

《心理的故事》系列
品味心理学的智慧



《心理的故事》
帮你过好情感生活

Story of Psychology

心理·故事₄

心理学与情感生活

生动感人的情感故事，助你拥有更好的生活

隋 岩（知名心理作家）◎ 著 京师心智（专业心理教育机构）◎ 组编

Psychology

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



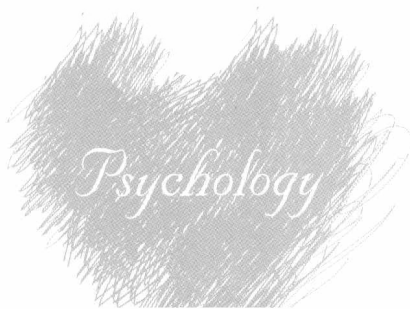
Story of Psychology

心理·故事₄

心理学与情感生活

隋 岩（知名心理作家）◎ 著

京师心智（专业心理教育机构）◎ 组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

心理的故事. 4, 心理学与情感生活/隋岩著. —北京:
中国法制出版社, 2015. 1

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 5192 - 5

I. ①心… II. ①隋… III. ①情感 - 心理学 - 通俗
读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 029554 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm. cn@ 163. com)

责任编辑: 陈晓冉 王 玥

封面设计: 杨泽江

心理的故事. 4, 心理学与情感生活

XINLI DE GUSHI. 4, XINLIXUE YU QINGGAN SHENGHUO

著者/隋岩

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16

版次/2015 年 1 月第 1 版

印张/14 字数/146 千

2015 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 5192 - 5

定价: 29.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66054911

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

隋 岩

知名作家，国家三级心理咨询师，获得应用心理学学士学位。代表作有《心理学与你》《心理学与生活》《心理学与人生》《心理学与微动作》《缺失的心理课》《小清新心理学》《美国国家安全局秘史》《美国中央情报局秘史》《美国联邦调查局秘史》《心理学与说话技巧》《变态心理学》《心理的故事1：心理学就是这么有趣儿》《心理的故事3：推开心理学之门》等。

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱 玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁 俊	周家全	崔 潇
刘璐薇	杨 攀	谢 琴	崔慧辉	李艳萍
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙凤兰
刘 敏	陈涛涛	鲁 芳	隋 岩	董 斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

第一章 01

血脉中的本能——亲人情感 / 7

慈母手中线，游子身上衣——母子情深 / 8

爸爸是一个厉害的人吗？——父亲榜样 / 12

寒风中的相依为命——单亲家庭 / 15

长兄如父，长嫂如母——一世安然 / 18

兄弟阋于墙，外御其侮——手和足 / 22

来自天堂的孩子——兄妹 / 26

天下最苦恼的事——看不起自己的父母 / 30

争吵、抱怨、惩罚——家人的情感表达 / 34

令人绝望的记忆——依恋创伤 / 38

欢乐一家人——感受亲情的可贵 / 42

第二章 02

莫愁前路无知己——朋友情感 / 47

友情是什么？——朋友从来不用承诺 / 48

满满的都是爱——出租友情 / 52

朋友妻不可欺 OR 不客气？——左右为难 / 55

- 寄居在两个躯壳中的灵魂——闺蜜 / 60
- 红颜、蓝颜、谎言——异性间的友情 / 63
- 幸运 1+1——快乐来自分享 / 67
- 同性友谊中的“爱情”——游离规则之外 / 71
- 一心同体——不要将友情理想化 / 75
- 天下没有不散的筵席——结束一段友情 / 78

第三章 3

为伊消得人憔悴——恋人情感 / 83

- 那一秒钟的怦然——爱情来了 / 84
- 爱情究竟是什么东西？——爱的真谛 / 87
- 帅哥美女的回头率——外表吸引力 / 91
- 近水楼台先得月——因相近而相吸 / 94
- 爱情宣言——只要相爱就够了吗？ / 98
- 贪婪的人是可耻的——予取予求的爱 / 103
- 不能持久的浪漫——爱情的保鲜期 / 106
- 打翻了醋坛子——嫉妒 / 111
- 撒谎的孩子被狼吃——爱情里的谎言 / 116
- 麻木哭泣的脸——背叛情歌 / 120

