

亲吻多少只青蛙，才能找到你的 Mr. Right?



保持高标准，不要陷入沼泽地

当心穿着黄袍的青蛙，

当心“临时青蛙”和“临时公主”

别逼王子和公主来爱你



亲吻 青蛙 的法则

[美] 苏珊·佩吉 著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

亲吻青蛙的法则

[美]苏珊·佩吉 著

蔡静 译

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

亲吻青蛙的法则/[美]佩吉著;蔡静译—北京:中信出版社,2006.6

书名原文: If I'm So Wonderful, Why Am I Still Single?

ISBN 7-5086-0631-0

I. 亲… II. ①佩… ②蔡… III. 爱情—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第033574号

If I'm So Wonderful, Why Am I Still Single? by Susan Page Copyright © 1998 by Susan Page

Published by Arrangement with the Author through Sandra Dijkstra Literary Agency, Inc.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2006 by China CITIC Press (CITIC Publishing House)

ALL RIGHTS RESERVED.

亲吻青蛙的法则

QINWEN QINGWA DE FAZE

著 者:[美]苏珊·佩吉

译 者:蔡 静

策 划 者:中信出版社策划中心

出 版 者:中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者:中信联合发行有限责任公司

承 印 者:北京诚信伟业印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32 印 张:9.25 字 数:188 千字

版 次:2006年7月第1版 印 次:2006年7月第1次印刷

京权图字:01-2006-0469

书 号:ISBN 7-5086-0631-0/G·167

定 价:22.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。 服务热线:010-85322521

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail:sales@citicpub.com

author@citicpub.com

※保持高标准

搞清楚自己想要的，
作为自己的标准，
相信你会得到自己想要的。

※不要陷入沼泽地

在合适的时候对滥竽充数的感情说“不”，
肯定会增强你的自信！

※当心穿着皇袍的青蛙

真爱很美好，
但它不是一场游戏。

※当心“临时青蛙”和“临时公主”

渴望一段互爱的感情是完全正常的，
你最终会得到它，
坚持吧！

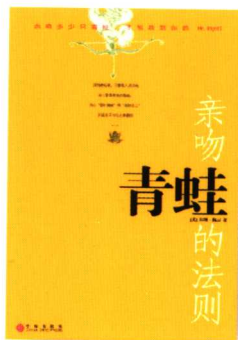
※别逼王子和公主来爱你

没有对彼此健康的依赖，
两个人是无法称为亲密的。

※害怕进入王子或公主的城堡怎么办

你愿意一直待在蜜罐里吗？
还是决定鼓起勇气接受爱情，
和另一人共同开启人生之旅，
敞开心扉去迎接充实的人生？





苏珊·佩吉 在加州大学创立了英国最早的人类性学研究基地的人类性学课题。

从1980年开始就为单身人士和已婚夫妇举办讨论会，指导单身人士寻找真爱。

责任编辑：张 芳

封面设计：大灰狼工作室

版式设计：印象**油**费

经 销：中信联合发行有限责任公司

以最深的爱和感激献给我的父母，
埃德温和海伦·哈莫克

致谢

◎ 苏珊·佩吉

寻觅真爱10法则

if i'm so wonderful,
why am i still single?

10

strategies
that
will
change
your
love
life
forever

在研究这个话题之初，以下几位给了我坚定的鼓励和支持，他们是：卡罗琳·希特尔曼、罗斯安妮·帕卡德、琼·基辛和苏珊娜·瓦拉德斯、南希·彼德森指导我如何开始；罗兰·塔普是第一个愿意出版这本书的编辑；而比尔·贝克在我遇到困难的时候为我出谋划策，排忧解难。

还有凯瑟琳·麦克里利和琳达·所罗门，他们的努力促成了这本书的第二版的出版，对此我深表感激。

马尔科姆对这本书很感兴趣。他是我的顾问，他的一些分析帮助我对部分段落做了改进。

作为我的合作伙伴，黛安娜·布莱克每天不得不忍受我的喋喋不休，看我的手稿，她还给了我珍贵的建议和鼓励。

下面这些人在手稿写作的过程中都阅读了一部分内容，并且提出了宝贵的建议，这些建议都被收进本书的最后一节。他们是：

洛伦·科尔，邦尼·戴维斯，露西·法恩，保罗·哈莫克，多萝西·克鲁泽，珍妮特·罗奇和多萝西·沃尔等。

出版发行业是个错综复杂的迷宫，下面几个人为我点燃了黑暗中温馨的明灯：哈丽雅特·布莱克、戴维·科尔和迈克尔·麦克特维格。我会永远感谢阿瑟·奥尔曼，是他把我介绍给了现在的代理人。

格伦·古雷特为我打印了初稿，与她合作让人愉快。在关键时刻伊丽莎白·阿德简也为本书的完成做出了极大的贡献。玛丽是个让人放心的打字员，她简直是个现代的小精灵，把我的稿子从一堆潦草的文字变成了闪闪发光的金子。

