

邵童——著



你值得 更好的

婚恋专家写给年轻女性的
20堂安全交友课

愿所有人
都能有幸福的恋爱、
美满的婚姻、
和谐的家庭

中国妇女出版社

版权所有·侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

你值得更好的 / 邵童著. — 北京: 中国妇女出版社, 2023.4
ISBN 978-7-5127-2211-8

I. ①你… II. ①邵… III. ①恋爱心理学—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第253696号

责任编辑: 王海峰

封面设计: 末末美书

责任印制: 李志国

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

邮 箱: zgfnCBS@womenbooks.cn

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 150mm × 215mm 1/16

印 张: 13.75

字 数: 90千字

版 次: 2023年4月第1版 2023年4月第1次印刷

定 价: 49.80元

如有印装错误, 请与发行部联系

前言

PREFACE



从2004年一脚迈入婚恋行业到今天，我已经在这个行业奋斗了19年。时间过得可真快啊！

在接受采访时，我常被问道：“为什么选择这一行呢？”我想，这大概是偶然中的必然吧。起初关注婚恋行业，我只是想“医”好自己。

那年，我离婚了，心里很痛，却不知道如何才能止痛。

那时，我才知道，拥有一场幸福的婚姻不容易！身处婚姻生活中的我们并不是每天情情爱爱、打打闹闹、你依我依就能够获得幸福的。

痛归痛，我选择通过不断的学习弥补自己的不足。

我是一个一遇到事情就会想办法解决的人。我从传统文化开始学起，而后学习心理学、婚姻心理学、情绪管理等。

同时，我的工作也随着兴趣的变化发生改变。

2004年，我从工作多年的外企辞职。之后，一个朋友邀请我去一家婚介机构帮忙。在那里的半年多时间，我结识了很多人，看到了很多事。

后来，我开了一个交友网站，叫作“缘来是你”。我希望通过自己的努力给有需要的单身男女创造更多获得恋爱、婚姻的机会。

又过了一年左右，我朋友介绍我去国内婚恋龙头平台——世纪佳缘网站任CEO助理兼VIP客户经理。我认为，大的平台可以带给我更广阔的眼界，让我获得更强的能力。我一直认为，稳定的婚姻关系可以让生活平稳、让内心平和、让社会平安。如果以我之力可让越来越多的人拥有幸福的婚姻，这是一件好事，更是一件积

德行善的事。

那以后，我每年至少看 50 本书，每天至少保证两小时的对外咨询。这一干就是很多年。经过 19 年的不断锤炼，基于 15000 小时的咨询时长，我发现一件很重要的事情：对于婚姻，如果所有人都能从一开始就摆正自己，后面基本会顺遂一生，而这种“摆正”是从“双方相识”开始的。

阅人无数，不如识人有术。

于是，我开发了一系列面向年轻人的交友课程。随着我的课程得到更多人的好评，我不断接到各种企事业单位关于婚姻指导的讲座邀约。

“怎样辨别一个人？”

“如何能找到靠谱的对象？”

“相亲遇到危险该怎么办？”

“我到底适不适合结婚？”

“我真的很惧怕婚姻，我也不知道怎么办。”

……

在讲座中，经常有女性私下里询问我这样的问题。

这时，我忽然意识到，在恋爱中，由于种种原因，大家的安全意识和风险意识越来越强。在我们每个人一生都要面对的五伦关系（上下级关系、父子关系、兄弟关系、夫妻关系、朋友关系）中，夫妻关系和朋友关系是我们后天唯二能自主选择的关系，而且它们对我们的生活有着巨大的影响。这其中，夫妻关系更是如此。

糟糕的伴侣关系、夫妻关系会让我们不断自我怀疑、沮丧、痛苦、无心工作、失去自信，甚至在心理上遭受伤害。在失败的伴侣关系、婚姻关系中受到的伤害，轻则需要许多年，重则需要花一辈子来疗愈。

