

让男人爱上陪你说话，让女人不再内心孤独！

和男人谈话，到底应该谈什么，怎么谈，才能让他不再满脸倦怠、口气敷衍？具体要怎样做，才能与他正确沟通，达到预期的效果？这本书帮你解决所有问题。让男人不再抱怨女人麻烦事多，让女人不再责怪男人敷衍塞责！沟通，真的可以很容易。

陈媛媛◎编著



● 超值典藏 ●

女人怎么说， 男人才肯听

● 陈媛媛 ◎ 编著 ●



● 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

女人怎么说,男人才肯听 / 陈媛媛编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011.10
ISBN 978-7-5463-6053-9

I. ①女… II. ①陈… III. ①性别差异心理学—通俗读物 IV. ①B844-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 208756 号

女人怎么说,男人才肯听



【出版策划】

刘 刚

【封面设计】

夏 鹏

【责任编辑】

于媛媛 刘虹伯

【版式设计】

阮剑锋

【责任校对】

范 迪

【美术编辑】

何冬宁

【特邀审校】

慧眼文化 佳文编校

【插图绘制】

江洁华

【文图编辑】

刘燕萍

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 260千字

版 次: 2011年11月第1版

印 次: 2011年11月第1次印刷

定 价: 19.90元

前言

人们都觉得“谈情说爱”是轻松的、浪漫的，其实它也是复杂的、严肃的，甚至本来相爱甚笃的情侣，如果选择了不当的沟通方式，也能从亲密爱人变成陌路。多数情感危机与家庭矛盾都是因为不当的“谈情说爱”，即沟通造成的。

说起两性沟通，有人觉得这个话题很大，其实不是，沟通是很清晰、很细微的事，我们在与另一半相处时，每一句话、每一个动作、每一个眼神，都可以视为沟通。用一句话来说，沟通就是指我们向另一半传递自己的信息和接收对方信息的过程。

在与另一半相处时，我们中的多数人其实并没能与自己的另一半建立起完美的沟通。

常有人这样说：“我要沟通，但是他不肯呀，他完全不听，我说了也等于没说，最后还是老样子，沟通没有用的。”

也有人觉得：“反正我把心里话都说出来了，我已经完成了沟通。”

还有人这样想：“只要足够爱对方，肯定能两心如一。可是平时连吃饭、逛街这么简单的事，两人都很难达成一致，难道是我不够爱他，还是他不够爱我？”

真的如此吗？

不是的，沟通不是这样的。沟通不是单向命令，跟爱得深与浅没有多大关系，并且真正的沟通是愉悦的、轻松的，就像沐浴在春风里，你能清晰地感觉到那种温馨。

在沟通的所有要素中，就其影响力来说，沟通的内容占 7%，沟通的动作占 55%，沟通的方法占 38%。从这三个数字可以看出，沟通的内容反而是影响力最小的因素，沟通的动作和方法是影响力最大的因素。

有多少人注意过平时沟通的动作和方法呢？

这里可以举个例子。

女：“明天我有个同学办画展，咱们一起去吧。”

男：“明天可能不行，因为……”

女：“因为什么呀，每次你都这样。你就是怕见我同学，怕丢人怎么着？人家都是老公陪着一起去的，你躲躲闪闪干什么？真虚荣！”

男：“对，我就是不愿意见你同学。我可以明白地告诉你，不仅这次我不会去，下次、以后、永远都不会去！”

这是恶性沟通的典型案例。恶性沟通就像喝慢性毒药一样，最终会将两人的爱情逼进一条死胡同。

学会沟通，做好沟通，不仅仅是为了把事情做好，把一段感情经营好，更重要的是要学会表达，与这个世界建立起积极的联系，这可以说是每个人的毕生功课。

正是源于这个出发点，作者从男女两性的区别出发，立足心理学与沟通学，结合数百例生活中接触的真实案例，针对所有典型的两性问题，尤其是感情生活中的一些细节问题，给出了详细的处理原则与方法。专业的知识，精彩的分析，独特的处理方案，都是本书的精彩看点，可以说这是一本“集知识、智慧与经验于一体”的两性沟通圣经。

如果你正陷入两性沟通难题，或者你想要建立更完美的两性沟通，那么这本书就是献给你的。

男人究竟喜欢什么样的女人？婚后的男人和婚前的男人在心智和思想上都有哪些不同？对待同一件事，男人又有什么让女人摸不透的看法呢？女人采用怎样的方式诉说，男人才不会抵触，甚至乐于接受呢？如何避免将一段感情送上一条不归路？在这里，这本书将告诉你所有问题的答案，它提出了一个全新的概念：让女人重新认识自己，重新认识男人。



