

# 《爱情的幸福修行：读懂男人心》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：

开本：16开

纸张：轻型纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510708763

## 编辑推荐

也许，只有爱过，才能懂得

芭芭拉 安吉丽思21岁时与约翰 格雷结为夫妻，但两人的婚姻以失败告终。不过，显然这段婚姻在两人的生命中留下了深深的刻痕，让他们对爱有了更深的理解——两个人后来都成为了著名的两性关系专家和畅销书作者。约翰 格雷创作了《男人来自火星 女人来自金星》系列，而芭芭拉 安吉丽斯则写作了《爱情的幸福修行：读懂男人心》和《爱情的幸福修行：读懂女人心》等。他们的文字引发了读者的共鸣——因为他们两人深深爱过，所以更加懂得。错过的再也回不去了，但他们希望能够帮助更多的人不要因爱生错，重复自己人生的遗憾。

也许，只有痛过，才知道幸福需要修行

约翰 格雷认为男人和女人是来自两个不同星球的动物，芭芭拉 安吉丽思则认为男人应自带一份“说明书”，以便让女人读懂。细读他们的书之后，你会发现，他们所表达的是一个意思：男女之间存在差异，需要相互理解和包容，幸福的爱情需要修行。

《爱情的幸福修行：读懂男人心》正是芭芭拉 安吉丽思研发的“男人说明书”，她希望这能成为你的“幸福修行书”

很多女性总是期望男人像自己一样感性、乐于分享情感、敞开心扉交流，甚至以自己的模式来要求和改造男人，结果不可避免地造成误解和争吵，双方都满腹怨气，曾经甜蜜的爱情变成了折磨。

男人和女人要想维持长久的爱情，首先要认识到男女是生而有别的，要理解、尊重、包容彼此的差异，以谅解的态度为对方着想，创造性地解决问题，才能让爱情之树四季常青。

[显示全部信息](#)

## 内容简介

你是否曾期望过每个男人都自带一份说明书？如果你买台咖啡机或是烤面包机，都会附赠一本小册子，帮你了解产品功能以及怎样避免因操作不当伤到自己。可对女人来说，我们“使用”最多的就是男人，远远超过各种电器，可我们却只能自己摸索男人的“运行方法”。

很多女性不理解男人与自己的差异，总是期望男人像自己一样感性、乐于分享情感、敞开心扉交流，甚至以自己的模式来要求和改造男人，结果不可避免地造成误解和争吵，双方都满腹怨气，曾经甜蜜的爱情变成了折磨。

安吉丽思博士因爱创作、倾力奉献的这本书，将会带你走进男人的内心世界，教会你如何去理解男人，消除相互之间的沟通障碍，进而与他们维持良好的亲密关系。

读懂男人心之后，你会发现，男人其实很可爱。

## 作者简介

芭芭拉·安吉丽思，全球个人成长与灵性成长领域\*影响力的导师之一，著名的两性关系专家和畅销书作家。她曾为美国哥伦比亚广播电视网（CBS-TV）主持节目，也曾担任美国有线电视新闻网（CNN）《新闻之夜（Newsnight）》节目的人际关系专家，拥有极高的收视率和人气。

安吉丽思在21岁的时候与约翰·格雷结婚，但两人的婚姻以失败告终。离婚之后，他们对自己婚姻失败的教训进行反思和总结，两个人后来都成为著名的两性关系专家和畅销书作家。约翰·格雷创作了畅销书《男人来自火星，女人来自金星》系列，芭芭拉·安吉丽思博士则创作了《活在当下》《爱情的幸福修行：读懂男人心》《爱情的幸福修行：读懂女人心》《爱是一切的答案》等多部畅销书，她的这些著作分别在《纽约时报》畅销书排行榜上名列前茅，并被译成20余种文字出版。

