

[美] 徐浩渊 著

我们都有

每个现代人，一生中都需要接受至少一次基础心理教育，如同学习识字、算术一样。今天，心理健康已经成为人的最基本的生存条件。它使人，成为一个完整的人。

心理 伤痕

伤痕

[美] 徐浩渊 著

我们都有 心理 伤痕

中国青年出版社

(京) 新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

我们都有心理伤痕 / 徐浩渊著. —北京: 中国青年出版社, 2003

ISBN 7-5006-5368-9

I. 我… II. 徐… III. 心理卫生—普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 081294 号

中国青年出版社出版发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

北京市经纬印刷厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 7 印张 90 千字

2003 年 9 月北京第 1 版 2003 年 9 月北京第 1 次印刷

定价: 18.00 元

附赠 CD 盘——《徐博士心理热线》

我们都有心理
伤痕

献给我的
父亲徐迈进
母亲方琼

给我的读者和听众

“中国没有合格的心理医生”——《南方周末》引用上海精神卫生中心副院长的大实话，作为健康版的通栏标题，报道了这样一个事实。然而，中国人却越来越迫切地需要心理呵护。

“我的孩子为什么没有学习动力？”

“夫妻生活怎么越过越没劲？”

“工作压力让我实在受不了啦！”

“没有车子、房子，娶不到好太太怎么办？”

“老伴过世十多年了，我一个人孤苦伶仃。”

.....

为了响应民众的需求，我们在北京人民广播教育台，开设了一条《徐博士心理热线》，我与听众直接对话。从6岁的小女孩，到80多岁的老人，没有羞涩、没有畏惧，每个人都敞开心扉诉说；我在电话的这一端，没有空话和说教，倾心聆听每个人的苦恼与困惑。有时，好像梳理缠乱的棉线

团，丝丝缕缕，找寻出事情的头绪；有时，仿佛张开双臂，迎接迷途的孩子，抚慰受伤的心灵。下了节目，我的拍档洪瑕经常接到大量的电话与信件，人们渴望实实在在的帮助啊！

寻求心理帮助的人，大多数没有心理疾病。在美国，60%以上的人口，一生中寻求过心理帮助。这是现代人的特点，也是人类社会发展成今天这种高速、复杂的结构，造成的必然结果。在过去的十年里，全世界第一位使人丧失工作能力的疾患是情感障碍。这也是为什么，在20世纪末，世界卫生组织特别把心理健康纳入了衡量一个人是否健康的标准。我从中国去到美国，十七年之后，又回到中国，其间观察自己和成千上万人的生命历程，使我终于认识到：每个现代人，一生中都需要接受至少一次基础心理教育，如同学习识字、算术一样。今天，心理健康已经成为人的最基本的生存条件。它使人，成为一个完整的人。

令人担忧的是，中国至今缺少一个心理健康系统，支持社会的高速发展。为了使得广大的人群，在缺乏心理辅导的情势下，得到一次心理启蒙，我写了这本小书，与心理热线节选的CD盘一同发行。其中，我将那些枯燥的行为/心理学概念，融化在大量的真实案例当中，使得读者不知不觉地学会运用它们，来审视自己与他人。因此，对于没有心理学基础的人，初读这本书会感到浅显易懂；而心理咨询工作者

则能够体会其中的深意，感受到切实的会谈方法。一位美国临床心理学教授朋友感慨地说：“你早就应该搞这么一套深入浅出心理听/读物出来了！”他没有责备的意思，可我还是感到有点内疚。

由于书中的案例选自中国和美国人群*，读者可以真切地感受到，生活在两个截然不同文化背景的国度里，人们是如何抗争命运，如何面对相同的与不相同的痛苦与欢乐，是如何成长、成熟起来的。

亲爱的朋友，你手中的这本小书，交织着中国人和美国人的生活与梦想。在其中，也许你会发现亲人、朋友和自己的影子。在这枚充满活生生广播热线对话的 CD 盘里，也许你能够听到他人和自己灵魂深处的呻吟与呐喊。我深信，这种帮助我创造美好生活的神奇力量，也能帮助你变得可爱、自信，扶助你塑造自己的幸福人生。

