

# 爱的沟通

戈特曼 Gottman

男人，要么是“hero”，要么是“zero”

## Part1 • The Man's Guide To Women

What's women want ——Understand women

让女人心动的法宝——信任

在男女交往中，行为上要让女孩感到：言出必行、表里如一、能够依靠、有责任感，并如实展现自己。打扮上要清爽整洁

替女孩子开门、为他拉开椅子、走人行道内测以避开车辆，这些象征性的行为也表现出值得信任。

通过约会守时、信守承诺来表现出自己是一个值得信任之人

女人常见的两种抱怨

- 当我有困难或者有需要的时候，他从来不能及时帮助我。  
需求很多时候是情感上的：女人希望男人能够倾听、理解并保护他们的心灵。
- 我们之间还不够足够的亲密，没有建立足够的联结。

男人对女人的常见抱怨：

- 争吵太多
- 做爱太少

男人只是在少吵架多做爱的情况下才会感受到亲密。

情绪协调可以使双方建立真正的情感联结。

男人倾向于消除情绪，而不是协调情绪。

## 情绪协调为信任热身

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。

情绪协调关键：A-TT-U-N-E

### 1. ATTEND ——关注

当女人需要男人的时候需要给与绝对的注意力，放下手中的所有事。  
注意力代表情感，是表达爱的方式。

### 2. TURN TOWARD:

转向：身体转向你的伴侣，面对着她；女人心中，亲密就意味着四目相对。

### 3. UNDERSTAND 理解

How? 多多提问。如果对方抱怨，不要立即提出解决方案，不要试图分散她的注意力，不要开玩笑自以为是。要咨询她此时此刻的感受以及这件事对他的影响。

### 4. NON-DEFENSIVELY 非防御性倾听

### 5. EMPATHIZE 共情：理解是理智上的追求，而共情是情感上的追求。尝试理解她的感受，试图从她的表达中寻找线索。（直接间接问，看反应）

## 男人需要什么

一般来说，男人需要被渴望、被需要。

女人有强烈的情感：毫无缘由的眼泪、不讲逻辑的争辩、长达两小时的谈心。

男人也有，但是男人擅长隐藏情绪。

男人想要更多的性爱和更少的冲突。当遇到冲突时，男人希望减少冲突，男人不希望女人因为他而不开心，当女人不开心时，男人希望找到问题的根源，然后解决问题。男人觉得有义务对女人的感受负责，这是大多数男人的做法，然而大错特错。

## 与女人的情绪共存

男人所说的女人情绪化是指消极情绪，如悲伤、愤怒、恐惧、失望、嫉妒、孤独、羞愧、不安。很多男人不想谈论这些问题，认为谈论这些问题会使情况变得更糟，然而事实并非如此。

## |好男人备忘录|

女人最想要什么：信任。女人第一想要的就是信任。言出必行、表里如一，是男性获取女人信任的方法。

信任的秘密：情绪协调。女人需要在情感上和男人产生联结，如此才能获得情绪安全。当女人想要和你建立这种联系时，尤其当她沮丧的时候，你要运用以下的情绪协调技巧：关注她的情绪；身体转向她；向她询问以寻求理解；非防御性倾听；接受和确认她的情绪。

不要使用蛮力。女人也需要身体上的安全。好男人从来不应当用他魁梧的身材和响亮的声音来羞辱女人或者强调一个观点。引起生理上的不安全感是和女性交往的大忌。

信任会带来更少的争吵和更多的性爱。当女人觉得在情绪上和男人产生联结，并觉得男人值得信赖时，与其交往便会有更少的争吵和更多的性爱。这是双赢。

## 女人独特的思维——理解女人大脑的艺术

男性大脑比女性大脑大 10%

决定女人每天生理心理活动的三种激素：雌激素、孕酮、睾酮。

生理期头两周：雌激素水平上升，女性更加友好健谈放松镇静，情绪上更加敏感，后两周，孕酮水平上升，女性更加易怒更加有压力，更不镇定，想独处，更加关注内心世界，更具有创造力。

生理前一周：PMS 经前综合症，情绪敏感，易怒有压力 伤感，焦虑 抑郁。

生理期间独处欲望增强。

配合她的生物节律

激素对女性的性欲有极大影响

在女人处于排卵期时，她更加喜欢具有进攻性的男人，  
处于非排卵期时，更加偏好温和的男人

男性能够感受到女性是否处于排卵期（大多是无意识的）

排卵期 月经期???

男性的睾酮水平是女性的 10-1000 倍

男性的下丘脑负责性欲，男性大脑中掌管性的部分的体积是女性的 2 倍

男性关于性行为的想法是女性的 6 倍——“女性需要一个理由才能做爱，  
而男性只需要一个地方”

男性大脑负责性欲的部分和负责视觉的部分十分接近——男人靠眼睛视觉就性致勃勃

男性在青少年时期睾酮水平高，性欲强。女人 30 岁才达到巅峰。  
四五十岁时接近

### 女人与恐惧

女人对恐惧的感受和男人完全不同

女人对威胁更加敏感，恐惧感更加突出

在受到威胁后，女性感到更多的是恐惧，而男性除了感到恐惧，接踵而至的是愤怒。

爱人的身体接触能极大降低女性的恐惧，当女人恐惧时请握住她的手。

## P2 • For Dating

### 男士魅力法则-理解女人和吸引力

“女人只喜欢有特殊技巧的男朋友”

