

爱就是一场修行，
在爱变得越来越珍贵的时代，
我们依旧要相信爱。

30岁恋爱也不晚

曾小亮/著

生命里，一定会有一个对的人在等你，
只不过你们还未相遇。



芳子 方刚 蓝怀恩 倾情推荐

时尚情感专家曾小亮写给单身女孩的励志情感书
帮你识穿男人心，修炼成为恋爱达人

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

30岁恋爱也不晚

曾小亮/著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁恋爱也不晚 / 曾小亮著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5640-7120-2

I. ①3… II. ①曾… III. ①恋爱 - 通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第310719号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮政编码 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 / 9.5

字 数 / 182千字

版 次 / 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 29.80元

责任印制 / 边心超

欢迎来到不纯真年代

“欢迎来到不纯真年代。”

这是一部热播电视连续剧的开篇语。在著名的两性专家海特看来，这种不纯真年代其实早就已经开始了。那是上世纪六七十年代，海特发表了三卷本的《海特性学报告》，她惊人的调查结果，让人们似乎突然发现，这个世界的两性关系，早就今非昔比了。

离婚率高升，多种形态的两性格局出现，女人正在变得强大，男人却越来越脆弱……眼花缭乱的变化，让人们措手不及。婚床，开始动荡不安。

到底，是什么催生了这种变化？

在中国人民大学的教授潘绥铭看来，中国人的婚恋观发生了如此之大的变化，其实应该可以追溯到“五四”时期。在此之前，中国人信奉媒妁之言，讲究门当户对，讲究夫妻恩爱——先有恩后有爱。所以，那时的婚姻可能是压抑的，但是牢固的。因为人们信奉，所谓的感情，不是一见钟情，而是日久生情，比起一见钟情，日久生情更牢靠。男女双方，可能结婚之前还没有见面，但是不影响他们先结婚后恋爱，再慢慢产生深厚的感情。

但是“五四运动”带来了西方的浪漫主义恋爱观，人

们开始信奉自由恋爱，信奉感觉，信奉一见钟情等。但是最脆弱的可能恰恰是感觉，靠感觉结合的婚姻，自然在感觉发生变化后，便无法维持。

孰好孰坏，也许难以说清，但我们可以深思，婚姻和爱情，到底是一回事吗？

当代的两性关系，就在这种“人性解放”中变得丰富多彩起来。一些数据支撑着这种变化：

1. 高离婚率

1999年，中国的离婚数量就超过了120万对，后来每年更是以十万的速度递增。有人统计，在北京、上海等大城市，离婚率更是高得惊人。离婚的背后，有着诸多复杂的原因，但专家们认为大部分是因为外遇。以前的婚姻不和谐，人们可能想，凑合着过算了。但现在，婚姻不和谐，人们会急于突破围城，重新寻找认为合适的。

这是人性彰显自我的表现吗？高离婚率到底是一个社会进步的证明还是道德的悲哀？也许谁也说不清楚。

2. 结婚率越来越低了

据法国相关部门统计，法国的年轻人越来越倾向于通过同居，而不是结婚来维护两性关系。所以，法国才通过了“伴侣保护法”，即虽然没有结婚，但长期在一起同居超过N年的，一样可以享受婚姻权利和义务。

在全球化的大思潮背景下，中国自然也不会孤独地守着最后的伊甸园乐土。全球化，影响的不仅是人们的经济生活，也影响着两性关系。

同居，一夜情，契约婚姻，无性婚姻，周末夫妻，异性合租，交换伴侣，包二奶，情人现象……传统的一夫一妻制受到很大挑战。专家的调查发现，中国年轻人越来越推迟结婚的年龄，而更愿意享受丰富多彩的不受约束的情爱关系。

在这种情况下，也许梁祝式的爱情思维，或者传统的婚姻景象被颠覆。每个人都在选择最合适自己的爱情模式，多种形态变成了两性关系的基调。

3. 两性地位越来越趋于复杂化

以前，男人是一统天下的，是两性关系里的主导者。但是，随着“她世纪”的到来，这种格局正在发生翻天覆地的变化。农业时代和工业时代，男人的生理优势都无可厚非，但是在信息时代，富于情感沟通能力以及注重细节等特质的女性，开始在社会生活中全面闪亮登场。她们可能是女上司，可能是女首相。当希拉里参选美国总统大选时，女人们都在欢呼。社会生活中女性地位的提升，影响到家庭格局的变化。所以，男人们回家做家庭主夫不再是新鲜事，妻子比丈夫挣钱多也不是新闻。那么，以前男人靠手握经济权利来把握婚姻的根基，不复存在。强大的女人，对家庭生活中男人的表现，提出了新的要求。

