

快到姐姐碗里来

宅女相亲实用手册

夏颖 张喻◎著
Leaf 杨孩寅◎绘



上海社会科学院出版社
Shanghai Academy of Social Sciences Press

快到姐姐碗里来

宅女相亲实用手册

夏颖 张喻◎著

Leaf 杨孩寅◎绘



上海社会科学院出版社
Shanghai Academy of Social Sciences Press

图书在版编目 (C I P) 数据

快到姐姐碗里来:宅女相亲实用手册 / 夏颖,张喻

著. -- 上海:上海社会科学院出版社,2014

ISBN 978-7-5520-0714-5

I. ①快… II. ①夏… ②张… III. ①女性-恋爱-

通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 226361 号

快到姐姐碗里来

宅女相亲实用手册

著 者:夏 颖 张 喻

插 画: Leaf 杨孩寅

责任编辑:林凡凡 缪宏才

设计制作:黄婧昉

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

印 刷:上海新文印刷厂

开 本:787×1092 毫米 1/24 开

印 张:9

字 数:145 千字

版 次:2014 年 11 月 第 1 版

2014 年 11 月 第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-0714-5/C · 092

定 价:35.00 元

版权所有 翻印必究



宅女相亲实用手册使用说明

市面上交友书、两性书很多，但针对中国国情的则比较少，国外的交友书放在国内实践很可能就变成了“约炮指南”。于是我们决定写一本针对中国国情的相亲手册。这本手册主要服务的对象是 22 ~ 35 岁正被相亲困扰的女性，她们有着如下的特点：

- ※ 不擅交际
- ※ 异性朋友稀少
- ※ 大多心口不一
- ※ 宅
- ※ 不够美貌

如果你符合其中的一条，那么建议你最好仔细阅读本书。
你可能会如下之类的想法：

- ※ 对这个看脸的世界绝望了，大概无法找到对象了。
- ※ 已经在相亲中看了几打的男人了，就是没有合适的，好男人都有男朋友了。
- ※ 我快 30 岁了，我这个年纪已经找不到好男人了。

对于上面的这些想法,我们想大吼:错!错!错!你之所以产生这些想法,是因为你不了解自己,也不懂男生的想法。这也是我们撰写这本书的最大原因,在这本书里,我们将教你如何在这个看脸的世界里活出属于自己的幸福与精彩。我们希望为每一个渴望幸福的单身女性提供帮助,让大家能够寻找到幸福!

本书和其他指导书籍有所不同,它除了有技术指导部分,在每课讲解后还都配有练习。所以,与其说它是一本书,不如说是一本实践手册,每个人都可以在细读后根据提供的建议在相亲或者与异性交往中进行操练。

本手册主要分为技术指导篇与实战案例篇两部分。

技术指导篇

主要围绕“认识自己”、“约会入门技”以及“男人心声”三部分来揭示相亲中的奥秘。

“认识自己”旨在帮助女性从外貌和内心两方面来认识真正的自己,学会在相亲中做真我,让相亲中的自己变得更加真诚有魅力。

“约会入门技”则是选取了相亲中最关注的“聊什么”和“去哪儿”两类话题来进行探讨,并整理了诸多可操作的策略,让相亲活动不再枯燥无味!

“男人心声”则通过真人访谈让女性直观男性的心理,从而在相亲中能够更准确地知晓男人内心的想法。

实战案例篇

我们整理了收到的互动咨询问题，把单身男女在实际相亲中遇到的问题以案例的方式呈现出来，每篇案例后都配有指导。这样读者在实际操作中遇到类似的问题，也可以有对应的经验参照。

另外，本书读者如果对手册任何方面有疑惑或感情上有小困扰，欢迎关注棉花堂微信公众平台或加入 QQ 群进行提问，我们将尽量帮助大家。



QQ 群二维码



微信平台二维码



我的幸福宣言

各位女士，当你做好继续阅读的决定时，我们就要开启通往幸福的大门了！在打开大门，进入美好未来之前，我们邀请各位 ladies 和我们一起做个幸福宣言。这个宣言将帮助你们带着满满的正能量和美好的信念，踏上寻觅幸福之旅。

