



凤蝶心理自助丛书

——婚恋前后、围城内外
de 心灵向导

女人 不怕孤独

[俄] 季丽娅·叶尼克耶娃 著
谢云才 王华 李艳 译

中国城市出版社

凤 蝶 心 理 自 助 丛 书

女人 不怕孤独

[俄] 季丽娅·叶尼克耶娃 著

谢云才 王 华 李 艳 译

张洪波 校译

中国城市出版社

北京市版权局著作权合同登记

图字：01-2004-1254号

图书在版编目 (CIP) 数据

女人不怕孤独/(俄)叶尼克耶娃著;谢云才等译.
北京:中国城市出版社,2004.3

(凤蝶心理自助丛书)

ISBN 7-5074-1600-3

I. 孤… II. ①叶…②谢… III. 女性—心理卫生—通俗读物 IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 004723 号

本书中文版专有出版权由中华版权代理总公司和俄罗斯著作权协会代理取得。授权中国城市出版社在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意复制、摘编、转载本书全部或部分內容。

©李丽娅·叶尼克耶娃

策 划	姚凤林
责 任 编 辑	姚凤林
插 图	毛 过
封 面 设 计	北京顾与孟设计顾问
责任技术编辑	张建军
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市朝阳区和平里西街 21 号 (邮编 100013)
电 话	(010) 84275833 84272149
传 真	(010) 84278264
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com
发 行 部 信 箱	citypress_fx@tom.com
读 者 服 务 部	(010) 84277987
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限公司
印 数	177 千字 印张 10.125
开 本	880×1230 (毫米) 1/32
版 次	2004 年 3 月第 1 版
印 次	2004 年 3 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	19.20 元

本书封底贴有防伪标志。版权所有,盗印必究。

举报电话:(010) 84276257 84276253



作者自序

不久前，一个读过我的新书的女人来到我这里做心理咨询。她说，几年前，她跟丈夫离婚了，现在是孤身一人，她找不到心灵的知音。开始时，她以为自己形单影只的日子不会太长，她见了不少男人，别人也给她做了几次媒，可是，唉，全都“瞧不上眼”。她几乎已经听天由命了：“看起来，这就是命啊。”尽管如此，她心灵的深处仍然抱着希望，谁能说哪一天幸运之神不会突然青睐于她呢？

许多读了这段话的女人想必会说：“这说的不就是我吗？”是的，现在，单身的女人非常多，甚至可以说比 10 ~ 15 年前多出几倍。至少有四分之三来我这里寻求帮助的女人是孤身一人生活。这其中，一部分人是离婚或是丧偶的，另一部分人始终没有结过婚，还有一部分人有过几次恋爱经历。但她们最终的结局几乎是一样的：这些女人至今仍是茕茕孑立，形影相吊，生活的伴侣依然杳无踪迹，至少目前尚未来到，但她们依然心存希望，热切期待着。正因为如此，这些女人买来大量书籍，并且坚信在书中能够找到来改变自己生活的启迪。我的患者所存在的问题大同小异：不自信，她们不相信自己对异性的魅力，她们腼腆拘谨，胆小怕事，不善于

建立自己同男人的关系。总而言之，就是妄自菲薄，而这一切又导致了男人从自己身边“逃之夭夭”。

本书讲述了我的几个患者所遇到的各种问题，并叙述了我是如何帮助她们解决这些问题的。这些问题都很典型。您也许会发现，您的生活中同样也会出现这些问题。女性读者们在给我写信时说，她们在我的临床病历里看到了自己和自己命运的影子。它们虽然在细节上有些差别，但总体上，就生活经历和情感状态而言却极为相似。而这有助于许多人从另一个角度来审视自己和自己的生活。她们认识到，一切并非像以前所认为的那样毫无希望，只要您有愿望，一切都可以为之改观。而正是这些促使她们振奋精神，付诸行动。她们因而也获得了成功！

不要逃避问题，要探索解决问题的途径。

随后，她们又写信给我，讲述自己生活中的变化，这些信的字里行间完全充满着所愿已足的轻松与酣畅。“原来生活果真是如此的美好啊！”她们兴奋地感叹道，“过去许多东西并未经引起我的注意，就悄然消逝了，现在我开始用另外一种眼光来待人接物了。”“现在我真心地对待别人，他们也这样对我。我向他们投以微笑，他们也以微笑来回报我。”“我开始享受到了生活的乐趣，而过去我总是抱怨生活中的种种不尽人意，可谁又总会事事顺心！”这就是她们来信中的一些片断，我把这些信称作“生命的第二春”。而过去这些人的来信完

