

时尚
TRENDS



时尚先生系列2

超级约会，

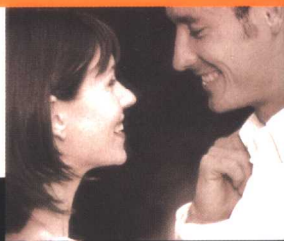
幸福的维他命

时尚
丛书

(德) 克里斯蒂安娜·邦格茨 著
马建钧 译



吉林美术出版社
Jilin Fine Arts Press



图书在版编目(CIP)数据

超级约会, 幸福的维他命 / (德) 邦格茨著; 马建钧译.

—长春: 吉林美术出版社, 2004. 11

ISBN 7-5386-1708-6

I. 超... II. ①邦... ②马... III. 男性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第112809号

图字 07-2004-1334

超级约会, 幸福的维他命

出版人 / 石志刚

出版 / 吉林美术出版社

(长春市人民大街4646号)

(www.jlmspress.com)

【德国】Rowohlt 出版社授权出版

责任编辑 / 尤 雷

翻译 / 马建钧

装帧设计 / 北京艺彩昭和图文制作有限责任公司

发行 / 吉林美术出版社图书经理部

印刷 / 北京国彩印刷有限公司

版次 / 2005年1月 第1版 第1次印刷

开本 / 889 × 1194mm 1/32

印张 / 5

书号 / ISBN 7-5386-1708-6/J · 1394

定价 / 26.00元

超级约会>>

幸福的维他命

(德) 克里斯蒂安娜·邦格茨 著
马建钧 译

 吉林美术出版社

为什么要调情？男性调情的五大理由

提到调情的理由，许多男性的回答一般只有两个：其一是为了寻觅自己的生活伴侣；其二是为了获取性关系。那么除此之外还有没有其他的理由呢？调情是为了消磨时光？既然对她毫无所图，为什么还要向她大献殷勤呢？男人们需要注意了！因为上面的逻辑中已经显现出了一种误区。倘若把调情仅仅当作达到目的的手段，那么往往会忽略许多内容。如同我们在生活中常常遇到的一样：过程即目的。调情本身就应该目的。

阳光明媚的夏日，在菜市场上与卖菜女调侃几句，阳光会变得更加明媚。灰暗的天空和抑郁的心情同样会因为地铁里坐在对面的陌生女子的一个微笑而突然改变。纵然什么都没有发生！真的什么都没有发生吗？当然有发生！你感受到了一种共鸣。你发现，有人在关注着你。被人关注本身就是一种幸福。而且你还会发现，你依然有能力引起某些人的改变，这同样又引起你自身的改变。

现在，就为你列举男人调情的五大理由。快把你生活的每一天都变成调情的日子。本书将为你献上锦囊妙计。

理由一：调情是对自身的一种训练！你不相信？那么请你假设，你睡觉睡过了头，喝茶的时候烫了舌头，刮脸又弄破了脸，尽管你手脚麻利，连盘中的早餐都顾不上吃完，但上班迟到已无法改变。在这种情况下，你没有理由不心情沮丧，闷闷不乐。这时，如果在地铁里，有一位超级名模就坐在你的对面，并且对着你微笑，你肯定不会视而不见吧。

那么，我们再设想一下，你已经决定要把每一天都变成是调情的日子。那么面对同样的世界，你将会表现出一种全然不同的姿态：充满希望。虽然离开家门的时候还没有吃饱，但你仍然会像一名充满信心准备登台的演员。你即将走上大街，那里到处都是女人。她们就是你的观众：女乘务员、女大学生、女卖报员、去上学的女高中生。她们或高或矮，或胖或瘦。头发有红有黄，有天生的黑色，也有染成的蓝色。各种各样的女人。有些人可能和你一样，从早上起来便事事不顺。她们也期待着能得到某个男人的一句问候或一个微笑。当然也会有心情愉快、神采奕奕的女人，她们的好心情会感染你，使你忘记咕咕叫的肚子和灼热的面颊。要讨好女人，任何女人都不可放过。



