

《女友》杂志 编

女友说

恋爱是个技术活儿

Woman friend



call
me?



影视红星**董洁**、麻辣情医**陈幻**、著名作家**张曼娟**、
王文华、**朱茜菲**、**林秋霞**、**任田**等两岸三地
重磅情感专家 联袂诚意推荐

女友

——恋爱是个技术活儿

《女友》杂志 编

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女友说——恋爱是个技术活儿/《女友》杂志编.—南宁:广西科学技术出版社,
2013.1
ISBN 978-7-80763-798-1

I. ①女… II. ①女… III. ①女性—恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第285521号

NǚYOU SHUO——LIAN'AI SHI GE JISHU HUOR

女友说——恋爱是个技术活儿

作 者:《女友》杂志
特约编辑:杨 光
责任校对:曾高兴 田 芳
版式设计:古涧文化

责任编辑:陈恒达 王 絮
责任审读:张桂宜
封面设计:古涧文化
责任印制:陆 弟

出 版 人:韦鸿学
社 址:广西南宁市东葛路66号
电 话:010-85893724(北京)
传 真:010-85894367(北京)
网 址:<http://www.ygxm.cn>

出版发行:广西科学技术出版社
邮政编码:530022
0771-5845660(南宁)
0771-5878485(南宁)
在线阅读:<http://www.ygxm.cn>

经 销:全国各地新华书店
印 刷:北京盛源印刷有限公司
地 址:北京市通州区漕县镇后地村村北工业区 邮政编码:101109
开 本:880mm×1240mm 1/32
字 数:190千字 印 张:8.5
版 次:2013年1月第1版 印 次:2013年1月第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-80763-798-1/C·5
定 价:29.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010-85893722 85893724

团购电话:010-85808860-801 010-85808860-802

想要恋爱的心情， 是女人不管到了 什么年纪都不会改变的

海欣（女友传媒集团副总编，《女友家园》出版人）

与

男人比起来，女人对于时间绝对焦虑得多，没办法，女人太害怕变成欧巴桑了，变成欧巴桑，就不能随便谈恋爱了吧？就不能任性耍小姐脾气了吧？不是女人没有勇气面对老去，而是青春真的太美好，也像精彩的好莱坞电影，人人争相购票，散场也不想离去。

年纪大，究竟有什么好处呢？我想了很久，应该是更了解自己吧。因为跟自己相处的时间越久，当然越能接受自己，也彻底觉悟自己永远不可能变成另外一种梦想的样子。

但有一件事情，是女人不管到了什么年纪，都不会改变的。

那就是想要恋爱的心情。

虽然已经年岁不轻，虽然对于爱情的需求，可能越来越实际，但是想要心动、浪漫、被追求、被呵护的念头，永远不会改变。

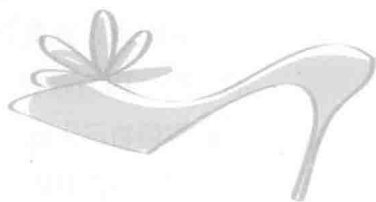
这本书的内容，全部有关恋爱，来自王牌时尚情感生活杂志《女友家园》，由每月读者最喜爱的金牌文章淬炼升华而来。书中集合了上千位热恋男女的一手案例、中国热门婚恋网站的独家最新调查发现，亦有情感达人麻辣观点、一流心理学专家深度剖析、中肯建议，好看、有趣、有爱、有用。

书中提到的这些急迫的问题，你有没有？

《不做Loser，请谈一场高技术恋爱》、《每一个男人都不要浪费》、《情感有戒律，恋爱得升级》、《恋爱中，闺蜜有时是毒草》、《母亲决定我们成为什么样的女人》、《父亲决定我们爱上什么样的男人》、《熟女的性修养法则》……

很多人认为，爱情应该有感而发，如果加上技术就不叫真爱，而实际上，低技术含量的爱是一种自我的，不负责任的爱。世上没有百分百恋人，也没有预设好的幸福，即使“天仙配”也有致命伤，所谓的技术，不是拿着一本《恋爱指南》，比照着去谈一场高技术的恋爱，而是在我们人生大大小小的失败中，不断总结经验，将这些丰厚的，与他人相处的经验和智慧积累起来，用来挑选一个值得爱的人，并且好好地爱，长久地爱。

