



女人都该知道的

畅销书《活在当下》《爱是一切的答案》作者
人类关系专家「两性手枪手」芭芭拉·安吉丽斯博士全新奉献

SECRETS ABOUT MEN EVERY
WOMAN
SHOULD KNOW

男人秘密

[美] 芭芭拉·安吉丽斯/著
潘蔚华/著

北方文艺出版社



女人都该知道的

男人秘密

SECRET'S ABOUT MEN EVERY
WOMAN
SHOULD KNOW

[美] 芭芭拉·安吉丽斯/著

潘蔚华/译

北方文艺出版社

畅销书《活在当下》《爱是一切的答案》作者
人类关系专家「两性手枪手」芭芭拉·安吉丽斯博士全新奉献



SECRET'S ABOUT MEN EVERY WOMAN SHOULD KNOW BY BARBARA DE ANGELIS
Copyright © 1997 by BARBARA DE ANGELIS
This edition arranged with HATVAYAKINDING INC.
through BIG APPLE TUTTLE MONTAGENCY, LABUAN, MALAYSIA
Simplified Chinese edition copyright:
© 2008 NORTHERN LITERATURE & ART PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.

开 本 787mm × 1092mm 1/32
印 张 8.25
字 数 270千字
版 次 2008年1月第1版
印 次 2008年1月第1次印刷
定 价 24.80元
ISBN 978-7-231-1-3111-3

图书在版编目 (CIP) 数据

女人都该知道的男人秘密 / (美) 安吉丽斯著; 潘蔚华译. — 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5317-2211-3

I. 女... II. ①安...②潘... III. 性别差异心理学—通俗读物 IV. B844-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 138329 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 TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2006 NORTH LITERATURE & ART PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

女人都该知道的男人秘密

作 者 / [美] 芭芭拉·安吉丽斯

责任编辑 / 陈颖杰

封面设计 / 玉麒麟传播

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道里区经纬二道街 17 号

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150010

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 大厂书文印刷有限公司

开 本 / 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 8.5

字 数 / 270 千字

版 次 / 2008 年 1 月第 1 版

印 次 / 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 24.80 元

版权登记号 / 黑 08-2007-038 号

书 号 / ISBN 978-7-5317-2211-3

CONTENTS 目录



第一部 女人怎样与男人相处 /1

- 第一章 男人：最后的疆域 /3
- 第二章 女人对男人犯的六大错误 /17
- 第三章 如何停止你无法承受的付出 /69



第二部 男人的秘密 /85

- 第四章 解释男人的三大秘密 /87
- 第五章 男人的性爱秘密 /119
- 第六章 最易让男人失去性欲的 20 种女人 /147



第三部 男人与女人共同的秘密 /197

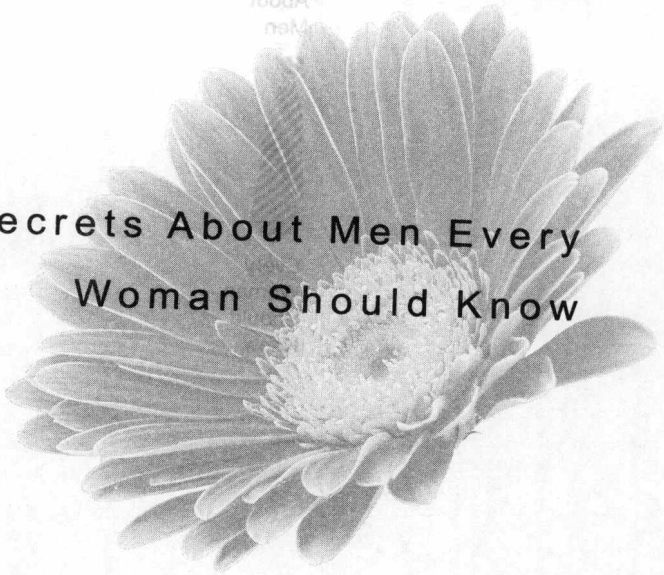
- 第七章 和男人沟通的秘密 /199
- 第八章 帮助你所爱的男人敞开心扉 /237
- 第九章 做主宰自我的女人 /247

