



• 官方唯一授权简体中文珍藏版

不读这本书，你可能永远也学不会恋爱

艾美奖王牌编剧写给女人的启示录

“其实他没那么喜欢你”是个具有奇效的基本概念，能帮助你打破自己偏造的神话，释放自己，为了更好的未来，以及最终的幸福结局。

要相信，如果他真爱你，他会来找你。

HE'S
JUST NOT
THAT INTO
YOU

【美】格雷格·贝伦特 莉兹·塔西瑞 著 于依米 译

其实他 没那么 喜欢你

120万册
60天售罄

稳居《纽约时报》
美国亚马逊
畅销书榜NO.1
5个月

其实他没那么喜欢你

HE'S JUST NOT THAT INTO YOU

【美】格雷格·贝伦特 莉兹·塔西瑞 著 于依米 译

《纽约时报》畅销书榜NO.1 5个月

上海译文出版社



其实他没那么喜欢你

格雷格·贝伦特

莉兹·塔西璐

著

谨以此书献给天下所有可敬可爱的女士，她们的故事为我们提供了创作的灵感。只愿我们永远都不必再写一本这样的书。

莉兹的序言

事情的缘起并没有什么特别之处。那天，我们都在《欲望都市》的编剧室里讨论着，忙碌着，分享彼此的创意，个人的爱情生活和剧中人物的爱情纠缠在一起，互相映照。和平常一样，一位女同事谈起了她喜欢的那个男人的行为，要大家都来评论一下。这个男人一直给她发暧昧的短信，让她心烦意乱，无所适从。我们都很乐意帮忙，没多久便兴致勃勃地讨论了起来。我们对这个男人的行为透露出的信息分析一番后，得出的结论是，我们这位女同事太有魅力了，一定是把这个男人吓到了，他从来没有遇到过这么迷人的女人，因此自惭形秽，所以应该多给他一点时间。但就在这一天，我们的编剧室来了一位男性顾问——他每周只来两天，每次都会从男性视角给我们的剧情发展提供一些建议。他就是格雷格·贝伦特。那一天，格雷格仔细地听了我们这位女同事的故事以及我们的分析和建议，然后他就对这位女同事说：“听起来他并不是很喜欢你。”

听了他的话后，我们都大吃一惊、目瞪口呆，然后感觉非常好笑，后来又觉得不可思议。但我们立刻觉察出这个男人可能说出了真相，而我们这些约会经验加起来有上百年的女人从没有想到过这个真相，当然更没有直接说出来。“是的，他说的话也不无道理。”我们不怎么情愿地承认。“可是格雷格又不是我的男朋友，怎么可能对我们未来的那位又忙碌又复杂的丈夫了解这么多。”没过多久，我们又七嘴八舌地讨论了起来，而格雷格，那位像“神”一样无所不知的家伙，就在那里静静地聆听每一个人那些歧义丛生的故事。我们都替这些男人寻找了很多借口，从伤了手指到不幸的童年，无所不包，无奇不有。结果，所有借口都肥皂泡一样，一个个都被格雷格轻松地戳破了。

格雷格也费了很大的力气才让我们明白：如果一个头脑清醒的男人真的爱你，他会排除一切障碍。如果他的头脑不清楚，那我们还要他做什么？他还讲得有理有据：他自己就是一位情场老手，当过浪子，也做过乖孩子，最终他爱上了一位魅力四射的好女人，把她娶进了门。

房间里的所有人当时就有一种恍然大悟的感觉。特别是我，多年来我一直抱怨男人，抱怨他们态度暧昧，这次我终于明白了，他们态度很明朗，真正糊涂的只是我自己。因为事实很简单：他们其实没那么喜欢我。

按理说，我应该深受打击、沮丧失望、濒临崩溃才对。可事实恰好相反，正确的认识可以带来力量，也可以让我节省很多时间。从那天起，我就知道我可以省下很多在电话旁苦等的时间，不会再整天去打扰我的女性朋友，向她们诉苦，也不会再误以为男人的一些借口是他们别扭的爱的表达。格雷格让我明白：我们都是漂亮、聪明、幽默动人的女人，我们不该浪费时间去猜测那些男人为什么还不打电话。用格雷格的话说，我们不该白白糟蹋自己的青春。

可是这做起来真的很难。我们一直被灌输乐观进取的观念，而这却不适用于爱情。对于爱情，我总是会看到它的阴暗面，总是先假定自己一定会遭到拒绝，假定自己是一个非常平凡，没有任何魅力的女人。所以格雷格的这个新鲜想法可以让你释放自己，却绝不那么容易真正理解。因为我们一般都是这么做的：开始和某个男人约会，越来越迷恋他，然后他们就会做出让我们感觉失望的事情，接下来的几个月就会进入“找借口”的状态，因为我们实在不想相信我们迷恋的这个男人会是一个讨厌鬼，并且就要像个煮熟的鸭子一样从嘴边飞了。我们会尽量去为他的行为开脱，不管借口有多么荒谬，只要不是那句我们非常不愿承认的实话“其实他没那么喜欢你”就好。

因此，在本书中，我们汇集了很多模拟真人真事的问题。这些问题中提到了我们平时恋爱时常用的一些借口。请你一定要认真阅读，也许你会从其他女人的疑惑中学到一点有益的东西。万一你觉得自己的交往对象并不那么喜欢你，或者需要再深入了解他，那么就请一定要想想这句话：其实他没那么喜欢你。然后坚定地斩断情缘，寻找一位真正爱你、宠你的男人。

格雷格的序言

就在那一天，我坐在《欲望都市》的编剧室里，正在为自己的好运而得意，因为我可是这个编剧组里唯一的纯正男性，可谓是万红丛中一点绿（其实当时我只是在吃饼干），忽然女士们开始谈论起她们的恋爱对象。这种情况并不特别，我们的剧集就是在探讨人们的感情问题，在编剧过程中讨论感情也理所当然。我当时听得真是津津有味，也许这话感觉很假，可我说的句句是真。

在这特别的一天里，其中一位小姐突然冲我说：“格雷格，你是个男人。”确实，她的观察力真的很棒，我是个男人没错。然后她又接着说道：“我最近在和一个男人交往，呃，我是这样认为的。我和他一起去看电影，感觉很不错。他好像没有牵过我的手，这关系不大。最后他在停车场吻了我，我当时就问他要不要到我家坐坐，他说第二天早晨有重要会议，所以不能来。”她说的这个故事实在不新鲜，我早就玩过这种把戏了。

所以我就问她：“他后来给你打过电话吗？”

“这就是问题所在，这事已经过去一个星期了。今天他突然给我发了一封电子邮件，问我怎么没联系他。”

我真不明白她居然不清楚这是怎么回事（唉，女士们，有时你们真让我上火！）。你看，这位小姐可是美艳动人、才华横溢啊，还是一部获得大奖的电视剧编剧，最让人不可理解的是这部剧集还是以分析男人细微的心理见长。在别人看来，她想要什么样的男人就可以得到什么样的男人，可这位优秀的女性却会犯迷糊。其实犯迷糊这个词于她并不适用，因为她实在太聪明了，不会轻易就犯迷糊。她只是心存期待，可问题是她所说的情况完全不必期待，所以我就明确地告诉她：“其实他没那么喜欢你。”

在我看来，这绝对是个好消息。因为在错误的人身上花费一点点感情和精力都是浪费时间。当你放下这段感情后，终于找到让你心满意足的白马王子时，你就会庆幸自己当初的果决勇敢，庆幸没把宝贵的青春浪费在这样一个不值得爱的男人身上。

确实，我不是医生，无论在现实中还是在想象中都一样不是。但我是感情方面的专家，你们应该听我的，原因很简单：我是男人——是一个有相当多恋爱经验的男人，并且愿意提供自己在恋爱中的各种行为的心理动因。因为我是男人，所以我知道男人如何思考、如何行动、如何感觉，我也有责任为你揭开男人苦苦掩藏的真面目。让一朵鲜花插在牛粪上，我可不忍心。

如果一个男人真的爱你，他一定会让你知道。他会给你打电话，会经常来见你，会想认识你的朋友。他的眼睛也会粘着你不放，因为他看不够你。等时机成熟时，他不用别人提醒就会心花怒放、迫不及待地和你上床。即使他要在半夜四点宣誓就任美国总统，依然会爬上你的床。

男人其实并不复杂，只是他们喜欢让你们觉得他复杂罢了，所以我们会常说：“现在的状况真是一团糟，让人焦头烂额”之类的话。我们都抵不过性的冲动，但不想让你们知道，所以我们会说：“什么？没有，我正在认真听你说话。”最悲哀、也最令人尴尬的是我们宁愿折断自己的一只手臂，也不愿当面说：“我并不爱你”。我们很明白你会杀了我们或自杀，更糟糕的是，你会大吼大叫，又哭又骂。我们真够窝囊的，这话我们即使说不上口，只会用行动来表达，但事实终归还是事实。要是某个男人说会打电话给你，却一直没打，要是某个男人没有明确告诉你你们在恋爱，那他的想法就很清楚了。别给他找任何借口了，他的行动已经证明：其实他没那么喜欢你。

继续走吧，我的姐妹们！不要浪费时间，快和过去说再见。既然我们可以找到更光明的地方，为什么偏偏要在爱情的地狱边徘徊呢？你不想听这些吗？好吧，如果这才是你需要的答案：“宝贝，继续坚持，别泄气，虽然人人都说他是个胆小鬼，可他不是。只要你耐心等待，沉默不语，委曲求全，不需要和他进行精神交流，也不需要顾及自己的欲望，那样你就可以得到他！”可是等他甩掉你的时候，或者继续在半死不活的感情关系中拖着你的时候，你可别后悔，别怪我没提醒你啊！

这种事情我们都听过很多次，你肯定也厌烦了。说不定这就是你买下本书的原因。你知道自己有资格得到真爱，我们也绝对同意。所以，立即行动起来吧。我们的口号就是：不要浪费和糟蹋我们的青春！

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：www.ireadweek.com

目 录

[莉兹的序言](#)

[格雷格的序言](#)

[你们交往的男人都是一路货色](#)

[一、如果他总是装矜持，其实他就没那么爱你](#)

[“他可能不想毁了我们的友情”](#)

[“他可能很怕我”](#)

[“他可能只是想慢慢来”](#)

[“他可是把电话号码给我了”](#)

[“他可能没有记起我”](#)

[“我可不想随便玩玩”](#)

[本章你要铭记的话：](#)

[超级自助练习：](#)

[二、如果他没给你打电话，其实他就没那么爱你](#)

[“他经常出差”](#)

[“他的心思很重”](#)

[“他只不过是口无心”](#)

[“我们可能只是做事风格不同”](#)

[“他可是个忙碌的大人物”](#)

[本章你要铭记的话：](#)

[超级自助练习：](#)

[三、如果他没有约你，其实他就没那么爱你](#)

[“他刚刚结束了一段感情”](#)

[“我们确实是在约会”](#)

[“反正是聊胜于无吧”](#)

[“他总是外出，很少在家”](#)

[本章你要铭记的话：](#)

[超级自助练习：](#)

[四、如果他不和你亲热，其实他就没那么喜欢你](#)

[“他怕再次受伤害”](#)

[“他太爱我了，所以不敢亲近我”](#)

[“可我们交往的感觉还是很好”](#)

[“他有很多理由”](#)

[本章你要铭记的话：](#)

超级自助练习：

五、如果他脚踩两只船，其实他就没那么喜欢你

“他理亏找不到借口，他也清楚”

“我是真的变胖了”

“他性欲要比我强很多”

“至少他认识她”

本章你要铭记的话：

超级自助练习：

六、如果他只有晕乎乎时才想起你，其实他就没那么喜欢你

“我就喜欢他这个样子”

“起码他吸的不是硬毒品”

本章你要铭记的话：

超级自助练习：

七、如果他不和你结婚，其实他就没那么喜欢你

“他经营的生意现在很糟糕”

“他以前确实被骗得很惨”

“这也算借口吗”

老掉牙的借口：“我还没准备好”

“他需要个好榜样”

本章你要铭记的话：

超级自助练习：

八、如果他主动提出分手，其实他就没那么喜欢你

“他可是很想念我啊”

“我们真的都感觉轻松了很多”

“每个人都在这样做”

“可他还是想和我复合啊”

“我太善良了”

“他提出分手，我坚决拒绝”

本章你要铭记的话：

超级自助练习：

九、如果他总是玩失踪，其实他就没那么喜欢你

“他可能死了”

“我难道就不该痛骂他一顿吗”

“我只想要一个答案”

本章你要铭记的话：

超级自助练习：

十、如果他是有妇之夫，其实他就没那么喜欢你

“他老婆真的很泼辣”

“他人真的很好”

“我应该等等再说”

本章你要铭记的话：

超级自助练习：

十一、如果他性情古怪，其实他就没那么喜欢你

“他真的努力在改变”

“都是他的家庭状况造成的”

“他不会总是这样”

“单独相处时的感觉才算数，对吧”

“他也是一片好意”

“他可是一个炙手可热的男人啊”

“他只是还没找到生活的方向”

“这只是他的怪癖罢了”

最罕见且诡异的借口：“他害怕睡在一起”

本章你要铭记的话：

超级自助练习：

十二、不要相信所谓的“爱情神话”

十三、现在你该怎么办

十四、格雷格答疑录

十五、格雷格的结束语

十六、莉兹的结束语

感谢的话

敬告读者

你们交往的男人都是一路货色

嘿，我了解那些你们正在交往的男人。

我真的了解。他是这样一种人：为工作累得筋疲力尽，手头的项目进展不顺利，让他压力很大；他刚刚和前女友分手，非常痛苦；父母的离异让他非常恐惧，而且也给他留下了难以磨灭的创痛，不再相信感情；目前他只想专心于事业；除非找到了生活的方向，他才会考虑开始一场长期的感情；他刚刚搬了新家，感觉很累、很折腾，等到一切都安顿好了，他就会和他的妻子离婚，或和女友分手。我的老天，他实在是太复杂了。

其实这种男人完全就是靠着替你编造的借口而活的。如果你不再为他找借口，他就会马上从你的生活中消失。这世上真会有那种忙得不可开交或者被以前的经历吓得不敢开始新感情的男人吗？有，却少得可怜，他们完全可以归类到都会猿人那里去。正如我们在前面说过的，一个男人宁可被疯狂的大象踩过也不愿意告诉你其实他没那么喜欢你。我们写作这本书的目的也在此，换句话说我们就是想揭穿男人这些骗人的借口，让他们原形毕露。

大家还记得那部电影吗？女主人公等男主人公来约她，可是他没来，希望落空后，女孩就为他编造了一个借口。然后，他们继续约会，有一次酒醉后，他们上床了，就这样开始了他们那可无的恋爱，后来男人背叛了女孩。但是这个女孩心里很清楚，只要她继续宽容这个男人，不要产生太多期待，不断讨好他，这个男人还是会属于她。最终这个男人在他们的婚礼上喝得酩酊大醉，他们开始了很悲惨的婚后生活。你不记得这部电影吗？哦，那是因为这种电影不会有人拍，毕竟真正的爱情绝不会如此。我们为了寻找真爱，守住真爱，会做一些非常伟大的事情，因此才会有那么多感人的爱情电影。我们欣赏这些伟大的爱情时，自然会心生向往，希望自己也得到这样的幸福。其实只要你能认识到自己的价值，越看重自己，理想的爱情就越会实现。所以请仔细研究一下

这些借口，然后会心一笑，早些醒悟吧，把它们抛向脑后，开始追求新的爱情。

一、如果他总是装矜持，其实他就没那么爱你

如果他爱你，相信我，他一定会约你

有很多女人曾经和我说过：“格雷格，这是一个男人统治的世界。”嗯，作为一个男人，这话让我真受用，它让我觉得自己无所不能。可我就要问问大家：你认为打个电话约你就那么难吗？也许你会觉得这是因为男人“很害羞”，或者“他刚经历过特别的事儿”，但我要提醒你：男人们会因为得到自己想要的东西而感觉相当良好（特别是他们在经历一整天征服世界的劳作之后）。如果男人喜欢你，想要你，那他们一定会采取行动。你唯一要做的就是“赐”给他们一点点时间，他们一定会很快就会粘上你。

读过这薄薄的一本小书，也许你一生的命运就会改变。在这里，大家会读到很多有趣的故事，以及很多女人经常遇到的一些问题，我们也会给出解决办法。下面的每一节我们将给大家解开一个借口，特别是在女人的情感受到挫折时，往往会用这些借口来蒙骗自己。

“他可能不想毁了我们的友情”

亲爱的格雷格：

我现在的心情非常失落，我和我的这位朋友已经保持了十年柏拉图式的关系。我们生活在不同的城市，最近他来到我所在的城市工作，我们相约见面并一起吃饭。那个瞬间，我感觉我们就是在约会，而他完全就是在和我调情。他甚至一边上下打量我，一边说出了这样的话：“哇，你的身材可真火辣！”（这是调情吗，是的，我确信！）后来我们相约马上再见面。可是，格雷格，让我沮丧的是，已经有两周了，他一直没有联系我。我应该主动打电话给他吗？我们从友谊发展成爱情关系，可能让他感到很紧张。现在我该不该给他一些暗示和鼓励呢？朋友就应该这样做，对吗？

乔迪

格雷格的回信：

我亲爱的乖女孩儿：

仅仅两个星期而已？如果有这么长时间，他早就可以决定要不要和一个模特儿或者一个身材火辣的女孩约会了。作为一个朋友，你要不要鼓励他主动找你？你该暗示他离你远点才是！

乖女孩儿啊，你很快就会发现，即便你主动出击，他依然不会理你。如果他当初的确觉得和你吃饭约会非常不错，那么这两周他已经有充足的时间考虑清楚：其实他不爱你。事实上，男人为了能得到性的满足，才不会在意会不会毁掉一段友谊，不管他们面对的是一个性伴侣还是真正的恋人。所以还是在你家附近另寻新欢吧，至少他们能为你的“纯真思想”和“魔鬼身材”神魂颠倒，夜不能寐。

我非常不愿意告诉你的是，所谓的“我不想毁了这段友情”，就是一句谎言。它看似非常智慧，所以无懈可击。非常不幸的是，纵观整个人类历史，这借口始终没有被某个人用来表达它的本意，都不过是搪塞之词。要知道，性的需求真的可以毁掉一段友情。如果某人让我们深深迷恋，我们完全没办法控制自己，只会得寸进尺。如果被自己的朋友所吸引，我们就有强烈地采取进一步行动的渴望。请不要告诉我他会恐惧，我不得不怀着深深地善意说：他唯一所恐惧的就是——怎么就不能吸引你！

“他可能很怕我”

亲爱的格雷格：

我迷恋上我的园丁了。有一天，他在我家的花园收拾盆栽，由于天气炎热，他脱掉衬衫，露出了健美的身材。他觉得燥热，我却感觉欲火焚身。我拿出两听啤酒，开始和他聊了起来。我感觉他也很喜欢我，可能是因为身份的差距（他是我雇来的），所以他有点怕我。这种情况，我能主动和他约会吗？

切莉

格雷格的回信：

亲爱的“神秘花园”女士：

其实他有能力和你约会。你应该听过花匠和送货员的故事吧？我希望你的园丁能在那个送披萨的小子之前抢先入港。哈哈，不和你开玩笑。咱们来分析一下你的情况，如果你们在经历过花园里的啤酒聚会，以及闲聊之后，他还没有对你来电，那么我要告诉你一个坏消息：其实他没那么喜欢你。这和你是不是他的女老板没有一丁点关系。

我要再强调一遍的是，虽然你们有性骚扰规定和工作环境的约束，但男人仍然会因为难以抑制的心动，毅然和他的女上司约会恋爱。这样的男人只需一点鼓励就行了。你也许只是想把一个“办公室冷淡男”或者“杀虫专家硬汉男”引诱到河边。但你最好别主动帮助他们约你。女士，其实这种情况，如果他们愿意，一个眼神、一个微笑就可以搞定

了。

顺便说一下，你何苦要和冷淡男约会呢？

开个小玩笑，其实他还是很棒的。

“他可能只是想慢慢来”

亲爱的格雷格：

近来，有一个男人经常和我电话聊天。他刚刚离婚了，也戒掉了酗酒的坏毛病。我们最近才联络上对方，通了无数次电话，接下来的一周内约会了两次，我感觉非常棒。虽然我们从不调情，没有一起过夜，但我们都很快乐。可从那以后，我们只是电话联系，他再也没有提出要见面的事情。我觉得他是在恐惧一些东西，我非常理解他，毕竟他要面临结束离婚、酗酒以后的全新生活，这一大堆问题都在困扰着他，因此他可能只是想慢慢来。可他每次只是打电话，每次总是聊很久，我该拿他怎么办呢？

简

格雷格的回信：

亲爱的“话聊”女士：

非常遗憾地告诉你，彼此不见面、不约会的恋情是坚决不靠谱的。你说什么他最近刚离婚，刚结束酗酒，想要重新开始等等，这些听起来真让人犯困，这大热天的，我还是先睡一会儿再听你说吧！等我醒过来会给你如下答案了：你的这位电话聊天男士的现状是一切尽在他的掌控之中，而你还是没有找到你的爱人。尽管你帮他找了无数理由，但事实是，他仍然没有对你欲罢不能。如果你喜欢这种电话聊天的感觉，那你完全可以和他继续。但就目前的情况，我可以告诉你，他其实用情不深。假如你对这个水平的感情也甘之如饴，你仍可与他为友。当然，我建议你同时找一位更合适的未婚夫，把你的浪漫情感奉献给他。

如果一个男人真爱你，可他因为私人原因想和你慢慢来的话，他一定会第一时间明确告诉你他的想法。他可不想让你胡思乱想，因为一个真爱你的人不会舍得让你因失落而离开他。

“他可是把电话号码给我了”

亲爱的格雷格：

就在这个星期，我在酒吧遇到了一个非常棒的男人。当时他把电话号码给了我，而且告诉我可以随时给他打电话。我认为他把我们之间关系的主动权交给了我，这感觉真好！我可以打电话给他，对吧！

劳伦

格雷格的回信：

亲爱的“控制权”女士：

他给你主动权了吗？或者他只是让你去举重？要知道他只是对你耍了个小把戏，表面上看他把主动权交给你了，可实际上他是在考虑是否要主动和你约会——甚至在决定是否要打电话给你。你现在唯一能做的，就是把这位“小帅哥”的电话号码扔进你手边的垃圾桶，让它立刻消失。

“打给我”“给我发邮件”“跟乔伊说我们找个时间聚聚”.....不要听信这些鬼话，他们只是玩弄花招让你先约他。如果一个男人真的想得到你，他就会大胆地行动。我知道这听起来一定让你觉得很传统、很老套，但事实就是这样，一个男人如果真喜欢一个女人，他一定会主动约她。

“他可能没有记起我”

亲爱的格雷格：

嗨，格雷格，请听听我的故事。在一次工作会议上，我遇到了公司另外一个部门的一位男同事。我们很快就相谈甚欢，相见恨晚。就在他准备朝我要联系方式的时候（我发誓当时他正想开口），突然发生了全市的大停电，混乱中我没来得及给他我的电话号码。我觉得这次大停电可以成为我主动联系他的最好理由，去问候一下他的生活情况也算是一种礼貌吧，你觉得呢？如果我不给他打电话，他很可能会失望的，他会觉得我不那么喜欢他。

朱蒂

格雷格的回信：

亲爱的“突然停电”的朱蒂：

这座城市停电了，可那个男人没有断电。你说你和他在同一家公司的不同部门里，那么他很容易就会找到你，如在公司员工登记表上，或者在办公室的电子邮件地址表上，这可不费吹灰之力。假如他真不像你所想象的那么伶俐……我猜想他也会有妈妈、姐姐、或者女性朋友教他怎么找到你，前提是如果他对你真感兴趣的话。

另外，你竟然用全市大停电这样一个可笑的理由，来为一个男人找借口，我可替你难为情哦！

相信你自己吧！你已经给这个男人留下了不错的印象，这已经足够了。如果他真的喜欢你，即使经历了大海啸、大洪水、甚至波士顿红袜

队输球，他依然会记得你。如果他对你无意，你就真没必要浪费自己的时间了。知道为什么吗？因为你真的很棒。（别太骄傲哦！）

“我可不想随便玩玩”

