

情侣

十日谈

[美] Mary Valentis

John Valentis 著

孙毅兵 主译

孙毅兵 黄竽笙 范文 王欣 翻译

坠入爱河之前先学会游泳

天津科技翻译出版公司

情侣

十日谈

[美] Mary Valentis

John Valentis 著

孙毅兵 主译

孙毅兵 黄竽笙 范文 王欣 翻译

坠入爱河之前先学会游泳

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2004-93

图书在版编目(CIP)数据

情侣十日谈/(美)瓦伦蒂斯(Valentis, M)等著;孙毅兵等译.—2版.—天津:天津科技翻译出版公司,2005.1(2006.1重印)

书名原文:Romantic Intelligence

ISBN 7-5433-1824-5

I.情… II.①瓦… ②孙… III.情绪-智力商数-青少年读物 IV.B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第087043号

Copyright: © 2003 by Mary Valentis and John Valentis.

This edition arranged with New Harbinger Publications through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia. Simplified Chinese edition copyright:

2005 Tianjin Science & Technology Translation & Publishing Corporation.

All rights reserved.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司.

授权单位: Michelle Anderson Publishing

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 蔡颢

地址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电话: 022-87894896

传真: 022-87895650

网址: www.tsttpc.com

印刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发行: 全国新华书店

版本记录: 787×1092 32开本 10.25印张 146千字

2005年1月第1版

2006年1月第2版 2006年1月第2次印刷

定价: 15.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



目

录



目 录

测试一下你的浪漫智商 / 1

引言 美好新时代的爱情 / 9

第 1 天 浪漫智商与情感 / 29

情感智商的基本要素 / 31

浪漫智商高的女人 / 33

浪漫智商高的男人 / 38

认识自己的情感类型 / 41

爱情的生态性 / 49

浪漫智商低下者 / 54

第 2 天 浪漫智商与爱情 / 61

爱情的力量 / 63

迷恋 / 66

浪漫爱情 / 77

伴侣之爱 / 85

浪漫的理性(持久)之爱 / 88

第3天 审视你的情感经历 / 95

情感包装 / 96

情感经历 / 103

找出隐藏着的“爱之蓝图” / 113

来自父母的束缚 / 117

爱与叛逆 / 121

第4天 自我意识是浪漫智商的核心 / 123

描述一下你的内心世界 / 125

情感驱动着行为 / 129

情感问题是我们共有的 / 132

增强对自我的意识 / 135

情感的伤痛会变成病症 / 143

掌握自我意识的要领 / 145





第5天 用浪漫智商征服妒忌和愤怒 / 157

如何探知自己的情感信号 / 159

管理好你的情感 / 170

如何征服嫉妒 / 175

如何征服愤怒 / 190

第6天 用浪漫智商实现情感融合 / 195

是什么产生了相互吸引? / 197

实现情感融合需要双方控制冲动 / 213

不要把伴侣视为惟一能赋予你生活意义的人 /
215

提高情感融洽程度 / 217

有情感成熟才会有情感和谐 / 224

第7天 用浪漫智商提高感情移入能力 / 227

何谓感情移入? / 229

利用浪漫智商了解伴侣 / 237

缺乏感情移入能力的伴侣 / 249

用感情移入能力保护情感 / 253





第8天 用浪漫智商管理情感和性爱 / 255

爱与性 / 257

何谓性亲密? / 259

管理好情感关系 / 265

第9天 用浪漫智商解决伴侣间的争执 / 277

解决争议和浪漫智商 / 279

控制情感冲突 / 285

第10天 用浪漫智商塑造美好人生 / 299

真正的爱情不是浪漫小说 / 301

坚持还是放弃 / 302

出现麻烦时的警告信号 / 209

放弃也是一种选择 / 314

测试一下你的浪漫智商



十 情侣 日谈

1. 一见钟情：B。

