

//管理人生丛书//



管理好你的 情绪

◎ 李玲 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

//管理人生丛书//



管理好你的 人脉网

GUANLI HAO
NI DE
RENWANG

◎ 李玲 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

爱情的一个基本的、核心的内容就是奉献。衡量一个人对异性有无爱情,爱情的强度如何,可以通过“是否发自内心地愿意帮助所爱的人做他所期望的任何事情”这一指标来衡量。但是,获得一份美好的爱情,需要的不仅仅是你希望得到真爱的迫切愿望,也不仅仅是一颗你愿意为对方付出所有的真心,它最需要的是你的智慧,它需要你智慧地发现、赢得,更需要你智慧地经营、创造。本书向你讲述了如何管理好你的魅力,如何管理好你的“甜言蜜语”,如何管理好你的智慧,如何管理好你的理智。本书通过生动的语言,流畅的行文,严谨的结构,将这些赢得爱情的智慧奉献于你,让你轻松自如地成为爱情的主角,成为人生幸福的出色管理者。

本书兼具可读性和实用性,以青年为主要读者对象,并适合不同文化层次的读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

管理好你的情感/李玲等编著. —北京:中国水利水电出版社, 2007

(管理人生丛书)

ISBN 978 - 7 - 5084 - 4355 - 3

I. 管… II. 李… III. 情感—通俗读物 IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 163951 号

书 名	管理人生丛书 管理好你的情感
作 者	李玲 等 编著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn
经 售	电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) 北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	汇鑫印务有限公司
规 格	787mm×960mm 16 开本 17.75 印张 256 千字
版 次	2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	34.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



作者简介

李玲：中国心理卫生协会会员，北京社会心理学会会员，北京慧源心理与教育研究中心副主任、首席心理咨询师，中央电视台特约专家，《健康时报》特约专家。

担任慧源心理潜能开发班、口才班、生活实践班策划人、主持人。曾到多所大、中学，以互动的形式向青年人传播心理健康知识，内容涉及如何提高自信，如何建立良好的人际关系，如何进行心理宣泄，如何展现自我等，深受同学欢迎。

接受过北京外语广播、北京广播电台新闻台、《北京科技报》、《健康时报》等多家媒体采访及报道。曾在知名心理杂志《青年心理》担任首席编辑，现为《健康时报》特约专家，在《心理与健康》、《人生》、《职业女性》、《心灵世界》、《家庭百事通》、《女性大世界》、《情商》、《家庭健康医学》、《时尚健康》等多家杂志发表心理类稿件及家教类稿件，并担任多家报刊杂志的心理热线主持人。

咨询电话：010-62314291

通讯地址：北京8077信箱

邮 编：100088

电子信箱：bjhy2000@sina.com

网 址：www.hyxinli.net.cn

策划编辑 徐一帆

责任编辑 徐一帆

丛书书目：

《管理好你的人脉》

《管理好你的时间》

《管理好你的情绪》

《管理好你的情感》

本书作者

主 编 李 玲

编写者 李 玲 肖 峰

马春慧 钟剑莉

郑蝉金 职冬娜

夏昌盛 傅勇刚

陈 妍 李 洁

前言



爱情是核动力，是事业永不枯竭的动力，是生活奔流不息的源泉。事业缺乏爱情的支撑便是无本之木，生活失去爱情的滋润则是无源之水。

爱情作为一个恒古不变的话题，被所有人所向往，所追求。

一份美好的爱情，不但是人生的华章，而且还是治疗心理创伤的良药；一份失败的爱情带给人的伤害，是任何成功都无法代替和弥补的。那么，如何获得一份美好的爱情，是摆在每个人面前的重要话题。

社会心理学家认为，爱情的一个基本的、核心的内容就是奉献。衡量一个人对异性有无爱情，爱情的强度如何，可以通过“是否发自内心地愿意帮助所爱的人做他所期望的任何事情”这一指标来衡量。但是，获得一份美好的爱情，需要的不仅仅是你希望得到真爱的迫切愿望，也不仅仅是一颗你愿意为对方付出所有的真心，它最需要的是你的智慧，它需要你智慧地去发现、去赢得，更需要你智慧地去经营、去创造。

