

女孩的幸福力系列

20几岁，要把幸福抓在自己手里

[日]马丁 编 [日]岛田宏美 绘 英子 译

「恋の引力」強めましょ。



♡ LOVE 秘诀 ♡

# 增强恋爱吸引力

分寸拿捏得对，才能拿捏住他！  
每天10分钟，得到你中意的男人



上海文艺出版社

LOVE 秘诀

# 增强恋爱吸引力

「恋の引力」強めましょ。

[日] 马 丁 • 编  
[日] 岛田宏美 • 绘  
英 子 • 译



上海文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

LOVE 秘诀:增强恋爱吸引力/(日)马丁编;(日)  
岛田宏美绘;英子译. —上海:上海文艺出版社,2012  
ISBN 978-7-5321-4658-1

I. ①L… II. ①马… ②岛… ③英… III. ①恋爱—  
通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 240165 号

## “KOI NO INRYOKU” TSUYOMEMASHO

Supervised by Martin

Illustrations by Hiromi SHIMADA

Copyright © 2007 by OMEGASHA Co., Ltd.

First published in 2007 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.  
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

著作权合同登记号 图字:09-2012-620

特约策划:徐曙蕾 周 洁

责任编辑:夏 宁

版式设计:Evan

封面设计:李 佳

## LOVE 秘诀:增强恋爱吸引力

〔日〕马丁 编 〔日〕岛田宏美 绘  
英 子 译

上海文艺出版社出版、发行

地址:上海绍兴路 74 号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

总发行业经销 宁波市大港印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.25 字数 80,000

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5321-4658-1/J·0330 定价:24.00 元

## 前言

假如你收到了素有好感的两位男士的短信，你会对下面哪个短信感兴趣呢？

A 先生：“你辛苦了！今天虽然下雨，不过，终于到周末了！（^^）”

B 先生：“你辛苦了。终于到周末了，可是偏偏下雨，真讨厌……（>\_<）”

我想你一定会对 A 先生的短信感兴趣，那是因为他给人的印象是积极向上的。他们两人说的内容其实都一样，就是“今天下雨”、“今天是周末”这两点，但是，最后是以积极的态度结尾，还是以消极的态度结尾？光凭这一点给人的印象就会不同。结果，只因为最后的结尾不同，A 先生会讨人喜欢，而 B 先生则会受到冷落。

人是喜欢和积极向上的人在一起的，因为和这样的人在一起，就会心情愉快，身心健康。

想被自己喜欢的人喜欢，并且是喜爱有加。我想你肯定也会有这样的心情。那么，怎么做才能让人喜欢呢？

我想最重要的是你要成为一个积极向上的女性。

也许你会想：要成为积极向上的人，说起来容易。

是的，的确如此，说起来是容易的。

不过，实际做起来也是容易的。

1. 每当有什么烦恼时，就想想“我应该怎么做”？

2. 一旦找到答案的话，就一定会变得积极向上起来。

这本书里有很多这方面的具体内容。

请一定要做一个积极向上、乐观开朗的女性，以提升你的恋爱魅力。

并且，使自己变得比现在更加、更加、更加的幸福。

恋爱顾问 马丁

## Contents

### 前言

### 第一章 魅力从相遇与机遇开始      - 抓住机遇 -

|                        |    |
|------------------------|----|
| 让恋情修成正果的表白时机           | 2  |
| 抓住时机的诀窍                | 4  |
| 也不要错过采取行动的时机           | 6  |
| 有了心仪的人该怎么办好呢?          | 8  |
| 如何正确利用相遇的机会            | 10 |
| 如果与约会有冲突,该怎么办呢?        | 12 |
| 从聚会到初次约会的技巧      聚会篇   | 14 |
| 从聚会到初次约会的技巧      初次约会篇 | 16 |
| 如何发现优秀的异性              | 18 |
| 专栏 “不想△△”的心理           | 20 |

## 第二章 成为善于沟通的人! — 吸引他的技巧 —

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第一次一起去旅行, 一定要成功!     | 22 |
| 如果让他生气了……            | 24 |
| 自己的心意, 应该表达到什么程度才行呢? | 26 |
| 善于倾听的方法和善于交谈的方法      | 28 |
| 恋爱中必要的说积极的话的技巧       | 30 |
| 引出对方“话里隐藏的真意”        | 32 |
| 读懂对方的心思              | 34 |
| 把NO变为YES的成功秘诀        | 36 |
| 不表白的人也能成功, 这是真的吗?    | 38 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 专栏 对于“想和你谈恋爱”<br>的各种回答的可信度 | 40 |
|----------------------------|----|

