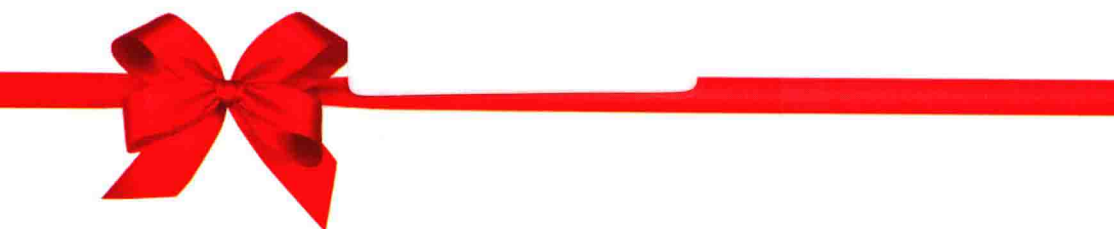




不懂好好爱， 还想有人疼

懂爱的女人不孤独

王莉◎著



爱情保卫战 必备手册

指点关系危机应对方法

完美关系的练习，让你学会爱，好好爱，聪明爱
谢谢你让我留在你身边，陪你颠沛流离
即使世界不断让你失望，也要继续相信爱

不懂男人的女人，才留不住属于自己的爱情

恋爱可以任性，婚姻不能折腾

吉林文史出版社



不懂好好爱， 还想有人疼

懂爱的女人不孤独

王莉◎著

吉林文史出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

不懂好好爱, 还想有人疼: 懂爱的女人不孤独 / 王
莉著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5472-2898-2

I. ①不… II. ①王… III. ①女性—爱情—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第225319号

不懂好好爱, 还想有人疼: 懂爱的女人不孤独

著 者 王 莉

选题策划 余 雨

责任编辑 钟 杉 陈 昊

责任校对 陈 昊

封面设计 李彦生

印 装 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 200千字

印 张 16

版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

出版发行 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号)

