

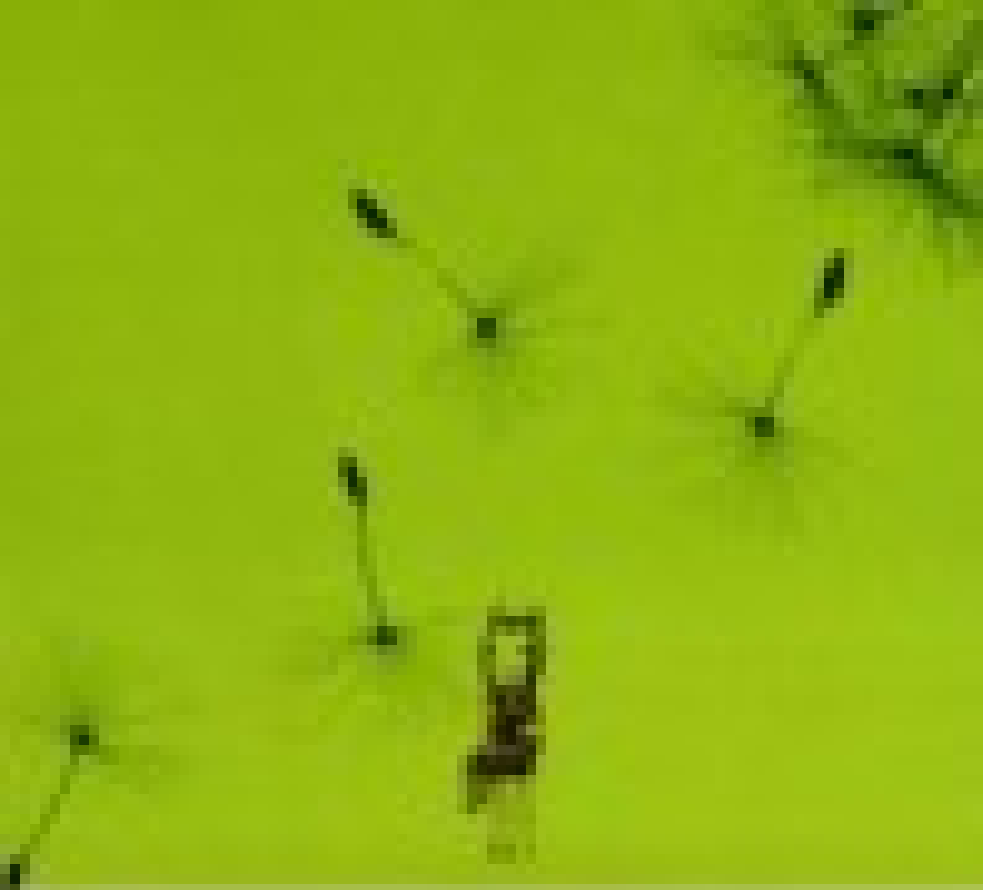


谁偷走了我们的快乐

心理针灸篇

解希静 顾伟泉 编著

中国三峡出版社



谁偷走了我们的快乐

心理师说真话

张德胜·张悦然·张宇

中国文联出版社



与上司难以相处，同事关系错综复杂，婚姻岌岌可危，

亲子关系形同陌路，现代生活的层层重压使我们的的心灵难以承载、苦不堪言。为什么我们会如此烦恼？是谁偷走了我们的快乐？

我们该怎样摆脱此烦恼，让生活变得轻松自如，从而能够积极应对生活的重压，

文章。

S H U I T O U Z

N D E K U A I L

谁偷走了我们的快乐

心理针灸篇

解希静 顾伟泉 编著

中国三峡出版社



ISBN 978-7-80223-644-8



9 787802 236448 >

定价：26.80元

谁偷走了我们的快乐

心理针灸篇



中国三峡出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (C I P) 数据

谁偷走了我们的快乐. 心理针灸篇 / 解希静, 顾伟
泉编著. —北京: 中国三峡出版社, 2010. 10
ISBN 978-7-80223-644-8

I. ①谁… II. ①解… ②顾… III. ①心理保健-通
俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第176495号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话: (010) 66112758 66118308

[http: //www.zgsxcbs.cn](http://www.zgsxcbs.cn)

