

<<相爱一辈子>>

图书基本信息

书名：<<相爱一辈子>>

13位ISBN编号：9787229060695

10位ISBN编号：7229060699

出版时间：2013-5

出版时间：重庆出版集团，重庆出版社

作者：约翰·格雷

译者：苏元,张文成

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>

<<相爱一辈子>>

前言

<<相爱一辈子>>

内容概要

<<相爱一辈子>>

作者简介

<<相爱一辈子>>

书籍目录

自序 约翰·格雷博士的忠告 第一章 母亲无法告诉你 而父亲又不知道的 两性关系的新变化 父母没教会我们如何处理两性关系 增进男女关系的秘诀 障碍只是暂时的 第二章 女人最需要什么 男人真正想要什么 女人为什么不开心, 男人为什么不满足 工作压力对女人的不利影响 对男人来说, 家一直是个度假村 女人为什么会疲惫不堪 今天的女人如何做母亲 女人疲惫不堪时, 男人能做什么 怎样让男人倾听 男人真正想要什么 第三章 增进亲密关系的新方法 女人并不要求男人解决她的所有难题 女人为什么需要分享 男人通过解决问题来缓解压力 男人为什么一回家就看电视 男人为什么会离开 不理睬女人是男人最不明智的举动 男人为什么不愿就婚姻问题表态 男人为什么一心扑在工作上 让男人转移注意力的三种方法 男人的倾听让女人更具女人味 女人为什么需要多说话 以令人愉快的方式获得男人的支持 男人可以付出更多, 但需要循序渐进 第四章 男女在思维和感觉上的差异 男人与女人大脑发展上的差异 男人处理感情问题与女人有何不同 男人如何处理压力 男人做得太多只会使关系变糟糕 男人如何少做事而多支持 让男人在倾听前有所准备 女人不幸福的原因不是缺少财富 女人怎样无意中让男人离开了自己 女人为什么总是觉得自己付出太多 第五章 男人怎样听才能不嫌烦 倾听女人要懂得运用躲闪和避让技巧 在足够的安全感下表达情感对女人很重要 男人必须掌握的躲闪与避让的内在技巧 女人不要求男人事事顺着她 当女人情绪化时, 男人怎么做 男人为什么觉得自己受到责怪 男人如何躲闪女人的批评 关于理解女人, 给男人提几点忠告 女人生男人气时, 男人怎么办 第六章 女人怎样说男人才爱听 男人需要有所准备才能不受伤 为了让男人倾听, 女人需做一些准备 男人提出解决方案时女人该怎么做 几句话让交谈氛围更融洽 男人不愿听时, 女人该怎么说 令男人恼火的一句话 男人的注意力只有三十秒 男人能接受的倾听时长是三分钟 和谐的交流是女人的生命线 尊重男人的“洞穴时间” 男人不在“洞穴”时, 应给女人明确的信号 暂缓谈自己的感受, 直到男人愿意听 男女交流中的缄默规则 让男人放下必须多说话的包袱 女人为什么不主动交谈 夫妻交流的新技巧 第七章 男人说“男话” 女人说“女话” 鲍勃和玛吉的故事 男人说“男话”, 女人说“女话” 男人误解了“女话”时的反应 男人如何帮助女人说“女话” 男人不能马上倾听女人说话的信号 讲点软话, 帮助男人躲闪和避让 如何把男人从洞穴中拉回家 男人心烦意乱时, 女人该怎么做 倾听时应多使用安慰鼓励的语气词 女人情绪激动时, 男人如何帮她“消气” 第八章 男人仍然来自火星 女人仍然来自金星 当男人“阴柔”而女人“阳刚”时 情感角色的颠倒会导致吸引力的消失 女人失去平衡时的三种反应 与比自己敏感的男人一起生活, 女人有何感受 男人失去平衡时的三种反应 男人为什么这么心烦 第九章 终生的爱 终生的情感 婚姻关系中缺乏感情就会出现婚外情 婚姻关系是一种投资 相爱一辈子的六个秘诀 第十章 维系持久恋情的舞步 爱是需要努力赢取的礼物 女人退两步, 男人才能进两步 只要足够努力, 总能找到双赢的办法 与伴侣做朋友是建立持久爱恋关系的秘诀 宽恕伴侣, 重燃爱恋之火 一个充满希望的时代, 一个全新的世界 附录: 火星人 金星人词典(节选)

