

不要爱上混蛋



[不要爱上混蛋_下载链接1](#)

著者:约翰·范·埃普

出版者:东方

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787506037655

《不要爱上混蛋》内容简介：很多人都有过这样的经历：当你疯狂地爱上一个人之后，

就会把所有的判断力与观察力都抛在脑后，最后才逐渐发觉让你着迷的那个人并不是你要的那个伴侣。《不要爱上混蛋》作者通过积累的20多年的临床研究，以及个人执业时的观察，进而发展出一套有效的恋爱相处守则。和许多传统的交往方式相反，作者揭露各式差劲对象的真面目，保护你不会在爱情中变得盲目，并在指引你调整恋爱脚步之际，提示有哪些关键领域将预言你和伴侣的未来。

作者介绍:

约翰·范·埃普曾经担任过牧师，后来拿到心理学博士学位。便开办起私人的心理咨询服务。埃普在全球开办有关婚姻与恋爱的研讨会。在全球各地的教会、单身协会、教育机构、婚姻介绍所以及军队中，都有经过认证的讲师教授他的热门录影录像带课程《择偶三部曲》。埃普博士表示他开发的课程能帮助你建立一种更安全的情侣关系。

目录: 第一部分 理智与情感同样重要 第一章 听从感性却不失理智 第二章 恋爱依附模型计划 第三章 健康的人做健康的选择 第二部分 运用理智 第四章 你好，我爱你，请问你的名字是“恋爱依附模型” 第一课：我真的认识你吗 第五章 寻找灵魂伴侣 第一步：掌握两人的潜在契合度 第六章 心口如一 第二步：掌握建立与维系关系的技巧 第七章 “还有，我的第三任太太是……” 第三步：掌握其他人际关系所透露的信息 第八章 鱼与熊掌不可兼得 第四步：掌握家庭背景所透露的信息 第九章 寻找你伴侣的心灵 第五步：掌握良知所透露的信息 第三部分 也能听从感性 第十章 从交往到互许终身的数据库 “恋爱依附模型” 第二课：我应该信任你吗 第十一章 如果我给你提供帮助，那么以后你也会帮助我吗 “恋爱依附模型” 第三课：你会满足我的需求吗 第十二章 我一言既出，驷马难追 “恋爱依附模型” 第四课：你能遵守承诺吗 第十三章 如何享受鱼水之欢 “恋爱依附模型” 第五课：应不应该发生结论 现世需要爱好和谐与引领潮流的人 (收起)

[不要爱上混蛋_下载链接1](#)

标签

爱情

心理学

两性

感情关系

婚姻

情感

思维

阅读

评论

埃普认为，两个人的关系有5种由低到高的层次：了解、信任、依赖、承诺、性接触。你需要逐步发展，不能跳过一个层次而“大跃进”到更高的层次，才能保证你们的关系在安全的范围内发展——没有充分认识了解之前，不要轻易相信对方；没考验清楚对方是否可信之前，不要依赖对方来满足你的需要；对方未能证实自己可以依赖前，不要轻易作出承诺；可以承诺的水平还不高时，不要轻易发生性接触。

（我不知道原著如何，但译本真的看困了。。。）书是好书，中文表述看的有点累，打算看第二遍。。。

我没有觉得这书有多好。。。

了解才能避免

对了解对方哪些方面进行介绍，同时也看到自己的行为

提供一个思路。但，不知是翻译问题还是作者问题，看得令人乏力，后面简直让人崩溃。

欧 感谢好友送给我的书！！！ 但是看完了还是觉得 恩恩 现在没有恋爱经验的我

看这些 还是不太明白呢。。。 没有实践 只有理论 是很悲桑的事情啊。。

恋爱教材书。值得学习划重点自我考察。

[不要爱上混蛋_下载链接1](#)

书评

魏老师突然和我说，林子，你的年龄和你的心智太不匹配，我推荐你这本书，一定要看
点点头，就在当当上买了
首先是，第一章里的例子，不适合我，但，他提醒我，你知道自己要什么，这很重要，
但是，还要考虑更多。这正是我现在缺的。我一向对自己要什么，很清楚很清楚，但，
我不...

[不要爱上混蛋_下载链接1](#)