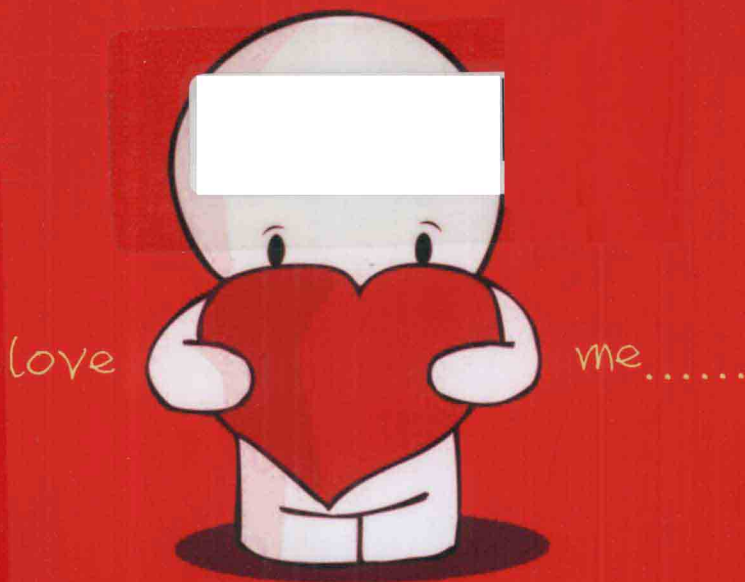


西海漫画著

THE LOVE BIBLE

恋爱养成



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

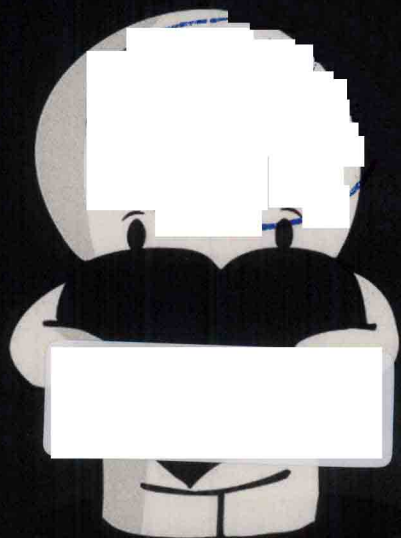
◎ 西海漫画著

THE LOVE BIBLE

恋爱养成

love

me.....



© 西海漫画 2009

图书在版编目(CIP)数据

恋爱养成/常州西海漫画技术有限公司著. -沈阳:万卷出版公司, 2009. 11

ISBN 978-7-5470-0371-8

I. 恋… II. 常… III. 恋爱-青年读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第188958号

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 常州大华印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 140mm x 170mm

字数: 75千字

印张: 5.125

出版时间: 2009年11月第1版

印刷时间: 2009年11月第1次印刷

责任编辑: 周莉莉

特约编辑: 唐逸中

装帧设计: 西海漫画

ISBN 978-7-5470-0371-8

定价: 19.00元

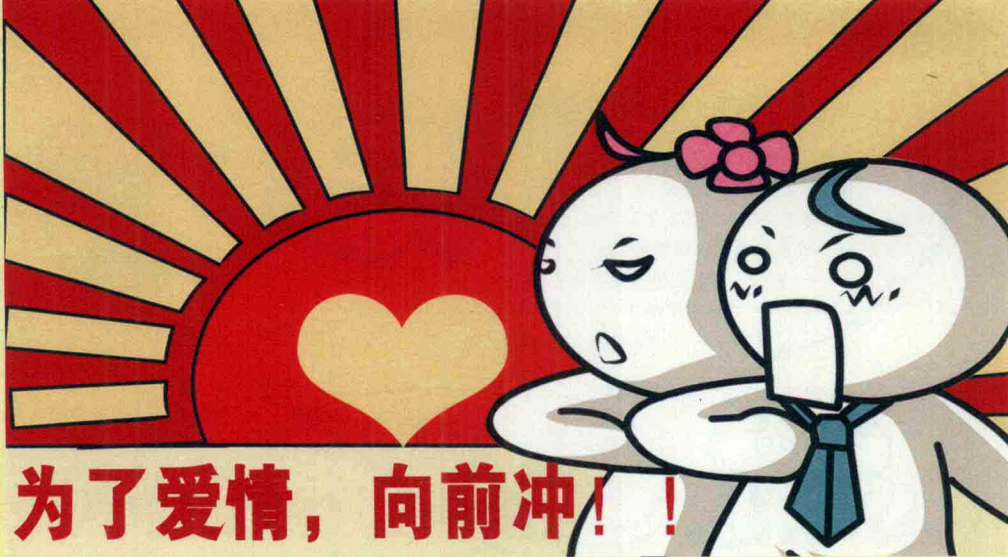
联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网址: <http://www.chinavpc.com>



