

全美畅销 250000 册

SUCCESSFUL TECHNIQUES FOR GETTING
THE ONE YOU LOVE TO LOVE YOU BACK

如何让梦中情人和你共浴爱河?



FACTICS

西苑译丛

恋爱

宝典

如何赢得梦中情人的心

How to Win the One You Want

[美] 托马斯·迈克奈特 著

罗伯特·菲利普斯

王振玲 译

西苑出版社

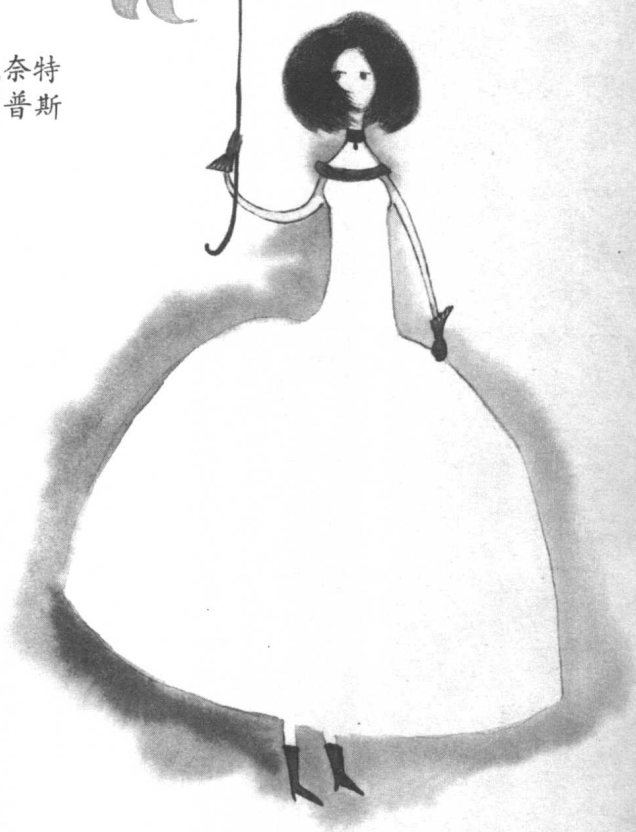
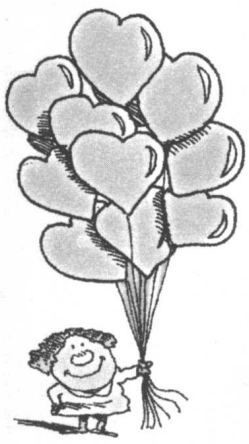
如何让梦中情人和你共浴爱河？

西苑译丛

恋爱宝典

如何赢得梦中情人的心

[美] 托马斯·迈克奈特
罗伯特·菲利普斯
王振玲 译



西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

恋爱宝典 / (美) 迈克奈特 (美) 菲利普斯著
王振玲译. —北京: 西苑出版社, 2003.9
ISBN 7-80108-830-1

I. 恋... II. ①迈... ②菲... ③王... 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 061375 号

本书由美国 SQUARE ONE 授权独家出版。

Reprinted by special arrangement with Square One

Publishers, Garden City Park, New York, U.S.A.,

Copyright(c) 2002 by Love Tactics LLC.

著作权合同登记号

国字:01-2003-4146

恋爱宝典

著 者 (美) 迈克奈特 (美) 菲利普斯著

译 者 王振玲

出版人 杨宪金

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039

电话 68214971 传真 68247120

网 址 www.xycbs.com E-mail aaa@xycbs.com

制 作 北京世纪金晖文化发展有限公司

印 刷 三河市印务公司(燕金印刷有限公司)

经 销 全国新华书店

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 6.375

字 数 134 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80108-830-1 / C·19

定 价: 15.00 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

托马斯·迈克奈(Thomas W. McKnight), 1977年毕业于美国扬伯翰大学。他和妻子居住在内达华州拉斯韦加斯, 从1979年以来一直在儿童和家庭服务处从事社会福利工作。

迈克奈特先生是人类关系学专家和演讲家, 曾经就浪漫爱情这一主题著书立说, 并发表演说。本书中的很多远见卓识都来自于他本人单身时代的体验和很多仍在爱情道路上求索的单身者对他的倾诉。他的著作《恋爱宝典: 如何赢得梦中情人的心》和《更多高招: 如何捕获他/她的心》, 自1988年以来一直在世界各国畅销, 现已被翻译为十几种文字。

迈克奈特先生曾经接受包括美国有线新闻网在内的多家广播和电视台的采访。同时, 在上世纪80年代后期和90年代初期的10年里, 他还为美国《全国单身贵族周刊》进行专栏创作。1973年到1975年, 他曾经在美国基督新教后期圣徒教会担任神职。





