

◎ 男孩女孩最棒手册丛书 ◎

亚马逊网站畅销400万册，全球27个国家引进出版

风行欧美的炫爱手册

来自著名的英国伊莎皇后学校的恋爱课程

The Lovers' Book:

For the Lover Who's Best at Everything

最佳恋人手册



高贵典雅的恋爱方式：让你的爱最炫、最酷、直抵心灵

[英] 凯特·格里勃 ◎ 著 曾紫络 ◎ 译

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

最佳恋人手册 / (英) 凯特·格里勃著; 曾紫络译.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5613-4453-8

I. 最… II. ①格… ②曾…

III. 恋爱心理学—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 131293 号

图书代号 SK8N0852

版权登记证号 / 陕版出图字: 25-2008-213 号

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

The Lovers' Book: For the Lover Who's Best at Everything

First published in Great Britain in 2008 by

Michael O'Mara Books Limited,

9 Lion Yard, Tremadoc Road, London SW4 7NQ

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2008

Cover illustration: John Woodcock/iStockphoto

Simplified Chinese translation rights arranged with Michael O'Mara Books Limited

中文简体字版由 Michael O'Mara Books 授权陕西师范大学出版社独家出版发行

版权所有 违者必究

最佳恋人手册

[英] 凯特·格里勃 / 著

曾紫络 / 译

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京盛兰兄弟装订印刷有限公司

版次 / 2009 年 2 月第 1 版

2009 年 2 月第 1 次印刷

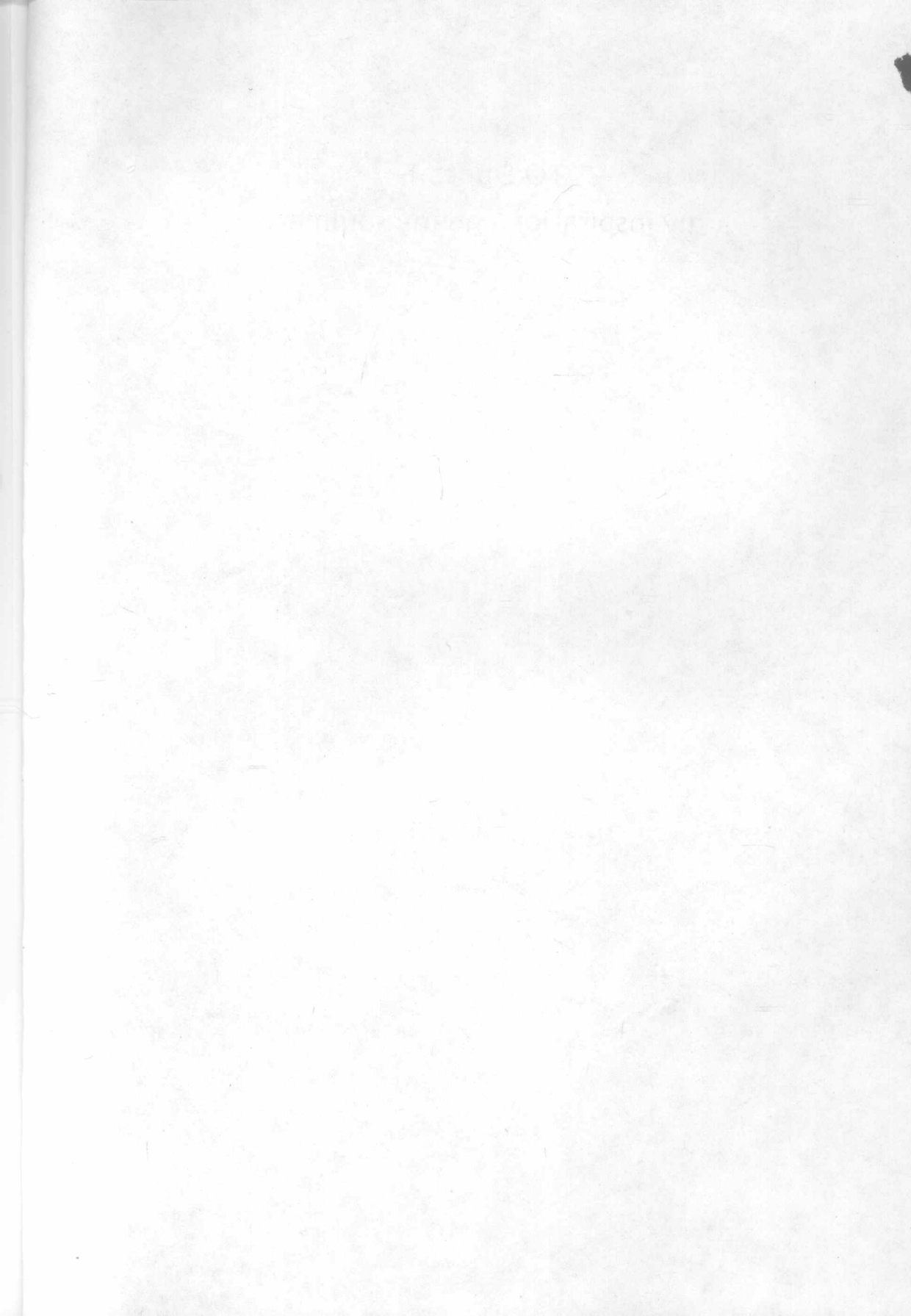
开本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 10 印张

