



揭开爱情世界上最隐秘的一角，
让你看到一个透亮的爱情世界

一本青春爱情世界中
道术融合的“智慧书”

让你成为爱情世界中“小成
本的大赢家”

辛香兰

◎ 著

● 热播电视剧《步步惊心》的现代爱情回溯版



恋爱军师之狐狸教你

步步有心

小艾 恋爱记

Xiaoai Lianaiji

爱是一种感觉，还是一种博弈，抑或
是一种有感觉的博弈
爱情的“牛顿定律”是什么
——请进入小艾的青春爱情世界
狸狐ALEX会给你最真实的答案

FE 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press



辛香兰



著

● 热播电视剧《步步惊心》的现代爱情回溯版

一本青春爱情世界中
道术融合的“智慧书”

让你成为爱情世界中“小成本的大赢家”

小艾

恋爱记

Xiaoli Lianaji

恋爱军师ALEX教你

步步有心



FE 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press

大连

© 辛香兰 2013

图书在版编目 (CIP) 数据

小艾恋爱记 / 辛香兰著. —大连: 东北财经大学出版社,
2013. 5

ISBN 978-7-5654-1132-8

I. 小… II. 辛… III. 长篇小说-中国-当代 IV. I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 047633 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

教学支持: (0411) 84710309

营 销 部: (0411) 84710711

总 编 室: (0411) 84710523

网 址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@dufe.edu.cn

大连图腾彩色印刷有限公司印刷 东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 170mm×240mm 字数: 239 千字 印张: 12 3/4 插页: 1
2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 章北蓓 魏 巍 责任校对: 一 心
封面设计: 冀贵收 版式设计: 钟福建

ISBN 978-7-5654-1132-8

定价: 29.00 元



前言

一切的一切，都要从一个陌生的电话谈起。

10年前，我读大学一年级，刚满20岁。一天，家里突然接到了一个陌生的电话。接电话的那人是我的老妈，而打来电话的人则是一位陌生的阿姨。

“您家女儿刚刚参加过一次小学同窗会，是吗？”

“是呀，您的意思是？”……

原来，刚上大学那年寒假，我曾经就读的小学组织过一次全校范围的校友聚会，很多阔别多年的小学好友聚在一起，度过了开心的一天。这次打来电话的人，正是母校组织这次聚会的老师，校友会那天，她负责现场登记学生们现在就读的大学和联系电话。阿姨在电话里表示：她的儿子现在正在清华大学读研究生，马上就要毕业了，工作地点就定在北京。阿姨还说，因为她在校友会上看中了，所以很想把自己的儿子介绍给我认识。

从老妈电话这头的只言片语，我也大概猜出了两人对话的内容——这是一大龄青年他妈在给儿子找媳妇。听到这些，我的心里不由得澎湃起小激情，心想：“哈，清华的耶！”

可谁想到，我那亲爱的老妈，当时一口就把对方给回绝了。老妈的理由是：“我的女儿还小，她还要读研究生呢。”

就这样，我遵从了老妈的心愿，大学四年，简直就化身成了长满蘑菇、浑身硝烟味道的超级玛利，打通关一样获得了一个又一个的专业90分，然后，在大学课程结束时，顺利保送了研究生。

好吧，我似乎忘记介绍我研究生的专业了。我的专业是古汉语训诂学。什么叫训诂呢？简单来讲：古籍在流转过程中，反复抄写，难免有抄错、誊错的地方。而训诂就是要校正其中的错误，还原正确的表述。我在读研期间，所做的研究工作就是对照两种不同版本的《淮南子》，找出其中不同的地方，然后再根据其他古籍和佐证材料论证哪一种版本的表述是正确的，哪一种版本可能是抄错的。

训诂需要超乎常人的意志力和耐心。我经常会在学校图书馆古籍部一坐好几天……每当我从“灰尘仆仆”的古籍图书中抬起自己“灰尘仆仆”的头时，都会觉得自己有些东西实在是想不明白：难道自己大学四年辛苦打工赚学费生活费，辛苦熬夜挑灯夜战备战期中期末四六级，把自己从鲜黄豆活生生压榨成豆饼渣，就是为了换得每天和一堆老古董打交道？

而且，更让人纠结的是我的终身大事。研三时，一段恋情告终，再加上为期两年的心理疗伤期，不知不觉，我已经成了一名年届 27 岁的大龄剩女。这时，我那亲爱的老妈会时不时地谈起当年的那通电话，语气中难掩一丝小遗憾。

