

ALL THE  
RULES  
戒律

全球恋爱约会圣经

[美] 艾伦·费恩·雪莉·施耐德 著  
刘勇军 译



广西科学技术出版社

通俗热评

# ALL THE RULES 戒律

全球恋爱约会圣经

[美] 艾伦·费恩·雪莉·施耐德 著  
刘国军 译



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2014-173号

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

戒律：全球恋爱约会圣经 / (美) 费恩(Fein,E.)，(美) 施耐德(Schneider,S.)著；刘勇军译. —南宁：广西科学技术出版社，2016.3

ISBN 978-7-5551-0295-3

I. ①戒… II. ①费…②施…③刘… III. ①女性—恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第199566号

JIELÜ: QUANQIU LIANAI YUEHUI SHENGJING

戒律：全球恋爱约会圣经

作者：[美] 艾伦·费恩 雪莉·施耐德

产品监制：陈恒达

责任校对：曾高兴 田芳

封面设计：古涧文化

责任印制：林斌

译者：刘勇军

责任编辑：陈恒达 冯兰

责任审读：张桂宜

版式设计：谢玉恩

出版人：韦鸿学

社址：广西南宁市东葛路66号

电话：010-53202557 (北京)

传真：010-53202554 (北京)

网址：<http://www.ygxm.cn>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读：<http://www.ygxm.cn>

经销：全国各地新华书店

印刷：中国农业出版社印刷厂

地址：北京市通州区北苑南路16号

开本：880mm × 1240mm 1/32

字数：164千字

版次：2016年3月第1版

书号：ISBN 978-7-5551-0295-3

定价：36.00元

邮政编码：101149

印张：8.25

印次：2016年3月第1次印刷

### 版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-53202557 团购电话：010-53202557

# 目 录

## Part 1

### 戒律为什么管用 | 19

戒律是为了拯救女人 | 21

什么是戒律 | 27

遵循戒律的普通女孩儿 | 32

把你最好的一面拿出来 | 35

## Part 2

### 那些助你恋爱约会成功的戒律 | 41

戒律 1 做个与众不同的女人 | 43

戒律 2 不要盯着男人看，也不要老是喋喋不休 | 46

戒律 3 约会时不要在半路见面，也不要 AA 制 | 48

戒律 4 不要主动给他打电话，也不要轻易回电话 | 51

戒律 5 总是先挂断电话 | 55

戒律 6 不要接受男人临时起意的约会 | 60

戒律 7 约会前及头三次约会该如何做 | 65

戒律 8 从第四次约会到对方做出承诺时该如何表现 | 70

戒律 9 如果他没有给你买生日或者情人节礼物，不要再跟他约会 | 73

戒律 10 一个星期见面不要超过两次 | 76

戒律 11 不要急着滚床单，也不要有其他亲昵的举动 | 79

戒律 12 不要把他指挥得团团转 | 83

- 戒律 13 让他主动，他好比一本翻开的书，而你则是个谜 | 85
- 戒律 14 不要指望男人会改变，也不要试图改变男人 | 86
- 戒律 15 不要过早袒露心迹 | 89
- 戒律 16 既要坦诚又要神秘 | 93
- 戒律 17 不要跟男人同居（也不要把你的私人物品留在他家） | 95
- 戒律 18 不要跟已婚男人约会 | 98
- 戒律 19 适合单亲妈妈的戒律：让他慢慢接受你的家人 | 100
- 戒律 20 不断练习，熟练运用戒律 | 102
- 戒律 21 即便你已经订婚或者已经结婚，也需要戒律 | 106
- 戒律 22 即便你的朋友和父母觉得很疯狂，也要继续遵循戒律 | 109
- 戒律 23 大学期间恋爱约会的戒律 | 112
- 戒律 24 继续下一段恋情和处理失恋的戒律 | 115
- 戒律 25 不要和你的心理医生谈论戒律 | 117
- 戒律 26 不要违背戒律 | 119
- 戒律 27 遵循戒律，你会收获童话般的婚姻 | 124
- 戒律 28 选择爱你的人 | 128
- 戒律 29 如何将男闺蜜变成男朋友 | 130
- 戒律 30 破镜重圆——如何跟前男友重修于好 | 136
- 戒律 31 别在幻想的感情上浪费时间 | 142
- 戒律 32 要容易相处 | 147

