

来来来，我们一起来择偶！

让你的爱

PUT YOUR ALL
INTO LOVE

非诚勿扰

乐嘉 著

为你的性格悬丝诊脉
给你的爱情还以颜色



让你的爱

PUT YOUR ALL
INTO LOVE

非诚勿扰

乐嘉 著



凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG

图书在版编目(CIP)数据

让你的爱非诚勿扰/乐嘉著.—南京:江苏人民出版社, 2010.8

ISBN 978-7-214-06287-1

I. ①让… II. ①乐… III. ①恋爱心理学—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第093300号

- 书 名 让你的爱非诚勿扰
著 者 乐 嘉
责任编辑 蒋卫国
特约编辑 徐晓倩 俞 芬
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京同文印刷有限责任公司印刷
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 15
字 数 179千字
版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06287-1
定 价 28.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

Put Your All Into Love 序

两个光头的江湖

孟非

时隔不过两个月，乐嘉又出新书了。当作序的重任再次降临到我头上时，厚厚的书稿不免让我惊叹于他创作精力的旺盛。相比为他的《色眼再识人》作序，为这本《让你的爱非诚勿扰》再写序，多少让我有一些归属感。作为《非诚勿扰》舞台上唯一不下车的“司机”，我和“售票员”乐嘉共同见证了每一位上车男女的点点滴滴，因此在读这本书时，常有恍若隔世的感觉。很感激作者再给我这个机会，凭借这篇小序多少也能“见证历史”了。

《非诚勿扰》开播已有半年，这半年也是我和乐嘉不断熟悉的半年。乐嘉眼神犀利，不说话时有拒人千里的感觉，但熟悉之后所有人都会感受到他个性中的热情。我尤其佩服他对人的关注。他常漫不经心地打量和审视着一切，看似无意，却是有心。任何人的丝毫反应都是乐嘉全面了解一个人的开始。在书中他曾提到，一位男嘉宾在他面前说谎，但在洗手间却被他偶然听到男嘉宾电话聊天的“实话”，因而他用性格色彩

读心术迅速推测出了这位男嘉宾的性格。这点让我佩服和惭愧，因为那时候我基本上都在和花枝招展的女编导们说笑。同处一个时空，他吸收的信息远超过我的想象。正是这种执着而敏锐的“关注”态度，使得他在节目里妙语连珠、语出惊人，成为节目的财富。

乐嘉一直对自己在《非诚勿扰》早期节目中的“无助”表现感到懊恼，书中也屡次提到。根据我并不算丰富的经验，能够像他这样，在短短数期节目内迅速进入状态并找准自身的定位，已经很难得，他对自己的要求实在太高。乐嘉在节目中不仅仅是一个冷静的分析者，同时也是一个激情的参与者。在理性和感性之间自由游走的他，总能在关键处一针见血，一语惊醒“梦中人”。正是乐嘉和他神奇的性格色彩学理论与《非诚勿扰》舞台产生的种种化合作用，使这个节目变得更加曲折而精彩。

我在第一时间拜读了书稿，对于喜欢《非诚勿扰》的朋友来讲，此书提供了一个绝佳解读《非诚勿扰》的视角。首先，这本书道出了《非诚勿扰》的很多不为外人所知的情况。乐嘉从节目参与者的角度，对很多被外界误读的现象做出了他的解释。虽说“桃李不言，下自成蹊”，但相对客观的声音还是有必要的。乐嘉的这些心声，对很多不太了解节目或对节目有所误解的观众是一个重新审视的机会。能够多角度全面地了解并重新认识一件事情，我认为是一种人性的觉醒。其次，这本书以乐嘉功力深厚的专业背景为出发点，用他浸淫多年的性格色彩理论，对台上嘉宾进行了全方位深刻的解读，这种解读比节目中乐嘉的点评更深刻更透彻。我还得说，对他从何其平淡的一句话中也能挖出他的红蓝黄绿，实在敬佩。如果说《色眼再识人》是一本精彩的性格色彩理论集的话，那《让你的爱非诚勿扰》就是一部将数十期节目和数百人梳理得头头是

