

<<爱情炼金术>>

图书基本信息

书名：<<爱情炼金术>>

13位ISBN编号：9787515400952

10位ISBN编号：7515400951

出版时间：2011-12

出版时间：当代中国出版社

作者：泓一,李丽

页数：272

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>

## <<爱情炼金术>>

### 前言

爱情!是永远的话题! 平凡的我常喜欢在网上看谢霆锋和张柏芝的小道消息、谢娜和张杰的婚礼细节、对李阳家暴的新讨论、以及官员们的二奶们等等这种名人花边新闻,既能满足自己的好奇心,还可以在这个爱恨都变得奢侈的年代,透过别人的故事去“换位幻想”,来丰富自己贫乏的生活体验。

对古今中外历史上的名人们的爱情故事,我也很有兴趣,名人们的爱情比其成就更受瞩目得多。从司马相如和卓文君当垆卖酒到陆游与唐婉的悲情唱和;从赵四小姐勇敢地投奔张学良到张爱玲与胡兰成的爱恨交织,这些故事流传得那么久远,依然让人感动,让人为之叹息。

1936年,英国国王爱德华八世放弃英国王位同离过两次婚的美国女郎沃利斯·辛普森结婚,旷世之举引起世界轰动。

至1972年5月28日,享年77岁的他在巴黎附近的家中去世,辛普森夫人以温莎公爵夫人的身份把自己丈夫的遗体送回英国参加国葬。

举国上下一片悲声。

善忘的英国人现在把他看作是为爱情献身的经典。

英国人还认为,没有他(她)们的爱情,整个历史也许会被改变,英国女王也许永远不会出现。

之所以这些故事倍受我们的喜爱,因它给我们带来爱的温暖和感动,因我们每个人的心中都有着对爱的期待。

我们用诗歌来赞美爱情;用小说和影视来构造爱情;用流行词汇来描述爱情,但到底什么是爱情?我们怎么判断自己的情感感受?很多人一直没有搞明白。

我们从诗歌中、小说影视中甚至网络中来寻找爱情,定义爱情,用流行的“爱情期待”来看待我们自身的爱情,到底对不对呢?我们该怎样应对我们自己的爱情困扰呢?我们该如何看待当今的一些爱情现象呢?我们编写的这本解读现代爱情典型事例的书,就是希望能给广大渴望爱情,陷于爱情的苦与痛,遇到各种难以解决,难以诉说的婚恋问题的人们一个答案。

希望读者们多提宝贵意见,也希望您能将此书推荐给身边需要解惑的朋友。

因水平所限,不足之处也很多,我们会继续努力,并在此感谢全国妇联的向阳老师给予的大力支持和帮助,以及樊爱国秘书长给予的指导并作序推荐。

## <<爱情炼金术>>

### 内容概要

“试婚”、“闪婚”、“裸婚”、“剩女”、“婚姻恐惧症”、“同志”“丁克家族”、“凤凰男”、“孔雀女”，这些称呼你熟悉吗？你是其中一员吗？

自虐式求爱，是真爱吗？

有了心仪的对象，如何制造浪漫，让爱情升温，给激情助力呢？

如何让执着的短时间成为爱情达人呢？

人无完人，世间绝少十全十美的婚姻，所谓“幸福”的婚姻多是用心维护和谐的婚姻，这些智慧和力量从何而来？

当我们明白了自己的真实需求，面对困扰，我们就可以更有力量来面对，也就能更好地把握自己的人生。

本书从心理学的角度，通过两性之间所经历各个阶段的分析，从相识、到相爱、直至走进婚姻的殿堂，及再此过程中遇到的各种挫折和痛苦，都做出了深入浅出的诠释。通过这本书，我们将看到爱的本来面目，它不再神秘，而是有规律可循，让陷入情感困惑中的人们得以轻松踏上人生幸福快乐之路。

## <<爱情炼金术>>

### 作者简介

泓一：北师大心理学硕士，国家二级心理咨询师，婚恋咨询专家。

李丽：亲密关系专家，国家级心理咨询师，中国心理协会会员，北京性健康教育研究会会员，自由撰稿人，关注与解决个人成长、两性关系与亲子关系。

长期与《健康之友》、《心理医生》等杂志合作，走进学校和社区举办讲座，解决亲密关系相关问题。  
著有《好心情离不开心理学》、《让孩子远离心理伤害》等图书。

## <<爱情炼金术>>

### 书籍目录

#### 第一章、在爱海中幸福着痛苦

- 10. “一见钟情”可靠吗？
- 14. 单恋，是一场想象美丽的独角戏
- 18. “第三种情感”——异性知己
- 22. 揭开网络的面纱，爱还能继续吗？

#### 27. 同性爱——别样爱情

#### 32. 自虐式的求爱背后

#### 第二章、爱，从开始到结束

- 40. 制造好印象的秘密
- 45. 增加好感的诀窍
- 49. 浪漫激增需要营造环境
- 53. 爱情枯萎原因之面面观
- 58. 如何治疗“失恋病”
- 65. 挥别错的，重新开始爱的征程

