

《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》

图书基本信息

书名：《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》

13位ISBN编号：9787115433283

出版时间：2016-9-1

作者：冷爱

页数：384

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

《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》

内容概要

冷大说，爱是一种可以被学习的能力。这是一本满怀诚意的作品，延续冷大的一贯作风，不灌鸡汤，科学、犀利、温暖、实用，不可错过的冷爱幸福课。

随书附赠冷爱说、明信片、手环以及198元爱情风暴全国粉丝见面会入场券。

百万粉丝信任的两性情感专家，微信、微博、知乎、豆瓣、今日头条等多家平台人气情感大V冷爱献给好姑娘们的全新力作。

恋爱从来不是一件单向追求就能成功的事情，而是双方共同努力的结果。超人气大V冷爱用满满干货，解决你所有的情感问题！

姑娘们，你们究竟遇到了什么样的情感问题？你想要的又是什么样的情感生活？#冷眼观爱#无数，才能告诉你，用最正确的方法，来谈一场不分手的恋爱。

交际圈太窄，不知道什么时候、在哪里遇到对的人；遇到心仪的对象，却不知道聊什么；和心爱的TA在一起，慢慢觉得生活缺乏激情；不知道如何把握一段长期关系获得主导地位……爱是一种可以被学习的能力。本书分成五大模块系统且详细地讲解了脱单、约会、长期亲密关系、挽回和自我成长，帮助读者掌握幸福的能力。本书适合需要解决情感问题、想要获得婚恋幸福的人士，以及对两性情感知识感兴趣的读者阅读。

《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》

作者简介

冷爱，从2008年起专注于婚恋咨询与培训工作，著有《冷眼观爱》等作品。在微信、微博、秒拍、知乎、豆瓣、今日头条等多渠道发布原创情感内容，累积了大量粉丝，是全平台型的情感类人气大V。这些年来，创立了脱单、挽回、自我提升以及长期关系维系等原创情感理论，强调可操作性，以结果为导向，受到广大学员及业内同行的高度好评，也因此被上百家主流媒体采访及报道。

