



身心灵魔力书系——灵魂丛书

当爱情来临，要勇于争取

爱情

有花堪折 直须折

郭桂云 / 著



中国出版集团



现代出版社



身心灵魔力书系——灵魂丛书

当爱情来临，要勇于争取

爱情

有花堪折 直须折

韩建红 / 著



中国出版集团

现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱情:有花堪折直须折 / 郭桂云著. —北京:现代出版社, 2014. 2
(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1977 - 4

I. ①爱… II. ①郭… III. ①爱情 - 青年读物②爱情 - 少年读物
IV. ①C913.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 029953 号

作 者	郭桂云
责任编辑	王敬一
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010 - 64267325 64245264(传真)
网 址	www.1980xd.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市恒升印装有限公司
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5143 - 1977 - 4
定 价	27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

对于每个人来讲，你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。因为你有选择的权利。决定你选择的因素只有一点，那就是你是接受积极的还是消极心态的影响。而这个因素是你所能控制的。

你是否觉得烦恼、孤寂、不幸、痛苦？你是否感受过快乐？你是否品尝过幸福的味道？烦恼、孤寂、不幸、痛苦、快乐、幸福，这些都是形容词，而所有的形容词都是相对而言的。没尝过痛苦，又怎知何谓幸福的人生？总是到紧要关头才发现，幸福早就放在自己的面前。人的幸福，是人们对它的理解和感觉所赋予的，其实，幸福与否只在于你的心怎么看待。不幸又岂非人生之必经？有时候很奇怪，每每拥有幸福的时候，人往往不懂得这就是幸福，总是要到失去以后才发现，幸福早就放在了自已的面前。

肚子饿坏时，有一碗热腾腾的面放在你眼前，是幸福；累得半死时，有一张软软的床让你躺上去，是幸福；哭得伤心欲绝时，旁边有人温柔地递过来一张纸巾，是幸福……幸福没有绝对的定义，幸福只是心的感觉。幸福与否，只在于你的心怎么看待。你要是总感觉自己钱没有别人多，地位没有别人高，妻子没有别人的漂亮，丈夫没有别人的体贴，孩子没有别人的聪明，你能感到幸福吗？

爱情——有花堪折直须折

越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从,我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”,善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识,对他人宽容友善,对生活无限热爱的时候,一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实,面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧,给那些浮躁的心清凉解毒,进而帮助青少年创造身心健康的生活,来解除心理问题这一越来越成为影响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

