

<<恋爱小心思，幸福一辈子>>

图书基本信息

书名：<<恋爱小心思，幸福一辈子>>

13位ISBN编号：9787807339113

10位ISBN编号：780733911X

出版时间：2012-10

出版时间：苏州古吴轩出版社有限公司

作者：内藤谊人

页数：179

字数：160000

译者：金美

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>

## <<恋爱小心思，幸福一辈子>>

### 前言

结婚其实一点也不难在我们的生活中，事情往往是在尝试过后才惊讶地发现“原来事情竟是这么容易就可以解决”。

类似的情况其实还有很多，比如翻单杠就是一个很好的例子。

刚开始大家可能会想：“我真的能行吗？”

”当成功地翻过一次掌握技巧之后，便会觉得很容易，哪怕再让你翻多少次都没有问题。

结婚也是同样的道理。

没结婚的人，总是怀着期待而又不安的心情，认为“像我这样的人也能够结婚吗”，他们觉得“婚姻”对自己来说，就像来自某个遥远国度的话题，遥不可及。

其实“结婚”本身不是一件难以实现的事情，所谓“结婚”就是只要你想，便能够马上实现。

我之所以讲得这么简单，恰恰是因为在现实生活中，几乎所有人都已经结婚了，或者即将要结婚。

“哎，你骗人吧，我周围明明就有很多因为没结婚而烦恼不已的人！”

”亲爱的朋友们，你们或许现在也有如此的想法吧？

但我不得不告诉你们，我讲的可是事实。

像类似“没能出嫁的女生满街都是”的思想其实是大家的一种错觉，更准备地说，是对整体状况分析的一种误解。

现在，我们将到五十岁尚未结婚的人口比率定义为“终身未婚率”。

根据日本国家社会保障人口问题研究发表的最新数据可以看出，在终身未婚率当中，男性占有15.96%，而女性占有7.25%。

接下来，如果我们从终身未婚率的反面——“终身结婚率”即结婚人数所占的比例来看，100名男性中年龄小于五十岁的约有84人结婚，而100名女性当中会有93人结婚。

通过这组数据大家应当注意到一个问题，这组统计数据的年龄限制仅仅是划分五十岁之前的人，没有把六、七十岁以后结婚的人包含其中。

所以说，如果我们再把这些人计算进去的话，得出的结果会高于上面的结婚比例。

也就是说，100名女性中结婚的人数将达到95人，这么看来，也就可以得出“几乎全部的女生都会结婚”的结论。

当然，如果大家想要嫁给自己理想的“好男人”就需另当别论了。

因为这就如同升学是一样的道理，读一所高中、被大学录取很容易，但要上重点高中、进一流大学就不是件容易的事情了。

现在日本每年高中升学率约为97%，也就是说，几乎全部的初中生都有机会顺利升入高中就读。

如此看来，升学考试似乎没有传说中那般困难。

那么，究竟是何种原因导致升学考试的竞争如此激烈呢？

我想大家都能猜到，正是因为学子与家长对那些屈指可数的一流高校过于向往。

所以说，如果学生们不是以那些名校为目标而拼命学习，升学考试的难度是非常容易的，自然也就不会存在什么竞争可言。

同样，结婚也是如此。

结婚真正令人感到困难的原因并非无合适人选，而是在于大家总是习惯性地挑来挑去，设想与一位能够令所有女性爱慕的男士结婚，但这样的男士毕竟是少数。

如果你不是这样，只是单纯地想把自己嫁出去，这就容易很多。

我虽然没有办法劝说和帮助那些坚持“我一辈子都不结婚”“我已经嫁给了工作，我根本就不需要男人”的女生，但假如亲爱的你，不是一位拥有这样“怪”想法的人，仅仅是一位普通女生，那么请你抛开你的担心与顾虑，完全地相信我，坚持按照我提出的建议去做，你一定能够成功地把自己嫁出去！

## <<恋爱小心思，幸福一辈子>>

### 内容概要

当代大龄未婚女性逐年增多的现象已经越来越被人们关注，她们大概都会认为结婚很难，到底难在哪里？归根结底，其实是难在人们的心理。

心理学出身的作者以一个简单的翻单杠例子说明大家为什么会觉得结婚难，明确地指出结婚难的根源是自我内心的恐惧心理，缺少尝试新事物的勇气。作者通过一系列客观的科学统计数据证明几乎所有的女性都可以结婚，这并非如同大家想象般困难。那么，想要“嫁出去，嫁得好”，就要开始进行恋爱的第一步。

我们知道结婚的前提是要有结婚对象。作者首先向大家介绍如何结识异性并鼓励大家通过恋爱中朋友的介绍、参加朋友婚礼等方式积极、主动地认识异性。然后再以如何适时制造约会、引起对方注意等方面给出良好的建议。

