

<<男人说的，女人听的>>

图书基本信息

书名：<<男人说的，女人听的>>

13位ISBN编号：9787229018634

10位ISBN编号：7229018633

出版时间：2010年5月

出版时间：重庆出版社

作者：〔美〕琳达·帕帕多普洛斯

页数：171

译者：任月圆

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>

<<男人说的，女人听的>>

前言

沟通：一辈子甚至几辈子的课程刚刚拿到这本书的时候，很坦率地说，我是打算要过上一阵子再去读的，因为工作太忙，因为需要我马上去处理的紧急事情太多，凶为我自己的麻烦也有一箩筐……工作中的喘息瞬息，随意看了几个章节，立刻被吸引，是的，书里所写的那些故事、片段、场景、对白和麻烦，都是我每天经历着的：不是我自己的故事，就是我所接待的那些客户们的现实生活。

我们每一个人部生活在无效沟通的泥淖里，越挣扎越纠结。

为什么相爱的两个人最后要以彼此伤害而分手？

为什么婚姻会变成彼此折磨的集中营？

为什么最初吸引自己的一个人，最后却变成了一把伤害自己于无形的利器？

美好的爱情难道真的像最近一部好莱坞动画片里的一句台词：白鸟王子离我远得要命？

美丽惊人的琳达·帕帕多普洛斯博士（DR.LindaPapadopoulous）凭借她的潜心研究、多年经验和她的灵性与智慧，为我们贡献了这本非常棒的《男人说的，女人听的》，尝试从个人经验的角度，去重新解读男人与女人的生理差异，以及这种生理差异所导致的沟通错位。

是的，沟通错位，这是我最近在湖南卫视《真情8090》节目里最深切也是最常有的体会，几乎每期节目里都可以看到这样的局面：A说A的感受和认知，B说B的感受和认知，C说C的感受和认知，每个人都热火朝天激情洋溢地说着自己的想法和判断，每个人的想法和判断都来自于他们各自以往的生命体验，每个人都热切期待着别人能够听到自己的声音，能够认可并接受自己的建议。

也没有一个人真正去聆听别人都在说着什么，他们有怎样的感受和体验。

即使偶尔记住了其他人的某一句或某几句话，也是因为那一句或那几句话刚好暗合了自己的心声。

这群人里包括我自己，虽然我更多时候是在尽心尽责地扮演着一个客观而中立的观察者。

概念转移、概念偷换、概念差异……我时常感慨，人生真的不易，人生也真的很奇妙，我们人为制造了无数次元的空间，却也能够在这些明显错位的所谓沟通里建立起各种各样奇妙的关系，并且依托着这些关系建筑我们的工作和生活，一辈子就这样渐渐老去。

幸福是这样的一辈子，不幸也同样是这样的一辈子。

男人的语言，女人的语言，第一次约会时的暗中较量，怎样在日渐增多的朝夕相处中看待彼此之间的性？

怎样理解彼此的生理差异？

怎样携手共度激情褪去后的平淡人生？

他（她）似乎开始渐渐退出，不再像最初时那样投入？

怎样和他（她）的父母相处？

是否要去登记注册？

是否要买房子？

婚后的财产如何打理？

为什么生活中会有那么多的冲突？

怎样解决这些冲突？

他（她）是否会有外遇？

如果他（她）有了外遇怎样处理？

为什么男人比女人容易有外遇？

怎样有效捕捉情感褪色的信号？

怎样让自己对爱更敏感而不是让自己变成情感的克格勃？

我是否真的准备好了步入婚姻殿堂？

怎样了解他（她）是否做好了同样的准备？

婚姻幸福是否有秘密？

如果有秘密，那么怎样发现那些幸福的秘密？

童话故事里的幸福生活是否真的能够成为现实……面对情感关系，不管你有多少的问题和困惑，现在你都可以一一找到答案，聪明美丽的琳达·帕帕多普洛斯在这本新书中，尽她所知给了你最实用有效

<<男人说的，女人听的>>

的答案。

现在你需要做的，就是跟我一样，开始阅读。

<<男人说的，女人听的>>

内容概要

解读他捉摸不定的眼光，捕捉那闪烁其词的念想……初次相遇时，他只想调调情，而她却暗想他是否就是自己的Mr. Right；第一次约会时他就想“直奔主题”；而她却不一定这么想；同居后，他很享受这种没有负担的感觉，而她却想尽快定终生终于，步入婚姻殿堂的他们准备“执子之手，与子偕老”时，却无可奈何的发现，彼此使用却是截然不同的语言：他说：“你看起来棒极了！”

