

<<做自己的情感CEO>>

图书基本信息

书名：<<做自己的情感CEO>>

13位ISBN编号：9787512704749

10位ISBN编号：7512704747

出版时间：2012-11

出版时间：中国妇女出版社

作者：职冬娜

页数：253

字数：240000

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>

<<做自己的情感CEO>>

前言

请您闭上眼睛，静静地问自己：“我幸福吗？”

”不知道您得出了怎样的答案。

曾经有人试着做了，之后告诉我：自己条件不差，感情却总不顺利，该嫁的年龄嫁不出去，常常寂寞空虚，谈幸福太远了；还有人说，和朋友小聚，有些小快乐，可是回到家后，看到老公一张冷淡的脸，自己的心一下子就沉到了谷底，那一刻，感觉自己是世界上最不幸的女人；也有人说，每日奔波职场，马不停蹄，生活似乎已经成为习惯，哪有时间和心思去想幸不幸福……听了这些话，我也有些茫然，难道幸福真的这么难吗？

有一天，坐在电视机旁看一档访谈类节目，受访嘉宾是一位50多岁的成功女性，当她优雅地坐在演播室里时，我们会觉得这样光鲜的女人是何等幸运。

然而，当她讲述自己的人生经历的时候却让人有了另外一番看法：曾经的她，羞怯而自卑；恋爱时与恋人分分合合，几经磨砺；结婚后经历过创业失败，还曾被债务危机压得喘不上气来……然而，在人生的每一个阶段，她始终没有忘记不断地学习成长，不断挑战和完善自我，而且在最艰难的时刻，也不忘去感受和体验生活的美好。

如今，她家庭和睦，事业有成。

她从容的表情与坚定的眼神总会传递出一种带着柔软的喜悦的力量感，用她自己的话说就是：“我现在感觉很幸福。”

忽然有点明白，幸福不是光用语言可以表达的，它是一种感觉，是一种由内心散发出来的宁静的喜悦和对生活的希望感。

如此说来，您可能会问，既然如此，幸福岂不是一种很难达到的状态？

其实，并非如此。

我想，幸福不是一个结果，而是一个过程。

在这个过程中，我们认真对待自己，对待他人，对待生活，不断积累自己的智慧和内心的力量，不断发现生活的美好。

逐渐地，你会越来越快乐，越来越智慧，越来越积极，也离幸福越来越近了。

基于这样的考虑，本书从婚姻、情感以及职场三个方面入手，把生活中一些常见的矛盾和困惑加以总结归纳，并且从心理学的角度进行一些解析，并给出建议。

书中仍有很多不足，仅希望本书能给您提供一些新的思考和角度，为您朝幸福迈进尽微薄之力。

非常感谢中国妇女出版社为本书的出版提供了机会，感谢策划编辑陈经慧老师为本书出版所付出的辛苦和努力，感谢我的好朋友李玲的合作，同时也感谢我的另外一位好朋友——《心理育儿》杂志编辑柳佳的引荐。

