

NÜREN
DE CHONG
TIAN SHU

女得宠天书

你可能不知道的男人的秘密

NÜREN DE CHONG TIAN SHU DE NÜREN MI MI

林纳 著

帮助你读懂男人
了解男人的需求
做一个幸福、快乐的女人

广东人民出版社
广东人民出版社

两性关系

两性关系

两性关系

女得宠大书

你可能不知道的男人秘密

你想知道男人的一切吗？你想知道男人的秘密吗？你想知道男人的内心世界吗？

作者：[美] 詹姆斯·M·坎农

译者：[中] 王德胜

出版社：[中] 机械工业出版社

ISBN：7-111-01111-1

定价：[中] 25.00元

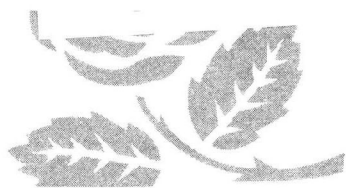


机械工业出版社

女人得宠天书

你可能不知道的男人秘密

林纳 著



廣東省出版集團
廣東人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人得宠天书/林纳著. —广州: 广东经济出版社,
2007. 1

ISBN 978-7-80728-495-6

I. 女… II. 林… III. ①女性-婚姻-通俗读物
②女性-爱情-通俗读物 IV. C913. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第009310号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	北京中创彩色印刷有限公司 (北京市通州区台湖镇永隆科技工业园甲2号)
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	12. 25
字数	125000字
版次	2007年3月第1版
印次	2007年3月第1次
印数	1~15000册
书号	ISBN 978-7-80728-495-6
定价	23. 80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 38306055 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市环市东路水荫路11号11~12楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 37601950

营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社常年法律顾问: 屠朝锋律师、刘红丽律师

· 版权所有 翻版必究 ·

序言

读懂你的男人

为什么有些女人一辈子被自己的男人爱着宠着？而有的女人一旦踏进了“围城”，感情生活就如坟墓一般死寂？

是不是上天特别宠爱那些幸运的女人？或是那些女人聪明绝顶，一辈子读懂了男人的心？

本书将告诉你，女人幸福、快乐的源泉是什么。

一些女人犹如深宫怨妇，整天除了长叹之外，不去从自身寻找老公不宠她的原因，更没有打算去读懂与她一起生活的男人。不懂老公的心，又奢望得到他的宠爱，这种想法本身就幼稚可笑。这个世界从来就不存在不劳而获。

已婚女人失宠的悲哀，莫过于不知道男人为何物，不知道自己为什么失宠？

女得宠天书

她们不知道，男人需要一种什么样的精神生活，恐怕很多女人活了一辈子都搞不懂这个问题。

当男人躺在病床上与痛苦作战的时候，手足无措、泪流满面的那个女人多半并不真正体贴自己的老公；她怕自己的老公痛，怕他死，恨不得替他受苦，替他死。她哭哭啼啼，痴痴缠缠，既让老公感动，又让老公的心灵难于安静。而聪明的女人则不会哭哭啼啼，她或许站在床头，静静地凝望着宠着自己的这个男人，读他的心灵，然后用她的嘴、她的眼、她的心告诉这个男人，她知道他痛在何处，她理解他，愿意为他分担，让他的灵魂不再孤寂，令他欣慰。

由此可见，两者的根本区别在于：哭，是因为爱他；不哭，是因为懂他，也爱他。

一个男人，假如生命中有一个刻骨铭心爱他的女人，又有一个心有灵犀懂他的女人，活得无憾矣，人生还需何求？

绝顶聪明的女人，她们心里明白：一个女人要想在男人的生命里永恒，要么做他的母亲，要么做他的情人知己。

为此，我们可以大胆假设，如果你不是他的母亲，而是他的老婆，你又想这个男人一辈子疼你，唯一的做法是，你必须身兼二职，既做他的老婆，又做他的情人知己！

为了演好这两个角色，你必须读懂你老公，并按照情人知己的角色要求，做你老公喜欢的事；只要你熟悉哄老公的技巧，你就能拴住老公的心，把老公身上像男

孩一样的淘气、热情、活跃勾出来，那么，你的老公除了宠你之外，无路可“逃”。

还需指出的是，男女相爱是两个人互动的过程，男人也渴望心爱的妻子疼自己一辈子，从这个意义上说，这本书不仅为女人而写，它同时也是一本男人阅读的书，男人也可以透过这本书的内容，了解自己的女人——她们为什么心甘情愿为你付出？

本书是站在女人如何得到男人宠爱的立场，帮助你认识男人，修炼自己成为一个幸福、快乐的女人！

作者相信，本书能够帮助那些希望拥有幸福、美满婚姻的女人，达成自己的心愿——一辈子受到老公的宠爱！

2007年1月于深圳

目录

Contents

第一章 像情人那样做老婆[001]

