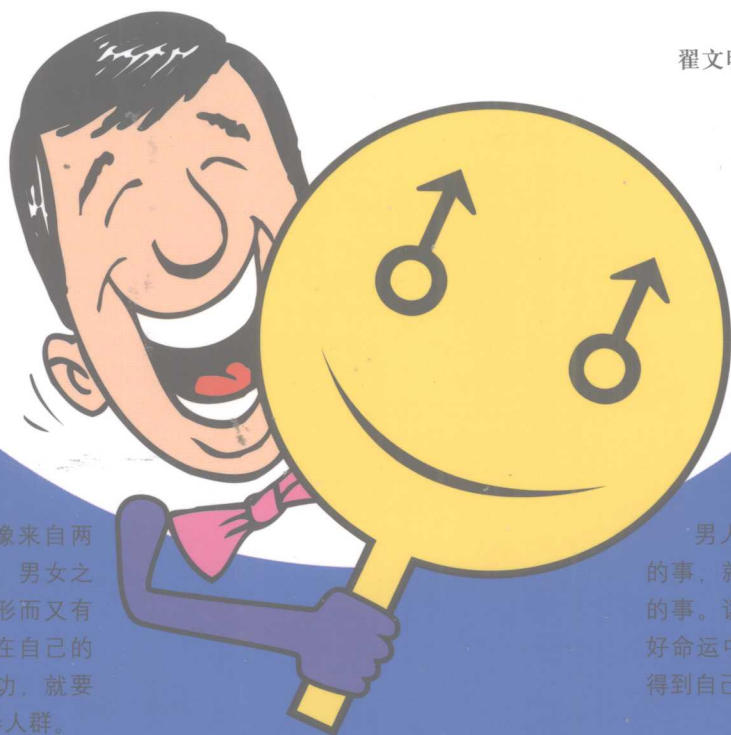


让女人读懂男人 让男人看清自己

破译 男人密码

翟文明 赵建培 著

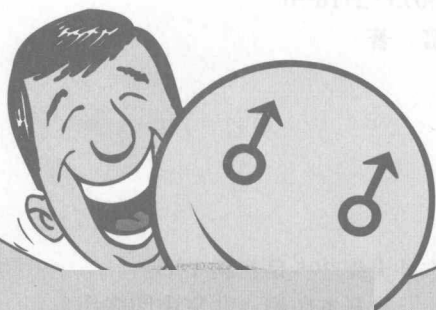


男人和女人好像来自两个完全不同的星球。男女之间总是隔着一道无形而又有形的墙。女人要想在自己的情感世界里获得成功，就要了解地球上的另一半人群。

男人最不想让女人知道的事，就是女人一定要知道的事。读懂男人的秘密，做好命运中的选择，女人才能得到自己想要的一切。

华文出版社

破译 男人密码



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

破译男人密码 / 翟文明, 赵建培著. —北京:
华文出版社, 2009.6
ISBN 978-7-5075-2718-6
I. 破… II. ①翟…②赵… III. 女性—爱情—通俗读物
IV. C913.1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 098757 号

书 名: 破译男人密码

标准书号: ISBN 978-7-5075-2718-6

作 者: 翟文明 赵建培 著

责任编辑: 杜海泓

装帧设计: 李卫锋

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 陈媛媛

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.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

720mm × 980mm 1/16 开本 17.5 印张 255 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 24.00 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

PREFACE

他喜欢我吗？

我跟他合适吗？

他为什么不理我了呢？

好男人都到哪儿去了？

他为什么不喜欢听我说话？

我要怎样做才能和他永浴爱河、白头偕老？

女人们为上面的问题所困扰，却一直找不到理想的答案。女人本来是擅长处理这类问题的，但是现实却让她们很无奈。而且，在感情上遇到问题的女性朋友大有人在：恋爱中的女人总是那么天真和单纯，却无数次遭到无情的伤害；那些在感情的路上徘徊不定的女人，根本不知道自己的这段感情会走向何处；无数的婚姻正处于危机状态，而女人却无能为力——感情路上，到处都是愁眉不展的女人。