自信与傲慢:吸引女人的是自信,自信来源于对自己能力的肯定,而傲慢只会让女人退却,它来源于你的不安。

无论在什么地方,在搭讪女人之前,他们已经释放出无意识的信号了,这种信号召唤你的自由意志,引诱你进一步行动。

单身女性首先会环视四周,并会立刻、无意识地发现那个男人具有足够的吸引力。进而发出“来和我搭讪吧”。

吸引力不仅关乎外表,更关乎你展现出的一些非语言性的身体信号。这些信号让女人意识到你有较高的社会地位,可以保护他们。

最吸引女性的男性特征:对称。女性容易被完全对称的脸部所吸引。

## 像超人一样自信

让女人注意到男人的第一个行为——空间最大化:占据最大空间的那个男人被认为是最有社会地位的。

搭讪成功者:占据较大空间,直接注视女性的眼睛,同时伴有微笑, 不使用封闭式动作 (环抱双臂,二郎腿)、保持镇定。

不自信行为:坐立不安、紧张焦虑、烦躁乱动,乱动手指。

女性。她发现了女性调情时的52个举动。这些举动其中就包括：女性会轻轻抬起头部，冲一个特别的男人轻轻一瞥。如果这个男人看了过来，那么女人也会直视回去，并用手指轻轻撩拨头发，她会轻舔嘴唇，还会露出脖颈。这些女性还会把手掌给男士看，还会把裙子拉高一点，露出更多的腿部。她们会在椅子上转动身体，轻轻抚摸身边的一个物体，有时甚至带有一点暗示的、肉欲的感觉。女人们会穿过整个房间，和男士不经意地擦身而过，飞速地用身体碰触一下男性。这些举动都非常细微，但都是确定无疑的信号，表明了女人对你有意思，你可以主动接近她。并且这些举动常常是下意识的，她们自己可能都没有意识到。

女性如果想要认识你，会发信号：**直接眼神接触、微笑、目光反复看向你又飞快的闪开...**

根据信号调整行为：

女性对你不感兴趣的信号：**始终和朋友说话、礼貌地和你无关痛痒的交谈、打哈欠、身体靠后、转向其他方向。（有时候是害羞）。**

男人最常见的错误想法：**他们认为女人一旦发现他迷人、富有或强壮，就会立即对他产生兴趣。**

**幽默的人很有吸引力，幽默意味着男人很聪明。**

**女人不喜欢温和柔软、毫无进取心的男人（进化上来看没有竞争力）**

在和女人交流的时候，**要直视她的眼睛，要微笑，身体站直，不要紧张不安。要展示出你内在的成功者形象，像超人一样表现自己，如果你做到了这一切却依然被拒绝了，你也不要太在意。如果她不想要和你交往，那么你也不要和她交往。吸引是双方的，只有这种吸引才有意义。你的生理特征和人生经验让你对特定的女性感兴趣，但是你也要记住，你并不能够控制全部的过程。**



女人被男性较高的社会地位和自信所吸引。你要不断优化自己，展现出最好的一面，释放出足够的非语言性信号来展示你占据了社交的主导地位，比如占据最大的社交空间、同性之间的碰触、放松、直视女性的眼睛以及微笑。避免紧张不安和不恰当的姿势，如环抱双臂或翘二郎腿。

当男人试图接近一个女人时，女人实际上占据了主导地位。她们会释放出一些非语言信号。你要了解那些表明她对你感兴趣的信号：

- ★ 她反复地看向你却又不断闪开目光。
- ★ 和你谈话时，她的身体主动靠向你。
- ★ 她的腿、脚或者肩膀的方向是朝向你的。
- ★ 她一直在撩头发。
- ★ 她摆弄身上的首饰如耳环，或者轻轻敲击酒杯的杯梗。

## 成功约会守则

女人对有强烈情绪能量的男人印象深刻。这种男人：对所谈的事情充满热忱，非常善于提问，并且认真倾听回答。

幸福伴侣们彼此之间的第一印象通常是积极正面的，而非肤浅的。

只有真的有兴趣和热忱想要了解对方，才能给对方留下积极的第一印象。

女人想要的是开诚布公的对话

相比男人而言，女人对第一次的谈话通常会不自信或犹豫不决。所以男人需要表示充分的欢迎并且鼓励他多谈谈自己的事情，要给她足够的时间来谈论自己的事情，不要试图主导对话。

每个女人都有一个独特的故事，你要鼓励他讲出来

假设你询问了她的职业，而她告诉你她是个律师，那接下来你准备说什么呢？笨男人会开一个关于律师的玩笑，或者说一句“那很不错”，接着就会问她下一个问题。然而，聪明的男人则会追问一个更加深刻的问题：“你为什么想要读法学院？”或：“你喜爱法律的哪一点？”然后倾听她的答案并且继续追问。如果她说她是因为父母的关系才选择做律师，或者她说她非常讨厌法律，那么你就可以问：“那你希望从事何种工作？”你要问她开放性的问题。开放性的问题没法简单地用“是”或者“不是”来回答，所以它们会提供给你更多的信息。开放性问题的回答意味着会有较长的描述性信息和解释，或者还会有一些跳跃的想法。问题是确定的，但答案却不是。开放性问题更像是一个邀请。如果你觉得询问工作的话题不够有趣，那就设法让她主动谈论自己，你可以试试另外一个开放性问题：“你不工作的时候喜欢做什么？”你也可以问她从哪儿来，在哪里长大。这些看上去是封闭性的问题，但是你可以接着问她在当地长大是什么感觉，有哪些有趣的地方，

