

<<我知道你是怎么剩下的>>

图书基本信息

书名：<<我知道你是怎么剩下的>>

13位ISBN编号：9787511220738

10位ISBN编号：7511220738

出版时间：2012-2

出版时间：光明日报出版社

作者：吴迪

页数：264

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>

<<我知道你是怎么剩下的>>

内容概要

吴迪说：“我知道你是怎么剩下的。”

看到这话的人，顿时像感觉到一种尖锐无比的刺痛。看似平淡的语气，看似家常的事件与对话，却像针在心尖一样，时时提醒着你“正在被剩下”的事实。

解决任何问题，都好像看病就医一样。吴迪，正是最好的情医，尽管非常麻辣！

在这本书中，吴迪从“剩女革命”一路开讲，直到“婚姻保卫战”，以数十个实际“病例”，来一一分析并对症开出良方，指出你的症结所在，继而为你的症结开出对症良方。

情书，不可不看；情结，不能不解；情医，不得不就！

<<我知道你是怎么剩下的>>

作者简介

国家二级心理咨询师，主攻两性关系和白领职场。
2001年任《ELLE》杂志编辑部主任。
多年外企经验。
其所主持的情感问答栏目《ASK
WUDI》先后刊登在《ELLE》和《消费者MeiMei》上，在都市男女中风靡一时。
2002年8月出版《麻辣情医Q&A——ASK
WUDI》。
曾为《时尚》、《南方周末》、《新周刊》、《三联生活周刊》、《书城》等国内知名媒体撰稿人。
2003年创建《消费者MeiMei》杂志，任出版人，最近将为《嘉人》杂志和《新民晚报》开设情感专栏。

<<我知道你是怎么剩下的>>

书籍目录

第一章 剩女革命

1. 剩女是如何炼成的
2. 你想嫁上帝吗
3. 恋爱可以被培训吗
4. 我知道你是怎么剩下的
5. 不在相亲，就是在相亲的路上
7. 将武松和武大折中成西门庆
8. 开心的人身上会放光
9. 幸福的秘密
10. 你确实还不够格谈结婚

第二章 你为什么自卑

1. 你为什么自卑
2. 转换心灵视觉
3. 对自卑说“HI，你好”
4. 亲爱的，外面没有别人
5. 珍惜生命，不当Yesbuter
6. 你知道自己的身材哪里最美吗
7. 完美主义是种病

第三章 那些有毒的恋爱教条

1. 不以结婚为目的的恋爱都是耍流氓
2. 穷小子恋爱是浪费时间
3. 男人只想要一张白纸的女人
4. 做得好不如嫁得好
5. 不结婚的女人就是败犬
6. 25岁不结婚就是剩女，掉价了
7. 结婚证就是保险箱
8. 结婚不是两个人的事，是两家的事
9. 宁可在宝马里哭泣

第四章 恋爱常见病

1. 缺爱症：只要有人爱我，外星人也可以
2. 独生子女，遇到难时各找各妈
3. 女人就是为难女人
5. 披着爱情皮的依赖
6. 你是好老公的人选=你傻
7. 想要苹果偏跟梨过不去
8. 逃离一心想改造你的女人
9. 如果你的梦想里没有他，就不能说你们相爱
10. 寂寞难耐，宁滥不缺
11. 你“备胎”了吗
12. 成熟的人必须具备的不能跟爱人“借”的能力
13. 他劈腿，他害怕，他不知道要什么
14. 老男人迷恋症

第五章 婚恋问题上如何管理父母

1. 你被亲情绑架了
2. 为人儿女当自强

<<我知道你是怎么剩下的>>

3. 回到老家就一切OK
4. 如果你的母亲是某种精神病患者
5. 婆媳大战中的孩子
6. 有自己房间的女人不需要回娘家认错
7. 割断脐带做大人

第六章 爱情面包我都要

1. 多少钱值得委屈感情
2. 有房有车不是生活的终点
3. 为什么要把钱和感情对立
4. 幸福是满足欲望吗
5. 结婚不是上天堂
6. 婚前必问的15个问题
7. 钱能带给女人自由吗
9. 婚姻法新规下女人的生存之道
10. 事业是评判男人唯一尺度吗
11. 吃饭的钱他付, 钻石自己买

