第一图书网, tushu007.com

# <<恋爱心理学大全集>>

## 图书基本信息

书名：<<恋爱心理学大全集>>

13位ISBN编号：9787511319050

10位ISBN编号：751131905X

出版时间：2012-1

出版时间：中国华侨

作者：白雯婷

页数：440

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

第一图书网, tushu007.com

# <<恋爱心理学大全集>>

## 内容概要

恋爱，是人生的重要一课，也是我们一直探索的亘古常新的永恒主题，男女都向往美好甜蜜的爱情。
然而，为什么有的人恋爱之路比较顺畅，甜蜜幸福；有的人恋爱之路却总是荆棘丛生，困难重重？深层原因何在？
除了现实的规律和所谓的“缘分”之外，心理因素十分重要。

心理学家对恋爱的方式作了细致的科学研究，结果发现，如果两个人相爱，并遵循着心理学的规律，就能够一步步地接近自己的幸福。
爱情，是心之产物，不懂心，也就无所谓爱。
换句话说，也就是只有了解对方的心理，才能够真正触摸到爱情，才能真正赢得爱情。
爱情并非不能把握，如果你懂一点恋爱心理学，知恋人所想，就能让你轻松俘获恋人心，让你们的爱情能时时保鲜。

《恋爱心理学大全集》结合当今时代出现的婚恋问题做了深刻的心理剖析，为您全程揭秘男女之间奇妙的关系以及复杂有趣的心理，解释恋爱中的各种现象。
从两性心理差异、两性交往心理、择偶心理、爱情心理等方面系统解读两性相处的方法和技巧，做最深层的情感揭秘、最有效的心理指导，给无数恋爱中烦恼的男女提供一个正确的方向，构筑最适合自己的恋爱形式。
内容翔实，事例极具典型性，是一本难得的恋爱心理学指导手册。
本书告诉所有的恋人：只有彼此爱护彼此的脆弱，才能维护各自的尊严；只有交付彼此的真心，才能获得所需的尊重。
本书旨在帮助人们跨越恋爱的心理障碍、走出情感危机，成就一世的美好爱情和婚姻。

第一图书网, tushu007.com

# <<恋爱心理学大全集>>

## 书籍目录

第一篇 保存爱的能量，先珍重彼此
第一章 爱是内心的诉求
第二章 男人的思维是直线式，很少转弯
第三章 女人的思维是网络式，复杂多变
第四章 力寻另一半，免受孤单折磨
第五章 不是所有人都能做恋爱对象
第二篇 恋爱开始选择的是关系，发展的是爱情
第六章 金钱可以加深感情，但不能购买感情
第七章 先走进眼里，再走进心里
第八章“坏女人”让男人透气，有力量去爱
第九章 男人更想征服有高度的女人
第三篇 追求恋人是一个需要磨砺的过程
第十章 邂逅，是恋情的入口
第十一章 传统的感情也可以找到现代化载体
第十二章 约会不是目的，而是优化爱情的过程
第十三章 情话是爱必不可少的糖衣
第十四章 敢于表白的恋情，才有开花的机遇
第四篇 在恋爱中修行，迎向双方心智上的进步
第十五章 相亲很容易，坚定地爱下去却很难
第十六章 爱情的赢家，是主动伸手的那个人
第十七章 爱而不占有，保持亲密距离
第十八章 为爱保留空间，为关系留有余地
第十九章 恋爱要慢慢培育，才有可观的风景
第五篇 恋爱不能单有爱，还需要技巧
第二十章 恋爱要有策略，需要成熟地运营
第二十一章 满足恋人的面子，成就爱情的里子
第二十二章 爱不能一相情愿，盲目付出
第二十三章 更新爱的体验，不让感情说累
第二十四章 谎言，要看破不说破
第二十五章 勇敢面对少有人走的路
第六篇 恋人生活的本质是让爱更协调
第二十六章 积极的语言也是爱的养分之一
第二十七章 溶解负面情绪，才能容人容己
第二十八章 心理缺陷是对爱的剥夺
第二十九章 工作不是恋爱的敌人
第三十章 爱是自在、休闲中享受恋爱时光
第三十一章 命理非命里注定，只是为情添趣
第七篇 理智地付出爱，才是对感情的珍惜
第三十二章 爱情不只是两个人的事
第三十三章 爱有时需要理性思考，多点心眼才能看到盲点
第三十四章 稳固的物质基石让爱站住脚
第三十五章 让爱情发展得更顺利
怎样防范爱情中的消极行为
第三十六章 分手不难，关键在收放和取舍的智慧
第三十七章 能放下旧爱，才有新转机

