

<<敢爱>>

图书基本信息

书名：<<敢爱>>

13位ISBN编号：9787543884977

10位ISBN编号：7543884976

出版时间：2012-8

出版时间：湖南人民出版社

作者：亨弗雷·亨特

页数：234

字数：180000

译者：张壮壮

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>

## &lt;&lt;敢爱&gt;&gt;

## 前言

男人不仅仅是一本书 近年来相亲节目在全球各国遍地开花，外国有“Take me out”，中国有“非诚勿扰”。

一排女孩身着华服，浓妆艳抹，或挑剔或和善地“审视”一个个男嘉宾。

这些节目中女生明显是占优势的，可怜的男嘉宾们通过几条VCR就被匆匆贴上各种标签，紧张的情况下还要以合逻辑、懂讨好的话术应对不同女嘉宾“有陷阱的提问”，这不得不说是对男人的极大考验。

也难怪不少牵手失败的男嘉宾都在下台后叫冤：“我本来想说的意思不是这样的。

”“台上时间有限，我真实的一面未得到展示。

”诸如此类。

女嘉宾们在台上畅所欲言，吐露心声，坦言自己多希望被爱、被呵护，而另一边男嘉宾却常常被误解、被批评，身为男同胞的我也曾设想：如果有一个风靡全国的男人版“非诚勿扰”，让大家也能倾听和关注男人们真实的心声，那该是多好的一件事。

所幸的是，此书作者亨弗雷·亨特结合自身的丰富经历，深入挖掘和剖析男人在爱情中的各种不同心态和诉求，以男人的角度解读男人，着实是丰富女人对男人认知的绝佳参考书。

这本书告诉我们，男人在什么情况下如何思考，他们想要什么，希望以什么方式达到；以及他们讨厌什么，会相应地做出什么反应。

《敢·爱》让读者更全面地了解男人，若剩女们都能静下心来细细研究和品味书中的道理，当她们的知识库足够丰富之后，相信收获理想爱情便是自然而然的事了。

身为珍爱网的创办人，来自四千万单身会员的感情故事我也听过不少。

很多女人曾抱怨，搞不懂为什么男人们忽冷忽热，态度暧昧，或明明已是男女朋友，为何他还有所保留。

她们往往忽视了，在感情世界里，女人看重结果，男人享受过程，男人投入的热情在开始追求时达到最高，而当两人确定关系之后，女人的热情永远保持在高于男人的程度上，因此男女双方出现投入程度不同步的情况是很正常的事。

了解男人、适当“算计”是女人们掌控爱情的法宝之一，也是我在自己的书《好爱情就是要算计》中所提倡的。

其实美好的爱情并非难以获得，当你愿意换个角度走入男人的内心，明白他的所思所感之后，一切便变得豁然开朗了。

男人是一本书，他享受过胜利，品尝过苦涩，是骄傲的爱情猎手，有时也是卑微的感情奴隶。

男人也不仅仅是一本书，他讳莫如深也好，热烈浪漫也罢，女人应该做的，是保持一颗愿意爱他和懂他的心。

珍爱网创办人 《好爱情就是要算计》作者 李松

## <<敢爱>>

### 内容概要

这不是简·爱，这是敢·爱。

积极的爱情观+有效的方法论+身心灵励志学+他和她的浪漫史=敢?爱

这是最不带偏见、最和谐平等的两性关系书，每一个女人和男人都应该好好读它：男人的头脑如何运转？

他们爱什么、恨什么、怕什么？

他们想什么、要什么、为什么？

女人应该做些什么？

如何练就火眼金睛、赶走坏男人、俘获好男人？

如何调整到最佳状态，在最正确的时间与最合适的他相遇相知并相爱？

爱情到底是什么？

让人满足、期盼、欢喜，又让人受伤、害怕、忧愁.....