徐浩渊 博士【美】

2003.4.5 北京

* 本书案例中的人物，除了作者与她的儿子，均为化名。

目 录

给我的读者和听众	(1)
----------------	-------

情感/家庭篇

一、亲子关系	(3)
--------------	-------

1. 假如你真的爱我	(3)
2. 到底是谁的需要	(12)
3. 一家一本难念的经	(19)
4. 为何惧怕“早恋”	(26)

二、婚与恋	(44)
-------------	--------

1. 学会沟通	(44)
2. 姑娘们到底要什么	(57)

三、家庭戏剧	(71)
--------------	--------

1. 一个家庭，两个中心	(71)
2. 老父亲要结婚	(76)
3. 婆婆和媳妇的战争	(83)

职业人篇

四、压力从何处来	(99)
1. 成功的误区	(100)
2. 竞争与选择	(110)
3. 学不好英语的女孩	(118)
4. 老板也是人	(124)
五、雇主与雇员	(134)
1. 老板可是不好当	(134)
2. 雇员种种	(143)

愉快生活篇

六、我不开心谁之过	(158)
1. 谁为我的痛苦负责	(158)
2. 期望、失望、绝望	(163)
七、幸福是自己的杰作	(170)
1. 人性的进化	(171)
2. 我们到底要什么	(178)
3. 我的发展很有趣	(182)
4. 美妙时光	(195)
特别推荐	(202)
后记	(207)

情感 / 家庭篇

一、亲子关系

1. 假如你真的爱我

衡量真爱的两把尺子：

I 真爱行为是一种抚育自身和他人
情感与精神成长的行为；

II 真爱行为助长个体的责任感。

“妈妈，你最爱谁？是爸爸？还是我？”

4岁的儿子方方，眼睛瞪得溜圆，期待着我的答复。我正忙着学习烤蛋糕，不经意地说了一句：“当然是都爱啰。”

“那不行！到底谁是第一名？”望着儿子涨得通红的小脸，我方才意识到这个问题的严肃性。放下手里的活儿，我坐在方方的小桌子旁边，用他的彩色画笔，并排地描了几个小

方格,看着他的眼睛,认真地说:“我的心里有好多小房间,每个里面都装着对一个人的爱。爱就是爱,没有第一第二,也没有多和少。”儿子似懂非懂地点点头,显然有些失望。

爱的全新定义

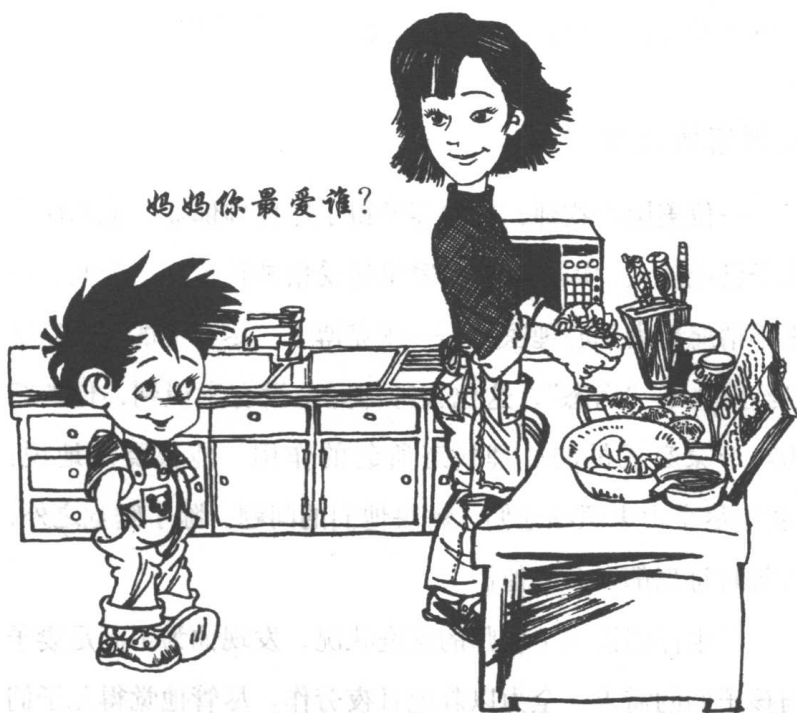
今天,爱可是个全世界的时尚字眼。“爱你没商量”、“让爱做主”、“将爱情进行到底”、“爱江山更爱美人”……在美国的自我帮助书籍和流行小说中,也是“爱”字大泛滥。忙着教给夫妻如何做爱,妻子如何拴住丈夫的爱心,父母如何爱护孩子等等。然而,人们似乎对于什么是爱,反而越来越感到糊涂了。来心理咨询和心理热线的人,只要说到爱,都是迷茫得一头雾水。

