

# 幸福爱：从新手到高手的爱情修习课



[幸福爱：从新手到高手的爱情修习课\\_下载链接1](#)

著者:杨冰阳

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2015-7

装帧:

isbn:9787540472078

华语世界最懂爱的女人、百万畅销书作家杨冰阳Ayawawa继《聪明爱：别拿男人不当动物》之后再推情感成长力作《幸福爱：从新手到高手的爱情修习课》。

懂话术的女人幸福一阵子，懂心术的女人幸福一辈子。本书传授杨冰阳Ayawawa独门爱情心法，它处处充满智慧又醍醐灌顶的点拨，为每一个深受感情困扰的女性打开心结，帮助我们实现幸福最大利益化。

我们无法控制油然而生的好感，但我们可以用理智调整自己的爱情观，了解什么是爱，为什么我们需要爱，爱会在什么条件下产生，怎样让别人爱上自己，怎样避免深深爱上那些容易给自己带来伤害的对象，爱上哪些人可以给自己和后代带来最大的幸福，如何在长择中收获幸福婚姻……而这些，就是这本书将要告诉你的，关于爱的奥秘。

愿每个女孩都有爱人的能力和对幸福的信念；

懂得爱，跟谁相爱都幸福。

作者介绍：

杨冰阳（Ayawawa）

门萨中国前主席、百万畅销书作家、进化心理学派情感专家、微信自媒体人十强唯一情感类得主。女性贴心择偶顾问，爱情风险控制专家。

著有《聪明爱：别拿男人不当动物》《完美关系的秘密》等多部畅销书，一上市便荣登各大图书网站情感类销售榜榜首！

创办的国内最具影响力的原创情感类公众号Ayawawavip，近百万渴望幸福的聪明女性正在关注，每天提供最实际的爱情方法论，过目不忘，随学随用！所有你想知道的幸福秘密都在这里。

目录: Part 1 等爱来？女人最贵的是青春！

是谁，误了你的青春

不扔掉鸡肋，哪能吃到鸡翅

难道真要等到66岁才初吻

喜宝预备军

为爱找个起跑线

当爱情遭遇“砝码门”

远离looooooser的“人生指南”

女人应该被宠爱，也应该宠爱男人

Part 2 男人是女人的情商培训基地

有一种爱叫做敬而远之

警惕那些感情仙人掌

珍惜生命，远离恋爱养成游戏专家

在错误的时间遇见谁都是错

铁公鸡的爱情价值多少

不解风情的男人要不要

谈恋爱是做乘法，不是做加法

当我们爱上大叔

婚姻不是选择题

要嫁给男人还是嫁给生活

爱情从来没有死胡同

PUA识别指男

PUA体验篇1：拒绝街头搭讪吧

PUA男实战2：面对一直打压你的人

Part 3 利用性别优势建立吸引，成为他最爱的那个人

真爱你的人，也会爱你的素颜

想得到好男人，要学会藏住好身材

提防极品男，从身边做起

恋爱和学手艺一样，都是年轻时应该做的事

哪类女孩最容易遭受被背叛的痛苦？

仰望是一种很累的姿势

处不处女又怎样

当“性福”与“爱情”背道而驰

爱的替身不是你

Part 4 完美伴侣都是训练出来的

学会给“表白”披上外衣

完美爱情的约法三章

没恋爱过的女生，怎样把握和男生交往的度

你以为这世界上有几个女王

男人的单身保质期有多长

你还在犹豫？别人在冲刺

逼婚的最高手段

等你拔腿要走了，他才会着急扑上来

Part 5 二人世界里的多人纷争

爱情中的贪心如同玩火

分手仪式要不要

甩啦，甩啦，甩了他

闺蜜的支持并不是你的救生艇

总是戒不掉他

他的前女友回来了

学会给感情翻页

分手时，做性价比最高的选择

9级地震的情感危机

防火防盗防闺蜜

双拳PK四手

Part 6 围城里的婚姻保卫战

有一种想不到受不了，叫出轨

离婚的边缘如何聪明止损

所有的“不上心”都源于“太放心”

没有共鸣的婚姻要不要走下去

嘴狠只会招来心狠

怀孕时如何避免老公出轨

进一步是婚姻，退一步是分手

老公喜欢看美女，多半是你的责任

· · · · · (收起)

[幸福爱：从新手到高手的爱情修习课](#) [下载链接1](#)

