



昨夜有没有

拥抱着入睡

■ 李月英编著

——两性情感手记

zuo ye youmeiyouyong baozhe

zuo ye youneiyong baozherushui

昨夜有没有拥抱着入睡 ——两性情感手记

李月英 编著

RBH67/12

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

昨夜有没有拥抱着入睡: 两性情感手记/李月英编著.
- 北京: 中国文联出版社, 2003.3

ISBN 7-5059-4248-4

I. 昨… II. 李… III. 爱情-通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 005736 号

书 名	昨夜有没有拥抱着入睡——两性情感手记
编 著	李月英
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号 (100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	姚莲瑞
责任印制	李寒江
印 刷	中国铁道出版社印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	171 千字
印 张	8.5
插 页	2 页
版 次	2003 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1-10000 册
书 号	ISBN 7-5059-4248-4/I·3313
定 价	16.00 元

您若想详细了解我社的出版物

欢迎惠顾我们出版社的网站 <http://www.CFLACP.com>



目 录

第 1 章 女人必读：男人的本质	(1)
一、男人是怎样的	(1)
1. 一针见血说男人	(1)
2. 三种距离看男人	(6)
3. 解读“我爱你”的几种释义	(8)
4. 男人也会撒娇	(9)
5. 透析男人八大经典谎言	(11)
6. 男人到底需要什么？	(14)
二、男人的性与爱	(15)
1. 男人那不为人知的情欲世界	(15)
2. 男人的爱情中潜藏了哪种危险性？	(19)
3. 男人为何把恋爱和结婚分得很开？	(20)
4. 男人恋爱中的不良心态	(21)
5. 男人出轨的隐情	(24)
6. 把握男人出轨的几个关键时刻	(26)
三、关爱男人	(28)
1. 如何去爱一个男人？	(28)
2. 如果爱他 就别说这八句话	(32)
四、男人一生中的女人们	(35)
1. 男人一生的情感历程	(35)
2. 男人渴望找到哪种女人？	(38)



- 3. 男人眼中的女人味是怎样的? (39)
- 4. 男人对于女人的心事你了解吗? (40)
- 5. 宽容是男人的镇静剂 (42)
- 6. 男人选择什么样的女人做伴侣? (43)

第2章 男人必读:女人的真相 (45)

一、女人是怎样的 (45)

- 1. 关于女人的细节 (45)
- 2. 现代女性的心理需求 (48)
- 3. 女性的情感困惑及自我解脱 (50)

二、女人的性与爱 (53)

- 1. 性爱是女性健美的良方 (53)
- 2. 女人的性爱隐衷 (56)
- 3. 寂寞的女人不美丽 (58)
- 4. 女人好色 (59)
- 5. 女人为何出轨? (61)

三、女人一生需要几个男人 (63)

- 1. 女性眼中的性感男人 (63)
- 2. 女人一生需要几个男人 (67)

四、关爱女人 (68)

- 1. 如何去爱一个女人? (68)
- 2. 嫁给你,是要你疼的 (70)

第3章 独立时代新好女人 (72)

- 1. 幸福女人的十大秘诀 (72)
- 2. 不受欢迎的十种女孩 (73)



3. 女人 找一个尊重你的男人	(75)
4. 新好女人应遵循的九大教条	(77)
5. 留住男人十大招	(79)
6. 怎样做一个有“味道”的女人	(81)
7. 如何对待丈夫的人际关系?	(83)
8. 四种失败的妻子	(84)
第 4 章 后信息时代的新好男人	(87)
1. 后信息时代的男人必须具备的几个条件	(87)
2. 新男性的资格	(90)
3. 新好男人特征	(92)
4. “新好男人”的十大谎言	(94)
5. “新坏男人”的类型	(97)
6. 男人减压规则	(98)
7. 如何克服中年危机?	(101)
8. 优秀男人的五大品性	(104)
第 5 章 亲密爱人	(108)
一、亲亲夫妻情	(108)
1. 自省:婚姻功课的第一章	(109)
2. 夫妻的情感银行	(111)
3. 解决家庭“冷战”十一招	(112)
4. 夫妻“热战”须知	(115)
5. 幸福夫妻八大特征	(116)
6. 夫妻之间,该不该有个人隐私?	(118)
7. 和妻子谈话的十个技巧	(122)



