

心理自助18讲

昆仑出版社
KUNLUN CHUBANSHE



施小萍 等著

心理自助 18讲

——解读现代人18个心灵故事

心理自助 18 讲

——解读现代人 18 个心灵故事



昆仑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理自助 18 讲/施小萍等著. —北京: 昆仑出版社, 2003. 11

ISBN 7-80040-713-6

I. 心... II. 施... III. 心理卫生-基本知识 IV. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 095852 号

书 名: 心理自助 18 讲

作 者: 施小萍等著

责任编辑: 吴述波

装帧设计: 阎可钦

责任校对: 刘 震

出版发行: 昆仑出版社

社 址: 北京海淀区中关村南大街 28 号 邮编: 100081

电 话: 62183683

http: //www. jfjwyph. com

E-mail: jfjwycbs @ public. bta. net. cn

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: A5

字 数: 280 千字

印 张: 10.75

印 数: 1-10,100 册

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-80040-713-6/G·136

定 价: 18.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

The title '心理自助' is centered within a series of overlapping purple horizontal bars of varying lengths. To the left of the main title bar, there are several thin, parallel purple lines. The entire graphic is set against a plain white background.

心理自助

目 录

第一篇

在虚拟网络的诱惑下…… / 1

- ☆ 一个网瘾患者的自白
- ☆ 岂可在虚拟世界里虚度人生?
- ☆ 正确对待网络,享受真实生活

第二篇

不“性”福让我失去婚姻 / 21

- ☆ 都是性洁癖惹的祸
- ☆ “性”是婚姻幸福的一个前提
- ☆ 美好婚姻从转变性观念开始



第三篇

莫名怀疑中的忐忑人生 / 41

- ☆ 一群“疾病缠身”的现代健康人
- ☆ 过分关注自己的健康也有错?
- ☆ 消除疑病症,还自己一片晴空

第四篇

一个爱上父亲的女孩 / 61

- ☆ 畸形的爱——恋父(母)情结
- ☆ 心理过分依赖是病根
- ☆ 走出家庭再爱家人

第五篇

“高压”之下,何去何从? / 81

- ☆ 两个压力综合症患者的故事
- ☆ 为何有两种截然不同的结局?
- ☆ 学会减压,才能为自己赢得健康

第六篇

“我以为的”便是真的? / 101

- ☆ 一个偏执人眼中的世界
- ☆ 不健全的人格导致不健康的世界观和人生观
- ☆ 以“信”待人,用“心”看世界



第七篇

谁能为我带走无眠的长夜? / 121

- ☆ 谎言被重复一千遍之后……
- ☆ 幸福或许是一种感觉、一片心境

- ☆ 放飞心情，
世界原来如此美好

第八篇

谁能为自己偷得一份幸福? / 137

- ☆ 一个偷窃癖患者的故事
- ☆ 迷失的爱成为偷窃者的心理囚牢
- ☆ 用爱的方法，弥补爱的伤痛

第九篇

让恋童癖走开 / 155

- ☆ 一个优秀歌手所追求的圈内时尚
- ☆ 恋童癖到底是什么性质的行为?
他为什么会有恋童癖?
- ☆ 用理性规范行为，
寻求更高层次的心理满足

第十篇

对自己的性别不满也有错? / 171

- ☆ 一个性别异化的女经理
- ☆ 她为什么要进行“男性化抗争”
——童年经验导致性角色偏差
- ☆ 正确定位，做一个完美的女人



第十一篇

用食物来寻求解脱? / 191

- ☆ 一个暴食症患者的倾诉
- ☆ 她在自卑和压抑中,为宣泄而暴食
- ☆ 人不是因为美丽而可爱,
而是因为可爱而美丽

第十二篇

孩子的出生将我逼至绝境 / 209

- ☆ 一个产后抑郁症患者的亲身经历
- ☆ 产后抑郁症的成因及辨认
- ☆ 热爱生命,善待自己,
为宝宝撑一把健康伞

第十三篇

有这样一种感情 / 229

- ☆ 婚后,他意识到自己有同性恋倾向
- ☆ 这样的感情错了吗?
- ☆ 同性恋来了,你害怕吗?

第十四篇

爱干净胜过爱自己 / 247

- ☆ 米亚的洁癖症

- ☆ 世上没有不食人间烟火的仙子；
太爱干净也是病
- ☆ 轻松面对，释放自己，
还原生活本来的洁净

第十五篇

让宠物占有了全部的爱 / 263

- ☆ 一个爱宠物胜过丈夫的妻子
- ☆ 她爱恋的实际上是安全感
- ☆ 找到心结，打开心灵的天窗

第十六篇

是什么让他选择了堕落? / 283

- ☆ 快感来自对女人的伤害
- ☆ 在被欺骗和被愚弄中
走向反社会型人格
- ☆ 乐观的生活在于积极的调节



第十七篇

话在心里口难开 / 301

- ☆ 口吃，让他失去很多……
- ☆ 正确认识导致口吃的心理因素
- ☆ 掌握科学方法，自然流畅讲话

第十八篇

婚姻,让我如此恐惧! / 317

- ☆ 都市人的“恐婚症”
- ☆ 对婚姻的恐惧自有根由
- ☆ 从爱情走向婚姻;
 婚姻是爱情结出的丰收果

第 ① 篇

——
一个网瘾患者的自白

在虚拟网络的诱惑下……

失恋以后你会做什么？我上网了，于虚拟的世界中寻找安慰；然而我失落了，我是谁？在现实与虚幻之间我选择了后者，可是虚幻之于理想，正与绝望相同。于我来说，生活中最虚拟的真实，便是网络；最清醒的迷惘，也是网络。当我看到自己本能地上网寻求解答与慰藉时，我明白网络已是我的宿命。

