

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

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，都不会孤独一人终老此生。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。

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！

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。

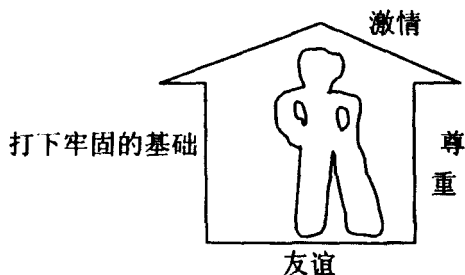
两性关系的成功与其他成功相同无二：知识就是力量！如果你能够更好的了解两性关系成功的原因，那么你就成功了一半。请牢记这句箴言：两性关系的成功或失败都是有原因的。如果你仍然不了解以往关系失败的原因，那么你的命运仍然掌握在上天手里。确切了解过往失败的原因是未来成功的关键！因此，知识是通向成功的浪漫爱情的钥匙下述章节所涵盖的策略将帮助你获得所需知识，

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。

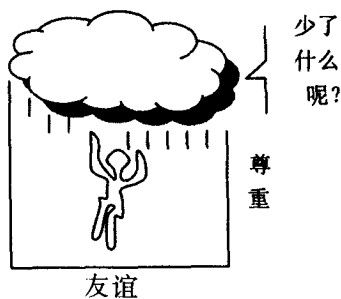
爱情如房屋

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。



但是，如果居住者每晚回到居所时，看到的却是一栋没有房顶、地板甚至墙壁的房子，他会有什么样的感受呢？我们相信，他不久就会另找房子！

绝望之际，有的人可能会过早的选择那些只能满足他们当前较肤浅的需要对象。但是在这种情况下，他们对其他重要的感情需要并没有得到满足，因此，他们最终会意识到自己选择错误，并决定“搬出去”！



为什么爱情有时会失败呢？大多数情况下，原因都是双方的感情中缺少这三个要素中的一个或一个以上；而这三个要素包含了浪漫爱情所需的各种必要因素。正如一座房子，没有房顶、墙壁或者地基就不完整，爱情中没有了友谊、尊重或者激情也将不是完整的爱情。如果男女有一方缺少了这三个要素中的一个，那么他/她就会感到这份感情少了点什么，甚至觉得受到了欺骗。这好比找你找了个三条腿的凳子坐下，之后才发现那凳子只有两条腿，但

却为时已晚！

所以，要赢得并长久拥有你的所爱的心，就需要在你们二人之间培养友谊、尊重和激情。这就是基本战略。只有这三个要素全部存在时，你才能享有最美好的爱情。

友谊

一位智者曾经给“朋友”下过这样的定义：一个你可以无所不谈的人。（根据这个定义，也许我们应该重新审视一下我们可以把谁当作真正的朋友。）要赢得某个人心，就必须首先和那个人成为真正的朋友。这看起来简单，其实不然。真正的友谊包括满足彼此深层次的情感需要。那么，这些基本的需要是什么？你怎样才能使你爱的人感到你满足了这些需要呢？

- 1 关注。让对方感到你确实关心并在意他 / 她的存在。
- 2 理解。表明你在真诚地努力理解并接受他 / 她对周围世界的认识和感受。
- 3 接受。即使有时你不能苟同对方的行为或态度，也要用非批评性的行为或语言向他 / 她表示你对他 / 她的珍视。
- 4 赞赏。明确说出你非常赞赏对方所拥有的优点。
- 5 喜爱。无论对方和别人相比如何，你应该明确表示他 / 她在你的眼里非常特殊，也非常重要。有时，一次轻微的触摸即可表达对对方的肯定和喜爱。

你在满足对方情感上对友谊的需要的同时，也在帮助

他 / 她获得更大的幸福反过来，他 / 她在潜意识里会渐渐对你有一种情感上的依赖而这种依赖是任何浪漫爱情必不可少的一部分但是，要鼓励对方对你给予信任从而对你产生依赖心理，你必须首先证明自己是值得信赖的

行为准则1

对于能够满足自己情感需要的人，
人们往往会不知不觉的产生依赖心理

《恋爱宝典》的第一个目标，就是教你如何满足你所爱的人对友谊的情感需要——并且比他 / 她所遇到过的任何人都要做得更加出色本书中提供的各种技巧将帮助你达到这一目标。

