

Become your own matchmaker

[美] 帕蒂·斯坦格 丽莎·约翰逊·曼德尔◎著
汪静◎译

嫁对人 决定女人的一生

无论你是20岁还是80岁
这个世界上一定有一个人是你的绝配伴侣
而搞定他，只需1年



凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG

Become your
own matchmaker



嫁对人 决定女人的一生

[美] 帕蒂·斯坦格 丽莎·约翰逊·曼德尔◎著
汪静◎译

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG

图书在版编目(CIP)数据

嫁对人, 决定女人的一生/(美) 斯坦格 (Stanger.P.), 曼德尔 (Mandell.L.J.) 著; 汪静译. —南京: 江苏人民出版社, 2009.9

ISBN 978-7-214-06004-4

I. 嫁… II. ①斯…②曼…③汪… III. 女性—婚姻—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第157206号

江苏省版权局著作权合同登记: 图字10-2009-342

Become Your Own Matchmaker: 8 Easy Steps for Attracting Your Perfect Mate

By Patti Stanger with Lisa Johnson Mandell

Copyright ©2009 by Patti Stanger

Simplified Chinese translation © 2009 by Jiangsu People's Publishing House

Published by arrangement with Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.

Through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

- 书 名 嫁对人, 决定女人的一生
著 者 [美] 斯坦格 (Stanger.P.) 曼德尔 (Mandell.L.J.)
译 者 汪 静
责任编辑 何民胜
文字编辑 刘恩凡
出版发行 江苏人民出版社 (南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 8
字 数 170千字
版 次 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06004-4
定 价 22.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

目录 Contents

Foreword 前言

Step 01 Dating Detox

这世上的好男人都跑到哪儿去了？

吸引力法则：同类人会吸引同类人 / 007

男人能在一公里之外嗅出怨妇的存在 / 009

让你快乐的事情，不是妈妈最希望发生的事情 / 011

卖掉卡地亚，戴上百达翡丽 / 013

绝对吸引力，最吸引男人 / 014

好好利用好莱坞吧！ / 016

如果还不到40岁，请确定什么对你是最重要的 / 017

精神的、物质的、情感的、智慧的和经济的 / 019

如果你构造出一个“他”，不要偏执于你的玫瑰 / 029

离过婚的？怕什么！ / 032



Step 02 Mirror, Mirror

男人说：其实她可以更好，如果她能……

好莱坞的一点常识：看重你的“先天条件” / 037

小蛮腰的秘密：在你的腰上加个黑色腰带 / 045

5分钟内瘦下2个号 / 046

他会建议你打扮得像个流浪汉！ / 048

掌控何时展示性感，避免他被挡在人群之外 / 051

Step 03 Make Your Own Matchmaking Map

寻找最佳伴侣：地段！地段！地段！

你一个都没有？现在就去寻找吧！ / 062

是你在网上看中了，应该你来追求我 / 063

你已婚的朋友就是很好的资源 / 076

集体行动：一群女人只能接近一只受惊吓的兔子 / 082

Step 04 Qualifying the Buyer

审核男人，审核你的买主

你不可能把网住的鲨鱼变成海豚 / 102

是该就此刹车，还是踩油门继续前行？ / 105

红灯警示区！止步！！ / 108

绿灯通行区！继续！！ / 115

十大必备素质 & 五大不容妥协原则 / 122

你仍然有权利审核那些年长的人 / 126

Step 05 Adventures in Dating

混蛋，浪费了我宝贵的6个小时！

- 别去那里吧，太贵了！ / 133 “4：1定律”：你要怎么想都行 / 136
永远别谈这些！ / 138 她们说了一些让人无法接受的蠢话 / 148
穿一双，备一只 / 150 毫发无伤！温柔地甩掉他！ / 153
电话：是雷管还是魔法棒？ / 155 约会十戒：男人的戒律是女人的两倍 / 159

Step 06 First Days of Infatuation

初恋90天，一路狂飙

- 恋爱四阶段 / 172 爱情3C认证 / 174
90天内，千万不要让他住进你的房间 / 176
10个危险信号！ / 178 后叶催产素：我还要再来一次 / 182
这个没有欲望的家伙！ / 184 正式表白：心中只有你 / 186
性爱之上：90天之内建立良好关系 / 190

