

<<微心理>>

图书基本信息

书名：<<微心理>>

13位ISBN编号：9787508835822

10位ISBN编号：7508835824

出版时间：2012-5

出版单位：龙门书局

作者：五彩传媒 编著

页数：216

字数：200000

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

“男人的前女友是女人终身的情敌。

无论当初两人分手是谁辜负了谁，假若事隔多年，前女友找上门来请求男人的帮助，九成以上都会获得成功。

很多男人甚至不会拒绝和前女友发生实质上的亲密关系。

男人之所以和前女友很容易纠缠不清，是因为在心里，男人的占有欲一直暗示着他们，前女友仍然是属于他们的女人。

” 这条在2011年1月15日“每天学点心理学”发出的微博，在短短两天的时间内被转发了上万次，我们惊讶这样一个话题竟然会引起如此广泛的共鸣。

在看到大家关于“前女友”这条微博的很多评论后，一个想法冒进了我们的脑袋：可不可以利用微博这个快捷且影口向广泛的平台，来帮助大家解决两性情感问题？

一本书就是我们结合微博作的一个新尝试。

2011年8月发出征集令的当天，我们就收到了100多条私信，认真阅读了每一条私信，我们看到了那些纠结、困扰、伤心、难以释怀等许多复杂的情绪，这样的情绪需要得到及时的疏解与疏导。

在展开征集案例的同时，我们也着手从微博上联系专家，邀请他们从专业的角度给予最有效的引导。这样利用微博搭建起来的桥梁使沟通更便捷、联系更紧密。

在众多博友提供的自身案例中，我们精选了38个具有代表性的案例，从现女友、前女友、男友三个不同的角色来阐述这种关系中各种身份的心理状态与情感困惑，一方面有助于彼此角色的了解，另一方面从一个较为宏观的视角看待整件事情，一有助于缓解心理问题。

同时专业的心理咨询师进行案例分析，给出积极的引导与建议。

在此我们要特别感谢800万的微博粉丝，提供案例的博友，进行专业分析的心理学专家。

正是在这样的互动中，本书的编写才具有受众群体和指导借鉴意义。

微博以细无声的姿态悄悄渗入我们的生活中，成为了一种习惯。

我们在迅捷的通道中发新鲜事儿，读新鲜事儿，拥有了一双寻找生活乐趣的眼睛；也在这个通道中抒发情感、表达思想，与友人互动、与陌生人相识。

五彩传媒利用微博发现问题，收集案例，联系专家，完成了本书的编著，而微博还能做些什么？不如让我们继续去发掘吧！

五彩传媒 2012年2月15日

<<微心理>>

内容概要

“前女友”不是活在现男友心中，而是活在现任女友的心中。

你如何才能更爱我，更懂我？

如何才能把爱进行到内心深处，并开出美丽奇异的花朵？

你如何才能够放下过去，活在当下？

愿望总是很好，但是实行起来却先要明了一个处理两性关系的基本法则，那就是男女之间大不相同。

不论我们那些失败了的前情，还是目前充满问题的两性关系，

究其原因，还是一个问题：

你如何站在男人的角度更懂男人？

如何站在女人的角度，更懂女人？

在本书中，面对前女友的话题，你会看到太多的纠结、困惑，苦恼?????

每一个问题与案例，尽管寥寥数语，却传达出她们的心结，比如——

* 既然已经分手那么为什么他还那么放不下她，为什么有这么多剪不断理还乱的暧昧？

* 没有家人的祝福这段感情将如何继续？

* 在偷看了他的QQ记录后，却让原本摇摆的心更加忐忑不安。

* 有“精神洁癖”会让怨念复制，感情走向终结吗？

她们关注：

如何在岁月的磨砺下练就宽厚的心胸？

拭干眼泪后，及时找到情绪出口、发现处理问题的方法.....

书中所配四格漫画活发生动，幽默风趣地展现了有关前女友问题的种种戏剧化却十分经典的场景。

针对“前女友”问题症候，心理专家们给了我们细腻而贴心的心理分析和疏导。

作者简介

五彩传媒

全称为五彩世界（北京）文化传媒有限公司，是以新媒体营销为基础、以内容创造和新媒体技术研发为导向的品牌传播服务机构，成立于2011年7月，其在新浪微博上共拥有1000万的粉丝群，拥有品牌社区vpinpai.com以及ios客户端，已为多家品牌提供了新媒体管理、微电影营销、移动营销等品牌建设与传播服务。

郑莉

国家二级心理咨询师，师从全球首席两性心理专家约翰·格雷，现为全球婚恋亲子第一品牌 Mars Venus婚恋人生教练、培训师，时尚杂志心理顾问，身心灵作家；著有情感励志书《会自控的女人最会爱》《心灵瑜伽：给都市人的情绪排毒书》《女人退一步，男人退两步》等。

