

易磊◎编著

《蜗居》，一部都市情感剧，现代人生活状态的一面镜子

海萍：搬不了家，先搬掉家庭压力、苏淳：憋屈，为什么道歉的总是我
海藻：上错船，所以越爱越孤独、小贝：婚姻是人生的另一半事业
宋太太：隐忍，拯救的是婚姻的壳、宋思明：情感小调料，人格大分裂

心理健康枕边书

蜗居

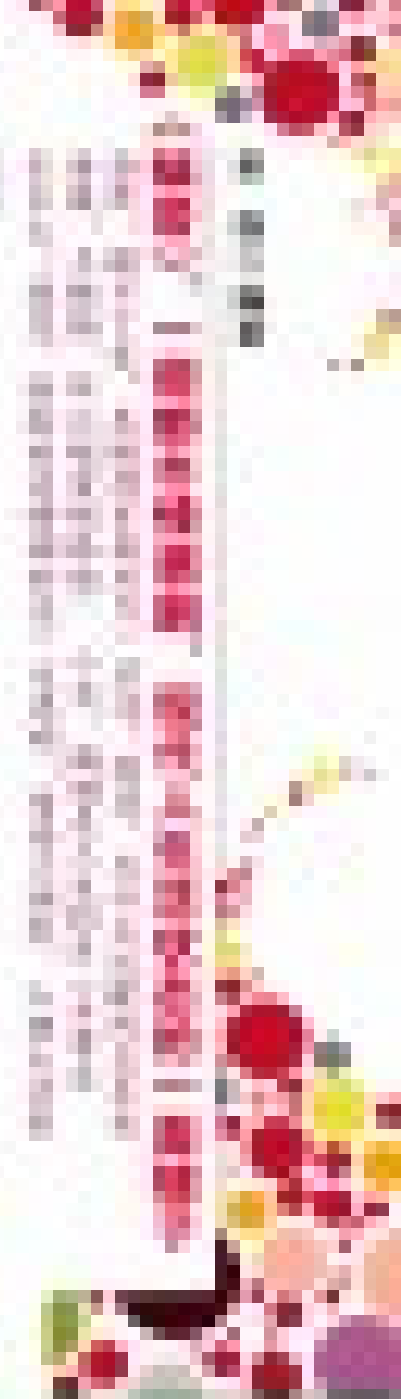
病由心生，养生先养心，心理健康才能不生大病

为什么我们缺乏安全感？内心充满压力、愤怒、抱怨、抑郁等情绪
为什么我们没有幸福感？心灵为何不能平静？这是健康心理
关注健康，关注生活，千万不要忽视了您的心理……

上海科学技术文献出版社

虫居

心理健康枕边书



洞悉心理，洞悉人生，洞悉心灵。心理健康是幸福生活的基石。本书是心理健康的入门读物，也是心理健康的实用指南。本书从心理健康的概述、心理健康的评估、心理健康的干预、心理健康的预防等方面进行了深入浅出的讲解，是广大读者了解心理健康、维护心理健康的必读之书。

上海人民出版社 (Shanghai People's Press)

心理健康枕边书

蜗居

易 磊◎编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蜗居：心理健康枕边书/易磊编著. —上海：上海科学技术文献出版社，2010.11

ISBN 978-7-5439-4532-6

I. ①蜗… II. ①易… III. ①心理卫生—基本知识
IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 206052 号

责任编辑：忻静芬

蜗居：心理健康枕边书

易磊 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

*

开本 700×960 1/16 印张 18.75 字数 300 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4532-6

定价：29.80 元

<http://www.sstlp.com>

序言 病由心生，养心刻不容缓

根据一项最新发表的调查统计，世界各地每年约有 100 万人自杀。这是一个什么概念呢？通常情况下，100 张纸的厚度是 1 厘米，如果为这些自杀者每人填一张“死亡档案表”，那么，全世界每年自杀人数的档案表堆积起来大约有 100 米高，约相当于 33 层楼那么高。如果单从身体角度来看，这其中不乏“健康者”，但因为心理不健康，健康的身体也在自杀行为中随之消亡。

据有关专家统计，近年来，城市中自杀者比例不断攀升，其中不乏高学历人士，例如大学生自杀、研究生自杀、学科带头人自杀。近来，更有富士康的“15 跳”惨剧发生。死者一去不复还，生者更应当自省；人生在世都想干一番事业，岂能“出师未捷身先死”？

伴随着人们生活节奏的日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂，工作变动、人口流动等问题使人们的亚健康情绪及亚健康心理沉淀、累积，让人们逐渐认识到在信息时代到来的