Step 07 Relationship Reality Check

我爱你！一定要出现！

- 同居？我早就告诉你…… / 200 你居然没有这种感觉？ / 203
被一位天使轻轻地放到了地面 / 205
将好友留在身边，请甩掉那个后备男友 / 208

打开他的信件！打开他的信件！ / 209

不付出的？靠边站！ / 211

测试题：一个丰乳的性感美女款款而来 / 214

你不能改变他，但可以调教他 / 216

那些美丽的昭示 / 219

Step 08 : Negotiating the Ring

你的男人应该有所行动了！

他们在怕什么？ / 228

“中间通牒”：女人的绝对杀手锏 / 234

幸福久一点：我们比男人多活7~10年 / 240

Conclusion 结束语



前言

如果你也正大汗淋漓地坐着，身旁放着刚吃完的 Ben&Jerry 的冰淇淋盒子，一边挨个儿涂着你的脚趾甲油，一边抱怨：“这世上的好男人都跑到哪儿去了？为什么没有一个帅气的男人裸露着上身陪我一起在厨房调制 mojito 的鸡尾酒呢？”我不想告诉你实话，但是，这实在是你自己的错误。

在爱情中，我们都曾经遭遇过这样或者那样的麻烦。某个负心的家伙头也不回地绝尘而去，留下我们终日以泪洗面，心碎成一地。随着时间的远去，对他的爱逐渐转变成心头之恨，然而这咬牙切齿的恨不但没有让我们变得更有勇气，反而让我们在不知不觉间成为男人避而远之的怨妇。单身日久，孤单的感觉终于

袭上心头，于是我们开始期待一个完美无缺、绅士体贴的绝配伴侣，他会来安抚我们受伤的灵魂，将我们从沮丧的泥沼中拯救出来。但上一次失败的教训让我们再也不愿意殷勤主动地为男人精心装扮，我们穿着宽大的家居服宅在家中，将头发胡乱挽成一个髻，抚摸着牧羊犬柔顺的长毛，深深地感叹道：“有时候，男人还不如一只狗！”可是，你知道吗？在茫茫人海中寻找一个好男人就好比在琳琅满目的货架前寻找一双好鞋——它们是不会从架子上跑下来并主动奔向你的！

亲爱的，收拾起你们的伤口，重新上路吧，去寻找一双能陪你走完这一生的好鞋！现在，我已经收集了很多经实践证明十分可靠的建议，而且我将告诉你一些连你最好的朋友都没有勇气告诉你的事实。如果你按照我的步骤来进行，你那梦寐以求的男人很快就会出现你的生活里了，不出一年，你们就能发展出忠贞不二的恋情。准备好了吗——现在我要让你看看，如何让你的梦幻爱情全部实现！

此时，你肯定在问自己，我凭什么要听信帕蒂·斯坦格关于约会和配偶的言论呢？天知道她究竟是个什么样的人？好，现在，让我自己来告诉你我是怎样的人：我就是你，和你一样。我就是那个一生下来就注定要嫁给王子的人，只不过王子没有在我的意料中出现；我就是那个曾经向上帝不停地追问“他究竟在哪里”的虔诚信徒，只不过上帝并没有给我一个确定的答案；

我就是那个一直不断地约会了整整 25 年，只为执着地寻找心中的“他”的女生，只不过他始终都在寻找我的路上——但是，我并没有因此满腹牢骚、抱怨不断、四面徘徊、止步不前。相反，在我 42 岁的那一年，我终于遇到了心中的“他”，我的完美王子。

同时，作为第三代红娘（第一代红娘是我迷人的、嫁给了世界上最完美的男人的外婆；第二代红娘是我那集性感、美丽与智慧于一身的妈妈）和世界上最精英的婚姻服务网站——百万富翁俱乐部的创始人和主席，全世界的姐妹们，我愿意做你们最好的伙伴和知己！20 多年的做媒经验，让我深知男人们想要什么样的老婆，以及什么样的女人会让他们抓狂。现在，我就要与你们分享这些秘诀。

如果你是那些渴望找到完美伴侣并嫁给他的成百上千万女人中的一员，那么这本书就是为你写的。在这里，我不仅会教你如何找到人生中的完美爱情，还会教你怎样在一年内修成正果，直至订婚。你可能也和我一样读了很多关于约会的书，但是似乎每本书都漏掉了至少一个关于如何达成目的的至关重要的因素。我承诺：这本书将如实地回答你哪些做错了，并教给你改正它们的有效方法。它将为你解释清楚那些连最了解你的妈妈都不能解答的疑惑，更重要的是，它会教你好好爱自己，并为你找到完美伴侣扫清最后的一切障碍——很快，你就可以用你那戴着硕大而璀璨的钻石戒指的左手，端起一杯 mojito，细细品尝了。

