

心理学家柏燕谊写给闺密的私房话

这是你恨不得看一本烧一本的书
否则别的女人学会了，好男人就更难找了

女人跳

柏燕谊 著

凤凰出版传媒集团

 译林出版社

心理学家柏燕谊写给闺蜜的私房话

女 人 跳

柏燕谊 著

凤凰出版传媒集团

译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人挖坑男人跳/柏燕谊著. —南京: 译林出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5447-1631-4

I. ①女… II. ①柏… III. ①女性-婚姻-通俗读物
②女性-恋爱-通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第261973号

书 名 女人挖坑男人跳
作 者 柏燕谊
责任编辑 韩继坤
特约编辑 苏俊祎
出版发行 凤凰出版传媒集团
译林出版社(南京湖南路1号 210009)
电子信箱 yilin@yilin.com
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
网 址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河市汇鑫印务有限公司
开 本 889×1194毫米 1/32
印 张 9.125
字 数 200千字
版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-1631-4
定 价 26.00 元

译林版图书若有印装错误可向出版社调换

代 序 幸福需要对手

雷 明

提问：女人你会做吗？

看到这儿，也许你会骂我变态：女人还用会做吗？会不会做女人要你一个男人指手画脚？我做了几十年女人，还很优秀呢！

且慢，先别急。除非你铁了心一个人笑傲江湖。

人生幸福的百分比中，家庭幸福占据了其中的60%，而家庭的核心就是由男人、女人组成的。与不得不征服男人的“中世纪”相比，今天女人们征服世界的方式丰富了不少，不过当越来越多的女人可以按照自己的意愿对这个世界动手动脚了以后，她们郁闷地发现，男人们并没有因为女人的变化而去研习“三从四德”。尽管他们表面上不再妄图做主宰，但这个物种依然自我感觉良好，而且如果处理不当，他们仍旧是麻烦制造者！

过去，女人们与生俱来的任务只有一个，那就是影响自己的男人，甚至连这个任务都可以简化为服从自己的男人，虽然逆来顺受，倒也落得简单。与前辈们相比，今天的女性无疑享受着更多的权利和主动性，不过相应面对的情况就要复杂一些，至少当选择成为一种可能以后，你就不得不先为挑个男人费费心了。

提问：怎么挑选适合自己的男人？

男人没有最好的，只有最适合自己的。

挑一个愿意被你影响或者是你能影响得了的男人，或许是走近幸福的捷径。幸福也需要对手，那个与你共有共同意愿，并愿意配合你的种种制造幸福的举动，你想要的他能给你，这样的男人，才是与你匹配的 Mr. Right。

提问：你打算用什么来影响男人？

不少女人在面对这个问题的时候，第一时间浮现在脑海中的绝不是聪明或者智慧，而是性感一类暧昧的字眼吧？很多女性认为和男人进行硬邦邦的智力较量很吃力，所以喜欢把自己和男人们之间的关系直观化、性别化，总认为男人都是用下半身思考的动物，而这恰恰是一个令不少女人吃过大亏的错误认识。那为什么不把擦粉底的时间省一省，琢磨一点别的呢？

先了解男人这个物种的特质，然后用女人特有的方式来影响他。

男人自负，很少能承受长时间的挫折；男人是逻辑动物，煽情对他们效果有限。那么，影响他的方式就是以中立的姿态，用“客观”现实蚕食他的判断力。请仔细地了解他都有哪些追求，然后在众多的目标中找到自己中意的那一个。这时就看你的功夫了，你可以发嗲，让他知道这个目标是多么令你激情澎湃；你也可以发飙，让他知道没有达成这个目标是多么令你心如死灰。不用担心他会不耐烦，谁会对自己的理想不耐烦呢？他会带着“士为知己者死”的感激变成永动机。而他其余的追求，会在他偏执的专注下多多少少被忽视。你接下来的任务，只不过是温柔或鼓舞来强化他的这种偏执罢了。

