

<<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：9787543462946

10位ISBN编号：754346294X

出版时间：2007-1

出版时间：河北教育

作者：张怡筠

页数：209

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

情场只有两条路 一边碰壁边摸索：吃一堑未必长一智。

或者看看《爱情其实很简单》，轻轻松松全搞定。

本书是EQ管理专家张怡筠的作品，是《张怡筠之情色EQ》和《非常男女，非常心理》的综合修订版，原作曾荣登金石堂排行榜。

爱情让现代人头疼，两人世界充满问题却难以解决。

《爱情其实很简单》是一剂爱情强力救心药，从EQ管理和培养的角度出发，准确剖析爱情中遇到的种种难题，轻松说道理，明确讲做法，手把手教读者快速摆脱爱情中恼人的问题，尽情享受两人之间的甜蜜。

《爱情其实很简单》用一个个发生在你我身边的小故事，点明两性沟通的不同方式及特点，分析两性不同的情感需求，教授男女情感沟通的实用技巧；指出性爱的几个关键因素，提供提情助性的好办法；分析婚姻外遇的种种原因并提出有效的解决办法。

<<爱情其实很简单>>

作者简介

从小就立志要成为心理学家，大学时以第一志愿考进心理系，并负笈美国，在乔治亚理工学院(Georgia Institute of Technology)取得心理学博士学位。

张博士近年来的工作重点为EQ(情商)的全方位研究与推广，是第一位以中文写作EQ专业书籍的学者。

1996年出版的第一本畅销书“EQ其实很简单”，获得各界广大回响，并荣登年度十大畅销女作家之列。

而接着陆续推出的几本EQ畅销著作，更加带动了华文世界的EQ风潮，使得EQ(情商)成为人人朗朗上口的重要名词及概念。

学历 美国乔治亚理工学院(Georgia Institute of Technology)心理学博士、硕士 台湾政治大学/心理学学士  
 国家二级心理咨询师 经历 专业企管顾问/训练讲师、国际演说家(国内外逾四百家企业)  
 台湾大叶大学事业经营研究所/副教授(1993年-2004年) 上海财经大学国际工商管理学院/兼职教授(2004年)  
 台湾金石堂书店十大畅销女作家(1997年) 媒体心理学家(1996年迄今) 现任 心情境企管顾问公司/负责人 上海电视台生活时尚频道《心灵花园》节目之心理学嘉宾主持  
 上海电视台生活时尚频道《大话爱情》及《相约星期六》节目之心理学嘉宾 媒体专栏作家(《ELLE》、《今日风采》等) 著作 书籍  
 你是职场MVP 引爆自己的情绪生产力/时报出版(台湾金石堂书店畅销书)(2004) 怡筠谈优质情绪/希代书版集团(2002) One more, two more让心情High起来/时报出版(2000) 张博士EQ早操/水晶图书(1999) 非常男女非常心理/希代书版集团(台湾何嘉仁书店畅销书)(1998)  
 张怡筠之情色EQ/希代书版集团(台湾金石堂书店、何嘉仁书店畅销书)(1997) EQ其实很简单/希代书版集团(台湾金石堂书店、何嘉仁书店畅销书)(1996) 工商心理学/空中大学(合着)(1996)  
 有声书 EQ全方位系列讲座CD有声书/清凉音文化事业出版(2003) 非常男女，非常心里谈高EQ的两性相处技巧 让心情High起来 优质情绪，优质生活 有沟一定通 EQ沟通的秘诀 积极乐观，面对挑战 超级EQ，超级销售

## <<爱情其实很简单>>

### 书籍目录

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 / 难以启耻——羞耻戴罪羔羊——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？  
外遇另一篇我被外遇撞了一下腰 / 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的解决之道 / 抓到了外遇，接下来怎么办？外遇后沟通，该怎么开口？——受害一方的沟通技巧外遇后沟通，该怎么开口？——出轨一方的沟通技巧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？——恋爱大总结

