

31条黄金“规矩”助你敲开幸福之门

让你爱的人对你说“我愿意！”



# 新规矩

如何让你心仪的人在约会中爱上你

[美] 艾伦·费恩 (Ellen Fein) 雪莉·施耐德 (Sherrie Schneider) 著  
刘润泉 译

Not Your Mother's Rules:  
The New Secrets for Dating



这不仅是一本书，它还是一项运动，宝贝。  
——《时代》(Time)

美国约会教母  
彻底改变新时代  
美国女性约会观念  
女性约会的圣经



上海社会科学院出版社

C913.1  
201410



# 新规矩

如何让你心仪的人在约会中爱上你

[美] 艾伦·费恩 (Ellen Fein) 雪莉·施耐德 (Sherrie Schneider) 著  
刘润泉 译



上海社会科学院出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

新规矩: 如何让你心仪的人在约会中爱上你 / (美) 费恩 ( Fein,E. ),  
(美) 施耐德 ( Schneider, S. ) 著; 刘润泉译.

-- 上海: 上海社会科学院出版社, 2013

书名原文: Not your mother's rules: the new secrets for dating

ISBN 978-7-5520-0435-9

I. ①新… II. ①费… ②施… ③刘… III. ①女性-  
恋爱-通俗读物 IV. ① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 258517 号

---

Copyright©2013 by Ellen Fein and Sherrie Schneider

This edition arranged with DeFiore and Company Author Services LLC.  
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2013-750

---

新规矩: 如何让你心仪的人在约会中爱上你

---

作 者: [美] 艾伦·费恩 雪莉·施耐德

译 者: 刘润泉

责任编辑: 唐云松 李 慧

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

http://www.sassp.org.cn E-mail: sassp@sass.org.cn

开 本: 710×1000 毫米 1/16 开

印 张: 17.5

字 数: 230 千字

版 次: 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5520-0435-9

定价: 32.80 元

---

版权所有 翻印必究



## 称赞排名第一的畅销书

### 《规矩 ( THE RULES ) 》

“寻求在浪漫爱情上获得成功的女性不可不读的一本书。”

《人物》

“《规矩》不仅是一本书，它还是一项运动，宝贝。”

《时代》

“有那么一种女性，她长着一头凌乱的长发，穿着纯黑色的连裤袜，对每一位男士显得都那么令人难以捉摸……她活泼、自信和独立，她腼腆、善于指使别人，而且非常非常地难于得到。她就是一个‘规矩’女孩儿。”

《纽约时报》

“傻傻地等待肯定不是艾伦·费恩和雪莉·施耐德的本意。他们所传递的信息是明确的：这是一场战争。把自己武装起来，变成一个专职的‘规矩’女孩儿！应用这些规矩！记住这本书中的内容！让他来追求你，直到得到他为止！并在此后幸福地度过一生。阿门。”

《底特律新闻》

“许多很好的建议……朋友们应该一起来读这本书，讨论这些规矩以及背后的理由，并互相鼓励着去遵守规矩。你开始的时候可能会觉得有点儿可笑，但如果遵守了这些规矩，将会大大减轻压力，让你生活得更加快乐，并为你与真正在追求你的某位男士建立持久的情侣关系奠定基础——在得到了他真正喜欢的那位女性之后，他会觉得自己的付出是值得的。”

《巴吞鲁日周日主张》

“如果你是一位不想让自己的生活变成一部肥皂剧的单身女性，那么《规矩》可以告诉你一些东西。”

《新泽西月刊》

“自由自在，但严肃认真……即使你已经订婚或结婚了，你仍然需要这些指导方针。”

《耶路撒冷邮报文学增刊》

## 《规矩 II ( THE RELES II ) 》

“你得到了他，现在使用《规矩 II 》让他说‘我愿意’……我们在这里讨论的不是一笔生意，而是得到那位你希望他向你求婚，并随后将求婚转化成实际的结婚日期的男士——这是一项壮举，有些女性会说它可能比任何商业交易都更为困难。当然，遵守规矩会让这一切容易得多。”

《完美女人》

“《规矩》只是关于约会的，是吗？不对。在她们的新书《规矩Ⅱ》中，艾伦·费恩和雪莉·施耐德谈到了她们的读者提出的各种问题——包括……关于如何让各种婚姻更加美满、幸福和牢固的建议。”

《新娘指南》

“授权……《规矩》图书可以让你掌控你的约会生活。”

