

\* 官方唯一授权简体中文珍藏版

不读这本书，你可能永远也学不会恋爱

艾美奖王牌编剧写给女人的启示录

“其实没那么喜欢你”是个具有奇效的基本概念，能帮助你打破自己编造的神话，释放自己，为了更好的未来，以及最终的幸福结局。

要相信，如果他真爱你，他会来找你。

# 其实他 没那么 喜欢你

## HE'S JUST NOT THAT INTO YOU

【美】格雷格·贝伦特 莉兹·塔西璐 著 于依米 译

120万册  
60天售罄

稳居《纽约时报》  
美国亚马逊

畅销书榜NO.1  
5个月



# 其实他 没那么 喜欢你

HE'S  
JUST NOT  
THAT INTO  
YOU

【美】格雷格·贝伦特 莉兹·塔西璐 著 于依米 译

著作权合同登记号：桂图登字：20-2011-276

HE'S JUST NOT THAT INTO YOU by Greg Behrendt and Liz Tuccillo  
Copyright © 2004, 2006 by Greg Behrendt and Liz Tuccillo  
Simplified Chinese translation copyright © 2012  
By Guangxi Science & Technology Publishing House Ltd.  
Published by arrangement with Simon Spotlight Entertainment, a Division of Simon  
& Schuster, Inc. through Bardon-Chinese Media Agency  
ALL RIGHTS RESERVED.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

其实他没那么喜欢你 / (美) 格雷格·贝伦特, (美) 莉兹·塔西璐著; 于依米译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-80763-784-4

I. ①其… II. ①格…②莉…③于… III. ①爱情-通俗读物 IV. ①I712.45

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第045829号

## QISHI TA MEI NAME XIHUAN NI

### 其实他没那么喜欢你

作 者: [美] 格雷格·贝伦特 莉兹·塔西璐  
责任编辑: 关键 姚越华  
封面设计: 古涧文化  
责任印制: 韦文印  
版权编辑: 卢 洁

翻 译: 于依米  
责任审读: 张桂宜  
版式设计: 古涧文化  
责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学  
社 址: 广西南宁市东葛路66号  
电 话: 010-85893724 (北京)  
传 真: 010-85894367 (北京)  
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社  
邮政编码: 530022  
0771-5845660 (南宁)  
0771-5878485 (南宁)  
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店  
印 刷: 北京盛源印刷有限公司  
地 址: 北京市通州区邵县镇后地村北工业区  
开 本: 880mm × 1240mm 1/32  
字 数: 123千字  
版 次: 2012年5月第1版  
书 号: ISBN 978-7-80763-784-4/B · 18  
定 价: 28.00元

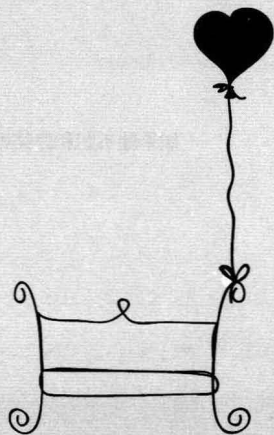
邮政编码: 101109  
印 张: 6.5  
印 次: 2012年5月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724/85893722 团购电话: 010-85808860-801/802

谨以此书献给天下所有可敬可爱的女士，她们的故事为我们提供了创作的灵感。只愿我们永远都不必再写一本这样的书。



# contents

莉兹的序言/006

格雷格的序言/010

你们交往的男人都是一路货色/014

<i>Chapter 1</i>	如果他总是装矜持，其实他就没那么喜欢你 / 016
	如果他没给你打电话，其实他就没那么喜欢你 / 034
<i>Chapter 2</i>	
<i>Chapter 3</i>	如果他没约你，其实他就没那么喜欢你 / 050
<i>Chapter 4</i>	如果他不想和你亲热，其实他就没那么喜欢你 / 064
	如果他脚踩两只船，其实他就没那么喜欢你 / 078
<i>Chapter 5</i>	
<i>Chapter 6</i>	如果他只有晕乎乎时才想起你，其实他就没那么喜欢你 / 092
	如果他不想和你结婚，其实他就没那么喜欢你 / 102
<i>Chapter 7</i>	

