



只有心灵成长，才能拥有真正的智慧。



MEITIAN
JINBU YIDIANDIAN



每天进步 一点点④

舒曼◎著

关于心灵成长的65个咨询故事

★中国新闻名专栏 ★《江南都市报》专栏作家 ★著名心理咨询师精彩个案分析

中国妇女出版社



每天进步 一点点 4

关于心灵成长的65个咨询故事

舒曼◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天进步一点点④/舒曼著. —北京: 中国妇女出版社, 2007.11

ISBN 978 - 7 - 80203 - 467 - 9

I. 每... II. 舒... III. 青少年—心理卫生—健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 162089 号

每天进步一点点④

作者: 舒曼 著

责任编辑: 姜喆

出版: 中国妇女出版社出版发行

地址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京才智印刷厂

开本: 170 × 230 1/16

印张: 17.5

字数: 270 千字

版次: 2008 年 1 月第 1 版

印次: 2008 年 1 月第 1 次

印数: 1-10000 册

书号: ISBN 978-7-80203-467-9

定价: 24.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



省人文社会科学重点研究基地特别课题

“华东交通大学(母亲教育项目)校长特别基金”支持出版



MEITIAN
JINBU YIDIANDIAN

推动世界的手是摇篮的手
母亲的素质决定着民族的未来和命运
从现在起
让我们全力推进中国的母亲教育运动

你不能左右天气，

但你可以改变心情；

你不能改变容貌，

但你可以展现笑容；

你不能摆布他人，

但你可以控制自己；

你不能追悔过去，

但你可以把握未来；

只有心灵成长，

才能拥有真正的智慧！



序

心灯不灭

由于职业的关系，我有机会接触不同的人和事，而其中的一些人或事会不经意地打动我的心灵。作为都市报多年的记者，我深深地了解都市人在钢筋水泥丛林中的迷茫和困惑。在采访时，必有很多读者向我诉说他们内心深处的无助甚至障碍。然而，新闻是一种刚性的手段，报纸所能做的只能是新闻援助或维权，而对于部分读者的心理问题、疾患，我却苦于没有心理咨询技巧以帮助他们解决。

幸运的是，一个偶然的机，我结识了舒曼君。那是一个骄阳似火的夏季，在全国上下都在关注一年一度的高考时，舒曼开通了一条高考心理咨询热线，为即将上阵的考生们舒缓压力、减轻焦虑。得知这个消息，我第一时间对舒曼进行了采访，随即作了深度报道。几天下来，舒曼高密度地接听了几百个咨询电话，面对高考生及其家长近千个问题，舒曼不厌其烦地一一回答。

在接受采访时，很多家长和学生都表示这样的心理咨询令人受益匪浅，但遗憾的是目前社会上这种心理减压的方式太少了。为了满足读者需要，此后我们多次热忱邀请舒曼来报社接听“市民热线”（中国新闻名专栏）特别开通的心理咨询热线。通过咨询热线，更多的读者有了和舒曼直接交流的机会，热线的火爆程度使我萌发了开辟《心理对话》专栏的想法。

在《心理对话》专栏开设之初，我曾有一点小小的担心：舒曼是否有兴趣和时间撰写这类科普类稿件？他长期在高校从事教学与科研工作，写出来的文章是否适合普通读者的口味？在向他约稿的当晚，我们

就收到他通过电子邮件发来的第一篇稿件，我惊讶于他将心理学融入普通生活的写作手法，既通俗地再现了来访者的亲身体验，又生动形象地体现了专业特色。他写稿的速度反映出他向大众普及健康知识的热心，他对我说，向大众传播心理调适的技巧，提高广大民众的心理健康水平，是他多年以来执著追求的目标。

在专栏开辟的近一年时间里，舒曼通过大量的案例，成功地帮助了许多有抑郁、焦虑、恐惧和性变态、强迫症及其他棘手问题的人，把心理调适的核心技巧传播给了广大读者。他的每一篇稿件都充满了爱与温馨，让人感动。

《心理对话》专栏在全国都市类报纸里是一个亮点，在此之前，很少有报纸把心理咨询从学术的殿堂搬出来呈现在广大读者的面前。专栏结集出版，是舒曼献给读者的一颗爱心，也是《江南都市报》承担社会责任的一种体现。

这本书虽然是由从事心理咨询的专业人士所写，但是舒曼并没有拘泥于某一特定的心理咨询理论和流派，而是通过大量具体生动的案例，详细地阐述了心理症状的各个方面以及需要掌握的方法和技巧。因此，本书不仅会给出心理困扰的人提供有用的帮助，亦是广大读者的有益读本。

当然，本书并不是一副万能良药，也不是心理咨询或治疗的替代品，它甚至不能改变生活中痛苦的现实，而只是提供一种方法、一种技巧。因为每一个人的心理困扰有和其他人相同的地方，也有其独特的方面。理解心理的机理，有助于更好地了解自己的心理；通过再现生活个案，可以帮助人们更好地挑战生活中的挫折和困扰。

