



柏燕谊 著

爱情很残酷 你要学点 擒拿术

情感
自助书



海峡出版发行集团 | 海峡书局

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

柏燕谊 著

爱情很残酷
你要学点
擒拿术

情感
自助书

图书在版编目 (C I P) 数据

爱情很残酷, 你要学点擒拿术 / 柏燕谊著. -- 福州 : 海峡
书局, 2013.1

ISBN 978-7-80691-816-6

I. ①爱… II. ①柏… III. ①爱情—研究 IV.
①C913.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第320437号

爱情很残酷, 你要学点擒拿术

著 者: 柏燕谊

出版发行: 海峡出版发行集团

海峡书局

地 址: 福州市鼓楼区五一北路110号海鑫大厦7楼

邮 编: 350001

印 刷: 北京朗翔印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.25

字 数: 133千字

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80691-816-6

定 价: 32.00元

书中如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换
版权所有, 翻印必究

人们为什么要相爱？

因为要抵御孤独。

不论男人还是女人，每个人都害怕孤独地活着，所以会彼此寻找，彼此试探，试图彼此了解，彼此信任，最后让生命合二为一。

但是，这个寻找的过程，怎么说都不太轻松。虽然都属于人类，但男人和女人，俨然好似两个不同的物种。究竟对方想要的是什么？他/她会不会诚实地将自己的想法表达出来？他/她说的话，我能相信多少？而我究竟要怎样做，才令对方觉得我不可或缺？我是不是做了错误的选择？最后，我怎样才能排除一切困难，得到一个人的心？

前几天我和主持人马丁、导演江小鱼、央视评论员王志安一起吃饭。这几个人，不论在我眼中也好，或是在社会大众的眼中也好，都算是优秀的男人。出于调研心理，我故意问他们：“你们最喜欢的女人是什么样子的？是彪悍嚣张的还是温婉的？”

“无所谓嚣张或者温婉，漂亮、身材好最关键。”这是



他们异口同声的回答。

这结果令我大吃一惊。我倒也不是什么卫道士，觉得男人爱女人一定要爱上她的灵魂。只是，眼前这几位受过高等教育、温文尔雅、颇有内涵的男士，居然对女人的判断也是如此简单直白，没逃脱原始欲望的窠臼，确实令我有几分失望。

失望的表情自然是写在了脸上，这时，对面的几位男士却又大笑起来，告诉我，刚才是逗我的。

接着，他们认真地说了对欣赏女人的看法：最好是外表美丽，性格有三分彪悍、七分温婉，然后要痴情专一，如果有必要最好像虞姬一样痴到“不管项羽你死不死，反正我先死给你看”的程度。又或者简简单单到有些“二”，别人说什么都相信，即便生气骂人也显得憨态可掬，内心柔软性格温婉，顾及他人的感受，但有自己的价值底线，并且为此而坚持。

现在，他们提供的答案虽然是有理想化，但可以说中规中矩。我相信，我再到门外去问一百个男人，一百个也会这么回答我。只是作为心理工作者，我又不得不思考，现在他们提供的答案，与最开始脱口而出的，到底哪个更真实？

再进一步说，男人到底想要什么样的女人？而他们对女人的期待，又有几分真实？有几分，又是建立在他们自己YY的基础上？

也许这就是我要写下这本书的原因。

到底男人喜欢什么样的女人？这是女人都想要了解的问

题，但在这个问题上，男人又都偏偏不肯说实话。

但是说白了，从男性的生理结构和生物特点来看，他们就是喜欢那些充满雌性荷尔蒙味道的异性，雌性荷尔蒙味道表现在一个女人身上也无外乎就是皮肤吹弹可破、秀发飘扬、声音娇美。也就是说，本文一开始提到的那几位男士，他们脱口而出的正是男人最本真的想法：男人就是喜欢有着漂亮脸蛋和丰满身材的女人，而其他什么三分七分的都是需要建立在漂亮和性感的基础上。

