

《来自星星的幸福心理学（邂逅《来自星星的你》的爱情哲学。幸福是一种心理学。遇到你的都敏俊和千颂伊。）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787516407653

编辑推荐



*火爆的现象级韩剧，*完美的来自星星的爱情，*富含哲理的经典台词，还有*实用的爱情心理分析，看《来自星星的你》，读《来自星星的幸福心理学》，跨越四百年，也要找到自己的都教授和千颂伊。

内容简介

不管你来自哪个星球，爱情是都是一生必修的永恒课程。一部《来自星星的你》激起多少男女爱心萌动，跟随都教授和千颂伊的爱情印记，学习恋爱中的心理学，把属于自己的那份爱牢牢抓在手心。

目录

001你的爱来自哪颗星

Part 1像星星一样

005地球人把这种事情叫做“命运”

009美貌是女人的武器

013“漂亮就行”

017地球女可以拥有的气场

023品位无关名牌

028为了爱情，读书吧

Part 2来自星星的你

034嫁人就嫁“都教授”

039学会拒绝“绿头苍蝇的礼物”

043拥有400年财富的男人

048“没有爱情，故事怎么以幸福结尾”

052拥有爱情的智慧

058我爱的人 VS 爱我的人

061逃离完美主义男人

Part 3My Destiny 我的命运

068等他追你

072他有多爱你？

076聪明女人作公主，不作女皇

080学会宠爱自己

083表达内心最真实的愿望

087一不小心就成为“女神”

091大龄“地球女”的爱情处方

Part 4“猴子依恋实验”

098爱吃糖的小狗

103学做一只猎物

108千女神的“15秒眼神”

111向猫学习

- 115狡猾的狐狸
- 119像不曾受过伤害一样去爱
- 124恋爱狩猎规则

Part 5 Marry You 嫁给你……

- 133真的准备好结婚了吗？
- 138如果觉得合适就结婚吧
- 141幸福女人的嫁人经验
- 147幸福的婚姻需要什么？
- 152无论女神还是地摊货，保持自我
- 156爱情中的“Do It”和“Not Do It”
- 159嫉妒会把你拉进泥潭

Part 6 爱情的“积极心理学”

- 164外星人也是“人”
- 168“解语花”变“毒舌”
- 172I Love You Just
- 174男人像小孩，有时候也需要哄
- 177在男人霸道时，女人应该变得狡猾
- 182洞察和掌握他的心
- 187赞美他

Part 7 你的所有瞬间

- 192炸鸡和啤酒，送礼物给自己
- 195初雪时节要享受生活

- 199像今天一样的眼泪
- 203你是他的港湾
- 207争吵是生活的小皱纹
- 214给他一个自己的岛
- 220沐浴在爱河中
- 222“我想要，一起慢慢变老”

- 226The end 约定

前言

你的爱来自哪颗星

WhichStardoesYourLoveComeFrom

1609年8月25日，一个掉落到朝鲜大地的外星人——

404年间，一如他第一次来到地球的时候，以年轻而又俊美的外貌就那样生活着：鹰的视力，狼的听觉，有着惊人的移动速度，一瞬间就能看到不远的将来将要发生的事……带着迄今4个世纪的秘密，他独自在首尔这都市的天空下生活。然后，他邂逅了那个冒冒失失的、缺乏生活常识的美丽女明星。

荒诞不经的故事，却充满了异常浪漫且动人心弦的“生命感”。

爱情是一种无法言说的东西。它的魔力巨大，能够让亿万观剧的地球人相信：在一个“守身如玉”的外星人和一个“在女神和女神经病之间自由转换”的地球剩女之间，爱可以如常发生。

为什么呢？你的爱来自哪颗星 WhichStardoesYourLoveComeFrom

1609年8月25日，一个掉落到朝鲜大地的外星人——404年间，一如他第一次来到地球的时候，以年轻而又俊美的外貌就那样生活着：鹰的视力，狼的听觉，有着惊人的移动速度，一瞬间就能看到不远的将来将要发生的事……带着迄今4个世纪的秘密，他独自在首尔这都市的天空下生活。然后，他邂逅了那个冒冒失失的、缺乏生活常识的美丽女明星。荒诞不经的故事，却充满了异常浪漫且动人心弦的“生命感”。爱情是一种无法言说的东西。它的魔力巨大，能够让亿万观剧的地球人相信：在一个“守身如玉”的外星人和一个“在女神和女神经病之间自由转换”的地球剩女之间，爱可以如常发生。

