第一图书网, tushu007.com

<<你是在恋爱，还是在发神经>>

图书基本信息

书名：<<你是在恋爱，还是在发神经>>

13位ISBN编号：9787307118027

10位ISBN编号：7307118025

出版时间：2013-9-29

出版时间：武汉大学出版社

作者：丛扬洋

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

内容概要

你是不是总在困惑：
我喜欢的他，到底喜不喜欢我？

如果我爱上的人与我想象中的人有差距怎么办？

我为什么一不小心就单身了这么久，甚至还要继续单下去？

我为什么无法喜欢上别人，或者为什么别人无法对我产生感情？

但凡世上男女，大多渴望爱情，但只要是情难免会伤。
伤自 己，伤他人。
你遇见一个人，你觉得他很好，于是你以为那是爱了，可其实瞬间产生的爱情往往多半带有迷恋的成分；你和一个人恋了，你觉得他必须满足你所有的需求，否则你就觉得他不够爱你；你和一个人分手了，你觉着自己再也 遇不见那么好的他了，你说自己再也不相信爱情了，等等，这些现象都是一种发神经现象。

而此书适合所有在感情里有困惑的人，无论你是爱之前，恋之时，分之后。
它不同于市场上的两性情感书，它不是教你抓心论也不是教你斗小三；它不是俗气OUT的恋爱秘笈，也不是千篇一律的情感 宝典。
它只是娓娓道来了我们情感中的各种发神经行为背后的潜意识，而后带你召回自己的爱，带你走上一段健康的情感之路。

内容简介：
恋爱中的我们不是神，却总有神一样的恋爱观：
01 把对方当作神：
期望对方能在你未开口之前，知道你需要是什么，并且主动满足你的需求。

02 把自己当作神：
期望对方完全满足你，永远把你放在最优 先，把你当作TA的最爱。

要求对方与自己有同样的思想，不允许对方有不同的 意见与看法。

恋爱观不正确，这不重要。

重要的是，你要明白，你这是在发神经。

发神经，这也不重要。

重要的是，你要明白，你是在发什么神经，为什么发。

名人推荐：
每个人，无论是恋之前，爱之时，分之后，都不可不知的两性心理学。

首度全面剖析男女情感中“ 发神经 ”现象背后的潜意识，岳晓东，林文采，张德芬联袂推荐。

这些现象你曾经有木有？

1.我喜欢的他，到底喜不喜欢我？

2.如果你爱我，怎么会舍得我难过？

3.我为你做了这么多，你为我做了什么？

4.他对我没那么好了，他是不是不爱我了？

5.我这么努力地爱你，你怎么就不能努力地爱我？

6.我再也不会这么爱一个人了，再也不会有人像他这么爱我了。

7.如果你爱我，你就该接纳我原来的样子，而不是把我变成你理想中的样子。

8.我已经是你女朋友了，你干嘛还和你的EX保持联系，干嘛不主动删除她的号码，她的QQ？

…
…

作者简介

作者简介：
丛扬洋，男，
爱生活，爱思考，也爱阳光和自己。

多年前误入心理学，后一见钟情，难以自拔。

非大师，非传奇，非神一样的东西。

不能给人标准答案，也不能带你成为佛陀。

想做一个隐藏在山里的树洞，想做世界上最平凡的咨询师，
不能带你走出迷雾，只能带你一起探路。

如 果你有 话想说，可以伊个妹儿给我。

cong-light@qq.com

第一图书网, tushu007.com

<<你是在恋爱，还是在发神经>>

书籍目录

1. 恋之前：我的世界是寂静无声的
我想他是爱你的， 至少是喜欢你的， 至少他的身体里有一部分是喜欢你的。
他身体里愿意接受你的那部分是爱， 不愿意接受你的那部分是恐惧。
当他身体里的爱很多的时候，他会接受你，你们在一起；当他身体里的恐惧很多的时候， 他会拒绝你， 你根本不会走进他的世界；但是当爱与恐惧持衡的时候，问题就纠结了。

