

完美 关系攻略

♥ 小魔女教你谈恋爱 ♥



读懂恋爱背后隐藏的秘密，让你成为恋爱关系的赢家

7天快速吸引，拥有完美爱情

幸福女人的吸引力法则，让男人越来越爱你的秘密

喜马拉雅FM情感大咖超人气实操型情感女神

热播情感类栏目导演、制片人

恋爱小魔女 | 著 |

40,000+ 个情感案例分析

10,000+ 小时个案咨询经验与技巧分享

多档超人气情感课

累计收听破 100,000,000+

百万女性用户深受影响



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

恋爱成长学会

完美 关系攻略

♥ 小魔女教你谈恋爱 ♥

恋爱小魔女 | 著 |



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

完美关系攻略 / 恋爱小魔女著. —北京: 北京联合出版公司, 2018.4

ISBN 978-7-5596-1497-1

I. ①完… II. ①恋… III. ①恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第007855号

完美关系攻略

作者: 恋爱小魔女

责任编辑: 杨青 高霁月

封面设计: 安迪

装帧设计: 刘龄蔓

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京华联印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数: 178千字 880毫米×1230毫米 1/32 印张: 9

2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1497-1

定价: 39.80元

版权所有, 侵权必究

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832

♥ 恋爱小魔女 ♥

◎原名陈蓓蓓，恋爱成长学会联合创始人、首席形象代言人，热播情感节目、综艺节目导演、制片人，喜马拉雅FM情感大咖。

◎全民闺蜜、恋爱女神，专解爱情疑难杂症，善于解剖男人心理、提高女性恋爱情商。

◎提出爱情动态平衡理论、四维判定理论。

代表作：

情感技巧类书籍《排忧解难男》、腾讯视频点击4000w+《恋爱学院》等。

微博：@恋爱小魔女_magical

喜马拉雅FM：小魔女的恋爱术

♥ 恋爱成长学会 ♥

恋爱成长学会是一个极其活跃的婚恋成长社群。这里汇集了众多优秀的情感专家、心理咨询师，提供免费两性情感答疑和经验分享。



恋爱成长学会



陪你成长 爱之所在

LOVE GROWTH
ASSOCIATION

ACCOMMODATE THE HEART WITH LOVE

目录

Contents

PART 1

一定要知道的 恋爱心法

- 爱情动态平衡理论：让男人把你放在心上 / 002
- 框架理论：手把手教你建立框架，让男人心悦诚服 / 011
- 独立，你才能嫁给爱情 / 019
- 你有追求，幸福才会追求你 / 025
- 如何判断他是不是真的爱你 / 032

PART 2

这样看穿男人的 小心思

- 哪几个行为可以看出男人不想跟你谈恋爱 / 042
- 男人最喜欢女人怎么撩他 / 051
- 不要用这种方式考验男人 / 059
- 从几个细节看出男人是否真的爱你 / 065
- 关于娶谁当老婆，原来男人心里是这么想的 / 072
- 这样走入男人的心，才能让他越来越离不开你 / 079
- 测一测他是不是真的爱你 / 086
- 恋爱中，哪些底线碰了会让你的爱情元气大伤 / 092

如何把情话说好

PART 3

100 / 这样说话，让男人喜欢上和你沟通

106 / 如何用微信联系男神

114 / 微信联系男神的 n 种方法

120 / 先吸引再沟通

127 / 爱要摩擦，更要润滑

吸引男神 有招有术

PART 4

134 / 七天快速吸引优质男神爱上你（上）

140 / 七天快速吸引优质男神爱上你（下）

147 / 手把手教你如何“高攀”优质男

153 / 让男人想主动了解你的方法

162 / 这样做，渣男都不敢来欺负你，好男人都来保护你

169 / 聪明的你，要懂得用好眼泪这个武器

175 / 给男人“找麻烦”，才能让他更离不开你

180 / 花对心思才到位

186 / 跟小 S 学习如何“耍赖”

- 如何让男人对你舍得 / 194
- 男人问我借钱，要不要借 / 201
- 如何优雅地跟男人谈钱 / 208
- 如何体面地跟男人谈钱（彩礼篇）/ 214
- 如何让男人主动上交财政大权 / 222

- 当父母反对你的爱情时，该怎么办 / 230
- 过往该不该坦白 / 235
- 怎么跑赢异地恋 / 242
- 提防放不下前女友的男人 / 249
- 做不到这几点，97%的人分手之后复合都会失败 / 255
- 大龄女青年征服男人的方法 / 261
- 如何让男人在醒来之后更爱你 / 268
- 挑男人，除了他的财力还要看他的…… / 274
- 结语：找到你要的爱人 / 280



