



主编：林楠

# 五分钟

恋·爱·心·路

谨以此书献给  
情窦初开和正在恋爱的  
少男少女们

人民中国出版社

谨以此书献给情窦初开和  
正在恋爱的少男少女!

编者

# 攻克强有力爱情堡垒的超级武器 帮你完全掌握爱情命运的处世法宝

## 内 容 简 介

爱情、婚姻，男人和女人共同的事业。

情爱、爱情从其原始状态起便是**世界上**  
最动人的故事。

恋爱，便是这个美丽故事的开端。

你想度过一个美满、幸福人生吗？

○这里有 316 条成功的法则！

○这里有 316 个动人的故事！

□当你读完本书，你会惊奇地发现，自己面色红润，胸有成竹，更加满怀信心地去迎接新生活！

□本书必将助您完全掌握爱情命运，与您共度美丽人生！

## 目 录

- 自我感觉良好是社交的心理基础 …………… (1)  
——15种消除自卑感的妙法
- 摆脱见了姑娘就紧张的困境 …………… (11)  
——12种消除羞怯感的妙法
- 从失恋的沼泽中走出来 …………… (16)  
——摆脱“失恋”困扰的8种方法
- 扔掉令姑娘讨厌的种种恶习 …………… (19)  
——女人最讨厌的12种习惯
- 让她喜欢您 …………… (23)  
——10种博得女孩欢心的妙法
- 使你的谈吐脱胎换骨的诀窍 …………… (24)  
——20种改造谈吐的妙法
- 怎样使您的声音充满魅力 …………… (35)  
——20种让声音更加迷人的方法
- 掌握与女性交往的分寸 …………… (39)  
——切莫触犯的五条禁忌

- 怎样拉开与姑娘交谈的序幕…………… (42)  
——使她与您中意姑娘攀谈的开场白
- 迈好与姑娘交往的第一步…………… (48)  
——使她与您结交的三点注意和 10 种妙法
- 男子在这里身价百倍…………… (56)  
——提高“身价”的窍门
- 创造令人陶醉的约会气氛…………… (58)  
——想象力给约会带来浪漫的情调
- 如何洞悉姑娘的芳心…………… (62)  
——观察女孩内心世界的 15 种妙法
- 获得女性好感的起码常识…………… (69)  
——衷心赞美她的 5 种妙法
- 如何去姑娘家“亮相”…………… (73)  
——获得未来岳父母欢心的诀窍
- 培养逗人发笑的本领…………… (77)  
——让她开怀大笑的 5 种方法
- 说笑话的艺术…………… (81)  
——使笑话更生动、逗趣的 8 种秘诀
- 幽默使你左右逢源…………… (87)  
——幽默的 10 种表达与训练方法
- 让衣着祝您成功…………… (95)  
——男性穿着搭配 11 条原则

- 对姑娘的芝麻小事绝不可轻易忽略 ..... (102)
- 记忆与留心的3种妙法
- 若即若离反见其效 ..... (106)
- 使她迅速与你亲近的3种方法
- 强调与她的一致性 ..... (111)
- 使她的心贴近你的4种方法
- 紧迫盯人,持之以恒 ..... (117)
- 攻克爱情堡垒的3种妙法
- 恋爱中的冷战 ..... (122)
- 让她反省自己而贴近你的6种秘诀
- 决定性口吻的妙用 ..... (134)
- 使她对你言听计从的5种方法
- 恋爱中的热战 ..... (142)
- 令女方心里暖洋洋的12种妙法
- 要重视她的存在 ..... (159)
- 使她感到自己很重要的3种秘诀
- 恋爱成功法则 ..... (166)
- 掌握11种成功的诀窍
- 婚后对妻子温柔体贴的艺术 ..... (177)
- 与妻子感情升华的50种技巧

# 自我感觉良好是社交的心理基础

## ——15种消除自卑的妙法

人们对一个人的看法，往往取决于这个人对自己的判断。一个男子汉如果有自卑感，他的社交能力就会大大地削弱。

其实，不同的人，性格都有不同的缺点，较常见的便是自卑感。比如为自己的身高、外貌及家庭状况等烦恼自卑，在人际交往中，时时感到惴惴不安等等。人一旦产生了自卑感，加之喜欢胡思乱想，时间一久，就会认为自己在社会竞争中只有“甘拜下风”，这样会阻碍自己的进步。

