

<<火热的情感>>

图书基本信息

书名：<<火热的情感>>

13位ISBN编号：9787532726721

10位ISBN编号：753272672X

出版时间：2001-08

出版时间：上海译文出版社

作者：考克斯

页数：499

字数：343000

译者：严维明

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>

<<火热的情感>>

内容概要

你是正如痴如狂地沉浸于热恋，还是在享受快乐的单身生活？
你是在寻找对象，还是已成家育子，或正因与配偶分道扬镳而焦头烂额？
无论你的爱情生活处于哪种状况，你所遇到的难题均能在本书中找到解答。

本书包罗万象，从邂逅、约会、热恋到婚姻，各种指导无所不有，有很强的趣味性、实用性和可行性。

在哪里找得着对象？

怎样轻松度过第一次约会？

本书均有点拨；它还告诉你如何解决争吵，克服不良的恋爱观点以及怎样使关系保持火热。

正如一位外国演员所说：“倘若你想要有理想的关系、和谐的性生活和美好的友谊，这本书是非读不可的。

”

<<火热的情感>>

作者简介

特蕾西·考克斯是澳大利亚最杰出的性问题和情感关系专家、《时尚》杂志为读者解难专栏作者，每周主持一次广播节目，并经常在电视上露面。
她的处女作《火热的性生活》一炮打响，成为国际畅销书。
本书是该书的姐妹篇。

<<火热的情感>>

书籍目录

- 第 1 章 潇洒的单身族 为什么自信快活的单身族最后总能建立起快活的关系 第 2 章 寻觅意中人 如何轻松地度过最初的几次约会 第 3 章 我已遇上他/她, 下一步怎么办?
从无知的性伙伴到真正的伴侣 第 4 章 让双方都快乐 相爱一生的基本要素 第 5 章 避开爱情地雷 从因家务、子女、金钱等引起的常见争吵中挺过来 第 6 章 面对嫉妒与不忠 假如你的情侣有婚外恋(或你经不起引诱), 那该怎么办?
第 7 章 恋爱的误区 总是迷上不该迷上的人, 原因在哪里?
第 8 章 摆脱分手的痛苦 假如你仍然恋着旧情人, 该如何处理?
第 9 章 难题种种 要是你关系中仍有问题未有答案, 请在这一章里找 第 10 章 情感日记 四个关系, 四种生活方式, 比较你的情况

<<火热的情感>>

章节摘录

书摘 我正在为出门约会做准备。
音响里放着流行音乐，我在浴室里修剪眉毛、染头发、涂脂抹粉。
我也快要喝醉——那瓶白葡萄酒正迅速见底，可是我无法克制自己。
我处于极度兴奋状态，迫不及待地想去那里。
我强烈地预感到，今天晚上是个关键时刻。
今晚我要去见个男人，他洒脱、风趣，幽默、聪明、雄心勃勃，各方面都挺不错。
记得上个星期，我还在女友们面前哀叹，如今世界上已经没了单身汉。
这事儿现在就不提了。
我觉得自己如此发胖 / 变老 / 丑陋 / 沮丧。
今晚，我喝了一瓶夏尔多内白葡萄酒，情绪特别高涨，春心荡漾。
我的一切问题都魔术般地消失了。
母亲不必再送给我昂贵异常的圣诞礼物，因为“你没有情人，没有男人给你送礼”。
我要去参加一个特大型晚会：屋里挤满了男人，而且女主人保证至少邀请十来个单身汉。
真是太棒了！我上了一辆出租车，朝司机甜甜地一笑，心里转念：“我并不绝望，我很有希望。”
凌晨3点左右，我又坐在出租车里，嘴里骂个不停，骂那个不体谅人的混账东西，他仿佛已把我的家搬到别处，怎么也找不着。
“谢谢，”我对司机说(当我终于找到家的时候)，沿着车行道旁边走去。
周围空无一人。
不管怎的，我总算设法找到了大门。
更了不起的是，我还把钥匙不偏不倚地塞进了锁眼里，把门锁打开了。
我直奔冰箱，寻找脂肪含量最高的食物，在沏好的茶里放了3匙糖(苗条有什么意思，又帮不了你什么忙)，把东西统统拿到床上，装作满不在乎的样子想要看书，然后放弃了努力，放声大哭起来。
我出了什么问题？我为什么找不着能爱的人？为什么人人都有了对象？真不该跟布拉德吹了。
他并不那么糟糕。
我干吗那样挑三拣四呢？我不知道为什么觉得不舒服——我只吃了一包巧克力酒心饼干呀。
大约在这个时候，我睡着了。
当我还是个单身女子，在情绪低落、心情抑郁，总是打听在哪里听上去很有希望的时候，上述情况是经常发生在我身上的。
为什么我如实告诉你，我会可怜到这等地步呢？
理由有两条：其一，和我一样，你越是急着想要遇见合意的人，你就越是遇不着这样的人。
其二 在对你说单身生活可能多么美好之前，我要承认，我知道，作为单身族，你有时会觉得寂寞的。
° 尽管本章讲的都是享受单身生活的事儿(我不得不承认，当我是单身女子的时候，在90%的时间里是很快活的)，我们在这里还得面对现实。
有时候，人人都会为缺少伴侣感到闷闷不乐。
这是正常的事。
我们出去一个晚上，希望在那里遇到某个与众不同的男人而又没有如愿后，我们大家都一样哭湿过枕头。
而在你失去工作，你的父亲病得厉害，你与你最要好的朋友打了一架，或在仅感到无聊的情况下，过单身生活是极不愉快的。
但是，从另一个角度来看问题。
我们可把问题看得全面一些。
当我还是个单身女子，感到精神不振的时候，有一种办法总能使我回到现实。
那就是，回忆一下我一生中其他哭湿枕头的时候：在我已建立关系，而又极不愉快的时候。
那时候的感觉同样很糟，甚至更糟。

