

完全相亲

黄小仙◎著

修炼秘籍



记住：你不是“剩女”，只是还没机会遇到合适的王子！
给自己多个选择，也许就能更快找到幸福。

干得好不如嫁得好

赢得王子倾心的无敌宝典，纵横相亲战场的最佳参谋



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

完全相亲

修炼秘籍

黄小仙◎著



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

图书在版编目(CIP)数据

完全相亲修炼秘籍 / 黄小仙著. -- 北京:北京邮电大学出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5635-2914-8

I. ①完… II. ①黄… III. ①恋爱-通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 018629 号

书 名:完全相亲修炼秘籍

作 者:黄小仙

责任编辑:彭莎莎

出版发行:北京邮电大学出版社

社 址:北京市海淀区西土城路 10 号(邮编 100876)

发 行 部:电话:010-62282185 传真:010-62282735

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京联兴华印刷厂

开 本:720mm × 1 000mm 1/16

印 张:19.25

字 数:294 千字

版 次:2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-2914-8

定价:38.00 元

· 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

序

F o r e w o r d

“男大当婚，女大当嫁。”婚恋嫁娶是绝大多数人都避免不了的生命和生活历程。可是，当我们步入适婚年龄时，才发现要谈一场甜蜜的恋爱然后顺利进入理想的婚姻并不是一件容易的事。

我们的工作越来越忙，收入越来越高，与人交流的手段和媒介越来越多，可生活的圈子却是越来越小，睁眼望去，才发现自己认识异性的途径屈指可数：同学、同事、网恋、邂逅。

读书时代和同学朝夕相处，但年轻时不懂爱情，已是错过了一段梁祝之遇的奇缘；

参加工作后，同事中多是大叔大妈，偶尔遇到几个适龄未婚的，也都因为职场残酷的竞争已经变成了没有性别的乌眼鸡；

上网找找看吧，很多人在网上甜腻腻的以“老公”“老婆”相称，可一旦回到现实，不是青蛙就是恐龙，甚至是骗财骗色的不法之徒，差点要了你的小命；

梦想着能在哪个街角的邂逅开始一部长篇都市言情剧，可偏偏在街角出没的不是乞丐就是流氓，想要遭遇一场美丽的偶遇只在电视里才会出现，“一见钟情”的故事更是童话里的传说，想要被丘比特之箭射中就像神话般遥不可及。

难道要谈一场恋爱就真的是遥遥无期了吗？

先不要这么悲观！

不如来试试相亲吧！

在一些人的心目中，也许相亲是一种老土的方式，两个本不相干的陌生人奔赴一场介绍人安排会，见面后就开始交谈人生最亲密的话题，总会感觉怪怪的，在这种状态下，根本无法表达真正的自我。也有一些人认为，婚姻应该是在一种自然而然的状态下开始的，而相亲则是为了结婚而结婚，相亲的两个人就像是待价而沽的商品。

可是，相亲的好处也恰恰在于此，两个人的相遇简简单单，目的单纯，都是

以结婚为最终目标,因此保证了双方的有效交流,也减少了情爱场上的故弄玄虚、苦苦纠缠。此外,由于相亲是人为安排的,虽不见得完全知根知底,但多少也知道一点,信用门槛已经被人为提高,当事人设防指数可以降低一些;除去那些特无聊的介绍人,一般来说,不会把两个条件极不般配的男女硬扯到一起,这样便提高了成功的机率;约会遭遇强暴和其他危险的风险也已经降到了最低,对方即使心怀鬼胎,也因为彼此都有共同的熟人,不敢肆意妄为。

不可否认的是,相亲这种传统的方法在新时代依然有它独特的魅力,有很多人的单身生活,因为相亲而变得丰富多彩。

然而,在生活中,有很多单身男女虽然已经认识到相亲的好处,也自愿加入到了相亲大军的队伍当中,但令人遗憾的是,很多人不懂得如何去相亲,不懂得应该以怎样的方法才能在最短的时间内找到真爱。尽管他们也在不断地见面、交谈,不断地约会、见家长,但是,一番眼花缭乱以后,仍然没有遇到那个正确的人,不是 pass 掉对方,就是被对方 pass 掉。

