

这是一部讲述男追女“兵法”的书

[美] 罗斯·奎格里著
赵希锋译



Z E R O
O N E
L E S S O N

男人第一课

如何发现、吸引和抓住完美的女人

美国最畅销的恋爱指南 英文版已销售500,000册
一大堆生动详实的恋爱个案 一整套有关恋爱心理的实用建议
可用做培训教材或恋爱参考书 美国Relationship俱乐部强力推荐



How to find, Date, and
Romance the Perfect Woman

宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人第一课:如何发现、吸引和抓住完美女人/(美)奎格里著;
赵希锋译.-银川:宁夏人民出版社,2003.4

ISBN 7-227-02544-6

I. 男… II. ①奎…②赵… III. 恋爱-通俗读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 025548 号

01 Lesson: Beautiful Women Prefer Nerds! A Real man's Guide on How
to Find, Date, and Romance the Perfect Woman

by Ross Quigley

Copyright * 1999 by David Sunga

Chinese Copyright * 2003 by Zhao Xifeng

Original English Language Publication 1999 by Universal Publishers,
Parkland, Florida 33067 USA

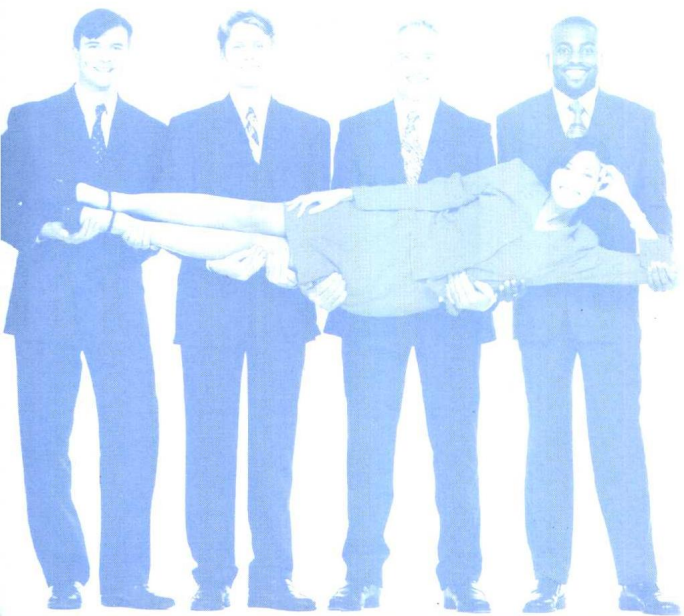
本版本经美国佛罗里达州环球出版社授权,系中华人民共和国境内惟一合法有效之简体中文译本。译本版权归译者所有,专有出版权归宁夏人民出版社所有。

