

<<晚睡谈心>>

图书基本信息

书名：<<晚睡谈心>>

13位ISBN编号：9787533651787

10位ISBN编号：7533651782

出版时间：2009-1

出版时间：安徽教育出版社

作者：晚睡

页数：244

字数：205000

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>

## <<晚睡谈心>>

### 前言

情感的话题从来都是热门话题，不管怎么成功的人士落到生活中都逃不过感情这个关口和考验。只是，感情的事情也是天底下最难说清楚的东西，因为它不仅需要认识到位，更关键的是当一个人动了心的时候，理性的认识就很难去指导行动，就会深陷在一个自己无法左右的区域内不能自拔。从来都没有人能够逃过这样的命运。

有的人没有这种体会，是因为还没有品尝到真正的动心，未曾真正品尝到那种六神无主、全部被左右的感觉。

多强大的人，都可能成为感情的弱者，感情的世界自有自己的规律可讲。

所以，所谓的情感智慧，不过是一种无奈的开解，是尽量在理性能够介入的区域增加一点抵抗非理性的成分，躲避付出更多的代价。

对感情本身来说，没有人就一定比另一个更明白、懂得更多，只是怎样将这种感情用来服务生活，不要让它们成为漂泊的灵魂，才是应该用来学习和思考的。

这本书的内容和素材都是来自我在“天涯”社区的回帖，在那里我是“晚睡”，一个很古怪的名字“晚上不睡早晨不起”的简称。

这些文字的内容很肤浅，但是文字后面所承载的那些真实的灵魂和真实的境遇都是沉甸甸的。

文字不能完全勾画出一个在人生的困惑中不知何去何从的孤独，也不能成为一叶渡河的扁舟，把这些孤独的灵魂渡上岸。

我只是一个记录者，写下我身为一个旁观者自己能够提供的或许软弱而空洞的劝解，留下我自己的思考和疑问。

## <<晚睡谈心>>

### 内容概要

这是一本以情感实例记录为范本，深刻剖析人们在情感生活中的矛盾和烦恼的书。

本书的作者通过亲自解答大量情感咨询的实践经历，以女性特有的细腻和丰富的人生智慧，运用质朴灵活的文字，从恋爱、婚姻、离婚、婚外情、女人等多个独特的视角，对不同的心态和个性缺陷导致的情感纠葛进行了梳理，从而达到了救赎心灵的目的。

本书以Q & A流行的问答形式，站在情感认同的角度，关注并着重解决每个人一生中都会遇到的不同的情感关口，虽然不是出自专业名家之手，但同样能够以广博的视角和丰富的社会常识，帮助人们解开心中的情感困惑与迷茫。

## <<晚睡谈心>>

### 作者简介

晚睡，七十年代生人，现居住于黑龙江省，职业女性。

自幼喜爱文学，善于观察体会生活，对人的心理活动有与生俱来的敏锐，2005年以“晚上不睡早晨不起”为名在天涯社区注册，几年之内对几千例网友的情感案例进行了剖析和解答，以细腻的文笔、深刻的人生智慧、积极的态度，以及

<<晚睡谈心>>

书籍目录

自序 恋爱篇 凡人的恋爱准则和那些零零碎碎 第一章 爱情的基本概念和逻辑 第二章 是什么在惊扰幸福 第三章 应该了解的情感规则 第四章 面对分手,那些可以行走的道路 婚姻篇 关于婚姻我们所能知道的真相 第一章 结婚,你准备好了吗 第二章 个性的缺陷造就了怎样的尴尬和烦忧 第三章 婚姻受到伤害,凶手是谁 第四章 走好一个人的道路 婚外情篇 揭开深藏在婚外感情中的秘密 第一章 产生婚外情的温床 第二章 婚外情逃不开的结局和遗憾 第三章 拨开谎言的真相 第四章 度过生命的这一劫

