

迄今为止，在世界图书出版业中，没有一本关于两性情感关系最著名的作品！

《纽约时报》畅销书

Men
to Women
Women
to Men

男人来自火星 女人来自金星

全球销量1.4亿册

最新版

吉林文史出版社

目录

前言

[作者简介](#)

[作者鸣谢](#)

[最新版序言\(1\)](#)

[最新版序言\(2\)](#)

[最新版序言\(3\)](#)

[最新版序言\(4\)](#)

[最新版序言\(5\)](#)

[开篇\(1\)](#)

[开篇\(2\)](#)

[开篇\(3\)](#)

[开篇\(4\)](#)

[\(1\)](#)

[\(2\)](#)

[\(3\)](#)

第一部分

[“修理大王”与“家庭改善委员会” \(1\)](#)

[“修理大王”与“家庭改善委员会” \(2\)](#)

[“修理大王”与“家庭改善委员会” \(3\)](#)

[“修理大王”与“家庭改善委员会” \(4\)](#)

[“修理大王”与“家庭改善委员会” \(5\)](#)

“修理大王”与“家庭改善委员会”(6)

第二部分

男人进入“洞穴”，女人滔滔不绝(1)

男人进入“洞穴”，女人滔滔不绝(2)

男人进入“洞穴”，女人滔滔不绝(3)

男人进入“洞穴”，女人滔滔不绝(4)

男人进入“洞穴”，女人滔滔不绝(5)

男人进入“洞穴”，女人滔滔不绝(6)

怎样激励你的异性公民(1)

怎样激励你的异性公民(2)

怎样激励你的异性公民(3)

怎样激励你的异性公民(4)

怎样激励你的异性公民(5)

怎样激励你的异性公民(6)

怎样激励你的异性公民(7)

第三部分

不同的星球，不同的语言(1)

不同的星球，不同的语言(2)

不同的星球，不同的语言(3)

不同的星球，不同的语言(4)

不同的星球，不同的语言(5)

不同的星球，不同的语言(6)

不同的星球，不同的语言(7)

不同的星球，不同的语言(8)

[不同的星球，不同的语言\(9\)](#)

[不同的星球，不同的语言\(10\)](#)

[不同的星球，不同的语言\(11\)](#)

[不同的星球，不同的语言\(12\)](#)

[不同的星球，不同的语言\(13\)](#)

[男人就像“橡皮筋”\(1\)](#)

[男人就像“橡皮筋”\(2\)](#)

[男人就像“橡皮筋”\(3\)](#)

[男人就像“橡皮筋”\(4\)](#)

[男人就像“橡皮筋”\(5\)](#)

[男人就像“橡皮筋”\(6\)](#)

[男人就像“橡皮筋”\(7\)](#)

[男人就像“橡皮筋”\(8\)](#)

第四部分

[女人就像波浪\(1\)](#)

[女人就像波浪\(2\)](#)

[女人就像波浪\(3\)](#)

[女人就像波浪\(4\)](#)

[女人就像波浪\(5\)](#)

[女人就像波浪\(6\)](#)

[女人就像波浪\(7\)](#)

[女人就像波浪\(8\)](#)

[探寻我们不同的情感需求\(1\)](#)

[探寻我们不同的情感需求\(2\)](#)

[探寻我们不同的情感需求\(3\)](#)

[探寻我们不同的情感需求\(4\)](#)

[探寻我们不同的情感需求\(5\)](#)

[探寻我们不同的情感需求\(6\)](#)

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

前言

作者简介

琼·格雷博士，国际知名的人际关系和情感问题研究专家，12部畅销书的作者。迄今从事过30年的“个人成长与发展”研讨教学工作。家庭治疗学执业医师（隶属美国“国家执业医师学会”）、《家庭杂志》顾问编辑、“婚姻、家庭国际咨询联合会”顾问委员会成员，“北美情感咨询协会”成员。格雷博士同妻子及3个孩子一道，现居美国加利福尼亚北部。

琼·格雷博士其它重要作品有：

《真正的火星和金星》

《办公室的火星人和金星人》

《伟大的奇迹：火星人与金星人》

《来自天堂的孩子》

《怎样得到梦想的一切》

《男人来自火星，女人来自金星——365天笔记》

《火星人与金星人：一切从头开始》

《火星人与金星人的约会》

《恋爱中的火星人与金星人》

《火星人与金星人：永远在一起》

《卧室里的火星人与金星人》

《父母没有告诉过你的一切》

《男人、女人和情感》

《感觉，是最好的医生》

献给

我的妻子，

邦妮·格雷

她的爱和温柔

她的智慧和力量

给我鼓舞和动力

让我实现理想，激励我

在此讲述我们共同获悉的真理

作者鸣谢

我要感谢我的妻子邦妮。她无怨无悔地陪伴我，共同经历本书的创作之旅。我感谢她宽宏大量，允许我将爱情和婚姻公诸世人。她拓展我的见识，增加我对女人的了解。她使我（这个男性作家）善于把握女人的心理，洞悉女人的感受，尽可能全面、客观地看待人生与情感，看待男人和女人。

我要感谢我的3个女儿：夏伦、朱丽叶、劳伦。她们给了我爱和尊重，这是我梦寐以求的礼物。家长的使命，也使我更加理解我的父母。他们付出得太多太多，我对他们的爱难以言表。身为3个孩子的父亲，我非常理解和热爱我的父亲。

我要感谢我的父母——一直以来，他们以无私的爱，支撑起7个子女的9口之家。我还要感谢大哥戴维。他理解我的想法，赞赏我的文才。我感谢哥哥威廉。他鼓励我再接再厉，获得更大的成就。我感谢哥哥罗伯特。我们有过长久而愉快的交谈；曾几何时，我们抵掌而谈，彻夜不眠。他深邃而独到的思想，使我受益终生。我感谢哥哥汤姆。他的勇气，他的乐观，赋予我激情和力量。我感谢姐姐弗吉尼亚。她对我的能力深信不疑，对我举办的讲座称赞有加。我要感谢弟弟吉姆（他已不幸辞世）。在我最困难的时期，他的爱和支持，屡次帮助我走出困境。

我还要感谢我的代理商帕蒂·伯雷特曼。他周到的帮助，创造性的见解，震撼人心的热情，终使本书顺利付梓。我感谢卡罗尔·彼得尼克；本书创作伊始，她的支持至关重要。我感谢苏珊·莫莉、南希·皮斯克。她们给予本书的意见、建议，堪称美妙绝伦。我感谢科林斯出版公司全体人员，感谢他们对本书创作的鼎力支持。

我要感谢参加“情感关系”研讨会的上千万人士。他们的切身经历和体会，为本书提供了丰富的素材。他们热情、真诚的反馈，使我的灵感不断涌现，以简单而明快

的形式，把复杂而深奥的题目加以诠释和演绎。

我要感谢作品的经销商。他们的敬业精神令人起敬，他们对本书的信任和赏识使我感激。

我要感谢斯蒂夫·马蒂诺。他的经验和智慧，散布在本书的各个角落。

我要感谢各位资助人。他们致力于举办“琼·格雷情感关系研讨会”。研讨会对“情感关系”无数次调查、检验和总结，使得本书选取的大量资料，更具现实性、权威性和可靠性。因此，我不揣冒昧，将各地研讨会赞助人名单列举如下——

埃利、伊恩·科尼（圣克鲁兹），黛博拉·缪德、加里、海伦·弗朗西尔（火奴鲁鲁），比尔、朱迪·埃尔伯林（圣弗朗西斯科），戴维·奥伯斯菲尔、弗雷德·科里奈尔（华盛顿），伊丽莎白·克林（巴尔的摩），克拉克、道蒂·巴特利特（西雅图），米歇尔·南希（菲尼克斯），格洛利·曼弗雷德（纽约），桑德拉·麦克（休斯顿），厄尔利·卡里洛（拉斯维加斯），戴维·法勒（圣地亚哥），巴特、梅丽·雅格布（达拉斯），奥维·琼逊、埃娃·玛丁森（瑞典首都斯德哥尔摩）。

我感谢比扬得伍兹出版公司的理查德·科恩和桑蒂·布莱克。他们真诚地支持我创作出《男人、女人和情感》一书。正是它的思想和理念，直接导致了本书的问世。

我要感谢特里亚尼录音室的琼·怀斯特曼。他为所有的研讨会课程做了高品质录音。我要感谢戴维·莫顿以及凯斯门特快递公司所有成员，感谢他们对于本书的重视和高效率的服务。

我要感谢我开办的“男人俱乐部”的成员。他们向我讲述各自的情感经历。我尤其要感谢兰尼·艾格、查理斯·伍德、雅克·厄里、戴维·帕里歇克、克里斯·琼斯。在本书

草稿的修订过程中，他们的反馈和意见及时而宝贵。

我要感谢我的秘书阿里雅娜小姐。我在创作期间，她高效率地承担起办公室的各项工作。

我要感谢我的律师杰里·赖弗德。他代我处理法律方面的事务，兢兢业业，有条不紊。

最后，我要感谢克利福德·麦克基尔。20年来，他与我保持着真挚的友谊。对我而言，作为朋友和经纪人，没有谁能比他更好，更出色了。

最新版序言(1)

本书问世以来，让千百万人走出情感的困境，包括我本人在内。它也定当为你带来福音。它的观点、理念新颖而独到。以我本人为例，没有它们作指导，今天，我就不可能拥有幸福的婚姻，不会成为孩子眼里称职的父亲。不过，假如时光倒流，让我回到23年以前，就远不是这么回事了！那时我的心情很坏，经常和邦妮吵架。我们冲突不断，谁都不肯让步，爱情几近崩溃，险些分道扬镳！当然，尽管在今天，我们的感情也会经受考验，但毕竟“今非昔比”。和过去相比，我更加宽容和大度，更乐于了解妻子的感受。她为什么说出那些话来？为什么情绪上有那样的反应？我渴望了解诸如此类的问题。它们使我兴趣盎然，又唤起我的好奇心。我想以闪电般的速度得到答案。一旦如愿以偿，我就采取恰当的方式作为回应。我的目的，就是驱走她心头的乌云，让她快乐起来。

男人和女人之间，究竟有哪些不同？丈夫和妻子怎样沟通，才称得上完美无缺？多年以来，我都在探索类似问题。时至今日，成绩斐然，殊为可观。我还为赢得

了“情感问题专家”的头衔。即便如此，我仍感任重道远。就以我的妻子、我的女儿们来说，她们始终是个谜。我不是危言耸听。我的意思是说，人之为人，想必都有各自的难处：男人不可能100%地了解女人，女人也不可能100%地了解男人。这是永恒的真理。

本书的目标之一，就是教你变得宽容和体贴，变得前所未有的富有爱心。宽容、体贴和爱心，是人生最大的财富，是上帝赋予你的弥足珍贵的礼物。尤其当伴侣态度不佳、情绪糟糕、言语过激，与你的期待大相径庭时，你必须给以足够的包容，充分的理解。不要不留情面地指责对方，或者对他（她）求全责备。须知两个人感情如何，不取决于对方是否完美。即使你们有很多缺点，“身无长物”，却依然可以和睦相处，一生幸福。这也是永恒的真理。

当伴侣没有以我们理想中的方式给予回应时，关于男女两性的认识，可以帮助我们多一些宽容，多一些谅解。

如今，人人工作压力大。谁不渴望轻松和释放？谁不希望下班回家，享受伴侣带来的温馨、浪漫？工作越是辛苦，愿望就越是强烈。然而，让情感深厚而持久，而不是疏远和冷淡，决不是“小菜一碟”，也不可能一蹴而就。要踏实地从头做起，从一点一滴做起。不妨问问自己：你对伴侣了解多少？可曾想过了解对方的点点滴滴，来龙去脉？可曾询问他（她）细微的需求，真切的感受？

男女两性之间，永远存在这样或那样的差异。这是一种客观存在，没有必要回避，只应勇敢面对。只有这样，情感的纽带才牢不可破。接受伴侣和你的一切差异，不必瞠目结舌，不要咬牙切齿，更不可横加干涉和破坏，甚至以武力施压。多一些宽容，多一些理解。这是你的本分。这不意味着你非得哭丧着脸，承受一场危机四伏的感情。你也用不着硬着头皮，默默忍受缺乏激情的婚姻。你要做的，就是从消极

走向积极，从挑剔走向包容，从误解走向理解。有了这样的调整和转变，你的感情世界，就会大为不同——你将升至人生快乐的巅峰！

怎样实现这一切？这主要取决于你对伴侣的认识。你对他（她）认识有多深，你们的爱情就有多深。我已经说过，即便最亲近的异性，对你也可能是个谜。马上行动，找到答案！你要尽可能接近事实，获悉真相，而不是一鳞半爪，支离破碎。相信我，作为回报，伴侣展示给你的，必将是最美好、最可爱的一面。他（她）会给你更多的爱，爱的絮语，使你的耳边清音袅袅，爱的奇迹，使你的眼前灵光闪耀。

不要试图改变对方。不要越俎代庖，想当然地替对方“着想”，却弄巧成拙。在沟通和交流上多下功夫，这才是你应尽的职责。想想看，你在伴侣面前的反应，让他（她）不胜欣慰，还是眉头紧锁？你能否让对方永远感激，经常动情？你能否让爱的旗帜高高飘扬？能否视伴侣为心中的“唯一”？

做到这些，并非天方夜谭，遥不可及。这也是本书的题中之意。它带给你顿悟，赋予你智慧，让驾驭情感之舟的你充满力量！多花点心思，多做些努力，不断改进你和伴侣相处的方法，对方就会从你那里，得到理想中的支持和帮助。他（她）由此充满感激，抛洒给你更多爱的雨露，这是人生的一大幸事。

本书崭新的理念和见解，赋予你更多的智慧和力量。这样一来，你可以从容、得体地改变自己的方法和态度，而不是试图改变你的伴侣。

据我所知，有的人在爱情上既无真诚，又无技巧。他们固执而错误地“领悟”本书的理论。我的意思是，从书中的人物身上，他们找到自己的影子，大有惺惺相惜之感，误以为某些行为“有理可依”，“有据可察”，不由分说地“发扬光大”。譬如，我在书中指出，遭遇压力或挫折的男人，可能进入他的“洞穴”，呆在里面反

思和调整，再次积聚爱的力量。有的男人就索性借此为自己开脱，一头钻进“洞穴”里，天长日久，总也不肯出来，让女人大受冷落和伤害。

同样的道理，我说过，女人希望有人倾听她的感受。需求之迫切，令男人莫名惊诧，可它确是女人摆脱压力的方式之一。不过，即便如此，却决不意味着凡是女人，都可以无休止地诉说感受，诉说到天昏地暗，日月蒙尘。或者说，不管何时何地，女人想倾诉，男人就得终止一切活动，乖乖地坐在女人跟前，从早到晚地听她唾沫飞溅，大倒苦水。所谓“过犹不及”，“物极必反”，凡事都要有分寸。

最新版序言(2)

我阐述的一切理论，皆出自善意而美好的动机。倘若有人不幸滥用我的建议和主张，诚非我的本意。我希望，从你捧读本书之日，即从今天开始，就要更多地了解你的伴侣，尊重对方的需求和感受。我虔诚地祝愿，在两人的情感沟通上，你也能成为地道的专家。本书是你的良师益友，它告诉你如何成为理想的伴侣。

本书是你的良师益友，它以大篇幅的金玉良言和真知灼见，告诉你如何成为理想的伴侣。你要以伴侣认可的方式，尊重他（她）的感受和需求。

多少年来，我在世界各地飞来飞去，四处讲学。我在候机厅等待时，常被读者一眼认出。他们上来攀谈并告诉我，我的作品如何挽救了他们的爱情和婚姻。我曾在某些场所签名售书，也遇到类似的情形。读者们向我述说同样的故事：先是与伴侣展开“冷战”，乃至分道扬镳；读了本书以后，他们顿开茅塞，开始采取务实行动；迅速修复关系，两个人重归于好，诸如此类。

总而言之，人们的陈述大同小异，听上去并不让人乏味。相反，我倍感欢欣鼓舞！

记得12年前，我刚写完《男人来自火星，女人来自金星》，内心就涌动起澎湃的激情。我当时就坚信不疑：它具有突出的、乃至不朽的价值。它能使夫妻的感情更加深厚；它将从悬崖边上，把感情濒于“破产”的人拉回。不过，让我难以想象的是，居然有如此多的人，在它的帮助和指点下，和离异的伴侣破镜重圆，或在感情陷入危机之际，再度和好如初。更为重要的是，相当多的人，从此与伴侣一生相守，相濡以沫。

当然，有的人的情感“病入膏肓”，难以拯救，然而读了本书后，在没有伴侣的日子里，他们也会变得积极而乐观，及时走出情感的阴霾，感受到人生的光明和温暖。不少人来信说，本书使他们摆脱了情感的不幸。他们按照书中的指点，重新审视昔日的情感关系，学会了重获爱情的技巧，拥有了继续前行的勇气。

绝大多数人阅读本书的目的，就是改善和伴侣的情感关系。本书教你如何改进沟通和交流方式，使你成为理想的伴侣。这有利于你的家庭、事业共同进步，就像盛开的并蒂莲，楚楚动人。你会更加理解你的朋友、同事、父母和孩子。你从此走进对方的心灵世界，大幅度改善彼此的关系。你不会孤单，不会寂寞，因为你生活在爱的世界里。实际上，你要做的，仅仅是必要的调整 and 改变。它们表面上简单易行，实则意义重大。它们以摧枯拉朽之势，冲击以往陈旧的人际关系模式。具体的方案和措施，你可以在书中找到答案。

可以想象，目前看来，就算你和伴侣的感情尚且稳定，也不可等闲视之。随时为情感之舟增添动力。在漫漫人生旅途上，一切艰难险阻，都不会阻碍它的前行。本书不仅帮助你积极行动，扭转不利的情感关系，还要为感情增添更多的“柔情蜜意”。永远不要忘记，你和伴侣应是最好的搭档。你们要互相支持、理解和体贴，点燃婚姻的爱情之火。即使生活中突然产生大问题，也不该对你们的情感形成障

碍。只要方法对头，措施得当，炽热的爱的火焰，将释放出无穷的能量，它让情感之舟劈波斩浪，勇往直前，它为你们的人生带来更大的希望。

或许，你很清楚你的过去——那时候，即便是鸡毛蒜皮的小事，也会成为你们情感的“绊脚石”，让你和伴侣大跌跟头，摔得鼻青脸肿！因此，本书提醒你，对于日常的小问题，亦不可马虎对待，“讳疾忌医”。要防微杜渐，不让“小事”变成“大事”。否则的话，到最后，你将面临蚍蜉撼树的尴尬和窘迫。

关于两性观点的新主张，可使你和伴侣的情感关系更加健康，更加巩固。它也必将助所有伴侣一臂之力，解决更加棘手的情感问题。

20年来，我经常在世界各个地区讲学。本书的思想和理念传播广远，不过“万变不离其宗”，至今为止，基本的思想和理念依然如故。它一版再版，而我没有增添新的章节。我只是以其观点为基础，又撰写出多部相关作品。不妨把本书当作入门教材，它教你恰当地与伴侣沟通和交流，理解、尊重伴侣的所思所想，一言一行。它适用于各种类型的情感关系，各个年龄段的读者群。

我后来所写的其它情感作品，都用到了本书的思想和理念。我想强调一点：无论在世界哪一个角落，爱情都以互相理解为基础。在此，我想列举我所写的其它同类作品——

·关于如何寻找意中人，如何与对方约会直至缔结婚姻，我写了《火星人与金星人的约会》；

·关于如何使感情更加持久而巩固，我写了《火星人与金星人：永远在一起》；

·关于男女之间性爱的非凡的秘密，我写了《卧室里的火星人与金星人》；

·有的人经历了感情破裂、离婚或丧偶，陷在失去爱情的痛苦中不能自拔。为帮助他们摆脱困境，我写了《火星人与金星人：一切从头开始》；

·有的人无法接受过于平淡、不温不火的感情。他们想为爱情注入更多的激情，我写了《男人来自火星，女人来自金星——365天笔记》。这是由365篇情感文章构成的作品。它为你每天的“爱情行动”做出指导和规划；

·你或许经历过性质严重的情感问题，比如暴力、背叛、分居.....你渴望重新回归爱的世界，我写了《恋爱中的火星人与金星人》；

最新版序言(3)

·家长希望更好地和孩子沟通，我写了《来自天堂的孩子》；

·有的人想掌握更多关于人际关系的技巧，我写了《办公室的火星人和金星人》；

·有的人正在经受疾病的折磨，他们在精神遭遇了不小的打击，渴望找到自我疗救的力量，让美好的生命继续延伸。我写了《伟大的奇迹：火星人与金星人》；

·你或许想在事业上，获得更大的成功，我写了《怎样得到梦想的一切》；

·在对人类荷尔蒙以及大脑化学构成研究的基础上，我写了《火星人和金星人饮食训练计划》。我想告诉读者的是，对于性别的认识 and 了解，与我们的健康、饮食、体重，以及产生爱的荷尔蒙能量息息相关。

撰写以上的书籍，是一次路途遥远，却令人兴奋的旅行。作为研究男女关系的专家，我的眼前，永远伸展着广阔的天地，所谓“学无止境”。一个毋庸置疑的事实是，男人和女人的差异，表现在多个方面：不同的思维，不同的交流方式，不同的

语言，压力下荷尔蒙产生的不同的反应，不同的营养和训练需求.....每年都有大量研究成果公布于世，而它们无一例外地印证、强调了男女的差异。差异之大，远远超出你的想象。

我们无须伴侣大刀阔斧的改造。但是，哪怕他（她）施以小规模的、但却是一贯的“调教”，在很大程度上，我们就可以迅速朝着对方希望的方向转化。

任何视而不见或漠然置之的态度，只会给情感关系带来不幸。我们常常听到有人指责，说某个男人不该这样，某个女人不该那样，云云。倘若指责缺乏公正的话，原因就是性别的差异缺乏了解。于是有人觉得，男女除了生理差异之外，其它方面没有不同，麻烦就会少得多，起码在沟通和交流上不致产生问题。但果真那样，只怕局面更糟。在现实生活中，如果暗示伴侣按照你的方式思考，你给对方的信息就是：“你目前还不够好，远不能让我满意。”这对你的伴侣而言，无疑像是一盆冷水！对方没有感受到你的感激和爱，自觉差强人意，其沮丧和懊恼可想而知。或者说，虽然内心深爱对方，你的姿态却在提醒他（她）：“你还不符合我的愿望和理想！”这使你的伴侣自惭形秽。

女人常常试图改造男人。在改造过程中，女人觉得温暖而幸福，也能体验到爱的感觉。女人的激励和改造，也许可使男人多一些激情和力量，不过，它也极可能伤害男人的自尊。女人希望男人变得更好，但真正的改变，要依靠他自己完成。女人要做的，就是恰当地表达她的爱，让爱成为一种支持，而不是逆反的力量。

对于男人同样如此。女人的自我改善，是她自己的事，不是你的任务。即使在女人身上，有显而易见的缺点和毛病，也不需要你加以“修理”。女人更需要的，是你的理解 and 爱。只有这样，才使她感觉温暖，精神振奋，由此自觉地寻求改变，以获得男人更多的爱。

想必你早已知道，在情感的沟通和交流方面，男女的差异，是无庸置疑的事实。不过，恐怕《男人来自火星，女人来自金星》出版之后，多数人才真正意识到：一直以来，他们没有以认真的态度，合理的方式，审视和对待男女差异的根本所在。在当今时代，男人和女人前所未有地并肩工作，彼此竞争，而且，对于浪漫婚姻和美满家庭的渴求，比以往任何时候都强烈，因此，正确认识男女的差异，是绝大多数人迫在眉睫的任务。对伴侣的态度和反应缺乏了解，爱情就会“栽跟头”。你误以为一切是对方的责任，却对自己的缺点、错误一无所知。你也可能“诱使”伴侣放弃自我，凡事从你的角度出发，即你是怎么想的，对方就该怎么想！你是怎么做的，对方就该怎么做！殊不知，你的荒谬和固执，随时会将爱情推向令人沮丧的境地！为让你更好地理解男女的差异，本书提供了大量的事例和深入的剖析。

情感关系中出现风吹草动，乃至暴风骤雨，我们就太容易归咎于我们的伴侣。一切问题，仿佛皆由对方而起，我们却很少提出过质疑：我们的态度，我们的方式，是否差强人意？

当然，按照哲学的观点，事物既有普遍性，又有特殊性，男人与女人的差异也是如此。就性格、资质或情感而言，人人都有独特的一面——男人的某些举动，让女人感觉匪夷所思。女人的某些言行，让男人难以想象和理解。还有一种有趣的情形：忘记伴侣和你存在差异，在短时期内或许没有大碍，你照样可让对方对你满意。譬如，你一向粗心大意，缺乏细腻和体贴，但不经意间的某种举动，却可能换来伴侣的称赞，夸你“善解人意”，“懂得风情”。问题的实质在于，你的反应和表现，只是凑巧暗合了伴侣的心理需求——仅此而已。

还有某种特殊的情形。尽管“男人来自火星，女人来自金星”，但约有10%的女性，似乎来自火星而不是金星。这是因为在出生时，她们的睾丸素含量，就多于别的女

性。即便如此，她们毕竟是女性，有女性用于怀孕和生育的荷尔蒙。本书告诉她们，如何尽可能满足作为女性的需要。来自火星的女人，需要伴侣更多的支持和激励，本人也决不可忽略、放弃女性的固有特征。请注意：我描述男人和女人的不同，从未强调男人应是什么样子，女人应是什么样子。这不在我的讨论之列。我想强调的一点，是由差异造成的一切误解或误会。

最新版序言(4)

如果男人和女人长时间处于独身状态，彼此少有接触，所谓的“差异”就会模糊不清。一旦两个人彼此相爱、结婚、生育，或当他们陷于压力状态，差异就会暴露出来，而且十分明显！除了性别本身带来的影响外，男人和女人不同的性格、气质、家庭环境、社会因素，也会放大他们之间的差异。本书讨论的差异，主要是思维方式、荷尔蒙含量不同导致的结果。

性别的差异性，在男女双方有了亲密的情感关系，或在他们结婚生育以后，或当他们处在压力状态之下时，就会迅速地暴露出来，而且一目了然！

本书不是为所有类型的感情问题“把脉开药”，提供解决方案。毕竟，有些情感问题，并非缘于对男女的差异缺乏了解。可是，认识不到个中差异，就可能使问题更复杂化，导致可怕的后果——吸毒、酗酒、背叛、偷情、忧郁症、疑心病、强迫症，以及各种乍看上去，似乎永远无法调和的矛盾和冲突.....你要了解对方的需求和感受，改进你和伴侣的沟通方式，将看似棘手的问题加以化解。在此过程中，你和伴侣的心胸更加开放，情感关系也会向积极方向转化。

20年前，我首次公布上述观点时，曾一度引起过争议。如今，人们越来越认可它们，应用于各种类型的情感教育和治疗，甚至作为学术界重要的研究课题。在给成

千上万的男人和女人做过咨询之后，我才得出上述相关结论，其可靠性和合理性无可辩驳。我还发现某些“共性现象”，比如，女人对男人的抱怨大同小异，却不同于男人对女人的抱怨。男人可能抱怨女人“小题大做”，“过于感性”，“缺乏理性”，“对性爱缺乏热情”……一个有离婚念头的男人，可能这样陈述他的理由：“不管我做什么，都无法让她快乐起来。我是一个失败者。我想从别的女人那里寻求慰藉，获得自信。”

不过，从女人那里，我却很少听到同样的说辞。女人的抱怨，可能是男人不愿倾听她的感受，对她缺乏关心，不懂得浪漫，不懂得恭维，男人让爱情变得索然无味。女人尤其无法忍受“大男子主义”。要是女人想同男人分道扬镳，她可能宣称：“我每天都忙里忙外，为他做出了一切奉献。可从他那里，我没有得到任何回报。我不知道还要怎样做，才能激活我们的爱情。”总而言之，女人打算同男人分手，理由和原因同男人大相径庭。男人觉得女人和他在一起不幸福，于是才有分手的想法。这意味着男人的自尊是主导因素。

男人们经常怨声载道，指责女人总是反应过激、喋喋不休、牢骚满腹，云云。他们却忽略了一个重要原因：他们从未坐下来，认真地倾听女人的感受。

你对婚姻和爱情感到沮丧和失望，最好提醒自己：男人来自火星，女人来自金星。这样你就不会以为，必是伴侣出现了问题，才使得你们产生冲突，感情不和。你也不会认定，感情本身不成熟，才是“罪魁祸首”。无视男女的差异，对于现实情况做出的评估，就极可能是错误的。认识到男人和女人的不同，你就能理顺思路，对问题重做解释和澄清，调整和反馈，让不利的局面得以改观，让心头的阴霾迅速消散。

例如，有一天，女人发现，男人对她态度冷淡。她没有轻易地做出结论，以为男人

对她失去兴趣，她也不会怀疑自己出了问题，才让男人感到恼火。其实，那不过是工作一天之后，压力和疲劳让男人喘不过气来！男人需要时间调整状态——有了这样的认识，女人就不致动辄沮丧和失落。她会给男人留出必要的空间和时间，不做纠缠和干扰，容许男人躲到他的“洞穴”里。一段时间以后，男人就会离开那里，又恢复原有的激情和活力。

同样的道理，当着男人的面，女人喋喋不休，谈论她的问题，她的苦恼，男人不会想当然地以为，这是女人渴望得到“解决方案”。他知道，女人只是需要倾听。女人尽情地倾诉一天的感受，她的心情就大为好转。懂得了这个道理，男人倾听时就会放松身心，心无芥蒂，而不必绞尽脑汁，告诉女人应该怎样，不该怎样，当好女人的“听众”就是了。换句话说，只要了解真相，知道自己扮演的角色，沟通就更为顺畅和自如。

本书将为你提供深入的指导，使你正确面对各种情感问题。它会提醒你，你过去犯过哪些错误——它们如今看起来荒谬而可笑。处理情感关系问题，你更加得心应手。你不再把某些问题看得过分严重，不会纠缠不休，庸人自扰。你的心情一旦好转，就会更多地想起爱情的甜蜜，伴侣的好处。你看到的，将是他（她）的一切可爱和动人之处，而不会一味盯住对方的缺点和短处。

还有一个事实，或许可以让你感到安慰——某些情感问题看似由你而起，你却不必妄自菲薄，因为和你同一性别的人，都有同样的迷惑和困扰。这是性别的问题，而非你的“专利”——本书充分论证了这一点。正因为如此，不少读者纷纷来信，“怀疑”我一直跟随他们左右——他们谈话时，我就坐在他们中间，一字不拉，记录下他们的感受和心情，他们的想法和行动！否则，他们在伴侣跟前的错误，他们在情感关系中的“败笔”，何以被我看得一清二楚？

在情感关系中，当我们能够正确理解一个问题、一次冲突、一种不幸的时候，我们就会惊奇地发现，其实，它们从不像我们想象得那样，以为极其严重，乃至不可逆转。

最新版序言(5)

我外出讲学的途中，经常有人走到跟前，直截了当地说：“啊，就是您写了那本书！”他们甚至没有提及书的名字。这是他们总把“那本书”挂在嘴边——《男人来自火星，女人来自金星》的结果！我说过，男人和女人讲不同的语言。读完本书，渴望在几天内完全掌握异性的语言，这是不现实的。不要指望迅速了解彼此的差异，要循序渐进，不要急于求成。最好经常阅读它，每一次阅读，都会给你带来轻松和愉悦。每一次阅读，都可以点燃你和伴侣爱的火焰。每一次阅读，都可以使你明白：爱是理解、给予和宽容。本书的宗旨之一，是让你的心灵更加开放，使你再一次张开双臂，迎接爱神的到来！

写完这本书以后，在12年的时间里，我欣喜地看到，它帮助了全世界千百万人（包括男人和女人）。在人们心中，它有着沉甸甸的分量！作为本书的作者，我有时觉得，自己就像一位骄傲的父亲——“孩子”的表现，令其不胜喜悦和欣慰！我每天都读到读者们的评论，为数众多的人，都在感谢我的帮助，我的付出。于是，一种难以言喻的、无比绝妙的快乐感觉，极大地丰富、充实了我的人生。我也坚信，这部作品将使更多的人受益！在爱的接受与给予的人生旅途中，我希望你敞开心扉，将本书作为忠诚而可靠的向导。

我将永远感谢你的信任、理解和支持，感谢你给了我机会，让我使你的生活光彩夺目，与众不同！祝福你的爱情之花永远盛开，祝福你前所未有地健康而快乐，祝福

你拥有幸福人生的一切权利！

琼·格雷

2003年6月12日

加利福尼亚·米尔河谷

男人来自火星，女人来自金星第一部分

小女儿劳伦出生一周后，我和妻子邦妮累得要命。一到晚上，她就多次把我们从睡梦中弄醒。还有更糟的——邦妮分娩时产道破裂，天天吃止痛药，连走路都成问题，我只好留在家里照顾。5天后，她的身体才略有好转，我又重返工作岗位。

开篇(1)

小女儿劳伦出生一周后，我和妻子邦妮累得要命。一到晚上，她就多次把我们从睡梦中弄醒。还有更糟的——邦妮分娩时产道破裂，天天吃止痛药，连走路都成问题，我只好留在家里照顾。5天后，她的身体才略有好转，我又重返工作岗位。

那天，她恰好吃完了止痛药。她没有往我的办公室打电话。我的弟弟前来探望，邦妮请他帮忙买药。粗心的弟弟出门以后，很快就忘了邦妮的嘱托。在疼痛中，邦妮忍受了一天的煎熬。她还要照顾刚刚降生的婴儿呢，多么糟糕，多么不幸！

我却一无所知。刚刚下班回家，我就发现她情绪不对头。她铁青着脸，对我左一声抱怨，右一句不满——我成了她的“出气筒”。我不明白：早晨还好好的，转眼间竟成了“怨妇”！她的表情真是吓人，每一句话都咄咄逼人！这使我胸口处的火气渐渐窜升。

她说：“我疼了整整一天！一片止痛药也找不到！我下不了床，从早到晚地躺在这里，谁也不关心我！”

我不以为然：“你怎么不给我打电话？你能怪谁呢？”

“我怕影响你的工作。而且，你弟弟不是刚好来了么？我让他出去买药，可他忘得一干二净！我白等了一天！我还能怎样呢？我根本不能下床走路。你们谁都不管我了！”

我的心情本来就on不好。白天工作压力大，下班后还得接着找气受，我无法忍受。况且，她又没打电话，我当然不知道情况。尤其让我恼火的是，她好像把责任全推到我身上，这不公平。为什么这样指责一个无辜的人？岂有此理！

我们的情绪都不好，互不相让，彼此埋怨。一怒之下，我愤然走向门口——是的，我要逃避！我多么疲惫，多么恼火！我听够了她的滔天怨言，急于夺门而出！

就在这时，情况突然有了变化。随后的情形，其意义之大，说它可影响到我的一生，似乎也不为过——

妻子说：“你不要走！你不能离开我！琼，现在我最需要你！我很不好受，你知道吗？几天来，疼痛让我很少合眼。还有，你听我说——”

我乖乖地驻足倾听。

“琼，你不该让我失望！我们不是说好了，要同甘共苦吗？你的态度多让我伤心！任何时候，只有我柔顺、乖巧、可爱了，你才会陪着我。我要是心情不好，说话带刺，你就从家里逃出去，快得像受惊的兔子，多叫人寒心啊！”

她沉默片刻，泪水涌出了眼眶。她的语气缓和下来：“亲爱的！你知道吗？我正在吃苦受罪呢！我不能帮你做什么，相反，我比任何时候都需要你……到我这里来好吗？抱着我，什么也别说！用你的胳膊紧紧地抱住我！我渴望它们的温暖，它们的力量。亲爱的，千万不要走开！”

我听话地走过去，紧紧地抱住她，一声不吭。

妻子躺在我的怀里，轻轻地啜泣。

就这样过了几分钟。她的脸上，流露出无限的感激。她感谢我，说在她最困难的时刻，我没有离她而去。她还深情地对我说，这个时候，她什么都不需要，只想让我抱着她，她要感受到我的爱。

就在那一刻，我第一次领悟到：什么是爱？爱的真谛是什么？我不由得想到，真正的爱，意味着为对方着想，意味着不管出现什么情况，两个人都要相濡以沫，互敬互爱。我一直自诩是个合格的丈夫，对妻子充满爱意，然而就像她说的，我并没有陪她共度难关。她因难过或失望而抱怨时，我只是想到逃避。实际上，我应当留下来，与她“和衷共济”。还有，我喜欢她面对我时，看上去快乐而可爱，却不愿见到她痛苦或发怒的样子。我会觉得很失败，误以为是我的错，才使她不快乐，只要有了这样的感觉，我就自惭形秽，直至心生愤慨。我不想成为她发泄怨恨的靶子，所以两个人出现矛盾，我要么针锋相对，要么索性离开家门，一走了之！

