

「韩」金正秀
吴娅蕾 崔晶娥 著
译

心灵探索

她们为什么 找心理咨询师

你要的幸福藏在你的恐惧里！

为了幸福而努力，为什么还是不快乐？

厌食症、**抑郁症**、失眠、自卑、出轨、**强迫症**、爱无能、情绪失控、**拖延症**……

风靡亚洲的心理学读物

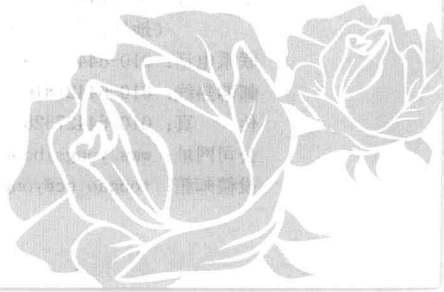
帮你找到**幸福的源头**，活在当下

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

她们为什么 找心理咨询师

[韩]金正秀 崔晶娥 著
吴娅蕾 译

中南出版传媒集团
湖南人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

她们为什么找心理咨询师 / (韩) 金正秀, (韩) 崔晶娥著; 吴娅蕾译. — 长沙: 湖南人民出版社, 2012

ISBN 978-7-5438-8615-5

I. ①她… II. ①金… ②崔… ③吴… III. ①女性—
心理保健—通俗读物 IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第168782号

湖南省版权局著作权合同登记

图字: 18-2012-269号

Why Are Ladies on the Couch?

Copyright © KIM Jeong-soo, CHOE Jung-a, 2007

All rights reserved.

Simplified Chinese Translation copyright © China South Publishing
& Media Group · Beijing Yongsi Book Co., Ltd., 2012.

Published by Hunan People's Publishing House.

By arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd.
through Shin Won Agency.

出 版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社

(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 北京中印联印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 180000

印 张: 8

出版时间: 2012年10月第1版

印 次: 2012年10月第1次印刷

出 版 人: 谢清风

责任编辑: 曾赛丰

特约编辑: 刘洁丽

封面设计: 蒋宏工作室

美术编辑: 靳莹

ISBN 978-7-5438-8615-5

定 价: 26.00元

发 行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司

(地址: 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64421810

传 真: 010-64427328

公司网址: www.yongsibook.net

投稿邮箱: tougao_qc@yongsibook.net



“现在，你有什么心愿呢？”

苗条的身材，漂亮的脸蛋，可以让自己一辈子过得无忧无虑的钱，全心全意爱着自己的帅气男友，无论什么事情都能顺利解决的出色能力，永远不变的年轻，能够让心灵得到休息的和睦家庭……

如果阿拉丁神灯的精灵只许诺你一个心愿，那么，你会许下什么样的愿望呢？

这里有七位女性，分别怀揣着她们心中想要实现的梦想。她们中间有几位已经实现了自己的梦想，得到了自己人生中最想得到的东西，又或者，正朝着自己所希冀的一切，一天天燃烧着自己的热情。

但是，她们之中，却没有一个人是幸福的，反倒因为这些愿望而整日沉浸在忧郁和疲惫中。她们对此感到非常不可思议，于是，在某个平常的日子，她们走进了心理咨询室。带着一些焦急和恳切，她们问道，为什么明明实现了愿望，却丝毫没有感到幸福，为幸福而努力的那些琐碎的瞬间，为何如此让人感到不快乐？

也许，她们的这些故事正和你的经历不谋而合。渴望着优美的身段、姣好的容颜、花不光的钱，再加上光芒四射的才华，大概正是你此刻或是未来的写照。

赫尔曼·黑塞（Herman Hesse）说过，人生存的理由只有一个，那就是为了幸福。不管你想要的是什么，它都是你对自己本身幸福的追求。七位女性通过对自己十周内的心理旅程的探索，慢慢找寻着自己那不为人知的另一面，发现了真正能让自己变得幸福的方法，并且找到了自己真正想要的东西。令人惊讶的是，她们所寻觅到的幸福的条件，却和我们一贯所想象的幸福，有着很大的不同。

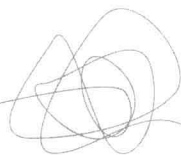
如果地球上生活着 60 亿的人口，那么通往幸福的道路也有 60 亿条之多。只有在我们对过去的自己有一个清晰的认识，对现在的自己有一个明确的把握，并且能真正认识到自己本身的那一刻，幸福的钥匙才能握在手中。

