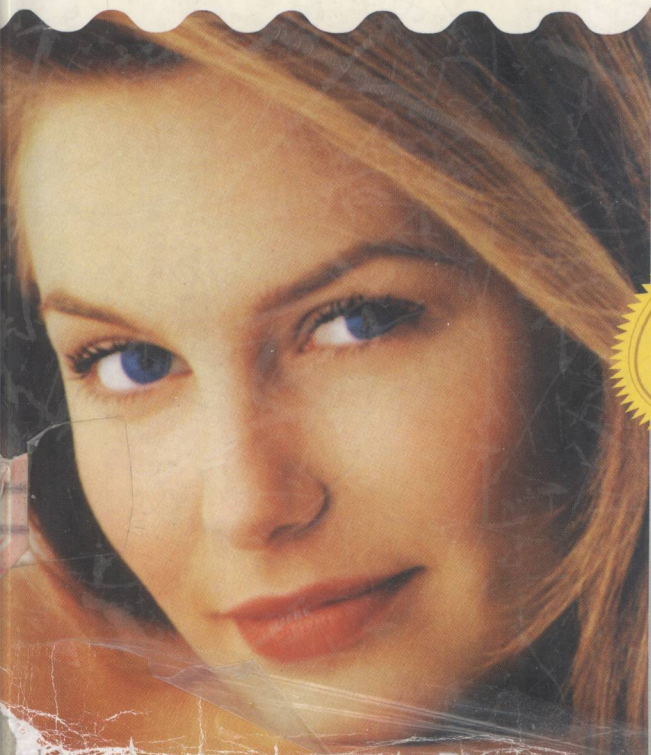




为何男人不说我爱你  
女性解放便宜了男人  
是谁偷走了你的快乐  
恋爱中不能太早说的  
事你敢选择不被祝福的  
婚姻吗如果好友的老公吸引了你

# 女友文摘



珍藏本  
ZHEN CANG BEN

内蒙古人民出版社



# 女友文摘

(珍藏本)

内蒙古人民出版社



责任编辑：乌 恩  
封面设计：康笑宇  
版面设计：吴佩鸿

《女友文摘》·精华本

《女友文摘》编辑部 编

\*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

成都华西医科大学印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：14 字数：350千  
1997年12月第1版 1997年12月第1次印刷  
印数：1—10000册

ISBN7-204-03876-2/G·860 定价：19.80元



# 女友文摘·精华本

《女友文摘》编辑部 编



1997年12月



# 目 录

## 爱情·婚姻·家庭

### 牢牢抓住他的 10 个小秘诀 ..... (2)

1. 当个“与众不同的生物”
2. 不要主动与男人攀谈
3. 别太快坦白自我，约会不是心理治疗
4. 不要轻易妥协或在约会时各自出线
5. 永远比他先挂电话
6. 别答应他的临时邀约
7. 永远比他先结束约会
8. 第一次约会时坚守防线
9. 别干涉他的行动
10. 不要企图改变他

### 除了你之外没有人喜欢他 ..... (10)

婚姻大事必须自己做决定，不要因为父母不切实际的



期待，而影响你一生的幸福

朋友的意见虽然珍贵，但自己的内心感受才是最真实的

深入了解他之后再作抉择，你的未来才有保障

一见你就恨，再见结婚缘 ..... (16)

蓓诗的故事

安迪的故事

大学男女的“速食恋情” ..... (22)

弹性原则：不在乎有无发生性关系，而在乎如何发生

交往进行曲：顺其自然是不二法门

新两教育：两性课程未开已轰动

欢喜就好：感觉对了，什么都可能发生

是谁偷走你的快乐？ ..... (26)

文明社会的快感缺乏症

让自己对快乐敏感一点的具体方法

恋爱中不能太早说的事 ..... (32)

哪些话最容易坏事

禁忌一：别玩“坦白从宽”的游戏

禁忌二：诚实过头

禁忌三：时事常识不足

禁忌四：妄做批评

禁忌五：引起反感的话题

鼓起勇气坦承失礼

你敢选择不被祝福的婚姻吗? ..... (36)

小女孩长大了  
开启家庭战火  
未被祝福的婚姻  
结束冷战, 雨过天晴

拒绝暧昧的约会 ..... (42)

假期恋爱: 寂寞被欢乐放大了 ..... (46)

高、壮不再是唯一的性感 ..... (50)

