

<<爱情前规则>>

图书基本信息

书名：<<爱情前规则>>

13位ISBN编号：9787543862067

10位ISBN编号：7543862069

出版时间：2010-1

出版时间：湖南人民出版社

作者：黛蕾

页数：228

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>

<<爱情前规则>>

前言

写此书的前一年，我最好的朋友白妮陷入了一场声势浩荡的离婚大战之中，白妮的丈夫乔南也是我的朋友，于是，我也算得上是这场盛大的离婚大战的亲历者。

白妮三十一岁，杂志编辑，我们刚认识的时候她二十五岁，仿佛天生就披着阳光，到哪里都能带去明朗一片，乔南那时候也不过二十七，脸上洋溢着满满当当的自信，仿佛人生幸福对他而言总能手到擒来。

他们甜蜜热恋三年之后选择结婚，结婚三年之后选择分道扬镳，分手时两人花了很长时间在我的面前痛斥对方在恋爱和婚姻当中的种种恶劣的表现，曾经万般美好的两个人在彼此的眼里都变得那么的面目可憎，末了，他们还给予对方最狠毒的诅咒。

他们的离婚事件发生得太突然，在大家还没有来得及作出反应的时候，两人已经形同陌路，并发誓老死不相往来。

之后，乔南带着满腹的创伤辞职远去北京，而白妮在很长一段时间里则认为自己身陷入生的低谷，感觉一切都非常黑暗，甚至绝望地认为爱情和婚姻不过都是一场荒诞不经的闹剧。

事实上，他们的婚变，也引发了我作为他们两人的好朋友的深深自责，尽管白妮曾经试图在我面前说起她与乔南之间存在的问题，但我总认为那些都是微小的事情，我在帮助很多男女走出情感困境的同时，忽略了白妮的倾诉，而是一味坚持认为乐观独立的她完全有能力处理好那些微不足道的问题。

连白妮自己在冷静之后也在感叹：再想起来，我与他之间，仿佛也没有那样的深仇大恨，他也没有我当初描绘的那般面目狰狞，可我们当时怎么就如同中邪一般彼此厌弃，仿佛再多过一天就活不下去了呢？

可见，在人生的很多时候，我们的主观臆断和即将会发生的事实很容易会背道而驰，我们认为坚不可摧的东西，往往很容易就被现实击得粉碎，而我们认为不堪一击的东西，却能意外地长存不朽。

在人生的每个阶段，我们都应该对自己的处境和状况有一个清晰的判断，人生的无奈在于：你经历过的事情，没有办法再重新来过；你耗费掉的时间，没有办法再重新弥补。

因为等你回头的时候，也许那条正确的道路上，已经没有人站在那里等你了。

所以，及时总结别人经历过的一些问题，及时选择处理这些问题的有效途径，可以避免自己走过了，走错了，才肯回头。

这本书是一个婚姻爱情问题的研究者，站在生理、心理或伦理的角度，通过身边一些真实发生过的事例，来跟大家一起探讨该如何运用智慧让你与另一半的关系和谐而持久。

“愿天下姻眷皆完聚，愿天下厮爱的夫妇永无分离。

”——这是我写此书的目的。

我幻想着有一天，我的读者跑过来跟我说：你知道吗？

我当时就如同一个绝望的小孩，我完全不知道该如何改善糟糕透顶的境况，恰巧在这个时候，我看到了你的这本书，它把我从绝望的深渊里拉了回来……那么，这便是我此生认为最幸福的事情……

