

一部剖析恋爱心理、解决情感困惑、收获幸福婚姻的指导手册

每个人都渴望拥有甜蜜的恋爱，但是两性相处过程中却总是出现许多解不开的困惑，本书借助心理学理论来剖析“恋爱”的真实面目，教你如何披荆斩棘获取真爱。

超值白金版

29.80

# 恋爱心理学

## 大全集

白雯婷◎编著

深层的情感解码  
恰当的情感应对



有效的心理指导  
温馨的心理呵护

恋爱与婚姻中常见情感困惑的心理应对

懂一点恋爱心理学，知恋人所想，就能让你轻松俘获恋人心，让你们的爱情能时时保鲜。不论你渴望恋爱、正在恋爱、刚刚失恋，还是已经步入婚姻殿堂，都可以从书中找到属于自己的恋爱秘籍、婚姻博弈的技巧，得到属于自己的幸福。





恋爱与婚姻中常见情感困惑的心理应对手册

# 恋爱 心理学

## 大全集

白雯婷 编著

中国华侨出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

恋爱心理学大全集 / 白雯婷编著. —北京: 中国华侨出版社,  
2012.1

ISBN 978-7-5113-1905-0

I. ①恋… II. ①白… III. ①恋爱心理学 IV. ①C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 239004 号

## 恋爱心理学大全集

---

编 著: 白雯婷

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 杨 柳

封面设计: 李艾红

文字编辑: 文 娟

美术编辑: 滕 霞

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 750 千

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 4 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1905-0

定 价: 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



恋爱，是人生的重要一课，也是我们一直探索的亘古常新的永恒主题，男女都向往美好甜蜜的爱情。然而，为什么有的人恋爱之路比较顺畅，甜蜜幸福；有的人恋爱之路却总是荆棘丛生，困难重重？深层原因何在？除了现实的规律和所谓的“缘分”之外，心理因素十分重要。

心理学家对恋爱的方式作了细致的科学研究，结果发现，如果两个人相爱，并遵循着心理学的规律，就能够一步步地接近自己的幸福。爱情，是心之产物，不懂心，也就无所谓爱。换句话说，也就是只有了解对方的心理，才能够真正触摸到爱情，才能真正赢得爱情。爱情并非不能把握，如果你懂一点恋爱心理学，知恋人所想，就能让你轻松俘获恋人心，让你们的爱情能时时保鲜。

许多人都认为恋爱是个人的事情，不需要也不允许别人插手。不过，这并不意味着每一个人都是个中高手，能够巧妙地解决恋爱中遇到的各种问题和危机。因为在恋爱的过程中总是会出现许多解不开的困惑，总有一些你不明白的事儿：怎样制造“意外的邂逅”？如何在众多追求者中胜出？怎样把情话说到恋人心坎上？怎样做个让女人朝思暮想的“好男人”？如何对付“烧钱”女友？遇到“爱情骗子”应该怎么办？恋人出轨有怎样的心理原因？戳穿恋人的谎言有什么方法？怎样从受挫的感情中走出来？恋爱多久才适合结婚？婚后如何做对方的“理想爱人”……诸如此类的问题，看似简单明了，但如果没有方法技巧，只是想当然地按自己的主观意念去思考，很可能会把一件简单的事情弄砸，有时候甚至会让相处对象误解自己的好意，引起不必要的矛盾。

如何解决这些恋爱中的困惑？怎样攻破爱情的重重关卡，最终到达幸福的彼岸。本书将教你怎样一眼看穿恋人的心思，披荆斩棘获取真爱。《恋爱心理学大全集》结合当今时代出现的婚恋问题做了深刻的心理剖析，为您全程揭秘男女之间奇妙的关系以及复杂有趣的心理，解释恋爱中的各种现象。从两性心理差异、两性交往心理、择偶心理、爱情心理等方面系统解读两性相处的方法和技巧，做最深层的情感揭秘、最有效的心理指导，给无数恋爱中烦恼的男女提供一个正确的方向，构筑最适合自己的恋爱形式。内容翔实，事例极具典型性，是一本难得的恋爱心理学指导手册。本书告诉所有的恋人：只有彼此爱护彼此的脆弱，才能维护各自的尊严，只有交付彼此的真心，才能获得所需的尊重。本书旨在帮助人们跨越恋爱的心理障碍、走出情感危机，成就一世的美好爱情和婚姻。