《小姐》

“请为单身并且正在寻找伴侣的女性擂鼓助威！《规矩》一书曾经是《纽约时报》的畅销书，它的续集《规矩Ⅱ》将提供更多的帮助。”

《圣安东尼快递新闻》

“如果你要玩约会游戏，那么你将需要《规矩Ⅱ》……原来约会宝典的续集。”

《美国女性》

## 鸣谢

首先要感谢我们的丈夫兰斯（Lance）和罗杰（Roger），他们真的非常棒。在我们撰写这本书的那段时间里，他们提供了难以想象的帮助，甚至我们办公室里响个不停得紧急求助电话影响到家庭团聚，他们也毫无怨气。同时还要感谢我们的孩子，詹森（Jason）、詹妮（Jenny）和丽贝卡（Rebecca），他们非常优异。他们为我们提供了他们在短信、Facebook，BlackBerry Messenger，iPhones，Skype 和推特上的信息。如果不是你们……或者我们的朋友慷慨地与我们分享自己的时间和约会故事，我们是不可能写出这本书的。

特别要感谢我们在全球各地的恋爱规则联络员，以及我们的约会教练、客户和粉丝，他们鼓励我们为年轻一代写一本新书。

还要感谢我们非常优秀的版权代理人 and 好朋友凯伦·卡马兹·鲁迪（Caryn Karmatz Rudy），她在过去 15 年中为我们奉献了自己的时间、才华和忠诚，如果没有她，《新规矩——如何让你心仪的人在约会中爱上你》这本书只能是一个设想，而不会成为现实。最后但同样重要的是，要感谢阿歇特图书集团（Hachette Book Group USA）（以前叫华纳图书 Warner Books，它出版了我们的第一本书），还要特别感谢我们眼光独到的编辑阿曼达·英格兰德（Amanda Englander），他为我们提供了非常重要的指引和指导，是我们最忠诚的拉拉队队长之一。

# 目 录



鸣 谢	1
第 1 章 我们为什么要写这本书?	1
第 2 章 女儿对规矩的看法	10
第 3 章 拥抱你的女儿以及针对妈妈的其他规矩	12
第 4 章 在准备遵守规矩之前, 你可以去做你愿意做的任何事情	22
规矩 1 做一个与众不同的女性	28
规矩 2 看起来像是一位与众不同的女性	33
规矩 3 不要首先与男士说话或者给男士发短信	41
规矩 4 不要通过短信、Facebook、Gchat 或任何其他 其他方式邀请男士外出	51
规矩 5 不要主动坐到或站到男士的身边, 不要主动与他调情	57
规矩 6 回复男士第一次发来的短信时至少要等上 4 个小时, 以后至少也要等上 30 分钟	61
规矩 7 稍后再聊: 每次总是首先结束——离开那里!	77
规矩 8 不要在午夜之后回复短信或其他信息	83



规矩 9	少去他的日志上留言，以及关于社交网站的其他规矩	87
规矩 10	远离他在 Facebook 上的个人简介	99
规矩 11	不要首先给男士发电子邮件， 并切记要简短（不要发电子书）！	103
规矩 12	让你自己神龙见首不见尾，以及摆脱即时通讯的其他方法	108
规矩 13	在刚开始的几周里不要说话太多	113
规矩 14	不要只是闲逛或一天 24 小时地见到他	119
规矩 15	在异地恋中，让他建议使用 Skype 并更多地来看你	126
规矩 16	不要因为过于迷恋某位男士而失去自己的朋友！	137
规矩 17	不要首先向任何人介绍某位男士， 不要首先邀请他去任何地方， 不要首先与他的朋友交朋友	142
规矩 18	不要首先给男士写信，不要理会眨眼的信号，以及关于在线约会的其他规矩	148
规矩 19	不要为晚餐买单，不要以任何方式购买他的爱情	157
规矩 20	不要为了某位男士而选择学校或工作 或者搬迁住址	163
规矩 21	约会或参加派对时不要喝醉，以免说出 或做出你会后悔不已的任何话或事情	168
规矩 22	买方小心……躲开坏男人（骗子、瘾君子、 大玩家和浪费时间者）	172