宣言一：我相信婚姻是件美好的礼物，我要得到它！

相亲对我们而言，是为了获得幸福，或者说是为了步入婚姻。而为什么要步入婚姻？是因为我坚信婚姻是美好的！是上帝赐予人类的礼物！我要得到它，并且为了得到它，我愿意付出时间和精力！

宣言二：我相信即使不完美的我也可以寻觅到属于我的幸福！

你是不是已经做好了要突破自我的准备？你是不是相信自己会变得更好？每个渴望幸福的女性，在开始相亲时，希望你们都能够先对自己有认可，相信自己有权利、有能力并且也值得获得幸福。

宣言三：我相信人与人之间有吸引原则，我会把那个他吸引到我身边！

相亲会让你结识不同的人，可能是高富帅也可能是男屌丝，但是无论如何，你要坚信：当你越来越了解自己，并且活出真我的时候，你就会遇见那个与你相配的人。因为你的美好真实会吸引同样真诚出色的他！



· 目录 ·

※ 宅女相亲实用手册使用说明

※ 我的幸福宣言

第一部分：相亲技术指导

第一课 你拥有怎样的气场？ / 003

每个人都有自己的气场，了解自己的气场，才能扬长避短、充满魅力！

第二课 你的真爱什么样？ / 016

到底你的内心渴望什么样的男性？什么样的男性容易被你吸引？

第三课 相亲服的秘密 / 027

了解自己的魅力之处，将其与服饰协调一致，达到身心和谐的状态。

第四课 手把手教你修饰自己的身材 / 039

不同的体型有各自的优劣，教你一分钟修饰身材，让你秒变相亲女神！

第五课 第一次见面聊什么? / 056

第一次见面,如何让聊天气氛变得轻松?在双方还不熟悉的情况下,到底如何打开话匣子?

第六课 相亲去哪儿 / 065

相亲中必不可少的就是约见面,好的见面地点会提升相亲的成功几率。

第七课 听听男生的心里话 / 073

很多女生屡战屡败并不是因为自己不够好,而是她们不了解男生心理。

附录1 别让错误的观念耽误了你的幸福 / 082

第二部分：相亲实战案例

♀ · 相亲中的女生

案例1 为什么简单的约饭我都能搞砸? / 086

案例2 你知道自己的标准吗? / 089

案例3 我该如何融入到对方的话题中? / 092

案例4 如何在相亲中放开自己? / 094

案例5 长辈逼婚怎么办? / 096

案例6 “三高女”的相亲困惑 / 099

- 案例 7 相亲中的自卑心理 / 101
- 案例 8 你知道自己喜欢哪类男生吗? / 103
- 案例 9 我是爱无能吗? / 106
- 案例 10 都敏俊 xi, where r u? / 108
- 案例 11 玉米 or 鸡腿, 你会作何选择? / 110
- 案例 12 男生喜欢什么样的女生? / 113
- 案例 13 爱, 为何渐行渐远? / 116
- 案例 14 相亲被拒与自身条件好不好有关系吗? / 118
- 案例 15 相亲中多余的附加条件 / 121
- 案例 16 相亲中女生能不能主动联系对方? / 124
- 案例 17 相亲对象恋爱经历太丰富, 要不要继续? / 126
- 案例 18 我不喜欢对方, 应该怎么委婉地告诉他? / 128
- 案例 19 相亲第二次就让我确定是否做他女朋友, 怎么办? / 130
- 案例 20 25 岁以上的女生能找到对象吗? / 132
- 案例 21 相亲中成了备胎 / 134
- 案例 22 相亲男好吝啬, 我要继续吗? / 136
- 案例 23 相亲遇到爱财男 / 138



