第一图书网, tushu007.com

<<我们都有点儿"精神病">>

图书基本信息

书名：<<我们都有点儿"精神病">>

13位ISBN编号：9787548907435

10位ISBN编号：7548907435

出版时间：2012-4

出版时间：云南美术出版社

作者：陶思璇

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

每一个人都能有美丽生命十五年的心理咨询师的职业生涯里，我常常会为世界上的很多男人女人们扼腕叹息：为什么我们一定要把自己的生活过得千疮百孔？
为什么明知道他一再出轨背叛还要勉强维持着一个家的形式？
为什么明明爱她却要以最残忍的方式去伤害她？
为什么明明自己想要过得快乐一些却不允许自己快乐？
为什么可以在爱情面前一直保持着惊人的冷静，以至到让爱人形同虚设，却不知道这种冷静其实是病？
为什么受过良好教育的女人在感情路上却一直无人陪伴？
到底什么才是她们的爱情伤痕？
……有人说，没办法，这就是生活，这就是现实。
可我想说的是，不，你有办法的，有办法让自己过得更加健康、更加快乐，你只需要在此刻稍做停留，做一个深呼吸，看一看他人的故事，在故事里寻自己的影子，就会发现你的内在世界原来也有这样那样的创伤，有这样那样的一些未完成的情感期待，就是那些创伤、那些期待，一直持续影响着我们，让我们不敢追求全然的投入、全然的快乐、全然的感受。
有一位举世闻名的心理学家说：严格意义上讲，每个人都有心理问题，每个人在一生中至少有过一段时期需要去看心理医生。
每一个人在子宫里就开始感受母亲的情绪，通过母亲的身体去了解外面的世界，每一个降生都是一次失落，也是人生经验到的第一次创伤，在此后的成长经历中，大大小小我们不知道要经历多少次的跌倒，有的跌倒我们可以自行处理，有的跌倒则在我们心里形成阴影，影响着我们以后的人生历程。
中国有句古话叫“ 3岁看大，7岁看老。
”这句话一点都不夸张。
萨提亚模式家庭治疗认为，就像身体在成长发育的不同阶段需要不同配量的营养成分一样，我们的心理成长也需要不同的心理营养：0-4个月的婴儿最需要的是重视，他/她必须确认自己是母亲最重要的那个人，否则就会有强烈的不安全感产生；4个月-3岁的婴幼儿，最需要的是爱，什么是爱，爱是否值得信任，都会在孩子的心里画下将影响他/她一辈子的第一版爱情地图；4-6岁，对孩子最重要的是学习是尊重与认可，这个时期经常给予孩子责骂，孩子很难培养自信和自尊；6-7岁，是孩子认识了解社会、学习团队合作的过程，孩子的社会认知第一版在这个阶段基本完成。
家庭对我们的成长如此重要，家庭却并不都是成长的天堂。
据专业调查机构调查结果表明，85%以上的家庭都是问题家庭。
我们在问题家庭中出生，在问题家庭中成长，注定了我们的人生也是问题重重千疮百孔。
如果修补这些创伤？
如何开始新的生活？
伪装快乐、自艾自怨都只会让问题越来越严重，面对才是惟一的解决之道，尽管面对问题是一种难以忍受的剧痛，而你一旦开始面对问题，你也就同时开始了你的重生，你面对问题的深度决定了你获得重生的强度及广度。
不记得是哪位老师说过，也许是萨提亚模式家庭治疗的玛丽亚老师，也许是策略派家庭治疗的约翰老师，也许是家庭系统治疗的盛晓春教授或是海灵格家庭系统排列的海灵格爷爷，也许是我曾经参加过的诸多专业工作坊中的其中一位老师，他/她说：我们不需要去追究那到底是一种什么疾病，到底是什么心理问题，我们不需要给病人贴标签，我们只需要仔细观察，在这个家庭里到底出现了哪些问题？在家庭成员的行为背后，到底隐藏着怎样的行为动机？
那是一些怎样的情感需求？
在萨提亚模式家庭治疗中，所有的问题追根究底，最后都会聚焦到一个字：爱。
爱让我们拥有完整的自我，爱让我们拥有美好的品质，爱让我们的生活变得更加美好，即使遇到暴风雨，那也会是另一种美丽，而不再是伤害。
心理咨询师的最高境界就是让自己成为一面纯粹的镜子，帮助咨客更好地了解自己、认识自己，从而