要想完成一次完美的相亲,并不是一件容易的事,那可是一场精彩的角逐,是一场个人智力和魅力的大比拼。

本书就是要告诉那些亟待结束单身生活的读者,相亲看似简单,实则学问高深,要想在相亲中斩获爱情,是需要一定的技巧和方法的。也就是说,你是需要学习的。对于那些在相亲中屡战屡败的人而言,本书便是一本指导你在下一次相亲中有所收获的教科书。

在本书的写作过程中,杜宏伟、杨铖、李晓飞、谭斌峰、何云峰、张秋景等参与了本书的编写,在此一并表示感谢。

每一次的相亲,绝不是在消磨一段无聊的时间,而是为自己努力开启恋情的好机会。我们是可以为爱情努力的!虽然我们不一定可以主导缘分,可是,当有一天,那个心仪的人终于在相亲的场合出现时,我们不应该让自己再错过。

目录

C O N T E N T S

第一章 相亲前一定要知道的礼仪 1

1. 仪态举止要优雅 3
2. 就餐礼仪有讲究 8
3. 西餐厅里的约会礼仪 11
4. 咖啡厅里相亲的礼仪 17
5. 浪漫出行,别忘了礼仪 21

第二章 外表对相亲真的很重要 23

1. 穿出你的美丽 25
2. 着装色彩的选择有学问 31
3. 鞋子是值得注意的焦点 35
4. 把自己妆扮得漂亮动人 38
5. 男人不喜欢哪些女人 42
6. 这些细节你应该注意 45

第三章 相亲,你准备好了吗? 51

1. 一次相亲也许决定你的一生 53
2. 甩掉你的爱情洁癖 57

3. 相亲前提升自己的聊天水准	62
4. 做一个男人喜欢的女人	66
5. 该如何展示女人的风情	70
6. 不要过于相信“媒人”的话	75
7. 新时代的相亲攻略	80
8. 做一个女人喜欢的男人	84
9. 看透相亲的迷雾	88
10. 正确看待相亲失败	91

第四章 如何安排第一次见面 95

1. 相亲时间选择有诀窍	97
2. 相亲地点不能马虎	101
3. 相亲餐饮的安排	105
4. 吃饭时该由谁来埋单	109
5. 相亲时如何寻找话题	112
6. 怎样在相亲的时候以不变应万变	116
7. 如何通过谈话吸引对方	120
8. 如果相亲迟到怎么办?	125
9. 必须提高警惕的网恋相亲	130
10. 散? 聚? 散聚都要得体	134

第五章 相亲要学点读心术 139

1. 捕捉男人喜欢你的信息	141
2. 千万别误读了男人	145

3. 避免“首因效应”的偏见	148
4. 从 10 个方面看你交往的男人	152
5. 现实的距离不等于感情的距离	157
6. 怎样判断他是否真的爱你	162
7. 适时地“试探”他的心	167
8. 多从细节试探他的本色	172
9. 看透女人的心思	177

第六章 接下来该如何约会 181

1. 相亲后有个“时间温带”	183
2. 相亲后该如何主动出击	189
3. 如何打动女人的芳心	193
4. 根据女方性格制定追女攻略	196
5. 巧妙地制造“被动”追求	200
6. 不要在约会的时候苛求“心有灵犀”	204
7. 约会时不露痕迹地吸引他的注意	208
8. 获取女人青睐的小技巧	214
9. 哪些话在约会时要说出来	217
10. 如何让爱情保鲜	221

