

<<你该知道的真爱秘密>>

图书基本信息

<<你该知道的真爱秘密>>

前言

## <<你该知道的真爱秘密>>

### 内容概要

我要把“真爱秘密”献给每一个曾经因为所爱非人而心碎的女人。

我要把“真爱秘密”献给每一个曾经认为必须拥有男人终极幻想中的那种魔鬼身材，才能得到爱情的女人。

我要把“真爱秘密”献给每一个曾经害怕对男人说出自己真正的想法、渴望或关心的事情，唯恐对方会说她太“贪心和要求太多”的女人。

我要把“真爱秘密”献给每一个曾经因为害怕失去男人，而牺牲自己的意见、价值观以及自我尊重的女人。

我要把“真爱秘密”献给每一个为了取悦男人，而严重失去自我，不知道自己是谁的女人。

我要把“真爱秘密”献给每一个不希望女儿在爱情方面重蹈自己覆辙的母亲，以及每一个不希望以后落得和母亲一样下场的女儿。

我要把“真爱秘密”献给每一个梦想在真正平等的基础上，和一个真正的男人建立关系的女人——不玩手段、不争夺权力，只是充满爱、亲密、互相尊重的伴侣关系。

我要把“真爱秘密”献给每一个真男人，而他们想要拥有一个真女人——拥有一颗真诚的心与全心的爱，可以相信并且尊重的女人。

## <<你该知道的真爱秘密>>

### 作者简介

作者：芭芭拉·安吉丽思 (Barbara De Angelis)

安吉丽思博士是当代个人成长与灵性成长领域最具影响力的导师之一，美国知名的人际关系专家，也是著名的畅销书作家，所著的《活在当下》《爱是一切的答案》《你该知道的真爱秘密》《男人都该知道女人的秘密》《女人都该知道男人的秘密》等书，分别在《纽约时报》畅销书排行榜上高居榜首。

25年以来，她完成了14本书，被译成20余种文字出版，分别在《纽约时报》畅销书排行榜上名列前茅。

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，拥有极佳的收视率，且安吉丽思经常受邀为著名脱口秀节目的特别来宾，目前，她定居在美国洛杉矶。

钱基莲：英文系毕业，从事翻译工作十余年。

被哈利·波特激起看翻译童书的兴趣，同时两个就读小学的女儿目前正值喜爱阅读的年纪，因此兴起译童书的念头。

译著包括《大洪水》《吃火的人》《鲸怪步兵团》《心事爆爆网》《高效信任力》《爱无国界》等。

## <<你该知道的真爱秘密>>

### 书籍目录

前言 献给女人和男人的真爱秘密序 真爱没有秘密第一部分 你不能不知道的真爱秘密 什么是真爱秘密？

摆脱破坏爱情生活的“恋爱宝典”第二部分 让两性关系和谐的真爱秘密 秘密01 你希望男人怎么待你，你就怎么待他 秘密02 切记，男人需要的爱和保证，和你一样多 秘密03 远离不喜欢真爱秘密的男人 秘密04 不玩爱情游戏 秘密05 自然流露你的本性 秘密06 喜欢他，就要让他知道 秘密07 投入太多感情之前，先问清楚 秘密08 不与不是完全自由之身的男人交往 秘密09 找一个人品好的男人 秘密10 留心可能有问题的警讯 秘密11 从胸襟气度的大小去衡量男人，而非看皮夹子的厚薄 秘密12 要公平：不要有双重标准 秘密13 别和男人的潜力谈恋爱 第三部分 与男人交流互动的真爱秘密 秘密14 坦诚面对自己的感情 秘密15 拿出你最有魅力的特色——表达你的想法 秘密16 在感情上要大方，不要小气 第四部分 创造激情和美满性生活的真爱秘密 秘密17 等到有亲密感情以后，才有亲密性关系 秘密18 不要降低自己的格调，做出性对象的举止 秘密19 在床第之间运用真爱秘密 第五部分 使男人许下承诺的真爱秘密 秘密20 务必让感情关系经历承诺的四个阶段 秘密21 感情承诺比订婚戒指更宝贵 秘密22 绝对不逼男人许下承诺 第六部分 如何在生活中运用真爱秘密 秘密23 舍弃“恋爱宝典”改采真爱秘密后，要有耐心 秘密24 用理智保护自己，而不是用感情 秘密25 用真爱秘密对待生活中的每一个人 在生活中运用真爱秘密结论 把真爱秘密传出去