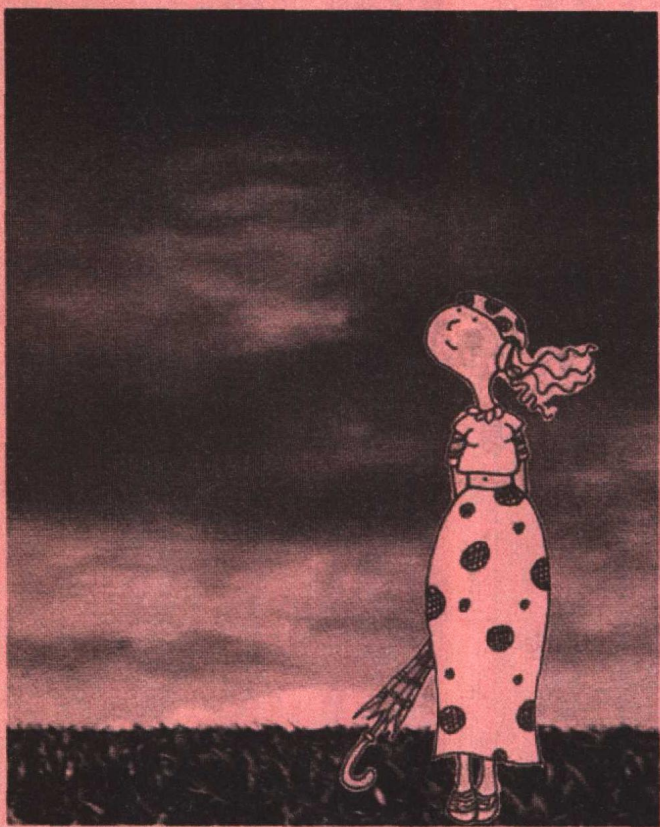
男人第一课:如何发现、吸引和抓住完美女人

(美)奎格里 著;赵希锋 译

责任编辑	何克俭 孙瑞雪	插图	晁铁军
版式设计	大 炜	出版发行	宁夏人民出版社
责任印制	来学军	经 销	新华书店
地 址	银川市上海西路 21 号	印 张	7
印 刷	宁夏精捷彩色印务有限公司		
开 本	850 × 1168 1/32		
字 数	200 千		
版 次	2003 年 12 月第 1 版		
印 次	2003 年 12 月第 1 次印刷		
书 号	ISBN 7-227-02544-6/C·77		
定 价	16.00 元		

版权所有 翻印必究





哪里有爱,哪里就有自由。

找到并拥有爱情并不是一个浪漫的念头。它是完整生存的关键，我们势必要将感情关系作为体验自身本性的场合。

目 录

- 引 子 / 1
- 第一章 恋爱潜能测试 / 6
- 第二章 男与女：我们到底想要什么 / 16
- 第三章 如何赶走寂寞 / 24
- 第四章 如何使自己更受欢迎 / 32
- 第五章 好男人的恋爱秘诀 / 44
- 第六章 不要急着送礼物 / 50
- 第七章 怎样跟对方搭讪 / 58
- 第八章 如何判断对方是否喜欢你 / 64
- 第九章 到哪里去寻找你的梦中情人 / 78
- 第十章 给对方留个好印象 / 88

- 第十一章 以谈话吸引对方 / 96
- 第十二章 恋爱智商测试 / 104
- 第十三章 谁先提出第一次约会 / 112
- 第十四章 怎样“谈”恋爱 / 118
- 第十五章 如果她伤了你的心 / 124
- 第十六章 恋爱时间表 / 142
- 第十七章 如果你被女人无礼对待 / 158
- 第十八章 网上交友：网上的外国女子 / 172
- 第十九章 男人、女人和男女关系 / 184
- 第二十章 恋爱潜能再测试 / 192
-
- 附录一 笔友网站列表 / 202
- 附录二 从化学角度解读人类的性 / 206
- 附录三 本书经典技巧集锦 / 210
- 附录四 转贴：恋爱培训 / 217



忠诚可靠、文质彬彬，富有幽默感、浪漫、体贴、感性、爱家……这就是女人心目中的白马王子的形象。但是，如果女人真的会选择这种人的话，为什么那些浪漫、体贴，对他们所追求的女人无限珍视的男人常常会遭遇失败呢？

每个男人，不论他是什么种族、什么肤色、什么信仰，不论他是高是矮、是贫是富，都有一个共同的梦想：找到自己的“另一半”。她漂亮、善良，她能激励你做到最好，让你赢得所有的竞争、匡正所有的不公。就像是命中注定的一样，在某个不可思议的时刻，你们突然发现了彼此；你们突然发现，她是你的，你是她的。之后，你们就一起开始了幸福的生活。一群活泼可爱的孩子，一座宽敞舒适的大屋……你们两个就像是生活在人间天堂一般……

然而,现实和梦想之间的距离却是那样的遥远。在你和你心仪的女子之间,充斥着种种障碍。你的某些条件可能比别人好;但另外一些条件则可能比别人差:长相、身高、性格、种族、受欢迎程度、经济条件、社会地位,等等。事实上,人们计较的条件还有很多很多,但没有一个人会毫不隐瞒地将它们公之于众。

假如你知道,跟一个漂亮、有趣的女子通过电话,或是聊过天后,她会因为一些莫名其妙的原因而断然地拒绝你,你还有勇气去给她打电话、还有勇气去跟她说话吗?

