第一图书网, tushu007.com

<<你我他心理故事及解析>>

图书基本信息

书名：<<你我他心理故事及解析>>

13位ISBN编号：9787508271415

10位ISBN编号：7508271416

出版时间：2011-10

出版时间：金盾出版社

作者：王志康

页数：283

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

前言

如果不是编辑朋友的盛情约稿和温情催稿，也许我还暂无将自己陆续所写所发的心理案例结集的打算。
而一旦应承下来，开始整理这些天女散花般洒落于各报刊的故事时，一个个鲜活的人物又走到了我的面前；与他们一起度过的心灵挣扎、调整、成长的过程，也一幕幕在我脑海里重映。
忽然感到，将这些活生生的例子以及对号入座的解析集中呈现，与读者们一同分享其间的信息、感悟和启示，或许是一件颇有意义的事情。
　人生总是有很多事情需要我们去面对，人的内心总是有许多的困惑与烦恼需要我们去调整。
心理学知识会让我们认识到各种事情的本质，了解到心理问题产生的原因，指导我们以合理的思维和行为，去应对大千世界的种种可能。
美国心理学家阿尔伯特·班图拉说过：“心理学不能告诉人们应当怎样度过一生，但是，它可以给他们提供影响个人变化和社会变化的手段。
而且，它能帮助他们去评估可供选择的生活方式及社会管理的后果，然后作出价值抉择。
”有了心理学的指导和帮助，我们在解决心灵问题方面将不会一筹莫展。
　本书精选了作者从事心理咨询工作以来所写的部分心理案例故事及评析，都是生活中你我他的真实心理困惑与疾患，涉及的人物包括男女老少、社会各界人士；涉及的心理问题基本涵盖方方面面。
全书共分为四章：一、形形色色的瘾和癖；二、林林总总的恐和惧；三、拉拉杂杂的惑和郁；四、来来往往的问和答。
前三章每章由20多个心理案例故事及解析组成；第四章则是求助者来信及作者心理解答。
为了遵循心理咨询保密原则，尊重求助者的隐私，书中对有些案例情节作了艺术处理，人物用名皆为化名。
　当我忐忑地将这些托出时，真心希望它是一把小小的开启心灵的钥匙。
渴盼读者在阅读和咀嚼这些故事的同时，更可从他人的故事中窥探到自己的内心，明了自身的问题；从心理解析中获取一点生活所必需的心理学知识与信息，得到几帖心理调适和心灵成长的良方。
倘若不达，亦希望它能成为你的一位枕边朋友，当你随手翻阅它时，嗅到几许心灵与文字的芬芳。
　2011年初夏于海口

内容概要

人生总是有很多事情需要我们去面对，人的内心总是有许多的困惑与烦恼需要我们去调整。心理学知识会让我们认识到各种事情的本质，了解到心理问题产生的原因，指导我们以合理的思维和行为，去应对大千世界的种种可能。

《你我他心理故事及解析》精选了作者王志康从事心理咨询工作以来所写的部分心理案例故事及评析，都是生活中你我他的真实心理困惑与疾患，涉及的人物包括男女老少、社会各界人士；涉及的心理问题基本涵盖方方面面。

作者简介

王志康，笔名拉米、叶何等，湖北黄冈人。
国家资格心理咨询师，多家媒体心理栏目或版块特约撰稿人、点评人。
曾任教师、广播电台副台长、文联常务副主席、报社副总编辑、外企常务副总裁等职。
先后在200余家报刊发表新闻作品1000余篇；在80余家刊物发表文学作品500余篇；在30余家刊物发表心理类文章300余篇；在国内外报刊发表心理论文20余篇。
多次在媒体和相关部门主办的大型心理健康讲座中担任主讲人；经常主持或参与心理健康知识普及和为市民解疑答惑的公益活动。

