

白金版

# 亲密关系的秘密

The Real Rules:  
How To Find The Right Man For The Real You

「美」芭芭拉·安吉丽思◎著  
Barbara De Angelis 钱基莲◎译



文化发展出版社  
Cultural Development Press

白金版

# 亲密关系的秘密

The Real Rules: How To Find The Right Man For The Real You

「美」芭芭拉·安吉丽思◎著  
Barbara De Angelis 钱基莲◎译



文化发展出版社  
Cultural Development Press

图书在版编目 ( CIP ) 数据

亲密关系的秘密: 白金版 / (美) 芭芭拉·安吉丽思著; 钱基莲译. —北京: 文化发展出版社有限公司, 2018. 2

ISBN 978-7-5142-2022-3

I . ①亲… II . ①芭… ②钱… III . ①爱情—通俗读物 IV . ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 304573 号

版权登记号 图字: 01-2014-0207

THE REAL RULES: HOW TO FIND THE RIGHT MAN FOR THE REAL YOU by BARBARA DE ANGELIS, PH. D.

Copyright: © 1997 BY BARBARA DE ANGELIS, PH. D.

This edition arranged with HARVEY KLINGER, INC.

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

Simplified Chinese edition copyright © 2018

by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

All rights reserved.

亲密关系的秘密: 白金版

著 者: [美] 芭芭拉·安吉丽思

译 者: 钱基莲

---

责任编辑: 肖润征

出版发行: 文化发展出版社 (北京市翠微路 2 号 邮编: 100036)

网 址: [www.wenhuaafazhan.com](http://www.wenhuaafazhan.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市冀华印务有限公司

---

开 本: 889mm × 680mm 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 13.5

版 次: 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

I S B N : 978-7-5142-2022-3

定 价: 45.00 元

好像王子找灰姑娘的方法一样，我们用一只固定尺码的水晶鞋去寻找真爱，  
有时不自觉地，甚至是自愿地被表面或一时的合适蒙骗；  
有时尺寸好像真的很合适，  
但内心却无法体会到真爱和真正的幸福。  
心在哭泣，却不会怀疑那水晶鞋本身有问题。

## 前言

### 献给女人和男人的真爱秘密

让我告诉你，我是怎么决定要写这本《亲密关系的秘密》的。

几年前的某日，我和几位女性友人共进午餐。开始吃沙拉时，其中一个朋友问我：“芭芭拉，你对那些教女人如何使用‘恋爱宝典’来把自己嫁出去的书有什么看法？”

到目前为止，我只听过却没看过这些书，所以我坦白地回答：“我还没有拜读过。”

“你还没有读过？”她伸手到皮包里，拿出一本小小的书递给我，“喏，我同事还送我一本。肯定会让你大跌眼镜的！”

我的兴趣被勾了起来。当然，这么多年来，我号称两性关系专家，常常被问及对一些“谈情说爱”书籍的看法。平常我就算不认同读者的想

法，也绝对不会公然加以批评，因为那不是我的作风。因此接下来的事，我实在始料未及。

我看着朋友给我的这本书，封面看起来一点害处也没有。

我翻开书，开始阅读，谁料映入眼帘的是一则则不但不高明，反而是炒冷饭又过时的建议，就是那种我外婆告诉我妈妈，和男人接吻就会大肚子之类的告诫。

起初我以为是我误会了，以为是自我成长书籍的搞笑式开头。可是，让我觉得可怕的是，接下来的每一章竟然越来越离谱，我不禁恍然大悟，这可不是在说笑——它是在说真的！

我简直不敢相信我所看到的这些话，如：

“必须由男人主动……”

“要安静和保持神秘，行为举止端庄，宛如淑女……”

“不要多话，动脑筋和说话的事完全交给他来做……”

“让他来掌控全局……”

“如果他不送你珠宝首饰，最好就跟他‘切’了……”

“尽量穿紧身牛仔裤、迷你裙或低胸‘V’字领衬衫……”

“如果你嫌鼻子不好看，就去隆鼻……”

这些所谓老规则，请容我将之称作“恋爱宝典”，这些经典语录绝对不会为你带来幸福；相反，只会破坏你的爱情，让你的行为举止活像是被同一个模子刻出来的那般肤浅与装模作样！

