

女人都該知道的

# 男人祕密

芭芭拉·安吉麗思／著  
羅志平／譯

妳是否曾經大嘆：  
我要的男人已經絕種，  
然後，  
選擇對他大發脾氣或完全放棄？  
妳還可以這樣做：  
下定決心了解男人的祕密，  
從此快樂生活，  
那麼，  
本書會幫妳達成這個夢想。

Secrets About Men  
Every Woman Should Know

## 國家圖書館出版品預行編目資料

女人都該知道的男人祕密／芭芭拉·安吉麗思（

Barbara De Angelis）著；羅志平譯。--二

版。--臺北市：天下遠見，2008.05

面：公分。--（心理勵志：190A）

譯自：Secrets about men every woman  
should know

ISBN：978-986-216-139-5（平裝）

1. 成人心理學 2. 人際關係

173.32

97008479

# 典藏天下文化叢書的 5 種方法

## 1. 網路訂購

歡迎全球讀者上網訂購，最快速、方便、安全的選擇

天下文化書坊 [www.bookzone.com.tw](http://www.bookzone.com.tw)

## 2. 請至鄰近各大書局選購

## 3. 團體訂購，另享優惠

請洽讀者服務專線 (02) 2662-0012 或 (02) 2517-3688 分機 904

單次訂購超過新台幣一萬元，台北市享有專人送書服務。

## 4. 加入天下遠見讀書俱樂部

■ 到專屬網站 [rs.bookzone.com.tw](http://rs.bookzone.com.tw) 登錄「會員邀請書」

■ 到郵局劃撥 帳號：19581543 戶名：天下遠見出版股份有限公司

（請在劃撥單通訊處註明會員身分證字號、姓名、電話和地址）

## 5. 親至天下遠見文化事業群專屬書店「93巷·人文空間」選購

地址：台北市松江路93巷2號1樓 電話：(02) 2509-5085

女人都該知道的

# 男人秘密

芭芭拉·安吉麗思 (Barbara De Angelis) / 著

羅志平 / 譯

*Secrets About Men  
Every Woman Should Know*

## 目錄

最新中文版序.....004

前言 女人必讀的說明書.....008

### 第1部 關於男人，女人該知道什麼

第一章 男人：尚待開發的邊疆.....012

第二章 女人對男人犯的六大錯誤.....029

第三章 如何停止妳無法承受的付出.....087

### 第2部 關於性愛，女人該知道什麼

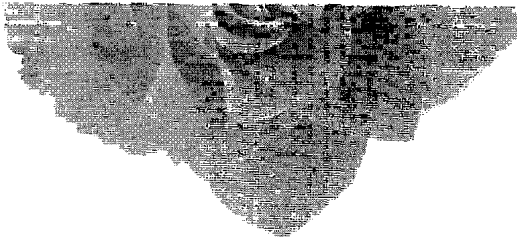
第四章 解析男人的三大秘密.....108

- 第五章 男人的性愛秘密.....144
- 第六章 立刻讓男人失去性趣的二十種女人.....181

### **第3部 關於溝通與成長，女人該知道什麼**

- 第七章 與男人溝通不可不知的事.....240
- 第八章 協助妳愛的男人打開心扉.....281
- 第九章 做個主宰自我的女人.....291

後記 愛，永遠不會錯.....300



最新中文版序

# 搭起兩性溝通的橋樑

我著手寫《女人都該知道的男人秘密》已經是相當多年前的事了。當時的我滿懷熱忱，急切的想幫助其他女人，了解男人種種行為模式的秘密。

在此之前，沒有人探索過相關的主題。我雖然對於該怎麼做最適合還沒有完全透徹，卻早已深切的體會到，新世代已經來臨，舊的生活方式和愛的方法早已不再適用。

當《女人都該知道的男人秘密》在美國出版後，一夕之間成為暢銷書，數以千萬的女人和她們的伴侶因此受到影響。我也發現，幾乎所有的女性讀者都想知道怎麼做，才能讓兩性關係不再另人沮喪，讓生活更和諧而愉快。她們甚至非常驚訝的發現，在過去兩性的溝通模式中，自己有很多行為甚至對伴侶帶來了傷害。

當女人學習正確、有效的工具與技巧時，不但打開了她們

摯愛者的心扉，緩和了兩性關係帶來的痛苦，也因此生活得更自在、快樂。

至今有成千上萬的女性讀者寫信給我，最常見的是感謝我和她們分享的訊息，更令人興奮的是，我也接到了許許多多男性讀者捎來的信息——謝謝我讓他們對自己行為背後的原因恍然大悟，讓他們知道如何向心愛的女人說明這些心緒與過程，達到真正的溝通。

