

(美) 芭芭拉·安吉丽思 / 著 钱基莲 / 译
Barbara De Angelis



你该知道的 真爱秘密

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

找到最适合你的 Mr. Right

你该知道的 真爱秘密

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

(美) 芭芭拉·安吉丽思 / 著 钱基莲 / 译
Barbara De Angelis

图书在版编目(CIP)数据

你该知道的真爱秘密 / (美) 安吉丽思著; 钱基莲译. —北京: 华文出版社, 2010. 5

书名原文: The real rules : how to find the right man for the real you

ISBN 978-7-5075-3078-0

I. ①你… II. ①安…②钱… III. ①女性—爱情—通俗读物 IV. ①C913. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 090537 号

北京市著作权合同登记 图字:01-2009-7637

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

This edition arranged with HARVEY KLINGER,INC.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY,LABUAN,MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

© 2010 SINOCULTURE PRESS

All rights reserved.

本书中文译稿由台湾天下远见出版股份有限公司授权使用。

译者:钱基莲。译者简介:英文系毕业,从事翻译工作十余年。被哈利·波特激起看翻译童书的兴趣,同时两个就读小学的女儿目前正值喜爱阅读的年纪,因此兴起译童书的念头。译著包括:《大洪水》《吃火的人》《鲸怪步兵团》《心事爆爆网》(小天下出版),《高效信任力》《爱无国界》(天下文化出版)等。

书 名: 你该知道的真爱秘密

标准书号: ISBN 978-7-5075-3078-0

作 者: (美)芭芭拉·安吉丽思

责任编辑: 姜艳艳

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwbs.com.cn>

电子信箱: hwbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261

经 销: 新华书店

印 刷: 小森印刷(北京)有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 150 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 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,请与发行部联系调换

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《你该知道的真爱秘密》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，我同事搞笑送我一本。肯定会让你跌破眼镜的！”

我的兴趣被勾了起来。当然，这么多年来，我号称两性关系的专家，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，而且还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”，绝对不会为你带来幸福；相反的，只会破坏你的爱情，让你的行为举止活像是被同一个模子塑造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）与打从一开始就不该交往的男人陷入不好的恋情，害得许多女人走入没有爱、也没有意义的婚姻里面，却又不敢一走了之。

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，让第一个男朋友手到擒来。

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、超级白痴的而已——这些说法根本是大错特错，不但违反了我20年来传授大家的一切，也违反了我所知道的健康两性关系的一切。

就在那个当下，我知道自己必须动手写下《你该知道的真爱秘密》。

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，唯恐对方会说她是太“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、价值观以及自我尊重的女人。

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、不争夺权力，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

序

真爱 没有秘密

芭芭拉的这本书台版的译名是《你该知道的真爱秘密》。贯穿全书，芭芭拉其实都在阐述一个最简单的真爱秘密：真爱就是没有秘密，不再虚伪地掩饰和假装，不再跟自己和对方玩捉迷藏的游戏。真爱就是找到真正的自我，让真我的本性流露出来，同时鼓励对方做到同样的事。在此基础上去给予爱和接受爱，让真爱流动起来。其实，这一基本的原则不仅适用于爱情，在亲情、友情和工作中同样适用。

自从我们降生到这个世界上，父母、学校、社会就试图把各种“正确的”观点灌输给我们。让我们小心翼翼地把自己的缺点和不足，乃至心底最真实的声音和渴望掩藏起来，在人前表现出我们“应该成为”的样子，而非真实的样子。而对于我们应该找个什么样的人生伴侣，应该如何与伴侣相处，“正确

的”观点又以芭芭拉称之为“恋爱宝典”的名义影响着我们的思想观念和我们的行为直到最终的结果。这些观点弥漫在我们的生活中，接受它们的人都有意无意地成为了这些观点的牺牲品与传播者。在遵从和传播这些观点的过程中，我们似乎可以享有简单、安全的生活，不用费力地甚至是冒险地去反思人生、去探寻真我和活出真我。

