

<<情爱圣经>>

图书基本信息

书名：<<情爱圣经>>

13位ISBN编号：9787801967169

10位ISBN编号：780196716X

出版时间：2009-1

出版时间：现代教育出版社

作者：艾伦·科恩

页数：279

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>

<<情爱圣经>>

前言

为什么那么多的爱情开始时如烟花般绚丽多彩，而结束时却如坟墓般死寂无声？

为什么原来让你敞开心扉的情愫最终反倒令你心碎欲绝？

为什么丽塔·拉德纳困惑不解：“每当和男人约会时，我总在想‘他是不是就是我要的，那个可以和我的孩子共度周末的男人？’”

我们来仔细分析一下：相爱是一场陷阱与馅饼并存的游戏。

除非你确实明白爱情的游戏规则，否则就会晕头转向，四处碰壁，受挫沮丧。

在寻找意中人的过程中，你可能会遇到形形色色的陌生人；你转了一圈又一圈：网上婚配服务、单身俱乐部、各类聚会、支持团体、心理咨询、朋友（甚至是萍水相逢的朋友）介绍等等。

到处苦苦寻觅一个值得你相守一生的伴侣，或者一个至少能与你长期相处的人。

你开始怀疑世界上到底有没有这样一个能与你相知相许。

真心相爱的人。

我之所以能够胜任爱情顾问，是因为我自己也曾多年步履蹒跚地脚踩于爱情的坎坷之路上：直到现实的火焰无情地摧毁了我曾为爱疯狂的幻想。

历经岁月磨练，经受过重重考验和错误（多数是错误），我才找到了出路，成功地开创出一片天地。

<<情爱圣经>>

内容概要

每个人都渴望拥有浪漫的约会经历或者美满的爱情。

通过实例，你会了解他们所犯的各种错误以及他们是如何终成眷属——或者劳燕分飞的。

不管结局如何，你都可以从中吸取经验教训并有所收益。

那么，你的情感历程又将会是怎样的结局呢？

如果遵循了本书“你能做些什么”中的要点，你的恋爱经历将取得空前进展，令你如愿以偿。

<<情爱圣经>>

作者简介

艾伦·科恩是许多流行励志书的作者，包括《心灵鸡汤》《永远消失的龙》《对生活深呼吸》《一生相随》《爱情提升法》《心灵的智慧》等二十余部。他被美国《纽约时报》评为顶尖级有建树的作家，他著有的《心灵鸡汤》系列被翻译成21种外语。

<<情爱圣经>>

书籍目录

情爱智商第1条：不要站错位置 一见钟情 触动心扉的真实 你是狂热分子吗？

为什么你不能和已婚恋人谈情说爱？

情爱智商第2条：寻找爱情，不要守株待兔 等待生命中的另一半 要么已经心有所属，要么就是同性恋 在爱的世界寻找瑕疵 魅力爱人的诱感情爱智商第3条：让曾经的痛苦远离现在的爱情 治愈一颗受伤的心 太妙了，以致难以置信 联系你的前任爱人 如何避免陷入恶性循环情爱智商第4条：

不要拒意中人于千里之外 因距离而吸引 意味深长的一夜情 三心二意 别把绳子当毒蛇 放弃

理性情爱智商第5条：利用好关键的转折点 这不是我想要的 发生转变 约会时的倾听 拒绝，也是一种爱 几乎就要达到目标了情爱智商第6条：不要捡了芝麻，丢了西瓜 开始——再来——失败——再来 当性变为现实 为补偿式的性爱争吵，值得吗？

让勇敢的人带头情爱智商第7条：过分强求 今天就告诉我 证明你对我的爱 完美情侣的问题 想象中的传奇情爱智商第8条：不要让承诺吓坏了你 移动的目标无法击中 有关承诺恐惧症 三思而后行——但是别忘了“行”情爱智商第9条：迈入结婚礼堂，千万别忽视过渡期 在说“我愿意”之前 如何了解你的结婚对象情爱智商第10条：与曾经的爱侣藕断丝连时 你不能抛弃我——是我用了你 忘了告诉你。

