

快乐生活
笑对人生

KUAILE SHENGHUO 快乐生活
XIAODUI RENSHENG 笑对人生



王浩
主编

王浩
主编

四川大学出版社



四川大学出版社



◆ 四川省新闻出版局重点出版项目资金资助

KUAILE SHENGHUO
XIAODUI RENSHENG

快乐生活 笑对人生



健康小卫士系列丛书二

◆ 策 划 朱辅华

主 编：王 浩

编 者：王 浩 陈 刚 赵 旭



四川大学出版社

前 言

在生活中,我们总是有太多的不愉快,不知道自己为什么要听别人的?为什么不能在自己心里毫无扭曲地找到明朗?为什么总是在学习、生活、工作中出现困扰、冲突,谈恋爱、玩游戏都有风险,需要承担后果?自己一直在努力改变这个、放弃那个,压制这个、接受那个,模仿、遵循某一公式或观念,但仍然感受着孤立、冷漠、焦虑、憎恨、竞争、恐惧。我们期待着快乐的欲望能被满足,我们不缺乏动力、信仰、观念和追求,我们应认真关心整个生活。

本书分两性情感篇、家庭美满篇、自我完善篇、社会和谐篇,具有科学性、可读性和趣味性。本书作者均为高级心理咨询师,从全新的角度解读出现在你生活中的心理困惑、烦恼、冲突,让你不再迷惘、悲哀、畏惧、退缩,教会你更新自我,以乐观、奋进的态度面对生活、享受生活、创新生活。

编 者

2012年1月于重庆



主编简介

王 浩 重庆大学心理健康教育与咨询中心主任、副主任
医师、高级心理咨询师。重庆市社会心理学会心理咨询专委会
副主任，重庆市预防自杀危机干预专家组成员，重庆市大学生
心理咨询专业委员会副主任。从事高校心理健康教育、培
训和咨询工作近 20 年，个体心理咨询案例 5000 多例。在校内
外举办各种心理健康讲座 500 余场。发表论文和文章 50 余篇；
副主编、参编教材和有关心理健康方面的书籍 10 余部。



目 录

两性情感篇

- 爱的期待与经营 (3)
- 性格有差异的夫妻 (8)
- 变态的生活 (11)
- 情感生活的错误连接 (13)
- 夫妻相爱的特殊表现 (16)
- 走出失恋的阴影 (19)
- 不满的表达方式 (24)
- 对性感低的解读 (27)
- 失控的脾气 (31)
- 如何对待同性恋妻子 (33)
- 对结婚恐惧的美女 (36)
- 新房的尴尬 (40)



家庭美满篇

- 爱的延伸 (45)
- 孝顺的矛盾 (48)
- 解读恨中的爱 (51)
- 期盼的心灵 (55)
- 快乐成长 (60)
- 理解孩子的需要 (63)
- 婚庆上的愁苦 (65)
- 弥补“空缺” (68)
- 不同的婚恋观 (71)
- 美感的缺陷 (73)
- 可恶的第三者 (76)
- 网中情 (80)

自我完善篇

- 睡眠被扰乱烦恼 (87)
- 变与不变 (90)
- 灾难性的性侵犯 (93)
- 天象与心像 (96)
- 竞赛的输赢 (99)
- 失常的面试 (102)
- 莫名的烦恼 (106)
- 义气与大气 (108)



- 渴望发财····· (110)
- 膨胀的贪欲····· (114)
- 现代版的葛朗台····· (117)
- 赚和赔的比较····· (120)

社会和谐篇

- 上当的启示····· (127)
- 热情的弊端····· (131)
- 忽视他人感受的代价····· (133)
- 助人与助己····· (137)
- 交往的冲突····· (139)
- 更年期调整····· (142)
- 耗竭与动力····· (145)
- 困扰的“多动”····· (148)
- 养老要防儿····· (153)
- 留守孩子的渴望····· (157)
- 无家感孩子的需要····· (159)
- 赌欲满足的怪圈····· (163)