女人怎么说,男人才肯听

目 录

第一章:为什么你说的话他不听,他说的话你不爱听 9

其实你不知道,你眼前的他竟是“外星人”	9
令人不可思议的“男人式逻辑”	11
被逼急了男人,危险系数超过100个流氓	13
摘掉有色眼镜,认清自己的情绪盲点	15
想找出男女差异的根源,得向老祖宗要答案	17
多数的爱情悲剧都是由于信息不对称造成的	19
男人不好好沟通,不代表你可以不好好沟通	21
长久的婚姻就是一个出拳,一个出掌	23
对症下药,每个男人都有一把“锁”	25
就是要善变!女人一生要学会的几种角色转换	27

第二章:沟通就如木之根,爱情全靠它滋润 29

如果丧失了沟通,爱情就如无根之木	29
好的沟通就如沐春风,坏的沟通就像喝毒药	31
别把你们的爱逼进恶性沟通的死胡同	33
即便是男女沟通,人性化也是必备因素	35
情感沟通的“三驾马车”:内容、方法、动作	37
沟通的时效性:时机对了就事半功倍	39
传递与反馈:别让你们的爱走上“单行道”	41
互相尊重是沟通和交谈的首要条件	43
最基本的礼貌和诚意要做到,这绝不是多余	44
恶劣的婚姻始于猜疑,成功的婚姻皆因信任	46
让一山容下二虎:双赢才是沟通的最终目的	48
女人的婚姻管理箴言:过去靠沟通,现在靠沟通,未来还靠沟通	50

第三章:有些爱,现在不说,这辈子都没机会了 52

男人需要“被偶像”,没有粉丝的日子很寂寞	52
男人是个大大的昏君,他需要你的奉承	54
最有杀伤力的“放电”,莫过于欲拒还迎的眼神	56
若隐若现的暗示是给对方主动追求的机会	58
温柔是必杀技,能让男人宠爱你	60

发扬小女人主义作风，激活男人的大男人思维·····	62
距离产生美，“可望而不可即”的女人真是美死了·····	64
爱似看山不喜平：委婉的语言魅力令爱情更具“曲线美”·····	66
若爱请深爱，若弃请彻底，不要暧昧，伤人伤己·····	68
每天3分钟沟通法·····	70

■第四章：喝了这碗理性汤，让男人“听”话再不难 / 72

说话不妨直接点，别让感情走弯路·····	72
不要太诚实，有些事应该作为永远的秘密·····	74
让他知道怎么做，给他明确的时间、地点·····	75
谈话时的内容、语气、措辞和态度都可能成为导火索·····	77
好话也要选对方式，否则比坏话还糟糕·····	78
把你想要的列个清单，一一告诉他·····	80
看透不说透，“傻女人”是做女人的最高境界·····	82
以他的专业和兴趣为话题，比总是家长里短强多了·····	83
说了10分钟他都提不起兴趣，就放弃交谈·····	85
男人需要被崇拜，女人需要被宠爱·····	87

■第五章：福藏于耳，祸生于口，倾听“一刻值千金” / 89

听比说重要，没听众的婚姻迟早分道扬镳·····	89
95%以上的老婆都没做好倾听这门功课·····	90
拥有一对敏感而受过训练的耳朵，你将更令男人疼爱·····	92
学会察言观色，你可以知道男人此刻在想什么·····	94
如何让男人最乐于倾诉的对象是你，而非另一个女人·····	95
男人低潮期时要主动做支持者，而非批判者·····	97
就像等待老鼠的猫，你要有它那般专注的神态·····	99
切忌把他的话说小道消息或日后话柄·····	100
只说不听是收音机，只听不说是录音笔·····	102
善于提问题，这比正面建议更容易让男人接受·····	104

■第六章：清官断不了的家务事，女人能断 / 106

到底是他做全职先生，还是你做全职太太·····	106
想让男人做家务，女人不仅要会说，还要会“演”·····	108
攻心策略：让老公心甘情愿交上工资卡·····	110
千万别以为万无一失，再牢靠的爱情也需要“定期检查”·····	112
日常消费支出，不妨也多听听男人的意见·····	113
轮流做主，这样搭配干活不会累·····	115
现在还不想要孩子，究竟该怎么跟他说·····	117
婆婆“插足”，如何才能与她化敌为友·····	119

