

“心灵花园”系列丛书

The Garden of Mind Series

5个 心理咨询师 的爱智慧

“心斋工作坊”推荐读物

冯娟 黄利军 蒋亚新 蔡群 盛馨莹 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

C932/16

2007

“心斋工作坊”推荐读物

5个 心理咨询师 的爱智慧

冯娟 黄利军 蒋亚新 蔡群 盛馨莹 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

5 个心理咨询师的爱智慧/冯娟,黄利军,蒋亚新,蔡群,
盛馨莹著. —武汉:武汉大学出版社,2007. 10

“心灵花园”系列丛书

ISBN 978-7-307-05901-6

I. 5… II. ①冯… ②黄… ③蒋… ④蔡…
⑤盛… III. 咨询心理学—研究 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 155295 号

责任编辑:舒 刚 责任校对:程小宜 版式设计:詹锦玲

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:华中科技大学印刷厂

开本:950×1260 1/32 印张:7.625 字数:172千字 插页:2

版次:2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

ISBN 978-7-307-05901-6/C·191 定价:20.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

总序 写给推浪的精英

偶读《中国青年报》，10月10日载有季剑青先生的短文“不要失了一个民族的教养”。作者回顾了多年前朱自清写《经典常谈》，本意是写给中学生看的，但这本通俗的小书现在本身也成为经典了。他更感慨地说：“在对青年的关切和企盼中，包含着对整个民族的关怀。对青年的指示和引导，同时意味着民族的复兴与重建，也意味着文化的传承和精神的塑造。”

这一段语重心长的话，让我联想到已故爱国的俄国大诗人、作家巴斯特纳克（Boris Pasternak）的两首绝句，那是他在1958年出版的名著《齐瓦哥医生》中的主题诗：

时光倒流五十年，风雪不断山河残；
世纪过半徒荒废，展望未来莫等闲！

灾祸连年闹革命，暴风狂雨动地哀；
一腔赤诚向谁述？莫将今生换未来！

今天，我读完了这本文集，我不敢说，作者冯娟、黄利军、蒋亚新、蔡群、盛馨莹等人的写作才华能同俄国的大作家相媲美，但是，她们爱国爱乡、爱家爱人的情怀，却毫不逊于俄国的文豪。是的，她们的处女作远不如巴斯特纳克的成熟洗练，但是她们在字里行间都充满了我们楚文化的乡土气息，她们的作品中有屈原的忠贞，有王船山的孤傲，有熊十力的精辟，甚至有苏雪林的豪放和萧蕙父的洒脱。

武汉大学出版社的舒刚先生是个文化界的有心人士，日前他在电话中告知，该社有意同我们的“心斋”合作，共同编辑一套“心灵花园”系列丛书，我们欣然同意。我诚恳地希望，也由衷地祝福，这一批立足武汉，远眺全国，并展望世界的精英们能够再接再厉，在三五年之内写出更多更好的作品！这将意味着她们对民族的复兴和精神的塑造也会有更大的贡献。

二十世纪的大文豪梁启超先生曾经写过一篇短文“论无名英雄”。他认为，只要中国的无名英雄多了，有名的英雄就会脱颖而出。在我看来，“心斋”的这一批精英就是今天的无名英雄，让我赠送两句格言，为他们壮行，向她们祝福：长江后浪推前浪，不可沾名学霸王！

李绍崑

时值八十初度序于丽岛花园

2007 年 10 月 15 日

（注：李绍崑，系美籍华人，国际著名心理学家，美国中美心理研究所所长，美国爱丁堡大学终身教授，美国精神心理研究院亚洲国家联络主任。自 1987 年从爱丁堡大学退休之后，便常住中国传播心理学，立志要为祖国同胞奉献自己的余热。著作有《中国的心理学界》、《美国的心理学界》等十多部。）

自序 给爱加一点智慧

2000年，我开始接触精神心理学。我的老师——李绍崑教授和张宝蕊博士，是一对来自美国的华人夫妇。他们以温和而关爱的方式，将精神心理学带进了我的生活。这个学派倡导的主题就是——爱。人与人之间的爱，人与动物的爱，人与自然的爱，人与宇宙的爱……让爱，撒满人间。

