

# 《女生必看恋爱宝典》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年12月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：是

国际标准书号ISBN：23843401

## 编辑推荐

郑洁心给你的不是温言软语的安慰，也不是毒舌一般的怒其不争，她的信条是：每个女孩都有独特的美，都会有个独特的人懂得欣赏，她告诉你的是如何把握机会、用什么样的具体的方式方法找到懂得欣赏你的人。

语录：

“正因为看不到幸福，你才需要相信”；

“你能活成什么样，取决于你内心想活成什么样”；

“好的选择，它一定是冒险的”；

“25岁是向社会现实投降的起点”；

“25岁不开始改变命运，那么未来人生中你将不会有更好的机会！”；

“25岁不是做梦的年纪，而是明确人生方向的年纪”；

“凡走过的必留下痕迹，十年后、二十年后你的生存状态是由你今天的行为和选择铺就的。” -----

《这一生，静待时光检验》（给以自己的方式定义自己人生的人——萧秋水沉淀10年之作与世俗和解而保持自我，与现实妥协而不忘突破，给走在以自己的方式定义人生的路上的、正积极、努力地活着的人。）

《用所有的存在与世界相会》（继畅销书《这一生，静待时光检验》之后，萧秋水分享工作、学习、生活心得。羽西品牌、立顿红茶、宝洁、瞭望杂志等官微推荐，40家大学文学社推荐。）

你一定要遵守它！即使无名指套上了戒指，你也要继续遵守它，信仰它，直到生命结束，爱情画上美满的句号。

郑洁心给你的不是温言软语的安慰，也不是毒舌一般的怒其不争，她的信条是：每个女孩都有独特的美，都会有个独特的人懂得欣赏，她告诉你的是如何把握机会、用什么样的具体的方式方法找到懂得欣赏你的人。

语录：“正因为看不到幸福，你才需要相信”；

“你能活成什么样，取决于你内心想活成什么样”；“好的选择，它一定是冒险的”；

“25岁是向社会现实投降的起点”；

“25岁不开始改变命运，那么未来人生中你将不会有更好的机会！”；

“25岁不是做梦的年纪，而是明确人生方向的年纪”；

“凡走过的必留下痕迹，十年后、二十年后你的生存状态是由你今天的行为和选择铺就

的。”

[显示全部信息](#)

## 内容简介

《恋爱戒律》在台湾首次出版后，曾造成男性的恐慌，并引起强烈的抗议。因为作为女性，你一旦遵守本书的戒律，必能招招制胜，所向无敌，令每一个男人都难以抗拒你的魅力，并将永远为你痴迷，为你疯狂一辈子。所以，打开本书之前，请遵守本书首条戒律：千万不要让你心仪的男人看到这本书！

《女人25，活出\*好的自己》是一本随时随地都可以拿出来翻阅的女性成长宝典，书中每一条简单的建议都能让你有恍然大悟，豁然开朗般的感觉。25岁，女人的选择和努力一样重要。改变人生命运的无非是两样东西：一个是你遇到过的人，一个是你读过的书。女孩真正意义上的自立不是18岁而是25岁。如果你看得足够远，你之后的人生，很大程度上和25岁的想法息息相关。爱情是什么，你也许还没琢磨透，但人生需要什么，25岁的你必须开始清楚。

下一步你该做什么，亲爱的女孩，请记住：

1、25岁的你，已经到了法定婚龄，可是你并不用着急着嫁人。好好梳理你的人生，看看你25岁之前得到了什么，失去了什么，25岁之后，你想要什么！

2、25岁的悲剧在于仍然任性地认为无理取闹是可以被原谅的。成长比成熟更重要，你必须独立了，这是25岁女孩讨论幸福的前提！

3、25岁的你，忙恋爱、忙工作，父母一定不是你们生活的重心。但要坚信一个真理：这个世界上只有爸妈永远对你好！

《恋爱戒律》在台湾首次出版后，曾造成男性的恐慌，并引起强烈的抗议。因为作为女性，你一旦遵守本书的戒律，必能招招制胜，所向无敌，令每一个男人都难以抗拒你的魅力，并将永远为你痴迷，为你疯狂一辈子。所以，打开本书之前，请遵守本书首条戒律：千万不要让你心仪的男人看到这本书！

