第一图书网, tushu007.com

<<如何让我们更懂爱>>

图书基本信息

书名：<<如何让我们更懂爱>>

13位ISBN编号：9787308097895

10位ISBN编号：7308097897

出版时间：2012-5

出版时间：浙江大学出版社

作者：乔逸

页数：170

字数：110000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

传说上帝从亚当的身体里抽出了一根肋骨，造出了，夏娃，蛇引诱他们偷吃了伊甸园的禁果，从此男人和女人明白了男女从生理到心理的区别。
朝夕相对，日久生情，有种叫做“爱情”的东西在人的心里悄悄蔓延开来，于是这个世界上也就出现了各种各样有关爱和情的故事。
男人和女人，从出生到死亡，都在经历寻找和学习、爱和被爱的过程，在人生的道路上，每一个人都渴望找到能够与自己白头偕老的另一半。
有这样一种说法：每天晚上12点钟，如果在钟敲12下之前，你能站在镜子前，用刀完整地削好一个苹果，你就能从镜子里看到你生活中的另一半。
做过这种尝试的人也许不在少数。
或许单纯只是因为性别的不同，男人和女人在恋爱心理、择偶标准上也具有不同程度的差异：男人是视觉动物，女人是感觉动物；男人是用眼睛感知女人，女人却是用自己的直觉或感觉去了解男人。
当你坚定地迈过青春期，“早恋”被全方位解禁后，你会发现自己爱上了恋爱。
那个第一次让你心跳加速的人，那个曾经让你眉目深锁的人，那些被堆积的回忆心事，那些默默等待的执念，准又能真正忘记呢？
于是我们常说恋爱中的人是不能以正常人而理喻的：正常人重视的，恋人们置若罔闻；恋人们无比珍惜的，正常人觉得无足轻重。
当爱情升华，恋人走进“婚姻”，此后，“婚姻”便会慢慢变成某些人口中的“围城”或“牢笼”。
这可不是儿时的过家家游戏，有了更多责任和负担的男女，不再是那么独立的个体，越发亲密地结合。
让家庭成为了“共同体”的模型。
生活可能不再以牵牵小手、看看电影、逛逛马路、说说情话为主线，男女主角会渐渐发现，与对方不合拍的生活习惯、柴米油盐的琐碎、愈发快节奏的社会……对婚姻都是挑战。
忙碌的工作让你无暇多顾，突然停下来才发现：身边的朋友都有了归宿，自己莫名地踏入了“剩女俱乐部”；远方的表亲居然有了外遇，由于第三者插足在闹离婚；隔壁邻居的大女儿说要单身不要结婚，儿子不爱女人爱男人；好朋友闪婚后又厌烦了全职太太的生活，大搞家庭革命争取工作权利……
原来生活这么精彩。
只是你可能从来没有认真地思考这背后的缘由，或许你也进行过各种分析，是性格和星座对你的影响？
是对方的磁场干扰了你的逻辑？
又或者是恋爱的心理疑惑和各种措手不及的考验让你放弃了用力爱的能力？
其实男女关系绝不是一种单纯的依附关系，它不仅需要自下而上的共生环境，更重要的是需要精神的共生反应，相对独立又相互碰撞。
这些平平常常的故事蕴含着你想不到的心理学大道理，看完这本小书，静静冥想，其实你的故事也是如此，正在发生或者将要发生。
白领·大龄剩女·相亲达人·恋爱新手　冯伊伊，某大型出版公司的编辑，自小偏爱文字，常年埋头书堆，收入OK，算得上白领一族。
伊伊属牛，又是金牛座，朋友们说她倔得像头牛，但人还算得上好看，身上略带小资的文艺情怀。
她并非那种生活在大富大贵人家、过着衣来伸手饭来张口日子的娇小姐，相反，伊伊的性格有些男孩子气。
在别人的眼中，冯伊伊天资聪慧，是独立又有想法的女性。
她事业上未有大波大澜，情感上却一直未能开花结果。
她也不是没有过恋爱经验，只是惨淡收场的结果让她心有余悸，于是格外小心地左挑右选。
确实，伊伊对于感情有些慢热，来的时候她还没能会意，回味过来又早已飘然而去。
拖拖拖，时间就将青春年少的她拉进了“剩女”行列。

