

朱建军——著
ZHUJIANJUN

MENTA

滋养和安顿我们的心灵

心 理 医 生 对 你 说 丛 书

希 望 出 版 社

MENTALITY

朱建军《著

滋养和安顿我们的
心灵

——心理医生
对你说丛书

希望出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滋养和安顿我们的心灵 / 朱建军著. —太原: 希望出版社, 2005.10
(心理医生对你说……)

ISBN 7-5379-3619-6

I. 滋... II. 朱... III. 人生哲学-通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 128788 号

滋养和安顿我们的心灵

作 者/ 朱建军

责 编/ 王素琴

复 审/ 薛蔚源

终 审/ 陈 炜

装帧设计/ 王春声

出版发行/ 希望出版社 (0351)4041258

经 销/ 新华书店

印 刷/ 山西晋财印刷有限公司

规 格/ 787×1092 1/16 17.5 印张 224 千字

版 次/ 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号/ ISBN 7-5379-3619-6/R·005

定 价/ 30.00 元

作者简介

我国著名心理学家、心理咨询师和心理医生。1993年起师从于著名心理学家曾性初先生，1996年获博士学位。1996年—1998年接受中德心理咨询师连续培训项目的培训。自1987年开始从事心理咨询和治疗，20世纪90年代创立我国自己的心理治疗技术——心理咨询和治疗的意象对话技术。在国内心理咨询和治疗领域声誉卓著。

出版人 琚林勇

责任编辑 王素琴

复审 薛蔚源

终审 陈炜

装帧设计 王春声

选题策划 王素琴

《心理医生对你说》丛书

第一辑：

● 《你不知道的自己》

● 《每天都冒一点险》

● 《有一种感觉》

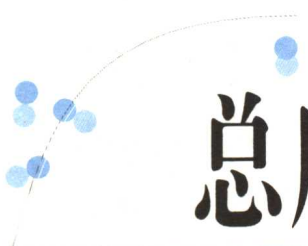
● 《滋养和安顿我们的心灵》

第二辑：

.....

心 理 医 生 对 你 说 丛 书

当你温暖别人的时候，你就温暖了自己；当人间有爱的時候，人们就会激动得流泪，泪水会滋养你，让你成为真正的人。



总序

那不经意的一瞥

今年九月，德国资深心理分析师舒尔茨博士来北京，我参加他对精神分析师的督导培训。他同时也是我个人的心理治疗师。在结束了一天非常辛苦的集体个案督导后，我开始接受他的心理分析。

我的第一句话是：“It is really hard job. All the cases are very difficult.”（这真是很辛苦的工作，所有的个案都非常困难。）他点头表示赞许。然后我笑着说：“But I will be the easy case.”（但是我会是一个容易处理的个案。）他微笑着，轻轻地说：“Please don't try to be an easy case.”（请别竭力做个容易处理的个案。）

那一瞬间，我仿佛被一道闪电击中！微笑凝固在我的脸上。这句话轻轻的几乎没能明显搅动空气的话，掀起了我思想的狂风巨澜。我从事心理咨询与治疗工作十五年，经手的个案数千，自我分析的历程也不短，但是我从来没有如此清晰地意识到，自己是一个时时刻刻避免给别人添麻烦的人，即使是在心理咨询师面前，也不能放下自己恃强的面具，“把所有问题都自己扛”。我并不是自己想像的和认为的那



样,在处理任何事情上都灵活自如。我执著于自己面对、自己解决、自己“独享”问题。过于相信自己的灵活性,这本身就是不灵活的表现。这就是我的局限,但我从来就不知道它的存在,直到那不经意的一刻!因为我对它一无所知,所以我也从来没有办法去超越它。

只有资深的心理治疗师,才会在不经意的一瞥中,看到“你不知道的你自己”,并在不经意中,帮助你领悟自我认识上的局限。就像四两拨千斤的智者,手法之精到,甚至于稍微不留神,你就觉察不到这“拨”的动作。

心理医生这个行业,正成为社会日益追捧的对象,越来越多的人对此感到好奇。资深的心理医生,不用药物,只是凭借“三寸不烂之舌”就可以进入中产阶级行列。人们常常质疑,这是否只是一个美丽的传说;也有人怀疑,只是坐着说话,是否真的值那么多钱。如果不亲身体验资深专家的工作,你很难欣赏到其中的精妙之处。可是心理治疗偏偏永远是“请勿打扰”的状态。当然,想要了解他们和他们的精彩,还有一种补救方法,也就是那“不经意的一瞥”,让你可以管中窥豹,略见一斑。

