

# 《爱情急救手册》

## 图书基本信息

书名：《爱情急救手册》

13位ISBN编号：9787538572834

10位ISBN编号：753857283X

出版时间：2013-2

出版社：北方妇女儿童出版社

作者：陆琪

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《爱情急救手册》

## 前言

因何而写 为什么会写这么一本书呢？我每年都会做一次全国的巡回讲座，在每个城市，我都会召集一个“失恋互助小组”。七八个刚刚失恋的女孩坐在一起，讲述自己的悲伤故事。每个悲伤的人，其实都有自己不同的问题。刚开始，可能只是一个很小的征兆，但没有理会，也不知道怎么处理，于是问题越来越大，最后变成了一个巨大的麻烦。许多的悲剧，都是因此而来的。我每天会收到几十封邮件，上百条求助私信。陆琪牌吐槽这个微博账号里，也会收到几百条求助信息。完全没有办法一一回复。想要帮助人，这就是我写书的原因。其实很多事情，在源头上都是同一个问题，只要把这个问题解决掉了，之后也许是一顺百顺。在之前的两本情感书里，我写的更多的，是面对爱情时的价值观，以及我们所应该持有的态度。而在这一本书里，却要真正面对确实实的问题。女人或者男人在感情里会遇到的问题，其实大致相同。没有对象怎么办？父母逼婚怎么办？不懂约会怎么办？相亲时应该怎么办？失恋了怎么办？吵架了该怎么办？暗恋该怎么办？爱人出轨了该怎么办？异地恋该怎么办？这些问题最常见，也最难解决。所以我用整整一本书的篇幅，把这些问题给掰碎了，扯开了，几乎是手把手地告诉大家，该如何做，才能真正的去解决。写这本书唯一的目的，就是希望等到下次再去那些城市时，流泪的女孩会少一些。哪怕会少一个呢。我写书的目的，是希望有一天，大家都不再需要看我写的书。有微笑，没有眼泪。陆琪 2013年1月31日 于小存斋

# 《爱情急救手册》

## 内容概要

《爱情急救手册》内容简介：谈恋爱遇到问题怎么办？速查情感奶爸陆琪之白色情人节礼物《爱情急救手册》！《爱情急救手册》是奶爸陆琪第三部情感作品，区别于前两本讲述对待爱情的价值观和态度，《爱情急救手册》是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到被逼婚、约会、吵架、异地恋、失恋等问题，而已婚的可能会遇到吵架、出轨等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手册。

海报：

# 《爱情急救手册》

## 作者简介

陆琪  
畅销书作家、编剧、独立摄影。  
曾在多家影视集团、广告集团任职；互联网早期创业者，多个行业领先网站的缔造者；2003年起出版小说四百万字，网络总点击过亿；多本情感、职场类型畅销书  
动漫《虹猫蓝兔》编剧之一；CCTV6电影编剧；多家报纸杂志开有专栏。

# 《爱情急救手册》

## 书籍目录

- 剩女（剩男）急救手册——你有没有被剩下的心态？
- 逼婚急救手册——条件好的人，结婚都是需要理由的
- 相亲急救手册——相亲百发百中包赢绝技之现在进行时
- 暗恋急救手册——暗恋成功无敌技巧（女生版）（男生版）
- 约会急救手册——约会可以看出一个人的人品
- 吵架急救手册——吵架后怎么挽回（女生版）（男生版）
- 出轨急救手册——攻击性的管理，会把男人逼上绝路
- 失恋急救手册——为什么她越失恋越开心？
- 异地恋急救手册——异地恋的三项注意四大纪律

