

新新时代，小女人的爱情圣经→步步为营，女追男的魔法宝典

THE YOUNG WOMAN

PURSUES LOVING HEART CLASSICS



追爱心经

廖春红 编著

追上生命中的优质男

俗话说得好：“女追男，隔层纱。”

渴望爱情的小女人，别再着答答地等待王子掀起你的盖头来，要勇敢射出**爱神之箭**，俘获你的Mr. Right。

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社



小女人 追爱心经

廖春红 编著



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小女人追爱心经/廖春红编著. —南京: 凤凰出版社,
2009.12
ISBN 978-7-80729-599-0

I. 小… II. 廖… III. 女性-爱情-通俗读物 IV.
C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第220060号

书 名 小女人追爱心经

编 著 者 廖春红
责任编辑 王 卓
出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 北京梦宇印务有限公司 (通州区张家湾镇张辛庄村)
开 本 700×1000毫米
印 张 11.5
字 数 180千字
版 次 2010年01月第1版 2010年01月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-80729-599-0
定 价 19.00元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010—58572106)

女演员秦岚曾说：“爱情对我而言就像水那么重要，女人不能没有爱情，就像人不能没有水。”一句话，道出了天下女人的追爱真心。

俗话说得好：“女追男，隔层纱。”自古以来，女追男的精彩故事就在不断上演。《诗经》最早将女追男故事记载史册，这些故事中，《召南·摽有梅》可谓其中精品。

摽有梅，其实七兮。求我庶士，迨其吉兮！

摽有梅，其实三兮。求我庶士，迨其今兮！

摽有梅，顷筐暨之。求我庶士，迨其谓之！

诗中的少女由梅树的果实黄熟脱落，日甚一日变得稀少，以至渐渐所剩无几，联想到自己宝贵的青春年华正悄悄地飞速流逝，不禁激情难抑唱出一曲期待男子向她求爱，并娶她为妻的心音。诗的三章连续用了三个求字，写出了女子心情的急切，也写出了她的自重。这颇有分寸的用语，似直而曲，刻画了春情萌动的少女复杂心理与纯真的情怀，委婉细腻却又大胆泼辣地表达了女子对爱情的渴望与追求。

在整个中国文学中，女追男的爱情屡见不鲜。汉乐府民歌《上邪》中的女子更有着大无畏的追爱精神，她唱到：“上邪，我欲与君相知，长命无绝衰！山无陵，江水为竭，冬雷阵阵，夏雨雪，天地合，乃敢与君绝。”

从此诗可以看出，爱情是女人生来就有的梦想，她们为爱而生，为爱而活，也甘愿为爱而死。追寻爱情的梦想，一直存在于女人的灵魂深处，只是追爱的勇气多少的问题。

电影《女人不坏》中，周迅饰演的泛泛长相平凡，鼻梁上大大的圆眼镜让她更显呆板。然而，外表平凡的她却有着一颗狂热的追爱之心。“女人成功的秘诀很多，其中有两项很重要：对狰狞的男人，先下手为强！对假装温柔的男士，下手要更强！”在影片开头，周迅用古怪的嗓音念出了这样的“女性宣言”。她利用自己放射诊断科医生的专业基础，沉迷于分析男病人数据，从而找到了爱情的一项秘密武器——费洛蒙。这份对爱情的狂热之心，最终让她

遇到了冯德伦饰演的摇滚乐手小刚，收获了自己的爱情。

试问，如果泛泛没有对爱情的狂热，怎么能在费洛蒙招术被拆穿之后，还让小刚情有独钟？女人，有着一颗追爱之心，即使没有获得自己心仪的优质男的垂青，也会闪亮其他优质男的眼睛，成就一段“无心插柳柳成荫”的幸福爱情。

