

人生是个圆

主编 薛芃 穆秀玲

生活热线咨询手记

● 心理卫生科普丛书 ●



心理卫生科普丛书

人生是个圆

生活热线咨询手记

主编 薛芃 穆秀玲

天津科学技术出版社

责任编辑:费晶玲

心理卫生科普丛书

人生是个圆

生活热线咨询手记

主编 薛芑 穆秀玲

*

天津科学技术出版社出版

天津市张自忠路189号 邮编 300020

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 8.25 字数 202 000

1998年7月第1版

1998年7月第1次印刷

印数:1—8 000

ISBN 7-5308-2462-7
G·618 定价:14.80元

前言

四年前的一天，一位陌生的男士把电话打进了我的办公室，他对我说：“我是个残疾人，我活得太艰难了，很多的痛苦无处诉说，我真不想活下去了。”他的话让我和我的同事们很震惊，于是，我们在电话里轮流和他交谈，这场谈话进行了近三个小时，今天我早已忘记我们对他说了些什么，只记得最后，他对我们说：“你们使我看到了继续活着的希望。”

由此，我们真切地体会到了那种需要。当你痛苦的时候，当你面临人生抉择的时候，当你不经意间走上了一条生活的狭窄通道而看不到出口的时候，你需要安慰，需要鼓励，需要有人为你点亮一盏灯，或者仅仅需要有人听你尽情地诉说。

“人”字的结构原本讲的就是互相支撑。

于是，我和几位同事——有爱心的新闻工作者、南开大学社会心理学专业的几位老师以及天津心理卫生专科医院的一些医生们共同建立了这条“生活热线”。

热线开办四年来，我们与几千位朋友通过电话进行了交流和沟通，朋友们信赖我们，把他们的心事讲给我们听，我们则以最大的爱心、耐心，用我们的人生经验与阅历以及在工作和学习中获得的知识尽可能地给予他们帮助。这是心灵与心灵之间的对话。在这几千次的对话中，我们与朋友们互相理解着、支持着、鼓励着，一同克服着生活中许许多多的艰辛与挫折，也共同分享着走出困境的经验与快乐。

把你的快乐分给别人一些,就传递了快乐;贡献你的爱心去分担些别人的痛苦,就削减了痛苦。这就是我们“生活热线”的宗旨。

感谢天津科学技术出版社的费晶玲女士和她的同事们,她们的努力使我们得以在更广大的范围内实现我们的这个宗旨。

薛 范

1998年3月

这是一本滋养心灵的。书。作者以自己的职业敏感和对社会、人生的理解，对人们在现实生活中，因恋爱、婚姻、伦理亲情、人际交往、生存奋斗遇到的挫折和心理困惑给予了分析、理解和帮助。

作者文笔清新流畅、语言亲切睿智且富于理性，字里行间充溢着生活的艺术和智慧。

目 录

●心理卫生科普丛书●

交际艺术	(1)
活出自己的性格	薛 芃(3)
忍耐是一种品质	薛 芃(5)
摆脱心中的阴影	薛 芃(7)
做人要塌塌实实	薛 芃(9)
还是不说的好	薛 芃(11)
以大心眼对付小心眼	薛 芃(13)
快乐靠自己	穆秀玲(15)
自信是最重要的	穆秀玲(17)
朋友再好也有界	穆秀玲(19)
给自己当一回观众	薛 芃(21)
学会适应环境	薛 芃(23)
女人与女人的友谊	薛 芃(25)
让自己活得简单些	薛 芃(27)
朋友与利益	薛 芃(29)
异性之间的友谊	薛 芃(31)
别把自己捆死	薛 芃(33)
远离谣言	薛 芃(35)

●心理卫生科普丛书●

被朋友出卖之后	薛 芃(37)
吃亏是福	薛 芃(39)
领导不该拆你的信	薛 芃(41)
漂泊的心	薛 芃(43)
坚守自己的信念	薛 芃(45)
切莫邯郸学步	薛 芃(47)
你还输得起	薛 芃(49)
你就是你自己	薛 芃(51)
莫丢真我	汪新建(53)

