

<<金星女火星男为什么会相撞>>

图书基本信息

书名：<<金星女火星男为什么会相撞>>

13位ISBN编号：9787802234260

10位ISBN编号：7802234263

出版时间：2008-6

出版时间：中国三峡出版社

作者：约翰·格雷

页数：257

译者：于海生

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>

<<金星女火星男为什么会相撞>>

前言

在过去的50年里，我们的生活变得越来越复杂。工作时间更长了，交通也越来越拥堵，每天坐车上下班，这让我们感觉格外痛苦；住房、食品和医疗成本不断提高，信用卡严重透支；既要做好本职工作，又要承担起照顾孩子的责任。所有这些，对于所有双职工家庭而言，只是快节奏的现代生活中诸多压力来源的一部分。尽管日新月异的科技旨在让我们的联系更为紧密，但是，信息的超负荷运转以及可使我们随时保持联系的互联网和移动电话，把我们的大部分沟通简化成了彼此互发短信。我们被压力逼迫到了极点，以至于没有精力处理私人生活。尽管我们越来越独立，在工作中获得成功的机会越来越大，可是当我们下班回家后，却经常产生一种孤立感和疲劳感。

不管男人还是女人，都在经受前所未有的压力，我们的情感关系也正在遭受严重损害。无论我们是否拥有自己的伴侣，都因为过于繁忙或劳累而失去了对爱情的兴趣，昔日的激情消失殆尽。日常压力耗尽了我们的精力和耐心，让我们精疲力竭，分身乏术，丧失了与伴侣相处的乐趣，也不能够为彼此提供支持和帮助。

是的，我们是那样忙碌，由此忽略了最重要的东西。男人在外辛苦工作，以便赚钱养家糊口。当他晚上回到家里时，总是显得很疲倦，甚至很少同家人谈话。女人为了支持丈夫和照顾孩子，也几乎倾尽所有，作出了很大的牺牲，最终她也会因为一味付出却不能得到回报而心生怨恨。在沉重的压力下，不管男人还是女人，好像都忘记了思考一个事实：自己所做的这一切，究竟是为了什么？

我曾到世界各地旅行，讲述有关火星人和金星人的故事。我发现，情感关系出现的一种新倾向，增加了伴侣之间既有的压力。不管是已婚还是未婚人士都认为，由于过于繁忙或劳累，他们不可能处理好感情问题。他们常常觉得伴侣要么过于苛求，要么过于自私，几乎变得让他们很难理解。可以这样说，男人和女人为了解决生计问题，不得不应付巨大的工作压力。当他们回到家里，经常感到自己遭到忽视或冷落。有的夫妻关系越来越紧张，还有的夫妻索性选择放弃，把情感需求完全掩藏起来。他们或许能够和伴侣和平相处，可是，昔日的激情早已消失得无影无踪！

在情感关系中，男人和女人总是要面对各种挑战。现代生活方式使我们的压力越来越大，与伴侣间的情感关系也变得更加紧张。工作压力显著增加，导致我们对伴侣的需求也发生了很大的变化。我们不能够理解伴侣在处理压力时相应产生的新的情感需求。正因如此，尽管我们试图让局面变得更好，但实际上，我们却总是使事情越来越糟。

幸运的是，我们可以采用新的方式了解并应对不断增长的压力。我们和伴侣的情感不应该成为要解决的一个“问题”，而应该成为用来解决问题的“途径”。这样一来，当我们回到家里，所面临的就不再是一系列新的问题和压力，而是如同驶入了一座避风港——它能够提供充满爱意的支持和慰藉。只要了解男人和女人处理压力的不同方式，我们就能够从全新的角度出发，改善我们和伴侣的沟通方式，在感情上彼此给予强有力的支持。

只要男人和女人善于沟通，双方的关系就能够变得更加亲近。繁忙的生活压力，导致了火星人和金星人很容易发生冲突。压力是我们吵架的一条主要导火索，然而男人和女人处理压力的方式不同，则是发生冲突的主要根源。尽管男人和女人在很多地方都很相似，但在对待压力方面却有着显著差异。

<<金星女火星男为什么会相撞>>

随着压力增加，他们的差异会进一步增大。

许多伴侣不是以正确的心态迎接生活的挑战，不是在爱的氛围中共同成长，他们要么彼此疏远，要么虽相安无事却缺乏激情。

当然，他们也可能因为怨恨、猜疑、误解和不停的争吵致使关系变得异常紧张，直至分道扬镳。

有时候，我们似乎是来自完全不同的星球：男人来自火星，女人来自金星。

由于不了解对方处理压力的方式，导致了火星人和金星人难以恩爱、和睦地相处，而且冲突不断。

男人和女人都有各自处理压力的方式，为了解除压力，他们需要对方提供支持的方式也有所不同。

在本书的每一章，我们都会探讨男人和女人感受压力的不同方式以及为对方提供支持和帮助的最佳方案。

我写这本书的目的，就是为了提供一种崭新的理念，确保你和伴侣能够互相理解。

我也会告诉你，通过哪些技巧和手段就能够有效地降低双方的压力，使情感关系变得更加健康而和谐。

假如我们了解了两性间天生就存在的差异，当这些差异引发问题时，我们就能变得宽容和大度，就不会把错误完全归咎到伴侣身上。

我们会思考对待他（她）的方式有什么问题而不会轻易下结论，也不会认为是伴侣故意为难我们；至少我们有可能想到，他（她）是缺乏经验或是由于疏忽才忽视了我们的感受和需求。

