

《快到姐姐碗里来-宅女相亲实用手册》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2014年11月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787552007145

编辑推荐

贴近宅女心，符合中国情！

一本能切实帮宅女提高相亲成功率的实用手册！

相亲的妹纸们，这本书是专门为你们量身打造的相亲宝典！

相亲血泪路，人艰不拆，这本书*懂你！

相亲常见问题这里都有，超级实用！

心理专家行走于犀利与暖心之间，专业带走你的小困惑、小纠结！

风格轻松有趣，超萌的情景插图，简直不能更有爱啦！

我们就是要帮你提高相亲成功率，早日脱单，不用谢！

单身女性人手一册，解决一半中国剩女问题应该没问题！

内容简介

这是一本针对中国国情的相亲手册，着眼于为22—35岁正被相亲困扰的女性提供帮助，内容分为技术指导与实战案例两部分。“技术指导”主要围绕“认识自己”、“约会入门技”以及“男人心声”三部分来揭示相亲中的奥秘，每课讲解后都配有练习，读者可以在细读后根据提供的建议在相亲或者与异性交往中进行操练。“实战案例”整理了各种咨询问题，把单身男女在实际相亲中遇到的问题以案例的方式呈现出来，每篇案例后都配有专业指导。另外，全书配有大量精美可爱的漫画插图，具有极高的可读性。

