

<<八廓街>>

图书基本信息

书名：<<八廓街>>

13位ISBN编号：9787802198043

10位ISBN编号：7802198046

出版时间：2011-1

出版时间：中国民主法制出版社有限公司

作者：李澍晔 刘燕华

页数：229

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

本书中的55个男“背包客”曾经受到过这样或那样的伤害，他们在困惑中彷徨，他们在生命边缘游荡，他们不敢面对自己、面对他人、面对生命、面对现实，有的人甚至失去了自我，失去了生活的勇气，甚至心灵扭曲，竟然想到了杀人、自残与自杀，他们需要人们的理解，需要人们的关爱，需要人们的包容，需要人们的支持。

面对这样的群体，我们应该为他们做些什么呢？

男人是山，应该是快乐的！

快乐的基础是身体健康与心理健康，只有身心都健康，才是真正的健康。

男人的坚强、自信、勇敢、勤奋、开朗、负责任、品德高尚、拥有毅力与幽默的前提是身心健康。只有身心健康，才能真正做到坚强、自信、勇敢、勤奋、开朗等等。

目前，很多男人在对待健康的问题上，有一个明显的误区，只注重身体健康，身体得了病很紧张，往医院跑得很勤；但对于“心理健康”就视而不见了，等发展到严重的地步后，悔之晚矣。

有些男人对心理问题了解甚少，并不知道心理不健康也会生病，甚至会引发不可逆转的疾病。

少数男人舍得花大钱买高级补品用于补养身体，却不舍得花一些小钱给自己的心理健康“补一补”，最终酿成严重后果。

男人对心理疾病与身体疾病要同样重视，都要做到早发现、早诊断、早治疗。

男人心理问题的范围比较广泛，轻重也不一样，综合起来讲主要有以下四个方面：一是生活各方面的压力增大，如工作的变化，仕途的升迁，人际关系的复杂，经济收入和社会地位的改变，容易使人长期处于应激状态，出现焦虑、失落、愤怒、猜疑、自卑、冷漠与抑郁等不健康心理。

二是由于身体健康状况不佳导致的疾病，随着年龄的增大，生理机能减退，躯体疾病增多，他们对疾病的敏感程度增加，疑惑心理加重，意志衰退，容易产生消极情绪，引起恐惧、紧张等心理问题。

三是自身角色的转变引发的心理问题，容易产生拘束、焦虑、沮丧、孤独、急躁与失落等心理。

四是由于受到家庭问题，如教育子女、婚姻变故、亲人的生离死别等问题的困扰，出现急躁、后悔、报复、激动、愤怒等心理。

目前，在全世界的范围内，男人的心理问题日益突出，全社会都在关注男人健康，因此努力研究男人心理特点，使男人保持良好的心理状态，是当务之急的大事。

本书以55个男“背包客”的真实独白形式出现，具有很强的生动性、可读性、实用性、借鉴性。当您在书中看到55个男“背包客”的心理问题时，也自然地能查找到自己的心理问题，能达到自我咨询、自我诊断、自我调理、自我安慰、自我疏导之目的。

作者2010年4月28日完成于西藏拉萨 2010年7月28日统稿于北京 2010年11月4日修改于叶子书房  
caihongxinlingzhan@163.com Caihongxinling@sohu.com niqi@zenmewan@sohu.com

## <<八廓街>>

### 内容概要

男人在社会和家庭中扮演着重要角色，他们为了家庭在外打拼，要面临工作的压力、仕途的升迁、失业的危险、复杂的人事关系，甚至遭遇婚姻危机、孩子教育失利等等，他们会出现焦虑、猜疑、愤怒、自卑、抑郁等心理问题。

他们也需要倾诉，需要安慰，需要解脱……西藏，这片蓝天下的雪域高原成了他们灵魂的救赎地。

《八廓街（55个男背包客的内心独白）》由李澍晔、刘燕华编著。

《八廓街（55个男背包客的内心独白?）》选择55个从内地来西藏旅游的男“背包客”，以内心独白和访谈对话的形式，生动、客观、真实地描述了他们在生活中遇到的种种困扰，如何在西藏这片圣洁之地感悟生命、感悟人生，从而打开心结，完成自我超越，获取新生。

