

<<建一对话女孩>>

图书基本信息

书名：<<建一对话女孩>>

13位ISBN编号：9787030290571

10位ISBN编号：7030290577

出版时间：2010年10月18日

出版时间：科学出版社

作者：王建一

页数：220

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>

<<建一对话女孩>>

前言

## <<建一对话女孩>>

### 内容概要

一个女孩从豆蔻年华到嫁为人妇，这是一个看似简单实则漫长曲折的过程。一点点微小的伤害都可能对女孩子的一生产生影响，如同一件精致易碎的瓷器，容不得半点马虎。心理专家王建一以大量的案例对女孩在成长过程中可能遇到的种种情感问题进行剖析，如何看待初恋的失败？  
如何对待相亲的问题？  
女孩周围的亲友该在她们的身边扮演什么样的角色？  
本书堪称一本实用的女孩成长指导手册。

<<建一对话女孩>>

作者简介

中国科学院心理研究所EAP签约咨询师和心理测量师、BTV青少频道《谁在说》、《选择》特邀心理专家。

并在中央电视台、中国教育电视台、北京电视台、省市卫视等多档节目出任心理专业嘉宾。

“王氏舒压法”在院企讲座备受好评。

## &lt;&lt;建一对话女孩&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter 1 青涩时光 象牙塔里有灰姑娘吗? 有件疯狂的小事叫“初恋” 第一次亲密接触  
 分清“爱”与“性”的临界线 在恋爱中成长 暗恋的滋味好像一杯苦咖啡 无奈的“恋  
 父情节” 女追男,有时后果很可怕 网恋是一场虚无的梦吗?  
 本科生是“黄蓉”,研究生是“赵敏” 当“海龟”,还是做“土鳖” 离校前,先治好“  
 社交恐惧症” Chapter 2 上班那点事 求职之前,先找到现实的自己 与面试有个“约会  
 ” 赢别人先赢自己 当“杜拉拉”遇见“王伟” 遭遇办公室“政治” 巧遇职场贵人  
 内向者职场生存法则 感谢我的“坏上司” Chapter 3 半熟年代 甚笑世间痴女子  
 男人都爱“处女座”?  
 我的“小气男友” 嫉妒是一把刀子 一个女人在两个男人间如何选择 爱情的三个阶段  
 姐弟恋,靠得住吗?  
 三人行,必有一人受伤 他爱你,但不能娶你 什么样的恋爱要考虑结束 快乐分手是新  
 的开始 Chapter 4 一个人的幸福 送给妈妈一束康乃馨 遭遇“催婚急急令” “剩女”不  
 怕 “宁缺毋滥” 错与对 别让自己成为“愤青女” 没有父母祝福的爱情缘何不行 成为  
 快乐的小女人 优雅的本钱 别让闺蜜“大作战” 好名声是女人最体面的嫁妆 实力就是  
 女人最大的资本 女人一定要独立 让自己内心强大吧 单身与否,同样精彩 时间冲淡的  
 爱与痛 积极地去怀旧,找到有动力的自己 年龄是一种宝贵的资本

## &lt;&lt;建一对话女孩&gt;&gt;

## 章节摘录

不是所有的爱情，都能开花结果，不是所有的灰姑娘，都能遇到自己的白马王子，不是所有的女孩，都能获得自己想要的幸福。

如果自己的爱情进展得并不顺利，或者说在爱情发展的过程中，我们已经看出了一些不利的端倪，那么与其在以后承担更多的痛苦，不如现在提早放弃。

那么，什么样的爱情应该被放弃，什么样的恋爱关系应该及时终止呢？

以下几个方面可以给女孩们提供一些参考：1.聚少离多的恋爱有的男人或女人以工作忙为借口减少和对方见面的次数，或者的确太忙，或者分居两地，总之，聚少离多相思苦（如果是一方思念另一方，而一方已经无所谓，就要立即结束），千万别相信什么“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮”。美好的感觉需要经常维护才有幸福感。

2.没有结局的恋爱。

有些恋爱注定没有任何结局，这样的恋爱往往无疾而终，从原点到原点，耽误时间、耗费精力，聪明的女孩是不会为一个无结果的游戏而拼命付出的，除非两人有一个超结局的美丽约定——不追求形式，一辈子不求结局地相爱下去。

3.谎言多过实话的恋爱有的男女互相隐瞒、欺骗，真真假假、假假真真，云山雾罩般的恋爱终将搞得双方人困马乏、满腹狐疑，这样的恋爱不谈也罢。

诚实守信有责任心，不光男人要如此，女孩也要如此。

4.把钱作为度量衡的恋爱有的男女把对方是否给自己花钱作为恋爱是否认真的唯一标准，这样的标准有一定道理，但是，当什么东西绝对化之后，都值得商榷。

现在有的青年男女为了讨对方高兴不惜透支信用卡，这是大错特错的行为。

5.一方或双方出轨的恋爱有的男女对对方的出轨采取了包容的态度，其实，有一还会有其二，谈恋爱时候出轨不深究，有的女孩天真地用快点结婚来抵抗出轨行为，一旦结婚了便会发现，结婚证真的只是一张纸而已，甚至有的人会说：都和你结婚了，你还要怎样？

6.过于讨好的恋爱如果发现男人刻意讨好自己，一定要多加小心，其背后可能是有目的性的。

除了讨好型人格之外，没有人愿意违背自己的意愿一味讨好对方，如果碰到这样的男人，千万别以为是爱之深，或许恰恰相反。

7.没有自我的恋爱有的女孩为了对方放弃自己的主张、事业、爱好、朋友等，把自我和他我严重混淆，甚至泯灭自我，这是不行的。

可以把对方带入自己的思想氛围和生活圈子，但不可以消失自我。

8.大男子主义型恋爱有的男人说一不二，视对方的尊严于不顾，和这样的男人恋爱，一旦结婚你会发现，他高兴时，你就幸福，他不快活时，你就会遭殃，他根本不会考虑对方的感受。

