



NO LOVE NO SEX

觅爱男女一定要懂的约会心理分析+实战潜规则

先约会,不越轨

张 莽

向速食性爱说 **NO!**

不要急着被剥开，
来一场按部就班的美好约会，
发现彼此继续爱的可能！

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

C913.1
128



先约会 不越轨

张莽◎著

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

先约会, 不越轨/张莽著. — 昆明: 云南人民出版社, 2010.11

ISBN 978-7-222-06917-6

I. ①先… II. ①张… III. ①性问题—通俗读物 IV. ①C913.14-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第206229号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经柠檬树国际书版有限公司授权出版中文简体字版。

先约会, 不越轨

张莽◎著

策 划: 英特颂/阎小青

责任组稿: 周 琼

责任编辑: 马 清 钱 勇

特约编辑: 赵迪秋

责任印制: 段金华

出版	云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司
发行	云南人民出版社有限责任公司
地址	昆明市环城西路609号
邮编	650034
经销	上海英特颂图书有限公司
开本	880mm×1270mm 1/32
印张	9.75
字数	182千
版次	2010年11月第1版第1次印刷
印刷	上海市北印刷 (集团) 有限公司
书号	ISBN 978-7-222-06917-6
定价	25.00元

经销电话: 021-56550055

约会，在随性与精心之间

约会，这是一个很妙的名词。中文里，它是中性的，不完全代表date，它也可能是appointment。而在现代男女接触频繁的社会里，男女约会代表的含义就非常地多重了。

两性约会，也就是所谓的date，是人际互动的一种。既是“互动”就无所谓“成规”，作者借着她长期对两性互动的观察，佐以她对命理的研究（星座、面相、肢体语言以及社会观察），列举出一些法则，无非是教我们避免在约会时踩到地雷，为感情的开端写下美好的一章。

就我个人看来，约会其实是有阶段性的，而我们也不必期待第一次的约会一定多么地美好，那是试探、初识而已，一次的约会无法为彼此定终生，如果以为一次就定终生，那么不知不觉中便会错失了很多机会。如作者在书中说的：“绝不要轻言放弃，精心策划继续追求的计划，还是有可能点燃对方心中爱的火苗！”

但说实在的，约会，可是随性与精心计划交错的产物，过于精心，不容易看到彼此的真面目，伴随着随性，才可能看出彼此平常的样子，那份随性的“真”，才能引发感情的再发酵。

作者搜罗了不少案例，深入浅出地归纳出许多方法，对于急于找到对象的人来说，极具参考价值。看完全书后，如果你深恐自己犯了书中所说的不该犯的“戒”，那么很简单，记住一件事，放开心胸，拿出认识朋友的诚意，表现最真诚的自己，不必急于表现自己，只要留住下一次约会的机会，就成功了！

最后，切记一件事，约会不是爱情的全部，它只是给予彼此机会的一个起点。爱情，重要的还是相处，以及两个人有一起走下去的心。

愿这本书，为天下寻觅爱情的人，开启一扇爱情的窗，帮你找到钟爱的对象。

好的约会，是成功恋爱的第一步

我喜欢约会！

我深信约会可以让人生变得更美好，让世界更温暖。

很多人觉得恋爱是一件很不容易的事，其实那是因为没有好好经营约会的关系。我有许多条件不错的朋友，他们真心想要投入恋爱，却没有时间进行一场双方尽欢的约会，有的朋友则是不想给某些人约会的机会。但是少了约会真的很难孕育爱情，因为没有机会让彼此互相了解与靠近。

当缺少近水楼台的相处环境，也没有假公济私的交流机会时，约会就变成了“毛遂自荐”的最佳表现舞台，更能创造难得的“亲密相处”。一场好的约会，可以使心动更加深刻，令冰山逐渐融化，更可以开启新的关系，让没兴趣的彼此也能爱苗渐生，甚至成为解开人生困境的钥匙。

因此，我想把这本书献给有一点感情经历、却还未遇到真爱的所有男女。我特别整理了在约会时容易犯下的错误和恋爱观点的若干误区，协助各位以正确的态度和方法制造成功的约会。

通常，我们不难有初次约会的机会，但是第一次约会之后，要如何把握这次约会来制造下一次的机会，或借此牵引出对方的主动追求，便是非常重要的关键，因为这样才可以创造成功恋爱的可能。因此，本书也介绍了许多邀约与被邀约的技巧，能够让你创造出一场又一场的完美约会。