由此可见，在正式调情之前，你就已经开始训练观察力了。当然，调情直接锻炼的还是人的交际能力。因为调情本身就是一种特殊的交际方式，可以是语言的交流，也可以是无形的交流。一切的最终目的是要博得好感。因调情而提高的交际能力，同样使你在工作中和与亲朋好友的交往中受益无穷。或许就是因为你的表现，你会从姨妈那里再得到一块好吃的蛋糕。

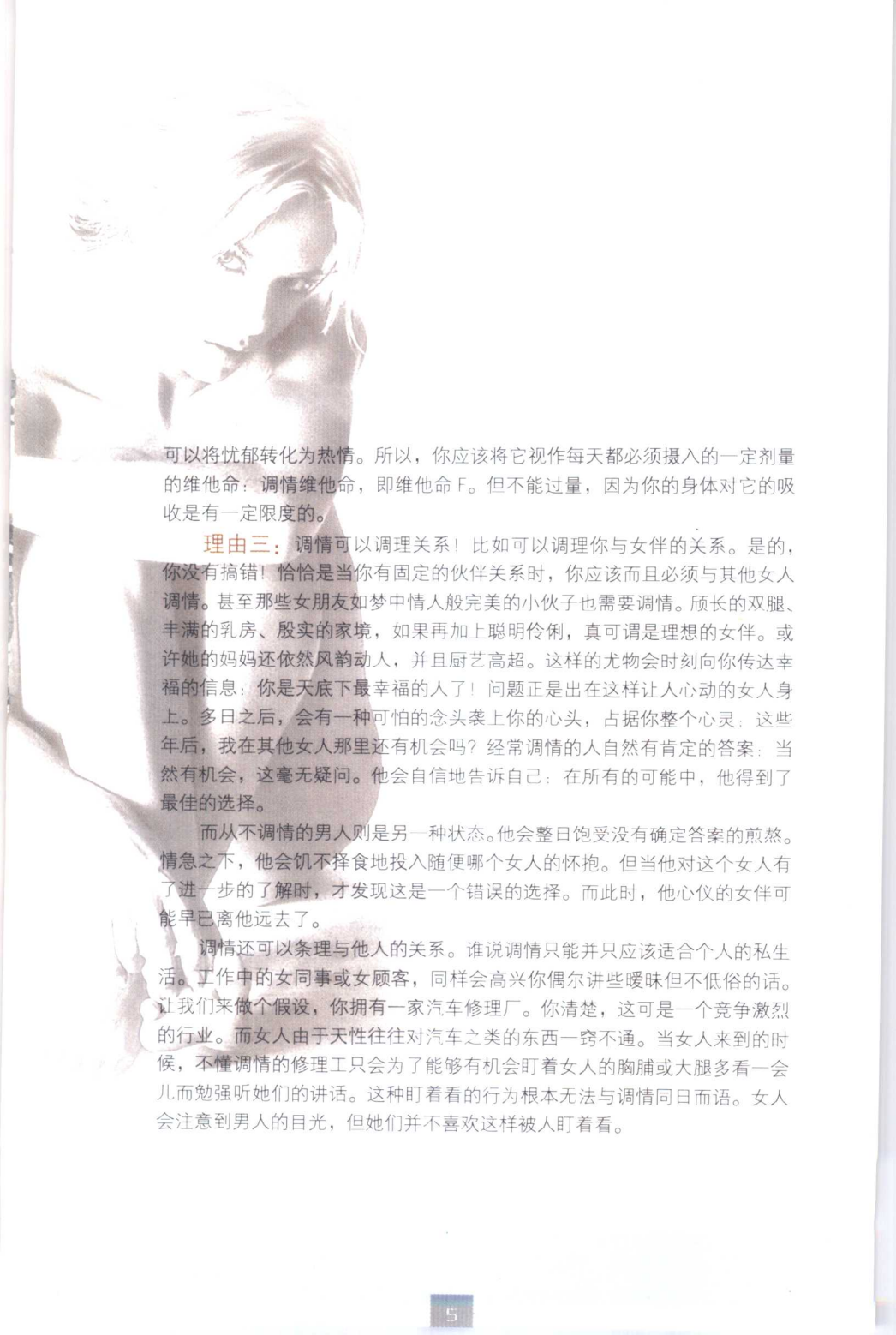
另外，你还可以训练你的想像力。对于遇到的每个有吸引力的调情对象，你都会展开想像的翅膀：这个女人从哪里来？她要到哪里去？她住着怎样的房子？她有男朋友了吗？她一天天都是怎么过的呢？或许还会想像：裸体的她又是怎样？

