

Best self-help blog or post award

(最佳自主博文奖) 冠军得主力作

上市三个月内，连续五次蝉联三联书店
十大畅销书榜

女人这样爱，男人爱这样



光灵 (What2believe) 著

为天下无数相爱而时时痛苦不适的男女而作
如何变考验为幸福，化忍受为享受？

如何更能吸引自己的男人？

究竟要给男人多少私人空间？

怎样善用男人的自尊心为你服务？

如何面对女人的口是心非？

女人的情绪可以更容易应对吗？

什么才是点燃女人欲望的正确方法？



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

女人这样爱，
男人爱这样



光灵 (Whatabelieve) 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

女人这样爱,男人爱这样/光灵著. —北京:北京联合出版公司,
2016.7

ISBN 978-7-5502-7886-8

I. ①女… II. ①光… III. ①性社会学—通俗读物 IV. ①C913.14-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第129672号

女人这样爱,男人爱这样

作 者:光 灵

选题策划:北京时代光华图书有限公司

责任编辑:孙志文

特约编辑:太井玉

封面设计:小 柯

版式设计:小 柯

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京海纳百川旭彩印务有限公司印制 新华书店经销

字数139千字 880毫米×1230毫米 1/32 5.75印张

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7886-8

定价:36.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本社图书销售中心联系调换。电话:010-82894445

CONTENTS

爱不是征服，而是彼此成全

chapter

I

为何相爱却不快乐？

其实，是你的想法令你不快乐

都是你的错？ 3

为何不能为我而改变？ 5

我是受害者？ 7

你不那么爱我 9

忍受是相处之道？ 11

爱人比爱自己更重要？ 13

快乐与否，由伴侣决定？ 16

你爱的人，你真的懂吗？

你爱的是个怎样的人？ 19

了解男女差异的作用 21

如何了解异性？ 23

不懂你，不等于不爱你 26

相爱，不等于懂得如何相爱

相爱容易相处难？ 29

与缺席的人相爱 31

沟通是一种相处 33

为何相处需要技巧？ 35

快乐，由你做主！

给女人的建议

善用男人的自尊心为你服务	41
为了自己而付出	43
别按下男人的死穴！	45
以柔制刚是硬道理	47
你能吸引自己的男人吗？	49
要给男人多少空间？	51
在镜子中发怒的你	53
成为男人的三个身份	56
妻子的宽恕课题	58
向你的男人，说出你的感受	60
女人的真正幸福	62

给男人的建议

外面的诱惑	65
明白女人的真正需要	68
少说你的大道理	70
男人最痛	72
如何面对女人的口是心非	74
是男人，就要包容你的女人	76
做个懂得情趣的男人	79
把爱说出口	81
如何应对女人的情绪	83

点燃女人的欲望	85
成功男人的新定义	87
正视女人的性冷感	89

两性差异

理性的男人，感性的女人	93
浪漫的两极化要求	95
性观念的差异	97
给对方提醒的心态	99
恋爱的起点与终点	101
“多情”的女人	103
“多情”的男人	105
男人重视结果，女人享受过程	108
照顾与被照顾	110

技巧篇

相处小技巧：女人篇	113
相处小技巧：男人篇	116
舒缓负面情绪的技巧	120

chapter III

爱的智慧

从相处中了解爱

假如今天是你们的最后一天	125
从冲突中减少冲突	127
婚姻的承诺	129
摆脱期望的枷锁	131

宽恕别人等于放过自己	133
离开与留下	135
真正的幸福	137
放下，原来是最强	140
从生命真相中觉醒	
人生课题	143
由爱自己开始	146
受苦只是你的一堆想法	149
内在伤口	151
以爱导航	153
不易被察觉的真爱	155
原来，一切都是为了你好	157
后记	159
附录一 爱的真相	162
附录二 网上论坛问答节录	165



chapter I

为何相爱却不快乐？

相爱只是让你们能够走到一起的原因，而不是令你们获得快乐的方法。能够与一个人从相识到相爱是一种缘分的安排，而并非能够快乐的保证。要想在一段相爱的关系中获得快乐，还需要双方在相处的过程中不断反省自己，学习在不同的考验中超越考验间接引发的伤痛。原来让你在爱情关系中不快乐的主要原因，往往都是一些你一直认为理所当然的想法。

