

上海三联大众心理咨询丛书

SHANGHAI SANLIAN DAZHONG XINLI ZIXUN CONGSHU

● 周美珍 著

触摸夏娃的 情感世界

——来自妇女情感再造的心理咨询

关怀女性生存环境

关怀女性情感世界



上海三联书店

上海三联大众心理咨询丛书
SHANGHAI SANLIAN DAZHONG XINLI ZIXUN CONGSHU

● 胡 凇 著

触摸夏娃的 情感世界

——来自妇女情感再造的心理咨询

关怀女性生存环境

关怀女性情感世界

上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

触摸夏娃的情感世界——来自妇女心理咨询的咨询/周美珍 著.

—上海:上海三联书店, 2002.12

(上海三联大众心理咨询丛书)

ISBN 7-5426-1740-0

I. 触… II. 周… III. 女性—心理卫生 IV. B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 093467 号

触摸夏娃的情感世界——来自妇女心理咨询的咨询

著 者/周美珍

策 划/朱慧君

特约编辑/范坚刚

责任编辑/朱慧君

装帧设计/范峤青

监 制/沈 鹰

责任校对/张大伟

出版发行/上海三联书店

(200235) 中国上海市钦州南路 81 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail/sanlianc@online.sh.cn

印 订/上海交通大学印刷厂

版 次/2002 年 12 月第 1 版

印 次/2002 年 12 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/120 千字

印 张/6.625

印 数/1-4100

ISBN7-5426-1740-0

G·590 定价 11.00 元

序

自
序

在传统社会，人类劳作付出更多的是体力，生理疲劳在休憩之后很容易消除，而且人体越疲劳越容易入眠。现代社会尤其在知识经济时代，人们在工作中更多地输出脑力并承受更多的压力，心理疲惫往往难以恢复，而且压力越大越难以入睡，不少心理疾病就是从失眠开始的。



1

日益激烈的竞争和快节奏的生活方式，使紧张、焦虑成为现代人普遍的心理重负，并常引起头痛、乏力、失眠、工作效率下降等多种问题，亚健康人群日渐增多。高速多变的现代生活在给人们带来了更多机遇，更多发展可能性的同时，各种潜在的欲望也被充分地激发，诸如对财富的渴望、对爱情的期盼、对事业成功的追求，等等。但由于其中一些欲望未必都合理、可行，与现实有很大的落差，或者缺乏得当的途径及方法，即使付出努力也未必获得相应的回报，于是常诱发现代人的心理紧张和精神焦虑。所以，社会越发展，我们的心灵就越需要关怀，物质生活水平提高了，人们对精神生活质量



的需求也更高。在 21 世纪心理健康将成为人们最为关注的焦点。

随着城市化的进程、住宅条件的改善和现代通讯技术的发达，不仅出现家庭结构小型化的趋势，而且居住形式的封闭性和私密性，也使许多子女与长辈的联络愈益依赖于电话通讯，许多邻里更是相见不相识，以往亲子、代际间和左邻右舍间的人际沟通和互助援手已越来越少，而亲缘、地缘关系的疏离无疑将弱化人们对亲属和社区支持系统的认同感、归属感，于是，不少人在心理困扰、精神压抑时往往无处倾吐、诉说和求助。

我曾在 1999 年完成的一项《中国婚姻质量研究》课题中提议：以社会的婚姻心理咨询替代基层单位和社区的婚姻调解。尽管以往的单位或居（村）委会的社区调解系统曾对婚恋纠纷的解决和婚姻关系的稳定起过积极作用，但随着基层单位纠纷调解等社会职能的转移以及公众隐私权观念的强化，当事人在婚姻恋爱、人际关系方面出现问题或困扰时，往往出于保护个人隐私的想法而不愿向单位或社区倾诉、求援，加上相当一部分单位及社区的调解人员缺乏专业咨询的资格，也使不少欲求助者对他们缺乏信任感。因此，发展社会心理咨询事业不仅对提高婚姻质量、调节人际关系，而且对缓解由于社会竞争激烈、节奏加快而诱发的心理紧张和压力也具有积极的疏导作用。当然，心理咨询人员的专业训练和资格确认也是当前需要加强管理的重要工作，而心理咨询工作者也要不断吸收社会学、心理学、生理学和医学专业的最新研究成果，使咨询疏导的临床效果更理想。我还特别期望，当事人应消除这样的顾虑：即去心理诊