为了爱情，向前冲！！

前言

每个人都相信真爱，至少是曾经
怀疑的人只有两种，还未得到或者已经失去
于是很多遗憾被归结到缘分和命运头上

你拿起这本书，翻开这一页，是缘分
但真爱不是
缘分只是让你遇到真爱，而遇到并不代表得到
命运不是只能服从，更可以把握

本书将带给你勇气、知识和技巧
让你在命运面前抬起头来，抓住真爱，并与之相伴一生
你需要做的就是
读完它

上半部 恋爱必修课

第一章 恋爱码头

P 05



来电——就这样爱上一个人 P06

暧昧——不怕不会玩，只怕玩不起 P10

邂逅——抓住擦肩而过的缘分 P13

追求——真爱不仅要遇到，更要去创造 P17

表白——关键不是说什么，而是怎么说 P23

拒绝——对不起别人，对得起自己 P28

第二章 恋爱暖房

P 31



情话——肉麻并感动着 P32

约会——自编自导，一起享受 P36

浪漫——可遇又可求 P43

接吻——怎样耍好嘴唇子 P46

热恋——冲动未必是魔鬼 P49

同居——受不了，就别结婚 P52

第三章 恋爱急诊室

P 54

吵架——委屈和尊严的宣泄 P55

前任——总有一个人会在意 P60

第三者——发现你的恋人还需要什么 P63

花心——一种高调的孤独 P66

出轨——从来都不缺理由 P69

平淡——亲情多了，爱情并没有少 P72

小别——怎样才能胜新婚 P74

毕业——也请收拾好爱情的铺盖 P76

怀孕——爱的结晶还是结束 P79

第四章 恋爱终点站

P 82



分手——那一刻竟如此陌生 P83

挽回——重新获得失去的爱 P82

失恋——拿什么来填补寂寞 P88

复合——怎样吃回头草 P104

离婚——确定前路不是坟墓 P107

房子——家的感觉和恋爱不一样 P110

家长——凭什么把孩子交给你 P114

啊~下错站了~等一等~

终点站



下半部 恋爱百宝箱

大观园

暗恋——幻想无罪却有憾 P120

单恋——执着，不代表值得 P122

异地恋——距离产生美，也产生伤 P124

网恋——手指间的温柔，屏幕前的暧昧 P130

姐弟恋——越老越正常 P132

师生恋——玫瑰怎能不带刺 P134

青梅竹马——缘分正在消耗中 P136

办公室恋情——抬头见同事，转角遇老板 P138

一见钟情——梦幻只在梦幻中 P140



P 119

第五章 恋爱大观园

P 142

第六章 恋爱12宫

白羊座——热情霸道的恋人 P143

金牛座——诚恳务实的恋人 P144

双子座——机灵可爱的恋人 P145

巨蟹座——深情敏感的恋人 P146

狮子座——骄傲多情的恋人 P147

处女座——完美奉献的恋人 P148

天秤座——优雅迷人的恋人 P149

天蝎座——性感专一的恋人 P150

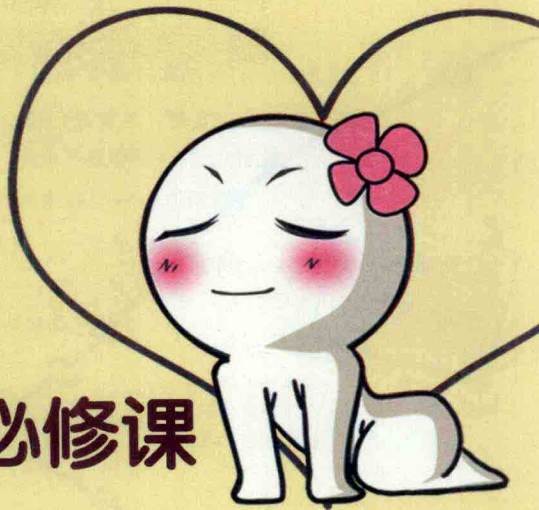
射手座——幽默奔放的恋人 P151

摩羯座——严谨负责的恋人 P152

水瓶座——洒脱特别的恋人 P153

双鱼座——浪漫体贴的恋人 P154





上半部 恋爱必修课

如果选修课表里有“恋爱”这一项，你会选它吗？它会是你最感兴趣的一门功课吧！不幸的是，这是不可能的。如果等学校来教我们谈恋爱，恐怕大家都要打一辈子光棍了。

有的“情圣”可能会说，恋爱经验都是“谈”出来的。实践出真知是没错，但是我们又有多少感情可以用来测试，有多少热情可以用来消耗呢。毫无准备的恋爱，与不看书的裸考是一样的。不及格事小，伤得自己不想再做功课就麻烦了。所以还是静下心来，先磨一磨枪再上战场吧！

接下来的四章内容包含了恋爱过程中的各个阶段，从认识彼此到恋情结束或是谈婚论嫁。你可以从头学起，也可以根据目录迅速找到自己迫切需要解决的问题和困惑。

第一章 恋爱码头

恋爱是一片汪洋，它让人心潮澎湃，又让人迷失方向。不论你是从没谈过恋爱，还是重回单身阶段，都需要在出航之前补足能量，备好行装。可别小看了码头上的准备工作，有的人船还没有打点好，就糊里糊涂地奔着海上美景去了，结果只见到风浪，来了个大翻船。想要驶进真爱的港湾，首先要有好