- 案例 24 在同龄人中，为什么我会被剩下？ / 141
- 案例 25 相亲中的默契如何培养？ / 143
- 案例 26 交往中的“紧箍咒” / 145
- 案例 27 相亲中谈到婚前性行为怎么处理？ / 147
- 案例 28 我想找个条件好的有错吗？ / 149
- 案例 29 如何让心仪的男生喜欢我？ / 151
- 案例 30 光说不练是假把式 / 153
- 案例 31 丑女就嫁不出去了么？ / 155
- 案例 32 一个月后来找我继续交往的对象能不能要？ / 157
- 案例 33 异地恋相亲行不行？ / 159
- 案例 34 我是不是太挑剔了？ / 161
- 案例 35 第一次相亲几个人比较好？ / 163
- 案例 36 对方态度不冷不热，我该怎么办？ / 165
- 案例 37 发消息不回怎么办？ / 166
- 案例 38 第一次相亲到底要聊些什么？ / 169
- 案例 39 身高是相亲道路上的拦路虎吗？ / 171
- 案例 40 如何第一次约网恋对象见面？ / 173

♂ · 相亲中的男生

案例 41 要有爱情，先从友情开始 / 176

案例 42 职业相亲男的困惑 / 178

案例 43 直男癌 / 181

案例 44 我可以牵她手吗？ / 183

案例 45 为什么总看不对眼？ / 185

案例 46 “缠男”如何上位？ / 187

案例 47 学历比我高怎么办？ / 189

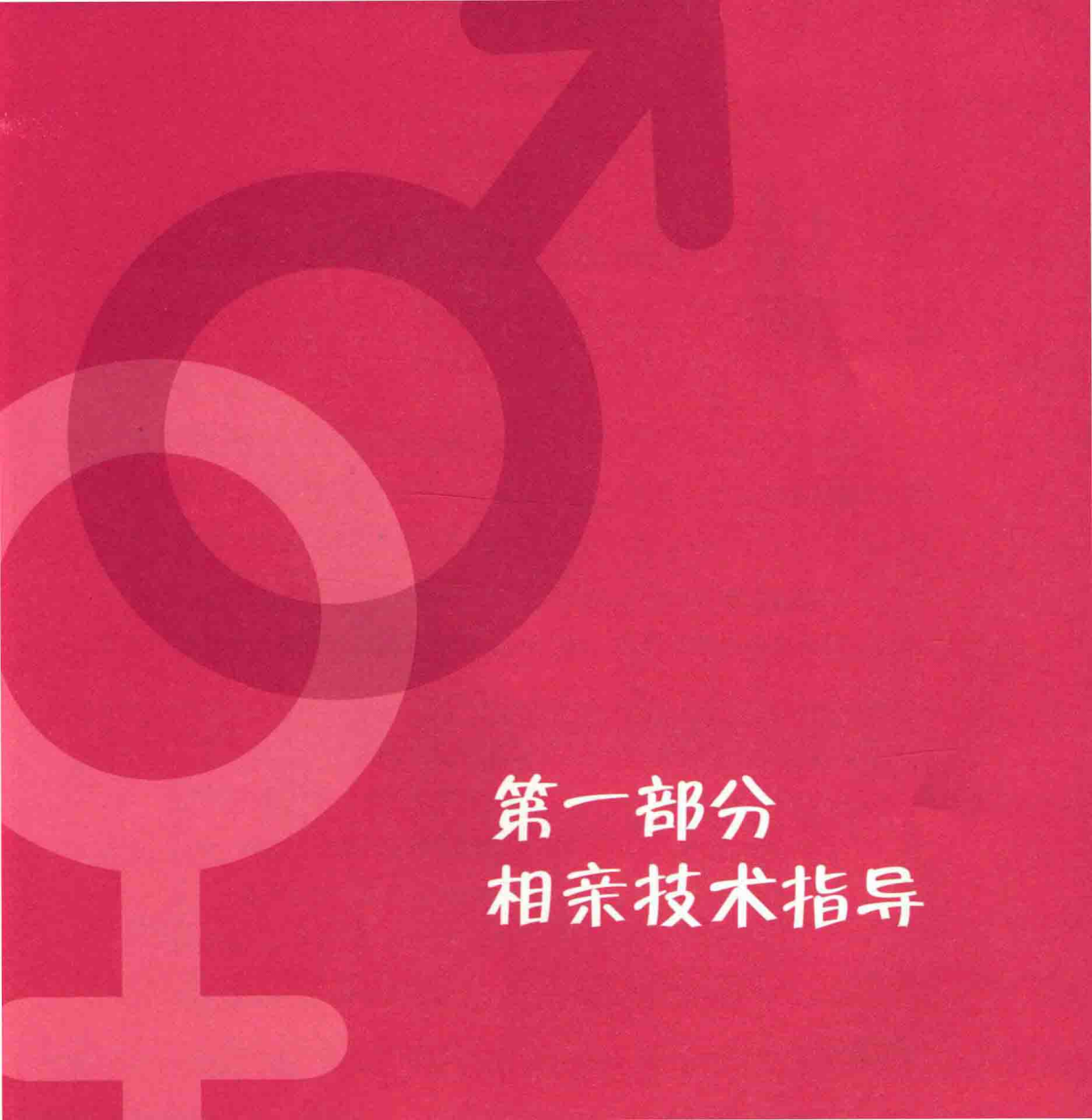
案例 48 萦绕不去的前女友 / 191

案例 49 相亲一定是男生请客吗？ / 193

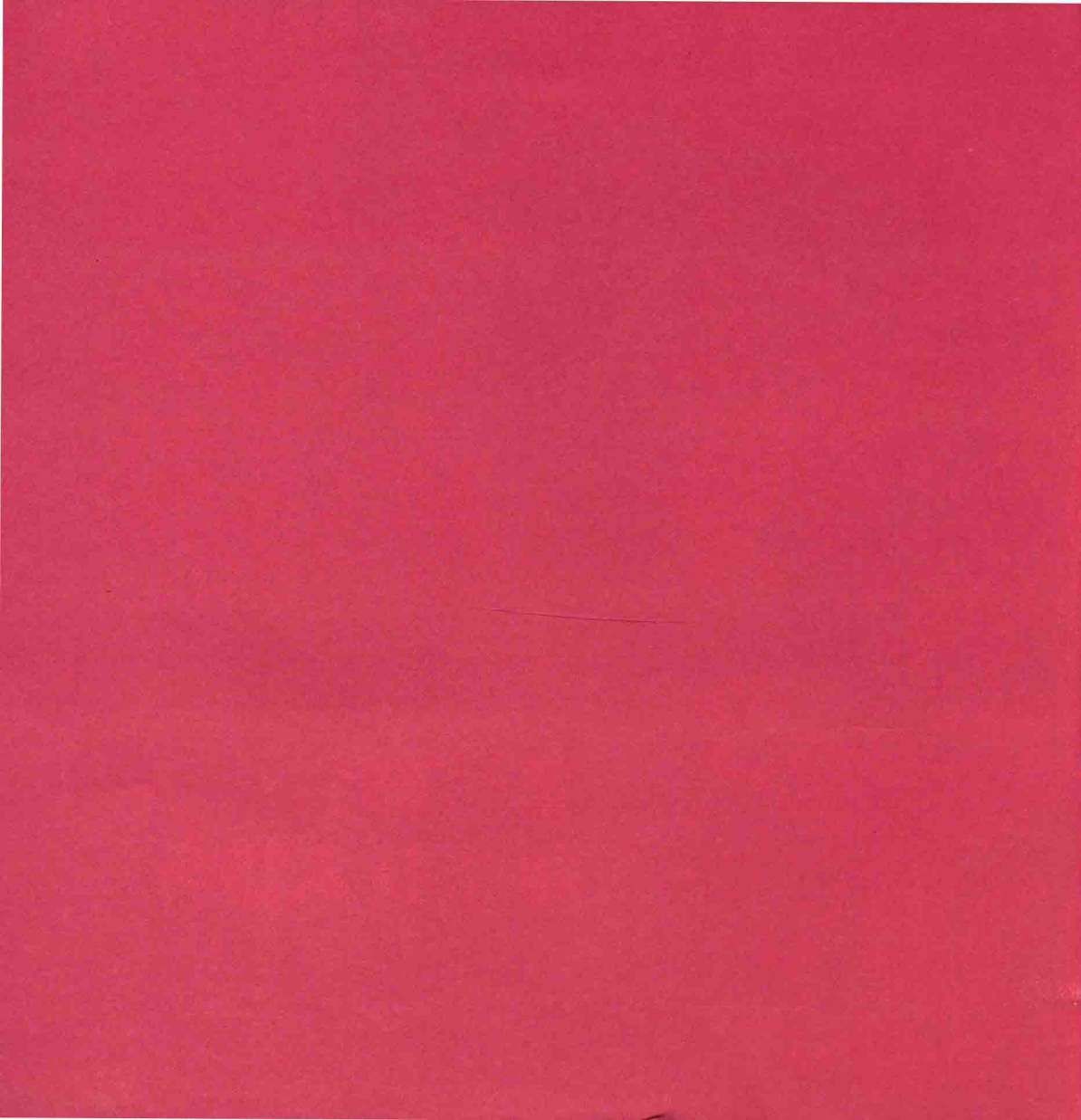
案例 50 开不了口约对方怎么破？ / 195