规矩 23	不要与已经结婚、无法得到和其他信息 自相矛盾的男士约会而自我摧残	182
规矩 24	停止与不止一次取消约会的男士约会	188
规矩 25	不要 Sext，也不要分手时把你不希望 某位男士持有的任何东西送给他	193
规矩 26	不要接受约炮电话或毫无意义的勾搭	196
规矩 27	在与某位男士上床之前，等一等	205
规矩 28	不要在大学一年级的时候就让体重 增加 15 磅，去健身房锻炼，以及在 每个年龄段都保持好看的其他规矩	210
规矩 29	等着某位男士在推特上来粉你， 少去回复推特	222
规矩 30	不要在承诺的情况下无限期地 约会下去！	225
规矩 31	下一个！以及应对抛弃的其他规矩	232
第 5 章	男士最讨厌的 20 种行为……我们知道， 我们问过他们！	238
第 6 章	关于规矩的常见问答	241
第 7 章	需要反复唠叨的 20 条规矩	254
结 论	约会就是纪律！	262
	需要更多的关于规矩的建议？	264

## 第 1 章

### 我们为什么要写这本书？

你的妈妈或者某位亲属、朋友、熟人是否曾经这样说过：“你这么聪明、漂亮、可爱，为什么还没有找到男朋友呢？”你是否因为自己无法找到其中的缘由和不知道自己在约会问题上犯了什么错误而感到无言以对？

今天的女性可以努力地争取以优异的成绩大学毕业，跻身公司高层，赢得奥运会金牌，甚至是竞选美国总统，但要想找到一个向她们发出约会邀请或者对她们作出某种承诺的男士可以说是难上加难。唉，我们知道大多数聪明、漂亮、可爱的女性之所以未能找到优秀的另一半的原因：她们要么是以主动出击的姿态追求男性，要么是在男性迈出第一步之后过于迫切地作出了回应！

写作这本书的冲动是这样产生的：大约 20 年前，我们准备与 5 位朋友在纽约上东区的一家中餐馆共进晚餐，当时的情景与《欲望都市》中的一幕颇有几分相似，但当时《欲望都市》还没有上演。每一位女性都提出了自己在约会方面遇到的问题。我们注意到，表面上看起来难以接近的女性，不论她们是刻意假装还是真的很忙，都找到了属于自己的男朋友，而主动向男士发出约会邀请或

第 1 章  
我们为什么要写这本书？





者对男士表现出强烈兴趣的女性都遭到了失败。我们根据事实得出了结论，并在现实生活中进行了验证，然后决定写一本关于如何约会的书来分享这一现象背后的秘密，以帮助全球的每一位女性——而不仅仅是我们的朋友——在约会的问题上取得成功。

简单来说，《规矩》这本书讲述的是当面或在网络上遇到主动与你搭讪的任何男性时的应对方法，其目的是让他为你着迷，并愿意向你求婚。是的，它讲述的是欲擒故纵的技巧，因为男士喜欢挑战，对于唾手可得的任何东西，尤其是女性，他们往往会失去兴趣。

《规矩》这本书很快就成为了畅销书，并被翻译成为 27 种语言出版——因为全世界的男性都是一样的！我们频频出现在几乎每一家电视台和电台的节目中，讲述欲擒故纵的原则。我们开办了全球性的电话和电子邮件咨询业务，创建了免费的《规矩》网站，我们已经帮助成千上万名女性在寻找自尊、爱情和婚姻的前提下进行了约会。

现在，我们希望帮助你取得约会的成功，我们希望与你分享我们经过时间检验的成功秘诀，不论你是通过短信、Facebook、即时通讯软件还是 Skype 进行约会，它们都非常适用。你可以在任何情况下将这些规矩真正应用到任何男士的身上，并得到非常美妙的结局：一个为你而痴迷的男士！

对于那些只是给你发短信，或者在 Facebook 上与你交往和交流，但却从来不与你约会的男士，你感到厌倦了吗？

你是否曾经听说过《规矩》这本书，但并不清楚如何将这些约会秘诀应用到今天的高科技手段之中？

你是否对于临时性的情侣关系、独自度过周末的夜晚或者情人节已经忍无可忍了？

你是否想知道，为什么有些不如你聪明、漂亮或可爱的女性找到了男朋友，而你却没有？

你是否怀疑自己正在做一些傻事却并不明白究竟错在哪里？

如果你对上述任何一个问题的回答是肯定的，那么请阅读这本关于如何正确约会的书吧！我们之所以撰写《新规矩——如何让你心仪的人在约会中爱上你》这本书，正是因为中学、大学甚至以后的生活中都没有人教你如何找到并留住你的男朋友。不论年龄大小，包括我们的客户、联络人、约会教练以及正在重新回到约会游戏之中的人，很多女性希望我们另外撰写一本书，将刚刚出现的最新型的约会包括在内。甚至有的妈妈给我们写信，咨询她们怎样才能帮助自己的女儿！

