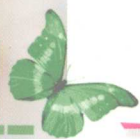


恋爱可以让人变得勇敢，
可以让人冲破一切禁锢，
去燃烧自己的生命。女孩到了一定年纪，
就会通过爱，使自己的人生得到进一步的提高
和发展，这是人生必经的第一步

MUHAI LIANAI
SOURCE



恋爱是人生的一堂必修课。如果不经历，人生就不算完整

女孩恋爱手册

陈达萌◎著
中国物资出版社

李的慧
liyuhui



女孩恋爱手册



女孩恋爱 手册

陈达萌·著

女人明白了,应该找一个负责的男人。他不会在热恋中途骑上摩托车跑掉;不会在天亮前留下肮脏的床单绝尘而去;不会在享够了欢愉之后让你一个人去医院;也不会在你为他洗衣做饭日日憔悴后再找一个年轻的女孩。负责的男人犹如一家可靠的银行,你存进去多少感情,他都会回馈给你。即使可能得到的惊喜和额外的收益并不多,但你会过得安心。



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

女孩恋爱手册/陈达萌 著. —北京:中国物资出版社,2009.1

ISBN 978-7-5047-2950-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 157672号

责任编辑 于胭梅

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本:710mm×1000mm 1/16 印张:14.5 字数:215千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5047-2950-7/C·0073

印数:00001-13000册

定价:28.00元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

婚姻彩票



找一个负责的男人,有时候就像买彩票。“本站喜中五百万”的报喜横幅天天在别人门上挂着,却永远只是朋友的朋友的故事。有的故事里,彩民看准几个数字,期期都买,坚定不移,百忍成钢,终于中了大奖;也有的故事里,彩民顺手选了几个跳入眼帘的数字,却一击命中,捷报疾传。

找个男人结婚也是一样。“模范丈夫”的故事经过许多怀揣美好憧憬的人们加工,变成了妈妈说给待嫁女儿听的童话。有的女人定下自己的择偶标准,坚信并且等待生命中唯一的 **Mr. Right**;也有女人在酒吧间、公车上或者画廊里和一见钟情的男人定下终身,并且幸福地度过了许多岁月。

所以说婚姻就像彩票,是一件非常需要碰运气的事情。你不知道幸运女神什么时候会眷顾你,就像不知道丘比特的箭是不是射中了你和你的另一半。虽然我们不可能有一双穿越时光的眼睛,看到他人多年之后的表现,但我们至少可以总结出经验和教训,归纳出什么样的男人在多年之后让我们不会后悔于今天的选择。

那么,我们应该找个什么样的男人呢?

不同年龄的女人会列出不同的择偶标准。一般来说,女人的年纪和她们所列的条件数目是成反比的。年纪越小,她们开列的单子就越长,但是越不容易遵守。二十岁的女孩憧憬着英俊多金、浪漫潇洒的偶像剧男主角,但往往会为了一个骑摩托车的浪子而抛下留在原地等候的男人。等到她们孤身回到当初离开的城市,唯一收留她们的或许只是自己的影子。

随着岁月的流逝,旧日的流浪气质变成了青春时候放纵而浪漫的泡影,女人更期待得到安全感。于是能够给予承诺的男人逐渐变得宝贵。当鲜花、烛光、法式大餐从令人期待的惊喜变成了毫无意义的虚华,门厅里的两双拖鞋,桌上的两副碗筷,甚至连漱口杯里的两把牙刷都变为两人相依相偎的一种象征。

直到女人被岁月洗练得更加冷漠和动人之后,她们才会明白执子之手并不代表着与子偕老。爱情可以淡漠,计划可以变更,承诺也可以不被履行,会说“嫁给我吧”的男人不一定会想着守你一辈子。但是此时回归单身依然不是个明智的选择,当两个人的生活步调被缩减成一个人的旅行,如同二声部的协奏曲抽掉了一个声部,变成了一支回旋在夜半的凄婉夜曲,听来总是令人心酸。