谨以此书，献给正在相爱的人。献给将与爱邂逅的人。



contents

目录

序 言 想要恋爱的心情，是女人不管到了什么年纪都不会改变的

第一章 找个好男人来恋爱 / 1

- 1 好男人都哪里去了 / 2
- 2 你真的会爱上好男人吗 / 6
- 3 备战爱情——寻找属于你的好男人 / 9
- 4 失爱期，怎么活 / 14
- 5 写在你再爱之前 / 19
- 6 单身时，心态决定一切 / 23

第二章 为自己准备一份相亲白皮书 / 27

- 1 相亲第一眼，男人看什么 / 28
- 2 什么是男人眼中的“丑女” / 30
- 3 如果你不够上相 / 34
- 4 身高是否是问题 / 36
- 5 月薪8000，女性魅力下降？ / 40
- 6 女子爱财，事出有因 / 42

第三章 相亲，现在就出发 / 47

- 1 你的“靓”点在哪里 / 48
- 2 地点、语言、肢体，相亲大有潜规则 / 50
- 3 地雷问题不要问 / 55
- 4 相亲的有效话题 / 58
- 5 何谓成功的相亲 / 61
- 6 现在相亲晚不晚 / 64
- 7 宅女同样有出路 / 66
- 8 相亲达人的实战经验 / 69



Woman friend

第四章 恋爱是个技术活儿 / 73

- 1 恋爱中，闺蜜有时是毒草 / 74
- 2 不做Loser，请谈一场高技术恋爱 / 76
- 3 情感有戒律，恋爱得升级 / 83
- 4 智取爱人心，当当“伪白兔”又何妨 / 89
- 5 后天养成好命女 / 94
- 6 气场女王修炼课 / 97
- 7 每一个男人都不要浪费 / 101
- 8 爱情面前人人平等 / 105
- 9 胆色女人的恋爱时代 / 108
- 10 聪明告白，主动幸福 / 114
- 11 如何面对你们的前情旧史 / 121
- 12 凶猛前任出没，小心提防 / 126
- 13 好女也吃“回头草” / 132
- 14 实战，找到属于你的爱情杀手锏 / 135

第五章 幸运女必读的爱情心理学 / 145

- 1 幸福，来源于父母的情感DNA / 146
- 2 摆脱情路上的习惯性失败 / 152
- 3 斯德哥尔摩综合征，你有么 / 156
- 4 被暧昧？那一定是你的错 / 161
- 5 不靠谱的“灵魂伴侣” / 167
- 6 爱上一个“幻想”的情人 / 171
- 7 “麦秸火”式的爱情 / 177
- 8 别问为什么 / 180
- 9 搞定你的心理焦虑 / 183
- 10 男人更要安全感 / 189

contents

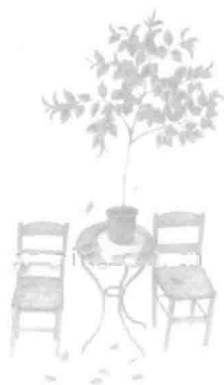
目录

第六章 不同男人不同婚 / 193

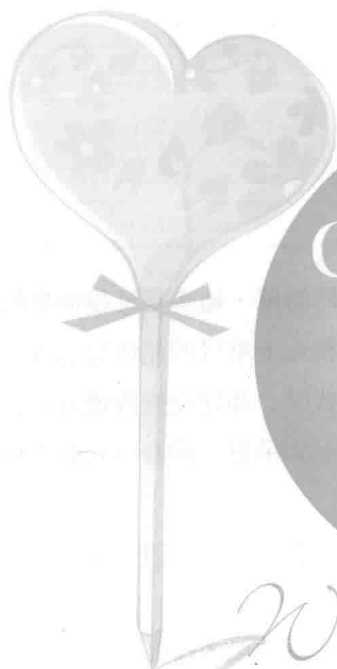
- 1 确定你的婚姻“增值力” / 194
- 2 男人太优秀嫁不得? / 198
- 3 婚姻并非高级定制 / 201
- 4 “天仙配”也有致命伤 / 203
- 5 你所追求的魅力体系 / 208
- 6 潜质剩男缉拿方案 / 211
- 7 离异男是否可入手 / 217
- 8 “下嫁”如何不“下” / 222
- 9 别让你的亲戚吓走金龟婿 / 230
- 10 跟明星学学擒夫术 / 232
- 11 搞定你的恋爱障碍, 婚姻更甜蜜 / 238