肖震宇

北京大学心理学博士，中国科学院心理研究所组织与员工促进中心博士后，慧之馨心理成长中心专家、高级顾问，曾多次为中组部、国资委举行的央企高管选聘工作担任心理测评专家，现为《时尚健康》、《心理月刊》、《生命时报》等多家报刊的撰稿人和特约专家。

嘎子陈

原名陈永亮，现为中国艺术教育委员会会员、中国漫画家联合会会员，曾在《讽刺幽默》《新民晚报》《北京法制晚报》《齐鲁晚报》等报刊杂志上发表作品六千余幅。

<<微心理>>

书籍目录

目录

慕岩序?前任恋人与爱情?3

自序?5

Chapter_1 当我遭遇他的前女友

他不是恋旧，而是恋“荣誉”?2

他还在为前女友忙前忙后

心理关键词：男人的荣誉感

旧爱的情感碎片，等待清理?6

他在微博中表露着对前女友的怀念

心理关键词：心理修复

你缺乏界限，他给你好看?11

偷看了他和前女友的QQ记录

心理关键词：偷窥——情感的专制主义

有气度，才有爱的安全感?17

他还和前女友保持联系

心理关键词：爱的分享意识

蒙娜丽莎式情人不言败?22

因为他的前女友，我们频繁地吵架

心理关键词：感情的心理距离

活好自己，你值得拥有更好的?28

他与前女友纠缠不清

心理关键词：情爱狩猎心理

摆脱矛盾依恋，爱需要练习?33

我和前任，到底谁重要

心理关键词：依恋关系

既然在一起，就没必要追究过往?39

他的前女友是个小混混

心理关键词：吸引力法则

性感应对前情的“感性”骚扰?45

前女友买衣服都找他

心理关键词：人际距离

前任是银河，终究会落幕?49

前女友是他的校园恋人，优秀得让我不自信

心理关键词：完形

放下才能新生?54

前女友频频关注我们现在的生活

心理关键词：关心则乱

他“选择性忽略”，是不拿你当外人?59

他记得前女友的生日却忘了我的

心理关键词：不确定性

烟花爱情，谈多了伤身?64

他在前女友和我之间徘徊

心理关键词：同性竞争情结

爱是耐受平淡?70

前女友们让他对感情疲惫

<<微心理>>

心理关键词：爱的能力

拜拜男人的“荷尔蒙”事件?76

男友耐不住寂寞仍和前女友联系

心理关键词：负面记忆

屡次出轨的前女友，是病人不是敌人?81

前女友要求与他复合

心理关键词：“内在小孩”

严正对待“食草男”的多情游戏?86

我们的情人节与你无关

心理关键词：讨爱心理

误解是毒药，理解是慈悲?91

成不了前女友，却无法在一起

心理关键词：纠结

上帝的归上帝，恺撒的归恺撒?96

分手后他仍在经营与初恋的感情

心理关键词：联想

他不靠谱，你需自爱?100

我被他拉入黑名单

心理关键词：自爱

他无理取闹，恰恰是缺乏自信?105

我不吃醋就是不爱？

心理关键词：信任

“精神洁癖” vs 单身无罪?109

无法接受他和前女友的第一次

心理关键词：决策与后悔

走出情感尴尬，吸引匹配情缘?114

他和前女友的真爱让我选择分手

心理关键词：原生家庭的三角关系

专辑

一条私信引发的各种思考?119

私信：他时常会提起前女友的喜好

和隐形情敌“心理分手”?121

心理关键词：性能量

有胆一起面对?125

心理关键词：诚实/坦白

策略表达不失控?128

心理关键词：关键冲突

Chapter_2 当我成为了前女友

复制怨念，只会让怨念增加?132

美杜莎的怨念

心理关键词：受害者变成加害者

人生如戏，忠诚可遇不可求?136

他计划结婚前早已背叛

心理关键词：两性性心理

爱包含尊重与责任?141

他突然提出分手

<<微心理>>

心理关键词：被爱的感觉

既已选择分手，就轻松接受新的生活?145

由于拒绝他的不合理要求而分手

心理关键词：性瘾

逃离纠结，立地成佛?149

他和前女友复合了

心理关键词：正念

没有家人祝福的爱，如何长久?153

他的家人反对我们在一起

心理关键词：家庭文化

分手后的爱，其实回不来?158

分手后很想重新在一起

心理关键词：挫折感

专辑

一条私信引发的各种思考?162

私信：他的反复让我猜不透

让旧爱费洛蒙酿成红酒?165

心理关键词：自我价值感

落寞的爱?169

心理关键词：泰坦尼克现象

离别的勇气?172

心理关键词：分离焦虑

Chapter_3 面对前女友，你淡定吗？

恋人，在理想与现实间转换?176

玩潜规则的她，让我失去爱的能力

心理关键词：晕轮效应

爱情排他，请你慎入?182

现任女友和前女友是同学

心理关键词：排他性

她不是朱丽叶，你不是罗密欧?186

听说前女友和男友分手了

心理关键词：罗密欧与朱丽叶效应

建立在物质上的爱情不堪一击?191

遭遇“拜物教”前女友

心理关键词：代偿满足

过客匆匆，她不属于你?196

她和她的前男友复合了

心理关键词：原始感情模式

专辑

一条私信引发的各种思考?201

私信：我和现女友都有前度问题

厘清成长的伤痛?203

心理关键词：缺爱症

在失衡时找到平衡，也是一门爱的功课?206

心理关键词：榜样模型

跋?210

<<微心理>>

男女大不同，学做“贴心”的爱人
倾听宇宙的声音，疗愈自己
他不是恋旧，而是恋“荣誉”

