

“备胎”的自我修养

樊秀婷 著

是不是你的爱情故事 总那么男默女泪？
是不是你付出了太多 女神却一动然拒？



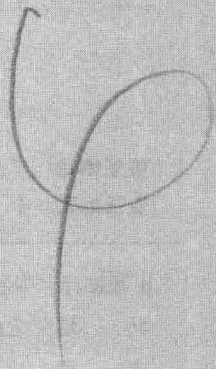
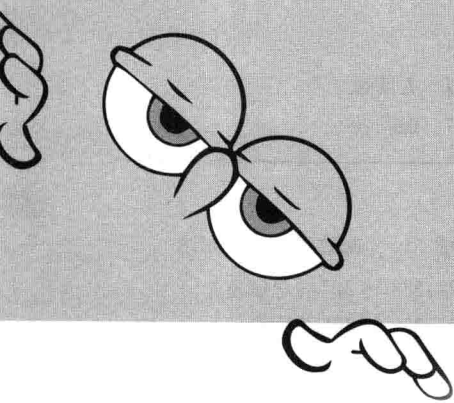
千万屌丝男士的最佳福音！
告别累觉不爱的备胎年代！

美女作家**樊秀婷**倾情力作！

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

“备胎”的自我修养

樊秀婷 著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“备胎”的自我修养 / 樊秀婷著. —北京: 中国财富出版社, 2013. 12
ISBN 978 - 7 - 5047 - 4890 - 4

I. ①备… II. ①樊… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 228810 号

策划编辑 丰虹
责任编辑 丰虹

责任印制 方朋远
责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)
010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpres.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4890 - 4/C · 0172

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2013 年 12 月第 1 版

印 张 14.5 印 次 2013 年 12 月第 1 次印刷

字 数 201 千字 定 价 32.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前 言

最近有个朋友来找我诉苦，说他追过很多女孩，但始终都是“备胎”的命，让他相当郁闷。眼看到了谈婚论嫁的年龄，身边的朋友一个个都结婚了，有的甚至抱上了小孩，只有他，至今仍然是光棍一个。虽然他不着急，但身边的家人、朋友可着急了，都在为他的事操心，真可谓“皇帝不急太监急”！

天天在家听父母的唠叨就算了，就是亲戚、朋友见了也非得拉着他相亲，实在是热心得不行。这时候，他才突然发现“热心肠”的人还真多。当然，毕竟人家也都是好意，他自然会欣然接受。今天这个给他介绍一个，明天那个给他介绍一个，大概算一下，他相过亲的女孩足有一打。

那为什么他至今仍然没有女朋友呢？其实答案很老套，看上他的姑娘，不入他的眼；他看上的姑娘，他永远都只能是“备胎”。

如果你留心的话，会发现现实生活中像我这位朋友一样总是沦为“备胎”的男人有很多。对于这一特殊群体，要想改变这种糟糕的处境，早日收获自己的爱情，就必须开始着手提高自己的修养了。所以就有了这本《“备胎”的自我修养》一书，希望能给挣扎在爱情边缘的“备胎”们一点启发，助他们早日“有情人终成眷属”。

“备胎”们想要知道该怎么做，首先要弄懂你为什么沦为“备胎”，为什么是你而不是别人呢？是因为你是“矮穷挫”，还是因为你不够自信……只有弄清楚了自己为什么沦为“备胎”，你才能有的放矢，更好

地提高自己的魅力。

当然，你仅仅对自己有了了解还不够，你还必须去了解你的女神。所谓“知彼知己，百战不殆”，你既要了解女人的共性，更要弄懂女神的特性，然后投其所好，让女神对你产生好感。只有这样，女神才不会再对你“呵呵”，才能对你留下好印象。

只要女神对你有了好感，接下来的事情就好办了。在女神面前充分展示你的魅力吧！自信一点，幽默一点，风趣一点，温柔一点，小坏一点……总之，有什么手段全使出来吧！要努力让女神为你心动。

接下来的事情，即使我不说你也知道了吧！那便是向你的女神表白。当然，表白也是一门学问，需要学的东西有很多。不管表白的结果如何，至少你努力了，就不会有遗憾。即使女神拒绝你的第一次表白，也不要气馁，不要放弃，要再接再厉，重新出发。