《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》

书籍目录

目录

Chapter 01

如何转角遇到爱

谈恋爱也是一种社交003

从来没有缘分未到这件事 004

论社交对脱单的意义 005

如何在正确的鱼塘里捕鱼？ 006

冷爱微问答 031

“撩”过就不再是陌生人040

你会不会聊天啊？ 040

我们为什么要讲故事？ 041

如何与喜欢的人聊天？ 045

嘴甜要像吃巧克力 054

冷爱微问答 061

工具：个人故事脉络图 071

为什么完美的恋爱对象只存在想象中？073

一切关系从自我认知开始 073

再论自我认知对于脱单的意义 074

感情生活里你有怎样的期望？ 089

来，实战 095

冷爱微问答 104

工具：自我评价表 118

Chapter 02

如何拥有更多爱

约会大作战，俘获TA的心121

关于约会的几个热词 121

约会时的实战技术 128

我们要约几次会？ 136

冷爱微问答 143

发现爱，找到爱149

我们都是美丽新世界的孤儿 149

帮你们深度连接的共振和补充 151

3类建立连接的指标 155

麦琪的礼物 159

冷爱微问答 163

爱我你怕了么？170

“虚无”的霸道总裁 170

放长线能否钓到大鱼？ 171

破茧成蝶 172

那些年，不适合倒追的人 174

情意浓，睡一起 177

性爱进阶 180

冷爱微问答 182

完美关系的秘密186

社交关联度 186

黄金和谐线 188

下偏与地面转移 190

《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》

上偏与用户体验	193
温和检测与精细检测	195
冷爱微问答	198
Chapter 03	
如何修炼你的爱	
恋爱有时差，给你的期望请个管家	209
满意度 = 结果-预期	209
管理自己的预期	211
管理对方的预期	212
依赖 = 结果-比较	213
异地恋的正确打开方式	215
冷爱微问答	219
相爱没那么容易，时刻管好你的脾气	224
沟通决定关系	224
开启和谐的性爱之旅	229
加持爱情光谱	231
婚姻三部曲	235
冷爱微问答	264
工具：期望评估表和冲突评估表	273
Chapter 04	
如何挽回你的爱	
TA是不是真要离开你？	279
冷爱微问答	288
真没那么糟，一切还有回旋的余地	300
应对假性分手的正确做法	300
冷爱微问答	302
分手，笑忘书	312
应对真性分手的正确做法	312
下一个转角还能遇到真爱	315
冷爱微问答	322
工具：真假性分手测试题	334
Chapter 05	
如何自我提升成长爱	
从我的戒烟故事说起	339
自我提升之路理解篇	348
关于经历	348
关于方法	350
关于偏见	351
大胆行动	352
如何启动自我提升之路？	355
自我提升五步法	356
冷爱微问答	360
冷爱健身日记	367
工具：自我提升日记	370

《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》

精彩短评

- 1、爱是一种可以习得的能力。
- 2、爱是一种可以被学习的能力。冷大文风虽然理性，但也不乏温情之处，读来还是很舒服的。当然尽信书不如无书，还是要加入自己的思考。爱情其实是很私人化的东西。
- 3、评价有点高了7分左右吧
- 4、满满的干货，能感觉到是一本非常有诚意的书，掌握了方法就要去实践，知行合一，用大球的话来说，极度的自信来自极度的自律。
- 5、1和2买其中一本就可以了
- 6、无内容 不能再差的书了
- 7、还不错，实际一些
- 8、回答问题的合集 个人感觉一般
- 9、这难道不是一个诈骗组织出的洗脑书？看的要吐了，作者能不能再恶心点，我觉得不能了
- 10、#读万卷书行万里路# 我们一辈子都在学习，一直以来却没有人告诉我们应该如何寻爱，如何去爱，如何维系爱。国外有些书有涉及到两性话题，但中外文化毕竟有差异，有些方法不适用。还好，现在有冷爱老师，他教会我们很多很实用的方法，让我们更容易达成自己的目标。
- 11、我是男生，这本书帮助我更新了很多情感概念，幸好20岁的时候读到了这样一本书
- 12、套路深！知己知彼嘛
- 13、三观正，说的都是一些常识性的大白话，女生视角，可以有选择性的看看
- 14、最近买的几本书之一，感觉还行。
- 15、冷爱从泡学走过来，和wawa几个共创“花镇”。wawa的自媒体做得更成功，因为聚焦女性，毕竟女性更加关注情感。后关注冷爱，冷爱的语言更加理性而温暖，冷爱模型在自我提升方面还是很值得学习和借鉴。很多问题在自我提升后都不再是问题...
- 16、书里一些手段段位很高，希望我们所有人，终其一生都用不上。
- 17、有一定的参考性。比ayawawa看着要三观正很多。可以以此为基础，看完后找一些专业的心理学或者是沟通之类的书来看。
- 18、只觉读的太晚了。很多都已经亲身感受过，也有所总结了。继续往前走，相信还会有更多更深的感悟，生活啊。
- 19、有哗众取宠的嫌疑，看多觉得这些书
- 20、读起来笑了很多次~有意思的一本书~自我提升，更接近幸福~
- 21、比ayawawa写得好一些.....
- 22、女性值得一看。
- 23、男生来写情感解决问题的看法果然会有些与众不同的心意 毕竟男女思维有差别 真心满满干货 非常明确的教你该在什么阶段做什么事 该怎么做都写的非常清楚 接下来就需要自己去实践了
- 24、还挺不错的。相比较其他情感专家流派而言，冷爱的三观比较正。值得推荐。
- 25、比ayawawa高点儿吧
- 26、并没什么用
- 27、和第一本很多重合的地方，内容上看来更新不多，主要是案例
- 28、写给女生的一本诚意之作 满满干货