同时，“人类情绪负重时代”也随之悄然而至。据可靠资料，目前中国有严重精神疾病患者约1 600万人，这些人在心理上大多表现为错觉、幻觉、遗忘、焦虑、冷漠、感觉过敏或减退、疑病妄想、体感异常、意识模糊、紊乱等，在日常生活中则表现为固执、富于攻击性甚至痛不欲生等，属于急需治疗的患病人群。为此，有专家呼吁说，心理问题将随着社会转型的加剧而远远大于生理疾病带来的伤害。

毋庸讳言，自杀只是心理病患者走向极端的一个例子，更多的人却在默默承受心理问题带来的各种压力。从自杀者的情况来看，仅有9%的自杀者曾在精神科就诊过，他们苦痛、焦虑、抑郁、烦闷、自卑甚至狂躁，直接影响到性格发展、生活行为和夫妻感情。例如，一些中年女性成为购物狂，就是一个典型的例子。她们不能控制自身的工作量，没有办法操控主管给自己带来的压力，这种无助感使得有些女性内心极其渴望能控制和把握一些东西；而购物则很好地契合了这一心理需求，成了她们宣泄压力和负面情绪的通道之一。种种看似平常的行为后面，其实更多是反映一个人心理亚健康，甚至是疾患。那么，怎么才能让我们健康起来呢？这里用两个与“心”有关的词来予以说明。

第一个词：心理。理，即道理。也就是说，要想心理健康，首先要有心理健康的意识，要加强这一意识，就必须懂得一些与心理有关的养生道理。研究发现，当人处于沮丧、悲观和冷漠状态时，体内的复合胺和多巴胺都会偏低，复合胺能调节人对疼痛的感知能力。所以，如果一个人常年情绪压抑、沮丧，就会放大其疼痛感，

升高体内胆固醇含量。来自美国俄亥俄州立大学的研究人员发现，坠入爱河会使人一年内神经生长因子水平处于增高状态，这一类似激素的物质会刺激新的脑细胞生长，有助于神经系统的恢复并增强记忆力。

不仅如此，在和谐的爱情互动中，双方会相互心存感激——感谢上天在茫茫人海中让我们相逢，让我们相知，还让我们相爱，这种感激之情可以增强免疫功能，降低血压，能在一定程度上控制病情或加速康复。此外，由此带来的快乐不仅可以减轻心理压力，还有利于保护血管内壁，降低心脏病发作的概率。但与之相反，不和谐的爱情则让原本健康的身体病患缠身，或者会加速病情恶化。

第二个词：心情。情，即情感。若情感不顺，心情不好，身体健康没有保证，幸福指数自然要大打折扣。一项针对情感与幸福关系的调查显示，81.42%的人认为家庭幸福感的主要表现在于家庭关系和谐，仅9.12%的人认为有赖家庭经济收入。由此可见，在幸福方面，由感情主导的关系和谐大于物质的富足。但就情感而言，可以断言，没有一个人的情感静如止水，亲情、友情是如此，爱情亦然。

夫妻情感是社会、家庭以及人与人之间最核心的情感，相爱却不能长相依恋怎么办？第三者插足怎么办？伤得深爱得更深怎么办？一见钟情怎么办？男人喜新厌旧怎么办？患上婚姻恐惧症怎么办？你爱的女人不讲理怎么办？……心理问题都不是小问题，情感纠葛弄不好就是死结。如何走出心灵的困惑，如何打开情感的死结，是处理人与人关系的技术，更是“养生先养心”的智慧！

病由心生，养生需养心。于身体，自杀是对健康的“鲸吞”，而那些玷染我们心灵的尘埃则是对健康的“蚕食”。没有一个人的心灵是一尘不染的，细品《蜗居：心理健康枕边书》，似曾相识的生活琐事，耳目一新的心理实验，直截了当的研究发现，不仅为你解开心灵的密码，让你敞开心扉，帮你抚慰心灵、疏导情绪，使你收获健康之外，还能尽享人生的精彩！

作者

序言

Preface



病由心生，养心刻不容缓

第一章

Chapter 1

001 无奈蜗居，健康千万别“蜗居”

拨开迷雾，五成房奴处于亚健康 / 002

房贷、盒饭：白领房奴高发慢性病 / 007

怕要孩子怕生病，蜗居者的心病 / 012

为恋爱买房，成了银行“打工仔” / 016

80 后的焦虑：孩子养不起，养大啃自己 / 021

活得没意义，一套房子拖累人一辈子 / 025

空间小视野窄，心灵就会“憋得慌” / 028

油盐酱醋茶，计较是身心健康的毒素 / 033

婚姻起裂，拴不住健康套不住幸福 / 036

第二章

Chapter 2

041 海萍：搬不了家，先搬掉家庭压力

自我减压，职场女心理问题“千千结” / 042

河东狮吼：生气时，呼出的气体能毒死小鼠 / 047

物欲症，嫁人嫁人嫁的是人不是钱 / 053

爱抢话，让你的心理焦虑“暴露无遗” / 057

焦虑过度可能导致边缘型人格障碍 / 060

钱总是不够花，你不理财财不理你 / 065

强迫症，房奴切莫自己跟自己过不去 / 069

进化有别，相爱的人讲情但不要讲理 / 074
她（他）凭什么比我强，攀比让心理失衡 / 078
买彩票，莫让“控制错觉”害了你 / 084
抱怨，谁扇了耶鲁毕业生一记耳光 / 089