尊重

单纯的友谊是浪漫爱情的发动机，而“尊重”则是使这台发动机转动的能源人们往往会和他们真正尊重的人交往，进而成为朋友

我们怎样才会尊重别人呢？尊重是一种渐渐习得的态度。大多情况下，尊重产生的基础是对方具有独立性和自主性。一个人的独立能力越强，他对我们的吸引力越大。反之亦然。一个人如果很轻易地对我们产生依赖，我们对他的感情“熄火”得就很快有的人占有欲强，倾向

于把别人当成救命稻草而揪住不放。我们对这一类人的尊重会随着认识的增加而不断减弱，也都想从这类人身边逃走，这是人之常情。

行为准则2

洒脱且情感独立的人最具魅力

如果你想使某人倾心于你，那么你就需要让他／她感到，没有他／她你也能过得很好。同时，你绝不能忽视对方对友谊的心理需要。这就要求你既要做他／她的朋友，又要保持一定的距离，在这二者间做到巧妙的平衡。同样，《恋爱宝典》将教你如何同时实现这两个目标。

激情

浪漫爱情的巅峰就是终极的强烈情感——激情。只有在我们拥有真实而强烈的渴望时，我们才可以真正享受到生命中的各种情感与感受。因此，我们必须使自己对浪漫爱情的渴望到达狂热状态，方可真正满足自己的渴求，使这份两性关系为我们带来一直梦寐以求的极度喜悦。这就要求我们正确把握下面这条广为人知却又被我们滥用的人类行为准则：

行为准则3

人们渴望得到自己无法拥有的东西！

当有人变得过于自信，认为自己所爱的对象是“触手可及”的，那么结果会怎样呢？他们就不懂得珍惜这份感情，甚至把珍宝当垃圾。因此，如果你希望建立成功的两性关系，就必须注意这条准则。否则，你就会失去本来可以获得的感情。

激起对方的激情的秘诀可以用下面的数学方程式表示：

$$\text{希望} + \text{悬疑} = \text{激情}$$

运用本书中的技巧和策略，你就能够在对方的心中燃起激情的火焰，并且这烈火只为你燃烧！激情的火焰一旦开始燃烧，其光亮将照耀你的一生！那么，就让我们抓住现在，集中精力去点燃烈火。

承诺

坠入爱河是理性的、有意识的行为。放弃最后一道感情防线，毫不故作地向对方展示自我（包括你的优点和缺点），这也是有意识的决定但是，即使这一最终决定是理性的，它也总是有着潜意识的目的的（坠入爱河的人很少认识到这一点）。正如金融家摩根曾经充满风趣地说，

“每个人对于做或不做某件事都有两个理由：其中一个听起来很好，也是真正的原因。

行为准则4

人们往往根据潜意识的感觉做出有意识的决定，然后在寻找听起来很美好的理由使自己的决定合乎情理。

人们常常感到自己在坠入爱河，而没有意识到事实的真相，那就是他们自己选择了去恋爱。行为准则 #4解释了这种情况发生的原因。大多数人并没有意识到驱使他们潜意识地做出坠入爱河这一决定的各种因素。然而，如果我们能够认识到这些情感因素，并利用它们去影响对方的抉择，那么要赢得他 / 她的心就是小菜一碟了。

某个人和你双双坠入爱河也许看起来似乎不合常理，但这并不重要。如果那个人心中没有对你产生上述的三种情感，那么最终的彼此承诺就不会发生。确实，有的人可能完全用意志力迫使自己接受对方，献出自我；但这种情况下，这些人的心中往往会有一种空虚感。因此，从长远来看，这种承诺和奉献是不会很强烈的。

