

30岁前,最好的修行是恋爱



[30岁前,最好的修行是恋爱_下载链接1](#)

著者:苏芩

出版者:

出版时间:2012-10

装帧:平装

isbn:9787508634586

30岁前，最好的修行是恋爱

为所有女人度身定做的好运能量书

比改变世界更重要的，是征服人心

女人，该如何度过一生中最美的时光？

爱的修行，始于年轻，始终年轻

国内最具影响力的情感导师

以她温柔轻盈的疗愈力

让爱渐入佳境

读了《30岁前,最好的修行是恋爱》这本充满正向能量的书，方案的通过和爱的告白，将一起到来。

情感畅销书作家苏芩最新力作，以她一贯优美温婉的文字，娓娓道来幸福真义:30岁前，最好的修行是恋爱。爱的能力是当代人最缺失的，也是最需要弥补与学习的，学会正确的爱，正确的沟通，才能更好地为人处事，更快获得成功的人际关系，在人生中一帆风顺，拥有极至的幸福。

只做自己是远远不够的，如果要心想事成，我们还需要考虑别人会如何解读你的行为。

本书就是写给所有在亲情，爱情，友情中迷失的现代人，无论从哪一页翻看，都将让人幡然顿悟，心灵得到滋养，让你早一步学会爱人，爱己，早一步懂得珍惜，早一步拥有。

“时常有人问我：什么是爱情？

我想，大概真正好的爱情，可以让你终于不再惧怕孤独，因那个无人的世界里，全部都是他（她）。

唯有爱情，可以对抗时间。

唯有爱情，让你我找到存在感。

一段好的恋爱，除了调理心境，亦要懂得规律。比如沟通的规律。这些年的工作中，每天要与各式形色的读者交流，在听了林林总总的故事之后，恍然明白：原来人与人之间，一切的问题，都是沟通的问题。

所以才有了写这样一本书的念头。是很想告诉给所有人：心，固然重要。但如何用恰当的方式释放出这颗心的能量，则需要运用智慧。

恰当的沟通方式，是恋爱的修行路上，你得到的最可贵财富。我的沟通心得是，最好的沟通，是用情去沟通。让对方感受到你的情之所在，体会到你的热情温度，即便不多用言语、不凝练辞藻，也总会有一种温暖，贯穿彼此。

好的恋爱，可以注入一种正向能量，完善你对生命的认知。恶的恋爱，亦是一场修炼，期待的是最终的涅槃。不论好的还是恶的，恋爱，都是一场生命的修行，不为修来生，只为修今世——

今生、今世，终有一天，我要邂逅幸福！”

——苏芩

作者介绍:

苏芩

国内最具影响力的情感导师，两岸三地最受欢迎的畅销书作家，全国多家电（视）台、平面媒体情感专家顾问。她主持的【苏芩情感诊室】是目前最受欢迎、流量最大的情感交流空间，总流量逾六亿，拥有数千万忠实粉丝。