需要特别指出的是，以感性占主导的女性，对自己的爱情更是极其敏感、依赖。因为爱情、

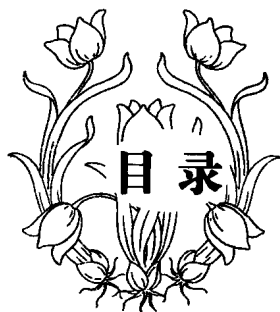


婚姻是女人一辈子的事。本书从女性视角告诉天下所有的女人：在选择恋人的路上，不要急于求成，不要速战速决，爱情自有它的路数，不可盲目追寻，而漠视、降低自己的标准，甚至不惜一切上当受骗，伤害自己的终生。本书还告诉渴望恋爱甜蜜的女人不妨略施“计谋”、用点技巧、玩点神秘，更科学地谈恋爱，让恋爱之路更顺畅。

本书对复杂的恋爱问题做了深刻的心理剖析，提炼出男女双方在爱情与真诚、爱情与信任、爱情与信念等诸多关系中一些有规律的东西，值得我们学习借鉴。这是一本让男人和女人，走出情感迷惘与困惑的书；这是一本让男人和女人，从各种误会走向理解的书。它剖析心理根源，为恋爱中的人们提供恋爱秘籍，为婚姻中的人们提供博弈技巧。读本书的男人，将学会给予女人更悉心的关爱；读本书的女人，将获得前所未有的爱的智慧。

如果有人正苦闷于两人关系的僵化，或者正遭遇所谓的恋爱疲劳，或者正徘徊于是否分手的抉择中，或者正处于失恋的悲愤期，或者正恐惧婚姻的开始……那么，请拿起本书吧，本书不限于解决问题，而是为人们提供了超越问题的理念和方法，以及一些有价值的指导性建议，通俗、细腻的语言中显露出深层次的人文关怀，使读者以一种全新的视角去看待恋爱问题，引导读者借助心理学进行独立思索，解决情感困惑，获得完美恋情，经营幸福婚姻。





## 目 录

## 第一篇 保存爱的能量，先珍重彼此

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第一章 爱是内心的诉求 .....        | 2  |
| 年轻不是阻止爱情的理由 .....        | 2  |
| 喜欢一个人需要理由吗 .....         | 2  |
| 为什么恐惧会激发人的情欲 .....       | 4  |
| “约拿情结”让优秀男人把美女拱手相让 ..... | 4  |
| 为什么会对他（她）一见钟情 .....      | 5  |
| 恋爱中也有首因效应 .....          | 5  |
| 别把战胜困难的力量误认为是爱情 .....    | 6  |
| 为什么情人眼里出西施 .....         | 7  |
| 有些爱，是被一个微笑吸引 .....       | 8  |
| “灰太狼”是如何赢得女人芳心的 .....    | 8  |
| 第二章 男人的思维是直线式，很少转弯 ..... | 10 |
| 男人的“英雄情结”与生俱来 .....      | 10 |
| 男人天生属于“外貌协会” .....       | 11 |
| 男人习惯在“洞穴”里寻求解脱 .....     | 11 |
| 适时顺从，满足男人的权力欲 .....      | 12 |
| 看穿男人的本质 .....            | 13 |
| 男人总是“爱你在心口难开” .....      | 14 |
| 男人心里自有一套情爱规则 .....       | 14 |
| 男人的恋母情结 .....            | 15 |
| 学会倾听男人的酒后之言 .....        | 17 |
| 看穿男人的醋意 .....            | 17 |





