

<<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>

<<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。

<<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

<<恋爱心理学大全集>>

- 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

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。

<<恋爱心理学大全集>>

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。

<<恋爱心理学大全集>>

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。

<<恋爱心理学大全集>>

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>