

<<谁是你的Mr.Right>>

图书基本信息

书名：<<谁是你的Mr.Right>>

13位ISBN编号：9787515307220

10位ISBN编号：7515307226

出版时间：2012-6

出版时间：中国青年

作者：李媛媛

页数：200

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>

<<谁是你的Mr.Right>>

前言

谁是你的Mr.Right 每个人，到人间来。

在有限的时间、有限的空间里，结识有限的人，经历有限的爱情。

我们所追求的自由、爱、价值、成功、梦想和健康，似乎是无限的梦，然而终有一天我们会懂得，即便在有限的世界里，也可以得到无限的幸福，因为你，不孤单。

寻找伴侣，心灵的，思想的，情感的，身体的，生活的，事业的，希望那个人完美如神话，但自己却是普通人，人与神的婚姻，真的是你所期望的吗？

所以，我们真正寻觅的人，就在眼前熙熙攘攘的人群里，在如烟的岁月里。

是的，你与他，你与她，是彼此真心相爱的人，悦纳真实而完整的对方，如天真的孩子般一起游戏，如耄耋的老人般一起散步，如迎风的花朵般一起绽放，如山顶的树木般一起挺立，你们相依为命、相濡以沫、深情脉脉、甘苦与共。

但你们依然有各自独立的尊严和人格，有各自的梦想和兴趣，有各自的心灵和感受。

你们无法也不必完全覆盖彼此的生命，只要有所交融并有所保留，有所付出并有所收获，有所共有并有所独有，那么你们的爱情、婚姻、家庭、生活都将丰盈而饱满，如深秋的石榴，颗颗晶莹粒粒甘甜；未必完美无缺，但鲜活生动、甜美芬芳。

是的，生活不是那么容易的，每天都有新消息涌来，冲击着找爱的人的心灵和思想。

年过三四十依然单身的钻石男女，或者担心婚姻捆绑了自由，或者忧虑承担不起沉重的责任，或者怀疑爱情的寿命，或者依然尚未找到那个有感觉的人。

而已经恋爱，已经结婚的人中，又有多少对伴侣对婚姻心满意足？

又有多少人在明修栈道、暗度陈仓？

还有多少人努力之后以无可奈何的解散收场？

难道是我们从一开始就选错了人？

不是你的错，不是他的错，是谁的错？

如何才能抛准绣球，找到属于你的真命天子？

一度妈妈们说，要找有车有房的，成熟懂事的，有事业心上进心的，无家庭负担的，能帮忙做家务的，最好还能下厨房的等等。

长辈的心情可以理解，希望被珍爱多年的掌上明珠能物质生活更有保障，婚姻生活更加幸福。

2011年新《婚姻法》司法解释确认了房产所有权的种种情况，号称“婆婆打败丈母娘”。

可是，从另一方面来说，也许就此大家寻找伴侣的时候能相应减少对财产的考量，而更多地回归对人品、性格、能力、态度、道德、修养、情趣和个性的关注，而这些往往对爱情和婚姻的质量更有保障。

大家都不是心理学家，但可以简单地了解一些心理学法则，以帮助自己找到更适合的另一半，明察秋毫以鉴真伪，信手拈来洞悉真谛。

也希望通过阅读本书，能给大家一些更广义的感悟，对爱情、婚姻、家庭、社交以及职场，因为心理学的规律本来就是触类旁通的，更何况聪明如你一直是以真诚之心面对生活的。

谁是你的Mr.Right？

你说了算。

(本书中Mr.Right意为伴侣)

<<谁是你的Mr.Right>>

内容概要

《谁是你的Mr.Right：60个婚恋心理学法则》是心理学规律植入恋爱选择的神秘手册，是万千女性在感性投入之前要了解的理性法则，跟随你一生幸福的究竟是他的什么特质？你又该如何万里挑一的找到并拥有你的Mr.Right？听作者温馨解析两性相处密码，旁征博引轻松有趣心灵话题，犹如夏日玫瑰深情绽放，与你会心一笑，回味悠长。

<<谁是你的Mr.Right>>

作者简介

李媛媛，心理、情感、女性、教育、亲子专题撰稿人，关注婚恋家庭问题，压力释放与情绪管理，青少年教育等。

已出版作品有“李媛媛心灵之旅系列”：《完美婚姻魔法书——36堂幸福选修课》、《幸福婚姻策略书——30条保家卫婚攻心计》，《谁是你的Mr.

