



微心理 (第1季)

他的前女友

+++++

五彩传媒 © 编著

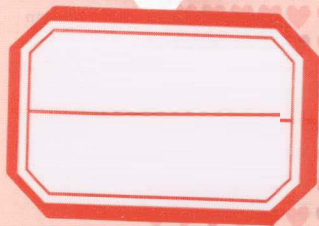


微心理 (第1季)

他的前女友

五彩传媒◎编著

肖震宇 郑莉◎心理辅导 嘎子陈◎插图



图书在版编目(CIP)数据

微心理(第1季):他的前女友/五彩传媒编著.
--北京:龙门书局,2012.5

ISBN 978-7-5088-3582-2

I. ①微… II. ①五… III. ①恋爱-青年读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第067943号

责任编辑:周辉 刘英红 /营销编辑:朱薇 牛丽荣 王红梅

责任校对:仲济云 /装帧设计:张丽娜 /责任印制:张倩

龙门书局 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.longmenbooks.com>

北京通州皇家印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

★

2012年5月第 一 版 开本:A5(880×1230)

2012年5月第一次印刷 印张:7 1/4

字数:200 000

定价:29.80元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

/ 慕岩序 /

前任恋人与爱情



女孩问男孩：“你家里还放着以前女朋友的东西吧？”

男孩说：“嗯，但那不代表什么。”

男孩问女孩：“你为什么还戴着前男友送的项链？你还爱着他吗？”

女孩说：“我觉得这条项链挺好看，扔掉多可惜。而且它也仅仅就是项链而已。”

就因为诸如此类的提问、回答，很多男女在相亲阶段就败下阵来。

我曾见过一个女孩儿，她和前男友在拍完婚纱照后结束了4年的恋情。两年过去了，那些制作精美的“结婚照”依然放在她的床下，电子版的依旧保存在电脑中，偶尔她还会翻出来看看。当我问她是不是对他还有留恋时，她嘴边飘过一丝苦笑，说：“过去了就过去了，我看这些照片没有其他意思，就是觉得那是我的一段青春，就只是看看而已。”

前男友或者前女友在你心目中应该占多大比重？当一段新恋情进入后，他们该退往何处？前一段的恋情真的说放就能放得下吗？为什么那么多男男女女在恋爱时这么在乎身边这个人的前任？我们该如何看待前一段恋情？

书中谈道：“很多时候，我们对前任越忘不掉，越是因为他（她）曾经给过我们伤害，而人对于负面情绪情景，总是记得特别清楚，而且试图修复。一个身心健康的人往往能敏锐地察觉出自己的躯体感觉、情绪和需要，从而妥当地组织自己的行为，使自己的情绪得到宣泄，需要得到满足，身心功能得以正常运转。一件负面事件如果没有得到处理，也许在以后的生活中，会不时地要求修复和解决。”

很多时候，要放下前任恋情的痛苦真的是一件很难的事。那些刻骨铭心的爱，激情四溢的浪漫，针锋相对柔情似水的时光，总是会让人难忘的。

爱情到底是什么？心理学对爱情有一种解释：爱情是一种难以解释的、多样的现象。研究人员从三个方面（亲密关系、激情和承诺）把爱情定义为一种从浪漫到现实的渐进的过程和方式（从充满愉悦的爱情到危险的疯狂行为）。

如何处理前一段恋情中的信物，是在考验你如何看待自己过往的恋情，看你是怎么处理以前的情感纠葛，也是考验你如何面对现在这个对象，如何解决未来可能遇到的感情问题的。

爱情，不仅仅有疯狂、喜欢、甜蜜、幸福，还需要一种重要的能力——处理恋爱问题的能力，这种能力包括自信、乐观、灵活、包容。

想要拥有幸福的婚姻和爱情，就必须学习爱的能力，让我们从这本书里也学一些吧！

慕岩

百合网联合创始人

2012年2月20日

 自序

“男人的前女友是女人终身的情敌。无论当初两人分手是谁辜负了谁，假若事隔多年，前女友找上门来请求男人的帮助，九成以上都会获得成功。很多男人甚至不会拒绝和前女友发生实质上的亲密关系。男人之所以和前女友很容易纠缠不清，是因为在心里，男人的占有欲一直暗示着他们，前女友仍然是属于他们的女人。”