尘世中的芸芸众生或许能从他们的经历中得到启迪，摆脱心灵羁绊，过上幸福美满生活。

## 作者简介

李澍晔，中国作家协会会员，为诸多白领、家长作过心理疏导和婚姻指导。

多次被中央电视台少儿频道《成长在线》栏目，中国教育电视台《师说》栏目，北京电视台《你该怎么办？

》、《父母学堂》栏目，山东教育电视台《家教沙龙》、《教育时话》栏目，北京广播电台《说烦解忧》栏目邀请为嘉宾。

已出版50多部作品。

刘燕华，“全国十大当代孟母”，中国科普作家协会会员、中国心理卫生协会会员。

出身革命军人家庭。

14岁参军，北京军区某后勤部正团职干部，上校军衔。

对家庭教育、老年心理、儿童心理、妇女心理、中老年护理保健、婚姻学、战场救护学、医药养生、谈话艺术研究较深，发表各类文章2600多篇。

已出版50多部作品。

## 书籍目录

前言第一章 妻子变心了01.妻子最近经常不回家02.媳妇像是突然变了一个人03.妻子秘密去做人工流产04.妻子的新首饰为何增多了05.妻子变得爱打扮了第二章 无休止的吵闹06.与初恋女友见面后07.妻子赔光家产以后08.母亲与岳母的生日落差09.醉酒以后妻子的唠叨10.妻子在我的包里放了窃听器第三章 不体贴的妻子11.我生病以后12.父亲生病以后13.母亲生病以后14.尴尬的早泄15.我的农村亲戚来家以后第四章 事业不顺16.小人当道逼得我准备自杀17.竞聘上岗以后18.单独与女上司出差19.帮助单位女同事送大米20.同事丢了钱以后第五章 被“善意”地欺骗以后21.孩子竟然是别人的22.老婆背着我炒股赔了100万23.新婚之夜的尴尬24.妻子因流产不能怀孕25.妻子与前夫秘密联系三年第六章 失恋的痛苦26.谈了21个女朋友之后27.交往7年的女朋友离我而去28.因为没有房子女友与我分手29.父母的反对导致我们分手30.女友突然写了一封绝情信第七章 身体缺陷31.因口吃找不到女朋友32.因狐臭引发心理疾病33.因牙齿黑黄引发心理问题34.因身体肥胖找不到女朋友35.因个子矮小引发心理问题第八章 亲人的离别36.母亲临终没有闭眼睛37.父亲临终前的责备38.妻子患了绝症39.最疼爱我的姐姐意外去世40.妻子因车祸离我而去第九章 不争气的孩子41.孩子竟然看黄片42.孩子偷偷赌博43.孩子竟然撒谎44.孩子变成了盗窃犯45.孩子上网成瘾以后第十章 出轨以后46.和女同事一起出差47.小学同学的聚会48.与中学女班长的邂逅49.与客户一起度假50.醉酒以后第十一章 倒霉的事情发生以后51.妻子得了妇科病52.妻子流产以后53.父母出车祸身亡54.老婆炒股竟然把房子抵押出去了55.妻子因抽烟引发火灾后记

## &lt;&lt;八廓街&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：阿猫：因为我喜欢猫，所以大家都叫我阿猫，我也喜欢这个雅号。

当初我老婆追我，主要是看我人老实、品德好、工资高（平均年薪36万元）、有车有房。

我对老婆没有什么特殊的要求，下班能吃上热饭，平时能主动关心一下我的身体与工作情况，对我父母好一些，大事听我的就可以。

刚结婚时老婆很贤惠，几年以后，老婆变了，变得让我不认识了，爱打麻将、爱逛商场、爱美容化妆、爱穿……我经常加班、熬夜，老婆根本不主动问一问我的身体情况，也不给我特别的“小灶”照顾，也不愿意给我洗衣服。

一天早上起床，我感到头晕，不想上班了，她不劝我去医院检查，反而说我娇气。

后来我头晕越来越厉害，老婆仍然不闻不问，最后我竟然在夜间晕倒在单位的会议室里，同事叫了120救护车，经过检查，医生发现我患了高血压，很危险，需要长期用药，还批评我为什么不早来医院检查。

如果因为高血压的事责怪老婆，我觉得这是心胸狭窄的表现，不是男人所为，因此没有与老婆计较。

最可气的是前几天我胆结石病犯了，疼痛难忍，大汗淋漓，给她打手机根本不接，我只好强忍着疼痛打了120电话，救护车把我送到医院，3个小时后，她才回电话，问我找她干什么，影响了她美容。