后 记 /255

第一部

女人怎样 与男人相处

Secrets About Men Every
Woman Should Know



Secrets
About
Men



Every
Woman
Should
Know

第一章

男人：最后的疆域

随遇而安。

——中国古谚

想象你被选中参加一次外星球探险活动。起程之前，你们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，你们到达这个遥远的世界，当你走出飞船的舱门时，一群看似友好的生物正欢迎你们的到来，这种生物的确是你们的近亲。更令你惊讶的是，他们居然也能说中文。

接下来的几个小时，你试图与他们交谈、接触。刚开始，你似乎和他们相处得很好，但是随着时间的流逝，紧张的关系在你和他们之间开始加深。虽然这些外星人似乎精通中文，但是当你和他们真正交流的时候，他们常常误解你的意思，你说的这回事，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。如果你观察这些生物彼此之间的相处，你会发现你们和他们之间的差异更加明显。你们这一物种被教育成以合作为美德，但那类物种却崇尚相互的竞争。你们喜欢分享自己的感受，但他们却试图掩饰自己的真情，你们越是花时间和这些不寻常的生物接触，你们就越感到灰心。



最后,你和你的探险队决定离开这个奇怪和令人不安的地方。你必然认为,既然他们对你们的造访没有表示出热情,他们一定会很高兴你们的离开。然而,令你们感到非常惊讶的是,你们即将离开的时候,他们非常难过,他们说他们非常留恋这段彼此相处的美好时光,并希望你们留下来。但是在他们失望的目光中,你们还是踏上了太空飞船。当火箭划破长空、引擎嘎嘎作响的时候,你心里不禁感叹道:“这是我见过的最奇怪的一群人,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,但是内心却汹涌澎湃。当我们在的时候,他们表现出很不耐烦的样子;当我们离开的时候,他们又不能快乐。算了,虽然他们很有意思,但我们实在不想和他们生活在一起。”

男人世界的冒险历程

如果你现在对前面的比喻还没有明白,那我就再表达得明确些,这些“异族”已经登陆地球并且与我们生活在一起,被我们称之为“男人”。从他们与我们在心理、生理及社会学上的重大差异来看,男人宛如来自另外一个星球——一个与我们完全不一样的成长环境。他们的价值观、思维方式,乃至沟通的技巧,都与我们相差很大,想跟这种人相处,简直就是不可能的事。可是,我们却一直在一起,有意向这种可能性挑战。说实在的,我们能够与他们相处,只能用“奇迹”两个字来形容。

男人与女人之间的差异自古以来就存在(正如本章后面的解释)。数千年来,女人已经对这种差异习惯了,对男人更是逆来顺受。但是在20世纪的初期,一场革命爆发了,女人开始正视自

已存在的价值，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和祖母，乃至她们曾祖母时代所扮演的传统角色。紧接着有效的节育方法的发明，使大量妇女进入社会工作，从此她们获得了经济上的独立，不再依靠男人。

因此，两性之间的另一场危机又产生了，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！我们再也不想做那样了。”但我们还不明白，到底该怎么做才能成为“新女性”。我们感到迷惘，我们这种迷惘也使得生活中的男人不知所措。就好像我们还在玩以前的老游戏，虽然所有旧的规则已经废弃，但是新的规则还没有出炉。我们既要求解放，又期待被关心。我们出去工作，赚钱养活自己，但仍希望当我们走进办公室的时候，有个男人来为我们开门。我们乞求男人吐露心声，展现他们的脆弱；一旦他们展现软弱的状态时，我们又会转身离去。这种双重标准不但困扰着我们，也令男人们疯狂。

身为新时代的女性，我们日渐能够控制自己的工作 and 经济生活。但是在与男人的关系上，我们的挫折感比以往更重，有时候感觉毫无进步。正如一个商场上的女强人最近向我透露：“我可以让公司赚几百万元，为自己购置新公寓，但我仍想不出如何与男人维持良好的关系！”对于这位女强人，乃至我们当中的大多数人来说，男人是尚待开发的疆域，这是我们生活中一块神秘的地带。