第七章 离婚的100个理由

1. 婚姻保卫战
2. 向宇宙发出正确的信号
3. 离婚有孩女人不必急着结婚, 好好享受恋爱
4. 如果你选择做天使, 他就选择做魔鬼
5. 离婚后, 孩子怎么办
6. 你是婚姻中的三夹板吗
7. 佳偶和怨偶

附录

<<我知道你是怎么剩下的>>

章节摘录

吴迪心语ATTITUDE IS EVERYTHING（态度决定一切）。

我看到一个单身女的态度，我就能知道她在未来多久能找到意中人。

哪怕30岁、35岁、40岁，还跟父母住在一起，被父母照顾得无微不至。

她们在法律上是单身，但是在生活方式上不是，她们已经跟父母结婚了。

男人在哪里？

男人可能在任何地方，但是绝对不会在一个地方——你和父母的家里。

到了晚上十点他们就不停来电催你回家了，就更不要说某个心仪的男人送你到家门口，可以请他上楼喝一杯以及后面可能发生的浪漫故事。

80后的父母们，大都没有经历什么像样的恋爱，为结婚而结婚，凑合着过。

男人只要“老实”，女人只要“贤惠”就一定能结婚，那个年代反正大家都一样的穷，没什么好挑的。

恋爱结婚是两个成年人的行为，如果你至今还是个在心理上、生活上、经济上不能断奶的女人，你就不要期望什么美满的爱情婚姻了。

幼稚的人怎么能进行成熟的游戏呢？

她们有个错觉，以为在世界知名的大公司打工，自己也就很international了。

其实她们的生活方式跟她们母亲那代的纺织女工没什么两样，如果不结婚，35岁也跟父母一起住，下班马上回家，每天午饭带妈妈便当。

就算你百里挑一，那也得先有那个“百”的基础啊，不然你怎么挑？

你得先学会怎么交朋友，然后才能学会怎么交男朋友。

男朋友不就是从朋友里来的吗？

很多女人到了25岁、30岁，还不能从童话公主梦里醒过来，她们对爱情没有体验，只有想象。

一旦初恋失败，就痛不欲生，然后彻底否定男人，否定对爱情的追求。

“你以为我穷，不好看，就没有感情吗？

”——2011年《简爱》被第19次搬上银幕，她是文学史上被拍电影最多次的小说。

长得不理想能妨碍你什么呢？

表达真挚的情感，那远比长相更动人。

当我们恋爱时我们会变得很温柔，我们对另一个人的兴趣也会为我们带来许多烦恼。

只有把目标设为“我决不能软弱，我决不能让人家知道我的底细”的人，才会躲开爱情，他们用这种方式逃避软弱的感觉。

自卑感来自于我们非理性的认知——我一定是不好看的、我一定是笨的、别人一定不喜欢我、我一定解决不了这个问题，然后我们把自己封闭起来，不尝试，不让自己有一点接触未知的可能。

人跟人的不同，不是我们经历过的事情有多么不同，而是我们对这些经历的解释和感悟非常不同。

你的痛苦来自于你对生活经历的解释，这样的解释孕育出严重的痛苦的感觉。

Yesbuter，就是喜欢说yes.....but的人，就是喜欢说“道理我都懂，但是.....”的人。

这样的人在你的身边比比皆是。

这个可怜的绝望单身女人，脑子里如同《盗梦空间》一样被设置了一个恶毒的信念：“没有男人是悲惨的，没有男人你活不下去！

”中国女人的问题是不知道自己的长处，只知道自己的短处夸大短处并为此自卑，有时甚至把长处当短处掩盖，比如有的女孩以为胸大不好看要遮起来。

“做（工作）得好不如嫁得好”，“嫁汉嫁汉穿衣吃饭”——这些传统的婚恋观遭到了前所未有的怀疑，再加上婚姻法关于婚前财产的新解释条例，让原本想在婚姻中获利的女性惊醒，男人还能靠多久？