还要感谢段致琴、吴强、张志勇、潘雯娜、李庭勋、李辉、龚桂平、付勇刚、张鸣对此书的大力支持！

最后，祝愿每一位女性都能做自己幸福的CEO。

职冬娜 2012年6月于北京

<<做自己的情感CEO>>

内容概要

工作不顺、婚姻亮起红灯、情场失意，这让很多人变得烦躁、惶恐、沮丧甚至对未来失去信心，究竟是什么原因让生活变得如此不尽人意？

如何释放压力，坦然面对现实，重新拾回以往的信心？

这是她们的困惑，也正是本书要帮助她们解决的。

作者以婚姻、爱情、职场三个方面容易出现的心理问题作为立足点，通过案例分析，为不同人群寻求问题根源、答疑解惑、疏导心理，帮助她们重新认识自我，找回心灵深处的自我。

<<做自己的情感CEO>>

作者简介

职冬娜 李玲 著

职冬娜，爱维心理中心国家级心理咨询师，中国心理卫生协会会员 北京社会心理学会会员，腾讯女性、腾讯校园、搜狐女人频道心理答疑专家。

李玲，北京社会心理学会会员，北京电台“都市夜心情”、“今夜私语时.青春版”心理嘉宾，腾讯网专家，北京慧源心理中心咨询师、心理课程策划人及主持人。

<<做自己的情感CEO>>

书籍目录

上篇 恋爱物语

第一章 恋爱风向标

我们的爱情是否长得过距离
只有“傍大款”才能找到安全感吗
友情是爱情的跳板还是绊脚石
选择结婚，裸还是不裸

第二章 谜底解密

亲密关系中，你在消极依赖吗
恋爱中，让男人过敏的N种话
为何只爱糟糕男
爱情中，为何有人执迷不悟
她为何对男友的过去无法释怀

第三章 将爱情进行到底

为“干物女”的爱情加湿
劈腿后，那些裂痕如何修复
无法摆脱的精神情人
强势女友的温柔必修课

第四章 爱情麻辣烫

恐婚，心底难言的痛
财女可以爱“三低男”
与“经济适用男”打造幸福生活的葵花宝典
在第三者的旋涡中痛苦挣扎的漂亮女孩

中篇 夫妻那些事儿

第一章 他需她求

初婚“恐惧症”
老公对我显摆他的“暧昧”
拿什么来拯救爱情
强权型夫妻：放弃你的控制欲

第二章 短兵相接

“恶婆婆”帮我打赢爱情保卫战
城市媳妇遭遇农村婆婆
你的婚姻缺少动力吗
谁是家里的财务总监

第三章 婚姻触礁

当伪幸福面临真离婚
假离婚后的婚姻危机
一场由日记引发的情感风波
我为什么还吃前夫的醋
和好真的不如初吗

第四章 爱情银行

家庭困境中，如何做个好主妇
当闺蜜插足你的爱情
夫妻争吵后，打破僵局的锦囊妙计
用“成人”心态与爱人沟通

下篇 职场读心术

<<做自己的情感CEO>>

- 第一章 你被“心结”绊住脚步了吗
- 拒绝职场“情绪嫁接”
- 关键时刻你“掉链子”吗
- 你被情感绑架了吗
- 你遭到亚快乐的袭击了吗
- 莫让“心理软噪声”剥夺了你的好人缘
- 第二章 从“心”识人，让一切变得简单
- 与“笨”老板过招
- 给上司提意见的艺术
- 走进“钝感地带”，职场生活更迷人
- 身处职场，你有过度防卫吗
- 直面办公室里的“他她矛盾”
- 第三章 从“心”应对不和谐音符
- 用骄傲法则走出失业的迷惘
- 享受职业低潮期
- 职场困境中，如何快乐工作
- 职场中的完美女“狼”
- 新妈妈职场变奏曲
- 机遇恐惧症，你有吗
- 第四章 让你获益的心理习惯
- 职场中，“心理名片”怎么用
- 身处职场，你能推迟吃“软糖”吗
- 从心攻克“都市时间病”
- “A型一族”的“慢活操”

<<做自己的情感CEO>>

章节摘录

上篇 恋爱物语第一章 恋爱风向标这是一个急速发展的时代，这是一个价值多元的社会，快节奏与多元化的现实常常冲击和挑战着传统的价值观念，或许，在你的内心深处，已经有了坚定而明确的爱方向，也或许，你正在爱情的十字路口徘徊，爱情“风向标”究竟何去何从？

……我们的爱情是否长得过距离两个人感情的深入，不仅仅需要甜言蜜语，也不仅仅需要海誓山盟，更需要共同面对生活，经历磨合，来加深对彼此的认识，从而调整自己的步伐。

然而，如果你们是一对异地鸳鸯，又该如何面对距离造成的阻碍呢？

彼此的感情是否能长得过千里之遥的距离呢？

镜头回放：镜头一：电话里，艳的声音出奇的平静：“我的东西我都带走了，房子钥匙放到了信箱里，我的信箱钥匙已经毁掉了，你不放心的话，可以换锁。

”然后电话就挂断了，抛下一连串寂寞的“嘟嘟”声，还有方宁心里的一大片失落。

“我们分手了，从此后就没有关系了！”

”当方宁再一次和自己这样说时，心里还是有很不真实的恍惚感。

方宁问自己：“我们真的就这样结束了吗？

曾经的海誓山盟，曾经的相亲相爱已经烟消云散了吗？

如果当时，我和她一样选择留在北京，选择进外企公司，会不会结局不一样？

”可是，那时候，方宁却固执地以为，他应该给艳一个风雨不飘摇的稳定生活。

于是，他选择了迂回战术——先回家乡进大国企，然后再一步步想办法往北京调。

沉浸于爱情中的艳，虽然面对分离百般不舍，但还是支持了方宁的决定，那个时候，他们都是对彼此的感情充满着坚定和热望的。

他们经历着分离、思念、期盼、短暂的相聚，然后又开始新一轮的分离。

他们将思念挥洒在彼此分开的日日夜夜。

与此同时，方宁发现能回北京的希望越来越渺茫。

于是，他和艳商量，看她能否到自己这边来，艳想都没想就拒绝了。

第一次，他们发生了争执，艳说方宁太自私，不但不能带给她幸福的生活，而且还要继续一寸寸地毁掉她的幸福。

大概就是从那时起吧，他们的电话、邮件、QQ聊天，不再是述说彼此的思念，而是充满了争吵和抱怨，渐渐地，便有了冷战。

虽然方宁是那么地牵挂艳，但经常因为她前一次不可理喻的胡搅蛮缠而赌气不和她联系。

渐渐地，原本害怕寂寞的艳似乎也变坚强了，她觉着即便不和方宁联系，她也能吃能睡，也能逛街，也能开心。

直到后来，他们对于彼此，都成了可有可无的摆设。

而偶尔相聚的激情与甜蜜，也被已经产生的隔阂侵蚀掉了。

两个月前，艳终于提出了分手。

虽然此时方宁心里有放弃工作去北京的想法，然而艳却说，一切都晚了，她心已死，劝方宁还是不要做无谓的牺牲。

后来方宁才知道艳已经找到了可以和她天天厮守在一起的人，属于他们的一切终于结束了。

周围的亲友都在责怪艳的无情，而方宁心里却知道，如果当时在一起，他们的爱情不会如此短暂。

然而，一千个如果，一万个如果，也改变不了失去艳的事实……镜头一：和朋友一起聚会，麦儿的男友不停地往她的碗里夹菜，麦儿则幸福地依偎在男友的身边，看着这对情侣说话时含情脉脉的眼神，朋友们开玩笑说：“都老夫老妻了，至于嘛！”

”每当这时，麦儿都要回应：“谁说俺们老夫老妻了，要按在一起的日子算，我们还在热恋期呢！”

