



Listen&Speak

王思渔 / 编著

如何说他才会听 如何听他才会说

再怎么努力，不如说话有力。女人一张嘴，男人跑断腿

要想生活过得好，说话一定有技巧

真正的倾听，是听见那些说不出口的声音



如何说他才会听 如何听他才会说

Listen & Speak

王思渔 / 编著

千百年来，女性和男性之间的性别差异、思维方式差异及社会地位差异，使他们对对方存在着许多误读和错解。在当下社会，女性对两性间差异的了解以及对男性认识的需求变得越来越迫切。

为什么我的男人会那样？我的男人到底怎么了？为什么我们明明相爱，却无法顺畅地沟通？难道真的是我错了？无数个问题困扰着渴望改善两性关系的女性。

本书正是一本致力于改善两性关系的最佳情感指南，非常适合那些在与异性相处的过程中，出现沟通障碍的女性阅读。真实的故事案例，专业的心理解读，作者用轻松的笔触以通俗的形式将其呈现给读者。认真阅读，相信每一位读者都会有不一样的收获。

图书在版编目（CIP）数据

如何说他才会听，如何听他才会说 / 王思渔编著.
—北京：机械工业出版社，2014.6
ISBN 978-7-111-47454-8

I. ①如… II. ①王… III. ①性别差异—通俗读物
IV. ①C913.14-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 168377 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）
责任编辑：坚喜斌 王 慧 杨 冰
版式设计：张文贵 责任校对：赵 蕊
三河市宏达印刷有限公司印刷

2014 年 8 月第 1 版·第 1 次印刷
148mm×223mm·14 印张·125 千字
标准书号：ISBN 978-7-111-47454-8
定价：32.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

序 言

有学者说，爱情是心之产物，不懂心，也就无所谓爱。

是的！有很多女孩找到了理想的恋人，后来又嫁给了梦寐以求的男人，缔结了外人看起来完美的婚姻。但是，在跟他生活的过程中，你却渐渐发现原来婚姻并不是自己想象的那般幸福。因为你和他的关系，正在朝着微妙的方向发展——那个和自己甜言蜜语说不够，恩恩爱爱离不开的男人，正在变得冷淡，他不愿意听你说话，同时也拒绝跟你进行更多的交谈。

你开始怀疑，也许从一开始自己就选错了人，也许他在很久以前的某天就不爱你了。你痛苦、难过、彷徨、猜疑、愤怒。你想要表达更多的情绪，你的快乐、喜悦、悲伤、担心都想让他知道，但是你会发现你在对牛弹琴。他无法跟你合拍，无法和你妇唱夫随，你感觉自己的心像玻璃一样被彻底击碎。

你先别急着否定！其实，你的爱情和婚姻并没有糟糕到你想象的程度。

倘若把男人比喻成一匹马，你就是马背上驭马前行的主人。如果主人不了解马儿的心思和习性，随心所欲不讲章法地对待它，它可能很快就会无情地将主人从马背上摔下去，并且拒绝再为主人做任何事。在对待男人时也是一样，如果你不懂他的心，不能用更合乎心理法则的方法对待他，他可能也同样无法

和你顺畅地走完漫长的一生。

也许到目前为止，他还是你理想的伴侣，他爱你超过爱他自己。但是别忘了，沐浴爱河很容易，永沐爱河却是另外一回事儿。每个人的爱都如潮水一般汹涌澎湃，但是潮水不可能永不退去。当爱的潮水退去，海面平静得几乎寂寥，我们要想让爱继续维持下去，就需要爱的技巧来帮忙了。

我曾经像无数女孩一样，很多年里一直苛求一段完美的爱情。等到后来，自己渐渐被扣上了剩女的帽子，便不得不在社会的压力下着急起来。等到我遇到所认为的“Mr Right”，便想象和他在一起，一定会得到无微不至的照顾和绵绵不绝的爱，但事实上与伴侣的生活并不如我想象的那般美好。

于是，我开始认为，只要自己在事业和工作上不断努力，就算跟伴侣相处得并不理想也没关系。但是渐渐地我发现自己又想错了。因为理想的感情生活对于一个女性来说，何其重要！那将是我们打拼事业和努力工作的坚实基础和有力支撑。于是，我开始去关注那些之前被自己忽略的东西。

幸运的是，我有足够的时间去参加一些心理学和婚恋学方面的课程。对于自己与伴侣的相处，我也开始有了更多的思考和探索。在从事心理咨询的过程中，有很多女性朋友有这样或者那样关于与伴侣相处的困惑。有些年轻的女孩，因为觉得和伴侣没有共同语言，从而选择了放弃。对此我真的觉得非常遗憾，希望能尽自己的微薄之力帮助她们。这便是我写这本书的初衷。

