

女性通俗心理学丛书

俄罗斯著名心理学家、性学家季丽娅·叶尼克耶娃的
畅销著作“女性通俗心理学丛书”中文版首次推出

孤独的女人 在寻找



〔俄〕季丽娅·叶尼克耶娃◇著

→孤独产生的原因
↓孤独的危险后果
→↑怎样更加自信
→↑怎样与异性交往
→↓怎样克服自卑感

 中国妇女出版社

孤独的女人 在寻找

〔俄〕季丽娅·叶尼克耶娃◇著
张玉娥◇译



Одинокая женщина ищет...

Диля Дардовна Еникеева

本书中文专有出版权由俄罗斯著作权协会
和中华版权代理总公司代理取得

图书在版编目(CIP)数据

孤独的女人在寻找/(俄罗斯)季丽娅·叶尼克耶娃著;
张玉娥译.-北京:中国妇女出版社,2002.10

(女性通俗心理学丛书)

ISBN 7-80131-698-3

I.孤... II.①叶...②张... III.妇女心理
学-通俗读物 IV.B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 065824 号

著作权合同登记图字:01-2002-4456

孤独的女人在寻找

(俄罗斯)季丽娅·叶尼克耶娃 著

张玉娥 译

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

北京华正印刷厂印刷

850×1168 1/32 8 印张 150 千字

2002 年 10 月北京第一版 2002 年 10 月第一次印刷

印数:1—4000 册

ISBN7-80131-698-3/R·62

定价:12.00 元



致中国读者

我写了许多书，从不同的角度探讨了男女之间的关系。尽管我们每个人的世界观不尽相同，但我认为，有一点都是一样的：我们都渴望幸福。人们虽然渴望幸福，却往往不知道怎样才能获得幸福。

男人和女人不同，就像地球和月亮一样。他（她）们的心理和欲望也有所区别，因此常常出现争执和相互间不理解的情况。

要想成为幸福的人应该怎么办呢？首先要运用专业人士、心理学家的经验；其次，对自己的过去作出正确的判断，不再犯以往的错误；第三，寻找今天的幸福，不追求虚无缥缈的东西。

在这本书里我通过自己临床实践中所遇到的实例，解释男女相互关系中所存在的问题及解决的途径。尽管俄罗斯人的心理与中国人的有所不同，但中国的读者仍能从中获得不少有益的东西。

我们两国人民彼此之间一直有着浓厚的兴趣，这本书将能为您撩开相互间心理差异上的神秘面纱。

心理学家、性学家、医学副博士

季丽娅·叶尼克耶娃



作者的话

在生活中有孤独感的女性很多。一生中，我们会失去朋友、亲人和所爱的人。

要想摆脱孤独，只有两条路：一是女性学会接受并采取措施克服它，将注意力转移到某些对自己来说更为重要的事情上，例如，寻找对自己有意义的事情，培养某种兴趣和业余爱好，全身心地投入到工作中；二是学着按新的方式与人建立联系，结交新朋友，寻找新的生活伴侣。

在这本书里，我们要探讨为什么某些女性嫁不出去而留待闺中？为什么有些女性失去丈夫后却不能找到新的生活伴侣？你知道，为什么某些女性只能吸引这样一类的男人，他们不顾及她的利益，不珍惜她，不尊敬她，只是出于性的要求和个人生活服务需要而利用她。

如果你与男人没有建立起平等的关系，如果你认为，自己在男人身上不走运，总是遇到自私的、玩弄女性的男人的话，那么你就应该更多地审视自己了。你要知道，哪些性格特点会导致女性成为自私的男人的牺牲品。这些男人看不到女人的个性和她们本应受到尊敬的权利。在这本书中你还将了解到，女性应该远离哪些男人，因为他们不可能成为你生活中称职的伴侣，与这样的男人交往，不仅

