

教你打开“在线约会”大门的魔力咒语

*The Rules
for Online Dating*

教你在网络空间俘获中意男人的心

在线约会规则

[美] 埃伦·费恩 谢里·施耐德◎著



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE



在线约会规则

*The Rules
for Online Dating*

[美] 埃伦·费恩 谢里·施耐德◎著
赵瑞琪◎译

中 信 出 版 社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

在线约会规则 / [美] 费恩等著; 赵瑞琪译. —北京: 中信出版社, 2003.9

书名原文: The Rules for Online Dating: Capturing the Heart of Mr. Right in Cyberspace

ISBN 7-80073-935-X

I. 在… II. ①费… ②赵… 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 (2003) 第079214号

The Rules for Online Dating: Capturing the Heart of Mr. Right in Cyberspace

Copyright © 2002 by Ellen Fein and Sherrie Schneider

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with Pocket Books , a division of Simon & Schuster, Inc. through Arts & Licensing International, Inc., USA.

ALL RIGHTS RESERVED.

在线约会规则

ZAIXIANYUEHUI GUIZE

著 者: [美] 埃伦·费恩 谢里·施耐德

译 者: 赵瑞琪

责任编辑: 温 慧 辛 艳

出 版 者: 中信出版社

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.75 字 数: 141千字

版 次: 2003年10月第1版 印 次: 2003年10月第1次印刷

京权图字: 01-2003-1727

书 号: ISBN 7-80073-935-X/B · 78

定 价: 18.00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: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522



致谢

我们要感谢我们的家人和朋友，感谢我们的代理人——Clausen, Mays & Tahan文稿代理公司的斯特德曼·梅斯和玛丽·塔罕，特别是玛丽·塔罕，她在本书的编写过程中给予了我们信任和支持。还要感谢我们的编辑，口袋书出版社/西蒙-舒斯特出版社的米切尔·艾弗斯，是她使本书的出版成为可能。我还要感谢全世界所有熟悉在线规则的女孩，是她们发电子邮件告诉我们她们的经验、技巧和成功的经历！

.

谁是父亲?!

一位年轻的女士坐在医生的办公室里，得知自己怀孕了，但她看起来并不高兴。在医生询问时，她解释说她在过去几个月中跟数个男人发生过关系。

“我不知道谁是父亲！”

“嗯，您可能需要与他们每个人联系并让他们来进行DNA测试。然后，您就会知道究竟谁是父亲了。”医生说。

“我没法那样去做。”年轻的女士回答说。

“为什么呢？”医生问。

“因为他们都改网名了！”

.



前言

遇到第一个在线“规则女孩”

斯塔奇29岁了，非常漂亮，有一双大大的蓝眼睛。她已厌烦了约会，在结束了最近的恋爱关系后，她买了一台计算机。

在斯塔奇的朋友们仍沉湎于俱乐部约会，而在线约会尚未流行时，她在网上为自己做了一则交友广告，并附上了相片。斯塔奇这样做并非是受到什么人的鼓动，只是在读了《规则：俘获中意男人心屡试不爽的秘诀》（*The Rules: Time-Tested Secrets for Capturing the Heart of Mr. Right*）一书后，她就尽其所能地将现实生活中的约会法则应用于网络空间，并将这一切告诉她的朋友们了。

作为一名“规则女孩”^①（Rules Girl, RG），她给自己起了一个非常吸引人的网名“斯塔奇蓝眼睛29”。她的交友广告简洁明快——既没有说明关于她找异性伙伴的信息，也没讲她是如何糟糕地结束上次恋爱关系的，她还试着尽可能简明扼要地回答问题。

斯塔奇从不去回复男士的交友广告，因为那看起来就像在酒



① 规则女孩：设置防线和在前3个月的约会中不让自己完全暴露的女孩，她高贵、文雅，她会随着时间的推移一点点地释放自己的情感。她也坚信传统的“努力争取”的信条。

吧里走到一个男人旁边并首先与他搭话一样。她想最好还是男人主动追求她。她在3个月内收到了200多个回应。她仔细查看了一遍，排除了3种人：1. 已婚男人；2. 只发来眨眼、微笑，只有相片没有言语的男人和套用信函的男人；3. 有着猥亵网名的男人。