这本书是我一生研究的一个高峰，每一页都渗透了我的老

师们对我的辛勤培育。这些老师兢兢业业，无私奉献，改变了许多学生的命运。我很幸运能和迈克尔·科南特、阿贝·列维斯基、吉姆·西姆金、玛丽·克里格和伊莱那·吉尔合作。

我的公公、婆婆弗洛伦斯和戴维·沙克特，我的父母埃德温 and 海伦·哈莫克，他们从来不会像其他好心的朋友那样提醒我说：“苏珊，你是不是该开始工作了？”不仅如此，在我最困窘的时候，他们还向我伸出了援助之手。毫不夸张地说，没有他们的帮助，就没有我这本书，因此我万分感激。

遇见桑德拉这样的代理人，每位作家都会感到庆幸。她对原稿有至关重要的贡献，而且十分擅长自己的本行。如果说我是这本书的母亲，她就是充满爱心的祖母！我还要怀着欣喜之情感谢维京出版社的编辑明迪·沃纳，感谢他对我信心，以及对手稿的专业修改。我还要感谢修订版的编辑琳达和她的助手卡拉，她们的工作都十分出色。

最后，我想对我最特别的丈夫迈耶和我忠实的儿子加贝，表达我最深的感激。迈耶不仅充分信任我，而且在我失去信心时给了我最强有力的支持：与我一起渡过经济上的难关。“没关系，”他说，“我们有自己的财富，这种财富是千金难买的。”也许他说的那种财富并不诱人，但他始终与我并肩作战。

谢谢，伙伴们，我爱你们。

序言

◎ 苏珊·佩吉

着手写这本书的时候，我还是单身。最近，我和丈夫在拉斯韦加斯度过了特别的三天，以庆祝我们结婚20周年。但我们仍然与单身的人们一块工作，而且在这儿我要说，20年里，我和丈夫之间并未发生多少改变。

单身的人们仍然不太确定自己想要什么，约会仍然令人尴尬，他们仍然抱怨社会、异性和让他们不知不觉成为单身的命运。

除此之外，我还常常收到单身人士的来信，因为他们，我在这一版里加进了许多新的东西。一位女士在写给我的信里说：“现在是凌晨两点了，我不知道是该继续看你的书，还是马上给你写信，我已经兴奋得睡不着觉了。”另外一位则写道：“读过你的书后，我的人生已经发生了积极的变化。我经常清理旧书，但我不会把这本书扔掉，它属于我！”

对于我来说，最高兴的莫过于看到那些原来单身的男男女女们找到真爱，然后幸福地一起生活了许多年。在这本书里谈到的一位男士，他和一个爱他的女人结了婚，刚刚庆祝完第10个结婚纪念日。他们像我认识的所有夫妇一样，幸福地生活在一起。另外一位朋友满怀激情地实践着我在这儿列举的种种方法，终于在7年后找到了她的白马王子。这说明，即使一个人孤零零地生活了很多年，也不要担心，爱情终究是会降临的。

我写完这本书以后，发生了一些值得一提的变化。

男人和女人并没有什么不同！这种说法在前几年还让人难以置信，女人也可能左脑发达，做事麻利，男人也可能右脑发达，感情用事。男人和女人不仅很相似，而且应该努力变得更加相似。男人和女人生活在不同的环境，但应该努力去理解彼此。这种观点被广泛接受，让我们更好地接受异性，并和他们

友好相处。当我写这本书的时候，那些寻找爱情的单身人士已经在运用这些法则，通过因特网和电子邮件等现代途径来寻找爱情。这对单身一族来说是个挑战，他们再也无法拿“交际圈太窄”来做借口了，而这种借口是他们原来最拿手的。但令我惊奇的是，在单身讨论会上仍不时有人找出这样的借口。所以我想有必要在第三章讨论这个问题。

这么多年来，我一直是个“爱情至上主义者”，我想我们之中还没有人会因为经历太多而看破红尘；那些令人欣喜的好消息，可能就在不远处等着我们。我研究过那些生活幸福的夫妇，并且在我的书中提过，他们的生活如此幸福，并不是因为他们在遇见彼此的时候得到了好运的眷顾，而我们却被好运冷落，而是因为他们对爱情的强烈渴望和对幸福的坚定信仰。他们带着美好的意愿去面对各种状况，而不是绞尽脑汁去想他们之间存在的问题。我们每个人都可以试着拥有这样的态度。所以，尽管在现代社会中，恋爱要承受不可避免的压力，而婚姻也常常被无处不在的消极情绪所包围，我还是认为恋爱关系、爱情与生活中其他一切都息息相关。我最大的爱好就是帮助人们解除精神枷锁获得自由，他们由于种种原因对寻找爱情漠不关心，也不愿意找一个特别的人建立互相照顾的关系来共度美好人生。