未来，我的脚步应该迈向哪个方向，应该抛弃什么，抓住什么？当读完这本书最后一章的那个瞬间，你大概能找到一些头绪。

一个人的时候，和家人在一起的时候，和朋友或是恋人在一起的时候，再或者，在繁杂的社会生活中，当你感到不幸福的时候，请阅读这本书，希望你能从和你相似的这七位女性身上，找到你所期盼的答案。

金正秀 崔晶娥

2007 年 6 月



楔子

她们为什么找心理咨询师

Story 1

为减肥奋不顾身的她

身材苗条的大美女居然患上厌食症 / 38

哪怕一天不购物，就不是真正地活着 / 42

完美女人的自卑感 / 54

随意地吃，或者随意地饿 / 58

照镜子的一瞬间，我觉得自己老了很多 / 67

Story 2

对世间万物都感到索然无味的她

谁都有过想死的时候 / 87

没有自信的人 / 90

想得太多的女人 / 92

来自生命的呼唤 / 97

人生的趣味从琐事开始 / 104

目录
Contents

Story 3

故作洒脱却被爱情套牢的她

没有不孤独的爱情 / 127

女人害怕爱情的真正原因 / 130

从爱的伤痛中走出来 / 133

哪怕站在路中央哭泣 / 136

Story 4

能力优秀却没有好运气的她

所以，你比我更幸福吗？ / 154

完美是缺憾的另一种表达 / 157

读“OPPORTUNITYISNOWHERE”的两种
方法 / 163

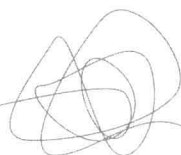
按下大脑中的停止键 / 166

Story 5

为逃避枯燥婚姻而出轨的她

爱，无法抗拒的诱惑 / 186

迷恋是一种感情转移 / 191



从因爱而生的忧郁中解脱出来 / 195

不要欺骗自己的感情 / 202

Story 6

明明很努力却一事无成的她

世界原本就是不公平的 / 216

为了让自己幸福而活 / 221

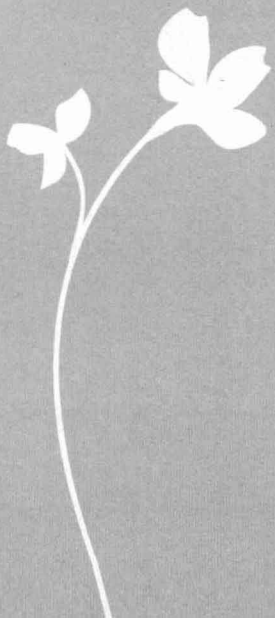
Epilogue

生活还在继续，幸福就在此刻。

【楔子】

她们为什么找心理咨询师

应该享受幸福的时光正是现在，应该要享受幸福的地点就是这里。



“你这疯女人，搞什么啊？”

穿着轻盈的雪纺绸连衣裙，片刻之前还保持着优雅气质坐姿的女人猛然站了起来。

“对，在你眼中我的确像个疯子一样对吧？你以为你自己已经得到想要的一切了吗？开什么玩笑！”

坐在椅子上的短发女子微微抬起头，嘴角的线条扯出一个冷笑。

“虽然我不一定得到了自己想要的一切，不过也足够别人羡慕的了。实话说，你不是也很羡慕我吗？有一个稳重又有能力的老公，对我又温柔，啊，另外长得还很帅。孩子健康又聪明伶俐，家境又好，这样的人生，不管是谁都会羡慕的吧？”

“哼，所以你觉得幸福吗？不过看看你的样子，简直就跟被嚼过以后吐掉的口香糖一样。老实点吧，你现在明明一点也不幸福！”

“对别人评头论足之前，你最好自己先照照镜子如何？我看你才是总跟人比这比那，装作自己过得很幸福。有什么好炫耀的啊，你是不是自以为和那些在家带小孩操持家务的女人不同？在我看来，你不过就是每天累得要死地工作，有什么了不起的？这样你就幸福了？”

“至少不像你，像寄生虫一样依附男人过日子。”

这次轮到短发女子赫然暴怒地站了起来。

“寄生虫？那你呢？我看一辈子都不会有男人愿意站出来保护你照顾你，你这辈子啊，也就是工作狂的命了。你还是先管好你自己吧！不知道自己什么时候会被炒，天天都担惊受怕，连觉都睡不好吧？别掩饰了你，看看你那可怕的黑眼圈，我们都明白的。”