的船，正确的路线，对的人。开头往往决定着终点。
本章为你讲述从喜欢上一个人到确立恋爱关系的过程，教你如何启动一段好的恋情。



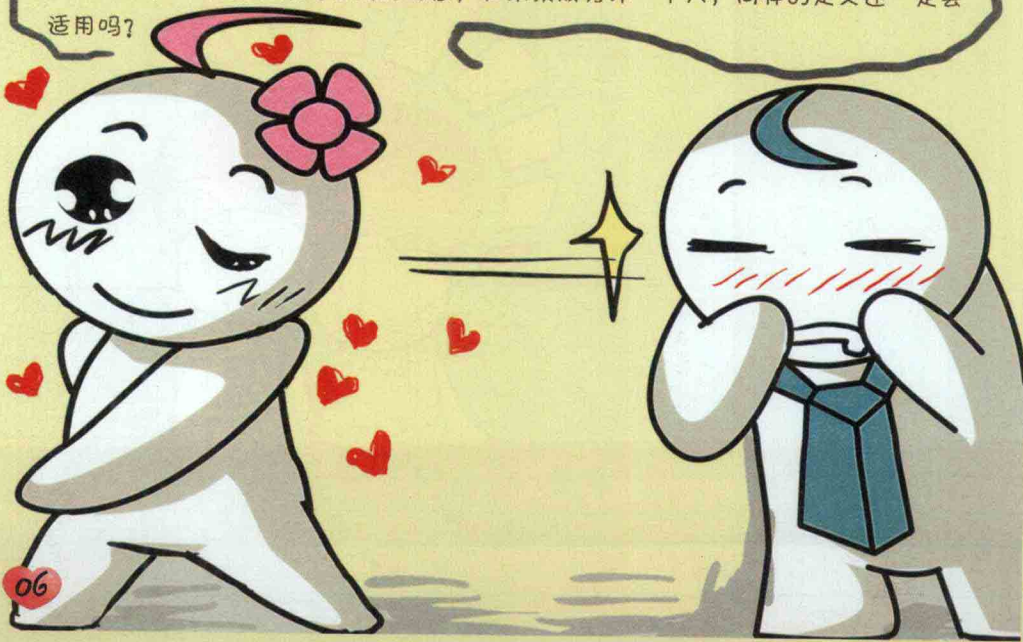
喜欢上一个人的感觉♡

什么是喜欢？

你的答案是什么，是凭空想象出来的，还是源自于看过的小说、电影，又或是自己的亲身经历？

♡喜欢就是会因为对方的一个眼神和动作而脸红心跳，♡喜欢就是会想见到对方，喜欢就是会想听到关于对方的消息，♡喜欢就是会在意对方对自己的看法，♡喜欢就是会对对方产生强烈的好奇……是的，我们可以例举出喜欢的无数种表现形式，但是，我们却很难为喜欢下一个完美的完整的定义，这就是为什么很多人都会觉得喜欢是种说不清道不明的东西的原因吧。