#### 第三章、婚姻前奏曲

- 70. 婚前恐惧症，究竟为哪般
- 77. 为什么“剩女”越来越多
- 82. 没有钱，还可以爱多久？

#### 87. 同居试婚，是福还是祸？

#### 95. 未婚先孕，流产不止是身体上的痛

#### 99. 当“爱情”与“父母”发生两难选择

#### 第四章、热心冷脑把握爱

- 108. “鸡肋爱情”，弃之不可惜
- 110. 对自己不爱的人说“Byebye”
- 115. 嫁个“大孝子”好吗
- 120. 初恋情人，相见不如怀念

#### 第五章、新婚姻时代

- 128. 闪婚，有风险的投资
- 133. 裸婚，但不能裸奔
- 139. “孔雀女”与“凤凰男”的婚姻尴尬
- 147. “灰姑娘”嫁入“豪门”之后

#### 第六章、把握婚姻，需要修炼

- 154. 控制不是爱
- 160. 爱情如流沙
- 164. 用积极暗示创造完美的爱情
- 169. 我的爱与你无关
- 173. 老娘与新娘，到底谁是第三者
- 180. “七年之痒”，分手还是继续
- 185. 谁让丈夫上了别人的床

#### 第七章、谁动了你的幸福魔方

- 194. “梦中情人”让我们成为“幸福盲”

<<爱情炼金术>>

- 199. 拿什么留住你的心，我的爱人
- 207. 家庭暴力，或许是妻子主动的需要
- 216. 两地分居：距离产生的不是美
- 220. 争吵也需要艺术
- 226. 妻子的完美，正是离婚的理由
- 第八章、婚姻中的“金字塔”
- 232. 人工受孕前后的心理波涛
- 237. 偏爱孩子，老公也会吃醋
- 242. 走出产后抑郁的“蓝色多瑙河”
- 248. 丁克家庭，用什么维持婚姻的幸福
- 253. 做不成夫妻，还是亲人
- 第九章、需要牢记的“爱情心经”
- 266. 永葆恩爱的“十一大法”
- 270. 甜蜜相处的“六项基本原则”
- 271. 改善夫妻关系的语言“三大纪律”

## &lt;&lt;爱情炼金术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：要知道现实和理想的差距，不管眼前的这个人与我们想象中多么符合，都会存在这一些差距。

例如，作为女方来说，他长相帅气，谈吐优雅，这是很显而易见的，也是最先吸引你的地方。但是经过一段时间的相处，你会发现他有一些缺点是你之前没有注意到的，也许他没有想象中那样体贴，没有你想象中那样温柔，或者不够理性，没有安全感，这样在你的心中就会有一种落差感。