Right——60个婚恋心理学法则》。

即将出版作品《懒妈散养学前娃》。

<<谁是你的Mr.Right>>

书籍目录

- 选择，慧眼识君
- 法则1：看星座不如看气质
- 法则2：爱情中的条件反身重
- 法则3：跟着感觉走
- 法则4：巧妙利用感觉对比和联觉
- 法则5：爱情错觉
- 法则6：如何让他记住你
- 法则7：选择伴侣的启发式策略
- 法则8：让他注意你
- 法则9：花心到底是谁的错
- 法则10：恋爱中的男女的多层次需求
- 法则11：生于情感亡于情绪的爱情逻辑
- 法则12：因微笑而喜悦，因哭泣而悲伤
- 磨合，痛并快乐
- 法则13：激情不持久，变化可更新
- 法则14：爱情中的美、理智与道德
- 法则15：爱情动机冲突
- 法则16：男人的意志
- 法则17：爱情中的信任从哪来
- 法则18：什么是他的“能力”
- 法则19：看性格定未来
- 法则20：从人格结构看他的处世态度
- 法则21：|婚恋关系中的价值中立
- 法则22：惩罚还是淡化
- 法则23：背后恭维胜过当面夸奖
- 法则24：好伴侣是调教出来的
- 角色，心随境迁
- 法则25：爱情中的社会交换论
- 法则26：本能是个双子座
- 法则27：有无爱情是婚姻是否道德的考量
- 法则28：你就是你扮演的角色
- 法则29：婚恋关系中的符号互动论
- 法则30：耐心比坚定更重要
- 法则31：婚恋关系的终身社会化
- 法则32：了解自我，是了解自我需求的开始
- 法则33：珍贵的自尊
- 法则34：让动机、兴趣和情绪做游戏
- 法则35：爱初恋为什么难忘
- 法则36：初见对方家长的准备
- 确认，非卿莫属
- 结婚，宛若新生

<<谁是你的Mr.Right>>

章节摘录

法则1 看星座不如看气质 星座书每年还都能销售不少，网上的星座算命也是令人眼花缭乱，很多人都非常清楚自己是什么星座，也按部就班地把星座“专家”的推测照搬到自己身上，甚至预测出什么星座和什么星座最般配，什么星座和什么星座是天敌。

就是我们这些过了三十岁的人也会津津乐道于自己的孩子是什么星座。

我的女儿七月底出生，是狮子座，哇，和天后王菲一个星座，好一个气质了得啊！

但这些仅仅是娱乐和调侃，是紧张生活的休憩小站，是口渴嘴馋时的一支冰棒，并不是维他命，也不是真理。

到目前为止，科学家们(包括自然科学家和社会科学家)并没有因为某人出生在某年某月而有科学的数据分析出此人的命运前程。

到妇产医院看看，同一天甚至同时出生的孩子那么多，他们难道都会有非常相似的命运和未来？

但就心理学过去两千年来的积累来看，气质类型学说已经得到了广泛的支持和以生物学研究为基础的科学论证。

所以亲爱的兄弟姐妹们，我们可以踩在巨人们的肩膀上分享胜利的果实，借助气质类型学说来分析自己和伴侣的气质类型及特点，从而更深入地了解彼此的内心和特质，也为我们能更加宽容地欣赏彼此找到一些理论支持。

所谓气质类型学说，源自两千多年以前。

古希腊哲学家、医生希波克拉底把人的气质类型分为四种，即胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。

气质不分好坏，但是各有特点，分析你心目中的他的气质类型主流，便可以了解他的大部分行为倾向。

胆汁质——兴奋型；这种人情绪体验强烈、爆发迅猛、平息快速、思维灵活，但粗枝大叶；精力旺盛、勇敢果断，为人热情直率、朴实真诚、表里如一，行动敏捷，但是遇事常欠思量、鲁莽冒失，易感情用事，刚愎自用。

多血质——活泼型；这种人情感丰富、外露，但不稳定；思维敏捷但不求甚解；活泼好动、热情大方、善于交往，但交情浅薄；行动敏捷、适应性强，但缺乏耐心和毅力，稳定性差，易见异思迁。