联系电话 0431-86037541

网 址 www.jlws.com.cn

书 号 ISBN 978-7-5472-2898-2

定 价 32.00元

目 录

Part 01 爱，要怎样才能持久？

相爱容易，相处太难 017

金钱的诱惑 018

不要未婚同居 019

经济独立和高学历对感情可能是灾难 020

分居是个隐患 021

开放的观念会摧毁脆弱的情感 022

分手，与社会风气和独生子女有关 023

没有包容和信任，爱情就很危险 024

为了爱情，上班不要太远 024

分手也会传染 025

良好爱情关系的四门功课 026

测试你对目前这段感情满不满意 027

男人，你究竟在想什么？ 029

他对你有没有感觉？ 030

别问男人怎么办 031

忍痛割爱，还是苦苦等待？ 031

男人不愿结婚的理由 032

最好和哪个年龄段的男人谈恋爱？ 033

别总是盯着男人的钱包 034

男人的择偶标准 034

不要招惹这几种男人 038

测试你和他的性格合不合 039

爱他，先了解自己 040

女人相亲时最看重什么？ 040

20岁，女人的黄金时代 041

25岁，女人的白银时代 042

30岁，女人的青铜时代 043

35岁，女人的黑铁时代 044

宁愿吃烂菜，也不吃剩菜 045

为什么女强人难幸福？ 046

选择恋人时，请充分利用你的直觉 047

你怎样拒绝不喜欢的人？ 048

你喜欢哪类男人？ 048

无法抗拒的甜言蜜语 050

惊险和新奇，男人征服女人的新手段 050

内向的女人更容易受伤害 051

不做插足者，要真爱 052

不要经常考验男朋友 052

和独生子恋爱会幸福吗？ 054

独生子女不是感情的障碍 054

独生子女情侣爱分手的真正原因 055

独生子女身上的几种标签 056

哪种男人分手的可能性小？ 057

独生女的爱情观撞上对女人历史纠结的男人 058

为什么选择男人，也要选择婆婆？ 059

“双独”伴侣有哪些无法避免的问题？ 059

自由恋爱 vs 相亲婚姻 061

自由恋爱比相亲结婚更可能离婚？ 061

网络相亲 and 电视相亲的婚姻稳固吗？ 062

相亲时该注意什么？ 063

相亲结束后要留心哪些行为？ 065

失去真爱的人为何容易选择利益婚姻？ 066

怎样判断他对你的感情？ 067

他说分手是不是考验？ 068

他说分手时，你不该问的问题 069

分手后，你该怎么办？ 070

失去了真爱，也不能选择利益婚姻 071

秒杀花心男 073

秒杀花心男人一：看外貌 074

秒杀花心男人二：看行为 074

他不肯见父母是什么意思？ 075

认清真正的花心男人 076

爱看美女的男人花心吗？ 076

Part 02 感情保鲜的方法

庆祝特殊的日子 081

和他一起庆祝纪念日 081

花心思庆祝结婚纪念日 082

过好情人节，重温相遇时 083

一定要记住他父母的生日 083

纪念日送他礼物 084

庆祝所有能找回恋爱感觉的日子 084

让他知道礼物对女人的重要 085

习惯他的送礼方式 086

创造纪念日 086

不计较付出 087

称赞是爱情保鲜膜 088

每天向他表达爱意 089

留出只属于你和她的专属时光 089

对话可以缩短心理距离 090

怎样沟通才有效? 090

进行创意活动 091

最简单有效的爱情保鲜术:称赞他 093

称赞不需要理由 094

你和他要有特定的昵称 095

他不懂你的率性 096

测试你对你们之间的交流满不满意 097

共同活动,享受生活 098

做家务是培养“共同感”的首选 098

让他陪你逛街可以,但别超过他的极限时间 099

坚持阅读,学会选择合适的电影 100

个体活动不宜作为共同活动项目 101

运动和旅行能增加感情 101

测试你对你们之间的业余活动满不满意 103

抱怨是爱情的终结者 104

男人都受不了怨妇 105

善待他的家人,就是善待自己的婚姻 106

不要贬低他的朋友 106

不可拿别的男人和他比较 107

轻视会毁掉亲密关系 108

测试你对你们之间的冲突解决方式满不满意 110

有创意才有回忆 111

给他写情书 112

用日常书信交流 113

每半年给他写一份遗言 114

小纸条，大功效 114

送给他一本诗集 115

误会可能葬送一生的幸福 116

感情经不住猜疑 117

学会沟通，才能消除误会 118

最常见的误会 119

不能经常听朋友抱怨她的感情 120

和其他男人保持距离 120

如何对待他的朋友？ 122

如何处理婆媳矛盾？ 123

要不要分清婚前财产？ 123

控制男人的经济要有度 124

为爱注入活水 125

男人都爱鸳鸯浴 126

保证正常的性生活 127

去你们的小学，以回忆有趣的童年 127

你和他互换生活角色 128

保持恩爱的小习惯 129

Part 03 男人风流，女人疯狂

背叛的原因和应对方法 133

男人为什么要“偷吃”？ 133

男人背叛是为了性还是为了爱？ 134

男人偷吃，也可能与感情无关 135

当他有外遇时该怎么办？ 136

