

爱是一种可以被学习的能力

冷眼观爱₂

一切情感问题的答案

—— 冷 爱◎作品 ——



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



一切情感 问题的答案

冷眼观爱₂
冷爱◎作品

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

冷眼观爱. 2, 一切情感问题的答案 / 冷爱著. —
北京: 人民邮电出版社, 2016. 9
ISBN 978-7-115-43328-2

I. ①冷… II. ①冷… III. ①爱情—通俗读物 IV.
①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第184326号

内 容 提 要

交际圈太窄, 不知道什么时候、在哪里遇到对的人; 遇到心仪的对象, 却不知道聊什么; 和心爱的 TA 在一起, 慢慢觉得生活缺乏激情; 不知道如何把握一段长期关系, 获得主导地位……爱是一种可以被学习的能力。本书分成五大模块系统, 详细地讲解了脱单、约会、长期亲密关系、挽回和自我成长, 帮助读者掌握幸福的能力。本书适合需要解决情感问题、想要获得婚恋幸福的人士, 以及对两性情感知识感兴趣的读者阅读。

◆ 著 冷 爱

责任编辑 赵 娟

执行编辑 冯 欣

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 12

2016 年 9 月第 1 版

字数: 238 千字

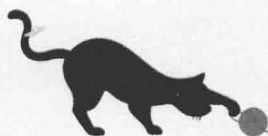
2016 年 9 月北京第 1 次印刷

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)81055488 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东广字第 8052 号



前言

这是最好的时代。在中国的历史上，从未有一个时代的女性可以像今天的女性获得众多权利。其中，有三种权利在深刻地影响着国人的情感状况：教育的权利、工作的权利、婚恋的权利。

这三种权利带来了女性的觉醒。其中，教育的权利，意味着女性可以树立起不被任何人控制的三观，获得独立的思想；工作的权利，意味着女性可以获得不被任何人控制的收入，获得独立的经济；婚恋的权利，意味着女性可以自由选择婚恋的对象，获得独立的关系。所以，这三种力量都指向同一个本质：女性获得了独立。

在这个最好的时代，女性获得了独立，开始追求自己的爱与幸福。不过，正是因为历史上女性从未拥有过这样的力量，所以现在各种因素造成的巨大阻力依然存在。一方面，在外部，腐朽力量依然在阻挡女性获得幸福，包括但不限于各种陈腐的观念、制度和人；另一方面，在内部，有很多女性尚未能够自如地运用独立的力量，还有一部分女性甚至给自己设置了种种条条框框。

但是，我相信，女性力量的崛起是大势所趋。只要掀开了教育权利的这一角，光明就已经照进女性世界。这个大势所趋已经

无人能够阻挡，各种积极力量百川归海，只会使得这一切变得更加美好。现在，在你手里的这本书，正是这百川归海路程中的一滴小水珠。

于历史进程来说，这固然是一滴小小的水珠，但对于我个体生活来说，却是多年历史的积淀。

2008年3月，我正式从事情感这个行业，开始写情感专栏，做情感咨询；2009年4月，我的原创情感理论模型首次成文，逐步发展成包含自我提升、告别单身、长期关系、挽回修复等四条主线的方法技巧；这四条主线正是今天这本书的种子。

2010年7月，我们团队第一次举办线下讲座，有上百人参与；2011年10月，我启动男性版课程内测，主要是线上授课再加线下讲座，发展至2012年年底，共服务于两百多位男同学；2012年8月，正式启动女性版课程内测，也有两百多位女同学参与。

2013年2月，我们团队研究了那些真正获得改变的同学们，策划了全新的年度线下课程，开始了“冷爱工作坊”001期北京站；截止到2016年4月，“冷爱工作坊”经过屡次版本更新，在北京、上海、广州轮流开设，一共开了39期，最终不再区分男女班，服务于大量学员。

在这些年里，我们团队定期做课程回访。这些回访数据告诉我们，有些人会改变自己，追求到自己想要的爱和幸福；有些人却没有变化。我想搞清楚，究竟是什么原因，导致了学习效果的差异。为此，我们进一步回访了其中满意度最高的14%的学员，以及满意度最低的4%的学员，发现了3个有趣的差异。