JIANKANG XIAOWEISHI XILIE CONGSHU ER
健康小卫士系列丛书二

快乐生活 笑对人生

两性情感篇



● 爱的期待与经营

在一次联谊会上，小敏认识了他。他帅气爽朗，也经常营造一些浪漫温馨的氛围让小敏感动，还是单位的技术骨干。结婚后小敏担心起丈夫的优点来，能干而帅气的丈夫让小敏总觉得心里不踏实，小敏常担忧他会对其他女孩多情吗？看他现在对自己挺好的，将来会怎么样呢？时间长了，没有新鲜感了，如果双方发现彼此的弱点，那这段感情还会走多远呢？

小敏感到了快乐就想永久幸福，而有担忧说明她开始想到经营婚姻了。经营得好，婚姻会越来越幸福；经营得不好，他们的生活可能会遇到麻烦。小敏要处理好这件事情，靠通常小女人的耍性子、闹脾气的方法可能很难实现愿望。因为情绪是感性的，而情感的建立是要靠理性的。

小敏的担忧说明，她对现在婚姻生活的目标不是很明确，不知道未来有什么可以让她安心；她也不理解要使他们的婚姻天长地久应该怎么做。同时，她对她老公的了解还要深入，才能独享老公爱的情感。

小敏的担忧说明她对爱的稳定性和发展有着期待，也有着女人常有的猜疑和嫉妒。小敏对现实婚姻中爱情的感受是美好的，对未来的担忧具有前瞻性，她理解了婚姻生活一定会从爱的轰轰烈烈变得平淡实在。她希望他们的爱不仅仅只有快乐的情绪感受，而是一种指向未来、追求长远的情感。

情绪这个说法，通常用来描述随时随地发生又随时随地

消失的心境状态。例如，说一个人正在生气，但是在3分钟过后又重新喜笑颜开、轻松自如，这就是情绪。情绪随行为过程变动，受行为过程中的信息牵引。情绪指向现在。

情感这个说法，常用来描述稳定的、有深刻社会意义的感情。例如，说一个人非常愤恨占小便宜的行为，这就是情感。情感受行为目标所控制。情感指向未来。

一个女人爱一个男人，是一种情感现象，在这种爱的情感的驱使下，这个女人会在很长时间内做一些爱人才做的事情，并且会在这个过程中不断发生很多情绪。情绪和情感，都会因为某种能够激发这种情绪或者情感的东西的存在而产生，也会因为这种东西的缺乏而减弱和消失。

小敏夫妇如何在生活中发现、培育和发展支持两人爱情的各种条件呢？

建议

1. 一起分享

小敏经营婚姻必须要注意夫妻之间的交流，每天应尽量多找些时间与丈夫待在一起，如一起吃饭、劳动、做家务、交朋友、走亲戚，在一起哪怕是胡言乱语，也是现实情感的分享。亲密关系像空气一样，让快乐的人生活在其中，生活在亲密关系中的人也就会快乐。亲密的感受，既是爱情的土壤，又是爱情的目的之一。夫妻双方应多注意对方的情绪状态，一方快乐时，另一方也要试着接收其高兴的信号，并努力做一些合适的回应；一方不快乐时，另一方努力体会其感受，在接受和承认对方不快乐的基础上，设法让对方回归快



乐。始终努力让快乐在两个人之间流动，形成共感快乐的婚姻氛围。这就要求双方适当地分享对方的心情，有了这样的意识，婚姻中彼此良好的感受才会增长。

2. 献殷勤的机会

婚姻建立后，家庭琐事会不断出现。这些琐事本身虽然不能产生快乐，但它是婚姻生活的内容之一。作为消费和生产的单位，家庭就是为了建立一个消费和生产的合作社。爱的灵魂需要一个外在的躯壳，共同完成家庭事务，让家庭具有有序的生产、生活秩序，才会让两颗相爱的心有一个共同的寓所。所有关系稳定的夫妇，几乎都是分工有合作的。在处理这些琐碎家庭事务的过程中，注意发现对方的作用，肯定和鼓励对方为家庭所作的贡献，这样做会让彼此觉得在这个家庭中谁也离不开谁，形成一个工作同盟，逐渐积累爱的情感基础。分工合作还会为婚姻关系培养彼此的信任 and 责任感，让双方内心都坚信，彼此都能够和愿意为这个家贡献力量。所以，小敏别贤惠地做完了所有家务，而让丈夫无用武之地，没有了对妻子献殷勤的机会，他就会跑去向别人献殷勤了。