于是女人明白了,应该找一个负责任的男人。他不会在热恋中途骑上摩托车跑掉;不会在天亮前留下肮脏的床单绝尘而去;不会在享够了欢愉之后让你一个人去医院;也不会在你为他洗衣做饭日日憔悴后再找一个年轻的女孩。负责任的男人犹如一家可靠的银行,你存进去多少感情,他都会回馈给你。即使可能得到的惊喜和额外的收益并不多,但你会过得安心。

这就是成熟女人择偶的条件,它已经缩减成了一条:负责任。

找个负责任的男人,这是不希望浪费时间和精力的女人早早就应该明白的道理。这本书就像一本彩票分析书,它总结出了负责任的男人所具有的特质,揭露了伪装者的狐狸尾巴,也告诉女孩该对哪几类男人亮起“请勿靠近”的红灯。同样,这本书也告诉那些已经踏上婚姻之舟的女人该如何管好自家的舵手,同舟共济,披风沐雨地抵达幸福的彼岸。

当然,找个负责任的男人如同买彩票一样有偶然性。甚至比买彩票更需要运气和耐心,因为一张彩票一定忠于印刷在上面的数字,男人却不一定忠于他的心。买了彩票只需一周,你就能知道握在自己手中的是支票还是废纸,而一个男人,你需要用一生去确认他是否担负起了责任。不管怎么说,我们还是可以缩小范围,把握住那个适合你的人。因为这是我们可以做出的选择。

买一张你看好的彩票,找一个负责任的男人。

图书在版编目(CIP)数据

1. 人... 1. 26

2. 人... 1. 28



目 录

MU LU

1. 人... 1. 26

2. 人... 1. 28



婚前篇

女孩恋爱须知



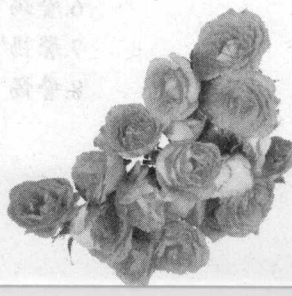
1. 男人是什么 / 5
2. 怎样的男人才算负责任 / 7
3. 幸福婚姻必备的心理素质 / 10
4. 如何拒绝一个不该要的男人 / 13
5. 男人和女人的千差万别 / 16
6. 男人不会娶什么样的女人 / 18
7. 避免陷入“唯一”的怪圈 / 21
8. 结婚是选择最长的那块木板 / 23
9. 选择对了不代表婚姻就幸福 / 26

男人值不值得嫁看细节



1. 注意他的面相 / 31
2. 注意他的衣着 / 32
3. 注意他的味道 / 35
4. 注意他的口头禅 / 37
5. 注意他的生活习惯 / 39
6. 饭桌上看男人 / 42
7. 商店里看男人 / 44

目 录





8. 单身公寓里看男人 / 46
9. 从礼物中看男人 / 48
10. 床上看男人 / 50
11. 倾听他的工作 / 52
12. 倾听他的朋友 / 54
13. 倾听他的家人 / 56
14. 倾听他的情史 / 58

绝对不能要的男人



1. 不可轻信的老男人 / 63
2. 浅尝辄止的姐弟恋 / 64
3. 蓝颜知己变身情人 / 67
4. 已婚男人的桃花阵 / 70
5. 骑白马的就是王子 / 72
6. 公主和猪倌的童话 / 74
7. 他是男友还是姐妹 / 77
8. 编织一段网络情缘 / 80
9. 两地分居不分亲密 / 82
10. 危险的柏拉图之恋 / 85
11. 暴力男人绝不可嫁 / 87

伪好男人的狐狸尾巴



1. 警惕“大男人” / 93
2. 警惕“宠物男孩” / 95
3. 警惕“新世纪骑士” / 97
4. 警惕“心灵导师” / 99
5. 警惕“事业家” / 101
6. 警惕“艺术家” / 103
7. 警惕“想安顿的浪子” / 105
8. 警惕“梦想家” / 107

