



*How to Know
When You're Dating
a Loser*

[美] 加里·S·欧米勒 著
丹尼尔·A·戈德法布

拒绝

12

型

爱情败类

提升爱情EQ，远离劣质男人
Red Flags



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

*How to Know
When You're Dating
a Loser*

拒绝12型爱情败类

[美] 加里·S·欧米勒 著
丹尼尔·A·戈德法布
江佩津 译



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

拒绝12型爱情败类 / [美] 欧米勒, [美] 戈德法布著; 江佩津译. —北京: 中信出版社, 2005.12

书名原文: Red Flags! How to Know When You're Dating a Loser (Part 2)

ISBN 7-5086-0507-1

I. 拒… II. ①欧… ②戈… ③江… III. 恋爱心情—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第131601号

Red Flags! How To know When You're Dating a Loser (Part II)

Copyright © 1999 by Gary S. Aumiller and Daniel A. Goldfarb

Chinese (Simplified Characters Only) Copyright © 2005 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with James Levine Communications, Inc. through Arts & Licensing International, Inc., USA.

ALL RIGHTS RESERVED.

译本授权: (台湾) 英属维京群岛高宝国际有限公司台湾分公司

拒绝12型爱情败类

JUJUE 12XING AIQING BAILEI

著 者: [美] 加里·S·欧米勒 丹尼尔·A·戈德法布

译 者: 江佩津

责任编辑: 陈竹瑶

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 **印 张:** 5.75 **字 数:** 92.5千字

版 次: 2005年12月第1版 **印 次:** 2005年12月第1次印刷

京权图字: 01-2005-4514

书 号: ISBN 7-5086-0507-1/B.129

定 价: 18.00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: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

▪ 推荐序 ▪

做个爱情赢家

如果这辈子能在失恋3次以内便喜得良人，那你就很走运了！

如果你谈第一次恋爱就成功，是既幸也不幸。幸的是，你可以省下大把的时间和精力，去专心经营这段感情；不幸的是，你将只识得一种恋爱的滋味，甚至连失恋的味道都无从体会。

如果你这辈子从未谈过恋爱，也是既幸也不幸。幸的是，你省去了为爱而快乐或痛苦得辗转难眠的时间，使你得以在人生的某个层面非常成功；不幸的是，关于爱情究竟是丑恶或迷人，你永远找不着答案。

而在以上所有的状况中，最最悲惨的莫过于，老是和男人中的瑕疵品纠缠不清，于是总在爱神把守的门口苦恼徘徊，却不得其门而入。

也许，没人能保证你的下一个男友一定会更好；也没有任何一条放之四海而皆准的爱情守则可以指引你，如何在恋爱3次内，修成爱情的正果——因为爱情实在太难捉摸，适用于甲的原则，在乙身上可能完全行不通。但是，如何结束老是所遇非人的厄运，却是有迹可循的。你





完全可以通过经验归纳、数据统计去学习，进而增进你识人的功力。而本书就是一本通过作者加里·S·欧米勒博士和丹尼尔·A·戈德法布博士共同主持警察与犯罪心理学组织，帮助过千名以上对象排除心理疑难之后所归纳得来的结论。

全书将不宜深交的男人分为“花花公子”、“口臭男”、“孤岛客”、“大话王”、“寡言者”等12型，以真实案例配合状况分析得深入浅出，点出每一类型的特质，最后再搭配测验，帮助你了解是不是遇上了不该爱的男人，并提出建议到底该速速离开，还是再给他一段观察期？

爱情EQ的累积不嫌多，本书对所有永不放弃追寻真爱，并对占全世界1/2人口的男人有更进一步了解欲望的女人，都是不容错过的实用指南。此外，如果你具备以下6种特质，这本书基本可以说是为你写的：

