

<<女人一定要嫁得好>>

图书基本信息

书名：<<女人一定要嫁得好>>

13位ISBN编号：9787508611587

10位ISBN编号：7508611586

出版时间：2008-5

出版时间：中信出版社

作者：路野

页数：323

字数：220000

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>

<<女人一定要嫁得好>>

前言

“干得好，也要嫁得好”，“干得好不如嫁得好”，“干得好就难以嫁得好”以及“男怕选错行，女怕嫁错郎”等等时兴的说法，乍听起来颇显世俗，争论也不小，各人见仁见智，然而这些说法真切地反映了部分女士对婚姻和择偶的心态，则是不争的事实。

对甜蜜爱情、美满婚姻和幸福家庭的追求，是古今中外每一个民族苦苦探索的近乎永恒的主题。中华民族的一个重要传统是社会生活以家庭为核心，所谓“家和万事兴”。然而在两千多年的封建包办婚姻中，真正美满的婚姻与和谐的家庭，能有多少？人们之所以对古代爱情悲剧不厌其烦地讴歌，正是从另一个侧

<<女人一定要嫁得好>>

内容概要

这是国内第一个找老公“恋爱心理速成培训班”的教程。

作为心理专家的魔鬼训练营，作者采用军队和特工训练的强化模式，将女性找老公最重要的过程分为两门基础课和九门专业课。

带着娱乐心情、发现交流的秘密；忆苦思甜、坚定信仰、积极心态、真诚如一、学会说爱、开朗率真、克服恐惧、恋爱类型、避免陷阱，教程中还夹插着一些实战练习。

读完它，相信你的情商一定不会逊色于这批已结业的女白领。

找老公还需要培训吗？不错，现实生活中不会找老公的稀里糊涂的女人比比皆是。

很多优秀的女孩婚恋失败，原因就在于根本不了解表达情感的五种类型，也不了解退让、攻击和果断型行为对于人际关系的利弊。

对于女人来说，从她一懂事开始，她一生中最重要的课就是要学会怎样与男人打交道、怎样嫁个好男人。

当今社会，即便一个开电梯的工人上岗都要经过学习培训，但我们却没有任何一门关于恋爱找男人并获得幸福的课程。

本书填补了这一空白。

作者通过对中国最大的婚恋交友网站之一百合网会员中“白骨精”的抽样调查，得出一个惊人的结论——很多白领丽人有着极高的智商，然而，她们与男人打交道的智力依然停留在10岁前的幼稚状态。