我们撰写这部最新版的《规矩》，旨在告诉女性在新时代的约会和恋爱过程中如何俘获白马王子的那颗心。但实际上，旧的规矩仍然全部适用！我们强烈建议您阅读或至少浏览一下附在本书后面的《规矩大全》，其中有些内容也许看上去略显过时，但字里行间所体现出的精神仍然是一样的。在2012年这一版中，我们对旧的规矩作了细微的修改，甚至有些规矩是1995年那一版中根本不存在的！我们吸收了少量从前版本中已经提到过的规矩，但根据当前的约会方式进行了更新。我们甚至在本书中使用了一些完全一样的术语，如买家小心（第22条规矩）和下一个（第31条规矩）。我们还将那些书中需要牢记的最为重要的规矩编成了快速查阅指南，见第7章《需要反复唠叨的20条规矩》。你们手中的这本书也许是妈妈为你们购买的，也许是你们为了找到答案而自己购买的。现在是一个到处充斥着短信、推特、日志、约炮电话等等的全新时代，它们已经改变了每一个人的约会方式，不论这本书是怎样到达你的手中，我们都将告诉你在这样一个时代里应





该如何应用这些规矩。

但是，在将这些规矩付诸实践之前，你们必须明白这样一件事情：男性和女性是不一样的。这个说法听上去也许有些令人震惊，因为你们一直被灌输的理念是：男女是平等的，女性可以去她们想做的任何事情。女性可以成为医生，可以成为律师，可以赚取与男性一样多的薪水。她们可以去跑马拉松，甚至可以去竞选政治职位！尽管这些都是真的，但女性仍然不能成为恋爱关系中的追求者，否则她们必然遭到拒绝、伤害甚至毁灭的风险。男性的浪漫与女性的浪漫是不一样的。男性喜欢挑战，而女性喜欢安全。男性喜欢买进和卖出公司，喜欢某些极限运动，如登山和蹦极，而女性则喜欢讨论她们的约会，喜欢看情节浪漫的喜剧。事实上，我们在写作这本书的过程中所采访到的一位男性曾说过这样的话：“我绝对不可能变成一个女孩子——你们把爱情谈论得太多了！”太好笑了！但现实情况是：当一位女性收到她喜欢的某位男士发来的短信或电子邮件时，她会转发给五位女性朋友进行分析。当一位男性收到一条短信时，思考的时间不会超过一秒钟，然后就会把注意力重新集中到足球比赛上。差别万岁！

你们必须明白的另一件事情是，男性是极其注重外表的，一个女孩子不可能仅仅因为她的聪明、漂亮或可爱而吸引他们的目光。他们在一瞬间就会知道他们喜欢谁。这听起来也许很糟糕，但对于男性来说，身体上的吸引力决定着一切。如果他不喜欢你的外表，那他根本不可能喜欢你的内涵，因此，双方建立联系纯属浪费时间。只是因为也许不是你喜欢的相貌或外表，他最终就会为了那个身体上真正吸引他的女孩而抛弃你。与之相反，尽管女性也注重相貌或外表，但她们可以慢慢地喜欢上一位有趣的或成功的男性。但男性是做不到这一点的！在爱情问题上，女

性更为感性，可能会被某位男士的人品所打动，但大部分男性不会忽略女性的外貌。这是男性和女性的另一个不同之处！

了解男性和女性之间的这些差异将有助于你们运用这些规矩——欲擒故纵——因为成为某种挑战是俘获一位男性的秘诀。男性很容易感到厌倦，如果你想让某位男士来追求你，千万不要表现出你对他很感兴趣的样子。就像对待一位你并不喜欢的男士那样去对待他！正如我们在第一本书中写的那样，不要主动与他搭讪，不要约他外出，不要接受他在最后一分钟才发出的邀请，不要过于频繁地与他见面，永远不要主动向他发出约会邀请。这些都是恋爱的关键！

为什么要读《新规矩——如何让你心仪的人在约会中爱上你》？为什么现在还要读呢？随着 Facebook、Gchat、短信和其他社交技术的广泛应用，女性要想保持难以捉摸的神秘感几乎是不可能的了。每一位女性都随身带着自己的手机，不论是在早晨、中午还是晚上，男性随时都可以与她保持联系。想要找到她，一点儿都不难！你们会问，在这种新的情况下，女性应该如何运用这些规矩呢？

