

选对男人，是女人  
幸福一生的关键

# 恋爱戒律

*Love in discipline*

郑洁心 著

20 条 女 性 必 须 要  
遵 守 的 恋 爱 戒 律

作为女性的你，一旦遵守这  
男人都难以

20条戒律，必能招招制胜，令每一个  
抗拒你的魅力，并将永远为你痴迷，为你疯狂  
一辈子，前提是：你一定要遵守它



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

# 恋爱戒律



Wuhan University Press  
武汉大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

恋爱戒律/郑洁心著. —武汉: 武汉大学出版社,  
2015.10

ISBN 978-7-307-16916-6

I. 恋… II. 郑… 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(2015)第227543号

责任编辑: 安斯娜      责任校对: 小 谨      版式设计: 布 客

出版发行: **武汉大学出版社** (430072 武昌 珞珈山)  
(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 北京市通州运河印刷厂

开本: 787×1092 1/32      印张: 8.125      字数: 140千字

版次: 2015年10月第1版      2015年10月第1次印刷

ISBN 978-7-307-16916-6      定价: 32.00元

---

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地  
图书销售部门联系调换。

## 作者序： 每一个女人都要有自己的爱情戒律

男人对你最有兴趣的时候，就是在一开始追求你的阶段，这是亘古不变的事实。

许多女孩都没有好好把握住这一开始的黄金时光，更没有意识到，自己和这个男人交往之后会过什么样的日子，正是取决于自己要如何面对这段黄金时光。

看看多数女孩都在这段黄金时光里做了什么事情。

“故意和其他男孩子一起出现在他的面前，激发他更强的斗志，那种非要得到我不可的斗志。”小茹说。

“为他的请求交往设下种种门坎和条件，让他追得难一点，以后才会珍惜一点。”小燕说。

“享受着他对我的好，但是绝对不答应当他的女朋友。至于之后我要不要答应，就看他能够为我付出多少再决定。”小真说。

这些女孩的回答都很聪明，至少都已经懂得让自己成为难搞定的戒律女孩，别太轻易让男人得手。不过，光是有这样的想法还不够，只是做了一半正确的事情而已。

为什么呢？原因很简单，因为这其中没有理由和目的，也没有自己的规则。虽然你在被追求的过程中做好了各种“让男人更加勤奋”的努力，可是等到男人得到你的青睐之后，你不就马上投降，一样爱他爱到忘记自己是谁了吗？男人很聪明，他们都知道只要熬过一段苦战的时间，得到女人之后，世界就由他们予取予求了。

所以，光有手段只能治标不能治本，你要治本，就非得有自己的规则不可，你得先当一个有戒律的女孩，男人才会走在你有戒律的轨道上。

在爱情里，每一个女孩都要有自己的戒律。你是什么样的人，想要什么样的恋情？你有什么样的爱情规则？你能接受的和不能接受的分别是什么？这些就是专属于你的爱情规则，根据你爱情的喜好、标准、目的所设定。别老把“随缘”这两个字挂在嘴上，也

别老说“看感觉”这种话，因为这都是没有戒律的女孩们的说法，她们既不知道自己要有什么样的对象，也不知道往哪里找，所以才老说“随缘”。可是随缘的结果是什么呢？就是被情绪和感觉牵着鼻子走，和某个人在一起了，然后随着对方的摆布而进入了婚姻，或选择了分手。结果是，爱情从来都没有掌握在自己的手上，都是别人说了算。

爱情戒律，才是保障女孩幸福的关键所在。当然，戒律要在他对你最有兴趣的“黄金时间”设定好，并且在这段时间反复练习，让他习惯了“你就是这样的女人，做什么能使你开心，做什么会踩到你的地雷区”，这样才能事半功倍。你千万不要到了自己被男人吃干抹净又对男人死心塌地的时候，才回过头来哭着要男人“多为你着想一点”。告诉你，哭死也是没用的。

如果你是一个太善良、总是容易对别人言听计从的女孩，那么你首先要做的是：认识自己，了解自己的喜好和需求，并且重复练习自己对于自我的坚持。

我建议从购物开始练习。

如果你过去总是在购物时，轻易听信销售小姐的推荐，而购买了一大堆你一辈子也不会使用的商品，那么从现在开始，你要把售货小姐的推荐丢在一旁，很认真地筛选你真心想要、不买会死的商品。

