

荣登美国畅销书排行榜



◎ 女人不要看

你需要知道有关女人的
内心世界……

给男人^的幸福秘笈

For Men Only

桑蒂 / 杰夫·菲德翰 合著

By Shaunti and Jeff Feldhahn

黄懿望 周奕婷 合译



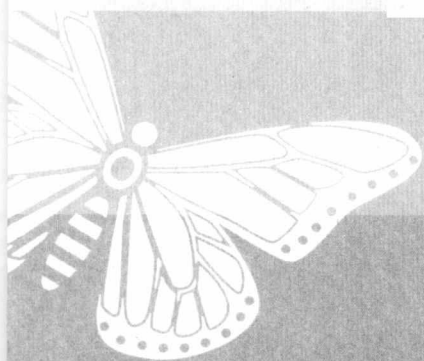
给男人的幸福秘笈

For Men Only

桑蒂 / 杰夫·菲德翰 合著

By Shaunti and Jeff Feldhahn

黄懿望 周奕婷 合译



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给男人的幸福秘笈 / (美) 桑蒂, (美) 杰夫·菲德翰著;
黄懿望, 周奕婷译—深圳: 海天出版社, 2009.9
ISBN 978-7-80747-577-4

I. 给… II. ①桑…②菲…③黄…④周… III. 两性关系 IV. B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第087593号

Originally published in English under the title:

For Men Only by Shaunti and Jeff Feldhahn

copyright © 2006 by Veritas Enterprises, Inc.

Published by Multnomah Publishers, Inc.

601 N. Larch Street, Sisters, Oregon 97759 USA

All non-English rights are contracted through:

Gospel Literature International,

P.O. Box 4060, Ontario, CA91761-1003 USA

Simple Chinese Copyright © 2009 by AGECCO Culture Development Inc.

ALL RIGHTS RESERVED

国际简体中文版授权 / 深圳爱及特文化发展有限公司 www.agecco.com.cn

本书由台福传播中心授权在大陆出版发行, 中文版权©EFCCC

给男人的幸福秘笈

GEINANREN DE XINGFUMIJI

图字:19-2009-020号

出品人 陈锦涛

出版策划 毛世屏

责任编辑 王 颖

责任技编 钟愉琼

出版发行 海天出版社

地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)

网 址 www.htph.com.cn

订购电话 0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)

印 刷 深圳大进印务有限公司

印 张 8.75

字 数 100千

开 本 787mm×1092mm 1/16

版 次 2009年9月第1版

印 次 2009年9月第1次

印 数 1-10000册

定 价 25.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

推荐者语录

假如你曾问过：“她为什么会那样做、那样想或那样说？”那你就必须读读这本书。桑蒂和杰夫不仅回答了这个问题，他们也消除了长久以来一直令太多男人无法跨越两性鸿沟的困惑。

——帕罗特夫妇 (Drs. Les and Leslie Parrott)
畅销书“爱之语” (Love Talk) 作者

当我们在今日家庭生活 (FamilyLife Today) 的电台节目中特别报道了桑蒂的《给你的悄悄话》一书时，我们的电话响个不停！下次桑蒂和杰夫再回到节目中来时，我要去多买几部电话。这本书的内容清新又中肯——是每一个婚姻的良药。必读！

——丹尼斯·雷尼 (Dennis Rainey)
学园传道会家庭事工 (FamilyLife) 会长

桑蒂和杰夫再一次发掘了装满见解的藏宝箱，这些见解不仅令人大开眼界，而且可能会改变你的生命。

——安迪·史坦利 (Andy Stanley)
北角事工 (North Point Ministries) 畅销书作者

当我在帮助那些被动的男人变得更像圣人时，大部分的工作都牵涉到如何与女人相处。我会随时在手边准备好一箱菲德翰的杰作。

——保罗·考夫林（Paul Coughlin）

《有名无实的婚姻》（Married But Not Engaged，暂译）作者

献给我们的父母
他们以身作则地教导我们
努力去了解彼此
是一件相当值得的事

桑蒂给女性读者的几句话：

我要在此衷心地问候——并且郑重地提醒——所有那些充满了好奇心，想要知道我们究竟告诉了男人哪些私密的女性朋友们！

当杰夫和我跟一些夫妻谈到这本书和我前一本书——《给你的悄悄话》(For Women Only)——的主题时，我们发现我们需要注意男人和女人在读完之后，如何处理彼此的期望。因为男人和女人在处理这些“对彼此的新发现”的方式上非常非常的不同。

