

爱情急救手册

每个人都会遇见爱情问题，只要这一本书，就可以全部解决。

陆琪◎著

失恋痛苦怎么办？

请看失恋急救手

册·嫁不出去怎么办？

请看剩女急救手册·父

母逼婚怎么办？请看逼婚急救手册·相亲尴尬怎么办？

请看相亲急救手册·不懂表白怎么办？请看暗恋急救手

册·约会没经验怎么办？请看约会急救手册·情侣常

吵架怎么办？请看吵架急救手册·爱人出轨了

怎么办？请看出轨急救手册·分居

异地怎么办？请看异地恋

急救手册

谈恋爱遇到问题怎么办
速查情感奶爸陆琪2013年
《爱情急救手册》

爱情，进入复苏倒计时 | 2013



爱情急救 手册

陆琪◎著

 北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情急救手册 / 陆琪著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-5385-7283-4

I. ①爱… II. ①陆… III. ①爱情—通俗读物 IV.
①C913. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第021618号

爱情急救手册

作 者 陆 琪

出 版 人 李文学

责任编辑 李少伟 熊晓君

装帧设计 张 志

版式设计 刘碧微

开 本 635mm × 965mm 1/16

字 数 153千字

印 张 15

版 次 2013年2月第1版

印 次 2013年2月第1次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街4646号
邮编: 130021

电 话 总编办: 0431-85644803
发行科: 0431-85640624

网 址 <http://www.bfes.cn>

印 刷 三河市航远印刷有限公司

ISBN 978-7-5385-7283-4 定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

因何而写 / 001

一、剩女（剩男）急救手册 / 003

- ❶ 被剩下的原因大起底，你还有救哦 / 004
- ❷ 出去？去哪儿 / 008
- ❸ 我的男人（姑娘）究竟在哪儿？他们就在那儿 / 012
- ❹ 找不到好男人的三大原因 / 018
- ❺ 最后的秘诀，轻易不告诉别人哦 / 022

二、逼婚急救手册 / 025

- ❶ 逼婚是正常的，不逼婚的都是捡来的 / 026
- ❷ 父母逼婚的方法 / 029
- ❸ 逼婚没那么简单，另有险恶用心 / 035
- ❹ 自己做主的秘诀，逼婚不成功大法 / 038
- ❺ 如何逼一个男人结婚 / 043

三、相亲急救手册 / 049

- ① 相亲是个什么玩意儿 / 050
- ② 你适合相亲吗？真的吗？确定吗 / 056
- ③ 相亲百发百中包赢绝技之准备工作 / 059
- ④ 相亲百发百中包赢绝技之现在进行时 / 065
- ⑤ 相亲百发百中包赢绝技之掌握别人的命运 / 071

四、暗恋急救手册 / 073

- ① 所有的暗恋其实都是明恋 / 074
- ② 傻兮兮地等不如笨兮兮地上 / 077
- ③ 暗恋成功无敌技巧（女生版） / 082
- ④ 暗恋成功无敌技巧（男生版） / 087
- ⑤ 暗恋得手，也别忘了插旗 / 091

五、约会急救手册 / 093

- ① 别怪男人笨，好男人其实都笨 / 094
- ② 教男人怎么约会之前，你自己知道吗 / 099
- ③ 用约会检验对方，百试百灵哦 / 103
- ④ 最大的浪漫和最好的约会，一生只需要一次 / 106
- ⑤ 知道吗？约会也可以帮你大忙哦 / 111

六、吵架急救手册 / 115

- ❶ 不吵架是不可能的，老吵架是不能忍的 / 116
- ❷ 吵架是对感情的证明 / 119
- ❸ 冷暴力和热暴力都滚蛋去吧 / 124
- ❹ 吵架后怎么挽回（男生版） / 131
- ❺ 吵架后怎么挽回（女生版） / 135

