



约会女王驾到

约会通

如果你约会前感到紧张、迷茫、自卑、害羞，不知道对面的男人想什么；
如果你约会无数，但是成功的机率如同中彩票一样难；
如果你羡慕别人在相亲场合上光彩照人，而你却经常落单，
那么，读读这本书吧。
这是一张约会通

知名两性情感专家
技巧和细节决定恋爱成败



中国言实出版社



曾小亮
著

约会女王驾到

 中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

约会女王驾到 / 曾小亮著. —北京: 中国言实出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-80250-651-0

I. ①约… II. ①曾… III. ①变爱 - 通俗读物 IV. ①C913.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 269375 号

责任编辑: 郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64966714(发行部) 51147960(邮 购)

64924853(总编室) 64963107(三编部)

网 址: www.zgyschs.cn

E-mail: zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市祥达印装厂

版 次 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 17.5 印张

字 数 285 千字

定 价 36.00 元 ISBN 978-7-80250-651-0

自序

这是一本为女性，特别是年轻女性讲约会的书。

当腾讯迫不及待的打出“微信，超过两亿人的手机应用”时，它也宣告着一个新的社交时代正在以前所未有的“短、平、快”向我们走来。

这是我看到的微约会时代的一段最精彩的话：“当村上春树还在四月的一个晴朗的早晨与百分百女孩擦肩而过的时候，我们现在每分每秒都能在附近‘偶遇’：有时候，你在地铁第3节车厢，刚巧我也在第7节；有时候，你在夜店开了瓶红酒，刚巧我在隔壁的麦当劳……蹭WIFI；有时候，你在国贸中心的写字楼上班摸鱼，刚巧我也在……送快递。有时候，你住A栋18楼，刚巧我住E栋……地下室。还有时候，你在卧室我在客厅，你在装睡我在失眠。”

2000年，心理学家Cooper发表了一篇论文，在那篇论文里，他说道：互联网，将会带来一场新的性革命。

当然，这种性革命是由互联网社交的便利所引起的。

所以，今天，你会看到传统的男女约会方式正在改变。现在的约会是：当你上微信摇一摇，搜一搜附近的异性，出来一堆各种心猿意马的人，以“咱俩离得挺近”为开场白，各种嘀咕，聊得投机了，约出来喝个咖啡，见一面。

然后就开始约会了。

我们的约会正在失去什么？

没有中介，全凭自觉；没有信任感，全凭自我把握；没有程序渐进感，可能一步到位。情变得少了，肉变得多了；内心的交融感少了，外表的功利性增多了；忠贞感少了，水性扬花多了；真实的少了，虚拟的多了；实事求是的成份少了，炫耀的成份多了……

这就是现在的微信时代的约会现状。

曾几何时，我们的约会是这样的：张家的阿姨带来了对方的生辰八字，以及祖宗八代的介绍，然后两个从未见面但已经对对方知根知底的男女开始约会了。羞涩、压力、紧张等，但那不是因为自我的放纵和无拘无束，而是自我面对外界重重压力之下的眺望和揣测。

我们的约会，已经从熟人社会过渡到陌生人时代。

所以，今天的约会，正在变得丰富，多元。

你常常是一个人在判断。你根本不知道对方的身份证号，不知道对方的来历，不知道他有可能是住在楼下地下室里的老张，不知道他可能已婚……所以，在陌生人时代的约会，安全便变得更加重要。

那些网上传来的约会迷奸事件等，提醒着我们美好的甜言背后，有可能潜藏着一个个陷阱。所以，当你去赴一个陌陌上的陌生男人之约时，你想过没有：首先，你要做些什么？

你可能带着寂寞，憧憬和欢欣而去。但正因如此，你飞奔约会对象而去脚步更不应该迷乱，任何时候都保持的头脑清醒便至关重要。爱情需要节奏，它不可能一蹴而就，它需要慢慢从初生的婴儿长成如花似玉的少女——这，需要时间的积淀。