会浪费自己一生中最美好的时光，而且还会损害你的神经，破坏你的生活。

我们向那些被孤独折磨得精疲力竭、自我评价过低、认为自己不善于取悦男人，但又试图改变现实生活的女性提出一些建议，教她们如何克服腼腆，摆脱以往不幸婚姻的影响，给自己以恰当的评价，增强自信心；教她们学会怎样与男人交往，吸引他们的注意力并让他们喜欢自己。

我在此给你们提出的建议非常简单，适用于所有年龄段的任何一位女性。这些经验是在我多年的临床实践中获得的，曾帮助过许多患者增强了自信心，并使她们最终找到满意的生活伴侣。

亲爱的女性朋友们，要知道，增强自信心是最为重要的，同时也是完全可能的。自信心也是与自己的生活伴侣和谐相处的保证。

女性的年龄不是获得爱情的障碍。请相信我的经验，任何年龄段的女性都有权赢得男人的爱并安排好自己的个人生活。只要女性感到自己还是女人，通常情况下，她的一切就能从头开始。重要的是你们要相信，幸福的生活都是由自己创造和把握的！





录

致中国读者 1

作者的话 1

女性的孤独 1

幸福并非来自美貌 19

婚姻中的孤独 29

有价婚姻 37

被抛弃的妻子 58

离婚后的孤独 73

周围人的意见对女性自我评价的影响 81

女性不幸的爱情 97

女性的命运是偶然还是必然 108

目 录

- 124 女性为什么有自卑感
- 130 女性怎样才能更加自信
- 161 怎样使男人对自己感兴趣
- 173 怎样赢得男人的爱慕
- 183 任何年龄的女人都能赢得爱情
- 194 女人应该远离什么样的男人
- 202 孤独的危险后果
- 217 心理测试
- 238 附录
- 247 后记



女性的孤独

噢，孤独！你多么固执……

——B. 阿赫马杜琳娜

当今社会，越来越多的女性感到孤独。其中有的未曾结过婚，有的离婚，有的守寡，总之她们都是单身一人。还有一些女性虽然结了婚，有丈夫在身边，但仍有强烈的孤独感——和丈夫一起生活，虽身相近，心却早已相异。曾几何时他爱过她，但随着时间的推移，他变得越来越冷漠了，完全按照自己的意愿生活：下班回来，吃过晚饭，一头扎到报纸里或径直坐到电视前，一晚上也说不上两句话，有时甚至连口都不愿张。妻子本想同他唠唠家务事，希望能换来他的几句同情话、鼓励话，结果是，妻子在丈夫眼里早已微不足道，她的唠叨成了他生活中的噪音。夫妻之间已没有关爱和相互理解。作为妻子，如果丈夫真的不理解她，不爱她，那么妻子就会觉得自己未能得到应有的回报。其实，妻子要求得到的并不多，仅仅是一点家庭的温暖和丈夫的理解、关注、柔情的话语和受到庇护以及自己为他人所需要和喜爱的感觉。

更为严重的是，有情人的女性有时也会感到孤独。男人们来来去去，有的仅是性关系，缺的还是感情，留给她

们内心的仍是失望和空虚。

如果女性不给予他人以爱和柔情，她就会感到孤独。女性心理学指出，女性必须通过关心他人来体现自己的女性本能，从而感到自己为他人所需，为亲近的人而活。如果她有了孩子，她就会把自己所有的母爱献给他。

除此之外，每位女性还需要得到她所爱的男人的关心、喜爱、信任和庇护，并与之在情感和心灵上接近，而这些都是孩子无法给予的。

如果女性既没有所爱的男人，也没有好朋友的话，她就会感到双倍的孤独。尤其是没有自己喜欢的事情和爱好时，心情便尤为沉重。她的生活就成了灰色日子的单调重复，任何一天都与前一天一模一样，丝毫没有变化。这时她便感到自己不被人所需要，自己活着没有什么意义。个别女性为孤独感所累最终竟然走上了自杀这条绝路。

