



女性寻爱宝典

情爱

EMOTIONAL PASSWORD

密码

只有了解他所需，才能懂得他的心
只有懂得他的心，才能赢得他的爱
只有赢得他的爱，才能拥有幸福生活

- 爱情与婚姻，是个永恒的话题，如何赢得二者，则是一个重大的课题。

本书是一本专为女性打造的寻爱宝典

从如何识人、如何相处、如何提升魅力、如何赢得美满婚姻等角度出发
为女性朋友解开情感之“结”的秘方，从而学会爱、得到爱



情爱 密码

EMOTIONAL PASSWORD



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

图书在版编目(CIP)数据

情爱密码 / 云萱编著. —长沙: 湖南文艺出版社,
2010.9

ISBN 978-7-5404-4637-6

I. ①情… II. ①云… III. ①爱情—通俗读物②婚姻—
通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 176763 号

情爱密码

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 徐应才

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市东二环一段 508 号 邮编: 410014)

发行部电话: 0731-85983020

邮购部电话: 0731-85983015

湖南省新华书店经销 长沙鸿发印务实业有限公司 印刷

*

2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 660×960mm 1/16 印张: 18

字数: 280,000

ISBN978-7-5404-4637-6

定价: 22.80 元

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系

序

有人形容跟异性交往，就好像在海边捡石头，大家都会捡喜欢的那一颗。一旦捡到一颗你最喜欢的石头，便把它带回家去，好好对待它，因为那是你唯一的石头。而且要记住，从此后不要再到海边去。

永远相信：我已经找到最大、最美、最适合我的那一颗。

跟异性交往最重要的不是他有多好，而是他对你好。一个人如果条件很好，有一百分，可是这一百分之中，他只给你三四十分，或一二十分；相反地，另一个人也许只有七八十分，可是他却是全心全意地对待你，那你应该选择哪一个？

其实，每一个人的条件都是一样的。不管你有多好，都还有人比你更好。你虽然做不到一个“最好的人”，可是你却做得到一个“对对方最好的人”。每一个男孩子都可以说：“虽然我不是世界上最好的男人，但我是世界上对你最好的男人。”反过来女孩子也是一样，这是每一个人都做得到的。

考虑婚姻的唯一条件，应该就是你爱不爱他，他爱不爱你，是不是真心真意对你，跟他在一起会不会有压力，会不会快乐，而非他有什么！

感情的可贵不在于可从对方获得什么，而是一种被依赖、被需要的感觉。面对感情，我们所要采取的就是三不政策：第一是不要急着结婚；第二是不要害怕付出；第三是不要放弃。

其实，爱情是人生唯一的、真正珍贵的，也是唯一的、真正值得追求的东西。只要你有一个心爱的人，你就有了原动力，你就能面对全世界。

第一章
Chapter.1

如何识人

——掌握丘比特之金箭

他是否就是你梦想中的 MR. RIGHT

- 1.你有没有心动的感觉 \ 2
- 2.如何吸引他的注意 \ 7
- 3.爱情,是两情相悦 \ 10
- 4.他是否具备让你放心的优秀素质 \ 13

他是否可以和你有灵魂上的共鸣

- 1.相处的感觉,舒服最重要 \ 20
- 2.关于爱情的问答 \ 21

嫁个好老公是女人的第一事业

- 1.什么样的男人,才是“金龟婿” \ 31
- 2.干得好,也要嫁得好 \ 33
- 3.一生相拥的温暖 \ 38



如何在恰当的时间、恰当的地点,遇见恰当的人?

