

剑桥女孩的 恋爱经

戴钰辰

著

中国、美国、英国、澳大利亚、加拿大、新西兰等国家

全球同时 出版发行



 十年磨一剑

作者倾十年之力打造的 婚恋情感指导书

本书以两性关系为主题 帮你解决恋爱中存在的问题

新华出版社

戴钰辰

—
著

剑桥女孩的 恋爱经



新华出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

剑桥女孩的恋爱经 / 戴钰辰著. -- 北京: 新华出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5166-4349-5

I. ①剑… II. ①戴… III. ①恋爱—通俗读物 IV.

① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 239994 号

剑桥女孩的恋爱经

作 者: 戴钰辰

责任编辑: 徐文贤

封面设计: 知 库

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 北京人文在线文化艺术有限公司

印 刷: 北京市金星印务有限公司

成品尺寸: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 14.25 字 数: 190 千字

版 次: 2019 年 3 月第一版 印 次: 2019 年 3 月北京第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-4349-5

定 价: 58.00 元

版权专有, 侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

序 言



让我们一起来享受阅读の旅程

有这样一句话让我印象深刻：“人的一生是在自己的哭声中开始，然后在别人的哭声中结束的。”人出生的时候，没有人和我们商量，没有人问我们，我们自己要不要降生在这个世界上；人死亡的时候，也没有人事先告知我们，没有人问我们，我们自己要不要离开这个世界。

我曾经亲身经历过这样一件事，对我的触动非常大。

一个小女孩在车站和母亲争吵。母亲说：“当年我生你的时候因为是二胎还被罚了 2000 块钱呢！”

小女孩小嘴一撇，气鼓鼓地对母亲说：“那我给你 2000 块钱，你让我从哪儿来再回哪儿去吧！”

母亲先是一愣，眨了眨眼，然后乐了。“鬼精灵。”她笑着骂道。

小女孩嘟着嘴，继续说：“你生我之前也不跟我商量，我还没准备好呢，你就让我出生了！”

母亲也不生气，摸摸小女孩的小脸蛋，微笑着说道：“因为我想让你早点看看这个美丽的世界，所以就还没来得及和你商量。”

我们在这个世界上生活的同时，会遇到各种各样的情感，从而会有



对情感的各种各样的感悟。

“剑桥女孩的恋爱经”是作者对于她自己和周围人的情感的种种感悟，从而写出来的宝贵的情感经验和积累。

或许你对于情感还没准备好，所以你更需要读一读这本“剑桥女孩的恋爱经”，从而使你整装待发，对未来的情感做好充足的准备，这样下次有人问你：“可以出发了吗？”你就可以雄赳赳、气昂昂地回答：“可以了，我准备好了！”

在没有看过这本书之前，一定有很多人会抱怨说：“我还没准备好呢！”

然后因为还没有准备好，所以会输，会错过，会放弃。在还没有准备好的情况下，草率、鲁莽地踏上情感的旅程。

正因为还没准备好，所以我们无法尽情地哭、尽情地笑，还拼命地隐藏自己；

正因为还没准备好，所以我们无法全然地打开自己的心灵，坦然地接受生命的馈赠；

正因为还没准备好，所以我们才无法真正看到这个美丽的世界……

最自然的状态，才能享受最敞开的生命，才能有最真诚的情感。“剑桥女孩的恋爱经”就是作者在最自然的状态下完成的，所以它一定可以让我们最大限度地敞开我们的心灵，去接纳整个世界，那样我们才能了解到上帝其实是公平的。

很多人说：“上帝太不公平了！”那是真的吗？

每一天，上帝给了每个人公平的三个八小时。第一个八小时大家都在工作；第二个八小时大家都在睡觉；人与人的区别都是由第三个八小时决定的。

人们常说：“一日之计在于晨。”事实上，从时间管理和心灵成长的角度来说，一日之计应当在于每天的傍晚。无论是学生，还是上班族，每天傍晚的茶余饭后都会有大段的空闲时间，千万别把它浪费掉，这里蕴涵着足以改变我们命运的奇迹。

世界著名的管理咨询公司盖洛普曾对 1000 多位多才多艺的社会名流的成功经历进行调查，得出了一个令人吃惊又极其简单的结论：他们的辉煌不过源于每天比别人多用一个小时来做有意义的事。

渴望成长、渴望进步、渴望成功的我们，不妨在每天的傍晚抽出一段时间，静坐于灯下，沏一杯香茶，翻开“剑桥女孩的恋爱经”这本书，在书页中寻找情感的智慧，来享受阅读的旅程。

浙江大学心理学教授、博士生导师 李峙

2018 年 4 月 25 日



剑桥女孩的
恋爱经





“剩女”和宅女

“剩女”将情归何处·····	003
“乖乖型‘剩女’”的失贞记·····	011
高学历女生应该找什么样的男人呢·····	019
宅女的恋爱·····	022