女人处理事情倾向于要把事情讲清楚。所以当女人读到或听到《给你的悄悄话》中的新发现时，她们经常会转向她们的丈夫或男友（通常都是十分惊讶地）说：“这是真的吗？”这样的方式会带出一段热烈的对话，以及与她们的男人的一种新的亲密感。

然而，男人处理事情则倾向于要把事情想清楚，而且除非他们完全了解他们所想的事，否则他们什么也不会提。因此，当男人读到或听到《给男人的幸福秘笈》中的新发现时，他们通常会变得相当安静。他们在心里处理那些信息，而且就是无法谈上很长一段时间——甚至根本谈不了什么。这样子呢……就不会带出一段热烈的对话！

假如女人不知道有这回事的话，这种关键性的差异便可能会导致失望。我们可能很容易就想说：“他一点也没学到有关我的事。”或者甚至会想：“他一定是不关心我。”

然而在我们的经验当中，这两种假设都不是事实。虽然要做到这一点非常困难，但是如果我们女人愿意给男人一点时间去处理那些信息，我们发现尽管男人不一定会说出他们学到的东西，但他们通常都会开始实地去做。

所以在你所爱的人读了这本书之后，接下来的那一段时间当中，睁大你的眼睛，当这样的事发生时，看出他的努力并给予他你的肯定！

——桑蒂

目 录

桑蒂给女性读者的几句话

第一章 再思捉摸不定这玩意儿

/ 1

为何你需要一张女性世界的新地图

第二章 从未成交

/ 11

为何她的“我愿意”永远是“真的吗？”的意思
——而我们又该如何应对？

第三章 窗口……打开吧！

/ 31

你应该知道的有关女性不可思议的大脑的事

第四章 你真正的工作更靠近家

/ 47

你那供应者 / 保护者的天性

如何使她更没有安全感而且觉得更不受关心

第五章 倾听就是解答

/ 65

为什么她对那个问题的感觉正是问题所在，
而你又该如何解决你想替她解决问题的那股冲动？

第六章 她不要性，不代表不要你

/ 83

她的性欲如何受到她独特的受造方式的影响，
以及为何你的自我不该跟着受影响

第七章 镜子里的女孩

/ 103

在你的女人里面的那个小女孩，
极其渴望听见你对她说的话——以及你要如何正确地回答

第八章 她一直想嫁的那个男人

/ 123

最爱你的那个女人最希望你知道的事



第一章 for men only

再思 捉摸不定 这玩意儿

为何你需要一张女性世界的新地图

就像某些我所认识的男士一样，你可能会忍不住想要略过这一段前言，直接跳到讲性爱的那一章去。而且如果你正在偷笑的话，那大概表示你已经这样做了，或是正准备那样做。

其实那也不是什么坏事。只是会有一点失去原来的意义。假如你曾经和一个女人认真交往超过一段时间（比如说一天），你就会知道，如果只是为了得到你想要的东西而做某件事，其实并不会让你拥有你想要的事物太久。

大概一个礼拜左右吧？

但是让我们诚实一点——你读这本书的主要原因之一是因为你正试着要获得某件你想要的东西。并不是性爱（好吧，并不只是性爱），而是与你的妻子有一个更美满、和谐的关系——一个不是那么难维持、那么令人困惑的关系。而且书的封底还给你一种疯狂的想法，让你觉得说不定你真的可以了解她呢！

不管是疯狂的想法，还是为了其他因素，我们正在谈论的那个女人刚才拿了这本书给你。

嗯……

好吧，不管怎样，来看一看我们找到的这些新发现吧。我们相信你会信服的。书中的每一章都解释了关于你所爱的那个女人的一些事，这些事过去可能时常令你感到无助、困惑，或者就是让你生气。每一章也都指出一些简单可行的解决之道。你唯一需要的天分就是，你一开始就要做一个决定：愿意用不同的方式去思考。本书篇幅不长，但是假如你把它从头到尾读完的话，你将会对你以前可能从未了解的有关你妻子或女友的事大感惊奇。