要不要赶走他身边的那群“狐朋狗友”	121
-------------------------	-----

■第七章：小事不究，大事必较，这才是治家之道 / 123

治家如治国，凡事不能没原则	123
不要为了一双臭袜子闹翻天，这不值得	125
如果进自己家都要过“门岗”这一关，谁都受不了	127
别动辄要死要活，出轨没你想的那么严重	128
究竟该拿出轨的男人怎么办	130
表面不动声色，内里加强行政管理	132
别让他一个人去战斗，孤立他绝对是错误之举	134
用爱感动爱，犯错的男人也可救药	136
对男人的小金库睁只眼闭只眼	138
教育孩子时不要跟老公唱反调	139

■第八章：别误会了男人的爱，有一种爱无声胜有声 / 142

当男人总说在加班，别多想，告诉他别太辛苦	142
常把“女人懂什么”挂嘴边的男人并非大男子主义	144
发生矛盾时，男人选择沉默可能是关怀和无助的表现	146
真正爱你的男人懂得：有些谎，不得不撒	147
别把男人的偶尔“失忆”当做对你的忽视	149
“我爱你”并不一定非要说出来，原谅他的不解风情	151
不给你承诺并不代表不在乎你，而是更愿意用行动给你安全感	153
不让你插手他的事业并不是不信任你	154
男人有时候拒绝任何人靠近，并不是针对你	156
面对男人的不真诚，不妨一笑置之	157
不要把男人的真心赞美当做对你的间接指责	159

■第九章：吵架也要有逻辑：聪明女人要懂得吵架的艺术 / 161

吵架如吃药，适量促进爱情，过量毒死爱情	161
幸福之家就是吵架声比邻居家低一些的家庭	163
赶走家庭冷暴力，别让吵架都成了奢望	165
给自己的坏脾气设置一个闹钟	166
别把坚硬外壳带回家，面对男人总得小女人一点儿	168
一个债主似的老婆迟早会消磨掉男人的心劲	170
两性磨合的重点不在于谁更有道理，而在于对矛盾的共同协调	172
用真情换他的实意，告诉他你的真实感受	174
别让“小火”酿成“大祸”	175
爱情博弈：究竟谁道歉才是最佳方案	177
真诚地说声对不起，我们的感情真的伤不起	179

第十章:巧用沟通工具,给爱情增加“技术含量” / 181

电话:爱情路漫漫,千万别“断电”	181
书信、短信、邮件:鸿雁传书,千里也温情	183
家庭聚会:你依我依的“情感调酒师”	185
旅行:看过千山万水,唯你在我心中最真	186
兴趣:共同语言形成的关键	188
微笑:情路多坎坷,一笑泯恩仇	189
肢体语言:你有多大胆,男人的爱就有多大“产”	191
表情:不让男人看透,他就对你爱不够	193
幽默:贫贱夫妻百事哀,贫嘴夫妻最恩爱	194
赞美:把男人夸成皇帝,你就是皇后	196
感恩:让你抓住他的手	198
厨艺:一碗“老婆饭”征服七尺男子汉	200

第十一章:别不信,这些无意的话就能毁了你的婚姻 / 202

别总是随意批评指责,他不是你雇来的伙计	202
注意口吻:你不是主子,他也不是奴才	204
任何侮辱性的语言都会令男人想立即离开你	206
最毒的话莫过于暗里带刺、绵里藏针	207
别侮辱他的“历史女友”,除非你想将历史重演	209
男人最想堵住的是那张不分青红皂白的“婆婆嘴”	210
别一边要爱情要浪漫,一边又要现实要生活	212
别太苛求,你的要求或许你也做不到	214
吃醋不是坏事,但切忌公然打翻醋坛子	215
两个人关系再好,也须“公事公办”	217
男人需要的是伴侣,而非时时需要哄的娃娃	219

第十二章:爱的定语是永远,别轻易写下休止符 / 221

唯有理解与沟通才是永驻和谐的不变法则	221
就事论事,别把问题一概归结到爱不爱与离婚与否上去	223
不要轻易说离婚,至少确定10遍再下结论	224
如果这个男人你无法沟通,换个男人也一样	226
别太盲目跟着感觉走,感觉有时最不可信	228
最终的沟通在行动,而非头脑和嘴边	229
爱是理解的别名:理解有多深,爱就会有多深	231
学会反省与自我修复,这是成长的功课	233
夫妻关系冷淡,是冷处理还是热操作	234
结束冷战,为爱赢得再次沟通的机会	236
心冷之时,多想想你先生的优点	238

第一章

为什么你说的话他不听，他说的话你不爱听

男女相处，势同水火，火星人要学会怎么不让水淹到自己，而金星人也要学会如何去灭火。这是两性相处的要点，这一点处理不好，再多的沟通也是南辕北辙。

其实你不知道，你眼前的他竟是“外星人”