亲爱的格雷格：

这也许听起来很愚蠢，我知道你不赞成女人先给男人打电话，可我却一直这样做，因为我不在乎这些！我可不想随便玩玩儿，想到什么我就会勇敢地去！我已经主动给男人打了无数次电话。格雷格，你简直就是个书呆子，为什么你就认为我们女人不该主动给男人打电话呢？这都什么年代了！

妮琪

格雷格的回信：

亲爱的妮琪：

其实原因简单得很，男人不喜欢。OK，我承认还是有男人喜欢你的做法的，可他们都是些懒骨头。别告诉我你愿意和懒骨头约会。当然，我不是规则的制定者，其实我也不那么认同这些规则。因此，你不必和我赌气，妮琪，我并不是那种希望女人回到石器时代的男人。但我认为你应该现实一点，特别是在面对人性中的本能和原始冲动的问题时。

不过你也许这是世界上最独一无二的女人。

男人，至少大多数男人，都喜欢去追求和征服女人。我们尤其喜欢那种不知最后能否将女人追到手的悬念感，这更让我们男人跃跃欲试，而成功则是给我们追求行动的最好奖赏，尤其是在经过旷日持久的追逐之后，取得成功之时。大家知道女人也能从政、管理跨国公司，并且教

育出优秀的孩子，甚至还能将这些事同时打理好。尽管那样，男人们的本性仍然不会改变。

【一语惊醒梦中人】

现在请想象一下，我正在上蹿下跳，然后双膝跪地，大声地请求你相信：“拜托，如果你只愿意相信这本书里我说过的一句话，那就请相信这句吧：对付男人，就要看清他们的本性，而不要只根据自己的想象。”我知道下面的这些说法会让你怒火中烧：其实男人喜欢主动和征服的感觉，而女人只能是让我们去追的。我明白这对于很多新时代的女性来说简直是侮辱，也会让很多女人失望，可这就是男女关系的真相。在我看来，假如你们女人不得不主动去追求自己看中的人，假如你们女人不得不主动去约会一个男人，那么这个男人很有可能不喜欢你。（我们男人可是巴不得你们主动上门啊！女士们！）在这里我要高呼：你，正在读这本书的超级美女们，都值得男人去追求。

【莉兹的话：难怪这么难】

那么，格雷格，你的意思是我们就只能傻坐在那里等着男人找上门？这太令人气愤了！我从小就被灌输这样的观念：努力工作和完美计划就是实现梦想的关键所在。我给自己设定的生活目标就是靠自己去实现理想。所以我努力工作、积极进取。我也经常会主动打电话约会，还会偶尔求人。我是个行动派。可格雷格你现在却告诉我，在男女之间的关系上，我们女人应该毫不作为，你们男人才有主动权和选择权。我们要做的就是像个花瓶一样打扮自己，做头发、涂眼影，然后等着你们来选就可以了。你不如直接把我的胸衣绑得紧紧的，让我可以假装晕倒，然后等某个绅士的马车冲过来将我救起，这样他一定会对我印象深刻，好感大增。

确实，这个时代对每个女人，特别是我来说，什么也不做是最折磨人的。我们也喜欢运用智慧、主动打电话、制定计划。我的意思是我们只是单纯地把头发弄得溜光水滑是不够的。我估计，大多数女人不是每个晚上都能等到男人来主动邀约，有时甚至很长时间都没有人来找我

们，所以一旦我们看到一位浪漫多情的男人，我们一定会心动得坐不住的。况且这种机会可不是时时都会出现。

但你猜结果怎么样？我主动的结果还真不理想。我是说，跟我主动追求的男人开展的恋爱，一次都没有成功过。我清楚，这世上一定还有很多成功的恋爱和我所经历的不同，但依我看来，那些男人最终还是会选择前女友，或者给我们的答案是，他们要考虑一段时间，或者恰好最近要出差。他们经常不给我回电话，接下来便音讯全无。基本上是恋爱没进行多久，我们就分道扬镳了。总之，我虽然采取主动，却没有让我产生掌控一切的感觉。

后来，我采取了格雷格教导我们的这种暧昧的“别和我耍花样”的态度，我惊讶于自己的力量突然变得如此“强大”。如果有人想和你约会，或者想让你注意他，那时，你反而会有更多的控制权。你不需要再绞尽脑汁，也不需要再统筹全局。你只要尽情地让自己变得快乐，尽情地展现最好的自己，然后无忧无虑地生活就好了。这感觉简直太美妙了。我们根本不需要焦急地等着男人上门，也不需要费尽心思地去求男人来约我们。我们本身已是魅力四射！

【格雷格的经典故事】

有一天晚上，我在一家酒吧里喝酒，和一个女服务生眉目传情了好长时间，最后我向她要电话号码。她笑呵呵地说道：“我才不会把自己的电话号码给男人，要知道说给我打电话的男人很少有打给我的。我叫琳赛·亚当斯。如果你想给我打电话，就去查吧！”看她挑衅的态度，真让我心痒痒，于是我第二天就去查了。你知道这种大城市的电话本上有多少个琳赛·亚当斯吗？我打给了八九个琳赛·亚当斯之后，才找到我要找的这位。

和我一起工作过的一位演员，一次在一艘航空母舰上演出时，迷恋上了一个漂亮的姑娘。可是不要十分钟，这位姑娘就不见了。他当时真的是既伤心，又想再次见到这姑娘，于是他想尽了各种办法，终于在军队里找到了她。他们现在已经结婚了，生活很幸福。

【觉醒的声音】

——莱斯利，29岁

亲爱的格雷格，我明白了。我曾经在一次聚会上遇到一个男人。我们很快就在一个安静的角落里单独聊了起来。他问我是否单身，我说是，于是他看起来非常高兴。每当我们被打断而分开时，或者我去拿饮料时，他的目光总是跟着我。这种感觉真是好极了。我当时心花怒放，真想告诉全世界：“我的上帝，我想我终于遇到自己的梦中情人了！”可直到聚会结束，他也没朝我要联系方式，但我们有很多共同的朋友，我想他是在和我耍酷。只是后来他一直没有联系我。如果是以前，我一定会给我们共同的朋友们打电话，想尽办法打听他的情况，争取再见面。可我没那么做，我想还是继续过自己的日子吧。我可不在意他要什么把戏。既然他没主动约我，我就没必要为他魂牵梦绕。今晚我就出去走走，说不定能遇到更出色的男人呢！

【如果不信格雷格，请往下看】

我们曾经做过一个不算科学的测验，当然这是针对我们的20位男性同胞（他们的年龄都在26岁到45岁之间），他们一直都保持着长期稳定的恋爱关系。结果表明：他们的女朋友都是由他们自己主动争取到的，没有一个是女方主动。其中一人说道，这事如果真的让女方主动，“可就没意思了！”

本章你要铭记的话：

@男人的每一个借口都是种礼貌的回绝。他们可不怕“毁掉友谊”。

@别沉不住气，别主动开口约他出去，如果男人对你感兴趣，一定会先约你。

@你能找到他，他就能找你。他想找到你，就一定能找到。

@你喜欢主动并不表示他愿意配合你。这些规则的根源是人性的本能，由来已久，由不得我们不信。

@“嘿，咱们在某个聚会/某个酒吧/某个朋友家见个面吧？”这种说法都不是真诚地想约你，即使你们生活在纽约这样的大城市也是如此。

@男人一旦对你有感觉，他就不会忘记。所以，请放下你要拨出去的电话。

@你绝对够格让任何男人主动来约你。

超级自助练习：

嘿！我们的“情感自助课”怎么能没有练习册？在这本书里，我们在每个章节都有贴心安排，以让你轻松阅读，轻松领悟。因此，如果你想走出现在的困境，让爱情渐入佳境，就一起来做练习吧！

还记得小学老师不让我们在课本上随便乱画吧？不用理会他！现在我们就拿起笔，写下你可以主动约他的五个理由：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

现在，请把练习册放在一边，等一个小时之后再看，如果你没耐心，至少也要等上十分钟。接下来，你问问自己：我是不是有些可悲？我是不是像个超级没有自信心的人？没错！那么，现在就放下你的电话，出去找点乐子吧。

另外，刚刚的练习题是想让你看清一个事实：他连打个电话的兴趣都没有，你又何苦浪费力气去追他呢？

二、如果他没给你打电话，其实他就没那么爱你

男人知道电话的价值，不会让它浪费。

当然，男人们都会说自己一直忙，忙得晕头转向，根本没时间给你打电话。说实话，这绝对是胡扯！现在的手机那么智能，快速拨号让一切都变得那么简单，他怎么会没时间给你打个电话。有时甚至我们并不想打电话，电话都能从裤子口袋里直接拨出去。有时男人们可能会想办法误导你，其实我们和你们女人没什么不同，都想在无聊的日子里，找个喜欢的人聊聊天。这让每个男人都很快乐，而男人喜欢这种快乐，就和你一样。若是我真心喜欢你，你就是我忙碌庸俗生活中的一盏明灯，你会照亮我的整个生活，我即使再忙也会抽空给你打个电话。

“他经常出差”

亲爱的格雷格：

我在和一个无敌好男人约会，他是位谦谦君子，温和、殷勤，而且用情专一。可最近由于他工作上的事儿，因此我们不得不面临远距离恋爱。这使得我们之间出现了很多问题，他每次出差都说会给我打电话，可到头来都没打。说实话，他给我打电话的次数真的很少。一个星期之后，我就主动打给了他，然后他在四、五天后给我回电话。可每次他的电话一接通，我听到的都是“甜心”、“宝贝”、“我想你”、“我们什么时候才能见面啊”等等。他真的没那么喜欢我吗？还是我该适应这可怕而又疯狂的远距离恋爱？

吉娜

格雷格的回信：

亲爱的“疯狂远距离恋爱”女士：

我不认为距离是恋爱中的难题，如果有问题，那也是你和现实之间的距离怎么相差这么远？（抱歉，这样说话有点刻薄）。你要我举个例子，好吧，你信中很快就说“他是位谦谦君子，温和、殷勤，而且用情专一”，可是没一会儿，你又说：“他每次出差都说会给我打电话，可到头来都没打。说实话，他给我打电话的次数真的很少。”这可算不上温和，也算不上殷勤和用情专一啊！这简直就像刺耳的警铃一直在提醒你，他在说：“我其实没那么爱你。”你也许会问他在电话里为什么嘴像抹了蜜似的？我可以告诉你，男人其实都是懦夫，他们宁可一拖再拖，也不愿意直接告诉你坏消息。你要记住，爱你的男人一定会想方设法和你在一起。假如他没办法赶来和你见面，那么他要一天打上五次电话才会心安。

千万别上那些“甜心”、“宝贝”等甜言蜜语的当。要知道它们只是毫无意义的空话而已。这要比直接说“我其实不爱你”简单多了。切记，男人的行动永远比“我的手机在这没信号”等掩饰之词要给力得多。

“他的心思很重”

亲爱的格雷格：

我喜欢上了一个男人，他和我约会了好几次，可元旦那天的约会他居然没来。我打电话给他，他满是歉意地告诉我，他必须回家照顾母亲，因为她病了。他完全忘了该给我打个电话说明一下情况。我实在不知道他是怎么想的，他母亲虽然病了，但也不是什么突发的急症，再说他也不过是开车到康涅狄格州而已。格雷格，我真的很爱他。请和我说看在他母亲的份上可以原谅他这一次吧，和我说我仍然可以相信他爱我，好吗？

波比

格雷格的回信：

亲爱的“元旦约会”女士：

唉，我不得不说，“母亲生病”这可不是什么好借口。无论他怎么说，我要告诉你的是，他不过是在向你表达一个意思：“我心里可没有你”。否则，他一定会主动打电话，并表示不能和你一起共度元旦是多么遗憾。他如果有时间收拾他的行李，当然会有时间和你解释，结果呢？他偏偏就没有给你打电话（你虽然说他是“忘记”了，可我认为他是故意的）。你可以想想，如果你喜欢一个人，你一定不会轻易就忘记他的，尤其是在新年伊始的这一天。我明白也许他的理由看起来非常可信，但我还要给你一个忠告，你新年的第一天可能是由“其实他没那么喜欢你”这杯苦酒来揭幕的。现在，你该做的就是走出“宿醉”的阴影，努力去找一个不会忘记给你

打电话的好男人。

问题的关键在于：“某人如果忘了给我打电话，我是否介意？”我认真地告诉你，你应该介意。当然如果真的发生了天灾人祸，如有人紧急住院，或者他刚被老板炒了，又或者有人偷了他的法拉利跑车（开个小玩笑），否则他都不应该忘了给你打电话。假如是我，如果我真的爱你，我就不会忘了你，打死都不会。相信你要的是那个可以忘了全天的所有事，也不会忘记你的男人。

“他只不过是口无心”

亲爱的格雷格：

正在和我约会的这个男人，总是喜欢在我们谈话要结束时说上一句他会在某某天打电话给我，比如他会说“我这周末打给你”、“明天我给你打电话”等等；或者我打给他时，他需要接别人的电话，这时他会说：“等我一下，过几分钟给你回话”。结果他并没有回电话给我。他每次都会加上这么一句话，可他从来没有兑现他的诺言。我是该仔细考虑一下他的心思呢？还是应该对他所说的一笑了之，不去在意？

安妮

格雷格的回信：

亲爱的“等电话”女士：

你是应该去考虑一下他的意思。其实说穿了，就一句话：“其实他没那么喜欢你”。要知道大部分男人在和你通话要结束时，都会说一些甜言蜜语，至少得是你喜欢听的话，他们不会什么都不说的。当然这些话有些是真心的，有些则是谎言。我要告诉你判断的方法：如果他们能说到做到，这些话就是出自真心。同时，我还要强调一下，说到做到，是建造爱情与信任小屋的第一块砖。如果他连这一块砖都不敢老实地砌好，那么亲爱的，你根本别想和他建造起一座温馨的爱之小屋，你可是被冷漠包裹着啊。

现在我们这群人可是越来越没有定性了，说话常常言不由衷、有口

无心，而且承诺过的事也转眼就忘。说什么“我有时间给你打电话”、“让我们找个时间聚聚”等等，说是说了，却很少有人去做。在人际关系这个股票交易所里，我们的诺言这支股票基本没有价值，而且还会持续下跌。我们也不会去要求别人信守承诺了，甚至连揭穿他们的谎言都会让我们尴尬无比。所以和你约会的这个男人没有兑现他给你打电话的诺言，这又算得了什么呢？你本来就应该找一个言行一致的人约会才是。

“我们可能只是做事风格不同”

亲爱的格雷格：

现在我正和男友同居，他非常不喜欢聊电话，每次出差时他也从来都不给我打电话——连报个平安的时候都没有。他就是不愿意打给我，最要命的是他经常出差。我们为此大吵了很多次。有时我会想可能是我们做事的风格不同，所以我应该试着向他妥协。可转念一想，一个人如果真喜欢什么人，他一定会在不在她身边时，打电话和她聊聊天，以解相思之苦。我这样想是不是发疯了？

瑞琪儿

格雷格的回信：

亲爱的“正常人”女士：

除非你这个男友的身份是间谍，否则他的这种行为实在让人不能理解。我也会因工作的原因四处奔波，但我还是会每天给我太太打三、四个电话。当然我也有不打电话的时候，那往往是由于时差，但我们仍会给彼此留个言。说实在的，身为男人，我也不喜欢别人在打电话这件事情上对我唠唠叨叨，当然我妻子也没有那样做，所以我会尽可能抽空就给她打个电话。在是否打电话这个问题上，我们并没有什么约定，但我们因为彼此相爱，所以愿意每天都聊聊天，虽然不会每小时都通次话。听我的，男女之间要学会保持一点距离，这样才能生出想念，而想念对方才是爱的征兆，但忽视你的需求，出差不和你联系这就不是什么好现象了。即使他再怎么不喜欢电话聊天，可为了能让你开心一下，他也应该给你打电话。

确实，电话虽然只是个冷冰冰的机器，但它在人际关系中已经起到了非常重要的作用。一通电话仅仅是一通电话吗？或者打电话是他对你关爱的表示？也许打电话的意义就在两者之间。一个好男人一定明白这一点，也会利用这种便捷的通讯方式。当然电子邮件就是另外一码事儿了。

“他可是个忙碌的大人物”

亲爱的格雷格：

你真是个傻瓜。正在和我交往的这个男人（顺便说一下，这场恋情还是我采取的主动）是个野心勃勃的大人物，每天忙得不得了。他是MV的拍摄导演，经常四处旅行，而且要拍摄MV，责任重大。有时他一出去拍片，我就好几天联系不上他，他真是太忙了！格雷格，有些男人为了事业的确很忙碌，难道你没有忙得不可开交的时候？我现在已经学会适应了，很少抱怨他。因为我知道和他这样的成功人士约会，我需要付出一些代价。你为啥总是让那些女人像怨妇似的，总是贪得无厌呢？

妮琪

格雷格的回信：

亲爱的妮琪：

真没想到又收到了你的来信，真好！听我说，妮琪，“忙得不得了”也是另一种“我没那么爱你”的表达，真正的“大人物”在表示“你只是个无足轻重的人”。想想吧，你这次钓上了一个连你都觉得自己高攀不上的男人，他甚至忙到了连约你出去或给你打个电话的时间都没有——这可真是个“金龟婿”。说实话，我只能祝贺你谈了段低层次、低水平的恋情啊！自己的电话号码被存入这个大人物的手机里，你一定乐翻了天，可惜他从不给你打电话。你一定会让那些真正和他交往的女人嫉妒得要死。

我现在就想制订一条非常疯狂但也没有转圜余地的恋爱法则：“忙”这个理由就是男人的混账借口，而且大多时候就是那些感情骗子最喜欢的借口。“忙”是现在男女感情的大规模杀伤武器，这听起来挺正常，却经不起深究，你会发现它根本就是一个懒得给你打电话的人随口编造的谎言。你要记住：男人对自己感兴趣的东西，绝对不会用“忙”来搪塞。

【一语惊醒梦中人】

非常遗憾，我不能随时陪伴在各位女士身边，也没办法帮大家识破男人所有那些差劲的借口。因此，很多坏男人就趁虚而入了。不过，在这里我可以给大家描绘一下，如果一个男人真正喜欢你，他绝对不会让你看到以下这些事情发生：他绝对不会让你疯狂地盯着电话，等着铃声响起。他绝对不会让你每隔几秒钟就要检查一下手机，是否有语音留言，从而破坏了和朋友的聚会。他也绝对不会让你产生因为自己在不该打电话的时候打给他，从而痛恨自己的心理。那么他会让你看见什么呢？你会发现自己正在被温柔地呵护，不必玩等电话的把戏。你只会有时间被他宠着，去享受美好的生活。

【莉兹的话：难怪这么难】

我们女人都很聪明，现在明白了。我们知道男人应该用情专一、周到体贴。我的意思是，我们女人并不是白痴。我们其实知道男人一旦承诺要打电话，就应该算数，他们得让我们知道他们在想念我们。

但是，就在我把本课的内容熟记于心的时候，还真遇到了一个男人，他有理由行为乖张。因为他的家庭快破产了，一切都得由他来操心、来承担。他的生活发生了巨变，真的是快到山穷水尽的时候了。恰巧他又接了个非常重要的案子，这让他忙得根本没时间联系我。可我敢确信他打心眼儿里喜欢我。我也非常非常喜欢他，因此我愿意耐心等待，不想逼他那么紧，看看事情会怎样发展。

理智地说，我知道我不该再迷恋他，毕竟我还在写这方面的书呢。

可实际上遇到这种让人食之无味、弃之可惜的“鸡肋”爱情时（有时与自己的期待真的差很多），我还真的不知该何时放手。有一个晚上，他忘了给我打电话，这时我是不是该甩了他？或者应该等到他忘了三次以上再决定甩了他？毕竟在茫茫人海中找个你喜欢的男人可没那么容易。而且你总会希望你遇到的男人既专一，又善良体贴，把你放在第一位。一旦你发现他的第一个不良行为的迹象后，你总会希望事情没你想象的那么糟糕，你不想反应过度，不想因为别人的错去怪罪他。我们选择恋人时都是处在一个处处都有陷阱、错综复杂的环境里，但我们不能每次都来请教格雷格。

所以，我们能做的就是尽量去留意，什么时候男人的行为开始让我们感觉不爽，换句话说，什么时候这个男人让我们产生了痛苦的感觉。他没有兑现他打电话的承诺，让我们感到失望？其实这倒也无妨，还是可以继续观察。他一点都不可靠，让我们心头蒙上挥之不去的阴影？如果这样情况就很糟了。

按理说，和我们喜欢的男人见面只会让我们的心情越发晴好才对，而不是更糟糕。大家要记住，无论在什么情况（借口）下，这永远都是我们应该依循的原则。虽然它不好掌握，但很有用。总之我们要明白：那个永远给我们完美借口的好男人，不过是一个伤我们心的感情骗子而已。

【莉兹的经典故事】

在纽约，在与格雷格一起写这本书的时间里，我一直注意到格雷格经常给他的太太打电话，有时他会告诉她自己没时间长聊，但会惦念着她。这看起来真的没有那么困难，但感觉却很温馨，让人羡慕。

【觉醒的声音】

——翠茜，25岁

格雷格，我明白了！我曾经与一个男人约会了两次，第二次我们就

上床了。他说第二天（星期二）会给我打电话，结果却一直到了周末才打。当时我就在电话里和他说：太晚了，一切都来不及了。他惊讶得愣住了，虽然他想解释，但我实在不想听他胡言乱语。我还是第一次这样拒绝男人，真是太爽了！

【如果不信格雷格，请往下看】

在我们进行调查的过程中，100%的男人都会这样说，他们从来没有忙到不能给自己心爱的女人打电话的地步。正如其中一个好男人所说的：“真正的男人得明白轻重缓急。”

本章你要铭记的话：

@他不打电话给你，说明他心里没有你。

@如果在一些小事上，他让你所有期待却最终落空，那么在大事上他也一定会故态复萌。你一定要认清一点，他并不在乎你是否会失望。

@不要和一个言行不一致的男人交往。

@如果一点小小的努力就能平复你受伤的心，而他却选择不做，那只能说明他并不尊重你的情感需求。

@“忙碌”和“混蛋”就是同义词。而“混蛋”就是那些拿“忙碌”当借口的男人。

@你绝对值得男人主动给你打个电话。

超级自助练习：

大家都喜欢做选择题，希望下面这道题足够简单，试试吧：

假如你和某个男人出去约会，而且还上了床，可在接下来的两周内，他却没有联系你，你会：

A. 认为他确实很忙、他弄丢了你的电话号码、他脑部遭到重击意外失忆，你应该主动打给他；

B. 马上辞职，整天待在家里，并且向电信公司查询家里的电话功能是否正常，然后继续等他来电；

C. 看清他并没有那么爱你，并重新上路。

你太棒了，做出了正确的选择：C。这确实很简单对吧！而且做出正确的回答是不是心情非常愉悦？

三、如果他没有约你，其实他就没那么爱你

搞清楚，“一块玩玩”可不是约会

约会，可是有各种各样的形式，在感情萌芽的阶段尤其如此。有那么多暧昧、模糊、神秘的灰色地带，大家都不敢直截了当。很多男人都喜欢这个阶段，因为他们还可以假装不是在和你交往，甚至还可以假装不必对你的感情负责。这时假如你要和某人进行一次真正的约会，就等于是在摊牌：我想和你单独约会，看看我们能不能有浪漫的未来（虽然我在假装听你说话，其实我是在想你会不会随时粉碎我的希望）。如果你还是不明白什么是约会，那我再多说一句：通常那就是逛逛公园，吃饭，还会拉着小手。

“他刚刚结束了一段感情”

亲爱的格雷格：

先说明一下，我真的谈恋爱了，现在正和以前的一位好朋友同居。他刚刚离婚了，正在经受婚姻破裂带来的创伤，为此我很理解他不能给我们这段感情任何承诺。简而言之，他希望能来去自由。我们这样的状态已经保持了半年之久。

但是，我不能问他什么时候能见他，多长时间可以见一次，这让我痛苦不堪。我真的不想再这样下去。然而我认为只要坚持一下，他终究会变成我的，只是这种坚持真的太难了，我该怎么办呢？