1. 什么是恰当的时间 \ 40
2. 如何寻找恰当的地点 \ 42
3. 遇上了,如何开始一份恰当的爱 \ 43

第二章 Chapter.2

魅力何在

——提升自我,让他爱上你

容貌:让自己更加美丽动人

1. 岂无膏沐,谁适为容 \ 51
2. 仪态万千,眉目楚楚 \ 52
3. 曼妙身姿,目光永驻 \ 55
4. 外调内养,健康优雅 \ 58

气质:提高内涵与修养,获得爱情高分

1. 做个让人欣赏的女生 \ 65
2. 精致的细节最能动人 \ 67
3. 优雅的举止和言行 \ 69

- 4.完美女人的七宗“最” \ 74
- 5.读书是最好的美容方式 \ 76
- 6.二十几岁的女孩应该拥有的思想 \ 77

能力:如何获取安全感和心理优势

- 1.女人收服男人秘笈 \ 86
- 2.独立的个性更能博得男人喜欢 \ 91
- 3.找一份体面的工作 \ 99
- 4.旅行,必不可少 \ 103

细节:如何具有亲和力

- 1.温柔,让对方如沐春风 \ 107
- 2.宽容,撑起一片更美天空 \ 110

第三章 Chapter 3

如何相处

——相处是一门艺术

如何让他对你有恋爱的感觉

- 1.表现美好的一面 \ 117



- 2.让甜蜜和温馨弥漫 \ 120
- 3.温暖的感觉让人无法抗拒 \ 122
- 4.学会真正爱一个人 \ 131
- 5.适时示弱,让他心疼你 \ 137

如何知道他是真正爱上了你

- 1.男人是火焰,女人是海水 \ 145
- 2.男人坠入情网的十大表现 \ 152

如何破译他的心理

- 1.男人的真心话 \ 154
- 2.男人都是需要空间、渴望自由的动物 \ 156
- 3.别让他轻易得到 \ 162
- 4.在心理博弈中占据主动 \ 164
- 5.如何让他对你保持忠诚 \ 169

如何在恋爱中保持好的心态

- 1.信任,让感情自由呼吸 \ 172
- 2.懂得自我欣赏的女人最美丽 \ 174

如何保持恋爱的新鲜感

- 1.不断学习,提升自我 \ 176

- 2.保持适当距离,保有神秘感 \ 180

如何让你们的关系更进一步

- 1.自信是最厉害的武器 \ 184
2.以退为进,退一步海阔天空 \ 190
3.什么是幸福婚姻的前提 \ 193

第四章 Chapter.4

携手一生

——如何让婚姻美满甜蜜

美满的婚姻与成功的事业同等重要

- 1.只有婚姻,才可以给女人安全感 \ 201
2.请绕行婚姻中的“爱情地雷” \ 202
3.爱情是浪漫的,婚姻是现实的 \ 204
4.柏拉图与学生的对话 \ 219

学会理性地对待婚姻

- 1.真正懂得结婚的意义 \ 222



- 2.最佳结婚时期的选择 \ 226
- 3.了解婚姻中情感的发展历程 \ 232

用心来经营一份婚姻

- 1.结下“夫妻联盟” \ 237
- 2.保持彼此的忠诚 \ 243
- 3.假如给婚姻一个期限 \ 247
- 4.学会持家之道 \ 249

保证家庭的健康

- 1.健康的标准是什么 \ 251
- 2.了解婚姻的真谛 \ 257
- 3.学会成熟地面对婚姻 \ 263
- 4.婚姻的经营和创意 \ 272
- 5.做个旺夫的女人 \ 275

第一章
Chapter.1

如何识人

——掌握丘比特之金箭

- 他是否就是你梦想中的MR.RIGHT
- 他是否可以和你有灵魂上的共鸣
- 嫁个好老公是女人的第一事业
- 如何在恰当的时间、恰当的地点，
遇见恰当的人？



他是否就是你梦想中的 Mr Right

1. 你有没有心动的感觉

什么时候你才知道自己是真正心动了呢？其实，有下列九种感觉时你才在恋爱：

一、想要接近的冲动：

当我们对一位异性产生兴趣或爱上某个异性时，就希望彼此有身体上的接触。在真实的爱情生活里，这种欲望是永远存在的。性冲动并不单单只是行为，它还包含了许多其它亲密的身体上接触，譬如牵手、拥抱等等，这种情感会永远都存在爱人的心里。

