



爱情前规则

——精子先生与卵子小姐的博弈游戏



黛蕾 / 著

Former Rules of Love

*The Games of
Mr. Sperm and Miss Ovum*



一本融故事性、思想性、理论性于一体的爱情保鲜秘笈！
一本从生理、心理、伦理角度解读男女和谐相处的宝典！

如果你的爱情面临危机，你需要看这本书；
如果你的婚姻陷入困境，你需要看这本书；
如果你单身，你更需要看这本书！
因为——早知道，早幸福！

湖南人民出版社

爱情前规则

——精子先生与卵子小姐的博弈游戏



Former Rules of Love

*The Games of
Mr. Sperm and Miss Ova*



如果你的爱情面临危机，你需要看这本书；
如果你的婚姻陷入困境，你需要看这本书；
如果你单身，你更需要看这本书！

因为——早知道，早幸福！

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情前规则：精子先生与卵子小姐的博弈游戏 / 黛蕾著.

长沙：湖南人民出版社，2009.12

ISBN 978 - 7 - 5438 - 6206 - 7

I. 爱… II. 黛… III. ①爱情 - 通俗读物②婚姻 - 通俗读物 IV. C913.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 230905 号

爱情前规则：精子先生与卵子小姐的博弈游戏

黛蕾 著

出版人：李建国

责任编辑：胡艳红 肖贵飞

装帧设计：黄敏

出版、发行：湖南人民出版社

网 址：<http://www.hnppp.com>

地 址：长沙市营盘东路3号

邮 编：410005

经 销：湖南省新华书店

印 刷：长沙超峰印刷有限公司

印 次：2010年1月第1版第1次印刷

开 本：730×960 1/16

印 张：15

字 数：184000

书 号：ISBN 978 - 7 - 5438 - 6206 - 7

定 价：25.00 元

营销电话：0731 - 82226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)



写此书的前一年，我最好的朋友白妮陷入了一场声势浩荡的离婚大战之中，白妮的丈夫乔南也是我的朋友，于是，我也算得上是这场盛大的离婚大战的亲历者。

白妮三十一岁，杂志编辑，我们刚认识的时候她二十五岁，仿佛天生就披着阳光，到哪里都能带去明朗一片，乔南那时候也不过二十七，脸上洋溢着满满当当的自信，仿佛人生幸福对他而言总能手到擒来。

他们甜蜜热恋三年之后选择结婚，结婚三年之后选择分道扬镳，分手时两人花了很长时间在我的面前痛斥对方在恋爱和婚姻当中的种种恶劣的表现，曾经万般美好的两个人在彼此的眼里都变得那么的面目可憎，末了，他们还给予对方最狠毒的诅咒。

他们的离婚事件发生得太突然，在大家还没有来得及作出反应的时候，两人已经形同陌路，并发誓老死不相往来。

之后，乔南带着满腹的创伤辞职远去北京，而白妮在很长一段时间里则认为自己身陷人生的低谷，感觉一切都非常黑暗，甚至绝望地认为爱情和婚姻不过都是一场荒诞不经的闹剧。

事实上，他们的婚变，也引发了我作为他们两人的好朋友深深自责，尽管白妮曾经试图在我面前说起她与乔南之间存在的问题，但我

总认为那些都是微小的事情，我在帮助很多男女走出情感困境的同时，忽略了白妮的倾诉，而是一味坚持认为乐观独立的她完全有能力处理好那些微不足道的问题。

连白妮自己在冷静之后也在感叹：再想起来，我与他之间，仿佛也没有那样的深仇大恨，他也没有我当初描绘的那般面目狰狞，可我们当时怎么就如同中邪一般彼此厌弃，仿佛再多过一天就活不下去了呢？

可见，在人生的很多时候，我们的主观臆断和即将会发生的事实很容易会背道而驰，我们认为坚不可摧的东西，往往很容易就被现实击得粉碎，而我们认为不堪一击的东西，却能意外地长存不朽。

在人生的每个阶段，我们都应该对自己的处境和状况有一个清晰的判断，人生的无奈在于：你经历过的事情，没有办法再重新来过；你耗费掉的时间，没有办法再重新弥补。因为等你回头的时候，也许那条正确的道路上，已经没有人站在那里等你了。所以，及时总结别人经历过的一些问题，及时选择处理这些问题的有效途径，可以避免自己走过了，走错了，才肯回头。

