

男人最怕、女人最爱的

恋爱真经

美国上市即狂销200 000册

加丽贝卡·埃克勒 著 周习华 译



情感专家曾子航 倾力推荐

非看不不可的男友“饲养”手册

帮你找对人，读懂心，

让他对你死心塌地

发短信？爱放鸽子

为什么我们和男人的优点谈恋爱，

和他的缺点生活在一起？



中信出版社·CHINACITICPRESS



中信出版社  
北京



## 引言

我宝贝女儿潜在追求者的尊贵双亲们

诸位少男少女的尊贵父母们

诸位想要追我的笨蛋们


就像我所写的那样，我特别关注我6岁女儿的未来，尤其是她和男人的未来。她相信牙仙<sup>①</sup>的存在，相信喂养的宠物可以说话。她常常做着芭蕾舞者、奥运冠军或者白衣天使的美梦。她几乎从未悲伤过。即使在异性问题上，她也充满乐观。她打算嫁给一个5岁大的名叫欧文的小男孩，只是因为他的名字和罗恩（Rowan，她的名字）是押韵的。但不幸的是，我的女儿终究要长大，某一天她会知道我就是那个所谓的牙仙，她的宠物也根本不会讲话，而且她真的要开始约会了。约会！上床！结婚！我们谈论的可是现实!!!

所以请你听我把话说完。或许有一天，我的女儿会和你的儿子约会，甚至可能发生关系。（那么你和我呢？或许会成为亲家！这是不是很有意思？）我6岁大的女儿将会意识到押韵的名字并不足以支撑持久、健康、幸福的感情。

也许是因为我是个单亲妈妈，或许正是这个原因，让我更容易注

---

<sup>①</sup> 牙仙是美国的一个民间传说，孩子们相信如果把脱落的牙齿藏到枕头下，牙仙晚上就会趁他们睡觉时把牙齿拿走，并留下孩子们希望得到的礼物，实现他们的梦想。——译者注




意到约会对象的粗俗无礼、缺乏教养。我曾经在拜访已婚闺蜜时，留意到她们的丈夫是如何对待她们的。我的闺蜜无一不对我大倒苦水，控诉她们的老公那些令她们难以忍受的种种恶行。我有时问她们：“这些男人难道想成为你们孩子的学习‘榜样’吗，说不定这些小孩中就有人会和我女儿约会？”或者问：“你怎么能嫁给这个家伙，还要和他一起生活？”

和我的闺蜜一样，我也未能独善其身。我会允许生命中的男人做一些我禁止6岁女儿做的事。而且除了曾经对这些男人大喊大叫外，我真的毫无办法能够让他们明白他们的行为是多么让人不可接受。我就和这群男友一样，稀里糊涂、懵懵懂懂。

这并非“我是个单身的可怜虫”式的喋喋不休的满腹牢骚。事实上我真正单身的日子屈指可数。（或许是我放低了标准哦！不过事实上也的确如此，所以我才要潜下心来写这本该死的书！）尽管如此，在和每一个男友交往期间，我都会像对待宝贝疙瘩一样全心全意地爱着他们。只是在我深爱他们的同时，他们令人发指的所作所为最终惹怒了我。他们身上（缺乏教养）的行为举止可不仅仅是翻翻白眼而已。他们的恶劣习惯、粗俗无礼、缺乏教养一次次挑战我的忍耐底线，令我抓狂，逼得我几乎要当面大骂他们一通：“你们怎么可以这么做？你们究竟是哪里出毛病了？”当然我并没有真的这么出口。

我被这些男友的行为彻底激怒，对男人油然而生出厌恶之感。当你开始讨厌跟你约会的男人，或者遭天谴的、你原本打算嫁的那个人……好吧，我只想说这实在是糟糕。甚至可以说是非常非常糟糕。在见过一两次面后，如果那个家伙答应打电话却根本没打或者允诺准时见面却总是姗姗来迟，那么这个家伙很可能不值得你去守候。如果你不打算抛弃这个结婚对象，那么你就得忍受他的言而无信。



