

<<男生向东走，女生向右转>>

图书基本信息

书名：<<男生向东走，女生向右转>>

13位ISBN编号：9787509207727

10位ISBN编号：750920772X

出版时间：2011-8

出版时间：中国市场出版社

作者：安妮·利奥内

页数：237

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>

<<男生向东走，女生向右转>>

前言

你花多少时间和精力来考虑男女关系这个问题？

你对当前的状态是否满意？

抑或你希望和你的搭档之间的关系更有激情、更加密切和牢固？

如果单身，你认为自己能够找到完美搭档的概率是多少？

我们内心都有一种想与他人建立关系的渴望，这是我们想形成关系的驱动力基础。

对一些人来说，这种渴望很容易就能表达出来，而有一些人却觉得与其他人建立真正的关系很困难。

我们的内心有一股强大的勇气，它使我们能够冒着风险向他人敞开心扉。

在爱情里绝对没有一条安全通道，而且谁也不知道这条路会通向哪里、有多长，在路上会遇到什么样的经历。

但我们切实地知道，当我们感受到爱时，我们感觉更有活力、更加膨胀和完整——无论是对自己还是对另一半而言。

爱，是我们共有的一种基本需要。

没有爱，我们就不能感觉到真正的幸福和满足。

无论我们有多成功或对自己有多强的自知，真正的乐趣都来源于我们与其他人进行分享。

但是，我们对此会感到强烈的自相矛盾，因为我们并不总是开放地在关系中展现自己。

对于我们中的许多人来说，更加亲近和展现真我既是一种愿望，也是一种折磨。

那么我们如何能克服恐惧，学会敞开心扉，从而得到深刻而忠诚的爱情呢？

我们该做些什么？

如果你愿意成长，并希望在生活中拥有更多的爱，享受满意而亲密的恋爱关系，那么这本书正好适合你。

享受这个过程吧。

为什么人们常说：男生向东走，女生就右转？

<<男生向东走，女生向右转>>

内容概要

你所拥有的关系是你一直所期望的吗？
抑或你和伴侣之间的关系中还有很大的空间没有满足？
如果你现在没有伴侣，你是不是并不能够吸引你生命中所期待的那个人的注意？
我们如何使与爱侣的关系达到理想的质量呢？
而且，我们做得到吗？
我们确实有选择。
我们可以选择保留对于美好关系的幻想和旧模式，尽管它们与现实不符或者并不能够带来幸福的希望。
我们也可以学习面对当前在找寻最佳伴侣时所遇到的能让关系满足的挑战，从而建立全新的关系概念。

如果我们选择后者，关系就可以成为让我们进一步了解是什么使我们选中伴侣的途径。
明白了这一点，我们就能更加清楚自己需要什么，以及如何满足自我需要。
如果缺乏这一了解，我们就如同在黑暗中摸索。
因此，如果你现在没有与任何人交往，如何找到你的真爱？
如果你在和人交往，如何让你们的关系更有活力、与日俱增？
这些问题的答案不是唯一的。
但是，随着你对安妮·利奥内编著的《男生向东走，女生向右转》的阅读，更多地把关系视为一个过程，你会渐渐发现如何与你自己以及你的伴侣拥有最佳的关系，或者你单身的话，如何吸引最适合你的伴侣。
《男生向东走，女生向右转》每个章节会带你进入这个过程，并且给你带来指引、见解和启发，教你如何：提升自我价值和自我认知；打破消极模式的再现；理性地选择伴侣；吸引你的最佳匹配；掌握保持健康、快乐关系的艺术。

<<男生向东走，女生向右转>>

作者简介

安妮·利奥内是一位专业的生活教练，在培训指导和个人发展方面都有多年的经验。她经营着一家为个人发展和职业发展提供一对一指导的机构。同时她还是一位职业星象学家。她出版了关于生活指导方面的一些书籍，并且对于帮助激励他人开发潜能有着浓厚的兴趣。

