

帕特里克·金◎著
丁强◎编辑
丁强 罗曼 张树元◎译

女人心思不难懂：

爱情保鲜的秘诀

亚马逊恋爱类畅销书
著名人际关系导师的爱情手册 读懂她
更认清自己 吸引她，让她着迷 精彩生活
爱情保鲜，天天甜蜜如蜜月

亚马逊恋爱关系类顶级畅销作家，
多年积累的恋爱秘籍，助你俘获美人心，
保你爱情不过期

Fiberead
- 2015 -

Table of Contents

《女人心思不难懂：爱情保鲜的秘诀》

引言

坚定自信不等于混蛋

做个主导局面的“泰山”

吵归吵，旧账不能翻

男人也会“不理性”

让她卸下心防

把爱调到同一频率

懂得妥协，但不要牺牲自我

你为什么不学学人家的女朋友？

因为喜欢的歌手不同就分手，逗我呢？

别再为她开脱了，解释就是掩饰！

谁最爱你？当然是你自己！

做她的“缪斯”：鼓舞她，启发她

检验“真命天女”的唯三问题

细水长流才是真

不敢直接拒绝的人才会说“可能吧”。

恋爱不是一个人的事

让她做个“可爱女人”

她可不想再有一个父亲

前任就是海豹突击队

为什么她不表达“需要”？

制造小别，为感情加温

偶尔自私又何妨

火花易生，爱火难得

拒绝例行公事

结语

备忘

《女人心思不难懂：爱情保鲜的秘诀》

帕特里克·金（Patrick King） 著

丁强 罗曼 张树元 译

责任编辑：丁强

www.fiberead.com

contact@fiberead.com

©Fiberead 纤阅科技文化（北京）有限公司 2015

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2015

本书版权为浙江出版集团数字传媒有限公司所有，非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00006290-20150813

最后修订：2015年08月05日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路347号

互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号

电子邮箱：service@bookdna.net

网址：www.bookdna.net

浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。

本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2013

No.347 Tiychang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

service@bookdna.net

www.bookdna.net

引言

一段感情的发展总有多多个阶段。我们究竟走到了哪一步？有时很难弄明白。毕竟恋爱不像打游戏，每升一级都会有提示。

一开始，我们先是遇见了意中人。我们情难自抑，展开攻势，整个过程神秘刺激，诱惑力满点，是让人非常兴奋的一个阶段，正如浪漫电影中所描绘的：紧张、手掌心出汗、心里小鹿乱撞一切都那么美好。每当她传来简讯，你便欢欣鼓舞，志得意满；一天没见到她，你便朝思暮想，寝食难安。

我们不妨称此阶段为追求期。

接下来，你发现自己的爱慕得到了回应，并且感觉到你和那个人可能真的会有实际发展，你便会迅速陷入“爱你爱不够”的状态。每天早上醒来以后的每分每秒，你都想和她待在一起，一旦与她分开，每时每刻似乎都是煎熬。你开始频频和她携手出现在各种社交场合，以至于当你偶尔一个人出现时，别人会问：“你的那个她怎么没来？”

你会不辞辛苦地绕路去买她最爱的松饼，费尽心思庆祝每一个纪念日。你的朋友、活动以及兴趣爱好此时都得靠边站。如果幸运的话，这种状态会持续那么几个月。

我们不妨称这个阶段为蜜月期。

蜜月期结束，便会迎来平衡期。在这个阶段，你开始回想起自己的单身生活，想起当时你是多么享受自己的那些爱好和活动。你们不会一直腻在一起了，有时你也开始感到不耐烦。这时，你就该走出蜜月期了，你需要重新回到现实世界，学会平衡恋爱和生活。

你开始给大小事宜分出主次，手忙脚乱地重新规划自己的安排，重新审视在现实世界中你究竟可以为对方付出多少时间，找到一个平衡点。可以想象，冲突在所难免，不是因为对彼此的期望值太高，就

是因为对方做的的确不够好。这个阶段能够成就，抑或拆散很多情侣，因为他们走出了那个浪漫的梦幻世界，毕竟现实世界并不梦幻。

接下来，进入到舒适期。回想一下，你们是否不再费心经营、增进感情？对方在你心中的地位是不是慢慢变得不再那么重要？你是否逐渐漠视伴侣的需求和欲望？是否不再重视伴侣对你的看法？

再回想一下，你是否周末一直只穿着运动裤，不再注重仪表？怎么样，我都没说错吧。

在这个阶段，我们在交往中获得了舒适感和安全感，我们懒得再去保持原先的自我形象——那个最初让你的伴侣为之着迷的形象。听说过“恋爱肥”吗？恋爱持续时间久了就懒得保持身材，人就会变胖，这是一样的道理。（另一方面，也可以看出单身且没有性生活的日子是多么催人奋进啊！）

在恋爱舒适期，很多人开始变得懒散，感情变得了无生趣，逐渐凋零，最终逝去，而且这种倦怠并非是单方面的。你抱怨她已不是你们当初相爱时的模样，同时她也在问，你为什么变了，不再是**她**最开始爱上的那个人。

（再接下来的阶段无疑就是容忍期了，还有出于义务或害怕改变而仍然勉强在一起的时期.....但这些不在本书的探讨范围内。）

对于以上所述，你可有共鸣？有没有哪一点说得正中你下怀，让你为之一震呢？如果有，那正是本书的目的所在。

本书会教你如何俘获女人心，进而重获在追求期、蜜月期甚至平衡期中她对你的那份炙热情感和尊重。你还将学到如何以前所未有的崭新方式与你的女伴建立更深刻、更强烈、更充实的感情。你的恋爱从头到尾每一天都应该如初恋般热切，你不必将就，也不应退而求其次。

如何打破感情逐渐淡化的舒适期，如何确保女友能像追求期时那样和你交往——对你爱不够，同时也热切期盼你的深情回应呢？

问题的关键在于打破那些可能已经深深植根于你和你女友头脑中的习惯和思维定式。过程也许繁琐，也并不令人愉快，但是得到的回报会让你觉得物超所值。你们将学会如何鼓舞和激励彼此追求新高度；学会保持各自的独立性，而不是变成互相依赖的螺旋。你也会懂得如何从更深层面接纳对方的脆弱和不完美。

而且在这过程中，说不定最终你们真的会修成正果呢。你会明白白看清楚她和你是否真的是天生一对。为此，我设计了一系列高效、清晰的问题，帮你更好地衡量一段感情的潜力。

加油吧！去为自己制造一段情比金坚的浪漫！

坚定自信不等于混蛋

对于混蛋这样的字眼，很多男人，不光是男人，应该说是很多人，都像躲避瘟疫一样，避之不及。

这两个字包涵一大堆贬义，有时这些贬义也的确言之有理，这一点我们该承认。

但是，除了在工作和两性关系中，混蛋这个词儿最糟糕的用法是，如果一个男人习惯掌控大权，而且并不害怕自己的观点会冒犯到别人，那么女人通常就会说他是大男子主义，混蛋。似乎自信坚定和混蛋有时简直就是同义词，这实在挺遗憾的。

不过，我要告诉你们，虽然自信坚定和做个混蛋之间并没有绝对的区别，但你千万不要怯懦，也不要害怕说出自己的观点。

我见过很多这样的男性，他们就是喜欢维持和平局面，从不主动搅局争辩——这样做看似稳妥，但其实是给自己开了很坏的先例。最初你可能不会察觉，但长此以往，最终你会发现自己在交往中逐渐失声，完全失去了话语权。

