

# 《30岁的狠毒恋爱心理学》

## 图书基本信息

书名：《30岁的狠毒恋爱心理学》

13位ISBN编号：9787508625713

10位ISBN编号：7508625714

出版时间：2011-1

出版社：中信出版社

作者：李宣培

页数：252

译者：千太阳

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

只会等待的单女是找不到对象的猛然间发现，我周围净是一些单身男女，我不知道这是好事还是坏事。他们每天都呼喊着孤独寂寞，急需要一个怜惜自己又疼爱自己的人。让我琢磨不透的问题是，既然大家都是孤单一人，彼此搭伴组合成情侣岂不是最自然不过的事情吗？但是这话说起来容易，现实中并不多见。他们反而互相排挤，就像是北极的爱斯基摩人遇到了安第斯山脉的土著居民，大眼瞪小眼地相互注视着，却连语言都不通。如果一定要指出哪一方的错误更大，我想应该是女人。大部分男性在这方面还是有具体要求和目标的，而女人只是茫然地等待。当然，社会的某些弊端也造成了这种状况。读书的年龄，大家都在一心奔学业，为了更美好的前途，专注于学习。考上理想的大学，又为找个好工作而奋斗，等真正成为职场中人，又开始为升职加薪而日夜拼命。这时候举目四望，才发现自己的生活圈子太小了，自己交往的人也太少了，不是同事就是领导，每天加班到深夜，哪里还有机会去认识优秀的男人呢？这简直像“中彩票”一样困难啊。我现在生活的地方是香港。这里四分之一的都是外国人，是个名副其实的国际大都市，能接触到各种各样的人。这个地方没有对个人行为的社会制约，大部分人都善于学习，喜欢娱乐。尽管如此，还是有很多人为没有恋人而苦恼。小时候，妈妈经常说“考上大学就会有男朋友了”“每个女孩生下来，就会有一个男孩子在等着她”，这些童话般的话语让女儿们产生了美好的幻想，可是有一天，当她们长大后才猛然发现，世上有太多没有对象的孤单女孩。更悲惨的是，很多人甚至没有恋爱经历，没有尝过被爱的滋味，还有一些女人匆忙结了婚，又因婚姻生活不幸而再次单身独居。不要再用“现在我只想着工作”“不是非得恋爱，人生才会丰富”这样的借口了，因为根本没人相信，单身就是单身，明眼人都能看出你脸上写着的寂寞。我有一个关系亲密的小姨。30多年前她是个具有革命气质的单身女性，不仅聪明幽默，更难得的是有着出众的美貌，用一句话概括就是才貌双全，秀外慧中。那时的她总认为恋爱或者婚姻都不是必需的，一个人生活更自在，因此她到处去旅游，还独立开创事业，每天忙得不亦乐乎，无暇其他，日子就这样蹉跎过去了，她一直都没有嫁人，直到去世。遗憾的是我当时因为身在国外没能参加她的葬礼。后来听人说，她临死前像留遗言似的说了一句：“我真的好傻，为什么没有生孩子呢？”我顿时感觉很悲凉。是啊，这么要强的一位女性，能做到连自己的病情都不告诉他人，平生所说的最后一句话竟然还是回归到了家庭、婚姻和孩子上，这怎能不叫人为之震撼？如果说人生就是以结婚和繁殖后代为目的，恐怕有点儿过分。但是什么人可以活着但不需要爱情呢？天主教的神职人员会把上帝当成丈夫或者妻子来爱，佛教的僧侣看破红尘，六根清净。而对于普通人来说，除了父母、兄弟姐妹和朋友以外，还要爱上陌生人，与之结缘。人类社会得以维系，就是依靠人与人之间你来我往的关系。爱情决不能等待，不能乞求上天的赐予，而应该去堂堂正正地积极争取。爱情需要天生的智慧和后天的时运相结合，才能长久地维持下去，并能获得美好的结局。对于三十几岁的单身男女，这个法则更加适用。市场经济引发激烈竞争，优胜劣汰，恋爱也跟随着时代的步伐出现了新的特征。当恋爱的高峰季节来临的时候，每个人都在拼命寻找心仪的对象，相对于个人而言，可供选择的余地就自然会减少。不管你多么想结婚，如果你不趁着恋爱旺季抓紧寻找的话，机会就越来越渺茫。记住，优秀的男人不会坐在那里等你。“更高，更快，更强”的奥运口号同样适合于恋爱。我也是经历了漫长的单身生活后才结婚的，差点儿就变成没有对象的单女中的一员。如果要问我最宝贵的经验是什么，我只能说那是到了二十七八岁的时候脑海中突然萌生的危机感，让我幡然醒悟，“这样下去真的会嫁不出去”。那时候的我已经好几年没有谈恋爱了，性格也不好，而公司里又都是女职员。周末我主要和妹妹一起玩，身边包围的全是同性。自从意识到这个问题以后，我就像是疯了似的开始寻找爱情。上网聊天、去学习班、晚上去酒吧，甚至增加了旅行的次数，同时还刻苦学习化妆方法，苦练跳舞和撒娇。这期间我遭受了不少嘲笑，还遇到过危险的情况。但今天回想起来，我一点儿都不后悔，那段时间所学到的知识正是我写这本书的基础，这也是在任何一所大学里学不到的。一功夫不负苦心人，我的付出终于有了回报。机缘巧合，我遇见了现在的丈夫，刚开始我对他并没有一见钟情，只是觉得他看着还不赖。就这样我们成了一对并不浪漫甚至有点老土的笔友（那时他生活在美国，而我在韩国）。最突破性的一步就是他要求我给他寄张我的照片。刚开始我寄了一两张过去，没想到随后他没完没了地要更多的照片（他是那种不会看人脸色的人）。于是我为了满足他的要求专门请师妹做我的图像处理师，把我在公司勤奋工作的模样，在街上随意漫步的模样，统统拍下来，然后仔细地进行PS，真可以说是费尽心思。那时，公司的领导和同事看我的模样很是不顺眼，我也知道自己有点出格，但还是本能地不断命令自己再“夸张”点儿。经过了这段时间的“痛下苦功”和“发疯”，我终于在恋爱市场站稳脚跟

