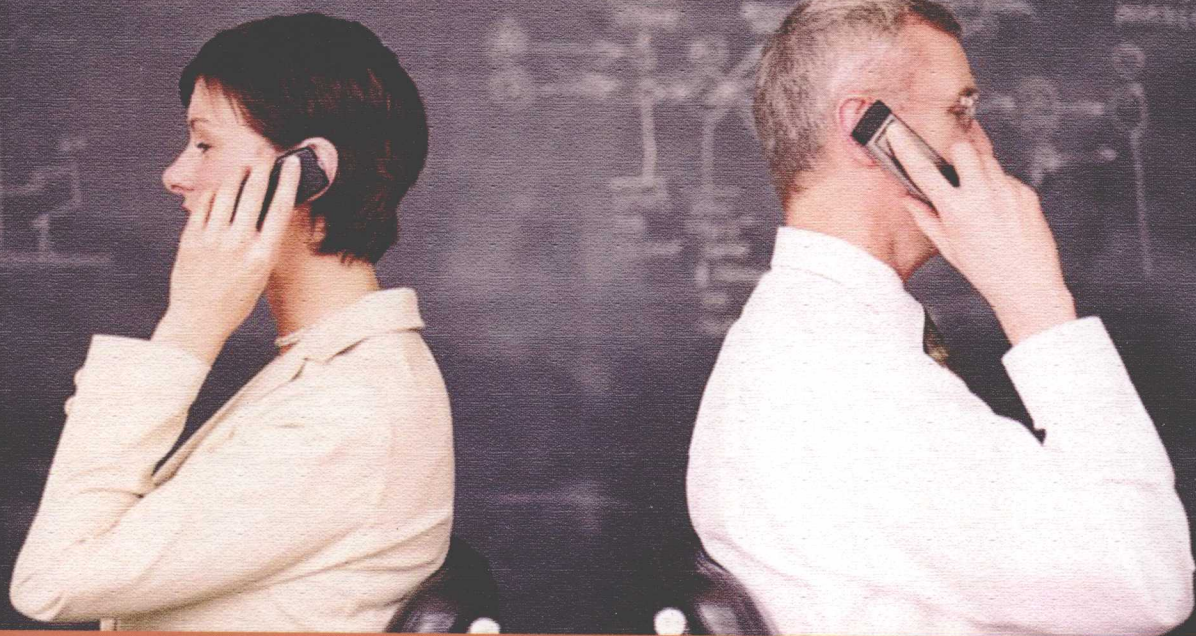


王韞慧◎编著



两性有效沟通的10级台阶

有效改善  
两性关系的宝典  
(珍藏版)

女人怎么说 男人愿意听  
男人如何说 女人喜欢听

读懂男人的女人幸福一生，听懂女人的男人快乐一生！

九州出版社  
JIUZHOU PRESS

# 女人怎么说 男人愿意听 男人如何说 女人喜欢听

王榭慧◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

女人怎么说男人愿意听, 男人如何说女人喜欢听:  
两性有效沟通的 10 级台阶 / 王韞慧编著. -- 北京: 九州  
出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-80195-996-6

I. ①女… II. ①王… III. ①情感—通俗读物 IV.  
① B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 207885 号

女人怎么说男人愿意听, 男人如何说女人喜欢听:

两性有效沟通的 10 级台阶

---

作 者 王韞慧 编著  
出版发行 九州出版社  
出 版 人 徐尚定  
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)  
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6  
网 址 www. jiuzhoupress. com  
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress. com  
印 刷 北京建泰印刷有限公司  
开 本 720×1020 毫米 16 开  
印 张 16  
字 数 400 千字  
版 次 2009 年 12 月第 1 版  
印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-80195-996-6  
定 价 34. 00 元

---

★版权所有 侵权必究★



男女之间如何相处是一门艺术。要想爱能够长久，必须了解男女之间的差异，妥善经营自己的婚姻。语言能成就你的婚姻，也能让爱破灭。

人都是有感情的，喜怒哀乐总要表现出来，总要与其他人进行交流以引起共鸣，这就离不开沟通了。不论是恋爱还是夫妻相处都离不开沟通，男女之间的沟通是每个人所必定要做的一件事。