## Chapter 8

如果他主动提出分手，其实他就没那么喜欢你 / 118

如果他总是玩失踪，其实他就没那么喜欢你 / 134

## Chapter 9

如果他是已婚之夫，其实他就没那么喜欢你 / 146

## Chapter 10

## Chapter 11

如果他性情古怪，其实他就没那么喜欢你 / 160

不要相信所谓的爱情神话/182

现在你该怎么办/184

格雷格答疑录/189

格雷格的结束语/193

莉兹的结束语/197

致谢/200



## 莉兹的序言

事情的缘起并没有什么特别之处。那天，我们都在《欲望都市》的编剧室里讨论着，忙碌着，分享彼此的创意，个人的爱情生活和剧中人物的爱情纠缠在一起，互相映照。和平常一样，一位女同事谈起了她喜欢的那个男人的行为，要大家都来评论一下。这个男人一直给她发暧昧的短信，让她心烦意乱，无所适从。我们都很乐意帮忙，没多久便兴致勃勃地讨论了起来。我们对这个男人的行为透露出的信息分析一番后，得出的结论是，我们这位女同事太有魅力了，一定是把这个男人吓到了，他从来没有遇到过这么迷人的女人，因此自惭形秽，

所以应该多给他一点时间。但就在这一天，我们的编剧室来了一位男性顾问——他每周只来两天，每次都会从男性视角给我们的剧情发展提供一些建议。他就是格雷格·贝伦特。那一天，格雷格仔细地听了我们这位女同事的故事以及我们的分析和建议，然后他就对这位女同事说：“听起来他并不是很喜欢你。”

听了他的话后，我们都大吃一惊，目瞪口呆，然后感觉非常好笑，后来又觉得不可思议。但我们立刻觉察出这个男人可能说出了真相，而我们这些约会经验加起来有上百年的女人从没有想到过这个真相，当然更没有直接说出来。“是的，他说的话也不无道理。”我们不怎么情愿地承认。“可是格雷格又不是我的男朋友，怎么可能对我们未来的那位又忙碌又复杂的丈夫了解这么多。”没过多久，我们又七嘴八舌地讨论了起来，而格雷格，那位像“神”一样无所不知的家伙，就在那里静静地聆听每一个人那些歧义丛生的故事。我们都替这些男人寻找了很多借口，从伤了手指到不幸的童年，无所不包，无奇不有。结果，所有借口都像肥皂泡一样，一个个都被格雷格轻松地戳破了。

格雷格也费了很大的力气才让我们明白：如果一个头脑清醒的男人真的爱你，他会排除一切障碍。如果他的头脑不清楚，那我们还要他做什么。他还讲得有理有据：他自己就是一位情场老手，当过浪子，也做过乖孩子，最终他爱上了一位魅



力四射的好女人，把她娶进了家门。

房间里的所有人当时就有一种恍然大悟的感觉。特别是我，多年来我一直抱怨男人，抱怨他们态度暧昧，这次我终于明白了，他们态度很明朗，真正糊涂的只是我自己。因为事实很简单：他们其实没那么喜欢我。

按理说，我应该深受打击，沮丧失望，濒临崩溃才对。可事实恰好相反，正确的认识可以带来力量，也可以让我节省很多时间。从那天起，我就知道我可以省下很多在电话旁苦等的时问，不会再整天去打扰我的女性朋友，向她们诉苦，也不会再误以为男人的一些借口是他们别扭的爱的表达。格雷格让我明白：我们都是漂亮、聪明、幽默动人的女人，我们不该浪费时间去猜测那些男人为什么还不打电话。用格雷格的话说，我们不该白白糟蹋自己的青春。