### 章节摘录

版权页： 2.出去？去哪儿？每个人都有自己的故事，而把所有人的故事叠加在一起，或许有很多都是重合的。在这本书里，就有这么一个重合了大家故事的小人物、小女孩，我们姑且叫她小莲。小莲是与你们差不多的姑娘，二十多岁，离三十还有几年，却也抬脚就到。小莲是乖乖女，读书时家长不让谈恋爱，也就没谈成。毕业出来后找了份工作安安稳稳的，每天除了上下班和朋友吃饭外，就是宅在家里，看看网络视频，刷微博，看漫画和小说。可以说，这是最普通和常见的宅女。但家长们都是很奇怪的，读书时严防死守着不让你谈恋爱，等出了校门死活要你立刻带男人回家。谈恋爱属于技术活，哪是想带就能带回家的。小莲天天被催，母亲甚至都把剩女挂在嘴上，看《非诚勿扰》的时候要讲一次，看新闻的时候也要讲一次，恨不得给小莲挂网上出售了。哪个少女不怀春呢？小莲也想赶紧找个人谈谈恋爱，但她就是找不到啊。原因没别的，只是宅而已。所以，全世界的人给她的答案都一样，要走出去。走出去？一个有工作的宅女，每天绝大部分的时间都是在外边，在家也许只有八小时左右，这还不算出去吗？每个礼拜都要和闺蜜们吃饭唱歌，甚至要去酒吧，这还不算出去吗？就算要出去，可是去哪儿？去做什么？所以，小莲和我们一样，遇到了一个哲学性的问题。和谁出去？去做什么？去哪儿？大家平时都和谁一起出去玩？大概有九成姑娘都会说，和闺蜜呀。所以就形成了一个奇怪的现象。我们总是和同一群人去同一个地方做同一件事情。但如果你在这群人里能找到男人的话，岂不是早就在一起了？还需要一再地重复重复重复吗？和闺蜜们出去，是一件令人愉快的事情。但并不是一件可以让你嫁出去的事情。因为你时刻要记住，你和别的剩女并不是一个战壕里的战友，而是敌人，你们的目标都是一样的。你需要好男人的同时，她们也需要好男人。所以，平时的好朋友，在特定时刻会变成对手，你天天和对手混，是一种同归于尽的做法。和谁出去的问题，其实一再地强调，如果你只是休闲，只是想放松想轻松，那就和女孩出去，和闺蜜出去。但如果是有意性的，想要恋爱，想要结识新的目标，那就要和陌生人出去，和自己固有圈子之外的人出去，要和异性出去。千万别觉得，不认识的人没意思。小莲一开始也是这样，觉得只有和朋友在一起才轻松好玩，而在陌生人面前压根没话说。一年这样，两年这样，三年还这样。

人很容易被周围环境影响。明明有梦想，可所有人说实现不了，你就真的放弃了？明明年纪不大，可亲戚朋友都说你会剩，就真嫁不出去了？别人永远不会承认我们的好。就像黑夜不肯承认光明，因为光明来了，就没黑夜什么事儿。就是这样，自己的好自己知道，让别人见鬼去吧。&mdash;&mdash;陆琪赞(678)|转发(11198)|收藏|评论(1850)习惯一个人是可怕的，习惯了以后，几乎所有缺点和细节你都会一一满足，如果有天这个人消失，那就会痛苦万分。所以说，那些说好一辈子又半途而废的人，是最可恶的骗子。他们不只是人离开了，也带走了我们一部分的生活。残缺的生活，需要很久才能补全。所以不要随便习惯一个人，这是最后的考验。&mdash;&mdash;陆琪赞(933)|转发(12059)|收藏|评论(2419)长长的恋爱总是有害的。超过五年甚至十年的恋爱，会把你们的感情全消磨掉。到最后，你们除了恩情之外一无所有。所以呀，爱情是有期限的，保质期一到，就尽快的变成婚姻吧。从爱情模式进入亲情模式，对谁都好。说句不好听的话，十年都不娶你的人，其实根本没打算娶吧。&mdash;&mdash;陆琪赞(659)|转发(11589)|收藏|评论(3320)如果一个男人想要分手的话，别说下跪了，就连眼泪都不应该给他流一滴。正在离去的人是这个世界上最残忍的生物，对于这些不珍惜感情的人，就不应该卑微的面对他，而是应该高傲。就像破产姐妹里麦克斯所说的：“姐的好身材你再也享受不到，都去死吧！”&mdash;&mdash;陆琪赞(971)|转发(5630)|收藏|评论(1939)这世上最大的悲剧，是当女人爱上男人时，那男人的爱却恰好结束。因为男人的爱来自追求不到，而女人的爱来自于相处。所以，对男人不要千依百顺，要让他们知道，无论什么时候，你的心里都有一块地方，是他们永远也得不到的，独立的灵魂是女人的光彩。爱他，但让灵魂独立。&mdash;&mdash;陆琪赞(485)|转发(5449)|收藏|评论(1292)过日子这种事，和美食一样，是单独享受，很难有大众的评判标准。大家都说某个人特别好，一定值得嫁，但你就是爱不上，那又有什么用呢？情人眼里出西施，是最大的真理。我们每个人都有自己的生活习惯，就像是齿轮环环相扣。所以说，最好的，无非就是你爱上的，和对你最好的，仅此而已。&mdash;&mdash;陆琪赞(266)|转发(4617)|收藏|评论(721)

