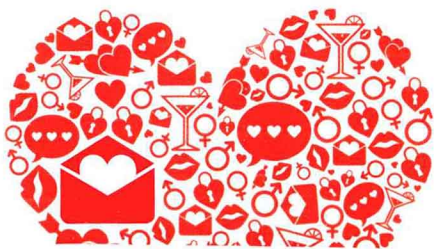


你的爱情有多 甜蜜？

How Happy is Your Love Life?



50 招让你的爱情更甜蜜

Great Tips to Help You Attract and Keep Your Perfect Partner

[英] 苏菲·凯勒 (Sophie Keller) 著

唐梦佳 译



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

幸福生活50招丛书

你的爱情有多

甜蜜？

How Happy is Your Love Life?



50

招让你的爱情更甜蜜

Great Tips to Help You Attract and Keep Your Perfect Partner

[英] 苏菲·凯勒 (Sophie Keller) 著

唐梦佳 译



上海东学出版社
SHANGHAI EAST CHINA UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书为“幸福生活 50 招”丛书之一。

本书主要介绍了爱情中两性相处的 50 个技巧,内容包括为爱做准备,寻找爱情,创造持续一生的爱情三个部分,为爱情中两性的和谐相处提供了很多切实可行的建议。

书的开头有一个测试爱情甜蜜度的问卷,读者可自行测试并根据测试结果选择相应章节阅读。

本书适合在爱情关系中的两性以及恋爱婚姻咨询师阅读。

图书在版编目(CIP)数据

你的爱情有多甜蜜?:50 招让你的爱情更甜蜜/(英)凯勒著;唐梦佳译. —上海:上海交通大学出版社,2013

(幸福生活 50 招)

ISBN 978 - 7 - 313 - 09476 - 6

I. ①你… II. ①凯…②唐… III. ①爱情—通俗读物
IV. ①C913.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 038373 号

你的爱情有多甜蜜?

50 招让你的爱情更甜蜜

[英] 苏菲·凯勒(Sophie Keller) 著

唐梦佳 译

上海交通大学 出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 4.625 字数: 80 千字

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1~5030

ISBN 978 - 7 - 313 - 09476 - 6/C 定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话: 021 - 54742979

How Happy is Your Love Life? 50 Great Tips to Help You
Attract and Keep Your Perfect Partner

Copyright © 2011 by Sophie Keller

This edition arranged with Harlequin Enterprises 11 B. V. ||
S. ã. n. e. through Big Apple Agency. Inc. Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: © 2013 Shanghai Jiao
Tong University Press. All rights reserved.

上海市版权局著作权合同登记号:图字:09-2013-67

英国伦敦,摄政公园
水果音乐节
2003年8月10日,星期天
大约下午4:15

这本书献给我在“任何地点、任何时间的相遇”，
也献给你们的未来

前 言

任何地点,任何时间

你可能在任何地点、任何时间遇见你一生的伴侣:还记得你把自己关在家里为一段逝去的感情悲痛欲绝;还记得已经受够了一直这样形单影只的日子;还记得你在很久以前就已经准备好投入一生的感情,只是那个他/她迟迟不肯出现。

你们可能会在商场、音乐节或是过马路的时候擦肩而过,可能是由朋友们介绍相识,也可能在图书馆、课堂或是健身场馆偶然相遇。你们相遇的可能性无穷无尽,而那正是缘分的美妙所在。你永远不会知道那个注定你命运的时刻何时来临,因为遇见你的伴侣是你人生中无法掌控的事情之一,往往会在你最不经意的时刻从天而降。

当这一天到来的时候——你终于踏上红毯,走向你



未来的丈夫或妻子,你会想,之前自己为何要浪费那么多的时间来担心或是怀疑这一天是否真的会来临,其实,类似的经历很多人都有过,将来还会发生在更多的人身上。

所有遇见自己终身伴侣的人都可以证明,这往往就是一瞬间的事,和世上所有其他的事情一样,关键在于合适的时机。你要准备好,你的另一半也要准备好,然后冥冥之中有一种力量也会准备好。不管你怎么看待这种力量,不管你是否相信神的相助、上天的安排或是纯粹的运气,当你遇见你的终身伴侣时,往往你会意识到时机已经成熟。可能六个月前,你还居住在另一个城市,或者还纠结于另一段感情之中,或者你的另一半还在忙着享受单身生活。不管当时是什么情况,反正这三个要素之一还没有准备就绪,所以往往要事后你才会意识到合适的时机真的很关键。

举个例子,就说说我自己的故事吧。

2003年8月11日,水果音乐节(Fruitstock Music Festival)在伦敦的摄政公园(Regent's Park)举行。那个下午,我正好和我哥哥还有他的几个朋友在那儿野餐。当时,我现在的丈夫奥利弗(Oliver)正从他在梅达韦尔(Maida Vale)的家里走出来,去他妈妈家喝下午茶。就在他要跨上摩托车的时候,他的邻居莉安娜(Leanne)正好从家里出来,如果早一分钟或者晚一分钟,他们就碰不到对方了。

