

# 《女人这样爱，男人爱这样》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年05月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787550278868

## 编辑推荐

\*男人把结婚看成恋爱的终点，女人把结婚看成是恋爱的起点。\*对男人来说，浪漫可能是一种奢侈品，而对女人来说却是必需品。\*男人习惯以逻辑和理性分析遇到的一切现象，认为凡事必须有个合理的解释。对错观念是他们的核心价值观。而对女人来说，无论男人有多少大道理支持自己是对的，如果他与女人的沟通方式不好，他认为对的事都会变得毫无意义。

## 内容简介

在两性关系中，你是否经历过道理怎么也说不通，对方就是无理取闹的困境？你是否常常感慨相爱如此简单，相处太难？其实，两性问题不过是男人和女人看问题的角度不同造成的，男人天生注重理性和逻辑，而女人则更加注重感受。你与爱人的矛盾并非不可调和，你完全可以通过学习相处的智慧，了解关于爱的真相，通过了解两性差异，在两性关系中更加自在和自由。爱情如自驾游，最重要的并非你要去哪里，而是沿途的风光和你对风光的感受。理解两性的差异，学会两性相处之道，会让你和爱人甜蜜幸福地把沿途风景都看透，让爱细水长流，美满无忧。

## 作者简介

光灵（What2believe）美国“\*自主博客”冠军得主。连续数年在网上论坛分享自己对两性关系和生命真相的观点，并且经常为网民解答相关问题，深受不少网民的关注和爱戴。他对两性关系的智慧主要来自他对感情生活的亲身体会和感悟，完全无师自通。除了写作以外，他同时从事个人的婚姻辅导，并参与有关两性关系及情绪辅导的教学工作，目的是向更多人传播如何经营美满婚姻生活和快乐人生的相关技巧和智慧。邮箱：what2believe@gamil.com个人网站：<http://what2believe.com>

## 目录

为何相爱却不快乐  
快乐，由你做主！  
给女人的建议  
善用男人的自尊心为你服务  
为了自己而付出  
别按下男人的死穴！

以柔制刚是硬道理  
你能吸引自己的男人吗？  
要给男人多少空间？  
在镜子中发怒的你  
成为男人的三个身份  
妻子的宽恕课题 向你的男人，  
说出你的感受  
女人的真正幸福  
其实，是你的想法令你不快乐

为何不能为我而改变？

你不那么爱我忍受是相处之道？

快乐与否，由伴侣决定？

你爱的是个怎样的人？

不懂你，不等于不爱你相爱，

相爱容易相处难？

沟通是一种相处为

给女人的建议

为了自己而付出

以柔制刚是硬道理

要给男人多少空间？

成为男人的三个身份

说出你的感受

给男人的建议

明白女人的真正需要

男人最痛

是男人，就要包容你的女人

把爱说出口

点燃女人的欲望

正视女人的性冷感

理性的男人，

性观念的差异

恋爱的起点与终点

“多情”的男人

女人享受过程

相处小技巧：女人篇

舒缓负面情绪的技巧

假如今天是你们的最后一天

摆脱期望的枷锁

离开与留下 真正的幸福

从生命真相中觉醒

受苦只是你的一堆想法

以爱导航

原来，一切都是为了你好

附录一 爱的真相

[显示全部信息](#)

## 前言

自序数年前我以What2believe这个笔名，在香港一个网上讨论区分享我对两性关系的一些观点，出乎意料，收到了不少网友的正面回应，大多是向我诉说个人在感情路上所遇到的种种煎熬。其间我深深体会到，处于感情困境中的男女所受的痛苦和无助。值得安慰的是，不少网友都能够在我们进行文字交流的过程中，获得一些释放自己负面情绪的机会及转移心境的动力，并藉由我们一些心态方面的引导，凭自己的力量重新振作起来。我们都明白，在爱情关系中，没有任何人能够帮到你，真正能够帮助你的人只有你自己。原来，你可以凭自己的力量超越困局和变得更快乐，不需要继续依赖或等待别人给予你更多的幸福。其实，任何人都可以通过自己的内在转变而改变外在的处境。你完全可以通过学习相处的智慧，了解关于爱的真相，甚至只是明白自己与异性的差异而达到改善两性关系的效果。起码，你会在一直让你受苦的爱情关系中，感到更自在和自由，只要你愿意这样选择。这本书献给希望在爱情关系中获得真正快乐的所有男女。无论你是刚入情场的年轻人，还是身经百战的老夫老妻，如果你在相爱的关系中不能经常获得快乐和满足，而你真切希望改变这种状态，我相信，你会在书中找到一些能够深深影响你的启示，这也是本书的目的。我不能强调更多，在所有的爱情关系中，真正让你感到受苦的并非你的伴侣，而是你自己的固有观念，只是你的一堆想法而已。所以，也只有你，才能真正转变自己的处境。所有的人生经历都是为了你好，此刻，除了感恩，我已经什么也说不出来.....光灵（What2believe）

