

<<30岁前,最好的修行是恋爱>>

图书基本信息

书名：<<30岁前,最好的修行是恋爱>>

13位ISBN编号：9787508634586

10位ISBN编号：7508634586

出版时间：2012-10

出版时间：中信出版社

作者：苏芩

页数：292

字数：156000

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>

## <<30岁前,最好的修行是恋爱>>

### 内容概要

苏芩与迷茫都市人心灵对话：“你最该去的地方，是自己的内心，去看看那颗心，你要做你的一心之主。

然后，所有的一切，从这里开始！

”作者以此传达给大家：心境变了，世界就变了，你变好，世界跟着变好！

一本风靡都市白领间充满正向能量的情感励志箴言合辑。

写给都市中怀抱寂寞与不安的朋友；写给生活中为爱情婚姻困惑的朋友。

去做人生唯一值得疯狂去做的事吧！

恋爱、沟通、心理学、人际哲学都在这里。

30岁前，最好的修行是恋爱，每个人都要从爱中修行至人生顶峰。

爱自己、爱世界，世界便会爱你。

“30岁前”并非是特指的一个年龄段，它更像是一个符号，告诉你无论身处于何种年龄，都应该保持这样的状态，婚前婚后都以恋人般心态，热情、积极进入高层次人生状态面对生活，令自身充盈强大力量，激发内心最崇高的品质，充满激情，以此为纽带的力量，可以粉碎一切羁绊。

全书没有长篇大论的说教，每一字，每一句都值得细细品味，文字间给人以一种说不出的触动，是一本适合所有人阅读的好书。

作者在书中以独有的视角深入你我的内心，直白道出人与人最大的问题是沟通问题，人的一生就是沟通的过程，情场职场皆如此，人最难逾越的障碍也是沟通，人与人最远的距离，是心的距离。

近在咫尺，紧紧相依；亦远在天涯，心各一方。

它让人心不可逾越，让拥抱感受不到热度，让握手也感受不到力量。

爱在一天天流逝中，你却无能为力！

亲爱的，如何才能留住你一生？

成功的途径有千万种，却唯有这一种方法，可帮你牢牢扎根于某人心中。

从今天起，做一个有价值的自己，修炼你无可撼动的地位！

《30岁前，最好的修行是恋爱》写给所有在亲情，爱情，友情中迷失的现代人，无论从哪一页翻看，都将让人幡然顿悟，心灵得到滋养，让你早一步学会爱人，爱己，早一步懂得珍惜，早一步拥有

。

## <<30岁前,最好的修行是恋爱>>

### 作者简介

苏芩，国内最具影响力的情感导师，两岸三地最受欢迎的畅销书作家，全国多家电（视）台、平面媒体情感专家顾问。

她主持的【苏芩情感诊室】是目前最受欢迎、流量最大的情感交流空间，总流量逾六亿，拥有数千万忠实粉丝。

代表作：

《情场不输人 职场不输阵》，《20岁跟对人，30岁做对事》系列，《非常品红楼》等。

她的文字以睿智、经典著称，常一语点破人情，又不乏温暖励志，以冷眼洞悉世情，以慧心指点迷津，极受都市白领追捧。

<<30岁前,最好的修行是恋爱>>

书籍目录

PART1

第一章 因为遗憾 所以慈悲  
那些等不了的人  
生命中, 你曾路过谁?

真爱在掌间  
你为谁羞红了脸?

最易被你伤害的人  
假如有人偷偷喜欢了你十年  
那些事, 总发生在晚上  
凡夫俗子的爱情  
太过年轻的尊严  
超越美人

PART2

第二章 最好的修行是恋爱  
穿过你的黑发  
除了睡觉, 还能干点别的  
是谁挑动了她的情穴?

相亲莫穿新衣  
不敢靠近的女神  
会弯腰的男人有人爱  
撒不完的女儿娇  
男人的挑剔有何深意  
女人的测试  
初次约会要吃自助餐  
搭讪三原则  
别让爱情输在情趣上

PART3

第三章 读懂人性的微表情  
听出来的快乐与忧伤  
如果他在偷偷地看你  
注意她的眼神  
坦诚有角度  
咖啡杯里的妥协  
好记性的小人物  
你会操作人体密码机吗?

女人的“价钱” 男人的“价值”  
美人为何总爱无情男?

