| 关键词+ | 原文 | 感悟 |
| --- | --- | --- |
| 女性面对暴力和惊吓的态度 | 你和另一半正搭乘一辆拥挤不堪的公交车前往目的  地，这时有一人使劲推开了你们挤了过去，你的伴侣甚至  因此差点摔倒在地。对此，你会怎样做？  搂住伴侣，当作什么都没有发生。 | 我以为让对方道歉更展示对女性的保护。但是女性更希望在心理和生理上感到安全。  社会会对女性灌输出示柔弱、保护和依赖的观念，这可能导致女性更倾向于表达害怕而不是愤怒。另外，女性可能也受到避免冲突和保持和谐的社会期望影响，这可能使她们更倾向于回避愤怒情绪。  即，女性希望世界和平  女性感受到恐惧的频率比男性高很多女性会对在背后开枪这个实验感到恐惧，而男性却感到愤怒，甚至有一些男性会想要对着实验人员开一枪，也让他们感受一下 |
| 为什么女性喜欢兵哥哥消防员  信任感与安全感 | 女人觉得消防员很性感，这可不是因为他们有小胡子，而是因为消防员能让女人觉得很有安全感。他们是优秀的男人，而你也可以做到。 | 女性希望自己的伴侣能够在关键时刻保护自己，在心理身体上。 |
| 男人都倾向于消除情  绪，而非协调情绪 | 如果男人试图修复女人的情绪、分散她们的注  意力，或试图弱化女人的情绪、嘲笑甚至忽视她们的话，那么男人  在做的就是消除情绪。学习一些简单和基本的情绪协调技巧可以显  著地改善两性关系。  女人最看重的特质是值得信任，  信任是通过情感上的联结建立的，  情感上的联结是通过情绪协调达到的；  因此，情绪协调意味着信任。 | 协调情绪是在心灵上保护女性。具体的技巧可以看看《非暴力沟通》  她需要一个能在心理上理解和支持自己的人？ |
| 理解 | 如果女人向你抱怨她的好友，你不要急着为她提供一个解决方案，不要试图分散她的注意力，不要开玩笑，不要认为你可以解决这个问题，更不要试图弱化这个问题的影响。你要询问她此时此刻的感受以及这件事对她的意义 | 虽然在这个过程中我依然不明白对方到底在想什么，但是却的的确确让对方感受到了被尊重和被理解，你在竭尽全力理解那些对她很重要的事。 |
| 共情 | 理解是理智上的追求，而共情是情感上的追求。  试着从她的表达中寻找线索。  怎么做？你可以直接问她感觉如何。你如果能这样问，那你真是个天才。你也可以观察她的身体语言。她是否环抱双臂？抑或是呼吸急促？她的脸是不是红了？这些都意味着她很恼火。你要让她知道你重视她的感受。  当一个人感受到自己与他人联结，而非孤身一人的时候，她大脑中负责情绪处理的部分就会镇静下来。 | 共情是站在对方的角度，换位思考而得到的感受  当我们能够理解女性的感受并表达出来时，实际上女性的心理已经变得平静。  倾听比诉说更加性感  真的是这样的：在追女生方法（制造情绪）这部分中，我们都试图站在对方的角度，思考对方的心情和心理状态，然后作出一些合理的，表达关心和理解的回应  情绪协调是一种需要训练的技巧  道理我都懂，我只需要你片刻的理解和包容 |
| 为什么不要提供坏情绪的解决方案 | 丈夫总是喋喋不休地说一些陈词滥调：“如果生活给你发了一手烂牌，那么你就打好这一手牌。”这样的心灵鸡汤对妻子毫无帮助。相反，妻子会认为，丈夫觉得她如此痛苦是十分愚蠢的，因此她会为自己如此情绪化感到很羞愧。 | 当你的理性思考判断遇上一个情绪化的人，你们俩的地位就是对立的。你是智者，而情绪化的对方成了一个愚蠢的家伙。对方会为自己有这种情绪而感到羞愧。 |
| 情绪为亲密关系提供了机会 | 对女人来说，并没有什么消极情绪。情绪化这个问题对她们来说毫无意义。情绪就是情绪，和呼吸一样自然。为男人向女人展示信任提供了机会。 | 女性时时刻刻产生着各种各样的情绪，并且这些情绪的产生和我们没有任何关系我们应当尽全力理解和共情，提供自己的信任价值。 |