你也许会问，慢着，难道只是发表自己的观点，或者说出自己的偏好，就是混蛋了？

当然不是。混蛋们的犯浑之处在于他们总是态度尖锐，以咄咄逼人之势发表观点，还总夹带着种种个人情绪和责难。不过其实女人是吃逻辑这一套的，所以如果你以坚定自信的态度有逻辑地和她们沟通，她们自然会尊重你，聆听你的意见，而且没有哪个女人会叫你混蛋。

还有一点，混蛋还总爱发表一些与正题无关的见解，更多的时候只是落井下石，让人觉得讨厌。

你觉得女人会喜欢哪种男人呢？一个总处于被动地位，对她惟命是从的“妻管严”，还是一个绝不会当受气包的强势男人——一个不怒自威的，在必要的时候能主持大局，同时又能跟她们平起平坐的男性。提示：不是前者。

所以，勇敢一点，坚定自信起来吧！坚定自信而不暴躁犯浑，这并非难事，你一定可以做到。

做个主导局面的“泰山”

男人内心深处都知道，女人向往的是能主导大局的男人。所有电影和迪士尼动画里不都是这么演的吗。毫不夸张地说，是大众媒体一手塑造了现代社会人们对于浪漫和骑士精神的认识。

即使是位高权重的女总裁，在恋爱时也不会介意时不时靠在男人身后，当个小女人。此时她只求从自己的繁重工作中脱身，享受一下闲暇时光。而如果在恋爱中也必须总是扮演主导角色，恋爱就成了另一种形式的工作，让人劳力劳心……没人会想要这样的恋爱，对吧？

撇开性别角色不谈，很多女人内心深处也想要寻找这样领导型的男人，虽然她们实际上可能不会允许，或者真正给予男人主导的机会。她们要么就自己掌权，要么就只想依自己的想法任性而为，否定男人任何一点想要主导的婉转尝试。这就像大峡谷的形成过程——开始很缓慢，改变发生的时候你也浑然不觉——直到有一天当事人忽然惊觉，可为时已晚，女方已经独掌大权，连周末安排都是她一个人说了算了。

既然了解了女人的需求，那就像个男人一样主导局面吧！别再被她牵着鼻子走了。**要像人猿泰山，要有那种原始雄性的气场，展现自己的支配力量**——负起责任，计划出行。不要畏畏缩缩，要说出你的想法，让她安心当个由你呵护的小女人。让女人为之倾倒的正是这种雄性气息和支配力量，她会为你着迷，并鼓励你勇敢表现。只要你积极扮演主导的男性角色，她也一定会做个顺从的小女人，期待惊喜吧！

所以尽可能展现你的阳刚一面，掌控大局吧！帮她打蜘蛛，帮她开罐子，在生活的方方面面都当她的白马王子。恋爱关系里，感觉“被需要”能极大程度激发男性本能。我们都知道作为男人应该承担起这样的角色，而当我们真正做到的时候，那种别样的、迷人的霸气气场就

会显现出来。一旦尝到甜头，体会到掌控全局是多么的美妙刺激，你就会不再怯懦，你就会勇于掌控，乐于承当了。

而且变身“泰山”的你，永远不必再担心自己是否会被女友骑在头上。你们在恋爱中的势力天平会恢复平衡，恋爱关系自然也就稳固了。

吵归吵，旧账不能翻

人们在争吵当中总是忍不住会翻旧账，这诱惑力绝不亚于自己在休息室偷偷地疯狂吃掉全公司的零食。

两人争吵时，翻旧账绝对是杀手锏，大绝招，此招一出，其他所有争吵的主题都会被抹的一干二净，争吵当场就此结束。

只是这样的做法并不能解决潜在的根本问题，而且之前你还只是需要解决一个问题，但你重提了彼此的旧怨以后，不仅问题增加了，此时双方也都更容易情绪失控大爆发。

重点来了。

过去争吵的问题可能早已平息，本该是谢天谢地了，而且它们几乎都与眼下的问题毫无瓜葛，那为什么还要重提呢？人们，无论是男人还是女人，做这种事有以下几个原因。

第一，感到自己在争论中处于下风时，人们总是寄希望于重提旧事来扭转局势。

第二，他们希望转移对方注意力，模糊眼下的事实。

第三，他们也不知道自己当前是在争吵些什么。

这些理由对解决现有的问题毫无帮助，诉诸过去只是典型的情绪化争吵，只会带来沉重的包袱，毫无其他作用。这些理由的共通点就是：一味诉诸过去的人只是想证明自己是对的——难道这也能成为争吵的原因吗？这么做实在是毫无建设性。

争吵时应当就事论事。虽然过去确实能说明一些问题，但你们现在已经不再是过去的自己了，所以争吵也应该以此为前提。

男人也会“不理性”

我知道你有自己的感受，谁都不应该忽略你的感受。

这种话，我的两个姐妹每周都跟我说。无论你的感受多么不合理，它们确实存在，而且是你的精神和情绪状态的忠实反映。相信我，我完全理解。

不过，这一章我们要讲的是情绪的合理性。

就好比你在路上突然看到一只狗，它和陪你长大的那只特别相像，这时你可能会突然感觉伤感。这种悲伤是合理的。

但你也可能对她和她的一些行为做出许多非理性的反应。比如说，她和男性友人单独出去，或玩得很晚。她并不总是接受你的求欢。她有时会生气甩脸色。她大看真人秀，沉迷于血拼，诸如此类。

先别急着反驳我，我并不是说你这些所谓的不理性的反应就一定是错的，或者你就是个不可理喻的人。

我只是建议你要意识到自己主观上所认为的理性和外部世界中客观的理性并不相同。

我不是要告诉你什么对什么不对，也不是要以此对你进行指摘——我只是想说，当你做出那些反应时，你的女伴会有那样的感受，会觉得你“不理性”。意识到这些，难道不是对你更有帮助吗？

想要区分自己的主观理性和客观理性，问问朋友即可得到答案。记住，不要只问那些无条件赞同，支持你的朋友们，而且男女朋友都要问。不要为了让自己看起来更为正确，而刻意忽略这些因素，要试着卸下自我防备，以开放的态度来看待。

你当然可以有自己的感受，这是你的权利，但这并不意味着你基于这些感受所做出的行为都是合理的，也不意味着别人就一定要顺着你。你有你的权利，但你并不享有特权。

让她卸下心防

要创造最理想的恋爱关系，很关键的一点就是要营造一个无话不谈的交流氛围，不仅开放，还要让人觉得有安全感。

不管是你还是她，如果任何一方开始觉得跟对方交流很别扭，有些事难以开口，那么两人之间很快就会产生误会。你们会开始对彼此心生不满，恋爱关系也就会出现裂痕。

请认清以下两个作为男人的事实：第一，从小到大，你可能一直被教导不能示弱，不能显露情感。第二，你也一直被要求，要在你的真命天女面前表现得冷峻坚毅。另一方面，女人则一直被教导，要压抑自己的情欲，表现要端庄，甚至要好像不食人间烟火的仙女一样……不过这就另当别论了。

要向女人展露你的脆弱面，你就要克服所受过的教育造成的种种障碍。而对于女性来说，虽然她们并没有接受过男孩子的那种教育，但这并不意味着她们就会轻易敞开心扉，展现自己的脆弱一面。做到这一点并不容易，整个过程对任何人来说都可谓是步步心惊，所以无论何时，无论有谁对你卸下了心防，请一定珍惜她都这些举动，因为这么做意味着她对你的感情无比深厚。

当你不断挖掘深入，终于知道了她的一些弱点之后，你得让她知道，你非常乐于理解，并且乐于接纳她的这些不安。不仅接纳还要称赞，告诉她恰恰是这些小缺点让她更吸引你，甚至可能你当初会喜欢她正是因为这些小缺点。