<<爱情前规则>>

内容概要

一本融故事性、思想性、理论性子一体的爱情保鲜秘笈！

一本从生理、心理、伦理角度解读男女和谐相处的宝典！

如果你的爱情面临危机，你需要看这本书；如果你的婚姻陷入困境，你需要看这本书；如果你单身，你更需要看这本书！

因为一早知道，早幸福！

<<爱情前规则>>

书籍目录

第一部分 精子的特性和男人的特性，卵子的特性和女人的特性 面纱男和鸡蛋女 每个女人都需要一件战衣 男人都是邋遢鬼，女人都是洁癖狂 吹牛大王和炫耀达人 男人的独立性与女人的依赖性 把依赖都用啦用啦 男人恋爱为乐趣，女人恋爱为婚姻 男人不是好东西 以婚姻为前提的交往 男女大不同之一 女人的专一和男人的多变 男女大不同之二 女人重直觉，男人讲逻辑 女人的反话，男人的实话 女人的抱怨，男人的心烦 女人为什么爱抱怨第二部分 封闭的女人和外向的男人 向忧郁症说“NO” 全职妇女用爱抵抗忧郁 离婚的女人要挺住 不做肤浅的表面女人 不做华而不实物品的忠实拥趸 BIG BIG WORLD 外向男和内向男 偏爱外向男的女人 朋友是我们之间的阻碍吗？

因为外向，所以轻浮？

内向男人不好吗？

沉默的倾听者 没有对手的战斗第三部分 女人的备受呵护与男人的放养 为什么女人需要呵护 独立的女人也需要呵护——站在女人的角度看 你是王后，我是国王——站在男人的角度看 要呵护不要圈养 男人应该怎样呵护女人 告别青涩的无知 做一个男人想要的旺夫女人 注意，男人喜欢的女性特质 女人们，有馈赠才有回报 掌握示弱这门艺术 对于男人，圈养还是放养？

如何做一个放风筝能手 如何做一个特级饲养员第四部分 保养是女人永恒的追求，讲究内外兼修 懒比时间更能摧残女人 别相信天生丽质难自弃的鬼话 不做美丽脏女人 慢性子的女人最好命 优雅是一种淡定的姿态 珍惜自己的感情 珍惜别人的感情 女人的气质第五部分 男人的年龄，女人的选择 大男人 大男人爱好者相差几岁最合适？

时刻准备着，我要找到你 不管是白马还是猪哥，我们都要一视同仁 你要什么，你自己清楚吗？

小男人 这场恋爱是家丑 将姐弟恋进行到底——姐弟恋策略分析 姐弟恋爱情解药第六部分 男追女or 女追男 矜持地等待还是放手去追逐 对付你的暧昧男 泡陌生帅哥魔法11招第七部分 男人的直线思维，女人的点阵思维 女人的一百次和男人的一次 女人爱幻想，男人重现实 男人向前走，女人正转弯 女人都爱用暗示 男人的一心一用和女人的一心几用 女人感性，男人理性 女人爱刨根问底 女人爱说私生活 男人不是包打听 迟钝的男人和敏感的女人 女人的犹豫不决

<<爱情前规则>>

章节摘录

恐怖的洁癖女爱干净是好女人的特质，但是过分干净的洁癖女也会让人恐怖到崩溃。

下面就是一个关于洁癖女的故事。

小杰和小亭结婚两年了，在周围的人看来夫妻俩很是登对，经常出双入对的，但是前段时间听说两人正在闹离婚，大家糊涂了，一打听才知道闹离婚的原因是因为小亭有洁癖，很严重的洁癖。

小杰说：“小亭每到周末哪里都不想出去，就在家拖地、洗衣服。

她不让我洗衣服，她怕我洗不干净；她也不要我收衣服，她怕我手不干净；洗了衣服那天她绝对不出门，因为她怕出门把全身弄脏了回家收衣服的时候，洗手洗不干净；她不要我拖地，她怕我拖不干净；卧室的窗户两年没开过，她怕有小虫子飞进来；她每天洗澡都要洗一个小时，把全身搓得红彤彤的，因为她觉得全身很油，我跟她说每天搓那么久会降低抵抗力，她不信，虽然她经常感冒拉肚子的，但她自己不觉得自己抵抗力低……”小杰说再这样下去他就要崩溃了，他认识小亭时漂漂亮亮一个姑娘，本来一个正正常常的姑娘，结婚后却一直在消瘦，认识她的时候有一百斤，现在九十斤都不到了。

他知道因为两个人住在一起，无形中给小亭增加了很多负担，她需要更疯狂地做清洁。

如果早上小杰忘记什么东西在卧室，小亭一定把外衣裤子脱了进去，因为小亭觉得在外面穿的衣服不能穿进卧室，太脏了。

而每次下班一起回家后，小亭就要开始碎碎念：先进厨房洗手，进洗手间洗脚，换衣服，这个时候别进卧室，卧室是睡觉的地方。

小杰无可奈何地说：“的确！”

