

《取悦爱人的艺术(男人想要，女人该懂)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年09月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807697114

编辑推荐

图书特色：

- 1.本书内容权威。作者是有医学和心理学双学位的博士，书中内容都是作者多年调查研究所得，有一定的科学性。
- 2.实用性强。书中有很多使婚姻美满的技巧，可操作性很强，只要从一些小事做起，就能使人感受到爱人的温暖。
- 3.本书在德国连续畅销了23周。

内容简介

根据联邦统计局统计，在德国1800万对夫妻中，而非婚姻的伴侣则超过250万对；每年约有40万对新婚佳偶喜结良缘，但同时有20万对化伴侣离婚，而14.4年的婚姻就可被视为“长久的婚姻”。科学家指出，人的一生皆需要有另一人的陪伴，但什么是婚姻或伴侣关系中的基础？

这个基础又是如何运作的？身兼医生的巴顿斯博士以心理学、医学以及行为学的研究报告带入此

作品中，以诙谐带些轻松愉快的笔触，令读者会心一笑之余再重新省思两性关系。《取悦爱人的艺术》比《男人来自火星，女人来自金星》更科学，比《相爱的艺术》更有操作性。

作者简介

维尔纳·巴顿斯(Werner Bartens)生于1966

年，大学研读医学、历史与德国文学。任职《南德报》(Süddeutsche Zeitung)科技编辑期间被誉为“年度*科技记者”。巴顿斯从事医职与研究同时，亦为书籍《快乐医学》(Glücksmedizin)与《身体的快乐》(Körperglück)的卖座作者。《亮点》周刊评对巴顿斯评语是：巴顿斯博士，您真是不可一世的天才。

孙瑜，女，1985年出生于上海，上海外国语大学德语系讲师，2003-2012年就读于上海外国语大学德语系，2012年获得文学博士学位，并于同年留校任教。主要研究方向：当代德语文学。2009年-2010年作为交流生赴德国拜罗伊特大学留学，2011年、2013年两次赴德国海德堡大学访学。