◎ 每一章都指出一些简单可行的解决之道。

这就是我——杰夫——所经历的。我只是一个普通的、有点搞不清楚状况的男人（事实上，有时候更正确的说法应该是完全搞不清楚状况）。因为我们这些普通的、有点搞不清楚状况的男人必须站在同一阵线，所以这就是为什么即使这本书是桑蒂和我合著的，但大部分的内容会由我来撰写。

首先是背景介绍

桑蒂在2004年出版了《给你的悄悄话：你需要知道有关男人的内心世界》（For Women Only: What You Need to Know About the Inner Lives of Men），该书一上市立刻成为排行榜畅销书。那本书根据一份具有全国代表性的问卷调查、许多焦点团体（focus group），以及其他的研究而成，让女人对我们大部分的男人一直希望我们妻子知道的事大开眼界。比如说，我们大部分的男人需要感到被尊重更甚于被爱。或是除了单单获得足够的性，男人也极需要觉得我们的妻子对我们有“性趣”。

不知道为什么，各地的女人都为此感到震惊。对我而言，那些发现似乎是蛮明显的。但是透过全国各地如雪片般飞来的信件——从女人和她们充满感激的丈夫而来的——我们看见当这些异性伴侣终于明白她们过去所不了解的事时，能带来多大的益处。

◎ 不知道为什么，各地的女人都对男人心里的想法感到震惊。

在这本书里呢，受到震惊的对象转换阵营了。这回轮到桑蒂一再重复地说：“我不敢相信你以前不知道这件事！”

当桑蒂的出版商最先开始来找我们洽谈撰写《给你的悄悄话》的姊妹版，以帮助男人了解女人的时候，我有两个主要的顾虑。第一，我认为男人不会去读一本有关“男女关系”的书，因为对我们大部分的人而言，我们这辈子最后一本有关男女关系的书已经在参加婚前辅导时读完了——而且纯粹是因为被人强迫才读的。不过更主要的是，我很怀疑女人有被了解的可能性。和其他复杂的事物比较起来——像是潮汐，或是如何计算一个棒球选手的打击率等——女人似乎是不可知的，甚至是捉摸不定的。

我曾对早期的一组女性焦点团体说明我的怀疑论：

杰夫：男人常常会认为女人是捉摸不定的。我们想：我上礼拜拉了这根杠杠得到了某种反应。但是当我这礼拜再拉同样的杠杠时，我却得到完全不同的反应。那不就是捉摸不定吗？

焦点团体的女人：但是我们才不是捉摸不定呢！假如你拉了这根杠杠得到不同的反应，那要不就是你们拉的是不同的杠杠，要不就是你们拉的方式不同，才会这样。

桑蒂：男人需要的，是一张像地图那样的东西，能指引他们通向他们的妻子，因为我们是可以被绘制的。我们是可以被

认识和了解的领域。

杰夫：你看，男人认为女人是一片沼泽：你看不到你脚踩的地方，而且你知道你迟早会陷在流沙里。你越是挣扎着要脱身，就陷得越深。所以在这星球上的每一个男人都知道，这时你所能做得最好的事就是静止不动，然后希望有人会来救你。

我从那时起也亲身体验到——男人并不需要住在沼泽里。这个认知引领我们决定了这本书最终的副标题：“单刀直入话女人的内心世界 (a straight forward guide to the inner lives of women)。”

- ◎ 男人认为女人是一片沼泽：你看不到你脚踩的地方，而且你知道你迟早都会陷在流沙里面。

七项新发现

要让你生命中的那个女人对你而言不再是一片“沼泽”，最重要的关键在于了解到，你对她的一些基本假设可能过于简单或者根本就是错的。所谓的过于简单，就是我们很容易仅靠着我们对妻子或女友部分或表面的理解来过日子。更糟的是，大部分的男人不知道如何将他们有限的理解应用在实际的生活中。