## <<你该知道的真爱秘密>>

### 章节摘录

秘密7投入太多感情之前，先问清楚你会在不问清楚租金、房子里有哪些设施、房东愿意做哪些改善前，就先租下房子吗？

你会在不问业务员音响有什么特色、有哪些保修之前，就先把音响买回家吗？

你会在不问旅行社旅馆的价格、有没有游泳池、旅馆的等级为何之前，就贸然先为即将到来的假期预订旅馆吗？

当然不会嘛，因为你不想犯错。

那你为什么会不先向对方问的一清二楚，确定自己不会看走眼，就贸然地投入感情呢？

“恋爱宝典”警告你，切勿在头几次约会时就问东问西，老天爷禁止你看起来像是“包打听”的；再说，你总不至于想把对方吓跑吧？

以上的这些话根本是胡说八道。

事实上，正好相反才对。

了解对方多一点，心碎少一点你应该在前几次约会就把问题丢向对方，这样才能帮助你决定要不要继续交下去。

干吗要等到坠入情网，甚至“激情”过后，才发现对方的庐山真面目？

对他有一番彻底了解的最佳时机，当然是在你让他打出全垒打“之前”，而且是在你让他走进你心房“以前”。

我知道你在想什么——问东问西的实在太不浪漫了，太煞风景，让人扫兴，会浇灭激情。

你猜怎么着？

4个月后才发现他仍与前女友劈腿，照样浪漫不起来。

等你失身于他之后，才发现他信奉“开放的关系”，而且还和拉拉队的一半队员上过床，同样煞风景。

等你们同住在一个屋檐下之后，才发现他每天中午以前便已经灌下3罐啤酒，也同样会破坏一切。

另外一个为什么不问新男友更多问题的原因，就是我们不想知道答案！

当你按照“恋爱宝典”的思维行事时，你的目标是找到一个男人，把自己嫁出去。

你想要谈恋爱，不想说服自己离开某人。

于是当你和一个外表帅气的家伙约会，性的吸引力已经到达沸点时，你应该不会有兴趣想知道任何可能把他淘汰出局的事情！

在爱情方面，置之不理并非福气。

你不知道的事情可能使你受到伤害。

你对某人知道得越多，越能够判断此人是否值得托付终身。

你知道得越少，越可能害自己生气、失望、心碎。

这些年来，有太多女性找我做咨询时，告诉我关于男人伤害她们的可怜、痛苦的故事。

大部分美眉原本是可以避免让自己心碎，防止这些事情发生的，只要她们在付出太多感情之前，多问几个问题就好。

7个问题，确定他是不是你的真命天子有哪方面的问题是你应该要问对方，以便确定他是适合你的人呢？

家庭背景以及家庭关系的品质。

过去谈的恋爱和分手的原因。

从生活中学习到的经验。

伦理观念、价值观以及道德观。

对爱情、承诺、沟通的观念。

灵性的或宗教的观点。

个人和事业的目标。

你会注意到，我并没有把他喜欢哪支篮球队、看什么电视节目，或是喜欢去哪些餐馆这类的事包括在内。

## <<你该知道的真爱秘密>>

虽然这些话题可能自然出现在你们的谈话中，但却无益于你真正想知道的事情，也就是——这个人到底是什么样的人。

我不是要你带着纸和笔去赴第一次约会，然后说：“比尔，在我们谈任何事情之前，我有25个与你有关的问题要问你。

”你不应该考问男人这些事情；你甚至不应该让人感觉像是你在对他进行身家调查。

反之，要把你的问题技巧地插入正常的谈话中。

有个让你顺其自然发问的方式，就是在你说出自己的事情，或是在你或他对某件事发表意见后，顺便带出这些问题。

以下的例子可以帮你理出一些头绪。

你自己的谈话因为有真实生活经验做基础，会比这些例子自然许多。

家庭背景以及家庭关系的品质“这是我们第一次约会，所以我要告诉你一些关于自己的事情。

我是在密苏里州的一座农场长大的，我爸爸卖电脑软件。

我猜你会说我妈妈是个传统的家庭主妇吧？

不过现在孩子们长大了，她就要回到学校教书，我认为这样很好。

那你们家是什么情形呢？

”过去谈恋爱和分手的原因“吉儿告诉我，你以前和她妹妹交往。

你们是认真地交往吗？

”或者“很高兴跟你出来，史蒂芬。

我一直忙着考研究生，所以有好几个月都不太想约会。

你以前是怎么在读法学院和约会之间取得平衡的？