谈过恋爱的人也许会说，我经历过，所以我知道，喜欢一个人的感觉就是那样的。可是，我们喜欢的是特定的对象，如果换成另外一个人，同样的定义还一定会适用吗？



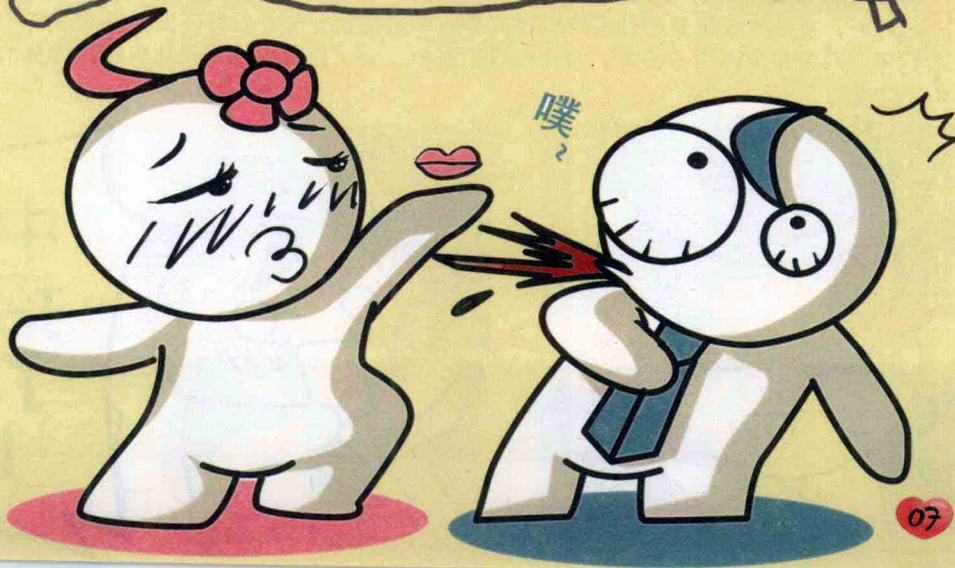
喜欢上一个人的感觉

为什么第二次恋爱通常不如初恋那般刻骨铭心？就是因为我们不自觉地延用了从第一次中得出的定义！当本该捉摸不透的东西被这种定义禁锢住，变成了“哦，就应该是这么回事”，那怎么还能期待可以像第一次一样那么美妙、那么梦幻呢？这种“想当然”造成了损失，损失的是新鲜、神秘，换来的是心安理得。