第一图书网, tushu007.com

改善提升自己的生命品质。
这本书是以咨询手记的方式编写的故事，每一个故事都像一面镜子，你可以在别人的故事里体会到自己的部分人生。
临床统计结果显示，80%以上的生理疾病都是内心冲突诱发的身体自我攻击结果。
身体原本就有无限的智慧，是我们习惯了做大脑的奴隶，让有限的经验与知识遮蔽了身体的智慧。
如果我们能够让心灵归位，让心灵重新做生命的主人，大脑是心灵的助理，我们的身体就会健康快乐长命百岁。
读别人的故事，在别人的故事里找到属于自己的回家的路，健康、快乐的美丽生活，就从你随手翻开这本书的这一刻轻松开始。

第一图书网, tushu007.com

<<我们都有点儿"精神病">>

内容概要

为什么职场上是女王，感情却千疮百孔？
为什么一再忍受他的背叛，还不愿意放弃？
明明是第三者，凭什么理直气壮？
好好的生活，却总有一股想毁掉它的冲动？
国内著名心理咨询师、情感关系专栏作家陶思璇，十五年咨询工作中的13个精彩故事：职场杜拉拉，遇见真命天子，却放不下心中的女王情节；贤淑好妻子，屡遭丈夫背叛，又无法割舍多年的情感依赖；都市小白领，爱情长跑过度冷静的假象下，是初恋创伤后的情感障碍后遗症；单身高知女，冷静理性，把爱情当作较量，一不小卷入女同性恋的漩涡中……每一个故事都像一面镜子，照出我们隐匿在灵魂最深处的伤痕。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

陶思璇：北师大发展与教育心理学研究生，师从心理学家陈向一教授。
国家心理咨询师、家庭治疗师、两性情感专家，10年情感关系研究，5年临床咨询经验，有“心灵魔法师”之称，著有《欣赏的神奇力量》、《很想做个单亲妈妈》、《寻找爱的灵魂》等畅销书。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第1例
放不下的女王情结
咨 询 人：洪阑　女　27岁　外企公司部门经理
症状：痛恨男友风流情史，轻视、侮辱对方，以表明自己与众不同的爱情姿态。

