

爱商系列丛书·女性篇

不是他不爱你 而是你不懂他

张华
——
著

找好

不如造好

男人

“把两性关系心理学理念生活化、通俗易懂、有趣、实用，是可置于案头的两性关系说明书！”

——著名心理学家傅安球教授

“一本关于‘读懂男人的‘使用说明’书’，为了解男性心理指明了方向！”

——情感作家曾子航

学林出版社

爱商系列丛书·女性篇

不是他不爱你， 而是你不懂他

张 华 著

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

不是他不爱你,而是你不懂他 / 张华著. —上海:

学林出版社, 2019. 3

(爱商系列丛书)

ISBN 978-7-5486-1475-3

I. ①不… II. ①张… III. ①男性—心理学—通俗读

物 IV. ①B844.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第012767号

特约编辑 刘 娟

责任编辑 吴耀根

封面设计 魏 来

不是他不爱你,而是你不懂他

张 华 著

出 版 学林出版社

(200235 上海钦州南路81号)

发 行 上海人民出版社发行中心

(200001 上海福建中路193号)

印 刷 上海展强印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 12.75

字 数 16万

版 次 2019年3月第1版

印 次 2019年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5486-1475-3/G·557

定 价 38.00元

序

一直以来都很想专为女性伙伴写本书，一是因为在我所经历的二十多年婚恋家庭心理服务里，主动寻求帮助的客户近八成都是女性；二是因为我们很多女性所面临的问题，大部分同缺乏对男性心理的了解和缺少两性相处的技能有关，都可以用普及教育的模式来解决，所以问题依然大量地发生，觉得有特别多的遗憾！

不管你现在是单身，还是婚姻中人，当今社会做女人都很不容易。未婚的，被父母围追堵截；已婚的，维稳是关键；离婚的，在彷徨中……因此，了解男人对我们每一位伙伴来说都特别重要。

《不是他不爱你，而是你不懂他》是专为女性伙伴出版的，关于男人的“操作使用”说明书，是爱商系列丛书的女性篇。虽然我作为一个男人，会免不了在男人的视角里看问题，但本书更是立足心理学知识，秉承我一直以来追求的理念——“将心理学以最通俗的语言、最直观的形式、最实用的方式，在工作中运用，在生活中传播！”——创作完成的。

本书既有系统简明的两性心理知识，更有大量有趣、可读性强的实践操作案例，还加入了24个可以改进与男性相处的心理训练或心理测验，都是纯纯的心理学干货，可以说是一本融理论与实践、知识与趣味、专业与案例等为一体，操作性极强的大众读物。

读完此书，你就能系统地掌握开启男人的钥匙，将对男人的心理了如指掌，再也不会为摸不准男人的心思而犯愁，“征服”只在弹指之间，只要你

愿意。我建议女性们，无论为了恋爱、婚姻还是工作、人际，都能细细品读本书；男人们，如果你是为了更好地探索自己，希望更融洽地与爱人相处，我也不反对你“偷看”。

张 华

2018年11月11日

致天下女人的一封必读信

亲爱的女性伙伴：

你好！

很冒昧，我一上来就想先请你思考几个问题：

你找不到男朋友，是工作太忙，身边没有合适的，还是你不懂男人？

你男人不着家，是他太忙，没有时间和精力，还是同你在一起没感觉？

恋爱时都是你说了算，结婚后却因小三小四烦恼，你怎么就被“扭转乾坤”了？

他不主动、不负责，是女人你没魅力，还是你太多付出和担当？

他婚前无话不说，婚后却无话可说，这一切又是为了什么？

亲爱的，别说是因为时间长了，感情淡了。你真正了解他吗？你知道怎么激发他吗？你知道怎么提升自己的魅力吗……

如今社会，女人虽然翻身做了主人，能顶半边天，但从心理层面来说，大多数女人仍然过得比较辛苦。未婚的，发愁；已婚的，发怒；离婚的，发蒙……因此，拥有搞定男人的能力，对你们来说实用无比。

当然有女人或许说，“没关系啊，我是独身主义者！”如果是，那我只能暂且“呵呵”了，因为这毕竟是你的选择，你有权利选择。不过，就算是独身主义者，你至少也要和男性一起工作吧，不可能这辈子都不和男性去接触。

对大多数女人来说，和男性相处都是一种挑战，因为男人是另外一种不同的类型，或者说同我们是不同的“型号”。不了解他们，就会容易导致一些必然的冲突。对，没错，是必然会有冲突。这是因两个型号之间的差异导致的，但却可能是你一直都不明白和不能接受的。