如果有一些方法能让我们修炼出一双火眼金睛，以

致在交友和找对象时知道如何辨别对方是不是适合自己、如何及时止损、如何应对各种问题等，那么我们是不是就可以避免很多问题，就可以在亲密关系中更有主动权？

现在很多正处于婚育年龄的人都是独生子女，从小背负着长辈寄予的强烈希望。然而，他们的父母在盼望他们考上好学校、找到好工作、获得好婚姻的同时，往往没有给予足够的风险教育。我们习惯的对于女孩过度保护的家庭教育模式让很多女孩长大后更容易遭遇一些风险。在现实生活中，更容易对女孩造成伤害的，往往不是陌生人，而更可能是她们言谈甚欢的同事、热情相待的朋友甚至海誓山盟的爱人。经常有女孩子的父母对我讲：“我们能安排孩子的学业、工作，可是她的婚姻我们真是安排不了啊！想帮，又帮不上。”

我的这本书正是想帮助广大女孩掌握一些基本的交友技巧，获得一些真正的交友能力，避开一些交友

风险，绕开我们这些相对年长一些的人曾经遭遇过的问题。

书中所写，是我 19 年婚恋行业从业经验的总结。

真正希望所有人尤其是年轻女孩都能获得幸福的恋爱、美满的婚姻、和谐的家庭。

在婚恋方面，有任何问题，可以联系我。我的微信号是：shaotong706。

邵童

2023.1

目录
CONTENTS



第1课

相亲是一门学问，也需要学习 / 001

- 004 选择见面地点时，要掌握主动权
- 004 初次见面时，消费要特别注意
- 005 谈到兴趣爱好时，最好如实回答
- 006 请给约会限定一个时长
- 006 人身安全是第一位的
- 007 如果对方提出“另类要求”，要冷静对待
- 008 去相亲地点或离开时也要注意各种细节

第2课

初次约会，从见面地点的确定开始保护好自己 / 011

- 016 与人初次约会，轻易别去娱乐场所

- 016 不要去离家较远的地方约会
- 017 对方提议去“朋友的朋友家”，要格外警惕
- 017 初次约会不要去外地见面

第3课

在恋爱中，切勿触碰隐私底线 / 021

- 028 任何情况下都不要拍摄过于裸露的照片和视频
- 029 不要轻易告诉对方自己以及家庭的经济情况
- 029 切忌轻易透露自己的家庭状况
- 030 保护好自己的工作圈与社交圈

第4课

谈情说爱，如何远离“海王” / 033

- 037 建立正确的择偶观
- 037 不要过于理想化
- 038 明白自己究竟想找一个什么样的结婚对象

038 适当降低期待值

第5课

想要了解一个人，就观察他处理这5种关系的方式 / 041

044 夫妻关系

045 父子关系

046 上下级关系

046 兄弟关系

047 朋友关系

第6课

5个维度帮你看清“他”的性格 / 051

055 社交活跃度

056 应变开放度

057 组织严谨度

058 体贴配合度

059 情绪稳定度

第7课

如何听懂他的“话外之音” / 063

066 故意欺骗型“话外之音”

068 重点模糊型“话外之音”

069 意有所指型“话外之音”

第8课

社交场合请警惕“交浅言深” / 073

078 在穿着打扮上不要简单堆砌名牌

078 不要随便聊自己的隐私

079 与家人多交流

第 9 课

三观决定了你们的亲密关系的走向 / 081

085 三观的第一个来源是原生家庭

086 三观的第二个来源是家庭教育

089 三观的第三个来源是人生经历

第 10 课

你有“易被 PUA”的体质吗 / 093

098 充分了解自己

099 对任何事物都要建立全面且合理的认知

100 不要为了证明自己而冒任何风险

100 有意识地增强自己的内在力量

第 11 课

建立亲密关系的第一要务是远离“暴力男” / 103

107 如何识别有暴力倾向的男性

110 如何做才能远离“暴力男”

第 12 课

警惕来自故人的“危险约定” / 115

第 13 课

闺蜜选得好，弯路走得少 / 123

第 14 课

请远离带有危险属性的“局” / 135

138 有些聚会可能会让女性遭受性侵

- 139 有些聚会可能让女性一不小心染上毒
- 140 如何最大限度地远离聚会中的风险

第 15 课

身处陌生环境，如何做才能护自己周全 / 143

- 146 在灯红酒绿的各种夜场要注意保护自己
- 147 电梯中全是异性时要保护好自己
- 147 乘坐公共交通工具时要注意保护自己
- 148 在健身场所要注意保护自己
- 149 在陌生环境要注意保护自己

第 16 课

网络交友不是谁都能玩得转的 / 153

- 156 发布个人照片要谨慎
- 157 昵称不能随便起
- 157 关于个人情况的描述不能暴露隐私