<<男生向东走，女生向右转>>

书籍目录

序：男生向东走，女生向右转

导言：星象学告诉你怎样获得爱情

1 认识你自己：为什么男生向东走，女生就右转

2 建立积极信仰并改变你的期望

3 成为沟通专家

4 改变恋爱关系类型

5 选择你的最佳匹配

6 享受安定而和谐的关系

7 忘掉过去

8 把恋爱关系看做是正在进行的工作

9 从此以后快乐的生活

附录 人际交往中的身体语言

<<男生向东走，女生向右转>>

章节摘录

你能听出对方的弦外之音吗 人活一世，一大半的时间要听别人说话。

所以，是否懂得听别人说话，直接关系到沟通交流的成败和人际关系的好坏。

无论是什么样子的交流，大小、正式或非正式，至少有两种角色存在：说话的人和听话的人。这两种角色并不是固定不变的，而是由参与交流的所有人轮流扮演。

大多数人喜欢说话，美国有线新闻网的著名主播Larry King曾经这么说：“每个人都喜欢跟我抢话筒！”

”是的，我们都喜欢滔滔不绝地说，很少认真地听别人说话。

Larry King天天访问不同的名人：政要、巨商、社会名流等；不妨注意一下他在节目中的表现——Larry King多数时间是扮演听者的角色。

聆听 当别人跟我们说话，我们开始扮演听众时，我们到底有没有在听呢？

还是耳边风吹过就算了？

其实我们的身体动作已经告诉对方答案了。

任何一种想被传达的信息都包含三项要素：· 说出来的字句 · 说话者的肢体动作 · 弦外之音 先前说过，用字措辞很重要，但是如何让别人注意到我们的优雅措辞呢？

记住，对方已经看到我们，也听到我们说的话了，并已经决定是否要继续和我们有所交流或互动。

那我们怎么知道对方的想法呢？

这些想法会表现在哪些方面呢？

通常只要用心看对方的举止，仔细听对方非文字的语言，就可以把对方的心思猜到十之八九。

什么叫做非文字的语言？

这不是无声的语言，有声音！

简单地说，就是一个人说话的音调高低、节奏快慢、口气态度，等等。

一个人快乐地说“我同意！”

”和被逼无奈地说“我同意！”

