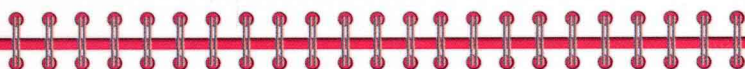


人生如戏，全靠演技，一本全面提升大龄女人恋爱技巧的魔法指南书

30岁的 狠毒 恋爱心理学

(韩) 李善培·著 千太阳·译



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

人生如戏，全靠演技，一本全面提升大龄女人恋爱技巧的魔法指南书

.....

30岁的
狠毒
恋爱心理学

常州大学图书馆藏书

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁的狠毒恋爱心理学 / (韩) 李善培著; 千太阳译. —北京: 中信出版社, 2011.1

书名原文: 싱글도 습관이다

ISBN 978-7-5086-2571-3

I. 3… II. ①李… ②千… 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 (2010) 第 232906 号

싱글도 습관이다 Copyright © 2009, Lee Sun-bae (李善培)

All rights reserved.

Simplified Chinese translation edition © 2010 by China CITIC Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Bae-doci Co., Ltd.

through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

30岁的狠毒恋爱心理学

30 SUI DE HENDU LIAN'AI XINLIXUE

著 者: [韩] 李善培

译 者: 千太阳

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.25 字 数: 145千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

京权图字: 01-2010-2555

书 号: ISBN 978-7-5086-2571-3/G · 627

定 价: 25.00 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: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

猛然间发现，我周围净是一些单身男女，我不知道这是好事还是坏事。他们每天都呼喊孤独寂寞，急需要一个怜惜自己又疼爱自己的人。让我琢磨不透的问题是，既然大家都是孤单一人，彼此搭伴组合成情侣岂不是最自然不过的事情吗？但是这话说起来容易，现实中并不多见。他们反而互相排挤，就像是北极的爱斯基摩人遇到了安第斯山脉的土著居民，大眼瞪小眼地相互注视着，却连语言都不通。

如果一定要指出哪一方的错误更大，我想应该是女人。大部分男性在这方面还是有具体要求和目标的，而女人只是茫然地等待。

当然，社会的某些弊端也造成了这种状况。读书的年龄，大家都在一心奔学业，为了更美好的前途，专注于学习。考上理想的大学，又为找个好工作而奋斗，等真正成为职场中人，又开始为升职加薪而日夜拼命。这时候举目四望，才发现自己的生活圈子太小了，自己交往的人也太少了，不是同事就是领导，每天加

班到深夜，哪里还有机会去认识优秀的男人呢？这简直像“中彩票”一样困难啊。

我现在生活的地方是香港。这里四分之一的人口都是外国人，是个名副其实的国际大都市，能接触到各种各样的人。这个地方没有对个人行为的社会制约，大部分人都善于学习，喜欢娱乐。尽管如此，还是有很多人为没有恋人而苦恼。

小时候，妈妈经常说“考上大学就会有男朋友了”“每个女孩生下来，就会有一个男孩子在等着她”，这些童话般的话语让女儿们产生了美好的幻想，可是有一天，当她们长大后才猛然发现，世上有太多没有对象的孤单女孩。更悲惨的是，很多人甚至没有恋爱经历，没有尝过被爱的滋味，还有一些女人匆忙结了婚，又因婚姻生活不幸而再次单身独居。不要再用“现在我只想着工作”“不是非得恋爱，人生才会丰富”这样的借口了，因为根本没人相信，单身就是单身，明眼人都能看出你脸上写着的寂寞。

我有一个关系亲密的小姨。30多年前她是个具有革命气质的单身女性，不仅聪明幽默，更难得的是有着出众的美貌，用一句话概括就是才貌双全，秀外慧中。那时的她总认为恋爱或者婚姻都不是必需的，一个人生活更自在，因此她到处去旅游，还独立开创事业，每天忙得不亦乐乎，无暇其他，日子就这样蹉跎过去了，她一直都没有嫁人，直到去世。遗憾的是我当时因为身在国外没能参加她的葬礼。后来听人说，她临死前像留遗言似的说了一句：“我真的好傻，为什么没有生孩子呢？”我顿时感觉很悲凉。是啊，这么要强的一位女性，能做到连自己的病情都不告诉