我们已经分手了 从彻底的分手到全新的开始后记

<<情爱圣经>>

章节摘录

天下的好男人，不是已经心有所属就是同性恋 顾客咨询 克里斯滕：恐怕我永远都无法找到一个正派男人。

天下的好男人不是已经心有所属就是同性恋。

艾伦：这种论断会让你驻足不前。

克里斯滕：似乎我遇到的每个人不是已经心有所属，就是根本不解风情。

艾伦：你一共想要多少男人？

克里斯滕：一个就够了。

艾伦：你是否相信，总会有一个人是你想要的，而且他也想要你的。

克里斯滕：哦，这听起来是有可能的。

艾伦：你的信念只要闪开一个小缝隙就可以容下一个绝佳的伴侣。

每天，我都和朋友斯蒂芬一起开车去上班。

我们总是谈论女人和爱情。

斯蒂芬已经结婚了，生活很幸福。

我则努力试图过快乐的单身生活。

在洛杉矶高速公路的交通堵塞时间（哈！

），我们一起共度了不少时光。

我们一起讨论结婚和单身的各自优点。

我告诉斯蒂芬，以前我和女人们约会时，她们都如草莓般可爱甜美，但她们迟早都会变成老巫婆。

“你发现这点了吗？”

我问斯蒂芬，期望他会点头赞同。

令我吃惊的是，他答到：“不，我觉得你说的不对。

结婚以前，我和女孩们相处的就很融洽，我的妻子也给了我很大的支持。

”我的第一反应是想举自己的例子反驳——我有很多现实的例子来支持自己。

但是，我试着从他的角度来看问题：这个伙计与女人交往的经历与我完全不同。

此外，他多年来婚姻幸福。

如果确实存在关于女人的绝对真理，那我们两个肯定有一个是错的。

于是我宁愿他是对的。

至少我还有机会，可以拥有一个幸福的姻缘。

我越想越觉得我一直以来的观念对自己无益——我再也不想这样了。

从那时起，我的态度就开始改变了。

我与女性交往时，乐趣开始变多了，冲突变少了，不再乖戾刻薄。

我的态度改变时，恋情也发生了改变。

和斯蒂芬的谈话成为我人生的一个转折点。

他的开阔视野彻底打败了我的井底之见。

突然之间，我进入了一个更为广阔的世界。

最打击自己士气的观念之一就是相信适合自己的人很少，好伴侣太走俏了。

我已经不知多少次听到女人们可怜兮兮地说：“好男人不是心有所属就是同性恋。”