黏液质——安静型；这种人情绪平稳、表情平淡、思维灵活性略差，但考虑问题细致而周到；安静稳重、踏踏实实、喜欢沉思、自制力强、耐受力高、内刚外柔、交往适度、交情深厚，但是主动性差、沉默寡言、缺乏生气、行动迟缓。

抑郁质——抑制型；这种人情绪体验深刻、细腻持久，情绪抑郁、多愁善感，思维敏锐、想象力丰富，做事稳重、自制力强，但他们做任何事总是慢半拍、软弱胆小、优柔寡断、不善交际、孤僻离群。

如何判定自己或者他人的气质类型，网上有很多测验，心理学上也有相对专业的测验。

但生活中大部分人都是复合气质类型，也就是说一两种气质特征占主流，其他的气质特征也存在，但表现不突出。

有时候恋爱中的男女可以根据对方的行为方式推测出其气质类型的主旋律，从而了解他/她究竟是不是你的菜。

比如，两人约会时，如果男方迟到了，则胆汁质的男人可能会大汗淋漓地赶来，见面就痛说迟到的原因，或者是路上塞车，或者是领导开会，然后顺便把交通状况或领导批判一番；多血质的男人则是简单道歉，不怎么多解释，然后迅速提议去吃饭或者去看电影；黏液质的男人则是慢条斯理地赶来，然后说他下班前就担心堵车所以提前预定了餐厅的位置，因此现在两人去吃饭不用等位子，而且他还从网上提前买好了电影票；抑郁质的男人见面后会有些不高兴，甚至伤感，觉得这是老天捉弄，无可奈何，他内心忐忑，怕女友因此发火，使恋情受到影响，但也似乎不知道如何改进，所以有些焦虑和颓丧。

当然以上仅仅是个假设，实际上即使四个都是胆汁质类型的男人一起迟到，表现还是会有些差异的，因为人是社会化的复杂生物，气质类型无好坏之分，一对恋人性格合拍并不意味着两人气质完全一样，有时候互补也是很美好的画面，一个马马虎虎的小伙子和一个认真细致的姑娘也能如电视喜剧般

<<谁是你的Mr.Right>>

演绎有趣的啼笑姻缘。

我和我老公就是典型的“当胆汁遇上黏液”，我喜欢他的慢条斯理和有条不紊，他也喜欢我的热情洋溢和难得糊涂。

我总能发现他耐心而细致的小安排，让我有很大的安全感，而他也总能在繁忙的工作之余享受到我信手拈来的幽默和不拘小节的豁达。

经常是他默默地把漏水的龙头换了，为我的手机充好了电，而我则在他下班回来的第一时刻冲上去边微笑边拥抱，多年如一日，再给他说说我今天又干了什么坏事，看他会心一笑或者聆听他给我的建议

。

所以，擦亮眼睛寻找幸福的朋友们，找一个和自己气质类型般配的伴侣比星座“般配”要靠谱啊。

P12-14

<<谁是你的Mr.Right>>

后记

相信爱情，相信生活 看过全书的朋友，不知道是否有所收获，哪怕有只言片语能有助于你更好地生活，也不枉我十几万字的啰嗦。

那么假如某天身边的爱人永远离开，你会怎么办？

请原谅我做如此残酷的假设，因为每个人在心目中都曾经对爱有所困惑，而现实又往往不在我们的计划之中。

如果我们的一段感情或一场婚姻结束了，亲爱的伴侣去往别处开始新生活，可能是另一个地方和另一个人，也可能是另一个世界，那么你还是不是你？

你是否还能继续选择相信爱情，相信生活？

我们都曾经受过感情的伤，也曾经独自落下冰冷的泪，我们曾经以为那个人就是传说中的真命天子，但梦还是终于突然醒来，在漫漫长夜里辗转反侧，思念和疼痛如虫蛊附心，爱之深痛之切。