”她听成：“你之前不怎么样，现在终于有所改变了！”

”又或者，他漫不经心地说：“等我看完球赛再洗碗”她听成：“我不在乎你了，我不想在感情上花心思。”

”如果你是男人，请做好准备：女人希望稳定 女人爱自作多情 女人用情感说话 女人择偶谨慎 女人生性敏感如果你是女人，请务必知道：男人恐惧结婚 男人爱献殷勤 男人用理智思考 男人梦想妻妾成群 男人对情感反应迟钝你不能改变自己的性别，也不能改变因性别而产生的情感和思维，也许你也不想改变。

但是只要你退后一步，和问题拉开一点距离，学会用全面客观的角度去看待这些问题，就能掌握神圣的“第三方语言”。

这时，你离种种沟通问题的答案更近了，而最终，你才能和他/她获得终。

其实，男人和女人也存在“文化差异”。

《男人说的，女人听的》为两性创造了一套和谐的“第三方语言”——它能男女间的沟通更简单有效，让我们在男性语言和女性语言中间游刃有余。

不管你是“他”，还是“她”，《男人说的，女人听的》都会让你受益无穷。

<<男人说的，女人听的>>

作者简介

琳达·帕帕多普洛斯博士集美貌与智慧于一身的全美心理学专家

容貌酷似安吉丽娜·朱莉的琳达·帕帕多普洛斯博士是全美知名的心理学专家。

主攻认知行为疗法，她的研究领域涉及了生理学和心理学两个方面

琳达·帕帕多普洛斯博士定期为英国Cosmo撰写专栏，并经常出现在访谈节目上，如在VH1频道的《名人保健俱乐部》担任心理专家。

2001，她被英国心理学会授予年度“咨询心理学奖”

<<男人说的，女人听的>>

书籍目录

推荐序 沟通：一辈子甚至几辈子的课程推荐序 让你的爱情，开出美丽的花朵引言第1章：男人在说“苹果梨”，女人听成“我恨你”男女的沟通方式大不相同，双方都容易犯常见的思维谬误——我们总根据自己以往的经验推测别人的想法和感受，结果错得离谱。

第2章：调情的艺术男人和女人看重的东西大不相同，这意味着他们试图吸引对方（如调情）时展示的重点也各异。
女人展示年轻美貌，男人则炫耀香车宝马和高贵的社会地位。

进化的故事 第3章：第一次约会 虽然男女对待感情的方法大相径庭，但不是所有男人第一次约会时就想做爱，也不是所有女人都是“结婚狂”，恨不得约会时连甜点都没吃完就把男人拖走，强迫他玩“造人游戏”。

把握对方底线争夺上风当好情报搜集者望向同一个目标只是约会第4章：渐入“亲密”关系女人更爱谈论感觉、不安全感等亲密话题；与此相反，男人则更喜欢找两人的共同兴趣，更强调共同的活动，而避免谈论感情。

何为亲密成为浇灌感情的园丁第五章：.性爱花园男人更崇尚性开放。
他们想要更多的性伴侣，体验不同的性快感，而对女人来说，情感纽带嵌入在生理行为中——她们常常无法对二者进行区分。

生理差别为何对性持不同态度接下来怎么办第6章：害怕投入怎么办和另一个人建立亲密关系会让一些人内心惶惶然，觉得风险太大。
所以他们会选择后退，遏制情感，以免“失控”。

他有“投入恐惧症”吗为何他不愿意投入认识投入综合征征服投入恐惧症第7章：拜见父母大人女人在拜见未来公婆时更不自信，男人在拜见岳父岳母时则不会这样。
另外，人们对事情的看法还会受到其内心信仰的影响。

当心互动陷阱和爱人的父母“过招”第8章：构筑同居爱巢男女对同居的观念完全相反，同居了，她觉得自己可以受益，爱情会更牢固。
他呢，担心自己会失去自由，因此会把同居看做束缚。

