

爱情的幸福修行 读懂女人心

*What Women
Want Men to Know*

[美]芭芭拉·安吉丽思 著
易行之 译



全球身心灵畅销书作家芭芭拉·安吉丽思
继《活在当下》之后又一经典力作
众多男性梦寐以求的女性“说明书”

中国长安出版社

爱情的幸福修行 读懂女人心

*What Women
Want Men to Know*

[美]芭芭拉·安吉丽思 著
易行之 译

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情的幸福修行. 读懂女人心 / (美) 安吉丽思著; 易行之译.
— 北京: 中国长安出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5107-0877-0

I. ①爱… II. ①安… ②易… III. ①恋爱心理学—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 028361 号

WHAT WOMEN WANT MEN TO KNOW By BARBARA DE ANGELIS, PH.D.
Copyright: © 2001 BY BARBARA DE ANGELIS, PH.D.
This edition arranged with HARVEY KLINGER, INC.
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright: 2013 Beijing Cyan Culture Spread Co., Ltd.
All rights reserved.

爱情的幸福修行：读懂女人心

[美] 芭芭拉·安吉丽思 著
易行之 译

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号（100006）

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：capress@163.com

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010)85099947 85099948

印刷：北京凯达印务有限公司

开本：660mm×960mm 1/16 开


印张：20

字数：190 千字


版本：2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5107-0877-0

定价：35.00 元



送给爱侣最好的礼物
让你更好地表达爱意



为什么一个表面上坚强能干的女性，
会忽然变得脆弱且缺乏安全感？

为什么当女人状态好的时候有如万能
的女神，状态差时却又像无助的小女孩？

为什么女人对任何人都能给予最诚挚
的鼓励、最坚定的支持、最忠实的保护、最
明智的建议，对自己却不一定办得到？

女人心真的像“海底针”一样难以捉
摸吗……

不，其实这只是男人不理解女人的天
性所产生的误解。

相信每个女人都期待这样一本书的存
在：它能够有效地向爱侣表达自己的想
法，让他知道如何来爱自己。

《爱情的幸福修行：读懂女人心》将
详细描述女人关于爱、亲密感、沟通等方
面的需求，并且会阐释为什么会有这些需
求，为什么这些对女人们如此重要，为什么
伴侣的某些特定行为会满足女人们最深层
的、最重要的需求？

关于爱情



爱之屋

把男人与女人的意识想象成一幢拥有许多房间的屋子，每个房间代表我们所专注的生活领域——“工作室”、“健身室”、“娱乐室”等。对大多数女人来说，她的意识屋里的每个房间，无论作为何种用途，同时也是“爱之室”，就好像意识屋里所有空间的用途都是爱，这是一幢“爱之屋”！

但是男人的意识屋里却只有一间“爱之室”，因此当男人想专注于爱与亲密关系时，便必须刻意离开其他房间，才能来到“爱之室”。

有时我和伴侣在一起时，试着用比较浪漫的方式与他沟通，他却没有回应。我知道他爱我，所以不明白为什么他显得有些冷淡。当我问他怎么了，他总是回答：“没什么。”我开始觉得沮丧不安，因为我希望和他进行心灵上的交流，他却不予理会。

这究竟是怎么回事？我待在充满“爱之室”的“爱之屋”里，想以亲昵、充满爱的方式与伴侣互动，只不过对方并不在“爱之室”内！他也许正在“工作室”里，想着未完成的项目；也许正在“金钱室”里，思考着该作何种投资；也许正在“休闲室”里想着电视节目。突然间，我想和他进行情感上的交流，他认为这就相当于要他进入“爱之室”，因为只有在那里他才能如此和我相处。但他并不想去“爱之室”——他正在意识屋的其他房间里忙碌着。

爱的食谱

研究营养学时，你会学到关于基本食物群——蔬菜、谷物、肉类、乳制品——以及均衡饮食的重要性。其实，情感营养学也一样，滋养伴侣的心就表示每天要给他（或她）所有基本的“情感食物群”。

这个食物群都有什么呢？我称之为“3A”：关心（Attention）、热情（Affection）、欣赏与感谢（Appreciation）。它们是“爱的食谱”中的秘密成分，会让伴侣的心充满：你的关心，你的热情，以及你的欣赏。

你的伴侣每天需要三顿爱的正餐。什么叫爱的正餐呢？就是说你每次要花三分钟，以一种或多种的3A成分——关心、热情或欣赏——来滋养伴侣的心。我称之为“三三公式”：每天三次，每次至少三分钟，主动向伴侣表达爱意。你不妨把它当作三分钟的亲密时间。可以是早上起床前的三分钟，中午通个电话问候的三分钟，或是晚上哄孩子入睡后的三分钟，这些便是爱的正餐。

