

怎样让人 90分钟 爱上你

亚马逊图书网超级畅销书

[美] 尼古拉斯·布斯曼 著 杨飞腾 译



一本寻找和获得爱情的必读指南
教你在快节奏时代迅速找到真爱的秘诀

黑龙江科学技术出版社

怎样让人 90分钟 爱上你

[美] 尼古拉斯·布斯曼 著 杨飞腾 译

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

怎样让人90分钟爱上你/[美]尼古拉斯·布斯曼著;杨飞腾译.
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2008.10
ISBN 978-7-5388-5939-3

I.怎… II.①尼…②杨… III.恋爱—通俗读物
IV.C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第161068号

怎样让人90分钟爱上你

ZENYANG RANGREN 90 FENZHONG AISHANGNI

作 者	[美] 尼古拉斯·布斯曼
译 者	杨飞腾
责任编辑	张丽生 焦 琰
装帧设计	李卫锋
文字编辑	胡宝林
美术编辑	刘欣梅
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址:哈尔滨市南岗区湘江路77号 邮编:150090
	电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)
发 行	全国新华书店
印 刷	北京中印联印务有限公司
开 本	880 × 1250 1/32
印 张	6.75
版 次	2009年1月第1版·2009年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-5939-3/B·49
定 价	16.80元

谁说你不能很快 得到爱情

你能在 90 分钟之内点燃爱情之火吗？为什么是 90 分钟，而不是 27 分钟或者 6 个小时呢？这是不是很夸张或者很不可思议呢？在我出版的第一本书《如何在 90 秒之内让人们喜欢你》的时候，也有人这么认为的。直到他们发现在人们第一眼见到别人的时候就决定了喜欢这个人或者是不喜欢，才改变了这种看法。利用这 90 秒钟，你完全可以把初次见面延续成一种长久的关系，如朋友、生意伙伴，甚至浪漫关系。不知道大家是否发现有一种具有社交天赋的人，他们可以很轻松地跟一屋子陌生人攀谈起来，利用肢体和语言使得人们喜欢、信任他们，希望和他们一起。只要你知道他们是怎么做到的，那么你也可以像他们一样给人留下一个很好的第一印象。

就交朋友和做生意来说，这珍贵的 90 秒钟可以迅速地让你们发展关系。在一个适合的时间、适合的环境下，你发出特定的信号或者与对方交谈都可能成为你们相爱的序幕，

或者从互相吸引到有来往，到很亲密，再到互定终身。对于小部分的夫妻来说，他们在第一次见面的时候就互相表示爱意，坠入爱河。对于大部分夫妻来说，他们都是通过缓慢的试探甚至错误尝试以后才摸索到交流的方式。这个过程会用去几个星期、几个月，甚至几年，到最后他们才真正互诉衷肠。但实际上这个过程不用这么长，你也不用完全依赖缘分。

为了写这本书，我研究了世界各地将近 2 000 对的情侣和夫妻。他们有的是一见钟情，有的是从朋友关系发展成夫妻关系。我跟已经在一起生活 50 年的老夫妻交流，也和刚刚热恋几个月的年轻人聊天。我还采访了有些人的前任情人和现任情人，以了解他们为什么第一次选择错了，问他们从中学到什么，又是如何寻找新的爱人的。我甚至请教了在南欧旅游胜地的舞男们怎么随时随地跟人们搭讪、聊天。

我还跟那些因为意外或者疾病失去了爱人，而认为自己再也不会开始新的一段爱情的人聊天。当然我还开研讨会来调查人们的一些观点，还因此应邀参加了别人的婚礼。在我接触的人中还有一部分人是身有残疾，很没有安全感的，他们在对人生绝望近乎放弃所有希望的时候竟找到了浪漫的真爱。从这些人身上，我发现世界上总有一个适合你的人，而你常常在最不经意之间发现了他。

通过研究，可以清楚一件事情，寻找爱情不在于时间的长短，而在于如何正确地一步步发展感情。如果你了解发展恋情的步骤，知道怎么样一步步建立起你们的感情，那么你就完全有可能在 90 分钟之内跟一个人发展成恋爱关系。