我们经常意识不到：自己在态度和言行上的取向对伴侣的心灵和情感将会产生怎样的影响。

承认我们之间存在差异，就有可能迅速改善彼此的关系。

许多人感到，与伴侣相处只会给他们带来一种沉重感。

他们觉得，为了取悦对方就必须牺牲自我需求——这种态度亟须改变。

当然，每一种情感关系都需要恰当地调整、妥协乃至牺牲，但是我们没有必要放弃自我。

我们完全可以达成合理、公正的妥协。

我们不可能指望生活中的一切都按照我们所希望的那样发展，因此，只有通过恰当地沟通和交流，才能够让彼此的心灵均得到释放。

一架飞机从机场起飞，在自动驾驶系统的控制下持续飞行时，它最终会到达目的地。

表面上听起来，飞机的航线设计似乎完美得无可挑剔，其实并非如此。

在航行途中的每个时刻，飞机的飞行路线都要根据风速变化和飞机经受的阻力大小作出改变。

飞机不可能在不作任何调整和改变的情况下就直抵目的地，不过，它可以大体沿既定的方向前进。

总而言之，即便是一架在自动驾驶系统控制下的飞机，也要随时作出微小的调整并不断修正方向。

情感关系也同样如此，没有谁是完美的。

但是，你的伴侣却可以成为最适合你的人。

如果不断进行自我调整和自我修正，我们的一生就不会缺少爱。

只要承认自己的错误，纠正不当的态度和言行，我们就能够缓和交往中的紧张气氛。

由于不了解对方的需求，不管男人还是女人，再怎样调整个人的言行和态度也是徒劳的，因为我们的言行指向本身就可能是完全错误的。

我希望通过这本书，让你掌握如何了解对方的技巧和手段。

你可以借助它们来消除压力带来的不利影响，并在交往中把握正确方向，从而拥有充满爱的一生。

我们首先将会这样分析：男人和女人角色的变化，导致生活中出现了一种新的“压力源”。

有的女人在外工作，肩负着越来越大的压力；有的男人不再是家庭生活来源的唯一提供者，他们的家庭地位似乎有所下降。

所有这一切，改变了我们这个社会的传统观念。

在过去的千百年时间里，我们对男人和女人不同角色的期待和诠释，形成了一种复杂而又坚固的“马赛克”。

这种昔日的观念和信仰的“马赛克”，如今早已被现实生活彻底击碎。

现在我们需要做的，就是把散落的碎片重新整合起来。

有史以来，我们从未在如此短暂的时间内经历过如此重大的社会变化。

<<金星女火星男为什么会相撞>>

现在，女人和男人享有同等的权利：可以享受高等教育，可以获得性爱自由以及在经济上更大的独立性。

和过去相比，女人拥有更多的选择机会，可以为自己开创一种更加美好的生活。

同样，在如今的社会，各方面对女人的期待如此之大，也是前所未有的，这使金星人感受到了难以想象的压力。

这种压力随时都会向火星星人转移，导致双方每每出现误解和摩擦，并由此陷入无法收拾的局面。

在审视了情感关系和情感需求的变化之后，我们将回顾有关性别差异的重大科研成果。

我将利用这些科研成果分析如下问题：女人为什么喜欢谈话？

为什么只要把问题和苦恼诉说出来，就可以使她们得到安慰？

为什么男人宁愿选择封闭和沉默？

为什么女人能够同时应付多种任务，并记得所有事情的各种细节，而男人每次只能集中精力做好一件事，其他的事情则被抛在一边？

可以说，这当中有生理和心理因素在起作用。

带你回顾这些科研成果时，我将以通俗易懂的叙述方式，运用大量生动的事例，告诉你男人和女人的大脑以及荷尔蒙是如何相互影响的，以及会对压力产生哪些不同的反应。

关注我们在压力状态下处理问题的不同方式——例如女人永远都会把需要做的事情列成一张清单——我希望你能够真正了解，对于压力的不同反应是如何使我们产生冲突的。

阅读全书，你就会理解男人和女人究竟有哪些差异。

理解并牢记我们的差异，只是成功了一半，另一半则需要我们展开实际行动——我们要学习如何更有效地处理压力问题。

这本书旨在帮助你找到新的“减压”途径，并且帮助你的伴侣减少压力。

不管你是未婚还是已经成家，都会找到一系列适合你的既新颖又实用的方法，它们可以改善你的交流方式，增加你的活力，提升你在伴侣眼中的吸引力。

它们能够让你的心情变得更加愉悦，使你与伴侣相处得更加和谐，让你们享受到一生的浪漫与恩爱。

归根结底，你终将懂得，为什么在过去，你们的交流经常出现问题；你们的关系为何屡屡陷入困境；

还有，现在应当怎样做才能够确保你们的关系一帆风顺。

我还要告诉你，如何对一场争吵进行细致地“解剖”；我还会告诉你一些可靠的策略，让你及时终止一场潜在的争吵，使之不致发展成给双方带来严重伤害的一场“恶战”。

另外，我还会提供某些建议，告诉你们如何言归于好。

更为重要的是，我将提醒你，如何从一开始就让金星人的日常谈话成为缓和关系的一剂良药，以及为什么只要付出一点点努力就能让火星星人感到快乐和满足。

最后，我还要向你推荐多种方法，鼓励你积极参与多种活动，丰富你的个人生活，这有助于减少情感关系的压力。

当你知道如何有效地处理压力，并时刻记得“两性差异与我们的头脑结构密切相关”，就不会把压力的产生归咎于你的伴侣，而是更多地把它看成是你自己的问题。

这样，你就不会一味等待伴侣作出改变，而会想方设法，首先减轻自己的压力。

只要压力得到释放，你就不会再像过去那样，总是无法遏制地责怪或试图改变你的伴侣。

你会铭记并体验与伴侣相处的乐趣，你会更加爱他（她），接受他（她）的本来面目——就像你们最初谈恋爱时一样。

火星和金星可以按照各自的轨道，和谐、有序地围绕太阳旋转，男人和女人也完全可以实现和谐、有序的状态，创造出持久而永恒的爱。

如今，每周都有数百万读者浏览我的个人网站www.marsvenus.com，你也可以登录该网站，提出你的情感问题。

你还可以免费欣赏我在网上的电视或播音讲座，进一步了解男人和女人的差异。

我会解答你在网上提出的有关两性交往的问题以及关于健康和幸福的生理学和心理学知识。

不管在什么时候，只要你的感情状况出现了问题，或者说，假如你们的关系即将或正在遭遇一场危机，都可以在网站上留言，同“火星星人金星人情感关系咨询师”进行语音聊天。

<<金星女火星男为什么会相撞>>

他们会针对你的性别、你的感情的特定状况，给出中肯而有效的建议。

你也可以收听我们定期的“电话会议”，我在“会议”上提供了诸多建议和指导方案，都有助于你和伴侣改善沟通，减少压力，让你们变得更健康，更幸福，更快乐，从而享受到浪漫而温馨的情感关系。