第三章

Chapter 3

095 苏淳：憋屈，为什么道歉的总是我

包容，男人心里“窝了一肚子火” / 096
自卑心理，老好人多自比“窝囊废” / 102
离婚非儿戏，莫当吵架的“口头禅” / 108
幽默应对牢骚，改变做法换个活法 / 114
戒烟是自救，迷恋吸烟往往心理有病 / 119
女人要哄，男人打着呵欠也要哄好女人 / 123
正话反说，唠叨是爱的碎片，是健康的良药 / 128
相敬如宾，夫妻少一句指责多一句赞美 / 134
男人赚钱有道，女人爱管钱“有理” / 140
婚姻少说“我的错”，多说“你是对的” / 144
逼上梁山，家有悍妻如何以柔克刚 / 147

第四章

Chapter 4

153 海藻：上错船，所以越爱越孤独

老牛吃嫩草，我为什么走不出他的心 / 154
性是爱情的砝码，不是情感的“试纸” / 159
女人在乎男人将来，男人在乎女人过去 / 162

- 买后悔不买难受，购物狂也爱这个家 / 166
- 一夜情：煮不熟的爱情“夹生饭” / 170
- 攀附心理，干得好不如嫁得好、傍得上 / 174
- 情感依赖症，爱得有多深伤得就有多深 / 178
- 执迷不悟，爱得太痴狂女大不由娘 / 182
- 婚前性行为，“剩女”学会真爱懂得拒绝 / 186

第五章
Chapter 5

191 小贝：婚姻是人生的另一半事业

- 既生瑜，何生亮，嫉妒让自己心理失衡 / 192
- 谁能告诉我，小女孩为什么喜欢老男人 / 196
- 别理我，烦着呢：坠入情网抑郁伤心 / 200
- 一见钟情，是缘分还是对自己的草率 / 204
- 性自尊，男人为何无法接受“绿帽子” / 209
- 天涯何处无芳草，长期单身诱发心病 / 213
- 婚姻恐惧症，科学调情助你“谈婚论嫁” / 217
- 网络综合征：上网让人“欲罢不能” / 220
- 抵触心理，学会与不喜欢的人打交道 / 226

第六章
Chapter 6

229 宋太太：隐忍拯救的是婚姻的壳

- 无性婚姻，夫妻之爱成了“夹生饭” / 230
- 喜新厌旧：女人如何让婚姻“保鲜” / 234
- 对自己好点，让更年期综合征平稳过渡 / 239

- 望子成龙望女成凤，孩子由谁带更合适 / 244
- 保卫婚姻，女人如何驱逐小三套牢爱情 / 249
- 男人的谎言，千万要看透，但千万别戳穿 / 254
- 爱不转向：男人爱妻如母，女人爱夫如子 / 260

第七章

263 宋思明：情感小调料，人格大分裂

- 登门槛效应，牵手爱情从“小事”做起 / 264
- 巴纳姆效应，为什么人们都感叹“认命” / 267
- 处女情结，我是你的第一个拥有者 / 271
- 等有钱就要……奢侈品消费心理揭秘 / 274
- 魅力何在，为何女人不“坏”男人不爱 / 278
- 颐指气使，权欲膨胀多源于隐性自卑 / 282
- 生老病死不可免，及时行乐不可取 / 286





拨开迷雾，五成房奴处于亚健康

一部电视剧《蜗居》精彩纷呈 30 余集，一套安身立命的房子深深刺痛了亿万观众的心。如果性是爱情的敏感话题，那么，居家过日子触及人们最敏感神经的话题就是：房子。

家是什么，什么是家？如果人生如棋局，那么家——就是那个可以不讲规矩、肆意悔棋的地方；是一个可以让喝酒就红脸的女人醉成烂泥的地方；是一个受了一肚子气还可以根据心情好坏拨转电视频道的地方；是父母用心血无休止投资，儿女可以无所顾忌欠债的地方；是人在晚年落叶了还要归的“根”……

对于家，人们有太多太多的自我遐想，但现实是残酷的，家最基本的构件还是提供给人们遮风挡雨、休养生息的房子。在《蜗居》中高不可攀的房价是剧中一切悲剧的根源，说是悲剧，不仅有电视剧展现出来的艰辛和结局的可叹，还有电视剧本身没有展现的诸多潜在问题：高房价下高压力，高压力下工作高度紧张，可以说是把有限的精力投入到了无限赚取房款的工作中去后，情感处于危机之