爱之馅饼

假设有两个圆圈，像馅饼一样，一个代表男人的意识，另一个代表女人的意识。想象一下，我们像切馅饼一样，把两个圆圈各切下一小片，大概十分之一大小吧。在男人的圆圈中，大约占十分之一的这一小块是他集中在爱与亲密关系上的意识。而另外十分之九，则是他集中在工作、嗜好、计划与其他活动上的意识。然而，女人的圆圈却正好相反：那一小片是她集中在工作、嗜好、计划上的意识，其余的全都是她集中在爱情、家庭生活与亲密关系上的意识！

当然，“爱之馅饼”并不代表时间的分配，而是内心意识的焦点，无论我们的身体在从事何种活动。

致女性读者

谨将此书献给你及你的爱人。我相信每个女人都期待这样一本书的存在：它能够有效地向爱侣表达自己的想法，让他知道如何来爱自己。“亲爱的，看完这本书，”她对他说，“你就会理解我。”

我也不知多少次地期待这样一本书——当我尝试着向伴侣表达自己的需求时却一再失败；当我无论如何努力也不能让他明白，其实他只要作出一个小小的姿态或是稍微改变一下方式，我们的相处就会容易很多；当我试着和他交流一些想法，他总会抱怨我事儿太多而不是积极回应一下来哄我高兴。每每出现诸如上述的情况时，我总是叹息，正如千百年来所有女性所做的那样——真希望有某种方法让他能明白我、理解我。

假如你是一位女性读者，必然懂得这声叹息。这叹息是低声的诉说：“我只是希望他足够关心我，真正了解我。”希望他懂你、重视你、接受一个本来的你——这是女人最基本的需求。当然，我们都遇到过真正了解自己人，但讽刺的是，她们都是女人——我们的闺蜜、姐妹或女性同事——才有这种默契。只有她们才能在瞬间轻而易举地了解我们的内心。

下面的故事是否听起来很熟悉？





你与你的一位女性友人一起吃午餐，你开始谈论你和你的伴侣之间的问题，或是你的伴侣所做的让你心烦的事情，你刚刚说了个开头，你的女性友人看起来就已完全明白你的意思。她同情地频频点头，对你所说的每件事都表示关切，甚至你还没说完，她就能准确地接过你的话茬。当你感激地看着她的时候，你的内心感到安慰和惊讶：“是的，事情就是这样……你完全明白我的感受！”

谈话继续，在十分钟之内你和你的女友就列出了解决问题的清单，而这些问题你和你的伴侣争吵了十年也没有解决。你惊讶于讨论的轻松——她完全理解你的情感、你的反应以及你的需求。你无奈地摇摇头，因为你知道你和你的伴侣谈论这些话题时，他的反应会截然不同：莫名其妙的愤怒，奇怪的眼神，疲惫的叹息，无言的沉默——好像你说的是火星语，而他完全听不懂你在说什么！

当你们吃完午餐时，你感谢你的朋友提供了如此有力的支持，你会对她说诸如此类的话——我们发现这句话经常会对生活中其他的女人说起——“如果我的丈夫像你一样理解我……真遗憾你是个女人，要不我们会是多么合适的一对啊。”你的朋友同意地点点头，因为她完全理解你的意思。

在无数次类似的经历后，加之几十年来一直从事帮助男男女女了解彼此的工作，我觉得创作《爱情的幸福修行：读懂女人心》这本书的时机已到了。其实，十几年来一直有读者期待我写这本书——自从我完成第一本畅销书《爱情的幸福修行：读懂男人心》之后，无论男女读者都希望我再写一本向男人诠释女人的书。在研讨会上、在电视和广播节目中、在读者的来信里，甚至在街上或机场遇到我时，有无数人向我表达过类似的感想与评论：

“我试着向男友解释我的想法与做法，但他就是不明白。我知



道假如由你来解释，他会懂的。”

“为什么我老公就是不懂，其实他只要做一些简单的事情，我就会很高兴。拜托你写一本书告诉男人我们想要什么，以及我们为什么想要这些。”

“我最好的女性朋友非常了解我。假如男人能听到女人之间的私密谈话，他们将会成为爱我们的专家。”

“每一次我试图和丈夫谈论性，他就莫名地抵触。你能不能也给男人写一本关于女人和性的基本情况的书——就像你给女人写的《爱情的幸福修行：读懂男人心》那样。”

“我妻子总是抱怨我不够贴心，我让她说得具体一点，她的回答总让我一头雾水。我真的很想让她开心，但我得先弄明白她在想什么。”