莉莎

格雷格的回信：

亲爱的“好好”小姐：

我们先来聊一聊你这位真正的好朋友，以及这段“超凡脱俗”的友谊。作为男人，他当然会觉得你们这样的状态很好，在他婚姻破裂的时候，你成为他的幸运伙伴，他就可以对你打“友情”牌。因此他只需满足你作为朋友的期望，而不会负起“男朋友”的重大责任。毕竟，作为他的好朋友，你不可能在他感情受创、正在疗伤的时候给他的伤口上撒盐吧。现在他的处境是：他有个好朋友，必要时，可以把她当作女朋友。想见就见，不想见就不见。他也许是你的好朋友，但说实话，作为男朋友，他可没那么爱你。

大家要非常小心“朋友”这个词，和爱他们的女人之间发生不符合友情的行为以后，男人最喜欢用这个借口来开脱。在我看来，挑男朋友的时候，你们应该挑那些不会让自己哭着入睡的人。

“我们确实是在约会”

亲爱的格雷格：

我和一个男人约会三个月了，每个星期有四五个晚上我们会在一起度过，也会一起去参加聚会。他一旦说打电话就会给我打，从不爽约。我们在一起很开心。可就在最近，他突然告诉我他不想成为别人的男朋友，也没有准备好接受一段正式的男女关系。我知道他没有别的女人，因此我猜想他可能是害怕“男朋友”这个头衔。格雷格，我总是听大家说女人要看男人的行动，而不是他的说辞。因此我是不是应该不去理会他说的话，而是踏实地和他在一起生活，毕竟我们在一起这么久了。还有无论怎么说，他都是爱我的，是吧？

凯莎

格雷格的回信：

亲爱的“不听话”小姐：

为了以防万一出错，我特意在“恋爱辞典”里查了一下“我不想做你的男朋友”这句话的内涵，你猜结果如何，原来它的意思就只有一个：我不想做你的男朋友。亲爱的，这句话出自一个每天和你一起度过四、五个美妙夜晚的男人嘴里，真是够伤人的。你的“非男朋友”可以在你的世界中不负责任、无拘无束地出入，这真是不错！可你到底希望从中得到什么呢？假若你真的想跟一个真心不想做你男友的人浪费这么多时间，那我也无话可说。不过，我觉得你至少应该找一个不会当着你的面就说“我不喜欢你”的男人啊。

其实男人女人都一样，在感情越来越深、越来越认真的时候都希望能有安全感。他们的一个常见做法就是强调自己的身份。他们会说：“我是你男朋友”或者“我想做你的男朋友”，又或许是“如果你和那个不想做你男朋友的家伙分手，我就做你的男朋友”。真心喜欢你的男人一定希望你完完全全属于他。像你这样的麻辣俏佳人，哪个笨蛋不想得到你呢？这个男人的想法怎么就这么奇怪？他有什么了不起的嘛！

“反正是聊胜于无吧”

亲爱的格雷格：

我和一个男人约会半年了，大概每隔两个星期见一次面。我们相处融洽，也发生了关系，一切感觉都很棒。原本我以为一切就会这样继续下去，我们的关系会越来越好，会经常见面。然而，我们现在依然保持原状且停滞不前。我真的非常喜欢他，所以还是觉得见面就比不见强。再说未来难以预料，世事变化无常。我知道他的工作很忙，也许他也只能拿出这么一点时间来谈恋爱。所以这反而让我非常的受宠若惊，也许他是真的爱我，对吗？

莉迪亚

格雷格的回信：

亲爱的“聊胜于无”小姐：

你真的这么想吗？我们现在只能凑合着这么过？毕竟聊胜于无？我觉得你的想法完全错误，我们要有所要求才是。你难道昏了头了吗？为什么他给你那么一点点可怜的时间就让你受宠若惊呢？他很忙也没什么了不起的。毕竟“忙”并不能和“优秀”划等号。我认为，任何要等上两个星期的时间才想见你一面的男人，其实就没把你放在心上，他真的没那么爱你。

我说，你的记性真是太差了！我再提醒你一次吧：你要找的是那些真正需要你、爱护你、经常主动打电话给你的好男人。他会想经常和你待在一起，因为他每次和你见面都会更爱你。我明白，每星期，或每月

和他见一面，然后亲热一下，可以让你打发一段时间，但这能让你打发一生的时间吗？

“他总是外出，很少在家”

亲爱的格雷格：

我和这个男人已经交往四个月了。他总是外出，很少在家，因此我们的见面也是有一搭没一搭的。有时我们会连续交往、固定时间见面，可当我鼓起勇气想和他谈一谈我们的未来时，他就又出差了。在他要出门的时候，和他谈这种正事让我觉得很别扭，可等他回来，因为有一段时间没见了，我又不敢说这些煞风景的话。现在我真的不知该怎样引出这个话题，我们在一起的日子真的很美好，我实在不想因为这一次谈话毁掉我们之间的一切。

玛丽莎

格雷格的回信：

亲爱的“时光旅行”小姐：

告诉你一些时常出差的男人的一些隐秘心态：他们本来就想离开你，因为他们喜欢在路上的感觉，同时可以享受逃避一切的那种唯我的感觉。要知道移动的靶子是很难被打中的。男人如果有办法经常旅行还能维系一段感情，那他们也有办法通过旅行来逃避一段关系。辨别方法也很简单：那就是他是否在每次离开你的时候，会说他们因离开你而感到多么痛苦。同时在他离开期间，如果他不关心你是否安心呆在家里、是否跑去发展另一段关系，那么很显然，他真的不爱你。还是小心为妙。

要知道你有权利了解你和你的男友之间到底是怎么回事，有什么样

的未来。因此，你越是自尊自信地相信自己应该得到更多，你就越能问出一些重大的感情问题，这点我敢保证。

【一语惊醒梦中人】

从这一刻开始，就从你读到的这句话开始，请对你未来的浪漫史立下誓言：不要暧昧，不要灰色空间，不要隐瞒，不要无法确定的关系。只要可以，你就尽自己的最大力量去了解你的对象，然后再和他上床。

【莉兹的话：难怪这么难】

我特别不喜欢讨论我的情感，也不喜欢讨论我的“关系”。我知道我是个辣妞，辣妞就应该凭感性生活。可我不愿意，我不喜欢过于感性。我尤其不喜欢问男人“我们的未来会怎么样”或者“你觉得我怎么样”这类让人讨厌的问题。要知道，这种事还是应该顺其自然，不可强求。

所以，如果我得用尽各种办法去搞清楚目前这段感情是个什么状况，那我就会对它的前景不抱希望了。真是倒霉！

等一下，开始一段新的感情真的太恐怖了。我们的年龄也都不小了，都有过让自己心碎的情感经历。我们都明白一段感情一旦开始，就要遵循事物的发展规律，一定会有结束的时候，而这结局是苦涩的，想想都让人伤心。

于是，很多男男女女开始想各种各样的小伎俩来分散自己的精力，以逃避正在发生的这段新恋情。人们在这个方面似乎极其机敏，所以一段刚刚开始的感情会让人感到很暧昧就理所当然了。谁也不想成为一个疯疯癫癫的女孩，在刚遇到某人时就逼问彼此的将来，弄清彼此关系的“实质”。谁都想当个耍酷的女孩，知道如何和男人相处得开心，而不会让他们感到咄咄逼人。我一直想做后一种女孩，一直都想。

可是，问题在于我们再怎么酷，还是会受到感情的伤害，遭遇各种状况时情绪依然会有波动。我们也希望恋人能打电话，也想知道什么时

候见面，想知道对方是否真心待自己。我非常讨厌这些。

也许我是个例外，随着年龄的增长，我对世事的拿捏也发生了变化。现在我不想只是“与某个男人交往”或者“与某个男人暧昧”，我也不想浪费自己的时间、压抑自己的情感去装酷。我想和喜欢的男人有更亲密的接触，只要他很可靠，而且爱我。当然，刚开始时我们要谨慎，不过这份谨慎不是为了让男人感到舒服，而是要表现出自己的高贵、值得珍爱。我们要对男人精挑细选。我现在就在这么做，而且感觉还不错。

【格雷格的经典故事】

我朋友迈克喜欢上了我的另外一位朋友劳拉。大家帮他一起演练好几次之后，他终于成功地约会了劳拉。后来他们结婚了。我另一位朋友罗素认识了一个叫艾米的女孩，两人也恋爱并结婚了。我还有个朋友叫杰夫，他遇到了一位外地女孩，他们认识的第一个周末，他就跑到了女孩家，直到女孩搬过来和他同居。这种事情就这么简单，而且一直这么简单。

【觉醒的声音】

——科林娜，35岁

我和一个男人约会了几个月后，才想通一件事儿，他好像对我并没有那么倾心。这要在过去，我一定会继续努力，或者找一堆借口来维持我们的关系，甚至和他当面明说。但这次我没有采用以上的方法，而是做了一个新尝试：我假设他不爱我，所以就不再联系他。不出所料，他一通电话都没有打给我，这让我难以置信。原来我一直在傻傻地付出，这次，我可以帮自己节省大把的精力和时间了。

【如果不信格雷格，请往下看】

在我们的调查中，100%的男人都会说，他们从来都不会因为“恐惧亲昵情感”而不愿对感情倾心投入。有位男士甚至强调说：“恐惧亲昵情感本身就是一种都市神话”，还有一个家伙也说道：“那只是我们的借口罢了，可以用来打发我们不怎么喜欢的女孩”。

本章你要铭记的话：

@即使你不想听，也不想去相信，男人还是会说出他们的感觉：“我不想开始这段恋情”，其实就是说“我不想和你谈恋爱”或者“我并不确定你就是我的最爱”。（抱歉）

@你真不该委屈了自己，不要产生“聊胜于无”的感觉。

@假如你不知道这段感情未来会如何，会不会有结果，那就停下来大胆问一问。

@玩暧昧可不行！

@总会有一个男人想昭告天下，说他是你的男朋友。别犹豫，别混日子了，快去找到他。

超级自助练习：

给人提建议很容易，说老实话，也很好玩儿。在这个过程中，我们自己也学会了很多东西（最起码莉兹学到了）。你不妨也来试试，比别人懂得多的感觉真的很好哦！

亲爱的买下这本书的漂亮小姐（说的就是你）：

我和一个男人交往好几个月了，不过这几个月的交往都不算正式约会。他总是告诉我去某个地方见他，例如酒吧，或者朋友家等等。他好像不怎么喜欢和我单独在一起，除了上床。我是否该和他继续下去，等他慢慢地了解我，直到他明白自己是爱我的？

答案：

如果你答对了（你建议这位漂亮的小姐甩掉那个爱泡吧的家伙，然后为自己找一个温顺机灵的男朋友），那么你就知道其实你自己也明白该如何解决这类问题。你本来就具备这个能力。当然，当局者迷，旁观者清。现在，有我们这本书提醒你，相信你就完全可以运用自己的智慧，为自己谋幸福了。

四、如果他不想和你亲热，其实他就没那么喜欢你

男人如果喜欢你，就想去碰你，这是一个真理。

各位女士，在你们的恋爱历程中，你们已遇见了或者将遇见各式各样的男人。我实在不愿意说出以下这句话：有些男人对你没兴趣。我知道你们都是美女，但这就是现实。（就是辛迪·克劳馥这样的超级大美人，都会遇到说“她实在没啥了不起的”这种话的男人。）但是这些男人即使对你没感觉，也绝不会告诉你实话。他们通常会用各种各样的借口搪塞你，像什么很害怕、很累、生病了、心碎了，等等。其实，真相却是简单而残酷的，而且也很清楚无误，那就是他对你没什么兴趣，却不想伤害你。要是他被你迷住了，要他管住自己不碰你都会要了自己的老命。唉！有时就是这么回事儿！假如一个男人没有绞尽脑汁地和你亲近，那他其实就没那么爱你。

“他怕再次受到伤害”

亲爱的格雷格：

十年前，我交往过一个男朋友。这十年我们一直都没联系，最近竟然又在街上巧遇了。然后我们就开始“约会”了，不过我对他现在的想法并不了解。他没有吻过我，也不会挑逗我。可是，格雷格，我们会去跳萨尔萨舞，一家一家地去泡吧，一起玩到深夜。我们一起谈天说地，尽情跳舞，打情骂俏。他经常说我长得漂亮，能再次见到我有多美好多幸运。有天夜里，他甚至跟我说他爱我，希望我们能一直长相厮守。我身边的朋友都告诫我说他是害怕再受到伤害，我应该理性对待这段关系，适时结束。可他真的是一个很棒的男人。格雷格，我真想问问你，他是不是因为心里害怕，所以对我们的感情没法不投入啊？给我一点建议吧。

尼珂尔

格雷格的回信：

亲爱的“萨尔萨舞”小姐：

我可是男人，假如我喜欢你的话，我一定会吻你。接下来我满脑子里都会想着你穿内衣和脱掉内衣的模样。我可是男人，只能遵循男人的本性。没有什么如果、而且、但是。他是在怕吗？确实是，不过他怕的是伤你的心，所以他才不会和你确定你们之间的情感关系。他甚至想通过一段时间，来培养和加深对你的感情。即使他和你说他爱你，希望你们能够永远在一起，他也可能只是在你的人生签到簿上礼貌地签个名而已。要知道他对你的感情只是朋友之爱。如果你们之间真是男女之爱，他就一定会和你来一段浪漫史，而不是去在意什么“伤害”或“过去的恋情”了。听我的没错，你还是

放下这段情吧，找一个值得与之共舞，永远都不辜负你的男人。

男人不想把与女人之间的一段友谊“升级”到恋情，一定会有很多理由，但无论这些理由是什么，或者听起来有多么入情入理，都不重要。重要的是当他每次想象和你更亲近的画面时（请相信我，男人真会想这些事情），他们就会马上犹豫，并对自己说“这不行”。那么，你就千万别为这个男人和这段恋情浪费时间和脑细胞了，你只需和自己说“他没这个福气”就可以了。

“他太爱我了，所以不敢亲近我”

亲爱的格雷格：

我和现在的男朋友约会会有一个月了。我们有过性爱，感觉很棒。正在我觉得一切渐入佳境时，我们却再也没有做爱。最近我到他家四次，可四次都只是纯粹的睡觉，只不过是相互依偎在一起，仅此而已。真奇怪，我们再也没有发生关系。我真不想开口问他这是怎么回事，这让我觉得太丢脸了，所以就干脆假设他是太爱我了，因此反而害怕了。

萨莉

格雷格的回信：

亲爱的“纯粹睡觉”小姐：

一个月？一个月！你不是在和我开玩笑吧？一个月后，应该是他提出更多要求的时候。一个月？一个月内他正满脑子想着各种更享受的办法呢，哪会那么容易厌倦。即使一个月后，他也不该有任何疲惫的表现才是。所以我认为你现在应该鼓起勇气和他进行一次交流才对——交流毕竟不是一件坏事儿。不过我猜你已经早有答案了。要我说，你该做的就是直接要他解释为什么不再和你上床，如果他不做任何解释，那么你自己知道该怎么办。

嗯，这里又出现了“亲昵恐惧症”这个词。世上真有这个东西吗？许多人为此要接受心理治疗，大量的图书也借机谈论这个名词，很多无聊的行为也因此找到了理由（甚至我们也为此刚刚进行了民意调查）。当

然，很多人都经历过伤心事，因此会害怕这种亲昵关系。可要提醒大家注意，男人若是真爱你，什么也阻止不了他和你亲近的念头——这岂是“亲昵恐惧症”所能阻止得了的！如果他真有严重的心理问题，他会去寻求治疗，即使这样也不会将你蒙在鼓里，什么都不告诉你。

“可我们交往的感觉还是很好”

亲爱的格雷格：

和我交往的这个家伙在我们第一次约会之后，就直截了当地告诉我他不是一个专情的人。他根本就不相信一夫一妻制。可我还是和他上床了。接着我就想，我不该和他交往，这真不是什么好事，于是我就说不想继续发展这段关系了。但我依然想他。结果，我们之间就形成了现在这种奇怪的状态：我们继续交往，约会，而且还会一起过夜。我通常会在他家过夜，我们只拥抱不做爱。这感觉真不错。格雷格，我们一起做晚饭、看电视、大声说笑。这真的很浪漫甜蜜，也让我们变得很亲近。他没表现出什么特别的企图，可我觉得自己就像他的女朋友，至于我们将来的关系会发展成什么样，谁知道呢？我真的很喜欢和他一起过夜、早晨一起醒来的美妙感觉！我难道就不能这样想吗？

帕忒

格雷格的回信：

亲爱的“一夜厮守”小姐：

让我来说说。跟你约会的这个男人自己都承认他是个滥交的花心大萝卜了，而这对你来说似乎没有任何影响，还要继续和他约会交往。要知道，他很有可能也在和别的女人上床，而你还在试着遮掩自己受到的伤害。现在，你竟然还以他的女朋友自居！你却没有得到一个女朋友应得的专一的宠爱和尊重。你究竟是在用自己的感情做什么神秘诡异的科学实验啊？我知道在这个社会里，能有人和自己做伴，早上一起起床的感觉，那真是不错，可这是宠物的待遇。宠物存在的意义就是上帝在告诫我们：“别仅仅因为寂寞难耐就降

低自己的标准和要求。”很显然，你清楚自己也不愿意和另外的女人分享一个男人。顺带提一下，这种事你本来就不该愿意。你值得拥有自己专属的男朋友，你也该心安理得地和这个男人甜蜜地厮守一生。

传统观念认为：女人如果想拥有权力，就得克制自己的性需求。现在看来男人很喜欢玩这种把戏。如果可以得到免费的牛奶，又何必买头奶牛呢？如果一个男人喜欢和你一起在床上吃着饼干、看老电影，那他不是个同性恋，就是没那么爱你。

“他有很多理由”

亲爱的格雷格：

我和现在的男朋友已经交往一年半了，他似乎对我还是不大感兴趣。我们做爱的次数也很少，基本上是每隔一周一次，而且经常是我主动煽风点火。我曾经问过他原因，他的回答是工作压力太大，但他真的很爱我。之前问他时，他却说他母亲刚刚过世，所以心情很糟糕。我静下心来一想，自打我们认识并交往以来，他都是如此。我们交往的前几个星期，我还觉得在他眼中我很性感呢，可是从此以后，我觉得他就没那么喜爱我的身体了。我爱他，在其他方面，我们的关系都非常美好，而且发展得很健康，可现在我却有强烈的挫败感，感觉自己越来越没有魅力了。朋友们都说我该相信他的这些理由，可我渐渐觉得他并不那么爱我，至少在生理上是这样。

戴拉

格雷格的回信：

亲爱的“身体”小姐：

我要是真爱一个人，就会直接扑上去，和她一起缠绵，巫山云雨，不止一次地。因此，如果我们要选一个和我们消磨美好时光，甚至是厮守一生的人时，一定会希望他喜欢做大家都爱做的一些事，包括性。你当然可以接受他的理由，但更重要的是，你要问问自己：难道这就是你想要的关系？难道你就要这样的性生活？他也许喜欢你，也许不喜欢，但下面这个问题你要给自己一个答案：你是否真的想要这种感觉，并且持续一辈子？

埃及人画在了罐子上，印度人写在了书里，犹太人甚至还写在了宗教法则里。他们一致认为幸福婚姻的最强粘合剂就是性。而人生最喜悦的一件事也是拥有性爱。最不该阻止你享受性爱的就是和你约会的这个人。

【一语惊醒梦中人】

对于性，我要学习、接受、喜爱、享受。如果一个男人真的爱你，他就会和你做爱。当然，在长期关系中，随着时间的拉长，这种节奏会逐渐慢下来，但即使如此，美好的性都是一种喜悦，更是一份礼物，是世上男男女女的权利。

【莉兹的话：难怪这么难】

哦！原来是性的问题。谈的是性、问的是性、要求的也是性。

啊哈，可真有意思。不知道你怎么想，但我宁可相信一个男人是因为太害怕、太有压力、太悲伤、太神圣、太愤怒、太肥胖、太疯狂、太喜欢前女友、太敏感、晒得太黑、太迷恋母亲、太想自杀等等，无论怎样都可以，所以才不敢爱我、不想和我发生关系。我就是不想知道他觉得我不性感。我宁可相信他因为不想和我确定关系，所以才不和我做爱，也不愿意相信他根本就不爱我这个事实。

这是让人非常迷惑的难题，我们讨论性（很让人尴尬），再加上感情（很让人羞愧），以及我们缺乏的安全感（简直是噩梦）。谈到长久的情感时，大家总会说性爱会随着时间的消逝而消失，所以它比你预期的时间早一点消失也没什么大不了的。其他因素不是更重要吗？例如彼此的个性气质是否相配，他是不是好人，将来能否做个好爸爸等。

也许你会喜欢和那些不怎么看中欲望，而是单纯地想和你共度夜晚的男人结婚，我是说，他喜欢和你相依相伴。也许即使一个男人不再想和你做爱，你也会一直静静地在他的身边安睡，不会有任何抱怨。也许你可以忍受一个看见你的裸体依然毫无兴趣的男人，并和他继续交往。

也许你可以和一个好男人结婚，接受那种不像爱人更像朋友式的关系，过平平淡淡的婚姻生活。

可是我偏偏认识一些令人羡慕的神仙伴侣。

这里我说的并不是大家在街上看见的那些纠缠在一起、如胶似漆的男女。虽然他们在人前难舍难分，可谁又知道他们关起门来是什么情形呢？我说的是和我很熟的朋友，她们不但事业家庭双丰收，包括孩子，还能同时拥有幸福的性生活和美好的爱情关系。

有些人看见这些像情侣一样的夫妻也许会说：“这没什么大不了的吧？”如果我也这样想，我就会很容易满足于那些并不如意的现状，可我偏偏不是那种人，我是会羡慕别人幸福的人，我心里会想：“我想要的就是这个。”

所以我宁缺毋滥，也因此不得不开口问男人一些丢脸的问题。更糟糕的是，我会和一些特别好的男人分手，就因为他们不想要性。不过老实说，我有一个毛病，那就是我相信自己有实力寻找一个好男人来爱自己，我也相信当激情平复以后，我们会一起努力维持这段感情，并保持它的热度。如果你也有同样的“毛病”，你最好把那个性冷淡的男人赶下你的床，别再给他牛奶和饼干。我们绝对值得拥有更美好的爱情！

【格雷格的经典故事】

请不要问我是怎么知道的，因为我实在不想和你说。不过我可以保证，我的父母亲都七十几岁了，他们经历了养育子女、病痛与衰老、工作和生存压力、日常琐事（而这些才是生活），可他们之间还有性生活。既然我的父母都能做到，相信你和你的男朋友也一定能做到。

【觉醒的声音】

——多莉，32岁

我的男朋友是在工作中认识的，我们能接触的时间很多，彼此了解，而且一起工作真的很浪漫。这次任务结束后，我们仍然继续往来，约会，而且每次分开前都会有一个甜蜜的告别吻。这种状态持续了两个月，他一直都没有更进一步的亲密举动。问题是我还见了他的家人，陪他参加了一次重要的聚会，并且一起制定未来的计划。我们的恋爱看起来很严肃、也很认真，只是没有性爱。我知道他从来没有经历过一段长期的恋爱，所以我想他可能只想一切慢慢进行。可就在交往三个月后，我才恍然大悟：格雷格，他只是想“感觉上”和我亲近，实际上他并没有亲近我。有一天，我终于鼓足了勇气问他：我们以后的关系是否会一直这样下去？他竟然支支吾吾地说恋爱很恐怖、让人害怕等等。当时我就和他一刀两断、一了百了了。因为我突然明白，无论我们的关系看起来有多好，无论我们假装有多亲密，他根本就没爱上我，而我才不会就这样满足。

【如果不信格雷格，请往下看】

在20位接受采访的男士中，有20个人毫不犹豫（当然，我们是通过邮件采访他们的，但他们的回答都很肯定）地说：他们可不爱那些拒绝和他们上床的女人，只要他们真正喜欢一个女人，就一定会想和她们发生进一步的关系。有一个人还回信说：“什么？你说什么？这种问题还用问吗？”

本章你要铭记的话：

@每个人随时都在试图告诉你他是什么样的人。如果一个男人说他没办法用情专一，你该信他的。

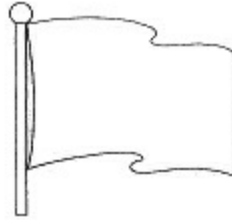
@有人陪伴当然是件好事，但是有人陪伴还可以做爱更好。有话就直说，不要拐弯抹角，朋友就只是朋友而已，你要找的是一个想和你亲密接触的人。

