

爱的十万个为什么

爱情的测试题，女人的必修课



杨冰阳 著
(Ayawawa)

三句话
搞定男人的所有问题？
什么样的说话术能让女汉子一秒钟
变成女神？
解决婆媳问题的万用之法
如何调教木头男
女生到底要不要主动联系男人
女人怎么说，男人才会听
如果
挽回前任
逼婚的最高手段
你的男友
死要面子
谈恋爱太久
真的不会修成正果吗？
花花公子的
告白真的能
信吗？
如何判断
一个男人跟你是否合适？
有技巧地拒绝告白者
老夫少妻的
挽回前任的方法！
相处之道
如果房产证上没有你的名字
让男友心甘情愿地送礼物？
如果他有红颜知己
会不会出轨？
谈恋爱太久
真的不会修成正果吗？

爱的十万个为什么

爱情的测试题，女人的必修课



杨冰阳 著
(Ayawawa)

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的十万个为什么 / 杨冰阳著. -- 北京: 中国友谊出版公司, 2015.2

ISBN 978-7-5057-3494-4

I. ①爱… II. ①杨… III. ①女性-恋爱-通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第037278号

书名	爱的十万个为什么
作者	杨冰阳
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
规格	880*1230 毫米 32 开 12 印张 200 千字
版次	2015 年 3 月第 1 版
印次	2015 年 3 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3494-4
定价	39.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

愿你们都能拥有心想事成的爱情。

前言

从 2013 年上半年开始做第一期微问答起，每天筛选和回答十封读者来信，已经在不知不觉中成了我的一种习惯。

包括之前的情感咨询在内，我已经累计收到了数十万封咨询来信、解答了至少五千例具有代表性的情感困惑。

在这个过程中，我发现了一个奇妙的现象：每一位来信咨询的读者都觉得自己很特殊，觉得自己的痛苦是如此与众不同。

但是很遗憾，如果你也跟我一样，每天打开 Socialbase 用关键字来提炼数以万条的平台消息时，你会发现围绕着“追求、冷战、出轨、分手、挽回、结婚、金钱、孩子、婆媳”等等的问题常常是如此类似。

就像每一位患者都觉得自己的疼痛非常特殊、揪心、致命，医生却可以一眼看到疾病的真相。

太阳之下并无新事。

爱情的大规律隐藏在每一个表象之下，顺多福，逆多苦。

说实话，我迫不及待地想让每一个姑娘都能在最宝贵的年华里，尽快知晓这些幸福的规则和秘密，不要白白浪费了青春。

当大家在人生的岔路口感觉迷茫的时候，我希望可以给大家最具有普适性的参考意见。

对于那些挣扎在爱情泥沼里的人，我希望可以帮助他们用最快的速度自拔，继续奔跑在通往幸福的大道上。

这也是我之所以能坚持至今的动力和初心。

很荣幸我有这样的机缘，能够博览群信，从中提炼出人类爱情的共性，这是我的幸运。现在，我想借这本书，让你也可以拥有这份幸运。

所有人都在问“为什么？”——于是我希望自己的回答，能尽可能对两性相处奥秘做出详尽细致的剖析，希望从根本上帮助每一个人解开自己的情感困惑和心结，让大家不会再挣扎和痛苦。

所有人都想知道“怎么办？”——于是我明白，光有心法是不够的，对于很多人，还需要一些可以即刻缓解痛苦的灵药和招式，还需要一些下一秒就可以操作、可以生效的行动指南。

这两个出发点结合在一起，就是我回答读者咨询来信时的根本原则。

我的分析和答案有别于鸡汤暖文，我永远不会说“你很好”“你最棒”，“会有天使替他来爱你”。我也不会空洞地鼓励女孩们自立自强，要经济独立，不要把男人当回事。

如果今天你去参加一个职业培训，对方教你如何勾搭男人，你会给她一个差评。

同理，当女人想找归宿来依靠的时候，对方跟你说要自立自强，你也应该给她一个差评才对。

要知道，情感专家的职责不是教女孩们自立自强、经济独立，就像音乐老师不负责教你前滚翻，语文老师不负责教你傅里叶方程一样。

独立自主、自力更生是人生的一部分，但不是全部；而当你人

生的现阶段最想要的是爱情时，我不负责陪你谈心熬鸡汤，我只负责对症下药。

我希望我的姑娘们，都能进可攻退可守，在想休息时有依靠，想奋斗时有力量。

爱情很现实，现实很残酷。

让女孩们学会提高自身价值掌握感情主控权，哪怕一开始只是说几句软话让两人感情关系可以缓和一下，然后再慢慢努力去维系和改善一段关系，这比教女孩们谋生技能更容易，而且能使女孩们获得更大的益处。