这条在2011年1月15日“每天学点心理学”发出的微博，在短短两天的时间内被转发了上万次，我们惊讶这样一个话题竟然会引起如此广泛的共鸣。在看到大家关于“前女友”这条微博的很多评论后，一个想法冒进了我们的脑袋：可不可以利用微博这个快捷且影响广泛的平台，来帮助大家解决两性情感问题？本书就是我们结合微博作的一个新尝试。

2011年8月发出征集令的当天，我们就收到了100多条私信，认真阅读了每一条私信，我们看到了那些纠结、困扰、伤心、难以释怀等许多复杂的情绪，这样的情绪需要得到及时的疏解与疏导。在展开征集案例的同时，我们也着手从微博上联系专家，邀请他们从专业的角度给予最有效的引导。这样利用微博搭建起来的桥梁使沟通更便捷、联系更紧密。

在众多博友提供的自身案例中，我们精选了38个具有代表性的案例，从现女友、前女友、男友三个不同的角色来阐述这种关系中各种身份的心理状态与情感困惑，一方面有助于彼此角色的了解，另一方面从一个较为宏观的视角看待整件事情，有助于缓解心理问题。同时专业的心理咨询师进行案例分析，给出积极的引导与建议。在此我们要特别感谢800万的微博粉丝，提供案例的博友，进行专业分析的心理学专家。正是在这样的互动中，本书的编写才具有受众群体和指导借鉴意义。

微博以细无声的姿态悄悄渗入我们的生活中，成为了一种习惯。我们在迅捷的通道中发新鲜事儿，读新鲜事儿，拥有了一双寻找生活乐趣的眼睛；也在这个通道中抒发情感、表达思想，与友人互动、与陌生人相识。

五彩传媒利用微博发现问题，收集案例，联系专家，完成了本书的编著，而微博还能做些什么？不如让我们继续去发掘吧！

五彩传媒

2012年2月15日

Contents 目录

慕岩序 前任恋人与爱情 · 3

自序 · 5

Chapter_1

当我遭遇他的前女友



★他不是恋旧，而是恋“荣誉” · 2

他还在为前女友忙前忙后

心理关键词：男人的荣誉感

★旧爱的情感碎片，等待清理 · 6

他在微博中表露着对前女友的怀念

心理关键词：心理修复

★你缺乏界限，他给你好看 · 11

偷看了他和前女友的QQ记录

心理关键词：偷窥——情感的专制主义

★有气度，才有爱的安全感 · 17

他还和前女友保持联系

心理关键词：爱的分享意识

★蒙娜丽莎式情人不言败 · 22

因为他的前女友，我们频繁地吵架

心理关键词：感情的心理距离

★活好自己，你值得拥有更好的 · 28

他与前女友纠缠不清

心理关键词：情爱狩猎心理

★摆脱矛盾依恋，爱需要练习 · 33

我和前任，到底谁重要

心理关键词：依恋关系

★既然在一起，就没必要追究过往 · 39

他的前女友是个小混混

心理关键词：吸引力法则

★性感应对前情的“感性”骚扰 · 45

前女友买衣服都找他

心理关键词：人际距离

★前任是银河，终究会落幕 · 49

前女友是他的校园恋人，优秀得让我不自信

心理关键词：完形

★放下才能新生 · 54

前女友频频关注我们现在的生活

心理关键词：关心则乱

★他“选择性忽略”，是不拿你当外人 · 59

他记得前女友的生日却忘了我的

心理关键词：不确定性

★烟花爱情，谈多了伤身 · 64

他在前女友和我之间徘徊

心理关键词：同性竞争情结

★爱是耐受平淡 · 70

前女友们让他对感情疲惫

心理关键词：爱的能力

★拜拜男人的“荷尔蒙”事件 · 76

男友耐不住寂寞仍和前女友联系

心理关键词：负面记忆

★屡次出轨的前女友，是病人不是敌人 · 81

前女友要求与他复合

心理关键词：“内在小孩”