那天，我破天荒地没有离开她。我留在了家里，美妙的感觉难以言喻！在妻子真正需要我的时候，我满足了她的心愿。我也由此体验到，爱的感觉如此美好！我真切地感受到，真正的爱，是包容和信任，是体贴和照顾，是不计代价地付出，是在伴侣的情绪陷入低谷时，尽可能陪伴左右，给他（她）足够的力量和支持。而且，你

在付出爱的同时，也将得到爱的回报——这是多么简单的道理呀！

我不知道，过去何以粗枝大叶，一再地失去给予爱和得到爱的机会。过去，我只要走到妻子跟前，抱着她就可以了，不用多做别的什么，而我却没有做到！换作是女人，仅凭直觉和本能，也能知道邦妮的需要。然而，既为男人，我完全忽略了触摸、拥抱和倾听，忽略了它们对妻子的意义和价值。在某种意义上，我在情感艺术上是个无知者。

正是从那一天起，我重新思考和权衡，究竟如何和伴侣相处。为使妻子不再受到伤害，使她度过难关，由悲而喜，由怒而乐，我不断地钻研爱的技巧。有了它们，就可以解决各种情感冲突。有了它们，只需花出小小的代价，就可以赢得丰厚的奖赏。天底下，还有比这更划算的事情吗？

多年以前，我有过一次失败的婚姻。我记得，每次与前妻吵架，我的态度都是冷冰冰的。妻子从我的身上，感觉不到一丁点儿的爱意。当时，我真是愚蠢，以为面对情感冲突，只有两条路可走：要么和对方一直吵下去，要么躲得无影无踪，以为可以风平浪静，息事宁人。除了这些，我想不出还能做什么。这使得我的第一次婚姻，同悲伤、痛苦和不幸紧紧缠绕。和邦妮发生的这件事，终于使我开了窍。

开篇(2)

我知道，必须有意识地做出努力，为爱情增添“猛料”。我足足用了7年时间，对改善两性关系的技巧验证和实践。我认真研究了男女之间的区别。我欣喜地发现，只要善于经营，婚姻就不会变成“爱情的坟墓”；只要策略得当，方法对头，就会大大地改善沟通与交流。我和邦妮就是如此。我们找到了改善关系的捷径，彼此更加欣赏和喜爱。

我们的父母的婚姻，或许令人尊敬，可他们对本书的理念、方法却是外行，也就无从教给我们什么。其实，它们一点儿也不复杂，其中的奥妙却令人振奋。我将结论传授给所有的咨询者，他们的爱情和婚姻变得更好，更完美，更绝妙。很多人参加过我举办的周末情感研讨会，常常在一夜之间，他们和伴侣的关系，就有了质的飞跃。这听起来就像是神话，却是活生生的事实。

7年后，参加过研讨会的人们，还是不断地给我打来电话，或者写信、寄来明信片，言辞间皆为感激之意。他们说，我的课程让他们终生受益！我也时不时地收到夫妻及其子女的合影，并且附信致谢，感谢我拯救了他们的婚姻——当然，真正的拯救者不是别人，而是他们自己，他们终于知道，如何找回丢失已久的爱情。就彼此的差异，对症下药地各负其责，阻止“下滑”的势头，使爱情重获生机。否则就是劳燕分飞，也怕蒙在鼓里，浑然不觉在转眼间，他们的爱情为何消失得无影无踪，而恼恨和怨气却不断集聚，挥之不去！

苏珊和吉姆结婚9年了。就像大多数夫妻那样，一开始，他们互敬互爱，感激上天赐予的恩赐。慢慢地，他们产生了口角，开始彼此抱怨和不满，一种前所未有的失望之情，不断蚕食着他们的激情，致使婚姻到了名存实亡的程度。既然爱情走到了尽头，与其貌合神离地生活在一起，还不如马上离婚——他们有了这样的决定。

不过，就在预备离婚前，他们参加了我主持的“两性关系周末研讨会”。苏珊难过地说：“我们渴望维系彼此的关系，重新找回过去的爱情……可是，一点儿作用也没有！有什么办法呢，我们的差异太大了！”

我的回答却让他们惊讶！我告诉他们：他们是不同性别的人，因此差异不仅正常，而且合情合理。更何况，别的夫妻也和他们一样，有着类似的差异，也因为无法接受差异，一再地产生摩擦。听了我的话，苏珊和吉姆有了新的感悟。按照我的指

点，两天后，他们就重新处理彼此的关系。

就这样，他们再度陷入热恋中，感情产生了奇迹！他们都因对方的存在而喜悦，产生了蓬勃的激情。他们决心一生相守，永不分开。先前打算离婚的念头，早被抛到了九霄云外！

吉姆说：“我的妻子又‘回来’了！这是因为我们认识到，对方与自己是不同的.....这是我收到的最好的礼物。就像多年前那样，我们再一次深爱对方。我们要手拉手、肩并肩，风雨同舟地走向未来。”

出于感激，6年后的一天，他们邀请我到家乡做客，把我介绍给他们的家人。“太感谢您了，您使我们再次体验到爱的感觉！”他们对我连声感谢。是的，爱情，建立在相互理解之上，他们深切地领悟了这一点。

很多人也承认，男女间的确存在明显的差异，却很少有人说得清楚：差异究竟体现在哪些方面？最近10年里，陆续出版的大量图书，都在解释男女的不同。美中不足的是，有些书籍提出的观念值得商榷，比如，它们片面强化两性的矛盾和对立，猜疑和仇恨，“炮制”出惊人的理论——男女两性“水火不相容”，言下之意就是，一种性别，乃是另一种性别的敌人或“牺牲品”。有鉴于此，我必须郑重地指出：要真正了解男女的不同，必须有健康、科学的指导，不然，在情感关系上，你将寸步难行，乃至犯下“南辕北辙”的错误！

正视和尊重两性的差异，可使彼此更加尊重和信任，意识到个人的责任，知道如何满足对方的需要，让爱的味道更醇、更浓、更持久！在多次举行的两性关系研讨会上，我对超过二万五千名参加者问卷调查。调查的结果，让我更加客观而确切地看到：男人究竟是谁，女人又是怎么回事？我在书中将它们娓娓道来，你也会茅塞

顿开，心旷神怡，两性间一切仇视、猜忌的坚冰，在你的心中，将慢慢融化开来。

随即，你会知道，怎样向伴侣展示更加开放的心胸，更为宽容和体贴的情怀。你更加懂得，如何经营婚姻和家庭，使爱情的土壤更加肥沃和坚实。本书将告诉你很多道理，你也要怀着饱满的热情，探索、了解两性间更多的差异，除了本书的建议以外，你还可以做出补充，甚至形成“一家之言”——所有这一切，都是为了使你的爱情、婚姻灿烂如花，楚楚动人！

本书的理论经过无数次检验，其正确性、有效性无可挑剔。在多达两万五千份个人调查问卷中，90%以上的调查结论，都忠实地体现在书中。所以，我相信在阅读中，你会不停地微笑着点头，说：“是的，你提到的这个人，其实就是我！”

我知道，你会这么说的。我也知道，你看到自己的影子，就不会孤独和寂寞，不会形单影只，因为和你一样的人太多太多。你的问题，就是他们的问题，他们的问题，也是你的问题。毕竟，你和他们不仅有着一样的性别，还一样地对异性缺乏认识，疏于了解，致使感情现状或许差强人意，甚至岌岌可危。正因如此，别的人因为本书而受益，你也可以得到非同寻常的帮助。

开篇(3)

《男人来自火星，女人来自金星》这本书，既讲述男人有什么不同，又告诉你鲜为人知的秘诀，教你如何弱化直至消除你和伴侣的冲突和矛盾。从本书中，你会学到怎样减少摩擦，如何增进爱情和激情。它还告诉你，有了挫败感怎么办？觉得失望、感到悲观怎么办？你的“另一半”减少了对你的爱，又该怎么办？就像我前面说的那样，婚姻，其实不是爱情的坟墓，而应当是爱情的天堂，是爱情诗意的栖居之处。只要经营得当，爱情的沃土，就会开满鲜花，芳香四溢！

有太多的人对情感关系感到沮丧。他们爱自己的伴侣，可感情变得紧张起来，就不知如何解决。所以，你要认真“研究”你的伴侣，了解伴侣的感受和需求。如果你粗心大意，稀里糊涂，就不要指望爱情蓬勃向上，“芝麻开花”。你只会和对方吵架，彼此怨恨，早晚冲突不断——我敢打赌，你的处境，一定是这种样子！请你扪心自问，你是打算破罐破摔，还是渴望改变？你爱你的伴侣，可一旦有了摩擦，气氛紧张得剑拔弩张，你是否慌了手脚，不知怎么办才好？——到了那样的时刻，你定然希望“爱情专家”帮你出主意，教给你“一招半式”，将爱情路上的荆棘通通去除。

一流的专家将会告诉你：你要了解男女之间存在的差异，还有，对方的需求是什么，对方是否需要你的倾听，是否渴望安静的空间，是否需要你温情的话语。如此一来，你才能做出恰当反应，让渐渐远去的爱情再度回归，让倍感失意的伴侣感到欣慰。对两性的了解少得可怜，就无法拥有完美的爱情和婚姻。

正像有的评论家所说，《男人来自火星，女人来自金星》是最好的爱情和婚姻指南。它深刻地揭示出，男人和女人在各方面存在不同：他们的沟通方式不同。他们的想法和感觉不同。他们的认知和反应不同。他们对爱情的需求不同。他们看待同一问题，也常常“公说公理，婆说婆理”。大体说来，男人和女人来自不同的星球，说不同的语言，需要不同的滋养。

对两性的差异了解越多，就越有助于减少交往中的矛盾，消除不必要的误会，避免对伴侣不切实际的愿望，杜绝强人所难的举动。记住这个事实：你的伴侣和你不同——对方来自另一星球，不可将本星球的规定、要求强加于人。你应该对彼此的差异产生敬畏，而不是想起来，就心怀不满或怨恨，否则你会大吃苦头。

更为重要的是，读完这本书，你可学习到大量实用技巧，解决与情感关系有关的各

种问题。你会从心理学的角度，了解对方的来龙去脉。你可将这本书作为指导，将自己塑造成经营“完美爱情”的高手。

本书理论的真实性、可靠性和广泛性，可说是不证自明，千万人凭借它们而改变命运。它对你也同样意义重大，一试便知！书中的大量事例，就发生在你的生活中。它们让你有相识之感，字里行间，恰是你本人清晰的“身影”。本书就像忠诚的向导，牵着你的手，一步一步走出情感的误区。它告诉你，你可以保持本来面目，原样不改地面对你的伴侣——既不改变对方，也不委屈自己。

进一步说，假如你是男人，读了书中的见解和主张，就很可能这样说：“你说的那个家伙，其实就是我本人。你似乎一直在跟踪我，把我的情况和特点摸得一清二楚……当然，我的心里很踏实，不再像过去那样，老觉得自己这也不行，那也不是。我终于知道感情的症结了！”

你是女人，就有可能这样说：“有了你的这本书，我的丈夫就像换了一个人。他终于能够耐心地听我说话。我不再像过去那样，为得到他的爱和理解，不得不硬着头皮，先和他争吵一通……你解释我们的差异时，我的丈夫非常专注。他理解了事情的真相，谢谢你！”

这只是从千百万读者评论中，具有启示性的几条摘录。的确，本书将使你懂得，如何以新的姿态面对异性或伴侣。想必你在感情问题上，决不甘心懵懂无知，那么，这本书是你崭新的人生课程。当你结业的时候，这门课程带给你的变化和影响，或许可用这样的字眼形容：立竿见影，彻头彻尾，刻骨铭心。不要以为我言之过甚，因为事实胜于雄辩。

你在爱情的路上，不免遭遇荆棘，不免磕磕绊绊。别紧张，也别害怕，很少有人一

帆风顺，畅通无阻。你要将劣势转化为优势，将不利转化为有利。感情出现问题，处理得不好，就会导致怨恨和疏远；处理得好，就会使爱的巢穴更温暖，你们彼此更加体贴、关怀、信任。本书不只在于提醒你，如何把情感问题统统收拾掉，它更想告诉你：临渊羡鱼，不如退而结网——一切最终要靠你的见解和方式。因此，它提供给你的，是崭新的视角，先进的理念，高效的技巧。有了它们，不管出现什么样的感情问题，你都可以追本溯源，发挥主观能动性，干净、利落地加以解决。

将这本书放在你的枕边，它会成为你最有力的帮手，给你强有力的支持。它是开掘爱的源泉的工具。你三下五除二，就可以找到藏匿久远的泉眼。把更多的支持、更真挚的爱收拢起来，虔诚地奉献给你的伴侣，你们都将沐浴在爱的空气里。

“男人是谁？”“女人又是谁？”“二者有什么不同？”在书中，我做了大量的归纳和总结。你可能发现，有些言论和观点极符合你的特征。它们似乎比别的叙述更真实，更与你心意相通。这不奇怪，人人都有其独特的经验和体会。你在书中可以找到自己，也可以找到别人，可以找到男人，也可以找到女人。

开篇(4)

在我举办的无数次研讨会上，参加者有已婚者，也有独身者。其中有些人似乎属于“性别错位”。举例来说，我描述女人的基本特征，某个男人可能站起来，说：“我才是这个样子！”有时候，一个女人也会郑重地声明，说她和男人的基本特征一致。我将此称为“性别的角色转化”。这种“角色转化”，在人群中司空见惯。这是个体独特性，以及家庭、社会等因素的影响所致。

如果你恰恰属于这种情况，用不着大惊小怪。我的建议是，假如你的特征和经历，不符合书中谈到的某些内容，可以“忽略不计”，迅速转向其它叙述就是了。当

然，一字不落地从头读到尾，对你没有任何坏处，你可借此深入地了解自己和他人。据我所知，有的男人故意隐藏起男子汉气概，以便显得更有爱心，更为体贴，更富教养。与此同时，许多女人也苦心孤诣，有意放弃温柔似水的女性特征，以便在男权社会中争得一席之地，在各方面和男人一争高下。为此，我主张你熟读本书，掌握其中的策略和技巧。这样，你不但可以使爱情、婚姻产生更大的激情，也使你的男性（或女性）特征实现平衡。

另外，我在书中谈到的男女差异，只是选取特定的角度。毕竟，这是个过于复杂的问题，非三言两语就能道尽。男女的不同，来自生物学差异，父母的影响，以及教育状况、出生顺序、社会、媒体、历史、文化等诸多作用。在我的其它作品中，关于男人和女人在多方面的差异，两性关系的本质，和谐相处的价值等，均给予更为详细的讨论。从那些作品中，你可得到更为详实的解答。本书重在告诉你，怎样更好地处理两性关系。

它当然不能完全代替心理治疗。某些错综复杂的情感关系，混乱不堪的家庭状况，恐非一本书所能应付。尽管如此，本书的价值仍有目共睹。它的观点和主张，可使情感失意者得到喘息，使“离鸾别凤”的双方破镜重圆。而且，经过一定时间的治疗和恢复，完全可使生活从此步入正轨，使关系更趋稳定。本书将提供一切支持。它是最坚强、最有力的后盾。

近年来，我不断地听人们说起，这本书带给他们的太多太多。他们对于男人和女人的了解，远远多于数年来所知的总和。有的人在感情上的问题，用“紊乱”和“凄惨”形容也不为过。然而读了这本书，辅以适当的心理治疗，情感的伤口，竟神奇般地愈合了！从另一方面说，即使眼下，你的情感世界风调雨顺，充满了爱、关切和体贴，也不能保证永远风平浪静，一切意外的、“祸从天降”的情形，都是可能

的结果，所以你最好未雨绸缪，把本书的方法和策略储备起来，以备不时之需。

我相信，人人都可以本书而获益。从我的研讨会参加者那里，从来信的读者当中，我听到的唯一“消极的”反应——不知你能否想象得出来——那就是：“为什么在过去，从来没有人对我说过这些呢？”我可以听到他们隐隐的抱怨之情。

行动起来吧！为你的人生赋予更多的爱，一切还不算晚！你要学的，只是新的方法，新的技巧。你即将告别灰色的世界，迎接的是五彩斑斓的人生。不管你的情感问题有多少，不管你是否正在四面楚歌声中挣扎，也不管是否“病入膏肓”，正在接受某种形式的心理治疗，我要说的是，你想拥有更加完美的爱情和婚姻，本书一定是你最好的礼物之一！

与你一道分享这本《男人来自火星，女人来自金星》，我的心情不胜喜悦。我虔诚、衷心地祝愿：祝愿你的爱情智慧在头脑中增长，祝愿你的婚姻圆满而丰盈，祝愿所有的伴侣互敬互爱，一生幸福。为了我们自己，也为了我们的孩子，让我们远离争吵和冲突，拒绝一切情感“冷战”，最大程度地减少离婚率。让我们携手共进，快乐地生活，成功地创业，实现幸福而完美的人生。

琼·格雷

1991年11月15日

加利福尼亚·米尔河谷

(1)

现在，请想象“男人来自火星，女人来自金星”的景象——

很久很久以前的一天，火星人在摆弄着“射电望远镜”，突然发现了美丽的金星人。虽然只是惊鸿一瞥，他还是浑身颤栗。金星人唤醒了他的爱，唤醒了他从未有过的绝妙感觉！金星人同样如此，他们一见钟情，彼此爱上了对方。于是，火星人的兴致勃勃地发明了空间旅行器，风驰电掣地飞向金星。

金星人张开双臂，热情地欢迎另一个星球的精灵。这是他们的第一次约会。他们本能地意识到，神奇的一刻到来了！他们脉脉含情，彼此注视。他们紧紧地拥抱着在一起，品味着前所未有的爱的滋味。

他们的爱情，是不可思议的。他们因相识而喜悦，因共处而鼓舞，因分享而幸福。当然，他们存在显著的差异，因为来自不同的星球。又有什么不好的呢？彼此的差异，使他们新奇，让他们狂喜。他们用了几个月的时间彼此了解。他们想看看，对方和自己究竟有什么不同。果不其然，他们的需要、喜好、言行举止都不相同。种种差异，带给他们的是神秘感，是美的诱惑。他们尊重彼此的差异，顺理成章地生活在一起，而且充满爱与和谐。

后来，他们突发奇想，一齐飞到了地球上。他们把这个星球作为永远的家园。一开始，他们生活得稳稳当当，无牵无挂，一切还是那样美好，有着梦幻般的色彩。不过，地球上的气体是特殊的，慢慢地改变着他们的感觉。一天早晨，他们从睡梦中醒来，不约而同地患上了一种“健忘症”，医学上称之为“选择性健忘”，他们忘了当初选择对方时，都是心甘情愿的决定，忘了彼此来自不同的星球，有不同的特征和属性。

于是，从那天早晨开始，彼此存在差异这个事实，从他们的记忆力消失了。从那一刻起，火星人和金星人——也就是男人和女人——陷入了永远的矛盾和冲突当中。

记住：你们是不一样的

多么不幸啊，由于你的忽略和健忘，你和伴侣不断地产生隔阂。你忽略的，是重要的人生真相，注定要受到惩罚。你今天失望，明天沮丧，情感关系一波三折，皆因对方和你的愿望、想象不一样！你期待伴侣和你相似或接近；你盼望对方的一举一动，符合心目中划定的形象；你认为面对日常问题，伴侣应该有一致的感受和反应。

最终，你错误地做出假定：对方爱你，就要和你处处“合拍”，而不是与你的期待背道而驰！这样的假定，使你无数次地陷入被动。你的心情糟透了。你不愿花时间与对方沟通，探索彼此的不同。

我们错误地做出假定：如果伴侣爱我们，他（她）的反应和表现，就要和我们处处“合拍”，而不是与我们的期待背道而驰！换言之，我们以怎样的方式爱着他（她），对方就要以同样的方式对待我们。

男人错误地期待女人按照他的方式，进行思考和交流，做出他理想中的反应。女人错误地期待男人按照她的方式，加以感受和沟通，展示她愿望中的姿态。他们忘记了“你是你，我是我”的道理。他们的交往，无必要地充满摩擦和龃龉。

你是否正与异性交往？你是否了解并尊重彼此的差异？如果答案是肯定的，在很大程度上，就可减少内心的困惑，情感的冲突。要记住，男人从火星来，女人从金星来，惟有如此，无数问题的真相，才会水落石出！

全书章节安排一览

在这本书里，我会详细讨论男人和女人的差异。在每一个章节，我将告诉你新颖而

深邃的观点，使你由表及里、循序渐进地了解男女的差异。

在本书的下一章，我强调的是：男人和女人的价值观，有本质的不同。和异性交往时，人们经常出现致命的错误：男人动辄提供解决方案，使女人的感受无处诉说。女人不请自来地给予忠告，让男人羞愤和光火。了解火星人和金星人的背景，就会清晰地发现：为什么不少人都是感情的“睁眼瞎”，对错误毫无知觉？多想想男人和女人的差异，有助于你尽快地修正错误，做出恰当的回应。

我在第三章里要告诉你，男人和女人处理压力方式不同。火星人喜欢“躲藏”起来，潜心思考：究竟什么给它造成困扰，使他心情如此烦躁？而金星人却有本能的需要，就是尽情谈论她的感受！她说得口干舌燥、天昏地暗之际，就是情感问题灰飞烟灭之时。瞧，这就是事情的真相！知道这一点，再发生冲突，你会采取更得体的策略和手段，让彼此消除误解，重归于好。

在第四章里，你学习如何鼓舞和激励异性。男人感觉女人需要他，浑身就会充满力量。女人得到男人的支持，内心涌动的，就是火样的爱情和激情。在这一章里，我还要告诉你，改善两性关系有三个关键性步骤。在与异性的交往中，男人和女人面临的最大的挑战之一，就是男人需要克服一切阻力，将他的爱给予对方；女人需要战胜一切困难，接纳来自男人的爱。

在第五章里，你会惊奇地发现，由于说不同的语言，男人和女人之间，经常产生误解。我将为你提供《火星人/金星人互译词典》。它列举了容易造成误解的各种表达。我将它们逐一地翻译出来。在这一章里，你还会知道一个重要信息：男人女人或开口讲话，或缄默不语，常常出于完全不同的原因！那么，男人不愿讲话时，女人该怎么办呢？女人开口讲话时，男人如何更好地倾听，而不必怀着沮丧和厌烦的感觉呢？我将把绝妙的技巧传授给你。

(2)

在第六章里，我要告诉你，对于亲热的需要，男人女人有何不同。男人与女人过分亲热后，便不可避免地渴望逃避，女人应给以理解和支持。只有这样，男人才能像“橡皮筋”那样“反弹”回来，回到她的身边！另外，女人也应该知道，什么时间，最适合她和男人做亲密交流。

在第七章里，你将了解到，女人的爱如同波浪。它周期性地上升和下降。男人应心知肚明，平静、客观地面对女人情感的大起大落、大开大合。男人也需要懂得，女人何时最需要关心。这样，女人的心情突然变坏，开始由晴转阴、电闪雷鸣时，男人就可恰当地支持和关怀，为女人撑起一片晴朗的天空！

在第八章里，你会意识到，不管是男人还是女人，他们给予对方的爱，是其本人渴望的爱，而不是对方需要的爱。通常说来，男人需要的爱，是信任、接受和感激，而女人需要关心、理解和尊重。我还要提醒你：6种最常见的举动或者方式，使得你不自觉地与伴侣日渐疏远。

在第九章里，我要教给你，怎样避免和伴侣毫无意义的、只会带来痛苦的吵架。男人要明白：要是自以为是，“唯我独尊”，女人就会觉得，她在你的眼里一无是处，其内心的苦恼可想而知！假如你是女人，就可能不自觉地把“失望”和“不满”写在脸上，迅速地传递给男人，招致强烈的反感乃至反抗。我将剖析男人和女人吵架的原因，还会提供实用的建议，告诉你如何和异性最有效地沟通。

在第十章里，我将揭示的事实是：对于爱，男人和女人有不同的“记分法则”。只要是爱的礼物，无论是大是小，在女人那里赢得的，是同样的分数。这意味着男人不必挖空心思，把注意力放在“大礼物”上。即便你的礼物不那么起眼，却依旧可

使女人感激不已，爱意绵绵。本章列举出女人“记分法则”的101种方式——听起来是不是很吓人？爱的秘密却尽在其中！女人也要汲取力量，把精力放到男人渴望的东西上，只有这样，他才可能对你亮出高分。

在第十一章里，你将学习在情感困难的时刻，男人和女人如何有效沟通。时不时地，男人和女人都会隐藏真实的情感，方式各不相同。我要强调的是：若将感受和想法彼此交流和分享，对于双方是天大的好事。我还要向你推荐“情书技巧”，表达消极感受。这可以为你赢得更多的宽容、谅解和爱。

在第十二章里，你会发现：为何请求火星人的支持，金星人困难重重？为何火星人常常一口回绝金星人的请求，那样坚决，无情无义？女人应该知道，类似于“你能.....吗”、“你能不能.....”这样的字眼，只会叫男人产生反感。要使用别的措辞请求支持！知道了某些秘密，你会使男人乐于效劳，成为忠实的“武士”。另外，有时候，恰当而简洁的措辞，远胜罗里罗嗦、冗长沉闷的“控诉”！

在第十三章里，我要让你感受爱情的四季，意识到它的变化规律。这有助于克服情感关系中一切挫折。你和伴侣的过去，都可能影响到现在乃至未来。换句话说，当感情出现困难时，很可能是某种“历史情结”在作怪。我要告诉你爱的秘诀，让爱的魔力永远存在。

总之，在本书的每一个章节里，你都会读到有关爱和情感最大的秘密。每一次探索，每一次发现，都带给你崭新、蓬勃的感觉，都使爱的脚步更加有力，更加坚实！

光有愿望是不够的

恋爱的感觉是神奇的，它让人觉得，爱，永不消逝。一切山盟海誓，都将成为现

实，而不是浮语虚辞。恋爱的人们确曾目睹过，他们的父母的爱情，有过这样或那样的问题。但他们认为，那是上一代人的事，同样的情形，决不会在他们身上出现！他们坚信，永恒的爱情，热恋的感觉，无限的欢乐与幸福，将会永远伴随左右。

不幸的是，随着时间的推进，爱情的魔力开始减退，“柴米油盐”的繁琐事务占据上风。男人始终期待女人按照他的方式思考和反应，而女人希望男人按她的方式感受和行动。他们把差异抛到了脑后。他们没有花时间和精力，理解和尊重彼此的渴望和需求。接下来，他们不约而同地出现这样的情形：求全责备、颐指气使、吹毛求疵、缺少宽容、固执己见……

在内心深处，尽管对于爱情，仍旧怀着最美好的愿望和动机，最真切的期待，他们却目瞪口呆地看到：他们的爱情列车，正尖利地呼啸，不可阻挡地冲出铁轨，眼见即将倾覆！矛盾和冲突，成了他们生活的主旋律，沮丧的情绪、怨恨的感觉“水涨船高”。原本正常的沟通中断了，他们互不信任，各不相让！终于，有一天，被认为是“不可战胜”的爱的魔力，彻彻底底地消失无迹了！

你不妨扪心自问：

这一切，究竟是怎样发生的？

为什么发生在你的身上？

人类的头脑，不可谓不聪明，不发达，为回答上面的问题，随时都可搬出体系复杂、光芒四射的哲学观点、心理学理论。它们似乎足以解释爱情“失踪”或“消亡”的原因。不过，这一切又没有什么意义，因为历史不以人的意志转移，爱情的“悲剧”一再上演。爱情或急或缓、或早或晚的死亡，成了家常便饭。人人都可

能经历爱情危机。

每时每刻，都有千百万人在寻找生命的“另一半”，品味爱妙不可言的感觉。同样，每时每刻，尽管千百万人步入爱的行列，用不了多久，他们却在悲伤和痛苦中劳燕分飞——他们已不再相爱，貌合神离地生活在一起，只是徒增烦恼和伤悲罢了。在恋爱的人群中，能够将爱情进行到底者，其实并不多见。据粗略统计，只有50%的人最终白头偕老。而在这50%的比例中，至少有一半以上的人，对伴侣缺乏忠诚，也无所谓爱。用“同床异梦”形容，再恰当不过了。

(3)

世上只有极少数人将爱情演绎得淋漓尽致，将生命与伴侣牢牢地结合在一起，在爱的世界里稳步成长，直至走完生命的旅程。他们与众不同的地方，就是尊重彼此的差异，接纳对方的一切品质。正因如此，爱情女神才翩翩而至，永远地眷顾他们。

当男人和女人能够互相理解，尊重和接受对方的差异时，爱情才会真正生根发芽，开花结果。

其实，惟有尊重男人和女人的不同，才能了解对方内心的渴望，创造性地解决问题，才能在每一个季节里，享受爱情的枝繁叶茂，开花结果。一言以蔽之，你应当知道：怎样赢得爱？怎样让爱人因你而快乐和幸福？你要永远铭记：男人来自火星，女人来自金星。

只有这样，你们的爱，才能充满魔力，并将永远存在！

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质

第一部分

“修理大王”与“家庭改善委员会”（1）

作为女人，你对男人最大的抱怨之一，就是在你说话时，他不肯耐心地倾听。你竭力吐露内心的感受，他要么满不在乎、漠然置之，要么听完之后，马上指出你的困惑或问题的症结。你好比一台出了问题的“机器”，需要他动手“修理”似的——他骄傲地戴上“修理大王”的帽子，观察一通、琢磨一番，便煞有介事地宣布：“你的问题，可以这样解决……”男人认为，这可使你心花怒放，遗憾的是，他这种爱的姿态，你却不买账。于是，男人困惑不解：他好言好语，你却愁眉不展，究竟为什么呢？

女人抱怨在说话时，男人总是“开小差”。她不由得感到恼火，她感受不到男人的体贴、关心和共鸣。而男人偏偏以为，女人真正需要的，不是倾听的过程，而是解决的办法或方案。

对于女人，男人最多的抱怨，就是女人总是改变他。女人深爱她的男人，就觉得有必要帮助男人成长和成熟，改进男人的言谈举止，改进他的想法和做法。为达到这个目的，女人还特地创立“家庭改善委员会”——对他实施改造，指导他取得进步。这是委员会担负的使命。男人却奋力反抗，拒绝女人的关心和帮助。

他的反抗似乎徒劳，因为女人寻找一切机会教育男人，告诉男人怎样立身处世，怎样待人接物，怎样功成名就！在教育和改造男人的过程中，身为女人，似乎其乐无

穷，越发野心勃勃，“磨刀霍霍”。

男人的感受，却与女人截然相反！他觉得自己是“可怜虫”，处境过于凄惨，因为被你牢牢控制。事实上，男人需要女人的认可和接纳，而不是所谓改造。

你看，男人和女人在相处时，各有各的问题。要想解决它们，首先要了解：为什么男人总想提供解决方案？为什么女人总想改造男人？现在，设想我们可以回归久远的过去，调查火星人和金星人的原貌。我们需要知道：在火星人和金星人相识之前，或者说，还没有落户地球时，他们是怎样一番模样？这有助于更深入地认识男人，了解女人。

火星上的生活

通常说来，火星星人重视力量、能力、效率、成就。火星星人千方百计地证明他的价值。他不断地积蓄力量，培养技能，修炼十八般武艺。他的人生态度，与“成功”、“成就”密切相关，这可以给他带来最大的满足感。渴望胜利，追求业绩，成了火星星人价值观的核心。

一个男人的自我意识，在很大程度上，完全来自他达成目标的能力。

火星上的一切，都是其价值观的反应。火星星人通过穿着打扮，体现他的技能和能力：警察、士兵、商人、科学家、出租车司机、技术工人、饭店厨师……穿衣戴帽的方式，是火星星人特有的“标签”，以展示独特的自我。

他也不像金星星人那样，对某些杂志、书报感兴趣，比如《今日心理学》、《自我》、《大众》。火星星人热衷于各种室外运动，比如打猎、钓鱼、新闻、天气、体育。他也很少阅读浪漫小说、励志类书籍。

他对各种具体而有形的“实物”更有好感。相比之下，他对别人的情感和心绪兴趣不大。今天，我们在地球上见到的情形是：女人渴望最浪漫的情感，男人却痴迷更快的跑车，效率更高的电脑，五花八门的设计、发明，日新月异的尖端技术。男人更关注如何展示他的力量，他的强大。他不惜一切代价，朝思暮想地达到目标，以此获得自我的满足感。

事业有成，对于火星人是头等大事。这是证明自我能力的方式，这使他感觉良好。他想竭尽全力，让志得意满的感觉时刻相伴，而不是昙花一现。他总是不屈不挠地努力，早日达成目标。另外，假如金星人主动帮助，他却敬而远之。在成功的道路上，他不希望女人“越俎代庖”地帮助他。火星人以独立地成就事业而骄傲。对火星人来说，自力更生，独当一面，是效率、力量和能力的集中体现。

这正是男人的特征，你应当给予理解和信任。这也恰恰是男人拒绝改造的原因。他不愿按照女人的吩咐做事，否则他会无地自容，自惭形秽。遗憾的是，作为女人，你常常无视男人的感受。尽管男人从未主动提出请求，你却今天一个建议，明天一个主张，提醒男人该做什么，该怎样做。你一面承认男人的强大，一面却似乎把他当成孩子，仿佛他不可能独立成事。不用说，男人对此相当敏感，他觉得能力受到了质疑。

未经男人的请求，就擅自为他提供建议，出谋划策，相当于告诉男人：“你不知道怎样做。”或者是，“你没有能力独自解决问题。”

男人渴望独立解决问题，他很少当着女人的面，一板一眼地谈论起它们。除非需要某些专业指导，或者非得有人协助，他是不会向你求援的！男人的理由是：“既然我自己可以把事情解决，为什么要让别人参与其中？”他把问题藏在心里，不愿让你知道，看上去就像没事人似的。只有需要帮助时，他才说出内心的困惑和沮丧。

在男人看来，可以独立做好，却要别人插手，这是软弱和无能的表现。

不过，如果男人真的需要帮助，在他看来，如何得体地得到支援，也是重要的艺术。我们常常可以看到，男人态度谦恭、不失风度地求教于他尊敬的专家，同对方谈论他的问题。或可这样说，火星人之间谈论起某一个问题，必是某个火星人渴望指点或建议，对于其他火星人而言，则是难得的献计献策的机会。这意味着别人信任自己，这让他们沾沾自喜，骄傲无比！他们忙不迭地戴上“修理大王”的帽子，听对方把问题交代清楚，便慷慨地给出宝贵的建议。

“修理大王”与“家庭改善委员会”（2）

正因为火星上有这样的传统和习惯，金星人诉说内心的困惑时，火星人就不由分说，下意识地展开行动，把自以为恰当的主意或见解抛给对方！同样，女人说她多么沮丧和苦恼，男人就会错误地以为，她是希望自己给予帮助，提供可行建议。他摇身变成“修理大王”，立刻指出女人的症结。男人认为，这是最大的支持和帮助，足以证明他忠贞的爱！他相信这样一来，女人感觉就会好得多，会喜不自胜地想到：她的男人多么强大，多么管用，多么“物超所值”！

的确，男人渴望天才派上用场，价值得到体现，由此才配得上你的爱。可现实却与他的期待相反——男人忙碌了半天，你的心情丝毫未见好转。你仍旧沮丧、悲观，苦恼不止。

这可害苦了男人！他觉得自己失败了，他心灰意冷，不愿倾听你的肺腑之言。他心里想的是：“她似乎不需要我。我的作用微乎其微，还能算是男子汉吗？”他以为你排斥和拒绝他。他甚至认为，在你的眼里，他是一无所用的小人物！男人不知道，女人倾诉时，只要他关切而体贴，或怀着兴趣倾听，女人就觉得欣慰，这是给

她的最有力的支持。

金星上的生活

男人不了解金星人的情况。在金星上，人们更多地谈论问题本身，享受谈论的过程，而不急于找到答案。和火星人的相比，金星人有不同的价值观。金星人重视沟通和交流，体验到其间的快乐和美感。金星上的一切，都是这种价值观的反应。金星人花相当多的时间，彼此支持和帮助，其自我价值的实现，更多地来自情感的满足，也来自人际关系的质量。金星人喜欢分享和共鸣，以获得无尽的快慰。