1. 忙得连谈恋爱的时间都没有：工作紧张得几乎没有私生活。你想谈恋爱，但又不想和没有未来的对象穷耗。本书可以帮你速战速决，淘汰不合格的交往对象。

2. 很认真地想找到适合自己的另一半：恋爱机会不缺，但就是遇不到合拍的人。你有没有想过，也许是环绕在你身边的不宜交往类男友排挤掉了真命天子，本书将让你更快速地看清男人的真相，把机会留给真正的良人。

3. 这辈子终于初尝恋爱滋味：你孤芳自赏数十年，迟到的爱情总算萌芽，本书可以助你不被欣喜若狂的心情蒙蔽双眼，在必要的时候，还能增强你宁缺毋滥的意志。

4. 所有亲朋好友都警告你所爱非人，你仍执意交往：旁观者清，

当局者迷，如果周围没有人看好你们的爱情，认为你所托非人，本书可以是客观中立的第三者，为你分析状况，指出盲点。如果你时常因为禁不起爱情的诱惑，一头热地栽下去，最后弄得遍体鳞伤，本书可以提供适时点醒你的力量。

5. 一遇到爱情，你就变得很盲目。

6. 你一向认为可恶男人必有可爱之处：“男人不坏，女人不爱”这句话你深信不疑，就算他不是公认的理想情人，你也决定接受“命运的安排”，本书可以给你向劣质男人说“不”的勇气。

看清身边的男人、认清现实、客观评估，最后勇敢说“不”，是阅读本书所能为成功经营一段健康优质感情而带来的帮助。但是书本毕竟还只是参考，最后下判断、是否采取行动的关键还在于你自己。大部分的时候，错误情人并不可怕，可怕的是，你因为遭受打击、身心俱疲，生活无趣急于寻求刺激，或因为已届拉警报年龄而急于拥有一段感情，陷自己于“宁滥毋缺”的危险处境，不但失去了对男人的判断力，甚至再多的忠言听来也是逆耳。

让自己明智一点，在下注之前仔细评估，那甜蜜的爱情果实，其实一点儿也不难采。

蔡惠民

· 前言 ·

女人，你的名字是弱者！

继读者颇感兴趣的“约会红警”(Red Flags!)第一部《13种男人不可碰》之后，本书再度为坏男人画像，提出另外12种更易令女性疏于防备的危险情人类型。在此，我们将讨论焦点放在极易走进你生活的男人之行径，简单地说，就是那些有可能破坏你的心情、搅乱你生活中的平衡、磨碎你自尊的人。可是，如果你的情绪早已被切割得四分五裂，那又该怎么办？

有时候生活中的某些问题，或是所遭遇的困境让你的防备分崩离析、脑中的警告侦察装置失去效用，你就会完全处于红色警戒区。在红色警戒区内，你必须了解到自己的生活状况对目前的你来说才是最重要的；你要了解自己为何会如此脆弱，而如此脆弱的你又为何会失去判断能力。特别是，你必须学会观察男人的秘密行动，否则他便会趁你不备，安全地通过你的警报雷达，继而登堂入室。

柔弱并不见得不好，事实上，柔弱有时反而能将两性紧密结合在

一起。然而，有时在不正常的情况下所产生的柔弱行为，却会让两性关系变得薄弱或变成单方面的爱恋，如此的感情发展下去可能需要付出极高的代价。

最常见的情况就是：因遭受打击、沉溺于某些事物、生活无趣或适婚年龄将至而导致柔弱。

· 因遭受打击而导致柔弱 ·

在桑德拉的母亲因心脏病去世前，桑德拉和汤姆才约会过几次。桑德拉因母亲的过世而情绪几近崩溃。虽然当时她对汤姆还没有产生强烈的感觉，但汤姆在守夜和丧礼时倾力帮忙，甚至还请假帮她安排家里的事情。桑德拉是三姐妹里惟一未婚的，而且也是与母亲最亲的一个，所以有关丧礼的事情几乎都落在她身上。她的姐妹也担心之前与母亲最亲近的桑德拉会因此受到太大的打击。虽然这段时间家人互相扶持，但桑德拉还是感受到强烈的孤单。因此，能及早认识汤姆，对桑德拉的帮助实在很大。