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，也不是要他们为所做的错事道歉。

事实上，这是一本非常有价值的参考书，这其中的好多知识



是我与成千上万位妇女的共同心得。它帮助我们了解男人为何会这样，并且教我们一些处理两性关系的新技巧。

为何男人会这样

为什么男人宁愿花上几个小时，开着车子到处兜圈子，也不愿停下车子，问一下路呢？

为什么男人往往企图控制女人，是否因为他们内心害怕女人的势力超过他们呢？

为什么男人这么难以接近呢？

为什么男人因为专心思索某事而烦恼的时候，你却要求他们多关心你呢？

为什么当你已经知道事情的真相时，而男人仍然坚持说不用担心或没这回事呢？

如果你曾经遇到过上边这些问题，那么，你并不孤独。每一个女性都会遇到过，看着自己所爱的男人时那种无言的挫折感，对于男人的所作所为百思不得其解。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疯狂，数千年来，他们一直接受这样的训练。这种训练模式造就了他们难以让人亲近。

这里是一些背景知识，让我们一起来看一下：

1. 为什么我说男人是“孤独的猎人”和“失时的战士”？
2. 为什么男人一直统治女人？

3. 男人是如何被训练成不适合爱的?
4. 电视如何灌输定型的性别角色?

男人：孤独的猎人

几千年以前，那时的地球还是荒芜一片，火山频频爆发，洪水泛滥，暴风雨经常侵袭这个星球，气候极端恶劣，野兽到处横行，数量超过人类。人类好不容易找到栖息的地方，以小小的族群居住在一起。在那个时代，“物竞天择，适者生存”是唯一的真理。

在山腰上的一个山洞里，居住着一个家庭，正在吃着一天中的某顿饭——剩下的几片肉是男人两天前在射杀的鹿身上撕下来的。男人努力寻找更多的食物，但是在那种恶劣的天气下，打猎是非常困难的事。当时已经下了一星期的雪，并且大多数动物已经离开这里到南方更暖和的峡谷里过冬。当男人看到自己的老婆和孩子正等着抚育，他知道该怎么做——他应该出去打猎，直到有收获，否则就不能回来。如果再空手而归，那么他整个家庭就会饿死，成为每天在洞外嚎叫的野狼口中的美食。

突然，男人将他的身体向洞口倾斜，摆出一副迎战的架势，他听到洞外有脚步声，也许是一个比他更强壮的男人，正想杀死他，霸占他的老婆和洞穴。也可能是狮子或野狼，正准备攻击他，解决它们的饥饿。也可能是风声，他不敢确定，也不敢放松。这是他为什么一直不敢背对着洞口的原因，他总是面对洞口，只有这样才能看见不定时出现的威胁。即使在睡觉的时候他也不敢熟睡，下意识地倾听可能危险的声音。

他又蹲坐在火堆旁，他的心在胸口不停地跳动。他感到担心，

但是他一看到他的老婆和孩子，他知道必须掩饰自己的恐惧，如果不勇敢起来，全家人将失去希望。没有他，全家人就必死无疑。他必须记住他是一个男人，一个猎人。

“失时的战士”

在当今社会里，男人的一切活动似乎与原始社会的祖先有很大不同。但是在不久以前，男人仍然要狩猎，要为家庭寻找食物，他们不得不随时准备保护自己。

21 世纪的男人不再需要狩猎或战争，几个世纪以来他们所接受的训练和技能已经失去作用。这里没有战争，没有敌人，也没有任何挑战。他们已经是“失时的战士”。

女人对现在生活中的男人有以下抱怨，其实并不奇怪。

“不论你怎么说，他总是处处防御，一副准备打仗的架势。”

“他总是不愿向我吐露真情——好像他一直都很坚强。”

“但愿我的丈夫能够敞开心扉，接受其他男人的友谊，但是他似乎让人无法接近。”

“鲍勃对他的工作看得很重，这让我感到十分困扰。我试图让他放松一下，但是他总是把一篇该今天完成或可以拖到明天的报告看成是一件生死攸关的大事。”