字数 / 56 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-4453-8

定价 / 19.80 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换



TO Duncan,
my inspiration and my soulmate

The Lovers' Book

最佳恋人手册

[英] 凯特·格里勃 © 著

曾紫络 © 译



陕西师范大学出版社

目录

鸣谢 /4

序：爱是光明而灿烂的美事 /6

1. 爱情趣事

爱情萌芽 9

一见钟情 11

恋爱中的科学 12

科学指南：一步一步陷入热恋 12

信息素让你坠入爱河 13

历史上的恋人们 15

玩到一块儿 23

约会金点子 24

居家时光 28

两人才够 31

爱情中的事实与数字 /32

2. 传达爱意

愿意做我的情人吗? 37

就是这一天! 37

谁是圣瓦伦丁? 37

以文传情 38

第一封情信 40

情人节的历史 40

今日情人节 42

庆祝时间到! 42

爱情语言 49

宝贝，世界你最棒! 51

求婚大作战 52

戒指很重要 55

闰年时期的爱情 56

要得到他（她）的心，先搞定

他（她）的胃 58

十大催情药 58

美味甜点 59

怎样准备一场完美野餐 61

两人的鸡尾酒 64

怎样为恋人做一份完美的床上

早餐 66

银幕上的情侣 71

十大爱情片	73
电影中的真实	73
经典台词	74

3. 情意绵绵

迷你旅行的魔力	76
一日外出	81

文学作品中的爱情	82
十大浪漫小说	88

一生中最快乐的一天	90
昨日重现：婚姻传统	90
结婚的时机	92
婚礼实例	93
重要的一天：不同寻常的结合	95
第一支舞	98

动物王国中的爱情	100
动物的爱情	102

快吻我吧	104
以吻开始	104
撅起嘴巴：接吻的琐事集	105
接吻的类型	106

回忆小巷	110
------------	-----

假日浪漫	110
田园意大利	113
华丽的希腊菜	116
真爱一瞬	119

爱情笑话	122
------------	-----

4. 爱情秘诀

情书	125
分离是如此甜蜜的痛苦	129

完美的礼物	133
十大礼物建议	133
我梦想着圣诞节	135
多情的周年纪念	137
开始倒数吧	140

典雅爱情	144
典雅爱情的艺术	145

动手写情诗	146
十大诗人	149

恋爱成功秘诀	151
每一天，我都爱你更多	155



爱是光明而灿烂的美事

爱 令世界生生不息。
爱是忍耐，也是恩慈。

爱使人盲目（可能因为爱情本身就是盲目的吧）。

爱可以战胜一切。

你所需要的只是爱。

爱情无疑为自己赢得了很好的声誉，但它的力量却并不仅限于此。不论你与恋人相处时间的长短，你都总是能体验到那种心跳加速的感觉。不论何时，只要有恋人的陪伴你就能品尝到这种幸福。没有任何事物能与你的恋人相提并论，你对恋人的爱至高无上。对于你来说，也没有比向恋人表达自己的爱意更重要的事了。

爱情让人们变得无所不能，他们懂得，为另一半量身定做的体贴礼物最能让恋人为自己着迷。毕竟，你是那个最了解你恋人的人。与你相比，这个地球上恐怕没有人能让他（她）更加开心幸福。

然而，就算手段最高明的恋人也不时需要一些灵感，来引发起他们的浪漫举动。这本恋人手册就像一个深埋地下的宝藏，充满了诗情画意的点子和真挚热情的建议，一定会让你的恋人全心全意地与你坠入爱河，而且是一而再，再而三……

学习怎样自制情人节卡片，学习烹制完美的早餐并将它送到恋人的床边，或者写一首情诗。





爱情趣事

爱情萌芽

恋爱中的科学

历史上的恋人

玩到一块

爱情中的事实与数字





爱情萌芽

Love has its own instinct, finding the way to the heart, as the feeblest insect finds the way to its flower, with a will which nothing can dismay nor turn aside.

