

全女性视角◎全方位解读◎你的专属爱情解决方案

# 嫁有嫁道

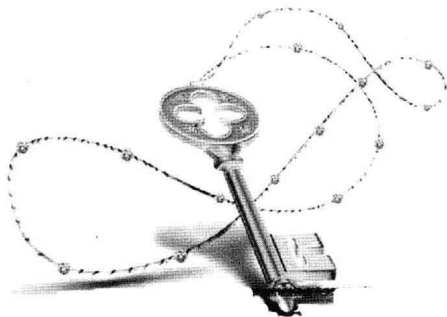
嫁人不是目的  
嫁对人才是真谛

吴雅楠/著



# 嫁有嫁道

吴雅楠/著



四川出版集团 四川文艺出版社

---

图书在版编目 (CIP) 数据

嫁有嫁道 / 吴雅楠著. — 成都 : 四川文艺出版社,  
2011.12

ISBN 978-7-5411-3264-3

I. ①嫁… II. ①吴… III. ①女性—婚姻—通俗  
读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 196977 号

---

JIA YOU JIADAO

嫁有嫁道

吴雅楠 著

|      |                                                         |
|------|---------------------------------------------------------|
| 策划组稿 | 胡 焰                                                     |
| 责任编辑 | 贾 波 (邮箱: alaabo@126.com)<br>张春晓 (邮箱: zcxiao008@163.com) |
| 责任校对 | 钟 文                                                     |
| 责任印制 | 唐 茵 周 奇                                                 |
| 封面设计 | 嫁衣工舍                                                    |
| 版式设计 | 张 妮                                                     |

---

|      |                    |                    |
|------|--------------------|--------------------|
| 出版发行 | 四川出版集团             | 四川文艺出版社            |
| 社 址  | 成都市槐树街 2 号         |                    |
| 网 址  | www.scwys.com      |                    |
| 电 话  | 028-86259285 (发行部) | 028-86259303 (编辑部) |
| 传 真  | 028-86259306       |                    |

---

|      |                             |              |
|------|-----------------------------|--------------|
| 读者服务 | 028-86259285                | 028-86259287 |
| 邮购地址 | 成都市槐树街 2 号四川文艺出版社邮购部 610031 |              |

---

|     |                        |
|-----|------------------------|
| 排 版 | 四川胜翔数码印务设计有限公司         |
| 印 刷 | 四川联翔印务有限公司             |
| 开 本 | 880mm×1230mm 1/32      |
| 印 张 | 9.25                   |
| 字 数 | 245 千                  |
| 版 次 | 2012 年 01 月第一版         |
| 印 次 | 2012 年 01 月第一次印刷       |
| 书 号 | ISBN 978-7-5411-3264-3 |
| 定 价 | 25.00 元                |

---

版权所有, 侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系更换。



## 目录 contents

导言：怎么就剩女了？ / 003

第一周 洗脑周——颠覆观念，谁说败犬配“剩”男？ / 005

- 一、剩女不问出处 / 007
- 二、谁说剩下的女人不如犬？ / 010
- 三、做一个不打折的“胜女” / 020

第二周 排毒周——排除毒素，一身轻松 / 027

- 一、干掉剩女身上的致命缺点 / 029
- 二、“好男人在三米之内”的寻找法则 / 035
- 三、五种方法，重燃爱情荷尔蒙 / 041

第三周 筹备周——刷新外表，击败“女魔头”的八大丑态 / 047

- 一、对号入座，职场“女魔头”的八大丑陋细节 / 049
- 二、一周时间，refresh你的魅力指数 / 054

#### 第四周 猎婚周——全面出击 / 075

- 一、好习惯帮你找到他 / 077
- 二、偶尔改变的老习惯 / 083
- 三、星期五娱乐休闲抓心手册——男人狩猎地图 / 087
- 四、探索新兴的好玩意 / 093
- 五、事半功倍——到相亲大军中去猎夫 / 097
- 六、爱上大客户——来一场大办公室恋情 / 108
- 七、家有芳邻——与隔壁公司的男人谈恋爱 / 116
- 八、好吧，来场“扫雷恋”：办公室恋情 / 120