为什么会出现这种情况呢？原因就在于女人并不了解男人。女人更加不了解，分别处于爱情两极的男人和女人，永远存在这样或那样的差异。对于同一件事情，他们常常会“公说公理，婆说婆理”。她们并不知道，男人和她们的沟通方式不同；男人和她们的感觉和想法不同；同一件事情，男人和她们的态度和反应往往不同；对于爱情，男人和她们的需求也不同。因为对这些不了解或了解得不全面，当面对问题时，女人就总是从自己的思考方式和行为方法出发，这就使得女人不可避免地对男人产生误解，相互之间发生摩擦。因此，即使是鸡毛蒜皮的小事也可能会成为争吵的导火线，让他们的爱情陷入僵局或遭遇不测。如果女人彻彻底底地了解了男人，她们就会避免这些问题的出现。

而男人也并不完全了解自己。有时他们的某些反应和表现也是无意识的，只是遵循本能或某种潜意识。但在两性关系中，男人对感情也要负起另一半责任。而如果男人不彻底了解自己，就会放纵自己的某些行为或情绪，造成感情关系的恶化；如果男人彻底了解自己的本性、特质，在遇到某些事情时，就会有意地控制自己的情绪和无意识行为，这样有助于两性关系的和谐和发展。所以，男人也需要认清自己，彻底了解自己。

《破译男人密码》就是出于这样的目的而推出的一本书。在本书中，作者以睿智、生动的语言，深入剖析了男人的特点、本性，像男人的首要目标是什么，男人的尊严比什么都重要，男人渴望独立解决问题，男人愿意给人指点，男人骨子里拒绝被改造，男人在特定时期愿意独处，男人总是爱说谎，男人喜欢什么样的女人等，向读者揭示了男人身上许多可能被女人忽略的秘密，解开女人以往关于男人的认识误区。掌握了男人的这些特点和本性，女人就不会再无意中触犯男人的禁忌，造成感情的困扰；也可以让女人有针对性地改变自己，成功吸引男人的注意力。这些对男人也有一定的启示作用，可以帮助他们正确认识自我，明白自己那些无意识的动作或行为产生的根源，从而有意识地进行控制和纠正，避免其成为他们感情路上的障碍。

此外，本书以大量篇幅阐述了和男人约会、恋爱及婚后相处时的技巧和方法，教女人如何把握好约会的4个阶段，如何把心目中的他追到手，男人的约会心理是怎样的，约会的游戏规则是什么，当男人不打电话时怎么办，怎样对他告白，如何稳定情感关系，为付出设定底线，如何知道谁是最正确的人选等；指出了破坏感情的因素，出现“剩女”的原因，让女人挣脱思想的束缚，倾听自己内心的真实声音，并提供了增进亲密关系和使性爱完美的方法，将与男人相处的秘密一一揭开。而男人从心理学和行为学方面彻底了解自己后，也可以更深刻地了解自己的真实感觉，从而为和女人和谐相处铺平道路。

结合本书中的经典案例，男人可以认清自己，而女人可以读懂男人。书中提供的两性相处之道，可以使男人和女人游刃有余地处理情感中遇到的种种问题，让他们轻松享受爱情的浓烈与浪漫，让爱情展现它最美好的一面。

目 录

CONTENTS

●第一章 男人与女人不同 /1

1. 男人是天生的猎人	2
2. 了解男人的几个秘密	5
3. 男人的价值观核心	8
4. 男人的首要目标	10
5. 男人的尊严比什么都重要	12
6. 男人在骨子里拒绝被改造	15
7. 男人最需要被信任	17
8. 男人需要女人的认可和接纳	19
9. 男人渴望独立解决问题	20
10. 男人愿意给人以指点	23
11. 压力面前，男女不同	24
12. 男人为何容易沉默	26
13. 特定时期，男人宁愿独处	29
14. 请尊重男女差异	31
15. 男人对唠叨烦不胜烦	33
16. 别患上“选择健忘症”	35