上述理论是研究学者阿瑟阿伦博士在加州大学通过一系列研究发现的。如果互不认识的一个男人和一个女人被

放在一个屋子里 90 分钟。之前，他们都被告知对方喜欢自己，而且希望与自己交流，诸如你最尴尬的经历、当你失去双亲的时候的感受等最私人的东西。通常，研究人员还会进来询问他们什么方面吸引了对方。有时候，研究人员还让他们不说话相互凝望 2 分钟。结果，有些人各自离开。而很多人则坦白被对方深深地吸引了。确实，试验的第一对对象在实验之后很快就结婚了，两人还邀请了阿伦博士和他的同事们去参加婚礼。从实验中，我们看出，跟适合你的人，通过适当的肢体语言和双方坦诚交流，是可以擦出爱情的火花的。阿伦博士通过实验证实了，怀着对方是喜欢你的这个期望确实给他们带来了很大影响。阿伦博士说，当你问人们坠入爱河的经历的时候，90% 的人会说发现对方也喜欢自己是一个很主要的原因。

其实 90 分钟的时间已经足够让两个人有一定程度地了解对方，而且记住对方。如果恰好你们有相同的爱好或者喜好，那么你们就可以更进一步加深你们的感情了。不仅如此，如果你已经找到真正适合自己的人，那么你们的感情就没有理由不能够保持长久。

我的研究还揭示了其他 3 个事实。

1. 坠入爱河和维持爱情是两件完全不同的事情。在陷入爱情的那一刻，人的感觉是激动的、沉醉的、头脑发昏的。你身体的血液里像充满了多巴胺，你幸福得像是在天堂一样。然而维持爱情却是完全另外一事情。在狂热的热恋之后，你需要其他的一些东西来让你们的爱情持续下去。

2. 我们并不是爱上了什么人，我们是爱上了和爱人一起相处时的感觉。这是一种精神上的唤醒、压力的释放、充满

希望的幸福感。就如同你想说：克利斯，当我和你一起或者想你的时候，我都感到无比的激动和幸福。你也可以用另一种更加浪漫的方式表达出来：克利斯，我想我是爱上你了。

3. 适当的人会在社会角色、性格等方面相互补充、相互帮助。而不适合的人会让你感到不安全，挫败你的自信，甚至试图改变原来的你。那些长久在一起的人都感觉到他们相互之间是互益的，而不是相互冲突的。如果你们两人的性格、生活习惯等相互冲突，经常相互批评，并且试图改变对方来适应你，那么你们的关系是不能够长久的。

当你找到一个你觉得相处起来感觉很舒服，而且在性格和工作上都能够互相照顾和弥补的人，那么你就找到了你的另一半了。我提出的这个过程是你们都能感受得到的。跟这样的人一起，你会感觉到无比的快乐和放松。你的爱人会在各个方面喜欢你 and 适合你，你们也将会拥有一份幸福、快乐、长久的生活。这本书将会告诉你如何寻找适合你的人，当你找到的时候，又要如何做。书的第一部分将会教你如何正确认识你自己，并且找出什么样的人适合你。第二部分将会教你如何给你喜欢的人留下一个好的印象，并进一步发展关系。第三部分将教你如何从认识发展成亲密的恋爱关系。

说了这么多，你们一定想知道我是一个什么样的人，我凭什么教你们如何让一个人爱上你。这是一个很好的问题。我从事人类行为研究已经 20 年了。在最近 10 年里，我研究的是神经语言程式学。这个学科就是研究如何使用我们的语言来激励或者挫败人们。

在人类差不多 13 岁的时候，大部分的人就有了自己固定的思维。实际上，我们已经有了自己一套不假思索的反

应。我们对一件事物的反应已经有了一种固定的模式。每一天我们都通过自己的感官感受这个世界，然后把感受到的信息用我们的语言表达出来。

这个感受世界的过程如下：

你把自己的感受经验整理成语言表达出来。

你的语言形成一种思想。

你的思想发展成一种理念。

你的理念影响你的行为。

你的行为渐渐成为一种习惯。

你的习惯铸就了你的个性。

你的个性决定了你的命运。

当人们年纪越来越大的时候，早先形成的习惯还会一直存在，并且反应更加迅速。就像在恋爱中，她可能会突然拒绝你，并且很习惯地说：“我感觉很糟糕，我要回去吃冰激淋，跟我的狗狗一起看连续剧。”或者，可能会突然因为堵车而迟到了，那么你会习惯性地骂道：“妈的，我真的受不了老这么等着。”

如果你对现在的生活状态感到不满，想要改变，那么问题的关键是首先改变你平时的思维定式。就像上面的步骤中的第一步，你要回到你用自己的语言表达出你对事物的看法和感觉那一步。

