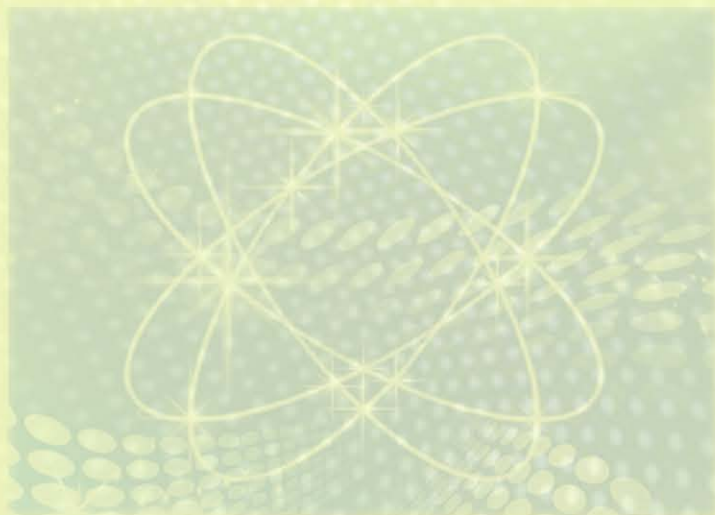


领悟人生

金荣 著



三秦出版社

领悟人生

金 荣 著

陕西新华出版传媒集团
三 秦 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

领悟人生 / 金荣著. —西安 : 三秦出版社,
2015.7

ISBN 978 - 7 - 5518 - 1041 - 8

I. ①领… II. ①金… III. ①社会科学—文集
IV. ①C53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 136908 号

领悟人生

金 荣 著

出版发行	陕西新华出版传媒集团 三秦出版社
社 址	西安市北大街 147 号
电 话	(029) 87205121
邮政编码	710003
印 刷	西安商都印务广告有限公司
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	29
插 页	20
字 数	371 千字
版 次	2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷
印 数	1—3000
标准书号	ISBN 978 - 7 - 5518 - 1041 - 8
定 价	45.00 元

网 址	http: //www. sqchs. cn
-----	--

自序

听众和朋友经常对我说：“金荣，很羡慕你有这么丰富的人生经验与处理事情的敏捷与睿智，很多人可能再活几辈子也不可能有你这样对人生如此深刻的洞察能力。我们都无法做到像你这样豁达，放得下那么多，同样也拥有那么多。”

不要羡慕金荣，金荣经历过的，相信没有人愿意和金荣有同样的经历。而正是有了这些经历，才使金荣有了节目中应对各种问题的自如。十几年的夜话经历，每一个听众的故事都像一部部鲜活的影像经常出现在我的脑海中。早在多年前就有声音督促金荣出书，但迟迟未敢抬笔，是因金荣自觉平庸，尚不具备句句道尽人生真谛的资本，又何以为朋友们执笔展墨，实怕有违众盼。这回也是机缘巧合。闲暇时，整理工作课件和咨询日志时，又好似重逢那一件件鲜活的故事。如今，时逢不惑之年的金荣尤为感慨，不免有了些许“广为宣说”的情怀，便试着把各种生活的酸涩集成文字，呈现给大家。我愿意把我做夜话的经历和值得我们回味和思考的故事和我深爱的听众与读者分享，以便供给需要帮助的朋友作为工具书来查用，于是，也就有了这本《秦岭夜话》附集。

最后，金荣在这里还要真诚地感谢我生命中的那些贵人，他们是：原陕西人民广播电台台长徐来见，原兰州人民广播电台台长李正强，陕西广播电视台副台长、新闻中心主任黄寿先，陕西广播电视台新闻中心执行总编刘晓兵，新闻中心节目部主任付银安，更要感谢这么多年来默默支持我的广大听众朋友。你们是金荣一生的贵人。

祝福我的领导、朋友和听众，幸福、安康、快乐！

金荣

目录

CONTENTS

第一章 家庭经营篇 (1)

1. 发现老公手机有暧昧短信，我如何处理？ (2)
 温柔的女人最美丽 (8)
2. 老公变心了，我不甘心！我该如何应对？ (11)
 快乐女人——握住自己快乐的钥匙 (16)
3. 老公爱说谎，我该如何和他相处？ (20)
 管理负面情绪，让爱不会触礁 (23)
4. 二十年的婚姻，他却不愿意和我交流 (25)
 女人，你的名字不是弱者 (26)
5. 老婆嫌弃我了，很痛苦！如何走出来？ (29)
 离开错的，才能和对的相逢 (30)
6. 老婆有外遇了，道歉的却是我 (32)
 浅谈男性尊严 (33)
7. 为什么他会把心思转移到别的女人身上？ (38)
 堡垒是从内部被攻破的 (43)