一般情况下，会“精诚所至，金石为开”。只要你对女神付出了真心，她总有一天会被你感动。如果你第一次逆袭成功，“守得云开见月明”了，那么恭喜你，你要好好珍惜；如果第二次的表白又失败了，那就华丽转身吧！

人生总有不如意，不是你的，就不要强求，就让她随风而逝吧！你会发现做个“单身贵族”也是一件很美妙的事情……

总之，尽快摘掉“备胎”的这顶帽子吧！

作者

2013年9月

目录

Content

为什么，我们沦为了“备胎”

是不是，你的女神总爱这样对你说 3

我怎么就成了备胎 8

“矮穷挫”——你不是“备胎”谁是“备胎” 13

“哎，我没信心。”——最令女神鄙视的屌丝行为 17

没有丝毫物质基础，你注定要沦为备胎 22

刻意“花样美男”，反而成了“杀马特” 27

异地恋——无可奈何沦为备胎 32

看懂你的女神，杜绝再被“呵呵”

为什么女神总爱说“呵呵” 39

想要看懂你的女神，先要了解女人 44

你以为了解了女人就了解了你的女神吗 49

抛弃仰视，让女神走下“神坛” 54

别乱猜，乱猜会让你更看不懂你的女神 59

女神的话，你要用另一种思维来解读 64

先破冰，让女神对你产生好感

- 投其所好先破冰 71
- 不只是高富帅才抢手，用自信赢得好感 75
- 追求不是摇尾乞怜，低姿态不能没底线 80
- 幽默一点，没有女孩不喜欢风趣的男人 84
- 宁可苹果五袋，不要“五代苹果”——礼物要送对 89
- 拍对马屁拉近距离，女人都虚荣 93
- 不知道什么叫“小坏”，那就现在开始学 98
- 抓住女神的“软肋”，让她为你心动 103

表白，可是一门大学问

- 浪漫一点，再浪漫一点 109
- 求求你，表白的时刻自信点好吗 113
- 不经意的表白更能打动人心 118
- 爱情也讲天时地利，表白要选对时机 122
- 有一种表白，令你可进可退 127
- 无声胜有声的爱情表白 131
- 不要刚被拒绝，就又屌丝附体 135

失败不可怕，潜伏成高级“备胎”——异性密友

- 失败别放弃，先“潜伏”在女神身边 141
- 可靠，才能成为高级“备胎” 145
- 可以心存妄想，但不要得寸进尺 150
- 多和女神聊事业，有事业心的男人更吸引女人 154
- 做个蚂蚁“备胎”，只问耕耘不问收获 158
- 做个优秀的密友，让女神对你怦然心动 162

再次吹响冲锋的号角——逆袭，逆袭

- 女神也是人，当她为你心动时 169
- 变被动为主动，让女神向你表白 173
- 一封情书，女神尽在你掌握中 177
- 动动脑筋，让约会与众不同 181
- 骄兵必败！珍惜才能永远拥有你的女神 185

享受生活，“单身贵族”也挺好

- 看清楚，也许她就是个“伪女神” 193
- 不做永远的“备胎”，该撤就撤 198
- 得不到的难道就是最好的吗 203
- 不是你的，再好也让她随风而去 207
- 爱情不一定非要开花结果 211
- 无爱一身轻，一个人的日子也挺好 215
- 做最好的自己，等待属于你的春天 219

为什么，我们沦为了
“备胎”

其实，她没有那么爱你

“我愿做个爱情的备胎，等需要时跳出来，直到恢复崭新的姿态，伴你躲过那石块。我愿做个爱情的备胎，时时刻刻等你爱，过程也许会直到老坏，心甘情愿地等待……”

太多爱太多恨，纠缠到睡不安稳，你不如早选择开始一段新旅程，有些人，有些痛，让你无力只想哭。擦干泪，会有人，告诉你要怎么撑。”