七、出轨急救手册 / 141

- ❶ 不要疑神疑鬼 / 142
- ❷ 出轨是很明显的，有必然的证据 / 148
- ❸ 兵马未动粮草先行，不打无准备之仗 / 153
- ❹ 不分手的处理办法 / 158
- ❺ 分手的处理办法 / 164

八、失恋急救手册 / 171

- ❶ 失恋永远都是瞎了眼 / 172
- ❷ 最难熬的7+30法则 / 177
- ❸ 失恋失去的不是恋情，而是自信心 / 182
- ❹ 为什么她越失恋越开心 / 189
- ❺ 谁管你的动机，吃到猪肉就很高兴啦 / 193

九、异地恋急救手册 / 197

- ❶ 什么都不是问题，只有异地恋是问题 / 198
- ❷ 她为什么会这么惨 / 205
- ❸ 他为什么会这么爽 / 215
- ❹ 异地恋的三项注意四大纪律 / 221
- ❺ 最后一招 / 229

因何而写

为什么会写这么一本书呢？

我每年都会做一次全国的巡回讲座，在每个城市，我都会召集一个“失恋互助小组”。七八个刚刚失恋的女孩坐在一起，讲述自己的悲伤故事。

每个悲伤的人，其实都有自己不同的问题。刚开始，可能只是一个很小的征兆，但没有理会，也不知道怎么处理，于是问题越来越大，最后变成了一个巨大的麻烦。

许多的悲剧，都是因此而来的。

我每天会收到几十封邮件，上百条求助私信。陆琪牌吐槽这个微博账号里，也会收到几百条求助信息。完全没有办法一一回复。

想要帮助人，这就是我写书的原因。

其实很多事情，在源头上都是同一个问题，只要把这个问题解决掉了，之后也许是一顺百顺。

在之前的两本情感书里，我写的更多的，是面对爱情时的价值观，以及我们所应该持有的态度。

而在这一本书里，却要真正面对确实确实的问题。

女人或者男人在感情里会遇到的问题，其实大致相同。

没有对象怎么办？
.....
父母逼婚怎么办？
.....
不懂约会怎么办？
.....
相亲时应该怎么办？
.....
失恋了怎么办？
.....
吵架了该怎么办？
.....
暗恋该怎么办？
.....
爱人出轨了该怎么办？
.....
异地恋该怎么办？
.....

这些问题最常见，也最难解决。

所以我用整整一本书的篇幅，把这些问题给掰碎了，扯开了，几乎是手把手地告诉大家，该如何做，才能真正的去解决。

写这本书唯一的目的是希望等到下次再去那些城市时，流泪的女孩会少一些。

哪怕会少一个呢。

我写书的目的，是希望有一天，大家都不再需要看我写的书。

有微笑，没有眼泪。

陆琪

2013年1月31日

于小存斋

一、剩女（剩男）急救手册



失恋痛苦怎么办？

请看失恋急救手

册·嫁不出去怎么办？

请看剩女急救手册·父

母逼婚怎么办？请看逼婚急救手册·相亲尴尬怎么办？

请看相亲急救手册·不懂表白怎么办？请看暗恋急救手

册·约会没经验怎么办？请看约会急救手册·情侣常

吵架怎么办？请看吵架急救手册·爱人出轨了

怎么办？请看出轨急救手册·分居

异地怎么办？请看异地恋

急救手册

❶ 被剩下的原因大起底，你还有救哦

最讨厌别人说剩女、剩男这两个词了。

每个人都有恋爱和结婚的自主权，如果有合适的，每天都可以结婚；如果没有合适的，就算几年不嫁不恋爱也是正常的。

凭什么别人说是剩女，就一定是剩女啊？难不成为了这个称号，就要随便找个人嫁了，随便找个人娶了吗？

之前的书里就写过，剩女只不过是社会规范下的歧视。整个社会觉得女人应该在二十八岁前结婚，所以，到这个年纪还没有结婚的人，无论你有什么原因，无论你好不好，都会被武断地下这个定义。

