



追求幸福爱情的保鲜诀

理应 王伟杰 主编

亲爱的！我这里有一片荒芜等
你来播种，阳光下，那点点露
珠泛起的光晕模糊了眼，竟也
成了点点的爱……

上海科学普及出版社

心有伊甸园

追求幸福爱情的保鲜诀

理应 王伟杰 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心有伊甸园：追求幸福爱情的保鲜诀 / 理 应 王伟杰 主编
.- 上海：上海科学普及出版社，2013.1
ISBN 978-7-5427-5646-6

I . ①心… II . ①理… III . ①爱情—通俗读物
IV . ① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 296789 号

心有伊甸园——追求幸福爱情的保鲜诀

责任编辑：张 颖
特约编辑：王雷波 余金保 张德亮
监 制：徐 冰
制 作：郭欣中
封面设计：程 瑜

出 品： 次地出版
Logea@21cn.com
021-33872559

出 版：上海科学普及出版社
(上海中山北路832号 邮政编码 200070)
[http:// www.pspsh.com](http://www.pspsh.com)

印 刷：上海新文印刷厂
开 本：720 × 1000 1/16
字 数：180千字 印 张：19
版 次：2013年1月第1版 印 次：2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5646-6

定价：38.00 元

前言

过去30多年，加速发展的经济和急剧变化的社会，让我们进入了一个信仰缺失、价值观混乱的时代。几乎我们每个人，或者说我们整个社会都出现了严重的心理问题。有人说，21世纪是心理学的世纪，对此，我由衷赞成。

我们长期从事心理学教学和研究，从所接触到的成百上千的实践咨询案例中，我们发现，困扰人们的心理问题，都有非常相似的共性，如压力、忧郁、失眠、幸福感缺失、失恋、婚姻不睦和个人价值难以实现等。这些问题是每个人都会直接面对和急需解决的。因此，对于我们心理学工作者来说，就是要帮助人们解决生活上和心理上的这些问题，为他们指明方向，给他们提出建议，帮助他们如何用积极的心态和正确的方法去面对每个人都要走的路！

本系列丛书正是这样一套实用性非常强的心理励志类书籍，包括《心灵瑜伽》、《心有伊甸园》和《重现霓虹》三册，探讨了与我们每个人都密切相关的三个话题：压力、爱情和自我重塑。众所周知，压力是我们每天必须面对的，爱情是我们一生渴望拥有的，自我重塑则是我们要想取得更大成功必须要做出的改变。摆脱压力困扰，拥有完美爱情，重塑完美自我，这些不正是我们每个人都必须面对的吗？

与市场上其他的心理学类图书相比，本系列丛书突出的特色，就是重方法、轻理论。纯理论阐述很少，取而代之的是，提供了大



量非常有价值且非常有效的策略方法和趣味测试。在《心灵瑜伽》一书中会教给你上百种缓解或减轻压力的策略方法，这些方法仿佛一套心灵瑜伽，让你在繁忙、紧张的生活和工作中，轻松应对，快乐起航，找到平衡和安宁。同样，在《重现霓虹》一书中也提供了大量重塑自我的策略。在“重塑心智”部分就为你提供了许多实用而有趣的方法，如洗浴、香味、听音乐、想象、冥想、阅读、写日记、写自传等等。通过这些简单而有趣的方法，你可以轻松开启重塑之路，让你的人生重现霓虹。在《心有伊甸园》一书中则巧妙地设计了几十个与爱情有关的趣味测试。这些练习和测试妙趣横生且富于启迪意义，如：“‘健康吗？’测试”帮助你判断自己的爱情是否健康；“恋爱风格测试”可以测试情侣双方的恋爱风格是否一致；“合作精神测试”则是测试情侣是否具备合作精神；“金钱观测试”则是测试情侣双方对待金钱的态度是否一致等。像这样的测试在书中还有很多，让你快乐地徜徉在爱的伊甸园里。

此外，本系列丛书的语言力求亲切活泼又不失激励，文艺清新又不失严谨。丛书中我们大量使用第二人称“你”，仿若一位资深的心理专家站在读者面前，和读者对话，尤其那些平易近人的疑问句，一问一答间会让读者得到莫大的享受和放松。同时，书中一些激励性和煽动性很强的段落又会激发读者高昂的情绪，恨不得马上投入到书中那些简单而又实用的练习方法中去。

赠人玫瑰，手有余香，正是笔者编写本系列丛书的初衷。作为长期从事心理咨询的工作者，我们每天都要面对太多饱受精神折磨的咨询者，从他们无助、绝望但却对你充满渴望、信任的眼神中，感到我们有这样的使命和责任，去帮助更多的人，在每个人都要走的路上，让他们感到真正的幸福！

