

想找真命天子， 先当靠谱女孩

也许你从来不知道，你会没有男人追，会和不对的男人在一起，是因为你碰巧是：

☹️ 计划型女孩 ☺️ 戏剧化女王 ☹️ 悲情女孩
☹️ 缺乏安全感的女孩 ☹️ 工作狂女孩……

[美] 崔维斯·斯托克·莉亚·弗曼 著
张美贞 译

理性

自信 快乐

自信 聪明

自信 满意自己



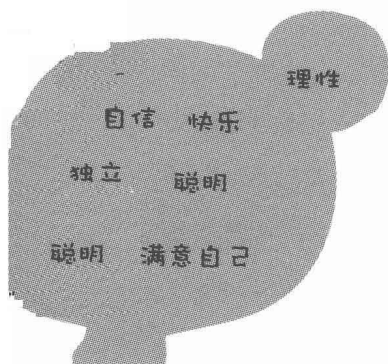
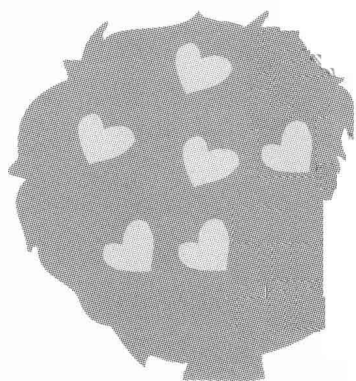
自信、独立、快乐的女孩才能拥有健康美好的爱情
让男人都舍不得离开她

让男人愿意对她许下承诺

让男人自豪地说：这是我的女人！

想找真命天子， 先当靠谱女孩

[美] 崔维斯·斯托克 莉亚·弗曼 著
张美贞 译



桂图登字: 20-2011-221
图书在版编目(CIP)数据

想找真命天子, 先当靠谱女孩 / (美) 斯托克, (美) 弗曼著; 张美贞译.

—桂林: 漓江出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5407-5657-4

I. ①想… II. ①斯… ②弗… ③张… III. ①女性-爱情-通俗读物 IV. ①C913.1-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第071191号

DON' T BE THAT GIRL: A Guide To Finding the Confident, Rational Girl Within

By Travis L.Stork, M.D.

Copyright © 2008 by Travis L.Stork, M.D.

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Lijiang Publishing House

Published by arrangement with the original publisher, Gallery Books, a Division of

Simon & Schuster, Inc through Bardou-Chinese Media Agency

All rights reserved.

想找真命天子, 先当靠谱女孩

作 者: [美] 崔维斯·斯托克, [美] 莉亚·弗曼

译 者: 张美贞

编辑统筹: 符红霞

责任编辑: 董 卉 曹 敬

版权联络: 董 卉

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子邮箱: ljcb@163.com <http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京盛源印刷有限公司

开 本: 965 × 1270 1/32 印 张: 6.5 字 数: 100千字

版 次: 2012年5月第1版 印 次: 2012年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5657-4

定 价: 28.00元

漓江版图书: 版权所有 侵权必究

漓江版图书: 如有印刷质量问题, 可随时与工厂调换



.....



为什么是我？为什么是这本书？

我绝不会忘记触发我写这本书的那个晚上。那不是个快乐的故事，但希望它能让你了解我的动机和意图。当时我正在急诊室值夜班，有一个脸上盖着毛巾的年轻女人被送到治疗室，当我走进治疗室，自我介绍并开始检查的时候，我注意到她的眼睛淤青浮肿，上方还有一个正在流血的大伤口。

即使她不停地哭，我还是可以从她温暖友善的招呼中，发现她人很好，个性也很可爱。

“发生什么事了？”我问她。

“我从楼梯上摔下来了。”她回答，眼睛盯着地板，不停地流眼泪。

当我坐下准备处理她的伤口时，我问：“到底发生什么事了？”

事实是，她和男友吵了一架，他“不小心”用她的鞋跟打中了她的脸。那晚急诊室很安静，所以我一边缝伤口，一边听她讲话，听了一个多小时。

最令我困扰的是，听完她的故事，我一点都不讶异，她的故事就跟其他许许多多陷在错误感情中的女人的故事一样，同样的

不安全感，同样的自我怀疑：“我为什么这么不快乐？”“我怎么这么爱他？”“他告诉我他很爱我，但他为什么很少表现出来？”“难道他不知道我愿意为他做任何事吗？”

那位年轻女孩完全丧失了她的自我和自信，而这会导致极其严重的后果。但那女孩最终还是跟她的男友在一起，我还记得我当时感到十分沮丧，为那么多女人无法感受到交往的快乐而沮丧。她变成一个缺乏安全感、绝望、不快乐的女人，她的自我价值完全依赖于男人（如果你觉得他还算是个男人的话）。

