

給一直沒有男朋友的妳



[給一直沒有男朋友的妳_下载链接1](#)

著者:岩月謙司

出版者:青文出版社(股)有限公司

出版时间:2011-8-10

装帧:平装

isbn:9789862568934

本書的內容對於戀愛婚姻道路走得艱辛的人們而言，都是可以馬上執行，同時獲得確實

效果的處方籤。作者親自踏進「戀愛現場」，採訪現役戀愛男女500人整理他們的「真實心聲」歸納成讓大家能夠輕鬆實行的45條法則。在作者採訪的對象當中，有些女性遵守45項法則去行動，結果在30歲出頭就找到了男朋友，也有些女性跟伴侶結識不到三個月就嫁出去了。所以，首先請妳以誠實不欺的心態，試著閱讀本書。並且同時身體力行吧！

作者介绍:

岩月謙司

1955年出生於山形縣。畢業於早稻田大學。筑波大學研究所博士課程生物科學研究科修畢肄業。理學博士。曾任職於德州工科大学、日本石油股份有限公司中央技術研究所、香川大學。專攻動物行動生理學、人類行動學。近年於電視、廣播、新聞與書籍等領域推廣幸福恐懼症（父母的七成幸福論）、家庭內斯德哥爾摩症候群（DSS）、過飲症（寶特瓶症候群）等新理論。

著作包括『為什麼母親會使兒子成為沒用男人』（講談社）、『女兒眼中的父親』（講談社）、『學習怎麼愛孩子』（講談社）、『女人觀察男人的重點』（ちくま新書）、『家庭中的孤獨』（Minerva書房）、『精神健康療法：成為般若的白鶴』（佼成出版）等。

目录: 新裝版・前言

第1章 給一直沒有男朋友的妳

- ◆在開始追求前就認為「唉，憑我是不行的」
- ◆認真喜歡一個人的話，是絕對不會受傷的
- ◆最迷人的告白
- ◆「憑我這樣的」發言會使女性魅力減半
- ◆「想被所有人喜歡」的人，人際關係最容易出問題
- ◆在家裡也必須「察言觀色」的關係
- ◆希望獲得「回報」的戀愛是不會成功的
- ◆「好男人」會被「無言的壓力」趕跑
- ◆消除「期待回報」的毛病，試著對自己更誠實
- ◆成長環境所養成的習慣會影響戀愛的成就
- ◆以「沒有邂逅」為藉口，主動逃避戀愛
- ◆刻意逃避「變得幸福」
- ◆讓妳覺得「結婚就只能是這樣」的夫妻不值得參考
- ◆無法判斷對方的感受
- ◆對對方來說，自己就像個「謎般的人物」
- ◆過於慎重或是心存疑慮會讓人有被「拒絕」的感受

第2章 給交往無法長久的妳

- ◆無法理解「因果關係」的女性
- ◆「沒有那麼想就沒關係」的嚴重誤解
- ◆「說不定會被拋棄」的恐懼會使因果關係混亂
- ◆喜歡上與父親有相同缺點的男人
- ◆自以為在「尋找戀人」，其實是在「尋找父親」
- ◆不被滿足的母親也會阻礙女兒的戀愛

第3章 戀愛到底是個什麼東西？

- ◆「喜歡的人」是能讓自己感到舒適與安心的人
- ◆愛人就像自然法則一般理所當然
- ◆不自然的行為會導致戀愛不順利
- ◆無法相信他人、無法相信自己、或是自我否定都會影響戀情
- ◆給人不安與不舒服感受的人，稱為「討厭的人」

- ◆選擇「討厭的人」做為戀人
- ◆對父親懷有恨意的人，戀愛也不會順利

第4章 掌握戀愛的基本

- ◆小心戀愛伴隨的「興奮感」
- ◆想要獨佔他！
- ◆好的戀愛，是令人安心而放鬆的戀愛
- ◆「不干涉」「不吵架」就是好戀愛？
- ◆重要的是「真是太好了」「真是愉快」「真好吃」等等分享感受的對話
- ◆「品質」比「時間」更重要
- ◆「男性給予愛、女性接受愛」的基本型態
- ◆女性會選擇與能給自己安心感與放鬆感的人結合
- ◆結婚、上床、談戀愛的理想對象各有其人
- ◆「共享感受」不等於「唯唯諾諾、伏首稱是」
- ◆「好的戀愛」就是「究極的單戀」
- ◆儘管如此，還是會在意他的心
- ◆「妄自菲薄」也會阻礙戀情