它告诉我们：男女双方如何看待和对待彼此，才能拥有完美的恋情；男人也会魂不守舍、出乖露丑、无所适从，他其实没那么坏，只是你不懂他的心。

它使你坚定信心、需要浪漫、相信爱情，教你当真诚的人、经营成熟的感情。

没有危言耸听的话语和苦大仇深的偏执，只有关于爱的最简单、最基本却是最重要的真谛。

幸福的人之所以幸福，正是因为懂得并遵循这些。

不畏惧、不要心机、不走寻常路，让你次次爱得起，一生爱不够！

<<敢爱>>

作者简介

还记得《欲望都市》的女主角凯莉·布拉德肖吗？  
这里有位男版！

亨弗雷·亨特（Humfrey Hunter），男，英国著名作家、编辑、记者。  
30岁时陷入单身恐慌，于是在伦敦一家报纸上开设情感专栏，成了职业的约会达人、专业的感情咨询师、最资深的恋爱专家。  
贝克·汉姆夫妇、凯拉·奈特莉和休·格兰特等多位超级巨星都曾向他求助。  
他能帮助女人走进男人的心，启发男人觅得最好的女人。

## <<敢爱>>

### 书籍目录

前言：这个男人教你的事

#### 第一章 男人心也是海底针

- 1.千万别让关系进展太快
- 2.猎鹿效应：越难得到越值得珍惜
- 3.适度矜持很必要
- 4.情场骗子的惯用伎俩
- 5.他为什么不主动向你示好
- 6.当坏男人遇到好女人
- 7.为什么男人看不惯跟“老男人”在一起的女人
- 8.爱情不是三十六计
- 9.别轻易拒绝“笨男人”

#### 第二章 单身男人的秘密

- 1.刚跟前女友分手的男人沾不得
- 2.爱情公敌：小三和出轨者
- 3.爱得再深也不能挖墙脚
- 4.仰慕效应：爱情对男人也很重要
- 5.出轨遭雷劈
- 6.如何避免成为他人的炮灰

#### 第三章 如何成为万人迷

- 1.男人的情感逻辑
- 2.以静制动
- 3.五招让你魅力十足
- 4.别让他太飘飘然，距离适度最重要
- 5.被搭讪时绝对不能说的三句话
- 6.何时、如何以及为何主动出击
- 7.主动出击的好处和风险
- 8.如何在极度紧张时保持淡定
- 9.该出手时就出手
- 10.谨防“过度自信哥”和“超级淡定帝”

#### 第四章 首次约会的“雷区”

- 1.单身男人的恐惧
- 2.各花入各眼
- 3.该深沉时要深沉
- 4.男人对首次约会的看法（一）
- 5.男性约会周期
- 6.首次约会前应该想什么、做什么
- 7.男人对首次约会的看法（二）
- 8.首次约会时应该注意的细节（一）
- 9.男人的相处逻辑
- 10.女同性恋也会喜欢男人？
- 11.首次约会时应该注意的细节（二）
- 12.网恋
- 13.如何确保首次约会不被搞砸
- 14.“盲约”——相亲

## <<敢爱>>

### 15.关于约会的二十四个终极建议

#### 第五章 让他主动联系你

- 1.对男人来说，第一印象决定一切
- 2.他其实没那么喜欢你.....
- 3.当男人爱上女人
- 4.没有不合适的时机，只有不合适的人

#### 第六章 与心上人共度良宵

- 1.性对男人到底意味着什么
- 2.性爱成功的秘诀
- 3.为什么单身男人格外渴望性
- 4.男人只会想着性？

错！

- 5.爱，并不总要恒久忍耐
- 6.终于，与心上人共度良宵.....
- 7.不要太早使出“销魂大法”
- 8.交流是个技术活
- 9.真爱就是灵性合一
- 10.百战百胜御夫术
- 11.这个男人来自金星

#### 第七章 一夜情，想说爱你不容易

- 1.与道德无关，与幸福有关
- 2.都是酒精惹的祸？

- 3.男人对一夜情的看法
- 4.想要爱情，就不要一夜情
- 5.如何在一夜情之前、之中和之后都掌控局势

#### 第八章 朋友以上，恋人未满

- 1.当友情变成爱情
- 2.最高的爱情艺术：淡定和无为
- 3.人世间最痛苦的事莫过于暗恋
- 4.命里有时终须有：是真爱，就不会错过
- 5.命里无时莫强求：不懂得珍惜的人，不值得留恋
- 6.朋友有风险，多长个心眼
- 7.为什么“姐弟恋”往往不靠谱
- 8.别拿朋友当备胎
- 9.如何应对进退两难的暧昧困境

#### 第九章 完美男人：美丽的幻象，甜蜜的陷阱

- 1.永远记住：天上不会掉馅饼
- 2.最糟糕的“完美情人”
- 3.最出糗的“完美男人”
- 4.“大人物先生”住在欲望都市，不住在地球
- 5.拿什么拯救你，拜金女
- 6.男人身上的压力