当你明白自己的一些固有观念是如何影响你的爱情关系时，你便可以通过选择改变自己的这些想法而变得更快乐。



其实，是你的想法令你不快乐

令你经常不快乐的原因，只是你执着于对错的观念。

- ▶ 都是你的错？
- ▶ 为何不能为我而改变？
- ▶ 我是受害者？
- ▶ 你不那么爱我
- ▶ 忍受是相处之道？
- ▶ 爱人比爱自己更重要？
- ▶ 快乐与否，由伴侣决定？

都是你的错？

对错只是我们赋予事情的可变价值观，当你不再以对与错的观念来看待事情时，你对事情的想法也会发生转变。

“都是你的错”恐怕是两性关系中的一个常见想法。这个想法很简单，就是你认为伴侣所做的一切，要么是对的、要么是错的。你不断用对与错的标准检查伴侣的每个行为，对的你会认为理所当然，错的便令你感到气愤。

对与错的观念，惯性的思想陷阱

随着人生经历愈趋丰富，你就愈容易惯性地不断强化对与错的观念。而当你关系中发现，伴侣做了些你认为不对的事时，你就会马上把对方的行为标签为错的，甚至把对方整个人看成是有问题的，然后一大堆的批判就出台了。你开始根据这个想法的结论，进行一系列针对伴侣的响应、批评甚至攻击。而为了把自己的指控合理化，以证明自己是正确的，你会不断寻找能够证明对方做错了的理由和证据。

我们都习惯用对与错的观念，对伴侣的言行做出评价及反应。而当你这样批评对方的时候，对方也会为了要证明自己没错，错的是你而反击你。本来相处快乐的情侣或夫妻，就这样掉进了惯性思维的陷阱，导致一次又一次的冲突。

你会说，难道对方做错了也可以算了么？做错也不用改正吗？对方难道可以为所欲为，这样不会把关系弄得更乱更错吗？不会的！因为爱情根本没有绝对的对错，你以前认为是错的，今天可能会认为是正常的；而站在不同立场的人，对同一事情的对错判断都会有所不同。对错只是我们赋予事情的可变价值观，当你不再以对与错的观念来看待事情时，你对事情的想法也会发生转变。

不认同与不接受

无论你们是情侣还是夫妻，在相处的过程中，经常让你不快乐的，都是来自你认为对方错了的种种判断。我的建议是，当你的伴侣做了或没做一些事情而让你生气，让你觉得对方错了的时候，请你先握紧你作为对错法官的木槌子，并尝试不把对方的这个行为裁定为错的，而只是如实地接受这个行为。我不是要你赞同这个行为，你绝对可以不同意对方这样做，但是，你也绝对可以在不认同的情况下，单纯地接受这个行为的发生。

如果有需要，你只是带着体谅的心态，向对方提出你的个人意见，并通过坦诚的沟通，把你不同意的原因说出来。这样，对方一定会更容易接受你的不同意见，而且会让伴侣暗地里感激你的包容和宽大。更重要的，是能够让对方体会你的爱，你们的摩擦自然会减少。最后，你会发现，令你经常不快乐的原因，只是你执着于对错的观念。

为何不能为我而改变？

如果你真的爱你的伴侣，你会愿意包容和接受现在的他/她，而并非不断要求对方成为你想象中的人。

人经常会有一种假设性的想法：如果伴侣真的爱我，对方自然会为了我而改变。相反，如果对方在知道你的期望和需要的情况下，仍然不愿意改变，就是不够爱你的表现。

让对方自由，即令你自由

这个想法往往让不少爱侣饱受煎熬，因为期望愈大，失望愈大，当你期望对方会为了你而改变时，你便处于一种守株待兔的等待状态，如果对方真的改变了一点，你就会得到点鼓舞，然后便马上渴求对方做得更多；如果对方并没有在你期望的时间内开始改变，你的不满自然会在日常的生活中表现出来，令你们的关系变得紧张。

