

Why You're Not
Married...Yet

The Straight Talk You Need to
Get the Relationship You Deserve

30岁前 结婚 你就傻3



嫁得早不如嫁得好

[美] 特蕾西·麦克米伦/著 卫昱 姜莱/译

幸福不是以结婚为目的，而是以结婚为开始

你值得更好的男人来爱你

金球奖、艾美奖获奖者 《广告狂人》编剧

美国著名两性情感专家

寻找真爱的绝密法则，十种方法找到你的Mr Right!



印刷工业出版社

Why You're Not
Married...Yet The Straight Talk You Need to
Get the Relationship You Deserve

30岁前
结婚
你就傻了



嫁得早不如嫁得好

[美] 特蕾西·麦克米伦/著 卫昱 姜莱/译



印刷工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

30岁前结婚你就傻了 / (美) 麦克米伦著; 卫昱, 姜莱译. —北京: 印刷工业出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5142-0761-3

I. ①3… II. ①麦… ②卫… ③姜… III. ①婚姻—通俗读物
IV. ①C913. 13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第288127号

版权登记号: 01-2012-8433

Why you're not married...yet: the straight talk you need to get the
relationship you deserve by Tracy McMillan.

Copyright © 2012 by Eleven Thousand Lakes, Inc.

All rights reserved.

30岁前结婚你就傻了

(美) 麦克米伦 著; 卫昱, 姜莱 译

责任编辑: 王彦

特约监制: 周小丫

特约编辑: 周博

出版发行: 印刷工业出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网址: www.pprint.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京慧美印刷有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

字数: 158千字

印张: 8

印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 32.80元

ISBN: 978-7-5142-0761-3

你需要这本书的38个理由

尽可能真实地回答问题。如果对答案不确定，没关系，跳到下一题。

回答是或否：

- ① 有时候我会想有男女朋友有什么了不起，无所谓的。
- ② 我最爱的事儿是坚持我认为对的事情。
- ③ 我非常希望有人爱上原本的我。
- ④ 我非常热爱工作，我在考虑重新粉刷（或者装饰）我的工位。
- ⑤ 友善的人让我很上火。
- ⑥ 我有两个以上的教子（或者干儿子）。（每多一个教子就多加一分）
- ⑦ 相貌并不重要，不过要是那男的很穷或者很蠢就另当别论了。
- ⑧ 我在某个学科上获得了很高的学位，然而没有合适的工作与之匹配。
- ⑨ 我从未骗过人，从没——除了那一次。
- ⑩ 我如果怀孕了就会觉得，哦，老天！
- ⑪ 男人靠下半身谈恋爱。
- ⑫ 我偷看过男人的电话或者电脑。
- ⑬ 我曾经从男人的电话或电脑上转发给自己短信或邮件。（加3分）
- ⑭ 我曾经没有预先通知就出现在某个男人的工作地点。
- ⑮ 我有时候会想没有我的投入，中国的长城怎么可能建起来呢。

- 16 别人说我很黏人，但我觉得根本不是。
- 17 我曾经通过短信或者语音留言跟某人说分手。
- 18 我曾经在网上看到一个男人的照片，而后就认真地考虑要嫁给他。（如果你真的嫁给他了，加10分）
- 19 我很确定我是神婆（或者说我觉得我有灵异能力）。
- 20 我累计起来接受治疗的时间超过五年。
- 21 我订阅《美国周刊》^①。（《每周接触》[In Touch]加5分，《奥普拉杂志》[O]加8分）
- 22 有个行为或者习惯，我发誓只要我男人出现我就立刻停止。
- 23 放开并没那么神奇，我喜欢紧紧抓住不放。
- 24 我喜欢与工作比我好、长得比我好看、家境也比我好的男人约会。
- 25 有时候我会觉得自己很胖/丑/蠢——但是我自视甚高。
- 26 我有很多有关自我激励方面的书。
- 27 我读过《暮光之城》。（Twilight，读完了加3分，提前买了电影票加7分，集体外出露营加23分）
- 28 我至少试过一次跳单身女郎舞。
- 29 我在第一周内就知道了对方的星座。
- 30 我知道zabasearch.com网站。^②
- 31 我曾经给男人发过有趣的邮件/短信/装在咖啡杯里的毛绒玩具——尽管严格地说我们并没有在约会。
- 32 我父亲是个谎话精、骗子、赌徒、罪犯或小气鬼。

