

你拿什么让自己拥有安全感？

跟不安的自己谈谈

何为安全感
以及如何获得安全感

*Why do you lack
the sense of security?*

林笑松 著



**把所有努力献给今天
你能给自己永远的安全感！**

安全感与焦虑 安全感与自卑
道德情感绑架 负面情绪投射
安全感与社交 安全感与女人

台海出版社

林笑松 著

跟不安的自己谈谈

何为安全感以及如何获得安全感



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟不安的自己谈谈 / 林笑松著. — 北京 : 台海出版社, 2017.9 (2018.7重印)

ISBN 978-7-5168-1543-4

I. ①跟… II. ①林… III. ①安全心理学 - 普及读物
IV. ①X911-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第212729号

跟不安的自己谈谈

著 者：林笑松

责任编辑：王 品

装帧设计：久品轩

版式设计：曹 敏

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街20号 邮政编码：100009

电 话：010-64041652 (发行，邮购)

传 真：010-84045799 (总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：150×210 1/32

字 数：102千字

印 张：7

版 次：2017年12月第1版

印 次：2018年7月第3次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-1543-4

定 价：32.00元

版权所有 翻印必究





►现代女性要有一个人独行的勇气，一个人撑起生活的坚强，一个人也能拥有幸福生活的信心，然后当你找到真正的另一半后，你才会更加幸福。如果你一直对自己说：我是一个柔弱的女人，我时时刻刻需要保护，我是需要男人让我依靠的，男人应该为我的安全感负责……当女人这样想的时候，女人在亲密关系中感到不安全就是必然的，因为你的安全感是放在男人身上的，而不是抓在自己手上的。当一个男人不受你控制时，你就没有安全感了。你一定不想成为《我的前半生》中那个未离婚前的罗子君，对吗？



►妈妈是孩子的第一个守护者，也是孩子最信任的守护者。作为妈妈，你给孩子的每一点照顾，对孩子的每一次正面教育，都会被孩子接收到，并且印在孩子的心灵中，感受中，幼时妈妈提供的这种安全感，会影响他们一生。



►为什么现代人普遍缺乏安全感？因为我们活得太累，有太多的东西要担心：工作、婚姻、孩子、环境污染、食品安全……



► 武志红曾说过，缺乏安全感的人“内心中有一股强大的力量，总渴望退行到婴幼儿状态”，如果做不到这一点，他们就希望把自己秘密地掩藏起来，从头武装到脚，好像这样就可以不被伤害。然而，逃避是换不来安全感的，它只会让他们的不安全感越来越严重。



► 我们都曾经畅想过婚姻的幸福，然而婚后没有多少人能过上“王子公主”式的幸福生活。太多的家庭都被不安全感充斥，彼此猜疑、试探、嫉妒、争吵，越想让对方给自己安全感，就会把对方推得越远。



►心灵孤独的人，往往没有安全感。孤独的人无法与他人建立情感联系，在哪里都找不到归属感；当别人欢笑打闹的时候，你却有一种被遗弃的感觉——你明明生活在这个世界上，却总是远离人群，这样的你，又怎么能拥有安全感？



►职场中人人都有可能丢了安全感，你今天担心绩效不达标，明天担心领导对你有意见，后天担心工作有疏漏，职场上我们的安全感在哪里？事实上，只有你对自己的内心充满了自信，有明确的职业和人生规划，未来的日子才会一天比一天好，也才能拥有笃定的安全感。

序言 安全感只能自己给自己

不知从何时开始，几乎整个社会的人都开始没有安全感，于是人们开始了对安全感的狂热追逐。但是当我们真正去追逐的时候才发现，不管我们怎么努力，安全感离我们还是那么遥远，甚至让我们感觉永远都触摸不到。

我们不禁要问，安全感到底是什么？

是不是一个永远关心我们、爱护我们，并且永远也不会离开的男人？

是不是一个只属于我们自己的房子？

是不是拥有很多的金钱？

其实都不是。

来看这样一个案例。

文婷的生活让别人羡慕，在别人的眼中，没有比她更幸福的女人了。

她长相美丽，拥有别人羡慕的容颜和身材，有一个深爱自己的丈夫，拥有别人羡慕的房子和财富……

能够拥有这些，应该能让所有女人都羡慕了。文婷也曾经为自己拥有这些而感到满足，每天在微博、朋友圈中秀自己令人羡慕的生活，但是这都是一种表象，在她的内心深处，却拥有别人所不了解的不安。

她认为带给自己这一切幸福的就是自己的美貌，但是随着时间的流逝，自己终将老去，到那个时候丈夫是不是还会喜欢自己？自己还能不能住上这么奢华的房子，还能不能收获这么多的羡慕？