于是，相亲成了伊伊父母的救命稻草，耳根太软的伊伊经不起父母的软磨硬泡，从此告别了三两姐妹小聚的周末午后，把相亲作为她的必修功课。
以伊伊的话来说，相亲到她这份上也已算是阅人无数，拼拼凑凑可以出本书叫《和我相亲的男人们》，其中的经典故事挑出来再编本《相亲手册》附赠都不为过。
俨然，冯伊伊已经进化成无所畏惧的小斗士，对于相亲这件事，早就过了新鲜期，晋升为达人级别。
这个工作上表现一向出色的女编辑，在即将30岁的紧要关口，遇见一个专栏爱情小说的作家，甚至还触电般地一见钟情，滋生的火花日渐扩大，犹如电视故事情节般的这段发展是连伊伊自己都没有料想过的。
面对爱情的突然降临，冯伊伊像一个恋爱新手一样惊喜义慌张，各种各样的问题在甜蜜的背后悄悄衍生。
直到步人婚礼殿堂的那一刻，伊伊还有些恍惚，但新鲜、焦虑、开心和无奈都是那么真实的感受，让她不得不回味许久。
工作之余的冯伊伊还要面对各种各样让她措手不及的感情问题，怎么会想到情场的学问不比职场简单，还好冯伊伊最终修成正果，一点一滴积累起从恋爱到婚姻的经验。
不懂男人的心理不可怕，不沟通才可怕。
付出才会得到爱，是经历过恋爱的人才会明白的道理，谁说大女难当嫁？
冯伊伊偏偏上演了现实版的“剩女恋爱养成记”，看她的故事你会发现这何尝不是自己的故事呢？

内容概要

恋爱靠运气，但光有好运气也不够，还要有好头脑，好头脑靠好指导。
本书为你全程揭秘男女那些事儿以及
“25+未婚女青年综合症”、“强迫性重复：恋母、恋父情结”、“单相思与爱情错觉”等心理隐晦，给想谈恋爱、正在谈恋爱以及刚步入婚姻的你支招。

作者简介

作者简介：
乔逸《北京文艺生活周报》编委，辅修过普通心理学、社会心理学、消费心理学、人际关系心理学、咨询心理学、公共关系学、青少年心理学、传播学等心理课程，任职过心理辅导员、中外心理学电影研究会副会长等职务。
曾在镇江日报、江苏文广集团、江南书画经营有限公司、中国艺术市场网、四零艺术画廊、美图秀秀、万隆曼卡龙珠宝、Hesign
International等品牌工作，担任过记者、栏目主持、宣传策划、品牌推广、网络文编、软文写手等。
同时为《艺术与设计》《0086》撰稿人，并为《镇江日报》《京江晚报》《青年文摘》《NO》《知音女孩》《苏格》等多个杂志供稿。

第一图书网, tushu007.com

<<如何让我们更懂爱>>

书籍目录

序篇
男人·女人·恋爱·婚姻
白领·大龄剩女·相亲达人·恋爱新手
第一章
对啦，我是大龄未婚女青年
大龄未婚女青年综合症
“自我防卫”VS“非恋爱升华”
第二章
初恋的美丽也是可以收藏的
单向恋爱与自我童话主义
恋爱秘籍：四两拨千斤的跷跷板心理
第三章
这年头谁不相亲
“影子人格”与“完整自我”
强迫性重复：“恋母”、“恋父”情结
第四章
你是谁，便遇见谁
爱情的心理疾病：“爱无能”
你不知道的恋爱公式L=H(M+C)+D
第五章
女追男，别“超车”，限速30码
想象的错觉
爱情里的“依附型”
第六章
爱还是暧昧的谜题
韦伯定律VS既小又大原理
恋爱的尝试心理
第七章
骄傲的砝码和被隐藏的恋情
恋爱中的“炫耀心理”
“补偿心理”VS“互惠欲”
第八章
当爱情喊累的时候要放慢脚步
恋爱疲倦症
恋爱中的心理失衡与调剂
第九章
只喝光明酸奶的女生
心理学家的秘密恋爱三式
像猫一样的女人：奇怪的恋爱心理
第十章
三国杀里的爱情博弈
恋爱的节奏
恋爱潜规则
第十一章
不要房子不要车，我们闪电定情

