

Laura Doyle

妥协的 单身女人

如何吸引
你中意的男人



女人问题最佳畅销书

海 峡 文 艺 出 版 社

《纽约时报》、亚马逊网上书店畅销书

被西方媒体誉为单身女人的爱情课程

[美] 劳拉·多莉 著

《纽约时报》、亚马逊网上书店畅销书
单身女人的爱情指南

妥协的单身女人

——如何吸引你中意的男人

[美] 劳拉·多莉 著



海峡文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妥协的单身女人：如何吸引你中意的男人/ (美) 多莉著；宋林静译.
—福州：海峡文艺出版社，2003
ISBN 7-80640-911-4

I . 妥… II . ①多… ②宋… III . 女性—恋爱—通俗读物
IV . C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第114187号

The Surrendered Single

Copyright (C)2002 Laula Doyle

Chinese translation published by Haixia Literature Publishing House

Published by arrangement with Baror International, Inc.

All rights reserved

著作权登记合同号:图字13-2003-59号

妥协的单身女人

作者：劳拉·多莉

译者：宋林静

责任编辑：高云 李长生

出版发行：海峡文艺出版社

社址：福州市东水路76号14层

邮编：350001

发行部电话：0591-7536724

印刷：九州财鑫印刷有限公司

开本：889×1194 1/32

字数：145千字

印张：9

版次：2004年1月第1版

印次：2004年1月第1次印刷

ISBN 7-80640-911-4/I · 626

定价：22.00 元

如发现印装质量问题，请寄承印厂调换

前言

永远把握生活的主动权

一个人爱上了另一个人，这也许是一件非常困难的事情，要最终获得这份爱情，只有事先做好一切准备。

——瑞尼·玛丽亚·雷尔克

妥协的单身女人是些什么人？她们为什么要妥协？她们为谁而妥协？

妥协的单身女人承认她们要吸引能够发展亲密关系的男人，但她们又不能控制这种关系，她们不能确定男人们是否会邀请她们出去，男人们会采取什么方式，什么时候会给她们打电话，发电子邮件，是否会向她们承诺。妥协的单身女人可能在无意中要控制、掌握、加强这种关系，但她们总是无功而返。

她们不能赢得她们中意的男人。

她们在与男人的最初约会中有意识地保持沉默，以便能够更多地了解男人，品味男人带给她们的感觉和直觉。

她们放弃了原来对男人的各种要求。这时她们会承认和那些并不完美的男人在一起是非常幸福的，如果失去了这样的男人她们无疑会感到孤独寂寞。

如果你打算妥协就要遵守下面的一些规则，这些



规则将有助于改变你的一些习惯和对约会的态度。这可能是令人害怕的,因为同时你会有受伤害的感觉。但结果是有益的,你的恐惧将会被融化。你将会找到令人兴奋和感到舒适的男人,你将会得到被人喜欢的感觉,孤独寂寞的感觉将会消失。

你一定可以找到一个亲密的好男人。

放弃控制,寻找你的缘分

浪漫的情感无处不在,但你无法控制它出现的时间、地点和你坠入情网的方式,你甚至也无法控制和谁坠入情网,爱情的神秘过程是无法预知的。

每一对情人的第一次相遇都包含着一种令人愉悦的惊喜和意外。他们并没有预料到随时随地都可能遇见他们的伴侣。这样的相遇不必非在星期三,不必非在颜料商店,不必非在一场棒球比赛的看台上。

玛尔拉原先并没有料到会爱上她朋友的同事,但现在他们已经幸福地结合在一起,并有了一个孩子。如果海蒂·杰西卡知道某一天她会在健身房遇见她未来的丈夫,她可能就会在离开家前抹点口红,化一下妆。萨拉在她失恋后的一段时间里不与任何人约会,但后来她嫁给的那个男人,是她共同的朋友介绍他们相互认识的。