也许你会说，问题出在男人身上，他们应该为自己的愚蠢负责，主动来了解一下女人的心才对。我不想在跟异性相处这件事情上花那么多心思。

有句话是这样说的，也许你不是女王。但假如你有女王一样的思维和举止，有女王一样洞察人心的能力，别人就会像对待女王那样对待你，尤其是你身边的男人。本书正是在告诉你，你需要教别人如何对待你。你能了解到的是，男人是如何解读你的行为和语言的，他们为什么会那样对待你，你需要用什么样的方法让他对你更好一点，如何使男人更爱你，被你牢牢地吸引住等。

请别再为你付出的时间和精力抱不平。了解男人，其实是为了掌控男人；影响男人，其实是为了获得我们想要的东西。因此，你是为了你自己。你正在为自己的爱情和婚姻变得更美好，而认真读这本书。当然，更重要的是你得试着去改变自己，并且去影响他。否则，这本书可能不会对你的生活有任何帮助。

真诚祝愿所有人健康快乐，祝所有的婚姻幸福美满，祝每一个家庭里的女人都不再对牛弹琴。

王思渔

2014年7月22日

目 录

第 1 章 为什么男人会这样？

1. 为什么男人很少道歉？ / 002
2. 为什么男人经常沉默寡言？ / 006
3. 为什么男人总是不在意女人的感受？ / 011
4. 为什么面对女人善意的挑剔，男人却怒了？ / 015

第 2 章 看透男人的本质

5. 男人天生有英雄情结 / 020
6. “洞穴”是男人的心灵圣殿 / 025
7. 男人习惯先讲“结果” / 029
8. 强调能力是男人沟通的目的 / 033
9. 面对压力时，男人喜欢“死扛” / 037

第 3 章 男女有别，思维方式大不同

10. 麻烦：女人渴望安抚，男人寻找方法 / 042
11. 金钱：女人视为生活，男人视为自尊 / 046
12. 比较：女人联想到被疼爱，男人联想到能力 / 049
13. 家务：女人需要被感谢，男人认为那是你的分内事 / 052
14. 担心：女人希望获得承诺，男人认为不被信任 / 057
15. 受伤：女人寻求安慰，男人需要空间 / 060

16. 聊天：女人用它维持关系，男人视为休闲 / 063

第4章 好男人的几个品质

17. 强烈的工作热情 / 068

18. 超强的领导力 / 072

19. 远见卓识的眼光 / 076

20. 诚实和正直的品质 / 080

第5章 男人最看重什么？

21. 拥有自由的空间 / 084

22. 被认为有能力 / 087

23. 被爱人信任 / 090

24. 被无条件接纳 / 093

25. 被像崇拜英雄一样崇拜 / 097

26. 在退缩时获得鼓励 / 100

第6章 如何与男人更好地沟通

27. 给他一个亲密的昵称 / 104

28. 适时顺从，满足男人的权力欲 / 108

29. 当他付出时，记得及时表示感谢 / 111

30. 用正确的方式表达不满 / 115

31. 用简短的语言交谈 / 119

32. 改变审问的语气 / 122

33. 谈男人感兴趣的话题 / 126

34. 重要的话，要在特定的氛围中说 / 129

35. 及时觉察自己的唠叨 / 132

第7章 倾听才知道他在想什么

- 36. 十分钟的倾听胜过两小时的喋喋不休 / 138
- 37. 努力做一个好的倾听者 / 142
- 38. 在男人说完前，别急于下结论 / 146
- 39. 别把精力放在如何反驳上面 / 149
- 40. 对他的秘密守口如瓶 / 153
- 41. 不要只听你想听的，更应该听他想说的 / 156

第8章 吵架是一门关乎幸福的艺术

- 42. 语言暴力：幸福婚姻的杀手 / 162
- 43. 幽默，结束争吵的最好方式 / 166
- 44. 即使吵架，也绝不牵扯他的家人 / 170
- 45. 就事论事，不碰他的过去 / 174
- 46. 吵架后，如何圆满和解 / 177
- 47. 吵架不过夜，在12点前和解 / 181
- 48. 吵架也要懂的那些心理学 / 186

第9章 打破女性认识的误区

- 49. 把“缺乏交谈”看成“缺乏共同语言”（×） / 192
- 50. 期望他是自己最好的交谈伙伴（×） / 197
- 51. 性接触可以使他更爱我（×） / 202
- 52. 改变男人，使他变得完美（×） / 206
- 53. 他有多爱我，就有多了解我（×） / 210



第1章 为什么男人会这样？

我们是亲密无间的恋人，是形影不离的伴侣。但是为什么他的很多想法，都令我觉得不可思议。吵完架，他很少向我道歉……一回到家里，他就变得沉默寡言，就算是我热情洋溢地扑过去，他仍然摆出一副冷漠的面孔……虽然他总说爱我，却经常不在意我的感受。为什么会这样？他到底是怎么了？