提问：怎样才能让他给你你想要的？

影响男人的方式直接决定影响的效果。

女人天生爱唠叨，这很不好！因为通过观察，你不难发现一个规律，所有爱唠叨的人都是实际上做不了主的。絮絮叨叨，不但会引起反感，更会让男人认为，这个女人即使被欺负急了，充其量也只会制造点噪音而已，所以，女人要在谈情说爱之外惜字如金：原则只阐述一次。他可能记不住，但不必用唠叨来提醒，取而代之的是欲擒故纵之后的一次火星儿四溅，让他在恐惧中把纪律变成自律，足矣！

你可以聪明，但是不要看上去聪明。当男人面对一个因为聪明而显得犀利的女人时，他会因为感到难以驾驭而变得紧张，而一个保持警惕的男人显然比一个麻痹大意的男人难对付。兵法有云，“示之以弱，待之以强”，请收起你狡黠的眼神和强势的姿态，因为影响男人的第二步，就是让他对你保持放松。

第三步……

哈哈，看到这里，你还以为你会做女人吗？因为怎么做女人真是一门十分综合而又奇妙的学问。我们在接触众多的婚恋咨询案例中，发现很多当事人都是因为没有掌握好这门奇妙的学问，单独看都是不错的男人和女人，可是组合到一起，就成了制造麻烦的一对儿，有的甚至成了怨偶。

我的合伙人燕谊，用强大的理论和彪悍的经历，告诉大家如何挖个幸福的大坑，让男人愉快并心甘情愿地跳下去。

其实这就是爱商，也就是爱的能力。可以说爱商决定女人的一生。



目 录

代 序 幸福需要对手 雷明.....001

爱商第 1 课 经 心.....001

- 一、背着黄金上路，真的会幸福吗？004
- 二、从心理角度看门当户对.....019
- 三、嫁给凤凰男不是家庭矛盾的开始.....025
- 四、婚姻有风险，裸婚需谨慎.....031
- 五、他父母的生活是你婚姻的镜子.....040
- 六、两性情感中的烂桃花.....051

爱商第 2 课 蕙 心.....065

- 一、用心搭建吵架模型.....068
- 二、妥协创造和谐.....081
- 三、浪漫也需要“留白”088
- 四、建立你俩的生活规则.....095
- 五、他的朋友，你的盟友.....106
- 六、学会“第三种语言”交流.....118

爱商第 3 课 变 心.....133

- 一、纯男VS熟男，我们选择谁.....135
- 二、做个水蜜桃女人.....152
- 三、A女B男，快乐生活.....160
- 四、男友的妈妈，你最尊重的竞争对手.....169
- 五、性，爱情体温计.....180

爱商第 4 课 创 意.....195

- 一、给爱情上个保险.....198
- 二、游戏感情，游戏人生.....212
- 三、换个PK情感矛盾的舞台.....223
- 四、做男人的情人.....233
- 五、为男人创造一个女人.....243

爱商第 5 课 满 意.....255

- 一、满意从自己开始.....257
- 二、爱你，但不是欠你.....265
- 三、感谢矛盾.....273



爱商第1课 经 心

他身上可能会有很多你以为自己喜爱的东西，但当你真的用青春、婚姻体验过后，才痛苦地发现，他并不是能与你“执子之手，与子偕老”的人。这是因为爱情开始之前我们对于自己需要什么样的爱情、婚姻还没有一个清晰的认识，所以，有一些问题，是我们邂逅爱情之前必须要经心的。

马建

著名心理专家
教育专家

爱情不是女人的全部，男人更不是。在你傻呵呵地被爱情冲昏头脑的时候，真应该有这样一本好书帮你清醒清醒！

方刚

著名性学专家
教育专家

幸福人生，从找到适合自己的伴侣开始，适合自己的，就是最好的。

李楠

著名财经节目
主持人

好股票和好男人的区别是：好股票这次错过了还有机会，好男人则反之。找好股票看我的节目，找好男人看燕谊的书。

王宁

北京电视台科
教频道《养生
堂》主持人

“爱哟爱哟爱哟爱哟爱哟”，每当在KTV唱到这句的时候，我都觉得爱是一件很疼的事。在你准备不顾一切，披荆斩棘，义无反顾地成为爱情斗士之前，先看看这本书，你会发现，爱这个东西，只是幸福的前提之一。