第七章 要性福, 更要幸福 / 243

- 1 性福, 是一种吸引 / 244
- 2 豪放女还是乖女孩, 请自己选择 / 249
- 3 女人爱情调, 男人爱调情 / 251
- 4 床上的修养 / 256
- 5 熟女的性修养法则 / 260



Woman friend



CHAPTER

01

Woman friend

第一章 / 找个好男人来恋爱

- ① 好男人都哪里去了
- ② 你真的会爱上好男人吗
- ③ 备战爱情——寻找属于你的好男人
- ④ 失爱期，怎么活
- ⑤ 写在你再爱之前

.....



1 好男人都哪里去了

当年倪震是公认的偷腥男，约翰尼·迪普是证据确凿的花心贱男。如今两人皆成了地上难找天上难寻的超级好男人。当我们感叹好男人像外星人一样难找时，却往往挫败地发现，自己放手的那个坏男人，到了别的女人手里，摇身一变成了你预料不到的好男人。

为什么所有的好男人都被别人遇到了——因为君在对面你不识。

如果你不信，那就让我们先来看看那些绝世好男人背后的故事吧。

TOP 1 钱钟书

1. 心肠软，骨头硬。
2. 浪漫却不花心，才高却不自傲。
3. 出身中产，家境不俗。

太太亲历——

1. 最怕跟领导套近乎，所以当不了大官，赚不了大钱。
2. 家务白痴。租房子太太找，门坏了太太修，桌布脏了太太洗，台灯坏了太太换，他只知趁太太睡觉时往她脸上画墨水。

3. 幼儿化倾向严重。他的理想国是只读圣贤书，吃穿不操心，太太像妈咪，撒娇没商量。比如太太害怕烹制活虾，他说，我就要吃虾。于是太太必须壮胆去厨房做虾给他吃。

TOP2. 倪震

1. 书香门第出身，少年得志。
2. 著名专栏撰稿人、杂志出版人、电台节目主持。
3. 对太太贴心，每逢节日都会送上提前精心准备的礼物。

太太亲历——

1. 非一般的风流，很难让人有安全感。酷爱泡夜店，前女友众多。与现任妻子拍拖十几年，还与女大学生激吻被狗仔拍个正着。

2. 婚后在两性方面言论大胆，比如“男人多情是自然现象”。

3. 事业方面，赚钱不多，靠码字出书勉强能够养家。

TOP3. 约翰尼·迪普

1. 好莱坞第一奶爸，经常提着大包小包的尿布载女儿出门。
2. 德艺双馨，性感且富有情趣。
3. 电影圈吸金大王。

太太亲历——

1. 脾气暴躁，吵架会将房间砸得稀烂。



2. 喜欢收集各类帽子，严重侵占房间空间，且拒绝悔改。
出门喜欢穿得像流浪汉，公共形象邋遢。
3. 生性自由，不喜欢束缚，即使有了孩子也拒绝结婚。

TOP4. 大卫·贝克汉姆

1. 超级帅，并且超级有钱。
2. 性感无敌。
3. 有勇气在女士内衣店逗留十分钟以上，来给太太挑选内裤。

太太亲历——

1. 超级自恋，连睡觉都要摆POSE。
2. 结婚十几年，绯闻女友却已突破两位数。虽然大多数是假的，但肯定也有不少动真格的。
3. 不断要求太太经历生产之痛，直到生下三男一女，总共四个孩子才满意。