”这么说一点也不夸张，麦儿25岁与男友相恋，可男友的工作需要他经常飞来飞去，一会儿到台湾，一会儿到日本，每个月只能在家里呆四五天。

如此算来，他们在一起的时间加起来不足半年，可不就是热恋期嘛！

其实，说一点儿也不寂寞是假的，尤其是周末的时候，看着人家小情侣们如影随形的样子，麦儿就越

<<做自己的情感CEO>>

发地想念男友。

但正因如此，她和男友总觉得爱不够。

他们每时每刻都牵挂对方，思念对方。

要是遇到生日啊、节日啊这些特殊的日子，他们都会特别精心地为对方准备礼物。

而男友每次回家，俩人都很珍惜每一分每一秒的时光。

他们不会像有些恋人那么容易吵架，也不会像别的恋人那样动不动就赌气，他们在一起总有说不完的话，总有一种特别珍惜彼此的感觉。

上个月，麦儿生病了，男友特别牵挂，一会儿一个电话，一会儿一个短信，麦儿觉得特别幸福。

现在，俩人正在商定结婚大事，他们知道，即便天涯海角，也阻不断彼此的柔情蜜意。

心理解析：两个人感情的深入，不仅仅需要甜言蜜语，也不仅仅需要海誓山盟，更需要共同面对生活，来经历磨合，加深对彼此的认识，从而调整自己的步伐。

对两地相隔的情侣来讲，由于长期分开，共同相处的机会少，磨合的机会也少。

这个时候产生了矛盾，就更需要及时有效地化解。

上文中方宁和艳发生矛盾后的冷战，不能不说是导致他们感情破裂的重要因素。

因此，对于身处异地的情侣来讲，学会恰当地处理矛盾，是非常重要的，也很需要智慧的一件事情。

当然，也有一些分隔两地的情侣，因为相处时间少，内心都有一种对亲密的“欲求不满”，这种情况下，便会格外珍惜彼此。

麦儿和男友即是如此。

心理支招：距离真的不能让爱情长久？

其实，只要掌握了两地爱情的保鲜之道，你的爱情也会比蜜甜。

1.给相聚一个承诺一对恋人是否适应相隔两地的生活，你们希望什么时候能相聚？

如果工作等问题与相聚产生冲突，你们要怎么办？

这些问题，不可视而不见，必须要清晰地表达出来，两个人进行详细地商讨。

必要时，要遵循恋情优先的原则，勇于做出牺牲。

2.及时化解矛盾相隔两地的情侣，一定要有及时化解矛盾的意识，而不要任性和赌气。

如果矛盾不能通过电话书信等方式化解，不妨见面解决。

这会让对方感到被重视，被在意。

而一次次矛盾的成功化解，又可加深彼此的了解和对情感的信心。

3.珍藏幸福除了用语言表达，也可以用书信的方式表达情感。

一方面，能让对方细细品味，另一方面也便于收藏。

这些难得的幸福，将是彼此一辈子的温暖回忆。

4.经常互送礼物身处异地的情侣收到对方的礼物，定会有一份熟悉感，同时思念也会越来越浓。

通过沟通了解对方的爱好，将礼物送到对方的心坎上，更是能将自己细腻的情感表达得淋漓尽致。

5.积极回馈当对另一半心存感激的时候，一定要及时回馈，因为每个人都希望自己的付出能得到承认和理解。

一方及时地表达谢意，也会让另一方同样心存感激。

6.及时请教遇到生活中处理不了的问题，可以电话向对方请教。

这样做，一方面有利于问题的解决，另一方面也是在变相地告诉对方，你有多需要他（她）。

这种被需要的体验对稳固情感也很关键。

7.一起规划未来多谈谈关于未来的设想和打算，这也是一种未来婚姻的承诺，旨在告诉对方，未来依然是我们一起度过，以增加彼此对未来婚姻的安全感。

延伸阅读：距离是爱情的绊脚石还是催化剂是距离产生美还是劳燕要纷飞？

对于分隔两地的情侣来讲，这是一个永远无法简单讲清楚的话题。

虽然爱情是一种主观的感受，无法定量。

但是不可否认，我们每个人对爱的需求是不一样的。

比如说，有的人内在的关系模式，也就是从小与父母的相处模式是安全型的，那么他们在爱情婚姻中，也很容易产生安全感。

<<做自己的情感CEO>>

只要两个人感情基础好，即便相隔两地，也不容易怀疑对方对自己的爱，感情也相对容易稳定，当然，这同时也需要对方有较安全的内在关系模式；相反，如果一个人或者两个人内在关系模式是属于不安全型的，那么就需要不断地验证爱的存在，这样的伴侣，就不太容易承受分离的考验。

另外，也与个人对相隔两地的主观感受有很大的关系。

比如，一个内心丰盈、独立性强的女孩子或者男孩子，即使一个人的时候，生活照样风生水起，井然有序，面对困难也有条不紊。

这种情况下，面对分离会更从容，委屈感也相对较轻。

但对于一个依赖性强的人来说，则会生出很多的抱怨和不满。

个人对爱情的理解也起到很大的作用。

比如有的人将爱情理解成是相依相伴、整日厮守，而有的人将爱情理解成是彼此的促进与成长，是获得更大自由的平台……虽然不同的理解无所谓对错，但面对两地相隔的反应却是不一样的，前者更容易对爱情失望，而后者更容易坦然接受。

除了这些个人因素外，两个人对矛盾事件的处理，也影响着爱情的走向。

善于沟通的情侣，即使身处两地，也会顺畅地沟通，尽可能不让矛盾升级；而对于缺少沟通意识和沟通方法的情侣来讲，则是个大难题，身处两地的情形很容易成为矛盾的催化剂。

因此，决定两地相隔爱情走向何方，是一个复杂的问题，既与个人的性格、经历、对爱情的理解有关系，同时也与两个人的相处模式和相处方法有关。

但是，幸福是每对恋人都渴望得到的，两个人只有协调步调，达成一致，才能跳一场和谐的爱情之舞。

只有“傍大款”才能找到安全感吗《北京爱情故事》中，拜金女杨晓曦在受到她的大款男友安迪的百般欺辱后，所有人都认为她将回心转意，重新回到吴狄的身边。

然而，当安迪拿出花店“春色撩人”的钥匙时，她竟又动摇了。

她走到吴狄面前，流着泪对他说：“我爱你，但是对不起……”对于小曦来讲，丰厚的物质保障才是她安全感的来源，即便在这条路上她追寻得很苦，很苦……而现实中，这样的女孩，又何止杨晓曦一人？

可是，就连杨晓曦自己也在困惑着，矛盾着，徘徊着……她们似乎也不知道自己真正想要的是什么？

镜头回放：下午3点钟，沈晓燕准时来到咨询室。

她穿一件米黄色风衣，别致的腰带塑出婀娜的身形，一双深褐色皮靴简洁而时尚。

特别是风衣上点缀的玫瑰色胸针，可以看出她是一个非常追求精致的女人。

“有什么需要我帮助的吗？”

“我微笑着问道。”

“我想和现在的男友分手，确切地说，我想找个大款嫁了，哪怕被包养也行！”

“现代社会想找大款的女孩不少，毕竟嫁了大款就如同登上了一个大平台，对女人的虚荣心和物质欲是一种极大的满足。”