你不需要用身体讨好男人，更不需要在爱情的急盼中，让自己意乱情迷。恰恰相反，你要站成优雅自如的风景线。

从陌生到相知，从虚拟到现实，对于一个陌生人的试探和了解，如同进入一个小时我们渴望了解的人性迷宫。这里没有速成论，所以不要轻易相信那些“多少招迅速看透男人心”的论点；人和人的相处，既是技巧学，更是修行学。

但是，掌握一些必要的约会技巧却是必要的，这也是这本书力图告诉你的所在——重视细节，重视心理学，重视技巧，更重要的是改变我们对于约会的心理态度。

重视细节：每一个人可能会掩饰自己，但是不经意的细节的流露最能表现人性。所以，这本书教你如何把握约会细节；

重视心理学：一次心理和情绪的风暴，就像蝴蝶的翅膀所扇起来的巨风效应，可能带来个人人际关系的革命。所以，找到你和约会对象的心理共振，找到你们熟悉的气场。

重视技巧：虽然没有速成论，但是穿什么衣服？说什么话？约会时间和地点如何掌控？——这些都是实实在在的约会知识。

改变我们对于约会的心理态度：没有错，有很多。比如约会不成功便成朋友，比如寻找约会的风水宝地等。观念的改变为我们带来心理上的海阔天空。

……

我知道你一直走在寻爱的路上。有时候，你可能疲惫了，不想再去约会了。你觉得还不如变成干物女，你为爱情黯然神伤，但擦干眼泪，收拾心情，你又像精卫鸟一般，继续去人海中寻觅那个他。



缘份天注定，但是缘份又不是天上掉下来，需要我们走出家门，去外面的世界把握它。所以，每一次积极的约会都蕴含着爱情新生的机会和可能。也许，就是在那次蓦然回首，那人就在灯火阑珊处。

现在，这本书问世了，希望它能成为你的约会帮手，愿每一个寻爱的女孩，都能找到心目中的金龟婿。

同时，这本书的问世，要感谢很多人。

感谢我的责任编辑。

感谢我的许多女性朋友们：杂志主编王琳、摄影师胡庚亮、编辑张春燕、梁宏、作家芳子、薇薇安等，还有郭敏、国霞、冰缦、姚越华等好友……她们讲述的许多个人感受丰富了此书。

感谢我的亲人们，感谢我的父母养育了我，并且一直给我最强大的支持。

感谢我的哥哥姐姐们。

最后，要特别感谢我的爱人，我们在一起相伴了七年，这本书也要献给我们七年的柔情岁月。

目 录

第一章 亲爱的女孩，你还要孤单多久？ /1

1. 天使为什么更加寂寞？ /3
2. 测试：你有约会恐惧症吗？ /9
3. 你的爱力有多高？ /13
4. 情人的交换主义 /20
5. 知道自己要什么的女人最会嫁 /26
6. 剩女的疯狂 /28

第二章 现在，你该出击了——你可以选择的N种约会方式 /31

1. 都市快餐约会：我们只需要八分钟 /33
2. 我们不要广场式爱情 /36
3. 相亲也要愈挫愈勇 /38
4. 开心网上的爱情不开心 /39
5. 谈恋爱就须不要脸？ /41
6. 爱情总在出其不意时 /43
7. 相亲退货的男人也要“变废为宝” /46

第三章 那一年，我们寻过的爱 /49

1. 学习型情人 /51
2. 切客式爱情 /55
3. 找个爱情经纪人，像明星一样谈恋爱 /61
4. 为爱大迁移：找男友也要孟母三迁 /65
5. 一年跳十次槽的办公室猎夫记 /70
6. 雇一个恋人度过空窗期 /74
7. 人性试验室：我专找花花公子嫁？ /79