第七章 如何才能选对你的真命天子 225

1. 看透他的相亲动机	227
2. 找一个懂爱的男人	233
3. 远离那些花心男人	236

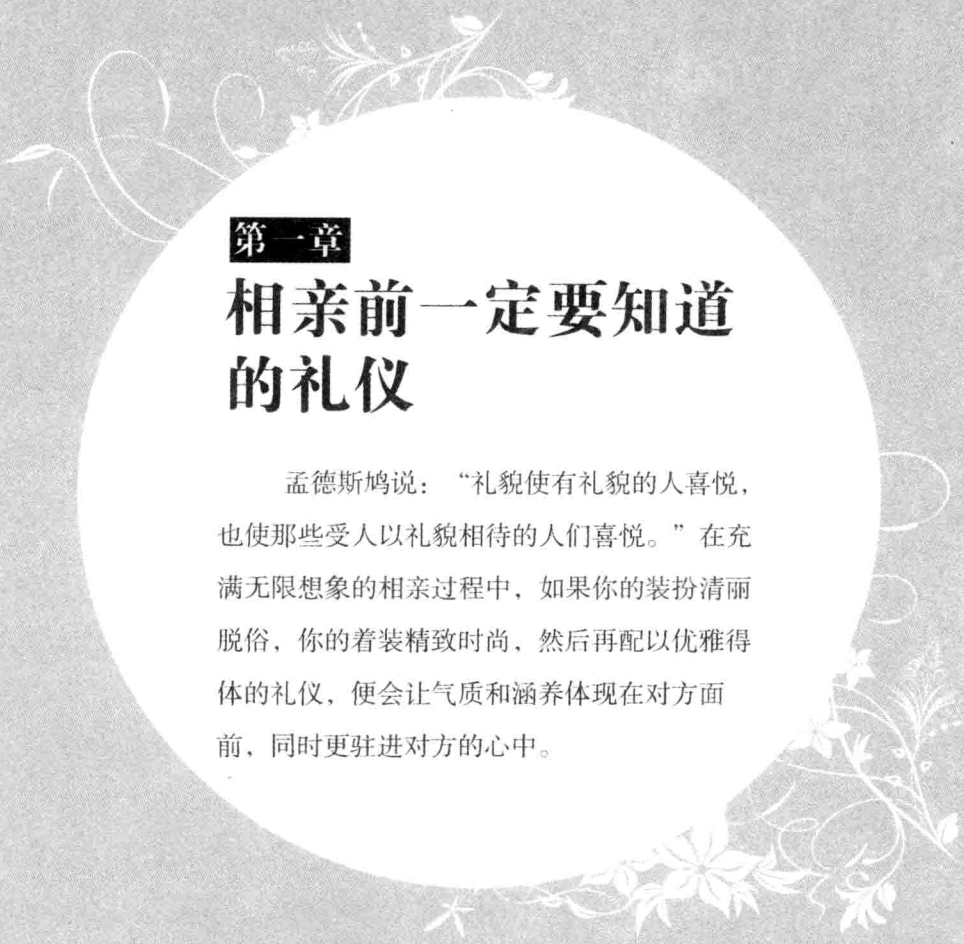
4. 别被甜言蜜语蒙蔽双眼	239
5. 选择一只“潜力股”	243
6. 九个原则判断他是否是你的终身伴侣	246
7. 不要沉迷“一见钟情”	251
8. 多听听家人的意见	254

第八章 有哪些相亲的雷区要避免 259

1. 初次约会的几条忌讳	261
2. 再熟悉也别忽略了礼仪	265
3. 约会中避免矫揉造作	269
4. 把握好诚实的尺度	271
5. 哪些话在相亲时不该说	275
6. 不要因为寂寞而凑合	279

第九章 让结束单身的速度更快一些 283

1. 他为什么不想结婚	285
2. 该怎样去拜见男方的家长	288
3. 应该怎样巧妙地“逼婚”	292
4. 让男友说出“嫁给我吧”	297



第一章

相亲前一定要知道的礼仪

孟德斯鸠说：“礼貌使有礼貌的人喜悦，也使那些受人以礼貌相待的人们喜悦。”在充满无限想象的相亲过程中，如果你的装扮清丽脱俗，你的着装精致时尚，然后再配以优雅得体的礼仪，便会让气质和涵养体现在对方面前，同时更驻进对方的心中。



