

家庭医生 心灵世界精粹

杨华渝 / 主编

绝对私情★深度倾诉☆心理治疗  
家庭医生倾情奉献>>>

# 家事百态

事/心事/情事/一样的情感/不一样的体验/家事/心事/情事/一样的

感/不一样的体验/一样的情感/不一样的体验/家事/心事/情事/

一样的情感/不一样的体验/家事/心事/情事/一样的情感/不一样的体验/不一样的体验/

事/心事/情事/一样的情感/不一样的体验/家事/心事/情事/一样的情感/体验/



心灵小木屋

当代世界出版社

# 家事百态

杨华渝 主 编  
王凤玲 副主编

当代世界出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

《家庭医生·心灵世界》精粹·家事百态/杨华渝主编. - 北京:  
当代世界出版社, 2003. 8

ISBN 7-80115-664-1

I. 家… II. 杨… III. 心理学-普及读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062784 号

---

责任编辑:雨 燕

出版发行:当代世界出版社

地 址:北京市复兴路 4 号(100860)

网 址:<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话:(010)83908400

发行电话:(010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

经 销:全国新华书店

印 刷:中国人民解放军第 4210 工厂

开 本:880×1230 毫米 1/32

本册印张:10

本册字数:240 千字

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次

书 号:ISBN 7-80115-664-1/B·36

定 价:110.00 元(全 5 册) 本册:22.00 元

---

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

# 序

1

天下着蒙蒙细雨，空气湿潮湿潮的，虽然已早是夏季，这座濒临北欧的德国城市汉堡还是让人感到些许寒意。吃过午饭，漫步转过几个街区，看到一所砖木结构房子上的标志，我推门而进。

那是一个颇大的房间，中央一张大桌，围着一圈扶手椅，大约有八九张的样子。而在椅子背后跟墙壁之间稍宽敞的地方，又摆放了几张沙发。桌上的鲜花和墙上的壁画将整个房间烘托得充满温情。

屋里已经有几个人三三两两地聚在一起低声谈着。我掏出两毛钱买了一杯热咖啡，随便找了个沙发坐下，静静地看着、听着。

来到这里的人们，有的是常客，互相熟悉，而大多数人则互不相识，有些还是偶尔路过，拐进来坐坐而已。但他们大多是因为生活中发生了不愉快的事情，或者心里有疑而不解的问题而来求助的。我想，至少能在此找到一两个人宣泄宣泄吧，谁又管他认识还是不认识呢。

下午3点钟，一名心理治疗专家来到这里。这也是一天中人数最多的时候。人们围坐着，提出自己的烦闷愁苦，在心理治疗专家的启发下，发表各自的见解、看法、意见和建议。讨论进行得热烈而有序，尽管他们都是“乌合之众”。渐渐地，人们脸上

的阴云愁雾被阵阵朗朗笑声所代替……

这种类似中国茶馆又不似中国茶馆的所在,到底应该给它想一个什么名字呢?当时给我印象最深的是空气中飘逸的原木香气(那里好木头盖的房多不上漆),于是就称它为“心灵木屋”。回想起来,这已是上个世纪80年代的事了。

在过去的近二十年里,国内心理咨询和心理治疗的培训办了一场又一场,心理咨询和心理治疗的机构有如雨后春笋,为人们提供了解忧抒疾的场所。我本人也一直在从事这方面的工作,可心里却念念不忘那温馨的原木香气的房屋。这恐怕就是将《家庭医生》心理专刊命名为《心灵小木屋》最初所受的启发吧。

我们希望在“小木屋”里,人们也能尽情地吐露埋藏于心底的感情与愿望,平静地梳理纷乱的思绪,在相互沟通之中,让一切的苦恼和烦忧融释,使内心最终归于宁静。

我们还希望在“小木屋”里,人们在探究深邃的内心世界的同时,也获得抚慰心灵创伤、医治心理疾患、健全人格素质、适应现实环境等等改善身心健康、提高生活质量的有益知识。

至少,我们希望在“小木屋”里,人们能静静地倾听、真切地感受他们如何排遣种种压力和不幸;同时分享他人在脱离愁苦之后的轻松和欢愉。

值得欣慰的是,创刊三年来,《心灵小木屋》一直得到读者和作者的大力支持。他们寄来许许多多讲述自己人生经历的故事,其中不乏那些深藏于内心的鲜为人知的隐情,也不乏涌动于他们内心中的感情和冲动,更有他们对人生的感悟以及保持良好心态的“灵丹妙药”,在读者、作者、编者的心灵之间形成了一股互动的暖流。正像有一位读者在《心灵小木屋》更改刊名为《心灵世界》之际给我们的来信中所说的那样:

“繁忙工作之余，繁琐生活之外，拼搏生存当中，走进‘小木屋’品一品专业制作的心灵鸡汤，顿感沁人心脾直逼肺腑浑身清爽。她可以治好名医治不愈的病，可以摘除手术无法摘除的肿瘤；她可以为你的生活扫盲，为你的心灵除垢。有不能对妻子讲的话，你可以在‘小木屋’里畅谈；有不能对丈夫言的语，你可以在‘小木屋’里诉说；有羞于启齿的隐私，你可以在‘小木屋’中娓娓道来。她以博大宽容的胸怀，接受你的爱、你的恨、你的怨、你的喜怒哀乐、你的嬉笑怒骂。她是一位忠实的听众，倾听你的心酸、你的心伤，吻你带泪的笑，拭你带笑的泪。

“走进‘小木屋’，便走进了欢乐大本营，给你解脱、给你安慰；走进‘小木屋’，便走进了快乐老家，青春常在，快乐常存，笑脸常开；走进‘小木屋’，便走进了世外桃源，令你豁然开朗……在忙忙碌碌的工作中，在匆匆而过的脚步中，别忘了到‘小木屋’来坐一坐，喝杯茶听首心曲，然后，迈着轻松的步履，踏上征途。挥一挥手，不带走一片愁云。”

在此，我要衷心地感谢读者朋友们对我们的厚爱和给我们鼓劲。

为了更多地关注心理健康和生活质量，倡导健康乐观、积极进取的精神境界，给予读者更多的人文关怀，我们将创刊以来较为优秀的作品选编为“精粹”分五册出版，依其内容分别为《红尘情爱》、《绝对私情》、《非常心理》、《少女之心》和《家事百态》。需要说明一点的是，未被选入这五本集子的作品并非不优秀，而是受篇幅所限，或者从作品的内容来看一时难以归入以上五册之中，只得割爱。

《红尘情爱》反映了恋人之间、夫妻之间的情感生活，并立足于现代的观点去描述当前社会所存在的多元性婚姻形式，探索夫妻和谐、家庭稳定的良方。

《绝对私情》侧重从性心理的角度,对正常的及“变态”的性行为、性活动进行辨析,指导人们的性保健,预防性变态的发生,让人们真正享受到“性福”生活。

《非常心理》多以案例的形式展示各种心理障碍的表现,通过专家的点评分析,指出造成这些心理障碍的原因及矫正方法。其中,也包括某些虽非心理障碍却属于非主流群体(如“另类”、“变态”等)的心理活动及行为。

《少女之心》主要收入反映花季少女心态及内心世界活动的作品。作为陪衬,其中也收入了一些反映少男心态的文章。这些故事对青少年或有启发。

《家事百态》所收文章以亲情为主线,反映亲子之间、两代之间,以及家庭成员之间的感情生活和冲突。与此同时,寻找增进亲情关系以及解决家庭矛盾的途径。

这一套“精粹”之能够出版,要仰仗本书的策划者李正斌先生慧眼识珠。他在铺天盖地的期刊海洋中一眼将《心灵世界》捞出,组织编撰,使更多的读者享受到这一份精神食粮。这是我首先要感谢的。

我还要感谢我们《心灵世界》的同事们:张卫军、刘桂清、金颖、张莲,是他们的敬业和合作,方使这本新创的杂志越办越好,在众多刊物中脱颖而出。

杨华渝

2003年7月

## 目 录

## 为丈夫找个红颜知己

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 丈夫那颗爱我的心 .....        | 余 萍(2)  |
| 妻子的耳朵有点背 .....        | 黄源来(5)  |
| 为丈夫找个红颜知己 .....       | 李晓晶(7)  |
| 我可不是没有度量的女人 .....     | 白姗姗(12) |
| 丈夫跟我要无赖 .....         | 潘文军(14) |
| 没有受气的丈夫,哪有神气的妻子 ..... | 柳雪莹(18) |
| 爱情与现实的拉锯战 .....       | 流 沙(20) |
| 我是一个“好色之徒” .....      | 游 子(23) |
| 为大脚老婆买鞋 .....         | 阿 冰(25) |
| 说梦夫妻乐趣多 .....         | 郑光春(28) |
| 丈夫也要“坐月子” .....       | 陈一筠(31) |
| 丈夫“攒”私房钱 .....        | 云 娘(32) |
| 老虎老婆 .....            | 彭振林(39) |
| 透过变形镜念好“夫妻经” .....    | 阿 春(41) |
| 情断生日梦 .....           | 梁小琳(44) |
| 戏说我家大丈夫 .....         | 阿 蓉(49) |
| 夫妻吵架有规则 .....         | 陈一筠(52) |
| 磕磕碰碰也是夫妻 .....        | 玄 子(54) |