第一图书网, tushu007.com

<<你我他心理故事及解析>>

书籍目录

第一章 形形色色的瘾和癖
“ 千手观音 ”的忧伤
同学会狂人的心灵陷阱
曝私妇的虚假繁荣
过气女明星宴客成癖
贪得无厌的考证狂女
女王在征服中
她为何与裙子疯狂约会
一株拼命丑化自己的水仙
隐藏在挪动癖中的焦虑感和控制欲
伪“ 酷抠族 ”女子的守财奴心态
八面玲珑的模仿达人
谎言女子的真实虚构世界
她只接受恶魔的爱
剪发成瘾的男老板
猎艳，只摧有主名花
她是一条缠人的藤
当家做主的心瘾
百变女孩，为何总要做别人
别让极限成为伤痛
蝶儿，勿向死神翩翩飞
迷恋怀旧，她活在过去的日子里
“ 化妆癖 ”后面的“ 被弃情结 ”
工作狂女与家庭痴男
第二章 林林总总的恐和惧
她对动物，从虐到怕
惧上如惧虎，工作成苦役
如蛇缠身的秘密，让她窒息
对着镜子，仔细照照你的模样
一个人的狂欢
追随OL的恐怖幻影
心有余悸的“ 棉花糖 ”
诚惶诚恐的小兔子
疑似贪食症背后的恐震心结
天灾人祸的恼人假想
我什么都没有看见
翎子，让我们拥抱蓝天
爱，一边苦寻，一边逃离
男友，你为何“ 神圣不可侵犯 ”
置放在鲜花丛中的安全感
闻香色变，她如何成了惧香拒香女人
敬妻如宾后面的心魔
老公厚道变轻浮，只因“ 恐老 ”
特殊职业的心伤
第三章 拉拉杂杂的惑和郁

为笑所困的女主播
莫名“仇下”，源自“性嫉妒”
衣装之奴——她为着装而焦虑
目标列车上的强女子
生命游乐场里的快乐精灵
独特的悲情筑梦者
跟自己过不去的女人
扮演出的大忙人
资深“剩女”的相亲综合征
她活在逝去男友的世界里
你的沉默不是金
宝宝，在她的脑子里孕育
他跟儿子争抢母爱
她的心里，盛满了亲朋的情绪垃圾
过失出轨后的心灵煎熬
入戏太深，她将悲情带到现实生活里
功成名就后的抑郁
危机中舒坦“御宅”，他的情绪饥饿了
我不知道我是谁
谎报病情背后的小小心结
第四章 来来往往的问和答
因为恐飞，我屡屡放弃出国机会
我特别害怕与人相处
我真的要疯了
我觉得自己得了乳腺癌
同学会后的自卑和失落
我为什么遇到事情就畏难
躲在父母羽翼下的成年男子
多愁善感的大男孩
高中女生：得不到班主任我要堕落
暗恋老师的职校男生
喜欢紧张和攀比的16岁女生
烦躁沮丧的“高四学生”
站在悬崖边的小孩
女儿仇视父母放火烧家
束手无策的单亲母亲
读初二的孩子要辍学打工
孩子多次偷钱我想死
孩子要高考，我就像过火焰山
一位母亲给儿子的半截信
往死里打孩子的焦虑母亲
断背的烦恼
我对男友百样好，他却要开跑
快要崩溃的80后年轻妈妈
嗷嗷待哺的“奶嘴”丈夫
没有退路的婚姻
丈夫太优秀，总是不放心

同学会后，我背叛了丈夫
熬过最困难时期，丈夫却出轨了
妻子与哥们勾搭，我一心报复
被老公和闺蜜同时背叛
丈夫有外遇却暴力抗拒离婚
老公出轨有瘾，我是否应该离婚
一组婚姻问题简答
1. 王子公主未入婚姻角色，双独小夫妻战争频仍
2. 夫妻兼同事，未增恩爱却添无尽烦恼
3. 才财结合，精英联姻，伴随的却是失落和失意
4. 两个人的婚床上，为什么要躺这么多的人
5. 背叛过后赎罪“过当”，婚姻插上沉重的翅膀
6. 爱得不平等不平和，患得患失婚姻难求平衡
7. “赤裸婚姻”，爱在极度透明中逃遁
8. 绝症面前，能否融化十年沉默坚冰

