

HE'S NOT ALL THAT !

訂做一個他

「我不喜歡為了他放棄喜歡的事」

「為什麼他對我如此冷淡」

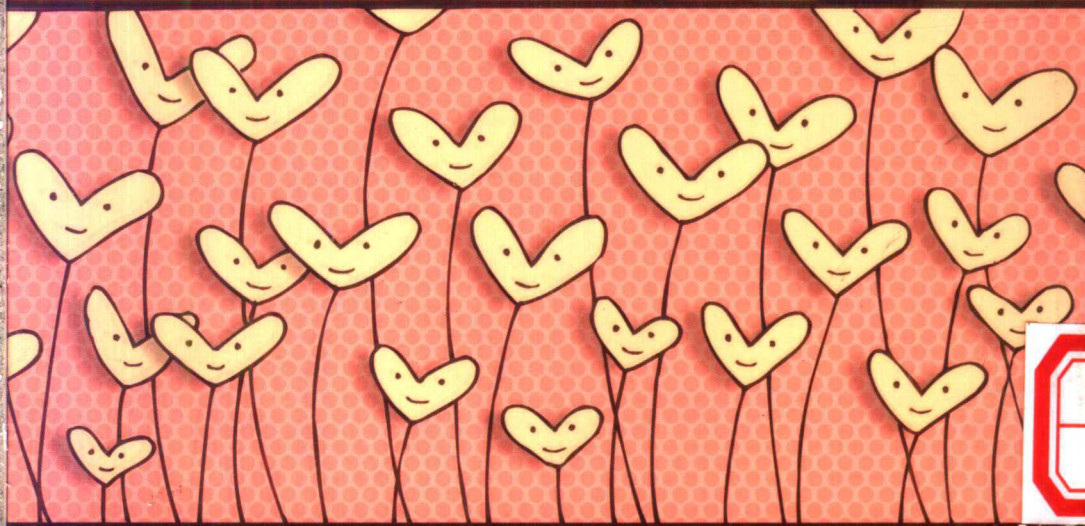
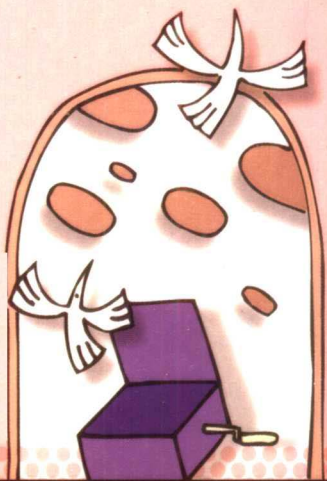
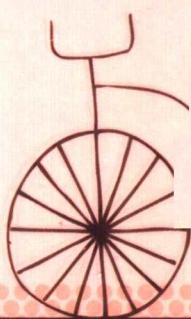
關於愛情我們總有太多的迷惑

讓「愛情醫生」為花樣年華的妳診斷愛情與自己

吉爾妲・卡爾

Dr.Gilda Carle ◎著

黃豔◎譯



兩性話題 D18

訂做一個他

HE'S NOT ALL THAT

作者／吉爾姐・卡爾 (Gilda Carle)

譯者／黃豔

編輯／采繁工作室 張碧珠

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段150號4F之4

電話：(02)2332-0430

(02)2339-2500

傳真：(02)2332-9817

郵政劃撥：18324544

排版／普林特斯資訊有限公司

印刷／久裕印刷事業股份有限公司

版次／2001年10月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

國際中文版權代理／博達著作權代理有限公司

Copyright © 2000 by Dr. Gilda Carle

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc., USA

Through Bardon-Chinese Media Agency

Chinese translation copyright © 2001 by New Sprouts Publisher, Inc.

All Rights Reserved.