罗伯特·菲利普斯(Robert H. Phillips)博士是纽约州长岛市的心理医生,也是心理学专家。他创建了一家心理救助中心,为个人和团体提供多种咨询服务,主要帮助人们解决生活和工作中的很多难题。

菲利普斯博士曾经就一些长期折磨人类的健康问题著书25本,并在心理学领域里发表多篇论文。同时,他还到美国各地的大学举办讲座,多次在全国性的会议和专家研讨会上发言,多次被美国地方和全国性广播和电视台报道。目前,菲利普斯博士是纽约州长岛市一家广播电台的主持。



选题策划 松文工作室

责任编辑 萧然

装帧设计  世纪金晖



目 录

引言	(1)
第一部分 赢得梦中情人的心	(5)
第一章 总体战略	(7)
第二章 举止要充满自信	(17)
1. 善待自己	(18)
2. 确立目标	(22)
3. 放松自我	(25)
4. 谈吐自信	(28)
5. 了解自己的需要	(32)
6. 策划偶遇的地点	(33)
第三章 主动出击	(41)
7. 主动表示对对方的好感	(42)
8. 逐步进行	(43)
9. 不要过度自我保护	(48)

恋爱宝典



第四章 和时间结盟	(53)
10. 慢慢来	(54)
11. 定时表示关注	(59)
12. 持之以恒	(61)
第五章 抚慰对方的恐惧，赢得信任	(67)
13. 表示关爱，但不要说出口	(68)
第六章 显示不可抗拒的魅力	(73)
14. 表现得兴高采烈	(73)
15. 显示迷人的微笑	(74)
16. 谈话时要热情洋溢	(76)
17. 乐观	(76)
18. 讨论对方的兴趣爱好	(77)
19. 学会恭维	(79)
20. 不要滥用别人对你的欢迎	(80)
21. 遭到拒绝时保护优雅风度	(81)
第七章 表现出自制和领导才能	(85)
22. 对约会进行规划	(86)
23. 展示独立思维	(87)
24. 表达你的人生目标	(89)
25. 显得捉摸不定	(90)

恋爱宝典

目 录

26. 不要过多顾虑对方对你的看法 (91)
27. 不要苛求对方的反应 (93)
28. 该生气时就生气 (94)
29. 发火后要表现出谅解和宽容 (97)
- 第八章 培养对方对你的感情依赖 (99)**
30. 在身边守候 (100)
31. 专心聆听 (102)
32. 不要批评对方 (105)
33. 真心表达钦佩和赞扬 (109)
34. 提供同情 (113)
- 第九章 打击对方的信心 (115)**
35. 沉默是金 (116)
36. “抛弃”他/她 (120)
37. 创造竞争 (123)
38. 失约 (124)
- 第十章 吊吊他/她的胃口 (127)**
39. 再次闯入他/她的生活 (127)
40. 送点儿“勿忘我” (128)
41. 唤醒身体的魅力 (129)
- 第十一章 外交家的风范 (135)**

恋爱宝典

42. 直面抵抗行为 (137)

第十二章 表现忠诚 (141)

43. 面对拒绝不气馁 (141)

44. 说“我爱你” (143)

第十三章 排除最后障碍 (147)

45. 战略撤退 (147)

46. 和梦中情人共度时光 (149)

第二部分 重新获得失去的爱 (151)

第十四章 学习如何重新赢得失去的爱 (155)

47. 判断是否值得 (155)

48. 知道何时“减少损失” (160)

第十五章 乐于改变自己 (163)

49. 评估自己的优点和缺点 (163)

50. 乐于改变和进步 (164)

51. 创造刺激 (166)

第十六章 提高交流技巧 (167)

52. 开始“治疗性”谈话 (168)

53. 保持热烈的互动 (169)

恋爱宝典

目 录

54. 理解，不只是赞同；聆听，不只是听到 ……	(170)
55. 赞不绝口 ……	(171)
56. 坚持，不要哀求 ……	(171)
第十七章 明智的“关心” ……	(173)
57. 展示你的优点 ……	(173)
58. 无条件地付出你的爱 ……	(174)
59. 共享美好时光 ……	(174)
60. 分享喜怒哀乐 ……	(176)
第十八章 做一个成功的竞争者 ……	(177)
61. 勇敢地面对竞争对手 ……	(178)
62. 距离产生美 ……	(179)
63. 持之以恒，言行一致 ……	(180)
64. 暗示和好的条件 ……	(180)
65. 给他/她放次假 ……	(182)
66. 考虑专业咨询 ……	(183)
67. 评估谁占上风 ……	(183)
68. 强扭的瓜不甜 ……	(184)
69. 带着信念前行 ……	(188)
最后的话 ……	(189)