婚后篇



好女人是一所学校

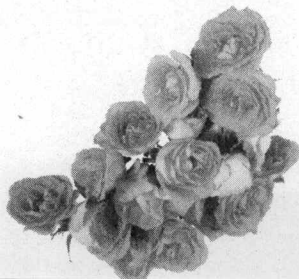


1. 结婚,先给自己打一支预防针 / 117
2. 恋爱和婚姻,你点哪一个 / 118
3. 不要一相情愿地改造他 / 120
4. 相互帮助而不是相互委屈 / 122
5. 理解男人不能言说的苦衷 / 123
6. 包容和接受不完美的彼此 / 128
7. 女人要学着对自己负责任 / 131
8. “80后”离婚的五大高发原因 / 133
9. 结婚也是攻城容易守城难 / 136

改变他,从改变自己开始



1. 不做邋里邋遢的黄脸婆 / 143
2. 让阅读做心灵的保鲜膜 / 146
3. 品位生活让女人更美丽 / 149
4. 尽量和优秀的人交朋友 / 151
5. 聪明女人让男人有面子 / 154
6. 做个内刚外柔的小女人 / 156
7. 别让撒娇变成撒泼 / 159
8. 不该说的话千万不要说 / 161
9. 女人应当具有理财能力 / 164
10. 学会和男人沟通的方式 / 166
11. 先改掉自己错误的习惯 / 169





把婚姻看成一项长期投资



- 1.这是一场持久战 / 175
- 2.适可而止的知足 / 177
- 3.赞美是前进的动力 / 179
- 4.争取到他的家人 / 181
- 5.安全度过反复期 / 183
- 6.对症下药医百病 / 186
- 7.设置话题禁忌区 / 188

给您支招,安全度过婚姻危机



- 1.着手建立危机处理模式 / 195
- 2.核心矛盾尽早商量妥 / 198
- 3.保持距离为爱情保鲜 / 201
- 4.给婚姻生活加点作料 / 203
- 5.多用赞美打动他 / 206
- 6.从欣赏他开始更爱他 / 209
- 7.“三蒙政策”一举搞定他 / 211
- 8.冲动是魔鬼,谦让是金 / 214
- 9.多点宽容也就多点爱 / 216

后记:总有些童话会变成真实的生活 / 221

婚前篇

HUNQIANPIAN



敬 萌 堂

女孩恋爱手册

敬萌堂出品





女孩恋爱须知

爱是人生的一堂必修课。如果不经历,人生就不算完整。

爱,是人在成长过程中必然会体验到的生理冲动。古时候,对于男女之间的相互吸引是严防死守的。古板的书匠把爱看做是洪水猛兽一般,会冲开一个年轻人心房中所有道德理性的约束。“男女授受不亲”,“非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动”,这一条条的礼法将少男少女萌动的春心冰冻在礼教的祭坛上,不允许越雷池半步。

但是爱怎么能禁得住呢?从《西厢记》的崔莺莺,到《牡丹亭》的杜丽娘,一个个鲜活的故事告诉我们,爱可以让人变得勇敢,可以让人冲破一切禁锢,去燃烧自己的生命。每个女孩到了一定年纪,就会通过爱,使自己的生命得到进一步的提高和发展,这是人生必经的一步,也是一个生命个体要想达到成熟,必须经历的体验。

有了爱,会让女孩从新生的蓓蕾成长为绽放的玫瑰;有了爱,会让女孩从骄傲的理想主义者过渡到聪明的现实主义者。年轻的时候,女孩是街头小店橱窗里挂着的连衣裙,不贵却鲜艳抢眼,只有成熟之后,女人才会成为香榭丽舍大道旁名品店里的基本款,低调却精致耐看;女孩需要犯错,需要疯狂,需要燃烧自己去点亮他人的目光;女人却懂得留心,懂得稳重,懂得爱自己更多一些。女孩拥有最多的是时间,却缺少经历;女人拥有的最大财富是经历,而这经历,便是来自于爱的给予。