接下来以如何成为受男性欢迎的女性为主题，列举出在男性眼中女性应有的魅力优点。单独的被异性喜欢并非就能顺利出嫁，从根本上而言，需要对自我婚姻意识进行改革。通过“改善与父母的关系”，在母亲身上学到对婚姻积极乐观的态度，从而使我们从内心更爱对方。要不断突破自己一直以来对恋爱、婚姻的畏惧心理，鼓励大家“尝试过再后悔胜过从未试过”，引导读者从心理上积极地接受婚姻。

作者提出通过尝试“共用一个钱包”的行为产生的心理效应增进感情。过于“完美”的女性未必就是男性的追求对象，不如使自己成为他可以信任的平凡“女神”。

如果我们开始接受“所有爱情都终归平淡”的事实，那么又该如何应对不断出现的感情危机呢？作者里就两人关系中可能出现的各种危机，提供一些非常实用的对策，调整自我心态，勇敢、乐观地面对感情生活，从而进一步巩固感情，让彼此重新体会到“新鲜的感觉”。

为了使大家顺利地步入结婚殿堂，作者告诉大家如何令他下定决心向你求婚，并传授婚前诀窍，增进感情，缓和矛盾，助你步入幸福美满的婚姻生活。

本书虽为心理学读本，作者选择摒弃晦涩难懂的术语，以轻松易懂的语言，从心理学的角度，分析、列举每个恋爱阶段可能遇到的问题，以及产生问题的原因，继而给出专业的建议，帮助女性朋友走出心理上的误区，排除挡在恋爱、婚姻前的种种障碍，以积极的心态经营恋爱，并最终收获美满的婚姻。

<<恋爱小心思，幸福一辈子>>

作者简介

内藤谊人

日本著名心理学家，社会学博士，被日本业内称为心理学第一人。

内藤先生在职场心理学、恋爱心理学等领域具有资深性的研究与权威性的见解，他提出的实用性建议得到社会各界一致肯定。

出版作品有：《不会被轻视的说话方式》《写给那些拼命工作仍然无法解决问题的人》《心理读心术》《蒙混心理术》《瞬间搞定对方的谈话术》等。

最新出版职场心理学《谁能种出好吃的西红柿》，在国内一经推出，迅速占据各大畅销榜，好评如潮

。

## <<恋爱小心思，幸福一辈子>>

### 书籍目录

卷首语——结婚其实一点都不难

第一章 自己创造“遇见”

请热恋中的朋友为自己介绍男朋友

自己主动出击

一定要参加朋友的婚礼

吸引他注意自己的技巧

目光相遇时“立即微笑”法则

计算男生眨眼次数的女生会嫁出去哦

积极地“先下手为强”

提出约会的时机

策划“纪念日”创造机会

请朋友宣扬自己的优点

与他约在凉爽的地点

“心跳感”会提升你的魅力

通过上网聊天积累谈话经验

心理学专栏：让有人气的朋友成为你的恋爱老师

第二章 男人喜爱的女性形象

成为表情丰富的女生

即使难以理解也要去努力理解

停止与周围的姐妹做比较

真诚地展现出自己的亲切感

用你的笑容换来他的微笑

坚持练习最美的表情

扮演“居家型”女人

停止焦躁，以轻松自在的心态培育爱情

富有“女人味”的打扮

对自己的优点充满自信

给自己打一百分

不要讨厌害羞的性格

心理学专栏：尝试着与各种异性交往

第三章 改革你的婚姻意识

“我想结婚”的时候才是你的结婚适龄期

改善与父母的关系

与母亲关系好的女性更受欢迎

不要总想着“或许还会有其他好男人”

“完美的你”会带给对方压力哦

一定要举行结婚典礼

相信你的他是“最好的”

他意识不到你做的努力

男人更喜欢和“普通的”女生搭话

宁可因“做过而后悔”，也不要“后悔没做过”

心理学专栏：如何不动声色地了解他的收入

第四章 增进两人感情的心理技巧

送给他令他时刻想起你的礼物

共用一个钱包能够增进两个人的感情

## <<恋爱小心思，幸福一辈子>>

成为能够让男人向你大吐苦水的“女神”  
两人一组的活动可以拉近彼此的距离  
停止对他的猜疑  
感情随时间变冷淡是正常的  
心理学专栏：观察对方的表情，说出他最想听的话  
第五章 二人“感情危机”的对策  
责备他之前试着让自己“迟钝”一下  
严禁焦躁不安  
拥有两个人共同的朋友  
不妨换个角度换个心情  
一直害怕分手就会真的分手  
消解困惑的方法  
选择相信自己直觉的男人  
“冷场”时的对策  
即使心情低落也不必过分在意  
心理学专栏：尝试一周的同居生活  
第六章 婚前应当掌握的技巧  
树立“假想敌”引发他的嫉妒  
提高难度激发他的热情  
尝试与旅行时结识的男性发展“远距离恋爱”  
试着亲近他来提升两个人的亲密度  
找个理由邀请他来自己家里  
身体接触的增加使两个人的关系变为“既成事实”  
共同观赏性爱DVD  
让迟迟没有求婚的他下决心  
和谐的性生活使两人言归于好  
吹枕边风对他灌输结婚意识  
心理学专栏：被推荐去相亲的女生是“好女生”  
卷尾语

