

# 《恋爱戒律》

## 图书基本信息

书名：《恋爱戒律》

13位ISBN编号：9787505425460

10位ISBN编号：7505425463

出版时间：2011-1-1

出版社：朝华出版社

作者：郑洁心

页数：246

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)

# 《恋爱戒律》

## 前言

作者序：每一个女孩都要有自己的爱情戒律男人对你最有兴趣的时间，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，但是绝对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，戒律要在他对你最有兴趣的“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，做什么能使你开心，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、精力在泛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！

# 《恋爱戒律》

## 内容概要

《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《恋爱戒律》之前，请遵守本书的第一条戒律：千万不要让你心仪的男人看到这本书！

《恋爱戒律》赋予女性绝对的自信，是华语界最经典的恋爱指南，前提是：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，爱情画上最美满的句号。

# 《恋爱戒律》

## 作者简介

郑洁心

台湾中兴大学法律系毕业，曾任职于律师事务所、银行，做过资产管理公司法务专员以及多家主流刊物的主编，职场经验丰富。

在个人博客写作长达8年，以法律人完整的逻辑和写作人精密的社会观察力，诠释众多都市男女爱情故事，其一针见血的犀利笔调和令人拍案叫绝的新时代两性观点，深受广大网友的热情支持，至今拥有超过8000万的点阅量！

现已出版30多本书籍，作品皆以女性励志为主题，思考现代女性如何活出最好的自己。成名作《写给女孩的幸福宣言》（大陆出版名为《女人25，活出最好的自己》），在台湾热卖超过12万本，连续30周荣登畅销排行榜，两年之中连续重印二十几次之多，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最知心的倾诉对象。

联络信箱 [jesing\\_tseng@yahoo.com.tw](mailto:jesing_tseng@yahoo.com.tw)

新浪博客：<http://blog.sina.com.cn/u/1719127301>

人人网公共主页：<http://page.renren.com/600006242>

# 《恋爱戒律》

## 书籍目录

作者序：每一个女孩都要有自己的爱情戒律

Chapter 1 第一阶段：从朋友升级为恋人

戒律1：可以赴约会，不应该约会太久——我最迟九点一定要到家。

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。

Chapter 2 第二阶段：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，但是你最好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，是因为我知道你也最喜欢这样做。

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等我？还是你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。

### 章节摘录

插图：男人对你最有兴趣的时间，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，但是绝对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，戒律要在他对你最有兴趣的“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，做什么能使你开心，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塌地的时候，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、精力在泛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！……

## 《恋爱戒律》

### 媒体关注与评论

首先申明，我是男的。看到作者无情披露男性的内心世界，还总结了让男人抓狂的恋爱二十招，老实说，有些害怕。我当版主也有些日子了，却是第一次看到引起点击与回复狂潮的热帖，许多男性网友抗议并要求我删除此贴，迫于同胞的压力，我只好从之，于此也希望大家能体谅。但作为一位男士，觉得很有必要从男性的角度给广大女同胞一些客观的意见：如果一个女人面对的是一个泡妞高手，那么恭喜你，这就是一本名副其实的恋爱圣经。书中总体的思路，就是告诉女性，不要太把男人当回事儿。在爱情里，女人过于上心，风险很大，因为男人可能一时无聊才和你玩玩，你得到的很可能是男人的敷衍。因为主动送上门的女人，男人一般都不会拒绝，但作为女人，你很可能赔了自己。所以，如果你想要安全的恋爱，请遵守诫律，并一定藏好这本书，千万不要让你的男人看到它，这是一位男士对所有女性的忠告。——台湾新浪网BBS论坛版主：剑气碎星辰疯狂地想买这本书！为什么我以前的恋爱都不成功？为什么每次恋爱最后受伤的总是我？刚看到戒律1，心里一惊，主动、黏人、随叫随到、顺其自然、迁就约会时间和地点……一说一个准，我就是违反诫律的女孩。也许没有恋爱经历的人看了以后，会觉得不一定要按书中的方法去做。但恋爱多次失败的人看了，肯定会在书中找到共鸣。——台北诚品读者：伊条鱼朋友在传看一本书，据说看过之后都奉为经典，叫《恋爱戒律》，观看书名，就吸引了我，翻开来，却开始额头直冒冷汗，看到非常犀利的分析，面对不太愿意面对的真相，打碎了很多属于我小女人的幻想。于我，更加接近于爱情的真相，而不是脑中的框架。于他，更加明了那些过往的剧情，而不是无止境的猜测。原谅自己过去懵懂所犯的错，耸耸肩笑笑，依然要奋力向前。摘录书中的一段话，与所有被伤害过的女孩们共勉之。“从现在开始，你的生活是珍贵的，坚持不好吃的东西宁可不吃，坚持没建设性的朋友不去交，坚持没诚意的男人不去理，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！”——博客来读者：左小诅咒《恋爱戒律》总结了我美丽爱情的原因，因为我无形中遵守了大多数的诫律。我相信许多女人需要它！尤其是那些单纯善良、一恋爱就傻傻的被男人牵着鼻子走的未婚女孩们，看看这本书吧！每一个遵守诫律的女孩，都不会缺乏安全感。以后我会继续信仰我的这些戒律，争取得到自己的幸福，即使无名指套上戒指也不改变，直到生命结束为自己的爱情画上最美满句号。——金石堂读者：夏朵

## 《恋爱戒律》

### 编辑推荐

《华语界最经典的恋爱指南:恋爱戒律》具备以下几大看点: 台湾首席女性励志作家郑洁心,继《女人25,活出最好的自己》之后最新巅峰力作 首印8万册,一经上市便被台湾各大经销商抢订一空,三个月之内,紧急加印了23次。 《华语界最经典的恋爱指南:恋爱戒律》被台湾女性读者誉为包包里必备的“恋爱红宝书”,此书在台湾首发时,诚品风云搜索榜日搜索量达36,749,金石堂风云搜索榜日搜索量达28,046,有该书的各图书馆预约人数也暴涨。 《华语界最经典的恋爱指南:恋爱戒律》在台湾新浪网BBS论坛发帖时,因为两性观点犀利独到,引发网友的热烈回响,每次一发文就有数十万忠实粉丝点击抢读、数万人留言。于此同时,因为《华语界最经典的恋爱指南:恋爱戒律》将男性的内心世界暴露无疑,还造成了男性的恐慌,并引起强烈的抗议,因为女性一旦使用此书里的约会守则,必能招招制胜。 台湾新浪网BBS、台湾论坛、顶客论坛、台北论坛、台北吧、女人私房话、数位男女、奇摩女性、wreth无名小站等数十家台湾网络媒体全力置顶推荐!