“一见钟情”心理学
为婚族遭遇裸婚族
第十二章
让爸妈说“yes”不那么容易
“租友族”心理
罗密欧与朱丽叶效应
第十三章
欢迎加入已婚俱乐部
恋爱中的SVR理论
共生体现象的躲避性依赖症
第十四章
看上去很美：中国式全职太太
中国式全职太太的心理魔障
婚外情症候群
第十五章
幸福不在鞋带和电话里
婚姻不是一场“真人秀”：平常心、勿得意
“疑心病”也是病
第十六章
私房钱那点事儿
广角及望远效应
婚姻里的“筑墙逃避”症
后记
爱的存款与提款

章节摘录

冯伊伊也曾认真思考过现状，却一直未见希望的曙光，在城市里的生存并非那么简单，她几乎把绝大部分的精力都投入了工作。
所以伊伊并未觉得当下的状态有什么不好，就像温水里的青蛙，在一个环境里待的时间长了，自然就会慢慢习惯了。
渐渐适应了某种生活，伊伊不再感到痛苦，也不再感到无聊。
　其实和大多数人一样，冯伊伊毕业第一年为了找工作，没有谈恋爱。
毕业第二年想要跳槽换更好的工作，也没有谈恋爱。
毕业第三年，理想的工作是找到了，大型出版社女编辑也算是风光的白领了，可为了证明自己，她拼命干活，同样没有时间谈恋爱。
伊伊常常在办公室里加班到深夜，时间倒也过得挺快。
为了这事儿，伊伊的父母不知给伊伊上了多少思想教育课，晓以理、动以情，还一度举例某某家的闺女没嫁出去的时候，被人说了很长一段时间的闲话。
往往伊伊一听这话就来气：剩女怎么了，我不谈恋爱不出嫁，惹着谁碍着谁了？
我照样工作生活，我还积极为GDP作贡献呢。
　但冯伊伊心里知道，自己不是抗拒恋爱婚姻的人，她表面看起来虽然很风光，但看着身边的同龄人一一组建起幸福家庭，人人都有老公和孩子。
而她呢？
除了工作还是工作，每天回到家，只有一台电脑相陪，成了名副其实的“工作剩女”，心中还是会有压力和苦闷，只是嘴上不肯认输罢了。
　第一次听说“工作剩女”的名号，伊伊觉得很新鲜：剩女就剩女，还把自己折腾成什么工作剩女。
伊伊生活在一个快节奏的城市，她的工作自然也不可能清闲，每天审稿、策划选题，跟作者沟通、交际应酬、出席会议，虽然老板只付每天8小时的薪水，但她却会耗用差不多10多个小时的时间在工作上，工作和生活完全融为一体，难以分割。
　就伊伊的自身条件而言其实她是非常出色的，漂亮、能干义独立，一个女人不仅可以在都市里生存，还能过得很好。
但显而易见，她为这种地位付出了巨大的代价，为了能够独立生存，她将工作放在了第一位，或者说，被迫把工作当成了生活的重心，回头一看，与自己同龄的女孩子早已成了母亲，身边的适婚男人屈指可数。
　冯伊伊开玩笑说自己在和工作谈恋爱，她已经分不清是为了满足物质的需求，还是为了填补精神的空白。
有人说，工作能够让我们的物质需求得到满足，而精神上的需求则需要一场恋爱。
人们害怕和头疼的是，无论工作还是恋爱，都要花费大量的时间和精力，而时间却仅有一份。
每个人都必须做这样的选择，几乎难以兼得。
　确实是这样的，人和人不同，有些女孩宁可不要高薪厚职，把大部分的精力留给爱人、孩子和家庭。
而像伊伊这样的女孩，她们一开始受困于物质条件，追求生存成为了一种习惯，即使到了物质丰足的地步，也不会停止忙碌的工作。
久而久之，工作变成了她们生活的全部，而感情则被抛弃到一边，爱情对她们而言成了负担。
P6-7