”两者的口吻绝对不一样。

不一样在哪里？

就在“非文字”的语言上。

听别人说话有多重要呢？

让我们来看一些关于成功人士的成功因素的研究结果。

其中一个共同的特点就是擅长“聆听”。

他们运用恰当的举止和非文字语言，让别人知道他们在很认真地听，然后在合适的时间，提出贴心诚恳的建议。

他们的言行让别人感觉到一种心灵的共鸣，听话与说话之间，他们取得了一种令人欢喜的和谐。

这些人在听话的同时，不只是听到嘴里吐出来的文字，最重要的，他们看到文字之外的语言，听到隐藏在字里行间的意义。

大部分时候，我们用文字表达的思想，远远少于心里真正想说的话。

所以，如果一个人能猜出我们心里真正的意思，那会得到多大的认同呢！

说话的音调是组成非文字语言的第二元素。

一句话的意义，有百分之九十是通过说话的音调来表达的。

用不同的音调说同样一句话，别人听起来，意思是不一样的。

一般人虽然听到一句完整的话，经常是左耳进右耳出，跟没听到一样。

如果我们听话的时候，能把眼睛和脑子全部用上，那一定能听到比文字本身更完整的意思。

在会议上或日常生活里，我们只要觉得对方似乎有相反意见的时候，就很轻易地说是对方没听到重点。

事实上是否真是如此？

有没有可能是我们说话的音调问题，让对方迷失了所谓的重点？

<<男生向东走，女生向右转>>

或者我们的肢体语言给了对方错觉？

让人家以为不过是顺带一提？

用心聆听 聆听，是帮助我们了解他人思想的重要方式；同时加以合适的回应，不但是礼貌，而且也是建立彼此互信关系的第一步。

但是，我不得不说，大部分人的耳朵都是装饰品，因为大部分的人从来没认真听过别人说话。

或者更糟糕的，听懂一半，瞎猜一半。

听话，不仅仅是靠耳朵，还要靠眼睛。

想想自己说话的时候，只动嘴巴吗？

脸上一定有表情，声调一定因事情的不同而改变，手脚也一定有相应的动作。

既然自己是这样的，别人难道会不一样吗？

我们还有一种共同的趋势，就是如果处在只能听、不能发表意见的时候，通常耳朵会自动关闭。

大部分人是怎么听话的呢？

大部分人听对方说话，仅仅是因为要知道等会儿怎么回复对方，如此而已。

听和聆听 听和聆听有什么不同？

简单地说：听，是一种生理行为，声音进入耳朵，传达到脑子。

聆听，则是一种心理行为，声音进入耳朵，传达到脑子，转化为有意义的思想。

有人可能会问了，声音既然都到了脑子，难道不会自动转化成思想？

很遗憾地告诉大家：不一定！

中国有句老话：视而不见，听而不闻。

就是到达脑子的声音，还是声音。

要变成有意义的思想或知识，必须经过思考，才能赋予声音合适的意义。

听而不思考，就是所谓的听而不闻，各位一定经历过！

年轻的时候，在课堂上，老师说得口沫横飞，你呢？

想着隔壁班的女孩今天有没有来上课。

当然，也不是完全听不到，耳朵里还是飘进一些上课的内容，所以当老师问你“宰予昼寝”何解时，你的回答便是：“就算杀了我，白天也要睡觉！”

“好吧，别惹麻烦了，听到老师的解释了，也在心里复述一次；不过，老师的解释只在脑子里停留半分钟，然后就消失了。

为什么会这样呢？

因为没有真正地思考，就像雁过寒潭一样，雁去潭不留影。

所以，所谓的聆听，除了听到对方说话、思考对方说话的内容，更重要的是，要看到（或听到）对方怎么说，换言之，真正的聆听，不只是用耳朵听，还要用眼睛看，然后在脑子里综合思考。

让别人知道我们真的在听他说话 如果我们很认真地听别人说话，但是表现出来的模样却是心不在焉，对方自然也就懒得理会我们了。

所以，如何让对方知道我们真正的心思呢？

现归类为以下三点： 1.适时地看看对方； 2.适时地以点头或摇头的方式表达简单的回应； 3.自然地重复对方的肢体语言。

适时地看看对方，是一种变相的鼓励，表示自己很有兴趣听对方继续说下去。

想想自己说话的时候，是否喜欢对方的眼睛四处转来转去？

会不会觉得那是一种漠视？

还会想继续说下去吗？

乍看之下，点头和摇头似乎只能表达简单的同意或不同意，其实不然，尤其对讲话的人来说，不管对方是点头同意，还是摇头表示不赞成，对方都会感激有人认真地在听自己说话。

基本上，点头的意义更为正面，大致可以分为五种： · 鼓励（嗯，听起来真不错）； · 表示兴趣（请继续说下去）； · 明白了解（哦，我知道你的意思了）； · 强调正确（对，就像你说的这样）； · 赞同（好，我照你说的去做）。

点头是人们天生就会的动作，摇头也是与生俱来的反应。

<<男生向东走，女生向右转>>

很简单，摇头就是代表“不”，刚出生的婴儿都懂。

当妈妈喂婴儿喝奶，如果小宝贝不想吃，他就把头摆到一边去；所有的人都知道，这孩子不要吃或吃不下了。

因为无法善用点头、摇头这么简单的肢体语言，很多人难以发展良好的人际关系。

前面说过了，仅仅一个点头，就可以阐述五种正面的信息；你只是点个头，对别人却是意义重大。

如果你半天都把脖子僵在那儿，脑袋跟石像似的，那么对方会渐渐产生下面两种想法： 1.你根本是心不在焉； 2.你对话题不感兴趣。

仔细收看一些访谈节目，注意看主持人的举动，你会发现有经验的主持人会频繁地点头，借此让上节目的嘉宾更能放开来说话。

219-226

<<男生向东走，女生向右转>>

编辑推荐

为什么你得不到爱情？

你还在用大量的时间来打扮和化妆？

你明白最吸引他/她的是人格魅力吗？

每一位恋人必知必会的黄金法则！

人人都有潜力创造绝佳的恋爱关系！

安妮·利奥内编著的《男生向东走，女生向右转》教你改变现在的恋爱关系，学会如何吸引完美伴侣，了解重复消极模式的原因，并改变这些模式。

在生活教练和星象学家的一对一指导下，仔细认真地研究你人生中最重要的事：建立一个亲密、安定、美好的恋爱关系，找到生命中的真爱……

<<男生向东走，女生向右转>>

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>