- 1.对真实生命负责[003]
- 2.保持年轻的心[011]
- 3.养成爱美的习惯[021]
- 4.时刻激活内心的柔情[031]
- 5.经常制造浪漫气氛[039]
- 6.保留适当的隐私[049]

第二章 满足男人的心灵需要[059]

- 1.让老公感受到心灵的满足[061]
- 2.赞美老公对家庭的贡献[071]

女得宠天书

3.善待老公身边的每个人[077]

4.尊重老公的选择[085]

第三章 当老公唯一私人助理[093]

1.给老公一个温馨的家[095]

2.肩负起教育孩子的重任[105]

3.看护家人的健康[115]

4.别忘记一些重要的日子[123]

5.不要做这些蠢事[124]

6.让老公记得你做的饭菜[137]

第四章 找出老公爱你的理由[143]

1.维护老公的尊严[145]

2.做老公忠实的崇拜者[153]

3.懂得尊重自己[161]

4.你就是美的化身[169]

5.不可忽视的细节[177]

6.男人最讨厌的10种女人[183]

第一章

像情人那样做老婆

作为女人，从走进婚姻殿堂那天起，就要设计自己的角色：要想留住老公的心，让他一辈子宠爱你，情人这个角色不可少，一定要像情人那样做他的老婆，否则，一旦自己成了“黄脸婆”，再提高警惕，恐怕为时已晚。

1.对真实生命负责

从爱情走进婚姻，是两个陌生人走在一起的结果。相爱容易相处难，激情燃烧过后，余下的只是各自的性格和脾气的磕磕碰碰。也许婚姻本身就是一种有缺陷的生活，如果两个人的修为相去甚远，没有同质的能量，或能量的交集太少，这样的婚姻是不会幸福的。

你是否读懂了自己的男人

走进婚姻的殿堂10年之后，如果你还读不懂你老公，不论从哪一个角度看，都是可悲的。因为你不懂老公的心，不知道他心里想要什么，你当然无法满足他的需求。因此，只要有机会，他就有可能从别的女人身上获取，一纸婚约无法羁绊男人的这种本性。

很多已婚女人都抱怨，说世界上好男人死光了，

女得宠天书

男人没有一个好东西，全是一路货色。其实，站在男人的角度看，又有多少女人真正了解男人的“苦衷”？男人在外拼死拼活为了谁？不就是为了心爱的女人！所以说，一些女人生在福中不知福。

当两个人的感情出现危机的时候，她们不会从自身寻找答案，问问自己是否做得不够，是否忽视了老公这头“猛兽”生理的和精神的需求，而是从老公的身上寻找“不爱她”的蛛丝马迹，并拿放大镜放大几万倍看个真切，然后要死要活逼老公给个说法，本来在老公心里仅存的那点可怜的爱意，一下子被她捣腾个精光。

很多女人都犯过这种低级错误，并重复不断在这种错误的火海里进进出出，这样，用不了多久，就消耗掉各自内心的那一份爱意。

当爱已成为过去，婚姻犹如死寂的坟墓，这样的婚姻，能留住男人的心吗？这样的女人，不失宠才怪！

因此，要想留住老公的心，让他宠爱你，你必须读懂男人这头“怪兽”，读懂他的心，只有你触摸到他的心思，你才能在具体的生活情景中，以某种言行满足他的情感需求。

爱有多大，男人的动力就有多大

在很大程度上可以这样说，男人是为女人而活的，女人的爱和性，是男人创富、奋斗事业的原动力。

在这个世界上，假如没有女人，人类的进步与文明肯定不是今天这个样子。

毕加索一生创作无数，他的作品几乎都与女人有关，是爱和性给予他创作的原动力。

纵观毕加索的创作历程，就风格而言，他走过了“蓝色时期”、“玫瑰时期”、“立体时期”、“新古典时期”以及“变形时期”。他每一个时期的艺术创新，都使他的艺术创造达到了一个巅峰，而每一次艺术创新，都离不开女人。

卡洛斯·卡萨吉玛斯是毕加索的好友，他俩曾一起频繁进出娱乐场所和妓院。1901年，卡萨吉玛斯因失恋自杀，卡洛斯·卡萨盖马斯悲剧式的死亡，使毕加索感到生命是如此脆弱，他甚至不相信这就是冷酷的现实。于是，他开始用自己的画笔宣泄内心的悲伤和恐惧。

“蓝色时期”是毕加索首度出现的个人风格，此时期的画风倾向弃世，颓废沉沦，对人生充满漠不关心的冷酷，画作的整体风格弥漫着不信任和空无的爱欲。

1904年，毕加索在巴黎认识了费尔南德·奥莉维埃。费尔南德·奥莉维埃的美丽吸引了毕加索，使他很快坠入了爱河。费尔南德·奥莉维埃的爱和活力，激发了毕加索的创作欲望；她的美丽、健康和活泼的天性，给毕加索的生活带来了一抹亮丽的玫瑰色，毕加索的良好心境则给他的创作带来了玫瑰色的情调。这就是毕加索创作历程的“玫瑰色时期”，因为一个女人，撬开了他的创作源泉，激发他攀越艺术之巅的激情和勇气。