好的约会，是成功恋爱的第一步，从约会开始做对的事才能够让你的爱情开花结果！所以，别再问为什么总是谈不成恋爱了，翻开这本书，准备约会去吧！

张莽

真爱，先从美好的约会开始

网络上的虚拟世界，让人很容易遇见人，没有实际的交往也能自然而然变得熟络，一条网线加一条电话线，彼此的关系仿佛无限可能。但现实生活并不是虚拟世界，幻想中完美的另一半怎么也无法在现实的生活中存在。我们常在似曾相识的新闻事件中，看到许多看似精明干练的女强人最后人财两失，新闻揭露着你我都不可置信的诈骗理由，但很遗憾，还是有很多女子因此上当，这只反映出一个现象——现代人对于约会及情感的定义还是只停留在表面状态。

深入的两性议题不管在什么年代，依旧回响热烈，可见情感关系的发展仍旧困扰着大多数人。编者认为好的关系要按部就班地开始建立，任何一个步骤都有存在的必要，如果轻易省略掉步骤，就会造成不同的结果。现代人的关系脆弱，离婚率不断攀高，不婚族增多，都意味着许多人不擅长处理“两人间的亲密关系”。尽管现代的观念开放到“用肢体来探测对方对自己的感兴趣度”，并经由速食的性爱过程来审视一段关系存在的必要，不过这都不是健康正确的，这样简略的环节，让人对情感与亲密关系感到无助、失望。

本书所要引导的，是希望经由成功的约会模式来建立踏实的两性关系，经由每次的约会练习让你与你的伴侣更紧密，你不必把时间投资在不对的人身上，而错过与真命天子相遇的时刻。这是一本你可以随身必备的约会指南书，助你迈向幸福恋爱的入口。先恋爱再有更亲密的接触，你会发现人生真的很美好，当你遇见对的人，就会百分百地感觉什么都对了！

Contents 目录



【推荐序】约会，在随性与精心之间	01
【自序】好的约会，是成功恋爱的第一步	02
【编辑的话】真爱，先从美好的约会开始	03

第1章 彻底研究不失败的约会

约会让你变成抢手货	002
没有意义的约会根本不需要浪费时间	002
约会的发展将关系着往后的恋爱	004
“有发展恋情可能”的约会应该是这样的	005
善用恋爱约会中的“三心”，建立约会口碑	006
恋爱必胜的七大攻防，让你轻易俘获人心	008
如何在第一次见面时就赢取芳心	011
从第二次约会到第四次约会，你的恋爱决胜点	014
男性对女性的约会大误解	016
女性对男性的约会大误解	021

第2章 约会辞典 男女约会真心话大破解

一定要听得懂的邀约语录	026
约会进行式的成败关键语录	045
要看得懂对方充满爱意的暗示	096

第3章 来约会吧!

现在就开始完美的约计划

大幅提升吸引力，才会麻雀变凤凰.....	108
关于约会，你可以先拥有正确的观念	111
约会所隐藏的危机	116
主动制造你的约会对象	119
第一次约会该如何邀约才会成功呢?	122
恋爱的生物习性	124

第4章

约会前的必修功课

约会的目的主要有三个	134
在约会前你应该精心准备	135

第5章

约会的必胜穿扮

恋爱体质大改造——男生篇	160
恋爱体质大改造——女生篇	162
这些部位千万不要轻易忽略——男生 & 女生都要注意!	163
让他在人群中一眼看见你的穿搭术	166
穿上创造吸引力的色彩	171
决胜锦囊	172

第6章 放弃VS继续

结束进展	180
初次约会的失败，不代表永远的失败！	181

第7章 恋爱动物习性大破解 你身边的对象是人还是禽兽？

把嗅觉灵敏度调到最高！	190
从说话态度探知内心	192
从仪态探知个性	193
从声音探知个性	197
从相貌探知个性	198
和约会对象一起喝酒也能探知个性	205
由喜欢的色彩探知个性	206
由喜欢的香味探知个性	208



第8章

约会意识大调查 想谈好恋爱就要像个FBI



100位男性意识大调查.....	212
100位女性意识大调查.....	216
邀约借口大调查.....	220
不同年龄所喜好的约会方式大调查.....	221
和不同个性的对象约会，也有大学问！	222
约会实战经验Q&A.....	224

第9章

约会补充包 让你知己知彼的约会实用宝典

根据星象，为另一半量身定做做一个约会	231
十二星座恋爱体质大解析	233
迷倒十二星座的必胜战略	239
星座搭配血型、生肖交叉分析，恋爱体质一点不漏！	252
星座&生命灵数.....	279



