

# 《城市午夜》

## 图书基本信息

书名：《城市午夜》

13位ISBN编号：9787500650782

10位ISBN编号：7500650787

出版时间：2004-1

出版社：

作者：东子

页数：278

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《城市午夜》

## 内容概要

本书共收入50篇有关恋爱方面的心理咨询案例故事。作者积自己多年来从事心理咨询热线工作的经验和体会，针对广大城市青年只能在夜深人静时向他提出的种种困惑，给予了非常有效的指点及全方位的解答。

# 《城市午夜》

## 作者简介

东子，儿童8年，读书8年（包括休学和读研究生各1年），各地1年，打工2年，当兵3年，经商4年，做编辑、记者、主持人、心理医生12年。应邀为国内530多家企事业单位的45万人相关演讲报告。为56000多人提供了心理帮助。发表新闻、散文、报告文学、专业论文等各类文章逾340万字。著有《中学生心理问答360例》、《大学生热点问题演讲实录》、《打开心窗》、《真爱无阻》、《亲子天空》、《梦天涯》等心理专著、教育专著和长篇小说共12部。长春东子心理咨询事务所主任，首席咨询师；《做人与处世》杂志“东子在线”主持人；中国青少年研究会/中国社会心理学会/中国国际公关协会会员；中国青少年研究人才库入库专家。

# 《城市午夜》

## 书籍目录

9岁的爱情仍是一只青苹果  
高考前爱她不是你的错  
拿青春赌爱情的游戏太冒险  
爱情需要慧眼和理智  
爱情争夺战中无赢家  
尽快跳出单恋的漩涡  
情感的变化是悄无声息的  
与异性朋友来往要顾及男友的感受  
可以付出真心，但不能失去自我  
与其瓜分爱情，不如独觅真情  
过度的爱就是强加于人  
警惕并非爱情的“日久生情”  
情感中不应夹杂某种目的  
嫁人不疑，疑人不嫁  
旧情新爱，不可兼得  
做一个保守的现代女孩  
了解男友与前妻分开的真正原因  
“只想恋爱，不想结婚”其实是感情不深的表现  
接受恋人关爱，不等于示弱  
从网络到现实，爱都需要成熟  
对感情负责，对行为负责  
跟着感觉去爱没错  
终止爱情交易，用心培植真情  
有权爱上已有男友的女孩  
避免错觉，走出“钟情妄想”的死胡同  
放下忧虑，投入地爱一次  
相爱不只是为了被爱，错过的爱还会再来  
面包与爱情，依需要而择用  
理智界定情感  
尽早结束变质的爱情  
情感的抉择应服从内心的需要  
与其找王子不如自己做公主.....