#### 第五周 挑剔周——别让自己浪费时间 / 125

- 一、第一眼锁定目标 / 127
- 二、二见钟情，在约会中看透他 / 134
- 三、对他深度了解，广泛取证 / 138
- 四、四周包围中央，从外围看透他的心 / 141
- 五、五种危险关系，八种危险男人不要碰 / 144
- 六、好男人倒追又何妨 / 163

## 第六周 行动周——把约会进行到底 / 171

- 一、约会准备日——星期五 / 173
- 二、最佳约会日——星期六 / 176
- 三、关系冷静日——星期日 / 187
- 四、星期一至四，平稳过渡时 / 193
- 五、星期五，用心理学知识装点第二次约会 / 198

## 第七周 波澜周——当工作PK浪漫 / 201

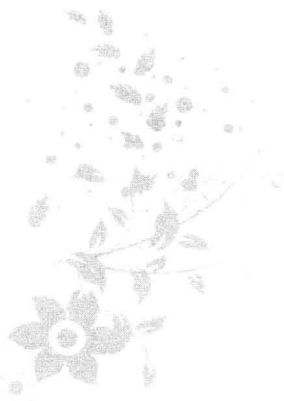
- 一、是谁吃掉了我们的恋爱时间 / 203
- 二、当你一定要加班 / 206
- 三、当你真的想约会 / 212
- 四、当他的存在，给你的工作造成影响 / 215
- 五、Sorry，姐今天，真的有点烦 / 217
- 六、今天我要拒绝你 / 220
- 七、有矛盾你们需要谈一谈 / 222
- 八、出差前后，我们需要做好的N件事 / 226

## 第八周 目的周——顺利渡过平稳期 / 231

- 一、从他的朋友，全面了解他 / 233
- 二、旅行——了解他最有效率、最深入的方式 / 243
- 三、见不见闺蜜要慎重 / 252
- 四、和他的家人来场非正式晚餐 / 261

## 八周半 冷静周——别被胜利冲昏了头 / 267

- 第一天 或许，他没有那么爱你 / 269
- 第二天 婚姻前戏，调查你的“准未婚夫” / 274
- 第三天 心理婚检——那些婚前你应该知道的事儿 / 279



导言

# 怎么就剩女了？



当温馨的家庭电话逐渐让你恐惧，因为爸爸妈妈总是在问：“啥时候结婚？”

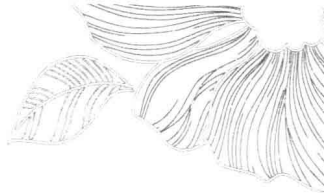
当老妈兴冲冲地对你说：“知道你忙，你爸替你去相亲了。”

当E\_MAIL又一次收到了老友的结合请柬，才发现身边单身的闺蜜又少了。

当普吉岛的浪漫双人游再一次延期到明年，而年假又是一个人的旅行。

当逢年过节时，单身的你成了大七姑八大姨们聊天的固定话题。

.....



## 怎么就剩女了？

### ①

曾经，柏拉图问苏格拉底：“什么才是真正的爱情？”

苏格拉底没有直接回答他，而是说：“你去麦田里，找一根最大最好的麦穗摘回来，但是你要记住，你只有一次机会。”

柏拉图虽然不明白为什么，但却觉得这是一件很容易的事情，麦田里到处是麦穗，随便找找，就能完成任务。可是，他在麦田里转悠了一上午，也没能找到合适的，最后只好两手空空的回来了。

“没有麦穗吗？”苏格拉底问。

“不，有很多。有的看起来不错，但是我不知道后面还会不会遇到更好的，所以就继续寻找。我想，我只有这一次机会，所以不能浪费了，一定要等到最好的一个。可是，等我走到尽头，却发现后面见到的麦穗还不如开始的那些好。所以，我宁可空手回来，也不愿意再去采摘并不符合自己心意的麦穗。”

听完柏拉图的话，苏格拉底笑着说：“这就是爱情。”