她等上24~48小时才回复电子邮件，这样使她看起来很忙、很神秘，尽管她内心是那么渴望能早一天遇到一个好男人。

她压制住立即回复的冲动，这样使她看起来不是太热心。

尽管她担心不快速回复可能会使一些男人转向其他女性，她仍坚持这样做。

斯塔奇还将周末排满了约会和其他活动，这样她就不会在周六晚上待在计算机旁而看起来像是“孤独的心”女子俱乐部的一员了。偶尔周五或周六晚上她在家待在计算机旁时，她就将自己阻塞^①（Blocking）了——这样就没有人会知道她在线，并强迫自己不回复任何来自男性的电子邮件。她知道即使再不熟悉规则，也不该让一个你不认识的男发现，你在周六晚上没什么事情做，而只能坐在家中给他回电子邮件。

在斯塔奇对那些给她发送电子邮件的男人的回复中，她尽量保持电子邮件很短——仅两三个句子。她总是在等待，直到有男人特意请求要得到她的电话号码，然后她只会把手机号码给他们。她从不暴露自己的住处或工作地点，在“零起点约会”（“零

① 阻塞：一种在线功能，激活时，可防止任何人知道你是否在线或何时在线。在因特网上阻塞自己可防止你接收到任何即时消息，但并不会影响到电子邮件接收。阻塞在周末非常有用，尤其是在你想上网而不想让人知道你周六晚上待在家中、没有约会时特别有用。

起点约会”是指一位女士与以前从未谋面但已通过约会网站或聊天室进行过在线交流的男士第一次见面）中，她只同意与男士到公共场所去喝饮料。她总是将男士的电子邮件地址、电话号码、其他任何她所知道的有关他们的信息，以及她何时要去何地的安排告诉她的母亲或某个朋友。她会花上一两个小时去准备约会并使自己看起来很乐观——即使他们并非是自己“中意的男人”，并且每次约会也总是由她来首先结束。

有些男士并不像他们在电子邮件中说的那样优秀，或者不像相片上那么帅。在与这些男士进行了数个月令人失望的约会之后，她想将她的交友广告取下来，但她并没有那样做，而是组建了一个正式的“熟悉在线规则”的朋友支持组来使自己继续下去。斯塔奇发现自己在将一个接一个的悲惨故事通过电子邮件发送给她的“熟悉在线规则”的朋友，这一切直到“只为你男士245”回复她的交友广告时才结束。

在“只为你男士245”——布拉德请求她成为他的惟一时，斯塔奇取下了她的交友广告。他提议他们在9个月后结婚。

斯塔奇并不羞于将她与未婚夫以这种方式相识的故事告诉别人。她还告诉那些还未遇到自己的意中人且不去酒吧和俱乐部交友的朋友和熟人，“穿上运动装，用发卡整理好头发，挑出一张最好的相片，做一则交友广告，然后按‘规则’行事。这样做真的很有效”。



导言

“规则”是什么，它们为什么有效

对于那些不熟悉《规则：俘获中意男人心屡试不爽的秘诀》（我们在1995年出版的最畅销的约会书，以下简称《规则》）一书的人们，这是第一本介绍男人真正想从与他们约会的女人那里得到什么的书。事实是，男人喜欢挑战，所以他们需要付出很大努力才能得到自己喜欢的女人。本质上，《规则》是保证两人在男人显示了最初的兴趣后，二人共坠爱河的一组行为。切记，应是他最先显示出兴趣，而不是你。

以下，我们要特别告诉女性朋友一些规则：

- ❖ 不要首先同男人搭话，否则，你如何知道他是否真正被你打动而想首先与你搭话？
- ❖ 不要打电话给他。打电话给一个男人会将你置于追求者的位置，而男人更喜欢去主动追求。
- ❖ 不要接受星期三之后发出的在星期六晚上约会的邀请。如果他在最后一分钟打电话还能约到你，他就会认为你没什么特别之处，这样你就给整个关系开

