

# 与不安的自己谈谈——微信时代的心理万象



[与不安的自己谈谈——微信时代的心理万象\\_下载链接1](#)

著者:彩虹梦想心理咨询 编著

出版者:电子工业出版社

出版时间:2015-1

装帧:平装

isbn:9787121247552

我们在做心理咨询的过程中逐渐发现，大量前来寻求帮助的朋友都会在自述中不约而同地提到微信。在他们的描述里，微信似乎成了困扰生活、增添烦恼的罪魁祸首。这种史无前例的现象让我们警觉：微信时代的来临及其所引起的种种心理问题甚至心理疾病，将会是摆在我们面前的一个崭新课题。

那么为何微信可以代言一个时代？众所周知，微信至今已经拥有了数以亿计的用户，由

于社交网络本身的便捷性和娱乐性，越来越多的现代人每天花费大量时间沉浸在其中无法自拔，刷微信成了日常最频繁的肢体动作。由于过度依赖微信来维系自己与外界的关系，人们原本的思维和行为方式已经被神不知鬼不觉地改变：人际间交往变得更加简单易行，熟人和陌生人的界限越来越模糊；生活和认知的半径日益拓宽；人性中许多亲情、友情等本能的情感诉求被过多地诉诸于朋友圈的虚拟互动中，让人心趋于淡漠……这一切都让这个时代越来越深刻地打上了微信的印记，无论是好的还是坏的。

不久之前，本书的作者们在微信上创建了“彩虹梦想心理咨询”的公众号为人们提供在线咨询服。回顾和总结解答过的数万次通过微信完成的咨询，我们会发现微信的大行其道绝非偶然。现代社会高压的生活节奏，让很多人产生被淹没在人山人海中的价值失落感和被命运绑架的无力感，而每个人终其一生都在寻找自身的归属，渴望获得别人的肯定和认可。这个小小的应用无疑可以最大限度地满足人们诸如此类的心理需求。

例如，我们借助漂流瓶获取与一成不变的现实相对抗的未知；从朋友圈的予取予求中得到被关注的心理补偿；即便置身于亦真亦假的营销行为当中，也能体验到生活中难以获得的参与感和存在感，这些都是很难用巧合解释的必然性。我们充分尊重这种心灵的必然，但是也理应注意到，微信中包含的种种负面因素，如无节制的滥情、随意的欺骗、言语暴力、强迫行为……都在威胁人们的心理健康和生活品质，微信时代迫切需要一种既能提供原则又能抚慰灵魂的力量来给人心指出正确的方向。

本书正是要借助微信这面镜子，探讨人类的潜意识如何掌管着我们心灵深处的冲动与渴望，从而帮助读者深入地剖析自己、了解自己，抽丝剥茧地解开深处这个时代的人们内心所产生的种种困惑。我们精心选取出数十个案例，不乏偷窥癖的内心独白、暴食症患者的难言之隐、女强人产后的空虚寂寞、办公室恋情的缠绵悱恻、30岁处男的绝望控诉……案例逐级铺开，循序渐进地展示出微信如何在人们的生活和情绪的方方面面的“搅局”。而针对每一个案例的专业心理帮助又让人豁然开朗，原来纵容微信“肆意妄为”的始终是人心中固有的心理倾向和认知惯性。

同时，心理导师也会循循善诱地启发读者。对于个体的人来说，心理特质无所谓优劣，只不过身处微信时代，每一个人都会通过微信而全方位地暴露在各种言论、选择、价值观甚至诱惑中，也正因为如此，才需要对自身的心理特征具备充分的了解，对可能面对的心理挑战与威胁做好应对的准备，才能冷静客观地看待眼前的世界，优化自己的性情，约束自身的行为，畅享微信时代的便捷和乐趣，活出人生的品质和态度。

本书的意义在于提供给读者认识微信时代重新理解并塑造自我的方法，希望每一个读这本书的人都能在其中寻觅到自己心灵的影子，并从中得到启示、获得帮助。

## 作者介绍:

彩虹梦想心理咨询是北京彩虹梦想科技有限公司创建的微信公众账号平台，旨在为心理咨询者和心理咨询师之间搭建一个基于微信的交流平台。目前有签约心理咨询师数十位，均来自北上广等一线城市，有丰富的心理咨询经验。彩虹梦想心理咨询微信公众账号开通仅一年便已有十多万用户，每天有数百人通过微信平台进行心理咨询，得到专业的帮助。公司研发了具有自主知识产权的在线咨询系统和心理咨询效果评价系统，在充分保障个人隐私的前提下，为广大用户提供周到全面的心理咨询服务。

## 目录: 微信时代的特征

第一篇 微信世界的两种真实：一颗心灵，一个人

第1辑 微信投射自我：那些心灵的面具

手机成瘾，你是哪种微信控？

“微信控”控住了什么？

言语发泄：表达自由还是心理障碍？

微信“狂刷”“滥晒”背后的心理秘密

微信滥情是自我放纵？

第2辑 微信观人无死角：预谋之下的亲密接触

朋友圈十大奇葩行为暗含哪些心态？

微信交友：一场秘密的化妆舞会

微信评论中的心理暗战

无法回航的漂流瓶，自在畅游or寂寞搁浅？

圈内攀比，为什么你过得比我好？

第二篇 微信时代的人格进化：心理咨询案例与分析精选

第3辑 迷失型：自我缺位、自怨自艾

孤独，无法摆脱的魔咒

内向的我融入不了室友的圈子

注意力分散，我不知道自己想要什么

活在别人的目光里

30岁还是处男，谁在令我窒息？

被诅咒的异地恋：为什么我学不会保护自己

不愿公开关系的背后：男友嫌我太“土鳖”

我怎么做，也永远比不上她的好

爸妈和领导加我微信后

大龄女孩相亲遇极品男，我的归宿在哪里

心理微Spa

话题1. # 谁的前任不极品#

话题2. # 男人就是这样“行骗”#

话题3. # 每个寝室都有一朵奇葩#

星座私房话之天蝎、双鱼、处女

第4辑 依赖型：渴望关注、患得患失

偷窥欲：人性最“闷骚”之处

丑角心态：女“段子王”养成记

她对我是真爱还是习惯？

有异装癖的老公，我能否走进你的内心世界？

恋上“漂流瓶女”难自控被诱拍裸照

“摇一摇”摇来的不靠谱女朋友

我以为真心对人，也可以换来别人真心对待

“治愈系”能治愈一切吗？

一聊钟情，却得知对方是同性

不忠之后的困惑

心理微Spa

话题1. # 拆掉“人艰不拆”#

话题2. # 关于性，男女都来自哪颗星？#

话题3. # 资深“小三儿”们的爱情信仰#

星座私房话之天秤、巨蟹、双子

第5辑 成瘾型：沉迷幻想、拒绝真相

微信让我在亲近关系中渐行渐远

我成为了自己眼中最讨厌的那种人

当“附近的人”来敲门

“文爱”成瘾难自拔，我已无法面对面谈恋爱

老婆微信玩暧昧，不知是否已出轨

办公室婚外恋，如何能走出这纠结的情欲

我的董先生，你知道我很爱你吗？

恐艾（艾滋病）患者的忧心

太爱幻想是一种病吗？

贫民窟彩民：离百万富翁还有多远

心理微Spa

话题1. # “土鳖”的咆哮#

话题2. # 我想你不够爱我#  
话题3. # 上帝创造了婆媳关系#  
星座私房话之白羊、水瓶、射手  
第6辑 强迫型：负面预期、行为失控  
我娶的是个“移动淘宝”  
道德自虐让我不再给他机会  
食物或爱：暴饮暴食者说  
我担心别人的悲剧会发生到自己身上  
敏感多疑，总害怕出错怎么办  
处女情结，婚姻里解不开的死结  
当抑郁来敲门：女强人的产后另一面  
别告诉我你没有秘密  
M先生“灭妻”记  
赤裸的分手礼  
心理微Spa  
话题1. # 世界上最遥远的距离是代沟#  
话题2. # 比卑微更卑微的是我的工作#  
话题3. # 分手这件“小”事#  
星座私房话之摩羯、金牛、狮子  
第二篇 微信江湖的邪与正  
第7辑 微信的第二张脸  
微信，不可全信  
微信营销骗术，你造(知道)吗?  
微信时代的个人隐私保护  
微信签名出卖你的心情，谨防被利用  
警惕微信的“集赞陷阱”  
第8辑 善用微信集结正能量  
微信让你的工作更高效  
巧用微信，让老板更赏识你  
从微信红包能学到什么  
创建公众号打造自己的影响力  
应对微信时代畅享优质生活  
参考文献  
· · · · · (收起)

[与不安的自己谈谈——微信时代的心理万象\\_下载链接1](#)

## 标签

心理

心理学

微信

社会学

思维

微信营销

网络

传播

评论

!!!

-----  
什么玩意，异装癖是心理疾病??? 这个编辑团队太扯了，ayawawa工作室的吗?

-----  
理性看待，拒绝标签。

-----  
补，记不清了，当时还是有点体会的

-----  
大凡种种，微信时代的资治通鉴~

-----  
乏善可陈，虽然不是心理学专业，但是作者分析感觉就是不专业，对问题的回答有些不是很负责任，万像背后人的心理是多面复杂的，不要贴标签

-----  
[与不安的自己谈谈——微信时代的心理万象\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[与不安的自己谈谈——微信时代的心理万象\\_下载链接1](#)