对于一个女人而言，她的自我意识的提升，她的自我价值的实现，更多地来自情感的满足，也来自人际关系的质量。

金星上的一切，无不体现出其价值观。相比于建造高楼大厦和高速公路，金星人更喜欢和谐、融洽地交流，无拘无束地与人共处。在她的眼里，“情感”和“交往”，比“工作”和“技术”更重要。在很大程度上，她恰处在火星人的对立面。

金星人不像后者那样，通过穿所谓“制服”展示强大。金星人喜欢每天变换不同的服装。她的着装随感觉而变，依潮流而变。服装体现情感的表达，情绪的变化。即使她每天数易着装，你也用不着奇怪。

在金星人的词典里，与“沟通”和“交流”有关的词语，占了绝大部分。这就是说，金星人喜欢交流，乐于诉说，渴望与人分享感受。这种情感依托，远比事业有成更为重要。她惟恐感受没有倾诉的渠道。

女人这种需求，让男人很难理解。男人想懂得，那究竟是怎样的感受，就不妨想象他赢得一场比赛、实现一个目标、解决一个问题时，内心体验到的满足感。女人对

于交流、分享的需要与之类似。

一言以蔽之：女人不以目标和结果为终极，她更关心情感交流的过程。她更愿意以此展示她的爱，她的关心，她的美德。两个火星人一同就餐，就要讨论一个项目，一种计划，恨不得借就餐之际，将事关国计民生的重大问题解决。因此，火星人外出就餐，往往带有强烈的动机，明确的目的。至少，他可以不必选购，不必烹调，不必洗碗。他喜欢将时间和精力节省下来，直奔他的主题。

对于金星人而言，则是另外一码事。比如，和朋友外出吃饭，可以畅谈心事，培养感情，这才是她的动机和目的。她对朋友问寒问暖，也愿意得到支持。女人在饭店、餐厅谈话，可能非常公开和坦率。当然，谈话或许有着隐秘的性质，类似于心理医生和病人之间的对话。

在金星上，所有的人都研究过心理学，甚至持有“义务心理咨询”硕士学位。金星人更关注自我和他人的情感世界。她喜欢为他人提供心理辅导，也乐于请对方充当心理医生，温顺而舒适地当起了“病人”。金星人喜欢感受，喜欢欣赏，喜欢品味。在金星上，公园、花园、购物中心、餐厅这样的地方，星罗棋布，处处可见。

所以，金星人穿梭其间，耳濡目染，形成强烈而独特的“情感直觉”。几个世纪以来，金星人不断关心别人的感受，直觉力格外突出。别人的遭遇和感受，很容易唤起金星人的共鸣。金星人信奉“你的事，就是我的事。你的感受，就是我的感受！”她说到做到，身体力行，由此获得不错的口碑，这使金星人格外骄傲。即使你没有主动请求，她也当机立断，满腔热忱地要帮你一回！她认为这才是爱，才是关心和体贴。

既然与火星人相比，金星人决不过分看重所谓“个人能力”，因此，主动为火星人

提供帮助，在金星人看来，没有任何冒犯之嫌——接受帮助，不意味着软弱和无能。她的火星人——男人却不这样想。女人擅自给他建议或主张，男人就会觉得，这是对方不信任他，怀疑他无法独立地做事。就这样，男人的尊严遭到了侵犯。

男人为什么这样敏感？女人愤愤不平！在女人的感觉里，要是有人主动帮助，她才求之不得呢！那是天上掉馅饼的惊喜，那也等于是在女人多姿多彩的帽子上，格外插上了一朵美丽的羽毛，女人就会沾沾自喜。她感受到的是爱，是重视，是珍惜。

换成是男人就不一样了。女人自作主张的帮助，让男人怀疑自己是否无能和软弱。他甚至产生自卑心理，觉得自己不可爱，不值得女人的爱。金星人对此一无所知。她相信惟有互帮互助，才能各取所需，皆大欢喜。她的天性之一，就是对火星人实施改造，使他不断进步。不管火星人是否愿意，金星人看到问题，总是不假思索地指出来。她的批评和建议，或许相当中肯，而且具有建设性。

“修理大王”与“家庭改善委员会”（3）

面对金星人的好意，火星人却没有领情。在火星上，完全是另外一番模样——如果某种事物运行顺畅，火星人就认为：“别去改变它！”这是火星的座右铭。火星人愿意“听之任之”，使事物保持原有状态。在他看来，问题没有出现，何苦没事找事、自讨没趣？或者说，除非对方主动要求，才以提供支持和帮助，否则就是超越本分，是冒犯和不敬。男人的这种心理，或许让女人无法理解。

男人的顾虑和忧惧，女人常常毫无察觉。想想看，女人好心好意，为男人指点迷津，却让他大为屈辱，真是吃力不讨好。男人认为他必然出现“破损”，你才企图修理他，改造他。而你也错误地以为，你是在帮助他的成长与进步。

别给男人任何建议

在主动请缨、充当“谋士”或“后盾”这件事上，女人要格外小心，以免伤害你心爱的男人。

汤姆和玛丽要去参加聚会。聚会的地点不算远，但20分钟以后，驾车的汤姆，还在同一个街区转来转去——显而易见，他不小心迷路了。玛丽忍不住提出建议，让汤姆打电话求助。汤姆一言不发，冷着脸，继续寻找“迷宫”出路。最终，他们赶到了聚会上。整个晚上，汤姆的情绪都很低落，两个人之间气氛很是紧张。

玛丽不明白汤姆为何情绪低落。她不知道，问题恰恰出在她给汤姆的建议。

毫无疑问，玛丽完全出于好意。她的意思也很明确：“我是爱你，关心你，才主动帮助你，连这个都看不出来吗？！”

汤姆却不这样理解。他觉得尊严受到了冒犯。从妻子那里，他当时听到的信息是：“我不指望你能凭你的本事，把我们及时送到目的地。你的方向感差极了，让我不敢恭维。你真不是个能力很强的男人！”

玛丽不了解火星人的特征：不需要别人的指点，独立地达成目标，这对火星人多么重要！除非请求帮助，否则就不要插手。保持沉默，才是一种帮助，一种信任，这是火星人的观点。

迷路的汤姆，在同一个地段绕来绕去时，对玛丽而言，其实是天赐良机——她可以向汤姆展示她的爱，她的信任。在那样的时刻，汤姆是脆弱而无助的，他需要温暖和抚慰。实现这一点，并非有赖于玛丽的建议。玛丽应当保持沉默！玛丽应当信任汤姆可以辨别方向，找到出路，最终赶到目的地。

信任，是玛丽送给汤姆最好的礼物。对于汤姆而言，信任的感觉如此重要，如此美好。汤姆对于信任的渴望，就如同玛丽从他那里，得到芬芳的玫瑰或热烈的情书一样！

假如玛丽了解“火星人和金星人”的故事，当汤姆遇到困难时，她决不会贸然行事，出谋划策。驾车的汤姆迷路时，玛丽就会抑制住冲动，不给他任何建议。她会尽可能调整好呼吸。她深切地感激汤姆为她所做的一切。对于玛丽深情的认可和信任，汤姆由衷地感激，他由此信心倍增，满怀爱意！

给予男人不请自来的建议，或擅自充当男人的援兵，结果就是得不偿失。在男人眼里，这是你对他进行抱怨和批评。这让男人心灰意冷，斗志全无！当然，出于爱、出于温情，你才会那样做，可你的建议和主张，像一把刀子，扎在男人的自尊之上，让他无限痛楚。他的反应可能非常激烈，他觉得你把他当成了孩子！而且，在他的脑海里，或许浮现出多年以前，他的母亲对父亲严厉指责的情形！历史惊人地相似，往事浮上心头，让他痛楚难当。

通常说来，当女人提供不请自来的建议，或试图“帮助”男人的时候，实际上，她不知道，对于男人而言，她有多么挑剔，多么缺乏爱意！

举凡有骨气和抱负的男人，大多有着强烈的自尊。他想在心爱的女人面前证明：他可以不靠别人，“单骑闯关”，哪怕要闯的“关”微不足道（比如驾车赶到餐厅，参加朋友的聚会，等等）。相对某些大事而言，他对小事格外敏感。这似乎颇具讽刺意味，但又在情理之中——“她连参加聚会这样的小事，都对我缺乏信心，又如何相信我能成就大事呢？”这就是火星人的心态，这就是男人的心态。和他的祖先一样，火星人想贴上“专家”的标签。这带给他骄傲的感觉。即使难以成为“大师级”人物，也渴望成为某领域的行家里手。他渴望独立地解决问题，达到目标。从

女人那里，他最需要的是爱，是认可，是接纳。女人的告诫和批评，不仅让男人沮丧和懊恼，甚至火冒三丈！

男人，你要学会倾听

同样的道理，男人不了解女人，也很可能帮倒忙。女人傍晚下班回家，和男人谈起某些问题，只为倾诉一天的感受，体验舒适和亲密的感觉，却不见得需要答案。

常见的情形却是：她诉说感受时，男人却在想：“好，是时候了！这件事很简单，我可以帮她解决！”他不等女人说完，就没有耐心听下去了。他扳着指头，口若悬河，以排山倒海、高屋建瓴之势，将他的策略或方案全部抛出来！他让女人从中挑选，以此博得女人的欢心。让他莫名其妙的是，在女人的脸上，他看不到任何快乐的表情。女人没有流露出感激之意。这让男人感到迷惑，他一时慌了手脚，却始终不知原委！

在大多数情况下，女人讲述当天的感受，只为同男人交流和分享。她的丈夫认为可以为她效劳，于是，他打断女人的谈话，针对女人的问题和困惑，开始提供一系列的解决方案。

“修理大王”与“家庭改善委员会”（4）

玛丽忙碌了一天，神情倦怠地回到家里。她渴望同丈夫交流，抒发心中的感受。

玛丽：“眼下，我要做的事情太多太多。我的私人时间少得可怜！”

汤姆：“你还是放弃那份工作吧，何必让自己如此辛苦呢？你应当做你想做的事！”

玛丽：“可是我喜欢自己的工作。问题在于，大家对我期望值很高，希望我在短时间内改变一切！”

汤姆：“不要听他们的。做你能做的就是了！”

玛丽：“我知道。对了，你知道吗，我今天忘记了给姨妈打电话！真不知我是怎么搞的！”

汤姆：“别担心！你那样忙，她会理解的。”

玛丽：“可你不知道，她究竟出了什么问题。她真的需要我！”

汤姆：“你也太操心了，所以才不快乐。”

玛丽（生气地）：“我只是偶尔不快乐。你可不可以不插嘴，听我把话说完？”

汤姆（不高兴）：“你还要我怎么样呢？我不是一直在听你说话吗？”

玛丽（心烦意乱地摇摇头）：“可我为什么还是那样苦恼呢？”

这场谈话后，玛丽感觉更加沮丧。这可不是她想要的结果。她回家看见汤姆，就想从丈夫那里，感受到关心和体贴。然而，她的希望成了泡影。汤姆事后心情也不好。他不知什么地方出了差错。他很想帮妻子分忧。他还指出了问题的症结，他的努力却没有奏效！

汤姆不了解金星人的生活。他不知道，专注、耐心地倾听，对玛丽多么重要！他试图为玛丽的“病因”把脉诊断，却使局面更糟。其实，他只要扮演好倾听者的角色，就万事大吉了，何等简单啊！当然，他的倾听，应当带着感激、体贴和深情。金星人的倾吐，应当在他的心里引起共鸣。为此，他应该理解对方的感受，体会对

方的心情。

汤姆不知道，他的聚精会神，他的感同身受，可使玛丽卸下心灵的包袱。玛丽说出心里话，就可以一扫当天的晦气，体验到难得的满足。当汤姆了解到金星人的信息，知道她渴望倾诉的特征后，一下子变聪明了，也学会了怎样正确地倾听。

所以，玛丽神情疲倦地回到家里，他们的谈话，就是另外一种情形——

玛丽：“眼下，我要做的事情太多太多。我的私人时间少得可怜！”

汤姆（暗暗地做了深呼吸）：“亲爱的，你今天一定很辛苦吧？”

玛丽：“他们期待我在短时间内改变一切，我真不知能不能做到。”

汤姆没有说话，只是“嗯”了一声。

玛丽：“我还忘记了给姨妈打电话！”

汤姆（皱皱眉头）：“这似乎不大好！”

玛丽：“姨妈现在需要我。我对她的关心太少了！我心里很难过。”

汤姆：“你是个有爱心的人，这我早就知道。到我这里来，亲爱的，我想抱抱你！”

汤姆深情地拥抱了玛丽。在丈夫的怀抱里，玛丽深深地呼出一口气，霎时间全身放松！

玛丽：“汤姆，我喜欢和你谈话！你能带给我快乐！谢谢你的倾听，我现在好多了！”

其实，感到舒适的不单是玛丽。汤姆的心情，也前所未有的舒畅起来！他惊奇地发现：恰如其分地倾听，就能获得可喜的效果！恰当的倾听，是让妻子快乐的灵丹妙药。他知道了男人和女人的差异，就抑制住献计献策的冲动，把倾听技巧发挥到淋漓尽致。与此同时，玛丽也越发聪明起来。她不再随意地指点丈夫，剥夺他独立实现目标的机会。她更不会对丈夫的做法说三道四，横加指责。

现在，不妨总结一下：男人和女人在交往中，常见的错误有哪些？它们包括——

- 1、男人看见女人情绪不好，就忙不迭地戴上“修理大王”的帽子，指出女人存在的问题，为她提供解决办法。这却使女人感觉更糟！
- 2、男人有了不足、犯了错误，女人就急于帮他改善和纠正。她迅速组建“家庭改造委员会”。未经男人请求，她就自发地提供建议，或者加以批评。

“修理大王”与“家庭改造委员会”：可以休矣

当然，我的意思不是说，在一切情况下，“修理大王”也好，“家庭改造委员会”也罢，它们必然是错误的做法，荒谬的抉择。在特定的情况下，它们当然可成为积极的、推动性的力量，关键是使用的时间和方式。使用不当，好事也会变成坏事。

女人正心烦得要命，她不希望男人变成“修理大王”。男人保持原形就是了，女人自会感激！男人要学会察言观色。女人看上去心情糟糕，不想与你一言、我一语地讨论，男人根本不必出谋划策。女人仅渴望有人倾听，她的感觉由此好转。她不是出了故障的机器，不需要接受“修理”。

男人也有特定的需求。他只感激女人的认可和信任。他曾馨香祷祝，希望“家庭改

造委员会”一朝垮台！不过，女人选择恰当的时机和方式，男人也会听命于“家庭改造委员会”。女人应该铭记：她的批评和建议（尤其在男人面临窘境时），不可能使男人体味到爱的感觉。与之相反，他怀疑女人有控制欲，要在他脖子上套上枷锁！男人期待女人为他的特征和能力加冕，这可以给他信心，使他自行努力，从不足或错误中求得进步。没有精神负担，没有心理压力，男人才乐于听取女人的指点，接受她的好意。

“修理大王”与“家庭改善委员会”（5）

当伴侣抗拒我们的“爱”的时候，可能只是因为我们选择了错误的时间，采取了错误的方式。

男人和女人终归不同。对于对方脆弱而敏感的“软肋”，奉劝你谨小慎微，不要贸然出击，这对你大有好处。倘若你好心好意，而对方没有领情，这不是你动机不好，而是选择的时机和方式不对头。

当她抗拒他的建议时

确切地说，男人告诉女人怎样做，却不幸碰壁时，他就像被冷水浇头。他不免怀疑起自己的能力。他觉得你对他不够信任，更谈不上尊重，这让他心灰意冷。他不再关心你，宁可摆出“我行我素”的姿态。

男人应该记得：女人来自金星，这样他就不致大肆抱怨：女人为什么那样“骄横”，难以取悦？他会采取灵活、机动的方式，满足女人的心愿。女人需要安慰、共鸣、体贴。男人明智而且有眼力，就不会随时中断倾听，告诉女人该怎么做。

下面的例子，均展示出男人可能误解女人的感受，或者不合时宜地“指点迷津”。

你也可以想一下：为何女人对此不屑一顾，乃至大为排斥？

- 1、 “你不该过分操心！”
- 2、 “你老是误解我的意思。”
- 3、 “这有什么大不了的呢？”
- 4、 “好啦，我错了，很抱歉。我们可不可以别提那件事？”
- 5、 “光是想有什么用？去做就是了！”
- 6、 “我不是在听你说话吗？”
- 7、 “你不该有受伤的感觉。那不是我的本意！”
- 8、 “那么，你究竟想说什么呢？”
- 9、 “你不该有那样的感觉！”
- 10、 “你怎么可以这么说？上个星期天，我不是整天都陪着你吗？我们不是玩得很
好吗？”
- 11、 “好了，别再想这件事了！”
- 12、 “好吧，我会清理后院的！这样你该高兴了吧？”
- 13、 “我总算让你明白，你应该按我说的做！”
- 14、 “这件事，我们只能做到这个地步了！别期待得太高！”

- 15、 “你对那件事埋怨不止，最好别做了！”
- 16、 “他们那样对待你，你居然还和他们交往！为什么不一刀两断？”
- 17、 “既然你不幸福，那我们离婚算了！”
- 18、 “行啦，从现在起，你就用不着抱怨了！”
- 19、 “从今天起，由我处理这件事为好，你不用插手了。”
- 20、 “你可真荒唐，我什么时候.....”
- 21、 “你能不能把注意力放在大事情上？”
- 22、 “你先把那些鸡毛蒜皮的事情放一放！我们的当务之急是.....”
- 23、 “事情没你说得那么简单！你太大意了！”

类似的说法，要么漠视女人的感觉，要么等于为对方做心理诊断，要么提供自以为是的解决方案。要让女人的心情好转，作为男人，你要终止上述言论，放弃不恰当的倾听模式。在第五章里，我将更加深入地探讨这个话题。你既要避免无效的插话和点评，又要摘下“修理大王”的帽子。你更要学会有效地倾听，这才是关键的一步。

你好言相劝或安慰，却没有得到女人的“恩典”，那不是你的言语本身，而是选择的时机和方式不当。懂得这一点，女人冷冰冰的态度，就不致使你自惭形秽或妄自菲薄。总之，只有恰当地倾听，才能使女人得到安慰，对你心怀感激。

当他抵制她的“家庭改造委员会”时

有时候，女人觉得，男人对她的见解和主张，远远谈不上尊重，她感到失落，既忐忑又难过。她抱怨男人没心没肺，不知好歹。

女人应该随时提醒自己：男人来自火星，这会使你想到，男人何以拒绝你、排斥你？你的建议、主张固然高明，可是一不小心，就会伤害男人的自尊，原因是什么？因为男人并未寻求你的支持，你就贸然行事了。

下面的清单，反映出女人可能犯的错误。表面上看来，它们无伤大雅，其实可能对男人的自尊造成重创！认真地研究一下这份清单吧！它们不断积累、聚沙成塔，就会形成坚硬的高墙——它以男人的“排斥”和“怨恨”堆砌而成！你的不恰当的建议，不必要的批评，让男人觉得被你控制，他由此产生不同程度的抗拒心理。

- 1、 “你怎么想到要买那个东西？你不是都有吗？”
- 2、 “瞧瞧你洗的盘子，它们还是湿的！干了以后就会留下水渍。”
- 3、 “你的头发是不是太长了？”
- 4、 “那里有个停车场，你可以把车子开过去。”
- 5、 “你要找你那些狐朋狗友，我怎么办？”
- 6、 “你何必每天忙叨叨的！休息一天不好吗？”
- 7、 “别把东西放在那里，会弄丢的！”
- 8、 “你该打电话叫管道工来处理，他们知道该怎么做！”
- 9、 “我们为什么要等空位子？难道你没有预约吗？”

- 10、 “你该多花时间陪陪孩子！他们想念你，可整天不见你的人影！”
- 11、 “办公室乱成一团糟，你居然还能忍受？你打算几时清扫？”
- 12、 “你又忘了把它带回来！应该把它放在某个固定的位置，随时可以想起来。”
- 13、 “你开得太快了！放慢车速吧，不然会吃罚单！”

“修理大王” 与 “家庭改善委员会”（6）

- 14、 “这部片子糟透了！下一次，我看你最好别急着买票，还是先听听影评人的意见！”
- 15、 “当时，我怎么可能知道你在哪里？你该先打个电话！”
- 16、 “喝这么一点儿酒，你都会醉掉！你的酒量太差劲了！”
- 17、 “别用手抓东西吃！这个习惯不好，孩子们会跟着学的！”
- 18、 “这些烤薯片太油腻了。你心脏不好，别吃得太多！”
- 19、 “你没留出足够的时间，到时候，你肯定来不及……”
- 20、 “你应该提前通知我！我不可能马上放下手里的事，和你一起吃午饭！”
- 21、 “你的衬衫和裤子太不匹配了！”
- 22、 “比尔打来了3次电话！你究竟何时回复？”
- 23、 “你的工具箱太乱了，我什么都找不到！为什么不把它整理整理？”

当你不知道怎样请求男人的帮助（参见第十二章），如何恰当地处理意见分歧（参见第九章），你就会固执地认为：若不直接、爽快地给以建议，提出批评，男人就无法满足你的要求（在后面的章节里，我将进一步探讨这个话题），其实，你不妨多给男人认可和接纳，放弃不讨好的建议和批评，这对你“有百利而无一害”。

你还要知道，男人排斥的，不是你的需求和愿望，而是你对待他的方式！男人态度冷淡，你也用不着疑神疑鬼，揣测对方正在疏远你，要和你保持距离。当然，即使出发点无可挑剔，也必须找到更有效的方式，选择让人感觉舒适、温暖的措辞，恰当地表达内心的愿望。只有男人觉得，女人欣赏他，信任他，他是“问题”的解决者，而不是女人眼中的“问题”时，他才可能“舍得一身剐”，接受女人的所谓“改造”。

男人感觉到，他是“问题”的解决者，而不是女人眼中的“问题”时，他才愿意放弃对抗，按对方理想中的样子做出改变。

假如你是女人，我的建议是：从现在起，尽可能放弃任何未经请求的主张或批评——名曰“放弃”，实为获得。宽容和信任让男人心存感激，他不会忽视这一点。他将以实际行动报答你。他对你越发关心和体贴，更加关注你的一切感受。

如果你是男人，我的建议是：从现在起，女人开口讲话，你要把注意力放到她的感受上！你要三缄其口，不要随便插嘴，不要对她的感觉不以为然。你按我说的做，就会惊奇地发现，你的女人多么感激你，她将把你视为体贴、成熟、理想的男人。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质

电子书下载！！！！

第二部分

男人进入“洞穴”，女人滔滔不绝(1)

男人和女人最大的差别之一，就是对待压力的方式不同。压力到来时，男人的精神和意志高度集中，变得沉默寡言；女人面对压力，一时间不知所措，她心情紧张，容易情绪化。男人摆脱压力，获得释放的方式，和女人完全不同。

男人和女人最大的差别之一，就是对待压力的方式不同。压力到来时，男人的精神和意志高度集中，变得沉默寡言；女人面对压力，一时间不知所措，她心情紧张，容易情绪化。男人摆脱压力，获得释放的方式，和女人完全不同。除非把问题解决，他一刻不得安宁。女人则不然，只要把问题说出来，就可以得到宣泄。男人和女人的不同，由此可见一斑。你必须理解它，不然在和伴侣的相处中，两个人很容易产生摩擦。比如，下面是一种常见的情形——

汤姆回到家里，想安静地阅读报纸，以求放松和解脱。白天的工作中，有些问题还没有解决。他想暂时忘记它们，获得轻松的感觉。

玛丽也想身心松弛，不过，她渴望当着汤姆的面，把想法和心情——说出来，这样心里才舒服。两个人的需求不一致，气氛陡然紧张，甚至措辞激烈，演变为一场争吵！

汤姆认为玛丽太过罗嗦，而玛丽觉得汤姆漠视她的感受。他们没有意识到彼此的不同，感情越来越疏远了。

类似的情形司空见惯，导致男人和女人冲突不断。汤姆和玛丽的情形，只是大多数

情感关系状况的缩影。他们应当互敬互爱，还要熟悉彼此的差异。从女人的角度来说，非得把问题抖落出来，才能卸掉心灵的包袱。汤姆不清楚这一点，所以坚持认为玛丽废话太多，喋喋不休！一气之下，他不愿倾听，拍拍屁股，扬长而去，或干脆一声不吭，埋头做事。玛丽也应该知道，汤姆阅读新闻，不和她说话，是想暂时忘记白天的工作，以求一时半刻的解脱。可玛丽以为丈夫在冷落她，忽视她。尽管丈夫不情愿与她交谈，她却管不了那么多，坚持让汤姆开口说话，而不是蜷缩在角落里，不声不响地捧读报纸。玛丽的想法和做法，显然违背了汤姆的意愿。

他们究竟该怎么办？他们要深入了解男人和女人对待压力的方式。让我们再次观察火星和金星上的面貌，获得男人和女人更多的秘密。

处理压力，各有高招

火星人心情不好，会把想法憋在心里，很少向人倾诉：到底是什么让他烦躁不安？他担心给其他火星人增加负担。他宁可大包大揽，独立解决问题。除非大有必要，他才求助于人。通常说来，他一声不响，迅速进入“洞穴”。所谓“洞穴”，就是他的自我天地。它是精神世界的“隐蔽所”，是他退避与休憩的心灵圣殿。在那里，没有任何事情打扰他。在那里，他将问题反复斟酌与权衡，以尽早获得解决。“功夫不负有心人”，男人往往在“洞穴”里看到光明，找到出路，他由此如释重负，就像换了一个人。他不再是伴侣眼里的“闷葫芦”，而是有说有笑，容光焕发，充满活力。

从另一方面说，男人陷入思考，难以解脱，就去做其它事情，以求转移注意力。他会阅读新闻，从事娱乐活动，以便获得释放。要是压力过大，他的方式可能更富挑战性。他外出游玩，参加球类活动，或到郊外爬山。

为了让心情好转，火星人会进入他的“洞穴”，以便独自解决当下的问题。

金星人心情不好（比如，她因白天的工作而心烦），为了轻松和解脱，她和她信任的人呆在一起，将苦恼娓娓道来，以摆脱消极情感的控制。她喜欢将感受和盘托出，与人分享，这使她感觉良好。这是金星人特有的宣泄方式。

为了感觉更好，金星人会聚在一切，开诚布公地谈论彼此的问题。

在金星人看来，对别人讲述心里话，意味着爱和信任。她认为，从倾听者的角度而言，这不该是一种负担。将心里话说给信任的人，金星人决不以此为耻。与强调个人能力相比，金星人情感的核心，与“爱”、“交流”的关系更密切。她喜欢倾诉，抒发沮丧、失望、懊恼和疲惫，让身心更加松弛。

同钟爱的朋友一道，谈论感受或问题，金星人自我感觉舒适，而火星人则不然。他喜欢退守到私人空间——他的“洞穴”，潜心修炼。瞧，火星人和金星人多么不同！他们感觉良好的秘密，也完全适用于今天的男人和女人。

在“洞穴”里寻求解脱

男人有一个“洞穴”。他遭遇压力，就迅速进入其中，集中所有注意力，早日解决他的问题。至于其它问题或责任，则渐渐地变得无关紧要了。

于是乎，男人看上去寡言少语，反应迟钝，心不在焉。你试图同他交流，他只会勉强动用5%的思维应付，剩下的5%，则用在他的工作、他的问题之上。

你别指望他全身心和你交流。他心里想着当下的问题，急于找到答案。他的压力越大，他的关注点和问题联系得越紧密。这就很容易对女人造成伤害——尽管两个人同处一室，女人却有咫尺天涯之感。

其实，男人的爱没有退却，更没有消失。他的思维被别的力量牢牢占据，难以挣脱。不过，只要找到问题的答案，他的眼前就会柳暗花明，他的心里就会洒满阳光。他会迅速离开“洞穴”，回到他的爱人身旁。他再次变得关心和体贴，恢复以往情深的本色。

相反，男人没有得到解决方案，就会硬着头皮，继续呆在“洞穴”里。或许，为了获得释放，他以休闲和娱乐忘却压力。他阅读新闻，看电视，驾车外出，进行体育锻炼，观看棒球比赛，打篮球.....为此，哪怕仅仅用去5%的思维和精力，对他也形同一针“强心剂”，使他积蓄力量，到了第二天，他再度冥思苦索，不遗余力地解决他的问题。前一天的放松和解脱，使工作更有效率，帮助他更快地走出“洞穴”。

男人进入“洞穴”，女人滔滔不绝(2)

让我们看看具体的例子。吉姆阅读报纸，可以暂时忘却压力，不让白天的问题萦绕心头。由于5%的思维用于调整精神状态，而不是与工作有关的问题，他的心境开始放松，将触角伸向所谓“世界大事”，尽管可能帮不上什么忙。他的思维发生转移，慢慢地“锁定”在感兴趣的新闻事件上，于是，他暂时忘了还有更重要的事。有时候，他会格外关心妻子，把注意力集中到家庭上，这并不奇怪。对妻子和家庭的关心和照顾，照样可以缓解他的压力。

汤姆则通过看足球比赛，释放压力，获得解脱。有不少男人，会在一夜间变成“超级”球迷。他们喜欢观看比赛，在球场上大吵大嚷，“兴风作浪”。在球迷看来，既然他的问题短期内无法解决，那就先“解决”喜爱的球队的问题，由此将个人命运与球队连在一起，为心灵找到释放的渠道。他坚持观看球队每场比赛，球队的表现牵动着他的心。球队的问题，就是他的问题。球队得分或者获胜，他感受到的，

是成功的喜悦和幸福。要是球队失败，他把失败当成自己的一部分，跟着分享痛苦的滋味。不管球队是输是赢，他都能得到“好处”，因为他已暂时忘却了现实问题。

对于汤姆等许多男人而言，为让精神变得松弛，就会欣赏各种体育比赛、新闻节目、各种影片——其间的兴奋感、紧张感，可以消除他们自身经受的其它压力。

她对“洞穴”有何反应

男人躲在“洞穴”里，就难以更多地关注伴侣，让女人很难接受。她不知男人正在经受压力，也不知道，这恰是男人摆脱压力的重要途径。男人下班回到家里，如果愿意把问题说出来，妻子就会给予同情和体贴。他对问题避而不谈，妻子就可能觉得男人在忽视她。尽管她也觉察到，男人的心情糟糕，可她还是错误地假定，认为男人对她漠不关心，因为男人一言不发。

通常，金星人不了解火星星人处理压力的方式。金星人一向鼓励火星星人畅所欲言，莫将想法憋在心里，火星星人根本听不进去。他进入私人天地，自娱自乐。不了解情况的金星人，对此深恶痛绝。总体而言，女人害怕遭到冷落，她对男人的态度十分敏感。男人陶醉于新闻、旅行或比赛，很容易忽视身边的女人，使女人心烦意乱。

女人不想看到男人独处或者沉默，她渴望男人有说有笑，充满激情。不过，这样的期待，就如同指望女人“受伤”后即刻痊愈，仿佛没发生任何事情，当然是不现实的。同样，让男人不离左右，永远爱意绵绵，也是不现实的。想想看，女人自己的情感，就能始终合乎常理、充满理性吗？只怕是一种奢望。

无庸辩驳，男人“闭关”修炼，容易对女人造成冷落和忽视。不过，潜在的本能提醒男人：关注别人之前，先处理好自己的事情，千万不要自顾不暇，手忙脚乱——

作为男人，这似乎无可厚非。不过，“此人之肉，彼人之毒”，女人不会站在你的角度想问题，她无法容忍你的冷落和忽视，难以接受你不声不响、“默默无闻”的姿态，她理所当然地会产生怨恨。

有时候，她忍无可忍，措辞严厉，提醒男人关注她。男人不该过分疏离他的女人，有义务照顾好妻子，给予心理和精神上的支持。女人也可捍卫权利，让男人及早“回心转意”，从“洞穴”归来。不过，常见的情形是，女人越是这样做，现实就越是远离初衷和愿望。她忘记男人来自火星。男人对于压力的反应，和女人完全不同，他有特定的处理问题的方式。男人的态度由热到冷，急转直下，常常由于巨大的工作压力所致。女人不应当胡乱猜疑，以为自身出了问题，意识到这一点，才能恰当地配合男人，让他顺利地度过“洞穴期”。不必庸人自扰，更不可一怒之下，同男人对抗到底。

从另一方面说，男人躲在“洞穴”里，很少能意识到，他对女人有多么疏远。这会给女人带来伤害，也使她想当然地自叹自怜，精神萎靡不振。男人要尽可能顾全大局，不能单单想到自己的感受，置最亲密的人于不顾。记住：女人来自金星。她的反应，她的情感，和男人不一致，她有其道理和方式。不懂得这一点，就注定会给她带来伤害。君不见，她要么关闭心灵的大门，一言不发，要么与你争执，毫不相让！下面的15种情形，反映出男人和女人之间常见的误解。

1、女人说：“你没在听我说话！”

男人说：“你说什么？我没在听你说话？你这是什么意思？我能把你的话原封不动地讲出来！”

的确，躲在“洞穴”里的男人，能用5%的思维倾听女人谈话，甚至能复述大致的内

容。在男人看来，既然动用了脑力，就等于是倾听。可女人需要男人100%的关注。

2、女人说：“天啊，我觉得，你似乎不在我跟前！”

男人说：“你这是什么意思？我不在你跟前，那我在哪里呢？难道你没看见我吗？”

男人的理由是，既然他身体在此，就不该视而不见！可是，尽管他在眼前晃动，女人却没感觉到他完全的存在——这才是女人要表达的意思。

3、女人说：“唉，你根本就不在乎我！”

男人说：“我当然在乎你了！我不是正在帮你解决问题吗？”

男人认为，既然他正以某种方式，善意地帮助女人解决问题，就意味着他在乎对方。可是，女人需要直接而非间接的关心和体贴，女人渴望的是前者！

男人进入“洞穴”，女人滔滔不绝(3)

4、女人说：“我觉得，对于你来说，我是个无足轻重的人！”

男人说：“真是可笑啊！对我来说，你就是一切！”

从实际表现来看，他的表白，倒是有些可笑。不过他有自己的理由。他认为躲在“洞穴”里，不是自得其乐，而是解决问题，这间接地使女人受益，所以，女人心存感激才对。男人没有意识到，他把注意力放在他的问题上，却忽略了另一个问题——他冷落了女人，让对方感觉困扰和懊恼，手足无措。女人不会天真地以为，

她就是男人的一切，可男人疏远的态度，还是让她吃惊不小。她也不觉得在男的心目中，她占有多么重要的位置，但是，她无法接受男人的漠视，她厌恶男人把她看得无足轻重。

5、女人说：“你是没有感情的冷血动物！你活在自己的世界里，对我不管不问！”

男人说：“我究竟有什么错？你到底让我怎么办呢？除了集中精力解决问题，我还有别的选择吗？”

男人觉得女人吹毛求疵。他想，他所做的一切，不正是为了早日解决问题吗？他不是迫于无奈，才“忍痛割爱”的吗？可女人觉得她不受重视，得不到理解和关怀。她的情感需求，似乎没被当一回事。男人的转变，也好像匪夷所思：昨天还是好好的，转眼间，他就少了关心，没了体贴，变得迟钝而淡漠。男人的变化如此迅速，如此极端，他自己都察觉不到。他津津有味地独自反思，却没有意识到，他的态度和举动，让女人多么伤心！他的漠然置之，他的不理不睬，带给伴侣多么痛苦的感受！

在男人和女人之间，要想达成更多的默契，实现更好的配合，首先要更加了解对方，理解彼此真实的感受。男人开始忽视他的妻子，妻子就可能胡思乱想，怀疑男人的感情是否发生变化——实际上，这只是一种误解。作为女人，你应该明白，男人有他独特的处理压力的方式。意识到这一点，对你没有任何坏处。倘若无法帮助你减轻痛苦，就不妨倾诉内心的感受，提醒男人关心你，重视你，而不是把你当成“局外人”。

此时此刻，男人决不可推卸责任。他应该知道，女人渴望倾诉想法和感受。她需要重视和关心，这是女人的权利。这就好比男人有权利进入“洞穴”，不声不响。成

熟的男人们都会明白，女人的感受无法得到认同和理解，她心灵的伤害，就不会有丝毫的减轻。

她以谈话寻求释放

当方方面面的压力迅速袭来，女人就本能地开启心灵，畅谈她的问题，她的心情，她的感受。她也不给她的问题排“座次”，想到哪里，就说到哪里，随心所欲，顺其自然。她不像男人那样，强调所谓“优先选择”。要是女人愿意倾诉，一切问题——不管是大问题，还是小问题——都会喷涌而出，让男人应接不暇。让男人最难想象的是，女人不急于解决她的问题。她先要把真实的感受说出来，唤起他人的理解和共鸣，这让她的心情慢慢归于平静。换句话说，一个倾诉的女人，越是畅所欲言，就越是远离沮丧和懊恼。