没有人愿意因为别人而改变，所有人都只会因为自己而改变，虽然在表面上，好像有人会为了满足别人而改变自己，甚至是为了别人而活；但是，只要你看得更深，你便会发现，这些人也只是为了自己而改变，因为他们只是披着为别人改变的外衣。

其实，需要改变的永远都是你自己，而不是别人，因为每个人都只能对自己的人生负责，无法完全对另一个人的人生负责。也只有自己，才有足够改变自己的力量。

无论你多努力尝试，无论对方是谁，你只可以改变伴侣的外在条件，但是，永远无法真正改变一个人。你只能先调整自



己的心态，并通过自己的改变而令你的外在世界转变。

由你开始，改变身边的人

当你放下必须改变对方才能快乐的想法，你会变得更快乐。如果你真的希望伴侣有所改变，可以尝试不带条件地把你所想的如实和诚恳地告诉对方，放下对结果的执着，至于对方是否接受，是否愿意改变，顺其自然便可。

当你以这样的心态与伴侣相处，其实已经改变了自己。新的你自然会影响身边的人。你会发现，你要的结果会奇迹般自然发生，这是通过你的内在转变所触发的结果。

伴侣不能改变很可能只是单纯的办不到，或只因缺乏改变的意愿，与爱你多少并无直接关系。如果你真的爱你的伴侣，你会愿意包容和接受现在的他/她，而并非不断要求对方成为你想象中的人。尝试不再改变对方，让对方自由也能令你更自由和快乐。

我是受害者？

因为你容许自己被困在一个受害者的想法之中，你无法看清自己原来并非受害者的真相。

当伴侣做了一些你认为是对不起你的事时，你往往会认为对方是错的一方，当事情已经无法改变，你甚至会把对方看成是加害者，而你自己便自动担当了受害者的身份。然后，你会不断怨恨对方，你期望通过其他人对你的同情而得到一些安慰，但你心里却明白，你并不会因为别人的同情而感到释怀。

是自我安慰？还是进一步的自困？

“成为受害者”的想法可能会令你得到短暂的安慰，可是，你却无意中付出了更沉重的代价。你容许负面想法的力量支配你整个人，包括你的思想和行为。而这些负面想法会把你紧紧地维持在一种悲愤莫名的心理状态，让你认为一切都是为了你好，一种表面看来可以让你保护自己，让你感到安全的状态。

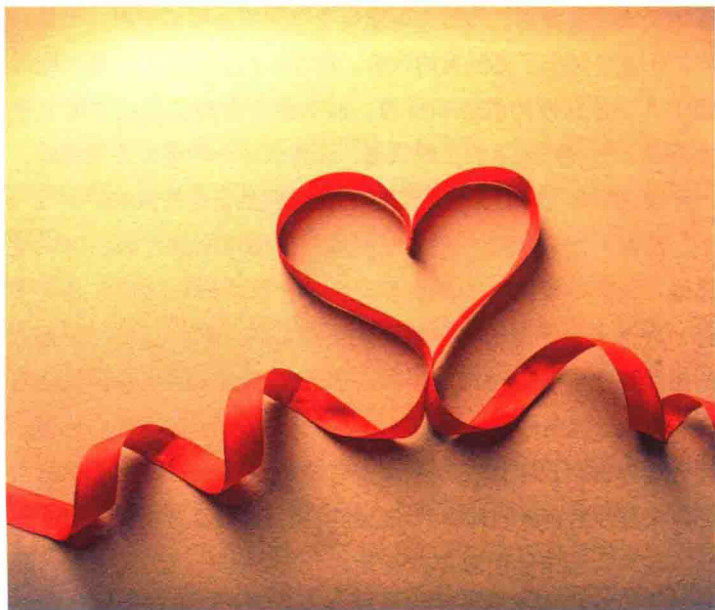
然而，你只是无意识地把情绪的主动权交给了自己的惯性思维，让你产生短暂的熟悉和安全感，因为你认为自己是受害者，甚至会觉得你的怨恨和不快乐都是应该的。可是，受害者的想法往往会令你长期处于内心痛苦及无意识的状态，甚至当你的负能量流向你身边的人时，更让别人感到你的不安和悲伤。因为你容许自己被困在一个受害者的想法之中，你无法看清自己原来并非受害者的真相。你已经被自己的惯性想法俘虏了。