爱情会跟随直觉找到进入你心灵的路径，如同弱小的昆虫找到属于它的鲜花，这是同样不可阻挡的天性。

——巴尔扎克 *Honore De Balzac*

交换坠入爱河的故事就像是吉百利巧克力的广告语一样：你是怎样找到属于你的那一半的？每个人都有只属于自己的故事。这儿有一些不同寻常的方法可以帮助恋人们到达爱情的天堂。

冲破万难

有一个全球公认的真理，那便是你无法选择将会与谁发生一段恋情。爱情到来，无论对方是谁，你都无能为力。有时，恋人面对的也并非是一条平坦大道。然而，一句格言说得好：千难万险也难挡爱的坚持。朱恩·图尔和海因兹·费尔布里奇的故事就正好印证了这一点。他们于1947年举办婚礼，结婚照当即登上了世界的新闻头条，这是因为朱恩——一个年轻的英国女孩，嫁给了德国战俘海因兹。

他们结婚的当天晚上，海因兹不得不提早离开婚礼仪式并被关回战俘营。这对新婚夫妇时常在大街上遭到人群的唾骂，也不时会收到大包的谩骂信件。但是，他们挺了过来，并最终迎来了结婚60周年纪念日。



朱恩说她从来都不曾后悔过：“我知道这一切是值得的，因为我过去是、也一直会深深爱着他。爱，就是让我们葆有美妙婚姻的秘诀。”

The thing about falling in love, is that if you do it right, you never
have to hit the ground.

正确的方法能使你“坠入”爱情，但永远不会掉到地上。

——肯德尔·利比斯基 *Kendall Lepitzki*

载入“手册”

基隆和阿曼达·达德利是通过工作认识的。确实，这比较常见，回溯2004年9月，当时还仅仅是同事关系的他们为了工作需要，作为多斯顿会馆酒店的“婚礼手册”的平面模特假扮了一次“新婚夫妇”。然而3年后，他们在这家酒店里举办了自己的婚礼，这一次可不是闹着玩儿的了。

我们只是双击

在这个信息化时代，有很多夫妻是通过互联网认识的，比如聊天室或交友网站。有一对新人是通过“易趣”的卖场认识的，歌手詹姆斯·布朗特把自己的妹妹艾米丽放在了“有待出售”的名单上，没想到为艾米丽赚回了幸福的婚姻。

那则广告写到：“忧伤的少女寻找穿着闪亮盔甲的骑士。急需前往南爱尔兰参加一场葬礼，请给予帮助。”由于交通不便，艾米丽极有可能错过这场意义重大的哀悼仪式，她心急如焚。哥哥詹姆斯便下定了决心要帮助他的妹妹。

没想到出价最高的是一个百万富翁——盖伊·哈里森，他用私人直升机送艾米丽去参加了葬礼。这对陷入痴情的新人在2007年于汉普郡举行了婚礼。

小贴士

时不时地重读一下刚陷入热恋时你写给你恋人
(或从你恋人那里收到的)的电子邮件或者情书。
那种兴奋感、对未来的期许和浓浓的情意将会在一瞬间如洪水般
涌入你的心灵。

一见钟情

这是罗曼史中亘古未解的谜团！或者，我们该质问一见钟情到底是不是真实存在。不过，英国球星大卫·贝克汉姆肯定相信一见钟情的魔力。他在与他的妻子维多利亚·亚当斯“见面”之前就已经爱上她了。

1996年11月，他观看了辣妹组合《说你将在那里》的表演录像，然后便立即迷恋上了维多利亚。他回忆说：“我指着这个屏幕，然后告诉加里·内维尔，这就是属于我的女孩，我一定要得到她。因为她的眼睛、她的脸庞、她的一切都完全符合我心目中‘完美’的定义。我看了那个录像就确定了她是我的唯一。而且我知道，如果她愿意接受我，我们就一定可以永远在一起。”

如同童话故事一样，他们从此过着幸福快乐的日子……

We love because it's the only true adventure.

我们相恋，因为这是生命中唯一的真实冒险。

——尼基·乔瓦尼 *Nikki Giovanni*



恋爱中的科学

The greatest science in the world,
in heaven and on earth, is love.