诊断：职场上越优秀的人，越无法承受感情的失败。
一旦男人挑战了她的女王权力，就立刻反击，爱情变成权力斗争。

第2例 冷静也许是一种假象
咨 询 人：陈曦 女 32岁
万友科技技术总监
症状：十五年恋爱中，她始终独自生活，男友似摆设，可有可无。

诊断：人具有生、死两种本能：生本能追求美好，死本能渴望破坏，抱怨代表生的期
待，过度冷静是对死的向往。

第3例 绝望主妇的未知恐惧症
咨 询 人：周雨 女
40岁 普通家庭主妇
症状：丈夫公然出轨，她佯装不知，默默忍受，生怕对方挑明态度，捅破窗纸。

诊断：人们习惯强调自己离不开对方，掩饰对未知生活的恐惧，从而继续停留在熟悉的伤痛里。

第4例 女身男心：角色认同的混乱
咨 询 人：贾楠 女
34岁 个人投资者
症状：青春期同性恋爱之后，她喜欢像男人一样追逐猎艳，又不停要求情感回报。

诊断：具有男性的意识形态，可又无法剔除女人情感索取的本性，性别角色认同混乱。

第5例 知识女性的爱情资本
咨 询 人：辛樱 女
29岁 电台主持人
症状：无论金钱纠葛还是情感胁迫，遇到不讲理的人，就一昧退让，最快速度逃离冲突。

诊断：清高是知识女性的爱情资本，也是致命伤，她们不屑用示弱来争取爱情，而靠自尊来赢取尊重与爱慕。

第6例 玩世不恭是最隐蔽的情感自卫
咨 询 人：芸香 女
26岁 舞蹈演员
症状：数次流产后，颓靡轻浮是她拒绝爱情的借口，玩世不恭是御防伤害的坚盾。

诊断：当人们预料到失败时，往往会做出一系列导向失败的行为，故意自作自受，减轻内心失落感。

第一图书网, tushu007.com

第7例 熟悉的陌生人：婚内失语症
咨 询 人：杨剑 男
37岁 销售总监
症状：他寡言内向，从不说“ 我爱你 ”，一昧用物质表达情感，婚姻在他的沉默里瓦解。

诊断：语言是一种渗透型的自我暗示，也是对他人的积极回应，改变语言模式是重建亲密关系的开始。

第8例 不能告别的亲情饥渴
咨 询 人：高玉凤 女
56岁 机关退休干部
诊断：家庭具有复制性，在伴侣身上没有被满足的情感，就会投射向孩子，健康的母子关系是婆媳关系的关键。

第9例 亲密关系里的性俘掠
咨 询 人：徐 丽 女
35岁 时尚造型设计师
症状：企图用身体抓牢男人，激情过后，他依旧冷漠似路人。

诊断：用性爱维系的情感关系，只能使两个人疏远，甚至彼此感到羞耻，乃至仇视。

第10例 无能也是一种自我放弃
咨 询 人：于斯伟 男
30岁 外企销售经理
症状：被强势女友掌控着，他习惯了顺从，丧失的不仅是男人权威，还有性功能。

诊断：长期压抑和一贯服从会导致男性权力的丧失，性功能障碍就是对男性特征的完全放弃。

第11例 完美主义强迫症是一种流行病
咨 询 人：孙 宵 女
23岁 杂志编辑
症状：她挑剔敏感、严肃苛刻，完美主义，过于在意他人评价，无法融进社交生活。

诊断：原生家庭对人的影响如遗传密码，父母的行为和性格，被复制在孩子身上，伴随一生。

第12例 无法安放的心理安全感
咨 询 人： 于 砚 女 30岁
芳疗师
症状：害怕优质男友被夺抢，宁愿选择平庸，甚至性功能障碍的丈夫。

诊断：人类能预想到即将发生的危险事件，并努力防范于未然，获取内心的安全感。

第13例 婚姻是共生的契约关系
咨 询 人：张 晴 女
50岁 日企中国区首席代表
症状：曾经海誓山盟，患难与共，丈夫却突然不辞而别，爱情信仰轰然倒塌。

第一图书网, tushu007.com

诊断：婚姻仅是共生的契约关系，但它来维持不了爱与亲密。

附录：社会心理学微知识

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

“他怎么就那么无耻啊？
！
他怎样能做那么下流的事？
！
”洪澜第N次重复着这句话，声音里依然充满了愤怒。
我相信她百分之百是这么认为的，这的确是她目前最真实的感受和想法，可这只是大脑的真实感受，而不是潜意识的真实感受。
潜意识之所以被称为潜意识，就是因为我们感受不到、想不到、猜不到、触碰不到那个部分。
尽管我们在日常生活中完全感受不到潜意识的存在，更不知道它到底在干什么、需要什么、想要什么，但潜意识毫无任何悬念地决定着我们百分之九十以上的行为方式。
我像往常一样静静等待着，我的直觉告诉我洪澜今天会和我讨论一些更深层的话题。
咨询室里安静下来，洪澜的表情开始呈现出不自然，眼睛躲闪着四处流动，空气中开始出现一种隐蔽的较量，洪澜的潜意识在试探我的定力，它要判断我是否有足够的能量承受她的那些伤痛。
一片死气沉沉的茫然。
许久，她才幽幽地叹了口气，低声说：“可我怎么就忘不了他。
”“你爱他。
”我说。
洪澜愣了一下，点头，说：“是，我爱他。
”眼泪夺眶而下。
“虽然在你看来他是个很差劲的男人，没有道德感，没有责任心，私生活混乱一片，可是你爱他。
”我继续强化。
洪澜一直强忍着不让自己哭出来，可是现在她再也忍不住了，以手掩面放声大哭。
我悄悄松了一口气。
虹霓此时的哭泣意味着情绪的流动，这是一个好的开始。
哭了好一阵子，虹霓开始叙述她和他的点点滴滴，所有的片段都有一个共同点：他在百分之九十五的程度上满足了虹霓的各种要求，几乎是随叫随到，并且一直容忍着虹霓对他的轻视甚至是侮辱。
例如，虹霓会在做爱之前对他说：“去去去，先把自己洗干净了，不知道你刚摸完哪个女人的手现在又来摸我，我嫌脏。
”……虹霓也会在约会时当面骂他：“你是全世界最没有道德感的人，什么女人都要，也不嫌脏。
”“你是我认识的人里最不是东西的那一个。
”他一直有很多的女人，洪澜之前、洪澜之后，一直没有间断过。
他是虹霓的上司，两个人一起合作了八年，一直都是哥们儿一样。
九个月前因为一个新项目，他和洪澜有了比较多的接触，每周至少有三天都在一起。
他开始对洪澜动手动脚，洪澜婉言拒绝过，但拒绝得没那么坚决彻底，其实应该算是半推半就，于是洪澜在家里有了第一次的性行为，从此开始这段纠结的关系。
在洪澜看来，他所有的女人跟他在一起都是为了钱，只有自己是为了感情。
洪澜觉得自己就像圣母一样纯洁，和他在一起完全是珍珠掉进了大粪里，他应该格外珍惜才对。
可他似乎并不珍惜，即使是和她最亲近的那段日子里也还另外勾搭着一个小女孩，陪那个女孩儿逛街、给女孩买了很多衣服首饰，把女孩从头到脚换了一个模样。
“他可从来没有这么陪过我。
”洪澜气愤地说。
“你愿意让他陪吗？
愿意让他给你买衣服首饰，按他的审美来打扮你吗？
”我问虹霓。
“当然不愿意！