没错，这就是爱情，虽然麦田里有很多麦穗，可是柏拉图两手空空，他想要珍惜唯一的机会，却越发找不到最合适的那一个。

遗憾的是，女人对待爱情，就如同柏拉图对待麦田。

导言  
怎么就剩女了？

是的，我们剩下了。同学的儿子满地爬，同事的手上亮戒闪闪，老妈的夺命连环call，越来越不敢过生日……此时，已经没有人记得我们读了多少书，在职场上打拼了多少年，赚了多少钱，大家只是笑呵呵地给了我们一个称呼：败犬女，然后悠哉地说，剩下的女人不如犬……我们真的找不到好男人吗？优质男都被挑走了吗？

请相信吧，男人和女人一样，都有暂时不结婚的缘由，求真爱、拼事业、遇错人……他们的理由，和你的一样正当，所以想要找到一个好男人，先要彻底转变观念。第一，你不是没人要的丧家犬。第二，好男人永远存在，他就在你的三步之内。第三，只要你有足够的决心和行动，找到合适的他绝对不是问题。

或许，你还在纠结于自己的时间有多紧张，还有多少重要的工作，远比找一个男人、参加一场相亲更重要，但八周半，我只需要你八周半的时间，帮你找出自己的症结，对症下药，“洗心革面”，从单人房，向双人床顺利迈进。

在这八周半的时间里，你首先要颠覆自己的传统观念，不管你现在在二十五岁还是三十五岁，你都有权利寻找更好的男人，虽然在你的身上可能存在着这样那样的缺点，让你不得不暂时待在剩女的行列里。但是相信我，只要你下定决心，打败缺点，刷新外表，向“潜伏”在你身边的好男人，全面出击。

八周半的时间里，不固执，不焦躁，不盲从，让你从容不迫，智慧凛然地解除披挂在自己身上的“剩女”封套。

第一周

洗脑周

——颠覆观念，谁说败犬配『剩』男？





现在，青春和白马王子结伴而去，只留下了一个“剩女”的称谓挂在你的头上。把时间放在了事业上，无暇恋爱？好男人还没出现，没人配得上自己？还是你自以为对男人完全不来电？生活圈子太窄，没机会接触好男人？

这些都不是理由。

你要清楚地知道，你就像超市里剩下的水果，那些光鲜明亮的被早早挑走，剩下的过了保质期，只有降价贱卖和腐烂处理的结局。

趁我们还没有剩到这个程度，赶紧为自己打算吧。忙碌不是理由，工作不是借口。只要你迈出第一步，总有好男人会在不远处等你。趁现在，赶紧恋爱吧！



## 一、剩女不问出处

每次当老妈皱着眉头替自己叹气，亲朋好友语重心长地关心时，心里是不是都有一种难以名状的纠结。可是不管你是已经历经沧海，还是从来没有找到属于自己的那杯茶，相信没有人愿意孤孤单单一辈子。

心理学家针对剩女的群体做过相关的调查，发现在2000人中，曾经被人追求过，可是自己觉得对方不称心的占76%；自己看上了对方，而对方却看不上自己的，占8%；觉得对方不错但由于还有其他对象可供选择而挑“花”眼的占14%；其他占2%。

大部分女人拒绝了最初的爱情，总以为会遇到更好的，可是等到了年纪渐大才猛然发现，岁月已经将她们推进了“剩女”的行列，让她们逐渐丧失了爱情的主动权。结果，当同龄女人大都已经成为妈妈的时候，她们依然徘徊在爱情的门外。

在人们的印象里，剩女不是怨女，就是衰女，甚至有人会按照字面意思将剩女理解为“剩下来的女人”。其实，这是一种误解。剩女并非淘汰下来的次品，而是拥有高学历、高收入、高智商，长相也无可挑剔的一群人，唯一的问题就是年龄稍微大了一点。