许多女性都有与人交流、发泄自己情绪、冲淡苦闷感和孤独感的需求。她们希望人们能倾听自己的诉说，但常常找不到倾诉的对象和同情者。女友可能会听，但她们既不理解，也不同意，也许心里还会有幸灾乐祸的感觉：“你活该！最好从旁人的角度看看自己吧！”女友们早已出嫁，都有了自己的孩子，整天忙着家务事，哪有时间会听你一个孤独女人的牢骚。母亲建议她降低标准嫁个好男人。可到哪里去找好男人呢？母亲的观点她虽然不反对，但就是遇不到好男人……

有一些女性找到心理医生，讲述自己无尽的孤独和绝望的生活。怎样帮助这类女性？要知道，仅从医学的角度





上讲，世上还没有治疗孤独的良药。

心理医生对患者来说就是要善于倾听、共同感受和提供建议。与患者交谈（用心理医生的话讲就是心理疗法）占大部分的时间，药物疗法则占整个疗程中相当小的比例。

我有许多患者，对于她们来说，我不仅仅是一名医生，还是一个她们倾诉内心一切的对象。

不是每一位女友都是你倾诉内心痛苦的合适对象。她们不会为你保守秘密，而可能将你的秘密泄露给另一位女友，而她又泄露给第三位女友，就这样有关你的秘密便不胫而走，到处都是关于你生活不顺利、内心苦闷和正寻找生活伴侣的传闻。当然，女性们不希望自己的这些敏感问题会被别人说三道四，但强忍内心的痛苦又很困难。于是心理医生就成了她们可以诉苦的最为“贴心的小棉袄”。可见，女性们在遇到心理问题时完全可以相信医生。

有的人经过几次谈话就能把想说的话说出来，这足以使她内心轻松许多。在谈话的过程中女性会意识到自己孤独的原因。其实，了解问题的症结是向解决问题的道路上迈出的第一步。心理医生可以从多个角度帮助患者，建议她们在可能出现的各种日常情况中如何把握自己，怎样克服自己个性中影响与人交往和建立正常关系的不良因素等。

在这本书中我将讲述某些患者的孤独史。许多女性会在我临床实践选取的实例中发现某些与自己生活相像的成分。它们能帮助女性朋友从旁观者的角度来审视自己生活

中遇到的各种问题，并意识到自己为什么生活不顺利；为什么孤单一人；为什么有丈夫却感受不到幸福，苦闷异常，孤独感强烈。

一个 32 岁的妇女来到我这里，请求我为她进行测试，并让我给她开一张“心理正常”的证明。原来，她很想收养一个孩子，但因为她没有结过婚，所以便遭到了拒绝。

她叫达莎。整个童年都是在父母的厮打、谩骂和无休止的酗酒中度过的。父亲去世后，母亲喝酒更甚，还经常将偶遇的酒友带回家。如果没有买酒的钱，母亲就会为一瓶廉价的葡萄酒委身于任何一位“志愿者”或者与她的“客户”做爱。她们住在几家合住的套房里，只有一个房间，达莎几乎无处可去。每当母亲将“客户”领回家时， she 就把女儿塞到衣橱里，吩咐她坐在那里不准出声。衣橱里又脏又闷，于是母亲就将衣橱门开个小缝儿。达莎从 10 岁起就看到了母亲与她那些偶遇的性伙伴做爱的场面。她既恨母亲又怕母亲。母亲喝醉时或心情不好时就随手抓起东西打她，如果母亲没有钱买酒，就让达莎到大街上向过路人行乞。邻居们非常可怜达莎，经常给她点儿吃的，如果喝醉了酒的母亲打她，就把她藏到自己家里。达莎穿的都是别人的旧衣服，她为自己寒酸的样子感到羞愧不已，一直认为自己是个“丑姑娘”。