《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》

精彩书评

《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》

章节试读

1、《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》的笔记-第1页

真假分手：

- 1 两个人亲密关系的建立就是联系越来越多，亲密关系的终结，就是联系越来越少
- 2 如果分不清真假分手，第一个星期和第一月按照假性分手处理，然后一个月以后对方还是铁石心肠，就另作打算了

挽回时机：

- 1 一定要保持联系，默默观察，分手过程：先平静，后宣泄假high，然后你静静看，然后开始悲伤，这时候是挽回的契机点，
- 2 被分手应该发一些正常活动，尽量平静，最好给你点赞；或者有共同的朋友来打听你，把你想说的话给中间桥梁；或者他自己假装，或者你假装第三方去咨询，是态度冷淡还是耐心，如果耐心，以后再问，除非出现外延性话题，如果出现外延性话题是一个信号

男人出轨心里：

- 1 天性容易出轨，没玩够，性敏感；
- 2 布上升，世界变了；
- 3 女方有物质以来或者精神依赖；
- 4 女方无社交圈，女方东怀疑西怀疑逼太多了，整天问爱不爱我，你是不是有小三，你是不是出轨了，不要我了。

5 女方没有安全感

是否有必要挽回：

- 1 如果是不甘心就不要挽回了，凭什么怎么样；或者想报复；反正你也不爱，或者想占有控制，如果是爱就去挽回；
- 2 根本分歧是否解决，你的格局改变了没有，你是不是没有其他选择还要选他，否则会有2次伤害，且更大；
- 3 你们互相有了改变了没，如果因为寂寞重新再一起，就是炮友等待新的感情；
- 4 你们是否有共同目标；不要空虚寂寞去挽回

自我提升：

- 1 有个老师指点你，有一个氛围，加个群，找到合适自己的方法；
- 2 形象，肢体形态语言，提高沟通能力；
- 3 最后自我提升是孤独的，不被周围鼓励的

问题的处理：

- 1 你自己想要什么，面对对象的否定，别人的不帮助，都不是问题，都是干扰你的注意力
- 2 内在障碍区：健身的跨越障碍区
- 3 所有东西可视化，记录下来
- 4 要有一个环境和氛围

战胜小三

- 1 不要让别人利用我们的情绪，让我们在错误的情绪里有错误的决定，然后趁虚而入
- 2 知己知彼：他们怎么认识的，他们是长泽还是短则，女生的背景情况，为啥要当小三，都要搞清楚；千万不要让你要挽回的人知道你在收集信息
- 3 制造合理矛盾：天生同情弱者和原配，你再给点好处；只要时间足够长，她一定会犯错的，这就是你的机会
- 4 出手的时机很重要，不能正面交涉，不要去抓小三，所有的男的都是帮小三而不是前妻；正确的做法是在他们出现矛盾的时候，安慰男的；从男的角度去切入，而不是说，你看还是我好吧，不要让人正面承认自己的错误，并在物理上把他们拉开

战胜的标志是谁取得了这段关系的决定权，而不是谁最漂亮，根本问题是抓住男人的需求

修复感情

- 1 共同的回忆：初次相遇的场景，最初的约会，关系升级的节点

《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》

2 全新的体验：

3 象征符号，仪式

爱情光谱

1 许多婚姻的不幸福都是因为对方并不了解

2 你要知道你自己想要什么，这是不断更新的，也要让对方了解你

3 如果想要了解，一定要建立无压力谈话，无缝和日常对话对接

新婚磨合期

1 责任要分清，不然扯皮

2 性关系

3 金钱关系，要让对方知道所有进出帐

4 沟通方式

5 婆媳和子女问题，工作上的决策

6 尊重和接纳

好婚姻的特征

1 尊重和友谊，更像是朋友

2 亲密感，彼此分享秘密，知道对方的高潮低谷和人生

3 处理冲突

4 长期承诺，绝对不是超级浪漫，地动山摇，生活就是一地鸡毛，平淡乏味无聊

点赞技能

1 行动，2 影响 3 感谢

1 你们第一次见面在哪里，为什么，第一次约会在哪里，彼此的反应，怎么样确定关系的，婚姻的决策是怎么样的，婚礼怎么样进行的，回忆那些美好的时光，和困难的时光，回忆的过程要点赞