这些观念害人不浅，使得不计其数的女人（包括我在内）陷入不好的恋情，害得许多女人走入没有爱、没有意义的婚姻，却又不是一走了之。

这些观念不但制造出一代又一代没有自信的女人，也是我和许多事业成功与生活幸福的女人终其一生想要努力挣脱的束缚。

我想到所有毫无怀疑、迫不及待地把这些建议付诸行动的女人，她们完全没有领悟到最后会为了把男人骗到手，而牺牲自己的坦诚、诚信和自我尊重。

我想到所有读到这些连篇鬼话的少女，以为书里说的都是事实，于是玩手段、露乳沟、闭上嘴巴，让男朋友手到擒来。

我想到男人在听闻这些书后的反应，因为他们得到的结论是：“我的想法是对的，女人就是只知道控制、操弄的烂人。”

倏忽之间，我明白自己手中拿的或其他类似这样的书，不只是好玩的、可笑的、超级白痴的——这些说法根本就是大错特错，不但违反了

我 20 年来传授给大家的一切，也违反了我所知道的健康两性关系。

在那个当下，我知道自己必须动手写下《亲密关系的秘密》。

我要把“真爱秘密”献给每一个曾经因为所爱非人而心碎的女人。

我要把“真爱秘密”献给每一个曾经认为必须拥有男人终极幻想中的那种魔鬼身材，才能得到爱情的女人。

我要把“真爱秘密”献给每一个曾经害怕对男人说出自己真正的想法、渴望或关心的事情，唯恐对方会说自己是“太贪心和要求太多”的女人。

我要把“真爱秘密”献给每一个曾经因为害怕失去男人，而牺牲自己的意见、价值观、自尊的女人。

我要把“真爱秘密”献给每一个为了取悦男人，而严重失去自我、不知道自己是谁的女人。

我要把“真爱秘密”献给每一个不希望女儿在爱情方面重蹈自己覆辙的母亲，以及每一个不希望以后落得和母亲一样下场的女儿。



我要把“真爱秘密”献给每一个梦想在真正平等的基础上，和一个真正的男人建立关系的女人——不玩手段、不争权夺利，只是充满爱、亲密、互相尊重的伴侣关系。

我要把“真爱秘密”献给每一个真男人，而他们想要拥有一个真女人——拥有一颗真诚的心与全心的爱，可以相信并且尊重的女人。

我以满心的爱献出这本书，献给你。

真正的事实，那就是，真爱秘密……

芭芭拉·安吉丽思

# 目 录

## CONTENTS

前言 献给女人和男人的真爱秘密 1

Part 1 / 第一部分

### 你不能不知道的真爱秘密

什么是真爱秘密 003

摆脱破坏爱情生活的“恋爱宝典” 011

Part 2 / 第二部分

### 让两性关系和谐的真爱秘密

秘密 01 你希望男人怎么待你，你就怎么待他 019

秘密 02 切记，男人需要的爱和保证，和你一样多 025

秘密 03 远离不喜欢真爱秘密的男人 031

秘密 04 不玩爱情游戏 037

- 秘密 05 自然流露你的本性 045
- 秘密 06 喜欢他，就要让他知道 053
- 秘密 07 投入太多感情之前，先问清楚 059
- 秘密 08 不与不是完全自由之身的男人交往 067
- 秘密 09 找一个人品好的男人 071
- 秘密 10 留心可能有问题的警讯 079
- 秘密 11 从胸襟气度的大小去衡量男人，而非看皮夹子的厚薄 087
- 秘密 12 要公平，不要有双重标准 093
- 秘密 13 别和男人的潜力谈恋爱 099