可是这做起来真的很难。我们一直被灌输乐观进取的观念，而这却不适用于爱情。对于爱情，我总是会看到它的阴暗面，总是先假定自己一定会遭到拒绝，假定自己是一个非常平凡，没有任何魅力的女人。所以格雷格的这个新鲜想法可以让你释放自己，却绝不那么容易真正理解。因为我们一般都是这么做的：开始和某个男人约会，越来越迷恋他，然后他们就会做出让我们感觉失望的事情，接下来的几个月就会进入“找借口”的状态，因为我们实在不想相信我们迷恋的这个男人会是一个讨厌鬼，并且就要像只煮熟的鸭子一样从嘴边飞了。我们

会尽量去为他的行为开脱，不管借口有多么荒谬，只要不是那句我们非常不愿承认的实话“其实他没那么喜欢你”就好。

因此，在本书中，我们汇集了很多模拟真人真事的问题。这些问题中提到了我们平时恋爱时常用的一些借口。请你一定要认真阅读，也许你会从其他女人的疑惑中学到一点有益的东西。万一你觉得自己的交往对象并不那么喜欢你，或者需要再深入了解他，那么就一定要想想这句话：其实他没那么喜欢你。然后坚定地斩断情缘，寻找一位真正爱你、宠你的男人。

## 格雷格的序言

就在那一天，我坐在《欲望都市》的编剧室里，正在为自己的好运而得意，因为我可是这个编剧组里唯一的纯正男性，可谓是万红丛中一点绿（其实当时我只是在吃饼干），忽然女士们开始谈论起她们的恋爱对象。这种情况并不特别，我们的剧集就是在探讨人们的感情问题，在编剧过程中讨论感情也理所当然。我当时听得真是津津有味，也许这话感觉很假，可我说的句句是真。

在这特别的一天里，其中一位小姐突然冲我说：“格雷格，你是个男人。”确实，她的观察力真的很棒，我是个男人

没错。然后她又接着说道：“我最近在和一个人交往，呃，我是这样认为的。我和他一起去看电影，感觉很不错。他好像没有牵过我的手，这关系不大。最后他在停车场吻了我，我当时就问他要不要到我家坐坐，他说第二天早晨有重要会议，所以不能来。”她说的这个故事实在不新鲜，我早就玩过这种把戏了。

所以我就问她：“他后来给你打过电话吗？”

“这就是问题所在，这事已经过去一个星期了。今天他突然给我发了一封电子邮件，问我怎么没联系他。”

我真不明白她居然不清楚这是怎么回事。（唉，女士们，有时你们真让我上火！）你看，这位小姐可是美艳动人、才华横溢啊，还是一部获得大奖的电视剧编剧，最让人不可理解的是这部剧集还是以分析男人细微的心理见长。在别人看来，她想要什么样的男人就可以得到什么样的男人，可这位优秀的女性却会犯迷糊。其实犯迷糊这个词于她并不适用，因为她实在太聪明了，不会轻易就犯迷糊。她只是心存期待，可问题是她所说的情况完全不必期待，所以我就明确地告诉她：“其实他没那么喜欢你。”

在我看来，这绝对是个好消息。因为在错误的人身上花费一点点感情和精力都是浪费时间。当你放下这段感情后，终于找到让你心满意足的白马王子时，你就会庆幸自己当初的果决勇敢，庆幸没把宝贵的青春浪费在这样一个不值得爱的男人身上。

确实，我不是医生，无论在现实中还是在想象中都一样不是。但我是感情方面的专家，你们应该听我的，原因很简单：我是男人——是一个有相当多恋爱经验的男人，并且愿意提供自己在恋爱中的各种行为的心理动因。因为我是男人，所以我知道男人如何思考、如何行动、如何感觉，我也有责任为你揭开男人苦苦掩藏的真面目。让一朵鲜花插在牛粪上，我可不忍心。

如果一个男人真的爱你，他一定会让你知道。他会给你打电话，会经常来见你，会想认识你的朋友。他的眼睛也会盯着你不放，因为他看不够你。等时机成熟时，他不用别人提醒就会心花怒放，迫不及待地和你上床。即使他要在半夜四点宣誓就任美国总统，依然会惦记着与你相会。