第一图书网, tushu007.com

他那审美，那么俗！
我怎么可能接受他帮我挑衣服？
！
如果我也跟那些女人一样缠着他给我买这买那，那我跟那些女人还有什么区别？
我可没那么下三滥！
”洪澜脱口而出，声音高亢，语速加快。
当人们的情绪被突发事件触动的时候，最明显的一个变化就是语调升高、语速加快，有的人还会出现暂时性口吃。
“你有听到自己刚才在讲什么吗？
”我问虹霓。
“啊？
”虹霓从激动的情绪里突然冻结在那里。
习惯性地，她以闪电般的速度让自己冷静下来，快速回忆、快速分析、快速判断，“你是说，其实是我自己在拒绝，而不是他对我不好，是吗？
”我笑了。
这大概是很多如虹霓般优秀的女人共同的弱点：太聪明。
因此往往会以做事的方式去谈感情，在一段关系里采用双重标准，结果不仅让对方无所适从，自己也会深陷其中。
因为所有的标准都是以自己的感受、经验为准则，而每个人的标准都不相同。
不过虹霓的问题还远不止这些，我决定将工作做得更深一些。
我问她：“你有没有注意到，你刚刚对那些女人的评价是什么？
你是怎样评价那些女人的？
”洪澜快速思考了一下，有些不解地说：“我说她们是下三滥，这样说不对吗？
难道用肉体来换取物质不是应该被谴责的不道德行为吗？
”“你是不是觉得，向一个爱你的男人索取感情是高尚的，索取物质是可耻的？
”我问。
“当然！
我们从小所受的教育就是这样的！
两个人在一起只能是因为爱。
如果是因为物质那跟妓女有什么区别！
那就是下流无耻的表现，太恶心了！
”洪澜说。
“你觉得你的爱和她们的爱，除了物质之外，还有哪些区别？
”我问。
洪澜陷入沉思。
良久，她抬头看着我，说：“你是想说，在本质上我和她们一样，都是在索取。
我们并没有什么区别，只不过我要的是感情，她们要的是物质。
是这样吗？
”洪澜顿了顿，又说：“这段时间我一直在念经。
佛家说，欲望并不只有物欲，情感的渴求也是欲望的一种。
你也是这个意思吧？
”我反问：“你觉得呢？
”她长叹一声，说：“我觉得也是。
可是这样我会更难过，本来还觉得自己挺不错的，跟其他女人都不一样。
可这样看起来，我并不特别，跟那些女人也没有什么区别。
这让我很沮丧。
”“你现在找到真正的原因了。

