

<<30岁前结婚你就傻了>>

图书基本信息

书名：<<30岁前结婚你就傻了>>

13位ISBN编号：9787514207613

10位ISBN编号：7514207619

出版时间：2013-1

出版时间：印刷工业出版社

作者：特蕾西·麦克米伦

页数：232

字数：158000

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：<http://www.tushu007.com>

<<30岁前结婚你就傻了>>

前言

## <<30岁前结婚你就傻了>>

### 内容概要

《30岁前结婚你就傻了》

凭什么女人就得在三十岁前结婚？

凭什么女人一逼近三十，七大姑、八大姨就叨叨个不停，看你的眼神就跟看外星人一样？

凭什么你一优质女青年跟个不靠谱的秃头大叔相亲还得忍受挑剔的眼光？

凭什么女人刚过二十五，脑门上就被贴上了剩女的标签？

幸福不是以结婚为目的，而是以结婚为开始。

新时代的女性既要工作又要养家还得孝敬老人，要是再不挑个好老公，那这辈子能幸福吗？

赶早结婚已经是过去式了，30岁前结婚你就傻了！

特蕾西以自己的亲身经历告诉你，在并不了解爱情与婚姻的真谛下，盲目地选择伴侣和婚姻，只会给自己带来无穷的麻烦。

在《30岁前结婚你就傻了》这本书中，特蕾西像个姐姐，像个闺蜜，而且绝不废话，特蕾西针对现代女性在爱情和婚姻里最常见的十大问题，用她实际的指导经验一一进行剖析，并给出改变和解决问题的实际建议。

本书中的很多原则有改变你人生的力量，适合每一个渴望美好爱情和婚姻的女人。

## <<30岁前结婚你就傻了>>

### 作者简介

特蕾西·麦克米伦(Tracy McMillan), 美国著名两性关系专家, 情感问题专家, 著有《我爱你, 但我要离开你》(I

Love You and I'm Leaving You Anyway: A Memoir), 深受读者欢迎。

她同时也是近年热播的一系列美剧的剧作家, 她编写的电视剧集《广告狂人》(Mad Men) 荣获了艾美奖和金球奖, 另一电视剧集《倒错人生》(The United States of Tara) 荣获艾美奖。

她还是ABC电视台的《火星生活》(Life on Mars) 和NBC电视台的《时间旅人》(Journeyman) 两部剧集的编剧。

## <<30岁前结婚你就傻了>>

### 书籍目录

小测试——你需要这本书的38个理由

前言

Chapter 1 外表强势，即使内心再温柔，也会吓跑男人的

第一节 问题的真相：你内心深处有着不为人知的愤怒和恐惧

第二节 心智成熟是关键，我身为人妻的经验：控制欲让我的感情世界里曾缺少了爱和温情

第三节 琳恩为什么嫁不出去：极度害怕受到伤害，走向了毒舌和强势

第四节 关于男人的那些事儿：男人的内心都住着一个简单的生物

第五节 你将如何改变：哇！

你都不知道你要做的是多么简单

第六节 帮助你改变的超级武器：真正发自内心地去原谅，以及学会重新“讲故事”