|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>第三章 女人的思维是网络式，复杂多变</b> | <b>19</b> |
| 女人总想找一个像爸爸的男人宠爱自己         | 19        |
| 看清女人的做作                   | 19        |
| 女人的情绪化                    | 20        |
| 女人的爱要适度                   | 21        |
| 女人更享受被爱                   | 22        |
| 女人的依赖心理伴随终生               | 23        |
| 为什么女人时常感到抑郁               | 24        |
| 解读女人的怕丑心理                 | 25        |
| 女人天性爱吃醋                   | 25        |
| 虚荣的女人往往不幸福                | 26        |
| 邀宠心理——她要的是赞美              | 27        |
| <b>第四章 力寻另一半，免受孤单折磨</b>   | <b>29</b> |
| 为什么适合恋爱的男人那么少             | 29        |
| 别以为下一个男人会更好               | 30        |
| 恋爱中没有最好的，只有最合适的           | 30        |
| 爱或被爱，这是一个问题               | 31        |
| “不婚主义”只是人生长途的临时停车         | 33        |
| 难道思嫁心不切                   | 34        |
| 天上不会掉馅饼，更不会掉好男人           | 35        |
| 吸引他，让他主动表白                | 36        |
| 以40岁为界，看清自己的心             | 37        |
| 放下心中的“灾难情结”               | 38        |
| 自信的女人最美                   | 39        |
| 丢掉你的美人鱼情结                 | 40        |
| <b>第五章 不是所有人都能做恋爱对象</b>   | <b>41</b> |
| 趁早离开不懂得付出的男人              | 41        |
| 别招惹男版林黛玉                  | 42        |
| 远离口头派男人                   | 43        |
| 别妄信“精英男”                  | 44        |
| 有无婚史不能作为择偶的唯一标准           | 45        |
| 警惕唐璜式的好色之徒                | 47        |
| 不要过分亲近没有孝心的女人             | 48        |
| 太滥情的女人要警惕                 | 48        |
| “野蛮女友”非一般人能够消受            | 49        |
| 心如蛇蝎的女人离得越远越好             | 50        |
| 爱慕虚荣的女人，少有男人养得起           | 51        |



## 第二篇 恋爱开始选择的是关系，发展的是爱情

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第六章 金钱可以加深感情，但不能购买感情 ..... | 54 |
| 别用金钱衡量爱情 .....             | 54 |
| 女人们的灰姑娘情结 .....            | 55 |
| 爱情难道就是“财貌交易”吗 .....        | 56 |
| 爱情难以AA制 .....              | 57 |
| 令男人胆战心惊的恋爱“钱”规则 .....      | 59 |
| 爱情与面包不是对立面 .....           | 60 |
| 六个步骤让你成为完美“财女” .....       | 61 |
| 让男人心甘情愿为你花钱 .....          | 62 |
| 金钱和幸福没有直接关系 .....          | 63 |
| 婚姻是最大的理财 .....             | 64 |
| 夫妻搭配，做最正确的理财规划 .....       | 65 |
| 男人不只是挣钱的机器 .....           | 66 |
| 以财维系的感情很短命 .....           | 67 |
| 莫让铜臭味腐蚀了婚姻 .....           | 68 |
| 第七章 先走进眼里，再走进心里 .....      | 70 |
| 无需很帅很有钱，搭讪也成功 .....        | 70 |
| 她选择你的第一条件 .....            | 71 |
| 专注的男人有魅力 .....             | 71 |
| 自信的男人吸引人 .....             | 72 |
| 幽默的男人有生活情调 .....           | 73 |
| 乐天派男人更适合现实的生活 .....        | 74 |
| 十招让女人疯狂爱上你 .....           | 75 |
| 触碰男人的泪光 .....              | 76 |
| 女人的温柔无坚不摧 .....            | 77 |
| 自信，也是女人魅力的资本 .....         | 79 |
| 善良的女人是朵纯洁的百合花 .....        | 80 |
| 坐姿施展静态“美人计” .....          | 80 |
| 完美步态走进他心里 .....            | 81 |
| 巧穿衣，丑女能打翻身仗 .....          | 82 |
| 第八章 “坏女人”让男人透气，有力量去爱 ..... | 84 |
| 经济独立让你赢得男人的尊重 .....        | 84 |
| 摘不到的葡萄永远是甜的 .....          | 85 |







