

輕輕鬆鬆 闖情關

The Shy Guy's Guide to Dating
The Shy Guy's Guide to Dating

情關如何闖？
情場猛男不要看！！

作者◎巴瑞·杜特
BARRY DUTTER

譯者◎陳 淑 惠

兩性話題 D4

輕輕鬆鬆闖情關

The Shy Guy's Guide to Dating

作者／巴瑞·杜特 BARRY DUTTER

譯者／陳淑惠

編輯／余佩玲

美編／李淑娟

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 9F 之 5

電話：(02)2332-0430

傳真：(02)2332-9817

劃撥：18324544

E mail／new-sprouts@ms24.ur1.com.tw

排版／法德印前電腦排版有限公司

印刷／久裕印刷事業股份有限公司

版次／2000 年 2 月初版

出版登記／局版台業字第 6017 號

國際中文版權代理／大蘋果股份有限公司

The Shy Guy's Guide to Dating

Copyright: 1984 BY BRUCE SPRINGSTEEN

This Edition Arranged With ST. MARTIN'S PRESS, LLC

Through Big Apple Tuttle-Mori Literary Agency, Inc.

Complex Chinese Edition Copyright:

© 2000 by NEW SPROUTS PUBLISHER, INC.

All Rights Reserved.

原書 ISBN 0-312-18757-2

定價／260 元

Printed in Taiwan

ISBN 957-0360-21-6

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

輕輕鬆鬆闖情關／ Barry Dutter 作；

陳淑惠譯. -- 初版.-- 臺北市：

新苗文化, 2000[民 89]

面： 公分. -- （兩性話題；D4）

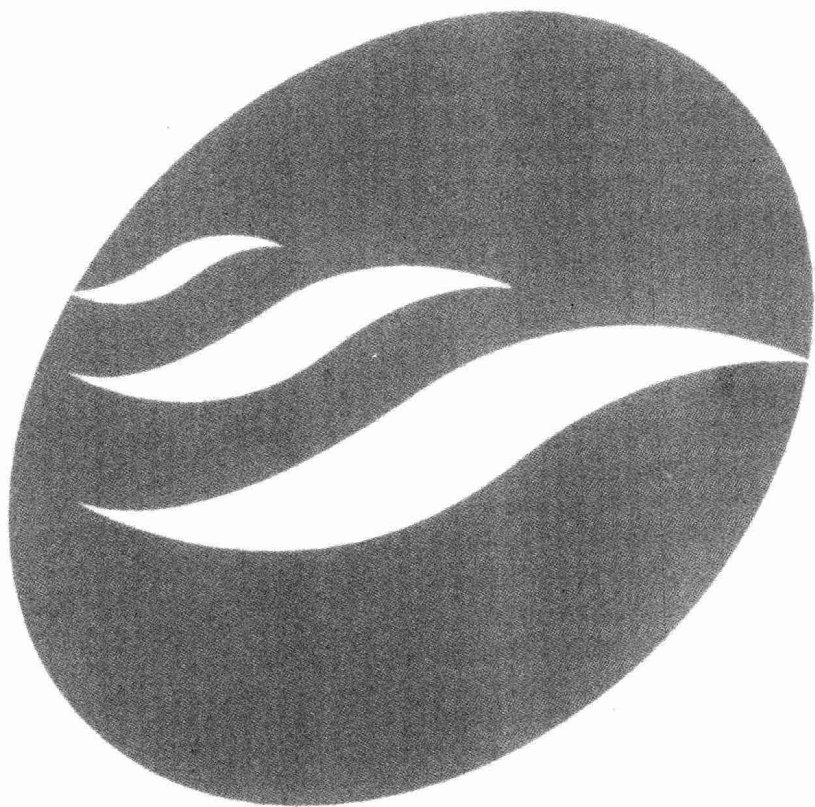
譯自：The shy guy's guide to dating

ISBN 957-0360-21-6(平裝)

1. 戀愛 2. 成人心理學 3. 害羞

544.37

89000532



 新苗文化

CONTENTS

【目錄】

4 前言

20 第1章 你是害羞的男子嗎？

28 第2章 最佳與最差開場白

52 第3章 成交

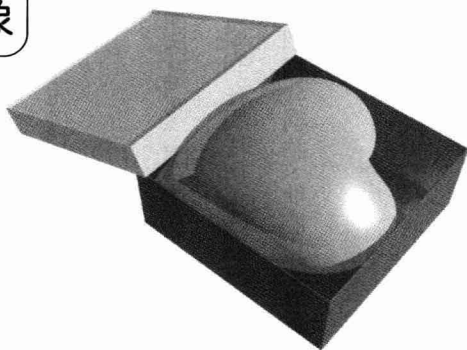
88 第4章 認識女孩子的最佳場所

160 第5章 電子時代的戀情追求

174 第6章 第一次約會



309	302	276	268	260	250	206	192
後記	第13章	第12章	第11章	第10章	第9章	第8章	第7章
	你準備好要走進結婚禮堂了嗎？	害羞男子的長期關係	一個嶄新的形象	盲目約會與三人行	迫不及待追求法	極端追求法	成功過關