定價／270元

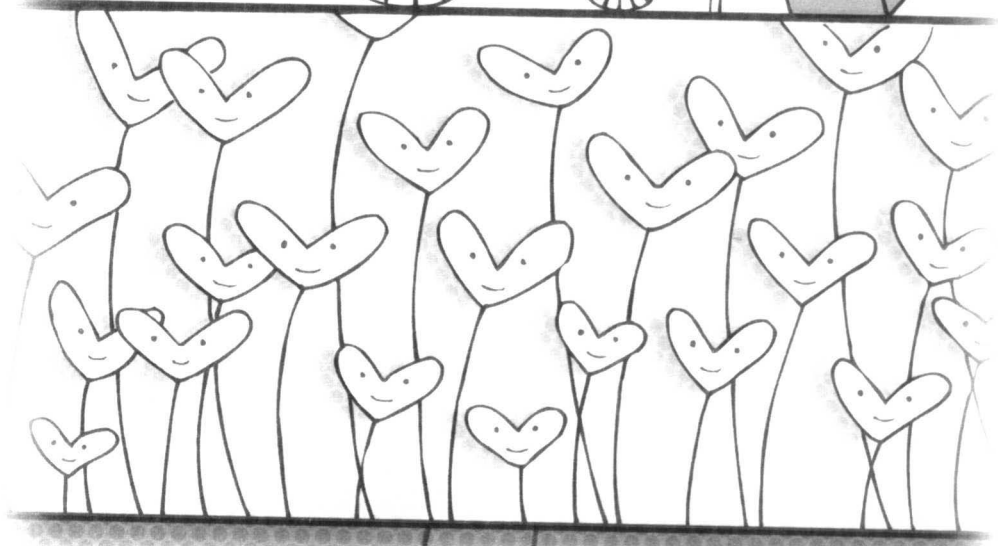
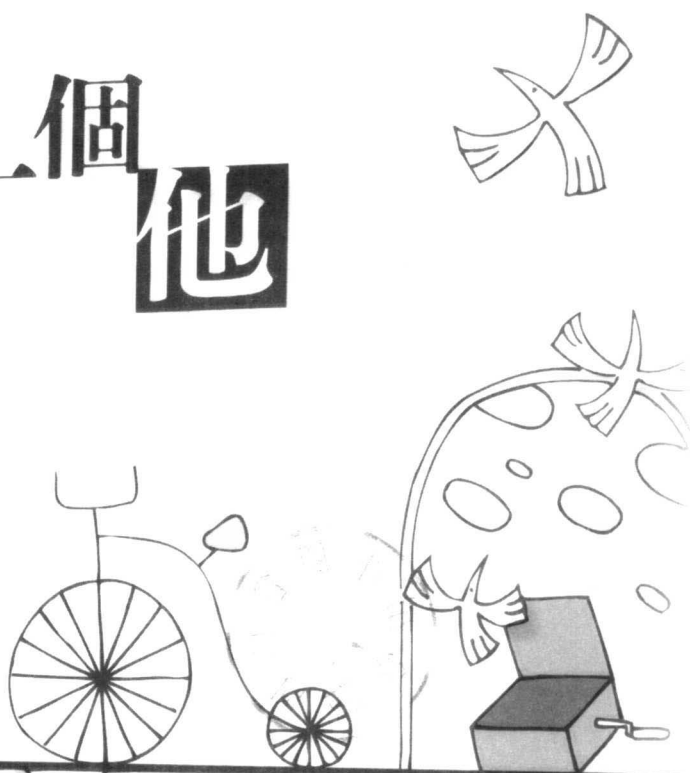
ISBN 957-451-010-7