作者

2012年12月

目 录

前 言

第一篇 健康爱情的标志

◎ 第一章 健康爱情的因素是什么

/ I

拥有健康爱情的信念 / 003

不健康的爱情 / 004

健康的爱情 / 005

爱情以“爱”为首字母 / 006

健康爱情的其他因素 / 007

盟约的重要性 / 010

做团队中的一员 / 011

“健康吗？”测试 / 011

健康爱情的十条戒律 / 012

健康爱情的八个方面 / 013

◎ 第二章 精神之恋

精神是什么 / 017

心有伊甸园



成为有“心”人 / 018
精神测试 / 018
在呼吸中寻找爱情 / 020
与自己的灵魂沟通 / 022
第三只眼 / 022
爱情的仪式 / 023
懂得放手 / 023
八面玲珑 / 024

◎ 第三章 与科技相连的爱情

科技对爱情的正面影响 / 026
科技对爱情的负面影响 / 027
网上谈情说爱的礼节 / 030
不要让网络成为第三者 / 031
网络上的性 / 033
网络恋情 / 034

◎ 第四章 这是真爱吗

爱情究竟是什么 / 037
七条爱的真理 / 038
爱的神话存在吗 / 039
这是真正的爱情吗 / 041
真爱测试 / 042
“一见钟情”与第一印象 / 043
爱情并不是恋爱 / 045
持久爱情的必备因素 / 045
爱情狂 / 046
学着去爱 / 047

心灵和灵魂 / 047

◎ 第五章 情侣也可以做朋友

恋人可以成为朋友吗 / 049

朋友可以成为恋人吗 / 050

你的爱人是个好朋友吗 / 052

友情随着爱情发展而变化 / 053

心存偏见 / 054

◎ 第六章 你们的恋爱风格一致吗

“我该如何爱你？让我细数方法……” / 058

恋爱风格测试 / 059

四种恋爱风格 / 061

解决恋爱风格的争端 / 063

你是给予者还是接受者 / 064

/ III

第二篇 保持长久的健康爱情的秘诀

◎ 第七章 健康的自我

建立你的信心 / 069

保持健康 / 070

保持积极 / 070

直面你的恐惧 / 071

◎ 第八章 我们和谐吗

什么是和谐 / 076

和谐的 12 个主要方面 / 076

心有伊甸园



和谐程度测试 / 077
和谐相处的主要障碍 / 083
五条清除妨碍和谐的建议 / 085
其他纠纷 / 086

◎ 第九章 情侣也需要合作

和谐并不等于合作 / 092
产生合作的七个主要领域 / 093
合作精神测试 / 094
如何解决合作中出现的问题 / 095
合作的主要障碍——性别偏见 / 096
家务之战 / 097
消除性别偏见 / 098
为了爱情，停止竞争 / 100
建立团队的五个要点 / 100

IV /

◎ 第十章 交流——我们能谈谈吗

交流的重要性 / 104
测试你的交流类型 / 104
交流技巧 / 106
交流中的八个“不要” / 109
当爱人不善言谈时 / 110
谈论性生活 / 112

