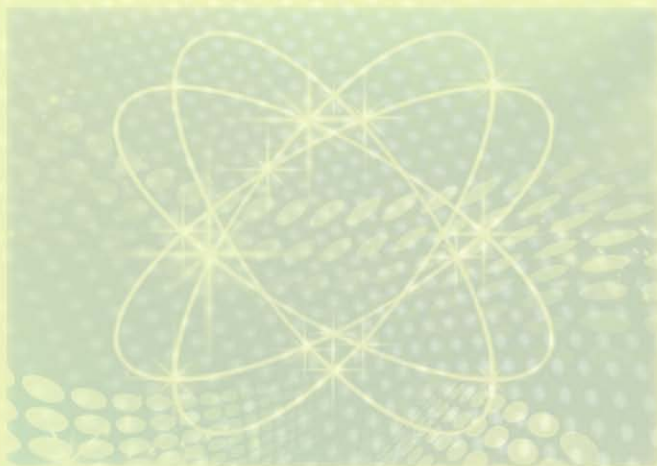


都市人情感对话

舒曼 著



江西人民出版社

吴志刚
策划

都市人 情感对话

舒曼
著

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

都市人情感对话 / 舒曼著. —南昌: 江西人民出版社,

2011.12

ISBN 978-7-210-05157-2

I. ①都… II. ①舒… III. ①情感—普及读物

IV. ①B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 275584 号

都市人情感对话

作者: 舒 曼

责任编辑: 章 雷

出版: 江西人民出版社

发行: 各地新华书店

地址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

编辑部电话: 0791-86898860

发行部电话: 0791-86898815

邮编: 330006

网址: www.jxp-ph.com

E-mail: jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印张: 18.75

字数: 230 千字

ISBN 978-7-210-05157-2

赣版权登字—01—2011—454

版权所有 侵权必究

定价: 28.00 元

承印厂: 南昌市印刷九厂

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换

序

有舒曼，心灵世界会好的

吴志刚

作者系《江南都市报》副总编、《江南都市》主编

< 一 >

1918年11月7日，梁漱溟的父亲梁济正准备出门，遇到漱溟，二人谈起关于欧战的一则新闻。“世界会好吗？”梁济问道。漱溟回答：“我相信世界是一天一天往好里去的。”“能好就好啊！”梁济说罢就离开了家。三天之后，梁济投净业湖自尽。

人类不管生活在哪个时代，都同样要面对各种各样的压力。这些压力，不是世界大势，就是狼狽生活；不是情投意合，就是形只影单；不是锦衣玉食，就是引车卖浆；不是兼济天下，就是独善其身……你能逃避得了么？你的人逃避得了，你的心逃避得了么？“人生在世不称意，明朝散发弄扁舟。”说起来容易，可现在你上哪去搞得一叶扁舟？就算搞到扁舟，又有哪方水域是自由的，任由你悠悠荡荡？

所以，梁济空有悬壶济世的名头，最后却无法战胜内心对世界的绝望；我等生活在现代之人，如果没有完成对心理状态的解构，一样难以拒绝那一汪清水的诱惑。

关于父亲的死，梁漱溟先生后来写了一本书，叫做《这个世界会好吗》。书里面有一段话，他说，人类面临三大问题，顺序错



不得：先要解决人与物之间的问题，接下来要解决人与人之间的问题，最后一定要解决人和自己内心之间的问题。

多年以来，舒曼君一直痴迷于“人与人之间、人和自己内心之间”的问题探索，可谓兀兀穷年，皓首穷经。当他将《都市人情感对话》清样摆到我面前时，我不免为他的孜孜追求而感动。他在《江南都市报》主持的第一个专栏“心理对话”，于2004年汇编成《都市人心理对话》出版后，在读者中引起强烈反响，《都市人情感对话》是舒曼君在《江南都市报》主持的第二个专栏，阅读这些文章，犹如人生的峰谷沟壑次第铺开，心灵变换的起承转合历历在目。就像挚友间围炉夜话，一如最清新的空气涤荡身心，立刻会让你醍醐灌顶，神清气爽。

< 二 >

在多次采访中，我曾细心观察过舒曼君的心理疏解过程。虽然他接触到的心理问题，因果分析各有各的精深，但在他引经据典不疾不徐的疏导中，积极向上正面思考却是他教给对方的最锐利武器。很多人的心理疾患因此化为浮云，这不能不说是舒曼的独到之处。

关于正面思考的力量，英国有人出了一本叫做《你真的很有钱，只是你还不知道》。据他们统计的结果，健康的身体，约值900万元。第二有价值的是“我爱你”这句话，如果说者出于真心，而你也乐于接受，则你得到的快乐价值800万元。第三是稳定的感情，价值约750万元。