8. 婚姻中的谎言 (123)
9. 夫妻之间,谁先开口道歉? (127)
10. 夫妻之间:有一种爱叫忍让 (128)
11. 十一种简单制造甜蜜的方法 (129)
12. 童话中的婚姻 (132)

二、夫妻之间的性 (133)

1. 性与爱为何分离 (133)
2. 婚后如何使性爱更有趣? (135)
3. 如何调节夫妻性爱? (136)
4. 一个男人的苦恼:缺乏性爱的婚姻 (138)
5. 看懂妻子含蓄内向的性信号 (141)
6. 多点沟通 (142)
7. 昨夜有没有拥抱着入睡 (144)

第6章 婚姻的境界 (147)

1. 婚姻河 (148)
2. 婚姻不是简单的牵手 (150)
3. 婚姻需要物质的理由 (151)
4. 婚姻是真实不是理论 (153)
5. 完美的婚姻不迷信爱情 (154)
6. 婚姻是你的创作 (156)
7. 杯底的茶叶 (157)
8. 一个女人们对婚姻的真切体会:婚姻必须从一砖一瓦开始 (158)
9. 婚姻是一种付出 (161)
10. 真实的婚姻 (165)



第7章 将婚姻进行到底 (168)

一、感悟婚姻 (168)

1. 婚姻五味 (169)

2. 从床上寻找爱情幸福的轨迹 (170)

3. 两个人的双人床 (173)

4. 疼痛的玫瑰花 (175)

5. 婚姻欠条 (176)

6. 别让我们的爱情成为文物 (179)

7. 女人的爱情与高跟鞋 (182)

8. 幸福就是一帘温柔的灯火 (183)

9. 夏日里的玫瑰 (185)

二、普通男女的幸福生活 (186)

1. 执子之手 (186)

2. 换种眼光看丈夫 (188)

3. 闲妇日志 (190)

4. 希望作为女人而美 (191)

5. 绵长的爱在你碗中 (192)

6. 好男人婚姻游戏规则 (194)

7. 男人买菜 (196)

第8章 经营婚姻 (199)

1. 经营婚姻 (199)

2. 结婚不是“1+1=2” (200)

3. 面对优秀丈夫——一个现代女人经营婚姻的心得 (203)



4. 我们的纸婚 (205)
5. 你我之间,什么时候有了距离? (207)
6. 食之无味,弃之可惜的“鸡肋”婚姻 (210)
7. 婚姻质量测试 (213)
8. 浪漫婚姻五十法则 (215)
9. 给婚姻加点浪漫调料..... (220)
10. 在婚姻生活中,浪漫与实际哪个更重要? (222)
11. 婚后也要清风明月般的浪漫..... (224)
12. 距离婚姻:天天相恋,不要天天相见 (225)
13. 直面婚外情:围城里的人看婚姻外的风景 (231)

第9章 不轻言离婚 (237)

1. 正确认识婚姻危机 (237)
2. 徘徊在离婚左右的男人女人 (239)
3. 走过婚姻 (246)
4. 假如真有来生我不会离婚 (248)
5. 离婚女人的痛 (249)
6. 离婚的女人有没有以后 (254)
7. 离异者如何面对婚姻空白? (257)



第1章:女人必读: 男人的本质

本章提示:多数人认为男人是刚强坚韧的化身,是女人的依靠,却不知在世人赋予的品质背后,男人的真实面目。

昨夜有没有拥抱着入睡

1

一、男人是怎样的

身为男人,对自己有时候也是看不太清楚的。可女人却很执著:男人难看,偏要去看;男人难懂,偏要读懂。

1. 一针见血说男人

有时高深的理论会让人越看越糊涂,而简单的文字往往能一针见血——

观察一个男人,最好观察他怎样恋爱:

他选择怎样的女友,选择怎样的约会地点,他花钱的态度,

都会把他的秘密暴露无遗。



痛苦,常常是男人心中的一种秘密,
高兴的事才喜欢公开。

一个失去了一生仅有一次的爱情的男人,
是不会忘记爱情的。

没有性欲的男人,就不可能有爱情。
但仅有性欲的感情又不能称之为爱情。

男人跟男人在一起,最感兴趣的话题除了足球就是
女人,

就像女人和女人在一起除了谈时装就是谈男人。

男人都希望有一个贤妻良母型的妻子,
再有一个可人的情人。

不管是有钱的没钱的男人大都存有这样的梦想。

男人对女人大献殷勤,无非是想得到女人:
有的是想得到女人的全部,有的只想得到女人的
身体。

对男人来说,被女人误解是常有的事,
所以,女人的理解是男人的良药。

躲在石榴裙后边的男人不一定是懦夫。
或许他比那些所谓的英雄更聪明。

男人都喜欢会撒娇的女人,
女人的娇嗔容易使男人豪情万丈,也更能激起他们的
性欲。

男人听到女人说他无用时还能笑出来,



那是相信自己在其他更重要的方面有用。

常常到舞厅去的男人，往往是想碰碰运气交上一个可心的女人。

无论是已婚还是未婚的男人无不盼望一次意外的相遇。

真正有血气的男人，既不曲意求人重视，又不能忍受忽视。

这样的男人往往在事业上有出色的表现，也更能赢得女人的青睐。

男人喜欢一个女人容易，理解一个女人就很难。所以伤心的女人大多是不被理解的女人。

男人的眼泪更能打动女人的心。

此时女人的母爱和怜悯之心往往成为自己坠入情网或坠入陷阱的降落伞。

聪明而深思熟虑的男人，面对结婚，往往感到犹疑踌躇。

因为他们深知婚姻意味着什么。

风趣的男人，往往会给女人带来快乐，也更有可能带来灾难。

男人在未结婚之前，都觉得他的未婚妻是最美的；而婚后都觉得别人的妻子最美。

男人发怒时，女人最好保持沉默。沉默往往能化解一切。



有钱的男人,大都有不同程度的外遇。

看来钱真的不是好东西。

男人如果认真起来,女人往往是招架不住的。

所以聪明的女人千万不要和男人太认真了。

过分修饰和讲究的男人,往往都很自私。

他们一切以自我为中心,婚后只把妻子当佣人。

越是有礼貌言谈中肯的男人,婚后越会计较芝麻小事。

犯点小错误时解释很多的男人,婚后夫妻之间容易吵架。

对女人过份体贴的男人,婚后容易变得专横霸道。

大多数男人,不太可能一辈子只喜欢一个女人。

不过有的男人抑制了自己,有的却暴露了自己。

对这一点女人只好看开些,再说女人又何尝不是如此呢?

男人抵御美色比抵御一头猛兽还困难。

深刻的男人,往往喜欢用眼睛和沉默来表达;

浅薄的男人,往往喜欢用嘴和手来表达。

区别他们只要听听谁的话更多。

生活中,真正潇洒的男人不多,

故作潇洒的男人却不少。

有外遇的男人,在妻子面前,总是毫无顾虑地暴露自己的缺点;



在情人面前,则是小心翼翼地展示自己的优点。
他们大多属于演技派。

男人一旦结了婚多少总会有点变,
往往会使女人感到眼前的丈夫并不是自己熟悉的。
女人常常会有这样的念头:那个殷勤可爱的小子哪儿
去啦?