如果你40岁了还单着，那么生孩子这事不在议事日程上了，你也就无须纠结彻底FREE了。

在你生命终结前的50岁、60岁、70岁.....你都还有机会恋爱或同居或结婚，日日是好日。

在年纪的时候，连个恋爱都没谈明白，连个班也没上明白，连自己是谁都不知道，就在父母的催促下

<<我知道你是怎么剩下的>>

赶着点结婚了，结果把恋爱谈成婚姻，把失恋搞成离婚。

结婚首先是两个人的事，其次才是两家的事。

结了不合适的婚，能被伤害到的只有两个人——你和他。

父母顶多有点难过，亲朋好友就更不相干了，他们只是来赶一场派对送一个红包，有什么伤害可言？

男性“情感砖家”说女人过了25岁在婚姻市场上就掉价了，他还画了个抛物线图，最高点就是25岁，过了25岁一路下滑。

把女人的价值定位在是否嫁得出去，把嫁得出去的要害定位在年轻，如此脑残恶毒的价值观，污蔑全体男人的智商，恐吓没有恋爱经验的年轻或者不年轻的女人，居然能大行其道受到追捧，可见中国人在男女关系上还停留在古代。

“情感砖家”没有告诉女读者的是，在离婚率年年高涨的今天，25岁成功结婚后如何HOLD住婚姻？如果男人只喜欢25岁的女人，那么如何让自己永远25岁不被嫌弃，如何防止老公继续在婚外喜欢25岁的女人？