#### 第十章 小心，坏男人出没！

- 1.“男人不坏，女人不爱”，此乃千古谜题

## <<敢爱>>

2. 一个坏男人的自白
3. 坏男人头脑解密
4. 男人就像美酒，越成熟越香醇
5. 好男人，坏男人，傻傻分不清楚
6. 识别并规避真正的坏男人
7. “坏男人”还是“窝囊废”，这是个问题
8. 驯服坏男人并非不可能
9. 永远不要当受气包
10. 警惕坏男人的“友谊”
11. 极品坏男人 VS 超级好男人
12. 好男人没人爱，天理何在！

### 第十一章 教男人接受你的过去

1. 男人太在乎你的感情经历怎么办？
2. 男人的偏见
3. 若他心存疑虑，就实话实说
4. 关于宽恕
5. 单身男人就像出租车
6. 大醋伤身，小醋怡情

### 第十二章 如何让邂逅发展成恋爱，最终迈向婚姻

1. 欲速则不达：不要当绝望的剩女
2. 确定关系之前，不要以恋人自居
3. 诚实，并勇于相信承诺
4. 为什么有的男人要出轨？

5. 嫉妒是魔鬼，信任是天堂
6. 男人之间的爱情竞争

结束语 因为敢爱，所以幸福

1. 爱情就是这么简单
2. 坏男人的结局
3. 给单身女孩的话：你无法恋爱的理由
4. 爱情的秘密
5. 恋爱中的男人

## &lt;&lt;敢爱&gt;&gt;

## 章节摘录

给单身女孩的话：你无法恋爱的理由如果你已经单身了很长时间却没有找到合适的男朋友，其实很可能是因为你并没有做好准备。

如果你在审视自己人生的时候，觉得自己人生的完美拼图只差一块叫做“男人”的碎片，那么你一定没有准备好。

在恋爱找上门来之前，你首先要对自己的生活感到满足。

原因在于，在别人爱你之前，你应当首先学会爱自己。

我知道这听上去很俗，但不管对男人还是女人来说，这一点都是正确无疑的。

没有任何一本书能让你爱上自己，但我可以指引你走上正确的方向。

我认为，“爱自己”还有一个前提，就是接受自己。

你就是你，你对这一点认识得越早，就越有益处。

这没有别的办法，只能靠你自己完成。

当然，如果你对自己某一个可以改变的方面感到不满意，尽管去改变好了，比如你的工作、发色甚至体重。

但是，如果你不喜欢的是自己无法改变的东西，那么你只有停止为这些事担心，因为你对这些事是无能为力的。

让这些事折磨你越久，你就会越不开心。

所以，请接受现实并接受你自己。

要学会掌控你自己的人生。

无法接受自己还可能带来另一种不好的后果：如果一个人爱你，你却不爱自己，那么你自信的缺乏和对自我的错误估计就会影响你的判断。

当他告诉你他对你的感觉的时候，你可能不会相信他的话，而这样是很危险的。

所以请你热爱并尊重自己，如果连你自己都不自尊自爱，又怎么能指望别人会按照你期望的方式来爱你呢？

请记住，自信就是吸引力。

自信还能帮助你实现自我价值。

你表现得有自信，你就会有自信。

如果有必要，在自信心真正出现前装做有自信也是可以的。

如果你一直以来遇见的都是不合适的男人，你就该做出改变了。

好好审视自己，问自己一些问题：你到底知不知道你想要的是什么样的男人？

你都是在什么地方跟那些错误的对象见面的？

假如你是在酒吧认识他们的，你当时的穿着怎样？

你通常会去哪家或者哪几家？

你去那些酒吧的时候是不是已经喝得醉醺醺了？

如果是这样的话，请你想一想：如果你要作出人生中的重大抉择，不管是买车、买房、换工作甚至移民，你会在喝掉一瓶红酒、几杯伏特加兑红牛之后作决定吗？

当然不会。

那么，为什么你会觉得你能在喝到快神志不清的状态下挑选到合适的男朋友呢？

绝大多数人跟错误的人做出错误的事，都是因为醉酒而认识不到他们犯下的错，所以才会在酒醒时感到无比后悔。

这样的女孩找不到真命天子，并不奇怪。

希望你已经注意到了，酒吧和夜总会那些地方并不是找男朋友的最佳场所。