人的自卑意识，无论怎样巧妙地掩饰和隐藏，一定会暴露出来，别人也自然会察觉到，因而对他采取轻蔑的态度。一个人如果要想让别人对他尊重，他就必须给人一个好的印象，而首要的就是克服自卑感。

一般来说，人的自卑感主要来源于生理缺陷、智力、道德和社交等方面的缺点。

克服自卑感的第一步，就是要有自信心：自己并不低人

一等，不能自惭形秽。

人类的历史是一部生存竞争的历史。在“适者生存”的自然法则下，其他动物，成为宇宙间独一无二的强者，但在原始时代，人类与那些长牙利爪的野兽搏斗，肯定处于劣势。但正是这种劣势，促使人类的祖先充分地发挥他们的智慧和才能。他们发明石器和石斧来抵抗凶猛的野兽，并且世代相传，得到高度的发展。终于，人类实现了由弱者变为强者的心愿。

人只要有自知之明，承认自己有某方面的弱点，就会努力去克服它，变不利为有利。因此，自卑感如果能被克服，并得到填补，不但不会成为阻碍，反而会成为鞭策自己前进的动力。拿破仑、林肯、爱迪生、凯撒以及许多世界上最伟大的人物，都曾经产生过自卑感，但他们能克服它，因而有极大的成就。

如何克服自卑感？下列 15 种方法可供参考。

### 1. 对矮小和生理缺陷采取坦然态度

在社会上，因为个子矮小、生理条件不佳而自卑感严重的人屡见不鲜。而且他们内心深处的烦恼，并不随着年龄的增长而有丝毫减轻。

从年轻时起，他们就对父母遗传所赋予的身材不满意，总觉得自己矮人一截，不如身材高大的人那样超群出众。这种不健康的想法如果不加克服，听之任之，就会产生嫉妒心，影响以后待人处世的态度。

诚然，矮子变高虽不可能，他挺起胸膛做人却是可以做



原书缺页

目标。

忘掉自己的缺陷，看到自己的长处，培养多方面的兴趣和爱好，把自己的注意力集中在有意义的活动上，这便是最佳的方法。

## 2. 衣着可以增强一个人的自信心

许多人老是在想“大家都在注意我”、“不知道别人会怎样看我”、“别人会不会嘲笑我呀”之类的问题，因而对自己的入时穿着缺乏自信。但是，如果有一天你改变装束，例如穿两只不同颜色的鞋子，在街上行走，你就会发现，和你擦肩而过的路人，并没有多看你一眼，这就是说，平常别人注意我们的概率几乎等于零。

俗话说“佛要金装，人要衣装”，“三分长相，七分打扮”。一个人的装束会影响到他的心理。因此，可借改变装束来自我创新，人穿了不同的服装，不仅身份显得不同，连精神面貌也会起变化。

比如，当你穿着帅气的西装，在街头昂首阔步，穿着优美的黑色燕尾服参加舞会的时候，心中会感到自己就象007男主角詹姆斯·邦德一样，有了进攻的勇气和魅力。起先也许会觉得不习惯，但以后自然就会给人一种威风凛凛的感觉。说不定从前连和姑娘交谈都会脸红的你，现在居然也能大胆地与她们接近并在一起聊天、游乐。

畏缩不前、自卑感很重的人，一旦改换装束，将会一扫从前的怯懦，充满积极进取的精神。因此，得体的衣着，将会增强人的自信心，对各方面的问题都能迎刃而解。

### 3. 抄书静心法

当你受到挫折或心烦意乱时，不妨拿一本名言集或喜欢的诗歌、文章等来抄写几遍，有时甚至可以抄写自己所记的日记。

一个人如果早晚各抄一次书，坚持不懈，一定能收到“心静如止水”的效果。经常抄抄书，心中的不满自然会消失，因为在抄写的时候，必须全神贯注于文字和笔法的运用。再给自己做出规定，如五百字或一千字之内不能出现两次错误等，这样，自然也就无暇顾及其他的。