其实现代人并不是缺乏爱，而是不知道如何去维持爱。每一对相爱的人，都渴望爱能天长地久，渴望能够白头到老。他们共同努力，但是却没有回报。等待他们的还是越来越沉闷，越来越冷漠的恋爱、婚姻生活。

“男女之间一定要能沟通。”这句话常挂在每一个自诩为现代男女的口头上，“沟通”似乎成了避开婚姻暗礁的万灵丹。但实际上，想沟通，却越沟越不通，进而演变成吵架的不可胜数。沟通，并不是件轻而易举就能完成的事情。

现在，人人想成为说话高手，想借言语来扫除蕴积在心中的不满，但却忽略了沟通的目的是为了和谐相处，而不是证明自己对了就算了。

如果说男女相处是一门艺术，那么男女沟通就是艺术中的艺术。

男女沟通要沟通什么？

很多人在男女沟通方面都存在错误的观念。不少人误以为沟通就是必须把心里的想法和感受全部讲出来，夫妻之间必须绝对地坦白，不可有个人隐私。事实上，说话毫无保留，结果却使得对方产生负面情绪，负面情绪累积多了，将不利于婚姻关系。所以，沟通要懂得过滤，那些说出来后会伤害对方，动摇感情的话大可不说。

男女应该何时沟通？

许多人只顾自己的情绪，一吐为快，却忽视了听者是否听得进去。当一个人心中郁闷的时候，将不再有心思去倾听配偶的诉说，反过来也会使诉说者因不受重视而心生不满。所以夫妻双方相互沟通，最好选择双方心平气和的时候，才能产生好的结果。

男女应该如何沟通？

在沟通时，许多人往往急着表达自己的意见，忽视了别人在说什么，而各说各的，只会使沟通效果大打折扣。

倾听是指站在对方的立场上，用心去了解对方所表达的意思。不只包含听到对方说什么，还要观察到对方话语里蕴含的意义，注意到其手势、表情、声调、身体语言，当一个人心口不一时，往往可从中感到真正的含意。然后对于所听到、观察到的，给予适当而简短的反应以及点头，让对方知道你在听，也会让对方感受到被尊重。

不论你听到什么，不管对方表达的内容是对是错，先别急着辩驳或去指正，试着去承认对方真的有此感受，才能够使他愿意放下防卫，弱化个人的坚持，进而聆听你所说的话。认可对方并非代表同意对方的观点，只是表示你能够体会到他的个人感受。

家庭是语言的垃圾箱，也是言语的后花园，好话、坏话、情话、笑话，几乎什么都可以与另一半一起面对。这是一种信任，也是一种抒情。

本书的主人公苏珊和王尔德就是一对相亲相爱的男女。他们从恋爱到结婚，也有了自己的小王子。虽然生活中也有各种磕磕绊绊，但是，他们凭借日益增长的沟通技巧，让自己生活在幸福的婚姻中。

本书将把您带入苏珊和王尔德的世界，去分享他们的喜怒哀乐，去领略成功沟通的婚姻是如何地令人心醉神迷。男女之间能给双方带来生活力量的情感，除了幸福快乐，就是生存品质的价值。希望你能在看过这本书后，激活你在与异性沟通中的才情。



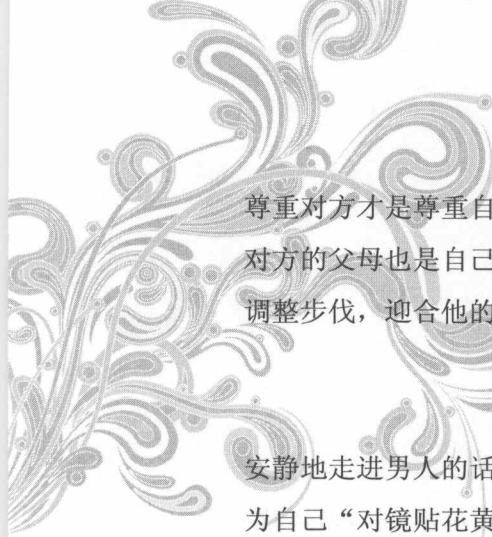
# 目录

## 第一章 当苏珊遇上王子

如果爱早些说出来 .....	2
勇敢谈出爱情 .....	4
拐弯抹角遇见爱 .....	6
拒绝爱意需婉言 .....	8
甜言蜜语效果好 .....	10
苏珊与王尔德来自不同世界 .....	11
苏珊的心思你别猜 .....	13
卡布奇诺第一杯：苏珊、美子对话录 .....	16
卡布奇诺第二杯：苏珊、美子对话录 .....	18
卡布奇诺第三杯：苏珊、美子对话录 .....	20
了解王尔德的“好色” .....	22