那时，我忽然惊觉，原来我并不懂得爱。

至少我不懂得，怎样用无私的爱，关爱那些惹人讨厌的人；

我不懂得，宽容那些让我仇视的人；

我不懂得，付出爱其实并不需要回报；

我不懂得，当自己受到委屈的时候，考虑对方的感受也很重要；

我不懂得，当受到不公平待遇的时候，沉着冷静比愤怒发泄要好得多……

自此，“爱商”这个美好的词语就刻入了我的脑海。

那时正是“情商”流行的时代。“情商”是处理人际关系和情绪的能力；而“爱商”，则是爱的智慧和能力。

“爱商”，给红尘俗世中的人们亮出了一面鲜艳的旗帜：爱，是需要智慧的。没有智慧的爱，是盲目的，是伤人的，甚至是凶残的。比如，两个热恋的男女因为一点点琐事就可以闹个天翻地覆；父母以为自己爱着孩子，帮孩子包办了很多事

情，却不知道这实际上是在控制孩子，让孩子失去了长大的机会；有人为朋友两肋插刀，随叫随到，不仅帮不上朋友的忙，还让自己疲惫不堪……

如果，给爱加入一点点智慧，那么，生活将会变成什么样？

《快乐多少钱可以买到》——快乐的确来得非常容易，只需要你在下班回家的时候，用几块钱给母亲带一个她爱吃的水果。人生不如意十有八九，那留下的一分，就是快乐了。请享受这一分快乐，因为它可以化腐朽为神奇。

《一个大忙人的心声》——每天用5分钟的时间抱抱儿子，听听他说话；临出门时拥抱儿子和老公，身体的接触融洽了彼此的关系；一个人呆在家里也不会觉得无所事事了，能够安静地独处了。

《离婚是一种遗传病》——有谁真的有能力阻止离婚这样一个遗传性病毒的影响吗？到哪里可以找到疫苗？最简单的办法，就是善待自己现有的婚姻，有问题及时修补与维护，自己受益不说，也为孩子树立了一个榜样。

《往旁边跳》——师父问徒弟：前进一步是悬崖，得死，后退一步，得亡，你怎么走？徒弟说：往旁边跳！多智慧的答案啊！往旁边跳，并不是用旁门左道，也不是逃避的暗道，它也许是另外的角度，另外的心态！

《一个人的死亡》——我们无法避免死亡，但是可以避免将整个生命变得黑暗啊。因此我们相约：即使世界抛弃我们，我们也不可以抛弃自己。

智慧的爱，不过是在旧的习惯里，换一个新视角而已。

我和蔡群、利军、亚新、盛馨莹等伙伴结识于李教授和蕊蕊博士的心理培训班上，在天长日久的学习和相处中，我们一

点点领受到爱的真谛，也在一点点开启智慧之门。我们每个人都有形形色色的烦恼，只是因为和心理学在一起，和老师、伙伴们在一起，才有了应对烦恼的勇气和智慧。我们经常聚在一起，分享彼此的快乐和成绩，互相寻找问题的原因，帮对方加油。

利军是作家，和她的名字不同，她为人温和谦恭，文笔温婉灵动，总是从细小的故事中让人体会到情感世界的真义。利军不像我们中的其他人一样喜欢对人讲道理，她喜欢静静地聆听，安静地思考。她撰写本书第二篇“用心去爱，感知幸福”。

亚新是电视、广播名人，因为主持《今晚我和你》夜间谈话节目，武汉市大街小巷的老百姓都认识了其貌不扬的他。因为工作，他忽略了家人和孩子，在本书中，他撰写了第三篇“亲情关爱，智慧关爱”。

蔡群是重点高中的心理辅导老师，每天和高考学子打交道，像一个知心姐姐，走进了考生的心灵世界。蔡群的憨，在我们圈内有名。年过三十竟不懂得怎样将自己打扮得像个女人。对，就是那种大大咧咧的态度，让她的文章，她的为人，更富魅力。她在本书中撰写了第四篇“亲子互动，快乐成长”。

盛馨莹突然从电台著名主持人的光环中隐退，专心学习心理学，做心理咨询工作，这让我们每个人都惊讶和佩服。“激流勇退”不是人人都能够做到。她撰写的第五篇给了我们最好的回答：“心有所悟，爱即重生。”

我呢，他们说我是润滑剂，将大家有机地粘合到一起。我喜欢请朋友到我家喝茶，然后我会有许多提议，比如，我们开个读书会吧，我们出本书吧……于是就有了这本凝聚大家心血的作品。我撰写了本书的第一篇“放下布袋，何等自在”。