记得称赞她的弱点，努力让她在这些忸怩的方面变得更加自信。只要你能在这些方面找到和她的共通点——适时透露一些自己的弱点来鼓励她，让她感觉到你们两个人有共通之处，进一步拉近彼此的距离，她整个人的面貌都会焕然一新。

不过事先声明，你必须掌握挖掘她弱点的时机，做到张弛有度。她可能本来就觉得自己异于常人，心里很别扭。如果你逼得太紧，或者操之过急的话，也许她会觉得受到了冒犯。不要希望一蹴而就，解决这个问题必须要靠时间，靠恋爱中你悉心营造的舒适感和安全感。

把爱调到同一频率

恋爱中，两个人吵架、吃饭、睡觉的风格都需要磨合。同样的，你们也必须学会磨合统一表达和接受爱意的方式——如果不在同一频率，不管爱有多深，你的情意都不会传达到对方心里。

首先你要知道，人们表达和接受爱意的方式其实是不同的！对某些人来说，发现爱人对自己最浪漫的举动无动于衷，他们在惊讶之余难免也会感到不快。

如果你觉得你的爱意举动没有得到深情回应，或者对方根本就没有放在眼里，这可能仅仅是因为你们两人表达接受爱意的方式不同。有时你也许会觉得对方不屑一顾的态度简直到了令人发指的程度，但实际情况很可能根本就不是那么一回事……这只是因为你们的爱意不在同一频率。

对于女人们可能是甜蜜（或麻木冷漠）的举动，与其费心猜测捉摸她们的暗示和言外之意，倒不如研究一下加里·查普曼博士在研究中描述的典型模式。

他描述了人们表达和接受爱意的方式，并总结出了五个典型分类，包括：肢体接触，共度愉快时光，发自内心的友善举动，肯定的言辞，及替对方履行责任。

这些分类多数看名字就能知道意思，但我们还是可以看看下面这个例子，了解一下沟通的偏差是如何产生的。

你发觉她近来不像从前那么主动向你求欢了，所以你觉认为她是她有心疏远，对你不再感兴趣了。然而，她并不主动求欢是因为她近来一直在帮你核对账单，平衡收支，实在太累了，仅此而已。你通过肢体接触来衡量爱意，而她则通过帮你理财这种友善的举动来表达爱意——这算不上是鸡同鸭讲，但肯定是沟通不畅。

了解到爱意可以通过多种方式表达，你就能更好地理解她，欣赏她，反之亦然。尤其是如果你现在再回想过去，一定也会发觉，你们两人之间的问题，有时只是因为爱意不在同一频率而已。

懂得妥协，但不要牺牲自我

现在你可以想一想，当初你看上她什么？是她的那些特质吸引了你？

满头秀发？还是她的蜜桃翘臀？

我相信，另一个很重要的原因就是，她对某样东西非常热忱，而且在工作之余还满怀热情地追求着这种爱好。毕竟，对某样东西入迷的人，总是会变得迷人。

所以，请记住，她有着她独立的身份和独特的兴趣，这本身是非常迷人的——即便为了感情，也不要要求她牺牲自己的爱好。无论是她要做的事，她的习惯，兴趣，友人，还是任何她在和你约会之前用来打发时间的东西，都不应该被剥夺。不要逼她在这些事情和你们的感情之间做二选一。如果你强迫她做出选择，虽然大多数情况下赢的人可能是你，但你绝不会喜欢这胜利带来的后果，或这后果带来的影响。

如果她开始习惯性地把你排在第一位，那么她就会比以往任何时候都更依赖你。于是你也会失去独立性，因为你觉得自己有责任陪她，必须让她幸福；一旦没有陪她，你还会觉得愧疚。

这对于恋爱来说并不是好事，这样的恋爱关系也不够健康。

放弃了这些兴趣之后，她可能就不再那么吸引你了，变得“泯然众人矣”。有谁会这么没有自我意识，甘愿牺牲自己的兴趣呢？人类的本能让我们认定，如果一个人除了恋爱也还另有要事可做，他们的人生自然比那些无所事事的人丰富精彩得多。我们很难克服这样的既定思维。

还有一点，如果一味地让女人们牺牲自己的兴趣爱好，她们终究会对你逐渐生出怨恨情绪。虽然她们清楚每次放弃自己的爱好与你共

度时光，都是她们自己的决定，但这并不意味着她不会在潜意识中对你有所怨忿。

如果她心怀怨恨，就可能会想方设法在交往中的其他方面占据主导，控制你。那可就不妙了！到时候你该如何招架？

所以请允许她享有——不，请为她进一步创造自由空间，同时也把握好自己的世界。当你享受自己的空间，追求自己的爱好的时候，她可以自己打发时间，等你有空陪她，或者也可以以你为榜样，去做自己感兴趣的事。

如果你能给她一些空间，让她不必内疚地去做她想做的事情，你会让她觉得自己非常幸运，因为你实在是太善解人意了，而你也将永远是个“酷酷惹人爱”的男友。何乐而不为呢？

你为什么~~不学学~~人家的女朋友？

女人都缺乏安全感，这是明摆着的事，不是吗？

当然，我们男人也会局促不安，也有难言之隐——难道我们不会心痛，不会流泪吗？我们当然会，谁看《狮子王》都会感动到哭。

不过如果硬要说男人和女人一样敏感不安，可就言过其实了。

所以，同样一句话，对你来说也许无关痛痒，但却可能会让她一整天都闷闷不乐。

在与她的言谈中，最要忌讳的就是把她和别的女人做比较，她会因此深受打击，逐渐失去自信。把她和德里亚娜·利马——维多利亚的秘密内衣品牌模特相比？实在有点乱来，但她也许不会太反感，还会附合你，觉得德里亚娜的身材曲线再完美不过了。

不过要是拿她和你俩都认识的人做比较，特别是比较谁更有女人味，或是说某女又为她男朋友做了什么，那后果肯定很难看。如果再狠一点，把她和你的前任相比，那就更伤人了，还不如直接冲她肚子上来一拳呢。

上述行为将会产生一些你难以预料的后果：

第一，这会让她自卑，因为你衡量她的标准可能不公平，甚至无理。

第二，她会厌恶被拿来比较的熟人。本是朋友的，友情变质，还没成朋友的，也永远别想成了。

第三，她会变得更缺乏安全感，因为比较的对象不再是遥不可及的德里亚娜·利马之类，而是你们生活圈子里的女人。

你应该仔细想想，为什么要这样拿她跟人做比较。也许你只是随口一说，或许你只是想表达一下自己的看法.....但是，为此你打开了女

人们心中不安的潘多拉魔盒。你就不能别那么刺激人，换一种更平和的表述方式吗？

试想如果你的女友随口说起你哪一点不如她前任，不如你最好的男性友人，又或是她的男性同事，你指不定会怎么火冒三丈呢！

把你和影帝布拉德·皮特比较，也许你会挺乐意，但是换成和周遭的人比，恐怕你马上就要气得掀桌跳脚了！

因为喜欢的歌手不同就分手，逗我呢？

本章，我想先说说我的一个看法。

说两个人在一起不合适的理由有很多，但实在很少有人能说出正当当的分手理由。当然，对于另一半的期许，我们都肯定能列出一长串的清单来，但分手的原因绝不仅仅是因为他们没有满足你的愿望清单而已。

