

华语界最经典的恋爱指南

恋爱戒律

Love Discipline

(台) 郑洁心 著



选对男人，是女人幸福一生的关键。

改变百万女性，20条让所有女人幸福一生的黄金戒律！

前提是：你一定要遵守它！


 朝华出版社

华语界最经典的恋爱指南

恋爱戒律

Love Discipline

(台)郑洁心 著

 朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

恋爱戒律/ 郑洁心著. —北京: 朝华出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5054-2546-0

I. ①恋… II. ①郑… III. ①女性—恋爱—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第214482号

恋爱戒律

作 者 (台) 郑洁心

选题策划 杨 彬 王 磊
责任编辑 王 磊
特约编辑 吴 芳
责任印制 张文东
彩色插图 周娅书
内文插图 三 乖
封面设计 奇文云海装帧设计

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037
订购电话 (010) 68413840 68996050
传 真 (010) 88415258 (发行部)
联系版权 j-yn@163.com
网 址 www.mgpublishers.com
印 刷 北京市朝阳印刷厂有限责任公司
经 销 全国新华书店
开 本 889mm×1194mm 1/32 字 数 150千字
印 张 8.25
版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-2546-0
定 价 26.80元

作者序： 每一个女人都要有自己的爱情戒律

男人对你最有兴趣的时间，就是在一开始追求你的阶段，这是亘古不变的事实。

许多女孩都没有好好把握住这一开始的黄金时光，更没有意识到，自己和这个男人交往之后，会过什么样的日子，正是取决于自己要如何面对这段黄金时光。

看看多数女孩都在这段黄金时光里做什么事情呢：

“故意和其他男孩子一起出现在他的面前，激发他更强的斗志，那种非要得到我不可的斗志。”小茹说。

“为他的请求交往设下种种门坎和条件，让他追得难一点，以后才会珍惜一点。”小燕说。

“享受着他对我的好，但是绝对不答应当他的女朋友。至于之后我要不要答应，就看他能够为我付出多少再决定。”小真说。

这些女孩们的回答都很聪明，至少都已经懂得让自己成为难搞定的戒律女孩，别太轻易让男人得到手。不过，光是有这样的想法还不够，只是做了一半正确的事情而已。

为什么呢？原因很简单，因为这其中没有理由和目的，也没有自己的规则。虽然你在被追求的过程中做好了各种“让男人更加勤奋”的努力，可是等到男人得到你的青睐之后，你不就马上投降得兵败如山倒，一样爱他爱到忘记自己是谁了吗？男人很聪明，他们都知道只要熬过一段苦战的时间，得到女人之后，世界就由他们予取予求了。

所以，光有手段只能治标不能治本，你要治本，就非得有自己的规则不可，你得先当一个有戒律的女孩，男人才会走在你有戒律的轨道上。

在爱情里，每一个女孩都要有自己的戒律。你是什么样的人，想要什么样的恋情？你有什么样的爱情规则？你

能接受的和不能接受的分别是什么？这些就是专属与你的爱情规则，根据你爱情的喜好、标准、目的所设定。别老把“随缘”这两个字挂在嘴上，也别老说“看感觉”这种话，因为这都是没有戒律的女孩们的说法，她们既不知道自己要什么样的对象，也不知道往哪里找，所以才老说“随缘”。可是随缘的结果是什么呢？就是被情绪和感觉牵着鼻子走，和某个人在一起了，然后随着对方的摆布而进入了婚姻，或选择了分手。结果是，爱情从来都没有掌握在自己的手上，都是别人说了算。

爱情戒律，才是保障女孩幸福的关键所在。当然，戒律要在他对你最有兴趣的“黄金时间”设定好，并且在这段时间反复练习，让他习惯了“你就是这样的女人，做什么能让你开心，做什么会踩到你的地雷区，”这样才能事半功倍。你千万不要到了自己被男人吃干抹净又对男人死心塌地的时候，才回过头来哭着要男人“多为你着想一点”，告诉你，哭死也是没用的。

如果你是一个太善良、总是容易对别人言听计从的女孩，那么你首先要做的是：认识自己，了解自己的喜好和需求，并且重复练习自己对于自我的坚持。

我建议从购物开始练习。

如果你过去总是在购物时，轻易听信销售小姐的推荐，而购买了一大堆你一辈子也不会使用的商品，那么从现在开始，你要把售货小姐的推荐丢在一旁，很认真地筛选你真心想要、不买会死的商品。

把你身边、家里那些可有可无的东西都丢了，不然网拍或送给别人；列出一张清单，把那些没建设性的酒肉朋友都甩了，别再被吆喝着出去陪笑；从现在开始，你的生活是珍贵的，你只让有价值的人、事、物介入，你只让你愿意花心思经营的人来接近你。

过去你也许觉得这样也好那样也行，这种态度消费了你人生大多数的时间、精力在泛滥的商品和人际关系上，结果反倒忽略了工作和自我成长这么重大的事情，如果你不想再浪费时间，枯萎你的青春岁月，请你赶快剔除你生活中的赘肉。

