

# 《你不必讨全世界的欢心》

## 图书基本信息

书名：《你不必讨全世界的欢心》

13位ISBN编号：9787505736558

出版时间：2016-1

作者：菠菜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《你不必讨全世界的欢心》

## 内容概要

知乎人气情感一姐菠菜

且做一个久处不厌的女人

在知乎她被280000人关注；文章80000000次阅读

她的观点500000人赞同；获得130000次感谢

愿你在这个残酷的世界里拥有最美好的爱情与婚姻

情侣之间该如何沟通负面情绪？

为什么疏离是一段关系中正常的进程？

是时间不够长，还是新欢不够好？

你是输给了追求失败还是输给了对自己的舍不得？

你为什么没有安全感？

你是找一个爱的人，还是找一个合适的人？

世界观不同的人，为什么互相吸引？

本书始终围绕“你不必讨全世界的欢心”这个主题，来做一个独立的女人，做一个独立的女人也能与人久处不厌。

# 《你不必讨全世界的欢心》

## 作者简介

菠菜，以说情道感的文字玩转知乎与豆瓣，文笔犀利、有深度，被知乎网友评为：“知乎人气情感一姐”，帮助不少网友解决很多现实中的问题，并在知乎网获得较高的人气与关注度。居上海。

# 《你不必讨全世界的欢心》

精彩短评

# 《你不必讨全世界的欢心》

## 精彩书评

1、书评：《原来女性还可以这么做，恋爱还可以这么谈》我聘用的恋爱教师让我读的这本书。从六月陆陆续续读到七月，每每这期间恋爱上什么事情没有做好，老师总说我没有领会此书的精神。作为一本很浅显的读物，一个作为女博士的我，已经对作者菠菜膜拜如女神了。好像自己从来学会做过女人，也没学会过如何恋爱。还记得前男友在第一次xxx的晚上跟我说，“就这么把你从女孩变成了女人，你妈妈要是知道了是不是要来找我算账？”我还在想，原来做女人是一件这么简单的事情？然而经过了这段最终分道扬镳的感情后，我才知道原来做女人，真的那么难！我在自己的不幸中沉沦了快一年的时间，陷入一心责怪自己不够好才得不到爱的思想死循环中。幸好这本书，给我被颠覆的生活世界赋予了新的体系：原来女性还可以这么做，恋爱还可以这么谈。“谈恋爱是我已经对这个世界比较满足，然后，我想把这种满足分享给某个人。当然了，我也不是活在真空中，也不能太降低我生活的物质质量。”首先，关于怎么做女性。因为“在两性关系里，我们需要认真了解、警惕对待的，永远是自己。”只有“了解自己是什么样的人，接受自己是什么样的人，然后再寻找适合自己的男人，这是一个缓慢接受、摸索的过程。”学会恋爱就是学会舍弃的过程。“能够舍弃的前提就是一个人喜欢自己、尊重自己，拥有那种不依靠别人而保全自己的骄傲。因为我喜欢自己，所以和你在一起的时候不是为了拴住你，而只是为了让自己快乐而已。”我们需要自己学会做一个被欣赏、有生活热情的女性，“独立、改变、勇敢、智慧、毅力这些精神，统统无法靠体液传播的。”有许多过去两性关系中主人-奴隶式的概念需要被改变。譬如说女人“期待被一劳永逸地保护”，譬如说“相信女人可以做一根藤蔓缠绕在大树身上”。实际上，“认清彼此的属性和定位。”每个人都有自己不同的属性与模式，都可以不断摸索爱情结合的方式。做这样的女人，需要明白的是自己只是一个普通人。“而所谓的气质，其实是一种任何时候都不怯场的自信，能够控制节奏的智慧。”我们要做的不是万人迷，不是去向他人索取我们需要的美貌、才华、智慧、金钱和实力，而是去分享。“最重要的东西，永远不可能是别人给的。”“最重要的，或者说最富裕的，是对自己生活的热爱。”同时，要相信爱情只在两个成年人之间。成年人以为着成熟，“成熟就是经得起变数。而人的本性是讨厌不确定性的。人生第一堂让你有切肤体会世事无常的课程，就是在爱里学习的。当你知道一个人也有不如自己意的地方，你仍然不后悔和他在一起的时候，你就成熟了；当你从问怎么办，到想总有办法解决的时候，你就有担当了；当你从不停地期待寻找一个没有缺点的保护者，到明白人都有缺点但愿意互相体谅时，你就温柔了。没有成熟、担当和温柔，亲密关系是不会快乐的。”其次，关于两性关系。除了相信两人在一起是分享，最重要的还是相信两人在一起是一种伙伴关系。在这种伙伴关系前提下，我对以下的观念有了深刻的转变1. “大部分时候，恋人之间不存在什么渣或者婊。”2. “在你气不过拿出来在别人面前进行道德批判的时候，你自己的感情也就死掉了。”3. “有些事情，我们只求经历，不求完成。”4. 当然也应该允许一个人对我们的感情有所反复。……反复就反复好了。我们多多感激在一起的快乐时光就好。人活着的日子是有限的，开心的日子多一天，那么不开心的日子就少一天……但是不和你在一起的时候也要有其他娱乐和充实自己的方式。毕竟人生不是生离就是死别。而无论结局如何，我希望能带着一些美好的记忆快乐地活下去。5. 当一个人觉得自己并不被了解却已经被控制，他的情绪往往是会逆反的。6. 关于疏离：而最常见的冲突就是对对方进入自己生活的抗拒。萍水相逢一段欢愉固然是让人很开心的事，但大部分人都觉得自己的生活没什么不好啊。欲望已经释放的男人开始对对方产生疏离感。……所以只怪罪男人为了发生关系而撒谎未免有点把复杂事情简单化，有点苛求人性了。……最好的办法就是见招拆招，当你接受疏离感是亲密关系中肯定会存在的阶段时，反而会在它出现的时候嗅到机会的味道。毕竟，本来吃吃喝喝，睡睡觉，是个女人就能干的，而个体差异在哪里呢？当然就在于对危机的处理方式上。……当你做了“被冷静方”，你要真心实意地明白这的确是解决问题的时候：如果一段关系只能前进不能后退，那么就好像失去弹力而一直被拉伸的橡皮筋一样会绷断。冷静就是你回复橡皮筋柔性的时候，而表达善意是你要让对方明白你无意挑起一场冷战。……“你有需要可以随时来找我”，表示我们买卖不成仁义还在的这样那样的义气。你的确不是所谓的受害者，……对方态度冷淡也好，没有展现男子汉气概也好，吃饭要AA也好，都不是一种迫害，只是一种选择。你可以选择接受或者不接受，但不应该接受了以后又抱怨——为自己的选择承受后果，这是成年人交往的第一法则。如果你不把自己当成一个成年人来对待，就不应该尝试两性交往。……改变经常是由内而外的，就算你的确知道了自己的弱点想要改正，也应该先默默地矫正而不是急着要证明给别人看，如果你能经受几个月甚至小半年的被冷静期，情绪大部分时候积极稳定，那才的确算是改

## 《你不必讨全世界的欢心》

变了。就尽量以“不经意地见面”作为契机，一段关系是就此结束还是迈向下一步，不再见一面，光靠一些语言或者文字总是很难做判断的。不过一般来说，在女方没有死缠烂打的前提下，男人出来吃饭就为了和你撇清关系的概率不大。在冷静期恢复期的时候，也是你要学会控制频率的时候。记住你们曾经因为在关系太过紧密的时候磨合过，所以冷静恢复期时，好为慎重一点，保持频率不要太高。至于什么时候亲密无间，那要你自己来判断与对方之间的感觉，不要急着试探或者一定要定下来。不过，你偶尔可以表表忠心：“记得那次你不理人家，人家很伤心。”

7. 我能让自己快乐，但我也能表达自己的感情：你能离开，但你也愿意继续拉我的手。我明白你完全靠着我，我完全靠着你，都是很累的事情。现在，就让我们手拉着手一起走吧。

8. 因为人难免有缺点，在谈恋爱需要磨合的时候，有时会互相觉得对方是个傻子。

9. 谈恋爱图的是是什么？我觉得是成长，而对成长的验证，是一种成全。这种成全不仅仅是成全自己，还是有余力地成全对方。

10. 恋爱这件事情的出发点就是欣赏，无关其他。不要溺爱。“人的快乐，往往来源于欣赏他的人，也正好欣赏他。所以，让爱人开心，最重要的，仍然是要保持自我、保持真诚，并且保持住那些让他欣赏的点。”

11. 在交往中，就变成了有负面情绪要排解，没有负面情绪，创造负面情绪也要排解。排解负面情绪，第一点，就是不管有没有爱人，都不要可怜自己。……如果你爱一个人，理由只是终于有了个可以承担你所有负面情绪又不好意思疏远你的人，那不是欺负人，把对方变成垃圾桶吗？……记住自己是一个负责任的人——我是自己情绪的第一负责人。……保持好聚好散的心态。不是一直在一起才是对对方负责，尊重对方的选择，但同时也保持自己的好心情才是对自己生活的最大负责。