而如果在晚上疲惫地回到家里之后，你仍然还会因为要在调情时外表出众而练练俯卧撑的话，那调情又可以督促你锻炼浑身的肌肉，尤其是肱二头肌和胸大肌。

理由二：调情是健康的活动！积极的人生态度是健康人生的根本。这是医生、现代人压力研究专家、心理医生、祖母长辈以及心理素质训练专家共同倡导的人生态度。一个人如果有意识地微笑，大脑就会调节人体在不超过 20 分钟的时间内释放幸福荷尔蒙。科学证明，起保护作用的细胞数量也会随之增加。微笑乃一切调情的基础。由此可见，调情本身就是健康的。

即使对微笑所产生的心理作用忽略不计，调情也是心理治疗的一剂良药。或许我们应该想想，有些人为什么会闷闷不乐地把自己关在家中，自怨自怜？其中重要的原因之一就是对自己的不满，看不到自身的价值。而之所以无法认清自身的价值，往往又是由于他们拒绝他人，无法从他人对自己的感受中获得刺激。乐于向女人献殷勤的人，自然会得到他人对自己的反应。因为，当你与女人调情时，你会在女人的微笑中获得自我。调情的人会发现：我是有吸引力的！

当然，我们不能用调情来代替心理治疗。但是我们也要看到，当人们身处逆境，调情总会发生令人无法预料的神奇作用。它可以改变人们的坏心情，



可以将忧郁转化为热情。所以，你应该将它视作每天都必须摄入的一定剂量的维他命：调情维他命，即维他命F。但不能过量，因为你的身体对它的吸收是有一定限度的。

理由三：调情可以调理关系！比如可以调理你与女伴的关系。是的，你没有搞错！恰恰是当你有固定的伙伴关系时，你应该而且必须与其他女人调情。甚至那些女朋友如梦中情人般完美的小伙子也需要调情。颇长的双腿、丰满的乳房、殷实的家境，如果再加上聪明伶俐，真可谓是理想的女伴。或许她的妈妈还依然风韵动人，并且厨艺高超。这样的尤物会时刻向你传达幸福的信息：你是天底下最幸福的人了！问题正是出在这样让人心动的女人身上。多日之后，会有一种可怕的念头袭上你的心头，占据你整个心灵：这些年后，我在其他女人那里还有机会吗？经常调情的人自然有肯定的答案：当然有机会，这毫无疑问。他会自信地告诉自己：在所有的可能中，他得到了最佳的选择。

而从不调情的男人则是另一种状态。他会整日饱受没有确定答案的煎熬。情急之下，他会饥不择食地投入随便哪个女人的怀抱。但当他对这个女人有了进一步的了解时，才发现这是一个错误的选择。而此时，他心仪的女伴可能早已离他远去了。