愿这盏不灭的心灯，照亮世间忙碌的人群。

吴志刚

（《江南都市报》副总编）





这本书是为你而写的

最初接触梅是在2002年的冬天。

初次见面，梅披头散发，衣帽邋遢。对于一个青春女孩来说，把自己糟蹋到这种地步，可见她遭遇了多大的困厄。

那天，与梅谈了很多，临走时，我送了一篇为《心理对话》专栏撰写的文章给她。因为这个个案中主人公的境遇与她相似，我希望她能从中受到启发。

第二天，梅拿着这篇文章问我：

“舒老师，你什么时候能为我写一本书？”

“你说什么？”

“我相信如果把它编成书，或许会对我更有帮助。”她对我说。

几年过去了，我一直没有忘记她对我的期待。

后来，我再也没有见到梅，也不知道她现在的生活过得怎样，但如果能再次见到她，我会拿着这本书对她说：“这就是为你而写的。”

是的，这本书就是为梅，为成千上万像梅那样在心理困境中挣扎，却又找不到解决之道的青年而写的。

对我而言，写作既是一种快乐，也是一种冒险。如果读者能从中得到启发，感悟到生命的真谛，重新开始幸福的生活，那么，我也会为他们感到高兴；如果读者掩卷时，仍然看不到生命中的阳光，甚至误解了书中的含义或是将其中的内容忘得一干二净，那么，我会为此感到非常遗憾。当然，我希望这种事最好不要发生。因为本书讲述的每个案例都是真人真事（我只是更改了姓名和一些细节以保护来访者的隐私），

故事中的主人公虽然都遭遇了真实的困境，但通过努力都找到了自我成长的解决之道。因此，我希望其中的每一份感动都能引起每一位读者的共鸣。

本书主要通过一些生动具体的案例，来分析产生心理症状的因果以及解决的方法和技巧。尽管本书少了一些严肃性，也不是传统心理学界所认可的那种写作模式，但本书内容通俗易懂，贴近生活，亲近读者，这正是我所努力追求的。

除此之外，我还希望本书能够为读者提供一种思考问题的框架。从心理成长的角度看，本书的责任是协助读者看到解决问题的多种可能性，正如心理学家莫瑞所说：“我把手伸出，你有权利去选择是接受或不接受。”

与此同时，我也希望读者能够针对书中的案例提出自己的一些有效的解决办法，通过帮助他人，更好地审视自己的心灵，从而达到助人自助这一心理健康教育的较高境界。

总之，面对千千万万的读者，我想说的一句话是：这本书是为你而写的！





目 录

序 心灯不灭

前言 这本书是为你而写的

成长驿站：有一种爱叫做放手

如果你不追求心灵持续永恒的成长,你就有可能出现心理困扰,因为成长是生命的本质,而痛苦是成长必须付出的代价。

心理咨询并不是帮助处在心理困扰中的广大青少年摆脱痛苦,而是教会他们体会痛苦、认识痛苦和战胜痛苦。

001

01	有一种爱叫做放手	/ 002
	◎心理咨询技术	/ 005
02	别把痛苦种在心田里	/ 008
	◎自我催眠技法	/ 010
03	当美丽刺伤了自尊	/ 014
	◎心理情景咨询法	/ 015
04	剪断心中的那根完美	/ 018
	◎自恋心理分析	/ 020
05	遭遇一“网”情深的爱	/ 022
	◎迷恋网络的心理分析	/ 024
06	将自信打开一毫米	/ 026
	◎走出自我樊篱	/ 028

07	为青春的失败埋单	/ 031
	◎走出自我的困惑	/ 032
08	也给心理整整容	/ 035
	◎NLP辅导技巧	/ 037
09	天堂里没有歧视	/ 039
	◎驱除心魔的ABC法	/ 040
10	清理压在心头上的石头	/ 043
	◎积极暗示增强自信	/ 045
11	守不住自己的脾气	/ 047
	◎爱发脾气	/ 049
12	看不见的痛	/ 050
	◎学会寻找快乐	/ 051
13	重塑人生信念	/ 053
	◎如何安慰受伤的人	/ 055
14	大学, 我该拿什么来爱你	/ 057
	◎性格与健康	/ 059