第一图书网, tushu007.com

”我说。
洪澜突然坐正，目不转睛地看着我，非常清醒地说：“你是说，我这么难过，其实不是因为他，而是因为我对自己不满意？
我害怕自己做不到出类拔萃？
”我笑了，依然反问她：“你觉得呢？
”洪澜看着我，思索着，稍顷，她也笑了，第一次绽放出轻松的笑容。
越是在职场上表现优秀的人，越是无法承受情感关系上的失败，特别是事业成功的女人。
面具戴得太久，就会衍生出面具所显示的性格特征，面具背后的那个女人已经无法分辨哪些行为是自己的女王情结在作祟，哪些行为则是属于情感关系里的正当防卫。
与其说洪澜太在乎那个男人，毋宁说她太在乎与男人交往过程中的地位较量。
她习惯了优越，习惯了在职场上的女王姿态，在关系中也一定要扮演女王。
一旦男人挑战了她的女王尊严、女王权力，她就会有被轻慢侮辱的感受，立刻开始向男人反击，最终两败俱伤。
吸引男人的是女人的美丽和骄傲，让男人愿意与之相守的则是女人的平和与温暖。
我给洪澜留了这一次的家庭作业：给自己列两份清单，两份清单两个主题，分别是：和我在一起，我能给他带来什么？
和我在一起，他为我做了哪些事？
列这两份清单的时候，尽力摈弃概念性的字词，例如善良、温柔、浪漫，而是以具体事例来说明。
比如，我能够给他带来浪漫：他喜欢喝我煮的咖啡，我会在他来看我的时候为他煮好咖啡，用很漂亮的咖啡杯沏好放在他的手边，诸如此类。
之所以要这样做，是因为每个人对于概念的理解都不一样，你的浪漫未必是他所认为的浪漫。
不如用事例来说明，概念就变得具体而清晰，触手可及。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

儿时跟随奶妈住在四川农村，陶思璇时常是这样一种状态：搬着小竹椅，坐在门前，手里捧着《格林童话》。
几岁孩童并不知道『天命』这个词语，但最初的梦想种子已在童话中诞生：成为一名牧师。
每个人生来便有自己的天命。
不管你是谁，不管现在多大年龄，或者人生有着怎样的喜剧和悲剧，你都要去寻找自己的天命。
很多年过去了，人们见到的陶思璇不是一个穿着法衣的女牧师，而是一名心理咨询师。
从牧师到心理咨询师，两者之间并非点与点之间的跳跃，而是穿插着实现种种梦想的故事。
随父亲搬迁到河南，在这里度过了自己的成长阶段。
那时的梦想是成为一名编辑，大学毕业之后，编辑梦想似乎是顺理成章地实现了。
但对金钱的讳莫如深，已然成为她的障碍。
不去挑战它，就意味着对自己的放纵。
于是陶思璇辞去编辑工作，成为一名国际家居店的店长。
这其实是一种“自我完善”，发现自己的障碍，然后去挑战它。
当挑战成功之后，销售工作便再无吸引力，再一次转身也随之来临。
这一次的转身是成为一名心理咨询师。
这或许就是她的终极梦想，因为牧师与情感专家有着本质上的相同——抚慰人的心灵，向世界传播爱。
儿时梦想的种子未能原貌呈现，却依然灿烂绽放。
中间的几番转身，正是修炼、完善自己的过程，当能力达到之时，梦想自然会开花结果。
——《好梦永远不嫌晚》（《都市主妇2012年1月刊》

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《我们都有点儿"精神病"》编辑推荐：●女王情结、空爱恐慌、依附焦虑、亲情饥渴、婚内失语、身体俘虏——13例都市男女心理分析&自愈故事。
●《婚姻保卫战》《非你莫属》《快乐大本营》《向幸福出发》、《夜线》特邀专家嘉宾、《男人装》《都市主妇》《心理月刊》《羊城晚报》两性情感专栏作家、国家心理咨询师、两性专家陶思璇，十五年心理咨询故事。
●当代都市情感故事的专业心理学分析及自我治愈方法，并附上丰富的社会心理学微知识。
●每一个人心理都有黑洞，一生至少需要找一个心理医生，在他人的人格黑暗里，照出镜中每一个自己。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com