| 一句很认真的话 | 听上去你现在非常悲伤，咱们聊聊吧。我想知道你现在正在想些什么，我想要理解和体会你的感受。 |  |
| 男性能够感受到女性是否正处在排卵期 | 研究者分析了5 300场脱衣舞表演，并请脱衣舞  女郎记录下自己的月经周期、工作时间和获得的小费。(1)研究者发  现，当脱衣舞女郎处在排卵期时，她们可以获得多于平常80%的小  费。当她们处于月经期时，她们获得的小费数量最低。 | 很神奇啊 |
| 女人对恐惧的感受和男人完全不同 | 毫无疑问，为了自身的安全，女性逐渐进化，因而对威胁更加敏感。尽管难以区分出先天因素或后天因素，但我们确实生活在一个让女性更加担忧自身安全的世界中。  在美国，大约有1/4的女性在18岁前曾经遭遇过性骚扰。如果考虑到那些没有报案的被害人，这个数据会更高一些。在日本，为了防止电车上的咸猪手，女性不得不乘坐自己的专属粉色车厢。在军队服役的女性，50%曾经有过被强奸或者被性骚扰的经历。在遭受到同样的创伤后，女性产生创伤后应激障碍的可能性会高出男性1倍，而这也会让她们对未来更加恐惧。 | 在高压之下，女性更加恐惧，也更有可能对未来的局面产生恐惧。因此男性应该理解和关心他们。在高压之下，应当懂得保护女性的心理，不要作出更加过激的行为。 |
| 愤怒的产生 | 女人的愤怒来源可以分为三类：感到无能为力、感到不公，以及感到他人的不负责任。  如果你不倾听你的伴侣或者不愿意放弃对她的控制，那她都会变得愤怒。因为这时，她会产生无能为力的感觉。如果在决策过程中，你没有把她当作平等的主体对待，或者你辜负了她的信任，那么她就会感到不公平，然后就变得愤怒。如果你在家庭中不能承担应尽的义务或者答应出现的时候却消失不见，那么你就是对他人不负责任，她也会感到愤怒。女人愤怒的时间则会比较长，但是较少会直接发泄出来 |  |
| 女性为什么喜欢购物 | 人类最初是在洞穴和部落里生存的。那时候，女人负责采集食  物。但是，她们无法预测这一天会摘到些什么。在许多原始部落  中，部落成员都要依靠女人去外面采集食物以及抚育婴儿。女人可  以采集到木材、莓果、坚果、根茎类食物以及茶叶和药材。采集活  动会持续一整天。女人不停地采，四处采，希望尽可能采到最多。 | 远古社会的采集技能在现代社会的隐射 |
| 女性和闺蜜的友谊 | 如果你和一个女人建立了严肃的伴侣关系，那么你也会和她的好友建立同样的关系。祈祷她们会喜欢你。因为，如果她们不喜欢你，那你的日子可就不好过了。  女人从闺蜜那里可以获得一些从你这里得不到的情感依赖  拥有闺蜜的女性更长寿，拥有女人的男性更长寿  对大部分男人而言，妻子是他们唯一可以倾吐秘密的密友  女人有很多内容都不会和丈夫倾诉。她则有一个更为广泛和复杂的社交网络。她的社交网络可以支持她，分享资源给她，帮助她承担责任，保护她免受大型肉食动物的侵害。必要的时候，还可以帮她梳理毛发。 | 重视女生的闺蜜在你们的感情中的重要作用，让她的闺蜜认同你是一件很重要的事。  背后的逻辑是原始社会的母系社会中，母亲的社会地位越高，其子女和丈夫获得的生存保障就更大。女性天生具有极强的组织和联盟能力  女性相互帮助、相互联结，即使这没有直接对她们的生理生存起到帮助作用，但这对她们的心理生存仍然是有必要的。  这是她幸福和健康的重要来源，而且这也能保证你们的长期健康关系。闺蜜的友谊非常有力量。 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |