

付娜◎主编



两性沟通

亚当与夏娃 的对话。

Liangxing Gou Tong
yadangyuxiawadeduihua

恋人·夫妻·男人和女人

?

在日常的工作和生活中怎样沟通的更好?

这本中国版的《男人来自火星，女人来自金星》

会全面、细致的告诉你方法、技巧和绝招……



付娜◎主编



两性沟通

亚当与夏娃 的对话。

Liang Xing Gou Tong
yadangyuxiawadeduihua

图书在版编目(CIP)数据

两性沟通:亚当与夏娃的对话/付娜主编. - 呼伦贝尔:内蒙古文化出版社,
2009.01

ISBN 978 - 7 - 80675 - 665 - 2

I. 两… II. 付… III. ①爱情 - 通俗读物②婚姻 - 通俗读物 IV. C913.1
- 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 204880 号

两性沟通:亚当与夏娃的对话

付 娜 主 编

出版发行 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号)

直销热线 0470 - 8241422 邮编 021008

印刷装订 北京朝阳新艺印刷有限公司

责任编辑 毛乐尔

封面设计 小徐书装

开 本 710 × 1020 毫米 1/16

印 张 16 字数 200 千字

印 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 册

ISBN 978 - 7 - 80675 - 665 - 2/B · 066

定价:36.00 元



前言

众里寻他（她）——你是我要找的人吗？但此时、此地、此生，我就是选择了你：弱水三千，我独取一瓢。

徘徊在人生的十字路口，我们体会着爱与被爱、泪水与欢笑、激情与迷茫、幸福与孤单……

都说女人来自于金星，男人来自于火星，女人如水，温柔多情却索爱无度，男人似火，热情刚毅却能毁灭一切而不自知。可上帝偏偏将这两种截然不同的动物凑合在一起，让他们在你对我错中度过一生。

这世界，男人不懂女人，女人也不懂男人。男人和女人之间，永远隔着一道无形而又有形的墙。但男人离不开女人，女人也离不开男人，男人需要理解，女人需要保护；男人需要哄，女人需要宠。

爱情、婚姻、家庭，这是一个永恒的话题……

爱情是婚姻的生命，婚姻是家庭的轴心，家庭是社会的细胞。

人生是个大舞台，夫妻在这个舞台上既是导演，又是演员，更是编剧。是上演喜剧，还是悲剧；选什么样的剧本，扮演什么样的角色，都各有不同。

两性情爱，要有方向和路标，要有机遇与缘分，要有智慧和绝招……

本书会告诉你幸福爱情、婚姻的最大奥秘：如何说，才能更爱；如何爱，才叫会爱。

也许你正为感情烦恼，也许你正为婚姻困惑，也许你正为家庭忧虑，也许你正为事业焦急。打开此书可以让你得到一些启示，在情感的路途上浣洗你的心灵，让蒙尘的婚姻再现本来面目，让家庭真正成为心灵的港湾，让事业开花结果成就美好人生！

愿天下情侣，爱情幸福，永结同心！

愿天下夫妻，琴瑟和谐，天长地久！



目 录

第一章 破解男女 PK 招法

都说女人来自于金星,男人来自于火星,女人如水,温柔多情却索爱无度,男人似火,热情刚毅却能毁灭一切而不自知。可上帝偏偏将这两种截然不同的动物凑合在一起,让他们在你对我错中度过一生,也许这就是他惩罚偷食禁果的人类的特有方式

目 录

男人是亚当	3
男人是善变的英雄	3
男人最在意什么	4
男人爱自由	7
女人是夏娃	9
女人是感性的动物	9
女人最在意什么	11
女人爱哭泣	12
男人眼中的女人	17
不迷人,不罢休	17
做个“味道”女人	19
女人,把你的温柔点燃	21
风情万种惹人爱	23
美丽让男人停下,智慧让男人留下	21
女人眼中的男人	25

英雄难过美人关	30
魅力是男人最好的武器	31
男儿有泪不能弹	34
男人坚强背后藏着脆弱	37
幽默的男人更可爱	39
男人想要什么	42
男人都爱撒娇女	42
微笑是女人最美的表情	43
爱自己的女人才可爱	46
贤惠的女人，男人最爱	48
用宽容敲开心门	50
女人需要什么	53
满足她对爱情的幻想	53
需要带有情感的礼物	56
能够依靠的丈夫	59
懂得欣赏——最美的风景就在你身边	60
给她想要的浪漫	63
容忍她的缺点，重视她的工作	64
女人希望男人了解自己的心	66

第二章 恋爱物语

我遇见你，你遇见我，谁又遇见了谁。

爱情是一棵洋葱头，一片一片地剥下去，总有一片会让你泪流满面。但要切记：找爱人就像乘坐公车，坐过站，会错过心仪的人；如果不到站，也会与爱你的人失之交臂；在该下车的时候，要毫不犹豫，幸福才会唾手可得。

真爱在哪里——天涯何处觅佳偶	73
爱上一个人的感觉	73
向左走，向右走	75
众里寻她（他）——谁最适合你	80
4招帮你选定真爱	83
用你的眼睛抓住他的心	85
给爱情洗个澡——永葆激情的方法	88
感情长久10大秘诀	88
定期为情感注射保鲜剂	90
打好“爱情保卫战”	93
男人“死穴”碰不得	94
女人“死穴”早知道	96
擦亮你的眼——走出爱情的黑洞	100
不要被瞬间的激情迷了双眼	100
婚前同居，无法回避的伤与痛	105
莫走入爱情的“歧路”	107
爱是一种久违的心痛	109
不要错过最爱的人	111
没有无缘无故的爱，想好了再结婚	113

我的爱情我做主——写给80后	116
婚姻就像炒股，你的命运你下注	116
没有爱情不行，没有面包也不行	118
放开他的人，网住他的心	120
专心做自己，别变成爱情里的空气	122
80后女人寻夫纲要	123
80后男人寻妻纲要	124

第三章 婚姻密码

婚姻不是彼此成全，而是互补；婚姻不是你看着我，我看着你，而是两个人手牵手向前走。抛开偏见、苛求、自私以及推卸责任，敲开幸福之门，让婚姻甜蜜、充满向往。

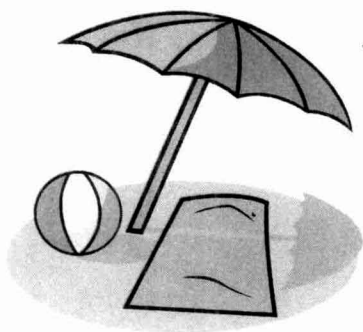
细节处表达爱意——美满婚姻的基础	131
爱要“说”出来	131
细节处的温暖	132
微笑着拥抱你的爱人	135
男人解压ABC	137
做婚姻中最好的你	141
爱情是手中的沙——掌握适当的分寸	144
家不是讲理的地方	144
猜疑会烫了爱情的脚心	145
糊涂女人最可爱	147
显微镜看缺点，放大镜看优点	149

婚前睁大双眼，婚后闭一只眼	152
雌蝶与雄狮的沟通——婚姻和谐的润滑剂	155
吵架也有艺术，管好自己的嘴巴	155
沟通的隔绝，断裂的婚姻	158
不做沉默的羔羊	161
把话“倒”出来，让幸福之花常开	164
爱需要聆听——懂得听对方诉说	168
爱需要夸奖——期待来自他的赞美	172
此情绵绵无绝期——性爱和谐的艺术	176
奏响性爱交响乐	176
完美的性生活需要与伴侣交流	177
留住“性福”的绝招	179
开启快乐的大门	181
别让“它”毁了你——婚姻“变奏曲”	184
语言暴力——婚姻的致命杀手	184
长了翅膀的婚姻	187
婚姻没有“保质期”	189
在得到与失去之间	191
无性婚姻时代	193
出轨——挡不住世俗的诱惑	195
头号杀手“婚外恋”	195
红杏为什么要出墙	197
谁动了我的爱情	199
镜子没破，千万别摔	201
临危出击，捞起婚姻沉船	205
知错知痛，找回迷途的幸福	207