12. 不喜欢的人，离开就是了，而对方不喜欢你的某些特质，你也得明白，天底下没有人会完全喜欢你，能改则改，改不了的话也只能好聚好散。

13. 我觉得深入交往，指的是一种心灵上的取暖和融合。我之所以喜欢一个人，喜欢到高频率的交流和大面积的摩擦还不腻，还开心，那肯定是因为在他面前，一件事到底是天大的事，还是不算什么事，这是我们两个人可以说了算的。因为有且仅有我们两个可以说了算，所以我们才一见如故，惺惺相惜。

14. 我无法帮助那些说自己很爱一个人，但是却许多事情瞒着他，怕被他发现后无法接受，自己该怎么办的求助。在我眼里，两个人并没有真正的沟通和谅解过，这个爱来得是否有点莫名其妙。如果把这个问题拆解一下，会发现那些爱不过就是那个人可以结婚、对自己好、照顾自己、给自己一点生活上的便利。这是多么孤单的爱啊，为了一点点蝇头小利，就要唾弃曾经的自己。这就好像小时候为了讨好老师不被骂才好好念书一样，即便拿到了荣誉，被老师夸了几句，心里充满的仍然是恐惧。我不认为结婚是一种荣誉，婚姻只是一种生活方式而已。当然，单身的人需要朋友也需要爱人，但这种爱人不是那种照顾自己的主人，而是一个陪伴自己的搭档。

15. 为什么两性关系里，我们常常觉得是男人赚便宜了？其实，那些“赚便宜的男人”本来要的就挺简单啊，和你在一起，说话时开心点，舒舒服服地亲热一番，不就行了吗？其他的关于事业、关于金钱，这都是我自己的事情吧？而女人，往往单身的时候很独立，一恋爱，就马上变成“我的事不是你的事吗，否则我要你干吗呢”这样的思维方式。你背过喝醉睡着的人吗？当一个人自己不使劲，他的重量还真不一定是别人可以负担的。……幸福有许多种，而且大部分的品类不是那种他人可以给的，而且这种幸福就和知识一样，是可以分享的，甚至必须要分享才会有所体验。你有一个苹果，我有一个苹果，我们换一换，还是只有一个苹果，但你有一个知识，我有一个知识，我们互相倾听，我们就都知道了两个知识。……你有一颗保护我的心，我有一颗保护你的心，我们互相分享，在这个世界上，我们拥有了一个相爱的人。

16. 结婚，意味着我承认我们的社会价值相差无几。

17. 许多缺点，其实无伤大雅，许多关系中的伤害，其实只是对对方掌控失败的不甘心而已。

18. 稍微碰到一点点风吹草动，他们不是考虑怎么通过自己的方式和努力想办法解决掉问题，而是想着“可能是对方不够爱我吧”。他们觉得爱是一种纯粹的化学元素，两个人在一起，“砰”的一声就起作用了，而且不应该会消散。更偷懒的是，他们在得到善意的时候，不是想着无功不受禄，或者说想着我应该回报对方，而是觉得对方对自己的善意都是理所当然的。“为什么不持续下去呢？为什么不多给一点呢？”这种想法，真叫人啼笑皆非。

19. 有许多情侣最后谈崩掉，觉得对方实在是奇葩的品性，其实，这些都是你惯出来的。

20. 任何人都有自己不知道的阴暗面，何必搞得自己那么可怜。

21. 如果真的想离开一个人，变得无限冷漠，不再主动去联系，在别人主动联系的时候保持了客气的热情——我觉得这个办法很好。

22. 所以，如果某件让我不爽的事情影响了浓度，我就默默地离开一段时间就好了。舒适感是来自于对自己的认同——对这段关系的认同，以及认同以后可以事半功倍地营造双赢环境的自豪感。一旦有所欺骗和隐瞒，就是对自我的否定。长此以往，有可能变成固执类的守序型自我，或者就是徘徊在功利型关系中。最后，是我需要用的，就是学会如何追求男人。学习追男人就是学习放弃。找到男朋友第一步是先认识男人。然后是，“你不追，基本上就不会成



## 《你不必讨全世界的欢心》

功。”“别急着把牌都出光了。一上手就拼命地提高互动频率，以为这样会提高赢的概率。可是，赢了又如何？”“只有当自己愿意或者已经和对方在一起时间很频繁了，频繁到基本没有时间再去认识其他异性，甚至也没有动力去认识其他异性的时候，就可以考虑动用考察大法了。”但“一旦陷入了纠缠区，就记得图穷匕见，换——战——场！”，别让自己陷入食之无味、弃之可惜的境地。追男生的第一步，永远是充实自己的精神生活。第二步，就是进入开放式的友谊范围，不要树立男人会喜欢你的目标，做一个男人有意思的朋友。第三步，换频道，让男人意识到，你是个待字闺中的大姑娘。换频道其实很简单，就是你开始把完全不能忍受的男人的缺点列出来，然后单独去约那些及格的男人。第一次单独约会要控制一下时间，然后根据情况看有没有必要继续聊下去。这个时候，主要是记得要有一定的反差，在一个男人的面前不要咄咄逼人，尽量温柔安静一点。这时，你要做的不是刻意表现自己，而是观察和被观察。女追男要警惕的敌人永远是胡思乱想。潜伏期的作用是比较冷静地观察一个男人，以及他和自己的缘分。所谓比较冷静，就是不要主动去寻找机会，尽量在共同从事的项目、任务或者游戏中平等自然地交流，不去为了聊天而聊天，为了观察而观察。所以说是大半年，其实接触也就两三次，而这两三次以外，尽量不要过多地考虑他在干什么、是什么人、现在怎么样，去一遍遍读他所有的网络信息。同时需要潜伏好几个对象。在约会过程中，除了要迅速地展开暧昧的肢体行动、自来熟地撒娇耍赖外，还要会全方位地表达女人真喜欢一个男人就是会表白、会对他好、会丧失理智，喜欢男人怎么可以怕丢面子？要对他进行“如果一个女人怕丢面子，就是她不那么喜欢你，把你当备胎”的洗脑。最后的最后，记住亲密关系的第一规则：这个世界上，没有对的人，只有爱的人。

2、1. 要明白谈恋爱的最终目的是什么。菠菜认为，谈恋爱的最终目的是成长，这当然没错。但对我来说，一段关系最终的走向还是家庭。所以，我在date一个男人之前，会先考察他对于家庭的看法，他的经济能力/经济潜力以及他的长相。为了不浪费彼此的时间，我基本上只date在经济能力，顾家以及长相上过关的男人。而过关的标准是什么，只能自己来设定。2. 谈恋爱的过程是为了制造和享受跟另一个人在一起的快乐时光。这种快乐当然也包括身体上的快乐。这一代我非常同意菠菜。作为一个经济，生活和精神上独立的女子，我也认为两性之间除了一点愉悦的时光以及彼此的欣赏和陪伴，也没有其他更大的作用。所以date的时候，就尽量开开心心的，努力制造愉悦的时光。而约会之外，依旧只做真实淡定，不骄不躁，不急功近利的自己。愉悦当然也包括身体上的愉悦，但是要有自己的底线。而一个男人如果在触碰你之后就疏远了你，你可以把这个当作一次筛选的机制。一个对你真感兴趣的男人，是不会把身体作为最终目的的。3. 但同时也要明白，两性相处的快乐可以不必重复，因为人生不是只有快乐组成的，要学会放弃。这里的重复指的是不必在一个人身上重复。只要是自己喜欢的人，都可以制造相处的快乐。所以，如果对方不愿意见面了，那就去找其他的人玩或者做其他有意思的事情，重新分配自己的时间和精力，渐渐淡出。要记住，相忘于江湖也是一种潇洒的态度。4. 在一段关系的进程中，疏离是非常正常的阶段。保持清醒和冷静。萍水相逢固然是一件让人开心的事儿，但作为成年人的我们都有自己的生活，对于让对方进入自己的生活会有抗拒，给对方时间思考和做选择，是很正常的。而且越是优秀的，有许多女人追捧的男人，越知道挑选是一件很正常的事情。那些急于确定关系的，反而是没有安全感和自信的。而对于自己来说，努力提升自己的能力和魅力并且相信自己的能力和魅力是保持清醒和冷静的不二法宝。5. 在恋爱中培养出一些坦荡和豪迈。保证自己的世界是阳光灿烂的，谈恋爱只是邀请一个人进来而已。不进来，没关系，我仍然是那个阳光灿烂的世界。拥有自己的生活方式和节奏，保持独立，勇敢，智慧，毅力的精神，保持自己的知性和美丽。工作日该全神贯注地工作和学习，努力提升自己，而周末的时候留时间跟喜欢的人在一起享受时光，放松心情。我的生活方式不会因你改变。6. 不要把趣味，感情和精神全部集中在一个人身上。要在一个年龄段遇见一个精神高度契合的对象，该对象还得在外表，物质，年龄方面完全匹配，不是不可能，但是这个概率小到可以忽略不计。所以，不要指望把这些需求全部从一个人身上获得。认清自己的需求和欲望，把它们分配到不同的人身上。9. 两性关系跟任何其他事情一样，都需要经验的积累。哪有什么都不懂的人吃几次饭就会懂判断，知进退了呢？给自己几年的时间积累经验，好好学习两性相处之道。懂判断，知进退。如果真的想离开一个人，不再主动去联系，在别人主动联系的时候，保持客气的热情，就好。12. 如果觉得对方是好女孩，如果自己喜欢她，男人追女人的唯一方式，就是用时间来检验自己的真心。刚开始的追求只是追求，完全不涉及真心。真心是时间培养出来的。所以，不要被男人一开始的热烈追求打动，因为检验一个男人真心的只有时间。