C 目 录

CONTENTS

第一章 问世间情为何物

年龄不是爱的分界线 ◎ 3

恋爱的吊桥理论 ◎ 5

为什么“郎才女貌”的佳偶总是少数 ◎ 7

一见钟情的概率 ◎ 8

“罗密欧与朱丽叶效应” ◎ 10

恋爱上的审美错觉 ◎ 12

有些爱情,是从一个微笑开始的 ◎ 14

赢得女人芳心的优质男——“灰太狼” ◎ 16

第二章 恋爱对象的选择

趁早离开不懂得付出的男人 ◎ 21

别中了甜言蜜语的蛊 ◎ 24

“精英男”不是个个出色 ◎ 26

婚史影响择偶吗 ◎ 28

警惕唐璜式的好色之徒 ◎ 31

远离没有孝心的女人 ◎ 33

女人一野蛮,男人就害怕 ◎ 35

遇到心如蛇蝎的女人躲远点 ◎ 37

虚荣的女人令人厌恶 ◎ 39

第三章 相恋是个磨砺的过程

让你的过程与众不同 ◎ 45

记住别人的名字很重要 ◎ 49

面对搭讪,要有绝对的自信 ◎ 52

女性通过嗅觉选择男性 ◎ 54

没人会拒绝你的微笑 ◎ 56

收敛锋芒,提升受欢迎度 ◎ 59

与人交往,得理也要让三分 ◎ 62

别抱着照片找伴侣 ◎ 64

第四章 如何对型男释放好感

善用 MSN 小图,小兵立大功 ◎ 69

怎样通过实际距离拉近心理距离 ◎ 70

第一感觉很重要 ◎ 72

从小地方对他放电 ◎ 73

不要漏接他的“回电” ◎ 75

恰当的环境,有助于提升好感 ◎ 77

用对的眼神接触 ◎ 79

言语也能释放暧昧讯息 ◎ 80

第五章 做让人心动的女孩

自信的女人最美丽 ◎ 85

让人感觉如沐春风的女人 ◎ 86

像太阳一样的女人 ◎ 88

懂得自己、照顾自己的女人 ◎ 90

随和、自然,有点可爱的女人 ◎ 92

觉得自己很幸福的女人 ◎ 94

懂得将心比心的女人 ◎ 96

对未来充满理想的女人 ◎ 98

第六章 交往初期的约会指南

第一次的约会地点 ◎ 103

别讲太冷的笑话 ◎ 105

营造一种“有默契”的氛围 ◎ 107

展现造型巧思,能增添吸引力 ◎ 108

偶尔给他一点小惊喜 ◎ 109

一眼看穿男人心 ◎ 111

他爱上你的讯号 ◎ 113

女生在约会时不能犯的错 ◎ 115

做个无法轻易征服的女人 ◎ 117

第七章 约会可以优化爱情

初次约会如何找话题 ◎ 121

初次约会,要擦亮你的眼睛 ◎ 125

选择约会的圣地 ◎ 127

女人约会为什么总是故意迟到 ◎ 129

第八章 改变爱的思维

灰姑娘情结,只不过是大多数女人的心结 ◎ 133

改掉你的公主病,戒掉幻想的公主命 ◎ 137

女人越想嫁,就越嫁不好 ◎ 140

一见钟情,一箭伤心 ◎ 142

一厢情愿,不过是你的心愿 ◎ 145

爱情不是你花了时间,就有结果的事情 ◎ 147

令人羡慕的豪门,不见得就是“好门” ◎ 149

第九章 金钱不能购买感情

别用金钱衡量爱情 ◎ 153

分享小秘密,让对方敞开心扉 ◎ 156

爱情难以AA制 ◎ 159

令男人胆战心惊的恋爱“钱”规则 ◎ 162

爱情与面包不是对立面 ◎ 164

六个步骤让你成为完美“财女” ◎ 167

让男人心甘情愿为你花钱 ◎ 169

第十章 爱情不只是两个人的事

父母反对的感情,务必要三思 ◎ 173

以父母为镜,找对适合自己的人生伴侣 ◎ 175

在人群中看对方对自己的好感度 ◎ 178

爱情VS亲情 ◎ 179

不必太在意别人的看法 ◎ 181

第十一章 想清楚了,再去结婚

头脑一热的爱情,最后会以悲剧收场 ◎ 185

认为婚姻能拴住男人,其实很幼稚 ◎ 187

嫁错了,比不嫁的代价更大 ◎ 190

女人的直觉多半是错觉 ◎ 194

爱你的人,和你爱的人,到底选哪个? ◎ 196

如果得来很快,那么失去会更快 ◎ 199



第一章

问世间情为何物



爱情的幻想之一是爱人能对我们最深沉的思想和梦想发生共鸣。

当对方不能共鸣时,我们就感到伤心、失望甚至感到被辜负了。

但是,要爱人猜测我们的所思所想显然是不明智的。

感到自己为配偶所理解的男人和女人都知道,我们有责任使对方了解自己。

当你告诉配偶你需要什么,而他或她对这一要求作出了反应时,这就是爱的证明。



年龄不是爱的分界线

“问世间情为何物，直教人生死相许”，《神雕侠侣》中杨过与小龙女的爱打破了师徒身份的界限，让我们感受到爱情的力量足以冲破世俗之见。人生若舟，常常漂泊不定，爱情如桨，在平淡的生活中荡起片片涟漪。有爱的存在，年龄不再是距离。