第四章 职场,做个最受欢迎的 office

在职场中,男人和女人是同样的。如果想处理好复杂的人际关系,提升自己在办公室中的地位及获取晋升的机会,就得运用好自己的聪明才智,不断挖掘自己的内在潜能。

洞悉职场,沟通互动	213
职场男女沟通小窍门	213
女人驾驭职场——如何与上司和睦相处	215
与办公室“艺术”共舞	218
现代职场——做个受欢迎的office	223
忠言不一定“逆耳”	225
职场得意小秘密	230
你会读人吗?	230
做个有“城府”的上司	232
会说话,让你更受欢迎	234
有沟,一定通	237
后记	243



第一章

破解男女 PK 招法

都说女人来自于金星，男人来自于火星，女人如水，温柔多情却索爱无度，男人似火，热情刚毅却能毁灭一切而不自知。可上帝偏偏将这两种截然不同的动物凑合在一起，让他们在你对我错中度过一生，也许这就是他惩罚偷食禁果的人类的特有方式。



男人是亚当

男人是什么？

这是一个复杂的问题。到今天为止，仍没有一个准确的定义可以涵盖男人的本质特征。

英国人查理德说：“男人一生就在扮演男子汉的角色，这种角色几乎成了女人的偶像。在我们文明的社会里，处处有富有的商人，叱咤风云的花花公子，他们拥有了地位、金钱、房子以及漂亮的女人。他们真真实实地按照男人的模式，在认真地扮演着自己的角色。”



男人是善变的英雄

论到两性之间的关系、沟通、友情、差异，《男女大不同》的作者葛瑞（John Gray）说：“男人与女人的思想、感觉、反应、好恶、需要，是如此的不同。”

他们的欣赏、沟通是全然活在两个不同的星球里。

缺乏了解会导致两性关系上的重大挫折感。

当男人、女人试着用自己所认为最有效的方法，企图协助对方时，他们常会遭遇莫名其妙的反弹。

1. 女人遭遇难题时，她们的需要是谈谈她们的感觉。

男人遭遇难题时，他们的需要是独处、安静。

2. 男人如果漠视女人的感觉，在沟通中注重提供建议，而不是专心倾听，女人会觉得不被爱护。

女人如果忽略男人的意见，在互动中只顾空谈，而不遵从他的智慧采取



行动，男人会觉得不被尊重。

3. 女人如果向男人建议，男人会觉得这女人看低了我解决问题的能力。因此伤害了两者的关系。

男人如果不与女人分享他的困难，只顾自个儿埋头解决难题，女人会觉得她们被冷落。

4. 女人认为理想丈夫是个情人、伴侣。

男人认为理想丈夫是个英雄、赚钱养家者。

5. 女人认为有价值的事物是爱情、美丽、关系和沟通。

男人认为有价值的事物是权柄、能力、效率和成就。

6. 女人，传统上，看重家庭中的成员关系。

男人，传统上，看重事业上的工作成功。

7. 女人，即使心中有了问题的答案，也会向男人征询意见，她的目的其实是为了建立亲密关系。

男人，错解女人的风情，以为她的能力低下，当他认真地伸出援手，而女人提出自己的意见时，男人觉得被作弄。

★ 许多观察家认为：

男人爱看暴力电视，女人爱看爱情喜剧。

男人喜欢独立，女人喜欢姐妹群生活。

男人的反应较逻辑化，女人的反应较情绪化。

男人的沟通是为了寻找答案，女人的沟通是为了表达感受。

✿ 男人最在意什么

在一项有趣的调查中，被问及这个问题的男人几乎都不约而同地回答“面子”。男人需要有面子，男人也最怕失去面子。我们时常看到男人时时处处在捍卫面子。

从古到今，中国的家庭模式就是“男主外，女主内”，男人是一个家庭的支柱，在某些程度上，代表他在社会上的地位；而女人的形象基本上是“大门不出，二门不迈”“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗”，在家没有地位可言。



