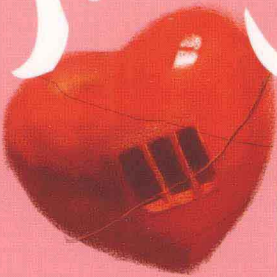


家/和/万/事/兴/系/列/图/书

北京电视台《你该怎么办》栏目特邀心理专家

别让家成灾



50例个案
真实解读爱与伤害

杨莹 / 著

近十年来，她经历了与上千个家庭的深度互动和探索，发现了人生痛苦的根源与人生幸福源泉的奥秘

她那富有传奇的人生经历向我们展示和证明了：

“心病”还需“心药”医！

每个人的快乐与否是可以由自己决定的！

此书为您首次揭示了：
一个心理老师童年成长的“痛苦”经历，
再度证明了“一切磨难都是财富！”



化学工业出版社



家 / 和 / 万 / 事 / 兴 / 系 / 列 / 图 / 书

别让家成灾

——50 例个案真实解读爱与伤害

杨莹 / 著



化学工业出版社

北京

为什么她婚后多年每天眨眼数千次？为什么他挣扎在婚外情中不可自拔？为什么她们拥有了婚姻、家庭却依然感觉不到幸福？为什么他们相爱却如同相互伤害？

那些在我们成长过程中，被原生家庭无形中给到的伤害和家族系统中那些深层次的、非意识法则所控制的“隐藏动力”，就像是荒凉土地上的杂草，都在不同程度地左右着我们今天的思想和行为，让我们久久徘徊在幸福之外。

什么才是真正可以营造幸福感的关系？本书通过 50 个家庭的真情实录，深刻地剖析了他们痛苦的原因所在，揭示了想要培养出一代一代幸福的人生，想要拥有美满的家庭，应以和谐的夫妻关系为基础，家和，才能万事兴。

图书在版编目（CIP）数据

别让家成灾—50例个案真实解读爱与伤害 /杨莹著—北京：化学工业出版社，2011.7
ISBN 978-7-122-11386-3

I. 别… II. 杨… III. 家庭问题—中国—通俗读物 IV. D669. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 099034 号

责任编辑：李晓晨 肖志明

封面设计：尹琳琳

责任校对：洪雅姝

版式设计：刘菁华

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京云浩印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 17¼ 字数 220 千字 2012 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 侵权必究

家和萬事興



愛新覺羅·啟驤書



家庭是社會的細胞
家庭和諧是社會和
諧的基石

辛卯春 壽石

家庭是社会的细胞,家庭和谐是社会和谐的基石。
辛卯春 寿石

天下之本在國，國之本在家，
國以家為基，家以和為貴，家
和萬事興，家齊國安寧。

辛卯春月 壽石書

天下之本在国，国之本在家，国以家为基，家以和为贵，家和万事兴，家齐国安宁。
辛卯春月 寿石书



▲注 2011年5月 天津第九幼儿园内训



▲注 2009年10月 心理咨询师培训



▲注 2009年初夏 关于“网瘾”讲座

序一

初读本书手稿，便让我爱不释手。书中文字简洁，故事生动，剖析细腻，情节感人。不仅以独特的视角分析了个案的原因，明示了解决的方法，同时还以小贴士的方式告诉我们如何预防。杨莹老师虽然是位专业的心理医生，难能可贵的是她将那些复杂的心理学知识在这里化成了一看就懂、一懂就用、一用就灵的百姓语言，使人如沐春风。

阿拉伯谚语：“教育好一个男人只是教育好了一个人，教育好一个女人就是教育好了一个家庭。”与本书强调女人是家庭的核心和灵魂，男女同心，点石成金的基本观点有异曲同工之妙。

这是一本开卷有益，让您受用终生的好书。

卫生部首席健康教育专家

洪昭光

2011.4.10

序二

最初认识杨莹是2004年在中科院心理所的博士班上。我讲课，他们听课，她也在其中。这期博士班的学员有30多位，我最深的印象是，课堂气氛特别热烈，有很多问题向讲者提出，不像在一些高校讲课时所面对的木然和哑然。可见这期博士班学员是一批思想活跃、求知欲极强而且有明确的学习目标的青年学子。实际上，这批学员这几年都在各自的岗位上有很好的表现，做了很好的工作，在服务于祖国、服务于人民方面有突出的贡献。而杨莹又是其中佼佼者之一。