”从生活中学习到的经验“你提到过，你是和从高中起就认识的人结婚的，婚后没几年就投入海军。

现在回头去看那段感情，你有什么感觉？

像我在回想高中谈恋爱时，就明白当时的我只是设法得到在家里得不到的爱而已。

”伦理观念、价值观以及道德观“你知道，我才刚到这家广告公司上班，我发现当我不担心别人的看法时，就会比较有创意。

我忽然明白我是唯一牵制自己的人。

你有没有这种体会？

”对爱情、承诺、沟通的观念“裘伊，我想知道你的看法。

我的一个朋友正考虑和交往两年的男朋友分手，因为他说虽然爱她，却没打算与她结婚。

我不知道要怎么对她说，我的意思是，我不是男生，所以不知道这是借口，还是真心话。

你认为她该怎么做？

你觉得她的男朋友可能是怎么想的？

”灵性的或宗教的观点“你有没有看那部新电影，就是有个天使搬去与一对夫妇同住？

真是可爱极了。

老实说，我很喜欢那一类的东西。

我猜你可以说我是个很重视灵性的人。

你觉得呢？

你相信有更高的力量吗，就是我们肉眼看不到的东西？

”个人和事业的目标“你在航空公司的工作听起来挺有意思的。

你觉得你会一直做下去，还是会往另一个方向发展？

”假设在问这些问题的过程中，你注意到对方变得有点不自在、顾左右而言他，或是转换话题，该怎么办？

如果你不确定自己的解读是否正确，不妨老实对他说你的观察是什么。

（秘密14）“吉姆，我问你家里的事情，是不是会让你觉得不舒服？

”或者“你的口气听起来好像不太想谈你的前女友，是不是这样？

”这一来就给了他机会去解释被你戳破的事情，说不定他的确想讨论这件事，只是觉得有一点紧张罢

## <<你该知道的真爱秘密>>

了。

不过，如果他证实你的观察没错，对，他不想谈这个话题，那就尊重他的要求。

等你回到家以后，可就要好好想一想他的反应，然后问问自己这个人适不适合你。

一旦开始实践秘密7，你就会惊讶地发现，自己会在很短的时间里对一个人有多少了解。

当然，唯有你说出自己在这方面的事情才算公平，这样他也可以确定你是适合的对象。

尽量多了解一个男人，然后决定你要不要与他进一步交往，而且只和他一个人认真交往，这岂非美事一桩？

真爱秘密就是好在这里啊！

秘密8不与不是完全自由之身的男人交往每一个女人对自己的梦中情人都有一大串条件：身高、身体状况、兴趣、对待自己的方式、生活形态、爱情形态。

然而有一项我们始终忘记列入的条件，而这一点才是最重要的：你的梦中情人必须是完全的自由之身！

除非你生性喜欢自我毁灭，否则这个条件就不只是你想在男人身上发现的可取特质而已，它应该是一个绝对的、固定不变的条件。

你心里可能这么想：“哦，我已经知道这一条真爱秘密了。

”不过，老实说吧，你有多少次爱上一个男人，结果却发现他只是部分自由，有时有空、有时没空，完全取决于他的前女友是不是在，或是他很快就会自由了——“很快”的意思，是像他决定告诉他妻子关于你的存在一样的快吗？

在我的书《向芭芭拉取经：一百个关于爱、性与恋爱关系的必问题》（ASK BARBARA：The 100 Most—Asked Questions About Love，Sex and Relationships）中，我界定了“自由之身”这四个字的真义，因为有些人喜欢曲解它的意思，而不是把自己真心喜欢的人剔除。

自由之身：可以毫无羁绊地和你在一起；和其他女人没有任何瓜葛；没有结婚；没有和别人订婚；没有固定的女朋友；没有和另一个女的搞男女关系；一个人；单身；完完全全都是你的。

下面这些都不是自由之身的定义：和别人在一起，但保证很快就会离开她。

和别人在一起，但他并不是真心爱她。

和别人在一起，但他们已没有性关系。

和别人在一起，但他说那是为了孩子而没有分手。

<<你该知道的真爱秘密>>

媒体关注与评论

<<你该知道的真爱秘密>>

编辑推荐

<<你该知道的真爱秘密>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>