脆弱的桑德拉很难在这段时间内，发展出一段正常的男女感情。因为汤姆的体谅，所以他们才能在她母亲过世的情况下交往。大部分人会认为，身处逆境才更能判断对方是否适合长期交往。其实，这种说法并不客观。首先，面对逆境的是桑德拉而不是汤姆。你很难因此了解到，汤姆在面对逆境时，会有如何的反应。

第二，困难的处境会让某些人更有控制欲，让某些人更有被保护



的欲望，这种情况很明显地会演变成需要拉警报的情感关系。

第三，当你身处逆境时会有不同的需求，因此，你很难以平时的观点，来判断对方是否是你所需要的人。

最后，可能因为失去了亲爱的人而导致荷尔蒙和神经转化异常，体内的一些化学变化让此时的你变得易感、极需别人关爱。这种身心失调会让你忽略红色警戒的征兆。在上述的例子中，桑德拉因为失去亲爱的母亲而出现长时间的失落感，因此，她的红色警戒状况也将维持很长的一段时间。

另外还有一种糟糕的情况是，如果桑德拉和汤姆的角色对换过来，你同样也可发现红色警戒状态。失去至亲好友的汤姆需要被爱，或者是需要一段亲密的关系，但是，一旦他摆脱伤悲，他可能就不再需要这段会让他回想起伤悲的感情。而你的母爱可能很强烈，可以轻易地将这种关爱的感觉误解为其他的感觉，创造出根本就不存在的亲密关系。此时的他可能需要家庭式的关怀，而你适时地张开双臂，正巧给了他心灵的慰藉。

说来还真奇怪，只因为人体内部的化学变化（就如同女性天生具有的母爱释放出来一样），就会让你想要去照顾一个失落的男人。这真不是件好事。无论如何，总是有很多女人在失去至亲好友的状况下，就这么莫名其妙地和一个男人永久地在一起了。

因遭受打击而导致柔弱的，还有其他情形，包括：分手、失业、自然灾害导致的重大财物损失，甚至是毕业即失业的情况。此时最好强化同性之间的情谊，和异性维持柏拉图式的感情，感情方面的投资越少

越好。

人在失落时最好要懂得跌倒了再爬起来的道理，而不是以发展新感情来覆盖原本悲伤的情绪。就用这悲伤所产生的力量，来做些更有益的事情吧。

· 因沉溺而导致柔弱 ·

“我有我喜欢的工作、有我至爱的房子、有我梦想中的车子，你说，这样的我是弱者吗？”一个万事俱全只差还没遇到一个坏男人的女人，常会这样絮絮叨叨地跟她的心理医生抱怨。我们总认为，只有状况不好的女人才容易变得柔弱，但有时候，当事情一切顺利时，我们还是很容易成为爱情的攻击目标。

有时候，当我们沉溺于某件事物时，就很容易成为别人的攻击目标。因为在那段时期内，我们的注意力转移，精神变得不集中。就如同找到一个新工作一样，我们一定会突然忽略平时在社交生活上需要多注意的人、事、物。当生活一切顺利时，我们倾向于将每件未知结果的事情假设成很圆满。如果幸运之神老是光顾你家，而你又在此时遇见一个状似梦寐以求的灵魂伴侣/情人/朋友，那又夫复何求？

因此，倘若你遇到一个长相、行径恍若梦中情人的男人，你就会将他整个类化成真正的梦中情人。你可能会想，生活中的其他梦想都实现了，梦中情人出现在现实中也是理所当然的。梦想实现的速度太快，总会突如其来地烧个面目全非，而且这种爱情的速度可能差不多也是以超音速在进行。



