

中国第一个恋爱艺术培训班创始人倾情力作

你真的懂得爱吗？

你的爱情存在误区吗？

你为什么爱的总是一类人？

你该如何处理与他的亲密关系？

你的“爱的表达”是深入对方灵魂的吗？



# 揭开 爱情的 面纱

杜胜祥  
— 著 —

无论你单身、恋爱还是已婚，  
无论你现在的爱情是否完美，  
无论你曾经受过的伤害有多深，  
只要你仍然渴望真爱，  
这本书就值得你阅读并珍藏。

中国妇女出版社

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

CHICAGO, ILLINOIS  
LONDON, ENGLAND  
OXFORD, ENGLAND  
NEW DELHI, INDIA  
SINGAPORE  
TORONTO, ONTARIO, CANADA

長江  
文明的  
自強

CHANGJIANG

ISBN 978-7-80203-182-2

中国图书分类号：I247.5

7.90元

# 揭开爱情的面纱

杜胜祥◎著

揭开爱情的面纱

著者：杜胜祥

责任编辑：李

封面设计：李

版式设计：李

插图：李

责任印制：李

出版：中国妇女出版社

地址：北京东城区东直门内大街24号

邮编：100010

电话：(010) 8311116 (发行部)

(010) 8311161 (编辑)

网址：www.womenpress.com.cn

经销：各地新华书店

印刷：北京康泰印务有限公司

开本：750×530 1/16

印张：13

字数：170千字

版次：2008年1月第1版

印次：2008年1月第1次

书号：ISBN 978-7-80203-182-2

定价：39.00元

版权所有·侵权必究 (未经许可，不得转载)

中国妇女出版社



图书在版编目(CIP)数据

揭开爱情的面纱/杜胜祥著. —北京:中国妇女出版社,2008. 1

ISBN 978 -7 -80203 -482 -2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 176085 号

揭开爱情的面纱

---

著 者: 杜胜祥

策划编辑: 姜 喆

责任编辑: 姜 喆

版式设计: 吴晓莉

插 图: 柏拉图工作室

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 13

字 数: 170 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 -7 -80203 -482 -2

定 价: 20.00 元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

# 中国第一个恋爱艺术培训班创始人倾情力作

你真的懂得爱吗？

你的爱情存在误区吗？

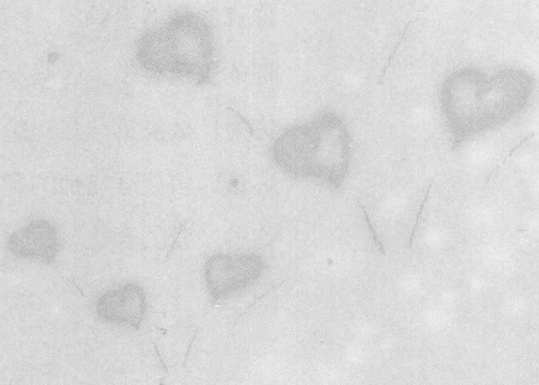
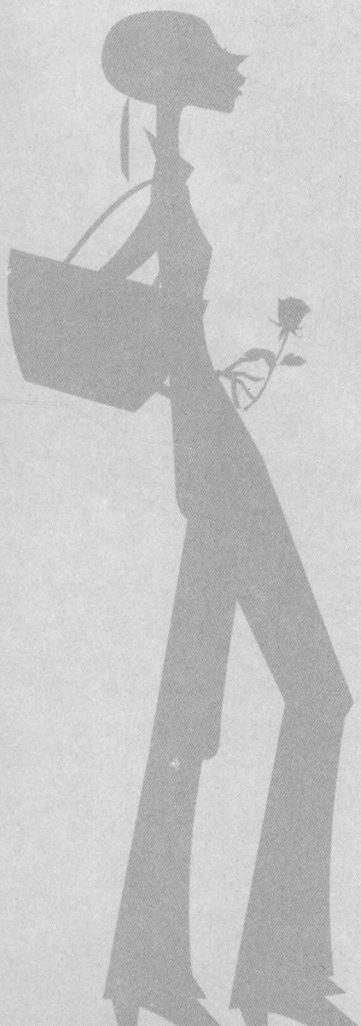
你为什么爱的总是一类人？