CONTENTS

輕輕鬆鬆闖情關

The Shy Guy's Guide to Dating



作者 ◎ 巴瑞·杜特
Barry Dutter

譯者 ◎ 陳淑惠

CONTENTS

【目錄】

4 前言

20 第1章 你是害羞的男子嗎？

28 第2章 最佳與最差開場白

52 第3章 成交

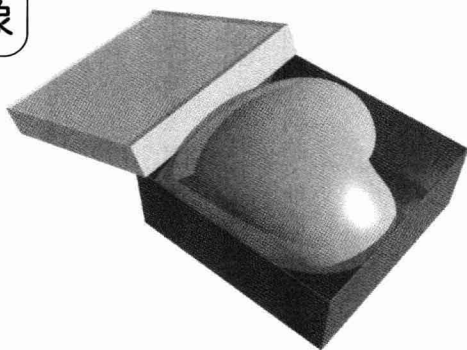
88 第4章 認識女孩子的最佳場所

160 第5章 電子時代的戀情追求

174 第6章 第一次約會



309	302	276	268	260	250	206	192
後記	第13章	第12章	第11章	第10章	第9章	第8章	第7章
	你準備好要走進結婚禮堂了嗎？	害羞男子的長期關係	一個嶄新的形象	盲目約會與三人行	迫不及待追求法	極端追求法	成功過關



CONTENTS



一個害羞男子的改造過程

承認吧，你就是很害羞。認識女孩子時，你會全身不自在，約女孩子出去時，你總是有重重的困難。當你和心儀的女孩子談話，你會感到全身僵硬，緊張的直冒汗，舌頭老是打結。呃，猜猜看怎麼著——你並不孤單。

世界上有很多男孩和你一樣，一副看起來好像一輩子都交不到女朋友，討不到老婆的模樣。此刻，也許你已經說服自己，你這一輩子可能都無法認識半個女孩子，可能得和你的那群難兄難弟混在一起，到了星期六晚上就去打打撞球什麼的。

其實，你大可不必如此。我很清楚這一切，因為我也曾經和你們是同一國的。

在我十幾二十幾歲的時候，我患有非常嚴重的害羞情結。我害羞到在與任何人講話的時候，都無法看著對方的眼睛，我總是低垂著頭，非常、非常低。因此，人們和我講話，他們只能看著我的頭。我也痛恨認識新朋友——絕對的痛恨。

一如你所能夠想像的，嚴重的害羞情結讓我無法認識任何女孩子。唸高中的時候，我從來沒有約過會，從來沒有參加過派對，或參加任何學校的舞會。我當然會想要約女孩子出去，不過唯一的





前言

問題是，我害羞到什麼事情都沒有辦法做。

我以前總喜歡幻想著自己如何順利的約到女孩子，無須經歷現實生活裡約女孩子時所遭受到的痛苦與折磨。然而，我從來沒有把這些幻想付諸實際行動。不過，我還是抱著希望。畢竟，好萊塢的電影告訴我，只要我等得夠久，最後我的夢中情人會主動的來約我。但是，這種事情從來就沒有發生在我身上過，至少沒有我喜歡的女孩子來約過我。

我還記得，有一個朋友曾經極力的遊說我去約一個女孩子。我非常排斥那個建議，覺得那樣太不安全了。我告訴我的朋友：「唯一的安全關係，就是藏在你心中的那個。」說得真是太棒了，那是千真萬確的，只不過是一種被扭曲的方式。在你的夢境中，你可以擁有任何女孩子，而不會遭到拒絕。但是，在真實世界中，什麼保證都沒有。人為什麼一定得放棄一個健康的幻想，而去面對醜陋現實的潛在拒絕呢？

雖然我會不斷的幻想著異性，但我的實際生活中卻沒有任何異性出現。我必須說，只有在夢境中，我有著令人難以想像的性生活，甚至我還有一套完整的計劃，能把辛蒂·克勞馥從李察·吉爾的身邊偷走。我的意思是說，少來了！那會有多難呢？反正你又不必和李察·吉爾打上一架！