8. 找个地方住下来，我们只谈几天纯恋爱/84

第四章 约会的 N 个秘籍/91

1. 相亲也选秀/93
2. 如果爱情来得不是时候/96
3. 谈恋爱时花心才好？/101
4. 找到觅男人的风水宝地了没有？/106
5. 情场第一提案：美女如何嫁地产商？/108
6. 找一个让你不失眠的人做爱人/114
7. 他的前度女友骚扰我/116

第五章 约会前，你该注意些什么？/123

1. 最可爱的就是最本真的自己/125
2. 约会的时间纪律/127
3. 约会励志版：我们的爱情也有春天/129
4. 男人喜欢大甩卖/135
5. 父母是爱情公敌吗？/137
6. 爱上爱情？爱上危险？/139
7. 爱情不抱怨运动/144

第六章 约会的 N 种危险警报/151

1. 约会软强暴：爱与温柔下的暴力/153
2. 约会前，请先出示身份证/159
3. 兔子不吃窝边草/161
4. 吸爱鬼 OR 软饭男人识别术/163
5. 虚弱的男人/165
6. 不能嫁的几种男人/167
7. ISO9001 安检 5 种问题男生/170

第七章 约会时，读懂男人心/175

1. 男人也喜欢听甜言蜜语/177

2. 他最脆弱的 10 个危急时刻/181
3. 击退男人的 7 个疑心病/184
4. 男人酒吧肢体语言进行曲/189
5. 男人爱美的务虚与务实/191
6. 照顾男人，怎样刚刚好？/193
7. 男人到底喜欢胖女人还是瘦女人？/195
8. 你的男人是哪只股票？/197
9. 亲爱的，请尊重他的“坏毛病”/202

第八章 你要了解的情感新变化/207

1. 新短暂男女关系/209
2. 网状爱情时代到来了吗？/214
3. 女人的男闺蜜/218
4. 爱情温度计/222
5. 旅行，爱情的试金石/226
6. 心相爱，身分离/231
7. 约会后的背叛是这样发生的/236

第九章 恋爱时，你最容易犯的 N 种毛病/243

1. 不要做恋爱专业户/245
2. 恋人之间不要“钓鱼执法”/247
3. 信星座，男女有别/249
4. 恋爱要不要门当户对？/250
5. 别在恋爱中故意寻找痛苦美感/252
6. 别喜欢做爱情里的“公检法”/256
7. 细节决定爱情/258
8. 男女关系，爱情玩具进化论/264

The background features a light-colored, textured surface with a large, stylized heart shape on the right side. A black silhouette of a woman in a long, elegant dress stands on the right, looking towards the left. The top left corner has a string of small circles, and a large, decorative swirl is positioned above the text. The bottom of the page is adorned with a repeating pattern of stylized leaves and flowers.

第一章

亲爱的女孩，
你还要孤单多久？

1. 天使为什么更加寂寞？

有这样一群女孩，她们年轻漂亮，接受过良好的教育。她们走在路上，回头率极高。她们被誉为天使，似乎“上帝造人”时，将所有的宠爱都给了她们。

但走近她们，却发现她们大多数在情感上更加寂寞，虽然有很多的男孩为她们献殷勤，但她们还是抱怨白马王子没有出现，她们慨叹真爱难寻，在岁月一天又一天的流逝后，她们在嫁与不嫁中长久徘徊。

(1) 究竟在等待什么？是戈多吗？

如果说依然还有苦恼，许多人是打死了也不会相信的。“她那样条件的人怎么还会苦恼呢？”别人的第一反应便是这样。

的确，依然今年27岁，毕业于一所名牌大学，在一家知名报社做记者，外表端庄漂亮，走到哪里都会有男士回头行注目礼。出身于书香门第，父母是老教授，平时出入各种高档写字楼，出门打车，手里捧着时尚杂志，并且那时，正有一位叫胡捷的成功商人死心塌地地追求着，有人说依然集中了这个时代所有的女人的梦想。