此外，我还希望你加入网站上的“火星人金星人的幸福之家”。

在那里，我为男人和女人准备了相应的“健康食谱”，我会告诉你，如何让体内的细胞得到清洗和净化。

调整自己的态度和行为，就可能大大减轻你的压力，同样，在饮食和锻炼方式上作出微小却有效的调整，也一定能为你带来意想不到的惊人变化！

当你阅读本书的时候，我希望你能够充分领会我的感受和想法，并把你了解到的这些新颖的观念和有效的策略告诉你认识的每一个人。

只要我们携起手来，就可以创造出一个更加美好的世界，就能够让我们，也让更多的人成就一种健康、和谐、完美的爱情和婚姻。

约翰·格雷 2007年4月

<<金星女火星男为什么会相撞>>

内容概要

火星人和金星人曾经生活在各自的世界里。

今天，他们携手生活在同一片天空下，面对的是一个更加繁忙，几乎全然以工作或职业为人生导向的世界，这使得他们的情感关系也远比过去复杂得多，紧张得多，工作和生活压力也大得多。

更为糟糕的是，大多数男人和女人都未意识到，男女对于压力不同的处理方式往往会破坏彼此之间的感情。

一种常见的情形是：疲惫不堪的丈夫下班后回到家里，最渴望的事情之一就是坐到沙发上看电视；而一身疲惫的妻子下班回到家里，则更期待向丈夫倾诉白天的经历和感受。

这会出现怎样的结果呢？

由于他们的愿望并不一致，愤怒和怨恨的感觉就会油然而生，这时候，火星和金星很容易彼此相撞。

本书作者约翰·格雷博士，是研究两性关系的著名专家，他深刻的理论和洞见改善了无数伴侣的情感关系。

他在本书中为火星人和金星人提供了最有价值的信息，告诉他们如何“武装”起来，一生一世和谐、幸福地生活在一起。

他在书中指出，对于日常压力，男人和女人通常会产生怎样的误解；他们为什么习惯于以错误的方式处理这些压力；还有，他们各自做出的反应是如何影响他们的彼此间关系的。

“男人并不是故意要与你为难；他需要满足自己的生理和心理需求。

”格雷博士解释说，“而且，女人也绝不是要故意折磨你，她只是有着自己的生理和心理的欲望。

”格雷还提醒我们：男人有时候需要独处，这是补充消耗殆尽的睾丸素、恢复身体健康的一种自然的途径，而女人经由谈话以及从伴侣那里得到的支持，就能够制造出减轻个人压力的荷尔蒙物质——催产素。

格雷博士以最前沿的情感心理学研究成果为基础，提供了一整套清晰、简洁、容易理解的情感问题解决方案，在火星和金星这两个星球之间搭建起了一座沟通和理解的桥梁。

只要运用他推荐的行之有效的交流和沟通策略，就可以降低伴侣双方的压力水平，促进亲密程度。

本书能够同时为男人和女人（不管单身还是已婚）带来帮助，它告诉我们，在一个以职业和工作为导向的现代社会中，如何正确理解我们和伴侣各自应当承担的全新角色；它指导我们通过一系列新颖、实用的方法和手段，创造出一生的爱与和谐。

<<金星女火星男为什么会相撞>>

作者简介

约翰·格雷（John Gray），心理学博士，国际知名的人际关系和情感问题研究专家，著有超级畅销书《男人来自火星,女人来自金星》（Men Are from Mars, Women Are from Venus）系列15本。

他多年来以“男女天生有别”为出发点，在美国及世界各地创建了“亲密关系研讨班”，致力于两性关系咨询工作。

此外，他还以两性情感关系专家身份，经常为美国多家报刊杂志（《纽约日报》、《洛杉矶时报》、《底特律自由报》等）撰写以“火星人和金星人”为主题的专栏文章，并主持互联网讲座，人气超高；他还一直担任时尚电子杂志《Redbook》的特约编辑、《新娘》和《婚恋》杂志的首席撰稿人。