第四章 4

只羡鸳鸯不羡仙——夫妻情感 / 125

- 浪漫向左，婚姻向右——婚姻的起源 / 126
- 为什么结婚？——给婚姻找个理由 / 129

当爱情走入生活——王子和公主的幸福续篇 / 133

锅碗瓢盆叮当响——如此沟通 / 136

那桂冠已经凋谢——心中的“理想型” / 140

希拉里的肚量——婚外性关系 / 144

围城内外——婚姻是爱情的坟墓吗？ / 147

最熟悉的陌生人——离婚之路 / 151

枕边的恐怖分子——亲密关系中的暴力 / 154

第五章 05

以不变，应万变——职场情感 / 159

选择角色——假真情还是真虚伪？ / 160

滚开，坏情绪——不做情绪垃圾桶 / 164

患难见真情——职场上的“朋友” / 167

你快乐吗，我很快乐——搭讪快乐 / 171

情感工程师——老板善打“感情牌” / 175

迟钝的职场人——后知后觉未必是坏事 / 178

住在堡垒里——情感的过度防卫 / 183

停下来喘一喘——职场“空窗期” / 186

切进一个“圈子”——给自己归类 / 190

上司不是用来依赖的——养成独立的习惯 / 194

第六章 06

独怆然而涕下——社会情感 / 197

对他人的关爱——超越本能的情感 / 198

批判负心汉——道德感 / 201

谁是最可爱的人？——公德心 / 205

绿罗裙的美感——自然与美 / 208

乌合之众——群体中的安全感 / 211

流金岁月——怎么那么爱怀旧？ / 214

给我一瓢长江水——乡愁 / 217

前言

P

R

E

F

A

C

E

俗话说，人是感情动物。生活中，每个人对情感都有强烈的需求，这种需要包括对亲情的渴望、对友谊的期待、对爱情的向往，还有掺杂其中的夫妻情感、社会情感等。人的大脑系统对情感的需要仿佛是本能的需求。

达尔文认为，人类的机体状态是一个不断进化的过程，随着生物种类的增多，细胞结构变得复杂，组织功能进一步强化，人类情感也成为必然的进化过程。在心理学上，情感和情绪都被定义为：人对客观事物所持的态度体验。区别在于，情绪倾向于个体在基本需求欲望上的态度体验，而情感则更倾向于社会需求欲望上的态度体验。

在西方的哲学史上，理性始终居于人的首位，就像有句名言说的那样——“人是理性的动物”。虽然后来的思想家将道德、情感纳入理性思考的范围，理性和情感却始终站在对立的两面，奥斯汀甚至直接拿《理智与情感》作为小说名，并且在行文中明显倾向于“理智”的价值取向。

中国的孔子则更重视人的情感活动，讲求人的真情和实感。只有发自内心的、毫无掩饰的真情，才能产生真实存在的、非虚幻的

或者凭空想象的实感。孔子谈论的情感，首先是父母与子女之间的亲情，也就是“孝”。“孝弟也者，其为仁之本与！”“为仁之本”即“为人之本”，其中“孝”是对父母，“弟”是对兄长。实际上，孝悌之意正是建立在血缘上的伦理情感。

人的一生之中，父母亲情将始终相伴，即使作为父母的生命个体衰老、消亡，人们也会在子女身上延续这份感情。除此之外，友情、爱情相继进入个体的生命，如果幸运的话，珍贵的友谊和纯真的爱情也会如影随形，相伴一生。当然，爱恨从来都是相生的，即使在最为人称颂的爱情之中，仍然存在不时的欺骗和背叛。谁又能说，这不是生活的本色呢？