●第二章 这些是男人的本性 /37

1. 女人对男人是一种诱惑	38
2. 爱是男人不竭的动力	40
3. 因被需要而感到鼓舞	41

4. 就是喜欢美女	43
5. 男人天生就花心	45
6. 喜新却又不厌旧	47
7. 顽固不化的处女情结	49
8. 男人渴望传宗接代	51
9. 男人总是爱说谎	53
10. 男人具有“亲密周期”	55
11. 男人对离婚持消极态度	58

●第三章 男人怎样看女人 /61

1. 他不在乎你时尚不时尚	62
2. 男人喜欢性感女人	63
3. 女人的臀部，男人无比喜欢	65
4. 男人都有乳房眩晕症	67
5. 女人的腿，魅力无限	69
6. 自然过头就是邋遢	71
7. 很多男人喜欢“假小子”	73
8. 塑造完美体形	75
9. 自信的女人最具有吸引力	77
10. 为女人的微笑着迷	79
11. 男人更爱懂得自爱的女人	81
12. 女人迷人与否与工作无关	83

●第四章 如何与他约会 /85

1. 约会其实很简单	86
2. 把握好约会的4个阶段	87
3. 如何把他追到手	90
4. 男人怎样接近你	91

5. 男人的约会心理	93
6. 初次约会很重要	95
7. 遵循约会的游戏规则	97
8. 当男人不打电话时	99
9. 该不该给他打电话	102
10. 短信, 不错的道具	104
11. 有时他是在考验你	106
12. 保持一定的距离	107
13. 女人引诱男人的方式	109

●第五章 如何成功谈恋爱 /111

1. 他对你有感觉了吗	112
2. 就这样赢得他的心	114
3. 做他最好的朋友	116
4. 给爱情确定下规则	118
5. 怎样和男人接吻	121
6. 怎样对他告白	122
7. 如何稳定情感关系	125
8. 增进你们的感情	127
9. 为付出设定底线	128
10. 把男人当“野兽”驯服	130
11. 当男人变心了	132
12. 走出失恋的阴影	135

●第六章 为什么会有“剩女” /137

1. 男人都不是好东西吗	138
2. 以为自己不需要男人	140
3. 世上根本没有“好男人”	143

- 4. 处理情感的方式不当 145
- 5. 对男人要求过多 147
- 6. 经常让男人感到沮丧 148
- 7. 女强人让男人望而生畏 150

●第七章 寻找你的另一半 /153

- 1. 婚姻是一种选择 154
- 2. “坏小子” VS “花花公子” 156
- 3. 触及灵魂的爱情才永恒 160
- 4. 遇到灵魂伴侣的方法 161
- 5. 好的结束意味着好的开始 164
- 6. 如何寻找真爱 167
- 7. 如何知道谁是正确人选 168
- 8. 表现最积极的自我 170
- 9. 独立是情侣关系的基石 172
- 10. 该什么时候结婚 174

●第八章 什么破坏了感情 /177

- 1. 没为恋爱做好准备 178
- 2. 为什么会对他失望 179
- 3. 互不相同的爱情观 181
- 4. 不合适的人走到了一起 184
- 5. 仅有身体上的吸引 186
- 6. 太过期待完美 188
- 7. 男人、女人缺乏理解 190
- 8. 用性吸引男人 193
- 9. 女人情绪化很让男人受不了 194
- 10. 男人最不喜欢的女人 197

- 11. 为什么男人不肯道歉 199
- 12. 什么使你与伴侣日渐疏远 202

●第九章 如何增进亲密关系 /205

- 1. 婚姻关系是一种投资 206
- 2. 爱情, 光有愿望不行 208
- 3. 让婚姻的纽带更加坚实 210
- 4. 了解爱情的变化规律 213
- 5. 男人沉默时, 女人怎么办 215
- 6. 选择正确的时机与男人交流 218
- 7. 女人怎样说男人才爱听 219
- 8. 男人面前无须自卑 224
- 9. 告诉他你需要帮助 226
- 10. 体谅男人的处境和心情 229
- 11. 对男人表示感谢 231
- 12. 欣赏并赞美他 233
- 13. 如何原谅你的男人 235
- 14. 情感困难时, 如何与男人沟通 237
- 15. 用情书表达消极感受 240
- 16. 不时地对感情缝缝补补 244
- 17. 如何避免离婚 246
- 18. 培养自己的女人味儿 248