所求助将被看作是有心理障碍或精神疾病的患者，并在人际关系失调或心绪不佳甚至在需要了解相关知识时，主动、积极地向专家咨询求助。

心理咨询是伴随着经济、社会的现代化而衍生的一项社会服务。在国外已十分普及和成熟，而在国内还处在起步阶段。它是一个减压阀，推动人们把内心的负面情绪、超载的压力释放出来，以减轻负荷、放松心态，理智地处理矛盾纠纷，这样，个人和社会也就减少了一份危险。

也有人以为，心理素质和社会适应性较差者，或商场失败、情场失意者才需要心理咨询和治疗。其实，即使是成功人士，在他（她）获得了更多的经济收入、更好的物质生活环境或更高社会地位的同时，也承载着社会、周围人更大的期待和更高的要求。他只能刚强不能怯懦，只能高兴不能沮丧，只能微笑、不能哭泣，只能成功不能失败。他（她）必须抑制自己的七情六欲，并将自己的人性弱点包装起来，在社会舞台上套上假面具，扮演一个全能的完人，难免活得很累很累。这种压力常使一些人在功成名就之后，失去了普通人的自由、失去了亲情、也失去了幸福感，甚至在盛名之下不堪重负而引发了心理疾病、精神障碍。因此，即便是成功人士也会有心理调节和社会支持的需求。

女性在社会转型期所面临的挑战是严峻的，她们的心理压力既来自现代社会的激烈竞争，也来自传统社会的性别歧视。在各国的自杀统计中，大多数国家男性的自杀率高于女性，只有中国是女性高于男性。这在相当大的程度上表明，中国女性所承受的经济、社会和心理



压力更甚，她们在心理调适、适应变化和健康咨询方面需要更多的帮助。通过作者对这些痛苦中的女性心理分析，我们对女性的精神世界有了更多的了解。这些案例可以给我们很多的启发，也让我们感觉女性内心超越命运的精神力量的存在，让我们对女性的将来充满信心。

本书作者周美珍是上海市妇女干部学校的高级讲师，也是我的社会学研究的同行，并长期从事着妇女心理热线的咨询。书中挑选的 18 个案例，反映了不同年龄段的女性在情感生活中的困扰、无助和失望。但作者的案例分析却让我们看到了人性中积极向上的一面和自我成长的潜力。作者以自己的真诚、爱心和智慧，为急需帮助的、暂处于弱势的姐妹们分析多元选择的利弊，赋予她们人文关怀和有效的指导，发掘其正向改变的潜能和力量，消释、化解着她们的疑虑和难题，使她们通过自我调整、自强自助走出阴影和困境，以积极的心态再创明天。她十年如一日所做的心理热线疏导抚慰工作是一项功德无量的社会公益事业，也是建设小康社会、提高全民健康素质、促进人的全面发展目标迫切需要强化的社区服务之一。

人的一生中总会碰到大大小小的压力，压力本身就隐匿着危机或机遇。面临挫折和危机，如果我们能够找到内心积极向上的心理后盾，就会在危机中看到机遇，挫折和压力就会变为经验和动力，危机就成了改变我们命运的契机。所以生活在现代社会，重要的不是有没有心理压力，而是我们会不会应对、处理心理压力。人的一生中总会碰到伤心痛苦的事情，在这样的时候，我们特别需要心灵的关怀，需要有人帮助我们一起寻找内心



