

爱情智慧
系列丛书



爱情世界“潜规则”
单女时代约会真经

“坏女人” 约会

[美] 迈瑞·穆尔 乔迪·吉尔德

Myraah Moore

Jodie Gould

Date Like A Man



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

“坏”女人会约会 / (美) 穆尔(Moore, M.), 吉尔德(Gould, J.) 著; 时娜译.
—北京: 中信出版社, 2008.3

书名原文: Date Like A Man

ISBN 978-7-5086-1114-3

I. 坏... II. ①穆...②吉...③时... III. 女性—恋爱—通俗读物 IV. C913.1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第024376号

DATE LIKE A MAN by Myreah Moore and Jodie Gould
Copyright © 2000 by Myreah Moore and Jodie Gould
Simplified Chinese Translation copyright © 2008 by China CITIC Press
Published by arrangement with Harper Collins Publishers, USA
ALL RIGHTS RESERVED.

“坏”女人会约会

“HUAI” NÜREN HUIYUEHUI

著 者: [美] 迈瑞·穆尔, 乔迪·吉尔德

译 者: 时 娜

插 图: 倪 妮

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社(北京朝阳区和平里十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.75 字 数: 156千字

版 次: 2008年4月第1版 印 次: 2008年4月第1次印刷

京权图字: 010-2006-3537

书 号: ISBN 978-7-5086-1114-3/G · 260

定 价: 25.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-8426-4000

服务传真: 010-8426-4377

MM（迈瑞·穆尔），这位被辛巴德誉为“约会主角”的人物，已经通过她的个人训练和公共研讨帮助数以千计的女性找到了自己的灵魂伴侣。她曾参加过当今美国很多知名电视节目，如萨莉·杰茜·拉斐尔（Sally Jessy Raphael）、里基·莱克（Ricki Lake）、莫里·波维奇（Maury Povich）、杰拉尔多（Geraldo）等主持的谈话节目。

JG（乔迪·吉尔德）是一位作家，擅写两性关系和大众文化方面作品，已经在《时尚》、《世界时装之苑》、《红皮书》和《纽约时报》上发表多篇文章。

坏女人
约会

爱情智慧系列丛书

《“坏”女人有人爱》

《“坏”女人会约会》

《“坏”女人有人娶》

《“好”女人有人疼》

《钱、性、孩子

——“好”女人不可不知的婚姻雷区》

我们提供知识和技能，
以应对变化的世界。

随时为您热线服务：

传 真：010-84264033

订购热线：010-84264000

010-84264824

Email:reader@citicpub.com

网上订购：

<http://www.publish.citic.com/book/>

免费注册，送书上门，有问必答。
获得新书信息，享受最佳优惠购书。

责任编辑 张新华 苏 毅

营销编辑 袁 锐

装帧设计 **印象迪赛**
13410575075

封面图片 伊芙心悦提供

经销：中信联合发行有限责任公司

“爱情智慧”丛书导读

爱情是人类永恒的话题，感情生活更是女性生活中不可或缺的部分。懂得耕耘并收获爱情的女人才是完整、可人的，才是温婉、迷人的，生活才会因之充满温情与柔韧，才会始终充盈着幸福、美好。

这是一套充满爱情智慧的小书，充分体察了21世纪新女性的生活状态和心理需要，清点并分析了我们在生活中处理两性关系时尚未察觉的诸多误区，为我们在面对成长、爱情、婚姻、家庭的一连串过程提供了全新的视角和有效的建议。

懂得并做到独立还不够，善用智慧的女人才能收获幸福，真的吗？的确如此！让我们来看看，一个让人难以捉摸、充满活力、外表绚丽而内心坚强的“坏”女人，会教给我们哪些始终保持自身魅力的秘诀；一个懂得以柔克刚、给予爱人完全信任与尊重的“好”女人，怎样才能婚姻生活中长久经营浪漫和甜蜜；期望和爱人白头偕老的你，需要小心提防的婚姻“雷区”都有哪些；依然单身并希望结束单身的你，应该为享受约会做好怎样的准备……

只有领悟爱的真谛，才能从容面对生活带给我们的每一次机会。聪明、智慧的女人，宛如一泓源源不断的清泉，保持永远的新鲜，才能不断吸引饮水之人。

愿所有女性朋友更美丽，美丽的女人更幸福！

爱情智慧
系列丛书



“坏”女人 约会

[美] 迈瑞·穆尔

Marybeth Moore

乔迪·吉尔德

Jodie Gould

时娜

倪妮

Date Like A Man

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

目 录

序 言

了解男人怎样约会 / 009

调整你约会的态度 / 010

第一章 热身：准备像男人一样约会 / 013

为什么男人是约会大师 / 男人知道自己的要求与需求
(以及如何满足它们) / 你的要求和需求到底意味着
什么 / 描绘你的“理想先生” / 仔细看看镜中的
你 / 男人都是自恋的 / 男人不认为自己是牺牲品
男人是独立的 / 男人知道钱财很有诱惑力 / 男人
知道能力很有诱惑力 / 男人知道自己不管多少岁都可
以性感 / 男人们懂得远瞻“前景”

