

# 《写给没有男朋友的你》

## 图书基本信息

书名：《写给没有男朋友的你》

13位ISBN编号：9787510702792

10位ISBN编号：7510702798

出版时间：2010-11

出版社：中国长安出版社

作者：【日】岩月谦司

页数：224

译者：汪培伦

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)

# 《写给没有男朋友的你》

## 前言

“剩女”这个词不知道从什么时候开始步入了人们视线。在大多数人看来，长时间找不到男朋友，是一件十分丢人的事情，这似乎已经成了普遍的社会风气，大概是由于人们认为找不到男友就等于对异性没有吸引力，或者缺乏女性魅力的原因吧。其实不然，大多数“剩女”都家境良好、受过高等教育、工作稳定，并且外形也不差，按理说应该不可能被“剩下”才对，但这些资质优秀的女孩却又不得不面对自己是“剩女”的现实。反过来观察，身边异性围绕、约会应接不暇的“交际花”，不一定就是极富女人味的女性，甚至被认定为“轻浮”、“找不到真爱”。即使恋爱经验丰富，女性一旦辗转于没有爱情可言的恋爱中，就很容易丧失自尊、迷失自我，无形中也自我贬值了，更加无望接近优秀男士。就算结婚，婚后生活也会问题重重。因此，“剩女”们大可不必以“剩”为耻，更不必介意“过了25岁还从来没有过约会”、“25岁了仍是老处女”这样的念头。坦然面对没有男友的现状，每一天都快乐生活，遇上优秀男性的可能性反而更高。有些人觉得，自己明明渴望爱情，渴望恋人，也愿意认真交往，但为什么就是交不到男友呢？遇到这种问题时，“剩女”们应该好好思考下自己不受异性欢迎之处，找到交不到男友的根结在哪儿。等解决了根源问题，迅速交上男友并不是很困难的事情。

# 《写给没有男朋友的你》

## 内容概要

她们高学历，高收入，高智商、高龄……长相也无可挑剔，无比优秀的她们却迟迟找不到心仪的恋爱或者婚姻对象。不管是从因为没遭遇激情，还是已历经沧海，抑或是一直跳来跳去没有找到意中人，独身的状态如同一个标签像人们显示着她们形单影只的尴尬处境。

全书用富于亲和力的语言和直白、具体的解决办法，从单身现状、爱情本身、恋爱基本要点、爱与性、完善自我性格、寻爱策略等角度出发，为广大渴望恋爱的单身女性出谋划策，为她们解析单身真相，帮助赢得完美爱情。

本书以不同年龄段的单身女性为核心对象，通过众多实例分析了她们爱情不美满的现状，深入研究一直交不到男朋友的诸多原因，抛弃长篇大论的道理，对症下药，以具体的解决方法为治疗各自的“爱情病”。告诉她们应该如何面对情感生活，寻觅自己的另一半，最终走向美满的爱情和婚姻。作者独创的三天恋爱日记法，以及新颖的图表形式，充满趣味的版式设计都将提升本书的实用价值和阅读时的心情愉悦指数。

这是一本给所有单身女孩的幸福白皮书，它像一位真正关心你的好友，用直白诚恳的语言让你明白：找准原因，用对方法，恋爱可以很完美！相信渴望爱情的你，一定能在这本书里找到自己的幸福上上签。

# 《写给没有男朋友的你》

## 作者简介

# 《写给没有男朋友的你》

## 书籍目录

### 第一章

写给没有男朋友的你  
挑战面前先别自我否定  
真心去爱就别害怕伤害  
最强的胜女爱情告白  
缺乏自信会降低女性魅力  
无形的压力，会让他望而却步  
不求回报的爱情才纯粹  
家庭出身影响你的爱情指数  
别以没有合适的为借口，关上真爱之门  
渴望幸福，却又不敢靠近  
幸福也可以学习  
他的心你永远不懂  
当男人猜不透你的想法时  
想得太多影响恋情

### 第二章

写给恋爱不能长久的你  
女人，请看清因和果  
别让爱情输在按部就班  
爱上像父亲的男人  
喜欢外遇的女人  
在恋人身上找父亲的影子  
不幸的母亲会成为女儿幸福的障碍

### 第三章

爱上爱情本身  
爱一个让自己心灵愉悦的人  
自然地爱一个人  
违背自然规律的爱情当然不能顺利  
美好的爱情需要安心和放松  
那些自己不喜欢的人  
区分清楚真爱和假爱  
与父亲有隔阂，但别嫁祸给爱情

### 第四章

把握爱情的基本准则  
留意让你怦然心动的一刻  
亲爱的，让我独占你  
好的爱情让人放松和安心  
不吵架就是好的恋爱吗  
愉悦的共鸣让爱情更美好  
恋爱要看质量而不是时间  
男追女，还是女追男  
女人喜欢什么类型的爱情  
你的爱情属于哪一种  
共鸣并不等于唯命是从  
美好的恋爱是最极致的单相思  
在乎他的心  
性感孤僻也是恋爱的障碍

