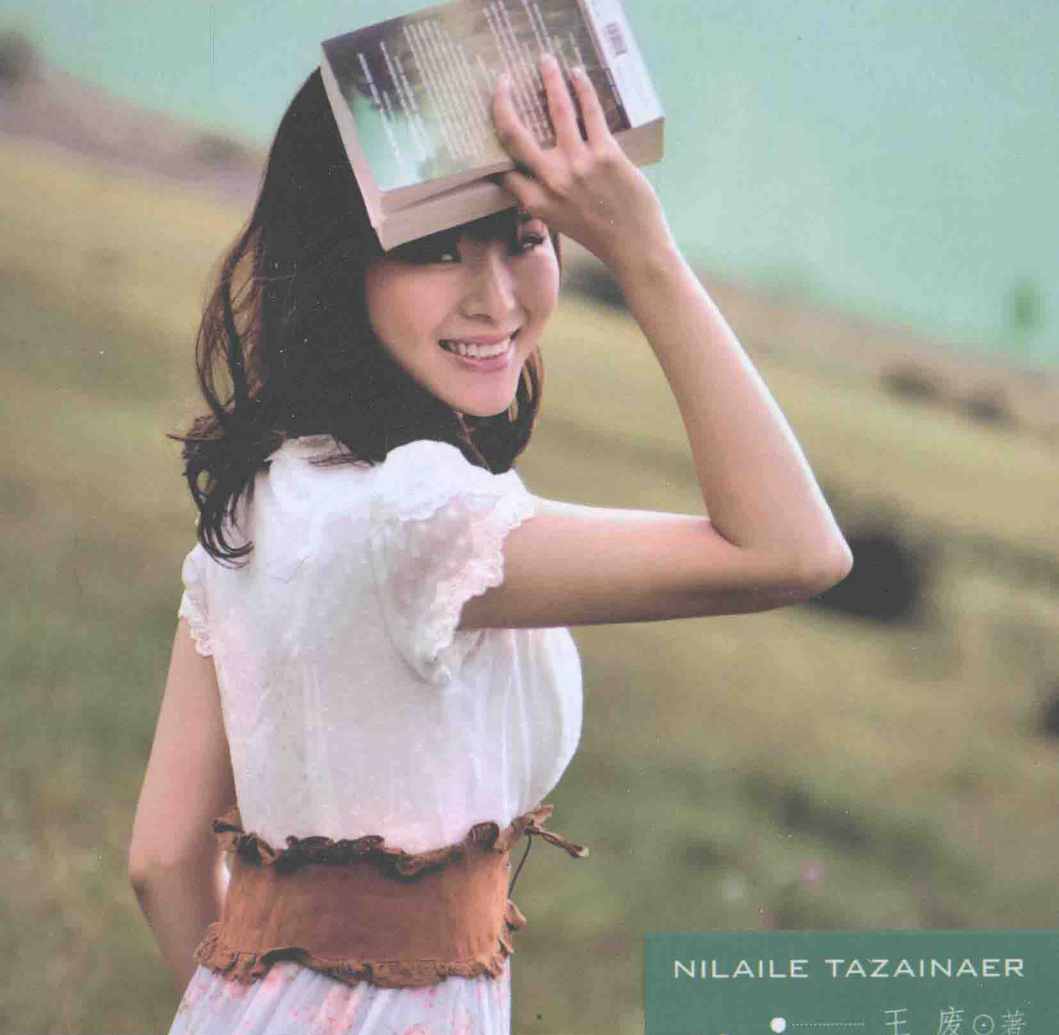




NILAILE TAZAINAER

• 王 废◎著

找 个好男人，
绝对是个技术活儿

你来了， 他在哪儿

「非诚勿扰」给女人的十二堂婚恋幸福课

你到底想要什么样的男人？你到底适合什么样的男人？

打开《非诚勿扰》这本世界上最棒的“婚恋教科书”，

你一定能找到自己想要的答案！



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

你来了， 他在哪儿



《非诚勿扰》给女人的
十二堂婚恋幸福课

王 废◎著

中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

你来了,他在哪儿:《非诚勿扰》给女人的十二堂婚恋幸福课 / 王废著.
-- 北京:中央编译出版社,2014.6

ISBN 978-7-5117-2146-4

I. ①你… II. ①王… III. ①恋爱—通俗读物②婚姻—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 085435 号

你来了,他在哪儿

——《非诚勿扰》给女人的十二堂婚恋幸福课

出 版 人:刘明清

出版统筹:董 巍

策划编辑:黄海明

责任编辑:韩继海

责任印制:尹 珺

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京市西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电 话:(010) 52612345(总编室) (010) 52612313(编辑室)