道的理论联系实际的案例集。可惜我年轻时，没人告诉我这些道道。

我没有能力预测《非诚勿扰》的前景，我也并不太介意这件事情，它只是我的一项工作而已，即便哪天没有了节目上的合作，交乐嘉这个朋友也是我的收获。

自序 Put Your All Into Love

情如何谈，爱如何恋

乐嘉

这本书，记录了2010年大半年的时间里，发生在江苏卫视《非诚勿扰》节目中的故事。

自打2009年底接受制片人邀请，准备参与节目的那天开始，我就做好了打算，要给自己一个交代。起初，关于“交代”的想法很简单，因为节目里三教九流稀奇古怪的人很多，我可借此积累些人物素材。对我来说，不记录，既放弃了绝佳的深入探索性格的机会，同时每期节目投入的巨大精力很快就付之东流，所以，每次录完，我赶紧写字。

节目火了以后，有记者问：“听说你计划在《非诚勿扰》每50期，就出一本关于《非诚勿扰》的书，意义是什么？”我很官方地回答：“十年以后，当人们再次回忆起《非诚勿扰》，我希望人们会说，‘这是一个社会人文节目，也是交友综艺节目。’我希望我对幕后的观察和思考，我在节目中的心路历程，及我对节目中人性的联想和延展，能为这个目标尽我的微薄之力。”其实，真正的意义，照我老师的说法，就一句话——再普通的事件一经记

录就成为历史，一成为历史就将价值连城。

因为我过去玩电视玩得不好，我答应接下这节目的初衷，只不过是希望能更熟悉电视制作的规则。然而参加节目后，实际得到的最重要的专业收获却是，FPA®性格色彩学在实战中尤其是情感领域有了全新的运用。

性格色彩学在情感上的运用，简而言之，可分两部分：其一是婚姻关系，主要探讨不同性格的夫妻在婚姻中为何碰撞，怎样碰撞，如何解决才能更好地经营婚姻；其二是恋爱关系，包括对性格搭配与婚姻前如何选择合适的伴侣，恋爱中的矛盾，及大龄单身“剩男剩女”的研究。两部分既有重合与交集，也有婚前婚后各自不同的关注点。早先，我尝试以一本主题类似于“性格色彩婚恋学”的书一网打尽这两部分人群，但这其实也囊括了几乎所有成人世界，显然，这种做法心太黑，纯属海市蜃楼。

而《非诚勿扰》的出现，给了我一个专门可以讨论恋爱中常见问题的契机，让我原来希冀一口咬下的超级匹萨变成了可以一口咽下的小甜甜。在这个节目中，形形色色的男女粉墨登场，电视节奏的短平快使得恋爱周期骤然缩短，将每时每刻在每个人身边随时上演的悲欢离合迅速放大。迄今，在节目中出现过的关注点无所不包：从男女双方对物质基础的辩驳，到婚前财产公证的态度；从大家相处是要有彼此独立的空間，到还是天天黏在一起不许同异性往来；从父母强烈反对下双方怎么应对，到自己还没有走出以前的情感阴影后的连锁效应；从婚前性行为的不同态度，到受伤之后不敢再相信情感的后遗症症状；从单亲家庭男女的选择，到对异地恋的看法；从“灰太狼”好不好，到女强人到底喜欢什么样的男人……这些五花八门的问题，足可以用性格色彩来好好地

谈谈情说说爱。

在《非诚勿扰》这个社会大观园里曾经讨论过的问题中，总有几款是你一生中曾遭遇的。也许你运气不错，侥幸逃过此劫，却未必逃得过彼劫。而对大多数人而言，可能都曾在这些问题上遭遇诸多磨难，付出足够代价。我总认为，有故事的男女背后，必有足够的恋爱做支撑，有的可能是以量多而取胜，谈恋爱的次数到了相当级别，对人生，无师自通；有的可能就那么一次，但刻骨铭心，死去活来，一下子，一通百通。但有故事的人，不等于成熟的人，如果只是“经历”，而不“思考”，只能让我们在同一个坑里反复摔跟头。