为什么呢？不仅仅是因为男女主角集人类美德于一身——他，有才、多金、英俊、沉稳、千年不老、心存秘密、博览群书、心理学家；而她呢，白痴、单纯、坦然、美若天仙、品位不凡、大度无邪、国民女神……这么多的溢美之词加起来，不若说两个人各自熟谙各自和对方“星球”的语言。很多年以前，大约是地球纪元的1992年，一位美国的心理学博士JohnGray曾在他影响深远的著作《男人来自火星女人来自金星》（MenArefromMars,WomenArefromVenus）中说：“在男人和女人之间，存在一场永恒的对话——男人不可能100%地了解女人，女人也不可能100%地了解男人。那么，如何升至人生快乐的巅峰？这主要取决于你对伴侣的认识。你对他（她）认识有多深，你们的爱情就有多深。”

在这百分百“不可能完全了解”的定论中，获得百分百完满的爱情，都敏俊和千颂伊做到了……星星撞击般火光四射的爱情，不仅需要你了解自己星球的语言，还要掌握对方星球的语言。这就是爱情得以永恒的真谛，也是“幸福心理学”的基础。一场卓越的爱情，能够挖掘出男女个体的所有潜能，能够有效地利用两个人所有的背景资源，能够达到超越自我和圆满自我的境界。无论人们怎样看待爱与婚姻，都应承认一个共同点，那就是：没有人希望用爱来领略人生的烦恼。每个人都希望和心爱的人，驾着爱之舟驶向幸福的彼岸。爱是一种智慧；而幸福，其实是一部心理学。每一个人，无论来自哪颗星星，都是在爱中，不断破碎，又逐次聚拢、弥合、恢复，慢慢成长。就像都教授所钟爱的那本书——《爱德华的奇异之旅》所言：它被重新黏合、清理和刨光，穿上了高雅的套装，被放在高高的展示架上，却再也不属于布莱斯。在橱窗里，每一个娃娃都希望能够遇见一个爱它的主人

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

教授的“晚节不保”，主要是因为他遇到了一位魅力四射的“地球女”。她时而鬼马搞笑，时而深情催泪，“在女神和女神经病之间自由转换”。她的穿衣打扮在现实中掀起时尚旋风，她更是“炸鸡和啤酒”产业发达的幕后推手。

她呆萌，却不呆板；
她霸气，却不霸道；
她娇憨，却不故作……

？

巴尔扎克曾经说过：“一个能思想的女人，才真是一个力量无边的人。”一个人所拥有的内在神韵可以使姿色平庸的女人楚楚动人，使外在的美具有勾人心魄的力量。

男人爱什么样的女人？

好女人最主要的条件是能够表现出独立自我的女性。在这类女性身上，既有传统女性的美，也有一种力量、权威和积极。这类女性坚强、果断，又不失女人味。

——她深知爱情不是女人生命的全部，她不会是被爱情困住的金丝鸟。

——她有极强的“保鲜”能力，岁月与生活的琐碎无法在她的心灵烙下痕迹，不经意间流露的未泯童心令人莞尔。

——在任何情况下她都不会伤害自己，情场失意、事业受阻只会带给她短暂的失意低落，她不会因此类原因堕落或放纵。

如果有必要相遇就终究会遇到，如果遇不到就说明我们之间没必要相遇。无论是否情愿，该发生的事情总是会发生的，地球人把这种事情叫做“命运”。

——《来自星星的你》

地球人把这种事情叫做“命运”

都教授爱情笔记

罗曼·罗兰说过：“你爱他时，他并不爱你；他爱你时，你又不一定爱他；你和他深深地相爱了，未必能在一起

；在一起时，又未必能相依到老。”

教授的“晚节不保”，主要是因为他遇到了一位魅力四射的“地球女”。她时而鬼马搞笑，时而深情催泪，“在女神和女神经病之间自由转换”。她的穿衣打扮在现实中掀起时尚旋风，她更是“炸鸡和啤酒”产业发达的幕后推手。她呆萌，却不呆板；