你该如何处理与他的亲密关系？

你的“爱的表达”是深入对方灵魂的吗？

中国第一套女性心理自助读本——《女人要爱自己》

无论你单身、恋爱还是已婚，无论你现在的爱情是否完美，无论你曾经受过的伤害有多深，只要你仍然渴望真爱，这本书就值得你阅读并珍藏。





## 序言

中国第一个恋爱艺术培训班于2006年1月8日开办以来，受到了众多媒体的关注，这其中包括中央电视台、中国新闻社、凤凰卫视、韩国KBS电视台、新加坡亚洲电视台、台湾东森电视台、半岛电视台、美国国家地理杂志等60多家国内外媒体。

爱情之所以永恒，是因为爱情是一种自身的体验，永远都不能被别人的体验所替代，只有自己亲身体会过了，才能够知道爱情是什么。有着不同深度情感体验的人，在不同的年龄时期对爱情的看法都是不一样的。现实生活中，每个人谈起爱情似乎都有一肚子话要说，每个人谈起自己的情感故事都是眉飞色舞的，都认为自己的感情是唯一的，自己爱的对象是不可复制的。可实际上，当我们明白了爱的规则和规律，就会发现，人们的爱情却是那么的相似，尤其是情感交流的过程。

正如一位美国婚恋专家所言：爱情是人类误解最多的一种感情。我们大多数人对于爱情的看法是以讹传讹的，过分地相信所谓的缘分、感觉、星座相符。大家每天都在谈论着爱情，可是又有多少人真正地了解爱的定义和爱的本质呢？人们一方面渴望爱情，另一方面却把一些其他的東西，如成就、地位、金钱等，看得重于爱情。人们几乎把所有的精

力都用在努力求得这些东西上面，却很少花时间学习爱情。

目前，人们对情感的研究还是比较肤浅的。情感本身具有复杂性并不代表情感是不可研究的。这恰似当初人们认为软件工作是纯粹的个体脑力劳动，没有规律可循，而软件危机促成了软件工程学的诞生，人们找到了软件制作和软件发展的规则和规律。

爱情之所以经典，就是因为爱情的过程又有其相似之处。爱情心理学大师罗伯特·斯滕伯格在《爱，请对号入座——26种幸或不幸的爱情》(Love is a story)一书中就阐明了爱是一个个故事，而故事又是可以分类的。

那么，爱到底是什么呢？爱是一门艺术吗？爱有没有规律可循呢？本书首次提出的感情过滤器理论类似于目前爱情研究领域公认的“内部工作模式”，进一步揭示了爱的规律性，告诉人们所爱的对象为什么总是有着惊人的相似之处。本书另一独创的理论——恋爱关系九层图，连通了商业领域与情感领域的规则，揭示出“职场得意，情场失意”这一现象的深层原因。本书“爱的表达”一章内容是关于情感理论的实践探索，极具参考价值和实用价值。这种完善感人的表达方式不应该仅仅属于少数人，它应该属于每个渴望真挚感情生活的人。

本书是基于中国第一个恋爱艺术培训班授课的讲稿和基本观点写成的，在此，我要感谢那些参加中国第一个恋爱艺术培训班的近40个学员，是你们的热情和勇敢，鼓舞着我在爱情研究的路上继续深入探索。