<<火热的情感>>

当你情绪低落而又是个单身女子的时候，你似乎非常向往有个伴侣。
当你心境不好而又有了男人的时候，你似乎非常非常向往单身生活。
两者各有利弊。

比如，较之夫妻而言，单身族有一个谁也无法否认的优越性：生活自由而又丰富多彩。
在夫妻坐下来看录像的当儿，他们的单身朋友很可能正跟一群朋友飞往巴厘，或从事攀岩活动，或发现某家时髦的新餐馆，那里供应各种美妙的饭菜，如岩盐蜗牛、香脂香蒜沙司、陈糖荚豌豆芽。
要是夫妻见了眼红，你也不能怪他们，因为他们最激动的时刻就是在绳子上晾尿布。
只要你愿意享受单身生活的话，单身生活就是一种乐趣。

有时候，男女发出的信号比电话线还要复杂。
原因？男人和女人对身势语和表现的理解常常不同。

事实上，我简单说一句：在大多数时间里，是男人理解错了。

你认为是直接引诱；就我们来说，往往只是试探性的调情——或者是纯粹出于礼貌。

“女孩子们跳舞太自信，太性感，”我的朋友迈克说，“只见她的臀部在摇摆，乳房在抖动——如果我认为这意味着你想要回家做爱，你能怪我吗？”嗯，当然怪你！迈克这样的人都听着。