大凡男人,都希望自己身边有这样一个妻子:
在家做家务时像仆妇,谈情说爱时像情妇,
出门交际时像贵妇。
其实,女人需要掌握的还远远不止这些。

有神秘感的女人的言谈令男人着迷。

探究和征服女人是男人最热衷的游戏。

女人的宽容,能够拯救消沉的男人。

其实,女人才是男人一生中最主要的目标,
男人都是为了追求更好的女人才拚命赚钱。

越不受女人欢迎的男人越好色,
越穷困的男人越贪财。这几乎成为一种规律。

一般成功的商人,都是追求女人的好手。
因为他们更善于把握机会。

对新生事物感兴趣的男人,
往往对新近出现的女人表现出来的热情会很高。

卑劣的男人不可能产生伟大的恋爱。
浅薄轻浮的男人只会知道一点恋爱的乐趣,



他们擅长玩弄一些不高明的技巧,以使自己看上去很美。

常在女人面前耍小聪明的男人,
是不会有太大出息的。

一般来说,男人欣赏女人的个性,而不能容忍女人的个性。

有个性的女人容易让男人感到恐慌。

男人最感兴趣的是性爱,不是情爱。

男人大多欣赏有思想的女人,而不太喜欢浅薄的女人。

而真正有思想的女人又往往令男人感到可怕。

男人的高尚或卑鄙,都能在一桩婚姻中淋漓尽致地表现出来,

特别是离婚的时候,更能看到一个男人的真相。

男人只有在真正爱上一个女人而得不到时,
才会有真正的痛苦。得到了以后就只有女人痛苦了。

看懂男人需要一生的时间,因为男人把自己的奥秘所在都伪装了起来,聪明的女人要变换距离才能真正看清一个男人——

2. 三种距离看男人

说了半天男人,让我们来看看男人吧,试着从远处看、从近处看、从不远不近处看,你会看到一个什么样的男人呢?



站在百米之外，远远地看，悄悄地看，最好是他看不到你，你却能观察到。看他走路的姿态，看他骑车的样子，看他开车的速度，看他路遇不平的步法。如果天上下着小雨，看他是不是马上躲避；如果前面有贼，看他是不是会逃避；路上有个水坑，看他会不会不顾周围行人喇地开过去；公交车上，看他会不会面对老人孩子而无动于衷。如果你有心，你就能看到一个男人的气质，一个男人的风范，看到他是不是接近你的理想。

站到十米之外，不远不近地默默地看，静静地看。看他衣服的颜色，是鲜艳还是沉重；看他衣服的款式，是传统还是时尚；看他读书的样子，是张皇还是专一；看他受委屈后，是不是急于分辩；看他遇到困难时，是退缩还是坚持；看他的吃相，看他的醉态，看他玩游戏的痴样，看他观察女人的神态，是惊鸿一瞥还是盯着不放。如果你有缘，你就能看出一个男人的色彩、肚量，感觉到一个男人的力量。

站在一米左右，近近地、真切地、热热地看。与他做一次关于爱情与事业的谈话，与他共唱一首浪漫的歌；与他走过一段荆棘丛生的小路，看他划破双手，是不是还在护着你的身体；与他共涉一条不知深浅的小河，看他有没有愁眉有没有牵着你的手臂。如果你有幸，你就能分辨出什么样的男人只适合做你的朋友，什么样的男人应该成为你的爱人。

这是一个怎样的男人呢？要不要与他牵手，要不要放弃，全在于你的观察和衡量的标准。看透一个男人并非那么容易，也不是那么难，一切尽在你的掌握之中。



他经常对你说“我爱你”这三个字吗？如果你总是从字面去理解这三个字的含义，你就有可能不知道他的真正用意。

3. 解读“我爱你”的几种释义

释义一：我们做爱吧

你们彼此还不熟悉，只交往了一两个月或几个星期，如果你相信他对你是一见钟情，那么，你需要注意，他下一步是否就直接提出了要求。在这种情况下，他也许还没有爱上你，他想做的，只是男人对女人想做的事情而已：性。

也许他提出的时机恰倒好处。例如，你对他说，我只和爱我的人做爱，他就会告诉你，他已经疯狂地、无可救药地爱上了你。注意，他并不是说他真的爱你，他想的只是做爱而已。

他如莎士比亚一样说着动听的话。例如，我从来没有想做爱的感觉，只是无法躲避对你的爱情。注意，那可能是个陷阱。

如果你不想做爱的话，拒绝他。

释义二：亲爱的，我做错了

还有些时候，男人的“我爱你”会意味着他们做错事情了，希望以这三个字来获得你的原谅。

他看起来很绝望。如果他看起来很害怕失去你，你甚至可以听出他声音里的恐惧——他也许是真正爱你的，但他肯定惹了大麻烦了。

他只是在欺骗你。虽然并非说当每个男人没事的时候总说我爱你，代表着他内疚，有外遇。但注意，这也是可能性之一。

你们刚吵了架。疲倦的他只想以这三个字来结束这场