## 第二章 沟通不仅靠语言

了解对方“亲密质” .....	26
培养夫妻共同爱好 .....	28
给对方留一片天空 .....	30
轮流当天使 .....	33
谁做“领导者” .....	35
支持，是最无私的爱 .....	37
信任是爱情的基石 .....	38



尊重对方才是尊重自己 .....	41
对方的父母也是自己应该尊敬的人 .....	43
调整步伐，迎合他的速度 .....	46

### 第三章 此时无声胜有声

安静地走进男人的话题 .....	50
为自己“对镜贴花黄” .....	52
小礼物，大用处 .....	54
眼神交流暗示深意 .....	57
亲密接触爱意无限 .....	59
微笑是生活的蜜糖 .....	62
保留一点点天真 .....	64
一吻一世界，一哭一菩提 .....	66
诗书传情 .....	69

### 第四章 蜜制爱情生活

你的爱意常提醒 .....	73
亲密昵称增温爱情 .....	75
列出你想到的清单 .....	77
语气、态度很重要 .....	79
沟通环境很重要 .....	82
“好话”也分场合 .....	83
良好家庭氛围有助理性交流 .....	86
多给丈夫一些作主的机会 .....	88
度过那些丈夫加班的日子 .....	90
对待老公的朋友要保持礼节 .....	92

## 第五章 千言万语，娓娓道来

努力聆听对方的心声 .....	97
赞美对方就是给对方的最好支持 .....	100
提高对方倾诉积极性 .....	103
鼓励对方去做想做的事 .....	107
相互欣赏才能相互崇拜 .....	112
学会用表情和女人说话 .....	115
表达异议讲方法 .....	119

## 第六章 苏珊珊爱情小计谋

欲擒故纵，让丈夫喝几天“白开水” .....	124
以柔克刚，化百炼钢为绕指柔 .....	126
偶尔奉承，让他飘飘欲仙 .....	128
大路不通，迂回两厢 .....	130
窥探虚实，排解他的不快 .....	132
适可而止，唠叨也有限度 .....	134
物生两极，脆弱也是武器 .....	136
察言观色，洞悉对方内心 .....	138
难得糊涂，不要扮演他的妈妈 .....	140
将计就计，制服发嗲的老公 .....	141
抛砖引玉，让他自愿上钩 .....	143

## 第七章 王尔德雪花招

老王尔德的幽默 .....	147
夫妻斗嘴添情趣 .....	149
说，还是不说 .....	151



王尔德学花言巧语 .....	153
吃醋少许有益爱情健康 .....	155
巧妙躲避敏感话题 .....	157
时不时给老婆打打“气” .....	159
做好婆媳润滑剂 .....	161
一直跟在你身后 .....	164
浪漫不嫌老 .....	166
一“哄”值千金 .....	168

### 第八章 避开男女沟通的“雷区”

别总批评指责对方 .....	172
别用命令传达意思 .....	176
别用侮辱性的语言 .....	181
情绪失控，别再恋战 .....	186
别用暴力解决问题 .....	189
苏珊不能忍受的六类话 .....	192
令王尔德最反感的表达 .....	196

### 第九章 解铃还须系铃人

打破“黎明前的寂静” .....	200
说声“对不起”，没啥了不起 .....	202
莫让琐事骚扰家庭和平 .....	205
找准时机求谅解 .....	207
不让外人做“传话筒” .....	210
不做最熟悉的陌生人 .....	213
让争吵“软着陆” .....	217

