

微笑系列丛书

梦工场

谈一场 优质恋爱

杨子舒 著

莫非的 33 条恋爱黄金法则

★透视爱情的盲点

★拒当恋爱不幸女



爱神别想对你恶作剧
让自信的心，替你
预约一个贴心情人
找到你的 Mr. Right
觅得人生的幸福
品味爱情的醍醐味！

 现代出版社

谈一场 优质恋爱

杨子舒 著

现代出版社

图字:01-2003-4192

图书在版编目(CIP)数据

谈一场优质恋爱/杨子舒著. -北京:现代出版社,2003

(梦工场·微笑系列)

ISBN 7-80188-029-3

I. 谈… II. 杨… III. 恋爱-通俗读物

IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 053457 号

作 者:杨子舒

总 策 划:吴江江

责任编辑:陈世忠

出版发行:现代出版社

地 址:北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码:100011

电 话:(010)64267325 64240483(传真)

电子邮箱:xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷:博通印务有限公司

开 本:880×1230 1/32

印 张:7.5

版 次:2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

印 数:0001~10000册

书 号:ISBN 7-80188-029-3

定 价:19.00元

(本书由华文网集团授权独家出版,翻版、盗版必究。)

序

从事心理咨询的工作已有十五个年头了。受理的个案包括爱情、婚姻、家庭、健康、美容、职场、人际关系等都有过，内容可说是五花八门。

不过，就以爱情或婚姻方面的咨询案件最多，不是爱情碰到了难解的习题，就是婚姻陷入了黑色的泥潭。

在恋爱的咨询当中，困扰最多的问题，莫过于“落花有意，流水无情”的单恋烦恼，以及“缘尽情未了”的失恋伤痕。

而且，无论是单恋的失意

LOVE

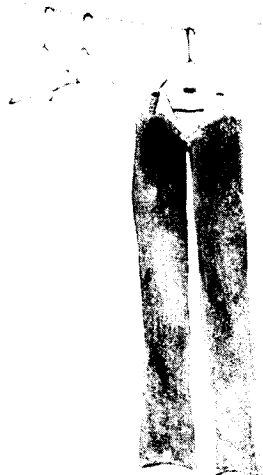
人，抑或是失恋的受创者，都会不约而同地表示：“绝不放弃对方”，也会异口同声地质问：“难道没有更好的解决方法吗？”

这些共同的想法，无非说明了希望我爱的人也能爱我，也就是祈求一种缱绻的心理。为了让天下的有情人都能够如愿以偿，笔者以“让我爱的人也能爱我”为中心，推出完整版的莫非恋爱法则。

“莫非法则”原本是住在加州的一位牧师——约塞夫·莫非博士的智慧结晶。博士已著有二十多本书，凡是拜读过博士大作的人，莫不油然而生“于我心有戚戚焉”的同感与共鸣。如今，全球不知道有多少人已经从莫非法则中，得到了美满的爱情和光明的人生。本书便是以此做为出发点，以堪称为

人类爱情智慧的莫非黄金法则为经，再以我个人累积多年的咨询经验为纬，共同付诸文字，可说是融合了理论和实践的宝贵经验。因此，当你逐字逐页地阅读本书时，便已经抵达了恋爱顺利、人生成功的入口。

假如你愿意身体力行，爱神必定在前方引领你迈向终点。但愿所有读过这本书的读者，都是莫非理论的实践者，不但能用正面而积极的态度面对人生，更能在爱情和人生道路上健康成长。



1

预约美丽的爱情

1. 做个人见人爱的甜姐儿 3
2. 别小看负面语言的破坏力 8
3. 抱怨是召唤不幸的咒语 13
4. 恋爱的“通关密语” 18
5. 走出阴影，拥抱真爱 23
6. 爱情赢家的秘密 31
7. 你的情人听话吗？ 37
8. 预约美丽的爱情 43

2

透视爱情的盲点

9. 适时发挥你的迷人特质 51
10. 别人的好感使你的恋爱机会更多 55
11. 自信将引导你贴近爱情 59
12. 别做自绝幸福的人 66
13. 恋爱失败的“好处” 71
14. 拒做恋爱不幸女 75
15. 找个真正适合你的 *Mr. Right* 81
16. 何必在意别人的意见？ 86

3

别让缘分轻易溜走

- 17. 你懂得爱人吗? 97
- 18. 让潜意识选择你的情人 102
- 19. 何以恋爱会失败? 107
- 20. 如何解决爱情难题? 111
- 21. 别把快乐建筑在别人的痛苦上 119
- 22. 别成为爱情弱势族群中的一员 123
- 23. 先承认自己的爱情缺点吧! 128
- 24. 爱情的致命伤 133
- 25. 如何治疗爱情忧虑症? 140