心灵独白：为什么受伤的总是我

不少青少年习惯怨天尤人，在正途之外动心思。其实，这是在自己的心里摆放了石头，使自己的心灵凹凸不平。

若要别人接受你，走近你，必须搬走摆放在心里的石头，敞开心灵，用真诚面对世界。

15	孤独不是一种慢性的毒	/ 062
	◎孤独心理分析	/ 063
16	心头，有一只搁浅的船	/ 065
	◎暗波涌起的心理分析	/ 066





17	让心灵的窗户朝向阳光	/ 069
	◎自我暴露与人缘	/ 071
18	别把孤独拴在心头上	/ 073
	◎社会距离与人际关系	/ 074
19	没有一种草不开花朵	/ 077
	◎器官缺陷与自卑	/ 079
20	找一个适合自己的舞台	/ 081
	◎焦虑与生存状态	/ 082
21	学会选择，懂得放弃	/ 084
	◎心理压力与冲突	/ 085
22	男人哭泣不是罪	/ 087
	◎学会减压	/ 089
23	不做沉默的羔羊	/ 091
	◎心理防御机制	/ 092
24	为什么受伤的总是我	/ 095
	◎拒绝依赖	/ 096
25	大声叫喊不是我的错	/ 099
	◎巴纳姆效应	/ 101
26	我的孤独你的美	/ 103
	◎欣赏他人	/ 105
27	不是一个人在孤独	/ 107
	◎赢取起跑线的胜利	/ 108
28	别把自己给伤害了	/ 110
	◎理性情绪疗法	/ 111



情感导航：白天不懂夜的黑

心理咨询专家认为，世界上没有多少人真正地思考过爱并懂得爱。对于人类来说，爱的深广性决定了它永远是个谜。

瑞士杰出的心理学家H.B.丹妮认为心理疾病是爱的失调，她说得很对。因为不爱意味着不接纳，就意味着拒绝。

004

29	初恋，谁能读懂爱情	/ 114
	◎我那苦涩的初恋	/ 115
30	飘落后才发现幸福的碎片	/ 117
	◎早恋	/ 119
31	爱情的十字路口，左转还是右转	/ 121
	◎给自己注入“积极基因”	/ 122
32	退冰后的爱情很苦涩	/ 126
	◎内在小孩治疗法	/ 127
33	当爱情生病的时候	/ 130
	◎爱情理论	/ 132
34	抛弃恐惧，重生爱的花朵	/ 134
	◎人格面具	/ 135
35	分手快乐	/ 138
	◎走出失恋	/ 140
36	白天不懂夜的黑	/ 142
	◎如何读懂你的梦	/ 143
37	爱情离我太遥远	/ 145
	◎恋父情结	/ 147
38	旧恋人约会，见还是不见	/ 149
	◎恋人是不是旧的好	/ 150
39	年龄，是一道无法跨过的坎	/ 152
	◎心理咨询“移情”	/ 154





亲情茶座：别把自己抛弃

青少年的心理问题虽然也是问题，但毕竟不是症状的根本，促使孩子心灵的成长，往往有赖于家庭系统内的良性互动。

40	恨，该怎样来化解	/ 158
	◎沟通分析	/ 160
41	不做表哥的情人	/ 164
	◎性放纵是对母亲的报复	/ 166
42	不再有床底下的哭泣	/ 167
	◎家庭咨询	/ 169
43	讨厌父母的爱	/ 171
	◎不可轻视的“性体验”	/ 172
44	不再沉重的花季	/ 174
	◎教育的艺术	/ 175
45	别把自己抛弃	/ 178
	◎弗洛伊德的心路历程	/ 179
46	别让跺脚出卖了美丽	/ 182
	◎催眠术	/ 184
47	释放压抑	/ 186
	◎音乐治疗	/ 189
48	找回迷失的自我	/ 191
	◎错位的自我	/ 193
49	感情为何会麻木	/ 195
	◎管好你的情绪“账户”	/ 196

直面怪癖：我不是一个坏女孩

我们应该在咨询的开始就告诉来访者，心里咨询是一个艰巨和漫长的过程，世界上根本不存在解决心理问题的灵丹妙药。心理疾病有相当强的顽固性，我们所能选择的是和来访者并肩站在一起，与疾病做长期的斗争，最后战胜疾病。

50	无人时磨牙给自己听	/ 200
	◎顺其自然治心病	/ 201
51	在撕开中得到快感	/ 203
	◎放飞心灵	/ 205
52	多走一步就是天堂	/ 207
	◎安全感	/ 209
53	爱清洁莫入误区	/ 211
	◎洁癖	/ 212
54	我的眼神不再逃避	/ 214
	◎对视恐怖症	/ 215
55	面向阳光，你就看不到恐惧	/ 217
	◎系统脱敏法	/ 218
56	不要被假想的恐惧打倒	/ 220
	◎强迫症	/ 222
57	我的状态我做主	/ 224
	◎抑郁症	/ 226
58	瘦身瘦得不是时候	/ 228
	◎拒绝进食的心理分析	/ 230
59	我不是一个坏女孩	/ 232
	◎恋物癖	/ 233
60	没人喜欢你的收藏	/ 235
	◎性心理发展过程	/ 237



61	自慰女孩很苦恼	/ 239
	◎自慰的心理分析	/ 241
62	当上帝说不的时候	/ 243
	◎露阴癖	/ 244
63	不做“断背山”	/ 246
	◎走出同性恋的误区	/ 248
64	拒绝白色的诱惑	/ 250
	◎吸毒与顶峰体验	/ 251
65	谢绝死神的宴请	/ 253
	◎直面自杀的恐惧	/ 255

后 记