|                        |    |
|------------------------|----|
| 女人不“拽”，男人不爱 .....      | 87 |
| 留点遗憾，让你扎根他心底 .....     | 87 |
| 好东西要慢慢给 .....          | 88 |
| 拉长男人的等待期限 .....        | 89 |
| 做一个独立的思想者 .....        | 90 |
| 越迎合越失败 .....           | 91 |
| 征服男人，“坏”女人不费吹灰之力 ..... | 92 |
| 驯服你的男人 .....           | 93 |

## 第九章 男人更想征服有高度的女人 ..... 95

|                     |    |
|---------------------|----|
| 男人的征服欲 .....        | 95 |
| “三不”女人让男人牵肠挂肚 ..... | 96 |
| 十招提升女人的性感指数 .....   | 97 |
| “半糖主义”让爱张弛有道 .....  | 98 |
| 优雅的女人是道亮丽的风景线 ..... | 99 |

## 第三篇 追求恋人是一个需要磨砺的过程

## 第十章 邂逅，是恋情的入口 ..... 102

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 如何在众多追求者中胜出 .....      | 102 |
| 搭讪时应该说的话 .....         | 104 |
| 热情地叫出他的名字，让他倍感亲切 ..... | 105 |
| 提前练习搭讪，增加自信 .....      | 107 |
| 女性通过嗅觉选择男性 .....       | 108 |
| 没人会拒绝你的微笑 .....        | 109 |
| 收敛锋芒，提升受欢迎度 .....      | 110 |
| 与人交往，得理也要让三分 .....     | 111 |
| 别用幻象找对象 .....          | 112 |

## 第十一章 传统的感情也可以找到现代化载体 ..... 113

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 婚恋网站的照片选择和简介写法 .....    | 113 |
| 电话约会要守哪些定律 .....        | 114 |
| 爱上工作伙伴，用短信和电子邮件增爱 ..... | 115 |
| 你的真爱会在 Party 中现身 .....  | 116 |
| 选择正确地点，诱发彼此恋情 .....     | 117 |

## 第十二章 约会不是目的，而是优化爱情的过程 ..... 119

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 初次约会如何找话题 ..... | 119 |
|-----------------|-----|



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 约会成功，说话须留意 .....    | 120 |
| 初次约会，怎样练就火眼金睛 ..... | 121 |
| 约会圣地都有哪些地方 .....    | 122 |
| 为什么女人约会总是故意迟到 ..... | 123 |

### 第十三章 情话是爱必不可少的糖衣 ..... 125

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 情话让爱情更甜蜜 .....    | 125 |
| 怎样让情话以“情”动人 ..... | 126 |

### 第十四章 敢于表白的恋情，才有开花的机遇 ..... 128

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 爱他就要主动告白，等待不是良策 ..... | 128 |
| 实用的告白形式都有哪些 .....     | 129 |
| 兔子也吃窝边草 .....         | 130 |
| 恋爱中，不适合的要及时拒绝 .....   | 131 |



## 第四篇 在恋爱中修行，迎向双方心智上的进步

### 第十五章 相亲很容易，坚定地爱下去却很难 ..... 134

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 相亲为何大行其道 .....       | 134 |
| 择偶条件的背后潜台词 .....     | 135 |
| 与相亲对象交谈的艺术 .....     | 136 |
| 小心踏入相亲雷区 .....       | 136 |
| 别让相亲变成了娱乐 .....      | 137 |
| 别让相亲成为填鸭式感情喂养 .....  | 138 |
| 相亲由男人埋单，到底应不应该 ..... | 139 |
| 排除不懂得重视别人情感的人 .....  | 139 |
| 如何拉近和她的距离 .....      | 140 |