我们被灌输了对于理想伴侣既定的想法或者叫幻想，然后就开始了投射。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，尺寸好像居然真的是很合适，但内心却无法体会到真爱和真正的幸福。心在哭泣，但却不会怀疑那水晶鞋本身有问题。

我们被社会所熏陶，带着不同的面具，在亲密关系中和其他的生活情境里扮演者不同的角色。而与我们互动的其他人，也都带着各具特色的面具。以假对假，以空对空，我们有意或无意地都在玩着爱情游戏或人生游戏。在那些我们实在玩累了清醒时刻，我们卸下面具稍作休息，却又不得不去面对面具背后那淤积多年的恐惧、无奈、孤独、辛酸、压抑和对真爱的渴望。

我们找寻真爱的道路上一次次的失败，那一次次刻骨铭心的痛楚好像禅师手中的棒子一样在敲醒我们去反思我们的爱情，我们的生活到底出了什么问题？而那传说中的真爱，到底又是什么？

芭芭拉在本书中不仅给出了“真爱原则”，即“爱和尊重自己身为女性的想法、需求、感受，爱和尊重他身为男性的想法、需求、感受，同时在所有的行为以及沟通中，用坦诚、善意、尊重的方式，表现出对自己与对他的爱”。同时，更像个做为“过来人”的知心大姐一样，给予了我们许多细致入微、行之有效的方法让我们去展现真实的自我，发现和尊重他人真实的自我，找到生命中的真爱。每一条都是她用心去经历和反思生活得出的宝贵经验。

真爱没有秘密，但需要用真心来体悟。

（张芝华：身心美学作家，资深身心灵导师，知名催眠训练导师，【五韵四季律动疗法】创始人。师承全球知名精神科医师《前世今生》作者布莱恩·卫斯博士。带领“找回内心的真爱”、“清心轻体回春营”、“穿越时空的灵魂之旅”等经典工作坊。身心灵能量整合疗法包括催眠、NLP、完形静心、家族排列、花精自然疗法、天使疗法、西藏颂钵、绘画、舞蹈治疗、敦煌能量回春功法、肢体开发、双脑同步音乐治疗、塔罗静心、能量疗愈、生命数字等。芝华的身心美学空间 <http://blog.sina.com.cn/sandyinlight>）

目 录

前 言 献给女人和男人的真爱秘密 / 1

序 真爱没有秘密 / 1

第一部分 你不能不知道的真爱秘密

什么是真爱秘密? / 3

摆脱破坏爱情生活的“恋爱宝典” / 11

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 / 21

秘密02 切记，男人需要的爱和保证，和你一样多 / 27

秘密03 远离不喜欢真爱秘密的男人 / 33

秘密04 不玩爱情游戏 / 39

秘密05 自然流露你的本性 / 47

秘密06 喜欢他，就要让他知道 / 57

- 秘密07 投入太多感情之前，先问清楚 / 65
- 秘密08 不与不是完全自由之身的男人交往 / 73
- 秘密09 找一个人品好的男人 / 77
- 秘密10 留心可能有问题的警讯 / 85
- 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 / 95
- 秘密12 要公平：不要有双重标准 / 103
- 秘密13 别和男人的潜力谈恋爱 / 109

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 / 117
- 秘密15 拿出你最有魅力的特色——表达你的想法 / 125
- 秘密16 在感情上要大方，不要小气 / 133

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 / 143
- 秘密18 不要降低自己的格调，做出性对象的举止 / 149
- 秘密19 在床第之间运用真爱秘密 / 155