“嗨,奥利”,她说,“我们要去摄政公园的音乐节,你

也一起来吧？”

“不好意思，我恐怕去不了”，奥利说，“我正要去妈妈那里喝下午茶。”

“来吧”，莉安娜说，“就半个小时。你的很多老朋友也在那儿呢！尼克(Nick)，查理(Charlie)……”

“好吧”，奥利说，“我就去 15 分钟。”

那时我正和一群人坐在草坪上，远远地看到一个男人，从大概 50 码远的地方向我们走来。我几乎是情不自禁地站了起来，不等他走近就向他走了过去。

“嗨”，我说，“我叫苏菲。”

“嗨”，他说，“我叫奥利。”

我们 4 个月后就订婚了。

这就是我们相遇的经过，就像一瞬间从天而降一样。这在任何地点、任何时间都有可能发生。今天你还是单身，说不定明天你就遇见了你的终身伴侣。

这个故事还没有结束。我和奥利有 6 个月分隔两地。虽然我是英国人，但我生活在洛杉矶，而他在伦敦。当我第二年的 4 月回到伦敦筹办婚礼的时候，我们去他姨妈家吃晚饭。姨妈说：“苏菲，我有几张你小时候的照片呢。”她从书架上取下一本老影集，翻到其中的一页，是她女儿的生日聚会，而我就在照片里，还是个小婴儿——和奥利在一起！

或许你已经遇见了你的终身伴侣，只不过自己还不知道，也或许你还在等待你的真命天子出现；可能你感觉

自己已经单身了好多年,也可能你刚刚走出一段感情纠葛,而沮丧地发现至今还没有遇见那个特别的人;也可能你正在和某人约会,但不确定他/她是否真的就是那个对的人。如果你有以上任何一种情况,那么这本书就是为你写的。

这本书中的每一个建议,都是要帮助你创造更加美好的爱情生活,都是要让你转变观念,引领你到达一个对于你自己充分满意的境界,帮助你弄清楚你苦苦寻觅的究竟是个什么样的人,这样你就可以去吸引那个人的到来。一旦你遇到了一个可能的人,书中也有些建议来帮助你判断他/她是否真的就是那个对的人。

你要做的就是不断深入了解自己,想清楚你的需求,然后走出家门,让奇迹发生,因为它真的会发生。我遇到了,每天有上百万人遇到了,你也一定会的。同时,好好享受这本书吧,希望它会是你人生旅途中的一位好伙伴。等你遇见了你的终身伴侣,别忘了告诉我哦!

爱你们的苏菲

目 录

小测试：你的爱情有多甜蜜？ 1

第一部分：为爱做准备

- | | | |
|----|----------------|----|
| 1 | 记住：世界一直在洗牌 | 10 |
| 2 | 由内而外地了解自己 | 11 |
| 3 | 释放你心底的秘密 | 13 |
| 4 | 从过去的感情中汲取经验 | 15 |
| 5 | 评估你的友情 | 19 |
| 6 | 治愈家庭旧伤 | 21 |
| 7 | 摆脱阻碍成功的错误观念 | 23 |
| 8 | 汲取经验，把失败留在过去 | 26 |
| 9 | 发掘自身更多的潜能 | 27 |
| 10 | 健康地走出失恋阴影 | 29 |
| 11 | 抹掉你的过去，为将来腾出空间 | 32 |



12	清楚地知道你想要的	34
13	没有情人的假期(尤其是情人节)怎么过	37
14	爱自己,才能遇见爱你的人	39

第二部分:寻找爱情

15	多跟感情美满的人相处	42
16	看看你父母的优点	43
17	走出家门	45
18	让想象帮你如愿以偿	47
19	相信世界是丰富多彩的	51
20	了解你的约会对象	53
21	不要期待完美	56
22	找一个愿意改变的人	57
23	所见即所得	59
24	注重内在品质	61
25	单身的转运风水	62
26	让你的卧室做好准备,迎接新的爱情	65
27	不要欲擒故纵	69
28	不要急着上床	70
29	展示自己最出色的一面	73
30	全力以赴去恋爱	74
31	让自己看起来最美	76
32	确保你们步调一致	78
33	第一次约会的禁忌	80



34	约会中应该做的	83
35	学会与人闲聊	85
36	对于网恋的建议	88
37	了解约会对象的七个主要问题	93

第三部分：创造持续一生的爱情

38	星星之火,却能燎原	98
39	留意你们关系中的“第三者”	100
40	发现你们性爱的默契程度	102
41	清醒地对待钱的问题	103
42	看看对方的感情史	105
43	用脆弱架起心灵的桥梁	107
44	理解男人和女人沟通方式的差异	108
45	赞赏对方	111
46	做一个好的倾听者	113
47	警惕七大危险信号	114
48	怎样判断对方爱上了你	116
49	每一个细胞都要呐喊：“是的！是的！是的！”	117
50	相信时机	119
	你的爱情有多甜蜜？	121
	致谢	130