## 全新觀點，發揮影響力

本書出版多年以來，其中要傳達的訊息並未過時，反而隨著時代的改變，顯得更加重要，至今仍教育、啟發著全世界的男性與女性。

其中包含了所有我認識的男人——伴侶、朋友、接受諮詢，甚至參與研究或是研討會的男性告訴我的秘密——甚至有很多是他們無法坦然跟太太或女朋友訴說的肺腑之言。我相信，當你們愈往下讀，愈能從全新的觀點，一窺男人的思考與內心世界。

我最想跟女性讀者說：妳對於自己的愛情生活，有驚人的影響力。

男人也想打開心扉，也想體會深層的感受，也想擁有愛情

帶來的親密感與愉悅。但是由於男人所受的教育與環境的影響使然，這個過程對他們而言變得相當困難的，所以會讓他們感到窘迫與恐懼。

身為女人，我們可以學習如何讓男人更輕鬆、自在的面對這個過程、打開心扉，我們更可以學習避免做出破壞兩性關係的行為與溝通方式。

## 讓愛的學習輕鬆愉快

我寫這本書的目的，並不是要加深兩性之間的差異、製造更多的問題，而是在兩性關係中搭起溝通的橋樑。

也許因為從來沒有人教導我們怎麼去愛、溝通與建立親密關係。從小到大，也沒有人「翻譯」另一性心中所想的事情讓我們了解，所以一直以來，我們只能從考驗與錯誤中學習，這卻也是最艱辛的方式。

其實，成長並不一定要這麼痛苦。

只要你懂得從他人的經驗中學習。

書中與我們分享經驗的人，有些來自美洲，有些來自歐洲，甚至亞洲，但我相信，讀完全書，你會發現兩性關係的經營，無分種族、國家，甚至語言，所以我很高興看到最新中文版的發行，這更證明了內容確實歷久彌新。



更甚於以往的是，現代女性更希望能掌控自己的命運，而我相信所有的建議與解決之道，是每個女人必須學習並付諸行動的。

我非常高興《女人都該知道的男人秘密》這本書的出版，更高興它讓妳閱讀、參考。

本書改變了無數女人的生活，改變無數她們摯愛的人，我希望它也能讓你的生活完全改觀。



## 前 言

# 女人必讀的說明書

妳是否曾經希望，當男人出現在面前時，身旁就有一本使用手冊？如果我們去買烤麵包機或答錄機，一定會附上一本精巧可愛的使用說明書。除了幫助我們了解產品的特色、操作方法外，也教導我們如何在使用時避免傷害到自己。

但是，「男人」卻沒有。身為女人，我們「使用」男人的機會比其他的電器用品還多，可是仍然無法完全靠自己去了解男人到底如何運作。

日常生活中，妳跟我一樣都會接觸到形形色色的男人，包括先生、男朋友、老闆、員工、朋友，甚至父親與兒子等。我們試著去了解他們，與他們溝通。我們愛他們，期待得到相同的回饋。

相處得好時，儘管我們覺得他們很奇怪，偏偏沒有他們又過不下去。如果關係不好，我們便會想：男人真麻煩，最好離遠一點，眼不見、心不煩。

假如妳像我說的一樣，我確信妳在生活中的某個時刻，必定曾經束手無策，失望沮喪，心裡很想說：

「把這個男人退回工廠去吧！它是個不良品，一定掉了某個零件，才如此驚扭。」或是說：「或許這種型式已經絕版——我真是搞不懂他們。」

身為女人，在一生中面對這種男人時，有三種選擇：

一、對他們大發脾氣，整天嘮叨不停，因為他們令妳心煩（這種方式剛開始時會很有趣，過個幾年便喪失吸引力）。

二、完全放棄男人，去買一隻可愛的北京狗（既便宜又不會太麻煩，但是無法讓人滿足）。

三、下定決心了解男人，學習與他們相處。如此妳將可得到完美的兩性關係。

我曾經花了十五年的時間，與數萬位婦女一起工作，研究她們的兩性關係成功與失敗的原因。這是一項漫長又艱辛的工作，是一次讓人刻骨銘心的旅行。

在我自己的兩性關係中，也曾犯過不少的錯誤。我很慶幸沒有在這場爭鬥中沉淪下去，對於男人我有了新的了解，它改變了我的人生。我希望能將這份心得與各位分享。

期盼《女人都該知道的男人秘密》一書，能夠成為妳我找尋已久的「說明書」，願它能夠為妳再造夢寐以求的兩性關係。





第 1 部

關於男人，  
女人該知道什麼



## 第一章

# 男人：尚待開發的邊疆

爲什麼男人寧願兜圈子，也不願停車向人問路？

爲什麼男人往往企圖控制女人？

爲什麼男人這麼難以接近？

爲什麼男人要硬充好漢，堅持他們不在乎或沒這回事？

了解原因，妳將找到愛情生活的新契機。

---

「隨遇而安」——中國諺語

想像妳被選中參與一次外太空的探險。對於妳們要前往的那個星球，唯一所知的是，那個地方住著一群面貌、長相與妳們相似的生物。

經過漫長的航行，妳們抵達了那個遙遠的世界。當妳們踏出太空船的艙門，迎面而來的是一群看似和善的生物，正張開雙臂歡迎妳們。毫無疑問，這種生物與妳們是近親，更令人驚訝的是，他們居然也會說中文。