### 第十六章 爱情的赢家，是主动伸手的那个人 ..... 142

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 了解爱情中的先动策略 .....         | 142 |
| 为你们的关系加点催化剂，成为她的男友 ..... | 143 |
| 放下顽固的理想主义，让感情现实一点 .....  | 144 |
| 用点小技巧，吸引内向者 .....        | 145 |
| 把握谈话主动权，引起心仪对象注意 .....   | 146 |
| 30岁男女的感情要更经济 .....       | 147 |
| 主动了解对方的价值观和想法 .....      | 148 |
| 女人不可不知的择偶周期表 .....       | 149 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 女人怎样推销自己 .....  | 150 |
| 礼物是爱的视觉象征 ..... | 152 |

## 第十七章 爱而不占有，保持亲密距离 ..... 154

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 什么是喜欢的互逆效应 .....        | 154 |
| 怎样通过实际距离拉近心理距离 .....    | 155 |
| 自我暴露分享小秘密，让对方敞开心扉 ..... | 156 |
| 了解犯错误效应，用缺点赢得人心 .....   | 157 |
| 多说“我们”少说“我” .....       | 158 |
| 男女都喜欢这样的“礼物” .....      | 159 |
| 对待争吵中的恶语，睁一只眼闭一只眼 ..... | 160 |
| 尊重女友的家人和朋友 .....        | 161 |
| 五步打造风尚男人 .....          | 162 |

## 第十八章 为爱保留空间，为关系留有余地 ..... 163

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 男人要亲密空间，更要自我空间 ..... | 163 |
| 制造中间地带，恋爱进退自如 .....  | 164 |
| “小别胜新婚”，让距离产生美 ..... | 166 |
| 如何面对恋人的隐私 .....      | 166 |
| 尊重恋人过去的感情经历 .....    | 168 |
| 警惕恋爱疑心病，营造信任天堂 ..... | 170 |
| 恋爱了，就该牺牲掉朋友吗 .....   | 171 |

## 第十九章 恋爱要慢慢培育，才有可观的风景 ..... 172

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 把温情坚持下来，才能打爱情持久战 ..... | 172 |
| 打造情调细节，才能营造浪漫 .....    | 173 |
| 爱需要包容与自由 .....         | 174 |
| 恋爱需要双方共同经营，一起分享 .....  | 175 |
| 怎样区别处理爱情的外部力 .....     | 176 |
| 让“不平等”爱情保持均衡 .....     | 177 |
| 别在恋爱的开始就功利地“爱”人 .....  | 178 |
| 男人的逃避，女人的追踪 .....      | 179 |
| 男人为何不愿倾听女人说话 .....     | 181 |
| 与爱人同做一件事情 .....        | 182 |
| 吸引力会消失，但也可以制造 .....    | 183 |



## 第五篇 恋爱不能单有爱，还需要技巧

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第二十章 恋爱要有策略，需要成熟地运营 .....   | 186 |
| 邂逅来的真爱 .....                | 186 |
| 感情交往要学会“1+2” .....          | 187 |
| 恋爱攻防，进退有度获邀约 .....          | 188 |
| 怎样让对方觉得自己不可或缺 .....         | 189 |
| 为什么女人一撒娇，男人就哈腰 .....        | 191 |
| 女人眼泪有何绝妙作用 .....            | 191 |
| 和恋人交流要因人而异 .....            | 192 |
| 恋爱中的“恶手段” .....             | 193 |
| 对待“感情劲敌”，适当地顺水推舟 .....      | 194 |
| 别爱上不为你痴狂的人 .....            | 195 |
| “谎言”是恋爱的必要手段 .....          | 196 |
| 第二十一章 满足恋人的面子，成就爱情的里子 ..... | 198 |
| 学会“三本”，才能入得厅堂 .....         | 198 |
| 对恋人表现得大度一点 .....            | 199 |
| 面子问题是男人的原则问题 .....          | 200 |
| 赞美和鼓励自己的恋人 .....            | 201 |
| 女人要注重投资自己的形象 .....          | 203 |
| 大智若愚的女人最幸福 .....            | 204 |
| 第二十二章 爱不能一相情愿，盲目付出 .....    | 206 |
| 与恋人交往，要观察其对家人的态度 .....      | 206 |
| 爱对人，才不会爱得绝望 .....           | 207 |
| 爱情可以付出，但不是盲目牺牲 .....        | 208 |
| 过了恋爱观察期再交心 .....            | 209 |
| 选一个心中有爱的人恋爱 .....           | 210 |
| 挑老公，多点现实少点浪漫 .....          | 211 |
| 认识“好男人”的坏心思，不被表象迷惑 .....    | 212 |
| 理智识别男人的眼泪 .....             | 214 |
| “经济适用男”成为女人新宠 .....         | 215 |
| 尊重自己也是尊重爱情 .....            | 216 |
| 火眼金睛识别花心男 .....             | 217 |