“每次我男朋友觉得他被人批评、虐待或驳斥的时候，他都会非常愤怒，他把任何反对意见都看成是攻击，他会像暴徒一样用讽刺的语言回敬他们。”

“当我丈夫因一些琐事而不开心的时候，他就会一个人闷头喝

酒，他整个人变得冷酷无情，直到他说出事情的来龙去脉，那几天我都很烦恼。”

我确信在这些21世纪的男人的态度和行为上，你仍能见到那种猎人与战士的心态，他们仍被不可觉察的内在力量所支配。有一种认为人类具有“遗传记忆”的理论，即人类的某些意识虽然已经过了几万年，可还是代代流传了下来。

男人好像还记得他们像原始时代那样保护一家大小，永远不显示软弱，控制着女人冲动的一些片段，并且不自觉地流露在日常的生活中。

为何男人喜欢选择固定的座位

几年前的一次经历使我完全相信“遗传记忆”的存在。当时我和一个既是教师又是作家的男人交往，每次我们到外面吃晚饭我都会注意到一件不寻常的事。我们进入餐馆后，服务员将引导我们到预订的座位。无论他为我拉开的椅子是何种方向，我都会欣然坐下，如果我的位子是对着餐馆入口，他会坐到对面的位子上。若我的位子能够看到整个餐馆，而他的位子又不合心意，他会要求与我换位子。刚开始我没有太在意，同意和他换位子。可是有一天晚上我的心情不太好，他要一个背对着墙的能够看到餐馆全景的位子，我对他说：“我就是要坐这里，你每次都有好风景可看，能够看到每一个人，这次该我坐这个位子了。”

我的男友勉强同意了，于是拉开背对着门口的椅子坐下。点



完菜以后，我开始谈论当天发生的事，并找了一些轻松的话题与他聊。但我发现他很不舒服，在椅子上扭动不停，我问他：“有什么不对吗？”

“我就不喜欢坐这里，我无法放松。”他回答。

“我不明白——坐在那张椅子上就那么糟糕吗？”

他解释道：“我看不到任何东西，我觉得背对着门口很奇怪，令我很不安。”

接下来的30分钟，我分析了我同伴这种背对着门口而坐的有趣的感觉，得出的结论令我们都很惊讶。在这以前这个男人都没有思考过这个问题，无论在餐馆还是在宴会上，他总是选择一个能总览全局的位子。虽然在理智上他很明白这种场合中没有真实危险的威胁，但是他在内心深处总觉得背对着门口坐是不安全的。在他的脑海里总有一个声音在警告他：“注意，提高警惕！”

我眼前的这个家伙绝对不是威武雄壮式的男人，他是一个有学者风度的绅士。他无论是从他父亲那里或军队里都没有受到过这种“防御性”的训练，直到我分析给他听之后，他才明白他自己的所作所为除了用“遗传记忆”的理论外，再也找不到其他更好的理由来解释他的这种行为了。

针对这项发现，我做了一份关于男人在餐馆里选择座位的问卷调查，他们中的大多数人喜欢坐在能够看到餐馆全景的位子，那样他们感到更舒服，他们不喜欢选择背对着房门的位子。你不妨试试看，肯定会觉得很有趣（当然，你如果有意思想让男人不自在的话，坚持让他坐背对着房门的位子，看他不安的样子）。

为何男人总是想主宰女人

在节育方法推行之前，男人与女人的角色被简单的事实所决定，即女人能够怀孕生孩子，男人却不会。假设远古时代有一对夫妇杰克和吉尔，他们一起打猎。如果吉尔不想完全被杰克控制的话，那最好不要和他发生性关系——因为这一旦发生，她就可能怀孕。那样她与丈夫的平等地位就丧失了，因为她很快就会挺着大肚子而跑不动。接着她会生下小孩，她必须花时间照顾，这就使她没有时间和杰克一起出去寻找食物。当有三四个孩子的时候，她会越来越依赖杰克，因为自己要把全部的时间花在孩子身上。