## 第三章 将恋爱进行到底的秘诀 — 对于成果丰硕的恋爱 —

|                |    |
|----------------|----|
| 成功恋爱必的胜法 之一    | 42 |
| 成功恋爱的必胜法 之二    | 44 |
| 单方面请客的交往不会长久吗? | 46 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 高明的各自付账的方法              | 48 |
| 善于与易怒的他巧妙交往的方法          | 50 |
| 正因为处于幸福的交往之中……          | 52 |
| 恋爱稳定后松懈了爱情的我们俩          | 54 |
| 不产生压力的交往方法              | 56 |
| 什么叫支持                   | 58 |
| <b>专栏</b> 从电车男身上看到的恋爱秘诀 | 60 |

#### 第四章 面对各种各样的爱情

— 不要在各种情况下退却 —

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 用你的小恶魔和天使来捕获他             | 62 |
| 当发现他有脚踏两只船或见异思迁的征兆时       | 64 |
| 不被现状摆布或者不被对方摆布的思考方法       | 66 |
| 对于不断重复相同失败的恋爱，<br>该怎么办呢…… | 68 |
| 应该放弃？还是应该坚持？              | 70 |
| 为什么对方会说出让我不安的话？           | 72 |
| <b>专栏</b> 从第二到第一          | 74 |

第五章 这种时候，该怎么办？  
恋爱的 S O S 救助圣经

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 本打算与对方保持单纯的关系，但是……     | 76  |
| 你的不忠败露了 & 对方对你不忠时的应对方法 | 78  |
| 培养信任的方法和挽回失信的方法        | 80  |
| 至今还在浏览相亲网站的他           | 82  |
| 不再重复相同失败行为的方法          | 84  |
| 在见不到他的时候，如何才能见到他呢？     | 86  |
| 知道了不想知道的秘密！            | 88  |
| 当他的心情没有富裕的时候           | 90  |
| 让远距离恋爱成功的必胜法           | 92  |
| 专栏 醉酒后打来电话的男人的心理       | 102 |

## 第六章 享受各个季节里丰富多彩的活动吧!

— 度过美好的每一天 —

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 赠送礼物的正确方法           | 104 |
| 心上的他过生日、想见面时的邀约方法   | 106 |
| 情人节营造激动人心的恋爱吧       | 108 |
| 1 ~ 3 月的约会，一起去采草莓吧! | 110 |
| 赏花的时候约定下一次的约会       | 112 |
| 五月晴朗的日子里一起去兜风、逛公园吧  | 114 |
| 真正的夏天来到了! 一起去海滨吧    | 116 |
| 让夏日之恋延续到秋季          | 118 |
| 通过温泉旅行来增加亲密度!       | 120 |
| 银色的世界里和他拍美丽照片       | 122 |
| 迎接美好的圣诞节            | 124 |
| 除夕 & 新年该如何度过?       | 126 |

第  
一  
章

魅力从相遇与机遇开始

——抓住机遇——



# ● 让恋情修成正果的表白时机



且慢。要让恋情修成正果，时机很重要。所谓时机，就是对方需要你的时候。



说到时机，不就是搞个聚会吗？



不，不对。不过，为了抓住时机，有时会利用聚会。



心里一直很喜欢的前辈，因为工作调动要到很远的地方去了……现在，我要向他表白！

## 什么是好的时机呢？

恋爱有进展势头的时候，就要一鼓作气、一举拿下。这样做，成功率就会大大提高。如开始频频约会啦，接吻或进一步亲昵……这种时候向对方表白比较好。



## 时机和聚会的区别

★时机……什么时候来不清楚，会随着对方的心情、情绪、健康状况等的变化而变化。

★聚会……时期已定，如生日、圣诞节、情人节等。如果很好地利用这些活动，邀约对方，向对方表白的话，会提高效果。



## 容易误解的时机：



生日、圣诞节等集会→  
可以作为邀约的契机。  
不过，要作为表白的时机  
却显得有点微妙。



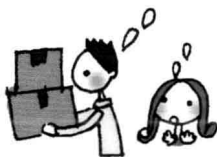
对方开始说起其他异性的时候  
“我喜欢上了一个人。”→  
难得也有试探你反应的，不过  
大部分情况下，即使你急于表白，  
也是没有胜算的。