## 《30岁的狠毒恋爱心理学》

。看到这里，可能很多读者都会质疑，“有必要这样做吗？”我会坚决地告诉你，大有必要。当时把我当怪人看的那些人，现在正在忍受着一种叫做孤独的煎熬，而她们一致的告白是“当初为什么没和你一起‘发疯’呢？”今天她们才真正了解到什么是凄凉和暗淡。不过也不用太过焦虑，现在觉悟还为时不晚。在这本书里我会给你讲很多单身男女的真实情况，而且都不是温暖的安慰或者麻醉，而是些刺激和忠告，没准不太顺耳，甚至会让你抓狂。我想揭穿关于爱情的“不变的真理”，那些隐藏在美好浪漫图景下的残酷真相。男人到底是怎么评价所谓“聪明伶俐又高贵漂亮”的单身女人的，没有人敢说出来她们的缺点是什么，还有得到幸福和爱情的具体方法又是什么……本书最不能错过的部分就是提升自我魅力的方法。我会介绍穿着和美容的秘诀。王尔德有句名言：只有肤浅的人才依照看不见的美德来衡量一个人，因为社会只重视看得见的美德。而对女人来说，看得见的美德，无疑就是外貌。一般女人都会在美貌与智慧之间选择美貌，因为男人用眼多过用脑。自古以来，社会对于30岁的女人是残忍的。她们就像隔夜茶杯里的茶叶，黄绿难分。一个30岁的女人，最需要学习爱自己，而不是去爱别人。爱自己，最终得到归宿，成则为王，其他的都不重要。无论如何，两个人一起走，好过一个人走。

# 《30岁的狠毒恋爱心理学》

## 内容概要

《30岁的狠毒恋爱心理学》：女人30，意味着什么？30岁的女人，连个男朋友都没有，在未来的三年中完全无可能结婚，周末与外甥混在一起，在25岁时还可以称之为独立、潇洒，可30岁呢？总有人问你，有对象没？不是没人追，只是没有合适的；不是眼光高，只是没有感觉。也许有时想恋爱，想让自己不再寂寞，可是那个人却没出现；不想随随便便爱，因为有一种单身叫“宁缺勿滥”。自古至今，社会对于30岁的女人是残忍的，俗语云，女人30烂茶渣，像隔夜茶杯里的茶叶，黄绿难分。离婚女人与老姑婆，究竟哪一类身价更高？好好一个女孩，突然间变成众人负累，家人，朋友，同事，无休止地关心与询问。嘴上标榜事业上的成就，其实心里怕得要死。眼角有了皱纹，嘴角不断下垂，大腿肌肉不再紧实，打起网球力不从心。女人30，阿猫阿狗也得委身下嫁。单身并不可怕，可怕的是别人眼中的你。即便不麻不疤，社会也怀疑你有不可告人之隐疾。