毕竟，放眼看去，能像男人一样拼搏奋斗得到高薪工作的女孩是少数，但是只要遵循一定规律，大多数女孩都可以得到一段还算满意的两性关系。

要知道，男人们都非常可爱，非常讨人喜欢，只要按照一些特定的方式去做，他们就会成为你的守护天使。

很多人问：学习恋爱技巧会不会让感情变得不纯粹，会不会失去感情的激情与惊喜？

答案是：如果你追求的是偶像剧般梦幻脱俗、感天动地、撕心裂肺的爱情，你大可以随心所欲地去在情海里浮浮沉沉、悲悲喜喜。

可如果你想要的是一世温情、踏实甜蜜、白头到老，那么你就要知道，幸福是需要不断学习和经营的，没有人随随便便能成功。

诚然，学习恋爱技巧，也许就像是在学魔术，当你知道了魔术的秘密，再看别人表演时的惊喜就会少一点。

但是要知道“惊”和“喜”本来就是相生相随的两个极端，有喜，就必然有惊；而这些惊，我们承受不起。

当他比爱自己还爱你，愿意为你奉献他拥有的一切，把你当成

心肝宝贝，看到你哭就放弃一切原则来哄你时，你就会知道：少一点点惊喜，换来更多的主控权 and 安全感没有什么不好。

要掌握感情中的主控权真的很难，这个学习的过程就跟减肥一样，也许漫长也许痛苦，但只要学会了，就能终身受益。这就像学开车一样，上手很难，但学会了你就能从此走得更快更稳更远。

这个世界上没有一吃就见效的减肥灵药，也没有一付出就立刻生效的感情升温大招，更没有让你看一下就能瞬间变大厨的菜谱。

但是，我保证这本情感百科全书、这部幸福行动指南，是实际、具体、有效的，无数人已经见证了奇迹的时刻。只要你坚持按照正确的方法来努力，不断琢磨和反思书中的精髓，那么瘦美的身材和幸福的未来就都是你的。

我希望这本书，能成为你的定心针、闺蜜团、锦囊袋，能够安静地伴你情路，换你心安。

更希望你情路顺利，甚至美满到突然某一天就不再需要它，遗忘了它的存在，让它落满厚厚的灰。

而当你需要它时，我希望你能从中找到一切你想要的答案。

本书阅读指南

嗨，我希望你不会太心急，以至于错过了这篇小贴士。

因为，在接下来阅读本书的过程中，你会看到叫作“pu”和“mv”的两个概念贯穿始终，可能会让你产生小小的困惑。

当然，熟悉我的读者一定已经对它们不陌生了，但是为了加深理解和记忆，我们还是和新读者一起来复习一下吧。

pu，英文原文是“paternity uncertainty”，意为“亲子不确定性”，指男性对后代的不确定感。它是男性在长期进化过程中奠定的一种心理机制，来源于进化心理学。

在整个人类进化历史中，男性一直面临着父亲身份不确定的问题，女人可以百分百确定自己的孩子，但男人永远无法确定孩子是不是自己亲生的，这种存疑性构成了整个男性心理的基石，使得男女在情感中的意识截然不同。

pu的高低直接决定了大部分男性对于后代以及伴侣的投入多寡。简单来说，当我们提到女人pu高，意思是她看起来让男性不怎么放心，所以可以简单理解为：pu是男人的安全感，代表着这个女人看起来是否可靠。

值得注意的是，即使在有着亲子鉴定技术的今天，男人们也依然沿用这种生物本能的心理机制来选择和确定终身伴侣。

mv，英文原文是“mate value”，意为“婚姻市场价值”。这个相对比较容易理解。

综合来说：受欢迎程度 / 需求度 $\times$ 伴侣选择权，这就是每个人最终的婚姻市场价值。

而具体而言，一个男人 mv 衡量标准主要有 8 项：年龄、身高、长相、财富、智商、情商、性能力和长期承诺。

与男人标准相对应，衡量一个女人的 mv 的 8 项标准为：年龄、长相、身高、罩杯、体重、学历、性格、家庭环境。

以上，是对 pu 和 mv 这两个概念比较抽象化的定义，这是两个非常精妙又复杂的概念。

我之前所出版的书籍也同样在反复阐述、剖析、具化和延伸这两个概念，所以想要更深入了解它们的读者，可以参考我以前的著作。

但是接下来，为了大家能够更好地理解，我将倾情献上接地气的独家“大白话”版注解——

女人要降低 pu，意思就是：

平时要注意不要穿太暴露的衣服，不要总发裸露的照片，不要穿比基尼和其他男人合照，走路不要和别人勾肩搭背，平时不要和男人搂搂抱抱。晚上不要总是混迹在夜店，不要总是在朋友圈发搂搂抱抱的照片，不要总发喝酒照片，不要让别人觉得你的私生活很乱。说话的时候不要总是一副盛气凌人的样子，不要太作，不要太矫情，不要太强势，不要总仗着自己是女孩就欺负对方，不要总让对方给你买这买那，不要不讲道理。不要吃着碗里的看着锅里的，不要和别的男人暧昧不清，不要劈腿，不要把男人当傻子，不要把男人当提款机，不要总觉得自己下嫁。