她很体贴，洗脚的时候，她怕我洗不干净，会蹲着帮我洗脚。

如果她是一个没有洁癖的女人，我会因此而感动，但事实上，她只是怕我很脏而已。

”小杰叹息。

为什么好好的人就有洁癖了呢？

生活中人们把过于注重清洁的人说成有洁癖，研究表明，有洁癖的女人的数量大大高于男人。

一般说来，爱清洁，注意个人卫生，是女人的日常生活习惯，只要不困扰自己和他人，都属健康范围。

但一个人如果不过分清洁便会感到不安，且洗涤成为强迫性的、无法控制的，那就是不正常了。

如果思维内容或行为冲动总是一味纠缠、强加于自己，而且明知毫无意义的或至少是没有理由的，也无法压制或克制，这种症状即称为强迫症。

女性的这种强迫症的根源来源于女人的卵子时期，那时的卵子被母体全心全意地呵护着，不受到任何灰尘细菌的干扰，一旦脱离保护状态，有些适应性强的女人逐渐适应了外界变化，另一些适应能力不够的女性在进入青春期之后，由于生理发育上开始出现明显变化，与社会交往日益密切，这种种都让她们感到不适应，这种状况最终将导致洁癖的发生。

还有一些适应能力不够的女性是在外界的不良刺激下诱发洁癖，包括长期的精神紧张，如工作和生活环境的变换加重了责任，工作过分紧张，要求过分严格，或者处境不顺利，常担心发生意外等；此外还有严重的精神创伤，如近亲死亡、突然惊吓、严重的意外事故、濒于灾难性的破产等。

那么女性面对自己的这种不适应，需要怎样改善、缓和呢？

专家强调，轻微的洁癖对人们的生活影响不大，而且对于女人来说是正常现象，但发展到患者已意识到自己的洁癖并感觉痛苦，就要积极寻求治疗了。

目前对洁癖的治疗主要有药物配合行为疗法。

洁癖程度不严重，可以采取自我放松的方式来缓解洁癖带来的困扰。

洁癖带来的焦虑、压力、沮丧会使人呼吸不正常，变得急促、浅、换气过度，导致头晕。

放松呼吸则是舒缓的、有节奏的，感觉自然、不费力，能平缓病人的心理冲突。

病人可以通过想象练习方式获得正确的呼吸方法，平躺，把自己想象成一片羽毛，腹部随着呼吸上下起伏。

想象几分钟，直到呼吸变得缓慢和平稳，内心的焦虑也会大为减轻。

<<爱情前规则>>

病情严重的洁癖，病人靠呼吸放松也难平复，可以尝试“以毒攻毒”的“满灌疗法”，就是病人怕什么就让他干什么。

例如，老张老是嫌手脏要洗手，就可以让他全身放松，轻闭双眼，然后让家属或朋友充当助手，在老张手上涂泥土、墨水等脏东西。

涂完后，助手提示老张他的手弄脏了，老张要尽量忍耐，直到不能忍耐时睁开眼睛看到底有多脏为止。

这种方法反复进行，巧妙之处是助手有时在老张手上涂的是清水，同样告诉他很脏，这样老张一睁开眼时会发现手并不脏，这对他的思想是一个冲击，说明“脏”往往更多来自于自己的意念，与实际情况并不相符。

这种方法每天尝试几次，在刚开始时把人推向焦虑的顶峰，但随着练习次数的增加，焦虑会逐渐下降，强迫行为也会慢慢消退。

要提醒患者家属注意，治疗时病人会感到很痛苦，坚持要去洗手，这时候家属一定要禁止，在一旁应积极给予鼓励，这是治疗的关键。

同时，这种疗法不提倡在家中由家属单独和病人进行，需要一旁有专业心理治疗师协助，他们会指导病人及家属该如何循序渐进地治疗。

<<爱情前规则>>

编辑推荐

《爱情前规则:精子先生与卵子小姐的博弈游戏》是由湖南人民出版社出版的。

<<爱情前规则>>

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>