

人际交往经典

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。

# 男女 沟通的艺术

• 激活你在与异性沟通中的情才 •

*Nan Nu  
Goutong De Yishu*

刘加福◎编著

遵循和把握男女间交往的规律

 中国纺织出版社




# 男女 沟通的艺术

人际交往经典

刘加福◎编著

男女之间的沟通是一种艺术

 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

男女沟通的艺术/刘加福编著. —2版.

—北京:中国纺织出版社,2011.1

ISBN 978-7-5064-6943-2

I. ①男… II. ①刘… III. ①心理交往—通俗读物

IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第206977号

---

责任编辑:王学军 绘图:何 锋

责任印制:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第2版第4次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18

字数:260千字 定价:29.00元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

# 前言

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。

就像我们每天要吃饭一样,我们谁都不可能不去和异性交往。然而,总是有人处理不好与异性交往这个最起码的人际交往艺术,于是,生活中就充满了由此而引发的各种各样的矛盾。不过,那些与异性交往的美丽故事,又成为了各种艺术表现的主题,千古流传。

很多人总想总结出男女交往之间的规律。有人把它归结为“爱和恨”,似乎男女之间除了“爱”就是恨,未免太片面了;有人把它归类于“性”,好像“性”才是吸引力,这也难失偏颇;也有人把自己的交往失败归咎于幼时得到太多异性亲人的爱,以至于到自己成年时,已分不清“异性”和“亲人”之间的区别。更有意思的是,美国有人提出,“男人来自火星,女人来自金星”,男女之间不仅生理存在差异,连心理和思维都存在很大差异,大得就像来自不同星球的人。确有一番道理。还有人……众说纷芸,不一而足。

其实,不论男人女人,不论亲人外人,都是人类。人都是有感情的,无论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。可以这么说,恋爱是一种与异性的沟通,夫妻相处也需要不断沟通;与异性的亲人、同事等共处需要沟通,与陌生的异性打交道还是离不开沟通。所以,男女之间的沟通就成为每个人所必定要做的一件事。




当然,我们无意总结男女沟通的规律,更不敢在纷繁杂乱的社会现象前指手画脚,只是希望你能把男女之间的沟通当作一种艺术,尽心尽力去完美它。就像你自己在人生的舞台上演戏一样,你演得好,人们就欣赏你;你演得精,人们就会把你捧成明星;如果你演砸了,个中滋味只能留待自己慢慢品尝。

希望你能在看过这本书后,激活你在与异性沟通中的才情。

编者



 **第一章 谁妨碍了我们沟通**

- 1 / 女人最想要的是什么
- 4 / 男人最想要的是什么
- 6 / 以小见大
- 9 / 让娜拉不再离家出走
- 11 / “柔性”沟通不等于说服

 **第二章 爱的最初体验**

- 13 / 用心制造机会
- 14 / 审视少女的弱点
- 18 / 不要操之过急
- 19 / 小伙子应主动
- 21 / “我只喜欢你一个人”
- 22 / 肢体语言
- 23 / 撒娇,贵在自然
- 23 / 怎样与小伙子交谈
- 25 / 青年男女结识异性有诀窍

 **第三章 赢得芳心**

- 31 / 表露“好意”
- 35 / 满足需求
- 39 / 博取信任
- 44 / 以“未来”为话题

- 46 / 表达自己的热忱
- 50 / 学会等待再等待
- 51 / “二对三法则”说明性别差异
- 52 / 舍弃多余的虚荣心
- 53 / 自我吹嘘不要超过两成
- 54 / 表达自己的意见
- 57 / 不要随便对女性下达命令
- 61 / 通过弱小动物表达情爱
- 62 / 慎重处理琐事的态度
- 63 / 具体说明
- 66 / 刚开始先小声说话
- 69 / 最初和最后三分钟决定胜负
- 72 / 采取书面说明更好一些
- 73 / 凡事退让半步
- 76 / 让一步海阔天空
- 80 / 选择有利的位置
- 82 / 表现谦虚的美德
- 83 / 爱需要承诺



#### 第四章 婚姻迷城

- 85 / “围城”里的男人和女人
- 88 / 平等是沟通的基础
- 90 / 丈夫沉默寡言怎么办
- 93 / 瓶中饮水,冷暖自知
- 94 / 路归路,桥归桥
- 96 / 吵架的艺术