看吧，以上那些绝世好男人的故事深刻地告诉我们——哪家的锅底都是黑的。

所以，你遇不到好男人？那真不是男人的问题，而是你不懂辩证地看待“好男人”。

为什么？因为我们对好男人的要求往往自相矛盾：沉稳专情的男人是木头一块，口吐莲花的男人女人缘太好，事业心很强的男人往往没空体会女朋友的感受，整天把女友当宝贝的男人是不求上进的“生活牌”，感情炽烈的男人占有欲也强，而宽容的男人在另一个词典中往往是不在乎你……

——就是这样，在男人身上，一个优点往往相伴着一个缺点。而倘若不能正视这一点，你将永远与好男人擦肩而过。

再来看一个真实的案例吧。

蒋勤勤与陈建斌

曾经屡次与富商恋爱，又被富商的“重利轻别离”所伤的女星蒋勤勤曾向琼瑶抱怨自己为什么总是遇人不淑，琼瑶说：

“那是因为你付出的还不够多。”后来，蒋勤勤放弃了豪门追求，嫁给当时知名度不如自己的男演员陈建斌。婚后的生活果然幸福又美满。

解读——

原来，温柔体贴又顾家的男人并不少，但你指望一个家业丰厚的男人兼具如此优点，实在太过于强人所难。

那么，你要怎么做才能不再屡屡错过那些具有“好男人”潜质的人呢？亲爱的姑娘，我想你至少要明白以下几点：

1. 首先，如果别人告诉你“你付出的还不够多”，其实他的言外之意是“你要求他人的太多了”。

2. 其次，你要考虑清楚，在性感、多金、体贴、浪漫、顾家、忠诚一系列优良品质中，你最看重的是什么？千万别告诉我你什么都不能缺。姑娘，如果你没有倾国倾城的容貌、前凸后翘的身材、傲人的家世、从小接受贵族教育的经历、厨艺又赶得上人民大会堂主厨级别，我相信，那些集千万优点于一身的“绝世好男人”几乎不可能看见你。退一万步，即使他看见你，也没有任何保证他会为你安定下来。所以，姑娘，记得要找出重点，才能抓住主要矛盾。你一定要注意，当你



找到满足你重点的男人时，不妨忽略一下其他那些非重点的遗憾吧。

3. 最后，就是要认清无法改变的现状。举例来说，倘若你的要求是“我想找一个职场精英，只要他每天晚上回家吃饭就行”。那我们来分析一下，这个要求听上去真的很卑微，不就是每天晚上回家吃饭么，多大的事儿啊。可是，每个成年人都有一堆应酬，更别说他还是一位“精英”。所以这个“简单”的要求，打死他也做不到呀。而如果你坚持这个要求，那么找个对社交有畏惧的技术宅男，可能比较容易满足你的理想。

2 你真的会爱上好男人吗

当你看到这个标题，一定会在心里斩钉截铁地回答我“当然”。但事实真的如此么？

实际情况是——曾经，有一个百分百的好男人摆在你面前，可直到他成了别人的丈夫，你才发现他善良、专一，每一分钱都舍得花在老婆身上，实在是标准好男人。但问题是，即便给你重新选择的机会，十有八九你还是会主动错过这桩缘分。

为什么？原因很简单——你不爱他。

是的，从你适婚那一天开始，老妈就天天都在教你分辨什么才是好男人。但事实上，我们中的很多人，根本没有办法爱上一个所谓标准版的“好男人”。有些人在受过几次情伤后，便会想当然地认定自己能够理智地处理感情，甚至不要求感情，只希望

找个善良、专一、顾家的男人过细水长流的小日子。可是，当这样的男人真正出现在她面前时，她又会觉得他邈邈，不懂人情世故，甚至太窝囊……好了，想必结局你也可以想见了。

说到底，情人眼里出好男。但往往好男人出现后，你又觉得他不够好，你希望他更性感、多金、体贴……于是你不断试图改造他，当然，这种改造又以失败居多。于是，在不断的改造与抱怨中，爱情也慢慢被损耗殆尽了。