我也时常在想，我们人类，对生命的研究已经深入到了 DNA，对物质的研究深入到了分子、原子、离子，但我们对自己生命中最重要的议题——爱情，又了解多少？

我也会时常去想，我们人类，在大学时，要花费四年时间备考四级、六级，花 144 学时学习高等数学，花 288 学时学习古代汉语……好不容易工作了，又要每周花 5 小时给老板免费加班，5 小时购物给自己心理排毒……但我们用来学习爱情的时间又有多少呢？

好吧，我决定了。

拿出做毕业论文的劲头！

在最短时间内归纳总结出恋爱的规律！

用全部所学知识加上“训诂”培养出的强大意志力和超强耐心，认真地对自己的终身大事负起责任！

就这样，我把当年读本科时搜集而来，原本打算用作小说素材的真实爱情故事翻了出来，再加上法律、契约、商务谈判、营销策划等相关知识，串成了一本关于如何谈恋爱的教材。凭着这本书，我在 28 岁生日前夕，成功俘获了我的 MR RIGHT——我现在的先生。

再后来，我成为了一名高校教师。虽然在课堂，我谨守专业操守，从不轻易谈论关于恋爱的话题，但课下总有学生，特别是女孩子跟我交流她们的恋爱经历。看着她们捧着一颗颗受伤的心，我仿佛看见了 20 岁时的我自己。于是，我凭着这套不够完善的“恋爱教程”，和女孩们一同继续探寻爱情的秘密，每当看到她们找到属于自己的 MR RIGHT，我的心中都不由得洋溢起了“小得意”。

我想起有人说过：

Be yourself. There is something that you can do better than any other. Listen to the inward voice and bravely obey that. 做你自己。总有一件事你能比别人做得更好，听从你内心的召唤并勇敢地去服从它。

我想说，可能比起做训诂，我更加热爱对爱情的研究。这并非源于我的救世主情怀，我并不想拯救任何人，只是想让这些封锁在我脑袋里的“关于爱情的认知”飞出来。是的，这是写给我自己的一本书，我想把它送给 20 岁的自己。

20 岁的那个阿福（作者笔名），我想对你说：“感谢那些年你的奋力奔跑，也感谢你的茫然无措。感谢你的兵来将挡水来土掩，也感谢你的默默承

受。人生就是 Fight and Struggle，未来的你，感谢你今天所做出的一切。”

再后来，这些关于如何谈恋爱的文章，被老公看见了。没想到，这一系列专门教女孩子如何对付男朋友的文章，竟然得到了他的认可。他支持并鼓励我把这些文章重新完善，结集成册。

其实，找老公的标准也许有很多，但如果能遇见一个尊重你理想的伴侣，那真是再幸运不过了。他会在你绝望、沮丧、自我否定的低潮期给你鼓励，更从来不会因为你的理想太过梦幻太不切合实际而嘲笑你。

谢谢你，老公，因为有你，我的理想才在这里，闪闪发亮。

再后来，我幸运地遇见了辛允老师和东北财经大学出版社的北北编辑，对了，还有刘东威编辑。我相信这是老天爷送给我的另外一份礼物。在他们的建议和鼓励下，我决定将原本枯燥的“恋爱教材”改写成小说的形式，再配上更多生动的插图，于是《小艾恋爱记》呼之欲出。

还有这群长着憨厚狸猫脸的狸狐们，我也想感谢你们。因为本人财力有限，请不起大牌明星，所以狸狐一家友情客串了本书中全部桥段的演出。本人再次表示感谢。

当然，还有我那乌龙的老妈，现在我终于明白，当年，您在电话这端的拒绝是为了日后的我用更好的姿态，遇见更好的他。当然，还有一直深爱着老妈的老爸。您遗传给我的乐观豁达是我最最珍贵的一笔财富。再有，我的儿子翰翰，妈妈也感谢你，是你让我明白，有技巧的爱远比无原则的宠溺更厚重也更深沉。