仪态举止要优雅

培根曾说：“就形貌而言，自然之美要胜于粉饰之美，而优雅行为之美又能胜于单纯仪容之美。”一个人的优雅举止能在相亲时给自己加分不少，赢得欣赏和羡慕。什么样才称得上举止优雅呢？用一句话来说就是：风姿绰约又不忸怩作态。

要做到举止优雅，首先要掌握一般的举止礼仪。



1 站的姿势

“站有站相”是对一个人礼仪修养的基本要求，良好的站姿能衬托出美好的气质和风度。如果站姿不够标准，其他姿势就谈不上优美。

①站姿的规范要求

规范的站姿要求身形正直，身体的重心置于双足的后部。从正面看，头、颈、身躯和双腿应与地面垂直，两肩相平放松，两臂和手在身体两侧自然下垂，手指自然弯曲，掌心向内轻触裤缝，或将右手搭在左手上，贴放在腹部。双眸平视前方，精神饱满，胸部稍挺，小腹收拢，整个形体显得庄重、平稳、自信而有力。站立时间较长时，可以以一条腿支撑，另一条腿稍稍弯曲。但上身始终要保持挺直。当然，日常工作中的站姿应依时间、地点、场合的不同而有所变化。但不论何种站姿，只是改变脚部姿势或角度，身体仍须保持挺直，使站姿自然、轻松、优美。

②不雅的站立姿势

切忌歪头、缩颈、耸肩、含胸、塌腰、撅臀；切忌身躯歪斜、浑身乱抖、弯腰驼背、趴伏倚靠、手位失当（如抱在脑后、手托下巴、抱在胸前、插入衣兜、摸来摸去）、腿位不雅（双腿叉开过宽、双腿扭在一起、双腿弯

曲、一腿高抬)、脚位欠妥(“人”字式、蹬踩式、独脚式等)。更不要下意识做小动作,如摆弄打火机、香烟盒,玩弄衣带、发辫,咬手指甲等。这些不但显得拘谨,更给人以缺乏自信和教养的感觉。

③规范站姿的训练方法

规范站姿的训练方法有贴墙法、贴背法、顶书法等。

贴墙法:使后脑、双肩、臀部、小腿肚、双脚跟部紧贴墙壁。

贴背法:两人背对背相贴部位同上,在肩背部放置纸板不掉下。

顶书法:头顶书本,使颈梗直,收下颏,挺上身至书不掉下为宜。

② 坐的姿势

“坐如其人”,一个人的坐姿也是他的素养和个性的显现。端庄优美的坐姿不仅给人以文雅、稳重、大方的感觉,而且也是展现自己气质和风度的重要形式。学习坐姿时,要注意入座、坐定和离座几个环节。

①入座的要求

与他人一起入座时,应礼貌地邀请对方首先就座或与对方同时就座,不可抢先坐下。入座时,要注意方位,分清座次的尊卑,主动把上座,如面门的座位、居中的座位、右侧的座位、舒适的座位让给尊长。就座时要留意从座椅自身的左侧入座。同别人对面就座时,要以自己的背部接近座椅,右脚向后撤,使腿肚贴到座椅边,再轻稳坐下,勿使出声。如女士穿裙子入座时,应将裙子后片拢一下,以免裙底“走光”。

②坐定的规范要求

坐姿的基本要求是端庄、大方、文雅、得体。具体说来应是:上体正直,头部端正,双目平视,两肩齐平,下颏微收,双手自然搭放。坐定后,男士双膝并拢或微微分开,并视情况向一侧倾斜,两脚自然着地。作为女士,要做到“坐莫动膝,立莫摇裙”。与人谈话时,通常可以把双手轻搭在