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京兆成印刷责任有限公司印刷 新华书店经销

2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

开本: 889×1194毫米 / 32 印张: 7.75

字数: 200千 印数: 1—100000册

ISBN 978-7-80223-644-8 定价: 26.80元

编者序

诊治心理伤痛，恢复快乐真我

尤其在纷繁复杂的现代社会，生活节奏越来越快，外界的诱惑也越来越多，那么我们的烦恼也自然随之而来。

我们身边不乏这样的事例：前天张先生对着你慨叹，他的老板太苛刻，快要把他逼疯了；昨天李女士找你哭诉，她那个天杀的老公“出轨”了；今天你跟身边的同事朋友一起感慨，现在的孩子怎么了，怎么这么不听话，也太难管教了……

各种职场压力、婚姻感情的困扰、不良亲子关系的烦恼令现代人苦不堪言，那些本该属于我们的快乐便在这些凡尘琐事中不知不觉间悄然丢失了。

俗话说，人生不如意者十之八九。我们每个人的快乐、烦恼和痛苦往往不是源于事情本身，而是源于我们看待事情的观念和态度。面对这些生活的诸多压力和烦恼我们该如何面对？

《谁偷走了我们的快乐·心理针灸篇》试图针对现代人的烦恼进行一种心理意义上的针灸治疗，从心理学角度对一些生活中比较典型的案例分析解读，希望可以帮助读者排忧解难，找回那些曾经属于我们的丢失的快乐，恢复快乐的真我。

解希静 顾伟泉

2010年8月8日



编者序

诊治心理伤痛，恢复快乐真我



目录

contents

编者序：诊治心理伤痛，恢复快乐真我 / 5

第一章 审视偷窃快乐的职场压力

心理测试：测一测你的职场压力 / 10

一、加班无极限 / 14

二、难以推脱的应酬 / 26

三、我的上司很难相处 / 35

四、紧张的同事关系 / 49

五、厌倦上班了 / 61

自我诊断：你是否职业倦怠？ / 69

第二章 梳理偷窃快乐的不良亲子关系

一、家有厌学生 / 72

二、我的孩子为什么这么逆反 / 82

- 三、孩子总是偷拿家里的钱/ 89
- 四、孩子说谎成习惯/ 98
 - 附录：一个说谎孩子的咨询案例/ 106
- 五、对虚拟世界的痴迷/ 109
- 六、孩子与父母形同陌路/ 118
- 七、孩子早恋了/ 124
- 附录：孩子可能早恋的10种信号： / 134

第三章 查找偷盗快乐的婚姻家庭危机

- 一、家庭暴力与冷暴力/ 136
 - 测试：关于家庭暴力的小测试/ 146
 - 测试：你是否面临家庭冷暴力？ / 148
- 二、两地分居的烦恼 / 149
- 三、红杏出墙——老婆外遇/ 158
 - 测试/ 165
- 四、丈夫出轨/ 166
 - 心理测试/ 171
 - 测试：你家有第三者吗？ / 172
- 五、无性婚姻的困惑/ 174





六、他总是没有时间陪我——独守空房的寂寞/ 181

七、产后抑郁/ 183

第四章 走出偷窃快乐的离婚、再婚困扰

一、离与不离的纠结 / 196

二、落单的孤雁/ 209

三、寻寻觅觅的迷茫——再婚的烦恼/ 215

四、前夫前妻的纠缠 / 229

五、搭伙过日子的尴尬/ 234

第一章

审视偷窃快乐的职场压力





虽然压力可以作为一种激励我们前进的动力，但是压力却也夺走了本该属于我们的轻松和快乐。生活、社会、职场等压力经常挥之不去，尤其是与日俱增的职场压力都将转化为我们自身的精神压力，让人们拖着疲倦的身子还要振奋自己去驰骋于职场。

人们的视野越来越开阔，生活的空间也越来越大，但是时间却被挤压得越来越密，越来越没有间隙。因为工作，我们把时间压缩掉所有的水分，争分夺秒地去奋斗。

心理测试：测一测你的职场压力

1. 两个对你了如指掌的人正在议论你，下边的哪一条是他们最有可能用到的？

- A. “X这个人很合群，似乎没什么事能烦扰他/她。”
- B. “X很不错，但是你跟他/她说话有时得留神。”
- C. “X的生活好像总有不对劲的地方。”
- D. “我发现X喜怒无常，捉摸不透。”
- E. “我越少看见X越心情舒畅！”

2. 下列哪些是你生活中的普遍特征？

- A. 感觉你很少做对事情
- B. 感到被强迫、被欺骗、被逼入绝境
- C. 消化不良
- D. 胃口不好
- E. 夜晚睡觉失眠
- F. 头晕眼花、心动过速
- G. 在没有活动、气温不高时浑身冒汗
- H. 在人群中或有限的空间里惊慌不安
- I. 疲惫不堪、心力交瘁
- J. 失望的感觉（“一切又有什么用？”）
- K. 没有任何生理原因就感到头晕恶心
- L. 对琐碎之事极度烦躁

