

爱情的幸福修行 读懂男人心

Secrets about Men

Every Woman Should Know [美]芭芭拉·安吉丽思 著
易行之 译



全球身心灵畅销书作家芭芭拉·安吉丽思

继《活在当下》之后又一经典力作

众多女性梦寐以求的男性“说明书”

爱情的幸福修行 读懂男人心

*Secrets about Men
Every Woman Should Know*

[美]芭芭拉·安吉丽思 著
易行之 译

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情的幸福修行. 读懂男人心 / (美) 安吉丽思著; 易行之译.
— 北京: 中国长安出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5107-0876-3

I. ①爱… II. ①安… ②易… III. ①恋爱心理学—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 028362 号

SECRETS ABOUT MEN EVERY WOMAN SHOULD KNOW

By BARBARA DE ANGELIS, PH.D.

Copyright: © 1990 BY BARBARA DE ANGELIS

This edition arranged with HARVEY KLINGER, INC.

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2013 Beijing Cyan Culture Spread Co., Ltd.

All rights reserved

爱情的幸福修行：读懂男人心

[美] 芭芭拉·安吉丽思 著

易行之 译

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：capress@163.com

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010)85099947 85099948

印刷：北京凯达印务有限公司

开本：660mm×960mm 1/16 开

印张：15

字数：150 千字

版本：2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5107-0876-3

定价：29.80 元

关于爱情



男女有别

很多女性总是期望男人像自己一样感性、乐于分享情感、敞开心扉交流，甚至以自己的模式来要求和改造男人，结果不可避免地造成误解和争吵，双方都满腹怨气，曾经甜蜜的爱情变成了折磨。

男人和女人要想维持长久的爱情，首先要认识到男女是生而有别的，要理解、尊重、包容彼此的差异，以谅解的态度为对方着想，创造性地解决问题，才能让爱情之树四季常青。

情感运行周期

就算男人深爱着女人，有时他还是想逃离女人。这是一种本能，因为男人需要有独立的空间，他们不喜欢受到约束，不喜欢被女人限制，特别是在他们心情不好的时候，往往喜欢一个人静静独处，不受打扰。

坠入爱河的男人，在享受两人世界的同时，也会时常想起独处的自由和美好。可是，等到男人满足了自由和独立的需求后，又会怀念女人的亲密和甜蜜来，男人就是这样在“亲密”和“独处”之间来回转换。

你不妨这样来理解：在两性关系中，女人就像太阳，不停地散发自己的爱与热情；男人就像地球，以一个椭圆形的轨道绕着太阳运行，有时离太阳近一些，有时离太阳远一些。我把这个称为男人的“情感运行周期”。

情感地图

有一个简单却非常有效的方法——我称之为“情感地图”——可以帮你了解自己和别人的情绪，让自己从不快的情绪中——如愤怒、恐惧、悲苦等——解放出来。

大致来说，当你感觉心情浮躁或者情绪失衡时，其实你可以体会到六种不同层次的情感，它们是：

- 气愤、埋怨和憎恨。
- 痛苦、难过、失望和悲伤。
- 恐惧、担心和不安全感。
- 后悔、理解和体谅。
- 意图、解决方法和期望。
- 爱、感谢和宽恕。

我们的情绪就像一幢楼房，也是一层一层的。

气愤、埋怨、憎恨是最上面的一层，是我们觉得自己受到冷落或侵犯时的心理防卫。再下一层则是痛苦、难过和失望——更显脆弱的情绪。痛苦之后则是一些愈加脆弱的情感如恐惧、担心、不安全感。当你渐渐平复这些紧张情绪，便接近了核心地带，你会觉得后悔，觉得有责任弄明白到底发生了什么，然后你就有了意图，想找到解决方法，期待事情向好的方向转变。在上述这些情绪的下面，也就是最基

