

สารบัญ

บทนำ

1 ความสัมพันธ์ที่เริ่มต้นขึ้นพร้อมกับความคาดหวัง	21
2 ทำไมเมื่อเราไม่มีความสุข...อีกฝ่ายจึงชอบตีตัวออกห่าง	27
3 ผู้ชายต้องการรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับ	35
4 ผู้หญิงต้องการรู้สึกว่าคุณมีค่าและเป็นที่รัก	43
5 เมื่อทั้งสองฝ่ายพูดกันอย่างตรงไปตรงมา...ทุกอย่างจะดีขึ้น	49
6 ไม่มีใครจะสมบูรณ์แบบได้ตลอดเวลา	59
7 จงให้ความสำคัญกับความรู้สึกของอีกฝ่าย	65



8 หากเขาต้องการอยู่เจียบๆ คนเดียว...จงปล่อยเขาไป	75
9 ฟังเธอพูดหน่อยได้ไหม	81
10 การให้เพื่อแลกกับความรัก	89
11 ความโกรธเกิดจากการเข้าใจผิด	97
12 การเปิดเผยความรู้สึกแบบตรงๆ และไม่ทำร้ายความรู้สึก ของอีกฝ่ายหนึ่ง	107
13 สาเหตุของการทะเลาะเบาะแว้งและวิธีแก้ไข	115
14 ความสำคัญของการขอโทษและการให้อภัย	129
15 การสร้างแรงจูงใจให้อีกฝ่ายอยากทำเพื่อเรามากขึ้น	141



16	การเก็บกตความรู้สึกคือการทำลายความสัมพันธ์ในระยะยาว	151
17	จงเข้าใจเขา...หากเขาโกรธหรือทำตัวหยาบกระด้าง	157
18	จงเข้าใจเธอ...หากเธอรู้สึกว่าคุณเองไร้ค่า	165
19	การยอมรับจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง	173
20	ความรักของผู้ชายและผู้หญิงแตกต่างกัน	183
21	20 วิธีสร้างความสุขและความหอมหวานให้ชีวิตคู่	191
	บทส่งท้าย	195