情侣间真正的分手导火索大多是：宗教信仰分歧，是否想要孩子，是否偶尔服用违禁品，男女关系是不是很混乱，以及两人之间是否能擦出火花，发生爱情的化学反应。

其他还有很多？是的，不过那些仅仅是个人喜好问题，不算是真正的分手导火索。

如何分辨你的喜好和真正分手导火索？最好的办法就是找个人开始交往。因为很可能一旦你遇到了喜欢的人，和她有了火花，那些曾经在你清单上的条目就可能不那么重要了。

这个分辨的过程也许需要花上那么几年时间。我们可以通过一次的约会，一段段的感情来找到自己真正的希求，也可以深思内省，探寻自己的内心来寻找答案。不管怎样，有了这样的认识，你也就有了强大的精神驱动，这至少会让你去思考：你在你的女友身上寻求的是什么？为什么？

你也许会在上下求索的过程中不断发现你曾认为重要的东西其实并不重要，你认为**应该**重要的东西并不重要，你因受他人灌输而认为重要的东西并不重要，你妈妈所说的重要的东西也不重要。

了解自己，了解自己究竟想要什么，需要花一生的时间，但是搞清楚哪些只是自己的个人爱好，哪些是你真正不能接受的，你就能省

不少时间和精力，也就不会抱有不切实际的空想，免受情路坎坷之苦，最终找到一个完美伴侣。

别再为她开脱了，解释就是掩饰！

人们寻求所谓合理化的解释，其实通常只是为了掩饰真相，逃避事实，把自己无法接受的事情变得合理化。

这种做法对你自己和你的恋爱关系有什么具体影响呢？让我们先从几个生活中常见的例子谈起。

节食中的某一天，你决定多吃几个巧克力甜甜圈，因为前一天你在健身房里努力锻炼了，所以小小放纵一下也没关系。

去迪士尼乐园时，一件T恤衫要价高达80美元，但你还是想买一件，因为谁知道下次再来会是什么时候，总得买个纪念品吧！

在交通大拥堵的时候，你决定开口大骂，一边大放麦莉·塞勒斯的歌，一边冲周围的车比中指，觉得这也没什么不妥。

当然，上诉例子中有些行为只是小事，有些则更招人厌恶。

那么你和你的女伴之间呢？

和朋友聚会时，她取笑了你。你觉得没什么，因为她只是想开玩笑博取朋友们的注意。

她不打扫卫生，完全不操持家务时，你也觉得没什么，因为她当天工作繁重，真的已经很累了。

我想说的是，你不应该为她的行为找理由，或者主动为她开脱。如果她做的不对，就算情况特殊也要客观看待，不对就是不对。别找借口，没有“但是”。

那又是为什么有些人会不断为自己的女伴找借口呢？这一点也值得研究。是不是因为他们内心深处认为自己理应受到种种不公对待呢？这跟他们的自尊和自我认知是不是也有关系呢？

当然，你未必是这种主动为女伴开脱的人，但这问题的确值得深思。

谁最爱你？当然是你自己！

记得那些恋爱以后就彻底消失的旧友吗？对于这种人间蒸发的行为，你怎么看？

肯定没什么好印象。

你希望那些朋友回到大家的圈子中来，但你也会发觉，他们正在失去自己的独特个性，慢慢变成了连体婴儿一般的古怪共生体。乔纳森和凯西谈恋爱以后，乔纳森还是乔纳森吗？不不，他变成了“乔纳西”。

这些朋友们（或者你本人）的最大问题就是把自己的幸福寄托在了女伴身上，好像没有她们，生命就不完整。但现实世界并非童话王国，在现实世界中，这样对待感情的态度可以说是极其不健康的，原因如下：

首先，你失掉了自己的个性和独特的品质，其中一些品质也许正是你的魅力所在，如果没有这些品质，她当初可能根本不会迷上你。

其次，依赖女伴是有很大大风险的——你可能会变成她的负担。你的依赖也会蚕食她的独立性，因为她会觉得自己有义务多花时间来陪你，如果做不到还会内疚。如此一来，你就成了她的枷锁。

跟其他问题不同，这里的解决之道不是什么实际行动，而是一种心态的调整，你必须学会调整自己的心态，并把它运用到恋爱交往中。

你的幸福要自己负责，她无疑是这幸福的一部分，但只是一部分而已。记住，你的人生并非没有她就不完整。

女伴当然是人生中的重要一环，但太多男性因此走火入魔，对自己的女伴几乎是俯首称臣，还奇怪为什么自己已经百依百顺，她却仍会心生厌烦和不满。

总的说来，你的人生本就生机勃勃。她，是花，也只是花，锦上添花的花。

做她的“缪斯”：鼓舞她，启发她

在讲如何成为她的“缪斯”之前，我们先熟悉一下这话题的背景，谈谈跟缪斯相相反的——寄生虫式的男人们。

寄生虫总是紧紧吸附于毫无戒备的宿主身上，吸取养分，依赖宿主生存，对宿主的生存和生活则是一点儿贡献都没有，甚至反而会削弱宿主。一旦离开了宿主，寄生虫最终难免消亡。

现在想想，你认识的男性中，是不是也有一些人跟女人（即宿主）恋爱之后就变成了这种寄生虫？回顾过去，或者在旁人客观看来，你也可能做过寄生虫。

这一章就是要讲讲怎么不当寄生虫，而是做她的“缪斯”。拖她后腿？过度依赖？通通不要！要鼓舞她，启发她，激励她，做她的“缪斯”。

一段真正健康的恋爱关系中，两人关系当然要逐步发展，个人的自我成长也应同步进行。最理想的状况是情侣二人共同进步，不断找到新的途径来丰富两人的人生。但如果有一方是寄生虫式的人物，那这种理想状况就不可能达成了——连独立自主都做不到的人怎么可能为彼此增添任何价值呢？

鼓舞和激励需要你开始，你必须主动地成为她的“缪斯”，从你自身和你的生活方式做起。你要为自己制定目标，进而达成自己的目标，你的女伴就会有样学样，亦步亦趋地跟上你。你要勤奋热忱地追寻自己的理想，她会看在眼里记在心中，受你的感染她也会踏上追梦之路。当你渴望冒险，渴求更好的生活，她也自然会感到挑战，并欣然接受。如果以上所说的她一条都做不到，那你们之间可能就有问题了。

说到底，还是要看你对幸福的恋爱关系有什么期望，看看你是否追寻彼此心灵的协调，以促进双方共同成长和发展。

只要你确保自己爱挑战，善启发，你就能把自己的其它优点也传授给你的女伴。

检验“真命天女”的唯三问题

随便翻开一期《美信》杂志，或者其他男性杂志，你会发现里面铺天盖地充斥着大量关于女性的条条框框。按杂志说，你以后找的老婆在下面这些方面全都要达标：

丈母娘要好，头发要美，年收入至少要有达到美金六位数的潜力。除此之外，她必须不知疲倦的追求自己的事业和理想，还得温柔善良，是个贤妻良母的好材料。

什么？这些标准达不到？那她总得有长腿大胸小蛮腰吧。

我不是说这些不重要……但把这些标准统统拿来衡量你未来的妻子真的合适吗？我们先静下心来，着重考虑一下那些真正重要的品质吧。提示：别理杂志的那一大套理论。

首先，她是否能让让你感受到挑战，激励你向前？

我之前也说过，恋爱关系不应该是停滞不变的。健康的恋爱关系每年都有新进展，两人的关系也应该愈发亲密无间，你们相处的方式也会改变，当然，前提是你们努力的方向一致，在提升自我的同时也更加走近彼此。但如果你的女伴没有让你感受到挑战，你就不会一直努力提升自己，成长也就无从谈起了。你的女伴应该是你最棒的啦啦队长，启发你，鼓励你，让你成为最好的自己。如果成长始终停留在同一层面，始终没有突破，那这种成长最终也将变得毫无意义。