电影《非常完美》中章子怡扮演的女主角苏菲就是一个极具追爱精神的小女人。一次阑尾炎手术，让她和苏志燮扮演的外科医生李杰夫结缘，相知相爱两年，大婚在即。这时，男友偶遇女明星王菁菁时，碰撞出了另一段爱情的火花，负心离她而去。她痛苦万分，走不出对过去甜蜜爱情的回忆，家里的每一个角落似乎还有着前男友的影子。于是，她不甘气馁，制定一套看似完美的追爱计划，期望重新赢回男友的心。尽管她的追爱计划屡屡失败，但她执著追爱的勇气却感动了她身边的何润东扮演的常瑞，成就了另一段美好情缘。

“女追男？谁怕谁。”现代社会，小女人已基本摆脱了过去只依附、从属于男人的不平等的地位，越来越多的小女人都能积极主动地寻求自己的幸福生活，越来越多的小女人通过自己的努力掌握自己的命运。在爱情的道路上，她们绝不是个被动的等待者，她们已开始自己的爱情征程，享受爱情的甜蜜，收获爱情的果实。情有独钟，追我所选，女追男的时代已到来，你准备好了吗？

读完这本书，单身的小女人们，从等待王子来吻醒你们的美梦中醒过来，现在就开始实施你的“女追男”爱情计划，主动出击，寻找到你的那个王子！



前言////////1

第一章 >>>

爱情“她时代”，小女人追爱优质男

爱情箴言：一个人不能地老天荒////////2

韩剧潮来袭，女追男成风////////3

优质男，为什么小女人都爱你////////4

为什么一不小心成了剩女////////6

择偶价值周期表？女人不能不知////////8

星座爱情：12星座的女追男秘籍////////10

第二章 >>>

挑花了眼，谁是你的Mr.Right

爱情，适合的才是最好的////////16

挑花了眼，谁是你的Mr.Right////////18

嫁人就嫁普京这样的人////////20

找到属于你的“奥巴马”////////22

爱情风向标：女人都爱灰太狼////////25

食男时代，女人都爱3F男人////////27

第三章 >>>

大搜索：优质男，你在哪里

找准优质男，眼光是金////////32

注意，此处有优质男出没////////34

兔子也吃窝边草（同学篇）////////37

兔子也吃窝边草（办公室篇）////////39

相亲，相出一个心仪的他////////41

上网去，“下载”一个优质男////////43

第四章 >>>

伪优质男，我要撕开你的“画皮”

小心，花样美男将过保质期////////48

嫁个武大郎，难保不成潘金莲////////49

占家为王的伪大男人，给我靠边站////////51

精英男人怎能金玉其外，败絮其中////////54

男版林黛玉，女人赶紧逃////////56

口头派，我受够了你的巧舌如簧////////58

第五章 >>>

谁令优质男朝思暮想

长孙皇后：做他心中永远的牵挂////////62

张爱玲：寂寞精灵也渴望爱情////////63

林徽因：谁人不爱“人间四月天”////////65

三毛：绝恋撒哈拉的不羁灵魂////////67

王菲：音乐精灵也要甜蜜爱情////////69

刘嘉玲：爱情也能滴水穿石////////71

大S：追爱路上的勇敢小女人////////72

第六章 >>>

琴棋书画，小女人追爱法宝

德才兼备，追爱路上丑女也无敌////////76

追男先追书，腹有诗书气自华////////79

音乐让你做世间最动人的精灵////////81

爱情棋局，一招一式皆玲珑////////82

信手涂鸦，绘出美丽的爱情////////84

舞姿摇曳，为了爱跳起来////////86

第七章 >>>

盛装登场，只为他深情回眸

60分VS90分，你的形象值几分////////90

衣服这样穿，矮胖妹也能吸引优质男////////91



选对发型，才能拯救你的美丽	93
描眉施黛，精致妆容为君画	96
饰品加身，美丽再上一层楼	99
一滴香水，灰姑娘变身做公主	101

第八章 >>>

你的身体在施“美人计”