后记

我以前听过一个故事，说的是古代有位白隐禅师，寺庙附近有一家富商，富商有一个漂亮千金。无意间，这位富家小姐的肚子逐渐大了起来，请了郎中一看，发现珠胎暗结。

父母逼问孩子的父亲是谁，小姐支支吾吾地说是白隐禅师。

这家人立刻找人打了白隐一顿，白隐只是淡淡地说：“就是这样吗？”

等孩子出生之后，富家将小孩扔给白隐抚养。

一位出家的和尚，竟然与民女通奸，还有了私生子，这算哪门子和尚？

在街坊邻居的冷嘲热讽中，白隐没有任何辩解，只是细心抚养着孩子，为其化缘牛奶等食品用品。

在化缘过程中，不免遭到白眼，有时还会挨打，但他总是泰然处之，一心想让孩子健康长大。

过了一两年，那位千金再也无法忍受良心的折磨了，向父母坦白孩子的生父其实另有他人。

富家羞愧万分，向白隐登门道歉，并要求抱回孩子。

白隐没有提出任何赔偿条件，交还孩子后，只是淡然如水的一句：“就是这样吗？”

在这本书中，我看到了太多的纠结，太多的困惑，太多的烦恼……在看每一个案例的时候，尽管很短，但是我仿佛能够身临其境地看到当事人的愁眉不展，感受到他们揪心的疼痛。

这种心痛与愁苦主要源于两个方面：一个方面是将自己和他人比，觉得自己不如他人幸福。

比如看着男友以前给前女友写过的文字，怨恨男友为什么不对自己浪漫一些。

又比如看着其他情侣卿卿我我，自己却遇人不淑，被人欺骗……在这种比较的过程中，就觉得男友对自己不公平，厚此薄彼；或者觉得老天不公平，不给自己好运气。

我们知道，世界上没有哪两片树叶是完全一样的，同样，也没有哪两个人的性格脾气、生活历程是完全一样的，就算是双胞胎或克隆人，随着和社会接触的增多，每个人也会有自己的生活。

感情也是一样，既然每个人都是不一样的，那么每一对恋人的感情也必然是不同的，别人可以这样生活，你们未必就适合，就好比买鞋子，旁人觉得好看，自己穿着却未必舒服。

再说感情本身就不是什么科学的东西，而是更接近于一门艺术。

科学可以证明对和错，艺术有对错之分吗？

所以靠相处时间长短来区分感情深浅什么的，毫无依据。

每一对恋人的感情都是无法和他人进行比较的，如果你非要比较，便有了是非心，有了是非心，就容易偏执，钻牛角尖。

另一个方面是自我中心，觉得什么都是别人的错。

比如前女友骚扰自己的男友，那一定是她的错，是她在破坏自己和男友的感情。

又比如自己希望男友多陪自己一些时间，男友无法满足，就怨他对自己不关心，怀疑他移情别恋……不错，恋爱中的人是幸福的，但是这种幸福有的时候让我们的视野过于狭窄，狭窄到认为这世间只有我们两个人，其他什么事情都不重要。

甚至更极端一些，我的眼里只有你，除了你之外什么都看不到，如果你背叛了我，那我的人生就完全没有了意义。

很多由爱生恨，甚至引致极端事件的发生，都是因为太看重“我”和“我们”的缘故，而没有看到我们身边的父母、同事、朋友等其他的人。

这种错误是无法避免的，因为爱情本身就是“盲目”的，太过理性的爱情就不是爱情，而是算计了。

但是当我们在恋爱中遇到挫折的时候，我们可以从事件本身之中抽身出来，把眼光放宽一些，待自己的家人、朋友好一些。

而怎样才能让父母感到安心呢？

就是让自己放下包袱，振作起来，把精力投入到人生的其他方面，例如自己的事业之中。

其实当你考虑到那些关心你的人的想法时，你的所作所为本身也是有利于自己的，比如出国留学、更换工作……有时甚至能让自己的人生跨上一个新台阶。

我们既然已经知道了问题的根源，那自然也知道了疗愈自己的方法。

无论是不再与他人比较也好，过自己的生活也好，归根到底，就是让自己的心能够平静下来，倾听宇宙的声音，倾听他人的声音，倾听自己的声音……有的时候，我们必须经历一两次感情的磨炼，才能

让自己圆融和从容起来，等到再遇到前女友 / 前男友和自己现男友 / 现女友的问题时，我们也会云淡风轻地说一句：“就是这样吗？”

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>