

《戒律：全球恋爱约会圣经》

图书基本信息

《戒律：全球恋爱约会圣经》

内容概要

在这本书诞生以前，它是女人私下欣喜分享的秘密，它是一套女生在男生面前的行为准则，它可以帮助女孩找到心中的白马王子，收获幸福。

随着《戒律》问世，它的秘密被揭开：这是一套关于约会的最实用的行动指南，关于爱的戒律。

二十多年过去了，今天，《戒律》依然是婚恋书籍中的经典。它告诉我们：天生感性的女性必须设定恋爱中的界限，在爱恋中要保持自我，要自尊自爱、有选择地恋爱。

《戒律》囊括了女性在恋爱中所有可能遇见的问题，并附有相应的解决方法。而想要获得幸福的公主们，放下哀怨，照做即可！

我已经在不同场合、不同平台、对不同的人推荐过这本《戒律》不少于百次了。要照戒律做，你就会获得幸福的婚姻，而那些不按照戒律做的女孩，却总是孤家寡人。

——杨冰阳（Ayawawa）

《戒律》不只是一本书，而是一种行动。

——《时代周刊》

寻求在浪漫爱情上获得成功的女性不可不读的一本书。

——《人物周刊》

有那么一种女性，她披着一头长发，穿着纯黑色的连裤袜，对每一位男士显得都那么令人难以捉摸...她活泼、自信和独立，她腼腆、善于指使别人，而且非常非常地难以得到。她就是一个“戒律”女孩儿。

——《纽约时报》

傻傻地等待肯定不是本书作者的本意。他们所传递的信息是明确的：这是一场战争。把自己武装起来，变成一个专职的“戒律”女孩儿！应用这些戒律！记住这本书中的内容！让他来追求你，直到得到他为止！并在此后幸福地度过一生。阿门。

——《底特律新闻》

许多很好的建议.....朋友们应该一起来读这本书，讨论这些戒律以及背后的理由，并互相鼓励着去遵守戒律。你开始的时候可能会觉得有点儿可笑，但如果遵守了这些戒律，将会大大减轻压力，让你生活得更加快乐，并为你与真正在追求你的某位男士建立持久的情侣关系奠定基础——在得到了他真正喜欢的那位女性之后，他会觉得自己的付出是值得的。