### 章节摘录

书摘 与其瓜分爱情，不如独觅真情>>东子老师： 我是昨晚打进心理咨询热线的雪菲。我考虑了很久才决定来找您，要知道向一个完全陌生的人袒露自己的内心世界需要太多的勇气。我一直快乐不起来，苦恼至极有时真想一死了之。这一切皆因为我爱上了一个已婚男人。称他是“已婚男人”其实并不确切，因为他有两个妻子和两个女儿，也就是说他的婚姻不仅仅是“已婚”，而是“重婚”。我从来没想到要爱这样一个人，我并不是放荡、不自重的女孩。认识他之前，我与许许多多传统、本分的女孩子一样，对自己的爱情、婚姻有着美好、浪漫的幻想。我有过刻骨铭心的初恋，对自己所爱的人我付出了全部真情，对方对我亦是爱意浓浓。可是父母坚决反对我们的恋情，面对重重阻力和压力，对方退却了，从我的身边永远走开了。因为这段飘落的恋情我几度消沉，常常深醉不醒，刻意放纵自己。就在这种境况下，运生走近了我。那天我一个人坐在酒吧的角落里狂饮，他坐在了我对面，轻轻从我手中拿起了杯子。他说在这个酒吧里他已注意我几天了，一个女孩子如此疯狂地喝酒，一定是遇到什么伤心事了，他愿意听我诉说。几天来还没有一个人这样对我说，看着他眼中流露出的痛惜之情，我像个孩子般大哭起来。在酒精的刺激下，我靠在他的胸前，一口气倒出了所有的悲伤。奇怪的是在诉说这些平日里一想就心痛的事情时，我竟没有感到痛，也许是酒的作用，也许是运生温暖的胸膛抚慰了我。那一天运生陪我喝了许多酒，直到最后我什么也不知道了。醒来时发现自己躺在自家客厅里。是运生从我模糊不清的话语中了解到我家的地址，费尽周折把我送回了家。这一举动使我对素昧平生的运生多了份信任和感激。在一种说不清的心理驱动下，我投入到他的怀抱。他对我很好，处处照顾我，凡事考虑得很周到，我认为这显示出他也爱我。然而有一天他告诉我，他不能把所有的爱都给我一个人，因为他还有两个妻子和两个女儿，他要奔波于两个家庭之间。我被这一事实惊呆了，我不仅是个第三者，在这份繁杂的情网中，我该是一个第四者。与另外两个以运生妻子身份自居的女人共同瓜分着一个男人的爱！我开始可怜我自己。也许是出于愧疚，运生对我更好了。我竟没有勇气离开他。甚至在半梦半醒之间我顺从地躺在运生的身边，与他有了最亲密的接触。当他得知我是第一次，他脸上的表情很复杂。许久，他对我说：“我会永远对你好的。”听着这满含深情的话，我心里没有幸福。……书摘1 你现在下不了决心离开郑民，我想无外乎两个原因，一是你还抱着幻想，等待郑民离婚的那一天；二是你的确用情太深，一时没有足够的力量从郑民身边走开。针对这两点，我向你提几点建议。首先要彻底斩断郑民会离婚的幻想。要知道中年男人大多看重自己的社会角色、事业价值和相伴多年的家庭，很少会失去理智为一份也许只是出于新鲜猎取到的爱情而牺牲自己好丈夫好父亲的名誉。牺牲那个被自己看做歇息的港湾的家庭。而且人到中年，也没有多少勇气和激情冒被人指责、影响自己前程的风险，去打碎一个旧的婚姻，缔结一个新的家庭。你和郑民在一起度过了6年，把自己最灿烂的青春岁月都给了他，甚至为了拥有他的全部你不惜结束生命，但是这一切没有动摇郑民维持现状的心，你说你还有什么幻想可抱，还有什么信心可等？你应清醒地告诉自己：在和郑民现有的家庭争夺他的战斗中，你只能是一个失败者。况且退一万步讲，即使郑民离婚了，你和他结合就真的会幸福吗？30年的差距所产生的“代沟”不容忽视，谈情说爱容易，真要在一起过日子，未必就能像现在这样幸福。当他进入耄耋之年，而你还是风韵犹存，也许你会后悔当初的选择。所以等待是一种对生命的浪费，是在拿自己的青春来冒险；而这份等待即使等来了自己所企盼的结局，也不意味着就是幸福。所以现在离开他是自己的惟一出路！其次，说服自己放弃对他的爱。明知道这是无望的等待，却又下不了决心离开，这说明郑民在你心中的确占有很重的分量。要说服自己放弃这份爱，使自己从情感的沼泽中走出来，确实有难度。其实对方未必就如你眼里看到的那样好，他是在你最孤独无助的时候走近了你，并给予你当时最为渴盼的帮助，而且你们在年龄、阅历等方面的迥异，使得你眼中的他理想化了，无形中把他当做了偶像和自己的精神支柱。因此你是带着一种寻求依靠和仰慕的情感爱上他的，我想只要你能打破心中对他的依恋和崇拜，也就是说击败这个偶像，那么你就能寻回理智和自我。你可以在一张纸上写下自己理想中的丈夫应具备的条件，并写出各项的得分，然后在另一张纸上参照第一张纸写下的条件给郑民打分，这个过程你一定要冷静、客观，不可依从感情。这样做有助于帮你认清郑民在你心里到底有多重，一定程度上可冷却你对他过热的情感。还有，你可罗列郑民的缺点和你看不惯的一些习惯，让自己清楚地看到自己所爱的人原来是这样一个缺点多多的1人。甚至你可以想像他对你说谎了，也许他的婚姻很幸福，他很爱他的妻子，对你甜言蜜语只是一种游戏，从而使自己觉得上当了，十良不得快点离开他。在做这些努力的同时，你要从客观环境入手，逐渐断绝和他接触的条件，比如搬出现在的“家”，如条件允许可调离现

