

《30岁前结婚你就傻了（嫁得早不如嫁得好，你值得更好的男人来爱你）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787514207613

编辑推荐

无论是20岁、30岁还是40岁，无论是单身、已婚或者离异，
作为女性，我们都值得美好的爱情和幸福的婚姻。

幸福不是以结婚为目的，而是以结婚为开始 你值得更好的男人来爱你

金球奖、艾美奖获奖者 《广告狂人》 编剧

美国著名两性情感专家，寻找真爱的绝密法则，十种方法找到你的Mr Right!

内容简介

《30岁前结婚你就傻了》凭什么女人就得在三十岁前结婚？凭什么女人一逼近三十，七大姑、八大姨就叨叨个不停，看你的眼神就跟看外星人一样？凭什么你一优质女青年跟个不靠谱的秃头大叔相亲还得忍受挑剔的眼光？凭什么女人刚过二十五，脑门上就被贴上了剩女的标签？幸福不是以结婚为目的，而是以结婚为开始。新时代的女性既要工作又要养家还得孝敬老人，要是再不挑个好老公，那这辈子能幸福吗？赶早结婚已经是过去式了，30岁前结婚你就傻了！特蕾西以自己的亲身经历告诉你，在并不了解爱情与婚姻的真谛下，盲目地选择伴侣和婚姻，只会给自己带来无穷的麻烦。在《30岁前结婚你就傻了》这本书中，特蕾西像个姐姐，像个闺蜜，而且绝不废话，特蕾西针对现代女性在爱情和婚姻里最常见的十大问题，用她实际的指导经验一一进行剖析，并给出改变和解决问题的实际建议。本书中的很多原则有改变你人生的力量，适合每一个渴望美好爱情和婚姻的女人。

作者简介

特蕾西·麦克米伦(Tracy McMillan)，美国著名两性关系专家，情感问题专家，著有《我爱你，但我要离开你》(I Love You and I'm Leaving You Anyway: A Memoir)，深受读者欢迎。她同时也是近年热播的一系列美剧的剧作家，她编写的电视剧集《广告狂人》(Mad Men)荣获了艾美奖和金球奖，另一电视剧集《倒错人生》(The United States of Tara)荣获艾美奖。她还是ABC电视台的《火星生活》(Life on

Mars) 和NBC电视台的《时间旅人》(Journeyman)两部剧集的编剧。

目录

小测试——你需要这本书的38个理由

前言

Chapter 1 外表强势，即使内心再温柔，也会吓跑男人的

第一节 问题的真相：你内心深处有着不为人知的愤怒和恐惧

第二节

心智成熟是关键，我身为人妻的经验：控制欲让我的感情世界里曾缺少了爱和温情

第三节 琳恩为什么嫁不出去：极度害怕受到伤害，走向了毒舌和强势

第四节 关于男人的那些事儿：男人的内心都住着一个简单的生物

第五节 你将如何改变：哇！你都不知道你要做的是多么简单

第六节 帮助你改变的超级武器：真正发自内心地去原谅，以及学会重新“讲故事”

第七节 小结：倘若知情，你最好的朋友会告诉你的事儿

第一节 问题的真相：你想要的不是一个男人，而是一个不存在的完美生物

第二节 在少女时代，我身为人气女郎的人生经验：不能因为他长得不是你喜欢的类型就立刻拒绝掉继续了解他的机会

第三节 娜塔莉为什么嫁不出去：过于追求完美，以至于任何男人都可以被挑出毛病

第四节

有关男人的那些事儿：他们希望自己的女人很迷人，但是不希望一辈子都跟情敌搏斗

Chapter 2 过度注重对方的某些条件，只会错过真正的好男人第一节

问题的真相：你想要的不是一个男人，而是一个不存在的完美生物第二节 在少女时代，我身为人气女郎的人生经验：不能因为他长得不是你喜欢的类型就立刻拒绝掉继续了解他的机会

第三节

娜塔莉为什么嫁不出去：过于追求完美，以至于任何男人都可以被挑出毛病第四节

有关男人的那些事儿：他们希望自己的女人很迷人，但是不希望一辈子都跟情敌搏斗

第五节 你将如何改变：高富帅不一定是最佳选择第六节

帮助你改变的超级武器：你是什么样的人，你就能找到什么样的男人第七节

小结：倘若知情，你约会的上一个男人会告诉你的事儿

Chapter 4 别再把自己当成公主殿下了，情绪化会摧毁掉一段绝妙良缘第一节

事实真相：你的情绪化是来源于你需要依赖，需要安全感第二节 是你自己将他从身边推开？我曾经爱吃醋的人生经验：对男人像对小偷一样无限制盯防，只会让他们对你无法忍受

第三节 有关男人的那些事儿：你的疯狂会让他们觉得自己是受害者第四节

劳伦为什么嫁不出去：紧张兮兮的神经质让她成为男人恐惧之神第五节

你将如何改变：回顾你的童年，你内心的创伤之源就在那儿第六节

帮助你改变的精神食粮：能控制你的情绪化的法宝第七节

小结：倘若知情，你室友会告诉你的事儿

Chapter 6 不懂得打理自己的生活，会吓跑对你暗自青睐的精英男第一节

事实真相：你内心深处排斥有人真正进入你的生活，你害怕别人看到真实的你第二节 这样只会毁了你，我作为一个曾喜欢耍酷的女人的生经验：摒弃掉让你生活一团糟的坏习惯，才会遇到你的孩子他爸第三节 凯莉为什么嫁不出去：本来一切都那么美好，一直到心仪对象走进她那片狼藉的公寓的时候，一切就GAME OVER了第四节