- 99 / 打破僵局
- 102 / 切勿不反思自己只苛求对方
- 103 / 给爱情保鲜
- 106 / 夫妻相处新模式
- 108 / 离婚未必就等于失败



## 第五章 女人的优点和男人的优点

- 109 / 男性象征文明,女性象征文化
- 112 / 忍耐力超人一等
- 113 / 生理上的忍耐度男性无法比拟
- 113 / 百炼刚,绕指柔
- 116 / 女性善于应付危机
- 117 / 极强的可塑性
- 118 / 善用缄默
- 119 / 憨厚也别具风格
- 120 / 修养显示风度
- 122 / 男性的力感
- 123 / 大事聪明,小事糊涂
- 124 / 独立自强
- 125 / 铁汉柔情



## 第六章 不完美的男人和不完美的女人

- 127 / 自我意识过强
- 128 / 权力欲过强
- 129 / 自以为是
- 131 / 不善于调节压力





- 132 / 压抑自己的感情
- 134 / 纸上谈兵
- 135 / 掩饰真相
- 138 / 以貌取人
- 139 / 表里不一
- 140 / 工作狂心态
- 143 / 缺乏自信
- 144 / 可能令男人“掉价”的话
- 146 / 给男人的忠告
- 147 / 防卫本能强
- 150 / 依赖性强
- 151 / 情绪多变
- 155 / 女性的态度不明确
- 156 / 爱夸张
- 157 / 爱“吃醋”
- 158 / 男人对女人的期望
- 160 / 给女人的忠告
- 161 / 三七法则

## 第七章 心存幽默的力量

- 164 / 幽默的游戏
- 167 / 男女恋爱需要幽默
- 168 / 爱情的触媒
- 170 / 迷人的魅力
- 173 / 家庭生活的润滑剂
- 179 / 职场女性要学会幽默



## 第八章 赞美,多多益善

- 181 / 女性需要别人的赞赏
- 184 / 女孩需要每天赞美 80 次
- 186 / 赞美她,不要责备她
- 190 / 对恋人的欣赏要及时表达
- 191 / 女人喜欢你直接赞美她本人
- 195 / 夫人一定要好好捧一捧
- 197 / 女人要善于赞美
- 198 / 丈夫为感觉“优越”而爱妻子
- 199 / 女人面前不夸女人
- 201 / 别忘对丈夫的“赞美”和“吹嘘”
- 203 / 赞美的最高境界



## 第九章 非典型性沟通

- 205 / 善意的撒谎有时是一种美德
- 206 / 爱,不厌哄
- 208 / 莫把美酒变成酸醋
- 211 / 让爱保持一种“张力”



## 第十章 职场中的男女沟通

- 215 / 如何看待女性员工个性
- 217 / 两性观念的差异
- 218 / 不要直接纠正错误
- 223 / “一刀两断式”的女性





- 224 / 女性逻辑深入企业
- 225 / 强烈的“女性特权”意识
- 228 / 用“赌气”表现对男性的敌意
- 229 / 用心掌握女性心理
- 232 / 和女性交往要新招儿百出
- 234 / 以穿着品味说服下属
- 235 / 沉默是“禁”
- 238 / 巧妙化解女性下属不满的情绪
- 241 / 运用心理学选拔人才
- 244 / “男女搭配,干活不累”
- 248 / 百分之百活用女性能力
- 249 / 下属怠惰,上司难辞其咎
- 251 / 性别的差异
- 255 / 激发女性对目标的憧憬
- 258 / 批评但不伤及对方的自信
- 259 / 别伤害女性的自尊心
- 261 / 激发女性的竞争心
- 263 / 女性主管的工作方法





## 第一章

# 谁妨碍了我们沟通

我若能说万人的方言，并天使的话语，却没有爱，我就成了鸣的锣、响的钹一般。

——《圣经·哥林多前书》

互相研究了三周，相爱了三个月，吵了三年架，彼此忍耐了三十年——然后，轮到孩子们来重复同样的事。这就叫婚姻。

——泰恩(法国思想家)

