

<<嫁个好老公>>

图书基本信息

书名：<<嫁个好老公>>

13位ISBN编号：9787122087539

10位ISBN编号：7122087530

出版时间：2010-9

出版时间：化学工业出版社

作者：赵永久

页数：214

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>

## <<嫁个好老公>>

### 前言

嫁个好老公，几乎是所有女性的梦想，但爱情的道路不是一帆风顺的，依然有很多女性在努力多年后还是单身一人。

单身的女性有时会很委屈，为什么别人都有爱情而自己没有？

为什么自己找到真爱的路就这么难走？

自己到底是哪里不好？

为什么就是没有一个属于自己男人来爱自己？

我的学员当中，很多是单身的女性，当大家在课程的引领下开始思考自己的爱情时，往往会发现自己多年以来都在向外界寻找，而极少向自己的内心深处去寻找。

正如一位学员给我的信中所说：“多年以来，我都在向外找，始终没有发现那个人的存在。

当开始向内寻找时，才忽然发现他其实一直就在那里，是自己的内心有太多的障碍，使自己看不到他的存在。

当老师帮助我清除了这些障碍后，我忽然就看见了他……”本书是根据我近年来工作中积累下来的经验，以及接触到的案例，结合心理学对爱情的研究创作而成的，相信能帮助单身的你更早找到属于自己的真爱！

## &lt;&lt;嫁个好老公&gt;&gt;

## 内容概要

近几年来,作为一名情感教练,我一直在北京、广州等城市,从事单身人士的婚恋心理培训和辅导工作(也有人戏称我办的班为“恋爱培训班”)。

看到很多学员带着满脸的困惑来到教室,听完课后,带着微笑和信心从教室离开,我感到非常的开心和满足,尽管有时相当疲惫,依然很愿意回答他(她)们在课后提出的各种问题,很多时候,甚至在教室与学员们聊到凌晨。

但一直有个遗憾,就是几乎每次讲完课后,都会有学员问我有没有与课程对应的书,可以给他(她)们看,可以让他(她)们在离开教室后,还能时常复习课程中的内容,而我却不能满足,因为暂时没有。

也有一些外地的朋友,或是从网上、或是从电视上、或是通过广播等方式了解到我做的工作,也发邮件或打电话过来,问我是否有本书可以让他(她)们看,可以帮助他(她)们解决自己情感生活中遇到的困惑,我也一直在让他(她)们等待,因为暂时没有。

现在,这个遗憾终于可以弥补了,经过上百个日日夜夜,终于完成了这本书,终于可以把我在课堂上讲的内容,通过本书分享给更多的朋友,也希望能够帮助更多朋友。

从本书的书名,你就可以看出,这是专门写给单身女性的书籍,因为我一直觉得,心理问题的分析面对的人群,越是细分后的小众,就越有针对性,就越会对读者有帮助,所以,这本专门为单身女性写的书,就一定是特别适合单身的女性朋友来看了。

但这并不是说只有女性看完本书才有收获,男性朋友如果能看看本书,也能够从中了解到不少女性的心理和有关爱情的心理学知识,也会对自己的生活有一些帮助。

本书是我结合这些年的工作经验、个人生活感悟和心理学理论总结出来的,涉及了关于单身女性朋友在获取爱情和婚姻中需要注意的种种问题,相信会对大家有一定的帮助。

我把自己的职业定义为情感教练,是希望学员知道,在我的课堂中教授给学员的多是具有一定操作性的方法和技巧,是帮助学员提升经营情感关系的能力,而不仅仅是传授心理学的知识。

本书也是一样,并不是些心理学理论的堆积,更多的是直接给大家一些可以操作的具体指导。

针对爱情中你可能会遇到的很多问题,你不仅可以在本书中看到心理成因的分析,你还会看到应该如何面对和处理这些问题。

心理学的课程和咨询都要求保密,我掌握的案例又都是学员的隐私,当然是不可以泄露的,所以,为了保护学员的隐私,又为了呈现最有价值和最真实的案例,本书使用的案例,是我结合工作中遇到的案例改编出来的,案例中的人名都是化名的,案例中个人的信息也都是虚构的,但案例中涉及的心理成因和心理现象,都是完全真实的,具有很强的可借鉴性。

在此也一并向我的学员表示感谢,谢谢她们一直以来对我的支持。

本书重点探讨关于如何嫁个好老公的问题,从爱情的成因到如何选择、如何相处、约会、相亲、网上征婚等都有涉及,涵盖了女性择偶过程中遇到的各方面问题,书中提到的“爱的五种能力”,是我总结的人们在经营情感关系中需要具备的能力,也是我现在讲授的课程中的主要内容,鉴于本书篇幅有限,不能在本书里展开叙述,只是简单向大家做了介绍,我也正计划把这个题目出版成另一本书,到时大家可以在书里详细了解到其具体的内容和方法。

书中提到的很多词,比如爱的五种能力、述情、允许、影响、自我包办计划等,也许你都没有听到过,都是我课程里的专有名词,其含义和原来的意思可能是有细微差别的,因此,也请你在阅读本书时注意到这个问题,尽量忽略这些词原来的意思,只按照本书里的意思来理解就行了。