为什么有人会说：人，一辈子就只能爱一次？不是因为他们伤得太深，也不是因为他们爱得还太浅，而因为他们爱过一次之后就开始坚信：“哦，原来爱就是这么回事”！

放弃你的想当然吧！每一份爱都是独特的，因为每一个人都是独特的。

上面例举出五花八门的喜欢的表现形式中，我们会发现有一个词汇是必不可少的，那就是“对方”。是啊，喜欢一个人的感觉，产生于自己心里，却是因那一个人而起。把注意力从自己的感受转向“对方”吧，因为那里才是喜欢的源头。喜欢的感觉，也许永远没有办法定义，但是喜欢那一个人的感觉，却一定可以找得到！



不用把好感当喜欢，也不要将喜欢当爱情

喜欢没有办法用定义去套，但却有办法用表现形式来区分。最重要的是，要分清它和好感，以及和爱情的区别。“他说喜欢我，但我却不知道自己是否喜欢他……”如果你有这种烦恼，那么答案马上就能揭晓：你还没有喜欢上他！为什么如此肯定呢？因为喜欢有独特的征兆，如果喜欢，你就一定会知道，你就不会产生上面那样的犹豫。让我们把喜欢和好感放在一起比较，来看看这种征兆究竟是什么吧：

总的来说，好感比喜欢范围广，喜欢比好感程度深。我们对任何人，同学、亲人、朋友都可能产生好感。好感好感，感觉好而已，相处得愉快、和谐、舒服、惬意，就是有了好感。喜欢却要更进一层，除了上述积极正面的情绪以外，还会体验到紧张、焦虑、恍惚、担忧，甚至恐惧。

喜欢上一个人，我们通常会发现自己开始变得“不正常”。但是人总是希望可以控制住自己的情绪，当喜欢导致的占有欲和我们原有的自控欲发生冲突的时候，那些负面情绪就产生了。每个人都有自我保护意识，在这种意识的作用下，我们不能轻易接受另一个人走进自己的世界。也许听起来并不美好，但事实确实是：**挣扎和纠结才是喜欢区别于好感的标志。**

那么爱情又是什么呢？为什么喜欢随处可见，真爱却难得一遇？

因为，真爱不仅需要彼此喜欢，还需要两个人走到一起并好好经营。喜欢是一个人的事，爱情却是两个人的事。为什么我们要去“谈”恋爱，就是要让喜欢变成爱情。



只有相信，才有可能

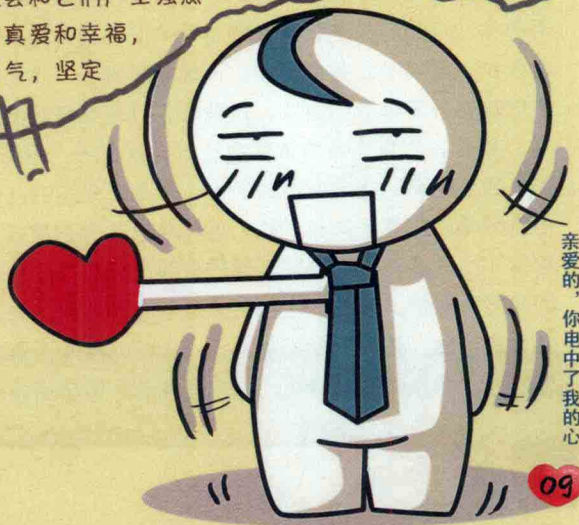
爱情可以说是经过经营之后的喜欢，它比喜欢更美妙，更深刻，更持久，更让人难以割舍，当然，失去时也更让人痛苦。为了拥有真爱，为了享受幸福的甜蜜滋味，我们甘愿承担风险。那么，做什么才能够降低伤害的风险呢？我们可以做两件事，第一是相信，第二是投入。

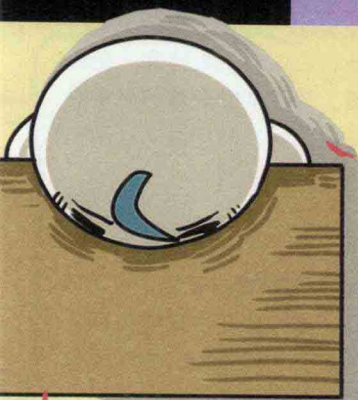
只有相信，才有可能

为了控制爱情可能带来的伤害，不少人选择减少投入，这种想法其实是不可取的。首先，精神和金钱不同，很难计算投入与产出。而且，努力控制自己勉强自己不去投入，这本身就是一种投入。其次，减少投入带来的更多的是遗憾，而不是少受伤害，甚至还可能受到更多的伤害，因为付出才是真爱和幸福的源泉。