坚持不好吃的东西宁可不吃，别把能吃饱的东西一股脑塞下肚，这样才能维持窈窕身材；坚持没建设性的朋友不去交，没诚意的男人不去理，这样才能维持生活的轻松愉快。

当你笃定地向全世界发出了宣示：你不要再吃那些没营养的东西，你不要再随便把感情施舍给路边一个50元

的廉价男人，那么你自然而然会向精品级的男人更靠近一步，你的生活随即愉快好似春天的风吹过树梢。

然后当大多数路边摊男人对你发出“这个女孩很难搞”的怨念时，你还要很不客气地回他一句：老娘就是这么难搞！

目 录

Part 1 第一阶段：从朋友升级为恋人

戒律 01 : 003

可以赴约会，不该约太久
——我最迟9点一定要到家。

戒律 02 : 021

可以赴约会，不该不挑地方
——我不想去看夜景。

戒律 03 : 033

可以赴约会，不该海削对方
——我不想接受这么昂贵的礼物。

戒律 04 : 045

可以答应同居，不该没有原则
——我不反对婚前性行为，但并不表示我愿意和你发生性行为。

- 戒律 05 : 061
可以寂寞, 不该找人填补
——与其浪费时间在错误的男人身上, 我宁愿保持单身。
- 戒律 06 : 075
可以主动勾引, 不该主动示爱
——我只是对你有点兴趣而已。
- 戒律 07 : 089
可以暧昧, 不该爱慕
——我愿意给你追求我的机会, 请多多努力。
- 戒律 08 : 103
可以接受邀约, 不该主动邀约
——周六下午我才有空。
- 戒律 09 : 109
可以坦然拒绝, 不该勉强接受
——很抱歉, 我没办法答应你。
- 戒律 10 : 121
可以慎重考虑, 不该当即接受
——我现在没办法决定, 需要一点时间想想。

Part 2

第二阶段：从恋人升级为爱人

戒律 11 :135

可以共同奋斗，不该只为你而活
——我们一起努力让我们都更幸福。

戒律 12 :147

可以付出，不该放纵对方
——我愿意为你付出，但是你最好不要做出对不起我的事情。

戒律 13 :159

可以考虑后妥协，不该马上接受
——你的想法很不错，但是我需要考虑一下。

戒律 14 :171

可以生气，不该口出恶言
——你这样做真是令人生气生气生气，你看到我头上在冒烟了没？

戒律 15 :183

可以假装任性，不该真的任性
——我喜欢烦着你帮我做这件事，因为我知道你也最喜欢这样做。

戒律 16 :193

可以互相扶持, 不该太依赖对方

——我自己可以搞定所有事情, 但你可以偶尔帮帮我。

戒律 17 :205

可以浪漫, 不该奢华

——吃什么穿什么都好, 只要我们每天都活得心安理得快快乐乐。

戒律 18 :217

可以为自己想, 不该只为自己想

——虽然我很不喜欢陪你去打牌, 但是偶一为之也无大碍啦。

戒律 19 :229

可以自由, 不该没有尊重

——我这周末想和朋友去玩, 你想一起来还是有别的活动?

戒律 20 :237

可以两人世界, 不该只有两人世界

——我和你爸妈当然会很合得来, 因为我们有共同爱的男人。

Part 1

第一阶段： 从朋友升级为恋人

从朋友升级为恋人，这是一段迷惘又神秘的过程。改变双方已经习惯的感觉和相处模式，触及双方最敏感的神经。

在这个过程中，一意孤行大胆示爱是不对的，

那只会让对方在来不及反应之前，先选择逃跑。

这是事实，许多男人在提及一个对他们很好的女孩子时，

总是深感遗憾，因为连他们自己也不知道，

为什么无法和她在一起。他们说是“感觉不对”，

这让女人更不知所措。如果一切都对了，只有“感觉不对”，

那么你应该做的，不是“用力去爱”，

而是动点脑筋，把感觉营造出来。

“感觉”才是对男人最有杀伤力的东西，

因为他们没有了解真爱的智力，

请你多多包涵。

戒律 01
可以赴约会，
不该约太久——
我最迟9点一定要到家。

当你真正成为一个为自己而活的女人，
你的男人才会懂得尊重你。
女人在谈恋爱的时候，
一定要维持自己的时间和空间，
不要让自己变成24小时为男友而free的附属品，
因为，那对你在爱情里的地位，有害无益。

可以赴约会，不该约太久。这是爱情里的第1条戒律。

01 约会到底都要做什么？

如果你已经开始认真找对象，或者希望摆脱以往那种令你心碎的恋情，你一定要对约会这件事情重新认识一下。

约会到底都要做什么？相信就算12岁的女生，恐怕都能正确地告诉你，约会当然是要去逛街、看电影、喝咖啡、看夜景之类的。

如果你只有18岁，还维持在这种约会的思维里，那真的是非常的快乐。可是如果你已经开始认真找对象，或者是希望摆除以往那种令你心碎的恋情，你一定要对约会这件事情重新认识一下。

我听过有些女孩子，一开始分明是立于被追求者的不败之地，对方一开始也追得很认真，可是追了一阵子之

后，这位追求者就消失了。

是的，消失了。他不追了，他追求到一半就放弃了，留下女孩子在原地愣住，不知道究竟发生了什么事情。分明两个人相处还算融洽，彼此也还算有好感，可是她不知道最后男生为什么后继无力，还用到落荒而逃这么没用的方式离开。

她们通常是心地善良、很容易体贴别人的女孩子。她们在朋友圈里备受赞美，在长辈圈里头备受疼爱，在职场上也处处受欢迎，因为她们真的很好，什么都好，尤其是对待别人，就是不会说“不”。

就连约会的时候也是一样。男生一开始发动攻势的时候，她们的认知就是要开始约会了，跟着男生的行程东奔西跑，吃饭，看电影，收礼物，散步，回家，然后看着男孩子还要做多少浪漫的事情，以决定她们要不要答应他们的女朋友。

也许只是一个滂沱大雨夜里的呼唤，或者是一套Hello Kitty磁铁，或者是一束特地送到办公室的花、一部浪漫的爱情片……出不了这几种情节，就可以让这些女孩子五体投地地爱上他们。从此以后，期待约会的人不再是那些男性追求者，而是她们自己。

如果你选择对象的流程是这么凭感觉，没有一点判断