本书通过生动的语言，流畅的行文，严谨的结构，将这些赢得爱情的智慧奉献于你，让你轻松自如地成为爱情的主角，成为人生幸福的出色管理者。

本书兼具可读性和实用性，适合不同文化层次的读者阅读。

作者

2006年11月

CONTENTS

目录

前言

第一章	管理好你的魅力	1
	寻找爱情保险膜	1
	丑小鸭的爱情魔法石	6
	天真，女人永不褪色的吸引力	11
	微笑，不可抗拒的魅力	20
	美女缘何无魅力	28
	示弱，女人必学的功课	34
	女孩也有主动的权利	39
	我是女孩也要“帅”	45
	巧手 MM 的诱惑	52
第二章	管理好你的“甜言蜜语”	58
	以前的故事是否要说给他听	58
	幸福的秘诀：道歉	65
	爱他就给他家的感觉	71
	亲密关系中的语言虐待要不得	75
	谎言，男人不可丢失的爱情盾牌	80
	与野蛮女友过招	86
	赞美的力量	91
	恋人之间也需要有小秘密	97
	为平淡的感情助燃	102
第三章	管理好你的智慧	108
	为你的花心男友点穴	108

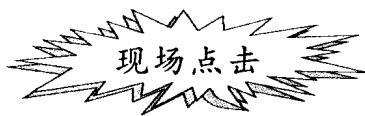
与工作“抢”男友	115
在特别的日子里，为你们的爱情添色彩	121
女友爱花钱怎么办	126
如何试探对方是否喜欢你	132
如何面对她的分手请求	139
完美主义，爱情的大敌	145
爱需要宽容	150
如何对待娇气的男友	156
失恋了，不要失去自我	162

第四章 管理好你的理智	169
他真的不在乎她吗	169
给对方信心，赢得他更多的爱	174
爱上老师好烦恼	180
与单相思说再见	187
疾病，不应成为放弃幸福的理由	191
爱上她，可以横刀夺爱吗	196
爱她就要尊重她	199
如何面对网络的他	205
寂寞了就该谈恋爱	210
男人的眼泪	215
不要陷入“受骗”的怪圈	222
爱的是他还是爱情	229
是否要告诉他失贞的秘密	233
当爱情遭遇第三者	237
老公总和电视谈恋爱怎么办	244
礼物真的重要吗	248
爱上年长的男人怎么办	254
婚姻的回头草可以吃吗	259
如何面对男友的性要求	265
女孩，放过有家的他	270



第一章 管理好你的魅力

寻找爱情保险膜



现场点击

我们的爱情真的枯萎了吗

晶晶郁闷地托着脸，看着电脑屏幕发呆。想起昨天的情景，很长时间积郁的委屈一下子涌上了心头，一层水雾也蒙上了双眼……

昨天晶晶刚从外地出差回来，就接到了杨林打来的电话：“亲爱的，我给你准备了一件大大的礼物，你一定会喜欢的，我们的幸福生活就要从此开始了……”

听着杨林兴高彩烈的声音，晶晶觉得都有一点儿陌生了。他俩恋爱有整整5年了，是大学的同学。像所有浪漫的开始一样，他们相识在新年的狂欢舞会上。美丽的晶晶有一双会说话的大眼睛，甜甜的一笑，让杨林一下子就跌进了爱情的漩涡；杨林的热情大方给晶晶留下了美好的憧憬，还有娴熟的舞步和宽阔的肩膀。那是一见钟情的、纯洁的、纯粹的爱。他们很快就双双坠入了甜蜜的爱河。

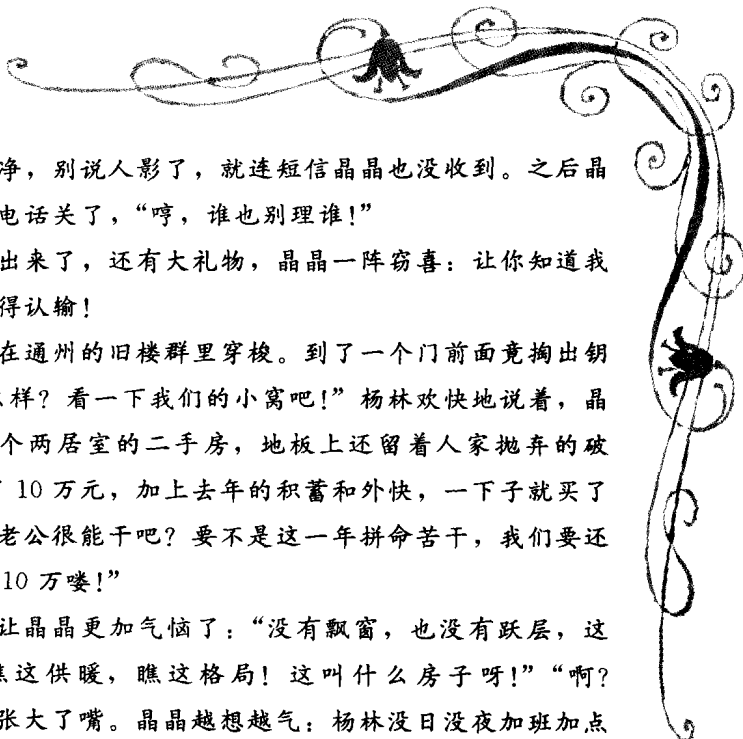
刚刚恋爱的时候晶晶就像公主一样开心，甜蜜的短信一条接一条，厚厚的情书会藏在盛开的玫瑰花束里，让晶晶激动得长夜无眠；校园里长长的林荫小路，不知洒满了他们多少欢声笑语；美丽的烛光晚餐，是杨林一个人精心设计的，那一晚跳跃的烛光映照着晶晶幸福的笑脸；就是在海边软软的沙滩上，他俩也一起看过海鸥飞翔，听波涛轻唱，晶晶清楚地记得杨林在耳畔忘情地说：“你是我的最爱……”