彻底研究 不失败的约会

Research In a
Successful Date



约会让你变成抢手货

约会能让你改头换面成为崭新的人。并不是要你拿身边的对象当成恋爱实验室里的小白鼠，让你的腿劈到长江黄河，或者将对方当成恋爱成功前英勇牺牲的革命烈士。根据维基百科的说法——“约会”是人类求偶活动中的一环，根据对象的不同而激发潜能，让自己符合对方心中理想的模样。好的约会能让人不自觉地提升自信，也通过这样的过程，让自己修饰成大部分人喜欢的样子，不会误触约会地雷，而让自己被三振出局。宅时代来临，许多人借着“一条线”轻易地联结了别人的世界，感觉亲密的关系，实际上空洞虚无，感情的构建在一种虚幻的感觉上，缺乏实在的基础，甚至有可能你与她同床共枕，仍然叫不出她的名字，她的家世背景跟你毫无关系，或许你对她有些莫名的好感，但只是一刹那的激情，火花灭了，两个人的情感也短命地终结。所以很多人会说遇不到好对象，其实话里的含义是：“我找不到能够共度一生的伴侣。”

没有意义的约会根本不需要浪费时间

或许很多人质疑，约会最后的目的不就是和对方上床吗？当然，许多人对于爱情的定义有自己的一套标准。但美好的关系应该从美好的约会开始，与其先触碰对方的身体，得到了短暂的感官满足，倒不如从“头”开始，从未来你对另一半所勾勒的线条开始去了解对方与你是否合拍。从了解彼此开始，即使你觉得

对方的话题很无聊，那也能帮助你认知你所喜欢的跟不喜欢的差异，借由这个过程删掉让你陷入约会地狱的做法，并让你建立起正确的约会态度。

当你跟自己没那么爱的人约会时，就算暂时遗忘了自卑和寂寞，但心灵就是无法真正开心起来，甚至会更加寂寞，更无法好好分辨谁才是真正能够带给你幸福的人。

你曾经碰到过这种状况吗？也许刚被一段恋情伤害，也许已经空窗好一阵子了，为了填补寂寞或是恢复信心，你跟一个没什么太大兴趣的人约会，因为这会让你产生某种自信。你告诉自己：“反正没有坏处！而且对方似乎对我蛮有意思的。”所以一开始，你为了满足自己而跟他交往，对方表现出的倾慕让你觉得自己是个小公主或王子，对方的体贴让你感到自己仍然有魅力，因此你忘了计较他是不是真的符合你的条件，甚至忽略了观察对方的恋爱体质是否滥情、人品优劣。

可怕的是，关系一旦变得纠结紊乱，对方可能会从良人变狼人，让你自己陷入危机当中。另一种约会NG状况是：好不容易约到了倾慕的对象，却因为彼此都没有规划，再加上陌生，话题会从温热变得湿冷，你会开始怀疑，是不是约会就是这个样子？久而久之，你会开始意兴阑珊，浇熄了对恋爱的期待感。

无论如何，你会让自己赴约，会想从陌生的对象中去找到自己仍然有魅力的蛛丝马迹，想从每次的约会中去找那个Mr. Right或Miss Right。但是因为心态不正确，你所得到的感受总是落差很大。千万别为了约会而约会，不要陷在这样的情境中不能自拔。想建立良好的关系，不可以着急。先弄清楚自己想要的是什么，去倾听自己内心的需求，不要帮寂寞找借口，宁缺毋滥，将火力集中在你想要的约会上。千万不要抱着试试看的心态赴



约，当你有这样的念头时，对方也会抱着试试看的想法来面对你，那么就不会有人想在这次约会中真心付出了。

别把约会当成一种手段和陷阱，约会应该是通往快乐与幸福的桥梁，当你开始对自己诚实，再进行一场寻找幸福的约会吧！

约会的发展将关系着往后的恋爱

约会是恋爱的前奏，可以说是所有恋情开始的必要步骤。能否成为情侣？是否从此陷入暧昧不明？抑或就此恋曲告终？……这全要看约会是否成功。

借由“约会”，我们可以获得“深入了解”对方与自己的机会，让你能更加清楚对方的家庭背景、人生体验、思想品德、对生命以及对生活的看法等。

不过最重要的是，我们可以利用约会，减低追求失败的几率。在恋爱开启的初期，最容易打草惊蛇，不是因为自作多情而遭到拒绝，就是告白失败而失去友谊。所以，一定要趁“约会期”尽量播撒爱苗、发出电波，并且在这个阶段中寻找出对方致命的爱情弱点，并充分评估彼此的可能性，若约会期有任何失误，那么恋爱成功的可能性就会大幅降低。因此在约会时，一定要将对方的眼睛当做摄影镜头，尽量毫不作作地展现最好的自己；同时你也要让自己摇身一变成为FBI，要从各种小地方去了解对方的个性、价值观念和家庭背景，以免自己遇人不淑、羊入虎口。