伉俪之间..... (55)

仅有爱情是不够的	汪新建(57)
当你走近的时候	汪新建(59)
这样爱他对不对	薛 芃(62)
有些路不能走错	薛 芃(64)
别伤害自己	薛 芃(66)
爱不能强求	薛 芃(68)
无法证明	薛 芃(70)
此岸即彼岸	薛 芃(72)

●心理卫生科普丛书●

强迫自己忘记	薛 芃(74)
珍惜你的感情	薛 芃(76)
寻找生活的支点	薛 芃(78)
爱上一个不回家的人	薛 芃(80)
有时是为了生存	薛 芃(82)
选择幸福	薛 芃(84)
婚姻不是恩赐	薛 芃(86)
平淡从容是最真	薛 芃(88)
你要独立面对生活	穆秀玲(90)
亲密而有间	穆秀玲(92)
聪明的妻子	穆秀玲(94)
知错即是一种开始	穆秀玲(97)

苦涩恋情..... (99)

千万别勉强自己	薛 芃(101)
难以作出选择	薛 芃(103)
坦白你自己的心情	薛 芃(105)
爱情的迷惑	薛 芃(107)
假如生活欺骗了你	薛 芃(109)

●心理卫生科普丛书●

好男儿何患无妻	薛 芃(112)
走过你自己	薛 芃(114)
让他去选择	薛 芃(116)
梦醒时分	薛 芃(117)
活你自己	薛 芃(119)
爱不可太狭隘	穆秀玲(121)
关于贞节的困惑	穆秀玲(123)
强扭的瓜儿不甜	穆秀玲(125)
可悲糊涂父母心	穆秀玲(127)
写给内心矛盾的女孩	穆秀玲(129)
漫漫人生真为本	汪新建(131)
失去了自我也会失去爱情	汪新建(133)

伦理亲情..... (135)

别活得太明白	薛 芃(137)
给自己一把开心的钥匙	薛 芃(139)
不忍转身去	薛 芃(141)
自己照顾自己	薛 芃(143)
与亲戚相处	薛 芃(145)

●心理卫生科普丛书●

生活也是一种创作	薛 芃(147)
与岳母相处	薛 芃(149)
面对继母	薛 芃(151)
与养女相处	薛 芃(153)
面对严厉的母亲	薛 芃(155)
让孩子获得完整的爱	薛 芃(157)
别让女儿失望	薛 芃(159)
孩子从父母那儿学到什么	薛 芃(161)
我无法选择	薛 芃(163)
关怀老人的心灵	穆秀玲(165)
陪老人聊聊天	穆秀玲(167)
越老越脆弱	穆秀玲(169)
婆媳不是母女	穆秀玲(171)
后妈难当	穆秀玲(173)
别帮倒忙	汪新建(175)

少男少女..... (177)

少女的烦恼	张 星(179)
做星星也不能总耀眼	薛 芃(181)

●心理卫生科普丛书●

苦难是一种磨练	薛 芃(183)
喜欢也是一种动力	薛 芃(185)
体谅你父母	薛 芃(187)
谁该承担责任	薛 芃(189)
尊重孩子的独立人格	薛 芃(191)
明天属于你	薛 芃(193)
必须活着才有希望	薛 芃(195)
回家吧,孩子	薛 芃(197)
好学生有时更脆弱	穆秀玲(199)
做个轻松快乐的女孩	穆秀玲(201)
请放孩子一马!	汪新建(203)

生活百味..... (205)

学会示弱	穆秀玲(207)
给自己找事做	穆秀玲(209)
中年女性更需要关爱	穆秀玲(211)
承认现实	薛 芃(214)
自己救助自己	薛 芃(216)
把人生看成是一个圆	薛 芃(218)

●心理卫生科普丛书●

不妨看得淡些	薛 芃(220)
我是自己的上帝	薛 芃(222)
天涯何处无芳草	薛 芃(224)
承受生活之轻	薛 芃(226)
痛苦的分量	薛 芃(228)
能上能下	薛 芃(230)
有时不妨向“下”看	薛 芃(232)
无助的女孩	薛 芃(234)
忍耐痛苦	薛 芃(236)
学会快乐地生活	薛 芃(238)
男人也需要倾诉	薛 芃(240)
别没事找事	薛 芃(242)
让自己活得新鲜	张 星(244)
“门槛”上的女人	张 星(246)

