

沟通的艺术

男人女人这样交流最有效

代安娜 侯巍巍 编著

他在忙什么呢？

她在想什么呢？

man
and
woman

“每一个成功的男人后面，都有一个伟大的女人！”

“那不成功的男人呢？”

“都有两个！”

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

沟通的艺术

男人女人这样交流最有效

代安娜 侯巍巍 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

怎么做才是积极的倾听？怎样才能知道对方言语背后的真实想法？

对于大多数人来说，良好的交流能力并不是与生俱来的。事实上，如何有效地同他（她）进行交流，在今天可能要比以往更困难。女性的社会地位提高，男性有无尽的工作、生活压力等，导致每个人都想让别人理解自己，而很少想去理解别人……

本书是讲解在生活、工作等各种场合中男女之间的沟通方法，阐述两性的生理结构、表达方式、应对压力的方法之间的不同，从而让读者能够更好地表达自己、说服他人，以帮助读者处理生活中各种情境下的沟通问题。

图书在版编目（CIP）数据

沟通的艺术：男人女人这样交流最有效/代安娜，
侯巍巍编著. —北京：中国铁道出版社，2011.9
ISBN 978-7-113-12922-4

I. ①沟… II. ①代… ②侯… III. ①心理交往—性
别差异心理学—通俗读物 IV. ①C912.1-49②B844-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第077402号

书 名：沟通的艺术：男人女人这样交流最有效
作 者：代安娜 侯巍巍 编著

责任编辑：苏茜 刘伟

读者热线电话：010-63560056

特邀编辑：赵树刚

封面设计：张丽

封面制作：郑少云

责任印制：李佳

出版发行：中国铁道出版社（北京市宣武区右安门西街8号 邮政编码：100054）

印 刷：三河兴达印务有限公司

版 次：2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

开 本：880mm×1230mm 1/32 印张：6.375 字数：158千

书 号：ISBN 978-7-113-12922-4

定 价：28.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社发行部联系调换。

前言



在这个地球上，人类是很孤独的，虽与万物共生，但是真正能够互相交流沟通的，只能是人和人。而爱情，这种人与人之间最美妙的情感，也就成为人世间争相歌颂的东西。这是一个永恒不变的话题，每个人都在渴望遇到爱、拥有爱、守护爱，而男人和女人，正是这个永恒话题的主角。

男人和女人，都希望能够找到合适的另一半，彼此陪伴相携一生。当然，他们为此付出了很大的努力。相识，恋爱，组成家庭，生儿育女，孝敬老人，这并不是一个容易的过程。在这个漫长的经历中，男人和女人最需要的，不是金钱，不是时间，而是对方真正的理解和诚挚的爱。正是有了这份真爱，他们才有力量克服那么多困难，共筑幸福的城堡。

可是，因为生理和心理上的差别，男人和女人总是很难真正地了解彼此、懂得彼此，从而给予和得到彼此的爱。这就让很多男人和女人都处于一种等待被爱的渴望中，虽然大多数人都知道要去爱对方，但他们并不太清楚该如何去爱，往往南辕北辙走错了路途，舍近求远用错了方法，最后，等到心冷，也感觉不到温暖的爱。

或许，这一切都是因为：男人理性，女人感性。因为这个原因，男人和女人在看待事情、处理问题、理解彼此、理解和表现感情方面，都会有很大的差别。由于差别的存在，误解也就产生，误解不能被及时地发现并消除，矛盾和裂缝就会接踵而至。于是，感情出现危机。这或许不怪男人和女人中的任何一方，因为我们的初衷都是好的，谁不想得到

爱？谁又不想好好爱人，让生活幸福美满呢？只是，男人和女人在生活中互相看到的，或许只是对方品质中的冰山一角，那潜藏在水下的，是更大部分的自我，不被对方看见并理解。可是，仅凭冰山一角看到的那一小块，我们怎么能说我们了解对方呢？无疑，那潜藏在水下部分的冰山，大大地阻碍了彼此心灵的沟通。

