

*The Little  
Black Book*

THE SINGLE GIRL'S GUIDE TO  
WHO, WHAT, WHERE AND WOW!

[英]Jo Hemmings 乔·荷明斯 著  
朱海燕 尹崇东 译



单身女性黑皮书

玫瑰日记

玫瑰日记

单身朋友，你的约会对象如何呢？  
根据书中的重要因素给他打分吧！  
在你的心目中他是几星级？  
他是否能成为你生命中那个特别的人？

单身女性黑皮书

*The Little  
Black Book*

玫瑰

THE SINGLE GIRL'S GUIDE TO  
WHO, WHAT, WHERE AND WOW!

[英]Jo Hemmings 乔·荷明斯 著  
朱海燕 尹崇东 译

日记

单身黑玫瑰日记



重庆出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

玫瑰日记: 单身女性黑皮书 / (英) 荷明斯 (Hemmings, J.) 著: 朱海燕, 尹崇东译. — 重庆: 重庆出版社, 2006.1

书名原文: The Little Black Book: The Single Girl's Guide to Who, What, Where and Wow!

ISBN 7-5366-7356-6

I. 玫... II. ①荷... ②朱... ③尹... III. 女性—人间交往—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103123 号

### THE LITTLE BLACK BOOK by Jo Hemmings

Copyright © 2004 by New Holland Publishers (UK) Ltd

Chinese language edition is published by arrangement with

New Holland Publishers (UK) Ltd

Chinese language copyright © 2006 by Chongqing Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字版专有出版权 © 2006 重庆出版社

版贸核渝字 (2005) 第 65 号

### ▲ 玫瑰日记 (The Little Black Book)

作者 [英国] 乔·荷明斯 (Jo Hemmings) 著

翻译 朱海燕 尹崇东

责任编辑 江萍 editress88@hotmail.com

封面设计 金乔楠

版式设计 聂丹英

出版发行 重庆出版社

地址 重庆长江二路 205 号 邮政编码 400016

电话 023-68814956 (发行部) 023-68809452 (邮购)

印刷 自贡新华印刷厂

经销 全国新华书店

开本 787×960 毫米 1/32 字数 88 千

印张 4.5 插页 3

版次 2006 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

书号 ISBN 7-5366-7356-6/I · 1371

定价 15.00 元

鸣谢 /2

引言 /3

**1** 如何使用这本约会日记 /6

**重要因素 /9**

星座 /10

第一印象 /15

相貌与风格 /20

习惯 /25

声音 /26

幽默感 /29

触电 /31

行为举止 /34

慷慨 /35

肢体语言 /38

乐趣 /45

**2** 你的约会日记 /49

**约会技巧 /79**

与人会面 /80

约会期望 /87

自信 /95

匹配程度 /104

调情 /109

性 /118

技术约会 /129

Contents

目  
录

  

## 鸣 谢

  


在这样一本书里，我应该感谢谁呢？我想，应该是所有和我或者我的女伴约会过的男人，以及那些为我所拟定的星级标准里的关键要素奠定基础的男人。他们当中，有的是昙花一现，仅有一面之缘；有的是别人介绍的相亲对象；有的是婚介所安排的见面者；有的是速配情人；有的是在俱乐部、酒吧、办公室、火车、飞机和轮船上偶遇的人；还有的是约会修成的正果，他们成为了我们生命中特别的和重要的人。特别感谢那些英俊、性感、礼貌、机智、聪明和慷慨的男人，也不太情愿地把感谢送给那些傲慢、粗鲁、邋遢、愚钝和吝啬的男人。你们都为本书的成型做出了贡献，正因为有了你们，才有可能使我们对你们的约会表现有更恰当的评判，约会的一路上有了你们才有快乐。

特别感谢新霍兰出版公司：感谢约尼为本书的营销和推广不遗余力；感谢罗斯对本书进行了耐心细致的编辑；感谢古仑为这本手提袋里必不可少的书进行设计。

乔·荷明斯

约会是一个两个人的游戏。相貌、声音、脾性——都是触电的核心成分——是一个男人吸引我们的第一因素。然而，如果两人的关系要发展到开花结果的程度还得依赖于诚实的品格、得体的举止、慷慨大方的性格、共同的追求等关键要素的尽快实现。现实中的女性很容易被某人的英俊外貌或是他如贝克汉姆（也许稍微有些夸张）一般丰厚的薪水所迷惑。对方的这些优势足以让你乐于忽略他那些糟糕的笑话和/或他对星球大战的痴迷，但是千万别让自己脱离现实。你必须对自己忠诚，要能够客观和理性地审视你所遇见和约会的男子。若自己年薪3万多英镑，你真的能和一个每年打几份工挣点零钱的自由撰稿人愉快地相处吗？倘若你偏爱雪白衬衫和休闲裤而他却穿着尼龙足球衫和迷彩裤，又该如何是好呢？