3. 家庭不是法庭

在婚姻中的双方，面对婚姻问题时是没有多少道理可讲的，了不起也就“床头吵架床尾和”。婚姻稳定的夫妻很少用明辨是非来解决分歧。家庭矛盾的解决，可能通过争吵、喊叫，甚至更加激烈的冲突来解决；也可能通过沉默、生闷气来解决；可能及时解决，也可能等双方冷静后再处理。形

式不同不是问题，每一对夫妻都有自己的冲突方式和解决冲突的方式。最重要的是，彼此需要注重一个情字。要知道，双方的执著和努力，最终都是为了构建一个和谐、成功的家庭和维护彼此愉快的心情。理解对方的性格和表达习惯，体谅对方的心情，在家庭中培养彼此理解与宽容的氛围，让争论与妥协中永远流淌着浓情厚谊。因为婚姻是两个人情感的家园，而不是道理和是非的裁判所。千万别把家庭当成法庭。

4. 缺点的真实

成熟的婚姻意味着，彼此要接受各自都有缺点的现实，每个家庭也总是会出现不同问题的。接受婚姻中总有不如意的事情发生，意味着接受婚姻生活中既有花前月下，也有月黑风高；既有柔情蜜意，也有矛盾冲突；既有顺利发展，也有山穷水尽。俗话说，一根田坎三截烂，三贫三富不到老。婚姻的另一种意义是建立一个生命的避难所，在最困难的时候不用像孤单一人那样，一个人倒下去全部都得重来。

心理学告诉我们，形成你爱人身上优点的东西，同时也是形成你讨厌的缺点的东西。他（她）的优点令你心醉以至于以身相许，他（她）的缺点可能令你咬牙切齿，但是你无法分开这缺点和优点，无法只要好的而不要不好的。

因为家庭总有不如意的事，所以我们才在一起建设。困难和问题面前，需要两个人乐观向上、团结一心，需要相互发现优点、相互鼓励支持。乐观幽默，是生活的调味剂。与其抱怨，不如积极面对，寻找对大家都有利的方式解决婚姻



生活中不如意的事。

5. 爱对方就是爱自己

那些最善于寻找另一半优点的人，关系发展得最好，对另一方的预期也最好。当我们喜欢上某个人时，我们在对方眼里看到的自己形象是最好的。爱他就是爱自己，不吃亏。有能力爱对方就是有能力爱自己，不爱对方就是不爱自己。

6. 婚姻的生命

人的生命需要养育，婚姻的生命亦如此。我们想要一个健壮、可爱的孩子，就得精心地呵护和长时间地付出；我们想要一个值得寄托爱情的丈夫（妻子），也需要睿智地发现对方优点和长时间地支持对方成长。

经历了萌芽、蜜月、癫狂、现实、回归、平淡以后，婚姻就达到了永远。婚姻从内心到现实、从精神到肉体将两个人融合在一起，即便是意外、疾病，甚至是死亡，都不能阻隔两个人的联系，这时候婚姻就真正完满了。

7. 真诚的价值

无论是家务事、经济问题还是性关系，夫妻之间要尽量做到平等与真诚。这样夫妻间才能形成有效的沟通与交流，减少消极情绪的积累，增加积极情绪的积累。没有人愿意在被蔑视、被压迫的情况下，跟对方推心置腹、精诚合作。

平等与真诚的家庭氛围，积累着相互信任和喜爱的情绪，积累着爱情的目标。就像存款与取款一样，多存少支，才会有家财万贯。



● 性格有差异的夫妻

小王平时喜欢说说笑笑，没事总能和别人逗两句。而小王妻子是个少言寡语的人，很多事都放在心里。很多时候，小王眉飞色舞地说半天，妻子却也只是笑笑看着他。小王觉得家里总是自己在唱独角戏，这样的日子过得太没意思；妻子应该再开朗一些，多说些话。