调情还可以条理与他人的关系。谁说调情只能并且只应该适合个人的私生活。工作中的女同事或女顾客，同样会高兴你偶尔讲些暧昧但不低俗的话。让我们来做个假设，你拥有一家汽车修理厂。你清楚，这可是一个竞争激烈的行业。而女人由于天性往往对汽车之类的东西一窍不通。当女人来到的时候，不懂调情的修理工只会为了能够有机会盯着女人的胸脯或大腿多看一会儿而勉强听她们的讲话。这种盯着看的行为根本无法与调情同日而语。女人会注意到男人的目光，但她们并不喜欢这样被人盯着看。

那么，为什么女人们会宁愿绕道，也要再来你的修理厂呢？或许就是因为你掌握了调情的技巧。其中重要的是，要向你想要讨好的女人传递一个明确的信息，即你真的是在认真对待她。献给她一微笑，表示出你的礼貌。换句话说，就是要给她一种好的感受。这些技巧同样适用于对客户关系的维护，当然也会增加营业收入。

理由四：调情可以增加幸福的几率！当然并不是到处都有你愿意与之厮守一生的女人。有时近距离接触之后，男人可能马上会发现这个女人并不称心：不，还是快断了断吧！但在此前，调情是绝对没有错的。

倘若你相信命运的存在，我们可以假设命运女神决定了你的生命伙伴将是一位你喜欢的电影演员。命运会安排向你发出参加某一聚会的邀请，去结识你命中注定的那个人。一切都安排得天衣无缝。那么你应该怎么办呢？由于你想不到这天晚上会有什么样的幸运发生，所以就信手将聚会邀请扔进废纸篓，心想：在家看看电视多好。那儿都是些不认识的人，去干什么？答案应该是：你应该去调情。像你现在这样呆在家里，喝着啤酒，看着电视里重播的老破案片，肯定无从去结识出色的女人，也无法享受美妙的夜晚。

即使你不相信命运，也要给幸福一次机会。如果经过 100 次调情之后，你才能发现你的真爱，那么前 99 次也并非是徒劳。因为调情的第五大理由会给你答案。

理由五：调情可以制造快乐！这是最重要的一条理由！即使调情没有产生以上的积极功效，但快乐准则依然存在。调情是一场游戏。投入看起来很高：你要将自己投入进去。但投入多少，主动权和决定权却是完全掌握在你自己的手里。这与用钱作本钱的游戏不同。

调情之所以能够制造快乐，并不仅仅在于你在获得了快乐之外还能够得到什么。关键是你不会失去什么。调情决不会给人带来外遇所带来的那种索然无味。调情的结果是：你心满意足地吹着口哨，快乐地徜徉于天地之间，感受生活的美好。

同样不容忽视：机会、风险和副作用

机会

到此为止，你读到的都是调情能给你的生活带来的好处。但在你准备大干一场之前，我们还是要提醒你：期望值不可过高。这你就要问了：为什么？为了避免让你有上当受骗的感觉，我们首先要向你保证：这其实与我们前面说的话并不矛盾。

每一次调情，你都更应该将之视为一次赌博。当成是有很多赢的机会、但谁都不能保证能赢的赌博。小有收获或是得到一般性奖励的几率当然要比获得大奖的几率高。



小小的奖励可以是非物质的，如邻车漂亮女人的灿烂笑容给你带来的心中痒痒的感觉。小小的奖励也可以是被你的彬彬有礼所打动的五十岁的酒馆老板娘送给你的一杯酒。略大一些的奖励，可能是你工作中得到的一份订单。你之所以得到它，是由于你的竞争对手缺乏感染力，没有像你一样用自身的魅力说服女客户。或许你走进一家酒吧，本想随便喝点什么，却出乎意料地结识了酒吧里的漂亮女歌手。那么大奖是什么呢？或许她就是你此生的梦中情人。你幻想着能够与她生儿育女，在一片青青绿草中营造你的爱巢。