都说男人来自火星，女人来自金星，两个“外星人”聚在一起，要想和睦相处，显然并不是一件容易的事。火星人要学会怎么不让水淹到自己，而金星人也要学会如何去灭火。两性之间有时候水火不容，有时候却又水火交融，正因为这种差异，才导致了两性在共同生活的时候会产生很多摩擦和矛盾，而解决这些问题的第一步，就是要认清你面前的这个“火星人”究竟和你有什么不同。针对这些差异，你究竟要采取什么样的相处方式才能增进彼此之间的感情，而不至于因为一些小事就影响两人之间的感情呢？

男人和女人有着本质的区别，不管是思维方式、解决问题的方式、减压方式、脾性、生活习惯、情感需求等，都存在着千差万别，正因为如此，才会有“男人来自火星，女人来自金星”这种说法。在两性相处的过程中，一些小事可以引发很多误会和冲突，有的女人总是采取“教育”的方式迫使男人顺应自己的生活习惯和脾性，对于这一点，我非常不理解，因为随着日久天长，女人最后都会发现男人不仅没有按照自己理想的方式去作出改变，甚至还和自己越来越疏远。而沟通恰恰可以帮助女人更深入地了解男人，通过了解两性之间的差异，摸索出爱侣之间的相处之道。如果一味地采取强硬的手段，只能撬开男人的嘴，却无法打开他的心。下面就详细讲述一下两性之间的几大差异。

首先，男人渴望空间，女人却渴望分享。我在做心理咨询师的时候，曾经做过一项调查研究，结果发现男人一天所要说的话仅相当于女人的 1/4。女人在下班回家之后，往往喜欢和男

男人来自火星，女人来自金星



人分享自己一天的见闻，或者是刨根问底打听男人的一天是怎么过的；而男人则更渴望能够有自己的空间，看看报纸，翻翻杂志，或者看看电视，放松放松。面对女人无休止的唠叨，男人除了逃避，似乎也没有其他选择。女人越是接近，男人越是逃避，这样就非常容易引起女人的不满和委屈，她们会认为自己不受重视，对方不关心自己；而男人这个时候想的却是“忙了一天就不能让我消停一会儿，回到家就开始听你唠唠叨叨，比上班还累”。

对于男人来说，女人的唠叨和无休止的关心，有时候还不如不闻不问更让他们觉得舒心。因为空间对于男人来说象征着自由和放松，他们可以随心所欲做自己

喜欢做的事；而女人则认为爱侣之间任何事情都可以沟通，不管是大事，还是小事，都应该在下班回家之后分享双方的喜怒哀乐。当需求得不到满足的时候，女人就很容易把事情放大，联系到“他爱不爱我”这一类问题上。这也是让男人最苦恼的事情，他们会认为女人并不体谅自己，如果真的关心自己，为什么在自己劳累了一天，好不容易能喘口气休息休息的时候，非要撬开自己的嘴巴呢？为什么女人就不能给自己一点儿私人空间，尊重自己呢？

其次，解压方式不同。男人在面对压力的时候，更倾向于用独处或者沉默的方式来释放压力，这样他们可以冷静思考、细致分析。当他们愿意倾诉的时候，才会主动向对方吐露自己的烦恼和压力。而女人则大大不同，不管遇到了什么烦心事，只要有人愿意倾听，她们都会有倾诉欲，倾诉的次数越多，她们的情绪越容易得到缓解和放松，而独处只会让烦恼和压力越来越多，最终还会让她们感到透不过气来。所以说，女人通过“说”来释放压力，而男人通过“想”来释放压力。

在夫妻相处的过程中，女人不管在任何时候都渴望得到男人的关注和爱护，尤其是在她们内心压抑的时候，她们更期待男人能主动关心自己。一旦她们发现对方并没有自己想象的那么在乎自己，反而是更加冷淡和疏远，就会变得心灰意懒，认为两人的这段感情甚至婚姻已经走到了尽头。但是男人却认为女人在这个时候最需要的是有自己的空间，他们觉得如果在这个时候干涉得太多，会加重女人的心理负担。正因为如此，爱侣之间才会经常因为女人“得不到应有的重视”而产生误会。

最后，女人往往喜欢通过极力掩饰自己的真实想法来得到对方的关注，而男人则会比较简单，是就是，不是就不是。在两人闹别扭的时候，女人常常会说“行了，没事”，但心里的真

正想法却是“太过分了，居然把我的生日忘了，道歉还这么没诚意，哼”。而男人如果说“没关系的，别往心里去啊”，其实他就是真的没往心里去。但是女人并不会这么认为，她们会觉得男人在敷衍自己，其实他心里非常生气，或者是认为不管自己做什么，对方都已经不在意了。因此女人会更加觉得委屈，直到男人和自己解释了千遍万遍他是真的没往心里去之后，女人才如释重负。

