

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《爱情其实很简单》

内容概要

情场只有两条路：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)

《爱情其实很简单》

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

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/难以启耻——羞耻

戴罪羔羊——罪恶感

怒不可遏——愤怒

妒火中烧——嫉妒

月类情色很高潮/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

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？——受害一方的沟通技巧

《爱情其实很简单》

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

《爱情其实很简单》

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？”这种听似合理的问话。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》

精彩短评

- 1、当女性不再感激男人的付出，甚至有些鄙视他的心意时，男性们就会觉得生活的意义全失。
- 2、书中主要包括了情篇、爱篇、外遇篇三部分。讨论了在恋爱中、婚姻中会遇到的一些问题，以及相应的男女不同的思维方式和行为，并给出了相应的解决办法。例如：男人由于生理结构和社会的认同，在性方面会更趋于主动，更希望让自己的子孙遍地开花，相反，女人则更加慎重选择自己的配偶，不随便让陌生异性进去自己的身体，确保有良好的生存生活环境.....可以说适合所有适婚的女性以及结了婚的女性读，当然也适合男性去读以便更好的了解女性的思维和处理日常生活遇到的问题。不过，感觉《爱...》这本书很多观点都源于渡边淳一的《男人这东西》这本书，难免有抄袭之嫌（个人观点），《男人这东西》也非常不错，推荐！！
- 3、张怡筠博士一直是我非常崇拜和佩服的老师，她不仅个人非常有魅力，而且讲话也总是很精辟，她的书也一样写的很棒，值得反复来阅读。
- 4、好多关于“性”
- 5、值得一看，有些事情还是可以类似套用解答的，也有些情况只能具体问题具体分析。我觉得这本书买得挺值得。不错，推荐看看。
- 6、赤裸裸的抄袭约翰格雷的作品~ 还没人家讲的好张博士啊~ 我对你失望了
- 7、感知和心理学的语言很相近~~没选心理学做主修真的很后悔
- 8、没有《女人来自金星 男人来自火星》写得好~
- 9、比较好看，适合休闲时候看看
- 10、通俗易懂，写得也比较生动。我一个小时就看完了哈
- 11、simple or not ,it is a question!but get huge treasure from this book
- 12、一般，风格轻松
- 13、因为听到张老师的演讲才买了她的书，内容尚可，毕竟爱情是种修炼，还得自己去实践
- 14、还可以看，作者对爱情有其独到的见解，可以让人从中受益。
- 15、12年在上海书城长宁店等zyy时无意翻看到的。最大的意义在于前面有几节让我更理解妈妈。
- 16、抽空看了会儿，这是一个很知性的女作家，值得一读
- 17、没有她的电视节目来的精彩
- 18、中间内容很新鲜~~浮想联翩~~哈哈哈
- 19、总体内容简单易懂，分析的还比较有想法，相对符合现在人的心理特征。但是内容有些重复，得出的结论也大致相同，看了整本书感觉只讲了一个道理。书的厚度和看完之后心理的厚度还是有一定差距。本评论带有个人主观意见，只做参考。
- 20、她说的很虚伪。
- 21、。
- 22、心理学专家的情感分析，自然有可学习借鉴之处。
- 23、只是借楼标书。《其实很简单》，夏暮雨，6.8。剧情无新意，胜在文笔洗练清淡，且文中有不少日本风物介绍，补了不少日本美食文化知识呢。看起来也是觉得蛮舒服的。
- 24、张怡筠博士的人格魅力好强，表现在举止投足间，文字表格也是。好喜欢这个台湾女博士。不过对书的内容不是很感冒。。还是看了一多半（“ ”）
- 25、写得相当不错了
- 26、因为每个人的理解不同，所以就是看了同一本书，两个人的见解还是不一样的。所以...
- 27、前半部分的关于两性沟通的潜台词值得一读，其余的可以快速浏览或者不读。
- 28、看过国外的这方面的几本书后，感觉这本书其实也就这样，好多例子都搬了过来。而且她卖书动用不少营销技巧...
- 29、。。。大道理而已
- 30、Love is simple!
- 31、因为喜欢她才买这本书，文字之间有她的气韵。记得那句，优雅的转身。。。。。
- 32、挺喜欢的！不过没有想象中的好，或许是自己期望太高啦！

《爱情其实很简单》

- 33、研一下。“两个人可能因为爱情在一起，但很可能因为情绪而分开”这本书让我学到了不少和bf沟通的技巧~
- 34、看的我脸红心跳。博士的话深入浅出
- 35、EQ好高的张老师
- 36、有些许受益
- 37、情的部分很多和《男人来自火星，女人来自金星》相似
- 38、朴素地认为该书的内容忠实地传承了《男人来自火星，女人来自金星》一书，完全没有作者自己的观点。

《爱情其实很简单》

精彩书评

- 1、与人交往最重要的事情；沟通&站在对方的角度思考女人与男人的争吵中，绝大多数的原因是，男人与女人的思维模式不同，如果都以自己的想法要求他人，一定会产生矛盾。所以，遇到问题要沟通，表达自己的想法，让对方知道，这样才有助于解决问题。其次，了解男人的心理，知道男人的内心需求。男人一般喜欢独立处理问题，那是体现自身能力的一种方式，即“英雄主义”。所以作为女人，欣赏对方的能力、赞赏对方、肯定对方，一定为自己带来不小的“好处”。
- 2、这套书一共有3本：《幸福其实很简单》《工作其实很简单》《爱情其实很简单》，书的内容真的很好，特别适合情绪管理，特别适合品质女人的内心世界。书读过一遍，很新的。10元全部3本拿走，正版书，在亚马逊上买的分享给想要的MM 联系qq 65623565 注明：转让

《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：www.tushu000.com