处在压力之下的女人，并不急于解决她的问题。她先要把真实的感受说出来，唤起他人的理解和共鸣。只有这样，她才能感觉宽慰和舒适。

经受压力的男人，却集中精力，把焦点固定在一个问题上（不过他的问题是大事还是小事，是关乎国计民生，还是鸡毛蒜皮），只有这样，他才心安理得。和男人不同，感受到压力的女人，不是迅速地将注意力转移到问题本身，而是将情感的触角伸向他人——倾听者。她先要做的，就是卸下心灵的辎重，她因有人倾听而倍感解脱！尽管忙碌半天，可能一个问题也没有解决，但毕竟谈论了所有问题，这就足够了——她不再“如梗在喉”。其实，在某种意义上，女人聪明而且务实，在倾诉的过程中，她排遣了压力，让情感得到了释放，就不再意气消沉，头昏脑胀。而且，在这期间，她可以更清醒地意识到，究竟什么让她苦恼和困扰。于是，突然间，她就“金蝉脱壳”，从情感束缚中挣脱出来，迅速走上解决问题的捷径。

所以，女人要是来了劲头，你就别指望她轻易地闭口。她要谈论现在，谈论过去，谈论未来！即使某些问题根本找不到答案，她也要一吐为快！她谈论得越多、越深入，感觉也就越好——这正是女人处理压力的方式。否认这一点，就等于否认真实的女人，否认女人真实的感受。

所以，假如你不想她陷入困窘之境，你想让她释放压力，就要耐心地倾听，真诚地交流。你的倾听和交流，使其心灵更加开放，她的压力就会逐渐减轻，直至彻底消失。尽可能耐心地、长时间地倾听，她定会对你感激不尽。

有的男人抱怨说：“唉，她谈到一个主题时，我还没回过神来，她就突然转向下一个题目。我实在跟不上她的节奏，思维都乱套了，她让我苦不堪言！”

其实，这没有什么奇怪的。让话题不停地变换，逐步地扩展，女人就使她的烦恼、她的失落、她的沮丧，不断地宣泄而出！难怪她的话题似乎是无序的，在逻辑上也互不相关，简直“各自为战”。这可能让男人难以承受。不过，为了心爱的女人，做些牺牲又有何妨？你要尽量支持她，配合她，理解她。要是你态度不佳，脆弱而敏感的女人，就容易受到伤害，沮丧和懊恼，以一千倍的速度激增。别忘了，当你躲在“洞穴”里时，不也同样显得落寞而孤僻，犹如“独行侠”吗？既然你的心思可以放到某个问题上，女人当然有属于她的宣泄方式。她需要你的倾听，将问题逐一道来。哪怕问题似乎无关紧要，也能给她带来轻松和释放。

男人进入“洞穴”，女人滔滔不绝(4)

俗话说：三个女人一台戏。这从另一个侧面反映出：女人谈论的话题，可能延伸到多个层面。它们五彩斑斓，名目繁杂。女人想忘却消极感受，这种延伸的趋势就尤其明显。她在情感上不但想到自己，同时关注别人。不管是朋友、亲戚还是同事，

她一概不会“放过”。她姿态潇洒、毫无拘束地谈论所有人的问题，让不良的心绪更快地缓解。不管她谈论自己的问题，还是别人的问题，作为倾听者，你永远都要记住：女人的动机和出发点是单纯的，是她面对压力做出的自然、健康的反应。

女人想忘却消极感受时，她在情感上不但想到自己，同时关注别人。只有这样，她才能让不良的心绪更快地缓解。

女人需要谈话，男人有何反应

遗憾的是，女人开口说话，要是男人感到不适或不胜其烦，就本能地予以排斥，或一走了之，极少体会到对方的感受。当然，男人也有他的“苦衷”。他一厢情愿地认为，女人当着他的面，倾诉这样那样的问题，是“含沙射影”，别有用心。男人容易把女人的烦恼同自己联系起来！他觉得女人抱怨他缺乏能力，不能带来更多的快乐，所以才牢骚满腹。女人的问题越多，男人就越是感受到谴责。男人没有意识到，他其实是杞人忧天。女人之所以倾诉，只是为了宣泄。只要耐心地倾听，女人就会感激他的信任和理解，把他视为最好的倾诉对象，把他当作成熟的“魅力男人”！

与之相反，火星人谈论问题，仅仅出于两种目的：或是在批评某人，或是寻求建议。所以，要是谈话的女人情绪不好，男人就认为是在批评他，对方心平气和，就是寻求建议。

如果是后者，男人就忙不迭地戴上“修理大王”的帽子，开始替你出谋划策。“既然你出了问题，我得行使修理之责！”——这是男人原始的想法。如果他觉得你迁怒于他，他就“拔剑出鞘”，严阵以待，反戈一击！看到男人高举反攻大旗，你茫然不解，而且心头冒火。你无法指望他专心地倾听，这岂能不让你伤心绝望？你想

滔滔不绝地诉说一通，而不明就里的男人总想打断你，试图终止你的谈话。

事实上，男人不断地为女人“支招”，只会使她谈论得更多！男人挖空心思，找到两三个解决方案以后，就开始留心她的反应，观察她的表情和语气，期待女人情绪好转。男人是火星人，火星人的想法是，既然问题有了答案，对方就应该感觉良好。这就不难想到，男人为什么总在为解决问题忙忙碌碌。

可是，他的想法是一回事，作为女人，你的感觉却是另外一回事。他的绝妙“高招”，并没有使你心情变好。这时，他大有碰壁的感觉。眼见解决方案遭到“枪毙”，没有大放异彩，而是灰飞烟灭，他感受到的，是你不留情面的排斥。他的沮丧可想而知，觉得自己不受重视。

假如男人隐约地觉得，你否定他的努力，“攻击”他的好心，他也会本能地做好准备，实施有效的“防御”。如果有必要，他免不了提醒你：切勿“忘恩负义”，要体察他的良苦用心！他想虔诚地解释，认真地表白，不想让你无端地责备他。可是，他越是捍卫立场，你就越是懊恼和沮丧。他没有意识到，你不需要他“澄清事实”，只希望他理解你的需要，倾听你畅谈杂七杂八的感受，这也就足够了。所以，明智而成熟的男人，一定会耐心地倾听，也允许女人适度地抱怨。在此之后，女人就会神奇地改变话题，转换态度，男人也跟着如释重负！

不少男人抱怨：女人谈论的问题，他们根本无力解决！女人的牢骚就像重锤，三下两下，就把男人原本不错的心情打入无底深渊！比如，一个面临压力的女人，可能发出类似下面的抱怨——

· “唉，我的工作真不怎么样，薪水太少了！”

· “姑妈路易斯病情越来越重，体质一年不如一年。”

- “我们的房子是不是太小了？”
- “这个季节怎么这么干燥，到底什么时候下雨啊？”
- “你倒是说说，我们的银行账户怎么老是透支？”

女人经常以上述方式，表达她的忧虑、失望、沮丧。她或许也清楚，在短时期内，某些问题无法解决，甚至永远解决不了。她可不在乎这一点，只要讲出来，心灵就变得舒适而熨帖。要是你认真地陪伴她，体验到她点点滴滴的感受，她就觉得你是在支持她，重视她。有时候，她也能够意识到，你“陪绑”似地聆听她的心声，你的情绪肯定也不好过，甚至不胜烦恼呢，但这不妨碍她一鼓作气，将倾诉的过程进行到底，有始有终！

男人常犯的错误之一，就是在倾听过程中，不肯放过女人谈话的每一个细节。他就像是负责任的职业侦探，不漏掉任何蛛丝马迹。他要捕捉一切细节，以使他的解决方案周全而缜密。正因为如此，你提供的细节越多，男人就越是吃苦头。他绞尽脑汁，试图找到所有细节的相关性，到头来一无所获。这让男人章法大乱，心烦意乱。他没有意识到，你所需要的，不是多么高明的见解，而是他的关心、理解和体贴。

男人的另一个错误，就是试图“沙里淘金”，探寻女人情感的内核。在男人看来，女人从一个问题转向另一个问题，其中必然存在某种逻辑性。岂不知你只是随心所欲，信马由缰！你抖露出3、4个问题，就让男人大为沮丧和困惑——谁让他想“逻辑性地”把所有的问题串在一起呢！

男人进入“洞穴”，女人滔滔不绝(5)

男人还要千方百计，找到你所谈内容的基本要点——除非知道核心大意，才能获得理想的解决方案！可事实却是，女人公布的细节越多，男人就越是糊涂。要是男人记得，女人交待细节，只是为了感觉更好，就可以使他最大程度地获益，沮丧之感就会跟着减少。他需要从复杂的细节中，找到解决问题的办法，由此获得满足感。谈论与问题相关的大小细节，却可以使女人心满意足。

男人需要从复杂的细节中，找到解决问题的办法，由此获得满足感。女人却需要谈论与问题相关的大小细节，以便感觉心满意足。

尽管如此，女人最好让男人知道，她喜欢对所有问题加以概述，然后回过头来，追述个中细节。这样，男人的神经，就不必跟着她的叙述起起落落，始终处在悬疑不定的状态。女人是天生的“悬疑大师”，她乐于在谈话当中，“梅花间竹”地插入各种感受，设置悬疑，运用修辞，甚至其乐无穷，男人却弄得一头雾水，越发沮丧。

总体而言，女人谈论问题的时候，男人对其话语排斥的力度有多大，意味着对她的误解就有多深。若男人懂得，怎样使女人获得满足感，如何给予强有力的支持，他就会发觉，倾听其实不是多么困难的事情！女人的问题或许多如牛毛，而男人只要铭记：不必为任何问题提供解答。这有助于他放松心情，更耐心地洗耳恭听。

火星人和金星人：怎样和睦相处

火星人和金星人和睦相处的秘密，在于彼此尊重对方的差异。火星人要记住，金星人喜欢经由谈话换来好心情。火星人不可贸然插话，只要认真倾听，就可使对方欣慰和满足。金星人要尊重、信任她的火星人。火星人回归“洞穴”，只是处理压力的一种方式。他的“洞穴”，也不是多么可怕、多么神秘的地方。金星人不必“见

势不妙”，情急之下，马上拉响精神“警报”。

火星人学到了什么

火星人终于知道，即使金星人对他感觉不满，甚至有批评、谴责、攻讦的倾向，也不必如临大敌，高竖起“排斥”或“拒绝”的盾牌。火星人很清楚，一切不过是暂时性的情形，金星人的情绪，不久就会好转。而且，她因火星人的倾听而感激。对于倾听，火星人有足够的心理准备，他知道，金星人那样喜欢倾诉，话匣子一打开，就滔滔不绝！

每个火星人最终懂得，金星人乐于谈论问题，决不是没事找事，多此一举，这是她的本能。这不是金星人抱怨他，对他失望的缘故。头脑中有了这样的意识，身为听众的火星人，就不会心浮气躁，而是聚精会神。他还发觉，对方意识到他耐心倾听，就不会过久地逗留于某个问题，她也更容易快乐起来！一言以蔽之，火星人应该了解事情的真相。他需要的只是耐心和专注。他无须“削尖”了脑袋，也得为金星人的问题负责。

不过，相当多的男人（甚至包括某些女人在内），却往往把别人的倾诉看得隆重其事，却自感“心有余而力不足”，不知怎样为对方排忧解难。在他们的印象里，女人情绪不好，就很难走出阴影，变得快乐起来。

实际上，这可能是女人早年记忆在作怪。比如，想当年，她的父亲不了解她的母亲，使得母亲常常悲观绝望，动辄走入情感“死胡同”。尽管同处一室，母亲却没有忠实的听众，渴望倾诉的脸上，始终阴云密布。这是谁的错呢？毫无疑问，她的丈夫难逃罪责，他堵塞了伴侣宣泄的渠道，让女人如鲠在喉，乃至忧郁成疾。

假如身边缺少听众，心灵缺少关爱，女人对男人的失望之情，就会真切而实在。所

以，问题的根源和症结，不在于女人倾诉的内容，而是她感觉失去男人的爱。她需要男人的倾听，渴望男人的爱，这可以帮助她走出困境。这就如同男人有时需要看电视、看新闻、读报纸，才能走出“洞穴”一样。

从男人的立场考虑，假如他觉得你不是抱怨他，谴责他，他不必为你的倾诉而负责，那么，他就更容易做个好听众。他会越来越习惯于倾听。他还会惊喜地意识到，倾听，是个“双赢”的过程——它既可帮助男人忘记压力，又能为配偶带来满足。

要是男人压力过大，就会进入他的自我天地，在“洞穴”里养精蓄锐。他也通过某些转移注意力的手段，比如阅读、游玩、运动等，早日摆脱压力，从“洞穴”里走出。金星人要知道，火星星人进入“洞穴”，并不意味着是故意疏远她，或不再像过去那样爱她。这不过是火星星人对抗压力的一种方式。有了这样的认识，金星人就会心平气和，给对方更多的认可和接受。她知道，火星星人是在自我“修炼”，排解压力。因此，金星人倾诉时，即使火星星人看上去神不守舍，心事重重，她也不至于心生怨恨，怒气冲冲。她会恰到好处地中止谈话，不声不响，等待“神游”天外的火星星人归来，将注意力再度放到她身上，接续起短暂中断的“倾吐”与“倾听”的互动过程。金星人应当以温顺的、柔情的方式，提醒对方关心自己，倾听自己的感受。这可以使火星星人感到轻松，没有负担，心甘情愿地当好她的听众。

金星人学到了什么

当火星星人被他的问题牢牢控制，被迫进入“洞穴”时，金星人也不可小题大做，认为对方故意难为自己。她也不会庸人自扰，以为这是火星星人不再爱她，对她开始疏远的征兆。金星人心明眼亮地看到，火星星人正在经受不小的压力。

男人进入“洞穴”，女人滔滔不绝(6)

此时，金星人滔滔不绝，火星星人却容易走神。既然不适合和火星星人交流，做亲密无间的谈话，她就会礼貌地停止交流，站在原地，等待火星星人注意自己，接着继续谈话。她知道，有时候，让火星星人给予全部的注意是很困难的。金星人发现，以宽松、理解的态度请求关注，火星星人就会乐于调整注意力，再次倾听。

火星星人完全不在状态，金星人也不会产生误解，以为对方不再关心自己。她知道此时不适合谈话，所以，她会找其他密友倾诉感受。她也会参加娱乐活动，或者外出购物。她给了火星星人喘息之机，给了火星星人爱、认可和接受。对此，火星星人不会熟视无睹。果不其然，没多久，金星人就惊喜地看到：心怀感激的火星星人，急不可待地走出“洞穴”，要与自己紧紧拥抱，而且他动作敏捷，春风满面，！

怎样激励你的异性公民(1)

走到一起的几个世纪以前，火星星人和金星人天各一方。他们快乐地生活在各自的世界里。终于有一天，一切都变了模样。在自己的星球上，他们安然无恙地生活，突然感到不适，郁闷而难过起来，一种难以言喻的莫大的孤独感，使他们最终走到一起。

今天，了解这种由“分”而“聚”的转变的秘密，有助于更深入地认识男人和女人。至少你应该懂得，在激发情感的方式上，男人和女人各不相同。这能使你准备得更充分，为伴侣提供更多的支持，更大的帮助。同样的道理，你面临困境，伴侣也会不失时机，随时献上他（她）的爱，他（她）的柔情蜜意。现在，让我们驾乘“时光返回器”，回到久远的过去，目击当时真实的景象。

火星人人情绪低落时，就会离开各自的城市，纷纷进入“洞穴”，躲在里面，久久不出。直到有一天，通过“射电望远镜”，一个火星人人眼前一亮——他看见了美丽的金星人人。他惊喜万分，把镜中景象与其他火星人人分享。金星人人动人的形象，让火星人心潮澎湃，倍感鼓舞！他们忧伤而落寞的心绪，不可思议地消失了。火星人人一下子就感觉到，金星人人需要他们！于是，火星人人纷纷地走出“洞穴”，开始建立“太空船舰队”，风驰电掣地飞向金星。

金星人人苦恼之际，为快乐起见，就会频繁走动，不停交往，倾诉各自的问题。但这似乎没有奏效，消极感受依然存在，久居不去。直到有一天，直觉告诉金星人人，她们不久就会得到外星球支援。一个强壮而神奇的物种——火星人人，将穿越茫茫宇宙空间，给她们带来最美好的礼物——“爱”、“服务”和“支持”。感觉自己为火星人人所珍视，这让金星人人无比振奋。她们想象着即将到来的快乐，心头的阴云瞬间散尽！她们伸开双臂，愉快地迎接火星人的到来。

男人感到鼓舞，产生力量，是在他觉得为女人所需要的时候。

女人感到鼓舞，产生力量，是在她觉得为男人所珍爱的时候

金星人和火星人人能走到一起，彼此相互吸引，是最大的秘密。迄今为止，这个秘密仍然适用。男人感到自己有足够的吸引力，为女人所需要，就会精神振奋，浑身充满活力。相反，男人觉得不受重视，在女人的眼里无关紧要，就会变得消极而被动，缺乏奋斗的力量。随着时间流逝，他的心情越来越坏，给女人的爱一天比一天少。从另一方面说，作为女人，假如你信任他，他就能满足你的需要。他对你心怀感激，精神大振，迅速积聚起无穷的力量，给你更多的关爱。

就像金星人人那样，女人觉得男人珍爱自己，就会欢心鼓舞，神清气爽，精力充沛。

相反，她感觉不受重视，男人对她缺少爱意，她就会无比失落。接下来，她将自己的责任视为负担，她因付出太多，开始感觉失落和厌倦。换句话说，女人渴望男人的关心和尊重。惟有如此，她才感到满足，才会心甘情愿，为男人付出得更多。

当男人爱上女人的时候

当男人爱上女人的时候，类似于火星星人初次发现金星人的情形。当初，火星星人躲在“洞穴”里，对于心情不佳的原因，他百思不得其解。于是，他开始利用“射电望远镜”，漫无目的地“扫描”浩瀚的太空。忽然，他仿佛遭到了电击——振奋人心的时刻来到了！透过望远镜，他瞥见了她——一个美丽、优雅，令他浑身震颤的形象。

他发现了金星人。顷刻间，他的身体像燃烧的火苗。在他的生命中，他第一次被另一个人深深吸引。这是何等震撼而惊人的一瞥！他的生活，被赋予了新的意义。他的烦躁，他的不安，他的沮丧，转眼间没了踪影！

火星人的骨子里，有着“弱肉强食”的哲学观——“我要赢得胜利！我不在乎别人的失败！”这种哲学观存在，是无庸置疑的事实。在久远的过去，每一个火星星人，都是独立生存的物种，以自我为中心。所以，上述哲学观，对于他们的生存是有意义的。它延续了几个世纪，屡试不爽。不过，“世易时移”，而今，火星星人需要做出改变，“自我中心”主义不再适用。热恋中的火星星人，希望金星人节节胜利，赢得的和他一样多。

今天，在许多竞技类运动中，也可看到火星星人竞争原则的延伸。例如，在网球比赛中，男人心里想的是：“我不但要赢得胜利，打败对方——哪怕对方是我最好的朋友，而且最好打得他丢盔卸甲，一蹶不振！我渴望所向披靡，它使我快乐无比。我

也知道，我的朋友因为失败心灰意冷，可我管不了那么多！”

火星人的这种心态，在人生的某些阶段，有其积极的意义。但是，这种“你死我活”的竞争原则，在成年男女的交往中，就未必行得通了。男人应该想到，以牺牲伴侣的快乐为代价，只为满足自我需求，他和对方都会感到失落，产生冲突。理想的情感关系的秘诀，其实是“双赢”——双方都可体验到“赢”的快感。

差异，是一种诱惑

第一个火星人陷入爱河时，就着手为其他火星人兄弟制造“射电望远镜”。很快，他们通过望远镜，都摆脱了沮丧的情绪。他们深爱着金星人，他们更多地关注对方，如同关注他们自己。

神奇而美丽的金星人，在火星人眼里，有着难以言喻的魔力。金星人独特的一面，尤其深深地吸引住火星人。通常说来，火星人刚强，金星人柔弱。火星人有棱有角，金星人圆润可爱。火星人偏冷，金星人偏暖。它们之间的差别，形成完美而奇特的互补性。

怎样激励你的异性公民(2)

金星人以特有的语言，清晰而明确地向火星人暗示：“我需要你！你的力量，你的才能，可以使我感到满足，填补我内心的空虚。到我这里来吧，让我们幸福地生活在一起！”这是爱的邀请，让火星人振奋。金星人的激励，令火星人喜悦。

在地球上，大多数女人天生就知道，怎样传达爱的信息。在交往之初，金星人就懂得，如何不失时机地眼波流转，“柔情一瞥”，深情地暗示对方：“你是能使我快乐的人！”这样的暗示委婉而睿智。对方相应地做出回应，就宣告了爱情的到来。

聪明的女人，知道如何鼓励男人走近自己。她能使男人克服恐惧，充满力量，快乐地和她的交往。遗憾的是，在交往中出现矛盾时，女人就忘记了重要的信息：她的暗示，她的鼓励，对于男人，仍有着金子般的意义。她往往“拒绝”将信息传递给男人，由此让自己大吃苦头。

无论怎样，金星人独特的性情和气度，在火星人的眼里，绝对是一种美，一种奇迹。他决心在金星上展示自我的另一面，以便赢得金星人的芳心。火星人的竞争原则，前所未有地发生了变化——他不再满足于打败对手，不再以既得利益为终极目标。他想让力量、技术、才能派上更大用场，为他人更好地效劳，尤其是为金星人效劳。他有了新的哲学观——“双赢”的哲学。他渴望构筑起一个崭新的世界。在这个世界里，人们既关心自己，也关心他人。

爱，使火星人产生动力

从这一刻起，火星人就着手组建一支“太空船舰队”。所有的火星人，都要穿越茫茫宇宙，与金星人会合，彼此生活在一起，一心一意地照顾对方。过去，金星人从未感觉这样富有活力，只不过是“一见钟情”，在火星人的个人历史上，就第一次有了利他主义的感受！

恋爱中的男人，不也是这样吗？他立志成为最好的男人，成为女人眼中的强者。爱，让他的心灵开放，让他的心胸宽广。他坚信自己的潜力，他要展示他的强大，要不遗余力地证明自己。即使屡次碰壁，碰得头破血流，他也在所不惜。

陷入爱情中的男人，关心女人如同关心自己。他突然摆脱长久的束缚，不再把自我利益奉为圭臬，看得至高无上。他要为爱人尽可能多做奉献，而不再满足于一己私利。要让伴侣体验到最大的满足，宁愿为此经受更多的考验。在内心深处，他无数

次地对女人说：“惟有你的幸福，才能使我快乐！”有了这样的信念，男人才不惧艰难困苦，因为他拥有的是更高的目标，更大的理想，更强的力量。

只有获得机会，以证明他的巨大潜力的时候，男人才会展示出最好的一面。当他觉得与成功无缘的时候，他就会故态复萌，恢复旧有的自私的状态。

年轻的时候，在男人遇见心爱的女人之前，仅仅满足于为自己服务和效劳。可是，自从女人成为他生命的一部分，他就像变了一个人。他不再局限于自我满足，这不再是快乐的全部内涵。女人真挚的爱，无私的爱，最能激发他的肾上腺素。他的胸怀更为洒脱，他的心灵更加开放，他的付出和奉献，到了忘我的程度。他一改往日的惰性，走出自我的桎梏，他要为他的女人（包括其他更多的人）而付出。

男人在付出爱的同时，也渴望得到爱。男人最大的问题之一，是不知道二者之间的关联。多年前的景象历历在目——他极少看到，他的父亲以必要的付出和给予，让他的母亲心满意足。因此，他不知男人满足感的来源之一，正是通过爱的给予而实现。一旦他的情感陷入困境，就会沮丧地进入“洞穴”。他拒绝给予女人爱，对女人不管不问。

这时候，他苦恼而消沉，宁可远离伴侣，拒绝亲密，“洞穴”才是洞天福地。他也免不了扪心自问：“为什么会这样，为什么我如此困扰，不得解脱？”他没有意识到，他不再关心女人，是误以为女人不再需要他。如果对方给予他足够的信任，重视他的价值，他就会告别烦恼，走出“洞穴”，再次充满活力！

男人觉得女人不需要他，就会陷入一无所用的痛苦。这对于他而言，不啻是一种“慢性死亡”。

也可以这样说，在女人的生命里，男人不只渴望占有“一席之地”，他更要成为女

人生命的全部，要与女人合而为一，否则他会觉得自己与“酒囊饭袋”，“行尸走肉”无异，简直一钱不值——这正是利他主义带来的崭新的进取心。换言之，一无所用的感觉，对男人而言，无疑等同于“慢性死亡”。

当女人爱上男人的时候

当女人爱上男人时，类似于金星人渴望火星星人走近她的情形。她最大的梦想，就是看到“太空船舰队”着陆，紧接着，火星星人从太空舱走出。她张开双臂，满心欢喜地迎上前去。

火星星人身体强壮，体贴而忠诚，而且为人自负，热爱竞争，喜欢打拼。他拒绝别人的教导和改造，信奉自给自足。他要成为他人眼中的强者而不是弱者。

金星人的美丽和修养，让火星星人忘情。他的观念受到不小的冲击，他真诚地渴望为对方付出。在火星星人看来，不为金星人服务，他的力量和才能，就会变得一无是处。他要取悦金星人，满足对方的要求。上帝感动于他的意志，赋予了他更多的灵感 and 智慧，使他终将理想变作现实——这是一个伟大的奇迹！

怎样激励你的异性公民(3)

火星人的出现，让其他金星人也看到了希望，告别了沮丧。火星星人无私的帮助，使金星人心怀感激。过去，她们一直与孤独和寂寞为伴。要摆脱不幸的状态，她们需要感受到火星星人无保留的爱。

不过，大多数男人没有意识到，从他们那里得到有力支持，对于女人多么重要！女人的需要可以满足，她就会非常幸福。女人烦恼了，困惑了，失望了，她最需要有人陪伴，聆听她的倾诉。只有这样，她才不会痛苦和孤独。没有男人的爱、关心和

体贴，女人就可能觉得“活受罪”。

体贴、理解、认可、关心，对于女人摆脱烦恼，感受到支持大有帮助，男人常常没有意识到。在男人看来，烦恼时最好选择独处。因此，作为女人，你要给男人暗示和鼓励，让对方理解自己。要让他更多地支持你，关心你，理解你。你要铭记：男人和你不同，他来自火星。火星人的直觉告诉他，要是心烦意乱，最好把自己“封闭”起来，冥思苦索。因此，他发觉你情绪不好，出于重视和尊重，宁可让你独处。他担心与你呆在一起，不合时宜地干扰你，只会使局面变得更糟。仅凭他的直觉，他永远领会不到，对于你来说，与别人谈谈心里话，将带给你舒心的感觉。你恨不能大声疾呼：“不要走开！请你听听我的肺腑之言。我的感受需要分享，我无法独自承担！没有你陪在身边，我难过、悲哀而凄凉。”

男人听到你的请求，就不再像过去那样淡漠而疏远。他会使尽浑身解数，倾听你的感受，满足你的需要。此时，你的猜疑，你的忧虑，就会烟消云散，一扫而空！此时，作为女人，你觉得全身舒适，无比快乐。此时，你给予的少，而接受的多，却心安理得——毕竟，这是你应得的结果，你喜欢这样的感觉！

作为女人，她觉得配得上男人的爱，必然会觉得全身舒适，无比快乐——此时，她不必不停地付出，以换取男人的爱；此时，她给予的少，而接受的多，却可以心安理得。毕竟，这是她应得的结果！

给予太多，令人疲惫

通常，只要吐出心中“块垒”，金星人心灵的世界，就会阴霾散尽，雨过天晴。在倾吐心扉之际，她会清晰地意识到，究竟什么让她不安而苦恼。她厌倦了一味付出，却很少得到回报。她为伴侣殚精竭虑，无私奉献，结果到头来，却连倾诉对象

也找不到，心里能不产生怨恨吗？难道她不想放飞心灵、尽情翱翔吗？她不想对方对她钟爱有加、体贴入微吗？然而，一直以来，家里家外的事务，像一条粗大的锁链，把她束缚得结结实实，动弹不得。她渴望自由，找回昔日的自我。她渴望与众不同，拥有原本属于她的一切。她不愿再像过去那样，只为男人而活，成为永远的“殉道者”——那会让她抱恨终生，死不瞑目！于是有一天，她感到被男人严重伤害，所有的委屈，所有的积怨，霎时间爆发开来，犹如山崩海啸，不可阻挡。

一般说来，金星人有其特有的人生哲学观——“输/赢哲学”。言下之意，是“只有我输，你才能赢”，或者，“只要我输，你就能赢。”潜台词就是：“为了你，我愿意做出牺牲。”她认为只有这样，只有人与人彼此关心与爱护，世界才会充满爱与和谐，才会温情而美好。可是，几个世纪以来，始终如一、不计回报的付出，终于让金星人厌倦。她厌倦了不计代价地自我牺牲，决定改弦更张，接受爱的“双赢”的哲学观。

同样，在今天的地球上，女人沿袭了金星人的感觉。她渴望休息，向往自由，需要找回自我。要实现这一切，她需要男人的帮助、关心和支持，她的生活和命运，将由此出现转机！于是，他们各自走到生命中重要的阶段——金星人幻想怎样获得，火星人在急于给予。

男人和女人成熟时，自然也会出现类似的情形——年轻的时候，女人乐于奉献和牺牲，苦心孤诣地塑造完美形象，以便满足伴侣的需要。而男人则拼命为自己打算，极少想过他人的需要。到了成熟季节，女人突然意识到，为了取悦对方，她做出了太多的牺牲，付出了太大的代价。

成熟的男人则会意识到，他不该只顾着自己，他要为心爱的女人效劳。一个成熟的男人，在实现自我需要的同时，更想成为慷慨的给予者。一个成熟的女人，在满足

男人需要的同时，更渴望对方给予回报。

女人，你要放弃抱怨

女人察觉自己付出得过多，就会抱怨无快乐而言。她认为自己不幸福，是男人造成的。她付出的多，得到的少，这对她既不公平，也不合理。

不过，光是抱怨无济于事，关键在于改变不利局面。作为女人，你不该动辄发怒，抱怨男人给予的太少。对于情感关系的紧张或不幸，你也负有责任。如果你付出得太多，就没理由归咎于男人。同样，男人也不要抱怨女人态度消极，缺少宽容。

理解、信任、体贴、接受、支持的态度，才是解决问题的根本。抱怨无济于事。男人应当关注女人的需要。即便没有提出请求，你也要为她付出，让她心安理得。要为她做各种琐细小事，展示你的关心。还要经常倾听她的心声，这样，她就更加信任你，向你敞开心扉，给你更多的爱。

女人要正视男人的缺点，接受他不完美这个事实。尤其在他让你失望时，更不可意气用事。实际上，他可以做得更好。这需要他本人的努力，也取决于你的信任。即使暂时不能让你满意，也要给他更多的机会。对于男人的付出，你要表示感激，还要鼓励他继续给予，再接再厉。只有这样，他才能信心百倍，为你更多地付出。你要正视男人的缺点和不足，不要无休止地抱怨和责备。你还要有心理准备，不要期待一旦付出，就会立竿见影地得到回报。

怎样激励你的异性公民(4)

为你的付出设定“底线”

作为女人，还要了解自己的限度，不要让你的付出超过你的负荷。为你的付出设定“底线”，可以使你的心理感到平衡，不至于对男人产生怨恨。你要让你们爱情的分数持平，而不是以过量付出，使你的得分远远超过对方。

不妨看一个例子：吉姆时年39岁，妻子苏珊41岁。他们找我咨询时，苏珊正有离婚之念。苏珊向我抱怨说，结婚12年来，她为丈夫付出得太多，得到的却少得可怜。在她看来，吉姆简直“不可救药”。她控诉这个男人“懒惰”、“自私”、“霸道”，浑身找不到一点儿浪漫气息。苏珊作为女人，已是仁至义尽，不该再为对方白白地效劳。她也无意让吉姆继续“坐享其成”。除了离开，她已没有别的选择。

见情感出现危机，吉姆心有不甘，决心让妻子回心转意。他劝说妻子接受我的治疗。对于治疗的效果，苏珊起初将信将疑。事实却证明了一切——6个月后，他们的情感关系，发生了显著而可喜的变化。在我的指导下，他们完成了3个治疗步骤，大受其益。如今，他们幸福地生活在一起，还生有3个可爱的孩子。

第1步：获得动力

我郑重而严肃地告诉吉姆：在他妻子的心里，积聚起的是12年的怨恨。要是不想让家庭归于破裂，就必须经常倾听妻子的倾诉，了解其真实的感受。只有这样，婚姻才会再度焕发生机。接下来，在6个月的治疗过程中，我鼓励苏珊袒露心扉，让丈夫体验她的感受，帮助她获得动力，扭转消极心态——在3个治疗步骤中，这是最难的一步。在我的提醒和指导下，吉姆终于静下心，致力于做妻子的听众。他要确切地知道：他有哪些缺点和不足？究竟什么地方做得不好？为什么没有满足妻子的愿望和要求？在此过程中，他的心灵大为震动，也深受启发。他知道必须做出改变，才能使婚姻重现生机。

对于苏珊来说，要使婚姻产生激情，让昔日的爱情延续，就需要开诚布公地畅谈，让丈夫知道她的感觉，唤起丈夫的理解和共鸣。在此之后，她就可以和丈夫一道，接受下一步治疗——承担责任。

第2步：承担责任

吉姆需要承担起他的责任——他没有认真地倾听，满足妻子的需要，在妻子的眼中，他成了可有可无的人。苏珊也要承担责任，因为她没有为她的付出设定“底线”，由此让吉姆对自己造成伤害。所谓“底线”，就是不该一味地付出，应当适可而止。她理应为她的付出、她的宽容、她的忍耐的程度规定范围。譬如说，她不可再像过去那样，任由吉姆恣意喊叫，大发牢骚，故意和她“唱反调”，忽略和漠视她的感受。

苏珊学会了逐渐承担责任。她知道自己应当设定“底线”，而非一味付出。理解这一事实，对于消除积怨至关重要。她不再把责任全部归咎于对方。在我的鼓励和建议下，他们开始学习互相支持的方法。他们尊重彼此（尤其是苏珊）设定的“底线”。

第3步：练习和实践

吉姆应当尊重苏珊设定的“底线”。他和妻子都要知道，如何在尊重对方的前提下，表达各自真实的感受。另外，他们接受了一个基本事实：他们都可能犯错误，因此，要学会宽容和理解。我反复提醒他们：在情感关系的练习与实践过程中，产生错误是必然的，也是容许的。这就使他们有了心灵的“安全网”，而不必过于唯唯诺诺，谨小慎微——这种心理“保险”，对于“磨合”情感关系大有必要。他们一边接受我的指导，一边进行下面的练习和实践——

·苏珊说：“我不喜欢你那样讲话。不要对我大喊大叫，否则我就离开房间！”在“一气之下”，迅速离开房间以后，苏珊就给了丈夫“下马威”。以后，她再也不必发出警告，径直接出门就是了。

·假如吉姆提出某种要求，而苏珊不愿听命，她可以说：“不行，我现在需要休息！”或者，“不，我今天太忙了！”苏珊很快发觉，丈夫开始关注起自己，因为他能够理解，妻子有时多么忙碌，多么疲倦！

·苏珊对吉姆说，她希望外出度假，而吉姆说自己工作很忙。于是，苏珊决定一个人去。结果，突然间，吉姆就改变日程安排，要陪同妻子一同外出。

·当苏珊向丈夫吐露心事时，吉姆经常打岔，苏珊说：“我还没有说完呢！你耐心一点儿，先听我把话说完，好不好？”她的话很有效果，吉姆开始聚精会神，专注地倾听。他不再像过去那样，随时打断苏珊的倾诉。

·苏珊最难以做到的事情，就是向丈夫提出请求，得到理想中的反馈。苏珊对我说：“我为他做了一切，即使没有功劳，还有苦劳呢！难道他没有看到这些吗？我为什么要主动提出请求？对于我的愿望和需求，他怎么可以视而不见？”我向苏珊解释说，让丈夫对她的需求了如指掌，这是不现实的想法，也是婚姻出现问题的主要原因。她应当经常提醒丈夫，关心自己点滴的需求，丈夫负起责任，满足自己迫切的愿望。

