

请你切勿阅读此书！

〔美〕埃伦·克瑞德曼 著

宋斌 吕淑玲 梁英 译

- 除非你想有一个充满美感的，快乐的夜晚！
- 除非你想进行一场使你无比激动的冒险！
- 除非你想在那种放任的，无法预料的本篇中体会欢乐！
- 除非你想获得真正的水乳交融！

打动她的心



打 动 她 的 心

(美)埃伦·克瑞德曼 著
宋斌 吕淑珍 梁英 译

(晋)新登字6号

责任编辑：张素华

封面设计：陈永平

打动她的心

山西人民出版社出版发行（太原并州北路十一号）

山西省体委印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：6.5 字数：140千字

1993年2月第1版 1993年2月太原第1次印刷

印数：1—30000册

*

ISBN 7—203—02534—9

G·1025

定价：3.80元

内容提要

埃伦·克瑞德曼的处女作——《打动她的心》一经问世，便成为纽约时报前所未有的最畅销书。本书是其姐妹篇，是作者奉献给多情年——1990年的礼物。埃伦·克瑞德曼将通过本书明白无误地告诉各位男性读者：充满浪漫色彩的女士们到底在追求什么。

本书是作者在专为男士们开办的为期五个星期的讲座教材基础上写成的。在过去十年里，她一直从事指导男士的工作。教给他们要想保持浪漫的、令人振奋的多情的两性关系，女士们追求和需要些什么。

当艾伦·克瑞德曼为她的处女作进行全国旅行时，女士们问得最多的一个问题就是：“为什么不给男人们写一本类似的书？”

现在，她确实满足了这一愿望。本书给男人们提出了许多聪明而又生动的建议。告诉他们如何才能在长期的两性关系中，实现更风趣、更自然、更得心应手。

手的沟通。

在埃伦·克瑞德曼看来，一位女士不可能机械地对男士做出反应，除非她认为双方的感情已结束。从“没有特色的生活”到“使她爱情之火永不熄灭的 51 条秘诀”，埃伦向男人们展示了一幅诱人的美景：只须花几十分钟就可提高他们对私生活的兴趣。通过实施埃伦的建议，男人们将掌握女士们需要些什么。他们将学会如何表达自己的爱——而且实施起来颇具男性的魅力。他们还将懂得：美好的，令人兴奋的两性关系就好似一瓶色味俱佳的美酒，时间越久，味道越醇。

在《我的美妇人》一书之中，亨利·黑金斯问道：“为什么女人不能更象男人？”回答是，她不能，因为她毕竟不是男人。最后，本书用清晰、简洁的方式回答了男人们问了千百遍的问题——“她到底想从我这儿得到什么？”

仅以此书献给我的丈夫斯蒂夫，从30多年前我在高中遇上他的那一天起，我就迷上了他，而且在我们24年的婚后生活里一直保持着那种火一般的热情。

埃伦·克瑞德曼

注 意

////////////////////////////////////

- 请你切勿阅读此书!
- 除非你想有一个充满美感的，快乐的夜晚!
- 除非你想进行一场使你无比激动的冒险!
- 除非你想在那种放任的、无法预料的本能中体

会欢乐!

- 除非你想成为一名能震撼女性心灵的，多情男子汉!

- 除非你想获得真正的水乳交融!

- 除非你想有一位既富有同情心又善解人意的，能引起共鸣的女人。

- 除非想成为大多数姑娘心中的白马王子!

我再说一遍! 无论如何不要看这本书，除非你确实想要点燃她心中的爱火!

目 录

作者笔记摘抄

内容介绍

第一章

- 一、销魂的夜晚
- 二、真正的伴侣
- 三、无尽的旅程
- 四、相反相成
- 五、要大胆肯定
- 六、把不同意见换成赞扬
- 七、女人为什么会陷入爱河
- 八、她值八头奶牛
- 九、一位父亲的建议

第一章家庭作业

第二章 设身处地

- 一、谁能理解一个女人？
- 二、女人们需要什么？
- 三、无法比较
- 四、人前人后的差别
- 五、表明你的爱
- 六、东西虽小，意义颇大
- 七、礼品一定要亲自挑选
- 八、时时赞美她、处处关心她
- 九、五秒钟的赞扬
- 十、照顾她一星期
- 十一、用语言来表达你的爱

第二章 家庭作业

第三章 诚心诚意地听

- 一、有人说也得有人听
- 二、求爱期谈话
- 三、为什么不说话了？
- 四、每天三十分钟
- 五、一个女人好比一花园
- 六、她需要的是你的肩膀而不是你的嘴
- 七、听的艺术
- 八、过去的就让它过去吧
- 九、别对我说应该
- 十、非语言交流
- 十一、你懂我的意思吗？

