

你是在恋爱，还是在发神经



[你是在恋爱，还是在发神经_下载链接1](#)

著者:丛扬洋

出版者:武汉大学出版社

出版时间:2013-9-29

装帧:平装

isbn:9787307118027

你是不是总在困惑：

我喜欢的他，到底喜不喜欢我？

如果我爱上的人与我想象中的人有差距怎么办？

我为什么一不小心就单身了这么久，甚至还要继续单下去？

我为什么无法喜欢上别人，或者为什么别人无法对我产生感情？

但凡世上男女，大多渴望爱情，但只要是情难免会伤。伤自己，伤他人。你遇见一个人，你觉得他很好，于是你以为那是爱了，可其实瞬间产生的爱情往往多半带有迷恋的成分；你和一个人恋了，你觉得他必须满足你所有的需求，否则你就觉得他不够爱你；你和一个人分手了，你觉着自己再也遇不见那么好的他了，你说自己再也不相信爱情了，等等，这些现象都是一种发神经现象。

而此书适合所有在感情里有困惑的人，无论你是爱之前，恋之时，分之后。它不同于市场上的两性情感书，它不是教你抓心论也不是教你斗小三；它不是俗气OUT的恋爱秘笈，也不是千篇一律的情感宝典。它只是娓娓道来了我们情感中的各种发神经行为背后的潜意识，而后带你召回自己的爱，带你走上一段健康的情感之路。

内容简介：

恋爱中的我们不是神，却总有神一样的恋爱观：

01 把对方当作神：

期望对方能在你未开口之前，知道你需要是什么，并且主动满足你的需求。

02 把自己当作神：

期望对方完全满足你，永远把你放在最优先，把你当作TA的最爱。

要求对方与自己有同样的思想，不允许对方有不同的意见与看法。

恋爱观不正确，这不重要。

重要的是，你要明白，你这是在发神经。

发神经，这也不重要。

重要的是，你要明白，你是在发什么神经，为什么发。

名人推荐：

每个人，无论是恋之前，爱之时，分之后，都不可不知的两性心理学。

首度全面剖析男女情感中“发神经”现象背后的潜意识，岳晓东，林文采，张德芬联袂推荐。

这些现象你曾经有木有？

1.我喜欢的他，到底喜不喜欢我？

- 2.如果你爱我，怎么会舍得我难过？
- 3.我为你做了这么多，你为我做了什么？
- 4.他对我没那么好了，他是不是不爱我了？
- 5.我这么努力地爱你，你怎么就不能努力地爱我？
- 6.我再也不会这么爱一个人了，再也不会有人像他这么爱我了。
- 7.如果你爱我，你就该接纳我原来的样子，而不是把我变成你理想中的样子。
- 8.我已经是你女朋友了，你干嘛还和你的EX保持联系，干嘛不主动删除她的号码，她的QQ？

...

...

作者介绍:

作者简介:

丛扬洋，男，

爱生活，爱思考，也爱阳光和自己。

多年前误入心理学，后一见钟情，难以自拔。

非大师，非传奇，非神一样的东西。

不能给人标准答案，也不能带你成为佛陀。

想做一个隐藏在山里的树洞，想做世界上最平凡的咨询师，

不能带你走出迷雾，只能带你一起探路。

如果你有话想说，可以伊个妹儿给我。

cong-light@qq.com

目录: 1. 恋之前：我的世界是寂静无声的

我想他是爱你的，至少是喜欢你的，至少他的身体里有一部分是喜欢你的。

他身体里愿意接受你的那部分是爱，

不愿意接受你的那部分是恐惧。当他身体里的爱很多的时候，他会接受你，你们在一起；当他身体里的恐惧很多的时候，他会拒绝你，你根本不会走进他的世界；但是当爱与恐惧持衡的时候，问题就纠结了。