通过爱,女孩才能成熟,最终长成为女人。

而女孩也是最适宜去爱的一个群体。她们聪明,但还缺少点拨;她们有憧憬,但不知道区分空想和目标;她们懂得男人女人的很多小秘密,但不知



道如何进入生活；她们的时间和经历处在相对最平衡的状态，进可攻，退可守，人生的记事本上有无数故事还可以书写。

所以对女孩来说，爱是什么，应该怎么爱，就是她们应该不断摸索、不断学习的课题。

所有正在寻找真爱，或者迟疑着自己是不是已经找到真爱的女孩都应该明白，爱不只是索取，更需要付出。爱不是要找到一个对你全心全意，无怨无悔的男人，接受他对你源源不断的宠爱，而是要学会平等的付出，努力去爱别人，在奉献中，体会到与人玫瑰手有余香的喜悦。爱应该成为快乐的泉源，成为活在每个人心中的力量。爱是生命中唯一真实而持久的经验。

寻找爱情，也就是要找到一个合适的拍档一起努力，在爱的学习中共同进步。

但是女孩容易犯的一个错误，就是误解男人，把男人看成了为女人而生的一种生物。其实，男人和女人是完全不同的两个世界里的人，用不同的逻辑思考，用不同的语言说话，用不同的角度看世界，用不同的态度恋爱、结婚。男人和女人也总是会用自己的方式去看待对方，因此产生了太深太深的误解。如果不说出来，我们永远无法明白对方心里是怎么想的。所以学习爱，不仅是学习如何让恋爱和婚姻之路走得更顺利，而且是学习如何在人生旅程上走得更远、更稳。对于女性来说，婚姻，应当当做事业去经营。

当我们年幼的时候，我们可以捧着《灰姑娘》去梦想自己终会从炉火旁的尘土堆中站起身，换上华丽的衣裳，参加一场盛大的舞会。在十二点的钟声响毕后，也一定会有一个王子拾到我们丢失的水晶鞋。我们甚至还相信，他正在挨家挨户寻找我们，也许下一刻门铃就会响起。但是到了今天，我们已经不能再沉湎于梦幻般的浪漫。我们不需要爱情的魔法书，不需要在午夜对着满月许愿。一本实用的恋爱手册或许不像仙女那样，能给你变出金丝裙、水晶鞋和南瓜马车，但是或许它能指出一条路，带你走向你的王子——一个负责任的男人。比起童话中的王国，能够遮风避雨、安稳幸福的家也许更能让一个女人有成为公主的感觉。



1. 男人是什么

如果我们要寻找一个男人,首先的课题是应该了解,男人是什么。

这个问题看起来很简单,但是在实际生活中,我们却经常能听到对男人产生偏差的判断和评价。最简单的问题往往会让人过分琢磨,而失去了正确答案。这一课就是帮你改错的一课,先把错误的概念从脑子里抹去,才能装进新的知识。

男人没有一个是好东西

总有一些女人装出一副阅人无数的样子,很不屑地说:“天底下的男人没有一个是好东西。”注意,永远不要对最亲密的朋友之外的人说这样的话。即使在你被一个不负责任的男人欺骗之后,也不要口出怨言。这样只会显得你心胸狭隘,并且暴露了你的伤痕累累。

你不可能穷尽所有的男人。不要一叶障目地因为一段失败的恋情,而否定了世界上所有的男性。如果在你的臆想中,你把自己当做高高在上的女皇,踩在金碧辉煌的宝座上俯瞰全世界的另一半人类,那么在实际中,你在所有男人眼里,只是一个哼着《太委屈》的怨妇,并且一步步走向年老色衰。

不能因为害怕受伤而把自己伪装得过于冷血,用假情作为筹码,否则换来的只会是假意,而非真心。

男人是律师、医生、外交官……

在张娜拉主演的韩剧《结婚》里有这样一个情节,一群女孩在聊天的时候说:“前年大家都想嫁一个律师,去年又都一窝蜂地找了医生。到了今年,人人都爱外交官。”

职业的确是考察一个男人的硬件,但是如果把局部放大成整体,把职业当做男人的全部,那么你所认识到的一定不是男人,而是一部工作机器。一个出色的职业可以代表男人的学历水平,为人处世的经验,稳定的年薪