其他价值百万以上的还有：活在一个安全的国家、有孩子（价值600万元）、和家人相处、笑、做爱、度假、读书和看电影。

试想，有人空有亿万家产，却没有了健康；有人什么都有，却流失了青春——你现在拥有的健康与青春确实值钱，你还可以迎接大好未来，也还可以追求梦想。

这些金钱买不到的东西，虽然宝贵，但常被人们忽略。如果我们俗气一点，把这些都化成有价证券，那么，一秒钟之内你就是个有钱人。

舒曼说，每一位心理健全的人都有一种特质，叫做“正面思考”。如果你可以拥有正面思考的能力，你的身价应该不输国内首富。

既然我们富可敌国，那为何当代中国人却觉得自己压力重重，心态苍老？



< 三 >

舒曼认为,那是因为我们现在活得太“快”了。世界和人生都按了“快进键”,却丢了“快乐键”。

民谣唱:“二十三,打发灶爷上了天;二十四,扫房子;二十五,蒸团子;二十六,割下肉;二十七,擦锡器;二十八,沤邋遢;二十九,洗脚手;三十日,门神、对联一齐贴。”你看,以前的人过得多充实,春节前后的每一天都编排得这么细致。舒曼说,现在我们有了万年历,可那只能存在电脑里或者戴在手腕上显摆,大家可以看到万年历那么远的岁月,却不能充分享受眼前的生活。

“一万年太久,只争朝夕。”曾经因为慢半拍起跑的中国人在被飞奔的世界狠狠欺负了几代人之后,好了伤疤仍记痛,发誓要把快速做到极致。“从交通基本靠走”进化到高速公路蛛网般密布,到不断创造高速铁路世界纪录,我们用了不到 20 年时间。飞速的 GDP 增长,在让世界目瞪口呆之余,我们却还是觉得有点慢:2010 年刚刚赶过日本,按这个速度,我们啥时候能超过美国啊?

以前冬天农闲时,有亲朋自远方来,宾主就着那一刀腊肉,

再剥几颗花生煮几粒豆，围着红泥小炉火，就着家酿浊酒，晃悠悠家长里短间能让亲朋盘桓半个月。可现在走亲戚就像发动一场全民动员的战争，按说天上有飞机、地上有高铁，自驾还有高速公路，只要有亲情召唤，你就一门心思上路呗。但是很多人觉得路上要花一两天速度还不够快，有些人担心放下工作去探亲影响升迁的速度，有些人认为把路费省下来说不定财富能积累得更快……

当年一个人跋山涉水一个月不觉得漫长，只为了探看亲友一面的“慢生活”真的一去不复返了。现在你到亲友家能住上一两天已是奇迹，基本都住宾馆了。连“常回家看看”父母都要法律来强制的时代，高速的交通不是拉近人与人之间的距离，而是加速了离开的距离。“送你离开，千里之外”。你瞧多快啊？

舒曼告诉我，心灵的距离远了，很多事情得不到排解，心理的问题自然就多了。作为一个心理专家，他希望通过本书，送给读者朋友这样一段话：我的朋友，我们还是要慢慢过，这样才能看到岁月的风声，掠过窗口的风铃，拂动爱人鬓发的那一柔美瞬间；我们还是要慢慢过，这样才能体会秋月春风，看呆夏日冬雪，与孩子一起探索未知的世界；我们还是要慢慢过，这样才能一路收藏美好记忆，人生不至于像一部按了“快进”的电影。



< 四 >

作为一个心理专家,舒曼令我尊敬的,除了他多年来主持《江南都市报》心理专栏的执着,更在于他尽己所学,为中国抗震救灾心理疏导项目所作出的杰出贡献。

2008年汶川发生地震后,中科院着手在全国范围内招募有经验的心理专家,曾经在九江瑞昌地震中有过突出表现的心理专家舒曼,作为江西唯一被中科院心理研究所选中的心理专家,两次抛下妻子和半岁大的儿子前往重灾区北川开展心理援助工作。舒曼和其他专家一起,对受灾群众进行心理创伤治疗,积极开展灾后心理援助工作,为灾区人民重建“心灵家园”贡献了全部力量。

今年,云南省德宏州盈江县发生5.8级地震后,心理咨询、心理干预和心理辅导成为灾区人民的迫切需要。就在本书付梓的时刻,舒曼仍在云南盈江抗灾一线,对群众进行心理疏导,助灾民重塑阳光心态,走出人生阴影。