但是，依然说，那些都是表面的。她的内心其实时常被一种痛苦的情愫笼罩着。

依然是个喜欢文学的女孩，在她的想象里，爱情应该是一种怦然心动的感觉，就像琼瑶小说中所描写的一样浪漫，所以，她期待着自己的白马王子。

依然认为自己是一个理想主义的女人，她以前拥有许多知心的女朋友，她们曾经准备做捍卫爱情的坚定勇士，如果没有理想中的爱情来到，她们情愿做快乐的单身贵族。

但是，女友们最终一个又一个地坚持不下去了。先是李惠，她大学时期热爱三毛，渴望找一个荷西那样的男人，但是，很快，当一个胖胖的房地产商追求她时，李惠立即被俘虏而去；后来是刘莉莉，她嫁给了一位公务员，并且很快做了

母亲。

她们是否因为爱情而嫁？有一次，在闺蜜聚会时，依然问她们这个问题。那时，曾经是爱情理想主义者的李惠抱着一条波斯猫，懒洋洋地对依然说：“只要对他不反感，而且他又有钱，女人总归得找个男人过日子。”

而刘莉莉，一边哄着孩子，一边毫不避嫌地掀开上衣给孩子喂奶，尽管是同性，依然都有些不好意思去触及她那白花花乳房。

“你也嫁了吧，胡捷不是对你很好吗？”两个对她知根知底的好友劝说依然。她今年27岁了，算是老姑娘了，她们用怜悯的眼光望着她。

那眼光让依然不寒而栗。

她听明白了她们不是因为爱情的绝对需要而结婚，而委身于一个男人。是为了过日子，为了对一个男人的依靠，风尘中的日子从此将爱情的精神主义变质，但那是必须找个男人结婚的理由吗？

依然愈加地孤独，也愈加地迷茫，她不好意思再去找女友们煲电话粥了，电话那边，总是孩子的哭声，把她的兴致，荡涤得一干二净。

“嫁给我吧！像你这样的女孩，是需要一个男人庇护着过日子的。”胡捷有一次深情地望着她，怜爱地说。他的柔情让她垂下了眼睑，无话可说。

是的，她似乎有足够的理由嫁给他。他英俊潇洒，事业有成。但是，最重要的地方却是她不爱他。不怦然心动——这致命的感觉，没有存在她对他的感情里。对于别的女人来说，可能因为胡捷具有这样的条件，即便出于现实的考虑，也嫁了，但是依然不行，否则她就不是依然。

但是，不嫁呢？关于爱情，她已经寻找了许多年了，浪漫的理想中的爱情似乎一直没有出现，那个让自己能够立刻产生嫁的感觉的男人，好像远在天边的青鸟，总也不能出现，难道就这样因此要让自己等到白头吗？

(2) 为什么天使不愿嫁

① 男人有些靠不住

(刘慧，27岁，投资公司顾问)

不是我不想嫁啊，而是到现在还没有碰到能让我下定决心嫁过去的男人啊！

毕竟，大多数的女人还是希望有个终身归宿的。从前也交过不少男朋友，但是在试探他们对婚姻的责任和喜好时，总感觉他们似乎在犹豫什么，举棋不定。这样的男人，一旦真正下嫁，还能有安全感吗？

我觉得现在的男人对婚姻有些警惕感，也许是他们不愿意承担婚姻的责任，觉得婚前的自由更令人舒服；也许是他们认为婚姻是爱情的坟墓，总之，很多男人可以和女人谈着山盟海誓的恋爱。一旦女人提出婚姻的要求时，他们便溜之大吉，或者找各种理由应付女人，在这种情况下，女人怎么能轻易言嫁呢？