沙发扶手上，但不可手心朝上；也可双手相交，放在腿上，但不可相交超过手腕两寸。还可以将左手掌搭在腿上，右手掌再搭在左手背上，这种坐姿显得比较娴雅。坐在客人面前，谈吐之间不要手脚乱动，更忌手舞足蹈。

③不雅的坐姿

不得有下列姿势：双腿过度叉开；高架“二郎腿”或“4”字形腿；腿脚抖动摇晃；左顾右盼，摇头晃脑；上身前倾后仰或弯腰曲背；双手或端臂、或抱脑后、或抱膝盖、或抱小腿、或放于臀部下面；双腿长长前伸、或脚尖指向他人；双手撑椅；又跷脚又摸脚；坐下后随意挪动椅子。

④离座的礼节

离座也应讲究礼貌，应做到：注意先后、起身轻稳、自左离开、站好再走。

注意先后：身份高者先离座，身份同等可同时离座；

起身轻稳：离开座位时动作要缓慢轻稳，不能猛起猛出，不能发出声响；

自左离开：同入座一样，坚持“左入左出”，礼貌如一；

站好再走：离座要自然稳当，右脚向后收半步，然后起立，起立后右脚与左脚并齐，再从从容移步。站好再走是动作稳健的体现，而匆忙离去或跌跌撞撞，则是举止轻浮的表现。

③ 蹲的姿势

在有必要采用蹲姿时，一定要做到姿势优美。弯腰曲背，低头撅臀，或双腿敞开、平衡下蹲等都是不雅观的。尤其女士更得注意蹲姿的优美，将两腿靠紧，臀部向下，使头、胸、膝关节不在同一个角度上，以塑造典雅优美的蹲姿，千万不可使两腿敞开。

④ 走的姿势

行姿是展现人的动态美的重要形式。无论是日常生活或公共场合，走路都是“有目共睹”的肢体语言，往往能表现一个人的风度和韵味。

①规范的行姿

行姿的规范要求是：上身挺直，头正目平，收腹立腰，摆臂自然，步态优美，步伐稳健，动作协调，走成直线。正确的行姿，应以正确的站姿为基础。行走时，应上身挺直，头部端正，下颏微收，两肩齐平，挺胸、收腹、立腰，双目平视前方；精神饱满，表情自然。左脚起步时身体向前方微倾，走路要用腰力，身体重心要有意识地落在前脚掌上。行进时步伐要直，两脚应有节奏地交替踏在虚拟的直线上，脚尖可微微分开。左脚前迈时，微向左前方送胯，右脚前迈时，微向右前方送胯，但送胯不明显。双肩平稳，以肩关节为轴，两臂前后自然协调摆动，手臂与身体的夹角一般在10~15度。摆幅以30~35度为宜。

②步态

人们行进时，一般要求步度（即前后两脚之间的距离）与本人一只脚的长度相近。当然，这也跟服装与鞋有一定关系，例如西服是以直线为主，穿着西装要注意挺拔，保持前后平正，走路的步度可略大些。女士穿旗袍时，走路的步度不宜大，穿长裙步度可稍大些；穿短裙走路，步度不宜大，但步速可稍快些。穿高跟鞋行走，步度要小，脚跟先着地，两脚脚跟要落在一条直线上，像一枝柳条上的柳叶一样，即所谓“柳叶步”。

此外，走路时最好让两只脚所踩的是同一条直线，而不是两条平行线，特别是女性走路，如果是两脚分别踩着两条线走路，那是有失雅观的。

行进时，膝盖和脚腕要富于弹性，腰部应成为身体重心移动的轴线，双臂应自然轻松一前一后地摆动，保持身体各部位之间动作的和谐，使自己走在一定的韵律之中，显得自然优美，否则就失去节奏感。