和在社会上受到的尊重，但这些都不能保证这个男人对家庭富有责任心，为人体贴，愿意建立一个两性关系平等的家庭。

更有甚者，这个男人有可能为了工作而不择手段的往上爬，留下身后的斑斑劣迹；他有可能习惯了在公司颐指气使地喝斥下属，而回到家里也把自己当做太上皇；有可能一心埋在工作里，忽略了生活的乐趣……试想而知，这样的男人适合做丈夫吗？

不能因为崇尚外人的羡慕，而把职业当做选择丈夫的唯一标签。在别人看到的虚荣幻影背后，属于你自己的真正的婚姻生活，是如鱼饮水，冷暖自知。

男人是长期饭票、提款机……

许多年轻女孩都会梦想傍个大款，对物质的崇尚是我们这个浮躁时代里能让人感到有所寄托的保险箱。喜爱美食、洋装、别墅、豪车无可厚非，谁不爱舒适的生活？但是如果把取得富裕生活的希望拴在一个男人身上，则近乎于危险。一段和谐长久的关系必须建立在平等的基础上。你有没有想过，当男人提供给你丰厚的物质时，你在用什么交换？当时光流逝，红颜逝去的时候，你还能用什么去交换？

这个消费时代宣扬了过多的物质至上的观念，在空房间里，一个穿着丝绸睡衣，抱着波斯猫，蜷缩在真皮沙发里，等待着情夫的电话的女人形象，反而让很多少女会有追崇之心。其实仔细想来，外人只看到了她的奢靡生活，看到了她的无所事事的自由，却没有看到她永远得不到充实而空虚的心。

25岁之前，做做王子和灰姑娘的梦还无妨。一旦过了25岁，或者把这个梦忘掉，或者把这当做一项事业去经营。

男人是水电工、搬运工、维修工……

现实的爱情不是柏拉图之恋，当然在婚姻生活中，我们避免不了面对这些琐碎的柴米油盐 and 吃喝拉撒睡。如果你不希望男人把你当做厨娘、洗衣妇、清洁工，你就不要把男人只当做水电工、搬运工、维修工。

我们经常能够看到在电视剧里，一个风韵犹存的女人顶着一头发卷，



唠唠叨叨地抱怨自己洗碗洗到手粗了,做饭做到熏黄了脸,责备丈夫不做家务,不体谅自己的辛苦,喝斥丈夫做这个,修那个,碎碎念念,反反复复,令人生厌。

实际上会有这样的局面产生,很可能是在婚姻生活的一开始,就没有对双方的责任和家庭的发展做出规划,没有达到默契的共识。

在相处的过程中,心态仍然很重要。不要有那种谁为谁服务的观点存在。两个人所做的一切都是为了这个家庭的幸福和快乐。

人是由一撇一捺构成的,就像男人和女人,相互依存才能建构一个和谐的共存体。只有互相尊重,才有稳定和长久的家庭关系,才会有一个男人觉得你值得,并且愿意为你负起责任。

找一个负责任的男人,你应该知道自己需要的是一个人,一个能够和你携手相伴一生的男人,而不是贴在他身上的任何一个虚荣的标签。

2. 怎样的男人才算负责任

男人到底要做到什么程度才会被女人承认为负责任?许多时候男人觉得自己付出太多,一说到负责任,许多男人会感到肩头多了一个重重的担子,沉沉的;脖子上拴了一根绳子,紧紧的,仿佛失去了私密的空间和自由飞翔的天空,被女人牢牢看管起来,失去了自由,几乎无法喘息。而女人又总是觉得男人给得太少,他们一出门就跟猛虎出笼一般,玩心又重,春心又野,见到漂亮小姑娘一直瞟人家,老婆说的话却当耳旁风,从来没有想过为两个人的明天做些什么。

之所以会发生这样的问题,是因为男人和女人都不了解对方到底要的是什么。对男人来说,如果女方很爱百合,你送了再多玫瑰,也不能打动她的芳心;对女人来说,如果男方不喜欢说些甜言蜜语,只希望能脚踏实地的去做,用成绩向你展示他的努力,那么如果你只迷恋那些口头的承诺,也难免对他心存失望。