<<相爱一辈子>>

章节摘录

版权页：男人不愿听时，女人该怎么说如果女人事先预感到男人可能不愿听她谈自己的心事，那么她可以采用几种新方法，使男人做好躲闪和避让的准备。

有一位女性曾告诉过我，她是这样对她丈夫说的：“谢谢你来帮助我。

在我说话时你在努力躲闪而没离开我，我真的很感激。

我知道，让你一动不动地倾听确实太难为你了。

”这是增进夫妻关系新方法中的一个高招。

因为在很多情况下，男人一旦得知干某件事很困难，他反倒乐意迎难而上。

女人往往想当然地以为，只要男人爱她就会听她说话。

女人凭本能根本无法理解男人的苦衷——让男人面对面地听他最关心的人责怨他，这种费力不讨好的感觉其实很让人难堪。

女人觉得如果男人爱她，就会很容易地听她说话并理解她，这种期望只能使男人更不愿听她交谈。

但是，如果女人承认让男人听她说话很困难，那么男人反倒愿意尽力去倾听。

在工作中，如果能得到相应的报酬，男人很乐于去做难度较大的事情。

但是，如果要求他去完成一项艰巨的任务，却不给他应有的承认或补偿，那么他就会觉得自己当了“冤大头”，以后就会拒绝再做这类事。

在亲密关系中也一样，如果要求他去做一件很难的事，他也希望自己的努力能得到赞许；否则，他会觉得“我干吗自寻烦恼？

”下面我们来看一个常见的例子。

用尊重男人自尊心的方式提出劝告 马蒂开车时“总是不记道”，珀尔对丈夫的这个毛病很恼火，她经常不等马蒂问她就主动开口，告诉他应该往哪儿开。

珀尔觉得自己做得很对，她不明白为什么每次她这样提出忠告时，马蒂非但不领情，还表现得很不高兴。

她察觉得到马蒂的抵触情绪，但她觉得他这种表现太愚蠢、太孩子气。

所以她还是不停地为他指路，而他则更加厌烦。

在听完我的一次讲座后，珀尔认识到自己错了。

她对我说：“现在我明白了，我应该让他按自己的想法开，走错几回他就能记住了。

我以前没有意识到这样才是给他所需要的爱。

但是我该怎么办？

假如我们是去参加女儿的婚礼，由于他走错了路而没能及时赶到，这时候我也不能告诉他该怎么走吗？

”答案当然是能。

珀尔可以向马蒂提建议，但是一定要很有节制，只是在经过细致权衡后认为确有必要的情况下才提。

如果她不是每次都在一路上建议不休，那么马蒂肯定能够接受她的忠告，而且不感到恼火。

女人在确有必要时可以对男人提出劝告，但要想使男人接受，必须选择他在出现小小过失时，以一种他容易接受的方式提出来，这样才会起作用。

比如，在你丈夫开车迷路时，不要告诉他该往哪儿开。

要利用这一机会，把他的这个失误作为一个铺垫，让他下一次遇到重要情况时愿意听你的劝告。

此时你要尽量什么都别说，权且把这看作是一件极其正常的事，是一个非常出色且富有才干的男人因专心考虑问题而忘了走哪条路。

这样，他不仅会十分感激你，而且将来再遇到这类事时，他会心甘情愿地接受你的建议。

任何情况下，如果女人能够容忍男人出现小小失误，那么当遇到重大问题时，男人就会很情愿地倾听女人的意见。

在回答珀尔的问题时，我解释说，如果她担心在去教堂参加女儿婚礼的路上马蒂开车迷路，那么最好是事先用一种尊重他自尊心的方式告诉他。

她可以这样说：“我知道你开车时不喜欢我给你指路，所以我一直尽力不那么做。

<<相爱一辈子>>

但今天如果我想替你当个向导，你介意吗？

我现在觉得精神很紧张，如果你能接受我的建议，我会感觉好些。

”如果马蒂说“可以”，那么珀尔应表示感谢，就像他正在为她做好事一样。

这样不仅他很愿意听从她的建议，而且会使他将来更容易接受她的观点或劝告。

珀尔似乎可以这样说：“我尊重你按自己意愿行事的做法，而且我无权干涉你的意愿。

我不会强你所难。

感谢你今天对我的支持。

”这种思维方式能逐渐令男人敞开心胸，将来遇到其他事情，他也愿意听听女人的想法和劝告。

这里面包含着一个基本原则，即男人越是感觉到自己被作为一个有才干的人而受到赞许和信任，那么他就越容易接受女人的更多要求。

就我与邦妮的情况而言，如果我们一同出去时有可能要误点了，或者是我不太清楚怎么走，那么我会主动地寻求解决办法。

我知道，很难不让邦妮说应该怎么做，而且事实上我也可以利用她提供的帮助。

每当遇到这种特殊情况时，我都会说：“如果你想给我当向导，那简直太棒了。

我感激不尽。

”在很多情况下，女人已意识到男人不想听她那么说，但由于她找不到更好的表达方式，所以只得硬着头皮，将错就错了。

为了避免男人的抵触情绪，她可费了大劲了，但她总忘不了以前他从不听她的，所以这回一定要让他听一次。

在这种授权感的驱使下，她便我行我素，不管男人是不是反感。

这时候她可能对自己说：“我不管他是不是愿意听，但我必须告诉他。

”这种强加于人的做法，不仅无法在两性间架起沟通的桥梁，反而会使他在以后更难接受她的意见。

如果女人不知道怎样用男人易于接受的方法把想说的话说出来，她最有效的办法就是明白地告诉他，她不知道怎么说合适。

这样，男人就会感激她的关心，并会尽力帮助她。

男人一旦表示出这种理解和支持，他就会更大度地容忍她可能说出的任何错话，也更能理解她所要表达的真正意思。

<<相爱一辈子>>

媒体关注与评论

<<相爱一辈子>>

编辑推荐

<<相爱一辈子>>

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>