现与妻子及三个孩子定居美国加利福尼亚州。

<<金星女火星男为什么会相撞>>

书籍目录

序言第一章 金星和火星为什么会相撞 压力,使两性的差异变得更加显著 我们的压力为什么越来越大 女人想让男人变得跟她们一样 怎样请求男人的帮助 合理的期望,催生真正的爱情 女人为什么需要男人 第二章 男人和女人有着天生的差异 对于压力,男人和女人为何有截然不同的反应 火星人和金星人为何各有所长 为什么说我们的大脑在进化中产生了差异 火星星人喜欢集中精力做好一件事,而金星人善于处理 “多重任务” 白色物质VS灰色物质 为什么交谈对于金星人非常重要 数学VS感觉 我们的大脑,对于危险会作出不同的反应 为什么女人永远都忘不了她和男人的一次争吵 感觉的深度 创造和谐的气氛 第三章 火星人和金星人的“压力荷尔蒙” 肾上腺素和皮质醇——带有“红色警报”性质的荷尔蒙 “压力荷尔蒙”的副作用 来自“天堂”的荷尔蒙 “荷尔蒙之王” 女人的重视与男人的成就感 男人为什么要在家里“制造”睾酮素 催产素:“缩宫荷尔蒙” 女人一天压力最大的时刻 要么抗争,要么逃离 女人的“压力反应机制” 压力是怎样对女人造成伤害的 压力和性爱_ 荷尔蒙把男人和女人“一分为二” 第四章 女人永远都有做不完的事 女人感到疲劳的真正原因 不同的体质与压力_ 男人如何对待压力中的女人 怎样从火星星人那里得到帮助 怎样实现“付出的少,得到的多” 怎样的牺牲才是有价值的 让一个男人快乐,比你想象得要容易第五章 什么是“90/10原则” 男人可以使女人的感觉无限美好 女人释放催产素的100种途径 金星人的计分方法 男人怎样帮助女人释放更多的催产素 男人帮助女人释放催产素的100种途径 女人的计分法则有哪些奥秘 谈话的重要性 有时候,男人就像是女人的“饭后甜点”第六章 “修理大王”与“家庭改造委员会” “修理大王”的惯常做法 面对成堆的家务事,男人就像是“百米运动员” 什么是“家庭改造委员会” “家庭改造委员会”如何对男人实施监督和改造 男人和购物 第七章 我们为什么会吵架 我们和伴侣吵架的原因 争论为什么会升级 我们永远都需要来自伴侣的安慰和承诺 女人在争论中常犯的14个错误 男人在吵架前常犯的14个错误 女人怎样避免吵架 男人怎样避免吵架 莫将“倾诉感受”与“解决问题”混为一谈第八章 怎样终止吵架并且言归于好 宣布“暂停”,阻止吵架升级 当女人宣布“暂停”时 在“暂停期”,女人应该考虑哪些事情 当男人宣布“暂停”时 在“暂停期”,男人应该考虑哪些事情 避免吵架的原则 如何恢复和谐状态 如何安排“火星星人会议” “金星星人谈话” 不要“说出一切” 警告:两性差异并非完全由基因决定 怎样重归于好 第九章 “停战区”是倾吐感受的最佳场所 在错误的时机倾吐个人感受 为女人创造倾诉感受的时机 “金星星人谈话” 克莱尔糟糕的一天 “金星星人谈话”是怎样发挥作用的 为什么有的女人不需要过多的交谈 怎样安排“金星星人谈话” 牢记“金星星人谈话”的要点 “金星星人谈话”的基本程序 为什么“金星星人谈话”对男人有帮助 男人的感受 第十章 怎样体验“爱”的感觉 怎样注满你的“水箱” 怎样丰富你的精神世界 建立一种“情感支持网络” 你需要舒适和健康的生活 任何时候,你都可以得到你需要的一切支持结束语:如何缔造一生的爱 寻求浪漫感觉的途径 爱,不只是一种感觉 体验内心的满足感 多做有价值的事情 她们为何与婚姻说“拜拜” 在你的一生中,什么才是最重要的 异性的秘密 与他人分享你的心得 附录一:通过细胞净化减少压力 附录二:制造能够带来健康、幸福和浪漫的大脑化学物质附录三:关于“火星星人和金星人”的指导与咨询 约翰格雷博士的“火星人与金星人”系列网站 鸣谢

<<金星女火星男为什么会相撞>>

章节摘录

女人在争论中常犯的14个错误 在一场争论中，伴侣的任何一方都可能成为矛盾和冲突的导火索。

从这个意义上说，充分思考我们在这场争论中的角色和作用，将有助于我们排除消极情绪的干扰，并且愿意作出某种妥协。

下面这张清单列举了女人常犯的错误。

女人可以从中体会到，她们是如何使一场争论迅速升级的。

她们也能够意识到，为什么她们的需求得不到满足，尽管她们有资格从伴侣那里获得必要的支持和帮助。

只要女人从内心深处认识到自己对于一场“战争”也负有责任，就会更多地从男人的立场和角度看待问题，而且能够理解男人强烈的反抗心，究竟由何而起。

1.提高自己的嗓门，并且带有强烈的感情色彩——指责、抱怨、嘲弄、讽刺、挖苦。应当尽可能保持语气的平静。

2.提出反问性的问题，例如“你怎么居然说出……”。

应当把你的想法和需求直接表达出来，例如“我理解你的话，我也同意……但是……”。

3.针对他的想法和观点，不加掩饰地表明你的态度和情绪：“你竟然……这让我很生气。”

在一场争论中，以委婉的方式重述男人的话，永远都是最佳的选择，譬如说：“你的意思是不是……”

4.把你不满和抱怨的范围“扩大化”，而不是“具体化”，例如“你总是在看电视”或者“我们从来没有好好在一起聚聚”。

女人要想阐述她的真实需求，应当这样说：“我喜欢我们一起相处的时光。”

“我们一起去散步吧。”

或者是：“我们来安排本周外出约会的事吧。”

5.把谈话的焦点集中在她的怨言上，而不是她的需求上。事实上，从男人那里，女人应当寻求某个问题的解决方案，而不是把问题本身扩大化，即把男人当成一个需要解决的问题。

例如“我真的希望……”或者“你是不是愿意……”，而不能说“我不喜欢你……”。

6.指望男人按照女人最习惯的方式作出回应，而没有考虑他作为男人的习惯和需求：“你总是按你的想法办事。”

“你为什么不说出你的真实感受呢？”

或者是：“你为什么不能对我说心里话呢？”

类似的批评性的言语显然忽略了火星人和金星人的本质区别。

敢于承认我们和伴侣的差异，对于彼此的顺利沟通显然更有意义：“我理解你的意思，其实你是想说……”或者是：“我知道，你是想解决问题……”

7.把他同别的男人或者同过去的他进行比较：“你过去远比现在关心我。”

或者是：“我以前约会过的男人，肯定都不会那样做。”

8.争论刚刚开始，就把积压已久的情绪和感受表达出来：“你从来都不关心我。”

或者是：“你总是把盘子丢在水池里不管。”

在本书第九章，你将会了解到，当你感到失望和沮丧时，应当怎样设计你的“金星人措辞”。

9.总是自顾自地说个不停，却不给你的伴侣阐述个人观点的机会。

这意味着金星人已经处于失控状态。

10.指望伴侣为你的快乐承担起全部责任，而不是考虑自行承担起部分责任，以便满足自己的实际需求：“你要是不愿意……我就会感觉很痛苦。”

你应当有意识地采取行动及时满足个人需求，譬如说：“我很想到跑步机上活动一下，让自己放松下来。”