01 你也想好好爱一个人，可怎么也找不到那颗敢爱的心 / 2
02 我喜欢的他，到底喜不喜欢我？ / 7
03 没有人知道，我爱过你 / 13
04 不是不爱你，只是他身体里的恐惧会把他控制住 / 18
05 你想遇见一个人，他可以让你安全地成为孩子 / 24
06 好感会产生爱情，但好感不是爱情 / 30
07 对的人还没出现，可是你已经想恋爱了 / 35
08 你很好，只是我们不适合 / 41
09 你要是不喜欢我，我就恶心给你看 / 46
/0 你以为的“好”未必是她想要的“好” 51
11 有没有一种喜欢，不带任何目的 / 57
12 完美主义：找个对象像选妃 / 63
13 你是想有个伴，还是觉得应该有个伴？ / 68
14 你想要喜欢的人，始终没有出现 / 73
15 相互索取，然后假装相爱 / 78
16 你只是想要征服他，并非真的喜欢 / 83
17 习得性无助：谁会看上我啊？ / 88
18 你是想要恋爱了，还是寂寞了？ / 95
19 当你本末倒置的时候，你已经忽略了感情本身 / 102
2. 爱之时：我们放下尊严放下个性，都只是因为放不下一个人
爱意味着： 当他希望独处有暂时的个人生活空间时， 我不强迫他陪我抽时间关注到我， 我自己也能自得其乐， 照顾好自己， 生活过得愉快充实；当他需要我陪在他身旁， 一起分享心情与感觉时， 我能排除所有杂念，全心全意将心灵交给他。

01 他对我没那么好了，他是不是不爱我了？ / 110
02 如果你爱我，怎么舍得我难过？ / 115
03 他做到了优秀，却没有做到自己 / 121
04 没有人可以给你生命的归属感，即使是最爱的恋人 / 127
05 你所有的努力，不过是希望他多爱你一点 / 132
06 爱着爱着就不爱了，恋着恋着就散了 / 139
07 你总是有事没事想起他的 EX，然后万分委屈 / 144
08 你所有的情绪，都是为了逼他表达爱 / 149
09 不是宠爱就可以 / 155

10　他爱你，不是因为你好才爱你 / 161
11　或许，你只是想让他关注你 / 167
12　我不想我们的世界有任何一点伤害发生 / 173
13　当激情退去，是习惯还是爱 / 179
14　我这么努力地爱你，你怎么就不能努力地爱我？
/ 185
15　性可以导向爱，但性不是爱/ 191
16　感情里的外遇：第三者与精神出轨 / 197
17　因为我爱你，所以我需要你 / 203
18　爱的人明明在身边，却还是感到无比孤独 / 209
19　你生气的时候，总是喜欢冷战 / 215
20　权力争夺期：控制对方 / 221
21　被压抑的危机元素 / 227
22　不是所有的真相都好听 / 232
23　你只是不知道该如何表达爱 / 238
3. 分之后：那些曾经以为的花好月圆
你遇上一个人，你爱他多一点，那么，你始终会失去他。
然后，你遇上另一个，他爱你多一点，那么，你早晚会离开他。
直到有一天，你遇到一个人，你们彼此相爱。

01　放弃是痛苦的，因为还有爱 / 246
02　爱情，不是“对你好”就可以 / 251
03　失恋是一件终究会过去的事 / 257
04　你觉得自己是世界上最不幸的人，你被欺骗得一无所有 / 263
05　爱不是要强行拿走他的东西，而是增加自己的重量 / 269
06　拒绝改变：对安全的需求大于爱情 / 276
07　你遇到的照顾你身体的人，远远多于照顾你灵魂的人 / 281
08　自我服务偏见：只看到自己的付出，看不见对方的 / 287
09　你对她有一个期待，期待她原谅 / 292
10　你不惜错失了那么多，只是为了证明你是对的他是错的 / 298
11　你所能持久爱的人，必然是你们能彼此付出相当的人 / 304
12　为什么失恋会使你感觉如此失落 / 310
13　他曾经能给你的，别人也能给 / 316
14　你不过是，失去了一个原本就不属于你的人 / 322
后记　发神经不是问题，问题是发完神经还想发 / 327

第一图书网, tushu007.com

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