第一图书网, tushu007.com


第八篇 恋爱是婚姻的过程，婚姻是恋爱的目的
第三十八章 婚前冷静思考，是避免悲剧的良药
第三十九章 婚姻定好位，爱才有地位
第四十章 婚姻不窒息，用爱滋养和延续
第四十一章 婚姻博弈的意义是让爱更均衡
第四十二章 父母的爱是成就美好婚姻的一道力量
第四十三章 丈夫要学会付出爱
第四十四章 妻子要懂得超越爱

第一图书网, tushu007.com


## 章节摘录

版权页：在现实生活中，大多数人在分手以后内心都充满了矛盾和痛苦，而且没有办法控制自己的情绪。
痛苦的时候，越想着控制就越痛苦，所以我们要尽量学会调控。
以下方法也许能够帮助失恋的女人们缓解内心的痛楚。
1.心理催眠不合适的感情，拖延下去只有更痛苦。
通常情况下，女人在提出分手的时候很坚决，可是一旦真的分手了，就开始自我烦恼起来了，觉得如果自己放弃一些原则，或者做一些努力，感情还是可以挽回的。
有时候，尽管错的不是女人，可是分手之后女人也常常会为对方找借口，觉得当初可能是错怪对方了。
这样的心理会让我们一直处于矛盾和内疚当中，心里总想着他，留恋着以前的感情，所以会变得更加痛苦。
既然感情已经走到边缘了，就不要再回头看了。
我们需要做的就是时刻提醒自己，对方是不合适自己的。
时间长了，痛苦的内心也就被催眠了。
2.清除回忆感情的复杂性在于它的难控制，尽管我们很想忘掉，可是经过一起走过的街道，或者到了某些有特殊意义的纪念日的时候，常常会不自觉地想起他。
想他的时候，就如同自我麻痹了一样，以前的温馨总是能弥补现在的伤痛。
但是不管我们怎么找借口，怎么自欺欺人，他也不会回来了。
我们的行为，只会加深自己的痛苦。
3.清理物品见物思人是人之常情。
他的每一件东西都可能勾起你的回忆，唤起你对他的思念。
因此，要把与他有关的所有物品都清理掉，即使是想要保留，也要放在一个平时看不到的地方。
4.保持距离离开我们和对方以前经常去的地方，停止自己对他的关心。
如果我们暂时忘不掉他，那是很正常的。
但是，不管发生了什么情况，都不要给他打电话，更不要约他出来。
有些女人在分手了以后会变得格外脆弱，所以常常会找前任男友出来哭诉。
其实，这对于自己一点帮助都没有，反而会让自己越陷越深。
既然对方已经不想再给我们提供可以避难的肩膀了，那么我们又何必苦苦哀求呢？
5.自我控制当人们的心理得不到满足的时候，就会产生失落的情绪。
分手的时候，如果压制住自己的感情不去想对方，这个不太容易。
可是如果我们从控制自己的行为入手，不再跟他打电话或者约会。
即使是想念他，我们也要尽量的控制，比如我们可以转移注意力，看看窗外的风景或者找别人聊聊天。
6.自我发泄当人们心理压力比较大的时候，容易暴饮暴食，这也是一种缓解压力的方式。
所以，失恋的时候我们不妨去逛逛街，买一些漂亮的衣服，通过释放心里的压力卸掉精神上的负担。
7.自我升华有时候，人们产生了欲望不能直接表现出来，就需要将想法变换一种方式来表达。
失恋的时候，我们的心里会很痛苦，可是失恋总是有原因的，比如我们可能是因为不懂得经营感情，或者哪一方面没做好让对方嫌弃了，这个时候我们就要化痛苦为向上的动力，尽量弥补自己的不足，让自己逐渐成为一个完美的女人。
8.思想合理化内心失落的时候，人们可能会贬低对方以换取自己内心的平衡，这就是“酸葡萄心理”。
如果实在避免不了内心的痛苦，可以适当地在心里说一些对方的坏话，告诉自己他并不是最完美的。
但是这种心理要适可而止，因为如果过度，可能会产生嫉恨等负面情绪。
9.自我转移做一些我们真正关心和感兴趣的事情。
从事我们喜欢的事情能够带给我们巨大的乐趣，从而补偿我们因失败的恋情而感受到的痛苦。