## &lt;&lt;晚睡谈心&gt;&gt;

## 章节摘录

恋爱篇：凡人的恋爱准则和那些零零碎碎人的一生，总会爱上一个人。每个人都不想忍受孤单和寂寞，找一个能够承担自己所有幸福和悲哀的肩膀，成全对爱的向往和渴求。

这曾让每一个生命燃烧的信念，是一种刻骨铭心的体验和经历。

有人说：体验爱情就是体验生命，经历爱情就是经历人生。

在年轻或者更年轻的时候，谁都可能为自己喜欢的人心甘情愿地付出过；都可能曾经是别人默默盼望过的那个人，被想念着、疼爱着、承担着；都可能曾经是别人温暖的梦想，从少年到白头。

只有在爱情里，一个平凡的人才能够得到自己生命中那种被尊宠和被另外一个人视为唯一的感觉。

然而，太多人在爱情中浪费了太多的精力和时间，始终走不出感情困惑的深潭，把情感的空间放大成生命的全部世界。

在苦苦寻觅的过程中，有时竟是花费了一生的时光。

其实这样纠缠到最后，爱情早就已经不复当初最原始的模样了。

主宰着一个固执的心愿的根源不过就是人性中的自私、占有和畏惧现实、不敢面对新的挑战的弊端罢了。

其实需要被爱，也需要付出爱，后者对我们的意义甚至超过前者。

说爱情没什么了不起的人，不是没有经历过爱情，就是已经被爱情伤害过而产生了畏惧心理。

什么又是真正的爱呢，不同的人有不同的视角。

不同的阶段有不同的解释。

爱上一个人也许很容易，但是能否将这种感情化作可以为生命消耗和使用的能量，能否获得可供一生收藏的回忆，就是另一个概念上的事情。

爱情的本质都是单纯清澈的，不过由于落身在现实中而不得被现实所制约和改变。

其实，爱情就是一种感觉，是一个过程。

在这个过程中要有能够将自己的感情固化为一种简单的幸福的能力，才能是爱的成功。

这其中，重要的永远不是深度，而是能力。

第一章爱情的基本概念和逻辑对于感情，我们永远都在研习，不可能理性得如做一道方程式答案清晰明确。

爱情也不是发乎天生，它需要适当的环境得到培养和不断生长。

爱也不是一定要时刻相守，能够留住一个人，而应该是，他能够在你身上看到自己感情的回馈，映射出幸福的自己。

成熟健康的感情就是：通过爱一个人，取得自己对世界更加完整的生命体验，并不会因为爱情的来去，就否定自己存在的意义。

爱情的光不能只照翻自己爱情是一个舞台，两个人合力做着一场演出，始终追随着对方的情绪，并作出自己的反馈，这种良好的互动才能够确保演出的精彩。

可是，我们往往只是感动了自己，将所有的聚光灯都打在自己的身上，将所有的精彩都归于自己，遗忘了搭档的努刀而独自享受着虚荣的掌声。

我们爱着的，是那样尽力表演的自己，也是无限渴望爱情、忠诚爱情的自己，却渐渐地把对方逼出了这个舞台。

情感实例：林木男22岁年轻的时候不懂得什么是爱情，就是有一种冲动和蛮力，觉得只要自己有了感觉，就一定要表达，一定要得到，也一定会得到。

狂轰滥炸的情书攻势、鲜花攻势、信誓旦旦地为了她出生入死的承诺。

只要是能想到的，只要是她想要的，我都拍胸脯打包票。

这种勇敢可能满足了她的虚荣心，让我得到了她。

可是接下去这种自负也伤害了我们的感情，无论做什么事，我都习惯性地让她闪到一边，我来处理。

慢慢地，让我更在意的是得到她，而不是她的感情，而她更在意的是我在某件事情上最后的结果，而不是我在这件事情上付出的努力。

## &lt;&lt;晚睡谈心&gt;&gt;

所以，我也失去了她。

一个人的人生观和爱情观紧密相连，无法分割。

你有什么样的人生观就有什么样的爱情观，年轻的时候自视很高，对感情更多的是征服的欲望，控制局面，追求完美，并不懂得真正的珍惜。

