

{ 杨冰阳
(Ayawawa)
著 }

恋爱心法

会心法 才能

爱成高段位



Cultivation of Love



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

杨冰阳
(AYAWAWA)
著

恋爱心法

会心法
才能
爱成高段位

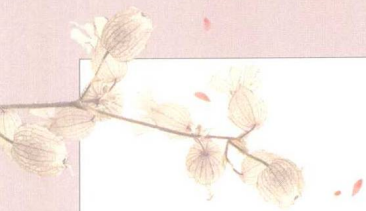
Cultivation
of
Love



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY



图书在版编目(CIP)数据

恋爱心法 / 杨冰阳著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5404-7538-3

I. ①恋… II. ①杨… III. ①恋爱心理学—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第053898号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 两性·情感

LIAN'AI XINFÄ

恋爱心法

著 者: 杨冰阳

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

总 策 划: 洪 震

特约策划: 蔡雯静

监 制: 蔡明菲 潘 良

选题策划: 李 娜

特约编辑: 李乐娟

插 画: Milky.Ko

封面设计: 弘果文化传媒

版式设计: 李 洁

营销推广: 王钰捷 李 群

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 190千字

印 张: 15

版 次: 2016年4月第1版

印 次: 2016年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7538-3

定 价: 39.80元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

2009年，我的第一本书《恋爱厚黑学》（后再版改为《幸福爱》）出版后，就经常有读者写信给我，讲述自己的情感困境，我会从中选择典型案例进行了详细地解答，并将回信发布在博客上。这些故事和回复后来被结集成册，分别出版为《我和幸福有个误会》和《女人想结婚，男人想私奔》，它们就是你眼前这本《恋爱心法》的前身。

几年过去，当我重新审视这些故事时，惊奇地发现其实其中所体现的问题、故事中女孩的困扰，与今时今日我们收到的新提问何其相似。日光之下并无新鲜事，每段感情中的“重点题”“易错题”其实都相差无几。当遇到这些问题时，摆在你面前的有两个选择：或是直接索取答案，或是学习解题的规律和方法——在感情问题面前，前者就像是恋爱说话术和技巧，而后者就是今时今日我最想教授给大家的——恋爱心法。

为什么我觉得恋爱心法更重要？

打几个比方你就能形象地理解：

如果说话技巧是外在的武功招式，那么恋爱心法就是内力修炼。没有内力，你使出的一切招数都只不过是花拳绣腿，不得要领。

如果说话技巧是一张减肥食谱、一套瘦身操，那么恋爱心法就是热量消耗和肌肉运动的内在原理，掌握了后者，你才能真正做到瘦得健康不反弹。

如果说话技巧是你渴时喝到的一杯水，那么恋爱心法就是找水源的方法，甚至是挖井的技巧，能保证你一世水源无忧。

这种更深层的洞悉眼光、处世技巧，才是我想让每一个渴望幸福的女孩真正拥有的能力。

我可以送你一根拐杖帮助你走路，但是我更想教会你如何靠自己的双腿奔跑，甚至长出翅膀飞翔。

究竟什么是恋爱心法？

其实用最容易理解的话来说，就是你要找到每一句话、每一个行为、每一种表现背后的内在深层动机，往往这才是理解和解决问题的关键。

男友总是吃你和男闺蜜的醋，却又不肯和他的红颜知己保持距离；一直说爱你，却迟迟不肯主动走入婚姻；虽然嘴上对你好，对你花钱却不那么大方。看起来毫不相关的各种难题，你可知道这背后是亲子不确定性、生殖利益、伴侣价值等一系列因素，在微妙地对男人的心理产生影响。

你自己从小就被教导要像男人一样奋斗，为什么在恋爱中却不受欢迎？

男人事业有成就一定不缺女人，为什么女性职场精英却往往事业和爱情难

两全？为什么有些女人能柔情温暖，有些却怨气满满？为什么男人三十一朵花，女人三十就豆腐渣？只有搞清楚女性性别优势的运作规律和生效机制，你才能从根源上理解这些问题和现象。

为什么看得越紧的男人越容易出轨？为什么你越怕伴侣会家暴、出轨和欺骗，他往往就越容易这样做？为什么你的每一任男友，都会做同样的你无法接受的事情？这是寓言还是诅咒？如果你知道有一种叫作“自我实现的预期”的心理机制，这一切问题就不会再困扰你了。

上面这些，只不过是恋爱心法的一部分章节，可见这是多么庞大的一个理论体系。它就像是一部幸福的百科全书，值得每一个渴望美满爱情的女孩来认真学习。

这本书当然也不是恋爱心法的全部，但是它会帮助你解决最贴近生活、最具代表性、困扰大家最多的那些情感问题，并深入挖掘背后的规律，找到最佳的解决办法，是不可错过的“幸福百科全书”的入门读物。

