

经久不衰的恋爱宝典

THE RULES

诚律



全球最经典恋爱圣经

TIME-TESTED SECRETS
FOR CAPTURING
THE HEART OF MR. RIGHT



艾伦·费恩 雪莉·施赖伯 合著
陈茗芬 译

辽宁教育出版社

纽约时报畅销书
全美销售超过100万册

纽约时报畅销书 全美销售超过 100 万册
经久不衰的恋爱宝典

THE RULES

诚律



全球最经典恋爱圣经

TIME-TESTED SECRETS
FOR CAPTURING
THE HEART OF MR. RIGHT



艾伦·费恩 雪莉·施赖伯 合著
陈若芬 译

辽宁教育出版社

辽宁省版权局著作权合同登记 06 - 2005 年第 60 号
图书在版编目(CIP)数据

诚律：全球最经典恋爱圣经/(美)费恩(Fein, E.),
(美)史耐德(Schneider, S.)著;陈茗芬译. —沈阳:
辽宁教育出版社, 2005. 3

ISBN 7 - 5382 - 7309 - 9

I. 诚... II. ①费... ②施... ③陈... 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(2005)第 022251 号

This edition published by arrangement with Warner Book, Inc., New
York, USA. All rights reserved.

本书由 Warner Books 授权,贝塔斯曼亚洲出版公司转授权,由辽宁教
育出版社在中国大陆独家出版中文简体字版。未经出版者书面许可,
不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

辽宁教育出版社出版发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

上海腾飞照相制版印刷有限公司印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/32 字数: 100 千字 印张: 6.5

印数: 1—10 000 册

2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 柳青松 张国际 策划编辑: 薛 莲
封面设计: 奇文云海 版式设计: 展 望

定价: 18.00 元

目 录

传家宝典 / 1

诫律有哪些? / 7

诫律女孩 / 17

让自己魅力四射 / 23

诫律 1 当个与众不同的女人 / 33

诫律 2 不要先跟男人说话 / 也不要邀他去跳舞 / 38

诫律 3 不要盯着男人看或喋喋不休 / 47

诫律 4 约会时不要约在半路，
不要各自付账 / 51

诫律 5 不要打电话给他 / 56

戒律 6 总是先结束电话对话 / 63

戒律 7 周三后不要再接受周末
邀约 / 71

戒律 8 约会之前，填满自己的
时间 / 78

戒律 9 头三次约会如何表现 / 81

戒律 10 第四次约会到承诺期间
如何表现 / 85

戒律 11 先结束约会 / 90

戒律 12 一周见面不要超过两次 / 93

戒律 13 第一次约会，不要道矩 / 97

戒律 14 不要急着上床及其他亲密
戒律 / 100

戒律 15 不要指挥他该做什么 / 104

戒律 16 让他主导 / 107

戒律 17 不要期望男人会改变或
想要改变他 / 110

戒律 18 不要太快全盘托出 / 114

戒律 19 诚实而神秘 / 120

戒律 20 强调优点及暗恋广告的
戒律 / 123

戒律 21 不跟男人同居或把东西
放在他那里 / 129

戒律 22 勿与已暗恋男人约会 / 134

戒律 23 让他慢慢接受你的
家人 / 138

戒律 24 练习、练习、再练习 / 141

戒律 25 即使你已订暗或已暗，
你们仍需戒律 / 149

诫律 26 即使朋友和父母认为
你很疯狂，仍要遵行
诫律 / 154

诫律 27 放聪明些以及高中时期
约会诫律 / 158

诫律 28 照顾自己以及大学时期
约会诫律 / 163

诫律 29 下一步及处理被拒的
诫律 / 167

诫律 30 不要违背诫律 / 170

诫律 31 遵行诫律，从此幸福快乐
地过日子 / 179

诫律 32 只爱爱你的人 / 185

诫律 33 要容易相处 / 188

12 项重点提示 / 195



传家宝典

Chuan jia bao dian



似乎没有人知道“恋爱诫律”确切的出现时间,不过它可能是在一九一七年开始的。米兰妮的外祖母年轻时住在密西根州的小郊区,常让男人在父母家的客厅里紧张地等着姗姗来迟的她。大家都管这招叫“假装很难得到手”,但不论你怎么定义,总之向她求婚的人不知凡几,而她最后把这套诫律及要诀传给了米兰妮的母亲,母亲又传给女儿,近一世纪以来,诫律已成了传家之宝。当米兰妮在一九八一年结婚时,她免费把这套似乎是老掉牙的诫律提供给仍单身的大学同学和同事,而我们就是其中的两人。