如果他总是迟到，这会破坏两人的婚姻大计吗？其实倒不见得，而且可能完全不是那么回事。我的男友都很喜欢我，即使他们完全稀里糊涂。但是他们真的很爱我。我有证据！

下面这首小诗就来自其中的一个家伙，而且是亲笔写在稿纸上的呢！很甜蜜哦，所以我一直保存着。（补充一句，将来某一天他有可能名扬四海哦！）

能够遇见你你是我的荣幸

没有了你我如何活下去

倘若有一天我不得不离开你


我仍然是你生命中的一部分

看到了吗？多么情真意切！另一个男友在我们热恋期间，为我写了下面的话——这只是他写给我的长诗短句中微不足道的一个：

你是我生命长河中上天赐予我的最珍贵的礼物。

看看，够甜蜜吧，字里行间可见他们的款款深情。可是我爱他们却爱得着实艰难！当我的男友在某些方面（可以说是很多方面）表现得甜蜜温馨时，他们会在其他更多方面表现得恶劣、粗俗、无礼。如果你已经结婚或者谈过一段恋爱，你应该知道我所说的是什么。

短短一个星期内发生的一些事情，让我萌生了写这本书的念头。首先，是在我出去购物的时候。我有个男友（哈哈！），当时我们已经进展到这个阶段——他经常住在我家里，我对他极其体贴，总会给他无微不至的关怀（重点是伺候好他的胃）。我的理想情人不仅要陪我看电影、吃吃饭、做做爱，而且还要能够陪我逛街购物！我相信跟我的爱人一起逛街一定非常浪漫。还有比一起逛街更像家庭生活的吗，你说是不是？但是就是那个写过“没有了你我如何活下去”的男友突然就想丢下我。我说的不是别人。（难道还有其他人曾在杂货店



那种地方被丢下吗？真有意思。）我的男友在收银台那儿离我而去，丢下我一人，连带着我那推都推不动的满满当当的购物车，而他的理由只是想去附近的专卖店买件T恤。听到这里你可能忍不住要骂脏话了吧，还以为是多么了不起的大事呢！但事实就在眼前，我的心也被狠狠地刺伤了。曾记否？我们一起计划了这次购物之旅。尤其要说的是，大多数的东西都是为了满足他的需要。脱乳糖牛奶？他的！隐形眼镜护理液？呃，不要忘记我需要戴眼镜！难道我的男友认为我会独自一个人兴致盎然地卸下这些物品吗？难道他会认为没有他的帮忙我能轻松自如地运回家吗？难道他想让我一个人把账全结了？我真想弄明白他的脑袋里装的究竟是个啥。他有一丝一毫想过我吗？（我脑海中闪现的是：“你把我一个人丢下真是开国际玩笑！”）于是我冲他大吼出来：“你把我一个人丢下真是开国际玩笑！”他看着我，一头雾水，好像在说：“有什么大不了的吗？”

显而易见，我们为杂货店的事情发生了激烈的争吵。

没错。有什么大不了的？

就在前几天，我好友的丈夫在他们要登机前将她一个人丢在了飞机场。（千真万确。我都没脸讲这事。）她原本打算去外地参加为期三天的商务会议，她丈夫也被邀请了。好友的丈夫也很爱她。他们已经有了一个小孩子，而且刚刚买了一栋气派的别墅！在公开场合，他们总是十指紧扣、大秀恩爱。他只是不想排那漫长的队伍去接受安检。当他看到长龙一般的队伍时，他实在难以忍受，就像在星巴克放弃排队购买咖啡一样。噫噫噫，他华丽地转身打了个车直接回家了。我的好友给我发了一条短信：“计划有变。”她看起来还没发疯——很可能是由于还要到外地出差的缘故。但是正如你所猜测的一样，你信或是不信，他就是那样，拥有一种与生俱来的缺乏耐心的行事风格。她

