

<<爱.问王建一>>

图书基本信息

书名：<<爱.问王建一>>

13位ISBN编号：9787504367495

10位ISBN编号：7504367494

出版时间：2012-12

出版时间：中国广播电视出版社

作者：王建一

页数：233

字数：188000

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>

## &lt;&lt;爱.问王建一&gt;&gt;

## 前言

你需要什么样儿的爱人？

王建一 关于爱，不同的心理学家有不同的定义。

我个人认为：爱，就是一种可以持续的情愫。

关于爱，我更看重持续性。

可以持续，不是简单的时间流逝、不是经久流年的淡漠、不是可以利用的工具、不是满足需要的借口，而是百折不挠的包容、理解、真诚、互助与协商。

2011年9月9日，我尝试成立了王建一心灵沙龙，每月一次沙龙课程。

今年10月我的课程题目是“你需要什么样儿的爱人？”

之所以设定这样一个题目，缘于很多人都在懵懂地谈恋爱，但是，到底自己要什么样儿的爱人并不知道，爱情的随意性，成了现代人爱情的一道“带伤的风景”，欣赏，太凄迷；不欣赏，太残酷。

于我这个心理咨询专业人士来讲，有时候看着屡屡受爱情之伤的人，着急上火没有用，只能耐下心来辅导。

我设计了一套“男女人格婚姻匹配度专业评价”，自推出之日至今，没有一对男女来做这项专业评价，倒是出现爱情问题的男女，无论是恋人还是夫妻找我咨询者络绎不绝。

其实，真的有点晚，所谓防范未然，在爱情上也如是。

我认为：人格包括性格和气质类型，具有遗传性、家庭性、稳定性和协调性。

准备进入婚姻殿堂的男女，来自不同的家庭和成长环境，一定会有所不同。

我问相爱男女：当你们婚检的同时有没有想过为自己和对方做一次人格匹配度的专业测量？

没有人应答。

而我愿意为婚前的恋人做专业的人格匹配度测试并做出相应的评价，让准备步入婚姻殿堂的男女认识到自己和对方人格上的长处与短处，为日后在婚姻中更好地幸福生活、一起成长、调整好婚姻内的人际关系、预防情感危机等做好科学的、实用的准备，但是这种好意目前尚未觅到知音，这项提议叫好却不叫座。

我能理解：在一个性易爱难的时代、在一个钱权当道的时代、在一个“白富美”“高富帅”的时代，好不容易要步入婚姻了，何必让一套“男女人格婚姻匹配度专业评价”毁了自己？

即便这仅仅是一个评价系统而不是一个裁量法条，但在“恐婚”和“恨嫁”的时代，也足够让人望而却步了。

功利，已经渗透到恋爱婚姻，这是一个不争的事实。

我作为专业人士，不服不行，做个“睁眼瞎”比纯盲人有时候还难过。

心理大师弗洛姆说：“成熟的爱的原则是：我被人爱，因为我爱人。

不成熟的爱是：我爱你，因为我需要你。

”从这个意义上讲，现代爱情是多么的不成熟和幼稚。

独生子女时代，从小到大六个大人带一个孩子，如果这个孩子能够学到成熟的爱情，几乎是一件奇怪的事情：因为爱太多，便成熟不起来了。

就像钱太多、来得太容易，就会随意撒、乱挥霍和不在乎，道理是一样的。

在“你需要什么样儿的爱人？”