# 《恋爱戒律》

## 精彩短评

- 1、感觉这本书真是为我而写呀..指出我很多缺点..后悔没有一早看到这书.希望现在还不迟
- 2、说的都是大实话。只不过，都爱自欺欺人。。。
- 3、语气显得很客气，比较啰嗦。
- 4、看到一句话笑死了，“感觉才是对男人最有杀伤力的东西，因为他们没有了解真爱的智力，请你多多包涵。”
- 5、内容还不错，尤其是后半部分。相处之道果然是终生学问。
- 6、电子书看完了，有些戒律的确是要刻意去遵守，然而别指望学会了运用书中的手段，就能找到真爱，毕竟，就算你犯了书中所有的戒律，也可能有运气有人死心塌地的爱上你。
- 7、写给5分以上女性看的书
- 8、在爱情里促进自己人格更完善，学会如何更爱别人。要多琢磨在现实中如何实践。
- 9、我就是我
- 10、确实如此。
- 11、我原先对两性书籍有着不知缘由但固执坚定的偏见 直到如何正确处理两性关系 成为我生活中又一难题 这本书不错 通俗易懂 精简易读 20条戒律配合事例循序渐进展开说明 相比其他机关算尽就为在两性关系中占尽上场的思想 强调女生自尊自爱自信的本书很拉好感 4.2 值得看
- 12、这类书的主题就是爱自己，一般没啥新东西
- 13、非常值得女人学习和严格训练的一本书，保护您处在不受感情伤害的地位。同时，也增添了自信心。值得多次阅读！
- 14、用Didactic的理性方式教恋爱本身就难以触动感性的本质吧。
- 15、可以参考
- 16、老娘就是这么难搞！！！！

难搞才能让那些想占我便宜的男人滚远一点。

难搞才能杜绝那些没诚意的男人来浪费我的时间。

难搞才能千锤百炼出真正爱我、值得我去珍惜的好男人。

\*\*\*\*\*

如果一个男人对你说，他不常见你是因为他的个性不喜欢女孩子太黏，不是因为不够喜欢你。

请你忘记他说过喜欢你的话，因为他在对你说谎，他想去黏的是别人不是你。

如果一个男人嘴巴上说，想要照顾你一辈子，可是每次约会完都放你一个人披星戴月地回家。

请你忘记他说过的话，因为他连保护你下一秒钟平安回家都不肯。

如果一个男人说，要跟你结婚，可是却不让你和他身边的家人、朋友认识。

请你忘记他说的话，因为他想搞的是地下情，离结婚很远。

如果一个男人说，他每天都很想念你，可是你却必须等到周末才有他的消息。

## 《恋爱戒律》

请你忘记他说的话，除非他住在侏罗纪公园里，找不到电话、电脑、手机。

如果一个男人说，他觉得你是他的真命天女，可是却不让你知道他在作什么、他有什么计划、他喜欢什么、他过着什么样的生活。

请你忘记他的话，因为没有一个是真命天女是不用参与对方生命的。

17、很有名的一本书，粗读掌握

18、一般来说，对这样的书不太感兴趣，说教的成分会比较大。不过这本书确实给人一种耳目一新的感觉。作者不单单告诉你理论，还告诉你为什么。未必当作必胜法宝，不过有很多道理还是相当有用的。不仅仅在恋爱中。在生活中亦是如此。

19、挺好~ 要做一个有原则的女孩子~ 自信自立自尊~

20、文/落潇

虽然这只是目录，但其中的道理已经彰显；虽然看到的是几段文字，但那些实际中总结的经验却是那么的真实；虽然我们都有过经历，但我们没有留下痕迹。这便是我看本书首先产生的感触。

提起书中的不同阶段的爱情戒律，站在理智的角度，我很赞成，相互尊重是非常重要的，如果从道德的角度出发，这些应该也不难做到。然而，从人的感性出发，往往情况不是戒律就能阻止犯错。俗话说：酒肉穿肠过，佛祖心中留。酒肉大逆不道，但佛祖在心中的位置决定了一个和尚的将来。

我和爱人的恋爱，没有确切的分界，但是从认识开始爱情，到成熟走向婚姻，我们都在学习一门功课，相互尊重，相互爱对方。尊重对方，才不会让女方产生晚归的风险；尊重对方，才不会婚前性行为，造成双方的伤害；尊重对方，才会使得爱情升级，从恋人升级为亲密爱人。现实生活中，我们喜欢和朋友们分享：爱与尊重。男人需要的是尊重，女人需要的是爱，因为男人得到了女人的尊重，才会更加的爱着对方，女人得到了男人的爱，也会更加的尊重对方，活水源头其实都是相互的。同时，中国有句古话：己所不欲勿施于人。电影《邻家特工》，让我对爱情，对家庭，对工作都产生了感触：为什么成龙扮演的鲍勃想实现爱孩子的梦想却总是碰壁，原因很简单，就是他没有合适的方式去实现爱。这也正是，本书给我的另一个观点：换位思考。换位思考，我们才能变得理智，变得智慧，戒律从一定意义上说，是爱情道德的一种实现方式。

当然，试读《恋爱戒律》，看到了很多自我认为比较正确的劝解，但是如果一味的去用戒律来相互设防，人与人之间的关系也许会走向不可原谅的境界。从道德出发，学会交往，学会理解，学会尊重，学会爱，才是我们毕生的功课。

21、愿早日碰到对的人。

22、爱自己。

23、十几岁读过 觉得什么鬼 二十几岁又把书看了一遍 结合身边例子 又的确如此 知易行难 实践的路上 我们都要加油~

24、温习了一遍恋爱的感觉那些错过的人，以及现在身边的人年轻时我们有大把的时间去挥霍年纪渐长只希望日子淡淡的过

25、.....有没搞错，这么高分？！

26、这本书不是我自己看的，是送给我一姐们的。她是一个特好的女人，真的，谁娶了她娶享福，她最大的毛病就是：太好了，太会付出了。听起来很讽刺，对吧？没错，男人就是贱，你对他好，他当然知道，但时间长了，再懂得感恩的男人也会把你的好，当做是理所当然的。遇到奇奇之前，我的恋爱都不会超过半年的期限，一开始是男的追我，可是，不知为何，一旦确立关系，就变成我更依赖他，我开始每天等他的电话，等他约我出去玩，每天等他的电话，短信，时时刻刻想着他，整个人的情绪都随着他在转，其实我知道这样很不好，但就是没办法。后来失败的经历多了，也就总结出规律来

## 《恋爱戒律》

了。男人啊，就是贱，你越让他琢磨不透，他就越上杆子，这也就解释了为什么“得不到的总是最好的。”具体怎么做，我懒得细说了，总之，恋爱没那么简单，因为人性没那么简单，别不信。看看这本书吧，类似这样教女人谈恋爱的书，一本，就够用了。道理都差不多，关键还在于执行

