

约会，是不是让你既充满憧憬和幻想，
又有些焦躁、恐惧和忐忑不安？

美国“约会大师”迈瑞·穆尔告诉你：女人应当为了乐趣而约会，就像若干年来男人所做的那样！事实上，约会在很大程度上更像一门科学，它需要反复实践。在本书里，穆尔揭示了男人的约会秘密，只要你按照这些有效的方法去做，将会改善你的约会前景——并让你更有可能找到灵魂伴侣！

直率、明了、可行，《“坏”女人会约会》把猎取男人变成了一件有趣的事——原本就应当是这样。即使你认为自己是个约会专家，你也会迫不及待地读完这本小册子——当今约会世界里沟通的新圣经。

DATE LIKE A MAN “坏女人” 会约会

上架建议 两性·情感

ISBN 978-7-5086-1887-6



9 787508 618876 >



www.publish.citic.com

定价：26.00元

“坏” 约会

[美]迈瑞·穆尔 朱蒂·古尔德 著
时 娜 译
刘远民 插 画

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

“坏”女人会约会 (最新版) / (美) 穆尔, 古尔德著; 时娜译. —2版.

—北京: 中信出版社, 2010.3

书名原文: Date Like a Man

ISBN 978-7-5086-1887-6

I. 坏… II. ①穆… ②古… ③时… 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 (2010) 第 006056 号

DATE LIKE A MAN by Myreah Moore and Jodie Gould

Copyright © 2000 by Myreah Moore and Jodie Gould

Simplified Chinese Translation copyright © 2010 by China CITIC Press

Published by arrangement with Harper Collins Publishers, USA

ALL RIGHTS RESERVED

“坏”女人会约会 (最新版)

“HUAI” NÜREN HUIYUEHUI (ZUIXINBAN)

著 者: [美] 迈瑞·穆尔, 朱蒂·古尔德

译 者: 时 娜

插 画: 刘远民

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 10 字 数: 156千字

版 次: 2010 年 3 月第 2 版 印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2006-3537

书 号: ISBN 978-7-5086-1887-6/G · 365

定 价: 26.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

致 谢

此书献给我生命中那些已经辞世的快乐男人，谨以表达我的爱意、尊重和感谢。你们帮我学会了珍爱自己。我的天使，我挚爱并且永远怀念你们！

—— M. M.

献给我的朋友和家人（小家和大家），感谢你们的支持和鼓励。并且献给我的爱人，罗伯特·凯特尔，他懂得如何像个男人一样与我约会。

—— J. G.

你是单身，对吧？也许你刚刚经历了离婚或分手，或者也许你还没有找到合适的那一位。总之，恭喜你。没错，恭喜你！这将是你的生命中最美好的一段时光。单身能让你发现自我，发现你自己对未来的梦想，以及你真正需要从男人那里得到什么。

亲爱的，你妈妈说的没错，这是个男人的世界。感谢领导女权主义运动的女前辈们，我们的处境已经有了很大的改观，但权力阶层仍然严重地向男人那边倾斜，尤其在约会这个竞技场上。所有的事情都是不平等的，如今女人们应该冲破粉红色的天花板来寻求浪漫了。

10 多年来，我一直在研修班教授我独特的约会哲学，

序 言

也在研修班进行过一对一的操练。我已经亲眼目睹上百个女人克服恐惧和孤独，找到了她们唯一的另一半。让我们勇于面对吧，为了约会，你必须通过一些训练来塑身。我指的并不是参加一个健身班或者拼命工作。在开始约会之前，你必须训练自己的情商。

了解男人怎样约会

这本书将教你如何不再拘泥于过去女人约会的观念（只是为了找一个丈夫），而是去发现男人怎样约会（为了享受其中的乐趣）。书中将揭示男人对约会的认识，以及他们担心你发现的内容，比如：

- 约会是一种数字游戏。男人们知道，约会的次数越多，你的选择范围就越广。而另一方面，女人们则经常委身于第一个向她们示爱的人，即使是最差的那个人。
- 约会是一项团队运动，人们都在约会，你不必独自行动。
- 我会教你如何获取朋友、邻居、老板和同事们的帮助，从而找到合适的男人。
- 约会意味着冒险，约会也意味着你可能会被甩掉。因此，拒绝

也许会为你打开另一扇门，带你去赴更美妙的约会。

除了让你拥有更有趣的约会，我还将教你如何区别自己的“要求”与“必不可少的需求”，从而缩小你的搜寻范围。如果你让一个男人描述他出色的另一半，他可能会告诉你关于她的一切，包括她靴子的颜色。如果同样问一个女人，她很可能笼统作答。她也许会说：“嗯，他很有智慧。”什么意思？他的智慧是书本型的还是阅历型的？我将教你如何从一个男人那里得到你想要的。

一旦你确定了自己的要求与需求，你就能将二者进行比照了。记住滚石乐队所唱的：“你不可能总是满足你的要求，但是如果你肯尝试……”后面的词你知道吧。

调整你约会的态度

如果你觉得约会很痛苦，那么你就需要自我审视了。每次当约会搞砸之后，你是不是都感到沮丧？你是不是不停地以结婚为标尺来衡量你的约会？如果是这样的话，那么很可能你对待约会过于慎重了。

至关重要的一点是，男人们知道约会是有趣的。如果你像个

男人一样约会，那么找一个新的约会对象来打发时间一定是小菜一碟，直到你遇见“那个人”。如今，女人们已经不再视婚姻为终极目标，或无法实现的梦想。如果婚姻是如此幸福美妙的事，那为什么有将近一半的婚姻都以离婚告终？最好耐心等待，用心挑选，第一次就做出正确的选择。