”的沙龙课上，我让来访者闭目冥想：你的爱人什么样子？

因为，在每个人的心目中都有自己的爱的原型，用心理大师荣格的理论解释就是：女人心目中有一个阿尼姆斯，男人心目中有一个阿尼玛。

然后，我让大家画出一幅画像：心目中的理想爱人。

这不是考大家的绘画水平，而是从心理上解读“你需要什么样儿的爱人”。

为每一幅画做出解释后，让大家静心思考然后和我一起讨论：每个人理想的爱人和现实的爱人的差距，婚后该怎样调整、单身者该怎样慎重选择。

这种爱的心灵成长课，每一次都以学员的掌声和心灵的开悟结束。

这，也许就是我存在的意义。

## <<爱.问王建一>>

我在10年前发表了长篇自传体小说《每根头发都在痛》，里面有改革开放20年的社会大潮在爱情层面的心理折射，也有17岁花季的我懵懂初恋的写照。

爱，伴随人的一生，无论是男女之爱、亲子之爱、朋友之爱，都爱的是人——具体的人。

在一个爱物大于爱人的时代，我真心呼唤爱在人间。

因此，我在我的博客中回答了大量的读者来信，想用自己微薄之力为在爱情之路上跋涉的人拨云见日。

我日常的咨询工作，见证了各种各样的爱情模式，生活只有想不到，有时候真是触目惊心。

越是这样，越促使我呼吁“男女人格婚姻匹配度专业评价”，以期从科学的角度回答“你需要什么样儿的爱人”。

科学，总是需要漫长的探索之路的。

爱的路上，成功者寥寥，失败者多多，平淡无味凑合着坚持的大有人在。

爱，是全人类永恒的话题，更是课题；是女人的主题，是男人的副题。

认清爱的本质，才能找到爱的对象。

## <<爱.问王建一>>

### 内容概要

女人攒够了“三张”，步入“奔四”这个阶段是一生之中最困惑的十年。

有人戏言，这时的女人是“在外竞争上岗、在家竞争上床”，可以说内外压力骤增。

爱情、婚姻、性、激情、欲望、背叛、家暴、出轨、婆媳矛盾、亲子矛盾……这些看似平常的关系都在30~40岁这个阶段集中爆发，让女人们措手不及，甚至感到迷茫。

在《爱问王建一》一书中，资深心理专家王建一将为你揭晓爱的答案，解开情感的困惑，剖析两性相处的智慧。

《爱问王建一》中上千个真实婚恋案例的深度解读，献给即将及已经步入婚姻殿堂的你。

让正向的价值观和积极的生活信念，支撑我们的心灵，无论是面临结婚生子、职场竞争，还是生理变化、社会地位等各种人生轨迹的改变，都要相信，我们终究会遇见更坚强、更智慧、更美丽的自我。

<<爱.问王建一>>

作者简介

王建一，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。

## <<爱.问王建一>>

### 书籍目录

1 我能和他共度此生吗？

?女人扛过单身潮比男人更难吗？

剩女，咬牙“将就”还是横心“讲究”？

?玩试婚的男女，你们伤不起  
有钱的男人可靠吗？

?你将与谁共度今生？

共同的价值观

婚姻匹配性分析

?中国式婚姻进入“算计时代”

房产影响了多少爱情

“婚前财产公证”与道德无关

?进入“围城”前的恐惧症

为何会婚前焦虑、临阵退缩

婚姻如鞋

2 幸福靠自己，婚姻靠经营

?男人和女人的情感需求

学会吵再吵

?谁偷走了我们的幸福

女人的安全感在哪里？

女挣得多男挣得少的日子该怎么过？

?如何让我们的新婚三年不痛

“完美妻子”和“称职丈夫”的真相

凤凰男与孔雀女的生活该如何继续？

男人婚后的第一个第三者——宝宝

婚姻关系的权力游戏

?好媳妇靠夸 好婆婆要哄

婆家有时是爱情杀手

婆媳问题中的男人角色

?成就事业的代价就是输掉婚姻吗？

不是万不得已别做全职太太

如何做好快乐的白领妈妈

?性趣，来自于身心合一

男人的开放性有多大

?为什么婚姻里会出现背叛

如何避免成“小三”？

<<爱.问王建一>>

感谢第三者

?预防家庭暴力

3 当围城变危城

?80后缘何成为离婚主力军

婚姻的反思

如何应对婚姻危机

?躁动的年代，躁动的心

解读《疯狂主妇》

解读《婚姻保卫战》

?再婚不只是大人的事

4 爱自己——自我心理调节

?自我心理调节的六种方式

?认识“LOVE”的意义

5 心理测查

?恋爱类型测试

?人格测试

?心理素质测试

?你的潜在性格

?你有双重人格吗？

201

?你的吸引力有多大

?梦的投射

?家庭关系亲密度

?测测你的心理是否健康

?测测你的现实感

附录 王建一微博语录

## 章节摘录

版权页：随着剩男剩女的队伍不断壮大、裸婚男女的家庭矛盾升级、离婚率的飙升，很多单身男女开始高呼：“享受单身！”

”因为单身，所以自由；因为单身，所以简单。

这或许是很多单身男女的共同感受，少了与另一半的摩擦、争吵，少了婆媳关系，在忙碌的工作之外，可以享受那份自由、单纯和宁静，享受一个人也精彩的生活。

我发现，身边单身的人越来越多了，见着了就催着给介绍另一半；打开电视，相亲节目很多，似乎很多人都着急找对象，尤其是在大中城市。

“第四次单身浪潮已经来了。

”日前，上海社会科学院文学所助理研究员陈亚亚在《都市单身女性的生存状态考察》中提出，主动选择单身的“单女”明显增多。

据调查，30.35%的单女在“攒钱买房”，比例超过了“买衣服和美容”。

说明，房子于一个女人是安全感；婚姻，于一个女人也是安全感。

其实，单身还是不单身？

本身就是一个问题。

在单身的众多男女中也分主动单身和被动单身，这两者是有本质区别的。

主动单身：一个人过，多自由 不同于以往几次单身潮大多是迫于客观形势的短暂行为，第四次单身潮中的单男单女大多是主动单身。

我认为，这些人普遍生活在大城市，且处于社会的中上层，有着稳定的经济收入，理念新，知识层次高，不少人还有留洋、涉外工作的经历，他们对目前的状态感到相对满意，不愿打破已有的状态，因此选择主动单身。

