



在恋爱，
与爱有唯美浪漫的邂逅，
有轰轰烈烈的过程，
经过坎坷与月光下的厮守。

在婚姻，
有爱是多于精心地设计，
是平淡如水的静默与相守，
是彼此间幸福甜蜜的结晶。

做恋爱时的高贵公主
做婚姻里的幸福女王

像美人鱼 一样恋爱 像灰姑娘 一样嫁人

【韩】菲奥娜·著
李洪花、杨静如·译

2014年11月
江苏文艺出版社

韩国年度最畅销的爱情能量经典
长据两性关系畅销书排行榜首位

全球首部用童话解析爱情真相之作

与南仁淑齐名，风靡韩国的“情感魔法师”菲奥娜

教你专属女人的爱情高效攻心术
爱有千变，通往婚姻的路，只有一条



像美人鱼
一样恋爱

像灰姑娘
一样嫁人

[韩] 菲奥娜·著
李雪花 杨梦黎·译

图书在版编目(CIP)数据

像美人鱼一样恋爱, 像灰姑娘一样嫁人/(韩)菲奥

娜著; 李雪花, 杨梦黎译. —南京: 江苏文艺出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5399-5447-9

I. ①像… II. ①菲… ②李… ③杨… III. ①女性—恋爱—通俗读物 ②女性—婚姻—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第172560号

인어공주는 왜 결혼하지 못했을까

Copyright © 2009 by Lim lina

Simplified Chinese translation edition © 2012 by Beijing Enjoy Reading Era Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation rights arranged with Imagebox through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

图字: 10-2012-361号

书 名 像美人鱼一样恋爱, 像灰姑娘一样嫁人

作 者 (韩)菲奥娜

译 者 李雪花 杨梦黎

出版 统筹 黄小初 侯 开

选题 策划 赵丽娟 蓝 瑜

责任 编辑 胡小河

文字 编辑 安斯娜

责任 监制 刘 巍 江伟明

出版 发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

集团 地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团 网址 <http://www.ppm.cn>

出版社 地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社 网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 北京市平谷县早立印刷厂

开 本 880×1230毫米 1/32

字 数 120千字

印 张 7.5

版 次 2012年9月第1版, 2012年9月第1次印刷

标准 书号 ISBN 978-7-5399-5447-9

定 价 32.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

● 序言

开启寻爱之旅，邂逅魔法水晶鞋

在爱情童话里，你是愿意做那个拥有了傲人的美貌、动人的声音、高贵的地位，拥有了所有女人梦想的一切的美人鱼呢，还是愿意做那个穿着破烂衣裳，受尽折磨和苦难的灰姑娘？气质高贵的美人鱼，为爱痴狂的美人鱼，付出一切的美人鱼，拥有了可歌可泣的爱情，最终却落个化身泡沫，看着自己爱的人娶了别人的下场。而那个土里土气、身份卑微的灰姑娘，却会欲擒故纵，巧妙地得到了王子的青睐，抓住了改变自己一生命运的婚姻，从此幸福快乐地生活下去。

在恋爱中，美貌、气质、外表，都是吸引王子的首要因素，美人鱼是因为美貌和动人的声音吸引了王子，而灰姑娘若不是穿了漂亮的礼服和水晶鞋，王子又怎么会邀请她跳舞，并发现她的其他优点呢？不管你接受与否，这是一个外表至上论的世界，外表是决定你恋爱是否成功的首要因素。好吧，你可能会反驳我，男人如果只喜欢漂亮的女人，那为什么有绝美容色的美人鱼公主

反而变成了月光下消失的泡沫呢？

爱，不是一次次的放弃和改变，不是一遍遍的容忍和牺牲，而是不可控制的吸引，是求之不得的期待，是一步步的自我完善。爱情中，不是你给予多少就能换回多少，而是你会设计多少，才能收获多少。