## 第十章 将爱情进行到底

故事里的故事 .....	223
不要轻易说离婚 .....	225
相信自己，相信爱情 .....	226
让他知道你知道 .....	228
王尔德有了外遇 .....	230
打破王尔德的冷漠 .....	232
王母娘娘参战 .....	234
小王子上马救驾 .....	236
循序渐进才能回心转意 .....	238
一碗方便面，打动“铁石心肠” .....	240
天长地久爱无期 .....	242
苏珊、王尔德沟通心得 .....	244



# 第一章

## 当苏珊遇上王子

---



传说上帝不用亚当的头骨来造女人，是因为不想让夏娃骑在他的头上；不用亚当的脚骨，是因为不愿让夏娃被他踩在脚下。于是，亚当的一根最贴近心脏的肋骨被做成了夏娃。

当夏娃出现在亚当前面时，亚当的寂寞消失了，伴之而来的是亚当和夏娃的困惑，他们仿佛相同，又仿佛不同。

他们慢慢发现彼此的不同，同时他们也找到了一个解决这种不同的方法，那就是沟通。

## 如果爱早些说出来

“如果爱能早些说出来，你能否和我恋爱？如果我能早点说出来，你也许为我留下来？如果爱能早些说出来，心也就不再悲哀，如果我能早点对你说出来，这遗憾将不存在。却不能重来。”

苏珊走在街上，路边的音像店里放着这首歌。

苏珊想：大千世界，茫茫人海，或许认识的人不多，只是几个知己好友，在对的地点遇见了对的人却错过了时间，是多么的悲凉！

在对的地点遇上了对的人，搭上了对的时间，刚好爱上了一个人，真的是很难得、很幸福。如果错过了，就会像这首歌的主人公一样伤心难过，所以当你们遇见了自己爱的人，请大胆地去剖白，不管成功与否，至少自己不会那么后悔……

苏珊：如果爱早些说出来……

三年前，苏珊二十岁，她还在西安上大学。

三年前，苏珊爱上了宇峰。

三年前，苏珊只是一个长相平平，而且胆小的女孩子。

在苏珊的眼中，宇峰是那么的优秀，无论是学习还是长相。虽然宇峰对苏珊总是那么温柔体贴，可苏珊还是没有信心，一直不敢说出来。就这样，他们一直是很好的朋友。

有一天，宇峰告诉苏珊，因为工作调动的原因，他要去另一个城市工作，希望在星期天和大家好好聚一聚，告个别。

苏珊有些伤感，她去商店里面精心挑选了一个音乐盒，自己录了一段最喜欢的音乐放在里面。在音乐快要结束的时候，她终于鼓起勇气，将自己尘封已久的爱意表达了出来。

星期天，苏珊满怀深情地将音乐盒交到宇峰的手上。但是宇峰第二天依然走了，像什么也没有发生过。

苏珊心灰意冷，她想：或许宇峰并不喜欢她，对她的温柔也只是出于





礼貌罢了。

三年后，苏珊二十三岁，大学毕业，在一所学校当上了老师。

三年后，苏珊意外地与宇峰相遇，并且发现宇峰的无名指上戴了一枚戒指。

三年后，苏珊是一个成熟而且勇敢的女孩子。

两个很久未见的老朋友再次相遇，他们畅快地谈着这三年来各自的遭际。当谈起三年前的事情，苏珊问道：“当时为什么不接受我呢？”

宇峰激动而惊讶地问：“难道当时你也是喜欢我的吗？”

两人陷入了沉默。

原来，宇峰回去听了音乐盒，但是因为音乐太长，他并没有听到最后。而那个时候，他也是喜欢苏珊的。

两个人，就是因为坚守的矜持最终没有走在一起。而那一段长长的音乐成为了他们永远的阻隔。

苏珊在博客上写了些文字以纪念她这份没有结局的恋情：

“每个人都期盼爱情，憧憬着电影中童话般美丽的境遇。

也许是我们那时太年轻，也许是那时我们太懵懂羞涩，现在或许心中的他已离我而去好多年，埋藏在我们心中的那份情感亦是多年。

暗恋那个他好久，却没有说出口。

不要再压抑，说出你的爱，别吝惜表白。

说出你心中的爱，幸福就会来到你身边……”