另外，在书的末尾，我们还附上了我们的同学，同时也是

5 个心理咨询师的爱智慧

“心斋工作坊”心理咨询师付丽娟和马明的人生感悟，从他们文字中，可以看到心理培训课对人的真实震撼。

智慧，是从生命的感悟中来，并不是从书本中获得。我相信，即便您不阅读这本书，只要您心中有爱，天长日久，也会从生活中撷取闪光的智慧。

当然，每本书都渴望有读者喜欢。《5 个心理咨询师的爱智慧》，像春风渴望雨露一样，正静静地等待着您的青睐。

冯 娟

2007 年 9 月 28 日

引言 爱，让我们幸福

今天是2007年5月16日。下午，我外出办事，路过武汉大学。我在古老的校园门口停留片刻，准备拦下一辆出租车，忽然听到有人叫我的名字。人流如织，扰乱了我的视线。正茫然间，有人从马路那边朝我奔来。走近了，不由分说，给我一个结实的拥抱。

我傻了。

那人脸上的笑容，可以砸到地上溅一个水涡。我说：“亚新，你下次抱我的时候最好先打个报告，你太胖了！”

亚新笑开了：“我老远就叫你，可你眼睛看不见啊，不抱不足以平民愤嘛！”

……

回家的路上，我一直想，我们的关系什么时候开始变得这么随意，这么自在的呢？

还有蔡群、利军和盛馨莹，我们可以很长时间不见面，可是一打电话，我就知道，他们还是那样，还是我认为的最好的朋友。

我们五个人原本互不相识，但由于心理学的缘故，由于共同师从美国爱丁堡大学心理学教授李绍昆先生和他的太太张宝蕊博士，学习精神心理学的关系，我们这五个，就成了彼此熟知的同学和密友。

最初，我们学习心理辅导的技术，是为了帮助他人，可是后来发现，变化最大的却是我们自己。

原来脾气暴躁的，逐渐懂得料理自己的情绪了；

原来不愿意坦然接受他人赞美的，现在听到赞美的话能够自得地享受了；

原来是工作狂的，现在知道按时下班了；

原来总是挑剔孩子的，现在愿意聆听孩子的想法了；

原来害怕亲密关系的，现在懂得爱一个人首先要具备爱的能力了；

.....

是心理学，让我们容光焕发，换了新颜。

记得当初刚开始学习精神心理学的时候，老师说，我们这个学派学的也许和“情商”有关系，但它比“情商”更有提升，我们学习的是“爱商”，就是爱的智慧和能力。

“爱商”不是与生俱来的能力，它需要后天的学习和领悟。正如人的性格不能轻易改变，却可以逐步调整一样，“爱商”就是这样一点点积累起来，为人重塑一个优良的品质。

正是有着这样的信念，心理学在我们身上，逐渐起了滴水穿石的作用。我们为了共同的志趣聚拢，并且成立了一个心斋工作坊，举办心理沙龙，开展读书会、心理咨询。我们为自己能够比以前进步一点感到骄傲，为自己能够对家人好一点感到骄傲，为自己能够把时间安排得从容一点感到骄傲，为自己能够拒绝不愿意而为的事情感到骄傲，为自己寻找到一点幸福感而骄傲，为现在能够自如地爱人和被人爱而骄傲。

更为现在能够将平时对生活、对人生、对情感、对家庭、对婚姻的一点点感悟，拿出来与读者分享，而真心地幸福和骄傲。如果你愿意，你也可以体会到，用一分智慧，就可能带来永久的幸福。

目 录

引言 爱，让我们幸福 / 1

Part 1 放下布袋，何等自在

快乐多少钱能够买到？快乐的确来得非常容易，只需要你在下班回家的时候，用几块钱给母亲带一个她爱吃的水果。人生不如意十有八九，那留下的一分，就是快乐了。请享受这一分快乐，因为，它可以化腐朽为神奇。