·吉姆面临的最困难、最艰巨的挑战，就是接受妻子的改变，尊重妻子的需求。他不能要求妻子一成不变，永远像刚刚结婚时那样。他意识到，让苏珊为付出设定“底线”并非易事，就如同他难以做出调整，适应妻子的变化一样。在按照想法行事的同时，他必须尊重苏珊的心理感受，不能超越妻子设定的“底线”。他知道，只要

更多地练习和实践，积极适应苏珊的改变，尊重妻子的愿望，满足妻子的要求，两个人就可以和谐、融洽地相处。

怎样激励你的异性公民(5)

女人为她的付出设定“底线”，绝对是一种明智的抉择。这使得男人更加理解她，也更有动力为女人付出。他开始置疑既往行为模式的有效性，不得不做出调整 and 改变，以便适应女人的变化。总体而言，女人都要意识到，要真正得到男人的爱，就必须设定“底线”，不可一味地付出。当然，在此过程中，她也能学会原谅伴侣的错误。她会探索更好的方式，得到更多的支持。在不断成功的过程中，她的心理包袱逐渐减轻，脸上浮现更多的笑容，这意味着理想婚姻关系的开始。

接受他的付出

显而易见，刚刚学习设定“底线”时，女人可能小心翼翼，趑趄不前。她害怕丈夫不适应自己的变化。她害怕要求太多，因而遭到拒绝、批评乃至抛弃。在女人潜意识当中，可能存在某种错误观念——她没有资格要求得太多。这样的心态，通常形成于孩童时期，并在成长中不断强化和巩固。小时候，她经常压抑真实的感受，隐藏内心的需要和愿望。

女人很容易自怨自艾，觉得不值得被人所爱。这种消极心理，极易使女人受到彻头彻尾的伤害。孩童时期，要是女人目睹“情感虐待”的情形，甚至身受其害，更容易产生“一年被蛇咬，十年怕井绳”的畏惧心。女人固然知道，被人所爱是莫大的幸福，但她却无力承受。强烈的自卑主宰她的心灵。她怀疑自己存在的价值，她提心吊胆，惟恐得罪心爱的男人。她不敢主动提出请求，让对方带给自己满足感。

因为害怕难以得到支持，女人下意识地拒绝男人的付出。她经常不自觉地漫天想象，想象自己天生是“可怜虫”，没有资格从爱人那里看到希望。为避免受到伤害，她下意识地拒绝对方的爱情与付出。这时候，男人得到的信息，却是女人不信任他。他觉得力所不及，不能满足女人的需要，才遭到拒绝，他由此变得心灰意冷，情感也变得疏远起来。这是多么不幸的误会！多疑和绝望的心理，常使女人“退避三舍”，无视正当、合理的需要。或者说，她每每不自觉地发力，把丈夫的爱一举扼杀。她不相信对方能够支持她，满足她，让早年的情感创伤得以愈合。可是，具有讽刺意味的是，男人生机再现，倍感鼓舞，完全出自女人的信任和召唤。作为男人，他觉得自己“有也可，无也可”，与“鸡肋”无异，就会极为失望和沮丧，忍不住离你而去，逃之夭夭！

但是，恰恰是男人的逃避，使女人错误地做出结论，以为是她的需要所致，才使男人疏远起来。而实际上，正是女人的悲观、绝望、猜疑，才导致了不幸的结局！

女人没有意识到，在某种意义上，男人非但不是勇敢者，而且，他可能羞涩和怯懦。因此，你必须做出鼓励之态，给男人或委婉、或直率的提醒，让男人受到激励，感到振奋和鼓舞。你要让男人体验到自身的强大。要适时地、主动地发出请求，让男人张开双臂。要投入男人温暖的怀抱，得到支持和力量。要以恰当的方式，让男人感觉他可以做到最好。只有这样，男人才会雄心顿起，精神抖擞，力量无穷！

换言之，面对你的男人，你要在“需要”和“不需要”之间，做出明智的甄别和选择——对于男人而言，你需要他，就是对他的信任、认可和接受。他将不胜喜悦地走近你，拥抱你，而不是疏远和逃避。相反，不被需要的感觉，使男人沮丧和屈辱。除了与你保持距离，他没有别的选择。他无法接受不被重视的感觉，他痛恨遭

到拒绝的处境。

对于女人来说，对方一旦疏远，她就会困惑而失望，被人抛弃的感觉油然而生，让她伤心欲绝。哪怕男人以最轻微的方式，传达出想逃避的信息，也会对女人造成重创——这是女人的错误信念作祟的结果！她以为自己没有价值，不配得到别人的爱。

女人：你受之无愧

其实，几个世纪以来，金星人一直怀有这样的恐惧。她担心自己的存在，没有多少价值。为此，她不断地做出“补偿”。她采取的方式，就是更多考虑到对方的需要，宁可让自己任劳任怨，含辛茹苦；她一再地付出，不停地给予。遗憾的是，她从未体验到对方的回报。她咬紧牙关，一再忍耐，继续付出。就这样，好几个世纪过去了，终于有一天，她清醒地察觉到，她其实值得男人的爱，有资格获得对方的支持。她的存在，有着不可替代的巨大价值。

她的自我意识由此建立起来。痛定思痛，她决心终止只是给予，却不计回报的局面。她充分地意识到，人人都有爱的权利，人人都值得被爱。在爱的给予与接受之间，起码应当大致平衡。考虑到自己的付出，对于男人的爱和付出，她受之无愧！

正因为金星人的观念大有转变，在地球上，当一个小女孩感觉到，她的母亲因得到爱而幸福时，她自己也心中有数。她自然而然地想到：“我也有资格享受别人的爱。”果然，她慢慢长大成人，就容易克服金星人一味付出的心态。她觉得自己和母亲没有多少不同。她应当像母亲那样，坦然、果断、勇敢地表达内心的渴望。母亲是她的“角色榜样”，她从母亲那里学到了必备的经验，能够开诚布公，请求丈夫给予爱和支持。

不过，金星人或许没有“角色榜样”，她用了几千年的时间，才摆脱了一味付出的心理。她逐渐地了解到，人人都有资格得到回报，她也同样如此。这是神奇的时刻，此时，火星人也经历了彻底的转变，正在组建“太空船舰队”，要给她更多的爱。

怎样激励你的异性公民(6)

金星人“预备”，火星入“就位”

女人意识到，她值得被爱，就会快乐地伸开双臂，迎接男人的“回归”，接受男人的效劳。譬如说，在10多年的婚姻中，女人始终扮演“奉献者”乃至“牺牲者”的角色。终于有一天，她回过神来，惊异地想到：“我付出了那么多，可你为我做了什么呢？该是你好好地补偿我的时候了！”她的确是这样想的，却不自觉地关上心灵的大门，不给丈夫回报的机会！因为她觉得，“我给你的太多，而你却始终忽视我！你本来是有机遇的，可你错过了，让机会——溜走了！我可以从你那里得到很多，实际上，我却一无所获，叫我如何信任你呢？我太累了，该做的都做了，还能给你什么呢？我不会让你再次伤害我，宁可你离我远一点儿！”

既然女人可能产生这样的心理，所以，我希望女人知道：你没有必要给予丈夫太多，将自己置于纯粹的“家庭保姆”的地位！当然，你的动机可能无可挑剔，你渴望以实际行动，获得完美的情感关系，但你没必要牺牲太多，所谓“过犹不及”。其实，与其过多地给予，还不如有所保留！这样的话，男人反而会更多地支持你！这似乎是悖论，却是事实。女人长久地、超负荷地付出，只会蒙蔽丈夫的双眼——他坐享其成，却无法感受到，你究竟有怎样的需要！

当她醒来时，突然回想起自己的需要。他也醒来了，想要更多地付出，以满足对方

的需要。

有一天，女人终归会从梦中醒来，意识到自己的需要。这时，男人同样如梦初醒，决心为女人多做一些。他要摆脱犹豫、消极、被动的状态。他要行动起来，针对女人的需要，适时、适当地做出调整。女人不再过多地给予，觉得理应得到回报时，男人就会走出“洞穴”。也就是说，此时，火星人再次组建“太空船舰队”，回到金星人身边，尽其所能地为对方带来快乐和幸福。

毋庸置疑，要使男人给予自己更多，你就需要花上一定的时间，不断地提醒对方。对于女人来说，你采取的最重要的步骤，就是让男人意识到，一直以来，他忽略了你的需要，所以有必要做出改变，带来积极的结果。

通常说来，长时间置身“洞穴”的男人，难以体验到幸福的感觉。这时候，他渴望生活中多一些温情，多一些浪漫，而你会不失时机地伸出双臂，欢迎男人走出“洞穴”。于是，爱的坚冰开始融化，你们的婚姻，又多了不少浪漫的感觉。尽管你们曾经失去很多，但“亡羊补牢，犹未为晚”，经过一段时间的“自我治疗”，一切积怨和不快，都会烟消云散（在第十一章里，我将提供相关的治疗技巧）。

在相当多的情况下，情感关系的一方做出积极改变，另一方也会跟着改变。“配合”和“合作”无所不在。这似乎是神奇的，却很容易理解。这就好比学生有了问题，只要举手请教，老师就会出现在他跟前。同样，当老师提问问题时，就会听到学生给出回答。男人和女人之间的关系，不也是如此么——女人向男人示爱，男人就会做出回应。女人无动于衷，男人就会不理不睬。女人做好接纳的准备，男人就会做出给予的姿态。

男人：投桃报李

男人最大的恐惧之一，就是他还不够好，或者是能力不济，不能满足女人的需要。他害怕女人小看自己，他无力驱除这种天然的恐惧感。正因为这样，他不断“修炼”，发奋图强，把更多的时间和精力，用在力量和能力的储备上。“成功”、“成就”和“效率”，在男人的生活中，往往是最重要的方面。有时候，男人胆战心惊地觉得，女人对他毫不在意，他的心里极不是滋味。他也不想当着女人的面，表达他的爱意和温情。

男人最深处的恐惧，就是他还不够好，或者是能力不济，不能满足女人的需要。

正像女人害怕接受一样，男人害怕给予，这成了他们永远的矛盾。在火星人的词典里，给予，就意味着风险，意味着随时碰壁，遭到拒绝。一旦“不幸言中”，火星星人就会痛心疾首，心灰意懒，甚至破罐破摔。同样，在男人的潜意识里，有着一种错误的观念：他还不够好，他远远谈不上出色。这种感觉，往往形成于孩童时期。人生道路上的种种挫折，使得他的观念不断强化。男人的表现得到肯定，自然会欢欣鼓舞，若是他的女人不在乎他，他就可能自轻自贱，斗志全无。

正像女人害怕接受一样，男人却害怕给予，这是一对永恒的矛盾。

和女人一样，男人也会妄自菲薄，下意识地自我贬抑。这使得他极容易受到伤害，敏感而脆弱的心灵不停地滴血。长此以往，对于一切失败的可能性，他都会产生莫大的恐惧。面对女人，即便灵魂深处渴望给予爱，却由于害怕碰壁和失败，宁可放弃任何尝试。他担心自己没有任何出众之处，甚至还谈不上及格，因此，他拒绝任何冒险性的付出，担心不必要地遭到拒绝。

实际上，男人越是在乎女人，就越是担心失败，恐惧感跟着“水涨船高”。于是，他的给予越来越少。为避免失败，他打开自己的词典，抠掉了“给予”两个字——

对于最想给予的对象，他的女人，他真正关闭了心灵的大门！

另外，男人缺乏安全感，也会自作聪明地自我补偿——除了本人以外，他不再关心任何人。他的心态，其实是“防卫性”心理反应。他总是提醒自己：“随便他们怎样想，我才不在乎呢？”出于这样的原因，火星人拒绝考虑金星人的感受，拒绝给对方更多的、必要的关心。

怎样激励你的异性公民(7)

他当然是出色的，也有足够的能力为女人付出。实际上，他不仅是合格的，而且十分出色。他有能力成为最好的给予者。后来，他发现了金星人。他们生活在一起时，他以实际行动证明他的价值。这使他培养起更多自尊、自爱的感觉。站在成功者的立场上，他开始回忆过去。他像哲人那样，开创性地做出总结：在女人跟前，他本不该那样害怕“碰钉子”，即使失败也没什么大不了。失败，乃是成功之母，是必经的阶段。每一次失败，每一个错误，都是一门有益的课程，都在推动他更快地达到目标。而且，他清楚地意识到，他一点儿也不比别人差。他本该坦然地为女人付出，他没必要十全十美，让自己显得无所不能，无所不知。他只要勤勤恳恳，不惧困难与挫折，做好一切分内的事情，这就足够了。

犯错误不是坏事

男人要学会给予女人更多，关键的一步，就是知道错误和失败并不可怕。而且，他也没有必要无所不能。

有位女士对我说，她和男友交往多年，但对方从来不提“结婚”二字。她觉得，男友看上去“自私自利”，“他从来不像我关心他那样，好好地关心我一回。”这位

女士抱怨。不过，后来有一天，这位女士偶然向男友说起：有了他的陪伴，自己感到非常幸福。她还说，尽管他们的生活处境不如意，但她多么渴望和对方在一起！结果到了第二天，男友就向她正式求婚了！

这样的情形，其实不奇怪。男人需要女人的认可和接受，渴望她的热情和鼓励。他想成为女人心中的强者，惟有这样，他才拥有足够的信心，坚信自己有资格、有能力，去在乎对方，关心对方，和女人朝夕相处。因此，女人永远不要无谓地抱怨男人，让男人觉得一无是处，能力低下。

火星人也需要爱

如前所述，女人被忽略时，内心会产生强烈的挫败感，男人同样如此！女人的怨言不绝于口，男人就会妄自菲薄，自觉是个失败者。为避免伤害，有时候，男人有意拒绝倾听——倾听的过程，可能使他如坐针毡，无地自容。他渴望成为女人心目中的“英雄好汉”。不幸的是，女人流露出的情感，却是失望，是郁闷，是懊恼，是怨恨！此时此刻，男人不禁把“失败”二字，同他自己联系在一起。他懊丧地觉得，女人的不快乐，都是他造成的。他潜藏的恐惧感，由此被激发出来。他恼恨自己“差强人意”，只想马不停蹄地逃避。今天，女人大都没有意识到，表面强大的男人，实际多么容易受到伤害，又多么需要女人的爱！爱，可以给他带来自信，使他产生“鹤立鸡群”的感觉。爱，让他前所未有地充满自信，能满足女人的一切心愿。

女人的失望和忧伤写在脸上，或溢于言表，男人就自觉是个失败者。这时候，他必然难以倾听女人的感受。

一个男人在孩童时期，有可能是幸运的。比如，他亲眼看到，父亲成功地满足了母

亲的愿望和需求。在他自己长大以后，对于同女人的沟通与交往，也会显得从容不迫，气度非凡，充满自信。他自认为也可以像父亲那样，成功地满足所爱的女人。他不怕承担分内的责任，坚信能够做到最好。他知道自己不完美，但绝对是合格的伴侣，理想的男人。他总是尽其所能，向女人表达他的爱，他的关心。他不会自我谴责，将缺点或错误放大——毕竟，既然不是也不可能成为完美的人，何苦对自己求全责备？当然，这不妨碍他竭尽全力，有所作为，尽可能接近完美。要是犯了错误，他就会及时地、勇敢地、向女人道歉。

他知道，人人都会犯错，“人非圣贤，孰能无过”，何必遮遮掩掩？他奉行“有则改之，无则加勉”，他相信女人不仅会原谅他，还可能另眼相看！让他引以为荣的父亲，当年也犯过不少错误，但父亲却始终自尊和自爱。尤其重要的是，在他的记忆里，父亲一再地得到母亲的宽容和原宥，母亲给予父亲的，是鼓励，更是信任。

不过，在成长过程中，也有相当多的男人是不幸的——父辈们提供给他，可不是成功的“角色榜样”。父母的情感关系令人沮丧，他们自然就没了赖以学习和模仿的榜样。他们是那样缺乏信心，以致于恋爱、结婚、组建家庭，始终让他疲于应付，深感头痛。他们遭遇的尴尬的情形，叫人联想起没有经过任何训练，就把大型喷气式飞机送上天空的飞行员，艰难的处境可想而知！在极其偶然的的情况下，也许能侥幸让飞机起飞，可又能飞行多久呢？一头坠落到地面上，这样的结局更有可能。即便没有机毁人亡，飞机也会伤痕累累，乃至四分五裂，再与天空无缘。

同样的道理，置身爱情中的男女，手头最好有本理想的“情感训练手册”，把它作为情感关系的指南，常备不懈地练习和实践。不然，一旦感情出了问题，无论是男人还是女人，其命运，其结局，恐怕就像坠地的飞机，不是遍体鳞伤，就是支离破碎——这决不是危言耸听。

第三部分

不同的星球，不同的语言(1)

火星人和金星人初次走到一起时，情感关系可能面临诸多问题，正如地球上的男人和女人。惟有尊重彼此的差异，才能促使他们开诚布公，坦诚相见，将问题逐一解决。感情成功者的秘密，就在于有效的沟通。

火星人和金星人初次走到一起时，情感关系可能面临诸多问题，正如地球上的男人和女人。惟有尊重彼此的差异，才能促使他们开诚布公，坦诚相见，将问题逐一解决。感情成功者的秘密，就在于有效的沟通。

值得注意的是，恰因说不同的语言，火星人和金星人必须深入地沟通和交流。遇到障碍，他们就会“移樽就教”，向翻译求助。譬如，有了矛盾和冲突，他们不急于弄清谁是谁非，也用不着吵架，更不必“诉诸武力”。他们当即拿出他们的语言词典，查寻真相，将一切问题轻松化解。千万不可小看词典的作用，它帮助火星人和金星人理解对方的语言（尤其是特殊的措辞）。在词典里，要是找不到措辞的义项，他们就会请来翻译帮忙。

火星人和金星人使用同样的文字。不过，即使他们使用相近或相似的措辞，内在的含义却各具特色。

我要声明一点：火星人和金星人的语言不同，使用的文字却是一样的。或者说，他们只是有不同的组合文字方式。有时候，即使他们使用相近或相似的措辞，内在的含义却各具特色，这就使得他们容易彼此误解。他们对此也心知肚明，因此交流出了问题，他们知道这是暂时的误解，花一点儿心思，搞清原因就是了。只要

彼此理解、信任、接受，一切自会水到渠成。而今天的我们，却很少这样做。

表达情感vs传递信息

即使在今天，我们仍旧需要翻译。地球上的男人和女人，极少恰当地处理情感关系。他们尤其离不开翻译词典，即便使用同样的措辞，其含义却各不相同。这种情况司空见惯。例如，女人说：“我觉得，你从不听我说话！”对于“从不”这个词，要是单纯从字面理解，就可能铸成大错。女人之所以用“从不”，只是表达不满的方式，决不视为一种事实。

为了充分表达情感，女人以其诗化的风格侃侃而谈。她尤其喜欢使用隐讳的语言，丰富的修辞，包括夸张、比喻、归纳等。

在表达情感方面，女人是天才的“创造者”。她尤其喜欢使用隐讳的语言，丰富的修辞，包括夸张、比喻、归纳等。这让男人吃不消，他常常照本宣科，把女人的话全盘接受下来，只字不改，就枉下结论。他误解女人话语的真实意图，于是心烦意乱，甚至勃然大怒，不再给对方好脸色看。下面列举的，都是女人容易让男人产生误解的情形，同时，男人的理解和反应，也足以让女人大为吃惊！（译者注：以下文字排列格式仅供参考，可能更适合阅读，不只为排版方便，请涂总和编辑斟酌。后文不再重复）

易被误解的10种常见抱怨

1、女人：“我们从来都没有出去玩！” 』男人：“你有没有搞错？上周我们不是刚刚出去过吗？”

2、女人：“谁都不关心我！” 』男人：“真可笑！难道我不关心你吗？”

3、女人：“我太累了，什么都不想做！”』男人：“我不是一直在帮你吗？还有什么可抱怨的！”

4、女人：“我想忘记这一切（工作上的）不幸！”』男人：“要是不喜欢你的工作，就别干了！”

5、女人：“房间怎么老是乱糟糟的？”』男人：“没你说得那么严重，只是偶尔疏于打扫罢了！”

6、女人：“谁都不听我说话！”』男人：“我现在不就在听你说话吗？”

7、女人：“做什么都不顺！”』男人：“你想说，这都是我的错，对不对？”

8、女人：“你不再爱我了！”』男人：“我当然爱你！我不正在陪着你吗？”

9、女人：“我们哪一次不是匆匆忙忙的？”』男人：“你说错了！上个星期五，我们不是很宽松吗？”

10、女人：“我渴望更多的浪漫。”』男人：“你是说我不浪漫吗？”

语言是思想的载体，是传播信息的手段。不过，语言的真实性和精确性，随时可能大打折扣，尤其是“嫁接”了过多情感因素时。在这一点上，女人似乎更有同感。所以，倘若不分青红皂白，光从字面理解女人的话，你就可能因误判而吃亏。男人和女人之间吵架，常因后者一句不经意的话引起，就是这个道理。古往今来，男女之间言语的误解，带来了多少困惑，多少不幸！悲剧却一再上演，可谓“滑天下之大稽”！

在情感交往中，女人最多的抱怨之一，就是：“我觉得没人听我说话。”即便是这

句话本身，也会为男人所误解！

男人和女人在交往中，女人最常见的抱怨恐怕是：“你没在听我说话！”一听这话，男人就会“疾不旋踵”，马上产生误解，女人有时也会说：“谁都不听我说话。”女人话音刚落，男人就恼火起来：“简直是胡说！我不是一直在听你说话吗？我还可以把你的话重复一遍呢！”

其实，问题还是出在男人身上，他常常误解女人的意思。怎样恰当、准确地翻译女人的话呢？事实上，女人只想提醒男人：“我觉得，你没有真正理解我的心情，关心我的感受。我的话你可能不爱听，可我必须一吐为快！我讨厌看到你漫不经心的样子。你能不能好好地听我说话？你能否对我的想法和心情感兴趣？……”

男人应该“读懂”女人的抱怨。否则就会和她发生争执。他不会做出其它任何积极、有益的反应。吵架来自误解。要多想想女人的话，不掺水分地把它们翻译过来。

不同的星球，不同的语言(2)

遗憾的是，男人不理解女人特有的表达方式。对女人的感受和想法产生误判，就会下意识地做出不恰当的反应。还是像古代的火星人学习吧，他不想因误解而无休止地吵架。他总是尽可能地避免这种情形。为此，他不惜一切代价，尽可能理解对方的意图。在倾听的过程中，如果内心产生抵触、抗拒之意，他就会警惕起来。他深怕自己胡思乱想，望文生义，于是马上查阅《火星人/金星人互译词典》，寻找正确的翻译义项。这部伟大的词典今已失传，只留下残篇断简。我将部分内容辑录下来，供你参阅。

金星人的话里话外

下面列举的，就是对上述10种抱怨的翻译和注释，包括《互译词典》的解释和你的误译。这样，你就可以理解女人言语真正的含义。

需要提醒你的是，女人喜欢采用“暗示技巧”，却要求你做出她理想中的反应。或者说，金星人情绪沮丧时，其表述笼统而含糊。但实际上，她只是渴求你的支持和帮助而已！金星人不会把想法直接说出来。她乐于使用戏剧化的语言，暗示她特殊的要求，所有的金星人都明白这些话语的含义。

这当然对你——火星人的理解力提出了挑战。通常情况下，你最好借助词典，把它们翻译出来。这样，女人的愿望和需求，才会一览无余，尽收眼底。你会恍然大悟：“啊，原来如此”，于是马上补救。恰当的反应让她喜悦无比。她能够感觉到，你不但愿意听她说心里话，而且深爱着她！

《火星人/金星人互译词典》（精选）

1、女人说：“我们从来都没有出去玩过！”

《互译词典》：“我很想出去转一转。我渴望和你到外面走一走，做做有意思的事。那会使我们感到快乐。说真的，我喜欢和你在一起，你是怎么想的呢？你愿意带我出去吃午饭吗？我们好多天没有外出了！”

你的误译：“你没有尽自己的本分，可真叫人失望！我们一起做事的机会少得可怜！原因很简单：你不但懒惰，而且不够浪漫。你这个人单调、乏味，我再也无法忍受了！”

2、女人说：“谁都不关心我！”

《互译词典》：“我今天好像被你忽略了，仿佛没我这个人。谁注意到我的存在了呢？当然，我知道你们都看见我了，可谁也不来关心我，你知道我有多失望吗？你最近很忙，工作辛苦，我很感谢你。可是有时候，对于你来说，我似乎无关紧要。你的心里只有工作，很少想到我的感受。亲爱的，抱抱我，好不好？你能不能告诉我，在你的心里，我真是不可替代的吗？”

你的误译：“我很不快乐！我渴望关心，却事与愿违。我的失望和沮丧，你是无法体会的！你何曾关心过我，考虑过我的感受？你是我的男人，爱我，是你的权利，也是你的义务！你应该觉得羞耻，因为你对我的爱越来越少！人生真是不公平，我对你激情如火，你对我却冷冷冰冰。我多么在乎你，你对我却视而不见！”

3、女人说：“我太累了，什么都不想做！”

《互译词典》：“我今天做的事情太多了！我真的需要好好地休息一下，这样我才能攒足力气，做好其它事情。我希望你能体谅我。还有，你最好抱一抱我，给我温情，给我慰藉。我想听你说，我今天表现得很好，有理由、有权利休息一下！”

你的误译：“不管什么事情，都得我来做，你却像没事人似的，四体不勤，五谷不分。你是男人，你该做得更多才对，为什么让我大包大揽？我是多么无助！我想和真正的男人生活在一起。当初选择你，是一个天大的错误！”

4、女人说：“我想忘记这一切不幸！”

《互译词典》：“我想让你知道，我热爱眼下的工作，我喜欢目前的生活。不过，我今天的压力可不轻。我喘不过气来！我想做一些事情，恢复原来的状态，这样我才能振作精神，履行我的责任。我希望你关心我的感受，了解发生了什么事。你该听听我的心里话，理解我的心情。不必告诉我怎样做，你只要清楚我承受的压力，

我就好过得多。你的倾听，能使我全身放松，明天我就会好起来，再次承担起职责，做好属于我的事情！”

你的误译：“事情如此之多，我真的不想做，却又不得不做。我真不情愿和你在一起，毫无乐趣可言！我们的结合，可能是一个错误！你让我很不满意，我多想有更好的伴侣！有了他，我的生活才会充实，而你实在叫我失望，太差劲了！”

5、女人说：“房间怎么老是乱糟糟的？”

《互译词典》：“今天，我迫切地渴望休息，想好好地放松一下。可我没有想到，房间里居然这么乱，让我提不起精神！看着别扭，哪里还有休息的心情？你最好不要袖手旁观，帮我收拾一下吧！你能答应我的请求吗？”

你的误译：“房间如此混乱，正是你造成的！我总是卖力地打扫，结果怎样呢？我刚刚收拾妥当，又被你弄得不成体统！你分明是个邋遢鬼，‘大懒虫’！我没法再和你生活了！除非你马上改变现状，不然就没有商量的余地。我的意思是，你要么把房间打扫干净，要么马上离开家门！”

6、女人说：“谁都不听我说话！”

《互译词典》：“我这个人是不是越来越无聊，越来越单调，让你觉得索然无趣？想到这种可能性，你知道我有多么害怕吗？眼下，我似乎格外敏感了。我多么需要你的关心，你的体贴！我多么希望你留意我的存在！我希望你好好地待我。真的，我今天累极了，烦心的事情一大堆。我想把烦恼一古脑儿地说出来，可惜没人听我说话！你是我的丈夫，就来当你的妻子的听众，好不好？你该问寒问暖，比如，‘你今天发生了什么事情’，‘还有什么让你不开心’，‘你的感觉怎样’，‘我能帮你分担什么吗’，‘你还有其它感觉吗’……当然，你还可以以别的

方式帮助我。我想听到你的话语里，不乏关心、认可和宽慰。比如，‘你有什么想法，都说出来，不要有任何保留’，‘你说得没错’，‘我懂你的意思’，‘我理解你的感受’……即使你一言不发，光是专心地听我说话，我也会心满意足。在我中间停顿时，你可以发出某些安慰性的声音，比如，‘喔’，‘唔’，‘嗯’，‘啊’，等等（注意：在火星到来之前，金星从未听过此类声音）。

不同的星球，不同的语言(3)

你的误译：“我对你一向关心有加，可你甚至不想听我说话了！过去，你是一个多么好的听众，可如今成了了无生趣的人，叫我如何同你继续相处呢？我心目中的伴侣，应该充满激情，说话风趣。真遗憾，你不是我喜欢的那种类型！尤其让我失望的是，你这个人很自私，从不关心你的妻子！”

7、女人说：“做什么都不顺！”

《互译词典》：“我今天忙得不可开交。你愿意听听我的感受吗？你要是这样做，我就会很感动，感觉也会好得多。说实话，我今天做什么都不顺手。我也知道，这不过是暂时的情形。不过，工作量真的很大，我很疲惫，昏头胀脑，却没有多少成果。亲爱的，你能否拥抱我一下？我多想听你对我说，我做得已经很出色了！你的话，可以使我感觉温暖。”

你的误译：“你做什么都不行！我要是指望你，信任你，我就是个白痴！要是没有听你的话，也不致搞成一团糟！换成别的男人，事情就会处理得像模像样，而你却使局面更加混乱！”

8、女人说：“你不再爱我了！”

《互译词典》：“不知为什么，今天我觉得，你好像不爱我了！我多么害怕你离开我！其实，我也知道，你总是那样爱我，为我做了很多。我也说不清楚，我隐隐的不安全感，究竟从何而来！我多想你用一切可能的方式，向我表达你的爱，让我感到安慰，叫我心里的石头落地呀！我多想听到，你对我说出那3个神奇的字眼！你肯这样做的话，天知道我该多么喜悦，我的感觉多么美好！”

你的误译：“我把一生最好的岁月都给了你，可你给了我什么呢？你分明是在利用我！你这个人自私而冷酷！你只为自己着想，无视我的感受。你何曾对我有过像样的关心和爱护？真是想不通，当初我怎么会爱上你？我是天底下最笨的人！活该我现在一无所有，真是咎由自取，自作自受！”

9、女人说：“我们哪一次不是匆匆忙忙的！”

《互译词典》：“我觉得今天太匆忙了，我真是不喜欢。生活不该如此匆忙！当然，这不是你的错，我也没有责怪你的意思。我知道，你在尽最大的能力，保证我们及时赶到目的地。我怎么会不感激你的关心呢？我只是希望，你能理解我的感受。我想听你对我说，‘我们总是过于匆忙，可不是一件好事情，我也不喜欢这样！’”

你的误译：“你太不负责任了！你总是等到最后一刻，才会行动起来。和你在一起，我从来没有安全感。我们老是匆匆忙忙，仿佛永远如此！为了不迟到，你匆忙出发，还毛手毛脚，叫人揪心！谁敢把事情交给你做呢？只怕做一样，毁一样！我不想瞒你：你不在我的眼前乱窜，我感觉更舒服！”

10、女人说：“我渴望更多的浪漫。”

《互译词典》：“你最近工作太辛苦！我们还是抽时间外出度假，你看好不好？我们都得好好地放松一次！我喜欢这样！我们可以到郊外散心，寻一处‘世外桃源’，尽情地释放自己。到了那里，我们单独相处，没有孩子纠缠，也可彻底忘掉工作的事情。我知道，你是一个浪漫的人。我期待着你送鲜花给我，愈快愈好！我渴望那种久违的、惊喜的感觉！我还希望你和我外出约会。我喜欢约会带来的浪漫感受！”

你的误译：“你无法再让我满意了！你不再像过去那样，让我觉得开心。从你那里，我一无所获。你的浪漫技巧落后了，跟不上我的需要！你从来没有真正地满足过我！我希望你风情万种，就像我交往过的其他男人。别把我的话当成耳旁风！”

上述内容，其实是《互译词典》里的精华部分。你要熟练地掌握，几年后，你就会“熟能生巧”。这有助于你站在女人的角度，体验对方的想法和感受，而不是误以为对方批评你或迁怒于你。你终归会意识到，女人的话里话外，不乏夸张的语气，戏剧化的色彩。倘若单纯从字面上理解，就很容易造成歧义。实际上，这是女人表达情感的特殊方式。这在金星上很常见，人人习以为常！

当火星人不想说话时

来自火星的男人要铭记：你面临最大的挑战之一，就是在女人畅谈感受时，要正确理解她的想法和意图，及时而恰当地提供支持和帮助。而对于来自金星的女人来说，她面临的最大挑战之一，就是在男人沉默时，要体谅男人的处境和心情。通常说来，男人不期然地沉默，最容易让女人产生误解。

对于女人来说，她面临的最大挑战之一，就是在男人沉默时，要正确理解他的处境和心情，给予他充满爱意的支持。

一个正常的人突然终止交流，变得沉默寡言，这在金星上，可是闻所未闻的。女人滔滔不绝地吐露心扉之际，可能气愤地发现，她的男人无精打采、神不守舍！最初，女人甚至可能怀疑：他的听力是否出了毛病？否则为何反应迟钝，表情茫然，不能认真听讲呢？

你看，在思考以及加工信息的方式上，男人和女人大相径庭。女人把感觉从头至尾地道出，她的内心世界是透明的。要是听者饶有兴趣，她更会毫不犹豫，吐露一切感受，没有任何保留。不要忽略女人特有的表达方式。她讲出心里话，让想法和心情汨汨涌出，像河水一样流动。这使她体验到莫大的快乐，也帮她找到恼人的“心结”。她的心灵、她的思维不停地运转，“加工”出理想的结果，整个过程自然而流畅。

不同的星球，不同的语言(4)

但是，男人却是另外一番情形。开口说话之前，先在心里酝酿一番，把想说的话努力地分类、筛选和加工，尽量想出个所以然来。对听到的声音，见到的景象，他一概不会放过。他的心里，机器声轰鸣不止，生产出“规律性”的东西，再郑重地展示出来。这一番折腾，大约需要几分钟乃至几个小时。仿佛要让女人格外为难，为了理想“解决方案”的出炉，在尚未收集到充足的信息之前，他可能一句话都不肯说！

在这一点上，男人的谨慎和耐心，可说是到了苛刻的程度，你要给以体谅才行。男人开始沉默，潜台词就是：“我不知道该说些什么，至少眼下如此。不过，我正在思考这个问题，你最好不要打扰我！”相反，你却错误地听成：“我之所以不做反应，是因为我对你满不在乎，也不想关心你。在我看来，你说的话无关紧要，我何

必和你一般见识？”

如何回应男人的沉默

女人容易误解男人的沉默。你以你的感受为基点，马不停蹄地做出判断，总是往坏处想——“他八成是讨厌我了，恼恨我的罗嗦了吧？他不再爱我了吧？弄不好，他还想把我一脚踹开，永远地离开我呢！”而且，你越想越害怕，恐惧感油然而起——“要是他拒绝我，那多么可怕！假如他不再爱我，我该怎么办呢？我是不是不值得为他所爱？”

男人突然的沉默，其杀伤力可见一斑。女人选择沉默，通常是担心语出伤人，宁可一句话也不多说；也可能出于她不信任对方，不想与之亲密的缘故，索性咬紧牙关，三缄其口——难怪男人闭上嘴，一言不发时，女人就忐忑不安起来！

男人突然沉默起来，女人很容易往最坏处想。

不知你是否注意到：一个女人倾听另一个女人说话，会时不时地以宽慰性的声调、言辞或者姿态，让倾诉者心里踏实，放弃顾虑。她其实是在提醒对方：“我正在听你说话呢！我非常关心你，理解你的感受！”在谈话期间，女性倾听者还会出于本能，做出某些安慰性的声音，比如，“喔”，“唔”，“嗯”，“啊”，等等。

男人却可能忽视类似的细节。这可能使他的沉默更具危险性、伤害性。因此，女人要了解男人的“洞穴”，熟悉男人的沉默，做出恰当的反应。

走进男人的“洞穴”

爱情，是一桩美丽而动人的事业。可是处理不好，就会变得相当棘手。想获得满足感，女人首先要潜心学习，了解男人的方方面面。起码应该知道，承担某种压力的

男人，可能天然地减少交流，转而进入他的“洞穴”，在里面“蜗居”一段时间，找到问题的答案。在此期间，男人不希望有人打扰，即使最好的朋友也不例外。这是火星人解决问题的方式，你用不着杞人忧天，误以为男人沉默的原因，乃是你的错。没必要庸人自扰，男人在洞穴里自得其乐，你不必牵肠挂肚。你应该知道，只要容许男人独处一段时间，他会神清气爽，弃“巢”而出，让一切恢复原状，归于正常。