抵御痛苦的精神力量。当我们走出困境的时候，我们就会觉得自己的人格得到了成长，我们变得更加坚强和自信。

我诚挚祝贺周美珍《触摸夏娃的情感世界》的出版，也衷心期望为民造福的心理咨询在中国大地蓬勃发展、茁壮成长，成为速变社会的公众不可或缺的强有力的支持系统。

徐安琪

中国婚姻家庭研究会常务理事、
上海婚姻家庭研究会副会长

2002年11月28日

自
序



自序

自序

社会大变革，女性最先受到冲击，新中国成立后，从未感到就业压力的女性突然发现就业的障碍一道高过一道，让不惑之年的女性大惑不解；离婚潮、情人潮、同居潮一浪高过一浪，迷惘无助的依然是女性；独生子女教育问题一题难过一题，孩子有最新潮的观念，父母却没有最新式的武器。遭遇种种困境、挫折和不幸的女性需要帮助，唯尔福妇女儿童心理热线从开通的第一天起，就承载着女性太多的痛苦、泪水和期盼。这条开通于 1992 年 4 月的心理热线，是中国大陆最早的妇女热线，那时人们对心理咨询非常陌生，也不习惯把自己的隐私向陌生人倾诉，我们真诚的关心和恳切的帮助，让妇女向我们敞开了心扉。我们恪守助人自助的准则，疏导女性的情绪，抚慰女性的心灵，帮助女性整理慌乱的脚步，让她们能够坚定地走向 21 世纪，热线真诚地握着女性的手，一路风风雨雨走了十年。妇女热线作为现代社会的一种支持系统，既为妇女提供心理帮助，也为社会的安定起了作用。



如今心理咨询已经广为人知，人们对心理咨询的服务有

了更高的要求，中国心理咨询服务也正在向更专业化的方向发展。我是唯尔福妇女儿童心理热线的咨询员，为热线服务了十年，长期为女性排忧解难，让我感慨万千，在妇女热线磨练了十年之后，我从十年厚重的历史中翻寻最经典的案例。本书挑选的主要是女性情感方面的案例，力图从心理学的角度分析这些案例，期望更多的人得益于心理咨询。本书在写作过程中，得到了上海三联书店朱慧君编辑和上海交通大学胡近教授的指导和帮助，在此一并表示感谢。由于本人水平有限，粗疏错误在所难免，恳请读者批评指正。

周美珍

2002年11月于上海



目 录

目 录

序..... (1)

自 序..... (1)

爱情为什么迟迟不来..... (1)



1 爱情是我们每个人内心永远期待着的一种美好的情感，爱情迟迟不来，那一定是我们的内心有太重的负担，它塞满了我们的内心，使我们的灵魂没有空间去接纳另一个人。我们需要把心灵疏通一下，让它有足够的宽容度来接纳我们心爱的人。

1. 除了上帝你还能嫁给谁?(1)

2. 在家庭的硝烟中长大的孩子.....(10)

爱情的滋味不都是甜的

爱情是一种强刺激，它能够激发我们的生命力，让我们充满幻想和轻信，当我们为爱情而激动时，常常欲罢不能。如果我们的爱情中有太多的苦涩，我们的爱情一定有问题，因为我们的味觉已经

告诉我们，在这个爱情中我们有无法承担或者不愿承担的东西。我们需要停下来冷静地思考一下，这个爱情适合我吗？

3. 被处女标记的阴影笼罩着的女孩……………(21)
4. 选择需要付出代价……………(32)
5. 他真的会对我负责吗……………(42)

婚姻是一条不断排除障碍的路

婚姻是一条需要两个人一起走的路，我们需要不断地调整脚步去适应对方，在漫长的婚姻道路上会有很多的障碍，婚姻是一条不断排除障碍的路，有障碍并不可怕，只要我们两个人的手是紧紧握在一起的，我们就有双倍的力量去排除障碍。如果另一双手无情地撤回了，我们只能咬咬牙奔自己的路去，只要我们心里还有爱，一定会有另一双手与我们相握在一起。

6. 全职太太真是你想要的生活方式吗……………(53)
7. 孕育另一个生命时她得了忧郁症……………(64)
8. 我为什么没有“性”趣……………(75)
9. 冷战让我们越来越陌生……………(84)
10. 更年期女性生命的又一次晃动 ……(96)
11. 暴力下的爱情 ……(107)
12. 与前夫做朋友 ……(120)

外遇只是婚姻路上的一个障碍

外遇是婚姻道路上一个大障碍，再怎么严重，也仅仅只是一个障碍而已，只要我们的爱情还存在，这个障碍是可以排除的。但是如果排除障碍的方法不当，我们会受到无法弥补的伤害，婚姻也将崩溃，所以处理外遇时我们特别需要心理帮助。如果爱情已经