中。如果说这些问题年轻的身体还能勉强支撑的话，那么，人生的幸福与心理的亚健康则是每个置身其中的人难以规避的。那么，都是什么样的人在做“房奴”呢？据统计分析，主要是三类人群：准新郎、父母、投资者。



拨开迷雾，五成房奴处于亚健康

(1) 准新郎房奴——抽动症

准新郎房奴容易出现的典型病症是抽动症。在某市对近数万人次的心理门诊就诊显示，至少有1%的人纯粹因房而“病”，从一个单纯因素导致心理疾病的角度来看，“房奴”的患病率已经很高了。一项“中国幸福指数调查”显示，住房问题已成为“80后”的“幸福杀手”。该项调查显示，在近30万参与调查者中，就有近60%的人认为，结婚应该有属于自己的房子。



赵笑恒，北京人，是“80后”人群中的一员，在外企工作。原本和女友商量好结婚先买个单间过渡，但准岳母提出“没有房不嫁，至少100平方米”的硬条件。小赵只好借钱付首付，贷款买了个两室两厅，每个月还完贷款只剩下1000多元。从此，这个原来花钱如流水的小赵，开始了省吃俭用的生活。“一分钱恨不得掰成两半花”，最怕父母身体不好，还怕突然哪个同学或者同事说要结婚。屋漏偏逢连阴雨，去年成了小赵多事之秋的一年，差不多每个月都有请柬，不是结婚就是孩子办满九、满月，一个红包三百、五百地往外掏，尤其怕三天以上的长假，往往一扔出去就是好几份。眼看储备金就要见底了，小赵开始彻夜难眠、心慌、食欲不振、精神萎靡……一个多月前，浑浑噩噩的小赵出现了怪毛病：动不动就吸一下鼻子，眨眼睛。虽没感冒、没炎症，他吸鼻子、眨眼睛的次数却越来越多，经过诊断，小赵是患上了抽动症。

进一步分析显示，现如今对房子迫切需要而支付能力较差的购房族多为“80后”，他们大多是独生子女，出生后大多过得一帆风顺，没有经历过挫折，心理适应能力普遍较差。买了房，身上多了一个沉重的包袱，每月要从普通薪水里拿出相当一部分钱来偿还房贷，因此，从不为生活犯愁的年轻人就容易出现迷茫、焦虑、压抑等负面情绪，尤其是曾经的“月光族”，更感觉压力难以承受，所以，间或地会有胸闷、突然发脾气，甚至为一点鸡毛蒜皮的事发脾气，有歇斯底里的倾向。长此以往，心理就可能呈现“健康—亚健康—疾病”的倾向。

(2) 父母做房奴——狂躁症

为儿女置办婚房成为房奴的父母也不少，经济上本来就不宽裕，

为了给孩子买房，不得不勒紧裤腰带，日子过得更紧巴巴，慢慢地，就会不停地心里问自己“这样下去什么时候才是个头呀”。在针对子女婚嫁与房屋关系的调查中，则有近80%的女方父母要求对方有房子。随着“房奴”大军日益壮大，还贷时间长达10年、20年，有的甚至是30年，因为常年背负“债务”，自然苦不堪言。心里苦归苦，还得奋斗按期还贷，所以，一方面是起早贪黑，一方面却寻求心理的补偿，往往到处张扬，诉说自己苦；同时，又“显摆”一样，到处说自己的“能”：为孩子买了多大的房子、如何不让孩子掏一分钱之类的话，生怕地球上有人不知道他们的能耐。渐渐地，这类人会有不同程度的狂躁症。

(3) 投资型房奴——焦虑症

他们或许在很多人看来是最没有压力的房奴，因为他们其实不缺钱，即投资型房奴。但事实上，他们的幸福指数一样大打折扣。一项来自部分城市医院门诊的消息非常有意思：楼市一波动，门诊患者也会多起来。投资型房奴最典型的病症就是焦虑症。曾有一同学本来想学学别人做做房东，结果房价稍一走低，她就天天计算自己损失的钱，担心投资失败，晚上睡不着，白天没精神，成天打电话给子女，唠叨，弄得全家人都被她“烦透了”，赶紧送她去心理专家求救，结果被诊断为焦虑症。

结婚、买房、还贷、工作以及那个不期而至的孩子，年轻人还没来得及去梳理对父母对家依恋的时候，这些接踵而来的压力，就会让他们措手不及。海萍说：“每天一睁开眼，就有一连串数字蹦出来：房贷六千，吃穿用两千五，冉冉上幼儿园一千五，人情往来六百，交通费五百八，物业管理费三百四……”。有统计显示，城市