11.通过诉说你的情绪和感受，表达你内心的不满：“我觉得，你根本就是……”，或者是：

<<金星女火星男为什么会相撞>>

“你的话让我感觉……”要想避免冲突，你应当这样诠释他的话：“我知道了，你的意思是……”

12.把过去的事情重新搬出来，借此强调你的观点和立场的正确性：“你每次……总是让我觉得……”不要把过去的记忆导致的消极感受作为“杀手锏”，这只会挑起争端，使冲突进一步升级。

13.一场冲突过后，除非伴侣作出某种改变，或者主动道歉，或者经受了长期折磨，否则，始终都不肯谅解对方。

理解伴侣的需求，能够使你变得宽宏大量，对他充满温情和爱意。

你应当主动敞开心灵。

一味等待伴侣作出改变，只会使他抗拒心陡增，更加难以作出积极的改变。

敞开心扉，直接请求他采取行动满足你的需求，比被动地等待他作出改变更加有效。

14.以下命令的方式，而非委婉的口吻提出请求，表明你的主观愿望：“你必须这样做。”

或者是：“你不应当那样做。”

对于同样的要求，你完全可以表达得更委婉一些：“要是你愿意这样做，我一定会感觉很高兴。”

或者是：“这种方式更适合我。”

你愿意这样做吗？

“你没必要等到开始和伴侣吵架时，才想起参阅上面这张清单。”

避免吵架的一种办法是：作为男人的伴侣，当你对情感关系方面的表现自我感觉良好时，阅读一下上面的清单，再对自己的实际表现作出评估，看看哪些是你常犯的错误。

想想看，当你犯了上面的错误时，为什么会引起你和伴侣的争吵？

这种形式的“角色扮演”很有效。

音乐家、运动员经常在大脑里实施“角色扮演”，训练他们的潜意识思维，这样，他们就能够按照某种方式产生自发的行为和反应。

这张清单对男人和女人都有帮助。

男人在思考他们和伴侣争论时通常会犯哪些错误之前，不妨先了解一下女人在吵架时容易犯哪些错误。

男人先了解女人的某些弱点和不足，往往有助于他们为自身的错误承担起责任——这正是男人大脑的运转方式。

熟悉一下火星人争吵时常犯的错误，对女人也同样重要。

只要了解男人为什么会和她吵架，女人就会懂得怎样在日常交谈中恰当地表达自己的感受，也就会明白那些错误其实是火星人普遍都会犯下的错误。

通过这种方式，女人就不至于轻易误解伴侣的感受和言行，也不会认为对方的消极表现是冲着自已来的。

男人若是能够清楚地看到哪些言行是有益的，哪些是无益的，就更容易避免消极情绪带来的不利影响。

下面这张清单列举了男人在吵架前常犯的错误，能够帮助男人有意识地避免那些不当的言行，牢记他和女人在处理问题上采取的不同方式。

男人在吵架前常犯的14个错误 1.提高嗓门，语气显得冷漠、尖刻或陌生。

由于你的声音比女人更加深沉，当你感到生气时，你的声音听上去可能更加具有威胁或强迫的意味。

男人都很在意个人意见是否正确，能否被他们的伴侣所认可，由此常常忽略了女人的感受。

换言之，从女人的角度看，他们的语气缺乏温情，显得对女人不够关心。

女人很容易误解这种口吻，认为对方的消极反应完全是故意冲着自已来的。

2.作出一种居高临下的评价，比如“别为这件事担心”或者“你这是小题大做”。

你应当认可和尊重女人的感觉，比如“我看得出来，你很担心……”。

3.用某些论点打断女人的话，以此否定女人的感受或纠正女人的看法：“你不应当有那种感觉。”

或者是：“但是，这种事根本就不会发生。”

“你理应认真思考女人的话，可以这样说：“我理解你的想法，你是觉得……”

4.通过女人理解

上的错误，证明你的言行有着毋庸置疑的正确性：“但那不是我的本意。”

或者是：“你的想法不对。”

<<金星女火星男为什么会相撞>>

”应当重新表述你的立场：“让我换一种说法吧……” 5.进一步阐明你的立场，以此批评和漠视女人的立场和感受：“这不是问题的关键。

”或者是：“难道你看不出来……吗？

”或者是：“这不是明摆着嘛……”重新表述你的观点，可能更有帮助：“我的意思是……” 6.在表述个人观点的同时，也向对方表达内心的沮丧和不满：“为什么我们非得一再提起这件事？

”或者是：“我已经说过了……”应当说：“我知道，你不可能一下子就理解我的想法。

”接着，主动提出建议，将当前话题暂时搁置起来，等时机成熟时再作讨论。

7.提出各种解决方案，而不是针对对方的想法提出更多的问题：“你应当这样做……”或者是：“你需要做的就是……”可以这样问：“你认为，我们下一步应当怎么做呢？

” 8.试图纠正女人优先考虑的事项，而不是对她的想法给予理解和尊重：“你没有必要……”或者是：“要是你……就不会有多大作用。

”你可以说：“我看得出来，为什么这件事对你很重要。

” 9.漠视女人的感受，而不是尽量三缄其口，仔细聆听女人的诉说：“你没必要发那么大的火。

”或者是：“这件事没什么大不了的。

”实际上，你没有意识到，与其说是她小题大做，不如说是你夸大了女人感受的严重性。

你只需要理解并且认可她的感受：“我看得出来，为什么……会让你感到恼火。

” 10.丝毫不考虑女人的感受，迫不及待地渴望结束谈话：“我知道了，你是想……”或者是：“好吧，我明白你的意思。

我们别再想这件事了，好吗？

”或者是：“我们能不能把这件事先放一放？

”你可以说：“我想，我理解你的意思。

你是想说……我说得对吗？

” 11.以不容置辩的口吻，作出总结性的发言。

不管她说什么，你都急于给出结论：“和过去一样，不管什么事情，我都得按你的想法办。

”更有效的做法是认真思考她的话，并且说：“我理解你的意思，你是想……” 12.针锋相对。

当她开始抱怨时，你不是安慰她，而是大肆抱怨，而且暗示对方：她是一个牢骚不断的女人。

譬如说：“我最了解你，你总是……”或者是：“你总是这样。

还记得你上次……”你应当尊重女人的感受：“出现了这种情况，我能够理解你为什么烦恼。

” 13.态度消极地屈服于女人的需求，同时暗示她缺乏理性、要求过高，或者根本就是“坏女人”，以此让女人感到懊悔和内疚。

“好了好了，我照你说的做就是了，这下你该满意了吧？

”或者是：“没什么不可以的，这次还是照你的意见做。

”假如双方取得了一致意见，你应该欣然接受它：“我同意你的想法，我们是应该……” 14.做出威胁的姿态，而不是明确表达个人的态度：“如果你那样做的话，我们可能就得考虑一下离婚的事了。

