

<<女人这样说，男人才会听>>

图书基本信息

## <<女人这样说，男人才会听>>

### 前言

你为什么读这本书？

原因有许多：你可能刚刚订婚或者新婚燕尔，所以打算读遍天下所有关于婚姻的书籍；你可能夫唱妇随、琴瑟调和，所以希望继续保持现在的这种感觉；你可能读过我的第一本书《零吼叫养出100%的好孩子》，所以希望把心平气和的原则应用到自己的婚姻生活中去；你也有可能是因为受到了伤害。

你可能会觉得自己的婚姻状况糟透顶，而且正在每况愈下，所以急不可耐地四处搜寻关于婚姻生活的指南，试图从中得到一丝慰藉…… 无论你出于什么动机翻开了这本书，我对你只有一条建议：别忙，也许这本书并不适合你。

因为这不是一本普通意义上的婚姻指南。

也许，这是你第一次听说，长期以来人们世代相传的那些有关婚姻生活和幸福的观念不仅是错误的，也是有害的。

毫无疑问，这也是你第一次听说，在婚姻生活中，为了你和伴侣的幸福，你能做的最好的事情就是以自己为中心，不要过分地关注伴侣，转而更多地关注自我。

不管你的婚姻幸福与否，既然事已至此，请你不妨坚持一下。

不管你是正在苦苦寻觅终身伴侣的单身男女，还是准备与伴侣分道扬镳甚至诉诸法庭的已婚人士，无论你将采取什么措施，都不妨等一等。

请相信，我在本书中描绘的关于婚姻的前景足以让你的生活发生巨大改变。

所以，如果你现在的所作所为有可能进一步加深自己的窘境，那么请你暂停一下，听我把话说完。

在此，我请你抛开那些有害婚姻的种种谬论，认清我们眼前最为基本的真相。

这些真相就是：感情用事会导致沟通不畅。

如果你希望与伴侣建立起深厚持久的关系，那么最大的障碍既不是你们都没有时间，也不是你们兴趣不合，而是相互“吼叫”，即感情用事。

有鉴于此，你要做的第一步也是最重要的一步，就是学会稍事停顿并且保持冷静。

合二为一不等于绝对一致。

实际上，建立在共同利益和相互容让基础之上的关系是十分肤浅的。

在这个变幻莫测的世界里，只有把夫妻关系建立在个人诚信之上，你的婚姻关系才会变得深厚而持久。

学会真实的自我表达。

这是你唯一需要学会的沟通技巧。

因为所谓“沟通”，绝不是虚情假意地你说我听，而是一种通过语言和行动，对自己观点、喜好、立场和意图的真实自我表达。

只有这样，伴侣才有可能真正了解你。

不要为了息事宁人而避免摩擦。

如果希望与伴侣建立起亲密无间的、发自内心的、“性”福美满的关系，与其为了避免摩擦而息事宁人，不如干脆来一次正面冲突。

如果希望自己的婚姻温馨美满，就必须经历炽热的战火。

对于这一点，纵观人类历史，无论何种社会，无论何种家庭，每对夫妇都概莫能外。

而只有那些在每场婚姻战火中都保持冷静、以诚相待的夫妻，才能够建立起温馨美满、亲密无间的关系。

亲密无间，从我做起。

人人都渴望那种密不可分的关系，而勇于向伴侣袒露最真的自我、感情和欲望，是收获这种关系的唯一途径。

上述真相可能与你在日常生活中听到的那些关于婚姻的观念格格不入，如果是这样，那么这本书很可能不适合你。

此外，也许你并不打算去发掘任何有关婚姻的前所未闻的“真相”，而只愿墨守成规，并按照时下

## <<女人这样说，男人才会听>>

盛行的技巧去控制自己的妻子、管好自己的丈夫。

果真如此，你也许应当去读其他人的著作。

在我看来，只有清楚意识到自己的处境以及在这种处境下所有可供选择的余地时，人们才有可能采取最佳行动。

无论采取什么行动，你的选择并不取决于他人，而完全取决于自己。

但我相信，如果你希望从根本上改善自己的婚姻生活，并与伴侣建立梦寐以求的亲密关系，那么答案就在这本书里。

在这里，我将会通过不计其数、生动形象的真实案例，向大家阐述一些足以改变人生的婚姻生活原则。

正是由于勇于选择，并做到了头脑冷静、心态成熟、循序渐进，这些案例中的主人公才告别了每况愈下的关系，从而打造出幸福美满的婚姻生活。

虽然为了保护隐私，书中的人名和细节有所改动，但这些案例的确存在于我们的日常生活之中，说不定其中就有你的影子。

但是，仅知道这些还不够，接下来，你一定要坚持下去。

要坚信你能够彻底改变自己的婚姻乃至生活。

也许你没有意识到：就在你感到身陷窘境、穷途末路时，不远处就是柳暗花明又一村。

最重要的是，要坚守自己的真诚，坚守自己内心深处最为真实的那一部分。

所谓“真诚”，是指当你默然不语时内心深处真正的想法，它让你知道什么才是人生中最为基本的原则以及最为渴望的梦想。

正是这种真诚让你勇于向伴侣承诺“我愿意”，也正是这种真诚让你继续这样做。

而且，只有当你以诚相见时，才会承认无论是人生还是婚姻都充满了磕磕碰碰，如果没有应对挑战和发掘真相的勇气，那就不会取得任何进步。

只有当你以诚相见时，你才知道自己最希望的究竟是什么，因此你才打算通过本书证实自己内心深处最为渴望的梦想，即打造幸福美满的婚姻生活，与伴侣建立一种前所未有的、温暖而又成熟、宁静而又持久的亲密关系。

如果你渴望这种关系，那就必须首先打破一些众所周知的观念。

所以，我在这里再次重申——别忙，如果你真的打算继续读下去，那就要准备好经历一次思想上的碰撞，而这种碰撞会将人们所熟知的世俗的婚姻观念搅得天翻地覆。

只有这样，你才能够停止那些不切实际的幻想，并朝着你最为渴望的、温馨亲密的婚姻关系进发。

相信自己，坚持下去。

哈尔·爱德华·朗克尔

## <<女人这样说，男人才会听>>

### 内容概要

下了班，你买菜、做饭、接孩子，他却跷着二郎腿看电视；  
明明是婆婆不对，可他却认为都是你的错；  
周末，他跟朋友一泡一整天，也不抽点时间多陪陪你；  
亲热时，他想那样，你想这样，最后总是别扭收场……  
说也说了，吵也吵了，冷战也冷战了，为什么就是没用？

本书将会告诉你：女人要这样说，男人才会听！

希望他假日多陪陪你，  
与其说：你到底要我还是要朋友？

不如说：带我一起认识你的朋友好吗？

看不惯他那副“双面胶”的模样：  
与其说：你爸你妈……  
不如说：这件事你怎么看？

要让他乖乖做家务，  
与其说：你就不能帮我打扫一下房间吗？

不如说：我俩一起打扫咱们的屋子吧！

渴望与他共享鱼水之欢，  
与其说：今晚，别再那样了好不好？

不如说：亲爱的，有些事我想和你试试。

这些方法，全都出自本书作者哈尔夫妇  
倾囊相授的“零吼叫”终极幸福秘籍，  
它能帮助你：  
把控诉变为倾诉  
把质询变为征询  
把指责变为负责  
把不满变为美满  
脾气没了，福气到了！

多洒香水，少吐苦水！

## <<女人这样说，男人才会听>>

### 作者简介

哈尔·爱德华·朗克尔（Hal Edward Runkel）：从“逃跑新郎”到贴心丈夫  
资深婚恋情感专家

“零吼叫”生活理念首倡者

《纽约时报》畅销书作家

哈尔·朗克尔15年来致力于研究家庭关系的改善。

他曾多次接受NBC《今日秀》等1

000多家媒体的采访和报道，是《今日热点》及多家电台的特邀嘉宾，并在许多组织中和集会上发表过演讲。

他的第一本著作《零吼叫养出100%的好孩子》脍炙人口、畅销不衰。

珍妮·朗克尔（Jenny Runkel）：从“绝望主妇”到幸福女人

珍妮·朗克尔从事写作、编辑和出版工作长达15年。

她还经常就女性人际关系问题在各大出版物上发表文章，每周的读者多达50000人。

哈尔与珍妮已结婚17年。

当初，他们的婚姻生活也曾遭遇瓶颈，自从运用“零吼叫”理念后，他们过上了幸福的生活。

现在，他们和两个孩子一起住在亚特兰大。

他和她的婚姻“华丽转身”，

秘密究竟何在？

答案就在本书中……

## <<女人这样说，男人才会听>>

### 书籍目录

亚马逊读者五星级评论

前言 今天，你“吼叫”了吗？

自序 婚姻谎言：谁的声音骗了你？

第1章 头脑越冷静，婚姻越温馨  
亲密相拥，一个遥不可及的梦？

事情总朝你担心的方向走？

重要的不是他怎么想  
亲爱的，有话好好说  
他的改变源于你

第2章 戳穿把婚姻逼上绝壁的千年谎言

那些美丽的婚姻谎言

谎言1：必须满足彼此的需求

谎言2：信任 and 安全感无可替代

谎言3：合二为一就意味着永不分离

第3章 “零吼叫”经营出不抱怨的婚姻

吼叫，让婚姻伤痕累累

我们都不再是小孩子了

深入“我”，靠近他

不妨从头再来一遍

第4章 结婚了，你的时间都给了谁？

你们的时间谁说了算？

你的时间你做主

让“你们的时间”和“你的时间”和平共处

“你究竟是要网球，还是要我和孩子？

”