抄写诗书能便你安定情绪，集中注意力，消除烦恼与自卑。

### 4. 信笔涂画法

精神紧张是现代人的通病。人们精神上所受的最大痛苦就是负荷太重，为事业不遂心而自卑。

“信笔涂画法”对于获得精神解脱与心理的平衡非常有效。所谓涂画法，就是拿着笔“横扫千军”，心不在焉地涂抹一些毫无意义的线索。

感情的起伏不平，会消磨掉一个人的精力，而引起无谓的苦恼与自卑。如果用“涂画法”，就可以使身心调适，达到“波澜不兴”的境界，从而消除内心的紧张与不安。

### 5. 打坐法

人在潜心打坐时的脑电波与睡眠时的脑电波一样，都呈现出安稳、平静的曲线。这说明打坐可以使意念集中，将所有的烦恼与不快置之脑后，使整个神经系统安定下来。

## 6. 培养爱好

一个人如果情绪低沉,就会精神涣散,生活懒散,不利于身心健康。在这个时候,就应该培养一些爱好,如打羽毛球,游泳或下象棋等。通过投入这些有意义的活动,将增添你生活的原动力,使自己生活愉快,有效地消除心中的郁闷,最终使自己成为一个快乐而富有自信的人。

## 7. 出外旅游

如果在某一环境中感到处处不如意,遇事疑虑重重,因而产生各种不好的思想和自卑意识,就应换个环境,然后以客观的态度总结自己过去的经验教训,正确评价自己,并以积极的态度投身于新的环境之中。

工作调动虽然不失为改变环境的一种方法,但弊端亦会随之而生。因此,不妨寻找机会外出旅游。

在外出旅行时,因处在一个陌生的环境中,人际关系显得不太重要,行动和思想的束缚无形中被解除了,进入了“自由天地”,心胸豁然开朗。同时不至于怀有“人家都在观察我”的意识,把这当作精神包袱,以至这种意识成为行为的绊脚石。通过出外旅游,则可以使这种紧张感得到松弛,这不仅可使自信心增强,也能够较冷静地思索平时的诸多问题,找到解决的办法,使人际关系得到有效的改善。

## 8. 由“被看、被听、被注意”的意识转变成“看人、听人、注意人”

人们之所以有“怯场”的怪毛病,主要是由知觉所产生的心理变化引起的,因为我们老是认为自己被人注意,所以

总担心自己会失态而更加紧张。

要改掉这种毛病，就必须将“被看、被听、被注意”的意识变为“看人、听人、注意人”。一旦改掉了这种生性，就能变被动为主动，大大地降低自我意识，使自己从狭小的个人圈子中挣脱出来，将目标放宽一些，尽情纵观周围一切人的举止动作，从中得到生活的乐趣。

### 9. 不要逃避，而要面对现实

有的人常常怀疑自己是否有口臭？身上是否发出异味？由此而终日心神恍惚，坐卧不安。甚至怀疑别人注意到了自己的缺陷，从而产生强烈的自卑心理。

如果你有这种心理，那么，请你勇敢地去“肯定”它，有就是有，没有就是没有，敢于面对现实，而不要自寻苦恼。你可以请好朋友真诚地告诉你，你是否有口臭，或身体是否有异味。如果真有，则采取有效的方法去治疗，如果根本就没有这回事，那么，你就释然于心，不再自我困扰，把头抬起来，高高兴兴地生活下去！

“逃避”只能使自己更加自卑，“面对现实”才是正确的态度。

### 10. 训练“人云亦云”的技巧

在许多场合当中，总会有那么两三个不善言辞的人，这种人往往过于顾虑别人的反应，凡事都不敢放手去做，而陷入自卑的心理状态之中。他们总急于找出一个改善自己说话技巧的方法，因而更加重其精神负担，造成恶性循环。

这种人过分考虑“该怎样说话才能使人满意”。解决这

个问题的办法，可以采用“人云亦云”，不发表自己的见解的说话方式。

首先，可以由你自己先找个话题开始与对方谈话，从最简单的寒暄话开始，等对方回答之后，就附和他的所说，再提出一个与他所说有关的新话题，如此进行下去，直到引入要谈的主题为止。这就是“人云亦云”的方法。

“人云亦云”还会有意外的佳效。滔滔不绝地自我欢嘘，往往会使人怀疑你谈话的可信度，而谦虚、从容的谈吐反而会使人觉得你是一个有修养、有内涵的人，因此对你产生好感。

通过这种方式进行训练，经过一段时间以后，原来那种不善言辞所产生的自卑感，将会消失。

### 11. 笑口常开

我们都知道，欢笑使生活充满阳光。一个人是否爱笑，和他是否具有幽默感有着很大的关系。将自己封闭在个人狭小圈子里的人，不但自己不容易发笑，而且见识短浅，语言乏味，更难引人发笑。