她霸气，却不霸道；她娇憨，却不故作……？巴尔扎克曾经说过：“一个能思想的女人，才真是一个力量无边的人。”一个人所拥有的内在神韵可以使姿色平庸的女人楚楚动人，使外在的美具有勾人心魄的力量。男人爱什么样的女人？好女人最主要的条件是能够表现出独立自我的女性。在这类女性身上，既有传统女性的美，也有一种力量、权威和积极。这类女性坚强、果断，又不失女人味。

——她深知爱情不是女人生命的全部，她不会是被爱情困住的金丝鸟。——她有极强的“保鲜”能力，岁月与生活的琐碎无法在她的心灵烙下痕迹，不经意间流露的未泯童心令人莞尔。——在任何情况下她都不会伤害自己，情场失意、事业受阻只会带给她短暂的失意低落，她不会因此类原因堕落或放纵。如果有必要相遇就终究会遇到，如果遇不

到就说明我们之间没必要相遇。无论是否情愿，该发生的事情总是会发生的，地球人把这种事情叫做“命运”。——《来自星星的你》地球人把这种事情叫做“命运”

都教授爱情笔记 罗曼·罗兰说过：“你爱他时，他并不爱你；他爱你时，你又不一定爱他；你和他深深地相爱了，未必能在一起；在一起时，又未必能相依到老。”在这个不讲“迷信”的年代，“缘分”依旧是婚姻中的重要词汇。按照传统的观点，女人的婚姻就是命运的安排。上天注定的缘分、父母的意愿、媒人的介绍，总是成为女人轻易把自己交托出去的借口。我们都知道，没有哪个女孩想嫁给一个一无是处的男人。但奇怪的是，很多女孩对择偶的条件都装作漠不关心，有的女孩甚至认为考虑男人的条件会让她们产生罪恶感。就像我们总是能听到已婚的女人说“我做梦都没有想到会嫁给这个人”一样，很多女孩并不是没有能力和命运抗争，而是没有自我意识，轻易地就接受了命运的安排，即使这个安排让她们觉得与自己既定的目标有偏差，或者相反。

爱情故事：校花Susie Susie是大学里的校花，条件优越的她希望自己能嫁给一个经济实力和能力都不错的男人。但是，命运让她遇到了一个对她有好感的男人。他普普通通，薪水不高。Susie觉得和他交往总比没有恋人好，所以就开始约会了。随着见面次数的增多，两人之间慢慢产生了感情。“没错，条件也不是那么重要，我的幸福才是最重要的。钱财是身外之物，爱情最大。再说了，只要两个人一起共同努力，一定可以得到幸福的。”就这样，Susie草率地嫁给了一个平庸的男人，从此与自己理想中的生活完全背离。5年后，Susie终于忍受不了贫寒、无趣、无望的生活而结束了自己的婚姻。但此时的Susie已经被生活的压力和庸俗的丈夫改变得面目全非，再不是当年那个人见人爱的美丽女孩了。生活上，有很多女孩和Susie一样，抱着得过且过的态度，轻易地将婚姻交给命运。正是这种“大无畏”的态度，让无数女孩跳进了火坑。无论是成功的婚姻还是失败的婚姻，都将会改写你一生的命运。一次失败的婚姻可以把一个男人磨炼得成熟而更加有魅力，但是却能把一个女人折磨得面目全非，永远失去最初的光鲜和美丽。