### Part 3

#### 一些补充戒律 | 155

有关办公室恋情的 14 条戒律 | 157

如何开始异地恋 | 164

慧眼识别渣男，让异地恋成功 | 169

心理咨询师如何评价戒律 | 175

25 个女人想给男人打电话却不能打的理由 | 179

即便你不喜欢也要赴约 | 182

即便进展缓慢，也要继续遵循戒律 | 185

名女人恋爱戒律：不要把你的情史透露给媒体 | 187

约会名人的戒律：不要做追星族 | 193

他在各种节日的表现是是否爱你的晴雨表 | 197

送礼物给男人的戒律 | 200

看似被动实则主动——关注他的行为举止并认真记录 | 203

完成交易，引领他走上神坛 | 210

不吃回头草，以及跟离婚男约会的戒律 | 216

中老年女人开始第二春的戒律 | 221

有关交友广告和交友服务的戒律 | 227

关于在线交友的戒律 | 233

有关戒律常见问题解答 | 236

最后的奖赏——20 个额外忠告 | 243

#### Part 4

### 成功分享：遵循戒律后感情生活得到改变的女人 | 249

珍妮弗的故事 加利福尼亚州 洛杉矶 | 251

当她真的不把他当回事，给他一定的空间，他反而着急起来，认定她就是自己最理想的伴侣了。

芭芭拉的故事 俄亥俄州 阿森斯 | 255

当她不再和男人成为“好朋友”，她得到了一生的朋友——老公！

苏珊的故事 佛罗里达州 波卡拉顿 | 257

她第一次没有在恋爱中一味取悦男人，而是找回了自尊。戒律帮助这位离了婚的女人邂逅并嫁给了一位不错的男士。

艾米·D. 的故事 加利福尼亚州 圣地亚哥 | 259

艾米是一点一点，慢慢违反戒律的，她吃了不少苦头才终于明白：对男人越好，男人越想跑！

通俗热评

# ALL THE RULES 戒律

全球恋爱约会圣经

[美] 艾伦·费刚·雪莉·施耐德 著  
刘国军 译



广西科学技术出版社



著作权合同登记号 桂图登字：20-2014-173号

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

戒律：全球恋爱约会圣经 / (美) 费恩(Fein,E.)，(美) 施耐德(Schneider,S.)著；刘勇军译. —南宁：广西科学技术出版社，2016.3

ISBN 978-7-5551-0295-3

I. ①戒… II. ①费…②施…③刘… III. ①女性—恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第199566号

JIELÜ: QUANQIU LIANAI YUEHUI SHENGJING

戒律：全球恋爱约会圣经

作者：[美] 艾伦·费恩 雪莉·施耐德

产品监制：陈恒达

责任校对：曾高兴 田芳

封面设计：古涧文化

责任印制：林斌

译者：刘勇军

责任编辑：陈恒达 冯兰

责任审读：张桂宜

版式设计：谢玉恩

出版人：韦鸿学

社址：广西南宁市东葛路66号

电话：010-53202557 (北京)

传真：010-53202554 (北京)

网址：<http://www.ygxm.cn>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读：<http://www.ygxm.cn>

经销：全国各地新华书店

印刷：中国农业出版社印刷厂

地址：北京市通州区北苑南路16号

开本：880mm × 1240mm 1/32

字数：164千字

版次：2016年3月第1版

书号：ISBN 978-7-5551-0295-3

定价：36.00元

邮政编码：101149

印张：8.25

印次：2016年3月第1次印刷

### 版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-53202557 团购电话：010-53202557

## [ 媒体热评 ]

寻求在浪漫爱情上获得成功的女性不可不读的一本书。

——《人物周刊》

《戒律》不只是一本书，更是一种行动。

——《时代周刊》

有那么一种女性，她披着一头长发，穿着纯黑色的连裤袜，对每一位男士显得都那么令人难以捉摸……她活泼、自信和独立，她腼腆、善于指使别人，而且非常非常地难以得到。她就是一个“戒律”女孩儿。

——《纽约时报》

傻傻地等待肯定不是本书作者的本意。她们所传递的信息是明确的：这是一场战争。把自己武装起来，变成一个专职的“戒律”女孩儿！应用这些戒律！记住这本书的内容！让他来追求你，直到得到他为止！并在此后幸福地度过一生。阿门。

——《底特律新闻》

你得到了他，现在使用《戒律》让他说“我愿意”……我们在这里讨论的不是一笔生意，而是得到那位你希望他向你求婚，并随后将求婚转化成实际的结婚日期的男士——这是一项壮举，有些女性会说它可能比任何商业交易都更为困难。当然，遵守戒律会让这一切容易得多。