第七节 小结：倘若知情，你最好的朋友会告诉你的事儿

Chapter 2 过度注重对方的某些条件，只会错过真正的好男人

第一节 问题的真相：你想要的不是一个男人，而是一个不存在的完美生物

第二节 在少女时代，我身为人气女郎的人生经验：不能因为他长得不是你喜欢的类型就立刻拒绝掉继续了解他的机会

第三节 娜塔莉为什么嫁不出去：过于追求完美，以至于任何男人都可以被挑出毛病

第四节 有关男人的那些事儿：他们希望自己的女人很迷人，但是不希望一辈子都跟情敌搏斗

第五节 你将如何改变：高富帅不一定是最佳选择

第六节 帮助你改变的超级武器：你是什么样的人，你就能找到什么样的男人

第七节 小结：倘若知情，你约会的上一个男人会告诉你的事儿

Chapter 3 丢弃幻想，你永远没有办法把一个浪子改变成结婚狂

第一节 问题的真相：有感觉的男女关系不一定就真的那么好

第二节 怎么挑男人？

我身为一个“火眼金睛女郎”的人生建议：帅气还是好性格？

推荐选择后一个

第三节 为什么梅丽莎嫁不出去：爱上一个不可能的男人只会让你远离幸福

第四节 有关男人的那些事儿：他们可以跟陌生人一夕风流，但是并不代表就会认真

第五节 你将如何改变：远离那个你得不到的男人，得不到就是得不到

第六节 帮助你改变的精神食粮：忠于自己，最后的最后，一定会有一个对的人来到你的身边

第七节 小结：倘若知情，你姐姐会告诉你的事儿/

Chapter 4 别再把自己当成公主殿下了，情绪化会摧毁掉一段绝妙良缘

第一节 事实真相：你的情绪化是来源于你需要依赖，需要安全感

第二节 是你自己将他从身边推开？

我曾经爱吃醋的人生经验：对男人像对小偷一样无限制盯防，只会让他们对你无法忍受

第三节 有关男人的那些事儿：你的疯狂会让他们觉得自己是受害者

第四节 劳伦为什么嫁不出去：紧张兮兮的神经质让她成为男人恐惧之神

第五节 你将如何改变：回顾你的童年，你内心的创伤之源就在那儿

第六节 帮助你改变的精神食粮：能控制你的情绪化的法宝

第七节 小结：倘若知情，你室友会告诉你的事儿

Chapter 5 注重自我当然好，完全以自我为中心却会让你的白马王子溜走

第一节 事实真相：自私的女人没法做一个好妻子，更别说一个母亲了

第二节 詹妮为什么嫁不出去：离开一个男人可以有很多理由，但是绝对不包括琐碎小事

第三节 儿子教我的事，我身为一个“迷你版男人”的母亲的人生经验：你需要的不是一个爱你的男人，你需要的是一个“人质”