在我们开办的培训班上，她们经过短短的70天培训，无一例外，每个人都找到了恋人。

<<女人一定要嫁得好>>

作者简介

路野，本名周双丰，男，湖南长沙市人；畅销书营销专家、记者、作家；现就读于中国科学院心理研究所医学理与心理咨询治疗专业研究生课程进修班。

从事图书营销和宣传策划9年，曾写作出版《老相册》、《蓝镜头》、《策划亿万富姐》等畅销书。
成功策划了《本领恐怖》、《大

<<女人一定要嫁得好>>

书籍目录

写在前面的话 推荐序 告诉亲爱的读者 阅读本书说明 找老公特别培训班开篇：心理学家的智慧 是训练狗还是训练人？
 怕狗的女孩是怎样成为驯狗员的 基础课：带着娱乐的心情找老公 一位母亲的预感 不怕你不笑 女人用笑找到老公的故事 因笑亡国的故事 基础课：发现交流的秘密 你能识别多少人？
 你是退让型、攻击型还是果断型？
 一次吃饭的演练 人际交往的四种失败模式 观察体验1.计好者 观察体验2.指责者 观察体验3.超理智者 观察体验4.打岔者 95.5%的人交流失败 做真实一致的交流者 观察体验5.我踩了你的脚 如果有人朝你吐口水 假如男人向你示好 从应对搭讪开始训练：欣赏与谢绝 第一章 忆苦思甜：不做受害的鸵鸟 一、情感晚餐：男人是什么？
 ——一场从未有过的讨论 二、我们拼搏，却不知道幸福在哪里 我在与他们两个人竞争 没有出息的大姐 妈妈的婚姻令我对结婚没信心 我被男人骗怕了 我给了他最好的，却不是他需要的 本应80分的幸福婚姻，只得了20分的苦果 爱是一种无言的伤害 婚姻只能随缘分 好男人死绝了 三、是谁折断了我们的翅膀？
 你看到了什么 跳蚤与井绳的故事 人生最可怕的是孤独 参观养老院及孤儿院 孤独——比死还可怕 你还有多大机会？
 四、不做受害的鸵鸟 打破婚姻的宿命 人人都能找到好老公，你也能学会这些本领和诀窍 自己扮演角色 你自己的追求 澄清模糊的追求 学会怎样实现你的追求 寻找模特 给自己一份感动 “喂”了10年的爱情 蝶的勇气 70年的风尘岁月 携手人生 请你等着我 做人的作业 第二章 坚定信仰：女人一定要嫁得好 一、做自己的主人 我到哪里去了？
 你能找几个老公？ 只争朝夕 {心理体操} 练习1：找到心中的老公 我们是如何陷入“没办法”境地的 沉重的假设 [照镜子] 成功者与不成功者的鉴别表(1) 二、不要灰心丧气 找老公成功曲线 不成功者的“即刻如愿” 求全责备 重头再来 自我责备 的恶性循环 失败之歌 {心理体操} 练习2：把男人比喻成水塘 [小练习] 联系实际讲述将男人当水塘的故事 用新的视角看失败 [照镜子] 成功者与不成功者的鉴别表(2) 三、找准自己的市场定位 小乌龟谈理想 教青蛙学飞行 扮演真实的自己 你凭什么找亿万富翁？ 麻雀真的能变凤凰？ 华人首富怎样娶了一位比自己小33岁的女人？ 杨振宁为什么要娶翁帆？ 大老板爱上了端盘子的服务员 有钱为何找不到老公？ 魅力在定位中显现 [照镜子] 不成功者与成功者的鉴别表(3) 四、心动不如行动 谈起来能产生情绪 从鲁迅克服阻碍得到的启发 林小姐的训练日程表 {心理体操} 练习3：学习掌握找老公的诀窍 自助而后人助 [照镜子] 成功者与不成功者的鉴别表(4) 五、你能够决定自己的运气 没有“运气”的歌星 世界上最倒霉的人 抛弃所有的“假若” {心理体操} 练习4：充分利用时间找老公 [照镜子] 成功者与不成功者的鉴别表(5) 六、不给自己留退路 排除万难去争取胜利 为你长得不漂亮而庆幸 不留退路 一穷二白也是资本 敢于把自己放到没有退路的地步！ 我也不要退路 [照镜子] 成功者与不成功者的鉴别表(6) 七、只同自己争胜 {心理体操} 练习5：做一个善于找老公的人 [照镜子] 成功者与不成功者的鉴别表(7) 第三章 发掘自己的积极情绪 一、发现周围的美好事物 背女人过河的故事 心态不同的恋人 嫁不出去的老姑娘 不要怕突然冒出的笑容 情绪过滤器 改掉坏习惯的最好办法是培养好习惯 重新布置你的大脑 {心理体操} 练习6：安装“情绪过滤器” {心理体操} 练习7：发掘自