“情感砖家”卖书是否还搭卖“永远25岁”的神仙水？

有选择的人生才幸福，选择单身也是幸福。

如果是你选择了单身，而不是无可奈何地被单身，那就是幸福。

男朋友只是男朋友而已，不是爸爸，更不是上帝。

你得的心理疾病叫“缺爱症”，因为小时候严重缺乏父母的爱，所以格外贪婪索取男女之爱同时又患得患失，给相爱的人施加不堪负担的心理压力，恋爱常以失败告终。

你是父母的心肝小宝贝，你受不得苦，苦难就不找你吗？

你父母能活到200岁永远健康，永远保护你？

有个脑残的歌叫《我们可不可以不勇敢》，你不勇敢，困难就不上身吗？

貌似女人都不敢真正面对自己的关系，几千年的男权社会教育出有男人就是好的，女人直接对敌男人的下场被树立得不是那么灿烂。

所以，弱者就找弱者斗。

你是谁，你就会吸引来什么人。

如果你唯一的优点（或者表现出来的）就是有钱，那么就别怪女人冲着你的钱来！

有两样东西常常披着爱情的外衣迷惑我们：依赖和控制。

你在感情受伤的时候严重地依赖他，误以为那就是爱情了，有点饥不择食的意思。

女人说你是“好老公”，潜台词就是“你是个烂好人”。

这个也可以编入女性提分手的借口大全。

你想要的男人是个苹果，为什么偏要跟个梨过不去？

非要他变成苹果呢？

很多女人的误区是“如果你爱我，就要变成我想要的样子”，为什么不直接去找你想要的男人呢？

你想从一副扑克牌里要一张红桃A，最好的办法就是一张张找；最愚蠢的就是你女朋友的办法，一心想把你这张草花3变成红桃A！

你生命中发生的一切，都是你吸引来的。

它们是被你心中所保持的“心象”吸引而来的，它们就是你所想的。

“备胎”变成了发射毒汁的“癞蛤蟆”就在转瞬间，没有人真的愿意当“备胎”，对方的隐忍只是为了一个目的——得到你。

而一旦此目的达到了，对方就可以实行全面的绝地反击战，向你讨还尊严以弥补对方的损失。

爱情是一种催化剂，但是她绝不是一种魔药可以把无变成有，不会把一个懦夫变成勇士，不会把一个魔鬼变成圣人。

所以，不是你的爱情出了什么问题，而是你对人的判断出了问题。

20岁的小女孩对于老男人来说还有塑造的余地，30岁的“小女孩”可不是一张老男人可以随便挥洒的白纸，她们有很多纠结。

同龄的男人她们看不上，喜欢小女孩的老男人又嫌她们老，真是悲催。

用亲情来“绑架”家庭成员的人，其本质是不想为自己的生活负责任的人。

<<我知道你是怎么剩下的>>

他们的专长是以“亲情”之名让你产生强烈的愧疚感，用“愧疚”来控制你，剥削你，为所欲为。80后的父母之所以那么喜欢干涉子女从工作到婚姻的所有的东西，原因是因为有些子女从来没有做过一件事能证明“我能”。

在父母眼里，他们永远都是长不大的孩子。

有些人喜欢逃避，于是总是想象生活在别处。

似乎只要我离开某个地方，生活就会灿烂。

不管是不是有男朋友，自立门户，是一个成年女人的标志。

女作家弗吉尼亚·沃尔夫说过，女人一定要有一间自己的房间（不论是买的是租的，也就是说要有独立的经济能力）。

如果你的神经还不够坚强，心脏还不够强大，面对“精神病发作”的父母不能从容淡定，还会被刺激跟他们争吵，那么尽可能远离他们，不住在一起少见面，直到你自己强大起来，可以有效抵御他们的负面能量的影响。

中国人有种奇特的现象：父母干涉儿女婚姻，等父母七老八十要再婚，儿女又拼命干涉他们的婚姻，所持的理由都惊人的一致——我是为你好。

很多单女的父母告诉她：第一，婚姻是没有幸福可言的，是很苦的；第二，你一定要结婚，不结婚就是不正常，父母会没面子。

这样神经病的逻辑你听得懂吗？

想要管理父母80后必须长大成人拥有一颗强大的心脏。

两代人在婚恋上的巨大分歧和冲突是时代的冲突，大部分父母不可能与时俱进改变想法，80后要准备好长期的非暴力不合作抵抗运动。

我听过最雷的年轻女孩的叹息就是“我不相信爱情了，找个富豪嫁了算了”，好像富豪只配领取爱情失意的女人，只配替她们买单当冤大头，不配享受真挚的感情；好像她们家门口有富豪排队等着迎娶她们。

有多少钱可以委屈感情？

赚钱为了什么，不就是为了生活得快乐幸福吗，不就是为了家庭和谐吗，难道需要为了钱丢弃快乐幸福，去忍受一个不幸福的婚姻，这不是本末倒置吗？

心理学有个名词叫“心理坑洞”，房子车子是这个社会或者当事人个人经历所造成的心理坑洞的填充物，但是人的心理还有其他未知的需求，这些需求决定了人们需要不断寻找那个能让他在心里上觉得完整和富足的东西。