但是，是什么事让一个女人不惜“被包养”？

又是什么动力让她在产生了这个念头后又来做心理咨询？

“这件事情你已经决定了吗？”

“我接着问。”

“这……，我很犹豫，也不知这样做对不对，但我实在想不出别的办法，所以才来找您。”

“沈晓燕的眉头锁了起来，大大的眼睛透露着一丝迷惘，这与她精致的装扮稍稍有些反差。”

“发生了什么事？”

“可以具体讲讲吗？”

“接着，沈晓燕给我讲述了她的故事。”

沈晓燕的男友刘凯家在西北农村，全家人靠种地为生，日子过得非常贫苦。

他们家兄弟姐妹五人，刘凯排行老二。

一家人省吃俭用供他上了大学。

现在兄弟姐妹虽然都已成家，但条件都很艰苦。

<<做自己的情感CEO>>

因此，除供养父母以外，还要时常接济他们。

特别是最小的妹妹，工作一直没有着落，又给刘凯平添了不少麻烦。

沈晓燕和刘凯贷款买了一套70平方米的房子，打算用来买车的钱也因为他父亲的一场病都折腾了进去。

原本准备结婚的沈晓燕开始犹豫了。

两个月前，一个陌生的号码打到了沈晓燕的手机上。

“老同学，还记得我吗？”

原来是高中同学秦梅，沈晓燕兴奋不已。

秦梅是她高中时代最要好的朋友，久未联系的好友来电，沈晓燕既惊讶又高兴。

毕业后秦梅辗转来到北京，如今已在这里安家。

周末，她和秦梅约定在市中心的一家咖啡馆见面。

老同学多年未见，自然兴奋和期待。

然而，见到秦梅的那一刻，所有的期待都转化成了失意。

红色宝马敞篷跑车、新款LV的手包，两个人的生活根本不在一个档次。

原来，秦梅毕业后分配在广州一家广告公司。

由于业务往来，认识了她的先生，一家房地产公司老总。

结婚后秦梅随她的老公一起来到了北京，现在CBD有着宽敞的住房，过上了名副其实的阔太太生活。

当年上学的时候，沈晓燕不仅成绩优秀，追求她的男孩也不胜枚举。

秦梅和她的条件不相上下，而如今差距却显而易见。

那一刻，晓燕的心里无味杂陈……“这难道就是我想要的生活吗？”

晓燕一下子感到特别迷惘。

曾经的她与刘凯非常恩爱。

虽然因为刘凯家里条件不好，没有大房子，但是他们觉得凭借自己的努力，生活一定会过得越来越好。

然而几年过去了，别人的日子总是节节高，而他们的生活却不见起色。

沈晓燕想拥有一套属于自己的宽敞的住房，想有一辆漂亮的车，想给父母很好的养老，甚至想周游世界。

她愿意为这一切奋斗，但悲哀的是任凭她如何努力，这一切是不可能实现的。

现在的房价动辄1~2万一平方，物价又不断上涨，而两人家庭的经济状况又没有显著的改善。

买100平米的房子也要一二百万，更不要提其他了。

高强度地工作了5年，晓燕真的感到很累了。

眼看到了生孩子的年龄，负担会越来越重。

虽想休息一下，但是却没有足够的积蓄。

晓燕心想，也许，只有找一个有钱的老公，才能解决自己的窘境。

心理解析：沈晓燕遇到的问题是理想与现实矛盾的经典问题。

总的来说，沈晓燕对自己的生活感到不满，并且认为自己想要的生活状态，是在现实生活中无论如何都实现不了的，除非不走寻常路，傍个大款，被人包养。

造成沈晓燕痛苦的是哪些具体的核心问题呢？

1.现实所迫原先只想两个人过浪漫生活的沈晓燕，没有对未来生活有充分的思想准备，没有意识到男友的家境问题，更没有意识到男友及自己要对他们所负的责任。

然而，当这些问题逐渐浮出水面时，她便束手无措，因为这些问题以前根本没遇到过，甚至没有想过。

当她发现要为男友的家境付出很大代价时，沈晓燕原本对生活的心理预设被打破了，想象中的二人的美好生活受到了颠覆，这令她不知所措。

2.横向比较好朋友秦梅原本各方面都不如她，这使她在潜意识中奠定了强者的地位。

然而时过境迁，好友现在各方面都比自己强了，自己原本的优势无从体现，这让沈晓燕的自我优越感受到了威胁，自信心遭受了打击。

<<做自己的情感CEO>>

这更加重了她的危机感，渴望能在物质生活上胜人一筹，以此来达到内心的平衡。

3.生活迷惘沈晓燕的迷惘不是一般生活中某一具体事件的迷惑，而是她对于自己想要过什么样的生活，需要什么样的婚姻及人生价值、意义的迷惘。

老公家境问题的显现，自己的理想不能实现，这些因素激发了她的困惑。

不知道自己到底想要什么样的生活，是沈晓燕痛苦的主要根源。

心理支招：沈晓燕有两个选择：第一，接纳所有的现实问题，把困难当动力，踏实努力去工作和生活；第二，就是所谓傍大款。

这两种生活方式，到底哪一种是自己想要的呢？

第一种选择，意味着自己的理想不能马上实现，甚至实现不了，但是换来的却是一个完满的家庭和有一切正常的生活。

第二种选择，将意味着有情感风险，甚至有点金钱交易的味道，如果做了别人的情人，那自己能忍受父母及别人异样的目光吗？

能够坦然接受来自社会的压力吗？

如果沈晓燕选择第一种，那么我建议把改善生活，提高生活质量，照顾好老人、甚至老公的妹妹当作自己奋斗的价值吧。

这样的话，不但能有良好的心态，同时也可以维系家庭关系，从长远发展来看，是为自己创造了更多幸福的条件。

最后，沈晓燕需要重新构建自己的人生价值，想想哪些是生活中最需要和最根本的，亲情？

友情？

还是和睦的家庭？

有了明确的价值信念之后，就不会盲目羡慕别人的生活，也就有了生活的根基，如此才能真正地长久地抵御外在的诱惑。

延伸阅读：没有房子的爱情能走多远？

电视里有一档派对的节目，在考验默契度的环节，主持人向两对情侣分别提了这样一个问题，“如果你的男友没有房子，你会嫁给他吗？”