举个例子说，你买了一个电子产品，如果不知道怎么开机，不懂得从何下手操作，就谈不上怎么开启它的性能，怎么使用和发挥它的功能。所以，它优质也好，高大上也罢，在你手里就是没用的，就是一个废品，你很难使用得很愉快，或者说，顶多是享受它的外在美。

同样的道理，作为女人，在人生当中去找一个喜欢的男人，签一份最重要的合同——婚姻，而且一签就是人生的一辈子，在面对男人的时候，你了解他的性能吗？知道怎么发挥出男人的功能吗？或者说，你有他的“操作手册、使用说明书”吗？

可以想象，如果我们能像研究电子产品一样去研究一个男人，那“使用”起来一定十分顺手，他的功能也就能很好地发挥。一旦学会了，并且花点时间去熟练操作，不管恋爱也好、婚姻也罢，搞定男人自然不在话下。

这里面有很多关键点是需要家喻户晓的。对，我说家喻户晓的意思是说，只要你生活在这个世上，但凡你要和男人接触，就需要了解的必要点。比如《不是他不爱你，而是你不懂他》书中的男人心理实质、男性能力激发、男人习惯解读、外遇应对、女性魅力提升、征服男人话术、冲突分歧化解等板块内容。

需要特别提醒的是，因为本书更多在以递进的方式全面呈现男人心理，所以大家最好按照前后次序来阅读。

此致

敬礼！

祝天下女人：

身心健康、平静，更绽放自己！

家庭幸福、和睦，更有温度！

做人有钱、有爱，更有趣！

张 华

2018年11月11日

CONTENTS 目录

▲ 序

I
张华

▲ 致天下女人的一封必读信

III
张华

第一篇 排忧解难“男”

▲ 1. 不懂男人的思维频道，注定会吵架

- 两例“莫名其妙”的男女冲突 3
- 从男人的思维频道解读男人 4
- 关系改造训练1——表达和沟通的开启训练 8

▲ 2. 跳出自己的思维频道，女人才会少生气

- 一个高爱商男人的“高明” 9
- 在男人的频道里相处 10
- 让男人知道你频道里的需要 11
- 关系改造训练2——爱的感受形式训练 14

▲ 3. 按准性能按钮，才能真正开启男人

- 男人的关键“性能”按钮 15
- 男人终其一生都在展现“能力”，发挥“能力” 15
- 开启男人的奥秘 17
- 关系改造训练3——男人的“能力”评估训练 19

▲4. 男人不男人，原来女人有责任

- 一种神奇的男性激素 20
- 维持男人力的秘密武器 22
- 男人的性自尊需要呵护 24
- 关系改造训练4——性爱话题的沟通能力训练 26

▲5. 最恐怖的“习得性无助”

- 一个“能干”女人的自述 27
- 自设樊篱的“习得性无助” 28
- 关系改造训练5——积极思维模式转换训练 30

第二篇 “男”言之隐

▲1. 难怪男人那么爱“指点江山”

- 男人“性能”的自我开启方式 33
- 多给男人“帮助你”的机会 34
- 向上海“嗲女人”学习 36
- 关系改造训练6——给男人制造“被需要感”的训练 39

▲2. 难怪女人喜欢“激扬文字”

- 女人的关键“性能”按钮 40
- 女人为什么那么“爱交流” 42
- 关系改造训练7——记录情绪日记 44

▲3. 男人的沉默和回避是“暗度陈仓”

- “沉默”是男人解决问题的本能行为 45
一个经典而又疯狂的两性冲突模式 46
关系改造训练8——自我正向积极关注的训练 51

▲4. 女人需要防护男人的“姨妈期”

- 男性亲密周期理论 52
男人“姨妈期”女人要做好防护 54

▲5. 男人都“好色”，是“下半身动物”