把你身边、家里那些可有可无的东西都丢了，不然网拍或送给别人；列出一张清单，把那些没建设性的酒肉朋友都甩了，别再被吆喝着出去赔笑；从现在开始，你的生活是珍贵的，你只让有价值的人、事、物介入，你只让你愿意花心思经营的人来接近你。

过去你也许觉得这样也好那样也行，这种态度消耗了你人生大多数的时间、精力在浮滥的商品和人际关系上，结果反倒忽略了工作和自我成长这么重大的事情。如果你不想再浪费时间，枯萎你的青春岁月，请你赶快剔除你生活中的赘肉。坚持不好吃的东西宁可不吃，别把能吃饱的东西一股脑儿塞下肚，这样才能维持窈窕身材；坚持没建设性的朋友不去交，没诚意的男人不去理，这样才能维持生活的轻松愉快。

当你笃定地向全世界发出了宣示：你不要再吃那些没营养的东西，你不要再随便把感情施舍给路边一个50元的廉价男人，那么你自然而然会向精品级的男人更靠近一步，你的生活随即愉快好似春天的风吹过树梢。然后当大多数路边摊男人对你发出“这个女孩很难搞”的怨念时，你还要很不客气地回他一句：我就是这么难搞！

## Part 1 第一阶段：从朋友升级为恋人

戒律 01 : .....003

可以赴约会，不该约太久

——我最迟9点一定要到家。

戒律 02 : .....021

可以赴约会，不该不挑地方

——我不想去看夜景。

戒律 03 : .....033

可以赴约会，不该海削对方

——我不想接受这么昂贵的礼物。

戒律 04 : .....045

可以答应同居，不该没有原则

——我不反对婚前性行为，但并不表示我愿意和你发生性行为。



戒律 05 : .....061

可以寂寞，不该找人填补

——与其浪费时间在错误的男人身上，我宁愿保持单身。

戒律 06 : .....075

可以主动勾引，不该主动示爱

——我只是对你有点兴趣而已。

戒律 07 : .....089

可以暧昧，不该爱慕

——我愿意给你追求我的机会，请多多努力。

戒律 08 : .....103

可以接受邀约，不该主动邀约

——周六下午我才有空。

戒律 09 : .....109

可以坦然拒绝，不该勉强接受

——很抱歉，我没办法答应你。

戒律 10 : .....121

可以慎重考虑，不该当即接受

——我现在没办法决定，需要一点时间想想。

## Part 2 第二阶段：从恋人升级为爱人

戒律 11 : .....135

可以共同奋斗，不该只为你而活  
——我们一起努力让我们都更幸福。

戒律 12 : .....147

可以付出，不该放纵对方  
——我愿意为你付出，但是你最好不要做出对不起我的事情。

戒律 13 : .....159

可以考虑后妥协，不该马上接受  
——你的想法很不错，但是我需要考虑一下。

戒律 14 : .....171

可以生气，不该口出恶言  
——你这样做真是令人生气生气生气，你看到我头上在冒烟了没？

戒律 15 : .....183

可以假装任性，不该真的任性  
——我喜欢烦着你帮我做这件事，因为我知道你也最喜欢这样做。

戒律 16 : ..... 193

可以互相扶持，不该太依赖对方

——我自己可以搞定所有事情，但你可以偶尔帮帮我。

戒律 17 : ..... 205

可以浪漫，不该奢华

——吃什么穿什么都好，只要我们每天都活得心安理得快快乐乐。

戒律 18 : ..... 217

可以为自己想，不该只为自己想

——虽然我很不喜欢陪你去打牌，但是偶一为之也无大碍啦。

戒律 19 : ..... 229

可以自由，不该没有尊重

——我这周末想和朋友去玩，你想一起来还是有别的活动？

戒律 20 : ..... 237

可以两人世界，不该只有两人世界

——我和你爸妈当然会很合得来，因为我们有共同爱的男人。

# Part 1

## 第一阶段： 从朋友升级为恋人

从朋友升级为恋人，这是一段迷惘又神秘的过程。改变双方已经习惯的感觉和相处模式，触及双方最敏感的神经。

在这个过程中，一意孤行大胆示爱是不对的，那只会让对方在来不及反应之前，先选择逃跑。

这是事实，许多男人在提及一个对他们很好的女孩子时，总是深感遗憾，因为连他们自己也不知道，

为什么无法和她在一起。他们说是“感觉不对”，这让女人更不知所措。如果一切都对了，只有“感觉不对”，那么你应该做的，不是“用力去爱”，而是动点脑筋，把感觉营造出来。