嗨，我的眼神烫到你了吗	104
一举手，一投足，要的就是勾人心魄	106
坐姿施展静态“美人计”	107
走猫步，婀娜多姿走出来	109

第九章 >>>

施展性格魔力，吸住他的心

勇敢去追你爱的那个优质男	114
自信，做一朵独立风中的玫瑰	115
茫茫女人海，个性的你脱颖而出	117
男人爱上你，因你自主而独立	119
一步一步，让他掉进你的“温柔陷阱”	120
你的浪漫，烙在了他的心上	122
如他所愿，做他的野蛮女友	124
偶尔耍耍宝，给他解解闷儿	125

第十章 >>>

攻城夺略，你的美让他俯首称臣

打造女人味，让男人一见难忘	130
气质的回眸，让他忘了时间在走	132
声音，裸露你浪漫的灵魂	133
一脸娇羞胜过无数情话	135
“贝蒂”变身“梦露”，一点点性感就足够	137

第十一章 >>>

擒郎有术，和单身挥手道别

- 就要和陌生人说话////////140
- 爱情世界里，“潜伏”正上演////////141
- 精心准备，导演一场“邂逅”////////143
- 以退为进，激起他的狩猎欲////////144
- 他就这样被你“慢性诱惑”////////146
- 大胆表白，宣告你的爱////////148

第十二章 >>>

小女人大心计，几招就让约会顺利

- 要点小心计，让他开口约你////////152
- 选好约会地点，决定恋爱运程////////153
- 赢取爱情，就在约会第一步////////156
- 约会探测仪：原来这就是喜欢////////158

第十三章 >>>

设个连环局，让爱情多迈一步

- 选对了人，还得玩得转////////162
- 爱情就是要“半糖主义”////////163
- 你的三分神秘，成全他的万般想象////////165
- 小鸟依人，成就他的英雄梦////////167
- 恰到好处撒娇=原子弹////////169
- 装装傻，让他的心疼一下////////171
- 爱情小心计，让他离不开你////////172



A decorative border of light gray floral and vine patterns surrounds the central text area.

第一章

爱情“她时代”， 小女人追爱优质男

这是一个经济“她时代”，也是一个爱情“她时代”，睡美人等待王子来吻醒的故事已经谢幕了，现在上演的是新时代的林无敌搞定费德南的“女追男”时代。小女人，当你的身边出现优质男，你要做的不是羞涩地等待，而是大胆出击，向他射出你的爱之箭。

爱情箴言：一个人不能地老天荒

一个人不能地老天荒，爱情的美好让天上的仙女也为之心动，这才有了流传千古的牛郎和织女、七仙女和董永的故事。

爱情是人类永恒的话题，是人生永久的颂歌，爱情让平淡的生活绽放光彩，让短暂的生命源远流长。古往今来，多少痴情少女不顾一切地奔向爱情，投入爱情的怀抱，抱着找到另一半自我的梦想，至死不悔。爱情是美好的，是迷人的，是绚丽多姿的。她就像一场春雨，冲去了大地所有的污秽，让世界充满新鲜泥土的清香。正如艾青所写的：“这个世界，什么都古老，只有爱情，却永远年轻；这个世界，充满了诡谲，只有爱情，却永远天真。只要有爱情，鱼在水中游，鸟在天上飞，黑夜也透明；失去了爱情，生活像断了弦的琴，没有油的灯，夏天也寒冷。”

爱情更是点缀女人生命的烟花，它是女人一生中最华丽的篇章，它为女人的生命增添了五彩的光华，女人因为有了爱情而有了精华和灵气。爱情于女人来说，是阳光下的瀑布，流光溢彩、绚烂辉煌。而女人是爱的使者，在爱情中妙龄男女情深深、意浓浓，彼此无微不至地关怀，相互之间寻求心灵最和谐的默契，相视一笑间最是动人。

“问世间情为何物，直教人生死相许”，爱情的力量是这样的伟大，不断激发着两个人生命中的快乐，从相识到相恋到相伴。人生若舟，常常漂泊不定；爱情如桨，推波助澜，在平淡的生活中荡起片片涟漪。真爱是美好的，真爱是宝贵的，为爱沉醉的女人是美丽的，徜徉于爱河中的女人是幸福的。