《女人25，活出\*好的自己》是一本随时随地都可以拿出来翻阅的女性成长宝典，书中每一条简单的建议都能让你有恍然大悟，豁然开朗般的感觉。25岁，女人的选择和努力一样重要。改变人生命运的无非是两样东西：一个是你遇到过的人，一个是你读过的书。女孩真正意义上的自立不是18岁而是25岁。如果你看得足够远，你之后的人生，很大程度上和25岁的想法息息相关。爱情是什么，你也许还没琢磨透，但人生需要什么，25岁的你必须开始清楚。下一步你该做什么，亲爱的女孩，请记住：

1、25岁的你，已经到了法定婚龄，可是你并不用着急着嫁人。好好梳理你的人生，看看你25岁之前得到了什么，失去了什么，25岁之后，你想要什么！

2、25岁的悲剧在于仍然任性地认为无理取闹是可以被原谅的。成长比成熟更重要，你必须独立了，这是25岁女孩讨论幸福的前提！

3、25岁的你，忙恋爱、忙工作，父母一定不是你们生活的重心。但要坚信一个真理：这个世界上只有爸妈永远对你好！

4、25岁以后，获得一个真朋友会越来越难。别斤斤计较谁先和谁联络，谁关心谁更多，

主动问候你想念的朋友吧！5、你必须有一件除爱情外，真正喜欢的“东西”。

想学摄影，就去学吧；想学钢琴，也去学吧，你才25岁！

6、也许，你以前干过许多荒唐的事，可是，请你不要觉得那有多见不得人，请你不要觉得那是负担。25岁，这会是一个新的开始，不必思量，静静地感受，悄悄地绽放！

[显示全部信息](#)

## 作者简介

郑洁心，Frenca，台湾两性情感专家、畅销书女作家。一针见血的犀利笔调和令人拍案叫绝的两性观点，深受广大深陷情感泥潭的痴男怨女的追捧，博客已超过10000万粉丝狂热点击！已出版四十多本书籍，作品皆以女性励志为轴心，思考现代女性如何掌控自己的幸福，活出美好的自己。成名作《写给女孩的幸福宣言》（大陆出版名为《女人25，活出\*好的自己》），台湾热卖超过100万本，连续30周荣登畅销排行榜，是华语界改变百万女性人生的经典励志读物之一，作者本人也成为了台湾青少年和上班族\*知心的倾诉对象。

## 目录

### 《恋爱戒律》

作者序：每一个女孩都要有自己的爱情戒律

Chapter1\*一阶段：从朋友升级为恋人

戒律1：可以赴约会，不应该约会太久——我\*迟九点一定要到家。

戒律2：可以赴约会，不应该不挑地方——我不想去看夜景。

戒律3：可以赴约会，不应该海削对方——我不想接受这么昂贵的礼物。

戒律4.可以答应同居，不应该没有原则——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5：可以寂寞，不应该找人填补——与其浪费时间在错误的男人身上，我宁愿保持单身。

戒律6：可以主动勾引，不应该主动示爱——我只是对你有点兴趣而已。

戒律7：可以暧昧，不应该爱慕——我愿意给你追求我的机会，请多多努力。

戒律8：可以接受邀约，不应该主动邀约——周六下午我才有空。

戒律9：可以坦然拒绝，不应该勉强接受——很抱歉，我没办法答应你。

戒律10：可以慎重考虑，不应该当即接受——我现在没办法决定，需要一点时间想想。

Chapter2\*二阶段：从恋人升级为亲密爱人《恋爱戒律》

作者序：每一个女孩都要有自己的爱情戒律Chapter1\*一阶段：从朋友升级为恋人

戒律1：可以赴约会，不应该约会太久——我\*迟九点一定要到家。

戒律2：可以赴约会，不应该不挑地方——我不想去看夜景。

戒律3：可以赴约会，不应该海削对方——我不想接受这么昂贵的礼物。

戒律4.可以答应同居，不应该没有原则——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5：可以寂寞，不应该找人填补——与其浪费时间在错误的男人身上，我宁愿保持单身。