不存在了，那么外遇只是婚姻的一个句号，该撤退时就撤退，才能保护自己免受更大的伤害。

- 13. 把婚外恋扼杀在萌芽状态.....(132)
- 14. 外遇并不必须以离婚收场.....(143)
- 15. 不要让负面情绪积累成毁灭自己的心理能量(154)

人生七色由自己来涂

在这个世界上每一条生命都是独一无二的个体，每一条生命都有自己的轨迹，无论我们在哪里，生命的色彩是由我们自己涂抹的。我们吞咽的苦酒常常是我们自己酿造的，只要我们不断吸取教训，保持信心，总有一天我们会为自己酿出一杯美酒，在这个世界上我们只有靠自己才能够真正改变自己的命运。

- 16. 被抑郁跟踪的成功者.....(165)
- 17. 我后悔发了财.....(176)
- 18. 处境变了心态也要变.....(185)

参考书目.....(197)





爱情为什么迟迟不来

爱情是我们每个人内心永远期待着的一种美好的情感，爱情迟迟不来，那一定是我们的内心有太重的负担，它塞满了我们的内心，使我们的灵魂没有空间去接纳另一个人。我们需要把心灵疏通一下，让它有足够的宽容度来接纳我们心爱的人。

除了上帝你还能嫁给谁

个 案：

娟文静、浪漫、爱幻想，她是在大学校园里长大的，知识分子的家庭书卷气很浓，家教也很严，家庭气氛很严肃，尤其是父亲威严得有点可怕，沉默寡言，脸上很少有笑容，他不常发脾气，但一旦发起脾气就扔东西，令人恐惧。父亲对她的功课抓得很紧，尽管她非常优秀，却很少得到父母的表扬，有时她高高兴兴拿回奖状，却遭到父母一盆冷水：不要翘尾巴。在父母眼里，她永远不够优秀。她从小怕父亲，

有时她做作业时，父亲站在她身后看着，她便会感到脊梁一阵透凉，只要父亲鼻子哼一声，她便脑子一片空白。平时父母间的话也不多，家里总是很安静，她常常听到隔壁邻居家传来的欢声笑语，十分羡慕，尤其看到那邻家女孩搂着父亲的脖子撒娇时，她羡慕得简直嫉妒了，她常常怀疑父亲是否爱她，为什么不像邻家父亲那般亲切。娟从小没什么朋友，总是孤孤单单，她喜欢独自一人躲在房里看书，在春潮涌动的青春期，她迷上了琼瑶的言情小说，在渴望父爱中成长的娟，从琼瑶的小说中找到了安慰。她按琼瑶小说的标准，勾画着自己心目中的白马王子的形象，她十分坚信，在这个世界上有一个爱她的男人正等待着她，她梦想着建立一个与父母完全不一样的家，她要让她家充满欢乐。当她情窦初开时，就一心一意地寻找着她的白马王子。

她初恋的情人是高中的同班同学，家庭和学校严禁早恋，但她的初恋之花还是悄悄地开放了。为了避免外界的干涉，她很节制，很小心，不让情感困扰影响她的学习成绩。叩开她初恋之门的是全班学习成绩最优秀的男孩张小强，他长得高大，皮肤黑黑的，一头粗短的乌发老是倔强地竖着。他是班里女生目光追逐最频繁的对象，而他却常常昂着头，目空一切。把高傲的他和内向的娟牵在一起的是浓浓的母爱之情，那天班里大扫除，小强看到娟爬上窗台踮着脚吃力地擦最上面的玻璃窗，他让娟下来，自己利索地爬上去，一下就把那块玻璃擦干净，下来时衣袖被窗扣挂住，扯开了一条缝。娟心里有些过意不去，第二天她发现他衣袖上的缝依然敞开着，就悄悄地问他怎么没让妈妈缝缝。他的脸色一下子暗淡下来，眼中充满着忧伤，他说他没有妈妈。

