

<<爱情其实很简单>>

图书基本信息

书名：<<爱情其实很简单>>

13位ISBN编号：9787540755850

10位ISBN编号：7540755857

出版时间：2012-3

出版时间：漓江出版社

作者：张怡筠

页数：157

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>

## <<爱情其实很简单>>

### 内容概要

爱情，之所以让人头疼，是因为爱情本身就是各种情绪泥潭的代名词。而这封闭的两人世界充满问题却无外力可以协调，我们只能靠自己。

超人气心理学家张怡筠很简单系列之《爱情其实很简单》，分为情篇、色篇和外遇篇，准确剖析爱情中遇到的种种难题，探讨爱情互动的秘诀，轻松说道理，明确讲做法，带领读者开启了一场充满趣味的情爱智慧之旅，使深陷爱情困惑中的读者快速摆脱爱情迷茫，尽情享受两人之间的甜蜜。

## <<爱情其实很简单>>

### 作者简介

张怡筠，被媒体誉为“心灵魔术师”，活跃于媒体的心理学专家（上海电视台《心灵花园》、东方卫视《幸福魔方》、湖南卫视《变形计》等栏目人气嘉宾/主持），“爱上情商网”（www.iLoveEQ.com）网站主持人，资深企业培训师（国内外著名企业逾六百家，如微软、IBM、花旗银行、宝洁、诺基亚、中国银行、中国电信、宝钢等），著名时尚专栏作家，并曾任研究所副教授11年。

从小立志要成为心理专家，高考时以第一志愿进入心理系，毕业后负笈美国，在乔治亚理工学院（Georgia Institute of Technology）取得心理学博士学位。兴趣是看人、看书、看世界，口头禅为“EQ（情商）其实很简单”，是第一位以中文写作EQ专业书籍的学者，1996年出版的畅销书《EQ其实很简单》，引领华人社会重视及学习情商的热潮。

近年来，工作重点为情商的全方位研究及推广，专业的学理训练，丰富的演说经验，使得张博士能整合各派心理学理论，并以深入浅出的方式，发展出实用的生活技巧。以“轻松说道理，明确讲做法”的独特风格，广受大众欢迎，帮助大家提升心理素质，在爱情、婚姻、家庭、职场中轻松穿行。

著有《爱，问张博士》《爱情其实很简单》、《幸福其实很简单》、《工作其实很简单》等。

## <<爱情其实很简单>>

### 书籍目录

自序 做个高情商的爱情达人

情篇

亲爱的，我们结婚吧——真情告白

两性沟通的千言万语

变形金刚vs芭比娃娃——两性沟通模式

其实你不懂我的心——两性沟通习惯

鸡同鸭讲

EQ高手谁当家

两性情绪解套的独家秘方

躲入洞穴的大狗熊——男性解决问题的方法

激荡秋千的小鸚鵡——女性解决问题的方法

男性情感需求排行榜

我真的很不错——能力被信任

他哪点比我强——才华被欣赏

老公，辛苦你了——努力有代价

女性情感需求排行榜

你今天过得好吗？

——时常被关怀

爱你千遍也不厌倦——被再三保证

你觉得我们怎么样——想法受尊重

色篇

“性”福吗？

很“性”奋——“性兴奋”的情色公式

男女大不同

男人女人统统都好色

男人只要性，女人只要爱？

男人外遇玩伴，女人外遇知己

男人花心，一生要几次？

处女情结，幕后秘密大公开

亲爱的，今天要开胃菜还是主菜？

情色四因素

等你等到我心动——渴望与期待

只要我喜欢，有什么不可以——违反禁忌

性爱，你的另一个名字是权力——追求权力

愈没把握，愈是刺激——克服“不确定感”

情绪春药

愈罪，愈高潮——罪恶感

紧张激素——焦虑

给我一杯忘忧水——忧郁

满街都是寂寞的人吗？

——寂寞

性趣毒药

难以启齿——羞耻

## <<爱情其实很简单>>

戴罪羔羊——罪恶感

怒不可遏——愤怒

妒火中烧——嫉妒

另类情色很高潮

跟自己做爱，应该不应该？

同居成功也会婚姻失败？

性冷感该如何加温？

“小”弟弟让我很焦虑

你的性幻想，是有益或有害？

### 外遇篇

外遇ABC

停不了的外遇，问题在哪里？

叫我如何不恨他

情变心情变

他搞外遇，你搞丢自信——情变受害者的反应

是的，我还有另一个他——情变出轨者的心声

外遇解决之道

抓到了外遇，接下来怎么办？

外遇后沟通，该怎么开口？

——受害方

外遇后沟通，该怎么开口？

——出轨方

优点缺点变变变

我是第三个人

“第三者”有好大的心结

第三者的轮回，逃脱不难

谈恋爱如何稳赢不输？

## <<爱情其实很简单>>

### 章节摘录

版权页：有些人会因为产生了所谓的“表现焦虑”（Performance Anxiety），因而导致性无能的情况。

所谓的“表现焦虑”指的是一个人担心自己在性爱关系上的表现，无法达到对方或自己的期望而产生的不安之感觉。

当然不消说，男性同胞们比较容易有这方面的困扰，因为对男性而言，价值观中最重要的自我评价标准是“能力”，而“性能力”，也就是“床笫表现”，更是不例外地成为男性耿耿于怀的在乎事项之一（而且极可能是“最”在乎的那一项）。

然而愈是焦虑、担心，通常就愈无法有令人满意的表现，因而过分的焦虑，反而变成情绪毒药，使男性无法一展雄风。

这主要是因为，当表现焦虑太过强烈时，当事人注意的焦点会由性行为产生的欢愉转移到“自己可能会失败”的焦虑感所致，也就是说，我们完全忘了“嗯，这很舒服——”的快感，反而满脑子只想着“糟糕，我一定会死得很难看……”所以，通常结局就是惨不忍睹啦。

至于什么情况的焦虑是“春药”？

什么情况又是“毒药”呢？

这就和焦虑的程度有关，一般而言，中、低程度的焦虑感会是春药，如果太过强烈就会变成毒药。

为什么中、低程度的焦虑会变成春药呢？

因为老实说来，我们都知道人生不如意事十常八九，我们会希望事情能够如何发展，但也了解不一定能如愿，而这种“不确定感”乃是前面提过的情色因素之一，会令人努力经营的心更强烈，更想努力地去做好，因而使得过程变得更加有趣。

另外，焦虑感产生的时机也有影响。

如果像前面例子中的阿伟，因为在性行为开始进行之后才担心被发现，其焦虑的情绪与性兴奋的情绪同时出现，就容易相互影响而产生转移的效果，此时焦虑就有春药的功用。

<<爱情其实很简单>>

编辑推荐

《爱情其实很简单》由漓江出版社出版。

<<爱情其实很简单>>

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>