

徐博士心理在线



幸福 是自己的杰作

徐浩渊 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

徐博士心理在线

幸福

是自己的杰作

徐浩渊 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福是自己的杰作 / 徐浩渊著. —北京: 北京师范大学出版社, 2014.11

ISBN 978-7-303-18112-4

I. ①幸… II. ①徐… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 239087 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子邮箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 148 mm × 210 mm

印张: 7

字数: 110 千字

版次: 2014 年 11 月第 1 版

印次: 2014 年 11 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

策划编辑: 谭徐锋 关雪菁 责任编辑: 谭徐锋 关雪菁

美术编辑: 王齐云 装帧设计: 陆智昌

责任校对: 李 茵 责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

献给我的父亲徐迈进、母亲方琼

目 录

写给我的读者	1
--------------	---

第一部分 情感·家庭

第一章 养儿育女	11
----------------	----

- 1 假如你真的爱我11
- 2 到底是谁的需要19
- 3 一家一本难念的经26
- 4 为何惧怕“早恋”32

第二章 谈情说爱	49
----------------	----

- 1 学会沟通49
- 2 姑娘们到底要什么62

第三章 家里家外	75
----------------	----

- 1 一个家庭，两个中心75
- 2 老父亲要结婚81
- 3 婆婆与媳妇的战争88

第二部分 职场·人际

第四章 压力从何处来101

- 1 成功的误区102
- 2 竞争与选择112
- 3 学不好英语的女孩儿120
- 4 老板也是人125

第五章 上司与下属135

- 1 老板可是不好当135
- 2 下属的种种142

第三部分 愉快·生活

第六章 我不开心谁之过155

- 1 谁为我的痛苦负责156
- 2 期望、失望、绝望161

第七章 幸福是自己的杰作167

- 1 人性的进化168
- 2 我们到底要什么174
- 3 我的发展很有趣178
- 4 美妙时光191

特别推荐	199
后记	207
索引	211
心育心，我们的公益心理网站	213

写给我的读者

这是一本启迪现代人心灵成长的书，同时也是一条探究人性的通道。书中的每个故事均系真人真事，有的选自我曾在北京人民广播电台做的《徐博士心理热线》，也有的选自我们开设了11年的免费心理网站“心育心”（www.ht2ht.com）。其中，包括我自身成长的艰难历程与我个人的故事。为了维护个人隐私，除了我和儿子的事例与名字，对其他案例都做了保护性修饰。

重新修订出版这本书，主要是应社会和读者的需求。11年前，那是2003年“非典”期间，因为所有北京人都被“隔离”在家，我完成了计划四本系列书籍中的第一册。首次出版书名为《我们都有心理伤痕》，是出版社要求的书名，我的心理学界同人们不喜欢，说：“太负面。”此后，从不同方面听到各种读者反馈。

一位北京著名医院心血管内科主任抱怨：

累坏我了。昨天值夜班病房无事，原想可以睡个安生

觉，哪知拿起这本书就放不下了，一直到天亮才读完，又要查房去了……

网友静心：

说说我对徐博士的书的感觉：第一感觉就是“久旱逢甘露”，像《唱脸谱》中唱的，好极了，妙极了。很多话，很多经验是我经历了极大的人生挫折后才体验到的，还有很多是我一直在想却还没有想明白的，比如“成功”这个概念。我要是能早十年，不，早二十年读到这本书该多好！

网友 HF：

有一天晚上，他（丈夫）突然对我说，觉得活着没意思，觉得活着很失败。还说小时候就觉得很失败。我当时的感觉就好像晴天霹雳一样，因为我在感情上很依赖他（虽然我在外企的工作中还是挺独立能干的）。非常感谢在这个时候我读了徐博士的《我们都有心理伤痕》，这半年的时间里，我明显觉得在感情上独立起来，再次谢谢徐博士。

我的学生发来 e-mail：

徐老师，以下是中国社科院一位女性研究员的反馈：

《我们都有心理伤痕》真是值得一读的书，因为每个读者从中能找到自己人生的投影。作者将自己的生活体验和学科知识与中国人的特色心理或曰“特色伤痕”联系得天衣无缝。看这本书，如同和朋友在交流对话。并从中吸取信心、力量和科学……对我有不少启发，尤其是应对心灵长期扭曲，此书也许可以给我适当的矫正的力量。

还有的朋友告知：

原本是好心借给朋友希望帮他一把，可我的书就此没影儿了。追了十几个人还是没有下落。

尽管读者反馈非常之好，但因那家出版社发行不力，大多数人买不到书，纷纷向我抱怨，让我失去了写作的激情。2008年由另一家出版社刊行第二版，书名《撒下好运的种子》，也是编辑希望使用的名字。结果，有读者抱怨“原以为是一本算命的书”。这一次，终于回归了我希望的书名，并且没有被任意删改的苦恼。十年过去了，书中的不少人物与家庭有了可喜的成

长、进步。在这本重新修订出版的书中，把他们的发展告知读者，也算是对他们本人的祝贺。

不少看过首版或第二版的读者说“书很好看，但不过瘾”。是啊，第一本书是把人生的种种关系和问题做了综合性展现；而我计划后续的三本书，会分别将每一种关系和概念更加深入地剖析与解答。今年5月，我终于决定不在大学教书了，可以坐下来专心地把后续的三册分别完成。

第二册书将详尽探讨友情、爱情与家庭关系。除了夫妻、亲子等传统话题，近年来特别影响家庭生活却普遍存在的事件——婚外恋；特别困惑年轻人的同性恋爱情和一些成年人应该了解、却少有人知的知识——手淫等，将会分别真实地呈现、具体地给予剖析。

第三册书，除了对一般职场的人际关系做更深入的探究外，近年来严重腐蚀社会的贪污腐败现象以及它形成的行为心理过程需要被剖析。由于贫富差异加大，以及其他不公平的社会现象带来的恶性后果，需要梳理、分析。

第四册书将讨论三大关系：人与自然的关系；东方与西方的关系；生与死的关系。

我相信：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类最基本的生存条件。它使人，成为一个完整的人。

除了上述书籍，你还可以利用网络，去我们的“心育心”网站。那是一个支持所有人的免费心理咨询园地。爱与友情，痛苦与再生，帮助与互助，你会发现一个充满人间温暖的大家庭在等着你呢。

衷心祝愿你和家人幸福。

徐浩渊

2014年5月30日

幸福是自己的杰作

第一部分

情感·家庭