吸引王子仅仅是漫长旅途的第一步，你可以像美人鱼公主一样全身心地投入恋爱，但一定要像灰姑娘一样为婚姻设计一条光明大道。

现在，开始你的改变之旅吧。这场绝非快乐的旅行，也许会不断地揭开你的伤疤，让你不得不面对你熟知却又不断回避的情感诟病。

不过，在经历了艰辛的旅程之后，你就会了解为什么要像美人鱼一样去恋爱、像灰姑娘一样嫁人。这本书教会你的是“应该怎么做（How to do）”，而不是长篇累牍的“为什么（Why）”。

穿上华美的长裙，梳起婉约的发髻，准备好你的水晶鞋，我将带你走进爱情的围城，教会你爱情的魔法，让你遇见一直等待和你翩翩起舞的白马王子！

菲奥娜

● 灰姑娘的爱情观 step 1

施展童话魔法，灰姑娘变身气质人鱼公主

- 012 → 为恋爱所做的第一件事，是抛弃不用的东西
- 016 → 绽放由内及外的女性魅力
- 021 → 三个月，将减肥进行到底！
- 024 → 戒烟吧！至少在男人面前
- 027 → 微笑吧！爱情即将降临
- 029 → 努力塑造自己“真实的一面”
- 031 → 与前一段恋爱阴影说再见
- 033 → 不要为“你眼光太高了”而愤然
- 035 → 个人爱好暂时放一边
- 038 → 恋爱中做一个“以我为主”的坏女人
- 041 → 男人诚可贵，友情价更高
- 044 → 谨慎对待男闺蜜的恋爱建议
- 046 → 幸福吸引力法则
- 049 → 恋爱需要学习

灰姑娘的爱情观 step 2

闯进王子心扉，等待他邀你翩翩起舞

- 054 → 行动吧！千方百计寻找相遇的机会
- 058 → 男人喜欢什么样的女人呢？
- 061 → 周六，恋人约会的专属时间
- 064 → 约会时要全身心投入
- 067 → 参加酒会需谨慎
- 070 → 选择的关键在于他是否喜欢你
- 073 → 像灰姑娘一样约会，让对方意犹未尽
- 076 → 巧妙应对男人的无聊话题
- 080 → 让喜欢的男人说出理想型对象的技巧
- 083 → 恋爱需要故作矜持
- 085 → 理直气壮地相信自己的直觉
- 087 → 心动的并不都是爱情
- 090 → 远离逢场作戏的男人
- 093 → 远离未下定决心的男人
- 097 → 给等待一个期限，“望夫石”已经Out了
- 099 → 不要过早地规划未来
- 102 → 努力填补更多的候补恋人
- 104 → 不要幻想成为“万人迷”

灰姑娘的爱情观 step 3

不要牺牲甜美的嗓音，等待王子手捧水晶鞋姗姗而来

- 110 → 恋爱需要欲拒还迎的态度
- 113 → 如何处理“情感羁绊”？
- 115 → 无论如何也不要主动表白
- 118 → 不要被男人的甜言蜜语蒙蔽
- 122 → 让男人享受去见你的乐趣
- 124 → 抛弃AA制，尽情享受才是尊重
- 127 → 金钱是判断男人是否爱你的依据
- 130 → 为什么他只字不提结婚？
- 133 → 不要因男人的工作而吃醋
- 136 → 不要期待唠叨会改变男人
- 138 → 从礼物解读男人的心思
- 140 → 第一次性关系要选择恰当时机
- 143 → 果断拒绝过分的性要求
- 146 → 牺牲换不来重视
- 149 → 异地恋的成功秘诀
- 151 → 耐心观察，从细微之处了解男人内心
- 155 → 淡入和淡出——相处和分手的黄金法则
- 158 → 如何才能不会因分手而心痛？