后记

很多时候，我们容易被“我们很相爱”所感动，一直到慢慢经历了一些事情，对于恋爱这件事多少会有一些新的体会。
冯伊伊早已不是当初急得焦头烂额的大龄剩女，嫁为人妻的她在自己的恋爱和婚姻中一点点成长，不断思索着身边的故事。
如今，倘若一对男女决定在一起，她更希望听到他们自信满满地说：我们在一起，真的很合适。
　有了爱情不代表就能结婚，当初爱得深，可能是因为有太多的想象成分，而婚姻考验的却是兼容性。
这就好像两个同样高品质的零件，不在一台机器上时，彼此“倾慕”，放到同一台机器上运转起来，却往往因为双方的力量都过于强大，而你磕了我，我磕_r你。
　没有爱情的婚姻是有风险的，然而，只有爱情就结婚，恐怕风险更大。
“如果觉得合适就结婚吧”，所谓合适，代表的是一种比较舒适的状态，就像冯伊伊觉得和余浩在一起没有那么多的烦恼，而且很开心。
结婚的前提是两个人在性格上能够容忍、互补，比如伊伊有的时候会突然暴躁，但余浩不会和她锋芒相对，会像哄小孩一样让着她。
而余浩有的时候工作很忙，陪不了伊伊，也顾不了家，伊伊也从不因此抱怨，而是扮演好妻子的角色，照顾和关心老公。
其实真正生活在一起后，伊伊才发觉最和谐的模式应该是：生活中，女强男弱；事业上，男强女弱。
这不仅能平衡男女在心理和生理上的需求差异，还能建立不同于恋爱时的感情。
因为婚姻是对爱情最严重的磨损，也是将爱升华为亲情的最好途经。
　每次吃好饭，和余浩这么静静地坐在家里的沙发上，一切都会让冯伊伊觉得不真实，仿佛第一次约会的事情就在昨天。
第一次约会那天，女孩子总是莫名其妙地会迟到，这大概就是“迟到的艺术”，5分钟，10分钟，15分钟……以此来考验男友对自己的感情。
同时把握好时间，让男友等得有点心急，有点担心，但还不至于要发怒。
余浩憨憨一笑，还强作欢颜，违心地说：“没事的，我也刚刚到！
”其实，他已经饿着坐在那里啃掉了一个汉堡。
　女人天生有两大对付男人的武器，第一是眼泪，第二就是撒娇，两者都可以令男人举手投降。
想起刚刚恋爱的时候，冯伊伊这个傻姑娘和天底下所有的小女生一样，对于“你爱不爱我？
”或者“到底有多爱？
”这样古老的难题感兴趣，一天问余浩N遍，还乐此不疲。
女人喜欢攀比，并把压力转移给男友，如果没有钻石戒指，就别想她嫁给你，由此形成的婚前焦虑，足可以让一个男人临阵逃跑。
就这一点，是余浩一直称赞伊伊的地方：“还是我老婆好，不虚荣，知道男人是用来靠的，更是用来抱的，以后给你买更好的。
”做丈夫的最怕婆媳关系不好，两个女人的战争，最后成炮灰的往往是自己，所以这点伊伊也做得让余浩很满意。
　“邻居又换小车了！
”这种强烈的刺激伊伊是不施加给余浩的，因为这会让男人恼火并萌生自卑心理，个别气急了的男人会脱口而出：“邻居也换老婆了！
”很多男人相信，财务状况最能反映自己的内在价值。
如果你取笑他的收入，实际上是在蔑视他作为一个男人的能力。
　心理学家说，爱情必须经历共存、反依赖、独立、共生四个阶段。
但是，大部分的人都卡在了第二或第三阶段。
冯伊伊和余浩很幸运地走进了婚姻的殿堂，除了幸运，他们还有自己的法宝：凡事好好沟通，不耍个性，互相信任。