与其他图书中将感谢语放在篇末不同，我将感谢放在前言。因为我觉得，唯有心怀感谢出发，才会拥有美好的旅程以及一个 happy 的 ending。不是吗？

PS：显然，这是一本谈论恋爱技巧的书，但它不会教给你任何关于欺诈、厚黑的学问，也不会要你放弃爱中的真诚与美好。谈论技巧并不可耻，因为善良的人同时也必须聪慧。耶和華说：要有蛇的智慧，又要像白鸽一样温柔敦厚。把这句话送给所有看这本书的读者，也送给阿福——我自己。



我的公众微信号：

快快加我吧，每日都有很好的情感技巧和心灵鸡汤等分享哟！





出场人物

一、主时空，8号空间。

1. 小艾

前世宫中一籍籍无名的小主，不善争宠。这一世同样生性温柔，恬静内敛，一直觉得自己是最最平凡的一个，却也有着坚强的内在力量，强大的小宇宙。巨蟹座。

2. 王晴

前世宫中最美艳的一名小主，有四分之一的波斯血统，但因远离故土，无背景，在宫中同样未得宠爱，落寞离世，死前许愿这一世不再生性懦弱，任人鱼肉。这一世的王晴托生为一位女性化特质明显的富家女，容貌若前世般美艳，但却女孩身，男孩心，拥有强大的野心、进取心和高智商。她身边的男生全部都被她的外貌骗了，和她谈恋爱，会每天被逼着早起去图书馆看书，占座位。各个被逼疯。因太过完美，被我们戏称为“女二号”。因为言情电影中，如此完美的女二号，一定不会得到男主角的爱。摩羯座。

3. 陈燃

前世是蒙古王之长女，巾帼不让须眉，武功、骑术卓越，与宫中小主是好友。这一世是一位短发中性女生，豪侠仗义，也是寝室的室长，大姐大，身高170cm，高，黑，瘦且有肉，嘴巴很厚，很性感。外号“王子”。不过，陈燃只要一提到薛定谔之猫，马上智商变零。所以超级崇拜自己学理工的男朋友丁小果。除了有点嘴上不饶人，其实很简单，也很女生。射手座。

4. 小七

前世宫中十阿哥的侧福晋，失宠后自缢身亡，身前许愿希望下一世心思不要如此细密，伤人伤己。这一世的小七，生性迷糊，犯错多多，如其所愿，生就了超强大的负能量自我消解功能，活得没心没肺，欢乐无比。在这一部的故事里，小七因为想试试男友齐大圣的忠诚度，结果让闺蜜苗小小抢了男友去。要不回来了。白羊座。

5. Alex

狸狐，也就是一只长着狐狸尾巴的狸猫。生命跨越普通人的生死极限。好

比鸟儿天生可以飞翔，狸狐一族天生具有平行空间之间的移动的能力。它也是这部书里的恋爱军师。

6. 箫健

小艾的前男友。会计系同门师兄。天蝎座。

7. 丁小果

陈燃的男友。隔壁学校理工硕士，圆，胖，小个子，可爱。陈燃最崇拜的人。双鱼座。

8. 齐大圣

小七的男友，冷峻阴暗的帅哥。小七打 DOTA 认识的齐大圣，和丁小果同一学校。后被小七的闺蜜苗小小给撬走。双子座。

9. 苗小小

小七的闺蜜。貌似可爱的心机女。摩羯座。

10. W

体育系风云人物，阳光。王晴倾慕的对象。射手座。

11. 巧锦

Sirens Coffe 咖啡店的老板娘。原来是作出版行业的，嫁人后开了家咖啡馆。喜欢穿织锦大褂，丽江老板娘的范儿。可以用气泡收集人们的故事，贩卖或交换。天蝎座。

12. 夏小米

法律系毕业。巧锦的闺蜜。走团脸甜腻的文艺风。很不像学法律的人。天秤座。

13. 王敏

戴金丝眼镜长小雀斑的皮肤白白的好学生。小艾的高中同学。是 W 暗恋小团体“挺 W 团”团长。巨蟹座。



二、第一道雕花大门，2号平行空间。空降位置同为重庆。

1. 楚俞姐

谈判专家。马尾束在脑后，干净整齐，一丝不苟，年纪和小七的妈妈相仿，但看起来很年轻，很干练。双鱼座。

2. 启东、小晨

2号空间里的一对恋人。启东是典型的食草男，和动物凶猛的食肉动物相比，生性温和，摄影师。但是，一旦下定决心就坚决不会动摇。水瓶座。小晨，28岁的前婚庆策划师，和小七的性格接近，也是一个冲动的白羊座姑娘。