# 《写给没有男朋友的你》

## 第五章

爱与性 灵与肉

别用性爱测试匹配指数

性爱不是达成恋爱的手段

不敢恋爱更糟糕

女人，请珍惜你的第一次

糟糕的恋爱经历会离爱情越来越远

专家也难断定的事情

骄傲吧，处女们

纠缠不清的处女情结

## 第六章 爱情的“三省乎己”

先做人，再恋爱

从朋友发展为恋人

无私的人最具恋爱能力

跟孤僻的性格说再见

冲破家庭的阴霾

恋爱与遗传素质无关

## 第七章

爱情策略与温馨贴士

策略一 学会支持别人

策略二 抓住男人的心，先从微笑和美食开始

策略三 享受自己的生活

策略四 与你的女友一起分享美食

策略五 别让自己钻牛角尖

策略六 做个顾盼有神的美女

温馨贴士一 白马王子只出现在童话中

温馨贴士二 别用星座、占卜决定你的爱情

温馨贴士三 不要苛求完美

温馨贴士四 不做女强人

温馨贴士五 不要对自己说谎

温馨贴士六 别伤害男人的自尊

温馨贴士七 没有必要妄自菲薄

温馨贴士八 抱怨前男友的不是

温馨贴士九 博取别人同情

真爱鉴别法一 三天日记法

真爱鉴别法二 身体接触法

真爱鉴别法三 测量体温法

真爱鉴别法四 牛奶布丁效应

真爱鉴别法五 亲吻和性爱的快感度

日记的记法

事实要简洁，不要掺杂感想在里面

心情对比要用箭头表示

千万杜绝谎言

备用栏的作用

三天的感觉才是真感觉

为什么要三天后再做判断

日记的最大功效就是发现一个真实的自己

尽量在冷静的状态写日记

# 《写给没有男朋友的你》

## 《写给没有男朋友的你》

### 章节摘录

先做人，再恋爱在本书的第一章和第二章，我们介绍了很多在爱情上不顺利的实际例子。在她们当中，有的费尽全力也找不到男朋友，有的虽然好不容易终于有了男朋友，但是没有交往多长时间就劳燕分飞了。其中，我们也对这些例子进行了具体的原因剖析。本章我们想介绍一些从根本上解决上述烦恼的实用小窍门，供大家在生活当中借鉴。要想找到一位既优秀又疼爱自己的男朋友，第一步必须具备的心理条件就是，自己首先要对当前的人际关系进行一次彻底的清理和反省。要细细体味一下自己人际关系的好坏程度，是不是在某些方面还有改正的余地。比如说，和自己周围最近的同性朋友相处得如何，自己在与他们相处的过程中有哪些做得比较好的，哪些地方做得不尽如人意等等。有人可能会说，要想找到男朋友首先要反省自己的人际关系，这不是开玩笑吧？交普通朋友的方法和谈恋爱的方法根本就是两回事情嘛。比如说现在吧，普通朋友一大堆，但就是找不到男朋友的人不也多的是吗？在恋爱方面不行的人难道在人际关系上面就一定也不行吗？把谈恋爱和交朋友这两种风马牛不相及的东西硬扯到一块，这样的想法会不会有些太天真了。我的看法是，谈恋爱与交朋友并不是完全无关的两回事。它们在本质上其实是一致的。那些在恋爱上面折戟沉沙的人在人际关系上也绝对不会好到哪里去。从这两个方面中的任何一个出发，我们都可以将另一方的情况猜个八九不离十。可能大部分的人都会觉得，朋友很容易交到，但是要想找一个合适的对象却很难。或者觉得，跟普通朋友相处得都很不错，但是在谈恋爱上面却不知为什么，总是屡屡受挫。友情简简单单，但是爱情却实在让人捉摸不透……读者朋友也可以想一想，自己是否也持有这种观点。其实，这完全是一种误解。也就是说，那些在恋爱方面毫无斩获的人同样不可能很容易地就交到真心朋友，而那些找到了恋爱对象，但却无法顺利相处的人和普通朋友之间也定然会存在这样或者那样的问题。



# 《写给没有男朋友的你》

## 媒体关注与评论

读了这本书才知道性格孤僻原来那么有害自己的爱情和事业，四个字：茅塞顿开。——26岁的职场女性这本书写得非常浅显易懂，而且具体生动，获益匪浅。——21岁女大学生原来并不是别人对自己敬而远之，而是自己对别人拒之千里。——32岁女主管最深有感触的一句话就是：自我否定的人必定不是一个能够积极接纳别人的人。你可能认为否定自我是谦虚，但事情往往适得其反。——26岁女研究生老老实实地按照书上的策略开始记自己的追爱日记，没想到三天后就真的实现了。单身29年的我一直觉得自己的性格问题难以克服，事实证明只不过是想得太多罢了。——30岁公司职员

## 《写给没有男朋友的你》

### 编辑推荐

《写给没有男朋友的你》编辑推荐：恋爱心理作家岩月谦司百万级畅销经典9大恋爱禁忌，6大爱情策略独家奉送5种真爱鉴别法+56项人际交往问题测试表全面剖析单身真相，让你踏上爱的旅途日文版上市3个月，销量即突破350000册全国最大的婚恋网世纪佳缘独家推荐5种真爱鉴别法三天日记法身体接触法测量体温法牛奶布丁效应亲吻和性爱的快感度6大爱情策略学会支持别人抓住男人的心，先从微笑和美食开始享受自己的生活与你的女友一起分享美食别让自己钻牛角尖做个顾盼有神的美女9大恋爱禁忌白马王子只出现在童话中别用星座、占卜决定你的爱情不要苛求完美不做女强人不要对自己说谎别伤害男人的自尊没有必要妄自菲薄抱怨前男友的不是博取别人同情

# 《写给没有男朋友的你》

## 精彩短评

- 1、貌似是心理学
- 2、喜欢，但对实战没什么帮助
- 3、没有男朋友，也许有这样那样的问题，但自己的内心的根源究竟在哪里？是什么阻碍了你的幸福？看看这本书，很多语句就像是内心中另一个自己在说话，很贴切，很受启发。面对自己，才是正道。
- 4、写得很好
- 5、还行吧，只要打着外国出版的都比国内的好卖些。
- 6、我已经有剩女心态了。
- 7、书拿到手以后发现包装还是挺好的，内容还没详细看，就是送货太慢了
- 8、教你做碧池玩弄男人于鼓掌之中的书铺天盖地的现在，这本书真的是太太好看了。深入浅出，不只告诉你哪里错了应该怎么改，还顺藤摸瓜分析了背后隐藏的深层心理原因。稍结合了关于父母教育的话题。值得再看一遍。
- 9、很真挚的话语，但是总感觉说起来容易做起来难，很多都没说到点上啊...
- 10、有人说我的满足不是幸福,所以,要学习,
- 11、孤僻的解释，以及对我的某些心结的打开。可以借鉴的还有为人处世，能让我更从容。
- 12、说不上来 还不错
- 13、【life】，与婚姻？
- 14、女孩子~总是在感情里面最容易受伤的那个~很多女孩不够勇敢~不敢去深爱~因为总是怕最后爱的比对方多而让自己受到伤害~我们在成长的过程中总是会遇到很多困惑~关于爱情的答案~我想我们可以从这本书中寻找~
- 15、做好自己~
- 16、读着好玩吧，看看也就忘了
- 17、书还可以，不过也不是特备好，里面有些错白字和标点错误吧 内容总体还行哈
- 18、太武断了 纯胡扯
- 19、没男朋友的你，来看看吧。
- 20、刚开始看的时候，觉得讲的很有道理，越看到后面 觉得越扯淡，看完之后，看到作者的名字，明白了。。。
- 21、不必购买
- 22、挺不错的。先会爱自己才能爱别人。原来委屈求全也是不值得的。
- 23、包容心 发现自己的优点和缺点，真正去关心支持爱人
- 24、美好的戀愛的是最極致的單相思。因為我沒有正確的戀愛價值觀。
- 25、物流不是太快，比预计的晚了一天，不像是新书，和图片上的封皮不一样，买的书没有图片外面的小的装帧的书皮，书的立面的红色包装都有些脱落，有些失望，不像是太正版，书的内容粗略的看了一下，就得内容还可以，值得看一看
- 26、说的恨对的，受益匪浅
- 27、简直就是垃圾啊
- 28、送人的，我没看，不过据说还可以
- 29、书很好，里面的内容受益匪浅，写到心里去了。没有男朋友，生活也是美好的，永远做最好的自己，然后出现那个爱你的人！
- 30、书里分析的是日本女人的心理，找了一通都没找到跟自己类似的案例，在我看来书中所举例子中的女人都有一个心仪已久的目标（对方也对她有好感），只是男方做出回应或是暗示要更进一步的时候女方发神经拒绝人家的邀约，不得不说日本这些剩女都是神经病啊...里面没有我的案例，我目前没有心仪的对象也没有人对我有好感，更没有青梅竹马情投意合的人在等我，我想找的是如何把自己经营得更有魅力和对男人更有吸引力的言谈举止之类的，看了这本书的前几章我很想抽例子里面那些女人和这个作者两个大耳刮，写你妹！日本人那套对我大中华的女人不适用，作者的思想跟我们有文化和习俗上的差异，所以建议大家不要买。
- 31、写的很罗嗦，都是案例吧，总的来说很一般！没有太经典的东东！