8. 老公有了别的女人，我不知道该怎么办	(45)
如何面对男人的外遇	(46)
9. 我有了外遇，很困扰！	(50)
从容面对家庭冲突	(53)
10. 他又有了新欢，还想让我回家	(55)
婚姻如何“恒久远”？	(58)
11. 明明他外面有女人，但就是不承认有外遇这件事	(61)
女人，爱自己才会更爱他人	(64)
12. 为什么丰衣足食的家庭，也逃不过瓦解的悲剧？	(68)
幸福婚姻的秘诀——赞美	(69)
13. 我不爱他，这样的婚姻该继续吗？	(73)
做强女人，不做女强人	(78)
14. 有事说事，没事都沉默，这日子还能过吗？	(81)
分担家务，增加幸福指数，让爱拥有土壤	(84)
15. 丈夫总打信息台热线，怎样劝他好好过日子？	(87)
心理疾病离你有多远	(89)
16. 碍于夫妻对婚姻的忠诚和责任，我很痛苦	(93)
如何顺利度过婚姻疲惫期	(95)
17. 他打了我，也不理我，我要不要离婚？	(99)
婚姻中的语言暴力	(103)
18. 他总怀疑我在外面有外遇了，我要如何解释？	(105)
已婚女性的空间和自由	(108)

19. 公公生病，老公让我去借钱，我没借，错了吗？	(110)
中国式第一美德——孝道	(112)
20. 老公大男子主义很厉害，我要如何让他改变？	(115)
学会平衡，做滋润女人	(119)
21. 我对她还抱有希望，但她一直在拒绝我	(122)
女强男弱的婚姻怎么经营？	(127)
22. AA 制夫妻，两个人如何才能融合在一起？	(129)
23. 我们谁应该是家里的“掌柜的”？	(138)
AA 制——关于夫妻信任	(143)
24. 老板是男的，要我和他一起出差，我该去吗？	(146)
珍惜婚姻，学会沟通	(149)
25. 婚前婚后他判若两人，我的婚姻要继续吗？	(152)
自立自强，远离家庭暴力	(156)
26. 我该如何摆脱乖乖女的宿命？	(160)
改变心态，驾驭人生	(162)
27. 我怎么娶了这样的媳妇？	(165)
女人因宽容而美丽	(169)
28. 两个儿子一味索取，要继续纵容他们吗？	(171)
养儿防老还是啃老？	(174)

第二章 婆媳关系篇 (177)

29. 为了孩子，我忍辱负重，这样做对吗？ (178)
- 婆媳关系 (182)
30. 婆家一直不认可我，应该从哪里着手？ (185)
- 心灵的修养 (186)
31. 全家都觉得是我不好，我要如何改变？ (189)
- 选择离婚 (194)
32. 我对儿媳妇很好，却换不回她对我的善待 (196)
- 老年人的心理与健康 (198)

第三章 子女教育篇 (201)

33. 孩子沉溺于网络游戏，如何管教他才好？ (202)
- 远离网瘾，让爱重来 (203)
34. 儿子住校，有些不合群，应该怎样改善？ (207)
- 孩子的人际关系 (210)
35. 女儿不喜欢学习，不好好吃饭，这是为什么呢？ (214)
- 家庭中两个孩子的关系 (216)

36. 孩子现在不想念书了，问题出在哪里呢？ (219)
37. 孩子刚上初中，不想上学了，为什么会这样？ (222)
- 孩子厌学怎么办？ (223)
38. 儿子三岁了，不去幼儿园，该怎么办才好？ (228)
- 关注幼儿心理需求 (230)

第四章 青春成长篇 (233)

39. 女儿十四岁时和一个有前科的同居了，我该如何引导？
..... (234)
- 女孩——青春期——性教育 (239)
40. 儿子上初二，学习不上心，还有早恋的倾向 (243)
- 男孩——青春期——性教育 (247)
41. 我觉得自己被孤立，人际交往陷入了困境 (252)
42. 孩子上高中了，科目选择没有头绪 (255)
- 关注青春期孩子的心理健康 (257)
43. 我静不下心来学习，我觉得自己很糟糕 (262)
- 梦想的力量 (263)
44. 我的女儿对弟弟态度恶劣，为什么会这样？ (267)
- 热爱生活才能热爱学习 (269)
45. 临近高考，却不能专心学习，心烦意乱！ (273)