这本书是一个婚姻爱情问题的研究者，站在生理、心理或伦理的角度，通过身边一些真实发生过的事例，来跟大家一起探讨该如何运用智慧让你与另一半的关系和谐而持久。

“愿天下姻缘皆完聚，愿天下厮爱的夫妇永无分离。”——这是我写此书的目的。

我幻想着有一天，我的读者跑过来跟我说：你知道吗？我当时就如同一个绝望的小孩，我完全不知道该如何改善糟糕透顶的境况，恰巧在这个时候，我看到了你的这本书，它把我从绝望的深渊里拉了回来……

那么，这便是我此生认为最幸福的事情……



第一部分

精子的特性和男人的特性， 卵子的特性和女人的特性



- 面纱男和鸡蛋女 / 002
- 每个女人都需要一件战衣 / 004
- 男人都是邋遢鬼，女人都是洁癖狂 / 005
- 吹牛大王和炫耀达人 / 011
- 男人的独立性与女人的依赖性 / 015
- 把依赖都甩啦甩啦 / 017
- 男人恋爱为乐趣，女人恋爱为婚姻 / 019
- 男人不是好东西 / 020
- 以婚姻为前提的交往 / 022
- 男女大不同之一 / 023
- 女人的专一和男人的多变 / 024
- 男女大不同之二 / 026
- 女人重直觉，男人讲逻辑 / 027
- 女人的反话，男人的实话 / 031
- 女人的抱怨，男人的心烦 / 034
- 女人为什么爱抱怨 / 036

第二部分

封闭的女人和外向的男人

- 向忧郁症说“NO” / 040
- 全职妇女用爱抵抗忧郁 / 042
- 离婚的女人要挺住 / 044





- 不做肤浅的表面女人 / 048
不做华而不实物品的忠实拥趸 / 052
BIG BIG WORLD / 055
外向男和内向男 / 059
偏爱外向男的女人 / 060
朋友是我们之间的阻碍吗? / 062
因为外向, 所以轻浮? / 064
内向男人不好吗? / 067
沉默的倾听者 / 068
没有对手的战斗 / 070

第三部分

女人的备受呵护与男人的放养

- 为什么女人需要呵护 / 074
独立的女人也需要呵护——站在女人的角度看 / 076
你是王后, 我是国王——站在男人的角度看 / 078
要呵护不要圈养 / 080
男人应该怎样呵护女人 / 081
告别青涩的无知 / 082
做一个男人想要的旺夫女人 / 085
注意, 男人喜欢的女性特质 / 089
女人们, 有馈赠才有回报 / 091
掌握示弱这门艺术 / 096
对于男人, 圈养还是放养? / 098
如何做一个放风筝能手 / 106
如何做一个特级饲养员 / 111



第四部分

保养是女人永恒的追求，讲究内外兼修

- 懒比时间更能摧残女人 / 118
- 别相信天生丽质难自弃的鬼话 / 119
- 不做美丽脏女人 / 120
- 慢性子的女人最好命 / 122
- 优雅是一种淡定的姿态 / 123
- 珍惜自己的感情 / 130
- 珍惜别人的感情 / 132
- 女人的气质 / 133

第五部分

男人的年龄，女人的选择

- 大男人 / 142
- 大男人爱好者相差几岁最合适？ / 148
- 时刻准备着，我要找到你 / 151
- 不管是白马还是猪哥，我们都要一视同仁 / 154
- 你要什么，你自己清楚吗？ / 156
- 小男人 / 158
- 这场恋爱是家丑 / 166
- 将姐弟恋进行到底——姐弟恋策略分析 / 168
- 姐弟恋爱情解药 / 170