## 《写给没有男朋友的你》

- 32、读完这本书之后终于明白自己为什么还没有男朋友。以前一直抱怨这世界上没好男人，其实多数问题都在自己身上的。没有男朋友或者女朋友是有原因的，而且原因都在自己身上的，强烈推荐给那些没有恋爱过的人或者恋爱过但是一直是失败的人研究研究这本书。
  - 33、很有收获的一本书。虽然有点难读，但是让我对日本作家大大改观。学到很多东西，比如说，要相信人是很有灵性的动物，要先修身再恋爱，再比如要活得真实。。。很多很多。总之，很喜欢。
  - 34、那个圣诞夜
  - 35、其实还挺期待这本书的，不过有的失望。
  - 36、我是幸福恐惧症？这书看的很是时候，在我唏嘘某一段关系，又忐忑着不敢尝试另一个人的时候。有些地方写的很对，但有些地方，实在不敢苟同。
  - 37、看了下觉得可以。
  - 38、会好好学习一下~
  - 39、内容很有参考性
  - 40、剖析地很深刻，很多问题看过後茅塞顿开，封底一条书评写的好，原来并不是别人对自己敬而远之，而是自己对别人拒之千里。认清自己，正视自身的性格困境才是关键。
  - 41、本来想从中学点什么，但是没看几页就不想看了，没意思感觉。
  - 42、作者还真是爱情专家啊
  - 43、如题 谢谢
- 印象最深的一句话是作者说：人们对没有经历过的事情是无法通过其他方式能够感同身受的。
- 44、感觉说的一些案例有的我也经历过，很受益
  - 45、很实用的恋爱心理学，童年阴影后遗症
  - 46、确实没感觉
  - 47、拿到书的时候塑料袋是没问题，但是拿书出来的时候包装是被撕开的，而且有很明显的看过的痕迹！
  - 48、了解更多的人心关怀，收获很多
  - 49、很好的心理学书籍，很多东西一针见血~
  - 50、这本书还是很写实的哇
  - 51、作者总结的几点没有男朋友及恋爱不能长久的原因，觉得很在理儿。比如担心伤害，不能很好的表达感情，想太多但又猜不透。。。原因大致相差不离，但却缺少具体的解决办法。其实，仔细想想未成功的原因，本身内心就不够强大，做不好与自己相处的人，又如何与他人相处。做不到表里如一的人，又如何表达自己的感情呢。能做的就是调整，改变。不要因为一个人，一件事，便放弃一片树林，要自信的重新开始。
  - 52、这大概就是恋爱NEET里面会出现的书
  - 53、很好的书~说的很实在~
  - 54、第二次买了这次是送朋友很好~
  - 55、像跟朋友交谈一样 语言极富亲和力 说的也在理
  - 56、实在太专业了，一阵见血呀，原来很多事情，我们根本没意识到是那样的。说的十分正确，原来国外对剩女早已经有专业的研究了。比国内打着这个旗号乱出书，写什么“只要真诚，就会遇到爱”那些肤浅的书强上一百倍。建议每个女孩都要看，无论是否有男友。
  - 57、当娱乐读读还不错
  - 58、感觉就是写给自己的好书！
  - 59、学到很多东西，道理都很实在
  - 60、还没有看。。但是看封面的内容不错喔~~
  - 61、本来送人 可惜 被拒了自己看。。。
  - 62、其实比较偏心理学的一本书，说的有些在理的地方，但也有一些让人看了不那么舒服，讨厌作者一副言之凿凿的样子去推断别人的心理。
  - 63、实物封皮没有在网上看的漂亮 看了其他评论也说一般 对于日籍作者和读物也不了解 但觉得对自己是有需要的 就购买了 大致看了看 觉得不啰嗦 第一章目录安排满紧凑的 让人想继续看下去 对我是有帮助的 很好 还有类似小书签的‘幸福上上签’ 喜欢 谢谢 期待我的幸福快来临
  - 64、看了很受益，也有些地方不太赞同