27、适合想分手和与分手的人~内容有点偏激。。

28、不如燕公子写的实用啊。道理一堆堆，案例举的实在是没什么实用性

29、是一种女性的角度，反映出来是最不容易引起注意却很重要的戒律

30、所有这些书一个内容：爱自己

31、这本书的书名和简介都会让人觉得它不靠谱，但是不知道哪根筋不对头的我买了它然后现在看完觉得学到非常多，这书棒棒的。

32、单身一辈子找不到意中人不是最可悲的

最可悲的是为感情付出所有青春

在迟暮的时候因为各种不知名的原因被取代

女生当然要懂得自保

要等到男人替你想到

那是太阳打西边出来的事情。

如果你还非常的年轻，

先学会看待一些人，先把自己身边的人对应好，

然后多看一些事物，

更清楚自己的喜欢和不喜欢。

你的喜欢可以决定你的未来恋情是否美好。

33、后悔没有早点看到这本书，直到出现问题了才想到找这种类型的书来看，看完简直要崩溃了，书中所说的一切愚蠢的事我都做过，很信这本书，但是个人觉得这本书所说的内容太理性了，应该很少有人能够做得到吧！

34、

如果因为感情的事受伤，即使错在别人，怪的也只能是自己，因为我们唯一能掌控的是自己，尽管自己也是难于把握的，但至少有可能性，你永远无法让别人按照自己的意愿行事。

所以，带着《恋爱戒律》去爱吧，死不了人的。

35、生活会告诉你答案

36、很多女人太善良了，男人把她们的处事方式误以为是太把男人放心上，以为追她太容易追了，就不在乎了，此书说的真的很好，以前很多机会错了也就罢了，以后不会了，俗话讲，知己知彼，百战百胜

37、好书，强烈推荐，推荐推荐！推荐给失恋的，暗恋的，渴望幸福的女人！我看过了之后突然觉得没什么了不起！在爱情里根本没有对错，输赢！人心换人心，有的时候女人要幸福需要些小手段

## 《恋爱戒律》

(无伤大雅, 没恶意邪意), 要是真那么倒霉遇到的是个狼心狗肺的男人! 那也别自认倒霉! 学会放弃必须放弃的! 抬起头做人!

- 38、我是男生, 读了一下, 觉得蛮对。一句话, 先爱自己。
- 39、不是全部, 只是因为太有特点; 不代表全部, 只是因为他们太突出。
- 40、还好吧 :) 很难说服自己按照书里的建议去做
- 41、里面的错基本都犯过 其实主要是觉得自己不重要 自己的事情也不重要 时刻把别人摆在前面
- 42、三观有一部分和我不一致。从这本书中学到的警示是三思而后行, 考虑后果, 首先爱自己, 不要委屈自己。
- 43、姑娘该看看, 别傻了。要爱自己
- 44、写的很实, 而且很诚恳, 一本好书, 终身受用!
- 45、书中的一个方法很具体, 虽有心理分析, 但不算深入高明, 只能算是“术”, 离婚姻美满之“道”还差很多。若想恋爱和婚姻美满, 还是得提高自己的思维, 学习心理学, 深入了解人心会比较好了。我倒是觉得今日学堂张校长的女子幸福课和道法自然谈男女系列文章比这个好看多了。
- 46、感觉挺一般
- 47、看错了... 还行吧~
- 48、不知道有没有用..... 先看看吧
- 49、一个人时就好好经营自己~
- 50、恋爱的内容还是少看为妙。少预设。敏感的人纯属自己折磨自己。现实一点。书只是书。
- 51、年轻的时候一向对这样的书嗤之以鼻, 心想恋爱这种事情难道还要人教么? 慢慢的年近30时, 生活不温不火, 偶尔在kindle畅销书的排行榜里看到, 便下来看看。翻看没多久, 就很没用的对号入座起来。什么都好的好好小姐, 不缺追求者却90%都属于追着追着就不见的类型。omg。现在才看到这个, 是不是太迟了。

anyway 恋爱的时候就失去了自我, 赔了时间金钱青春, 这是病一定要治好。怀着越来越悲痛的心情继续看下去。

- 52、买了送给朋友, 自己看了一下, 还行挺喜欢
- 53、感觉还是挺对的, 对男人的性子摸得很透, 时不时翻翻会有新收获..... 可以考虑后妥协, 不改马上接受。感觉这点很有道理, 不能那么随着男人性子来。
- 54、里面主要说的是别做太乖的女人
- 55、这本书要不要买来看看呢。。。
- 56、这类书籍都是见仁见智。看过之后应该也很难记得住, 生搬硬套反而会物极必反。跟着自己的心走吧。。。
- 57、对于男孩子追女孩很有帮助
- 58、看得面红耳赤, 因为似乎每一条戒律都曾犯过。说到底, 就是要有自己的生活, 有自信, 自己值得更好的。不过实操性略弱, 需要以后慢慢体会吧。
- 59、书很棒 送货也很快 总之就是good
- 60、遇见此书前, 差点误入歧途
- 61、学点套路 自求多福
- 62、哎, 发现自己犯了好多错  
一时太仰慕结果约会地点时间完全没管那么多, 全是大半夜, 不是电影院就是大郊区。。。。不长脑子还顺便遇了个极品
- 63、虽然失恋了, 但看到这本书的角度实在让我惊骇, 教女孩子爱别人之前先学会爱自己是对的, 先尊重自己没错, 但这绝不是为去赢得男人而做的, 我很反感整本书把男人描写成一个没有情商被兽性支配的东西。如果爱情都要计算得这么精确, 那一生中还有哪些时候是可以用来表现真实情感来释放真实自我。21岁的我还不适合看这本书, 也希望我以后依然可以坚持这种观点
- 64、有时一个星期的时间就足以考验对方, 猴急的男人几句话就可以泄漏他的本质
- 65、爱自己