没有一个男人是完美的。如果我们都与自己的镜像——有着相同人生观、政治倾向、音乐品位的人约会，生活简直太乏味了。不过，在评估一个人是否适合你的时候确实有一些关键因素值得你参考。然而遗憾的是，在你考虑是否与他再次约会时，往往容易忽略的就是这些重要因素。

第一次约会之后，你根据第一印象可以总结出你们的匹配情况及相容的程度，而在以后的交往过程中可能会有一两次令你吃惊的发现。看起来很合适的候选人可能不会是你所期望的那颗萝卜。而那些起初看起来缺乏吸引力的人却具备了共度美妙时光的所有要素，甚至有可能成为你的终身伴侣。该书虽然不会给你承诺什么，但却会为你的约会做实实在在的指点和帮助。无论约会时发生了什么，你都会从记录的过程中获得乐趣。这本约会日记为你再现约会时的精彩乐章，帮你重温约会的心跳感觉。这本日记上记满了男士的名字、地址、电话号码和其他更多的东西，当你回头重温本书的时候，你会很开心。除此之外，本书还包括肢体语言、调情、期望、性等方面的诀窍。把它放到你的手提袋里，每次约会回家后或第二天，你可以在卫生间慎重地做记录，让甜美动人新鲜的约会成为永恒。

时间:2004年6月16日

地点:拉弗斯酒吧

姓名:约翰·史密斯

职业:IT咨询

星座:金牛座

第一印象:有礼貌,帅气,亲切随和

身高:180CM

相貌:方下巴、黑头发、黑眼睛

风格:精明而放松

声音:柔和,有时难听清楚

幽默感:机智而文雅

触电:几乎触电

行为举止:很礼貌,有点过于“小心”

慷慨程度:非常慷慨,但我倒希望自己曾经有机会  
给他买杯咖啡

肢体语言:有点喜欢触摸身体,也许是太热衷?

乐趣指数:这次约会很棒,但不是很有趣!

烦人的习惯:他太爱摸自己的下巴

再和他约会吗?:是的,我想看看情况如何发展

总分:

星级指数:

总体印象:很英俊,有些让人着迷。但我们的幽  
默感不一样,也许他比我紧张。

手机:

家庭电话:

办公电话:

Email:

联系地址:

总分五分

4

4

2

3

3

3

3

2

2

3

2

31

☆☆☆✖✖



## 如何使用这本约会日记



这本日记的宗旨是帮助你评估你和约会对象的匹配程度。部分是事实，部分是娱乐，星级指数能帮助你理清第一次约会后的感情和情绪，并根据以下十个“魅力”因素给你的约会男生打分：

相貌

风格

习惯

声音

幽默感

触电

行为举止

慷慨程度

肢体语言

乐趣指数

在这本《玫瑰日记》中，你根据个人的喜好和第一印象，给你的约会对象打分，以上 10 个因素，每个因素的满分以五分计算。此外，对你继续约会他的意愿程度也进行打分。然后把所有的分加起来，每 10 分对应一个星级。

如果你的约会对象得分为 30 分，他就是一个三星级的男人；45 分，他就是一个 4.5 级的约会对象，以此类推。

若是五星级，那肯定是约会的最高境界，极有可能修成正果，而任何高于三星的情形都是一个积极信号。若低于三星，你就得认真考虑你是否想再约会这位先生了。记住，整个过程应该是一种娱乐。尽管心理学家指出这些关键因素是构成两个人相互吸引和触电的因素，但这并非绝对的科学，而真正起决定作用的是你的直觉和判断。

其他有所帮助的要素也包含在日记里：身高、职业、星座等等。另外还为你留有专门记录约会对象重要资料的页面空间，这些重要资料包括：手机、家庭和办公电话、电邮和家庭地址。