——《完美女人》

许多很好的建议……朋友们应该一起来读这本书，讨论这些戒律以及背后的理由，并互相鼓励着去遵守戒律。你开始的时候可能会觉得有点儿可笑，但如果遵守了这些戒律，将会大大减轻压力，让你生活得更加快乐，并为你与真正在追求你的某位男士建立持久的情侣关系奠定基础——在得到了他真正喜欢的那位女性之后，他会觉得自己的付出是值得的。

——《巴吞鲁日周日主张》

如果你是一位不想让自己的生活变成一部肥皂剧的单身女性，那么《戒律》可以告诉你一些东西。

——《新泽西月刊》

《戒律》可以让你掌控你的约会生活。

——《小姐》

## [ 名模明星名嘴热荐 ]

如果有男人约你出去，他就应该买单。

——Beyonce（碧昂斯）（歌手，演员）

不得不承认我非常爱《戒律》这本书，这是我走向红毯的指南。约会就是一场游戏，所以你从某些杂志上看到的所谓“不要玩游戏，告诉他你的真实想法”全都是骗人的！

——Kimora Lee Simmons（吉莫拉·李·西蒙斯）（超模，设计师）

母亲教我不要对一个男人掏心掏肺。没错！遇到迈克尔·道格拉斯的时候，当迈克尔说要我做我孩子的父亲时，我只说了句晚安就转身走了。

——Catherine Zeta-Jones（凯瑟琳·泽塔-琼斯）（演员）

《戒律》是一本很棒的书！我在网上看了以后又买了纸质书，这正是我要教给我的女儿们和朋友们的。女人就应该是女人。我们应该拥抱作为女人的神秘感而非一味强势。

——Goldie Taylor（戈尔迪·泰勒）（演员）

之前大部分时间我并不是戒律女孩，一旦有男人打电话来，我就会立刻回过去。但是十年前我读了这本书后就立刻奉它为圣经了。

——Cheryl Tiegs（谢丽尔·提格丝）（名模）

## 难于得手，易于相处

畅销书《别拿男人不当动物》作者 杨冰阳 @ayawawa

很早以前，我就知道有这么一本很有名的书《戒律》，它最早在国内出版时叫做《女性修养规则》（现已绝版），我买过好几本，不仅自己很认真地看，而且还送给身边的女性朋友。

前几年，我自己写了一本《别拿男人不当动物》，讲述两性之间的择偶规律。我的读者里很多女孩读了之后都来跟我说，理论和道理是明白了，知道了在择偶中女人应该保持温柔和矜持，适时示弱后撤，一定要等男人主动来追求，但是去到现实生活之中，却不知道该如何具体运用。这个时候，我就会推荐她们看《戒律》。

回想一下，我已经在不同场合、不同平台、对不同的人推荐过这本《戒律》不少于百次了。为什么这么长时间以来，我反复给大家推荐的都是这一本书呢？因为这本书就是专门讲男女之间交往的一个天然法则和操作指南，它的内容深入浅出、简明扼要，所有人都能够迅速看懂，并且学以致用。这本书就像是一本标准的习题集，作者用幽默的文笔描述了一个又一个男女相处的实例。里面囊括了男女交往所有可能出现的命题，并且附有解答方法。只要照戒律做，你就会获得幸福的婚姻，而那些不按照戒律做的女孩，却总是孤家寡人。

实战运用之外，在我看来，《戒律》这本书还对当代社会年轻女性的婚恋观有着相当大的教育意义。《戒律》教导女孩们要难于得手，易于相处。要把自己变得好像有点高不可攀，从而使得这个男人觉得非拥有你不可。它同时教导女孩让男人面对挑战，他们需要挑战，那么就让他们挑战，过于主动会让男人兴趣缺乏。然而这正是中国当代的年轻女孩所缺少的。

当今社会处于择偶期的年轻女性基本上都是80、90后，她们正是我国实行独生子女制度之后出生的一代人。独生子女的睾酮素是非常之高的，一方面是受激素的影响，一方面是女孩从小就被父母当作男孩来教育，要和男孩去竞争，被教育要独立，做事要不输于男人，而这样的思想让她们误以为在婚恋中，她们也可以像男人一样去追求对方，可以掌控男女关系，这就像是这本书所处于的当年的美国一样。也许她们会觉得主动给男人打电话会不那么焦虑，而追求男人则会让自己比较舒服，可惜这是不符合自然法则的，这样雄性化的行为是无法获得一段和谐美满的长期伴侣关系的。这种主动会破坏男人的野心和动物本能，从而让女孩不容易得到婚姻。