这首《爱情备胎》让人听了欲哭无泪，只有做过“爱情备胎”的人才懂得个中滋味。累到想放弃，却又放不下，苦到想倾诉，却又说不出，身心受着折磨，却又无怨无悔地等待。只为了对方需要时，自己时时刻刻都在。这种感情让人欷歔，这个“备胎”让人心疼。很多人都说，“备胎”其实很傻——人家不开心时才会想到你，需要你帮忙时才会想到你，而更多的时候却把你遗忘在一边。

“备胎”们会说：“谁让我不够优秀呢？”其实，她之所以把你当做“备胎”，和你是否优秀没有直接关系，真正的原因是——她没有那么爱你。

她没有那么爱你，才会把你放在可有可无的境地；她没有那么爱你，才会不顾你是否受到了伤害；她没有那么爱你，才会有那么多的“但是……”。爱你的人找理由，不爱你的人找借口，就这么简单！

其实，她没有那么爱你，但你却那么爱她，于是，你无可救药地沦为了“备胎”！

是不是，你的女神总爱这样对你说

“为什么？为什么拒绝我？”你一脸痛楚，声音都令人揪心。

“因为……其实，你人挺好的，我也挑不出你有什么缺点，但是……我们好像不太合适，我对你只是朋友的感觉，我们……做个朋友吧。”

当你心目中的女神为难地说出这些话时，你的心情跌落到了谷底：“为什么？为什么觉得我好，却又不给我机会？”

郁闷，纠结，痛苦……这样的心情快要将你淹没了！失眠、徘徊、辗转反侧，你不停地问自己：“难道就这样放弃？唉！不甘心啊。”于是，你调整心情，伺机再表白，你的女神又这样对你说：“你真的挺好的，但是……让我考虑考虑吧。”

“有希望！”你心中暗喜，“我等你！”

你耐心地等待着，却发现，她的考虑没有期限，她始终不给你答复，但仍然和你保持着朋友的关系，甚至是颇为密切的朋友关系。而你，比以前对她更好，只要她一声召唤，你立即出现在她的身边，鞍前马后，心甘情愿，毫无怨言，因为你对这份感情始终抱有一丝幻想，却不知道，自己早已在不知不觉中沦为了她感情的“备胎”。

什么叫“感情备胎”？就是抱着“等待”的心态，明明知道现阶段没机会，却希望甚至是奢望将来有机会。

“备胎”还有其他的一些代名词——好朋友、男闺蜜、临时男朋友，等等，有些“备胎”甚至知道对方已经有男朋友，还心甘情愿做对方的“备胎”，就是希望有一天能“转正”，能由“替补队员”变成正式男朋友。

不能不说，“备胎”有些悲哀，甚至有些悲壮。

但“备胎”们渐渐发现，自己上场一显身手的机会微乎其微，冷板凳是越坐越心灰意懒，于是，你的脾气也上来了：“老子不伺候了，爱干吗干吗。”

你拂袖而去，但你渴望爱情，又害怕寂寞，还得交女朋友不是？于是，你又鼓起勇气向心仪的女孩表达好感，你的女神开口了：“你是个好人的……”

“打住！”你立即打断了女神的话，你知道接下来就是“但是”，你知道这样的开头就意味着“你没戏”！与其让别人伤害自尊，不如及早看清局势。这些年来，你虽然没有研究透“爱情密码”，却有了一些自知之明——自己一直被拒绝，永远是“备胎”。

二十多岁，青春年华，正是谈情说爱的年龄，我当然也不甘寂寞，这些年我追过的女孩足可以拍一部《那些年，我追过的女孩》了。但是你若问我有女朋友吗？我真不知道该如何回答你。我从未被某个女孩介绍做“我的男朋友”，也从未向他人介绍过“这是我的女朋友”。

我总是充当某个女孩的“好朋友”，为了对得起这个“好”字，我是鞠躬尽瘁，大事儿小事儿都愿意为她做，但纵然这样，我愣是没混到半个女朋友。我心里那个郁闷啊，和哥们儿喝酒诉苦：“你说说这是为什么？总说我好，却没有一个人愿意做我的女朋友？”

哥们儿一句话戳中我的心窝：“你，就是个做‘备胎’的命！”