毋庸置疑，其中的学问和道理，令金星人迷惑。毕竟，在金星上，一个重要的“黄金法则”就是：“朋友有难，决不可袖手旁观！”同样，心爱的火星人有了麻烦，金星人当然要挺身而出，哪怕尽上绵薄之力！对爱人不理不睬，不管不问，还能叫“爱”吗？所以，男人在“洞穴”里，女人不明真相，就着急上火起来。出于关心，她甚至想跟着进入，成为男人的帮手。

而且，女人常错误地认为，她应当不停地发问，了解男人的想法和感受。她要让男人把心里话倒出来，她要做一个出色的听众。她以为这样一来，男人的感觉就会大为好转。不料想，她一番好意，却适得其反——男人分外烦恼和沮丧。她本能地以心仪的方式支持男人，其动机无可挑剔，却白忙活一场。

不管男人还是女人，都不该想当然地行动，以各自钟爱的方式关心对方，嘘寒问暖。应该熟悉对方的习惯和偏好，了解对方异于自己的思考、感受和反应方式。

男人为何需要“洞穴”

男人与“洞穴”为伴，或者沉默寡言，原因或许不下百种，但在大多数情况下，只是因为：

- 1、他要思考某个问题，找到可行方案。

2、他没有找到出路，但“不达目的，誓不罢休”。他也很少向你坦言：“我遇到困难了！我需要进入‘洞穴’，整理心情，明确思路，找到理想方案。”男人变得沉默，其他男人容易接受，而且习以为常。他们甚至会想到，究竟什么让他烦恼。他们允许他独处，让他静静地思考，以便他“修成正果”，得偿所愿。

3、他越发懊丧或压力重重。和女人相比，男人显得谨慎有加——他不愿当着女人的面，脱口说出尚未弄清的问题，模棱两可的感受，或者做出含义不明的举动。男人如此谨慎，其实是怕日后悔之晚矣。由此可见，男人表面强壮有力，其心理承受能力，却好不到哪里去。

4、男人渴望找回自我。在“爱河”中畅游了大半天，男人会有迷失的感觉。就像俗话所说：“爱情是甜蜜的，男人是自私的！”“自私”的男人，某一天突然惊觉：他的部分的“自我”，正一点一滴地为爱情消解，不可阻挡地离他而去，这让他痛心不已。他难免怨恨而恼怒。他和女人过于亲密，迷迷瞪瞪，找不到方向了。听到内心警报响起，铃声大作，他不再犹豫，马上进入“洞穴”。在独处的过程中，他又找回了自我，获得了力量。与此同时，他想起女人的种种好处，他的骨子里，又流淌出昔日的柔情。

不同的星球，不同的语言(5)

女人为何喜欢倾诉

女人喜欢倾诉，也有其特殊的原因。某种意义上，它和男人沉默的理由如出一辙。以下列出的4种情形，正是女人渴望交流的原因或动力所在：

1、传达或者收集信息（这是男人交谈的唯一理由）。

2、通过交流，探寻并发现想表达的内容（相反，男人宁可中止交谈，私下里把问题想清楚，确认要表达的部分。女人则是通过表达，探寻事实的真相）。

3、女人心烦的时候，急于改变当下的心情，而倾诉的过程，能让她感到释放（男人心情糟糕，就可能不愿多说什么。他宁可躲在头脑“隐蔽所”里，让自己冷静下来）。

4、让自己与对方更加亲密。女人流露真情实感，是信任对方，把对方当成知己（火星之所以中止交谈，可能只是为了发现自我，找回自我。过分亲密的状态，会使他顾虑重重，担心会把“自我”剥夺得干干净净）。

瞧，男人和女人如此不同！他们各自的需求，是这样丰富而复杂。对此缺乏了解和认知，就会为情感关系带来挫折和不幸，乃至抱憾终生。

小心！火龙会烧伤你

作为女人，你不要由着性子，在男人渴望宜人的安静时，还要怂恿对方听你说话，或与你“坐而论道”，弄到一发不可收拾。在我举办的一次研讨会上，我提出这个话题时，一个印地安女子对我说，在她的部族里，母亲总是提醒即将出嫁的女子：要是男人情绪不好，或者经受某种压力，就会退缩到他的天地里。女人不要盲目行事，以为是自身出了问题，坐立不安。这种情形是常见的，却不意味着男人绝情，不再爱他身边的女人。而且，男人迟早会走出“洞穴”，再次回到你的身边。最重要的是——母亲警告年轻的女儿——不要跟随男人进入“洞穴”。不然的话，保护“洞穴”的火龙，就会口吐火焰，烧伤闯入者。

永远不要进入男人的“洞穴”，不然，里面的火龙就会把你烧伤！

在日常生活当中，女人过多“干涉”男人的感受，就会不必要地导致冲突。女人不知道，男人心绪不佳时，更渴望独处和沉默，而不是你的罗嗦和干扰。但是，不知情的女人，却每每火上浇油，不识趣地迫使男人开口讲话。她错误地以为，男人也像自己那样，愿意讲出心里的感受。她想知道男人的心事，但男人矢口否认。她不肯罢休，一再追问，男人只好一再否认。这让她倍感失落，心情难过，因为她清楚地感觉到，对方一定因为什么而烦恼！她想不明白：男人为什么隐藏感觉，仿佛舌头打了结，什么都不肯说？为什么留在“洞穴”里，他才能将问题解决？女人的想法和做法，往往妨碍男人的自我反省。

女人经常这样问：“我看得明明白白，一定有什么事，让你如此不开心！究竟是什么，快告诉我！”

男人回答：“我不是好好的吗？什么事情也没有，你不要疑神疑鬼！”

女人不依不饶：“不可能！你肯定有什么瞒着我！为什么不说出来？我想了解你的感觉！”

男人回答：“听着，我好好的！你现在让我静一静，好不好？”

女人不满地说：“你怎么可以这样待我？你什么也不说，到底是为什么？你心里想的是什麼，我一点儿也不清楚！你是不是不爱我了？我觉得，你是在拒绝我，疏远我，要和我一刀两断！”

这时候，男人终于忍无可忍，大发雷霆！他在情急之下所说的话，足以让他后悔莫及！他的火龙跑出来，喷出火焰，烧伤了他的女人！

火星人终于开口了

女人遭遇火龙袭击，是不自觉地打扰男人，妨碍他的独处和反思的结果。或者说，她误解男人某些“情绪症状”。“情绪症状”是最好的提醒，表明男人或身在“洞穴”，或在去往洞穴的路上。此时，女人要是问“发生了什么”，男人只会若无其事地回答：“没什么”或者“我很好”。

男人的话语简短有力，金星人却不胜其烦。她没有想到，此时“少说为妙”，稍安勿躁，索性给男人独处空间，让男人自行消化感受。男人极少主动地提醒女人：“别和我说话，我现在很心烦，需要独处一阵子！”相反，他常常缄口不言，我行我素。

以下列举的6种情形，都是男人典型的“警告性信号”，它们都很简短。作为女人，你可能一再地误解它们的含义，结果“吃力不讨好”，既冒犯了男人，也难以提供有效支持——

男人典型的“警告性信号”

当你问他：“你发生了什么事”的时候——

1、男人说：“我很好！”或者，“都很好！”

你的反应：“我知道，一定是有什么事，告诉我吧！”

2、男人说：“我很顺利！”或者，“都很顺利！”

你的反应：“可你的心情似乎很糟糕！我们谈一谈好吗？”

3、男人说：“没事！”

你的反应：“我想帮助你。我知道，一定有什么事让你不开心！憋在心里做什么？”

还是说出来吧！”

4、男人说：“一切正常！”或者，“我很正常！”

你的反应：“你别遮遮掩掩好不好？我愿意帮助你！”

5、男人说：“没什么大不了的事！”

你的反应：“可你的情绪不对头，一定有问题！为什么不肯告诉我？我们还是谈一谈吧！”

不同的星球，不同的语言(6)

6、男人说：“什么问题也没有！”

你的反应：“休想瞒天过海，你一定有什么问题！你必须说出来，也许我可以帮助你！”

男人做出上述简短的表述，意味着他渴望安静的空间。他不希望女人叨扰。此时此刻，要避免误解或者“帮倒忙”，金星人最好查阅《火星人/金星人互译词典》。比如，男人说“我很好”，你就应该知道，这是男人真实动机的简单表述。实际上，男人是想表明：“我真的很好，因为我自己能处理好这件事，不需要任何帮助。你想支持我，就不要为我操心。你要相信我，我很快就可以摆脱困境，度过难关！”

假如没有参阅《互译词典》，女人就可能产生误解。她以为对方不愿讲心里话，是因为他否认他的感受，回避他的问题。于是，女人越发渴望了解真相，以便为男人提供帮助。她要么直截了当地发问，要么猜来猜去，抛出一个一个问题，等待男人的确认。事实上，从男人简短的言语中，你完全可以找到蛛丝马迹，从而放弃无谓的

追问，也不至于造成误译。下面的内容，都节选自《互译词典》

《火星人/金星人互译词典》

1、男人说：“我很好！”或者，“都很好！”

《互译词典》：“我真的很好！我能解决我的烦恼，不需要你的帮助。不过，我还是要感谢你！”

你的误译：“我的感觉是不太好，但这和你无关！你帮不了什么忙，又何必多此一举？”

2、男人说：“我很顺利！”或者，“都很顺利！”

《互译词典》：“一切正常，我正在顺利地解决问题，摆脱烦恼。我不需要任何帮助。需要的话，我会主动开口。”

你的误译：“我不在乎发生了什么。不管怎么样，对我而言没什么大不了！就算我的态度让你心烦，我也无所谓！”

3、男人说：“没事！”

《互译词典》：“没有任何事让我烦心。即使有的话，我也能独自处理妥当！因此，你就不要再多问了！”

你的误译：“我真的不知道，究竟是什么让我如此心烦！我希望你能提出问题，帮我弄清楚到底发生了什么！”这时，你会顺势提问，以为正中男人下怀。实际上他只想逃避，获得安静的空间，所以，你必然会碰一鼻子灰！

4、男人说：“一切正常！”或者，“我很正常！”

《互译词典》：“我的确有问题要解决。不过你用不着多问，因为我可以自行处理。请别妨碍我的思考，也别提太多的问题，或是不必要的建议。你就当什么也没发生好了，这件事由我自己解决，效果会更好！”

你的误译：“这是我的事，你用不着插手！你不要没事找事！”或者，“的确，有些事情让我不痛快！不过，你最好记住，那是你的错！你应该内疚和忏悔，而且决不可以再犯！”

5、男人说：“没什么大不了的事！”

《互译词典》：“没有什么大不了的，因为我能使一切走上正轨！别再纠缠这个问题了，你也用不着琢磨来、琢磨去的。那样的话，只能使我更加烦恼。解决这个问题，责任在我，我会干净、利落地把它收拾掉，而且决不拖泥带水！”

你的误译：“你这是没事找事，庸人自扰！你的担心是多余的！”

6、男人说：“什么问题也没有！”

《互译词典》：“做好这件事(或者解决这个问题)，对我来说，绝对不在话下！而且，这是一份特殊的礼物。我很高兴把它送给你！”

你的误译：“这本来不是什么问题，你却夸大其词，硬把它说成是个问题！你为何这样不识趣，非要插手我的事呢？”这时，你就会忙不迭地辩解，为什么这是一个问题？为什么你应当成为他的帮手？

通过《火星人/金星人互译词典》，女人可以了解男人字里行间的真正含义。有时

候，男人要表达的意思，与女人的理解恰好相反。

男人在“洞穴”里，女人该怎么办

在我的一次研讨会上，提到有关“洞穴”和“火龙”的故事时，女士们都想知道：怎样缩短男人在“洞穴”里的时间？我没有表态，而是请在场的男人回答女士们的问题。不出我的所料，男人大都承认：女人越急于让他们开口讲话，或者催促他们走出“洞穴”，男人就越是沉默，或者长久地独处。

不少男人都有同感：“当我渴望独处时，妻子越是反对我安静地独处，我就越是愿与孤独为伴！”由此可见，你要是提醒你的男人：进入“洞穴”是一个错误，男人就渴望返回“洞穴”（哪怕他本来打算离开那里）。

在特定时期内，男人宁愿选择独处，而非与女人为伴。他受到某种伤害，或正在承受某种压力，总是私下里解决问题。他还在“洞穴”入口处，挂起“请勿打扰”的牌子。性急的女人视而不见，只想跟随进入，给男人以支持和帮助。不过，理想中的结果没有出现，相反，一条凶猛的火龙迎面扑来，霎时间将她烧伤！

男人蜗居在“洞穴”里，成为“洞穴人”的时候，以下6种基本原则或方式，可为男人提供必要的支持，缩短男人独处的时间：

怎样支持“洞穴人”

- 1、不要排斥或否认他独处的需求。
- 2、不要想当然地提出建议，帮助男人解决问题。

不同的星球，不同的语言(7)

- 3、不要一再询问男人的想法和感受，这只会让他产生反感。
- 4、不要守候在“洞穴”附近，劝说男人回心转意，尽快走出来。
- 5、不要杞人忧天地为男人担心，也不要多此一举地表示歉意。
- 6、做一切让自己快乐的事情！

你真的渴望交谈，就索性给男人写一封信，留待他走出“洞穴”后阅读。假如需要心灵的安慰，想有个倾诉对象，就同其他好友交谈。别让你的男人成为满足感的唯一来源！

男人期待心爱的女人信任他，相信他能自行解决遇到的问题。对他而言，女人的信任必不可少。这是男人的光荣、自尊和骄傲。当然，面对男人的烦恼，让你做出无所关心、无所牵挂的姿态，的确大不容易。为爱人的处境而担忧，是你表达爱和关心的典型方式。在你看来，所爱的人愁肠百转，自己却若无其事，乃至兴高采烈，显然是不合时宜的。你担心自己“作壁上观”，他定然愤愤不平、咬牙切齿！

你哪里知道，事实上，男人希望他的女人始终快乐，无忧无虑！因为这样的话，他需要操心的“问题”就相对减少。另外，从女人的快乐中，男人感受到的，是女人浓浓的爱。当你多一些快乐，少一些烦恼时，男人更容易走出“洞穴”，与你相聚，共享美好的时光。

男人的想法，大概让你无法理解：他向你表达爱的方式，竟然是不为你操心！其实，在男人看来，他喜爱的人，他崇拜的对象，能够独当一面，即使有了问题，她也能自行“解套”。过分担心和忧虑，是缺乏信任和尊重的表示。这是男人特有的支持女人的方式。因此，女人经常听男人对自己说：“不要担心，我相信你可以把

事情处理好！” “这是别人的问题，它与你无关！” “我相信，你的事情，不久就会有结果的！” 诸如此类。当然，要是你主动求助，男人就毫不犹豫，挺身而出！同样，为让你感觉安心，男人不愿流露真实的感受，或者说，他善于将个人烦恼轻描淡写，一带而过。这和女人的情形几乎正好相反。

以我本人为例，我花了好几年时间，才懂得妻子烦恼时，宁可我感同身受，为她操心，为她忧虑。如果我没有意识到彼此的不同，忽略对她的关心和体贴，甚至不知趣地“手舞足蹈”，她的沮丧和烦恼，就会以几何速率窜升！

男人却不是这样——他进入“洞穴”的目的，通常是为解决一个问题。在这时，如果伴侣快快乐乐，对他亦无特殊要求，那么走出“隐蔽所”以前，就等于少了一个亟待解决的问题。潜心“修炼”的男人，知道你因为他而快乐和幸福，就可以获得更大的力量，更加集中精力，对付迫在眉睫的问题。

在这期间，作为女人的你，完全可从其它活动中获益，让自己感觉良好，不减快乐和幸福。这些活动，可以给你带来不少的乐趣和安慰。下面就是向你推荐的一些方案：

阅读一本书

聆听优美的音乐

在院子里活动

进行体育锻炼

做按摩

听“励志类”录音带

品尝美味食品

打电话给女性朋友，做倾心交谈

写日记

购物

做祈祷或者冥想

外出散步

洗泡沫浴

看心理医生

看电视或者录像

即便身处困境，火星人也会鼓励金星人，从事上述活动。金星人一度以为，在心爱的伴侣苦恼时，自己却无忧无虑，独自享受，这很难想象，她也无法接受。不过最终，她还是克服了心理压力。只要火星人进入“洞穴”，她就会购物或者旅行，让自己快乐起来，而这正是火星人希望的结果。我的妻子邦妮就是如此，她发现我需要独处，就会以购物或与朋友聊天打发时间。我也无须为火星人的习性而道歉。我们始终认可对方特殊的需求。邦妮能好好地照顾自己，我也能“自给自足”，坦然、舒适地进入“洞穴”。妻子知道，我迟早会离开那里，怀着更多的爱，再次返回她的身旁！

邦妮知道，我呆在“洞穴”里，就不适合与我交谈。我流露出对她感兴趣的迹象时，她就预感到，我即将走出私人天地。这时候，我们就能像样地交谈了。有时候，她会口气轻松地说：“要是你想和我谈话，就告诉我。我乐意听到你的想法和感受！”邦妮通过这样的方式，试探我的反应，以采取相应的行动。她根本不需要督促我，或者不客气地下达“命令”。

怎样支持你的火星人

男人走出“洞穴”时，也需要伴侣的信任。他不需要不请自来的建议，或者多此一举的同情。男人想证明没有他人帮助，他也能独立完成某些事情，这会带给他莫大的自豪感！女人则不然，她面临困境时，倘若男人鼎力相助，她会不胜喜悦，认为自己为人所爱。此时，在情感天地间，她看到的是葱郁而繁茂的景象！一言以蔽之，女人以恰当的方式同男人沟通和交流，后者就会开诚布公，坦言内心的想法和感受。而对于女人来说，直截了当、真诚大方地求助于男人，男人就会大受鼓舞，愿效“犬马之劳”！

可以想象，以上述方式支持男人，一开始女人可能难以适应。长久以来，她没有意识到男人与她的不同。她以中意的方式，为男人提供帮助，每每陷入尴尬之境。比如，男人犯了错误，她不留情面地一语道破，予以指责。男人遇上麻烦，她不等对方请求，就想当然地给予建议。有的女人是幸运的，她以成功的母亲为“角色榜样”，善于满足男人的需求。在有的女人的心灵深处，笼罩的却是失败的阴影。她从来就不知道：怎样帮助男人，如何得到支持？男人让她不满的话，她就摇身变成严厉的批评家，将对方说得面红耳赤。她自作主张地出谋划策，让敏感的男人敬而远之。她忘记了一个显著的事实：在女人面前，男人是虚荣心极强的物种。他难以忍受女人的指指点点，自作聪明。他尤其厌恶女人居高临下，横竖挑剔！

不同的星球，不同的语言(8)

建议和批评的最佳方式

女人未经请求就给予建议或提出批评，男人避之惟恐不及。这让可怜的女人大失所望。她痛苦地发觉，须臾之间，她在男人身上寄托的梦想和希望，全都成了镜花水月，空中楼阁。有一位名叫南希的女士，她原本美好的情感遭遇了挫折。她抱怨说：“我到今天也不知道，到底如何批评他的过错，又如何为他提供建议？假如在餐桌上，他的表现让人厌恶，或者说，他的穿着打扮不成体统，我该怎么办呢？还有，他是个不错的小伙子，可我清楚地看到，到了聚会场合，他的言谈举止，活像个傻瓜似的，我怎么帮他矫正呢？再有，和别人交往，他总是麻烦不断，我不想袖手旁观，这如何是好呢？我尝试指出他的缺点和错误，而他经常生气，反唇相讥，甚至不搭理我。这时候，我倒像个不知好歹的傻瓜了！”

答案是：除非男人请求，你才可以给予批评或建议。在如何改造男人的技巧上，你要给予应有的重视，不要从自己的心态和习惯出发，多了解男人的心理，尽可能以爱接纳对方，这才是男人渴望的结果。男人不需要生硬的说教，拙劣的改造。只有感受到你的爱，你的认可和接受，他才乐于斟酌、接纳你的想法和做法。他发现你对他不满意，还准备“动刀子”实施“整形”，就会感到愤慨，将你的批评或建议一脚踹开！即便他需要改造，也要酿造恰当的氛围，搭建适宜的环境，让男人在心理上有安全感。

你要信任他，相信他的能力和潜力。你的男人每天都在成长，都在进步与成熟。只要改造方式得当，你可以在他身上，实现梦想中的结果！至少，你会越发了解男人，配合他的需要，和他“琴瑟相和”。我再强调一遍：不要小看批评和建议的技

巧。这实际上是一门艺术。它应当融入你的爱和创造性。下面列出的4种方法，可供参考和实践：

1、你可能不喜欢男人的穿着打扮。你不必当场指出，因为那是在公共场合，这会让他感到别扭和尴尬。于是，你等待像样的时机。男人正在穿衣时，你似乎不经意地说：“这件衬衫好像不大适合你。你今晚外出赴宴，还是穿别的衬衫更好。”他接受你的提醒，当然皆大欢喜了。要是你发现他面露愠色，就尊重他敏感的反应，并向他表示歉意：“我很抱歉，我不是教你怎样穿戴。我知道，你有你的审美观。”

2、假如他总是过于敏感（不少男人就是如此），让你的方案逐个归于“流产”，你就必须另寻机会，和他探讨穿衣打扮这件事。你可以这样说：“你是否还记得，你穿过那件蓝衬衫，还配上那条绿色裤子？我不喜欢这样的搭配。我想，那条灰色裤子更适合你。”

3、你可以直截了当地提出：“过几天，你能陪我外出购物吗？我想为你挑一身西服。”假如他回答“不”，你就可以确信：你的男人，无须过多的母亲般的调教和帮助。当然，要是他欣然同意前往，你就可以以你独到而犀利的眼光，为他挑选合适的衣服。在此期间，你不必画蛇添足地说教，因为他毕竟是个敏感的家伙。

4、你可以对他说：“我想同你谈一件事，只是不知如何开口。我不想让你生气，但我的确想说出来。站在我的立场上，我要怎样说，你才更愿意接受呢？”你的话，可使男人做好心理准备，承受即将到来的“打击”。后来，他满意地发觉：他的问题其实不算严重，而且在你的心里，他始终是个好男人。

我们再看一个例子。男人的就餐习惯让人不敢恭维，你可以私下里（你的眼神里，不可流露出任何批评或否定）说：“我建议你使用银质餐具。”或者，“你还是用

自己的杯子喝酒吧！”不过，当着别人的面，你最好什么也别说，别做任何提醒和暗示。你和他单独相处时，可以委婉地告诉他：“和孩子一起吃饭，你可不可以使用餐具呢？”或者，“你拿手指抓东西吃，我真是不喜欢。我对类似的细节非常在意。我看，你还是使用那些漂亮的餐具吧！”

倘若男人的表现让你尴尬，那就等待时机，别人不在场，你再同他交流。不要当众指责他，告诉他应当怎样做。不要不留情面地指出他的过错，你应当私下奉劝他，直接、爽利地说出心里话。你可以说：“在上次的聚会上，你的嗓门儿可真大呀，听得我提心吊胆的！亲爱的，答应我，从今往后，在类似的场合，要是我站在你的旁边，你就将声音降几个分贝，好不好？”如果男人不买你的账，拒绝接受你的意见，不妨向他表示歉意，说你不该这样批评他。你的态度温和而谦恭，可以迅速化解他的易怒的情绪。

让不听话的男人变得听话，其实是一门学问（在本书第九章和第十二章，我将更为深入地交代这一点。在下一章里，我会进一步阐述交流时机的选择）。

他真的需要帮助吗

你试图安慰男人，或帮他解决问题，若是方式或时机不当，他就可能有窒息之感。他感觉你对他缺少信任，疑心他为你牢牢控制。他认为你把他当成孩子，而不是一个男人。他尤其害怕你对他实施改造！

这并不意味着男人不需要爱和安慰。毫无疑问，你爱着你的男人，所以，你才想分担他的苦恼，做他的“贤内助”，而男人也需要你的爱、支持和帮助，但是，除非他发出请求。在大多数男人身上，都存在不同程度的“大男子主义”，它与生俱来；它使男人在“强者”与“弱者”的评价之间，定然毫不犹豫地选择前者（尤其

是在心爱的女人面前)。他不是硬充好汉，而是强烈的自尊使然。正因如此，你不能盲目地提出意见和建议。即便教育和改造男人，你采取的方式，也要迂回而委婉，具有技巧性和创造性。男人固然需要你的爱和支持，然而，你不可随意比照自我感受，自以为是地帮助对方。你要站在他的角度，设身处地地为他考虑。只有在不伤害他的前提下，你的努力才能收到成效。在男人直接请求帮助的情况下，你的付出才能有所回报。

不同的星球，不同的语言(9)

通常，男人从事他能独立做好的事情，却意外碰到阻力，迫不得已，才会寻求建议或帮助。要是你事事插手，时时干预，在男人面前，永远自告奋勇，就可能让他垂头丧气。他会怀疑起他的力量和才能。在你强大的压力下，他要么变得懒惰，要么没有安全感可言。即使需要建议，渴求帮助，他也尽量保持脸面，而不希望你自作主张，未经请求，就伸出援助之手。

总体说来，男人着眼于独立地解决问题。需要帮助，他自会提出请求。在男人看来，只有这样，他才不至于丧失力量、能力和尊严。不理解这一点，只是一意孤行，你的古道热肠，就会被视为莫大的冒犯。

复活节到了，男人正在切火鸡。他的伴侣不时地提供建议，告诉他应当怎样切，从哪个部位下手。想想看，男人会有怎样的感觉呢？显而易见，他觉得女人对他缺乏信任，于是愤愤不平，拒绝女人的建议，坚持按他的方式“手起刀落”，将火鸡切割成块。从另一方面说，假如男人告诉女人，她应该怎样切火鸡，女人的心里就很温暖。她觉得男人爱她，关心她，因为在切火鸡这样的小事上，他都是那样体贴入微，心细如发！

有时候，女人可能建议丈夫遵从专家建议，接受一切“经验之谈”，避免少走弯路。女人的建议本身，当然没什么不好，却惹得男人心头火起，为什么呢？譬如，一位女士曾问我：为什么丈夫对她如此生气？她向我解释说，有一天晚上，在和丈夫“燕好”之前，她提醒丈夫：是否复习了我讲授的“性爱秘密”课程笔记？——上帝啊，她真是冒失！她没有意识到，对男人做这样的提醒，是何等彻头彻尾的冒犯！尽管男人也很重视那些笔记（包括磁带），可他用不着妻子告诉他怎样做。作为男人，他当然渴望刚柔并济，给卧室里的女人带来最大的满足，所以他私下里，不知把课程复习了多少遍！但是，他终归不需要妻子多此一举的提醒。他需要的是理解和信任，是妻子将他当成真正的男子汉——恰恰是在此处，女人的爱，才会焕发出最大的光彩！

男人需要信任，女人需要关心。和男人所不同的是，女人听到男人说“亲爱的，发生了什么事”时，男人的关心和体贴，永远令她欣慰和满足。而女人以同样的方式回敬男人，男人却不见得领情。他觉得尊严受到冒犯，心理产生抵触和反感。他认为，对方对他放心不下，怀疑他处理问题的能力，乃至把他当成“惹祸精”。尽管你是在体谅他的难处，但他可能理解成同情和怜悯。

有时，男人真的搞不清“体谅”和“怜悯”的区别。他只知道，他痛恨女人无缘由的怜悯！君不见，你真诚地对你的男人说：“我很抱歉！我好像伤害了你。”他却可能狞笑着回答：“这没什么大不了的！”接下来呢，他却不由分说，背过身去，坚决拒绝你真诚的帮助。相反，女人却喜欢男人对她说：“真抱歉，我好像伤害了你。”女人觉得，男人是在关心自己，她听了心情舒畅。在此我不妨总结一句：男人要展示他对女人的关心，而女人要表达她对男人的信任。

男人无力辨别“体谅”和“怜悯”的区别。他只知道，他痛恨女人无缘由地同情

他，怜悯他！

太多的关心让人窒息

我和邦妮结婚不久，就要离开家乡，到外地主持“情感关系周末研讨会”。动身前一天晚上，她问我准备何时启程，又问我的飞机何时起飞。接着，她在脑子里进行了一番盘算，胸有成竹地警告我：我没有留出足够多的时间，以及时坐上飞机。她认为是在关心我，而我感觉到的，却是自尊受到了冒犯！我在世界各地授课，迄今为止，我乘坐飞机，飞行了整整14年。我从来没有错过航班，哪里用得着别人提醒？

次日早晨，在我出发之前，妻子不厌其烦，又问了我一大堆问题，诸如：“你带上机票了吗？”“钱包在身上吗？”“你的钱够用吗？”“你的袜子够吗？”“你知道在哪里转机吗？”她觉得这是爱我的表示，而我却认为她对我缺乏信任，这也不放心，那也不放心，我因此感到恼火。我对妻子做出暗示，我感激她的爱，但我不希望她以这样的方式，婆婆妈妈地指点我。

我和她深入交流，告诉她不该像凡事操心的母亲那样，为我提供过于细微而烦琐的照顾和保护。我渴望的爱，与她的信任离不开。所以，即使错过了飞机，她也不要对我说：“我都跟你说过了，你不该……”，以及诸如此类的话。她要相信，我可以从教训中总结经验，做出调整。假如我脑子发昏，忘记带牙刷或剃须刀什么的，那就让我自行解决好了，她也不必在电话里，对我絮叨起这件事。她应该知道，她渴望的爱的方式，不见得为我所接受。只有这样，她才能更好地支持我，帮助我。

一个成功的“案例”

有一次，我到瑞典讲述“情感关系”课程。在旅途中，我从纽约打电话到加利福尼

亚。我对妻子邦妮说，我把护照忘在家里了。说实话，她当时的表现棒极了，真是可圈可点！她的言语间充满爱意。她丝毫没有责怪我、教训我的意思，没有批评我粗心大意。她只是微笑着说：“啊，上帝！你真是个冒险家！打算怎么办呢？”

我让她把护照寄到瑞典领事馆，这样问题就可以解决。她按照我的要求做了，我的旅行相当顺利。说句老实话，我承认自己有时是个冒失鬼，不过，她没有对我说三道四，而是时时为我而骄傲，因为她越来越信任我，认为我总能摆脱困境，化险为夷。

不同的星球，不同的语言(10)

做出小小的改变

过去，孩子请求我的帮助时，我每每脱口而出：“没问题！”这是我习惯的表达方式。终于有一天，我的女儿朱丽叶问：“真奇怪，您为什么老是说‘没问题’呢？”一时间，我不知如何回答才好。过了一段时间，我慢慢地意识到，这是火星人根深蒂固的习惯性回答。我认识到这一点，于是改变了说法。我开始尝试说：“我很乐意做这件事！”这既能表达我真实的想法，又能使我的金星人女儿更喜爱她的父亲。

从上面的例子中，我们可以发现改善情感关系的一个秘密：在必要的时候，不妨做出小小的改变，却不必牺牲你的本来面目！这对于火星人和金星人而言，绝对是加深感情的“诀窍”。通常说来，你小心地捍卫着一向的需求和习惯，但在特定的情况下，不妨做出某些“微调”，以满足伴侣的愿望。比如，只要创造或改变某些日常措辞，就可以使两个人感情更深厚，更巩固。

之所以“微调”，而不是大幅度调整，是因前者顺应你的本性，而后者却可能使你远离自我，“过犹不及”，显然远非上策。正因如此，你打算“告别”女人，进入“洞穴”时，不妨给对方以必要的安慰和保证，减少女人的担忧和不安，而你也不致改变本性和需求。你不理解你和女人的差别，就永远无法懂得：为什么你突如其来的沉默，竟使她那样心烦意乱，那样忐忑不安？言简意赅地给她以宽慰，就可使局面改观，何乐而不为呢？

从另一方面说，女人因为你独处而烦恼，你于心不忍，只好放弃进入“洞穴”，以此取悦她。这样做不可取，原因是你违背本性，可能变得烦躁、易怒，态度消极，敏感有加，凡事与她大唱反调！这只能是你们的关系开始恶化。而且，仿佛要使问题更为复杂，你甚至不明白，自己为何大乱章法，难以自控，一扫往日的“淑人君子”之风？

当女人因你进入“洞穴”而懊恼时，你不必放弃计划，只需做出小小的改变，就可使事态缓和。换句话说，你用不着排斥真实的需求，抗拒男人的本能。

怎样支持你的金星人

我在前面交待过，男人渴望独处，或变得沉默，其实是在暗示：“我需要时间考虑问题。请不要同我过多谈话，我很快就会‘返回’！”不过，男人不知道，女人极易误解他的意图。女人把他的话说错误地听成：“我不再爱你了！我无法忍受你的唠叨和繁琐。我马上就要离开，也决不再回来了！”有鉴于此，男人必须传达正确的信息，消除女人的误解。他最好言之凿凿地告诉女人：“我会回来的！”这是得体而神奇的提醒，它措辞简短，却意义重大。

你即将独处或“逃避”时，女人通常都很在意。这时候，你只要清晰而明确地

说：“我需要一段时间，好好地考虑这件事。我很快就会回来的！”或者，“我需要一点儿时间，静静地独处。不过，我会回来的！”

这一句“我会回来的！”，有着积极的意义，它可以带来奇迹。它是宽慰，是保证，使女人感激不尽。要是你意识到，它对女人多么重要，就一定会把它说出来！

设想一下：一个女人在幼年和少年时期，可能有过不幸的情感经历。譬如说，她的生父对她态度冷漠，一向不管不问。她大有被抛弃的感觉。在她早年的记忆里，父亲对母亲也很恶劣，母女二人可谓同病相怜。男人的硬心肠，让她不寒而栗，到了“风声鹤唳，草木皆兵”的程度。她情不自禁地做出假设或推测，想象被男人抛弃的情景。她对对方的沉默或独处相当敏感，也完全在情理之中。她最需要的，就是男人适时的安慰，必要的关心。同样，男人想与“洞穴”为伴，也是为寻求心灵的安慰。

女人需要安慰和关心，她不应因此而受指责，正如男人进入“洞穴”，也无须因此而挨批评。

假如在女人的记忆里，未曾感受男人的伤害；假如女人懂得，男人突然渴望“逃避”，只是出于本能的需要——如此一来，她就会如释重负，也无须男人过多地宽慰，一再地保证。

我记得，在一次研讨会上，我谈到这一话题时，一位女士对我说，她对丈夫的沉默很是敏感。“可是，孩提时代的我，从未有过被抛弃、被排斥的经历。我的意思是，父亲对我态度很好，对母亲似乎也不错。即使在他们离婚时，也没发生任何争吵，心气平和，态度友好。难道这不是理想的情感关系吗？”

她微笑地讲述了这一切，接着，她开始哭泣了。她意识到，她其实一直在逃避真

相、哄骗自己。她意识到，父亲从未真正地爱过她，爱过她的母亲。在感情上，父亲遗弃了她们，将她们拒之门外。父亲和母亲和平分手，掩盖不住母亲内心的痛苦。就像她的母亲一样，这位女士始终回避真实的感受。

在这个离婚现象越来越普遍的时代里，情感纽带弱不禁风，随时都会断成两截。所以，男人能及时地给伴侣以安慰和保证，就显得尤为重要了。我前面说过，在关心爱人的方式和技巧上，做出微小的调整，就会带来理想的结果，女人也需要同样如此！

别让男人怀疑你

女人消极的态度，容易让男人产生错觉，怀疑你是在抱怨他，责备他，把他贬损得一钱不值。尤其是在你情绪化、大吐苦水时，他极少想到，他和你大为不同。他无法理解作为女人，你渴望倾诉的本能。

不同的星球，不同的语言(11)

他误以为你是将矛头直向他，指责他没有承担起男人的职责。其实，他完全没有想过：金星人乐于同火星星人讲心里话，如此而已！当着爱人的面，将消极情绪表达出来，你心里就会舒服很多。

当然，你也要了解你和男人的差异，选择恰当的时机和方式，倾诉你的真情实感，而不必让你看上去，完全是在怨天尤人。要让男人明白：你没有怨恨或者责怪对方之意，让他打消不必要的疑虑。譬如说，你滔滔不绝地倾诉了几分钟，就不妨稍作停顿，对你的男人说，他肯听她说心里话，你有多么感激！

你可以做类似下面的陈述：

- “说真的，能和你谈谈这件事，我觉得很高兴！”
- “把这件事说出来，我感到很舒服！”
- “你耐心地听我说话，我觉得非常好！”
- “我说出了心里的不满，现在舒服多了！”
- “我感觉好多了，亲爱的，谢谢你！”