第一图书网, tushu007.com


其实，失恋并不意味从此不能得到更好的，不能更幸福。
失恋后，面对的将是更多新的选择，也许在这些选择中，我们便会得到一个更爱自己、更适合相依相伴一辈子的人。
我们要做的就是忘掉那个曾经伤害过我们的人，去迎接新的恋情。
要相信上帝是公平的，关了一扇门，也许就会为我们开一扇窗。

第一图书网, tushu007.com


## 编辑推荐

《恋爱心理学大全集(超值白金版)》编辑推荐：一部剖析恋爱心理、解决情感困惑、收获幸福婚姻的指导手册。
每个人都渴望拥有甜蜜的恋爱，但是两性相处过程中却总是出现许多解不开的困惑，《恋爱心理学大全集(超值白金版)》借助心理学理论来剖析“恋爱”的真实面目，教你如何披荆斩棘获取真爱。
深层的情感解码，恰当的情感应对，有效的心理指导，温馨的心理呵护。
恋爱与婚姻中常见情感困惑的心理应对，懂一点恋爱心理学，知恋人所想，就能让你轻松俘获恋人心，让你们的爱情能时时保鲜。
不论你渴望恋爱、正在恋爱、刚刚失恋，还是已经步入婚姻殿堂，都可以从书中找到属于自己的恋爱秘籍、婚姻博弈的技巧，得到属于自己的幸福。
一部掌握恋爱心法、赢取完美爱情的恋爱指南，一部解决情感困惑、提升婚姻幸福指数的婚恋秘籍。
《恋爱心理学大全集(超值白金版)》是一部教你如何披荆斩棘获取真爱的指导手册，更是为你解决恋爱中的情感困惑的良师益友，它教你如何爱人，同样也教会你如何爱自己。
恋爱中懂一点恋爱心理学，知恋人所想，就能让你轻松俘获恋人心，让你们的爱情能时时保鲜。
不论你渴望恋爱、正在恋爱、刚刚失恋，还是已经步入婚姻殿堂，都可以从书中找到属于自己的恋爱秘籍、婚姻博弈的技巧，得到属于自己的幸福。
《恋爱心理学大全集(超值白金版)》对人类情感中最复杂的恋爱问题做了深刻的心理分析，并提供了超越问题的理念和方法及一些有价值的指导性建议，旨在帮助朋友们构筑健康的、最适合自己的恋爱形式，让恋爱不再是盲目的，感情不再是迷茫的，能更理智、更有技巧、更简单、更有效地解决恋爱中的各种疑惑和烦恼，更好地谈恋爱。
读《恋爱心理学大全集(超值白金版)》的男人，将学会给予女人更悉心的关爱，读《恋爱心理学大全集(超值白金版)》的女人，将获得前所未有的爱的智慧。
如果有人正苦闷于两人关系的僵化，或者正遭遇所谓的恋爱疲劳，或者正徘徊于是否分手的抉择中，或者正处于失恋的悲愤期，或者正恐惧婚姻的开始。
那么，《恋爱心理学大全集(超值白金版)》将告诉你那些你知道的和你不知道的爱的秘密，让你的爱情不再是黄粱一梦，让你能够找到通往幸福的捷径，绕开爱情路上的障碍和陷阱，获得完美恋情，经营幸福婚姻。
摆脱情感困扰的最佳解惑指南，解决恋爱问题、指点迷津的赢爱手册，指导两性恋爱、增强婚姻幸福的智慧箴言。

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