“原来幸福曾经就在眼前”，“只恨过去没有好好珍惜”，“后来我学会了如何去爱，可惜那个人已经消失在人海”……希望这些感叹永远都不会发生在你的身上。恋爱是一门艺术，它可以随意发挥，但是有两样东西是需要时刻注意的，同时也是本部恋爱宝典最核心的思想，它们是：**平衡和节奏**。不知所云？没有关系，当你读完这本书的时候，相信你就会和它们产生强烈的共鸣！不用再有太多顾虑，为了真爱和幸福，为了拥有自己的梦中情人，鼓起勇气，坚定信念，开始自己的真爱旅程吧！

被电到了
120.120. 快来人，这又有人





正常的暧昧是最理想的恋爱开局

恋爱这场游戏，如果有两种开局让你选择：

一种是搭讪—表白—追求—恋爱，另一种是朋友—知己—暧昧—恋爱，

你会选哪一种？第二种！是的，第一种主动与被动关系过分明显，太刻意了，还是第二种比较自然。

暧昧可以说是最纯粹的恋爱阶段，因为它没有身份的束缚，没有责任的压力。处于暧昧状态的人，从来不用为了恋人关系而去勉强自己。“因为我是你的男朋友，因为我是你的女朋友，所以我应该说这样的话，做这样的事。”而那些“应该”，是否是我们发自内心想说想做的呢？恐怕未必。不得已才去做，就谈不上是享受了。而如果是暧昧，就无须考虑这些问题，言行都源自于内心的喜欢，这种感觉才是最美妙的。

但是，为什么暧昧常常会让人觉得迷茫、纠结、受尽委屈呢？那是因为完美的适合对方的恋人，基本上是不存在的。有些关系很好的情侣、甚至夫妻，他们可能从来都没有说过一句“我喜欢你”，更没有提出过“做我的女朋友好吗”这种要求，但他们却无比幸福。只是，这种完美是可遇而不可求的。所以，就算非得用“关系”去限制言行，去终结暧昧，我们也不用叹息。因为失败的暧昧，并不意味着失败的爱情。



警惕风险，不要和情场老手“玩暧昧”

有时候我们虽然喜欢对方却只敢暧昧，不敢确立恋爱关系，并不是因为他现在对自己不好，而是因为担心他将来不会持续的对自己好。是的，暧昧确实可以让我们“预支”本该是和对方在一起之后才能体验到的快乐。但是请想一下，当你同样失去这种快乐的时候，真的会因为没有形式上的分手过程而不觉得痛苦吗？

在没有确立恋爱
况下，既然可以通过
到恋爱的美妙，那么，
能承受失恋的痛苦。
负责任，却同



呵呵呵
跟我玩暧昧
哦

关系的情
暧昧体验
就也有可
暧昧不用
样要付代价！

那些所谓的情
们善于玩暧昧，是因为
在“不用负责任”上面，全力
的刺激。他们是有经验的，他们知道说什么话可以让你脸红心跳，让你招架不住，他们会说刻意的话做刻意的事来欺骗你，同时也是骗自己，给对方造成完美的假象。但是，当他们腻了，“清醒”之后，发现并不完美，发现暧昧注定会失败的时候，他们就会享受“不用负责任”的权力，迅速脱身，把代价留给你来承受。

他们可以
把注意力集中
去享受前面说的追求“完美恋人”