类似的措辞，可使女人和男人沟通更为顺畅。

另外，女人表达抱怨和不满时，可以不失时机，感谢男人为她所做的一切，赞赏他的丰功伟绩。她要向男人暗示：对方给她带来无尽的快乐，让她拥有满足的感觉——这会使男人鼓舞和振奋。比如，你原本抱怨工作多么辛苦，突然，你口气一转，说他不管工作多忙，总能按时回家，这是多么好、多值得称道的举动！又如，你抱怨房子的缺陷，却不失时机，高度评价他的表现——你感激他刚刚修好了院落的围栏。你抱怨收入低廉，就可以顺便说起：他工作得那样辛苦卖力，你是多么感激！你抱怨做母亲的不易，同时可以暗示：有了男人的帮助，你才顺利地度过难关，诸如此类。

情感之责：你一半，我一半

良好的交流，需要彼此理解，共同参与。男人应当记住：抱怨，不意味着指责。抱怨归抱怨。女人的最终目的，只是为“骨鲠在喉，一吐为快”。女人也要让男人意识到，虽然她牢骚满腹，怨辞连篇，但始终深爱着她的男人。

我还可以举出例子——本书写到此处，我的妻子走进房间，劈头就问：“你这一章

写完了没有？”我回答说：“就快写完了！你今天过得怎样？”

邦妮说：“别提了，事情一大堆！你好像也忙得要命！我们到底几时有机会，好好地相处呀？”换成在过去，她的抱怨，一定会让我产生抵触。我必然会提醒她：“我们不是一直呆在一起吗？”我也可能对她说：“按时完成创作任务，对我多么重要，你应该清楚才对！截稿日期就快到了，别在给我添乱了！”——那样的话，只可能带来紧张气氛！

而眼下的我，早就知道彼此的差异，各自的需求。我心里很清楚，妻子是在寻求安慰，渴望温情。她需要我的关心和理解，而不是辩解和反驳。所以，我温柔地说：“你说得对，我们的确是太忙了！亲爱的，到我这里来！坐到我的腿上，让我抱抱你！”

“你真好，”妻子说：“你让我感觉好多了！”她的感激，正是我渴望的，我受到鼓励，再次紧紧地拥抱她。妻子抱怨白天的忙碌，诉说自己何等疲劳。几分钟后，她就不再说什么了，接着，我对她说：“过一会儿，我来把保姆送回去，这样，你就可以在晚饭前，好好休息一下了！”

她说：“真的吗？谢谢你，亲爱的，真是太好了！”她又一次表示感激，让我也感到得意，觉得自己是合格的伴侣。虽然此时身心疲倦，我还是愿意为妻子尽上力量。

有时，女人会忽略给男人的感激。她以为男人心知肚明，不说也罢。她也可能认为，男人洞察她的感受和需要，甘愿当她的倾听者，而且在倾听过程中，他不会有任何怨言。实际上，女人忽略了一个显著的事实：你越是倾吐，越是抱怨，男人就越是坐立不安。他需要你的暗示和提醒，也就是说，男人无法离开你的爱的表达，

你的重视和感激，这可以减少他的心理压力。

相反，你的滔天的倾诉，将使他垂头丧气，不自觉地和个人能力联系在一起——他不想你认为他没本事，不能带给你足够的快乐。你流露出感激之意，就可以让男人发觉：只要他耐心地倾听，就是在帮助你！

你不需要压抑、改变真实的感受，或故意自我“牺牲”，以讨好男人。不过，即便想“一吐为快”，也要找到恰当的方式，不要给他造成错觉，以为你是在以“春秋笔法”，婉转地对他实施“人身攻击”。不要忘记：做出小小的改变，就可以产生不同的结果！使用几种神奇的表白，就会消除男人的戒备心。

一个神奇的字眼

“这不是你的错”——当着男人的面，只要暗示这一结论，他就不会受到伤害。不要小看这一字眼的威力！换句话说，在倾诉内心的感受时，不妨随时停顿，以体贴的、理解性的表白，给男人支持和激励，例如：“我感激你的倾听。假如你感觉，我的抱怨，似乎是在批评你，那也决不是我的本意。你应该明白，这不是你的错！”

女人应当观察倾听者的反应，防止自己情绪过激，言辞过甚。否则，男人就会把自己想象成失败者，情绪消沉而低落。

就在几天前，我的姐姐打来电话。她对我说起面临的麻烦。在倾听过程中，我不断提醒自己：没必要给她任何建议。惟有倾听本身，才是最大的安慰。姐姐只需要有人倾听！在10分钟通话时间里，我一边听姐姐埋怨，一边不时发出“喔”、“唔”、“嗯”、“啊”之类的声音，或者是，“真的吗？”“的确如此！”“我理解你的心情！”她如释重负地对我说：“谢谢你，琼！我现在觉得好

多了！”

不同的星球，不同的语言(12)

你看，在电话里听姐姐发牢骚，是如此容易的事，双方皆大欢喜。我知道，她不是对我发牢骚。她抱怨的对象，是别的人、别的事。我尽己所能，给了姐姐必要的支持和配合！话又说回来，假如我觉得姐姐的抱怨冲我而来，那我无论如何也高兴不起来，要做个好听众可就难了！倾听她的“数落”，也将变得步履维艰。姐姐的感谢，给我更大的动力，使我乐于竖起耳朵，成为理想的倾听者！

别让男人误会你

女人要让男人确信：“这不是你的错，我不是在责备你！”其话语之间，就不可流露出“错误完全在你”的意味。假设你对他感到不满，想通过对话，好好地“调教”一番，就不能心直口快，不加掩饰，直抒胸臆！我的建议是：一开始，同别的好友谈谈心里话，先让自己消消气再说！等待时机，攒一些精力，多一些爱意，再和男人交谈，就能够心平气和，态度客观而公正。我主张你先同别人交流，原因是对方不是你抱怨的对象，他们就更可能保持冷静，为你提供精神支持。在此之后，你会变得更为宽容，富有爱心。你的心境既已大为好转，更容易实现和伴侣的沟通（在第十一章里，我将告诉你，如何当着伴侣的面，发泄你的抱怨和不满）。

怎样倾听最安全

你随心所欲，大发牢骚，就会对男人造成伤害。他觉得你心存怨恨，拿他“开涮”，仿佛一切问题，皆由他而起，这就可能使你们的关系徒然紧张，而且迅速恶化！所谓的沟通和交流，也就无从谈起。

设想女人这样抱怨：“我们每天的事情，只是工作，工作，工作！一点儿快乐也没有！我不明白，你脑子里为什么只有工作？我尤其不能理解，你为什么天天板着面孔，神情严肃？”

女人的这番话，可能让你大为恼火。你认为，她只知道抱怨，根本不理解你的苦衷！在大多数情况下，你会不留情面，劈头盖脸地予以反击，指责对方不讲道理，危言耸听！

但是，我建议你尽可能保持平静，对女人说：“你觉得我太严肃，并且只想着工作，我听了真不舒服。你的意思是不是，我们的快乐比以前少得多，完全是我一个人的过错？”

或者说，“你认为我太严肃，脑子里只有工作，所以，我们才没有任何快乐？你的话让我伤心！你真的认为，这全是我的过错吗？”

在语气上，你还应给她个台阶下，以改善沟通效果：“我们整天忙于工作，你认为这都是我的错，我说得对吗？”

或者说，“你说我们毫无快乐，而且我太严肃，你想说，这都是我的问题，你是这个意思吗？”

这体现出你对对方的尊重，不至于让她下不了台。女人听了这些话，就可能调整思路，放弃一切可能的批评或指责，比如，接下去，她可能回答：“不，我不是说，这是你的错。我只是想让你懂得……”这时，男人就会舒服许多。

另一个最有效的做法，就是记住：女人有权利生气和发火，将胸中郁结的块垒悉数化解，这可让她感觉好得多。更何况，这不正是你的愿望和责任所在吗？既然如

此，何不让她尽情倾吐想法和心声？意识到她有这样的需要，在感觉上，你就会更加轻松和释然，不至于对她的抱怨耿耿于怀，以为字里行间，无不是冲你而来。你转而专注地倾听，你的态度让她充满感激。即使她确实是在责备你，也会“点到为止”，见好就收。

倾听的艺术

只要男人学会倾听，理解女人的感受和需求，沟通和交流的过程，就不再如履薄冰，而是水到渠成！如同其它艺术类型一样，“倾听”这门艺术，也要经常练习和实践。以我本人为例，每天下班回家，我都会拥抱邦妮，询问她当天的经历和感受，以此训练倾听技巧。

假如心情糟糕，工作压力大，她就可能没好气。而我必须正视这一切，尽量为她着想。即使她抱怨的是我本人，我也会控制情绪，决不轻易发火。对我来说，最大的挑战之一，就是能站在妻子的立场上，体会她的心情，从她的感受出发，将问题里里外外弄清楚，搞明白。我不能容许自己误解她的本意，想当然地展开想象，以为自己必然是她怨恨的对象。为此，我提醒自己：我和妻子说的是不同的语言。我也不断地询问妻子：她究竟发生了哪些事？为何情绪消沉，闷闷不乐？我发现，她常常因其它事情困扰和烦恼。这就是说，我未必是所有问题的“罪魁祸首”。我无须为她的感觉始终如一地负责。就这样，我训练了一段时间以后，她开始感激我的倾听。即使对于她的“不幸”，我难逃其咎，她也不会穷追猛打，大肆批驳。相反，她的言语之间，始终“爱”字当头！

倾听，是沟通感情的重要手段，有时候，男人却需要放弃倾听。为什么这样说？因为他可能太过敏感，或身心正在承受某种压力。此时，他就会失去常态，不可能精确地“翻译”出女人的语言，无法理解她的本意和心情，甚至常常造成曲解和误

解。此时此刻，男人就不该担当女人的听众。他不妨态度温和地说：“对不起，现在，不是我听你说话的最佳时间。我们以后再谈，好不好？”

有时候，只有女人开口讲话时，男人才会感觉到：他的心情，他的状态，无法保证他成为合格的、理想的倾听者！他耐着性子，想坚持下去，结果却越来越糟，他本人也越来越烦恼，可说是心浮气躁！这对于他和伴侣都没有好处。为避免事态弱化，他应该得体地告诉女人：“我确实想听你把话说完。不过，恐怕我无法做到这一点。我想我需要时间，让自己静一静，想一想你提到的事情。”

不同的星球，不同的语言(13)

以我和邦妮为例，我们的沟通和交流，之所以一贯顺畅，在于尊重彼此的差异，理解对方的需要，这使我们的婚姻更加巩固。我曾亲眼目睹，千百万情感中人，都以尊重“男女的不同”为前提，实现了最好的沟通和交流，由此获得甜蜜的爱情，美满的婚姻。

因此，假如你和伴侣产生误解，发生冲突，就一定要提醒自己：你们所说的，乃是不同的语言！你必须花上一段时间，准确地“译出”对方的语言和心声。毫无疑问，你要大量地练习，反复地实践，但是，这毕竟是物有所值的事业！

男人就像“橡皮筋”（1）

男人就像“橡皮筋”。将橡皮筋延长，只要没超过弹性限度，一松手，立刻就会反弹回来——对于理解男人的“亲密周期”，这是个完美的比喻。男人“亲密周期”的过程是：亲密—疏远—亲密。

女人常常惊奇地发觉，即便男人深爱她，也会周期性地选择“逃避”。在此之后，他才对女人更为亲近。这是男人的本能使然。他不时产生逃避的冲动，不是一种决定，不是蓄谋已久的抉择。它只是偶然发生的“情感事件”。男人的逃避，不是他的错，也不是女人的错！它从属于一种天然的循环或周期。

即便男人深爱女人，也会周期性地选择“逃避”。在此之后，他才对女人更为亲近。

男人的疏远和逃避，经常让女人产生误解。对于女人而言，有了逃避之念，通常缘于下列情形：你不信任男人，觉得男人不了解你的感受；你受到男人的伤害，害怕再次受到伤害；男人做了错事，你极度失望。

毋庸置疑，男人也因同样的原因疏远女人，问题在于：即使你表现正常，无懈可击，他也可能企图逃避。典型而常见的情形是：起初他对你爱意绵绵，你对她信任有加。忽然间，男人显得烦躁不安，六神无主。他开始疏远你——此时，橡皮筋正在拉长！他不愿与你聊天，甚至不理不睬。一段时间以后，他才恢复常态，再次对你亲热起来——此时，橡皮筋自动反弹回来了！

男人之所以逃避，是要满足“独处”和“反省”的需要。如同橡皮筋一样，先是彻底地延伸出去，眨眼之间，就会猛然反弹回来，同样，一段时间的逃避之后，男人就会强烈地渴望爱，留恋亲密的感觉！他的内心深处，产生更大的激情和冲动；他要给他的女人更多的爱。他要再次得到梦寐以求的爱。此时，他对女人更为亲密，没有任何生疏的感觉，也无需由疏远到亲近、重新熟悉的“过渡期”。

女人应当了解男人什么

了解男性的“亲密周期”，能使两个人感情更深厚，更巩固。不过，这种周期也可

能为女人误解，产生不必要的困扰。不妨看一个例子——

玛丽女士焦虑、苦恼、生气。她和男友杰夫约会了6个月，一切那样顺利、浪漫而美好，没有任何迹象显示，杰夫的态度会突然改变。有一天，玛丽发觉，不知为什么，杰夫在感情上变得疏远起来，像换了一个人，恨不能离开她似的！玛丽对我说：“1分钟前，他对我还那样痴情，1分钟后，他甚至连话都不想对我说！我想尽了办法，试图让他回心转意，却使情况更糟。他看上去那样陌生，我不清楚，我究竟做错了什么？难道我变得可怕了么？我是妖魔鬼怪吗？不然的话，他怎么无缘无故地疏远我呢？”

玛丽觉得，一定是她自己出了问题，才使得杰夫越来越冷淡，越来越疏远。女人很容易产生类似的心理，以为自己表现不佳，才导致不利局面的出现，并由此自责，玛丽就是如此。她想让杰夫恢复“原状”，让爱情继续开花、结果，可她越是接近杰夫，杰夫就越是疏远她。

参加了我主持的研讨会后，玛丽才恍然大悟，明白了事情的真相。她心情轻松和舒畅，她的焦虑和迷惑，顷刻间烟消云散。她不再将责任归咎于自己，因为她意识到，杰夫突然的疏远，不是她的错，而是男人的本能和需要，她用不着庸人自扰。就这样，他们的关系，很快就出现了转机。几个月后，在我主持的另一次研讨会上，杰夫向我表示感谢。他告诉我，参加研讨会，让玛丽学到了很多很多！从杰夫口中，我也欣喜地得知：他们已经办理了结婚手续。

由此可知，玛丽后来如愿以偿，在于她懂得了一个秘密，一个有关男人的秘密，而这个秘密，却让多数女人感到陌生。实际上，杰夫渴望逃避，玛丽却不顾一切地阻止，显然违背杰夫的意愿。就像橡皮筋那样，杰夫需要“延长”足够的距离，才能获得“反弹”的力量。经过从疏远到逃避的过程，杰夫才会产生足够的动力，对玛

丽变得更为亲密。不过，一直以来，玛丽完全蒙在鼓里。她无法理解杰夫原本好好的，为何眨眼间态度就冷淡起来？她无了解原因，只是拼命让杰夫改变态度，“迷途知返”，却没有任何效果。

“输”，就是“赢”

道理很简单，男人只有适度地逃避，才有再度亲密的动力——懂得这个事实，对女人至关重要。与此相反，女人时刻要求亲密，如影随形地与男人为伴，不许他离开半步，就使他更急于逃避！其愿望之强烈，就如箭在弦上，蓄势待发！因此，我要奉劝所有女人——你要明事理，识大体，懂得“失去就是得到”，索性给男人机会，让他在逃避或独处期间，再次积聚起爱的力量！

在研讨会上，我用橡皮筋例证了这一点。我的做法是：两只手拉起一条橡皮筋，尽量把它向身体左侧拉长。这条特制的橡皮筋，可以拉长至12英寸。换句话说，在拉力作用下，当长度达到12英寸时，就意味着到了弹性极限。这时，我立刻松开左手，橡皮筋随即反弹回来！在此过程中，它具备相当大的弹性和力量！

逃避的男人也是如此！他独处相当长的时间，渴望返回之际，必然带有显著的“弹性”和力量。那是他对于爱的渴望，对于亲密的向往。也就是说，到了“弹性极限”，整个人的态度，就会大幅度转变。这和逃避时的情形判若天渊！当初，他只想离开，不管女人如何亲近，他都无动于衷，他根本不会顾及女人的感受。毕竟，他本人早已形同“困兽”。与女人疏远一段时间后，他再次意识到：没有心爱的女人，他恐怕难以活下去！他的脑海里，再次浮现出昔日快乐的时光，美好的景象。他再度集聚起爱的力量，只想即刻返回，而非继续逃避！此时的他渴望爱，也渴望被爱的感觉。原始的欲望和激情，再次苏醒过来。

男人就像“橡皮筋”（2）

通常说来，这让绝大多数女人难以理解。在女人的经验里，由逃避而回归，由疏远而亲密，至少需要一段时间的熟悉过程，也就是“过度期”。否则，对方在情感上由冷而热的骤变，就如“不速之客”的到来，让她措手不及，感觉不适！可是，作为女人，你必须知道，在这一点上，男人有其自己的特色。你要以宽容的态度，接纳男人的回归。你要打消所有的疑虑，信任男人的真情。如果将他的爱拒之门外，他就会掉转头去，再次“逃逸”。

男人也要明白：对于你再次表示亲密，女人不见得马上就能适应。你要有足够的耐心，与对方深入交流。渐渐地，女人也会再度充满爱意，张开双臂，全身心地迎接你的归来！和男人相比，女人的心理适应过程，通常需要更长的时间。你要有充分的心理准备。这样的话，你的亲密的举动，就不至于被迎头浇上冷水——尤其在她因为你的离开，感到受伤的情况下。不了解实情，你就会大为生气：你能迅速找回昔日的感觉，她却寡情薄义，真是岂有此理！你会为此愤愤不平，甚至缺乏耐心，再次产生逃避的冲动！

男人为何选择逃避

陷入亲密关系的男人，时不时地幻想独处的快乐，自由的美好。他满足了独处和自由的需要，就会不可遏止地向往亲密。男人就在“亲密”和“独处”之间，不停地进行变换！这是男人的本性所致。

男人在“亲密”和“独处”之间，不停地变换！

还以杰夫和玛丽的情形为例。二人相恋之初，玛丽的爱就是“温柔乡”，让杰夫不

胜陶醉——橡皮筋渐渐拉长。他要让爱情之火燃烧得更旺！他和玛丽时刻为伴，他不停地讨好，频繁地取悦，而玛丽同样以爱回馈，这也是玛丽渴望的结果。最终，玛丽完全敞开爱情的心灵，而杰夫也充满柔情蜜意，强烈的幸福感，主宰了他的感觉。恰恰在这个时刻，情况发生了变化。

请想象一下，橡皮筋出现怎样的变化呢？——它达到了弹性极限，开始变得疲软。它的弹性没有了。它的力量消失了。它的伸缩性能，几乎荡然无存。同样，获得足够的亲密感后，男人也会发生类似的情形。

带着满足与惬意，他情不自禁地开始反省。他感受到逃避的冲动。他不再因缺少爱而饥渴。他有了新的需求，新的希冀——他怀念独处的感觉，他要拥有一个人的天地，无需别人的陪伴。他抱怨自己太过依赖，他想找回独来独往、天马行空的感受。表面上，这一切，更像男人为逃避觅得的借口，因为他很少说得清楚，突然的冲动和向往之心，究竟从何而来？

她为何惊惶不安

杰夫就是如此。他不愿向玛丽解释原因，心里只想着“三十六计，走为上策”。留给玛丽的，却只有忧虑和恐慌。与此同时，她却不免自责，以为自己做错了什么，杰夫才对她变得疏远。她急于“重修旧好”，回归日前的卿卿我我。她担心杰夫——“去”不返。

仿佛要使局面更糟，玛丽感觉无力让杰夫回到身边，因为她不知道，自己哪里出了问题？玛丽没有意识到，这不过是杰夫“亲密周期”的一部分。她询问乃至质问杰夫：这究竟是因为什么？杰夫却含糊其辞，因为他也说不出个所以然。他的心里同样懊恼不堪。他拒绝谈论这个问题，只是逐步地“远离”玛丽，就像被一种奇怪的力

量牵引着，让他身不由己！

他们为何怀疑爱情

对于“亲密周期”，倘若男人女人都一无所知，所谓的“爱情”，就会让他们产生怀疑。厌倦了与玛丽厮守的日子，杰夫渴望另一种激情，而玛丽毫无察觉。她下意识地做出假定，认为杰夫不在乎自己，甚至可能是见异思迁。杰夫当然是无辜的。既然没有机会逃避，也就难以重现对玛丽的激情。他的表现，让玛丽大失所望！她随即再次“盖棺论定”：杰夫不再爱她了！她是多么懊丧，她把自己当成了“失恋者”。

在我的指导和授意下，玛丽“变得”慷慨而大度，容许杰夫与她保持一定的距离，让他拥有私人的时间和空间（这就仿佛是“欲擒故纵”）。结果，杰夫对玛丽的思念之意、怜爱之情油然而起，虽然几度逃避，但最终产生更大的激情，很快回到玛丽身边。

玛丽先前的恐慌不见了，为积聚起的信任所代替。她不停地练习和实践，确保在杰夫逃避时，决不亦步亦趋地尾随其后！她的心中愈来愈自信，她相信一切都会好起来！她越是信任杰夫，杰夫就越是渴望与她亲近。杰夫的变化也很大，不再为逃避而愧疚，他接受了不可避免的“亲密周期”。他意识到，这是男人正常的心理反应，是正常的情感变化。他也不再怀疑和玛丽的爱情前景。他越来越信守承诺，使玛丽对他给予的爱坚信不移。他们的爱情，最终结出了丰硕的果实。他们成功的秘密，在于懂得一个道理：男人的感情，就像是橡皮筋。

女人为何误解男人

从女人的角度来说，了解“男人的感情，就像是橡皮筋”这一道理，似乎更为重

要。它可以避免你对男人的反应产生误解。譬如说，某一天，你对态度越来越疏远的男人说：“我们谈一谈好吗，你好像有点不对劲儿？”你的语气和姿态，让男人益发诚惶诚恐，对你更加疏远。这使你格外困惑和惶恐，你不明白：“为什么我越是渴望亲近，敞开心灵，他就越是想溜走呢？”难怪我常听女人抱怨：“每次我想和他谈心，他就一再回避。我觉得，他不把我放在心上！”其实，你的结论往往是错误的。

男人就像“橡皮筋”（3）

“橡皮筋理论”可以解释：为什么男人很在乎他的伴侣，可是突然间，他就莫名其妙地冷淡而疏远？要了解男人的苦衷——他只是暂时性地逃避——此时，他的愿望和目的，不是想与你交流或者亲近，而是渴望安静地独处。男人天生是“思考型”动物，他时不时地需要自我反省。一旦产生了这种愿望，在或长或短的时间内，他不会想到为任何人的感受负责。在这期间，他完全能照顾好自己，对他人的依赖性降到最低。等他回到女人身边时，他便会乐于谈话，他的爱，他的激情甚至升至顶峰！

在某种程度上，因和伴侣太过亲近，男人害怕失去自我。与女人朝夕相伴，形影不离，卿卿我我，耳鬓厮磨，在体验到欢乐与幸福的同时，男人也会惊慌地意识到，他的部分的“自我”，就像一缕青烟，袅袅地飞离他的身体。他觉得整个的灵魂，都被对方的问题、需求、渴望、情感团团围裹。而他的“自我”感觉，却差不多消失殆尽。阶段性的逃避，有助于他重新找回自己，满足自由和独处的渴望。

在某种程度上，男人和伴侣太过亲近，由此失去“自我意识”。

有时候，男人以特有的方式，描述他不得已而为之的“逃避”：“我需要私人的空

间。” “我渴望独处，渴望反省。它就是我的需要，我的宿命！” 你要理解男人的想法和心情，他需要在一段时间内，自我照顾和反省。

就像你不会轻率地下达指令，让自己忍饥挨饿一样，男人也不会无事生非地做出决定，让自己离开女人，逃之夭夭。逃避，只是本能的、下意识的冲动，只是在过于亲密的时刻，他惟恐失去自我，会天然地萌生出自由的渴望。逃避，是他所能选择的唯一途径。只要了解这一点，女人就可正视男人的转变。

为什么你越是亲近，男人就越是逃避

让你难以接受的是，男人的逃避，每每发生在你渴望交谈、想往亲密的时刻。这对你不啻是当头一棒！出现这种“巧合”，通常有两个原因：

1、你不自觉地选择了错误的时间。你没有注意到男人逃避的迹象。你注意到的，只是自己有了倾诉的渴望。所以，你不假思索地说：“让我们好好谈一谈，可以吗？” 这使得男人逃避的愿望越发强烈！见此情形，你会毫不犹豫地做出结论：“他居然不想和我谈话！他根本不在乎我！”

2、你想说心里话，想和男人更为亲密时，他对爱的感受力、承受力，恰恰陷入低谷。这时候，他随时都会产生逃避的冲动。他能够听见内心深处警铃大作。这是在提醒他马上逃避！换句话说，恰是在最亲密的时刻，男人不自觉地怀念起昔日的独处和自由。

他留恋独来独往的日子，逃避的愿望占了上风！这时候，你的一句话，一个举动，都会促使他即刻逃避，毫不犹豫。你颇为迷惑和自责，不明白究竟。你往往认定是你的问题，才使得男人变得疏，这当然是你的误解。

男人突然不理不睬，不愿与你亲近，不想听你倾诉，其实只是暂时的情形。假如是在“亲密周期”另一个阶段，就是在他渴望亲密时，你的一颦一笑，一言一行，都会让男人欢天喜地，手舞足蹈，正所谓“此一时，彼一时”。由此可见，女人加速男人逃避的原因，不是谈话的内容，而是倾诉的时机。

怎样选择谈话的时机

男人正要逃避，你却要和他剪烛西窗，“坐而论道”，不等于撞在枪口上吗？须知此时此刻，连交谈都成为他的负担，更不要说与之亲近了！既然如此，就不妨让男人选择逃避，用不了多久，他就会带着更多的爱意，更大的支持，回到你的身边。到时候，他显得若无其事，满脑子只有你的影子。你尽可滔滔不绝地倾诉，酣畅淋漓地与之亲密，这才是最好的结果，最佳的时机。

的确，男人这时愿意听你交谈，渴望和你亲近。不过，作为女人，你却未必愿意开启朱唇，打破沉默。出现这样的情形，通常有如下原因：

- 1、你之所以害怕交谈，是你上次本想和男人说话，他却满脸不耐烦地抽身而退。你误以为他不关心你，不想倾听你的感受，这使你一直心有余悸。
- 2、你担心男人还在气头上，所以不敢贸然开口，而是等待他主动说话。你记得，男人上次的态度，让你颇为不满，你当时先发制人，首先做出冷淡之态。如今，你们固然可以和好如初，而你还是指望他主动开口，给你个台阶下，一起回顾往日的变故。只有这样，你才能度过“过渡期”，找到过去亲密的感觉。另外，你也很想知道，他日前情绪突变，究竟是什么原因。遗憾的是，在这一点上，男人显然无能为力。情绪突然变得低落，他也不明就里。他不知道，他遭遇的是“亲密周期”的“逃避”阶段。

3、你有一肚子要说的话，可越是急于说出来，就越是变得保守和含蓄。思忖再三，你不想率先“发难”。仿佛为礼貌起见，你没有一张嘴就大谈自己，而是首先问起对方的想法和感受。结果，你发现男人“无话可说”。你再次痛下结论：“他还是不想和我说话！”

女人动辄误解男人的沉默，留给她自己的，当然是沮丧和懊恼。

怎样让男人开口

毋庸置疑，女人渴望倾诉与亲密时，男人应该予以支持和配合。不过，在相当多的情况下，让男人主动打开话匣子，仿佛比登天还难，因此，你不妨将主动权抓到自己手里，而不是被动地等待。这可以避免双方陷入尴尬。

男人就像“橡皮筋”（4）

需要指出的是，一开始，男人可能惜“字”如金，要是你感激他的倾听，他就会大受鼓舞，与你侃侃而谈，甚至一说就是半天。女人很少知道，男人有一个典型特征：谈话要有明确的理由。男人极少像女人那样，只是有人倾听才愿意谈话。不过，女人有了说话的兴致，男人也会受到感染。他一面倾听你的感受，一面阐述他的见解。

譬如，你讲述白天的事情，他会说起当天的经历，你们彼此也更加理解对方。同样，你谈论起孩子，男人也会以孩子为中心，你们由此获得更亲近的感觉。在倾听的过程中，假若没有感受到你的抱怨和责备，没有产生任何心理压力，他就会放下一切包袱，尽情地说出心里话。

不要制造“压迫感”

渴望倾吐想法和感受的女人，可以采取这样或那样的方式，鼓励男人开口讲话。她采取的方式不得体，男人就会感受到压力。他的大脑可能一片空白，他会张口结舌，成了“哑炮”。即便原本有话要说，他也会下意识地抵抗内心的冲动。他仿佛硬着头皮，“奉命行事”。换言之，女人以强迫性的态度，下达“讲话”的命令，他避之唯恐不及！

女人的腔调和语气，不经意间，可能流出质问、讯问的意味，更易使男人产生抗拒、排斥心理。女人却无所察觉，她一向认为：“既然他是男人，就应当更主动、更大方，打破沉默，与我做倾心之谈！何必吞吞吐吐、唯唯诺诺、欲说还休？”女人常常忘记：男人来自火星。相对而言，火星人不主张过多谈话。谈话，不是人生的主流，脚踏实地地做事，才是人生的关键——这是火星人的价值观。

女人想的却是：“除非你愿意和我说心里话，否则就证明你不爱我！”男人呆子似的沉默之态，常让女人不胜恼火。怨恨和反感写在脸上，让男人更加怯于说话，难于开口，羞于交流。男人的初衷是：“不管说与不说，我目前的面目和状态，你都应当接受！”的确，他需要认可和接纳！只有这样，他才能鼓足勇气，坚定信心，与女人尽情交谈。与之相反，女人要是强迫男人开口，或因他的沉默而怨恨，男人就会失落和懊丧，急于逃避。在他看来，女人对他既不接纳，又不认可，更无所谓信任！

假如你是男人，女人希望你开口说话，而你偏偏不幸赶上“逃避期”，那么，即便你不想多说什么，也要学会倾听。对女人而言，这可以带来极大的安慰。假如你是女人，就要不失时机，对男人的倾听表示感激。这会给男人莫大的激励。他会不自觉地倾听者转变为倾诉者。

怎样实施“谈话工程”

如前所述，假如方式不当，你越是让男人开口，他就越是抵抗。尤其当他准备逃避时，让他推心置腹地与你倾心交谈，想必不是个好主意！这简直就是一项艰巨的“工程”！女人可能疑惑地问：“两个人之间缺少对话，就无所谓交流，也谈不上理解，又怎能情投意合、心心相印呢？”这是个不错的问题，其实，只要你积极一些，主动一些，它就很容易解决。

在和男人的交往中，你想与之深入交谈（大多数女人都是如此），可以首先打破沉默。你要接受一个前提——有时候，男人乐于交谈；有时候，他却选择逃避。

你和他面对面地坐下来，准备像样地谈上一回，这时你要记住：不要提出大量怀疑性的问题，逼迫男人作答，更不要流露出命令的口吻，强使男人说话。你要让男人知道，哪怕他坐在哪里，只是眨巴着眼睛，聚精会神地倾听，你也会心存感激。必要的时候，你可以提醒他：“你不需要多说什么，做个规矩的倾听者，我就心满意足了！”

譬如，玛丽可以对杰夫说：“杰夫，你想听我说话吗？我心里有些不舒服。我想告诉你是怎么回事。我把它说出来，感觉就会好得多！”几分钟后，玛丽突然中断叙述，说：“你能听我说话，我真是很感谢你。你是一个出色的听众！对我来说，你的倾听，比金子宝贵一千倍、一万倍！”这种感激让男人振奋，他会以更大的兴趣倾听。

没有感受到你的鼓励和感激，他就不会把倾听当一回事。他甚至会觉得，对你而言，他的倾听全无价值，完全是浪费时间，也是浪费他的热情！和男人不同的是，女人大都懂得：倾听的意义何其重大！相反，经由大量的提醒，反复的实践，男人才会明白：倾听的作用和价值，实在是不可低估的。而且，女人感恩的态度，才让他更乐于倾听。

当男人选择沉默时

桑德拉和劳瑞结婚20余年。有一天，桑德拉女士动了离婚之念，而劳瑞希望将婚姻进行到底。桑德拉说：“他口口声声，说要一辈子和我在一起。可是他不爱我，他对我没感觉。一直以来，我都想和他说心里话，他总是很不耐烦，甚至掉头走开。我看到了他冷酷的一面！他是个没心没肺的人！20年来，他隐藏真实的感受，一贯讳莫如深。我无法原谅他，原谅过去的一切。除了分手，我没有别的选择！我不是没做过努力，我甚至疲于奔命！为‘撬开’他的嘴巴，我交流真实的感受，费尽九牛二虎之力，却事与愿违！我不想继续承受伤害了！我何必活得那样辛苦，那样疲惫呢？”

但是，她没有意识到，她的婚姻存在不幸，不见得完全是男人的过错。桑德拉本人也负有责任，却完全归咎于丈夫身上。为和丈夫更好地沟通和交流，她想尽了办法，无奈丈夫我行我素，毫无悔改之意，她心灰意冷。想到自己仁至义尽，一味付出而无回报，桑德拉决意分手，远离劳瑞的冷漠和无情。她对我说，20多年的婚姻生活，对她而言完全是个败笔，“罪魁祸首”正是劳瑞！

男人就像“橡皮筋”（5）

她的心态和想法，最后还是发生了转变。在研讨会上，我分析了男人的特征，阐述了“橡皮筋”理论，她听得流下了眼泪。就在那一刻，她原谅了丈夫。她意识到，他们面临的问题，乃是他们（她和丈夫劳瑞）共有的问题；她的不幸，乃是他们共同的不幸。在所有问题和不幸中，他们均负有不可推卸的责任。从桑德拉的角度说，她甚至更应好好检讨自己。

正如桑德拉本人所言：“我记得刚结婚那一年，我每天都在说来说去，似乎要把积

压多年的想法和感受说尽，一股脑儿地倒空。劳瑞却不肯当我的听众。我一开口，他就有意无意地走开。我一边观察，一边得出结论：‘这个人不可救药了。他对我的爱，在一点一滴地消失！’久而久之，我不再对他抱有希望，对婚姻也开始厌倦。我只想脱离婚姻的‘苦海’。我始终都没有想过，要是选择恰当的时机和方式，他就不至于逃避，而是耐心地听我说话。我却没有给他这样的机会。为避免受伤，我甚至一句话也不再多说两个人益发形同陌路。我一直想不通，为什么男人不能主动一点儿，首先开口说话，打破僵局呢？”

倾心交谈vs唱“独角戏”

通过细致的调查和了解，我发现桑德拉与丈夫谈话时，很像是在唱“独角戏”。她一再地提出问题，煞费苦心地引导丈夫开口，以便深入地、彻底地交谈，将积压的感受倾泻出来！结果劳瑞的反应，让她始料不及，大失所望——他的答话含糊糊，简短而仓促，桑德拉异常气愤。她耐着性子，大开大阖地兀自倾诉，劳瑞却“不哼不哈”，不置可否。桑德拉忍无可忍，她认为丈夫的心灵上了锁，还扔掉了钥匙呢！她觉得丈夫既不浪漫，也缺乏爱意，他们之间没有共同语言。

这种“独角戏”一样的“单向对话”，就像下面的情形——

桑德拉：“你今天过得怎样？”

劳瑞：“很好。”

桑德拉：“发生了什么没有？”

劳瑞：“和以前一样。”

桑德拉：“周末你打算做什么？”

劳瑞：“我不知道，你呢？”

桑德拉：“邀请我们的朋友过来做客，你看好吗？”

劳瑞：“我无所谓……你知道电视节目单放哪儿了吗？”

桑德拉（恼火）：“你为什么不同我谈话？”

劳瑞（不知所措，一言不发）

桑德拉：“你爱我吗？”

劳瑞：“那还用说！我爱你，才娶你做我妻子的。”

桑德拉：“你怎么可能爱我？我们甚至很少像样地谈过话。我不明白，你怎能光是坐在那里，一句话也不肯多说？我问你，你在乎过我吗？”