所以，我们不要因为别人这么称呼，有这样的歧视而自怨自艾，而是思考自己真正应该关注的是什么。

你没有被剩下，但你有没有被剩下的心态？

什么是被剩下的心态呢？我之前在微博上曾写过，所有被剩下的人，无论男女，原因都只有五个：

死宅、过分完美主义、善于拒绝、忘不掉前任、过于激进。

死宅就是不出门很难见到人，而见不到人就遇不到合适的目标，没目标自然就没有恋爱对象。

完美主义就是要求高，你的要求高到世界上没人配得上你，自然不可能有人爱。

善于拒绝的人则更夸张，别人还没怎么着呢，她已经先一口拒绝了。请问，连认识的机会都不给别人，你怎么知道不合适？很多人不是没目标，而是目标都被她拒绝完了。

忘不掉前任就更傻了。一段感情已经过去，却始终沉溺其中，造词以为忘不了从前的人，就不可能开始新的恋爱，那你一辈子忘不掉就一辈子单着吗？

最可怜的是那群太激进的人，到处说自己要嫁人，要别人给介绍。可却不知道，越是着急嫁人的，别人就越不敢介绍，生怕会添麻烦。

以上的五种剩之心态，在之前的两本书《婚姻是女人一辈子的事》和《爱要深，心要狠，幸福不能等》中都有详细介绍，这里不多说了。

我们今天要讲讲，关于剩女存在的社会客观原因。

其实在中产阶级陆续成为主流的国家里，大城市中总是有许多的剩女。美国到四十岁尚没有结婚的女人，大概有两千万，而在未来几年里，我们国家会远远超过这个数字。

为什么呢？

因为女孩嫁人，往往要嫁一个审美观、价值观不低于自己的人，也就是感觉、品位、条件都要相符的才好。

而城市中，白领阶层里的男女比例接近于1：2，也就是说，如果你是城里的白领，那么面临的窘境就是两个女人抢一个男人。

这是客观现实，也是我们面临的最大困境，区域性的性别数量不均衡，导致好大一部分人被剩下。

被剩下的最后一个根本的原因，和爱情有关，就是你在谈一场遥遥无期、漫无目的的恋爱。

许多人不是没恋情，甚至还爱得很深，有的还在谈异地恋或者长时间的苦恋。

但问题是，你们谈恋爱的目的是什么？

你是为爱而爱，还是为了找个一辈子的伴侣？你是只想过眼前的每一天，还是想要个结果？

许多人的问题就是，只知现在，不知将来；只知要，却不知结果。

谈了十年八年的恋爱，谈到快三十岁，然后分手，请问，你还能找到比当初更好的伴侣吗？

为了一段不靠谱的异地恋，就投入人生中最珍贵的四五年时

间，你以为自己是为爱而等待，实际上却浪费了机会成本。

女人最昂贵的，不是美貌，而是青春。你把青春填进一段毫无结果的爱情，这不是对自己的不负责任吗？

年轻的时候，我们确实可以按照自己的喜好去爱，那是为了了解什么适合，什么不适合。所有不对的爱情，都要及时地止损，并且从中学到东西。

你为爱情付出一年青春两年青春，甚至三年都正常，但如果明知没有结果，还要花那么大的代价进去，那就是愚蠢了。

我们会为爱而犯傻，但不要一直犯傻下去。

以上所见，剩女的心态、社会客观原因以及为爱犯傻，是形成剩男剩女的主要原因。

这本书写的是急救手册，我们的目标是解决问题。如果你喜欢一个人单一辈子，那接下来的内容无须看，直接跳入下一章节即可。

但如果想结束自己的单身状况，那么接下来，我们要讲讲具体的实际操作方法。

注意咯，这本书不是一本只讲道理的书，大道理在前几本都讲得差不多了，这次，我们直接来实际的执行指南。

② 出去？去哪儿

.....