同样的方式方法，期望得到不同的结果，那就叫疯狂。两性之间，在沟通的时候难免会屈服于一种惯性，如果我们用一样的方式去表达，一样的方式去沟通，却一直都得不到结果，就要考虑一下，这个表达方式是不是有问题，是否需要换一种思维方式。



## 女人最想要的是什么

年轻的亚瑟国王被邻国的伏兵抓获。邻国的君主被亚瑟的年轻和乐观所打动，没有杀他。并承诺只要亚瑟可以回答一个非常难的问题，他就可以给亚瑟自由。亚瑟有一年的时间来思考这个问题。如果一年的时间还不能给他答案，亚瑟就会被处死。

这个问题是：女人真正想要的是什么？



这个问题连最有见识的人都困惑难解,何况年轻的亚瑟,对于他这是个无法回答的问题。但总比死亡要好得多,亚瑟接受了国王的命题,并答应国王在一年的最后一天给他答案。

亚瑟回到自己的国家,开始向每个人征求答案:公主,妓女,牧师,智者,宫廷小丑……他问了所有的人,但没有人可以给他一个满意的回答。人们告诉他去请教一个女巫,只有她才能知道答案。但是他们警告他,女巫的收费非常高,因为她昂贵的收费在全国是出名的。一年的最后一天到了,亚瑟别无选择,只好去找女巫。女巫答应回答他的问题,但他必须首先接受她的交换条件:“和亚瑟王最亲近的朋友、最高贵的圆桌武士之加温——结婚。”

亚瑟惊骇极了,看看女巫:驼背,丑陋不堪,只有一个牙齿,身上散发出臭水沟般难闻的气味,而且还经常说些极为猥亵的话语。他从来没有见过如此不和谐的怪物。

他拒绝了,他不能强迫他的朋友娶这样的女人而让自己背负沉重的精神包袱。加温知道这个消息后,对亚瑟说:“我同意和女巫结婚,没有比拯救亚瑟的生命和保存圆桌更重要的事了。”

于是婚礼宣布了。女巫于是回答了亚瑟的问题:女人真正想要的是主宰自己的命运。

每个人都立即知道了女巫说出了一个新的真理,亚瑟的生命被解救了。于是邻国的君主放了亚瑟并给了他永远的自由。让我们再看看加温和女巫的婚礼吧,这是怎样的婚礼呀!亚瑟王在无法解脱的极度痛苦中哭泣。加温则一如既往的谦和,而女巫却在庆典上表现出最坏的行为:

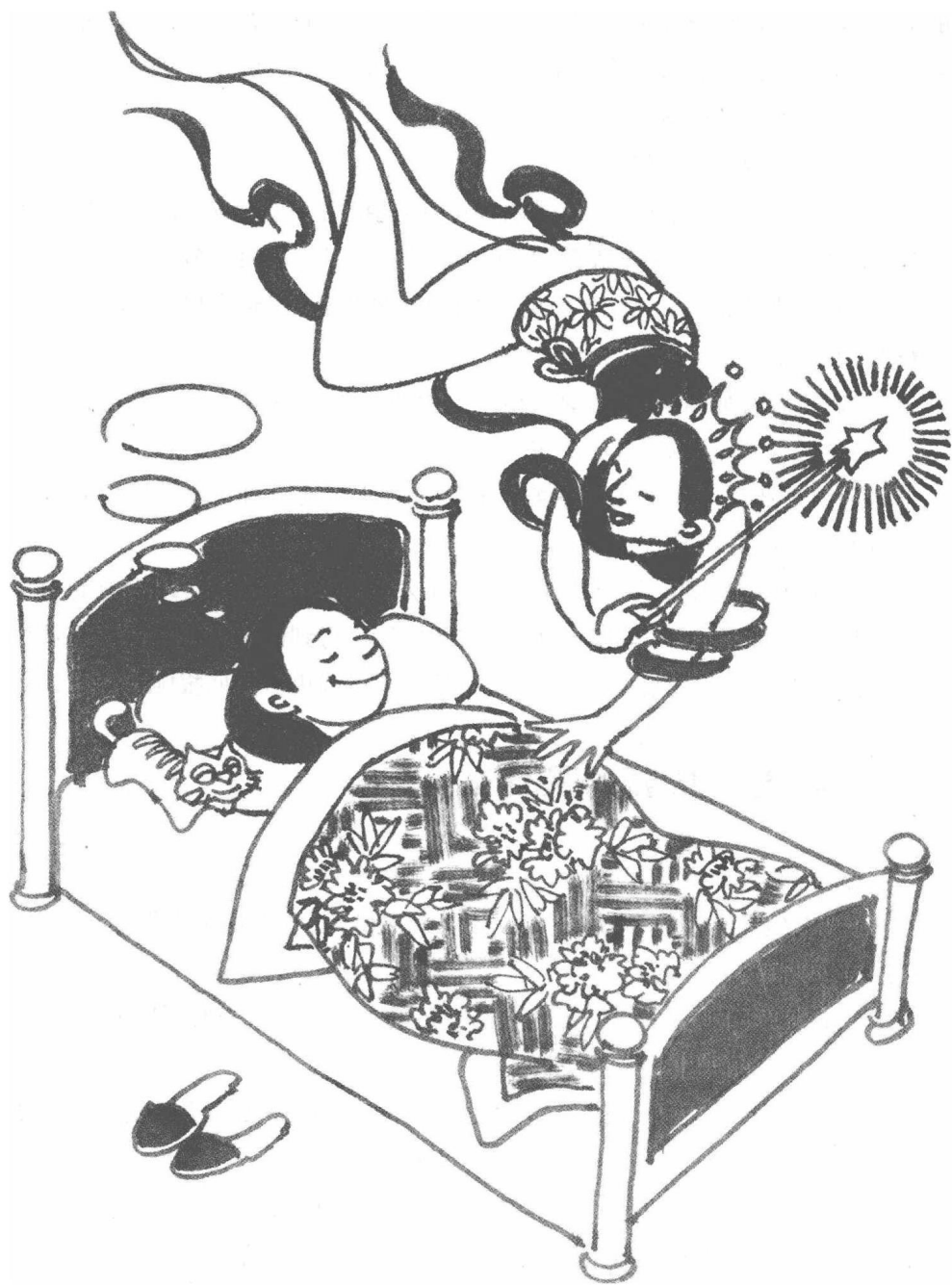
她用手抓东西吃,打嗝,放屁,让所有的人都感到恶心,不舒服。

新婚的夜晚来临了:加温依然坚强地面对可怕的夜晚,走进新房。是怎样的景象在等待着他呀!一个他从没见过的美丽的少女半躺在婚床上!加温惊呆了,问她到底是怎么回事。

美女回答说,因为当她是丑陋的女巫时加温对她非常好,于是她在一天的时间里一半是她可怕的一面,另一半是她美少女的一面。那么,加温想要她在白天或夜晚的哪一面呢?

多么残酷的问题呀!加温开始思考他的困境:在白天向朋友们展现一个美





女人最想要的是什么？——女人真正想要的是主宰自己的命运。



丽的女人,而在夜晚,在他自己的屋子里,面对的是一个又老又丑如幽灵般的女巫呢?还是选择白天拥有一个丑陋的女巫妻子,但在晚上与一个美丽的女人共同度过第一个亲密的时刻?

如果你是加温,会怎样选择呢?

答案五花八门,归纳起来也就是两种:一种选择白天是女巫,夜晚是美女,理由是妻子是自己的,不必爱慕虚荣,苦乐自知就可以了;一种选择白天是美女,因为可以得到别人羡慕的目光,至于晚上,可以在外作乐,回到家里,漆黑的屋子,美丑都无所谓了。

让我们来看看加温所做的选择,他只是对妻子说:“既然女人最想要的是主宰自己的命运,那么就由你自己决定吧。”

于是,女巫选择白天夜晚都是美丽的女人。所有的人都沉默了——竟没有一个人能像加温那样作出选择。

有时我们是不是很自私?以自己的喜好去安排别人的生活,却没有想过人家是不是愿意。而当你尊重别人、理解别人时,往往得到的却会更多。如果我们多一些爱心,多一点关怀给他人,我们是不是也会得到更多的回报呢?



## 男人最想要的是什么

男人的内心世界渴慕什么?