灰姑娘的爱情观 step 4

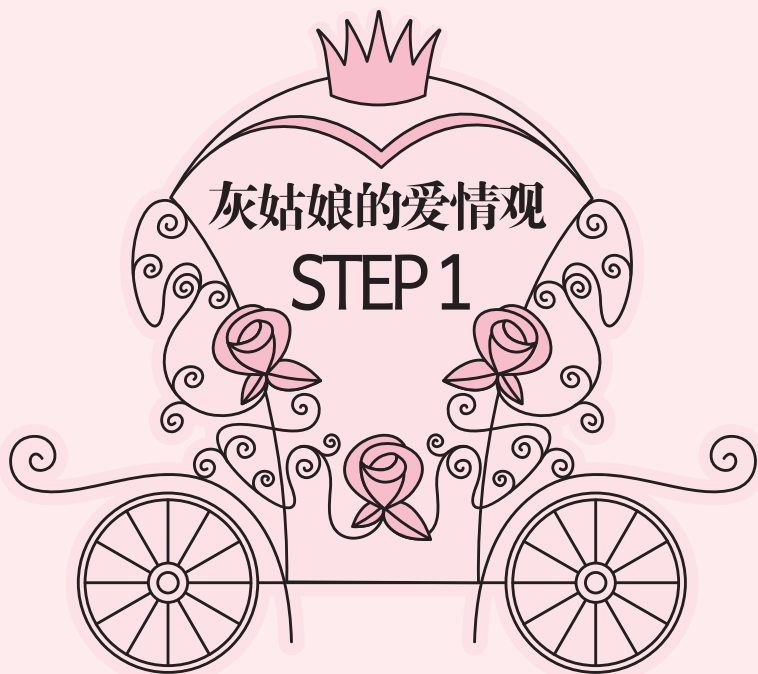
不要太过痴心，以免黎明时分变成缤纷泡沫

- 164 → 如何提升男人的关注度?
- 167 → 不要费尽心机主动联系，学会静观其变
- 172 → 只回应1/3的联系
- 175 → 联系时只说重点，干脆利落
- 179 → 交往时要给对方空间
- 184 → 不要对男人的闲聊话题耿耿于怀
- 187 → 对话不是沟通的唯一方法
- 192 → 打开男人手机的瞬间，地狱之门随之打开
- 195 → 不和我在一起时，他究竟在做些什么?
- 197 → 他其实没那么喜欢你
- 199 → 怎样让男人回心转意呢?

● 灰姑娘的爱情观 step 5


守护灰姑娘情结，终能嫁给白马王子

- 206 → 为什么一定要结婚？
- 209 → 一夜情可以走进婚姻殿堂吗？
- 212 → 奉子成婚，会幸福吗？
- 214 → 婚前同居，可以吗？
- 216 → 出轨绝非浪漫，结局一定悲惨
- 219 → 可以原谅拈花惹草的男人吗？
- 222 → 花花公子能否“改邪归正”？
- 224 → 坏男人是“制造”出来的
- 228 → 放弃绝口不提结婚的男人吧
- 231 → 婚姻是爱情的最高境界
- 234 → 白马王子真的会出现吗？
- 237 → 爱情究竟是什么？



灰姑娘的爱情观

STEP 1



施展童话魔法，
灰姑娘变身气质人鱼公主



■ 为恋爱所做的第一件事，是抛弃不用的东西

也许这看起来与恋爱毫无关系，但它可能是恋爱的捷径。一直以来我们只是一味追求“拥有”，总是呼喊着要比别人拥有更多、懂得更多，付出更多努力，收获更多……但从不懂得“抛弃”，我们为“拥有”苦恼、努力，却从没为“抛弃”苦恼、努力过。

现在打开衣橱看看，若是塞得满满的，你每天却总为没有合适的衣服穿而发愁，那么，就应该将“抛弃”付诸行动。抛弃旧的，才有空间迎接新的。

首先，为衣服的取舍制定个标准吧。“一次没穿的过季衣服”、“不喜欢穿的旧衣服”、“不穿但太贵而不舍得扔掉的衣

服”、“身材变样而不能穿的衣服”、“因纽扣或拉链坏了而不能穿的衣服”等，先把这些衣服拿出来，现在衣橱里还剩下多少衣服呢？那些才是你需要的。一直以来，那些从来不穿且没必要保留的衣服占据了很大空间。