Part 3 / 第三部分

与男人交流互动的真爱秘密

- 秘密 14 坦诚面对自己的感情 105
- 秘密 15 拿出你最有魅力的特色——表达你的想法 111
- 秘密 16 在感情上要大方，不要小气 119

Part 4 / 第四部分

创造激情和美满性生活的真爱秘密

- 秘密 17 等到有亲密感情以后，才有亲密性关系 127

秘密 18 不要降低自己的格调，做出性对象的举止 133

秘密 19 在床第之间运用真爱秘密 139

#### Part 5 / 第五部分

### 使男人许下承诺的真爱秘密

秘密 20 务必让感情关系经历承诺的四个阶段 147

秘密 21 感情承诺比订婚戒指更宝贵 159

秘密 22 绝对不逼男人许下诺言 165

#### Part 6 / 第六部分

### 如何在生活中运用真爱秘密

秘密 23 舍弃“恋爱宝典”改用真爱秘密后，要有耐心 173

秘密 24 用理智保护自己，而不是用感情 179

秘密 25 用真爱秘密对待生活中的每一个人 183

在生活中运用真爱秘密 187

结语 把真爱秘密传出去 193

第一部分  
你不能不知道的真爱秘密

\*

真爱秘密不是教你成为男人想要的样子，  
以便让他把你娶回家。  
真爱秘密是要教你做自己，  
同时找到一个爱你的男人。





## 什么是真爱秘密

小时候，我相信我这辈子最幸福的日子就是结婚的那一天。尽管当时我对两性关系毫无概念，但是已经懂得与心目中的白马王子结婚的那一日，意味着我达成了人生中的一个重大成就，对所有女人的一生来说也是如此——

我正式俘虏了一个男人。

谈到求得夫婿时，尽管没有人真的说出“俘虏”这两个字，然而家人和社会所传达的信息一清二楚：我得帮自己“找到”一个老公，“有”一个男人，“俘虏”一个家伙。

### 错把得到男人当成人生目标

显而易见，在成人的世界里，没有“赢得”男人，或者更惨一点，

从来没有“赢得”婚姻的人，会被人认为是可怜兮兮的、活像是动物群里逮不到猎物的弱势一族。我仿佛能听到亲戚们在窃窃私语：“某某人的女儿已经 32 岁了，却迟迟没有结婚，真可怜哟。我在想她不知道有什么问题……”

因此，我就像史上数以百万计的女人一样，获得这个信息：我作为女性的价值，就在于“得到”男人的本事。得不到男人的话，我就称不上女人。要是我运气够好，得到的是有一份好工作，或是有钱，或是有好工作又有钱的男人，那么，我马上成为如假包换的大赢家。

因此，顺理成章地，17 岁时，我的人生主要目标就是找个男生谈恋爱。如今回想过去，我明白那个男生是谁其实并不重要，重要的是我能够保住这段关系。当然我从来没有问过自己，我是不是真的快乐，他是否具备了我理想中男友的条件，我只是想要和人凑成一对罢了。我在意和谁在一起的程度，远远不及我在意有男朋友这个事实的程度。

后来，我读大学时，这个模式仍然继续着。某人说他喜欢我，稍微追我一下，我就会和他在一起。（回首过去的一些男朋友，我不禁感到一阵颤抖……你是知道那种感觉的，对不对？）当然，这些恋情从来没有开花，怎么可能结果？因为我的目标是得到一个男人，而不是开创一个美好的两性关系。我忙着“得到”男人，从来没有问过自己是否真心想要与此人共度一生。



好不容易，我 21 岁那年，这个重要的时刻终于来临了，有个年轻男子向我求婚。我是不是真心爱他不重要，我根本不了解他也不重要，我们两个完全不搭调更不重要。这一刻——求婚，就是我一直期待的，所以我理所当然地说：“我愿意。”

终于，我将成为某某太太了！我做到了……我终于得到了一个男人！

你可以想象，过了短暂但浑如噩梦的五个月，当我发现自己的婚姻破裂时，那颗心是如何地碎成千片。“怎么会这样？”我难以置信地问自己，“我要的不过是一个婚姻而已啊。”

### 采用“恋爱宝典”无法建立健康的两性关系

我花了很多年，经历了好几段痛苦的恋情，才理出了头绪。

我会心碎，因为我遵循的是老一套的“恋爱宝典”。

让我心碎的这个“恋爱宝典”是什么？就是家人教我的每一件事情，以及社会对女人所持的态度背后，那个没有说出口但非常强烈的信息。

“恋爱宝典”就是：女人一辈子的目标，就是找到一个老公。