|                    |          |
|--------------------|----------|
| 学会拥抱 .....         | 余 平(59)  |
| 我终于没有迷失 .....      | 青杏儿(61)  |
| 好险!我遭遇一次“外遇” ..... | 诺亚方舟(65) |
| 我被“爱情”撞了一下腰 .....  | 牛 朗(69)  |
| 前妻,珍重 .....        | 高 扬(78)  |
| 没有女人没有家 .....      | 黄方国(81)  |

### 枕着父亲的臂弯入眠

|                     |          |
|---------------------|----------|
| 为母亲买一张新版北京地图 .....  | 馥 莉(84)  |
| 六年了,父女之间那座山 .....   | 王安平(88)  |
| 母亲的眼泪 .....         | 阿 蓉(93)  |
| 回家过年 .....          | 鲍传龙(95)  |
| 有女万事足 .....         | 岳 强(98)  |
| 母亲的发票 .....         | 许 佳(103) |
| 枕着父亲的臂弯入眠 .....     | 胥加山(105) |
| 父亲的“恋女情结” .....     | 顾 芯(108) |
| 拙妈妈笨妈妈 .....        | 欧阳雪(115) |
| 一个废纸箱 .....         | 云 娘(120) |
| 雯雯的父亲 .....         | 孙韵华(123) |
| 一言难尽的孝 .....        | 晓 晓(125) |
| 母亲与继父之间令人费解的爱 ..... | 张 萌(128) |
| 为了忘却的纪念 .....       | 张 璐(131) |
| 我仍是爸爸妈妈的满崽 .....    | 陈凯祥(135) |
| 那一刻,父亲老了 .....      | 武亚军(140) |
| 老妈要“出嫁” .....       | 林 风(145) |

## 我为破碎家庭当说客

|                     |          |
|---------------------|----------|
| 母亲的偏方·····          | 胥 源(150) |
| 父亲外面有个相好的女人·····    | 陈世慧(152) |
| 老爸老妈的“情爱气味”·····    | 悟 也(155) |
| 我吻女儿的前额·····        | 阎 纲(160) |
| 女儿给我做家教·····        | 冯 丽(165) |
| 装聋找乐乐亦多·····        | 方 元(167) |
| 想念婆婆·····           | 陶利云(169) |
| 尝试与儿子交朋友·····       | 梁青岭(171) |
| 我的爱穿过你的成长·····      | 张兰允(174) |
| 我为破碎家庭当说客·····      | 平 凡(179) |
| 第一次感受他人离婚·····      | 陆炳生(184) |
| 离婚撕裂了女儿的心·····      | 黄方国(189) |
| 妻子的前夫“住”进了我的新家····· | 潘文军(192) |
| 婚姻破裂难割婆媳“母女”情·····  | 文 年(198) |
| 不唠叨不是妈·····         | 张兰允(203) |
| 俺爹俺娘·····           | 吕爱军(205) |
| 老爸老妈黄昏恋·····        | 王立峰(207) |
| 向婆婆低头·····          | 杨大翔(209) |
| 这场“战争”谁是赢家?·····    | 三 木(211) |
| 空巢老人的内心世界·····      | 王馥莉(218) |
| 为夕阳点盏爱情的灯·····      | 漠 沙(226) |
| 娘家人的是是非非·····       | 陆炳生(229) |
| 童年时那一钵米饭·····       | 王 元(235) |
| 五分钱,一辈子还不清的债·····   | 马 业(239) |