在这里，我还要特别感谢北京巨人学校的尹雄校长，是他鼓励我开办中国第一个恋爱艺术培训班，并从此走上了专职研究爱情的道路。

在本书的创作上，我要特别感谢曹雁苓女士，是她用了近半年的时间与我一同完成本书的草稿。

我要感谢的人还有弥志伟、陈秋明、孙俐萍、袁军、宋兆爽等，他们分别在电子书籍和课程录播方面作出了贡献。还有丁利恒、罗悠远、



王日臣等人，在此一并感谢。

我还要感谢中国妇女出版社的姜喆女士，她作为策划编辑和责任编辑，为本书的出版付出了大量的时间和心血，做了很多的工作。

最后，我要深表感谢的是我的家人，他们对于我从事的这项工作给予了极大的理解和全力的支持。

从本书的策划到写作再到出版，历经三次大的修改，耗时近两年。这本书既有本人在爱情领域进行研究的成果所得，也有世界最新爱情研究理论供大家分享。随着本书的出版，我希望有更多志同道合的人加入到对爱与爱情的研究队伍中来。

问世间情为何物，请读这本凝聚着本人心血的《揭开爱情的面纱》。

杜胜祥

2007年11月5日



## 第一章 DIYIZHANG

# 你懂得爱吗



现在大多数人认为，爱的问题是对象的问题，而不是能力的问题。似乎爱本身十分简单，困难在于如何才能找到值得我爱的人？如何才能被人爱？男人们拼命争取权力和财富，女人们则把大量的时间和金钱花在塑造形体和服饰打扮上，以增加自己被爱的砝码。

### 一、爱的要素 / 3

1. 要素一：积极的给 / 3
2. 要素二：关心 / 6
3. 要素三：责任心 / 7
4. 要素四：尊重 / 9
5. 要素五：同等深度的了解 / 10

小结 / 12

## 二、爱的表现形式 / 13

1. 博爱 / 13
2. 母爱 / 15
3. 性爱 / 21
4. 自爱 / 25
5. 自私自利的爱 / 26
6. 忘我的爱 / 28

## 三、爱的时代特征 / 31

1. 没有界限的表面接触 / 31
2. 透过投射满足自己对真爱的渴望 / 34
3. 吊带裙现象 / 35
4. 缺乏直面冲突的耐心和勇气 / 36

## 四、爱的误区 / 38

1. 征友：差一分都不行 / 38
2. 寻找最优解 / 39
3. 爱情快餐化 / 40
4. 恋爱格式化 / 43
5. 跟谁结婚都一样 / 43
6. 爱情有七年之痒吗 / 44
7. 相亲只要“硬件”好 / 45
8. 爱情是神话 / 46

## 五、爱与喜欢的区别 / 48



## 第二章

DIERZHAN

# 感情过滤器

感情过滤器是每个人内心最深处的、理智所不能控制的情感能量，这种最深层的情感能量一旦在适当的机会中得到释放，人往往就会失去理智，出现常人难以理解的举动。

我们爱的并不是一个人，而往往是一类人。

### 一、什么是感情过滤器 / 55

1. 杨振宁和翁帆的婚恋 / 56
2. 谁说我是美女，谁就是俗人 / 58
3. 30岁的她为什么嫁不出去 / 61

### 二、感情过滤器的特点是什么 / 64

1. 每个人都有自己的感情过滤器 / 64
2. 感情过滤器是一个人最深的情感积淀 / 64
3. 感情过滤器可能会跟随人一辈子 / 65
4. 感情过滤器随时可能被激发 / 65
5. 感情过滤器能量巨大 / 66

### 三、如何把握感情过滤器 / 67

### 四、感情过滤器为什么难以改变 / 70

### 五、如何了解自己的感情过滤器 / 72

1. 自我分析 / 72
2. 借助媒体分析自己 / 73





3. 通过别人的评价了解自己 / 73

## 六、如何对待自己的感情过滤器 / 74

1. 尽量发现自己的感情过滤器 / 74
2. 科学地利用自己的感情过滤器 / 74
3. 尽量避免感情过滤器所带来的负面影响 / 75



## 第三章

DISANZHANG

## 恋爱关系九层图

对于恋人们来说，发展到中间层意味着关系密切了很多，但是从爱情的阶段论来说，现在就谈婚论嫁还为时过早，因为你们现在的沟通层面还没有达到内层，很多位于内层的矛盾还没有完全暴露出来。