② 理想的爱情在远方

（吴英华，30岁，外企销售代表）

曾经，我想象过爱情的样子，那应该像童话中的王子和公主的相遇一样，深情而热烈地相恋，如今在这个尘世寻寻觅觅，年深月久，我对爱情都有些失望了。

不知道是因为什么，也许我是个爱情的完美主义者或者理想主义者吧。我希望能够下嫁的男人，身上具备一切我喜欢的优点，宽容、有责任心、强壮、英俊、富有等。

我的第一次恋爱发生在四年前的冬天，他是个各方面都很符合我想象中的男人，我在他身上，也找到了那种激情的渴望委身于他的感觉。但是，一次很偶然的事件，使我发现他在口口声声说爱我的同时，居然还在和另一个女孩交往。虽然事后他向我道歉，他说他真正爱的是我，但我怎么能接受这样的背叛呢？我义无反顾地离开了他，虽然心里无比难受。

第二个男朋友条件很优秀，但大概因为是独生子吧，脾气特别倔，我们闹矛盾的时候，他总是和我针锋相对，在激烈的争吵中，互不相让。女人也许爱闹些小情绪，特别是谈恋爱时，而这些小情绪，通常又是没有理由的，所以一旦发生矛盾，我很希望他能让一让我，有时只要他上来拥抱我一下，我就会冰雪消融、柔情似水了，但他总是不肯妥协。结果是我们彼此伤得很深，我甚至怀疑他是不是真正爱过我？

经历过两次失败的恋爱，我也不敢再轻易谈感情了。我想理想的爱情也许在

远方，像席慕容所说的那样，需要静静地等待。所以我现在不会再轻易向一个男人打开心扉，我宁愿静静地等待着真正的爱情的降临。

③ 一个人过也挺好的

（相箏，28岁，艺员经纪人）

我还没有做好结婚的打算。我的一个女朋友结婚后，现在变成了典型的家庭主妇。成天在家相夫教子，偶尔出来和我们聚会时，不知道翠花上酸菜，不知道F4，怯生生地坐在一边，感觉很落伍的样子。婚姻让女人变得视野狭窄，不再像以前那样活跃在社会生活中，这使我对结婚后只属于一个男人的生活望而生畏。

我的工作使我经常需要带艺员天南海北地去演出。单身还好说，结婚后，丈夫还能容许我经常不在他身边吗？我又是一个特别活泼爱交际的人，晚上喜欢和女友们泡吧，聚会聊天，一旦结婚，这些快乐的自由而潇洒的生活，显然不会再有了。

真的，我觉得一个人过也挺好的。偶尔孤独的时候，听一听音乐，看看书，和密友煲电话粥，白天全副身心地投入工作，扩大自己的社交圈子。哪天在北京呆腻了，一个人可以谁也不必打招呼地背起行囊，独自出外旅行，我喜欢这种感觉。

④ 让爱情保保鲜

（金娜，26岁，酒店经理）

我现在和男友正陷入热恋中，他的父母不断催促我们早点结婚。可我一直在犹豫，主要是我喜欢现在甜蜜的爱情的感觉。下雨了，男友会及时开车接我回家；想看电影时，他鞍前马后地陪我去电影院；发点小脾气，他想尽办法哄我开心，谈恋爱的女人是有点特权的吧。

我听说一旦结婚后，这种美丽的感觉就不会再有了。婚姻中琐屑而平庸的点点滴滴，会让两个人的激情一点点磨蚀，最终爱情荡然无存，甚至可能争吵，反目为仇。曾经的呵护和甜蜜翻云覆雨，如果是这样，我情愿不那么早结婚，让爱情保保鲜。

(3) 对天使的忠告

许多像天使一样的女孩，在人们的印象中应该是幸福无比，情感生活丰富等，但实际情况却是她们害怕结婚，在婚姻殿堂外久久地徘徊。

什么时候结婚，终归没有定律，在于每一个人对感情考虑的成熟程度，但对那些天使来说，下面这些忠告不可不读：

A. 究竟是可以嫁的男人没有出现，还是你对婚姻的期望值过高？一项相关调查显示，单身女性中，文化程度大专以上的比例约占65%，似乎越是有知识的女性，越难以有美满婚姻。这使我们想起一位作家的话：心灵丰富的人比心灵贫乏的人更能感受到人生的痛苦。这句话是否也可以这样说：对婚姻期望值过高的女性，越能发现婚姻的不完美，所以越是抗拒婚姻？