关于爱情的真相

爱情不是生活的全部·····	031
爱情如何保鲜·····	037
爱情中的不甘心·····	043
得不到的永远是最好的·····	047
恋爱是需要学习的·····	055

恋爱时，男女各自的行为

从付饭钱看男人和女人的真面目·····	063
矜持也要懂得拿捏分寸·····	067
可以小任性，但不可大任性哦·····	071
没有男人可以无限地包容我们·····	075



男人都喜欢什么样的女孩啊

美貌和爱情·····	087
男人都喜欢什么样的女孩啊·····	093
性格好，才能走到最后·····	101
怎么牢牢抓住一个优秀男人的心·····	111

女人对于爱情的态度

女人们，请将自己恩宠到老吧·····	117
女人是否应该答应和男人同居·····	126
女人有钱重要吗·····	131
女追男真的隔层纱吗·····	136

女人对于爱情的理解

强势的女人不幸福，但是内心强大的女人却无比幸福·····	143
选爱情，还是选面包·····	148
越清醒的女孩越容易早日找到幸福·····	157
怎么既保持独立，可又花男人的钱·····	163
只有自己对自己才是真爱·····	169

恋爱中的问题

姐弟恋靠谱吗·····	181
异地恋可行吗·····	185
怎么寻找缘分·····	195
拯救男人的“圣母”·····	202

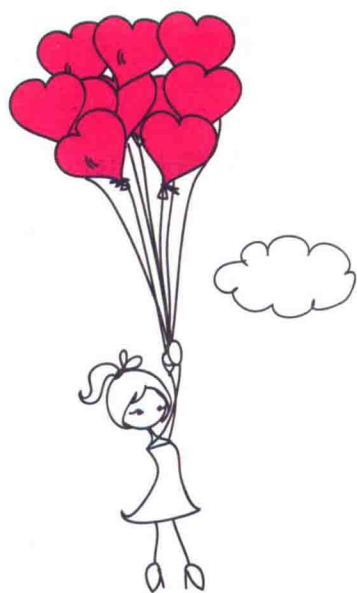
后 记





“剩女”和宅女

1. “剩女”将情归何处
2. “乖乖型‘剩女’”的失贞记
3. 高学历女生应该找什么样的男人呢
4. 宅女的恋爱



“剩女”将情归何处



为什么会有“剩女”呢

“剩女”是指已经过了社会一般所认为的适婚年龄，但是仍然没有结婚的女性。广义上是指 25 岁及以上的单身女性，很多拥有高学历、高收入和出众的长相，多数择偶要求比较高，导致在婚姻上得不到理想的归宿，而变成“剩女”的大龄单身女青年。

现在我国的“剩女”越来越多，特别是在大城市，比如北京、上海等。以上海为例，早在五六年前，上海婚介所里登记的大龄单身女青年的数量最起码占总登记人数的七成，现在这个数字已经越来越高了。再看看前不久的大型白领男女公园相亲活动，组织者费尽心机说要平衡男女比例，但是结果官方说法是收效甚微，男女比例 3 : 7。其实根据现场观察，男女比例 2 : 8 或许都不足，以至于很多大龄单身女青年在这样的大型相亲会上待一个小时都不见得能和一个男青年交换资料和联系方式。

根据国家人口和计划生育委员会提供的数据，全国男女出生性别比为 116.9 : 100，有的省份甚至达到 135 : 100，80 后出生的男性将有 3402 万面临“娶妻难”。而且中国的人口性别比例失衡问题正在日趋严重，“剩男”问题远比“剩女”更严峻。在 20—34 岁的非婚人口中，男性的比例逐渐增加，全国人口中非婚男女比例在 27 岁时达到 199 : 100，33 岁时达到 293 : 100。那么既然“剩”的是男人，为什么婚恋市场上女多男少呢？总结起来有以下几方面原因：





首先，年龄界定的不对等。女性 25 岁及以上被称为“剩女”，而男性要到 35 岁及以上才被称为“剩男”，“剩男”和“剩女”的年龄相差 10 岁，这可是一个不小的数字啊！绝大多数“剩女”的年龄都在 25 岁到 35 岁之间。在这点上，女性要比男性“吃亏”很多。

其次，择偶范围的不对等。从年龄上来说，男人的选择范围更广，他们既可以选择与自己年龄相当的女性，也可以选择比自己小五六岁，甚至 10 岁以上的女性。相比之下，女性一般只会选择和自己年龄相仿或者比自己大的男性。比如，一个 40 岁的男人，可以选择一个 30 多岁甚至是 20 多岁的女性，但是如果一个 40 岁的女性，选择一个 20 多岁的男性，就会招来很多的闲言碎语和异样的眼光。而且一个事业有成的 40 岁的男人是很容易找到一个 20 多岁的漂亮女人的，大家也不会觉得这有什么问题；但是一个 40 岁的女人，即使她也事业有成，她很少会想到去找一个 20 多岁的帅小伙，而且即使女方愿意，男方也很难接受，那样会有“养小白脸”之嫌，是被世俗所不容的，大家都会在背后说三道四。因为我们绝大多数人的思想还没有那么前卫，反而都被传统婚恋观毒害得很深；靠女人养的男人总是没用的，是被人瞧不起的，而养男人的女人也会被中国上下五千年以来的传统观念所不接受。