3、看书名，确实以为是一本鸡汤的不能再鸡汤的书，但是细细读完，才知道，它不是教你如何恋爱

## 《你不必讨全世界的欢心》

，不是让你如何更有魅力，而是让你如何做自己，变得更好。什么叫做变得更好呢？第一次分手时，我以为是生活能够自理，有一份稳定的工作。第二次分手时，我以为是更高的薪资收入，变得漂亮。第三次分手时，我碰到了这本书，我才知道，所有的事情都要自己做。你的坏情绪请自己处理好，你的工作请脚踏实地去，你的空虚请自己独自承受，你的人生请自己做决定。虽然他们再也不会回到我的生活，虽然我偶尔还是会思念他们，虽然我还是有难过的时候，但是我知道，我有和自己坏情绪自处的能力了，我有一份不会让自己饿死并且喜欢的工作了，我知道人生而孤独。这些都是失去他们换来的成熟，失去也是得到的开始。我希望以后，自己可以作为一个成熟的成年人生活！

4、有次在“一个”上看到此书作者菠菜回答的感情问题，瞬间觉得好“与众不同”（原谅我在这些事情上是个白痴，要不谁有那么多闲心看那么多闲书）。翻看了她的公众号内容，对感情的事她有很多有趣的观点，至少比起有些爆红的情感专家真实，不坑人。有次我看见朋友床头有某情感专家的书，马上建议她不要看，我在某段无聊的时光也关注过，看了觉得世间再无真爱，会恐慌，自己就是因为不美不瘦没有钱才没人爱的，binggo，正中下怀，然后推荐一些变漂亮的产品给你。当然了别人才没有那么直接，这和婚恋网站和相亲节目一样，为了博眼球做的一系列“广告”一样，愿者上钩。我完全抱着“有趣的老司机讲故事”的心情看这本书的，到是完全没有想到，老司机也是有深度的，讲一讲感情也会涉及到人生这样的道理，说到底，感情态度也是人生态度的一种。在生活应该是多姿多彩的文章里，提到了养女儿的态度，“让女孩子学会玩，学会一点冒险，学会一点竞争游戏，是为了让女孩子也不要害怕输的感觉。不太害怕输的感觉，相信自己可以重来一次，这早整个人生道路上，不管男女都是重要的一课”，防止“许多女人，终其一生的玩具，似乎只有男人”。有这样态度的人就不会去知乎提问“女儿该富养还是穷养”，对自己的孩子不该先有“性别”的观点，男孩、女孩都是自己的孩子，最终你都想他们成为独立健康快乐的人。而且，就像《美丽人生》一样，即使这个世界残酷又肮脏，父母最应该是让孩子感知到这个世界的美好和神奇。让孩子能成为独立有思考能力的个体，靠自己去选择自己的人生，这应该是最好的教育了。看一本情感书，看出来教育孩子的感悟，果然，感情什么的，我不懂。（手动再见）

5、买来看了，以为是给女票们看的，翻开后才知道男女皆可通吃，从男女之间如何处理负面情绪到菠菜姐的一些心路历程，读起来不错，有很好的教导与启发作用，菠菜姐的书，会继续购买。推荐给大家看，写的不错，“知乎人气情感一姐”不是盖的。

6、1.你不必讨全世界欢心的另一层含义是，你其实只需要，学会讨自己的欢心。谈谈恋爱，找一些有趣的事情，享受这个世界上自得其乐，也与人为善的一些乐趣。对于身边的人和事，保持着合则来，不合则散的洒脱。菠菜提倡的生活是那种不用蛮力，也无需强求，但要自我求进且乐于修炼的。洒脱，不强求，看得开，有能自洽的价值观，也有能和喜爱的人肝胆相照的决心。这样的女子，是在江湖行走的屠龙侠女，也能刹那间成了他人灶边炉台，洗手做羹汤的小媳妇，一切全凭三个字：我愿意。2.认识菠菜是在知乎上，喜欢她却是在看过这本书之后。尽管此书被人垢病的一大特点就是“知乎回答合集”，但对照书和知乎答案交叉看，看她没有问题可答后百无聊赖写专栏，是美而不自知，看她在微信公号时不时卖卖土特产，编辑催一下，就发一下新书宣传。一副初芽少女不思春的懒散与不羁。她的情绪里没有对这个世俗社会里资源的欲望和焦虑，不像如今新成名的小作者，每天在群里讨论800次阅读量下降和要不要日更的话题。这点我极羡慕菠菜与燕公子，公号是真真儿成了她们的游乐园而非涅槃圣地。开心地时候更一更写一写，跟二十郎当的小姑娘“话当年”，说遗憾说快活，都不计较了。一点一滴都是经验，而非情绪。不开心地时候甩手放开这一亩三分地，喝酒，逛街，聊天，做爱，生活中新鲜亮丽的故事还多呢，她们不止是写，而更是经历。3.菠菜的厉害之处不仅在于她写出来的洒脱，更在于她乐于花这些时间，把这些洒脱与背后的逻辑讲述清楚。当然了，她能用一句话讲清楚的功力，正是我对她的热爱所在。再也没有比一个明厉但不尖锐，有智慧但没有智力优越感的女人，更能让小女生喜爱的了。她谈成熟：什么叫成熟？成熟就是经得起变数。一句话说清，然后开始拎背后的逻辑。“人的本性是讨厌不确定性的，所以学校也好，初级社会也好，人生第一堂让你有切肤体会世事无常的课程，就是在爱里学习的。当你知道一个人也有不如自己意的地方，你仍然不后悔和他在一起的时候，你就成熟了；当你从问怎么办，到想总有办法解决的时候，你就有担当了；当你从不停地期待寻找一个没有缺点的保护者，到明白人都有缺点但愿意互相体谅时，你就温柔了。没有成熟、担当和温柔，亲密关系是不会快乐的。”她谈浪费：所谓浪费，是你在错误的追求方法上反复用力，还期待得到一个圆满的结果，在得不到时没有接受的坦荡，反而充满了被亏欠的郁闷和怨恨。时间宝贵，不要浪费。在追求的过程中，发现自己的弱点，控制他或者接受



## 《你不必讨全世界的欢心》

他，这些都是自己的一种成长，不是浪费。她谈为什么忘不掉旧爱？我们之所以忘记不了许多美好的事情、痛苦的事情、纠结的事情、狗血的事情，我们之所以在感情里会犯糊涂，会去做一些别人笑话我们傻的事情，甚至会去做一些自己笑话自己傻的事情，是因为我们在一次次探索，并不希望忘记——我是谁。菠菜有许多金句，但不是绞尽脑汁的堆砌，而是“我与我周旋许久，终于懂了世界”的自得其乐。而这种自得其乐，在背后，是一颗愿意在这个世界开心玩乐的小女孩。这个小女孩或许并不耀眼，但注定独特。因为懂得如何讨自己的欢心，对于女人来说，太难得。

# 《你不必讨全世界的欢心》

## 章节试读

### 1、《你不必讨全世界的欢心》的笔记-第219页

让女孩子也会玩，学会一点冒险，学会一点竞争游戏，是为了让女孩子也不要害怕输的感觉。

### 2、《你不必讨全世界的欢心》的笔记-全文

《你不必讨全世界的欢心——且做一个就处不厌的女人》读书札记

#### 1. 篇目：《过日子就是多一个人玩耍，合则聚，不合则散》

p2不着急、不生气、不要脸的厚黑学；大部分时候，恋人之间不存在什么渣或者婊。在两性关系里，多多少少总得有一种愿赌服输的豪迈。……而那种把所有的错误推卸到对方身上的逃避，只会让自己在下次对垒的时候犯下同样的错误。

……在两性关系里，我们需要认真了解、警惕对待的，永远是自己。

P3 在你气不过拿出来在别人面前进行道德批判的时候，你自己的感情也就死掉了。……要相信任何事情都有代价，只是有些代价明显小于收益，可以忽略不计。而有些代价当事人又不在乎。

P5 就我的观察，许多女性受不了男人不认真对待自己。对于她们来说，不被认真对待就是比分手还要耻辱的事情。如果一方面想学游戏人生，一方面又要求对方认真对待自己，这就是缘木求鱼、南辕北辙了。一个吃惯素材的人，真没必要去吃大鱼大肉，豆浆也是有丰富的植物蛋白的额，而男人那么多，不可能只有欣赏游戏人生这一款的。……了解自己是什么样的人，接受自己是什么样的人，然后再寻找适合自己的男人，这是一个缓慢接受、摸索的过程。……独立、改变、勇敢、智慧、毅力这些精神，统统无法靠体液传播的。

P6 你不在期待被一劳永逸地保护，不再相信女人可以做一根藤蔓缠绕在大树身上，你也许会觉得拼搏的时间比你想象的要长太多，因为我们都是平等的普通人。一个普通人要过自己想过的日子，与人互相扶持、互相谅解，同时有一点不足为外人道的纠结和痛苦，让我们一起慢慢长大，渐渐成熟。