① US Weekly，美国一份影响力极大的八卦周刊。——编者注

② 美国一个人肉搜索网站。——编者注

- 33 我母亲酗酒、抑郁、暴躁、外表花枝招展或过于注重打扮。
- 34 我的兄弟姐妹比我好看、比我聪明、比我有运动天赋或是那种对我作威作福的人。
- 35 所谓“家里的狗”其实是保险杠，或者有其他心理问题。
- 36 我给我的孩子准备好了名字。（如果是贝拉或者爱德华加12分）
- 37 我现在单身，但是我不知道为什么会这样。
- 38 结婚是件很蠢的事。

计算得分

每一个“是”加1分——外加提到的额外分数。不要作弊。

1~9 分：你可能需要这本书。

很肯定的是，你已经熟知书里的所有内容了。所以快速地浏览本书，然后去帮助你身边的单身朋友/姐妹/腹黑朋友/同事，给她买一本。告诉她这本书就是垃圾，垃圾到你不得不给她鉴赏一下，并提议说等她看完了，你们可以一起来嘲笑这本书有多么荒谬。而后你就偷偷祈祷，希望她读完这本书能或多或少有所收获。

10~19 分：你需要这本书。

医学上会有两种情况：一种是状况非常好，另一种是状况不错但如果对某一点多加注意就更好了，你属于后者。并不是说如果你不解决你内在的问题，你就永远都找不到幸福的男女关系，只是说如果你愿意改变，你会更快地找到幸福。就像病菌，你拖延的时间



越长，情况就越糟糕。你需要明确地知道你遇到的是哪种（些）病菌。当你读完这本书的时候，你就会做到这一点。

20~29 分：你完全需要这本书。

你的感情生活就像是吃太多、醉醺醺而又烟雾缭绕的年终最后一天，这时的你精疲力尽。你的确玩得很开心，但是你知道这一年过去了你感到很解脱，你终于能够定下新的新年决心，然后再继续迫不及待地打破它们。对你而言，这本书将会是新一年的一月一日——一个重新开始的机会。而这次，好好做。如果你担心旧病复发，那就不必了，因为这本书让你学到的是：你才是你生命中的主导——包括你的爱情关系。

30+分：你非常、非常、非常需要这本书。

你已然意识到你的感情生活出了问题，但你不知道的是你感情生活里没有一样是对的。但是不要绝望，解决这个问题远比你现在坚持怀疑一切的顽疾来得容易得多，也舒服得多。



当你二十几岁的时候，一切都还很美好——工作、逛街、醉倒在周末、和男朋友（或你感兴趣的男人）亲热，随心所欲，无忧无虑。而后，某个时刻发生了，可能是你的某个生日、某次分手，或者你最好的朋友的婚礼。突然地，你就被推到那儿了：你身穿美丽礼服，优雅地走过长廊（虽然你心里恨不得赶紧换上你平时爱穿的帅气靴子和牛仔外套），但是当你看到别人的新郎（那种你原本提都不想提的男人），你发觉自己第一次有了一种感觉，可以这么说吗？这感觉与那件你一直认为最疯狂的事有关，那就是——

你如此美好，但是你为什么还没结婚？

结婚这事对你来说，甚至连八字都没一撇。理论上讲，你知道这并没有什么不对，但是你怎么就是觉得不对劲儿呢？就好像，列车马上就要出站了，可你却困在一台出故障的自动售货机

旁。你一个劲儿地刷信用卡，而它没有任何变化。你开始怀疑你的信用卡需要置入某种神奇的芯片才能正常工作。

如果你和我了解的很多女人一样，这本书的唯一目的就是要帮你做这件事，可能就是逼你自己承认你想要结婚这件事（而且是跟一个优秀的好男人结婚）。

但是问题是，30岁前，我们往往不真正懂得爱情和婚姻，也不明白男人这种生物，甚至，也不是真正明白自己。如果你连自己真实的内心和期望都没看清楚，你又怎么能看得清楚别人，更别说让自己得到真正幸福的东西了。

我到底是谁？我真正想要的是什么？我追求的到底是一段轰轰烈烈的爱情，还是一段稳定温馨的婚姻？我要找的是个什么样的男人，他是否能满足我真正想要的东西？这个男人让我爱得死去活来，但是否就是能与我执手度过一生的真命天子？如果不明白，就贸然闯入一段婚姻，你可知道你将要面对什么样的未来？