@失去男朋友可能很难再找一个，但失去尊严就更难找回来了，要学会权衡轻重。

@你如果只想和一个人相拥而眠，那还是买只小狗吧。

@世界上还有人想和你发生关系呢！你很吸引人！

超级自助练习：



找一根鲜艳的红色蜡笔，涂满这面旗子。接下来，我们就拥有了一面红旗。

很好，这面旗就代表了那些不想和你上床的男人，他们就是这个样子。现在放下蜡笔，也放下这面旗子，去谈场真正的恋爱吧。

五、如果他脚踩两只船，其实他就没那么喜欢你

不忠这件事，没有任何理由和借口

如果他敢背叛你，你就直接把他甩了算啦！当然只是开个小玩笑，我清楚这事才没那么简单，而且还相当复杂。有人会说：“不就是上床嘛，这有什么了不起？”还有人会说：“不能仅仅因为一次小小的出轨就放弃一段有意义的恋情”。其实说得都很有道理，但就我所知：无论两人之间出现了什么问题，都不能和别人上床。

你不要认为是自己哪里做错了，也不要认为自己应该对此负责。如果他真和你说“这事儿只是不小心才发生的”，你可别盲目相信，毕竟背叛可不是一不小心就能发生的。这又不是什么意外事故，只需一句“哎呦！我不小心滑了一下，正巧就滑到了别人的床上”就没事儿了。他明明知道这种事儿完全可以毁掉你们之间的感情，可他还是去做了。你要明白一点：如果他瞒着你和别的女人上床，那他不仅没那么爱你，而且根本就不在乎你。

“他理亏找不到借口，他也清楚”

亲爱的格雷格：

我和现在的男朋友已经一起生活了一年。最近我发现一个大问题，他一个月前和他的某位女同事上床了，而且还是两次（是那个女人在一次聚会上亲口和我说的）。我回来后就质问他，他也承认了。我忍无可忍，收拾行李搬到了我的朋友家。现在他一直给我打电话，求我再给他一个机会。他还说他也不知道自己为什么会做出这种事儿，现在很后悔，他还向我保证以后绝不再犯。我该拿他怎么办呢？

费安娜

格雷格的回信：

亲爱的“一个月前”小姐：

让我来分析分析。他在和你同居的情况下，竟然瞒着你和别的女人上床，而你还是从那个第三者的口中知道的这个事。看起来好像是你赢了啊，不知你们什么时候举办婚礼啊？玩笑到此为止，让我来和你谈一谈那个特别的月份：他两次上了别人的床，然后回到家又心安理得地和你睡在一张床上。他每次和你对视时，都在努力隐瞒这个秘密。更要命的是，你的这位先生竟然没有主动向你坦白交代，还是那个风流女人替他说的。所以，假如他的事不败露的话，他还可能背着你继续他的风流韵事，两个月、三个月，甚至一直持续下去。可他后来的道歉又有有什么用呢？当然，你可以继续信任他，等待他改邪归正。但在一个正常人看来，撒谎、背叛、欺骗这些事，绝不是一个爱你的男人能做出来的。

背叛是件坏事，而根本不明白自己为什么背叛的情况就更糟了。假如前面给你的一面红旗还不够的话，那再来一面如何？一个男人竟然不明白自己为什么做某事，也不能为自己所做的事负责，这种男人不值得你的任何付出。

“我是真的变胖了”

亲爱的格雷格：

我和一个男人恋爱已有两年了，我觉得我们之间的感情发展得很不错，可谓渐入佳境。有一次，他探访朋友回来后，竟然告诉我他和某个在酒吧认识的女人随便就上床了。当时我听了非常难过，感觉快崩溃了。我问他为什么，他说因为我变得比以前胖了，所以对我实在没什么感觉。我现在心里真的很乱，他说得没错，我是胖了有20磅左右。格雷格，你告诉我，我现在该和他分手，还是开始锻炼减肥？

贝丝

格雷格的回信：

亲爱的“20磅”小姐：

你减掉20磅实在不够，我倒建议你减掉175磅——没错，就是你那混蛋男朋友的体重。他背叛了你竟然还来埋怨你？这种羞辱简直让人忍无可忍！他竟敢从你的体重上找背叛你的借口，这不仅毫无道理，简直是既卑鄙又荒谬。假如他感觉你们之间的感情出现了问题，就应该主动和你沟通，而不是直接找陌生女人玩出轨游戏。你不过是胖了20磅他就这样，如果你将来怀孕了，变老了，有皱纹了，穿了一件他不喜欢的衣服，他该怎么办呢？是不是要把他那些风流女伴都请回家来才罢休？还是趁早摆脱他吧，要不我就亲自去你家替你把他赶走。

“他性欲要比我强很多”

亲爱的格雷格：

我和一个男人交往了一年了。后来我从朋友那里知道，他一直在跟我熟悉的一个女人上床。我就直接问他，他说我并不能满足他对性的需求，所以他就得找别的女人。其实他说的没错。虽然这事并不经常发生，但他对性的要求确实比我强烈得多。我是否该原谅他，并试着尽量满足他的需求？

罗琳

格雷格的回信：

亲爱的“尽量满足”小姐：

现在你唯一能做的就是：把他放在你家衣柜里的衣服统统打包扔出去。到处拈花惹草是他不对，不用再替他找理由。要知道，情侣之间的性需求会有不同，这问题很常见，而且也有解决的方法。通常都是一方先提起这个话题，然后两人理性沟通，并希望最终能找到彼此都满意的解决方案，但绝不是像你男朋友那样跑到别人床上去！他不仅没有尊重你，不尊重你们之间的感情，甚至对他自己也不够尊重，这样的人根本没办法经营良好的恋爱关系。他其实并不爱你，现在你若是还爱自己，那就果断分手，别再和他来往了。

前面提到的这两个男人可真是厉害，他们不但背叛女友，还会恶人先告状，借羞辱自己的女友来为自己开脱，让女友对他们的背叛负责。他们胆敢这样做，是因为他们都清楚自己的行为会让女朋友彻底失去自

信，然后就会急着相信他们的那套鬼话。要是你们之间的关系真的出现了问题，聪明的做法应该是通过真诚沟通来找出解决办法。永远都别让男人把他们的背叛行为归罪于你，记住，永远都不要！

“至少他认识她”

亲爱的格雷格：

我和一个男人交往了一年了。我们都深爱着对方，相处也非常融洽。最近他和他的前妻见面了，他们应该有一年没见了（他前妻因为另结新欢而抛弃了他），他们离婚也近两年了。可这次他们见面后竟然又上床了。我听到这个消息非常生气，想分手。他却千方百计让我原谅他，他的理由是他只是和前妻在一起，又不是别的女人。他保证再也不做这事儿了——他这次只是旧情复燃，没有克制住自己而已。我真想原谅他——毕竟只有一次不是吗——可我感觉我们的感情被毁掉了。如果他真的爱我，他能做这种事儿吗？

乔伊斯

格雷格的回信：

亲爱的“被毁掉”小姐：

“前妻”这种说法我们都听过，可“性”前面加个“前”字就没听过了。你是不是想说他的出轨对象是他的前妻，所以就不算出轨，因为是前妻所以就可以做不负责任的事呢？那他是不是也可以和帮他洗牙的女人上床呢？给他冲洗照片的老板娘呢？希望他最近没去参加他的中学同学聚会啊！所以，他是否真爱你已不是问题的重点，重点在于他已经向你表达了他对你们之间关系的想法。你现在要面对的真正的问题是：他还值得你再去爱吗？

男人也有感情，你不该责怪他太多情。你爱上一个人，分手后你

对他依然有好感，这些也都可以体谅。但对旧情难以忘怀并不代表他就可以和旧爱发生性关系。性爱应该是一个男人和他深爱的女人之间强烈感情的表达，他们在隐蔽又浪漫的氛围里温存缠绵。多情也许没错，但有性爱关系的感情绝不能泛滥！

【一语惊醒梦中人】

假如你们确定了恋爱关系，并表示对彼此忠诚，这时一旦有一方不忠，那就是他明确地向你表示他已经无视你们之间的感情以及曾经许下的诺言。他如果还选择欺骗你，就会给你们的关系蒙上一层谎言的灰暗面纱。

欺瞒在本质上就是对信任的挑战和破坏。那些感情骗子们总是处心积虑，拿你的时间、拿你的心不当回事，他们就是在利用你的情感。他们会有很多理由和借口，有的则根本没有，甚至还把责任推给你。面对这让人棘手又令人痛不欲生的状况，没有人能告诉你怎么办。但我要告诉你一个底线，那就是：这是否符合你心底关于爱情的期待？

【莉兹的话：难怪这么难】

到现在为止，我一共遇到了两个这样的男人，他们和我说在我们恋爱初期，他们曾和别的女人上床（有一次还是我梦见男人出轨，就去问他，当时把他吓得够呛）。这两次经历让我得到的教训就是：这两个男人的行为就是在向我说明他们不可靠。他们还没等恋爱关系进一步确定，就迫不及待地准备溜之大吉，半途逃跑了。

一对男女交往的初期，往往是感情最温柔、最脆弱，也最敏感的时期。爱的火花刚刚燃起，和别人上床这一盆冷水足够将其浇灭了。我没办法接受这种事，它带给我的伤痛很难平复。

我能够懂得：恋爱开始的阶段，一切都处在混沌状态，界限不清，规则也没有确定。也许他们做出这种行为的真实想法就是在两人确定关系前来点最后的疯狂与荒唐。这个时候，确实很难判断这个男人做这种

事儿究竟是一次发泄，或者他根本就是一个彻头彻尾的坏蛋。恋爱就是这样，你在和一个你并不了解的人亲密接触，你不了解他的行为准则，也不了解他的约会记录。你只能靠自己的直觉，你得时时去想自己有多爱他、多在乎他。我所能想到的是，在本该甜甜蜜蜜的恋爱初期，听到他们说出轨的话该有多伤心，原本这时彼此应该是温柔相待，并表现出最好的一面给对方。我真心希望大家都不会遇到这种悲惨状况，也真心希望大家一切都能欢喜如意。我真心希望！

【莉兹的经典故事】

有个朋友和我讲了她的故事，她说她曾和某个她特别迷恋的男人约会，结果他竟然没有赴约。后来，这个男人打电话请她原谅，还解释了很长时间。她并没有理会，只是让他赶紧一边凉快去。她跟他说他们只有一次机会，是他自己搞砸了。

想想看，这个女人的男朋友若是欺骗了她，她会怎么办？

另外，有人可能会说，她为新的男朋友指了一条路，而这个男人把握住了机会，如今已经抱得美人归，宠爱她如同对待皇后一样。

【觉醒的声音】

——阿黛拉，26岁

当时，我很爱我的男朋友，他是本地一个著名乐团的乐手。我们恋爱几个星期以后，他就坦白对我说他和某个女人上床了。这要是在几年前，我即使听到他的话，也会因为迷恋他而假装这件事没发生。可现在不行，我说无所谓，他做得很酷，他爱做什么就做什么吧。但是以后别再烦我了。真是太痛快了！

【如果不信格雷格，请往下看】

在我们进行的民意调查中，100%的男人都会说：他们不会意外地和别人上床（很多男人也想知道这些意外是怎样发生的，还问他们何时才能遇到这种意外）。

本章你要铭记的话：

@背叛没有任何借口。让我再强调一遍，背叛不需要任何借口。现在请一字一字随我说：背叛不需要任何借口。

@别人的失误不该由你负责，你只为自己负责就行。

@出轨就是出轨，无论它的对象是谁，也不论发生了几次。

@其实背叛一次比一次容易。第一次最难，因为第一次出轨的人才感受到道德和良心最强烈的谴责。

@背叛的人不会有好运气（因为他们太可恶了，都是骗子）。

@出轨的人只是欺骗了自己，他们不能欺骗你。

超级自助练习：

如果你的男朋友对你们的感情不满意，下面给你五个解决办法（要注意，这里绝对不包括和别的女人上床）：

1. 口头沟通。
2. 用笔写出来。
3. 唱出来。
4. 写邮件。
5. 用木偶戏演出来。

现在也请你想五个办法（我们都知道我们已经把最简单的方法都列出来了，不过你至少还是能想出五个来的）。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

然后自己再读一遍，笑笑，再把那个出轨的家伙甩了。当然我可没权利要求你怎么做，但你还是把他甩了吧。

六、如果他只有晕乎乎时才想起你，其实他就没那么喜欢你

如果他爱你，他会在头脑清醒时见你

美酒、约会，听起来确实很棒，哪有人参加浪漫聚会不拿酒来助兴呢？

酒可以壮胆，不过也只是昙花一现，自欺欺人罢了。两杯酒下肚，倒是可以让一个人吐出一大把脏话。可是只要你不把喝酒这种联络感情、打破社交僵局的手段当作一种亲密关系即可，一切也都无妨。喝酒和吸毒都一样，都是一种精神的迷醉状态，会让人离真实感觉越来越远。所以要注意，那位小丑般的酒鬼如果只有在戴着红鼻子面具时，才敢和你亲近，那问题可就严重了。

“我就喜欢他这个样子”

亲爱的格雷格：

你真是够笨的。我是妮琪，给你写过信，你还记得吗？我的那个拍MV的男朋友就喜欢喝点酒。他工作压力很大，很紧张，因此需要通过喝酒来调剂。每次他喝酒之后，都会和我缠绵缱绻，甜言蜜语源源不绝。我真是太喜欢了！有些男人就需要借着酒来给自己壮胆，才能勇敢表达自己的感觉，这难道不对吗？其实，我不觉得每天下班后喝喝酒有什么大不了的。这很有意思啊，像聚会一样。他也没有耽误自己的本职工作，他是个坏孩子，但我喜欢。俗话不是说男人不坏，女人不爱嘛。如果你不喜欢，那是因为你太呆板了。

妮琪

格雷格的回信：

亲爱的妮琪：

妮琪啊妮琪，我早就知道你爱他，所以觉得他很棒。也许你就喜欢他在酒吧里喝得醉醺醺，大着舌头迷迷糊糊地和你说：“哦，宝贝儿，你真的好美。”也许你还喜欢他把你紧紧搂在怀里时，嘴里的那些老套的台词：“我太爱你了宝贝儿，遇到你是我一生的福气。”我清楚，他在酒气冲天时说出来的爱的誓言，会让你心花怒放，心里暖流涌动。可是妮琪，你要明白，一个人喝醉了，他说的话真的不可全信。你该听听一个曾经的坏孩子说过的话：“‘坏孩子’的坏是因为他们有太多的麻烦和苦恼，例如他们缺乏自尊心，心中积压着太多怒火，过于自卑，对各种感情也缺乏自信。”不过坏孩子的穿着通常都很酷，很前卫，他们还会有一辆很炫的车。这

些刚好对你的胃口，是不是，妮琪？

亲爱的女士们，别让你们对爱情的渴慕与想象蒙蔽了你们对感情的判断力（就和一大杯威士忌一样）。假如你没有嫁给酗酒的爱人或者和喜欢喝酒的家人一起生活，你就不会和这些问题遭遇，也从不会为此劳心费神。若是这样，你真的该为自己感到庆幸。现在，你在和一个喝酒成瘾的家伙约会时，就一定要小心了。因为你需要的不只是一个用情专一的男朋友，而且更是一个既专一又清醒的男人。

“起码他吸的不是硬毒品”

亲爱的格雷格：

我男朋友是个律师，他每天晚上都喜欢吸点大麻，吸完之后他说话做事和平时也没什么两样。我觉得他总是飘飘欲仙的样子，而我则以平常心对待，这看起来有点诡异。但是，我觉得这不会成为我们之间的问题。朋友们都觉得我的男朋友是个瘾君子这一点很奇怪，可他又不是一个真的瘾君子，所以有什么关系呢？我觉得这跟他是否真的爱我没什么关系，你觉得呢？

雪丽

格雷格的回信：

亲爱的“飘飘欲仙”女士：

你的想法不对！现在就让我来给你上一堂紧急培训课，告诉你大麻对我们脑部的伤害。吸大麻会让你的大脑运转速度变慢，让你逐渐和周围的环境脱节，并且人也会变得越来越内向。吸食大麻还会让你的感官知觉变得迟钝，影响你的现实感。所以他每次和你在一起时总会处于一种恍惚状态。说穿了，他还是喜欢你朦朦胧胧、若有若无的样子。总之，你的这位男朋友并不喜欢拥有完整的你，这就等于说你在别的屋子里时他会更喜欢你。他并不爱你，因为他只爱他的大麻。同时我要提醒你，他因为吸食大麻被捕时，很可能会失去他的律师从业资格，因为罪犯可不被允许持有律师执照。所以，你的这个伴儿实在厉害，竟然会为了大麻不顾自己的工作。我劝你反思一下自己的选择吧！

别上当。你要清楚一点，也许这个男人和你在一起的时候，并没有烂醉如泥，也没有一直晕乎乎，借以逃避现实，但他正在慢慢地、静静地、隐蔽地摧毁着自己的心智和判断能力。你不应该接受他们这种自暴自弃的状态，那可是和自我毁灭没什么区别啊！他不值得你去将就，你对男朋友的要求要再高一点。

【一语惊醒梦中人】

有时候当我们的生活烦恼丛生，我们根本没有办法去排遣。因此你要找个伙伴生活时，一定要选一个头脑和四肢同样发达的男人。

现在再给各位女士一个建议：万一你和一个男人交往后，发现你自己也越来越多地喝酒抽烟时，你就要注意了。这可不是“有酒大家一起醉”，你也把自己灌醉并不能让他看起来不像个醉鬼。

【莉兹的话：难怪这么难】

我也搞不清楚原因，但我真的和很多酒鬼有过交往。在当时，我也许会这样说：“男人嘛，喝点酒很正常。”我真的不知自己为什么会这样想。我的家族并没有酗酒的传统，我自己的酒量也很差。可能我是觉得喝酒的男人很有趣。有个我喜欢的男朋友，喜欢在喝醉后爬上水塔，或者当众脱衣服。当时我爱死了他那种疯狂的举动。这个家伙为了哄我开心，还在自己家的厨房里点燃了一挂鞭炮，这事真是太可爱了。不过最搞笑的还是另外一件事：这个男人后来就杳无音信了，我疯狂地给他打了无数个电话后才知道，他又投入了他原来女朋友的怀抱。

很多酒鬼共同的人格特征也许恰巧就是我们所喜欢的，所以我们会认为他们有魅力。和我恋爱的酒鬼们都很率真、风趣、有激情、有智慧、有创意、情绪化、不诚实、不可靠，有些人还有些施虐心理。这些都让我动心。

那么格雷格要我们不要和酒鬼约会的建议可以完全接受吗？其实也不一定，毕竟在约会初期，谁又能避得开酒呢？例如第一次亲吻、第一

次发生关系.....没有酒怎么行？要知道很多恋情没有酒精的催化是很难上一个新台阶的。这本身也不是多过分的事，我也和一些成功戒酒的男人谈过恋爱。如果不喝点酒壮胆，在这些关键时刻想进入状态还真难。其实这感觉.....还真不错！当然，清醒时也可以浪漫，这并不矛盾。

因此，我们都要明白，小酌几杯和长期酗酒本质上是不同的。对，这就是重点。格雷格只是要我们记住一定不要和那些真正的酒鬼和瘾君子谈恋爱。这也是非常有道理的，你觉得呢？

好吧，格雷格，我们发誓听你的。

【莉兹的经典故事】

我认识一个非常成功的商人，以前他每个晚上都在毒品营造的幻觉中飘飘欲仙，有时早晨也是如此。如果和他约会的女人不喜欢他这一点，他就会在约会期间努力不去碰毒品。直到有一天，他遇到了自己梦寐以求的女人，而这位小姐绝对不能接受他吸毒的事，于是他毅然决然地戒掉了毒瘾，开始了理智清醒的生活，现在他们每天都很快乐。

【觉醒的声音】

——娜萨，38岁

我非常喜欢现在正在交往的这个男人。我们是在一次聚会上认识的，当时我们都喝醉了，借着酒劲亲热了一番，接着我们就开始约会。和他在一起我真的很紧张（因为我很爱他，怕失去他），所以每次约会我就喝比平时更多的酒。他也喜欢喝酒，我就尽力去配合他，陪着他喝。后来我才发现，我们每次见面基本都会醉得一塌糊涂。如果是以前，我会默不做声地看着事态的发展，可这次我突然鼓起勇气和他谈了一次。他听完后，同意和我在清醒时约会。开始时我们都感觉很尴尬，可时间长了，那感觉就越来越棒了。我真高兴自己能在关键时刻指出彼此的问题，让这段感情朝健康快乐的方向发展。

【如果不信格雷格，请往下看】

接受我们调查的男人中，100%的人都会说：他们从来没有在他们真正深爱的女人床上因酒醉呕吐过（很明显，这些家伙都不太懂怎么样“享受”生活）。

本章你要铭记的话：

@不要相信他在酒后说的话。如果他在喝了烈酒后和你说“我爱你”（以及诸如此类的甜言蜜语），这无论在法庭上还是现实生活中，都是不可信的。

@酗酒和吸毒都不是带你们走进深层感情境界的途径。那些醉鬼和瘾君子常常用空的啤酒瓶敲自己的脑袋，或者把手指放在火上面烧，他们连感觉都麻木了，更何况是感情。

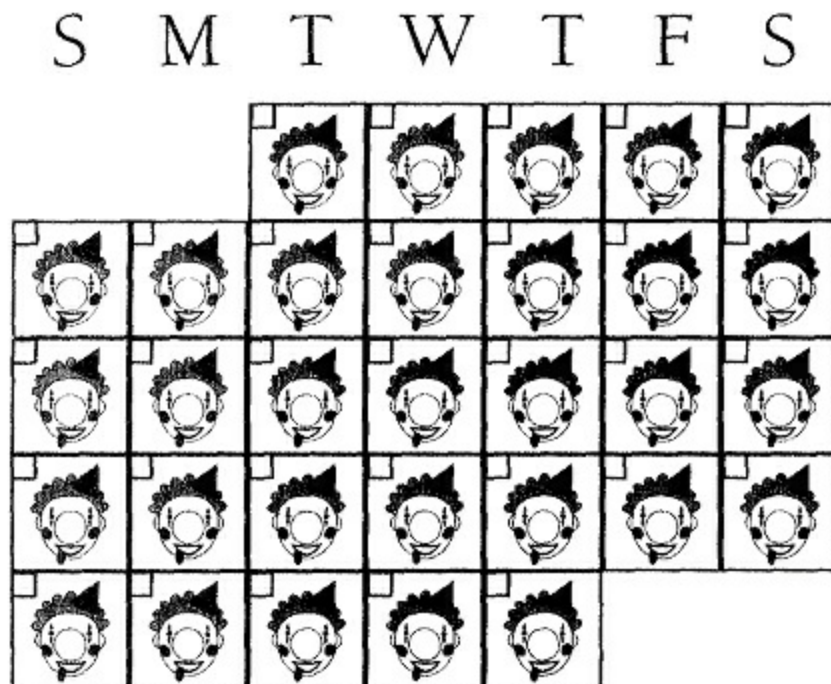
@如果他只是在自己酒醉后才想起你，想和你聊天、上床等，这根本不是爱，这只是运动。

@坏孩子就只是坏孩子而已。

@你很棒，配得上一个不必用酒壮胆就敢和你亲近的男人。

超级自助练习：

恋爱开始时，我们经常会喝点酒来助兴。也许开始时你就没有机会看见和你约会的这个男人清醒的样子，也许你很难弄明白喝酒对你而言会不会成为一个问题。所以下面我们为你准备了一张日历（你可以自己写上日期）。如果你看到男朋友处于恍惚状态（包括吸食大麻、肌肉松弛剂、镇定剂、强力止痛药、抗焦虑剂，还有过度饮用提神饮料），你就把相对应的小丑的鼻子涂黑。只有你能够把握其中的“度”，但你可以通过小丑的鼻子对你的男朋友做出准确的判断。