第二，你是否尊重她？

不管你怎么看待尊重——无论你觉得尊重必须靠自己努力赢得，还是说尊重应该在一开始就全部无条件给予，然后依据对方的表现和用心来慢慢进行扣除——有一点是谁都不能否认的，如果缺少适当的维持，尊重就会衰减，甚至消失的一干二净。

没有人值得被无条件的尊重（也许你的父母除外）。我们对他人的尊重程度总会逐步提高或下降。你尊重女伴的工作吗？尊重她的品行、人生计划、生活习惯、爱好和她的选择吗？这并不是说你必须喜欢她的选择，尊重和喜欢完全是两回事。

最后还有一点，她能否成为你知心好友？

当激情的火花和化学反应慢慢消失以后，恋情更大程度上是你与她之间形成的友谊，她应该是每天会让你笑，让你爱下去的那个人。这有点老生常谈，但这个话题不得不说。

最理想的情况是，她是你最知心的好友之一——她应该是这个世界上你最喜欢的人，而且这种关系是不一定非要靠肉体关系维持的。她应该是最想一起共度时光的人，就算周末两个人穿着运动裤一起坐家里无所事事，也会感到很满足，很愉快。

可能你没法明确回答三个这么大的问题（通常大家都这样），下面有几个附加问题，应该能帮助你梳理一下想法。

她能激发你的最大潜能吗？她会让你想成为一个更好的人吗？她是否能让平常生活中无趣的东西变得饶有趣味，甚至化腐朽为神奇？她能抚慰你，给你安全感吗？跟她在一起，你是不是觉得自己很有福气？

我们真的应该静下心来，重新审视一下到底哪些方面才是我们真正看重的，《美信》之类的男性杂志还是扔到一边去吧。

¹ Maxim，多译作《美信》或《马克西姆》，是一本美国男性杂志，给读者提供男女关系和日常生活方方面面的建议，以及关于电影、音乐和游戏的评论。

细水长流才是真

细水长流，这个观点值得反复重申。本章跟上一章不同，我们要着重讲讲当初是什么让你迷上了她。

如何衡量是否可以和对方长期发展，如何判断她是否就是你得志在必得（想携手婚姻）的那一个，最重要的标准是什么？

我们先说说不重要的标准是什么：性感曲线，万贯家财，名校，父母职业，成长环境，她最喜欢的乐队，她的业余爱好，她玩什么乐器，她未来的收入潜力，她喜欢什么运动，她是否经常徒步远足，她是不是果粉……这些通通都不重要。

当憧憬未来的人生，恋爱关系一步一步发展下去时，你会发现，上面列举的那些只不过是毫无根据的期望和幻想，只会一次又一次的为你徒增纷扰罢了。

只要有细水长流的感情，其他的问题你自然会一一梳理清楚，不是吗？细水既已长流，那船到桥头就自然直嘛。

这就是我想说的重点。细水长流的感情才是婚恋中最重要的一环，有了它你自然会觉得幸福和满足。在细水长流的感情中，你不会执迷于纸上谈兵的鸳鸯谱，也不会对对方抱有不切实际的幻想，而是爱她本来的面貌，真实的模样。

那些宽泛的择偶条件——就是我之前反对的那些标准。比如教育状况，父母，运动，爱好——这些不是真的不重要，你可不要误会，其中一些显然也需要你多加考虑。

但如果忽略了细水长流的情感，只靠那些条件来承载或巩固一段婚恋关系，结果可想而知——在一起也不幸福，中年离婚，一把年纪还要重新开始相亲，一个字，惨啊！总之一句话，如果蜜月期的甜蜜和浪漫不能延续到日常生活中，高大上的择偶条件就都没意义。

你的那个她将是你的生活伴侣，所以只有感情还不够。你需要在生活的方方面面都与她心心相连，在她面前你应该可以坦然敞开心扉，展示自己脆弱的一面，用积极健康的方式解决分歧和争端，享受和她在一起的时光。

诚然，比起寻常女性，青春洋溢的拉拉队长，魅力四射的瑜伽教练固然更让人心动，但我们必须认识到，如果没有深层次的交流互动，表面风光的吸引力就只是过眼云烟而已。

不敢直接拒绝的人才会说“可能吧”。

江山易改本性难移。我认为人的本性是不会变的。

除非是生死攸关的时刻，否则，她始终都是最初和你相恋的那个她。她对将来的愿景、她争吵的方式、她对恋爱关系的理解和看法，都是固定的，大都不会改变。

我知道你们很多人都不会同意这种论断，但请听我解释，这跟本章的主旨是有关系的。

一旦两人恋爱了，迟早都会有人问你：“你爱她/打算和她结婚/想和她长期发展吗？”

而你的回答，也许就是“可能吧……”

这背后的心理错综复杂，且听我细细道来。

通常来说，不敢直接拒绝的人才会说——“可能吧”。你内心深处其实知道你们的关系也许很难再更进一步了，你的“可能吧”不会变成“是”，甚至不会变成“很有可能”，因此你才会说“可能吧”。

相信大多数人都会同意我的这个说法，而且对此也深有体会。

人们在恋爱中有其固定的行为模式，若非“世界末日”，这种模式很难有实质性的改变。如果你会在约会时和她争吵，抱怨她表现得不够爱你，或者她不愿意与你和你的朋友们一起玩之类，这样一来，她也会的确可能会做出一定的改变……但不到一个月，马上就打回原形了。

类似情况再次发生时，她会仗着你已经消气了，于是就还是老样子，我行我素起来。

这不叫改变，这只是**绥靖**。

这些还都是小事，那么大的原则性问题又如何？要不要孩子，两个人的关系究竟要朝什么方向发展，要不要跟某一方的父母和其他家人一起住……这些都是实实在在的问题。对于这些问题大家各有各的立场，可能一辈子也不会变。

恋爱关系不可能按你规划的路线发展。也许正是因为你对此心照不宣，所以才会有那句“可能吧”。

如果你恋爱已经两年多了，却还是只能说一句“可能吧”，那你就得好好想一想你是不是真的想说“不”，又是什么让你没法真的说出那个字。一样米养百样人，不管我们成长为什么样的人都无可指摘，但你需要学会止损，知道该什么时候抽身。面对现实——即便度过下一个人生转折点，情况也不可能像变戏法一样突然好转。认识到这一点只是很小的一个方面，正如同球场上运球、传球、过人，方方面面都要考虑，但除此之外，还有最关键的一点——得分！

但如果你的态度总是犹犹豫豫，脑海里各种理性分析和权衡满天飞，那你多半就是想说“不”了。

恋爱不是一个人的事

工作不顺心，咖啡机罢工，堵车堵一路，谁都有过那么几个糟糕透顶的日子。

这样的一天下来，恐怕你只想回到家，脱掉裤子，再蹬掉鞋（是的，就是这个顺序），然后倒在沙发上，嘴里有牛排，手里是啤酒。

然后你的女伴回到家，问你晚上想吃什么，还要问你周五晚上有什么计划。

试想如果她天天回到家都要这么操心，那该有多累。所以说，千万别事事都等她做！

这一章不是要教你如何果断做决定或者如何提前做计划，而是要告诉你，恋爱中你需要展现主动姿态，别什么事都要她拿主意，因为这样做无异于把本应是由你承担的责任强加到她身上。这可不行。

先别急着否认，请先回想一下，你说过多少次“我不知道/随便。你决定吧。”