她很尴尬，他忧伤的眼神让她感到有一种心痛的感觉，





她不知道怎么安慰他，他却坦然地告诉她，他妈妈是病死的。他们在议论他妈妈时，小强的眼睛已经湿润，一颗大大的泪珠涌出了眼眶，掉在娟的手背上。那颗温热的泪珠把他的痛苦渗进了她的皮肤，从血液流入她的肝脏，她心痛的感觉异乎寻常地强烈起来。放学后，她邀他到家里，拿出针线为他缝补，当她扯断线，抬起头，发现他正呆呆地望着她，那眼神充满着孩子气，娟禁不住伸手摸了摸他粗短的头发，内心莫名地升腾起一股浓浓的母爱之情。

慢慢地他们的情感悄悄地升温，直至海誓山盟。初恋总是让人感到新鲜、刺激，地下的初恋更是让人惊心动魄，尽管这样，娟总是感到她的初恋与理想中的爱情不一样，在她的情感中，具有太多的主动性，太多的母爱成分，而她做梦都想被一个兄长式的男人呵护着、宠爱着，她希望有一个父亲般的宽厚胸怀让她靠着，让她撒娇。可小强不像兄长，更不像琼瑶小说的男主人那么体贴、浪漫，她常常感到不被理解、不被在乎。与另一个人有了亲密关系后，她反而感到更加孤独，高中毕业后，她离开了他。

娟如她父亲期望的那样考入了人才济济的名牌大学，她的周围都是优秀的男孩，长得越发清秀的娟很引人注目。大学中，让她心动的男孩确实不少，但每当走近他们时，这样那样的缺点总让她难以接受，他们中没有一个像琼瑶小说的主人公那样执著、疯狂、体贴、浪漫。他们都太世俗、太功利、太自私。她经过了一个又一个男孩，没有一个男孩能够让她停下追寻的脚步。毕业后，她一下子感到机会少了，她开始有些焦虑起来，好在网络又为她开辟了另一个窗口，她迷上了电脑，成为一个网虫，并卷入了一场深刻的网恋之中，每天下班回家，她就忙着点击她的爱情。因为没有时间、地



点的限制，没有现实相处时的种种麻烦，他们彼此心灵上的沟通就特别顺畅。那是一种不食人间烟火的境界，他们之间的距离十分遥远又近在咫尺，虚无飘渺又真实可见。他们每天倾诉衷肠，情真意切，却不知道对方长什么样，这种感觉让人心神不定却又美妙至极，他们俩谁也不想去破坏它，直到两年之后，他们才决定从虚幻的网上下来，回到现实中来。他们约定在水晶宫般的歌剧院见面，因为他们觉得歌剧院的建筑纯白、透明，散发着迷人的浪漫情调，宛如仙境，与他们的爱情正好相配。那天娟精心打扮一番，一件洁白的真丝连衣裙飘飘洒洒，脖子上点缀着铂金项链，胳膊上挎着精巧的白色坤包，那一身精致纯洁的白色，与高贵典雅、玲珑剔透的歌剧院十分相容。一路上，她惶恐不安，昨夜的梦挥之不去，她梦见自己手上捧着极其美丽精致的礼物，当她拿出来送人时，它就破碎了。她担心这个梦会不会是一种征兆，她一直犹豫是否要取消约会。越走近歌剧院，她心跳就越厉害。她想象着他的模样，不知道在陌生的人群中她是否能够感觉到他。走近歌剧院，有四五五个小伙子正在等人，她感到里面没有她要见的那个人，转身欲走，却听耳边有人轻轻唤她，她转过脸，惊讶得透不过气，那男孩中等的个，上身长，下身短，这不协调的比例让人觉得他的下半身陷进了地下。胖胖的脸粗头粗脑。娟怎么也无法把这张脸与网上语言机智、反应敏捷的他连在一起，她做梦也不会想到，每天向她发出优雅、浪漫、热烈的 E-mail 的他竟会长这模样，她感到进入了一场大骗局。

那可是她用心经营了两年的爱情啊，迄今为止还没有任何一个男孩与她保持过如此长的恋爱关系，她也从来没有如此地投入过。为什么网上美妙的爱情到了现实中竟会是这