从心理学上来说，没有痛觉比疼痛敏感更可怕，因为疼痛是生命的感觉。

你其实还是你，黎明终必归来。

普希金的名诗享誉世界，特别是那首经典的《假如生活欺骗了你》，上中学的时候我还曾经把这首诗推荐给同学分享。

可是现在，我觉得生活从来没有欺骗任何人，再没有什么比生活本身更简单直接和真实的了，而且生活始终按照自己的步伐前行，像勇敢的智者一样。

爱是一种能力，是生命的本能之一，能爱才能被爱，能爱自己才能爱他人。

所以，任何时候，请不要放弃爱的能力和权利。

寻找你的Mr. Right，万水千山走遍，他也正走在将与你会合的路上。

在你们相遇之前，请努力让自己更健康、更快乐、更美好、更丰富，把最好的自己交付给对方；如果走了很久，他还是没有出现，请相信，也许他就隐藏在下一个转弯的地方，要给你一个大大的惊喜；不管他什么时候出现，已经出现或是尚未出现，你都要首先让自己生活得轻松、舒适、自然、真实、快乐，因为你也希望你所遇到的他能如此这般生活。

相信爱情：相信生活。

相信自己，相信伴侣。

相信美好，相信努力。

你所相信的一切，如同深埋你心的种子，阳光、土壤、水分和温度到了，就会开出绚丽的花朵，结出丰硕的果实。

此书得以出版并能到达您的手中，感谢编辑的慧眼和耐心，也感谢读者的信任和宽容。

借此一角也致谢我的先生和女儿，他们是我生命中的珍宝，给了我无限的爱和支持。

有幸成为他们的亲人，我会好好珍惜此生共度的每一天，永远尊重并热爱他们。

李媛媛 2012年夏于北京

<<谁是你的Mr.Right>>

媒体关注与评论

对于感情之中的男女听到过很多说法：投资、博弈、风险……总觉得在美好的感情中夹杂了那么一丝算计、一点惨烈、一抹疑虑。

很喜欢本书的说法，爱情是一种条件反射的培养。

让她/他永远觉得，生命中最精彩的瞬间，并不是有多么特别，而是——你在身边。

——北京交通广播《新闻直通车》主持人 刘甜甜 每个女孩儿都是公主，都希望找到属于自己的白马王子。

白马王子不一定帅，但一定要适合。

这本恋爱秘笈通过心理学的规律从理性的角度解读了爱情中的男女。

掌握恋爱法则，做聪明的公主，选对你的白马王子。

——新浪微女郎事业部品牌经理 梁楠楠 爱他，绝不是爱上“完美恋爱的感觉”，幸福童话的前提是放弃自恋，拥抱不完美。

请记住，这世界上惟一的你，惟一的他，两个相爱的人，并不是彼此对视，而是共同望着同一个方向，然后聆听心声，幸福，无处不在。

这也是本书的答案。

——西苑出版社策划总监、作家 兰粟粟 作品描述了选择、磨合、热恋、确认、结婚五个循序渐进的过程，内容发人深省，行文优雅得体，情感浓烈真挚，值得花前月下细细品味。

——逐浪网总编 孔令旗 含蓄的确是一种美德，但很多人过分含蓄，从而让自己的心灵和世界之间拉开了深远的距离，阅读李老师的感情暖心书是一种健康的自我提升方式，在别人的故事里找到自己的答案，在睿智的建议下探寻属于你的爱情。

——525心理网创始人 闵亚光

<<谁是你的Mr.Right>>

编辑推荐

《谁是你的Mr.Right:60个婚恋心理学法则》编辑推荐：一部最贴心、最实用的伴侣选择随身指南，告诉你如何选对你的另一半，让你的爱情更甜蜜、让你的婚姻更幸福！

洞悉人性、慧眼识珠的择偶法则！

播种善意、收获快乐的相处之道！

驾驭爱情、冲浪生活的心理内功！

婚恋心理情感专家李媛媛温馨建议，选对你的另一半，抓住你的真命天子！

爱是一种能力，是生命的本能之一，能爱才能被爱，能爱自己才能爱他人。

所以，任何时候，请不要放弃爱的能力和权利。

寻找你的Mr.

Right，万水千山走遍，他也正走在将与你会合的路上。

在你们相遇之前，请努力让自己更健康、更快乐、更美好、更丰富，把最好的自己交付给对方；不管他什么时候出现，已经出现还是尚未出现，你都要首先让自己生活的轻松、舒适、自然、真实、快乐，因为你也希望你所遇到的他能生活的如此这般。

相信爱情，相信生活。

相信自己，相信伴侣。

相信美好，相信努力。

你所相信的一切，如同深埋你心的种子，阳光、土壤、水分、温度到了，就会开出绚丽的花朵，结出丰硕的果实。

<<谁是你的Mr.Right>>

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>