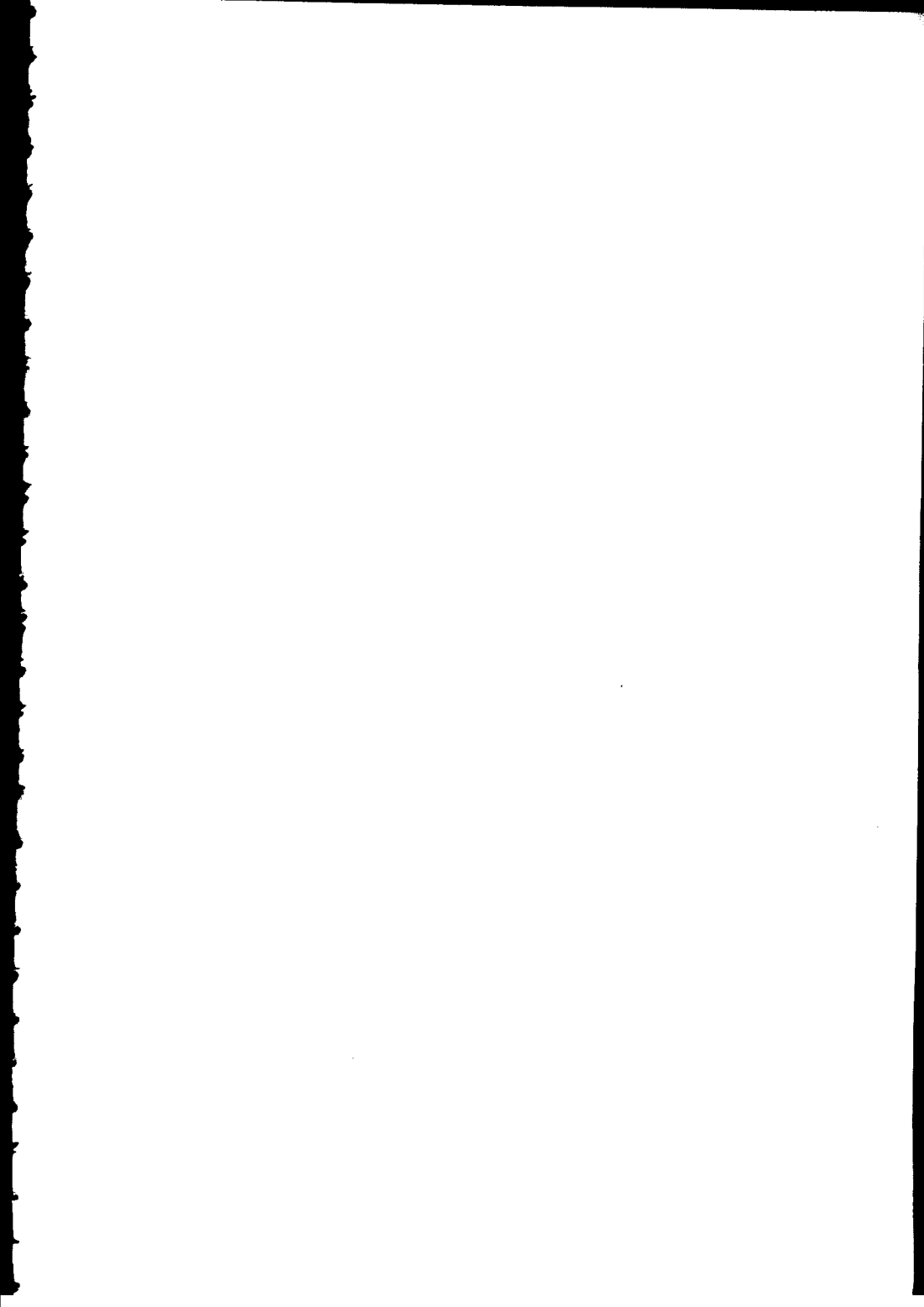
(本書如有缺頁破損請寄回更換)

版權所有・翻印必究

訂做一個他

吉爾妲・卡爾
Dr. Gilda Carle ◎著
黃豔◎譯





▲目錄▼

前言／004

第一部

女孩想要什麼——幸福的兩大祕訣／015

想要一：擁有忠實的女性朋友／016

想要二：一個很優秀的男朋友／054

第二部

女孩需要什麼——愛的四大祕訣／077

需要一：做一個魅力女孩／086

需要二：了解男孩／139

需要三：製造自己的激情／230

需要四：先讓他做你的伙伴／281

結論：怎樣吸引優秀男孩／303



前言

歡迎成為跨世紀的一代，這一代被稱為「Y世代」，是有史以來在電腦伴隨下長大的第一代。研究顯示，青少年每週在家上網所花的時間為四・二小時，另外有二・三小時在別處上網。「少年無限研究會」說，青少年之所以花時間上網，是為了做研究、收發電子郵件、玩遊戲、搜尋購物資料。「皇家基金會」說，二至十八歲的孩子在每週七天裡，有五小時二十七分鐘花在看電視、聽音樂或使用家庭電腦上。雖然你們之中許多人每天也在閱讀（為了興趣，而不是為學習），但是，你大部分的時間還是花在了電視、電腦、電子遊戲上。那麼，現在這些資訊又會對你的生活產生怎樣的影響呢？