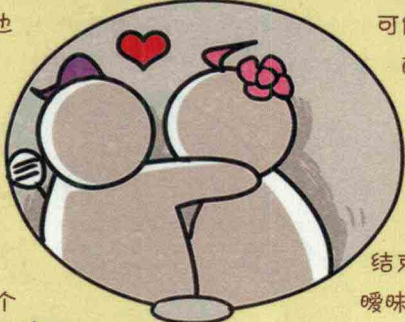
场高手，他

所以，当一个情圣用暧昧来挑逗你的时候，请冷静地和他保持距离，因为他很可能是个禽兽。

如果过于痛苦，就要设法结束暧昧

暧昧可以说是恋爱过程的“浓缩版”。恋爱的结局是结婚或者分手，暧昧的结果是确立关系或者各自离去。怎样确立关系，我们首先想到的就是表白。

但是，表白可能会成功，也
的文章会告诉你怎样增加表白
们为什么要选择挑战这种风
味已经让我们太痛苦了。



当负面情绪成为主导，当幸福，我们就要毫不犹豫地去可用失去暧昧的代价，换来一个

痛苦远远大于
结束暧昧！我们宁
暧昧变爱情的机会。

除了表白这种极端多：交流、试探、开始者直接离开。最关键状态和生活状态，从态。当暧昧失去平衡，“不用负责任的”权把它使用起来吧！



的做法之外，结束暧昧的方法还有很

保持距离注意分寸，或
的是要改变自己的思想
而改变两人相处的状
就自然会走向终结。
力同样属于痛苦的一方

用舍不得，不要害怕失过程的预演，如果这段预演

都无比惨烈，那就算正式开演也不会精彩多少。不要拖到生不如死时才结束暧昧，让暧昧终结在还算美丽的时候吧。

男人哭吧不是泪

扩大自己的社交圈

佛经里，五百年的回眸才换来今生的一个擦肩而过。现实中，上一次课，逛一次街，就有五百个人与你路过。这些人中，可能就有你的梦中情人，就有值得珍惜，能够相伴一生的人。

审视一下身边的异性：二十几个同学或者十几个同事，两三个儿时玩伴，一个红颜或者蓝颜知己……你的真命天子或者天女就在这些人中间吗？“不，他还没有走进我的圈子里呢。”是的，还没有，但你认为他一定会自己走进来吗？

用你的圈子去圈住他吧！邂逅是种偶然，但是，一个邂逅的机会却可以靠自己去创造。多参加一个社团，你就多了几十个志趣相投的朋友；多报一门选修课，你就多了一倍的同学；多与朋友的朋友出游一次，你就多了几个玩伴；和他们多聊一次天，可能就多了几个知己……

只要你打开心房，主动去接触人，与人相处，你就会发现你邂逅自己缘分的机会在成倍地增长。有一天，当那个他（她）真的出现在你的圈子里，他（她）一定会注视着，很想走近你的世界一探究竟，因为这是你自主创造和经营出来的世界，它五彩缤纷，光芒四射。

用不卑不亢的心态去“搭讪”

这里说的“搭讪”是指抓住出现在身边的缘分，去结识你想结识的人。如果想学那种传统意义上的以娱乐为目的的搭讪，上网搜索一下“搭讪技巧”就可以，在此就不多说了。

靠技巧只能“认识”一个人，靠真诚才能够“结识”这个人。缘分之所以是缘分，就是因为它不会因为到来的方式不同而发生多大改变。所以最关键事情，不是你怎样拿到对方的手机或者QQ号码，而是拿到以后发什么样的消息给对方。从认识到结识，其实要做的只有两件事：拿到联系方式，开始联系和相处。

结识的过程中，除了要真诚之外，最重要的是自然、自信和勇气。其实如果对方也对你有意，你不自然都没关系，如果对方是个喜欢怜悯弱者的爱心大使，那么你甚至可以不用自信。但是，勇气却是必不可少的，因为它帮助你踏出相处过程中每个阶段的第一步，也可以告诉对方、告诉自己，是的，我是真的想这么做。

结识一个人，用不着卑微，更不用死缠烂打。**我们在要求一个幸福机会的同时，也为对方提供了一个幸福的机会。**这是一种双向选择，双方都有说 no 的权力。所以说，不要觉得是委屈了自己，也不要觉得自己是在关照别人。