“真可笑。喂！我至少自己挣钱，你算什么？每天对男人卑躬屈膝，当男人的床伴，像米虫一样乞讨一口饭吃，这就是你的生活！哼，你倒真是有一点手腕，丝毫没有养活自己的能力，不过却很擅长从别人那里乞讨爱情呢。”

“希望得到爱情有什么错吗？你别总是那么狗眼看人低，你这倒霉鬼！”

一瞬间，短发女子尖锐的音调让穿着连衣裙的女子收紧了肩膀，但她的脸上却忽然显露出一丝微妙的神情。她再次放松了肩，冷笑着说道：

“像你这样恶毒又无能的女人，根本就没有资格得到爱，只会让人厌恶而已！看，所有人都离开了你不是吗？这下怎么办呢？要是没有男人的爱，你根本一天也活不下去呀！”

“你知道我现在最想做什么吗？把你胸前那见鬼的铭牌摘下来，给你挂上一个‘失败的离婚女、马上就会成为丧家之犬的落伍者’，怎么样？对新名字还满意吗？”

短发女子跳起来，好像威胁一般扬起手臂，连衣裙女子也毫不示弱地迎上前，两个人似乎马上就要互相抓着彼此的头发厮打起来一样，一动不动地紧张对峙着。

“你以为我会输给你这种微不足道的农村大妈？我和你不一样，我是聪明能干的女人！是凭自己的能力堂堂正正过日子的女人！”

“笑话，我看你这一辈子就卑微地活在别人的眼光里吧！我有温柔的老公照顾，你呢？就一个人老死去吧！就算你死了，也不会有人在意你的！”

“胡说八道！”

就在两个人争得面红耳赤的时候，暗处有人轻轻地发出了一些声响。两个女人停了下来，用惊讶的表情望着声音传来的地方。

在没有开灯的黑暗中，另外一个女人站了出来，开始用同样恶狠狠的语气大喊大叫，白皙而又小巧的脸庞上充满了嘲弄的神情。

“你们俩真是活脱脱的一出戏啊！明明屎盆子都扣到头上了还那么自以为是！在别人眼中，你们简直就是两个粗俗的黄脸婆。不好好审视自己心理上到底有什么问题，还跑到这里来炫耀自己人生有多成功？我看啊，你们两个简直就是彼此彼此。”

“少说两句废话行吗？谁要你多管闲事了？看来，你也是连自己鼻涕都没擦干净的嘛。”

仍然待在角落的黑暗中的另外一个女人用略带嘶哑的声音呵呵笑道。

“是谁在对我家女儿大喊大叫啊？”

中年女人尖锐的嗓音渐渐清晰起来。

“哎哟，都干什么啊，大家都闭嘴稍微安静一会儿不行吗？干吗闹成这样，大妈大婶们？”

霎时间，女人们纷纷发出交织着愤怒与烦躁的嘈杂声。就在这一刹那，房间里的灯光突然亮了起来，随之而来的，是三声响亮的掌声。啪、啪、啪。

刚刚还扭打得不可开交的两个女人，对她们大喊大叫的女人，以及隐藏在暗处对她们议论纷纷的女人，一下子都暴露在明亮的灯光下。她们丝毫不理会彼此，不约而同地把目光投向掌声传来的地方。一名穿着格纹衬衫的中年男子满面笑容地向女人们走出来，站在她们面前。

“今天大家所看到的是参加这次研讨会的两位，她们彼此交换角色以后所演的——可以说是一种心理情景短剧吧。怎么样？看着他人的烦恼和痛苦，很难保持沉默对吧？不管是外界所带来的痛苦，还是自己内心产生的痛苦，光是看着痛苦本身而不采取任何举动，这对所有人来说本身就是很难的一件事。接下来的研讨会中，大家可以学到如何自然地面对这种感情。通过学习，大家可以从目前的不幸中脱离出来，成为一个懂得尊重自身价值的人，对大家来说，这是人生中非常重要的课程。”

李路达院长的独白

应该享受幸福的时光正是现在，应该要享受幸福的地点就是这里。

——罗伯特·G·英格索尔（Robert Green Ingersoll）

李院长的办公桌上放着七份申请参加心理咨询研讨会的人的
诊断材料——郑娴美、韩在熙、尹素伊、夏敏贞、洪妍秀、周美

兰，以及成恩珠。

正如每个人都有着自己不同的生活模式，这七个人的性格和特色可以说是迥然相异。李院长认为，要在研讨会进行的十周之内完全引导这七个人，促成她们彼此之间的和睦相处，可以说有着相当大的难度。今天进行的这种心理情景短剧就乱成了一锅粥，通过研讨会慢慢寻找她们各自存在的问题点，进行有效的疏导，并且尽可能让她们能够和睦地相处，这大概是研讨会的最核心目标。