接下來的幾個小時，妳與他們寒暄、聊天。剛開始時一切似乎

頗令人滿意，但是隨著時光的流逝，妳們跟這些生物之間的緊張關係也隨之加深。儘管這些「異類」似乎精通中文，卻常常誤會妳們的意思，有點「雞同鴨講」，妳說的是這回事，他們偏想到另外一事。

比如說，妳們因好奇而多問，他們會看成是批評。如果再觀察他們彼此之間的相處情形，將會發現妳們與他們之間更明顯的差異。

妳們這一類，從小被教育以合作為美德，但這些生物卻崇尚競爭。妳們喜歡與他人分享感受，他們卻極力掩藏真情。妳們愈是花時間與這些不尋常的生物相處，挫折感就愈重。

最後，妳和探險隊決定離開這個奇怪又讓人心緒不寧的地方。妳心裡想，既然他們對妳們的來訪一點都不熱衷，想必樂意見到妳們離去。

然而，事實卻出乎預料，在妳們表明去意之後，他們變得非常難過，一再要求妳們留下來，說他們深愛這段共處的時光。在他們失望的眼神中，妳們再度踏上太空船。當火箭劃破長空，太空船引擎嘎嘎做響，妳心裡不禁感嘆：

「這真是我所見過最奇怪的一群人。他們說的是一回事，想的又是一回事。他們表現得若無其事，其實內心澎湃洶湧。我們在身邊時，他們一副很煩的樣子，一但我們離開了，他們又不快樂。算了，雖然他們很有趣，但我實在不想和他們一起生活。」

## 開始不可能的任務

如果妳對前面這個比喻還不了解，我不妨再說得明白些。這些「異鄉人」已經登陸地球並且與我們生活在一起，我們稱他們為「男人」。

從他們與我們在生理、心理及社會學上的重大差異來看，男人宛如來自另外一個星球——一個與我們完全不一樣的成長環境。他們的價值觀、思維方式，乃至於溝通的技巧，都與我們大相逕庭，想跟這種人相處，簡直就是緣木求魚——不可能的事。可是，我們卻又朝夕與他們在一起，有意向這種可能性挑戰。說實在的，我們能夠與他們相處，只能用「奇蹟」二字來形容。

男人與女人之間的差異，自盤古開天以來即已存在。數千年來，女人對這種差異早已習以為常，對男人更是逆來順受。但是到了二十世紀初期，發生了一場革命。

女人開始正視自身的存在價值，開始要求生活中各方面的平等待遇，並且逐漸脫離她們的母親，乃至曾祖母時代所扮演的傳統角色。有效節育方法的發明，與婦女投入社會工作，使婦女獲得了再生機會與經濟獨立自主，不再依靠男人。

從此，兩性關係便產生另一種新危機。

男人過去一直習慣統御女人，並且期望女人恭順的接受。如今女人已可昂首大聲說：「我再也不想要那樣做了！」



但是我們仍不明白，到底應該如何做才能成爲「新女性」。我們感到迷惑，這種惶惑也使得我們生活中的男人無所適從。宛如我們仍然在玩昔日的老遊戲，舊的規則雖已拋棄，新規則卻遲遲未出爐。我們要求解放，卻又期待被關愛。

我們到公司去上班，賺錢養活自己，但是仍然希望有個男人來爲我們開門。我們乞求男人吐露真情，顯現他們的脆弱，但一旦他們開始現出軟弱之狀，我們又棄之而去。這種雙重標準不但困擾我們，也令男人癡狂。

身爲新時代的女性，我們日漸能夠獨立自主，經濟上不必再依賴男人，但是在兩性關係的經營上，挫折感反而加重，有時候甚至讓人覺得毫無進步。

有一位商場上的女強人最近向我透露：「我可以讓公司賺進數十萬元，並且替自己購置新公寓，卻想不出該如何與男人維持良好的關係。」

對這位女強人，乃至我們之中的大部分人而言，男人實在是尚待開發的邊疆，是我們生活中一塊神秘的處女地。

這當然絕對不是一本數落「男人是笨蛋」的書。它的目的不在譴責男人，也不是要他們爲所做的錯事致歉。

事實上，這是一本非常有用的參考書，其中有許多知識是我與數千位婦女共同的心得。不但曾經幫助她們了解男人何以如此，也教導她們經營關係的新技巧。