第六部分

男追女or女追男

矜持地等待还是放手去追逐 / 174

对付你的暧昧男 / 176

泡陌生帅哥魔法11招 / 182

第七部分

男人的直线思维，女人的点阵思维

女人的一百次和男人的一次 / 192

女人爱幻想，男人重现实 / 196

男人向前走，女人正转弯 / 200

女人都爱用暗示 / 204

男人的一心一用和女人的一心几用 / 208

女人感性，男人理性 / 211

女人爱刨根问底 / 212

女人爱说私生活 / 215

男人不是包打听 / 218

迟钝的男人和敏感的女人 / 221

女人的犹豫不决 / 225

PART ONE

第一部分

Former rules of love

*The Game of
Mr. sperm and Miss egg*



♂ 精子的特性和男人的特性，+ ♀
卵子的特性和女人的特性

卵子一直在那条道路上等待，等待最勇敢精子的到来，直到最后一刻，卵子才发出惊叹：哦，原来是他，卵子敞开心扉，等待与精子的结合。





面纱男和鸡蛋女

晴和轩因为一件小事争吵了。晴某天夜里给加班的轩送消夜，想给他一个惊喜。到达后发现办公室里只有轩和他的同事笑笑。晴很生气，因为轩电话中明明告诉晴他们是全部门一起加班，结果晴到办公室看到办公室没有所谓的办公室全员，只有轩和笑笑，两人桌子面对面。晴进屋时，两人正有说有笑。看到晴的突然出现，笑笑的表情很尴尬，轩倒是一脸坦然自在。回家后，晴质问轩，轩只说其他同事事情做完先走一步了，剩下他和笑笑还在加班。晴没有继续追问，但是内心里她总有一股深深的不安。

晴觉得自打结婚后，她就越来越不懂轩了，这个男人仿佛和自己隔着一层纱，怎么看也看不透，除了婚姻生活之外，轩还有很多别的社交圈子，每个圈子中轩都有不一样的面具，这让晴非常迷惑，什么时候的轩才是真的轩呢？但是晴觉得轩似乎对自己了如指掌，和什么人吃饭，逛哪些地方，说话方式，做事模式，轩常常是一猜一个准。

轩觉得自打结婚后晴就常常陷入了一种患得患失的处境。两人相恋时，晴明明是一个精明干练的独立女子，但是随着关系的深入，晴对自己越来越柔情似水，动不动就能流下眼泪，常常让轩手足无措。就好比这次加班的事情，确实是其他同事加班完先行离开了，事情偏就这么巧，晴在他们下班后出现了，办公室只有他和女同事笑笑还在做最后的收尾工作，因为他和笑笑刚好是此次项目的负责人。晴看见之后脸色非常不好，回家的路上一直默然不语，似乎在等他的解释。但是轩觉得这没有什么可解释

的，因为原因他都已经说过了，只是晴不相信，既然她不相信，轩认为说多少次都没用，说多了晴还会认为他心虚。

俗话说，男人心，天上星，看得见，永远摸不到，掌握不了；女人心，海底针，看不见，但只要有心，就一定可以拿到手。晴以前一直不太待见这句话，直到经历了轩才知道所谓的男人心，真的是看得见摸不着的。她还记得轩追她的时候，每日里见她必定是玫瑰花一束，这样风雨无阻了大半年才最终抱得美人归。晴因为轩的执著而选择了轩作为自己的人生伴侣，谁知道接下来的生活中，还有这么多的问题在等着晴。就像卵子和精子的关系，不到最后一刻，卵子绝对不会知道和自己结合的是哪一个精子，她对未来的预期是一个谜一般的存在，等到最后面纱揭开的时候，卵子看到了精子。

男人的感情世界，似乎深沉许多，有许多女人看不懂的百折千绕，因为男人在精子时代就已经善于伪装为自己寻找有利位置了。比如，我们总是看不懂为什么深情体贴的张三转过身来把同样的深情体贴用在了另一个女人身上，也看不懂为什么李四拥有一个貌美如花的妻子却同时又鄙视邻居的赵小姐，看不懂同样是男人为什么王五就可以对着女友一心一意地生活，完全无视主动献身的无数美女。

女人越往深里去想，越想不明白。女人们还在“上邪，我欲与君相知，长命无绝衰”的时候，男人们已经开始高唱“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”了。

如今的女人虽然表面上独立自主，在骨子里仍然是最初的那个卵子，她们把自己放在小小的空间，享受着唯一的待遇，被全身心地呵护着。女人从小武装到牙齿，直到真命天子的出现才让她们卸下心防打算从此做个快乐的小女人，但是沿途有如此多的艰难险阻，正如精子需要经过殊死搏斗才能最终和卵子相遇，女人们发现自己想的似乎过于天真、过于一厢情