每次调情都可能为你带来诸如此类大大小小的奖励。只是你千万别幻想一定能够赢。如同真正的赌博一样，当然也会有失败。有时你只是略表殷勤，可能就会招致某些女人的横眉冷对。这当然令人失望，但为了下一次新的尝试，你一定要马上忘掉这次不愉快的经历。你应该像一名骑手，被甩下马背后，要立即重新爬到马背上去。练的次数越多，被甩下马背的次数就会变得越少。

与其他的赌博比较起来，调情的优势在于，你总是可以重新开始。这是免费的。你早晚会赢。那么就开始吧！

风险

任何事情都有正反两面。这里要向你提出几项忠告。调情同样也有禁忌，在某些场合我们不建议调情。

在异国他乡不宜调情

处在你不熟悉的文化中，调情很容易失败。这里所讲的失败不仅仅指无法得到调情带来的益处。在亚洲和拉丁美洲等一些地区，与女人的某些目光接触就会被看作是不尊重。有时单单只是看了一眼，就可能遭到其男性家庭成员的暴打。为了防止更严重的后果发生，可能你就只能娶这个女人为妻。这还是幸运的。如果赶上你倒霉，也有可能要到监狱里过几年囚犯的悲惨生活。最严重的后果当然是丢了性命，连悲惨生活都没了。

有女伴相伴时不要调情

女友或妻子在场的时候是否可以调情，主要取决于女友或妻子的宽容程度，当然也取决于调情的结果如何。如果整个晚会上，你只是对某一个特定女人大献殷勤，女友的警钟一定会为你敲响。如果你真的有调情的心情，那么最好是向晚会上所有的女性表露爱心，这包括你的女友、当地的美人、主人的老祖母等等。这样你总有话可说“宝贝儿，我只是在表达我的友好。”

朋友之友不可戏 Six Was Nine 在一首歌中唱道：“我是真的不想夺走挚友的宝贝，只是因为她太过美丽。”的确，如果你的朋友没有和你相同的审美品味，你们也不会成为朋友。大多数男人也常常将好朋友与自己女友调情当成是这种相同审美品味的证明。但这种调情一定要适可而止。倘若没有十分的把握，还是不做为妙！同样，对黑帮老大、有犯罪前科的跆拳道师傅和远近闻名的无赖地痞的女朋友还是离得越远越好。

副作用

令人不快的副作用很少出现。在成功的调情之后，偶尔会发生被主动热情的女性跟梢的尴尬。

假如你是一位炙手可热的公众人物，那么这种副作用出现的可能性就会更大。所以一定要在深思熟虑后，才能把自己的住址或固定电话的号码告诉别人。如果你已经上了“当今最性感的男人”名单，那你可就更要多加小心了。