”事实上，你可以坦率地表达自己的想法：“这对我真的很重要。

我很想……” 上面所列举的都是男人在激烈的争论乃至即将吵架之际最容易犯的错误。

男人也可能采用女人经常使用的策略，他们都有“以其人之道，还治其人之身”的倾向性。

换句话说，他们可能产生这样的念头：“如果你那样对待我，我也会以同样的方式对待你。

” 在爱情和婚姻中，双方随时可能出现冲突和矛盾，尤其是当我们只是考虑个人需求的时候。

一味视个人的感受和想法为“至高无上”，我们就很难和伴侣达成一致意见。

正如你在本章所看到的，乍看上去，不怎么起眼的意见不合和懊丧情绪，都可能导致一场“全面战争”，这是因为我们忽视了我们和伴侣在反应方式上的差异。

我们对于这些差异的忍耐度一旦下降到“零水平”，压力就会使彼此的差异和冲突变得格外突出，使之成为一场“战争”来临前的“完美风暴”。

到现在为止，你已经了解了吵架的本质——我们为什么会吵架，我们究竟因为哪些原因而吵架。

现在，让我们看一看，哪些技巧和手段可以使我们避免吵架，并且使两个人的裂痕得到弥补。

<<金星女火星男为什么会相撞>>

第七章 我们为什么会吵架 我们和伴侣有时会吵架，其首要原因在于我们承受了太大的压力。当身体和大脑处于压力状态时，我们就容易变得暴躁、易怒，就像是随时都会爆炸的“火药桶”。一旦我们的火气被“点燃”，身体就会释放出肾上腺素和皮质醇，并且使我们很快进入“要么吵架，要么逃离”的模式。

假如不了解男人和女人对于压力产生的不同反应，那么火星和金星就会脱离正常轨道，转而进入一种彼此即将发生碰撞的轨道。

我们处理压力的方式互不相同，这是我和伴侣容易发生冲突，也是冲突容易迅速激化的主要原因之一。

假如两个人陷入激烈的争执，女人更容易以极其激动的口吻解释她的想法、感受和行为；男人则以冷静而超然的姿态提出他的想法和建议，并且急于解决问题。

女人的大脑构成使她们更愿意提出各种问题，而且渴望和男人深入交流；男人习惯于“就事论事”，马上采取行动。

在男人的眼中，女人可能显得激动、缺乏理性而且要求过高；而在女人的眼中，男人则显得傲慢、武断而且缺乏温情。

女人大脑的天然结构使她们更愿意提出问题，而且渴望和男人深入交流；男人更习惯于“就事论事”，马上采取行动，直至将所有的问题“一网打尽”。

不管男人还是女人，我们上述的本能反应适用于与我们属于同一性别的群体，对于异性成员则是另外一回事了。

言下之意就是：如果我们和伴侣意见不一致，就可能让对方产生误会，心生怨恨；我们不是彼此关心和支持，而是喜欢挑对方的毛病；我们变得缺乏宽容和耐心，容易大发脾气，而且我们经常把伴侣作为宣泄的对象。