难道短腿也是一种错误吗?  
身高对他的三重伤害  
个小的男子为何总是幽默的多?  
女高于男的交往困境  
我很矮, 但是我很性感  
不让身高成为你们的距离

他不差, 他是我亲爱的人 ..... (58)

女人自学破解“三高”迷思  
痴心赢得美人归  
其实最大的敌人是自己  
真爱没有条件  
同事、朋友、情人三部曲  
我要的不多, 只是一份安全感  
欢迎加入大女人和小男人的行列

**什么样的女人敢爱穷小子** ..... (66)

情人应否明算帐？  
破除金钱与感情的迷思  
他为什么要花我的钱？  
他开口借钱怎么办？  
拒绝借款必胜术  
调整金钱观念，互相尊重

**为何男人不说我爱你** ..... (74)

**当他企图改造你** ..... (78)

你愿不愿意被爱情改变？  
他是披着温柔外衣的霸道情郎  
这样的代价你付得起吗？  
如果你对自己是否过分让步而失去自我有所疑问，不妨做以下的小测验：  
以下几个有助于你重返自我的方法：

**若即若离的爱人** ..... (82)

谜，他有时迷人浪漫，有时行踪飘忽  
恐惧的心，永久的关系在他眼里就如同永久的牢狱  
摆脱折磨，要追求幸福必须有所割舍  
小小变化大大开心

**倒追男人的艺术** ..... (90)

美丽的诡计  
男人的心事



投其所好

卿卿我我双人行 ..... (94)

男人也会心碎 ..... (98)

“你要娶我的吗?” ..... (102)

他们的心里怎么想? 他们将会怎么说?

现代红娘要小心 ..... (106)

法则一: 清点存货

法则二: 安排见面

法则三: 不必强求

法则四: 基本资料据实以告

法则五: 为有共同兴趣的人配对

法则六: 避免太多干涉, 尽量顺其自然

法则七: 不要探听成果

法则八: 不要宣扬居功

法则九: 顺便也替自己留意一下

爱情如何稳扎稳打? ..... (112)

征婚(友)广告的陷阱

为自己写一则婚友广告

相约见面的九大原则

网络是无限的宽广

无国界的交友天地

与明星约会是不可能的

交换电子邮件

找对软体玩游戏，尽情尽兴  
扑灭火焰  
最常见的代号及缩写

**创造低成本的浪漫** ..... (120)

心动不必马上行动  
天上星星数不清  
过站不停的热情  
小木屋代替大饭店  
快乐新贫族，换你做做看

**邂逅：生命戏中的序幕** ..... (126)

**我们差一点就结婚了** ..... (130)

情爱不敌现实  
离开他是因为爱自己  
曾经拥有 VS. 天长地久  
适可而止成了最后道德  
痴情男女现在缺货

**只要不应该，我就不可以** ..... (140)

**单身女性做家事** ..... (144)

喜欢做家事的女人  
快乐家事法则

**愤怒和沮丧并不一定是坏事** ..... (150)

生气的乐趣

逃避挫败的艺术

快乐减肥秘笈 ..... (154)

如果好友的老公吸引了你 ..... (158)

恨不相逢未嫁时  
不要错估爱的杀伤力  
明天我要嫁给你吗?  
爱情没有时间表  
安全距离因人而异

女强人妈妈的阴影 ..... (164)

女人不想和母亲一模一样  
竞争模式：你能做到的，我能做得更好  
叛逆模式：任何你可以办到的事，我一点兴趣也没有  
取悦模式：全心全意只为讨得母亲欢心  
想成为女强人？自己看着办吧！

我们只要婚姻不要儿女 ..... (172)

培养做母亲的兴趣  
旁人的目光  
自由自在顶客族

婚姻，找个互补的伴侣 ..... (178)

投资理财三阶段生涯规划 ..... (182)

第一阶段：23岁至30岁女性  
第二阶段：30岁至45岁已婚女性

第三阶段：45岁以后之女性

解开母女间的心结 ..... (186)

- 理解母亲的动机
- 重新建构亲情的影像
- 以不同的角度看事情
- 母女关系总体检
- 重新设定界限
- 对自己公平一点
- 放弃不可能实践的梦想

如何跟父母说“不!” ..... (196)