如果你的生活中没有爱，那么你可以选择等待，等待一个人的出现。或者你可以选择从问题的根本上改变，对你自己的内在思维方式作一些改变和调整。如这要从导致你困境的原因上去发掘，而不是从它的影响上发掘。这样的调整和改变会让你的行为和对某些事物的反应有所不同，

最终改变你的生活，你的命运。这是一个简短的关于你可以通过利用精神语言程式学做到什么的介绍。通过阅读这本书，你会改变一些原先的思维定势。当然，需要改变什么要由你自己来决定。

我在纽约、伦敦、多伦多，师从精神语言程式学的创立者理查德班德勒博士和约翰格林德博士，并获得了精神语言程式学的学位。在这之前的 25 年里，我是一个时尚杂志的自由撰稿人和一个在三个大洲都拥有工作室的广告公司摄影师。在这期间，我还建立了自己的名叫考普雷特图像的商业顾问公司。从我作为一名摄影师和一位精神语言程式学学生的经验中，我认为我可以写一本关于如何把一次见面延续成长久的关系的书。这种关系包括各种社会关系，也包括各种商业之间的关系。当说到这本书的主题时，有一点关于我个人的东西很值得一说。那就是我很幸运地在 30 多年前找到了我的另一半并且和她生活在一起，一直到现在。那个时候，我们都刚刚从不幸福的婚姻里走出来。

从寻找小猫们开始

在我的青少年时期，我是一个没有女人缘的人。真的，我经常去跳舞，去参加各种聚会，去咖啡店闲逛，但是我还是一个人坐巴士回家。幸运的是，我是一个有野心并且乐观的人。在经历一些年的孤独之后，我加入了一个摇滚乐团，我学会了骑马，还得到了一个给酒店送婚庆蛋糕的兼职工作。在我遇到了越来越多的人之后，我发现关键的不是你想什么，说什么，做什么，关键的是你用什么方式去想，去说，去做。不久，我就不是一个人带着孤独的心

坐巴士回家了。我渐渐地开始吸引很多女孩，并且开始跟她们有了联系。在我20多岁的时候，我跟一个漂亮的女孩结婚了。后来我发现吸引女孩并且开始跟她们联系只是第一步，吸引合适你的女孩并跟她保持关系却是另外一回事。

我们的婚姻很快就破裂了，然后我搬到了葡萄牙。我在里斯本的一座很漂亮的建筑的顶楼开了一个时尚工作室。在我的工作室里，在我跟那些广告代理人员的谈话中，我到处听到温迪这个名字。他们常说：“你跟温迪模特经纪公司合作吗？”“温迪为巴黎的伊芙圣罗兰提供模特，她什么都懂”“温迪会跳国际芭蕾舞”“温迪开自己的飞机”，等等。

我回答：“不，我没有跟温迪合作，我没有见过她。”我满世界听到她的名字。很快，温迪成了我在这个世界上最不想见到的人。

后来，一个突然出现的机会证明了我原先的心理作怪是不合理的。我的一个新客户是葡萄牙最好的女性杂志的主编，他打电话问我说可不可以为他们的下一期杂志拍封面。这个任务并没有如我所期望的那样有意思。她想要一幅有3只小猫坐在一篮子羊毛里的照片。

我到哪去找3只小猫呢，在我放下电话的时候我自言自语道。哦，我知道了，我内心的鬼在作祟。为什么不给那个什么都知道的温迪女士打电话呢，让她来做这件事情好了。

我找到了她的代理的电话号码，然后给她打电话。接待人员让我稍候，然后过了一会，电话另一头传来声音：“你好，我是温迪。”

“你好，我是尼古拉斯·布斯曼，一名摄影师。”

“噢，我知道你。”她很温柔地回答道。

我接着告诉她我需要 3 只小猫模特。我正期待她改变礼貌的语气，可是她却仍然保持优雅而且很冷静。我得寸进尺以期待她的反应。“我还需要一个小篮子，里面盛着有色的羊毛，两张 50 厘米乘 1 米大小的硬纸板，两张合叶，还有一些金属箔片。”大部分的模特经纪公司会让摄影师自己准备那些乱七八糟的东西，可是这个无所不知的女人却很冷静地答应我的每一项要求，在结束电话前还跟我核实了具体日期和时间。