01 你也想好好爱一个人，可怎么也找不到那颗敢爱的心 / 2

02 我喜欢的他，到底喜不喜欢我？ / 7

03 没有人知道，我爱过你 / 13

04 不是不爱你，只是他身体里的恐惧会把他控制住 / 18

05 你想遇见一个人，他可以让你安全地成为孩子 / 24

06 好感会产生爱情，但好感不是爱情 / 30
07 对的人还没出现，可是你已经想恋爱了 / 35
08 你很好，只是我们不适合 / 41
09 你要是不喜欢我，我就恶心给你看 / 46
/0 你以为的“好”未必是她想要的“好” 51
11 有没有一种喜欢，不带任何目的 / 57
12 完美主义：找个对象像选妃 / 63
13 你是想有个伴，还是觉得应该有个伴？ / 68
14 你想要喜欢的人，始终没有出现 / 73
15 相互索取，然后假装相爱 / 78
16 你只是想要征服他，并非真的喜欢 / 83
17 习得性无助：谁会看上我啊？ / 88
18 你是想要恋爱了，还是寂寞了？ / 95
19 当你本末倒置的时候，你已经忽略了感情本身 / 102
2. 爱之时：我们放下尊严放下个性，都只是因为放不下一个人
爱意味着：当他希望独处有暂时的个人生活空间时，
我不强迫他陪我抽时间关注到我，我自己也能自得其乐，照顾好自己，
生活过得愉快充实；当他需要我陪在他身旁，一起分享心情与感觉时，
我能排除所有杂念，全心全意将心灵交给他。
01 他对我没那么好了，他是不是不爱我了？ / 110
02 如果你爱我，怎么舍得我难过？ / 115
03 他做到了优秀，却没有做到自己 / 121
04 没有人可以给你生命的归属感，即使是最爱的恋人 / 127
05 你所有的努力，不过是希望他多爱你一点 / 132
06 爱着爱着就不爱了，恋着恋着就散了 / 139
07 你总是有事没事想起他的 EX，然后万分委屈 / 144
08 你所有的情绪，都是为了逼他表达爱 / 149
09 不是宠爱就可以 / 155
10 他爱你，不是因为你好才爱你 / 161
11 或许，你只是想让他关注你 / 167
12 我不想我们的世界有任何一点伤害发生 / 173
13 当激情退去，是习惯还是爱 / 179
14 我这么努力地爱你，你怎么就不能努力地爱我？ / 185
15 性可以导向爱，但性不是爱 / 191
16 感情里的外遇：第三者与精神出轨 / 197
17 因为我爱你，所以我需要你 / 203
18 爱的人明明在身边，却还是感到无比孤独 / 209
19 你生气的时候，总是喜欢冷战 / 215
20 权力争夺期：控制对方 / 221
21 被压抑的危机元素 / 227
22 不是所有的真相都好听 / 232
23 你只是不知道该如何表达爱 / 238
3. 分之后：那些曾经以为的花好月圆
你遇上一个人，你爱他多一点，那么，你始终会失去他。然后，你遇上另一个，他爱你
多一点，那么，你早晚会离开他。直到有一天，你遇到一个人，你们彼此相爱。
01 放弃是痛苦的，因为还有爱 / 246
02 爱情，不是“对你好”就可以 / 251
03 失恋是一件终究会过去的事 / 257
04 你觉得自己是世界上最不幸的人，你被欺骗得一无所有 / 263
05 爱不是要强行拿走他的东西，而是增加自己的重量 / 269
06 拒绝改变：对安全的需求大于爱情 / 276
07 你遇到的照顾你身体的人，远远多于照顾你灵魂的人 / 281
08 自我服务偏见：只看到自己的付出，看不见对方的 / 287
09 你对她有一个期待，期待她原谅 / 292

10 你不惜错失了那么多，只是为了证明你是对的他是错的 / 298
11 你所能持久爱的人，必然是你们能彼此付出相当的人 / 304
12 为什么失恋会使你感觉如此失落 / 310
13 他曾经能给你的，别人也能给 / 316
14 你不过是，失去了一个原本就不属于你的人 / 322
后记 发神经不是问题，问题是发完神经还想发 / 327
· · · · · · ([收起](#))