愿了。此刻，她们已经卸下了心防，想要再次武装起来不是那么容易了，就像鸡蛋壳一旦打开就只能把内里暴露在空气中，再也无法盖上。女人们的外壳很坚硬，但是自从遇见了爱人，她们的武装就慢慢地融化在爱里了，他日想再重新缝合，难！

每个女人都需要一件战衣

如今的社会看似平静，对于女人却是一场看不见硝烟的战争。爱护容颜，保护身姿，捍卫爱情，坚守家庭，每一项都不容小视。准备一件战衣，面对爱人时将它卸下，面对硝烟时，披挂上阵。不要再让自己的软弱暴露在对手眼中。如何铸就这件战衣，让它只在需要时出现呢？

1. 给爱情保留一点空间。可爱的女人们，不要因为热恋就把自己的所知所觉和盘向男人们托出，你们的毫无保留只会让男人觉得索然无味。

2. 神秘感，致命的诱惑。对于一个男人来说，再没有神秘感能让他着迷的了，知道一点，不知道一点，生活才会更有趣。你就像是一个包裹在层层纸盒中的神秘礼品，他必定会饱含兴趣地一层层打开，期待着迷底的揭开。至于什么时候揭晓谜底，这应当掌握在你的手中。

男人都是邋遢鬼，女人都是洁癖狂

男人似乎已经习惯邋遢了。当他们还处于精子期时，身边就有很多同伴以三头六臂的形式存在，男人的潜意识让他们忽略邋遢。连怪物都能忍受，邋遢一点算什么？！但是女人不是如此，卵子时期的女人，被精心呵护着，享受着干净的无尘的空间，灰尘和垃圾让她们忍无可忍地放声大叫。于是，男人和女人就这么对上了！

可怕的邋遢男

夏夏刚出门扔了垃圾，满心愤懑。各种小虫从垃圾袋里飞爬出来，简直让人恶心死，比催吐剂还管用。世界上怎么会有这么邋遢的男人，真是想不通。她在MSN上和朋友抱怨着男友的劣习。

房间从来不打扫，地板上横七竖八地拉着各种线，插线板、网线、收音机线、各种电源插头。床上一堆衣服、一堆书、一堆充电源。桌上除了笔记本周围8cm范围内是空的，其他又是七七八八的东西。另一张桌子上纸啊书啊堆得更是不堪入目。烟蒂塞满一大盆，地板上都是烟灰和烟蒂，但是从来不打扫。夏夏曾尝试过帮他整理房间，但绝对不能保持两天，马上又恢复原貌。

卧室都如此，其他地方更不用说了，厨房的地从来不拖，桌子也不擦，烧过的灶台更是无法想象，所有的餐具都是黑乎乎的一片。每次夏夏



说他，他就说那就不要了，扔掉再买好了。浴巾用了从来也不洗，湿漉漉地晾着，有几次都起霉了，怎么说也不听。夏夏简直都绝望了，一直在是否分手上摇摆不定。

丽丽的老公有位大学同窗，让她头疼不已，常常大老远的不打招呼就闯来了。有一年冬天的深夜，该仁兄喝得醉醺醺跑去他们家，还硬拉她老公起来陪聊。还有一次带着新婚妻子突然袭击，丽丽不愿意他们住在家里，就带他们去单位招待所住一晚。等她第二天送走他们后去结账时，招待所里跟丽丽比较熟的服务员说：“丽丽，你的朋友都是些什么人呀，把房间床单枕巾搞得一团糟，连果汁酱汁啊都洒满了地毯。”丽丽当时听了尴尬得像自己做了见不得人的事一样无地自容，一再道歉。等她气呼呼地回家告诉老公，她老公却哈哈大笑，说该同学在大学时代就是赫赫有名的垃圾大王。丽丽很是无语。

每次姐妹们聚会说到男友的邋遢，基本上每个人都能吐出一大堆的苦水来，男人们怎么就如此的让人不省心呢？仔细分析一下邋遢男人的成因，有三种：一是条件限制，二是生性懒散，三是缺乏训练。