——题记

失恋后挺进网络世界

“我们分手吧!”梅面无表情地说。

“什么……”我几乎不敢相信自己的耳朵。在相恋两周年的日子,情投意合的女友居然说分手!分手?

“我说分手!下学期就得找工作了,我想留在北京。你也知道外地学生想留京是多么困难,阿强愿意帮忙,而且有这个能力,而你,不用说帮我了,自己都不可能留京。我们都太理想化了,没有面包的爱情是无法持久的! Sorry!”

我死死地盯着梅,今天不是愚人节,是纪念日。她低着头,是心虚还是不忍?但我知道她不是开玩笑。可怜我那个刚刚成形的“五年计划”——成家立业。

我不知道自己是怎么从“心韵”茶居出来的,3月里这样一个冬去春来阳光灿烂的日子,我的心却留在了寒冷的冬季。谁说分手总是在雨天?谁说爱是永恒?

“砰”的一声,我一脚踹开门,上铺坐在电脑前,稳如泰山。不行,我得做点什么,我感觉到眼眶酸酸的。手已经自动地伸向放在桌上挂在蚊帐上的合影,哈,两年来居然没发现她是这么“高瞻远瞩”,我没有出息?!我是一个牺牲品,我的魅力远不如北京天安门!

一阵噼里啪啦之后,终于发现没有东西可以收拾了,我呆呆地站在窗前。蓝天白云,真是个好日子!我是班上的学习委员,平时跟同学相处也很融洽。我不是狂妄之辈,但我从不缺乏自信,我相信凭我的实干精神,即使没有人事关系,也能够找到一份好工作,一展所长。然



而，现在我的信心全没了，一种前所未有的失败感紧紧地将我缠绕，我连心爱的女友都保不住，我还能干什么？像我这样毫无身家背景的人真的就会没出息吗？我不知道该如何缝补这刻骨的伤痛，重振我破碎不堪的自信。

“你就不能换个地方摆你的造型啊？”上铺突然发火了，“妨碍我打游戏，不想活了，你？叫你呢！死人！”他在电脑面前是出了名的六亲不认，以往我从不打扰他的，可是现在我正需要有人吼我几声，来打破这令我无法忍受的痛苦。我仍然站立在他的电脑旁。

“GOD！你害我输了一把！”上铺悻悻然伸了个懒腰，走到我面前。“好像真的不对劲哦，我的下铺。被甩了？没那么惨吧？被我说中了？”他一向只盯电脑的眼睛难得有兴趣盯着人看。

我微微点了点头，忽然有种强烈的倾诉欲望，我想把心事讲给他听。“愁什么啊，痛苦什么啊，到网上来吧，包你什么都忘掉！”没等我开口，他把我拉到电脑前坐下，“就当是日行一善吧，我把电脑借给你用好了！”

接下来一切都似乎顺理成章了：上网、上网、上网。我把所有的钱都拿来上网，吃穿降低到最低标准，做家教赚来的钱也全投入进去了，有时候还以买书为借口向家里要钱。

网络真是一个奇妙的东西，你缺什么，它就提供什么。上铺跟我说，哪里跌倒就要从哪里爬起来，聊天室里QQ上到处是MM。于是我总是聊天，而且几乎只跟MM聊，也许在我的潜意识里我想通过网恋来证明自己还是能得到异性的青睐。我在网上非常风趣，出口成章，而且颇有绅士风度，有时候也有意无意地说一些撩拨的话，似真情又似假意。无所谓，真的如何假的又如何，只要每

天晚上有很多女生被我的俏皮话逗得一会^_^一会:)，我就很有成就感。残缺的信心好像聚集起来了，现实生活中的挫败也就烟消云散、不足挂齿了。至于这些是虚幻还是真实，是时尚还是游戏，是玫瑰还是陷阱，谁管它！

与我一样以网络为家的朋友说我是性情中人，可从聊天的神秘引力来说，我只是一头情感动物。我明白在聊天室获得知心朋友的要诀只有一条，便是真诚，可至今我无法摆脱作秀，总是有意无意地扮演一些我想成为而又在现实中无法成为的角色。我期望在网络中重新塑造一个形象，一个隐藏自身缺点、增加更多优点、能够吸引他人的形象。我迫切地需要通过什么来增强我支离破碎的信心。我个子不高，但总是说自己身高一米八，事实上，由于长期伏案作业，虾背弓腰，我的体形与那只胖胖的企鹅越来越接近。但是，谁知道呢？谁知道和你聊天的是不是一个口吃白痴甚至是阿猫阿狗呢？我的这些缺陷丝毫不影响我在QQ上树立的风流倜傥、玉树临风的形象。

一开始我只是把网络当成一个我可以倾诉的地方，一个我可以找回点信心的地方，我在感情上需要它，但是并没有“一日不见，如隔三秋”的想念。有时候在网上呆的时间长了，感觉头晕脑胀，也没啥意思。可是不上网，我又有无所适从的感觉。同学们都各忙各的，谈恋爱、考研、考GRE、考TOFEL，当然也有上网的，总之好像互相之间也没有什么可聊的。可能想说的都在网上说完了，而且对同学说总是有顾忌。于是，我还是上网。我记得我的最高记录是在学校附近的“网吧”泡了整整14天，吃饭由同学送，困了在沙发上打个盹。清醒的时候我自己也觉得没必要，可就是不能自拔。出网吧的时候，我感到一阵晕眩，太阳太刺眼了，同学也都显得很陌生。



渐渐的，我经常无意识地在脑子里听到一种短促的咳嗽声，或是敲门声，啊，“系统消息”！每逢此时我就激动不已。即使走在大街上，只要听见“嘀、嘀、嘀”的叫声，我就会不自觉地四处搜寻那围着红围巾的胖企鹅。每次断线那一瞬间，我会觉得似乎一下子什么都没有了，心里空荡荡的；要是几天不上网，就像丢了魂一样。每天虽然告诫自己不要泡吧了，可一到傍晚，还是不由自主地走进网吧，一玩就玩到了凌晨，想停也停不下来。

网虫的暑假生活



放假了，同宿舍的都回家了，上铺把电脑留给我保管，现在我们是铁哥们，因为网络。我没有回家，虽然偶尔会想念家人，但是我无法想像如何向他们交代，一向品学兼优的儿子林风如今连期末考都是“大红灯笼高高挂”，或者毕业都会有问题。我也不知道该怎样跟他们相处，不知道我所习惯的网络话语，对他们而言会是什么。在家里没有电脑没有网络，那是怎样的一个世界？在这里，我爱干什么就干什么，无拘无束，只要有电脑，别的都可有可无。校园里比平时安静多了，也没有老师催交作业的压力和同学不以为然的眼神，我感觉自己像是刑满出狱一样。每天一到晚上我就特别兴奋，可以一口气聊上 10 个小时不觉得一丝疲倦，简直就跟吃了兴奋剂似的。一般都是早晨三点多才睡觉，通宵更是家常便饭。有时晚上起床解手都会情不自禁地打开电脑到网络上“溜达溜达”。我已经忘了旭日东升是什么概念，中午 12 点起来都很难得了。把早餐午餐一起搞定后，就开始到网上冲浪。有时候

上了一个晚上的网，不知道干了些什么，可是不上网呢，又觉得没意思，好像生活中缺少点什么。每天通宵达旦蜷缩在黑漆漆的小角落里，两只眼睛牢牢地胶在一个闪着幽幽蓝光的屏幕上。

八月一号是建军节，也是我 22 岁生日。想知道我是怎么过的吗？午夜 12 时，我在聊天，你好吗你多大了你是男的还是女的诸如此类的乱聊一通。还有，下载游戏，一个人和那些动画玩个昏天黑地；还有在 BBS 里灌水；还有……然后 3 点多我睡觉了，醒来时已经是中午 12 点多了。穿着拖鞋到食堂填饱肚子，又耷拉着脑袋回到寝室。下午 2 点，我又坐在电脑前面了，白天聊天的人相对较少，所以我到论坛上去胡诌一通，还有人说我颇有周星驰的无厘头特色。然后感觉到肚子饿时，已经是晚上 7 点多了。草草吃完饭，我一反白天的没精打采，神采奕奕地开始聊天。当，当，当……远处学校里那口据说已经有百年沧桑历史的破钟响起来了。钟声似乎总是能招魂的吧，我化作“我是谁”游离于网络世界的七魂八魄也终于被扯回到了这副血肉皮囊之中。我下意识地看时间，怎么这么快就又 0:00 了？我早就决定或者说发誓生日这天要准在晚上 12 点睡觉，那么，现在该睡觉了？该死的“瘟酒吧（Win98）”很礼貌地、小心翼翼地问我：“您真的要关闭计算机？”我颤抖着犹如壮士断腕般痛苦地点击一下“确定”，然后扭过头不忍心看关机过程，胡乱脱掉衣服裤子（没有衣服，太热了，我是光膀子的），拔掉电源插头，往床上一挺。我静静地躺在那里，帖子主页 ICQ 等等乱七八糟的东西却在脑子里像电子一样高速游移着，忽明忽暗，闪闪烁烁。22 岁了，马上就大四了，找工作吗考研吗……哎，算了，这些就别想了，想起来心烦，还是赶紧睡着吧。