第三章家庭作业



第四章 感情是最丰富的

- 一、感情需要克制
- 二、棍棒和石头
- 三、拿掉你的面具
- 四、分担你的感觉
- 五、分担感情有益于健康
- 六、还有什么？
- 七、自我价值感
- 八、你在干着你不愿干的工作
- 九、不要为感觉辩护
- 十、不要把烦恼带回家
- 十一、论事不论人
- 十二、不要害怕冲突
- 十三、请注意关心他人

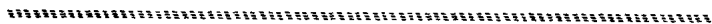
第四章家庭作业



第五章 令人愉快的与令人讨厌的

- 一、客观公正地评价自己
- 二、进入心灵的旅程
- (一) 令女人讨厌的品质
- (二) 令女人愉快的品质

第五章家庭作业



第六章 和我谈情说爱

一、轮到你了

二、你并不是十全十美的

三、生理与心理的比较

(一) 男人是生理的，女人是心理的

(二) 感情与肉体

(三) 性就意味着奉献

(四) 注意需求

(五) 男人是直观的，女人是言语性的

(六) 爱激发性、性创造爱

四、期待得到东西

五、性生活的回归与充分的自由

六、把她从家务杂事中解放出来

七、养成穿戴整洁的习惯

八、罗曼蒂克就是爱抚

九、使关系亲密的方法

十、使她爱情之火永不熄灭的五十一条秘诀

第六章家庭作业

~~~~~  
**第七章 富有想象力的情人**

一、假想的妙用

二、保密

三、成为她梦寐以求的情人

四、即使你的肉体无法解脱也要让你的大脑解脱

五、主演你自己创作的角色

六、回到卧室

七、它在哪儿？

## 第七章家庭作业

---

## 第八章 爱是……

## 结束语

## 内容提要

埃伦·克瑞德曼的处女作——《打动她的心》一经问世，便成为纽约时报前所未有的最畅销书。本书是其姐妹篇，是作者奉献给多情年——1990年的礼物。埃伦·克瑞德曼将通过本书明白无误地告诉各位男性读者：充满浪漫色彩的女士们到底在追求什么。

本书是作者在专为男士们开办的为期五个星期的讲座教材基础上写成的。在过去十年里，她一直从事指导男士的工作。教给他们要想保持浪漫的、令人振奋的多情的两性关系，女士们追求和需要些什么。

当艾伦·克瑞德曼为她的处女作进行全国旅行时，女士们问得最多的一个问题就是：“为什么不给男人们写一本类似的书？”

现在，她确实满足了这一愿望。本书给男人们提出了许多聪明而又生动的建议。告诉他们如何才能在长期的两性关系中，实现更风趣、更自然、更得心应手

手的沟通。

在埃伦·克瑞德曼看来，一位女士不可能机械地对男士做出反应，除非她认为双方的感情已结束。从“没有特色的生活”到“使她爱情之火永不熄灭的51条秘诀”，埃伦向男人们展示了一幅诱人的美景：只须花几十分钟就可提高他们对私生活的兴趣。通过实施埃伦的建议，男人们将掌握女士们需要些什么。他们将学会如何表达自己的爱——而且实施起来颇具男性的魅力。他们还将懂得：美好的，令人兴奋的两性关系就好似一瓶色味俱佳的美酒，时间越久，味道越醇。

在《我的美妇人》一书之中，亨利·黑金斯问道：“为什么女人不能更象男人？”回答是，她不能，因为她毕竟不是男人。最后，本书用清晰、简洁的方式回答了男人们问了千百遍的问题——“她到底想从我这儿得到什么？”

---

仅以此书献给我的丈夫斯蒂夫，从30多年前我在高中遇上他的那一天起，我就迷上了他，而且在我们24年的婚后生活里一直保持着那种火一般的热情。

埃伦·克瑞德曼

## 注 意

////////////////////////////////////

- 请你切勿阅读此书!
- 除非你想有一个充满美感的，快乐的夜晚!
- 除非你想进行一场使你无比激动的冒险!
- 除非你想在那种放任的、无法预料的本能中体

会欢乐!

- 除非你想成为一名能震撼女性心灵的，多情男子汉!

- 除非你想获得真正的水乳交融!

- 除非你想有一位既富有同情心又善解人意的，能引起共鸣的女人。

- 除非想成为大多数姑娘心中的白马王子!

我再说一遍! 无论如何不要看这本书，除非你确实想要点燃她心中的爱火!

# 目 录

---

作者笔记摘抄

内容介绍

---

## 第一章

- 一、销魂的夜晚
  - 二、真正的伴侣
  - 三、无尽的旅程
  - 四、相反相成
  - 五、要大胆肯定
  - 六、把不同意见换成赞扬
  - 七、女人为什么会陷入爱河
  - 八、她值八头奶牛
  - 九、一位父亲的建议
- 第一章家庭作业