## 在线试读部分章节

### 为何相爱却不快乐？

相爱只是让你们能够走到一起的原因，而不是令你们获得快乐的方法。能够与一个人从相识到相爱是一种缘分的安排，而并非能够快乐的保证。要想在一段相爱的关系中获得快乐，还需要双方在相处的过程中不断反省自己，学习在不同的考验中超越考验间接引发的伤痛。原来让你在爱情关系中不快乐的主要原因，往往都是一些你一直认为理所当然的想法。当你明白自己的一些固有观念是如何影响你的爱情关系时，你便可以通过选择改变自己的这些想法而变得更快乐。

其实，是你的想法令你不快乐

都是你的错？为何不能为我而改变？我是受害者？你不那么爱我忍受是相处之道？爱人比爱自己更重要？快乐与否，由伴侣决定？

令你经常不快乐的原因，只是你执着于对错的观念。为何相爱却不快乐？

相爱只是让你们能够走到一起的原因，而不是令你们获得快乐的方法。能够与一个人从相识到相爱是一种缘分的安排，而并非能够快乐的保证。要想在一段相爱的关系中获得快乐，还需要双方在相处的过程中不断反省自己，学习在不同的考验中超越考验间接引发的伤痛。原来让你在爱情关系中不快乐的主要原因，往往都是一些你一直认为理所当然的想法。当你明白自己的一些固有观念是如何影响你的爱情关系时，你便可以通过选择改变自己的这些想法而变得更快乐。其实，是你的想法令你不快乐

都是你的错？为何不能为我而改变？我是受害者？你不那么爱我忍受是相处之道？爱人

比爱自己更重要？快乐与否，由伴侣决定？

令你经常不快乐的原因，只是你执着于对错的观念。

都是你的错？对错只是我们赋予事情的可变价值观，当你不再以对与错的观念来看待事情时，你对事情的想法也会发生转变。“都是你的错”恐怕是两性关系中的一个常见想法。这个想法很简单，就是你认为伴侣所做的一切，要么是对的、要么是错的。你不断用对与错的标准检查伴侣的每个行为，对的你认为理所当然，错的便令你感到气愤。对与错的观念，惯性的思想陷阱随着人生经历愈趋丰富，你就愈容易惯性地不断强化对与错的观念。而当你在关系中发现，伴侣做了些你认为不对的事时，你就会马上把对方的行为标签为错的，甚至把对方整个人看成是有问题的，然后一大堆的批判就出台了。你开始根据这个想法的结论，进行一系列针对伴侣的响应、批评甚至攻击。而为了把自己的指控合理化，以证明自己是正确的，你会不断寻找能够证明对方做错了的理由和证据。我们都习惯用对与错的观念，对伴侣的言行做出评价及反应。而当你这样批评对方的时候，对方也会为了要证明自己没错，错的是你而反击你。本来相处快乐的情侣或夫妻，就这样掉进了惯性思维的陷阱，导致一次又一次的冲突。你会说，难道对方做错了也可以算了么？做错也不用改正吗？对方难道可以为所欲为，这样不会把关系弄得更乱更错吗？不会的！因为爱情根本没有绝对的对错，你以前认为是错的，今天可能会认为是正常的；而站在不同立场的人，对同一事情的对错判断都会有所不同。对错只是我们赋予事情的可变价值观，当你不再以对与错的观念来看待事情时，你对事情的想法也会发生转变。不认同与不接受无论你们是情侣还是夫妻，在相处的过程中，经常让你不快乐的，都是来自你认为对方错了的种种判断。我的建议是，当你的伴侣做了或没做一些事情而让你生气，让你觉得对方错了的时候，请你先握紧你作为对错法官的木槌子，并尝试不把对方的这个行为裁定为错的，而只是如实地接受这个行为。我不是要你赞同这个行为，你绝对可以不同意对方这样做，但是，你也绝对可以在不认同的情况下，单纯地接受这个行为的发生。如果有需要，你只是带着体谅的心态，向对方提出你的个人意见，并通过坦诚的沟通，把你不认同对方的原因说出来。这样，对方一定会更容易接受你的不同意见，而且会让伴侣暗地里感激你的包容和宽大。更重要的，是能够让对方体会你的爱，你们的摩擦自然会减少。最后，你会发现，令你经常不快乐的原因，只是你执着于对错的观念。