如果看到了彼此的全部，会不会就能更了解对方，就不会嫌他（或她）不够爱自己而去责怪对方呢？如果明白了男人和女人客观存在的一些差别，会不会就不再那么求全责备呢？如果清楚了那些经常争执的问题的症结所在，会不会猛然发现那些我们一直在等待的爱，其实就在身边？

这本书，展示给你生活中男人和女人相处时经常会遇见的小问题、小纠葛，告诉你那些小吵小闹的原因。而本书真正想做的，其实是要告诉你：你爱着的那个、你怀疑已不再爱你的那个人，或许正深深地爱着你，只是，你不懂那个人的心，不懂那个人的爱。

当你在等着那个人好好爱你的时候，或许，那个人也在做相同的等待。你们或许是给予了对方自己全部的爱，但对方却迟迟等不到它。也许是因为都走错了路途，所以，总有抵达不了目的地的感觉。不要着急，停下来，看一看，你走的那条路是走向对方心里的那条路吗？如果走错了，就赶快改正，一切都还来得及。好好想想对方需要的是什麼，而自己想要的又是什麼，将二者达成一致，这样才能抵达彼此的内心。

“等你爱我呢。”你在心里说。当你在等待，那个人也同样在等。快了解他（她）究竟需要什么样的爱，好好地去看吧！

编者

2011年7月

读者意见反馈表

亲爱的读者：

感谢您对中国铁道出版社的支持，您的建议是我们不断改进工作的信息来源，您的需求是我们不断开拓创新的基础。为了更好地服务读者，出版更多的精品图书，希望您能在百忙之中抽出时间填写这份意见反馈表发给我们。随书纸制表格请在填好后剪下寄到：**北京市宣武区右安门西街8号中国铁道出版社综合编辑部 苏茜 收（邮编：100054）**。或者采用**传真（010-63549458）**方式发送。此外，读者也可以直接通过电子邮件把意见反馈给我们，E-mail地址是：**sugian@tqbooks.net**。我们将选出意见中肯的热心读者，赠送本社的其他图书作为奖励。同时，我们将充分考虑您的意见和建议，并尽可能地给您满意的答复。谢谢！

所购书名：_____

个人资料：_____

姓名：_____ 性别：_____ 年龄：_____ 文化程度：_____

职业：_____ 电话：_____ E-mail：_____

通信地址：_____ 邮编：_____

您是如何得知本书的：

☐书店宣传 ☐网络宣传 ☐展会促销 ☐出版社图书目录 ☐老师指定 ☐杂志、报纸等的介绍 ☐别人推荐
☐其他（请指明）_____

您从何处得到本书的：

☐书店 ☐网购 ☐商场、超市等卖场 ☐图书销售的网站 ☐培训学校 ☐其他

影响您购买本书的因素（可多选）：

☐内容实用 ☐价格合理 ☐装帧设计精美 ☐带多媒体教学光盘 ☐优惠促销 ☐书评广告 ☐出版社知名度
☐作者名气 ☐工作、生活和学习的需要 ☐其他

您对本书封面设计的满意程度：

☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐不满意 ☐改进建议

您对本书的总体满意程度：

从文字的角度 ☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐不满意

从技术的角度 ☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐不满意

您希望书中图的比例是多少：

☐少量的图片辅以大量的文字 ☐图文比例相当 ☐大量的图片辅以少量的文字

您希望本书的定价是多少：

本书最令您满意的是：

1.

2.

您在使用本书时遇到哪些困难：

1.

2.

您希望本书在哪些方面进行改进：

1.

2.