陈香梅刚刚大学毕业，就进入中央通讯社昆明分社工作，那一年，她才19岁，因为英语说得好，被社里派去采访陈纳德将军。初次见面，陈香梅就被这位少将的风采深深吸引。

可当时，陈纳德将军还没和分居多年的妻子离婚。因此，两人也未深入交往。

两年后，陈香梅调入中央通讯社上海分社，此时陈纳德将军恰好来上海公干。重逢，点燃了他们的爱火。

当时陈香梅心里很矛盾，两个人的年龄差距太大了，陈纳德比她的父亲还要大一岁，更何况，还有国籍差异。

他们的爱情经得住时间的考验吗？日后会不会产生分歧、矛盾呢？此刻贸然接受这段爱情会不会在将来变成一种伤害呢？但陈纳德将军非常有耐心，关心她，呵护她，为了赢得陈香梅家人的首肯，陈纳德甚至放下架子陪陈香梅的外祖父打桥牌。

渐渐的，陈香梅放下心来，她觉得自己没有看错人，陈纳德一定可以带给她一生的幸福。这段爱情将是她最宝贵的财富。她总是自豪地用“我的男朋友”这个词向别人介绍陈纳德，满脸都是幸福的光彩。因为考虑到陈纳德年龄偏大，陈香梅也放弃了很多专属年轻人的活动，尽量不让陈纳德感到年华不再。

两人互相体谅、互相尊重，看似不和谐的一对情侣，却在生活舞台上跳出了最完美的舞步。

爱情——有花堪折直须折

陈纳德去世后,陈香梅一直没有再婚。他们的爱情超越了年龄与时空的限制,永远美丽如初。

年龄不是爱的分界线。找到真爱并让爱常鲜的真正秘诀也并不掌握在命运或时机的手中,它存在于自己的观念与行动中。

魔力悄悄话

不为世俗观点束缚,尊重、体贴、赞美、宽容你的爱人,给他空间,与他沟通,与他徜徉在浪漫的爱意里,直到永远。

恋爱的吊桥理论

电视剧中有一个男追女的惯用手段：

女主角一人走夜路，这时候突然从黑暗中蹿出两个蒙面歹徒，女主角吓得尖叫逃命，可还是摆脱不了穷追不舍的歹徒，就在这关键时刻，男主角以迅雷不及掩耳之速出现，把两个歹徒打得落花流水，还没有从惊恐中平静下来的女主角一下子投入“英雄”的怀抱，感激涕零之余也情愫暗生。

也许这是一出真正的英雄救美，也许这只是男人为了追求女人而拉来好兄弟排演的一出假戏，可无论如何，效果达到了。这其实运用了心理学上的“恋爱的吊桥理论”。

在恋爱心理学上有一个非常著名的实验：加拿大心理学家达顿等人分别在两座桥上对 18~35 岁的男性进行问卷调查。

一座桥是高悬于山谷之上的吊桥，吊桥距离下面的河面有几十米高，而且左摇右晃，非常危险；而另一座桥是架在小溪上的一座坚固的木桥，高度也很低。

心理学家先让一位漂亮的女士站在桥中间，并由这位女士负责对男士们进行问卷调查。然后，让接受实验的 18~35 岁的男性过桥，并在桥中央接受问卷调查。

做完问卷调查后，那位女士会对男士说：“如果想知道调查结果的话，过几天给我打电话。”并将自己的电话号码告诉给男士。

结果，数日之后，给这位女士打电话的男士中，过吊桥的男士远比过木桥的男士多。

为什么过吊桥的男士会有这样的行为呢？因为他们把过吊桥时那种战战兢兢、心跳加快的感觉误认为是恋爱的感觉了。这就是所谓的“吊桥理论”或者“恋爱的吊桥理论”。

恋爱的吊桥理论说明：恐惧会激发人的情欲。这也就不难解释，英雄救美、和异性朋友看完一场恐怖电影或是坐完过山车之后，为什么会对他平添几分好感，这都是“恋爱的吊桥理论”在发挥神奇的作用。