在我们人生的尽头，当我们躺在临终的床上时，车、房子、钱财和其他物质的东西，这一切，我们都无法带走，能带走的，惟有我们在一生之中所获得的真爱而已。浪漫的、无条件的爱不仅是每个人都努力追求的东西，而且是能令人生完整的必需品。在这里，我的回答其实也来自一个更高的权威，因为它遵从于浪漫仙女在天堂给人牵红线时所订立的信条和准则。

希望这本书能帮你找到丈夫，并带给你永恒的爱！

S t e p 01

Dating Detox

这世上的好男人 都跑到哪儿去了？

约会成功的一个重要因素就是别让自己成为怨妇，男人能在一公里之外就嗅出这种女人的存在，并马上往相反的方向逃跑。

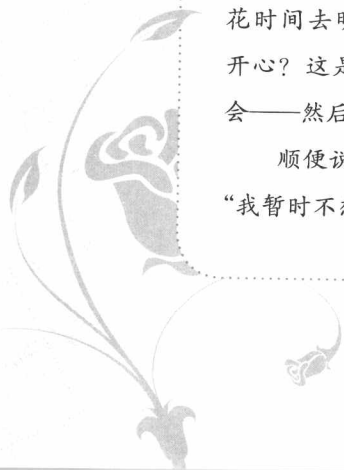
你正在从一段倒霉的恋情中自我恢复着？还是仍沉沦在一连串的灾难性约会中？你跟每个人都只约会一次？还是刚刚被某个负心汉甩了？你已经有好多周、几个月甚至几年都没有约会了吗？还是你就是传说中的连环约会杀手，总不能将关系维持2个月以上的时间？如果你陷入了这一系列的麻烦（什么样的单身女人会没有？），你的第一步就是进入约会修炼期。

在这个阶段你要停下来，深呼吸，然后保持你潇洒的风度。这可能是我最喜欢的一个步骤，因为它全是关于我的——等一下——我的意思是，也是全部关于你的。这不关乎你的男人、朋友或者家人，也不是为了取悦其他人，而完全是取悦你自己。

在这个阶段，你要将自己包裹进那个令人开心、温暖和可爱的蚕茧中，静静地等待破茧而出。那时你就会成为最性感的女神，释放出潜质里连女人都无法抵挡的魅力。

千万不要想着马上出去约会！让我们后退一步，花时间去明确究竟什么是你要寻找的？什么才能让你开心？这是一次让你回归内心最温柔的女性那面的机会——然后再像鲜花吸引蝴蝶一样去吸引男人的注意。

顺便说一句，不要担忧在你的约会修炼期，当你说“我暂时不想约会”的时候，那些本在排队等待的男人们



就会立刻拍屁股走人。不要接受他们的邀请，但是要接受预订！记住，最好的餐馆都是提前几周预订的。为什么你不行呢？你是值得被期待的。

根据你上一次倒霉恋情的时间长短，约会修炼期也会持续 30～90 天不等。如果你的上一次恋情没有超过一年或是你根本没有经历一段真正的恋情，约会修炼期就是 30 天；如果你的上一段恋情维持了两年，约会修炼期则是 60 天；如果你的上一次恋情超过了三年，甚至有过一段婚姻，约会修炼期就是 90 天。

相信我，你会爱上约会修炼期的！也许，你只是需要有人将你一巴掌拍醒，让你能够从此开始一段新的旅行——

吸引力法则：同类人会吸引同类人

这一步能让人如此开心的原因之一，就是在这 30～90 天里，你能完全忘记自己的烦恼。一旦有了乐观的能量源，你就能进入一个让你流连忘返的快乐之地。这种快乐将是稳定的——无论你在何时何地，哪怕是和讨厌的人在一起，最重要的是即使是一个



人独处时，你也能快乐起来。只要你学会了把握机会自娱自乐，而不是在与世隔绝中郁郁寡欢，你就能从那个所谓的包袱似的绝望中解脱出来。一旦获得了内心的快乐，你就能开始一段成熟、稳定的新恋情了。一个快乐的女人总是能成为好的伴侣，属于你的这只“约会股票”的行情也会一路飙升。