爱情故事：嫁给缘分的Linda Dora在大学的时候有一个很要好的蜜友Linda，回想起当年两个人的同窗生活，Dora不禁感慨良多。那时候，她和Linda合租了一间靠海边的小屋子，两个人同睡在一张大床上，经常一起躺在沙滩上喝着红酒、设想人生。花样年华的两个人都对未来充满了期待。但Linda的一段错误的恋情却让她与Dora的人生有了天壤之别。Dora怎么也没有想到，Linda会结交了一位大她13岁的男朋友。而且，那个“大男人”既没有出众的外表，也没有较高的文化修养，只是一个普通得不能再普通的海边渔民。其实，像Dora和Linda这样学旅游管理的女生，总是很“抢手”的，但Linda却不听别人劝阻，固执地认为真爱来了。Linda对Dora说：“我们相识是命中注定的——那是在一个有着落日余晖的晚上，我在海边散步，他从对面走来，目不转睛地盯着我，我也盯着他，那一瞬间，我就觉得好熟悉、好亲切。现在，我更确定了他就是我的缘分！”更让Dora想不到的是，Linda还不理智地做出傻事：大学还没毕业就怀孕了，不顾家人反对，悄悄和他领了结婚证，连一个简单的婚礼都没办，就这样黯然地消失在同学们的视线里。就在前不久，Dora终于再次得到了关于Linda的消息：她婚后生了一个女儿，和丈夫的生活一直很困难，她为这个家庭付出了太多太多，但终究没能改变命运的走向——丈夫在外面有了别的女人，她无法原谅他，于是离婚了。女儿由外婆来照顾，Linda只身回到家乡，在酒店里打工，每天都在深深想念着女儿。知道了这一切以后，Dora心里不禁一阵酸楚。如果Linda没有嫁给那个与她并不相配的男人，也许她也会在一家不错的企业做管理工作，有着自己宽敞的办公室和一份让人羡慕的收入；或许也已经嫁人，做一位幸福的全职太太……但现在这些都只能是“如果”而已。歌德说：婚姻虽不是我们的全部

，但却是我们生活的重要组成部分。婚姻直接影响并决定着我们将后半生的走势。出身、父母，这都是已定的命运，我们无法选择。但是，我们有权利选择后半生的幸福和命运。对于女孩子来说，婚姻不仅是在嫁人，更是在选择一种生活方式。在婚姻面前，千万不要一时头脑发热，就无所顾忌地把自己轻易交给另一个人；更不要傻傻地相信命运安排——“缘分”，原本就是一个虚无缥缈的词儿！“我一定要美丽到不可方物！”

——《来自星星的你》美貌是女人的武器 都教授爱情笔记 亚里士多德曾经说过：

美貌比一封介绍信更具有推荐力，也更容易被人们所接受。

女孩到了二十几岁，就要开始让你的美貌发挥作用了。漂亮的外貌是很多女孩都拥有的，在需要的时候使用一下，可以使你摆脱人生中的很多困境。虽然，有的人说“漂亮的女孩都是花瓶，中看不中用”。但是花瓶如果摆在了合适的位置，它就是艺术品。女孩的

青春美貌也只是短短的数年，所以要善于利用你的美貌，让它成为你赢取好命的资本。美貌就是女孩的一种竞争力！那些好像只有在电影中才看到过的美女的特权，在现实生活中也存在着。人们对外表漂亮的女孩总是会自然地、不假思索地产生光环效应。比如，会下意识地和一些好的品质加到外表漂亮的人头上，像聪明、善良、诚实、机智等。

曾有一个美国学者做过这样一个实验：让一些男性评价假设都是女孩写的论文，有的在论文上还贴有作者的照片。结果发现，贴有漂亮女性照片的论文得分要高于不贴照片的论文，而所贴照片不漂亮的论文得分又低于不贴照片的论文。这说明，在沟通交往中，女孩的外貌有着很大的影响力。很多女孩抱怨自己的父母没能给自己一个漂亮的外表。

其实，天生的美女并不多，大部分女孩都是平凡普通的，甚至还有某些缺陷，但是这并不能阻挡你成为一个美女，你完全可以通过外在的修饰来改变自己的外貌。比如，你可以尝试适合脸型的多种发型，也可以通过化妆使自己的五官更加精致，还可以穿高跟鞋来弥补个子矮的缺陷。都教授爱情笔记 西方有句名言：“你可以先装扮成‘那个样子’，直到你成为‘那个样子’。”

想要成功，首先就要让自己“像个成功者”，在外形上接近成功者是自己在思想和行动上走向成功的最关键一步。我们要坚信，这个世界上，没有丑女孩，只有懒女孩。女孩的外在形象，三分靠长相，七分靠打扮。花一点时间学会装扮自己，你也能成为美女，并用你的外貌去征服别人。其实，女孩的自信程度很大程度上会受到她的外貌的影响，外貌越漂亮，就会越自信，从而工作也更加出色，得到别人敬重的程度也就越高。这一切反过来又会促使你更加注意自己的形象，如此循环往复。

“形象”是一个女孩外表与内在结合而给人留下的印象，无声而准确地讲述着你的故事——你的年龄、文化、修养、社会地位……英国女王曾在给威尔士王子的信中写道：“穿着显示人的外表，人们在判定人的心态，以及产生对这个人的观感时，通常都凭他的外表来下定义，因为外表是看得见的，而其他则看不见。基于这一点，穿着特别重要……”