他人，平生所说的最后一句话竟然还是回归到了家庭、婚姻和孩子上，这怎能不叫人为之震撼？

如果说人生就是以结婚和繁殖后代为目的，恐怕有点儿过分。但是什么人可以活着但不需要爱情呢？天主教的神职人员会把上帝当成丈夫或者妻子来爱，佛教的僧侣看破红尘，六根清净。而对于普通人来说，除了父母、兄弟姐妹和朋友以外，还要爱上陌生人，与之结缘。人类社会得以维系，就是依靠人与人之间你来我往的关系。

爱情决不能等待，不能乞求上天的赐予，而应该去堂堂正正地积极争取。爱情需要天生的智慧和后天的时运相结合，才能长久地维持下去，并能获得美好的结局。对于三十几岁的单身男女，这个法则更加适用。

市场经济引发激烈竞争，优胜劣汰，恋爱也跟随着时代的步伐出现了新的特征。当恋爱的高峰季节来临的时候，每个人都在拼命寻找心仪的对象，相对于个人而言，可供选择的余地就自然会减少。不管你多么想结婚，如果你不趁着恋爱旺季抓紧寻找的话，机会就越来越渺茫。记住，优秀的男人不会坐在那里等你。

“更高，更快，更强”的奥运口号同样适合于恋爱。我也是经历了漫长的单身生活后才结婚的，差点儿就变成没有对象的单女中的一员。如果要问我最宝贵的经验是什么，我只能说那是到了二十七八岁的时候脑海中突然萌生的危机感，让我幡然醒悟，“这样下去真的会嫁不出去”。那时候的我已经好几年没有谈恋爱了，性格也不好，而公司里又都是女职员。周末我主要和妹妹一

起玩，身边包围的全是同性。自从意识到这个问题以后，我就像是疯了似的开始寻找爱情。上网聊天、去学习班、晚上去酒吧，甚至增加了旅行的次数，同时还刻苦学习化妆方法，苦练跳舞和撒娇。这期间我遭受了不少嘲笑，还遇到过危险的情况。但今天回想起来，我一点儿都不后悔，那段时间所学到的知识正是我写这本书的基础，这也是在任何一所大学里学不到的。——功夫不负苦心人，我的付出终于有了回报。机缘巧合，我遇见了现在的丈夫，刚开始我对他并没有一见钟情，只是觉得他看着还不赖。就这样我们成了一对并不浪漫甚至有点老土的笔友（那时他生活在美国，而我在韩国）。最突破性的一步就是他要求我给他寄张我的照片。刚开始我寄了一两张过去，没想到随后他没完没了地要更多的照片（他是那种不会看人脸色的人）。于是我为了满足他的要求专门请师妹做我的图像处理师，把我在公司勤奋工作的模样，在街上随意漫步的模样，统统拍下来，然后仔细地进行PS，真可以说是费尽心思。

那时，公司的领导和同事看我的模样很是不顺眼，我也知道自己有点出格，但还是本能地不断命令自己再“夸张”点儿。经过了这段时间的“痛下苦功”和“发疯”，我终于在恋爱市场站稳脚跟。

看到这里，可能很多读者都会质疑，“有必要这样做吗？”我会坚决地告诉你，大有必要。当时把我当怪人看的那些人，现在正在忍受着一种叫做孤独的煎熬，而她们一致的告白是“当初为什么没和你一起‘发疯’呢？”今天她们才真正了解到什么是

凄凉和暗淡。不过也不用太过焦虑，现在觉悟还为时不晚。在这本书里我会给你讲很多单身男女的真实情况，而且都不是温暖的安慰或者麻醉，而是些刺激和忠告，没准不太顺耳，甚至会让你抓狂。

我想揭穿关于爱情的“不变的真理”，那些隐藏在美好浪漫图景下的残酷真相。男人到底是怎么评价所谓“聪明伶俐又高贵漂亮”的单身女人的，没有人敢说出来她们的缺点是什么，还有得到幸福和爱情的具体方法又是什么……

本书最不能错过的部分就是提升自我魅力的方法。我会介绍穿着和美容的秘诀。王尔德有句名言：只有肤浅的人才依照看不见的美德来衡量一个人，因为社会只重视看得见的美德。而对女人来说，看得见的美德，无疑就是外貌。一般女人都会在美貌与智慧之间选择美貌，因为男人用眼多过用脑。