第5章 把亲戚从你们的婚床上赶下去

“双面胶”的痛苦：一边是老妈，一边是老婆

婚床上应当只有你们两个人

从“被忽视的新郎”到“半个儿子”

你不能选择亲戚，但可以选择如何对待他们

“夹心饼”男人该何去何从？

第6章 “懒汉”老公居然开开心心做家务了

你刷锅，我洗碗？

究竟是谁点燃了家务战火？

不要给他贴上标签

这到底是谁的家？

## <<女人这样说，男人才会听>>

“懒汉”丈夫与“管家”妻子的和解

累了一天，他在看电视，而她还要洗碗

第7章 “零吼叫”婚姻让你性福美满

美妙的性是一场不可捉摸的冒险

裸露的不只是身体

告诉他你要的

“我们距离上次性生活多久了？”

”

第8章 亲密，绝不只是肌肤之亲

从今天起，说“我想”，不说“你想”

给他一个拒绝的机会

开始你的勇者之旅吧

你，就是一切问题的答案

第9章 爱他，就成为他的最爱

到底是喜欢还是爱？

寻找灵魂伴侣，不如成为他的最爱

后记 冷静，是为了保温爱情

## <<女人这样说，男人才会听>>

### 章节摘录

古往今来，男婚女嫁、喜结连理似乎就是为了能够与别人建立某种亲密的关系。

实际上，人们一直都在渴望能够与某人一起体验这种私密的、排他性的关系。

时至今日，这种渴望仍然没有丝毫减弱：我们希望能够选择自己的意中人，同时也希望意中人能够钟情于自己；我们希望向伴侣倾诉衷肠，同时也希望他向自己吐露心声；我们希望与伴侣建立起某种独一无二的联系与坚不可摧的结合，这种结合不仅能够超越一切危机，胜过任何承诺，而且会让我们变得更加强大。