这“不经意的一瞥”,就是阅读资深治疗师所写的手记、随笔、杂



文和小说等。这些文章,就像他们做治疗一样,反映了他们的价值观、个性特点、处事风格等,而这种了解的最大好处就是,你不需要一定是他们的咨客。

我所熟悉的这些资深心理治疗师全部都是凡夫俗子。他们喜欢吃好吃的,喜欢“头疼医脚”(为泡脚所找的合理借口),喜欢聊天,喜欢唱歌,喜欢旅游,喜欢拍照,惟一不同的地方,就是他们喜欢对自己、对他人、对生活投去那“不经意的一瞥”,用一个全新的角度,诠释我们司空见惯的人与事,喜怒与哀愁,悲欢与离合。他们超过二十年的专业训练和专业经验,全部浓缩在这“不经意的一瞥”中,让你无穷回味,受益绵长。

刘丹于清华园

2005年10月30日



目录

滋养和安顿我们的 心灵

- 001 美女为何爱“野兽”
- 004 爱吃野味 心理幼稚
- 008 谁是你的真爱
- 012 爱情是个不结实的东西
- 014 爱情的三个中心
- 019 拒绝的艺术
- 022 “未必如此”和“人难免会”
- 025 好心没好报
- 028 为自己活
- 031 “胃溃疡”就是“吃不消”
- 035 不劝而劝
- 038 了解“身体语言”
- 041 灵魂的性爱
- 044 学习感谢
- 047 我们拥有共同的
- 050 朋友不是玻璃做的
- 053 爱情魔法
- 055 席慕蓉、三毛和琼瑶
- 058 床下本来没有鬼



- 061 最温和的批评
- 064 社交训练
- 067 周末的“三角心理”
- 070 走出爱的牢狱
- 073 遇到别人尴尬时
- 076 人生如戏
- 079 神仙眷属·凡人夫妻·地狱冤家
- 083 弱者的武器
- 086 婚姻与信任
- 089 永不言败
- 092 两个孩子的故事
- 095 难得糊涂
- 098 莫名其妙
- 102 快乐咒
- 104 论贪婪
- 106 走出爱情的误区
- 111 网上玫瑰艳无香
- 115 “别人”就是你自己
- 119 “老色鬼”们的自述
- 122 为何“人善被人欺”
- 125 “没事找事”社交术
- 127 脸皮不磨不厚
- 130 与手淫“魔鬼”和平共处

134	痛苦带着的财富	舒婷	115
137	一边美丽,一边等待	姜代然/陈惠敏/陈燕	119
141	没有一个人能不受伤	人亦风/陈自端	118
144	魔鬼是化了妆的天使	石白/陈安华/武	122
148	热恋勿忘心理检查	陈怡人/文/陈怡人	122
151	强者的秘密	陈景衡/文	123
154	你知道谁是你的母亲吗	陈姑/陈姑	123
157	你和神不一样	陈有/陈有/陈有/陈有	123
160	阿拉伯人之梦	陈有/陈有/陈有/陈有	123
168	不敢抛弃的烦恼	陈有/陈有	123
172	依法治家	陈有/陈有/陈有/陈有	123
176	教师的焦虑	陈有/陈有/陈有/陈有	123
178	美人鱼	陈有/陈有/陈有/陈有	123
181	脸家三兄弟	陈有/陈有/陈有/陈有	123
184	种子年年这样种	陈有/陈有/陈有/陈有	123
186	美女的心有什么不同	陈有/陈有/陈有/陈有	123
189	虾米、芝麻和绿豆	陈有/陈有/陈有/陈有	123
192	洋娃娃的故事	陈有/陈有/陈有/陈有	123
195	“相互掷刀”的游戏	陈有/陈有/陈有/陈有	123
200	滋养和安顿我们的灵魂	陈有/陈有/陈有/陈有	123
203	头脑里的监工	陈有/陈有/陈有/陈有	123
206	命运不是母亲	陈有/陈有/陈有/陈有	123
209	冷漠是疾病	陈有/陈有/陈有/陈有	123

美女为何爱“野兽”



我常常会遇到一些为情所困的痴情女子，她们不幸爱上了这样一种男人。

他，是女孩子眼中那种所谓“很男人”的人，是个能让很多女孩子觉得他身上有一种特殊的“劲儿”的那种人。然而内心深处他却是个自私自利、毫不懂得珍惜女子感情的人。甚至当他不需要这感情时，便会粗暴地抛弃和践踏它。说得难听些，当他们发作起来，就像“野兽”一般无情无义。

可是痴情女子们却一如既往地爱他，为他神魂颠倒，甘心情愿为他痛苦，怀着无望的希望为他牺牲奉献。

“爱上一个不回家的人……依然无怨无悔。”

对某些女人来说，这简直就像一种宿命。她们明知对方是个“坏”男人，也会渐渐地越来越深地陷进去，有如飞蛾投火。

她们不是不曾遇见真正爱她们的男人，可是她们对这些男人不屑一顾：你真的是个好人，不过也仅此而已。

和好男人在一起，她们感到平淡无味。

美女为何爱“野兽”？

美国心理学家罗宾·诺伍德发现，这种爱得过分的女人有些共同特点：她们都来自一个不幸福的家庭。在童年，她们都缺少关爱，也没有得到过安全感；她们内心中都有自卑感。

这可以说明一些问题。

我无意否定痴情女子们的感情，但是我希望她们更多地了解自

己。因为她们在恋爱中的表现,反映着她们心中自己也曾了解的一些欲望和需要。

来自不幸福家庭的女人,从小缺少父母的爱,她幼年时最渴望的是什么呢?