同学也都知道达莎的母亲经常酗酒，随便把男人领回家。于是同学便经常戏弄达莎，揭她的伤疤，称达莎为“酒鬼兼妓女的女儿”。有的男同学甚至还让达莎放学后去





跟他上床，以奖给她一瓶酒。

达莎从小就是个文静、胆怯、受尽折磨的女孩，她的神经脆弱、多愁善感。她受了委屈后，经常一个人躲到角落哭。这个可怜的小姑娘受到的委屈的确不少。她害怕所有的人，尤其是男孩子。她恨妈妈的那些酒友。有时这些男人也劝达莎喝酒，但达莎发誓一辈子滴酒不沾。达莎长大了，妈妈的酒友们开始注意她了。尽管达莎穿的不好，腼腆羞怯，但外表看上去还是很迷人的：漂亮的脸庞，一双亮晶晶的眼睛。为了避开妈妈的酒友们的纠缠，达莎尽量不呆在家里。她在学校的图书馆里温习功课，一直坐到图书馆关门为止。女图书管理员了解到不幸的、经常挨饿的小女孩的情况后，便经常从家里带来自己烤的白面包、肉饼给她吃。

除了母亲和她的酒友，周围其他的成年人对达莎都很友好，大家很可怜她。她是个听话的、温柔可爱的小姑娘，她真诚对待每一位关心自己的人。

达莎满 16 岁那年的冬天，母亲喝醉了酒，睡在大街上被冻死了。发给妈妈的养老金记在达莎的名下。奶奶从农村来与达莎一起生活。达莎后来考上了中等技术学校的财会专业，毕业后参加了工作。此时的达莎还像以前一样怕男人，经常躲着他们。不止一个男人向她吐露爱情，但她却很害羞，低着头不敢吭声，试图快些躲开男人的目光。

后来奶奶死了，又剩下达莎一个人。达莎下班后回到家里，看电视，缝衣服，收拾房间。所有的邻居都很喜欢

她，如果他们有事需要出门，就经常请她帮助照看孩子。达莎总是欣然应允。她很喜欢孩子，但从来也没想过自己生孩子的事。一想到与男人躺在一个被窝里就会使达莎陷入恐惧之中。

经过认真的思考，达莎决定领养一个孩子。她想把自己的爱都献给这个孩子。但是她的申请没被批准，于是她来到我这里寻求帮助。

可是心理医生没有权利影响儿童领养委员会的决定。因此我建议她到妇幼保健中心，那里可以通过人工受精的方法使她实现做母亲的愿望。达莎对这个建议不但不反感，反而为自己不用通过与男人亲近就能当母亲而高兴不已。她去了妇幼保健中心作了检查，但她首次受孕的年龄使医生们感到不解。后来达莎顺便来到我这里。她需要一个倾诉的对象。她承认，生活中找不到一个对她命运感兴趣、愿意倾听她心里话的人。周围的人对她的确很好，但别人有自己的事情要忙，根本顾不上去听达莎的内心表白。

尽管达莎来我这里的惟一目的是想让我帮助她领养孩子，但我不能置这样一个不幸的、孤独无助的女孩子于不顾。我们一起分析了她的生活。我给她讲了孤独的原因，用心理医生的话就是性心理发育迟缓，也就是说，她的性欲还未发展到可以与男人进行性交的程度。像达莎这种情况主要和自卑有关。自卑的原因很明显是来自于童年的不幸、母爱的匮乏和自感不如他人的心理。

经过一段时间的心理治疗、自我调节和新的行为举止





的学习训练（有关内容我将在以后的章节中讲到），达莎变了，变成另一个人了。这种变化在她的外表和内心都能感受到：她眼睛明亮了，微笑使脸上呈现出可爱的小酒窝；人变得更为自信，她深信自己一定能成为幸福之人；脆弱的性格和可怜的模样消失了，她再也不像躲在贝壳里的蜗牛似的回避生活了。其实，达莎很有幽默感，善于发现生活中可笑之事，她甚至嘲笑自己和自己以前的生活，常常想起自己以前所做过的滑稽可笑的事情。她的内心充满了无限的爱和强烈的自我牺牲精神。她想把自己所有的爱和柔情献给那些需要她的人。追求奉献多于索取的生活原则——这恰恰是女性身上所表现出的优秀品质，因此，它们不可能不得到人们高度的评价。