自古至今，社会对于30岁的女人是残忍的。她们就像隔夜茶杯里的茶叶，黄绿难分。

一个30岁的女人，最需要学习爱自己，而不是去爱别人。爱自己，最终得到归宿，成则为王，其他的都不重要。无论如何，两个人一起走，好过一个人走。

序言 只会等待的单女是找不到对象的 / VI

Step one 人到30，如今你还单身的原因 / 1

你觉得单身就是酷吗	2
终究要亲自受伤，才会学聪明	10
大部分的失望是因为你高估了自己	18
不要在不知不觉中显露出自己是“黄金女”	36
你或许就是个老处女症患者	45
果断地放弃一个条件	53
看别人不顺眼，是自己修养不够	59
跟宠物过一辈子吧	71
旧的不去，新的怎么有机会来	77

Style Tip 01 30岁，花最少的钱打造时尚形象	29
-------------------------------------	----

Style Tip 02 让被诅咒的身材变成模特身材的方法	65
--------------------------------------	----

Step two 30岁谈恋爱，一开始就要与众不同 / 85

为自己量身打造一套营销战略	86
跟约会达人学习	92
想钓大鱼，就到大海去	107
哪些男人不适合你	117
过去的人可以不忘记，但一定要放下	126
外国人、离婚男、年纪小的男人是不容忽视的目标	131
做个看起来朴素的拜金女	139
把话说到男人心坎里	151
你没那么多观众，别那么累	160
他其实没有看上你	167

Style Tip 03 初次见面时的魔法着装 101

Style Tip 04 无论何时何地，都能让他对你一见倾心 145

Step three 恋爱能持久的秘密 / 179

工作和爱情，哪个都不能放弃	180
少说话会更幸福	189
如果男人对你失去兴趣，那么游戏就结束了	194
越吵架关系越持久	212
让他爱你多一些	220
经济观念的差异比贫富差异更可怕	228
千万别当乱室佳人	233
将错就错，或将计就计，反正将就了	245

Beauty Tip 01 招桃花的化妆术	204
------------------------------	-----

Beauty Tip 02 30岁小美女的养颜经	225
---------------------------------	-----

Beauty Tip 03 不用整容就变身为自然美女	240
-----------------------------------	-----

Step one

人到30，
如今你还单身的原因



你觉得单身就是酷吗

主张单身很酷的人其实并不一定酷。要是不懂得什么叫酷，就别想方设法地装酷，否则只会产生副作用。奉劝大家还是早点儿接受“单身并不酷”这个现实，尽快开始一段恋情吧。



不要刻意美化单身

从“不婚族”的幻想中醒醒吧

在西方国家，女性解放运动的兴盛时期是19世纪70～80年代，而亚洲国家是1990～2000年，女性毕业后理所当然地放弃结婚而选择就职。《老友记》、《欲望都市》等美剧越来越多地涌现出职业女性，剧中人物的潇洒生活逐渐成为当代女性的向往。如今主张“独立”和“自我”的干练女性越来越多，在这些女性当中，有的是海归，有的从事引领时尚的职业，有的则是与男人拼杀较量的职场女强人。她们对鸡毛蒜皮的事情漠不关心，个性鲜明，坚强洒脱，懂得享乐。“不婚族”有着典型的享受单身生活的方式，比如说不结婚但同样享受恋爱、在专业领域拿高薪、周末在酒吧或夜店度过火辣的时光等。

“不婚族”成为一种流行。电影、杂志、书籍中会经常教你如何享受单身生活，理想的单女形象也被渲染得美轮美奂，妙不可言。

曾经很长一段时间我也是单身，也奋不顾身地加入“不婚族”的大军。但是，随着时间的流逝，我觉得这种生活并非想象中那么美好，实际上它充满了空虚和苦涩。

我有一位朋友，报了一个学习红酒的课程，光每个月的学费就要十万^①，他一到周末就泡在高级酒吧或迪厅里，疯狂消费，后来由于付不起信用卡债务，差一点儿成为信用不良者。还有个师妹经常晚上加班，为了第二天能有一副容光焕发的妆容，就待在蒸汽房里过夜。有一位师姐与意见不合的上司吵嘴之后，为了和解，约上司喝酒，不胜酒力的她拼命干杯，醉得死去活来，还得强撑着回家，吐了个天昏地暗。她们都是单女，孤身一人在这个大都市里拼搏，在我看来她们的生活实在是疲惫不堪。华丽光鲜的表面下隐藏的是一颗寂寞无依的心，是孤单漫长的回家的路，是同父母一起迅速变老的自己。