迟婚或许有百般优点，但最恐怖的是一辈子结不了婚。时间过得太快，来不及为自己打算，你已经变得更老。60岁的时候，告老在家，有再多的自我管什么用？事业有成又如何？事业不会管你叫你妈妈。

《30岁的狠毒恋爱心理学》送给为得不到爱情犯愁，为失败的婚姻恐慌，为搞不定男人迷惑，所有想要拥有美满家庭的女性。连预约都挂不上号的爱情开运顾问，无保留向你传授抓住幸福的窍门。

# 《30岁的狠毒恋爱心理学》

## 作者简介

作者：（韩国）李善培 译者：千太阳

# 《30岁的狠毒恋爱心理学》

## 书籍目录

## 章节摘录

人到30，如今你还单身的原因你觉得单身就是酷吗主张单身很酷的人其实并不一定酷。要是不懂得什么叫酷，就别想方设法地装酷，否则只会产生副作用。奉劝大家还是早点儿接受“单身并不酷”这个现实，尽快开始一段恋情吧。不要刻意美化单身从“不婚族”的幻想中醒醒吧在西方国家，女性解放运动的兴盛时期是19世纪70~80年代，而亚洲国家是1990~2000年，女性毕业后理所当然地放弃结婚而选择就职。《老友记》、《欲望都市》等美剧越来越多地涌现出职业女性，剧中人物的潇洒生活逐渐成为当代女性的向往。如今主张“独立”和“自我”的干练女性越来越多，在这些女性当中，有的是海归，有的从事引领时尚的职业，有的则是与男人拼杀较量的职场女强人。她们对鸡毛蒜皮的事情漠不关心，个性鲜明，坚强洒脱，懂得享乐。“不婚族”有着典型的享受单身生活的方式，比如说不结婚但同样享受恋爱、在专业领域拿高薪、周末在酒吧或夜店度过火辣的时光等。“不婚族”成为一种流行。电影、杂志、书籍中会经常教你如何享受单身生活，理想的单女形象也被渲染得美轮美奂，妙不可言。曾经很长一段时间我也是单身，也奋不顾身地加入“不婚族”的大军。但是，随着时间的流逝，我觉得这种生活并非想象中那么美好，实际上它充满了空虚和苦涩。我有一位朋友，报了一个学习红酒的课程，光每个月的学费就要十万，他一到周末就泡在高级酒吧或迪厅里，疯狂消费，后来由于付不起信用卡债务，差一点儿成为信用不良者。还有个师妹经常晚上加班，为了第二天能有一副容光焕发的妆容，就待在蒸汽房里过夜。有一位师姐与意见不合的上司吵嘴之后，为了和解，约上司喝酒，不胜酒力的她拼命干杯，醉得死去活来，还得强撑着回家，吐了个天昏地暗。她们都是单女，孤身一人在这个大都市里拼搏，在我看来她们的生活实在是疲惫不堪。华丽光鲜的表面下隐藏的是一颗寂寞无依的心，是孤单漫长的回家的路，是同父母一起迅速变老的自己。体力不支或心理脆弱的人很难成为不婚族，如果一个人生活真的很疲惫很凄凉，那就别再硬撑下去了。我的朋友P是个令众人赞不绝口的单身。工作时，有着武则天的魄力；聚会时，可以跳出性感的热舞；而且她还还是一个得到下属尊敬的上司。