“感觉”才是对男人最有杀伤力的东西，因为他们没有了解真爱的智力，

请你多多包涵。



戒律 01  
可以赴约会，  
不该约太久——  
我最迟9点一定要到家。

当你真正成为一个为自己而活的女人，  
你的男人才会懂得尊重你。  
女人在谈恋爱的时候，  
一定要维持自己的时间和空间，  
不要让自己变成24小时为男友而free的附属品，  
因为，那对你在爱情里的地位，有害无益。

可以赴约会，不该约太久。这是爱情里的第1条戒律。

## 01 约会到底都要做什么？

如果你已经开始认真找对象，或者希望摆脱以往那种令你心碎的恋情，你一定要对约会这件事情重新认识一下。

约会到底都要做什么？相信就算12岁的女生，恐怕都能正确地告诉你，约会当然是要去逛街、看电影、喝咖啡、看夜景之类的。

如果你只有18岁，还维持在这种约会的思维里，那真的是非常的快乐。可是如果你已经开始认真找对象，或者是希望摆脱以往那种令你心碎的恋情，你一定要对约会这件事情重新认识一下。

我听过有些女孩子，一开始分明是立于被追求者

的不败之地，对方一开始也追得很认真，可是追了一阵子之后，这位追求者就消失了。

是的，消失了。他不追了，他追求到一半就放弃了，留下女孩子在原地愣住，不知道究竟发生了什么事情。分明两个人相处还算融洽，彼此也还算有好感，可是她不知道最后男生为什么后继无力，还用落到落荒而逃这么没用的方式离开。

她们通常是心地善良、很容易体贴别人的女孩子。她们在朋友圈里备受赞美，在长辈圈里头备受疼爱，在职场上也处处受欢迎，因为她们真的很好，什么都好，尤其是对待别人，就是不会说“不”。

就连约会的时候也是一样。男生一开始发动攻势的时候，她们的认知就是要开始约会了，跟着男生的行程东奔西跑，吃饭，看电影，收礼物，散步，回家，然后看着男孩子还要做多少浪漫的事情，以决定她们要不要答应当他们的女朋友。

也许只是一个滂沱大雨夜里的呼唤，或者是一套Hello Kitty磁铁，或者是一束特地送到办公室的花、一部浪漫的爱情片……出不了这几种情节，就可以让这些女孩子五体投地地爱上他们。从此以后，期待约会的人不再是那些男性追求者，而是她们自己。

如果你选择对象的流程是这么凭感觉，没有一点判断和逻辑，你又怎么能期待拥有一段美好的恋



情呢？

约会的对象和玩伴不一样。玩伴绝对是是可以和你默契十足、相处愉快、兴趣嗜好都接近的。可是约会的对象不是玩伴，你要选择的是一个亲密爱人，他必须是一个要拥有亲密爱人条件的人。

最基本的要求就是，他值不值得信任，既然你要的必须是两情相悦、心心相印，那么你的心会系在一条飘摇的船上，还是一座稳健高大的山上，这就很重要了。

所以你要知道，约会的时候都要做些什么，除了看电影、吃饭、亲吻、拥抱之外。你需要知道，玩乐之外，这个对象还能为你做什么。

要得到一段美好的恋情，我们都应该知道约会要做什么才对：

#### 1. 对方提出约会的诚意要知道。

例如说，尊重女性的对象通常都不会直接单独把你约出去，他可能会找一个或几个朋友，或者当你提出要找朋友陪同的时候他会同意。这样做的原因是因为避免孤男寡女造成女方心理上的压迫感，这是一种尊重。

#### 2. 对方提出约会的耐性要知道。

建议你不要在对方第一次提出约会时就欣然同意，即使你那个时间再怎么闲得没事做，宁可找朋友