达莎焦急地等待着妇科医生们就她能否进行人工受孕一事所作出的决定，但命运就是让人难以琢磨。有一次她到我这里就诊，在门口排队时意外地与一位因神经衰弱不能过性生活的男性患者交谈起来。他离婚了，没有孩子，于是两颗孤独的心相互产生了吸引力。在办公室门口几次相遇和交谈过后，他竟鼓足勇气将她带到了自己的家里。两个月后达莎难为情地问我如何对待她邀请新朋友到自己家做客的事。我当然十分赞同她的决定了。一周之后他们一起来我这里就诊。他们温柔地互相望着，手牵着手。达莎男友的神经衰弱症也有了很大好转。

之后两个人便从我的视野中消失了。半年后，光彩照人的达莎来到我这里说，他们已经结婚了，人工受孕已失去了意义，因为她已经怀上了丈夫的孩子，现在只等着小

家伙降临到世上。

这是我从自己以前的一本书中摘取的例子。后来在我的临床实践中还出现过不少类似的病例：孤独的人们在我的门口等待治疗时见面、相识、约会、结婚……这些实例很有可能给了某些孤独女性以希望。不久前，我收到一位女读者的来信，她在信上说：自己早就失去了丈夫，孩子都长大了，纷纷离开了这个养育了自己的家，她一个人生活孤单苦闷。因为没有买车票的钱，又无法到孩子那里。她希望身边有个需要她关心的、能与之共度余生的人。写个启示或去婚姻介绍所的方式使她难为情，况且她都不知道想找什么样的人。她希望我能将自己的某个患者介绍给她。她在信中还写到，哪怕是位阳痿患者她也不嫌弃，只要人好就行。

我从来不当媒婆，因此我也无法帮助有类似要求的读者。但我能用另一种方式帮助她及其他许多女性。我能帮助她们摆脱她们生活中存在的主要问题——自卑。至于说寻找生活中的伴侣，只有靠自己的运气了。

找到生活中称心的伴侣的确不容易。有时就是要凭运气和机遇。如果你不乘坐这节地铁车厢、这辆公共汽车或不步行回家，就不会回答诸如“您今天晚上干什么？”等老生常谈的问题，或者今天晚上您没有去做客，那么您就不会遇到自己的未婚夫。这难道不是命运的安排吗？

女性一个人生活当然不容易。但如果她嫁错了人又该怎么办？如果丈夫是个不关心妻子、贬低妻子、按自己的





需求对待妻子，甚至背叛妻子的自私之人时，家庭生活照样会麻烦不断。与一个不能沟通的男人生活，不仅不能使女性摆脱孤独，正相反，孤独感会更强烈。

莉达到我这里咨询时抱怨自己苦闷、心情压抑、孤独。她是一位讨人喜欢的女性，天生的金发，长着一双忧郁的灰色大眼睛。但她的不幸是自卑、压抑和成年后无法摆脱少年时期的心理影响，对不幸的过去过于敏感。莉达9岁时，妈妈去世了，爸爸再婚，继母把她当成灰姑娘，打她、骂她、数落她。父亲经常喝酒，顾不上保护女儿。她穿的是别人穿破的不能再穿的衣服，身上被同学打得青一块紫一块，她经常哭鼻子。她一直认为自己是个孤独的、没人要的女孩儿。

莉达结婚已经有12年了，她的丈夫维克多是个轻率的、被父母惯坏了的自私的男人，他习惯于过随心所欲的生活，而对待他所认为的“二等人”则傲慢无理。在父母那里他从来没有遭到过任何拒绝，因此，他也希望能得到妻子的全方位服务。所有好的东西都得归他。他甚至对待自己的孩子也十分冷淡。

维克多是一个典型的虐待狂。他喜欢贬低和侮辱妻子，经常用一些厚颜无耻的话刺激妻子，直到把她说哭为止。他给妻子起了一堆绰号，如“细木棍”、“扁木板”、“下贱女人”。

莉达不是土生土长的莫斯科人。她出生在其他的城市，到莫斯科是来求学的。维克多是她的大学同学。他们在读书期间就结了婚，生了孩子。由于生活没有依靠，莉