高考前的心理解压	(276)
46. 高三分班后压力很大，心里话无人诉说!	(280)
青春无悔，让高考不留遗憾	(284)
47. 我的孙子十岁了，全家人都管不了他	(288)
孩子写作业拖拉怎么办?	(291)
48. 孩子从我钱包里偷偷拿钱，我该怎么办?	(294)
如何培养孩子的财商	(298)
49. 儿子十五岁了，辍学在家，打骂父母，实在没有办法了!	
.....	(301)
身教胜于言教	(304)
50. 我喜欢一个男孩子，每次给他打电话都会哭	(308)
与青春有关的故事	(312)
51. 我很喜欢一个男生，我还要继续跟他交往下去吗?	(317)
拒绝盲目付出，让爱情收支平衡	(321)

第五章 婚恋生活篇

52. 我喜欢一位男士，但他觉得我一无是处，您能帮我吗?	
.....	(326)
尊重别人就是尊重自己	(330)
53. 我和男友属于异地交往，我不知道为何被他吸引	(334)

让爱情与现实接轨	(337)
54. 我和男友计划结婚，但工作在两地，我觉得心里不安	(340)
你是否也中了“婚前恐慌”的枪？	(341)
55. 我的男朋友经常撒谎，我们还要继续下去吗？	(345)
关于“不以结婚为目的的谈恋爱就是要流氓”的看法	(351)
56. 我的男友离异，他妈妈不同意我们婚后再生小孩，很纠结	(354)
未婚女与离异男的婚恋	(358)
57. 女儿跟两个男孩子在交往，条件都不错，她要如何选择？	(362)
谁最适合和你结婚？	(364)
58. 我之前有过失败的情感经历，应该找什么样的男士？	(367)
如何选中生活中的“优质男”	(368)
59. 面对两次失败的婚姻，以后的生活我该如何选择？	(370)
做婚姻中的幸福女人	(376)
60. 我离婚了，和一个有家庭的男人产生了感情，我很迷茫	(379)
苦难中的“女人花”	(383)
61. 我们是重组家庭，他不如以前对我关注，我很担心	(385)
再婚后的心理调适	(386)
62. 我们分开了，但是他弟妹又来找我，希望挽回，我该怎么办？	(389)

拥有平和心态，让“爱”与“尊重”并行	(393)
63. 我好赌，离婚了，前妻催要孩子生活费，我该复婚吗？	(395)
离婚的心理调适	(399)
64. 我离婚后重新找了男朋友，但其间他骗我没有家庭，我该 怎么办？	(402)
快乐度过每一天	(404)
65. 离婚了，担心女儿不允许我找对象，很苦恼	(407)
再婚后如何处理与子女的关系	(411)

第六章 社会篇

66. 我文化程度低，没有一技之长，现在很迷茫	(414)
被需要才能被重视	(416)
67. 我是刚工作的医生，心理压力很大，该如何排解？	(419)
医务人员的心理健康与调适	(421)
68. 我总是冲动易怒，很难和人交流，这是为什么呢？	(424)
微笑的魅力	(427)
69. 我会把在外面遇到的烦恼带回家爆发，怎么改变自己？	(430)
化解自卑	(433)
70. 总感觉自己不善于和人交流，能帮我分析一下吗？	(435)

学会倾听	(436)
------------	---------

金荣的故事

(439)

当兵的记忆	(439)
-------------	---------

周末的孩子王	(442)
--------------	---------

我的父亲	(444)
------------	---------

母亲的身教，熏修我习、礼、让的特质	(447)
-------------------------	---------

第一章

家庭经营篇

在婚姻家庭中，我们不可能一直都是一帆风顺的，所以从结婚的那一刻开始，就要有一个明确的认识，那就是在婚姻中必定会有风有浪，绝不可能每天都是好日子，每年都是好年景。当我们在婚姻家庭中遇到挫折时，不要惊讶，也不要沮丧，而是要理智地面对，用我们的智慧来化解矛盾，避免无谓的纷争，使一家人重新沐浴幸福的阳光。很多婚姻中的男女总会认为想要的幸福为什么总是不属于自己，想要拥有幸福怎么就是那么难。其实，我想要说的是，幸福它就在您的身边。只要您愿意用心，用您的智慧、用您的善良对待生活，那么我相信，生活一定会回馈您一份大大的、永恒的幸福。做个幸福的人，我相信，您可以。