了一个不好的头。你一定要让他付出努力之后才能见到你。

- ♥ 在第一次约会时，不要频繁接吻，即使两人都感觉对方很好，也要尽量控制。很快与男人上床是长期关系的死亡之吻。理智一方追上感性一方所花费的时间越久，关系就会越好。
- ♥ 不要太快让自己一览无余。约会不是治病，你要让他慢慢了解你的一切。
- ♥ 除非已经约定了结婚日期，否则不要与男人住在一起，不然，又有什么能驱动他与你结婚呢？
- ♥ 不要与已婚男人约会，那确实是一个死胡同。

我们总结了至少25条其他规则来帮助女人抓住中意的男人。

1994年，当我们着手编写第一本书时，我们发现完全没有用的约会书已经泛滥成灾。这些书告诉女人该怎么做而不管她们感觉如何，如请男人出去约会，在约会时各付己账，第一次约会时就上床，带男人去做夫妇咨询以及让男人将他们的感觉完全说出来。他们主张：进入了20世纪90年代，女人——特别是极有能力的职业女士，如医生、律师、MBA、华尔街商人等等，已不再需要等待男人首先表示出兴趣。这些书说既然女人与男人做同样的工作并得到与男人相同的薪水，为什么她们在约会时就不能像男人那样去做呢？

是的，我们确实希望真的如此，我们确实希望我们可以在某个聚会上与在屋子另一端的那位真正可爱的男士谈话，即使他

无意接近我们。我们希望主动追求我们想要的一切，但现实却是另一回事。这些约会书所没有弄清楚的是“工作与约会并不是一回事”。女士可以像男士一样进哈佛法学院并在律师事务所拿一样的薪水，甚至在法庭上击败男士，但是让她尝试将这种闯劲带到约会中，那么她注定会失败。她会一次又一次地听到那位男士说对她不感兴趣，或说他“需要空间”，或者他干脆放弃她而去找“别的”女孩（那种他首先上前与其搭话的女孩，那种懂得营造神秘与浪漫气氛的女孩）。

首先对男人表示好感是行不通的，因为工作是显示智力的，而约会是表露情感的。你无法通过邀请一个男人出去并请他吃午餐而使他坠入爱河。你要让他有那种触电的感觉，想得到你，并使他在进展到一定程度时会像中了魔法一样想要邀请你与他一起出去，这是让他答应对你负责并与你结婚的惟一途径。

女人常抱怨男人不负责任，但是我们说，“不，男人会负责任”——如果是他们首先与你搭话接着又费尽心机地追求你的话。如果是你追求男人，他们就会躲开你。在工作中男女地位平等并不意味着你在感情上也要追求平等，去主动追求男人。因此我们的感觉是截然不同的！不要再尝试在约会时追求与男人平等，顺其自然就好。

不要认为我们的话就一定是对的。按规则与男人相处，看看效果；然后不按规则与男人相处，再看看效果。正像对我们和世界上无数的其他女人一样，答案对你来说也是显而易见的。你可能需要花一些时间来完全领悟规则的真谛。当有足够的精神或心理准备时，每个人都可以理解它；不幸的是，你可能通常是在

一段伤痕累累的未按规则相处的关系破裂之后，才真正理解了它的意义。

我们的第一本书在问世第一年就引起了轰动，尽管事实上某些女人只是不愿从心理上接受她们不能打电话给男人或不能使事情顺利发展——特别是如果这些女人工资很高、有自己的房子并且在生活的其他领域也很优越时，她们更是不乐意接受这一点。一些女人抱怨我们守旧，不是男女平等主义者。我们反驳说，如果某些东西起作用，办法多旧都没有关系，就那样去做好了。我们坚持我们是真正的男女平等主义者：我们是一群野心勃勃且强大的女人。我们曾编写了一本最畅销的约会书，这本书已被翻译成27种语言。我们组建了自己的公司，我们在自己的网站上建立了论坛，全世界的人都可以访问这个论坛，并可以进行分组讨论。我们还提供定期更新的新闻邮件，并提供个人电话和电子邮件的查询服务。我们完成所有这一切，并没有一个男人参与进来。如果我们还不是男女平等主义者，那谁才是？

