

<<生活的涟漪>>

图书基本信息

书名：<<生活的涟漪>>

13位ISBN编号：9787542638311

10位ISBN编号：7542638319

出版时间：2012-6

出版时间：上海三联书店

作者：牛建林

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>

<<生活的涟漪>>

内容概要

《生活的涟漪》是作者的关于生活、学习、事业的一些感想和随笔，分为情感篇、学习篇、心理篇、生活感受篇等。

<<生活的涟漪>>

作者简介

牛建林，预防医学硕士。
资深心理咨询师，从事心理学工作9年，开办心理咨询工作室。
大学兼职心理老师，曾应邀《新闻晚报》女性周刊专栏做案例点评。

<<生活的涟漪>>

章节摘录

一位心理学家说：如果你想永远活着，那就找个人来爱吧。
每个女人都梦想找到一位白马王子，和他幸福快乐地生活，然而现实的伤痛粉碎了她们美丽的童话，深爱的王子带给她们的总是伤害，为什么会是这样呢？
难道女人的期望有误吗？
女孩子们扪心自问：是不是自己的做事方式所产生的效果与本来的意愿大相径庭呢？
自己是否真正地了解男人呢？
男人是通过感官陷入情网中的，而女人是通过感情投入恋爱的。
当两人进入恋爱阶段，对这种幸福不敢立刻承认，希望能够更幸福、更满足，使对方有更多心灵的奉献、更多的爱。
一般说来，这是女性的深层心理。
“更——”、“更——”的要求不断升级，于是男人会想，这个女人是否真正理解男人们的心理呢？
对于男人来说，恋爱是生活中一种重要的心灵生存因素。
没有恋爱，男人也就失去了他的气概与雄风，但单有恋爱对男人的生活也是不行的。
就像喜欢咖啡的人，每天一定要喝一杯热气腾腾、香气扑鼻的咖啡，但是只靠喝咖啡来生活是不行的，这就是男人的恋爱心理。
男人常常认为：他们必须在一片广阔无垠的生活大海里遨游，并且拼尽全力，抵御海浪，穿过礁石。
如果在海中有幸抱住了一位女性，他会喃喃地倾诉，温柔地抚摸，但他的眼睛还是会注意海面上是否有鲨鱼袭来。
男人不会像女人那样将整个身心投入爱情，他必须注视四周。
可是，女人却只注视着男人的背脊，会忘记四周的情况。
这就是男人和女人在恋爱本质上的不同之处。
是为了得到快乐才去爱，还是去爱而得到快乐。
选择这两种不同的因果关系，反映了一个人对爱的理解和领悟程度。
要真正地爱别人，必须先爱自己。
如果仅仅想从对方眼中的光芒来证明你是快乐的、美丽的、特别的、可爱的，那么你的爱就不掌握在自己手中了，而是需要别人去把握的，这种爱会使你痛苦、失望。
永远记着对方不是你生活全部。
另外，理解真心喜欢，是很重要的。
因为一个人不可能爱一个自己不喜欢的人，真心喜欢意味着喜欢他原来的样子，而不是你期待或需要他呈现的样子。
因此打算改变对方是徒劳无功或适得其反的。
你可以影响一个人，但你不可以改变一个人。
恋爱中的情侣，想想你是如何做的？
了解男女之爱的心理，男女双方相互理解，这对减少误会或抱怨有一定的意义。
爱会让你感觉良好，如果感觉不好那就不是爱。
如果你痛苦的时候比快乐的时候多，那就不是爱，而是别的东西。
那东西让你陷在牢狱中无法自拔，让你看不到你前面正敞开一扇通往自由的门道。
当你更需要爱而不是尊重时，小心成为牺牲品。
生活是艰辛的，所以人生需要爱。
有个人进入你的生活，在你的心中留下了印迹，使你的生活从此变得不同。
其中有快乐、有痛苦。
每一种关系，每一种经历都是宝贵的财富。
越早了解其价值，就能越快度过痛苦。
比起快乐，痛苦能教给你更多的东西。

<<生活的涟漪>>

你的经历就是你学习的课程，你获得了智慧，从此你的生活更充实、更丰富、更轻松。

奉劝因为爱受到伤害的朋友，把自己看成一个接受训练的人。

处于青年期的人，男子钟情，女子怀春是再正常不过的事了。

但有的人一旦失恋，就很自卑，愤怒、痛苦、悲伤、低沉等等情绪纠缠在一起，影响了自己的学习和生活，有的甚至不愿意再谈情说爱。

有的人从此就全身心地思考到底出了什么问题，问题是从什么时候开始的，导致这些问题出现的原因是什么，应该责备谁，等等。

你有没有想过，你在努力寻找爱，而你知道真爱是什么吗？

有时候，你爱他（她），爱的是和他（她）在一起的感觉，并不一定是爱他（她），你爱的是爱情，爱的是你自己的青春。

如果一个人可能会因为另一个人的行为或言语而生气，但这并不影响你对他（她）的喜欢，对他（她）的热情。

能接受不同的意见，而不是互相竞争，互相攻击，这是真爱。

真爱意味着自由和成长，而不是限制和占有；真爱意味着平静与安宁，而不是骚动与恐惧。

另外试想一下：你爱的方式是怎样的，因为一个人爱自己的方式与爱别人的方式是一样的，不是充满了温柔和宽容，就是充满了严厉和排斥。

因此，首先要学会爱自己，爱自己的人才有能力爱别人以及接受别人给予你的爱。

昨天的足迹会决定今天的方向，但是今天的生活方式会决定你的明天。

每一天都为你提供了一个机会，让你成为自己想成为的人，过自己想过的生活，爱自己所爱的人。

P3-7

<<生活的涟漪>>

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>