反之，对于男性来说，也是一样的道理。

单恋，仅仅是单恋的人为自己演的一出独角戏。

他（她）爱上的不过是自己爱别人的感觉，而不是真正的那个人。

在单恋的人心中，都有一个“理想爱人”的形象，这个形象来源于每个单恋者都想要寻求一个更好的自己，一旦这中力量向外投射了，就会形成一个“理想爱人”。

当在现实生活中，遇到这样的人时，就会把自己内心积压的对理想自我的感情都投注到那个人身上。

其实对方不过单恋的人心中的一个影子，他（她）爱上的也不过是另外一个自己罢了。

异性知己的感情究竟要定位在什么程度上，主要取决于关系中双方愿意怎样去看待这份感情。

在这种情感中，不能说没有恋爱的成分在里面，因为双方都是对对方有好感的，而且因为彼此了解，他们是非常有默契的，这也是爱情要达到的一个最高的境界，而他们已经达到了。

如果他们想要发展成恋人，是很容易跨越的；如果他们认为这样的精神交流很好，没有发展成恋人的想法，这就是真正意义上的知己。

网恋之初，李琳也会对他们的感情进行质疑，这也是大部分人对待网恋的态度，认为网络大部分都是不真实的，甚至有时候就是以骗人为目的的。

有的时候对方明明是男的，偏要说自己是女的，反正电脑的另一边也看不到真实的情况。

如果你相信了，并且付出了感情，就等于受到了欺骗。

事实上，这些看似比较虚拟的东西，都是有一定真实的本质的。

就好比现实中一个男孩儿，在网络中他却说自己是女的，然后通过网络在网上和其他的男生谈情说爱，这个看似谎言欺骗的背后，实际上却表现出了这个男孩的真实内心。

在他的心中，他会希望自己的是一个女孩儿，这一点或许他自己都没有意识到，他的内心世界是具有很多女孩的心理特点的。

久以来，在心理学中同性恋被认为是一种病态，但是随着心理学的发展，心理学对这个问题的不断深入，同性恋被证明不再是一种病态。

只是，直至现在为止，人们对同性恋仍然不能够理解，那些公然自称是同性恋的人，比起那些事实上同性恋倾向，却不敢面对的人群来说，简直就是微乎其微的。

也许是因为他们害怕世俗别样看待他们的眼光，也许是在他们的内心中，他们根本不能接受自己有同性恋的倾向那么首先，认识自己很重要，了解自己为什么会这样，真正的认识自己，也许就会发现，其实自己也有另一种可能，没有什么是不可能的。

其次，要接受自己，顺其自然，坦然接受别人的异样的眼光，因为他们没有与你相同的感受，他们的眼光和你的快乐是两件事。

最后，面对困难，如何走的更好，这是每个人都要面对的，和所有人没什么不同。

很多人会认为自虐的行为是浪漫的表现，尤其是在电视中看到一方为了博取另一方的爱，不惜伤害自己的身体时，都会被这样的场景所感动。

事实上，这不是浪漫的表现，而是一种情绪勒索，隐藏着危险的信号。

危险究竟在哪里呢？

首先，这样的行为在电视剧中是浪漫感人的表现；在现实生活中，这样的人的情绪极为不稳定，他的行为越戏剧性，就越说明他情绪的稳定性差，自控力差。

这样的弱点在今后的交往过程中，一旦由一些因素有法，就会不可收拾。

如果我们不幸遇到自虐式的求爱，我们能做的只有控制住自己的内疚心理，不要因为他伤害了自己或是作践了自己，就同情他，接受他，如果不这样做，似乎就对不起自己的良心。

## &lt;&lt;爱情炼金术&gt;&gt;

这样不但不能让问题得到解决，反而会主张他们这种行为变本加厉。

茨威格有一句话叫“同情之罪”，越是同情他们，结局就越难以收拾，并且会让他进入一种恶性的循环。

他们自虐的目的就是得到我们的同情，一旦我们让他得逞，他不但不会感激我们，反而认为自己找到了我们的软肋，以后还会继续这样。

英国剧作家莎士比亚曾说过：“人人生是个大舞台，而人与人之间的社会互动犹如演员相互配合演戏，人们按社会剧本的需要扮演自己的角色，而他们的演出又受到互动对方的制约。

因此，要使互动能够顺利进行，互动的双方都应有能力运用某种互动的技巧对自己的印象进行控制、管理、整饰。

生是个大舞台，而人与人之间的社会互动犹如演员相互配合演戏，人们按社会剧本的需要扮演自己的角色，而他们的演出又受到互动对方的制约。

因此，要使互动能够顺利进行，互动的双方都应有能力运用某种互动的技巧对自己的印象进行控制、管理、整饰。

在人类的大脑中，外界信息输入大脑时的顺序，在决定认知效果的作用上是不容忽视的。

最先输入的信息作用最大，最后输入的信息也起较大作用。

因此，先入为主的第一印象是人的普遍主管倾向，会直接影响到以后的一系列行为，这也就是为什么有的人在第一次约会前，会特别注重自己的穿着打扮。

本质上，首因效应是一种优先效应，当不同的信息结合在一起的时候，人们总是倾向于重视前面的信息。

即使人们同样重视了后面的信息，也会认为后面的信息是非本质的、偶然的，人们习惯于按照前面的信息解释后面的信息，即使后面的信息与前面的信息不一致，也会屈从于前面的信息，以形成整体一致的印象。

男人在女人面前最需要表现出的一点就是上进心，一个有魅力的男人必定是事业有成，女孩子一般都希望能够找一个能够让自己依靠的男人，同时，也要具有亦正亦邪的一面，“男人不坏，女人不爱”，事实上，女人喜欢的“坏男人”只是表面上看起来比较野性的一面（更具有男性魅力），但内心却十分正经的男人。