会关心，男人才没有背叛的心 139

测试你对和他的亲密行为满不满意 140

背叛迹象大公开 141

感情冷淡是个危险信号 142

男人背叛迹象一：花钱大手大脚 143

男人背叛迹象二：应酬和加班 143

男人背叛迹象三：心不在焉和改变衣着习惯 144

小心男人的这些言行 145

海誓山盟为何抵不住一夜风流？ 148

男人本“色” 148

男人会错把友善当喜欢 149

相信给你承诺的男人 150

男人为什么会违背承诺？ 151

背叛与智商有关？ 152

当心太男性化的男人 152

精神背叛 vs 身体背叛 153

男人最受不了爱人身体背叛 154

女人在意爱人的精神背叛 155

如何处理前男友的问题？ 156

男人的精神背叛有什么表现？ 157

哪些男人喜欢身体背叛？ 158

他背叛了，该怎么办？ 159

和初恋的婚姻更牢靠吗？ 160

女人更想和初恋情人结婚 161

男人不愿娶初恋女友？ 162

男友是初恋就结婚 162

女人也疯狂 164

女人为什么会犯错？ 164

漂亮的女人爱出墙？ 165

男人会怀疑这几类女人 166

“女性心理学家”眼中的背叛迹象 168

女人犯错，后果很严重 169

Part 04 他背叛了，还能再幸福吗？

如何不再受伤？ 173

被抓包后如何挽救婚姻？ 173

他背叛了，你该怎么做？ 174

他背叛了，你不能做这些事 176

第三者不是问题的根源 177

背叛了，怎么办？ 179

男人背叛后，女人常犯的错误 179

修复关系的方法 181

能不能和第三者谈判或到处宣传？ 182

以牙还牙是致命的错误 183

为了婚姻，请设定警戒线 185

犯错后该怎样和他沟通？ 186

测试你对你们之间的经济安排满不满意 187

背叛后如何对待其他人？ 188

他背叛了，不能告诉哪些人？ 189

他背叛了，可以告诉哪些人？ 190

怎样才能让他忠于你？ 191

这样做，他会自愿回归家庭 192

当女人犯错后 193

测试你们与亲友的关系好不好 194

这种事是怎样发生的？ 195

爱情不是万能的 196

指责对感情伤害很大 197

男人为什么会有外遇？ 198

中年男人背叛原因大公开 199

如何度过危险的中年期？ 200

他背叛了，你更要反思 201

不做这几类女人 203

怎样做，男人才不偷吃？ 204

如何防止男人再次背叛？ 205

怎么做才能完全理解背叛？ 207

正确理解男人的外遇 207

理解男人外遇的两个关键 209

回归女性的社会角色 209

处理好压力、孩子和情趣 210

长痛真的不如短痛吗？ 212

男人犯错后，要不要和他分手？ 212

保持理性和乐观 213

信任是感情继续的基础 214

结束感情，要想清楚结束的原因 215

Part 05 如何防范及对付第三者

信任 vs 怀疑 219

弄清男人花心的原因 219

模范丈夫也有“危情时刻” 220

警惕男人的这些言行 221

女人太强，婚姻难长？ 223

为什么多数女强人的婚姻不如意？ 224

不可轻视男人 224

女人，只能撒娇，不能撒野 225

女强人如何才能挽救婚姻？ 226

女强人的婚姻也可以幸福 227

测试你想在你们的关系中想扮演什么角色 228

第三者抢人手段大公开 229

第三者抢人手段一：表现出通情达理 229

第三者抢人手段二：做他的红颜知己 230

第三者抢人手段三：主动出击 231

第三者抢人手段四：从内部瓦解 232

为什么原配会败给第三者？ 232

第三者的心理研究 234

第三者的常见心理：拜金 235

第三者的普遍心理：寻求关爱 235

女人做第三者的心理：被男人骗 236

女人做第三者的极端心理：年龄大了，需要婚姻 237

已婚女人做第三者的心理：需要男人 237

如何应对第三者？ 239

应对第三者的第一步：建立防御系统 239

应对第三者的第二步：分析第三者的类型 240

如何对付交易型第三者？ 241

如何对付受害型第三者？ 242

如何对付横刀夺爱的疯狂型第三者？ 243

如何对付职场型第三者？ 244

如何对付理智型第三者？ 245

如何对付学生妹型的第三者？ 246

不得不防的闺密 246

如何对付他的红颜知己？ 247

如何对付已婚的第三者？ 247

当心自己变成第三者 248

当心已婚男人的承诺 249

男人的赞美是个陷阱 249

女人为什么会犯错？ 250

如何摆脱犯错带来的麻烦？ 251

如何才能避免成为第三者？ 252

**不懂好好爱，
还想有人疼**

懂爱的女人不孤独

王莉◎著

吉林文史出版社

前言

学会爱，好好爱，聪明爱

峡谷中穿行的河流，在前进中不断地冲击着河岸。即使是风平浪静的河段，水面下也暗流涌动。而不知情的路人，为了一时的欢愉，下水后才知道凶险。最终的结局，往往取决于路人的水性，以及是镇定还是慌乱。

婚姻，就像峡谷中的河流，曲折、蜿蜒。感情就像河水，有深，有浅，有湍急，也有平缓。就像急流让我们感到刺激、兴奋，平缓的河面让我们感到安宁，但长时间注视，却会感到腻烦。我们就像不了解河流的路人，为了一时的欢愉，下到深潭，完全忘了平静下面暗藏着危险。