在大三那一年，晶晶过了最难忘的情人节。杨林在校外做家教，

省下了早餐，贡献了鲜血，在那甜蜜的日子里把一串串亮闪闪的项链，温柔地挂在了晶晶白皙美丽的脖颈上，晶晶真觉得杨林是最浪漫的情人。



去年学经济的杨林到了一家公司的营销部工作，晶晶在一家杂志社做采编。生活的节奏开始紧张起来了。见面的机会也越来越少，不是杨林出差了就是晶晶出差了，不是杨林陪客户就是晶晶赶稿子。同样是忙，但晶晶还是放心不下杨林，总是会瞅个空拨电话给他说上几句甜蜜的话，可杨林总是不耐烦，接电话时总会说：“好了好了，我正忙着呢！”“今天我加班，别等我了。”有一次赶上晶晶清闲，做了一桌好吃的，杨林没回来，居然连个电话也不打，气得晶晶跟他赌上了气，“再忙也不至于省不出这几分钟呀？说个‘我爱你’连一分钟也用不了啊！”更可气的是杨林，连原来的热情洋溢也没了踪影，除了吃饭睡觉连眼皮都懒得抬，好像晶晶不再美丽了，这连带得晶晶自己也失去了为悦己者容的心力了。更让晶晶伤心的是今年的生日，杨



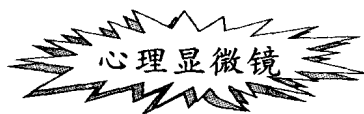
林都忘了个一千二净，别说人影了，就连短信晶晶也没收到。之后晶晶出差了，赌气把电话关了，“哼，谁也别理谁！”

不想杨林又冒出来了，还有大礼物，晶晶一阵窃喜：让你知道我的厉害，还不是你得认输！

杨林带着晶晶在通州的旧楼群里穿梭。到了一个门前面竟掏出钥匙打开了门。“怎么样？看一下我们的小窝吧！”杨林欢快地说着，晶晶惊呆了。这是一个两居室的二手房，地板上还留着人家抛弃的破烂。“我向朋友借了10万元，加上去年的积蓄和外快，一下子就买了这套房，怎么样，老公很能干吧？要不是这一年拼命苦干，我们要还的钱，可就不只这10万喽！”

杨林的成就感让晶晶更加气恼了：“没有飘窗，也没有跃层，这算什么房子呀？瞧这供暖，瞧这格局！这叫什么房子呀！”“啊？……”杨林惊愕地张大了嘴。晶晶越想越气：杨林没日没夜加班加点让自己这一年多受够了冷淡，还有10万得拼命去挣，自己这冷淡的日子得到什么时候呀！自己就连这个破房子都不如，原来就是它夺走了杨林对自己的温情……晶晶简直气昏了头：“没有了爱情还结什么婚？杨林你说我们还有爱情吗？！”

3



心理显微镜

男女不同，爱情心理也不同

其实自古以来爱情都没有太大区别，古往今来东西中外爱情故事浩如烟海。如果我们生活在另一个时代，我们照样会知道许多爱情故事，因为爱情确实是生活的永恒主题。爱情让我们分享快乐、抵御艰辛，远离孤独、安享甜蜜，也让我们升华生活品质，思索人生价值，更让我们有机会探究异性身体的奥秘和思想的内涵，爱情是男人女人们成长的必经之路。