您需要购买哪些方面的图书？对我社现有图书有什么好的建议？

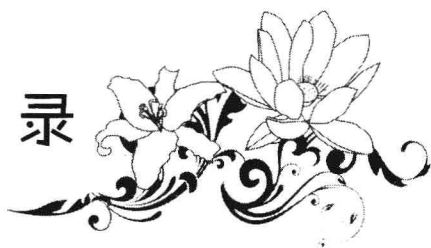
您更喜欢阅读哪些类型和层次的计算机书籍（可多选）？

☐入门类 ☐精通类 ☐综合类 ☐问答类 ☐图解类 ☐查询手册类 ☐实例教程类

您在学习计算机的过程中有什么困难？

您的其他要求：

目 录



Part 01 选择工作还是回归家庭..... 1

男人和女人同属于一个物种，相伴生活在这颗蔚蓝色的星球上。然而，他们却从未相同过。在男人的眼中，女人就如大海中的大章鱼，带着无数的小吸盘和触角，总有特别的消息来源；而在女人眼中，男人就像海边滚圆的磐石，早已经历了岁月的洗礼，却总有自己看不到的边。

社会需求制造工作状态.....	2
男人都像“郭洋”这样吗.....	4
家庭煮夫的“非幸福”生活.....	8
朋友重要还是家人重要.....	12
“不上进”的丈夫.....	15
要努力，但不要压力.....	19

Part 02 给男人解决方法，给女人安全感..... 23

男人理性，他们的右脑得到锻炼的机会更多，所以，更喜欢在遇到问题时听到解决的办法，而女人感性，左脑获得了更多的信息，获得信息的渠道也有很多。因此，在遇到问题时，女人更需要安全感。

生理构造决定思维不同.....	24
男人的动力源.....	26
你懂“潜台词”吗.....	30
你的“底线”决定你的态度.....	36

别干涉 ta 的生活.....	40
爱我，请换个方式.....	45
女人都是这么脆弱吗.....	49

Part 03 不含蓄的男人，不直接的女人..... 54

思维上的差异造就了表达上的差异。男人和女人在表达上完全不同，男人更倾向于简单、直白地表达自己，而女人则需要细腻、含蓄来保持周围良好的氛围。因此，生活中才有了丈夫对妻子表达爱，但妻子却无法理解的矛盾。

性别决定表达方式.....	55
喜欢，还是不喜欢.....	57
赞赏是最好的奖励.....	61
甜言蜜语，你要不要.....	65
说不到一起时怎么解决.....	69
男人要倾听，女人要理解.....	72
婚姻的“隐形杀手”.....	77

Part 04 压力、动力，男女感觉不同 82

压力是现代生活中非常重要的一部分，每个人都逃不过压力的追逐和压榨。男人和女人因生理、思维、表达等方面存在差异，在面对压力时，也表现出截然不同的反应。男人在面对压力时，更喜欢解决导致压力产生的问题，而女人则更倾向于发泄。

不同的解压方式.....	83
别让抱怨毁了你.....	86
说出你的烦恼.....	90
怎么解救“洞穴”里的男人.....	93
心烦意乱的女子.....	97

当她“反应过度”时.....	101
疲惫的女人要善待.....	106

Part 05 爱，就大胆说出来.....111

如果说男人大多时候习惯于理性地看问题，女人习惯于感性地看问题，那么，在恋爱方面，男人和女人似乎达到了难得的“统一”。男人喜欢看漂亮的女人，容易被漂亮的外表所迷惑；而女人喜欢听甜言蜜语，即使是假的也无所谓。所以，才有“男人用眼睛来恋爱，女人用耳朵来恋爱”之说。

恋爱表达方式的异同.....	112
让我怎么相信你.....	118
别轻易打击男人.....	122
女人需要体贴.....	125
别让占有欲毁了你.....	129
女人太强没人敢爱.....	133
努力爱，但不期望回报.....	137
你是他心中最特别的那个吗.....	142