代表作：

《情场不输人 职场不输阵》

《20岁跟对人，30岁做对事》系列

《非常品红楼》等

她的文字以睿智、经典著称，常一语点破人情，又不乏温暖励志，以冷眼洞悉世情，以慧心指点迷津，极受都市白领追捧。

目录: 第一章 因为遗憾 所以慈悲

那些等不了的人 / 004

生命中，你曾路过谁？ / 006

真爱在掌间 / 008

你为谁羞红了脸？ / 010

最易被你伤害的人 / 012

假如有人偷偷喜欢了你十年 / 014

那些事，总发生在晚上 / 017

凡夫俗子的爱情 / 018

太过年轻的尊严 / 020

超越美人 / 022

第二章 最好的修行是恋爱

穿过你的黑发 / 028

除了睡觉，还能干点别的 / 030

是谁挑动了她的情穴？ / 032

相亲莫穿新衣 / 034

不敢靠近的女神 / 037

会弯腰的男人有人爱 / 039

撒不完的女儿娇 / 041

男人的挑剔有何深意？ / 043

女人的测试 / 045

初次约会要吃自助餐 / 046

搭讪三原则 / 049

别让爱情输在情趣上 / 051

第三章 读懂人性的微表情

听出来的快乐与忧伤 / 057

如果他在偷偷地看你 / 059

注意她的眼神 / 061

坦诚有角度 / 062

咖啡杯里的妥协 / 064

好记忆的小人物 / 066

你会操作人体密码机吗？ / 068
女人的“价钱”男人的“价值” / 070
美人为何总爱无情男？ / 072
爱情是女人的人生观 / 074
信不得的妙情人 / 077
第四章 良好的沟通是门“关系学”
男人女人的不同沟通习性 / 082
懒懒的风情 / 084
他的黄色幽默 / 086
有关两只手的虚伪与友好 / 088
永远不要去“求”人 / 090
别让对方介绍他自己 / 093
不能打断的恭维话 / 095
远一点还是近一点？ / 097
停一停，不紧张 / 100
逆耳忠言怎么讲？ / 102
如何说到别人的心坎里 / 105
如何谈钱能谈出感情？ / 107
另类的性别恭维 / 109
第五章 优势都是“说”出来的
“怎么突然想起问这个？” / 116
一分钟变绅士 / 118
良好的沟通谁先说 / 120
做好“测谎仪” / 122
会说，先要会问 / 124
成功的相亲聊什么 / 127
恋爱的话语权 / 129
不经意的心动 / 131
听筒里的爱情 / 133
不要太“随便” / 136
如何成为“重要的人” / 138
攻克他的“懒虫病” / 140
跟爱情谈谈条件 / 142
第六章 人生侧面的真相
镜中的力量 / 148
温柔的触感 / 150
孤单的寒冷 / 152
剪出来的快乐 / 154
你是谁的背景？ / 156
遍地野心谁可见？ / 158
好个性才有好朋友 / 160
为何没人肯帮你？ / 161
能打败美女的特质 / 163
解析他的泡良步骤 / 165
做你的一心之主 / 167
说服自己，宠爱自己 / 169
第七章 跨越鸿沟的对话
脱不掉的孩子性 / 174
读懂他们的“软控制” / 176
横跨岁月的语言 / 179
隔辈相处需技术 / 181
如何找到最爱？ / 184
他们只爱两类女人 / 186
风月无边，为何偏你无缘？ / 188

那些有荤有腥的爱 / 190
女人的修炼 / 192
穿衣沟通课 / 195
后恋爱时代，我们如何相处？ / 198
附录
苏芩经典语录 / 203
培养你的微沟通能力 / 227
· · · · · (收起)

[30岁前,最好的修行是恋爱_下载链接1_](#)

标签

苏芩

情感学习

爱情

情感

30岁前

女人

情感疗愈

生活

评论

能不能再二点？昨天晚上翻完了，好吧对于我这种无欲则刚的人来说，全TMD是扯淡？
==+

刚开始有点腻歪她的小清新风格，看到后来就好点了。感觉最受用的是“怎么突然想起问这个”这偏。情趣那篇也不错。一直觉得自己挺会送礼的，看了后才知道自己是渣渣！

最需改变的永远是自己。谢谢那些说中的小语，做更好的自己。为那个当下的帮助加一星

#圣诞礼物

垃圾书。居然还教人相亲时候怎么跟对方谈钱。。。全是世俗、物质恋爱观！说什么恋爱是为了消除孤独。这种作者的书也出，姑娘们就是被这种作者教坏的！

消遣。恋爱这种事情还是只能从自身学习。

看看就得了，浅显、

唔.太心理学了...但是...这样的话会失去很多乐趣吧?

妈咪推荐的，失恋的时候看看，还是有一定治愈作用的～

一分钟电子书

没营养。内容不深入人心，这纯粹是中学生散文写作教程啊！

又一个吴淡如，可惜不如她…

一般，并没有留下特别深刻印象的东西

虎头蛇尾，前半部分看着还挺发人深省。后半部分几乎不是在谈恋爱了，而是人际交往。不过整本书，有那么几句话戳中心灵，也算够了。比较适合受伤的时候看。

不能说一点没什么意思，还是有点作用的，不过就是有点婆婆妈妈的，看着真够费劲的！

就只记得,相亲和面试不要穿新衣服

速读书…

微心理

有道理，不过不是很喜欢呢。。。

口水文字加上知音体 · · · · · 草草看完

[30岁前,最好的修行是恋爱_下载链接1](#)

书评

适合女生看吧，一直读不下去，今天终于把剩下的三分之一读完了。。偶认为苏岑可能懂女人，但未必懂男人。只从恋爱角度阐述“修行”，终究是视角太窄了。引用某人的一句话——“爱情不代表生活，生活也不仅有爱情。接受使你得以生活的条件，按这些条件诚实努力地生活。不管能否...

买来是想治愈失恋的 好像姐姐的话暖暖的治愈
想象中的和真实的恋爱果然是两种不同的事情 这种感觉现在更加明显了
单纯的拥抱着爱人，依恋这爱人
果然在很久以后成为了需要狠狠修炼才能得到的逆天能力 恐惧，质疑，狂妄
掺杂在我们灵魂中的这些东西 没有忘我而疯狂的修行真的无...

。一切了无痕，却又一切关乎心。
。最容易被你伤害的人，是最爱你的人。当这样一个人出现后，你该收起自己的锋芒。
因为，爱，并不是随时会给你机会。
。这就是爱情，在你变得更强大以前，会让你先变得更脆弱。
。一张脸，抑或是一根网线，那缠人的爱情，都太过缥缈了。。迷人...

纯粹是对书名感兴趣才看的，书的前半段写的不错，文字优美有收获，书的后半段就一直在教男女如何相爱，所以有点审美疲劳。
看完这本书印象最深刻的是学会爱自己，因为人这一生，父母陪你几十年，爱人陪你几十年，子女陪你几十年，唯有自己要陪自己一辈子！先好好定...

苏岑的微博关注很久，后来取消了关注之后买了这本书，书里的话忘记的差不多了，总是读不到心里去，字里行间都是讲的恋爱这点事儿。我的感觉是食之无味，弃之可惜。恋爱这事儿就是生活的一个重要组成部分，就是自然发生，然后顺其自然的发展下去，至于修行，只有生活能赐予。

[30岁前,最好的修行是恋爱 下载链接1](#)