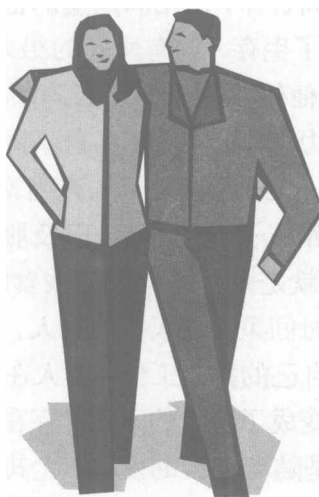
●第十章 如何使性爱完美 /251

- 1. 男人渴望完美性爱 252
- 2. 男人的动物性很强 253
- 3. 男人如何感受爱情 255
- 4. 让性爱更加美妙 256

5. 增强性爱信心	258
6. 让性爱刻骨铭心	260
7. 重燃激情之火	264
8. 发展相互吸引的两极性爱	266

第一章

男人与女人不同



1

男人是天生的猎人

男人是什么？男人的主要特点是什么？男人和女人有哪些不同？

对于这些看起来答案十分明显的问题，相信大多数女人都会迷惑不解。如果要用某个词语来形容男人的话，不是太片面，就是没有说服力。尽管男人看起来很复杂，但如果你足够了解男人的话，会发现他们就是一个非常简单的物种，有时甚至会简单到不可思议的程度。概括地说，一个男人，他的几乎全部主要特点——无论是身体上、思维上或精神上的——都在一个猎人身上充分地表现了出来。

在历史上，男人和猎人有不可分离的关系。在人类漫长历史中的很长一段时间内，男人和女人共同合作，在充满危险的世界里艰难地生存，并形成了各自的地位和特点。为了生存，各有所长的男人和女人互相依赖，食物、性、孩子、住处等都迫使他们共同努力，因为即使是满足这些最基本的需求，也要求男人和女人通力合作，以发挥各自不同的优势和作用，掌握不同的技巧。在至少相当长的一段时间里，男人充当家庭（包括女人）的供养者和保护者，女人则专门抚养孩子、操持家务以及服侍男人。男人每天清晨醒来就要开始一项工作，那就是外出为家庭寻找食物。

可以说，在很长一段时间里，男人就是猎人，猎人就是男人。根据生物进化学的观点，为了适应自己的狩猎工作，男人在狩猎时自觉养成的种种习惯，在漫长的时间里渐渐变成了自发的习惯，存在了男人的基因之中，有些甚至成为了生理特征。但是随着社会的发展，尤其是18世纪末以来，人类文明、农业技术取得了巨大进步，这意味着以获取食物为目的的狩猎活动的重要性大大降低了。在现代社会，男人和女人并不仅仅是因为安全和生存而相互依赖，我们祖先的模式和方式已经过时了。社会和经济的变化对传统的男女角色产生了极大的影响，女人开始加入就业大军，削弱了男人对于女人的

传统价值。男人不再是作为供养人和保护者而受到重视和钦佩，现在，他们主要因为爱和浪漫而相互重视，幸福、亲密感和持久的激情才是完善男女关系的重要条件。

然而，人类的文明只有区区几千年的时间，尤其是从人类开始进入现代社会以来的这段时间，对于男人的数万年的猎人生涯来说，简直可以忽略不计。尽管男人作为猎人的美好时光已经一去不复返，但是猎人的一切特征被男人的后代继承了下来。在现代社会中，男人们所扮演的角色和言行、思维习惯、身体特点等，都和猎人有着千丝万缕的关系，或者说，即使在现代，每个男人仍然还是作为一个天生的猎人而存在。