4

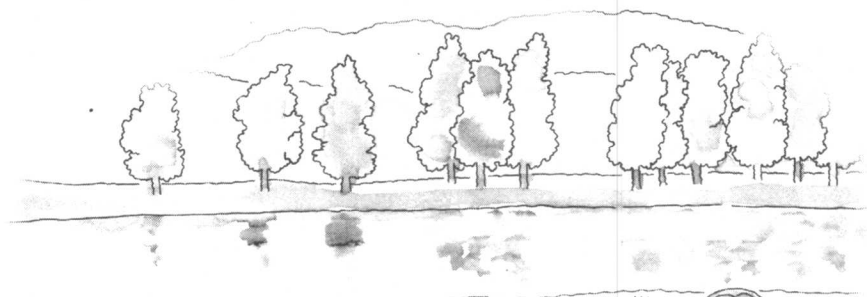
难解的爱情习题

26. 情人脚踏两条船?..... 147
27. 我该选择另一个他吗?..... 159
28. 兴趣不合就要分手吗?..... 169
29. 分手有理!..... 180
30. 爱上一个不结婚的人..... 188
31. 离过婚的男人, 嫁不得?..... 195
32. 夫唱妇随的哲学..... 205
33. 不孕女子的心事..... 215



part 1

预约美丽的 爱情



* 预约美丽的爱情

“设身处地，推己及人”

正是维持和谐人际关系的秘诀。

1

做个人见人爱的甜姐儿

如果你渴望自己喜欢的人，而他也能够同样地喜欢你，那么你应该早一天学会“己所不欲，勿施于人”。换句话说，当你向神灵祈求庇佑的时候，别忘了也请神灵把相同的福愿赐给他一份。

一天到晚只想得到男性宠爱的女性，往往具有“惟我独尊”的思考模式。她们是不折不扣的被动群体，她们只关心对方如何看待自己，只在意对

LOVE

方能够给自己什么；反过来，对自己能够给予对方什么、能替对方做些什么，却认为是次要的，甚至是无关紧要的。

假设你有一个单恋的对象，你是否成天埋怨这位白马王子为什么不在乎自己的情绪？为什么不主动和你攀谈？为什么对自己不理不睬？事实上他可能正因为工作或课业忙得焦头烂额，也许他正为某件事物沉迷，哪有时间和心思想到交朋友的事呢？只要站在对方的立场想一想，你就能够了解问题出在哪里。你可以试着旁敲侧击，先弄清楚他目前的情况，适度地采取行动，接近而不打搅他，关怀而不困扰他。

想让对方喜欢你吗？假如答案是肯定的，那么，就请你先祝他幸福吧！因为对方必定希

1

* 预约美丽的爱情

望自己无论是在课业或工作上都能够充实、顺利；在生活上平安、快乐，不是吗？倘若对方有一个心愿，想与你谈一场有结果的恋爱，当然是再好不过的事了。

想让他对你产生好感吗？假如你点头说想，那么只要主动跟他打招呼，对他微笑就可以了。因为无论对方是谁，都不会以一张臭脸来回应异性的善意交谈和真挚的笑容。相信在你友善的微笑及招呼声中，他会给予你相等的对待。

其次，你为自己祈求的事，也别忘了替他求一份。当你看见他已经快被工作淹没了，或者快被课业压得喘不过气时，建议你扮演倾听者的角色，听他吐苦水，听他诉说心事。你还可以用轻松、大方的态度和他一起面对烦恼，

LOVE

寻求解决问题的方法。不过，千万不要劈头就问：“这次的考试成绩怎么样？”“成绩有没有起色？”等等，听了只会叫人泄气或肝火上升的问题。也不要净挑些会刺伤人的话，例如“成绩这么烂，我看你想进一流的学校是没指望了”，又如“像你这种学习方法，成绩会好起来才怪”等等诸如此类的话，叫人感受不到一丝体贴与关心，更别说产生好感，恐怕只会让对方气急败坏地咆哮：“要你多管闲事！”

“不用你操心！”

也许你会问，到底该如何提建议？如何鼓励？如何支持？到底该怎么做，才能让对方高兴、快乐？其实有些时候，什么也不说，什么也不做，对他来说反而是一种解脱。因为一个正处在痛苦中的人，只要有人愿意静静地陪伴

1

* 预约美丽的爱情

他，在他的身旁听他说话，他的情绪便得到了安抚，轻松之情也就会油然而生。

最后要提醒你：你和他绝对是完全独立的两个人，性格不会全然相同，因此，多站在他的立场去为他设想是必要的，在你说话和做事之前，应该多考虑一下对方的想法和感受。