1. 为什么男人很少道歉？

在过去几年间，不断有女性朋友问，他们的老公做错事情时，为何从来不肯道歉？于是，我鼓励她们不妨在两个人紧紧相拥时轻轻地告诉他，某天前和他的争吵，仅仅是因为他不肯道歉。紧接着问他，不道歉的原因是什么。

结果有超过一半的女性反馈说，她们的男人会摆出一副无辜的表情说：“我根本没有错呀，为什么要道歉？”在那一刻，甜蜜的氛围再次被打破，女人们被气得浑身哆嗦。男人，为什么会这样？

不！当一个女人不了解男人，和男人相处时就会产生很多困惑和不满。据《心理科学》月刊网站上登出的一篇研究报告称，加拿大心理学家对道歉现象进行研究后发现，男性对“错误行为”有“更高的门槛”。这也就意味着，男人和女人对“错误行为”评估的标准不太一样。

安大略省滑铁卢大学的心理学家根据不同性别对 186 人进行了两项研究：在第一项研究中，33 名男子和 33 名女子完成了 12 天的在线日记。心理学家们要求被试者写下向他人道歉或需要他人道歉的行为。结果发现，女性更容易作出道歉的行为。

但是研究还发现了一个令人欢欣鼓舞的现象，那就是男性们并不想躲避道歉，当然也不想拒绝承认他们做错了。让他们道歉的前提是，他们真的认识到自己做错了。

因此，当我们企图让男人向自己道歉时，就一定要让他认识到错在于他。如果你只是没完没了地发脾气，或者赌气不跟男人说话，只会让事情变得越来越糟糕。虽然有些男人沉默寡言，但女人在适当的时候摆事实讲道理，动之以情晓之以理，仍然会比吵闹、冷战的效果更理想。

在第二项研究中，心理学家则要求120名参与者对他们具体的冒犯行为作出评估，并对是否应当就那些行为道歉，以及就那些行为道歉的可能性作出分析。研究发现：“男性认为一些冒犯行为不像女性认为的那么严重。”研究报告的主要作者卡莉娜·舒曼称：“女性经常道歉的部分原因是，她们对于令人反感行为的标准更低。这并不是因为男性总是不敏感或者是女性总是没事找事。”

通俗点说，男性对令人反感行为的接受度要比女性强，男性认为自己做了错事的比例也比女性要低。心理学教授、研究报告的共同作者迈克尔·奥斯称：“性别差异非常清楚地出现在我们眼前，差异非常大而且清楚。”

最可怕的是，在很多男性大脑里会有这样的想法：“我都道歉了，你还要怎样？”男人以为只要道歉，就理所应当获得原谅。所以，当男人说出那句“对不起”时，女人再继续冷战，他们就会因为感到无所适从，而任由女性在那里“自生自灭”。

男人们会想，反正我已经道歉了，还要生气就是你自己的事。

当女人费了九牛二虎之力，让男人认识到自己的错误，愿意低头道歉时，也应该有一种正确的方式来表达自己的接纳。因为在两性融洽相处的过程中，男人的道歉很重要，女人的原谅和接纳同样重要。很多女性朋友喜欢从嗓子里挤出一句：“好吧，原谅你了。”要知道，男人并不想要这样的结果，他们更愿意你给他们奖励。

在心理学中，有一个词叫正强化。丈夫的道歉行为是一件好事，妻子对丈夫的好行为及时给予奖励，这就是一种正强化。注意，这里的奖励可以是一个吻，一个拥抱，或者是一句“老公，你真是个好男人”。及时实施正强化的结果便是，女人渴望的事就会经常在男人的身上发生。比如，他道歉之后，你及时原谅了他，并且依偎在他的怀里。如此一来，在以后的日子里，假如他意识到自己错了，便会毫不犹豫地向你道歉。因为道歉就代表会迎来你的原谅和甜蜜依偎。相反，如果他道歉了，你不但没有消气，还对他冷嘲热讽。下次他再想要向你道歉时，就得先考虑考虑了。

很多男人并不是一开始就愿意向你道歉，作为女人，如果你有能力慢慢去影响他最好。如果他一直都是那个很少道歉的男人，你也一定要试着接受。因为，不道歉是很多男人的常态。

小贴士

在两性相处中，情侣或夫妻间的争吵在所难免。不可否认的是，大多时候妻子们做错事的情况也并不多。有些女性

经常很快向男人主动承认错误，有时候还会低声下气地请求男人的原谅。但实际上你会发现，有时候女人的道歉并不能引起男人的原谅，反而会使他们的脾气越来越大，对自己表现出的失望情绪也越来越多。