男人其实并不复杂，只是他们喜欢让你们觉得他复杂罢了，所以我们会常说“现在的状况真是一团糟，让人焦头烂额”之类的话。我们都抵不过性的冲动，但不想让你们知道，所以我们会说：“什么？没有，我正在认真听你说话。”最悲哀，也最令人尴尬的是我们宁愿折断自己的一只手臂，也不愿当面说“我并不爱你”。我们很明白你会杀了我们或自杀，更糟糕的是，你会大吼大叫，又哭又骂。我们真够窝囊的，这话我们即使说不出口，只会用行动来表达，但事实终究还是事实。要是某个男人说会打电话给你，却一直没打，要是某个男人没有明确告诉你你们在恋爱，那他的想法就很清楚了。别给他找任何借口了，他的行动已经证明：其实他没那么喜欢你。

继续走吧，我的姐妹们！不要浪费时间，快和过去说再见。既然我们可以找到更光明的地方，为什么偏偏要在爱情的地狱边缘徘徊呢？你不想听这些吗？好吧，如果这才是你需要的答案：“宝贝，继续坚持，别泄气，虽然人人都说他是胆小鬼，可他不是。只要你耐心等待，沉默不语，委曲求全，不需要和他进行精神交流，也不需要顾及自己的欲望，那样你就可以得到他！”可是等他甩掉你的时候，或者继续在半死不活的感情关系中拖着你的时候，你可别后悔，别怪我没提醒你啊！

这种事情我们都听过很多次，你肯定也厌烦了。说不定这就是你买下本书的原因。你知道自己有资格得到真爱，我们也绝对同意。所以，立即行动起来吧。我们的口号就是：不要浪费和糟蹋我们的青春！

## 你们交往的男人都是一路货色

嘿，我了解那些你们正在交往的男人。

我真的了解。他是这样一种人：为工作累得筋疲力尽，手头的项目进展不顺利，让他压力很大；他刚刚和前女友分手，非常痛苦；父母的离异让他非常恐惧，而且也给他留下了难以磨灭的创痛，不再相信感情；目前他只想专心于事业；除非找到了生活的方向，他才会考虑开始一场长期的感情；他刚刚搬了新家，感觉很累、很折腾，等到一切都安顿好了，他就会和他的妻子离婚，或和女友分手。我的老天，他实在是太复杂了。

其实这种男人完全就是靠着替你替他编造的借口而活的。如果

你不再为他找借口，他就会马上从你的生活中消失。这世上真会有那种忙得不可开交或者被以前的经历吓得不敢开始新感情的男人吗？有，却少得可怜，他们完全可以归类到都会猿人那里去。正如我们说过的，一个男人宁可被疯狂的大象踩过也不愿意告诉你其实他没那么多喜欢你。我们写作这本书的目的也在此，换句话说，我们就是想揭穿男人这些骗人的借口，让他们原形毕露。

大家还记得那部电影吗？女主人公等男主人公来约她，可是他没来，希望落空后，女孩就为他编造了一个借口。然后，他们继续约会，有一次酒醉后，他们上床了，就这样开始了他们那可有可无的恋爱，后来男人背叛了女孩。但是这个女孩心里很清楚，只要她继续宽容这个男人，不要产生太多期待，不断讨好他，这男人还是会属于她。最终这个男人在他们的婚礼上喝得酩酊大醉，他们开始了很悲惨的婚后生活。你不记得这部电影吗？哦，那是因为这种电影不会有人拍，毕竟真正的爱情绝不会如此。我们为了寻找真爱，守住真爱，会做一些非常伟大的事情，因此才会有那么多感人的爱情电影。我们欣赏这些伟大的爱情时，自然会心生向往，希望自己也得到这样的幸福。其实只要你能认识到自己的价值，越看重自己，理想的爱情就越会实现。所以请仔细研究一下这些借口，然后会心一笑，早些醒悟吧，把它们抛在脑后，开始追求新的爱情。



# Chapter 1

如果他总是装矜持，  
其实他就没那么喜欢你