嫁的似乎是一个不愿排队和她同行的家伙。（没错，请你花一些时间来消化这个事实。我就是这样做的。）

在遭遇杂货店那件事的当天晚上，我怀抱着女儿（依然呈遭受重大打击垂头丧气状），禁不住想：“我会忍心让我的女儿跟一个丢下她一个人去付款、去拎大包小包的人交往吗？”还有：“我会让我的女儿嫁给一个只是因为队伍排得长就抛下她一个人在机场的男人吗？”答案显示是：不！绝不！随后发生的事情就像冥冥之中安排好的……

第二天早上我送女儿去上学。要把孩子送到教室的话，家长们都要乘电梯上去。我站在后面，等着最后一个走出去。但结果却是……

“请您先走。”一个衣着得体的男孩摁着电梯按钮对我说。

我跟他表示他先出去没关系的，我不介意。


“不，”他彬彬有礼并坚定地重复道，“您先请。”

我感谢了这位衣着得体的先生，健步走出电梯，不由得心生感慨：“多么彬彬有礼的绅士啊！”

更别提他还不是一个成年男人！他只有6岁！他和女儿一样都上一年级！这就是我梦想着女儿有一天约会的对象类型。见鬼，这也是我想要交往的类型！

我真是好奇，一个在这个星球上仅仅生活了1825天，甚至还不会看时间的男性是如何懂得替我打开电梯让我先走的呢？不到一周前，我还得提醒我40岁的男友（他在这个星球上已经待了15000多天了），我对他不声不响穿过人流丢下我一个人在街这边或者承担因追赶他而有可能被车撞的巨大风险深恶痛绝。一个6岁的小男孩比所有和我交往过的已过而立之年的男友都礼貌得多，这究竟是怎么一回事？

那天下午早些时候，我跟一位颇具巴西风情的、婚姻美满的、风



趣幽默的理疗师海伦娜有约。就像她的很多客户那样，我将在交往中积累的怨言一股脑儿倾诉出来。我跟她说了杂货店插曲。她看起来没那么震惊。

“所有男人都会被动地等着别人告诉他该干什么。”她说道，这句话让我快要抓狂。

“但是我都有了小孩了呀，”我嘟哝着，“我既没有时间也没有能力去告诉一个成年男人该做什么，该怎么做！我6岁的时候都比我现在的男友有礼貌、有教养！”

各位亲爱的读者朋友，直到此刻我才恍然大悟。我刹那间意识到多年来我应该做什么。我那抱怨丈夫粗心大意的已婚好友以及不满男友无知作为的好友也应该尝试做同样的事情！

“哦，我的天！”我对着海伦娜大叫起来，“我需要饲养男友！”

“是的，亲爱的！”她说道，“你需要这么做。”

其实这一切很好理解！毕竟，当我女儿令人恼火、不守规矩或者对我不理不睬时，我会想方设法纠正她。当我的女儿张大嘴巴咀嚼、吃东西挑三拣四或者需要被人提醒才去刷牙时，我不会跟她断绝关系。我会循循善诱地去教导她。我会培养她去学习并成为一个人——一个能分辨是非的人！

好像上帝已经洞悉了一切并以海伦娜的话来提醒我一样，几天后我收到了女儿的期中成绩单。她的成绩单上解释了老师是如何给学生评分的。

A：表示各方面的表现出乎意料地优异；

B：表示各方面的表现如预期般良好；

C：表示某些方面取得了一些进步，但仍需要协助；



D：表示很少或根本没有进步，面临异乎寻常的困难，需要协助。


好吧，亲爱的读者，我想请教你：你现在会给男友评多少分呢？鉴于你去年没看到成绩单，你会给你丈夫去年的表现评多少分呢？你期望正在和你交往的男友获得哪个分数？我女儿大部分都是B，意味着她“各方面的表现如预期般良好”。（因此我一定是在做正确的事！）