## 《写给没有男朋友的你》

- 65、开启这本书，即是几个类似访谈对话类的叙述，不是很合我的口味。  
没有男朋友的我，在买这本书的时候，读过了评论和目录，对此抱有较大的期待。每晚都在睡前读上一个多小时，目前已经读到最后一章，对文中表达的思想和道理基本赞同，总体评价还不错。  
或许，应该再仔细阅读一遍吧。
- 66、很喜欢，觉得很不错
- 67、内容还挺贴切的，总体还算不错
- 68、保佑妹妹顺利过关
- 69、很好的一本书 大概因为作者是男人吧 视角和分析很不同于其他日本恋爱书籍
- 70、没有我期待的好~不怎么实用。
- 71、能让人豁然开朗的一本书，推荐。书的设计很漂亮，提高读书兴趣。
- 72、哈哈，这个书。。
- 73、10不愿肯定自我的人绝不可能肯定别人，也就不可能尊重接受对方。女性魅力大半在是否愿接受别人靠近14对人好想回报，给人压力22自我牺牲求回报：取悦父母，自我中心31幸福恐惧症：母亲嫉妒42喜欢真实表现喜怒哀乐的女人47推托责任，不理解因果：感情难持久54因自我中心怕被抛弃66追求异性+追求父爱=婚外恋80/103假喜欢：看不起的优越感；从对方执著/被依赖获占有欲虚荣心92安心放松96把握自己心理状态，说出想法105分享喜悦共度悲伤109别在乎对方对你的爱恋程度110求回报：只喜欢被喜欢的自己，而不喜欢别人。恋爱从爱对方始111恋爱是最极致单相思144为对方着想的心148好的恋爱后比之前更心灵自由157肯定和支持男人
- 74、希望给自己带来幸运
- 75、买这本书是因为看到悦己上面有推荐就买了，其实觉得一般般。。。略失望。。。。
- 76、确实值得看
- 77、做人的道理，做恋人的道理。不泛泛而谈，还是很喜欢的。
- 78、一个人很快乐，两个人更快乐，这就是完美恋爱的最完美诠释。
- 79、书名很屎但内容真的有趣。尤其在教你做碧池玩弄男人于鼓掌之中的书铺天盖地的现在，这本书真的是太太好看了。深入浅出，不只告诉你哪里错了应该怎么改，还顺藤摸瓜分析了背后隐藏的深层心理原因。稍结合了关于父母教育的话题。值得再看一遍。
- 80、对我挺有启发的
- 81、老在当当买书了，不错！
- 82、质量不错哦，买了很久了才来评论
- 83、言简意赅 深入浅出 通俗易懂 获益匪浅  
读后对感情的认识有所加深  
很多以前的择偶标准现在看来是片面的  
因此读后可以运用到实践中 是不错的
- 84、三天日记法不错
- 85、还没有看完 后续再评
- 86、恋爱价值观
- 87、借鉴姐姐翻烂的书2
- 88、幸福是真的可以学习的，很多时候问题都来自自己本身。
- 89、可能期待太高，没有产生任何共鸣。
- 90、如此之贱的标题诱使下，内容normal的少女心拉其实 <http://ishare.iask.sina.com.cn/f/24448136.html>
- 91、比较符合日本女孩吧，不太适合中国女孩看
- 92、呵呵
- 93、很有见地的一本书。非常有意义。
- 94、这书原价都值
- 95、还好。
- 96、大部分内容写的很有道理，但是也有些内容透露出日本式的大男子主义。比如说到女人和不好的男人发生关系，就说污点会留在女人身上，就不再纯洁等。难道男人不一样吗？这不是大男子主义的陈词滥调又是什么？
- 97、不小心成了标题党。。没看清内容就买了，以为是治愈系的，原来是教材类。。。

## 《写给没有男朋友的你》

- 98、想恋爱的人真的可以看看，他会让你明白为什么你会交不到男朋友。
- 99、存在感低，害怕被抛弃。
- 100、一本心理学的书，谈不上恋爱圣经，只是让你了解一些类型的人而已。
- 101、看得懂才豁达





## 《写给没有男朋友的你》

怀都看不到”只是“一群以自我为中心的怪兽”是不配拥有爱情的。还有，还有“幸福是可以学习的”、“让他读懂你的心”（杜绝猜忌）、“想的太多影响恋情”（我已经直接抄标题了）· · · · · · 真是一门言之不尽的高深学问。书籍的好处在于，能让你防范于未然，虽然冗长，但不无道理。谁说人一定要经历才能领悟？！（醒醒吧，作者！）每一个人都在谱写他们独一无二的爱情故事。但总有那些千遍一律的妙义让我们娓娓道来。你说的是，这些我们都懂的。只是偶尔忘记。也不是忘记，只是偶尔性子起了。就像我说的，有些坚持还是莫名地坚持着，就是因为从未开始，所以这‘开始’阻绝了后面的路，或平实或崎岖或幻丽。虽然很多不被理解已疲于解释。总是麻木而惶恐，安静下来，却是连自己也搞不懂到底那些坚持有没有所谓的未来。也许，我只想要到一块平和之地，给我一只猫猫，不需要理解，我和我的书儿在一起，活在一个Art of Life的轮回里。但牵绊着我的亲情友情世俗，如桎梏般禁锢着我的灵魂，让我去面对去思考那穷其一生也未必能得的唯一的奇迹是否能实现

。Walking in the town close to you, those words just came into my mind. It's the second time that you make me feel being left behind. I can't see the future once I wished. I don't know if you ever remember that silly joke. It's time for me to looking forward to see the turth within. And I don't want to experience that sorrowful feeling again even with or without a companion.到底是前进了，后退了。Who knows till that day comes in real.

3、不赞扬这本书为顶级好书。但是确实是值得一个没有男朋友的女人来读一读，学一学那些家人可能都不曾告诉你，社会不会剖析给你的恋爱价值观。看多了陆琪和杨冰阳的犀利见血，这样的书，作者一言一词都很温柔。温柔之下注定读者必须是一面响鼓，在轻巧的击打下，书中的要义就能被理解被接收。这本书是一本非常道德的恋爱价值指向书。适合不适合现实社会，还是看个人吧。

4、《写给没有男朋友的你》像是一位关心你的身边老友，它懂得你所有的需要和迷惘，说出了你心底所有发现和没来得及发现的秘密，它告诉你种种问题产生的原因，耐心地为现状的改变出谋划策。



# 《写给没有男朋友的你》

## 章节试读

### 1、《写给没有男朋友的你》的笔记-美好的恋爱是最极致的单相思

具体的恋爱方法和求婚方式，以及恋爱婚姻的内容常常男人和女人之间的关系，即恋爱和婚姻，是非常能够反映出一个人的性格的。所以说，具体的恋爱方法和求婚方式，以及恋爱婚姻的内容常常因人而异。即便两个人之间的爱情是由女方首先展开攻势的，如果在这场攻势里面包含了我们刚才讲到的一些原则，即共鸣度和包容性的话，男人同样也会为这样的女人的魅力所倾倒，两个人之间的爱情萌芽同样会茁壮成长成为参天大树。

其实，是谁先捅破了那层窗户纸本身并不重要，因为对于爱情来说，这个东西并不具有决定性的意义。拘泥于这种事情而不愿醒悟的人应该醒一醒了，其已经很明显地违背了我们谈过的爱情要讲究自然而然的的原则。开始交往的契机其实怎么都行。

真正生活在被人宠爱的海洋里的女人是不会满世界宣扬自己的幸福的，只有那些信心不足的人才会去主持“宠爱展示大会”。人就是这样，内心缺少什么，在言语和行动中就会越在乎什么。心怀不满，却又欲盖弥彰的人是不可能拥有长久的爱情的。