可能你还不知道，道歉也要掌握时机。有一些心理学家研究发现，道歉行为最好在十分钟至两天内这个时间段进行。如果你说了一句令对方很生气的话，就算道歉，也要在十分钟以后进行。如果你做了一件令他非常生气的错事，最晚的道歉时间不要超过48小时。因为道歉太早，男人会认为你不够真诚，情绪反复。而道歉太晚，他心里的伤可能已经自愈，你再来道歉就有种旧事重提的多余感。

2. 为什么男人经常沉默寡言？

在很多男同学、男同事的眼中，K是个好女人。因为她善解人意，开朗大方。但是，在和丈夫相处时，K却并不那么如意。结婚前一切都还好，婚后她和丈夫吵架的次数越来越多，交流的机会越来越少。就算有时间交流，丈夫也总是沉默寡言。后来，她发现丈夫在公司同事面前其实是个很健谈的人。不仅如此，K还发现老公有几个经常在一起谈天说地的红颜知己。他的喜或者悲，所思所想都会跟她们一一分享。K试图和丈夫多一些交流，却发现总是失败。两个人在一起别别扭扭地生活了两年，终于还是以离婚告终。

重新回归单身生活之后，K和公司里的一个男同事渐渐成了知己。虽然他们无话不谈，又彼此心灵相通，但K知道他们只能是知己。因为男人早已有自己的妻子和孩子。可是有一天，K接到了那位男同事妻子的电话。她说，丈夫回到家每天都很少说话，也很少跟自己交流。这两年来，同事的妻子明显感觉到，他们已是这世上最熟悉的陌生人。但是看到丈夫可以和K通过短信或手机交流那么多，她觉得自己真的很失败。

听完同事妻子的叙述，K感到非常伤感也非常后悔。伤感

的是原来会有女性跟自己有同样的遭遇；而后悔的是，当初为什么不能用对待朋友的方式，试着和丈夫相处呢！如果自己能像朋友一样宽容他，体谅他，说不定那段婚姻便不会走向离解。

很多女性会发出疑问，为何跟男人恋爱时，他们的语言系统相当发达，他经常滔滔不绝、口若悬河地表达爱意，讲幽默笑话。但婚后越久，丈夫沉默的时间就越多，表达的次数就越少，也越来越不愿意对妻子说话呢？曾经有一位叫马克的英国社会学家进行过相应的调查，他发现男人每天的说话量，是女人的一半。

也许你会说，男人在朋友圈或者事业上，从来都不缺乏语言表达的机会。女人在事业上往往比较沉默，为何男人说话量却只是女人的一半呢？要知道，男人回到家里与妻子交流的时间，基本上每天不会超过15分钟。相反，女性不是在丈夫面前喋喋不休，就是跟亲戚朋友没完没了地煲电话粥。男人变得惜话如金，女人则一说起话来就不知今夕是何年。

作为共处一室的伴侣，女人常常不明白，为何男人经常沉默寡言。难道是因为他不爱我了吗？要知道，男人的沉默可能有其他原因。

男人用沉默表达不满

在女人看来，喋喋不休是自己最正常不过的情感情绪表达。但对于男人来说，女人的正常表达就像唐僧口中的紧箍咒，只会令自己越听越烦。女人通过喋喋不休来表达不满，而男人对

女人喋喋不休时的不满表达则是沉默。

结果是，男人们越沉默，女人越是喋喋不休。这种对两性沟通具有致命破坏性的恶性循环，会令伴侣间的关系越来越差。

当然，男人的不满更多是来自其他方面的。比如有些男人会认为，自己所要表达的东西，妻子根本不懂也不感兴趣，那就不如选择沉默。最典型的例子便是，男人喜欢谈论足球，可常常是他们一开口，妻子便扭头进了厨房。

就算有些妻子会留下来跟丈夫聊天，却又会问一些令丈夫失望的问题。我曾经亲耳听过一位妻子坐在丈夫身边问道：什么是角球？在哪支球队会看到罗纳尔多？为什么不看看我们中国足球？

女人的一堆问题让男人意识到，身边的女人不但不是自己的知己，还对很多事一无所知。正是一些这样的不满，让他的沉默愈演愈烈。

男人用沉默来思考或伪装

女人希望通过谈话来表达自己的想法和情感，而男人则不然，他们更喜欢直接表达想法。假如女人的表达方式是：“今天好累呀，为了给你买双鞋子，跑了很多地方，现在一回到家还要做饭，腿都要累肿了。”男人的表达方式则是：“我累了，想休息一个小时。”

在这种情况下，女人表达完以后，男人通常会选择沉默，因为他们正在思考或者正在伪装自己的不安。而男人表达完以