但是硬要我给过去几个月的男友打分的话，基于他的态度、努力，我会给他C，甚至D，这意味着他“很少或根本没有进步”，而且他“面临异乎寻常的困难，需要协助”。他在“交往”这张成绩单上亮出了一个惨不忍睹的分数，这是肯定的。我在想我是不是应该教教他。我想知道我的男友是不是有特殊需要。

但是这本书并不局限于谈论这些混账男人，真正的目的是想告诉天下所有女人，在饲养男友、恰如其分地表达我们的所求时，作为女人的我们也同样是愚钝无知的。我可以轻而易举地让女儿说出“请”“谢谢”并且不带脏字，但是我从来没有胆量告诉我生命中的男人们去说这些“极具魔力的词语”或者不说脏话。我的女儿告诉我她一直都会爱我，但是好友的丈夫甚至都没有给我一句赞美。所以因为男人的愚蠢我们就放弃他们？我认为不该这样做，因为如果这样的话，那我的女儿就要形单影只……一辈子了。

不，我们要像养育我们的孩子一样来“饲养”他们，但不要表现得像母亲一样。

我认为如果我能养育我的女儿——一个聪明伶俐、彬彬有礼、善解人意的小姑娘——我当然也能够饲养男友。所以请你拿出荧光笔，取出便笺本，做上小标记，因为我们要一起开始这段旅程啦。本书网



罗了心理医生弗洛伊德（他每小时收费200美元，也使得这本书价值数千美元！）和理疗师海伦娜（她经常听到女人们的抱怨）独家提供的情感攻略，以及我的众多男人心揭穿术：极品男友的真心话大拷问（是的，我确实让他们查找原因了），更有一众好姐妹、好闺蜜现身说法、口述绝对隐私，她们极为迫切地需要饲养她们的交往对象，我们的终极目标就是将我们生命中的男人培养得“各方面的表现出乎意料地优异”或者至少“各方面表现如预期般良好”。

我们打算饲养他们，如果不是为了那些对男人厌倦并绝望的女人，或者是为了我自己（对我的男友厌倦并失望至极），那么至少是为了我那美丽聪颖、长着一双褐色眼睛的6岁女儿，她终有一天要去约会。她理应得到最好的，你的孩子或后代也一样。就像我上面所言，如果我能养育小孩，饲养男友又有何难！

你的朋友 丽贝卡

附：和男人逛街购物并非更有乐趣，即使你深爱着他，即使他没有在收银台丢下你。这依然很烦人。这依旧令人讨厌。

# contents

## 目录

### 引言 IX

#### 第1篇 喂，帅哥 001

- ① 这么容易的问题男人咋就这么难回答 002
- ② 拿起你的手机，给我回个短信吧！ 011
- ③ 礼貌用语……男人真该再上一遍幼儿园，难道不是吗？ 019
- ④ 我这么热情地打招呼，你还能绷着脸？ 025
- ⑤ 你觉得我漂亮吗？看起来不错吧？你喜欢我的发型吗？那么你他妈的为什么不讲出来？ 031
- ⑥ 千真万确！只要三个字：我爱你 040
- ⑦ 为啥大男人说声对不起就跟问路一样难 045
- ⑧ 你怎么能睡着？我们的大战才刚开始！ 053

## 第2篇 嘿，兄弟 059

- ⑨ 我已经到了……你他妈的还要迟到多久？ 060
- ⑩ 你放我鸽子？搞屁啊？ 065
- ⑪ 大男人抱怨不休，烦不烦？ 069
- ⑫ 餐桌对面难道坐着一头猪？ 073
- ⑬ 聚会时别忘了照顾好身边的女人 078
- ⑭ 当众亲热。你不想让全世界都知道我是你的？ 084
- ⑮ 你不会真的要穿着这个出门吧？ 087
- ⑯ 和男人一起逛街：就像和鲨鱼一起游泳，甚至更糟！ 093
- ⑰ 万恶的前妻（前女友） 096
- ⑱ 和异性做朋友。只是朋友吗？ 101
- ⑲ 别当着我的面跟漂亮姑娘打情骂俏！ 104