恋爱的基本要诀就是不要随便奢谈对方对自己的爱有多深，而是要时时刻刻想着自己究竟能够给予别人多少的爱。

要义在于，你与对方能够实现心与心之间多大程度上的交流。心灵沟通的方法却只有一个，那就是对生活的共鸣。恋爱这门学问在共通性当中有着多样性，在多样性当中有着共通性。

我们一直在强调，男女之间相爱要多问问自己可以为对方奉献多少爱，而不是想着从对方索取多少爱。如果一个人总是怀疑对方爱自己的程度，或者觉得认为这个世界上没有人会真的死心塌地的爱自己的话，那么即便她通过约会找到了男朋友，手也牵了，该做的都做了，她也不会感到快乐。这一点我敢保证。因为即便对方真的爱你，但是你却并没有在心里面接受对方。

“我爱他，愿意看到他快乐的笑容”，“我想和他一起分享生活的喜悦”。如果能够以这样的一种心态去面对对方，那么他的爱就会源源不断地向你奔涌而来，最后得到快乐的人不还是自己吗？

不要在乎对方对你的爱恋程度，一定要告诉自己：我爱他，我同样爱那个爱他的自己。遇到问题先自己找原因，不仅能让你的恋爱顺畅许多，更会使你的生活一帆风顺。

两个人在交往之前，最好不要考虑太远的事情，比如说相亲相爱。即便自己觉得如何如何，那也不过是幻觉，只会令人陷入对爱的迷思中罢了。先交往，付出自己的爱之后，再去考虑相亲相爱。这才是应有的顺序，很遗憾的是，很多女人却不懂得这一点。

### 2、《写给没有男朋友的你》的笔记-爱上像父亲的男人

斯德哥尔摩综合症，源于1973年在斯德哥尔摩发生的一起真实的事件。当时一群歹徒闯入了一家银行，并且劫持了在银行内办理业务的很多顾客。按理说，这些被劫持的人本来应该对劫匪恨之入骨才对，但是没有想到的是，经过了若干天的劫持和相处，被劫持这竟然主动开始帮助劫匪逃跑，有的人甚至爱上了劫匪。这确实是一件令人百思不得其解的事情。

为什么会发生这种现象呢？因为这是一个非常现实的问题。当一个人正面临着一项生死攸关的事情时，当自己的生命掌握在面前的几个劫匪的手里时，语气对他们怨恨抵抗，还不如向他们讨好，还不如就此喜欢上他们。因为相对于前者，后者能够保住自己性命的机会更大。

这是一种在危机时刻的无意识状态，完全没有经过思量打算，因为现实情况也不允许你那么做。

## 《写给没有男朋友的你》

### 3、《写给没有男朋友的你》的笔记-不幸的母亲会成为女儿幸福的障碍

当然了，母亲嫉妒孩子，尤其是母亲嫉妒自己的女儿，并不是说希望女儿从此以后厄运缠身，生活贫困潦倒，而是说假设母亲自己获得的幸福指数是一百的话，她能够接受的女儿的幸福指数大概自己的七成，也就是说，大概在七十分左右。（我将这种行为称为母亲的七成幸福论）

举个例子吧，比如说，当这样的母亲看到女儿有高兴的事而显得无比欢悦的时候，她反而会显出不愉快的神色，对女儿跟她说话也是爱理不理。但当女儿因为生活中的烦心事而显得焦躁不安，没精打采的时候，她们反倒却又来了精神，不辞辛苦的主动上来问寒问暖，说话的语气也都变得柔和的多了。

小孩子对自己父母的心理状态是很敏感的，所以她们会很快明白究竟自己什么地方遭到了父母的嫉妒。只要自己因为什么大的喜事而欢天喜地，父母就会嫉妒自己。不过那些小的让父母察觉不到的，只属于自己的高兴事儿，她们是不会嫉妒的。这就是小孩子在无数次的试验，无数次地被嫉妒后所得出来的结论。她们明白自己能够获得幸福是有限度的，这个限度就是父母所能承受的限度。对于小孩子来说，没有什么东西能够比父母的冷言冷语和发脾气更为可怕的事情了。如果说在此之上再加上自己的小小的快乐也会受到父母嫉妒的话，对孩子来说，简直生不如死。

从小在这样的环境中成长起来的孩子长大后在选择男女朋友的时候必然与正常的孩子有所不同。因为一直以来都是在父母的限制范围内，选择自己的小小的幸福（其实就是不幸），结果导致了即便有了十分中意的完美恋人也不敢与之继续交往的惨剧。

### 4、《写给没有男朋友的你》的笔记-怕被抛弃是原因

那么，为什么世界上会产生出如此多理解不了事物的因果关系的人呢？为什么会别人的痛苦和感受置若罔闻，而对自己的想法坚持到底呢？这种以自我为中心的性格究竟是怎么形成的呢？

原因当然有很多，最核心的一条就在于，在这些人的心里始终有一种怕被别人抛弃的恐惧。一旦自己的内心被这种恐惧所完全占领的话，那么心里面便没有了为他人考虑的余地，自然也就在行动上无法照顾别人的感受了。只一味地想着自己的事情，对对方的立场和情况根本不考虑，不尊重对方的感受。时间一长，周围的人自然而然就会明白，原来他是一个只以自我为中心的人啊。所以说，根源在于怕被别人抛弃的心理，一旦这种心理能够消除的话，人们就会渐渐地懂得如何去尊重别人。因此说，没有一个人天生就是没心没肺的人。

其实，这些惧怕别人抛弃自己的人，她们的内心感受原本是很敏感的，对于捕捉他人的想法变化也是很及时的。但是，一旦和自我保护的心理剧烈冲突时，为他人着想的念头就会自然地让位给自己的念头。结果她们便会表现出，忽视对方的意愿，无视对方的内心痛苦，一副盛气凌人的样子。其实，种种问题的背后是她们害怕被抛弃的可怜想法。

### 5、《写给没有男朋友的你》的笔记-缺乏自信，会降低女性魅力

“一般来说，性情坦诚的人，爱情也会顺风顺水。不仅如此，还会越来越受人们的欢迎。”

“这是为什么呢？”

“越是认真负责的好男人越是希望能在自己的另一半身上找到共鸣。”

“男人们在（喜欢说“像我这样的人”，具有乖僻性格的）女人身上是感受不到一丝一毫魅力的。抑郁乖僻与自我鄙薄其实都是在否定自我。有这种想法的人给旁人的感觉就是，她们好像始终是在努力