为什么要搬到一起美好的期望同居以后……学会解决冲突顺畅甜蜜的同居生活第9章：吵架那事儿争吵时，男人比女人更喜欢收起感情。
女人越是抓住一个话题喋喋不休，男人就越想撤退。

日常争吵的根源揭开争执背后的问题日常冲突错误第10章：不忠进行时男女对不忠的看法和做法完全不同。
但是所有的情感危机说到底都是沟通不良造成的。

为何会有不忠男女对不忠的理解男女面对不忠的打击如何走出“不忠”第11章：我们需要交流在男人眼中，问题一旦出现，就得找出解决方案并将其实施。
相反，内心煎熬的女人会忍不住思索剖析，一遍遍重温这些分歧或问题。

捕捉警告信号如何开口该走还是该留第12章：采摘婚姻从男女朋友变成丈夫妻子，是两性关系的一次升华。
这是一个确定彼此身份、令人颤抖的严肃约定，它把恋爱变成了终生承诺。

为何要结婚你准备好结婚了吗男人和女人的故事、婚姻关键配方你们都想结婚吗第13章：幸福快乐到永远“从此王子和公主幸福地生活在一起”这种经典童话结局其实是最不靠谱的。
听的艺术 学会说新的语言童话般的结局：“幸福快乐到永远”

<<男人说的，女人听的>>

章节摘录

把握对方底线克里斯托弗在一家餐馆外面等阿比盖尔，这是他们的第一次约会。

这时，阿比盖尔奔了过来。

阿比盖尔：“噢，天哪，对不起！”

你等多久了？

我家里的钥匙丢了，交通也堵得要命。

我以为来不了了。

”克里斯托弗：“你不打个电话，我还担心出事了呢！”

”阿比盖尔：“没有，没有，我忘带手机了。”

”克里斯托弗：“没关系，没关系，最重要的是你到了。”

希望餐厅还给我们留着位子，如果没留，晚餐就要省了。

”阿比盖尔：“听起来还不错嘛。”

”这也许是他们的第一次约会，可克里斯托弗已经向阿比盖尔暗示过自己最讨厌别人迟到。

迟到是没什么大不了的，可她忌讳啊。

每个人都有自己不能忍受的行为举止，最好一开始就友好地讲明，以免造成误解。

首次约会时，双方都尽力展现自己最好的一面，但是也要注意不“越界”。

我们可以从行为举止中找到线索，了解对方的信仰和价值底线。

如果有些规则对你很重要，如首次约会时不想发生性关系——请明确地告诉他。

即使你希望他人守时，遇到对方迟到的情况时可以不那么严苛，巧妙地暗示他。

首次约会迟到一点儿并非世界末日，只要你们继续交往，就有足够的时间来消灭这一陋习。

“越界”容易滋生误解。

比如，黛布真的不想工作日那天在外面待到深夜一点多，因为第二天很难早起。

刚约会时，瑞克就把这理解为黛布不喜欢跟他在一起！

因此，把话说清楚很重要。

说过之后，也不要十分较真。

另外，千万不要拿上本子和笔赶赴初次约会，列出个人忌讳：不清洁牙齿不能接吻，每次约会都得送花，不求婚不选定戒指就不能做爱……而且，表达时必须小心别说得太严重。

措辞委婉很重要，用“如果我们能够……那就太好了”、“我真的觉得……”要比“你应该”、“你必须”、“你就得”好得多。

如果你对某些事情不满意，比如，他说要给你打电话却没打，总是他选择约会地点等，你一直隐忍不说，等到约会六七次后，你就会爆发出来，难以收拾。

有趣的是，研究发现：有相同禁忌的人约会时会更顺畅美妙。

所以，坚守你的界限，这有助于你找到自己的白马王子。

争夺上风格雷格接蒂法妮赶赴他们的第一次约会，在正式晚餐之前，他们还有一点时间。

格雷格：“晚餐前去喝一杯，怎么样？”

我知道这附近有个非常棒的小酒吧。

”蒂法妮：“你是说‘苏奇酒吧’吗？”

我不喜欢那里的酒。

我们可以去那家‘小摩洛哥人’，它刚开业不久，里面很棒，调的开胃酒好极了。

”格雷格：“啊，好吧，如果你想去。”

我只是觉得苏奇酒吧很安静，我又经常去，他们的服务很好。

”蒂法妮：“噢，我喜欢体验。”