作者简介

夏颖，国家二级心理咨询师。从事心理咨询业十年。棉花堂个人成长工作室、上海市普陀区妇联婚姻家庭指导中心资深心理咨询师，上海市心理辅导协会会员，《相伴到黎明》节目特

邀心理嘉宾。擅长

沟通姿态心理分析技术、家庭图谱分

析技术、个性SWOT 分析以及潜意识内在冰山心理分析技术。

张喻，棉花堂堂主。资深媒体人，从事时尚媒体业十年。Oggi今日风采、美的、ELLE、DEME 等时尚媒体撰稿人。专攻服饰、美容、健康。

目录

宅女相亲实用手册使用说明

我的幸福宣言

第一部分：相亲技术指导

第一课 你拥有怎样的气场？

每个人都有自己的气场，了解自己的气场，才能扬长避短、充满魅力！

第二课 你的真爱什么样？

到底你的内心渴望什么样的男性？什么样的男性容易被你吸引？

第三课 相亲服的秘密

了解自己的魅力之处，将其与服饰协调一致，达到身心和谐的状态。

第四课 手把手教你修饰自己的身材

不同的体型有各自的优劣，教你一分钟修饰身材，让你秒变相亲女神！

第五课 第一次见面聊什么？

第一次见面，如何让聊天气氛变得轻松？在双方还不熟悉的情况下，到底如何打开话匣子？

第六课 相亲去哪儿 宅女相亲实用手册使用说明 我的幸福宣言

第一部分：相亲技术指导 第一课 你拥有怎样的气场？

每个人都有自己的气场，了解自己的气场，才能扬长避短、充满魅力！ 第二课

你的真爱什么样？ 到底你的内心渴望什么样的男性？什么样的男性容易被你吸引？

第三课 相亲服的秘密

了解自己的魅力之处，将其与服饰协调一致，达到身心和谐的状态。 第四课

手把手教你修饰自己的身材

不同的体型有各自的优劣，教你一分钟修饰身材，让你秒变相亲女神！ 第五课

第一次见面聊什么？ 第一次见面，如何让聊天气氛变得轻松？在双方还不熟悉的情况

下，到底如何打开话匣子？ 第六课 相亲去哪儿

相亲中必不可少的就是约见面，好的见面地点会提升相亲的成功几率。 第七课

听听男生的心里话

很多女生屡战屡败并不是因为自己不够好，而是她们不了解男生心理。 附录1

别让错误的观念耽误了你的幸福 第二部分：相亲实战案例 相亲中的女生

案例1 为什么简单的约饭我都能搞砸？ 案例2 你知道自己的标准吗？ 案例3

我该如何融入到对方的话题中？ 案例4 如何在相亲中放开自己？ 案例5

长辈逼婚怎么办？ 案例6 “三高女”的相亲困惑 案例7 相亲中的自卑心理

案例8 你知道自己喜欢哪类男生吗？ 案例9 我是爱无能吗？ 案例10

都敏俊xi, where r u? 案例11 玉米 or 鸡腿，你会作何选择？ 案例12

男生喜欢什么样的女生？ 案例13 爱，为何渐行渐远？ 案例14

相亲被拒与自身条件好不好有关系吗？ 案例15 相亲中多余的附加条件

案例16 相亲中女生能不能主动联系对方？ 案例17

相亲对象恋爱经历太丰富，要不要继续？ 案例18

我不喜欢对方，应该怎么委婉地告诉他？ 案例19

相亲第二次就让我确定是否做他女朋友，怎么办？ 案例20 25

岁以上的女生能找到对象吗？	案例21 相亲中成了备胎	案例22
相亲男好吝啬，我要继续吗？	案例23 相亲遇到爱财男	案例24
在同龄人中，为什么我会被剩下？	案例25 相亲中的默契如何培养？	案例26
交往中的“紧箍咒”	案例27 相亲中谈到婚前性行为怎么处理？	案例28
我想找个条件好的有错吗？	案例29 如何让心仪的男生喜欢我？	案例30
光说不练是假把式	案例31 丑女就嫁不出去了么？	案例32
一个月后来找我继续交往的对象能不能要？	案例33 异地恋相亲行不行？	
案例34 我是不是太挑剔了？	案例35 第一次相亲几个人比较好？	案例36
对方态度不冷不热，我该怎么办？	案例37 发消息不回怎么办？	案例38
第一次相亲到底要聊些什么？	案例39 身高是相亲道路上的拦路虎吗？	
案例40 如何第一次约网恋对象见面？	相亲中的男生	案例41
要有爱情，先从友情开始	案例42 职业相亲男的困惑	案例43 直男癌
案例44 我可以牵她手吗？	案例45 为什么总看不对眼？	案例46
“缠男”如何上位？	案例47 学历比我高怎么办？	案例48
萦绕不去的前女友	案例49 相亲一定是男生请客吗？	案例50
开不了口约对方怎么破？	附录2 亲密关系对相亲的影响	

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

市面上交友书、两性书很多，但针对中国国情的则比较少，国外的交友书放在国内实践很可能就变成了“约炮指南”。于是我们决定写一本针对中国国情的相亲手册。这本手册主要服务的对象是22~35岁正被相亲困扰的女性，她们有着如下的特点：

不擅交际 异性朋友稀少 大多心口不一
宅 不够美貌

如果你符合其中的一条，那么建议你最好仔细阅读本书。

你可能会会有如下之类的想法：

对这个看脸的世界绝望了，大概无法找到对象了。

已经在相亲中看了几打的男人了，就是没有合适的，好男人都有男朋友了。

我快30岁了，我这个年纪已经找不到好男人了。

对于上面的这些想法，我们想大吼：错！错！错！你之所以产生这些想法，是因为你不了解自己，也不懂男生的想法。这也是我们撰写这本书的最大原因，在这本书里，我们将教你如何在这个看脸的世界里活出属于自己的幸福与精彩。我们希望为每一个渴望幸福的单身女性提供帮助，让大家能够寻找到幸福！

本书和其他指导书籍有所不同，它除了有技术指导部分，在每课讲解后还都配有练习。所以，与其说它是一本书，不如说是一本实践手册，每个人都可以在细读后根据提供的建议在相亲或者与异性交往中进行操练。

本手册主要分为技术指导篇与实战案例篇两部分。

技术指导篇

主要围绕“认识自己”、“约会入门技”以及“男人心声”三部分来揭示相亲中的奥秘

。“认识自己”旨在帮助女性从外貌和内心两方面来认识真正的自己，学会在相亲中做真我，让相亲中的自己变得更加真诚有魅力。

“约会入门技”则是选取了相亲中最关注的“聊什么”和“去哪儿”两类话题来进行探讨，并整理了诸多可操作的策略，让相亲活动不再枯燥无味！

“男人心声”则通过真人访谈让女性直观男性的心理，从而在相亲中能够更准确地知晓男人内心的想法。市面上交友书、两性书很多，但针对中国国情的则比较少，国外的交友书放在国内实践很可能就变成了“约炮指南”。于是我们决定写一本针对中国国情的相亲手册。这本手册主要服务的对象是22~35

岁正被相亲困扰的女性，她们有着如下的特点： 不擅交际

异性朋友稀少 大多心口不一 宅 不够美貌

如果你符合其中的一条，那么建议你最好仔细阅读本书。你可能会会有如下之类的想法：

对这个看脸的世界绝望了，大概无法找到对象了。

已经在相亲中看了几打的男人了，就是没有合适的，好男人都有男朋友了。 我快30岁了，我这个年纪已经找不到好男人了。对于上面的这些想法，我们想大吼：错！错！错！你之所以产生这些想法，是因为你不了解自己，也不懂男生的想法。这也是我们撰写这本书的最大原因，在这本书里，我们将教你如何在这个看脸的世界里活出属于自己的幸福与精彩。我们希望为每一个渴望幸福的单身女性提供帮助，让大家能够寻觅到幸福！本书和其他指导书籍有所不同，它除了有技术指导部分，在每课讲解后还都配有练习。所以，与其说它是一本书，不如说是一本实践手册，每个人都可以在细读后根据提供的建议在相亲或者与异性交往中进行操练。

本手册主要分为技术指导篇与实战案例篇两部分。技术指导篇主要围绕“认识自己”、“约会入门技”以及“男人心声”三部分来揭示相亲中的奥秘。“认识自己”旨在帮助女性从外貌和内心两方面来认识真正的自己，学会在相亲中做真我，让相亲中的自己变得更加真诚有魅力。“约会入门技”则是选取了相亲中最关注的“聊什么”和“去哪儿”两类话题来进行探讨，并整理了诸多可操作的策略，让相亲活动不再枯燥无味！“男人心声”则通过真人访谈让女性直观男性的心理，从而在相亲中能够更准确地知晓男人内心的想法。实战案例篇我们整理了收到的互动咨询问题，把单身男女在实际相亲中遇到的问题以案例的方式呈现出来，每篇案例后都配有指导。这样读者在实际操作中遇到类似的问题，也可以有对应的经验参照。

[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)