婚姻，绝对不是问题的结束，反而是更多问题的开始。

幸福与否，其实是在一开始就注定了的。你不解决自己身上的问题，哪怕你面前站着一个最合适最优秀的男人，甚至你在上帝庇护下让他愿意娶你，接下来，进入婚姻后，那些问题会更集中地爆发出来。那时候，你会接受更多的打击和折磨。是的，婚姻不止意味着浪漫，更多地意味着责任。

只有一个身心真正成熟的女人（男人也一样），才能在进入一段婚姻后，成功地经营好关系，做好一个妻子（丈夫），做好一个母亲（父亲）。否则，她（他）带给这段婚姻的，

反而是无穷无尽的灾难。所以，如果更“极端”地（当然，也是有点玩笑意味地）说一句，30岁前结婚，你就犯糊涂了。不过，确实，走向30岁的时候，人才会慢慢开始成熟。

所以，我一定要澄清一下：这本书绝对不是直接上来就教你怎么找男人的。这么多年，到现在你可能也看出来了，结婚并不是找个男人那么简单。男人多的是，但问题是，你为什么没有跟你认识的任何一个男人结婚呢？

这本书实质上是关于你自己的，让你知道你是个什么样的女人。具体点儿呢，就是看看你自己是不是那种准备好结婚的女人（往往这种也是男人心中的结婚最佳选择对象）；如果你不是，怎么才能成为那样的女人。你会想当然地认为自己就是那种女人，有谁会认为自己不是呢？但是这本书会告诉你，你很可能需要站起来，好好地诚实地审视你自己，从而发现自己的负面特征，继而认识到它们又是如何阻碍你与你的白马王子走在一起的。你不可能每件事都做错，但同样的，你也不可能每件事都做对。只要你愿意探究自己的内心，认真对待你所发现的，那么你便成长了——结果是，你为结婚做好了（更加）充分的准备。

前提要明确，结婚是因为爱情（爱情是多么美好的一件事啊，而且它绝对是必要的）。它也许并不像你在美剧里看到的那般神奇，但是它会让你不管不顾地放下自己、放下防备，冒着风险决心去爱一个男人，仅仅因为这个人而不是你想从他那里能得到什么——甚至连你想从他那里得到的都变成了如何去爱他（当然了，还有你们的婚姻和孩子）。

其实很简单的。如果你还没有结婚而又想要结婚，那么你就需要更多地表达爱意，而不是去要求更多的爱。去表达，去感受，去爱。然后你会发现到处都充满爱。

就像麦当娜说过的——我知道这听起来很恶心，但是，请敞开心扉吧。

婚戒和手枪

那么我是谁，你凭什么要听我的？好的，首先，我不是那种在亲密关系里永远正确的专家，给你些关于婚姻的金科玉律。相反，我（曾经）是感情生活乱七八糟的人——想要通过不断的性生活来得到救赎。有点儿像女版的小罗伯特·唐尼^①。如果男人是爆裂声，婚戒是手枪，那么是谁屈服了呢？

在过去的十年间，我很像是理疗师、爱情教练、约会和婚姻顾问。在饮水机旁、茶水间、咖啡厅或者洗手间里都进行着我的那些“实践”——通常都是我在做自己的正经事儿的时候。（我是个电影、电视剧作家，在这之前我写了15年的广播稿。）

我也时常自己去寻找“顾客”，这更像是我研究各式各样不同课题以促进自我进化的过程（我真的需要进化）。这期间，我发现自己在不断地传播自己所学，同时也学到不少东西——基于我对各种类型人的观察以及我在亲密关系中的过往经验。几年过去了，我很意外地发现，不知不觉地我开始帮助别人。我一直

^① 电影《大侦探福尔摩斯》的男主角扮演者，一度放荡不羁，后重新回归事业和人生巅峰。——编者注

记得在比佛利山庄遇到之前认识的一个女孩儿，她很兴奋地叫住我，告诉我她非常庆幸两年前在一个咖啡店跟我聊过，她受益匪浅，现在她跟一个自己很爱的男人过着幸福的日子。太赞了！我真为她感到高兴，我也很欣慰我为这个星球做出了一点儿小小的贡献。（那次咖啡店的谈话主要内容见第九章。）