我的工作室所在的古老建筑里有一部由木头和金属做的箱式电梯。在我们约定的当日下午 5 点整，我听到了电梯发动机的声音，这预示着温迪的助手的到来。电梯的声音停止后几秒钟，我听到我的接待员塞西莉亚打开了门。顶级公司的人员就是机敏，我想温迪一定把她的员工培训得很好。塞西莉亚带着一个我在世界上见过的最漂亮的女士进了我的办公室。天哪！她已经把她的一個模特带过来了。在这位漂亮的充满魅力的女士转向我，用她的明亮的蓝眼睛看着我，笑着，伸出手来说“你好，我是温迪”的时候，我的脑袋里仿佛奏起了交响乐团的拉威尔波莱罗舞曲。

我真的难以表达出我当时的感觉，但是我尽量回忆。我近乎失去了存在感。我没办法知道发生的过程，就像一个精灵。在我脑中的交响乐音调升高的时候，她开始说话了。

“我带来了你要的小猫们。虽然你没有说，但是我让一个兽医给它们打了一些镇定剂，我们需要等 30 分钟才会起效果。我还带来了你要的硬纸板和合叶。我想你一定会用到反射镜，我还带了一些螺丝，我猜想你要把这些金属箔片固定到木头上。虽然你没说，我还是带了一些胶水来。”

哇！她竟然完全猜对了，我就是想利用反射镜来把光反射到小猫身上，那样小猫就不会被光给吓到。当时，我不能把目光从她的身上移开。是的，她实在是太漂亮，太优雅了，而且她就在我眼前。

在我们等待这些小猫们放松下来的时候，我开始设置那些反射镜。当我开始架相机的时候，温迪走到窗口看着整个白夏区。白夏区是里斯本的市中心，葡萄牙的诗人、画家和作家都喜欢来这里的咖啡店。“我很喜欢白夏，”我顺着她看的方向说，“这里充满了活力和浪漫。”“我也是。”她回答道。当时我觉得自己都要融化了。“你能帮我一下吗？”我问道。她转过来举起双手说：“当然可以。”她笑着。当时我的心都融化了。

我们就这样跪在地上，隔着1米长的硬纸板面对面。我们开始卷箔片，温迪从她那边，我从我自己这边，往中间卷。当我们卷到中间的时候，我们的手就一下子碰到了一起。这都快令我窒息了。接下来发生的事情简直是超越了现实，但是我却记得每一个细节。一股能量慢慢变大变强烈，从我的脚底上升到身体再从我的脑袋出去到达温迪那里。我凝视着她的眼睛，我听到一个声音，这也是我的心声。但它却不是我发出的，她说道：“我知道这是我说的最疯狂的一句话，但是我爱你。”我脑袋中的交响乐疯狂地演奏着，但是突然又停止了。温迪凝视着我。“天哪！”她说，“我们该怎么办？”我就这样找到了我的另一半，温迪也找到了她的另一半。

在我们完成拍摄任务之后，塞西莉亚把小猫们带回去过夜，而我们花了好几个小时的时间长谈。我们有太多的

话要跟对方说了。我们分享彼此的希望和梦想，观点和经历。我们对同样的事情发笑，对同样的事物感兴趣。就像音乐中描述的那种很深的友谊。

温迪和我有很多的相似之处。她是一个英国后裔，我也是。我们在葡萄牙都是异乡客。她的眼睛总是调皮地闪着光，我也是。而且她喜欢穿时髦但是低调的衣服，这也同样是我的着装理念。最重要的是，我们有着相似的事业，而且都有冒险的精神。

但是她也有一些我认为跟我不一样的东西。她很有耐心，对事情也很细心，意志坚强，稳重。她总是看着我，听着我说，让我觉得我是世界上最重要的人。

那一天早晨，在我醒来的时候，我还根本不知道接下来几个小时发生的事情将会改变我的一生。温迪告诉我许多我以前没有想过的事情。我也告诉她许多她不知道的人和地方。我觉得我们这样彼此分享，彼此倾诉真的很重要，很有意思。我尊重、珍惜她的想法，她也觉得我很可靠。我从来没有这样跟一个人交流过。那种感觉就好像我们在宇宙中互相追逐了好几个人生的时间之后，最终走到了一起。这是一种美好的祝福。在接下去的几个星期里面，我们尽可能地在一起，一起说话，一起笑，一起分享梦想，彼此很亲密。

我们在一起生育了 5 个孩子，并把他们养大成人。直到现在我们还是迷恋着对方。我们对彼此来说还很新鲜，所以我们之间还总是觉得很浪漫。当然，我们也有过一些不愉快的日子，但是我们从来没有过分手的念头。对我们来说，把我们分开就好像是要把我们的心给撕碎一样痛苦。