”这种话常常是半开玩笑的，但也是半认真的。

当你的朋友也表示同意时，这句话就成了真理，你的世界就会悲惨消沉了。

疲于思索才会得出结论。

——斯蒂芬·赖特 治愈一颗受伤的心 当伊丽莎白得知，自己的丈夫提姆欺骗她的感情，她几乎崩溃了。

两人很快离婚，接着为了离婚赡养费、孩子抚养费和儿子监护权，两人开始了漫长而混乱的争斗。

离婚后，伊丽莎白过着隐士般的生活。

由于身心遭受重创，她几乎再没有和女友出过门，更别提男人了。

<<情爱圣经>>

她不停地看电视，体重增加很多，整天玩填字游戏。

她逐渐对所有男人都冷嘲热讽，疏离了自己的男同事。

如果他们之中有谁提到恋爱问题，甚至是无意提起，她都会尖刻讽刺，给予反击。

最终，伊丽莎白感到孤独寂寞，决定重新谈恋爱。

然而，她的约会都像闹剧一般令人失望。

有些家伙还算不错，但是废话连篇，还有的，这么说吧，是典型的以自我为中心的大男子主义。

当伊丽莎白向我求助时，她意识到她难以看清男人，因为她老是将前任丈夫的脸，硬加在她的约会对象上。

不是因为她想和提姆重归于好，毕竟，他们的婚姻已经成为历史。

但是在发展新的恋爱之前，她不得不克服对提姆的愤怒和憎恨，并抛弃自己曾经的受害者角色。

伊丽莎白正是患有这种“伤痛珍视”病。

伊丽莎白鼓足勇气找到提姆，告诉他，自己准备放弃仇恨，并且她真诚地希望自己能拥有一份更和谐的爱请。

离婚以后后，提姆也成熟了不少，改变很大。

他为自己的错误道歉，祝愿伊丽莎白能够找到幸福。

后来，伊丽莎白又来参加咨询课程。

她容光焕发，看起来比上次要轻松自在很多。

之后，她很快开始约会，和一位很有魅力的男士陷入热恋。

上次我收到伊丽莎白的来信，她已经订婚了。

当决定放弃以往的仇恨时，她就敞开了心扉，迎来一段更美好的全新爱情。

狄更斯塑造的众多人物形象中，其中最令人印象深刻的一个，莫过于郝维仙小姐。

在《远大前程》中，郝维仙小姐是以这样形象示人的：她穿着一件破破烂烂的旧结婚礼服，坐在一张吱吱呀呀，摆着过期蛋糕的大宴会桌子前，端着一个破旧的瓷杯进餐。

这些伤感的词汇暗示着，30年前，她在婚礼上被人抛弃。

郝维仙小姐可能是最可悲的“伤痛珍视”代表了，因为她每天都沉浸在过去的痛苦之中，牺牲了未来的幸福爱情。

然而，郝维仙小姐的形象并没非过分夸张，现实中，很多人紧紧抓着伤心恋情遗留的标记，不肯放手。

“你看看，她是怎样深深伤害了我！”