首先，過去孩子們所喜歡的面對面交流已經大為減少。出了校門，許多青少年發現自己完全是獨立自由的，他們追求沒有旁人參與的個人活動。結果是，Y世代雖然接通電源即可上網，卻錯失去了許多教你如何輕鬆和成功地與女朋友或男朋友相處的必要技巧。我收到世界各地青少年所發給我的電子郵件，他們在信中總是要我幫他們解決與人相處的問題。這就是我為什麼要寫作此書的原因，不過這並不是



唯一的原因。

在我寫了《別寄望王子！——如何憑自己的力量找到你要的男人》（Don't Bet on the Prince！How to Have the Man You Want by Betting on Yourself）一書之後，收到許多成年女性的來信。大約就在這時，我將自己的新網址登錄到了《青少年雜誌》的「愛情醫生」欄目上。於是，我又收到跟你們同樣年紀的女孩子所發來的電子郵件。從我收到的信件中，我發現了一個驚人的事實：成年女性的問題與少女們的問題是相同的。我意識到，所有女性在與異性相處時產生的問題毫無例外地集中於三點：如何吸引他，如何緊抱住他，如何留住他。女人和女孩都提出同樣的問題：從怎樣找到如意郎君到如何拴牢他，從怎樣由朋友變為情人到如何從情人變為朋友，從怎樣甩掉對方而不被對方甩掉到撒謊、欺騙和三角戀愛。悲劇於焉產生：少女時期沒能處理好的與男朋友的關係，自然演變為女人與男性相處時也面對相同的問題。

最近，全世界都目睹了哥倫比亞中學的暴力屠殺事件。調查人員發現，全美國有許多類似的案件。當專家們尋求避免此類恐怖事件再度上演的方法時，這個明顯令人髮指的事件讓媒體、電影、電子遊戲、電視以及持槍許可備受指責。事情再明顯不過了，犯罪分子全都是男孩子。專家們開始問：為什麼？

男孩不像女孩那麼的善於表現自己內心的情感或脆弱的一面，男孩子一旦流



淚，立刻就會被貼上「懦弱者」的標籤。對少年犯心理進行深入調查的結果顯示，他們曾受到其他孩子的戲弄，或者曾遭到女朋友的拒絕。由於悲傷或流淚是男人的禁忌，我們的文化所能接受的「男子漢」只具有一種情感：憤怒。憤怒可以藉由多種方式表現出來，例如：占有欲，敵意，好鬥，感覺遲鈍。其他行為並無明顯的特徵，但都源於憤怒。男孩子可以性格內向而不善交往；他們可以騙人，可以調皮；或者成為壞男孩，不停地惹是生非；或者放浪形骸，行為怪癖；再不就是撒謊。憤怒的男孩子會表現出一大堆缺點，使得女孩子們都敬而遠之。問題是：「你注意到這些顯而易見的徵兆嗎？」「你不太尊重你的傢伙分手了嗎？」「或者，你是否還對他戀戀不捨，希望能改變他？」

當然，並不是所有的男孩子都不敢將自己的憐憫之情表達出來。那些表現出自己情感的感情細膩者，會是最好的男朋友。不幸的是，除了對明顯的危險會有警惕性之外，大多數女孩子不曾養成很高的辨別能力。她們一、不曾了解，二、她們有很多選擇，夠資格尋找一個性情溫和、善於溝通、細心體貼的男孩子，而且三、如果某男孩子經常讓她們失望的話，那麼試著改變他而使他變好並不是她們的責任。事實上，如果這就是他的行為模式，他多半不會改變的。然而，有太多的女孩子會忍受這種虐待，並且盡力引導這個男孩子變得更可愛。這可是需要很多好運！

某雜誌曾對一萬五千名十三至二十歲的女孩進行調查，結果發現，女孩子們選



擇性愛的最重要原因是由於好奇，而不是愛。超過百分之七十五的女孩認為，先談戀愛再有性關係是至關重要的，而她們之中只有百分之五十八的人是那樣做的。百分之五十五的女孩認為她們的男朋友是愛她們的，百分之二十的人感到有壓力，有過性行為的人中（大多數是十五歲），幾乎有一半的人說自己年齡太小。基於這一發現，大多數已非處女的少女對自己沒有等到更適當的時機就有了性行為感到非常遺憾和失望。

