

<<爱情心灵安全岛>>

图书基本信息

书名：<<爱情心灵安全岛>>

13位ISBN编号：9787543867352

10位ISBN编号：7543867354

出版时间：2010.9

出版时间：湖南人民出版社

作者：四四,意达

页数：378

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>

## <<爱情心灵安全岛>>

### 前言

自心灵安全岛成立以来，近两年的时间，我们陪伴了五千多名心旅人，和他们一起，走过心灵渡口，寻找安全岛。

或许这其中就有一个小小的你，曾和我们一起漂游海上，唱起岛歌。

每一个人的心灵故事，无论多么微小，都值得被爱护。

这就是我们一直的信仰。

很感激你可以理解它，相信它，并愿意向我们讲出你的故事。

在学习心理学的伊始，老师就告诉我们：“目前我们国家的心理行业还很落后，这并不是因为我们的心理学落后，而是普及的工作没有人去做……”这句话我们一直记在心头，于是便有了心灵安全岛。

助人自助，同辈温暖，我们始终相信，普及要从同龄人开始，做最真切的工作。

我们都知道，学了心理学不等于会心理咨询，很多心理学家，很会研究人类心理，却不能帮助另外一个个体。

因为咨询需要大量一字一句的实际工作，一个人无法完成它。

所以，我们很感谢你们，作为我们的心旅人，和我们共同完成了心灵的互通。

让我们愈发相信自己的力量，愈发坚定自己的信仰，也愈发知道如何去为同龄的你们做最实际的工作

。当我们看到你们说，看了心灵安全岛的博客，我也想学心理学了……我们深感欣慰，因为我们的小小努力，能够让大家认识到心理学对一个人生活的帮助，并接纳和向往心理学，这真像星星之火的传递，是不是？

当我们看到你们说，在读了心旅伴的回信后，感觉好多了，有个人倾听真好……我们觉得很开心，这不仅仅是自己的工作得到肯定，更多的是同感，是来自同龄人的认可。

你们的点击、留言、评论、邮件……都让我们感到自己的行为是有意义的。

也深感同龄人是彼此需要的，我们可以陪伴自己人，可以一同经历相似的人生，一起烦恼目前的境遇，也可以一起期待更好的未来，没有比这更甜蜜，更有归属感和幸福感的了。

我们在认真做这件事，在认真建立属于我们自己的安全国度。

## <<爱情心灵安全岛>>

### 内容概要

《爱情心灵安全岛》“心灵安全岛”是由一群80后心理工作者们组成的团体，关注同龄人最常见的心理问题，帮助他们分析问题，进而获得解决问题的办法。

网址：<http://psyfine.qqzone.qq.com/> 本书精选“心灵安全岛”咨询工作室的大量关于爱情的真实案例，涵盖：“请爱对的人”、“爱情有心法”、“情场的禁区”、“路过爱情走过失恋”、“婚姻不是坟墓”、“爱与性有关”六个方面的内容，面对来访者的各种爱情问题，心灵安全岛给予分析和引导，帮助来访者找到自己的问题所在，从而获得解决问题的办法。

仿佛在对一个知心的朋友倾诉，能够从倾听者那里获得抚慰、指引，倾听者能够懂自己的内心，理解自己，知道自己的苦闷和快乐。

像是谈心的感觉，并且这种交心是值得信任，而且具有安全感。

其实书名——《爱情心灵安全岛》也是由此而得。

## <<爱情心灵安全岛>>

### 作者简介

心灵安全岛：（简称“心岛”）成立于2008年5月4日青年节，是一支由80后心理咨询师组成的非盈利性公益组织。

目前有50多名成员，分布在全国各地。

以互联网为载体，为同龄人提供心理咨询服务。

目前已陪伴万名80后，博客点击量达3000万，个案累积5000个。

心岛自创建后，受到众多

## &lt;&lt;爱情心灵安全岛&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 心灵安全岛全体心旅伴序 80后最喜欢的漫画达人胖兔子粥粥序 《媳妇的美好时代》饰“潘美丽”张佳宁序 百合网副总裁慕岩序 四四自序 意达自序 第一章 请爱对的人 每个人都有一场暗恋 找准自己的恋爱需求 谁是你的另一半 你的爱情模板 错把吸引力当成爱情 你不是谁的附属品 天使有时并不慈悲 遭遇情场“吸血鬼” 连连遭遇“烂桃花” 寻找一样“熟”的爱人 纠结于未完成情结 相亲也有真爱 拯救“无爱症” 调查：你心中的“恋爱感觉” 心旅人自述：痴情种也是自私鬼 第二章 好爱情有心法 一味迎合只会“贬值” 两个人要靠多近 付出是一种感情挟持 “理解他”也要有底线 让父母看好我的爱 学会对爱人示弱 吵架的潜规则 去爱不去指责 彼此多一份宽容 爱Ta的期待 幸福感不可过度 调查：你真正的分手理由 心旅人自述：原来变淡，才是真爱 第三章 情场的禁区 劈腿并不“止痒” 珍爱生命，远离暧昧 跨龄恋的承受力 挥散前爱阴影 异地恋的假想敌 不敢和暴力男友说不 复合的爱会再分手 办公室的三角恋情 疑心病让爱挂掉 别人无权抛弃你 心旅人自述：最无奈的第三者 第四章 路过爱情走过失恋 坏爱情早点叫停 爱过就不要说抱歉 学会如何分手 失恋需要“守丧期” 背叛后遗症 有一种爱叫做放手 坏男友让我左右为难 死扛不能挽救爱情 爱情拿不走你的全部 失信的爱捡不回来 心旅人自述：失恋后请进化自己 第五章 婚姻不是坟墓 不做打折新娘 买房逼走新郎 婚姻需要钝感力 “精神出轨”未必“心中有鬼” 你的婚姻底线 婚前心急，婚后嫌弃 婚前公证和心理公正 恐婚族到底在恐惧什么 闪婚制造怨妇 试婚好比“新婚磨合” 我的情敌竟然是“婆婆” 第六章 爱与性有关 爱我别睡我 性是每个人的必修课 没有性，我们的婚姻能走多远 童贞的资本 性也是一种情爱表达 处女膜的心理障碍 性拴不住爱 同性依恋 同性恋 性取向不关别人的事 男人都在意的平均值 你的性态度由你决定 心旅人自述：每个人都有性幻想