看过几次她在北京电视台做的节目，非常贴近群众的实际需求。最近，她又给我看了她的新著《别让家成灾》的稿子，觉得确是一本总结她所从事的心理咨询的经验，并升华为可以为更多的人解除心理烦恼的非常好的读本。

杨莹此著，有三个非常鲜明的特点，或者称为长处，是我过去所没有看到的。其一，她是从“家”的角度来进行心理问题的探索和咨询的，而且有很好的成效。这与过去一些如西方一般就个体论事者有很大的区别。杨莹的咨询，首先将来咨询者放入“家”的环境和背景，来考虑、分析、引导求咨者。这与我国文化对家的特别重视完全是不谋而合的。中国人最重视家，自古以来常言家国天下，只是到了近代，才有国家的说法，自然，国家也还是重视家庭的，因为有了家，国就变得空虚了。最近，中科院心理所一个团队有一项在全国范围内的关于心理和谐的研究，也发现，家庭对国人的心理和谐的贡献是最大的。可见，家是第一位的，这是中国文

化的核心，离开了这个核心，任何事情都会变得不好办。杨莹是抓住了这个核心。至于她如何抓住的，就要问她本人了。

其二，这本书给读者呈现了几十个具体的例子，这又是抓住了如何传递知识的核心要点。人如何才能更好地学习？这个困惑了人类，特别是心理学界，多年的问题，在行为层面已经有了共识，即从样例中学习（learning by examples）是最有效的学习方法。透过该书的各类样例，很多属于心理疏导可以解决，以及如何解决的问题，读者都能立即心领神会。这是不是杨莹在博士班学习结果的具体应用？也只有询问她本人了。

其三，杨莹以她女性特有的细腻，运用她所掌握的心理学科学知识，深刻地观测到众多的心理问题与家的联系，行文走笔，与人恳谈，处处飘逸着女性特有的脉脉温情和对他人的体贴关爱，使得这本书很让人愿意一直读下去，增加了很多可读性和可信性，也是一个非常鲜明的特点。这自然不需要问任何人，只要见过杨莹本人，或者在电视上看到她的节目，自然就会有与我此时此刻同样的感受。

愿更多的人，从杨莹的著作和心理服务中获得愉悦，生活得更加幸福，家庭更加和谐。

国际心理科学联合会副主席

中国心理学会原理事长

张侃

2011. 4. 8 于北京时雨园

那些，并不重要

在我心中
你以什么方式谋生，并不重要！
重要的是：
你的内心是否还有梦想，
而不仅是“理想”，
你在梦想着什么？

你多大年纪，并不重要！
重要的是：
你依然敢于冒险，
为那心中的梦想插上翅膀；

你从哪里来，并不重要，
重要的是：
在这一生里，你是否明白或担心，
你寻寻觅觅，
能否找到你的“情”归何处？

你曾经拥有和经历了什么，并不重要！
重要的是：
你是否能将此面对、接受、放下，
而坦然前行，
即便是那些刻骨铭心的伤痛或灾难，
你是否已将之变成：
人生宝贵的经验与财富，
而不是竭力地逃避、掩盖或消除它，
以至成为未来路上的障碍，
变成恐惧、焦虑或梦想颠倒。
你是否放下那些值得骄傲和炫耀的过往，
不是沉溺、享受、沾沾自喜不得自拔，
而是活在当下，感受全然的每一刻时光。

你说，你的人生如何、如何成功，
那些并不重要！
重要的是：

你是否能尊重自己内心的需要，
而不是为了身外之物一味地讨好、应和他人，
违背了内心的感受。

你是否慈善、救济了多少人，并不重要！
重要的是：
你是否真诚地尊重、悦纳和善待：
你那心中曾经“被伤害”后，
委屈、自卑、愤怒的“内心小孩”；
重要的是：
当身外之物一切都退却时，
是什么支撑着你的内心？
你能否与自己和谐相处？
你能否化“内在冲突”、“要战胜自己”为：
相信自己、尊重自己、爱自己，
成为自己最好的朋友，
而“情”归此处。