第四节 有关男人的那些事儿：他们不仅生理系统跟我们不同，连神经系统也不一样

## <<30岁前结婚你就傻了>>

第五节 你将如何改变：不要再只靠感觉过你的日子，你将会收获甜美的回报

第六节 帮助你改变的精神食粮：你想要做一个贤妻良母，就必须在遇到真命天子前有一个贤妻良母的范儿

第七节 小结：倘若知情，你邻居会告诉你的事儿

Chapter 6 不懂得打理自己的生活，会吓跑对你暗自青睐的精英男

第一节 事实真相：你内心深处排斥有人真正进入你的生活，你害怕别人看到真实的你

第二节 这样只会毁了你，我作为一个曾喜欢耍酷的女人的生经验：摒弃掉让你生活一团糟的坏习惯，才会遇到你的孩子他爸

第三节 凯莉为什么嫁不出去：本来一切都那么美好，一直到心仪对象走进她那片狼藉的公寓的时候，一切就GAME OVER了

第四节 有关男人的那些事儿：他们想找的不只是一个女人，更想找的是他未来孩子的母亲

第五节 你将如何改变：从现在开始，你必须强迫自己去做你不愿意的事，比如减肥、戒烟，或者学会做一手好菜

第六节 帮助你改变的精神粮食：懂得放手，懂得拒绝

第七节 小结：倘若知情，你的姐姐会带来怎样的建议

Chapter 7 你值得最好的男人来爱你，别再让失败的小情绪阻挠你的幸福

第一节 事实真相：你内心自我厌恶，你觉得你配不上一段完美的幸福

第二节 贾斯敏为什么嫁不出去：她的所有条件都适合做一个美丽贤淑的新娘，但是自我厌恶让她永远选择的是对她不好的男人

第三节 爱你自己吧！

我作为一直渴望真爱的女人的生经验：你是独一无二的宠儿，为何不对自己多加宠爱？

第四节 帮助你改变的精神食粮：你是你自己人生的主宰，也是你幸福与否的上帝

第五节 你将如何改变：动手吧，把你内心那个破坏你幸福的小恶魔给赶出去

第六节 帮助你改变的精神食粮：好好爱自己，就像是父母深爱你一样

第七节 小结：倘若知情，那些来自祖母的语重心长的嘱托

Chapter 8 他不爱你又如何，让他从你的生活里滚开

第一节 事实真相：你在对自己撒谎，你还要自己骗自己多久？

第二节 心不会骗你，我作为一个经历世事的女人的生经验：倾听内心真实想法，然后它会告诉你什么是对，什么是错

第三节 克莱尔为什么嫁不出去：因为不愿意面对事实，才给了男人伤害你的机会

第四节 有关男人的那些事儿：绝大多数的男人不会直接撒谎骗你，但是他们往往会让你自己骗自己

第五节 你将如何改变：对自己坦诚

第六节 帮助你改变的精神食粮：了解自己，挖掘自己，爱惜自己

第七节 小结：你最好的朋友想告诉你却从未说出口的事情

Chapter 9 找回柔软的女性特质，放下拒绝爱情与幸福的盔甲

第一节 事实真相：你忘记了你内在的女性特质，但是你的心曾那么柔软和甜蜜

第二节 想要人气爆棚很简单，我作为一个妻子和母亲的人生建议：一旦拥有了柔软的女性特质，男人就蜂拥而上地包围你

第三节 为什么瓦莱丽还没结婚：像男人征服女人一样，她用男人的方式去征服男人

第四节 有关男人的那些事儿：他们需要我，需要生活中有女性力量帮助自己从精神和情感上着陆

第五节 你将如何改变：成为女人中的女人吧，你将得到男人中的男人

第六节 帮助你改变的精神食粮：将你的女性特质发挥得淋漓尽致

第七节 小结：你的下一个男朋友会希望你你知道的事情

Chapter 10 没有谁会比你更幸福，只要你相信我所说的一切

第一节 事实真相：爱一个人意味着要接受不完美的他，是真正的接受

## <<30岁前结婚你就傻了>>

第二节 我想送给天下所有女孩的话：无论何时，保持自爱之心，把人生过得繁花似锦

第三节 安琪为什么还没结婚：把爱情视为宗教，把男人看成唯一

第四节 有关男人的那些事儿：没有男人会和为与自己在一起不惜一切的女人结婚

第五节 你将如何改变：生命中总有一个事物值得你倾心寄托，当然，男人除外

第六节 帮助你改变的精神食粮：练习如何去爱，如何面对爱的挑战

第七节 小结：这本书里，我们其实都讲了些什么？

后记

## <<30岁前结婚你就傻了>>

### 章节摘录

版权页：还记得我说过的吗，这本书更多的是关于你的，而不是关于男人的。确实如此。

因为我的第三任丈夫使我明白一个道理，我希望你也开始明白，那就是在感情迈入下一个阶段的时候，选择什么样的男人进入（在有些情况下有可能是离开）自己的生活，女人应该承担全部责任，百分之百的责任。

这意味着，你必须明白是你自己把这些男人带进你的生活的——即使是那些坏男人。

我并不是说你是有意选择了这些人，也并不是说你是想让他们对你不好。

我想说的是，如果你意识不到在某种意义上是你选择了这些男人，那么对你来说事情就不会有任何改观。

多年来，在经历了这么多次婚姻和感情，这么多次所谓的“失败”（我更愿意称之为成功前的准备）之后，我得出了这样一个道理：男人反映的是我们内心最深处、最潜意识里对自己的看法。

