

和不安的自己谈谈

微信时代的 心理万象

彩虹梦想心理咨询
编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

中国公安大学心理学专家 谢丽丽 作序

和不安的自己谈谈

微信时代的 心理万象



彩虹梦想心理咨询 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

和不安的自己谈谈:微信时代的心理万象/彩虹梦想心理咨询编著.
--北京:电子工业出版社,2015.1
ISBN 978-7-121-24755-2

I. ①和… II. ①彩… III. ①网络营销—研究 IV. ①F713.36

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第268574号

作 者:彩虹梦想心理咨询 编著
策划编辑:刘声峰
责任编辑:刘声峰
特约编辑:向 阳
印 刷:三河市双峰印刷装订有限公司
装 订:三河市双峰印刷装订有限公司
出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本:720×1000 1/16 印张:24 字数:262千字
版 次:2015年1月第1版
印 次:2015年1月第1次印刷
定 价:49.00元



凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

推荐序

《和不安的自己谈谈》是一本难得的有关微信心理健康知识的书籍。

有许多调查与研究表明，心理健康是不容忽视的社会问题。也有许多统计数据显示，中国人的心理健康情况非常值得关注。而今，全民微信时代的心理健康问题更值得关注。

人是各种社会关系的综合体，而社会交往是人类最基础的需求之一，微信的出现无疑使得人们之间的交往更加便利。

影响人的心理健康的因素很多，其中包括家庭、学校、同伴和大众传媒。以往的大众传媒主要是指平面媒体和立体媒体，如报纸、杂志、电视等。但随着科技的发展及计算机的普及，社交媒体从最初的聊天工具（如计算机用户使用频率较高的MSN、QQ、Skype等软件）逐渐发展到校友圈、微博等，再到最近几年手机用户使用最多的微信。伴随着智能手机的广泛使用而迅速普及的微信，其出现和应用全方位影响着人们的心理。

《和不安的自己谈谈》便是微信时代的一本知识普及书。

本书具有如下几个明显特征。

(1) 实用性。通过这本书，人们能够从中获得一些思路和方法，用来解决使用微信过程中面临的一些实际问题，启发人们在生活历程中充分利用心理和心灵的正面力量来创造幸福、充实、成功的人生，从而实现人生价值。因此，这本书不仅是微信时代有关心理现象的介绍，而且是针对人们面对现实问题的心理状态和面向未来生活的心理素质储备的、有针对性的分析和指导。

(2) 新颖性。本书关于微信时代的心理万象的扫描，既有很多经典的研究成果，又有很多新知灼见，其中不乏一些被人们广泛传播的理论知识。同时，该书还吸收了很多关于积极心理学、情商方面的内容，非常新颖。

(3) 纵深性。人们的身心健康不仅仅是涉及狭义的心理学范畴，还应与生活教育、情感教育和心灵教育相结合；人们的身心健康也不仅仅是在科学的范畴内讨论和寻求答案，还应延伸到更广阔的人类文明成功心灵之域。当心理健康与广博积极的生命观、纯正的心灵、丰富健康的情感结合在一起，并且以后者为深厚的积淀之时，才是心理真正走向和

谐、人生走向良性发展之时。

(4) **系统性**。本书在全书的编写架构上体现了系统性和全面性。每部分的内容包括知识介绍、案例分析等，立体展现了编写者想要传递的信息。

谢丽丽

中国公安大学心理学专家

序 言

最近一段时间，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务。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。

几点声明

1. 本书所介绍案例和咨询者姓名均为化名或网名。
2. 本书所介绍案例均为当事人授权使用，因处于保护隐私需要，对关键信息予以模糊化处理。
3. 本书所涉及的简明问答，为咨询者通过微信留言咨询，因受交流时间和当事人意愿等诸多限制，不排除问题有修饰成分或者改动情况。
4. 本书所提供的咨询分析及意见，为咨询师观点，仅供参考，不能作为治疗心理疾病使用，建议根据自身问题详细咨询。
5. 本书为了体现互联网时代的阅读特性，使用了大量的网络用语，为了方便读者正确理解，这些网络用语在本书中第一次出现时，我们均将其正确用法以括号形式加以备注。
6. 对于当前一些十分流行的网络用语，由于不符合出版规范，我们采取了一些意思相近的词进行了替代。如“屌丝”一词用“土鳖”替代。
7. 为了真实呈现微信时代的心理困惑，对于收录本书中的部分案例，我们尽可能保留原汁原味。对于一些“重口味”词汇未进行模糊处理，因此，有些内容可能会引起不适，不建议未成年人阅读。