<<女人一定要嫁得好>>

己的积极因素 [照镜子] 成功者与不成功者的鉴别表(8) 二、当场赞扬 诚恳的赞扬
 “无意”中的鼓励 神奇的心理学方法 鼓励激活了“废物” 最厉害的惩罚
 诚恳的赞扬是一剂不苦的良药 表扬给人鼓励, 惩罚让人泄气 他们为何欠揍?
 善意的“罪人” 自己保护自己 [照镜子] 成功者与不成功者的鉴别表(9)
 三、不做泼冷水的人 事与愿违 降低行动的积极性 你是狂风还是太阳?
 好心当成驴肝肺 还好, 没摔着 无所不能的代言人 挑剔指责不会带来成功
 成功者的明智做法 {心理体操} 练习8: 避免争执 {心理体操} 练习9: 游泳术——
 积极态度训练 [照镜子] 成功者与不成功者的鉴别表(10) 第四章 真诚如一 一、老公
 最怕的是真诚 合格的助手 笨人有笨福 节约了人生的成本 保持本来面目最轻
 松 我确实想让你喜欢我 装出来的研究员 勇于说“不知道”的专家 [照镜子
] 成功者与不成功者的鉴别表(11) 二、敢说爱的人最可爱 鼓起勇气 我们都是婴儿
 不肯冒险 我心爱你口难开 男人更需要关怀 男人和眼泪无缘 不要总是
 指手画脚 人非圣贤, 孰能无过 人之初性本善 [照镜子] 成功者与不成功者的鉴别
 表(12) 第五章 开朗率真 一、提高讲话的本领 大声喊叫的人 不说话的人
 他们为何交流失败?
 {心理体操} 练习10: 用有求于人的语气说话 讲话不要模棱两可 让对方知道你的
 请求 消除障碍 {心理体操} 练习11: 抛掉怨气 善于听取对方说话 不要以己
 之心度人之腹 60种不同的说法 注意听到的信息 [照镜子] 成功者与不成功者的鉴
 别表(13) 二、学会拒绝 {心理体操} 练习12: 亲切而坚定地说“不” {心理体操}
 练习13: 纠正别人的错误 勇于承认失误 消除隔阂 {心理体操} 练习14: 承认自己
 的错误 [照镜子] 成功者与不成功者的鉴别表(14) 三、怎样给人留下好印象 最优
 秀的胸外科医生 展示你的才华 让她谦虚一点 抓住时机表现自己 {心理体操
 } 练习15: 把话讲出来 让别人知道 [照镜子] 成功者与不成功者的鉴别表(15) 第六
 章 逆风飞扬 一、化恐惧为力量 最大的敌人是自己 天生我材必有用 胆怯越来越
 少 天上不会掉馅饼 不要怕别人说“不” 被吓死的病人 没了希望你就真的一
 无所所有 [照镜子] 成功者与不成功者的鉴别表(16) 二、胆大出才干 顶住反对意见
 的勇气 坚持了一年的勇气 我要走进白宫 不肯认命 异想天开 18年没被
 承认的天才 {心理体操} 练习16: 面对逆境怎样坚持到底 [照镜子] 成功者与不成功者
 的鉴别表(17) 三、不要害怕成功 “喜旧厌新”使我们害怕成功 做一个跳出热水的
 活青蛙 失败是你的权利 [照镜子] 成功者与不成功者的鉴别表(18) 第七章 发现你
 的恋爱类型 什么是恋爱类型?
 恋爱类型测试 你的偏好极强或适中?
 16种恋爱类型 物以类聚, 人以群分 信, 还是不信?
 第八章 躲避男人的陷阱 案例分析: 她的悲剧在哪里?
 案例分析: 从一条鲳鱼看一个男人 什么样的男人不能嫁 第九章 找老公战役 一、
 战前动员 40年后的我 恐惧管理员 个性化沟通与纪律 重温培训班目标
 埋葬所有的精神包袱 大声回答三个问题 你所认识的朋友 告诉所有的人 签署
 《行动方案》 《找老公宣言》 二、凯旋归来 演讲: 《你害怕什么呢?
 》 演讲: 《死皮赖脸成功计划》 第十章 结婚应发《准婚证》 一、结婚是什么?
 《准婚证》试题 二、《准婚证》样本附录一 朗诵: 我们每天都要笑 阅读: 美丽的微笑
 与爱——特蕾莎修女在诺贝尔和平奖颁奖仪式上的演讲词附录二 找老公培训班课程表后记

<<女人一定要嫁得好>>

章节摘录

开篇：心理学家的智慧 于莉在上大学时是公认的校花，身边围了一群追求者。毕业前，她因为冲动与其中一位同学有了身孕，于莉没法，毕业后就嫁给了这位同学。

参加工作后，于莉的收入、工作待遇比丈夫要高出一大截，而且她发现丈夫风流成性，她多次跟踪并且也真的堵住过他，于是她与丈夫不断发生争吵。

终于有一天，丈夫提出离婚。

于莉去找一位心理学家，心理学家问，你为什么不答应他呢？

于莉回答，我就是于心不甘。

当初他死皮赖脸缠着我，把我搞到手，现在想这样甩了我，不能便宜了他。

于莉这次来找心理学家出主意，就是希

<<女人一定要嫁得好>>

媒体关注与评论

从小学到大学到读研究生、博士，我只学到了驾驭命运的一半本事，另一关“找老公培训班”给了我！

这是我这一辈子最受用的课程，每一个女人从她懂事那天起就应该学习。

——首届找老公培训班学员留言 爱与美丽一样是需要学习的，如果没有爱与被爱，女人的一切成功都将失去色彩。

——中国著名形象设计专家、色彩专家 于西蔓 能按照这本书学习训练的人，一定能找到好老公；能找到好老公并积极生活的人，也一定能找到好同事、好伙伴、好工作、好前途，这一点我毫不怀疑。

——中国科学院心理研究所教授、博士生导师，中国

<<女人一定要嫁得好>>

编辑推荐

本书首次提出了《准婚证》概念，这一创举将避免世上无数人的婚姻悲剧，是造福千秋万代的功德之举。

由心理学家精心设计的试题，可以使处在恋爱迷途的男女擦亮双眼，放心大胆地走向幸福。

找老公是一种人生态度，是学习做人的过程，任何事业的成功都不能取代家庭的幸福。

我们提供知识和技能，以应对变化的世界。

从小学到大学到读研究生、博士。

我只学到了驾驭命运的一半市事，另一半“找老公培训班”给了我!这是我这辈子最受用的课程，每一个女人从她懂事那天起就应该学习。

——首届找老公培训班学员留言 爱与美丽一

<<女人一定要嫁得好>>

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>