今天的两性关系，就是以这样一种摧枯拉朽的形式在变化。但对女人来说，她们不仅要面对今天的恋爱环境的变化，更要面对男人的诸多变化。从某种意义上说，是男人女人的变化，才导致了两性关系的变化。



第一章 走进男人的世界，了解男人

- 一、爱上一个都市玉男 / 1
- 二、胖瘦男人的唐璜之战 / 9
- 三、男人为什么不愿走进婚姻？ / 11
- 四、男女关系，爱情玩具进化论 / 15
- 五、“甩卖”“出售”一枚男友 / 21
- 六、伪丁克男人 / 24
- 七、结婚前请问他：“你是同性恋者吗？” / 27
- 八、你是男人的卧谈对象吗？ / 30
- 九、离婚男人：绩优股还是垃圾股？ / 33

第二章 爱的恒久是忍耐

- 一、骄傲地做人，弱小地去爱 / 39
- 二、伤害的爱情也是生活的希望 / 43
- 三、即使幸福是谎言 / 47
- 四、爱的最完美距离 / 50
- 五、恨的尽头便是爱 / 53
- 六、职场猎夫记 / 56
- 七、暗恋就是你住在我心里，你却不知道 / 61
- 八、爱的尊言 / 66

第三章 让男人臣服其实也很简单

- 一、我的那些女友们 / 71

- 二、男人的虚伪与诚实 / 74
- 三、男人其实也很长情 / 77
- 四、男人为什么喜欢当夜游神? / 80
- 五、让男人爱上做家务的智慧 / 83
- 六、改造奶嘴男 / 87
- 七、男人有钱就变坏? / 92
- 八、男人的6个危情时刻 / 94
- 九、你怎么说,他才会听? / 97
- 十、为什么他的情感像冰山? / 100

第四章 找到最好的自己

- 一、男人眼中女人的13个中国式性感瞬间 / 105
- 二、男人喜欢有点坏的女人 / 110
- 三、怎能轻易大甩卖? / 116
- 四、不要做中国式妻子 / 119
- 五、约会前,做最好的自己 / 122
- 六、20岁,30岁,40岁男人的完美情人进化论 / 126
- 七、人生命的韧度 / 131
- 八、生活如此沉重,你怎可不幽默? / 134
- 九、童话的情感暴政 / 136

第五章 止步,这爱情很危险

- 一、爱情里的“公检法” / 139
- 二、上瘾的爱情 / 142



- 三、要社交，更要安然自处 / 146
- 四、搭讪时代来临 / 149
- 五、爱上爱情？爱上危险？ / 151
- 六、爱因寂寞而来，注定会因寂寞而去 / 159
- 七、最好的隐私也要加道门 / 162
- 八、三个人能在一起生活吗？ / 165
- 九、父母的婚姻对我们的爱情观有多大影响？ / 168

第六章 当爱情遇到婚姻

- 一、让爱情每天都是情人节 / 177
- 二、夫妻也需要约会 / 181
- 三、试过才知道是不是合适 / 184
- 四、马拉松式的爱情 / 187
- 五、婚姻如炒股 / 190
- 六、老公总是别人的好 / 194
- 七、让你的婚姻软着陆 / 197
- 八、你相信一见钟情吗？ / 205
- 九、女人活在过去，男人活在未来 / 209
- 十、高温太太和低温丈夫 / 211

第七章 把羞涩和冷淡收起来

- 一、安全套的道德暴力 / 219
- 二、当快枪手遇到马拉松 / 222
- 三、哥伦比亚的性罢工事件 / 224

- 四、面朝大街，性暖花开 / 228
- 五、性爱沉下去，真情浮上来 / 231
- 六、保持长久的激情，并不是一个神话 / 234
- 七、外遇之后，他的身体变脏了吗？ / 240
- 八、贞操女王 / 243