全世界有200万女人因为非常同意我们的观点而买我们的书。她们对那些在现实生活中不起作用的善意策略感到恶心和厌烦。甚至连心理医生都认为女人需要设置防线，约会时不能随心所欲地行事，于是我们在第二本书《规则Ⅱ：生活与爱的更多规则》（*The Rules II: More Rules to Live and Love By*）（以下简称《规则Ⅱ》）中将第一本书中的“不要与你的心理医生讨论规则”一章修改为“你可以请求心理医生帮助你实施规则”。《规则》不仅登上了《纽约时报》的畅销书排行榜，而且还在全世界范围内热销。无数杂志和电视节目都谈到了我们。我们曾两次上了欧普



拉（Oprah）主持的脱口秀节目，在观众中反响很大。女人们接受了这些规则——不管你是否喜欢它，这些规则都很有效。

我们的邮箱塞满了信函，有的讲了许多成功的约会故事，有的是婚礼邀请，有的请求给予建议。由此我们的第二本书和第三本书诞生了：《规则Ⅱ》（讲述一些适用于特殊情形的规则，例如如何进行远距离约会，如何营造办公室浪漫和怎样与离异的男人约会）和《结婚规则》（*The Rules for Marriage: Time-Tested Secrets for Making Your Marriage Work*）。

现在你需要的是我们的在线约会书。为什么呢？显而易见，你正在使用因特网与男人约会，或者你曾经见过某个男人而且大多数情况下你们是通过电子邮件进行交流的，但是你并不十分确信该怎样去做。你害怕失去这份关系，但有了本书你就不必再担心！

我们在过去几年中在因特网上对数百位女士进行了跟踪访问，以弄清楚哪些规则起了作用，哪些规则不起作用。好消息是《规则》确实可以应用于在线约会，如果你了解这些规则并加以运用，那么在寻找中意的男人时，你就不会再犯不必要的错误或花多余的时间。请继续读下去，祝你在网络空间交好运！

1. 电子邮件与在线约会规则

现在，不论浪漫关系始于网上还是网下，电子邮件都已经成为构建浪漫关系的重要手段。全世界有数百万的女士在进行“电子约会”，不管她们是在网上遇到男士还是在当地酒吧与他们邂逅。最近几年，在我们的咨询业务中，我们看到这方面的业务

量在快速上升——我们接到的大约50%~75%的电话和电子邮件都与因特网有关。而这些女士也一再要求我们出一本关于在线约会的书。

正如读者所了解的那样，我们的第一本书《规则》掀起了一场世界性的运动。读者们开始在全球范围内建立自由的网上和网下人际支持网络，并以每个月40万次的点击量访问我们的网站（www.therulesbook.com）。而当我们8年前写《规则》的时候，却很少有人了解在线约会——许多人甚至认为它是危险的，所以我们当时并没有将在线约会规则加到书中。到1997年，我们写《规则Ⅱ》时，人们对在线约会有了更大的兴趣，于是我们就写了很短的一章来向女士们介绍这种深入性谈话的约会方式存在的缺陷以及如何最好地使用规则和如何安全地进行在线约会。

那时，还只有少数几个约会服务网站。到1999年，就有超过2 500个因特网站点从事婚姻介绍业务了。如今在世界范围内，其数量还在持续上升。

现在，忙碌的职业男性和职业女性已对在网上发布交友广告和相片习以为常，他们每晚回到家中都会收到合意的异性网友发来的大量电子邮件。他们每天都会在计算机旁花上几个小时，沉浸于网络的浪漫之中，或聊天，或只是回复网友的电子邮件。惟一的问题就是在线约会的环境开始恶化，那里越来越像一个低俗而混乱不堪的酒吧。在与网上男士认识与谈话的方式上，女士们正犯着严重的错误。在这里女士们需要了解：