爱情是女人的人生观  
信不得的妙情人

PART4

## <<30岁前,最好的修行是恋爱>>

### 第四章 良好的沟通是门“关系学”

男人女人的不同沟通习性

懒懒的风情

他的黄色幽默

有关两只手的虚伪与友好

永远不要去“求”人

别让对方介绍他自己

不能打断的恭维话

远一点还是近一点？

停一停，不紧张

逆耳忠言怎么讲？

如何说到别人的心坎里

如何谈钱能谈出感情？

另类的性别恭维

PART5

### 第五章 优势都是“说”出来的

“怎么突然想起问这个？”

”

一分钟变绅士

良好的沟通谁先说

做好“测谎仪”

会说，先要会问

成功的相亲聊什么

恋爱的话语权

不经意的心动

听筒里的爱情

不要太“随便”

如何成为“重要的人”

攻克他的“懒虫病”

跟爱情谈谈条件

PART6

### 第六章 人生侧面的真相

镜中的力量

温柔的触感

孤单的寒冷

剪出来的快乐

你是谁的背景？

遍地野心谁可见？

好个性才有好朋友

为何没人肯帮你？

能打败美女的特质

<<30岁前,最好的修行是恋爱>>

解析他的泡良步骤

做你的一心之主

说服自己,宠爱自己

PART7

第七章 跨越鸿沟的对话

脱不掉的孩子性

读懂他们的“软控制”

横跨岁月的语言

隔辈相处需技术

如何找到最爱?

他们只爱两类女人

风月无边,为何偏你无缘?

那些有荤有腥的爱

女人的修炼

穿衣沟通课

后恋爱时代,我们如何相处?