体力不支或心理脆弱的人很难成为不婚族，如果一个人生活真的很疲惫很凄凉，那就别再硬撑下去了。

我的朋友P是个令众人赞不绝口的单身。工作时，有着武则天的魄力；聚会时，可以跳出性感的热舞；而且她还是一个得到下属尊敬的上司。然而，谁也没有料到，她的周围别说男朋友了，就连一个可以谈心的异性朋友都没有。

“大家可能都认为我不会感到孤独。”醉醺醺的P发起了牢骚。她感觉心里空落落的，工作上也没有什么奋斗目标，娱乐消

① 指韩币。若非特别注明，内文中所有度量衡均是韩国标准。——编者注



遭一通之后是无尽的空虚，这些并不是因为身体健康出了差错，而是由孤独引起的。特别是女人，一到30岁，就会因为生理上的各种原因，非常容易陷入极度孤独之中。与其沉浸在不婚族的新潮中拼命与孤独作战，不如找一个可以让你赴汤蹈火去爱，用温暖去拥抱你的人。这也许更有益于身心健康。

单身是一种习惯

周末睡个懒觉，醒来赖在被窝里不起，也不洗漱，手里握着电视遥控器不停地调换频道。跟朋友约好了要见面，但是“懒惰病”又犯了，只好临时找个借口取消约会。中午叫份外卖，饱餐后又继续睡午觉，等再醒来睁开眼的时候，发现太阳已经下山了。突然有一种无缘无故的空虚感席卷而来。这时，立刻抓起电话，打给朋友聊上一小时，闲聊后，看看最新的娱乐节目或电视剧，被剧中情节逗得咯咯笑个不停。

这正是30多岁单身女性一天生活的写照。没有什么波澜和意义，日子四平八稳，熬过了就职的压力，在职场上站稳了脚，也学会了如何包装自己。因为有朋友、美食、旅行等娱乐方式相伴，也不会感到生活有多么枯燥乏味。但每年的生日气氛都会有所变化。20岁刚出头的时候，还跟朋友、同事一起在西餐厅聚会切蛋糕，嘻嘻哈哈，热热闹闹。然而，不知从何时起，来参加生日party的人越来越少，也不好意思专门去邀请。热闹的气氛让人觉得不自在，越来越渴望在安静的酒吧里喝杯红酒，也希望



能收到意义非凡的礼物，但是很可惜，没有人愿意给。

临近敝30岁的那几年，时间简直就是一晃而过。那些一如既往地陪着逛街、聊天的同性朋友们，一个个也都开始重色轻友，而能联系上的寥寥无几的异性朋友也都专注于未来的计划或开始供养老婆孩子了。眼看着大势已去，仿佛挨了当头一棒，似乎有种难以言喻的危机和恐慌感。

这时，如果自己还没有恋人，就会像没有目标的高三学生一样迷茫。正在读此书的朋友当中，如果有人也处于这种状态，请你不要感到忧郁，要坦然地面对现实。你是否在人生旅途上停滞不前，而不是迷失方向？你是否只追求转瞬即逝的快乐，而不是努力去结交并配合某个人，就只想在悠闲的星期天睡懒觉、赖床。

这种单身生活与其说是一种风格，还不如说是一种习惯。随着年龄的增长，很难再像以前一样交到知心的朋友。小时候，有同一个学校、同一个班级等共同归属，只要彼此谈得来，就可以很容易交上朋友。长大后才发现社会并不像我们想象的那样简单，每个个体都是披着职业、职位、年龄、收入的“外壳”，生存在这个大集体中，交友变得越来越难，需要考虑的因素越来越多。

把那些看似单身的情侣排除后，你会发现真正的单身数量其实少得让人吃惊。到了30岁，就能切身体会到这种变化了。总之，要想开始恋情，就不能干等着。统计数据表明，遇到优秀伴侣的概率几乎等同于找到好工作的概率。不投简历，不去面