画眉

《Hers都市女
子》副主编

颠覆“三心二意”的爱商5堂课，想玩转身边的男人，要从改变自身“传统”观念开始，相信书中的新鲜理论会对你有帮助的。

曾子航

情感类畅销书
作家

在这本书中，柏燕谊作为一个心理专家，对构筑和诣的两性关系提出了一个“三心二意”的全新观点，很有特点，值得一看。

我们都说，爱情中的人，是被爱神丘比特的箭射中的人。

这句话我同意！毕竟两个完全不相干、没有血缘关系的人，能够遇到并且擦出火花，产生爱的感觉，是一个很神奇的过程。但是要知道，丘比特也很忙，他一年三百六十五天地干活，也没有一个假期或者休息日，忙忙碌碌了这么上千年，是不是也会有偶尔出错的时候？会不会也有闹性子、不敬业、怠工的时候？他一天要射出多少箭，会不会有盲箭、乱箭，会不会有误伤？如果这样的情况发生了，也就是你看到了一个貌似自己真命天子的恋人出现的时候。

请关注我说的是“貌似”，也就是他身上可能会有很多你以为自己喜爱的东西，但当自己接触下来，或者当自己真的用青春、婚姻体验过后，才发现，自己是被忙昏了的丘比特误伤了，那个人不是你“执子之手，与子偕老”的人。通常我们出现这样的失误的时候，都是因为我们对于自己需要的是什么样的爱情、婚姻还没有一个清晰的认识，以为一些华丽的东西就是能够让自己幸福的内容，以为一些问题，是不需要掺在对婚姻的思考当中的。

然而，正是这些“以为”种下了一颗爱情的苦果。

所以，有一些问题，是我们邂逅爱情之前就应该深思熟虑的，有一些事情是我们要在遇到“他”之前就要过脑子、要经心的！

一、背着黄金上路，真的会幸福吗？

远行不带针。这是我们老祖宗告诉我们的一个古老真理：人要是准备走很远的路，就要轻装前进。之所以说它是真理，是因为每个人在生活的实践中对此都很认同，毫无疑义地接受这个观点。远行最好连针都不带，更不要说千吨黄金。如果你在一段旅途的开始带着很重的金子，那么你有可能遇到的风险，第一是你会被累死，第二是你会被砍死（遇到强盗）。不论哪种结果，这些黄金对于你的旅程只会起到破坏的作用，而不会让你轻松快乐。

普通的旅途如此，生活的旅途是否也适用这个道理？在人的一生中，金子是美好且有诱惑力的物质。我们在情感的道路上如果有这种物质保驾护航，我们的情感是否就会稳固和快乐？背着黄金上路，真的会幸福吗？

（一）外在标准的黄金男，背起来有些沉

现在很多年轻的女性朋友，在她们刚刚步入社会，进入情感的猎场时是有这样一个梦想的：找个富二代、官二代，或者找个事业成功的男人，再不济也要找一个高管！总之，干得好不如

嫁得好，这样的观念在现在一些年轻人的婚姻观中是很被认可的。所以，找个黄金男是一些朋友择偶时给自己设定的一个硬性指标。

2010年上半年，广州市妇联主办的广州地区首届女大学生论坛首次发布《广州女大学生价值观调查红皮书》。结果显示，59.2%的女大学生愿意嫁给富二代，57.6%则愿意选择“潜力股”作为结婚对象。这遭到网友的猛烈炮轰，大多数男性表示“最讨厌要嫁富二代的女生”。为此，在网上掀起了一番热烈讨论。