也许你会问，照你这么说，男人标准也太低级了吧？

我的回答是，这是真实，不是低级。就好像吃饭，如果可以自由选择，我想大部分人会选择可口美味的食物而不会选择树皮草根。人的原始需求就是如此，每个人都希望自己获得更加美好丰富的资源，物质方面如是，情感方面也如是。

所以，男人喜欢的女人本质上就是要符合他们的原始欲望，而这个欲望对象如何判断，就是通过他们获取信息的第一方式：视觉系统。

当然不可能每个女人都是玛丽莲·梦露那样有着魔鬼身材、天使面容的大美女，但是，也不用担心，因为每个不同的男人对美也自有定义，而且，他们天生知道自己有几斤几两，能够追求怎样的女人。换句话说，一个男人敢于追求什么样的女人，更多的不是取决于这个女人的条件，而是取决于他对自己的认识和判断。俗话说“只有剩男，没有剩女”，也就是这个道理。



可是，是否只要满足了男人的原始需求，就能保证他们矢志不渝？那为什么连玛丽莲·梦露到最后都没有得到真爱？

答案也简单得不能再简单：因为，他们还想要别的。

只是，这些“别的”就往往不像原始本能，这样明确，这样绝对。只要你看电视相亲节目，就会发现，男人对女人的要求，简直五花八门，有要求温柔贤淑的，有要求会做饭的，有要求个性独立的，也有要求能回归家庭的……渐渐地女人会发现，男人的要求有时候是自相矛盾的，而且层出不穷。要满足男人所有的要求，简直是要定期回炉再造才能做到。

那女人该怎么办？

兵来将挡，水来土掩。

在这本书里，我从自己亲身接触过的案例、故事出发，用了很大的篇幅来分析男人的心理，把他们不愿跟女人明说的那些话，都搬上了台面。

但是……然后呢？

然后，女人必须得明白，在情感关系里，也许最重要的不是“男人想要什么”，而是“女人想要什么”。

这然后的事，你要是能想明白，才算我这本书没白写。

Chapter 1

好男人，是女人教出来的

1. 女人还是要嚣张 / 004
2. 闪电结婚会幸福吗？ / 010
3. 聪明的女人，把男人当儿子 / 015
4. 称谓塑造亲密关系 / 019
5. 行为模式训练——让照顾你成为他的习惯 / 023
6. 持续正面刺激——润物细无声的爱情催眠术 / 027
7. 让男人送礼物的诀窍 / 032
8. 学会表扬男人 / 037
9. 怎样驯服大男子主义？ / 041
10. 怎样搞定花心男人？ / 046

Chapter 2

男人是动物，所以要学动物心理学

1. 一个关于男人的数学题 / 056
2. 男人都是视觉动物吗？ / 060
3. 上床之后，男人就马上失去兴趣吗？ / 065
4. 男人都喜欢柔弱的女人吗？ / 069
5. 性无能VS性高手 / 074
6. 处女情结、妓女情结和圣母情结 / 077
7. 绝不能碰的几种危险男人 / 082

Chapter 3

别以为我不知道你在撒谎

1. 那些女人爱听、男人爱说的谎 / 092
2. 注意！他可能在撒谎 / 097
3. 那些泄露内心的小动作 / 102
4. 警惕！过度防御的背后 / 106
5. 死心吧，其实他没那么喜欢你 / 110
6. 当他想和你分手，他会做些什么？ / 114
7. 意味深长的背影 / 118

Chapter 4

魅力女人要做的事

1. 男人喜欢聪明的女人，还是漂亮的笨女人？ / 127
2. 积极主动的女人更受欢迎吗？ / 133
3. 第一次约会穿什么胜算更大？ / 138
4. 怎样钓到金龟婿？ / 143
5. 怎么说话，男人才会愿意听？ / 147
6. 撒娇的女人更好命吗？ / 151
7. 那些不正经的女人 / 155
8. 倒追男人行不行？ / 160
9. 男人眼里的魅力女人 / 164