红五月到了，小王主动报名参加演出队。小王兴奋得手舞足蹈，而妻子却觉得丈夫参加演出队会早出晚归，影响家庭生活，因此不太支持，两人发生了争执。争吵中小王涨红着脸，不停地说话，妻子依旧少言寡语。看到妻子如此冷漠，小王越发生气，而妻子却显得一脸的无辜和惶恐。

小王两夫妇的情况，是因为双方对彼此的差别不理解、不关注和不接受造成的。

两人对事情的看法不同。小王觉得生活单调、没什么意思，总想把生活搞得热闹一点。当调节自己心情的机会被自己争取到后，小王急于想得到妻子的支持。妻子喜欢按部就班的生活，觉得小两口实实在在干好工作、做好家务，过安静踏实的日子才有意思，内心希望丈夫少做那些她觉得不实在的事情。

两人性格不同。小王比较外向，喜欢用说话的方式跟他人建立联系，习惯及时的、强度较高的表达方式；而妻子比较内向，喜欢有话在心里跟自己讨论，用倾听的方式与人建立联系，习惯缓慢的、强度较低的表达方式。



小王不能识别和理解双方的这些性格差别，势必以自己之心，度他人之腹，不能理解对方言行的原因和真实意义。因而小王认为是对方不好，造成不良情绪和冲突就在所难免了。长期这样下去会影响两人关系和家庭稳定。

识别、理解和接受两个人在需要、看法和行为模式上的不同，尊重对方的特点，有针对性地改善沟通，是小王夫妇应该注意的问题。

建议

1. 理解差异

两个人在性格上的差异，会导致两个人对同样的事情，从不同的角度、用不同的方式去看待；即便看法相同，不同的性格还会产生不同的表达方式。注意不到这种不同，会误解别人的意思；不承认这种差异，则会觉得对方在故意这样做，跟自己作对。

理解双方的差异，首先需要心里在乎对方，不用自己的标准要求对方；其次需要在生活中用心观察对方的习惯，体会对方的内心活动。

2. 尊重差异

小王性格外向，觉得单纯的家庭生活比较单调、没什么意思。而文化生活能给他带来愉快的感受。因此，小王希望文化生活能更加丰富多彩一些，哪怕牺牲些时间也愿意参加文艺活动。这是小王对快乐生活的内心界定。妻子性格沉稳，喜欢单纯的家庭生活，重视物质生活被满足所带来的内心体验。从这一点来看她是务实的。

无论双方的需求有多么不同，最终都是为了获得愉快的心情。在这一点上双方是一致的。一个家庭有很多方面的事需要做好，才可以完成家庭的任务。有些事情需要一起做，有些事情需要分开做。不管做的是不是相同的事情、做事情的方式是不是相同，只要目标相同，围绕着家庭的建设，为了家人的幸福，其表达方式就显得不重要了。

夫妻俩的需要有区别，但是并不矛盾。只要安排好，就能实现双方的满足。

3. 加强沟通

夫妻双方要学会表达、彼此交流。小王为什么希望多听到妻子说话，听妻子说话的时候自己是什么心情，为什么希望参加演出队，演出中自己有什么感受等都可以说给妻子听听。而妻子也可以跟丈夫说说，自己听他说话是什么心情，在什么心情下自己会做什么事，自己看到丈夫忙于家事的时候是什么感受等。

4. 相互尊重

小王希望妻子多说话，说话少就不开心，这只是在照顾自己内心的需要。而妻子认为小王应该完成工作后照顾家庭，同样也只是在满足自己内心的需要。双方都在用自己的标准要求对方。

一方面，婚姻中双方需要注意，适当允许对方按照他（她）自己的想法去做事情。不承认对方有可以按照他（她）自己的想法做事的权利，会让对方觉得不被尊重，甚至感受到被侵犯，这样矛盾、争执就会产生。另一方面，一