七、如果他不想和你结婚，其实他就没那么喜欢你

爱，能治好婚姻恐惧症

要记住，那些和你交往的男人，即便他们说不要婚姻，不相信婚姻，或者对婚姻持不同见解，无论他们怎么说，早晚有一天他们都会走进婚姻，只是新娘不是你罢了。想结婚是人之常情，你不要因此感到丢脸，感觉自己有求于人，或者落入俗套。在你们的恋爱开始时，你就应该留意一件事儿，那就是你选的这个人和你是不是对未来有同样的看法。如果你们对未来的期待根本不同，就赶快换一个人。毕竟这是人生大事，要有大魄力和大行动，不可犹疑。

“他经营的生意现在很糟糕”

亲爱的格雷格：

我和现任男朋友已经一起生活三年了。我马上就要39岁了，因此不得不和他提出了长远的想法——我们应该结婚了。他没有明确地反对，但没等谈完这个话题，他就接着说，他现在的生意遇到了问题，很糟糕，资金非常紧张。他是一个投资理财分析师，自己做老板，近两年他赔了很多钱，也失去了很多客户，事业真是每况愈下。他说他现在的压力太大了。莫非在这种状况下，我提出结婚算是无理取闹吗？请帮我分析一下。

芭芭拉

格雷格的回信：

亲爱的“高压锅”女士：

你应该保持沉默，什么也别谈，或者你应该考虑搬出去，以免在这位先生事业最紧要的关头妨碍了他。你可别忘了，他可是世界头号大人物，他的事业一滑坡，全世界都会出现危机，这可不是什么小事。噢！我亲爱的女士，你究竟在想些什么啊？你当然有权知道你们的关系将走向何处。难道你就这么不珍惜你自己和你曾经花费的时间。你毕竟已经对这段关系投资了三年，当然有权知道它到底有没有未来。这是任何一个投资理财分析师都会同意的判断。这两年股市不振、经济萧条，试问谁没有赔钱，可是依然有人在结婚。如果你们都是四十来岁的人了，又同居了三年，而他竟然还不向你求婚，那你应该听听我这位感情股市分析师的建议：这位道·琼斯先生可没那么喜欢你。

从经济条件的角度来说，没有什么最适合结婚的时间，除非你是NBA球星沙克，或者是喜剧明星雷·罗马诺。可人们还在想办法结婚。要是你的男朋友总是拿金钱来搪塞你，作为不和你结婚的借口，那么，出问题的可不是他的银行账户，而是你们之间的感情。

“他以前确实被骗得很惨”

亲爱的格雷格：

我男朋友非常有钱，虽然他不像房地产商人唐纳德那么富有，但他家是名门望族，自己也是非常成功的商人。他长大成人后一直觉得女人都在把他当金库。他每和一个女人交往那么两个月后，就开始觉得“结婚的琴弦”开始不停颤动了，这时他就会逃之夭夭。可我不是那种女人，我有自己的工作和经济来源，生活独立。我从来不花他的钱，只是单纯地爱他。今年我35岁了，我们也已经恋爱三年了，并且同居了两年。我们从来都没有谈过婚姻，一次都没有。因为就我对他过去的了解，他似乎总在女人提出婚姻时和她们分手，没有例外。但他应该知道我很特别，和其他女人不一样。我清楚有钱未必就是幸福的，所以我尽量理解他、体贴他。难道他真的那么恐惧被欺骗吗？还是我该思考一下他是否真的爱我？

阿兰妮

格雷格的回信：

亲爱的“钱多多”女士：

哇塞！现在连“钱多多”都成了不能结婚的借口了！不知他们这些疯小子们还能想出什么新玩意儿来？好吧，我就再啰嗦一次：你有渴望未来的权利，你有权知道自己目前的感情是否有利于实现你对未来的梦想。就算他用掉全世界的钱，也不能买断你的这种权利。如果你因为怕他提出分手，所以连结婚这件大事都不敢提的话，那这个男人不仅拥有了金钱，还拥有了对你的绝对所有权，你却毫无权利。想到这一点，我就无法忍受，因为一个人不该被上帝如此宠爱，拥有这么多。别被他大把大把的钞票和一次次的感情经

历吓到。从长远考虑，你应该弄清楚这个“金库”是不是真的爱你，别被他那些什么“可怜的富家公子”之类的借口轻易打发了。

在我个人看来，你如果需要坐下来，费劲心思地想办法，然后小心翼翼地一个跟你同居了很长时间的男人提出结婚的事，即使你成功了，我也不看好你们的前景。大部分男人，或者说我希望你们去交往的男人，都会尽可能地让你们尽快知道他们对感情是认真的。如果他没有做这些，你就该对他们游移不定的态度提出质疑，然后等心情平复后，去找一个愿意与你一起走向未来的男人。

“这也算借口吗”

亲爱的格雷格：

我33岁了，和一个男人同居了两年。我们可算心心相印，相处甜蜜，他对我也很忠诚——可是他就是不想结婚。他很年轻时曾有过一次婚姻，不久就离婚了。他说他不想因为婚姻毁掉一件本来很美好的事。假如我只是因为他不想结婚就和他分手，这太傻了。我们现在生活非常快乐。他甚至还同意我们生个孩子。他只是不愿意结婚。我觉得问题的关键不在于他没那么爱我，而在于他不爱婚姻。

琳赛

格雷格的回信：

亲爱的“普通规则”女士：

我知道在这个问题上，大家看法不同，我的话很可能引起争议，但我依然要说，无论离婚的经历有多么伤人（我知道，有些离婚的经历可以达到让人永生难忘的程度，确实是一生的噩梦），可你一旦计划与这个男人共度一生，一起养育子女，如果他爱你就应该看在你的这份真心上，克服心中的恐惧，完成你的心愿。不过是否应该因为他不想结婚就分手，这件事只有你自己能够拿主意。如果你们在一起真的很幸福，我实在不敢说分手就是好事。我从来没有离过婚，我承认，只要我太太想要和我结婚，我会欣然同意迎娶她。我的观念在你们看来也许非常传统，可我还是认为，一脚上船和脚踏两只船实在没什么区别。

结婚这一传统，多少是强加在男男女女身上的，当然会引来很多人的批评。可尽管如此，如果某人反对婚姻，就像你赞成婚姻一样，你就要考虑一下了，他除了不喜欢婚姻外，是不是还有别的因素，例如是不是只是他不想和你结婚的借口。

老掉牙的借口：“我还没准备好”

亲爱的格雷格：

23岁时，我就和这个男人恋爱了。今天我28岁。两年前，我们开始讨论婚事，当时他就说还没准备好。所以我也没强求，并开始同居，给他“准备”的时间。最近我们又谈起了这件事，他竟然还说没准备好，而且还和我说：我们都这么年轻，还有很多时间，没必要这么着急。想想他说得也对，我才28岁而已，现代人都流行晚婚。而且有时男人变成熟要比女人花更多的时间。所以我想尽量体谅他，可我又实在不知道该等多久。他究竟需要多少时间准备呢？或者他根本就不想和我结婚？

丹妮尔

格雷格的回信：

亲爱的“在结婚礼堂等待”女士：

他说的没错。何必着急呢？不过是五年而已，再过五年他就会更了解你了。再说你的时间不是很多吗？可万一，我是说万一，十年后他还是说他没准备好，你该怎么办呢？我不想泼你的冷水，不过我认为他总觉得不需要太着急结婚的根本原因在于：他还不确定你是否就是他愿意共度一生的女人。是啊，亲爱的女士，我知道这话让人很不受用，可忠言逆耳，现在听总比十年后再听好。你当然可以选择继续和他在一起，继续竞争他妻子这个幸运角色，或者你也可以去寻找一位更出色的男人，他或许不用十年时间就会发现遇到你是他上辈子修来的福气。

“我还没准备好”，这可能是世界上使用频率最高的借口了，并且总能收到良好效果。女人就喜欢等待男人慢慢成熟。你们女人一定非常喜欢做这事，因为你们总会等很长时间。这可真可笑，你们要知道“红颜易老”，你们的“生理时钟”可不等人啊。确实，我们都认识那种交往了五年、八年的情侣，我们也清楚他们一般都是以悲剧收场的。所以停止你的独自等待吧，赶紧去找一个巴不得马上得到你，爱你爱到想和你立刻结婚的男人。

“他需要个好榜样”

亲爱的格雷格：

你怎么还那么傻！我的男朋友，你还记得吧，就是那位MV的导演。他和我说他根本就不相信婚姻这回事。可我心里很清楚，那是因为他那个举止怪异疯狂的妈妈（她是个疯子，格雷格），还有他父母间那种变形的婚姻关系。所以，我现在根本就不理会他信不信婚姻，我相信他早晚会明白我不是他妈妈那样的人，到时他一定会向我求婚的。反正我现在也没准备好要结婚。

妮琪

格雷格的回信：

亲爱的妮琪：

很遗憾你还没准备好嫁给这位像斯皮尔伯格一样的名导演，因为你们简直就是天造的一对，地设的一双。不过说实话，我真的很喜欢那种直截了当地告诉女人不相信婚姻的男人。我的意思是，他们有话会直说，并不会搞暗示那一套。听着，妮琪，我确信这个家伙近期内是不会和你一起走过红地毯了，除非他得了MV大奖。不过你应该提醒他：你可不像他妈，其实你应该不厌其烦地反复提醒，他一定会乐疯的。

一个好男人最终遇到了让他想厮守一生的女人，这对于他来说是件大事。一般来说，如果他对此有一百分的把握，他一定不会告诉自己深爱的女人他对婚姻持怀疑态度。当然，如果你不信，就当我是随便说

说。

【一语惊醒梦中人】

女士们，不要难为情，也不要遮遮掩掩，想结婚没什么不好。去问你的男朋友是否想结婚也是非常正当的事。我要提醒你：就因为世界上有那么多男人想结婚，或者正在准备结婚，所以才会出现那么多的花店、神父和婚纱设计师等，要不这些人靠什么吃饭呢？

另外，假如一个男人的行为使得你怀疑他對你的真心，那么就干脆点，放手吧，别浪费自己的时间，他不值得你这么做。

【莉兹的话：难怪这么难】

很多人都认为婚姻不值一提。包括女人、男人、哲学家、人类学家、心理学家、女权主义者、科学家等，尽管他们的出发点不同，但都认为婚姻制度存在着很大的缺陷，是一套过时的、注定失败的制度。你随便丢一枚硬币，无论砸到谁的头上，他都会给你讲出一大段婚姻如何可怕的道理来。

现实就是这样，但我们这里讨论的可不是这个问题。事实上，男人们只是想让我们了解结婚是一件非常有争议的话题，因此不能草率。但我们一定要明白，这里的真正问题在于：他们找到的那一大堆站不住脚的不想结婚的借口并不重要，重要的是他们是否用这些借口来掩饰他们的真正想法——他根本就不认为和你有什么美好未来？

这是个很复杂的问题。但我们女人都很聪明，一旦静下心来，我们不再轻易听信男人的那些借口，不再相信那些只是我们一厢情愿的东西，保持头脑的清醒，理智地去思考，我们就会找到正确答案。有些男人确实对我们是真心实意，只是他们真的和婚姻犯冲，他们和那些欺骗感情的胆小鬼是不同的，我们应该很容易判断出两者的微妙区别。

可难就难在这儿：想结婚这个念头本身就会让你觉得自己很可笑，

特别是在遇到一个不想结婚的男人时。我的意思是，你们两人本来生活得很快乐，为什么非要打破这份宁静和快乐呢？你们两个人的生活岂不是和结婚没什么两样吗？你也不必在意家人的想法，又不需要和他们一起生活。就算你的朋友结婚了又能怎样，难道你因此就得结婚吗？哇，这听起来怎么好像你并不在乎嫁给谁，只是想嫁人呢？

前面提出的问题都很有道理。确实，过去的四十年，关于婚姻的报道大多是负面的。而且，很多女人只是想嫁人，并不在乎嫁给谁。不过这也并不是我们现在要讨论的重点，当你正要开始一场把婚姻当作涉及到社会政治人文的问题而进行辩论时，请你先严肃地思考几个问题，这些问题只有在你头脑相当清醒时才能做出回答：你是否觉得自己遇到了真爱？你是否觉得他对你用情专一？他是否对和你组建家庭充满疑惑？如果这三个问题你的答案都是肯定的，那么就开始你的辩论吧，他的观点或许有些道理。但是，当你觉得他对你有所隐瞒时，或者你要费尽大量的心思去讨他欢心时，我建议你赶紧离开他，让生活翻开崭新的一页。不要因为自己想要温柔的爱情，就给他看轻你的机会。

【莉兹的经典故事】

我有一位女朋友，她的男朋友刚刚横跨半个美国来和他同居，于是我们一起去聚会。聊天过程中，我聊到了婚姻问题。这个男人开始滔滔不绝地对婚姻制度进行批判。他说在他的周围，大家都承受着来自婚姻的压力，他没看见有谁的婚姻是幸福健康的。我的这位女友对他强烈的反应非常意外，也非常不满。她并不是那种“结婚狂”式的女人，但她也不反对把婚姻当作生活的一个必要选项。后来她考虑了很长时间，终于明白了一点：这个男人只是把所有家当都搬过来和她约会而已。她慢慢适应了将来不会结婚的想法。可就在一年以后，这个男人向她求婚了，因为他发现自己深爱着她，并且明白婚姻对她的重要意义。

【觉醒的声音】

——珊娣，33岁

我和现在的男朋友交往有一年半了，我们也谈过几次婚姻的事。有一天我突然意识到，每次关于婚姻的谈话都是我先提起的。而他的回答也一成不变：“当然好，你可是我的红颜知己。我对你的感情如火焰般热烈。我从没有这样爱过一个人。”后来我曾直接问他：“你到底要不要和我结婚？”他的回答是：“当然，我当然想啊。”突然间，一切我都明白了，他从来都没明确地说“我想娶你”这句话。于是，就在我大脑开窍的这一天，我毅然决然地和他分手了。不用说，我现在可比原来和他在一起时快乐多了，跟我交往的男人很快就会和我说：“真没想到，你还没结婚，你简直是太迷人、太优秀了。”

【如果不信格雷格，请往下看】

接受我们调查的男人，100%都会说：只要他们认定和某个女人真心相爱，就一定会毫不迟疑地和她结婚。其中有个男人还这样说道：“我们的脑袋又不是被烧坏了，遇到了真爱还不快点把她娶回家去做老婆？”

本章你要铭记的话：

@“不想结婚”和“不想和我结婚”，完全是两码事。你一定要想清楚他是哪一种。

@你们之间除了对婚姻的看法不同之外，还有没有其他方面的想法不合，是时候总结一下了。

@你是真的不着急吗，那为什么还觉得自己在苦苦等待呢？

@妮琪是个疯丫头。

@这世上总有个爱你的男人想和你结婚。

超级自助练习：

你想和他交往多久，然后才会愿意和他结婚。请写下时间。

然后，写下你需要多长时间才能下定决心和他结婚。

仔细思考一下你写下的两个时间，看看它们是否合理，然后告诉自己他现在完全没有理由猜不到你的想法，接下来，你要学会用自己的经验去判断他的借口是否有根据。

八、如果他主动提出分手，其实他就没那么喜欢你

“我不想和你继续相处了”，这句话就是它本身的意思，没有深层暗示

谁都想被爱、被需要，尤其是那个刚刚和我们分手的人，我们特别想要他的爱。这我理解。也许这个刚刚和你决裂，说一辈子都不想见到你的男人，突然又打来电话，哀哀地倾诉着：“我真的好想你”，世上还有什么能比这个更动人心弦呢？这种事既合情理，又刺激，让人难以拒绝。然而，你必须拒绝这种诱惑。除非他打电话告诉你，他租了一辆货车打算把你的行李再搬回他的家里去，否则你就要这样想：你不过是他的一个温柔小枕头，可以暂时安抚他内心的孤独和落寞而已。

“他可是很想念我啊”

亲爱的格雷格：

我和现在的男朋友交往两年了，一年前开始同居。后来我们渐渐开始吵架，遇到大事小事都会吵。三个星期前他主动提出分手，于是我就搬离了他的家。当时我痛彻心扉，感觉像天塌了一样。可他还是总打电话给我，每次他都说想和我聊天，还问候我的朋友和家人。他喜欢了解我生活中的一些小细节，就好像我们从没有分手一样。朋友告诫我不该和他通话，可我觉得他还想我，我也想他，我喜欢这样。我认为只要这样联系着，最终他会明白我们依然相爱，可以破镜重圆。你说呢？

布蓝达

格雷格的回信：

亲爱的“昨日重现”小姐：

这可真感人，他还不忘关心你生活的点滴。谁都需要有个可以电话聊天的朋友，这没什么不好，尤其是你刚刚搬了新家，装了新电话。不过别忙着接他的电话，你先听我说说：小姐，一个男人如果真心爱你，他一定会不遗余力地想办法留住你。如果他给你打电话不是向你表达他最深的爱意，那他就是要亲自上门当面对你说他爱你。如果他没有用鲜花、约会和美好的情诗来打动你，那他就是在忙着查阅恋爱秘籍，在秘密谋划如何让你们的关系重新步入轨道。如果他什么都没做，那么他或者很喜欢你，或许很想你，可他终究没有爱你到不能没有你的地步。所以别再接他的电话了，让他真正体会一下完全失去你的感觉。

别因为他想念你，你就心花怒放。他本来就该想你，你值得他这样做。但是，他依然是那个刚刚提出和你分手的家伙。要切记，他想念你的理由只有一个：他不想每天都和你在一起，而是要重新开始他自己的潇洒生活。

“我们真的都感觉轻松了很多”

亲爱的格雷格：

我和一个男人交往了一个月，然后他就和我分手了，因为他认为我们不会有结果。我理解他，所以就自然而然地接受了。他后来还问我们能不能像普通朋友那样继续交往，我觉得这没什么，就答应了。现在我们会经常见面、约会，然后到他的住处上床，和以前一样（可我们已经“分手”了）。他确实很讨人喜欢，我很喜欢和他做爱的感觉。我有时也会想，他这么离不开我，一定是还喜欢我。我们现在的状态没什么不好，还挺酷的，一点压力都没有。大家很轻松，很快乐。我已经决定不再提醒他其实我们还是在恋爱，虽说我们确实已经说好分手了。

谢莉儿·琳

格雷格的回信：

亲爱的“分手轻松”小姐：

我的老天，这个男人可真够聪明的。他和你约会、恋爱，然后分手，接着继续和你上床，他可是对你的感受一概不顾啊！他确实不用对你负责，谁让你们已经分手了呢！他简直是天才！是奸恶之徒中的“天才”！该由他来写书，而不是我和莉兹。我敢打赌，他只要愿意，一定会拥有大批大批的粉丝，而且当中也一定包括你。你要注意，这个男人根本就不是因为太爱你而离不开你。如果没有你就活不下去的男人是不会和你分手的。这个家伙对你简直就是薄情寡义。你如果真的爱自己，就尽快摆脱他的纠缠吧。

为了和某个男人在一起，有些女人会变得很能忍耐，甚至可以完全放弃自己原来的期望和应有的权利。各位大小姐们，拜托，请不要轻易地退而求其次，要时刻记住自己的目标，要知道你值得拥有更好的。即使你不为自己着想，也得想想所有女同胞们。这种坏男人之所以存在，就是因为有很多女人在纵容他们。

“每个人都在这样做”

亲爱的格雷格：

是的，分手之后的性爱确实很刺激、很美妙，感觉超级棒。我以前以为分手后发生性关系无伤大雅，可现在我却弥足深陷，不知该怎么摆脱。我现在就在痛苦中煎熬着，我还无法自拔地爱着他，请救救我！

艾琳

格雷格的回信：

亲爱的“弥足深陷”小姐：

嘿，小姐，请穿好你的衣服，直接去你最好的朋友家。别回头，别找借口继续留下来。不要以为你们在床上激情满溢就表示你们注定会在一起。

确实，分手后的性爱似乎是个让人兴奋的主意，这也好理解，和一个你十分熟悉的人做爱本身就很不错，更何况，这是一个让你爱恨交织的男人呢！不过说到底也就是一个词——刺激而已。可这只会让你的生活变得更加不堪。毕竟你是一个女人，女人是没办法把性和感情完全剥离的（你究竟让我重复几次这样的话啊？我都觉得自己像个傻瓜了！）。所以，从现在起别再犯同样的错误了，好吗？他并不爱你，他只是爱这种分手后的性爱游戏。这游戏该结束了。

不要小看性的魔力，即使是交往很长时间的伴侣也一样。分手就等

于彼此不再见面，也不会再看到对方的身体。忘记我的这句忠言良药其实很容易，不过还是奉劝你记住：“分手后的性爱”，其中“分手后”这三个字，可从没有人把它们变成“一切真美妙，我们破镜重圆，快乐一生”的童话。

“可他还是想和我复合啊”

亲爱的格雷格：

我现在的男朋友总是和我分手，可每次分手后他就会打电话来求我回到他身边，每次他都会大肆渲染他如何如何想念我，没我他活不成，他犯了个非常可怕的错误。这种情况已经发生了三次，基本上是每隔半年就要来上一次。我非常讨厌他这样，可我还是原谅了他，因为我毕竟爱他。我一直在想，他一定很爱我，所以才会每次都回头，对吧？

克里斯汀娜

格雷格的回信：

亲爱的“悠悠球冠军”小姐：

真奇怪，你清楚地记得这个男人爬回你身边的次数，而我注意的却是他不想再见你的次数。我们两个得到的最终结果都是三，可我敢和你打赌，你们的这种游戏还不算完呢！因为遗憾的是，你们的关系进入了这样一个循环：这个男人在你们的关系进入中场休息时，就想找个更能刺激他的人而离开你，没找到的话他就会寂寞难忍，于是又想起了你，这时他就想回“家”了。其实他并不爱你，只是不喜欢孤独。说了这么多，我给你的忠告就是，不要给他第四次和你分手的机会（老天，光想想都觉得不值，是吧？）。把你的分手次数限定在“一”上，然后开始新生活。

复合是一件复杂又艰难的决定。你要记住，那个男人不久前还是另

外一张冷酷面孔，尽管他知道你的人品和魅力，依然当面就说他想和你分手，他不再需要你。如果没有外星人把他绑架了，并给他换了一个爱你的大脑，那你就要考虑下面的话了：那个家伙并不爱你，他大概只是又寂寞难耐了。

“我太善良了”

亲爱的格雷格：

我和男朋友在一星期前分手了（是他主动提出的）。他要回家去照顾他的妈妈，她正在做手术。我自愿去他家里照顾他的两只爱猫，我也很喜欢这两只猫。当时他欣然接受了。我觉得他应该很感动，因为我处事如此善解人意，如此得体。可我的朋友们都说我是个笨蛋，我可不这么认为，反而觉得他们太小气。我们相处了三年，哪能突然就对他和他的猫没有一点感情呢，何况两只猫咪还这么可爱。

戴娜

格雷格的回信：

亲爱的“猫女”小姐：

奉劝你别这样想。要知道，三年的时光，足够让他明白你就是他善良的天使、幸福的源泉，这几罐猫食并不能起到什么扭转乾坤的作用。因此，等他照顾好手术的母亲之后，你也该给你们的感情做个切割手术，把他从你的生活中彻底切割出去。房门钥匙还给他，并在电话簿上找到最好的宠物寄宿处，把电话号码抄给他。此外，你还是干脆死心吧，因为无论你怎么做都不能恢复的你女朋友地位，却有变成他女仆的危险。

别把得体 and 受气包混在一起。得体是高高抬起头，优雅而有尊严地走开。受气包则会自愿载他去牙医那里给他镶牙。

“他提出分手，我坚决拒绝”

亲爱的格雷格：

好吧，我承认，我的MV男朋友把我给甩了，他真是个混蛋。他的很多东西还在我家里，我才不会还给他，因为我知道他会回心转意的。

现在我一天到晚疯狂地给他打电话，想让他改变主意，毕竟他是真的爱我啊，可他现在只想要回他的掌上电脑！一个男人怎么会在和我说了那么多甜言蜜语，带我参加了那么多次时髦的聚会，并把我一一介绍给他的朋友后，就突然说分手了呢？一个男人怎么会前一天还全心全意地爱着我，第二天就改变心意了呢？我现在真是伤痛欲绝，因为我真的很爱他。你可能不会信，格雷格，可是我真的很爱他，我真的很想见他。我一直哭，一直哭，甚至下不了床。他一定只是一时心情不好，我绝不会答应他提出的分手要求。