第八章 和谐着走向婚姻的春天

- 一、幼稚园的婚姻 / 247
- 二、如果爱情来得不是时候 / 253
- 三、如果不能嫁有钱人 / 261
- 四、丈夫出轨，妻子用性来保卫婚姻？ / 265
- 五、重视婚姻的细节 / 275
- 六、欢迎来到翡翠女时代 / 281
- 七、爱人需要赞美 / 284
- 八、亲爱的，请尊重他的坏毛病 / 287





走进男人的世界●了解男人



一、爱上一个都市玉男

男孩子们越来越爱臭美了，他们保养护肤，在美容上大有像女孩子一样，“不达目的不罢休，美不惊人死不休”的气概。以前，如果一个雄性的孔雀频繁展露它美丽的羽毛，很容易被人认为是自恋，但现在，他们早已占据了街头巷角，在生活中弥漫开来。

爱上一个这样的男孩子，会是什么样的情形？听听女孩子们是怎么说的吧。

● 什么是都市玉男？

1994年，英国记者马克·辛普森发明了“METROSEXUAL”一词，意指那些生活在大都市中，喜爱购物，喜爱时装和保养品，但大都又不是同性恋者的男性。但直到美国方言协会把它评为2003年的年度风云词汇，它才真正在全世界流行开来，中





国人把它翻译为“都市玉男”。

美国电视连续剧《粉红救兵》中，五位对家居、发型、生活时尚、衣着和美食美酒有独到研究的同性恋专家，在每一集中，基本的做法是先开车杀进某人家中，抄家似的洗劫一回，小至汗毛，大到房屋家什，把所有能批斗嘲讽的都批斗嘲讽一遍，然后从身体装修到房屋装修给包办一遍，把一个生活品位不好的男人打理一番，改造成一名典型的都市玉男。

以前，人们常常觉得打扮是女孩子的专利，但现在，越来越多的男孩子比女孩子更喜欢打扮，这绝对是一种令人感到振奋的变化。

● 恋爱女主角：叶扬，房产经纪人

恋爱男主角：张浩，广告策划文案

阿姨把张浩介绍给我时，我真是有些意外的惊喜。那是北京的秋天，阳光好像要把空气里的水分挤干，我和阿姨站在百盛门口，远远地走来一位阳光男孩，向我们挥手，阿姨笑着说就是他了。

张浩一身体闲打扮，头发打理得很好，脖子上有一个骷髅状的项链。从外表上看，他新潮、时尚、充满活力。

我们一见钟情，三个月后，就搬到了一起住，现在想来，也许正是彼此对新潮时尚的热爱吧。

起初，在我看来，他不只是爱美，简直自恋到惨不忍睹的

地步。他喜欢洒香水，有轻度洁癖，喜欢翻阅时尚类杂志，然后只要看中了喜欢的衣服款式，一定想尽办法买到；他喜欢吃西餐，喜欢喝咖啡时不加糖。每天出门前，他会对着镜子仔细地检查全身每一处，这样做的结果是有一天，我们开始为谁过多地占据梳妆台而发生矛盾。

他特别喜欢尝试新发型，有一次，他突然对贝克汉姆性感的胡须产生了浓厚的兴趣，于是，有一天我们下班回家，他严肃而庄重地告诉我，他准备要留一个贝克汉姆式的胡须了，从此以后，我再也没有蜷缩成小猫一样依偎在他胸前，给他修剪胡须的机会了。

不剪就不剪，虽然少了些情趣，可也乐得个轻松，我心里想，看你能够坚持多久？

可他还真是坚持了下来。为了顺利地留胡须，他恨不得找一种能够像浇灌仙人掌一样的营养液，喝下去后，胡须就能够嗖嗖地生长出来。坚持了一个多月后，让他感到懊丧的是，不但没有变成贝克汉姆，倒有点像落难的萨达姆，不过，看着他沧桑中变幻出的男子气，我心里还是喜欢的。

贝克汉姆式的胡须没有留成功，有一天，他又看了某部电视剧的韩国男星的奇怪发型，他上美容院一打听，人家告诉他，做那种发型需要在高温下烫发好几遍，他听得毛骨悚然，但心里还是不甘，于是拉我陪他一起去。