目录

引言

第一章8种经典的婚姻模式

他们的婚姻为什么能够天长地久？

婚姻模式1：成功充实的婚姻模式

婚姻模式2：平庸普通的婚姻模式

婚姻模式3：争吵不断的婚姻模式

婚姻模式4：规避争执的婚姻模式

婚姻模式5：激情浪漫的婚姻模式

婚姻模式6：“病人”与“医生”式的婚姻模式

婚姻模式7：如朋友般的婚姻模式

婚姻模式8：凑合过日子的婚姻模式

第二章找到生命中的真命天子/天女

找到合适的伴侣

理想的伴侣：缺乏安全感的男人和安定的女人引言第一章8种经典的婚姻模式

他们的婚姻为什么能够天长地久？婚姻模式1：成功充实的婚姻模式

婚姻模式2：平庸普通的婚姻模式 婚姻模式3：争吵不断的婚姻模式

婚姻模式4：规避争执的婚姻模式 婚姻模式5：激情浪漫的婚姻模式

婚姻模式6：“病人”与“医生”式的婚姻模式 婚姻模式7：如朋友般的婚姻模式

婚姻模式8：凑合过日子的婚姻模式第二章找到生命中的真命天子/天女 找到合适的伴侣

理想的伴侣：缺乏安全感的男人和安定的女人 身高影响 送花，更能打开女人的心扉

男人女人对一夜情的态度大不同 身体反应会告诉你对方是不是适合你

喜欢对方的气味，才能喜欢这个人 男人的目光—身体还是脸蛋？他看得更仔细

主动表现自己更能赢得她的关注 那几天，追求她更容易成功 高跟鞋让女人痛并快乐着

红色服装，更能赢得男人的关注 红唇、白肤、好气色，男人理想伴侣的特征

第三章在对的时间遇见对的人 22岁-25岁结婚的人，婚姻更美满

写给她：在对的那天认识您的白马王子 写给他：只在特定时间约会其他女性

避孕药会影响你的择偶标准 28岁以上的单身女性更容易追到手第四章让我们来聊聊性

节制的性爱意味着双方关系稳定 糟糕的性爱并不一定导致离婚

影响恋情稳定的不是上床的速度，而是态度 适量饮酒的女性生育能力更强

首先要挺过四年之痒 分床睡，还是同床睡？ 孩子与父母同睡，会影响夫妻情欲

可以适当地为做爱制造气氛 男性的性生活年限比女性长4年第五章温情时刻

手拉手能让婚姻更甜蜜 面对压力，女人需要按摩，男人需要激励

想和伴侣商量事情，就让他坐得舒服些 夫妻间多用温柔的语言能使婚姻更有激情

舒适的性爱，能让你更包容另一半 女人总想泡澡，或许在暗示你冷落她了

第六章爱的治愈力 伴侣的温柔能够降低血压 与伴侣共度一生有益身心健康

伴侣的爱能治愈伤痛 被需要是一种健康的感觉 爱情可以呵护心脏

感情和谐，身体更健康 强大的爱使人们拥有更多正能量

多巴胺溢出神经键时，人们会更放松 接吻可以有效缓解压力第七章外遇、不忠、嫉妒

三个暗示就能知道对方是否会有外遇 男人在意女性的身体出轨，

女人在意男性的精神出轨 性方面不忠的伤害大，还是情感不忠伤害大

服用避孕药的女性更容易嫉妒 为什么美女会配丑男，帅哥会配丑女？
出轨和外遇是人类的天性，但仍可避免 男性比女性更为滥交，两者外遇的几率却一样
基因决定了我们的忠诚度 婚姻里的嫉妒多是因为比较带来的恐惧
最不能恋爱的嫉妒是竞争对手近在咫尺 心脏！外遇的健康威胁
坦然面对外遇的人感染性病的几率较低第八章聪明地处理婚姻中的消极情绪
换一种方式，越吵越有爱 从情绪中就能预测婚姻是否会破裂
保持良好身材也是维系幸福的一种方式 夫妻一起将减肥事业进行到底
总是感到不幸，也能使婚姻牢固第九章建立坚固的感情 愉快交谈能提升夫妻的亲密度
恶意的争吵只会伤害幸福感 善于妥协，门不当户不对的婚姻也能长久
不要强调差异，而要强调共性 女人总是敬仰想嫁的男人 男人总是敬仰得不到的女人
给伴侣设定底线 恶魔争吵会增加人们患心肌梗死的几率 男女寿命差距在缩小
不要试图改造男人第十章避免那些破坏婚姻的经典因素
恋情的长久和稳定与能否理解伴侣完全无关 她吹毛求疵，他当耳边风
女人绝非话匣子，男人也同样唠叨 用餐前，情侣的容忍度会提高 专注地倾听爱人的谈话
请您与伴侣试着保有对彼此浪漫的想象 爱需要空间 您一定要清楚分手的副作用
第十一章恋情的维护，从小事出发 请您始终支持您的伴侣 请您尊重爱的不同阶段
爱若存在，就安然存在 爱若被怀疑，便消失无痕 婚姻生活是一口盛满喜悦的大锅
请在恋爱时仍保留友情 请一起寻觅大大小小的幸福 请为您的孩子们感到高兴
恋情和友情对人有保护作用 小心—孤独是会传染的 有朋友的人永不孤单
两个人我们就更强大 家务事分工不对等也会破坏婚姻生活 男人，请理解妻子的辛苦
第十二章 每段恋情陷入危机的预警信号 女人的这些行为表明她对你非常不满
男人的这些行为表明他已不太在乎你

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

找到合适的伴侣

如何找到一个合适的伴侣，与他结合并相伴到老，这算得上是生活中的一大难题。对于很多人来说，在荷尔蒙沸腾的第一时间就判断出那个他或她仅仅是一时激情下的情人，还是在荏苒时光中称职的父母，忠诚的朋友以及可靠的伴侣，实在是太奢求了。有时人们恰恰会把最合适的人给排斥在外—那些第一眼（或是第一夜）非常有魅力的人，往往不适合中期乃至长期地生活在一起，一旦需要面对如把垃圾扔到楼下这样的日常琐事时，他们便溜之大吉了。

尽管现在有快速相亲会，婚恋网站以及其他迅速崛起的相识模式，但是无论男女，人们身上依然带有石器时代流传至今的进化论特质。生物学虽然不是生活的全部，却也参与决定了我们什么时候被什么样的人吸引，以及为何有时我们会不求回报地迷失在一段感情中，却又对其他人冷若冰霜。无论有多少种浪漫的美化，在爱情中我们的行为准则依然是：找到可