这本书中，除了阐述了对个体最重要的亲情、友情、爱情之外，还有职场上与同事、与上司之间的复杂情感，有社会公共生活中的道德感和公德心。当如今的媒体铺天盖地地宣传爱情之重要，传播“没有爱，毋宁死”的价值观时，笔者希望更多的人能够理智地看待情感：人的一生，前路漫漫，任何情感都是值得珍惜的。

在心理学研究之外，笔者还设计了一则暗线故事，穿插在每一小节中。方明宇、宋建仁、林琳、林静这些人物，他们既是可爱的青春少年，也是领悟生活的熟男熟女，在面对友情难题、爱情背叛时，他们会做何选择呢？亲爱的读者，翻开书，耐心寻找答案吧！

第一章 01

血脉中的本能——亲人情感 / 7

慈母手中线，游子身上衣——母子情深 / 8

爸爸是一个厉害的人吗？——父亲榜样 / 12

寒风中的相依为命——单亲家庭 / 15

长兄如父，长嫂如母——一世安然 / 18

兄弟阋于墙，外御其侮——手和足 / 22

来自天堂的孩子——兄妹 / 26

天下最苦恼的事——看不起自己的父母 / 30

争吵、抱怨、惩罚——家人的情感表达 / 34

令人绝望的记忆——依恋创伤 / 38

欢乐一家人——感受亲情的可贵 / 42

第二章 02

莫愁前路无知己——朋友情感 / 47

友情是什么？——朋友从来不用承诺 / 48

满满的都是爱——出租友情 / 52

朋友妻不可欺 OR 不客气？——左右为难 / 55

- 寄居在两个躯壳中的灵魂——闺蜜 / 60
- 红颜、蓝颜、谎言——异性间的友情 / 63
- 幸运 1+1——快乐来自分享 / 67
- 同性友谊中的“爱情”——游离规则之外 / 71
- 一心同体——不要将友情理想化 / 75
- 天下没有不散的筵席——结束一段友情 / 78

第三章 3

为伊消得人憔悴——恋人情感 / 83

- 那一秒钟的怦然——爱情来了 / 84
- 爱情究竟是什么东西？——爱的真谛 / 87
- 帅哥美女的回头率——外表吸引力 / 91
- 近水楼台先得月——因相近而相吸 / 94
- 爱情宣言——只要相爱就够了吗？ / 98
- 贪婪的人是可耻的——予取予求的爱 / 103
- 不能持久的浪漫——爱情的保鲜期 / 106
- 打翻了醋坛子——嫉妒 / 111
- 撒谎的孩子被狼吃——爱情里的谎言 / 116
- 麻木哭泣的脸——背叛情歌 / 120