## 都市女人渴望离家出走

|                      |          |
|----------------------|----------|
| 妻子的保健经典 .....        | 凡 夫(248) |
| 生活不是每天都需要玫瑰 .....    | 阿 凤(254) |
| 我要去寻找真爱 .....        | 晓 慧(256) |
| 走出前夫的影子 .....        | 刘凤兰(260) |
| 在德国做继母 .....         | 阳 光(263) |
| 你遭遇过家庭冷暴力吗? .....    | 王 言(267) |
| 家的风雨,我的孤独 .....      | 红 月(278) |
| “零家务”,我时尚我快乐 .....   | 李先秋(282) |
| 为了孩子,固守“围城”? .....   | 卢守义(288) |
| 隐形伤害:难以设防的家庭暴力 ..... | 文 年(296) |
| 都市女人渴望离家出走 .....     | 白 雪(303) |



为丈夫找个红颜知己

## 丈夫那一颗爱我的心

夜风送走了一天的时光，窗外的路灯洒下一片银辉，清晰地照亮着高高的围墙和围墙上的电网，使身处高墙内的我陡增一片痛楚和凄凉。远方的夫君辉或许早已进入梦乡了吧？他的梦中是否会出现那曾经熟悉的身影？是否知晓，我在这遥远的异乡因思念他和儿子难以入眠？

17岁那年，辉走进了我的生活。在他的关心下，我有生以来第一次感受到男人的那份柔情。多少次黄昏后温馨而激动的倾诉交流，从不曾因辉比我年长7岁而产生丝毫的影响。日渐的了解，使我和辉之间达成了默契。

我还记得辉孩子般的亮眼睛和那一脸纯真的笑容；还记得我生病时辉焦急的神情；还记得我生日时辉为我唱的生日歌；还记得辉为了对我表明心迹那焦灼的语调；还记得……

记不清有多少个还记得，就那样在一个风和日丽的日子，我成了辉的新娘。婚后的日子是甜蜜和快乐的，辉用他的关爱把我包裹着，他成了我生命中的支撑点，成了我一生中不可或缺的另一半。

因为我太幼稚，总有一颗长不大的童心，所以婚后事事都依赖辉，而我却从未为辉做过什么。我不知道什么叫居家过日子，我满心思就一个字——玩。对此，辉从不曾说过我，他用他的宽

容和爱心为我营造一个充满爱意的家。

或许我太幸福了，老天让我经历了一次最大的磨难——因为工作上的差错，我身陷牢狱，被判刑5年。最初的日子，我整日以泪洗面，仿佛天要塌下来似的，我的心实在是承受不了那漫长的5年刑期。

为了安慰我，为了不使我丧失信心，辉每月到看守所看我两次。在和辉的对视中，我读懂了他那份痛楚、无奈和对我的担心，我默默地对自己说——坚强，要坚强。

离开看守所，投入女监改造的最初几个月，是天气最炎热的时候。可每月两次的接见日辉一次都不曾落下，每次接见时那大包小包吃的用的寄托了辉对我的全部心思。

终于有一天，看着汗流满面的辉，我违心地对他说：“从暮春走过初夏，你是否已感受到等待我的沉重？假如已稍有感触，我愿意与你共同分享那份卸下承诺的轻松，我愿意把这切肤的痛苦、难耐的寂寞和深深的无奈留给自己。”

辉听后摇摇头，他告诉我：“虽然这段经历令我们难堪、痛苦，但是事情既然已经发生了，我们只能勇敢地去面对，有时寂寞孤独更能磨炼人的意志。我们相依的路还有很长，5年在人生的旅途中毕竟很短，还有大好的时光在等待着我们。因为每天都想你，所以我视若生命般地珍惜每月两次的接见日。我和儿子都不能没有你，对你的承诺一直到老。我要你记住，你快乐所以我快乐。”

面对辉，聆听着他的肺腑之言，我任由泪水夺眶而出。我不知道该对辉说些什么，太多的感动和企盼无法用语言表达，我惟有连连点头，相信辉是理解我的感受的。

为了我，辉付出了太多。对他，我付出的关爱极少。现在，我身陷囹圄，他依然一如既往地对我。我真切地感受到辉是我

生命中的天,和辉生活了5年,依靠了5年,他早已在我心中生了根。

有辉在身边的日子,我一点也不寂寞。如今离开辉的呵护,我一点都不习惯。但我不会气馁,我要尽全力努力改造,争取早日回归,弥补辉的一片痴心。

辉,此时已是深夜,而我仍然难以入睡。想你对我的真情,想我能拥有你的真心,这是我今生最大的快乐!

