



# 《新规矩》

## 内容概要

美国约会教母最新力作

《新规矩》教你全面掌控约会时刻

时代虽然在变，但女性在恋爱中追求的东西没有任何变化，那就是能够相信某位男士因为她们本身爱上她，并且知道他将会为了她们而守候在那里。在本书中，两位作者将带领读者直面那些你最难以应对的问题，并且给出最为正确的应对方法。

你是否想知道，为什么有些不如你聪明、漂亮或可爱的女性找到了男朋友，而你却没有？

你是否怀疑自己正在做一些傻事却并不明白究竟错在哪里？

你是否对于临时性的情侣关系、独自度过周末和情人节的日子已经忍无可忍？

对于那些只给你发短信或只在网络上与你交流，但却从来不与你约会的男士，你感到厌倦了吗？

你知道为什么他要了你的号码却不给你打电话？

如何躲开可能让你倒霉一辈子的坏男人？

.....

31条黄金“规矩”，加上“男士最讨厌的20种行为”，关于规矩的常见问答，以及需要反复唠叨的20条规矩，将使你足以掌控约会时刻，找到人生幸福。



# 《新规矩》

## 书籍目录

- 鸣谢
- 第1章 我们为什么要写这本书？
- 第2章 女儿对规矩的看法
- 第3章 拥抱你的女儿以及针对妈妈的其他规矩
- 第4章 在准备遵守规矩之前，你可以去做你愿意做的任何事情
- 规矩1 做一个与众不同的女性
- 规矩2 看起来像是一位与众不同的女性
- 规矩3 不要首先与男士说话或者给男士发短信
- 规矩4 不要通过短信、Facebook、Gchat或任何其他方式邀请男士外出
- 规矩5 不要主动坐到或站到男士的身边，不要主动与他调情
- 规矩6 回复男士第一次发来的短信时至少要等上4个小时，以后至少也要等上30分钟
- 规矩7 稍后再聊：每次总是首先结束——离开那里！
- 规矩8 不要在午夜之后回复短信或其他信息
- 规矩9 少去他的日志上留言，以及关于社交网站的其他规矩
- 规矩10 远离他在Facebook上的个人简介
- 规矩11 不要首先给男士发电子邮件，并切记要简短（不要发电子书）！
- 规矩12 让你自己神龙见首不见尾，以及摆脱即时通讯的其他方法
- 规矩13 在刚开始的几周里不要说话太多
- 规矩14 不要只是闲逛或一天24小时地见到他
- 规矩15 在异地恋中，让他建议使用Skype并更多地来看你
- 规矩16 不要因为过于迷恋某位男士而失去自己的朋友！
- 规矩17 不要首先向任何人介绍某位男士，不要首先邀请他去任何地方，不要首先与他的朋友交朋友
- 规矩18 不要首先给男士写信，不要理会眨眼的信号，以及关于在线约会的其他规矩
- 规矩19 不要为晚餐买单，不要以任何方式购买他的爱情
- 规矩20 不要为了某位男士而选择学校或工作或者搬迁住址
- 规矩21 约会或参加派对时不要喝醉，以免说出或做出你会后悔不已的任何话或事情
- 规矩22 买方小心……躲开坏男人（骗子、瘾君子、大玩家和浪费时间者）
- 规矩23 不要与已经结婚、无法得到和其他信息自相矛盾的男士约会而自我摧残
- 规矩24 停止与不止一次取消约会的男士约会
- 规矩25 不要 Sext，也不要分手时把你不希望某位男士持有的任何东西送给他
- 规矩26 不要接受约炮电话或毫无意义的勾搭
- 规矩27 在与某位男士上床之前，等一等
- 规矩28 不要在大学一年级的时候就让体重增加15磅，去健身房锻炼，以及在每个年龄段都保持好看的其他规矩
- 规矩29 等着某位男士在推特上来粉你，少去回复推特
- 规矩30 不要在承诺的情况下无限期地约会下去！
- 规矩31 下一个！以及应对抛弃的其他规矩
- 第5章 男士最讨厌的20种行为……我们知道，我们问过他们！
- 第6章 关于规矩的常见问答
- 第7章 需要反复唠叨的20条规矩
- 结论 约会就是纪律！
- 需要更多的关于规矩的建议？

## 精彩短评

- 1、读了简单真正实行难。要克服生殖冲动。要有科学根据就会更好了。
- 2、随便看看
- 3、这本书改变了我的人生
- 4、只是一本充满正能量的书
- 5、此书教我们如何进化成高冷艳女生
- 6、女生们还是都应该读一读的。
- 7、过了就是作.....这本书的精髓就是：让男人主动，而你就只需要静静的做一位美人等他来搭讪。关键是你也不教教我们怎么让人家想搭讪啊！！！！
- 8、不要脸，自身广告太多，自夸太多，女士可以看看，有些出太适合国情，还没有国内书好！
- 9、腰子送的生日礼物！读完受益非浅.有些道理可以用一辈子...我可要开始好好地做人了
- 10、书写的很实在很实用。男女关系的博弈规则，你应该看看的。
- 11、关键是提升自己
- 12、朋友送的==! 翻译腔怪怪的，好想看原版。
- 13、刚才在社区图书馆看到这本书，不打算借，但又想看一两眼，于是站在书架间快速翻看，旁边一个小朋友和他爸爸一起借书，小朋友靠近我两三次，他就想偷瞄我在看什么。随后，我就把书合起来了，然后藏起来了，就不让你看。哼！
- 14、我需要对自己狠一点。
- 15、还是刚刚好的最好，不需要过多束缚，心有灵犀的，最好
- 16、通篇陈词滥调==
- 17、很好！虽然保守了一些，但是还是很实用。主要思想就是:不要主动！周末不能让对方找到，回复不能太快！
- 18、wawa推荐的书。是“the rules”的更新版。较之老版，本书多了不少与目前信息越来越发达的现实贴近的实用性，也有具体事例的操作指导明细。其实，谈及到核心，主要还是希望我们女性在面对两性交往的事情上，能够更加自我自爱独立活出自己。不要因为多了一个人的参与，就将自己的空间一再缩小，甚至完全依附于对方。这都是不健康的。要做两棵树，各自独立，相互照应，共同成长。
- 19、不论年龄、职业，恋爱时都要守规矩。
- 20、写的不错，爱情并不是全部，人还是要有自己的生活
- 21、就是说欲擒故纵的事。吊高来卖
- 22、只对女神有用吧
- 23、谢谢帆宝送给我的强心剂。
- 24、就这本 好牛逼的 我大部分看不懂
- 25、对于两性相处确实有一些理论性指导，但是毕竟见仁见智，很多事情，尤其是情感类不能说谁对谁错，还是需要分情况讨论的。对于女生来说，提升自己让自己变得更加优秀更加美丽是毋庸置疑的，但是这只是为了我们自己而不是为了讨好男性而做的。而且现在生活中很多女孩都已经意识到了不应该以两性差异为借口，来否定女性的身份和存在。所以读这本书的时候千万不可以太过于教条，尽信书不如无书。
- 26、见到真正的女性好友都要安利一番 出远门必带的书 心烦意乱必翻的书 做了满满笔记时不时拿出来抄段落的书 让我觉得我是个美丽动人谁和我在一起都是幸运无比的人儿的书~ 五星都不足以表达我对它感激！
- 27、好谢谢娃娃的推荐，好适用~~
- 28、原理相同。仍然有局限性。
- 29、对于单身汉来说就是噩梦，看看也好知己知彼！女同胞们都按这本书来，国家人口都要下降许多
- 30、每个小姑娘都应该读一读，就是那么回事，不过尽信书不如无书，不要每一条都做。
- 31、“欲擒故纵”的学问。
- 32、如果人生都是 if then else 语句，那不就没什么意思了么
- 33、虽然女孩当优雅大方，然而被强加确实难以接受的——人性作怪。如果真如作者所言的去做，那爱情其实真的有点可悲。道理懂得，融会贯通，然后听从内心的声音，让爱情自然而然的发生，才能