那天我们走进美容院，他好像成了太上老君炼钢炉里的孙



猴子，任美容师摆布。热气腾腾的烫发机开动后，他起初还装得若无其事，一个小时后，就有点受不了了，对我龇牙咧嘴地喊痛，我看得于心不忍，想上前帮他解围，但美容师说，做这样的发型就得这样，没有其他办法。

那天，他忍受了三个小时的烫发，最后发型倒是做成功了，但代价是他的头皮被烫伤，好几天都不敢睡枕头，只能靠在床头，羡慕而惆怅地看着我呼呼大睡。

与这样一位男友一起生活，有时真是让我哭笑不得。不过，有一天，我带着他去参加多年不见的几个女友的聚会，那天他一亮相，其独特的发型立刻让女友们一片惊呼。以至于会后，有女朋友偷偷地对我说：“你真有艳福，找了个这么帅气的男朋友。”听得我心里像吃了菠萝蜜似的，很是受用。

和他在一起，我确实学了不少东西，生活是这样的精彩，只要你用心去经营，每一个明天便都充满了奇妙的新变化。

● 测试你的男友是都市玉男吗



1. 他每个月都要换一次发型？

是 不是

2. 他喜欢逛商场，并且经常逛得高潮迭起？

是 不是

3. 他经常按照时尚类杂志的建议去搜寻适合自己的穿着?

是 不是

4. 他每天在镜子前逗留的时间超过一小时?

是 不是

5. 他注重身体养护的细节, 出门前身上总是干净整洁?

是 不是

6. 他对流行很敏感, 是时尚忠实的追随者?

是 不是

7. 他有过文身的经历?

是 不是

8. 他服装的颜色以活泼、休闲等浅颜色为主?

是 不是

9. 他会布置家居, 喜欢养花, 很有生活情趣?

是 不是

10. 他不害羞穿透视装, 并为此感到自豪?

是 不是



测试答案：

1. 如果他的回答全部为“是”，那么他是典型的百分百的都市玉男。这样的男孩子对外表的关注度会很高，如果想赢得他的心，那么你最好对时尚生活品位有足够的了解，这样和他在一起，你们才会有共同话题。当然，有时他会过于招摇，给人炫耀之感，所以和他在一起，你可能会有很大的心理压力。

2. 如果他的回答有一半为“是”，那么他是中度玉男。这样的男友虽注重外表，但对美的看法相对理性，他不会让人感觉到他对于外表的注重近乎痴狂。这样的男孩子既容易做你的时尚参谋，同时也给你一些打造他的余地。

3. 如果他的回答不足一半为“是”，那么他是轻度玉男。这样的男友虽然也意识到注重外表，但可能在很多方面无所适从。在内心里，他可能既喜欢注重外表，不满意过平淡的生活，又对自己不太自信，害怕过于招摇。所以做他的女朋友，你最好从内心体贴他，给他自信和勇气过自己想要的生活。

● 爱上都市玉男的四大利与弊

利：

1. 他可以乐此不疲地陪你逛街

大多数男人都不喜欢逛商场，即使他耐心地陪你去逛商场，也是因为想讨好你，而不是本性使然；但如果你的男友是都市玉男，他不但非常乐意陪你，并且会成为你得力的时尚参谋。

2. 他们大都有温柔的性格

因为细腻、敏感，所以都市玉男的性格大多温柔体贴。做他们的女友，你会得到细致的呵护，他会记得你的生日，你爱吃的菜，甚至你喜欢穿的内裤的颜色。

3. 他们大多很帅气

都市玉男注重穿着打扮，俗话说，三分人才七分打扮，所以比起许多男人，他们出现在众人面前，总是属于令人眼前一亮的那种。找这样的男人做男友，陪着他上街而吸引的回头率，都能够大大地满足你的虚荣心。

4. 他们布置家居是一把好手

就像美国电视连续剧《粉红救兵》里的几个都市玉男，个个身怀绝技，在打理日常生活中绝对是一把好手。因为讲究生活品质，他们喜欢动手做家务，将家里布置得干净而整洁。更重要的是，会做家务的男人大多没有大男子主义的习气。