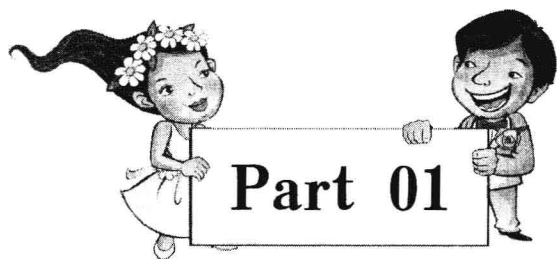
Part 06 婚姻，是个“有限责任公司” 147

幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭却各有各的不幸。

男人和女人存在着很多的不同，却又互相吸引，谁也离不开谁。他们就像冬天里两个取暖的刺猬，虽然舍不得离开对方的温暖，但浑身的刺时不时就会刺痛彼此。这些痛会在心中累积、膨胀，直到爆发的那一天。为了避免彼此的刺刺痛对方，男人和女人应该试着走下自己的台阶，走上对方的台阶，保卫恋情、家庭和婚姻。

需求不同导致结果不同.....	148
-----------------	-----

婚姻中的“疯狂怪圈”	150
站在对方的立场上思考	157
尽快承认你的错误	160
抱怨是感情的“催坏剂”	164
退一步海阔天空	168
结束彼此的争论	174
和爱人分享、沟通	178
相信我能为你做得更多	183
让 ta 心甘情愿地帮助你	187
让爱永存的魔力	190



选择工作还是回归家庭

——社会分工的磨合之道

男人和女人同属于一个物种，相伴生活在这颗蔚蓝色的星球上。然而，他们却从未相同过。在男人的眼中，女人就如大海中的大章鱼，带着无数的小吸盘和触角，总有特别的消息来源；而在女人眼中，男人就像海边滚圆的磐石，早已经历了岁月的洗礼，却总有自己看不到的边。



社会需求制造工作状态

Q：为什么社会上普遍都说男主外，女主内？

A：因为，社会需求制造工作状态。

从人类形成社会开始，最初的社会活动，比如狩猎、建造房子，都需要重体力，所以这一块也一直由男人操控。“男主外，女主内”这种思想由开始时内部的需要，慢慢转化成为整个社会的常态和需要，而且由于男人体格健壮、做事果断、沉着冷静等，也更容易被社会所接受。女人由于心思细腻，懂得体贴和照顾他人，在家相夫教子、料理家中事务是最合适不过的了。

随着科技的不断发展，现在基本上男女均能从事同样的工作了，可“男主外，女主内”的这种传统思想在今天依然根深蒂固，这让女性在求职方面处于劣势。

由于长期的“女主内”思想的存在，使人们把对女性的定位固定在“贤妻”、“良母”的角色上，认为照顾好家庭，才是女人最重要的事情。而女人想要离开家庭，走上更大的舞台，做出一番事业，就要承受来自各个方面的压力。

但现在的大多数情况是，女人并没有因为这样的压力和偏见而停滞不前。相反，越来越多的女性精英出现在各个领域，向男人和世界证明着自己的能力和才华，如美国国务卿希拉里·克林顿、雅虎现任 CEO 卡罗尔·巴茨（Carol Bartz）等都是闻名的女性精英。在著名的 IBM 公司，女性经理的数量，更是人们津津乐道的话题。早在 1934 年，IBM 的创始人就曾对女职员做出同工同酬的承诺。而女性职员也并没有让上司失望，从 1934 年的第一位女副总裁开始，女性就以她们独特的才华和智慧在这个企业中发挥着不可或缺的作用。

最近，由南京师范大学教育科学学院做了一项“中学生性别角色观念及其社会化机制”的调查研究。研究结果表明，有 61% 的学生反对“男主

外，女主内”的观念，他们认为不论是男是女，都应该有发展自己的机会和自由，谁在事业上更有成功的可能，谁就可以去“主外”，而事业上稍微弱势一点的就应该多照顾一下家庭，协助另一半，而不应该有什么严格的划分界限。“女主外，男主内”这种与传统截然相反的家庭模式，也越来越多地被一些新时代的年轻人所接受。

随着电视剧《婚姻保卫战》的热播，“家庭煮夫”这个词也一举成为人们的口头禅，成为热门“职业”。剧中优秀“家庭煮夫”的代表许小宁更是俘获了无数女人的心，继“嫁人就嫁灰太狼”之后，成为又一个热点词汇。