#### 2. 篇目：《我愿意抓紧时间，在你面前保持真诚和美好》

P8 学习追男人就是学习放弃

P9 有些事情，我们只求经历，不求完成。……人类最大的痛苦来源于相对于幸福的重复。

P10 当然也应该允许一个人对我们的感情有所反复。……反复就反复好了。我们多多感激在一起的快乐时光就好。人活着的日子是有限的，开心的日子多一天，那么不开心的日子就少一天……但是不和你在一起的时候也要有其他娱乐和充实自己的方式。毕竟人生不是生离就是死别。而无论结局如何，我希望能带着一些美好的记忆快乐地活下去。……能够舍弃的前提就是一个人喜欢自己、尊重自己，拥有那种不依靠别人而保全自己的骄傲。因为我喜欢自己，所以和你在一起的时候不是为了拴住你，而只是为了让自己快乐而已。

#### 3. 篇目：《你是要一个名份上的男朋友，还是要一段让自己快乐的关系》

P12 许多陷入泥潭而难以挣脱的女性，往往是在付出了太多后又不肯收手。……她们忍不住每天练习，想要知道男人的情况以便自己能帮上忙，她们经常嘘寒问暖：饿吗？渴吗？要多穿衣服吗？无聊了吗？晚上吃什么呢……她们心甘情愿地进入男人的生活领地，帮忙做各种家务，她们也心甘情愿地在男人说有点事情的时候默默等待。……对比较陌生的男人就不爱合适了。这种所谓的好，暴露了一种野心，那是一种太过于希望得到女主人头衔的野心。当一个人觉得自己并不被了解却已经要被控制，他的情绪往往是会逆反的。

P13 许多女性在想要追求男性之前，都生活在一个付出就有回报的环境里面

P14 所以，别急着把牌都出光了。一上手就拼命地提高互动频率，以为这样会提高赢的概率。可是，赢了又如何？男人不摸下一副牌了，你怎么办呢？

#### 4. 篇目：《疏离是一段关系中正常的进程》

P16 在一起的时候感情越好（或装得越好），离别的时候往往会越不适应。……让我们冷静一下吧。

P17 这个时候是“被冷静方”以退为进的好时机。……因为疏离是一段关系中非常正常的进程。……默契这个东西，往往是只能在解决冲突的时候发现彼此合拍，俗话说“不打不相识”，男女之间也会多少有点这种规律。在没有通过环境预热或者从朋友变成恋人这样水到渠成的关系的时候，萍水相逢

## 《你不必讨全世界的欢心》

的男女往往是通过一点冲突去加深或者解散关系的。……而最常见的冲突就是对对方进入自己生活的抗拒。萍水相逢一段欢愉固然是让人很开心的事，但大部分人都觉得自己的生活没什么不好啊。

P18 欲望已经释放的男人开始对对方产生疏离感。……所以只怪罪男人为了发生关系而撒谎未免有点把复杂事情简单化，有点苛求人性了。……最好的办法就是见招拆招，当你接受疏离感是亲密关系中肯定会存在的阶段时，反而会在它出现的时候嗅到机会的味道。毕竟，本来吃吃喝喝，睡睡觉，是个女人就能干的，而个体差异在哪里呢？当然就在于对危机的处理方式上。……当你做了“被冷静方”，你要真心实意地明白这的确是解决问题的时候：如果一段关系只能前进不能后退，那么就好像失去弹力而一直被拉伸的橡皮筋一样会绷断。冷静就是你回复橡皮筋柔性的时候，而表达善意是你要让对方明白你无意挑起一场冷战。……“你有需要可以随时来找我”，表示我们买卖不成仁义还在的这样那样的义气。

P19 你的确不是所谓的受害者，……对方态度冷淡也好，没有展现男子汉气概也好，吃饭要AA也好，都不是一种迫害，只是一种选择。你可以选择接受或者不接受，但不应该接受了以后又抱怨——为自己的选择承受后果，这是成年人交往的第一法则。如果你不把自己当成一个成年人来对待，就不应该尝试两性交往。……改变经常是由内而外的，就算你的确知道了自己的弱点想要改正，也应该先默默地矫正而不是急着要证明给别人看，如果你能经受几个月甚至小半年的被冷静期，情绪大部分时候积极稳定，那才的确是改变了。

P20 除非在被冷静期胖了十几二十公斤，否则想结束被冷静期，而又捕捉不到对方信号的时候，就尽量以“不经意地见面”作为契机，一段关系是就此结束还是迈向下一步，不再见一面，光靠一些语言或者文字总是很难做判断的。……我常常觉得两个人在一起也需要缘分，我想和好的时候，正好能撞见他也许也是缘分的一种。……我一般会选择委屈一点（因为我大部分的时候是开朗的，所以希望造成个反差），适当地说几个笑话，然后说说过去的事情，最后低着头默默地玩弄勺子红着眼眶……当然，这些基本都是临场发挥，去之前也会特地穿得稍微性感一点，最好不要眼妆太浓或者干脆不化妆以防花掉。

P21 如果这个时候男人李露出的是不耐烦或者不置可否的敷衍，那就收一个“不过我现在也不错”的尾，默默地把这段关系放进冷冻箱把。不过一般来说，在女方没有死缠烂打的前提下，男人出来吃饭就为了和你撇清关系的概率不大。所以大部分时候，他们会象征性地埋怨几句，或者宽慰几句，但身体已经很老实地和你搂搂抱抱了。……过几天再正常地约会，过几天在慢慢把关系回温好了。在冷静期恢复期的时候，也是你要学会控制频率的时候。记住你们曾经因为在关系太过紧密的时候磨合过，所以冷静恢复期时，好为慎重一点，保持频率不要太高。至于什么时候亲密无间，那要你自己来判断与对方之间的感觉，不要急着试探或者一定要定下来。不过，你偶尔可以表表忠心：“记得那次你不理人家，人家很伤心。”……堆放在自己身边不是一件理所当然的事情，看似一成不变的抒情也会改变：关系可以消失，感情可以进退，身份可以转换。懂得这些道理，双方会珍惜在一起的缘分：我们一个人的时候过得很好，但是如果你在在我身边，我会更快乐。

22 接下来的道路也许也不是那么顺利，不可能因为一次和好接下来就完全顺风顺水，但是因为有了这么一次处理，我多多少少会对自己，也会对对方更有信心。我能让自己快乐，但我也能表达自己的感情：你能离开，但你也愿意继续拉我的手。我明白你完全靠着我，我完全靠着你，都是很累的事情。现在，就让我们手拉着手一起走吧。

5. 篇目：《姑娘，你图的是什么》

24：因为人难免有缺点，在谈恋爱需要磨合的时候，有时会互相觉得对方是个傻子。

27：没有互相欣赏、彼此成长的两性关系，便类似于主任和努力，谁能当一辈子的主任，谁又会做一辈子的奴隶呢？……谈恋爱，到底图的是什么？我觉得是成长，而对成长的验证，是一种成全。这种成全不仅仅是成全自己，还是有余力地成全对方。……一个人并不是到了一定年纪就一定要恋爱，而且越是独立性不够的时候，越是不应该依赖。……恋爱这件事情，本来就是给那些并不像依靠男人什么的女人准备的。恋爱这件事情的出发点就是欣赏，无关其他。我不是幻想这个男人给我的生活带来变化，我也不需要一个男人为我做一些生活的琐事，我只是希望和一个男人待在一起，彼此快乐，彼此欣赏……通过彼此的存在和陪伴，自己的时光可以更愉悦一点，他的时光也可以更愉悦一点，而且，他一笑，我也会开心得不得了。

28 做一个有能力让爱人开心的女人，并不意味着我们要围着男人转，我们要随叫随到，我们要为他洗衣做饭，不是的，纵容和溺爱是不会让一个人真正快乐的。就好像薯片和可乐不会让一个人强壮一样



## 《你不必讨全世界的欢心》

，一个人的快乐，往往来源于欣赏他的人，也正好欣赏他。所以，让爱人开心，最重要的，仍然是要保持自我、保持真诚，并且保持住那些让他欣赏的点。……但也一定要留出默默收集能量的独处和反省的时光……偶尔拒绝几次男人的无理要求，回头再温柔相对，这反而会促进感情。只要明白做什么会对自己，对这段关系有益处，控制住节奏也未尝不可。

……恋爱是一种让自己的付出得到接受的回馈。不是要求其他的回报，而是付出被接受了。他温柔地笑了，这本身就是一种让自己满足的回报。当追求一个男人，看他从开始拘谨渐渐变得随和甚至天真烂漫的时候，我就能感受到一种满足以及一种生为女人的尊严。

6. 篇目：《和身边人一起手拉手，慢慢地看着这个世界》

31 而在两性战场上，只有让我们欣赏的异性才会让我们动心，我们才回去追求或者接受你们的追求。

7. 篇目：《情侣之间该如何沟通负面情绪》

35 但任何负面情绪都一定要告诉爱人才叫深厚的感情吗？……但她们实在太看重爱人为自己排解负面情绪的这个能力了。在交往中，就变成了有负面情绪要排解，没有负面情绪，创造负面情绪也要排解。在单身时一些可以自己忍受的不便利，在有了爱人以后，就变成了一定要爱人帮自己解决，否则就是“他不爱我，要个男朋友有什么用啊”地上纲上线。

36 排解负面情绪，第一点，就是不管有没有爱人，都不要可怜自己。……如果你爱一个人，理由只是终于有了个可以承担你所有负面情绪又不好意思疏远你的人，那不是欺负人，把对方变成垃圾桶吗？

……记住自己是一个负责任的人——我是自己情绪的第一负责人。……有些负面情绪，是对方引起的，该怎么化解呢？

37 我的经验是别憋着，但是要就事论事、合理地讨价还价，行就行，不行下次再找机会讨价还价。贼不偷，贼要惦记，小作怡情。……不作没意思，作大了不讲理，那怎么把握住度呢？把男人当做自己的好朋友来看，这样在讨价还价的时候就知道合理的层面在哪里了。……良好的关系应该让这种能力 $1+1>2$ ，而不是让其中一个人在爱的名义下变成一个要对对方绝对服从的独裁者。

38 基本就是我们认为的原则问题，哪些反反复复在原则问题上唠叨但又分不开的，往往是掌控程度比较差的，她们反而更容易走进负面情绪里出不来。……保持好聚好散的心态。不是一直在一起才是对对方负责，尊重对方的选择，但同时也保持自己的好心情才是对自己生活的最大负责。

8. 篇目：《黑历史要不要坦白》

比如说年轻的时候爱上一个混蛋，或者自己本来就是一个混蛋。

不喜欢的人，离开就是了，而对方不喜欢你的某些特质，你也得明白，天底下没有人会完全喜欢你，能改则改，改不了的话也只能好聚好散。

我觉得深入交往，指的是一种心灵上的取暖和融合。我之所以喜欢一个人，喜欢到高频率的交流和大面积的摩擦还不腻，还开心，那肯定是因为在他面前，一件事到底是天大的事，还是不算什么事，这是我们两个人可以说了算的。因为有且仅有我们两个可以说了算，所以我们才一见如故，惺惺相惜。这是私有感情和公众形象最大的不同。对于我来说，喜欢是包括接受的，而要了解一个人会不会接受自己的基础就是：我先尽量真诚地告诉他，我是什么样的人。

，我无法帮助那些说自己很爱一个人，但是却许多事情瞒着他，怕被他发现后无法接受，自己该怎么办的求助。在我眼里，两个人并没有真正的沟通和谅解过，这个爱来得是否有点莫名其妙。如果把把这个所谓爱拆解一下，会发现那些爱不过就是那个人可以结婚、对自己好、照顾自己、给自己一点生活上的便利。这是多么孤单的爱啊，为了一点点蝇头小利，就要唾弃曾经的自己。这就好像小时候为了讨好老师不被骂才好好念书一样，即便拿到了荣誉，被老师夸了几句，心里充满的仍然是恐惧。我不认为结婚是一种荣誉，婚姻只是一种生活方式而已。当然，单身的人需要朋友也需要爱人，但这种爱人不是那种照顾自己的主人，而是一个陪伴自己的搭档。

9. 篇目：《你和他，睡得下去吗》

“如果你不知道该接受还是拒绝，就先从可以睡觉的朋友开始，睡了几个月也许决定就出来了。”

10. 篇目：《如何考察男人》

大部分正常人都需要一份正常的感情寄托，这种寄托基本逃不过“平等”二字

总而言之，这个时候，你没必要去“消耗”别人，也没有必要为了验证自己的魅力花太多的时间在考察上——人不应该通过别人的反应来给自己打分，更没必要鼓励别人不停地给自己打分。如果以年轻的时候男人的撒金或者陪伴作为自己魅力的指标，那不是自己把目标定位成公主了吗？

一个关键词是付出，如果你没有付出什么，你就没有啥考察的意义——这也是我觉得追求期考察是浪



## 《你不必讨全世界的欢心》

费时间的理由之一，自己明明啥都没有做，能考察出个鬼？对方越经得住所谓的考察，只能表示对方越不认同关系是应该平等和双赢的——和一个不认同关系是平等双赢的人在一起是准备干吗？

另一个关键词是自己满意。

先学会让男人在你身边放松下来，而不是让他们伪装成一个人形ATM机（自动取款机）兼陪聊阉割版就可以变成男朋友。

只有当自己愿意或者已经和对方在一起时间很频繁了，频繁到基本没有时间再去认识其他异性，甚至也没有动力去认识其他异性的时候，就可以考虑动用考察大法了。

人和人之间在高频率交往中，必定也会有一方受点委屈的时候，如果一点委屈也受不得的玻璃心，在论坛上都得被拉黑了，在现实里还准备一起生活？女人考察男人，给男人一点委屈受受，但如果男人巧妙地化解了，女人又给点甜头给男人尝尝，这叫什么？这叫小作怡情。

比如“从今以后，每年情人节你都得送花，卡片上面写上‘我爱你’，除非我事先说不要，否则默认就是要”。别不好意思提要求，许多人的确不知道对方要什么。

自己之所以有能力考察，是因为自己在男方这里的付出足够精准，如果我们把考察说成取利息，那对自己的本金和收益要有所认识。如果本金不足，作得又非常高频率，甚至到了旧的不满未填平，新的不满又跟上的地步，而自己又不愿止损，变成越不满意越要改造对方，越要改造对方越投入了自己的时间和精力，这就不是考察了，这就变成了一场战斗！

人在生活中只要没犯法，不碍着别人，就不需要纠正。两个人在一起，不存在谁欠谁，谁要对谁负责，谁对不起谁……合拍又肯彼此包容，那就联系得频率高些，不合拍就低些，甚至可以大路朝天，各忙各的。在一起恩恩爱爱，分开得潇潇洒洒，这就是我喜欢的高质量关系。

11. 篇目：《关于表白的点点滴滴》

我仍然坚定不移地觉得有趣的表白是开启一段关系最好的破冰方式。

而喜欢的男人就又只有那么几个。他们看起来也挺优秀的，你追了，当然不一定成功，但你不追，基本上就不会成功。

我们没有沉鱼落雁的容貌，我们不是营销大师，我们没办法靠一个微笑、一句口号来让另一个人马上相信我们。但是，我们总可以多说一点点自己想说的话，我们也可以稍微拉近一点点本来也许只是陌生人的距离：“我喜欢你，我的喜欢当然很肤浅，所以我想到了，我就马上告诉你。至于以后会不会变得真诚，那得看机缘，笑笑就好了，别太往心里去。”

12. 篇目：《老男人没什么好怕的》

因为我们献殷勤的对象，其实是我们的幻觉。

所以，你越希望在一个男人身边得到安稳，你越会害怕，而你越害怕，你可能犯的错就越多。其实，你是他们的甜点，他们也应该只是你的甜点啊，但要有可以自己搞到正餐的信心。这点信心，和为了配合这个信心培养的技能，是你自己的立足之本。

恐惧自己的马齿徒增。

也许老男人真的很成熟、很聪明、很会温柔呵护，和你身边的小男生不一样，但不要忘记，你也是这个世界独一无二的存在，不要为了害怕失去他们的欢心而把他们当成世界的中心，也不要因为害怕被吃豆腐而不敢和他们说一句话。

13. 篇目：《追求失败有时候是输给自己的舍不得》

类似于“我喜欢你，但我懒，你自己看着办”的沉稳，不在我们今天的讨论范围内（这种沉稳也是很棒的，既表达了自己的好感，又以逸待劳，随遇而安）。大部分女生年轻气盛，很容易自己就发动进攻啦（我年轻时候也是啊）。这个时候，控制节奏就很重要了。控制这个节奏为的是判断，判断自己还有没有进一步的可能性。如果没有，就要承认，然后换个方式方法，而不是任由自己沉沦在舒适区。

沉沦在舒适区，在我看来，是比追求失败还要麻烦的事情，因为他给了你一个幻觉，但没有任何进展，又不提高自己任何技能，身在局中也没有啥反思总结的机会。

一旦陷入了纠缠区，就记得图穷匕见，换——战——场！

只是此时，你不是在认真地追求一段关系，而是在打发自己的无聊时光而已，但用不认真的态度来对付无聊，只怕这个进程会越来越无聊。你亲手把青春带入了一段鸡肋关系中，食之无味，弃之可惜。好好地见面，好好地计划在一起的时间，好好地找各种机会占点便宜，哪怕真实的你的确不是对方喜欢的那样，那也是堂堂正正、尽心尽意后的失败。接受这种失败，你可以更好地接纳自己、放开自己。

## 《你不必讨全世界的欢心》

，更好地把握世事无常，珍惜现在。

别在舒适区里舍不得放弃，放弃也是一种成长。当然，所谓的放弃，不是说正儿八经地去说绝交——你们没到这份儿上，而是学会重新分配自己的精力和时间，学会不再加码，渐渐淡出，不要被自己不知怎么打发时间的无聊和不甘所打败，慢慢明白，相忘于江湖也是很潇洒的态度之一。

14. 篇目：《妹子，你会追男人吗》

女追男第一类不适合的人群就是：你相信他是你唯一的爱情。

饿极了去点餐，往往会多点垃圾食物；在感情里也一样，只有在不那么饥渴的时候，对异性做一些判断才会更接近于客观；如果一上手，就已经觉得离开他我做不到——那就只能自己加油了。

所以，女追男第二类不适合的人群就是：你拥有着不怕损失的大无畏精神。

追求其实是一个不断调整自己状态的过程。而这当中，警惕自己的负面情绪过度泛滥，是每一个追求者的必修课。

如果一开始，你根本没办法掌控自己的负面情绪，采取的行动就应该机械一点，类似于从 $1+1=2$ 开始锻炼一样，强制给自己定频率以免造成太大的损失。

第三类不合适的人群，就是和第二类完全相反：什么都输不起的人。

15. 篇目：《每对恋人，一开始都是开心的》

确定关系前没吵过架，就和婚前没发生过关系一样让人无法理解。

两性关系就是大家合则聚，不合则散的旅伴。

我要权衡一下。因为作为一个自恋的人，我希望我的选择是出于自己某种程度的理性，而不是出于对欲望的屈服。

在一起不可能都是美好的，肯定会有一些麻烦，人与人之间，长时间大面积接触，不产生冲突的概率实在太小，小到我不会把它当成我生活里的一部分。

但其实不过如此，要想培养出那种相信我们在一起是好搭档的信任，多多少少要互相了解对方的能耐。这能耐当然包括在不如意时，彼此的控制能力和转换能力。在双方刚刚认识没多久的时候，恰恰不用先急着规划未来，那些刚认识几天，就说买什么房子、生几个孩子的，要么太乐观，要么太自我。

我经常会在一段感情里说“急什么，到时候再说吧”，这在有时候可能会激怒对方的。

在感情里，每个人或多或少有点虚荣心，都希望对方对自己有所迷恋。因为这种虚荣心，所以偶尔会做点傻事，理所应当觉得自己有权利要求对方来迁就自己，而如果对方不迁就，就会有失落和恼怒。许多人会说，没有安全感啊，所以要对方怎么怎么样。这种所谓的没有安全感，多多少少，只是控制欲无法满足的失落。

我和你合不合得来，不仅要看我们感情有多好，还要看我愿意为你控制多少自己的控制欲，又能够为你控制多少自己的控制欲。同样，我也要看看你能够控制多少对我的控制欲。当你发现控制不了我时，你是会走开，还是会接受。每当男人要改变我的时候，我都会表明“我愿意和你在一起，但是有些事情我不会改”的态度，有些人觉得我没诚意，那就走开。我自己也会有意无意地想控制别人，如果控制成功，我反而会陷入一种“为什么他的人生，偏偏要听我指导”的失望。我可不想成为在亲密爱人面前还要好为人师的败类，我会自己默默走开。而最终在一起的，都是曾经也考虑互相控制失败过后，有点钦佩对方，类似于不打不相识的好搭档。

在互相控制的时候，我们当然会吵架，会觉得对方不可理喻，会气愤，会冷战，也会互相看不起。但总有那个人，会让你舍不得就这么离开，会让你想到今后的时光里如果看不见他是一件遗憾的事情，会让你相信办法总比困难多。而且，更巧的是，那个人也是这么相信的。于是，在吵闹、冷战，过去几天甚至几个礼拜、几个月的时候，我们又坐在一起，彼此客气几句。然后在接下来的一段时间里，小心翼翼地观察，观察那件让我们产生矛盾的事情，是不是大家都默契地各退了一步。

然后，当事实验证了观察以后，我们之间有了一个彼此的不足为外人道的秘密。我开始渐渐不再把对方看成一个过客，而是看成可以信赖、可以撒娇，也可以放松的自己人。

16. 篇目：《总得有人支持一下不正经》

他们有一点疑惑，有一点困窘，当然也有一点得意。小灰灰在讨好美羊羊，小红帽也许是个红太狼。

为什么需要一个坏坏的男生过来解救女生呢？为什么自己不去做个有点小坏的女生呢？

恋爱不是高考，恋爱不过是一种对生活态度的理想化演习，但生活终究要你恢复到自己最自然的样子。为什么许多人对有点小坏的人无法抗拒？因为这些人的常态就不那么计较，不把自己的得失看得很重，我对你好，因为我开心，我打击打击你，也是因为我开心。你喜欢，我们继续这么处处，你不喜

## 《你不必讨全世界的欢心》

欢，我笑笑走开就是了。

许多好人很希望有人替自己负责，当然，她们也严格要求自己可以为别人负责。她们一方面逼迫自己优秀，一方面也逼迫别人优秀，但大部分人需要的伙伴是他接受我本来的样子。如果抛开激素的影响，连对方都没法对视的一对，又怎么会变成一对靠谱的情侣呢？

激情只管几年，也不能把人生理念都赌在上面，不是吗？

只要你的理念是自己养活自己，这辈子准备靠的是自己，那就完全可以不用太正经。找男人和种花、养狗、做刺绣、读书一样，先从一个兴趣爱好开始着手，没必要上来就把一个男人当成自己一辈子的目标，这就好比你知道养个多肉植物和做园丁完全是两回事一样。

不用逼着自己动心，不用逼着自己负责。

如果你相信爱情是一种艺术，需要说不清道不明的缘分，也需要后期的辛苦磨合，那么你就能想明白，和一个男人说几句话只是用开放的心态保持自己的活力而已，连关系的开始都不算。你不用急着对任何人正正经经地负责，你只要考虑自己怎么玩得漂亮就可以了。

来，做一个会坏笑的女孩子吧。

17. 篇目：《幸福有许多种》

84谈恋爱不是这样的，谈恋爱是我已经对这个世界比较满足，然后，我想把这种满足分享给某个人。

当然了，我也不是活在真空中，也不能太降低我生活的物质质量。

有些人以为我有过一个有钱的男朋友，或者追我的人曾经多么有钱就是一种身份的象征，是曾经经历过的最值得炫耀的回忆。殊不知，这反而显示了现在的你有多贫瘠。……最重要的东西，永远不可能是别人给的。

85无论我们多么想依靠一个“他人”，生命仍然是依靠我们自己来充实的。……幸福，就是那朵你希望在自己的生命之枝上开出的花朵。

86为什么两性关系里，我们常常觉得是男人赚便宜了？其实，那些“赚便宜的男人”本来要的就挺简单啊，和你在一起，说话时开心点，舒舒服服地亲热一番，不就行了吗？其他的关于事业、关于金钱，这都是我自己的事情吧？而女人，往往单身的时候很独立，一恋爱，就马上变成“我的事不是你的事吗，否则我要你干吗呢”这样的思维方式。你背过喝醉睡着的人吗？当一个人自己不使劲，他的重量还真不一定是别人可以负担的。……幸福有许多种，而且大部分的品类不是那种他人可以给的，而且这种幸福就和知识一样，是可以分享的，甚至必须要分享才会有所体验。你有一个苹果，我有一个苹果，我们换一换，还是只有一个苹果，但你有一个知识，我有一个知识，我们互相倾听，我们就都知道了两个知识。……你有一颗保护我的心，我有一颗保护你的心，我们互相分享，在这个世界上，我们拥有了一个相爱的人。

18. 篇目：《你知道靠脸混有多重要吗》

所以，与其想着自己怎么变好看，不如老实地接受自己是个普通人的现实，培养培养自己的内在感知能力吧。

减肥，当然是件好事情，但减肥不仅仅是为了瘦几公斤，而是培养自己能不能控制住自己的欲望、保持自己平衡的能力。

最后只怕除了证明自己的愚蠢，搞坏自己的身体，没有什么其他功效。热爱运动、三餐有度、作息规律的人，不管体脂含量是多少，都能自内而外地传递出他们有节制、有能力，对生活满含热情的气息。而如果是对身材苛刻到除了水和色拉什么都不敢吃，看见别人大快朵颐就会露出仇恨甚至蔑视表情的狂热健身男女，你真的想和他们谈恋爱吗？难道不会担心自己误入邪教吗？

而所谓的气质，其实是一种任何时候都不怯场的自信，能够控制节奏的智慧。

人们本能地想贪图安逸，然后不想改变。而不改变最好的借口就是：反正我改了也没有用，因为这个世界就是一个以貌取人的世界。

是啊，这个世界的确是一个以貌取人的世界，但这个貌不仅仅是美貌，还有其他的，类似于智慧、才华、权势和实力。这些都是冷酷而稀缺的，但两性关系并不是稀缺品，人人都是感情的需求方，人人也都是感情的提供方。明白自己是一个普通人，要得到另一个普通人的青睐，不仅需要具备万人迷的特质，更需要和善，有智慧、眼光和气度。如果把一切恋爱的不幸都归结为自己不美，苦苦思索这个社会为什么不能体谅自己的缺点，要在非同类中寻找自己的位置，这就好比牧羊人去问豺狼为什么不体谅自己工作的辛苦，还要去吃羊一样毫无意义。这不是美不美的问题，这是看不见任何智慧闪光点的存在。



## 《你不必讨全世界的欢心》

我们是应该为自己的外表和气质负责，但外表和气质，可不是皮相那么肤浅的东西。

19. 篇目：《了解自己，才能合理地释放》

为什么对着工具和右手，许多人不会腻，为什么对着一个活生生的人会腻？那是因为人在许多性爱场景里期盼得到的东西，要比性复杂得多，甚至与性本身无关，它包含了大量的夸赞、奉承和承诺……这是什么？这其实是权利。

平淡和一个男人，永远不会是权利和野心的对手。许多女人到了三四十岁，的确觉得不幸福，但她们以为是爱情的缺失，但其实是权利欲望满足的缺失。在社会上，她们很难受到专业的尊重和喜欢；在个人兴趣上，她们丧失了发展个人兴趣的动力和追求未知世界的思索。简单的家务及工作和漫不经心的身边人怎么可能满足一个人内心深处的权利欲望呢？而对这种权利的投射，就是性饥渴。每一个人都必须承认，我们有渴望得到别人的关注、尊重、赞美和承诺的天性。越早认清这一点，越可以有更多的方式去做准备。

了解自己的欲望，才能控制自己的欲望。

就是当一个人阉割了自己的欲望，就好像太监阉割了自己的生殖器一样，这不是正常的人类形态。

20. 篇目：《姑娘，来聊聊恋爱》

依靠各种教条和表象来将复杂的人性简单化，在亲密关系中是一种冒进行为，会在判断两性关系上产生大量误差，最后发现一个你都看不上。

第一步，永远是充实自己的精神生活。许多女孩子恋爱的第一步，恰恰应该是放弃对爱情的幻想。不要想象着和一个男人说几次话、吃几顿饭，对方就会无怨无悔地爱上自己，因为这样容易陷入“我不受欢迎，他其实不那么喜欢我”的自我怀疑。

爱情只是人生的一部分，突发的激情有可能让一个人变态，让他不吃不喝不睡地思念一个人、联系一个人，但用概率来说，一个人的经历越丰富，就越不容易变态。所以恋爱的第一步，是相信自己。如果你开始自信和满足，你可以去看第二步；如果你觉得自己焦躁而不安，那先不要急着去干什么，先培养一个爱好（或者改正一个缺点）。当然，培养爱好的时候，可以刻意培养互动性或者有竞争性的，比如学个车，去街机厅练个赛车游戏，打一些网络游戏，混论坛发表一些感情以外的专业性的文章，去下棋、打牌……至于种个花、逛个街、绣个十字绣，这些等谈恋爱了再做也不迟。

第二步，就是进入开放式的友谊范围。

而开放式友谊范围的关键点——不要树立男人会喜欢你的目标。

你要去观察男人喜欢什么活动，思考怎么参与他们的活动、怎么请教他们、怎么打败他们、怎么赢得他们战友般的尊敬。

第三步，就可以换频道了。你不是一个花瓶而是一个有意思的朋友了。这个时候，你要学会让男人意识到，你是个待字闺中的大姑娘。换频道其实很简单，就是你开始把完全不能忍受的男人的缺点列出来，然后单独去约那些及格的男人。第一次单独约会要控制一下时间，然后根据情况看有没有必要继续聊下去。这个时候，主要是记得要有一定的反差，在一个男人的面前不要咄咄逼人，尽量温柔安静一点。这时，你要做的不是刻意表现自己，而是观察和被观察。

男人对一个女人产生爱慕之情，不是女人靠死力气感动他的。你不用天天去报到、聊天、有频率地约会，这只会加重双方的负担，你只要在大部分自然的情况下正常交往，偶然换个频道，给他一点机会，给自己一点机会。至于他什么时候心里起了涟漪，或者自己心里有了要冒险一下死了也不后悔的豪情，这个时机，倒是可以交给老天来决定。

21. 篇目：《为求目的，可以潜伏》

以一个比较实在的熟人为旗号而靠近，进可攻退可守，还可以八卦八卦看看他如何对待其他的女人。

从潜伏期到破冰期，这当中的心路历程还是比较有趣的。

女追男要警惕的敌人永远是胡思乱想。潜伏期的作用是比较冷静地观察一个男人，以及他和自己的缘分。所谓比较冷静，就是不要主动去寻找机会，尽量在共同从事的项目、任务或者游戏中平等自然地交流，不去为了聊天而聊天，为了观察而观察。所以说是大半年，其实接触也就两三次，而这两三次以外，尽量不要过多地考虑他在干什么、是什么人、现在怎么样，去一遍遍读他所有的网络信息。

没必要。在潜伏期的时候，只需要有一个模糊的概念：这人不坏，其他的，看机会吧。

作为一个不靠谱分子，我都是有好几个潜伏对象的，所以不要来问我喜欢了一个人觉得就是他了该怎么办。一个人一定能追到另一个人的办法，我是没有的，我只能分享自己的心态和几个概率还算可以的小聪明。如果我想追谁就能追到谁，那我早就统一了银河系了，你们说是吗？



## 《你不必讨全世界的欢心》

### 22. 篇目：《为什么喜欢了很久的人突然有了女朋友》

男人没有不好面子的，哪怕条件很好的男人，也会因为怕丢面子在女人面前有自信和自卑的混合感觉。

在约会过程中，除了要迅速地展开暧昧的肢体行动、自来熟地撒娇耍赖外，还要会全方位地表达女人真喜欢一个男人就是会表白、会对他好、会丧失理智，喜欢男人怎么可以怕丢面子？要对他进行“如果一个女人怕丢面子，就是她不那么喜欢你，把你当备胎”的洗脑。

### 23. 篇目：《不要看他怎么吹，而是看他怎么做》

那就应该认清彼此的属性和定位。自己是什么属性，又希望对方是什么属性，以此来确定我们以后该怎么定位。许多人会觉得成个家，男人是大树，女人是藤蔓，因为藤蔓要缠绕在大树上，所以一定要寻找那棵最强壮的大树，做最乖巧的藤蔓。也有些人觉得，男人和女人都是一棵树，所以我们一定是同类，必须是同类，否则会互相妨碍……但同时，也会有种想法，比如说我，我觉得有些人是大树，很好啊，但我更类似于一只百灵鸟啊，我喜欢站在大树上让它听我唱歌，也不介意筑个巢，但如果大树让我觉得不那么舒服，我就飞走一会儿嘛。

### 24. 篇目：《为什么女孩子就要被富养》

性别意识，不太应该那么早就强加在孩子身上。最重要的，或者说最富裕的，是对自己生活的热爱。

### 25. 篇目：《你正常吗？》

结婚，意味着我承认我们的社会价值相差无几

### 26. 篇目：《如果我想遇见更好的人，我就要变得更好》

许多时候，提高满足感和幸福度，不是你自己有多优秀，变得有多好，而是你真正接受了自己有多么不优秀，忍受了自己还有这样那样的缺点。这类似于，我以前觉得自己长得不好看，但现在我觉得自己长得还挺有特色的这种转变。

许多缺点，其实无伤大雅，许多关系中的伤害，其实只是对对方掌控失败的不甘心而已。

### 27. 篇目：《如何建立正确的男女关系》

稍微碰到一点点风吹草动，他们不是考虑怎么通过自己的方式和努力想办法解决掉问题，而是想着“可能是对方不够爱我吧”。他们觉得爱是一种纯粹的化学元素，两个人在一起，“砰”的一声就起作用了，而且不应该会消散。更偷懒的是，他们在得到善意的时候，不是想着无功不受禄，或者说想着我应该回报对方，而是觉得对方对自己的善意都是理所当然的。“为什么不持续下去呢？为什么不多给一点呢？”这种想法，真叫人啼笑皆非。

主动权是自己的。拒绝一件事情很正常，从小的地方学会拒绝、学会讨论，反而不容易最终质疑到对方的人品。有许多情侣最后谈崩掉，觉得对方实在是奇葩的品性，其实，这些都是你惯出来的。

任何坚定不移的信仰，都需要现实里的摸索、总结和提高。想谈一场正确的恋爱，那先从接受恋爱的不完美和麻烦开始吧。

### 28. 篇目：《没有女人的男人们》

不管怎么样，面对就是了。如果不想分开，就选择寻找和原谅，比如《怪鸟形状录》里描写了如何对待忽然消失的妻子。妻子有自己不知道的阴暗面，任何人都有自己不知道的阴暗面，何必搞得自己那么可怜。

### 29. 篇目：《如果你喜欢的人身上有让你不喜欢的缺点》

如果真的想离开一个人，变得无限冷漠，不再主动去联系，在别人主动联系的时候保持了客气的热情——我觉得这个办法很好。

所以，如果某件让我不爽的事情影响了浓度，我就默默地离开一段时间就好了。

### 30. 篇目：《不忘真心，方得始终》

真心必须要有实力和机缘来展现。一开始遇见一个人，没有身体与心灵的大面积碰撞，真心不存在。

真心包含自然、重复和一种取舍，真心就是变成我身体的一部分了。

自己自尊心和自信心受到了打击，郁闷了而已。

小孩子初入情场，不会说话、不知分寸很正常，不懂就问，不会就学，犯几次傻乎乎的错误，甚至会被几个自己动心的人误会，就明白了，在两性关系里适当地磨炼自己只是第一步。只有这第一关过了，开始耳鬓厮磨，开始朝夕相处，开始充分了解彼此之间的合适与不合适，开始除了情爱之外照出越来越多的现实甚至是丑陋的现实，你仍然愿意温润、愿意奋斗、愿意照顾她的情绪，体谅她的弱点，

## 《你不必讨全世界的欢心》

你愿意拉着她的手，要撒手除非剁了你自己的手。那时候，我们再用不忘真心作为自我激励也不迟。

### 31. 篇目：《保护自己的底线》

爱情是强者对强者的欣赏，弱者无爱情，弱者只有宠物或者报恩情感。

保护自己的底线，很重要的一条就是自己的事情自己做。

### 32. 篇目：《怎样认识男人》

大部分女人不具备一眼就被大批男人拼命追的素质，而且大部分感情不是死缠烂打表白出来的，是轻轻松松处出来的。

总之，找男朋友第一步——先认识男人。

### 33. 篇目：《找一个爱的人，还是找一个合适的人》

在亲密关系里，如果不和一个自己喜欢并有能力触动自己情感的人在一起，只考虑旁人眼中所谓合适的话，往往难以幸福。

如果没有爱，合适就是天方夜谭。

所以，记住亲密关系的第一规则：这个世界上，没有对的人，只有爱的人。

成熟就是经得起变数。而人的本性是讨厌不确定性的。

人生第一堂让你有切肤体会世事无常的课程，就是在爱里学习的。当你知道一个人也有不如自己意的地方，你仍然不后悔和他在一起的时候，你就成熟了；当你从问怎么办，到想总有办法解决的时候，你就有担当了；当你从不停地期待寻找一个没有缺点的保护者，到明白人都有缺点但愿意互相体谅时，你就温柔了。没有成熟、担当和温柔，亲密关系是不会快乐的。

这不过是一种合作关系，对方不是你的保护人，而是你的合作伙伴。从长远看，只有当你自己成熟靠谱，你才能创造并维护成熟、靠谱的关系。

逃避在爱里寻找办法，希望一步到位的现实是不存在的。

困难是一定会出现的，而克服困难，你不但需要技巧，更需要动机。

### 34. 篇目：《生活应该是多姿多彩的》

应该是通过热情地摸索、自我培养、自我完善出来的。

许多女人，终其一生的玩具，似乎只有男人。和男人在一起的时候，是她们唯一心跳加速的时候，因为在年少青春的时候，她们除了好好学习、找个好男人嫁了、找个稳定的工作、生个正常的孩子以外，没有考虑过其他的竞争和其他的趣味。她们追求平静和安稳，看不起没有结果的尝试。因为她们自己完全没有尝试过其他趣味的竞争，所以完全无法理解其中的美感，认为做所有没有积极意义的事情都是浪费时间。她们把结局看得异常重要：毕竟在结婚和生孩子面前，能随随便便觉得结局不重要的人也没几个。于是，她们仅有的人生经验就变成了——结局非常重要。

### 35. 篇目：《房子，究竟对你们有多重要》

对于女孩子来说，克制住自己的虚荣心，不要把男女关系看成第二次投胎，不妄图借着爱情的名义去瓜分对方的财产，这也是很重要的一课。

### 36. 篇目：《喜欢一个人，到底应该喜欢他什么》

后来我才明白，我喜欢那个人，是喜欢与他在一起的时光和自己的心情。

这就类似于：我到底喜欢你什么呢？我喜欢和你在一起时，对待这个世界的方式和信心。

### 37. 篇目：《忠诚与爱情》

有一种两性相处的方式，是精神类关系

接下来，忠贞程度高的是依赖型关系，一方由于自身的某种原因而主观或者客观地强烈依赖这段关系，这依赖方也是忠贞的，因为他不敢或者不能再有所选择。

有些人的爱情方式是守序型关系，这有可能是忠贞的，因为这个人守的是“这个规则我相信是对的，所以我遵守”。

大部分人，在恋爱的时候，是功利型关系。也就是说，我们喜欢一个人的原因是比较现实的，可能是帅，可能是漂亮，可能是对方给人一种稳重的感觉，可能是对方可爱亲切，总之是一种表象化的有利因素让我们对别人产生了想发生关系的动机。这个动机是表象的，是功利的，是可以比较的，所以这个时候，我们其实既没有精神类感情的忠贞，也并不能完全遵守守序型的忠贞。

有些人的功利型是单线的，他们会和一个人谈一段时间，然后分手，再找下一个。

舒适感是来自于对自己的认同——对这段关系的认同，以及认同以后可以事半功倍地营造双赢环境的自豪感。一旦有所欺骗和隐瞒，就是对自我的否定。长此以往，有可能变成固执类的守序型自我，或

## 《你不必讨全世界的欢心》

者就是徘徊在功利型关系中。

“在恋爱时，挑选是一种权利。特别是功利型关系的双方，更要明白挑选是一种权利。只有正视自己的选择权和欲望，才有可能完善一段开始并不完善的感情，才有可能相信自己做出的决策，才有办法也有勇气保护自己做出的决策。”

### 3、《你不必讨全世界的欢心》的笔记-第100页

男人对一个女人产生爱慕之情，不是女人靠死力气感动他的。你只要在大部分自然的情况下正常交往，偶然换个频道，给他一点机会，给自己一点机会。

### 4、《你不必讨全世界的欢心》的笔记-第8页

但其实，改变阴暗仍然是先让自己发光，在翻越围墙之前先自己学会飞翔——任何事情都有代价，自由和洒脱也有代价。

有些事情，我们只求经历，不求完成。

我知道我有阴暗的一面，但这阴暗面就让我自己慢慢消化好了，因为两个人之间会有舍弃的存在，所以我愿意抓紧时间，在你面前保持真诚和美好。

越是独立性不够的时候，越是不应该依赖。而傻姑娘在这样的交易里沾沾自喜，却完全浪费了年富力强的去闯荡、去受伤、去痊愈、去成长的黄金时代。

恋爱这件事情的出发点就是欣赏，无关其他。

一个人的快乐，往往来源于他欣赏的人，也正好欣赏他。

不是一直在一起才是对对方负责，尊重对方的选择，但同时也保持自己的好心情才是对自己生活的最大负责。

自己的魅力、信心和能力到底能支撑自己过什么样的生活，这只有当事人本人才能分辨明白。

我们并不求搭档照顾自己，但没必要让搭档使得我们更孤单、恐惧。

人不应该通过别人的反应来给自己打分，更没必要鼓励别人不停地给自己打分。

男人有钱的确很了不起，但那是他自己了不起，和女人基本上没有一毛钱关系。

女人，往往单身的时候很独立，一恋爱，就马上变成“我的事不是你的事吗。否则我要你干吗呢”这样的思维方式。

气质并不是他们穿了什么样的衣服，而是他们做了什么样的事情，有了什么样的成就。

依靠各种教条和表象来将复杂的人性简单化，在亲密关系中是一种冒进的行为，会在判断两性关系上产生大量误差。

无论任何时期，女追男要警惕的敌人永远是胡思乱想。

感情是一种很奇妙的东西，很多时候，我们只能走着瞧。

## 《你不必讨全世界的欢心》

男人的钱是男人的钱，当然虚荣心人人都有，但花男人的钱还经常炫耀，没啥档次。

做人第一要紧的是有自己的生活乐趣。

许多时候，提高满足感和幸福感，不是你自己有多优秀，变得有多好，而是你真正接受了自己有多么不优秀，忍受了自己还有这样那样的缺点。

不用勉强每一分钟的自己都是优秀的，不用勉强每一分钟的关系都是温暖的。

管他真理无穷，进一寸有进一寸的欢喜。

女人的不安全感来自于欲望太多，能力太差。

在眼前的都喜欢，不在眼前的，都是过客而已。

真心，必须要有实力和机缘来展现。

爱情是强者对强者的欣赏，弱者无爱情，弱者只有宠物或者报恩情感。谁对你好一点，你就喜欢上谁了；谁逗你笑一笑，你就喜欢上谁了，那你自己的选择能力呢？

人要有高质量的生活，核心问题根本不是别人对你好，而是你有没有能力保护自己世界的同时，奉献什么。

急于确定的关系，是一种没有信心的表示，往往会变成分手的第一步。

在亲密关系里，如果不和一个自己喜欢并有能力触动自己情感的人在一起，只考虑旁人眼中所谓合适的话，往往难以幸福。

记住亲密关系的第一规则：这个世界上，没有对的人，只有爱的人。

当你知道一个人也有不如自己意的地方，你仍然不后悔和他在一起的时候，你就成熟了；当你从问怎么办，到想总有办法解决的时候，你就有担当了；当你从不停地期待寻找一个没有缺点的保护者，到明白人都有缺点但愿意互相体谅时，你就温柔了。

记住亲密关系第二规则：这不过是一种合作关系，对方不是你的保护人，而是你的合作伙伴。

困难是一定会出现的，而克服困难，你不但需要技巧，更需要动机。

不太害怕输的感觉，相信自己可以重新来一次，这在整个人生道路上，不管男女，都是重要的一课。

要找一个成熟的对象，就先成为一个成熟的人，会关心，会逗趣，会撒娇，也会点到即止。

一开始，可能我们不知道什么是对的，我们渐渐知道什么是错的，然后渐渐培养什么是适合自己的。

### 5、《你不必讨全世界的欢心》的笔记-第13页

如果是高估了自己付出的能力，又太过于相信付出就有回报的姑娘，她们并不适合去主动追求男



# 《你不必讨全世界的欢心》

性。

## 6、《你不必讨全世界的欢心》的笔记-第5页

你为什么没有安全感？

你是找一个爱的人，还是找一个合适的人？

世界观不同的人，为什么互相吸引？

你不必讨全世界的欢心”这个主题，来做一个独立的女人，做一个独立的女人也能与人久处不厌。

## 7、《你不必讨全世界的欢心》的笔记-全书笔记

# 《你不必讨全世界的欢心》

## 版权说明

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)