打是亲? 骂是爱?

小龙语文考试不及格,爸爸把他揍了一顿,并且告诉我:“就这么一个孩子,我们爱得不得了。打他也是为了他好,再这样下去,他以后连个像样的工作都找不到,那可怎么办?”

挨了打的小龙,更加讨厌上语文课。甚至,遇见了给自己 52 分的张老师,扭头就跑。他觉得张老师不喜欢他,所以给了坏分数。期末考试,小龙的语文还是不及格,由于害怕再挨打,他索性把成绩单给撕了,躲在同学家里,不敢回家。

妈妈你最爱谁？



你怎么看这件事？小龙的父亲对我说：“打是亲，骂是爱，我怎么就不打邻居的孩子啊？”

按照中国的传统，家长和教书先生打孩子，是为了让他们有出息、有前途，是“爱”孩子的行为。可是结果呢？非但小龙的语文成绩毫无长进，从此，他还对语文老师和语文课产生了厌恶感。显然，小龙消受不了父亲的“爱”。让我们再来看看，一个美国家庭的真例。

牧师家的故事

一位美国的牧师，他的妻子得了慢性抑郁症，他的两个儿子已经从大学辍学，住在家里接受精神科治疗，为此，他很不情愿地去见心理医生——派克博士。尽管他的整个家庭已经陷入了“病态”，这位牧师却完全没有意识到，他的行为对于家庭成员的心理病态所起的作用。他很委屈地说：“我竭尽全力去照顾他们，解决他们的问题，除了睡觉之外，我每时每刻都在关心他们。”

医生仔细询问了牧师的家庭状况，发现他为了满足妻子与孩子们的需求，全力以赴地日夜劳作。尽管他觉得儿子们应该付出更多努力变得自立，他还是给他们分别买了新汽车，并为他们支付汽车保险。尽管他自己很不喜欢进城，而且讨厌听歌剧，但是，他还是每个周末都带妻子到城里的歌剧院去。在繁忙的工作之余，他将自己在家的几乎全部的自

由时间，用于照顾妻子和孩子，而他们三人整天呆在家里，一点家务事都不做。

医生问道：“难道你不厌烦将自己所有的时间都贡献给他们吗？”“当然烦了，”他回答说，“但是有什么办法？我爱他们，如果我不照顾他们，那他们多可怜呀！我是太关心他们了，永远不会在他们有需要而没有得到满足的时候，自己站在那儿袖手旁观。我也许不是一个最出色的男人，但是，至少我懂得爱与关心。”

显然，这位牧师没有意识到，正是他自己的行为，促使了家庭的幼稚化。他总是把妻子称做“我的猫崽”；而把他那两个已经长大成人、健壮魁梧的儿子称做“我的宝贝”。他不能理解，爱并不是一种简单的给予活动，爱要求另一个人的完全参与——使用他们的头脑和行动。他不明白，很多时候，不给予其实比给予，需要更多的勇气。而且培养独立性要比照顾那些原本可以照顾自己的人，更加是一种真爱行为。此外，他还需要学会表达自己的需要、愤怒、不满与期望，这对于家庭成员的心理健康是非常重要的。

经过几次心理治疗，牧师逐渐明白了以上的道理，并且开始做出改变。他停止不适当地照料家里的每一个人。当他的儿子没有参与家务劳动的时候，能够公开表达自己的愤怒。他拒绝继续为儿子的汽车支付汽车保险费，对他们说：“如果你想开车，就必须自己去工作，挣钱买保险。”他还