正是由于这种心态，导致一部分人呈现出“更自我”的人格特征，他们做事情更多从自己的角度出发，为自己考虑会相对多一些。

有很多单男单女会觉得结婚后自由会少很多，要承担更多的责任，现有的财产收入也会分一半出去。

选择单身对他们来说更轻松、更舒服。

所以，这些单身贵族们对生活、婚姻的质量要求比较高，单女们希望未来的老公各方面条件比自己好，能够给自己带来更好的生活。

如果找不到满足要求的，她们不会勉强踏入婚姻殿堂。

而另一方面，对单男来说，他们很难满足单女们的要求。

一个人的生活可以经营得不错，一旦要养家、担负起一家人的生活经济重担，他们便有些吃不消了。

在这些人心目中，与其委屈凑合，不如快乐单身。

被动单身：从挑人，到被人挑 有主动单身，自然也就会有被动单身，这基本上以女性居多。

几乎九成大龄女性都有“恨嫁”的情绪，都希望有一个美好的归宿，男人也希望能有一个完整的家，但正如刘若英的歌中唱的：“喜欢的人不出现，出现的人不喜欢。

”由于受生活方式、生活环境和观念等因素的影响，有一些单男单女们尽管在不断努力，却总不能找到自己心中的那个TA，不得已单身。



## <<爱.问王建一>>

### 媒体关注与评论

我们每一个人都需要爱，不过爱不是从天而降的，若想被爱，先要施爱。

王建一从心理学的角度说到爱，因为她是一个有爱的智慧女人，本书将让你学会爱与被爱的能力，让你可以很美丽、很享受、很幸福。

——中少总社首席教育专家、“知心姐姐”卢勤 人不是单为自己而活的，没有一个独善其身的人真正懂得爱。

打开爱的心胸，平稳自己，才能去要求别人，这就是包容的智慧。

本书能让你的内心自由和平静，不再贫乏，好好爱自己。

——著名影视演员马羚 爱就是修行，而爱情最重要的意义，是在通过与对方相处时修行自己，让自己成长。

这份成长需要时间和耐性，更需要承担和放下，这是一段智慧的旅程，本书告诉我们如何修养自己的爱。

——著名情感心理作家苏芩 许多爱情中的偏执，婚姻中的矛盾，两性相处时的痛苦，婆媳关系里的纠结就是缺少爱的能力。

爱是需要学习一生的能力，本书对情感做出了耳目一新的分析和解读，让我们学会爱。

——知名主持情感作家曾子航

编辑推荐

相信爱，有爱才有能力去爱；最值得信赖的婚恋专家 王建一；解读爱的心理，学会如何修养自己的爱；女人的快乐来源于有爱和被爱的能力，一个深谙爱之真谛的智慧女人，可以更美丽、更幸福。北京电视台《谁在说》《选择》等情感栏目特邀嘉宾！

## <<爱.问王建一>>

### 名人推荐

我们每一个人都需要爱，不过爱不是从天而降的，若想被爱，先要施爱。

王建一从心理学的角度说到爱，因为她是一个有爱的智慧女人，本书将让你学会爱与被爱的能力，让你可以很美丽、很享受、很幸福。

——中少总社首席教育专家、“知心姐姐”卢勤 人不是单为自己而活的，没有一个独善其身的人真正懂得爱。

打开爱的心胸，平稳自己，才能去要求别人，这就是包容的智慧。

本书能让你的内心自由和平静，不再贫乏，好好爱自己。

——著名影视演员 马羚 爱就是修行，而爱情最重要的意义，是在通过与对方相处时修行自己，让自己成长。

这份成长需要时间和耐性，更需要承担和放下，这是一段智慧的旅程，本书告诉我们如何修养自己的爱。

——著名情感心理作家 苏芩 许多爱情中的偏执，婚姻中的矛盾，两性相处时的痛苦，婆媳关系里的纠结就是缺少爱的能力。

爱是需要学习一生的能力，本书对情感做出了耳目一新的分析和解读，让我们学会爱。

——知名主持情感作家 曾子航

#### 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>