根据调查，女性 25 岁时，有 65% 的男性认为是理想的结婚对象。但从女性 28 岁起，她们的认可度就直线下降。女性 30 岁时，有 25.5% 的男士认为还能接受；但女性 35 岁时，就只有 12.5% 的男士能够接受了。而男人的年龄危机就小多了，即使到了 35 岁，仍有三分之一的女性愿意嫁给他；甚至 40 岁的“不惑男士”，还有 15.2% 的女性来选择他。

第三，择偶标准的不同。因为自身条件比较好，所以“剩女”的择偶标准也比较高，一般的男性是很难入“剩女”的法眼的。她们都想找一个比自己还强的男性，学历至少和自己一样，最好比自己高一点，收入也是如此，还要求男人有房有车。但是，这样条件好的男性是比较稀少的，也是比较受欢迎的。他们的择偶范围比较广，可以选择那些青春靓丽的女性，未必会选择年龄相仿的“剩女”，所以“剩女”就这样被

活生生地剩下来了。反观男性，通常不喜欢女人比自己强，只要长相好一点，年纪轻一点，贤惠一点，有份稳定的工作就可以了。以男人这样的择偶标准，可以选择的女孩的数量就比“剩女”可以选择的男人的数量多多了。

最后，是传统观念的原因。人们普遍认为女孩子应该在 25 岁左右结婚、生孩子。一旦过了这个年龄还没有结婚，这样的女孩子就会沦为“剩女”。而对男性来说，应当以事业为重，一般接近 30 岁的时候各方面才能稳定下来，工作上小有成就并有了一定的经济基础，然后才考虑结婚的问题。有一部分独立意识比较强，思想比较超前的女性，她们有自己的理想和事业，不想过早地将自己草草地交付给家庭，因而心甘情愿地做“剩女”。

以上海为例讨论“剩女”问题

我们再以上海为例探讨一下适婚男女的比例。大学男女比例是 100 : 107。这是大学的真实写照，因为女孩成熟早，懂事早，为了找一份好工作，女生比男生读书用功，所以女大学生的数量比男大学生多。而且越是重点院校，女大学生的比例越高，重点院校男女大学生的比例是 100 : 150。到了大学毕业，有 30% 的重点院校的男大学生出国，而女大学生只有 10%。出国深造的男大学生比例远远超过女大学生。因为男人应该出去闯天下，上海女大学生文科比例高，不适合出国留学。出国的男生都是本来就数量稀少的优秀男人中的精英分子，他们的离开在婚恋市场上对上海女人打击不小。除了出国深造，女研究生的比例也比男研究生高很多，比例为 100 : 150。经以上分析，我们再来看一看上海适婚男女的比例：

假定原来男 100 个、女 100 个；

出国深造：男 3 个、女 1 个；

读研：男 8 个、女 12 个；

重点院校本科：男 3 个、女 5 个；

普通本科：男 21 个、女 22 个；

大专：男 25 个、女 30 个；

学历差：男 40 个、女 30 个。

单单从学历上说，女的总是希望找学历相对高一点的，普通本科的男人就基本没有什么市场。女生欢迎的一般就是：研究生男+重点院校本科男+海归男（3 个海归中会有 1 个回国）=12 个。普通院校本科男生一些家庭背景或者长相出众的：5 个（12+5=17 个）。一些自身条件较好的需要从这部分男人中找对象的女生人数：读研女+重点院校本科女+普通本科女+一部分大专女（10 个）=49 个。一部分优秀女生外嫁：4 个（49-4=45 个）。所有女孩不管其他条件如何，比如长相、家庭背景等等（45 个），一律在 17 个优秀男生里寻找对象，放着其他的男性不考虑。但是这 17 个优秀的男人往往很抢手，一出现就被女孩洗劫一空。其他没有在这个人群中找到合适的男人的女孩就只好一年一年地寻寻觅觅了，看一看、碰一碰运气，想着哪天天上会掉下来一个优秀的男人。而且女生对男孩的长相也是有要求的，17 个优秀男生里总有那么一两个确实丑一点的，除去了他们人数更是少得可怜。45 个女生每个都要那 15 个里面的。再看看那 12 个女研究生，适合她们的也就八九个男生。可是这八九个男生往往很抢手。他们也愿意找学历低一点、年纪轻一点、长相好一点的本科女生。就只能剩下两三个男生配这 12 个女研究生了。

现在有两种人群相对容易婚配：一是那 15 个优秀且长相也过得去的男生；二是长相比较好，学历不低于本科且年纪在 22 岁到 25 岁之间的女生，45 个中有 20 个到 25 个符合这个条件。