——《巴吞鲁日周日主张》

《戒律：全球恋爱约会圣经》

作者简介

《戒律：全球恋爱约会圣经》

书籍目录

Part1 戒律为什么管用

戒律是为了拯救女人

什么是戒律

遵循戒律的普通女孩儿

把你最好的一面拿出来

Part2 那些助你恋爱约会成功的戒律

戒律1 做个与众不同的女人

戒律2 不要盯着男人看，也不要老是喋喋不休

戒律3 约会时不要在半路见面，也不要AA制

戒律4 不要主动给他打电话，也不要轻易回电话

戒律5 总是先挂断电话

戒律6 不要接受男人临时起意的约会

戒律7 约会前及头三次约会该如何做

戒律8 从第四次约会到对方做出承诺时该如何表现

戒律9 如果他没有给你买生日或者情人节礼物，不要再跟他约会

戒律10 一个星期见面不要超过两次

戒律11 不要急着滚床单，也不要有其他亲昵的举动

戒律12 不要把他指挥得团团转

戒律13 让他主动，他好比一本翻开的书，而你则是个谜

戒律14 不要指望男人会改变，也不要试图改变男人

戒律15 不要过早袒露心迹

戒律16 既要坦诚又要神秘

戒律17 不要跟男人同居（也不要把你的私人物品留在他家）

戒律18 不要跟已婚男人约会

戒律19 适合单亲妈妈的戒律：让他慢慢接受你的家人

戒律20 不断练习，熟练运用戒律

戒律21 即便你已经订婚或者已经结婚，也需要戒律

戒律22 即便你的朋友和父母觉得很疯狂，也要继续遵循戒律

戒律23 大学期间恋爱约会的戒律

戒律24 继续下一段恋情和处理失恋的戒律

戒律25 不要和你的心理医生谈论戒律

戒律26 不要违背戒律

戒律27 遵循戒律，你会收获童话般的婚姻

戒律28 选择爱你的人

戒律29 如何将男闺蜜变成男朋友

戒律30 破镜重圆——如何跟前男友重修于好

戒律31 别在幻想的感情上浪费时间

戒律32 要容易相处

Part3 一些补充戒律

有关办公室恋情的14条戒律

如何开始异地恋

慧眼识别渣男，让异地恋成功

心理咨询师如何评价戒律

25个女人想给男人打电话却不能打的理由

即便你不喜欢也要赴约

即便进展缓慢，也要继续遵循戒律

名女人恋爱戒律：不要把你的情史透露给媒体

《戒律：全球恋爱约会圣经》

约会名人的戒律：不要做追星族

他在各种节日的表现是是否爱你的晴雨表

送礼物给男人的戒律

看似被动实则主动——关注他的行为举止并认真记录

完成交易，引领他走上神坛

不吃回头草，以及跟离婚男约会的戒律

中老年女人开始第二春的戒律

有关交友广告和交友服务的戒律

关于在线交友的戒律

有关戒律常见问题解答

最后的奖赏——20个额外忠告

Part4

成功分享：遵循戒律后感情生活得到改变的女人

珍妮弗的故事 加利福尼亚州 洛杉矶

芭芭拉的故事 俄亥俄州 阿森斯

苏珊的故事 佛罗里达州 波卡拉顿

艾米·D.的故事 加利福尼亚州 圣地亚哥

《戒律：全球恋爱约会圣经》

精彩短评

- 1、三点没错--永远以提升自己为己任:独立，理解力，有追求
- 2、家里长辈给买的，哈哈哈哈看到ayawawa推荐我就懂了，通篇都是伪装成女权的直男癌，希望大家当一本吐槽逗趣书看即可。请每个女孩思想独立，人格健全，不要买这本书省下36元
- 3、恋爱好难，结婚好难。不过有些建议倒是挺实用的，我决定有空了再研读一遍。
- 4、适合智力不高的一般女生，还是挺有现实指导性（对女生本身），特别是始终把注意力放在自己这点上。但感觉整本书的前提是要人美才行，长得不行你试试.....
- 5、the bible
- 6、在咖啡店随手翻看的，居然给读完了！推荐给正在约会中的姐妹们
- 7、停止依赖，也许就能破咒
- 8、觉得蛮有用的，让我在恋爱方面也提升了一个境界。人情世故皆学问，一点儿也不假。
- 9、不是每一条都具有普适性。但是相对有些过于主动的朋友，还是很值得参考的。教会女生在爱情和感情中保持自我和克制。
- 10、我还是提倡提升个人人格魅力，别人主动也有可能紧紧是一时兴起，被人格魅力吸引的，倒是不易忘记。
- 11、「适合智力不高的女孩子」
- 12、在看第二遍，写点儿笔记。一、看怎么做而不是怎么说 二、穿着 三、乐观
- 13、看了褒贬不一的评价，最终因为一条“很适合圣母心的女生读”的书评决定买一套读，读完很有启发，同意那个观点。全书核心的观点其实是，做最好的自己，通过吸引对方而和对方保持良好的互动，不管生活还是心态，永远不要寄托和依附于男人。
- 14、考虑到：令人感到轻松易相处，同时显得很自信，并不在乎对方回应这相悖两者的叠加，会让大部分关系都为你预留主导权，这一套戒律大概也不过时。过多解释和提前给予对方太多便利，并非因为贴心，很多时候只是因为害怕不这样就获得爱。但你本来就不必因为做的好才被奖励爱，它有就有，没有就是没有。一早辨别那些对你不够感兴趣的人，是节约彼此的成本，工作朋友恋爱都是如此。
- 15、应当活学活用，照本宣科就不对了
- 16、管用了