这不是信心的问题。请看下面这份有关种族差异的研究报告。三个人——一个白人男子、一个亚洲女子和一个日本男子正在东京寻找他们的另一半。最后,他们各自在日本最大的赠阅出版物《东京分类广告》上登了一则个人广告。几个星期后,亚洲女子收到了近两百封来信,来信的男子各个种族的都有。白人男子收到了大约一百封来信,都是日本女子写来的。日本男子只收到两封来信,都是男人写来的,原来他们看错了名字,错把他当成了女的。这是怎么回事?

再请看另外一项有关身高的研究。美国一个电视专题节目做了一个测试,以了解女人会否将身高作为择偶的条件之一。先请十个不同身高的男人站到单透玻璃后面,然后让一些女人去观察他们。由于单透玻

璃的关系,男人只能看到自己的反射像,看不到玻璃后面的女人。女人则可以很清楚地看到所有男人。

测试者给女性参与者提供了一些虚假的资料。比方说,某个男人是医生、律师、老板、作家,等等。就这样给他们编排一些职业。他们甚至会为那些男性参与者编造个人资料,比方说,某个男人做的菜很好吃、很爱小孩子、喜欢园艺,而另外一个人则喜欢空手道、讨厌小孩子、吃中餐,等等。

然后测试者就请那些女人投票说明她们最可能选择谁做自己的男朋友。投票结果显示,在美国,身高低于一米六七的男人没有一个人会选来做男朋友,就算测试者声称他们是百万富翁、性格很好也是如此。

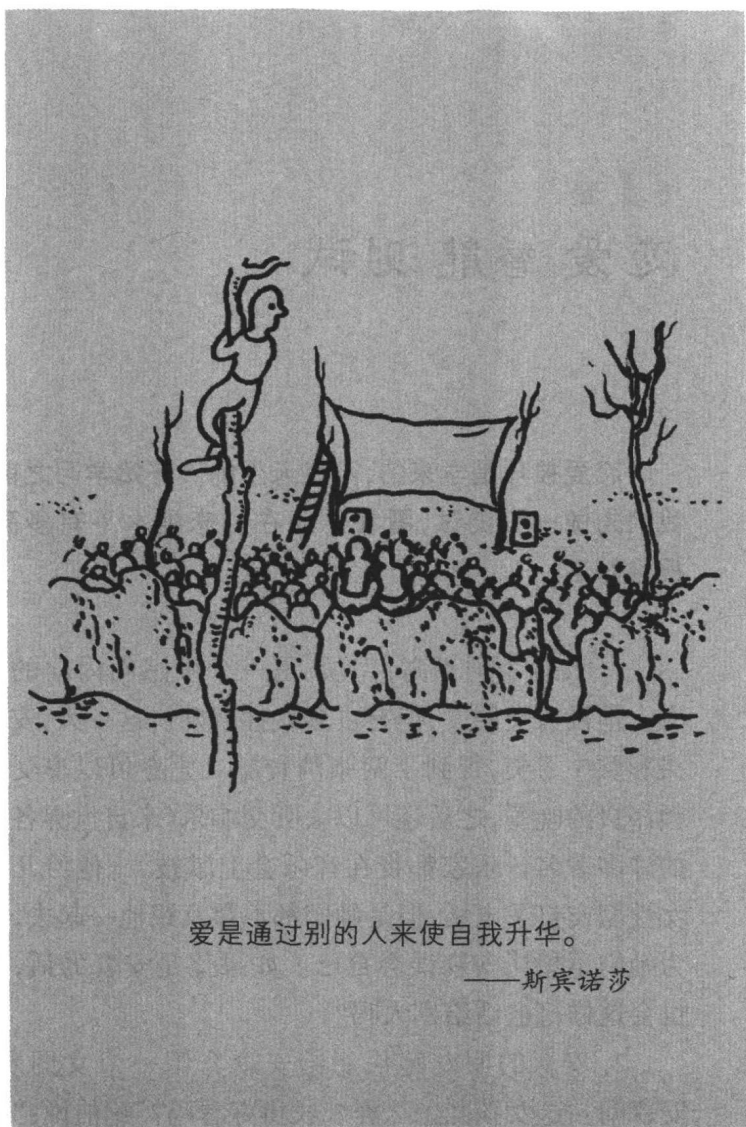
这不由得使我想起某个名人的一句话:信息技术越进步,人们就越公开地讨厌男人的矮和女人的胖。