[你是在恋爱，还是在发神经_下载链接1](#)

标签

心理学

情感

恋爱

心理

两性

成长

爱情

萨提亚

评论

评分是怎么回事啊，试读完了就再也不想继续看了。这么爽脆的书名配这么心灵鸡汤的文笔，还不如看崎殿和靡罩带劲

你喜欢的总是那么几类人，你吸引的也总是那么几类人。得到时不觉得，得不到便绿茶婊、人渣都喊出来了，其实不只是人家的问题，你自己也有问题。当然，多愁善感的女人可能在恋爱里更容易“作”。其实亲密关系，不讲道理，真的是只有爱，因为我爱你，所以我容忍你，因为你爱我，所以你也迁就我。做自己一直是基本的原则，如果一定要改变，那么一定是因为爱所以我心甘情愿，当然，不一定是交换，但是对方如果爱你，也会有所改变这样心理才会平衡。这种没有血缘的爱毕竟不如母爱那样无条件，说白了，还是要在爱的前提下，以相互迁就为前提的。其次是爱不要想，喜欢就说，谋事在人，成事在天，觉得对方爱不够了你就先多爱一点，一起去经历、感受，瞎想是永远没有结果的。最后，也是最重要的，还是做好你自己，除了自己，没人能为你的生命掌舵。

书名有局限性让人觉得太过于心里自助。但是内容挺诚恳也有指导意义，没有太多花哨的语言。唯一有点不足的是作者啰嗦一句话可能会说两遍。

假如你觉得自己正在发神经，看一看就会帮助你从自身的治愈，希望你在拥有感情的时候是开心快乐的，在失去感情的时候依然是开心快乐的。恩。看了书会成长。希望情商有所提高

特别适合在亲密关系中处于焦虑状态和危机状态的人阅读。正确的感情观不一定会给我们一个更好的男女朋友，但会让我们成为更好的恋人。

绝对推荐！在持续寻找答案的这段时间内，其他的书有让我恍然大悟的体悟，但这本除了有这样的感觉，更让我清晰明白应该怎样做，方法论可执行才是理论的最高境界。每一个未恋的、在恋的，还有恋掉的，都应该读读这本书，它让我懂得，所有的选择都需要自己做出，随之所有的结果也只能自己承担，更让我越来越平静地接受现在，和“糟糕”相处，也为哪怕不好的结局学会做准备。我爱你，我不想再发神经。

车轱辘话，颠来倒去，反反复复。爱情心理学，需要干货，实在不行，上案例。

电子版，已经不记得是谁给推荐的，每晚看一点看了好睡觉

:无

罗里吧嗦颠来倒去反反复复

网上读的，已经买了实体书收藏了~真是好书值得一读再读

昂~~送的书。

一整本黏乎乎的爱情心灵鸡汤。。实在喝不下去=_=

经前一礼拜读的，其间多次把我看睡着鸟~

书名和内容的风格不太一致，看标题以为是调侃幽默网文式，内容实际上是偏向于恋爱心理、自我灵修类，叫恋爱心理学都不太合适。文笔不是很好，比较啰嗦，也比较鸡汤，尤其是第一部分，差点弃了。好在后面两个部分扳回一局，讲的道理能引起共鸣，也确实有些比较好的观点需要思考、借鉴和提升自己。有些东西在张德芬的书里看过，大致观点都是相似的吧，观察情绪，在刺激和反应之间给自己一点空隙观察，努力提升自己，不把精力完全放在对方身上。

总结反思才能得到你想要的东西，恋爱工作生活都如此。

醒悟许多 然乱麻已然解不开 当当只要一块 豆半居然10块
不懂豆豆电子书的到底怎么想的

#7 前半部分还不错，后半部分开始鸡汤文学就挺无聊了

总是重复重复重复 而且有点啰嗦 不太喜欢

书名取得太鸡汤，内容还不错。

[你是在恋爱，还是在发神经_下载链接1](#)

书评

喜欢丛明洋这本书的名字，《你是在恋爱还是在发神经》。若干年来的青年男女们，都是凭着自己的性格在恋爱中挣扎，毫无技巧可言——至少我这样。有的人恋爱成功了，喜上眉梢；有的人恋爱失败了，灰心难过。总之，恋爱中的人貌似看不到结局，把结局归为天意。所谓——有缘份无缘...