有关男人的那些事儿：他们想找的不只是一个女人，更想找的是他未来孩子的母亲

第五节 你将如何改变：从现在开始，你必须强迫自己去做你不愿意的事，比如减肥、戒烟，或者学会做一手好菜第六节 帮助你改变的精神粮食：懂得放手，懂得拒绝第七节

小结：倘若知情，你的姐姐会带来怎样的建议

Chapter 8 他不爱你又如何，让他从你的生活里滚开第一节

事实真相：你在对自己撒谎，你还要自己骗自己多久？第二节 心不会骗你，我作为一个经历世事的女人的生经验：倾听内心真实想法，然后它会告诉你什么是对，什么是错

第三节 克莱尔为什么嫁不出去：因为不愿意面对事实，才给了男人伤害你的机会第四节

有关男人的那些事儿：绝大多数的男人不会直接撒谎骗你，但是他们往往会让你自己骗自己第五节 你将如何改变：对自己坦诚第六节

帮助你改变的精神食粮：了解自己，挖掘自己，爱惜自己第七节

小结：你最好的朋友想告诉你却从未说出口的事情

Chapter 10 没有谁会比你更幸福，只要你相信我所说的一切第一节

事实真相：爱一个人意味着要接受不完美的他，是真正的接受第二节

我想送给天下所有女孩的话：无论何时，保持自爱之心，把人生过得繁花似锦第三节

安琪为什么还没结婚：把爱情视为宗教，把男人看成唯一第四节

有关男人的那些事儿：没有男人会和为与自己在一起不惜一切的女人结婚第五节

你将如何改变：生命中总有一个事物值得你倾心寄托，当然，男人除外第六节

帮助你改变的精神食粮：练习如何去爱，如何面对爱的挑战第七节

小结：这本书里，我们其实都讲了些什么？后记

[显示全部信息](#)

媒体评论

这本书风趣、睿智，而且非常之真是。特蕾西·麦克米伦就像是你永远的好朋友，是新手教练和关系专家，她会完全颠覆你对自己和所处关系的认知。这本书适合每一个渴望美好婚姻的女人。——里奇·雷克（好莱坞演员）特蕾西·麦克米伦太神了，她的书里完全就是这么多年来我花大价钱请人告诉我的事：我太激进，我的生活一团糟，我恨我自己。她教给我如何自我治愈，不断成长，如何以有趣而激励人心的特有方式争取自己所要

。这本书有种魔力，让你能够掌控你的生活，成为你所想要的那个自己。最主要的，她告诉你如何跳脱出来审视自己。——惠特尼·康明斯（演员，谐星）作为一个已婚十二年的人，我很愿意给我的单身朋友们以建议。多亏看了这本书，现在，我可以底气十足地给人咨询了。

——希瑟·麦克唐纳（切尔西·莱特利晚间秀的固定嘉宾，畅销书作家）

在线试读部分章节

还记得我说过的吗，这本书更多的是关于你的，而不是关于男人的。确实如此。因为我的第三任丈夫使我明白一个道理，我希望你也开始明白，那就是在感情迈入下一个阶段的时候，选择什么样的男人进入（在有些情况下有可能是离开）自己的生活，女人应该承担全部责任，百分之百的责任。

这意味着，你必须明白是你自己把这些男人带进你的生活的——即使是那些坏男人。我并不是说是你有意选择了这些人，也并不是说是你想让他们对你不好。我想说的是，如果你意识不到在某种意义上是你选择了这些男人，那么对你来说事情就不会有任何改观。

多年来，在经历了这么多次婚姻和感情，这么多次所谓的“失败”（我更愿意称之为成功前的准备）之后，我得出了这样一个道理：男人反映的是我们内心最深处、最潜意识里对自己的看法。

每段感情经历都好比是个童话故事，故事中男人是被邪恶的第十三个仙女施了法术，专门派来帮你认清自己的。这并不是要伤害你，虽然你会感到受伤，从那长长的睡梦中醒来，但只有这样你才能真正了解自己，并得到救赎。

好吧，这样讲也许太学究（或稍显生僻），那我试着换个方式说。把你和男人的关系比作一部探究你对自己看法的电影——这部电影被投射在一个名为“他”的巨大白色银幕上。（要记住“他”本人往往并不知道自己是这部电影或影院的一部分。）在这部电影里，所有你对自己的看法都会神奇般地通过“他”的言语和行为体现出来，无论是“我很胖”或是“我很可爱”，或者是任何别的什么。关于你自己，你自己所了解的，银幕上那个人了解；你都没有意识到的，银幕上那个人也一样了解，他甚至会送你健身俱乐部的会员卡作为情人节的礼物。（真实故事，绝非杜撰。）

若想了解你内心深处是如何看待自己的，回头看看这些年充斥在你生命中形形色色的男人们的行为和态度吧。你发现些什么固定模式了吗？这些人有没有什么共同特征？你也许会发现你交往的对象要么对你特别挑剔，要么特别有控制欲望，又或者不那么忠诚。这也许很难接受，但这恰恰反映了你内心深处的想法：你认为自己就应该被这样对待。

我第一次听到这个观点时也非常不屑。有没有搞错？我可不这么想。但你应该明白，倘若你潜意识里并没有这么想，对于这荒谬的说法，你又何必介意呢？因为在内心深处，你不得不承认这（至少）有那么一点儿说中了你的心事。

不管怎样，我希望你可以试着这样思考一分钟。如果对你并不适用，你大可以随时喊停。因为这样审视男人最终会赋予你力量——现在你看待他们，看待你整个人生都有了全新的方式。这并不是一个发现“男人原来都是这样的东西”的过程，而是一个“我的老

天，我竟然这么看待我自己”的过程。你会发现自己的进步。当你吸引的男人从“咆哮帝”到基本靠谱的人，他只不过偶尔咆哮而且也都事出有因的时候，你就知道你在进步了。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)