黄磊饰演的许小宁，在妻子——女强人兰心在外打拼时，在家照顾女儿料理家务，成为优秀“家庭煮夫”的代表。而在现实生活中，不少男人也确实开始慢慢地接受妻子比自己强的事实，并不再认为这是一件丢脸的事情，而是愿意这样同心协力一起管理好家庭。



《婚姻保卫战》：女强人兰心和“家庭煮夫”许小宁

而剧中由马伊琍饰演的李梅、袁立饰演的兰心、马艳丽饰演的杨丹和于娜饰演的陈梦，则是女强人的代表，她们都不甘心只在家做家庭主妇，都想有自己的事业。

四个家庭就“男主外，女主内”还是“女主外，男主内”这个问题进行的探讨，以及其中出现的一些问题，正是很多家庭都正在面对和需要解决的。而电视剧中也并没有安排成所有矛盾都解决了的“大团圆”式的结局，而是通过一个不太圆满的结局告诉人们，家庭的和谐和幸福，并不在于谁主外谁主内，重要的是，夫妻双方要理解和支持对方，以合作的方式共建家庭。

男主外还是女主外？本来是一件很自然的事，并不能受人们的固有观念所左右，否则必然会限制很多有能力的女性，也会造成家庭的悲剧。幸运的是，现代社会中，女性越来越受到重视，能够自由地发挥自己的才能。因此，女人和男人要理解彼此，要让对方本身的能力得到最好的展现。

💞 男人都像“郭洋”这样吗

《婚姻保卫战》清晰地显示了男人和女人在面对同样问题时不同的思考方式以及处理方式，生动再现了男人女人在生活中矛盾的来源，用引人入胜的剧情，深刻地分析了男人女人出现问题的原因。



《婚姻保卫战》：郭洋和李梅在“辩论”

剧中的李梅和郭洋，本来是社区内人人羡慕的夫妻，收入高、孩子乖、夫妻关系融洽。不过，李梅事业有成的好朋友杨丹的忽然离婚，对李梅的震动很大，她开始对自己的婚姻也关注起来。

李梅原是一家证券公司的会计，虽然一个月工资有几千元，但她似乎一点也看不到事业的前景，每天按时上下班，按着公司的规程解决点小问题。然后，就是下班回家相夫教子。日子虽然被安排得满满的，但她心里总有些空，总感觉可以做得更好。尤其是看到杨丹将自己的事业经营得红红火火，俨然一副成功人士的自豪之态，李梅的内心就更加觉得自己真是太没出息了。

李梅也开始萌生出跳槽到更好的地方，实现自我价值的念头。加上杨丹的“参谋”，李梅终于下定决心辞去了证券公司的工作，到杨丹的公司担任财务总监。

而李梅的丈夫郭洋是一名室内设计师，被上司误解，一气之下辞职。郭洋暂时找不到好的工作，于是照顾家务，当起了临时“家庭煮夫”。

郭洋是一名室内设计师，很多工作可以在家完成，所以他出去接了“私活”，瞒着妻子李梅在家工作，而且与合作对象张瑾有很多接触，李梅虽然看在眼里，心里十分警惕，却并没有挑明。只是找各种机会，防着郭洋和张瑾。

李梅的弟弟李刚因为在一场商业诈骗中收受贿赂，被公安局拘留。在这个过程中，李梅几次让郭洋帮助她去办弟弟的事，却总是被郭洋用各种理由搪塞过去，而真正的原因就是他在忙着与张瑾合作的设计，这一切李梅渐渐都搞清楚了，对他的猜疑和提防就更加多了起来。

郭洋负责的装修项目提前完工，张瑾请郭洋吃饭，说她已经筹措好启动资金，马上开始运作家居馆，希望他可以出山和她一起干，也帮助他实现他的梦想。郭洋动心了，回家和李梅商量，希望她能够回归家庭，守好家庭的“大后方”，让他可以安心出去闯一番事业。