男人的渴望其实很简单,每个女人都能够提供,就看你肯不肯做罢了,一言以蔽之,那就是“认可”。

认可,这是一件唯一的自己无法自给自足的东西。男人需要同性的认可,更需要异性的认可。

然而,随着时间的流逝,这种认可也逐渐消退,或许是因为男人更成熟了而没有得到应有的掌声,或许是他胃口大了,期望值更高了。

所谓认可,就是一种在精神上强有力的支持。这种认可听起来容易,做起来难,持之以恒更难。这种认可最忌讳的就是三天打鱼,两天晒网。

其实男人的渴慕不外乎以下七种。



### ◆肯定——毫无保留地肯定

肯定是安全感的来源,从女性的肯定中,他得以明白他是一个值得爱的男人。然而,决不只是终日挂在口上的千篇一律的、毫无新意的甜言蜜语,女性则必须真正走进他的生活,尝试着了解他的工作、他的喜好、他的一切。他爱打篮球,抽空到球场去欣赏他的英姿;他爱读书,和他读同一本书,同他一起讨论。看报纸时,把财经版递给他,适时地为他倒杯茶水,都是很好的方式。

### ◆宽恕——彻底地原谅

所谓肯定,是永远不忘你的伴侣的优点,原谅却是忽视他的缺点和错误。

女人是天生的珠宝雕琢家,她们不能忍受璞玉的光华遭到埋没。她们能够接受男人的不完善,但却在心中拟定了一套改造他的计划。而男人一向相信女人看上的正是他本来的面貌,一旦感觉女人企图改变他,他会又惊又气,觉得她再不如从前那样可爱了。

如何劝说对方改掉坏毛病是门学问。一味地唠叨,反复地重述,很令人反感。情绪化的恶言相向更会降低他的自我价值感。

原谅并不是不去计较对方的错误,而是永远接纳它的存在。女人或许希望男人少花点时间看电视,多花点时间和她温存,然而就算他真的不改,女人们仍然乐于保持现状,因为她珍视他俩的关系。

有很多时候,所谓过错并非过错,缺点也不是缺点,它们只是个性上的特质罢了。

### ◆妥协——谁的需求占先

在两个人的关系中,妥协是不可或缺的要素。夫妻间的喜好不可能完全相同,但若想求得夫妻间的平衡,就得动用妥协的功夫了。无论是何种形式的妥协,最要紧的是要让对方了解你的感受。有些人一味地让步,却无法掩饰自己心中的厌恶,试想身边伴着一个满脸不悦的老婆,做什么事能不感到败兴呢?



### ◆称赞——绝非谄媚

男人或许并不知道自己好在哪里,但却绝对清楚自己欠缺了什么,因而不着边际的谄媚并不能达到任何效果,但发自内心的称赞却能给男人莫大的鼓舞。

所有能表现男人味的特质,如体力、勇气等都令他引以为傲,偶尔请他修电灯、到高处取个东西,都是对他的一种恭维。不过,若是能够注意到他细致聪敏的一面而加以称赞,也没有什么不好。

男人一般不习惯接受赞美,有人称赞他时,他也许会皱起眉头。别惊慌,那未必代表不悦,很多时候只是不知所措罢了。

### ◆信任——完全地推心置腹

信任,事实上等同于赞美,意味着被信任的一方与众不同、意义非凡。当女人向男人寻求帮助或劝解、安慰时,他因受到信任而感觉到自己的被需要,从而得到认可。女人展露自己脆弱的一面或难堪,却可能有意想不到的收获。

### ◆合作——齐心协力

合作是七种认可方式中最积极的一种。女人未必需要担任男人的军师,为他运筹帷幄,但可以为他处理一些小事,如整理资料,搜集信息,修改文章,齐心协力地创出属于你们自己的一片天空。

### ◆承诺——心甘情愿

对一段感情许下承诺,是认可的终极表现。承诺并非空口说白话。对婚姻许下的承诺,便要从此同甘共苦,生死与共。女人为男人所做的每件事,都将是对他最好的认可。



## 以小见大

女人和丈夫离婚了,坚决而利落,究其缘由却简单得让人瞠目结舌。她说:“我同他结婚5年了,每次吃饭,他都把那只破了边的碗留给我,我不明白,我为