- M.晚上无法放松自己
- N.半夜或凌晨经常被惊醒
- O.难以作决定
- P.缺乏停止思考问题、思考白天之事的能力
- Q.充满恐惧感
- R.对别人的指责无能为力
- S.即使对充满希望的利益也缺少热情
- T.不愿意会见新的人、不愿意尝试新的经验
- U.在被要求做某事时不能说“不”
- V.所负的责任超过了你的能力
- 3.你比以前(或比同一时刻)更乐观还是更悲观?
- A.更乐观 B.大约一样 C.更悲观
- 4.你喜欢看体育比赛吗?
- A.是 B.不是
- 5.你能在周末睡懒觉而不产生负罪感吗?
- A.是 B.不是
- 6.在合理的职业和个人范围内,你能把想法告诉:
- A.你的老板 B.你的同事 C.你的家庭成员
- 7.通常什么人在生活中替你作重要决定:
- A.你自己 B.别人
- 8.在工作中受到批评时,你通常:
- A.很伤心 B.中度伤心 C.轻度伤心
- 9.你每天完成工作后对成绩感到满意吗?
- A.经常 B.偶尔
- 10.你是否觉得多数时间都没能解决与同事间的冲突?
- A.是 B.不是
- 11.你必须完成的工作量是否超过了时间的允许量:
- A.通常是 B.有时 C.偶尔
- 12.你对工作给你的要求有清楚认识吗?
- A.多数时候有 B.有时 C.几乎没有
- 13.你是否通常在有足够的时间情况下处理私事吗?





A.是 B.不是

14.假如你想与别人商量自己的问题，能得到一个有同情心的人吗？

A.是 B.不是

15.你是在实现人生目标的固定轨道上吗？

A.是 B.不是

16.你对工作厌倦了吗？

A.经常 B.有时 C.很少

17.你是否总想着工作

A.大多数时间 B.某些日子 C.几乎没有

18.你觉得自己的能力和工作成绩被恰当地评价了吗？

A.是 B.不是

19.你觉得自己的能力和工作成绩被恰当地奖励了吗？

A.是 B.不是

20.你觉得上司：

A.极力限制你工作 B.积极帮助你工作

21.如果十年前你就预见到自己的工作会像现在一样，你会认为日子：

A.超出期望 B.完成期望 C.没有达到期望

22.假若你还须把喜欢自己的程度划分为从E(最不喜欢)到A(最喜欢)的五个等级，你的等级是什么？

A.最喜欢 B.喜欢 C.一般 D.不喜欢 E.最不喜欢

职场压力测试答案：

1.A.0分；B.1分；C.2分；D.3分；E.4分。

2.“是”1分；“不是”0分。

3.“更乐观”0分；“大约一样”1分；“更悲观”2分。

4.“走”0分；“不是”1分。

5.“是”0分；“不是”1分。

6.“是”0分；“不是”1分。

7.“你自己”0分；“别人”1分。

8. “很伤心” 2分; “中度伤心” 1分; “轻度伤心” 0分。
9. “经常” 0分; “有时” 1分; “偶尔” 2分。
10. “不” 0分; “是” 1分。
11. “通常是” 2分; “有时” 1分; “偶尔” 0分。
12. “多数时候有” 0分; “有时” 1分; “几乎没有” 2分。
13. “是” 0分; “不是” 1分。
14. “是” 0分; “不是” 1分。
15. “是” 0分; “不是” 1分。
16. “经常” 2分; “有时” 1分; “很少” 0分。
17. “大多数时间” 0分; “某些日子” 1分; “几乎没有” 2分。
18. “是” 0分; “不是” 1分。
19. “是” 0分; “不是” 1分。
20. “A” 1分; “B” 0分。
21. “超出期望” 0分; “完成期望” 1分; “没有达到期望” 2分。
22. “A” 0分; “B” 1分; “C” 2分; “D” 3分; “E” 4分。