其实，无论伴侣对你做了什么，你都不是一个受害者，因此根本没有受害者与加害者的存在，一切都只是你的惯性观念

和恐惧所投射出来的结果。

受害者的观念是一种活跃于人类惯性思维中的巨兽，一种好像能够保护你，却同时把你掌控在手，并持续地将你紧紧关在痛苦深渊中的无形力量。当你认同并执行这种观念给你的指示时，你就已经被控制了，将会跌入一个恶性循环里面，你的不幸感只会让你吸引更多让你以为是证据的不幸遭遇，直到你愿意转变你的视角为止。

有一天，当你决定不再认同你是受害者，并且放下这种一直捆绑你的观念时，你才能看清你的处境，你会发现，“受害者”只是个来自观念的产物罢了。



你不那么爱我

男人不认为他不爱你，是因为他根本就没有想过爱与不爱、爱多爱少的问题，他很可能只是不懂如何去爱你。

当两个人相处久了，刚刚相恋时的激情已经淡化，剩下的似乎只有感情。而对一些结婚已久的夫妻来说，对“爱情”两字甚至已经感到陌生。对他们来说，比较符合自己实际情况、能够更贴切地形容现时夫妻关系的，似乎是“亲情”两个字。

当这种想法已经主导你时，你会尽量让自己在心理层面上接受这个现实，而同时在行为上抗拒这个结果。你抗拒的原因显然是你根本不想接受这是真的。所以，你开始挑剔你的伴侣的所有行为，把放大镜放在你认为对方未做，甚至只是对方做得不够好的地方，你的结论是，你的伴侣已经不像以前那么爱你了。

因为伴侣以前经常做的事现在却很少会做，或只是出于应付了事而做，你感到失望和痛心。然后你开始投诉和抱怨，而伴侣却对你的反应感到莫名其妙，认为你是个不讲道理的人。这样，加深了伴侣原来真的不那么爱你的想法。

爱的方式，不等于爱的质量

大部分的男人在与女人相处久了以后，都会忽略女人的心理需要，例如，把时间和精力都放在工作的发展方面。因为缺乏对异性心理的了解，大部分这个阶段的男人，根本不知道伴侣需要什么、想什么。

男人的思维逻辑其实很简单，就是当他认为关系已经比较成熟时，就应该而且必须把自己认为比较实际、比较有兴趣、

比较着急的事情先做好，然后家庭也会因此而好起来的。而女人的逻辑却是把感情定义为一切事情的基础和中心，无论男人在其他方面如何成功，都无法弥补对感情基础的破坏，因此女人认为这个基础才是其他成就的根本。

其实，女人首先不必因为男人对自己的忽略，而得出男人已经不爱你的结论。他不做你认为他应该做的事情，很可能只是源于他的优先次序观念，因此忽略了他认为无须天天关注的爱情关系。诚然，他并非因为不爱你而不满足你的需要，更可能只是不知道你把一些他认为是很小的事情看得如此重要。

作为女人，你的想法是爱你的人一定会懂你、关注你的需要，是吗？可是，请不要先下结论说你的男人不爱你，因为这是个非常危险的念头，一旦陷入这个思路，你就会很容易把想法当真，然后从心态和行为方面反映这个想法，并会在相处的过程中不断寻找证据，而最终一定会找到想要的证据。然后，你们会经常因为这些想法和误解而产生摩擦。结果，你的男人在不懂你的情况下，可能会觉得你不可理喻——男人不认为他不爱你，是因为他根本就没有想过爱与不爱、爱多爱少的问题，他很可能只是不懂如何去爱你。

女人，请你对伴侣的爱投下信任一票，然后，以耐心和体谅的心态，对男人说出你真实的心理需要和忧虑，让他知道你需要什么，并说明这些需要对你来说是有多么重要。只要你把理由说明白，你的男人总会听进去的。

你会发现，原来你的男人从来没有因为任何原因，而不那么爱你。