“我们举手顿足、声嘶力竭地宣布。

或者，“要不是他，我现在会很幸福的。

”然而，她或是他并不是使我们不快乐的原因。

我们总是纠缠于对以往的种种仇视和恐惧，这无疑阻碍了我们前进的步伐。

我撰写的《分手后，幸福依旧》出版后，我收到一封质问信，信的作者加入了一个离婚受害者支援团体。

他严厉指责书中“铭记婚姻”一章。

在这一章中，我提出人们可以重新审视婚姻，以超越由于原来爱情不贞所引发的，种种令人头痛的问题。

我建议，与其将不贞的爱情当作灾难，还不如从中吸取教训，获得成长。

如果对方心猿意马，就是在说你们的恋爱中缺少了他想要的东西，出现了难以名状的恐惧或者阻碍，或是感情已日益淡薄。

这种情况一旦出现，可以促使两人重新审视彼此的关系，探讨难以启齿的问题，更加坦诚地交流感受。

不论最终是选择分手，还是感情更加深厚，这都比危机发生之前要好得多。

因此，这位读者和他的团体当然不满意我的建议。

事实上，他们对我的建议嗤之以鼻，因为我建议人们应从这种不堪回首的经历中吸取教训。

其实，就是直面苦难，吸取惨痛教训，转化为宝贵的经验。

<<情爱圣经>>

大多数人都曾被其他人伤害，带着累累伤痕证实自己的不幸。

但是擂起愤怒之鼓，对你减轻痛苦折磨有何裨益呢？

那只会妨碍你听到任何新的美妙音乐。

有时，在你体会过，控诉过之后，学会了从惨败中站起来，就可以继续向前了。

否则，你只会自己伤害自己。

在感情背叛的余波中，你可能会犹豫，甚至会停滞不前，无法重新打开心扉。

或许，你需要时间独处，慢慢治愈自己的伤口，需要知己好友的关心支持。

这都很正常，可以理解。

伤害我们的，不是以往没有得到的爱，而是没有延续至今的爱。

——伊丽莎白·威廉姆森 然而，倔强地钻进过去痛苦的牛角尖里，只会剥夺了你此时此刻的快乐。

你越是沉溺于过往，就越延缓了自己的人生旅途。

你需要的是自信而不是同情。

当你认识到，开始一段新恋情，要比忘记过去的恋情更重要时，生活就会如你所愿。

招募：意味深长的一夜情 离婚之后，德里克约会过很多女人。

他只有30多岁，帅气迷人，事业有成，可以算一个钻石王老五。

他的人格魅力和幽默感赢得了很多女人的芳心……以及与之上床的机会。

因公出差时，德里克经常会接触生意场上的，聚会和单身酒吧中的女士，引诱她们。

他觉得自己并不是色情狂，也不是花花公子，只是喜欢女人，只要有机会，他都不会错过。

他对自己的伴侣都很诚实，也不随便许诺。

过了一段这种没有着落的日子，德里克终于感到了空虚迷茫。

这种事情没有了新鲜感，很多与他上过床的女人并不满足于一夜情。

她们将性等同于恋爱，向他示爱。

事情变得复杂起来。

德里克试图和一些伴侣发展恋情，但是似乎并没有什么起色。

以一个女人来抵制外面更多的美女诱惑，确实很难。

除此之外，一旦这些女人在约会一两次之后变得更渴望，他便逃之夭夭了。

长此以往，德里克心灵的创伤更加痛苦，变得愤世嫉俗。

他非常渴望恋爱时，又会想出更多的理由拒别人于千里之外。

为什么遇见这么多女人却没有一个人可以令他幸福呢？

德里克正左右为难。

他是一个聪明人，有很多地方值得女人喜欢。

然而，他对亲密感的担心和渴望一样强烈，他的恋爱只能走到这一步。

当爱情火焰燃起，女人更加渴求时，他却逃之夭夭。

德里克也有几个可以成为朋友的红颜知己。

但是，他的脑子里有着两个截然区分的概念：要么是朋友，要么是恋人，两者之间没有转换的可能。

因此，一夜情成了他的最好选择。

德里克的故事可以有如下的几种结局： 1. 他可以继续以这样的方式维持一段时间，使自己的技巧更加成熟，也使情感的高墙越垒越高，更加疏离自己和伴侣。

德里克仍然会有异性知己，彼此亲密却不涉及性爱。

而很多其他的伴侣与他之间则只有性爱，则没有亲密感。

2. 德里克可能会使一个人怀孕，或是感染性病，这会让他反思自己的行为方式，进而选择新的道路。

3. 他或许会选择一个安全的、情感上没有危险的伴侣共处，但仍然渴望性爱冒险中的激情，可能会与别人调情或是偷情。

4. 德里克可能会找到某个真心喜欢的人，冒险向她倾吐心声。

这可能是第三种选择中的那个伴侣，但是，德里克必须在内心做出努力，才能达到这一水平。

<<情爱圣经>>

快速浏览清单：（用现在时态提问，但是如果更适合你过去的经历，就照此提问。

-) 你是否有过一次或是很多次一夜情？
- 你认为你人生中什么经历使一夜情如此诱惑人心？
- 你喜欢一夜情吗？
- 你不喜欢一夜情的那些方面？
- 你觉得与伴侣的爱情走到哪一步了？
- 你和性伴侣有没有过实质性的恋情？
- 一夜情令你的生活变得更轻松还是更艰难？
- 一夜情是怎样有助于你的？
- 一夜情怎样伤害了你？
- 如果你的恋爱或性生活能够有所不同，你希望会有什么不同？
- 一夜情除了影响你和性伴侣之外，还有其他人受影响吗？
- 一夜情中，什么是你真正想要的？
- 有没有其他方式获得你真正想要的？

通往约会地狱的性爱车票 性生活如同你本人一样，都是独特唯一的，是别人无法规定的

。社会、宗教、父母和同辈有各种关于性爱的观点和看法，其中有一些可能适合你，也可能有许多并不适合你。

既然你必须接受自己和自己的选择，那么就要从自己选择的性爱生活中找到自信。

你的性爱对象，性爱频率，做爱方式都是极其隐私的。

妨碍你的性经历的问题是：我做爱的方式是提高了还是降低了我的生活质量？

如果这种方式增加了你的愉悦和生活的动力，就应该鼓劲去做。

如果没有，请重新考虑。

导致你的性爱生活惨败的十大方式： 1. 将约会当成是获取性爱的理由。

（通常是男人的做法。

) 2. 将性当成是约会的理由。

（通常是女人的做法。

) 3. 将性当成是替代亲密或是解决恋爱棘手问题的方式。

4. 将性当成是图谋自己所需的工具。

（例如，将性当成爬向公司或娱乐界高层的梯子。

) 5. 把对性的压抑当成达到自己目的的工具。

6. 内疚感妨碍你尽情享受性爱。

7. 当有需要时，被动等待时机。

8. 不想做爱时，却要上床。

9. 滥交、一夜情，或是婚外情，以此逃避对亲密的恐惧。

10. 事先没有考虑，或是双方意见不一时，就怀孕或是让别人怀孕。

<<情爱圣经>>

编辑推荐

为什么那么多的爱情开始时如烟花般绚丽多彩，而结束时却如坟墓般死寂无声？
为什么原来让你敞开心扉的情愫最终反倒令你心碎欲绝？

《情爱圣经》十条爱情智商帮你解决所有的难题！

十条爱情智商法则，让本书实用性和收藏性并存。

爱情智商第一条：不要站错位置 爱情智商第二条：寻找爱情，不要守株待兔 爱情智商第
三条：让过去的痛苦远离现在的爱情 爱情智商第四条：不要拒意中人于千里之外 爱情智商第
五条：利用好关键的转折点 爱情智商第六条：捡了芝麻，丢了西瓜 爱情智商第七条：过分强
求 爱情智商第八条：不要让承诺吓坏了你 爱情智商第九条：迈入结婚礼堂，千万别忽视过渡
期 爱情智商第十条：与曾经的爱侣藕断丝连时

<<情爱圣经>>

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>