### 一、什么是恋爱关系九层图 / 79

### 二、外三层，我们刚刚开始 / 81

1. 第九层，陌生的接触 / 81
2. 第八层，进一步沟通 / 81
3. 第七层，适当的展露 / 82

### 三、中间层，情感拿捏有难度 / 84

### 四、内三层，最亲密的情感 / 86

1. 第三层，亲密爱人 / 86
2. 第二层，不可替代的血缘关系 / 87

3. 第一层，绝对的私密空间 / 88

五、情感能量的分配规则 / 90

六、社交渗透理论 / 93



## 第四章 DISIZHANG

# 爱的表达

一个人把自己对相关体验的感受充分表达出来，本身就是在人际关系中进行冒险。是否要冒这个险，似乎就决定了某种人际关系是越来越亲密还是向相反的方向发展。

完美地表达爱，是保持长久亲密关系的法宝。

一、表达的关键：真诚透明 / 101

二、爱的短板理论 / 103

三、爱的表达融化感情冰山 / 104

1. 他们约定了什么 / 104

2. 冷酷的他为什么在电话中哭了 / 107

3. 两分钟接受他的爱 / 108

四、爱的表达五要素 / 113

1. 语言 / 114

2. 文字 / 114

3. 道具 / 114



4. 演示软件 / 115

5. 音乐 / 115



## 第五章 走出情感困惑

DIWUZHANG

我们不否认，爱情必然包含“感动”的成分。两个人并肩走过了一段漫长的路，如果连感动都未曾出现过，这样的感情还能称得上是爱情吗？

但爱情绝不仅仅是感动。

### 一、恋爱看似容易开始难 / 119

1. 异性朋友很多，但谈不上恋爱 / 119
2. 不要把感动当成一见钟情 / 120
3. 动什么别动感情 / 122
4. 谦谦君子，淑女好逑 / 126
5. 男人不坏，女人不爱 / 127
6. 职场得意，情场失意 / 129

### 二、爱情同样需要经营 / 131

1. 同居的无奈 / 131
2. 打好“爱情保卫战” / 132
3. 每周一“哥”现象 / 134
4. 男人有钱就变坏吗 / 135
5. 男人都不是东西 / 136