一年365天，总有些日子让人充满希冀。那些跨越千年的爱情、至死不渝的等待，那些金风玉露一相逢就胜却人间无数的爱情火焰，曾经让苏珊辗转反侧。不能说现在的苏珊不再为之所动，但也只限于感动。她知道：遇到爱是件难得的事，她不想再将感情封存心底，直至这份感情发霉变质。

一年年的鹊桥相会，在神仙眷侣飘飞的爱恋中，苏珊相信她的爱也会来临。苏珊希望她的爱情，无需感动天、感动地，只要能因真挚而感动你我，还有所有彼此相爱的人们就已足够。



既然有爱，为什么不能勇敢地说出来呢？既然要说，为什么不早点说出来呢？

## 勇敢谈出爱情

谈恋爱，谈恋爱，爱情是谈出来的。话是开心锁，它能打开爱情的大门；话是投心石，它能荡漾起爱情的涟漪；话是甘露，它能滋润爱情的花朵。

当爱情叩响心扉的时候，很多人虽然不乏兴趣和激情，但更多的是忐忑不安、不知所措，致使与美好姻缘失之交臂，留下深深的遗憾。

当爱上一个人的时候就要不失时机地采取行动，而最直白、最明了的行动就是向对方表达自己的爱意。有道是：花须堪折直须折，莫待无花空折枝。

获得爱情的第一步就是勇敢地说出来。幸福并不会跑上门来，只有主动争取才能有美好的结果。既然心已有所属，说出来又有何妨！

在一次宴会上，苏珊遇上了王尔德。很快，苏珊被这个年轻人优雅的谈吐和举止深深吸引。

可遗憾的是，一整个晚上，都没有人给他们介绍认识。作为一位成熟并且举止得体的女性，苏珊绝不能跑去毛遂自荐。

苏珊从微弱的话语中得知，那个年轻人是名医生，而且他所在的医院离她住的地方并不是很远。

苏珊对医生产生了好感，可是医生有没有注意到她呢，苏珊并不知道。

晚宴结束了，对于苏珊来说，宴会结束得太快了。她悻悻地回到家，随手翻开一本书，用小说来添补空余的时间。

苏珊拿到的是狄更斯的《大卫·科波菲尔》，里面写了这样一段话：

“泉水不能掩住，要让他喷射；土壤不能闲着，必须耕耘；春天的花得及时攀折。”





当时，大卫爱上了朵萝，却不敢表白，朵萝的好友密尔小姐看出来了他对朵萝的爱意，便鼓励大卫说了这句话。大卫领悟到这一点终于大胆地采取了行动。

苏珊若有所思，她轻轻合上了书……

有一天，苏珊拿着很多东西，走过医院门口，不小心撞到了刚出门的医生。那个医生正是晚宴里的那个年轻人。我们可以认为这次相撞是纯属巧合，也可以认为是她故意为之。

苹果、橘子滚落了一地，医生帮忙将这些东西一一拾起。

苏珊接过东西，微笑着说道：“您真是一位绅士。”

医生报以微笑。

此后，苏珊经常到医院门口遛狗，再次遇到医生的时候已经是可以展开话题的时机了。于是他们从上次相撞谈到医院，再谈到医生的工作，对于医生来讲，医院和治病救人是他再熟悉不过的话题了。

他们很快成为了朋友，苏珊也得知了他的名字——王尔德。

不论在爱情的哪个阶段，语言都是传递爱情的信使。尤其在互不了解的情况下，怎样能让对方打开心扉，让爱萌生，交流必不可少。正所谓谈情说爱，谈论中情字流长，说话间爱意无限。

苏珊会有意无意地提及那天的宴会，医生很惊讶地感叹：“世界真是太小了，我也参加了那次宴会。”随后，他们的话题从医生的工作又转向了生活。

向心上人表达爱意，这是一种最甜蜜、最伤神、最微妙的感情活动。既要传达你的爱意，又要在谈话中了解对方的情意，知己知彼方能促进爱情的发展。在表达爱情的过程中，把握好角色和情感浓度，发扬大胆主动、锲而不舍的精神，一定能拥有甜蜜永久的爱情。