## 对号入座，看看你是哪一类

到底怎么就被剩下来了呢？这个剩女们不停追问自己的问题，今天我们来给出答案，看看你属于哪一种剩女？

**小资型剩女**——时髦女孩总愿意把自己划归到小资的圈子。其实小资不仅仅是喝杯星巴克，看场歌剧，穿条棉布裙子，做小资女还要承受小资的孤独。因为小资女大多对爱情执著，眼里容不得沙子，她们凡事追求完美尤其是对爱情。可惜完美的爱情大多可遇而不可求，所以小资女的爱情总是很难修成正果，不得不走入剩女的行列。同时小资女还具备了男人的另一大天敌——才华。小资女人不管学历高低，大多喜爱艺术文学，而这些浪漫主义不但不能当饭吃，还常常会遭到男人酸掉牙的反抗，而才华横溢的小资女人更不会轻易把胸无点墨的男人放在眼里，宁可高傲地剩下，也绝不与世间浊物同流。

**女王型剩女**——或许，女王并不一定就是高举旗帜大呼女权至上的那个人，但是她的高学历、高薪水、高职位，表现出来的强势力量足以让男人望而却步。我们通常所谓的女强人，从古至今，单身女性居多。归根结底只有两方面的原因：1.她们足够强势，男人能做的一切，她们都能轻而易举地实现，根本无需依靠男人，自然也不需要婚姻来套牢自己。2.女王常常会把事业上的高高在上带回到生活里，即使在二人世界中也要做绝对的主导，而男人大多承受不了如此强势的女性，即便是忍让一时，也无异于埋下了一颗定时炸弹，早晚要爆炸。

**天真型剩女**——天真，是一个美好的说法，可是说白了，就是傻。她们总是抱有和自己实际年龄不相符合的幻想，觉得爱情就是王子遇上公主，不管自己是十八岁还是二十八岁。同时，这一类剩女又大多心理脆弱，在思想和行为上希望得到男人的呵护疼爱，行为上则是小鸟依人，很容易对男人产

生依赖投入感情，一朝被抛弃，就会在精神上承受重大打击，从此一蹶不振，甚至不再相信男人。这类剩女可能不缺乏男人缘，但是却很难最终走进婚姻的殿堂。

自怨自艾型——这一类型的剩女，可能是所有败犬女郎们都不愿意归属的一个类型，可事实上，这个类型的剩女不在少数，她们不过是平凡女性中的平凡之辈，无倾国之貌，无倾城之才，却抱定一颗非人中龙不嫁的心，即使屡屡受挫，也不反省自身，反而每天自怨自艾。其实，每个女人都想嫁王子，这并不是一件可耻的事情，可是毕竟童话是有年限的，当你已经开始迈入了剩女的行列，奉劝各位自怨自艾的姐妹们还是要面对现实，根据自己的实际条件，寻找一个如意郎君，这个世界上除了王子，真的还有很多好男人在等着你。

美女型剩女——绝色红颜，是所有男人的梦中情人。是的，“情人”。男人梦想能够结识这样的女人一亲芳泽，但是娶回家，还是算了吧。红颜多祸水，至少很难给人安全感，男人也会在这份惊艳面前望而却步。另一方面，绝色美人对于婚姻的期待值一般都比比较高，很难看中普通男人。如果这样的美貌剩女运气不好，总碰不上有财有貌无老婆的帅哥，婚姻大事就只能一拖再拖了。

## 二、谁说剩下的女人不如犬？

不是所有剩女都是败犬

2009年，台湾偶像剧《败犬女王》大热荧屏，剩女似乎又有了一个新的代名词——“败犬女”。败犬虽然听起来不那么体面，但是，却不是所有的剩女都可以被称为败犬。

剩女是一个更为广泛的意思，有主动与被动。而败犬虽然是剩女的一分子，却是其中的优质分子。

“败犬女”就是指那些既美丽又能干的女人，只要过了三十岁还是单身而且没有子嗣，就是一只败犬。很显然，我们现在对“败犬女”的解读仅仅是用了后半段，而败犬女的精髓却恰恰在其前半段：美丽而又能干。

女人总是要面对事业和婚姻的抉择，“败犬女”的内心也藏着一团火焰，只是她们既不愿意像那些小女人一样，因为爱情而放弃甚至损害到自己的事业，也不甘心被人嘲笑为男人婆、工作狂，没有人要的败犬。鱼和熊掌，永远是一个难以平衡的方程式。