有时候，沉溺于某些事物会开始慢慢地将我们淹没在自己的幻想里。一个有事业而且才刚接获大型合约的女人，可能会开始幻想和另一个人共同分担责任的情景；一个单亲妈妈可能会认为，何不找个男人共组家庭。虽然那个男人可能不如她预期的好，但总比她一个人独力扶养来得好；刚买新房的女人，可能会想要找一个既会装潢又会修东西的男人。如果恋爱的初期不是那么容易发展的话，世界上就不会有这么多对怨偶了。没有伴侣的确有些不便，而且在没人分担工作、责任的情形下，往往会令人急于寻找依靠，但你也很可能因此步入红色警戒区。

不管是何种形式的沉溺，在这种极易成为别人进攻目标的情况下，我们应该努力构筑、修复自己的情绪，而不是找个人来分担我们的负担与喜怒哀乐。如果我们在此时发展新恋情，就像是体重超重却还不断地增肥一样。

· 因生活无趣而导致柔弱 ·

也许是上天残酷的玩笑，才会让人类变成容易养成习惯，同时却又厌倦不断重复的生物。有时，一成不变的生活会让你想要做些稀奇古怪的事，看看能不能把每个人都吓得跳离自己原本的生活模式。一般人的生活重复性过高时，总是如此急于打破原本的生活，然后再寻求自我发展。然而，当就在这一阶段时，我们却极易成为红色警戒区里的攻击目标。

贝蒂每天从早上8点工作到晚上5点或5点半。每周一、二、四下班后



去健身房；每周三洗衣、扫地，每周五晚上出去狂欢；周六是约会的夜晚，没有约会就在家休息；周日则通常是补偿自己的放松时间，不过，她常常待了半天就开始觉得无聊，所以到处找朋友玩。

她固定看某些节目，如果临时有事不能看，她还会录下来。每天同一个时间起床，周一至周五也在同一时间上床睡觉。不过，她却开始觉得事情有点不太对劲，在周末夜晚似乎有越来越早睡的倾向，每天的例行公事也让她觉得自己越来越苍老，虽然事情一如往常的平顺，但总有些不能满足的感觉。她曾经在书上读到“寂静的危机”，但她从不了解寂静何来危机。虽然她现在还是不了解，但她已经有所感觉。她是自己生活的建筑师，但却强烈地感觉到生活中若有所失。不只是少了生活中的伴侣，还少了那种前途未卜的刺激感。

贝蒂的失落就像开放性的伤口一样，需要新奇事物的慰藉，需要能带给她全新的、不同观感的恋情。但愿这些新的事物、观感最好不是红色旗帜的信差，因为她已经步入红色警戒区了。

为了寻找新的刺激，人们往往会扩大自己的忍受范围，找一个和自己相差十万八千里的人交往，这很可怕。他们可能会找一个比自己大十几二十岁，或是年轻十几二十岁的人交往；他们可能会找一个生活方式和价值观与自己截然相反的对象。这些对象完全不符合之前的择偶条件，因为一切的旧规矩令他们心烦。

这是个警报！

因为生活无趣而进行的外在改变，并不会让你完全地摒弃旧有的

生活模式，只不过是暂时性的改变罢了。虽然现在可能觉得他的与众不同是如此吸引着你，但之后你将发现，他之所以与众不同，不过是因为他是个危险情人罢了。

如果你真的觉得生活无趣，应该试着改变自己的生活，这才是健康的做法。你应该致力于自我反省，而不是等着别人进入你的生命，进而改变你的生活。无聊的你只会成为红色警戒区的攻击目标，等着具有各种危险特质的坏男人来伤害你。当你无聊的时候，最好让自己尽情享受生活，然后再邀请别人加入你的新生活。千万不要把别人当成构筑新生活的目标。