二、美丽的感觉：

在有爱情的时候，我们会觉得对方最好看，即使有别的异性比你所爱的对象好看，但对你而言，他（她）才是最好看的，而且是别人无法相比的。

三、亲爱的感觉：

你真正爱上一个人，你会有一种很亲切的感觉，他让你觉得很舒服，你可以信任他、依靠他。他像是一个亲密的家人，甚至可以说，比一个家人更亲密，这是亲密加上一种温馨的感觉，就是亲爱的感觉。在这爱情国度里，他不会挑剔你的瑕疵，因为他愿意包容你所有的缺点。

四、羡慕及尊敬的感觉：

一种健康的爱情关系，应当有以对方为荣的感觉，我们会去欣赏对方内在和外在的条件和优点，而且对方也处处以我们为荣。如果我们能有这种感觉，不论他是成功或失败，都会使我们欣赏他的才华。

五、赞许的爱情：

当相爱的时候，我们喜欢夸奖对方，而且不仅是欣赏而已，还喜欢对他人夸奖对方，从夸奖对方的热诚之中，我们可以因此感到无比的快乐。

六、受到尊重的自尊：

一种健康的爱情关系，可以提高一个人的自尊心。让对方感觉到活得更有价值，因为爱情使你觉得你有无人可比的独特性，虽然你有优点也有缺点，但是你的独特性使你受到无比的尊重，生命因此而有了价值。

七、占有欲：

爱情是绝对独占的，不能与人分享亲密的男女关系。所以需要以结婚来持续一份爱情，在结婚时彼此相约相许。因此在真实爱情里，互相许诺忠诚是必要的。

八、行动自由：

如果个人有正当的理由，他行动的自由一定要受到尊重，才不会破坏两人之间的爱情关系。



九、深重的同情心：

我们对深爱的人常会有怜惜的感情，经常会为对方考虑，如果对方受到挫折，我们会非常愿意与他分担痛苦和挫折，把对方的苦当作自己的苦难一样，或者更胜于自己的苦难，因为我们愿意为对方而牺牲自己的利益。