9.神秘兮兮的恋爱有的男人刻意制造神秘感，其目的不是为了增加吸引力，而是有不可告人的东西。如果他居住的地方、他的家人朋友、他的工作地点等你一无所知，最好赶快撤退，否则你当了第三者还不知道呢。

10.甜言蜜语的恋爱有的男人嘴甜如蜜，但为对方做事的时候就退避三舍了。

这样的男人有“四两拨千斤”之功，准备一套话对所有异性说，简单方便、不费吹灰之力。

口蜜腹剑、阳奉阴违这些词，貌似用在情场上有点残酷，但实际上还真得注意，有什么词儿就有什么事儿。

11.掺杂了同情和可怜的恋爱。

他的人生可能遭遇了种种的不幸，生活环境很糟糕，没人照料也没人疼爱，你看在眼里、疼在心上。但是，这就是你跟他在一起的理由吗？

你觉得自己是救世主，可以拯救他的人生吗？

对于不幸的人，对于脆弱无助的人，女孩常常选择将同情转化为爱情，将怜爱转化为恋爱，但是那份感觉并非真实的感情。

当女孩发现，自己的力量过于渺小，并不能将对方带离苦海的时候，她就会变得很茫然无助，也会因为曾经盲目确立的关系而感觉到疲惫。

## <<建一对话女孩>>

另外，女孩以为自己的牺牲可以挽救另一个人，可是通常情况下，他对女孩的感情只有感激。怀着这样的心情，即使对对方心存不满，即使与对方产生了很多的矛盾，他也会竭尽全力忍耐。这样的爱情，就违背了女孩想要拯救的初衷。

12.把恋爱当成任务。

有些女孩迫于父母的压力，想要找一个能够结婚的对象。

她们按照父母的要求一路寻觅，好不容易找到一个符合标准的，就迫不及待地想走进婚姻。

可是，除了完成父母留给自己的任务，你真的爱他吗？

你真的没有自己的想法，没有遇到过真正喜欢的人吗？

年轻的女孩，如果只是将婚姻当成是父母留的一道作业题，那么还是停止这段恋情吧。

13.带着崇拜的恋爱。

学生爱上老师，歌迷爱上明星，多是出于崇拜。

崇拜他的潇洒、他的地位、他的学识、他的自信、他的舞台魅力……他有太多的方面能够吸引女孩的目光，引起女孩对他的敬仰。

但是这种感情里，崇拜的成分太多，爱的成分太少。

我们知道，仰望是一种很累的姿势。

如果两个人一开始就处于无法保持平衡的天平两端，一个过于自信，一个过于自卑，那么这种爱情是很难顺利发展的。

综上所述，不是所有的爱情都能给女孩带来快乐，带来幸福。

有一些爱情，就好像是一种无药可医的毒，如果不小心误食，就可能给自己带来终身的伤害。

面对这样的爱情，女孩们最好不要碰触。

如果不小心已经接触到了，那么一定要果断地斩断情丝，争取早日从这场爱情的悲剧里解脱。

【建一建言】曾经有人说，爱一成为执著，就沦为一种关系；爱一但成为索求，就形同一座地狱。

这样的爱已经摧毁了你的自由。

现在的女孩虽然叛逆，敢于反抗，但是依然有很多人将“从一而终”当做唯一的信仰，即使已经发现这段爱情不适合自己，也一而再，再而三地迁就。

年轻的女孩，以为委屈了自己就能成全爱情，殊不知，爱情是一道反比例的算式，女孩牺牲的越多，收获的越少。

所以，遇到没有结果的爱情只会给自己带来伤害的爱情，女孩一定要快刀斩情丝，千万不能让自己陷入万劫不复的悲剧之中。

……

## <<建一对话女孩>>

### 媒体关注与评论

邱钟惠（中国第一个乒乓球女子世界冠军）建一是特别标准的中国母亲，温柔、美丽、慈祥，她教给女儿的是宽容谦和的中国女人的智慧——气质要温婉，处世要达观。

女孩子的快乐源于一套幸福的生活理念，建一把这些不是知识但比知识更重要的东西写在书里，写给女孩子们。

我推荐我身边的女孩子们都来看看这本书！

她会给你最贴心、最有益的帮助和解答。

王芳（资深情感节目主持人）和建一老师对话是一件非常幸福的事情，好像午后的阳光，温柔而饱满。

真的很羡慕建一老师的女儿默默，有这么一位好妈妈，可以肆无忌惮地畅谈心事。

默默告诉我：无论有多少委屈，多少不快，有了妈妈的安慰，就什么都放下了。

苏芩（著名情感心理作家）这是一本指导女孩子们迈向成熟的好书，非常适合十几岁到二十几岁的女孩子阅读。

这本书将女孩子的成长难题一一列出，从这些关卡通过之后，一个宽容、睿智、成熟的女人就修炼而成。

女孩子们，要赢在成为女人之前！

马羚（著名影视演员）我建议女孩子们都来读读这本书，它可以让女孩子们在成长、成熟的进程中少走很多弯路，可以给女孩子们很多有益的提示，只要你在恰当的年龄做了该做的事，你就会拥有属于自己的幸福。

<<建一对话女孩>>

编辑推荐

《建一对话女孩:成就女孩一生幸福的人生智慧书》：作为心理学家，更是作为一个母亲，王建一对于女孩的情感问题、工作问题等等都有太多的话要说。作为一个心理学家，她用专业的心理学知识解开女孩心中的不快，作为一个母亲，她爱每个女孩，就像爱自己的女儿。

<<建一对话女孩>>

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>