我想大家都很明显地知道我跟温迪有着一份很美满的

婚姻。人们总是问我维持婚姻的秘诀。开始的时候，我都不太想回答这样的问题。我认为答案非常明显，无非就是我们相互尊重，有共同的爱好，等等。但是渐渐地随着越来越多的人问我这个问题，我开始发现长久美满的婚姻需要的还不止这些。所以，在通过学习精神语言程式法以后，我决定去研究那些成功的夫妻从约会到结婚，他们具体是如何实现的，找出一些成功婚姻的共性。我还要教人们如何安排他们的时间，如何避免他们的缺陷，并且从对方的错误中学到经验。我总是听到别人说：“如果我早知道的话，我就不会把自己弄得像现在这样一团糟了。”

具体地说，我是分下面3个步骤来做的：

1. 寻找那些深爱着对方，并且在一起很久的夫妻。
2. 找出这些夫妻的共性，还有他们都利用什么来维持爱情的。
3. 把他们关于约会、发展和结合的经验分解成简单的几步以便大家都可以照着做。

寻找范例

我采访了很多稳定美满的夫妻和许多在各个阶段出现问题的情侣，还浏览了很多关于这方面的研究、书籍、文章。最终，我发现几乎没有什么基本上的共同点。那些成功的夫妻们只是在两个格言之间做到了一个很精妙的平衡。那就是异性相吸和物以类聚。

我们可以找到成千上万的类似关于约会、调情、努力得到、设法让他求婚、设法让她答应等的书籍。但很可笑的是，这些书都遗忘了一个最重要的东西。那就是所有的

爱情和婚姻都是双方面的，一个单身的人要找的是一个适合自己的，能够让自己感到完整的人。然而，我们碰到的大多数人都是不适合我们的人。你会碰到很多有魅力、富有激情的人，但是他们不一定是适合你的人。所以，如果你遇到一个你很喜欢的人，但是情况并不像你想象的那样发展，你跟对方在一起并没有感觉舒适。那么就放弃那份关系吧。这不是你的错，这也不是什么个人的问题，这只是因为你们不合适。

在我出版了前面两本书以后，我就频频出现在电视银幕上、广播脱口秀上，还接受了很多杂志的采访。结果，我收到了很多来寻求帮助的电子邮件。这本书就是对那些总是问“我要怎么做才能找到一份长久的爱情？”的人的回答。他们总是在寻求什么人可以指引他们、告诉他们该怎么做、帮助他们走出困境。那么这本书就是为这类人而写的。我把我所有的东西都写出来了。这些与人交往、给人留下很好的第一印象的方法都是经过验证的方法。它们会帮助你避免见面的紧张尴尬，并且带你进入长久的爱情关系。当然，你要保证你要正视自己，做任何事情都是发自内心的。这本书是我的倾心之作，像我的其他书一样，里面的方法都是经过试验的、行得通的。

所以，不要瘫坐在那里了，坐起来了解一下你将要看的书的内容。无论你是否需要别人的引导，只要你准备好了，就翻过这一页开始阅读。

尼古拉斯·布斯曼

目 录

CONTENTS

第一章 做好准备	1
1 什么是爱	2
一些个人的观点	4
爱的各个阶段	5
谁也不想孤独	7
寻找爱情	7
2 谁是适合你的人	13
追求方式	14
寻找另一半的原则	15
首先要了解你自己	19
情感上的	21
爱的语言	22
第二次婚姻	24
共同的激情	26
3 社交活动	33
社交的艺术	34
获得社交的机会	34
两条简单的规则	35
加入	38
网恋	39
优点	41
缺点	41
建议	42

“是的，但是……”	45
没有拒绝，只有选择	59
那种奇妙的感觉	60
欢迎拒绝	60
一切从你自己开始	62

第二章 确定关系63

1 一个好的第一印象	64
第一印象从态度开始	64
“你好”和“再见”的态度	66
态度具有感染力	67
如何拥有一个好的态度	69
站得高，感觉好	71
现在就看你的了	73
7 点穿着得体的关键	77
寻找适合你的打扮	79
总的概述	80
2 你好吗，你过得怎么样	82
使用肢体语言来建立信任	83
心灵之窗	84
你微笑，世界也会对你微笑	86
肢体语言表达的意思	86
热情的肢体语言	87
封闭的肢体语言	88
下一步：谈话	90
尽量利用刚开始的时间	90
开场白	92
更多的信息	94
3 接近陌生人	96
直接的方式	97