但是有时候，喜欢和爱很难分清楚，当你不知道是爱，还是喜欢这个人的时候，就看看这篇文章，你会恍然大悟：

喜欢是浅浅的爱，爱是深深的喜欢。

喜欢的人可以有很多，但爱的人只能有一个。

当你站在你喜欢的人面前你只感到开心，当你站在你爱的人面前，你的心跳会加速。

当你与你喜欢的人四目交投你只会微笑，当你与你爱的人四目交投你会害羞。

当你和你喜欢的人对话你可以畅所欲言，当你与你爱的人对话你觉得难以启齿。

当你不想再喜欢一个人，你只要掩住双耳。当你不想再爱一个人，你要闭上眼睛并忍着泪水。

喜欢是在深夜看书时突然想起他，想象他现在做什么，心里漾起一阵轻飘飘的温暖，却从不主动给他打电话。几分钟后，注意力又被书中的情节吸引！

爱是在寂寞的夜里，思念如潮水般涌来，手里捧着书却怎么也看不进去，心里惦记着他此时是否还在加班，吃没吃晚饭，是不是如自己想着他一般想着自己。

喜欢是和他讨论问题争得面红耳赤，各不相让，在他面前像个刺猬一样从不认输，但在心里却早已暗暗佩服他的见地他的才华。

爱是希望他和自己步调一致,和自己心灵相通,他无心说的一句玩笑话也能让自己顷刻情绪低落甚至眼泪汪汪。在他面前,自己是从不设防的。

喜欢是出门在外给他发个短信,告诉他这边的天气很好,然后把手机关掉,独自在异地疯玩一个星期,晒成一个黑人后突然出现在他面前吓他一跳。

爱是无论到哪都希望有他陪伴。可以站在海边给他打手机,让他听听海浪的声音;也可以因为在异乡的街道上看到一个酷似他的背影而愣在原地久久不动。

喜欢是他出差前简单地道一声“一路平安”,看着他离去的背影,心中有一点不舍,却什么也不说,只是默默等待他归来的消息。

爱是他临出差前千叮咛万嘱咐,往他的背包里塞满衣服和食物,在车站要等到火车开走才肯离开。并且在他走后的日子里天天心神不定,一遍遍地祈祷他能够平安归来。

喜欢是在受伤的时候,不想让他看到自己脆弱的一面,在他面前把眼泪悄悄抹掉,转过头依然是一副快乐坚强的模样。

爱是在受委屈的时候,趴在他的胸前痛哭,没有伪装没有顾虑,把所有的烦恼统统告诉他,并渴望从他的怀抱中得到安慰。

喜欢是和他周末逛街逛累了一起吃肯德基;是在寒冷的冬天和他抢一杯热咖啡;是和他并肩走在街上中间始终隔着半米的距离;是陪他一起在电脑前打游戏两个人笑得像个孩子。

爱是周末利用半天时间亲手做出几道好菜满足地看他吃下去;是在寒冷的冬天不断为他的咖啡杯里续上热水;是和他走在街上任由他紧紧挽着自己的手;是在他旁边安静坐着,幸福地看着他在电脑前工作时专心的样子。



喜欢是听他讲自己童年的趣事，然后哈哈大笑，心中涌起一阵莫名的感动。

爱是听他讲自己童年的趣事，然后微微一笑，心中更加怜惜眼前这个曾经如此调皮捣蛋的男人。

喜欢是在楼道里碰上他，愉快的和他打声招呼，再简单寒暄几句，擦肩而过的时候看见了窗外明媚的阳光，心情无端好了起来。

爱是在楼道了看见他，脸上装出一副毫不在乎的表情，但在擦肩而过时细心感受身边颤动的空气，于是忍不住回头望一眼。

喜欢是看到他和另一个女孩牵手走过，心里有一点点疼，但很快会冲着朝阳重新扬起笑脸。

爱是输不起的游戏，付出全部之后，留下的可能仅仅是刻在心底的一道伤痕。

喜欢一个人是想要他是自己的，所以，可以喜欢很多人，想要很多人都是自己的。

爱是明明离不开他，却不得不放弃他，因为他要的幸福，也许我给不了。不敢霸占他，希望看他找到幸福，即使那份幸福不是跟我分享的。

喜欢是，希望寂寞的时候，无聊的时候，伤感的时候，找个人说说话。

爱是，在任何时候都想跟他分享，快乐的时候甚至希望把所有快乐都给了他。

喜欢是，在很久很久没联络的时候，接到他的电话，然后笑着听他说话。

爱是，在几天没有联络的时候，着急得打电话给他，然后忍住眼泪笑一笑。

其实，喜欢和爱仅一步之遥。但，想要迈这一步，就看你是喜欢迈这一步，还是爱迈这一步。

2.如何吸引他的注意

恋爱公式：

$$L=H(M+C)+D$$

$$L=\text{love(爱)}$$

$$H=\text{heart(真心)}$$

$$M=\text{method(方法)}$$

$$C=\text{courage(勇气)}$$

$$D=\text{development(自我发展)恋爱相对论}$$

$$L=H(M+C)+D$$

这个公式就是恋爱战略的基础。

也就是说,为了成功地得到爱情,一方面,在对待对方时必须将真心、方法和勇气有机地结合起来,另一方面,同时也要注意自我的发展,不断和对方协调。换言之,你必须要提高上述公式里面的每个元素的数值,才能够提高恋爱成功的概率。

但是,如果没有真心的话,这个公式的值将为零(即使自我发展不断积累,但是缺乏和对方沟通的渠道,那么恋爱成功的概率仍然为零)。

接近过程的公式：

确立自我→设定目标→分析对方个性→摸索接近的方法→分析可能会被拒绝的危险→建立自信感和勇气→分析现状→选择接近方法→通过正确的方法接近

请参照此过程接近你心目中理想的异性。

绝对不要轻视这一过程,分阶段用头脑分析,然后采取行动,这才