## 《新规矩》

碰到真正的soulmate，相似的人会懂得彼此的——一个阶层的（自然而然的发生仅限有识之士去做，迷茫庸碌的人们还是依靠本书或者其他书提供的技巧去做较好。

34、呦西，用起来~

35、哈哈哈哈哈

36、绿茶婊必备枕边读物

37、恋爱圣经

38、这本书很矛盾，前提是你要有不少人约，但问题是，都没人约还怎么高冷

39、简直被以前的自己蠢哭了...别再蠢下去了孩子...

40、跟我在销售时学到的东西类似。多了解规则有助于在这个世界上先行一步。/第二遍，抓住核心，对于条例，有取舍得来。2遍，再一次加深一些概念。

41、有实体书

42、读罢此书，良有所思。说点个人层面的，逆向思维让我倍感惊慌，日常的交流中，或许男性总认为“你是个女人”，但我却是这样想的“我首先是人，然后才是女人。”难道男性真如书中所映射的那般自恋吗，有空做几个个别访谈。

43、把眼目放在自己身上

1、走向幸福婚姻的规矩《新规矩：如何让你心仪的人在约会中爱上你》书的名字可够长的，不过当你看完了以后，你就会明白那里面的每一个字都是有原因的，毫无疑问这是一本教你如何约会的书，而且专门为女性量身定做。没想到这本书在西方这么流行，在此之前有《规矩》，还有《约会规矩》等等不同的版本，而且还有一个专门的公司，不仅仅出版书，还负责咨询，虽然没说是否有偿服务，估计把咨询内容按小时来衡量，价格应该和心理咨询差不多。那么有没有写给男生的约会规矩呢？没有，肯定没有，男人是具有攻击性的，都知道怎么去约会，不具攻击性的呢？呵呵，估计因为生物的优胜劣汰，他们和丁克一样，基因很难传递下来。简单说，一句话，规矩其实就是不要主动和男性来往，不过具体而言到具体的事情上，什么叫做主动，那就有很多很多说法了，比如以前我们七零后处对象，开始的时候只有单位的电话，连家庭电话都没有，更不要说手机了，所以想要找到对方实在是一件挺困难的事情。而现在不仅有手机，还可以发短信，还有qq，莫莫等等，你想要藏起来都变得很困难。那么怎么回复短信，怎么同意对方的约会就变得很有技术了。西方人挺有意思的，竟然把在约会中女方回复短信的时间列成一个表格，根据年龄列出第一次应该延迟四个小时回复，第二次半个小时，第三次等等，要是遇到周六和周末，那还要延长，为什么呢？没什么什么的，要是非要问为什么，就当是通过大量的调查和时间，尝试出来的最佳结果。在书里面每个规矩都有大量的案例在后面，有遵守规矩得到幸福的，有不遵守规矩而失去爱情的，让你看得触目惊心。开始我也觉得这规矩是不是有点太严格了，是不是有点不靠谱，可是越看越感觉，里面很有道理，规矩强调无论是在网络中认识的，还是在生活中遇到的，如果对方不能够邀请你约会，那么你们之间就没戏。对于指向婚姻的爱情来说，最重要的是约会，而不是电话和网络聊天，更不是约炮。而对于男人来说越是难以得到的，才越会去珍惜，越是付出高昂的代价，就越会把戒指送给你。的确如此男人几乎对所有女人都感兴趣，可是要谈到婚姻，男人只希望面对一个规矩的女孩，这样他才放心。那么怎么证明你是一个规矩的女孩呢？那就是对一个追求你的男人一定要做得规规矩矩。当然这个男人必须是你心仪的男人，否则就没有任何意义了。这就是书名后面副标题的含义了。其实早在这本书之前，就看过一本台湾人写的书，名字叫做《如何让你爱的人爱上你》那本书和这本书略有不同，那一本是告诉女人，当发现了你心仪的人以后，如何让对方主动发起进攻，是的，一切是你安排的，但是却一定要让男人感觉到，是他在主动发起进攻，这一点非常重要。而这一本书里面却告诉你无论什么时候都不要主动，女人做的只有等待，即便是面对你心仪的男人也是这样，有人会说，那么你不主动，就失去了你爱的好男人怎么办呢？问题是你主动，可能得到的却是一位并不喜欢你这种类型的男人，你的婚姻就很难保证幸福。如果男人并没有按照规矩来追你，那怎么办？很简单，下一个，那说明这个男人不适合你，或者不喜欢你这种类型的女人。所有守规矩的女人，最后都找到了幸福的婚姻。的确如此，想一想，我们身边真是这样的，只是我们没有归纳成一本我们的《规矩》。

2、亲爱的，你还在一个人单身么？你还是很纠结着为何一直遇不到那个他么？其实身边很多女生，她们并不是不够好，也不是有什么不好的习惯，但是就是莫名的被剩下来了。很多事情，我们知道都是可遇不可求的，但还是忍不住的感叹，明明自己很不错，怎么就剩下了。如果你还单身，想找一个对象却一直没有好人选的，想结婚的话你该怎么做？不知道的话，让规矩来帮帮你。如果有男生开始约你出门了，那么关于短信关于约会你该怎么做，怎样才能把握关系进程呢？不知道的么，那么就让新规矩来教你。如果你和一个男生在一起了，但是他的某些事情总是让你觉得有事要发生，那么你知道该怎么做什么？不知道的话就翻翻规矩来教你。都说无规矩不成方圆，那么当看到这样的黄金规矩的时候，是否真的能帮助你敲开幸福的大门呢。其实通观全篇，用一个字就能概况了——等！等男生来要号码，等男生发短信，等男生来约你，等男生来求婚。让自己等，让男主等，最后等到有人过来终成眷属。感觉太有想象力了，但是不得不说，有句话的是对的。得不到的就是最好的，你不把男生的胃口吊足了，人家还觉得你不矜持不重要。作为女生，按照规矩你的穿着打扮得注意，你的爱好得有品位，你的工作和安排得忙碌。不该有的想法要掐灭，改分手是要果断。不晒幸福，不抒苦楚，不粘人，不主动。文章太白领，太小资了，简直让人看到一个黄金圣斗士的诞生。好吧，人们所想要的美好爱情生活不过是愿得一人心，白首不相离。如此太风雅的说话简单一些来说，就是放下所有想法，投身平凡生活，从此洗手作羹汤。不是天仙配里面的你挑水来我织布，至少也得夫妻双双把家还吧。简单生活，贴近生活的理想，可是总是实现起来好难。好女孩们一定是懂规矩的女生，但是懂规矩的女生却不一定就刚好遇见了那个男生。看见有人表白了，就想看到答复说我愿意，想某一天女孩们也