为何不能为我而改变？如果你真的爱你的伴侣，你会愿意包容和接受现在的他/她，而并非不断要求对方成为你想象中的人。人经常会有一种假设性的想法：如果伴侣真的爱我，对方自然会为了我而改变。相反，如果对方在知道你的期望和需要的情况下，仍然不愿意改变，就是不够爱你的表现。让对方自由，即令你自由这个想法往往让不少爱侣饱受煎熬，因为期望愈大，失望愈大，当你期望对方会为了你而改变时，你便处于一种守株待兔的等待状态，如果对方真的改变了一点，你就会得到点鼓舞，然后便马上渴求对方做得更多；如果对方并没有在你期望的时间内开始改变，你的不满自然会在日常生活中表现出来，令你们的关系变得紧张。没有人愿意因为别人而改变，所有人都只会因为自己而改变，虽然在表面上，好像有人会为了满足别人而改变自己，甚至是为了别人而活；但是，只要你看得更深，你便会发现，这些人也只是为了自己而改变，因为他们只是披着为别人改变的外衣。其实，需要改变的永远都是你自己，而不是别人，因为每个人都只能对自己的人生负责，无法完全对另一个人的人生负责。也只有自己，才有足够改变自己的力量。无论你多努力尝试，无论对方是谁，你只能改变伴侣的外在条件，但是，永远无法真正改变一个人。你只能先调整自己的心态，并通过自己的改变而

令你的外在世界转变。由你开始，改变身边的人当你放下必须改变对方才能快乐的想法，你会变得更快乐。如果你真的希望伴侣有所改变，可以尝试不带条件地把你所想的如实和诚恳地告诉对方，放下对结果的执着，至于对方是否接受，是否愿意改变，顺其自然便可。当你以这样的心态与伴侣相处，其实已经改变了自己。新的你自然会影响身边的人。你会发现，你要的结果会奇迹般自然发生，这是通过你的内在转变所触发的结果。伴侣不能改变很可能只是单纯的办不到，或只因缺乏改变的意愿，与爱你多少并无直接关系。如果你真的爱你的伴侣，你会愿意包容和接受现在的他/她，而并非不断要求对方成为你想象中的人。尝试不再改变对方，让对方自由也能令你更自由和快乐。

我是受害者？因为你容许自己被困在一个受害者的想法之中，你无法看清自己原来并非受害者的真相。当伴侣做了一些你认为是对不起你的事时，你往往会认为对方是错的一方，当事情已经无法改变，你甚至会把对方看成是加害者，而你自己便自动担当了受害者的身份。然后，你会不断怨恨对方，你期望通过其他人对你的同情而得到一些安慰，但你心里却明白，你并不会因为别人的同情而感到释怀。是自我安慰？还是进一步的自困？“成为受害者”的想法可能会令你得到短暂的安慰，可是，你却无意中付出了更沉重的代价。你容许负面想法的力量支配你整个人，包括你的思想和行为。而这些负面想法会把你紧紧地维持在一种悲愤莫名的心理状态，让你认为一切都是为了你好，一种表面看来可以让你保护自己，让你感到安全的状态。然而，你只是无意地把情绪的主动权交给了自己的惯性思维，让你产生短暂的熟悉和安全感，因为你认为自己是受害者，甚至会觉得你的怨恨和不快乐都是应该的。可是，受害者的想法往往会令你长期处于内心痛苦及无意识的状态，甚至当你的负能量流向你身边的人时，更让别人感到你的不安和悲伤。因为你容许自己被困在一个受害者的想法之中，你无法看清自己原来并非受害者的真相。你已经被自己的惯性想法俘虏了。其实，无论伴侣对你做了什么，你都不是一个受害者，因此根本没有受害者与加害者的存在，一切都只是你的惯性观念和恐惧所投射出来的结果。受害者的观念是一种活跃于人类惯性思维中的巨兽，一种好像能够保护你，却同时把你掌控在手，并持续地将你紧紧关在痛苦深渊中的无形力量。当你认同并执行这种观念给你的指示时，你就已经被控制了，将会跌入一个恶性循环里面，你的不幸福感只会让你吸引更多让你以为是证据的不幸遭遇，直到你愿意转变你的视角为止。有一天，当你决定不再认同你是受害者，并且放下这种一直捆绑你的观念时，你才能看清你的处境，你会发现，“受害者”只是个来自观念的产物罢了。