在劳动强度极大的农耕时代,男人的经济条件是女人最看重的择偶条件之一。但今天,择偶游戏的规则已经不同了,或正在迅速地发生变化。今天,女人已经在经济上独立了。因此,男人的供给能力已经不再是女人惟一的考虑了;女人的择偶条件开始变得多重和复杂。不管怎样,在我们这个先进的工业化社会里,女人选择对象时,是按身高、身份、外表、经济保障能力……的顺序来给对方评分的。对身材不高但可爱、传统的男性而言,这是一种令人叹息的局面。因为,在这

里，身高成了女性的第一考虑，经济条件是她们最后才考虑的。而可爱、传统这两项特质，竟根本不在女性的考虑之列！

似乎没有必要讨论更多科学研究了。个人经验和常识告诉我们，对普普通通的男人和女人来说，现在的爱情规则和社会状况似乎极端地不利。但是，假如他们善于运用某些策略去拉近自己与别人的差距，他们就能在感情的角逐中多占些优势。这就是这本书的中心内容。在恋爱游戏里，最关键的不是信心，而是知识——你必须能解读对方的身体语言、破译暗藏的信号和代码、拆除你和对方之间的障碍；只有这样，你才能如愿以偿地追到你梦想中的女子。本书的目的是教你学会如何去寻找你的“完美小姐”，并让她陷入你的情网——不管她是住在你所在的国家，还是住在地球的另一边；不管她是实实在在的人，还是网络上的一个名字。

现在，请你先花点时间去做第一章的测验，看看你的成绩怎么样！



爱是通过别的人来使自我升华。

——斯宾诺莎

第 1 章

恋爱潜能测试

恋爱技巧是学来的，不是天生的。开始学习之前，我们先做一个测试，看看你现在的恋爱水平有多高。祝你好运！

1. 安森个子不高，秃顶，是一个敏感而内向的男人。他没有女朋友，但有许多女性朋友。这一天，安森买彩票中了奖，得到了两张消费券。凭券可以享受一顿昂贵的晚餐，之后还可以去听交响乐（来自世界各地的许多著名音乐家都将在音乐会上献技）。他给几个女性朋友打了电话，但是她们都不愿意跟他一起去，因为她们不想让安森误会自己。如果你是安森的话，你也会这样打电话给别人吗？

2. 安森的朋友鲍伯想给安森介绍一个女朋友。安森问：“这女孩儿怎么样？长得好看吗？”鲍伯说：“哦

……这女孩子的性格很好。”鲍伯的话是什么意思？

3. 哈金是一个大学生。他是一个理想主义者，想找一个十全十美的女朋友。哈金一边打工一边读书，从大专一路读到了本科。由于他的年龄比其他同学大一些，所以他没有住宿舍。他选择了在校外租房住。第一年，他感到非常孤独。为了多认识一些女孩子，他决定要改变自己的形象，要去参加一个社团。参加社团对哈金有帮助吗？能令他开心些吗？他应该怎样去改变自己的生活状态呢？

4. 哈金认识了一个漂亮的女同学。她的名字叫卡罗尔。两个人相处得很好，彼此都对对方很感兴趣。过了一个星期，哈金才知道卡罗尔已经有男朋友了。哈金是应该撤退呢？还是应该加大攻势？