◎ 第十一章 责任——温暖冰冷的双脚

责任的本质 / 116
你和爱人准备好担负责任了吗 / 117

对责任的期望 / 119
胆怯——责任的最大敌人 / 120
作出承诺的时间选择 / 123
可怕的最后通牒 / 125
异地恋的潜在威胁 / 126

第三篇 如何看守爱情的火种

◎ 第十二章 每天都是蜜月

继续约会 / 131
在一起做什么 / 134
在家时 / 135
出去玩 / 136

◎ 第十三章 找回浪漫

保持浪漫的意义 / 141
浪漫的真正含义 / 142
充满惊喜的个人浪漫日历 / 143
时间和距离——浪漫的天敌 / 144
孩子不是浪漫的累赘 / 146

◎ 第十四章 诱惑的艺术

健康爱情中的诱惑 / 148
如何与爱人调情 / 149
刺激感官的浪漫晚餐 / 150
枕边夜谈 / 151
保持健康的诱惑力 / 152

/ V

心有伊甸园



第四篇 长久爱情的障碍

◎ 第十五章 避免爱情枯竭

什么是爱情枯竭 / 158

爱情的十个岔路口 / 158

爱情枯竭测试 / 160

克服厌倦情绪 / 161

抽出更多的时间谈情说爱 / 162

◎ 第十六章 清除爱情的幽灵

发现爱情幽灵 / 166

爱情幽灵的家庭故事 / 167

清除爱情幽灵 / 168

◎ 第十七章 健康情侣的金钱处理指南

测试你的金钱态度 / 172

寻找“金钱至上观”的根源 / 173

为了爱情还是金钱 / 176

谈钱不伤感情 / 178

◎ 第十八章 工作之余 别忘爱情

做喜欢做的事 / 183

你是工作狂吗 / 185

只玩乐，不工作 / 186

工作和爱情混为一谈 / 187

把失落带回家 / 189

在工作中行得通的在卧室里行不通 / 189

◎ **第十九章 提出有益的批评**

我说这话是为了你好 / 194

提出批评 / 194

接受批评 / 196

性生活的指责 / 198

恶意指责和自我贬低 / 199

◎ **第二十章 结束争吵**

避免突然爆发 / 204

合理争吵 / 205

暂停争吵 / 206

不要集腋成裘 / 207

把争吵扼杀在萌芽中的 12 种方法 / 208

/ VII

◎ **第二十一章 如何处理婚外情**

调情无伤大雅吗 / 211

偷情测试 / 212

偷情的标志 / 214

我们为什么偷情 / 215

对待婚外情的原则 / 216

恢复爱情 / 216

恢复信任 / 218

恢复单身 / 218

恢复生活 / 219

心有伊甸园



◎ 第二十二章 与爱人一起处理危机

预期中的五种反应 / 221

当疾病来袭 / 222

处理健康危机的四个要点 / 224

家人患病 / 225

孩子的危机 / 226

中年危机 / 226

一起优雅地变老 / 227

◎ 第二十三章 不只是我们俩

家庭与爱人 / 230

父母在爱情生活中的角色 / 230

孩子如何影响你的爱情生活 / 235

姐弟恋、兄妹恋综合症 / 236

朋友对爱情的影响 / 237

旧恋情对现在爱情的影响 / 238

宠物对爱情的影响 / 239

VIII /

第五篇 我们的未来

◎ 第二十四章 他（她）就是我的另一半

同居 / 244

求婚 / 245

婚姻恐慌症 / 246

策划你的婚礼 / 247

蜜月 / 249

建立家庭 / 249

复 婚 / 250

◎ 第二十五章 保持激情的技巧

在运动中获得快乐 / 251

爱的抚摸 / 254

共同沉思 / 255

按 摩 / 255

穴位按压 / 257

脚部按摩 / 258

香料按摩 / 259

一起编写动听的音乐 / 260

布置房间 / 261

前 世 / 264

/ IX

◎ 第二十六章 让爱情永不褪色

自我帮助 / 268

爱情生病了 / 271

爱情医生 / 272

情侣的性生活咨询 / 273

非传统治疗方法 / 275

附 录

◎ 第一章“健康吗？”测试答案

后 记

心有伊甸园



第一篇

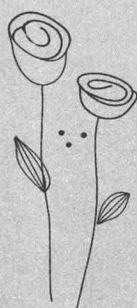
健康爱情的标志



选择一个终身伴侣是我们一生中要做的最重要的决定。因此，在选择你的人生伴侣时要保持头脑清醒，作出正确的判断。

那么如何判断他或她就是你的终身伴侣呢？一段健康的爱情包含哪些因素，又有哪些标志呢？我们经常听人说，在对的时间遇到对的人，你将会拥有一段健康而浪漫的爱情，那么谁又是你那个对的人呢？带着这些问题，让我们一起开始第一篇的阅读，也许你会从中找到答案。





第一章

健康爱情的 因素是什么

本章亮点

什么是健康的爱情

健康的爱情包含哪些因素

不健康爱情的12种表现

测试你的爱情是否健康

有关爱情的清规戒律和八个棱面

/ 003

在如今这个网络文化泛滥、价值观混乱的时代里，我们还能拥有持久的爱情并幸福终生吗？我的答案是：当然可以！就像对待所有值得追求的事情一样，爱情也需要我们全力去追求。我们每天的生活都在经历各种变化，一同体验各种纷扰和浮沉让两个人的关系更加牢固。在生活中或电视上，我们经常看到许多妻子并没有因为丈夫众所周知的风流艳事而放弃两人的爱情，就是因为他们经历过太多的风风雨雨，实在不忍心轻易结束。

拥有健康爱情的信念

现在到处存在着对我们的情感和身体健康构成威胁的事物。大家都在致力于建立生活和交际关系的健康状态，而爱情是我们生活

心有伊甸园