# contents

## 目录

- ① 你掉到马桶里了吗？ 107
- ② 别让我闻到你放的屁 110
- ③ 心领神会：我想独自待一会儿 112
- ④ 别再带一堆人回来通宵喝酒了，我已经忍无可忍！ 114

### 第3篇 哦，男人 117

- ⑤ 喂！我就在你后面！ 118
- ⑥ 打开“嘿咻”那扇门 122
- ⑦ 有一点点色情 125
- ⑧ 难道你看不见洗碗机吗？ 130
- ⑨ 要么进洗衣机，要么进垃圾箱 135

- 
- ⑳ 看看自怜自艾的男人们，他们都患有“妈妈综合征” 137
- ㉑ 当我生病时，你他妈的能给我倒杯水吗？ 140
- ㉒ 请来第五货架帮忙！有个蠢男人在买东西 143
- ㉓ 怪癖男人何其多 148
- ㉔ 加油站。如何才能加满油 150
- ㉕ 开慢点儿，我们不赶着上天堂！ 152

## 第4篇 嗨，老公 157

- ㉖ 电影之夜：我选的电影像狗屎？ 158
- ㉗ 你记得1991年谁获得世界大赛冠军，却记不得我们的周年纪念日？ 161
- ㉘ 有福同享，有难同当 169
- ㉙ 抬起你的屁股，出门来场旅行怎么样？ 173

# contents


## 目录

- 39 不修边幅和其他坏习惯。别跟蠢货一样！ 176
- 40 嘿，为什么我爱看的节目你都不爱？ 178
- 41 大发脾气？先生，请暂停！ 182
- 42 你能为我们难得一次的旅行多作些准备吗？ 186
- 45 钱，钱，亲爱的…… 189

### 第5篇 哼，死鬼 193

- 44 是的，你确实打鼾了！ 194
- 45 你是想冻死我吗？空调大战一触即发 196

后记 199



## 喂，帅哥

### （倾听技巧/口头表述/清晰表达）

步入婚姻殿堂之前，你的真命天子宣誓  
他甘愿为你献出生命；步入婚姻殿堂之后，  
他甚至不愿放下小报和你说会儿话。

——海伦·罗兰

没人愿意倾听你，直到你放了一个响屁。

——佚名



## 1

## 这么容易的问题男人咋就这么难回答

说起男女交往这个热门话题，各种媒体上总会蹦跶出大大小小的婚恋专家，他们总是无一例外地告诉你，沟通是维系健康、持久关系的关键。我真想让这些不食人间烟火的所谓“专家”们走下神坛，到现实中走上一遭，让他们和我的那些前男友们相处相处，看看他们能忍耐多久。我敢打包票！绝对不会超过一秒。毕竟，沟通是双向的良性互动，而不是一个人在那儿自说自话。我有一个前男友很爱聊天。他太能聊了，以至于我不止一次说他入错了行，他天生就是一个做教授的料，如果真是那样的话搞不好他会滔滔不绝地连讲数个小时，令听众不堪忍受。但就是这个男人，在和我单独相处时却能好几个小时沉默不语，真是太有趣了。（我俩都是拖拖拉拉的人。）他或许是我见过的最聪明的男人，这也是他吸引我的一个原因。但是在基本问题的回答上，却完全是另一番景象，这时的他或许是我这辈子见过的最笨的一个。有时候，我们打电话聊天就是一个异常痛苦的过程，老实说我宁愿光着身子，全身涂满蜂蜜，躺到蚁丘上去。要想让他回答清楚一个极其简单的问题也会比登天还难。不信吗？那就摘一段我们的对话实录让你开开眼：