三、第二道雕花大门，3号平行空间。空降位置，上海。

TINA

秀导。尖锐刻薄如刀锋，沙宣短发，男孩子性格。天蝎座。

四、第三道雕花大门，5号平行空间。空降位置，香港。

3

梅笛，Mandy

智传广告公司的策划总监。是王晴的升级版。长相酷似王晴，但却有《法柜传奇》中冰雪女王的气势。狮子座。

五、第四道雕花大门。9号平行空间。空降位置，杭州。

洛诗

长得若翩然仙子。金融专业出身，出身名门，在杭州一家电台做主持。水瓶座。

六、第五道雕花大门。神秘之门，大门紧锁，永不开启。





目 录

第一章 恋爱门诊/3

1. 小艾深陷失恋困境/4
2. 王子陈燃大战丁小果/6
3. DOTA 战场上的小七和齐大圣/9
4. 剩下的女二号王晴大小姐/10
5. 8 号恋爱门诊/10
6. 塔罗牌的神秘预兆/12
7. 潜意识之谜/13
8. 遗忘旧爱的秘诀/15
9. 本章复习/17

第二章 恋爱军师的锦囊计/18

1. 互刺的利刃/18
2. 爱的记分牌/21
3. 泡 面/22
4. 本章复习/23
5. 超级练习册/24

第三章 失恋的傀儡/27

1. 换件事情想想看/27
2. 行为模式的傀儡/28
3. 元气充裕的“正能量”弹/29
4. 忌 口/30
5. 最糟状态遇见他/31
6. 本章复习/34
7. 超级练习册/35

第四章 表 白/38

1. 表白是“大姨妈”吗? /38
2. 咖啡店老板娘巧锦的故事/39
3. 夏小米与莲/41
4. 方小圆和陆家明/42
5. 小七当年的故事/44

6. “王子”的表白/44
7. 本章复习/46
8. 超级练习册/47

第五章 白色情人节/48

1. 齐大圣与谜男指南/48
2. 小七到底怎么了? /48
3. 种马男/52
4. 本章复习/53
5. 超级练习册/53

第六章 筹码/57

1. 真相/57
2. 布谷鸟叫了13声/59
3. 第一道雕花大门/59
4. 你口袋里的筹码/63
5. 启东与小晨的故事/70
6. 倒吊者/75
7. 致命伤/76
8. 本章复习/79
9. 超级练习册/80

第七章 命运之轮/84

1. 食草男启东的唯一/84
2. 杜拉拉和虞姬/85
3. 贬值/86
4. 谈判专家楚俞姐的故事/88
5. 本章复习/92
6. 超级练习册/93

第八章 复习课/96

1. 皇后/96
2. 节制/97
3. 恶魔/98
4. 本章复习/99

第九章 小七妈斗“小三”/101

1. 雨夜突然造访的王芝芝/101
2. 情侣之间的大改造/103

3. 弱勢“小三”与“女战士” /105
4. 星巴克与第三空间/107
5. 亲爱的，外面没有别人/107
6. 腹黑小 T 反击劈腿男/108
7. 负能量自我消解功能/109
8. 反击大计/112
9. 小三是坏人吗/113
10. 本章复习/113
11. 超级练习册/114

第十章 断其退路/120

1. 小七相亲遇周先生/120
2. 小七妈的绝地大反击/121
3. 王晴俘获白兔型男/122
4. 小七和夏小米的苦恼/123
5. 害人的经验主义/124
6. 四步为营/126
7. 柯立芝效应/129
8. 快刀断退路/133
9. 本章复习/138
10. 超级练习册/139

第十一章 恋爱要趁早/141

1. 真相女帝/141
2. 四月，拒绝爱的愚人/142
3. 特洛伊战争的大后方/145
4. 文艺女青年的白日梦/146
5. 第二道雕花大门/147
6. 假小子遭劈腿/155
7. 你所不知的王晴/158
8. 自信之源/159
9. 本章复习/164
10. 超级练习册/164

第十二章 萧健的婚讯/176

1. 旧日时光的味道/176
2. MR RIGHT 的来信/178
3. 本章复习/179



4. 超级练习册/180

附录 遇见灵魂伴侣的 101 个办法/181

(以下为《小艾恋爱记 2》的目录)