# 《爱情急救手册》

## 编辑推荐

2013年了，世界末日没有到来，但很多人的情感却随时遭遇着“末日”的考验：“剩”了很多年；陷入暗恋或单恋的死胡同；与男友冷战；怀疑对方劈腿出轨；越谈越久没有结婚动静；异地恋的极端考验等等等等。而《爱情急救手册》的宗旨在于“爱情急救”，只要打开这本书，细心品读，用心体会，就会找到以上所有问题解决的解决办法，只要你对症下药，按需服用，就能救回你的爱情。本书堪称国内首部最实用爱情工具书，对各类棘手情感问题，给出切合实际的解决方案。没错，这是最实在的方法论，绝非心灵鸡汤。带上本手册，踏上你的甜蜜之旅吧！



### 名人推荐

人很容易被周围环境影响。明明有梦想，可所有人说实现不了，你就真的放弃了？明明年纪不大，可亲戚朋友都说你会剩，就真嫁不出去了？别人永远不会承认我们的好。就像黑夜不肯承认光明，因为光明来了，就没黑夜什么事儿。就是这样，自己的好自己知道，让别人见鬼去吧。习惯一个人是可怕的，习惯了以后，几乎所有缺点和细节你都会一一满足，如果有天这个人消失，那就会痛苦万分。所以说，那些说好一辈子又半途而废的人，是最可恶的骗子。他们不只是人离开了，也带走了我们一部分的生活。残缺的生活，需要很久才能补全。所以不要随便习惯一个人，这是最后的考验。长长的恋爱总是有害的。超过五年甚至十年的恋爱，会把你们的感情全消磨掉。到最后，你们除了恩情之外一无所有。所以呀，爱情是有期限的，保质期一到，就尽快的变成婚姻吧。从爱情模式进入亲情模式，对谁都好。说句不好听的话，十年都不娶你的人，其实根本没打算娶吧。如果一个男人想要分手的话，别说下跪了，就连眼泪都不应该给他流一滴。正在离去的人是这个世界上最残忍的生物，对于这些不珍惜感情的人，就不应该卑微的面对他，而是应该高傲。就像破产姐妹里麦克斯所说的：“姐的好身材你再也享受不到，都去死吧！”这世上最大的悲剧，是当女人爱上男人时，那男人的爱却恰好结束。因为男人的爱来自追求不到，而女人的爱来自于相处。所以，对男人不要千依百顺，要让他们知道，无论什么时候，你的心里都有一块地方，是他们永远也得不到的，独立的灵魂是女人的光彩。爱他，但让灵魂独立。过日子这种事，和美食一样，是单独享受，很难有大众的评判标准。大家都说某个人特别好，一定值得嫁，但你就是爱不上，那又有什么用呢？情人眼里出西施，是最大的真理。我们每个人都有自己的生活习惯，就像是齿轮环环相扣。所以说，最好的，无非就是你爱上的，和对她最好的，仅此而已。——陆琪