在本书的这一章，我们将探究吵架背后的原因以及导致一场争论逐步升级为“全面战争”的主要因素。

我们和伴侣吵架的原因 伴侣之间意见不一致、互相争论乃至激烈地争吵，通常都是出于金钱、日程安排、家庭责任、养育子女以及性爱方面的原因。

经过几分钟的争论，我们就可能发展成按各自习惯的方式与伴侣吵架，因此我和伴侣总是麻烦不断。

我们不但不能够集中精力解决那些亟须解决的问题，反而可能对伴侣的想法和做法产生误解，甚至把他（她）当成是一个亟须解决的“问题”。

这样一来，我们早已不再围绕最初的问题进行讨论，而是剑拔弩张，开始向我们的伴侣发难。

之所以导致这种局面，只是因为对方采取的沟通方式与我们不同。

围绕一个话题本身展开争论，而不是对伴侣的想法或做法横加指责，这是防止吵架、解决冲突的最重要的手段之一。

当我们和伴侣开始吵架时，往往都会“调转枪口”，撇开那些最需要解决的问题不管，而是直接针对伴侣的“问题”展开攻击。

当女人针对某个问题产生激烈的反应时，男人很容易将这种反应视为一个真正的“问题”。

同样，如果男人忽略或误解女人的感受，女人也会把男人的消极反应看作是一个最棘手的“问题”。

在压力状态下的女人，内心的情感几乎都会在脸上流露出来，因此，只要和伴侣意见不一致，就可能使她产生激烈的反应。

这时，她的伴侣就会认为，她显然是反应过激，缺乏理性。

男人的这种态度只会使女人变得更恼怒。

就这样，他们会作好“一级战斗准备”，把最初谈论的话题扔到一边，并迅速进入“全面战争”状态。

假如我们是旁观者，就能够做到“旁观者清”，清晰地看到我和伴侣发生冲突的原因；一旦身在其中，我们就很难体会到所有的冲突究竟由何而起。

如果你没有意识到真正的问题所在，你和伴侣的冲突就会不可避免地一再发生。

你越是为自己辩解，并试图说服对方，局面就越是难以收拾，。

<<金星女火星男为什么会相撞>>

争论为什么会升级 争论之所以升级，通常是因为男人在无意识中忽略了女人的感受，或者不把女人的感受当一回事，而女人随即以拒绝或对抗的态度作出回应。

男人不重视女人的感受，女人就会认为男人对她不够关心和体贴。

这样，女人就会做出“攻击”的姿态，而且不再信任男人，男人当然会全力反抗！

此时，他们的关系不是变得更亲近，而是越来越疏远。

当我们处于疲劳和紧张状态时，这种冲突和矛盾就会进一步激化。

压力使我们变得高度敏感，并且随时准备“反戈一击”。

我们的声音和语气，甚至比言语本身更有分量。

男人在和伴侣争论时总是“就事论事”，把注意力集中在事情的“正确性”上，并且迫不及待地提供解决方案，因此他的语气可能显得冷漠而超然，似乎不关心对方的感受。

实际上，男人通常都很关心伴侣的感受，希望满足对方的需求和愿望。

遗憾的是，他那平静、超然甚至冷淡的语气似乎并没有体现出关心和体贴的意味。

男人要是放慢节奏，多给伴侣一点儿时间，仔细聆听伴侣的想法和感受，爆发上述冲突的可能性就会被降到最低水平。

一个女人在争论过程中，更注重交流感受，提出问题。

但是，女人的语气听上去可能不够亲切和温柔，似乎对伴侣缺乏信任和感激，甚至充满指责的意味。

在大多数时间里，女人的确很信任她的伴侣，她也知道对方的本意是想帮助自己，可是她的语气却容易让伴侣产生误解。

对于男人的关心和支持，女人若能适当地表达感激之情，就可以淡化冲突，避免那种极易导致冲突的消极的“连锁反应”。

要想阻止争论进一步升级，男人应当仔细聆听，并且提出更多的问题；女人要避免因过多谈论个人感受而产生的消极影响。

接下来，让我们看看亚历克西斯和理查德通过怎样的方式阻止他们的争论进一步升级。

“你看一下这种新款汽车的造型。”

理查德说。

“你打算买一辆新车吗？”

她的声音里有一种不安的意味。

“可能吧，买这辆车真的很划算。”

“你的车出了什么问题吗？”

亚历克西斯开始烦躁了。

“我就是想要一辆新车而已。”

理查德吃了一口面包。

“我不认为我们应该这么做，我们今年还没有存过1分钱呢。”

“我明白你的意思。”

理查德理解妻子的焦虑感，“我们可以坐下来算一笔账。”

这款车正在打折销售，我们只需花很少的钱就可以把它买下来。

而且，这种组装汽车能给我们节省不少汽油费。

“这倒是不错。”

我们应该算一算成本。

她让步了，“我希望买完车以后，还能够储存一部分钱。”

“你说得对。”

他点点头，“你知道，我的工作很辛苦，而且我也很想得到一辆新车。”

“你的工作一直都很辛苦，我能够理解。”

你有资格拥有一辆新车。

她也很想让丈夫有开心的感觉，“你今天要是有时间，就算算这笔账吧，我很想了解一下。”

一场冲突能得以避免，是因为理查德尊重亚历克西斯所说的话，并且充分考虑到她的忧虑。

对于丈夫工作的辛苦，亚历克西斯也能够给予体谅和理解，她喜欢照顾他人的本性被再次激发出来。

<<金星女火星男为什么会相撞>>

男人不应当指责女人的某些想法和感受，女人也要避免过多地谈论个人感受，以免使一场争论升级为“战争”。

不然的话，不管她如何表达个人感觉，都很难在伴侣那里得到有效的回应。她应当避免过多谈论个人感受，而要把谈话的焦点集中在某个问题本身。

当然，这一原则并不适用于所有场合。

对于一个接受情感关系治疗的女人，治疗师会鼓励她说出内心感受，这有助于增进她的自我意识和自我了解，促进她的催产素分泌。

但是在和伴侣发生争论时，过分强调自我感受，效果可能适得其反。

伴侣的日常争论与情感关系治疗不是一回事。

在争论过程中，过分强调个人感受相当于火上浇油。

如果我们正在接受情感治疗，治疗师就会鼓励我们说出内心的真实感受。

但是在吵架过程中，过多地诉说个人感受，恐怕只会让局面变得更糟。

探讨情感关系问题的专家、各种图书作品、治疗班和研讨会，几乎都会鼓励伴侣双方说出他们的想法和感受。

不过，这种做法很大程度上不仅遭到误解，而且经常被错误地加以运用。

说出内心“积极的感受”通常是有意义的，说出“消极的感受”则未必。

假如我们感觉到伴侣的关心和理解，那么说出消极的感受可能是一件好事；假如我们和伴侣正在吵架，说出消极的感受就可能使矛盾进一步激化，使我们难以感觉到伴侣的信任、感激、关心和理解。

吵架的一个主要原因就是：我们总是不顾一切地恨不能把各种消极的感受统统说出来。

假如我们不顾一切地说出内心的消极感受，争论就可能升级为一场“战争”。

我们和伴侣的冲突，很容易从“解决问题”转向“人身攻击”。

当我们开始把对方当成“问题”时，就不可能集中精力探讨和解决最初面临的问题。

在争论过程中，双方都会变得高度敏感。

女人需要从男人那里获取一个明确的信号：男人重视她的想法和观点；男人也需要确认一个事实：女人愿意接受他的支持和帮助。

在本书第八章，我会告诉你如何排除情感因素的干扰，避免让争论进一步升级。

而在第九章，我会教给你一种简单的原则，只要你在日常生活中经常使用，就能够为伴侣营造宽松、舒适的语言环境，让她可以无忧无虑、轻松自如地述说内心的感受，而不致让你们的谈话充满火药味。