2 你觉的婚姻是怎么回事啊，对未来婚姻的向往

3 练习：找到他的优点，找到一个优点的故事，讲给他听，然后表达感谢

积极关注

1 很多离婚的夫妻，都是没有关注，没有搭理他，不回复

2 无压力对话：

不聊两个人之间的事情；

双方都在参与，不可以追问或者他不想说的事情；

不要随随便便发表看法和建议，除非对方征求你的建议

你的立场是什么

有很多外界的压力会释放到婚姻中，无压力对话可以释放外界压力源

如果对方远离你不和你沟通怎么办：

1 对方是否有外在压力源

2 反思自己的行为

3 记录所有关注行为

真正的做到积极关注，一定是可以维系的，说好的一辈子，少一天一个时辰都不算

互相影响

1 格局相当比较好，一方太优势不好，最好的方式就是平衡

2 即便格局差，也要接受，不要虚伪和不接受

3 格局由价值和需求决定，你是否能满足对方需要，如果你能完全满足对方需求，他就不会和别人在一起了

冲突管理

1 搞清楚类型，如果2个人都喜欢一定说清楚，不清楚不翻篇，那吵架就是沟通

2 如果有一个人是回避类型，那就不能吵架

3 冲突有2种情况，一种可以解决，一种不可以解决

3 67%的冲突都不可以解决，接受他，用轻松和幽默的态度去面对，自嘲

4 可解决的冲突

5 冲突失控的特征

《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》

1 矛盾开始扩散

2 讨论开始偏离事实，开始人身攻击

3 情绪失控，永远不要在你有情绪的时候做决定

解决冲突

1 双方原生家庭问题：解决问题而不是传递问题，救火而不是导火索；传递欣赏啊，不要传递矛盾，大事化小

2 经济问题，记账就知道你花了多少错误钱

3 性，婚姻阶段不要害羞

4 教育

解决方法

1 坦诚

2 不要扩散

3 开场白绝对了谈话的成败，正面的开场白

4 安抚，自我心态建设，情绪太重，就先分开

5 互相妥协，如果无法妥协，就先把冲突搁置

但是至少我们可以理解对方的立场，得到了安慰

要有大局观，婚姻的稳定性

深层沟通

1 解决不可解决的冲突

2 情绪态度立场是非常重要的

3 注意的表情，一定要仔细听，你的眼神，肢体语言

4 总结对方的意思来作为开端，而不是自己的意见和想法

5 寻找对方的梦想是什么，化解不可调和的冲突有意义，你要成为他梦想的支持者

共同意义

1 寻找共同价值观《真实的幸福》

2 为共同目标制定共同计划

3 仪式感，象征感

性生活

1 道具 羽毛 内衣

2 换地方

男性心理

1 石头会为社会贡献一部分，而不是拼命

2 布是多重长期关系，剪子是多重短期关系

3 三种只能挑一个，要用对情人的心态对待供养着

聊天话术

1 如果两个人不聊天，也不尴尬，就是最好的状态

2 多重对话脉络，一直换话题，越好的朋友越如此

3 多重对话有一个概念，概念的组织，你可以放大缩小等于来继续概念

3 一问一答，很快别人就不想和你聊，单一脉络

微信文字聊天、

1 如果你有时候遇到的人聊的不好，根本就是你自己不会聊天

2 是吗？真的吗？好棒啊？或者微笑，，，这是利用性别优势，这些都是评价，只能从高往低

3 评价和夸奖是话题的终结者

4 做话题的提供者：主要名词

5 或者一直追随别人的话题，也无法把控和牵引注意力