《戒律：全球恋爱约会圣经》

精彩书评

1、难于得手，易于相处——《戒律：全球恋爱约会圣经》推荐序情感畅销书作家 杨冰阳（ayawawa）很早以前，我就知道有这么一本很有名的书《戒律》，它最早在国内出版时叫做《女性修养规则》（现已绝版），我买过好几本，不仅自己很认真地看，而且还送给身边的女性朋友。前几年，我自己写了一本《别拿男人不当动物》，讲述两性之间的择偶规律。我的读者里很多女孩读了之后都来跟我说，理论和道理是明白了，知道了在择偶中女人应该保持温柔和矜持，适时示弱后撤，一定要等男人主动来追求，但是去到现实生活之中，却不知道该如何具体运用。这个时候，我就会推荐她们看《戒律》。回想一下，我已经在不同场合、不同平台、对不同的人推荐过这本《戒律》不少于百次了。为什么这么长时间以来，我反复给大家推荐的都是这一本书呢？因为这本书就是专门讲男女之间交往的一个天然法则和操作指南，它的内容深入浅出、简明扼要，所有人都能够迅速看懂，并且学以致用。这本书就像是一本标准的习题集，作者用幽默的文笔描述了一个又一个男女相处的实例。里面囊括了男女交往所有可能出现的命题，并且附有解答方法。只要照戒律做，你就会获得幸福的婚姻，而那些不按照戒律做的女孩，却总是孤家寡人。实战运用之外，在我看来，《戒律》这本书还对当代社会年轻女性的婚恋观有着相当大的教育意义。《戒律》教导女孩们要难于得手，易于相处。要把自己变得好像有点高不可攀，从而使得这个男人觉得非拥有你不可。它同时教导女孩让男人面对挑战，他们需要挑战，那么就让他们挑战，过于主动会让男人兴趣缺乏。然而这正是中国当代的年轻女孩所缺少的。当今社会处于择偶期的年轻女性基本上都是80、90后，她们正是我国实行独生子女制度之后出生的一代人。独生子女的睾酮素是非常之高的，一方面是受激素的影响，一方面是女孩从小就被父母当作男孩来教育，要和男孩去竞争，被教育要独立，做事要不输于男人，而这样的思想让她们误以为在婚恋中，她们也可以像男人一样去追求对方，可以掌控男女关系，这就像是这本书所处于的当年的美国一样。也许她们会觉得主动给男人打电话会不那么焦虑，而追求男人则会让自己比较舒服，可惜这是不符合自然法则的，这样雄性化的行为是无法获得一段和谐美满的长期伴侣关系的。这种主动会破坏男人的野心和动物本能，从而让女孩不容易得到婚姻。《戒律》强调的大前提是女人从不滋事生非，并信任万物的自然法则，那就是：男人追求女人。但是现今这种时代，很多女人是会计师、医生、律师或者在管理阶层，她们跟男人一起工作，为男人工作，而男人也为她们工作，男人是她们的病人或客户，怎么可能不先跟男人讲话呢？她们认为自己受过高等教育，太聪明了，所以不能太被动，或者玩游戏，或者遵循戒律。她们也认为自己的学位和薪水让她们有权利多做些事，而不只是光坐在那边等男人来追求。但是，这种类型的女人总是以心碎终场。因为她们这种鲁莽的行为很可能就会把男人吓跑。所有内容的核心要义就是八个字“难于得手，易于相处”，教育女孩们最好不要主动去追求男人，而要让男人来主动追求你，只有遵循戒律才能得到美满的结果。这本书原版虽然很早就出版，但是就思想性和实用性而言，丝毫没有过时，仍然是值得所有女孩学习的男女交往之金科玉律。除了推荐给择偶期的年轻女孩看，我还想推荐给家有女儿的父母看，以此帮助年轻的女孩子去学习并运用书里所述的戒律。要知道，这本书在美国一经出版就引起了极大的反响，它作为畅销书被翻译成27种语言出版到世界各地，作者和团队相继开办了全球性的电话和电子邮件咨询业务、约会指导培训课程，创建了网站，出版了CD、DVD及一系列杂志等等，取得了莫大的成功。总之，《戒律》这本书的重新出版，是恰到好处且非常有意义的，我相信这将成为一个善举，真的帮到国内的太多的还在择偶中迷茫的女孩。

《戒律：全球恋爱约会圣经》

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