女孩子恰好喜欢跳舞，所以我们的舞往往跳得不错。

坦率地说，如果我们接受跟你跳舞的邀请，我们只是出于友好，我们甚至往往忘了你在舞厅里。
我们陶醉于音乐的节拍，不是陶醉于你(对不起)。

接吻也是如此。

女人喜欢亲吻。

对我们来说，接吻不定是做爱的前奏曲，即使我们在用舌头舔你的扁桃体。

有多种原因。

这是亲密的，而又没有风险的。

虽然我们有的人在一时冲动之下确实会失去自制能力，但有的人则把接吻当作一块试金石(从道理上讲，如果他擅长接吻，他也擅长床上功夫。

但专家们仍然不肯接受那种理论)。

还有一种典型的误解：要是我们跟你一起离开的话，我们必定打算做爱。

你又理解错了。

让你把我们送上汽车，确实很可能意味着要给你电话号码，但并不说明要在你的皮夹子里寻找避孕套。

因此，在理解“她要我，我心里有数”的信号时千万要小心：你也许会吃到一记耳光，而不是占到便宜。

上课到此结束(对小起，男士们，但这是必不可少的)，我抱着往下讲；怎么通过你的身体来说话，让人知道你是感兴趣的。

运用下列身势语来吸引注意力——发现人家想要传递给你的信息：手指插进头发。

将遮在脸上的头发往后撩开，让对方好好地看一眼。

这是一种表示自信的手势，意思是：“我对自己的长相很满意。

”人家望着你的时候，你环顾四周，然后把目光落在对方的身上。

这相当于说：“在场的所有人当中，你是我的最佳人选。

”故意从某人身边走过。

尤其在假如你显然是从远处走过来的话。

靠得近些。

表现得好像有什么道理(找个更好的座位，避开人群，或者为了看清某事——总会有东西可看的!)。

该信息的意思仍然是：“我在这里，快来跟我友好吧。

”触摸对方。

在解释某个问题时抓住她的手臂；剔掉他工作服上的一点灰尘；轻轻地拂开挂在她眼睛上的一根头发——寻找并利用任何借口。

如果你喜欢某人，你就经常触摸他；你触摸他的次数越多，他越喜欢你。

<<火热的情感>>

模仿对方的举止。

人类学家宣称，“模仿”——互相模仿对方的身体动作和姿势——是表示性爱和浪漫兴趣的最佳方式。

抬起两肩。

男女遇见富有魅力的人时，都会本能地抬起肩膀(也许是为了收缩腹肌，想把自己“调整”到最佳状态)。

我们还会放下交叉着的双臂。

如果你的谈话对象把两臂交叉在胸前的话，你问得太深了。

这是个保护性姿势，实际的意思是：“别打听我的私事。”

快速眨眼。

当我们迷上某人时，我们眨眼的次数就比平常多。

目光接触维持在两秒钟以上。

陌生人互相瞥一眼通常不会超过两秒钟。

连续三次看到两秒或两秒以上，肯定表明不光出于好奇。

俯身向前。

将上身朝某人俯过去，表示你对其感兴趣。

要是对方也俯过来，说明对方山感兴趣。

要是对方将身体往后靠，你就别指望了。

我们在这里是谈论生气的问题，还是悲伤的问题?是真正的情绪低落，还是你看到彩虹的时候，他会看到乌云密布，风雨欲来?如果他经常情绪低落，他是有点过分，无法控制自己，与环境完全不相称——还是看来与任何事情没有关系——那样的话，带他去看看医生。

真正的抑郁症有时可通过药物或理疗治愈。

如果我们在谈论古怪的坏情绪，在他发作的时候干脆让他离你远一点。

他睡醒过来经常板着脸，总是为小事大发脾气吗?天哪!如果你进门的时候心里老是难受，不知道对方会怎么对待你，这是没有多大意思的。

如果愤怒、怨恨、悲伤或消耗精力的生气经常发生，你有这种关系就会如履薄冰。

你还要承受大部分怒气，他肯定会对你说这都是你的过错，因为你是最接近他的人。

郁郁不乐的人很少责怪自己;久而久之，你会开始认为这确实是你的过错。

如果还要靠你来平息他的火气(他粗暴地对待服务员、你的家人或朋友)，你会明白为什么你仿佛在跟一个脾气很坏的2岁大孩子过日子一般。

你为什么愿意操这份心呢?许多喜怒无常的大极具吸引人。

他的高潮比普通人还要高，做爱是妙不可言的。

有的女人之所以跟喜怒无常的男人建立关系，是因为这些人在待人接物上投女人所好。

无论如何，如果你重新安排生活是为了让你的情侣高兴，你要马上住手，并且/或者断绝关系。

如果你经常表示歉意，为他的恶劣表现制造借口，寻找你为什么不能使他快活的原因，成认为他不快活是你的过错，那么你也该照此办理。

你等他心情好的时候与你的伙伴坐下来，解释你这一方的生活过得不大愉快。

请他想一想他为什么那样喜怒无常，他有没有办法改善他的脾性。

你明确表示，你不能被当作发泄怒气的对象，不希望看到一位伙伴总是情绪低落，或对别人大发脾气。

如果他承认是个问题，并努力加以改正，你就做出让步。

我的男友动辄就哭。

我知道我应当拍拍他的背，让他像个“男子汉”那样来表达感情，甚至我开始认为他是个大傻瓜。

你绝对应当为他的勇气打满分：几年以前，男人在任何人面前感动得流泪是件新闻。

如今，人们已在指责公职人员为了赢得同情而轻洒眼泪。

.....