附录 2 亲密关系对相亲的影响 / 197



The background is a solid red color. Overlaid on it are large, stylized symbols for male and female. The male symbol (♂) is in a darker red and is positioned in the upper right. The female symbol (♀) is in a lighter red and is positioned in the lower left. The two symbols overlap, with the female symbol's circle partially covering the male symbol's circle.

第一部分 相亲技术指导



第一课．你拥有怎样的气场？



亲爱的，欢迎你翻开本书的第一篇章。

在阅读前，我们诚挚地邀请你完成下面这个测试，这将为你后面的阅读增添无限乐趣，也会让你收获更多。

测试：根据你平时实际生活的情况，你觉得你常会说以下哪些话语？

请依据相似性来判断，不需要逐字逐句的一致，在符合的话语后面打“√”。

类型	语言描述	统计 (打“√”数量)
A	1. 哎呀，听你的，你决定吧。 ()	___ 个
	2. 嗯，你们说得都很有道理！ ()	
	3. 这次是我不好，你就原谅我吧，拜托啦！ ()	
	4. 你们定饭店吧，我都可以。 ()	
	5. 你们别吵了，都是我不好！ ()	

类型	语言描述	统计
B	1. 为什么我总是遇到猪一样的队友? ! ()	___ 个
	2. 你看, 你不听老人言, 吃亏了吧! ()	
	3. 你为什么要用这种笨方法, 我之前不是告诉过你对的方法了吗? ()	