现代社会给了女人当家作主的充分权利，“妻管严”男人越来越多。在一些家庭中，丈夫表现得俯首帖耳，对妻子的话唯命是从，在家中甘愿做个小男人。

不管如何，在男人的内心深处，他的尊严是决不能有所损害的，他们的心中有一个极限，即使在“妻管严”的家庭中，当女人超过他所能容忍的限度时，他们必然会奋起“反抗”。

在夫妻两人相处的时候，他能“小”到让女人呼之即来，挥之即去；而当众人一起的时候，他会本能地维护自己的尊严，表现出他的男子汉气概。

单位有个同事老王，有一次因为他几年的心血成果终于被出版面世，高兴之余邀请我们去他家里做客。我们几个同事欣然前往。

可自我们进门起，到告别他家，他的妻子都是板着一张苦瓜脸，对我们一副爱理不理的样子。老王一个劲地给我们解释：“她就是这个样子，你们不要介意。”晚饭的时候大家喝了点酒，王夫人更是在厨房摔摔打打，拿锅碗瓢盆出气。我们几个只好知趣地告别。

刚出门就听到门内的吵架声，大家都说以后他家来不得。老王从此也不再邀请我们到他家里做客。

后来老王在同事面前诉苦说，妻子在父母面前也常不给他留面子。有时他为了哄父母开心撒谎，说特意给父母买了营养品，王夫人就会立刻拆穿，明明是别人送的，他自己不爱喝。让老王一下很尴尬。

丈夫下不了台，对妻子有什么好处？一个明智的妻子绝对不会这样做。即使她平时在家能够把丈夫指挥得团团转，但在众人面前，她都应该顾及丈夫的脸面，甚至自觉做出一副小鸟依人般温顺的样子。

无论男人还是女人，都喜欢被人赞许和恭维。与女人相比，男人更渴望被尊重、被崇拜。

男人喜欢处事得体、有分寸的妻子。所以，即使你当时对他恨得咬牙切齿，也要面如桃花，小鸟依人。永远别在别人面前让他下不来台。跟他一起维护他的尊严，包括在朋友面前、父母面前以及同事面前，让他觉得他是一个家庭的户主，一个十足的男子汉。

聪明的女人如果肯花心思维护自己男人的面子，才会把两个人的氛围经营得更加和谐。

1. 不妨向他示弱

许多时候，女人都顾不上先生的感受而做河东狮吼状，在家中还无所谓，但在外人面前，男人是很下不来台的，两人的感情会就此消耗。于是，聪明的女人学会在外人面前示弱，哪怕只是假装为之，先生就会顺坡下，并在心里感激你，一场面子危机轻轻化解，两人关系也更好，因为这是互相尊重互相关爱的前提。

2. 不妨向他装傻

女人和丈夫结婚十年，依然你依我依。她的秘诀是：给老公最大的面子。在她卧室的墙上有一个字条，上面是她制定的“家规”：第一条：历史证明老公永远正确，一切事情都由他做主；第二条：万一他不对，仍参照第一条执行。后来老公在感动之余又添了一条：夫人享有总裁决权。

3. 不妨谦和一点

不要以为你告诉了他，他就会按照你的要求去做。当我们希望得到既定的结果时，一定要为对方的接受程度考虑。比如他在刷过牙后总忘记把牙膏盖盖上，你就多说几句：“请”，而不要向他频频甩出“不要，不准”之类的话，那样他一定会欣然接受，而不会恼羞成怒，破罐破摔。

4. 懂得内外有别

不管你在家里把老公当电饭煲还是当吸尘器，一旦涉及他的面子时，一定要小心谨慎，就像手捧一件古老、珍贵的瓷器。给他足够的面子，才能获得“高额回报”。

5. 陪他一起流泪

其实男人很累，睁开眼便是各种责任和义务，他们不敢承认自己也有非常脆弱、需要关怀的时候，在他志得意满时，请给予他足够的欣赏。当他遭遇了不公和挫折时，不妨陪他一起流泪。然后尽快忘却，旧事不提。

6. 多练心提升综合素质