6 没话聊的时候，就问“在干嘛？”对方回复“在上班”很讨厌想去死，不要再消耗这个主题，扩展沟通技巧

1 说好的，点头，明白了，把对方的话重复一遍，总结对方的话——理解

2 接纳自己 别人

《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》

3 赞美

影响沟通的问题

1 打岔

2 过度理性

3 情绪和表达不一致

4 沟通雷区

1 嫌弃

2 批评 职责 埋怨

3 冷战

开启性爱

1 《21世纪性爱指南》

期望管理

1 依赖度决定了一段关系的强度 依赖=结果-比较

2 满意度决定了一段关系的深度 满意度=结果-预期

3 管理好自己的预期，只能要一个

4 管理对方的预期

5 彼此满意但不依赖，但是不稳定

4 彼此依赖但不满意，整天吵架

长择意愿

1 低pu，贤良淑德：热茶热饭，支持他，崇拜他，听他话；高pu：嫌弃

2 高mv，颜值

提供情绪价值

1 有共同语言，女生一般都是买，插花，八卦这些男朋友很反感，聊一些男性话题

2 给他空间，支持，哄他开心，累的时候低眉顺眼少发脾气

长短则转化

1 如果是你女剪子，转身就走，完全不用惧怕，换人

2 如果你无法放弃，因为他走了你就再也不开心。30%

如果没有发生关系，马上建立框架，对于性挑逗，立刻停止，不然你可能会心更痒，就是不同意。甜言蜜语是常用招数

但是有良心的短则男，不会在根本问题上欺骗你，比如关系的确定

短则男特别注意投入产出比，如果没有放弃你，说明你还有其他价值，然后慢慢放大

性对男人的吸引力是非常有限的

朋友的双发的长久的秘诀就是提供情绪价值，互相鼓励，互相哄，所以长长久久

提供一个对等的东西，情绪价值换情绪价值，才可能长久

短则男都是情绪价值换性价值，性价值消耗很快

1 会聊天，会牵引话题

2 会讲故事

如果已经发生关系了，首先停止发生关系，然后如上

有能力的人，才可以选择，选择一段感情，选择改变一段糟糕的感情

预防小三

大部分男人很懒，是不愿意出去找的

有很多女生结婚以后对男生的控制太严格

沟通方式，不要“你不准”要求别人干啥，用“我开头”

保持个人魅力

在他找小三之前，你先找几个老王，不要和老王暧昧和调情，反正人的精力这么多，与其让你盯着他，不如让他盯着你，反正人的精力就那么多

婚前必修课

1 沟通风格是否一致，如果你爱吵架解决问题，他也要这样，不要一个沟通一个回避

2 为什么要结婚，婚姻预期是否一致

《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》

3 对既往病史是否了解，和其他历史问题

角色对换

1 男生从小就被教育要坚强，所以不敢表达，打落牙齿也要吞，表达能力弱，不会说出自己的想法

2 男生的痛点：这个小孩永远不知道是不是他生的，缺乏安全感

3 发生矛盾的时候，男生更有攻击性，轮流发言

4 找一个不被打扰的环境，你的愿望是什么

永远不要再有情绪的情况下做任何决定

情绪是无法穿越睡觉的

恋爱杀手

1 亲子不确定性，一定要真诚，虚伪的夸奖跟高pu，真诚的吵架都会降pu，叫做真诚的表达情绪；低眉顺眼不叫低pu。男的始终在怀疑你的投入，你的感情，你的忠诚，越是高mv的男人越不确定，越多的测试；降pu必然降mv，所以要自己提升mv