能都满心喜欢的说声我愿意，如此的生活就好。用规矩看，很多都是女生该学会的东西，毕竟有些事不是你不在意就没有的。同样的意思换个说法、换个场合也许结果就不一样了。当你心仪的那个他出现的时候，你的有勇气的说出来我愿意才行。

3、曾几何时，我们以为时代变了，昔日的男追女，变成时尚的女追男，可约会教母说：不要这样！女人主动，是这本约会指南里的大忌，因为这把女人放在了一个挑战者的位置上，而挑战本是男人的天性。不过也别以为不主动追求男性就意味着傻傻地等待，这本书传递的信息是，把焦点放在自己身上，而不是男人身上，把自己武装起来，变成最好的自己，然后让他来追求你。没看过这本书的姑娘们，那些心甘情愿为爱低到尘埃里去的姑娘们，看看自己有没有违背这些规矩：规矩13在刚开始的几周里不要说话太多女人都有倾诉的天性，而这个规矩的意思是，在刚开始的时间里，不要过度分享！任何事情都好于让你的心灵暴露无疑，不要分享童年创伤，不要告诉他你的人生故事，等等。违背这个规矩的结果是，等你把你的上辈子都向他倾诉一通之后，你们交往一阵然后发现他并不是你的真命天子，到时候你会恨不得把你说过的话再吞回去。神秘是让他一直保持好奇心的一个秘诀。规矩19不要为晚餐买单，不要以任何方式购买他的爱情我所知道的为男人买单的女人不仅没有得到男人的感激，还让男人觉得这是理所当然。想来男女差别太大，一个男人真的爱一个女人，他是不好意思让她买单的，一个连钱都不愿意花的男人，还会付出感情吗？规矩20不要为了某位男士而选择学校或者工作或者搬迁住址违反这条规矩的女孩大概不在少数，为了男朋友放弃自己的学业，放弃出国机会，放弃升学机会，甚至工作机会，但结果往往是男人并不因此感激，也并不因此珍惜。书里还有很多读来有趣的规矩，譬如规矩6，回复男士第一次发来的短信时至少要等上4个小时，以后至少也要等上30分钟。就这一点，作者对于不同年龄段的女士居然给出了一个时间表。还有在异地恋中，让他多来看你，千万不要主动去看他等等。在答应约会时候如何拒绝，如何延迟满足等等。这本书还提供了详尽的事例，教女性如何在与男性的交流中使用简短而又有建设性有意味的措辞，以及如何识别不良男性。纵观31条规矩，其核心就是让女人成为挑战，而不是挑战者。归根结底，就是要让姑娘们带着尊严和自信去约会，去让喜欢你的男人来追求你，让他知道，你很贵，很神秘，并不容易获得。你有你自己的生活，你热爱生活，做让自己自豪的事情，你丰富并且精彩，并不只是为男人活。所以，约会的慢和节制，是必要的。一下子就把自己轻易交出去容易失败。设想你爱一个男人，在婚前就给他当妈当保姆，还能指望他把你宠成公主吗？所以，女人，你要做公主，而不是灰姑娘。别以为低到尘埃里的爱很文艺，一旦低到尘埃里，你只有做灰姑娘的份儿，没有仙女教母来帮你了。

4、近日身边几个好朋友种种感情不顺，我又在学习即兴表演方面的东西，所以一好奇买了三本两性方面的书，一本渡边君的《情欲课》，一本《如何让你爱的人爱上你》（一个心理学公开课上推荐书目），还有这个。简直感觉是完全相反的理论，《如》就是教导大家主动，特别是要神情主动的看着你喜欢的人，肢体语言要开放，《新》总结到底就两个字：被动！高冷到底，明明看到中意的人也要假装没看到。。。这个貌似是国人最普遍的状态哟。。。所以也希望有朝一日有某个专业一些的人士来个大比较和总结。还是言归正传说这本书，看到书中触目惊心的各种条目，实在倒吸一口冷气，貌似最近感情严重受挫的那个女朋友条条都中，马上推荐她看看。然后发现其实自己也有破坏其中的某些规矩，跟老公初期约会时同意天天见面，在没有婚约的情况下欢乐的同居了几年，在无聊的时候粘他烦他，但是最终还是在长辈压力下完婚了。所以，没有遵循规矩也还在一起的人才是真爱啊！书中当然很多没有遵循规矩后失败的案例，但是没有人保证遵循规矩后就一定会成功。我感觉重要还是两个人的意愿，相处的方式、技巧都是以感情为基础的辅助。重点应该不是被动，而是适时调整两个人的距离和平衡，如果对方想要多一点个人空间，那即使你好想粘他也不要穷追猛打，如果对方想亲密无间，那你也要考虑自己是否同样舒适。因为女人是对同一个男人的感觉会越来越深，直白的讲跟同样的男人性感受呈上升状（理论详见《情》）所以很容易产生男人想缓一缓时女人会一时放不开，所以，才出了这本针对女性读者的书吧。

5、都已经是剩女，谈规矩还有用吗？身边的朋友劝我读一下约会相亲恋爱方面的书，本来自己这方面的书这几年看得也不少，都快免疫了，但冲着《新规矩》的副标题“如何让你心仪的人在约会中爱上你”，本着想幸福的一颗玻璃心，还是翻开了书一览究竟。一看大吃一惊，女人要矜持，要善于等待，要让男人主动，要。。。总之，不要主动。自己被动地等待了这么多年，比当年学生时代的三点一线还减了一点，可等来等去，还是没能等来自己属意的真命天子。虽然有朋友说，是你的会一直在等你，是你的会走不脱，可是还是让心儿慌慌，他在哪里等我啊，即便是等着，估计整个没耐心的此情此景，等一会儿也放弃了。但无论怎么说，书中有些案例还是非常安慰人，比如那位四十岁发现男

友另结新欢而崩溃的女会计师，（噢，我们是从别人的失败里找到小安慰呀）她在与人接触时稍稍换了一种说法，就有了新恋情。换种说法，其实不过是更自信，表现更爱自己，保持自尊，善待自己。从书中，除了比对一些自己做得不够之处，也有许多值得注意的地方，但是实际生活中许多情形又颠覆了这些地方，让人感叹其实生活才是感情的魔术师，所谓规矩不过只是某个过来人的经验之谈，即使有道理，也有此情此景此境的差别。但有一些共通之处是相似的，男人是视觉动物，每个男人都有自己的喜好，女人也是，所以不要委屈自己。要相信，所谓规矩从来都是用来打破和再创造的。作者提出了男士最讨厌的20种行为，需避免。而对女士则有贴心提醒：不要待在家里看书、编织手工艺品或者玩电脑，走出家门，参与社交，即使你不得不独自去参加一个单身派对，让你的心态和外表显得年轻一些。把头发留长一些，戴上大耳环，穿上短裙和高跟鞋，积极乐观地考虑问题！最后，成为一位与众不同的女性，让每一位遇到你的男士都觉得幸运！总之，再耐心一点，再宽容一点，再体贴一点，再顺其自然一点。愿我们都早日遇到自己的他。