基础的层次是爱，其余的情绪则是当我们在爱人或被爱时受到妨碍的一些本能反应。

我曾经在研讨会上用过这样一个比喻——乘电梯，让你由情绪的顶端（气愤和埋怨）到达底层（理解与爱）。当你想探索自己内心的情感世界时，就可以用这个方法，一层一层地来，先把愤怒等情绪表达出来，想想自己心里面有什么感受，然后下到另一层，把每一层的情绪都表达出来，最后你就会到达“爱”。

男人与女人的思考差异

男人以解决问题为导向。

当你被某个问题困扰，向伴侣寻求安慰时，他通常不会将你所说的听进去。

你需要的是：安心、安慰、拥抱、倾听、告诉你一切都没问题。但你得到的却是：冷淡的告诫、连串的问题、长篇大论的训斥。

你要的是爱，他却跟你大谈理性；你希望受到母亲般的呵护，他却像一个严厉的父亲。

当你的男人看到你为了某个问题烦躁不安的时候，他会本能地主动接管你的问题，心里想：“如何解决？如何解决？”

他可能也不知道该怎样解决，但这并不重要。他会不停地追根究底，或是静静地思索。你会觉得他是一个迟钝的傻瓜，但是他却自认是你的骑士，要来拯救你。

前 言

你是否曾期望过每个男人都自带一份说明书？如果你买台咖啡机或是烤面包机，都会附赠一本小册子，帮你了解产品功能以及怎样避免因操作不当伤到自己。可对女人来说，我们“使用”最多的就是男人，远远超过各种电器，可我们却只能自己摸索男人的“运行方法”。

每一天，我们都在跟男人——我们的丈夫或男友、老板或下属、父亲或儿子、男性友人等——打交道。我们试图理解他们、照顾他们、与他们沟通、爱他们，也希望得到他们的爱。情况好的时候，我们觉得男人很好，我们生活中离不开男人；情况不好的时候，我们会觉得男人不可理喻，期望最好永远也不用再跟男人打交道。我相信，你有时候肯定会沮丧得想举手投降，大喊：“快把这个男人送回工厂去——他有故障！肯定是缺了什么零件，因为他根本不正常。”

作为女人，你有三种选择来应对一生中的男人：

1. 对导致你抓狂的男人，你可以生气，花费时间抱怨他们（这在几小时内或许有些乐趣，但几年后会失去吸引力）。



2. 你可以完全放弃男人，买一条漂亮的、毛茸茸的狗来陪伴你。（这是一种省钱省力的办法，但不是最好的方法。）

3. 你可以下定决心，学会理解男人、与男人和睦相处，然后你可以拥有你所渴望的美妙爱情。

过去十五年中，我研究过数以万计的男人和女人，了解是什么让两性关系幸福美满，又是什么导致两性关系的失败。我花了很长的时间去了解男人，这是一段困难又经常会令人痛苦的经历，我也犯过不少错误。但我很高兴最后我成功了，而且，对于男人的全新理解也改变了我的生活。我想把我学习、了解的东西与你们分享，希望这本书能成为男人的使用说明书，帮你创建梦寐以求的充满爱意的两性关系。