妮琪

格雷格的回信：

亲爱的妮琪：

很遗憾，你竟然被男朋友甩了。我可早就预见到了今天.....不过现在不是幸灾乐祸的时候。

妮琪，你现在要做的就是：立刻停止你自怨自艾的行为。不停打电话，扣住他的东西不放都不是明智的办法，这不会让男人回头的。你这样做只会让他觉得“我当初怎么就看上了这么个疯婆娘”。以前那个自信、坚强、豁达的女人去哪儿了？难道你这么快就变成

了一个自怨自艾的疯子吗？绝对没有，妮琪，你要坚强起来。他也就是个混蛋，你该为摆脱他而庆幸（我不是在随便评判他）。这段关系对你来说已经无所谓了，因为你没办法再改变他的决定了。妮琪，振作一点，因为不久的将来让你困扰的将不再是一个“骄傲自大，以自我为中心，又不想结婚的酒鬼”，而是你在分手过程中自己那糟糕的表现，我敢发誓。

女士们，你们要牢牢记住一个法则：永远都要保持自己的风度，不要轻易失态。好吧，我承认，这其实是两条简单的法则。不过你要相信我：只要你不渝地遵从这两条法则，你一定不会后悔。至少你不会有这样恐怖的记忆：把他的衣服剪成两半，或者将他的狗丢弃在路旁。

【一语惊醒梦中人】

一个男人说不想和你继续交往之后，他可能会意识到自己犯下了一生中最大的错误，也可能意识不到。无论怎么样，你应该毫不犹豫地开始过自己的日子。

他总会设法再去追你，万一他真这么做了，你一定要记住，他可能会说这样的话：“让我们重归于好吧”“让我们再试一次吧”“我错了，我很想你，我想和你继续交往”等等，他不会说“请帮我遛狗好吗？”“我打电话给你只是想问候一下。”“一起看个电影啊？”“跟我一起去参加乔治表哥的婚礼可以吗？”

【莉兹的话：难怪这么难】

如果我爱着某个人，和他生活在一起，认识他的亲戚朋友，了解他身体的每一寸肌肤。每天对着他，我都会体验到一种美妙的感觉，认为我们的生活会越来越幸福。一天又一天地积累着欢喜与快意的美好回忆，并坚信他会与自己相守一辈子。可突然有一天，他说他不想再看见你，而且就在……明天，想想这会是个什么状况？

安静地等待他回头，心里存着这一丝希望难道就是不合理的吗？也许有一天他会突然悔悟，发现你才是他一生不能错过的幸福天使，意识到他再也不会找到比你更好的女人，并且明白他不可能再找到比你更爱他、更了解他的女人，难道因此而等待他就不可饶恕吗？难道继续和他见面、聊天、给他做饼干、送他礼物、帮他刻录光盘、帮他喂鱼、向他的父母问好、和他朋友通话，这些都不能做吗？或者打爆他的语音信箱，当然这是开玩笑的。说实话，用一种成熟、有格调，又充满关怀的态度来处理分手这个难题难道就有错吗？然后再像普通朋友那样保持联系、聊聊天，偶尔再看一场电影，这也没什么大不了的吧？万一这种充满风度的态度可以让他们幡然醒悟，意识到自己是他的最爱，难道这样也很糟吗？

我可不觉得这很糟糕！我觉得这是个很有智慧、很棒的计划，充分展现了你的成熟和智谋。可关键是在情侣分手史上，这些招数从来没有奏效过。这些男人究竟是哪不对了？

好吧。我听别人说，分手其实就该是这样，分得干脆、分得利落、分得绝不拖泥带水。不联系、不见面、不接触.....要管住自己的手，规规矩矩。总之，感情结束了。我所认识的人当中，一般都会在分手之后马上搬家，说实在的，我很认同她们的这种做法。其实我们都明白，我们实在不该和一个一周前还害你伤痛欲绝的男人睡在一起。

那么，我们究竟该做些什么呢？如果我们不想办法争取让他们回头（同时我们还要向朋友们保证自己不再回头），我们该怎么打发这无聊的时间呢？

好吧，如果再遇到这种情况，我就不停地哭，赖在床上一直哭。心情好点就去健身，然后给所有朋友打电话诉苦。接着就睡个昏天暗地，醒了就再哭上几场。或者多拜访几次我的保健医生，或者养一条宠物狗，反正想做什么就做什么，然后就把一切抛在脑后，重新开始生活。

格雷格，我不管你给出了什么好建议，我还是觉得我的方法更管用。

【莉兹的经典故事】

我认识一对交往多年的情侣，他们最终还是分手了。他们共同拥有很多朋友，大家都很难过，很难接受这个事实。可五年以后，他们又重归于好，现在成了一对幸福的夫妻。在他们分手的那段时间，他们并没有见面，也没有通过话，不再继续做朋友。他们从来没有折磨过彼此、伤害过彼此、或者让彼此困扰。两人都过自己的日子，各自慢慢成熟，并因为这种成长，他们渐渐认识到：他们可以复合，而且能够一起走一辈子。

【觉醒的声音】

——凯丽，26岁

我和前男友分手已经半年多了。最近，我告诉他我又开始和男人约会了。结果你猜怎么样，他竟然又对我殷勤起来，我简直快不能摆脱他了。他总是给我打电话，发邮件，约我去看电影。说实话，这种感觉我真的很受用，可是我也看透了他的心理。他可不是想求我回心转意，然后我们重修旧好。他只不过是嫉妒。如果在以前，他的行为一定又会让生我生出新的希望，但现在我只觉得他很幼稚，幼稚得好笑。男人的心思真的太容易猜透了。

【如果不信格雷格，请往下看】

在我们所调查的男人中，100%的人都会说，如果我们提出和某个女人分手，那就意味着我们再也不会和她们回到从前了。（甚至有个男人还说：“你不分手，哪能享受到分手后的火热性爱呢？”千万别碰这种家伙。）

本章你要铭记的话：

@分手不是用讨论就能解决的问题，你没办法劝服对方停止这场分手行动。这是一种独断行为，没有民主可言。

@分手后的性爱并不能改变你们已经分手的事实。

@和他彻底地一刀两断，让他思念你。

@你没必要总是提醒他你很棒这一事实。

@他自己可以喂好他的猫。

@“有风度”的分手，别去做“打爆他的语音信箱”的傻事。

@世上总会有个好男人为一件事欣喜，那就是你没有和你那混蛋前男友破镜重圆。

超级自助练习：

我的天，真是奇怪。写作本书时，我们竟然在地板上发现了下面这张纸条，是你未来男友写给你的，真是巧啊！

嘿，小妞：

我真希望你甩掉和你在一起的这个家伙，他就是天字一号大傻瓜。别让别人等太久了，你这么美艳动人，不愁没人陪！

如果可能就来找我吧，我等着你！

你未来的爱

九、如果他总是玩失踪，其实他就没那么喜欢你

有时候你得狠下心来，自己斩断情缘

他突然失踪了，音讯全无。这种态度透露出来的信息没什么可怀疑的，他已经很明确地告诉你他不爱你，甚至连一个字条都懒得给你留。这时你可能没有精力帮他找什么开脱的理由了，因为你是这么伤心、这么愤怒，心在瞬间就破碎了。但是，你可能会给自己找理由。你觉得很有必要花费精力解开这个“男人失踪之谜”。从长远的角度看，你的这种借口无论多么有道理，都不会对你有什么好处。你现在只需记住一个教训：他根本就是不想和你在一起了，更要命的是他竟然连当面告诉你的勇气都没有。这就是谜底！

“他可能死了”

亲爱的格雷格：

我曾经和一个非常帅的法国男人交往过一段时间，这段经历真的很不错，而且当时我觉得我们可以有更进一步的发展。可是不久他就回国了，起初我们还通过电子邮件联系，那真的很甜蜜，很浪漫。突然间，他开始不回我的邮件。我到现在已经有两个星期没有得到他的音信了。格雷格，他是不是发生了意外啊！或者他没有收到我的邮件，又或者我写了什么让他不高兴的话。一想到就这样失去了他的消息，我真的很难过，这对我太残酷了不是吗？我是否应该再给他发个邮件？

诺拉

格雷格的回信：

亲爱的“浪漫派”女士：

没错，你可以给他发邮件，然后给他再次拒绝你的机会。他有没有可能被卡车撞了呢？所以现在躺在医院里，没法给你回信。这很有可能。可我还是要说，最有可能的是他又遇到了别的女人，并且明白这种远距离爱情不适合他，或者他只是觉得你根本就不是他想要的那种美国尤物。当然，如果你认定有百万分之一的可能是他的电话坏了，或者他的电子邮箱爆满了，他把你的联系方式也弄丢了，那么你完全可以再给他写信。要他当面拒绝你，你尽管去做，但别怪我没提醒你。

生意伙伴之间、朋友之间、或者情人之间，最要命的就是没有回音，情人之间尤其如此。虽然俗话说没有消息就是好消息，可在这种情况下，这恰恰就是一个坏消息，没有回信就是在给你回信。也许他没有给你正式地写上一封分手信，但他正在用沉默为你作答。如果你再给他写信，唯一能达到的效果就是给他大声喊出“再会”的机会。难道你真忘了吗？你可是大忙人，有那么多人为你倾心，你为什么要给他这样的机会？

“我难道就不该痛骂他一顿吗”

亲爱的格雷格：

我和一个男人约会了三个月，接着他就突然失踪了，连续很多天都没有音信。我真的很担心他，于是打电话给他的好朋友，被告知这个男人竟然又回到了他前女友的身边，他们重归于好了。我突然明白原来他不爱我，可我有权利痛斥他做出这种无情无义的事，不是吗？难道我就该让他这么转身走开，逍遥自在，自己却一声不吭吗？你认为呢？

蕾妮

格雷格的回信：

亲爱的“转身走开”女士：

我确定，你有这个权利。可我更知道，他也很明白你会怒火冲天。他就是个混蛋，但不是傻子。这个事根本就是他蓄谋已久，所以才会上演这出“失踪记”。不过他绝对不会想到，你能这么快忘记了自己的“可悲”处境和他的丑恶把戏。你最好将你的这份轻蔑表现出来，方法很简单，永远都不要和他的朋友联系，切记，永远！

另外：他不会那么自在的！无论在哪儿，和谁在一起，他都一样无耻。

也许你现在打个电话痛骂他一顿，会觉得很过瘾。可是从长远的角度考虑，你要后悔的是自己当年为什么会迷恋这样的男人，其实他不会毁了你的一生，只不过是让你某一天的心情变得很糟糕而已。就让别人

去浪费这个精力向他发泄吧。也许你觉得这样让他太舒服了，便宜了他，但你要相信，不管你和他说什么，他都只会无动于衷。况且，你也实在不值得把时间再浪费在他身上。

“我只想要一个答案”

亲爱的格雷格：

我和我的男朋友已经恋爱半年多了，最近我们一起去加州旅行，一路玩得非常开心。回来后，他说去波士顿看家人。后来我给他打电话，他母亲竟然说他又去佛罗里达看望朋友了。从此之后，便再也没有他的消息。我心痛得要命。我觉得我得和他谈一谈，向他要一个解释，这样才算对得起我们的这段感情，对得起我的付出。难道我这样想错了吗？

莉莎

格雷格的回信：

亲爱的“走霉运”女士：

你有权利知道原因吗？当然有权利。不过你很幸运，不用问他，我就可以告诉你真正的原因：你看上了世界上最差的男人。

他要说什么才能让你满意呢？他要说什么才能让你高声对自己说：“哦！原来这个男人不辞而别，跑到佛罗里达，从此一点影儿都没有，原因是这么简单啊！”其实，无论他怎么说，你都不会满意的。唯一能让你满意的方式，就是不在这样的男人身上浪费一分钟的时间。你既然挑到了一个酸柠檬，把他扔掉就行了。想用他做柠檬汁，太高看他了吧。

另外，如果我去佛罗里达的话，一定会帮你揍他。

有时候，一个人的行为竟能卑劣到无法忍受的程度，这种人你怎么对待他都不算过分，但你要认识到你真正的错误在于你开始就看错了人。改正错误最好的方法就是总结教训，不再犯同样的错误，然后继续生活。记住，动作要快，不要浪费一丁点时间。

【一语惊醒梦中人】

他演这么一出“失踪记”的确让人很难过，这是因为被剩下的你得面对一个事实：你一心一意爱的这个男人，早在他抓起外套准备溜走前，心就已经离开你了。也许最让人难过的是，你突然意识到他在消失之前早已欺骗了你。

不要问自己哪里做错了，也不要想自己为什么不提早发现，不要浪费你宝贵的感情和精力去猜测他为什么会背叛你，也不要回忆他曾说过了哪些话，不要猜哪些是真哪些是假。你只要知道一件事就好，那就是他走出了你的生命。这可是天大的好消息，感谢老天！他只配在娱乐小报的漫画版上做个小配角儿罢了！

【莉兹的话：难怪这么难】

哦，我的天！这可真是让人莫名其妙，他一下子就失踪了，没有一点音信，而你还以为自己是热恋中的女人。你总觉得，凭你们彼此之间的感情，无论谁想结束都会给对方一个解释。结果却这样出人意料，除了难熬的沉默之外，没有电话、没有解释、没有道别，一切就像一场梦一样倏然而逝，还有什么比这更糟的吗？绝对没有了，当你突然发现这个曾经和你约会、和你海誓山盟的家伙，就这样一声不响、迫不及待地把你像垃圾一样倒掉，你感到除了无以复加的恶心之外还是恶心。

当然，你首先会感到痛彻心扉，然后就会非常无助，彻底的无助。他就这样消失了，你会感觉自己在他人心中一文不值、没有一点意义。你或许也会很震惊，他以前从没做过这种事，所以你现在到了绝望和失控的边缘。“这一切是真的吗？现在我该恨他吗？现在我要把他当作无可救药的大混蛋吗？我们的恋情难道就是这个结果吗？谁能给我一个合理

的解释？”于是接下来你又开始为这个男人编造各种借口和理由（他真的是因为忙，他很忙、很忙……），不惜浪费自己大量的感情和精力，并且不断希望和想象他能回心转意，至少会抽空给你发一封电子邮件来解释。然后你开始回忆自己说过的话、做过的事和写过的东西，想从中找出他失踪的原因。你在想自己究竟说过什么过分的话，把他逼得只好离你而去，不留一点痕迹。你为自己用错了方法而自责，“噢！早知道我就该表现得更好一点，这样他就不会离开我了。”或者你很担心他在某条街上突然猝死了，否则他为什么就不见踪影了呢？

所以接下来你就想给他打电话，或写信给他，你总想说点什么。你既感到愤怒又伤心，却在心里渴望着他确实是在某家医院里，昏迷不醒。无论你现在的感觉如何，你都觉得自己有权利痛骂他一顿，并且查出他离开你的真相。确实，还有什么比蒙在鼓里让人更难过呢？真的没有。也许更糟的是，你还不能当面痛骂他一顿。

格雷格会告诉你，遇到这种事情，对他最好的报复就是不生气，而是尽快让坏情绪走开，并且和这段感情尽快说再见。格雷格认为我们通过那个男人的行为就知道了答案。那个人不爱我们，又没胆量亲自说。难道这个答案我们还不满意吗？当时我对格雷格说：“不，绝对不够。这个答案一点都不明确，我要知道原因、真相。”格雷格就会这样说：“真的吗？你确定想要他明确地给你列举出他不想见你的所有理由吗？

哦，我讨厌格雷格。

分手很可怕，但对于我来说，更可怕的是觉得自己连“分手都不配”。当然，我们想要做点什么是很自然的事。但格雷格就是要求我们不要再回头，应该向前看，要我们继续自己的生活。可“没有结局的恋爱”让我们所有人都难以接受，所以我很能理解你再给那个男人打电话的冲动。关于这一点，我想格雷格一定又会有一番大道理（他可真是讨厌的大百科全书），他会告诉你在你想打电话或写邮件之前，应该先思考一下。做了这些事之后你就会感觉舒服一点吗？他会因此对自己的所作所为感到后悔吗？他对你的看法会改变吗？或者你继续生活的途径难道就只有这一个吗？如果你给自己的答案是肯定的，我就要和你说，别理会格雷格，尽管去做吧！但是在我看来，要是一个男人真的不再想和我在一起，又没有当面说出来的勇气，那他这种行为就已经把我想知道

的都告诉我了。虽然这说来容易，但真的让人接受却很难。我很佩服那些拿得起放得下的女人。祝天下的女人好运！

【格雷格的经典故事】

我承认，在我没结婚之前，也曾经上演过一出“失踪记”，现在想想真的非常后悔。一年后我居然又在街上偶遇了她，她当时就在一个咖啡馆前，魅力四射，还和一位英俊的男士甜蜜地牵着手。我当时就意识到，我在她心中没有任何痕迹了，而且很有可能在我“失踪”两分钟后，她就把我抛到脑后了。她的应对明显比我的卑鄙行为要有尊严得多、高贵得多。

【觉醒的声音】

——诺拉，41岁

好的，格雷格。我保证，我不会给那个法国男人发电子邮件了。

【如果不信格雷格，请往下看】

在我们的调查中，100%曾经玩过“失踪”的男人都说，当时他们就非常清楚自己的行为有多卑鄙。可即使如此，女人给他们打电话，或者和他们谈话，也不能改变他们的想法。

本章你要铭记的话：

@他可能因意外得了失忆症，并躺在医院里，但更有可能的是，其实他没那么喜欢你。

@没有回信就是给你的回信。

@别给他再次拒绝你的机会。

@就让他妈去教训他吧。你可没这个时间。

@没什么秘密可言——他失踪了，他配不上你。

超级自助练习：

如果我们觉得这个男人还值得你去浪费时间，那我们就会给你安排一个练习，可惜他实在不值得。所以，你还是请个假，出去疯狂一下吧。

好吧，如果这还不能让你们满意的话——

我就教你最老套的一招：给那个男人写一封长信，把你想问的问题都问出来，想写什么就写什么，想骂哪句就骂哪句，甚至对他母亲也可以说几句难听的话。然后——你应该能猜到——把信撕了。

我只能告诫你，千万不要为这个可耻的家伙浪费更多的时间。

十、如果他是有妇之夫，其实他就没那么喜欢你

如果你不能自由地去爱，那这就不是真爱

本章要探讨的这个问题一定会引起争议，但我还是得说。无论你对一个男人的感情多么刻骨铭心、多么感天动地，如果他不能给你完整的、坦荡的、诚实的回报，不能自由而热烈地回应你的爱，那么你的感情就是建立在沙子上的，是没有意义的。当然，这种感情也许会非常深沉、浓烈而动人，你可能从此再也不会拥有这么热切的爱情了，但是即使如此，也不必太在乎。如果你“爱”（注意我加了令人讨厌的引号）的那个男人无法自由自在地和你一起消磨时间，那他就不是真爱你。

“他老婆真的很泼辣”

亲爱的格雷格：

我在和我的老板约会。他已经结婚了，所以我们都得保守秘密，以免被发现。我真的很爱他，他也爱我。我心里很清楚自己不该和有妇之夫交往，可是他的老婆真的很泼辣，对他很不好。她经常骂他，还说他很愚蠢。他们之间从来没有性生活。他曾和我说我是他现在唯一的希望。在他生活这么艰难的时候，我怎么忍心离他而去啊，况且我这么爱他！

布蕾儿

格雷格的回信：

亲爱的“保守秘密”小姐：

这是真的吗？我们真的在聊这种事吗？我真的该和你解释为什么不要和已婚男人交往吗？哦！那好吧，我来和你说说你们老板的真正隐秘吧：他有妻子，结果又搞外遇，这里可包含了很多内容啊！

首先，他不觉得诚实行为有多么重要。（不错！）其次，他欺骗自己的老婆也觉得没什么不对。（高明！）再次，他根本就不拿自己的婚姻当回事。（哇，说到点子上了！）最后，这一条也是特别对你说的，他对你也不是真正的珍视，因为你从他那里得到的不过是残羹冷炙——不是光明正大，而是蒙上耻辱的偷来的时间。

（这和你小时候的梦想一样，是吗？）再者说，你们这是办公室外遇，一旦你们的感情出现问题，或者东窗事发，或者这成了他婚姻和事业的威胁，你想没想过被炒鱿鱼的会是谁？是你。你猜猜谁的

职场声誉会受到损害？你想到是你自己吗？乖乖女！无论他的婚姻有多么不幸，无论他太太是个怎样的泼妇，显然他们的婚姻还没有糟到破裂的地步，要不然他们早就离婚了。健康的男女关系应该是光明正大的，而不是偷偷摸摸的。去找一个属于你的情人，享受一段可以见光的感情吧！

我清楚，如果你的外遇对象有个泼辣跋扈的老婆，你和他在一起会比较心安理得。但是你要想到，无论他们的关系坏到什么程度，你都是在帮一个男人欺骗他的合法妻子。我相信你不至于做出这种事的。

“他人真的很好”

亲爱的格雷格：

我从来没有想到自己会陷入这种尴尬的境地。我知道和已婚男人谈恋爱是不对的，可我还是做了。一次，我在外地开会时遇见了这个男人，后来因为工作的关系，我们又在我居住的城市见面了。我们相爱了，接着便无法自拔。他每次过来，我们都会见面、约会，而且很频繁。当然这种事在我看来真的很糟糕，可他人真的很好。他以前可从来没有过外遇，也从没有说过他妻子的坏话。但我们真的深爱着彼此。我今天36岁了，到现在为止，还从没有体会过这么强烈的感情，他也如此。他曾经和我说过要和他妻子离婚，可他还有两个年幼的孩子，孩子们受不了父母离异带来的灾难。因此他非常痛苦，我也很难过，但我们相信我们有资格享受这难得的爱情。我的感情是这么强烈，我相信这一切都是命运的安排。我这种情况可不是那种典型的第三者故事，格雷格，你说对吧？我是例外，而且感觉真的不一样。

贝琳达

格雷格的回信：

亲爱的“第三者”小姐：

嗨，聪明的女孩，你明白自己有权利享受深刻而强烈的爱情，这很不错！我只是认为你应该找一个专属于你的男人来和你分享这美妙的爱情。天涯何处无芳草，世界上还有很多好男人啊，你为什么不去找一个只对自己好的男人呢？是的，我知道有时候我们会错失爱情，会嫁错人或娶错人，会爱到昏头转向，还会选择失误，以上这些原因都能导致一场外遇的发生。但现在你和你的那位大好

人“男友”应该做的是，不要再见面的，让他想清楚自己的人生状态。如果他想选择自己的家庭，你就真的只是一个第三者，因为他压根就没打算离开他的妻子和孩子。若是他最终选择了你，你们就应该正当地开始你们的新生活，没必要整天遮遮掩掩，胆战心惊的。

要知道，我不是在开玩笑，也不是想逞口舌之快（也许上面的信中有故意搞笑的成分）。你想要爱情，也想被爱，于是你找到了他就认为自己找到了真爱。但他已经和另外一个女人结婚了，这是无法改变的事实。我知道你很与众不同，你的感情和别人的不一样，可事实仍不会变，那就是他已经结婚了。这可是你生活中最值得警觉的一个风险了！而且婚外情对于每个涉足其中的人来说，风险和代价实在都太大了。这可不仅是对爱情的考验，更是对道德和人性的考验。

“我应该等等再说”

亲爱的格雷格：

我现在正在和一个风趣贴心的男人约会，他就像一股清新的空气，让我自在地徜徉其中，很舒服。他承诺打电话就会做到，也会开很长时间的车来接我出去玩，我们在一起真的度过了一段非常美好的时光。我们之间只有一个问题，那就是他正在打难缠的孩子监护权官司，而且他经常和我不停地说这件事。真的，甚至当我让他别再说时，他仍然不住口地说他的老婆，说他有多恨她，说她怎么骗了自己，还有他打算如何报复她等等。我知道现在对于他来说非常艰难，我也不想在这个时候和他结束。我是不是应该对他更体贴些，让他尽情地发泄呢？