6、今天的书评是建立在心情不好的时候写的，所以难免评价会没有那么好。这是我第一次接触这类书籍，就在刚才，我又买了好几本。三十三条戒律，或许对我来说，触动最大的就是不要太主动。曾经有人说过我，说我是回微信最快的人，两个联系到一块，才发现自己一直在犯着错误。这本书，收获这一条已经足够。其他的，都算是额外的收获。收获之一，书上说我们要显示的很忙碌，忙于社交，忙于干嘛。对我来说，不是要假装忙于什么，而是要让自己的生活真正的丰富起来，这样才能真正的对自己好。这才是最重要的。

7、“我们都是大傻瓜啊！”我掩卷对友人慨叹。对照下来，我们都是大大地违背过“规矩”犯过错的！我们自诩为新时代女性，自当勇敢主动积极地去争取自己想要的，包括权力、金钱、地位，也包括爱情或一份亲密关系。我们太想掌控一切。然而在“爱情”这件事情上，却往往不是争取就能得来的。是你的就是你的，不会因为你的奋力追逐就属于你。我们不知道有些事有它的“规矩”。所以我们不知道要守“规矩”。事实上，在男女关系这件事上，很多姑娘几乎彻头彻尾地遵循了“主动即死”的规矩，即使有些在追逐努力后有一阵子令人满意的情况，但最终的结局却实在不乐观。成为这种“反面教材”并不是我们所乐意的，然而问题在于我们为自己的“不守规矩”理直气壮，认为理所当然，是勇敢，是进步。然而也悲壮了。看起来本书的这些“规矩”似乎很不合“女权”的宗旨，然而一切有“道”。我们在提倡男女平等、觉醒女性意识的同时，似也当认识到男与女的相处之“道”。爱情不仅需要激情，还需要“脑子”。懂一些男女交往的“规矩”，应该是重要的。海灵格的经典之语“女人要跟随男人”、“男人要为女人服务”，其实与此小书中的“规矩”异语同工。虽然海灵格之所谓“跟随”并非“服从”的意思，而更多的是一种“陪伴”，但确实，在家庭系统排列中呈现出来的事实是：无论文化、社会地位、国家背景如何，“男性站在第一位，女性站在第二位的时候感觉最好”。男女之间是有它的“秩序”的。“伴侣关系的基本原则就是男女之间的差异。”尊重这差异，遵循那些“秩序”，男女之间的能量流才能更顺畅起来。生活是遵循种种规律、规矩，而不是处处“讲道理”。而说到底，其实还是让我们成为更好的自己吧！先爱上自己！有没男人都一样美丽优雅，自信自重，不会因为缺乏安全感而要努力其实很费劲且徒劳地拴住一个男人，不会因为种种焦虑与压抑而变得又黏人又多小心眼脾气还越来越差，不至于因为孤独无聊而随便找个男人填塞生活，不需要因为放弃自己而把希望寄托在男人身上而让自己成为专职侍候的老妈子……以下小摘要规矩1与2：规矩1 做一个与众不同的女性做一个与众不同的女性并不意味着要成为那个最漂亮或最受欢迎的女孩子，它只与信心和自尊有关，与你人生中的其他元素并没有什么关系。它意味着要带着尊严去约会。做一个与众不同的女性还意味着要做最好的自己，而不是希望自己成为另外的某个人。一位与众不同的女性会保持自己的自尊，绝对不会主动去追求男性。一位与众不同的女性在任何情况下都不会费尽心机或拼尽全力。一位与众不同的女性不会寂寞。她会通过不试图引起关注的方式来引起关注。她不需要大声讲话，不需要过分取悦他人，不需要非常幽默。规矩2 看起来像是一位与众不同的女性听起来也许有些难以接受，但如果我们说内在美就是一切的话，我们肯定是在说谎。因为大多数男性都会特别看重外表。做一个与众不同的女性是一项工作。“这个世界上没有丑女人，只有懒女人。”

## 章节试读

### 1、《新规矩》的笔记-第75页

### 2、《新规矩》的笔记-第5页

诫律是不要针对男士采取任何的主动，因为他必须首先关注到你，否则你很可能会受到伤害。

你不仅应该尽力地克制自己，不要为了引起他的关注而采取任何打情骂俏的行动，而且你实际上应该采取完全相反的行动，假装根本没有注意到他。你应该把目光投向其他的方向，或者走向另一个方向，因为要想隐瞒你认为他很英俊这一事实有时是很难的。它也许已经完全写在你的脸上了。如果他注意到你正在注视他，他就会知道你很喜欢他。他也许会觉得你是“唾手可得的”，从而对你丧失了兴趣。

### 3、《新规矩》的笔记-第81页

### 4、《新规矩》的笔记-第122页

### 5、《新规矩》的笔记-第16页

正如你目前所知道的一样，对于某位男士来说，看到你因为过于忙碌而没有时间去想他并不断与他保持联系是一件好事情。那么，你一直在忙些什么呢？你的女性朋友！你的生活是非常充实的，你要参加培训课程，你要去逛布卢明代尔百货公司，你还要参加百乐餐！也许你会遇到一些遵守诫律的朋友，每周在一起喝一杯咖啡或者吃一顿中餐（就像我们过去习惯的一样），并在喝着拿铁或吃着中式点心的同时讨论一下你在约会中遇到的问题。我们非常相信，与你的闺蜜的讨论，能防止你与男士在一起的时候举止失当。你可以向朋友请教一下，在情人节时给你刚刚认识的某位男士送什么礼物（什么都不要送！），以避免你最终在他的日志上留下心形的图案，或者给他买一个上面印有你的照片的鼠标垫。

如果某位男士躲避了两周的时间，那就意味着你们的关系基本上结束了，难道你不这样认为吗？

不要仅仅因为你痴迷于某位男士而忽视或抛弃自己的女性朋友。如果你的恋情结束或者根本没有发生，你将需要向你的闺蜜们倾诉一番，你需要她们帮助你重新站立起来！

### 6、《新规矩》的笔记-第8页

你不应该在午夜之后回复电话或信息，因为你很忙，或者你需要睡美容觉，或者，坦率地说，根本没有必要向他解释为什么！如果某位男士希望知道你正在做什么，他需要与你约会。

午夜之后不会有什么好事情。男人们只是在寻求勾搭女性而已——就像他们当面所做的一样。

### 7、《新规矩》的笔记-第14页

它是微不足道的——不要因此而感到荣幸。如果他总是在晚上6点的时候给你发短信，“你愿意过一会儿出去闲逛吗？”你在开始时必须这样回复：“对不起，我已经另有安排了。”即使你没有其他的安排，即使你真的很喜欢他，也要这样说——尤其是如果你真的很喜欢他！为了一次真正的约会，或者至少是一些提前的安排，你绝对不要妥协！

这个诫律是虚伪的，是博弈性的，但它真的关系到拥有自己的生活、保持忙碌的状态和抬高门槛以便让某位男士尊重你。

不要成为他的B计划。你必须通过对事先毫无准备的闲逛提议说不来默默地向男士表明，他必须为得到你而付出努力。

熟悉了就会觉得不过如此，而距离则会让心中滋生爱意。不要受试图总是能够见到你或者当你拒绝的时候会生气的男士的诱惑。如果某位男士真的希望每周7天都能够见到你，他一定会向你求婚的！