第四章 4

只羡鸳鸯不羡仙——夫妻感情 / 125

- 浪漫向左，婚姻向右——婚姻的起源 / 126
- 为什么结婚？——给婚姻找个理由 / 129

当爱情走入生活——王子和公主的幸福续篇 / 133

锅碗瓢盆叮当响——如此沟通 / 136

那桂冠已经凋谢——心中的“理想型” / 140

希拉里的肚量——婚外性关系 / 144

围城内外——婚姻是爱情的坟墓吗？ / 147

最熟悉的陌生人——离婚之路 / 151

枕边的恐怖分子——亲密关系中的暴力 / 154

第五章 35

以不变，应万变——职场情感 / 159

选择角色——假真情还是真虚伪？ / 160

滚开，坏情绪——不做情绪垃圾桶 / 164

患难见真情——职场上的“朋友” / 167

你快乐吗，我很快乐——搭讪快乐 / 171

情感工程师——老板善打“感情牌” / 175

迟钝的职场人——后知后觉未必是坏事 / 178

住在堡垒里——情感的过度防卫 / 183

停下来喘一喘——职场“空窗期” / 186

切进一个“圈子”——给自己归类 / 190

上司不是用来依赖的——养成独立的习惯 / 194

第六章 36

独怆然而涕下——社会情感 / 197

对他人的关爱——超越本能的情感 / 198

批判负心汉——道德感 / 201

谁是最可爱的人？——公德心 / 205

绿罗裙的美感——自然与美 / 208

乌合之众——群体中的安全感 / 211

流金岁月——怎么那么爱怀旧？ / 214

给我一瓢长江水——乡愁 / 217

第一章

C H A P T E R

01

血脉中的本能——亲人情感



两人勾肩搭背、欢声笑语，甚至涕泪四溅，那肯定不是母女；相反，若两人捶胸顿足、面红耳赤，甚至厉声呵斥，那可能是父子。亲情的外表从来就没有浓妆艳抹，而是素面朝天，随性自然，像晨岚，也像白水——两个人在街上碰头，简单地问一句“吃了没”，他们可能是兄弟。

慈母手中线，游子身上衣——母子情深

2004年11月5日，台湾发生了第一宗孕妇死后剖腹产子的奇事。当时，一位来自高雄的产妇在生产之前遇到了火灾，当她被救出后，已经全身烧黑，而且没有了心跳。奇怪的是，孕妇用双手护住的肚子部位却相对完好，医生检查之后，才发现孕妇肚子里的婴儿还有心跳。医生们商量后决定施行剖腹生产，结果顺利地接生了一个白胖健康的男婴。

这位在火灾中去世的准妈妈是一位37岁的高龄产妇，通过人工受孕的方式，好不容易怀上了胎儿，却不幸遭遇火灾。从她护住肚子的姿势中可以想象，在火灾发生之时，她定是用尽全力护住未出生的婴儿，最终保证了孩子的存活。在中外的医疗史上，孕妇在弥留之际能够剖腹产子的案例已属少见，孕妇死后胎儿仍能存活的现象更算得上罕见了。不得不令人感叹，这是生命力的顽强，也是母爱的伟大。

在文学、电影、绘画等艺术作品中，“母爱”已经成为亘古不变的主题。母亲的爱，永远是无私的，不求回报的，它胜过一切，也大过一切，就像印度有一句俗语说的一样：“世界上的一切其他都是假的、空的，唯有母爱才是真实的、永恒的、不灭的！”

世界上的母亲千差万别，唯独母爱是共通的，在某种程度上，人类母亲和动物母亲也是共通的。动物母亲一定会将后代哺育到能够独立觅食，才会放走它们，继续生育下一代；人类母亲则在自己漫长的一生中，用时时刻刻的爱呵护着子女的成长。在人生路之初，母亲给予子女生命，接着是一次次的谆谆教诲、一顿顿的美餐以及一件件新衣，接着是一顿顿、一件件以及一次次。当然，也有子女远游时，“临行密密缝”的衣裳、“意恐迟迟归”的心情。

唐代诗人孟郊在《游子吟》中写道：“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”这首诗能够流传千百年至今，并不是因为诗歌的措辞有多么的高深，而是因为它真挚而自然地表达了诗人对母亲的感激和深情。作为人类情感中最原始、最稳固的感情，母子之情从来都是感人肺腑，能够引来众人共鸣的。

深沉的母爱无时无刻不在护佑着子女们，尤其对于那些常年漂泊在外的游子来说。孟郊在写这首诗的时候，已经年近 50，多年来，他始终仕途不顺，不得不过着颠沛流离、居无定所的日子。每一个离家远行的儿子，都无法忍受母子分离的痛苦时刻。况且，饱尝过世态炎凉之后，孟郊更加体会到母子亲情的可贵。

当你成功之时，无关之人都会过来与你称兄道弟；当你拥有成就时，多数人都想要借着这道光环，分得一星半点的好处。试问，有谁会在你失败时倾囊相助，又有谁会在你孤单寂寞时耐心陪伴？答案是：只有母亲。唯独母亲、母爱，永远比恋人的爱情誓言更忠贞，比条分缕析的合约更可靠。尤其是像孟郊一样漂泊在外的游子，往往能体会得更加亲切而真挚。

方明宇就是一个如同孟郊一样的游子。半生奔波、劳累之后，明宇小有