由於堆積成山的信件、電子郵件以及與少女們的討論，由於最近新聞報導中的學校殺人事件，由於孩子們身邊沒有什麼東西可以幫助她們選擇不會傷害她們的男友，我意識到我必須寫這本書。

這本書旨在告訴女孩子們，如何保護自己才不會受到不良男孩子的傷害。談到保護，我指的並不是使用保險套和其他避孕的方法。儘管考慮到避孕和其他問題也是重要的（如果她們選擇了性行為的話），但我在這裡指的是女孩子們必須學會在情感上保護自己，這樣，就能使所受到的傷害控制在最小的範圍內。交男朋友是大多數女孩子縈繞於心的想法，我不會就此問題的對與錯發表長篇大論，因為你們已經知道答案了。但是這本書將會教你如何靜下心來，耐心等待以吸引一個不會給你帶來悲傷、值得你為他付出努力、關心你以使你們的關係穩定的人。

不幸的是，你們之中的絕大多數人意識不到女孩子有多大的魅力。幾項調查證



明，女孩子在情感上比男孩子更剛強，因此，當她們受到約束和限制時，對她們的健康發展會更有害。然而，你們常常渴望把自己局限於一個固定的男朋友，相信他是對你們所有祈禱的回報。我將告訴你為什麼你應該放棄那個念頭，取而代之的，我會教你發展自己的技能、繼續你的學業，然後，你將會擁有如何找到完美關係的技巧。那些了解並運用自己魅力的女孩子，會知道如何避免使自己成為痛苦的犧牲品，知道如何避開不對路的男孩子。你將從這本書裡學到，愛並不等於傷害。

與相配的男孩戀愛對你是具支持性的、有趣的、令人激動的，也是美好的。但是，就所有那些而言，你已了解到，男孩並非就是一切。當我告訴我十五歲的外甥女這本書的題目時，她大笑。但當我告訴她副標題是「怎樣吸引優秀男孩」時，她說：「那副標題很好，因為優秀男孩實在太難找了。」

「辣妹合唱團」的女孩們向世界發出了「女孩的魅力」這一訊息。現在，是每個女孩都要認清一個事實的時候了：在她相信一個男孩是令人興奮的（尤其是他不是的話）之前，她應該先慶祝她自己的超凡脫俗。在這本書裡，你會認識到你是真正的頭號人物——這是不能改變的。

從所有與青少年相處的經驗中，我知道，女孩們需要直接聽到這一資訊。當女孩們受到男孩子們粗心的對待時，她們許多人依然固守著她們的感情。男孩子明白自己絕不會接受女朋友的這種虐待，但是對於男孩，女孩子通常就不會如此堅定



了，因為你不想讓男孩認為你太麻煩。

成年女人常常做同樣愚蠢的事。她們不去與男人當面對質、給他製造一場混亂，反而是接受「既成的事實」，結果，她們的命運就很悲慘——然後寫信告訴我。

讀讀以下這兩封信，一封是一為成年女性寫的，另一封是一位少女寫的。注意它們具有多麼驚人的相似之處。

親愛的吉爾姐醫生：

我是一名五十二歲的女人，我愛上了湯姆，他六十二歲。我們有一份「對彼此有承諾」的戀情，在他心目中，那表示他不會和除我之外的其他女人睡覺。可是他還是護送女性「朋友們」去各種社交場合，常和她們調情，就在我的眼前。我感到生氣，他不像我一樣把我們的感情看得那麼重。我感到不受尊重和屈辱。有個我認識的男人看見湯姆和他其中一個女性「朋友」在一起，知道我們已經鬧翻了，就約我出去。儘管我已告訴湯姆我的感受，但他的行為卻毫無改變。我該怎麼辦？

凱蘿



親愛的吉爾妲醫生：

我十四歲，和喬約會有兩個月了。經過幾個月的彼此了解後，我開始愛他勝過其他男孩。上星期，因為他和別的女孩調情，要她們和他作愛，我便和他大打出手。當我告訴他我很生氣時，他說：「哦，我的甜心，你知道我是愛你的，我說那些混帳話的時候，我並不是存心的。」於是我相信了他。最後，有一天在學校時，他真的太卑鄙，他沒有在我們通常相遇的地方等我，而是拋棄了我，和我最好的朋友走了，他在電話上告訴我她有多麼性感。有一個星期我都是哭著睡著的。我該怎麼辦？