CONTENTS

Chapter1 ■ 喜欢自己，才讨别人喜欢



魅力心理学
增强自信心的三大秘诀
羞答答……

Chapter2 ■ 如何增强对异性的吸引力



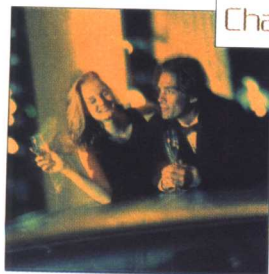
诱惑物质与排斥物质
仪表方面的建议
合适的着装

Chapter3 ■ 骑士风度赢芳心



男士们，一定要注意观察！
成功的自我介绍
带好随身物品——调情小道具

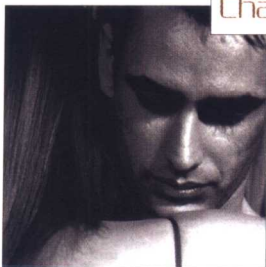
Chapter4 ■ 随处可调情



调情地带——何处调情效果最佳
稍纵即逝的快餐式调情

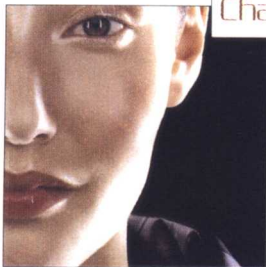
CONTENTS

Chapter5 锁定目标：目标分析



女性与发型
女性与服装
不可忽视的细节

Chapter6 ■ 男人们，认准信号



看清楚，这到底是什么意思！
看
成功或失败？
两个常见问题

Chapter7 ■ 调情



为什么机智幽默的调情与幽默没什么关系
完美之平庸—真正完美之调情
漂亮的宝贝总是如此孤独？

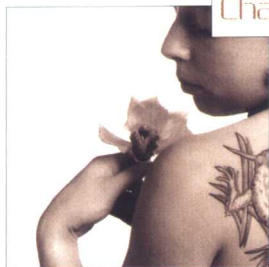
Chapter8 ■ 不要说话



倾听，轻而易举俘获女人的芳心！