1. 发现老公手机有暧昧短信，我如何处理？

金荣：您好！

听众：您好，金荣老师。我听您节目很长时间了，最近发生了一件事，我心里很烦闷，不知道怎么解决。我老公一直在外面打工，我自己一个人在家，他隔一段时间会回来一次。现在我正在家坐月子，他回来了，高高兴兴地把挣来的工资都给我拿回来了。头两天，家庭氛围特别好，我也觉得我很幸福。可是第三天，我的手机收到这样一条短信，是我老公的手机发来的，我不知道他是有意还是无意的，是发给他网友的，内容都是很爱呀、很想呀、很关心呀之类的话，总之很暧昧的。我当时脑袋“嗡”地一下，就不知道该怎么办了。就这样过了几天，我没吭声，但是我很伤心，到现在都是！再后来几天，他也不知道这事，对我还是很关心的。之前我不知道这事的时候，我觉得他一个人为这个家在外面辛苦，我也为这个家，再苦再累，即便挺着大肚子一个人在家，都觉得是幸福。可是现在，老师，我该怎么办？

金荣：我想问一下你，你老公发给别人的短信发到你手机上，是一件很正常的事吗？是巧合，还是故意的呢？

听众：也许他那网友的手机号和我的像吧！因为他之前也经常把电话打到我手机上，但一听是我，他就笑笑说打错了。

金荣：现在他知道短信的这个事吗？

听众：我没有直接说这个事，我只是故意问他说：“你有外遇吗？”他像开玩笑一样说有呀，然后就说我问这些干吗。后来他就说他为了

这个家，在外面辛苦的，工资全都拿回来给我，我还怀疑他。我就大概点了一下那女的，他就说我胡说呢。

金荣：你们结婚几年？

听众：十年了。

金荣：一直以来，你认为你们的夫妻感情怎么样？

听众：我也说不上来。

金荣：一个男人把挣来的钱全部交给自己的老婆，你现在为什么说不上来呢？

听众：我知道他辛苦，我也很爱他。

金荣：先不说你知道他辛苦、你爱他，至少你要明白，他的全部精力或大部分心思是在这个家里的。还有一个现实的问题，他长期在外工作是吧，先不提你自身的需要，作为一个男人在外打工，长期不和老婆在一起，你认为他需要什么？

听众：需要温暖，关心。

金荣：那你做到了吗？

听众：我做到了百分之八十吧。他在地时我也经常去看他，帮他买生活用品什么的。我虽然性格比较内向，但是我也算是一个比较细心的女人。

金荣：可以认为你时时刻刻都在用各种方式，体现一个妻子对自己丈夫的关心是吗？

听众：对。

金荣：还有一个现实问题。你不能和他经常在一起，而且你性格很内向，就是说在语言方面的交流与沟通，你们是受限或者不是很到位，是吗？

听众：我们是和老人一起住的，他回来了，我说想和他一起出去散步，

他也不情愿。晚上一起聊会儿天，他就坐在那儿看电视，看到很晚然后就上床睡了。他给我的感觉总是烦躁不安的样子，总显得没有时间和我沟通。

金荣：其实是有时间，是不大想和你沟通是吗？

听众：嗯，应该是吧。

金荣：那你想过为什么吗？知道原因吗？现在可能有一个假设摆在你面前，就是他的心思可能不在你身上。你认为这个理由可以成立吗？

听众：我也想是不是我这个人笨，和我聊着没意思。

金荣：你是笨吗？换句话讲，你知道你老公在想什么吗？

听众：我一直猜不透他在想什么。

金荣：结婚十年的妻子，到今天为止，不知道自己的丈夫在想什么，或者他需要什么，是这样吗？

听众：他总说他累了困了的。

金荣：那你知道不知道他在想什么？

听众：我猜不出来，我很笨。

金荣：你总说自己笨，你承认不承认男人都喜欢善解人意的、聪明的、有思想的女人？

听众：是，但我总是做不到。

金荣：但是你也有更多的优点，例如你老实本分，全心全意顾着这个家。你认为你老公能不能看到你的这一点呢？我认为应该可以。假如他对你很不满意，欣赏不到你这些优点的话，估计工资也不会交到你这儿。你同意吗？

听众：同意，结婚这么久，我轻易不会跟别的男人说话。

金荣：这点做得很好，相信你老公也非常认可你所做的。但是一个人在精神层面的需求也非常重要。