## &lt;&lt;爱情其实很简单&gt;&gt;

## 章节摘录

如果女性在抱怨的时候，男性只听到话中的表面意思，认为她在怀疑自己的能力，因而采取反击，甚至干脆表现不屑的态度，那么，将会造成不堪设想的后果。

在这个例子中，EQ高手应该可以感觉出，太太的问话背后，有着明显的情绪需求。

其实，她真正想说的是：“我的心受伤了，买电脑是这么重要的事，要花那么多钱，你居然不和我商量一下就自作主张，我很难过你竟会不重视我的想法和看法，你好像一点也不尊重我，你是不是不再爱我了？我需要你来安慰我，告诉我你还在乎我。”

这才是她话中真正的意思。

但是，因为这样的感觉实在很伤人，我们很难让自己坦白地面对它，承认自己的伤痛，所以往往下意识里，把这个感觉压抑了下来，而替代出现的就是脱口而出的：“原来的旧电脑有什么不好？”这种看似合理的问话。

这时，如果你能察觉出她的情绪需求，不先就问题的表象(旧电脑有啥不好?)作处理，马上开始用力地解释新、旧电脑的好坏利弊，或自己的决定有多棒之类的话来响应，而是应该立即想到：她话中有话，这是在发出“求救”讯号，她在表示：我有情绪需求，需要你的关心及重视。

因此应针对这点先作处理，你可以这样说：“怎么了？你不高兴了吗？”把问题直接切入重点，那么，女性就会感觉到自己被关怀及受到重视，因而乐于一五一十地说出真正的原因：“这台电脑我也在用，为什么不先问问我的意思？”“新电脑的功能太复杂，我最怕碰高科技的东西，搞不懂怎么办？……”反正总归一句话：男性在作决定的过程中，如果先问一下她的意见，她的感觉就会好得多了！等双方谈开了，接着男性就能掌握状况，用比较好的方式来处理。

例如可以这么说：“对不起，因为我觉得你最近比较忙，我不想再让你操心，这种琐碎的小事，我来代劳就好了，我并不是不重视你，只是一时疏忽了，很抱歉！……”在处理完对方的情绪需求后，这时再开始进行理性的沟通：“旧电脑有好多问题，CPU都老化了，文件容易丢失，这几个月来……所以我觉得该是换电脑的时候了。”

如何？这样是不是好多了呢？EQ高手们知道怎么满足对方的情绪需求，因此最后通常都能以理性的诉求说服对方，而电脑也一定能照你的意思顺利进门了。

其实这样做，只不过多花了一两分钟时间，但如果你省略了这些许工夫，那么造成的沟通效果则有天壤之别。

不论你选(1)、(2)或(3)号答案，衍生出来的结果将是太太一直吵个不停，她会举出一大堆的理由。

例如：“这台电脑是我们结婚后买的第一件东西，对我们有着很大的意义。

我们用它给对方写情书，那些甜蜜回忆难道你都忘了吗？你怎么舍得换掉它，难道你对感情也这么喜新厌旧？……”这下可就麻烦了。

因此，EQ高手的你，请先处理情绪需求，再进行理性沟通吧！……

## <<爱情其实很简单>>

### 编辑推荐

本书谈的是爱情、婚姻以及性。

其实市面上谈情说性的著作汗牛充栋，有人探讨幸福婚姻的经营之道；也有人解释完美性爱的技巧……而作者的研究心得是，一对男女也许是因为爱情而结合，却多半是为了情绪而分开。两人世界之所以看来困难重重麻烦不断，是因为我们都忘了，情绪才是情场的主角。

近年来深受广大电视观众喜爱的《心灵花园》、《大话爱情》节目的主嘉宾张怡筠博士，用她与众不同的解析方式，从人性的情商素质分析入手，通过一个个具体案例，详尽揭示了爱情的奥秘。倾心写出了既有学术价值，更具实用价值的专著。

她在向拥有好生之德的苍天。

向为情所困的人们，亲切而大声地宣讲——爱情其实很简单！

<<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>