这种情况才刚刚开始。那之后，我帮助很多女人走上婚姻的道路，我并没有告诉她们怎么找个好男人，而是帮助她们转变了对女人和对自身的看法，去好好地 and 这个世界相处，接下来的事你肯定想到了，那就是她们步入了婚姻殿堂。

我之前说过，我有个正值青春期的儿子——天呐！14岁的男孩子活脱脱就是个丈夫的副本。我经常邀请我的单身女性朋友们到我家里来待上一天，这样她们就对与男人相处有了直观的感受。不是说所有的男人都不成熟，而是所有男人的内心都住着一个永远长不大、永远停留在七年级的小男生，而这部分跟我内心的某一点相吻合。为了很好地爱人（爱自己），我会现实地面对这一点。

关于我还有一个很重要的信息：我结过婚，然后离过婚，而且离了三次。是的，三次。20世纪80年代、20世纪90年代和2000年之后各一次。另外，我还有过三位同居男友，四段不那么重要的关系，还为几十个不可能或不愿意爱我的男人痛苦过。我很忙的。

结婚，其实很不一样。不要问我为什么，但是让有魅力的男人愿意娶你或者跟你同居是我写本书的主要动力。我很认真地思考过很多次，结论是我并没有什么特别之处，当然了，我

很甜美而且拥有我的魅力，男人们肯定不会厌烦我。但问题是有更多比我看上去更适合结婚的女孩儿，为什么她们一次婚都没结呢？

我想我之所以成功地结了婚是因为我愿意向前看，去找寻愿意许下承诺跟我结婚的男人。同样，这一点非常非常重要也通常很困难，那就是放开那些错的人。

这些功劳也并不全归我自己，很大一部分原因是因为我成长在寄养家庭。我约会的唯一目的就是找到一个不会抛弃我的男人。如果我们谈论美国总统，我只知道温柔有思想的吉米·卡特，还有比尔·克林顿跟别的女人有染。在我看来，比跟那样的男人约会更糟糕的事就是跟他结婚，而我是以结婚为前提谈恋爱的。

现在我敢打赌你们一定很好奇为什么我到这么大年纪了还离了那么多次婚，很多人认为我嫁给了坏男人或者因为多次离婚而对婚姻心怀恐惧。但事实上并不是。下面是我的大致情况。

第一任丈夫：第二个跟我上床的人，从我17岁时开始约会的男人（他以为我是19岁，我说谎了），然后在谈了两年恋爱后我们很理所应当（在船上）结婚了。他比我大10岁，是个MBA，还在财富五百强企业有份好工作（28年了，他还在同一家公司工作）——换句话说，他在很好的家庭里长大，是地道的实诚人。唯一的问题是我，是我太年轻了没能好好维持住这段婚姻。

第二任丈夫：13年后，我遇到了丹，他是一个牧师的儿子，我在工作室遇到的。他性情温良，为人忠诚。我们确立关系六个月后，我发现自己31岁了，而且怀孕了。我迫切地希望

拥有一个我小时候梦想的那种家庭，我知道我需要怎么做，那就是作出承诺步入婚姻，但是我依旧没办法克服自小被抛弃的生活的影响，我很自然地逃离了。嗯，虽然我只是搬到了三英里外，但我还是逃离了。我只是无法忍受婚姻带来的“束缚感”。这并不是借口，真的是事实。

第三任丈夫：最后一位是保罗，我在40岁的时候跟他结婚，然后41岁就离了。这个男人是我一生都在找寻的那种男人，简单地说，我就是完全地被吸引了，而之后我却发现“灵魂伴侣”是引发你最深的孩童时期伤痛的代名词。我之前并不知道，但是保罗有着我父亲身上的所有好的（坏的）品质——对他来说勾搭女人不仅仅是个爱好而是工作。我们结婚8个月后，保罗决定跟一个21岁的小姑娘约会，然后我便非常明智地要求他搬出去。那段时期对我和我的儿子来说都是极其痛苦的，但是生活就是以这样一种特别（而折磨人）的方式让我看清这段感情，而后还我以自由。我说的是真正的自由。