## 目录

第一章 男人：有待开拓的荒野/1

大脑决定了男女的差异/5  
遗传记忆：天生的猎人和战士/8  
为什么男人一直支配女人/12  
社会是如何塑造男人的/14  
时代变化的挑战/16

## 第二章 女人对男人犯的六大错误/19

你的两性关系的健康度/20

错误一：女人表现得像母亲，视男人如孩子/24

错误二：没有原则地自我牺牲/36

错误三：女人爱上男人的潜在期望/46

错误四：隐藏自己的才华和能力/52

错误五：用小女孩的姿态向男人撒娇/57第一章 男人：有待开拓的荒野/1

大脑决定了男女的差异/5遗传记忆：天生的猎人和战士/8为什么男人一直支配女人/12

社会是如何塑造男人的/14时代变化的挑战/16

第二章 女人对男人犯的六大错误/19你的两性关系的健康度/20

错误一：女人表现得像母亲，视男人如孩子/24错误二：没有原则地自我牺牲/36

错误三：女人爱上男人的潜在期望/46错误四：隐藏自己的才华和能力/52

错误五：用小女孩的姿态向男人撒娇/57错误六：填补情感的空白/60

第三章 解开男人的三大谜团/77谜团一：为什么男人讨厌看到自己犯错/78

谜团二：为什么男人讨厌女人情绪化/88

谜团三：为什么男人不像女人一样在乎爱情和两性关系/99

第四章 男人的性爱秘密/107

秘密一：当男人无法从情感上表达自己的时候，往往会用性来表达/109

秘密二：当你拒绝男人的性爱要求时，他会感到感情被拒绝了/113秘密三：勃起错觉/115

秘密四：为什么男人不喜欢在做爱时说话/129秘密五：男人做完爱后激情会立即消退/132

秘密六：男人容易被可见的诱惑挑起性欲/134

第五章 最易让男人失去性趣的10种女人/137

类型一：表现得不喜欢性爱的女人/139类型二：做爱时不停讲话的女人/143

类型三：在床上扮演交通警察的女人/146类型四：不会打理自己的女人/148

类型五：过于注重容貌的女人/151类型六：接吻方式马虎粗鲁的女人/154

类型七：太严肃的女人/156类型八：肤浅、拜金、喜欢卖弄风骚的女人/158

类型九：经常提起前任男友的女人/162类型十：缺乏自发性性欲的女人/165

第六章 和男人沟通的秘密/169

沟通秘密一：谈话有中心主题，与男人的沟通效果好/171

沟通秘密二：男人通常只说出他们思考得出的结论，而不谈思考的过程/174

沟通秘密三：男人不像女人容易进入自己的感情世界/179如何倾听男人的心声/186

关于男人如何交流的五个常见问题/195男女词典/205

第七章 男人的情感需求/207

男人需要独立的空间/208男人需要信任、认可和欣赏/212

第八章 如何帮助你所爱的男人敞开心扉/219

你的伴侣想敞开心扉吗/221如何知道男人愿意敞开心扉/222

如何知道男人不愿敞开心扉/224更多的帮助你所爱的男人的方法/225

第九章 做自信的女人/227

要点一：做完本书中的各项练习/228

要点二：拟一份感情生活的错误清单，然后制订出自己的《感情生活守则》/229

要点三：组织女性支援会/231要点四：维护自己的尊严/232

结束语 / 233

后记 / 234

[显示全部信息](#)

## 前言

你是否曾期望过每个男人都自带一份说明书？如果你买台咖啡机或是烤面包机，都会附赠一本小册子，帮你了解产品功能以及怎样避免因操作不当伤到自己。可对女人来说，我们“使用”最多的就是男人，远远超过各种电器，可我们却只能自己摸索男人的“运行方法”。

每一天，我们都在跟男人——我们的丈夫或男友、老板或下属、父亲或儿子、男性友人等——打交道。我们试图理解他们、照顾他们、与他们沟通、爱他们，也希望得到他们的爱。情况好的时候，我们觉得男人很好，我们生活中离不开男人；情况不好的时候，我们会觉得男人不可理喻，期望最好永远也不用再跟男人打交道。我相信，你有时候肯定会沮丧得想举手投降，大喊：“快把这个男人送回工厂去——他有故障！肯定是缺了什么零件，因为他根本不正常。”

作为女人，你有三种选择来应对一生中的男人：

你是否曾期望过每个男人都自带一份说明书？如果你买台咖啡机或是烤面包机，都会附赠一本小册子，帮你了解产品功能以及怎样避免因操作不当伤到自己。可对女人来说，我们“使用”最多的就是男人，远远超过各种电器，可我们却只能自己摸索男人的“运行方法”。

每一天，我们都在跟男人——我们的丈夫或男友、老板或下属、父亲或儿子、男性友人等——打交道。我们试图理解他们、照顾他们、与他们沟通、爱他们，也希望得到他们的爱。情况好的时候，我们觉得男人很好，我们生活中离不开男人；情况不好的时候，我们会觉得男人不可理喻，期望最好永远也不用再跟男人打交道。我相信，你有时候肯定会沮丧得想举手投降，大喊：“快把这个男人送回工厂去——他有故障！肯定是缺了什么零件，因为他根本不正常。”

作为女人，你有三种选择来应对一生中的男人：

1. 对导致你抓狂的男人，你可以生气，花费时间抱怨他们（这在几小时内或许有些乐趣，但几年后会失去吸引力）。
2. 你可以完全放弃男人，买一条漂亮的、毛茸茸的狗来陪伴你。（这是一种省钱省力的