去哪家餐馆真有那么难决定吗？你就不能好好自己决定一次吗？“随便，但那家、那家、上次那家都不好。其他的都行。”这样的回答可不算自己“决定”。

我发现，虽然许多男性都愿意扮演传统的大男人角色，一切自己说了算，但还有很多男性朋友就是没主见。

换位思考一下——一整天工作劳累，心情也不会太好，却还要继续耗费无数脑细胞做各种决定，这样一刻不得闲的生活谁会想要？

如果交往中的一切都要由她费心策划，那这段感情对她还有什么意思呢？

首先来说，跟一个所有事情都没主见的人在一起实在太无趣了。

其次，这自然很快就会让人厌烦。你也许会问，真的会有厌烦这么严重吗？一开始也许并不严重，但长此以往，这种被动懒惰的做法和心态会潜移默化到婚恋中的各个层面，那时你们的感情就真的岌岌可危了。

如果你潜意识中不想表达观点的原因之一是因为不想表明立场，想顺着别人来，那你至少也得给出几个选项吧！

重点是，千万不要采取被动消极的姿态。被动消极的恋爱还算得上是“恋爱中”吗？积极主动起来吧！

让她做个“可爱女人”

女人之所以为女人，就是因为她们非常注重自我而缺乏安全感。

可以说这是女性身份的两个基本要素，根据传统的性别角色定义来看，女性要有阴柔之美，也要能照顾他人。

有鉴于此，你就应该在一些方面上对她更为怜惜，因为她在这些方面更容易受伤害。就算你的那个她非常甜美温顺，什么事都很随和，也难免会对某些事情特别敏感。

正如标题所说，不要破坏她传统的女性特质和她照顾别人的本能，要让她能做个“可爱女人”。

传统女性特质有哪些？

主要无非是养育后代，照料家庭，自我付出，优雅细致，美貌，以及辅助他人，除此之外，还有那些她引以为荣的特质。一旦你剥夺了她这些方面的责任担当，她就会自卑、失落，觉得人生不完整。

如果你在上述任何方面恰好比她强（事实也许的确如此），不要张扬，要低调，以免伤到她的自尊，让她觉得自己在这段关系里无足轻重，毫无贡献。

在婚恋中，大多数女性承担阴柔的女性角色时才会觉得舒心。如果你剥夺了这个权利，也许就会导致她在别的方面寻求过度的补偿，这很可能破坏你们的感情。很多研究也都一次又一次的证明了类似的心态——如果只做家庭妇男，挣的不如妻子多，很多男人心里都会不舒服。就是这个道理。

每个女人在不同的婚恋关系中对自己的角色定位不尽相同，如果你能让她承担她认为自己理应承担的角色，她就能保有自尊，在交往中展现出这份自信。给她机会做个“可爱”女人吧！

她可不想再有一个父亲

我之前也有提到过几次，关于性别角色的思维定式在当今社会仍然非常普遍，这种现象也并非只有坏处，有时这种性别区分反而会帮我们更好地梳理和理解人际关系。

性别角色在许多方面都与当代浪漫构想有直接联系，这在《骑士》，《落难中的少女》，《看管人》，《辩护律师》等影视剧中都有所体现。

但是，要实现这种男刚强女阴柔的性别角色分配，必须有一个前提，那就是你要以男人对待老婆的方式来对待她，而不是以父亲对待女儿的方式。

你必须把你本能的保护欲和令人窒息的父权监管划清界限。

父权式的关爱都会让人感到窒息，让人觉得处处被监视。回想一下，当你有类似感受时，你对父母的态度是怎样的呢？至少你会很烦他们，甚至会更极端——你会想要挣脱这种束缚，走得越远越好。

同理，如果你对她的关爱把她逼得太紧，她会立即寻找逃离路线。她甚至可能像反抗专制父亲的女儿一样对你大发雷霆，令你措手不及。

这当然不是你的初衷，但如果你把你的女友当作女儿或者犯人一样进行管教，这种后果就避无可避。

本章节不是在谈如何避免一直黏着对方，而是要教你如何克制自己的冲动——想时刻对她卫星定位、不断对她唠唠叨叨、指挥她一切行动、指手画脚，满嘴大道理滔滔不绝、像个老妈子一样事无巨细地跟在她身后的冲动。

即使你们两人情比金坚，而她也不介意你过度的关心和溺爱，你这么做也仍然会给恋情增添负能量——她会因此觉得有义务多花时间

跟你在一起，更有个别时候，她会花时间陪你只是因为感到愧疚。

一旦你把期望寄托在别人身上，对方必然会感到压力，即便真的达到你的期望了，也未必是她心甘情愿。

再问一遍，你希望她只是因为责任感和愧疚感才和你在一起吗？

这实在并非理想爱情啊！

前任就是海豹突击队

人到了奔三的年纪，开始恋爱甚至最初约会时，难免都会多少背负着一点过去的包袱。

我在快三十岁时所负的重包袱也许有些人二十出头就已背负，而有些人快四十岁了才如此！

人们的感情历程毕竟不尽相同。有人感情经历比较丰富，有人少一点。但我想说的是，要想找到一个没有前任，没有过去包袱的恋爱对象，不管你怎么去找，大多也只是白费力气。

这里说的包袱不全是负面的，我用这个词的本意也不是指单纯的负担，而是指在过去生活中即已成型的观点和看法，以及习惯。这些过去形成的包袱自然而然地会被带入下一段感情。这完全是预期之中的事，决不能因为有这样的包袱就给人扣印象分。

这就要讲到包袱的重头部分和这章的标题了——前任。

你得把前任们看作是海豹突击队（击毙本·拉登的那支突击队），要高度保密，只在必要时透露关于她们最基本的信息，与此同时，也仍要小心谨慎，说什么都要先斟酌一番。

爱爱的细节？当然绝口不提！所有事都要一笔带过。**千万不要把她和前任作比！**

你实在没多少理由去跟现任提前任，正当合理的理由就更寥寥无几了。有时从关于前任的信息中的确多少能看出我们为人处事的风格，这是没错，但更多情况下，这都只是为了满足好奇心，这种好奇心最好还是不要满足它。

试想，如果你发现了一些你不想知道的事，你会怎么样？倘若你发现的事情恰巧触动了你最敏感、最不安的那根神经，那么嫉妒、自

卑、不安，这些之前还在你掌控之中的负面情绪都会如洪水猛兽般爆发出来。

提起前任很少会给你带来什么好处，更多的则是会无事生非，闹个鸡犬不宁。所以，我建议对待前任要像对待海豹突击队，时刻谨防泄密。

过去的就让它过去，重要的是在当下，把握现在，接受对方现在的样子。只有走出过去的人才能真正以过去为鉴。你也无须刻意了解女友的过去，因为时机成熟时，她自然会对你敞开心扉。

为什么她不表达“需要”？

在这本书里，我时常提到，男人没有女人那么情绪外露，也没有她们脆弱敏感。而在性的需求方面，女人自然就没有男人那么直白热切，通常也没有那么开放。

这种差异带来的问题在于，男人希望女人在性事上更直白热情，而女人希望男人在感情方面对自己敞开心扉，双方希望的却正是对方所缺乏的。

我并不认为女人天生就比较缺乏那方面的欲望。男女之间与生俱来的区别没有这么大，只是他们的成长环境以及受的教育的确有着天壤之别。

男人从孩提时期就被教导要坚忍，要流血不流泪，在逆境中也要拿出男子汉的样子。如果他们做不到，那可就是丢了男子气概，作为男性的尊严也将大打折扣。对男人来说，感情上的亲密交流和自己脆弱的一面都是必须小心掩盖起来的弱点。同时，他们还被鼓励去以男子气概征服女人。因此，也难怪男人即使是在自己的终身伴侣面前，也很难显示出自己的脆弱面了。