纽约单身汉Carl Weisman最近出了一本畅销书，他采访调查了1533个异性恋男人，发现1980年的美国40岁男人中只有6%从未结过婚，而现在这一比例上升到17%，男人里面能结婚的都结了，剩下的



都是独身主义者或者恐婚男，这对以结婚为目的而交往的剩女们是最大的打击，当她们冲进收费昂贵的精英婚介所时，发现这里的男女比率已达到了1:3，这可怎么办呢？有情感专家出来指点迷津：不想剩着，就要主动，就要去追求，把幸福牢牢地把握在自己手中。

女人，爱情的国度里，地老天荒永远是两个人共同创造的甜蜜，一个人是不能地老天荒的。女人，别再苦苦等待你的爱情，却眼睁睁看着心仪的白马王子拥别的女人入怀，和别的女人白头偕老。爱他，就去告诉他，就去追求他，努力才能为幸福加分。

韩剧潮来袭，女追男成风

新时代的女性不必再低吟“君若无定云，妾若不动山。云行出山易，山逐云去难”，被动地等待爱情的宠幸。“她时代”来了，女人的经济地位、社会地位大大提升，女人的爱情地位也要跟上时代的步伐。女人，爱情路上别学那个守株待兔的人，而应该主动出击，寻找你想要的甜蜜爱情。

韩国电影《淘气少女求爱记》中，张娜拉扮演的女主角孔姬智就是一个勇敢追爱的小女人。一天，她遇上了心目中的白马王子——朴正哲饰演的金贤俊，对方是跨国旅行社ClubMed的行政总裁。为了追求这位完美的男子，她使出全部的招数，展开了号称世上最伟大的恋爱计划。

追爱的第一步，姬智需要明确知晓贤俊接下来的时间安排，以便于自己制造机会接近。为此，姬智决心要去偷贤俊的笔记本，偷偷跑去他所住的饭店的房间。正要离开的时候，贤俊突然回来了，她只好躲进阳台，结果看到了贤俊换衣服。后来她又生怕被人发现，在东躲西藏的过程中不幸掉入垃圾桶。另外，她为了想要得到贤俊的心，骗他说她得了不治之症而假装躺在病床上，其实她得的并不是什么不治

之症，而是难以启齿的痔疮。就是这样，姬智成了一块强力胶布，牢牢地粘住贤俊。她无所不用，有时候很可爱，有时候又古怪得不得了，为此贤俊感到十分无可奈何。但在一次偶然的机，贤俊发现姬智原来是一位充满爱心的天使，她曾热心帮助她的朋友渡过难关。

正当贤俊准备打开心扉接受姬智的时候，他发现姬智竟然藏有他的笔记本。原来姬智是有目的地接近他……最终，贤俊为姬智追爱的执著感动，一对有情人终成眷属。

韩剧为何能在中国风靡多年，让众多年轻女性痴迷不已，其中一个重要因素就是韩剧善于营造“女追男”的爱情情节，触碰到了中国年轻女性那颗向往爱情，却又怯于释放自我、勇敢追爱白马王子的内心。自古以来，中国女性被“女人要矜持等待”的爱情观所束缚，在面对自己心仪的白马王子面前，总是表现出羞答答难以开口言爱的样子，却无形中放任机遇流失，错过他，错过爱情。

新时代的小女人们，你要明白：幸福是要靠自己争取的。爱情的世界里，没有男女之分，谁多一份追爱的勇气，谁就能将幸福的爱情牢牢抓在手里。俗话说“男追女隔座山，女追男隔层纱”，只要你放下你顽固的矜持，在爱情的道路上勇于先迈出一小步，属于你的幸福自然不落空。

优质男，为什么小女人都爱你

古人有云：“近朱者赤，近墨者黑。”交朋友要选择那些善良上进的人，他们的优点能逐渐影响到你，帮助你营造出幸福生活。而选择爱情伴侣也要遵循这个原则，只有选到优质男，小女人才能获得百般的呵护和疼爱，优质男像一所好学校一样，不仅会教会小女人基本的爱情生存法，让小女人享受到甜蜜的爱情，他们还会利用他们自身的优势条件，帮助小女人打造自身的个人素质和内在涵养，帮助小女