帕姆

格雷格的回信：

亲爱的“绿洲”小姐：

哇塞！你开始可是说他又风趣、又体贴，就像一股清新空气，怎么接下来就说他总是大吐苦水，听起来像个怨妇，这可是自相矛盾啊！小姐们，说真的，我很遗憾现在想找一个有风度、有担当的男人是相当难了，你们竟然会让那些只是会按时打电话、会开车来接你的男人轻易就走进了自己的心里。这实在很悲哀，可我真的不知该给你们提些什么建议。至于你，恐怕他短期内真正爱上你的可能性并不大，起码现在他的脑子里除了孩子的监护权就是愤怒，怎么能有你存在的空间。我认为，他好像没给你那么充足的理由，可以让你傻傻地坐在那里看他上演“我要报复我老婆”的独角戏。要是他真的想你，他完全可以等自己比较清醒的时候给你打电话，然后

再来找你。同时，我认为你还有更多有意义的事可以做，比如，你可以出去买张票，看一场真正有技术含量的表演。

要知道，如果你们的关系需要你再“等等看”，那它的前景一定不妙。这个男人不是你该投资的股票，他是个有血有肉的大活人，本该留出足够的时间与空间和你见面、聊天，并且应该疯狂地爱着你。毕竟这才是你们恋爱的目的。如果你并没有那么多的要求的话，他起码应该顾及你的感受，做一个有礼貌的同伴。

【一语惊醒梦中人】

确实，你可能会遇到各种处于失恋状态、正在疗伤的男人。如果他真的爱你，就会迅速克服伤痛，解决好自己的问题，以确保不会失去你。或者他也可以清楚的向你说出他的感受，以便让你们彼此之间没有谜团。他可以当面告诉你他需要整理一下自己的感情，现在心理上还没有准备好和你交往。这样，你也能确定，如果他一旦准备好，他就会跑过来找你。你可不是容易被人遗忘的女人。

【莉兹的话：难怪这么难】

这事儿之所以这么难，那是因为你是局中人，是你正在经历的，而不是在报纸或者电视上看到的别人的经历。要知道，一旦事情涉及到自己时，没有人会不乱了方寸。

要知道，你也和他的老婆或者女朋友一样，有资格获得幸福。有时确实很多人在遇到真爱之前就结婚了，或者婚姻已经走到尽头，什么都没有剩下。有时就算男人和他的女友没有结婚，依然会和别人玩暧昧，反正大多数男人都是未脱旧爱，就陷入新欢的怀抱.....所以，为什么不和他纠缠一阵，直到他摆脱所有过往呢？

这里的一个关键词就是“等”。而一般都是你自己在“独自等待”——

紧咬牙关，压抑欲望，等待时机。那个男人是那样特别，他当然值得你痴痴等待，值得你停下一切活动，甚至无视自己心中的愿望，而他只会慢条斯理地解决他的问题，理清他的感情。他真的太特别了，而你，却只是个无足轻重的小人物。

我恰巧也是一个静静等待时机、清心寡欲、知足常乐的人。我倒是从没有和已婚男人交往过，但我总是挑到那些感情上可望不可即的男人。说实话，明知道你爱的男人因为某种原因并不能马上和你在一起，你心中却仍充满着渴望和心痛，这种感情真是既高贵、浪漫，又极具戏剧性啊！你情愿等他一辈子，因为你的情感是这么深沉而又热烈（当然，我现在真怀疑我爱得如此深沉而热烈，是不是就是因为他们属于其他人，我没办法弄到手。如果你让我拿出证据，那我可没办法）。假如你很喜欢这种感觉，那么无论这本书里写了什么入情入理的东西，你都会看不下去，无论你的朋友或是心理医生的话，也都无法改变你的想法。那么，我只能希望你终会有一天像我一样感到厌倦。

有时心理咨询真的很没用，有时你只能等着自己产生厌倦的感觉。你得到的永远比别人的少，而你总是不能让自己的愿望得以实现。到了某个时间，你就会觉得自己有权拥有更多更好的东西，倒也不一定是你学会了要好好爱自己，也不是因为瘦身成功，更不是因为看了菲尔博士的电视节目，只是因为你突然感到厌倦了。厌倦了总是经历同样的悲苦。我认为我就是这样。我真心希望你们能比我更快地走出感情的误区。

【莉兹的经典故事】

我的一个朋友认识了一个男人，他两个星期前刚刚和同居女友分手。我这位朋友觉得她可以成为这个男人的亲密爱人，帮他 from 感情低谷中走出来，这个男人也有同样的想法。虽然 he 可以用“一段感情刚结束”做借口，说自己心理上还没有准备好，但他没有这么做。因为他真的很爱我的这位朋友，所以从来都不让她觉得“自己的心在别处”，现在他们已经正式恋爱，并都非常认真地对待彼此。

【觉醒的声音】

——珍妮，43岁

最近，我在网络上认识了一个男人，他老婆三个月前去世了。我们约会了几次，我能感觉出他心理上并没有准备好新的约会。他还处在伤心的状态，对自己的老婆念念不忘、依依不舍，经常和我谈起她，追忆她的种种好处。我很想好好照顾他、安慰他，和他一起度过这一段难熬的时光。我爱他，对他“恢复正常”之后的状态存有很多幻想。后来我突然意识到，我并不想和一个需要我“医治”的男人谈恋爱。于是我告诉他，我们在他老婆去世不久就约会并不是很合适，但我并没有全然回绝他，而是说以后很愿意和他再见面。然后我就接着上网去了，继续寻找我的真爱。

【如果不信格雷格，请往下看】

我有个朋友，他和一个女人第一次约会时，这个女人告诉他自己正在和一个已婚男士交往。我的朋友当时就直截了当地告诉她，他们之间将不会有第二次约会。她自己都不知道好好爱惜自己，轻易就介入别人的感情中，那凭什么要别人爱她呢！

本章你要铭记的话：

@他结婚了。

@除非他完全并专属于你，否则他仍旧是别人的。

@世上还有很多单身俊男，去找一个来约会吧。

@如果你约会的这个男人总是痛骂前妻或者追忆前女友，那你赶快去找别人带你看表演吧。

@千万别做第三者。

@你很迷人，不是那么就容易被遗忘的。让他准备好之后再来找你。

超级自助练习：

写出你理想中可以交往的男人的各种优点。你可以写出五条，赶快动笔吧，我们等着呢.....

1.

2.

3.

4.

5.

现在看看你写的内容，“已婚”或者“可望不可即”包含在其中吗？就是嘛！这两条当然不会在他的优点里出现。在我们看来，你那么聪明、高贵，才不会让自己受那份儿罪呢！

十一、如果他性情古怪，其实他就没那么喜欢你

真爱某人，就会想尽办法让他快乐

“他这个人真的很好，有很多优点，我只希望他不要总是叫我闭嘴。”不错，这是个问题，别忽视了。我知道“他这个人真的很好”，我知道你不会轻易爱上一个混蛋。不过我仍然劝告你，彻底地忘了他吧。忘了他所有的优点，连同他这个人。忘了他的借口和承诺。你现在只要问自己一个问题，他让你感到快乐吗？人真的是很复杂的动物，是可爱和品行恶劣的复合品，想要完全理解人性真的会让你伤透脑筋。所以，你想试图完全理解那些男人简直就是浪费宝贵时间。大家还没回答我们刚刚的问题：他让你感到快乐吗？我这里说的可不是“偶尔”或“有时”，也不是“经常”“好的时候比坏的多”。问题在于：在每天的生活中，他是否关心你的心情？如果答案是否定的，那就让他走开，找一个更看重你的男人吧。

“他真的努力在改变”

亲爱的格雷格：

我的男朋友真的很自私。他说他爱我，他也让我走进了他的生活，我们彼此的家人不仅认识，而且很亲近。他基本上是个好男人。可是在我们一起生活的四年时间里，他却从来不和我分担家务，从来不会精心安排一次约会，从来记不起我的生日，从不给我送花，也不肯遛狗，很少赞美我。即使我辛辛苦苦为他和朋友做一桌好菜后，他也从不说一声“谢谢”，他对我的感情也不那么热烈，更不想和我一起去旅行。为这些事，我们不知谈了多少次，每次他都发誓会改变，结果却依然如故。

我的问题是，他真的像他说的那样爱我，却又这么混蛋吗？

宝拉

格雷格的回信：

亲爱的“倒霉”女士：

你一定是在逗弄我。现在拿起你的信，把它举高，大声地将它朗读给你自己和一位朋友听。要是你还没有听出问题出在哪里，那赶快报警吧，有人的大脑被盗了。

另外，你最后提出的问题，我给你的答案当然是“不”。在恋爱中，男女双方都会尽量表现出自己优秀的一面，有些甚至会对自己的另一半好得不得了，并乐在其中。他或许觉得自己真爱你，也许他真的爱你，可惜他的表现实在是太差劲了。这和他不是真正爱你的效果真的没有多大差距。

千万别等到一起生活了四年之后，你才突然明白这个男人并不爱你，发现他是个自私自利的大混蛋。其实这个自私自利的家伙可能从你们约会的第一天起，就在试图让你了解他的真性情。

“都是他的家庭状况造成的”

亲爱的格雷格：

我和我的男朋友交往了一年了，他各方面都很完美。只可惜他生长在一个问题家庭里：只有一个兄弟，和一位精神不正常的母亲。而我的家庭是一个亲密和睦，彼此相处愉快的大家庭。他不愿意和我的家人交往，他往往宁愿待在家里，也不愿意看望我的家人。有时我带他一起参加我们家族的聚餐，他也总是闷闷不乐，非常抗拒。我们曾经谈过这事，他说他就是不喜欢和家人太过亲密。我实在很难想象将来怎么和他这样的人生活，可话又说回来，我们两个人是否相爱，相处是否融洽才是重点，不是吗？我相信他总会转变过来，慢慢会融入我的家庭中，你说呢？我的家人真的都是好人，很好相处的！

伊妮德

格雷格的回信：

亲爱的“大家庭”女士：

哇，你的男朋友除了不喜欢你的家人，其他各方面真是堪称完美！可这一点例外在你们的感情中真够关键的。当然，他给自己的自私找的借口真不错（毫无疑问，这就是自私）！

其实即使在以前（我不确定是多久以前，反正你明白我的意思），即使他想和你见面也得经过你家人的允许。你难道不希望有朝一日他会融入你的家庭吗？千万不要为了这个所谓的“完美男”就放弃了你的家人。他如果真爱你，真想和你一起生活，就会在每次见你家人时，来一番热情的表现才对，也许会跳上一段踢踏舞——

当然烤个蛋糕就更好了！

他可以不喜欢你收藏的CD，也可以不喜欢你的鞋。但只要是一个成熟负责的男人都会尽量去喜欢你的家人和朋友——特别是你那些很好相处的亲戚朋友。

“他不会总是这样”

亲爱的格雷格：

我正在和一位医学院的学生交往。他总是过度紧张，过度疲劳，甚至容易发火。要是我不小心叫醒他，他就会对我大吼大叫，最近一次他更是不停地对我尖叫，因为他觉得我打扰到了他正在准备的重要考试。我知道这只是暂时现象，并不是他的常态，谁让他读医学专业呢。想当初，我们刚刚开始交往时，他还没有考入医学院，那时的他非常温柔体贴。当然，现在每次他发完脾气，过一会儿就会觉得非常不好意思，也会和我道歉，说他压力太大了。格雷格，我应该相信他还会回到以前的样子，重新变温柔的，对吧！

丹尼丝

另外，一直以来我都想嫁给一个医生。

格雷格的回信：

亲爱的“大吼大叫”女士：

我才不在乎他念什么专业，将来是否可能成为下一任救世主呢！无论如何，随便对别人大吼大叫都是不对的，当然除非是在告诉别人“小心汽车”。而且这也绝不是什么暂时现象。那些总是大声吼叫的人其实是有心理问题的，应该去做心理咨询。他们一般都认为自己有权利对别人吼叫，这实在说不过去。我说，小姐，你真的愿意和这种人一起生活吗？或者说，你愿意你的孩子有这样一个父亲吗？我看未必。别痴心地渴盼他将来还会恢复善良的本性，赶快去找一个真正懂得照顾你的男人吧。

“单独相处时的感觉才算数，对吧”

亲爱的格雷格：

我很爱我的男朋友，他对我非常好，现在我们住在一起。他经常和我一起去度假，享受豪华的旅行，还给我买非常可爱又贴心的礼物。我觉得和他在一起很安全。可我的朋友们却不喜欢他，因为他在我们一起去时会拿我开玩笑。他曾经嘲笑我没有上过常春藤联盟大学，还喜欢当众指出我所说的话中的语法和知识错误。他也喜欢和我当众争辩，还会因为我对时事的不了解而大惊小怪、小题大做。我一点也不在乎这些，我猜想他这样做是因为他缺少安全感。而且我们两人独处时，他也不会那样，我发誓。所以我何必对这些耿耿于怀呢？只要在我们私下相处时，他对我好就足够了，是不是？

尼娜

格雷格的回信：

亲爱的“受虐狂”女士：

假如你偏爱坏人，那他对你真是完美无瑕。你为什么会喜欢这种故意贬低你来表现他自己的男人呢？尤其是他竟然当着你朋友的面贬低你！哪一所常春藤联盟大学会教人当众侮辱别人呢？恐怕这个家伙的专业就是教人羞辱人，他也许认为当着你朋友的面羞辱你、贬低你，他自己会显得多么了不起呢。他在和你独处时对你好，这有什么好高兴的？他这么做更像是等着把你带到大庭广众之下，继续羞辱你才对。赶快甩掉这个自以为是的坏小子，找一个能

上得了台面的男人。

“他也是一片好意”

亲爱的格雷格：

我的男朋友非常理解我的感受。我的身材过于肥胖，这成了一只困扰我的问题。而他是个健身狂，对饮食等非常讲究。他总是规定我该吃什么，不该吃什么。要是我忍不住偷吃，他就会直接和我说我吃下的东西都会变成脂肪，长在我肥胖的屁股上。他经常提醒我又变胖了。当然，我减肥有成效、进步很快的时候，他也会告诉我。我觉得他能理解我，他真的太好了。可我的朋友们都认为他对我太刻薄，我却不这么想。格雷格，你觉得呢？

娜迪娅

格雷格的回信：

亲爱的“减肥狂”女士：

这个男人听起来可不像你的专用减肥教练，倒是像专门欺负你的恶霸。我要提醒你，他可是你的男朋友。不过他倒是非常聪明，他知道你對自己哪里不满意，会利用这一点。这种恶霸专门恃强凌弱，挑比他们弱小的人下手，连天天练哑铃的人都不放过。现在是时候练练你的腿部肌肉了，这样你就可以从他身边跑开，永不回头。

我要把上述三个案例放在一起分析一下。生活中，当然包括恋爱中，除了动手打人外，有很多行为都算得上虐待。它们包括大声训斥、

当众羞辱、或者让你产生自卑的想法。

要是有人故意刺激你，让你觉得自己一文不值的话，你就会觉得自己不配得到别人的爱。这种时候，让别人来劝告你赶快了断这段关系，你也许不会同意。为此，你要先明白自己是这个世界上独一无二的人，值得拥有更好的感情，那才是一个好的开始。

“他可是一个炙手可热的男人啊”

亲爱的格雷格：

我和这个男人约会三次了，他真的很棒。他的职业是记者，生活丰富多彩，让人眼花缭乱——四处旅行、探险，而且他对世事的洞察力非常敏锐。他说话风趣幽默，很会恭维我。他看起来很喜欢我，一直约我出去。他经常说和我在一起非常快乐。可实际上，在我们这三次约会的过程中，他根本就没问过一个有关我的问题。他显然还是喜欢我的，要不然他为什么要约我，并且不断夸赞我漂亮呢？也许和炙手可热的人约会都得这样吧。他真的很棒，格雷格！

荣达

格雷格的回信：

亲爱的“被迫倾听”女士：

你可真走运，竟然逮到这么一个炙手可热的猎物。你还要去欣赏他的个人演讲，真是帅呆了、酷毙了。他显然和你一样，对自己无比崇拜。我可不想扫你的兴，但还得告诉你，其实他没那么喜欢你，他喜欢的是你专心倾听的样子。

我当初遇见我的太太时，一心只想着追问有关她个人的问题，否则我怎么能更快地了解她呢？当然，我也喜欢她听我说我的故事，我希望通过我的辉煌经历来迷住她。我们的交流是双向的，我认为她才是我的猎物。两个人在交往时，其实都渴望通过交流来了解对方生活中的点点滴滴，包括过去的一些经历、彼此的想法，都想窥探到彼此的心灵深处，以便走进对方的内心。可你的这位男士却像个自大狂加妄想狂。他至少该问问你穿什么样的内衣吧！

记着，女孩儿，你才是炙手可热的猎物。男人应该想尽办法来俘获你。男人可不是可口的小鲭鱼，在炭火上烤过后，加上柠檬酱，吃完就会让你齿颊生香、回味无穷。你才是这样的美味。好吧，这个比喻有些不恰当，你能明白我的意思就好。

“他只是还没找到生活的方向”

亲爱的格雷格：

我的男朋友已经两年没有工作了。他人真的很可爱，很体贴，只可惜他还没有生活目标。他偶尔会做做DJ，但基本上都是我养他（我自己出来工作，家里也会给我一些钱）。我知道他爱我，他只是需要找到生活的方向，对不对？也许现在只是他人生的低谷期，我还可以期待。

朱莉

格雷格的回信：

亲爱的“养家糊口”女士：

我不明白，你说你每天早晨都要把钱给他留在桌子上吗？还是付钱让他做家务？听着，“饭票”小姐，他或许很爱你，不过他好像不那么爱自己，否则他不会让你养着他，还一养就是两年。如果他这么喜欢靠你吃饭，本身就说明他没那么爱你。毕竟一个真正爱你也爱自己的男人会想办法振作起来，也就是说，他会去赚钱。还有你也要记住，这类男人一旦生活步入正轨，就会自我感觉良好，好到觉得应该另寻新欢（毕竟哪位有品位的女人会愿意让他这种软弱的男人长期做自己的寄生虫呢）。所以我奉劝你，就让他去寻找生活的方向、寻找自己吧，只要他不花你的钱就行。然后我们再看看这位DJ先生会不会又转回到你的生活里。

每个人的一生中都会有低谷，但是无论日子怎么难过，我们都要想

办法活下去，就好像你在酒吧欠了债，总得赚钱去还，而不是四处借钱，让自己债台高筑，苦恼不堪。所以你要非常注意一件事，那就是别给别人吃软饭的机会，快去找一个花你的钱不那么心安理得的男人吧。

“这只是他的怪癖罢了”

亲爱的格雷格：

我遇见了一位非常敏感、也非常温柔体贴的男人。可问题是，他不喜欢身体上的亲近。他说他不喜欢有人碰他的身体，因此我们没有性爱。这倒没什么，可是他也不喜欢爱抚我。他的其他方面都很好，所以我现在的抱怨好像是身在福中不知福。格雷格，你觉得他不想让我碰、不想拥抱是不是就表示他没那么爱我呢？还是说这只是他的一个怪癖而已？我不想因为这点小事就甩了他，可我还是很喜欢身体上的亲近。

弗莉达

格雷格的回信：

亲爱的“感情饥渴”女士：

说实话，这世界上还真没有几个人会不喜欢肌肤相亲这件人生最大的乐事呢。还有什么是他不喜欢的，小狗？小孩子？所有活着的东西？既然你喜欢身体上的亲近，又何必把自己和这个碰不得的男人绑在一起呢？确实，有些男人觉得和女人亲热很费劲，但是说到他们不喜欢这种享受，那就很难想象了。他或者真的爱你，可他绝对没那么适合你。我建议你还是离开他吧，找一个和你同样会享受的男人吧。

你会遇到这样一些男人，他们可能不喜欢被别人碰、被亲吻，甚至不喜欢性。你可以用很多时间来适应他们，或是总是怀疑自己是否该在

乎这些。你也可以瞬间了悟，他们不喜欢做的这些事正是你的生命乐趣所在，因此你就可以去找一个和你想法相同的人了。

最罕见且诡异的借口：“他害怕睡在一起”

亲爱的格雷格：

我和我的男朋友交往了一年了，他有一个非常怪异的习惯，就是没办法和我睡在同一张床上。每次我们做爱时感觉都很棒，可是之后他就要去沙发上睡觉。他对我说他是“实在没办法”。我们的感情在其他方面都非常好，所以我猜他可能对过于亲昵的关系有些排斥，我要耐心一些。难道这就表明他不爱我吗，还是说我该和他坚持走到底，并帮他克服这个毛病呢？

克雷莉亚

格雷格的回信：

亲爱的“怪癖恋人”女士：

我敢和你打赌：你和你的这位怪癖男友之间的关系并不如你想象中的那么好。他不敢和你睡在一张床上，而且是一年来一直如此？不会吧？像他这样的怪物，你应该立刻把他从你的沙发上拉起来，然后踢出门去。你竟然还在乎他对你的看法？这个世界可真是太疯狂了！赶快让你这怪异男友的演出落幕吧，拜托千万别继续了。

只要谈恋爱，你总会遇到几个怪人或者混蛋，这就像死亡一样是注定的。而你唯一要做的就是不要让这些男人占据你太多宝贵的时光。如果你无法确定时间，那我们告诉你，就在他表现出怪异行为之后的十分钟之内。因为这十分钟足够你穿好衣服，并且确定他把你的电话号码从

他的手机里删掉了。

【一语惊醒梦中人】

怪人和精神病是有区别的。怪人偶尔会穿一件天鹅绒外套，而精神病却只会和你在你做爱的时候穿。调侃和辱骂之间也是有区别的。“贝约克打来电话，要拿回她的衣服”，这是调侃，而辱骂则是“我的天，你可真够肥的”。然而最终的区别在于你们自己。你们每个人都非常优秀，有权决定是否接受男人给你们的这种“待遇”。

【莉兹的话：难怪这么难】

我在本书中曾多次暗示过，这里我就不拐弯抹角了。其实世界上没有那么多好男人。别怀疑，统计数据可以证明这一点，报刊书籍上的分析文章也可以证明，我想女人们也都愿意以自己的经历作证。我还要补充一句，好女人比好男人要多得多。我敢肯定以前你一定听过也说过这样的话。哦，等一下，还有一句：很多男人都喜欢和年轻女孩约会，所以年纪越大，想和你约会的男人就越少。所以我应该把格雷格请回家来，让他带着计算器，用数字和统计学来告诉我怎样才能找到一个好男人，和我彼此吸引，互相爱恋，并把我当做女王一样珍视。

大家心里都清楚，这是不可能的事。因此，善良、聪明、健康、风趣的美人们，你们最精明、而且符合逻辑的决定就是考虑降低自己的要求和标准，这才是理所当然的。我不知道你们是怎么想的，可我想结束单身生活。我讨厌一个人去参加聚会，讨厌一个人睡觉和醒来。我讨厌一个人去做每一件无聊的事，讨厌没有性生活的日子。我讨厌一个人做饭，讨厌一个人逛街，讨厌去参加婚礼。我讨厌别人问我怎么还没有男朋友，也讨厌别人不问我为什么还没有男朋友。我讨厌过生日，因为我还没有嫁出去。我讨厌不得不考虑要不要做单身妈妈。我说得够清楚了吧？

当然，我也不认为女人就应该和虐待狂交往，但有时虐待的手法也非常微妙，让人难以察觉和分辨，而且那些犯错的男人也有不同水平和

层次之分。至于我们在本书中说的那些男人，他们不只是混蛋，他们偶尔也会变得很好。有时我甚至会觉得我宁可找一个自己的朋友也许会讨厌的，但总会当我的杂货搬运工的男人，毕竟聊胜于无嘛。所以，我认为格雷格的说法实在太难做到了，我很难接受，因此只好让格雷格本人出来解释一下了。我是个很实际的人，既然统计数据已经明明白白地写在那里，我也不知该说什么。可我心里明白，我要懂得好好爱自己，得保持乐观，觉得自己有资格得到幸福。同时我也认为单身状态太糟糕了。格雷格，你真的认为我该一直单身、挑剔、不妥协，直到找到自己的那位真命天子吗？别忘了，在这个寂寞的世界里，一个人真的很孤独啊。算了，还是你来说吧，我也不知该怎么办。