男人喜欢快乐的女人。你越快乐，你的伴侣也会越开心。吸引力法则的真理，就是同类人会吸引同类人。在我做媒的案例中，我见多了在同一间屋子里，那些不是很漂亮但是积极向上的女人，往往比超级模特还能吸引更多的男人。这是为什么呢？因为超模可能太瘦，没有安全感，而且没有显露出任何生活情趣。

你是个快乐的人吗？如果不是，问问自己为什么。很多客户来找我，说她们因为没有男人而不开心。我告诉她们，这样的观点只会将她们置于被动的地位，因为只有当她们意识到没有男人也能快乐时，男人才会被她们吸引。在男人眼中，女人之所以留在他们身边，是因为她们自己的选择，而不是她们的需要。大多数女人不理解这点。她们常常会因为没有周六晚上的约会而觉得自己是个失败者，但事实并非如此。与其浪费时间、金钱和一些你不感兴趣的人约会，还不如独自等待那个适合的人出现。

另外一个可能造成你不快乐的普遍原因，就是你总在被你过去的问题所拖累。我们都有种种的问题，我可以向你保证，即使是你认识的最快乐、生活也最如鱼得水的女人也有她的难处。现在是时候了，要勇敢地面对困扰你已久的恶魔，并打倒它！放下你的过去，然后告诉自己：“今天是我重新开始的第一天！”为

什么你要将你已经剁碎切烂的麻烦再拖入你的新恋情呢？如果认为有必要，你也可以去看看医生。关于治疗，我想说的是：在我的工作中，我与很多治疗专家、心理医生广泛地接触和共事过，我建议你选择自己的医生时一定要特别小心，一定要找到适合你的医生。如果你很多年一直看同一个医生而觉得没有什么进展的话，可能就是你要更换医生的时候了。就像专业运动员一样——如果你想要赢得温布尔登，你需要的是合适的教练来助你成功。

男人能在一公里之外嗅出怨妇的存在

很多女人在约会修炼期，都会有一些悬而未决的关于男人的问题。我们都经历过这些。但是现在是时候说：“我要原谅之前所有的男人，我要选择重新开始！”宽恕会减轻你的负担。约会成功的一个重要因素就是别让自己成为怨妇，男人能在一公里之外就嗅出这种女人的存在，并马上往相反的方向逃跑。在约会修炼期你要做的就是学会去爱并信任异性。你必须停止抱怨男人，欣赏他们的可取之处。最重要的是你必须接受你永远不能改变他们的事实。

珍娜就是一个典型的怨妇。她已经超重 20 磅了，但是却不肯做运动或者改变她的饮食习惯。她说：“大部分男人都是猪，因为他们唯一关心的就是肉体。我要找一个开明的男人，他爱我

而不在乎我是哪种体形的人。等我找到他了，其他的男人都见鬼去吧！”你猜怎么样？她一直没找到这样的人，因为这样的人不存在！即使有这样的人，他也可能被她敢冒天下之大不韪的想法给吓跑。如果珍娜想要结婚的话（她也声明过她想），那么她就需要减肥（至少为了她自己的健康），更需要转变态度。

在约会修炼期，你不要沉迷在与过去所有的坏男友的记忆中，你应该期待你和未来的男人会有的更精彩美好的经历。记住，大部分快乐的已婚女性都会告诉你，经历每一次痛苦的分手，每一个讨厌的前任，每一次令人难以忍受的约会，最后找到自己的真爱，是很值得的。想象你自己就像是美酒——日久弥香，你也会随着年龄的增长越发迷人。等到合适的时机到来，美酒自会开塞，它将是品酒者享用过的最美的琼浆玉液。但是只有当快乐是主要的原料，才会酿得这样的美酒。

我知道要让你一早起来就决定说“好，我不想沉湎于过去了，我现在就要做个快乐的人”并不是一件容易的事。令人悲哀的事实就是大多数女性都在花时间取悦别人——她们的家人、同事、邻居、朋友还有爱人——她们甚至不知道怎样才能让她们自己快乐。当我问你：“有什么事是能让你快乐的？”你能马上想出10件能让你微笑的事情吗？或者你得停下来想上几分钟……几小时……甚至几天？