|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>第二十三章 更新爱的体验，不让感情说累 .....</b> | <b>219</b> |
| 营造家居浪漫环境让爱情升温 .....              | 219        |
| 在双人运动中找回激情 .....                 | 220        |
| 给对方发一条温暖的短信 .....                | 221        |
| 美妆，保持恋爱新鲜感 .....                 | 222        |
| 善意谎言比撒娇更能吸引男人 .....              | 223        |
| 男人的感情吸引 .....                    | 224        |
| 女人的感情吸引 .....                    | 225        |
| 不要揣着一颗花心去寻找真爱 .....              | 226        |
| 乐观的女人最可爱 .....                   | 227        |
| <b>第二十四章 谎言，要看破不说破 .....</b>     | <b>229</b> |
| 眼睛是台测谎仪 .....                    | 229        |
| 观察他的面部表情 .....                   | 229        |
| 从手势看他是否在说谎 .....                 | 230        |
| 从话语里知道对方在撒谎 .....                | 231        |
| 识别谎言的技巧 .....                    | 231        |
| 男女常用的谎言词典 .....                  | 232        |
| 从行为上识破男人的谎言 .....                | 233        |
| 恋爱中，男人会用这样的谎言“欺骗”女人 .....        | 234        |
| 看穿男人那些“真实的谎言” .....              | 235        |
| 恋爱时听懂女人的“潜台词” .....              | 237        |
| <b>第二十五章 勇敢面对少有人走的路 .....</b>    | <b>238</b> |
| “网恋”到底可靠不可靠 .....                | 238        |
| 姐弟恋为何大行其道 .....                  | 239        |
| 再也回不去的时光里，隐藏着的青涩的初恋 .....        | 240        |
| 一段渺茫的恋情——单相思 .....               | 242        |
| 师生恋，看上去很美 .....                  | 243        |
| 怎么去吃“回头草” .....                  | 244        |

## 第六篇 恋人生活的本质是让爱更协调

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>第二十六章 积极的语言也是爱的养分之一 .....</b> | <b>246</b> |
| 男女有别，沟通方式也不同 .....               | 246        |
| 说话风格匹配，恋情更顺利 .....               | 247        |
| 给你的“他”一个亲密昵称 .....               | 248        |