我们将要讨论的是一位刚刚走出大学校门的新客户，她对我们抱怨说，由于通讯联系十分方便，要想遵守这些规矩真的是太难了。她说，按照这些规矩，她知道自己不能给男士打电话或邀请他们外出。按照关于在线约会的规矩，她也知道自己不能在看到他的个人简介之后就与其联系，或者对对方发出的眨眼信号作出回应。但是，短信、Facebook、Gchat、推特和 Skype 正在让她吃惊不已。她不知道这些规矩是否仍然适用，如果适用的话，究竟应该如何合理地运用呢？她提出了很多很多的问题！主动给某位男士发短信合适吗？如果你不得不一等再给对方回短信的





话，那么多长时间是合适的？多长时间是不礼貌的？关于这些问题，是否有新的规矩？她说，冒昧地说一句，自从我们的书出版以来，科学技术已经发生了巨大的变化，现在每个人都在不断地发短信，对于主动与男士交往和整天发推特都习以为常了，像她这样遵守规矩的女孩儿该怎么办呢？

另一个客户也提出了类似的问题，接着又有客户接二连三地提出，甚至我们自己的女儿以及她们的朋友也向我们提出此类问题，于是我们知道我们必须着手解决这些问题了——我们知道我们必须撰写这本书！现在，一切都不同了，而且变化随时都在发生，这些规矩怎么可能仍然适用呢？

我们回忆起了 1995 年，当时的读者自我标榜为男女平等主义者，对于不要主动给男性打电话、尽量不给他们回电话的说法不屑一顾，极尽讽刺挖苦之能事。而现在，不要首先给男性打电话被认为是正常的！

尽管这本书的目标读者是新一代人，但女性在恋爱过程中所追求的东西并没有发生任何变化，即能够相信某位男士因为她们本身而爱上她们，并且知道他将会为了她们而守候在那里。这些规矩仍然适用！

我们最终决定写作这本书，起因于 26 岁的希瑟给我们发来的电子邮件，其中讲述了她对于什么是改变人生的恋爱经历的看法。前一天的晚上，希瑟在一家颇为高档的酒吧里真的遇到了一位非常帅气的男士。第二天，那位男士在下午 5 点之前已经给她发了三次短信。我们都被感动了。三次？“是的，但那天我忘带手机了，等我下班后看手机，才看到他发来的那三条短信。第一条短信是：‘嗨，我是昨天晚上的科里，很高兴能够认识你，有空



时给我回个短信好吗？’第二条短信是：‘今天晚上你有空吗？’第三条短信是：‘这个周末你有时间吗？’我无法相信有人会如此之快地要与我约会，我猜他是真的喜欢上了我！”

我们让希瑟在那天晚上给他回个短信，“嗨，我也很高兴能够认识你。这个周末吗？没问题！”她没有必要去解释自己忘带电话一事。这样的话，科里会认为，除了他之外，她还有其他的事情要做，于是他可能会习惯于不得不接受她的约束。一旦你很快给某一位新结识的男士回了短信，他就会开始希望一直这样下去，追逐的快感也就荡然无存了。

假如希瑟没有忘带电话的话，她和科里也许整天都在来来回回地发送短信，他也许会感到厌倦，而不会如此之快地与她约会。但未能迅速得到回应给他带来了新鲜感，并让他迅速行动起来。希瑟必须马上体会到这位男士的内心感受，而不是对此感到疑惑，也不能急于搞明白为什么并非所有的马拉松式短信聊天都能导致双方的约会！《新规矩——如何让你心仪的人在约会中爱上你》可以为你提供的帮助类似于把你的电话忘在这里或那里几个小时所起到的效果。它将帮助你制造某种神秘气氛，制造男士们平时难得一见的某种渴望。

我们之所以不得不撰写这本书，也是因为许多女性的原因，她们大约在 20 年前运用这些规矩解决了自己的婚姻问题，现在又希望看到她们的朋友、姐妹和侄女也能顺利的恋爱结婚，或者至少不要受到男性带来的不必要的伤害。她们希望其他的女性同样能够品尝到她们自己通过带着自尊和界限去约会所寻找到的幸福。有些年龄较大的女性已经离婚并重新开始了恋爱，也有些女性还从来没有运用过恋爱的规矩，她们经常给我们打电话，诉说自己对于电子邮件、短信和其他新技术的困惑，于是我们撰写了