同样的，女人从出生伊始就被教导要压抑欲求，要有廉耻，时刻保持端庄的样子，压抑感官需求，方方面面都要做个“淑女”。她们被鼓励与朋友分享喜忧，富有同情心，善于设身处地为他人着想。

看出哪儿不协调了吗？

男人最希望女人这样，但社会文化却偏不允许女人这样。女人最希望男人那样，但社会文化却偏压抑着男人，不准他们那样。

这一章并不是要推翻多年来男女在社会中的角色定位，而是要告诉你，当你告诉自己的女伴你希望她“性趣高涨”一些的时候，你所面对的障碍是什么。显然，这种要求是完全违背她的心理防卫机制的，

也完全违背她从小所受的教育，她有可能因此长期受到女性朋友的奚落和嘲笑。如果在性的方面，你能让她放下心理负担，真正放开来，那将会是她的初体验，所以你需要绝对的耐心。

她可能会走出自己的心理舒适区，甚至开放程度可能令你惊讶。所以在她对你开放时，你需要细心呵护，为她营造安心的缓冲空间。

通过本章，也许你也就明白了为什么女性会这么看重情感上的亲密交流，你给她的亲热信号为什么会落空——纯粹只是因为你们的成长环境和所受的教育不同而已。

制造小别，为感情加温

“一日不见，如隔三秋”的心情我们都懂——朝思暮想，日盼夜盼，以及与日俱增的欲求……

告诉你一个邪恶小秘密。

营造小别胜新欢的感觉，有很多你想不到的方法，并不是只有出差或者诉诸异地恋才能实现。

找准时机与哥们儿们出去玩一宿，或者与家人出去度周末等等都可以。

但是，创造小别的机会，让你的女伴更加渴求你的关键之处是什么呢？

那就是拥有自己的空间，而不是时刻和她黏在一起。

你要有意识地去享受不和她在一起的时光。有趣的是，这反而会让她的愈发三番五次地撒娇，嚷嚷着要你把她放在第一位。并且，你创造出自己的空间的同时，也就给了她独立的空间，她会因此更爱你。

你将成为酷劲十足的大气好男友，而不是占有欲超强的黏人男朋友。说来也有点讽刺，如此一来她反而会想确认她对你的某种占有，她会更常表达自己对你的思慕，关心你在做什么，在乎你与谁见面。

这样的行为并不是出于嫉妒，而是一种顺从的表现，表示她接受并尊重你的生活和个人空间。

事实上，当你认真做其它事时，你会变得更加有魅力，她会因此意识到自己是多么想你，多么想和你在一起。

还记得你一开始被她吸引的原因吗：她的热情、兴趣还是爱好？

你也要保持自己那些吸引她的热情，兴趣和爱好，让两人的感情日越久，情越深。

偶尔自私又何妨

我讨厌“自私”这个词。

它包涵诸多贬义，而且这个词本身就像瘟疫一样让人避之不及。

但把自己摆在第一位，优先考虑自己怎就成了为千夫所指的糟糕行径呢？

再进一步说，每天做做让自己开心的事情，承认自己的事情比别人的更重要，真的很罪恶吗？

为什么不可以优先考虑自己的需要，做事以自己为中心呢？

自私本身并非坏事，在恋爱中更是如此。我知道这和你平时听到的恋爱忠告完全相反，但请耐心听我说下去。这是个滑坡论的诅咒：你身处在一个斜坡上，下面是深渊。一开始你只是无意间向深渊滑下去了一点点，似乎是不足挂齿的小事一桩，但重点是，下滑的趋势一旦开始就难以挽回，假以时日，你总会跌入深渊——这可就绝非是小事了。

如果你完全服从你的女伴，她所有的事你都优先考虑，而把自己的需要置后，你的生活将会是什么样的呢？你会做所有她想做的事情，花时间照顾她，迎合她……最重要的是，你全然无法顾及自己的需求了。

某种意义上说，这种感情绑架了你和你自己的计划安排。唯有等到恋爱终止，你才能优先满足自己的需求，重新追求自己的爱好！

理解了这番道理以后，自私听起来还是那么糟糕吗？我想现在你应该认识到，有时“自私”仅仅是指为自己做些事情——这是有必要的，而且对于健康、和谐的恋爱关系来说尤为重要。

女伴确实应该在你的优先考虑之列，但只要我们活在现实世界——而不是迪士尼式的梦幻中——那么她就不应是你世界的中心，她

的需求就不应该总抢占你的时间，让你自己的事屈居次席。

这章中，我们探讨的是如何避免成为好好先生，因为这样往往会被占便宜，被视作理所当然，或者被严重轻视。一味取悦别人的人通常会忽视自己的需求，因为他们认为其他人的事情更为重要。

让我们再回顾一下标题吧：有时候你必须自私一点，以自己的事为大。记住自私并不总是坏事！偶尔自私也无妨。

火花易生，爱火难得

我确实是个类比狂，看看标题就知道了。下面我就来解释一下这个标题。

情侣之间的好感，最初的火花，和随之而来的蜜月期，这些东西得来全不费力气。

这些美好不需要你努力营造，因为你在这个阶段并非活在“真实世界”。你只是荷尔蒙和情绪空前高涨，因为你觉得你可能找到了你喜欢的那个她，而且她也同样喜欢你。只要有这种热情，你就可以完全醉心其中，乐此不疲，不需任何外部驱动。

蜜月期过后，现实世界再次将你包围，你恍然意识到还有一堆积压的事情等着你处理。迷恋的狂热开始退烧。

你想起来你还有其他朋友，他们也想见你啊。等等，你之前不是还喜欢弹弹吉他吗？

至此，你们之间的火花就消失了。那爱火呢？那持久燃烧，为恋情注入新鲜活力的爱火又在哪儿呢？如何在蜜月期过后继续保持那份爱火呢？

毋庸置疑，还是得靠努力，全身心投入地去努力才能让你们的爱火烧起来。

那么如何努力呢？如何燃起这份爱火呢？

首先，还记得你当初是如何喜欢她的吗？你会绕路去见她，你会为她做些甜蜜小举动，只为博她一笑。再做做那些事情吧！如果你觉得她的回应还不够燃起爱火，也不用担心，因为要知道，我们的行动会影响我们的想法——“既然我已经为她付出了这么多，那我一定是很爱她了”。

第二，例行公事意味着恋爱走到了尽头。这说明你们努力还不够，只是甘于现状，而现状不一定令你满意。所以还要随性一点，自然一点，哪怕是你苦心计划的约会，也要让她觉得是你心血来潮的临时安排。显然，你很喜欢和她共度时光，那为什么不换个地方，找点刺激呢？别总和她宅在家里啊！还记得和她一起探索世界的那种喜悦和新鲜感吗？行动起来吧。

最后，如果你习惯了某物或某人，那么你终究会不再把他们为你做的小事放在心上。因为你对此已经习以为常，而他们也变成了“隐形人”。这并非好事，因为这表明你把这些事情当作理所当然了。

回头看看，试着真正去记录她为你做的事情。千万不要吝惜自己的赞赏，称赞她本人还有她的生活和成就。你可能完全想象不到，以前你对她是多么疏于称赞。

开始一段感情不难，但重要的是要每天努力，甚至是每时每刻都要努力维护。去为你们的关系加温，让恋爱燃起白热的火焰吧！

拒绝例行公事

我在上一章也谈到过这个问题。保持美满伴侣关系最有效的方法之一，就是要打破索然无味的、公式化的相处模式。

对某些人来说，这意味着给彼此一些独处的时间，好让自己可以发现并珍惜伴侣为自己生活所增添的色彩。

对某些人来说，这意味着一起出游，去重新找回你们最初腻在一起时的甜蜜感觉。

对某些人来说，这意味着融合彼此不同的兴趣，使两人更加紧密相连，享受彼此的生活。

还有一部分人更特别一点，这意味着在性方面尝试一些新花样。

正如同恋爱需要定期重新擦出爱的火花，进而燃起持久的爱火。你们的日常生活也需要时不时地来点新玩意儿。

公式化的生活并不总是坏事，但恋爱却常常会因此变得了无生趣，让你们对彼此失去新鲜感，进而导致双方跳出现有的恋爱，另去别处寻找新鲜的刺激。诚然，公式化的生活是稳定的，是可以预测的。但总有一天，你会觉得这种生活令人窒息，变成了一种义务，完全不是你最初所向往的模样。