但这并不代表出去玩就不是好主意，只是当你跟朋友出去玩的时候，就不要想着找男朋友了。

关闭“猎男模式”，把注意力切换到尽情享受夜晚上，并确保你能够感到快活。

何况喝醉了女孩在男人眼里也没有多少吸引力。

你向自己提出的问题越多，对自己的了解就会越深，而你也更有可能做出有益的改变。

## &lt;&lt;敢爱&gt;&gt;

但请记住一点，跟错误的男人度过的时间并没有浪费，只要你能从中学到东西。

如果你不从那些不成功、不开心的经历中吸取教训，你就会重复这些错误，你会永远无法得到真正的快乐。

我曾经听几个单身女孩说，她们也许并不知道想要的男人应该是什么样子，可她们很清楚她们不想要的是什么。

你也可以把你不要的东西列在纸上，然后在这个清单的旁边写下你想要的东西。

如果你什么也想不出来，就把跟不想要的东西相反的事情写下就好。

比如说，你不要一个每星期喝醉五次的男朋友，那么就在旁边写上你想要一个饮酒有节制的人。

如果你不要一个粗心大意的家伙，就在旁边写上你想要一个体贴又细心的男人。

当你考虑自己想要什么样的男人的时候，请把重点放在他的优点而不是缺点上。

这种态度会对你有很大帮助。

一旦你想明白了你想要些什么，就把那些事情全都写下来，然后把那张纸保存在一个安全的地方。

这样做过之后，你就把整件事都想了一遍，你的思维会变得清晰许多。

当正确的人出现的时候，你应该已经做好了准备。

不要为了男人改变你自己。

同样，也不要指望男人会为了你而改变。

我指的不是发型、穿着和卫生习惯，而是行为举止、朋友圈子和性格等等。

如果你发现自己想要改变一个男人的立身之本，或者一个男人想要你做出原则性的改变，那么，你应该尽可能早地摆脱他。

如果一个男人对你很差，绝对不要放任他。

如果你的男朋友对你很糟糕，那就问问自己，要是一个人这样对待你的女儿、姐妹或者最好的朋友，你会怎么想？

想象一下，站在你的母亲的角度，如果她知道有个男人这样对待她的女儿，她会怎么想？

如果你给自己约法N章，那些“规章”的措辞和态度应该是积极正面的。

比如说，与其说“不能在第一次约会就跟他睡觉”，不如改成“如果时机合适的话，应该在至少四次约会之后再跟他睡觉”。

不要使用“不要”、“不能”、“不会”这些词。

永远都要有积极的态度和正面的眼光。

我这儿还有最后一个故事。

我的一个朋友在大约两年时间里都没跟人约会过。

他根本没有为了跟女孩恋爱而做出过任何尝试。

原因很简单，他对自己的生活并不满意，他还没有做好准备。

当了两年光棍之后，他内心的某些东西发生了变化，他对生活感到了满足。

他感到是时候了，于是加入一家婚恋介绍网站，并在一个周末跟四个不同的人进行了约会。

然而，他对那四个女孩都不是特别感兴趣。

接下来的星期一早晨，一个女孩主动找上门来。

猜猜后来发生了什么？

十八个月之后，两人一起买了房子。

然后，命运适时地悄悄介入，美妙的事情就此发生……

<<敢爱>>

媒体关注与评论

## <<敢爱>>

### 编辑推荐

《敢爱》是一本与众不同的恋爱宝典，它以相信爱情、勇敢去爱为宗旨，内容轻松幽默，笔调亲切可爱。

作者亨特在英国是位非常著名的情感咨询师，他以亲身经历和百起案例撑起了这本充满正面能量的书，而他最大的胜利，便是自己也寻获了一位天命真女，组建了幸福的小家庭。

我想，这才是真正成功的情感专家，没有危言耸听，没有苦大仇深，而是以自己切切实实获得的幸福和美满爱情证明：我是正确的。

年度最佳正能量恋爱宝典：相亲约会，治愈情伤，解决恋爱困惑、提供恋爱方法，温馨靠谱。

不论你是灰姑娘还是“白富美”，让你的爱情hold得住！

珍爱网总裁李松作序鼎力推荐。

<<敢爱>>

#### 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>