你不那么爱我男人不认为他不爱你，是因为他根本就没有想过爱与不爱、爱多爱少的问题，他很可能只是不懂如何去爱你。当两个人相处久了，刚刚相恋时的激情已经淡化，剩下的似乎只有感情。而对一些结婚已久的夫妻来说，对“爱情”两字甚至已经感到陌生。对他们来说，比较符合自己实际情况、能够更贴切地形容现时夫妻关系的，似乎是“亲情”两个字。当这种想法已经主导你时，你会尽量让自己在心理层面上接受这个现实，而同时在行为上抗拒这个结果。你抗拒的原因显然是你根本不想接受这是真的。所以，你开始挑剔你的伴侣的所有行为，把放大镜放在你认为对方未做，甚至只是对方做得不够好的地方，你的结论是，你的伴侣已经不像以前那么爱你了。因为伴侣以前经常做的事现在却很少会做，或只是出于应付了事而做，你感到失望和痛心。然后你开始投诉和抱怨，而伴侣却对你的反应感到莫名其妙，认为你是个不讲道理的人。这样，加深了伴侣原来真的不那么爱你的想法。爱的方式，不等于爱的质量大部分的男人在与女人相处久了以后，都会忽略女人的心理需要，例如，把时间和精力都放在工作的发展方面。因为缺乏对异性心理的了解，大部分这个阶段的男人，根本不知道伴侣需要什么、想

什么。男人的思维逻辑其实很简单，就是当他认为关系已经比较成熟时，就应该而且必须把自己认为比较实际、比较有兴趣、比较着急的事情先做好，然后家庭也会因此而好起来的。而女人的逻辑却是把感情定义为一切事情的基础和中心，无论男人在其他方面如何成功，都无法弥补对感情基础的破坏，因此女人认为这个基础才是其他成就的根本。其实，女人首先不必因为男人对自己的忽略，而得出男人已经不爱你的结论。他不做你认为他应该做的事情，很可能只是源于他的优先次序观念，因此忽略了他认为无须天天关注的爱情关系。诚然，他并非因为不爱你而不满足你的需要，更可能只是不知道你把一些他认为是很小的事情看得如此重要。作为女人，你的想法是爱你的人一定会懂你、关注你的需要，是吗？可是，请不要先下结论说你的男人不爱你，因为这是个非常危险的念头，一旦陷入这个思路，你就会很容易把想法当真，然后从心态和行为方面反映这个想法，并会在相处的过程中不断寻找证据，而最终一定会找到想要的证据。然后，你们会经常因为这些想法和误解而产生摩擦。结果，你的男人在不懂你的情况下，可能会觉得你不可理喻——男人不认为他不爱你，是因为他根本就没有想过爱与不爱、爱多爱少的问题，他很可能只是不懂如何去爱你。女人，请你对伴侣的爱投下信任一票，然后，以耐心和体谅的心态，对男人说出你真实的心理需要和忧虑，让他知道你需要什么，并说明这些需要对你来说是有多么重要。只要你把理由说明白，你的男人总会听进去的。你会发现，原来你的男人从来没有因为任何原因，而不那么爱你。