附录

苏芩经典语录

培养你的微沟通能力

## <<30岁前,最好的修行是恋爱>>

### 章节摘录

版权页：苏芩经典语录任何一种面部表情连续保持10秒钟以上，多半都是假的。

人生气或心烦的时候，七成以上都会提高说话的音量。

若一边提高音量一边还保持和蔼微笑，则有可能是敷衍的假笑。

一坐下来就跷二郎腿的男人通常正怀有对抗的情绪。

一坐下来就跷二郎腿的女人通常是正想展示自己的魅力。

当你站着的时候，脚总会朝向你心中惦念或追求的人或事物的方位。

打招呼爱说“你好”的人，冷静而谨慎，理性而可靠，不容易跟人交心。

打招呼时双眼直视对方的人争强好胜，与他们交往要小心藏好你的弱点。

见面后习惯后退几步的人防卫心重，交友十分谨慎。

初次见面时喜欢用手拍对方肩膀的人，是企图占据优势地位的人，也是在显示自己的优越性。

吃饭时选择坐在靠窗位置的人外柔内刚，懂规划、善理财；选择坐在靠墙位置的人感情丰富，生活态度较为悲观；坐在出口附近的人性情急躁，热情但也固执己见。

女人抱怨某商品“有点贵”，是在表达“我想要”的观点。

若不是她想要的东西，才不会在意它贵不贵！

一个人说话时开场白太长、絮絮叨叨，说明这人缺乏自信，担心自己的表达中遗漏了什么。

人的心里要有双眼睛，想睁的时候睁开，想闭的时候要试着闭上。

有些好人，却不是女人的好男人。

有些混蛋，却是女人的福缘。

爱情和人品之间，很多话题永远也讲不清楚。

爱情之所以美不可言，在于它的纤巧细致，如同游丝，你抓不牢它、捻不紧它、攥不住它，稍稍一用力，便如烟岚般散尽。

——正因敏感脆弱，才是爱情。

有些人的爱情短，因为他们爱得太容易。

有些人的爱情长，因为他们爱得太不易。

每个人的生命中，都会有些人和事，不论多少次经过你身边，始终都会与你擦肩，这就是缘分，无道理可讲，却有它的规则。

一个女孩，若不接受爱情的惩罚，便也永远不能在爱情中真正长大。

恋爱中，有些男人天生喜欢惹是生非，总在女人即将忘掉他时再次出现。

他们是人生的考验，能过这一关，女人才配得到真正的宠爱。

一个男人，平常对你不错，能屡屡包容你的吵闹，肯在你要走的时候哭着挽留——这样的结婚对象，女人一生，不会遇到太多。

人只活一辈子，在为别人负责的同时，也别忘了先为自己负责。

获得自信，并不是靠别人的一句肯定，就可以得来。

它依靠的是一个人强大的内心力量，是自己对自己的肯定。

但凡不自信的人，缺乏的就是对自我的肯定。

婚姻其实不会从本质上改变一个人的属性。

如果一个人，一旦结婚，马上就变脸，这样的人，即便不结婚，也不见得会好到哪儿去。

有些时候，女人的纵容会让男人的出轨变得理所当然。

尤其，当女人有过一段不太清白的历史、希望能通过自己的宽容换取丈夫的理解时。

是女人都渴望嫁个能持续增值的男人。

其实女人不明白：男人升值了，女人也就该贬值了。

交朋友，在你觉得他值得交往的时候再去交往，已经晚了。

交女朋友，在你觉得她值得交往的时候再去交往，她已经是别人的老婆了。

不必总是自责于曾经出卖过谁、背叛过谁。

想想看，如果当时的境况下，换了是他，会不会做跟你不同的选择？

## <<30岁前,最好的修行是恋爱>>

赌注下到最大，那是因他输不起。

押上所有，拼一把赢。

看到的東西越来越好，得到的東西会越来越少。

爱刺激的女人总会通过各种渠道去找刺激，心没安定下来，再好的男人也拴不住她。

男人这一生，需要一个能说心里话的女人，如果这个女人不是自己的老婆，就会去家外寻找。

但凡能走到终点的感情，都是七灾八难一路颠簸过来的。

没经历过考验的婚姻，算不上真正的婚姻。

年轻女孩渴望依靠一个男人的力量走上一条成功的捷径。

这条路真正能走成功的女人凤毛麟角。

那些饱经阅历的男人，总会一眼把她看透。

所有小三都有个相似毛病：一边嘴上说着“男人没一个好东西”，一边又费尽心思想把别人家那个“坏东西”变成自家的“好东西”。

男人追女人的时候，都是在冲刺，都会把最好的一面呈现，不过真相到底如何，时间会给出答案。

不幸福的男女错在，在遇上符合择偶条件的心仪对象之前，却找了个绝对不符合择偶条件的人来打发情感上的寂寞。

女人爱到最后不能爱的时候，喜欢用“骗”来定义这段感情。

实际是在为自己的失败找借口。

不要给爱情太多问号。

因为那些假设，大都并不真实存在。

真正好的感情，不怕小三。

能轻易被小三攻克的感情，必然有它的漏洞。

离婚男人的心态是：只有女人跟他的孩子站在同一阵营，他才愿意最终站在她的身边。

真正的爱，永远不会被现实打败。

打败爱情的，只有我们的心态。

女人开始挑剔男人的外在，说明她真对他死心塌地了。

男人开始挑剔女人的外在，说明他对她有所不满了。

当一个男人对爱情有了信心，才会真正大度起来。

一段爱情，若是要到了斤斤计较一点点金钱的时候，也真是无一点价值的时候。

时至今日却无奈地发现：多少男女，一边爱着，一边计较着。



## <<30岁前,最好的修行是恋爱>>

### 编辑推荐

《30岁前,最好的修行是恋爱》编辑推荐：情感畅销书作家苏芩暖心力作《30岁前最好的修行是恋爱》温柔上市，全面呈现情感女王的情感沟通秘笈。

90篇启迪心智哲文 + 176则智慧分享 + 45个微沟通能力培养，为你推开内心世界最隐秘的沟通法门。

这是国内第一本透析人际、情感沟通读心力作。

全新沟通法则助你成为异性眼中最欣赏对象，每个人在年轻时都该送自己这份礼物，如果不读《30岁前最好的修行是恋爱》，你就不知道缘何在对方心里没有位置！

白领间最流行的微情感、大智慧，激活正向能量，活出生命底气，本书一经披露即引发千万粉丝热议！

书中充满了作者对人性的关怀、情怀以及自省的态度，不论翻至哪一页，都令人豁然顿悟，感受到心灵的洗礼、心境升华，从中看到立身要高，心地要觉，摆脱尘里振衣、泥中洗足的无知无识俗见，以高一步的眼界看待身边的人和事。

<<30岁前,最好的修行是恋爱>>

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>