第十三章 较量/1

1. 家务! 家务!! /1
2. 完美厨夫养成计划/1
3. 小七对代理班主任的一腔真情/4
4. 王晴引发“挺 W 团”的集体抗议/6
5. 茶艺课上的王敏/9
6. 王晴面对“挺 W 团”成员的公然示爱/9
7. 7.7 分的幸福值/10
8. 陈燃二战丁小果/11
9. 本章复习/14
10. 超级练习册/15

第十四章 女神被飞/17

1. 女二号效应/17
2. 情侣间相处的万能钥匙/19
3. 男人的使用说明书上只有一条/20
4. 公主与骑士/22
5. 本章复习/24
6. 超级练习册/24

第十五章 法柜女王/25

1. 第五空间商业 CASE/25
2. 第三道雕花大门/26
3. 史兰素逆袭/27
4. 被 Hello Kitty 封住的王晴/30
5. 未来的自己/32
6. 蚕豆、黄豆、红豆、薏米/33
7. 地铁口的提琴手/34
8. A 女策略/36
9. Mandy 的恋爱投资哲学/40
10. 三星蓝调 i70 和诺基亚 1116/47
11. 本章复习/49
12. 超级练习册/50



第十六章 种“因”结“果”/52

1. “他”在哪儿/52
2. 为自己做的广告/53
3. 本章复习/54
4. 超级练习册/55

第十七章 三个游戏之一——吸引与追逐/58

1. 幼儿园的红裙女孩/58
2. 用啤酒瓶敲他的头/59
3. 第一个游戏的规则/60
4. 别做 easy to get 妞/61
5. 一夜情难遇真爱/62
6. 追羊的狼/63
7. 本章复习/70
8. 超级练习册/70

第十八章 三个游戏之二——认同及喜欢/78

1. 男孩不爱过家家/78
2. 救猫咪与借船过河/78
3. 第四道雕花大门/84
4. 本章复习/88
5. 超级练习册/89

第十九章 第二个游戏之防守策略/91

1. 巧合那么美/91
2. 21 天驯夫计划/92
3. 陈总黯然还乡/92
4. 恋爱工程进度表/95
5. 两段错爱/96
6. 向骗子学习骗心/101
7. 行走的麦穗/102
8. 本章复习/104
9. 超级练习册/105

第二十章 三个游戏之三——角色分配/106

1. 你的角色是什么? /106
2. 三关未过/108
3. 本章复习/108



4. 超级练习册/109

第二十一章 盛夏光年/110

1. 陈燃的婚礼/110
2. 伤人的暧昧，伤神的距离 112
3. 异地的暧昧/114
4. 他怎么不够主动/114
5. 用数学方法筛选伴侣/115
6. 夏小米和摇滚男/116
7. 牺牲与选择/117
8. 苗小小的忧郁/118
9. 处女 & 非处女/118
10. 本章复习/119
11. 超级练习册/120

第二十二章 匹配价值/124

1. 王晴的另一半/124
2. 夏小米和半老精英男分手之真相/125
3. 王妃的故事/126
4. 本章复习/127
5. 超级练习册/127

第二十三章 选男人/128

1. 落单/128
2. 贱贱的情调/129
3. 来我家坐坐/130
4. 选择权有价/130
5. 像 HR 管理者一样挑选男人/131
6. 第五道雕花大门/139
7. 本章复习/140
8. 超级练习册/140

第二十四章 大结局/150

附录 自查自检表——女生在爱情中常犯错误 10 例/152

后记/154



我愿与你分享，一段生命。
我一生中最最闪亮的一小段生命。
它有一个好听的名字，叫“青春”。
而与它结伴而生的，是“爱情”。





引子

话说，小白领若曦在一次意外事故中，穿越回了清朝，与众阿哥上演了一出《步步惊心》的好戏。可不想，这宫中诸多宫女嫔妃们，却不是各个都有这样的好运气。即便是生得若雪莲傲雪晶莹，夺人心魄的异域美女；又或是巾帼不让须眉英姿飒爽的蒙古女儿；更别说是毫无心机的憨直小妞和甘于平凡的温柔女子，在别人的故事里，永远都是配角。

这部《小艾恋爱记》讲的便是宫中小主几位相约来生再续前缘，许愿能有着一段属于自己的完美爱情。

话说，这现世的爱情，虽可以做出自主选择，少了步步惊心的听天由命，却也需步步有心，才能走出一个完美的结局。