## 《写给没有男朋友的你》

地使自己免受来自外界的伤害。这本身没什么错，但是对方却可能觉得是你否定的是他。因为大多数的人都愿意相信：喜欢自我否定的人是不大容易去肯定别人的。共鸣也只在对方接受和肯定自己的前提下才能够实现，你说对吗？表面上看起来是为了使自己摆脱乖僻和抑郁，但实质上是为了保护自己免受伤害的做法所传达出来的信息，在男人看来，就是拒绝。”

女性的魅力有一大半其实就在于能不能让别人觉得你是一个愿意接受别人靠近的人。（而剩下的那一部分才是漂亮不漂亮、可爱不可爱等关于性别方面的魅力。）所以说，当你说出“跟我这样的人在一起你高兴不高兴”之类的话时，你已经将自己的魅力减去了一大半。没有男人会觉得你说这种话是一种谦虚。有的时候可能男士们觉得你很不错，也有交往下去的意愿，但只要一句“你觉得像我这样的人什么地方最好”就可能使对方的男性大倒胃口。更有甚者，可能有人会觉得：跟如此低俗的女人约会，看来自己的脑子真是有病了。

越是简单诚实，能够愿意用爱让对方得到幸福的好男人对这些言语的反应也就越大。原因就在于，好男人都希望自己能够找到一个能够积极主动地接受自己的人，因为他们心里最清楚这样一个等式：不盲目自我否定的女性=能够积极主动的接纳他人的女性=对男人来说有魅力的女性。

### 6、《写给没有男朋友的你》的笔记-美好的爱情需要安心和放松

这个世界上怎么可能会有人真正愿意把心交给自己？这个世界上怎么可能会有人比自己的父母更爱自己？自己为对方付出这么多，结果不还是不欢而散吗？我可以绝对肯定地说，有这些想法的人不在少数。下面我们来分析一下这些想法背后所真正代表的含义。

首先便是怀疑。不仅怀疑他人，而且怀疑自己。其次是轻视。轻视自己的同时也轻视了别人。总之，这是一种偏激型的思维方式。有了这两种心态，保准你的恋爱没有一件能够成功。如果总是以一种抵触和偏激的心态去看待别人的付出，那么你恐怕会质疑世界上到底有没有真爱。如果在你的眼中，世界上根本就不存在爱的话，那么为什么你还要苦苦追寻呢？没有一颗能够接纳爱的心，即使爱情来过你的心田，它也会悄悄溜走。

有些人即便接受了对方的礼物，却没能能够接纳对方的一片热忱，而且收到礼物后的第一想法就是：他送我东西是想让我为他做些什么呢？他是不是有什么非分之想呢？我要给他什么样的回礼才好呢？像这样的人往往防备心理非常强烈，喜欢以礼还礼，觉得这样就是公平对待了对方。有这种意识其实也是不相信别人的一种表现，而且这还会直接影响一个人恋爱观。人与人之间的友情和爱情不是靠斤斤计较谁付出得多，谁付出得少连接起来的，因此这样的做法反而不可能起到加深人与人之间感情的作用。过于强调付出和回报也许在一瞬间就能够摧毁原有的人际关系基础。

既然计较付出的想法在恋爱中有害而无益，那么即便只是一星半点也会腐蚀整座爱情的大厦。千里之堤毁于蚁穴，往往一场美好的姻缘会因一些小事而分崩离析。如果两个人都觉得自己为对方做的贡献更多，那么时间一长，他们就会觉得爱情是不公平的，自己总是吃亏，甚至会有被对方欺骗的感觉。有的时候，两个人可能会考虑通过沟通和交流来解决心中的症结，但是结果却往往不尽如人意，有时候甚至越交流矛盾越大。

### 7、《写给没有男朋友的你》的笔记-亲爱的，让我独占你

一旦两个人之间发生了性关系，对于女方来说，很多人都会变得越来越觉得寂寞。一部分人其实早已经发现了自己的这种感觉，但她们却是无论如何也不愿意承认的。越是在心底有隐隐约约的预感，越是要在表面上极力否认。对这种不快的感觉她们选择装聋作哑，默不作声。然而，幸福是不会光顾这些口是心非的人的。幸福只有在现实当中才能够获得，因此承认现实才是赢得未来幸福的先决条件。找一大堆的借口其实是在逃避现实，逃避了现实，你又从何处寻找你的幸福呢？对自己的良心撒谎，从而让口是心非的爱情得以苟延残喘，勉强维持换来的只可能是更多更深的伤害。寻找借口和



## 《写给没有男朋友的你》

妄图辩解对于恋爱来说绝对是违禁品。

很多女性不想和其他的人一起分享对方的爱，一旦这种独占的欲望不能够得到满足，便会感到心中惶惶不可终日。原则上说，这种情绪谁都会有，不过千万不要试图通过支配对方的行为来实现自己的独占欲，这样做只会使爱情变得更加脆弱，更加危险。

如果心里真的想着对方的话，是不可能勉强对方满足自己的愿望的。不爱对方才会勉强对方做他不喜欢做的事情，并且把这一切看作是理所当然。如果有爱的话，断然不可能让自己心爱的人做违背本心的事。

那么，为什么有些女性会那么固执地要求自己并不真爱的人为自己做这做那呢？

因为她们的内心始终有一种不安，她们希望通过独占来消解不安。很多对自己的存在没有足够信心的人只有在这样的行为当中才能找到安全感。固执坚守也是一种快感，她们喜欢固执坚守的自己，而不是固执坚守的对象。因为在自己的存在价值上没有太多自信，她们有必要制造出一个“重要的自己”，使自己在对方心中变得重要之后，她们才会感到安心许多。

由于心中的不安，她们需要一遍又一遍去确认自己，但因为原本和对方之间就不存在任何的心与心的牵绊，或是爱，或是信赖这样的感情，所以即便一次又一次的确认，仍然不能抚平心中的不安之伤。或者说，越想确认越得到相反的结果。

即便你可以独占对方，与爱情仍是两码事。因为很多女性的内心并没有因此而变得丰满和充实。她们的内心依然空空如也，总是寂寞疏廖。这种巨大的空虚感会使女人变得容易移情别恋。甚至很多女性还会很淡定的认为，男人出轨天诛地灭，而自己出轨则一定是情有可原。这样的人如果没有人帮她们明白自己正在做的事情，那么可能一辈子也不会自我觉悟。