解释

0-15分: 压力在你生活中不是问题。这并非说明你缺少足够的使自己充实和完善的压力, 此结果只是用于评价对压力不合需要的反应。

16-30分: 对于一个终日忙碌的职业工作者而言, 这是个中等程度的压力, 因此, 如何能合理缓解压力还是值得探讨。

31-45分: 压力显然是个问题, 采取解决措施的必要性也是显而易见的。在这种压力程度下工作的时间越长, 解决它就越困难。仔细研究你的职业生活势在必行。

46-60分: 在这个程度上的压力算是一个突出问题了, 必须立即采取措施, 你可能正临近综合适应在候群中的精疲力竭阶段, 压力必须被缓解。





一、加班无极限

有个段子一度非常流行：人世间痛苦的事，莫过于上班；比上班痛苦的，莫过于天天上班；比天天上班痛苦的，莫过于加班；比加班痛苦的，莫过于天天加班；比天天加班更痛苦的，莫过于天天免费加班……

有人说，加班是一种美德，是一种令人尊敬的“工作伦理”。中国人几十年来的经济奇迹，都源于这种工作伦理；日本战后的发展奇迹，也是日本人玩命工作的成果。

蒋筑英，是我国科技工作者的优秀代表。他一生奋斗不息，在光学研究领域取得了多项突破性成就，他旺盛的工作干劲和饱满的生活激情更令人感动。

他用自己的生命和热血谱写了一曲当代知识分子的奉献之歌。正如人们在给他的挽联上所写的：“坚持马列，光明磊落，忘我工作，对祖国无限忠诚；刻苦钻研，才华横溢，不计名利，为四化鞠躬尽瘁。”我国著名光学专家母国光在唁函中还说：“这样一位我们寄以极大希望的同志去世，是中国光学界的重大损失。”

在生活中，蒋筑英也总是无私地帮助别人。妻子曾说他：“什么活儿你都揽，谁的事儿你都管，吃饭走路你都嫌浪费时间，却惟独没有时间关心一下自己的身体。”腹痛难忍时，妻子让他上医院，他也总是一推再推。他因长期积劳成疾，英年早逝。党和政府给予他极高的评价，授予他“为科学事业献身的典范”荣誉称号。

他的英年早逝，更引起了社会上重视对知识分子的待遇问题。他去世后，聂荣臻、方毅、胡乔木等领导同志先后发表文章，呼吁各级部门要彻底肃清“左”的影响，真正落实知识分子政策，从生活上切实关心他们，为他们创造良好的工作环境。

蒋筑英忘我的工作精神为我国光学界做出了杰出的贡献，值得人们欣赏和学习。但是他常年累月的加班和废寝忘食的工作增加了劳动强度，拖垮了身体，超出了他的劳动极限，失去了宝贵

的生命，给我国光学界留下了遗憾和惋惜。

身体是革命的本钱。加班的美德固然值得我们继承和发扬，但是要在身体第一，精神第二的前提下，在有限的时间和精力里，努力工作，提高工作效率，而不是以牺牲身体为代价。现代社会中的工作压力和生活节奏不停地催促着人们的脚步，在这种情境下，人们更要关注自身的身心健康问题。

二十年前，蒋筑英因为操劳过度英年早逝而留下了一片叹息，今天，情况似乎越来越糟，相继因“过劳死”过世的人，不管是事业成绩斐然，对国家人民功不可没的英雄人物，还是血汗工厂里辛劳的工友们，时常令人震惊地出现在公众的视野里。

俗话说，每逢佳节思假期。但是如今，佳节到来，假期在望，却总是有一部分人享受不到。不仅仅是“为人民服务”的交通、公安等部门不能享受全假，“打工族”或“上班族”早就把“加班”当成了另一种主旋律。

现代社会很多公司过分追逐利润，经常加班几个小时，甚至加班到深夜，员工很少有休息的时间。

“妻子在上海一家民营船务代理公司工作，加班是家常便饭，十年来很少准时回家，双休日也常变成“单休”甚至无休日，且通常既无加班费，也无调休。事实上，像她这样被要求经常无偿加班的员工，无论是白领还是普通工人，在中国都很常见。”

“中国人勤劳是不假，但如果可以选择，有几个人愿意无偿加班呢？我问过妻子和不少工友，几乎没有一个心甘情愿，却也没有一个敢对无偿加班说‘不’的。因为他们懂得明摆着的道理：对员工来说，中国劳动力市场僧多粥少，你不加班有人加。再不情愿，毕竟加班是小事，饭碗才是大事，愿意得加，不愿意还是照样得加。还有的人工作任务重，不加班就干不完，怕被淘汰或是希望提升，自己逼着自己加班。对雇主，就业市场形势明摆着，不怕员工不就范，有关主管部门对超时加班、无偿加班等违反劳动法规的问题处罚又不疼不痒，更加让他们有恃无恐。”

这是一个丈夫对经常加班的妻子无奈的陈诉，虽然抱怨和不