然而，谁也没有料到，她的周围别说男朋友了，就连一个可以谈心的异性朋友都没有。“大家可能都认为我不会感到孤独。”醉醺醺的P发起了牢骚。她感觉心里空落落的，工作上也没有什么奋斗目标，娱乐消遣一通之后是无尽的空虚，这些并不是因为身体健康出了差错，而是由孤独引起的。特别是女人，一到30岁，就会因为生理上的各种原因，非常容易陷入极度孤独之中。与其沉浸在不婚族的新潮中拼命与孤独作战，不如找一个可以让你赴汤蹈火去爱，用温暖去拥抱你的人。这也许更有益于身心健康。单身是一种习惯周末睡个懒觉，醒来赖在被窝里不起，也不洗漱，手里握着电视遥控器不停地调换频道。跟朋友约好了要见面，但是“懒惰病”又犯了，只好临时找个借口取消约会。中午叫份外卖，饱餐后又继续睡午觉，等再醒来睁开眼的时候，发现太阳已经下山了。突然有一种无缘无故的空虚感席卷而来。这时，立刻抓起电话，打给朋友聊上一小时，闲聊后，看看最新的娱乐节目或电视剧，被剧中情节逗得咯咯笑个不停。这正是30多岁单身女性一天生活的写照。没有什么波澜和意义，日子四平八稳，熬过了就职的压力，在职场上站稳了脚，也学会了如何包装自己。因为有朋友、美食、旅行等娱乐方式相伴，也不会感到生活有多么枯燥乏味。但每年的生日气氛都会有所变化。20岁刚出头的时候，还跟朋友、同事一起在西餐厅聚会切蛋糕，嘻嘻哈哈，热热闹闹。然而，不知从何时起，来参加生日party的人越来越少，也不好意思专门去邀请。热闹的气氛让人觉得不自在，越来越渴望在安静的酒吧里喝杯红酒，也希望能收到意义非凡的礼物，但是很可惜，没有人愿意给。临近30岁的那几年，时间简直就是一晃而过。那些一如既往地陪着逛街、聊天的同性朋友们，一个个也都开始重色轻友，而能联系上的寥寥无几的异性朋友也都专注于未来的计划或开始供养老婆孩子了。眼看着大势已去，仿佛挨了当头一棒，似乎有种难以言喻的危机和恐慌感。这时，如果自己还没有恋人，就会像没有目标的高三学生一样迷茫。正在读此书的朋友当中，如果有人也处于这种状态，请你不要感到忧郁，要坦然地面对现实。你是否在人生旅途上停滞不前，而不是迷失方向？你是否只追求转瞬即逝的快乐，而不是努力去结交并配合某个人，就只想在悠闲的星期天睡懒觉、赖床。这种单身生活与其说是一种风格，还不如说是一种习惯。随着年龄的增长，很难再像以前一样交到知心的朋友。小时候，有同一个学校、同一个班级等共同归属，只要彼此谈得来，就可以很容易交上朋友。长大后才发现社会并不像我们想象的那样简单，每个个体都是披着职业、职位、年龄、收入的“外壳”，生存在这个大集体中，交友变得越来越难，需要考虑的因素越来越多。把那些看似单身的情侣排除后，你会发现真正的单身数量其实少得让人吃惊。到了30岁，就能切身体会到这种变化了。总之，要想开始恋情，就不能干等着。统计数据表明，遇到优秀伴侣的概率几乎等同于找到