李梅听了郭洋的建议，觉得他完全就是“大男子主义”，自己的事业做得挺好，凭什么因为丈夫要工作就非得让自己做出牺牲？现在已经不是

女人一定要在家相夫教子的年代了，女人也该有自己的空间和自由去实现自己的社会价值和人生价值。而郭洋认为，现在他们的生活不愁吃不愁穿，李梅想做好自己的事业，纯属瞎折腾。

他们的想法

李梅和郭洋各自不同的想法，如下表所示：

李梅的想法	郭洋的想法
1. 我要实现自己的人生价值，不能被家庭困住了	1. 她应该多照顾一点家庭，让我有更多的时间和机会去干一番事业
2. 他这样阻止我，就是因为他的“大男子主义”，他思想太保守了	2. 女人本就应该多放一些心思在家庭上，天经地义
3. 他跟那个张瑾，说不清道不明的，那么多次都是因为她来欺骗我。他一点都不重视这个家	3. 我和张瑾只是普通的合作关系，可是李梅总爱胡思乱想，还因为她没有根据的猜疑反对我和张瑾一起工作，真是太过分了

从上面的分析可以看出，男人和女人在思维上天生存在着差异。

每个男人心中都有一个战场，他希望能成为这个战场上的主宰。因此，他们更关注于事物的发展方向以及轨道，更多地使用左脑进行理性思考。而女人的感性细胞天生丰富，她们更倾向于用右脑感性思考。那么，他们思维迥异的原因是什么呢？

男人和女人的想法迥然不同的原因

男人和女人之所以有思维方式上的差异，有社会环境的因素，也有生理因素，如下表所示：

区 别	女 人	男 人
生理方面：大脑结构	胼胝体 ^① 尾部呈球状，宽度比体部宽，因此左右脑的联系较紧密，较难掌握专门化的知识	胼胝体尾部呈圆柱形，宽度与体部差别不大，容易掌握专业化的知识
后天影响：被对待方式	轻声细语、小心翼翼	比较随便、不娇气

① 胼胝体：大脑中连接左右半球的一大束神经纤维，是大脑半球间最重要的联系，有沟通和协调大脑两侧半球的作用。

▶ 家有妙招：让她感觉到你以她为重

大多数时候，男人不愿意做那些看似可有可无的事情，因为那无法展现他的价值，也无法满足其深藏的“征服欲”。而他们宁愿只做一些具体有价值的事来实现他们的梦想。所以，郭洋才不会满足在家里当一个“家庭煮夫”的现实，也不会因为李梅对他和女老板张瑾的怀疑就放弃与她的合作。

（1）男人的做法

当面前出现了一件自己能够“掌控”的事件，郭洋的大脑立刻对他自己做出了“重要”指示，去参加能够“实现价值”的事。即使背着李梅也要和张瑾合作，而且不会因为李梅的反对就放弃自己的梦想和事业。因为他是理性的，他知道自己想要的东西是什么，也知道李梅的猜忌和怀疑根本就不成立，并且认为李梅应该多照顾家庭，好让他更加放心地去开拓事业。

（2）女人的做法

然而，女人在面对这件事时，右边的大脑却在飞速运转，她们会联系到情感，觉得自己在丈夫眼里没工作重要，感觉自己受到了伤害。郭洋只顾自己的工作和梦想，忽略自己需求的做法，让李梅十分伤心。她因此觉得郭洋自私，丝毫不顾及自己的感受。结果，矛盾就这样产生了。而想要解决这种矛盾，男人就需要做出让步，在平日的生活中，试着这样来和你那位用右脑思考的妻子相处：

- ※ **让她感觉到你以她为重。**她交待给你的事情，不到万不得已，不要违反她的意思，尽量帮助她去做那些事。
- ※ **多多关心家庭。**不要表现得像一个“工作狂”，把家里的事都推给她去做。多听听她关于家事的唠叨和意见，让她知道你在意你们的家。
- ※ **在意她所在意的人。**女人大多是感性的，感情丰富细腻，她会全身心地感觉你对她的感情。关心和在意她所在意的人，尤其是家人。这样她才会感动和高兴。