几千年来，人类历史上曾有过无数聪明的头脑与敏感的灵魂探讨过爱情这个话题。哲学、文学、科学、艺术等各个领域里，都有“爱情”的影子。但是，它似乎仍未被穷尽，就连为爱情下一个定义都很难。古往今来的先贤圣哲从理性角度对它进行分析，科学的进化心理学从各个角度给它作注...

这是我们最常问的一个问题，也是最难以得到答案的问题。常见到我不知道从哪里说起。仿如回到了那羞涩的时代，或者看着很多人想表白而不敢。明明对一个人有好感，却不敢说，甚至不敢去想下一步。不断的自卑或者怀疑：他对我有感觉吗？我凭什么能吸引人家呢？自己默默无闻，毫无...

By 亂
愛，是欲望還是奉獻，是盲目還是清醒，是煩惱還是甜蜜，是逆流而上還是水到渠成，好像是那麼回事，卻又不盡然。或者說，愛，永遠是一種說不清的神秘，外形和色調都不停變換，卻又萬變不離其宗。
年輕人，只要是經歷著、經歷過戀愛，都不可避免地會有那麼幾個時間點的莫...

这本书到货有一段时间了，断断续续地在看，昨天终于把它看完了。
其实之前看到豆瓣上的书籍简介和目录，对它还蛮期待的。事实证明，无论是书，还是

电影，又或者人，你对之期望太高，十之八九容易失望。本书分为三个大的部份，分别是恋之前，爱之时和分之后。作者从事心理学多年...

“爱”是本能，但每个人所拥有的“爱”的多少，以及爱的能力，却有着“先天”与“后天”差异，所谓“先天”之差别即与幼年和儿童期所得所感受到爱的多寡有着很大的关系，而“后天”之差则与成长过程中有关“爱”的学习与教育有着不可忽视的重要关系。若你以为爱是与生俱来，而...

前一段时间读的，记不太清楚了，约摸记得某些观点和论述还是不错的。对于很多不识庐山真面目只缘身在此山中的人来说，这本书应该算是比较中肯的指出了问题的。

一、“不好意思，我看完了这本书，可什么体会都没有” “那怪我咯”
这是我看完本书后，再想起丛丛在本书作序说的最后一段话突然脑补出来的场景。最后一段话是他解释许多读者对其提问“你懂那么多，那你自己的爱情怎么样呢”的回答。”我怎么样并不重要，重要的是，我的观...

我们要获得的是一种自我疗伤的能力，这与时间无关。
我们要获得的是心理上的独立，这与别人无关。
在爱情中，我们总是不自觉的要另一半肩负更多的责任，总是不自觉地想要控制对方。这可以归咎于自己的不安全感，以及太低的自控能力。可是我们需要知道，安全感不是别人给的，而...

非常棒的书，是两性情感心理学面向大众很好的读物。我有幸见证了一部分作者写作的过程，书中的故事灵感来源于真实的生活，会让很多人在书中看到自己的影子。作者扎实的心理学功底和丰富的心理学实践经验，不只是让我们看到自己的问题，也给出了问题的背后的原因和可能的解决办法

心理学的意义是帮人走出困惑，走向幸福。心理咨询师在运用各种理论去帮助人们走出感情的困惑，实现自己的幸福。而得到这些帮助的前提，是我们自己去思考，去反思，去行动。就像岳晓东教授说的“去反思，会让你收获更幸福的爱情。”
萨提亚的导师林文采说，“我们可以选择单身...

[你是在恋爱，还是在发神经 下载链接1](#)