【格雷格的回应】

我们终于谈到了关键问题。一旦我们开始探讨这个核心话题时，事情就不再那么好玩了。我清楚这个问题比起其实他没那么喜欢你来要更严重。曾经有很多个长夜，我陪着许多泪眼婆娑的女性朋友们（其中一位是我妹妹）彻夜长谈，我试图说服她们，那些把她们的生活弄得一团糟的男人根本就配不上她们，比起这些男人来，她们自己更重要。因此，在这里，我会尽我所能地解答这个问题。

对很多人来说，孤独、寂寞是非常难熬的。我理解，我能理解，我非常理解。可我还是想说，我相信，接受一个让你很自卑、根本不尊重你的男人，真的不如自己一个人逍遥自在。

统计数据确实很惨淡。但也别因这些冷冰冰的数字而失魂落魄。这些数字除了能吓到你自己和你的女性朋友之外，实在没有其他用处了。所以，我想说：“让统计数字见鬼去吧！”你要过的是自己的生活，你怎么能连对自己都没有信心呢！唯一帮助我——格雷格·贝伦特成功的信条就是自信心。我始终相信船到桥头自然直，我更坚定地相信，除了相信这一点之外，你别无选择。我创作了这本书，作为女性，你会读这本书，我们都有一个共同的心结，那就是我们都厌倦了恐惧。你要相信：如果不去忍受这些年来和你交往过的低级男人，你会活得更精彩，他们根本配不上你。你是非常出色的女人，值得被人爱。你想要发挥自己的这些价值，唯一的途径就是自尊自爱。至少，你应该把那些根本配不上

你的花花公子甩掉，然后再给自己设定一个更加优秀的选择标准。

勇敢点儿，我的甜心。我知道你难免会感到孤独，我知道你也渴望有个伴儿陪在身边，渴望有性生活、渴望爱与被爱，一直渴望到身体都会觉得疼痛。但我还是相信，如果你想找到更理想的伴侣，你就要相信这世界上一定有更好的男人，有你渴望的理想爱情在等着你。在你还没准备好的时候，在你获得信心之前，让我为你虔诚祈祷。

【格雷格的经典故事】

我的朋友艾米非常害怕小丑，她丈夫罗素就会想办法不让她看见或靠近小丑。这看起来并不难，也不用做出多大的牺牲。可实际上，大家自己试试就知道了，想躲开所有的小丑可不是那么容易的，毕竟世界上有那么多小丑。但罗素真的做到了，因为他一直在努力，即使在他们结婚十年之后，他依然会尽力保护他的妻子，让她免受恐惧的困扰。

【觉醒的声音】

——乔琪娅，33岁

现在正和我约会的这个男人对我朋友们的态度真的很差，每次见面他连笑都懒得笑一下，也不会正眼看人家。他和我的朋友们聊天的时候，也从来不问别人问题。每当大家对他讲话，他甚至会在人家说到一半时，把头转向一边。他并没有说不喜欢我的朋友，可他的行为却把一切都说明白了。最后我毅然甩了他。现在再想想，我真的很高兴没和他继续交往。我希望我的男人是有魅力并且喜欢我朋友的人，我也希望当我和他在一起约会时偶遇了朋友后，第二天朋友就会打电话来告诉我：“哇塞，你男朋友简直太棒了！”

【如果不信格雷格，请往下看】

我有个男性朋友，他和他的女朋友已经订婚，后来他发现自己并不爱她。可他死也不肯和这位未婚妻分手，因为他害怕（是啊，我们男人可是很有风度的）。每次我劝他做个了断时，他总会说：“格雷格，我在等着我们能大吵一架。”与此同时，他也会不停的找机会和他的未婚妻拌嘴，找她麻烦，不断刺激她，以便希望能“大吵一架”，好结束彼此的关系。这种手段真的很不厚道，希望各位女士读完之后有所醒悟。

在调查过程中，100%的男人都会说他们从来没有蓄意嘲弄或羞辱他们深深喜爱的女人。大家明白了吗？

本章你要铭记的话：

@生活本来不易，我们又何必和一个不好对付的男人一起生活呢？

@你有资格找一个一直对你很好的男人（当然你也该对他好）。

@除非一个人处于生命危险中，否则你没有任何理由对他吼叫。

@那些怪异的人应该去马戏团，不应该出现在你家。

@给自己一点独处的空间，以便可以向往那些更美好的事情。

@要对自己和生活有信心，除此之外，你别无选择！

超级自助练习：

如果你感觉现在的恋情不够好，可是你有没有十分把握，那就做一个非常简单的练习：

首先拿出一台录音机，把你的爱情故事讲一遍，并录下来。然后把录音大声地放一遍。想象一下，这是你在这个世界上最好的朋友在和你讲话。听完之后，你会给她什么建议呢？

如果你认为自己不该得到更好的伴侣，那至少你该相信你最好的朋友不这么认为，她可是坚信你值得拥有更好的.....这样可以让你有勇气摆脱这段感情。

十二、不要相信所谓的“爱情神话”

当然，这个世界上流传着很多爱情神话。有的故事说某女主动追求某男，结果最后成了某男的最爱，幸福一生；有的故事说某男对某女视若粪土，某女却把他奉为星辰，不懈追求，最后某男终于成了她的知心爱人以及她孩子的慈父；有的故事说某男时不时地和某女上床，之后就杳无音信，后来两人再联系时便幸福地生活在了一起；有的故事说某女和有妇之夫交往、上床，结果某男毅然离婚娶了她，两个人的婚姻美满而长久。

我们可不想让你随便相信这些所谓的“神话”，神话故事帮不了你，这些都只是世间的例外而已。我们可不想让你觉得自己很例外，还是活在常规之内比较好。毕竟一旦成为例外，就很可能陷入尴尬狼狈的境地。叫你的朋友别再给你灌输这些神话故事了。当你听到某女饱受虐待，最终美梦成真的故事时，赶快捂紧耳朵，大声哼哼歌。

你是很有个性没错，但绝不是例外！

十三、现在你该怎么办

不错，我们说的这些话很有可能会毁掉你的个人生活，我们承认。如果本书里的女人全都听从了我的建议的话，这个社会上一定会出现一支单身女性生力军了。所以接下来，我们责无旁贷，必须讨论一下，分手之后我们该怎么办？

我们都不是心理学家，也没有那么多的“女人味”（特别是莉兹），所以我们可不想谈论什么烛光啊，泡沫浴啊，给自己送花啊之类的事。但我们会请你注意——就算一点点也好——甩掉不爱自己的人是多么令人称快的事情啊。你至少会有一种回到广阔天地，让一切从头再来的解脱感吧。回想一下，我们会发现努力为别人找借口，费尽心力去理解某人会让自己多么疲惫。我们与其浪费这么多时间和精力在这个情感包袱上，还不如开启更多美好的机会。没错，分手会让我们痛苦，哪怕和一个只见几面的男人。你也很可能为他怦然心动，也会对未来充满期待，可是若能够保持头脑清醒，并告诉自己“他其实没那么爱我”，这不是让你更有自信吗？你能想象这样的女人未来会活成什么样吗？是的，什么都阻止不了她得到幸福。

分手之后，你可以做各种各样的事情，至于具体做什么，那是你的自由——瑜伽，录制励志磁带，甚至玩杀人游戏。可是一般情况下，你都逃不掉那种心痛，这时，你需要做的就是忍耐，要相信时间可以治愈一切，你终会度过这段心理脆弱期。本书的目的就是帮助你在未来遇到相同的事情时，可以有不同的做法。首先我们给你的建议是，为自己设立一些标准。

重新设定你的标准

当然，你很有可能会说“我早就有标准了”。很遗憾你的标准却让你

来读这本书，所以现在你该改改它们了，你需要提高标准。

我们来制定一条保证自己体面和尊严的底线。然后让自己抬头挺胸地生活。我们期待你下次会成为自己的主人。也许这时你要问了：“没有下一次该怎么办？”我们的回答是：“快把这些灰色的想法丢掉，丢到注定要沉没的那艘船上去，因为它迟早要撞上悲伤岛，我们可不想让你上了那艘船。我们希望你能拥有自尊和自信，这样生活才会给你意想不到的惊喜。”

所谓的标准，其实就是给自己设定什么可以接受、什么可以忍受的底线。你得自己决定什么样的标准适合自己。你可以设计未来想和什么样的男人交往，需要什么样的标准。然后把这些标准写下来，并随时提醒自己，这样不管你将来的他有多帅、多可爱，不管你们上过几次床，你都不会被其冲昏了头脑。

因为我们觉得我们比你懂得更多，毕竟我们写了一本这方面的书，对吧？下面我们就给你提供一些建议。

关于标准的建议：

@我不会接受没有主动约我出去的男人。

@我不会和让我等电话的男人约会。

@我不会接受那些不确定自己是否想和我交往的男人。

@我不会和那些让我觉得自己一点也不性感的男人约会。

@我不会接受那些酗酒、吸毒，超出我容忍底线的男人。

@我不会和害怕谈论未来的男人约会。

@我绝不会把自己宝贵的时间浪费在那些已经拒绝我的男人身上。

@我不接受已婚男人。

@我不会和那些不善良、不正常、脾气大、不懂爱的男人约会。

好了，现在轮到你了。只有你自己才知道还需要哪些标准。把它们写下来，并且一直记在心里。

无论他多有魅力，多么让人难以拒绝，我都绝不会忘记或抛弃的标准：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

术语内涵大揭秘

标准设定好了，我们请你一定要遵守。大家一般都会告诫你“小心陷阱”，却没有教你怎么发现这些陷阱。所以下面我们编了一个非常简单又实用的术语释义表，收集了男人平时最常用的一些词汇，它们的内涵通常是：“我其实没那么爱你。”

看似无可挑剔却极具杀伤力的词语

	本义	引申义
朋友	我绝不会做故意伤害你的事	其实我没那么喜欢你
很忙	我刚就任美国总统	其实我没那么喜欢你
坏孩子	你该努力躲开的男人	你该努力躲开的男人
我没准备好	我找不到裤子了	其实我没那么喜欢你
给我打电话	我的手机掉进水里了，恰好你的电话号码在里面	其实我没那么喜欢你
不喜欢你的家人	我可不想和你妈妈交往	其实我没那么喜欢你
害怕亲热	害怕亲密接触	其实我没那么喜欢你

十四、格雷格答疑录

我明白这书里的很多观点和想法很新鲜，很难轻易被接受和消化。因此我觉得还需请格雷格做些解释，以免大家形成错误的观念。好吧，说实话，其实是我想要格雷格再给我解释一下，他的有些想法真的很难理解。

——莉兹

1. 格雷格，说真的，你真的认为我不该主动和男人约会吗？男人都说我给他们一种强势的感觉，让他们感到胆怯，我是否该帮他们一把？

A: 生活中，我们最想得到的东西往往会引起我们的恐惧和胆怯。这正是人生充满刺激的地方。难道你真的愿意浪费自己的时间在一个不敢和你说话、不敢请你喝咖啡的男人身上吗？

2. 格雷格，这世界上真有那么多出色的好男人吗？我真的可以把这些不够好的男人甩了吗？

A: 这个问题我真不知该怎么回答才好，可我还是要说：一段美好的感情总是比“聊胜于无”的感情强得多，要是你自己离不开这个低品位男人，你就不会有机会找到更好的男人。当然，只有你自己能判断身边的这位是否让你幸福、让你满意。如果你仅仅是因为害怕找不到更好的，所以才继续目前的感情，那只能表明这段感情不够让人满意。

3. 如果我宁愿和一个不那么爱我的人在一起，也不愿孤独一人，那我该怎么办？

A: 我明白，你可以在经历一段糟糕的感情之后，再选择孤独一

人；或者也可以感觉很糟糕，但至少有人陪伴。我了解，这看起来很公平，可惜这两个选项中都包括一项，那就是让你感觉很糟糕。要知道和一个不爱你的人凑合着，你就永远也见不到真正爱你的那个人。其实谁都明白没有人共同庆祝圣诞节是非常凄凉的，可忍受这种凄凉也只不过是暂时的，至少你知道将来自己会得到更美好、更温馨的礼物。

4. 格雷格，这个世界上真有那么好男人值得我去爱吗？

A: 真的有、真的有、绝对有，要不然我就不会写这本书了。

5. 格雷格，你曾说过除非我前男友主动诚恳地要求和我复合，否则我就不该理睬他。可你又说那种分手后又要求重新开始的男人靠不住，应该对他们保持戒心。这究竟是怎么回事呢？

A: 我的意思是让你分辨清楚你前任男友的动机，他究竟是因为寂寞难耐，想找你陪一陪，还是因为他真的意识到自己犯了大错，想和你重归于好。当然即使是后一种情况，你也一定要谨慎对待，我可不希望你又回到一个把分手当习惯的家伙身边。

6. 你觉得一个感情世界中的坏孩子可以浪子回头吗？

A: 我实在不愿意和深陷感情漩涡且需要安慰的人说这句话：我相信一切皆有可能。然而我的经验告诉我，大部分男人很难改变，除非他们遇到了新欢。

7. 如果我总是碰上那种不那么爱我的男人，该怎么办？

A: 看来你天生与众不同，具有特异功能，否则怎么会老遇到那种没办法付出感情的男人。我们可以给你分析一下你吸引这类男人的原因，但更行之有效的办法是，如果你发现他不爱你就立刻离开。这样你就会发现，形形色色的男人，不管好的还是坏的，又会飞到你身边。要知道，你对哪一类男人投入的时间和情感多，你就会受这一类男人的控制。所以别拖了，立即行动。

8. 算了吧，格雷格，你得承认，有时某些男人不能和我正式交往，是因为他们真的有苦衷，这不一定表示他们不爱我。

A: 这样的男人也许存在，也许根本没有。但你要记住，“我没办法”先生和“其实我没那么爱你”先生就是一个人，他们都不想和你在一起。其中一位可能会说因为有苦衷，无法和你在一起，但结果都一样，没有任何区别。不要因为他个人的问题就让你失去判断，你没有理由痴痴地等他。他没办法真的爱你，你也不该忍受这委屈。

9. 你怎么满脑子都是穿内衣的女人，你是不是有问题啊？

A: 这世上怎么会有比穿内衣的女人更性感的呢？我们想想又不犯法！

十五、格雷格的结束语

别白白浪费青春

有一天晚上，我在德州奥斯汀市认识了一位女孩，她目前正遭遇了“其实他没那么喜欢你”的问题。她在工作中认识了一个男人，两人一见钟情，激情满溢，他们第一次约会就发生了关系，然后这个男人就消失了。当然，这只是一种比喻，他并没有真正离开，他们仍然会见面，但他已不是当初的那个男人了，好像完全变了个人。他性情乖僻，目光胆怯，总是疲惫。除非酒醉，否则也不想和她上床，也从不会计划一些正式的约会。当然，他也曾说过她就是他梦想中的女孩，以前他从来没有遭遇过这样的激情，还说他很怕婚姻这种契约关系。我真想见见这个男人，然后把他放在玻璃展示柜里，带他到全世界各地进行巡展，并在上面贴一张告示，写道：“小心这类男人，千万不要靠近他们。”我兴致勃勃地向这个女孩宣扬“其实他没那么喜欢你”这一观念。我想：“她一定会像《欲望都市》里的女孩那样恍然大悟，然后去寻找崭新的生活。”但是，就在我和她分享我的伟大智慧时，我发现她有些紧张和不安。

“你怎么知道我就能找到更好的男人呢？”她问道。

“我也不知道，我只是不明白你为什么要把自己困在一段只能给你带来伤害的感情里。你真的很有魅力、很可爱……”

“你又不了解我！”她差不多喊了起来。“你怎么就敢确定我遇到的下一个会更好？你也才刚认识我，为什么这么热心？再说这和你又有什么关系？”

她的话让我哑口无言。我承认我受到了惊吓，头脑一阵眩晕，然后我马上想起了自己说这番话的最初动机，于是我就和她说了曾经和大家

说过的话：“我不用了解你，我只需让你明白你应该爱自己，多替自己着想。”

至于说我算哪根葱，有什么权力对别人说三道四，我想说我也曾经单身过，也曾经对我的女友们编造过那些蹩脚的借口，所以我十分清楚男人的底细。直到我遇到了我的妻子阿梅拉，我才开始洗心革面，从此成了一个新好男人，并且乐在其中。我相信爱是个动词，而不是简单的名词。我必须让我爱的女人知道我要用行动来证明自己如何爱她。

至于我为什么要热心地管闲事，因为我有个妹妹，还有很多女性朋友，尽管她们也不愿意听我说她们的那段感情有问题之类的话，但我很关心她们。因为我的妹妹人很棒，很有魅力，我的女性朋友们也都非常优秀，而她们一直都不敢相信，她们值得拥有更好的男人，在甩掉这些低品位的追求者之后，她们会遇到更好的男人。她们还不敢相信自己理当拥有令人心醉神迷、欢乐幸福的感情，而不是退而求其次，简单地凑合。毕竟劣等的感情只会让你觉得它很劣质，我们应该珍惜这只有一次的人生，别让这些劣质的人降低我们生命的质量和价值。

为大家找出问题的实质，然后给大家回信，是一件非常有趣的事，但是，“其实他没那么喜欢你”这个观念真的具有神奇的效果。要是它能帮你摆脱一段让你受委屈的恋情，那这个观念就不是糟糕的，就很有价值和意义。我们都明白只有你自己才能救自己。我也不会假装自己能医治各种感情上的疑难杂症，但我确实知道怎样帮你找出问题所在。我也知道你确实值得拥有更完美的感情、更幸福的生活。我真的认为你魅力独具，而且你自己也心知肚明，否则你就不会拿起这本书来看。每个生命都是上天独一无二的赐予，难能可贵，所以你千万不要糟蹋了自己的青春年华。如果你在读这本书，就表示你希望得到更美好的生活，既然你在读这本书，我就会全心全意为你祈祷，愿你的希望成为现实！

——格雷格

十六、莉兹的结束语

格雷格有时真讨厌

我明白，格雷格有时真的很讨厌，我可是他的同事。就在我们合作写书期间，他完全粉碎了我对男人的那种乐观且充满期待的想法。看来在格雷格眼中，男人就不是个好东西。有他那些高不可攀的标准存在，世上根本就没有可以让他满意的男人。格雷格以为自己是谁啊！我的男朋友周末没有给我打电话，直到周一才打过来，这又能怎么样呢？这没什么大不了的吧。格雷格。唉，真是倒霉的一天，要按照你那些超级标准的话，格雷格，我看我得八年才能谈一次恋爱！

格雷格还是一个黑白分明的家伙，他根本就没有灰色地带。而我更多地生活在灰色区域。事实上，我还买了一栋灰色地带公寓，并搬了进去呢。这对我来说是一个正确的选择（只是维修费很贵）。理论上，我真不知道万一和我生活十五年、养育三个孩子的配偶突然背叛我，我该怎么办。格雷格就清楚。我还很悲观，格雷格那种不可救药的乐观思想真的让人愤恨。我特别讨厌他说每一个真正自信的女人都会找到好男人，前提是大家都要相信这一点。可我就不相信。我总觉得很多单身的人，在准备结婚时就会得癌症死掉，要不然就会遭遇车祸，或者永远找不到完美的爱人，所以就凑合着过了（这也就是为什么在书里回答问题的人不是我！）。

我也明白我真的很孤独，而格雷格已经结婚五年了，他根本不懂得一个单身的人有多寂寞。他让我们仔细地挑，而他倒是很轻松：每天可以在爱的饭馆里甜甜蜜蜜地饱餐。反正他的下半辈子不用愁情人节没有约会了。

当然，虽然我在抱怨，但我也相信格雷格是对的——大部分时候都是对的——而他最让人讨厌的地方也在这里。格雷格是我们生活中（或

头脑里)都应该存在的大哥哥。他要求男人们对我们更好,甚至比我们要标准都高。我们从小受到的教育就要求我们不要太苛求,不要太贪心。如果天下所有的女人都能按照格雷格的建议来做,如果我们所有女人都要求男人遵守诺言、尊重我们、宠爱我们,那世界会变成什么样呢?我觉得世界上就会出现一大批好男人。当然这些我只是说说而已。

说到格雷格的人生观和世界观,我可以和你很好地辩论上一场,因为我可以给出很有说服力的论据,有一大堆统计数字和各种图表,这些都表明我的悲观主义才更符合现实。可就算我赢了这场辩论,难道我就会变得更快乐吗?看看我的情况:41岁,单身。什么样的人生态度才能让这样的我更快乐呢?我想我已经懂了,我需要一服持久见效的快乐药。

如果你正在读这本书,可能你已经在很少付出的男人身上花了太多时间。这时,你应该多听听格雷格的建议。每个女人其实都需要男人时时提醒她,她聪明、高贵而又值得被珍爱,能够配得上她想要的一切东西,世界上充满了与此相反的错误信息,我衷心希望格雷格的大声呐喊能够盖过那些噪音。

希望这本书能给你提供实实在在的帮助,也希望起码它能让你绽放出由衷的微笑。我也祝愿你最终能找到精彩、美妙、健康、可以让你的生活焕然一新的爱情,就和你曾经梦想的一样。

在寻找真爱的路上,总会遇到令人激动的惊喜和奇迹,不是吗?

本书由“行行”整理,如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ: 2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称:幸福的味道 为了方便书友朋友找书和看书,小编自己做了一个电子书下载网站,网站的名称为:周读网址: www.ireadweek.com

——莉兹

感谢的话

如果没有以下各位的参与，本书就不会出版。首先我们要真诚地感谢《欲望都市》编剧组中各位超凡脱俗的朋友，他们是：Cindy Chupack, Jenny Bicks, Amy B. Harris, Julia Sweeney, Julie Rottenberg, Elisa Zuritsky（我们共同创作了那一集内容，把“其实他没那么喜欢你”这理念首次传递给了观众），当然还有我们最伟大的领导Michael Patrick King，我们由衷地感谢他最慷慨的支持与超乎寻常的幽默。

我们还要感谢所有为本书提供绝妙创意的人们，他们是：John Melfi, Sarah Condon, Richard Oren，以及HBO电视台所有帮助过我们的人。ICM公司的经纪人Greg Cavic启动了本书这个项目，当然还有Julie James适时的帮助等等，都让我们感激不尽。我也要感谢本书的代理人Andy Barzvi，是他推动了本书的出版以及后来的营销工作。感谢我们的编辑Patrick Price，他始终是那么彬彬有礼，而且学识渊博，是一位值得尊敬的绅士。

同时也要感谢接受我们问卷调查，给我们提供故事，向我们提问以及对我们坦诚相见的男士和女士。感谢我们所有的朋友和家人们，在我们创作中给予我们的鼓励与支持，尤其是雪莉·塔西璐以及克丽丝·贝伦特。

最后，我们要特别感谢阿梅拉·罗图拉·贝伦特，正因为有她的协助、她的激情、她的幽默、才华与爱，还有那些精彩绝伦的好故事，才会使得本书如此妙趣横生。

敬告读者

本书故事纯属虚构，并非真人真事改编

也绝对不是针对我们的朋友、对手、前男女朋友等进行嘲弄，请勿多心。

（但我们得承认我们确有过这种想法。）

——格雷格和莉兹

如果你不知道读什么书，

就关注这个微信号。



微信公众号名称：幸福的味道

加小编微信一起读书

小编微信号：2338856113

【幸福的味道】已提供200个不同类型的书单

- 1、 历届茅盾文学奖获奖作品
- 2、 每年豆瓣，当当，亚马逊年度图书销售排行榜
- 3、 25岁前一定要读的25本书
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著
- 6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本
- 7、 30个领域30本不容错过的入门书
- 8、 这20本书，是各领域的巅峰之作
- 9、 这7本书，教你如何高效读书
- 10、 80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单和得到电子书

也可以在我的网站（周读）www.ireadweek.com 自行下载

备用微信公众号：一种思路



如果你不知道读什么书，

就关注这个微信号。



微信公众号名称：幸福的味道

加小编微信一起读书

小编微信号：2338856113

【幸福的味道】已提供200个不同类型的书单

- 1、 历届茅盾文学奖获奖作品
- 2、 每年豆瓣，当当，亚马逊年度图书销售排行榜
- 3、 25岁前一定要读的25本书
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著
- 6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本
- 7、 30个领域30本不容错过的入门书
- 8、 这20本书，是各领域的巅峰之作
- 9、 这7本书，教你如何高效读书
- 10、 80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单和得到电子书

也可以在我的网站（周读）www.ireadweek.com 自行下载

备用微信公众号：一种思路