心有灵犀：调情的基础
如何巧妙地打动女人
将平淡的生活变得充满生机
适合所有人的话题

CONTENTS

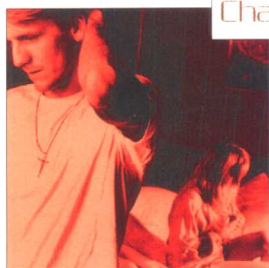
Chapter 9 ■ 调情催化剂与调情杀手



调情催化剂

调情杀手

Chapter 10 告别时分



就此一别！然后呢？

碰钉子，遭人拒绝

拒绝他人，不留半分余地

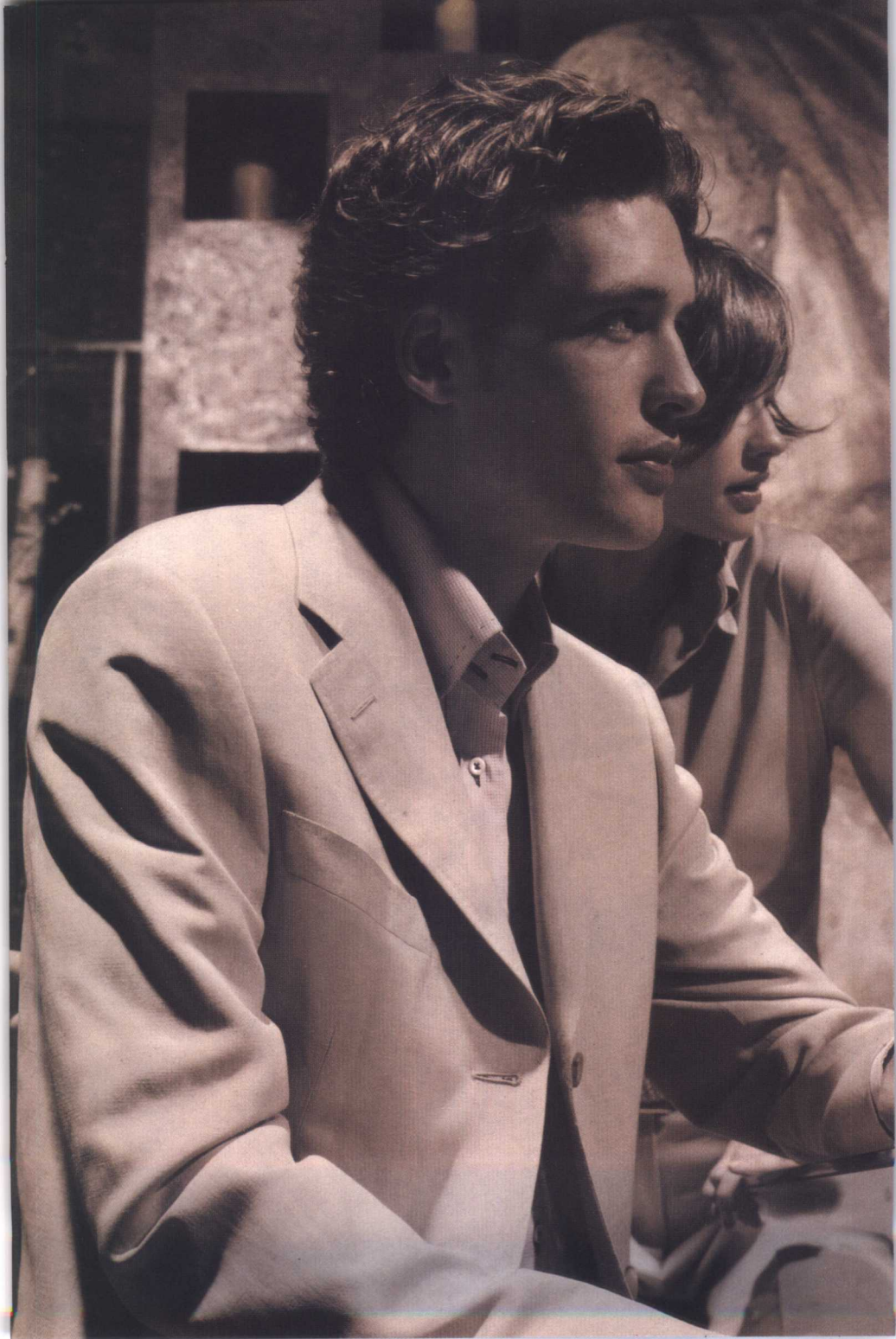
Chapter 11 ■ 特别附加：调情媒介

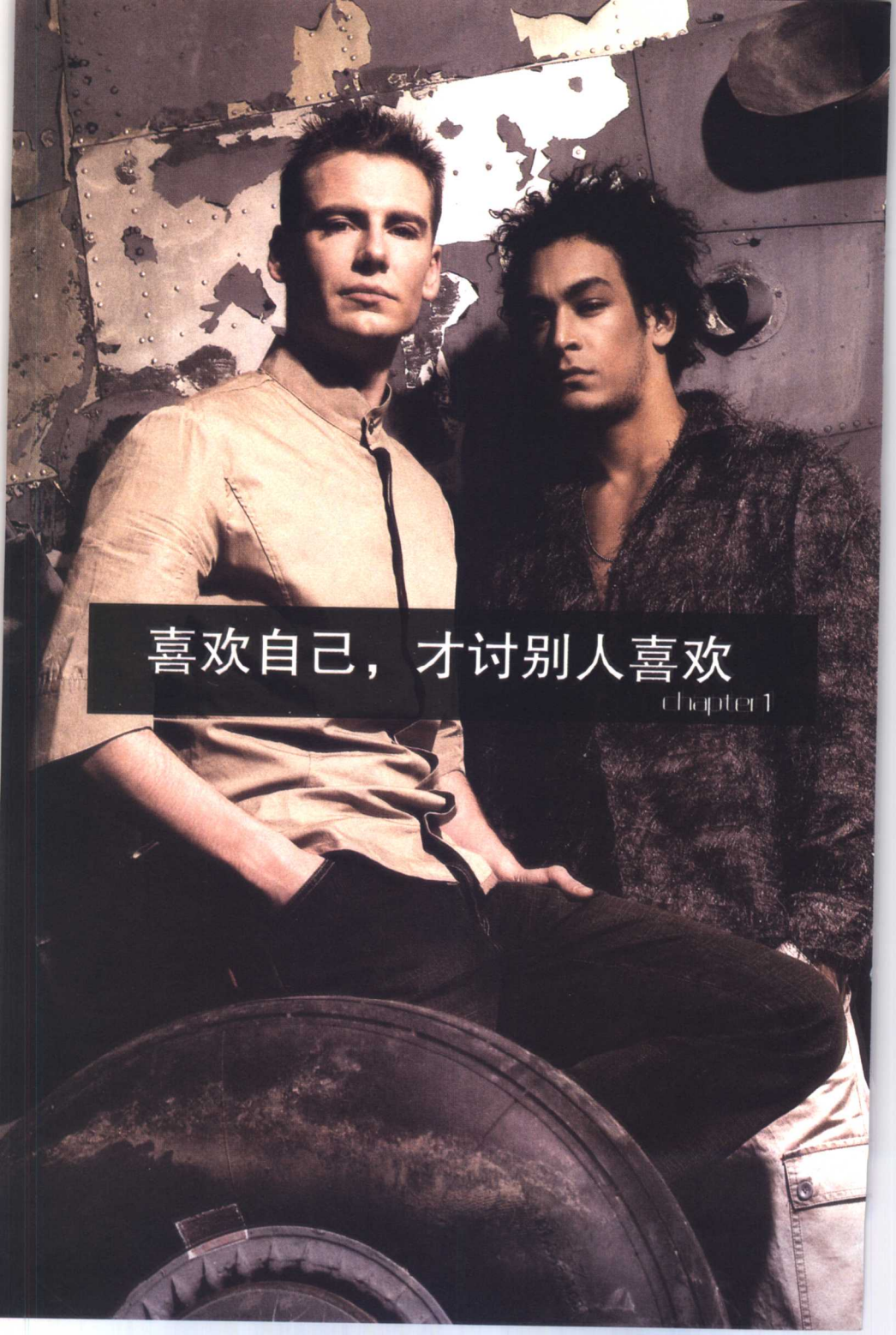


交友启事结情缘：预定单身朋友

鱼儿入网：网上调情

结束语：演练！演练！再演练！





喜欢自己，才讨别人喜欢

chapter 1

魅力心理学

有一条众所周知的规律：一个人只有了解了自己，才能获得别人的好感。而沐浴在恋爱中的幸运儿就越发惹人喜爱。

有必要对这种现象做进一步的探讨。恋爱得意的男人，对自己总是满意的。因为从恋人那里他无时无刻都在获得积极的信息：你英俊，既有思想，又不乏幽默！你简直是太棒了！即使你三天未刮的脸有些扎人，但在情人的眼中也只有可爱。