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 / 165

秘密21 感情承诺比订婚戒指更宝贵 / 177

秘密22 绝对不逼男人许下承诺 / 183

第六部分 如何在生活中运用真爱秘密

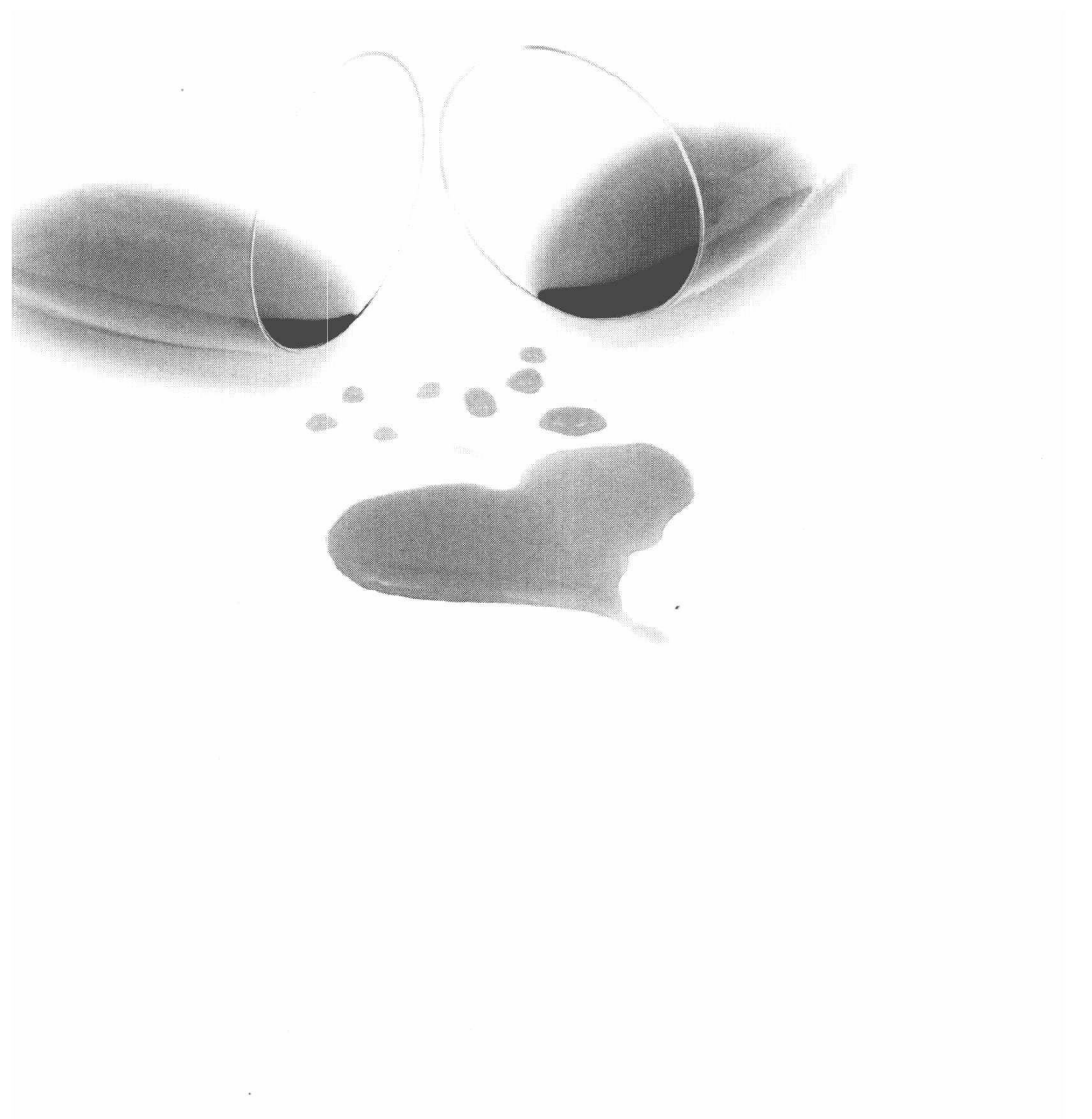
秘密23 舍弃“恋爱宝典”改采真爱秘密后，要有耐心 / 191

秘密24 用理智保护自己，而不是用感情 / 197

秘密25 用真爱秘密对待生活中的每一个人 / 201

在生活中运用真爱秘密 / 205

结 论 把真爱秘密传出去 / 211



| 第一部分 |

你不能不知道的 真爱秘密



什么是真爱秘密？
摆脱破坏爱情生活的“恋爱宝典”

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，意味着我人生里的一个重大成就，对所有女人的一生来说也是如此——

我正式俘虏了一个男人。

谈到我求得夫婿时，尽管没有人真的说出“俘虏”这两个字，然而来自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。