两性之间的差异其实非常多，我只是列举了几个比较明显的地方。在情感生活中，因为这些差异而产生矛盾和争吵的现象非常普遍，因此沟通就成了解决这些问题的关键。沟通的目的是为了知道对方的真实想法，适应并包容对方的生活方式，同时也是为了两个人以后的生活更加和谐与长久。当你知道你和你面前的这个“外星人”究竟有哪些方面的不同时，你才能避免两人在以后的相处过程中产生更大的矛盾和冲突。

心灵感悟

爱情有时候的确能够包容一切，但是在生活中我们所要面对的就不仅仅是维护爱情这么简单了。了解两性之间的差异并不难，懒惰的女人是无法让爱情和婚姻生活一直完美下去的，只有擦亮自己的双眼，用心去倾听对方的心声，去包容、去理解，才能携手到白头。



令人不可思议的“男人式逻辑”

两性之所以在共同生活的时候会产生很多摩擦和冲突，是由于两性的巨大差异造成的。面对问题，男人的逻辑思维方式常常会让女人叹为观止。其实，在两性相处的过程中，女人只要对自己伴侣的逻辑思维有一个深入的了解，就能避免因此而产生的争吵，也会让两人之间的关系更为紧密。下面，我就给大家详细介绍几种“男人式逻辑”。

首先，男人在处理感情问题的时候，其实属于头脑简单型。他们更喜欢直来直去地表达自己的想法，争吵过后，当你问他们是不是还在生气，如果他们回答“已经不生气了”，那么他们也许就是不生气了。如果你再对这个问题不依不饶的话，只会让问题越来越大。在男人看来，过去的事情已经过去了，旧事重提并不是一件好事。在处理感情问题的时候，男人往往更倾向于理性地解决问题，而女人却喜欢感性地处理问题，这就使得两个人在相处的过程中必定会产生很多误会。

比如，当男人下班回到家的时候，女人往往喜欢把自己一天的烦心事和见闻都一股脑地倾倒在丈夫，但是男人此时此刻只想休息和放松，但是又不忍心让女人觉得受到了冷落，或者是

认为自己不关心她，只好硬着头皮听下去。在听的过程中，男人往往喜欢做点别的事情，比如看看电视、读读报纸。但是男人的这种行为往往很容易激怒女人，在女人看来，自己和对方分享自己的苦恼和快乐，男人却三心二意。由于男人无法达到女人对男人某些情感需求的期盼，就使得两个人在沟通的时候产生很多误会。

男人的想象力和女人相比相差甚远，这也使得男人在思考问题的时候更倾向于就事论事，当他们认为双方已经找到了解决问题的办法时，他们就不愿意再针对这个问题展开进一步的探讨了。但是女人则不同，女人的联想能力非同一般，她们喜欢就一件事情展开联想，并且乐此不疲。很多女人认为男人对于任何事都表现得很冷漠，不管自己在津津有味地谈些什么，对方总是有一搭没一搭地回答自己，甚至让自己有种被施舍的感觉。导致女人有这种想法的原因是两性之间的交流分歧。男人往往喜欢针对一个问题说出自己简单的看法，他们不喜欢制造问题，而女人却喜欢由一件事情联想到上百件事情，并且沉醉于这种联想之中。女人喜欢通过提问让双方展开交谈，但是男人却更倾向于就某个问题给出自己的意见和看法，不喜欢就某一个问题的展开无边际的讨论。正因为两性之间存在的这种差异，才导致了在沟通的过程中，两个人会因为不了解对方的思维方式和习惯，使得沟通无法有效地进行，也就达不到良好的沟通效果。所以说，沟通的前提是要充分了解男人的逻辑思维方式。

对于男人来说，有的问题是大家显而易见的，因此根本不用探讨，而有的问题自己完全能够解决，女人根本没必要插手，因为这会让男人觉得女人根本不信任自己，一点儿小事还非要给自己提意见，明摆着是不相信自己的能力。很多女人都不了解男人的这种思维方式，在她们看来，自己热情主动地帮助他，他应该感到高兴，应该感激自己，怎么会一脸怒气和满心反感呢？其实很多时候男人和自己的另一半交流某件事的时候，只是为了和对方分享自己的心事与烦恼，对方只需倾听就可以，但是女人硬是要“帮助”自己，明摆着是干涉自己的工作，为什么就不知道体谅自己发展事业的辛苦，不知道自己此时此刻需要的是什么呢？