众所周知，打猎是一项很需要体力的工作，这就要求男人要具备不同于女人的强壮身体和高大体格。随着打猎的进行，男人的身体功能更加适合于从事这一类的工作，比如更快的速度、更大的力量等。男人的脑部结构的进化也证明了他是一个天生的猎人。根据生物进化的观点，在长期的打猎生涯中，男人大脑的一些特定区域自然而然地发生了改变，以使他能成功地完成狩猎任务。这个特定的区域被叫做“视觉—空间”中枢，它主要用来测量速度、角度、距离和完成空间配合。现代男性则使用大部分大脑来倒车停车、看地图、往快车道并线、设计电子游戏、玩各种球类运动和击打移动目标，这些都是大脑的狩猎区域。

相对来说，女人以护巢者的身份进化，以保证下一代能够生存为使命，因为她们进化得最好的是大脑的其他区域，而她们的空间中枢活动不会像男人一样发达。很多女人对男人有一点共同的抱怨：他们总是对陪女人逛街这项女性总是饶有兴趣的活动十分厌烦。如果需要一件衣服，他们会直奔目的地，在看到一件满意的衣服之后，一分钟之内就做决定，付款、结账、拿走。女人们如果了解到男人的猎人本性，那么就不会觉得奇怪。作为猎人，他的任务非常简单清楚——找到一个能吃的东西，然后快速而准确地击中它，提供给家庭和自己食用；或者打倒妨碍家庭安全的目标。犹豫会使他失去自己的目标，至少是失去最佳的捕猎时间。

男人喜欢挑战和刺激，他们对狩猎游戏乐此不疲。在古代，他们为了获取足够多的食物，必须对这一行动保持相当大的兴趣，无论捕猎环境有多么

恶劣、猎物有多么凶猛。同时，通过狩猎，他们不仅获得了女人和其他社会成员的尊重，也获得了征服的成就感，所以这种成就感一直流传下来，至今如此。就像猎人捕猎需要做像精心布置许多陷阱和圈套之类的许多事情一样，现代男人在进行各项任务时，也往往不惜付出巨大的努力，耗费巨大的精力。他的所有技巧和心思，最终的目的只有一个，那就是完成任务，为此付出多大的代价，他都认为是值得的。甚至反过来说，难度越大，就越有挑战性，所获得的成就感也越大。

尽管男人们打猎的时候也有合作，但大部分时间他们都是单独行动。猎人必须独立解决打猎过程中遇到的种种问题，比如，在哪个地方打猎、用什么方法打猎等。每当猎物出现的时候，他一般都不能与人商量，也不需要任何人给予指示，他所做的事情就是在最短的时间内，利用自己的经验、知识，使用最恰当的方法，击中、拿下猎物，然后把它们扛回家，交给家里的女人。在这整个过程中，猎人很少需要别人的帮助。这可以解释为什么男人都不喜欢别人的指点，而喜欢独立解决问题。这一点在后面我们将重点讲述。

另外，打猎是一项需要用很大力气和足够的智慧进行的工作。在打猎的时候，猎人必须集中全部精力，心无旁骛地工作，否则就无法成功。这和男人的单一思维也是很相似的。在狩猎的大部分时间里，猎人所做的事情主要是用脑袋和身体进行，很少有机会和别人交谈，这和男人喜欢沉默也有很大的相似性。在每一场狩猎结束之后，由于用去的精力太多，猎人回到家中之后，往往会一言不发地去做自己的事情。而现代社会的男人在拖着疲惫的身体回到家后，第一件事尽管不是躺在床上，至少也像猎人一样安静地做自己的事情，比如看报纸或电视，这也是他在劳累之后需要休息的证明。

大部分的猎人对猎物并不做挑选，他们四处安放机关，即使逮着老鼠也很愉快；但那些捕猎水平高的猎人，就可能专门挑肥拣瘦，逮到珍禽异兽才开怀。打猎是很复杂的事情，最终的结果受到很多因素的影响，因此，打猎总是有得有失。百发百中的猎人总是很少，但重要的是，猎人并不会因为失去一个目标就失去打猎的动力。而在现代，在事业上屡败屡战的男