你是否“君子”，并不重要
重要的是：
你是否真地全然尊敬，并无条件地臣服于父母的“爱”，
即便你被他们“伤透”了心，
你依然真诚地感恩不尽！
你是否与兄弟姐妹精诚团结、齐手并进，
你是否对儿女善解、信任、尊重为先，
而要求、责任、期待在后，
不将儿女变为私有；

更为重要的是：
你是否能与配偶“亲密无间”，
达成真正的和谐而“阴阳平衡”，
以至“察乎天地”！
这是我们的期待。

目录

导引 “家和万事兴”的奥秘14

夫妇“合”是关键15

夫妇关系与人生剧本25

若想夫妇合，首先自我合31

夫妇关系对孩子的影响33

夫妇对下一代的责任37

第一章 夫妇合，齐家之首心则定39

“爱”的缠绕40

“女孩心态”的妈妈46

与女儿争宠的“母亲”50

“啃老”的先生55

不离婚协议书61

万千家产无限恨64

“不可理喻”的丈夫69

“女高男低”的困惑72

爸妈别打了！76

被打后才能感觉到“幸福”79

“幸福女人”的背后82

没有祝福的婚姻85

被宽恕的婚姻88

被“抛弃”的母女谁之过91

“失忆”的妻子95

重组的家庭99

第二章 上有老，孝顺为大心则安102

耄耋老人爱“洁”如命103

妈妈，有我呢106

婆媳天敌？110

富有的“垃圾”婆婆114

走马灯样地换保姆116

常被女儿“施暴”的母亲119

妈妈，请原谅我！122

惊人的“嗝”声124

被抱养的“怨恨”127

73、84 的暗示130

第三章 下有小，尊重为先，心则宁

133

7岁“重度抑郁”	134
我要上学!	137
暴怒的儿子	141
“爱”的困扰	145
“爱”的阻碍	148
外公的疯狂“早教”	152
常抠指甲的儿子	156
“疯狂的”网络少年	160
“早恋”的伤痛	166
整容后的烦恼	176
“古怪”少年	179
打妈妈的大学生	181
妈妈求你陪陪我	187

第四章 与他人平等相处，心则平

193

“花心大萝卜”的烦恼	194
“嫁不出去”的秘密	201
另类的爱	204
“怨恨”远离了我	209
收养流浪猫的大姐	213

十年不眠夜	216
办公室里的“争斗”	218
三道安全门才能入睡	221
“缠人”的女友	224
迟来的绽放	228

第五章 心正、意诚、知至、物格，心则明 234

“内心小孩”的心语	235
写给父母的信：感恩父母	239
感恩、祝福、谢谢你	242
在老师身边快乐成长	253

结束语 262

后记 265

专家推荐一 和为贵，斯为美	269
专家推荐二	271
专家推荐三 身心和合话健康	275
专家推荐四	276

导引

“家和万事兴”的奥秘

托尔斯泰曾经说过：“幸福的家庭是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”的确，在从事心理学研究和运用的这些年里，在导师们的引领和自我不断成长的过程中，我感悟颇多：在那众多不同的不幸家庭中，产生不幸的共同原因之一是：夫妻关系不和谐。

良好的夫妻关系对于一个家庭，对于一个人的一生究竟多么重要呢？夫妻关系到底怎样才能算真正的和谐呢？如何做才能达到这份和谐呢？

全书用了50个个案，以“故事情节”“原因分析”、“治疗”、“如何预防”和“爱心小贴士”等形式，从不同角度佐证人生重要的真谛：

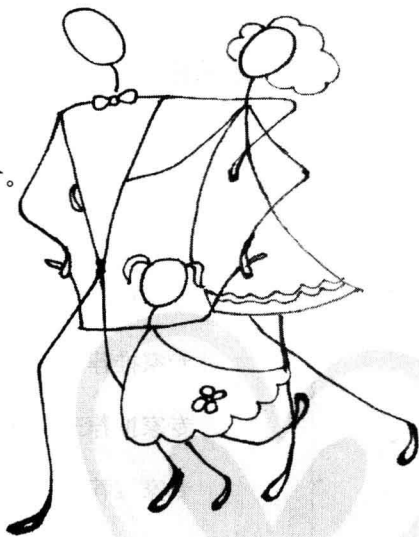
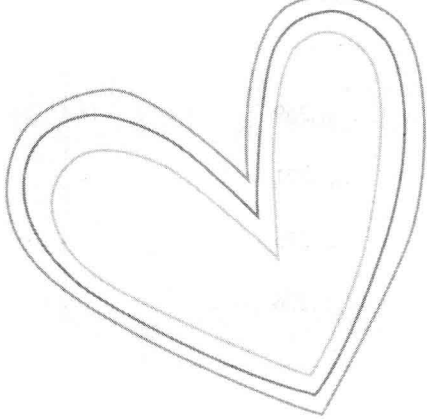
“家不和时万事难，