女孩子要有礼貌，行为要淑女，举止要大方，说话要得体，语气要温柔，动作要轻缓。要明理，要懂事，要懂得体贴他人，要学会换位思考。走路要不疾不徐，笑容要抿嘴就好。要专一，要矜持，会自爱，有自尊，要像一个女人，而不是女汉子。如果爱，请深爱。

而女人要提高 mv，意思就是：

不要浪费时间在不爱你的男人身上，不要把自己的青春浪费在不值得的人身上。要在最青春貌美的年纪提升自己，要多读一点书，要有自己的思想，要趁着年轻多经历多见识。要像个女人，多穿裙子，留长发，多梳妆打扮，穿衣要优雅，保持小蛮腰和好皮肤。没事不要总哭哭啼啼，遇事要沉稳有主张。

除此之外呢，很多雷区也踩不得：比如讽刺对方的性能力、看不起对方母亲、对前任恋恋不舍等等，这些都妥妥地会让你在男人心目中的 pu 值高到爆表。

如果以上几点你都能做到，成为一个低 pu 高 mv 的女人，那么几乎就可以断定，你的情路一定会顺利美满。

最后，再给大家贡献一个简单形象的比喻来加深记忆吧——
mv 是质量，pu 是价格。

高 mv 低 pu——物美价廉人人喜，他把一切献给你。

高 mv 高 pu——物美价高愁煞人，爱你但又要不起。

低 mv 低 pu——低质低价先娶回，见到女神魂儿没。

低 mv 高 pu——低质高价狗不理，赶紧看书来得及。

是不是更直观、更容易理解了呢？

接下来，你一定很想知道：怎样才能成为人人爱的高 mv 低 pu 好姑娘呢？

答案尽在本书中！

如果你是第一次接触到 pu 和 mv 概念的新读者——

我建议你在开始阅读全书前，可以先用第十章经典测试中的“pu 考卷”对自己进行一次爱情摸底考试，它会帮助你更深入地了解自己的现状和症结，使接下来你的阅读和学习过程更具针对性和目标性。

如果你是一直关注着我的资深读者——

那就不用犹豫啦，尽情地翻开下一页吧！

第一章

PART 1

人海寻爱计

——如何找到 Mr. Right

♥ 单身总有时，守好幸福的号码牌 ♥

爱上不爱你的相亲对象怎么办？ / 003

“抓住男人”的说话术 / 004

女生到底要不要主动联系男生？ / 005

女性在什么情况下可以主动联络异性？ / 005

怎样既不掉价又让男人感觉到你对他的在意？ / 006

如何不 low 地在特殊节日表明自己是单身？ / 006

提升自己后再找个相配的男人，对吗？ / 007

决定女生是否要主动的原因 / 008

矜持的我怎么让对方爱上？ / 009

外表和内在，哪个更吸引男人？ / 010

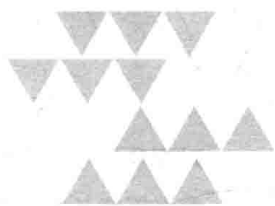
男人喜欢女人取决于什么？ / 010

怎样提高自己伴侣价值斩断烂桃花？ / 011

年轻女孩知道这些就不会成为剩女 / 011

怎样提高剩女的自我价值，找到好对象？ / 012

漂亮妹子的异性同性相处哲学 / 013



♥ 宁缺毋滥，慧眼识男 ♥

- 如何评判一个男人跟你是否合适？ / 016
- 如何分辨渣男？ / 017
- 没有情趣的男人能给人幸福吗？ / 018
- 如果他有一个你无法忍受的缺点 / 019
- 对你很好但是却不表白的男人 / 019
- 事业男和体贴男的抉择 / 020
- 与曾出轨的男人结婚，你要先知道这些事 / 021
- 交友网站上的男人能要吗？ / 022
- 不 low 地试探对方是否对你长择 / 023
- 怎么分辨是否交往了“已婚男”？ / 024
- 怎么分辨这个男人配不配得上自己？ / 024
- 成熟暖男是怎样炼成的？ / 026

♥ 当爱情来敲门 ♥

- 如何面对情商不高却执着的追求者？ / 030
- 花花公子的告白能信吗？ / 031
- 有技巧地拒绝告白者 / 031
- 怎么收放有度地面对追求者和暧昧者？ / 032
- 怎样面对“老实男”的表白？ / 033