1. 重复。学员的改变与参加课程的次数正相关。即同一期成员在学习同样的理论课程的前提下，来现场听课的次数越多，得到的成长越多。这些通过课程得到成长的成员每次来上课都会带着上一次的问题来，得到指点后会继续实践练习。与此同时，没有变化的那些学员大多只参加了一次课程。

2. 实践。那些真正得到改变的同学们，通常都会把所学到的知识和技巧真正运用到生活中，并且，还会把这些实践记录下来写成报告反馈给我们团队；而没有变化的那些学员则是纸上谈兵，听完就过，没有在生活中实践。

3. 社群。积极改变的同学们，会互相之间结交朋友，不仅共同讨论情感上的案例，还会互相监督自我提升；而没有变化的那些学员则跟其他同学没有互动。

所以，基于我们过去课程的成功经验，我们也同样通过互联网为你设置了这三方面的内容。放在你面前的这本书，不仅是一本基于大量学员案例的实战派书籍，更是一扇通往全新世界的大门。

当你拿到这本书的时候，也许你曾经听说过我，也许你从来不知道我是谁，这些并不重要。重要的是，我希望你意识到这本书是女性力量百川归海路程中的一滴小水珠，是女性追求爱与幸福的支持者。正如我一开始所说，各种陈腐的观念、制度和人依然还在试图阻挡女性获得自主的人生。所以，在读这本书的过程中，也许会发现书中有些观点跟你过去所接触到的观点有所冲突。我建议在这些时刻，你不妨先搁置脑海中的争议，可以跳过去看看后面写什么。

如果你是单身，那么从头开始阅读是最佳选项；如果你已经告别单身，可以直接从自我提升的章节开始读起，直到读完长期关系的部分，再返回前面看看单身的章节，尤其是约会的部分，还是对长期关系颇有启发的；如果你现在感情出现了危机，那么可以直接先从后面的部分开始读起。如果你是男生，或者是对男生的套路感兴趣，那么建议你可以再看看我的上一本书《冷眼观爱》。

当你读完这本书的时候，欢迎关注冷爱微信和微博。不仅可以每天推送的情感案例重复学习理论，温故而知新；还可以进行积极的实践，把你的案例发送给我们；更重要的是可以加入我们的社群，互相监督，共同讨论。

人生的改变，不在于知道，而在于做到。追求爱与幸福，形成新的思维和行为模式，不管是自我提升、告别单身、长期关系、挽回修复都需要大量的练习才能做到。一个人坚持很难，而在团队的陪伴和支持中，在专业人士的带领下，坚持和改变就会容易许多。

请记住，当你想要改变时，你就已经走在收获爱情的路上。这条路很难，尤其是在最初走的时候，也许会有人笑话你说你傻、讽刺你说你不现实，甚至也许根本就无人理睬你，一个人走，很孤单很黑暗。我在这里会为你提供一束光，帮你照亮一点点前方的路。加油！

冷爱

2016年8月2日



承诺书

今天的我，向未来的我承诺：

永远相信爱情，永远追求幸福。我要从今天立刻开始投入时间和精力，改变自己。我会规划好时间，不仅是学习亲密关系方面的知识，更会把所学到知识真正付诸实践，提升自己。

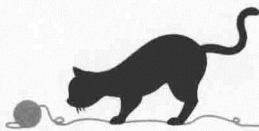
签名：_____

日期：_____



Chapter 01
如何转角遇到爱

- | 谈恋爱也是一种社交 003
- | 从来没有缘分未到这件事 004
- | 论社交对脱单的意义 005
- | 如何在正确的鱼塘里捕鱼? 006
- | 冷爱微问答 031
- | “撩”过就不再是陌生人 040
- | 你会不会聊天啊? 040
- | 我们为什么要讲故事? 041
- | 如何与喜欢的人聊天? 045
- | 嘴甜要像吃巧克力 054
- | 冷爱微问答 061
- | 工具: 个人故事脉络图 071



为什么完美的恋爱对象只存在想象中？	073
一切关系从自我认知开始	073
再论自我认知对于脱单的意义	074
感情生活里你有怎样的期望？	089
来，实战	095
冷爱微问答	104
工具：自我评价表	118

Chapter 02

如何拥有更多爱

约会大作战，俘获 TA 的心	121
关于约会的几个热词	121
约会时的实战技术	128
我们要约几次会？	136
冷爱微问答	143
发现爱，找到爱	149
我们都是美丽新世界的孤儿	149
帮你们深度连接的共振和补充	151
3 类建立连接的指标	155
麦琪的礼物	159
冷爱微问答	163