若你与我有相同感受，那你就买对书了。在男女交往过程中，有许多女人小看自己，容忍暴力只是两性关系各种危险因素中的一种而已。如果你与我碰到的这位女子有些相似，也许没人曾经对你暴力相向，但也许你已经退而求其次地接受一段不够被注意、不够被欣赏、不够被尊重，也不够被体贴的感情。每当你接听那个你发誓要戒掉的男人的电话，只因为他没回你两个星期前传给他的短信，或再次接受出轨的男人，或一语不发地让他在晚餐约会时不停地讲电话，你就是在忍受一段非常不值得的感情。

身为急诊室医生，我的位置非常特别。我常常看到人们最脆弱的时候，当女人痛苦地体会到自己失去自我时，脸上出现的绝望远超过我愿意记得的次数。我想给你忠告，希望你不会像我之前提到的年轻女孩一样无助和不快乐。你和你生命中的男人都应该对你更好，因为你值得。

别变成那种女孩

如果你问我，这是本什么样的书？那么以下是我不会做的事情：我不会坐在这里，告诉你怎么取悦男人；我也不会不停地唠叨男女之间的不同；我更不会宣称我知道男人想些什么、为什么不回电，或是告诉你，当他说“我觉得你很棒”的时候到底意味着什么。

把不切实际的心理学留给业余的人吧，因为不论单身与否，真正快乐的人知道感情的成功完全在于自己。我要用这本书创造一句新的老生常谈：别变成那种女孩，否则你就会跟那种男人在一起。

首先，我要说的是，这世上有许多好男人。在你快把自己逼疯，又浪费一天想弄清楚他哪里有问题，以及你该如何改变他时，让我告诉你一个小秘密：也许不是他的问题，而是你的问题。也许他不是混球，也许他也不怕承诺，只是怕对你承诺而已。为什么呢？因为他怕你也许是那种女孩。而我必须说，他通常是对的。

需要详细说明？好吧，以下是让男人发现“天啊，我们交往的也许是那种女孩”的一些警讯：

- 她有计划。约会两次之后，就开始想象有白篱笆的院子，而且会尽一切可能实现她的“计划”。

- 她事事顺从男人，是个唯唯诺诺的女人。当她与足球狂热分子约会时，她就穿他支持的球队的衣服，脸上涂那队的油彩。当她跟怀有明星梦的人约会时，她就参与他的乐团练习，效法帕

米拉·安德森 (Pamela Anderson)。

- 她是戏剧化女王，无论何时，即使男人呼吸出错，她都会过度情绪化。

- 她悲惨又易怒，到处散发坏能量。

- 她缺乏安全感，对自己感到不自在，永远觉得自己配不上别人。

- 她是那种男人一出现就立刻变个样子的女人。

- 她感到绝望，真心相信如果手中的他溜走了，一切就玩完了。

为了留住男人，她愿意做任何事情（但却常做出赶跑男人的蠢事）。

- 她的心力完全专注于事业，宣称自己没时间谈感情。

- 她发现自己总是陷在不健康的感情中，也许她不相信值得更好的人，或者她只是害怕自己一个人。

总之，她就是那种让人难以理解的女孩，那种大部分男人不愿意交往的类型。

你是那种女孩吗？

如果你担心自己可能是那种女孩，或你曾做过前述这些行径，不用绝望，你绝对不孤单，数以百万计的女人都曾是那种女孩，当她们改变之后，才发现曾经的自己是那么可笑。记住，承认自己有问题是找出解答的第一步，所以保持信心，继续读下去吧。

整本书我都会讨论那种女孩，或者说那些女孩。当我滔滔不绝的时候，别担心，那只是我身为男人的那一面在发泄而已，身

为男人的我常常想尖叫着说：“你为什么要这样做？”在本书中，我将尽可能让你知道，是你人格中的哪些部分在阻碍你拥有一段有意义又令人满足的感情。

此外，身为医生的我则相信——

如果东西坏了，就把它修好。

当我发现东西坏了的时候，身为医生的我就想把它修好。有时候当我走过一对母子的身旁，看到孩子咳嗽的样子，我会想上前去跟妈妈说：“给他一剂呼吸用药，他很快就会好转了。”当我看到女人做出以下行径，我也有相同的感受：