这个问题是针对女孩子的，但是，需要男孩也回答一下，他认为女孩是怎么想的。

第一个女孩翻开了答题板，答案是可以。

然而，他的男友回答却恰恰相反。

为什么会这样呢？

女孩解释道，曾经的他们为了房子问题而分手，但是，真正分开后，才感觉到彼此对对方有多么重要，他们根本就离不开对方。

于是，他们重新走到了一起。

现在的女孩，能够接受一个没有房子的男友。

而男友为什么选择不能呢？

他并不是不相信女友，而是希望给她她一个承诺，他认为这是自己的责任。

分手后又复合，我不知道他们之间发生了什么故事。

但我相信，一定有一种东西对于现在的他们而言，其心理价值超过了房子。

庆幸的是，女孩最终还是没有放弃，她认为享受着和男友在一起的幸福甜蜜才是最重要的。

再说另外一对情侣吧。

两个人的答案都非常坚定，“不能”。

女友的理由很现实，她是土生土长的北京女孩，而男友家在哈尔滨，如果没有一套稳定的住房，就等于没有一个安定的家，万一哪天男友回哈尔滨了，那她怎么办呢？

男友也认为，房子是结婚必需，是自己的责任，并且到目前为止，他已经完成了这一使命。

当今社会，究竟房子和爱情是否有关系，又是怎样的关系，其实不同的人会有不同的答案。

先来说说房子吧。

记得一次去采访一位育儿专家，聊着聊着话题扯到了房子。

我说：“按说70年后，没有真正属于自己的房子。”

<<做自己的情感CEO>>

” “对呀！

”这位专家瞪大眼睛看着我，“我们就不买房。

如果房价合适，比租房性价比高，当然可以买，但现在房价这么高就没必要了。

”这位专家在美国生活多年，回国后从事教育行业，也很有名。

他的爱人是一家跨国公司的老板，按说，买房对他们来讲，经济上不是问题，之所以不买房是因为观念的不同。

还有一些年轻朋友，虽然在各自的领域里应该说发展得很不错了，也依然没有买房。

然而在现实生活中，对于大多数人来讲，房子对他们的意义还是很大的。

有一次在报纸上看到一条新闻，说是一位27岁白领，月收入8000元，因为买不起房而最终不得不回家乡发展。

还有更多的人，搭上双方老人的积蓄，月供三四千元，但依然还是选择了买房。

是否买房完全是自己的选择。

因为房子对于人的心理意义也是不容忽视的。

如果你认为房子重要，那么，房子给你带来的安全感也是生活品质的保证。

所以，真是没有谁对谁错，孰是孰非。

再来说房子与爱情。

我觉得作为女孩子，你对房子是什么观念都没关系，不过，最尴尬的局面大概是，你不能没有房，同时又不能没有他，而他又没有房。

这两难的境地可就不好办了。

要么，你就坚定价值观，去找个有房的男友；要么，就只能转变观念，没有房的日子依然很逍遥；再有，或许可以像那位月入8000元的大学生一样，选择一个小城市，房价不贵的，继续发展。

所以说，没有房子的爱情究竟能走多远，这完全取决于你的观念。

友情是爱情的跳板还是绊脚石异性友谊的下一步是继续友情，还是发展成爱情？

友谊是爱情的助跑器还是绊脚石？

那被我们当成无话不谈的朋友，真的能担负起爱情的重托吗……镜头回放：镜头一：“小倩，你觉得咱们之间真的不可能吗？

”列车快要启动的时候，大鹏把胳膊支在列车的窗子上，眼睛望着地面问小倩。

大鹏是个害羞的人，遇到他认为重大的问题，他的眼睛就会不自觉地看向地面。

小倩笑笑说：“你认为可能吗？

咱们一直是好朋友，我想象不到有一天我们成了恋人，会是多么的别扭。

要有戏，咱俩早就成了。

”大鹏也笑了，点了点头，看了小倩一眼，却又迅速地将目光投向远方：“主要是大家都认为我们合适，昨天王剑那个臭小子还说，要是他是我，早就追你了。

说咱们那么合得来，为什么不更合得来一些呢？

” “可你没觉得我们的这种合得来，永远成不了那种合得来吗？

我们是这么好的朋友，怎么可能一下子又从另一个关系中从头再来呢？

大鹏，别乱听大家的了，自己的感觉自己最清楚。

”小倩说道。

其实，小倩身边乱点鸳鸯谱的朋友也很多，看着她和大鹏交往密切，又都是孤家寡人，总有人热心地想帮着撮合，但小倩比大鹏有定力，小倩坚信他们不可能成为恋人。

大鹏鸡啄米似的点头，目光总算能落到小倩的脸上了。

他笑着，露出洁白的牙：“还是你有主见，我被他们一忽悠，就晕了。

不过……不过……问问也好，对吧？

不会后悔嘛！

”落日的余晖照在大鹏的脸上，他的脸显得更红了。

小倩点点头，不再说话。

一种从未有过的尴尬在他们之间流淌，小倩和大鹏不约而同地看了自己的手表。

<<做自己的情感CEO>>

列车，总算是开始缓缓地移动了，大鹏把一大袋子水果塞给小倩，叮嘱小倩路上小心，遇到什么事情给他电话。

他们挥手再见后，大鹏便不再看小倩，他低着头，踢着路边的一颗石子。

此时小倩的心中涌起些许的失落。

小倩想，如果自己和大鹏不曾是朋友，他们会成为恋人吗？

这个面容清秀，身材高大，又带有一点点羞涩的男孩，会令自己砰然心动吗？

也许会吧！

只是现在，这份友情横在他们之间，他们是无论如何都不可能走到一起了。

想到和他手牵手，想到轻轻倚在他的肩头，想到像其他恋人那样拥抱接吻……小倩的心里就一阵别扭，脑细胞已经开始向这些场景喊“停”了。

望着窗外的铁路，小倩觉得那多像自己和大鹏——同一条铁轨上的两条枕木，一起分担压力困难，也愿意百分百地给予对方支持，但友情的空间将他们推开，让他们只能平行，不能相交……镜头二：郭平和小琪的故事与大鹏有所不同。