写到这里，我想起前几天发生的一件小事。身边的一个姑娘问我：为什么遇到突发情况，或被人欺负应该回嘴的时候，总是晚上躺在床上才能想到最好的办法和说话术，而当时的本能处理往往不尽如人意，让自己懊恼不已。

我答道：“对的，正常情况的确是这样。”

她问：“那怎样才能让自己反应更快一点、遇事处理得更聪明一点呢？”

我答：“你不妨想想自己是在江湖，如何能发招有力、时刻自保？”

除了勤奋修炼内功以外，别无他法。

而在感情处事之中，这内功绝学就是——恋爱心法。

愿你们每个人都能参透秘籍，内功护身，见招拆招，遇敌克敌，幸福得有恃无恐。

这是我最大的心愿。

Ayawawa的
情感悦读

亲爱的朋友，扫描二维码关注“[Ayawawavip](#)”公众号后，
输入“开篇语”就可以听到我为你们读的内容。







恋／爱／心／法



修炼篇

做对事，才能嫁对人

男朋友挑剔你？那是你还没有学会这一招！ _002

圣母是怎样炼成的 _007

在恋爱前，一定要清楚的心理学小常识 _012

对一个男人好，就可以拿下他吗 _015

炼爱第一步：学会做一个优秀的对手 _020

慧眼篇

MR.RIGHT 的
正确识别方式

关键时刻不会站在你这边的男人，

绝不会只让你失望一次 _024

极品男和极品女总是成对出现的 _028

他拖着不结婚的原因，你真的知道吗 _032

选 A 还是选 B 的通用参考答案 _039

什么样的男朋友最该被甩 _042

如果偶像剧中的情节，发生在你身上…… _045

为什么你会舍不得离开渣男 _050



距离篇 如何经营 不对等的爱情

在开始一段不被看好的感情之前，你应该知道的事 _054

狗血的剧情如果发生在现实生活中…… _059

什么样的男人会催你生孩子 _064

为什么姐弟恋是爱情雷区 _067

如何与原生家庭有问题的人恋爱 _071

更好的工作机会 VS 安稳的爱情，如何二选一 _075

“不想耽误你的青春”是男人的免责条款 _079

“物质”的老婆宠坏了“精神”的老公 _083

危机篇 女人想结婚， 男人想私奔

莫须有的罪名越大，翻牌的概率越高 _088

很多傻女人都经不起男人逗 _093

这哥们儿其实是“盗版软件” _097

没有足够的爱，就很难适应婚姻的柴米油盐 _100

标榜“性与爱分开”的男人都是逢场作戏 _105

出轨篇

海誓山盟背后的陷阱

- 劈腿男人的常用金句，你知道吗 _110
- 恋爱时出轨的男人不能拿来结婚 _117
- 那些只想睡你的男人，都曾经发出过短择声明 _121
- 发现老公找小姐之后，聪明女孩这样做 _126
- 什么样的男人会说“出去找女人是正常的” _131
- 女人孕期出轨的男人，能要吗 _138
- 出轨的女人，在想什么 _141

矛盾篇

爱情是刚性的，
婚姻是柔性的

- 对方父母，早见早好 _148
- 如何搞定恶婆婆 _154
- 如何对付凤凰男家里的懒亲戚 _158
- 老公失业了，你该怎么办 _163
- 性格不合，真的值得分手吗 _167





烦恼篇

你和幸福有个误会

离异男，能嫁吗 _172

为什么找男友最好不要“吃窝边草” _177

地下恋情该如何走到地上 _180

如何对付那些“心里有另一个女人”的男孩子 _185

为什么不要和曾经跪舔过你的男人在一起 _188

附录：

66 条恋爱心法 _193

实用话术的 **33** 个小技巧 _207

Ayawawa 的
情感悦读



亲爱的朋友，扫描二维码，关注“[Ayawawavip](#)”公众号后，输入编码，如“001”，就可以听到我为你读的内容

001 男朋友挑剔你？那是你还没有学会这一招！

002 他拖着不结婚的原因，你真的知道吗？

003 选 A 还是选 B 的通用参考答案

004 为什么姐弟恋是爱情雷区？

005 “不想耽误你的青春”是男人的免责条款

006 劈腿男人的常用金句，你知道吗？

007 那些只想睡你的男人，都曾经发出过短择声明

008 如何对付那些“心里有另一个女人”的男孩子？

修炼篇

做对事，才能嫁对人



男朋友挑剔你？ 那是你还没有学会这一招！



“他无时无刻不在挑剔我。”

“他让我多打扮，要求我穿高跟鞋。可是高跟鞋真的很难穿，一天下来脚上全是水泡。”

“他说我的发型好看，让我别戴帽子，冬天风吹着可冷了。”

“他让我睡觉时别含着胸，只要我一蜷起来被他发现，他就会把我扳直，抗议也没用。他说我只要含着胸睡，他就会把我弄醒。”

.....