芭芭拉·安吉丽思

目录
Contents

前言 / 1

♥ 第1章 男人：有待开拓的荒野 / 1

大脑决定了男女的差异 / 5

遗传记忆：天生的猎人和战士 / 8

为什么男人一直支配女人？ / 12

社会是如何塑造男人的？ / 14

时代变化的挑战 / 16

♥ 第2章 女人对男人犯的六大错误 / 19

你的两性关系的健康度 / 20

错误一：女人表现得像母亲，视男人如孩子 / 24

错误二：没有原则地自我牺牲 / 37

错误三：女人爱上男人的潜在期望 / 46

错误四：隐藏自己的才华和能力 / 52

错误五：用小女孩的姿态向男人撒娇 / 57

错误六：填补情感的空白 / 61



♥ 第3章 解开男人的三大谜团 / 77

谜团一：为什么男人讨厌看到自己犯错？ / 78

谜团二：为什么男人讨厌女人情绪化？ / 87

谜团三：为什么男人不像女人一样在乎爱情和两性关系？ / 99

♥ 第4章 男人的性爱秘密 / 107

秘密一：当男人无法从情感上表达自己的时候，往往会用性来表达 / 109

秘密二：当你拒绝男人的性爱要求时，他会感到感情被拒绝了 / 113

秘密三：勃起错觉 / 115

秘密四：为什么男人不喜欢在做爱时说话？ / 117

秘密五：男人做完爱后激情会立即消退 / 120

秘密六：男人容易被可见的诱惑挑起性欲 / 122

♥ 第5章 最易让男人失去性趣的十种女人 / 127

类型一：表现得不喜欢性爱的女人 / 129

类型二：做爱时不停讲话的女人 / 133

类型三：在床上扮演交通警察的女人 / 136

类型四：不会打理自己的女人 / 138

类型五：过于注重容貌的女人 / 141

类型六：接吻方式马虎粗鲁的女人 / 145

类型七：太严肃的女人 / 146

类型八：肤浅、拜金、喜欢卖弄风骚的女人 / 148

类型九：经常提起前任男友的女人 / 152

类型十：缺乏自发性性欲的女人 / 155

♥ 第6章 和男人沟通的秘密 / 159

沟通秘密一：谈话有中心主题，与男人的沟通效果好 / 161

沟通秘密二：男人通常只说出他们思考得出的结论，而不谈思考的过程 / 164

沟通秘密三：男人不像女人那样容易进入自己的感情世界 / 168

如何倾听男人的心声？ / 176

关于男人如何交流的五个常见问题 / 185

男女词典 / 195

♥ 第7章 男人的情感需求 / 197

男人需要独立的空间 / 198

男人需要信任、认可和欣赏 / 202

♥ 第8章 如何帮助你所爱的男人敞开心扉 / 209

你的伴侣想敞开心扉吗？ / 211

如何知道男人愿意敞开心扉？ / 212

如何知道男人不愿敞开心扉？ / 214

更多的帮助你所爱的男人的方法 / 215



♥ 第9章 做自信的女人 / 217

要点一：做完本书中的各项练习 / 218

要点二：拟一份感情生活的错误清单，然后制订出自己的

《感情生活守则》 / 219

要点三：组织女性支援会 / 221

要点四：维护自己的尊严 / 222

结束语 / 223

后记 / 224



爱情的幸福修行

读懂男人心



第1章

男人：有待开拓的荒野



想象一下：你被选中参加一次外星球探险活动。起程之前，你仅仅知道这个星球上住着一群相貌和你非常相似的生物。经过漫长的太空旅程，你们抵达这个遥远的星球，当你走出飞船的舱门时，一群看似友好的外星人正欢迎你们的到来，这些外星人跟你非常相像。更令你惊讶的是，他们居然跟你说着同样的语言。

接下来的几个小时，你试图与他们交谈、互动。刚开始，你似乎和他们相处得很好，但是随着时间的流逝，你和他们之间的气氛逐渐变得紧张。虽然这些外星人说着和你一模一样的语言，但是当你和他们真正交流的时候，他们却常常误解你的意思——你说的明明是这回事，他们却听成另一回事。比如，当你试图表示好奇的时候，他们却认为是批评。

如果你观察这些外星人彼此之间的关系和相处模式，你会发现你们和他们这两个物种之间的差异更加明显。你们被教育以合作为美德，但那些外星人却崇尚相互竞争；你们喜欢分享自己的情感，但他们却极力掩饰自己的真情。你和这些外星人待得越久，心情越是沮丧。

最后，你和你的探险队决定离开这个奇怪而令人不安的地方。你必然认为，既然这些外星人对你们的造访没有表示出热情，他们



一定巴不得你们早点儿离开。然而，令你感到非常惊讶的是，当你宣布即将离开的时候，他们显得非常难过，他们说他们非常留恋这段彼此相处的美好时光，并恳求你们留下来。你不顾他们的挽留，踏进飞船，但心中的困惑也达到了顶点。