真正值得我们思索的是：究竟爱情是什么呢？她是昙花一现？还是鲜美永存？

文化的差异是爱情观差异的一个体现，西方的爱情观开放激情，

而中国的爱情更多关注的是温情痴梦，大部分女性怀着“执子之手，与子偕老”的浪漫心情。

在性别差异中，爱情的表达方式也存在着很大的不同。

女人爱浪漫，不论是在恋爱中还是在结婚后，大多数的女人都希望自己的爱人永远像恋爱中那样，葆有热烈的激情，卿卿我我，有拥抱有亲吻，有永远都不会枯竭的情话。即便自己变成了青春不再的“徐娘”，爱人也最好能永远保持“我爱你”、“我永远爱你”的口头禅。女人不会觉得这些不实用，这种温馨是令人向往的，即使知道是骗人的鬼话，她们也乐得被骗，乐得沉醉在被骗的美好之中。如果没有这些，她就会认为恋人不再像以前那样爱自己，怀疑自己失去在他心中的魅力和光彩。

在恋爱中，男人也是会轰轰烈烈投入的，当他们的爱情爆发时，势不可挡、地动山摇，他们也会热血沸腾、激情满怀，说出甜言蜜语甚至海枯石烂的誓言。但是男人也是务实的，他们知道爱情再美好总是不能替代生存与尊严的。责任才是他们在爱情中最看重的要素。在恋爱关系稳固后，他们的恋爱心理马上会发生变化，他们往往会失去取悦女友的耐心，全力投入到奋斗持家的境界上去了！他们知道未来需要拼杀，女友的纯情美貌、闲情逸致，是需要财富和地位来维护的。“我要用挣来的钱疼老婆”——这是男性对爱情作出的最浪漫的承诺。

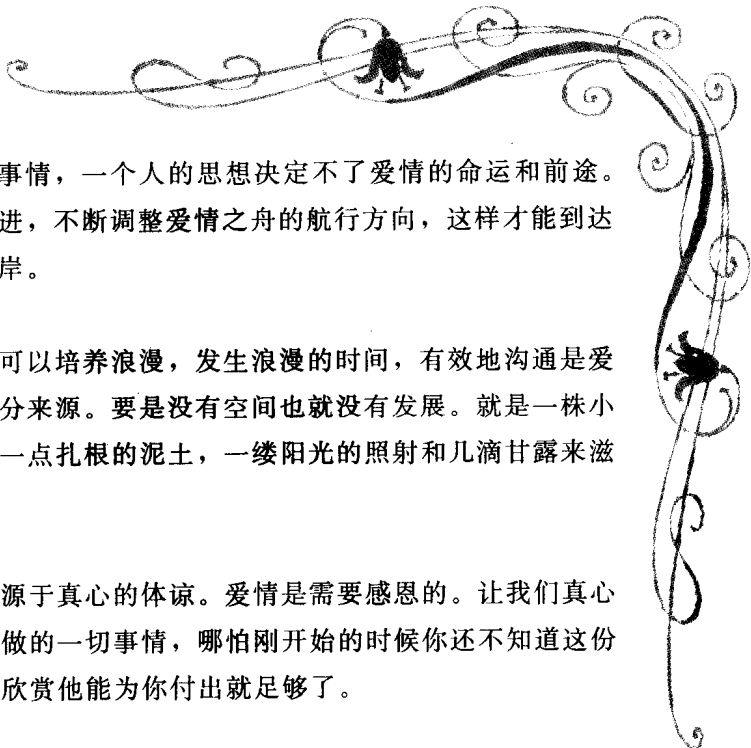
文中男女主人公的恋爱心理是不同的，在现实生活中他们遭遇到了最大的误解和伤痛，这也是两性的心理差异使然，他们的爱情没有枯萎，而是升华到了一个新的阶段，而成熟的爱情如果不采取保鲜的手段，也必将会随着时间的推移慢慢腐烂。

实用管理术

让我们的爱情永葆新鲜

1. 换位思考

要想保持爱情的甜蜜新鲜，恋人们都要有换位思考的意识。先要给对方想要的，再给他没有要但是心中所想的，也是生活所必需的部



分。爱情是双方的事情，一个人的思想决定不了爱情的命运和前途。恋人们必须携手并进，不断调整爱情之舟的航行方向，这样才能到达地老天荒的浪漫彼岸。

2. 交流空间

要给爱情留出可以培养浪漫，发生浪漫的时间，有效地沟通是爱情之花最直接的养分来源。要是没有空间也就没有发展。就是一株小草，它也是需要有一点扎根的泥土，一缕阳光的照射和几滴甘露来滋润的。