第二章 女人也可以成为一名约会大师 / 041

男人知道约会是一场数字游戏 / 男人相信，女人太
多、时间太少 / 男人不为潜力担忧 / 男人不会

谈论自己的恋爱 / 男人不会过度分析 / 男人在过于女性化的家庭里会觉得不舒服 / 男人喜欢掌握主动权 / 男人喜欢拿主意 / 男人喜欢获得赞同

男人知道如何设定界线 / 男人喜欢历史，但你不要太快地交待你的过去 / 男人和女人可以只是朋友吗

男人不知道内疚为何物 / 男人不喜欢唠叨 / 男人不喜欢女人缠着自己 / 男人不喜欢傻气的女人

男人不想听你说那些非常女性的问题 / 男人不想太快见到你的亲友团 / 男人讨厌的女人 / 男人喜欢胃口好的女人 / 男人喜欢能打入男人堆的女人

男人知道如何自我保护 / 男人可以在办公室找到约会对象 / 男人应当像对待客户一样对待你 / 男人在认为你“需要知道”时才告诉你 / 如果第一次约会没有感觉，男人就不会再打电话 / 当男人打来电话时 / 男人有自己的节日 / 男人知道如何放手 / 男人有自己的私人领地 / 做哪些事会让你永远单身 / 男人不愿接受馈赠 / 男人知道如何

对待失败 / 男人知道自负并没什么 / 男人知道如何分手 / 男人不会付出太多 / 男人是意念坚定的 / 男人不喜欢懦夫 / 男人不喜欢公主 / 男人不喜欢随便的女人

第三章 和约会大师过招 / 109

男人对待母亲的方式反映出他对待女人的方式 / 懂得善待他人的男人也会善待你 / 男人热衷于性，而不是两性关系 / 一个欺骗自己妻子或女友的人也会欺骗你 / 男人们擅长玩“人间蒸发” / 如果一个男人告诉你他从没爱过任何人，那么他也不会爱上你的 / 如果一个男人告诉你：“你不是我喜欢的类型。”请相信他 / 如果一个男人对你说：“对你来说，我不够好。”请相信他 / 那些需要个人空间而不需要婚姻的男人们 / 关于男人们的一些更丑陋的真相 / 男人知道有些女人只能看不能碰 / 男人

需要和他们的铁哥们儿保持牢固的友谊 / 男人喜欢动手改造世界 / 男人喜欢充当拯救者的角色 / 表达浪漫感情——男女有别 / 男人只能向银行借钱，而不是女友 / 男人知道解释是没有用的 / 男人喜欢自己的自负心理受到挑战 / 男人对你不感兴趣的信号 / 为什么男人有时候说“电话联系”，却并没有打电话给你 / 如果一个男人说自己还没有准备好向人确定终身，那么他的意思是没有准备好向你确定终身 / 参赛者

第四章 制定一个作战计划 / 153

跟性爱玩“捉迷藏”（男人最恨这个，但是你必须这样做） / 男人懂得如何为自己做宣传 / 第一、第二和第三次见面计划 / 男人们的肢体语言都非常娴熟 / 男人也喜欢卖弄风情 / 男人喜欢自然的乳房 / 男人喜欢能够抚摸的头发 / 男人喜欢长指

甲，但不是锋利的爪子 / 男人会对颜色做出反应
男人感觉兴趣索然时也会表现出来 / 男人不愿意靠近拉帮结派的女人 / 男人不喜欢浓郁的香水味道
男人不喜欢珠光宝气

第五章 如何像男人一样享受性生活 / 189

男人知道爱情和肉欲的区别 / 男人不介意做爱地点
男人在性方面的自私表现 / 男人喜欢合格的性伴侣
男人自慰也舒畅 / 男人喜欢女人的紧身内衣
男人喜欢柔韧性强的女人 / 男人喜欢速战速决
男人不喜欢使用避孕套 / 男人不喜欢接吻 / 男人喜欢被称赞 / 男人喜欢把自己的“战利品”带回家 / 男人认为婚姻意味着兼并和收购 / 男人希望成为求婚者 / 男人的求婚方式各有不同

第六章 不管有没有男人在身边，都做最好的自己 / 215

单身也快乐 / 男人喜欢运动（废话！） / 男人喜欢高尔夫球场，而不是不断接受教育 / 在酒吧，男人寻找的是床上伴侣，而不是精神伴侣 / 男人只买需要的东西 / 男人出没的地方 / 200位男人最真实的“口供”