刚开始,米兰妮只在我们耳边轻声传述诫律,



诚律 · 全球最经典恋爱圣经

THE RULES · time-tested secrets for capturing the heart of Mr. Right

毕竟现代妇女是不会大声嚷着要结婚的。我们梦想长大后当某公司的总裁，而不是当某总裁的太太。因此诚律只在朋友间私下相传，有时我们觉得很不好意思，因为这套诚律看起来那么像是五〇年代的老古董。尽管如此，我们还是得接受一个事实：对大多数人而言，在事业上握有权力是很重要的；然而那还是不够，我们和母亲及祖母那时代的人一样，也想要拥有一个能当最好朋友的丈夫。如果说实话，每个人内心深处都有过想要结婚的念头，也想要有罗曼史、婚纱、捧花、结婚礼物和蜜月旅行。我们并不想放弃自由，但更不想每天回家面对空荡荡的公寓，不过谁说我们不能两者兼得呢？

如果你认为这本诚律荒诞不经，别担心，起初我们也这么认为。然而经过多次违背诚律后的挫败心痛，我们相信诚律并不荒诞或不道德。这只不过是遵行了一套简单的行动和反应，便能使大多数女人获得梦想中的男人，令男人觉得她们不可抗拒。为什么不承认我们就是需要诚律呢？

九〇年代的女人并没有学到一些基本技巧，那就是如何找到丈夫或至少很受男人欢迎的诫律。

不久，我们变得较大胆，讲话也开始较大声。因为这些诫律真的有效耶！虽然很老套却相当有效，而且让你在面对男女关系的挫折时，绝不轻易退缩。

刚开始时，我们或许会觉得一些前提颇令人不舒服，因为那些跟我们所学的男女关系大相径庭，不过不需规避，成功证明了一切。我们抛弃了一些先入为主的观念，忠实地遵从诫律后，就看到周遭的人一个接一个结婚了（同时还是职业妇女或其他身份）。

我们就像个秘密的地下组织，一起分享奇迹并继续流传下去。就像历史上的女性一样，织成互助网路，帮助彼此迈向成功。而这次的赌注更大，甜美的胜利果实也甚于任何成功的交易。我们在此所指的是婚姻，真实且长久的婚姻，而非没有爱的结合。这正是实行诫律的结果——也就是“如何钓得如意郎君”的诫律。



诫律 · 全球最经典恋爱圣经

THE RULES · time-tested secrets for capturing the heart of Mr. Right

多年来，我们一直在家族里或工作场合与认识的妇女分享。而且也一直有妇女朋友打电话来查证某些问题，例如：“你是说自己要先结束约会，还是让男人先结束？我忘记了。”

后来，有一天晚上，当我们在曼哈顿与一群单身朋友享用中国菜时，仙蒂提起她从加州的朋友那边听来的诫律。没错，那就是我们所知道的诫律，纽约的朋友中已经有人遵行诫律而且找到非常好的老公。你看，这些诫律已横扫全美国，在女人之间流窜，从郊区闯到城市，最后又绕回我们在曼哈顿所吃的春卷上。

不过，仙蒂搞错了——

“诫律上说男人必须先结束约会，因为他们是主导者。”仙蒂说。

“不！不！不！错了！诫律上是说你要先结束约会，好让他更渴望你！”我们跟她解释。

为了免除这些致命的错误，我们决定把诫律写下来，以免有人再搞错了。



诫律有哪些

Jia lu you na xie



诚律有哪些？

你听过多少次这样的话：“她很善良，人又聪明漂亮……怎么还没结婚？”人家是在说你吗？也许是。你是否想过那些长得不怎么样，也不特别聪明的女人，吸引男人却几乎毫不费力？

老实说，许多女人认为迁居到别州、换工作或跑马拉松，远比找到合适的男人结婚要容易得多。如果你是属于这类人，那么你需要这本诚律。

诚律有哪些？基本上，诚律只是一些简单的行动，可帮助任何女人赢得梦中男人的心。听起来好像神话，我们一开始也很怀疑，不过……请继续往下看！



诫律

· 全球最经典恋爱圣经

THE RULES · time-tested secrets for capturing the heart of Mr. Right

诫律的目的在于把你自己变得好像高不可攀，而使得这个合适的男人觉得非拥有你不可。坦白一点来说，就是你必须假装很难到手！遵循诫律，他不但会娶你，而且会永远为你疯狂！我们现在承诺你的是“从此快乐地生活”的幸福婚姻！

如果你遵循诫律，你可高枕无忧，丈夫必把你当皇后看待，即使他在生气也一样。因为他花那么多时间才获得你，对他而言，你太宝贝了，他不会认为凡事理所当然。而且，他无时无刻不在想你，他是你最好的朋友，是你情绪低潮时的避风港。如果你不让他分担你的困难，他会感到受伤。如果你开始一个新工作，需要顾问的话，他随时听候差遣。他甚至喜欢插手一些琐事，如挑选一条新的床单。他总是喜欢做什么事都想跟你在一起。

你只要遵循诫律，就不用担心他去追别的女人，不管是隔壁漂亮的小姐，或者是他的大胸脯秘书。因为只要你照着诫律做，他会认为你是世界