我们都想尝试新鲜，搅动平淡的情感。却完全意识不到，一时的偷欢，就拉响了爱情的警报，关系亮起了红灯。这时，我们该怎么办呢？情侣的背叛，让我们失去了理智，行为受制于情感。真想一脚踹了那个相爱了多年的混蛋，或是冲动之下，也让他尝尝被爱人背叛的滋味。报复是人的本能，它不是为了让对方痛苦，而是让自己得到满足。但是，对感情进行报复，只会让你更痛苦，并将两人的关系逼进死胡同。而分手也不能解决实际问题；所有的痛苦，都并非如想象的那样“长痛不如短痛”。自然，对于痼瘤，有时只好割肉。但你就忍心经营多年的感情，因为他的一次背叛而毁于一旦？

娘家不能成为你感情危机的避难所。向娘家求助，只会将矛盾激化：你将两个人的矛盾，扩大成两个家庭的战争。

为了发泄不满到处宣扬他的不忠，只是徒增别人茶余饭后的谈资，以及和你吵架时攻击你的素材。网上发帖求助，热心姐妹们的各种主意，让你不知所措。虽然共同的回忆也是感情的纽带，但并

不能唤起他对家庭的责任感。甚至于你们爱情的结晶——孩子也无助于解决情感危机。

事实上，当感情亮起红灯时，最好能耐心地等一等，不要闯红灯。你要知道，亮起红灯的目的，不是让你置身险境，而是为了保证你的安全。所以，在负面情绪压抑理智的时候，不要做出重大的决定。因为负面的情绪，会暗示我们不为长远考虑，而眼前的利益，很快就会烟消云散，后悔也会接踵而至。所以，当感情出现矛盾时，我们不应想着一时的后退，而是和他保持通话，以避免不必要的危险。

或许有的女性朋友会说，花开花落，缘聚缘散，离开了他，我又不是无法生活；天下男人千千万万，只怪我当初挑花了眼。初恋情人承诺随时可以去找他，前任仍在苦苦等待，离开他，我马上就能重新开始更幸福的爱情。

这只是女人的幻想。每一段感情都一样：相爱容易，相处太难。初恋情人许诺，或许只是出于对你们无奈分手的留恋；前任还在等待，也不过是你的一厢情愿。醒醒吧，男人很少给女人吃回头草的机会，即使有，也只是为了他背叛方便。在多数男人的意识里，好马不吃回头草。

所以，如果感情出现危机，首先想到的不应该是这段感情还能不能继续，也不是原谅他能不能挽回爱情。你要不计较地努力去挽回，而不是辱骂和指责。情侣的背叛，你不要认为自己是受害者。多数情况，他做出这样的行为，只是对你平时态度的回应。因此，受害的不仅仅是你，还有他，以及你们的爱情。

妥善处理好这起感情事故后，为了预防更多的伤害，你们要设定感情的警戒线，增加生活的趣味。他背叛不一定是喜欢重口味，多半是你们的感情太平淡。男人较少甘于平淡，所以他会去外面的世界寻求刺激和冒险。

无论正在经受何种考验，都不要把记忆留在痛苦的时刻，要看重两人的关系，回忆过去美好的日子，把重点放在未来。

目 录

Part 01 爱，要怎样才能持久？

相爱容易，相处太难 017

金钱的诱惑 018

不要未婚同居 019

经济独立和高学历对感情可能是灾难 020

分居是个隐患 021

开放的观念会摧毁脆弱的情感 022

分手，与社会风气和独生子女有关 023

没有包容和信任，爱情就很危险 024

为了爱情，上班不要太远 024

分手也会传染 025

良好爱情关系的四门功课 026

测试你对目前这段感情满不满意 027

男人，你究竟在想什么？ 029

他对你有没有感觉？ 030

别问男人怎么办 031

忍痛割爱，还是苦苦等待？ 031

男人不愿结婚的理由 032

最好和哪个年龄段的男人谈恋爱？ 033

别总是盯着男人的钱包 034

男人的择偶标准 034

不要招惹这几种男人 038

测试你和他的性格合不合 039