从心理角度看，这个择偶观没什么可抨击的！

我们从小就做着“公主和王子从此过上了幸福生活”的童话梦，在这样温馨、美丽的童话故事里，我们逐步建立着自己的人生观和爱情观。然而，随着成长，随着时代的变化，人们的择偶观也在悄然随着社会的脉搏跳动、变化。

男士们抨击年轻女性这样的一个择偶观念是有些偏激的，有吃不到葡萄说葡萄酸的感觉。并不是因为我是一名女性，而是因为他们忽略了人性中趋利避害的天性。

人们在自己的一生当中，不论经历什么样的事件，都不会给自己主动找麻烦，大部分朋友不会说，我就愿意和自己过不去，什么不好我选择什么，什么让自己更有可能陷入困境我就选择什么。如果有这样和自己较劲的人，我个人认为属于心理病态，需要做一些心理咨询和认知调整。大部分朋友对生活的选择，都是让自己能够走上更加愉快、幸福的成长道路。同样，对待两性情感的选择，我们也会遵从这个趋利避害的天性。

记得老一辈在他们年轻的时候，首选的爱情对象是我们最可爱的人——军人。那个时候，军人是荣誉的象征，也是稳定

生活的一个保障。后来到了父母那一代人，他们选择的对象是工人，这是因为在经济建设的初期，工人的社会地位很高，在同龄人中收入也比较稳定。再后来，人们选择的对象为知识分子，那是因为，知识就是力量，知识改变命运的社会共识，让社会对知识分子的尊重达到了一个高峰。而现在是经济时代，在这个经济社会当中，经济不仅是衡量社会发展的一个杠杆，也是衡量一个人是否成功、是否有能力的一个表面标准。

所以，在这个时候，我们很多年轻朋友将自己的目光锁定在这些制造财富神话的黄金男身上，又有什么值得厚非的呢？本质上，这和我们的前辈期待自己嫁给一个威风、正直的军人，和我们的父母期待自己能够嫁给坚韧勤劳的工人、内涵渊博的知识分子，是没有什么区别的。这是社会发展造成的。

然而，从对爱情与婚姻的认知角度来讲，却又应该给这个观点泼一盆冷水！

同样，在2010年上半年江苏卫视的《非诚勿扰》节目当中，有一个模样漂亮、身材凹凸有致的女孩，在和场上对自己表白的男嘉宾的一段对话引发了社会对于“物质女”的一番争论。

当时一个青涩的大男孩（我个人认为条件还不错）羞涩地讲述着自己对于浪漫爱情的憧憬，他说，自己现在虽然没有宝马车，但是自己有一辆自行车，他愿意骑车带着自己心爱的女孩游走在浪漫的黄昏，感受爱情的甜蜜。而后来被封为“物质女”掌门的那个女孩，用不屑、嬉笑的态度回应：我看还是算了吧。我还是觉得，坐在宝马车里哭，比起坐在自行车后面笑，要好得多！

此言一出，四海震惊。在2010年6月30日，美国《时代》

周刊以醒目的位置登载了一篇题为《中国电视相亲节目：为爱还是为钱？》的文章。作者贾斯汀·伯格曼撰文指出，对于一小撮中国现代年轻女性来说，真爱都是关于数字的。在要求求婚者必须拥有幽默感、英俊外貌的同时，她们更在乎的是对方是否有房子、房子的大小、银行卡的钱数，当然有豪华轿车更好。至少，这些都是近来中国电视相亲节目中的情景。这些节目吸引了数百万观众的眼球，也招来了批评人士的无情炮轰，批评这些节目导致消极的、非传统的价值观在中国城市年轻人中盛行。那个女孩的话是中国当代80后爱情观、价值观的一个缩影。

我个人觉得这个女孩是代表不了当代80后女孩的价值观、爱情观的。在汶川、玉树的救援队伍当中，最为活跃、勇敢的，就是80后的年轻朋友们；在职场中，最为任劳任怨、努力奋斗的白领们，也大都属于80后。所以，说这个女孩是80后的代表，我相信只是因为国外某些人不了解中国年轻人。