人做好自己的人生规划。总之，爱情路上选到一个优质男，小女人就选到了一个美丽光明的未来。

1. 一个优秀的人生导师

一个优质男，应该是事业有成、心智成熟、生活阅历丰富的。这样的男人不仅适合做生活伴侣，更适合给你的人生提一些建议。例如，中国姑娘邓文迪嫁给传媒帝国的总裁默克多，就向他学习了不少传媒业的经验和商业推广上的知识，为自己成功进驻中国传媒产业，发挥了很大的作用。

2. 化解烦恼，为你出谋划策

如今的社会，女人也和男人一样在职场打拼，快节奏的生活让女人压力倍增，有时候在职场遇到挫折，小女人就更希望有一个男人在你身边能给你坚实的肩膀依靠，然后帮你分析利弊，指点迷津，出谋划策，化解烦恼，让你不知不觉中重拾绽放的笑颜。

3. 能提升你的“品位”

优质男之所以“优质”，是因为他们自身有许多性格闪光点，比如宽容大度的心怀、追求上进的精神等。在职场里，他必定是个敬业的员工；在家庭里，他孝顺父母，关爱兄弟姐妹；在公共场合里，他能做到尊老爱幼，谦让别人……与这样的人一起生活，天长日久，小女人渐渐就能惊喜地发现，自己的品位也在无形中上升了许多，这就是潜移默化的力量。总之，找个优质男，才是女人爱情幸福的根本。

4. 志同道合的伙伴

志同道合，拥有共同的兴趣和人生目标，是一段爱情开始的基础，也是一段爱情持久的法宝。优质男的爱好兴趣大多广泛，和你的共同点会比较多，也容易建立起两人的兴趣爱好。找个优质男，等于找了一个志同道合的爱情伙伴。两人可以共同完成彼此都感兴趣的事情，不用再担心枯燥无聊。喜欢下棋的棋逢对手，喜欢小酌的酒逢知

己，喜欢看碟的可以一起窝在沙发上，从天亮看到天黑，全心投入地享受二人世界。

5. 给你安逸、稳定的生活

有责任心，是优质男的首要条件。找一个优质男做男友，他能提供小女人安逸和舒适的生活，和你共同分担生活中的困难和苦痛，无论何时，他都能给你一个温暖的怀抱。无论外界的诱惑有多么强大，他都具备强大的免疫力，能专心一致地爱你。

6. 提升你的社会地位

由于优质男物质环境和精神环境的双优越，让优质男的社交圈子较为广泛，他出入的场合都具备一定的档次，而你跟随他出入这些圈子，也无形中提升了自己的社会地位。

找一个优质男做男友的好处还有许多，一旦你们步入了结婚殿堂，身为丈夫的他也会帮你分担家务，懂得处理好家庭内部矛盾，让你每一天都享受恋爱的甜蜜感觉，让你每一天都感到幸福而满足……要想获得幸福，小女人就是要爱优质男。

为什么一不小心成了剩女

为什么现在剩女越来越多？而且大部分剩女还是集智慧与美貌并存的高收入女人。我们的身边，也总是有那么一些各方面条件都优秀的女人，至今单身一人，她们也着急找不到爱情的巢穴，她们在父母的催促下开始一次次的相亲，却总是找不到心仪的优质男。是月老把她们遗忘了，还是把原本属于她们的优质男不小心牵到了别人手上？这些剩女的心中充满了疑惑。