那怎么办？难道就没有两全其美的方法？

有！在这一点上，我们不妨向男人偷师——确定标准是成功的前提！

随便去问一个男人，他肯定曾经有过对“好女人”的完美标准：出得厅堂，入得厨房。当然，他们很快发现，如此极品的女人，别说是千万里挑一，就算有，那也不是自己能够轻易驾驭的。于是，有些男人选择了“入得厨房”的女人——虽然木头一点，但至少踏实；有些男人则选择了“出得厅堂”的女人——因为自己本来也就是个贱人，太安全的女人只会让他索然无味。但无论如何，他们会跟所有人宣布：我选择的是好女人。

而女人面临同样的问题时，却往往抗拒不了贪爱的本性。她希望他在外面是领袖，在家里是仆人，对自己言听计从，忠贞不渝。可她们却忽略了，这样的男人，就算有，你又何德何能，能够消受？没错，领袖和仆人都好男人，但他们是完全不同的两个标准、两套体系。结果就是，女人在两套标准之间跳来跳去，累而无果。即使做了决定，最终选择领袖的女人，会一心惦记着仆人的好，而选择仆人的呢，



则念念不忘王的荣耀。

姑娘们，记住：好男人是单选题，没有人能满足我们全部的梦想！否则，那也不会被称为梦想了。

所以，当你决定与“好男人”恋爱时，务必先搞清楚你最看重的“好男”要素。他剩下的那些不够完美的部分，就不要过于在意，更尽量不要费心思改变他了。

不要说这“太委屈”，只要问问你自己觉得是否值得。

再来看个真实案例吧。

倪震与周慧敏

两人相恋十几年，他闹过五次以上的绯闻。有些是传闻，有些则是坐实了的出轨。而在最后一次惊天动地的出轨后，她选择了与他结婚。她说：“我的爱人绝对担得起这样的错误。”什么样的男人担得起出轨的错误？那必然有风流倜傥、浪漫多情、才智过人、童稚尚存的种种优点。她不是委屈自己，而是深深明白，自己无法容忍一个索然无味的好男人，同样更不会幼稚到认为，世界上有一种男人，既有他的全部优点，又没有他的花心、爱幻想和随性而为。周围的人都为她不值，但她就是心甘情愿要嫁给这个“坏男人”。于是最后，就连娱乐名记查小欣都说：“她坚持到底，那就尊重她吧。”

让我们解读一下这个案例——

1. 当你口口声声说要找踏实可靠的男人时，请先问问自己，青春期以来，你是否曾经爱过那样的男人？如果没有，那一定不是你没碰到过，而是你根本对他们不感冒。

2. 谁都喜欢帅、有钱、善于谈情说爱搞气氛的男人，但咱们也知道，这样的爱情比较“高危”。可是就算如此，也总比你拧巴着非要找一个公众眼里的好男人靠谱——因为你根本没有能力爱上他。一旦你的标准与他的能力脱节，你就会以无数第一手材料证明，他不是一个好男人，进而甩掉人家。姑娘们，手下留情，还是把这样的好男人留给别的真正喜欢他们的女人吧，别毁人了。

3. 女人总是感叹找不到好男人，而男人却在哭诉为什么被甩的总是自己。承认吧，女人大多喜欢有点小坏的男人，于是好男人在被甩过几次之后大约也看出了端倪，争先恐后地学点小坏。可是，“坏”到什么程度才叫刚刚好，尺度十分难以把握。而你要做的，就是在各式各样的“坏”男人中，找到拥有你最关注的“好”的男人——那才是最适合你的那一个。

3 备战爱情——寻找属于你的好男人

倘若列出女人的郁闷排行榜，排名第一位的恐怕是：“为什么我遇到的男人总是不靠谱？”“幼稚、不负责任、懒惰、恋母……怎么我碰上的全是这些男人啊，那些好男人们在哪儿呢？”于是心灰意冷的女人得出了结论——好男人早被挑走了吧。

但事实真的如此吗？当然不！你要永远坚定信念：你一定能找到属于自己的好男人。

不过，在此之前，你需要好好为爱情备战！