要注意的是：不管你想在约会中了解什么，都应该以缓慢轻

松、愉悦的步调完成。约会可说是一种让双方愉悦的心灵调剂，让自己能从约会期培养出自己理想对象的轮廓，让自己能够更进一步接近理想伴侣。约会是通往幸福的入口，也是找到理想对象的第一步。在约会的过程中你可以偷偷地做笔记，让自己从蛛丝马迹中找到自己的恋爱取向，并经由成功的约会模式来规划自己的人生，通过成功的约会练习模式来找到合适的另一半。恋爱的发展取决于约会的好坏，你所营造的氛围会带来第一印象，慢慢地你就会从约会模式中找到在约会中获得好的第一印象的秘诀，能轻易应付各种约会场合。

“有发展恋情可能”的约会应该是这样的

约会、约会，两人各自单独出来才叫约会，一群人出来算是“团体聚会”或“同乐会”。在以前的时代，一男一女单独出来见面，就算是“有感情暧昧”的约会了。可是到了现代，就算一男一女单独跑去看电影，也不一定跟恋爱有关，只能称得上是好感的制造而已。现代人对于好感的制造很短暂，大多还没来得及走进对方的心灵就已经跟对方上床了，然而这是不利于恋爱发展的，有可能因为直接略过心灵的步骤而达到男生想要的目的，让这次约会或是这次恋情的发展缺乏期待感，反而失去了继续下去的可能性。无法提升恋爱的素质会让约会的目的仅沦于性的目的，这是现代人恋情无法长久经营的主因。

那么，“有发展恋情可能”的约会是什么样子呢？

1. 男方会去接女方，而不是约在指定地点碰面。



2. 男方会送女方回家，且要男生自愿，而不是女方主动要求之下。

3. 男女双方都会在意对方的观感，企图将美好的一面展现给对方看。

4. 会期待两个人独处，珍惜只剩下两个人的时间。

5. 会想在约会的过程中制造惊喜给对方，如男方送女方礼物（或是女方送男方礼物）。

6. 行程中会出现浪漫的项目或举动。

7. 会不自觉地出现暧昧的暗示，包括言语上的好感以及肢体动作不自觉的靠近。

当以上提到的这些指标性的动作出现时，就表示你可以开始规划下一次美好的约会了，恋情的发展是有希望的，对方也许也正在期待下一次的邀约，并且通过这样的模式更加认识你，无论如何这是好的开始！

善用恋爱约会中的“三心”，建立约会口碑

你是否遇过一种人，似乎对你有兴趣，经常会以短信、MSN等关心你，也会试探地说：“你要不要请我喝咖啡？”、“这部电影很多人都说好看，我没看过……你看过了吗？”、“等你有空我请你吃饭。”但就是不会主动又明确地约你出去。你知道对方没有恋人，也没有背负前一段恋情的阴影，感觉上他对你充满兴趣，却总是没有下一步动作。

千万不要心急，美好的事物总是得来不易，表现出着急的模样，就会注定当个失败者。想要成为这场约会的主导者，你要先准备三心：

1. 真心诚意：不管对方抱持着什么样的心态，你都要带着你的真心去赴约或是真诚地安排能够让两人尽兴的约会。
2. 用心体验：不管初次约会的对方是不是你所想要的另一半，在约会的过程中你都要用心地与对方互动，让对方留下美好的印象。也许对方觉得自己并不合适时，反而引荐自己的亲朋好友来认识你，也许你会因此找到命中注定的另一半也说不定。这就是好的约会所能为你带来的附加价值。
3. 体贴细心：约会时不忘照顾对方、体会对方的感受，这点是很重要的。你要切记，你现在所做的并不是为了对方而是为了自己，所以愈能享受每次约会所带来的不同感受，便愈能增进你的恋爱敏锐度，从约会的模式中去建立人际关系，那是属于情感里的脉络经营。

想约会，很多人就抱持着，有人约就去，或者没有经过思考就赴约，这只会贬低自己的身价。还有一种人就是只有想法却没有实际行动，这只会让自己沦为没有真正的约会产值。如果老是担心对方回绝你的邀请，或是你认为“约会随便约一约就好”，那你只会把真命天子（女）推向地球的另一端，梦寐以求的恋爱是怎么也不会轮到你的。

不管你是恋爱新手，还是经历丰富的情场老手，当你开始一场约会时，请丢开经验和过去的包袱，以第一次收到礼物的喜悦，认真迎接新的爱情，并认真耕耘。懂得经营一场让彼此尽欢