对自己的存在信心不足，独占欲望很强的女性，即便是对待同性的朋友，如果不能达到独占的愿望也会感到不安。在她们的心里，从来不会为任何人放置最重要的席位，因为满足她们自己的内心需求才是最重要的。

### 8、《写给没有男朋友的你》的笔记-性格孤僻也是恋爱的障碍

自我鄙薄心理很强的人容易变得过于谦卑，变得软弱，容易受到别人的欺侮。在与人接触时，容易让人觉得不诚实，因为他们在受到别人褒奖的时候，总是会极力否认。虽然在他们自己看来是谦虚的意思，但给人的感觉可能是故意摆架子。而当他们受到别人的批评的时候，总是点头哈腰地表示赞同，承认自己是如何如何的无能。不过，在他们自卑感背后，其实往往都隐藏着一种非常高的自尊心。所以，从她们的口中，你永远不可能听到他们对自己的真实评价，因为他们害怕面对这一点，他们不敢将自己的真实状态暴露出来。另外，由于他们对自己的所作所为缺乏信心，所以经常要看别人的眼色行事，无论干什么事情，都会显得畏畏缩缩，人也容易变得疲惫不堪，而这一切都源于他们有违自然的心理与行为。

### 9、《写给没有男朋友的你》的笔记-真心去爱就别怕伤害

如果告白时被对方拒绝不仅面子难堪，自尊心也会受到伤害，确实很多人都会这么想。但是这就牵涉到一些问题：你对对方的感情是真挚的吗？或者说，你所谓的自我防卫难道不是在为自己免受伤害而架桥铺路吗？

情愿一个人默默地唱独角戏，情愿自己去想那些毫无根据的东西，想这想那，就是不想着怎么才能够把自己的想法告诉对方。结果，到最后连一次实际的行动都没有。

## 《写给没有男朋友的你》

尽管自己的心里有向对方告白的意向，但是最后却总是把这种情感闷在心里面。久而久之，就会对自己的孤僻乖戾燃气愤怒之火、怨恨之火。这一点可能就连她们自己也没有察觉到。所谓怒视心头怨，愤怒可以玷污人的心灵，可以带来怨恨，进而可以转为对周围人的嫉妒与猜疑。

这些负面的感情交织到一起，不断膨胀，最后形成愤恨的心理。恨自己，恨别人，恨周围的一切。当这种愤恨的心理一旦超过了自己可控制的警戒线，好端端的人就会变成没有办法去爱别人的人。不，甚至我们可以说，在变身之前，如果一个人心中怀有怒气与怨气，那么她自己便会不自觉地向别人发出一种信号：离我远点，我不想和你成为好朋友。如此一来，没有人愿意和这样的人接近，因为她会让大家感到莫名的恐惧。

所以，对于这些人来说，与其毫无根据地胡思乱想，倒不如干脆一点，把自己心里面想说的话一股脑儿地说出来。

我们应该这么考虑问题：被对方拒绝固然会让人觉得黯然心碎，但至少我们已经勇敢地将自己内心的真实想法传递给了对方，可以骄傲地向世人宣布，我是一个忠实于自己内心的人。能体会到这种满足感和自豪感的人本身就是胜者，或许这份有始无终的感情真的不适合自己，但它并不能妨碍我们继续追求真爱的脚步。

### 10、《写给没有男朋友的你》的笔记-违背自然规律的爱情当然不能顺利

一直在说要求别人回报的行为不好，那么究竟什么地方不好？今天我们就来深入地分析一下。要求别人对自己的付出给予回报的行为必然使人产生过度的期待。由此，当事人就会觉得为什么大家都不必付出，唯独自己在付出，心里便会产生一种不公平感。他们会觉得自己的努力并没有得到公正的对待和评价，没有人能够理解自己现在的心情。

不满的情绪在他们的心里越积越多，渐渐地就会显现出扭曲的心态。最后，这种不满将会以一种怨愤的形式传递到对方那里。不过，在他们本人心里只会觉得，自己只不过是因为期待落空而有些心情失落而已，或者说只不过是因为自己的努力没有得到公允的评价而觉得有些遗憾罢了，自己并没有想太多。但事实绝非如此，一旦他们开始有这种想法，不满以及怨愤的信号就会不由自主地从他们的体内发散出去。而对此毫无察觉的只不过是当事人本身罢了。

无论通过何种形式，或者是经历了多长时间，不满的信号最后总是能够传递到对方那里，而感受到不满的人在内心当中自然会产生一些不快。渐渐地，人们开始有意疏远不满者。即便人们嘴上没有说什么，但他们的行动已经表明了他们的感受。因为不满的信号使得当事人与周围的人关系发生不愉快的摩擦在日常生活中经常会发生。

对别人不满的信号同样意味着对别人的拒绝。感觉没有人愿意跟自己交朋友的人，感觉怎么也找不到恋人的人往往就是在不知不觉中向对方发出这种拒绝的信号。即便你是一个倾城倾国的美女，只要你发出了拒绝的信号，那就意味着没有任何好男人会愿意靠近你。剩下来的尽是一些只对你的身体感兴趣的猥琐男，像可恶的苍蝇一样天天在你身边嗡嗡作响。时常觉得身边的好男人一个也找不到，但猥琐男却赶也赶不走的人属于这种类型的可能性非常高。所以说，如果不了解在这些看似简单的恋爱背后的行为动机分析，那么无论你怎么拼命寻找，你的努力都是不会开花结果的。

那这又是为什么呢？很简单，因为拒绝的信号给人的感觉就是，我不愿意和你好好相处，我不愿意向你敞开心扉。当你向别人发出了这些信号后，你越做出一些讨好别人的举动，比如说送对方礼物，对方越是会对你感到厌恶和害怕。

### 11、《写给没有男朋友的你》的笔记-第7页

## 《写给没有男朋友的你》

“只有内心有幸福感的人才有可能给别人带来幸福。”

P8 “抑郁乖僻与自我鄙薄其实都是在自我否定”

P10 “女性的美丽有一大半其实就在于能不能让别人觉得你是一个愿意接受别人靠近的人。而剩下的那一部分才是漂不漂亮、可不可爱等关于性别方面的魅力。”

P143 “真正的朋友应该像一面镜子，它能够帮助我们看清楚自己，帮助我们看清楚自己的内心世界，或者说，真正的朋友促使我们说出自己的心里话。人类心灵最深处的想法（或者是愿望），只有在安心和放松的状态之下，也就是说在一种愿意将心灵敞开的状态之下，才能够与自己之外的人分享。也只有通过与别人分享，一个人才有可能真正清楚地认识自己的内心世界。心虽然是自己的，但是如果不把心敞开，就连自己也无法看清楚里面的真实图景，因此必须要借助一定的外物，而朋友就是可以反射你的内心世界的镜子。”