对话是一门艺术，这门艺术的核心是：把另一个人放在舞台中心。

在第一次以及未来所有的谈话中，你都要直视她的眼睛。  
眼神交流能产生强烈的亲密感和相互的喜爱。

研究表明：能发出低频声音的男人对女人更加有吸引力。温柔或伴随轻微呼吸声低沉声音比较吸引人。

请用深沉而稳重的声音和女人对话

人会自然地模仿他人的身体员，这就是所谓的社交粘合剂

研究表明：当双方有轻微的身体接触时，人们会更加容易对对方的请求、

实验：大部分男性都愿意和陌生人上床，而女性无一愿意。

### 第一次约会

约会成功的关键不是花了多少钱，而是要把它放在中心位置。

要有创意有趣，与众不同。

完全可以策划一次花费不多的约会，比如野餐、徒步越野、免费参观博物馆、文化活动。



一些掺杂冒险和恐怖元素的活动非常适合第一次约会，如坐过山车、蹦迪。

人们对恐惧的生理反应与人们对性的唤起的生理反应十分类似。大脑杏仁核即是唤起性的部位、也是平常感受恐惧的部位。

参加全新的、刺激的活动和坠入爱河时释放的激素一样：多巴胺、肾上腺素、苯乙胺。

所以第一次约会一起来点兴奋冒险的活动可以唤醒中枢神经，也可以唤起对彼此的喜爱。

约会是一个持续对话和不断了解对方的过程。可以询问许多话题：

- 兴趣热情 人生梦想 愿望清单
- 曾经去过哪里旅行，
- 喜欢什么
- 关于好朋友，他们共同爱好，为什么喜欢他们
- 家人
- 宠物
- 那里上学- 上学时最喜欢做什么-开放式

除了身体语言外，外表需要干净整洁，绅士风度是重中之重，更重要的是做自己，向她展示出你保护她的能力，要不断向她展示你的热情、兴趣、人生梦想。

注意，先谈一谈你的好友，告诉他：你的好友是什么样的，去过哪些地方旅游，遇到哪些高兴的事、不高兴的事

**女人和男人不同，她们更倾向于合作而非竞争**

不过你不同意她，不要“你错了”，用“这很有趣，请多告诉我一些”。倾听他的想法，“我的观点是。。。”

不要谈论前女友，更不要试图把自己描述成一个受害者，谈论自己，谈论自己未来将会做的事。

不要询问女人对第一次约会的感受，不要问她是否喜欢自己，这样会暴露你缺乏

自信和安全感。不安全感是吸引力的致命杀手。

- ★ 提出开放式问题。
- ★ 真实地展现你自己，但如果你的声音天生就比较细，那么请你用低沉一些的声音说话。
- ★ 认真倾听，通过对话制造安全感。
- ★ 把女人放在对话或者约会的核心位置。
- ★ 看着她的眼睛，并且轻松自然地模仿她的姿势。
- ★ 当你试图约她一起跳舞，问她要电话，或者约她出来的时候，你可以轻触她的前臂。
- ★ 第一次约会要有创意。计划一些冒险、有趣或者令人兴奋的活动。
- ★ 要有绅士风度，比如为她开门或拉椅子。
- ★ 充满自信，展现出能够保护她的态度。

## P3 · 科学求爱

### 吸引的科学原理——诱惑的秘密

男性信息素对特定的人体可以起到作用

女人嗅觉比男人敏感，男人散发的体味极其重要，虽然信息素不能由你自己决定。

#### 第一次接吻

女性永远记得双方的第一次接吻。

因此十分重要，需要精心准备：

- 口腔清洁
- 充满自信。没有什么比一个男性在亲吻前征求许可更加扫兴了。  
“我能吻你吗？”看上去礼貌，无法点燃火花。应该观察她非语言性的信号来判断她是否准备好了
- 理解暗示：可以看出一个女人是否愿意被你吻，当他感兴趣的时候，她的大部分注意力都会放在你的眼睛和唇部，她会微张双唇或轻咬下唇。看她的眼睛和唇部，看他是否在微笑。她不会主动吻你，但会给你暗示让你吻她。
- 慢慢来：注意细节，她会长久记住你们初次亲吻的每一个细节。把脸靠近一些，如果她把身体挪开，那么你看你误解了她的信号，如果她不懂，这就是吻她的时机。
- 建立预期：轻触她的脸部；抚摸她的头发；将你的双唇更进一步靠近她，停留一会儿，让她感受到你的呼吸。记住要保持口腔清洁。你要慢慢地建立起你们之间的吸引力，让双方的欲望自然生发直至双唇碰触。当人们期待美好事物的时候，他们会分泌多巴胺，这也会进一步让随后的亲吻变得更加愉