另外，当男人发现由于自己的失误让女人非常生气的时候，他们往往会手足无措。在这个时候，他们常常喜欢通过施展自己的幽默来化解当时的尴尬。然而让他们大为苦恼的是，这种办法根本行不通，因为女人丝毫“不买账”。当男人约会迟到的时候，他们知道自己即将面对的是对方的埋怨和愤怒，因此认为只要自己想办法逗对方开怀大笑，就能避免产生争吵，但是他们却发现女人不仅没有原谅自己，反而比刚才还要生气，认为自己并不重视她，不在乎她，甚至扬长而去。其实男人大都有这种用“冷幽默”的方式为自己化解尴尬的想法，他们认为自己想尽办法哄女人开心，应该得到女人的谅解才对，为什么女人还是不依不饶呢？这样的女人不是太过较真了吗？心理学家认为，男人的这种逻辑其实并不是空穴来风，因为他们认为女人最欣赏的就是男人的幽默感，如果自己能够在犯错的时候用幽默化解紧张气氛，应该得到女人的谅解。所以说，在这种情况下，如果你真的无法理解男人的这种“冷幽默”，那么不妨就试着退一步海阔天空吧。

两性沟通的过程中，男人往往处于被动地位，因为他们并不习惯把自己的想法表达出来，

他们更愿意在爱人面前表现出男人的无所不能，即使自己有心事，也不愿意和对方分享。因此女人只有主动去接近对方，看到他内心所想，才能知道两人之间该如何相处。爱情与婚姻中的很多隐患都是由于男女之间缺少沟通造成的，如果两个人生活在一起，但是在心里和情感上却是彼此陌生的，那么婚姻是无法长久的。

心灵感悟

美好的爱情与美满的婚姻都需要用心经营，正因为男人式逻辑看起来有悖常理，才需要我们认真去分析，去适应。夫妻之间相处，有时候需要做出让步，甚至是妥协。



被逼急了的男人，危险系数超过100个流氓

我曾经听过一个小故事，说的是在古代的时候，一个书生凭着自己的才气娶了一个富家小姐为妻。这个富家小姐特别爱吃醋，一天，她看见书生对他前来探亲的表妹非常热情，就醋意大发。当着表妹的面，富家小姐对书生摔锅砸碗的，弄得书生既尴尬又生气。最后，书生实在忍受不了了，就打开衣柜，把这个富家小姐的衣服全部都撕了，并留下一纸休书。大家后来都非常奇怪这个书生的举动，因此问他：“你为什么要把那个小姐的衣服撕了呢？”书生愤愤地说：“这段时间天天下暴雨，我把她衣服撕了，看她这几天穿什么。”

这虽然是个关于古人的小笑话，但是反映了现代社会的一个现实，那就是结了婚的女人常常不自觉地把男人逼到悬崖边上，当男人费尽全力想要爬上来的时候，女人又一脚把他踢了下去。比如，有的女人喜欢拿自己的另一半跟别的男人比较，感叹自己的婚姻生活不如别人的婚姻生活幸福美满，同时又埋怨自己的另一半不如别的男人那么有能耐，可以让女人过上优质的物质生活。女人在抱怨自己不幸的同时，其实在无形中给男人施加了很大的压力，有的女人因为采取了过激的措施，不仅让男人无法忍受，还让自己的婚姻走到了无法挽救的地步。

归根结底，我所要阐述的一个道理，就是夫妻相处时，不要把男人逼急了，否则他有可能从绅士变成暴龙，其危险系数不亚于100个流氓。有的女人总是喜欢数落男人的不是，在沟通的时候，也总是以批评为主，从未想过自己的这种做法可能带来的后果。对于男人来说，有了亲爱之人，就意味着自己有了更多的责任和压力，为了给女人创造更优越的生活，男人甘愿独自承担一切的痛苦和劳累。有的女人把男人的所有付出都当做理所当然，所谓“男主外，女主内”，男人当然要承担压力和责任，否则还结婚做什么？相信抱有这种想法的女人不在少数，但是要知道，现代社会竞争激烈，生存压力变得越来越大，如果把这些压力

和责任全部压在男人身上，就会让男人透不过气来。当男人肩上的压力越来越重，并且还得不到女人的认可时，他就会觉得自己的付出和收获不成正比，对爱情和婚姻生活也会逐渐失去兴趣和信心。