6. 适合做老公，不适合谈恋爱 / 138

7. 爱情中的陷阱 / 139

8. 留学的爱情 / 145

### 三、婚姻不是爱情的终结 / 147

1. 和谁恋爱都相似，和谁结婚都一样 / 147

2. 等有了事业再谈恋爱和婚姻 / 148

3. 女人干得好不如嫁得好 / 150

4. 结婚总是悬而未决 / 153

5. 婚前睁大双眼，婚后闭一只眼 / 155

### 附录 爱情自测

一、你是位视觉型的恋者吗 / 160

二、你是位内感觉型的恋者吗 / 162

三、你是位听觉型的恋者吗 / 163

四、测测你的爱情成熟度 / 165

五、你是否有着过分理想化的恋爱倾向 / 168

六、你与恋人间有理想的沟通吗 / 169

七、你适宜马上结婚吗 / 170

八、求爱的时机是否成熟 / 171

九、他对你的兴趣有多大 / 175

十、你经得起心碎的折腾吗 / 177

十一、你是否有潜力与异性深入交往 / 181

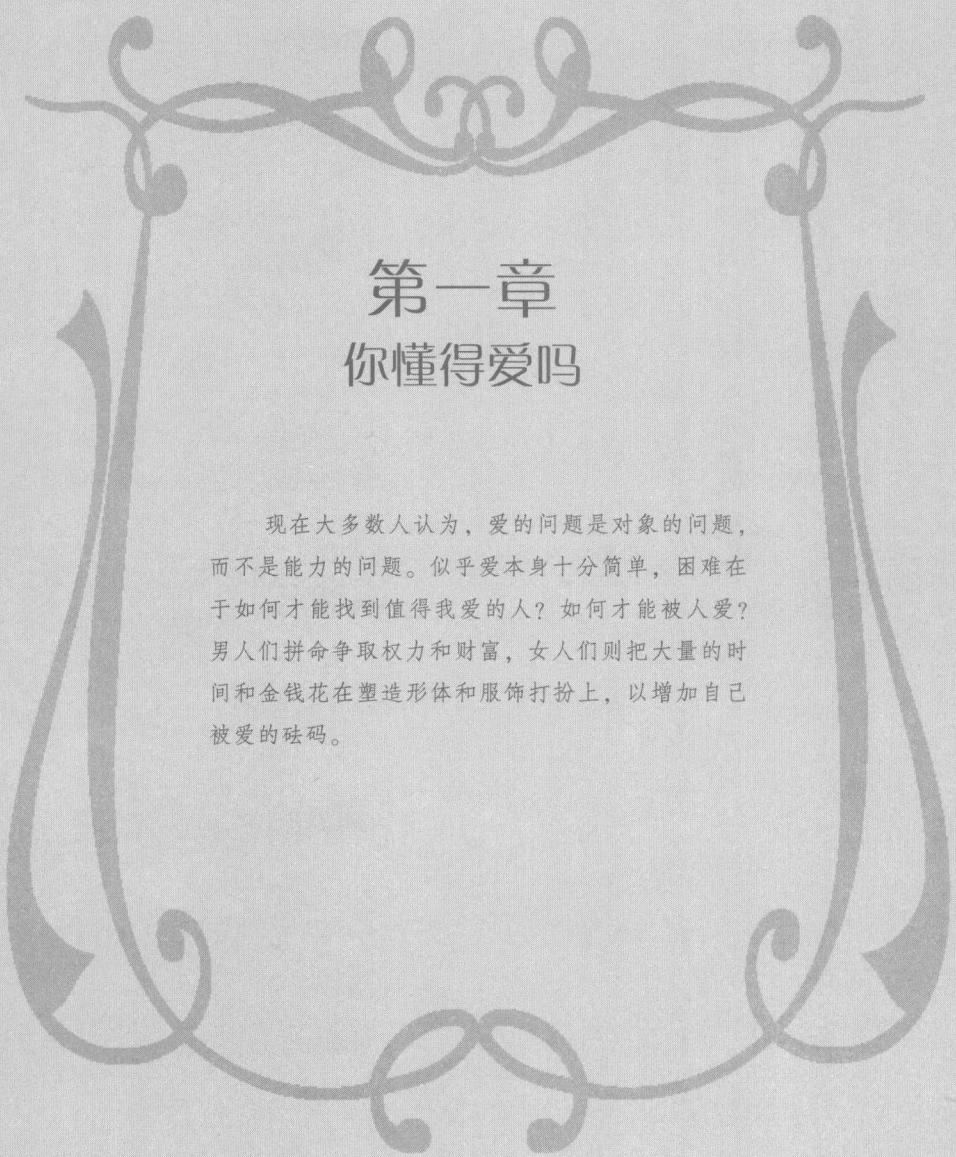
十二、测测你的感情强度 / 186

十三、女人最想知道的32个问题 / 188

十四、男人最想知道的24个问题 / 190





A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

# 第一章

## 你懂得爱吗

现在大多数人认为，爱的问题是对象的问题，而不是能力的问题。似乎爱本身十分简单，困难在于如何才能找到值得我爱的人？如何才能被人爱？男人们拼命争取权力和财富，女人们则把大量的时间和金钱花在塑造形体和服饰打扮上，以增加自己被爱的砝码。