## 精彩短评

- 1、对于没拍拖经验或不算太丰富的人来说，某些观点能指引你如何走。
- 2、实用实用还是实用~
- 3、比较适合孩子们看的
- 4、我是一个男生，但是读完觉得很多方面还是很有用的，既可以告诉你女生是怎么想，也可以反过来想想男生应该注意哪些方面。
- 5、是越来越喜欢他了 或许很多人都觉得他的言辞过激 但是不过激不彻底 又怎么能让人深深记住呢
- 6、很久没有看两性关系的书了，但是，此类书籍我依然比较偏好男性作者所著。从女性的视角研究男性与男性如实说出同性的心态还是有所差别的。拣了几章来看，仿佛清醒理智了许多，我想，与其说它是疗愈，不妨说其实是提出了几种积极解决问题的可能性。
- 7、心里年龄合格的不用看，不合格的看了没用。其实撸奇算是个敢言的人，观点未必让人接受但至少是言之有物的。只不过作为男人，约炮什么的其实认了也无妨。三妻四妾诸如此类又不是什么见不得了人的事，一个男人承认自己花心好色真不影响主持情感节目和恋爱专栏的，真的。
- 8、所以让家人见到了自己的对象就说明自己是认真的了么。诶中国阿
- 9、旅游的时候遇到一个79年很好的小姑娘，一直没有恋爱正在相亲，她觉悟得比较晚，所以现在情况很紧急。这么好的小姑娘现在只能跟很极品的猥琐男相亲，实在让我看不下去。买下这本书自己也读了一遍，快递给她。我觉得，多少能有帮助。祝福她。
- 10、在读过《婚姻是女人一辈子的事》后认识了陆琪，从女性的角度思考，文笔很细腻
- 11、挺有用的
- 12、最近一直关注他微博的同学们就可以不用买了，之前看过他书的同学也可以不买。第一次关注他的同学可以买
- 13、挺有意思的看着。
- 14、之前看过陆琪的《爱要深心要狠幸福不能等》
- 15、太浅，没什么营养
- 16、交给单身的自己尽快找到另外一半，结束单身。
- 17、哈哈，还是挺有趣的~哈哈
- 18、炒现饭
- 19、了解到爱情中的一些游戏规则 很多启发 多走出去 调整心态
- 20、还行吧
- 21、陆琪的每本书都把男人往坏了写。不过，这就是人性
- 22、我正在追一个女孩子，以为这本书能给帮助的，但是基本没用
- 23、最失望的一次，中间居然有白张。买了这么久才来评论，一般我都不喜欢去评论，
- 24、不错，分析得很真实
- 25、通俗易懂，操作性强~~~~ 适合小白我~~~
- 26、单身女青年理论指南。
- 27、相亲必备。。。留着备用
- 28、失恋的时候看看聊以慰藉
- 29、这本书看了很就了，一直忘了评价，我感觉可以看看
- 30、内容还是太少了！不过长姿势！！
- 31、失恋那部分说得很有道理，很有建设性~
- 32、还不错啊，易读。且微鸡血
- 33、当时是因为和女友感情出现问题了，然后特地买了这本书。到底能不能解决问题，没想到解决了我之前暗恋别人的错误方法。最后还是和她分手了，过去了也就那样了，生活还是要继续，哪有什么急救手册，只有自己在才能解救自己，别人只是给你他的方法而已。
- 34、有几章分析的确实不错比如吵架急救比如出轨急救，可是有些又觉得不够现实，什么暗恋女生追汉子追到人家寝室去请教电脑问题。要么是现在学校管太松，要么是我太落伍。最后章异地恋那些个案列，和上一本基本没差，换个名字炒冷饭的即视感扑面而来。看多了也就这样。
- 35、很有用，看完后感慨很多