在穿着上显示出女人味和富有个人风格的搭配总是错不了，COSMO杂志对男性曾做过一些调查，结果现实男性比较喜欢女性在约会时穿黑色的服装，因为黑色既不繁复也不轻浮，并且永远是经典。

尽管每个人对于服饰都有不同的品味，但是有些是共通的，例如太隆重、太嘻哈或是太暴露都让人很难以接受。

除了拨开她脸上的头发，也可以在女孩子脸上有脏东西的时候，轻轻帮她拿掉。

即便是没有脏东西，也可以假意说她脸上有，然后自然地把脏东西拿下来。

“我手脏你喂我吧！”

这种情况常常出现在两个人一起逛超市或者是逛街时，当你们买了吃的东西后，你可以借口说自己手脏，然后让对方喂你吃，如果对方照做了，那么此时你们俨然扮演了一次情侣的角色，对今后你们进入这个角色起到了推动的作用。

当你们一同乘车的时候，你可以借着车辆的颠簸和对方的身体靠在一起，但是一定要保持镇定自若的状态，不要分开，也不要贴得更近，如果对方没有躲闪，这就是一个可以进步深入的提示。

心理学家指出，在相对比较幽暗的场所约会效果会好很多，因为在这样的场合下，双方都看不到对方的表情，从而降低了自我暴露的紧张感，很容易放松下来，并且减少了对对方的戒备心理，使双方能够更加自如地交往。

歌德这一生究竟经历过多少次恋爱无人知道，但有一点是肯定的，他一直坚强地活着，并且成就了自己不朽的事业。

可见正如托马斯·亨利·赫胥黎说：“在人生的初期，经历几次失败有着极大的实际好处。

这种病会让我们看不到眼前美丽的风景，这种病会让我们一直在痛苦中挣扎。

有的人想要摆脱却找不到治愈的办法；有的人似乎爱上了这种痛彻心扉的感觉，似乎只有这样才能证明自己爱的够深。

## <<爱情炼金术>>

人生需要不断前进，想要走到下一站，就必须要从失恋的痛苦中走出来。

很多人认为人生只有一次真爱，不管得到与否，后来的都不算。

这个由琼瑶等作家创作的小说影视作品误导的观念满足了人们对爱情美好的扩大化想象，造成无数人歇斯底里的放大爱情的感受，以表示自己的专注和纯洁。

事实上多数人都有多次恋爱的经历，每次都可能刻骨铭心，但只有那得不到的对象才会在心理认为是最好的那一个。

其实失恋最痛苦的是身体记忆的难以割舍，一段时间的行为习惯难以改变，似乎这种痛苦来自于本能的东西更多，理性的更少，于是那些平时自控力弱，依赖性强的的人感受到得痛苦更强烈，这时的爱其实更多的是想要满足我们自己的心理需求，与自己有关，与他人无关，所以有人美其名曰“爱是自私的”，以掩盖自己的自私本质，而真正的爱是付出尊重，更爱惜自己，友好相处，接纳现实，克服我们原始的本能，做一个理性追求幸福的人吧！

## <<爱情炼金术>>

### 媒体关注与评论

本书的作者从心理学的角度捕捉当代中国年青人在恋爱婚姻中遇到的种种典型问题、甚至一些因为十分细小而被年轻人常常忽略的问题，都给予了独到、理性而温馨的解答，让人如沐春风、豁然开朗。

——中国婚姻与家庭研究会秘书长 樊爱国每个人都会有关于爱情与婚姻的梦想，两个毫无血缘关系的男女从相恋到携手，其间会有各种各样的承诺甚至生死相依的海誓山盟。

这些承诺和誓言或许都发自真心，但爱情能否持久，婚姻能否幸福，起作用的或者说让我们唯一信的只能是现实规律。

——著名作家 柯云路人作为社会的动物，自然属性既决定了人不同性别所具有的气质，也决定了人具有相互吸引的性爱怀情欲的天性，这是任何人都无法泯灭的东西。

——两性关系专家 马晓年

## <<爱情炼金术>>

### 编辑推荐

《爱情炼金术:教你把握情爱中的幸福》编辑推荐：中国婚姻家庭研究会秘书长樊爱国推荐阅读，轻轻拨开爱的迷雾，优雅地远离爱的伤痛，享受一生的幸福！

如何打造完美爱人，当“孔雀女”遇上“凤凰男”，同性爱之痛，老娘与新娘，谁是第三者，在网恋的背后，裸婚，但不能裸奔。

同居试婚，是福还是祸，完美妻子正是离婚的理由。

<<爱情炼金术>>

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>