(010) 52612316(发行部) (010) 52612315(网络销售)

(010) 52612346(馆配部) (010) 66509618(读者服务部)

传 真:(010) 66515838

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

开 本:880毫米×1230毫米 1/32

字 数:132千字

印 张:10.5

版 次:2014年6月第1版第1次印刷

定 价:32.00元

网 址:www.cctphome.com 邮 箱:cctp@cctphome.com

新浪微博:@中央编译出版社 微 信:中央编译出版社(ID:cctphome)

本社常年法律顾问:北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤
凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618



序 篇 ①

找个好男人，绝对是个技术活

看了这么多年《非诚勿扰》，你最大的感悟是什么？

当我在键盘上敲出这个问题的时候，恰好屏幕右下方冒出了有一封新邮件的小提示，点开一看，叶子发来的：我总以为我老了，嫁不出去了，这辈子命中注定要做剩女了，而且是剩的连死太监都不屑一顾的那种，但刚刚跟欢姐看完一集，51岁的吴愤奋和34岁的伍逸幸福牵手那一刻，我又相信爱情了！

此时，我与叶子的感触是一样的，又相信爱情了！

同叶子一样，我也没有从刚刚结束的《非诚勿扰》中醒过来，吴愤奋和伍逸牵手那一刻，我心间泛起的波澜现在依



旧荡起一圈又一圈的涟漪。在当前这个闪婚闪离就如同吃顿快餐看场电影一般随意的年代，能够看到吴愤奋和伍逸这对为了彼此心动的人，不顾年龄跨度，忘记尘世凡俗，勇敢张开双臂紧紧相拥的人，绝对会触及我们内心最柔软的地方。我们从巷子口的跳着橡皮筋舔着棉花糖的孩童，成长为踩着单车在日记里写下青春私语的懵懂少年，经历了青涩年华的朦朦胧胧恋爱，终于到了嫁人年岁，却蓦然间发现自己不再相信爱情了，这是一件多么悲催的事情！

而在我的朋友圈中，最悲催的人自然要数叶子了——

17岁那年，高中纯情小妹的她喜欢上隔壁理科班的一位戴眼镜、皮肤白皙、斯斯文文的“儒雅男”，第一次在日记中用“他”代替了一位男生的名字，第一次坐在凌晨三点的夜色里听着音乐发呆，第一次放学约会晚回家后向欢姐撒谎，悲催的是，身为其母的欢姐一眼就识透了女儿的谎言，此后的剧情俗套的可以写成一部肥皂剧，欢姐一手扼杀了叶子的初恋。

19岁那年，她确定“儒雅男”已经与她此生再无瓜葛后，转而又喜欢上了大学里的一位青年辅导员，整个大学期间都在同学们的风言风语里享受的“地下情”的浪漫与快乐。

22岁那年，她毕业了，辅导员闪婚了，新娘却不是她。这样也好，不用再体会异地恋的漫漫煎熬，毕竟给她 Offer 的是沿海的一座大城市中的大公司，为了工作丢掉一个男人、一份感情、一段曾经，她觉得很值。

24岁那年，已经工作两年的她遇见了一位可以让她甘愿



放弃手头优渥工作的“绅士男”，但“君生她未生，君婚她未婚”，这样的一场遇见何其俗套，结局也自然十分的俗套，“绅士男”，给了她 Chanel 的化妆品，给了她爱马仕的经典小挎包，给了她打飞的就如同打的一般的生活，甚至也给了她一场刻骨铭心的感情经历，可那绝不是爱情，因为她与他终究是路人。

28 岁那年，她告别了“绅士男”，逃离了那座大都市，回到了家乡的小城，做着一份不枯燥的工作，希望遇到一个长得不算难看又能养得起小家的简单男人，拥有一份白开水般平淡又绵长的爱情。

可是，两年过去了，她已经站在了 30 岁这道“人生大坎”上，简单的男人至今还未现身，白开水一般的爱情依旧杳无音讯，往前一步，前路依旧渺茫，想往后退一步，却退无可退。

这就是叶子，我们从有 QQ 起就认识但从没有见过面，在我看来她就是一本“剩女教科书”——女孩如何成长为剩女，翻一遍她的人生简历你就啥都明白了。

现在，很多的剩女不也跟叶子很类似？

剩女们，你们就算没有在中抓住一个纯情男谈一场青梅竹马的爱情（如果你认为高中恋爱属于“违禁品”，那就请无视这句话），也应该在大学里谈一场轰轰烈烈的恋爱找一个陪你一起毕业一起到老的男生（别扯毕业就分手，毕业就分手根本不算真爱），就算你浪费了大学的美好时光，参加工作