举个例来说，大部分的男人听说女人想要有安全感。很好——但那究竟是什么意思？固定的薪水袋？一间豪宅？不断增加的退休金？在访谈过数百位女士后，我很惊讶地发现，在财务上有安全感是蛮不错的，但对她们而言，其重要性远比不上在情感上觉得有安全感——觉得与你很亲密，而且有把握不论发生什么事，你都会陪在她身边——来得

重要。信不信由你，原来提供情感上的安全感，比起你做得死去活来才能提供的财务上的安全感要容易得多。

本书将帮助你从表面的理解进入最重要的认知，了解日常生活中的那些事物对你的女人有何意义。一旦你开始去验证这些新发现，我想你会对它为你们两人带来的影响感到惊奇。

◎ 本书将帮助你从表面的理解进入最重要的认知，了解日常生活中的那些事物有何意义。

本书按照以下列出的六大主要发现来编排。有些发现会让你惊讶，有些不会（至少一开始是这样）。（但那就是“沼泽”的特性——你所见到的很少是事情的真相。）

我们表面的理解	实际的涵义
女人需要感到被爱	即使你们之间的关系十分良好，你的伴侣还是可能对你的爱有一种根本上的不安全感——当那种不安全感被触发时，她可能会用让你感到困惑或沮丧的方式来表达她的反应，直到她重新感到安心为止。
女人很情绪化	女人总是在同一时间内处理许多她们过去以及现在的思想和情感——而且这些东西都挥之不去。

我们表面的理解	实际的涵义
女人想要安全感——换句话说， 财务上的安全感	你的女人是如此地需要情感上的安全感以及与你 的亲密感，她甚至会为了要得到它而忍受财务上的不安 全感。
她并不是要你去解决问题， 她只是要你倾听	当她跟你分享一件情感上的问题时，她的感受以及希 望有人倾听她说话的渴望，远比问题本身来得重要。
她的性欲比较低；她一定是 对我没兴趣	女人在生理上对性的渴望比男人少得多——而且这通 常与你个人的魅力无关。
她想要看起来很有吸引力	在你那位聪慧、有安全感的妻子里面，住着一位小女 孩，十分需要知道你觉得她很美丽——而且你的眼睛 只注视她。

我们是如何发现的：我们的方法论

有将近一年的时间，桑蒂和我试着要找出女性内心的“地形”区域，这些区域对大部分的女人而言很稀松平常，但却是大部分的男人们所

不了解的。除了进行了几百次的个人访谈之外，我们在桑蒂到许多女性聚会的场合发表《给你的悄悄话》书中的内容时，搜集了大量的趣闻轶事。我访谈过家庭主妇、公司老板和秘书；访谈地点包括飞机上、焦点团体中，还有当桑蒂在女性的会议后被人团团围住时的书摊那儿。而且我也将桑蒂4-womenonly.com的网站上几百封电子邮件和论坛帖子——仔细看过。

在所有的场合中，我真的只是一个“跟班”的男人。就像在伊拉克战争开打时，那些和全副武装的骑兵部队共乘的记者一样，我始终戴着头盔，低着头，而且随时准备好我的笔记本。

◎ 我是那个“跟班”的男人。就像在伊拉克战争开打时，那些和全副武装的骑兵部队共乘的记者一样，我始终戴着头盔，低着头，而且随时准备好我的笔记本。

在进行了所有的研究之后，我们做了一次科学化的全国性调查。正如桑蒂在她前一本书中所做的，我们和前美国人口普查局问卷设计组组长、问卷设计专家查克·寇温(Chuck Cowan)以及“决策分析师”(Decision Analyst)这个专业的问卷调查公司一起合作。他们合力帮助我们设计与执行一份创新的、具代表性的针对全美国四百位女性所做的问卷调查。结果，在个人访谈、问卷调查、聚会和其他的回应中，我们估计共有超过三千位女士为这本书提供了各样的信息。

我知道你将会为这些结果所吸引。尽管这些发现中有一部分可能颇具挑战性或让人难以接受，但是男人已经对于其中许多事实是多么有帮助又多么简单就能实行，使他们能与伴侣有更好、更祥和的关系而感到惊讶不已了。