5. 哈金和卡罗尔认识快一年了。最初的“一见钟情”过后，卡罗尔似乎对哈金失去了兴趣。哈金认为卡罗尔在玩弄他，有些不高兴。因此，哈金决定不再追她，而是以普通朋友的身份和她相处。两个人做朋友做得很开心，所以后来哈金把当初“被玩弄”的不愉快全都忘了。这时，卡罗尔好像又对他产生了兴趣。哈金是应该和她保持距离呢？还是应该再次“爱上”她？

6. 哈金大学毕业后成了一名工程师。这时，他认识了一个在购物中心总台工作的女孩子，她的名字叫玛丽娅。她好像对哈金“有意思”。见到哈金的时候，

她会看着哈金的眼睛，还会冲他笑。哈金每次买东西路过总台的时候，他们都要聊两三句，但两个人都没有提出过约对方出去玩。哈金应该主动发出邀请吗？

7. 哈金开始追求玛丽娅。他送了许多鲜花和小礼物给她。玛丽娅见到哈金时，也会夸赞他的“头发好看”或“衣服很特别”。哈金每次约她出去她都去；哈金送的礼物她全都收下了。但她从来没有给哈金送过礼物。哈金应该继续追她吗？

8. 哈金的同事温妮邀请他一起去春游。温妮是一个长相普通的女孩。从她的身体语言里，哈金知道这个女孩迷上他了。哈金应该接受她的邀请吗？

9. 哈金又爱上别人了——这次是一个女律师，她的名字叫黛安娜。哈金鼓足了勇气给黛安娜打电话。他们聊了一个多小时，最后黛安娜说：“谢谢你打电话给我。”这是什么意思呢？哈金应该继续追她吗？

10. 哈金的荷尔蒙水平升到了顶点。他疯狂地爱上了黛安娜。这时，哈金又在夜校认识了一个不错的女孩，她的名字叫科拉。哈金觉得和这个女孩子一起出去玩也很舒服。哈金应该集中精力追哪个女孩呢？

11. 哈金终于把黛安娜追到手了。几个星期以后，他们第一次发生争执。错在黛安娜。哈金应该向黛安娜道歉，让两人重归于好吗？

12. 哈金和黛安娜又吵架了。哈金非常生气，他

感觉,再不找点什么东西发泄一下的话,自己就要爆炸了。哈金该不该开车出去呢?

13. 哈金和黛安娜的关系已经走到了崩溃的边缘。但他暂时还不想跟她分手。他应该把这种感觉告诉黛安娜吗?

14. 哈金跟黛安娜闹矛盾的时候,科拉给了他不少支持。他们的友谊是纯洁的,但哈金渐渐发现,科拉比黛安娜更吸引他。他应该继续跟科拉交往吗?如果他继续跟科拉交往,由于他对科拉的兴趣正在增加,这会不会显得他对黛安娜不忠?

15. 哈金发现科拉的吸引力比黛安娜大多了。他开始认真考虑和黛安娜分手。他该不该告诉黛安娜自己和科拉交往的事?

16. 哈金和黛安娜终于分手了。他们狠狠地吵了一架,现在两个人都没有回头的余地了。分手以后,哈金非常沮丧。他知道,如果不去透透气的话,他一定会发疯的。哈金应该怎么做,才能从分手的痛苦中挣扎出来,恢复正常的生活呢?

参考答案

1. 安森漫无目的地请女性朋友去吃饭,但她们都不肯去,因为她们对安森毫无兴趣。如果你是安森的

话,你也会这样打电话给别人吗?

答:不应该漫无目的的邀请别人。应该事先弄清楚对方对你有没有兴趣。否则的话,你就是在愚弄自己。

2. 鲍伯说:“这女孩子的性格很好。”鲍伯的话是什么意思?

答:这个女孩子不怎么好看。“性格很好”是婉转的说法。



3. 哈金希望通过参加社团来认识女孩子,以改变自己的生活。参加社团对哈金有帮助吗?能令他开心些吗?他应该怎样去改变自己的生活状态?

答:为适应社团内的人际关系,哈金需要作许多改