也许这本书，能让你回忆起你年少时轻狂的诗篇和往事，惊天地泣鬼神的跌宕起伏，你和你的那些男人们、女人们发生的恩恩怨怨，突然，弹指一挥间，一笑泯恩仇，豁然开朗，发现原来都是红蓝黄绿惹的祸。

你是否看过《非诚勿扰》这个节目，你是否熟悉节目中被品头论足的人们，都不重要，因为十年以后，现今在这些节目中沸沸扬扬的男女们必定大多销声匿迹，但节目中很多观点的碰撞，很多问题的直面，无论在那个年代，甚至百年后，依旧存在。你是已婚还是未婚都不重要，我确信你会从这些故事中找到自己的缩影。这个寻找的过程，就是对自己过去的爱情或正在经历的爱情重新体验的过程，它将帮助我们少走弯路，多增加对爱情的体察和对真爱的认知。顺便，随手可撷的另一个好处是，如果你从未参加过性格色彩研讨会，或从未听说过性格色彩学，这将是一个以最轻松最娱乐的心态来了解红蓝黄绿的途径。如果你厌烦阅读大段的文字，便可翻出往期的节目，来个视文并茂、动静结合，边看电视边学如何谈恋爱，超酷。

我希望我五十岁那年，走在青石板路上，被人抓住，除了听到“乐老，我是《非诚勿扰》的粉丝”外，更多的人说：“老乐，我就是按你写的那本《让你的爱非诚勿扰》来谈情说爱的。”

附：色爱有道

2001年，乐嘉创立了“FPA®性格色彩学”。多年来，他一直致力于性格色彩学的推广，专注于做一名“送奶工”。性格色彩学以简单的红蓝黄绿四种颜色为符号，对相对复杂的性格进行归纳，不同的色彩代表了不同的性格，也反映在他们的情感态度中。

红色——快乐的带动者。心态开放，追求快乐，喜欢体验新鲜的东西，情感丰富而外露，容易情绪化；

蓝色——最佳的执行者。保守内敛，规则和条理性很强，以完美为导向，情感深沉而含蓄，不容易表露；

黄色——有力的指挥者。目标感强，重视结果，以成就为导向，不容易受情绪影响，在恋爱中不会多愁善感，比较直接；

绿色——和平的促进者。心态十分平和，随遇而安，以稳定为导向，在情感中比较被动，缺乏强烈的动力和欲望。

性格色彩学可以帮助恋爱双方更加了解彼此，更好地沟通，避免走入因性格不合而分手的窘境。

红色需要“被给予”，他们需要别人的关注、赞扬和喜爱，他们渴望同时拥有这一切。他们也需要经常的彼此互动和人与人之间的活动，否则有很重的压抑和不快乐感。

蓝色的基本渴望是把所有安排好的事情都做好。对于他们，没有其他办法。当你无法把一些事情及时完成，他们会觉得你不喜欢这项工作，因为如果你喜欢的话，就会尽自己最大的努力去做好这件事情。

黄色内心最基本的需要就是掌控。如果你能发自内心地理解这点，你和黄色性格人士的爱情或婚姻就会少很多烦恼和痛苦，并且享受他们对你爱的方式。如果你不明白掌控是他们决定自己一生是否快乐的内心关键，如果你不明白对于他们的爱情和婚姻来讲，你也是他们人生的一部分，你的人生将在争吵和斗争中度过。当你明白黄色内心的需求时，你就会知道“控制”只不过是他们的一种处事方式。他们需要有事情可以让他们来定夺，提供一些空间让他们有机会满足自己的控制欲。

绿色性格需要的是稳定与和谐。相安无事、温馨平静的生活就是他们需要的。当有冲突发生的时候，绿色的第一反应是“大事化小，小事化了”，他们不喜欢做决定，宁可让另一半为他们决定他们自己的事情。