每段感情经历都好比是个童话故事，故事中男人是被邪恶的第十三个仙女施了法术，专门派来帮你认清自己的。

这并不是要伤害你，虽然你会感到受伤，从那长长的睡梦中醒来，但只有这样你才能真正了解自己，并得到救赎。

好吧，这样讲也许太学究（或稍显生僻），那我试着换个方式说。

把你和男人的关系比作一部探究你对自己看法的电影——这部电影被投射在一个名为“他”的巨大白色银幕上。

（要记住“他”本人往往并不知道自己是这部电影或影院的一部分。

）在这部电影里，所有你对自己的看法都会神奇般地通过“他”的言语和行为体现出来，无论是“我很胖”或是“我很可爱”，或者是任何别的什么。

关于你自己，你自己所了解的，银幕上那个人了解；你都没有意识到的，银幕上那个人也一样了解，他甚至会送你健身俱乐部的会员卡作为情人节的礼物。

（真实故事，绝非杜撰。

）若想了解你内心深处是如何看待自己的，回头看看这些年充斥在你生命中形形色色的男人的行为和态度吧。

你发现些什么固定模式了吗？

这些人有没有什么共同特征？

你也许会发现你交往的对象要么对你特别挑剔，要么特别有控制欲望，再或者不那么忠诚。

这也许很难接受，但这恰恰反映了你内心深处的想法：你认为自己就应该被这样对待。

我第一次听到这个观点时也非常不屑。

有没有搞错？

我可不这么想。

但你应该明白，倘若你潜意识里并没有这么想，对于这荒谬的说法，你又何必介意呢？

因为在内心深处，你不得不承认这（至少）有那么一点儿说中了你的心事。

不管怎样，我希望你可以试着这样思考一分钟。

如果对你并不适用，你大可以随时喊停。

因为这样审视男人最终会赋予你力量——现在你看待他们，看待你整个人生都有了全新的方式。

这并不是一个发现“男人原来都是这样的东西”的过程，而是一个“我的老天，我竟然这么看待我自己”的过程。

你会发现自己的进步。

当你吸引的男人从“咆哮帝”到基本靠谱的人，他只不过偶尔咆哮而且也都事出有因的时候，你就知道你在进步了。



## <<30岁前结婚你就傻了>>

### 后记

当然，我碰到了一个男人。

在我的专栏文章在《赫芬顿邮报》（Huffington Post）上被推介，差一天就到一个月的时候，有一天我正坐在一个类似咖啡书吧的地方敲电脑，他坐到了我身边。

他留着胡子，拿着一个空的洗衣篮，我们聊了起来。

接下来的半个小时，我们从男性的“亲密激素”、催产素，谈到了各自的家庭背景，祖宗八辈都聊了个遍：我的爸爸是个罪犯，他的爸爸是越南退伍老兵；我的妈妈是个妓女，他的妈妈是个唯心论者。

直到他的衣服估计都干成了团，他不得不离开的时候，他要了我的电话，他说：“我们得接着聊。”

他当晚就给我发了信息，我们第二天就出去远足了三小时。

我们相爱并开始交往。

这是八个月（写这些文字的时候）之前的事情了。

他特别聪明，能激起我的挑战欲望，对我的胡言乱语也丝毫不会放在心上。

我简直是赚到了啊！

我突然发现：这本书完全就是我自己的写照啊！

当然本应如此，但在我单身的时候这一切看起来似乎有些苍白，有纸上谈兵的意味，而我真的单身很久了。

过去的半年中我一直在写这本书，并随着书中的内容一起哭、一起笑，而他也陪我共同经历了这一切。

愿上帝保佑他可怜的心脏吧。

因为在这个过程中，并不是每时每刻都那么美好。

有时候笔墨下来就把文字涂成了鼠窝一般惨不忍睹，而有时则相当令人赏心悦目——我从未经历过的美妙。

换句话说，一切都不再梦幻，而是实实在在的生活。

我们只是两个努力生活的人。

我们也有自己的期待、恐惧、梦想、好的以及不好的种种。

更重要的是，我们愿意爱彼此多一天——爱彼此现在的样子。

这真的是一份馈赠。

那么结婚这事呢？

八个月的相处就谈婚论嫁着实有些太早。

但我可以告诉你的是，此事已经提上我们的议事日程了。

## <<30岁前结婚你就傻了>>

### 媒体关注与评论

这本书风趣、睿智，而且非常之真是。

特蕾西·麦克米伦就像是你永远的好朋友，是新手教练和关系专家，她会完全颠覆你对自己和所处关系的认知。

这本书适合每一个渴望美好婚姻的女人。

——里奇·雷克（好莱坞演员） 特蕾西·麦克米伦太神了，她的书里完全就是这么多年来我花大价钱请人告诉我的事：我太激进，我的生活一团糟，我恨我自己。

她教给我如何自我治愈，不断成长，如何以有趣而激励人心的特有方式争取自己所要。

这本书有种魔力，让你能够掌控你的生活，成为你所想要的那个自己。

最主要的，她告诉你如何跳脱出来审视自己。

——惠特尼·康明斯（演员，谐星） 作为一个已婚十二年的人，我很愿意给我的单身朋友们以建议。

多亏看了这本书，现在，我可以底气十足地给人咨询了。

——希瑟·麦克唐纳（切尔西·莱特利晚间秀的固定嘉宾，畅销书作家）

## <<30岁前结婚你就傻了>>

### 编辑推荐

《30岁前结婚你就傻了:嫁得早不如嫁得好》作者针对现代女性在爱情和婚姻里最常见的十大问题,比如“你是否过于挑剔”等,用她实际的指导经验一一进行剖析,并给出改变和解决问题的实际建议。

<<30岁前结婚你就傻了>>

名人推荐

<<30岁前结婚你就傻了>>

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:<http://www.tushu007.com>