完美生活 / 3

唱一支自己的歌 / 5

快乐多少钱可以买到 / 7

心里面有花，就让它怒放 / 9

谁陪你过温暖秋天 / 11

相拥着走过冬天 / 13

幸福的婚姻从哪里来 / 15

男人爱谁谁去吧 / 17

放手快乐 / 19

遭遇性情男人 / 21

原始的感动 / 23

怎么吃就怎么做 / 25

- 谁比谁更冷 / 27
- 情人节，找爱去！ / 29
- 女人应该知道的几个数字 / 31
- 给要来的人腾一个位子 / 33
- 10年里，我做了什么 / 35
- 点石成金的魔力 / 38
- 迟到的理由 / 41
- 拥抱的含义 / 44
- 请关掉手机 / 46
- 带一颗心，陪你 / 48
- 放过恶人吧 / 51
- 放下布袋 / 53
- 漂亮不是升职的理由 / 55
- 请先买好一份盒饭 / 59
- 世界上最快乐的服务生 / 62
- 最后一个月 / 65

Part 2 用心去爱，感知幸福

每个人都是被撒到大地上的一粒种子，都经历着萌芽、抽叶、开花、结果的过程。在这个过程中，环境给我们的先天条件可能各不相同，但一个人自身用心的程度也决定了他的长势如何。生活是艰辛的，但是，我们永远不要因此而忘了爱。

- 500封情书 / 69
- 点菜与求婚 / 71

快乐生活	/ 74
米粒中沉睡的苹果	/ 76
那张笑脸	/ 79
真实的口误	/ 84
你的浪漫，我的累	/ 87
趑趄一下	/ 90
真的在爱	/ 92
莫名失爱	/ 94
海南遗失	/ 96
做妻子的太太	/ 99
素昧平生与曾经热爱	/ 101
斯里兰卡的海水蓝	/ 103
谁爱悲剧女主角	/ 105
伦敦的波斯猫	/ 107
奇迹的三分之一处	/ 110
离婚是一种遗传病	/ 113
离婚是一种传染病	/ 116
我是上帝派来和你吵架的	/ 119
三句话的爱情绝唱	/ 123
男人和女人其实是一样的	/ 125
现代抢婚族	/ 129
旧爱的一点点涟漪	/ 131

Part 3 亲情关爱，智慧生活

人有三个家，成长时父母的家，长大后自己的家，和亲人分离后心里的家。前两个，有相聚，也会有分离，是看得见的人生常态；后一个是永远都没有分离只有甜蜜相

依的地方，是别人看不见、自己心里知道的房子，它不大，但装满了温暖和关爱。

天凉，赶紧回去休息吧！ / 137

完整的我被分割了 / 140

往旁边跳 / 142

减法，你会做吗？ / 145

从今天开始准时下班 / 148

致女儿的心里话之一：爱是这样一张可爱的脸 / 151

致女儿的心里话之二：爱的陷阱之一——争宠 / 155

致女儿的心里话之三：爱的背后还有什么 / 159

致女儿的心里话之四：生命终究是一片要
飘落的叶 / 165

Part 4 亲子互动，快乐成长

从小给孩子选择的机会，让孩子自己决定他的行为，他愿意怎么做，让他选择，把责任还给他，让他为自己的行为负责，对他来说既是一种尊重，又是一种责任感的培养。

快乐妈妈的快乐法则 / 173

乐于助人也该有度 / 175

从怕人笑到博人笑 / 178

千万别说孩子懒 / 181

解开和妈妈长达 30 年的心结 / 184

一个大忙人的心声 / 188

站在左边还是右边你说了算 / 191

Part 5 心有所悟，爱即重生

我的内心住着一个怯懦、孤独、无助的小女孩，只是我一直都不知道。年过四十，我才开始看到她、触到她，并且和她对话，牵着她的手。四十岁了，我和我的小女孩，开始长大。

不可承受离婚的重 / 195

美丽的外衣 / 197

听下去真美 / 199

心中的小女孩 / 202

性与幸福 / 204

一个人的死亡 / 207

别致的婚宴，幸福的泪花 / 209

Part 6 心斋实录

心中若有真爱，就会力量无比，同时也会柔软无比。爱的表达会让我们穿越所有的屏障，也会让我们活得更加自在。

让爱流动，是冰山也会融化 / 217

迟来的分享 / 221

Part 1

放下布袋，何等自在

快乐多少钱能够买到？
快乐的确来得非常容易，
只需要你在下班回家的时候，
用几块钱给母亲带一个她爱吃的水果。
人生不如意十有八九，那留下的一分，就是快乐了。
请享受这一分快乐，因为，它可以化腐朽为神奇。

—— 冯娟