Chapter 5

聪明女人不会犯的那些错

1. 男人最看不得女人哭？错！ / 174
2. 当一辈子女孩？别做梦了！ / 179
3. 爱上你的缺点，才是真爱吗？ / 183
4. “但是……”，有些话绝对不能说 / 187
5. 怎样阉割男人？ / 192
6. 那些百依百顺的女人 / 196
7. 何必借题发挥？ / 200
8. 什么样的女人最容易成为“小三”？ / 205
9. 聪明的女人，不会轻易去当全职太太 / 209
10. 别把自己嫁给钱 / 216

Chapter 6

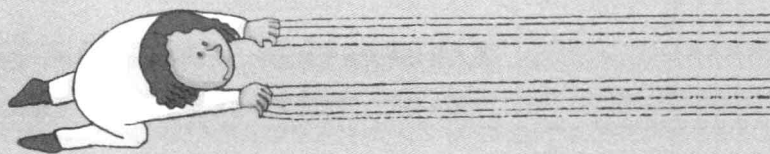
失恋，让女人更有魅力

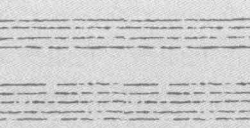
1. 那些有故事的女人 / 226
2. 恋爱失败的魔咒 / 230
3. 害死你的分手方式 / 235
4. 测测你的失恋情伤 / 239
5. 分手了，就别再去找他！ / 244
6. 我爱你，但我更爱我自己 / 249

Love is so cruel,
you have to learn
some martial arts

Chapter 1

好男人，是女人教出来的





男人是好奇而懒惰的生物，为生活制造惊喜的，必须是女人。
与女人相比，男人是更容易接受暗示的一种生物。

很多情感专家都说过：“男人是不可能改变的。”

这句话我举双手赞同。

恋爱中的男人为了得到女人，在荷尔蒙的刺激下，的确会做出一些正面的改变。例如养成刷牙的习惯，偶尔收拾一下屋子，甚至学会了洗衣服！但这些改变都是表面的、暂时的，一旦他达到了目的，或者失去了新鲜劲儿，马上就会回归到他邋遢丑恶的本来面目。

所以女人常常会在心里感叹：男人是不是没救了？

其实不必这么悲观。男人是不会改变的不假，但如果你有心，就可以让改变成为他的状态。

这有点像数学中的极限，永远不可能达到，却能无限接近。

一个期待男人改变的女人是悲催的，因为你的期待注定会以失败告终；聪明的女人从来不立志于改变男人，但她们能让男人“变”得更好。

当你想要抱怨自己的男人不够好的时候，一定要记住一句话：好男人不是天生的，而是好女人教出来的。

每个负责、体贴的好男人背后，都站着—一个聪明的好女人。

1 女人还是要嚣张

这段时间，身边朋友一起吃饭，会谈起最近传得沸沸扬扬的香港艺人“二十三人迷幻饭局”，不为别的，因为大家都算陈奕迅的歌迷。据传陈奕迅的太太徐濠萦正是饭局的组织者之一，而且事后还在自己的Instagram上传了餐馆老板的照片，引发更大的风波。这些天香港媒体高兴坏了，一下说两人在家大吵，一下说徐濠萦吓得远避日本，还说两人婚姻亮起红灯。其实，明星的婚姻亮不亮红灯，实在不关我们看客的事，不过，陈奕迅和徐濠萦这一对夫妻，倒是一个挺有趣的范本，值得一说。

印象中，这已经不是香港媒体第一次唱衰徐濠萦和陈奕迅的婚姻了。因为这两人看起来实在不般配。虽然他们认识的时候，陈奕迅是华星的小歌手，徐濠萦是TVB（香港电视广播公司）的小演员，算得上相恋于微时，但两个人的家庭背景相差甚远。陈奕迅的父亲是香港房屋署总屋宇装备工

程师，家境富裕，他十二岁就赴英国留学，大学学的是建筑专业。而徐濠萦家境普通，只得女中毕业。当然媒体更喜欢拿来说事的，是徐濠萦乱花钱。在两人没有结婚之前，就好几次传出陈奕迅因为女友乱买名牌而与她分手的消息。可这两个人不但没有分手，还生了女儿结了婚。男方事业发展得好，不假。不过这边，徐濠萦也开了自己的服装店，还被时尚杂志评为“潮后”，她的穿衣风格虽然是一般人不敢模仿的那一种，但不妨碍她在时尚圈混得风生水起。