爱应该以一种非常肯定和明确的态度告诉对方，你很爱，你有信心经营感情，这对于一个被爱的人来说是非常需要得到的抚慰和欢欣。

而不是这种过于张扬的个性，那种霸道的，不容分说的所谓真诚和执著，很容易引起争议，更容易给对方造成一种不被尊重和不留余地的错觉。

所以，对待感情，最好的态度是刚柔并济，强弱兼有。

意识上要坚定，给予对方安稳的情感底线；态度上要谦和，希望对方知道自己对爱的重视和珍惜。

真诚是一块敲门砖，放下一些所谓的架子和跋扈的作风，可能会更好一点。

尤其是对没有到手的感情，在心理上谦恭一点，谨慎一点，多尊重一些，更显出一个人对这份感情的重视。

开始的时候就应该知道，享受过程很重要一段感情由不同的开始方式，一见钟情总是少数，更多的不是一个对另一个更有好感，就是一个人先开始爱的期待。

总是需要某一方多付出一点力气，去争取，去表现，从而赢得一个人观念的转变，让对方爱上你。

怎样将这种单方面的情感推向两个人的爱情，是一种甜蜜的烦恼。

这个过程其实也很美好，不能只奔结果而去，而忽视了过程的重要。

情感病号：杨力男25岁我们是高中同学，我一直很喜欢她，最近我把自己多年暗恋她的事情告诉她了，她没有反对，答应等我回到她那个城市工作的时候再决定是否能够接受我。

可是因为自己的心急，我提前就跑去见她，和她一起出去玩的时候还不太懂照顾她，而且在临走前问她能否接受我，她让我不要急，我就说了气话，让她很生气，第二天她说不会再给我机会了。

我该如何去挽回她失望的心？

专家门诊：你太急于得到肯定了，忘记了这本身不是一件容易的事情，也不是一个人太好下的决定。

你可能在心中温习了千百遍这样的过程，认定了这个人是你毕生的追求，但是对于她来说这是一个很突然的事情，她需要适应和说服自己接受，你太性急，或许会让她觉得你的目的性很强，更增添了一种戒备心理。

人在动心的时候多半就是这样患得患失，因为看得太重，反而越发笨手笨脚。

年轻没有经验，不知道何去何从，但那忐忑的感觉也是美好的。

因为随着阅历的增长，这种感觉自然消失，它是你永远不可能重来的滋味。

所以，享受过程最重要，在这样的时候，说一生还为时尚早，你要学会怎么样去爱，怎样表达爱，这就够了。

脚步放慢些。

细细品味的感情才更有滋味，真诚的分享才能彻底走进一个人的心里。

情感不是只有剧烈的燃烧才能丈量出深度，尊重、平和、耐心、细致的态度是为自己加分的最好方式。

要以一种比较轻松的态度去交流和分享生活，要如春风化雨，慢慢渗透人心，不要总期待一个明确的承诺，而忽视了用真诚去打动对方，温暖对方。

只有水到渠成，一切都渐入佳境的时候，爱，才会不期而至。

3爱与爱。

要站在平等的高度感情最基本的条件不是世俗的地位和金钱的标准，是平等，是两个人在感情中懂得相互协调和让步的尊重。

爱情，应该说是平等的一种交流方式，是相互尊重和谅解的情感，一方仰视一方决不是爱情应该有的面貌。

情感实例1：小鱼女22岁我各方面条件都要比我男朋友要好，我们之间从容貌长相到事业前途都有一些差距，但是他身上自有他的优点。

他诚实、善良、宽厚、有修养，是我理想中的好男人。

## &lt;&lt;晚睡谈心&gt;&gt;

我从来都没有觉得我比他强，因为他有自己的资本和优势能够与我的那些优点相抗衡，我们在天平的两端是相等的重量。

这应该是最健康的生活态度和情感智慧吧，能够看到对方身上自己最想要的东西而加以珍惜，放弃掉自己在世俗眼中的所谓优秀，在感情中和对方站在同等的高度，享受那种最淡然的幸福。