世界上最伟大的科学是爱，不论在人间还是天堂。

——特蕾莎修女 *Mother Teresa*

心跳加速，脸颊泛红，呼吸困难，注意力分散，以及一种让人衰弱的狂热：哦，这就是陷入爱情的症状。这些症状将影响深远，而你已经陷入太深而不能自拔。那么，这些坠入爱河的生理现象背后的科学又是什么呢？

科学指南：一步一步陷入热恋

美国新泽西州罗格斯大学的海伦·费希尔教授，在爱情的生物化学领域的研究享誉世界。她发现：当人们陷入爱情的时候要经历三个关键的阶段，而每一个阶段都是被一系列不同的化学物质所支配的。下面这段是对她研究的小总结，可以帮助我们理解这些化学物质是怎样作用于我们身体的。

第一步：欲望

费希尔说，这一阶段你会受本能驱使而寻找任何猎物。听起来并不浪漫。这个阶段是被性激素——雌激素和睾丸激素所驱动着的。

第二步：迷恋

这个阶段就是神经传递素和血清素疯狂作用于我们大脑的时候，同时参与的还有多巴胺和肾上腺素。恋人们经常体验到的心跳加快、手心出汗就是肾上腺素分泌带来的生理反应。

在这一阶段中，你可能会食欲不振，而且也只需要比平时更少的睡眠，这一切都是因为你感受到来自异性的吸引力而变得兴奋不已、手忙脚乱。

第三步：黏着力

并不是所有的恋情都能进行到这一阶段，但是如果你想要关系稳定下来的话，你将不可避免地被一种叫做后叶催产素的荷尔蒙以及听起来不怎么性感的后叶加压素所影响。后叶催产素是一种可以增加信赖感以及彼此的归属感的荷尔蒙，这种化学物质可以通过性高潮来得到释放。所以，一对情侣发生性关系的次数越多，他们越会变得密不可分。

信息素让你坠入爱河

信息素是一种看不见摸不着的化学物质，它们被人类以及其他哺乳类动物无意识地释放出来。信息素能够传达很多信息，例如性需求和基本的基因蓝图。健康教育者德比·莱文曾经将人类信息素称为“充满吸引力的性感芳香”。

确实，信息素被看做人类陷入恋情的主要原因。一份刊登于1999年的《今日心理》上的文章写道：其他人察觉到我们独特气味的方式是极具选择

性且被基因所控制的。

而更不浪漫的是，我们嗅到的最香的气味，往往来自于对于疾病的免疫力与我们自身最不相似的异性。理论上来说，这是因为这两种内在的基因防御的结合，可以产出更强壮更健康的后代。这是散发吸引力背后本能的目标。

所以下一次，当你吸入你恋人的特殊的气味（这可能是你心目中整个世界最好闻的味道），记住你沉迷于此不仅仅是因为嗅觉，同样也因为你的信息素在起作用。信息素通过你们相互的吸引证明了你和你的恋人是天生一对。

科学研究

2002年，澳大利亚的专家推翻了一项产生于20世纪70年代的研究结果。那份研究指出，婚姻会将女性逼得走投无路。然而，澳大利亚的专家们发现，两性都在结婚以后变得更加快乐。从一份针对10641位美国人所做出的调查中我们可以得知，育有小孩的已婚妇女是最不容易患上精神疾病的人群，与之相反，高达25%的单身男女都感到精神萎靡不振。

2005年，美国科学家得出结论，个性、兴趣等相反的男女，双方不能相互吸引。他们对大量夫妻进行研究后得出，最快乐的夫妻是那种双方的兴趣和信仰都很相近的。



历史上的恋人们

Love conquers everything: let us, too, yield to love.

爱能战胜一切。让我们也向爱来臣服吧！

——维吉尔 *Virgil*

有时候，恋人们为了爱情可以不顾一切，这些爱恋不仅在他们的心中留下烙印，也改变了整个世界。下面的这些情侣们，是我们穿越历史时空找到的为了爱情不顾一切的伴侣：

马克·安东尼和克里奥帕特拉

公元前1世纪，克里奥帕特拉是埃及的女王，而罗马将军马克·安东尼则与雷比达和屋大维一起统治着新兴的罗马王朝。

公元前46年，当凯撒大帝第一次将克里奥帕特拉带入罗马时，马克·安东尼与她第一次相遇了。命运跟他们开了个玩笑，4年后，安东尼代表罗马出访埃及，本意是要调查克里奥帕特拉，然而，他却疯狂地迷恋上了这位才貌出众的女王（尽管当时他已结婚），这对恋人很快在亚历山大港修建了一座宫殿，开始快乐、奢侈、放纵地生活。他们的这种行为越来越让罗马人感到焦虑和不齿。传说他们还于公元前36年举行了婚礼。

当时，雷比达已经从权位上退了下来，整个罗马帝国被交到安东尼和屋大维之手。尽管安东尼曾短暂地回过罗马并作为先锋为帝国四处征战，但他还是无法忍受与克里奥帕特拉分离，很快便又回到了埃及。罗马城中有越来越