你来了，他在哪儿

的前两年你也应该抓住一个甘愿挨你平底锅的“灰太狼”。

可是现在，你可能距离毕业前两年又过去了四年，距离大学毕业已经过去了六年，距离高中毕业已经过去了十年。十年过去了，你遇到过爱情，遇到过心仪的男人，可是这一切都是你生命中的过客。现在，你依旧单身，且活在了无比尴尬的年纪，老妈催你相亲，老爸催你相亲，姥爷姥姥也在催你相亲，几乎全世界认识你的人都在催你相亲！

你，苦逼么？

你，抓狂么？

你，委屈么？

我要说的是：活该！你之所以会成为像剩饭一般没有多大吸引力的剩女，或者成为浑身散发着耀眼光泽苦苦追逐爱情却没人敢碰的“黄金剩斗士”，就是因为你没有对得起这些年来所受的伤，没有对得起这些年来所经历的痛，时至今日可能还不明白——找个好男人，绝对是个技术活（本书不谈男人该怎么泡妞，只谈女人该如何找到如意郎君）！

如果把这句话当作这么多年来看《非诚勿扰》的最大感悟，我觉得再贴切不过了。

这个是关于开篇那个问题的回答，也是一个关于爱情的回答：舞台上的光头孟爷爷，全民丈母娘黄老师，一张嘴能辣出你眼泪的乐师傅，死萌死萌的财神爷，每期的24位俏丽的女嘉宾，他们一起调侃着男人与女人，解读着爱情与婚姻的游戏规则，告诉女人们该如何“脱光”，告诉女人们做出最



正确的选择，告诉女人们该如何倾听自己内心的声音……

看《非诚勿扰》只要一小时，活明白却要很多年——

今天，你看懂了吗？

今天，你活明白了吗？

你来了，
他在哪儿

十二堂婚恋幸福课
《非诚勿扰》给女人的





序 篇 ②

爱情一路盛开，幸福从未散场

麦克尤恩的这些短篇小说犹如锋利的刀片，阅读的过程就像是抚摸刀刃的过程，而且是用神经和情感去抚摸，然后发现自己的神经和情感上留下了永久的划痕。

——余华

如同余华阅读麦克尤恩的小说一样，我第一次看《非诚勿扰》也是这种感觉：《非诚勿扰》不仅仅是一个大型相亲节目，它就像是一把锋利的刀片，一刀一刀戳中现代男女们浮躁的内心，那么痛，那么透彻，让我们在爱情迷途中不再



茫然无措，知道自己为什么一直在画地为牢，明白自己为什么一直都在不停地犯错或错过，最终让我们在寻找幸福的旅程中看到希望与光明。

每次看《非诚勿扰》，每次都心生温暖，尽管我们会为自己看好的缘分散场而惋惜，但我们更多的时候都在为那一对对幸福牵手的男女嘉宾而心生感动——爱情来临的时候总是包裹着大片大片的幸福与温暖汹涌而至。滚滚红尘，茫茫人海，男人与女人就像是两座隔海相望的岛屿，他们能从无边无际的大海上相遇，在海浪迭起的日子里牵手相伴，几乎每一位旁观者都忍不住想去祝福他们。

曾经，看到过很多在爱情的残酷中如秋叶般孤寂落寞的女人，也认识很多在爱情海洋中如春花般灿烂的女人，她们在谈到爱情的时候几乎都说到了一个问题：如何才能与彼此相爱的人长久相处下去？

那些不幸福的女人们告诉我，世界上最厉害的爱情杀手莫过于争吵、坎坷与变故，不论是多么坚固的爱情也经不起怀疑、嫉恨、诱惑的侵蚀；那些幸福的女人们则告诉我，爱情保鲜靠的是两个人共同的努力，如何努力让平静如水的生活每天都泛起不同的滋味，日复一日的平淡才是爱情死亡的真正诱因。