|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| 爱要表达，更要会表达 .....                     | 249        |
| 男人也需要甜言蜜语 .....                      | 250        |
| 用正确的语言表示不满 .....                     | 251        |
| 吵架时，巧言应对 .....                       | 252        |
| 女人在吵架时不能说的话 .....                    | 253        |
| 用心理学的方法吵架 .....                      | 255        |
| <br><b>第二十七章 溶解负面情绪，才能容人容己 .....</b> | <b>257</b> |
| 别让自己沉浸在消极情绪里 .....                   | 257        |
| 情绪不能被压抑，只能被疏导 .....                  | 258        |
| 如何避免偏执心理 .....                       | 259        |
| 情绪低落时，向好友倾诉 .....                    | 260        |
| 是烦恼，还是自寻烦恼 .....                     | 261        |
| 怒气是一座活火山 .....                       | 261        |
| 与压力和平共处 .....                        | 262        |
| 心随色变，用色彩调节情绪 .....                   | 264        |
| 对自己更宽容一些 .....                       | 264        |
| <br><b>第二十八章 心理缺陷是对爱的剥夺 .....</b>    | <b>266</b> |
| 要幸福就继续往前走：提防恋旧心理 .....               | 266        |
| 平衡心灵的天平：给自己一点心理补偿 .....              | 267        |
| 让音乐唤醒爱情 .....                        | 268        |
| 爱上自己：水仙花综合征 .....                    | 269        |
| 男人的“彼得·潘综合征” .....                   | 269        |
| 逃婚女郎：恐婚症 .....                       | 271        |
| 恋爱要活出真我 .....                        | 272        |
| 别让恋情过分涉及金钱问题 .....                   | 273        |
| <br><b>第二十九章 工作不是恋爱的敌人 .....</b>     | <b>275</b> |
| 共同奋斗，让爱情事业双丰收 .....                  | 275        |
| 男人的支持，女人的成功 .....                    | 276        |
| 红颜易逝，没有永远的饭票 .....                   | 277        |
| 恋爱中的女人不能没有工作 .....                   | 278        |
| 女人不要为了恋爱放弃自己的事业 .....                | 279        |
| 过犹不及，别让“恋爱”变成“枷锁” .....              | 280        |
| 当同事变为恋人 .....                        | 281        |
| 办公室，“异性效应”使用要适度 .....                | 282        |



第三十章 爱是自在、休闲中享受恋爱时光 ..... 284

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 看场电影，让我们快乐一点 .....  | 284 |
| 和心爱的人一起运动 .....     | 285 |
| 从情人节巧克力看恋爱关系 .....  | 286 |
| 恋人们应该听的经典浪漫情歌 ..... | 287 |
| 恋人们应该看的经典爱情电影 ..... | 288 |

第三十一章 命理非命里注定，只是为情添趣 ..... 290

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 十二星座的爱情 .....   | 290 |
| 四大血型的恋爱特点 ..... | 292 |
| 12生肖的爱情缺点 ..... | 293 |

第七篇 理智地付出爱，才是对感情的珍惜

第三十二章 爱情不只是两个人的事 ..... 296

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 父母反对的感情，务必要三思 .....     | 296 |
| 以父母为镜，找对适合自己的人生伴侣 ..... | 297 |
| 在人群中看他 / 她对自己的好感度 ..... | 298 |
| 爱情 VS 亲情 .....          | 299 |
| 不必太在意别人的看法 .....        | 300 |

第三十三章 爱有时需要理性思考，多点心眼才能看到盲点 ..... 301

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 《爱情保证书》有没有法律效力 .....    | 301 |
| 同居不等于结婚 .....           | 302 |
| 恋爱期间买房，分手如何分 .....      | 302 |
| 恋爱时送的钱物，分手后是否应该返还 ..... | 303 |
| 遇到“爱情骗子”应该怎么办 .....     | 304 |

第三十四章 稳固的物质基石让爱站住脚 ..... 306

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 恋爱期间不要盲目花费 .....    | 306 |
| 情侣间关于钱的错误认识 .....   | 307 |
| 情侣之间要学会谈钱说爱 .....   | 308 |
| 在恋爱中学会理财 .....      | 309 |
| 不同的情侣有不同的理财方法 ..... | 310 |
| 恋爱里的吃喝玩乐也可省钱 .....  | 311 |
| 恋爱中的男士省钱秘籍 .....    | 312 |
| 如何对付“烧钱”女友 .....    | 313 |





### 第三十五章 让爱情发展得更顺利 ..... 314

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 把争吵的危害降到最低 .....        | 314 |
| 怎样处理两人间的争吵 .....        | 315 |
| 为何明明相爱却发展不顺利 .....      | 316 |
| 爱情不受学历的影响 .....         | 317 |
| 如何摆正前恋人的位置 .....        | 318 |
| 分手的玩笑不好笑 .....          | 319 |
| 什么样的男人值得女人倒贴 .....      | 320 |
| 不要把他的“前女友”当做“假想敌” ..... | 321 |
| 爱的会话，有效的沟通 .....        | 322 |
| 怎样防范爱情中的消极行为 .....      | 323 |