我们学习性格色彩学的目的是了解自己，避免自己性格中的局限性给自己和别人造成伤害，同时理解别人，按照适合别人性格的方式来与之沟通。在情感中的原则是，先决定爱谁，再运用性格色彩学更好地去爱。虽然你爱的人不一定爱你，但一个学习过性格色彩学并注意修炼自己的人，无疑能获得更多异性的欣赏和青睐。如果你已经处在一段亲密关系中，性格色彩学无疑是你们关系最好的融合剂。没有哪个颜色是最适合

做老公或最适合做老婆的，而是你知道自己要什么，根据自己需要的去选择，性格色彩学只是帮助你看得更加清楚。

性格有差异，性格无好坏。同样，不存在最适合你的颜色，首先确定你喜欢的人是什么颜色，然后再运用我们说的钻石法则，按照适合他性格的方式去对待他。这样一来，无论你找的是什么颜色的异性，都能拥有美好的爱情。



Put Your All Into Love

目 录

序 Preface

两个光头的江湖 孟非

情如何谈，爱如何恋 乐嘉

第一章 Chapter 1

♡ 相亲动物园

“剩女”，剩的不止你一个 / 002

谁愿意为“坏女人”买单？ / 006

小心潜伏在你身边的“恨金男” / 010

“奋斗男”的恋爱法则 / 015

“弹簧男”顶嘴只是想引起你的注意 / 020

你以为他爱你，其实他只是在守望自己的梦 / 025

成熟女人的四种致命诱惑 / 029

“朴实男”的真爱在哪里 / 034

第二章 Chapter 2

♡ 爱之初体验

“我不要”——女性的权利张扬 / 040

矮男也能很强大 / 044

嫁人要嫁灰太狼 / 049

男人也能被消费 / 055

第三章
Chapter 3

♡ 爱之再判断

····· 什么颜色的女人敢嫁大英雄？ / 060

····· “对你负责”是他逃避你的一句谎言 / 064

····· “狮女郎”——一种择偶哲学，一股文化思潮 / 068

····· 爱上“计算男”，此前须三思 / 072

····· 缴械前勿忘：先识色，后相处 / 076

第四章
Chapter 4

♡ 爱之终决选

····· 不是谁都能给“大女人”定心丸 / 082

····· “好女孩”PK“坏女孩” / 086

····· 当还房贷成为赌幸福的筹码 / 090

····· 牵手向左，分手向右 / 095

····· 哪怕你拒绝，我也依然爱你 / 099

第五章
Chapter 5

♡ 爱人进化论

····· 和女人相比，男人更需要安全感 / 104

····· 三大妙招，有效安慰像我一样的自卑男 / 113

····· 闯好“父母反对”这一关是给自己的幸福加分 / 120

第六章
Chapter 6

♡ 钞票换心跳

- 马诺做了“婊子”，社会树起牌坊 / 126
- 没房没车有爱情，要不要你？ / 132
- 女人不爱财？除非男人不好色！ / 140
- 寒酸的小老外不差钱 / 147

第七章
Chapter 7

♡ 色眼观“非诚”

- 一个光头眼中的另一个光头——我看孟非 / 152
- 两个红 + 黄男人的碰撞——我与王刚 / 157
- 从坐山观虎斗到坐虎观山斗 / 164
- 要骂就骂，悉听尊便 / 167
- 你真看懂台上的人了吗？ / 170
- 恭迎阁下来打擂——谁也别装，谁都不傻 / 178
- 洞见自我远比牵手成功重要 / 182
- 为何我会有力量去送奶？ / 187

附录

- 色言色语——乐嘉访谈录 / 196

跋

- 一个十倍于我的朋友 王刚 / 219

致谢

- / 222

第一章
Chapter 1

Put Your All Into Love

相亲动物园

▶ “除非找到理想中的对象，否则我不嫁，一个人也挺好。”这是“剩女”们共同的心声。而“剩男”们也抱着同样的想法：“除非找到理想中的对象，否则我不娶。”男不婚，女不嫁，这个世界怎么了？