## 《城市午夜》

在的单位：不去那些你们经常去的地方，以免使自己沉湎于回忆中不能自拔；把他送给你的东西都还给他，以免睹物思人，引发对他的眷恋；有了苦恼千万不要由着自己的性子去找他倾诉，要学会自己来承受生活的压力和烦恼。还有重要的一点就是使自己快乐起来，让自己觉得没有郑民也照样生活得很好。你可以去度假，可以找那些被自己忽略的老朋友聚一聚，还可以培养一些业余爱好，让自己的业余生活充实起来。总之不要陷入对往事的追忆中，给自己带来绵绵不断的烦恼。重新开始生活，带着对未来的美好憧憬，带着自信的笑容，我相信你很快会遇到那个能够给你一份完整的爱和一个真正的家的爱人！爱情需要慧眼和理智>>东子老师：我今年26岁，却被情感上的苦恼纠缠了5年，如今面临着抉择，我真不知该向哪个方向迈出自己的脚步。中专毕业刚刚参加工作的我异常单纯、幼稚，对一切都抱着美好的幻想。一个偶然之机认识了田泽，一个使我从此陷入无尽痛苦的人。由于轻信，我和他很快走到了一起，当他深情地问我是否爱他时，我毫不犹豫地地点了点头，扑进了他的怀里。这是我的初恋，对他的感情是至纯至真的，对他的承诺也是发自内心的。他对我也很好，使我对他的痴迷越来越深。可是，也许年轻的爱情经不住时间的考验，一年后他的身边有了别的女孩子。最初他百般解释那只是他的一般朋友，并且信誓旦旦说对我永不变心。我也总是自我安慰，他不会离开我，他是爱我的。然而令我担心和不愿面对的一幕最终出现在我的面前：打开他的房门，看到的是他和一个女孩子相拥在床上的情景！这一幕来得太突然、太残酷，竟使我措手不及，不知如何去面对……我决心忘记他，重新开始自己的生活。然而无论我怎样努力，每当平静的时候他的身影就会在脑海中出现，折磨得我心里隐隐作痛。忍不住想见他，又觉得自己太下贱，理智和情感一遍遍较量，最终我还是放纵自己去找他。结果见到他心里更痛，受伤更深。在一次次渴望与受伤害之后，我劝慰自己对田泽已经没有爱，面对他的离去感到痛苦只是因为失去了一种依赖，只要找到真正所爱的人，情感有所依附，痛苦自会消失殆尽的。于是我开始频繁地与身边的男孩子亲密接触，希望于茫茫人海中找到生命中的另一半。但是男朋友换了一个又一个，我总也找不到爱的感觉，也许自己的激情全部让田泽给耗干了。两年过去了，我仍在寻寻觅觅中，虽然仍然与爱无缘，但似乎已从失去田泽的阵痛中挣脱出来。这时，不曾想到的是他竟出现在我面前！他用极其真诚的语调向我表达他对我的歉疚和思念之情，无比悔恨地告诉我，几经沧桑后他发现真正爱的还是我，请求我原谅他过去的糊涂并重新接受他的爱。我的心里一直有两个声音在叫喊，一个声音说：“别信他的鬼话，他根本不配你爱！”一个却说：“他悔过了，他还是爱你的，接受他吧！”当我的目光与他的视线相撞，理智的坝堤一刹那间倒塌了，所有的声音都消失了，我冲动地抱着他大哭起来……依偎在他怀里，我傻傻地想：这一次他不会离开我了。结果，我又错了。就在与我和好的两个月后，无意中我发现一张他与一个女孩在一起亲密无间的合影照片。我问他那个女孩是谁，为什么和她那么亲密？他说是一个朋友，在一起闹着玩的。我很气愤，质问他有没有考虑过我的感受。他轻淡地说：别想那么多了，我们都还小，谁知道以后怎样。我同他吵了一架后甩手离去，一连几天他都不跟我联系。忍不住给他打电话，他说自己很忙。过了一段时间再打电话时，他竟然说既然我对他没信心，那我们还是分手吧。然后他就不再理我了，我又一次被他一脚“踹”开了。我真恨我自己没有志气，好像天下没有男人似的非得黏上他个放。一气之下，我匆匆与一个男孩子确定了恋爱关系。他叫尤建，待人忠厚坦诚，与他在一起我心里很踏实。……

# 《城市午夜》

## 编辑推荐

《城市午夜:当代47例恋爱困惑》编辑推荐：当代青年的47例恋爱困惑。本书针对人们在处理爱情、婚姻、性和日常情感生活中遇到的困惑，通过求助者的提问和作者的解答方式，帮您解困。

# 《城市午夜》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)