小测试：你的爱情 有多甜蜜？

阅读每一个问题，圈出那个最能描述你和你爱情生活的答案。如果根据你的答案，你们的关系中有一些需要改善的地方，那就在书中找到相应的对策，然后开始创造更加幸福的爱情生活吧。记得每次学习一招！

圈出最准确的答案，然后翻到后面第 120 页查看测试结果。

1. 当你结束一段感情关系时，你会怎么做？
 - A 对你的前任抱有极大的愤怒，在朋友和家人面前将他批评得一无是处。
 - B 把你的经历和感受掩藏在内心，试图尽快让事情过去。
 - C 试着去弄清楚这段关系中有哪些做对了，哪些做错了，下一次你可以怎样做得更好。

2. 你对找到另一半持什么样的态度？

- A 有些人很幸运能找到他们的终身伴侣，而其他人可没那么幸运。
- B 这世上理想的伴侣很稀缺。
- C 世界是丰富多彩的，每个人都会找到属于自己的另一半，也包括我。

3. 你的约会对象跟你的父母有多相似？

- A 我发现自己常会被与我父母有着类似缺点的人吸引。
- B 我发现自己常会被与我父母有着相似优点的人吸引。
- C 我的约会对象跟我父母没什么共同点。

4. 当你处于感情的空窗期时，你会怎么做？

- A 觉得无法享受单身生活，因为你太希望遇见你的伴侣了。
- B 很享受你的单身生活，参加各种有趣的活动，因为你想充分利用时间。
- C 享受生活，在等待时机的同时参与一些新的活动。

5. 当你的感情出现问题或是走向终点的时候，你会怎么做？

- A 我会尽力掩盖问题，害怕接受自己不愿看到的

事实。

- B 我会冷静地读书,接受心理疏导,参加一些自我发展的课程,来完善自我。
 - C 我往往会找朋友倾诉。
6. 当你被抛弃了,你会怎么做?
- A 调整一下自己,重新鼓起勇气,然后再接再厉。
 - B 满不在乎,你已经无所谓了,继续约会。
 - C 你发誓再也不谈恋爱了。
7. 如果你向家人介绍你的新伴侣,但没人对此表现出应有的热情,你会怎么做?
- A 忽略你家人的看法(毕竟,他们什么都不了解)。
 - B 倾听家人的看法并且认真考虑他们所说的话,但你完全不会被他们左右。
 - C 放弃这段感情(毕竟,你的家人最了解你)。
8. 性爱的默契对你来说有多重要?
- A 非常重要,没有这个无法维系我的感情。
 - B 如果我喜欢这个人,即使性爱一般,我也能接受。
 - C 只要我们相处融洽,我不需要很多的性爱满足。
9. 在你们感情的初期,你会袒露内心的秘密吗?
- A 我会不计后果地把所有秘密都告诉对方。

- B 我会在一开始稍稍敞开自己的心扉,随着感情渐入佳境,慢慢分享更多的秘密。
 - C 我什么都不说,因为怕对方会不喜欢我而放弃这段感情。
10. 当你和家人一起共度假期的时候,你有何感受?
- A 很享受单独与家人在一起的时光。
 - B 觉得很难熬,因为你没有伴侣。
 - C 很享受与家人在一起的时光,但希望自己也能有人陪伴。
11. 关于希望找一个什么样的伴侣,你有何想法?
- A 没有明确的想法。
 - B 花些时间制定切实可行的目标,清楚地知道自己想要的是什么。
 - C 知道自己不想要什么,但对于究竟想要什么则没有很明确的想法。
12. 你周围大部分人的感情状况怎样?
- A 我大部分的朋友和家人要么单身,要么已经离婚。
 - B 我大部分的朋友和家人的感情关系都有问题。
 - C 我大部分的朋友和家人都处在充满关爱、坦诚和沟通融洽的感情关系中。

13. 关于出去约会和社交,以下哪项能最准确地描述你?
- A 我觉得很难应对社交场合,所以很少出去约会。
 - B 我强迫自己出去社交,但是当我出去以后,我真的很享受这段时光。
 - C 我很喜欢社交,很爱出去与不同的人打交道。
14. 你的社交生活丰富多样吗?
- A 我总是去同样的地方,一直待在自己的舒适区。
 - B 我喜欢去尝试新的地方,有新的体验,遇见不一样的人。
 - C 我有时候会被朋友说服而去新的地方。
15. 在刚开始约会的时候,如果你的约会对象惹恼了你,你会怎么做?
- A 马上甩了他/她,因为他/她不是你理想中的那个人。
 - B 什么都能接受,因为你特别高兴能有人对你产生兴趣。
 - C 灵活应对,再给对方一次机会(毕竟,没有人是完美无缺的)。
16. 你会总是吸引到有着类似性格缺点的人吗?
- A 是的,有一种明显的模式,他们都有类似的个性。
 - B 不是,他们都不一样,没有明显的模式可循。
 - C 典型的几个缺点很类似,其他则完全不同。