3. 彼此欣赏

彼此的欣赏来源于真心的体谅。爱情是需要感恩的。让我们真心地感谢对方为自己做的一切事情，哪怕刚开始的时候你还不知道这份情义有多深，只要欣赏他能为你付出就足够了。

4. 加些调料

爱情不一定总是甜蜜的，总是吃糖你不腻吗？把生活中的酸甜苦辣一起放在爱情中来体会吧，这不仅能给爱情加钙，而且也能增加营养，百味云集营养丰富，爱情怎么能不鲜亮呢？

5



相关链接

女人的杀手锏

1. 女人杀手锏——眼泪

眼泪是女人制服男人最有力的武器，但是千万不可以没完没了，一发不可收拾，这样不但不会引起对方怜爱，相反只会令男人对你的眼泪增加免疫力。

在看伤情电影时，眼泪会使他知道你有一颗脆弱而敏感的心；同他争吵或闹意见时，与其硬碰硬，不如用眼泪解开僵局，很多时候眼泪是结束战争的最佳武器。

眼泪是用来表达忧伤或者愤怒的，而不是用来显示你的任性，所以如果他没有及时送花你就哭，他迟到你又哭，他没时间陪你你还哭，对方只会被你太多的眼泪所吓走！



号啕大哭有虚张声势之嫌；低声啜泣则可以令男人心软；泪珠盈眶仍挤出笑容，表现出强颜欢笑是一种凄美，最叫男人心动；将脸侧转任泪水直流，做出一种既坚强又柔弱状，令男人心痛不已。

2. 女人杀手锏——撒娇

没有一个男人可以抗拒女人撒娇，有时任性一下，可以增加感情甜蜜程度，是感情的催化剂。花前月下你要他为你摘下天上的星星；斗嘴斗不过他就撒娇；约会迟到又可以向他撒娇。有时情人的对话总免不了肉麻，但是当事人听到就当然甜在心头啦。

丑小鸭的爱情魔法石

现场点击

琳琳的烦恼

晴朗的5月，是玫瑰花盛开的季节，校园里红色的、黄色的、粉

色的玫瑰不时散发出甜甜的味道。在这个浪漫的季节里，校园里弥漫着爱情的味道。



那段日子，琳琳最爱听的歌就是《没有情人的情人节》，青涩中透着孤独，宛如她的心情。傍晚，漫步于校园，总能看到一对对情侣依偎的身影；看到同寝室的姐妹与男友相约共度周末，琳琳的心里也不免会有一丝失落。

琳琳时常对着镜子，满脸的忧伤。“为什么上帝没有赐给我漂亮的脸蛋，秀美的身材？为什么自己注定是一只不讨人喜欢的丑小鸭？”

琳琳知道，没有哪个男生会喜欢她这样没有姿色的女生，索性像一只乌龟一样，龟缩在自己为自己构建的壳里。

那段日子，闲来无事。琳琳便到校园的 BBS 上“逛逛”，一来二去，认识了一个叫斌的男孩。因为彼此是校友，又都爱好文学，久而久之，开始留意对方的作品，后来在 QQ 上聊过，偶尔也会互发个

短信。

琳琳见到了他发来的照片，高高瘦瘦的，戴一副眼镜。他的人和文章很像，透着几分潇洒与帅气。琳琳翻遍了自己所有的相片，却没能找到一张合适的给他。

渐渐地，一想到斌，琳琳的心里便有些惴惴不安。她不知道等待自己的究竟是什么，只是在夜深人静的时候，喜欢一个人钻在自己的小帐子里，编织着玫瑰色的梦。

感情真是无法计划的东西，慢慢地，她的短信越来越频繁，每天晚上，当她收到来自他发的“晚安”，她才能躺在床上安然入睡。

这样的关系维持了有大半年，每一次斌提起见面，都被琳琳拒绝了，因为她怕，怕他见到她的那一刻会感到失望，于是，一切美好都成为泡影。

难道上天真的这么不公平，漂亮女孩所能得到的一切，在丑女孩这里只是一种遥不可及的幻想。

8

心理显微镜

别做消极的自我预言实现

从上面的例子中不难看出，主人公琳琳在自己的内心中已经给自己下了一个定义：“注定是一只不讨人喜欢的丑小鸭。”在这样一种心理定势的驱使下，面对她这个年龄的主要人生问题——恋爱，便采取了畏畏缩缩，像一只缩头乌龟一样把自己紧紧地裹在壳里。

心理学上有一个名词叫做“自我预言的实现”，是指当你对未来的行为或事件作出预测时，就会对你行为产生很大的影响，以至于产生预期的结果。

在恋爱的季节，琳琳渴望美好的爱情，然而却无法得到，从而内心感到孤独与失落，从某种程度上讲，正是由于她首先给自己做了“因为我是丑小鸭，所以没人喜欢”的消极预言。

心理学家曾经做过这样一个实验，他让参加实验的人看一些人的面部照片，有些照片看25次以上，而有些只看一两次。看完照片后