这样，你就已经拥有了新的约会态度。如果你徘徊犹豫，认为自己太胖或太瘦或太老，不能吸引男人，那么你可能真会如此。如果你相信自己见到的都是些男同性恋、已婚男人或变态，那么你见到的男人可能果真如此。

负面的想法会带来负面的结果。

一旦你认为约会可以而且应该很有趣，那么你焦虑和寻觅的日子就该结束了。你必须相信，你正苦苦寻觅的那个人随时随地都会出现。你只需要抛弃那些阻止你找到伴侣的负面想法。

最后，《“坏”女人会约会》还将教你如何过快乐的单身生活。亲爱的，我也是单身。我没有结婚，但目前正与一个男人相爱，我非常喜欢他，他也很爱我。我保证，只要你接受我的建议，并且按照书中的练习去做，你对自己和对约会对象的感觉都会好一些。一旦你学会珍爱自己，人们就会纷纷向你靠拢。所以，走出去，并且让自己忙起来！



目录

DATE LIKE A MAN

致 谢 XI

序 言 XIII

01 第1章 热身：准备像男人一样约会

为什么男人是约会大师 3

男人知道自己的要求与需求（以及如何满足它们） 6

你的要求和需求到底意味着什么 11

描绘你的“理想先生” 13

仔细看看镜中的你 15

男人都是自恋的 18

男人不认为自己是牺牲品 24

男人是独立的 25

男人知道钱财很有诱惑力 27

男人知道能力很有诱惑力
男人知道自己不管多少岁都可以性感
男人们懂得远瞻“前景”

37 第2章 女人也可以成为一名约会大师

男人知道约会是一场数字游戏
男人相信，女人太多、时间太少
男人不为潜力担忧
男人不会谈论自己的恋爱
男人不会过度分析
男人在过于女性化的家庭里会觉得不舒服
男人喜欢掌握主动权
男人喜欢拿主意
男人喜欢获得赞同
男人知道如何设定界线
男人喜欢历史，但你不要太快地交待你的过去
男人和女人可以只是朋友吗
男人不知道内疚为何物
男人不喜欢唠叨
男人不喜欢女人缠着自己
男人不喜欢傻气的女人
男人不想听你说那些女性问题

男人不想太快见到你的亲友团
男人讨厌的女人
男人喜欢胃口好的女人
男人喜欢能打入男人堆的女人
男人知道如何自我保护
男人可以在办公室找到约会对象
男人应当像对待客户一样对待你
男人在认为你“需要知道”时才告诉你
如果第一次约会没有感觉，男人就不会再打电话
当男人打来电话时
男人有自己的节日
男人知道如何放手
男人有自己的私人领地
做哪些事会让你永远单身
男人不愿接受馈赠
男人知道如何对待失败
男人知道自负并没什么
男人知道如何分手
男人不会付出太多
男人是意念坚定的
男人不喜欢懦夫
男人不喜欢公主
男人不喜欢随便的女人

男人对待母亲的方式反映出他对待女人的方式

懂得善待他人的男人也会善待你

男人热衷于性，而不是两性关系

一个欺骗自己妻子或女友的人也会欺骗你

男人们擅长玩“人间蒸发”

如果一个男人告诉你他从没爱过任何人，那么他也不会爱上你的

如果一个男人告诉你：“你不是我喜欢的类型。”请相信他

如果一个男人对你说：“对你来说，我不够好。”请相信他

那些需要个人空间而不需要婚姻的男人们

关于男人们的一些更丑陋的真相

男人知道有些女人只能看不能碰

男人需要和他们的铁哥们儿保持牢固的友谊

男人喜欢动手改造世界

男人喜欢充当拯救者的角色

表达浪漫感情——男女有别

男人只能向银行借钱，而不是女友

男人知道解释是没有用的

男人喜欢自己的自负心理受到挑战

男人对你不感兴趣的信号

为什么男人有时候说“电话联系”，却并没有打电话给你

如果一个男人说自己还没有准备好结婚，那么他的意思是没有准备好和你结婚

参赛者

189 第4章 制订一个作战计划

跟性爱玩“捉迷藏”（男人最恨这个，但是你必须这样做）

男人懂得如何为自己做宣传

第一、第二和第三次见面计划

男人们的肢体语言都非常娴熟

男人也喜欢卖弄风情

男人喜欢自然的乳房

男人喜欢能够抚摸的头发

男人喜欢长指甲，但不是锋利的爪子

男人会对颜色做出反应

男人感觉兴趣索然时也会表现出来

男人不愿意靠近拉帮结派的女人

男人不喜欢浓郁的香水味道

男人不喜欢珠光宝气

男人知道爱情和肉欲的区别

男人不介意做爱地点

男人在性方面的自私表现

男人喜欢合格的性伴侣

激情电影

男人自慰也舒畅

男人喜欢女人的紧身内衣

男人喜欢柔韧性强的女人

男人喜欢速战速决

男人不喜欢使用避孕套

男人不喜欢接吻

男人喜欢被称赞

男人喜欢把自己的“战利品”带回家

男人认为婚姻意味着兼并和收购

男人希望成为求婚者

男人的求婚方式各有不同

单身也快乐

男人喜欢运动（废话！）

男人喜欢高尔夫球场，而不是不断接受教育

在酒吧，男人寻找的是床上伴侣，而不是精神伴侣

男人只买需要的东西

男人出没的地方

200 位男人最真实的“口供”

295 后记

成为约会冠军

该演练了

A decorative border with intricate black floral and scrollwork patterns surrounds the central text. The background is a light gray with a faint grid pattern.

第 1 章

热身：准备像男人
一样约会