50后大部分都没钱，岗低收入的多。

“有钱没感情，感情可以被培养”是她的想象，我想她不认识任何一个有钱人，更谈不上跟有钱人有恋爱经验。

我亲耳听到一个50多岁的母亲教训儿子“快乐有什么用，又不能当饭吃”。

中国人是太穷了，穷到什么都用“能不能当饭吃”作为衡量的标准。

中国至今不是个富裕的国家，不过比物质更穷困的，是人心，是灵魂。

年轻女孩很容易把结婚想象成天堂，把老公想象成圣诞老公公或者上帝，能量超大要什么给什么，而女人就可以躺着享福了。

爱情和婚姻有什么区别？

最大的不同：爱情只需要荷尔蒙，婚姻需要充满信心面对任何挑战使婚姻一直往前走。

什么样的女人最容易嫁？

在中国，26岁，大专学历，月入3000元，长相80分，因为比这样的女人优秀的男人很多，收入是她的三倍的男人很多。

如果你月入30000元，还要求男人是你的三倍，而且你32岁，去死吧。

婚姻更适合穷人。

钱能帮助女人什么？

钱能帮助女人自由！

能让你选择结婚或者不结婚，能让你充分按照自己想要的方式生活。

<<我知道你是怎么剩下的>>

北京一女学馆打着“如何嫁有钱人”做培训，引来国内外媒体关注，生意爆好。

有个段子：以前财主抢民女，现在民女抢财主。

婚姻是感情、性和经济利益的结合体，每对夫妻对此的选择理解不同。

爱情可以完全不功利，婚姻很难，如果完全不功利，相爱就一起住着，那要去拿那张证书做什么呢？

婚姻法新解释条例只是帮助你退出婚姻时对个人财产有个保障，并不负责让你的婚姻质量提高。

如果你的婚姻幸福不离婚，此条例到你死都用不上。

全世界的婚姻法都不是保障你婚姻幸福的，婚姻幸福要靠你自己！

如果钱能抚平一切伤痛，我的这个行业心理咨询就不会存在了。

我咨询过坐进宝马住在豪宅的大婆二奶和K姐，长期依赖安眠药抵抗痛苦。

为什么？

因为她们想笑。

在你康复之前，不要急于去找下一个“好男人”，只要还有一点自惭形愧，你就遇不上好男人。

好男人是被你的魅力被你的自信吸引来的，不是因为可怜你来救你的。

你现在的焦虑来自于目的性太强——找结婚对象。

你现在需要的恰恰是学习交友，学习怎么鉴定男人，学习怎么推进感情。

你已经经历过一次婚姻了，应该明白一张证书保证不了什么。

捆绑你的是你自己强烈的绝望感——“我拿他没办法”，你不曾认识到你是个自由的个体，你有表达和选择的自由，这不是自私，是自爱。

离婚有孩的前夫妻如何相处，新家庭的孩子和前家庭的孩子怎么相处，是门大学问。

随着中国离婚率的不断上升，这是中国人必须学习的新智慧。

婆媳矛盾，责任人是儿子；丈母娘和女婿的矛盾，责任人是女儿。

矛盾处理不好的家庭，都是当儿子女儿的没有尽到责任，不作为，自己躲在一边，任由老人跟自己的老婆老公打架。

我不认为结婚是每个人必需要做的事情，结婚不是幸福的唯一途径，有些人是不需要也不适合结婚的，但是我很肯定地认为每个人此生都需要爱，都需要学会爱和被爱。

“剩女”永远有借口原谅自己不行动，最好用的借口当然是“工作忙加班”。

但是根据我的观察，“剩女”加班多正是因为没男朋友下班后没事做没地方可去，而越加班当然也就越没男朋友，恶性循环。

一个真正意义上的单身女人，要从自己独立居住开始，不一定买房，租房甚至是跟人合租都好。

“剩女”们抱怨圈子小，是因为她们以为圈子是不用她们自己努力建立的，是老天应该送给她们的，或者是工作就应该附加送给她们的。

朋友是绝对需要精力时间甚至金钱投入的，想想你每周有多少时间投入给工作？

你又有多少时间投入给交朋友？

在确立正式的恋爱关系以前，异性朋友多多益善。

就算你百里挑一，那也得先有那个“百”的基础啊，不然你“一里挑一”，怎么挑啊？

你得先学会怎么交朋友，然后才能学会怎么交男朋友。

男朋友不就是从朋友里来的吗？