最後，我還是放棄了我的幻想世界，認真的面對現實生活，承受其中所挾帶的壓力、痛苦、驚訝、害怕、頭痛！在真實世界中，你無須控制一切的事情，有時候一切都是冒險。





如果你想要擁有一份完整又滿足的生活，你就得冒險。你必須提起勇氣，去和那個坐在後排的女孩子講話，看看到底有多麼困難。因為，不論你擁有多少的好朋友，從你的工作中獲得多少的滿足，你的家人有多麼的愛你與支持你，身邊沒有一個女孩子相知相守，你的生命中永遠都有一個大洞等待你把它填滿。

你也可以試著以相對的角度說服自己，你可以抗辯：「可是，我在工作上有很大的成就！跟朋友出去時，我也玩得非常愉快！」不過，在那天結束之後，你孤單的躺在床上時，你心裡很清楚事實是什麼，你的生命中就是少了些什麼。

我們都有一股深沈的欲望，想要與另一個人分享生活中的一切，這是最基本也是最主要的人類需求。你一個人當然也可以過得很好，可是身邊有一個人可以與你分享時，你會覺得生命更形豐富。在你年紀比較輕的時候，你可以成天和你的朋友混在一起，玩得非常愉快。可是，當你的年紀稍大一些，一切都不再一樣了。這時，如果有個女孩子在你的身邊，那些共同的經驗可以變得更愉悅、更有意義。

有一個固定女朋友，至少讓你在情人節時好過一點，更別提，還可以擁有穩定的性生活！任何一個擁有穩定關係的男孩都會這樣告訴你，而且那些都還只是好處中的一部分而已。

在十六歲那一年，有一次我在海灘上看到一個漂亮的女孩子正站在海水中，我走了過去，站在





前言

她的身邊，心急如焚的想要和她說話。結果，我所能說出口的只是「水溫怎麼樣？」短短的五個字。我沒辦法，我就是做不到，我實在太害羞了。於是，我黯然的走開，離開那片充滿機會與希望的海水。

十七歲的時候，我又在同一個地方遇到一個漂亮女孩子。這一次，我很有自信，我絕對有信心可以與她聊上幾句。在交談結束的時候，我對她說：「很高興認識你！」然後轉身離開，留下那個女孩子一頭霧水的待在那裡，搞不懂為什麼我沒有勇氣約她出去，因為她很明顯的看出來，我花了很多時間去準備那個問題。這樣的結果令我心如刀割，為什麼我就是無法開口約那些女孩子。每次總是要不斷的告訴自己，要拿出勇氣，每次總是醞釀很久的勇氣，覺得自己應該做得到，不會有問題的。

我實在太、太害羞了！

終於，在我十八歲的那一年，也就是我上大學的第一年，我開口約女孩子。到了十九歲，我有生平第一次的約會。然後，在二十出頭的時候，我第一次和一個真實、活生生的女人有了性關係。

我曾經浪費了那麼多的時間，躲在害羞的背後，遲遲不敢勇敢的走出來，我更痛恨看到那麼多的男孩子和我犯著同樣的錯誤。我最大的問題是，只要一講到女孩子，我的勇氣便全部逃之夭





天。當時，要是我能夠有一位啟蒙導師就好了。一個可以訓練我，引導我，告訴我該如何表達正確的言詞，適當的舉止，以及何時表達的導師。

我的父母在我九歲大的時候便離婚，因此父親並不經常陪伴在我們的身邊。他曾經試著想要教我一些追求女孩子的訣竅，他建議我：「你應該去學跳舞！女孩子都喜歡會跳舞的男孩！」他還告訴我，等到我二十五歲的時候，他在許多方面都將會是我的模範，但關於約會方面的事，他就沒有那麼在行了！

我的哥哥成天不是和他自己的女朋友在一起，便是做他自己的事情。我永遠都無法忘記他給我的建議，我老哥說，認識女孩子的最佳時機就是在渡假的時候。原因在於，等假期一結束，你將不會再見到這些女孩子，因此她是不是會拒絕你，根本不重要。最讓害羞男子畏縮不前的一件事情是，想到遭到她拒絕之後，還得與她見面的窘境。所以利用渡假期間追求女孩子，顯然大為降低你的風險。

我把老哥的建議銘記於心，並利用我的一些小假期實際去進行他的建議。我唯一的希望是，要是他能夠在放暑假的一開始就告訴我的話，我就不會把那個暑假給白白浪費掉了。雖然只是短短的一句建議，對我而言卻是莫大的鼓勵。