## <<嫁个好老公>>

### 作者简介

赵永久

情感教练

医学心理与心理治疗专业研究生

曾任百合网培训部总监

心灵智慧婚恋培训机构首席情感教练

近年来，他在北京、广州等地开办了近百期针对单身人士的婚恋心理工作坊，中央电视台、北京电视台、凤凰卫视、《时尚》等媒体先后对其进行了报道，参加课程的学员对婚恋的经营能力得到了显著的提高。

## &lt;&lt;嫁个好老公&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 谁是你最好的老公 001 1 梦中情人从何而来 002 志伟的秘密 002 梦中情人和龙有什么关系 004 创造“他”的过程 004 2 为什么会某些人有感觉 007 感觉到来时是怎样的 007 一见钟情是怎么回事 008 3 为什么会很多人没感觉 010 谁容易对男人没感觉 010 都是影视惹的祸 012 琼瑶帮了什么忙 013 你的沸点被拔高了吗 013 4 最有感觉的人是否就是最好的老公 015 激情是如何消失的 015 感觉能维持多久 018 门当户对中的道理是什么 018 找对象和买手机有什么关系 020 5 幻想与实际爱情、婚姻有多大差别 022 爱好不同怎么办 022 婚后的生活和婚前有什么不一样 024 6 谁是你最好的老公 028 放弃的男人为什么变好了 028 女人容易做哪两个假设 030 为什么看不准男人 032 什么样的人最适合你 033 第二部分 了解一个真实的自己 035 7 你的特点和需要是什么 036 她为什么总是爱上已婚男人 036 她为什么想改变自己的男朋友 037 8 你有爱的能力吗 040 婚姻是爱情的坟墓吗 040 爱情是有生命的 041 爱情是未经培训就上岗了 043 9 爱的五种能力 045 爱的能力之情绪管理 045 爱的能力之述情 048 爱的能力之共情 050 爱的能力之允许 052 爱的能力之影响 053 10 你在主动出击还是被动等待 057 缘分是什么 057 女人主动了男人就不珍惜了吗 058 羚羊如何让狮子追自己 059 女人应该如何主动 061 女人主动带来的惊喜 061 11 你是否已经陷入爱情怪圈 065 “克夫”的女人 065 缺乏安全感导致的“克夫” 066 她为什么总是爱上烂男人 068 个性起了什么作用 070 12 你有“恐婚症”吗 072 她为什么根本就不想结婚 072 “恐婚”是怎样形成的 073 如何消除“恐婚” 075 第三部分 了解男性的内心世界 077 13 男性想要什么样的“梦中情人” 078 年轻漂亮意味着什么 078 男性是怎样理解“温柔贤惠”的 080 如何才能变得温柔呢 081 为什么男性都希望女人“善解人意” 082 男性希望女性给予怎样的支持 083 14 男人为什么不主动打电话了 086 是不喜欢了吗 086 男性怕找个花瓶 088 巨大差距令他却步 089 男人的“诡计” 091 是什么使我们和好了 092 15 男性如何看待性 094 欲望是一种正常需求 094 男人心里的几种女人 095 男人的“强盗逻辑” 097 16 男人说的与他做的为什么不一致 099 男人的话能相信吗 099 什么是“哄女孩子”的话 100 男人的“分手信号” 101 不能将自己的幸福仅仅交给诺言 103 17 面子对男人有多重要 105 男人为什么这么爱面子 105 如何应对自大的男人 107 给对方留面子，就是给自己留机会 108 怎样给男人留面子 110 爱情小测试一 112 第四部分 寻找最好的老公 113 18 自我包办计划 114 怎么知道谁合适 114 什么是爱情 117 柏拉图的爱情续集 118 如何制定“自我包办计划” 119 19 到哪里能找到男人 121 男人们都到哪里去了 121 怎样参加交友活动 122 网上交友寻找真爱 124 为什么要多参加同学、朋友聚会 125 如何获得更多的机会 126 20 互联网上征婚守则 128 要不要在网上放照片 128 择偶条件如何设置 130 如何提高自己的点击量 131 怎样避免“见光死” 133 网络上如何防范爱情骗子 134 何时留手机号给对方 136 21 相亲的艺术 138 相亲相什么 138 寻找最佳相亲场所 139 相亲时聊些什么 141 相亲过程中其他注意事项 143 22 约会的秘密 145 关系发展的快了会怎样 145 如何了解一个男人 146 怎样确定恋爱关系 148 约会时的其他注意事项 150 爱情小测试二 152 第五部分 爱情进行时 153 23 怎样让感情越来越好 154 爱情四要素是什么 155 怎样为激情升温 157 如何创造更多的友情 158 怎样培养更多的亲情 159 如何储存更多的恩情 160 24 未婚同居的甜蜜与伤痛 162 婚前能不能有性关系 163 未婚同居好不好 164 同居的她遭遇了什么 165 同居有什么风险 167 25 爱情里最怕的事情 169 为什么不能算旧账 169 付出为什么得不到回报 170 不表达自己的想法或感受对不对 172 检验对方是否爱自己有错吗 174 26 爱上一个不该爱的人 177 孤独寂寞让她和他走到了一起 177 结束一段爱情，是新爱情的开端 179 谁更容易爱上不该爱的人 180 27 当两个人同时爱上你 183 爱上一个人的两个原因是什么 183 一个有趣的选择方法 185 选择的依据是什么 188 第六部分 把爱情带进婚姻 191 28 如何得到他家人的认可 192 什么时间去见对方父母 193 见对方父母要注意些什么 194 他家人不认可是谁的问题 195 如何获得他家人的尊重 197 29 放下，让爱降临 200 如何才能战胜心中的魔 200 得不到的是最好的吗 202 放下，为什么不是忘记 203 30 婚姻中的爱情更需要泽润 206 决定婚姻成败的关键是什么 207 比正确更重要的是什么 210 后记 212