交 际 艺 术

（第二版）

活出自己的性格

确实，很少有男人像他那样唠叨。

上周末热线，他一打进电话来，就开始语无伦次、情绪激动地叙说自己，几乎不间断地说了半个多小时，听得我脑子里浆糊一团。最后，他一迭声地问我：我怎么办，怎么办，你说我该怎么办？

我用了些许时间理清了他的问题，其实，他的问题主要是他自己的思维方式造成的。

他今年25岁，大学毕业分在机关工作三年多了。他感觉很不顺利，他是农民的儿子，周围的同事们都歧视他，他平日里生活节俭，大伙说他农民意识；他花钱请大伙，又有人说他穷人翻身闹革命；他工作积极主动，被说成有野心往上爬；他跟大伙一块偷懒，别人没事，领导却单说他：“年轻轻的就偷奸耍滑不学好。”他简直不知在单位怎么做好了，没有人欣赏他理解他，似乎每个人都在看他笑话。

个人感情生活也很不顺利，毕业后谈了三四次恋爱都不成功。刚毕业时谈了一位工厂资料员，他觉得还可以，一次出去玩，让同学撞见了，后来问他：这是你女朋友？他说是，同学撇撇嘴：脸还可以，就是站着坐着一般高。他不大懂，悄悄问一位大姐，大姐说：傻小子，就是腿短，这样的女人穿衣服不好看。从此，他再见那打字员，越看越觉得腿短，就吹了。第二位是一个很伶牙俐齿的天津姑娘，二人交往了一段。一次姑娘打来电话找他不在与接电话的同室大姐口角了几句，这位大姐气哼哼地对他说：这么厉害的姑娘娶进门，你受气去吧，你家又不在这儿，还不让她捏扁了。以往常被姑娘奚落，大姐的话无异火上浇油，他又与这位姑娘拜拜了。第三次吸取以往经验，他经人介绍认识了一位腿长、文静的女孩，来往

了两个多月，女孩委婉地以“性格不合”为理由提出分手，他不死心，让介绍人去问，原来女孩嫌他太窝囊没有男子气。因此，爱情上屡屡受挫也令他心灰意冷。

家庭方面也让他不顺心，贫穷的父母含辛茹苦供他上完大学，就对他寄予了过大的期望，经常来信催他想办法帮助仍在家乡务农的弟妹到城市来找份工作，这在他来说势比登天，于是父母就渐渐地对他失望了，于是他很怕回家，即使逢年过节也独自在宿舍过，他心里很失落。更令他不平衡的是单位最近调整，提拔了一位中专毕业的同龄人做副科长而不提他。

总而言之，他觉得自己是一个彻彻底底的失败者。

其实，这位先生的问题很简单，那就是：你活得太没有个性，太没有自我了，你對自己太不负责任了。你就像木偶戏里的木偶，随着别人的手而动、而哭、而笑。因此，你的价值就是被人观赏被人评说。

有一句很通俗的话：命运掌握在自己手里。你恰恰没有弄懂这最简单的道理。你确实是农民的儿子，这无法改变，本身也不是什么缺欠。缺欠在于你自己太看不起农民的儿子了，因此，你顺着别人的评价来修改自己，结果，你就把你改得面目全非什么人的儿子也不像了，当然你就不会被任何一类人欣赏。包括农民，也包括你的同事和领导。

感情生活也是这样，你总是自觉地依照别人的眼光为自己找爱人，那你找得到真正属于自己、适合自己的爱人吗？

再说得残酷点，你也不应当为父母活着，孝敬父母并不意味着实现父母的所有意志。由于实现不了父母的愿望就连家也不回，不是更不孝吗？

最后，我想对这位先生说，你已经为别人活得太久了，再不改变这种做人方式，你就真的是一位彻彻底底的失败者了。因为，当今社会，时不我待。