

# 女人这样说，男人才会听



[女人这样说，男人才会听\\_下载链接1](#)

著者:〔美〕哈尔·爱德华·朗克尔 珍妮·朗克尔

出版者:广东人民出版社

出版时间:2012-4-1

装帧:平装

isbn:9787218075846

在《零吼叫养出100%的好孩子》（ScreamFree Parenting，重庆出版社2010年1月出版）一书中，作者哈尔·朗克尔（Hal Runkel）向成千上万的父母传授了如何使家庭生活变得更好、更有价值的秘诀。现在，朗克尔携“零吼叫”系列之《女人这样说，男人才会听》回归，告诫夫妻双方在面对冲突时应该保持冷静、对自己负全部责任，并增加对彼此关系的责任感，只有这样，才能拥有亲密、温馨、美满的婚姻生活。

每一对宣誓结合的夫妻在说“我愿意”三个字的时候，都很难想到未来的婚姻生活将意味着什么——蜜月期短得让人难以置信，生活压力大得令人喘不过气，孩子、按揭、健康等问题应接不暇……而这其中，冲突的产生更是难以避免——两个不同的个体生活在一起，必然会存在态度、感情上的分歧。这要么导致大大小小的争吵不断，要么使问题隐而不发、越积越多。在这本实用性极强的夫妻关系指导手册中，作者朗克尔教导夫妻双方应如何面对日常婚姻生活中的冲突，并通过巧妙利用这些冲突，使家庭关系变得更加紧密、坚固。

全书事例丰富、贴近生活，文笔诙谐、幽默轻松。作者对时下通行的婚恋观念进行了反驳，主张夫妻关系应该朝着“亲密而独立”的方向发展。他揭示了六种可能导致婚姻破裂的导火索，包括：

- \* 时间问责
- \* 小家庭之外的大家庭
- \* 家庭财务
- \* 家庭管理
- \* 孩子培养
- \* 夫妻“性”福

以上可以说是夫妻生活中必然会遭遇的六大难题，究竟怎样才能顺利度过难关，实现个人与夫妻双重意义上的胜利呢？作者将会一一带给你答案。对于任何想要加强相互之间的纽带、并通过和谐婚姻实现和谐世界的夫妻来说，《女人这样说，男人才会听》绝对不容错过。

作者介绍:

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1000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50 000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……

目录: 亚马逊读者五星级评论	4
前言 今天，你“吼叫”了吗？	7
自序 婚姻谎言：谁的声音骗了你？	15
第1章 头脑越冷静，婚姻越温馨	19
亲密相拥，一个遥不可及的梦？	20
事情总朝你担心的方向走？	26
重要的不是他怎么想	28
亲爱的，有话好好说	32
他的改变源于你	36
第2章 戳穿把婚姻逼上绝壁的千年谎言	39
那些美丽的婚姻谎言	42
谎言1：必须满足彼此的需求	43
谎言2：信任 and 安全感无可替代	49
谎言3：合二为一就意味着永不分离	52
第3章 “零吼叫”经营出不抱怨的婚姻	57
吼叫，让婚姻伤痕累累	59
我们都不再是小孩子了	62
深入“我”，靠近他	69
不妨从头再来一遍	75
第4章 结婚了，你的时间都给了谁？	81
你们的时间谁说了算？	83
你的时间你做主	86
让“你们的时间”和“你的时间”和平共处	90
“你究竟是要网球，还是要我和孩子？”	93
第5章 把亲戚从你们的婚床上赶下去	101
“双面胶”的痛苦：一边是老妈，一边是老婆	103
婚床上应当只有你们两个人	104
从“被忽视的新郎”到“半个儿子”	108
你不能选择亲戚，但可以选择如何对待他们	111
“夹心饼”男人该何去何从？	114
第6章 “懒汉”老公居然开开心心做家务了	121
你刷锅，我洗碗？	123
究竟是谁点燃了家务战火？	125
不要给他贴上标签	131
这到底是谁的家？	133
“懒汉”丈夫与“管家”妻子的和解	136
累了一天，他在看电视，而她还要洗碗	142
第7章 “零吼叫”婚姻让你性福美满	147
美妙的性是一场不可捉摸的冒险	150
裸露的不只是身体	153
告诉他你要的	156

“我们距离上次性生活多久了？” 162  
第8章 亲密，绝不只是肌肤之亲 169  
从今天起，说“我想”，不说“你想” 171  
给他一个拒绝的机会 176  
开始你的勇者之旅吧 178  
你，就是一切问题的答案 184  
第9章 爱他，就成为他的最爱 187  
到底是喜欢还是爱？ 189  
寻找灵魂伴侣，不如成为他的最爱 191  
后记 冷静，是为了保温爱情 201  
· · · · · (收起)