我的所有感情经历都围绕着找到我想要的那个男人，他非常性感、会让我兴奋，同时他还必须是单身，但是我现在明白了，我对这种“大人物”的欲望完全是我痛苦的根源。事实上，我对《欲望都市》（*Sex and the City*）的最大反感是它让人相信与大人物的亲密关系是可遇可求，甚至是可行的，但实际上，这样梦幻般的男人也只能是梦幻。去问问那些吸毒的人：试图日日夜夜地逃离现实不仅浪费时间而且非常痛苦。不然的话，朋友们，我们早就都那么做了。

简而言之，我之前的三段婚姻很“失败”——或许用“全

毁了”去形容更合适。这只有一个原因：

我还没准备好结婚。

那么，这是为什么呢？

嗯，如果你还在看的话，那么我邀请你来看看我的办法，来让你更多更好地爱。滑稽但又自救，我像个姐姐，像个闺蜜，而且绝不废话，本书中的很多原则有改变你人生的力量。你读到这里，便会觉得充满希望，因为你将会看到，只要你愿意，你就可以弥补自身的不足。

本书共有十章——每章针对一个可能破坏你感情的问题。我建议大家敞开心扉先简单地读一遍，然后回到你认为有问题的那一章，花上一周的时间以书中的观点去生活，不断地练习。然后，转到你有问题的另一章节或者地方。慢慢地你将会将这些新鲜的思考方式融会贯通起来，自如地应用到自己的感情生活中。这不是场短跑赛，更不是马拉松，这像是在清爽的秋日里的一次漫步，途中会遇到小山坡，但是绝大多数情况下，你会很放松很享受。这就是生命本来的样子，真的美得无与伦比。

每一章的结构都是一样的。首先，我们会讨论基础的问题。然后，我会在问题的真相部分揭示本章题目所说的事件的本质问题。之后，我会分享我的生活经验，讲述我自己跟你类似的那些既特别又很常见的经历，看看我当时是如何处理的。再之后的部分叫作（比方说）“梅丽莎为什么嫁不出去”，让你看看其他那些美好的女人为什么结不了婚，这会帮助你看清

自己在做些什么，因为当局者迷，旁观者清。

接下来，我会谈到有关男人的那些事儿，来与大家分享这些年来我从男人身上学到的东西。这会有助于你理解男人们的所作所为不是针对你，他们就只是想那么做，而你，就刚好碰上了（好吧，你只是有点儿不走运）。了解了这一点，你便不会因为们那么抓狂了。紧接着我们就进入到解决方案的部分，叫作你将如何改变，这跟化妆、吹头发、流连在速冻食品区或其他男人聚集的地方没有丝毫关系，而是要转变想法，转变你对男人、对婚姻、对自己的想法。而后，因为改变真的很难（每个人都如此），我们就会读到有助你改变的精神力量。这部分会像我所承诺的那样把问题放到精神层面上，教给你所需的方法来促成这些改变。最后，在每章的结尾是“倘若知情”，你的好朋友、妈妈、同事和前男友会告诉你的事儿。为了保护你，让你获得幸福，如果那些爱你的人知道你的问题在哪儿，就一定会告诉你这些事儿，只不过是机缘巧合，你恰巧是从我这样一个陌生人这里听到。在你读完这本书的时候，你会知道很多我的糗事儿，就像你了解你的好朋友那样，我希望这至少会意味着你把我当成一个朋友，甚至会愿意邀请我去参加你的婚礼。

预先警告：当你读完本书的时候，我会建议你做件看起来非常无厘头的事儿——我建议你给自己找个可以信仰的对象。（等一下，不要走，我仿佛看到你不耐烦要走开的样子了。）这个对象不一定是在天上的某个留着胡子的神明，有着彩绘屋顶的大教堂，但是至少得有这么个存在，在你脑中的任何东西都行，这是个毫无道理和知识可言的存在。因为我说过，最终，婚姻是场



精神层面的旅行，即便是对你们这样的小姑娘。

说到底，婚姻是个机会，这个机会给你的时间很长，让你来练习如何爱一个人，即使有时候你觉得他们并不值得。爱本质上都是精神层面的——因为人都是有缺陷的，我们也很难爱上缺陷。你要相信，绝大多数时候，男人是不会按你所希望的那样做的。但是因为你爱他，因为你决心将自己改变为友好、深刻、善良、真诚、大方的人，最重要的是你决心接受真实的自己，所以你会发现你正经历着你所期待发生的事情：

爱。

而最后呢，我也完全不会意外——你结婚了。