爱我你怕了么?	170
“虚无”的霸道总裁	170
放长线能否钓到大鱼?	171
破茧成蝶	172
那些年,不适合倒追的人	174
情意浓,睡一起	177
性爱进阶	180
冷爱微问答	182
完美关系的秘密	186
社交关联度	186
黄金和谐线	188
下偏与地面转移	190
上偏与用户体验	193
温和检测与精细检测	195
冷爱微问答	198

Chapter 03

如何修炼你的爱

恋爱有时差,给你的期望请个管家	209
满意度=结果-预期	209
管理自己的预期	211

管理对方的预期 212

依赖=结果-比较 213

异地恋的正确打开方式 215

冷爱微问答 219

相爱没那么容易，时刻管好你的脾气 224

沟通决定关系 224

开启和谐的性爱之旅 229

加持爱情光谱 231

婚姻三部曲 235

冷爱微问答 264

工具：期望评估表和冲突评估表 273

Chapter 04

如何挽回你的爱

TA是不是真要离开你？ 279

冷爱微问答 288

真没那么糟，一切还有回旋的余地 300

应对假性分手的正确做法 300

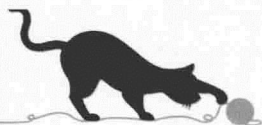
冷爱微问答 302

分手，笑忘书	312
应对真性分手的正确做法	312
下一个转角还能遇到真爱	315
冷爱微问答	322
工具：真假性分手测试题	334

Chapter 05

如何自我提升成长爱

从我的戒烟故事说起	339
自我提升之路理解篇	348
关于经历	348
关于方法	350
关于偏见	351
大胆行动	352
如何启动自我提升之路？	355
自我提升五步法	356
冷爱微问答	360
冷爱健身日记	367
工具：自我提升日记	370



chapter 01
如何转角遇到爱

冷爱说

在情感的世界里，不幸的人各有各的不幸，而幸福的人有一点是相似的：他们会以结果为导向去做事情。



谈恋爱也是一种社交

有时候，单身久了也会上瘾。自己一个人生活确实挺好，单身贵族自由自在。不仅可以有很多运动健身、阅读学习、敷面膜、聚餐的时间，还不用考虑下班后如何和男友约会，不必烦恼化妆穿衣，不用担心吃多会长胖、晚睡造成衰老，不用揣摩对方的心情喜好，简直身心舒畅。自己的时间完全可以由自己的喜怒哀乐支配，为什么要找个人来制造烦恼呢？

很多人给出答案：害怕寂寞。单身是寂寞的，有些时候这种寂寞感会变得特别强烈，会让那种“希望有个男朋友”的冲动变得刻骨铭心。例如，搬家——一个人昏天暗地独自收拾打包，累得爬不起来的时候；生病——一个人挂号打点滴吃药，默默躺在床上的时候；观影——想组队看电影却找不到伴，全场被自己一个单号扰乱了队形的时候……

而我的答案不太一样，我认为孤独和寂寞是两回事：当一个人在自我提升的时候，难免是孤独的，但我们可以享受这种孤独；而当你内在空虚、怅然若失，甚至心痒痒的时候，那就



是寂寞的，我们无法对抗这种寂寞。

我们不该因为寂寞就去找个人做伴，而要因为爱。

这就是我的答案。

♥ 从来没有缘分未到这件事

如果我们要寻找爱，要脱离单身，那么首先我们需要找到这个人。

很多人会认为，总是遇不上这样的一个人，觉得周围的异性没法入自己的法眼。抱着宁缺毋滥的决心，乐意自己一个人快活。这不是所谓的缘分未到，往往是因为你的社交圈太小了。

想要找到那个对的人，拥有一段幸福美满的关系，扩大自己的社交圈是必要的准备。

社交指的是社会上人与人的交际往来，这样的活动每天都在进行，但真正建立起联系，能进入有效联系人范畴的，却寥寥无几。所谓的有效联系人，要同时满足3个条件：互相有好感，可以约出来，彼此都单身，简称为“有感、可约、单身”。只有同时满足这3个标准，我们才能称之为有效联系人。

在生活中，很多单身的人都有过这样的感觉，打开社交通信软件找人聊天或者想约人出来玩，最后发现，可约或可聊的