	4. 明明是你做错了, 还敢赖我? ()	
	5. 你为什么自己不去倒垃圾, 非要叫我去? ()	
	6. 你是笨蛋吗? ! 我都教你好多遍了! ()	
C	1. 孔子的《论语》很有道理。 ()	___ 个
	2. 做事情要讲究策略, 不同的事情运用不同的策略, 分门别类。 ()	
	3. 这个问题到底怎么处理才能达成最好的效果呢? ()	
	4. 逻辑严谨很重要, 一个人的成败关键在于总结经验。 ()	
	5. 知识就是力量。 ()	
D	1. 我忽然想到还有件事要做, 你们等我下。 ()	___ 个
	2. 你们在说什么? 我也想知道! ()	
	3. 为什么你们说的话我有点听不懂? 再说一遍吧。 ()	
	4. 我也不知道要吃什么, 随便吧! ()	
	5. 天哪, 我最讨厌做选择了。 ()	
	6. 喂, 你们在笑什么? ()	

测试说明:

1. 请统计各类型“√”的个数，并填入表格中。
2. 判断标准：哪个类型的个数最多，你就是那个类型。



乖小宝

A



B

白天鹅



机器人

C



太极人

D

※ 如果你出现两种或者两种以上的统计数目相同，那么请你再仔细分辨，选择出最能代表你自己的那类型；如果你无法作出选择，那么你就是D型。

接下来，请你细细往下读，我将为你解开测试中的奥秘。

❀ 你拥有怎样的气场？

物理学上说，物体间都有不同的能量，这是分子的作用。作为这个世界上独特的生命个体，我们也在无时无刻地传递着能量，透过我们这个灵动的身体。当能量发散出来的时候，我们会形成自己的能量场，俗称气场。这个气场别人可以感知，你自己也能感知。

建造场的能量就是我们的话语！不少人一定很惊奇，为什么是话语？我们来举个例子。如果你进入一个刚刚争吵过的房间，你是否会感受到那屋里的气氛十分压抑？原因是，那些话还停留在空气中。说话的实质是粒子运动，