- 为了整个星期都没打电话来的男人取消自己当晚的行程，只因为他突然决定要跟她见面。
- 滔滔不绝地聊着一个只见过一次面的男人。
- 不停地为那个错待她的男人找借口，将他的行为合理化，这样她就可以继续与他见面。
- 交往三个月就开始谈到婚姻。
- 为了挽回前男友而隆胸。
- 无法交往成功让她感到很困窘并怪罪自己。

因为社会常规的关系，我不能将我的诊断告诉那位妈妈和孩子，但没有任何事情可以阻止我把我的诊断诚实地告诉你，我会让你知道你到底哪里做错了，以及如何才能永远都不会变成那种

女孩。

不论是身为朋友、医生或男朋友，我这辈子很幸运地见过许多不同类型的女人。我曾经和女性朋友、女朋友、同事和病人讨论过无数次两性关系的议题和男女之间的动力。喝咖啡的时候，我们会讨论彼此当时的交往状况。吃午餐的时候，我们会描述前一晚的约会情形。吃晚餐的时候，借由酒精的帮助，我们也会谈谈最近一次的分手。在这些过程中，我变得十分了解女人的想法，也知道为什么有些女人的感情路会如此坎坷。

当然，还有我在电视节目《黄金单身汉》^① (The Bachelor) 中的角色。说到教育，我不认为有任何教育可以教你如何同时与二十五个不同的女人约会，但这绝对能刺激我发展出辨别女人是否真诚和可爱的技巧。

有一件事我可以确定：如果你自信、独立又快乐，那绝对没有任何男人可以剥夺你的这个特质。事实上，任何一个值得进入你生命的男人也不想这么做。自信是很性感的，如果你想知道如何培养自信，那么接下来的章节会告诉你许多方法。指出哪里出错只是成功的一半，本书将会给你一张如何更好地追求生命快乐的处方笺。

注意到我没说“追求男人”吗？毕竟这本书是关于你的，所以接下来的章节，我会说明他也许是为了什么而不喜欢你，但更

^① 《黄金单身汉》：美国知名的真人实况节目，节目中有各式情境让男主角认识、追求他喜欢的女主角。

重要的是，我会说明为什么女人应该变成一个不要特别在乎男人是否喜欢自己的人。因为只要你喜欢自己，那就够了，比任何事都重要。

我希望你在了解到男人（至少是好男人）会被有自信的女人吸引之后，能够拥有建立良好习惯的动力，并能拥有一段有意义又令人满足的感情。而且如果你相信自己，相信我，男人会知道的。

光是看着你，男人就能知道——

信不信由你，到了我这个年纪，我看着一个女人就能知道她是不是花了三个小时才准备好出门约会。我可以分辨她是在听我说话，还是在想自己接下来该说些什么。我可以知道她的行为是装出来好让我印象深刻，还是她的真实性格使然。我也可以看出她是在判断我能不能穿上新郎燕尾服，还是在等到更了解我之后再下评断。而这些都只是刚开始而已。

我不是唯一一个可以这样做的男人，不论有意无意，大部分的男人都能很快读懂女人，就如同很多女人也能一眼就判断出一个男人是单身、同性恋，或有无女友，只从他看（或不看）你的方式就可以知道。现在，某些女人也许不用紧张这一点，但当我告诉你许多女人都要非常注意的时候，请相信我。

理由为何？因为当男人看着你的时候，他看到的正是你想要隐藏的部分。我可以分辨你是否因为时间的流逝或最好的朋友刚结婚而惊慌不已；我可以感受到你是否对自己很有自信，还是需



要别人赞美才能觉得自己是个不错的人；我可以知道你是否感到生活无聊至极，需要别人为你注入新鲜感。总之，身为男人，我们可以知道你是否自在及快乐，如果男人观察到不太好的地方，我们会往后退一步，想想自己是否可以忍受，还是应该继续前进。

有些时候，我们可以忍受，比方说，我不在乎你车开得好不好，或棋艺是否精湛。我也根本不在乎你是否从头到尾读完《纽约时报》(New York Times)，你长胖几公斤也没什么大不了的，毕竟我们都是平凡人，而没人是完美的。

但是，如果你发现你不满意自己的感情生活，或通常约会几次或几个月就无疾而终，那么问题就大了，这本书就是为你而写的。如果你一直抱怨男人是混球，没人愿意承诺，好男人都有主了，约会像梦魇一样，那我保证你一定做错了什么。

那些女孩

如同我先前所述，我这辈子遇见过许多不同的女人，那些快乐又能实现自我的女人不属于以下任何一类：

1. 计划型女孩 (Agenda Girl)：这类型的女孩很想结婚。她可能有个五年计划：一年内碰到对的男人，三年内结婚，五年内生小孩，游戏结束。我赢了，从此过着幸福快乐的生活。