当引擎把飞船推向太空时，你心里不禁想：“这是我见过的最奇怪的一种生物，他们说的是一回事，而想的是另一回事。他们表现得若无其事，但是内心却激情澎湃。当我们在的时候，他们表现出很不耐烦的样子；而当我们离开的时候，他们又会难过。算了，虽然他们很有意思，但我实在不想和他们在一起生活。”

现在，这些“外星人”已经登陆地球并且与我们生活在一起，被我们称之为“男人”。从他们与我们在生理、心理及社会学方面存在的重大差异来看，男人宛如来自另外一个星球。请你设想一下，有一个人，来自与你完全不一样的成长环境，他的价值观与你迥然相异，思考、行为和沟通的方式都与你相差很大，让你跟这种人和谐相处，简直就是不可能的事，对不对？

可是，我们生命中的每一天都在挑战这种不可能——与男人相处。我觉得，这就是个奇迹。

男人与女人之间的差异自古以来就存在。数千年来，女人已经接受并适应了这些差异，扮演着男人期望的角色。但是在20世纪的初期，一场革命爆发了，女人开始正视自己，首次要求在生活的各个方面的平等待遇，女人逐渐脱离了她们的母亲、祖母、曾祖母时代所扮演的传统角色。再后来，有效的避孕方法的采用和大量妇女进入社会工作，使她们获得了生育和经济上的自由，不再依靠男人。



因此，两性之间的一场危机产生了，男人过去一直占统治地位，并且希望女人恭顺接受。现在女人可以昂首挺胸地说：“不！我再也不想那样做了。”

但事实上，我们还不明白该怎样做所谓的“新女性”。我们感到迷惘，我们这种迷惘也使得伴侣不知所措。就好像我们还在玩以前的老游戏，虽然旧的规则已经被废弃，但是新的规则还没有出炉。我们既要求解放，又期待被照顾；我们出去工作，赚钱养活自己，但仍希望有个男人为我们撑起一片天。我们乞求男人吐露心声，跟我们分享他们内心的脆弱，可一旦他们表现得软弱，我们又会转身离去。这种矛盾的标准不但困扰着我们，也令男人们抓狂。

身为新时代的女性，我们日渐能够掌控自己的职业和经济生活。但是在两性关系方面，我们的挫折感比以往更重，有时候感觉毫无进步。正如一个商界女强人最近向我吐露的：“我知道如何让公司赚几百万元，如何购置自己的公寓，但我仍想不明白该如何与男人维持良好的亲密关系！”

对于这位女强人，乃至我们当中的大多数人来说，男人是有待开发的荒野，是我们生活中一块保留着野性神秘的地带。



警告：这绝对不是一本数落“男人是笨蛋”的书，它的目的不在谴责男人，也不是要让他们觉得自己做错了。



事实上，这本书收集整理了很多有价值的信息，我曾与成千上万位女性分享这些信息，帮助她们了解男人为何会这样，并且教她们一些与男人相处的原则和方法。



为何男人会这样

为什么男人迷路了宁愿花上几个小时开着车到处转，也不愿停下车问一下路呢？

为什么男人难以让你真正地贴近呢？

当男人全神贯注于某件事而你却试图让他多关心你的时候，为什么男人会变得烦躁？

为什么当你已经知道事情的真相时，男人仍然坚持说不用担心或没这回事呢？

如果跟男人交往过，就不免会遇到上面这些问题。每一位女性都体会过这种挫折感，觉得自己无法理解心爱的男人为何会这样。面对这种情况，你首先要知道的是：

男人之所以如此，并不是有意要令女人抓狂，而是生理、心理及社会方面的种种因素造成的。

大脑决定了男女的差异

一些研究男女差异的学者把差异的原因归结到了大脑，因为大脑决定着人的思考和行为方式，只有大脑和基因深处的差异才可能是根本的差异。现有的研究成果证明：男女两性的大脑的确有着明显的差异。

根据科学家们的研究，人的大脑分为左右两侧，各自有着不同的分工。左脑主要处理语言、文字和数据等抽象信息，具有理解、分析、判断等抽象思维功能；右脑则处理声音和图像等具体信息，