## 《30岁的狠毒恋爱心理学》

好工作的概率。不投简历，不去面试的人被中意的工作单位聘请，这种可能性几乎为零。恋爱也是如此。要想在30岁左右收获一段恋情，就必须改变昔日堕落的生活习惯和懒于与人交往的性格，用全新的目光去看待他人，养成新的沟通方式和对话方式，让你生气和愉快的契机也要有所改变。总之，要保持一种积极主动、坚持不懈的态度。有一首著名的诗里这样写道：“当我呼唤你的名字时，你走近了我，成为一朵花。”难不成真的要这么做吗？缘分真的是等来的吗？30岁的剩男、剩女就是被这种思想催眠，从而形成庞大的群体的。十年后的你或许比现在还要孤独，难道你愿意承受这一切吗？单身常存在的侥幸心理错觉1：我们三人帮（长期同病相怜的朋友）的友谊会天长地久的。即使另外两个人比我先结婚生子，只要我生病了，他们也会马上赶到。事实：友情固然是长久的，但如果依旧单身的你有一天真的生病了，我敢肯定，你唯一可以依靠的就是医疗机构。类似这种多年的友情在一夜之间破碎的例子随处可见，单身的人希望得到有伴侣的朋友的帮助，而有伴侣的朋友则希望得到单身朋友的谅解。人家是有家有口的人了，哪里还顾得上你啊？错觉2：爱情是命中注定的，再怎么努力也没用，还不如站在原地等它出现。事实：说白了，有这种想法的人就是懒得去努力，就是为自己的害羞和胆怯找借口。人们常常把所有不容易实现的事情归结于缘分，或许爱情真的是命中注定的，但如果你连努力的勇气都没有，恐怕再有缘的伴侣也成为他人的缘分了。错觉3：我就是我，我的生活由我自己主宰，不要拿单身来跟我说事。事实：没错，你就是你，但他人的关心也是有有效期的。十年、二十年，或者更久的时间以后，当你渴望得到他们的关心时，他们会因为忙于自己的生活而顾不上关心你，或者只会在表面上装出一副关心你的样子。总有一天，没人再管你，再啰唆你。错觉4：周围真的没有一个好男人。与其跟这些人当中的一个人交往，还不如单身过一生呢。事实：那些你看不上男人也会对你有同样的想法，而且会有同样的抱怨。你以为自己就很不错吗？错觉5：与恋爱相比，我更喜欢享受工作上的成就和生活中的其他乐趣。只要开心就好。事实：非常赞同。你可以工作，也可以在自己的生活爱好中找到快乐。但恋爱是一种人际关系，而不单单是急需完成的任务或追求乐趣的某个爱好。贝多芬、爱迪生、奥巴马也曾谈过轰轰烈烈的恋爱。终究要亲自受伤，才会学聪明每个人小时候似乎都做过这样一个噩梦：梦见爸爸妈妈突然消失不见了，剩下自己留在这个世界上，然后就被无助和寂寞吓得哇哇大哭。是父母辛辛苦苦把我们拉扯大，并竭尽全力地保护我们，把好的都留给我们。但有一点你必须明确，父母并不能替你去谈恋爱。与父母断绝来往长期的单身生活仿佛退行性精神病很久以前，我在公司里见过一个40多岁的女职员每天都按时喝补品，当时她还是单身。我随口问了一句：“你哪里不舒服吗？”她回答说：“是啊，我妈妈说这几天我脸色特别差，非得让我按时喝补品。说实话，我的身体确实挺虚弱的，真让人担心。”撒娇似的声音顿时让我怀疑她是否撞邪了。想不到平时对那些新职员凶神恶煞的她，竟然也有如此温柔的一面，那种性格的双重性实在让我难以接受。后来才知道，原来那位女职员一直和年老的母亲生活在一起，每天早上吃老妈做好的早饭，甚至连内衣都由母亲来洗。偶尔也会交男友，但是每次都好景不长。恋爱刚开始，她就抱怨男朋友不来接她，抱怨他挑的饭馆没有品位，最后不得不以分手告终。

## 《30岁的狠毒恋爱心理学》

### 编辑推荐

《30岁的狠毒恋爱心理学》：人生如戏，全靠演技。《30岁的狠毒恋爱心理学》是全面提升大龄女人恋爱技巧的魔法指南，一本彻底终结女人大龄单身状态的超畅销两性关系巨作。阅人无数，不如明师指路。连预约都挂不上号的爱情开运顾问，无保留传授抓住幸福的窍门。忙单身的要看，忙结束单身的更要看。1、对于清醒理智并且看透世情的女性，本书没有帮助。2、对于想法不多并且仍旧执著的女性，本书可以让你更好地认识爱情。3、对于沉浸在甜蜜幻想中的女性，你得保证你看完不会失衡我再建议你。30未嫁的女性，你可以会心一笑，堂然抛弃这个社会想整死你的“剩女”称号。30恨嫁的女性，建议你赶紧擦亮眼睛吧，让我们不抛弃，不放弃！