我一气之下与她吵了起来，还骂了她，甚至提出离婚，老婆委屈地哭了，我心软了，看不得女人哭，因此没有离婚，仍凑合着过日子。

现在，我们几乎成了陌生人，晚上分床睡，平时很少有语言交流，家庭陷入了死一般的沉寂。

我很无奈，很痛苦，不知道该怎么办？

借去青海出差的机会，我来到了纯净、无瑕、美丽的西藏。

心灵对话李澍晔：您带着痛苦来西藏多少天了，都去了什么地方了呢？

痛苦消除了吗？

阿猫：我来西藏7天了，去了拉萨、那曲、林芝和日喀则。

为了好好看看拉萨，我在布达拉宫后面的一个商店里买了一辆山地自行车，单独骑自行车游遍了拉萨市。

我从来没有骑自行车远行过，这次也不知道哪里来的勇气，竟然敢在拉萨市疯狂地骑自行车，先后去了西藏大学、大昭寺、小昭寺、色拉寺、拉萨河、宗角绿康公园、西藏电视台、西藏博物馆、西藏图书馆、青藏公路纪念碑、拉萨火车站、拉鲁湿地、罗布林卡、拉萨大桥、堆龙德庆县、牦牛食品加工厂、藏药厂、八廓街等地方，最后骑自行车去了哲蚌寺。

李澍晔：哲蚌寺在拉萨西北约5公里处，是拉萨三大寺庙之一，也是到拉萨必须要看的寺庙。

哲蚌寺建在半山腰，单独走上去都很累，何况骑自行车呢，一定很累吧？

阿猫：是啊，太累了，累得我几天没有缓过劲来，还差点出人命。

我是下午2点从西藏宾馆出发的，一直朝西骑，30分钟后见到路标指向牌，我立刻朝右骑，逐渐感到很吃力了，原来是在上坡。

由于不知道高原反应的危险，又很兴奋，我加力骑车，突然感到胸口发堵，呼吸困难，头发晕，腿发软，车子左右摇晃起来，差点摔倒。

这时一辆出租车停在我面前，下来一个中年女子，急忙扶住我，安慰我不要紧张，要深呼吸，这是轻微高原反应。

我说话没有力气了，连连点头，表示谢意。

中年女子示意我不要讲话，她摸了摸我的脉搏，看看我的眼睛，听听我的呼吸声，轻声说没有什么事，然后告诉我她在北京工作，是一名医生，独自一人来西藏旅游，如果不介意，把自行车放在路边，我们一起坐出租车上去，可以防止再发生高原反应。

我是地道的北京人，在高原上能遇到这样的好医生、好老乡，太幸运了。

我立刻答应，放好自行车，上了出租车。

## 后记

这本书的完成，得到中国民主法制出版社各级领导的鼓励和支持，特别是得到了赵卜慧老师的大力帮助，得到了责任编辑万方正的具体指导和帮助。

特此向以上编辑、老师们表示衷心感谢。

另外，本书的照片由李轶衡（在读于北京农学院）、李湑（在读于中国人民大学）拍摄，在此表示感谢。

为了帮助男性妥善地处理好心理健康问题，笔者从1000多个内地来西藏旅游的“背包客”中，选出了55个有代表性的男性，通过对话、分析、说理、讨论的方式，阐述了看问题的方法，提出了解决心理问题的技巧。

明晰的线条与思路，让人们看了明白，增长心理健康知识，并从中找到自己的影子，有所启示，彻底悟出什么是人生、生命、幸福、婚姻、性爱与自然，真正明白人为什么活着，怎么个活法……本书在写法上以自然人为主线，朴实无华，恬淡如水，保持原汁原味，较少语言修饰，显得很土、很愚，但这是真实的人性坦白，让人找到自然的自己。

由于作者水平有限，书中尚有许多不妥和欠完善的地方，特别是有些心理分析，不是很透彻具体，个别事例也不是很鲜明，希望广大读者批评指教。

作者：李澍晔刘燕华 2010年4月28日完成于西藏拉萨 2010年7月28日统稿于北京书房 2010年11月4日修改于叶子书房

编辑推荐

《八廓街:55个男"背包客"的内心独白》：现代社会中一些人的心灵似乎麻痹了.....他们没有幸福感，没有归宿感，没有稳定感，没有安全感，没有爱与被爱感.....于是，他们背起背包，来到了圣洁的西藏，通过自己的所见所闻、亲历亲为，找到了各自心中最原始的归宿.....



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>