B. 你是否深受“琼瑶”为代表的文艺灌输的浪漫爱情的影响？许多单身女性是读着琼瑶的小说长大的，但很早以前，就有人呼吁：辩证地看待琼瑶式的爱情，即接受那是一种美，而爱情需要纯洁和美的体验，但同时认识到，现实的爱情并非不食人间烟火，它需要我们学会接受缺陷、不完美，学会理解爱情在变成婚姻后的必然调整。

对于永远追求理想的爱情在远方的女性来说，毋宁说她们是爱情的理想主义者。理想主义者永远值得敬佩，只是我们需要提醒的是，理想不是空想，需要正确认识理想和现实的关系，更好地把握人生的幸福。

C. 你是单身生活的推崇者吗？这是一个张扬个性的时代，我们不再认为婚姻便是人生唯一的快乐之源，社会提供了很多诱惑，让我们不急着走进围城，即使单身，也可以活得非常快乐。

当然，追求单身生活的快乐，固然无可厚非，我们相信，女人热爱单身而不急于结婚，深层次的原因依然是“那个让我想嫁的男人还没有出现”，但是对于那些确实想走进婚姻又恐惧于婚姻影响单身快乐的女性，我们的建议是：婚姻原本没有想象的可怕，也许如毕淑敏所说，家庭有时会伤人，但只要你经营好了，家庭也便是温柔的港湾。

D. 你有程度不同的恐婚症吗？大明星朱丽亚·罗伯茨据说是恐婚症的典型代表，而在现实中，各种传媒制造的凄惨的破裂的婚姻为女性恐婚推波助

澜。对于那些听说了不少悲剧而恐婚的女性来说，我们的建议是：传媒的制造者需要靠耸人听闻的故事来吸引读者的眼球，而现实中的婚姻并非全是血淋淋的或者哀怨的，恰恰相反，平淡的占多数，认识到这一点，还是那句话：婚姻并不可怕。

.....

总之，不愿嫁人的理由有千万条，把握幸福的机会却需要靠你自己。尽管嫁人不一定要趁早，尽管仓促中嫁人往往后患无穷，尽管单身无可厚非，但是嫁与不嫁，决定权在于你。重要的是，不受观念的影响；重要的是，无论选择嫁与不嫁，你的感受是幸福的。

(4) 慎重并不等于孤独

选择嫁与不嫁，在很久以前，对于女人来说，不是一个问题，女人长大便嫁人，似乎是上下五千年的颠扑不破的真理，不然，独身的女人，不但没有经济依靠，还需要忍受社会的压力等，其困难处境可想而知。

但是社会观念的开放，女人经济地位的提升，使得今天的女性不必再像以前那样，将婚姻和男性看成终身的依靠和安全感的唯一来源，即便单身，她们同样可以活得有滋有味。

所以，那些在仓促中“上婚姻之船”的悲剧越来越少了，尽管离婚率越来越高，但细细分析，并非是今天的女性没有慎重选择婚姻，而是人们对婚姻的心态，各种外界因素影响的加强等原因，我们认为——女性不再做“必须选择婚姻的奴隶”，“她们将婚姻的主动权掌握在手中”——是社会的进步。

所以，那些持有各种心态而不愿走进围城的女性，我们只需以平常心视之，婚姻说到底，是一种个人行为，每个人有选择与否的权利。

只是，我们需要警惕一种盛行的观念：即对爱情和婚姻抱有不切实际的幻想。心态是影响今日女性是否选择独身的根本原因，理想的婚姻没有模式，经验只能自己去实践，培养一种对婚姻正确的心态，却是每个人都应该努力的。

那也就是说，当有一天，即使婚姻并不完美，但至少你不会后悔当年的选择，你能够说，我是深思熟虑过了。