后记 寻觅宝藏 / 241

成为约会冠军 / 该演练了

致 谢



此书献给我生命中那些已经辞世的快乐男人，
谨以表达我的爱意、尊重和感谢。你们帮我学会了
珍爱自己。我的天使，我挚爱并且永远怀念你们！

—— MM

献给我的朋友和家人（小家和大家），感谢你
们的支持和鼓励。并且献给我的爱人，罗伯特·凯
特尔，他懂得如何像个男人一样与我约会。

—— JG

序 言

你是单身，对吧？也许你刚刚经历了离婚或分手，或者也许你还没有找到合适的那一位。总之，恭喜你。没错，恭喜你！这将是你生命中最美好的一段时光。单身能让你发现自我，发现你自己对未来的梦想，以及你真正需要从男人那里得到什么。

亲爱的，你妈妈说的没错，这是个男人的世界。感谢男女平等主义女前辈们，我们的处境已经有了很大的改观，但权力阶层仍然严重地向男人那边倾斜，尤其在约会这个竞技场上。所有的事情都是不平等的，如今女人们应该冲破粉红色的天花板来寻求浪漫了。

10多年来，我一直在研讨班教授我独特的约会哲学，也在研修班进行过一对一的操练。我已经亲眼目睹上百个女人克服恐惧和孤独，找到了她们唯一的另一半。让我们勇于面对吧，为了约会，你必须通过一些训练来塑身。我指的并不是参加一个健身班或者玩命工作。在开始约会之前，你必须训练自己的情商。

了解男人怎样约会

这本书将教你如何不再拘泥于过去女人约会的观念（只是为了找一个丈夫），而是去发现男人怎样约会（为了享受其中的乐趣）。书中将揭示

男人对约会的认识，以及他们担心你发现的内容，比如：

- 约会是一种数字游戏。男人们知道，约会的次数越多，你的选择范围就越广。而另一方面，女人们则经常委身于第一个向她们示爱的人，即使是最差的那个人。
- 约会是一项团队运动，人们都在约会，你不必独自行动。
- 我会教你如何获取朋友、邻居、老板和同事们的帮助，从而找到合适的男人。
- 约会意味着冒险，约会也意味着你可能会被甩掉。因此，拒绝也许会为你打开另一扇门，带你去赴更美妙的约会。

除了让你拥有更有趣的约会，我还将教你如何区别自己的“要求”与“必不可少的需求”，从而缩小你的搜寻范围。如果你让一个男人描述他出色的同伴，他可能会告诉你关于她的一切，包括她靴子的颜色。如果同样问一个女人，她很可能笼统作答。她也许会说：“嗯，他很有智慧。”什么意思？他的智慧是书本型的还是阅历型的？我将教你如何从一个男人那里得到你想要的。

一旦你确定了自己的要求与需求，你就能将二者进行比照了。记住滚石乐队所唱的：“你不可能总是满足你的要求，但是如果你肯尝试……”后面的词你知道吧。

调整你约会的态度

如果你觉得约会很痛苦，那么你就需要自我审视了。每次当约会搞砸之后，你是不是都感到沮丧？你是不是不停地以结婚为标尺来衡量你的约会？如果是这样的话，那么很可能你对待约会过于慎重了。

至关重要的一点是，男人们知道约会是有趣的。如果你像个男人一样约会，那么找一个新的约会对象来打发时间一定是小菜一碟，直到你遇见“那个人”。如今，女人们已经不再视婚姻为终极目标，或无法实现的梦想。如果婚姻是如此幸福美妙的事，那为什么有将近一半的婚姻都以离婚告终？最好耐心等待，用心挑选，第一次就做出正确的选择。

这样，你就已经拥有了新的约会态度。如果你徘徊犹豫，认为自己太胖或太瘦或太老，不能吸引男人，那么你可能真会如此。如果你相信自己见到的都是些男同性恋、已婚男人或变态，那么你见到的男人可能果真如此。

负面的想法会带来负面的结果。

一旦你认为约会可以而且应该很有趣，那么你焦虑和寻觅的日子就该结束了。你必须相信，你正苦苦寻觅的那个人随时随地都会出现。你只需要抛弃那些阻止你找到伴侣的负面想法。

最后，《“坏”女人会约会》还将教你如何过快乐的单身生活。亲爱的，我也是单身。我没有结婚，但目前正与一个男人相爱，我非常喜欢他，他也很爱我。我保证，只要你接受我的建议，并且按照书中的练习去做，你对自己和对约会对象的感觉都会好一些。一旦你学会珍爱自己，人们就会纷纷向你靠拢。所以，走出去，并且让自己忙起来！