## 《爱情急救手册》

- 36、值得一看，适用性强。。。。
- 37、陪我走过了那段日子，谢谢
- 38、写的很有意思。话说的实在。
- 39、挺有道理的，找不到男人的原因：下手不够快，看不到他人的优点，自己不够好。
- 40、市面上爱情应用类写得最全面的一本书，时刻留着以备不时之需，陆阿姨不愧是妇女之友，不论你们怎么黑他，写得还是很中肯的噗哈哈
- 41、這本書應該是結合了前兩本的愛情問題做的一個綜合性匯總，好多以前不理解的現在看了思維變得更清晰了。
- 42、还行吧 标题大于实际 有些话也类似喊口号....其实是做不到的 应该说是很难扭转和改变的 特别是他的微博 一开始看看还挺鸡汤的 看到后面感觉太迎合脑残粉口味了 广告也太多 直接取消。。。
- 43、写的还不错 比较现实 至少能让人不在沉迷在爱情的幻想里
- 44、书的前26页没有，26-58页重复两遍，好晕！
- 45、真爱你的人，永远不会离开你
- 46、都写的什么吗？凑字，谁看谁后悔
- 47、能够给处理两性关系提供一些新思路。
- 48、so boring陆老师的书再也不会看了
- 49、怎样应对男人出轨的那一章应该是有用的吧，还有就是记住了一句话，所有的暗恋都是明恋，你喜欢一个人，他怎么可能不知道，装作不知道不过是因为不喜欢你罢了。。。
- 50、这本书写的几问题比较浅显也有实用价值，只是有点点地方不是很认同。（PS：本来没显示多少分，我居然是第十个评价人，我一评价完，豆瓣就显示7.7分）
- 51、失恋那一节各种戳..
- 52、忘记评论了，纸张很好，发人深省。
- 53、帮同事买的，可以吧。
- 54、说的有道理，做不到
- 55、他说话挺有意思的
- 56、挺急智的 可拓展一下5年后的生活想象
- 57、个人觉得，这书老少咸宜，写的还是不错的。
- 58、爱情中的问题和策略，防患于未然
- 59、还是挺有用的。并且确认了一下ex确实是人渣，不过还好还好，哈哈哈
- 60、从男人的角度看爱情事件，非常值得一看
- 61、好。不错的书，值得一看。大家都来看看。好。不错的书，值得一看好。不错的书，值得一看。大家都来看看。好。不错的书，值得一看。大家都来看看。。大家都来看看。好。不错的书，值得一看。大家都来看看。
- 62、陆琪关于婚恋的书买了全套，基本上都通读了，这本书跟我自己相关的部分，也作了一些阅读
- 63、言之有理。不过生活和爱情都是自己的。自己好好把握吧
- 64、很实用！
- 65、可以看~

# 《爱情急救手册》

## 精彩书评

1、陆先生从职场写到情感，也算是畅销书的达人，之前一直对《上司喂养手册》那本写了个5种就收尾，最后四种死活不给答案感到很恼火。他就转成了情感奶爸了。这书里面延续了前两本把女人一直写成弱者的说法，这本算是好点，第二部分逼婚急救，没有写到不小心有了孩子结婚的，这是很多时候的主要原因。承认你很正能量，不屑那些不见光的招数，但是你也写到人性，就写点不同点吧，第九章异地恋，有个问题，当其中一方是军人，武警以及各种集体性涉密的职业，真不存在谁到谁那里去，不跟随当家属，婚姻就是不可能。同意你说的死宅是找不到对象的。吵架急救部分很管用，出轨急救，你没有写什么小三上位的对策，你们几年没有孩子，小三来一次就有了孩子，人家蓄谋已久，就是图钱，男人，你婚后当黄脸婆，如何斗得赢？约会部分，见过很多男人就是什么浪漫都不懂，但是就能结婚，女人被伤的久了，失恋部分，好像男人不会失恋吗？帮你补充一点，婚前体检很重要，找个健康的我觉得最重要，林黛玉那种一看就是阴郁成疾，或许还有肿瘤倾向。单亲家庭的不可怕，就怕其中双亲中的一方或者双方因病亡故的，谁也不愿意悲剧延续。属相，生辰八字，星座虽然有点迷信，但不在讨论范围？男人不喜欢女人就喜欢男人了，多教教男生如何用功，不是更好？