亲密相拥，一个遥不可及的梦？

也许你会认为，不是任何人都渴望建立那种亲密的关系。

也许你心存疑惑：你的伴侣和你是否都愿意继续保持这种亲密关系？

也许你会怀疑，你们之间是否真正存在过或者是否能够建立起这种关系？

如果你的心里存在以上某种担心或者困惑，那说明你仍然渴望拥有这种亲密关系。

和你一样，你的伴侣同样渴望拥有这种关系。

我们人人都渴望拥有这种关系。

为什么要这样说呢？

首先，我们可以参考一下最近的相关研究，其结果与我作为一名婚姻家庭问题专家的临床经验不谋而合。

这些研究报告显示，无论是男性还是女性，绝大多数人都会强烈渴望与别人建立某种亲密关系。

在这份报告中，大多数男性承认对此心驰神往。

为什么这些人婚姻失败之后仍然心向往之，即使明明知道第二次、第三次婚姻失败率高达65% ~ 75%，也在所不惜呢？

此外，为什么几乎所有调查报告都表明：已婚男人不仅生活得更幸福，事业更成功，而且也更长寿？

调查结果显示，女性同样渴望亲密关系。

虽然在过去的40年中，女权主义取得了长足的进步，但觉醒后的妇女仍然没有放弃追求这种亲密关系。

虽然有研究表明，女性婚后的健康状况、幸福指数和寿命都大打折扣，但这并没有阻碍她们跨入婚姻殿堂的步伐。

其次，电视剧也是最好的证明。

无论是制片人还是广告商都最清楚不过：人们最希望看到的，是那种亲密无间、罗曼蒂克的情感联系。

还有，人们为什么会偏爱某种香型的除臭剂？

为什么会对警匪片中的欢喜冤家如此着迷？

为什么会为了延长勃起时间而服用小小的蓝色药丸？

——为了获得亲密关系。

为了它，人们甚至不惜牺牲自己的健康与生命；为了它，男婚女嫁才应运而生。

人们以为，结婚就必定意味着夫妇两人应该心心相印，但在本书里，我探讨的却是婚姻问题。

显然，在我看来，许许多多已婚夫妻和待婚男女仍然在为建立并维持这种贯穿一生的亲密关系而烦恼纠结。

同样，作为一名婚姻问题专家，我每个星期都在为相同的问题而探索。

既然我们已经步入了婚姻的殿堂，那为什么我们仍然需要寻求帮助呢？

究竟是什么地方不对劲呢？

是我们自己的婚姻出了问题呢，还是所有人的婚姻都出了问题？

究竟是什么原因让我们无法体验并且享受这种人类最为渴望的亲密关系？

只有学会保持冷静的头脑，婚姻才会变得温馨而长久。

问题的症结在于：我们向伴侣大吼大叫得太多了。

我们要么在婚姻中对着伴侣吵吵嚷嚷，要么在内心里对着自己大声吼叫。



## <<女人这样说，男人才会听>>

之所以会出现这样的情况，是因为我们为现在的婚姻关系感到烦恼。

由于人们不知道在婚姻中怎样去处理夫妻之间与生俱来的差异，所以才会向伴侣大吼大叫。

当我们希望与他人建立亲密关系时，才会结婚。

我们认为，只要这样，就不必再为彼此的差异而忧虑，而且会变得亲密无间。

但是当我们发现，事实上并未因此而与伴侣更亲密时，就会烦恼备增，于是就向伴侣大吼大叫。

具有讽刺意味的是，大声吼叫并不能拉近彼此之间的距离。

恰恰相反，我们越是朝着伴侣吼叫，我们的关系就会变得越发疏远。

反之亦然。

也许你会想：“可是我从来都没有朝伴侣大声吼叫呀！”

”没错，过去我也是这么想的。

实际上，这里所说的“吼叫”并不只是指提高嗓门大声吵嚷。

其实，大吼大叫是一个人情感上的反应，也是每个人都可能遭遇的婚姻大敌。

如果你让自己焦虑的情绪战胜了理智思维，那么用“感情用事”这个词语来形容你的表现也许再合适不过了。

所谓“感情用事”，就是指让自己最为糟糕的恐惧或者焦虑情绪、而不是至高无上的处世原则来作出选择。

一旦这种情绪在一个人的内心占了上风，那么他最终就会自食其果，看到最不想看到的事情发生。

以上结论并不只源于我的临床经验。

事实上，作为一名婚姻问题与“零吼叫”原则专家，我对此有着深刻的切身体会。

<<女人这样说，男人才会听>>

后记

## <<女人这样说，男人才会听>>

### 媒体关注与评论

在大多数人心中，婚姻是座围城，束缚自由，让人远离美好时光，而本书会告诉我们：如何通过“零吼叫”，表达真实的自我。

——两性关系专家 马丽 “男人赚钱养家，女人貌美如花”的生活方式已经OUT了，这本书教会我们，除了“YES, I DO”之外，“在一起”才更重要。

——《爱丽》杂志主编 凤伟伟 美满的婚姻远比热恋要来得艰难。

从一个人的生活过渡到两个人的相濡以沫，需要冷静，更需要关注自我。

——资深心理咨询师《爱情有毒》作者 卢悦 许多女性常抱怨：不管说什么，老公都只当耳旁风！现在好了，这本书告诉我们：不必争吵，心平气和地沟通也能获得你想要的结果。

——《淑媛》杂志出版人兼主编 易虹

## <<女人这样说，男人才会听>>

### 编辑推荐

《女人这样说,男人才会听》：15年婚姻咨询经验，囊括亲身经历和上千个真实婚恋案例。全球首席“零吼叫”专家携爱妻和你一起分享美满婚姻的私房心经！两性关系专家马丽、《爱丽》杂志主编凤伟伟、资深心理咨询师《爱情有毒》作者卢悦、《淑媛》杂志出版人兼主编易虹，强力推荐。

## <<女人这样说，男人才会听>>

### 名人推荐

在大多数国人心中，婚姻是座围城，婚姻是束缚自由、放弃美好时光的开始，而《女人这样说，男人才会听》这本书让你眼前一亮，它会告诉如何在婚姻中坚持表达真实的自我。

——两性关系专家 马丽美满的婚姻远比热恋要来得艰难。

从一个人的生活过渡到两个人的相濡以沫，需要冷静，更需要关注自我。

——资深心理咨询师、《爱情有毒》作者 卢悦许多女性朋友常抱怨：说什么老公都只当耳旁风！

现在好了，这本书告诉我们：不必争吵，心平气和地沟通也能获得你想要的结果——《淑媛》杂志出版人兼主编 易虹

<<女人这样说，男人才会听>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>