· 因适婚年龄将至而导致柔弱 ·

人们将女人适合生小孩的年限称为适婚年龄。在20世纪初期，如果女人到了25岁还没有结婚就会被称为老处女。到了20世纪后半期，被称为老处女的年限已往后挪至30岁。而进入21世纪的今天，所谓“老处女”的年限似乎有越来越往后移的趋势。但不管社会上对老处女的标准是否越来越宽松，女人总会自我设限，希望自己能在多少岁以前遇到心上人、结婚，然后厮守终身。然而，心里抱持这样想法的女人却很容易在不知不觉中步入红色警戒区。

社会上对于适婚年龄的最高年限，会通过数种不同的方式影响到我们个人的想法。当我们到达谈恋爱的年纪时，父母总会不停地提醒我们注意结婚对象，让我们在年纪轻轻时就开始计划未来的婚姻生活。他们可能会说：“天啊，我们的女儿是不是有什么问题，不然怎么会一直都没有固定的男朋友。”或是，“年纪到了，还不赶快找对象？”

当然，“皇帝不急，急死太监”。我们总是不停地将结婚时间往后推延。我们在8岁时想在18岁时就结婚，等到我们16岁时却认为25岁结婚比较好。而现在长大成人了，我们却发现无法再将结婚的事情推到遥远的未来，我们只能一步步逼近适婚年龄期限的大关。等到婚限将至，自己给自己的压力也就越来越大，甚至还会回过头来，想想当初父母对我们说的那些话：“天啊，我到现在都还没结婚，也没有对象，我是不是真的有什么问题？”或是：“如果我现在不赶快找对象，以后年纪大了想找也难。”

当我们开始想这些问题时，我们等于将自己铺展开来，主动成为危险爱情的攻击目标。而原先被我们排除在外的人，也因此获得进攻的机会。对于这种情况，我们可能会认为是自己比较现实了，太过挑剔对自己没有好处。然而，不管自己变得多么现实，还是该记得挑剔红色警戒区的对象。

此时的你应该增加社交活动的次数，想办法认识一些新朋友。不过，在尝试认识新朋友的同时，可别冒险去和身上贴有“警告”标示的人交往。感情不过就是数字游戏，得和别人多接触几次，才有可能找到适合的对象。如果一直和男人保持某种程度的接触，就不会因为接触的机会不多，而发生机会一来时便放手一搏的情形，也才能更清楚知道该拒绝何种男人。

如果你正身处以上所描述的红色警戒状态，就该更小心地经营感情了。小心谨慎，放慢步伐。身处红色警戒区的你，可能梦想着要快速地发展一段恋情，但此时的你只该反向操作。

所以，如果你生命的门把坏了，就不妨先把新门把装好后再开门。



目录

VI

推荐序

做个爱情赢家。

IX

前言

女人，你的名字是弱者！

1

大话王

我说的是保时捷吗？现代汽车不就跟保时捷有点像吗？

15

忽视别人的人

如果他一直没有回电话，就叫他永远消失吧！

29

百科全书

你和百科全书玩对打游戏？不要命啦！

41

爱情骗子

如果他说过要给你月亮，那么即使他给你天王星也要

婉言谢绝。

53

牛皮糖男人

此人小时候可能吃了太多太多的牛皮糖！

67

花花公子

平时如花蝴蝶飞来飞去，蛰起人来却像蜜蜂；叫他飞远一点，不要再来烦你了！

81

自恋狂

如果他自认是上帝恩赐于你的礼物，那么你就有权要求换一个。

93

孤岛客

与这样的人待在一起，连你的小狗都是多余的！

107

寡言者

检查报告上说：此类人身体机能正常，人格方面有缺陷。

121

浪子

先让他找到自我，然后再让他搭乘你的爱情专车。



135

负载过重的驴

他提着超重两倍的行李箱，出现在爱情登记处，背上还有一个超大旅行袋……

149

口臭男

他的大嘴巴用再多的漱口水也洗不干净！

163

尾声：拒绝爱情败类基本原则