

助 您 步 入 幸 福 美 满 婚 姻

女性 规则

修养



著者：【美】爱伦·菲/雪莉·施纳德

译者：章铸 刘乐亭 顾应俊

四川科学技术出版社



我们常常会听到有人议论：“那女人特优秀，长得俏丽，又活泼可爱，可她为什么至今没结婚呢？而有的女人长得并不出众，更谈不上风流，却偏偏能毫不费力地吸引男士……”本书将为你揭示其中奥秘，并告你能走入幸福婚姻的规则，只要你能严格遵守，幸运女神将来敲你的门……。

ISBN 7-5364-3776-5



9 787536 437760 >

书号：ISBN 7-5364-3776-5/Z · 156

定 价：9.80元

女性修养规则

〔美〕 爱伦·菲/雪莉·施纳德 著

章 铸 刘乐亭 顾应俊 译

四川科学技术出版社

1998·成都

女性修养规则

著者 [美]爱伦·菲/雪莉·施纳德
译者 章铸 刘乐亭 顾应俊
责任编辑 宋小蓉
封面设计 陈非
版面设计 杨璐璐 张坤
责任出版 周红军
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
开本 787×1092 毫米 1/32
印张 6.625 字数 100 千
插页 2
印刷 成都宏明印刷厂
版次 1998年3月成都第一版
印次 1998年3月第1次印刷
印数 1—10000册
定价 9.80元
ISBN 7-5364-3776-5/Z·156

■ 本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

目 录

第一章	规则的由来	1
第二章	什么是规则	7
第三章	这便是规则少女	17
第四章	首先重塑自我	25
规则 1	保持个性独立的身价	35
规则 2	不要主动与男士攀谈（也不要 请他跳舞）	40
规则 3	不要注意男人或者喋喋不休	48
规则 4	不要在半路上答应约会或在约会 的用餐中各自付帐	52
规则 5	不要主动给男人打电话，也尽量 少给他回话	57

规则 6	总是抢先挂断电话	64
规则 7	过了星期三就应该拒绝男子周末 约会的邀请	72
规则 8	紧凑合理地安排好约会前的时间	79
规则 9	前三次约会中应当如何行动	82
规则 10	如何把握第四次约会的分寸， 以便顺利通过订婚阶段	87
规则 11	在约会中总是首先起身告辞	92
规则 12	如果他在你的生日或情人节没有送你 一份浪漫的礼物，就停止同他约会	95
规则 13	每周见他不要超过一到两次	100
规则 14	第一次约会不要超出轻吻的界限	105
规则 15	不要突破规则去开始性生活和发生 其它亲昵行为	108
规则 16	不要告诉他你在干什么	111
规则 17	凡事让他去领头	114
规则 18:	不要期望一个男人会改变本性， 或者由你来改造他	117
规则 19:	不要过早暴露自己的底细	122
规则 20:	要诚实而又神秘	129
规则 21:	强调积极主动及个人征婚广告的 若干规则	132
规则 22:	不要跟男方同居（或把东西放在	

男方家中)	138
规则 23: 不要与有妇之夫约会	142
规则 24: 将男朋友逐渐引入家庭及有子女 的女性求婚规则	145
规则 25: 实践, 实践, 再实践	148
规则 26: 即使你已经订婚或者已经结婚, 你也需要这些规则	156
规则 27: 即使朋友和父母反对, 你也要按 规则办事	161
规则 28: 机灵, 以及中学时期的约会规则	165
规则 29: 钟爱自己及大学生约会规则	169
规则 30: 下一个! 对付被拒绝的规则!	173
规则 31: 不要跟心理医疗专家讨论求偶 择夫规则	176
规则 32: 不要破坏规则	179
规则 33: 事事有规则, 生活更快活!	187
规则 34: 只爱那些爱你的人	192
规则 35: 为人随和, 宽以待人	195
最后的, 但绝非不重要的 12 点启示	201

第一章 规则的由来

要是仅凭回忆的话，大概没有人说得清规则是如何诞生的。不过，据我们推测，很可能是在 1917 年的某一天，在密执安州一个偏僻的小郊区，当米兰尼的外婆让一群小伙子在她父母的客厅里心神不安地等候着的时候，规则就悄悄出世了。从此以后，男人们就将这倍受捉弄的难堪处境自嘲为“赖哈蟆想吃天鹅肉”。但是，实话说吧，不论人们是气愤也好是赞赏也好，米兰尼外婆的这一招，倒的确让那些想向她求婚的男人们踏破了门槛。于是，聪明的老外婆在有生之年把这些聪明的招数教给了米兰尼的母亲，接下来米兰尼的母亲又教会了米兰尼。将近一百年的时间里，老外婆选择夫婿的秘诀，变成了米兰尼家女人们的传家法宝。最后，到了 1981 年，是米兰尼自己出嫁的时候了，米兰尼又把这个看上去仿佛已经过时了的种种忠告，无偿奉送给我们——一群未婚的大学女同学和共事的朋友们。

一开始，米兰尼是咬着耳朵向我们传授这些规则的。因为无论怎么说，今天的女性谁也不会公开宣称说自己不能不结婚。伴随我们长大的那些美梦，毕竟是要做公司老板而不是去当老板的太太。所以，当我们在朋友之间悄悄散布这些规则时，总觉得不太自在，总之一