条件限制的邋遢一般在偏远地区比较显著，由于缺水或者缺少生活用品，不得不邋遢地生活着，没有办法讲究。

生性懒散的邋遢最可怕，不管你怎么指责他教育他，他都是左耳朵进右耳朵出，你气喘吁吁地责备他一通之后，他表面说知道了，可事后该是什么样子还是什么样子，比如上文中夏夏的男朋友。这种人不注重生活的细节，得过且过，一般和他们在一起的女人如果不能同化他们，就只能被他们同化了。

缺乏训练的邋遢是可以后天改造的。这样的人也许小时候接触到的人都是邋遢的，所以久而久之他们就认为生活就应该是这个模样的。但是随着知识的增加和见多识广，他们会发现自己周围的人并不是都如此

生活，于是就会有改善的愿望，但就是不知从哪里做起，这个时候如果有朋友或者女朋友在身旁指教，他们是很有可能从一个邋遢男人转变成居家好男人的。

邋遢的未婚男人们，就你们这股邋遢劲，能有好女孩受得了吗？再说了，家里环境脏兮兮的，也给细菌病毒们提供了最佳温床，它们会在你家里繁殖得开开心心，然后某一天你不幸生病了，这时候因为你太邋遢没有女朋友，还只能独自顾影自怜黯然神伤。

当然，邋遢的已婚男人们，你们也不用心里偷着乐，你们这幅邋遢的模样，除了影响自己的形象，就是往自己妻子脸上抹黑。看你们这么邋遢，你们的邻居同事只能以为是你们的妻子不够贤良淑德，责怪她们把唯一的丈夫打扮成这幅模样，于是，她们会把这种压力再奉还给你们，每天跟你们唠叨个没完，看你们能不能消受得了。

怎样净化邋遢男

当然，话说回来，如果你已经爱上了一个邋遢男，千万别绝望，要理解他们在精子时期所处环境的鱼龙混杂，拿出你的耐心和信心，改造他！要知道，女性的潜力是无穷大的，卵子能顽强地存在在母体内三四十年，这绝对不是没有道理的。

你应该注意说话的态度，避免他有抵触情绪。不要直说，可以采用声东击西之术，让他能充分认识到不讲卫生的坏处。

切记，不要逼他，任何的改变都会有一个适应的过程。



恐怖的洁癖女

爱干净是好女人的特质，但是过分干净的洁癖女也会让人恐怖到崩溃。下面就是一个关于洁癖女的故事。

小杰和小亭结婚两年了，在周围的人看来夫妻俩很是登对，经常出双入对的，但是前段时间听说两人正在闹离婚，大家糊涂了，一打听才知道闹离婚的原因是因为小亭有洁癖，很严重的洁癖。小杰说：“小亭每到周末哪里都不想出去，就在家拖地、洗衣服。她不让我洗衣服，她怕我洗不干净；她也不要我收衣服，她怕我手不干净；洗了衣服那天她绝对不出门，因为她怕出门把全身弄脏了回家收衣服的时候，洗手洗不干净；她不要我拖地，她怕我拖不干净；卧室的窗户两年没开过，她怕有小虫子飞进来；她每天洗澡都要洗一个小时，把全身搓得红彤彤的，因为她觉得全身很油，我跟她说每天搓那么久会降低抵抗力，她不信，虽然她经常感冒拉肚子的，但她自己不觉得自己抵抗力低……”小杰说再这样下去他就要崩溃了，他认识小亭时漂漂亮亮一个姑娘，本来一个正正常常的姑娘，结婚后却一直在消瘦，认识她的时候有一百斤，现在九十斤都不到了。他知道因为两个人住在一起，无形中给小亭增加了很多负担，她需要更疯狂地做清洁。如果早上小杰忘记什么东西在卧室，小亭一定把外衣裤子脱了进去，因为小亭觉得在外面穿的衣服不能穿进卧室，太脏了。而每次下班一起回家后，小亭就要开始碎碎念：先进厨房洗手，进洗手间洗脚，换衣服，这个时候别进卧室，卧室是睡觉的地方。小杰无可奈何地说：“的确！她很体贴，洗脚的时候，她怕我洗不干净，会蹲着帮我洗脚。如果她是一个没有洁癖的女人，我会因此而感动，但事实上，她只是怕我很脏而已。”小杰叹息。