每个人都有自己的故事，而把所有人的故事叠加在一起，或许有很多都是重合的。在这本书里，就有这么一个重合了大家故事的小人物、小女孩，我们姑且叫她小莲。

小莲是与你们差不多的姑娘，二十多岁，离三十还有几年，却也抬脚就到。小莲是乖乖女，读书时家长不让谈恋爱，也就没谈成。毕业出来后找了份工作安安稳稳的，每天除了上下班和朋友吃饭外，就是宅在家里，看看网络视频，刷微博，看漫画和小说。

可以说，这是最普通和常见的宅女。

但家长们都是很奇怪的，读书时严防死守着不让你谈恋爱，等出了校门死活要你立刻带男人回家。

谈恋爱属于技术活，哪是想带就能带回家的。小莲天天被催，母亲甚至都把剩女挂在嘴上，看《非诚勿扰》的时候要说一次，看新闻的时候也要说一次，恨不得把小莲挂网上出售了。

哪个少女不怀春呢？小莲也想赶紧找个人谈谈恋爱，但她就是找不到啊。原因没别的，只是宅而已。

所以，全世界的人给她的答案都一样，要走出去。

走出去？一个有工作的宅女，每天绝大部分的时间都是在外面的，在家也许只有八小时左右，这还不算出去吗？每个礼拜都要和闺蜜们吃饭唱歌，甚至要去酒吧，这还不算出去吗？就算要出去，可是去哪儿？去做什么？

所以，小莲和我们一样，遇到了一个哲学性的问题。

和谁出去？去做什么？去哪儿？

大家平时都和谁一起出去玩？大概有九成姑娘都会说，和闺蜜呀。所以就形成了一个奇怪的现象。

我们总是和同一群人去同一个地方做同一件事情。

但如果你在这群人里能找到男人的话，岂不是早就在一起了？还需要一再地重复重复重复吗？

和闺蜜们出去，是一件令人愉快的事情。但并不是一件可以让你嫁出去的事情。

因为你时刻要记住，你和别的剩女并不是一个战壕里的战友，而是敌人，你们的目标都是一样的。你需要好男人的同时，她们也需要好男人。

所以，平时的好朋友，在特定时刻会变成对手，你天天和对手混，是一种同归于尽的做法。

和谁出去的问题，其实我一再地强调，如果你只是休闲，只是想放轻松，那就和女孩出去，和闺蜜出去。

但如果是有目的性的，想要恋爱，想要结识新的目标，那就要和陌生人出去，和自己固有圈子之外的人出去，要和异性出去。

千万别觉得，和不认识的人在一起没意思。小莲一开始也是这样想，觉得只有和朋友在一起才轻松好玩，而在陌生人面前压根没话说。

一年这样，两年这样，三年还这样。

然后小莲发现，当母亲让她找男朋友的时候，她根本就没有目标。因为能认识的男人，要么成闺蜜的男友了，要么早就成哥们了，而几年里都难得有新人加入自己的圈子。

怎么办？

我给她的方法是，每个礼拜都去认识一个新朋友。这不是尽量，也不是建议，而是治疗方法。

所谓的治疗方法，就是要强迫去做的事情，而不是想做就做，不想做就不做。只有认识了新鲜的男人，才可以有新的目标，就算这个人并不适合你，但却可以为你打开一个全新的交际圈。

你怎么知道他没有一个从国外留学回来高富帅的单身表哥呢？

机会，都是靠撞出来的。

那么，怎样才能认识新鲜的男人呢？

这才是小莲遇到的最大问题。这几年的宅，已经令她丢失了几乎所有扩展交际圈的手段，似乎除了工作伙伴和闺蜜之外，再也没可能认识人。如果真的要结识新的男人，难道只有靠父母介绍相亲吗？

当然不是！其实，认识新朋友，加入新的交际圈有很多办法，你不去做，只是拉不下面子，或者懒而已。

人什么都有得救，只有懒是没得救的。