魔力悄悄话

如果你和你的恋人正因为交往中过于平淡而不知如何是好，不妨一起出去玩一把惊险游戏，或者到电影院享受一部最新上映的恐怖电影，相信你们的爱隋会擦出不一样的火花。

为什么“郎才女貌”的佳偶总是少数

和两个朋友上街购物，迎面走来一个相貌平庸、装扮没有品位的男人，搂着一个如花似玉、装扮时尚、有着天使般笑容的女孩。其中一人等他们一走过去就说：“那男的肯定是大款，把那女的给包了，那女孩看起来挺纯的，没想到也是一傍大款的！”

这样的对话或是类似的想法应该存在于很多年轻人当中。为什么“郎才女貌”的佳偶总是少数，而现实中的看起来并不般配的恋人也容易遭人诟病呢？难道这真的是“女方图钱、男方图色”的结果吗？其实不然，这往往与优秀男人性格中的“约拿情结”有关。

由此，人们借约拿情结指代一种在机遇面前自我逃避、退后畏缩的心理。当一个男人遇到一个各方面条件都很好的女人时，由于约拿情结作祟，他们往往会产生一种“急流勇退”的心理。尤其是优秀男人，更不容易主动去追求女人。就像英俊的王子遇到美丽的公主时，他们会想：我是帅哥，用得着主动去追吗？如果追到了还好，如果追不到的话那多没面子、多掉价啊！我身边的朋友会怎么说，那些围着我的女人们会怎么想。想来想去，压力实在是太大了，还是撤了吧。有人还做过这样一个小测试：如果遇到一个你极满意的异性，你是否会主动搭讪，建立联系？答“会”的女人为55.7%，而男人们竟比女人还低5.7个百分点。可见男人在表达爱意时更胆怯。



那些平凡普通的“青蛙们”十分清楚：在大多数情况下，漂亮女人其实很孤独，非常渴望男人的真爱。而“王子们”也就这样因约拿情结拱手将公主让给了“青蛙”。

一见钟情的概率

记得电影《非诚勿扰》里面男主角秦奋和女主角梁笑笑有这样一番对话：

梁笑笑：“你相信一见钟情吗？”

秦奋：“我一见你就挺钟情的。”

梁笑笑：“咱们三见也钟不了情。”

一见钟情，是个太浪漫的字眼，很多人都希望自己能有这样的爱情邂逅，但现实生活中出现的概率实在很小。

在心理学家曾做过一次“关于恋爱经验的问卷调查”的结果显示：有 55.2% 的人有过“一见钟情”的经历，其中 61.1% 的男性和 50.6% 的女性经历过“一见钟情”。美国科学家进行的调查则表明，“一见钟情”也存在男女差异。男性发生“一见钟情”的概率更高一些。

李明是一家房地产公司的销售部经理，年近 30 的他女朋友还没有着落，每当别人问起，他总是以工作忙碌为由。其实这只是一个借口，真正的原因是天性浪漫的李明并没有遇到令自己十分倾心的姑娘。他也曾相过几次亲，可最终都不了了之。

这天早上，李明像往常一样走进公司的写字楼，走到电梯门前时，一名身穿黑色套装的女子让李明眼前一亮，她衣着虽显得干练，眉宇间却流露出女人的温柔和性感。当她大大的眼睛与他对视的那一刹那，李明仿佛是被电到一样，这一刹那的惊讶，让李明清楚地知道自己遭遇了爱情。出于礼貌，两人彼此互道早安。

后来李明得知，这名“黑衣女孩”是广告部的新员工，名叫乔雅。李明确定自己对乔雅的感觉就是传说中的一见钟情，得知乔雅还是单身之后，他展开了猛烈的爱情攻势，而乔雅在李明两个月不间断地送花后，最终答应了与他交往。在交往过程中，双方都确定对方是能够相伴终身的人，一年后，他