以一同维系稳定的伴侣关系，并尽可能生育众多强壮后代的那个人。

对于这些在家人或朋友中很容易看到的生物学特质，人们有时只是付之一笑。但是需要了解的是，在寻找伴侣的过程中，尽管未必是无条件地，但人们或多或少依然要遵循一些规则。这些规则绝不会降低爱情的魔力，也绝不会使爱情成为一道科学计算得出的公式。只是通过规则人们可以更深入地了解应该与谁交往。

身体反应会告诉你对方是不是适合你

无论男女，只要人们觉得遇到了一生所爱，那么心里一定会如一头小鹿乱撞。紧张、失语，胃里翻江倒海，膝盖疲软发颤——全身都乱了套。

有些研究者甚至把人们坠入爱河那一刹那的经历比作轻微的精神错乱。即便不用每次都爱得失魂落魄，但如果完全感觉不到那只著名的肚子上的蝴蝶

蝶，这对双方来说可不是一个好兆头，这样的感情也不会长久。格罗宁根大学的科学家们已经证实，人体的反应会非常清楚地表明对方是不是适合

的那个人。因为只有当人们被潜在的另一半强烈吸引时，身体才会高速产生应激反应。

科学家们希望通过研究发现年轻男性在与其他年轻男女发生短暂接触后体内皮质醇水平的变化。皮质醇是除肾上腺素以及去甲肾上腺素之外人

体最重要的应激激素。它起到了某种本体警报装置的作用，使身体自动做好战斗或逃离的准备——或者至少使身体更专注，更紧张。如果皮质醇水

找到合适的伴侣 如何找到一个合适的伴侣，与他结合并相伴到老，这算得上是生活中的一大难题。对于很多人来说，在荷尔蒙沸腾的第一时间就判断出那个他 或她仅仅是一时激情下的情人，还是在再时光