(A) 发生在所有的时候

(B) 很少发生

(C) 如果寻找就会发生

(D) 从未发生

2. 爱情与痴情的区别是：C。

(A) 无区别

(B) 痴情更浪漫

(C) 爱情包含的内容大于整个人

(D) 爱情更诚实

3. 浪漫智商始于：A。

(A) 自我意识

(B) 大学教育

(C) 性经验

(D) 浪漫经验





4. 最好 A 地进行爱情生活。

(A) 用心

(B) 用头脑

(C) 心脑并用

(D) 没有任何预想

5. 当今, 和睦相处以 B 为基础。

(A) 宗教和民族背景

(B) 情感水准

(C) 教育水准

(D) 经济水准

6. 性亲密和情感亲密是: B。

(A) 相同的

(B) 相互包含的

(C) 不相互包含的

(D) 可以共存也可以独立存在的

7. 你在学校越精明干练, 在 B 上越出色。



测试一下你的浪漫智商

- (A) 关系(特指情爱关系)
- (B) 解答数学题
- (C) 赚大钱
- (D) 保持健康

8. 浪漫感情移入是指具有 A 的能力。

- (A) 反映伴侣情感
- (B) 直觉伴侣情感
- (C) 愚弄伴侣情感
- (D) 操纵伴侣情感

9. 在 D 时,能看到浪漫心态。

- (A) 你看出伴侣的想法
- (B) 你心灵感应
- (C) 你的伴侣看出你的想法和感觉
- (D) 你期盼你的伴侣看出你的想法和感觉

10. 你或你伴侣有嫉妒心意味着 A。

- (A) 你们真的在乎





- (B) 你们有不稳固感
- (C) 你们有充足的理由嫉妒
- (D) 另有其他事情让你们焦虑

11. 在表达你们关系中的感情时, 比较好的是 B。

- (A) 完全不必拘束, 全盘托出
- (B) 自由表达你的感情
- (C) 分别判断各自处境
- (D) 相信你的伴侣了解你的感觉

12. 在 D 时, 会出现情感不忠。

- (A) 你对伴侣不忠
- (B) 你对最好的朋友无话不谈
- (C) 有基本关系之外的情感生活投入
- (D) 对伴侣不讲自己的真实感觉

13. 向你表明终止关系的主要信号是: B。

- (A) 你个人失控
- (B) 你的伴侣搞欺骗



- (C) 你恨他家
- (D) 喋喋不休的争吵

14. 你更容易被 D 的人吸引。

- (A) 与你不同
- (B) 使你想起父亲或母亲
- (C) 与你十分相似
- (D) 让你发笑

15. 你和你的伴侣能用有害或负面情感来 B。

- (A) 制造兴奋
- (B) 表达紧张和不安
- (C) 探究幻想
- (D) 使你们变得更亲近

16. 真的性发生在 D 时。

- (A) 你们清楚自己的欲望
- (B) 与你的伴侣进入角色
- (C) 满足你的情人





(D)以上三者均有

17. 在线亲密的浪漫智商办法是：C。

(A)释放一切抑制

(B)做自身实验

(C)要谨慎

(D)不要评价自己

18. 浪漫眼光过强是指B。

(A)目不转睛地注视着伴侣

(B)审视可能成为伴侣的人的品质

(C)训练伴侣看你

(D)侦破伴侣身上可能有的瑕疵

19. 浪漫的耐力是指C的能力。

(A)对情人进行报复

(B)你们关系经过艰难磨炼

(C)持续双方关系中的激情

(D)忽略有利于发展最佳关系的感觉



20. 在重要问题上与伴侣意见不一致时,你应该 D。

- (A) 离开他或她
- (B) 令他或她信服你的观点
- (C) 不管它,求同存异
- (D) 力图折中

得分:

如果你答对了 18 至 20 题,你有浪漫智商。

如果你答对了 15 至 18 题,你接近有浪漫智商,但需要练习技能。

如果你答对的范围是 12 至 15 题,你非常需要增强浪漫智商。

答对 12 以下:读了此书后,才能开始新的关系。

正确答案如下:

- | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|
| 1.B | 2.C | 3.A | 4.C | 5.B | 6.D | 7.B |
| 8.B | 9.D | 10.B | 11.B | 12.C | 13.A | 14.C |
| 15.D | 16.A | 17.C | 18.B | 19.B | 20.C | |



引言 美好新时代的爱情

——• 情感和激情

——• 新时代的爱情

——• 浪漫智商的要素





丹尼尔·格尔曼,1997年出版了具有开拓性的著作《情商》,引起了公众对“情感智慧”(或者他称之为情商或情感智商)的注意。他在书中列出了一套有关态度、个人素质和人际交往技巧的目录。格尔曼断言,“读书通”或仅仅学术智商高,可以预知你解数学题能力的强弱或预测你是否能成为一名有发展前途的教授,但是不能确保幸福、个人欲望或物质上的满足。做到生活上精明干练,需要极高的智商。预测满意的情爱关系和生活上的成功,情商比智商更可靠。智商可以预测情感深度和技巧。

本书指导人们在亲密关系中如何运用智商技巧,从而变得精明起来。“浪漫”和“智商”两个词搭配,似乎有点风马牛不相及。但是,你知道有多少抱有善意、受过高等教育的人们,在处理或理解关系时,苍白无力吗?他们可能知道科学理论的细微差异,或者弦乐四重奏的高深技巧,但是在浪漫关系面前,他们得