## 章节试读

### 1、《爱情急救手册》的笔记-第68页

直如弦死道边 弯如弓反封侯  
人前要含蓄 人后要功利

### 2、《爱情急救手册》的笔记-其他

爱情永远不会推动你去做什么过激的事情，爱情只会让两人沉浸在小世界中什么都不想做

### 3、《爱情急救手册》的笔记-第83页

宅男的惊鸟心态 花子的不值钱心态

### 4、《爱情急救手册》的笔记-第176页

" 失恋永远是两个人都瞎了眼，你看不清那个人的坏，而那个人看不到你的好，这就是失恋以及你痛苦的原因。

### 5、《爱情急救手册》的笔记-第98页

能量守恒 当一个人身上的闪光点令你感觉到很满意的时候 另外一面就必然有缺点相伴随

### 6、《爱情急救手册》的笔记-第110页

浪漫不是行为 而是一种心境

### 7、《爱情急救手册》的笔记-第70页

珍贵的感觉来自何处 就是来自难以得到 结束时不管对方说什么 都要微笑着告别 头也不回地离开 千万不要露出任何情绪 没有留恋 也没有不满 只是断然地离开 看起来很洒脱 却又不至于决绝

### 8、《爱情急救手册》的笔记-第60页

做自己的人一般都过得不好 过得好的人都要做点不想做的事情

### 9、《爱情急救手册》的笔记-第221页

" 女人最重视什么？是自己的家人。而男人最重视的是什么？是自己的事业。 " 所以从这个角度看，女人需要有根，男人需要有才，这样在一起，才会过得很好。 "

### 10、《爱情急救手册》的笔记-第169页

给人一点希望 但又能感到足够的痛 这才是惩罚

### 11、《爱情急救手册》的笔记-第18页

1你下手不够快 2好男人不会样样都好 有忠诚就不会恋爱 有听话就不会挣钱 有陪伴就很难有事业 3

自己不够好 自我修养价值观和审美观接近

### 12、《爱情急救手册》的笔记-第57页

智商差距是这个世界上最难弥补的距离

### 13、《爱情急救手册》的笔记-第15页

大家愿意和一个志同道合的人交朋友 但不会和伺候自己的人交朋友 不管你混什么圈子 不要沉默也不要办专家 最好的办法是以学生的姿态多提问多学习 让人看到你 又愿意来帮你

### 14、《爱情急救手册》的笔记-暗恋

要勾引不要勾搭 要让男人感受到自己被崇拜 主动追求都是骗来的 永远不要说你曾暗恋过

### 15、《爱情急救手册》的笔记-第69页

别人做出一件极品的事 你也跟着一起做 那岂不是把自己拉低到对方的层次了 对付一个人最狠的方法 不是教训他 而是忽略他 不理他 路过他 最后忘记他

### 16、《爱情急救手册》的笔记-暗恋

暗恋成功无敌技巧。A 躲在人后关心的都是牺牲品。干得苦不如长得好 做的多不如嘴巴甜。B 要展示你的优点 让人崇拜。只有你用优点吸引别人的注意时 这才是你们交往的契机。你别老默默关心 要在女孩面前多晃悠 至少要作出一个正在追求的姿态 要让她知道。C 不要一味对人好 也要给别人对你好的机会。你费劲心思付出 可能一点都不能讨到好，因为只有你在做，另外一个没有互动。你得留出空间让别人表现下 或者说 你得制造机会来让人家付出一下（偶尔晒一下软弱 装可怜 让她着急担心）。D 强弱结合 你可以不帅但一定要干净 你可以邋遢但一定要有才气 你可以没有才气但一定要man。暗恋得手 别忘插旗

# 《爱情急救手册》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)