悦。你的最终目标是，让她想要亲吻你胜过想要呼吸。

- 亲吻：双唇缓慢触碰她的唇，轻轻停止，感受此刻。增加唇部的压力，直至她做出回应，你再更近一步。如果她张开嘴，你就将舌头温柔地伸进去，不要流口水。
- 相信直觉：先主导，再让她主导，如果她撤回，那就停止，如果直觉告诉你她的神经末梢已经十分兴奋了，继续。
- 温柔抚摸：双手抚摸她的脸部和秀发，用双臂环抱她的颈部。要让她感觉在你的臂弯里很安全。第一次接吻不要触摸她的胸部。

## 看清对方的真心——理解女人的真实需求

人体在高潮时会产生催产素，它促进双方的联结和依恋。

催产素会妨碍你的判断，因为他会让大脑中杏仁的活跃度降低，会让你大脑中的恐惧反应停止（杏仁控制恐惧）。

处于吸引的第一阶段时，接触大量的激素，处于迷恋期：感觉是坠入爱河，无时无刻不想着对方，不吃不喝不眠不休，感到愉悦】狂喜，激动兴奋，充满性欲。当你处于迷恋期，你以为你的决策都是理解的合乎逻辑的，但是事实并非如此，只是你无所畏惧，考虑不周。

## 童年印记和伴侣关系

人们在幼年时能否从父母或者养育者那里体验到亲密的爱恋关系，会对他们未来的伴侣关系产生巨大的影响。即使你对童年的生活经历毫无印象，这些经历也会影响你日后在恋爱和生活感受和行为。

人的大脑在试图重塑童年记忆。

## 如何了解真实的女人？

观察你的伴侣如何对待她的宠物、朋友和家人，你就会大致了解她会如何对待你。

尽可能客观地观察她。她善良吗？她尊重他人吗？她有耐心吗？她有没有激情？她是能替他人着想，还是会以自我为中心？了解她真实的一面，意味着你要了解她的心灵、她的思想以及她的身体。你信赖她吗？你和她互动的时候感觉轻松吗？你们在一起常常开怀大笑吗？你能理解到她的幽默感吗？她能理解到你的幽默感吗？

心灵：观察他是善良的人还是常常抱怨家人和朋友的人。当发生负面事件时，她会埋怨别人吗？当她和朋友和家人产生误解时，她会主动承担责任吗？她在其他的关系中诚实吗？又或者她常常撒谎、找借口？她忠诚吗？她能够保守秘密吗？她会不会在家人和朋友向她吐露心声后立即四处八卦？

人总是本性难移，如果她不能珍惜近亲之人的信任和忠诚，那她对你也会一样。她思维开放，还是守旧？她认真负责吗？她能做到信守承诺、言出必行吗？她是善于沟通协商，还是会激怒他人、制造冲突？她容易神经过敏吗？神经过

敏特指两种认知状态：（1）她总是关注事情的消极面，认为出现任何新情况都会是一团糟；（2）她会无休止地反思每一件消极的小事。

想法：她言行一致吗？她言出必行吗？她信任你还是怀疑你？又或者她表面上说信任你，实际上却查你的电话或者反复追问你去哪儿了？她能否接受你的朋友，又或者她总是能找到每个朋友的缺点？她会偷偷翻你的抽屉，检查你的邮件，或者盘问你社交媒体上的每一个女性友人？她会不会无休止地给你发微信，完全等不及回复？

身体：你们之间能够产生性的火花吗？如果你们两个人之间可以有一些智力上的交流或者有趣的对话，那感觉会很棒。

之前提到的迷恋，迷恋是高度选择性的，不是你遇到的每个人都会释放让你感觉良好的激素。

人类的生物性极其强大，无法操控。美好的伴侣关系是身、心、灵的高度统一。笨男人才会为了达到其中一两个目标而妥协。

几种性格特征：

落难女子：以受害者的角色出现，无止境地抱怨她所经历的负面关系。要当心，她一开始可以把你当做好人，但是后来就可能把你归到坏人的那一边。

公主病：显示强烈的优越感，无法善待其他人而理由是他们社会地位姐姐价值都比她低。公主病的女生把一切关切视为理所当然，对你有不切实际的期望，一开始你可能是白马王子，但是后来你和“低级”人没什么两样。他们缺乏同理心，不懂基本的礼仪规范，为自我感觉良好而贬低他人。

竞争者：过度强调她的成功，炫耀自我，占尽上风。他们对任何事情都充满竞争性，经常愤愤不平，把快乐建立在其他人的错误之上。她希望控制所有人，包括她自己。有可能是完美主义者，有严格的习惯。她们毫无幽默感可言。

作女：生活充满戏剧性，甚至一团混乱，各种问题，却希望你来解决

在决定是否要和这个女人交往的时候，最重要的问题是，身、心、灵是否匹配。当你和她相处时，她给你的感觉如何？你和她在一起时是否能够轻松地开怀大笑，好像回到家一样？你是否充满能量，感到愉悦？你是否能和她一直不停地聊天，顺畅地交流？你们的价值观是否相同？你是否愿意了解她的方方面面，并且愿意带她去见你的家人和朋友？她是不是让你的自我感觉更加良好了？她是不是能成功激发出你内在的优秀特质？