章节摘录

版权页： 第一章形形色色的瘾和癖“ 千手观音 ”的忧伤 【故事】 唐绵绵走进我的视线，不是作为一名心理求询者。
她居住的社区有一女士离婚后情绪非常低落，唐绵绵觉得她需要心理支助，就带她来了我这里。
让我感到惊讶的是，唐绵绵并非社区工作人员，并且，她与那位女士非亲非故，甚至不太相熟，但对其表现出了极大的热情。
于是，我对这个乐于助人的唐绵绵产生了兴趣。
据求询的女士介绍，唐绵绵是他们社区的名人，因为她有一副热心肠，谁的事情她都要去相帮。
以至于社区里流传着这么一句话：有困难，找绵绵。
她都成“ 千手观音 ”了，向四面八方伸出援手，也不晓得疲累。
唐绵绵在女士的介绍中始终微笑着，有几分羞涩，也有几分掩饰不住的得意。
她说：“ 我就是个操心劳力的命呗。
劳了神，费了力，也不见得落个好儿。
”说到这里，一丝不易觉察的忧伤，从她眼里悄然掠过。
这以后，唐绵绵又来过好几次。
有时是帮朋友咨询婚姻问题，有时带着个小学生前来，说是儿子同班的，因父母离异，孩子的行为出现了问题，需要矫正。
还有一次，她没有带人来，却拎了个鼓鼓囊囊的大包，说这次没有什么需要咨询的，是看到这里的沙发靠垫有些旧了，特地买了宜家的几个漂亮靠垫，要给换上。
边说，她边急急忙忙地打开包，掏出新靠垫，往沙发上放，兴致很高的样子。
我说不用，那些还是好的呢。
她停下动作，看着我，眼里又掠过了那一丝忧伤，还包含着哀求和倔强。
我只好接受了她的盛情。
她对着沙发靠垫左看看，右看看，显得十分满足。
我请她坐下聊聊，试图通过晤谈，解读她非同寻常的热情和刻意深藏的忧伤。
可她笑着回避了，推说她还要去帮一位老太太找按摩师，没时间坐，就匆匆起身走掉了。
慌慌张张的背影，暴露出了她对自身问题的逃避和否认。
之后，好久没有见到唐绵绵的身影。
直到她的先生前来，证实了我对唐绵绵的猜测——她异乎寻常的助人举动后面，隐藏着严重的心理问题。
那过分的热情与掩饰不住的忧伤，恰是坠入弥赛亚陷阱的表现。
她先生的第一句话是：这日子没法过了！
这个男人显得很激动，语无伦次地诉说着唐绵绵最近惹的大麻烦：她热心为一对夫妻解决婚姻冲突，不知费了多少心血花了多少时间。
昨天，那女的却打到家里来，大骂唐绵绵是狐狸精，说她其实是想借机接近她的老公，好跟她的老公玩暧昧。
唐绵绵傻掉了，气得话都说不出来。
她的先生连吼带劝把那女人弄走后，狠狠地对她说：“ 这就是你管闲事的下场！
以后不敢学雷锋了吧！
”可让他大感意外的是，今天，唐绵绵居然又忙颠颠地跑出去，帮小区的一户人家解决卫生间渗漏的问题。
他觉得她助人已经有瘾，似乎不去帮助谁，就活不下去。
他指着脑袋问我：“ 她是不是这里有病？
” 我给这男人递上一杯水，等待着他的平静。
平静下来的他，给我讲述了唐绵绵的故事。
唐绵绵，38岁，民营小医院办公室主任。