标签

情感

女性

两性

杨冰阳

我想读这本书

爱情

好书，值得一读

男女

评论

微博上的ayawawa，一个彻头彻尾的骗子。

---

只要红了就能出书不管里面内容多扯蛋

---

娃娃姐的书，还是《完美两性关系》写得最好

---

特地翻了一下这个“著名两性专家”的著作文笔呵呵

---

一本非常理智的让女性区分出自己在两性市场处于什么角度的书籍。让女性的视野扩展的更加的理智，就好比一把揪出那些沉溺于情情爱爱的大龄女性，告诉她们，别做梦了，快醒醒！现实中你的追求的婚姻和你理想中的是不一致的。也比较平实的描绘了中国的两性市场当下的状况。对于新时代的性爱分离的看法。

作者的一本旧作再出版。传统的一项项事例分析，能看见作者09年达到稚气。推荐看《完美关系的秘密》

哈哈哈哈哈哈我居然还看这个。

没有什么价值

案例挺多的

今天拿到的书，跟她现在形成的一套简单的系统化可操作性强的东西相比，那时候还真的是比较感性化啊笑，感觉有种见证成长的感觉呢。其实虽然说她不科学的人很多很多，但是我从15年开始看以来虽然在感情方面没啥收获，但是在个人情绪管理和心理调节上感觉收获很多，也得到了很多启发。道理是相通的，而且感觉娃娃的东西如果有情感经历和生活经验并善于观察的人，会理解得更好，不过我倒是执行得不太好啦>

26 万万没想到我也会看这个--

恋爱厚黑学没读到 幸亏重印 多年前娃娃就已经在说这些了 感觉自己对妖妖有点放心 于是没那么走心 还是要不断提升自己啊。。

也算是读到一句有感的话，“缘分这个词很微妙，它只存在于你心里。”

写这本书时的作者一定比较年轻，所以有些观点会有点小愤青，带着看透两性关系的故作辛辣感。但是再版序里的作者给人的感觉就温和幸福很多。果然还是因为所处的年龄层不一样，所以文笔给人的感觉也完全不一样吧！

读了几本中最差的一本

已然被带到茄子地

当时绝对是脑子秀逗了才买

要自信不自傲。理智不要闹情绪

从不接受到接受，有些做不到，有些可以吸取

一向认为她的观点很切合实际

[幸福爱：从新手到高手的爱情修习课](#) [下载链接1](#)

## 书评

1.如果你能尊重两性的差异，展示自己独特的女性魅力，你就能享受到女性身份带给你的源源不断的好处。2.不主动的男人就是不够爱你，女人的黄金择偶期禁不起挥霍，女人不能主动追求男人，黄金砖石单身汉身上一定有你不知道的硬伤，男人需要被崇拜，不要高攀比你优秀太多的...

幸福，对谁来说，永远都是比较值，不可能是绝对值，因为不同的人缺乏的东西是不同的，即使是同个人在不同情境下，想要的东西也是不同的。  
新版序的题目，我不是很赞同，懂得爱，和谁相爱都幸福。如果真的是这样，最懂得爱的是母亲，但是并不是所有婚姻都是幸福的吧，这里确实用...

利用性别优势建立吸引：成为他最爱的那个人

- (1) 真爱你的人，也会爱你的素颜。
- (2) 懂得面对真实的自我，培养自己的优雅气质和谈吐，多充实自己，比依靠化妆品的临时美丽重要得多。毕竟，你没有生活在舞台上。
- (3) 女人可以用妆容美化自己，但智慧会帮你更大的忙，在适合...

(1) 机会成本：当你感觉一个人不合适的时候，如果不把位子空出来，是不会有人来坐的。  
要等到那个合适的人，势必要先一步摆出空着位子的态度来，否则随着时间渐长，你会发现越来越离不开这个你曾经嫌弃的人。

(2) 有些男人一开始对你很殷勤，然后突然冷落你，或者一直...

活脱脱的由感情生活成长记录，娃娃一系列的书整理而言值得一读，  
学会自我掌控情绪波动，活脱脱的由感情生活成长记录，娃娃一系列的书整理而言值得一读，  
学会自我掌控情绪波动活脱脱的由感情生活成长记录，娃娃一系列的书整理而言值得一读， 学会自我掌控情绪波动活脱脱的由感...

我们在自己道路上的某一段吃了苦头，便希望自己将来的下一代不要犯同样的错误。  
这种认知容易造成做父母强加式的硬塞和做孩子的自我意志的抵抗。  
我不愿意看到以后的自己会处于这样的情况，  
所以，在家里准备了许多我觉得或许会有帮助的书籍，意图营造出一个读书的氛围。  
希望...

[幸福爱：从新手到高手的爱情修习课](#) [下载链接1](#)