❖ 如何制作令人印象深刻的交友广告。



- ✿ 如何回复电子邮件。
- ✿ 如何在聊天室行动。
- ✿ 如何设置与网上男士的界限。
- ✿ 如何区分好男人与坏男人。

我们谈论的对象并不只是那些使用在线约会服务和进入聊天室（一种人们通过相互间实时发布贴子而交流的网上论坛）的女士们。现在，几乎每个人都在使用电子邮件，这就像使用电话一样平常。更多男士通过电子邮件或另外再打电话来邀请他们在love@aol, personals.yahoo.com（均为网络交友平台）或在朋友家里聚会时初次见面的女士们出来，或只是进行日常的问候。现在，男士和女士初次见面时，经常要交换电子邮件地址——有时还在电话号码之前交换！在商务会议、生日聚会上或酒吧里，女士们见到不认识的男士通常会将她们的电子邮件地址分发出去，同时也接受男士的电子邮件地址，然后尝试与某位男士通过电子邮件进行网上联系。这些女士也可能会犯同享受网络约会服务和使用聊天室的女士们一样的错误——破坏他们之间关系的错误。

通过电子邮件恋爱使约会变得比以前更危险。使用电子邮件交往，女士们常常疏于对自己进行防护，将自己的全部都暴露无遗，而且她们常常沉浸于整晚与男士发即时消息进行联系，从而产生出网络空间的性关系（这不符合规则）。我们不希望女士们带着心理负担收发电子邮件，但也不能不做思考并抛弃规则。不管男士在电子邮件中跟你说了什么，也不管他多久给你发一封电子邮件，你都必须注意自己的言语，注意你多久给他发一封邮

件，否则关系就会变得太随意以至于突然破灭——如同计算机的黑屏。

许多女士没有意识到电子邮件就像电话——了解这一点很重要！因为女士们正在犯她们在电话上犯的同类型的错误，使“电子求爱”变得太容易。但这些错误可以通过一套“该做什么和不该做什么”的规则很容易地纠正过来。于是，《在线约会规则》应运而生了。在本书中，你将弄懂和学会：

- ♥ 为什么必须让男士先给你发电子邮件，而不管你通过何种方式与他认识。
- ♥ 为什么不回复男士的交友广告。
- ♥ 如何起一个好的网名或交友广告名。
- ♥ 制作网上交友广告的正确方式与错误方式。
- ♥ 怎样和何时回复男士的电子邮件和即时消息。
- ♥ 如何在通过电子邮件建立的关系中执行规则，而不管你最初是在网上还是在网下认识的他。
- ♥ 如何防止关系变得太随意。
- ♥ 如何不让男士浪费你的时间。
- ♥ 如何创造与通过电子邮件交往男士的第1次面对面对面的机会（“零起点约会”）。
- ♥ 在网上浪漫关系的发展过程中，如何评价这种关系的质量。
- ♥ 可能救命的安全提示。



现在，你可能正奇怪，如果规则的前提是男士必须追求女士，而女士又必须具有神秘感并令男士的“征服”富有挑战性，而你又必须在约会网站的交友广告中发布一张相片并描述自己，以便让世界各地的男士了解你，那么女士们如何保持自己的神秘呢？在约会网站甚至在聊天室里，你肯定有办法保持神秘并使自己不太容易被找到。接着往下读，我们就会确切地告诉你，如何将基本的规则应用于网上和电子邮件约会中，以取得最好的结果。

2. 说给在线约会怀疑者的一句话

我们猜想你们中的一些人读这本书只是出于好奇，而且极不愿意亲身尝试一下在线约会。你们可能会认同这些规则，但却不认同在线约会。你们可能连一个进行在线约会的人都不认识，或者，你们也许认识一两个这样的女性朋友，但她们中没有一个遇到了自己的“白马王子”。而即使你在酒吧，通过聚会或别人介绍也没有结识一个男友，但你还是不喜欢打在网上结识男士的主意。

或者你可能认为在线约会只面向失败者和没有社交能力的男男女女，面向被迫将在线约会作为最后一招的别无选择的人们。你也许认为自己不可能被网上简介（可能是假的）和相片（可能跟本人一点也不像）所吸引。你虽然还没有试过，但你非常确信，在线约会不会对你有效。这些想法使你很不愉快，你宁可单身也不愿意你的简介和相片被朋友、校友、同事和邻居看到。即使，这些人中有些可能也上网征婚！