这些赞美并不都要女人用语言来表述，往往是通过她们的眼神、姿态或爱抚的动作来传达。在爱恋与夸奖的光环下，即使是最富有自我批评的男人，也会突然意识到：“嗨！我当然有缺点。可总的来讲，我还是相当不错的。”最后，总有一天，他会相信别人对自己的赞扬。从此他身上就会像充满了1000瓦自信，然后去感染身边的每一个人。谁遇到这个恋爱中的男人，谁就会发现：他喜欢他自己。结果是：大家都喜欢他。

同样，一个在事业上刚刚取得了成就的人，身上也会有这样一层自信的光环。还有那些在比赛中赢得胜利的运动员、得到老板表扬的员工。当然，正如你所知，一个刚刚经历了调情成功的男人也是如此。

恋爱不幸的男人却完全不同。他们要忍受批评。在足球场上被换下或经受了其他打击的人也同样。遭人拒绝会导致对自信心的怀疑：“对方批评得对吗？”这种消极的自我评价同样也会影响周围的人。这听起来不公平，但却是事实。一个整天愁眉苦脸的人，只会遇到同样心情沮丧的失意人。这毫不奇怪。而以这样一副心态去和女人调情往往也无法获得成功。

由此可以得出两条结论：一、只有喜欢自己，男人才能讨到别人的喜欢；二、想在调情方面获得成功，男人首先要喜欢自己。

但男人们如何才能做到以上两点？尤其是当一个人并没有恋爱的时候？这时的男人，作为他们自信源头的调情并没有被发掘，他们才恰恰要开始尝试去调情，而调情的男人是需要喜欢自己、有自信的。这样的男人就只能被恶性循环缠身了？不！本书就将引导你走出自我怀疑，变成有调情能力的男人。