“他是不是不爱我啊？”

这是一个网友曾经问我的问题。其实，先不要把这个问题提升到爱或不爱的层面。我可以很肯定地告诉你，你是他爱的人，只是这个“爱”仅仅是对你身上优点的肯定和欣赏，离你所要的包容和接纳，乃至无条件的喜欢，还差十万八千里。

换句话说，你是他在现阶段性价比最高的人选。比你条件好的，未必能看得上他，也未必能像你一样对他好，只是他并没有把你看成他的女神罢了。

不是他的女神，更不是他的天使，他当然不会诚惶诚恐、小心翼翼，也没必要字斟句酌，唯恐将你吓走或气走。有什么不满意，脱口而出便是，你要是能接受那自然最好，不能接受的部分，大不了事后赔个不是，你也不能将他大卸八块。

不是他的女神，他当然不会对你顶礼膜拜，遇到什么问题，送死的都是你。要是有一天他遇到心目中的女神，你大概就不得不让出位子来。

从他自身来说，他一定认为自己遇得到甚至配得上更好的女人，所以你一定要变得更优秀才行。

这样的男人，一般对你的优点视而不见，也极少加以肯定，特别是在两个人私下相处的时候。而当着别人的面，则恨不得你的优点尽人皆知；或者恰好相反，人前一直打压你，私下却对你讨好有加。总之，在人前人后呈现出截然不同的态度，是这类人最显著的特点。

前者是明知你的好，却要挫你的锐气，以显示你高攀了他；后者则是故意彰显自己的不在意，以便为被甩埋下伏笔（前者更多是自尊心作祟，后者更多源于自卑）。

那么，不是女神的你应该如何面对这样的窘境呢？两个办法：一、视而不见；二、以其人之道还治其人之身。学过基本生物学知识的你应该记得巴甫洛夫的狗的条件反射实验，人的反射也不外如此。当你对他的某种行为不做任何回应，他得不到应有的回馈时，便会开始调整自己的行为。如果你每次都积极地回应他的刺激，他就会试图进一步“改造”你。倘若你之前已经积极地回应过，则现在可以用消极的方式来对待他。

当然，这需要你在一开始就有很大的决心去漠视他的挑剔。倘若不是抱着不成功便成仁的决心，你便不会得到任何好的结果。

另一方面，你需要以其人之道还治其人之身。一般来说，挑剔过度的人本质上都是源于自卑或自我膨胀，以及对自己社会地位的定位不够准确。对这样的人，他拿你的弱点攻击你，很大可能是他内心对被攻击者有着极深的恐惧的缘故。

偶尔装作不经意地将他与其他人比照，说不定会取得不错的效果，倘若他暴跳如雷，你就提醒他将心比心好了。



Ayawawa 语录

- ★ 男人对你的态度，取决于他爱你的程度。如果你不是他的女神，更不是他的天使，他当然不会诚惶诚恐、小心翼翼，也没必要字斟句酌，唯恐将你吓走或气走。
 - ★ 当你对他的某种行为不做任何回应，他得不到应有的回馈时，便会开始调整自己的行为。如果你每次都积极地回应他的刺激，他就会试图更进一步“改造”你。
-

延伸 阅读

为什么有些男人会特别挑剔

以前我们总觉得男人挑剔是一件坏事，一个挑剔的男人让我们不爽，但是我们有没有想过，到底什么样的男人才会不挑剔？

在回答这个问题之前，我们可以想一下，什么叫作挑剔，什么样的人才有资格挑剔。挑剔就是选择权高，有权利挑剔，只有需要男人在这段关系中付出更多的时候，他们才会挑剔。这一点，我们从很多动物身上得到了验证。

大家都知道，性选择尤其是配偶选择权往往是掌握在雌性手中的，因为雌配子的数量相对稀少，花在抚育后代上的精力大于雄性。但如果雄性投资大，则选择权就掌握在雄性手中，宽吻海龙（*Syngnathus typhle*）是由雌性将受精卵放在雄性的育儿袋中孵化，它们就是雌性争夺雄性。也就是说，谁投入越多，谁的选择权就越大，谁就越挑剔。所以那些挑剔的男人，都在投入之前就打算做更多的投入，所以他们展现出来的挑剔的特质是单偶的。