到了我年紀稍長的時候，我竭盡所能的鼓勵朋友去追求他們的愛情。往往，我因為太過熱心與





前言

迫切，對朋友的鼓勵有時便會顯得有些急切，可是你應該明白，為什麼我會有這樣的反應與舉動。一些鼓勵可以讓事情有完全不同的發展結果，你的朋友可能因此而認識了他未來的終生伴侶。不要在夜晚將結束時才遺憾的說：「我真希望當時我有勇氣開口說些什麼。」直到今天，看到那些讓大好機會從自己手中溜走的害羞男子，我依舊心痛如絞。

我變成爲一個支持鼓勵性的朋友之後，最讓我感到驕傲的一件事情是：有一天晚上，我的好友泰德在酒吧裡和一個極度吸引他的女孩子聊天。他們一拍即合，聊了好幾個小時還欲罷不能。偏偏那個晚上，我的收穫不怎麼理想，於是跑去打了一、二個小時的電視遊樂器。當我回頭去找泰德時，他們還在口沫橫飛的聊著。我告訴他，我想要走了，由於是泰德開車載我過來的，這也就意味著他得送我回去，他必須與我一起離開。

泰德跟那個聊了三個小時的女孩子道別後，我們便朝著門口走去。我問泰德有沒有要到她的電話，他說沒有，因為他沒有機會。一聽此言，我停下腳步，命令泰德：「回去向她要電話！」泰德興奮的衝回酒吧，幾分鐘後又衝了回來，手中緊緊握著那個女孩子的電話號碼。雖然他們認識的時間不長，但兩人的感情卻極好，也建立了令兩人都感到滿意的關係。直到今天，泰德還是把這一切的功勞都歸到我身上，認為當時若不是我推他一把，他可能永遠都無法建立這段關係。這也就是我所謂的，一點點的鼓勵帶來一輩子的幸福。





再舉另一個閃電速度的例子。我和好友保羅在一家西部鄉村酒吧中喝酒談心。保羅看到一個非常吸引他的女孩子，唯一的問題是，這個女孩子看起來很像他老哥的老婆！保羅不禁擔心，當全家人聚在一起時，那會是一種什麼樣的畫面。

我告訴保羅：「你連這個女孩子是誰都還不認識，就在擔心家族聚會的事情，你也未免擔心得太早了吧！為什麼你不過去和她談談，看看會有什麼結果再說呢？」由於這個女孩子實在太吸引保羅了，他決定放手一試。去年，他們兩人結婚了。我想，他們的結婚應該和我有一些關係吧！

這正是我為什麼要寫這本書的原因。我要幫助所有的害羞男子走出害羞的陰影，適度的推他們一把，這正是他們所需要的。害羞是一種病，但它是一種可以治癒的病。不過，我卻是經過一段長期痛苦的自我治療，最後才成功地將它消滅。當然，在自我治療的那幾年，我也得到許多的鼓勵，但那些根本不夠，因為那些鼓勵都不是來自於真正與此有關聯性的人。我的母親一直都扮演著支持的角色，問題是一個害羞男子需要的是來自同儕的鼓勵，或是年長男性典範的鼓勵，而非來自於他的母親。

有關追求女孩子的建議與方法，電影與電視是我最主要的訊息來源。我從電影與電視中所學到五項追求女孩子的要點如下：

一、永遠不要顯露出你有多麼喜歡她。





前言

二、永遠要放手一試。

三、展現你的本性，那才是你能獲得青睞的關鍵。

四、點菜的時候，先找到那些她喜歡的食物，然後點兩份。這是一種極有格調的做法。

五、這是最重要的一點：到了要親熱的重要關頭，盡可能的播放浪漫音樂。（我不確定這點到底有多重要，有些人不放音樂或播放非浪漫類型的音樂，也一樣能夠得到女孩子的首肯。可見，如果女孩子真的很喜歡你，音樂的類型或許不是那麼的具有關鍵性。）

我還記得有一晚，我老哥看完電影回家後，我問他電影好不好看，他告訴我：「我們並沒有真的在看電影！」

老哥的那句話令我印象深刻，原來他和女朋友到戲院看電影，其實並不是真的在看電影，而是在裡面和女孩子親熱，我還一直以爲那種情景只會發生在電影與電視劇情中！當然，這種事情也發生在現實生活中，而且我後來也知道，我的很多朋友都做過這種事情。

無庸置疑的，帶著女孩子去看電影，實際上是要在戲院裡和她親熱，也就成了我的生活目標，而且我要很驕傲的說，自從懂得這種事情之後，我做過很多次。畢竟，有多少人敢說他們達成了人生的目標呢？至少我敢！

我對童年的最後一個回憶是，我還記得有一首歌是這樣寫的，有一個害羞男子星期六晚上無事