### 第三十六章 分手不难，关键在收放和取舍的智慧 ..... 325

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 提前识破分手预兆 .....         | 325 |
| 分手也要讲风度 .....          | 326 |
| 敢爱也要会分 .....           | 327 |
| 向对方说分手的学问 .....        | 328 |
| 女人说分手，不是真心话 .....      | 328 |
| 分开后，应该把对方置于什么位子上 ..... | 329 |
| 分手之后，两人是否还是朋友 .....    | 330 |
| 付出的感情怎么收回来 .....       | 331 |
| 分手后男人更痛苦 .....         | 332 |
| 调整心态，看重自己 .....        | 333 |
| 忘记前男友有绝招 .....         | 334 |
| 如何开始新的感情生活 .....       | 335 |

### 第三十七章 能放下旧爱，才有新转机 ..... 337

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 在工作中奋起，失恋不失志 .....    | 337 |
| 如何走出失恋的阴影 .....       | 338 |
| 及时疏导心中郁闷，走出失恋阴影 ..... | 339 |
| 要幸福，不要报复 .....        | 341 |
| 失恋不失志，有更好的明天在等待 ..... | 341 |
| 给下一次恋情找个正确的理由 .....   | 343 |
| 不要为逝去的爱情哭泣 .....      | 344 |
| 失恋，但不能失去爱的能力 .....    | 344 |
| 学会忘记，才能解脱 .....       | 345 |
| 怎样从受挫的感情中走出来 .....    | 347 |



## 第八篇 恋爱是婚姻的过程，婚姻是恋爱的目的

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第三十八章 婚前冷静思考，是避免悲剧的良药 ..... | 350 |
| 怎样处理好恋爱到结婚这一过程 .....        | 350 |
| 了解自己对于婚姻的偏好 .....           | 351 |
| 裸婚，男家欢喜、女家愁 .....           | 352 |
| 早婚与晚婚，不同的选择，同样的幸福 .....     | 353 |
| 为了结婚而结婚成就不了美满的婚姻 .....      | 354 |
| 挑老公，多点现实少点浪漫 .....          | 355 |
| 3F 男人让女人更幸福 .....           | 356 |
| 婚前安检很重要 .....               | 356 |
| 选择一个男人，就意味着选择一种生活方式 .....   | 357 |
| 第三十九章 婚姻定好位，爱才有地位 .....     | 359 |
| 婚姻不是包治百病的灵药 .....           | 359 |
| 理想和婚姻并不冲突 .....             | 360 |
| 道不同的男女，更和谐 .....            | 361 |
| 现代婚姻，还需要门当户对吗 .....         | 362 |
| 面对父母反对的婚姻，何去何从 .....        | 363 |
| 爱情的生命力有限，理智开启婚姻之门 .....     | 364 |
| 婚姻是让爱情延续下去 .....            | 364 |
| 爱情不是美满婚姻的唯一要素 .....         | 365 |
| 成熟的感情才能建立合理的婚姻 .....        | 366 |
| 条件与爱情如何搭配才能成就不后悔的婚姻 .....   | 367 |
| 感性与理性并非水火不容 .....           | 368 |
| 婚后不做“回家”主妇 .....            | 368 |
| 女人，婚后一定要独立 .....            | 369 |
| 为什么有些夫妻无法齐头并进 .....         | 370 |
| 第四十章 婚姻不窒息，用爱滋养和延续 .....    | 372 |
| 倾听是婚姻的必修课 .....             | 372 |
| 婚后磨合，理智对待 .....             | 373 |
| 把你的感谢说出口 .....              | 374 |
| 没有最好的爱人，只有最合适的婚姻 .....      | 375 |
| 结婚了，还要接受他的习惯 .....          | 376 |
| 特殊意义的小物品让家庭充满爱意 .....       | 377 |