夫妻不合心不安，

不孝之子心难宁，

家和才能万事兴”。

以此警示后人，这就是我真切而专业的企盼。



夫妇“合”是关键

夫心、妻心、和谐心

有位来访者通过电话告诉我：在电视节目里看到我帮助了那位厌学并打骂父母，逆反很严重的孩子改变后，重返校园并考取了好的成绩。她非常感动觉得自己有救了。还说她那14岁的儿子也面临中考，但不上学已有半学期了，每天在家上网、睡觉、不出门，不仅不与父母沟通，还常指责和谩骂他们，特别对父亲充满了敌意和愤怒。

原来，她是位非常优秀的职业女性，研究生毕业后找到了一份令人钦慕的年薪百万的职业。她是家中的长女，父母把照顾弟妹的责任都交给了她，没有快乐童年的她，小大人般的担起了这个家。30多岁才有了自己的家，非常珍惜的她对儿子是宠爱有加，但孩子6岁上学后又严格无度。她的丈夫是家外企的领导，在家也是老大，从小自立从不靠父母，习惯了发号施令。40岁得子的他更是对儿子倍加关注，常常会给幼小的儿子讲很多人生道理和复杂的人际关系问题。但每天忙碌、早起晚归的他很少与母子共进餐。个性都强的夫妻俩实行的是AA制家庭经济管理。他非常在乎这个家，还常为家中买东买西，可他总是以自己的意愿去安排妻儿的生活，他遭到的却是妻子的指责和抱怨，夫妻关系一直处在冷战状态。久而久之有思想、善解人意、学习成绩优异的儿子突然厌烦了这压抑的家庭气氛和学校的一切。将自己封闭了起来，退回到自己的小屋里。

我请他们夫妻同时来见我面询，使他们明白：孩子的现状是因为他们夫妻俩长期“战争”一手造成的。并告诉他们只有夫妻关系和谐了，互相尊重而不再互相伤害了，孩子心理的“创伤”转换愈合了，接受了父母的爱，改变了童年时对父母的负面价值观，找回了自己的心后，孩子才能最后改变。双方做了真诚的道歉与检讨，接受到了对方的爱，妻子从盛气凌人到小鸟依

人的转变打动了丈夫的心。临走还为他们支了两招。

他们按照我说的方法去做了，没过几天孩子就走出了家门，并一同来见我。当帮孩子解除了烦恼和“伤害”后，使孩子真正的理解和接受了过去高高在上、爱讲大道理，有时还很虚伪的父母。父母也学会了放下高高在上的架子和“尊严”，也学会了尊重和理解儿子，孩子才开心的返回了学校。因此我想夫妻和谐是幸福的关键，恩爱的夫妻关系是孩子健康成长的摇篮。

《大学》中：“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下。”这句话已经被很多先人和有识之士们阐释得非常清楚了。在这里我将更深入的一些理解和认识与各位分享。

大家都认为：要想将自己的美德彰显于天下，成为有影响力的人，就要，有能力先领导好、治理好自己的国家、企业或单位。想要领导好、治理好自己的国家、企业、单位，就要先管理和整顿好自己的家庭。想要管理、整顿好自己的家庭，我认为，最关键的、最首要的是：夫妻关系的和谐问题。因为只有夫妻和谐了，家庭才能和睦。那么如何才能真正达成夫妻关系和谐呢？它的关键又在哪里？我认为想要夫妻关系和谐就要先修养自己的品德，端正自己的心。如何才能端正自己的心呢？秘诀在哪里？我想只有真诚地从意念