办法，但不是最好的方法。)

3. 你可以下定决心，学会理解男人、与男人和睦相处，然后你可以拥有你所渴望的美妙爱情。

过去十五年中，我研究过数以万计的男人和女人，了解是什么让两性关系幸福美满，又是什么导致两性关系的失败。我花了很长的时间去了解男人，这是一段困难又经常会令人痛苦的经历，我也犯过不少错误。但我很高兴最后我成功了，而且，对于男人的全新理解也改变了我的生活。我想把我学习、了解的东西与你们分享，希望这本书能成为男人的使用说明书，帮你创建梦寐以求的充满爱意的两性关系。

[显示全部信息](#)

## 媒体评论

芭芭拉 安吉丽思博士的成就令人惊讶——她让两性之间有更多的理解和信任，而不是误解和猜疑。她在这本书里提供了很多宝贵的建议，每个女人都应该至少读上一遍。

——芭芭拉 露丝 (Barbara Sherry Rose) 美国知名女作家

这就是我的第二本圣经！芭芭拉具有非凡的洞察力，当我按照她教的方法去倾听男人的话、解读男人的想法，我发现我和身边的男人们——不仅仅是我的男友——相处得越来越好！

——梅 韦斯特 (Mae West) 英国读者芭芭拉 安吉丽思博士的成就令人惊讶——她让两性之间有更多的理解和信任，而不是误解和猜疑。她在这本书里提供了很多宝贵的建议，每个女人都应该至少读上一遍。——芭芭拉 露丝 (Barbara Sherry Rose)

美国知名女作家

这就是我的第二本圣经！芭芭拉具有非凡的洞察力，当我按照她教的方法去倾听男人的话、解读男人的想法，我发现我和身边的男人们——不仅仅是我的男友——相处得越来越好！

——梅 韦斯特 (Mae West) 英国读者

这本书不仅讲了男人的一些秘密，也讲了女人的一些错误行为以及正确的做法，这让我受益匪浅。而且，毫无疑问，我丈夫真的很喜欢这本书的某些建议。

——瑞贝卡 罗梅恩 (Rebecca Romijn) 美国读者

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

想象一下：你被选中参加一次外星球探险活动。起程之前，你仅仅知道这个星球上住着一群相貌和你非常相似的生物。经过漫长的太空旅程，你们抵达这个遥远的星球，当你走出飞船的舱门时，一群看似友好的外星人正欢迎你们的到来，这些外星人跟你非常相像。更令你惊讶的是，他们居然跟你说着同样的语言。接下来的几个小时，你试图与他们交谈、互动。刚开始，你似乎和他们相处得很好，但是随着时间的流逝，你和他们之间的气氛逐渐变得紧张。虽然这些外星人说着和你一模一样的语言，但是当你们真正交流的时候，他们却常常误解你的意思——你说的明明是这回事，他们却听成另一回事。比如，当你试图表示好奇的时候，他们却认为是批评。

如果你观察这些外星人彼此之间的关系和相处模式，你会发现你们和他们这两个物种之间的差异更加明显。你们被教育以合作为美德，但那些外星人却崇尚相互竞争；你们喜欢分享自己的情感，但他们却极力掩饰自己的真情。你和这些外星人待得越久，心情越是沮丧。

最后，你和你的探险队决定离开这个奇怪而令人不安的地方。你必然认为，既然这些外星人对你们的造访没有表示出热情，他们一定巴不得你们早点儿离开。然而，令你感到非常惊讶的是，当你宣布即将离开的时候，他们显得非常难过，他们说他们非常留恋这段彼此相处的美好时光，并恳求你们留下来。你不顾他们的挽留，踏进飞船，但心中的困惑也达到了顶点。

当引擎把飞船推向太空时，你心里不禁想：“这是我见过的最奇怪的一种生物，他们说的是一回事，而想的是另一回事。他们表现得若无其事，但是内心却激情澎湃。当我们在一起的时候，他们表现出很不耐烦的样子；而当我们离开的时候，他们又会难过。算了，虽然他们很有意思，但我实在不想和他们在一起生活。”

现在，这些“外星人”已经登陆地球并且与我们生活在一起，被我们称之为“男人”。从他们与我们在生理、心理及社会学方面存在的重大差异来看，男人宛如来自另外一个星球。请你设想一下，有一个人，来自与你完全不一样的成长环境，他的价值观与你迥然相异，思考、行为和沟通的方式都与你相差很大，让你跟这种人和谐相处，简直就是不可能的事，对不对？

可是，我们生命中的每一天都在挑战这种不可能——与男人相处。我觉得，这就是个奇迹。

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)