## P4 • ENJOY SEX

想象就是一切 • 理解女人如何看待她们的身体

男人喜爱女人的身体。女人的身体非常柔软、光滑、曲线十足，让人爱不释手。你必须反复告诉你的女人你对她的身体多么着迷——好男人会不断夸赞女人身上的细节：比如告诉她她的脸庞在月光下多么迷人。

女人生来对自己的身体一些部位有自我怀疑，每当女性看到镜子中的自己都很痛苦，男人的赞美能让她们突破这些怀疑。





不会接受你对她身体的赞美。

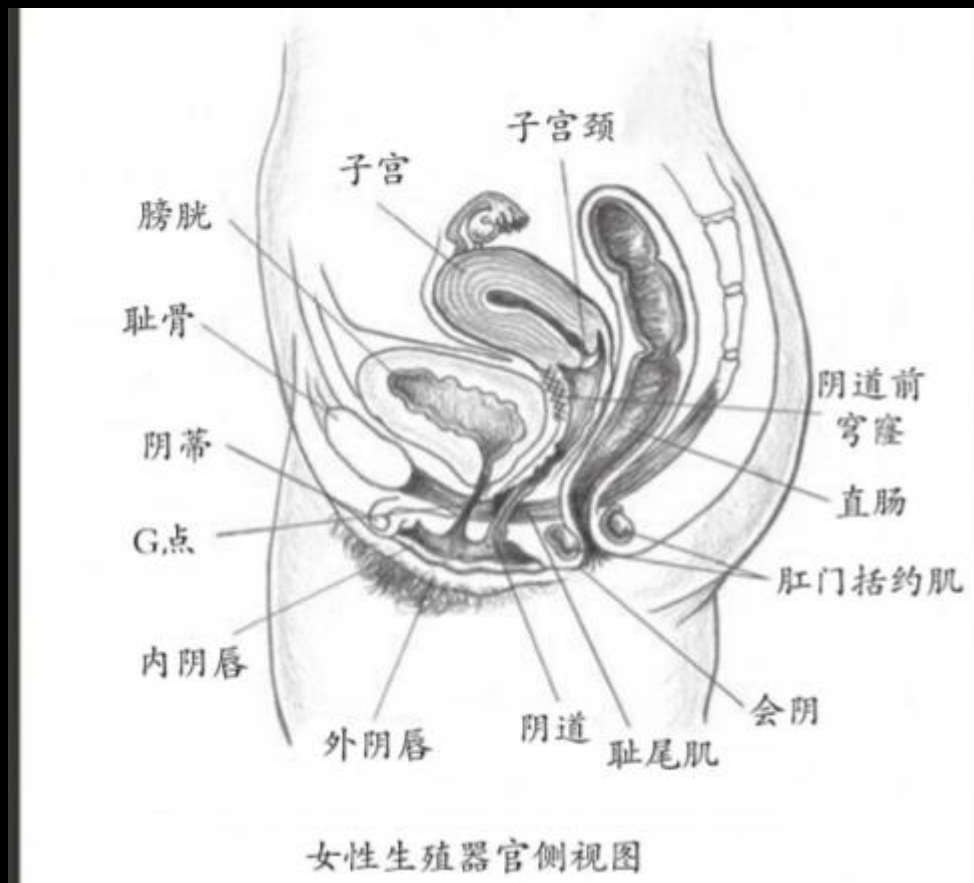
男人纵然不能改变社会强加给她的美丽标准，但是你可以让他感受到你在他眼里十分美丽。只有在你全身心地注视着她的时候，她才会觉得自己很美丽。只有在你全身心地用你的眼、你的手和你的唇爱着她的时候，她才会觉得自己很美丽。

女人认为男人总是在比较和审视她们，就好像她们无时无刻不在自我审视一样。

## **P8 • AMAZING WOMEN BODY**

大脑和心灵是女人最重要的性敏感带，好的性体验首先建立在它们基础上。只有先了解女人的大脑和心灵才能更加了解她的身体。

只有当女人感到自己和男人联结在一起时，才能激发性欲。先是感受到情感上和生理上的安全，才能够进而感受性欲上的安全。



- 阴阜 (mons veneris): 阴阜是女性耻骨上端的 脂肪组织。自然状态下, 阴阜被阴毛所覆盖。
- 阴唇 (labia):。从阴阜沿耻骨往下, 女性的阴部分成两半唇状物, 分别是内唇和外唇。外唇通常被毛发所覆盖, 内唇更加靠近阴道, 通常没有毛发。内唇 的颜色很丰富, 从浅粉色到黄褐色或者深棕色都有。内唇的颜色取决于女性的肤色。当女性性兴奋时, 内唇和外唇会胀大好几倍。
- 阴蒂 (clitoris): 沿着两片小阴唇往上, 直到阴阜处汇合的地 方就是阴蒂。换句话说, 阴蒂应该处在这个位置。发现阴蒂的过程就好 像是大海捞针。阴蒂很小, 又很隐蔽, 它和周围的东西看起来很像。内 阴唇在交汇处形成一个帽状物用来保护住阴蒂。为什么阴蒂需要保护 呢? 这种保护并不是那种保护 证人不受黑手党威胁式的保护, 而是出于 更为敏感的原因: 阴蒂充满了神经末梢, 极其敏感。事实上, 女性阴蒂 的神经末梢数量和男性龟头的神经末梢数量相当, 而阴蒂比龟头可小多 了。这就是为什么刺激阴蒂是让女性获得高潮的方法之一。
- 阴道 (vagina): 阴道壁紧紧靠在一起, 由 许多皱褶组成。阴道的弹性非常大, 可以容下一根手指、一根阴茎, 甚 至一个婴儿的头部。
- G 点 (G Spot): G 点大约在阴道内部一 到两个指节的位置, 位于耻骨的下方。G 点由皱褶的组织组成, 在女性 性兴奋的时候, 它可以膨胀到直径为 25 毫米的硬币那么大。
- A 点或者 U 点 (A-Spot or U-Spot):。A 点位 于阴道内部大约 10.16~12.7 厘米的位置, 在膀胱和子宫颈之间, 很难用手指碰到。U 点是一块非常敏感的小组织, 位于尿道入口及周围。U 点在阴蒂的 下方, 外形像一个倒过来的字