我在这本书里介绍的经验，大部分是我自己的亲身感受。当我还是单身的时候，我就感到我和我的其他单身朋友们有点儿不同。首先，我好像在寻找爱情的路上走得比他们更坚定，更有计划性，另外，我坚信自己会成功。实际上，我在随身包里一直都装着一张清单，上面列满了我对理想的丈夫的要求，我把自己所能想到的都列进了这张单子。我试过种种征婚广告

和约会服务，参加过各种单身聚会，而且积极地怂恿我所有的朋友帮助搜寻可能适合我的男人。

就这样持续了一段时间，尽管我对寻找对象也并不那么热衷和急切，但我知道会遇到适合我的人，只是不太确定会在什么时候。我相信这种想法是我成功的关键，而且在本书中我也尽力向读者传达了这种自信的理念。尽管我也不太清楚这种自信是如何得来的，但我就是知道，我不会一个人度过一生，那不是我要的生活。我还知道我不会满足于降低标准找一个不适合我的男人。

一天晚上，我的朋友罗斯安妮给我打电话，说她丈夫的表哥——迈耶最近搬到我们这儿，并且邀请他们全家去吃一顿丰盛的晚餐，罗斯安妮对他的热情和厨艺印象深刻。她还说他曾经提到说喜欢拥抱和互相依偎，她知道我也很看重这一点。那天晚上，她便邀请我去和他见面。不过，我已经有约会了。

“放弃你的约会吧！”罗斯安妮劝我说，“我也不知道什么时候才能再见到他，而且我真的很想把他介绍给你，你到底不想谈恋爱啊？”

我知道她是对的，我取消了原来的约会，与他们共度了1小时的时光。

当我快到罗斯安妮家的时候，我从窗口看到这个男人是个歌顶——这不符合我对白马王子的要求。但我们谈话很愉快，直到我问他从事什么职业。

“我是个艺术家。”他高兴地说。

这个回答熄灭了我的热情，我的理想丈夫应该是个大学教授，一个官员，或者一个政治家——也许是一个驻法国的大使，我要的是这一类的。

我认为还要再试一次。

“你从前在哪儿就读？”

“洛杉矶州立大学，”（什么？不是哈佛、耶鲁或者斯坦福吗？）“但我读了一年就退学了。”当头一棒！我装得很友好，但还是赶去赴原来的约会了。

后来迈耶谈到那次短暂的见面时说，我虽然没说出来，但总体的态度表现出一种很强烈的信号，让他很清楚地感到，我要么把他吓跑，要么我们俩就在一起。尽管当时我没有注意到这样的信号，但当他说我是故意发出这种暗示时，我意识到了。如果一个男人会被我吓跑的话，我希望他早点儿被吓跑，免得浪费彼此的时间。

迈耶没有被吓跑，这一点就让我印象深刻，我答应了与他的第二次约会。

长话短说，到了我们第四次约会的时候，我们就大胆地设想今后的结婚大计了。我们还没有确定，但已经满心欢喜地发现，对方就是自己想要找的那个人。

我从中得到了一个教训：好运很少是按你预想的方式降临的，如果你是个正在寻找伴侣的单身，别把搜寻范围局限在那些条条框框里！在开始寻找时就否定了一大片，你找到合适对象的几率就会大大降低。

迈耶和我果然在6个月后结了婚。今天，在我这本书第二版出版的时候，我们已经在一起幸福地生活了20年。我已经在我的第二本书《幸福夫妻8要素》（*Eight Essential Traits of Couples Who Thrive*）中介绍了我们幸福生活的秘诀。

当我决定把自己的方法收集成书献给众多单身朋友时，便

开始主办各种针对各种单身男女的研讨会。在这些活动中，我将自己的所知所学加以拓展。在写这本书的过程中，我还采访了200多位男女，并收录了他们的经验之谈。

这本书是为那些不愿做单身的单身人士而写，包括男人和女人，只要他们未婚，并且愿意找到一段亲密忠贞的爱情。如果这个书名不小心让人觉得选择单身是不对的，我对此表示抱歉，并且声明绝无此意。我只把这本书献给那些看到这本书后内心深处能产生共鸣的人们。如果你是其中的一员，就继续读下去。因为这本书是千百位和你走过同样单身历程的人们的智慧结晶。我坚信读过此书后，你将会有所领悟，找到灵感，并且祝愿你最终找到一生的真爱。

苏珊·佩吉

伯克利，加利福尼亚

2002年1月

关于作者

苏珊·佩吉，是一位基督教牧师，曾经担任伯克利加州大学女性课题的负责人。在加州大学她还创立了国内最早的、以大学为研究基地的人类性学课题。她从1980年开始为单身人士和已婚夫妇举办讨论会。她已获旧金山神学院的神学硕士学位，之后又接受了格式塔和生物活性疗法的广泛培训。现在她和丈夫迈耶·沙克特居住在加州的伯克利。