中称职的父母，忠诚的朋友以及可靠的伴侣，实在是太奢求了。有时人们恰恰会把最合适的人给排斥在外——那些第一眼（或是第一夜）非常有魅力的人，往往不适合中期乃至

长期地生活在一起，一旦需要面对如把垃圾扔到楼下这样的日常琐事

时，他们便溜之大吉了。尽管现在有快速相亲会，婚恋网站以及其他迅速崛起的相识模式，但是无论男女，人们身上依然带有石器时代流传至今的进化论特质。生物学

虽然不是生活的全部，却也参与决定了我们什么时候被什么样的人吸引，以及为何有时我们会不求回报地迷失在一段感情中，却又对其他人冷若冰霜。无论有多少种浪漫的美化，在

爱情中我们的行为准则依然是：找到可

以一同维系稳定的伴侣关系，并尽可能生育众多强壮后代的那个人。对于这些在家人或朋友中很容易看到的生物学特质，人们有时只是付之一笑。但是需要了解的是，在寻找

伴侣的过程中，尽管未必是无条件地，但人们或多或少依然要遵循一些规则。这些规则绝不会降低爱情的魔力，也绝不会使爱情成为一道科学计算得出的公式。只是通过规则

人们可以更深入地了解应该与谁交往。身体反应会告诉你对方是不是适合你 无论男女，只要人们觉得遇到了一生所爱，那么心里一定会如一头小鹿乱撞。紧张、失语，胃里

翻江倒海，膝盖疲软发颤——全身都乱了套。有些研究者甚至把人们坠入爱河那一刹那的经历比作轻微的精神错乱。即便不用每次都爱得失魂落魄，但如果完全感觉不到那只著名

的肚子上的蝴蝶，这对双方来说可不是一个好兆头，这样的感情也不会长久。格罗宁根大学的科学家们已经证实，人体的反应会非常清楚地表明对方是不是适合

的那个人。因为只有当人们被潜在的另一半强烈吸引时，身体才会高速产生应激反应。

科学家们希望通过研究发现年轻男性在与其他年轻男女发生短暂接触后体内皮质醇水平的变化。皮质醇是除肾上腺素以及去甲肾上腺素之外人

体最重要的应激激素。它起到了某种本体警报装置的作用，使身体自动做好战斗或逃离的准备——或者至少使身体更专注

，更紧张。如果皮质醇水平上升，心跳、血液循环、呼吸和新陈代谢也会随之高速运行。肌肉紧绷，感知锐利，而消化系统会暂停运作以使所有的精力都集中于当下的一刻。在一次荷兰学者进行的实验中，84名志愿者尝试与其他男性或女性进行短暂的交流。如果男性遇到了另一位男性，体内的皮质醇水平就不断下降，就像一天中正常的荷尔蒙浓度一样。类似的相遇并未给他们带来特别的触动，人们找不出激动的痕迹。如果他们与一位女性相遇，皮质醇水平下降的速度则远远低于人们的期待。如果男性觉得遇到的女性特别有魅力，皮质醇浓度甚至会上升，而身体也会因此变得更专注、更紧张。对于男性来说，只有他们被女性所吸引，应激系统才会产生反应。那时男性就会马力全开，变得清醒专注，希望以此展现自己有趣的一面，加深与对方的交流，并最终赢得芳心。如果男性在一个已经相处了一段时间的女性面前依然产生应激反应，人们不应认为这说明他在性别斗争中处于了弱势，而应把它看做是好的征兆：因为这只能说明对于他来说，她依然非常重要，并且魅力四射。男人的目光—身体还是脸蛋？如果一个女人想要寻觅一段短暂的风流，那么她要定期去健身房锻炼她的体型。但是如果她想要寻找一生的伴侣，或至少是一段长期的恋爱关系，那么一张美丽、光滑的脸蛋就远比优美的身体曲线重要。因为根据寻觅的猎物类型不同，男人的目光也会集中在女性不同的身体部位。他们绝不像人们所想象的那样会轻易被女性最明显的魅力所吸引。人们普遍认为男性最喜欢关注女性的腰、腿、臀部等在健身操中会着重锻炼的部位—此外还包括胸围和锁骨。但是对于那些看重一段长久关系的男性来说，这一成见并不恰当，甚至可以说，女性对于未来伴侣的长相和身材的看重程度还比他们要更高些。据德克萨斯大学的心理学家观察，对于这样的男性，潜在伴侣的面部特征要重要得多。这些科学家们曾向375名男性及女性学生展示不同的照片。从这些照片上人们或是只能看到异性的脸，或是只能看到异性的身体。实验参与者自己决定他们想看哪一部分：学生们或者可以选择拿走“脸部的盒子”来观察脸部，或者选择移除“身体的盒子”使身体可见。在实验者做出选择之前，需要确认他们是在寻找一段短暂的情缘还是一个长久的伴侣。在那些希望获得一段稳定的感情的男性实验者中，只有25%的男人想要观察女性的体型；而这一选择在那些只想要短暂接触男性中则占51%。与男性不同的是，参加实验的女性并未显示出明显的偏好。不管她们是着眼于何种关系，选择看脸和看身材的比例都很接近。上述研究的作者杰米·康弗尔从纯生物学的角度解释了男性这一令人惊讶的明显偏好：大量研究表明，女性的身材曲线会在生理周期中以及随着不同生育年龄而变化，而脸部则展现出女性更长期的“生育功能”：对称的五官，平滑的皮肤以及健康的外表，代表了强健的体质—也即意味着较强的生育能力。甚至红润的肤色也是女性年龄与吸引力的重要信号，同时也是她是否能生育大量后代的一个特征。从某种程度上说，气色甚至比五官的对称性更重要，因为人们的年龄越大—对于女性来说年龄与生育能力是成反比的—肤色也就越不均匀。“男性对于身材和脸蛋偏好的变化取决于他想从女性身上获得什么”，康弗尔说道，“如果目标是一段长久的感情，脸蛋就变得更为重要。毕竟觅偶本身就是自然选择的最重要的原动力。”那几天，追求她更容易成功一个女人脑袋里是不是正装着生儿育女的事，还是另有所思，训练有素的男人从她的步伐中就可以看出。经过对于女性典型行走行为的长期观察，法国科学家们发现，在排卵期前繁殖力旺盛的那几天里，当经过男性面前时，女性会放慢速度，增加臀部扭动的幅度，也就是做出通常被认为最性感的姿态。因为从事此类研究而臭名昭著的洛里昂南布列塔尼大学社会学家尼古拉·盖冈通过隐藏摄像机记录了众多女性经过陌生男人前的步态。人们测量她们走过一段固定距离时需要的时间，此外还分析其行走的模式。研究结果表

明女性在生育高潮的那几天里在男性面前翩翩而过时速度更为缓慢。此外，业外的评委们也被要求根据录像评判女性的步态是否具备足够的吸引力。这一评价同样显示，排卵期越临近，女性就会越明显地在行走中摆动臀部，从而显得更为性感。盖冈和他的团队将此种行为定义为女性

为了吸引更多异性目光而不自知发出的信号—从而在觅偶中获得更大的机会。

[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)