母 U，这就是 U 点名称的由来。

她的愉悦来自你全身心的投入

要从头到脚开发她的所有部位

你撩拨她的秀发，或亲吻她的嘴唇、颈部、胸部、耳朵、肩膀、大腿、掌心或者背部

## P9 • THE WAY OF PASSIVE SEX

### SENT SEX INVITATION

女性需要先感受到情感上的联结才能发生性关系，而男人则需要性才能感受到情感上的联结。

男人对于性的前提条件要求比较少。

当女性处于哺乳期的时候，由于激素的影响，她的性欲也会降低。男性在性上更加主动，但是如果对方提出性爱要求，男女一样主动。

当男性生殖器充血的时候，实际上只有 50%的可能性是真正有性欲的；对于女人而言，这种可能性则只有 10%。

要想真正在心理上产生性欲，那么秘密就是：要和对方在大脑、心灵和生殖器上都产生联结。

性爱对女人来说，更像是一个故事。你要记住，你要在她心里写一个故事，这个故事是关于你和她以及你如何创造激情的。

带着微笑的四目凝视——性感的灵魂

亲吻她的后颈部是一个格外亲密的举动。

。你要记住，色情电影里的性爱频率只会是一个让男人中风的频率，那更像是自慰的节奏。在真实的性爱中，最佳的方式是采用温柔缓慢的节奏，带给她更深入的体验。

忘记你在色情电影中看到的一切

## P5 · 相处之道

### 学着像女孩一样争吵：理解女人和冲突的关系

男人想要的，除了更多的性 之外，还有更少的争吵。  
何减少争吵，更快地解决冲突是十分关键的

如果女人生气或感到沮丧，或者觉得你不听 她说话、不理解她、不在乎她的感受，那么她都不会和你做爱，无论这 些情绪是不是你造成的。

当她生气或悲伤时，你既 不能欺负她，也不能与她理论。运用你的逻辑推理和谈判技巧是无法解决问题的。

当冲突发生时，女人唯一需要的是一个优秀的倾听者。在冲突面前，女人的目标就是希望伴侣，也就是你，可以更好地理解她，解决问题是次要的，而对于男人而言，解决问题才是首要目标。

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。

男人愤怒时更容易采用身体攻击、被动攻击和报复的方式来处理愤怒；女人愤怒的时间长，方式间接。如果女人生你的气，那么她们不太可能直接冲你嚷嚷，而是更有可能沉默。

当发生冲突 时，与女人相比，男人其实更加容易被情绪淹没，也更容易被情绪所打 败。

一旦被情绪所淹没，只有能够冷静下来的男人才能减少应对情绪时所产生的“末日四骑士”：

- 批评
- 污蔑
- 防卫
- 沉默抵制：使用沉默的方式来抵制当前的情景

如果你使用了批评、污蔑、防卫或 沉默抵制等任何一种方法升级了矛盾，那你就有 81%的可能性会走向结 束婚姻的道路。

在冲突中男人常用这 4 中方式回应。女人想要的却是理解。她想要一个可以倾听她、同情她的遭遇，并且可以和她协调情绪的人。

人听到批评性话语，就像遭受到人身攻击，会立即启动防御机制，然后被情绪淹没，心率上升，对危险过度警觉，处于生理防御状态。在这种状态下，人们几乎不能与之有效沟通，会失去幽默感，不能很好倾听，听力和周边视觉受到影响，并倾向于不断自我重复——“自我总结综合症”

被情绪淹没是建设性对话和有效性冲突的最大敌人。

情绪淹没有 3 个因素：

- (1) 对自己受到攻击感到震惊，需要启动防御机制；
- (2) 情绪关机；
- (3) 丧失自我舒缓能力。

有 3 个简单却有效的方法来降低心率、处理情绪。

- 第一是深呼吸。
- 第二 是从 1 数到 10。深呼吸和数数是抑制中枢神经反应或者进行自我舒缓的有效手段。深呼吸可以刺激迷走神经，进而降低心率和血压。
- 第三个策略，就是休息一下。休息和逃跑有明显的区别。你不能激烈地争吵到一半，然后就把你的女人丢下不管。你必须要说点什么来让她知道你离开的原因，比如“你知道吗，我现在真的很难听你讲话，所以我会 30 分钟后回来，那样我们就可以继续聊下去”。如果你不这样说，她就会感到被你深深地伤害了，并且担心你会抛弃她，再也不回来。记住，当你处于战斗 / 逃跑模式以及生理唤醒状态时，你要么变成了一个逃跑机器，要么就变成了由进化所打磨的攻击武器。