韩在熙，35岁，独身，新宇 KOREA 的销售营业部部长。虽然非常希望凭借自己事业上的成功来实现自身价值，但也正是因此让自己活得疲惫不堪。完美主义者，充满了竞争的欲望。相当自负，所以不擅长维护与他人的关系，具有一定的自恋（narcissistic personality）性格倾向。

迄今已经进行了4次个人心理咨询。因为她本身对完美的追求，所以对每次的治疗也抱有很高的期待。过分地把事业的成功和实现自我价值等同了起来。但她理性的一面、对自己的热爱，以及面对变化时所具备的意志，都将在日后寻找自身真正想要的生活的过程中，起到相当重要的作用。

郑娴美，32岁，全职太太。

在旁人看来没有任何问题，但内心常常会感到渴求和空虚。在今天所进行的心理情景短剧中，尝试和韩在熙两人互换角色。外表给人以柔弱的印象，但在表达自己感情的时候总是毫不犹豫，足以见得她内心所积累的感情和需求是何等强烈。

为了寻找能够填补自身需求和现实之间空隙的爱，过着异常辛苦的日子。第一次接受心理咨询的时候，还沉浸在轻度的忧郁症和自我怜悯的状态中，不过一旦能够发现自己真正的内心，并且能把自己放在爱情中正确的位置上，她一定能朝着幸福的方向大步迈进。

尹素伊，漂亮的28岁职业女性。

虽然已经接受了两次心理咨询，但仍然无法畅快地吐露自己内心的苦闷，也许对人与人之间的亲近感到有所负担。不相信爱情，但看起来似乎对某有妇之夫带着一些执著的牵挂，并且情绪中由此产生许多不安和忧郁、怀疑和愤怒。

对她，有必要对童年时的人际关系，特别是和父母的关系进行深入了解。应该让她明白为什么自己会对那个人抱着如此执著的情感，并且让她努力从那段感情中彻底逃离出来，和过去干脆地说再见。虽然会很艰难，但这段感情也可以看做在寻找真正的幸福的道路上、在成长的过程中所必须经历的疼痛。应该如何帮助她欣然接受这种疼痛呢？

夏敏贞，26岁，移动通信公司的电话销售。

因为自己的原因，对无奈的现实感到压力巨大。性格谨慎且忧郁，有缓慢发展为“受动性（passivity）”的倾向。作为一个二十多岁的年轻女性，却始终对自己的性格和所有周遭的现实逆来顺受，那压抑在内心中的灵魂俨然是亡者般死气沉沉。

到现在为止，她已进行了两次心理咨询，可以说是所有来访者中最为消极的一位。虽然我们期待她通过心理情景短剧发泄出

自己压抑已久的感情，但她却和其他人不同，没有表现出丝毫特别的反应。

如果能够让她认识到，现在逆来顺受的状态是长期以来受到强势的母亲和姐姐的压迫而形成，并且能够让她开始为自己的这种状态感到担忧，那么她一定会自然而然地踏上寻找幸福的道路。我们期待着，她内在的潜力和创意将会成为引导她前行的巨大能量。

洪妍秀，21岁，音乐学院大学生。

疯狂地热衷购物和情欲，并且有轻微的厌食症。对自己的内心完全不甚了解，所有的注意力都集中于自己的外在，此处的外在并不包括人格方面的表现，而单单只停留在奢侈品、性、饮食等行为或是物品上。因为本身处于对自我了解不足的未成熟（immaturity）状态，所以无法认识到自己所存在的问题，表达自己的情绪时也过于随心所欲。因为情绪的起伏比较大，并且常常会莫名地发脾气，所以在进行心理咨询的时候也总是会出现前后反应不一致的现象，大概对她来说，进行心理咨询就像是到医院参观旅游一样吧。

由于她明快而开放的性格，所以总是能很直接地表达出自己的意见，吐露自己的心情。迄今为止所进行的3次面谈中，和其他患者——特别是夏敏贞对比起来，洪妍秀总是毫不掩饰地对自己的故事侃侃而谈。不过，今天她的表现实在是令人出乎意料，这难道意味着在她的内心中仍然还有尚未向我们展露的伤痕吗？研讨会和心理咨询会成为她成长的契机吗？