情感实例2：江玲女24岁我和男友一起两年了，刚开始的时候感情很好，可渐渐地我就感觉到我们的爱越来越不在一个平衡点了。

他觉得我学历低，只是一个本科，应该继续深造，所以我在努力地提升自己，觉得只有考上研究生了，有了一个稳固的经济基础，那样我才不会比他差多少，落后多少。

就算真的因为差距而分手，起码我有能力照顾自己。

一个人值不值得爱，和这个人是否完美没有直接关系。

在一段感情中，不要失去自我。

你成长，你进步，这应该是发自你内心的自我的要求，是你对于自己前途命运的慎重思考，不应该狭窄到只是为了这个男人的爱。

当你所有的改变都是为了他的喜好的时候，你所有的心思都围绕着他的时候，你就已经丧失了独立的个性和魅力，这种一边倒的方式实在不是健康的情感方式，也不利于感情的发展。

你这样的心态不是让你沦为仰望着别人脸色的情感弱者，就是让你最终失去这个人的耐心。

没有任何物质要求的感情，其实并没有为未来做好准备如果时间可以在适当的时间停止，那么很多爱情都可以得到最完美的保存。

但是，生命永远都要继续，曾经浪漫得如诗如画的恋情总要变成生活中朴素的安慰和支持，任何浮华都要被现实剥蚀。

所有单纯、浪漫、勇敢的感情，可能是一个人一生中最美好的回忆，但是毫不考虑现实要求的恋情，其实并没有为未来做好准备。

情感实例1：林涵燕女27岁年轻的时候，我可以那样死心塌地爱上一个没有大学学历，没有体面工作的人，那时的单纯与勇敢，如今已经消失得无影无踪。

现在的我，有不错的工作、收入和自己的房子，但是我希望在有感情的基础上对方的收入经济水水和我差不多，我不能接受比我条件差的男性，这样的想法有错吗？

## &lt;&lt;晚睡谈心&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

晚睡最能打动人的地方，是她饱含感情的文字含有深刻的生活哲理，生动有力地直指问题的关键所在。

她就像看到了我们在生活中是如何由于人性的缺陷和弱点一步步走向错误的过程一样，鞭辟入里地为我们分析走入困境的原因和可能导致的结果，告诉我们应该如何自救。

作为曾经得到过晚睡真诚、无私帮助的过来人，这一生，我永远都会记得她说的这样一句话：“人的一生不管到了什么地步，只要觉醒，那剩下的那些日子就都是值得的，你才能尝到不同的滋味。

”——羽叶“如果人生注定不会一帆风顺，那么苦难在年轻的时候到来，对我们来讲是一种恩赐。

感激那烧伤害我们的人和事吧，正是他们，让我们成长。

”在人生最低潮的时候，在天涯上初识晚睡，长篇累牍诉说着苦痛和委屈。

姐姐长长的几页回信我总是看了又看，其中这几句话让我热泪盈眶，每每想起都会心动。

感谢姐姐帮我在最短的时间内把怨恨化成谅解，面对生活，笑面如花。

——姚虫 网上有幸认识晚睡，时常感慨，人世间何以有这样的兰心蕙质、菩萨心肠的女子，对世态炎凉看得透彻入骨，又能体谅人性的无奈与脆弱，她理性智慧，分析入木三分，率性直言，锋芒毕露，幽默诙谐，妙趣横生，温婉亲切……看晚睡的文字，是一种美的享受，更是精神的饕餮大餐。

——小愚若愚 世间从来不乏智慧之人，世间从来不少启慧之书，可是当天涯上如此真实的人间情感案例，佐之以晚睡的看、点、评、荐、议，人性有了具体地表述，悲欢离合不再缥缈无踪，看故事的我们也在反省自己的生活。

文字易得，真心难求，晚睡曾经用自己的智慧帮助过很多很多的人，才艺加上人品，晚睡被很多网友敬仰。

而我自是欣喜能认识晚睡，欣喜那些跳动的文字在我的生命里珍藏。

——猫儿总在暗中笑

## <<晚睡谈心>>

### 编辑推荐

《晚睡谈心:解开那些情感的结》由安徽教育出版社出版。

关于婚姻，我们所能知道的真相；关于恋爱的准则和那些零零碎碎；揭开深藏在婚姻内外感悟中的秘密。

她是网友心中的知心姐姐，她以回贴成名天涯，她的话常被奉为经典。

天涯ID：晚上不睡早晨不起，以情感解读Q & A火爆天涯社区乃至整个网络，什么是恋爱的准则？

谁是让婚姻受到伤害的凶手？

是什么在惊扰幸福？

关于情感这些事，我们要知道多少？

<<晚睡谈心>>

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>