- 配偶和职业选择的影响
- 减缓父母紧绷的情绪
- 强硬态度背后的关心
- 与父母沟通的要诀
- 如果你不觉得自己不像大人，那就假装吧
- 跳脱年少时的固定模式
- 确实地膨胀你的自我意识
- 如果你无法改变他们，那就改变自己
- 不要就你们的争论点辩论
- 保持幽默感
- 接受罪恶感，承认它是生活的一部分
- 取你所需并付代价

## 朋友·工作·处世

职业抉择：靠本钱还是凭实力？…………… (208)

渗透者

无助的小女孩

间谍、小偷和刺客

遭受出卖之后的回头路…………… (214)

遭受背叛打击之后

化破坏为建设

找出原因，不要自责

重建对人类的信心

谁来救命！我选错了行…………… (218)

1. 你的工作是否琐碎乏味、令人抓狂？
2. 对你工作的期望是否不切实际？
3. 对你现状的不满是来自于工作本身还是你的工作环境？
4. 当初是什么原因促使你选择目前的行业？这些原因现在对你来说仍然重要吗？
5. 你可会认真考虑过究竟何种工作可以真正使你感到快乐？
6. 你是否对目前的工作状况太过挑剔？
7. 决定改行之前，你是否对想要转换的行业先做过一番彻底的研究调查？
8. 你是否该继续升学或实习进修？



9. 你有没有耐心再多等一段时间?  
10. 你能否想象出一个美好的远景?

**别再妄自菲薄** ..... (224)

不愿被放在显微镜下  
幼年的人性教育  
一些隐藏的事实  
忌妒之神  
学习说句“谢谢您”

**用你的耳朵赢得朋友** ..... (232)

友谊需要双方的“保养”  
为了爱情辜负朋友值得吗?  
用的耳朵赢得朋友  
打开心房  
交心不设限  
宽宏的心受欢迎  
拒绝也是一门艺术

**如何争取最适合你的工作** ..... (240)

事先汇集同业情报  
增加15%的待遇是合理的  
有效地推销自己  
先听对方怎么说  
以平常心面对结果  
无时无刻不专业  
好工作不一定与你无缘

多给一份宽容，多得一分快乐 ..... (244)

一舞惊人  
抱怨有罪

测试男人的未来性 ..... (248)

老极的这句话是什么意思？ ..... (252)

先报喜再报忧  
上司和部属可能成为朋友吗？  
如何选择反映问题的时机

你看得到未来吗？ ..... (256)

创造百分之百的专业风采 ..... (258)

从头到脚包装你的自信  
为什么公司容不下你？  
当急惊风遇上慢郎中  
认清目标才能屈能舍  
工作不能量身订做  
八个让你自信十足的小技巧

利字当头好友变劲敌？ ..... (268)

上班族的心病：在薪资上较劲  
彻底消除嫉妒：找回价值观的平衡  
二选一的难题：有了钱反而丢了朋友  
创造自我的附加价值：开诚布公，不卑不亢

从手足情谊看人际关系 ..... (274)

天生的对手

手足之爱的威力团结就是力量

争 宠

角色转换

超越过去的阴影

面对敌意的同事怎么办? ..... (282)

期待挑战

心理灼伤

难相处的伙伴还是难容身的地方?

感谢给你攻击的人

想想迎面的冲击如同一波波的问题

超越主观与独断

生命中的圆融

人与人之间的盲点 ..... (288)

电视的安慰

如何接受赞美

幽默感——女性的第三魅力 ..... (292)

你可能也受妄想症的困扰 ..... (296)

· 别人并非窃窃私语地谈论你

脱离幻想的束缚

自我实现的预言

如何驱逐不当的妄想症?

**胆小女郎的大胆出击** ..... (304)

克服恐惧：不以成败论英雄

不要为自己设限：拿出冒险精神，体验人生

迎接新生活：多观察周围的人事物

**没有女人喜欢虚伪** ..... (310)

**朋友夫，不可戏** ..... (314)

何以不可戏？

朋友夫可戏吗？

彼此不戏，可乎？

**别被压力击倒** ..... (320)

求好心切使得压力倍增

生理变化正反映焦虑程度

改变注意力的焦点

**说小谎的后遗症** ..... (328)

本以为可以逃避某些麻烦但却往往带来更多的麻烦

没有担当、缺乏自信的投机分子，无法得到别人及自己的尊重

许多人会为了扩张自我形象而捏造经历

你不想面对的问题却可能为别人带来困扰

说出实话而不伤害他人是一门艺术

**面面俱到的有效沟通** ..... (336)

不要打断别人的谈话