珍妮絲

這兩個人年齡相差近四十歲，兩人都很可憐，因為她們認為自己擁有忠貞的愛情，卻發現男人對那一關係的理解和她們的迥然不同。問題出在哪裡？為什麼年輕女孩經歷過對她們男朋友的失望，而在遇到據稱是成熟的男人時，情況仍不會改變呢？你能從中學到如何防止受到傷害，然後，等你成年的時候就不會再經歷同樣的痛苦了嗎？回答是肯定的。你能學到一旦事情發生，你就能避免受到虐待的技巧嗎？事實上，如果你年輕時，你就學會了增強對你愛的那個人的辨別能力，你也許就能避免掉痛苦的分手和離婚這些常常在你年長時候出現的事。這個技巧稱為



「關注一號人物」。從傳統觀念看，女性不擅長關心照顧自己，因為她們被訓練成照顧別人的人，而不是首先照顧自己。付出太多的女人因而備受壓力、筋疲力盡，而且會在她們需要某人時卻沒有人在身旁而感到氣憤不已。

從現在開始，要認清楚，只有一個人要先於其他人得到你的照顧——那人就是你。不太了解情況的人會說你「自私」，這個詞似乎應該用在只關心自己而以別人的利益作為代價的人身上。但這話也沒什麼意義，「自私」比意思為沒有了自我的「無我」好多了。自私，意味著要將你的需要列在最優先，所以，在這裡，自私被定義為自我保護，即使你也正在自己周圍設置保護網。自我保護之所以是唯一有意義的技巧，是因為：



如果你不來保護自己，那麼誰會呢？

「吉爾姐格言」，就像上面這條，是讓人感覺好起來的陳述，當你感覺被剝奪或需要提高自信的時候，你可以重複誦讀並寫下它們。它們是貫穿全書的要點，使你容易得到重點而且記得起來。當你說著它們或寫下它們時，很快就能改善你的情緒。此外，當你所認識的男孩離開，而去做任何當他們沒有和女孩子在一起會做的任何事時，它也會給予你追尋自己夢想的動力。



在以下各章中，你會學到「女孩想要什麼」和「女孩需要什麼」。所謂人們「想要」的東西，是他們「願意擁有的」，所謂他們「需要」的東西是他們「不得不要的」。從我收到的信和諮詢的問題中，我發現，在生活中，她們最想要的是一、忠實的女性朋友，二、優秀的男朋友。但是，為了得到你想要的和確保你得到的女性朋友和男朋友會與你在一起，你「需要」明白，你所想的事可能完全無關於你的女性朋友和男朋友。這些事在「愛的四大祕訣」中可以找到，它們包含以下這四項真正的需要：

1. 你必須擁有以及表現出自信。
2. 你必須了解男孩吃哪一套。
3. 你必須能夠製造你自己的興奮事物。
4. 在你催促一個男孩與你山盟海誓之前，必須關注你與他之間的友誼。

請注意，忠實的女友和優秀的男友，對於你之所以為人都是不具實質意義的。女孩要成為一個夠格的人所要做的是瘋狂和出乎意料的事是，必須首先成為有自信的人。自信會使你的社交生活更順利、更安全。專家在對十一歲的孩子調查後發現，自信是避免受到欺負最好的防護罩。表現出自信的孩子比較不容易被找碴，因為他



們以他們的能力展現出自己的價值，進而保護了自己。芬蘭的研究人員對一萬六千四百一十名十四至十六歲的中學生進行了調查，令人吃驚的是，他們發現，那些恃強凌弱的人常常感到壓抑，而且比其他孩子更經常地想到自殺。

請注意，上述四項需要是「你的」個人需要——例如，你自信的需要，你被理解的需要，你有創造力的需要，你被養育的需要。你的需要只屬於你自己，而不是屬於和你一塊玩的女朋友和男朋友。當你已經發展了也學會了如何展現你內在的自我時，你外在的自我會吸引和你一樣的人。