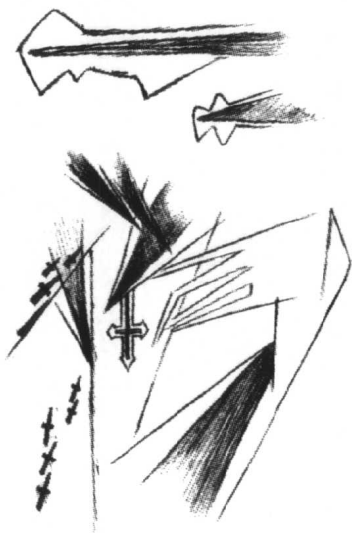


全是另一种语气和言词，其中有些信长达 10 ~ 20 页，字里行间弥漫着悲观与绝望。

孤独的最大不幸在于无人可与之分享快乐。

也许，您作为我的读者，从这里所举的例子中（当然，所有的人名均为化名）看到了自己生活的某些相似之处，而这将会有助于您明白更多的道理：为什么您的生活不尽人意，为什么您孑然一身，或者即使有丈夫陪伴左右，却仍毫无幸福可言，为什么您时常感到深深的忧郁和莫名的孤寂。

您将得到诸多建议，这些建议教您如何去做，才能走好人生的路。许多女性听从了我的建议，成为了自己命运的主宰。谨祝您同样取得成功。





目 录

孤独女人的性格特征	1
“我向谁倾诉”	16
“我很难与男人找到共同语言”	22
测试：你是一个好的交谈者吗	44
孤独的女人越来越多	47
幸福总是青睐有心人	57
孤独是沉重的十字架，如果一个人承受	73
“我貌不惊人……”	76
挡不住的魅力	88
美丽不是幸福的保证	102
怎样成为有魅力的女人	117
爱情游戏	141
只讲真话，但不要全都说出来	160
越简单越好	169
心理小测验	175
恭维一下别人，这很难吗	179
选择谁呢	188
“我无处与男人相识”	193
男人眼中的女人	210

何处相识	214
“给我打电话，快点儿！”	239
女强人的孤独感	243
根本不可能与男人平等	260
两人苦闷胜过一人孤独	268
想改变自己的生活吗？请从自身做起	272
巧妙地运用“柔弱”这个有利武器	287
扼杀爱情的不是谎言，而是过分坦诚	296
“他更喜欢别的女人……”	303
幽默与建议	309



孤独女人的性格特征

单身好过，寂寞难捱。

大概很难找到生活中从未感受过孤独的人。初次体验孤独，一般是在少年时代。这其中的原因很多：或许是因为您与同龄人的交往不是很顺利，或许是因为女孩儿自身在某些方面感到不自信，不善于轻松自如、从容大方地与人交往，或许是因为自己的外表自惭形秽，或许是因为男孩子没有注意到自己，而女伴已经有了自己的意中人。

那些同父母缺乏沟通的少女尤其能感到自己的孤独。她对一切都极为敏感，任何一件事情都可能使她的心灵受到创伤，引起她的愁肠百结：“有谁还需要我呢？”“我是这么的无依无靠，”“我为什么还要活着？”

随后，这种忧郁的心理状态会自然消失（但不是所有的人）。姑娘开始工作或者考入大学，随着交往环境和人际关系的改变，她们会产生新的兴趣爱好和生活目标。即使暂时没有倾心于自己的人，但在新的交际圈子里，在充满新鲜感的人群中，她也会情绪高昂，不会有丝毫的孤独感。

故事就发生在我们中间，只是需要观察，它们是何时何地开始的。

如果在新的集体中，姑娘仍然难觅好友，那么，她就会再次陷入忧郁之中而深感孤独。但是，每个女孩儿的心中都跳动着希望，那就是终将有一天她的生活一定会发生根本的变化。

几乎所有的单身女人都是幻想家。她们惟一的乐趣就是用对未来的幻想来打发当前的空虚无聊，她们幻想早晚有一天她将觅得知音，寻到关注自己的知心爱人，并让她的生命灿烂起来。她们的幻想一旦不会实现，她就会随便接受一个注意到她的异性的求爱，跟这个人结婚。然而，婚后她很快便大失所望，因为他并不是她所想像的那样完美。于是，她又抑郁烦闷，她幻想爱情，但爱情却虚无缥缈。

每个女人应当有5个男人。

第一个男人是朋友，你可以将一切都向他倾诉，但却不能将身体交给他。

第二个男人是情人，你可以与他相拥而眠，但却不能暴露自己内心的想法。

第三个男人是丈夫，你可以与他心灵交融，心心相印。



第四个男人是妇科医生，你可以把身体暴露给他，又可以向他倾诉自己的不幸。

第五个男人是顶头上司，他怎么要求，你就得怎么做。

笑话

达莎和弗拉基米尔是在晚会上相识的，随后，他们便轰轰烈烈地开始了自己的恋爱之旅。小伙子千方百计地讨姑娘欢心，她感到自己几乎就是“朱丽叶”，而她也特别喜欢自己的“罗密欧”。半年之后，他们便喜结良缘了。