明智的女人会摆正好自己的心态，她们不会因为男人一时的失意而苛责对方，也不会给男人施加过多的压力，要知道不管是男人还是女人，如果一直承担过多的压力，就有可能带来严重后果。聪明的女人会帮助男人释放压力，适时地给予鼓励和支持，不仅能让男人体会到体贴和关怀，还能有效地帮助男人重建信心。向对方传达理解和鼓励，其实最能让沟通发挥最大的效果。对于男人来说，他们渴望得到女人的认可和理解，尤其是在自己失败的时候，他们需要的并不是那些大道理，也不是女人无休止的埋怨和争吵。如果女人把男人逼到一定的份上时，男人的心就会离她们越来越远。当婚姻生活充斥了矛盾和误会，并且得不到解决的时候，在伴侣身上得不到的支持和理解，他们就会从别的女人身上索取。当男人身体和精神双向出轨之后，他们的内疚和自责就会很快就消失，取而代之的是他们对爱情和婚姻的厌倦和对伴侣的不满与无奈。

所以说，女人不要等到男人真的“六亲不认”的时候才后悔自己当初的鲁莽行径。要知道世界上并没有后悔药，尤其是当男女之间出现问题的时候，女人没有采取正确方法来解决，没有适时去沟通，就会让问题越来越严重。作为女人，应该努力去帮助男人减压，而不是在他已经茫然失措、烦恼郁闷的时候，让他仍然体会不到来自伴侣的理解和体贴。

有的女人常常拿自己的另一半和其他男人比较，只要听说某个朋友的丈夫升职了或者发财了，就向伴侣抱怨自己不如朋友那么幸运，找了个有本事的男人，或者是直接讽刺伴侣没有能力，不能让自己过上优渥的生活。在女人开始抱怨的时候，男人往往会用沉默来表示自己的无奈和自责。随着女人抱怨的次数越来越多，并且言语越来越犀利，男人就会失去原来的耐心和包容。因为对于男人来说，他们最无法忍受的就是女人无休止的冷嘲热讽和攀比，即使脾气再好的男人，也无法忍受女人的鄙视。有的女人正是把这种对男人的不尊重带到了感情生活当中，才会导致后来的悲剧。

玲仁和凯元经过两年的恋爱终于走到了一起，玲仁朴实专一，对凯元也是呵护备至，常常让凯元的姐妹羡慕不已，都说她找了一个完美男人。但是最近，凯元却总是和丈夫吵架。刚开始，面对凯元的无理取闹，玲仁都采取包容和置之不理的态度，但是最近凯元却变本加厉，甚至说了很多过激的话，让玲仁非常难堪。凯元说：“你说你吧，要本事没本事，要钱没钱，要权没权，每个月就那点死工资，隔壁丁明下海经商，现在已经是大老板了，他老婆天天出去购物、吃西餐，买的都是名牌。你看你，天天就会坐那儿看报纸、看书，你倒是看出点什么来啊，整个就是一窝囊废。跟你说话你不是装听不见，就是干瞪眼！行啊，你说你要是有那么一点儿志气，咱家日子早就好了。就是你这高不成低不就的，我要是你，我就不结婚，白连累老婆孩子跟自己吃苦受罪。”听到凯元这番言论，玲仁这么长时间累积的火气全部上来了，他说：“你要是觉得丁明好，你就跟他去，我也没死缠着你，咱俩结婚这么长时间，你除了骂我就是

讽刺我，我回家连一顿热饭都没吃上过。反正我早就没办法忍受你了，干脆离婚，我也解脱了。”说完，玲仁摔门而去，留下一脸惊愕的凯元。

男人的包容和忍耐都是有限度的，婚姻生活的和谐发展需要两个人的共同努力。作为女人，如果你让丈夫体会不到家的温馨，而是整日生活在争吵与矛盾之中，那么任何男人都是无法忍受的。不要把夫妻关系逼到难以挽回的境地，要知道有付出才会有回报。夫妻之间相处一定要经常沟通，女人要知道男人心里的真实想法，满足他的情感需求，才能让他化压力为动力。家家有本难念的经，如何把你的这本经念好，全在你自己。

心灵感悟

要知道把男人逼急了，遭难的肯定是女人自己。所以明确了解对方的底线，这很有必要。



摘掉有色眼镜，认清自己的情绪盲点

楚惜所在的公司新换了个领导，新官上任三把火，上任第一天就给楚惜安排了很多工作，而且要求楚惜必须在一天内完成。楚惜强压住怨气，加班把工作做完了，回家的时候却发现下起了大雨，本想打电话叫丈夫来接自己，却发现手机没电了，只好等雨停了再打车回家。