是把不好的父母变成好父母,把不够爱她、让她害怕的父母变成爱她的父母。

幼年时她没有做到,因而她自卑,她怀疑自己不可爱。

这可以告诉我们,为什么她希望用爱的魅力感化“野兽”。她们真正所做的,是把男友当成父母的化身。她们真正的愿望,是感动父母。她们要做的,是证明自己的可爱。

童年不幸福,使她们习惯于这种不安全、不安定的关系。她小时候觉得,父母的爱是有条件的,是要靠努力去争取的,是要靠取悦换来的。

这也可以让我们知道,为什么她们选择了不安定的关系以及和痛苦相联系的爱。她们已经习惯了,她们不曾见到没有痛苦的爱,和谐的爱,美好的爱。她们不相信有另一种更好的爱存在。

她们献身,是为了获得完全的依赖,完全的放弃自我。她们缺少力量,因此她们把自己献给一个有力量的男人,如同小时候服从父母。哪怕这个男人是野兽,他不也有一种自私的力量吗?她们羡慕力量,通过放弃自我,她们让自己融入对方,让对方替自己拥有了力量。

由于自卑,她们害怕面对生活的困难和责任,靠着爱情上不断的变换,她们可以回避生活。

爱情和性,是她们的毒品,她们对此成了瘾。一旦没有了这些,她们的痛苦恰恰如一个想戒毒的人。

痴情女子们就是这样陷入了错爱。

想让不懂爱的人爱你,只会失败。

失败会进一步让你自卑。

不要在这里证明自己的魅力。去寻找一个真正爱你的人,一个“好男人”,一个懂得爱珍惜爱的人,你才会证明你是可爱的。

关键是要提醒自己,不要用男人做父母的化身,不要试图在他身上实现你童年的愿望。他不是你父亲。

意识到这一点,你对他的爱恋就不会那么强,那么不可抵御了。

要相信世界上有另一种爱,更真更美的爱。那是一种心心相印,是理解和关怀,是灵魂的交融。那种爱不需要焦虑不安来维持它,那是相互的欣赏、爱怜,是知音,是人间天堂。

相信这种家是存在的,只要你去找,你就能找到它。

你有你独特的魅力,你有你可以得到的真爱。只要你睁开眼,也许现在就有一人正在爱着你。

让自己习惯幸福。

离开“野兽”,一时会很难过,正如戒除毒瘾的人,但是你只要坚持,这种难过会渐渐过去。

你会有新生的感觉。

你会有新的幸福。

美女为什么要爱“野兽”?

她小时候觉得,父母的爱是有条件的,是要靠努力去争取的,是要靠取悦换来的。

爱吃野味 心理幼稚



想当年猪八戒做妖怪,喜欢吃人。观音菩萨劝他说:“天生五谷,可以养人,何必要吃人?”猪八戒到底是一个老实妖精,所以也没有和观音菩萨争论,没有说“人肉比较好吃”、“人肉大补”或者“吃人肉在我们妖精界感觉比较有身份”。

我们人类到底是万物之灵,比猪八戒聪明得多,所以在咱们大吃特吃野生动物的时候,可以找出许多理由和借口,说野生动物比较好吃、吃它大补、有身份等等。尽管有法律禁止吃的保护动物仍是照吃不误。

其实有五谷养人,何况还有养殖的牛羊猪鸡鸭鱼可以吃,何必要吃有灭绝危险的野生动物呢?近来,虽然保护野生动物的呼声越来越高,但是饕餮之徒的嘴却一直没有停止运动。看到一个人写文章说:他喝过用猫头鹰煮的汤,味道并不怎样,现在他觉悟了,不再吃猫头鹰了。但是,在祖国南北的大大小的餐馆中还有多少猫头鹰在汤锅前挣扎?猫头鹰也罢了,谁让它长得不漂亮,难以唤起人们的同情心,但就算那些漂亮的,我们也一样把它们开剥了下锅。古人说,“焚琴煮鹤”是最煞风景的事情,可是这样的事情现在天天在发生。

让人一下子很难明白,为什么有的人对吃野生动物格外地有兴趣?

作为一个精神分析派心理学家,我的分析是:对吃野生动物格外感兴趣的人,大多心理上不成熟,甚至有点不健全。

精神分析学派的心理学开山祖师弗洛伊德指出:人的心理发展