其间，杰克跟其他的男人一样，拥有支配女人的能力，因为他们负责打猎和分配食物。在他们之中，能获取最多猎物的人将成为领袖。如果你对这个规则不满意，你没有遵守他们的规定，他们能决定不给你食物，然后你会饿死。其实就这么简单。或许这就是大多数男人对他们的老婆外出工作而感到不满意的原因。一旦他们的老婆能够带回她们的晚餐，他们的控制力就会逐步消失。当然，几个世纪后的今天，男人已经不用为食物而狩猎了，但是女人仍然被家庭所束缚，原因在于她们的母性职责和抚养孩子的使命。在二者关系中，男人仍然控制着经济大权，他们统治着女人。

男人主宰女人的心理分析

你是否曾经怀疑过男人之所以对你不好，并且贬低你，是因为他内心嫉妒你，甚至感到你的威胁？很多理论指出男人总是想支配女人，是因为他们嫉妒并且敬畏女人的创造力。男人无法了解女人的身体随着成长而发生的神秘变化。上天好像赋予女人某些男人



欠缺的直觉和创造力。此外，女人可以怀孕生子，这似乎是一项不可思议的技艺——这些因素使男人需要支配女人。最近又出现了一种新理论，认为男人的驾驭欲望是不想让人发觉他们具有女性的气息。这反映在每个男人都想要脱离母亲的影响，因为母亲是小男孩两性关系的原型，除非他能够做一些事来区分，否则他将认为他和母亲是同一的。这种现象可以从青春期男孩的行为中看出来，他们不想让他们的母亲吻他、爱抚他。甚至他们一度讨厌他们的母亲，试图证明他们已经不是小孩啦。

葛多罗 (Nancy Chodorow) 在《母亲再生》一书中解释道：

“男孩的内心企图反对他们的母亲，并且拒绝承认对母亲的依赖……他会抑制任何女子气的行为，最重要的是，他会诋毁外部世界中所有他认为是女人家的行为。”

具有叛逆个性的男人仍然寻找理由证明他们不像自己的母亲，并且要控制女人，并认为她们是劣等的，好像在说：“瞧，既然我支配你，我就比你优秀，我不像你。”

在本书后面的章节里，小男孩这种想要从妈妈怀抱中独立出来的心理，仍然影响那些我们深爱着的男人的行为。

男人是如何被训练成不适合爱的

“是个男孩，恭喜你！”医生这样说。从这一刻开始，这个小男孩就会获得和隔壁房间的小女孩截然不同的待遇。这让我们思考从不同研究报告中归纳而来的事实。

- 新生男婴的父母喜欢用强壮、敏捷、勇敢这类字眼来描述他们的儿子；而新生女婴的父母则倾向于用可爱、温顺、娇小、脆弱等词语来描述他们的女儿。其实，父母都相信他们的孩子有这些优点。根据医院的报告：男婴和女婴通常没有差别，即使有差别，也很小。

- 父母对男孩的期望比女孩高，希望他们敢于冒险并勇于担负更大的责任。

- 父母要求男孩比女孩更独立，当他们受到欺负或伤害的时候，男孩与女孩相比，会受到较少的呵护，父母会给予男孩更大的自由空间。

- 父母经常鼓励男孩要控制自己的情绪，而女孩却要尽量表现出来。男孩子不要多愁善感，不能有懦弱或伤心的情绪，甚至连欲望、需求与挚爱都不可以轻易表现出来。

在《男性的特质》(Male Sexuality)一书中，作者吉伯葛博士(Dr. Bernie Zilbergeld)描述了男孩是如何表达自己的感情的。

他们很小的时候就学会控制自己的情绪，只允许表达很少一部分的感情，比如侵略、竞争、生气，以及克制。随着慢慢长大，软弱、迷糊、谨慎、脆弱、温柔，甚至性需求更性感是女孩与女人所专有的。男孩如果表现出这种性情，会被取笑为娘娘腔，像个女人（甚至有更伤人的话）。

近年来，许多新一代的父母已不再以性别来塑造他们的孩子，但是你和我所接触的成年男人中，大部分仍是这种“幼儿教育”的受害者。