经历了这一系列的倒霉事，楚惜一肚子怨气，回到家中发现丈夫正在津津有味地看球赛，顿时火冒三丈，把包扔在沙发上后就吼道：“外面下那么大的雨，你就不知道去接我，我上一天班容易吗？还加班到这么晚，你一点儿也不关心，我回来这么晚你也不着急。我算看明白了，你们男人就是自私透顶，就会对别的女人献殷勤，对自己的老婆不闻不问。”马芃听到妻子的这番数落也非常恼火，“我怎么没担心啊？我给你打电话你手机关机，我怎么知道你上哪去了啊？我还以为你又和同事聚餐去了呢。至于吗？不就是加个班，至于跟我发这么大的火吗？我难道没累一天，我的工作比你的要累得多，我说了什么了？”“你就是不关心我，找什么借口啊，就你工作累行了吧，反正我是死是活跟你也没关系，我到现在还没吃饭呢，你一点儿也不在乎，就只关心你的球赛，干脆你和电视过得了，我整天为这个家付出，你就坐享其成。”两个人争吵了一番后陷入了冷战。

也许有人会觉得这两口子因为一点儿小事就吵架，还闹到了冷战的地步，实在太不应该了，也太不值了。事实上，夫妻之间因为一点鸡毛蒜皮的小事就大吵大闹的并不在少数，归根结底，都是因为夫妻二人都不知道该如何克制自己的情绪，很多时候都是因为不了解自己的情

绪盲点，才会让夫妻关系落到了难以挽回的地步。

心理学上将对自己及配偶的心理不了解这种表现称为情绪盲点，这种表现看似非常正常，也很常见，但是却会在很大程度上影响两个人的婚姻。从大体上分析，造成这种情绪盲点主要有三方面的因素：一是对自己的情绪变化不了解，二是对对方的情绪变化不体谅，三是不能很好地克制自己的情绪。女人其实是一种非常情绪化的动物，在遇到一些让她们非常烦恼、非常愤怒的事情时，她们的感性往往会战胜理性，并且还会影响到她们的判断力，尤其是在处理夫妻关系的时候，她们很容易让情绪支配自己的行为。比如，当对方的某件事情没有达到女人理想的标准，或者是对方做错了某件事的时候，女人就非常容易生气，有时候还是在对方毫不知情的情况下就已经火冒三丈了，于是夫妻之间就经常产生争吵，而且还很容易发展到难以收拾的地步。因此女人一定要学会克制自己的情绪，这样才能避免很多矛盾和误会的产生。

还有一点就是女人在情绪非常激动的时候，常常会反复指责男人的不是，把以前双方之间发生过的矛盾都放大。之所以会这样，是因为女人的联想能力非常强，在发生争吵的时候，她们脑子里就会回想起以前争吵的画面，而且越想越觉得委屈，反复强调男人的弱点和错误。而男人最反感的就是伴侣无休止地强调自己过去的失误，并且一再指责自己。女人的反复指责很容易让原本非常简单的问题变得难以收拾，男人会认为伴侣是一个小肚鸡肠的人，对自己只有埋怨和愤怒，这对两性关系来说是非常不利的。

正因为女人的情绪化，她们才会在发泄怒气的时候变得冲动。这种情绪盲点对于婚姻关系的和谐发展有致命杀伤力，如果女人不懂得克制自己的情绪，任由自己的情绪和脾气引导事态朝着更坏的方向发展，那么再深刻的感情终究也会在某一天变得不堪一击。

女人的另一个情绪盲点就是在生气的时候把自己脑子里的画面强加在伴侣身上。女人是非常敏感的动物，当怀疑占据了她们的大脑时，就会变得烦躁不安。当她们确信自己的怀疑是正确的时候，便会不顾一切地发泄自己的情绪。比如，当丈夫回家晚了，身上有点儿香水味，最近精神疲惫，常常躲避自己……女人在没弄清楚事实真相的时候，已经在脑海里有了答案，男人的某一句话或者某一个行为就会触动她们的怒气，由怀疑而滋生的熊熊火焰可以被一点儿小事一点就燃。在争吵的时候，女人的脑海里更是反复“播出”自己幻想的画面，也就顾不得事情的真相到底是什么样子，一定要让男人为自己的行为“付出代价”。这种情绪盲点其实正好反映了女人对伴侣的不信任，以及自身修养的不够。

那么究竟要如何克制自己的情绪呢？我认为，在自己发怒之前，女人要学着先让自己冷静下来，试着平复自己的情绪。一个过于情绪化的人是无法维系好自己的人际关系的，更别说维系夫妻关系了。有的女人开心时开怀大笑，不开心就立马紧锁眉头、大声吵闹，这样对于两性关系也是非常不利的，不管是喜还是怒，都应该有一个度。而控制情绪的第一步，就是试着在对方交谈以前忘记让自己愤怒的事情，深呼吸，让自己的心情平和一点儿，理性看待眼前的这件事情，这样才能达到不一样的效果。兵法中有一句话叫“小不忍则乱大谋”，它同样也适用于两性关系。第二步，就是别让自己的负面情绪占了上风，而要想实现这一点，就要学着用