“‘备胎’？凭什么呀？凭什么我就只能做‘备胎’？”我愤愤不平，

差点拍桌子而起。

“因为你身上具备了做‘备胎’的特质，但缺乏吸引女孩儿的特质。”

“我……”我一下子语塞了，我从不知道自己身上究竟有什么样的“特质”，使我只能做别人的“备胎”，而永远不能升级为“男朋友”。

这个故事不是个案，“备胎”一族们都会有同感——为什么我的女神总爱这样对我说：“你人挺好的，但是……”“我真的没有觉得你哪里不好，但是……”刚开始听到这些话时，你还觉得这是对你的夸奖和肯定，次数多了，你才发现，这是拐着弯儿在否定你。嘴上说你多好都没用，关键是她有没有选择你。

所以，当你再次听到你的女神这么说时，你觉得这话真是一种莫大的讽刺，你心里不由微微地苦笑：“再好有什么用，你也不会选择我，顶多做你的‘备胎’。”

谁会愿意做别人的“备胎”，也许刚开始的时候还能以“备胎”的身份安慰一下自己——总算没被她一锤子打死！但长久下去你会发现，“备胎”不好做，“备胎”心里苦啊——永远在付出却没有收获，永远在等待却没有回应，永远在希望却一直在失望。做“备胎”需要极强的心理承受力和极好的心态，你，还能坚持多久？

“备胎”们，你们还愿意面对这样的心理折磨吗？如果你想做一个不那么累的“备胎”，那么，你该升级一下自己的“备胎”情商了。

◎不置可否，微微一笑

面对女神把自己定位为一个好人，又婉转地把自己拒绝，你会有什么反应？是备受伤害，心灰意懒还是看不清形势，心存幻想，认为还有希望，执着地等待和付出。似乎这两者都不妥。

因为他人模棱两可的一句话就否定自己或高看自己，都显得不够成

熟。当一件事情还没有明朗清晰的前景时，不要太放在心上，更不要过多地去琢磨某一句含糊的话，要知道我们所说的话代表的只是当下的情绪，并不一定是对一件事成熟理智的思考，尤其是面对情感丰富的女人，我们要看的是事情以后的走向。

因此，面对女神的话，我们不妨不置可否，微微一笑：“是吗？那就顺其自然吧。”这样的回答，既避免了尴尬，又给彼此留下了空间，给以后两人的发展留下了可能和机会。当然，也有可能你要继续“备胎”下去。

◎接话头，找机会

其实，在谈恋爱的时候，只要对方没结婚，你永远都有机会。即便是在对方拒绝你的时候，你也能找到机会。

例如对方说：“你人真的挺好的，但是……我们好像不太合适。”你不妨这样回答：“你是想找男朋友呢还是想找老公，也许我不是一个好的男朋友，但我一定是一个好老公。如果你想找一个终身的伴侣，我觉得我们挺合适的。”

再例如对方说：“其实我也挺喜欢你的，但是……只是喜欢。”面对这样的拒绝你就更有机会了：“轰轰烈烈的爱只在小说里，现实中能有淡淡的喜欢就已经很不错了，喜欢就是爱的开始，也许，你已经爱上我了。”

又例如对方说：“你好像也没有什么缺点，但我现在对你只是朋友的感觉。”你仍旧有机会：“恋人就应该是最好的朋友，你拿我当朋友就是在给我机会。由友情到爱情再自然不过了，让我们也尝试一下这份友情能不能变成爱情。”

其实，女人大多口是心非，只要她没一棍子把你打死，你就永远有机会。有时候，女人的拒绝只是在试探你是否执着，你千万不要因为她没有痛快地答应你的求爱就马上放弃，在她的言语之间找到击破的机

会，也许，你“备胎”的身份由此就得到了转变，因为女人最讨厌什么都不说、什么都不做的男人。

◎给我来一刀痛快的

如果你不喜欢模棱两可的答案带给你的暧昧感觉，也不喜欢一件事悬而未决地吊着你的心情，那么，你不妨直接问她：“你就直接说吧，想不想做我的女朋友？我还有没有机会？与其吊我胃口蹂躏我的心情，不如给我来一刀痛快的！是死是活就要你一句话！”