看《非诚勿扰》，这样的感触尤为深刻：那些在舞台上浪漫牵手的女嘉宾都一样幸福，当自己心仪的男人出现之时，她们会坚决地放下不必要的矜持，迅速袒露心声，在缘分面



前不犹豫，果断“迎男而上”；那些在舞台上迟迟不能牵手的女嘉宾也都各有各的不幸，嫌弃长相英俊的“凤凰男”家底不够殷实，遇见“土豪”又嫌弃对方身上没有文艺范儿，碰见个子高的嫌太高，碰见个子矮的嫌太矮，碰见不高不矮的又在肥瘦上挑毛病，一心只想着嫁给像英国王子一样帅比阿拉伯王子更有钱的“高富帅”，结果一次又一次地与缘分擦肩而过。

正所谓，世界上幸福的女人都一样，不幸福的女人则各有各的不幸，只要我们打开心结，准确认识自己，不再为内心的纷扰所牵绊，就能够成为一名尘世间最幸福的女人——若是喜欢浑身上下散发着浓浓儒雅气息的“文艺男”，那就不要计较他是否有洁癖；若是喜欢有上进心勇于拼搏的“潜力男”，那就不要计较他现在是否有车有房；若是喜欢成熟内敛上档次的“成功男”，就不要计较他的脑袋上是否还能长出一头浓密的头发……

爱情一路盛开，幸福从未散场，只要我们做出对的选择，梦想就不再那么遥远。

如果我们还在为爱彷徨，千万别灰心，因为我们还有《非诚勿扰》，它就像一位循循善诱的婚恋导师，告诉我们如何去寻找爱，如何去爱一个人，如何让离开痛的伤城，走进幸福的城堡——《非诚勿扰》就是一台“爱情GPS”，帮你定位自己、定位爱情，更为你定位人生的幸福坐标！

你到底想要什么样的男人？



你来了，他在哪儿

你到底适合什么样的男人？

打开《非诚勿扰》这本世界上最棒的“婚恋教科书”，你一定能找到自己想要的答案！

你来了，
他在哪儿

十二堂婚恋幸福课
《非诚勿扰》给女人的





目 录

第一课 } 往前一步是幸福
——青春易逝，你必须迎“男”而上

Lesson 1. 为什么剩女都在问：爱情距离我还有多远 / 002

Lesson 2. 就算全世界都放弃你，也要迎“男”而上 / 006

Lesson 3. 爱情不是一杯落满旧时光的咖啡 / 010

Lesson 4. 脱光圣经：只有放下，才能等来幸福 / 014

Lesson 5. 女光棍不可耻，不改变才可耻 / 018

周末小测验·你距离爱情还有多远 / 024



第二课 } 遇见对的人就嫁了吧 ——那些年的爱情，这些年的成长

Lesson 1.遇见爱，坚决要爆灯 / 030

Lesson 2.不要活在痛苦的阴影里：我们都曾爱过不值得爱的人渣 / 035

Lesson 3.相遇不易，一旦错过，悔一生，恨一生 / 040

Lesson 4.你想尝尝小吃，我愿意为你走遍名街古巷 / 044

Lesson 5.没有什么比勇气更重要，所以我愿意试一下 / 048

周末小测验·你的嫁人的希望有多大 / 053

第三课 } 别再戴着面具谈恋爱 ——活出真性情，女汉子也有春天

Lesson 1.你是公主，可也是个女人 / 060

Lesson 2.不装 X，不做作 / 065

Lesson 3.不掩饰，不代表你可以随意地展现“阴暗面” / 070

Lesson 4.活得明白，爱得明白 / 074

Lesson 5.白天“白骨精”，晚上“狐狸精” / 078

周末小测验·你是不是很受大家喜欢 / 082

第四课 } 爱情丰满，现实骨感 ——因为懂得你的好，所以想要对你好

- Lesson 1.缘分奇妙而珍贵，来了就不要放手 / 088
- Lesson 2.若为男人哭泣，一定要把眼泪流进他心里 / 091
- Lesson 3.心中有爱，才能拥抱温暖的人世间 / 095
- Lesson 4.别在爱的谎言里寂寞地老去 / 098
- Lesson 5.爱情与房子，孰轻孰重 / 101
- 周末小测验·你距离幸福还有多远 / 106

第五课 } 优雅的女人不褪色 ——平凡似路人，也要有颗女神的心

- Lesson 1.你不优雅，怎能征服“高富帅” / 112
- Lesson 2.优雅女人：一棵开花的树，一本温暖的书 / 116
- Lesson 3.昂贵的穿着也可能让你优雅得很“山寨” / 120
- Lesson 4.真挚的微笑比天使般纯净的目光更珍贵 / 123
- Lesson 5.如何做一個幸福的文艺女青年 / 127
- 周末小测验·你是不是是一名女汉子 / 130