《爱情的幸福修行：读懂女人心》正是回应了男女双方的需求：这本书介绍了女人希望男人知道的所有事情，以帮助他们学会该如何了解我们、如何去爱我们。在过去的25年里，我研究了数以万计的女性，倾听她们对另一半的期望与需求，也听到她们因为屡遭挫败而失望的心声。同时我也研究了数以万计的男性，发掘出他们对爱、性以及亲密关系的看法，也了解到他们对女人是多么困惑。我把男人的需要和感受用女人能理解的方式诠释出来——这些都已写在《爱情的幸福修行：读懂男人心》里。现在，我借这本书为男人诠释女人的需要和感受，以及我们一直想让他们明白的爱女人的方法。

为什么男人需要这本书？

在我们继续之前，我得告诉各位一件非常重要的事，这件事在下一章节中我还会重申：我爱男人！我这辈子都爱男人，尽管经历一次又一次的伤心与失望，但我从未对男人绝望，也没有放弃爱情。因此这本书并非在写男人的缺点，也不是因他们不知如何正确地爱我们而责备或批评他们。恰恰相反，本书的目的是为了邀请男人一起以前所未有的态度来看待和了解女人。我曾与很多男性读者、学生和研讨会成员进行过良好的沟通并积累了丰富的经验，在写作这本书时，我非常用心，我希望用一种男人们能读懂的方式来传达给他们信息。说真的，我知道让男人随着女人的情绪起伏，对女人敞开心胸吐露秘密，了解女人的心灵，是何等困难。但正是因为这份爱与怜悯，我开始研究男人；也正是因为这份爱与怜悯，本书才得以问世。

近日，我在一家健康食品店碰到一位老朋友。我询问她与丈夫的近况，彼此交流了一些生活信息。“你最近在忙什么？”她问。“在写一本新书——《爱情的幸福修行：读懂女人心》。”我回答。

“真的？太好了！”她兴奋地说，“我真是迫不及待地想把这本书拿给唐纳德看看。我是说，他人很好，但是他终归是个男人，对吧？”

此时，刚好有位男顾客站在我们旁边，当他听到我朋友的话，立刻投来不满的目光，似乎在说：“你们女人就爱贬低男人。”当他摇着头走开时，我和女友相视一笑，因为我们知道他完全误解了——她丝毫没有贬低她丈夫的意思，她很爱她的丈夫，她只是在描述一个大多数女人都能心领神会的事实——再好的男人也还是男



人，不是女人，他们需要一点帮助去了解他们身边的女人。

这是个残酷的事实：男人爱我们并不意味着他们了解我们。男人的内心世界和女人的内心世界差别极大，就像这本书中所描述的，我们的内心世界常常会让男人们感到神秘、困惑且充满矛盾。

我想正因为如此，再怎么深爱伴侣的细心男人，似乎也难以持之以恒地试着去了解她。说白了，很多男人干脆放弃，并不是因为他们不在乎，而是以为根本不可能参透女人复杂的天性，加之男人很讨厌失败，因此导致很多男人根本不去尝试。

我写《爱情的幸福修行：读懂女人心》是为了让男人更容易地了解我们、爱我们，让他们成为更好的男友、丈夫、伴侣或情人；也是为了让你更容易地表达自己的需求、解释你的天性，并与你所爱的男人分享内心世界。

你如何利用这本书？

首先，也是最重要的一点，这本书是为女人写的。不只是为了帮助男人了解你——同时也是为了使你比以前更了解自己。毕竟，若是你对自己的感觉、行为和需求也不甚了解，自然很难对伴侣说清楚。而且老实说，有时候女人也会对自己感到疑惑：我“正常”吗？我是否期望“太高”了？我是否真像男人批评的——“太敏感、要求太多”？事实上，我们并不像自己所说的那么认识与了解自己，在这种情形下便容易养成自我批判、自我怀疑与缺乏自信等不良习惯。

《爱情的幸福修行：读懂女人心》将为你及所有男性读者披露，在你的行为与感觉背后，其实有充满智慧和爱心的理由。我们



会连续拨五通电话给男友直到接通为止，是有原因的；当我们想知道男友的烦心事，他却不愿分享，我们会感到难过，也是有原因的；我们总爱与男友一起规划未来，当他刻意逃避提前制订时间表时，我们便感到焦虑不安，还是有原因的。原因并不在于我们神经质、脆弱或缺乏安全感。这个原因，一言以蔽之，就是我们是女人，而女人的天性与行为动机本就与男人完全不同。在后面的章节中你会发现，只有在不了解女人的真正天性时，我们的需求与行为才会让人感觉神秘或困惑。