以貌取人是我们许久以来一直很不齿的行为。但是，无论是在商务活动还是在日常生活中，对方通常都是先从你的外貌来判断出你的性格、实力、品位、素质，乃至你的职业和家庭。你是否曾因为一个小小的细节而对某人印象大打折扣？你是否曾经遇到过一个人，在第一次见面时就被他的职业气质所打动？这就是形象的影响力。

都教授爱情笔记 曾担任三位美国总统的礼仪顾问的威廉·索尔比说：“当你学会怎样包装自己时，它就会给你带来优势。它是一种技能，是你能够学会的技能。”你的外貌可以影响他人对你的看法，就像每个人都会受别人的外貌影响一样。美丽的外貌，不仅可以

让女孩变得更加自信，也可以让女孩赢得更多的异性的青睐。而这并不是天生丽质的女孩的特权，平凡的你可以通过化妆、得体的穿着等把自己修饰成引人注目的美女。无

论你的天资如何，无论你芳龄几何，都要像美女一样装扮自己，这可以让别人觉得你就是一个美女。电视剧《来自星星的你》中千颂伊成功捕获了众人的眼球的同时也成功俘获了男主角“都敏俊”的心。女主角全智贤在戏中的女神扮相更是深入人心，三十多岁挑战姐弟恋，完美妆容必须配备啊！“漂亮就行”都教授爱情笔记“20岁的容貌是上帝赐给的礼物，20岁以后的容貌是生命成长的缩影，更是自身精心经营的结果。”记者问国民女神千颂伊受欢迎的秘诀是什么，她随口就说了句人生真谛——“漂亮就行！”女人对自己的“投资”也是如此，只有对自己的人生用心、对自己的美丽用心，并且始终坚持尽最大的可能保持自己的最佳状态，才会得到岁月积淀之后的更大的回报——苗条的身材，水嫩的肌肤，甚至是不老的容颜。皮肤的保养非常重要。女人一定要注意护理、爱惜皮肤，否则很容易就会失去自己的个人魅力。如果有可能的话，早些开始保养，效果会更好一点。皮肤肤质的好坏是先天赋予的，但做好后天的保养更重要，也是美丽女人永葆年轻不可或缺的组成部分。我们每日的功课，除了早已熟知的保湿补水、日常防晒等等基础步骤，不妨细心阅读下面这些实用的小秘方和贴心的小建议。

简单易行、经济实惠的家庭护肤方法——煮鸡蛋美容法 许多人认为，皮肤护理是很烦琐的事情，去美容院做固然好，但对于普通女人来说却费钱费时。

用温水将面部洗净、擦干，将煮好的鸡蛋趁热剥去皮，用温热的鸡蛋在脸上滚动：

额部从两眉开始，沿肌肉走向向上滚动直到发际；

眼部嘴部是环形肌，所以要做环形滚动；鼻部是自鼻根沿鼻翼向斜上滚动；

颊部是自里至外向斜上方滚动，直到鸡蛋完全冷下来。

用鸡蛋按摩后要用冷毛巾敷面几分钟，这样可以收缩面部的毛孔。

像奥黛丽·赫本一样睡好“美容觉”要保证足够的睡眠。皮肤每28天新陈代谢一次，大约在25岁达到巅峰，之后随着年龄的增长新陈代谢会走下坡。若是年纪在30岁以上，工作压力大、过度疲劳、经常熬夜，想要有美丽肌肤可能就有点困难了。每晚的23点到次日2点俗称“美容时间”，皮肤在这时候新陈代谢最旺盛，如果你想让皮肤还维持年轻的活力与自然修复的能力，就不要轻视睡“美容觉”的功效。“爱吃的女人衰老早，会睡的女人美到老。”这是美国已故著名女影星奥黛丽·赫本的名言。赫本除了是奥斯卡奖得主之外，还有一顶“睡美人”的桂冠，她特别会“睡”，这在圈内是出了名的。所以，无论你的生活多么繁忙，都要尽量保证每天的8小时睡眠，这不仅有益于健康，而且会让你越来越容光焕发。

[显示全部信息](#)

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