对喜欢但不适合的对象，怎样表达拒绝？ / 034

怎么拒绝长辈介绍的相亲对象？ / 035

女孩们，不要走那条最艰难的路 / 035

不要有备胎心理 / 036

长篇解析：相亲的对象为什么让你没有心动的感觉？ / 038

第二章

PART 2

幸福是一场修行

——如何成为男人心中的完美女人

♥ 伴侣价值才是硬道理 ♥

女生有幽默感会增加竞争力吗？ / 043

女孩情商高，到底好不好？ / 043

如果男友嫌你“温柔懂事没个性” / 044

降 pu 夸男朋友他却当真了，开始嫌弃我，我该怎么办？ / 045

女孩，不要把雄性优势算到自己的 mv 中 / 045

我是女神吗？见不得你闲的男友如何应付？ / 046

女人如何在后撤时激发男人扑向你？ / 048

婚礼上新娘应该如何表达可以显得端庄得宜？ / 048

女孩，不要做降低自己价值的事 / 049

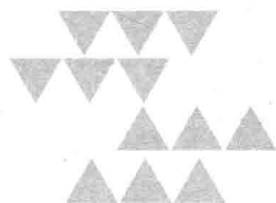
正视你的伴侣价值，天下没有那么多灰姑娘 / 050

条件尚佳的大龄剩女应该匹配什么样的伴侣？ / 052

全世界的一切真的都属于瘦子吗？ / 053

降 pu 会不会被当成软弱？ / 054

请接受自己的颜值，你可能真的不美 / 055



职场得意是雄性优势，女人们别混淆概念 / 056

女人最重要的 mv 并不只有年轻和美貌 / 058

怎样显得自己又聪明又低调 / 059

长篇解析：幸福第一步——正视自己的伴侣价值 / 061

♥ 问题的关键有时在于自我改变 ♥

如何无声无息地降 pu？ / 065

你是会在男友面前夸异性的女孩吗？ / 066

使人对你留下活泼印象的四句话 / 066

当急脾气遇上木头人 / 067

女人不要太随便 / 068

不要跟男友聊感情八卦 / 069

挽回前任的方法 / 069

没有爱情的主动权，就没有发言权 / 070

冷处理，真的可以解决问题吗？ / 071

高 mv 是防止老公出轨的最佳选择 / 071

怎样说才能在新男友面前提升 mv 又不会升高 pu？ / 072

用什么样的说话术让女汉子一秒钟变女神？ / 073

只会吸引到已婚老男人的那种女人 / 074

怎么才能让嘴狠变心狠？ / 074

如何改掉火暴脾气？ / 075

女人不要滥用性别优势 / 076

长篇解析：“渣男”是怎样被女人炼成的 / 077

长篇解析：怨气是怎样一种气场？ / 083

第三章

PART 3

女人那点儿小计谋

——好的调教是幸福的一半

♥ 雕刻完美爱人，如何改掉他的坏习惯 ♥

如何让他改掉你受不了的毛病？ / 089

如何对付说谎的男友？ / 090

如何应对男友总在自己面前夸别的女人？ / 091

追女成功后变回老样子，这样的男人该要吗？ / 092

萌妹子如何 hold 住老公 / 092

玩好欲擒故纵 / 093

你 hold 得住嘴甜的男人吗？ / 094

调教喜欢冷战的男友 / 095

如何戒掉男友的游戏瘾 / 096

怎样调教不善言辞的老公 / 096

如何面对“暴躁”“抓狂”男的口头伤害？ / 097

调教男友的基本法则 / 098

老公没有进取心时该怎么办？ / 099

怎样让男人顺着你的心意做事 / 100

♥ 对方犯错，就是给你机会 ♥

如何向“犯错男”谈条件 / 103

男人犯错就是给女人机会 / 103

情商不高的情侣如何处理吵架和冷暴力？ / 104

惩罚忘记重要日子的他 / 105

如何调教木头男 / 106

如何调教“爱开玩笑”男友 / 107

遭遇难题时，学会给他设计选择题 / 108

要为“惩罚”披上示弱的外衣 / 110

长篇解析：深度揭秘与男人对谈的说话技巧 / 111

长篇解析：激发男人保护欲的言行大全 / 118

♥ 优良习惯都是如何养成的 ♥

老夫少妻的相处之道 / 123

应该用眼泪逼男人就范吗？ / 124

让老公做你喜欢的事 / 125

婚后，如何搞定事业型老公 / 126

与负能量老公的万用相处妙招 / 127

与老公谈公事的方法，小心爆 pu / 128

告诉他你喜欢用什么方式结束争吵 / 128

奖励“拒绝诱惑的另一半” / 129

如何委婉拒绝男友求欢？ / 131

女人怎样才能在感情中占主动权 / 132

三句话，搞定男人的所有问题 / 133

女人怎么说，男人才会听 / 134

长篇解析：“爱要大声说”助燃情感的表达技巧 / 136