目 录

- 001 微信时代的特征
- 003 第一篇 微信世界的两种真实：一颗心灵，一个人
- 005 第1辑 微信投射自我：那些心灵的面具
- 006 手机成瘾，你是哪种微信控？
- 009 “微信控”控住了什么？
- 013 言语发泄：表达自由还是心理障碍？
- 016 微信“狂刷”“滥晒”背后的心理秘密
- 020 微信滥情是自我放纵？
- 025 第2辑 微信观人无死角：预谋之下的亲密接触
- 026 朋友圈十大奇葩行为暗含哪些心态？
- 031 微信交友：一场秘密的化妆舞会
- 034 微信评论中的心理暗战
- 037 无法回航的漂流瓶，自在畅游or寂寞搁浅？
- 040 圈内攀比，为什么你过得比我好？

043 第二篇 微信时代的人格进化: 心理咨询案例与分析精选

045 第3辑 迷失型: 自我缺位、自怨自艾

049 孤独, 无法摆脱的魔咒

053 内向的我融入不了室友的圈子

058 注意力分散, 我不知道自己想要什么

063 活在别人的目光里

067 30岁还是处男, 谁在令我窒息?

071 被诅咒的异地恋: 为什么我学不会保护自己

076 不愿公开关系的背后: 男友嫌我太“土鳖”

080 我怎么做, 也永远比不上她的好

084 爸妈和领导加我微信后

088 大龄女孩相亲遇极品男, 我的归宿在哪里

093 心理微Spa

093 话题1. #谁的前任不极品#

100 话题2. #男人就是这样“行骗”#

107 话题3. #每个寝室都有一朵奇葩#

114 星座私房话之天蝎、双鱼、处女

117 第4辑 依赖型：渴望关注、患得患失

121 偷窥欲：人性最“闷骚”之处

125 丑角心态：女“段子王”养成记

129 她对我是真爱还是习惯？

133 有异装癖的老公，我能否走进你的内心世界？

137 恋上“漂流瓶女”难自控被诱拍裸照

141 “摇一摇”摇来的不靠谱女朋友

145 我以为真心对人，也可以换来别人真心对待

149 “治愈系”能治愈一切吗？

154 一聊钟情，却得知对方是同性

158 不忠之后的困惑

162 心理微Spa

162 话题1. #拆掉“人艰不拆”#

168 话题2. #关于性，男女都来自哪颗星？#

176 话题3. #资深“小三儿”们的爱情信仰#

184 星座私房话之天秤、巨蟹、双子

- 187 第5辑 成瘾型：沉迷幻想、拒绝真相
- 191 微信让我在亲近关系中渐行渐远
- 195 我成为了自己眼中最讨厌的那种人
- 199 当“附近的人”来敲门
- 203 “文爱”成瘾难自拔，我已无法面对面谈恋爱
- 207 老婆微信玩暧昧，不知是否已出轨
- 211 办公室婚外恋，如何能走出这纠结的情欲
- 215 我的董先生，你知道我很爱你吗？
- 220 恐艾（艾滋病）患者的忧心
- 224 太爱幻想是一种病吗？
- 228 贫民窟彩民：离百万富翁还有多远
- 232 心理微Spa
- 232 话题1. #“土鳖”的咆哮#
- 239 话题2. #我想你不够爱我#
- 245 话题3. #上帝创造了婆媳关系#
- 252 星座私房话之白羊、水瓶、射手

255 第6辑 强迫型：负面预期、行为失控

259 我娶的是个“移动淘宝”

263 道德自虐让我不再给他机会

267 食物或爱：暴饮暴食者说

271 我担心别人的悲剧会发生到自己身上

275 敏感多疑，总害怕出错怎么办

280 处女情结，婚姻里解不开的死结

285 当抑郁来敲门：女强人的产后另一面

290 别告诉我你没有秘密

295 M先生“灭妻”记

299 赤裸的分手礼

304 心理微Spa

304 话题1. #世界上最遥远的距离是代沟#

310 话题2. #比卑微更卑微的是我的工作#

316 话题3. #分手这件“小”事#

323 星座私房话之摩羯、金牛、狮子

327 第三篇 微信江湖的邪与正

329 第7辑 微信的第二张脸

330 微信，不可全信

333 微信营销骗术，你造（知道）吗？

337 微信时代的个人隐私保护

340 微信签名出卖你的心情，谨防被利用

343 警惕微信的“集赞陷阱”

347 第8辑 善用微信集结正能量

348 微信让你的工作更高效

351 巧用微信，让老板更赏识你

354 从微信红包能学到什么

357 创建公众号打造自己的影响力

360 应对微信时代畅享优质生活

363 参考文献

微信时代的特征

移动互联网和智能手机的普及，使微信成为这个时代的标志之一，它在潜移默化中改变着人们的行为习惯、处事方式，影响着人们的世界观和价值观，同样也深刻地影响着人们的心理状态。本书第一次全面揭示了由微信反映出来的大众心理状态，对这个时代背景下产生的典型心理问题，心理咨询师们逐一进行点评分析，给予精彩的回答。