都说谈恋爱两个人要有感觉，实际上感觉是一种能力，是否会捕捉到感觉，是否会把自己的感觉传递出去。

谈恋爱也是一种能力。

男人找老婆为什么容易？

因为男人的思路永远是可以退而求其次。

你这个女人最好是：上得厅堂，下得厨房，浪得大床。

如果三不能齐全的话，三选二，三选一都行。

这三者都没有，那至少可以生养吧，如果连生养都不行——那总可以暖被窝吧。

政治是妥协的艺术，恋爱婚姻也是，得到爱的过程就是放弃的过程，知道自己更看重对方的哪一个部分。

<<我知道你是怎么剩下的>>

人过了20几岁，他她在婚姻上的“下场”就没有什么悬念了。

如果把入比作浮在海面上的冰山，决定下场的是海面下的部分，通常看不清楚自己也未必清楚，是人格性格感情模式性动力价值观等。

一想到恋爱就想到伤害，你吸引来的人必定是伤害你的；一想到恋爱就想到付出爱时的欢乐，你才能得到爱。

人跟人的不同，不是我们经历过的事情有多么不同，而是我们对这些经历的解释和感悟非常不同。

你的痛苦来自于你对生活经历的解释，这样的解释孕育出严重的痛苦的感觉。

事业强人爱情留级生比比皆是，IQ和EQ不是在同一个管道里学成的。

你读大学的时候都没时间恋爱，你以为等你工作了反而会有时间吗？

春天就该做春天的事情，秋天做秋天的事情，很多中年人闹婚外恋就是结婚前什么都没经历过，活到35岁，40岁忽然发春，心痒得难受。

真实的婚姻生活是什么？

那就是，夫妻两个不单是在顺境时能在一起，还要在困境中还能在一起互相扶持。

爱情不用可歌可泣，可是爱情需要坚韧不拔，抗得住风雨。

你是谁，你就会吸引来什么人。

如果你唯一的优点（或者表现出来的）就是有钱，那么就不要怪女人冲着你的钱来！

很多人都有这样的心理，把对自己的要求投射到亲密的人身上，越是亲密越是步步相逼，最后无论结果如何却永远没有办法满足自己心里真正的需求。

爱情是一种催化剂，但是她绝不是一种魔药可以把无变成有，不会把一个懦夫变成勇士，不会把一个魔鬼变成圣人。

所以，不是你的爱情出了什么问题，而是你对人的判断出了问题。

用亲情来“绑架”家庭成员的人，其本质是不想为自己的生活负责任的人。

他们的专长是以“亲情”之名让你产生强烈的愧疚感，用“愧疚”来控制你，剥削你，为所欲为。

追求幸福婚姻家庭是人类共同追求，赚钱为了什么？

不就是为了生活得快乐幸福吗？

不就是为了家庭富裕家人和谐吗？

我们难道需要为了钱去丢弃快乐幸福，去忍受一个不幸福的婚姻？

这不是本末倒置吗？

只要有爱情，两个人就可以在一起，就什么都不用考虑——这才是杀死爱情的凶手，而不是困难本身。

。

没有一颗强大的心脏，没有自己安身立命的经济基础，爱情是不堪一击的。

爱情和婚姻有什么区别？

最大的不同：爱情只需要荷尔蒙，婚姻需要充满信心面对任何挑战使婚姻一直往前走。

年轻幼稚的小情侣，昏头昏脑没有准备好就奉子“被结婚”，婚姻破裂是顺理成章的事情。

钱是一个因素，但不是主要的因素，如果他们俩是富二代，这样的心智水平，一样完蛋。

在你康复之前，不要急于去找下一个“好男人”，只要还有一点自惭形愧，你就遇不上好男人。

好男人是被你的魅力被你的自信吸引来的，不是因为可怜你来救你的。

<<我知道你是怎么剩下的>>

编辑推荐

《我知道你是怎么剩下的》编辑推荐：吴迪向来被读者称为“麻辣情医”，他对男女之间的情感与状况分析，无一不是一针见血，清醒透彻。

吴迪的文字是聪慧的，也是实用的。

俗话说“爱情需要感觉，更需要智慧；需要浪漫，更需要技巧”，如此书中，《我知道你是怎么剩下的》，一针见血的书名，足以戳醒每个还身处梦境中的女性。

这是一剂良药，更是一剂兴奋药。

摆脱被“剩下”的状况，迎接被爱充盈的人生！

<<我知道你是怎么剩下的>>

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>