你这么“Man”的反应，也许正对了某些女孩的胃口，你由此立刻“翻盘”——由“备胎”升级为男朋友。但也有可能让一些正在犹豫不决的女孩立刻作了决定——彻底地拒绝你！这样也好，你得到了清晰的答案，知道连“备胎”也不用再做了。也许会痛苦一时，但却避免了长痛。

其实，“备胎”不是绝境，“备胎”代表着还有机会，但“备胎”不代表一味被动地等待，“备胎”需要你不露声色、不着痕迹、不张扬的努力——爱情尚未成功，“备胎”仍需努力！

我怎么就成了备胎

你是否曾经刻骨铭心地爱上一个人？你是否愿意为她做任何事？你是否为她痴为她狂为她付出了自己的所有？

不知从何时起，你的眼前常常出现她的音容笑貌，姣好的面孔、长长的秀发、秀气的琼鼻、性感的红唇……她在你的眼中就像天使一样纯洁，像女神一样美丽。这时你恍然大悟，原来她就是你苦苦追寻的伊人！这么久了，你从来没有对一个人有如此心动的感觉，你觉得她就是你命中注定的真命天女。

于是，你开始为她的举手投足深深着迷，她的一个眼神、一个轻轻拢起秀发的小动作，都会让你神魂颠倒，你暗自发誓你一定要在她身边做守护的天使，要让她成为世界上最幸福的公主。每天的早餐你送到她楼下；下雨了，你首先想到的是她有没有带伞；当看到漂亮的衣服，你也会想着穿在她身上一定会很好看……对她的嘘寒问暖成了你每天必修的功课，你发现好像她就是你的整个世界。

你就像一个最忠诚的士兵，默默守护着你心目中最美丽的公主，不管结果如何，你都无怨无悔。当然在有些时候，你也是个凡夫俗子，你也会幻想着有一天能和她花前月下，出双入对。可现实总是残酷的，当所有的一切真相大白时，你痛心地发现你只是她众多备胎大军中的一员。

“她还是喜欢我的，我怎么会是备胎？”你总是这样安慰自己，因为这血淋淋的真相让你猝不及防。因为曾几何时，她还对你笑靥如花；曾几何时，她还陪你烛光晚餐；曾几何时，你觉得你们离牵手不远；曾几何时，她还说你是个不错的好人；曾几何时，她曾无意中说过喜欢和你在一起……

可也仅限于此，难道不是吗？你们之间永远隔着一段长长的距离，女神仿佛给你们之间画下了一道线，再怎么努力，你也不能再靠近一点，你只是自欺欺人地为自己编织了一个美好的梦，然后久久不愿醒来。

其实，更多的时候，聪明如你，怎能看不出她对你的若即若离？怎能看不出她对你的忽冷忽热？怎能看不出她和你玩暧昧？你又不是傻子，这一切你当然明白。可你就是这么放不下她，尽管明白自己的付出可能只是一相情愿，最终很有可能让所有的付出付诸东流，可你依然心甘情愿、鞍前马后，只为苦苦等候那渺茫的一线希望。

你是否还无数次告诉自己：“只要肯等，我一定有机会的！”“她就是块冰，我也要把她融化了。”如果是这样的话，恭喜你成为备胎大军中的一员！追女神的人大有人在，你不过是其中的一个小喽啰而已。别用委屈的眼神看我，这一切都是你心甘情愿的，她并没有强迫你，难道不是吗？所以，不管以后是怎样的结果，全都是你自找的。

想想看，是谁接到她电话就丢下手头的事情飞奔出门？是谁心甘情愿替她手里的大包小包埋单？是谁乐滋滋地为她修电脑以方便她和其他男生视频？是谁骑着自行车兴高采烈地载她到处玩？是谁拍着胸口信誓旦旦地说要为她解决各种乱七八糟的麻烦？是谁对女神许诺为她二十四小时开机，无论何时、何地、何事都可以找他？这都是你这个傻瓜做的事，比偶像剧里的男主角做得还要好。

然而你的女神是怎么对你的呢？对你呼之即来、挥之即去，从没有