我总是去新开的酒吧。

”格雷格：“我也是。”

只要你开心。

”这听起来好像只是纯粹地讨论该去哪家酒吧，事实上却是格雷格和蒂法妮（有意或无意）在争夺上

<<男人说的，女人听的>>

风。

他们都想掌控局面，都想决定安排，都想用自身学识和身份影响对方。

其实，关系中谁占主导权早就决定了！

伴侣间常常言语争斗，施展权力，观察反应，并识别对方的弱点和强项，以便牢牢掌控。

其实，这只不过是两性相处的机制，如谁来做决定、谁占主导权、谁说了算……最终，机制运转的好坏决定男女的分合。

许多人把抓住主导权看做控制关系的手段——认为掌控得越多，越能我行我素，自己受伤的可能性越小。

事实上，美妙的关系需要男女双方都有“权力”，都能发表自己的看法和见解，而不是战战兢兢地唯恐撩动“虎须”。

首次约会时，男女都伸出触角，试探对方是怎样的人，更重要的是在婚恋中将如何表现。

因此，双方都不愿意马上拱手让出“权力”，都想看看对方的反应。

在本章开始时，汤姆没有一个劲儿地再次邀请乔迪，只问了能否再打电话，乔迪冷冷地回答：“随你吧。”

“她跟大家一样，都怕泄露真实情感，从而占了下风。

因此，如果你想让约会还有第二次、第三次，就得巧妙地表达出丝丝缕缕的兴趣。

如果你不想亲口说，就得朝对方大施调情手段，大放电。

如果你不想用言语吐露自己的感觉，只需含情脉脉地注视对方——目光如黏着般，那么对面的人儿就心领神会了。

关键是摒弃傲慢，充满自信，并记住双方都有权力，都须对感情负责，才有可能健康良性地发展下去。

当好情报搜集者现在格雷格和蒂法妮正愉快地共进晚餐。

蒂法妮问格雷格平时喜欢干些什么……格雷格：“大概是五年前吧，我们去一家‘美酒’酒吧，它离我公寓不远，那里有现场乐队表演。

从那以后，我就迷上了他们演奏的萨尔萨舞曲（源于古巴，热情奔放，可随音乐起舞，舞步多变。

——译者注）。

“蒂法妮：“真的吗？

我爱极了古巴音乐！

我对那些乐队不了解，但我在高中毕业，上大学之前的那一年去古巴时，迷恋上了那里。

古巴很美！

“格雷格：“你去过古巴？

真好！

我父亲有古巴血统，我小时候住在佛罗里达州时，他总爱演奏古巴传统音乐。

“蒂法妮：“那时你跟你父母就很亲密？

他们还在一起吗？

“格雷格：“是啊，他们在一起算起来有30年了。

“蒂法妮：“我父母刚刚过完50周年结婚纪念。

都不能想象会有这么持久的婚姻！

“上面的对话像是随意闲聊，但是表象之下却藏着信息金矿。

格雷格和蒂法妮都在执行“相互了解”的使命。

他想知道两人是否喜欢同样的音乐；她想知道他父母婚姻美不美满，从而预测出他的婚恋模式。

这很典型，男人更关注具体事情，女人更在意情感交流。

格雷格和蒂法妮都愿意倾吐更多私人信息——个人喜好、家庭背景，等等。

他们都小心翼翼地试探是否继续交往，看对方跟自己的感觉相不相同，弄清对面的人物究竟怎么样。

首次约会就是场情报搜集战。

还记得调情的进化依据吗？

进化依据吸纳所有的社会生活信息，并衍生出社会配对原则和相似原则等。

<<男人说的，女人听的>>

它认为人们更容易同和自己相似的人坠入爱河。

换句话说，我们更喜欢跟自己持同样观点，有共同兴趣、价值观和经历的人。

首次约会，很大程度上是为了发现“我们俩到底有多像”？

但是，我们也不想找一个模子造出来的人，多点差异才更健康嘛！

研究显示：我们不自觉地寻找“互补者”，弥补自己的不足。

如果你常常打不定主意，就会觉得立场坚定的人十分有魅力。

说到底，约会中我们大肆搜集情报的目的就是弄清彼此到底有多像（或多不像），能不能互补。

<<男人说的，女人听的>>

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>