## &lt;&lt;嫁个好老公&gt;&gt;

## 章节摘录

虽然现在晓英在城市里工作，作为一名教师，她有着稳定的收入，但由于有了这样的儿时经历，晓英内心还是很害怕过苦日子的，对未来有一种莫名的恐惧，这种恐惧的感觉其实是儿时的经历遗留在内心的，她的恐惧是担心这种恐惧的感觉再现。

我在本书的前面讲过，父亲在孩子内心成长的过程中代表力量感和安全感，儿时没有在父亲的呵护下长大的孩子，长大后容易缺少内心的力量感和安全感，在某些缺少父亲或母亲的家里，哥哥姐姐有时会发展成代理父亲或母亲，如果代理父亲或母亲做的到位，会抵消一些父亲或母亲缺失带来的影响，但晓英的哥哥体弱多病，弥补不了晓英内心因缺少父爱而产生的不安全感。

这些因素综合起来，导致晓英成人后，虽然人长大了，内心却依然很弱小，一直非常缺少安全感。

因为这个特点，她在寻找爱人的时候，就会刻意去寻找能给自己安全感的男人。

这些男友的多才多艺、不错的事业，都能让晓英找到些安全感，因此他们吸引晓英。

事物都是会有变化的，就像一年有四季一样，人的事业也会有起伏。

当这些男人的事业很好的时候，晓英感觉到了暂时的安全和希望，可一旦他们的事业陷入低谷，晓英就立即警觉起来，她那暂时的安全感没有了，心中只有对未来的恐惧。

这时她就想离开他们，去寻找下一个能给自己安全感的男人。

## <<嫁个好老公>>

### 后记

近几年来，作为一名情感教练，我一直在北京、广州等城市，从事单身人士的婚恋心理培训和辅导工作（也有人戏称我办的班为“恋爱培训班”）。

看到很多学员带着满脸的困惑来到教室，听完课后，带着微笑和信心从教室离开，我感到非常的开心和满足，尽管有时相当疲惫，依然很愿意回答他（她）们在课后提出的各种问题，很多时候，甚至在教室与学员们聊到凌晨。

但一直有个遗憾，就是几乎每次讲完课后，都会有学员问我有没有与课程对应的书，可以给他（她）们看，可以让他（她）们在离开教室后，还能时常复习课程中的内容，而我却不能满足，因为暂时没有。

也有一些外地的朋友，或是从网上、或是从电视上、或是通过广播等方式了解到我做的工作，也发邮件或打电话过来，问我是否有本书可以让他（她）们看，可以帮助他（她）们解决自己情感生活中遇到的困惑，我也一直在让他（她）们等待，因为暂时没有。

现在，这个遗憾终于可以弥补了，经过上百个日日夜夜，终于完成了这本书，终于可以把我在课堂上讲的内容，通过本书分享给更多的朋友，也希望能够帮助更多朋友。

## <<嫁个好老公>>

### 媒体关注与评论

经过学习赵老师的《爱的能力》课程，困扰我已久的很多情感问题迎刃而解，觉得整个人都通透了，有醍醐灌顶、顿悟的感觉。

——北京学员：张伟赵老师的培训给我的触动很大，如果我早点接受这样的情感观念和培训，也许我会有和现在不一样的人生。

——山东学员：杨华多年以来，我都在向外找，始终没有发现那个人的存在，当开始向内寻找时，才忽然发现他其实一直就在那里，是我自己的内心有太多的障碍，看不到他的存在。

当老师帮助我清除了这些障碍后，我忽然就看见了他…… ——北京学员：冬琴非常奇特的一种从未有过的经历，那么多的陌生人，却可以敞开心扉，愿意诉说，也愿意倾听来自心灵深处的声音，彼此接纳、理解和认同，脑子里一直回响着赵老师的声音：“我们都爱你，你是安全的”。

现在想起这句话仍然让我心头发热，眼眶潮湿…… ——上海学员：李凤有生以来，我参加过无数培训：英语培训、演讲培训、健康知识讲座、卡耐基震撼力陈述培训、计算机技能培训……但是这次爱的能力的学习，我感觉最为震撼，最为解渴。

——北京学员：春雨



## <<嫁个好老公>>

### 编辑推荐

《嫁个好老公》：翻开《嫁个好老公》，找到最爱，创造幸福婚姻。

<<嫁个好老公>>

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>