## 不好的时机：

就是仅仅自己想说就说的  
情况。“如果不能再见面的  
话，哪怕没有希望我也要向他表白！”  
在这种无望的前提下进行的表白“当然  
还是无望的”。这种情况很多哦。

就业、入学、毕业、调动工作的时候→  
生活的变化常常会让人心情焦躁，或者  
导致恋爱本身难以持续的情况。



## 恋爱容易获得成功的时机：

对方的朋友有了恋人、周围的人获得幸福的时候→  
这种时候，对方心里也会产生想要获得  
幸福的愿望，此时容易接受你的心意。

对方由于生病或者受伤等卧床不起的时候→  
可以给予帮助或看护，一个人  
身体处于虚弱的时候容易打开  
心扉。



### 温习：

首先要能敏锐地察觉  
好时机到来的瞬间。  
只要能做到这一点，  
美妙的恋爱之门就会  
为你打开。



对方突然邀约的时候→  
由于某种原因，对方“想  
和你在一起”。不过也有  
委婉地提出来的时候，关键  
看你有没有察觉到。



时机不佳的恋爱不会有结果。  
不过，错过了显示时机到来的信号，  
也许就抓不住出手的时机。



### 提高速决力

只要在平常的生活中时刻留意的话，就能运用在恋爱上。在餐厅点餐的时候、购买衣服的时候，让我们尝试“努力使自己在1分钟内作出决定”吧。



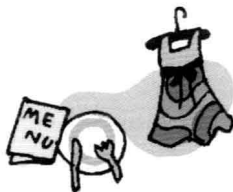
### 以速决力获取恋爱的胜利！

无论商务谈判还是恋爱，速决力绝对重要。能快速决断的人容易抓住时机，因为在你直面问题或课题时时机总是稍纵即逝的。

“现在”、“怎么办？”重要的是要给出答案。如果要花很长时间去考虑一个正确答案的话……



要使恋爱有结果，高明的人和笨拙的人的区别在于“是否能立即行动”。因此，与其花很长时间考虑正确的答案，不如学会及早给出答案。



“可以放心了”的想法让你错失爱情  
这是错过时机的典型例子。当你以为“可以放心了”的时候就是“爱情可以进一步发展的时候”，要意识到这才是真正的时机。今天他需要你并不等于明天也会如此。恋爱高明的人会认为“出手的时机到了！”



当错过了时机时应及时打个弥补电话  
觉得有些冷场、谢绝了他的邀约等，如果因为这样的情况而错过了时机，就应该现在马上打个电话，并且跟他说说今天愉快的事和以往两情相悦的事，然后再和他约定明天或者后天见面。



### 错过时机后已过了几天的情况

这种场合有以下几种原因，比如，“自己做得有些欠缺”，或者“平淡的状态持续得太久了”等等。如果察觉到了这些情况，就应该马上与对方约定下次的约会。



遇到男生时，要  
让自己变得像  
动物一样才好！

啊，动物？！



为什么这么说呢？

那是因为当男女  
相遇的瞬间，都在  
考虑这个异性是  
OK还是NG...

请多关照



这个人  
真帅...

没错。为了留下  
更好的后代，你内  
在的兽性的部分  
在检查着呢。

在不在听啊？



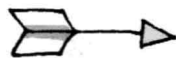
要相信  
动物的  
本能噢！！



我原以为我们俩能相好的  
之所以不能相好下去，就是因为  
错过了时机。  
时机等于机会。  
张开大网逮住机会的意愿将会给  
你招来机会。  
让我们以招来机会的积极思维来  
提高恋爱敏感度吧。

就业、入学、搬家等新的相遇常  
常会成为恋爱的契机。可不要错  
过这些机会。当双方都在灵敏地  
感知机会的时候，就是你采取行  
动的时刻。





不要沉湎于感觉良好中  
大多数女性都抱着“起初应  
由男性来追求”这样的愿望。  
被男性追求期间感觉肯定很  
好。不过，可不要过于沉浸  
其中而错失机会哦。如果过  
了两个多星期仍没有做出什  
么回应的话，对方就会疲于  
这种没有回报的恋爱，最后  
会离你而去。



我想采取行动，  
可是，什么时候  
进行比较  
好呢？



是要立即见效？  
还是慢慢进展？  
显然应该  
马上行动！



最晚不要超过相遇之后两个  
星期。因为这段时间双方都  
对机会比较敏感。这么一个  
双方都竖起天线  
的时候，正是采取  
行动的好时机。



马老师，我  
一定拿出勇  
气试一试。



加油！