---

# 重要因素

---



星座  
第一印象  
相貌与风格  
习惯  
声音  
幽默感  
触电  
行为举止  
慷慨  
肢体语言  
乐趣

## 星 座

**星**座配对你可能信，也可能不信，甚至是不屑一顾。尽管你和约会对象在星座上匹配与否并不重要，但令人感到奇怪的是为何我们很多人都被一小部分星座的人所吸引。你回顾一下自己的约会经历和友谊史，很可能会发现一个模式，比如说，20个人当中只有3~4个星座在不断重复。下面的一些建议能让你分清楚哪些约会对象是你的天造之合，而哪些是注定要失败的。星座可以分为四类：土、火、气、水。总的原则是同类星座的人相处比较融洽，比如双子座与天秤座，处女座与摩羯座；异类星座的人则相处困难些，比如双鱼座与狮子座，或金牛座与水瓶座。然而，火与土可以和睦相处，水与气也能相处融洽。而火与水不相匹配，因为火会把水变成蒸汽；火与气也不能在一起（火耗费气），土和水也不行（土阻挡水）；土与气也不和（因为两者的结合缺乏激情！）。

### 你是什么星座？

**土相星座** 

金牛座——4月20到5月20日

处女座——8月23到9月22日

摩羯座——12月22到1月19日

火相星座 

白羊座——3月21到4月19日

狮子座——7月23到8月22日

射手座——11月22到12月21日

气相星座 

双子座——5月21到6月20日

天秤座——9月23到10月22日

水瓶座——1月20到2月18日

水相星座 

巨蟹座——6月21到7月22日

天蝎座——10月23到11月21日

双鱼座——2月19到3月20日

### 你与哪个星座匹配？

只要你知道自己的星座而且想办法间接地了解到了你约会对象的星座，你就可以知道你和他在星座上是否匹配了。尽管我不建议你把这个太当真，但它的效果可能会令你吃惊哦。

## 土相星座

这类星座很实际，关心物质的享受和安全。对这些“实际”的人而言，相貌也很重要。

### 金牛

最佳搭配：狮子、摩羯、处女、天秤和另一个金牛

最差搭配：双子、射手和水瓶

### 处女

最佳搭配：双鱼、天蝎、金牛和摩羯

最差搭配：白羊、天秤、巨蟹、水瓶、狮子和另一个处女

### 摩羯

最佳搭配：天蝎、水瓶、金牛、处女、狮子和另一个摩羯

最差搭配：天秤、双子、射手和白羊

## 火相星座

火相星座很活跃，适应力强，敢于直言。富于激情和灵感，渴慕成功，有远大理想。

### 白羊

最佳搭配：天蝎、狮子、射手、天秤和另一个白羊

最差搭配：巨蟹、双鱼、摩羯和处女

### 狮子

最佳搭配：双子、白羊、天秤、金牛、射手和摩羯

最差搭配：天蝎、处女、水瓶和另一个狮子

### 射手

最佳搭配：白羊、狮子、双子和另一个射手

最差搭配：摩羯、金牛、巨蟹、水瓶、天蝎、天秤和双鱼

### 气相星座

所有的这类星座都精力充沛、逻辑性强。思想上的一致与相貌同样重要。

#### 双子

最佳搭配：天秤、狮子、水瓶和射手

最差搭配：巨蟹、摩羯、金牛、双鱼和天蝎

#### 天秤

最佳搭配：水瓶、白羊、双鱼、双子、狮子、天蝎和金牛

最差搭配：摩羯、巨蟹、处女和另一个天秤

#### 水瓶

最佳搭配：天秤、双子、摩羯、和另一个水瓶

最差搭配：天蝎、金牛、处女、狮子、射手、双鱼和巨蟹

### 水相星座

此类星座很情绪化而且直觉很强。他们一方面尊重自己和别人的隐私，另一方面他们也热爱激情和忠诚。

#### 巨蟹

最佳搭配：双鱼、天蝎和另一个巨蟹

最差搭配：射手、天秤、双子、处女、水瓶和白羊

#### 天蝎

最佳搭配：双鱼、白羊、巨蟹、处女、摩羯和天秤

最差搭配: 双子、射手、狮子、水瓶和另一个天蝎

 双鱼

最佳搭配: 天秤、天蝎、处女、巨蟹和另一个双鱼

最差搭配: 射手、水瓶、双子和白羊