你休息时不去想你如何才能和对方扯平；你要完全不觉得你只是个无辜的被害人。

当你被情绪淹没时，你所需要做的是分散注意力。想想那些与冲突完全无关的事情，这样你才能保持头脑清醒。一些 体力活动也会有所帮助，比如说，散步、阅读、听音乐、跑步、瑜伽或 者冥想。

男性很擅长保持焦虑和警觉

女性的社会支持系统比地球上任何男性的社会支持系统都 要好。对彼此的表情甚至是声音中轻微的紧张感都会非常敏感。

男人比女 人更容易进入战斗 / 逃跑模式，而女人更善于自我舒缓，并且希望通过聊天解决冲突。



## 问题总会发生

当女人痛苦时，她们不会直接表达这种痛苦，而是会采用批评的方式，即使这听起来像是对个人的攻击。但是如果男人擅长与伴侣相处，他们就会试图主动找出抱怨和批评背后的真实含义。聪明的男人会通过询问以下三个问题，来找出女人的痛苦到底在哪里：你需要什么？你担心什么？你的感受如何？

女人对男人的最大的需求就是信任。

如果你的伴侣批评你、抱怨你，或者无故提起另一个你们之间的问 题，她实际上是想要和你变得更亲近，或想要感觉更安全，想更加信任你。

如果她生气了，这意味着这件事让她感到无力，或者不公平，又或者她觉得你在这段关系中没有承担起应尽的责任。关键是，你要信守承诺、言出必行，无论你的承诺是不出轨，还是不乱扔脏袜子。

好男人会倾听伴侣的需要、恐惧和痛苦。他不仅 需要倾听对方表面上说出来的话，更要在意那些没有说出来的潜台词。

你在非冲突时间回应对方的方式以及伴侣关系的质量，是能否让女人在冲突时较少地批评 你、更多地选择质疑模式的关键。在非冲突时间好好经营伴侣关系，就 好像在银行存钱，这会降低冲突的发生频率和激烈程度。

男人的职责就是：在女人产生强烈情绪甚至是批评意见时，克制自己回应的方式。倾听对方的想法，克制情绪，平静应对。然后就可以展现男人的一面，找出伴侣痛苦的原因，用正确的方式减轻她的痛苦。

## 为什么买一双鞋要花这么长时间？

大多数女人喜欢逛街、购物

逛街植根于女人的基因里。自从远古时代开始，女人就需要成为采集好手，生命也因此得以延续。

女人的记忆力要比男人的好

当男人外出逛街时， 他们寻找的是某一项特定的物品，如一条内裤。逛街对男人而言，更像是游戏，他设定的目标就是要找到一条内裤，并且要更为高效和果断地 找到这条内裤。为了这条内裤，男人有一整套“进攻”方案：他发现需要的内裤后，就会像杀死猎物一样，果断地买下内裤，然后带回家，这样就大功

告成了。

平均来说，当男性与伴侣逛街持续到 26 分钟的时候，他们就恨不得用衣架戳瞎自己的右眼，而且也不愿意继续在更衣室外等待。

女人逛街的目的主要就是购买衣服、化妆品和珠宝。所有这一切都 关乎外表。女性在外表上的互相竞争，就好像男性在工作或者运动上的 竞争一样。

### 为什么你喜欢穿高跟鞋的女人

生物人类学家海伦·费希尔说过，当女人穿上高跟鞋的时候，她其实正在模仿大部分哺乳动物的求偶姿势。高跟鞋能使女人拱起背部，撅起臀部。在动物世界里，这意味着雌性已经准备好性交了。

## 永远的好朋友——女人与闺蜜的友谊

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。女人需要其他女性的陪伴与支持

决定人们长寿或是早逝的因素，并不是胆固醇、锻炼或者饮食，而是人际关系的质量。对于男人而言，是否会早逝取决于他们是否结婚；而对于女人而言，这取决于她们和其他女性的友谊。婚姻质量的高低决定了男性和女性 是否长寿。

进化生物学认为，女性应当比男性进化出更强的依附和联盟关系。

当面对压力时，男性会采取战斗 / 逃跑模式，而女性则会采取“关爱与协助”模式。

这种关爱和协助会刺激催产素的分泌，从而降低女性的压力应激反应。所以，当女性沮丧时，她会转而照顾其他女性朋友。

对大部分男人而言，妻子是他们唯一可以倾吐秘密的密友。相反，女人有很多内容都不会和丈夫倾诉

## P6 · 共度余生

爱情的3个阶段：

第一阶段：迷恋期

第二阶段：开始从激素驱动的爱情狂喜中冷静下来，疑惑也开始变得清晰，会看到之前忽略的警报。阶段二的关键在于建立信任

进化生物学驱使你在第一阶段寻找最适合交配的基因，第二阶段寻找能够帮助你繁衍和照料后代的人。

在第二阶段，所有的争议的核心都在于信任。实际上困扰你们的问题只有一个：当我需要你的时候，你会准备好帮助我吗？

第三阶段：是要建立忠诚。第三阶段，你做出严肃的承诺，你知道对方就是你要寻找的女人。

经过了完整三阶段的伴侣，常常会觉得自己的伴侣关系具有某种特殊的意义，因为他们共同创造了超越自我的某些事情。当谈到他们相识、相知、相爱的故事时，这些人常常会表达出浓烈的爱意。他们在一起非常安心，并且能够相互吐露心声。他们创造了生命的共同意义。他们相互信任、彼此忠诚。信任和忠诚是彼此承诺的标志。如果女人想要承诺，那么她想要的就是信任和忠诚。如果你想要承诺，你也应该寻找能够给你信任和忠诚的女人。