## 《恋爱戒律》

- 66、看是平常的错误我们却一直在犯，好好了解觉得很好，要对自己负责。
- 67、买其他书时候看到这个评价很高就一起买了，收到书后很小一本，一晚上看完了，刚刚分手内心多少有一些迷茫，这本书让我有了不少启发，书里面的很多戒律原来自己都犯规了，跟朋友聚会不管是男女都会抢着自己买单，书里面告诉我，这样并不好，男人会不敢跟你恋爱，我是90后有很多都很值得我们去看看 把人看准 祝福你
- 68、bless，合适的老爹快去搞吧。这位老娘很不耐烦的样子了。
- 69、支持芳殿~~~~~膜拜
- 70、喜欢的书！质量也很好。
- 71、这本书怎么说呢 看标题就行了
- 72、小巧精致阅读方便很喜欢
- 73、最早是aywawa微信微问答还是微博推荐过这本书，其实就是告诉你不要太容易让男人得手，但也要为男人考虑不能太过分。爱自己也要爱那个他
- 74、对于不知道怎么谈恋爱的我还是学到了些东西的 加油吧
- 75、爱 唉
- 76、有用吧~
- 其实很多两性书万变不离其宗
- 77、没啥用啊
- 78、通俗易懂，好书！1、书是人类进步的阶梯——高尔基2、书籍是人类知识的总统——莎士比亚3、人的影响短暂而微弱，书的影响则广泛而深远——普希金4、理想的书籍是智慧的钥匙——列夫·托尔斯泰5、书籍是屹立在时间的汪洋大海中的灯塔——惠普尔6、一个爱书的人，他必定不致于缺少一个忠实的朋友，一个良好的老师，一个可爱的伴侣，一个温情的安慰者——巴罗7、书籍是朋友，虽然没有热情，但是非常忠实——雨果8、书籍是青年人不可分离的生活伴侣和导师——高尔基9、书籍是全世界的营养品。生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀——莎士比亚10、书籍是造就灵魂的工具——雨果11、书籍是培植智慧的工具——夸美绍斯12、一本书像一艘船，带领我们从狭小的地方，驶向生活的无限广阔的海洋——凯勒13、读一本好书，就是和许多高尚的人谈话——歌德14、读书是在别人思想的帮助下，建立起自己的思想——鲁巴金15、经验丰富的人读书用两只眼睛，一只眼睛看到纸面上的话，另一眼睛看到纸的背面——歌德16、读书不要贪多，而是要多加思索，这样的读书使我获益不少——卢梭17、不读书的人，思想就会停止——狄德罗...18、读书是易事，思索是难事，但两者缺一，便全无用处——富兰克林19、与其用华丽的外衣装饰自己，不如用知识武装自己——马克思20、知识是珍贵宝石的结晶，文化是宝石放出的光泽——泰戈尔21、知识就是力量——培根22、书籍——通过心灵观察世界的窗口。住宅里没有书，犹如房间没有窗户——威尔逊23、无限相信书籍的力量，是我的教育信仰的真谛之一——苏霍姆林斯基 阅读更多 &rsquo;
- 79、本书是写给女人的，但男人也应该看看。其实其中有些道理，男女皆同。对男人来说觉得自己不懂得就看看哪些方面自己没意识到，而其中一些对女人的告诫，也是男人该意识到的，赤诚一片不一定得到回应。爱情本是一场博弈，一腔热血温暖冰块想融化她，但也许那其实是座冰山，你看到的只是其中一角。这些戒律换个口吻，也可以作为男性同胞们的戒律。爱情太短，遗忘正长。遵循一些规则，不会将爱情变质... 阅读更多
- 80、感觉上好比癌症患者后悔于没有为健康做准备，可明明是看的第二遍。神奇的爱情，我认为唯一规律就是不圆满，褪去催化剂的魔法，知足常乐得和其他事一样。
- 81、有时候适当的谈一场恋爱还可以比较出你遇到的是极品还是天使，所以呢，在保持自己底线和原则的基础上放开心谈一场，只要1-3个月之内你多多参考吴大小姐的这段话，多多观察，擦亮双眼，对方性格你就可以清楚看穿。做出不让自己后悔的决定。
- 82、哈哈，从头犯错到尾，难怪好好的一段开始最后不堪地收尾，其实在不平等出现的那一刻爱情就消逝了。庆幸没有过于沉沦。总结一下就是在没有了解清楚对方时不要轻易投入，不要听要用心看行动，保持自己的独立和生活，坚持自己的原则和底线，自己不舒服一定要表达，如果对方不愿妥协自己也无法包容时就得好好审视这段感情是否应该继续，稳定后要融入彼此的生活，大家庭比二人世界更会长久。哦还有一点，必须要明确知道自己想要什么，需要什么，讨厌什么。收拾收拾我也该翻页往下一站走了

## 《恋爱戒律》

83、后面部分有些水，但大部分学的不错。是很心灵鸡汤，但是解决了我很多思想上的迷区，有空好好写一篇读后感。

84、。。。。。。

1、男人对你最有兴趣的时间，就是在一开始追求你的阶段，这是亘古不变的事实。女孩子要自律自重，才能找到幸福。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！

2、这是一本让女人学会自尊自爱的书，总结了一下要点，这些都是我们很容易犯的错误：1.可以赴约会，不该约太久2.一定要维持自己的时间和空间3.拒绝的时候也不需要交代你的没空是为了什么，因为他还没有权利掌握你的时间表4.对方提出的约会地点要筛选（第一次尽量选人多的地方，不要一开始就往黑灯瞎火的地方奔）5.对方约会的时候都在谈什么要注意（对工作、家庭、朋友的看法）6.对于约会时间的尊重，是他对你的时间尊重与否的判断依据7.你原来的生活步调是什么，就要维持住，不要为了他当24小时不打烊的7-11。不要培养依赖的习惯，而且有原则的处事才会得到尊重。8.用时间讨好不了男人，一定要尊重自己的选择。半夜三更的邀约就是对时间的不尊重，有理由拒绝。约会的地点可以自己选择，不是必须按别人安排走。如果你电话约会到凌晨三点，却牺牲了自己的睡眠时间便是对自己的时间不尊重。你自己都不尊重，别人又怎么会尊重你的时间？9.别让你的爱情沦落成快餐爱情。有没想过你自己才是罪魁祸首？以前我不知道，因为工作的原因还曾经去他酒店房间里面谈事，现在想起来当时有一系列都是断送这段关系的。比如，晚上我缺根筋的去他房间等他换好衣服出门看电影。本来说好相机要拿给他，但是他坚持晚上送我回的时候过来拿。我傻逼哼哼的想也不错。这么大的错误，还好最后因为看完电影时间太晚他送我到楼下就回酒店了，不然我就2B了。这么说来，在他眼里我就是那种没有原则不怎么正经的女人了，因为我都说好。以后，警醒！！！！“一开始就失去被尊重的爱情，女人是无法从中得到幸福的。因为那已经代表，这个女人已经不在乎被尊重这件事情了，她要的是爱情的欲望”。

3、每个人都在茫茫人海中寻找自己的灵魂伴侣，有的人拥有青梅竹马般的爱情，有的人拥有荡气回肠的爱情；有的人拥有平淡真实的爱情；还有的人，终其一生都在回味柏拉图式的爱情。爱情的本质是什么？所谓心不动，则不痛。当你动心的一霎那，你的命运便对你开始进行了天上人间，炼狱般的考验。如胡德夫歌词里所写，这是最最遥远的路程，来到最接近你的地方这是最最复杂的训练引向曲调绝对单纯你我需遍扣每扇远方的门才能找到自己的门自己的人恋爱，是每个人直面真实自我的，最复杂的修行。相信命运已经在童年时，向每个人展示过瑰异的地图。你和父母关系好吗？你的童年是仿佛绿草茵茵的天堂，还是阴暗恐怖的森林？你的父母怎样沟通表达？你接受怎样的教育环境？外界是否曾给你蜜糖般的慰藉，让你成长后仍然回味无穷？你的完美先生是怎样拼接出来的？他无意流露出的什么，刚好把住了你的命门？越是纠结阴暗、缺陷多多的心灵，越是不容易遇到对的爱情。因为你还没有准备好，你还没有找到自我，你还没有完善自己，你遇到的都只是，爱情的影子。如洁心姐书里所写：你是什么样的锅，就配什么样的盖。当你认真和自己的心灵对话，接受自己欠缺和无法改变的特点，当你开始心平气和地看待这个世界-----弄明白了自己究竟想要什么，那么和你气场不一样的男人，自然入不了你的法眼。女人对爱情充满各种幻想，而男人的世界里，爱情就像男人本身一样简单。喜欢你就会追着你，不喜欢你，你追多久都没有用。真的假不了，假的，随着时间原形毕露。女人的第六感是用来找老公的，当你的第六感对一段感情频频亮红灯，而自己却又不忍心斩断这段不健康的关系，那么最终受伤的，只能是很傻很天真的女人。这个世界上除了空气，水、父母的爱是无条件供应的以外，其他的任何，都不可能不费吹灰之力获得。所以爱情的考验，显得那么必须。《恋爱戒律》是保障女孩幸福的关键所在。要得到一个美好的恋情，我们都应该知道约会要做什么才对：1、对方提出约会的诚意要知道2、对方提出约会的耐性要知道3、对方提出约会的地点要筛选4、对方的个性要观察.....遵守《恋爱戒律》的女人，无疑像正在接受修行的旅人。严以律己，善待自己，坚信真爱的存在，对没有诚意而靠近自己的男人，大声说不。过滤了那些心怀不轨的男人，你才可能向你的真爱更进一步。谁都会遇到那个让自己疯狂的费洛蒙，而遵守《恋爱戒律》，则会让你们的关系良性发展，甩掉遇人不淑的恶性循环。望大家都能找到真爱，做个让男人又敬又爱的戒律女人~！

## 《恋爱戒律》

4、我不知道现在90后怎么学去恋爱、怎么学约会。现在年纪越大，越来越知道自己很缺乏这方面的知识，没有人教过我们要怎么去恋爱，要怎么对待男生的搭讪、要怎么回应别人对你的爱、要怎么和男人相处。而我也知道我这个年龄的大多数人也没有家长、长辈去告诉我们这些生活的常识。是的，我把这个称为常识。我们这个年代的人，在成长的过程中，妈妈最多告诉我们什么是例假，恋爱对于我们来说是隐秘的事情，我们羞涩的不会把早恋的事情放在台面上来说，我们的家长也总是教导我们大学之前不要恋爱，OK，在进入大学之后呢，家长也不会告诉我们要如何相处，只会告诉我们有些事情是不能做的。你懂的。就是这样，我们很多人在陷入爱情中的时候，会迷茫、会迷失会做一些很傻的事情。的确，爱情中的人都很傻，但我说的傻更多的是指“作”。哪怕我们更大一些，也就是现在，我还听到有个同学在跟我们讲恋爱的经验的时候告诉我们：要找一个对你好的、舍得给你花钱的男人，知道吗？你要在爱情里让他听你的，而不是你听他的。。。就是这样的一个人，在面试的时候，hr问她你用的是什么手机，女孩很果断的回答：小米手机。hr又问，你为什么会用这款手机呢？我这同学这么回答的：因为我男票是搞计算机的，我的手机是他给我买的，他可能觉得这个手机比较好吧。我听到段对话真的觉得很无语，心想说姑娘，你是真没心还是真没脑呢？就凭着这回答，我就知道你彻底沦落在这段感情中了。所以，如果真的可以想能够更早一点看到这本书，书里说的不见得都对，但是这也告诉我们要建立我们自己的恋爱戒律，不要为了男人而打破自己的准则和生活节奏，这些都是我们爱自己的前提。附：戒律1：可以赴约会，不该约太久——我最迟9点一定要到家戒律2：可以赴约会，不该不挑地方——我不想去看夜景戒律3：可以赴约会，不该海削对方——我不想接受这么昂贵的礼物戒律4：可以答应同居，不该没有原则——我不反对婚前性行为，但并不表示我愿意戒律5：可以寂寞，不该找人填补——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，不该主动示爱——我只是对你有点兴趣而已戒律7：可以暧昧，不该爱慕——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，不该主动邀约——周六下午我才有空戒律9：可以坦然拒绝，不该勉强接受——很抱歉，我没办法答应你戒律10：可以慎重考虑，不该当即接受——我现在没办法决定，需要一点时间想想。戒律11：可以共同奋斗，不该只为你而活——我们一起努力让我们都更幸福戒律12：可以付出，不该放纵对方——我愿意为你付出，但是你最好不要做对不起我的事情戒律13：可以考虑后妥协，不该马上接受——你的想法很不错，但我需要休息一下戒律14：可以生气，不该口出恶言——你这样做真是令人生气生气，你看到我头上在冒烟了没？戒律15：可以假装任性，不该真的任性——我喜欢烦着你帮我做这件事，因为我知道你也最喜欢这样做戒律16：可以互相扶持，不该太依赖对方——我自己可以搞定所有的事情，但你可以偶尔帮帮我戒律17：可以浪漫，不该奢华——吃什么穿什么都好，只要我们每天都活的心安理得快快乐乐。戒律18：可以为自己想，不该只为自己想——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，不该没有尊重——我这周末想和朋友去玩，你想一起来还是有别的活动。戒律20：可以两人世界，不该只有两人世界——我和你爸妈当然合的来，因为我们有共同爱的男人。

5、文/落潇虽然这只是目录，但其中的道理已经彰显；虽然看到的是几段文字，但那些实际中总结的经验却是那么的真实；虽然我们都有过经历，但我们没有留下痕迹。这便是我看本书首先产生的感触。提起书中的不同阶段的爱情戒律，站在理智的角度，我很赞成，相互尊重是非常重要的，如果从道德的角度出发，这些应该也不难做到。然而，从人的感性出发，往往情况不是戒律就能阻止犯错。俗话说：酒肉穿肠过，佛祖心中留。酒肉大逆不道，但佛祖在心中的位置决定了一个和尚的将来。我和爱人的恋爱，没有确切的分界，但是从认识开始爱情，到成熟走向婚姻，我们都在学习一门功课，相互尊重，相互爱对方。尊重对方，才不会让女方产生晚归的风险；尊重对方，才不会婚前性行为，造成双方的伤害；尊重对方，才会使得爱情升级，从恋人升级为亲密爱人。现实生活中，我们喜欢和朋友们分享：爱与尊重。男人需要的是尊重，女人需要的是爱，因为男人得到了女人的尊重，才会更加的爱着对方，女人得到了男人的爱，也会更加的尊重对方，活水源头其实都是相互的。同时，中国有句古话：己所不欲勿施于人。电影《邻家特工》，让我对爱情，对家庭，对工作都产生了感触：为什么成龙扮演的鲍勃想实现爱孩子的梦想却总是碰壁，原因很简单，就是他没有合适的方式去实现爱。这也正是，本书给我的另一个观点：换位思考。换位思考，我们才能变得理智，变得智慧，戒律从一定意义上说，是爱情道德的一种实现方式。当然，试读《恋爱戒律》，看到了很多自我认为比较正确的劝解，但是如果一味的去用戒律来相互设防，人与人之间的关系也许会走向不可原谅的境界。从道德出发，学会交往，学会理解，学会尊重，学会爱，才是我们毕生的功课。

6、像这种书学了也是没用的~ 因为人的感情一上来，不是人能控制的了！再怎么学，你性格在这呢，



## 《恋爱戒律》

性格是无法改变的！你明明觉得这不好，可你心里却想这么干，这是戒不掉的！在恋爱里，谁动感情谁完蛋！再怎么戒也没用！恋爱的本质是人！不是戒律！

7、在当今市面上，有两种题材的作品开始走俏，一种是关于婚后的嘈杂，一种是关于婚前的纠结，所以“蜗居”的海藻们才会被热议，所以“为爱向前冲”的相亲节目们才会有高收视率，面对婚姻和爱情的选择，总会带给人无限的烦恼，面对物质和精神的抉择，总会衍生太多的非议，但这种种，除了价值观之争外，更多的则是人们关于婚姻幸福度的关注。俗话说“万丈高楼平地起”，恋爱是在为稳定婚姻打地基，尽管没有爱情也可以实现跨越到婚姻的过度，但是当公主和王子走进现实婚姻后的日子却大多惨不忍睹，最有力的证明就是近年来闪婚离婚比率的提高。在中国更有一句话说“男怕入错行女怕嫁错郎”，也足见婚姻在女性生命中所占的比重，因此任何一个聪明的女人都应该学会在婚前擦亮眼，而不是在几次失败中仰天长问：恋爱，你怕了吗？看过一些所谓的关于恋爱宝典的书籍，可谓在设计风格和书名上都是创意无限大做文章，而细斟酌都把握了恋爱的精髓，论调却并无差异，只是泛泛之谈，更直白点说是很具有教科书的意味，理论性很强而实际的指导意义却不足，看这本书的表述其实让人感觉有点惊讶：语言直白、犀利，甚至有点赤裸，但很真实，也许你不愿意承认也不愿面对，但如果有过切身经历和对生活感悟的人相信会产生共鸣，也会从不过如此的淡漠转变成原来如此的感叹。真的是文正对题，作者的戒律就是明明白白告诉你在恋爱中不要做什么，什么是大忌如何把握这个尺度，并在各个阶段连贯性的逐步由浅入深的提供指导进行心理剖析，列举可能将你炸得粉身碎骨的雷区范例，尽管这里没有告诉你如何钓到金龟婿的技巧，而旨在告诉容易被爱情冲昏头脑的女性们如何自保来选择自己一生的可靠伴侣，我想无论你是初入情场，还是身经百战都能从中有所受益：学会说“不”的女人不但更有魅力，也将在婚后有更优的待遇。通常我们总是渴望真相但又畏惧真相。读这本书，我不能估算有多少男人怕了，但我能知道有多少女人会爱上的，这的确是一本非常实用的恋爱指导手册，同时在严肃的笔触中穿插的可爱图片让书本看起来又多了一些轻松活泼之感。但还是不得不做出一点说明：这是一本成年世界用来寻找真爱的婚姻指导手册，并不适合青春期爱要跟着感觉走的懵懂男女，未成年人要慎读，原本这个本不必另作说明，但是由于忽然想起某一日乘坐公交车的时候，两个初中少男饶有兴趣的抱着一本追女生的秘笈书在苦读，又为了避免带回家被家长发现做现成的处理有感，特此画蛇添足声明一下。

8、当我读完后，我发现撇开“恋爱”两字，这本书也可以取名为“如何做真正为自己而活的女人”，对我的整个人生观都有了改变！这么多年的恋爱经历，失败很多成功很少，在这本书里，我找到了症结所在。它告诉我，很多事情其实可以避免，很多时候其实可以做的更好，其实恋爱只需要一些小小的技巧就可以使彼此相处的更加美好。

9、我想最美好的爱情应是既经得起风吹雨打也熬得过平平淡淡日子的这些共同的经历会慢慢成为一种纽带把两人紧密地联系在了一起使两人拥有了一种默契互相依赖但互相独立各自留有一定自由的空间所谓灵魂伴侣大抵如此吧至于其他的就只待自然发生就好那么多条戒律要说其中要点精华我想大抵就是要做一个有独立人格的人爱他的同时也必须爱自己拥有自己的原则 严守自己的尊严 塑造自己的魅力积攒自己的实力 培养自己的爱好 热爱自己唯有当你足够爱惜自己以后你爱的他才可能把你捧在掌心里呵护疼爱否则一切免谈

10、单身一辈子找不到意中人不是最可悲的最可悲的是为感情付出所有青春在迟暮的时候因为各种不知名的原因被取代女生当然要懂得自保要等到男人替你想那是太阳打西边出来的事情。如果你还非常的年轻，先学会看待一些人，先把自己身边的人对应好，然后多看一些事物，更清楚自己的喜欢和不喜欢。你的喜欢可以决定你的未来恋情是否美好。

11、你可能已经有些感情经验，或许曾经受过伤害，或许也有过还不错的经验。我记得很久以前和朋友聚在一起的时候，谈论的话题永远脱离不了男人，而且永远是那些“男人怎么烂得这么令人傻眼”的话题最引人入胜。于是放眼望去，男人看起来实在都不是什么好东西，一个也无法信任。好啦，不信任男人，那能不谈恋爱吗？不能.....那么，怎么办？于是，我们小心翼翼，学会用“小人之心理”去筛选男人，抱着不信任的态度去看待男人，恨透男人为什么都没有我们期望中的那么好。才约会两次就急着想上床，BYE BYE！第一次约会无法决定场所，BYE BYE！不能随时交代行踪的，BYE BYE！恋母情结太严重的，BYE BYE！过往情史太丰富的，BYE BYE！房间里有色情书刊的，BYE BYE！和哥们们太要好的，BYE BYE！好啦！看来看去都不放心，就这么筛选下去的结果，不知不觉年已过三十，某天拿着遥控器转着看见新闻提出“剩女”社会现象，才猛然清醒，哇，原来自己已经名列“剩女”之列，结果当天晚上忧郁到连饭都吃不下去了。接着痛定思痛，又开始这么回想，关于当年追求自己

## 《恋爱戒律》

的几个男人，其实也不见得每个都该被判出局啊~例如那个王大明就还不错，虽然太冲动，可是一腔热血地爱自己实属难得；还有那个陈小华也能考虑，虽然他每周末就爱和哥儿们喝两杯，但其实对自己的忠诚度也是够的；李大华当年是很听妈妈的话像个大孩子没错，可是其实他很温柔...我们于是有点不了解自己：当年究竟是怎么想的啊？老天不就曾经赏给自己几个堪用的男人吗？虽然他们并非Mr. Perfect但有可能是Mr. Right，忠诚而温柔地陪伴我们度过长长的一生，也算够格了。说穿了，问题不在于当年是否把对象的条件设得太高，也不在于“好男人都死光”，问题在于：你根本不敢谈恋爱。没有错，你不敢爱，所以非要找到一个传说中完美的对象，好不费吹灰之力地拥有爱情，可是那种对象不存在，而你，只要遇到对像有点Trouble，就吓得要死逃之夭夭，因为你根本不知道要如何去爱“Mr. Perfect”以外的男人。所以，不是爱神没有青睐你，是你从来不敢去爱。你不敢去爱，是因为你没有自己的爱情戒律和规则，你清楚只要被爱情的线缠住了，就大事不妙了。想爱得自由，先给自己戒律其实，只要你有属于自己的爱情戒律，就不需要再担心爱错男人、悔恨终身，因为你的戒律会清清楚楚地为你把关，让你即使误上贼船，也不用担心人财两失。如果谈恋爱很怕出手，那就永远不会上手，也很容易错过好缘份；而谈恋爱如果太随缘轻易出手，那就老是在一团烂泥里搅和不出来，即使好缘份也会谈成烂缘分。谈恋爱纵然不能太过轻易，但也无须太忐忑不安。因为所有人生的酸甜苦辣过程，都有它的意义和价值，也能带给我们许多智慧，怕受伤并不见得就不会受伤，有时候反而让自己错过很多很棒的人生经验。女人想要得到幸福，就要先放宽心胸，把“男人都不是好东西”这种观念丢到一边去，应该反过来想“男人都是好东西，各有魅力和优点，而我要挑最适合我的那一个”。要大胆地接受和追求爱情，然后学好这本书要告诉你的爱情戒律，如此你就能爱得自由爱得开阔，爱得不必担心伤痕累累。然后当你年过三十之后，你可以不用“剩女”这个名词，因为即使你仍单身，随时保持恋爱ing，人生一样明媚动人。

12、好书，强烈推荐，推荐推荐！推荐给失恋的，暗恋的，渴望幸福的女人！我看过了之后突然觉得没什么了不起！在爱情里根本没有对错，输赢！人心换人心，有的时候女人要幸福需要些小手段（无伤大雅，没恶意邪意），要是真那么倒霉遇到的是个狼心狗肺的男人！那也别自认倒霉！学会放弃必须放弃的！抬起头做人！

13、老娘就是这么难搞！！难搞才能让那些想占我便宜的男人滚远一点。难搞才能杜绝那些没诚意的男人来浪费我的时间。难搞才能千锤百炼出真正爱我、值得我去珍惜的好男人

。\*\*\*\*\*如果一个男人对你说，他不常见你是因为他的个性不喜欢女孩子太黏，不是因为不够喜欢你。请你忘记他说过喜欢你的话，因为他在对你说谎，他想去黏的是别人不是你。如果一个男人嘴巴上说，想要照顾你一辈子，可是每次约会完都放你一个人披星戴月地回家。请你忘记他说过的话，因为他连保护你下一秒钟平安回家都不肯。如果一个男人说，要跟你结婚，可是却不让你和他身边的家人、朋友认识。请你忘记他说的话，因为他想搞的是地下情，离结婚很远。如果一个男人说，他每天都很想念你，可是你却必须等到周末才有他的消息。请你忘记他说的话，除非他住在侏罗纪公园里，找不到电话、电脑、手机。如果一个男人说，他觉得你是他的真命天女，可是却不让你知道他在作什么、他有什么计划、他喜欢什么、他过着什么样的生活。请你忘记他的话，因为没有真命天女是不用参与对方生命的。

14、年轻的时候一向对这样的书嗤之以鼻，心想恋爱这种事情难道还要人教么？慢慢的年近30时，生活不温不火，偶尔在kindle畅销书的排行榜里看到，便下来看看。翻看没多久，就很没用的对号入座起来。什么都好的好好小姐，不缺追求者却90%都属于追着追着就不见的类型。omg。现在才看到这个，是不是太迟了。anyway 恋爱的时候就失去了自我，赔了时间金钱青春，这是病一定要治好。怀着越来越悲痛的心情继续看下去。

15、如果因为感情的事受伤，即使错在别人，怪的也只能是自己，因为我们唯一能掌控的是自己，尽管自己也是难于把握的，但至少有可能性，你永远无法让别人按照自己的意愿行事。所以，带着《恋爱戒律》去爱吧，死不了人的。

16、年轻的时候一向对这样的书嗤之以鼻，心想恋爱这种事情难道还要人教么？慢慢的年近30时，生活不温不火，偶尔在kindle畅销书的排行榜里看到，便下来看看。翻看没多久，就很没用的对号入座起来。什么都好的好好小姐，不缺追求者却90%都属于追着追着就不见的类型。omg。现在才看到这个，是不是太迟了。anyway 恋爱的时候就失去了自我，赔了时间金钱青春，这是病一定要治好。怀着越来越悲痛的心情继续看下去。

# 《恋爱戒律》

## 章节试读

### 1、《恋爱戒律》的笔记-第7页

想想看，当一个人放弃了自我，她的身上还有什么异于他人的光芒吗？  
要有原则，就像喝酒，虽喜欢，但绝不能贪杯  
你应该让他学习如何为你付出，而不是一味付出，到最后所剩无几  
该要遵守你的游戏规则，不然就拉倒。

有原则的女性才会得到尊重。如果你是一个10点钟就要上床睡觉的人，请不要为了他延迟到9点过后才回家；如果你是一个12点钟一定要到家的人，请不要为了他彻夜不归。

### 2、《恋爱戒律》的笔记-第30页

她们永远在恋情发生不久之后，就已经深深地爱上了对方，虽然是被追求的，可是陷入恋情的进度超前男人很多。有些男人常常觉得莫名其妙，自己只是牛刀小试追求了一下下，没有费什么力气，女人居然已经对他死心踏地了。  
这。。。虽然事实如此，说出真是伤人  
男人把她当成可以尝试交往的对象而已，所以还希望可以保持一点点距离，拥有自己一点点空间，同时保持单身生活又有恋情调剂的状况。他还想把心思多放在工作上一点，把心思多放在应酬上一点，因为他还没有把未来许给她。她只是一个女朋友，比朋友再亲密一点，但是绝对不是他的另一半。

### 3、《恋爱戒律》的笔记-第45页

要有一个坚定的自我态度，在被追逐期。

### 4、《恋爱戒律》的笔记-第149页

这世界上唯一堪称能无怨无悔付出的，只有父母亲的大爱，其他都是有目的的，只是目的可爱与否有差别。可爱的目的就是，用付出想要得到对方同等的爱；不可爱的目的就是，用付出想要得到对方的利用价值。

### 5、《恋爱戒律》的笔记-第15页

当你真正成为一个为自己活的女人，你的男人才会懂得尊重你。而时间讨好不了男人，它只会让男人越来越不懂得尊重你的时间。

### 6、《恋爱戒律》的笔记-第4页

未看章节，若是生活里有一个女孩那么说她九点前要回家，第一我会觉得她有家教，第二她是个有原则的人。  
另外，九点这个时间刚刚好，夜色朦胧，意犹未尽的感觉最好。好东西嘛不必一次享用完，下次可以继续。电视剧可刚好都是卡在最精彩的地方。  
男人追求女生时可是什么招数都上的，不要那么轻易就爱上。女孩子的价值就只值这么点吗？所以说，到底男人是享受追求的快感和满足，还是一颗真心向着你，要好好分辨。  
好了，看看作者怎么说。约会要做些什么才对。  
1.对方提出约会的诚意要知道。这里我的理解是他究竟是无聊才约的你，还是想见你而约的你。2.对方

## 《恋爱戒律》

提出约会的耐性要知道我的理解是，不要轻易就答应赴一场约会。按照自己的时间表来，没有必要推掉好友的聚会还是什么而去赴约。你有你自己的生活与节奏，如果他喜欢你，他会理解。3.对方提出的约会地点要筛选一开始约会，目的是了解对方的为人而不是熟悉对方的身体构造，所以容易滋生暧昧的地方尽量不要去。4.对方的个性要观察睁大眼才能将清浊分辨。对方是否是敷衍，是否尊重你，都要好好考察一番。

5.对方有没有责任感要观察6.对方约会时都在谈什么要注意竖起你的耳朵，这是了解他的时刻。7.对方的约会时间要控制好。他重要，还是你重要，从这就可以看出来。

### 7、《恋爱戒律》的笔记-第162页

所有的好好女人只会用耳朵去看，不会用脑袋去看。当别人对她们说了什么好话，她们就认为别人是善意的；当别人对她们做了什么可怜的事情，她们就认为对方是值得同情的；当别人愿意说出借口，她们就不敢越雷池一步，拿照妖镜把别人的心思给看清楚。她们永远活在自己建立给自己的童话世界里面，非得要等到有一天再也不能欺骗自己的时候，才会被逼着面对现实。

女人可以温柔善良，但是要拒绝当一个烂好人。

理由很简单，因为每一个同情体谅的背后，往往自己要付出很大的代价，所以不能不谨慎。

很多女人深怕自己被看成是巫婆之类的坏蛋，所以甚至不敢去质疑别人所说的话，也不敢拒绝别人。她们喜欢看见别人的好脸色，谄媚讨好开心的表情，为了这个肯定，她们很愿意作出一些牺牲，以为那样做就可以得到别人真心的回馈。

但事实不一定如此。有很多人在承受了好处之后，都是继续过自己的生活，感激可能多少有一点，但是感情绝对不可能为了这样一个小好处而加温。

所有好好女人为了得到各路人马的肯定，把自己的生活搞得一团乱，搞得很累很惨，甚至最后得到的是背叛。她们到最后总是要问：“为什么都是别人的错误呢？”也不全然。其实，是自己太好说话的态度引来一些小麻烦而已。

### 8、《恋爱戒律》的笔记-第1页

戒律或者可以说是底线？

我们总对于一些事很茫然。所以我们希望从书里，别人的经验里得到答案。

有时我们觉得这个说的有道理，有时觉得那个说的也很对。怎么办？两个观点是矛盾的，我是要分裂成两个来遵循吗？

没有关系，不同的意见才可以引发思考，引发思维的碰撞。最后，选择自己觉得对的就可以了。

让我来看看这本戒律是怎样的，又有哪些能为我所用。

做女人怎样更幸福？

“有自己的思想与主见，有自己的节奏，不轻易被旁人所左右。”没看书前我是这么想的，那么来看看作者的序若是你是言听计从的女孩，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从购物开始，不要轻信推销小姐的，要认真筛选真心想要，不买会死的商品。把家里可有可无的东西都丢了，没有建设性的酒肉朋友都甩了，从现在起，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。如果你不想浪费时间，枯萎了你的青春岁月，请你赶快剔除你生活中的赘肉。当你笃定地向全世界发出宣誓：你不要再吃那些没营养的东西，你不要再随便把感情施舍路边一个五十元的廉价男人。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

### 9、《恋爱戒律》的笔记-第4页

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

## 《恋爱戒律》

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。

### 10、《恋爱戒律》的笔记-第1页

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。

你原来的生活步调是什么，就要维持住，不要为了他当24小时不打烊的7-11。

当你真正成为一个为自己活的女人，你的男人才会懂得尊重你。而时间讨好不了男人，它只会让男人越来越不懂得尊重你的时间。

男人把她当成可以尝试交往的对象而已，所以还希望可以保持一点点距离，拥有自己一点点空间，同时保持单身生活又有恋情调剂的状况。他还想把心思多放在工作上一点，把心思多放在应酬上一点，因为他还没有把未来许给她。她只是一个女朋友，比朋友再亲密一点，但是绝对不是他的另一半。

女人在谈恋爱的时候，一定要维持自己的时间和空间，不要让自己变成24小时为男友而free的附属品，因为，那对你在爱情里的地位，有害无益。

### 11、《恋爱戒律》的笔记-第11页

你原来生活步调是什么，就要维持住，不要为了他当24小时不打烊的7-11一旦一个人失去了自我，连带着魅力也消失了，女人的爱不是从随叫随到上体现的，那是保姆。所以，保持自己的节奏就可以了。

一开始就把糖果全给了对方，结果只有一个很快就吃腻了。所以得吝啬些，对方表现好发一粒鼓励鼓励。

总之，恋爱是平等的，别把自己的位置摆在下风，久而久之，让男人觉得你怎样做都是应该的，那样就杯具啦。

所以，谈恋爱，请保留自己的原则和思想。如果太委屈自己，那个人就是不适合你的人。可以赴约会，不该约太久。

# 《恋爱戒律》

## 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)