PART 1

一定要知道的 恋爱心法



One

爱情动态平衡理论： 让男人把你放在心上



我在恋爱成长学会公众账号后台经常收到这样的问题：

为什么闺蜜的男朋友那么暖，我却是操心的命？

我是不是应该找喜欢我的，而不是我喜欢的人？

很多女生在恋爱中都会比较，总觉得别人家的男朋友更好。同时呢，又想简单化解决掉这个问题，比如变得更美、变得有钱，甚至换一个更爱自己的男人等。

不过并没有这么简单哦！

首先，女人并不是因为某一个单一原因就让男人秒变“宠妻狂魔”，爱你爱得死去活来的。

其次，千万不要相信“找一个爱我的人，就能轻松一辈子”的想法啦！一个男生无论当时多么辛苦追你，之后依然会因为面

临的问题而对你的爱意有增有减的。

那么，到底是什么让你成为男人的小心肝，让他对你的爱只增无减呢？

要知道并不是只有一个因素决定男人对你的爱，而是方方面面。我整理成5个要素：颜值、三观匹配、经济能力、情商维系、情趣价值。

这5个要素持续、平衡地发展，决定了两人亲密关系的质量，我称之为“爱情动态平衡理论”。

1. 颜值

这一点就无须多说了，我之前一直强调：人类都是视觉动物，尤其是男人！

一段感情中，最难的不是用美迷住对方，而是让你的美持续下去。

很多女生以为结婚就是买了保险，于是婚后放任自流，不做自我管理，导致女性特征明显衰减！

一旦女性颜值下降得厉害，爱人的热情亦会随之退减哦，男人很容易对你丧失原始性冲动。

注意，不要狭隘地认为“颜值”只是年轻貌美。真正的颜值，是你的女性魅力。

它既包括长相和打扮，更指从你的语气、眼神、姿态等细节中透露出来的魅力和气质。

很多女人在恋爱之前费尽心思，小心翼翼地维持，结果一到婚后就“原形毕露”，飞速变成老妈子或者母老虎，男人很快就忘了当初的你是多么迷人！

在过去很多文章里我都反复申明过：美丽是女人的终身事业，就算天塌下来都不能丢掉哦！

2. 三观匹配

我们身边常有很多伴侣，刚开始非常般配，但过了一段时间，却出乎意料地分手了。

我身边就有一个真实案例，是我朋友的朋友，我们叫她玲玲。

玲玲跟她老公是初中同学，谈了10年的恋爱，青梅竹马。

结果结婚才1年半，两人就离婚了。

这是为什么？

因为两人的三观随着生活经历是会变的。

离婚之后，玲玲来了北京，在一家外贸公司做项目经理，而玲玲的前夫还在老家的机床厂做临时工。

“两个人只有过起了日子，才知道三观匹配有多重要。”

玲玲发自肺腑地说。

不过，要保持三观自始至终一致，并不容易。

这意味着你和他，必须在心灵上有默契的联结，保持着共同体一般的亲密。

关键是，两个人在一起的日日夜夜中，你要敏锐地感知！

当对方有些许变化时，一定要提前发现问题，并及时沟通。

同时，最好经常问自己5个重要的问题：

-
- ◇ 跟他刚认识的时候相比，我变了吗？
 - ◇ 这种变化，是两个人都希望看到的吗？
 - ◇ 他是否意识到了我的变化呢？
 - ◇ 他变了吗？
 - ◇ 我能够接受他的变化吗？对他的变化，我有什么感受？
-