# 《30岁的狠毒恋爱心理学》

## 精彩短评

- 1、迫切的读了此书，存证我的二十岁多desperate
- 2、在水瓶世纪，不懂婚恋学的占星师不是好占星师
- 3、送给朋友的，之前大概看了看，讲的还可以
- 4、书不错 符合亚洲人的观念 说的问题也的确是剩女的问题  
多调整心态 外加漂亮 温和 善解人意 才是最佳方案
- 5、脱光啊脱光
- 6、不好看。。
- 7、读了一半了，感觉该书没有想象中的好，感觉对自己的帮忙不是很大。。。。
- 8、好麻 30岁危机 我自我测评下 姐没有老处女癖症 不过确实日趋于妈妈girl。。。
- 9、挺实用的，个人觉得女孩子值得一看，或许你可以从中学到不少或者说领悟不少！
- 10、全书的20%分析的还是有参考意义的滴~
- 11、还好吧，，，不太适合我。。。没有陆琪的书好
- 12、有些事，虽然不会照做，不过懂了总是好的
- 13、哈哈，择偶观的一些有意思的建议，尤其是对象方面。
- 14、讲怎么把自己当大白菜卖出去
- 15、被书的评语和封面忽悠了。就买了，结果很一般，对我们这种还没有找到合适的人的同学一点用都没有的。
- 16、今天才从卓越网上收到这本书~最早是在网上看到的连载,简单看了内容,觉得蛮适合自己的~所以买了回来~  
笑称自己是宅女加腐女加剩女的综合体~恨恨的对照书里的描写~悲催了许多~就像一面镜子~我确实看到了自己许多缺点：自卑，犹豫，忐忑，不自信~散漫的生活~太爱去在乎别人的想法~一直在等待，等待~还有不勇敢~不敢主动去追求幸福~怕丢人~怕被拒绝~宁愿淡淡的，冷冷的，理智的去板着脸~因此选择逃避~我弱点太多了~理智的自我否定~就是一种变想的不自信，而这种不自信所带来的负面影响就是会给他人带来一种不安全感~“我总是在希望对方怎么怎么样”~但是我却忽略了自己是否能给对方浓烈的稳固感~一个人不自信太可怕了~所以，我需要在迷茫中，寻求一种力量~一种向上的，积极的力量~让我变得更加坚定！无论是感情，生活，还是工作！当然，尤其是感情！！
- 17、都是骗人玩滴~~
- 18、没什么新东西
- 19、里面有些内容还是比较中肯，比如穿衣打扮什么的。。。但是，很多东西写得好夸张阿，没什么实际指导意义。就当看热闹好了。
- 20、我应该知道这类书是营养匮乏的。病急乱投医么么哒。
- 21、挺狠但我不恨
- 22、物流挺快的，书是正品，但是书比16开的书还要小本一点~郑洁心的书都很好看啊~

## 《30岁的狠毒恋爱心理学》

### 精彩书评

- 1、小时候，妈妈经常说“考上大学就会有男朋友了”“每个女孩生下来，就会有一个男孩子在等着她”，这些童话般的话语让女儿们产生了美好的幻想，可是有一天，当她们长大后才猛然发现，世上有太多没有对象的孤单女孩。更悲惨的是，很多人甚至没有恋爱经历，没有尝过被爱的滋味，还有一些女人匆忙结了婚，又因婚姻生活不幸而再次单身独居。不要再用“现在我只想着工作”“不是非得恋爱，人生才会丰富”这样的借口了，因为根本没人相信，单身就是单身，明眼人都能看出你脸上写着的寂寞。
- 2、这年头，做女人太难了，前几天看一个斗小三的帖子，有人说：只有不努力的小三，没有拆不散的夫妻。我勒个去，我们就不是女人，是女人没这么辛苦的。所以，还是狠点吧。我觉得上大学的时候就该开始狠了，不能等到30岁~~想看想看~抱着学习的心态~
- 3、有一种男人是三步男人，不拒绝，不主动，不承诺。无论你看起来多么时尚的破洞牛仔裤，在男人看来就是条破牛仔裤。怎么看出老风流鬼。万年过去，风流鬼已经进化了。向你借钱的男人一定要说不看了这些你心动么，不管自恃多么理智，这类书，看看也好的。 春日的午后，我就是站在学人书店以口气蹭完的，。呵呵。

# 《30岁的狠毒恋爱心理学》

## 章节试读

1、《30岁的狠毒恋爱心理学》的笔记-第2页

想看

# 《30岁的狠毒恋爱心理学》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)