第5章 沒有性愛就不算戀愛？

- ◆性愛與約會無法用來衡量「戀愛的程度」
- ◆談戀愛的「目的」與達成目標所需的「手段」
- ◆惡質的約會與性愛比毫無經驗更糟
- ◆對女性來說，第一次的性愛非常重要
- ◆劣質的性愛與戀愛經驗越多，距離「好的戀愛」就越遠
- ◆連專家都難以分辨
- ◆抬頭挺胸做處女
- ◆男人想成為第一個女人，女人想成為最後的女人

第6章 尋找男友時便利心得

- ◆在戀愛上失敗的人，必須先檢討自己的基本人際關係
- ◆建立真正的友情，才能找到真正的戀人
- ◆不要「挑毛病」，試著「找出優點」
- ◆能做出「無私的行為」的話，戀愛能力也會更強
- ◆停止妄自菲薄的心態！
- ◆打破父母設下的「詛咒」
- ◆戀愛與遺傳特質無關

第7章 交男友的具體策略與禁忌

- ◆具體策略・之一 提升自己的「支援力」
- ◆具體策略・之二 用「笑容與料理」掌握男人心
- ◆具體策略・之三 找到能令妳「渾然忘我」的興趣
- ◆具體策略・之四 和同性朋友一起吃「美味的東西」
- ◆具體策略・之五 控制女性獨有的「自我說服」思考
- ◆具體策略・之六 努力成為「表情美麗的女性」
- ◆禁忌・之一 「白馬王子」不只一個人
- ◆禁忌・之二 對占卜、咒術的過度迷信會造成戀愛白痴
- ◆禁忌・之三 「完美主義的女人」反而不受歡迎
- ◆禁忌・之四 不能忍受在工作上輸給男人的人請注意
- ◆禁忌・之五 對自己說謊
- ◆禁忌・之六 傷害男性自尊
- ◆禁忌・之七 妄自菲薄
- ◆禁忌・之八 說過去男友的壞話
- ◆禁忌・之九 以過去被甩的經驗為題材吸引對方同情
- ◆是否值得交往的判斷方法・之一 開始寫三天後日記
- ◆用日記找出自己的偏差與不自然問題的關鍵
- ◆是否值得交往的判斷方法・之二 碰觸對方，確認自己的反應
- ◆是否值得交往的判斷方法・之三 確認自己的體溫
- ◆是否值得交往的判斷方法・之四 牛奶布丁的甜度

◆是否值得交往的判斷方法・之五 親吻與性愛的快感
戀愛的三天後日記
• • • • • ([收起](#))

[給一直沒有男朋友的妳_下载链接1_](#)

标签

心理学

心靈

孤单的根号三

自我管理

病

恋爱

家庭內斯德哥爾摩症候群（DSS）

习惯

评论

非常好！对我启发很大。

父母的七成幸福论啊。某个词充满了对于情感状态满是优越感的歧视，nigger都不能说的现在还这么翻看着真不舒服。说白了就是肉食系小哥太少了嘛，下了班去喝一杯吧

給一直沒有男朋友的妳 [下载链接1](#)

书评

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...

《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。

可以看看的，主要是分析各种难以被接受的缺点，有则改之无则加勉。个人觉得40%内容是值得参考的。

抱歉，你的评论太短了。

感情应该是这个世界上最复杂的东西了吧，年轻的时候我们肆意的挥霍感情，哭过闹过争执过，而长大以后我们才知道感情是需要经营的。

而这本书恰好教给了我们一些如何经营的方法，由于是日本作者写的，所以不可避免的带上了一些他们为人处事的态度，但有些部分说的还是很在理的，...

給一直沒有男朋友的妳 [下载链接1](#)