春节前夕，郭平终于完成了自己的人生大事，新娘是他的初中同桌兼好友小琪。

婚礼的酒席上，有客人闹着让郭平讲讲和小琪的罗曼史，郭平开玩笑说，讲完了得三天三夜，让大家得空到自己家去，再听他慢慢道来。

客人说郭平滑头，会推托，但实际情况的确是这样。

大家想想，初中三年的同学，一年的同桌，十几年的朋友，这要讲，有多少故事啊！

不过大家别误会，郭平和小琪可绝对不是早恋。

小琪是那种很内向很踏实，学习很用功的女生。

郭平这类的淘气包对这样的女孩子是有敬畏感的。

真正成为朋友，是初中毕业后。

大概是分离的气氛将大家的感情都酿浓了吧，那段时间男生女生经常一群人一起去郊游。

平时从来不参与这些活动的小琪，那时候也经常和大家一块玩了。

那段日子，郭平狂迷名著，和小琪渐渐熟了以后，才知道中国的四大名著，她早就读了好几遍。

于是郭平对小琪便是越发地佩服了。

后来读高中，上大学，他们都不在一个学校。

但是他们会通信，过节时也会聚会，聊得还是名著。

郭平现在想，自己当年怎么那么木讷呀，这么好的女孩子怎么就不去追求呢？

大概是缘分未到吧！

在这期间，郭平也谈过四次恋爱，除了第一次是大学的同学外，其他三次，都是相亲认识的。

这三次恋爱，几乎打破了郭平对爱情的所有幻想。

现在的女孩子，都现实得不得了，张口就是房啦、车啦，虽然养家糊口是男人的本职，但这样赤裸裸的要求，还是让郭平接受不了。

后来也就想通了，因为大家都不相识，没有感情基础，所以只有这些表面的衡量标准，这样才更直接更简单。

于是，郭平决定退出相亲的江湖。

前年春节，同学们聚会，郭平又遇到了小琪。

近30岁的小琪却是越来越漂亮了，言谈举止都很大方优雅，不由得让人想多看她几眼。

他们又聊书啦，电影啦，聊得特投机。

后来聊到相亲，小琪扑哧笑了，郭平才知道，她也在相亲的江湖中扑腾过，不过和自己一样，一切未果。

郭平心里偷偷地乐，心想看来我终于有机会了。

聚会结束的当天，郭平就主动送小琪回家，小琪也没有拒绝。

一路上，俩人都很开心。

后来郭平给小琪发短信，表达了自己的爱意。

小琪也很礼貌地回复，说对郭平印象不错，感谢上苍，让他们有彼此欣赏和珍惜的机会。

<<做自己的情感CEO>>

就这样，他俩就很自然地走到了一起。

由于对彼此印象都不错，所以都很善于去发现对方的优点，感情一直很好，也就轻轻松松地修成正果啦！

现在只要有好友向郭平讨教怎么找女朋友，郭平绝对会建议从朋友中找。

郭平认为，爱情不就是友情的更进一步吗？

又何必舍近求远呢？

镜头三：再来看看苗苗与何俊。

“苗苗，你真够狠的啊！

你知道你把他伤成什么样子了吗？

”电话里，何俊的哥们醉醺醺地声讨苗苗。

苗苗被搞得一头雾水，我狠？

我伤了何俊？

那头却不依不饶：“你们女孩子就会装蒜，别告诉我你不知道何俊喜欢你，你骗鬼去吧！

你不就想玩弄感情嘛……”说着电话被狠狠地挂了。

苗苗气得七窍生烟，要说自己玩弄何俊的感情，那是比窦娥还冤的啊！

苗苗承认，何俊是自己最好的朋友，自己对他的信任已经超过了自己的闺蜜。

但是，这不代表她爱他呀，更不能代表她把他当男朋友啊！

和何俊走得近，缘于苗苗上次的失恋。

恋爱3年的男友出国了，飞机场的海誓山盟比天空的云彩散得还快。

没多久，苗苗就收到了前男友和一个金发女孩的合影，苗苗简直要崩溃了。

无奈之下，苗苗去找了她最要好的朋友何俊，向他吐自己的苦水。

其实，苗苗内心中，是期盼何俊能说服她那负心男友回心转意的。

何俊为了不让苗苗失望，打了一个多小时的越洋电话，苦口婆心地劝，最终对方还是铁了心地要分手，苗苗也不得不面对被抛弃的命运。

那段日子，多亏了何俊的陪伴。

他陪苗苗吃饭、逛商场，还让苗苗叫他哥。

为逗苗苗开心，过来一个帅哥，他就悄悄问她：“这个达标吗？

哥帮你搭线去！

”然后做出弹簧状，吓得苗苗只拽她的衣袖。

就这样，苗苗和何俊成了很好的朋友。

他也给她讲自己的初恋，讲他一直喜欢的女孩子，苗苗还精心帮他设计了一套表白台词，让他寒假回家时试用。

前不久，苗苗恋爱了。

谁曾想何俊却异常痛苦，发短信告诉苗苗，她把他的心都撕碎了。

苗苗说：“我们一直都是好朋友啊！

”他却回复道：“是我傻行了吧！

我以为你也一直爱着我！

”苗苗才知道，就在她以为收获了一份异性友谊的时候，何俊却认为他种下了一颗爱情果实。

当何俊又和他的几个哥们喝得烂醉的时候，苗苗也被他们无情地扣上了“感情骗子”的帽子。

苗苗感到既冤枉又难过，同时也知道，自己和何俊的关系，是再也回不到过去了。

到现在苗苗才明白，异性之间的友谊很难维系。

要么朝向爱情的桃花潭，要么走上陌路人的独木桥……自己和何俊，大概就是陌路人的缘分吧！

心理解析：心理学家史坦博格认为，爱情包括三个因素：亲密性、热情以及承诺。

亲密性指的是爱情的情绪因素。

比如说，两个人都对彼此的心路历程、生活习惯、兴趣、爱好很清楚，也愿意分享彼此的心事。