辉,我写了一首词送给你,我知道你会读懂。

### 诉衷肠

忆昔观今,悔不该忠言不听。忆往事,不堪回首;观今日,阶下囚徒。羞,羞,羞,怕只怕,贤夫爱子,无端受辱。

人往往会身在福中不知福,一旦失去了,才知道其可贵。辉,因为生命中这段遭遇,我才真正读懂了你——爱我,你不堪负累,而你也是我今生的惟一,是我一生放不下的牵挂。

尊敬的编辑同志:

你们好!看了贵刊的征稿启事,我握笔一气呵成这篇稿子。当我写完时已是泪流满面。我写的是我的切身感受。对于我的丈夫和儿子,我亏欠得太多太多。

如今虽然身陷囹圄,可丈夫仍然一如既往地对我。除了感动,我还有后悔。但悔已晚矣,现在的我只有用行动来尽量缩短对我一往情深的丈夫的等待。

不论稿子刊用与否,我都是贵刊忠实的读者。愿贵刊越办越好!

顺祝诸编辑一切都好!

此致  
敬礼

皖宿州市女子监狱女严管中队 余萍

2001年11月6日

(余萍)

## 妻子的耳朵有点背

因为腼腆,只有和家里人说话我才不会口吃。在大学里,我说话不仅如蚊子一样小声,而且没说过一句完整的话,直至结识麦琪。大四上学期,麦琪到校刊编辑部。我编发过她十几篇文章,文字清新优美,语句灵动有趣。她的外貌更是比她的文章美得多,第一眼望见她,我油然想起维纳斯。那个周末,我悄悄从工艺品商店买回一尊维纳斯雕像。麦琪就坐在我对面,我不敢偷窥她一眼,却在她不在时,拿出藏在抽屉里的雕像浮想联翩。她问我为什么说话总低着头,我说我就习惯那样。她神秘而又直言不讳地告诉我:“有一件事,你可千万不要告诉别人,我耳背,听力差。我对编辑不熟悉,请教你时,你说话能不能大声一点?”我的音量达不到她的要求,她再次请求我:“你亮着嗓子,抬起头,眼睛看着我,让声音直接传送过来。你知道,眼、耳并使,听音的效果更好些。”面对这个弱聪者,我信心百倍地调整自己的心态,大声且一字一顿地给麦琪讲解一个又一个难题。她耳背得不轻,只有我说话连贯,她才会听明白,有时一句话我要说四五遍。她进步很快,不时以“犒劳”为由邀我到咖啡厅、麦当劳等公共场所。一个学期下来,我不仅说话不口吃,而且跟她的关



系非同一般。

有爱的滋润,我变得开朗而活泼了。多年蕴蓄的知识如久旱逢春雨,顺畅地从我的笔下和嘴里喷涌而出,字字珠玑,妙趣横生,惹得女生们着了迷一样不断给我写情书。我悬崖勒马,躲避着她们,她们锲而不舍,不时制造一些莫须有的桃色新闻。那段时间,我走到哪儿,都能听到我跟某某女生如何如何的小道消息。平时倒没什么,可当我挽着麦琪从他们身边经过,听到他们也许是故意的交谈,我便心惊肉跳,好在麦琪耳背听不清,还很甜蜜地挽着我,冲有意向她传递信息的人微笑。

毕业一年后,我和麦琪结了婚。我拥着她坐在电视机旁,特意将音量调大,她感激地冲我一笑,说:“不用太大声,我听得清楚。”她把音量旋回到我听起来舒服的程度。我担心影响她的欣赏,几次假称听不清剧中人物的对话,问她,她都能说出内容来。

婚后第一次到省城出差。第三天身体有些不适,晚上打电话回家,妻子马上听了出来,问我是不是感冒了,说听着鼻音很重。放下话筒,我自个说话自个儿听,反复比较后才听出一点不同来,欣喜地再次打电话给她,说她耳力其实很好,我听不出来她都能听出来。她笑着说:“我这耳朵也不知怎的,时背时聪。”

她耳聪的时候,听力好得不可思议。孩子出生后依然一入睡就死沉的她,只要小床上的孩子有一点响动,她就会立马清醒过来。她一个晚上起床四五次,我全然不知。更绝的是,她能远远分辨出孩子的声音。对面陈家孩子晚我家孩子十天出生,同是女孩,此起彼伏地哭闹是常有的事。我跟妻子上下班总是一起来往,我多次听到她准确地判断隐约传来的哭泣声是发自内心的孩子。

有了孩子,家里凌乱许多,我有时小声抱怨,妻子却从不跟我顶撞,但忙完手中的活,则会默默地收拾好房间。我不知道她是假装