<<火热的情感>>

<<火热的情感>>

媒体关注与评论

前言我对我最要好的朋友说，我在写一本关于两性关系的书，她情不自禁地竟把酒喷到酒吧中央。

“你写不出来的！”她说，“你要知道，你已离异！”

“哦，我的天哪！”我说，“我全忘我已离异了。”

“可我没有真忘。”

瞧，我承认这个事实。

当别人称我为“性问题和两性关系问题专家”时，我也因此感到有点信心不足。

这听上去确实说不通，所以我想最好先解释几句。

我怎么会资格成为两性关系问题“专家”的呢？哎呀，首先，我获得了心理学学位。

我还花了将近十年时间来从事写作、研究和谈论性问题和两性关系问题。

我是《时尚》杂志替人解难的专栏作者，在电台上主持一个关于两性关系问题的访谈节目——我，唉，还有过大量的实践。

我结了婚，又离了婚。

我有过6个星期不期而遇的爱的经历，几次为期2年的“这次遇上的必定是个意中人”的同居关系，初次约会的失败，长达4年的胜利（而且，没错，还有过一次一夜情）。

但是，如果你想要得到保证：我遇上了该死的“完美先生”，跟他结了婚，情意绵绵地偎依在长沙发上，那你不用读这本书。

我现年37岁，只是个平凡的女人，然恰好在学术方面和个人经历方面有了许多关于两性关系的知识（而且，我不得不说，我从实践中与真人谈话的过程中学到的东西比从心理学研究中学到的东西还多，尽管心理学研究是极其引人入胜的）。

本书的目的是要回答人们一而再、再而三地问我的关于两性关系的所有问题。

无数已出版的指导性读物错在哪里？我个人觉得，这类书大多数不是单调乏味、趣味低下和性别主义，就是有点胡说八道，空话连篇。

打打电话也许确有帮助，但我总觉得，如果你是在找约会对象的话，穿着漂亮的黑色套裙去参加一个合适的聚会将会有更大的收获。

本书面向单身族和夫妻，所有的男人和女人。

虽然本书主要以传统上的夫妻概念来进行叙述，但书中的点子适用于任何两个人的结合。

由于本书的结构按照关系的逻辑发展来安排，因此最好是从头读起。

本书从建立自信、察言观色、发现不宜交往的人，到嫉妒、婚外恋和往事的阴影无所不谈。

有一些可以在下次晚宴上博得喝彩的、短小精悍的统计数字，有许多引自真实夫妻的话语，有无数实用的指导，告诉你在哪里可找得着意中人，找到了对方该怎么办，怎样捱过难以应付的冷漠阶段，以便最后能成为“他的人”和“她的人”，而不至于被人遗弃。

我很乐意声称这些都是我个人的看法，但可惜不是。

我借鉴了许多我所敬佩的人（如约翰·戈特曼、巴巴拉·德·安杰利斯、马里恩·泰索博士）的大量研究和提示，以及从心理学研究中收集到的信息。

尽管我相当勇敢地试图涉及我所能想到的情感关系方面的每个问题、每一疑问、每种局面，但不得不受不少条件的限制（比如本书的篇幅）。

本书语言通俗，穿插了大量幽默，但愿你会一边阅读，一边笑个不停。

遗憾的是，阅读本书尽管比较容易，你可以将《火热的情感》一口气读完，背得滚瓜烂熟，然而却会毫无收获。

知识只能使你有所了解，但你还须将我说的理论付诸实践。

人们常说：“你非得在关系方面下苦功夫。”

”就是这个意思。

你也很难例外。

然而，关键其实不在于“苦功夫”，对吗？关键更在于互相了解，彼此探索对方的思想、心灵和肉体，善待对方，相爱至死。

<<火热的情感>>

如果关键在于“苦功夫”的话，那我倒愿去任何男模特儿介绍所从事社区服务。

.....

<<火热的情感>>

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>