这些女人都没有预料到在什么时间,以什么方式找到她们生命中的伴侣。但无论怎样,这些女人都坚信在世界上的某个地方有一个她们中意的男人在等待着



她们，她们只需要敞开心扉等待这个男人的出现。

这就是缘分——成功的大门被打开。

但也许你认为缘分对其他女人是必要的，但你并不相信这个令人难以理解的缘分会给你带来美妙的浪漫爱情。

请你再好好想一想。

相信缘分意味着你的生活将会有意外的惊喜，但这并不意味着我们不能把握自己的命运，这只是意味着我们拥抱不可知的未来，不惧怕任何未来不确定的因素。

这好像是在说你梦中的那个男人并不像你想象的那样。缘分意味着你敞开约会的大门，而不论你多么没有勇气和有一种挫折感，因为你相信你中意的那个男人最终将向你走来。

我们中的一些人喜欢控制生活中的每个方面，这是令人难以忍受的。未知的世界总是不确定的，向前的艰难旅程需要的是缘分。

如果你还在单身，一方面是因为缺少缘分，另一方面是因为你对不确定的未来怀有恐惧。

谁害怕约会

一个人通常会因为两个原因去做一件事情，一个是好的原因，一个是真实的原因。

——托马斯·卡莱勒



当我指出缺少缘分和内心恐惧是那些女人还处于单身状态的原因时，所有正常的单身女人都会表示怀疑。她们并不承认她们内心的恐惧，毕竟她们拥有事业和一个朋友圈子，经常面对很多男人，甚至还有带着一个孩子的单身男人。她们是能干的和有热情的。此外，她们怀疑“缘分”是因为缘分并没有带给她们任何东西。其实她们认为缘分就像是穿走形了的小背心和磨坏的高跟鞋。

这是不可理解的。当我们认为某个事情将会发生，但又无法控制它时，就可能会感到失望。由于失望不相信那个男人会出现，而从此不再寻找他。我们必须认识到这样的想法是错误的。

出于自我保护的原因，单身女人喜欢采取逃避的方式。她带着美好的愿望走进世界，去寻找具备她们要求的那些品质的男人。她们把要求男人的品质列出一个清单，这些品质都是她们的父母赞成的或是她们的朋友喜欢的。她们所列的清单是严格的，然而不幸的是这并不是她们自己的愿望。

她们对每一个潜在的对象都进行衡量，看这些男人是否符合她们所制定的完美男人的尺度。

当然，没有人适合。

“那个人没有出现”使她们感到无望，但真正可怕的是她们渴望冒险的内心世界会认为随便哪个男人都可能是合适的人选。她们美好的愿望会掩盖她们的恐惧，并使她们振奋精神，鼓起寻找爱情的勇气。

没有人要伤害她们内心的感情，而保护你自己的内心感情也是合情合理的。



同时要不懈地去寻找你的伴侣，你将会碰到如意的人。如果你总是用那些条条框框去衡量你潜在的对象，你将会无功而返。如果你真的打算放弃单身，就要摒弃那些条条框框，给你自己创造获得意外惊喜的机会。

如果我们要放弃单身，就要放弃不合适的控制欲，抛弃恐惧感，这样我们就能获得我们所渴求的——亲密的关系。

控制和亲密是相互对立的

如果一直没有人约会你，或者不能保持长久的关系，你可能就会认为你永远也不会碰上你中意的男人。原因是你的恐惧感妨碍你耐心等待你中意的男人向你发出约会。或许你害怕受伤害导致你隐藏了你的爱慕之心、你的疑虑和缓和和不安全感的承诺。或许你认为肉体上的亲密关系比脆弱的情感关系更安全，于是你放逐自己与潜在的对象发生短命的性行为。

这就是所谓的控制。

如果在一段比较长的时间内，你没有被约会，你可能就会对自己说那个男人并不想得到你，而实际上是你一直在试图控制那个约会你的男人。或许你把目光集中到那个对你没有多少兴趣的男人身上，从而失去了与其他男人约会的机会。为了避免选择上的局限性，要拒绝那些盲目的约会，并在那个男人得到你的电话号码前，让自己赶紧溜掉。



也许你们的关系已经比较稳定，你希望你的男朋友与你的关系更加密切、赚更多的钱、拥有更多的浪漫，甚至是向你求婚。其实这不难，只要你能成为那个男人生活中不可缺少的人，同时也对你自己的幸福负责，你就可以获得这种亲密的关系。

而无论你用什麼方法试图控制你们关系的发展前景，结果都是一样的，即孤独和沮丧将取代温柔和浪漫。

治疗孤独和沮丧的处方

在我出版了我的第一本书《妥协的妻子：发现亲密的、有激情的、宽容的男人的秘诀》以后，一些单身女人问我如何获得一种亲密的、有激情的异性关系。这些女人像我一样，承认她们有控制和操纵的倾向，并且和我一样认为：控制欲是亲密关系的敌人。

这些单身女人不愿意承认这一点，但她们强烈的控制欲给她们留下和我一样的感觉，我的婚姻开始可以概括为：沮丧和孤独。我认识到单身女人寻找的方法与那些渴望亲密婚姻关系的妻子们是一致的，即妥协和寻找浪漫情感的纽带。在我的起居室我开始了本书的写作，以期帮助那些女人们应用妥协的规则吸引她们中意的男人。妥协是一种促进亲密关系的有力方式，我观察到许多女人由于放弃了对男人的控制而恢复了她们的婚姻。