我记得有一次看《志云饭局》，时任TVB电视广播业务总经理的陈志云采访陈奕迅，也问到了关于徐濠萦的问题。陈奕迅首先为老婆辩护：总是报道她买东西，其实很多时候她是在帮我买啦，而且她做的就是买手，很多时候要帮别人买……然后，他也说起了自己和徐濠萦相恋的故事。

在我印象中，他特别说到了两个细节：第一个是关于他们的相识。陈奕迅说，自己去好友何超仪家吃饭，看到一个短发女生，没有人招呼她，她自己就打开冰箱，拿了水果出来吃。当时觉得，哇，这是谁啊，这么没礼貌。如果是他自己，至少会跟主人家打个招呼。于是这个女生吸引了他的注意——这就是徐濠萦。

还有一件事，就是他在台湾演出掉下舞台受伤，徐濠萦知道消息后马上赴台探望，因为最早的航班也在第二天，所以，她就请人帮忙让自己上了一架货机，连夜飞到了台湾。

从心理分析的角度来看，在这两件事里，徐濛萦的行动都遵循着同一个模式：当她想要一件东西或想达成某件事的时候，她不在乎打破惯有的模式。简单地说，这是一个非常大胆的女人。这一点，其实从她的着装风格也可以看出来。她穿衣服的风格要点就是混搭，甚至可以把毫不相关的元素穿在一起，毫不理会既有的搭配规则，短袜配短靴，烈焰红唇，潮得十分嚣张。

自从在微博上开通了情感问答，很多女孩都问过我，怎样才能找到优质男友。看上去，很多女孩都有些困惑。明明她们是很优秀的，不仅长相好、工作好，而且琴棋书画皆通，外语也不错，但就是找不到优秀的男人。或者说，在她们接触的人里，也不乏优秀的男人，但这些优秀的男人，却不会因为她们的优秀而对她们多看一眼。相反，观之身旁，一些远不如她们优秀的女人，却很容易吸引到这些男人的注目。为什么？是别人比她们更有女人味？还是掌握了什么她们所不知道的秘密？

你还别说，我看这种女孩身上就是有一样东西，你们想学也不一定学得来，那就是——嚣张。

据我观察，往往是一路平顺地成长的女孩子，身上缺少一些“嚣张”的气质。一方面因为她们自己本来的生活就不错，不需要竭尽全力地去争取些什么；第二是她们从小被传

统的道德传授了“温良恭俭让”的气质，这种气质说好听点是温柔，说得难听点，就是平淡。这样的女孩子，也就是我们通常所说的“小家碧玉”，可能是宜室宜家的类型，但她们大多数人的归宿，就是找一个各方面条件与自己差不多、甚至比自己还低一些的男人，平平顺顺地度过一生。想要找一个传说中的“钻石男”？不说完全没可能，几率也是相当小的。

而那些顺利地钓到“钻石男”的女人，她们身上有一个共同的特点，就是：嚣张。

华人世界里，最有名的赤手空拳钓到“钻石男”的女人，当然是邓文迪。她之前的种种我们就不说了，还记得默多克2011年在出席窃听丑闻听证会时遇袭的事件吗？坐在他身后的邓文迪飞身跃起，给了袭击者一记耳光，这种嚣张的行为，瞬间扭转了局势，为她的丈夫赢得不少同情分。

很多人以为，邓文迪的人生只是个例，现实生活中，像她那样一个心机重、目的性强的女人，是不会有太多男人欣赏的。没错，嚣张的女人，往往无法赢得同性的好感，这也是女人的一种有趣的心理：对于那些“行为出格”的女性，她们总是比男性更加戒备。这种心理，除了常人所说的嫉妒，我想，还有一种内在的恐惧。恐惧何来？就是因为她们也知道，自己所心仪的优秀男性，往往会被这样的女性捕获，而她们不会给自己留一点机会。