我们永远都需要来自伴侣的安慰和承诺 我们总是过于自信，以为对方必然会知道我们不仅关心他（她），也感谢他（她）的付出。

这种想法是幼稚的。

正如在干旱炎热的季节，植物需要额外补充水分一样，在困难时期和压力时期，伴侣也需要额外的安慰、承诺和温情。

假若女人感觉到她的伴侣并不十分在意她说过的话以及她的想法和感受，就很难以慷慨的姿态对伴侣的支持作出恰当的回答。

之所以如此，是由女人的大脑结构决定的。

同样，一个试图解决问题，或者打算回到“洞穴”里以便积蓄更多力量的男人，如果感觉自己遭到误解，被对方看成是那种“坏男人”，就很难为女人提供支持，也很难给予对方更多的宽容和体谅。

女人需要确认她在男人心目中的分量，而男人也需要确认自己就是伴侣心目中的好男人。

企图说服伴侣接受我们的观点，一场争论就可能转化为对抗，因为我们忽视了一个事实，即对方的想法和看法需要得到我们的倾听和尊重。

我们动辄和伴侣吵架，主要是因为我们急于向对方证明我们的观点如何正确，甚至无可挑剔。

我们常常忽视了一个事实：我们的伴侣需要“理解”和“尊重”。

以睾丸素的释放为目标的男人，通常都渴望尽快解决问题，因此女人就会感觉到对方没有仔细聆听她的意见和想法。

女人总是过多地讲述对于某个问题的感受，而不是开门见山地直接向男人请求支持和帮助，让他们提

<<金星女火星男为什么会相撞>>

供一种解决方案，并由此得到理想的结果。

要想最大限度地减少矛盾和冲突，我们就应当花更多的时间与伴侣沟通，向对方传达这样的信息：我们理解他（她）的想法，尊重他（她）的观点的价值和重要性。

一个女人需要感觉到，她的伴侣能够理解她所说的话；一个男人则需要感觉到，他的伴侣不仅认可而且重视他的意见和看法。

要想避免冲突，你就应当通过有效的沟通手段向伴侣传达这样的信息：你理解他（她）的想法和感受。

男人希望女人经过思考认可他们的想法或建议的合理性，而女人更关心的事情就是她们的需求能否得到满足。

有时候，女人很难把她的需求以恰当的方式表达出来，她们采取的方式总是不够得体和富有策略。

男人要是当着女人的面指出她们在这方面存在的种种问题，就可能使局面变得更糟。

针对男人提出的某个观点，如果女人不由分说地当即指出其缺陷或不足，男人就很容易产生更强烈的抗拒心理。

如果女人能够花一点儿时间认真思考男人意见的价值所在，并且给予一定程度的认可和重视，男人就更容易作出妥协。

例如女人可以对他说：“我觉得你的话很有道理，你的意思是不是……”当然，男人也可能对女人说：“我想，我可以理解你的话，你的意思是不是……”在争论中，我们很容易忽略伴侣的想法和看法的价值。

我们应当花一些时间仔细揣摩对方的本意，这是确保双方的需要均可得到满足的有效手段之一。

我们的爱情和婚姻出现不和谐，多是因为我们在争论中总是强调个人观点的正确性，并竭力证明对方的错误所在。

一场争论的目的不应该是为了证明我们比伴侣更聪明、更有经验，而是为了能够看清问题的本质。

这不是一场非要分出高低的竞争，我们没有必要竭尽全力地让自己成为胜利者，并以击败对方为终极目的。

只要不把一场争论想得过分严重，或将其想象成激烈的口角、严格的考验乃至残酷的竞争，它就不至于升级为一场“战争”。

假如我们一味坚守个人观点，而忽视了对方的真实需求，一场争论就可能转化为激烈的辩论、严格的考验乃至残酷的竞争，最终的结果往往背离我们的初衷。

我们应该站在对方的角度考虑问题。

倘若我们正在承受巨大的压力，就很难付出额外的努力去认真思考并最终满足对方的需求。

要避免冲突和对抗，我们需要的不仅仅是爱，还要具备灵活性。

当伴侣双方观点不同时，最好的解决方法就是按照下列3个步骤去做： 1.通过有效的沟通，向对方传递这样的信息：你理解他（她）的观点。

2.评估这场争论对于你们各自的价值和意义。

它对于你的价值和意义，如果不及你的伴侣重要，你就应当作好准备，主动作出妥协。

换句话说，你们探讨的某个话题对他（她）的意义要是远比对你的意义大得多，你就应当首先满足伴侣的需求。

3.如果你们各自的需求均不能得到满足，双方都需要作出妥协和让步。

……

<<金星女火星男为什么会相撞>>

媒体关注与评论

这位闻名遐迩的美国超一流畅销书作者，从根本上颠覆了我们对于两性关系的认识和理解，他告诉所有的伴侣如何处理日常压力，怎样让我们的爱和激情变得更持久、更巩固。

语言幽默通俗……而又易于掌握，无疑它将直冲畅销书头把交椅。

——《出版家周刊》 本书介绍了情感世界中放之四海而皆准的法则。

——美国《Booklist》杂志书评 实际可行的计策……像格雷的其他作品一样，每一个公共图书馆都应该有它的一席之地。

——美国《图书馆杂志》 为心灵打开一扇窗，驱散你眼前的迷茫。

——美国《Book Page》书评杂志

<<金星女火星男为什么会相撞>>

编辑推荐

《金星女火星男为什么会相撞：一辈子不再争吵的秘密》继全球销量超过1.4亿册的《男人来自火星，女人来自金星》系列后，2008年又一部重磅推出的最新力作！

本书囊括了约翰·格雷博士同类畅销书的精华，美国版甫上市，马上掀起又一波两性旋风！被誉为风靡全球的两性情感关系《圣经》！

！
！

改善数十亿男女情感关系的超级畅销书——不得不读！

《BJ单身日记》一书及电影《BJ单身日记》皆大力推荐之女性必读书！

布莉姬·琼斯(Bridget Jones，简称BJ)都在看了！

你呢？

！

本书阐述了伴侣之间最常见的冲突和矛盾——这也是让所有伴侣最感到头痛的问题；揭示了男女交往的最佳策略、技巧和原则，并将告诉你有关两性关系的一个最大秘密。

了解男人和女人，处理压力的不同方式，改善你和伴侣的情感关系。

<<金星女火星男为什么会相撞>>

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>