人也并不少见，那些因为一次的失败而一蹶不振的男人通常会被认为“不是男人”。

古时候，由于生存是一件非常困难的事情，因此男女关系也很简单，不需要男人拥有良好的沟通技巧。男人每天都冒着生命危险出去，到处奔波，为整个家庭寻找食物，女人因此觉得她得到了尊重和爱。她并不指望男人像她一样敏感、体贴，只要他是一个好猎手，并且能够顺利回到家就行了，用不着他掌握处理男女关系的技巧而成为一个满意的配偶。同时，供养女人使男人受到了爱慕和尊敬。这就可以解释为什么男人并不那么擅长处理情感问题了，因为情感问题首先需要的是敏感、细腻以及感性，而这些正是男人的弱项。现在，正是这些弱点使他们感到自己对于幸福的把握十分无力。当然，要使他们改变，也需要假以时日。

2

了解男人的几个秘密

女人常常认为男人的很多行为不可思议，事实上，就像女人们做事有规律可循一样，男人们做事也有他们自己的逻辑。对于女人来说，她的错误就在于总是以自己的思维方式来分析男人的行为。当然，并不是男人的行为真的不可理喻，而是男人和女人为人处世的方法不同而已。下面是女人眼中男人们最不可理解的几种行为，了解这些行为背后隐藏的秘密，可以帮助女人更加了解真实的男人。

◇ 男人总是认为“我能行”

少儿图书和经典影视剧中的英雄形象继承了一个共同的古老传统，那就是他们从来都不犯错误，也不轻易示弱或流露真情。男人们从小就受到这样一种观念的影响：作为一个男人，他应该坚强，不管做什么事情都必须做好。男人们已经习惯于这样的观念：如果自己不能做某事，或者不能单独解决某个问题，那就表示他很无能。因此，一旦有女人对男人所做的事情或所说的话提出质疑，以及打算为处于困境中的男人寻找帮手时，男人多半都会有防御性的反应。比如，男人可能会毫不犹豫地把非常实用的厨房烹饪手册

作为生日礼物送给自己的妻子，但是当自己收到像“自我完善”一类的书时，他很有可能会感到自己受到了侮辱，因为这样等于对方在说自己还不够完善。不管在什么情况下，女人所想到的是用帮助来表示自己对男人的关心和爱意，而男人却会永远说“我能行”，从而把帮助看做是对自己的侮辱。

◇ 男人逃避情感责任

对于女人来说，情感责任就意味着结婚和养家的渴望，是另一种幸福；但对于男人来说，这意味着和妻子或者女友出去的时候，别再妄想和别的女人攀谈。因此，当男人要和一个女人建立固定的关系，或者步入婚姻的殿堂时，他的男性朋友们会当着他们的面祝福他们，但是在背后总是会揶揄男人：“向你一半的房子和90%的性生活说‘再见’吧！”或者：“你连打个喷嚏都要向她报告，因为你已经被上了镣铐了。”大多数男人会尽量避免和女人明确关系，这是因为他们觉得这样做会剥夺他们的自由。这些自由包括随意支配自己时间的自由、不想说话就不说话的自由、随意干自己想干的事情的自由，以及和别的女人有亲密关系的自由等。当女人试图和男人讨论这方面的问题时，男人们常常是尽量拖延时间，能躲则躲，或者完全和她对着干。

◇ 男人对朋友的私生活了解很少

女人常常把男人的朋友称为“酒肉朋友”，从字面上来说，这种说法有一定的合理性。男人下班后和朋友们去酒吧连续泡上两小时之后，他很有可能不知道对方刚刚办了离婚手续，他们只是在一起吃吃喝喝；男人也可以花很多时间和自己的朋友在一起钓鱼、打扑克、看足球赛，但是却很少谈论人和情感问题。这是因为，男人总是把聚会当做一种休憩活动，完全当做一种缓解压力的方式，因此，男人从来不强求别人说话。当有人端着酒杯一言不发的时候，其他男人能够理解他而不去打扰他。即使说话，男人们的话题也大部分是围绕着工作、汽车等与空间有关的事情，而很少去关心情感问题。男人相信，当对方有困难、需要帮助的时候，他自己会提出来。

◇ 男人一次只能做一件事情

很多女人可以一边看书一边看电视，也能边听边说，但是男人却好像很