2. 唯唯诺诺的女孩 (Yes Girl)：唯唯诺诺的女孩恨不得完全同意她的男伴或男友说的每一句话，事实上，她是那种为了人缘



总是附和他人的女孩。刚开始的时候男人也许觉得很有趣，但很快就会因为缺乏冲突而感到无聊。

3. 戏剧化女王 (Drama Queen Girl): 这类女孩太执著于“跟随你的心”这句话，对从前和现在交往中的各种状况的反应都过度情绪化——不管是对在网络留言板上留言给她的帅哥，还是三年前分手的男友都一样。饶了我吧！

4. 愤世嫉俗的悲情女孩 (Bitter Girl): 这类型的女孩心中满怀怨恨，不幸的是，这份怨恨是针对全体男性而来。她被伤害过，所以她要确认同样的事情不会再度发生。她过度执行“好的攻击就是最佳防卫”的道理，无论到哪里，愤世嫉俗的悲情女孩都以实际行动将男人隔绝在千里之外。

5. 缺乏安全感的女孩 (Insecure Girl): 这类型的女孩对自己感到极度不自在。她也许对自己的长相、智商，或幽默感都感到不安，但通常她的长相或个性都没她自己想的那么不引人注目。她是那种需要喝几杯才能与人社交的女孩。

6. 绝望的女孩 (Desperate Girl): 这种女孩会以电话追踪男人，直到得到注意为止。她绝对不容许自己被忽视，听起来很耳熟吗？感觉听着像《致命吸引力》(Fatal Attraction) 里的某些情节？真实世界里的绝望女孩也许完全不像格伦·克洛斯 (Glenn Close) 一样坏，但她们绝对是这个角色的灵感来源。

7. 工作狂女孩 (Working Girl): 大部分的人都必须工作，但这类型的女孩把工作看得非常重要。她成天埋首于工作，以工作

为借口，逃开恐怖的约会和感情世界。她最常挂在嘴上的理由就是她工作太忙了，不需要谈感情。

8. 迷失自我的女孩 (Lost Girl): 这类型的女孩发现自己总是“迷失”在错误的感情之中，却又无能或无力走出来。她对感情世界之外的事情都处理得井井有条，但一说到男朋友，她就一团混乱。她会把他的出轨或错待她的理由合理化，而且她会跟你说“如果你跟我一样了解他”的这种废话。

如果你符合以上任何一种类型，即使你可能有交往对象或可能已经结婚，但坦白说，你的对象也许不是个非常聪明、稳定或踏实的男人。听我说，当论及长期、认真的承诺时，每个我认识的、脑袋清楚的男人都会逃离这些类型的女人。如果你真心想要一段健康的感情，你该做的第一步就是承认你有些问题。

接下来的章节会瞄准这些问题，并讨论它们是如何阻止你得到你想要的感情的。我们会讨论你绝对不想变成的这八种女孩的特质，并提供短期和长期的解决方式，让你立刻停止疯狂举动。我同时也会告诉你该如何规划生活，让你不再是个活生生的男人驱逐器。但我们进度有点超前了……现在让我们先看看你是不是有可能是那种女孩而不自知！

你是那种女孩吗？

也许你读完这些类型会想：呼！好险！我一点都不像她们，

我没问题。如果这是你的想法，那么当我告诉你，你很有可能就是那种女孩时，请相信我。不幸地，最能从本书获益的女人就是那些最不觉得自己需要这本书的女人。所以，阅读本书之前，请先回答以下的问题：

1. 你是否单身，但很想交男朋友？
2. 你是否处在一段不满意或不健康的感情中？
3. 你是否还不确定前男友与你分手的原因？
4. 你的朋友认为你恋爱时的行为和平常不一样？
5. 你有没有发现男人似乎不愿意对你许下承诺？
6. 你曾经追过许多不响应你感情的男人吗？
7. 大体而言，你对现在的生活状态感到不快乐？

如果你对上述任何一个问题的回答是“对”，那就继续往下读吧。你和这些女人的共通点也许比你想象中的还要多。



目♥录

前言 为什么是我？为什么是这本书？	003
第一型 计划型女孩	001
第二型 唯唯诺诺的女孩	025
第三型 戏剧化女王	045
第四型 愤世嫉俗的悲情女孩	069
中场休息 当个真正的朋友——别当那种朋友	091
第五型 缺乏安全感的女孩	105
第六型 绝望的女孩	125
第七型 工作狂女孩	145
第八型 迷失自我的女孩	163
结语 如果你相信自己，他会知道	183