我写本书的目的之一，就是让女人对自己可以多一点了解，少一点批评，并以自己独特的能力为荣——我们有深刻的情感、能一心一意地爱人。当你对自己有信心和深刻的了解之后，才比较可能将自己的需求与情绪传达给伴侣。当然，这依然无法保证你会得到预期的回应，但至少有个好处：你向男人提出要求的同时可以给出一个让他感到舒服的、合情合理的理由。

我指的是：想象一下，假如你想试着和男友沟通一下，为什么希望他提前为你们准备出别致的周末活动计划，而不希望他总拖到最后一刻才想起这回事。你能感觉到他的抵触，你知道他会这样说：“我想不出什么高见。为什么你要把所有事都提前计划好？为什么不能顺其自然呢？”

想一下，你该怎样回答？你真的知道提前做计划如此重要的原因吗——从逻辑和情感两个方面来看？你该如何向他解释清楚？很多时候，我们并不确切知道我们想这样做的原因，于是我们就会用模糊的理由来回应男人的不情愿。比如，“我没法解释”或者“我跟你说了，这个对我来说很重要，这还不够吗？”又或者“算了——显然你不在乎我的感受。”



信不信由你，你的男人在倾听，但他很可能是用大脑在听，而不是用心。你没有给他一个合理的解释，这会让他有意或无意地认为你的要求根本就不合理，而只是女人变得婆婆妈妈、唠唠叨叨并且永远不会满意的又一个例证。没有信息能够说服他的大脑，所以你的伴侣很难发自内心地去做你期待的那些事来让你开心。相反，你的要求会被认为是古怪的、不理智的，无须认真对待，因此时常被拒绝。

这本书将详细描述女人关于爱、亲密感、沟通以及性等方面的需求，并且会阐释我们为什么会有这些需求，为什么这些对我们如此重要，为什么伴侣的某些特定行为会满足我们最深层的、最重要的需求？理解这些，对于女人和男人同样重要。书中的信息会帮助你轻松实现与爱人的沟通，所以，在你把这本书送给爱人之前，自己要先读懂它。

如何与男人分享这本书？

正如我前面所说，这本书是为女人而写，也是为男人而写——那些想学会如何爱女人、让女人开心、与女人和谐相处的男人。假如现在你有亲密的男性伴侣，而你现在又正在看这本书，我得告诫你千万要克制自己，不要在他今晚回到家，或是你们下次见面时就冲动地将书扔到他面前说：“喂，看看这个吧！我说了好几年的事，里面都解释得很清楚。你啊，最好全都背下来！”

尽管这个场景似乎很诱人，却很可能达不到让他看书的目的，甚至会适得其反。我怎么知道？很多男人都曾坦率地告诉过我——他们的伴侣都是我的忠实粉丝，所以每隔5分钟他们就会听到一





句：“芭芭拉说……”这让他们“深受其害”，一听到我的名字就莫名反感，时隔多年之后才能走出这个阴影！

就在几个星期前我还遇见这样一个人。当时我正在排队买咖啡，有一个三十来岁、看上去很友善的男人向我走来，问道：“你是芭芭拉·安吉丽思，对吧？”我回答是，他便微笑起来。

“我必须得来和你打个招呼，”他说，“因为我以前真的很恨你。”他见我露出受伤的神情，赶紧接着说，“我曾有过一个交往两年的女友，她非常崇拜你。你对她而言就像是一个灵魂导师。你的每本书、每张光碟盘都要买回来，我从早到晚听到的都是‘芭芭拉这样说’、‘芭芭拉那样认为’——通常是指责我什么事情又没做好。每次争吵，我总觉得自己是以一敌二——我女友和你联手对付我！我们分手时，我很愤怒，把所有问题都归咎于你。接下来一年里，我的好多次约会都不顺利。就在几个月前，一位男性友人跟我说他看了一本关于选择伴侣的书很不错。一天晚上，他在电话中念了几段给我听，听起来每一句都合情合理，也让我明白了自己犯的一些错误。‘听起来很不错，’我说，‘能不能借我看看？’第二天他快递给我一本已经翻旧了的《是真爱还是迷恋》（Are You the One for Me？）——封面上正是你的照片！真没想到这本好书的作者竟然就是害我与女友分手的元凶，我当时的惊讶可想而知。尽管对你有成见，我还是回家把书看完了。我确实很喜欢这本书，也不得不承认我的前女友是对的——你写的东西真是棒极了。那个星期我甚至还打电话跟她说，我在看你的书，我们俩聊得很愉快。所以当我看到你时，必须要告诉你我已经不恨你了，实际上，我认为你很了不起！”