另一方面，如果对方和你已有了友情、尊重和激情，那么不管表面上看你们的关系是否合乎常理，他 / 她也很难控制自己对你的感情，因此会对你做出承诺，和你坠入

爱河。

耐心 + 正确的方式

行为法则告诉我们，只要方式得当，并有足够的时间实施正确的战略，那么你就可以赢得任何人的心。

我们的一位读者，也就是爱德·沃德利普博士，曾经和我们分享过他童年时代的经历。那时候，小爱德住在路易斯安娜州祖父的农场里，对农场所雇用的一名叫杰克逊的驯马师非常敬畏。杰克逊可以将众人认为非常凶猛狂野的马和骡子驯得服服帖帖，因此他在周围一带享有很高的声誉，被誉为“奇迹创造者”。但他创造的奇迹并非祈祷上帝所赐或来自于某种神奇的力量，而是来自于非常有效的驯马术。

•

驯马的第一天，杰克逊总是带着一桶谷子走进牧场，然后把桶放在马的附近。即使最难驯服的马也会慢慢走近谷桶，尝尝里边的谷子。与此同时，杰克逊就手拿一个破旧的饲料袋慢慢走到马的身边，然后尝试着用饲料袋擦拭马背。当然，警觉的马会突然后退几步；这时，杰克逊就马上拿起地上的桶，回到仓房里。

杰克逊一天天重复这一过程，马也会一天天地少一些狂野。不久，马就会意识到，要吃到桶里的美味，就得接受杰克逊的抚摸和擦拭。有时候，这一过程要持续很多周，而要拿缰绳抚摸它还要花更长的时间。杰克逊刚开始时会把一根缰绳放到马背上，如果马因此后退，他就会像

以前那样拿起谷桶，回到仓房里。

最难驯服的马也会慢慢了解到以下两点：第一，想吃桶里的谷子，就必须接受杰克逊的条件；第二，这条件其实并不坏。最终，杰克逊就能够给马套上缰绳，让它拉着木橇，穿越那些车子无法通过的小道被驯服以后，这些马或其它牲畜就会忠心耿耿地为杰克逊服务，而杰克逊也会天天奖赏它们谷子吃

“我还没有见到哪匹马会拒绝这样的待遇。”爱德·沃德利普博上说。耐心和持之以恒是杰克逊走向成功的钥匙。本书中的恋爱策略也将运用这种方式无论你心仪的对象在你的心里有多么难以征服，请牢记：运用得当时，耐心和持之以恒将是你打开浪漫爱情之门的钥匙。爱就是你的谷桶，它表现的方式是关心、理解、接受、赞赏和疼爱。

爱情触手可及

如果你渴望得到你的所爱的心，如果你的目标是和梦中情人拥有彻底、完全的爱，那么请从本书中获取需要的技巧。在你的两性关系中培养友情、尊重和激情，那么相互承诺与奉献将如日夜相随般自然来临。

本书的总体战略以“由爱生爱”这一哲学思想为基础，关键是传递爱意，从而取得对方的爱。他始于你对对方的爱的承诺，并以对方对你的爱的承诺为结局。一旦你找到了心仪的对象，希望和他/她发展浪漫爱情，那么下

述章节的策略和方法将指导你如何完成这一使命，达到目标。通过正确并持之以恒地运用这些策略，你将会惊奇的发现赢得对方的心原来这么简单！

第二章 举止要充满自信

准则：人们往往会被放射着自信光芒的人所吸引

现在你已经准备好了！你乐意一试这些策略，去追求你的所爱。你认识到这本书将最终揭开如何追求所爱的神秘面纱。但内心深处，你仍然怀疑自己是否具备了充足的条件。你对自己有所怀疑。你有些……害怕。

让所有的担忧和恐惧见鬼去吧！确实，整个过程首先自你开始，然而，我们对你充满了信心。我们从以往的个人经历得出教训，无论你是谁，你的身上都有着未开发的成功潜力。你所需要的只是一些指导。一旦你开始运用恋爱策略，你的伟大之处将开始展现出来——对此我们深信不疑。

本章提供了很多技巧，以帮助你充满自信。随着自信心的增加，你在情感上也就做好了成功俘虜所爱的人的心的准备。与此同时，你在对方眼中的魅力也会大大增加。

惠特尼·休斯顿曾在一首歌中唱道：“学会爱自己是最伟大的爱。”你必须首先自我感觉良好，才能够表达对别人的爱。因此，最大程度的爱自己是很重要的，——你需要一个“肯定的自我形象”。