引言

在过去二十年里,《恋爱宝典》一书一直高居畅销书榜首。为什么呢?对于那些因为自己的爱得不到回报而痛苦不堪的人们,答案是最明了不过了。

尽管上个世纪人类在科技方面取得了重大进展,但是,今天的人们在寻找真爱的道路上仍然饱尝艰辛,这难道不是对我们的讽刺吗?在我们的社会里,仍有很多人不得不失望地放弃对浪漫爱情的追求。“你喜欢的人不喜欢你,喜欢你的人你又不喜欢”仿佛已经成了一条自然法则!爱情永远是近在眼前,却又让人捉摸不透,把握不住。

很多人觉得自己命中注定要度过无爱的一生,从而放弃了希望。他们只能拥有爱的诱惑,却永远无法得到爱——这就是他们所屈从的命运的安排。也许你自己就经历过这样的无助;如果是这样,那么本书就是上帝对你的祈祷的回报。

《恋爱宝典》将告诉你为什么不应该放弃希望。爱情不仅仅是由命运安排的偶遇的结果,它还可以是可预测的人与人之间的反应!当两个人重要的心理需求得到满足



恋爱宝典



时，爱情便来临了。确实，爱情有时是偶然发生的。但即使是这种情况下，两人之间的关系仍符合本书所列出的浪漫爱情行为准则。任何将这些准则聪明地付诸行动的人，都不会独自一人终老此生。因此，要获得浪漫爱情，你只需要认识到自己的能力，并运用书中已得到证实的心理技巧去影响甚至改变对方的心情、态度和行为。我们并不需要以不公平的方式利用别人，而是要运用一些战略性的常识。

您可以想像，一本书不可能涵盖所有的相关策略、技巧和诀窍。因此，本书将为您提供一些基本的法则和方式，从中您可以得出适应于您个人情况的解决方式。读这本书时，您会变得更富有热情，更加自信，更加热切地希望接近别人，以达到目标，赢得您的梦中情人。

本书共分两大部分，阐述了几十种技巧，以帮助读者在一生最激动人心的“追求”中获得成功。第一部分所介绍的技巧和策略将会帮助读者赢得意中人的心。第二部分将帮助那些已找到心仪的对象却又失去了或有可能失去对方的心的读者——如何重新获得对方的爱是第二部分的主题。

本书中的策略并不是都适合于任何情况。读者要根据不同的情况选择不同的方式，以满足当时的需要。经验丰富将有利于读者根据具体场合选择最佳策略。但是，读者将会发现，心理学当中的一些根本原则是适用于任何情况的，因此应成为选择策略时的依据。



恋爱宝典

引 言

要获得你的所爱，就需要培养友谊、尊敬和激情。这一点是本书中所有策略赖以成功的基石，也是获得最终胜利的途径。相信自己，只要正确的培养两人的关系，你就会收获惊喜！

在你将从《恋爱宝典》所学习到的各种教训中，牢记下面这条至关重要的真理：要获得真爱，就不能坐在那里静静等待梦中情人奇迹般的出现；你要选择你的所爱，并运用已知的浪漫爱情行为准则去赢得你的所爱。

是的，你能够赢得你的所爱！你也能够重新赢得你的所爱！你不用向命运低头，不用委曲求全。梦想近在眼前！这只不过是心理问题：《恋爱宝典》将使你了解人类行为科学中有关爱与浪漫的知识，教你如何赢得你的所爱！

恋爱宝典

第一部分 赢得梦中情人的心

我们应该学学如何培养所爱的对象对我们的好感！你的目标？在那个人的心里种上乐于与你共度一生的渴望。本书第一部分所阐述的恋爱策略将帮助你达到这个目标。

两性关系的成功与其他成功相同无二：知识就是力量！如果你能够更好的了解两性关系成功的原因，那么你就成功了一半。请牢记这句箴言：两性关系的成功或失败都是有原因的。如果你仍然不了解以往关系失败的原因，那么你的命运仍然掌握在上天手里。确切了解过往失败的原因是未来成功的关键！因此，知识是通向成功的浪漫爱情的钥匙。下述章节所涵盖的策略将帮助你获得所需知识。

恋爱宝典

第一章 总体战略

《恋爱宝典》的总体战略很简单，它以以下前提假设为基础：浪漫爱情的三个关键要素是（1）友谊，（2）尊重，（3）激情。一旦爱情中缺少了其中任何一个要素，那么它将注定失败！因此，要赢得梦中情人的心，惟一的方法就是学习如何在他/她的心中培养对你的这三种感情。

爱情如房屋

我们可以将恋爱关系比作一座房子。只要房子结构完整，功能良好，那么它就是舒适的居所。对于正在享受温馨的居室者而言，他们没有理由搬家并放弃自己的房屋，因为他们对于舒适和庇护的需要均得到了满足。