③不雅的行姿

下列行姿俱属不雅：方向不定，忽左忽右；体位失当，摇头、晃肩、扭臀；或扭来扭去的“外八字步”和“内八字步”；左顾右盼，重心后坐或前移；与多人走路，或勾肩搭背，或奔跑蹦跳，或大声喊叫等。

“立”、“坐”、“行”是我们日常生活中最频繁的举止，除此外，我们还需要了解各种社交场合与社交活动中的礼仪，如会议、进餐、递交名片、握手等。

要特别提醒读者的是，举止优雅并不是“矫揉造作”。优雅一个重要的特征是自然得体，如果在与陌生人见面时，故意设计一些完全不自然的动作，那是非常令人生厌的。这种做作的举止和粗俗的举止一样，只会让人恶心，根本就谈不上优雅。

要想真正拥有优雅迷人的举止，在平时就应随时注意自己的举止，保持优雅的姿态和动作。一个好办法是向家人、朋友、同事征询意见，如果自己确有不当举动，应及时纠正。

相亲兵法 01

个人举止行为的禁忌

①在公众场合，避免从身体内发出各种奇异的声音。咳嗽、打喷嚏、打哈欠等均应侧身掩面再为之。

②不要有抓耳挠腮、挖耳鼻、揉眼睛、搓泥垢等行为，也不可随意剔牙、修剪指甲、梳理头发。如果身体不适，非做不可，可以去洗手间完成。

③应把衣裤整理好以后再出现在公众面前，边走边扣扣子、拉拉链、擦水甩手等行为都是失礼的。

④不要当着他人的面尤其是在饭桌、聚会地等公共场合补妆，如果需要补口红、粉底，应该到盥洗室或无人的地方。

⑤用单手或双手抱在脑后给人一种目中无人的感觉，虽然你有可能仅仅是为了放松。

⑥因为害怕弄皱自己的裙子，所以直挺挺地像根棍子。

⑦反复摆弄自己的手指、把关节捻响、手指动来动去的行为，给人一种无聊的感觉，让人难以接受。

⑧把一只手或双手插在口袋里，会让人觉得你在工作中不尽力。

⑨在公共场所乱写、乱画，会让人觉得你缺乏公共道德，自身修养不高。

2

就餐礼仪有讲究

相亲的过程中，经常会遇到共进晚餐的情况，怎样才能在用餐时表现得优雅得体呢？怎样才能让双方的初次见面更加融洽、和谐呢？首先应该了解用餐的礼仪。从用餐前、用餐中到用餐后，都有一些礼仪规范，只有熟知这些用餐礼仪，你才能在约会中充分表现出自己的优雅和从容。

① 选择就餐地点

选择就餐地点是一个很大的学问。首先，交通问题非常重要。假如两个人离得比较远，建议选择市中心等地。原则是在一个双方都比较方便的区域里寻找一个交通顺畅的黄金点，无论是乘坐公交工具还是打车，都比较容易找到。

其次，确定餐馆。假如是第一次约会，在不了解对方的消费水平的情况下，千万不要贸然选择特别昂贵的私家菜馆。同时，价格低廉的路边快餐店因为人多嘈杂也同样不适合交谈。因此，在约会之前，应该首先了解对方的喜好，最好选择中档价位、清静幽雅的场所。

② 入座用餐前

就餐地点确定之后，双方都应该严格按照约定的时间准时到达，如果因为一些意外情况延迟必须提前说明原因，这是最基本的礼貌。在餐厅就座以后，被邀请的一方应该诚心诚意地感谢邀请的一方，语言要亲切，态度要随和。当餐厅侍者送上菜单时，不要唐突地直接点餐，一定要征求对方的意见以示尊重。当然，也应落落大方地主动点一些自己喜欢吃的菜式，不然你会给人留下一种唯唯诺诺，不敢表达自己的意见和看法的感觉。总之，当对方征求你的意见时，请别回答“随便”之类的话，在尊重别人的同时表达自己的看法才是正确的做法。