听就知道那都是 50 年代的老调子啦。可是，无法回避的是：对于我们大多数人来说，事业的成功固然重要，但仅此而已却还不够，因为我们同样渴望幸福的婚姻。正如前面说到的米兰尼的母亲和外婆一样，我们也需要丈夫——他将是最能理解和善待我们的朋友。或者更坦率地说，在内心深处，我们确实希望得到——罗曼蒂克，婚纱，鲜花，礼物，蜜月——包括所有这些内容构成的美满的婚姻。我们当然不愿意放弃自由，但是同样，我们谁也不想回去独守空房。谁说我们不能两全其美呢？

有很大的可能这些规则会让你感到十分荒唐，不过没关系，因为一开始我们也是这样认为的。只是，在经历了那么多伤心痛苦之后，我们明白了：这些规则并非伪善或者荒诞，它们其实是一套行为和反应的简单操作程序和法则。只要遵循这套规则，大多数女人对她们的意中人都会具有不可抗拒的魅力。既然米兰尼的规则确实能够帮助我们达到这一目的，我们干吗又不欣然采纳呢？叫人遗憾的是 90 年代的女性通常难以得到这种基本训练——遵循米兰尼式的规则去物色一位中意的丈夫，或者，至少赢得男人的倾心。

不过说来奇怪，当我们开始变得举止放肆言谈出格

时，米兰尼的规则就发生作用了。这些规则看上去显得陈旧、刻板甚至毫无商榷余地，可是，在实际生活中，它们竟然极为有效。

不可否认，米兰尼规则中的那些前提，与我们今天接受的有关两性关系教育的所有观点，显然格格不入，乍看上去它们让人不快。然而成功者的经验告诉我们，在这些规则和前提中，绝无哄骗误导的成分。于是，我们克制了我们先人为主的看法，虔诚地恪守这些规则，于是，亲眼所见的结果便是——我们当中许多人如愿以偿结了婚。其中有职业女性，也有其他类型的妇女。

我们曾作为一个秘密的地下社团，共同转动这块规则的魔方，释放它的能量，为在妇女之间编织情感联系的网络，做出了有史以来最成功的努力。现在，这一杰作的股本已大大增值，而所有加入网络的成功者，比起任何大公司的首脑都更愉快甜蜜。需要明确指出的是，我们讨论的是婚姻——美满而持久的婚姻，而不仅仅是毫无爱情可言的性伙伴关系——这是臣服米兰尼规则而得到的恩赐。这一规则目标明确，即：怎样寻找各方面都称职的好丈夫。

若干年来，我们一直与包括家庭主妇和职业女性在内的女同胞们，共享米兰尼规则的忠告。在以往的岁月

里，女士们时常打电话来向我们咨询这类问题，比如：“您是说必须由我们主动结束第一次约会，还是等待男人提出来呢？哦，对不起，我又忘了。”

后来，有一个晚上，在曼哈顿的一家中国餐馆里，我们和几位单身女友共进晚餐。辛迪偶然在交谈时提到点什么，……唔，规则……她是从加利福尼亚的一个朋友那里听到的。而我们是知道它的呀！没错，就是那套同样的米兰尼规则。在纽约，我们的一位女友正是采用这套规则，为自己找到了出色的丈夫。现在这些规则已通过女士们架起的桥梁，从乡村进入都市，穿越整个国家，直到溜进曼哈顿，又跳过餐桌上的鸡蛋卷，奉还给面面相觑的我们。

但是事情并没有到此结束，让人感到遗憾的是，辛迪还没有完全搞清楚规则。

辛迪说：“规则讲了，男女第一次约会，必须是男士先起身告辞，以便由他结帐。”

“不不不，错了。规则说必须先由你示意结束第一次约会，这样你的男友才会继续想着要见你。”大家这样纠正辛迪。

正因为碰到这种情况，我们终于决定干脆把米兰尼规则撰写成文，这样就不会再出差错了。

第二章 什么是规则

我们常常会听到人们反反复复地讲：“那女人特优秀，长得俏丽，又活泼可爱……可她怎么至今没结婚？”你是否想过，人们这是在谈论你？而且你又是知道，有的女人长得并不出众，更谈不上风流，但是为什么偏偏能毫不费力吸引男士呢？

说真的，我们认识的好多妇女都发现，到异国重新定居，或是转换职业，或是参加一场马拉松长跑，都比找一个称心的男人结婚容易得多！要是碰巧你也有这份同感，那么，你就的确需要遵循一套规则来适应生活了。

可究竟什么是规则呢？我们这里所说的规则，是指一种能与周围男士得体相处而又有条不紊的行为方式，它们可以帮助任何一位女性赢得她所企盼的男子的倾心。这听起来好像不可思议，叫人难以相信它的真实。的确，当初我们也这样怀疑过。但是别着急，暂且继续往下读好了。

运用规则的目的，是让你在那位一心想占有你的男士面前变得可望而不可及，而那位男士则始终被爱欲的迷狂摆弄得神魂颠倒。只要你遵循这套规则，他不仅将娶你为妻，而且会对你永保狂热。这就是我们向你许诺