这家医院，权柄牢牢掌在院长手中，那些技术骨干也有一部分话语权。
唐绵绵这种没有技术职称的纯行政人员，说是主任，其实也就是管些杂务，像人事、财务等要害关口，那是插不上手的。
也就是说，唐绵绵在医院，并非举足轻重的人物，工作也不会忙到哪里去。
可她的先生打从认识她，就没有见她空闲过。
她所有的业余时间，都在无休止地帮助他人。
这个他人，包括所有的亲戚朋友，也包括一些一面或几面之交的熟人甚至完全陌生的人。
就是在她生孩子的时候，躺在产床上疼得哇哇叫唤，也不忘让先生把手机递给她，气喘吁吁地给一个姐们的老公打电话，提醒他记住他老婆明天过生日，而那正是两人吵架后修好的最佳时机。
孩子还没满月，她就从大家送给孩子的小衣服里挑出几套最好的，顶风冒雪把它们送到福利院，回到家时，自己的孩子已经饿得哭哑了声。
她是大家庭的超级服务生，朋友圈里的“不管部长”，同事中的“知心姐姐”，社区里不挂职的居委会主任。
常常到半夜躺在床上，捶着酸疼的腰，她还要盘算着：张婆婆家的蹲式厕位，是不是要换成抽水马桶了；同事大刘的女儿牙不齐，一定得让他送去矫正；朋友黄瓜和老聪最近好像不太对劲，不知是不是两人联手开发项目合作不愉快，得找他们聊聊，说合说合……先生问她，你一天到晚揽这么多的琐碎，累不累啊，烦不烦啊。
她说，累死烦死也得兜啊。
她先生发现，她真的不怕累，不嫌烦，不仅不烦，甚至有一种满足感和愉悦感。
她不烦，她的先生却烦了。
唐绵绵毫无节制的助人行为，严重影响了家庭生活质量。
她几乎没有时间陪老公说说话，性生活更是相当缺乏。
老公出差时，孩子回家经常找不到妈妈，有一次因为太饿，自己点火做吃的，差点发生火灾。
至于把家里要用的东西拿去送人、抱着病替别人值夜班，这样的事更是经常发生。
原本好脾气的先生忍无可忍，多次与她争吵。
直到有一次，先生吼叫时，唐绵绵一声不吭，双泪长流，眼里似乎有着无尽的哀伤。
本来就心疼她的老公吓着了，连忙抱着她哄劝，她哽咽着对老公吐露了心声。
唐绵绵姐弟三人，她是老二。
姐姐是个漂亮体弱的女孩，成绩优秀，从小得到父母很多的怜爱。
弟弟最小又是独子，也是父母的重点宠爱对象。
而她，长得不好看，读书也不行，在家里家外就常常被忽略。
父母下班回家，总是叫着姐姐弟弟的名字，好像没有她这个人。
但干活却总是少不了她，很小的时候，她就担起了照顾久病的奶奶、协助父母照管姐姐弟弟生活的重任。
父母的意思是，姐姐体弱，弟弟年幼，她反正也不会读书，不如就让她干这些杂活吧。
她羡慕姐姐弟弟得到的爱，羡慕得心里发疼。
于是她就常常压抑着自己的需要去满足姐姐弟弟，只求得到父母肯定的眼神。
大专毕业后，她到这家医院做了一名护工。
她习惯性地去努力照顾别人，马上得到了别人的赞许和感谢。
她有一种战栗的快感和满足。
为了更多地享受这种满足，她开始了不间断的助人行动……疼惜她的先生在她和着泪水的诉说中，理解了她对助人的痴迷，从此不再干涉她的行为。
但他发现，她帮助的人越来越多，她身边亲近的人却越来越少。
就连家里的亲戚，也对她敬而远之了。
并且，有些人开始躲避她的帮助。
唐绵绵非常失落，也非常伤心。
先生劝她以后帮人不要太下劲，她答应了，但仍然我行我素，似乎难以自制，直到那件事的发生。

没等我约见唐绵绵，她竟然主动上门了：“我老公来过是吧？
他都说了些什么？
”神情明显的紧张。
我笑了笑：“你害怕他说什么？
”她的眼里露出恐慌：“我的心理没有问题！
难道乐于助人也是毛病？
”我有意忽略她的恐慌，平静地对她说：“我相信你在助人的过程中享受到了一定的快乐，同时，我也理解你的无助和忧伤。
”唐绵绵沉默了，过了一会儿，眼泪大滴大滴地滚落下来，鼻翼也开始翕动。
纸巾递到她面前时，她迟疑了一下，看了我一眼，接了过去。
“千手观音”终于卸下了她的铠甲，袒露出她的内心挣扎。
我很欣慰，这将是一个美好的开始。
【解析】唐绵绵乐于助人，不知停歇，看起来是品德高尚大公无私的表现，实际上是一种不正常的心理状态，心理学家称之为“弥赛亚陷阱”。
坠入此陷阱的人，往往对助人痴迷成瘾，毫不顾及自身利益，无休无止进入一种强迫状态，难以自制自拔。
从别人接受帮助的满足中，感受到爱的存在和自身价值的存在。
唐绵绵此种心瘾的形成源于自卑。
自卑导致她的自我价值观出现偏差，心理上过于注重、依赖他人的肯定，缺乏自信和独立性。

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