[女人这样说，男人才会听\\_下载链接1](#)

标签

婚姻

情感

心理学：婚姻家庭

女人这样说，男人才会听

两性

爱情

沟通

心理学

评论

有些观点很新颖

-----  
我也是神经病...受刺激了才会买这书 翻看了下 基本都是废话 道理都明白  
关键得看能不能做得到

-----  
这本书和非暴力沟通的内容有重叠，都是需要真诚地表达自己的感受。

-----  
读完了。可能是因为跟我一贯的思想差不多吧。。所以觉得用处不大。但是还是有帮助  
的。

-----  
[女人这样说，男人才会听\\_下载链接1](#)

## 书评

“吼叫”是指发生冲突时夫妻双方表现出的不冷静、不理智和不成熟行为。  
夫妻之间相处，吼叫到底有没有必要？不管平时表现多优雅的女人，一旦吼叫起来，虽  
然威猛无比，形象也毁的彻底。所以，女人如果不想在人前展示真性情，就要适度控制  
自己的情绪，不然以后再想挽回失败的形...

-----  
我已经记不得自己有多少次提高了分贝，可是说出来的话居然前后不接磕巴的厉害，一  
点也不像平时和风细雨时的自己，平时的自己说话是讲逻辑的。就像是哈尔·  
爱德华·朗克尔所言，那个时候的自己，已经爆发了，紧接着而来的是“失控”。人在  
失控状态下，甚者有“激情杀人”的...

-----  
我不知道这世界上是否存在夫妻之间没有吼叫、没发生过争吵的婚姻，我愿意怀着美好  
的愿望相信世上有这样美满的婚姻。不管相不相信，我们终究要走进婚姻，终究要努力  
把婚姻经营好，基于此，从自身做起，尽量做到对家中的男人——老公不吼叫，努力打  
造美满婚姻。作者提出“零吼...

-----  
对于婚姻，恐怕每个女人心中都有一本小九九，想要获得美好而又幸福的婚姻，想要拥  
有让人艳羡的婚姻，可是事实总是会让人生出万般无奈，幸福的婚姻看起来似乎遥不可

及。那么，到底如何才能打造美满幸福的婚姻呢？这个看法又是众说纷纭，各有各的观点，我们不能笼统地去给幸福婚...

-----  
阅读这本书时，不小心被儿子看到封面上的书名，他好奇地念完《女人这样说，男人才会听》后问：“妈妈，这本书的名字好有趣啊！那女人怎么说男人不会听呢？”我沉思片刻答：“嗯……比如说当你爸爸该洗澡的时候，我捂着鼻子嫌弃地大喊：‘哎呀！臭死了！都臭成这样了你怎么还不...’

-----  
恋爱总是美好的，婚姻总是令人踌躇的，婚姻就是坟墓，这句话给人的影响可谓深刻，甚至造成了一些心理阴影，但看所有婚姻中的男女，总是少不了柴米油盐外的争吵和抱怨，不免让人恐慌，而无论从传统伦理道德观念还是个人情感的诉求来说，婚姻几乎都成了人们的必经之路，而在...

-----  
虽然我还么有走进婚姻的殿堂，但是每天和男朋友吵来吵去早就让我身心俱疲，但是又不想分手，一直不明白他为什么总是喜欢和我对着干。看到这本书，如获甘霖。原来一句话，一个意思，换个角度或者换个说法，就可以达到意想不到的效果。每次周末我都得求着男朋友和我去超市买东西...

-----  
收到这本书之前看到一位同事说：零吼叫能打造完美婚姻？难以相信啊，不过还是来一本看看吧。这是我很赞赏的态度，看书之前有自己的观点并不是固执己见，说的有理便听，没道理弃之一旁就好了。犯不着跪地膜拜或者口诛笔伐不共戴天的，反而越发显得自己没教养。书中的东西，即使...

-----  
我不是一个能言善辩的人，所以常常觉得自己处处吃亏，这种感觉也带到了婚姻中，最开始的几年，我们像所有的夫妻一样，争吵矛盾是家常事，但那时还有爱情的温度，于是虽然我们时常冷战，但过后却依然保持着一颗积极努力的心。但是随着时间的推进，我发现自己越来越不喜欢用沉默...

-----  
在一个家庭中，夫妻双方是两个浑然一体，却又有着独立个性的组成部分。作为组成一个家庭的男女双方到底如何才能打造完美的婚姻呢？方法肯定有很多种，但是哪个才是最为合适的呢？相信每个重视自己婚姻的男女都在不断地思考着这个问题。从理性的角度而言，《零吼叫打造完美婚...

-----

[女人这样说，男人才会听\\_下载链接1](#)