戒律6：可以主动勾引，不应该主动示爱——我只是对你有点兴趣而已。

戒律7：可以暧昧，不应该爱慕——我愿意给你追求我的机会，请多多努力。

戒律8：可以接受邀约，不应该主动邀约——周六下午我才有空。

戒律9：可以坦然拒绝，不应该勉强接受——很抱歉，我没办法答应你。

戒律10：可以慎重考虑，不应该当即接受——我现在没办法决定，需要一点时间想想。

Chapter2\*二阶段：从恋人升级为亲密爱人

戒律11.可以共同奋斗，不应该只为你而活——我们一起努力让我们都更幸福。

戒律12.可以付出，不应该放纵对方——我愿意为你付出，但是你\*\*不要做出对不起我的事情。

戒律13.可以考虑后妥协，不应该马上接受——你的想法很不错，但是我需要考虑一下。

戒律14.可以生气，不应该口出恶言——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.可以假装任性，不应该真的任性——我喜欢烦着你帮我做这件事情，是因为我知道你也\*喜欢这样做。

戒律16.可以互相扶持，不应该太依赖对方——我自己可以搞定所有事情，但你可以偶尔帮帮我。

戒律17.可以浪漫，不应该奢华——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.可以为自己想，不应该只为自己想——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.可以自由，不应该没有尊重——我这个周末想和朋友去玩，你想一起来还是要在家里等我？还是有安排我们其它的活动？

戒律20.可以两人世界，不应该只有两人世界——我和你爸妈当然会很合得来，因为我们有共同爱的男人。

《女人25，活出\*好的自己》CHAPTER 01用你的心灵呼唤幸福

01、正因为你看不到幸福，你才需要相信

02、25岁是时候想一想，十年之后的自己究竟要变成什么样子

03、好的选择，它一定是冒险的CHAPTER 02事业\*\*是25岁女人的必需品

04、25岁，有些道理越早明白对你越有利05、不能养活自己的“宅女”是可怕的

06、坚持奋斗，就是对自己的\*\*忠诚

07、聪明的女人只要能掌握自己，便可以赢得整个世界

08、结不结婚，都要做好退休规划，这才是成熟的女性CHAPTER

03美丽永远是女人的\*\*钥匙09、25岁还质疑“以貌取人”的天性，那就太天真了

10、明确你\*想要表现的自己是什么样子

11、漂亮的女人男人都喜欢，就如女人都想拥有漂亮的物品

12、“等我减肥成功再穿漂亮衣服”的念头是完全没有必要的

13、小心翼翼地成为别人而不做自己真的很可惜CHAPTER

04女人一辈子至少要有一次自立自强的减肥大作战

- 14、25岁的女人已习惯体重给你带来的困扰，那就不太妙了
- 15、我们\*胖的时候，往往正是我们过得\*糟糕的时候
- 16、乐活的方式，能让女人不费吹灰之力维持好身材
- 17、不要让身体搭云霄飞车，给它毒药再给它解药CHAPTER
- 05成熟的女人，一定是能够控制自己情绪的人
- 18、找到情绪爆炸的症结点，一定找得出办法控制它
- 19、在恋爱中训练自己的情绪反应方式20、25岁的女人，一定要学会为自己保密
- 21、巧妙应对爱开玩笑的男同事，是25岁女人应有的成熟CHAPTER
- 06身心没有照顾好，谁的羡慕眼光都是多余22、爱物质要适度，永远知道精神更重要
- 23、所有的外在形式\*终都是为了内心的安定
- 24、泄露年龄秘密的往往不是皱纹，而是你的眼神
- 25、伤害在25岁的年纪是必然的，但请不要远离美好的事物
- 26、如果你对别人不够仁慈，那就是自己的能力不够
- 27、25岁女人请爱你的工作，但别爱上你的上司CHAPTER
- 07交友有原则，你的态度很重要
- 28、25岁还相信网恋，那你不是天真得可怕就是可怕得天真
- 29、世上没有完美的男人，只有女人完美的想象
- 30、“见不得别人好”的嫉妒心理会毁掉女人的一生
- 31、警惕闺蜜太多地参与你的感情生活32、女人间的八卦，\*\*的倾听者是男人
- 33、不该结交的人，千万不可套近乎CHAPTER 08书籍是单身女人\*忠实的情人
- 34、女人不要当笨女人，更不要和笨男人在一起
- 35、电视看多了人会变呆，女生如果变呆就不美了
- 36、25岁不幸失恋了，那就挑本让自己安静下来的书吧37、小心被书本愚弄而不自知