想到这里她就深感不安，于是她开始拼命维护自己的容貌，希望自己不要那么快的老去。她甚至不让自己的脸上有一个小疙瘩，因为这会让她陷入恐惧之中，因为她害怕这是自己老去的开始……

文婷应该是我们羡慕的对象，因为她的一切条件都让大多数人望尘莫及，这样一个人应该是很有安全感的。但是我们发现，即便是有这么优越的条件，在她的内心还是隐藏着深深的不安全感。

因此，我们说安全感和深爱自己的男人、房子、金钱等都没有直接关系，因为即便我们没有这些也可以获得安全感，而有了这些我们也不一定就能获得安全感。

当前社会上的很多人都将自己没有安全感的原因归结到自己没有钱这个问题上。

其实这个问题很好回答，一个人有了钱就有了安全感吗？我们会不会为自己的孩子担心，会不会为自己的人身安全担心，会不会为自己哪天破产了担心？有了这些担心，不安全感还是会存在的。

这样看来安全感我们似乎得不到了。

其实当我们在追求这些，希望从那些身外之物上获得安全感的时候，都忽略了得到安全感最重要的因素——自己。

的确，很多人在追求安全感的时候，总是希望能够从别人

或者外物身上获得安全感，但是当我们真正去寻找，向他们去追求的时候才发现，原来他们真的没办法给我们想要的安全感，我们忽略的则是我们自己。

当我们把安全感寄托于身外之物，有时仿佛能满足，得到了安全感，其实这些都是暂时的安全感，并且会让我们慢慢陷入恐惧失去的更加不安的心理之中，这种暂时的欣喜与之后的失望，会成为反复折磨我们的利器。

安全感可以说是我们心理需求中的第一需要，也是我们人格中最基础的成分。这个心理需求要想解决，我们只有从自己找寻。

因为我们的心理只有自己能够掌控，别人只能施加影响，而安全感则是我们的心理问题，只有我们自己能够明白其中的道理和原因，才能最终解决这个问题。其他人对此无能为力，所以说，安全感只能自己给自己，向别人要是得不到的。

本书为读者详细介绍了什么是安全感，介绍了现代人为了得到安全感做了哪些努力，没有安全感的表现有哪些，我们到底应该怎样解决没有安全感的问题等。

希望通过本书，读者能够明白安全感到底是什么，知道自身不安全感的表现有哪些，并且能够找到获得安全感的渠道，这样就能解决自己的安全感问题，让生活变得更加美好。

目 录

第一章 什么是安全感

1. 你有没有安全感？ / 003
2. 安全感的定义和解读 / 015
3. 安全感的“精神分析理论” / 021
4. 安全感的“人本主义理论” / 026
5. 安全感与神经症 / 031

第二章 没有安全感时，你会做什么

1. 总是害怕与别人关系亲近 / 039
2. 安全感与焦虑症 / 044
3. 不自控地向别人投射自己的负面情绪 / 050
4. 为什么有人喜欢用情感绑架别人？ / 055
5. 不知道为什么会具有攻击性？ / 060

第三章 让现代人不安的安全感

1. 你到底在担心什么？ / 067
2. 哪些人最容易失去安全感？ / 072

- 3. 安全感来自母亲，价值观来自父亲 / 077
- 4. 为什么女人更缺乏安全感？ / 083
- 5. 男人也会缺乏安全感 / 089
- 6. 现代人为什么会缺少安全感？ / 095

第四章 女人要的安全感到底是什么

- 1. 不焦虑，让自己感受到生活的美 / 103
- 2. 给你去探索世界的勇气 / 109
- 3. 让你一天天更喜欢自己 / 114
- 4. 安全感是一种强大的守护力量 / 119
- 5. 安全感不能建立在别人身上 / 123

第五章 “先有安全，后有感觉”的爱情

- 1. 爱得越深越没有安全感 / 129
- 2. 男人的安全感是崇拜，女人的安全感是爱 / 134
- 3. 没有安全感，你就是爱情中的乞丐 / 139

- 4. 对于双方来说，爱是一种安全的依赖 / 144
- 5. 在爱中怎样才能获得安全感？ / 149

第六章 人际交往中你为何没有安全感

- 1. 自卑导致的安全感缺失 / 157
- 2. 童年的阴影影响了你的人际关系 / 163
- 3. 给自己和别人一点自由的空间 / 169
- 4. 人际间的信任出现了问题 / 173
- 5. 性格不独立造成安全感缺失 / 178

第七章 掌控生活，建立我们想要的安全感

- 1. 安全感是个人发展的基础 / 185
- 2. 安全感可以净化一个人的内心 / 190
- 3. 更好地融入社会需要安全感 / 195
- 4. 学会运用自己的勇气和力量 / 200
- 5. 将自己抽离出来会更好 / 204



第一章

什么是安全感