《戒律》强调的大前提是女人从不滋事生非，并信任万物的自然法则，那就是：男人追求女人。但是现今这种时代，很多女人是会计师、医生、律师或者在管理阶层，她们跟男人一起工作，为男人工作，而男人也为她们工作，男人是她们的病人或客户，怎么可能不先跟男人讲话呢？她们认为自己受过高等教育，太聪明了，所以不能太被动，或者玩游戏，或者遵循戒律。她们也认为自己的学位和薪水让她们有权利多做事，而不只是光坐在那边

等男人来追求。但是，这种类型的女人总是以心碎终场。因为她们这种鲁莽的行为很可能就会把男人吓跑。

所有内容的核心要义就是八个字“**难于得手，易于相处**”，教育女孩们最好不要主动去追求男人，而要让男人来主动追求你，只有遵循戒律才能得到美满的结果。

这本书原版虽然很早就出版，但是就思想性和实用性而言，丝毫没有过时，仍然是值得所有女孩学习的男女交往之金科玉律。除了推荐给择偶期的年轻女孩看，我还想推荐给家有女儿的父母看，以此帮助年轻的女孩子去学习并运用书里所述的戒律。要知道，这本书在美国一经出版就引起了极大的反响，它作为畅销书被翻译成 27 种语言出版到世界各地，作者和团队相继开办了全球性的电话和电子邮件咨询业务、约会指导培训课程，创建了网站，出版了 CD、DVD 及一系列杂志等等，取得了莫大的成功。

总之，《戒律》这本书的重新出版，是恰到好处且非常有意义的，我相信这将成为一个善举，真的帮到国内的太多的还在择偶中迷茫的女孩。



## 戒律的由来以及戒律现象

似乎没人记得戒律是什么时候诞生的，但我们认为，戒律大约出现于1917年，是由梅勒妮的祖母发明的，当年，她曾住在密歇根的郊区，常让男人在会客室心急如焚地等待。那时候，他们将这种方法称之为“欲擒故纵”。甭管叫什么名吧，总之向她求婚的男子不计其数。祖母将秘诀传给了梅勒妮的妈妈，妈妈又将其传给了梅勒妮。在将近一个世纪的时间里，戒律成了他们的传家宝。不过，等到梅勒妮于1981年结婚时，她慷慨地将这个老掉牙的秘方跟她仍然单身的大学闺蜜和同事分享了，其中就包括我们两个。

起初，梅勒妮说起戒律的时候，并没有大声张扬。所以，戒律只会悄悄在朋友之间流传。我们这些人不得不面对这样的事实：我们大部分人都想在事业上风生水起，但光这个肯定不够。我们也想像祖父祖母一样，希望有个老公做我们的知己。说实话，我们从内心深处真的渴望结婚——渴望浪漫、婚纱、鲜花、礼物、蜜月、婚姻这一套，我们一样都不想缺。没错，我们是不想放弃自由，但我们也不想独守空房。谁说鱼和熊掌不可兼得呢？

如果你现在觉得戒律有些荒唐，你可千万别急，之前我们也是这么认为的。但在经历过太多的切肤之痛后，我们逐渐相信，戒律既非不道德，也不是那么稀奇古怪，而只是一套简单有效的行为准则以及对这种行为准则的反



应，倘若能够遵循戒律，就能让大部分女人俘获自己的白马王子，让他们只有招架之功。那为什么不肯承认，我们就是需要这种戒律呢！现代女人在学校里并没有学到一些基本的技巧，也就是说，她们并没有把找老公或者至少引得男人竞相追捧的戒律学到手。

后来，我们胆子大了，也不再藏着掖着了。尽管戒律有些老套，而且一直没怎么变过，但它就是非常实用。

一开始的时候，戒律里提到的一些前提条件像是完全颠覆了我们所了解的男女关系，我们会因此感觉不爽。不过，你可千万不要避而远之，毕竟一切效果说了算嘛。我们将一些先入为主的观念抛之脑后，严格地遵循戒律，结果发现周围的人一个个都结了婚（事业什么的也都没有耽误）。

我们就像一个秘密的地下组织，一起分享这份传奇，将其流传下去，像历史上其他女性在创世之初时做的那样，互助合作，分享成功的喜悦。只不过这次，我们获利更多，胜利的果实也更加甜蜜，这比任何交易都划算。我们在这里谈论的可是婚姻，那种货真价实、天长地久的婚姻，而不是没有爱情，胡乱拼凑的结合，这正是遵循戒律的结果。说白了，戒律非常简单，就是教你如何找个如意郎君。

多年来，我们会同亲朋好友、同事分享这些经验。也会经常有一些女人打来电话，向我们核实某些问题：“你们是说必须让我还是男人先结束约会来着？我忘了。”

一天晚上，我们跟几个单身朋友在曼哈顿吃中餐，辛迪提到了她从加州