- 男人本“色” 56
色由“心”生 57
关系改造训练9——女人的性感训练 60

第三篇 知“男”而进

▲1. 女人怎么说话，才不算唠叨

- 男人为什么怕女人唠叨 63
怎么说男人才不嫌唠叨 64
关系改造训练10——女人减少唠叨训练 67

▲2. 永获男人心的五大心理话术

- 男人世界的五种展现场景 68

抓住男人心的五大话术 70

关系改造训练11——成就好男人的话术训练 73

▲ 3. 懂得这样“强大”，男人才会听你话

嗲嗲地“认怂”是真正的强大 74

撒娇女人最好命 75

关系改造训练12——女性发“嗲”式对话训练 78

▲ 4. 学会这样“坚持”，男人才帮你做事

发出请求，男人才愿意做事 79

“温柔地坚持”是请求的核心要诀 80

关系改造训练13——“温柔+坚持”的训练 84

▲ 5. 利用橡皮筋理论，轻松搞定第三者

双橡皮筋情感周期 85

搞定第三者的秘诀 86

关系改造训练14——遭受背叛后的自我反思训练 90

第四篇 男男女女

▲ 1. 经典的“爱情三角形”理论

爱情的三个要素 93

爱情的七种类型 95

关系改造训练15——爱情类型和等级评估训练 98

▲ 2. 爱情难有完美式

- 完美的爱情并非易事 99
- 到底什么才是真爱 100
- 关系改造训练 16——爱情与喜欢自评量表 101

▲ 3. 爱的发展阶段理论

- 爱情三阶段理论 103
- 爱情四阶段理论 104

▲ 4. 爱情里必知的八大心理效应

- 吊桥效应——心动未必是真爱 106
- 罗密欧与朱丽叶效应——爱情关系越被阻止越坚牢 106
- 黑暗效应——光线昏暗的地方更易产生好感 107
- 首因效应——第一印象为什么那么重要 107
- 契可尼效应——为什么初恋最难忘 108
- 多看效应——脸皮厚更容易擦出爱的火花 108
- 俄狄浦斯情结——为什么他会爱上大龄的你 109
- 拍球效应——吵架为什么会越吵越凶 109

▲ 5. 如何慧眼读懂爱里的谎言

- 身体会说话，感受能识谎 110
- 爱人之间要完全透明吗 113
- 关系改造训练 17——表达真诚自信的身体语言训练 116

▲ 1. 女人力让女人更有魅力

反差融合造就无限魅力 119

女人力让女人更女人 120

关系改造训练 18——通过变换练习，提升两性激情 122

▲ 2. 爱自己是一切爱的开始

珍爱自己才能真爱他人 123

爱自己是内而外的绽放 124

关系改造训练 19——提升女性自我关爱的能力 126

▲ 3. 女性情感认识里的六大误区

关系改造训练 20——爱情心态调整卡片式训练 133

▲ 4. 令男人无法抵挡的十大肢体语言（上）

仰面和抚弄头发 134

温湿的嘴唇 135

暴露手腕 135

整理内衣 136

自我抚摸 137

▲5. 令男人无法抵挡的十大肢体语言（下）

- “宽衣解带” 139
- 膝盖的朝向 139
- 巧用手提包 140
- 鞋子的小动作 141
- 对圆柱形物体热情地抚摸 142

第六篇 男争女斗

▲1. 为什么你总是爱错人

- 什么人最容易爱错人 145
- 怎么用对的方式去爱人 146
- 关系改造训练21——感恩训练 150

▲2. 为什么越亲密越互相伤害

- 彼此深爱，更会互相折磨 151
- 低质量的吵架，伤人害己 154
- 关系改造训练22——平息怒气训练 157

▲3. 如何吵一场有质量的架

- 读懂吵架背后的心理密语 158
- 高质量的吵架，赢得关系 160
- 关系改造训练23——高质量吵架对话句式训练 166

▲ 4. “欣赏”是“造”好男人的最强大利器

“欣赏”是男人内心最大的呼唤 167

“欣赏”是怎样炼成的 168

▲ 5. 这样的婚姻你真该离掉了

婚姻越来越像个“谜” 171

有些婚姻你真的就该离 173

关系改造训练 24——爱情关系合适度测验 177

后 记

爱商是亲和爱的幸福DNA 180

爱商开给女人的：“造”好男人“配”方 182

插图：胡可

第一篇

排忧解难“男”

不是他不爱你，而是你不懂他

知道了思维频道，两人说话才能到一个频段里，才不至于鸡对鸭讲；懂得了性能指标，才能掌握男人的功能按钮，激活男人，让男人更有男人样。

- ☞ 不懂男人的思维频道，注定会吵架
- ☞ 跳出自己的思维频道，女人才会少生气
- ☞ 按准性能按钮，才能真正开启男人
- ☞ 男人不男人，原来女人有责任
- ☞ 最恐怖的“习得性无助”