有舒曼,心灵世界会好的。

目 录

序:有舒曼,心灵世界会好的 吴志刚 1

爱情导航篇:相爱容易相处难 1

01.爱上一个花心的人 3

02.为何我要一错再错 5

03.职业爱情两茫茫 8

04.有了新欢没有旧爱 10

05.我的初恋被人欺骗 13

06.拥有百万却没有爱情 15

07.有多少爱可以给他? 18

08.真爱需要等待 20

09.拒绝做地下情人 23

10.有了新欢,却难忘旧爱 25

11.分手的男友拍了我的裸照 28

12.旧男友与新恋人,我该怎么选择 30

13.其实你不懂女友的心 33

14.他到底爱不爱我 35

15.真爱不需要盲目的等待 38

16.拒绝同居 40

17.我的男友是花瓶 43

18.我该不该放弃“金领”丈夫？	45
19.异地恋，我不知还能坚持多久？	48
20.没有玫瑰的爱情	50
21.失去尊严的爱情还要不要？	53
22.迷失的爱要怎么找回	55
23.那不是“不正常”	57
24.男才何必强求外貌	60
25.男欢女爱不及母爱？	62
26.男人其实也很脆弱	65
27.男人也一声叹息	67
28.我的男友不思进取	70
29.男友躲着我和别人结婚	72
30.男友冷淡，我怎么办？	74
31.男友是否真心爱我	77
32.男友要分手，我是去还是留？	79
33.女友要结婚，对象不是我	81
34.强者难找男友？	84
35.如何摆脱不爱，追求所爱？	86
36.如何面对他过去的女友？	88
37.是否要嫁给初吻？	91
38.松松爱情这根弦	93

39.网恋,我伤心的痛	95
40.问世间情为何物	98
41.爱情来临时我做了逃兵	100
42.爱上一个不爱我的人	102
43.爱他,就主动一点	105
44.爱他,就装装傻	107
45.爱我却逃避我	110
46.错位的爱恋	112
47.回头恋情要不要?	114
48.对象怎么这么难找?	117
49.得到真爱却不去珍惜	119
50.父母不同意的爱情,还会继续吗?	122
51.蛤蟆是否可以和天鹅相爱?	124
52.我的爱会不会结果?	127
53.爱就爱了	130
54.爱了不该爱的人	132
55.爱我的人不和我结婚	134
56.爱在得到之后	137
57.我的过去应不应该向他坦白?	139
58.我该如何把握这份爱	141
59.我爱上了朋友的女朋友	143

婚姻茶座篇：玫瑰花园草丛生	147
01.占了上风受了气	149
02.走出婚姻的怪圈	152
03.丈夫有了情人之后	154
04.不想牵手的婚姻	157
05.不想永远做你的情人	159
06.活在过去，所以不快乐	162
07.结婚后，男人不再优秀	164
08.倾斜的天平	167
09.当爱已成往事	169
10.当爱遇上孩子	172
11.婚前是宝，婚后是草	175
12.家庭冷暴力，我该如何面对？	177
13.老公爱撒谎怎么办？	180
14.我的婚姻还有幸福吗？	182
15.幸福在淡淡的习惯中	185
16.因为同情所以爱？	187
17.我们相敬如宾，却为何感情淡漠？	190
18.丈夫有外遇，我该怎么办？	193
19.舍弃了自我，也就放弃了幸福	195

20.谁来宽容我们的爱?	198
21.未婚男娶二手女是否合适?	201
22.未婚女爱上二手男	203
23.我爱的人伤他最深	206
24.我爱的人在网	208
25.爱在冲动之后	211
26.当他不爱你时	213
27.放弃也是一种勇气	216
28.给他一点空间	218
29.婚姻在爱中窒息	221
30.怀上一个秘密	223
31.怀上了一个恐惧	225
32.酒后不知情重	228
33.怀疑妻子有外遇,我要不要放弃?	230
34.爱情给他新的成长	232
35.爱人在我心中有多重?	234
36.爱上有夫之妇	236
37.我该怎么安慰大哥	238
38.我想选择独身	240
39.无法抵挡表哥的诱惑	242
40.喜欢上一个恐惧	245

41.心病还需心药医	247
42.学会欣赏对方的优点	249
性爱夜话篇:姻缘如水性如花	253
01.有人盯我的梢	255
02.迷失之后	257
03.对性骚扰说“不”	260
04.是不是做了才有爱?	262
05.我爱上了我的班主任,怎么办?	264
06.别把妻子当小妹	267
07.不能一错再错	269
08.不想和丈夫亲热的女人	271
09.多情的女同事	273
10.让性跟爱一起走	275
11.无性婚姻还能走多远?	277
12.婚姻不知性滋味	279
13.性是最后的底线	282
后记	285

爱情导航篇

相爱容易相处难