[显示全部信息](#)

## 前言

作者序：每一个女孩都要有自己的爱情戒律

男人对你\*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\*\*不应当他的女朋友。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，光是有这么

样的想法还不够，只是做了一半正确

的事情而已。作者序：每一个女孩都要有自己的爱情戒律

男人对你\*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\*\*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\*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蹋地的时候，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、精力在浮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！

[显示全部信息](#)

## 媒体评论

拿到书简单的翻阅了几页，发现果然是一本爱情宝典，对在爱情中易迷失自我，把我不住爱情步调的姑娘还是很有用处的。当然不是说把书中的所有戒律倒背如流就能在爱情中所向披靡，毕竟感情因人而异，不可复制。现在一些适婚女孩太过急于求成，恨不得见了一面就要确定他是准夫婿，把感情投入的太快，这样太容易以失败告终，不是把心仪的男孩子吓跑就是恋爱地位越来越地下。这本书很明确的告诉女孩子们严格把控自己的底线是多么重要，毕竟每个可爱的姑娘都是一个鲜活的个体，先学会爱自己再去爱别人——网友

特别喜欢的一本书，内容很实用，适合每一个女人好好的看，细细的品，让女人更有味道，更加自信，更加完美！——网友

市面上有很多讲爱情技巧的书，但是这本书，讲的不单单是技巧，是做人的道理，做女人应该明白的道理。——网友

拿到书简单的翻阅了几页，发现果然是一本爱情宝典，对在爱情中易迷失自我，把我不住爱情步调的姑娘还是很有用处的。当然不是说把书中的所有戒律倒背如流就能在爱情中所向披靡，毕竟感情因人而异，不可复制。现在一些适婚女孩太过急于求成，恨不得见了一面就要确定他是准夫婿，把感情投入的太快，这样太容易以失败告终，不是把心仪的男孩子吓跑就是恋爱地位越来越地下。这本书很明确的告诉女孩子们严格把控自己的底线是多么重要，毕竟每个可爱的姑娘都是一个鲜活的个体，先学会爱自己再去爱别人——网友

特别喜欢的一本书，内容很实用，适合每一个女人好好的看，细细的品，让女人更有味道，更加自信，更加完美！——网友

市面上有很多讲爱情技巧的书，但是这本书，讲的不单单是技巧，是做人的道理，做女人应该明白的道理。——网友

女人的\*\*个分水岭应该是25岁吧，而男人应该是在三十岁。我曾经开玩笑的说：对于我们女人而言，“三十而立”就是你三十的时候，儿子可以直立了。现在毕业两年了，钱，没有。本事，没有。男朋友，没有。

接下来怎么办？出国，没有钱。读研，读出来就二八九了，我不敢想象。回家，但家里给不了自己什么。也许还有一条路，那就是嫁个有钱人。越浅显易懂的道理越容易被忽略，尤其是受过高等教育的女人，大家骨子里，或多或少都有点骄傲吧，我知道有



捷径可走，但我还是愿意做我自己，在\*\*的青春年华里，活出\*\*的自己，我喜欢张曼玉那句话：“这么多年我一直坚持做自己想做的事情。”更喜欢杨澜的那句牛话：“40岁吓谁呀？我刚开始！”哈哈~~痛快！——读者：yangyan-613618

[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)