女儿同一个她不甚了解的人如此仓促地结了婚，这多少让父母感到不安。而更让他们吃惊的是，新郎的父母竟然没有来参加儿子的婚礼（他们住在另一座城市），甚至也没为儿子的婚礼花一分钱。弗拉基米尔说，他的父亲病得很重，母亲不放心把父亲单独一个人留在家，这样的解释让他的岳父母略微放了心（后来证实，就像他在其他方面随意说谎一样，这只不过是弗拉基米尔编造的谎言而已），所以，他们对女儿的婚事没有加以阻挠。过了一段时间，达莎的父母就把女婿的户口转到了自己家里（过去他住宿舍），很快，达莎生下了两个相隔只有一岁的男孩儿。

弗拉基米尔时常对妻子说，他想同妻子搬出去单过，达莎于是就把他的这些想法告诉了父母。“你自己

是怎么想的？”一开始，她的父亲有些惊讶地问。女婿是个一文不名的穷大学生，连奖学金也没得到过，还经常欠下一屁股债，哪有钱来为自己买房子呢？难道他想依靠岳父母把这一切都安排妥当不成？他们有一套三居室住房，其中一个大房间，一个穿堂式小房间和另一个小房间。这样格局的住房要想换成三套单居室住房很难，只能换成两个较为狭小的单居室住房。达莎的父母坚决不同意这样做。

达莎爱她的丈夫，总是站在他的一边，但她也不愿伤自己父母的心。在这个问题上她真是左右为难。达莎和丈夫那时已经大学毕业，开始自己养活自己，然而，靠他们的工资积攒买房子的钱，简直如同“天方夜谭”。他们的儿子渐渐长大了，也需要一笔不小的开支。六个人住在一起也越来越不方便。达莎和丈夫及孩子们占了那个 15 平方米的房间，老两口住在那个仅有 10 平方米的房间，而那个最大的穿堂房间供大家共同使用。

弗拉基米尔总是牢骚不断，他经常发火：“在这个蚂蚁窝里我再也呆不下去了！”“这个房子是我们挣钱买的，你觉得不好，你自己倒去挣啊！”岳父气愤万分地说道。达莎就像风箱里的老鼠——两头受气。丈夫把自己的不满发泄到她身上，而她的父母也对女婿彻底失望了。“他娶你，完全就是为了房子，”达莎的父亲最后做出这样的判断，“他不想服从分配到偏远地区去，只想留在莫斯科，所以，他就用花言巧语把你搞到手。”“可



是我们已经有孩子了。”达莎底气不足地反驳道。“这也是你自己想要孩子，你丈夫可没有一心想当父亲。”父亲提醒她说。

事情就这样延续着。达莎对丈夫很崇拜，因此，她看不到丈夫身上的缺点，但后来她就豁然省悟了。他是个不称职的丈夫，也是个不够格的父亲。照顾外孙的琐事，达莎的妈妈全都揽到自己的身上，达莎则要忙于家务，而弗拉基米尔事实上就是过着“衣来伸手，饭来张口”的日子，根本没有特别让他操心和烦恼的事。他在工作中也不是很上进，他不甘心只当一名普通的工程师。他薪水不高，闲暇时间倒不少。

像个模范丈夫，却无法养家糊口。

A. 博特温尼科夫

还在念大学的时候弗拉基米尔就参加了业余文艺团体，他在一个歌舞团里唱歌。他并没有什么特别的声乐天赋，然而，站在舞台上，他却能像一个真正的演员那样充满自信，而他对自己也十分欣赏，姑娘们也同样为他而疯狂。直到婚前，达莎还一直为她有这样一个恋人而骄傲万分，所有弗拉基米尔参加的节日晚会她都必然到场（他们不在同一所学校学习），她很幸福，因为他是属于她的。只是后来她得知，这个多情的青年人同许多姑娘都有过感情纠葛。看来，她父亲的判断总体来说

是对的，弗拉基米尔就是一心想找一个父母有房子的莫斯科姑娘。住在公寓里或居住条件差的女同学不可能长时间地留住他的心，而对那些来自其他城市的女孩，他几乎毫不理睬。

我被他的美好前程吸引住了。

也许，如果他达到自己的目的，他早就离开达莎了。达莎父母的坚决态度既是好事，也是坏事。好的是他们成功地抵御了贪婪的女婿对自己住房的窥视和野心，而不好的一面则使达莎的死亡婚姻无限期地拖延下去，因为弗拉基米尔还抱着她的父母能换房的幻想。“如果我早知道这一切的话，就根本不应该跟他生孩子，我应当立即跟他离婚了，或者压根儿就不跟他结婚。”我的这位患者如实地说。