我还见到一些能干的专业女士，她们通常在星期



四的晚上到我家，一位女士心怀恐惧地说：“我宁愿两个胳膊、两条腿受伤，也不愿意心灵再受伤害。”我发现她们一直是通过保持控制来克服她们的恐惧。她们试图控制那些想得到她们的男人。她们试图控制约会时的行为方式。她们试图通过寻找和发现一些要适应那些完美男人的难以克服的障碍，来保护自己的心灵不受伤害。她们甚至在第一次约会后，就拒绝进一步发展关系。

她们这样做是因为她们太容易受伤害。

我所喜爱的自卫方式

要保持内心平和，就要无为而治。

——阿诺尼毛斯

可以肯定，易受伤害使你感到不安全，并因此而害怕。我非常理解这种心情，因为我也曾经特别害怕受伤害。我当时的矫正方法就是控制，我认为如果我能控制发生的局面我就会感到更安全。

在过去，那些试图通过控制来达到自我保护目的的女人最终都是失望的。你可能经历过一次不愉快的离婚，或者目睹了你双亲的离异。这些并不是什么戏剧性的事件，而是痛苦的，就像你的初恋被另外一位姑娘打破了一样。这种伤害促使女人们错误地认为只要我们正确地控制好每一件事情，我们就能防止未来的所有伤害。



当然,事实并非如此。首先,从你试图要控制的人那里得到的是你永远不能找到的亲密关系。其次,并不能保证你不受伤痛。然而,妥协可能会使伤痛减轻。你将可以在本书的第21章读到详细的内容。

我曾经想“帮助”我丈夫决定什么时间休息,如何在墨西哥做生意,应该买哪种吉他放大器。这种控制的结果是令人恐惧的:他疲倦而且古怪,过于注重金钱,并买了一架使我们的家喧闹不堪的放大器。我几乎要失去我的婚姻关系,而这个婚姻关系曾经使我感到幸福。这使我学会如何妥协,并接受这样的观点:我只能改变我自己,而不能改变任何其他人。试图改变我的丈夫不仅仅是在浪费我的时间,而且也是在扼杀我的婚姻。

我还发现当我变得更加脆弱而改变了自我时,我丈夫在以不同的方式回应我。

脆弱使我们互相理解和互相吸引,因为脆弱是我们与人相处的最好方式。对方没有说出的赞美是:“我相信你的温柔,我是完全放松的,和你在一起我感到安全。”如果什么人给我这样的赞美,我的本能就是要更加温柔,名副其实。脆弱把我描画成一个不可能永远无敌的人,因为我认同仁慈和可靠的美德。而表现完美是你的自卫方式,它使别人无法了解和爱上真正的你。

一旦某一个人爱上了你,他们响应你的唯一方式是同情。

如果我们放弃控制追求我们的人,放弃控制他们的行为方式,我们显然就能得到我们需要的那种关系。



女人的力量

人类最古老的需求之一就是有人想知道你在哪里，今天晚上你是否回家。

——玛格瑞特·米迪

女人们通常通过标榜她们的独立性来保护她们不受失望和脆弱的伤害。无论如何，我都不需要任何人照顾我，我可以控制这些。强有力是有吸引力的，但过分的独立性发出的是“走开”的信息。

这种男性化的表现可能在工作场合是有效的、合适的，在工作中，强大的能力可以使工作做好。

但对你来说还有另一个方面，即女性化所要求的温柔、细腻、脆弱和易相处。你的这部分要求包括：出去吃饭、步行回家、与人约会、思考、照顾家人和料理家务。你的这部分生活使你有了被保护和被呵护的感觉。这些就是不可否认的女性化品质。因为女性化是男人们被吸引的一种原始的感觉，是吸引你中意男人的品质。妥协意味着你承认自己是一个女人，具有女性的内心、女性的身体和女性的灵魂。

采用女性化的手段去约会男人意味着你离开工作地点后，你就要收起你的事业心和你在工作中所表现出的果断，你应该以一种女性化的优雅来放松自己。你有能力用你的举止、你的感觉、你的身体和你的声音去吸引男人。在约会时，上述因素要比你表现出一种强硬



和无所不知的态度更有益于你。

展现你的女性化更易于使男人们展现他们的阳刚之气。例如,让他款待你,这样你就给他提供了表现他慷慨和使女人愉快的机会。因此他会感到和你在一起很有面子、很愉快。如果你以自立的名义不给他这种机会,你其实是拒绝了他。如果你想要表现出要与他平起平坐或胜他一筹,而不是因为你是女人,就以一种敬慕和喜欢的心情尽情享受他为你提供的一切,你其实就像是他的一个哥们一样在与他竞争。这样他会感到所做的一切都是多余的,他会问自己为什么要为你做这些事情。

男人如果能让女人高兴,他们会感觉自己更有男子气概,会有更加良好的自我感觉。男人想看到女人软弱的一面,是想展现他们坚强的一面。因此,女人们要用自己的女性化来反衬出男人们的阳刚之气。

男人和女人实际上是极为不同的,如果能在这两个方面妥协,你将享受到阳刚之气对你的女性化的衬托。

简穆斯说:“我喜欢两性不同的观点,你呢?”