推进恋爱关系的进展意味着在第一个月里每周见他一到两次，在你们确立了互相承诺的、排他性的关系之后，每周不超过3-4次。

给他留下这样的印象，即你的生活是充实的，在遇到他之前是如此，现在仍然是如此。你不应该让某位男士占有那么重要的地位；他是你生活中的一部分，但不是你生活的全部。你应该仍然是一个朋友、学生、职员、女儿、姐姐或你在遇到他之前的任何角色。此外，你们不要只是任何形式的闲逛！你每周真正可以规划的时间有几天呢？即使你没有其他事情可做，限制一下你与他见面的次数不仅有利于你们之间的关系，而且也有利于你本人。这样会迫使去找些事情做，比如说参加某个图书俱乐部，或者去打保龄球、高尔夫或网球。

我们的建议是，尝试着偶尔避开他！去上课时走不同的路线，或者去另一家咖啡店。如果你们总是在11:30的时候在餐厅里相遇，你就开始在10:45的时候去餐厅吧。参加女生的夜间外出活动，或者留在宿舍里学习。创造尽可能多的求爱时机和恋爱机会。

### 8、《新规矩》的笔记-第11页

这种联系方式对于最好的朋友来说非常重要，但对于正在与你约会的某位男士来说则是死亡之吻，尤其是在刚刚开始几个月。即使他提出了一个真的很有开放性的问题，比如说工作是否顺利，也要像对待一条短信一样去对待它。简单地回复一句“真的很有收获的一周！”就可以了。

这种电子邮件将会表明，你一点儿也不忙碌，你正在把自己的空闲时间用到琢磨他上！

不要主动或频繁地发送电子邮件！与其他的通信方式一样，不恰当地发送电子邮件是进攻性的和骚扰性的。

### 9、《新规矩》的笔记-第12页

## 《新规矩》

你可以在10分钟或更短的时间之内学会怎样迅速地结束即时通讯聊天。

你会有好办法的！说出你必须去做的任何事情，然后直接退出。记住，你有自己的生活——学业、工作、朋友、爱好、健身，可能还有约会——因此，你真的不需要超过10分钟的聊天。如果你必须要聊的话，请设好计时器。如果某位男士真的有这么多的话要说，真的有这么多的事情要问，他可以在约会的时候去做！

### 10、《新规矩》的笔记-第7页

我们告诉你要在10分钟之内首先结束通话。

如果你想从某位男士那里得到的更多，不妨给予他的更少一点儿。你看上去越是忙碌，他就会越好奇或越感兴趣。

你可以说：“我的手机只剩下一格电量了，”或“我必须接一个电话了，”或“我必须学习了，”或“工作太忙了，”或“Spinclass还有五分钟就要开始了。”

不要等到完美时刻或无话可说时再结束短信聊天。谁知道那要等到什么时候呢？只管记住时间并首先结束聊天吧——先下手为强！

关于缩短聊天时间的提示：写的总是比他更短一些。不要提太多的问题。尝试着用一两句话来回答他的问题，但要诙谐一些。不要挑起太多的新话题，以免没完没了地来回发短信。

对于恋爱来说，太多太快从来都不是一件好事情。此外，相对于结束在海滩上持续一天的约会来说，结束只有一到两个小时的咖啡或饮料约会要容易一些。正因如此，对于包括吃晚餐、看电影或逛游乐园在内的第一次约会，我们应该礼貌地拒绝。

你可以简单地说你明天真的有一项重要活动。你没有必要说明具体是什么活动——这与他无关。如果你觉得你必须在某种程度上说明理由，你可以说你的功课或工作很忙，或者说与你的教授有一个晨会。尽可能地保持神秘感！

### 11、《新规矩》的笔记-诫律9 少去他的日志上留言，以及关于社交网站的其他诫律

**【不要首先与你真正喜欢的某位男士交友。】**

他将会知道你对他很感兴趣，任何挑战都将消失得无影无踪。主动与某位男士交友是违背诫律的：你成为了进攻的一方，你率先采取了行动，你试图闯入他的世界。唯一的例外是与那些你是他们真正的唯一朋友的男士交友……我们的意思是你根本没有任何感兴趣的男士！

**【等24—48个小时之后再确认你喜欢的某位男士发来的交友请求。】**

**【少去某位男士的日志上留言，包括赞赏和标签。】**

在某位男士的日志上留言就像对全世界宣布你喜欢他一样。你可能还不如说：“他是我的，他是我的！”这也太明显了，就像你希望他生活中的每一个人——尤其是其他的女性——都知道他正在与你相恋，而且他已经赢得了你的芳心一样。

可以在某位男士的日志上留言吗？当然！你可以祝福他生日快乐，或者祝贺他通过了律师考试或得到

## 《新规矩》

了晋升。但你只能这样写：“生日快乐！祝你度过美妙的一天！”或“祝贺！”而不能言过其词地过于啰嗦

在你约会或使用手机的时候，不要提及他在Facebook上的内容，那样就好像你一直在关注它一样（即使你真的一直在关注）

不要试图悄悄闯入他的小团体。

**【如果他在你的日志上写了留言，不要总是予以回复。】**

但如果你真的要回复的话，就像我们在短信回复时间表中解释的那样，至少等上30分钟到数小时，具体时间视你的年龄而定。

记住，行动越少越好，和/或写得尽量少一些。如果他写了一个笑话，你可以发表评论，“哈哈。”如果某位男士评价了你的照片，“照片照得非常棒！”你不必回复任何东西，但如果你真的想回复，只是“喜欢”一下他的评价就够了。如果某位男士抱怨你回复得太少，你可以告诉他，你登录Facebook的时间并不多，或者说你很快就在手机上看到了他的评价，但忘记回复了。

**【分享得越少越好。】**

如果你想成为一个谨慎女孩儿，就不要整天发布你的状态——每周发布一次到两次就足够了——几乎不要在周末的时候（从星期五下午6点到星期日下午6点）发布。周末是一个盲区。

恋爱中的女性通常会犯的严重错误之一是不停地发布日常的/乏味的状态更新。

没有必要把你的日常安排告诉全世界——包括潜在的约会对象和男朋友。

避免书写人生格言或者任何过于内省或消极的东西。

不要说你生病了，或正在愁眉苦脸，不要分享关于交通事故或失业的故事。

看到你的日志的某位男士将会因为你披露了太多的信息而迅速地转身离开，他不会看到你是多么令人着迷或神秘莫测。他只是遇到了你，而且他现在已经知道你很讨厌自己的工作，知道了你的其他私密想法和感受。男士将转身逃走！在某个开放的论坛暴露你的灵魂和透露你日常的喜怒哀乐是有风险的，甚至是非常危险的。此外，你会邀请别人去读你的日记吗？

**【不要发生令人不快的照片——】**

照片的说明不要画蛇添足。如果你给每一张照片都加上一段故事，那会显得你的时间太充裕了。你应在忙着享受这些事情，而不是在Facebook上炫耀它们！

**【不要在Facebook上发起聊天。】**

接受聊天的请求没有什么问题，但如果第一次与某位新结识的男士聊天，至少在等上4个小时之后再回复。

**【谨慎对待你的感情状况。】**

如果你正在与某人进行约会，不要在他之前发布“正在热恋”的消息，也不要在他之前把你们两个人的合影作为你的主页面。我们认为，你根本就不应该发布“正在热恋”的消息，除非他提出了要求或坚持要你这样做。