而热情指的是爱情的行为因素，是恋爱双方对彼此产生的希望“形影不离”的需求，想和对方产生身体的亲密，甚至是性的接触。

<<做自己的情感CEO>>

承诺则是爱情的认知因素，是两个人希望永远和对方在一起，不离不弃的意愿。

如果两个人的关系中，这三个因素都具备，自然会是一份非常美好的爱情了。

但实际情况是，有些男女，只具备其中一项或两项。

这种情况下，是否能够以爱情的形式走到一起，取决于两个人的意愿。

比如说，彼此虽然都不大有热情，或者都不大愿意做出承诺，但是双方对爱情的理解和期待相同，不太在意这种缺失，也完全可以在一起，而缺失的部分，也有可能在这个工程中得到完善。

但是，如果有一方或双方不能接受这种缺失，这份爱情则很难继续。

小情和大鹏之间很显然是缺少热情的，小情不愿意承受这种缺失，自然他们的关系也无法从友情转向爱情了。

心理支招：郭平和小琪的关系是令人羡慕的，从友谊发展成爱情并最终修成了正果。

当然，并非所有的友情都能转向爱情。

一般来讲，友情向爱情转变，会有以下几个信号。

首先，是彼此的关系具有了排他性。

如果单纯的友谊，彼此都不在乎对方是否与其他异性有密切的关系。

但是，一旦有向爱情转换的苗头时，排他的心理就出现了。

彼此都希望是对方的唯一，看到对方和别的异性亲密，会产生吃醋的感觉。

其次，在友谊阶段，常常关注更多的是对方的思想和爱好。

但一旦彼此的关系向爱情转变，就开始想了解对方更多了。

比如，想了解对方的家庭、童年、过去的情史等。

另外，会变得喜欢与对方“趋同”。

比如，希望自己的兴趣和对方的相吻合，希望和对方用一样的物品或穿一样的衣服。

而且，也开始渴望有身体上的亲昵感了。

总之，如果你与你的红颜知己或蓝颜知己的关系出现了以上的信号，那说明你们的关系要从友谊向爱情发生质变了。

当然，有时候表面上处于友情关系中的两个异性，对彼此关系的理解却是完全不一样的。

当其中一方认为彼此是友情关系时，另一方或许已经将这种关系理解成爱情了，甚至还会认为对方的感受实际上是和自己一样的。

之所以出现这种差异，是因为其中一方总会把一般的好感和喜欢主观地去加工放大，以为是更深一层的情感。

而一旦对方与自己的期待不一样，就常常会产生一种被欺骗的感觉。

实际上，不是对方欺骗了自己，而是想象力欺骗了自己。

这种情况下，决定关系走向的，依然是双方的意愿。

假设另一方也愿意将友谊变为爱情，双方的关系将会进入一个新的阶段。

但如果另一方对进一步发展是抗拒的，那双方关系只能停留在友谊阶段，如处理不好，关系还可能会进一步退化。

选择结婚，裸还是不裸一直以来，人们传统地认为婚礼需要讲排场，需要有新房，需要有钻戒……于是，很多结婚的人，会毫不怀疑地去追随这些约定俗成的婚礼主流形式。

但不可否认，这种主流的婚礼形式，也有其弊端，尤其是在高房价的今天，很多年轻人因受困于经济的因素，要么对婚姻裹步不前，要么为此背负了沉重的经济负担。

在窘境下，有些人开始重新思考和评估婚礼的价值。

有人开始选择裸婚。

面对结婚，你选择裸还是不裸？

镜头回放：镜头一：洁白的婚纱、闪亮的钻戒、长长的车队，气派的婚房……这一切，都是可敏多年来对婚礼的理解，也曾无数次梦想过有一天自己能成为受众人瞩目的新娘。

然而她万万没有想到，真正轮到自己结婚了，这一切都没有。

有的只是相爱的新郎，还有一堆对未来生活的理想。

可敏说，她和老公，属于典型的“裸婚族”。

<<做自己的情感CEO>>

不过，可敏的心里并不因此失落。

她说，没有爱时，会给婚礼设定很多条件，有了真爱的人，这一切都不重要了。

她觉得选择裸婚挺好的。

要说收入，可敏和老公都还不错，俩人都是研究生毕业，学的又都是热门专业。

然而不错的薪水，在神话般的房价面前也只是杯水车薪。

两人不忍心掏空父母省吃俭用的积蓄，也不愿做一只背着房贷行走的“蜗牛”，最终达成一致决定——只结婚，不买房。

因为这个决定，让可敏和老公的思维都有了一百八十度的大转弯，他们忽然觉得幸福何必被那么多的条条框框牵绊呢？

气派的婚礼一定就是甜蜜的记忆吗？

未必！

为婚礼的准备，很可能已经将人折磨得身心俱疲；钻戒就一定是承诺吗？

未必！

有多少钻戒在熠熠闪光，爱情却已千孔百疮；还有车子，真的那么重要吗？

未必！

两人单位都在地铁沿线，租房的话选择度又大，车子除了撑面子，用处根本不大；由此又想到，那矫情做作的婚纱照……。

其实很多东西真的没必要。

于是，两个人决定，领两个红本，一切OK。

结婚当晚，没有了亲朋好友的打扰，两个人听着音乐，喝着红酒，规划着生活：去环球旅游，就算为此失业，在婚礼上省下的钱，也足够让他们在职场上做一个华丽转身；有自己的公司一直是可敏的梦想，有可能的话，明年她要全职做公司；每年到有碧海蓝天的地方去度假；让喜欢唱歌的老公拥有一张属于自己的唱片……这么想着，两个人都激动地恨不得大喊大叫。