## <<爱情心灵安全岛>>

### 章节摘录

插图：“脚踏两只船。”

”这句话常被用来骂人，谁又能知道脚踏两只船的同时也充满了痛苦和纠结。

大学期间，我经历了“必修课”——恋爱，毕业后我和男友在大城市里为梦想打拼，两个人依偎着取暖“相依为命”。

我以为等我们站稳脚跟，成功“蜗居”之后就能结婚生子，在这里彻底扎根……命运总是给人制造一些老土的桥段——我遇到了一个“钻石王老五”上司，他似乎对我有那么一点意思：出差回来会给我可爱的小礼物，上班时在MSN上有贴心的问候，他还有意无意地说：“你是男人们梦寐以求的老婆哦”。

”他和我男友比起来，“硬件设施”好太多，每当我躺在出租房小小的床上，我常常YY：“跟他走，我是不是就会拥有曾经梦想的一切？”

”男友不知道这些，他埋着头努力工作，经常加班到深夜。

因此我有更多的时间和上司“鬼混”在一起，他带我去各种餐厅享用美食。

我们坐在星巴克谈工作谈人生，却从未涉及过感情，我看不清楚他的用意，也没有勇气去探究他到底想要干什么。

回到我和男友的小窝，看着他疲惫的模样，我充满歉意和内疚，却不能说：“对不起，我爱上了别人”。

”因为我连离开他的勇气也没有……每天，我就这么从男友那里游荡到上司这里，和男友梦想明天的美好，和上司享受当下的快乐，我很痛苦，觉得自己很坏，很自私。

可我到底应该和哪个在一起才能拥有真正的幸福和快乐？

<<爱情心灵安全岛>>

媒体关注与评论

这是一本非常值得一读的书，我们当下这个社会的主体意识一直是以六、七十年代出生的人为主，但我们的社会终将要发展到未来，这本书为我们叩响未来社会中如何理解和享受爱情之门。

——李子勋

## <<爱情心灵安全岛>>

### 编辑推荐

对于爱情，不同时代的人有不同的爱情观。

80后逐渐成为现代社会的主流，当各类媒体上充斥着具有鲜明的80后烙印的爱情观时，社会各界对此表达了不同的回应，人们不禁思考：80后在爱情里寻找什么？

中国第一家80后心理咨询机构——心灵安全岛对这个问题给出了答案：安全感。

心灵安全岛（以下简称心岛）是一支以“陪伴心灵，同龄教育”为主旨的80后心理咨询师组成的非盈利性公益组织。

此组织的所有咨询师均毕业于全国各大高校的心理学专业，获得学士或硕士学位。

主要的服务形式为信件咨询、网络咨询和博客、微博陪伴。

截止到目前，他们陪伴过近万求助者，博客点击量已达3000万，咨询个案累积5000多个。

经统计，累计个案中绝大多数咨询的是情感问题，在80后的爱情世界里，他们因缺乏安全感而衍生出各种只有80后自己才能理解和接纳的爱情现象。

为了将咨询实践中的真诚所得与大众分享，回馈来访者，心岛在成立两周年时，经两位首席咨询师四四、意达整理个案编写，推出《爱情心灵安全岛》，这本被称为“中国第一部80后情感心理白皮书”，获得了来自各界人士的关注和支持。

有一个寓言：一个乞丐坐在一只旧箱子上乞讨，来了一个路人甲，他并没有给乞丐钱，却指着箱子跟他说：“你有没有打开过这个箱子，或许它里面有好东西。

”乞丐想想也对，就打开了箱子，发现里面金光闪闪，全是财富……《爱情心灵安全岛》不是秘笈，能让人“行走江湖所向披靡”，它好比是寓言中的路人甲，引导你看到真实的自己，寻找到心灵的安全岛。

一本《爱情心灵安全岛》解析了真正属于80后的情感心理，指引成千上万个在“爱与信仰”中徘徊的心旅人继续前进，获得同龄人之间与生俱来的理解、温暖和抚慰，不愧为“中国第一部80后情感心理白皮书”。



<<爱情心灵安全岛>>

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>