如果处在变动较大的环境中，比如身在大城市，两个人工作繁忙，这种情况下该怎么保持同频呢？

有一个很有效的方法：定期进行亲密沟通，最好带有一些小小的正式感或仪式感。

比如，每周把固定的一天定为“约会之夜”，两个人去安静的餐厅，像知己一样亲密聊天；也可以在晚上，放下手机，关上灯在床上说一会儿心里话。

千万不要忽视这些走心的小沟通，这是你为感情把脉的最好时刻——倾听对方对事物的看法，比较两人的观点，你会从中发

现一些问题，从而能够及时调整。

很多老夫老妻每天柴米油盐酱醋茶，看似天天在一起，却并不见得有充足的交心机会，不信你问问他们：有多久，两个人没有安安静静说会儿心里话了？

记住，工作再忙，每天抽十几二十分钟，停下手里的一切，两人像知己一样聊一聊生活工作，哪怕是身边好玩的事儿。

长此以往，你会发现：每一天我们都在各自变化，而每一次小小沟通，都能把我们的变化融合在一起，让我们变得更加紧密。

3. 经济能力

恋爱中，有这样一根黄金曲线：

两人经济越独立，外界对你们爱情的干扰就会越小，而你们俩的自主性会越强。

想一想：父母阻挡一对情侣时，往往最担心的是自己孩子的生活质量问题。如果你们两个人经济都独立，父母的担心会小很多。

让我们再往下一层思考：

在爱情中，女人经济越独立，她在这段关系中占据主动权的可能性也越大。

相反，一个女人经济上越拮据，就越容易把这段关系当成救命稻草，而越失去主动权，造成恶性循环。

无论电视上还是生活中，我们常看到这样的例子：

一些本来能力不错的女人，嫁了个条件好的男人，以为可以不用辛辛苦苦挣钱了，甩手做金丝雀，但结果却是什么呢？

被男人抛弃后，不得不重新回归到社会，再次寻找自我。

因为男人拯救不了你的生活，只有靠你自己才可以，只有靠持之以恒的努力，才能让生活发生根本改变。

与其说，是婚姻让女人生命变得更加美好，不如说如果你足够美好，才能遇到更美好的婚姻。

4. 情商维系

情商维系，是5个要素中比较复杂的一个，具体说来，有三个组成部分。

其实每一个部分，之前文章都有过仔细讲解，接下来帮大家系统性地温习一下，温故而知新哦！

1) 自我情绪管理：顾名思义，就是不要即刻表达负面情绪，而是要先经过大脑筛选，要冷静。如果你是一个很容易激动、情绪管理方面有欠缺的人，可以看一些情绪管理方面的书籍。

2) 识别他人情绪：即能够感知他人情绪，听懂别人的弦外之音。我曾经专门采访了几位生活中的男神，他们表示最受不了的撩法之一就是“没有分寸感”，不合时宜。比如他们明确表示自己在忙，并发了微笑脸，而女生却一直在问男生为什么昨晚不

回信息，这本质就是识别他人情绪的问题。

3) 运用恋爱技巧，提升沟通能力：即用各种技能主动出击。

很多姑娘苦于“知道要做什么，但不知该怎么做”，结果东施效颦，出现各种尴尬。

我这本书的很多篇幅都专门针对恋爱技能做了详细讲解，希望大家没事经常翻一翻，看完就能用起来！

5. 情趣价值

这一点是恋爱关系的核心灵魂，它决定了一个人的感情走向。

阮玲玉和胡蝶想必大家都知道，同是民国美女，一个25岁就香消玉殒，另一个则儿孙绕膝、晚年幸福。

同是时代美人，为什么两个女人的命运截然不同呢？

其实，正是不同的情趣价值在起作用——

1) 才华：每个人都愿意跟肚里“有货”的人做朋友，爱情更是一样的，如果徒有外貌没有才华，男人很快就会厌倦你。

胡蝶本身就很有才华，更难得的是她还异常努力。胡蝶的语言天赋超出常人，说一口流利的粤语、闽南语、上海话，而当时电影正从默片进入有声片时代，谁会普通语谁就能抢得先机。于是胡蝶又专程到北京拜梅兰芳为师，成为“中国电影首位发声者”。此外，胡蝶还系统学习过影剧概论、电影行政、西洋近代

戏剧史和导演、化妆、舞蹈等十几门课，无疑是当时少有的一颗明珠，这也让其丈夫和她结下一世情缘，对她奉若珍宝。

2) 视野与格局：视野与格局左右着人的主观能动性，决定一个女人会过上怎样的生活。

阮玲玉和胡蝶的初恋，都是轻浮浪子，但与阮玲玉的被动纵容不同，胡蝶主动规劝爱人走正道，甚至为其投资，见对方不知悔改，果断解除婚约，重新投入事业，做自己命运的主人。

3) 品味：看一个人，就看 ta 选择什么样的伴侣。

胡蝶一生无数起落，这些经历成就了她选择男人的毒辣眼光，正如其后回忆录中写道：“他是个干事业的人，做事情扎扎实实，待人诚恳、讲信用，肯动脑筋、肯钻研，如他做茶叶生意。”

4) 有趣：有趣并非只是幽默感，而是你超出对方期待、有更多值得他探索的正面部分，核心是一种正向积极的人生态度。

从阮玲玉和胡蝶的离世，就能看出二人的巨大差异，阮玲玉的遗书里充满了哀怨与愤懑，而胡蝶即便弥留之际，依旧浅笑着喃喃自语：“哦，胡蝶要飞走啦！”试想一下，跟胡蝶这样的女人在一起生活，是何等愉悦！

人类都有追求美好事物之心，但我们也要看到，事物是不断发展的，只有保持爱情的5个要素的平衡与稳定，两人关系才能有更好的发展。