P146 “客服了自己身上的缺点就等于发现了身上的优点”

P148 “要做到来恋爱之后比恋爱之前更能感受到心灵的自由，这才是好的恋爱。而结婚的目的就是为了使人过得比以前更加生机勃勃。”

P149 chapter “无私的人最具恋爱能力” “在学校或者工作单位，请大声地向领导和同事打招呼吧，或许在开始，别人只是被动地应声，但是我敢保证，要不了多久就会有人主动跟你打招呼。

像这样，在实际生活中，不断提高自己的无私的能力，其实就是在培养自己关爱别人的能力。关爱别人的能力，体现到女人身上就是共鸣度和包容力，一旦有了这些能力，你的爱情之树必然会开出鲜艳的花朵。在男人眼里，女人一旦拥有包容力和共鸣度无异于拥有了让人招架不住的无限魅力。”

P152 “父母疼爱孩子的最大任务不是在于给予爱，二是在于教会孩子如何去从获得爱，如何从父母之外的人那里得到别人的关怀。父母最应该教会孩子的就是这种获得爱的方法，应该告诉孩子：爸爸妈妈当然爱你了，但是在爸爸妈妈之外还有很多人也多很爱你疼你。我们称之为父母的感情教育。”

P154 “如果说没能够最终实现愿望，那只能说明努力的程度还不够。人们可以靠自己的努力程度去改变自己的人生轨迹，多大的努力就会有多大的改变。”

### 12、《写给没有男朋友的你》的笔记-第107页

P107 美好的恋爱是最极致的单相思

P157 女人都是天生的拉拉队员。

P163 一个人最终能够发挥出来的力量与对事情的喜爱程度、重视程度，以及做事的意志程度成正比。只有喜欢才会热爱，只有热爱才会熟练。只有在哪些你喜欢的事物里面才能发挥你的个性，也只有哪些你喜欢的事物里面才会有你施展爱能的五套。对于自己爱的事物会拼尽全力，即便是耗尽生命也在所不惜，这就是人类最具有魅力的地方。同时也说明热爱对人类的作用是多么的重大。因此我们可以得出这样的结论：做自己热爱的事就意味着魅力的尽情展示。

P164 味觉上的快感在人类所有的快感中是最简单的，也是最敏感的，因此从味觉开始，还原对快乐的感觉是现实可行的。通过对日常饮食的注意，学会告诉自己什么才是心目中的美味佳肴，学会追求美食，学会自己制造美食。在这样一个简单容易却极具系统性的过程当中，对快乐的认知和感应将被重新训练出来。

### 13、《写给没有男朋友的你》的笔记-第7页

读了第一章和第六章，第一章“医生”和剩女对话一篇，接着一篇分析上个剩女的剩因。第六章开解不同心结的钥匙，这里的心结我更愿意理解为不仅指爱情，更是塑造健康心理的障碍（这个表达有点复杂==！），向第一节说的“先做人，再恋爱”。

“最强表白”：“不敢说跟我一起，你一定会感到幸福，但我相信跟你在一起，我一定会感到幸福”

### 14、《写给没有男朋友的你》的笔记-共鸣并不等于唯命是从

## 《写给没有男朋友的你》

要想构筑良好的人际关系，人与人之间的相互鼓励是绝对必需的。相互鼓励可以让同性的朋友之间获得真正的友谊，而在恋人之间，它将引导两人走向婚姻的殿堂。

相互鼓励并不是我们常常挂在嘴上的“加油”，“好好干”之类的话，也不是足球场上的狂热拥趸。所谓相互鼓励是指：第一，共同分享愉悦。即表现为对同一美好事物的共同的欣赏之意。比如说吃好吃的事物，比如说快乐的旅行等等，要与对方分享美好。第二，共同经历痛苦。遭遇痛苦时，陪对方一起掉眼泪，共同渡过难关等。

而女人越是被爱，这种包容性和共鸣度就会越高。当女人用这种越来越高的能力对男人进行肯定和支持的时候，男人就会变得欢欣鼓舞，在工作当中就能够发挥出更大作用。一般来说，真正具有旺夫命的女人就应该这样：越得到男人的关怀，越能够提高自己的包容性和共鸣度。

要点在于，要在相互理解的基础之上，和对方融为一体，肯定和支持对方。

支持别人，最重要的前提就是尊重别人。尊重别人就是要对对方心里的痛苦给予深刻的同情，对对方眼里的快乐给予真诚的共鸣。总之，要从心底里为对方着想。有了这样的基础，即便两人会吵得不可开交，甚至是反目相向，但是两个人的关系却不可能为此轻易地土崩瓦解。

### 15、《写给没有男朋友的你》的笔记-最强的胜女爱情告白

漫画《钓鱼迷日记》（原作：山崎十三，漫画：北见健一）中有一个非常经典的场景，即主人公小滨（滨崎传助）向恋人美智子求婚的那个画面。

“不敢说跟我在一起，你一定会感到幸福，但我相信跟你在一起，我一定会感到幸福。”

这是多么直接而且热烈的表白啊！最大的特点就是简洁明了，直奔主题。需要说明的是，大家可能会有些误解，觉得说这话的人只是一味地考虑自己幸福不幸福，而不管对方的感觉如何，觉得这完全是一种利己主义的想法。其实不然。首先这句话表达了一种强烈的心情：和你在一起，我觉得很幸福。在这层意义的基础上又添加了一种含蓄的心情：如果你觉得和我在一起感到幸福，那么请与我交往吧！这才是最为关键的。

只有自己感到幸福的人才有可能给别人带来幸福。其实小滨的逻辑就是，和美智子在一起自己会得到幸福，有了这种幸福感，自己才有可能给美智子带来幸福。

所谓自信，其实都是在开始做某件事情之后才渐渐获得的底气。在开始做之前往往没有人敢打包票说自己一定能够做到如何如何。自豪感也是同样的道理。当采取实在的行动并达到一定的效果，所以你会逐渐积累起自己的自豪感。

因为小滨和美智子还没有结婚，所以说小滨没有足够的自信让美智子感到幸福，这是理所当然的事情。只有在结婚之后，从美智子的嘴里说出那句我很幸福之后，小滨才会获得足够的自信。



# 《写给没有男朋友的你》

## 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)