现在开始，制定管理衣服的规则吧。买一件衣服就要扔掉一件衣服，或扔掉一件才再买一件。让你的衣橱永远有足够的空间迎接新衣服，让你不再为寻找合适的衣服而烦恼。

其次要整理的是化妆品。打开梳妆台的抽屉看看，你会发现别人送的颜色不适合你的口红、没用完的眼影、变硬的睫毛膏、最终没能用完的粉底霜，还有化妆品店送的各种试用装，你的抽屉一片狼藉。

把这些都扔掉吧，只留下常用的护肤品以及必需的基本化妆品，你会惊喜地发现：梳妆台变整洁了，抽屉也空出了一半的空间，你的心情也随之变好了。

成功地整理好化妆品，下面要提高难度了。如果你觉得难以马上实践，那么这部分的建议仅供参考，等你以后准备好了再实行。这次要整理的是CD、书、信（包括邮件）。很多人不愿意扔掉这些东西，或许是觉得它们承载了太多记忆，比如前男友送的CD、写的情书，都代表了你的甜蜜或痛苦的过去。但是，恰恰是它们占据了房间的空间，也占据了你的大脑，让你停留在过去不能自拔，除现在听的CD以及现在读的书以外，其他的送给朋友或果



断地扔掉吧。少几张CD，少几本书，你的生活不会有什么问题。

家里的杂志和报纸也很难处理。杂志看过一次之后，再把它翻出来细细阅读的几率少之又少，如果觉得杂志或报纸里的某些内容对你有帮助，最好的做法是把需要的部分剪下来收藏好。其他的，当成废纸卖掉吧。

别犹豫，现在不需要它们，说明你将来也不会想要它们，把它们处理掉是最明智的行为。

需要整理的不仅是物品，手机通讯录也要检查、整理。删掉那些一年也不联系一次的人，没必要保留五年没联系的小学同学的手机号码，即使对方联系你，多数也是让你办一些为难的事。

“男人通讯录”尤其要好好管理。仅见过一次而且不再联系的男人号码应删得干干净净。初恋或前男友的手机号码也不要保留。

电脑文件也是如此，只保留重要的文件，其他的删除吧。

把你的所有物品分门别类整理好，保留有用的，丢掉多余的。假若你一直都是个吝于抛弃的人，或许你要花上一两个月来整理这些东西。不过，在这段时间里，你一定会有所感悟。

难以拥有的东西数不胜数，但是我们真正需要的并不是难以拥有的，也许是难以抛弃的。几经抛弃而剩下的，那才是你真正需要且对你有帮助的东西。

与男人的关系亦如此。如同现实空间是有限的，内心空间也

是有限的。内心空间被多余的男人占据，就没有空间容纳其他男人了。

丢掉那些占据着心灵空间的垃圾，腾出空间来容纳其他男人。这就是为恋爱要做的第一步。



■ 绽放由内及外的女性魅力

从现在开始试着留长发、穿裙子，让自己更有女人味。也许有人会问：“这不是把时尚风格统一化吗？”还有的人会说：“这观念也太保守了吧？”不要过度理解，我们说的仅仅是头发的长度和裙子而已。

如果让一个小孩子来描述他脑海里的女人形象，大多是长发飘飘、裙摆飞扬的样子，连洗手间指示牌标志也是如此，你见过哪个女洗手间的标志牌上画着一个短发穿裤子的女人？所以，长发和裙子是大多数人心目中女性形象的标志。因此我想强调的是，不管与谁见面，都要打扮得有女人味。

男扮女装的人，通常会被别人笑话或被当做怪人。但是，女扮