现在，两人结婚马上就一年了，看着幸福而甜蜜他们，原本对“裸婚”不赞同的亲戚朋友和同事，如今竟也禁不住羡慕起来。

尤其是听说了他们即将要实现的环球旅游计划，所有人都觉得他们的生活简直太High了。

可敏说，其实每个都可以活得很自由很自我，前提是你有勇气挣脱很多传统观念的束缚。

镜头二：同样裸婚的金杰和芳芳可就没有这么幸运了。

“男人没有钱就别结婚！”

她可能会头脑一时激情和你裸婚，但真正过日子了你要不停地忍受她的抱怨、数落、冷嘲热讽，到时候你就知道有多难了……”在一家广告公司做推广工作的金杰摊摊双手说道。

金杰说，他们由裸婚而缔结的婚姻，马上就要解体了。

在和金杰恋爱前，妻子芳芳原本是他室友的女友。

后来，那个男孩子另有所爱抛弃了芳芳，当时芳芳极度痛苦，甚至想寻短见，多亏了金杰的开导和陪伴。

一来二去，两个人产生了感情，芳芳主动提出要做金杰的女友。

金杰是那种对爱情很专一的人，两个人的感情很快发展到了谈婚论嫁。

不过，金杰是穷窝里飞出的凤凰，刚刚参加工作的他，并没有太多结婚的资本。

痴情的芳芳说，只要能与金杰在一起，什么都不在乎。

就这样，金杰带着感动之情，与芳芳选择了裸婚。

但是金杰的心中始终有一份愧疚。

他总鼓励自己努力点，再努力点，好一步步改善他们的生活。

然而，随着时间的推移，芳芳似乎越来越没有了等待的耐心。

她先是故意讲别人的结婚排场来刺激金杰，接着随便抓一点小事就作为抱怨的理由。

再后来，她随口就是很伤金杰自尊的话。

因为金杰心里始终觉得对不住芳芳，所以也在一直忍耐。

最终让他决定离婚是因为芳芳没有经过他的同意，就做掉了他们的宝宝。

<<做自己的情感CEO>>

理由很简单，就是他们租住的房子年底就到期了，她可不愿意挺着大肚子四处奔波。而前不久，金杰还发现了芳芳有外遇，芳芳理由很充分：“你给不了我幸福，难道还要耽误我一辈子吗？”

”金杰知道，他们真的到了该说分手的时候了。

谈到恨不恨芳芳，金杰摇了摇头，挤出一丝很无奈的笑容说道：“怪就怪自己太天真。套用句时髦的话说，裸婚就是一个传说，男同胞们不可太相信！”

”心理解析：裸婚不是幸福的试金石很多时候，决定我们行为方向的，不是我们的内心需求，而是来自传统观念的压力。

面对传统观念的压力，大多数人会选择顺从，这是从众的一种表现，会因为觉得和大多数人保持了一直而感到安全；反之，则感觉自己是另类的、不安的。

婚礼作为婚姻开始的一种形式，被注入了很多传统的风俗文化。

比如，人们传统地认为婚礼需要讲排场，需要有新房，需要有钻戒……。

于是，很多结婚的人，会毫不怀疑地去追随这些约定俗成的婚礼主流形式。

但不可否认，这种主流的婚礼形式，也有其弊端。

尤其是在高房价的今天，很多年轻人因受困于经济的因素，要么对婚姻裹步不前，要么为此背负了沉重的经济负担。

在窘境下，有些人开始重新思考和评估婚礼的价值。

裸婚族，较之庞大的传统婚礼风俗文化追随族来说，有点像“第一个吃螃蟹”的人。

他们在引领一种新观念的同时，也必将经受来自外界的压力。

同时，在婚姻中也有可能面对很多料想之中或料想之外的困难，而不同的理解角度和处理方式，也决定了婚姻的不同走向。

可敏夫妇选择裸婚，并非没有压力，只不过，两人有着很独立的看问题的角度，同时，对于婚姻的幸福标准有着共同的认识，因此，外界的压力不足以动摇他们的选择。

相反，因为他们坚定自己的选择，为自己量身打造属于自己的幸福，使得开始不理解他们的人也开始羡慕他们。

由此也可以看出，幸福不是一个“随风倒”，而是应该坚守自己理解和选择的。

而金杰夫妻显然没有可敏夫妻幸运，选择裸婚的他们，最终走向了分手的结局。

虽然金杰将这一切归结为是裸婚的悲剧，但实际上，导致这一结果的出现的背后有着更为复杂的原因。

虽然同样选择裸婚，但比起可敏夫妇来，金杰夫妇的思想准备并不充分，更多的是因为相互依赖，才不顾一切地选择了裸婚。

因此，当恋爱的浪漫逐渐褪去，面对生活困难的考验，爱情便崩盘了。

可以说，裸婚是一把双刃剑，因为“裸”，它更有可能褪去附加在爱情上的种种外在条件，让相爱者更能接近爱的真相，对于心理独立且有创造力的夫妇来讲，给予他们更为广阔的创造幸福的空间；同时，作为一种现象的出现，也将促使更多的人对婚姻进行另外一种思索和尝试，对于很多被外在条件所困而难以进入婚姻的群体来讲，是减压和另辟蹊径的一个过程；不过，“裸”的过程也会带来很多压力，时时考验着彼此的感情、个人的心理承受力及对问题的解决力。

总之，裸婚并非决定婚姻质量的唯一因素，选择裸婚，只是婚姻的一个起点，能否幸福的关键在于漫漫婚姻路上彼此对婚姻的经营。

<<做自己的情感CEO>>

编辑推荐

《做自己的情感CEO:女性幸福心理学》通过不同案例从不同角度来审视我们在婚姻、爱情、事业遇到的烦恼和困惑，从心理咨询师的视角帮助大家找到这些解决问题的方法，让我们以一种更积极的态度去修炼自己强大的内心，做一个幸福的女人。

做自己的情感CEO，你会发现，幸福其实也很简单。

幸福，是女人一辈子的事。

选择结婚，裸还是不裸？

亲密关系中，你在消极依赖吗？

拿什么来拯救爱情？

如何找回心灵深处的自我？

当伪幸福面临真离婚、职场拒绝“情绪嫁接”、享受职业低潮期。

<<做自己的情感CEO>>

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>