“妥协”实际上是一个含义正确的词

我逐渐对控制失去兴趣……也就是说让事情以我所希望的方式发生。

我开始对一切都实行妥协,并找到了“妥协”需要我做的一切。

——沙克提·盖万



“妥协”这个词吓住了一些人，因为它可能被认为是内心的失败或失去了勇气。但是在人与人之间的关系中，妥协就是要承认，有时我们所能改变的唯一事情就是我们自己的态度，这样做对所有其他事情也都有意义深远的影响。让“妥协”成为你的格言，这要比你对自己说“不要再试图支配那个进入你生活中的人，支配他爱你的方式和给你打电话的时间。”更简短。

对于那些想要妥协的单身女人有以下基本原则：

- ◆ 承认你要吸引男人并与中意的男人结婚的愿望。
- ◆ 让那种一定要找到完美男人的观点见鬼去吧。
- ◆ 无论什么时候都要优雅地接受奉承、礼物、帮助和约会。
- ◆ 只对自己的幸福和愿望负责。
- ◆ 放弃对整个过程的控制。
- ◆ 使自己显得脆弱。
- ◆ 带着结婚的打算，所以要放弃没有希望的关系。
- ◆ 在你打算付出身体和感情时，考虑一下是否值得。

想放弃单身而要妥协的女人应该做到以下几点：

- ◆ 敞开你严密保护的内心。
- ◆ 去掉玩世不恭，乐观地面对世界。
- ◆ 让女性化取代你的强硬。
- ◆ 在你自强、自立时，别忘记幽雅地接受别人的款待。



◆ 虽然你自我感觉良好,但也要尊重别人。

如果一个单身女人妥协了,她就不会试图控制男人表达自己的感情、奉献或承诺。因为她知道不这样做会使男人说的话失去意义。这就好像你扭着一个人的胳膊强迫他做一件事情,而不是他自己决定什么时间、以什么方式做他自己想做的事情,这同样会使人紧张和有挫折感。她抑制住不发出最后通牒、不批评和指责那位想要和她有浪漫关系的男人。她知道她不可能改造任何男人,那样做会使她失去想要发展亲密关系的男人。

不要使自己陷入与男人约会方面的负面情绪里,她知道可以通过愉快,但要冒点风险的方式找到与男人的亲密关系。

想放弃单身而要妥协的女人要克服下列心理障碍:

- ◆ 好男人不会约她们出去。
- ◆ 我年岁太大而吸引不了男人。
- ◆ 约会将带来太多的麻烦。

开始妥协会使你感到愚蠢和惊恐,但这又有什么?不要被这些感觉吓坏,它与你的收获比较是微不足道的。



测验：

你对中意的男人有吸引力吗

答案有“几乎不”、“有时”和“经常”三种。

	几乎不	有时	经常
1. 你只与那些在外观、经济收入和教育水平符合你要求的男人约会吗？			
2. 如果你感兴趣是否会邀请男人出去约会，而不使约会中断？			
3. 你是否认为如果你再漂亮一些、年轻一些、苗条一些，你会吸引你中意的男人？			
4. 你是否因为现在有很多人离婚，而认为结婚太危险？			
5. 你是否发现你的工作、友谊、爱好都是无法实现的？			
6. 无论你们所保持的关系是否发展为婚姻，你都要保持这个关系？			
7. 你是否私下认为自己要比你约会的男人聪明？			
8. 对于你曾经与某个或某些男人中断关系或离婚，你是否感到后悔？			
9. 你是否认为，如果你要结婚，就要牺牲一些你喜欢的事情？			



	几乎不	有时	经常
10. 在一个男人向你承诺你是他唯一的之前, 你是否会和他发生性行为?			
11. 你是否通过帮助男人做一些事情, 如为他跑腿、打扫收拾他的公寓或为他写简历, 来表达你对这个男人的爱慕?			
12. 你是否很难找到一个你可以信任的男人?			
13. 你是否费了很多精力也没有得到男人的约会?			
14. 你是否喜欢与男人约会前, 先与他发展友谊?			
15. 你是否感到在工作场合比在约会场合更有自信?			
16. 对有关不成熟的和懒惰的男人的笑话, 你是否会和你的朋友一起笑?			
17. 在选择爱情伴侣时, 你是否不再相信你的直觉, 因为它以前多次让你情绪低落?			
18. 你是否意识到你内心对赞美的回绝(如:“这件衣服已经旧了。”)和拒绝礼物(你不应该买它, 它太昂贵了。)?			
19. 你是否怀疑那些好男人都是令人厌倦的?			
20. 约会时, 你是否要付你的那半费用?			