★严正对待“食草男”的多情游戏 · 86

我们的情人节与你无关

心理关键词：讨爱心理

★误解是毒药，理解是慈悲 · 91

成不了前女友，却无法在一起

心理关键词：纠结

★上帝的归上帝，恺撒的归恺撒 · 96

分手后他仍在经营与初恋的感情

心理关键词：联想

★他不靠谱，你需自爱 · 100

我被他拉入黑名单

心理关键词：自爱

★他无理取闹，恰恰是缺乏自信 · 105

我不吃醋就是不爱？

心理关键词：信任

★“精神洁癖”vs单身无罪 · 109

无法接受他和前女友的第一次

心理关键词：决策与后悔

★走出情感尴尬，吸引匹配情缘 · 114

他和前女友的真爱让我选择分手

心理关键词：原生家庭的三角关系

专 辑



一条私信引发的各种思考 · 119

私信：他时常会提起前女友的喜好

和隐形情敌“心理分手” · 121

心理关键词：性能量

有胆一起面对 · 125

心理关键词：诚实/坦白

策略表达不失控 · 128

心理关键词：关键冲突

Chapter_2

当我成为了前女友



★复制怨念，只会让怨念增加 · 132

美杜莎的怨念

心理关键词：受害者变成加害者

★人生如戏，忠诚可遇不可求 · 136

他计划结婚前早已背叛

心理关键词：两性性心理

★爱包含尊重与责任 · 141

他突然提出分手

心理关键词：被爱的感觉

★既已选择分手，就轻松接受新的生活 · 145

由于拒绝他的不合理要求而分手

心理关键词：性瘾

★逃离纠结，立地成佛 · 149

他和前女友复合了

心理关键词：正念

★没有家人祝福的爱，如何长久 · 153

他的家人反对我们在一起

心理关键词：家庭文化

★分手后的爱，其实回不来 · 158

分手后很想重新在一起

心理关键词：挫折感

专辑

一条私信引发的各种思考 · 162

私信：他的反复让我猜不透

让旧爱费洛蒙酿成红酒 · 165

心理关键词：自我价值感

落寞的爱 · 169

心理关键词：泰坦尼克现象

离别的勇气 · 172

心理关键词：分离焦虑

Chapter_3

面对前女友，你淡定吗



★恋人，在理想与现实间转换 · 176

玩潜规则的她，让我失去爱的能力

心理关键词：晕轮效应

★爱情排他，请你慎入 · 182

现任女友和前女友是同学

心理关键词：排他性

★她不是朱丽叶，你不是罗密欧 · 186

听说前女友和男友分手了

心理关键词：罗密欧与朱丽叶效应

★ 建立在物质上的爱情不堪一击 · 191

遭遇“拜物教”前女友

心理关键词：代偿满足

★ 过客匆匆，她不属于你 · 196

她和她的前男友复合了

心理关键词：原始感情模式

专 辑

一条私信引发的各种思考 · 201

私信：我和现女友都有前度问题

厘清成长的伤痛 · 203

心理关键词：缺爱症

在失衡时找到平衡，也是一门爱的功课 · 206

心理关键词：榜样模型

跋 · 210

男女大不同，学做“贴心”的爱人

倾听宇宙的声音，疗愈自己

Chapter_1

当我遭遇他的前女友



你所见到的，只不过是自己的想象。
你以为是自己的，只不过是种偶然。
握得越紧越是徒然。

他不是恋旧，而是恋“荣誉”

微导语

他纵有千个优点，但他不爱你，这是一个你永远无法说服自己去接受的缺点。一个人最大的缺点不是自私、多情、野蛮、任性，而是偏执地爱一个不爱自己的人。

微信箱 / 他还在为前女友忙前忙后

跟他在一起之前，我就听说了很多关于他和她的故事，也从他的空间、相册发现了很多他们曾经亲密的照片和他对她关心的话语，几乎遍布着关于她的痕迹。当时只是觉得他曾经很爱她。现在和他相处了半个月后，有一次我有事找他，可怎么都找不着，事后问他忙什么去了，他支支吾吾。在我逼问之下他被迫说出因为要忙着在一天之内帮她看完一本两百多页的书，并写篇读后感。听完这些我很失望并再也没有理会他。他向我发誓这是最后一次。因为爱他，我选择了相信他。接着过了三个多月，我无意间发现他还在帮她写论文。顿时我心碎了。究其原因：第一，他欺骗我；第二，他为了她敢于破坏对我的承诺。为了这样的事我经常独自一人暗自神伤，他明知道他那么做会伤我的心，但还是决定去帮她，他的心里根本就没有我，让我还如何相信他呢？

投递人：Koucha



微心理

看见这个故事，和以前我们接触过的一个案例非常相似：男生本科的时候和同校一名女生谈恋爱，大学毕业后，男生考上了名校经济学院的研究生，女生回老家工作，两个人就此分手，后来也各自有了自己的男女朋友。再后来那