可是，这么多年以来，她竟然从未产生过怀疑，虽然她同丈夫的关系每况愈下。每到晚上，弗拉基米尔便不见了人影，总是用有排演任务来搪塞她。其实，工厂歌舞团根本就没有什么演出任务，一年中只是每逢节日里才为工人们举办两三次音乐、歌舞晚会，而且演出的节目都是一样的，根本没有必要每天都排练。然而，弗拉基米尔却把自己当成歌唱家，精心保护自己的嗓子，而且，十分注意自己的形象，总担心自己看上去不像个歌星。



他把所有的工资都花在购买时髦衣服和他喜爱的其他物品上了，此外，他还时常抱怨手头拮据，这时，达莎就会背着父母从自己并不丰厚的工资中拿出一些偷偷塞给他。

“弗拉基米尔之所以跟我生活在一起，主要是因为

他这样活得很舒适。”她不无伤心地说，而这种不正常的生活竟持续了 12 年之久！达莎的父母对此极为不满，要不是丈夫提出要离婚，她还在想方设法维持着自己的婚姻。在这期间，他一直有一个固定的情妇。弗拉基米尔的情人已经离婚了，却还跟前夫和两个孩子住在一起，当他们搞到一起之后，她分到了一套两居室的房子。她比他大 5 岁，是一所私营食品店的店主，弗拉基米尔这个典型的靠女人生活的男人终于找到了一棵摇钱树。

女人之所以有魅力是因为她能挣来钱。

最让人痛心疾首的莫过于假面具从心爱之人的脸上被揭下了，这时他便会露出其本来的面目，而且那是一张并不讨人喜欢的嘴脸……然而，初次见面的女人往往不会看穿他的真实面目，不但如此，反而，还会亲自把面具戴到情人的脸上，并认为这才是他的本来面貌。亲朋好友都提醒达莎，弗拉基米尔并不是她所想像的那样。但达莎这个痴情的女人却不相信别人的话，反而以

为，他们只不过在故意找他的碴，是在挑拨离间，她更了解他，她相信自己的感觉！唉，有时，正是感觉欺骗了你。

弗拉基米尔离婚的时候，他要求得到属于他的那部分住房。而且，为了得到精神损失费，还打了长达三年的官司。最后，法院将房产的六分之一判给他，为了给弗拉基米尔划出六分之一的房产，就必须把三居室房子换成小房子，达莎的父母自然非常不情愿，弗拉基米尔知道后竟厚颜无耻地说：“那就用钱补偿嘛！”这场官司使达莎和她的父母心力交瘁，痛苦万分。而恬不知耻的丈夫还要隔三差五地前来寻衅滋事，后来竟然和自己的情妇一起找上门来。这个情妇开始时尚未原形毕露，但后来竟然威胁说要找地痞流氓夺回属于他们的房子。结果达莎的父亲气得突发心肌梗塞病倒了，母亲的高血压也频繁发作，而达莎也因为自己轻率的婚姻给父母造成的巨大痛苦而备受煎熬。但即使是病痛的折磨，她的父亲也没有丝毫退让。“你这个寄生虫，我们10多年来供你吃喝，这里没有一样东西，没有一平方米的房子是你挣来的，我女儿有两个孩子等她养活，而且她自己也需要有一间房子来挡风遮雨。”面对威胁恐吓，达莎的父亲丝毫没有退却。

其实，即使达莎的父母用钱对他的那份房子做些补偿，弗拉基米尔也不会得到多少钱。况且他的情妇并不是一贫如洗。但是，就有这种人，他们算计到骨子里，



坚决不吃亏。

人们总是想把生前拥有的一切都带进地狱去。

A. 绍伊赫

当这两个蛮不讲理的人又一次来胡搅蛮缠的时候，双方竟然动起手来，弗拉基米尔的情妇抓破了达莎的脸，还打折了她的鼻骨，达莎的妈妈叫来了警察。打人者被带到了警察局，达莎也被送进了医院并做了医疗鉴定，达莎告到法院，请求处理这两个闹事者。弗拉基米尔请了律师找到达莎，劝她私下了结，弗拉基米尔放弃他的那六分之一房产，达莎也撤销起诉。直到这时，弗拉基米尔才不再纠缠妻子了。

从那时起达莎发誓，再也不让男人靠近自己。现在她已经 47 岁了，8 年前，她的父亲去世了，母亲也比父亲多活了三年，两个儿子早已长大成人，成家立业了。达莎孤身一人住在一个单居室的房子里（为了孩子她卖掉了以前的房子）。她同儿子及儿媳们的关系极为融洽，她有了两个孙女，每逢休息日，他们都来，而平时，彼此却很少见面——他们住在莫斯科市里不同的地方。每逢夜里，达莎都深感孤寂。“有时，我真想去孩子们那里，可又怕打扰他们。”我的患者这么说。

现在达莎在对男人的态度上已经不像以前那么极端