那么如何养成经常打破习惯的习惯呢？

只要用心研究应该在哪些方面给恋爱常态注入新鲜感，进一步了解对方的性格就可以了。一起去上即兴表演的课，一起做义工，一起露营，或者一起改造你们的爱巢，类似的方法还有很多。

这能够让你对她刮目相看（她对你亦如是），你会发现她前所未见的各种闪光点……因为你从来没有花心思去挖掘她的这些特质，也没有创造条件让它们显露光彩。

请记住，很多女人都满足于扮演她们的传统女性角色，在交往中保持被动，她们可能会期望男性在恋爱中多下工夫，希望男性主动追求，主动献殷勤。所以你就更有理由行动起来了——虽然打破常规是两个人的事，但必须要由你先起个头！这样一来，你的主动关心和努力会让她更加欣赏你，更爱你。（反之，如果你不主动，她就会怨你不在乎，恨你不努力）。

那之前那种安定的公式化生活呢？只要你愿意，你们随时都可以重拾起那种规律的生活，而且经过一段改变之后，可能你还学到了新东西，可以给旧生活增添新意趣。这对恋爱关系的长期保鲜是益处无穷的！

结语

让我们来回顾一下恋爱的阶段吧：追求期，蜜月期，平衡期和舒适期。

我真心希望通过本书，你能够了解如何让恋爱保持在自己理想的阶段——可能是以上所有阶段的结合！但最重要的是，不要让恋爱停滞于舒适期，这样才能让爱情保鲜。

提升自我非常重要，同样重要的是，处理恋爱关系和问题的时候，要能牢牢抓住对方的心，增强自身的吸引力。

本书中的某些原则是有悖常识的，但我恳请你先尝试去理解它们，以后有了相应经历时，再重新看看这本书。这是我当情感顾问多年来总结的精华，我衷心希望这些经验能对你们有所助益。

如何保持你对她的吸引力？其实很多这方面的常识通常不为人知。但如今读过本书，你就可以运用这些知识守护你的爱情，甚至是友情了。

随着恋爱不断发展，成熟，你的人生也会有巨大的提升，毕竟.....除了爱，生活中还做些什么呢？

谨致问候！

帕特里克·金

约会及形象顾问

小注：如果你喜欢这本书，不要害羞，给我写信吧！或者留下书评，两者都有就更好啦！我非常喜欢看读者的反馈，书评对于Kindle电子书更是至关重要。所以我们尤其希望能收到和听取大家的意见。

备忘

1. 坚定自信不等于混蛋。混蛋喜欢闹情绪，激怒别人，惹人讨厌。而坚定自信的男人只是会大胆说出自己的观点。
2. 做个主导局面“泰山”。两人的恋爱要由你掌控，按照传统社会观念来说，你就应该有此担当，这也正是她的期盼。
3. 吵归吵，但千万别翻旧账。不要把过去的事带到眼下的争吵中。
4. 男人也有“不理性”的时候。你有权心情不好，你可以有自己的意见，但请注意，这并不意味着其他人都得跟你一条心，迁就你。
5. 让她卸下心防，安心显露脆弱的一面。为她营造向你倾诉不安的空间，努力让她不再为自己的不完美感到自卑，而是为之骄傲。
6. 统一爱的频率。每个人表达爱意的方式不同，找到自己爱意的频率，找到她的频率，将两者统一，必然大有裨益。
7. 懂得妥协，但不要自我牺牲。让她保留自己独立的空间和兴趣，因为这正是她吸引你之处。
8. 千万不要拿她和你们都认识的女人做比较，尤其是你的前任，万万不可！
9. 因为喜欢的歌手不同，你就要和她分手吗？审视一下，对方身上那些你所看重的品质是不是真那么重要，还是说你只是**想当然**地觉得什么重要，就毫无根据的怀抱期望。
10. 解释就是掩饰。如果你常常需要为她对你的态度和所作所为找理由，那就应该好好想想，你是不是已经失去她的尊重了。
11. 最爱你的人是谁？你自己！你的人生本就生机勃勃。她是你的花，也只是花，锦上添花的花。

12. 鼓舞她，启发她。如何鼓舞她，启发她？首先你自己要变得积极起来，你本身要能激人奋进。

13. 检验真命天女的“唯三”问题——她是否能激励你向前，你是否尊重她，她会不会是你最好的朋友。弄清这三条就足够，其他都是过眼云烟。

14. 细水长流才是真。恋爱交往中最重要的是细水长流的情感和交流。你心中完美情人的标准，如果她都能达到，当然很好，但达不到也没关系。

15. 不敢直接说“不”的人才说“可能吧”。想想自己为什么不愿做承诺，探究这背后更深层的原因。

16. 恋爱不是一个人的事。不要当被动的一方。如果事无巨细都需她安排，那她谈这恋爱意义何在？

17. 让她做个“可爱女人”。女人自有独特的可爱迷人之处，不要轻视传统文化赋予女性的定位，要珍视她的品质、特点和才能。

18. 记住，她可不想再有一个父亲。保护她、照顾她是一回事，像爸爸一样唠唠叨叨，管这管那是另一回事。两者差别只在一线之间，你要小心把握。

19. 前任们就是海豹突击队。在现任女友面前，对前任能不提就不提，必须提时也要尽量少提。

20. 她为什么不表达“需要”？我们男人希望女人在性事上开放热情……但实际上，女人从小可就是被教导要压抑自己的欲望。

21. 小别胜新婚。为自己制造空间，也为她制造空间，她会因此更尊重你，也会因此更思慕你。

22. 偶尔自私也无妨。不要事事以她为优先，让她的需要凌驾于自己之上，因为这样你会失去自我。

23. 火花易生，爱火难得。最初的爱情火花不需你做任何努力，但在这之后仍然保持爱火、维护这份感情可是需要你全天候、全身心努力。

24. 拒绝例行公事。一成不变的平淡生活会让恋情产生诸多问题。所以你要跳出舒适区，让两人有机会发现彼此全新的闪光点。

Table of Contents

Table of Contents

《女人心思不难懂：爱情保鲜的秘诀》

引言

坚定自信不等于混蛋

做个主导局面的“泰山”

吵归吵，旧账不能翻

男人也会“不理性”

让她卸下心防

把爱调到同一频率

懂得妥协，但不要牺牲自我

你为什么不要学人家的女朋友？

因为喜欢的歌手不同就分手，逗我呢？

别再为她开脱了，解释就是掩饰！

谁最爱你？当然是你自己！

做她的“缪斯”：鼓舞她，启发她

检验“真命天女”的唯三问题

细水长流才是真

不敢直接拒绝的人才会说“可能吧”。

恋爱不是一个人的事

让她做个“可爱女人”

她可不想再有一个父亲

前任就是海豹突击队

为什么她不表达“需要”？

制造小别，为感情加温

偶尔自私又何妨

火花易生，爱火难得

拒绝例行公事

结语
备忘



Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.se

singlelogin.re

go-to-zlibrary.se

single-login.ru



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>