毕加索曾说：“我没有朋友，只有恋人。”他的生活经历确实如此，他很少交朋友，当他所处的环境使他极度不安时，他会像一头狂暴的公牛，四处晃荡，撞来

女人得宠天书

撞去，只有情爱才能给他生命的灵光。他喜欢在激情中追求无极限的冲浪体验，找寻奔放自由的感觉。毕加索接受情人为他带来无穷的创作灵感，同时，又忍受极其痛苦的煎熬。柔情和狂野经常在他的血管里冲撞，当每一段感情在矛盾中结束的时候，他的情绪异常狂躁，但一段新的恋情又能让他重获新生。

毕加索在中年和晚年时期，他的作品风格，不论是“立体时期”、“新古典时期”或“变形时期”，在节奏变化的后面，我们都能隐约窥见一颗隐藏着的孤独的心！情人玛丽·泰莱丝走进毕加索的视线，玛丽身上的青春气息，令毕加索兴奋不已，他为玛丽画了一幅肖像《梦》。在《梦》中，玛丽的表情是那么的沉静，好像古代神话的女神，充满了不可侵犯的神圣感，那是多么天真无邪的生灵……

研究过毕加索的学者曾下过这样的结论，是女人成就了毕加索的艺术事业。

有人这样说，毕加索是靠摧残女人的爱而获得源源不断的创作灵感的，是女人的爱和性激活了他的第六感，开发了他的艺术潜能，给他创作的动力。

对于了解毕加索的人来说，恐怕没有谁能反对这个评语，这话用在毕加索身上，再恰当不过了。

有人这样评论他的作品：这是妻妾成群的大师一生完整的情欲记录。

由此可见，女人对于男人来说，就像一台动力机，心爱的女人是男人的汽油，只要马力匹配，爱有多大，动力就有多大。

掂量一下自己的能量

作为妻子，不要整天神经兮兮琢磨老公是否爱你，你要做的就是如何增加自己的能量，让自己的生命马力跟老公的相匹配。为此，你应该从如下几个方面增加你的生命能量：

1. 使自己变得越来越漂亮，每天以娇媚的容貌跟老公对话；
2. 保持良好的体态，吸引老公的眼球；
3. 每天激活内心的爱，保持一颗善良的心；
4. 修炼自己，使自己的修为与老公的智慧亦步亦趋，让自己不论遇到什么事情都能保持良好的心态。

你不断给自己充电，有足够的生命能量，你的能量足以影响你老公，在必要时给老公提供某种资源的补充，当你有这个能耐时，你老公需要你，需要你的能量支援。

平时常听某些“阅”女人无数的男人谈论这样的问题：同是跟漂亮的女人谈恋爱，没有内涵的女人很快就会令男人厌倦；而那些有内涵的女人，则像一块磁铁一样吸引着男人，并令他们神魂颠倒！为什么会出现这样的反差？用他们的话来说，是跟女人身上的“文化”恋爱。所谓跟“文化”恋爱，就是体验女人身上特有的文化内涵，从女人身上享受一种获得新知的愉悦。

女得宠天书

当一个女人的能量和某个男人的能量接近时，男人不但用自己的身体征服了这个女人，而且也从这个女人的身上获得了释放出来的另一种精神力量，双方都会感受到对方的知识力量和智慧，正是这些东西深深地、长久地吸引他们，使男人疯狂地爱着这个女人，女人如醉如痴爱这个男人。当这个女人的能量跟这个男人接近时，这个男人就彻底被俘虏了，再也离不开这个女人。

为什么一些夫妻有说不尽的话？

是因为他们各自的能量相接近，他们沟通的过程，也是能量释放和吸收的过程，长期坚持沟通，使夫妻之间的能量保持某种平衡，他们除了获得身体交流的喜悦外，精神上不断吸收对方的能量，修为日渐接近，互相吸引。

如果你不求上进，又想获得幸福的婚姻，最好找个和自己的能量接近的男人。一个能量很强的男人跟一个能量一般的女人结婚，当爱与性的激情燃烧殆尽，除了性之外，女人再也没有资本吸引男人，结果，双方连感兴趣的话都没有了，做爱变成了例行公事或“交公粮”。这个时候，男人有可能在外寻找新的精神猎物，而女人大多数则毫无察觉。由于受传统观念的影响，她们认为“婚姻就是这个样子。”

要想老公深爱你，长久爱你，你必须有计划地修炼自己，努力学习，增加自己的能量，使自己更有魅力。一个有能量的女人，应该修为深厚，心胸开阔，体谅老公，并能找到一套与老公相处的方法。

为老公减压而不是为老公添麻烦，是一个妻子应