## <<恋爱小心思，幸福一辈子>>

### 章节摘录

版权页：插图：比如，你可以在联谊的时候悄悄对他说：“你真风趣，讲话也很幽默，真想和你再多聊一会儿，我们单独去散散步怎么样？”

”集体聚餐的时候，也可以向他提议：“真是难得的机会，不如我们两个提前一小时见面，一起坐下来，喝点东西聊聊天再去和大家碰面吧？”

”就算是在公司的赏花会上，你也可以假装头晕：“有点喝多了呢，扶我到那边的长椅上坐下好吗？”这些借口听上去十分合情合理，对方听了之后也不会怀疑你的用意，往往会爽快地答应下来。

如果你想和他有进一步的发展，就可以像上面这样“见机行事”地去寻找一些巧妙的借口，积极地为两个人创造单独相处的机会。

如果总是和大家在一起活动，两个人虽然相处得亲厚、愉快，反而会令对方认为你并不适合做自己的情人，而更适合成为好朋友。

以至两个人真的难以向恋爱的关系发展下去。

因此，此时完全有必要尽快放弃集体活动，寻机并创造两个人单独相处的时机。

单单两个人相处还不够，你需要其他朋友来助你一臂之力。

你需要制造机会，让朋友们撞见你们两人避开大家、单独相处的场面。

那么，大家一定会忍不住开你们的玩笑，对他说，“哦，原来你们俩是这种关系呀！”

”久而久之，他就开始注意并在意你了。

出于男性心理，男人往往会十分在意旁人的言论，包括这样的玩笑。

所以说，如果能够像这样反复地被他人多次提到，自然而然就会对他形成一定的心理暗示。

这样一来，即使他原本对你没有特别的感觉，也会在其他人的反复刺激之下，渐渐对你萌生出恋爱的感觉。

因此，为了达到这一效果，就要尽可能使大家撞见并留意到两人单独相处的场景。

同时，还有一个你想不到的好处，那就是，如果你们两个人传出了绯闻，别的女生就不会再向“你的他”挤眉弄眼、另表爱意了。

恋爱就如同一场没有硝烟的战争，“先下手为强”是获胜的关键。

只有迅速下手才能获得更多的胜算。

我在上面曾提到，集体活动有它自身的好处：即使你是那种沉默寡言、不会活跃气氛的人，也不必担心冷场，因为会有别人主动扛起“活场”的大梁挑起话题，让气氛变得热闹起来。

但是，大家需要注意的是，恋爱终究不是“团体战”，而是充满考验的“个人战”。

即使你和他在大家一起相处时能够轻松愉快地交谈，但到了两人单独相处的时候，却又不知该说些什么好。

好不容易“先下手为强”争取而来的机会，可能就这样白白地流失了，从而以失败告终。

所以说，不要总想着依靠其他人创造气氛来接近对方，更应当努力提高自己的恋爱本领。

## <<恋爱小心思，幸福一辈子>>

### 后记

衷心感谢大家读完这本书。

关于恋爱的心理知识，虽然我在书里提到一些专业术语，但是并不需要大家记下来。

只需要做到在大体的阅读之后，了解到原来恋爱、结婚并没有想象得那么难，本书可以让你自己放松下来，全身心地享受到恋爱的过程。

关于恋爱的技巧，其实是利用心理学上的一些有名的法则和原理。

这本书便是以这些心理法则为出发点展开叙述的，但是说了解这些法则的人谈恋爱就不会成功。

对恋爱而言，成功的关键在于“执行力”，也就是自己采取积极的行动。

不能光说不练，那些毫不迟疑、马上行动起来的女性才会获得成功。

这是我在本书的末尾提出的最后一条建议。

另外，在创作本书的时候，KK Bestsellers编辑部的村松充先生给予我很大的帮助，在这里对他表示由衷的感谢。

最后，我要感谢亲爱的读者朋友，感谢你们阅读这本书。

亲爱的读者朋友们：祝愿所有的朋友都能收获美满的爱情！

祝愿所有的朋友都能过上幸福的婚姻生活！

谢谢！

内藤谊人



<<恋爱小心思, 幸福一辈子>>

编辑推荐

《恋爱小心思,幸福一辈子》提供六十个恋爱极致小秘诀,六篇恋爱专业心理学分析。日本最受欢迎恋爱心理学专家——内藤谊人倾力打造殿堂级恋爱宝典,日本百万读者奉为值得信赖与学习的“恋爱圣经学”。

你相信吗?

恋爱幸福感=做爱的次数-争吵的次数。

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>