最近伊伊常听朋友说自己和余浩越来越有夫妻相，她觉得好笑又不可思议。
回家捧着余浩的脸，左看看右看看，认真比对了半天，忽然冒出一句：“完了，真的有点像。”引来余浩一阵“暴打”。
其实夫妻本没有相同之处，外表不相像，性格也是南辕北辙，可一旦爱上了，相处久了，就会惊讶地发现你的眼睛有点像他的，他的微笑也有点像你的。
现在余浩走路的步调都被伊伊拖得越来越慢，就连说话的语气也越来越像。
一天早晨照镜子时，伊伊突然发现自己脖子上莫名地多了一颗痣，和余浩的痣竟然在相同的位置，不禁感到好笑：原来我们会变成我们所爱的人。
冯伊伊看到过这样的比喻，说人与人之间都有一个感情的账户，一个微笑就可以存储一笔爱的款项，而一句尖酸刻薄的话等于提出一笔款项。
在忙碌的生活巾，夫妻多半没有机会“存款”，在各种各样生活压力下，对彼此的挑剔却日益增加，久而久之，账户赤字会使两人之间的关系不稳固。
所以白天再忙，午休时间伊伊都会想想余浩在做什么，打个电话给他正好撒个娇。
有的时候伊伊在外面受委屈了，老公的支持哪怕只是一个眼神的肯定，都能让她感到莫大的安慰。
他们最喜欢的事是在看电视时相互倚靠对方，吃水果时脚勾着对方的脚，吃完饭后手拉着手一起在小区散步，这些小动作，都是余浩和伊伊增进感情的法宝。
感激对方、彼此分享自己的喜乐、在伤害对方之后有勇气道歉，这些都在为他们的幸福账户不停地存款。
幸福是纯感性的东西，而安全感是感性与理性交织的东西。
初恋之所以让人感觉无比幸福，是因为那纯真而没有世俗的感情。
有人说，女人的幸福感与男人的情趣和你爱他的程度有关，而女人的安全感则与男人的能力和他爱你的程度有关。
幸福的女人经常会说“我爱你”，缺乏安全感的女人常常会问“你爱我吗”。
女人只有爱上真心喜欢她的男人时，才感到最幸福。
在婚姻的“感情账户”中，丈夫和妻子都在不停地“存款”与“提款”。
幸福的夫妻能在对方的行为中看到爱意，最重要的诀窍是要了解对方“爱的语言”。
如果冯伊伊更希望“爱的语言”是余浩能和她一起分担家务，而余浩却偏偏要送她不感兴趣的玫瑰花的话，效果可能不佳；同样的道理，余浩的生日愿望如果是想跟伊伊一起去海边安静地度假，那么伊伊再大费周章地替余浩搞大型生日派对余浩也不会多喜欢。
“投其所好”而非“给己所要”，对方才能喜欢你这份礼物，感受到你的爱。
冯伊伊从恋爱到和余浩拿到了红本本，一路走来都在学习爱人和被爱，在她看来，男女关系绝不是一种单纯的依附关系，再多的理论不如实践变化多端，只有付出才会得到真爱。
余浩的新书《恋爱那点儿事》就要出版了，而冯伊伊也开始考虑当妈妈了，以后等待他们的还有孩子的问题。
当然现在他们都还在努力，不断地存储自己的“幸福账户”。

编辑推荐

《如何让我们更懂爱:25+剩女的婚恋心理学》编辑推荐：这年头谁不相亲？
爱无能比性无能更可怕！
闪婚遭遇裸婚，你敢吗？
让爸妈说”yes”不那么容易……这是一本给想谈恋爱、正在谈恋爱、甚至失恋的人看的心理学手边书。
男人和女人，从出生到死亡，都在经历寻找和学习、爱和被爱的过程，在人生的道路上，每一个人都渴望找到能够与自己白头偕老的另一半。
有这样一种说法：每天晚上12点钟，如果在钟敲12下之前，你能站在镜子前，用刀完整地削好一个苹果，你就能从镜子里看到你生活中的另一半。
做过这种尝试的人也许不在少数。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com