在以后长期的接触中，苏珊发现王尔德不仅温文尔雅，而且幽默风趣，苏珊开始认识到她遇到了自己真正的王子，她爱上了王尔德。

苏珊现在是个大胆的女孩子，再也不像几年前那样怯懦了。她意识到如果爱情不主动争取，就只能看着它付之东流了。于是，她决定像王尔德



表白自己的心意。

## 拐弯抹角遇见爱

苏珊很勇敢，但是并不莽撞，她知道作为一个女孩子应该把握的分寸。直接把自己的爱意表达给对方并不是一个女孩子合适的行为，而且面对自己的心上人，苏珊并不好表达出自己的爱慕之情。

当真正爱上一个人的时候，很多人，即使以前再灵光的脑袋也变得木讷起来。尤其是我们东方人，在感情上讲究内敛和含蓄，这就需要学会表达的技巧，可以采取一些小手腕，投石问路，先探探对方心意。

聪明的苏珊向王尔德寻求帮助，一个女孩子爱上了一个男孩子，但是又不知道男孩喜不喜欢自己，她该怎么办呢？

王尔德想了想，建议那个女孩子学一学陀思妥耶夫斯基，先从故事入手，把故事当爱情的序曲。

苏珊高兴地追问陀思妥耶夫斯基的故事，王尔德讲道：

陀思妥耶夫斯基为出版商赶写小说《赌徒》，请了速记员——安娜。安娜是一个年仅20岁，异常善良和聪明活泼的少女。

书稿《赌徒》完成后，作家已经爱上了他的速记员，但不知道安娜是否愿意做他的妻子，便把安娜请到他的工作室，对安娜说：“我又在构思一部小说，只是小说的结尾部分还没有安排好，一个年轻姑娘的心理活动我把握不住，现在只有求助于你了。小说的主人公是个艺术家，已经不年轻了……”

小说主人公的故事其实就是作家自己的经历，安娜听出来了，她忍不住说道：“如果两人情投意合，姑娘为什么不能爱艺术家？只要她真正爱他，她就是幸福的人，而且永远不会后悔。”

“你真的相信，她会爱他？而且爱一辈子？”作家有些激动。

安娜怔住了，终于明白他们不仅仅是在谈文学，而且是在构思一个爱情绝唱的序曲。安娜的真实心理正如她自己所言，于是她激动地握住作家







的手，告诉作家：“我将回答，我爱你，并且会爱一辈子。”

后来，作家同安娜结为伉俪。

王尔德的故事讲完了，苏珊顺理成章地讲起她自己的故事。当苏珊讲道女孩子在医院门口遇到心仪男孩，并在以后的接触中，慢慢喜欢上了他，王尔德恍然大悟，于是激动地握起苏珊的手，笑了起来。

苏珊绕了一个小小弯子，在拐弯抹角间表达了自己的感情。示爱需要一定的技巧。巧用妙招，把爱人收入怀中，既不失体面，又不失爱人，一举两得，一箭双雕！

表达爱意，以物传情也是我们中国人最擅长使用的方式。中国古代戏剧中有《花为媒》，有《荆钗记》。在文学中，以物来表情的例子更是屡见不鲜，小姐的手帕、公子的扇坠、佳人的发钗、才子的诗稿，哪个不是从送东西送出的情意？

现代生活中，也可以巧用物体来当媒介，借用这种媒介表达自己的感情。王尔德向苏珊求婚时用了一个巧妙的办法，不仅让苏珊答应了求婚的请求，更让苏珊笑弯了腰。

苏珊与王尔德恋爱了很久后，王尔德决定向苏珊提出结婚的请求。

一天，王尔德突然说：“我想送一个人礼物，又怕别人不要。”苏珊问送给谁。

王尔德不耐烦地说，送一个女同事，苏珊很不高兴。

王尔德笑着从衣兜里拿出一个小盒子，递给了苏珊，说：礼物和女同事的照片都在里面。想让你看看。

苏珊接过盒子，气哼哼地打开。可是里面并没有任何照片，只有一块小镜子，在镜子里苏珊看到了她自己红扑扑的面庞，而盒子里面是一枚戒指。

苏珊开心地笑了。因为王尔德所说的照片就是她在镜子里的影像。王尔德要送礼物的人就是苏珊。

王尔德在旁边指着镜子里的苏珊煞有介事地说道：“不知道照片上的这个女孩子，愿不愿意嫁给我呢？”