生活中的剩女应该向电视剧《美女也愁嫁》中的女主角沈恬学



习，学会抓住身边的那个优质男，最终收获她一直渴望的爱情和婚姻。沈恬不仅容貌出众，而且有一份让人羡慕的工作，是个非常聪明能干的美女记者。她渴望尽快结婚，趁着年轻做个美丽的新娘。当然也希望老公是一个对她事业有所帮助的成功人士。可惜，她的男友呼亚伦在结婚登记前夕逃婚了；和风度翩翩有钱有地位的“钻石王老五”宁凯谈恋爱，却又遭遇第三者插足，她选择退出；当律师李春林出现在她面前，她既欣赏他的条理和效率，又对他缺乏温情感到失望，尽管她觉得十分矛盾，却理智地认为，再也不能错失眼前这个各方面条件都很优秀的结婚对象。然而，在沈恬即将嫁给李春林的时候，一次意外，却让她发现她真正的王子一直在她身边，那就是同事沈大林。

剩女之所以“剩”的真正原因不是上天的捉弄，而是因为她们自己没有把握住爱情，没有积极抓住身边的爱情机遇。在众人的眼里，她们是“天之骄女”，她们自己也认为自身条件十分优越，对白马王子的要求自然比常人高出许多，有时候甚至是照着完人的标准来选择爱情伴侣。她们认为凤凰不能同鸡配，凡夫俗子入不得她们的法眼，在心仪的优质男面前却又保持羞答答的传统，怯于表达爱意，苦等对方追求，却最终眼睁睁任爱情和自己擦肩而过，空留一声叹息。

爱情市场里也要遵循“先下手为强，后下手遭殃”的原则。在身边优质男云集的时候，赶紧从中挑出自己的那一个，才是爱情幸福的王道。别等到别人把优质男都挑走了，留下的都是武大郎这般的男人，你才痛哭上天对你如此不公。要知道，幸福是要靠自己去争取的，优质男是要小女人自己去抓住的。

小女人在20多岁的时候，青春美貌正当年，是抓住优质男的最佳时期。当男人20多岁的时候，刚离开校园步入社会，羽翼尚未丰满，还算不得一只优质股，但已经显出潜力股的征象。女人这时就要把握机会，抓住潜力股男人，共创美好的爱情。20多岁，事业刚刚开始打拼的男孩儿们一个个情窦初开，经验浅薄，他们不仅没意识到自己可以等，还不知道自己可以随着等待进一步升值，他们所想的就是事业刚起步时的孤独和艰难，需要另一个人共同分担。他们渴望有一个

温柔的女性可以抚慰他们内心的寂寞，缓解自己的疲乏，陪伴自己迎接人生将来的挑战，分享生命的荣耀。那个时候就是他们最脆弱、最容易被攻陷的时候。所以聪明的小女人，就应该趁着他们尚未醒过神来，就先下手为强，赶紧物色一个。否则到了快奔三的年头里，就不再会有漫不经心的挑挑拣拣了，面对被挑剩下的劣质品，你只能欲哭无泪，哀叹自己“剩女郎”的境遇。

择偶价值周期表？女人不能不知

万事万物皆有定律，爱情也不例外。女人要想顺利追上心仪的优质男，首先要分析自身的优势，择偶价值周期表不能不知道。

璞玉期：16~22岁

人们常说，16岁的花季，17岁的雨季。当小女人步入16岁，自己做为女人的美丽含苞待放，芳香悄悄蔓延开去。紧随着小女人步入17岁，迎来了雨季，滋润着女人之花愈发美丽芬芳。从16岁到22岁，这是一个少女向女人变身的过渡时期，对爱情懵懵懂懂的她们初次为男生心悸，初次品尝爱的甜蜜，单纯地快乐着。她们是璞玉，未经打磨，却有着内在浑然天成的价值。如果能够幸运地遇上珍惜的人来开发她内在的光彩，一定会激发出耀眼的光芒。单纯让她们分外美丽，却也可能因错择情缘而痛苦，甚至留下一生都难以抹去的心灵伤痛。单纯而不“单蠢”，才能让这个时期的美丽女孩迎来童话般的爱情。

黄金期：23~25岁

走出了璞玉般纯净的少女季节，女人步入了23~25岁的黄金时期，迎来了女人之花热烈绽放美丽的世界。少女时期的美尽管纯净却略显稚嫩，而一旦过了25岁，女人的身体条件逐渐走下坡路，外在之