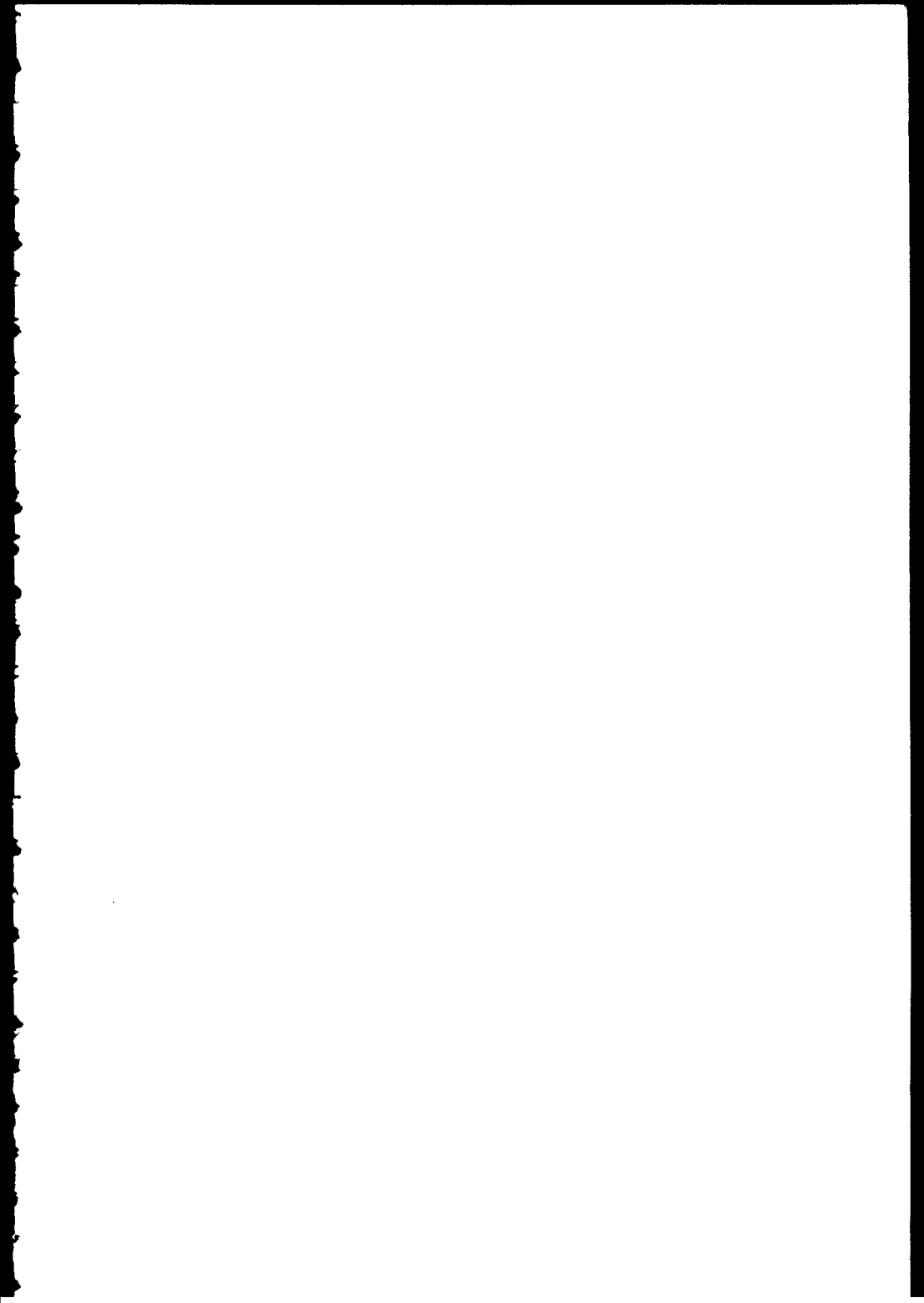
當女孩不尊重自己時，她們所吸引到就會是有嫉妒心的女朋友和無能的男朋友。本書的前提是，當男孩和別的女孩明白你有多麼尊重自己時，你就能吸引支持這份尊重的人。規則很簡單：



我們吸引與我們相似的人。

請遵循本書的指導原則，做一個在你能力範圍內最好的人，這樣，你就能吸引到最好的人。





第一部

女孩想要什麼

——幸福的兩大祕訣