我热情地拥抱了他，并谢谢他告诉我这段经历。



如果我说我曾经听过许多不同的人讲述同样的经验，不知你是否感到惊讶？我的读者，尤其是女性读者，有时会利用我的书当作知识武器，而我也在无意中充当了她们抨击伴侣的帮手。这样的方法当然不可能奏效，我每每听到都深感遗憾。

因此我要在此恳求，假如你想与伴侣分享本书，请务必讲究方法。不要以讽刺挖苦的口吻逼他看书，不要在争执时把书抛给他，不要把书放在他的枕头上——里面还夹着一张纸条写着：“你有必要看看这个！”你要尽量采取积极的态度，就好像你发现了什么宝贝迫不及待想要告诉他，这样他才比较容易接纳。

这儿有一些建议或许可以令你说服你的伴侣阅读本书：

- ① 请他先看下一个章节《致男性读者》。当他对整本书的内容有了大致的了解，也许会愿意往下看。
- ② 将书作为礼物送给他，并附张卡片：“我爱你，我希望我们的爱情完美无缺，并拥有美好的性生活……”为了加强效果，不妨附一件性感内衣和另外一张卡片：“我真迫不及待地想为你穿上它。”让他知道只要将书看完，便能获得奖励。
- ③ 读几段文章给他听，尤其是注明了“男人须知”的部分，然后询问他的想法，让他慢慢对书的内容产生兴趣。
- ④ 让他知道你在读这本书，并且学会了更好地传达自己的内心，你可以给他讲一两个具体事例。这样一来，他就不会有“所有问题都怪到我头上”的感觉，他也许愿意和你一起学习。
- ⑤ 请你的某位女性朋友将书送给他。
- ⑥ 将你最喜欢的几页做上标记，然后把书放在浴室几周。





或许你已经在想：“我的伴侣永远也不可能看这种书。”但我要告诉你：先别这么武断。写本书时，我尽量为男人设想，以他们能接受的角度解释事情，吸引他们往下读。男人知道我喜欢他们，同样的建议，由妻子或女友的口中说出，他们往往听不进去，由我来说却反而能够接受。我希望，你从我这里得到的信息，可以帮助你爱人仔细倾听很久以来你想告诉他的话。可以肯定的是：任何男人看了本书之后，都会知道我的目的是为了让他感情生活更轻松、美好，我想没有哪个男人会对这样的结果有意见。

此外，你还能用什么方式与男人分享本书呢？

- ❶ 送给女性友人的男朋友或丈夫——你知道他们需要这本书，而你的女友也会因此感激你。
- ❷ 送给前男友。虽然你们已经分手，你也算帮了他现任女友的忙。如果你对他尚未死心，也可能因此重新开启另一扇门。
- ❸ 送给那些不懂得经营男女关系的男性友人。他们将来的伴侣总有一天会感激你的！
- ❹ 送给父亲。现在还不算太迟，而你的母亲也会感谢你的贴心。
- ❺ 送给儿子，如果他已经够大了。你难道不希望他的爱情生活美满幸福吗？

使这本书发挥最大效用

本书汇集了许许多多的资料，大多数的信息都是这些年来我与数以万计的女性交流、倾听她们的心声时得到的。而我的书中历来



都会加进自己和亲朋好友的亲身经验，本书也不例外。此外，我对数百位女性所作的问卷调查的结果，也成了本书的一部分。

然而，尽管有这么多资料，我也只能笼统地概述女人的特质，因为每个女人都是独一无二的。许多女人会发现，关于女人如何思考、感受以及具体的行为方式，我的描述很准确，但也有人会觉得我的描述与她自己的认知完全不同。

我很清楚，并非所有的规则都适用于每一个人。我只是试着写出自己多年来的所学所思，但放之于每个具体的人身上则未必是准确的。因此当你读这本书时，最好只着重读与你感觉相符、对你有益的部分，其余则不必在意。

当然《爱情的幸福修行：读懂女人心》不可能包括女人希望男人知道的一切——那恐怕要写一摞书才行！但我尽量将我觉得最重要、最有用的信息都包含在这本书里。

我希望这本书能符合你的期望。

我希望读完这本书，你能给自己多一点爱与尊重，少一点批判。

我希望这本书能为你与你所爱的人，开启透明的沟通之门。

我想这本书能帮助你正确地表达自己的感受，让你的伴侣彻底了解你。

我希望这本书能带给你慰藉、力量和鼓舞，让你知道人生的旅途上你并不孤单。

最重要的是，我希望这本书能带领你大步迈向长久以来的梦想——建立起充满爱、幸福与热情的亲密关系。