### 如何确定？

可能有很多可以与你共度余生的人，但是怎么确定他是？

如果和她在一起的时候，你感觉好像“回家”了，那 这说明她就是你的唯一。

如果她让你感到充满欲望、有吸引力、风趣，总之就是棒极了，那么她就是你许多个“可能的 唯一”中的一个。你如果能让她产生同样的感受，你也就是她的唯一。

平均来说，婚姻及与此相伴的承诺可以增加一个男性 8 年的寿命。对于男人来说，有质量的承诺和亲密关系是健康长寿的关键。就健康而言，受过良好教育的女性伴侣会带来更大的益处。

- ★ 男人和女人一样渴望承诺。
- ★ 大部分男人知道什么样的女人才是他的此生挚爱。这个女人必须天生就适合你。她闻起来很适合，感觉上很适合，并且看上去也很适合。
- ★ 爱情有3个阶段，每个阶段都具有选择性。你无法与所有人都坠入爱河，也无法适应所有人。
- ★ 爱情的第一阶段，也就是迷恋期，会持续好几个月。这个时候你不适合作出厮守终身的决定。
- ★ 爱情第二阶段的重点在于信任。你也需要知道，当问题发生时，你们是否会准备好支持对方。
- ★ 爱情的第三阶段是忠诚和承诺。
- ★ 已婚男人活得更长，可以赚更多的钱，并且比选择同居而不结婚的男人要更加健康。
- ★ 你不需要和你的伴侣有一样的喜好。但是，在处理冲突和表达感情和爱意的 ways 上你们必须能够兼容。
- ★ 如果她让你自我感觉良好，那么她可能就是那个适合你的人。当你和她在一起的时候，你会感到更有活力、更勇于冒险，并且更愉悦。
- ★ 找到合适的人，作出承诺，这要求你尽一切力量维护一段关系。

## 天生的母亲：理解女人和孩子

- ★ 如果你想要真正理解一个女人，那么你需要理解和支持她成为一个母亲。她的生理需要会自然地驱使她更多地和孩子建立紧密的联结，从而确保孩子的生存。这并不意味着她不再爱你，也不意味着你不再重要。
- ★ 当女人成为母亲之后，她会比以往任何时刻都更加需要你。在这个转变时期，你的支持对你们关系的健康发展尤为重要。
- ★ 男人在孩子的成长过程中扮演着十分重要的角色。父亲和孩子的玩耍，有助于孩子的智力发育，而且在成年后，孩子也会变得更容易有同情心，未来也更有可能会获得快乐健康的伴侣关系。父亲很重要。
- ★ 无论你是亲生父亲还是继父，对于孩子的健康成长而言都十分重要。
- ★ 如果在新生儿出生后，你觉得自己被抛弃了，那你需要和你的伴侣好好谈谈。
- ★ 你有责任确保家庭生活中的责任得到平等分配。你要把家庭生活当作一段伟大的旅程，一段会让你的伴侣关系更好发展的旅程。你可以成为家庭和伴侣关系中平等的一份子，你可以通过分担家庭责任，来维系伴侣关系中的浪漫、激情、乐趣和冒险，并且减少冲突。你要培养你的友谊，并且持续在情绪上和伴侣协调。

好男人 > 笨男人

为什么？

好男人 = 转向他的伴侣

笨男人 = 逃离他的伴侣

永远不要认为你自己已经了解了她的一切

好男人总是对伴侣的内心世界保有好奇心，想要不停探索她的希望、恐惧和梦想。



## 投入生命的最佳冒险

些保证爱情长久的方法：

- 6 秒钟的吻：每次你们分别时，无论你是准备去上班、买菜还是去健身房，都请你和伴侣吻别 6 秒钟。（，6 秒钟后，催产素会大量分泌，恐惧会减少，此时信任才会建立起来）
- 和她约会：
- 了解她：
- 感谢她：每一天，你都要找到一些事情赞美她，并表达你的感谢。你要恭维她、感谢她、羡慕她，用你的语言和行动告诉她，你爱她，并且珍视她。告诉她，她很美丽。让她知道你对她充满渴望。
- 尊重她的梦想：

## 未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

2019 年 8 月 27 日星期二 读完了这本书——《爱的沟通》

发际线高——发际线在西半球  
头发有白丝——有点杨过意思  
--XX 和 YY 长得有点像啊  
--可以是远房亲戚啊

如何变成幽默的人

- 背点幽默笑话
- 

Youtube: 10-1 播放量

倒序:

1. Thinking out loud
2. Shake it off
3. Roar
4. Suger
5. Sorry
6. Uptown funk
7. See you again
8. Shape of you
9. Despacito

电音:

Rockbye

This is what you come for

Closer

Faded

Lean on