**【不要首先与他的朋友和家人交往。】**

【如果他结束了与你的恋情，】

请将前男友从好友列表中清除和/或将前男友加入黑名单，具体取决于你们的恋情结束得多么不愉快。

克制住通过共同好友去偷偷浏览他的主页的冲动。

### 12、《新规矩》的笔记-第65页

### 13、《新规矩》的笔记-第4页

你甚至不能提议与某位男士去喝一杯咖啡。记住，诫律的前提是，男性和女性在浪漫的问题上并不是一样的。男性喜欢挑战，喜欢那种追逐的感觉。

因为男性非常清楚地知道他们喜欢哪种类型的女性以及如何去追求她们。如果你邀请某位男士外出，出于礼貌，或者出于性的需要，或者出于无聊，他也许会答应，但他最终肯定会为了他真正喜欢的那个女孩儿而抛弃你。

他们需要的是总是因为忙碌而无法邀请他们外出，或者看起来几乎没有注意到他们的那个女孩儿！

### 14、《新规矩》的笔记-第15页

视频聊天是不会建立恋爱关系的！

那位男士没有邀请你共进晚餐或真正地去做任何事情。他几乎没有付出任何努力！

一旦你接受了视频聊天，也要在20分钟之后结束它——你没有时间无所事事地坐在那里闲聊！你不仅要这样去做，而且绝对不能主动发起视频聊天，就像任何其他的通信方式一样。发起视频聊天甚至比发短信或者打电话更加不好，因为你必须要坐在电脑旁边。如果你现在的生活是充实而忙碌的，你怎么会这样做呢？

异地恋不应该长时间地保持下去。他应该明白什么时间来看你，以及你们怎样才能走到一起，不论这意味着是他迁到你这儿还是你迁到他那儿——但后者只能发生在他用一枚戒指向你求婚，而且你们确定了结婚的日期之后。

在异地恋期间，他必须先来看你3次，然后你才能去看他。这听起来可能有些滑稽，但现实就是不平等的。如果正在与你约会的男士在他为什么不能每周或每个月来看你的问题上寻找各种借口，这就不是异地恋——这是虚幻的恋情，是网络和视频聊天的礼尚往来。

在符合诫律的异地恋中，男士实在无法忍受你们不在一起的局面。为了与你在一起，他会驱车3个小时，或者每一到两周乘坐一次飞机；他会你所在的城市寻找一所学校或一份工作；他会搬迁；他会求婚。他不会浪费太多的时间，因为不能与你在一起是非常痛苦的。关于谁去看谁的问题，不会有太多的争议。你没有必要拿枪顶着他的脑袋让他来看你。记住，男士可以为了足球比赛和音乐会而长途跋涉几个小时。他可能会开玩笑说，“你准备来看我吗？”但当你咯咯笑着说，“我真的不喜欢长途驾车或者夜间驾车。”他会来看你的。显然，这位男士打算把跑腿的工作全部承担起来。

### 15、《新规矩》的笔记-第13页

当我们告诉女性在前几次约会时，或者在短信里，或者在总体上不要说话太多的时候，她们经常会生气。

如果你希望与某位男士喜结连理的话，一定要少说话，少发短信，多笑，多听。你说得越少，他就会说得越多，他就会越想知道你心里正在想什么。每一个人都会喜欢善于倾听的人。此外，男士不习惯女性在他们的耳边唠叨个没完！如果你不是一个唠叨起来没完没了的话匣子，或者马拉松式的短信聊天者或Facebook的迷恋者，不论你的年龄如何，他肯定会又惊又喜的！

不要提及“爱情”、“婚姻”、“订婚”、“婚礼”或“孩子”等字眼。不要告诉他你刚刚第15次看了《恋恋笔记本》这部电影。不要告诉他或给他发短信说，你的双胞胎姐妹都要结婚了，你也期待着举行婚礼的那一天。不要给他发短信说，你的另一个姐妹已经怀上了一个女孩儿，你迫不及待地想要一个外甥女。不要在Facebook上给他发信息说，你的弟弟正在进行康复，因此你下个周末没有空，你要回家去看一看。不要告诉他或者给他发短信说，你的父母在你5岁的时候就离婚了，你真的没有与自己的爸爸说过多少话，或者很少见到他，因为他为了一个更加年轻的女人而离开了你的妈妈。不要告诉他或者给他发短信说，你仍然在偿还你读大学时的贷款，刚刚能够维持收支平衡，这就是你不能平均分担费用的原因。

不要告诉他你在任何生活领域中任何令人不快的事情

不要向他讲述你从前恋爱史的点点滴滴，以及你犯过的错误和你现在正在追求的东西。不要告诉他你是在什么时间或者怎样失去你的童贞的，或者你的前男友欺骗了你，或者关于你的约会历史的任何负面东西。

不要填补聊天过程中的停滞。试图填补聊天过程中的沉默期所发出的是绝望的气息，表明你正在过于努力地尝试着。

与男性在一起，少就是多！

你不能与某位男士过多地聊天，或者通过短信、推特、电子邮件或其他方式进行交流，那样会让他不知所措，并可能让他远远地离开你。如果你希望让某位男士想念你和追求你，就在约会的间歇消失吧！

### 16、《新规矩》的笔记-第2页

1.大多数男人将不会知道你的内心有多美——如果他们不喜欢你的外表的话。

#### 2.【头发】

大多数男性都喜欢长长的直发——最好垂到肩膀以下。

#### 【化妆】

对于一位与众不同的女性来说，必备的化妆品包括古铜色化妆品、眼线膏、睫毛膏和浅色的润唇膏。

。

#### 【其他的美丽元素】

## 《新规矩》

戴上隐形眼镜（试一下蓝色和绿色的镜片！），最好不要戴普通眼镜。

你应该选择一件能够展示你的身材、非常可爱的上装，并花上一些时间进行化妆。你可以体验一下不同的搭配风格，但基本的风格总是一样的：看起来你很在意，并向他表明你的内心和外表都很美丽。

### 【着装】

如果一位女性希望能引起某位男士的注意，她应该穿着性感和时尚（尽管并不一定很昂贵）的服装，比如说可以露出部分乳沟的上装，具有提升作用的胸罩，以及短裙——裙摆一定不要超过膝盖。我们提醒女性说，你穿衣服是给男人看的，而不是给其他女人看的。男人不关心平底鞋，即使它们是夏奈尔牌或托里伯奇牌，他们希望你穿上高跟鞋之后显得更加女性化，鞋跟要尽可能地高，只要你能站得住！

露出部分肌肤的上装，短裙或紧身的牛仔裤，再加上高跟鞋。对于商务场合或与女士共进午餐来说，长裤西服以及长长的可以遮挡你的乳沟的柔滑的围巾是很棒的，但对于男士来说，你必须显得惹火、惹火、惹火！这不是淫荡，这是性感！

你应该每两年检查一遍自己的衣柜，拣出或者扔掉不够性感或时尚的每一件衣服。

### 【配饰】

为了吸引男士的目光，你需要佩戴大大的、悬挂式的耳环，而不是可能会被你的头发遮在下面的任何饰品。大大的耳环最给力！

另一种效果颇佳的饰品是一块外形敦实的金表。

大大的太阳镜和手袋也是非常聪明的投资。

## 17、《新规矩》的笔记-第3页

1.我们告诉你不要首先与男士说话——甚至不要随意说一句“嗨！”或者“现在几点了？”你那样做不仅表明了自己的兴趣，而且违背了恋爱的自然规律：男士追求女性。如果你首先对一位男士说了话或给男士发了短信，也就是主动迈出了第一步，那么你怎么知道他是否会主动来追求你呢？你不会知道——这就是问题所在！

2.首先与男士说话或给男士发短信背后的动机大致不外乎三种。第一种是建立某种关系，这也是最糟糕的一种。第二种是向他提示你的存在，或者甚至向他发出约会邀请——如果你在某次约会之后没有收到他的什么信息的话，这一种动机比较微妙。第三种是宣告结束，因为你在等了一会儿之后没有收到他的什么信息。这三种动机都是想发生点儿什么事情或者让某种关系继续下去的借口，是完全违背诚律的。

在符合诚律的恋爱关系中，男士会在某一次约会之后与你联系，并再次约你外出。无论在什么情况下，你绝对不需要首先给他发短信，因为他肯定会就下次约会给你发来短信。因此，如果你没有收到他再次发来的短信，那么你们之间的关系就算结束了。

如果一位男士没有主动迈出第一步，他也就不会采取其他的行动，例如发短信、打电话和进行真正的约会。如果你首先与某位男士说了话，他将会顺水推舟，而不会承担任何责任，因为他从一开始就没有想玩这种游戏——他只是出于礼貌或者是有些受宠若惊。

不管你是喜欢还是不喜欢，在约会之后，你必须等待男士采取行动，等待男士邀请你再次外出。你不

能向他提示你的存在。

底线是你必须克制自己，不能以任何借口首先给某位男士发短信。首先发短信就表明你在追求他，这是不会有什么好结果的，完全是在浪费时间。

对于男人来说，结束意味着再也不给女孩打电话，再也不给女孩儿发短信，再也不与女孩见面。男人不需要最后进行一次见面或短信聊天。他认为，结束了就是结束了，这样对他来说很不错。

### 18、《新规矩》的笔记-第1页

1.做一个与众不同的女性并不意味着要成为那个最漂亮或最受欢迎的女孩子，它只与信心和自尊有关，与你人生中的其他元素并没有什么关系。它意味着要带着尊严去约会，而不能孤注一掷。一个与众不同的女性不会迫不及待，不会唯恐失去什么，不会消极悲观，不会愤世嫉俗。她相信爱情，即使在自己遇到了痛苦的分手之后。

2.做一个与众不同的女性还意味着要做最好的自己，而不是希望自己成为另外的某个人。它与你在中学里是否很受欢迎、你的家庭是否不够完整，或者你是否已经失业都没有关系，你是乐观的，你不会抱怨什么（至少在约会时不会抱怨！）。

3.做一个与众不同的女性意味着你没有必要去回答别人抛给你的每一个问题。一位与众不同的女性绝对不要贬低自己或破坏自己的形象，即使她感觉自己在男人那里遇到了挫折。她不是一块任人踩踏的门垫——她很爱自己！她不会屈服于同伴的压力，也不会强迫男士陪自己上床或者成为自己的伴侣。她不是一个把自己的内心世界完全袒露出来的人——她不会在约会的时候胡说八道，也不会推特上过度披露隐私；她听的比说的多。

4.一位与众不同的女性会保持自己的自尊，绝对不会主动去追求男性。她本能地知道，每一位男士都有自己喜欢的类型/外表，因此，喜欢她的那个人迟早会来追求她的。一位与众不同的女性应该是装得更酷一点儿，应该耐心一点儿。她在工作中、在学校里、在聚会时或者在网络上等待着男性迈出第一步。她深深地知道，某位男士将会注意到她，或者根本不会注意到她，因此，她不会尝试着让任何事情发生。

5.一位与众不同的女性不会为违背诫律的行为找任何借口，不论是在网络上还是在现实生活中。一位与众不同的女性在网络空间里同样也是与众不同的！她不会回复最后一分钟才发来询问“五分钟之后你有什么安排？”的电子邮件或短信。她有很多的事情要做。她也不会尖酸刻薄或喜怒无常。

6.一位与众不同的女性在任何情况下都不会费尽心机或拼尽全力。她会善待自己，即使她刚刚丢掉了一份工作，或者某位男士没有再给她打电话。

7.在恋爱期间，一位与众不同的女性不会表现出很强的占有欲。在公众场合，她不会让自己的男友难堪。她会让他用手搂着自己。她会让他扮演追求者的角色，她不会与他争抢这一角色。她会让他把双方的关系提升到更高的层次，因为她很赞赏他这种在各个方面都喜欢迈出第一步的主动性。她知道应该让他来俘获自己的芳心！

8.一位与众不同的女性不会寂寞。她不会通过不试图引起关注的方式来引起关注。她不需要大声讲话，不需要过分取悦他人，不需要非常幽默。她知道，只要待在房间里或者挂在网上就足够了。

### 19、《新规矩》的笔记-第19页

## 《新规矩》

为了约会而对他作出让步，为晚餐买单，带他去度假，或者以任何方式购买他的爱情，这些都属于孤注一掷，也是违背规矩的。

### 20、《新规矩》的笔记-第18页

【“我太害羞了。”】任何一项社交互动都不涉及到签约参加的问题！你只需要提交一份个人简历和几张照片，其余的事情交给男士们去做吧！

【“如果让我的同事或教友看到了，我只有去死的份了。”】喂，这意味着他们也登录了那家网站！没有什么可难为情的。

【“我尝试过，但并没有合适的人选。”】你可能花的时间还不够。此外，你的个人简介没有严格遵守诫律！

【“只有失败者才去上网呢。”】我们在网上找到了丈夫的客户可难以认同！这些婚恋网站上的男士是一个由所有单身汉组成的小宇宙：有些人是可爱和正常的，有些则不然。这有什么新鲜的？

【“网上大多数男士是已经结过婚的！”】当然，有些人是结过婚，但大部分人还没有结过婚。无论怎样，诫律会把已经结过婚的男士甄别出来，因为他们不会始终在星期六的晚上或节假日与你约会！

【“我没有很漂亮或最近的照片。”】这个问题解决起来很容易——只需要请一位朋友帮你拍一张，或者你甚至可以请一位专业的摄影师！

集中精力制作你的个人简介了。第一步是创建你的用户名。许多女性对于使用一些通用的用户名很感兴趣，比如说她们名字中的首字母和出生日期，但这样做是非常错误的，因为别人很难把她们识别出来。

关于个人简介的实际内容，我们认为，最好是简洁明了。侧重于表面的东西，比如说你的职业、个人爱好以及你最喜欢的演出、电影、美食、体育项目和旅游景点。

但是，像往常一样，少就是多！

在约会网站上，你还应该对眨眼、调情以及其他的类似行为置之不理。

我们希望尽快从网上转移到网下——准确地说，应该在4次交流之内完成。如果某位男士没有在4次信息之内邀请你去约会，他要么是一个浪费时间的家伙，对你不是很感兴趣，要么是已经有了恋人。

安全第一。网上的男士都是陌生人，因此，你的用户名一定不要使用你的全名或你的公司名称。你是BlondeBanker，而不ChPlseajones@gmail.comJones@NatwestBank.com；不要注明你在哪里居住或工作，你可以说你是一位房地产经纪人，但不要说你在佛罗里达州的迈阿密房地产经纪公司工作。在第一次约会时，一定要选择在公共场合见面，比如说星巴克咖啡店，或者在你周围的某一家餐厅里喝杯饮料。告诉一位朋友你在哪里，并让她在一个小时之后给你打电话或发短信，以防万一；不要进入他的汽车，也不要让他进入你的汽车，不论你们之间的化学反应是多么疯狂——更不要马上就与那位男士上床。如果你们不是在工作中或通过朋友介绍认识的，那么你并不是真正了解他，因此，小心为妙！

如果你在网络上认识的某位男士继续通过电子邮件与你联系并约你去约会，即使是在第一次约会之后，也不要提议“改为用电话谈吧”一次约会就是一次约会如果他不喜欢用电话约你，你必须予以接受，或者不再去见他。而且，你从一开始就知道，他很喜欢最新的科学技术。

不要与你从来没有见过面的网上男士产生“罗密欧与朱丽叶”式的爱情。

## 《新规矩》

不要撤下你的个人简介，直到你们确立了排他性的关系，而且他已经撤下了他的个人简介。

最后但并非不重要的一点，不要退出某一家在线约会网站，直到你找到了你要找的那个人。

### 21、《新规矩》的笔记-第6页

所有的诫律女孩儿都知道，不要主动给男士打电话，也要较少回复他们的电话，这是一条至今仍然适用的诫律。

对于短信，不能置之不理，或者在几天之后才回复。不要摆出一副无法接近的样子。在第一次约会之前，不要让男士找到你没有教养或不够随和的理由。

何时回复第一次发来的短信的问题，我们的官方答案是等上4-24个小时，具体时间视你的年龄而定。你的年龄越大，你就应该尝试着等待更长的时间。例如，30岁的女性应该等待12个小时左右，40岁以上的女性则应该等待一天之后再回复。

如果某位男士在上午9点或10点给你发来了第一次短信，你不要在上课或上班期间机械地等上4个小时之后作出回复，因为从理论上说你不可能整天查看自己的手机。你应该等打卡下班或放学后再回复，不论当时是什么时间。如果我们建议的最低等待时间恰好处于你的工作时间，一定要继续等待！记住，这是最低等待时间，不能指望你随时都会查看自己的手机——或者给人一种你随时都会查看自己手机的印象。

周末是一个盲区。你是没有空闲的，你是无法找到的，你是忙碌的，你是消失的！

在你回复了短信之后，将对话限制在15分钟或共计10次之内。这一策略会让他想知道你正在做些什么，会制造某种预期，会迫使他与你约会，从而开始你们的恋爱。这一过程中的每一个环节都是不可或缺的，因此，不要产生任何的愧疚感！

没有闲聊神侃，这个诫律女孩得到了一次约会的机会！

不要假定某位男士正在邀请你外出，也不要主动提出你的安排。让他为你确定一个具体的时间。当然，不要马上回复他的短信，在回复短信时，综合一下，用词的数量不要超过他。此外，绝对不能双重回复（即在他回复之前连续给他发两条短信），因为这样会给人一种心情过于迫切的印象。

女人都可能因为过于啰嗦而让男士们退避三舍。如果你回复的短信比男士的还长，你就变成了更加有意的一方，从而变成了追求者，你的用词越多，显得你越是有意，显得你越容易追到手。过犹不及！记住：在开始时你需要做出一幅很忙碌的样子，似乎无法马上给他回复短信或回复太多的短信，这样他就不得不过来追求你了。

年龄：31岁及以上

回复短信的最少等待时间：3个小时。真的想引起他的关注吗？等上4个小时！

理由：大多数31岁及以上的女士都希望步入婚姻的殿堂。她们既有重要的工作，又有其他的义务和兴趣，如抵押贷款、志愿者工作以及侄子和侄女，她们没有时间回复那些只想发发短信而不愿意邀请他们在星期六晚上进行约会的男士发来的短信。

如果某位男士只是发短信但从不与你约会，你必须中断与他的联系，直到他认识到你很忙、不能不停地只是与他聊天为止。这种中断与他的联系的做法并不是耍手腕，而是关系到界限、自尊和自重。

记住，给某位男士回复短信的目的是得到一次约会的机会，或者建立恋爱关系——而不是整天闲聊。

## 22、《新规矩》的笔记-第17页

但是，在没有得到他的允许的情况下首先闯入他的领地是一个巨大的错误。他的朋友和家人可能会认为你这种闯入他们网络空间的做法有些咄咄逼人，甚至是不可思议和非常可怕的。

## 23、《新规矩》的笔记-第100页

- 诫律1 做一个与众不同的女性
- 诫律2 看起来像是一位与众不同的女性
- 诫律3 不要首先与男士说话或者给男士发短信
- 诫律4 不要通过短信、Facebook、Gchat或任何其他方式邀请男士外出
- 诫律5 不要主动坐到或站到男士的身边，不要主动与他调情
- 诫律6 回复男士第一次发来的短信时至少要等上4个小时，以后至少也要等上30分钟
- 诫律7 稍后再聊：每次总是首先结束——离开那里！
- 诫律8 不要在午夜之后回复短信或其他信息
- 诫律9 少去他的日志上留言，以及关于社交网站的其他诫律
- 诫律10 远离他在Facebook上的个人简介
- 诫律11 不要首先给男士发电子邮件，并切记要简短（不要发电子书）！
- 诫律12 让你自己神龙见首不见尾，以及摆脱即时通讯的其他方法
- 诫律13 在刚开始的几周里不要说话太多
- 诫律14 不要只是闲逛或一天24小时地见到他
- 诫律15 在异地恋中，让他建议使用Skype并更多地来看你
- 诫律16 不要因为过于迷恋某位男士而失去自己的朋友！
- 诫律17 不要首先向任何人介绍某位男士，不要首先邀请他去任何地方，不要首先与他的朋友交朋友
- 诫律18 不要首先给男士写信，不要理会眨眼的信号，以及关于在线约会的其他诫律
- 诫律19 不要为晚餐买单，不要以任何方式购买他的爱情
- 诫律20 不要为了某位男士而选择学校或工作或者搬迁住址
- 诫律21 约会或参加派对时不要喝醉，以免说出或做出你会后悔不已的任何话或事情
- 诫律22 买方小心.....躲开坏男人（骗子、瘾君子、大玩家和浪费时间者）
- 诫律23 不要与已经结婚、无法得到和其他信息自相矛盾的男士约会而自我摧残
- 诫律24 停止与不止一次取消约会的男士约会
- 诫律25 不要 Sext，也不要分手时把你不希望某位男士持有的任何东西送给他
- 诫律26 不要接受约炮电话或毫无意义的勾搭
- 诫律27 在与某位男士上床之前，等一等
- 诫律28 不要在大学一年级的时候就让体重增加15磅，去健身房锻炼，以及在每个年龄段都保持好看的其他诫律
- 诫律29 等着某位男士在推特上来粉你，少去回复推特
- 诫律30 不要在承诺的情况下无限期地约会下去！
- 诫律31 下一个！以及应对抛弃的其他诫律
- 第5章 男士最讨厌的20种行为.....我们知道，我们问过他们！
- 第6章 关于诫律的常见问答
- 第7章 需要反复唠叨的20条诫律

## 《新规矩》

### 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)