2 预期管理，写出你的期望和事实，做一个对比，看看差多少，应该小于20%，80%的事情都可以猜到，才是合理的，低于60%就是警戒线了

3 冲突管理，千万不要升级

长短则判定

1 女人想得到长期承诺，男人的问题是不知道是不是他亲生的；所以长短则的同时混合择偶策略是男女共同的

2 判断男生的需求，如果低pu一般是长泽，高mv短则，长泽策略非常介意你周边的关系和潜在出轨可能性

3 判断投资意愿，就是愿不愿给你花钱

4 社交融合的可能性，有没有未来计划

很快发生关系，只有以性和情绪价值为导向的才会快速发生关系，长期关系一定是双方确定关系才会发生关系

恋爱保鲜剂

1 上床是一定高峰，以后就是下坡路

2 成长：他的成长，你要给他支持和你的成长，要参与他的意见，互相渗透生活

3 要增加新的元素

4 你们是否有共同的成长，要有1-2个共同的兴趣，系有竞争有又合作没有男女差异太大的东西，这样就会有新话题，而不是消耗旧话题，来完成共同成长

5 关系要升级，把聊天的东西换成做的，换地点约会，增加人数约会

被动收益

核心：要给别人提供价值

参加社区，推送

多组5人以下团，太少没有互动，太多你cover不住

然后成为社交网络中心，然后会有很多被动收益

自我认知

长期关系的核心就是价值匹配

硬价值补短，软价值发挥长处

大部分没有找到伴侣的人不知道自己想要什么

社交突破

1 最讨厌的聊天方式：查户口的方式，对方感觉有威胁感

2 主动聊天：名字，家乡，兴趣爱好，工作

先自我介绍，hi你好，我叫anny，只要不是变态，男的一定会说我叫**

我是广州人，我经常去北京啊，看画展啊，对方会反馈你一句话

如果还是打不开，说一下你做什么的，我是设计师，我去北京出差，说个理由你为什么出现在这个地方，对方一定会给你反馈。工作是一定可以打开话题的，你这个工作挺忙/挺闲/稳定/待遇挺好，是可以开启话题的

《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》

你哪里玩了，你说你自己干什么了，旅行

星座可以聊，段子，最近发生的实事，尤其男生爱发表政治观点

不要聊隐私。看着对方的眼睛，微笑，点头，给一个开头和一个话题和谈话动力，他接住了，他自己就会往前聊了，不要去pk和展示

我们主动的边界在哪里，不要直接问对方要电话号码，最多最多问，你用微信吗

网上形象

1 最重要的就是形象：看的清楚五官，背景干净，一定要有亲和力，好看的角度

2 签名档，不要发唧唧歪歪，网名不要奇奇怪怪，朋友圈最好原创，没有干活，至少美！

当你没有认真对待自己的时候，别人也不会认真对待你

以现在人的勤奋程度之低，根本不用拼什么天赋，你只要多用心一点点就可以了

恋爱进程

1 把双方的预期统一：释放一定可得性，在3-5次约会，让男生觉的有希望；场景要安静，这个阶段就是沟通，互相增加了解，自我展示，就是聊天，不要看电影

2 男人已经希望有突破了，女的觉的不够，所以提供情绪价值，有情绪的起伏的场景，比如音乐节，演唱会，心情会比较好，高能量的场所=释放可得性，因为两个人都会觉的特别开心，这个阶段应该确定情侣关系

3 建立更深层次链接，第3有互相了解的旅行，接人待物能力，情商，组织能力，遇到问题的态度，但凡旅行都有问题，经济，解决问题的能力；特别建议旅行，但是不要同居；快速同居婚前同居是雷区，女追男同样是雷区

4 有日常生活状态，双方父母见面，让男方见女方先，不行就拉倒了

每个阶段都不能跳

个人故事

如何让别人了解你

讲故事，不能超过3个人，只有一个线索一件事，不能超过3-5分钟

1 选材 2 提炼一个感慨 3 把故事写出来，没有高手是从天而降的 4 读一遍，然后把自己拍下来 5 收集别人反馈

真的发生了事情，这个事情可以反应你的特质，不是讲段子，可以看到别人对这个事情的态度

心态建设

1 障碍区，所有东西都要突破障碍区，所有的看上去轻而易举的事情，背后都有万分的努力

2 拐点，就是你有自己能力去前行了，恭喜你，但是不要骄傲，但是拐点可多了

3 状态的回落，状态下去了，再也回不来

看待事物的人分两种

1 看待事物分成败，相信缘分，相信上天注定

2 看待事物分成长，你得到了什么教训

《冷眼观爱2：一切情感问题的答案》

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