就这个女孩的行为来说，不论她是为了出名，还是为了其他的目的，都无所谓，这是她自己的选择，她也将为那些话付出一些代价。咱们单单说一下这句话透露的一些社会择偶现象的认知角度。

谁都知道宝马汽车要比自行车贵。我见过的最贵的一辆自行车恰好也是宝马品牌的，售价是14万元人民币，如此昂贵的自行车也比宝马汽车便宜多了。从人趋利避害的天性来说，希望有条件的话还是坐在宝马车里，而不是自行车后座上，这原本没什么不对的。

但是，请大家不要忽略这句话的主谓宾结构。“我希望自己

坐在宝马车里，而不是自行车后座上。”“我宁肯坐在宝马里哭，也不坐在自行车后座上笑。”这两句话是有本质区别的。

第一句话我们可以认为年轻人对自己的未来有美好的憧憬和有趋利避害的心态，但第二句话就是说我们为了某些貌似美好的憧憬，而放弃了快乐幸福生活的权利。这也正是当下很多朋友在选择自己的爱情归属时容易犯的错误，忽略了黄金男带给我们的到底是什么！

人的精力是有限的，你不可能找到一个人，又敬业，又顾家，在事业上叱咤风云，又对你温柔似水，对女人的所有需求和情绪都那么敏感，且回应得恰到好处，又只对你一个人有这样的敏感。这些完全相悖的性格特质是不可能出现在同一个人身上的，或者说几率很小。如果有这样的人，我们可以认为他就不是人，而是神！毕竟生活中还是凡人多，我们遇到“神”的机会还是较小的，所以，我们要清晰地认识到，什么样的生活才是自己真正需要的。

可能很多朋友会说，我都想要！看过《唐山大地震》这个电影没有？当救援的人问妈妈，要弟弟还是要姐姐的时候，妈妈说：都要！但是，事实是残酷的，只能救一个。在万般无奈的情况下，妈妈说：救弟弟。我们在生活中有时也要面临两难选择，你怎么取舍？

一个人，如果想要事业上有所成就，势必要付出更多的努力，这就是老话里常说的：台上一分钟，台下十年功。没有大量的时间和精力，人们怎么去积累丰富的经验和不断地提高自己的能力？

小佳的朋友给她介绍了一个男友，对方是某家房地产公司的部门经理。刚刚认识的时候，小佳觉得自己捞到了一个被人遗漏的“钻石王老五”。这位男友对自己也是非常喜爱，并且出手很大方。小佳非常开心！然而时间一长，小佳就发现自己是在和空气谈恋爱，在和信用卡生活。

每次两个人约好的任何活动，对方总是在最后时刻告诉小佳公司还在开会，或者还在和客户谈合同，或者工地巡查还没有结束，等等，并以这些理由取消约会。虽然每次男友都会对自己的行为深表歉意，并且真诚地让小佳拿着自己的信用卡去购物散心，但是小佳对于这份爱情的幸福感逐渐消失。小佳和这个优秀的黄金男交往了半年的时间，两个人真正坐在一起踏踏实实地吃饭没超过五次，看电影半次（看到一半，男友被单位召回），出门游玩的计划无数，但无一落实。

小佳从开始的委屈逐步变为愤怒，她每次接到男友打来取消活动的电话就会和对方发脾气，甚至哭闹。男友开始还哄一哄她，最后也放弃了希望小佳能够理解自己的愿望。要知道，在这位男士的工作环境中，竞争不是一次两次的提升机会的问题，而是每一分钟你的言行举止稍有疏忽或者懈怠，就有可能面对很严重的后果。不进则退，想要获得事业的稳定和成功，就需要更多的投入和付出。这位黄金男以往也有过很多不错的女性恋人，但无一例外，都是因为不能忍受一个人的恋爱而放弃了他。

天上不会无缘无故掉下一个黄金男，如此好的男人能够成为“剩人”恐怕也不是因为你的运气好！想要找这样一个经济黄金男，恐怕你还要为他的事业而奉献牺牲！