忍受是相处之道？不要因为觉得你爱对方，就可以通过忍受而改善你们的关系，这只是一种逃避的消极想法。“忍受是相处之道”，这句话很可能是现代人普遍认同的两性相处之道。可是，两性相处，尤其是夫妻的相处真的是靠忍受对方来维系的吗？想想，你很爱一个人，可是，你在爱情关系中经常感到痛苦，而你只是天天高举“忍受是金”的道德牌坊，你们的关系就会因此而改善吗？你会因此而变得快乐吗？盲目的忍受只会把问题隐藏和堆积起来，当你认为需要经常强迫和控制自己，需要经常忍受伴侣的不足和缺点的时候，你的思想会慢慢被注入毒素，你们的关系虽然在短期内因为减少了口头冲突而得到改善，却会在漫长的相处过程中渐渐恶化。当毒素积累到让人难以承受的程度时，一些生活上的小事便能触发毁灭性的连锁反应，把关系摧毁。导致这个后果的根本原因是，没有人愿意长期做一些自己不喜欢做的事。你只会在你认为有需要的时候忍受对方，避免可能发生的冲突，而当这些让你需要忍受的理由消失以后，你的忍受能力就会大幅下降。包容不等于忍受其实忍受是一种带有负面意义的想法，这个想法本身已经足以令你快乐了。所以，不要因为觉得你爱对方，就可以通过忍受而改善你们的关系，这只是一种逃避的消极想法，就算有效果，也只是短暂的，而你也不会因为忍受而感到自在。取而代之的可以是一种包容的心态，你包容对方的动机是如实地接受对方，而不是你认为伴侣应该如何、一定要如何，反过来说，就像你也不希望自己只活在别人对你的期望中一样。你在内心深处渴望的是自由，也希望活出自己最喜爱的方式，难道你觉得因为对方爱你，所以对方就必须改变自己来符合你的期望吗？其实，你根本不需忍受什么，这只是你的一个想法，因为你爱的人根本无须改变，你只是还未接受伴侣对自己人生应该如何的选择，你才认为需要忍受对方。你根本不需要在无法改变对方的时候学习忍受对方，你可以单纯地接受和包容对方的选择与现在的模样。你当然也可以给予对方一些出于爱的提醒和观点，但是，请不要执着于对方是否接受你的意见和对方是否改变的结果。这样，你就自由了。与忍受不同，你会在包容伴侣以后感到自在和轻松。包容伴侣才是你要学习的相处心态。

爱人比自己更重要？你永远无法把自己没有的东西给予别人。难道爱别人的想法也有



错吗？当然没错，这并非错与对的问题，而是轻重和先后次序的问题。怎么说？我们都认为爱别人比较伟大，是应该做的，也给其他人一种值得尊敬的感觉。所以，我们都很乐意在爱情关系中，尽量以各种行为向伴侣传递自己的爱意，觉得爱护对方是应该的，是感情关系的重要基础。可是当你有了这个想法，而你亦要求自己按照这个重要的观点与伴侣生活，你会用你的所长做一些让对方开心的事，说一些对方喜欢听的话。结果，对方的爱好似乎比你自己的爱好更重要，对方的喜怒哀乐都能轻易牵动你的神经。在生活中你宁愿委屈自己也要迁就对方的要求，你愿意忍受伴侣的脾气。你说，“我爱我的伴侣，我心甘情愿为对方做任何事，尽量满足对方的需要。”你又说，“只要对方快乐，我便快乐。”这样，你真的快乐吗？有一天，当你发觉原来自己只是不断围着对方而转，你会发现对方给你的响应并没有你想象般好，反而会因为伴侣对你的要求愈来愈高，而感到苦恼。懂得爱自己，才懂得爱别人你再次说，你爱你的伴侣，所以，你不断把你的爱加码，哪怕要你继续降低对自己感受的重视，为的只是更多地满足对方的一切要求。结果还是让你失望，对方非但没有让你好过一点，反而不断加大对你的索求。你感到非常失望，你觉得你一直想方设法让对方快乐，甚至不惜委屈自己，难道爱一个人都有错吗，为什么你付出了那么多，却落得如此收场？在一个熟悉的难眠晚上，在床上辗转反侧的你又惯性地被脑里的一大堆想法困扰着。你在想，你给对方那么多的爱，对方却没有给你任何回报，你完全搞不懂究竟是为什么。你盯着远处圆圆的月亮，突然来了一个念头：你付出的并不是爱，而是通过一些行为表达你期望被爱的索求，对方只是一个让你期望获得被爱感觉的供货商而已。想到这里，你再也无法控制你的眼泪，你觉得自己很可怜，很快，你就睡着了……你梦见有个调皮的小孩对你漫不经心地说了一段话：“你的不快乐是因为你根本没有好好爱你自己，你从来没有重视和尊重自己的感受，你只是不断向外输出你的欲望而已，那并非爱的能量。”所以，你收到的也只是要求你继续付出欲望请求的响应。当你自己都不懂爱自己的时候，你的内里便没有爱，当你没有爱的时候，你又如何把爱分享给别人呢？你永远无法把自己没有的东西给予别人，如果你真的懂得爱自己，你会重视自己的感受，不容许自己和别人的想法伤害你，你会懂得欣赏、感激现在的你和你所有的一切。这样才是真正的自爱，你的自爱令自己充满爱，你的爱会流向你能接触的每一个人，然后进入每一件事当中。这样，你就能毫不费力地不断收到爱的回流。你明白吗？闹钟突然响起，你醒来后发现这个白天看起来并没有什么不同，你心里却明白，你已经不再一样。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)