表情会影响一个的心理。如果你终日板着面孔，眉头深锁，一言不发，你的心里就会阴云密布，抑郁寡欢。反之，如果你终日快乐，逢人哈哈大笑，就会使你心胸开朗，别人就觉得你是个“笑罗汉”，一见到你就从心眼里往外高兴。也就更喜欢你了。

### 12. 晨跑

几乎每个人或多或少都会有忧虑、厌恶、烦躁不安的情

绪,假如能将这些盘踞在内心的恼人的情绪排除出去,就会愉快、乐观起来。

要达到使自己轻松镇静的目的,“晨跑”是最佳的方法。跑步不仅可忘掉一切,不去胡思乱想,还可以培养耐力和自制力,锻炼出强健的体魄,真是一举多得。

### 13. 自导自演法

在社会上,不乏“因为害怕别人的目光而不敢正视对方”的人。产生这种原因主要是由于太怕羞的缘故。所以,要想改善这种状况,就必须运用“自导自演”的方法。

所谓“自导自演”就是故意夸大自己怕羞的弱点,装出更怕羞的样子来面对别人,然后观察别人对你的反应。许多实验表明:如此以演戏的姿态夸大自己的怕羞心理,而将自我注意力转向别人,可有效地祛除害羞的弱点。

“自导自演”能使你以旁观者的姿态来观察自己的行为,重新找回失落已久的自信心,这样就能落落大方、自由自在地生活在人群中。

### 14. 消除对女性的恐惧心理

不少人一碰上年轻貌美的女性,就产生一种恐惧心理,生怕自己会成为她们取笑的对象,因而感到自卑,并且心中惶惶不安。

要想克服这种缺点,就必须面对现实。在遇到女性时,不但不要逃避,反而要鼓起勇气迎上前去,眼睛正视她们,仔细地观察她们的举止动静及性格倾向,识别她们是属于哪一类型的女性。久而久之,由于你经常以评判员的姿态

出现,自然就能自尊自傲,再也不会年轻女性面前感到受窘不安了。

### 15. 克服其貌不扬的自卑感

外貌如何,对于一个男子来说当然是重要的。长相英俊的男子,的确容易得到女孩子的青睐。但是如果能做到谈吐不凡,她们对男子的个性与气概会比对他的身材、容貌更感兴趣。

有些小伙子在交女朋友时,常会想到:“到底需要具备怎样的外表才能成功?是不是要象小说中所说的‘浓眉大眼,有一个健壮高大的身躯’呢?”其实,这些问题的答案很简单:“不需要。”

信不信由你,在结交女朋友时,外表是次要的。

你应该知道,女人和男人不同,她们对男人内在素质更为看重。

女人希望她的男人具有才华出众、个性开朗、幽默、亲切、诚实和彬彬有礼等优点,要使她觉得你象个热情、温和的男人,需要在你那里得到关心和保护。

因此,你如果貌不惊人也并不要紧。只要你努力培养自己的内涵和独特的男性气质,那么,你就会摘取月中丹桂似地独揽姑娘的芳心。



# 摆脱见了姑娘就紧张的困境

## ——12种消除羞怯感的妙法

朋友，你是不是见了姑娘就脸红口吃，甚至紧张得说不出话来？你是不是一到女生宿舍就觉得浑身上下不对劲？假如有一位姑娘瞧了你一眼，你会不会感到一阵不安，而不知所措？在姑娘面前，你会不会感到难堪，不由自主地抓耳挠腮？

以上种种，就是所谓“社交害羞症”。这都是由于过分注意自己的缘故。世界上不知有多少人都犯了这种“怕难为情”的毛病，从而失去了恋爱交友的良机，他们多半不喜欢自己，对自己不抱希望，总害怕别人过于注意自己。

轻微的羞怯，不算什么大缺点，还能给人以好感。但如果态度明显失常，有些神经过敏，那就不好了。你若真的患有严重的害羞症，正陷入痛苦的境地，那你不妨照着以下这些方法试试。

1. 站在镜子面前，练习各种社交应酬的手势动作，