这时候，劳瑞忍不住起立，到外面散步去了。他回来时，完全是若无其事的样子。桑德拉也不动声色，不过在内心深处，她对爱的渴望，她对柔情的需求，似乎被慢慢地掏空了。她试图让自己多一点爱，但毫无效果。积怨不可阻挡地窜升；丈夫的“铁石心肠”，让她又惊愕，又愤怒。爱，似乎成了一个谜，一个只能给她带来痛苦的谜！她用了20年的时间，去破解这个让她恨爱交加的谜，结果最终得出结论：劳瑞，她的丈夫，再无任何资格与她在一起！无论如何，她都不该再给他哪怕是点滴的爱！

彼此支持，胜于强行改变

在研讨会上，桑德拉说：“我用了20年时间，让劳瑞开口讲话。我让他敞开心灵，展示真实、脆弱的一面。我没有意识到，那样做的结果，就是渐渐地失去他。我只

求满足倾诉的需要，却忽视了劳瑞的感受。就在上周末，我以全新的姿态，得体的方式，和他做了深入交流，倾听彼此的感受。那一天，我们互相了解的程度，似乎比20年的总和还要多！我第一次发现，他始终深爱着我！我第一次体验到了被爱的感觉，而这正是我失踪已久的东西。我原以为，他必须做出改变，如今我才明白，我们的本性，都没有任何过错。我们欠缺的，就是互相激励，彼此支持。”

过去，桑德拉抱怨劳瑞过于沉默，不肯多说一句话。现在，她终于意识到，劳瑞的沉默，只是“亲密周期”的“逃避”的结果。只要正确对待“亲密周期”，婚姻和爱情，就不会受到任何影响！在我的指导下，她开始接受训练，开始学习以别的方式和途径，倾吐内心真实的感觉，而不再强迫劳瑞做出改变，集中精神做她的听众。她不再排斥劳瑞的沉默，而是尊重他的状态和选择。

结果这样一来，劳瑞很快转变为忠诚、出色的倾听者。他学会了倾听的艺术。在倾听的过程中，他也不会自作主张，想当然地为妻子出谋划策，提供建议和意见。事实上，对于女人而言，让男人学会倾听，比让他开口说话更有意义。

如果男人因倾听而受到感激，也会迅速敞开心灵，展示真实的自我（劳瑞就是这样）。当然，有时候，男人可能“惜墨如金”。他说着说着就“卡壳”了，再度沉默起来，女人又一次感到沮丧和困惑。其实，女人大可不必如此惶惑。她应该想到：男人来自火星，女人来自金星，决不应该一视同仁，等量齐观。

男人为何“困兽犹斗”

丽莎和吉姆结婚两年了。他们家里家外，时刻共事，可说是“如胶似漆”，形影不离。终于有一天，吉姆的状态发生了变化——他越来越烦躁，越来越消极，还动不动对丽莎发火，显得十分情绪化，形同“困兽”。

男人就像“橡皮筋”（6）

前来咨询的丽莎对我说：“和他在一起，我觉得不再有乐趣了。我想尽一切办法，让他高兴和快乐起来，我的好心全泡汤了！我想和他一道，做有意思的事——下馆子、购物、旅行、玩游戏、参加聚会、跳舞……他的反应太叫我失望了。他以各种借口推脱，乃至直截了当地拒绝，让我受了不小的打击！我懒得再和他做任何事了。我们的生活，变得出奇地简单——吃饭、工作、看电视、睡觉。我试图爱他，也想唤醒他当年对我的爱。可忙碌了半天，我总是一无所获，还会惹来一肚子火。我真不知道，过去的那个‘他’，究竟到哪里去了？那时候，他天性浪漫而可爱，而今天却慵懒不堪，也没有情趣可言！难道，我要一辈子同他这样生活下去吗？我该如何改变现状呢？他好像是破罐子破摔了，看不出一点儿要改变的意思！”

在了解了“亲密周期”，也就是“橡皮筋”理论后，丽莎和吉姆恍然大悟，意识到婚姻危机的原因所在——他们太长久地“腻”在一起，而没有适度地“分离”。

两个人的关系过于亲近，让吉姆觉得难以脱身，一切常见的症状接踵而来：越来越多的抱怨，显而易见的情绪化，莫名其妙地发火，凡事消极的态度，动辄喜欢拌嘴的心态……这一切让吉姆倍感苦恼，不知如何找回昔日的自己。他渴望反思和独处，却将之视为罪过。他不恰当地认为，独处是自私自利的行为。为什么不同妻子时刻相处、同甘共苦呢？一个有妻室的男人，还要单枪匹马、独来独往，算是怎么回事？——想到这些，吉姆格外不安，进退两难。

在接受他们的咨询时，我询问丽莎，为什么时刻想和吉姆在一起？丽莎告诉我，不管做什么，她都不能撇下他，独自做开心的事。

她说：“那不仅让我有负疚感，而且心存恐惧。我怕吉姆生气，觉得我无情无义，

对他不管不顾，却一个人逍遥自在，寻欢作乐。我记得有一天，我一个人外出购物，当时他看上去十分恼火！”

“我也记得那一次，”吉姆说，“不过，我当时情绪不好，决不是因为你的缘故。我的一笔业务损失了不少，我觉得很懊恼。其实，那天你单独购物，我一点儿也不介意。我宁可你把我留在家里，因为我可以独享整个房间！这让我畅快而自在。当然，我怎么可以把这种感觉告诉你呢？我担心对你说实话，定会伤害你的感情！”

丽莎怔了一下，惊奇地说：“我当时还以为，我一个人出去，没有拽上你，你会心烦意乱呢！我见你那样冷淡，还以为我犯了大错呢！”

他若独处，你则自由

丽莎终于知道，她没必要为吉姆过多操心。在一定的时期内，吉姆处于独处状态，可以让丽莎更为自由，更加独立，做她喜欢的事。吉姆完全能“料理”好自己，而丽莎也可从她喜爱的女友那里，得到更多的支持和安慰。“我又能和狐朋狗友们在一起了！我们推心置腹地交流，快乐的感觉难以言喻！”丽莎说。

她也意识到，一直以来，她对吉姆要求得太多。有了不满，有了愤怒，就会发泄到吉姆身上。她把丈夫当成精神唯一的“靠山”，这让吉姆不堪重负，也使丽莎“掐灭”了同其他朋友交流的愿望。丽莎意识到，对于她和吉姆的问题，她负有不可推卸的责任。不能与丈夫从早到晚、分分秒秒地“腻”在一起。吉姆尤其需要独处，她却坚持同他朝夕相伴，甚至不惜牺牲自己的自由。她还破坏了吉姆的“亲密密周期”，使他无法像橡皮筋那样，先是“延伸”出去，接着“反弹”回来，真是一举两“失”。

考虑到过度的依赖，让吉姆喘不过气来，丽莎走出了往日的羁绊，着手旧日想做的

一切。她和女友们外出就餐，或到远郊游玩。她参加朋友的生日宴会，和朋友一起打保龄球。

唾手可得的奇迹

让丽莎不胜惊奇的是，她和吉姆的关系大为改善，产生了质的飞跃。吉姆越来越关心她了，关心她的一举一动。对于妻子的变化，他感到新奇，兴趣大增。几个星期过后，吉姆又恢复了原来的模样——他浪漫而可爱，渴望同丽莎在一起，做各种快乐的事。他安排时间和丽莎约会，又恢复了当年追求丽莎时，他充沛的精力和活力。他越发珍惜同丽莎共处的时光。

在咨询期间，他说：“我的感觉好极了！我觉得，丽莎非常非常爱我！每天回到家里，她见到我就一脸幸福。当她离开家门时，我就不由自主地想念她。说真的，这一切带给我的感受，只有四个字——妙不可言！如同刚刚恋爱，我喜悦而激动。这是一种久违的感觉，它终归是不期而至了！此前我的感觉却很麻木，什么都无法让我提起兴趣。丽莎老让我陪她做各种事，仿佛我是个不懂事的娃娃。她甚至手把手地告诉我做这做那，我能不又羞又恼吗？她还一个劲地向我提出问题，我的耳朵都塞不下了！”

丽莎说：“我也意识到，在很长的时间里，我把不快乐的原因归咎于他，这显然是不公平的。我开始为自己的快乐而负责了！我这样做，竟让吉姆跟着变化，重现了原有的动人的魅力！这简直是一个奇迹！”

阻碍“亲密周期”

通常说来，女人以两种典型的方式，阻碍男人完成他的“亲密周期”：1、男人逃避时，女人紧追不舍；2、女人因男人逃避而实施处罚。

男人就像“橡皮筋”（7）

下面的清单，列举出女人“追踪”男人，阻止男人逃避时，发生的最常见的情形。

女人的“追踪”模式

1、身体

男人渴望独处和逃避，女人就亦步亦趋，尾随其后，就像男人的影子。男人进入“洞穴”，女人就会跟进去。丽莎和吉姆就属于这种情况。女人宁可放下手里的一切事情，只为了和男人在一起。

2、情感

女人也用情感的“锁链”拴牢对方。不管男人做什么，女人都一万个不放心。在女人的眼里，男人就像淘气的、不懂事的孩子，随时都会惹祸和出错。女人将自己想象成心理医生，意在帮助男人摆脱消极感受，成为积极而快乐的人。她也时不时地自责，以为没有履行好妻子的责任，因此心怀歉意，决心做出补偿。她过于关注男人的反应和表现，不放过任何细节，甚至处心积虑地取悦对方。她就像一张大网，紧紧地缠住男人，让男人感到窒息。

另外，女人常常无视男人独处的需要，误以为男人的感情正在疏远，所以，她表明自己反对的态度，极力使男人“迷途知返”。

她也会不惜施展“苦肉计”——在男人面前，她一脸哀怨，似乎受伤很深。她的目光里，流露出无限渴望，渴望男人的亲昵和爱抚：“亲爱的，你为什么不关心我，不体贴我，不亲近我呢？”女人的一举一动，无不做出这样的暗示。男人被迫无

奈，只有放弃逃避的念头。可他的内心并不平衡，觉得自己被牢牢拴住。

3、思维

女人阻止男人逃避的另一种方式，就是绞尽脑汁，罗织“罪状”，“有预谋”地表达她的委屈，让男人感到内疚和惭愧。比如，“你怎么可以这样待我？”“你到底是怎样啦，为什么像变了一个人似的？”“你可知道，你的态度和行为，对我有多么大的伤害？”

为阻止男人逃避，女人也可能想方设法取悦男人，态度殷勤得过分，让男人受之有愧。她的服务那样体贴，那样周到，男人就更加感觉到，他不该图谋逃避，和女人“兵分两路”，实施“单边”行动。而女人也不断地改变自己，竭力符合男人的期待。

与此同时，不知不觉地，女人削足适履地放弃了自我，隐藏起真实的感受。她苦心孤诣，谨慎而精心地“伺候”男人，惟恐有个闪失，让男人怨恨或者懊丧。

女人阻碍男人“亲密周期”的另一方式，就是男人胆敢逃避，她就要实施处罚。这是她对付男人的常见手段。走出“洞穴”、再次归来的男人，极想亲近他的女人。女人却满脸冰霜，“敬而远之”！她拒绝男人的爱抚，阻止男人的亲近。

女人惩罚男人的手段

1、身体

男人渴望和她“燕好”，享受床榻之欢、云雨之乐，而她却坚辞不受，和对方保持距离。男人不甘心，继续示爱，她大声呵斥，让男人的热情不知踪影。在必要时，她还摔打家里的物件，发泄心中的不满，

遭受惩罚的男人惊恐不已，不寒而栗，哪里还敢“造次”地求欢？男人抑制住满腔激情，乖乖等待女人回心转意。他尽可能打消再次逃避的念头，将独处视为非分之想。就这样，男人天然的“亲密周期”被打乱了，沮丧与愤慨之情，在心中不断积聚。他也逐渐打消了和女人亲密的愿望。此时，假若他鼓足勇气，再次逃避，那么，在很长的时间内，都不会“回到”女人身边。他害怕离开“洞穴”，不敢面对女人冰冷的表情。由于曾经的忽略和疏远，他难以得到女人的原谅和宽恕。他的心中更加惭愧，认为自己无力让对方快乐。既然不能满足女人，他宁可拒绝亲近，放弃爱情。

2、情感

据我所知，男人走出“洞穴”后，女人都会闷闷不乐，只想怪罪男人。她不能原谅男人的冷落。不管男人做什么，都无法取悦她，让她快乐。男人无力满足她，只好放弃。

男人返回时，不论在声音还是在言语上，她无不流露出不赞成的意思，她以大受伤害的姿态，面对她的男人。

3、思维

男人从“洞穴”返回时，她有意拒绝讲话，倾诉感受。她从冷淡走向冷酷，怨恨之情激增。她不能原谅男人此前的表现。

与此同时，由于男人的沉默，她的信任也越来越少。她不再相信，男人会一如既往地关心自己。为求得心理平衡，她下意识地惩罚男人，不给他亲近的机会，拒绝他的关心和帮助。离开“洞穴”的男人想与她亲热，她毫不犹豫地将他推离。她的疏远和冷漠，她的不屑一顾，让男人不知所措，仿佛深陷牢笼！

惊惶与懊丧之下，他宁可压抑本性，不再进入“洞穴”。他不想女人变本加厉，不再给他丝毫的爱。他因回归“洞穴”而内疚，自忖不配得到、甚至害怕面对女人的爱！考虑到既已造成伤害，剩下的只有惭愧，哪里还敢接受女人的爱呢？他尤其害怕女人的拒绝，为此，他宁可继续呆在“洞穴”里，索性“眼不见，心不烦”。

他的过去，如何影响“亲密周期”

男人逃避的心理，可能源自童年记忆。当时，他大概亲眼看到，母亲“扼杀”了父亲独处的需要。另外，他根本不知道：在一定的时间内，男人必须在“隐蔽所”里反省，以便恢复应有的活力。由于无知，他极力压制内心的冲动和渴望。

男人就像“橡皮筋”（8）

结果天长日久，他不知不觉地培养起女性阴柔的特征，逐渐地封存起男性的力量。他变得过分敏感而细腻，温柔而被动，不再像男人那样，善于积极而主动地示爱，由此失去男性的“自我”。他只好选择逃避，但此举又让他内疚和惭愧。他也说不清楚：为何没了以往的力量和激情，整个人变得消极、保守、依赖？

他不想失去女人的爱，他渐渐地害怕独处，对“洞穴”开始生畏。孩童时期，他目睹过母亲拒绝父亲的情形。他本人也被人拒绝过，所有这些，他每次想起，就心有余悸！

遗憾的是，多数男人不知道，他们需要逃避！即便重新回归女人身边，他们也不知道，究竟如何亲近？作为男人，你是否有这样的感受呢？你可能颇为“男子气”，一旦想独处的话，不会有半点儿迟疑。进入“洞穴”以后，你却不思“返回”。这意味着面对女人，你不愿倾诉衷肠，敞开心扉。你提心吊胆，以为“罪孽深重”，

不值得为女人所爱。你宁可拒绝亲近，远离女人的关心和体贴。你对女人心存愧疚，不敢保证她还像过去那样，满心欢迎你的回归。不管是“温柔型”的男人，还是“硬汉型”的男人，都可能不了解男人的“亲密周期”。

理解男人的“亲密周期”，对于男人和女人同样重要。否则，会给情感关系带来意想不到的伤害。男人在“洞穴”里时间过久，势必感到厌倦，于是返回女人身边。然而，女人的反应相当冷漠，这让他再度碰壁，进退维谷。他既不了解自己的需求，也不懂得女人的感受。在婚姻的“围城”里，他跌跌撞撞，难以找到出路。只有看到问题的真相，男人和女人才能感到轻松和释放。

明智的男人与机灵的女人

男人通常没有意识到：当初，你的忽略和冷落，让你的女人吃不消，而今，你若无其事地突然回返，对方在心理上必难以接受。此时此刻，你应该充分地意识到，一心一意地倾听女人的感受，对她是多么大的安慰！她需要宽慰和体贴，尤其在你一度疏远、继而突然示爱之时。万不可忽视女人此时的感受，应当态度虔诚，前所未有地给予关心和爱护，决不可等闲视之。

当然，作为男人，你逐渐意识到，你需要完成“亲密周期”。在某种意义上，你给女人带来的伤害，恐怕在所难免。所以，准备进入“洞穴”时，最好向她做出保证：你会尽可能早日“回归”，以更大的激情再次拥抱她——你的女人！你言之凿凿地说：“亲爱的，我渴望一段时间的独处。在此之后，我才会找到昔日的自我。我们将继续共度美好的时光。到时候，一切都不会阻碍我对你的爱！”女人想说心里话，而你却想逃避时，就不妨这样承诺：“你给我一点时间吧，我先把它考虑清楚再说！我一定给你满意的答案！”

男人逐渐了解他的“亲密周期”。他在准备逃避或独处时，就会对女人好言宽慰，并做出保证：“我一定回来！”

从女人的角度说，嗣后可以试探性地请教男人：他当初为什么逃避？假如男人不愿回答，不必穷追猛打，非要弄个水落石出。男人未必了解逃避的动机和缘故。他顶多笼统地说：“说实话，我也说不出个所以然。我当时只想一个人静静。不过现在好了，你原来想说什么，就接着说下去吧！我一定会耐心地听你说完！”

此时，男人更加清楚，既经伤害的女人，更渴望他的倾听。她尽情诉说所思所想，在此过程中自会灵光闪现，梳理感受和想法的脉络，找到问题的症结，获得一吐为快的畅快。

为和男人开始交流，聪明的女人不会发号施令，强迫男人开口。她只要求男人竖起耳朵，倾听她的肺腑之言。女人关注的焦点发生变化，让男人如释重负！他卸下思想的包袱，洗耳恭听。女人无保留地直抒胸臆，而男人扮演的角色，只是耐心而认真的听众——男女之间水乳交融，相得益彰！

女人的信任，让男人不胜感激，他不再有所顾虑，开始对女人坦诚相见，侃侃而谈。聪明的女人还有一个特征，就是男人由疏远而亲近时，她不会想当然地惩罚男人。男人进入“洞穴”，她不会穷追不舍，步步紧逼！她心里很清楚，如果整天和男人卿卿我我，“腻”在一起，时刻渴求亲密，他会不堪重负，迈开步子，“落荒而逃”！所以，不如索性让男人享受独处，在“洞穴”里“修炼”上一段时间。在此之后，他会精力充沛，意气风发，乐于倾听女人的感受。

对于时不时想独处的男人，聪明的女人不会恼羞成怒，更不会放弃爱情。她知道，应该给他时间做自我调整。作为女人，只要有足够的信心，只要懂得自我释放，只

要对爱情矢志不渝，就必然能成为男人眼中最可爱的女人。一言以蔽之，“聪明的女人，是真正了解男人的女人”，这让其他女人望尘莫及。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

第四部分

女人就像波浪(1)

女人就像波浪。确切地说，她的情感犹如波浪。对于恋爱中的女人来说，她的激情，她的梦想，她的渴望，像波浪一样或升或降，此起彼伏（可以简称为“女人的波浪”）。如果诸事顺遂，她会很快到达“波峰”；倘若遭遇挫折，她会迅速降至“波谷”。

女人就像波浪。确切地说，她的情感犹如波浪。对于恋爱中的女人来说，她的激情，她的梦想，她的渴望，像波浪一样或升或降，此起彼伏（可以简称为“女人的波浪”）。如果诸事顺遂，她会很快到达“波峰”；倘若遭遇挫折，她会迅速降至“波谷”。当然，这种由高而低的过程，不会持续过久。总体说来，她的波浪降至波谷时，情绪即刻发生逆转。她的心情豁然开朗，峰回路转，柳暗花明，此时，她的波浪开始由底部向高处升起。

波浪上升过程中，她的心中洋溢着爱。她对男人有着无限的柔情。由波峰降至波谷，她的情绪和感觉，就是另外一番景象——她彷徨而忧郁，内心极度空虚，渴望

以男人的爱来填充。到达波浪的谷底时，她的情感才趋于平稳——这是情感梳理的最佳时间。

接着，在波浪上升阶段，缺少爱的滋润，女人就会压抑消极感受，隐藏真实的情绪，由此带来的，就是在波浪下降时，她要经受悲哀和沮丧，未被满足的需要，带来心灵的痛楚。在这不幸的阶段，她尤其需要谈论问题，得到倾听和理解。

对于“下降”的经历，我的妻子邦妮感同身受，将其形容为仿佛“进入一口黑暗的深井”。女人进入“深井”时，就会清醒地意识到，她正在进入无意识的“自我”。四周漆黑而混沌，无限的迷茫和彷徨，让她不知所措。她孤独而无助，似乎没有谁能给她安慰。在此关键的时刻，倘若你及时伸出援手，张开爱的羽翼，她的感觉就会大为不同。她的伤口慢慢愈合，心灵的痛楚慢慢退去。有了你的爱，不管情绪多么低落，女人的波浪都会迅速“反弹”，从波谷直达波峰。眨眼间，她的情绪和感觉彻底“康复”，也会给你更多的爱作为回报。

女人的“自我意识”，像波浪那样起起落落。当她的波浪达到波谷时，便是情感清理的最佳时机。

给予爱与接受爱的能力，如实地反映出女人的状态和感觉。感觉糟糕的女人，不可能对你爱意绵绵，甚至将你的关爱不屑一顾。在她的记忆里，当初正是你的忽略和冷落，才使她陷入痛苦的旋涡。她的波浪下降时，就会感觉沮丧和懊恼。当她到达波谷时，就显得弱不禁风，极易受到伤害。与此同时，她却渴望更多的关怀，更多的爱。聪明的男人，须理解她此时的需要，万不可等闲视之。假如你粗枝大叶，不恰当地提出请求，就会使她的积怨突然爆发，后果不堪设想。

男人对于“波浪”的反应

作为男人，你不失时机，虔诚地献上你的爱，女人就会心花怒放，容光焕发，抹去一脸愁云。这时你容易天真地以为：你的女人阴霾散尽，剩下的，惟有她的光彩、她的风华。她会一如既往地永远爱你！实际上，这只是你一厢情愿罢了！期待女人的爱像“不老松”，有着持久的生命力，这是不现实的想法。这就如同指望天气从不变化，太阳时刻光照人间一样，须知生活充满韵律和节奏，白天和黑夜循环更替；有炎热，亦有寒冷；有冬天，亦有秋天；有乌云密布，亦有晴空万里——这是人生的本质，宇宙的真相，人类的情感也是如此。不管是男人还是女人，他们的爱都有“周期性”——男人首先逃避，随即渴望亲近。对女人而言，接受爱与给予爱的情形，同样起起落落，变化无常，让你捉摸不定。

在情感关系中，男人首先逃避，随即渴望亲近。对女人而言，接受爱与给予爱的情形，同样变化无常，捉摸不定。

男人常常误以为，女人情绪的变化，是他造成的结果。她快乐而幸福，你就洋洋自得，以为“居功至伟”；她意气消沉，你就自惭形秽，以为责任完全在你：你能力不济，本事不够，所以不能让她快乐。你清楚地记得，1分钟前，她对你还是和颜悦色，1分钟后，她就变了脸色，“横眉立目”。女人风云突变，反复无常，让你震惊而惶惑。你惭愧而自责，自认为“罪责”难逃。

别去修理它

比尔和玛丽结婚6年了，比尔“领教”过玛丽的“波浪模式”。起初他对此一无所知，所以横加阻拦，结果弄巧成拙。比尔不明白，玛丽为什么忽冷忽热，时悲时喜？他觉得，玛丽不是庸人自扰，就是小题大做。他好言劝说妻子：“你还是放宽心，问题没你说得那样严重！你这是杞人忧天，危言耸听。你的沮丧和不满，实在没道理可言，经不起推敲！”如此一来，他等于捅了“马蜂窝”，玛丽更加难过，

乃至痛心疾首。她觉得，丈夫根本不了解自己，她的苦恼和悲伤无处倾诉！

比尔固然好心好意，认为自己正在“修理”，却适得其反地“帮倒忙”。男人有他的“洞穴”，女人也有情感的“深井”。她进入“深井”时，不恰当地劝解和宽慰，只会使她徒增烦恼。她需要男人的爱，渴望关心和支持。不过，她对爱的方式，此时却格外挑剔。你应当小心翼翼，决不可贸然行事。

比尔抱怨说：“我真是无法理解她。几个星期以来，她的情绪一直很好。她的爱就像雨露，滋润着我和她周围的人。几乎是眨眼之间，她的爱，她的付出，就让她心态失衡，仿佛做了错事。她对我横竖挑剔，让我感到气愤。她一下子变了模样，难道这是我的错吗？我试图做出解释，她更加恼怒起来，我们的争吵迅速升级。”

女人就像波浪(2)

类似的情形，在实际生活中不乏其见，就像比尔和玛丽那样。女人的波浪下降，男人就会像“绊脚石”、“拦路虎”，试图阻止女人，让她“迷途知返”，为她指明方向。男人不知道，女人的波浪下降时，只有到达波谷，才能再次回升。

另外，她需要下降时，就会展示出明显“症状”。以玛丽而言，比尔看到，有一天，她突然手足无措，敏感而易怒。这时候，她渴望温情和安慰，但比尔没有这样做。他急于把妻子从“深井”拉上来。他无法忍受玛丽进入其中。他使劲地向妻子证明：“一切都还好好呢，你无需苦恼和沮丧，事情没你想得那么严重！”

女人最难接受的，就是波浪下落，她需要深入“井”中，男人却告诉她，她不应该“下降”。男人的阻拦，只会“落井下石”，徒乱人意。女人只需理解和安慰，渴望情感的共鸣。她无法忍受男人的懵懂和偏见，男人却以为女人一意孤行，不可

救药。这实在是大谬不然。其实，男人不必急着弄清真相，他应该适时、适当地采取行动，给予女人有力的支持。重要的是，要有足够的耐心。

男人为何感到迷惑

以比尔为例，让他困惑而恼火的是，妻子的情绪变化无常，周期性地时好时坏，怎么劝说，都无济于事，让他非常别扭。痛定思痛，他索性保持沉默，只好耐着性子，听妻子表达不满和抱怨。他希望这可以带来转机。20分钟过去了，比尔越来越恼火，因为玛丽似无任何好转的迹象。

失望至极的比尔对我说：“我起初认真地倾听，而她也愿意推心置腹，讲出更多心里话。接着，她的情绪发生了变化！我越是听她讲话，她的情绪就越是低落。你真的不该这样——我对她说——有什么大不了的，你何必如此激动！她居然和我争吵起来！”

比尔的错误，不在于“倾听”，而在于“矫正”。他指责妻子的不是，矫正她的错误，只会为她的不良情绪“煽风点火”，导致不幸的局面愈演愈烈。他诚然希望妻子迅速好转，却不了解女人的本性。假如身在“井”中，即便有你的安慰，她也未必能马上摆脱沮丧，恢复往日的欢颜。你的安慰，或许是一剂良药，但在短时间内，女人的情绪，可能益发糟糕，不过这却是一个信号。它表明，你的“良药”正在见效，让女人的波浪更快地运动，首先由波峰降至波谷，为再次回升做好准备。

比尔感到迷惑，是在他倾听时，对方似乎并未得到安慰。男人常常以为，女人辜负了他的好意。譬如说，表面上，比尔的倾听，没给玛丽带来任何好处，实则不然。尽管玛丽情绪越来越坏，接近危急时刻，但这恰恰意味着转机。男人要记住，他以倾听给伴侣支持，对方可能格外暴躁和懊恼。这是必经的过程，就像我说过，波

浪回升之前，首先需要降至波谷。理解了这一点，男人可以心平气和，等待女人情绪的好转。

尽管男人可以耐心倾听，成功地给伴侣以支持，女人却可能“并不领情”，变得格外暴躁和懊恼。

于是，比尔变得更加善解人意，成为更好的倾听者。他充分意识到，有时候，女人的烦恼突如其来，难以把握；有时候，女人的“深井”深不可测，男人守在“井口”，终于等到她上来，只见她一脸喜色，笑逐颜开，若无其事——这足以让男人大跌眼镜，惊讶莫名。

“循环式”交谈与争吵

女人从“深井”出来时，又恢复了昔日的自我。男人也极易产生误解，以为女人“大病痊愈”，一切烦恼从此烟消云散。女人态度的转变，让他欢喜不已，以为从此风平浪静。其实不见得，这可能只是个假象。

果然，当波浪再次下降，女人再次返回“深井”，情绪又出现180度大转弯时，男人大为懊丧和反感，他的耐心几乎荡然无存。他不明白，女人何以“故伎重演”，反复折腾？男人不是女人，难以对后者的感觉产生共鸣。在男人眼里，女人的“波浪模式”，简直是匪夷所思。他懒得再去关心对方，给她无微不至的爱。男人可能做出不恰当地反应。他会实施回击，与女人“针尖对麦芒”地对抗。

女人“故态复萌”，男人不恰当地做出如下回应

- 1、“这种把戏，你究竟要重复多少次？”
- 2、“你不必说得太多，我已经懂你的意思了。”

- 3、 “上次的事情过去了，你何必再提？”
- 4、 “过去的就让它过去好，你为什么还要纠缠不休？”
- 5、 “我不想再管这件事了！”
- 6、 “真要命，我们又在为上次的事争论！”
- 7、 “你为什么总是牢骚满腹，喋喋不休？”

女人到达“井底”，“沉”在下面的问题，就会浮上表面。这些问题与她的情感经历有关。它们既能反映当前所受的伤害，也可能是女人早年记忆的结果。进入“深井”时，她会产生不同的感觉，言语上也有相应的反应。

女人渴望进入深井时

或者最需要男人的爱

如下的反应就是信号

- 1、手足无措——“要做的事情太多了！”
- 2、缺乏安全感——“我的需要，比现在多得多！”
- 3、心怀积怨——“所有的事都得我来做！”
- 4、过分担忧——“可是，该怎么办才好呢？”

女人就像波浪(3)

- 5、茫然不解——“我真的不理解，为什么.....”
- 6、身心俱疲——“我什么也不能再做了！”
- 7、感到绝望——“我不知道该做什么！”
- 8、态度消极——“我才不管呢，爱怎么样就怎么样吧！”
- 9、发号施令——“你应当.....”
- 10、有意逃避——“我不想.....”
- 11、缺乏信任——“你这话是什么意思？”
- 12、控制欲强——“听着，你能否.....”
- 13、不予赞成——“你怎么可以忘记.....”

面临上述困境，如能得到及时而有力的支持，女人就会信任自己的感觉，自如地进出于“深井”内外。她和男人也不致产生冲突，现实生活不会给她带来折磨感。此时，她拥有的，是浪漫而美好的人生祝福。

请你记住：女人处于“深井”中，尤其看重所能得到的支持。此时的支持，被她视为最珍贵的礼物之一，充满感激之情。她会产生更大的动力，逐渐走出记忆的阴影。尽管仍会经历从波峰到波谷的情形，但她的心境越来越平稳，受到的伤害越来越小。她的情感世界，也不因挫折而崩溃。

理解女人的需要

在我主持的“情感关系”研讨会上，汤姆抱怨说：“我们刚刚交往时，苏珊似乎相

当坚强。可是，渐渐地，她整个人越来越脆弱了！我一直在安慰她，我对她说，我真的很爱她，她对我非常重要。我们不停地交谈，克服了困难，减少了冲突。不过，仅仅过了1个月，她又恢复了老样子。她被强烈的不安全感所笼罩。我对她的安慰，向她做出的保证，她好像忘得一干二净，我能不沮丧吗？我们争吵得越来越厉害，到了难以收场的地步！”

经过我的解释和证实，汤姆惊讶地发现，相当多的男人，其实和他有类似情形。当初，汤姆遇见苏珊时，苏珊的波浪正处在“上升期”。随着交往的深入，苏珊越来越爱汤姆，她的波浪到达顶峰。但是，她很快就产生了无助的感觉，她不仅缺乏安全感，而且控制欲强。显而易见，她需要更多的关心和支持。

这意味着她正要进入“深井”。对于妻子的变化，汤姆缺乏心理准备。他们激烈地争吵了好几个小时，此后，苏珊的感觉大为好转。汤姆也再次向苏珊承诺：“我永远爱你，海枯石烂，永不变心！”于是，苏珊的波浪再次上升，汤姆如释重负。

经历了这场变故，汤姆原以为风平浪静，妻子不会再节外生枝，他们的关系趋于稳固。不料1个月后，苏珊的情绪再次陷入低谷！这次汤姆真是糊涂了，他不明白苏珊为何反复无常。他实在难以接受，终于不耐烦起来。他甚至认为，自己正在遭受侮辱。毕竟1个月前，他真挚地宣告了他的爱情，可苏珊并不领情，故态复萌。“她到底想让我怎么样呢？”汤姆又羞又恼，他不想接二连三地多说什么，态度消极而恶劣。他们的闷气和争吵，也逐渐进入“白热化”。

如何安慰女人

女人就像是波浪——汤姆意识到，妻子的不安全感，并不是无病呻吟，空穴来风。她特殊的需求和感受，是自然而然、不可避免的结果。只要处理得当，消极感受就

会迅速消退。一直以来，汤姆误解了苏珊的感受。他天真地以为，只要做出爱的承诺，就会一劳永逸，消除苏珊的烦恼和忧虑。

如今，面对困境中的苏珊，汤姆知道如何挺身而出，给妻子最有力的支持。他的爱，他的慰藉和体贴，有利于苏珊的自我治疗，也极大地避免了无谓的吵架。在我的安排和指导下，汤姆改变了过去的想法和做法。尤其让他深有体会的是——

- 1、男人的爱和支持，虽然不能立刻消除女人的烦恼，却能确保她顺利地进入“深井”。还有，让你的女人始终充满爱意，这种想法幼稚可笑。你应该懂得，女人的烦恼可能一再出现，但决不是“洪水猛兽”，应当对症下药，从容应对。
- 2、女人进入“深井”，不见得是你的错。你不必自责而沮丧，要坚持给她爱和支持。即使不会立刻“药到病除”，也可帮助她顺利度过难关。
- 3、女人的波浪降至波谷，就会自然而然地回升。这是女人与生俱来的特性。你无须像医生那样，对她实施治疗。她只需要你的爱、耐心和理解。

“深井”中的她缺乏安全感

恋爱中的女人，像波浪一样上升，而其心理承受力减弱，需要安装“安全阀门”，以便积蓄力量。她的做法是：宁可自我宽慰，假装一切顺利，压抑消极感受。

在“深井”中的女人，假如产生显著的不安全感，就会避免与男人亲近。她隐藏真实感觉，宁可让情感冷却，“冰冻三尺”。她可能采取极端的宣泄方式，比如酗酒、暴饮暴食、超负荷工作，或对男人过分关心。与此同时，她的波浪不可避免地下降，而消极感受近乎失控。

想必你已经知道，有些伴侣让人惊奇——他们从不吵架，似乎永远和谐，可突然之

间，他们就决定分手，一点儿也不含糊。这种局面的出现，往往是女人过分压抑消极感受的结果。女人长久地忍气吞声，少言寡语，只为避免同男人吵架。最终，她却让自己麻木起来，也失去了对爱的憧憬和渴望。

当消极感受被压抑时，她的积极感受，她体内的激情和活力，跟着“惨遭厄运”，不断递减，爱情渐渐归于死亡。女人想避免吵架，其动机正当而合理，但不能以牺牲真情实感为代价（在本书第九章里，我会告诉你，如何避免争吵，同时又不必压抑消极感受）。

女人就像波浪(4)

当消极感受被压抑时，积极感受跟着“惨遭厄运”，而爱情渐趋死亡。

清理你的情感

女人的波浪下降，意味着需要平心静气，整理情感空间。缺少整理和净化，她会逐渐失去爱的能力，也难以在爱情中成长，最终走向成熟。压抑感情时间过长，就会影响波浪的运动。长此以往，爱的感觉就会淡化，激情随之消退。

顺便说一下，有些女人有典型的“月经期综合症”。此时此刻，她们容易产生消极感受，也会本能地拼命压抑自己。当然，对于少数女人而言，“月经期综合症”不会带来太大影响，她们能够成功地处理好消极感受（在第十一章里，我会告诉你各种技巧，教你成功地消除消极情感）。

男人需要进入“洞穴”，女人也要有私人空间——“深井”。即便是坚强、自信、成功的女人，也需要时不时地进入其中。有时候，她进出的次数极为频繁，这也是正常的情形。作为男人，你常常误以为，倘若她诸事顺利，情绪就不该起起落落，

反复无常，事实上，你想得过于简单。

从事日常工作的女人，要经受程度不同的压力，她的情绪，必然不时地产生波动，她的情感空间，就需要整理和净化。这就好比你在工作压力增大时，就不由自主地渴望独处和反思，渴望像橡皮筋那样，延伸到一定的程度。

研究表明，女人情感变化的周期，大约是21—25天。当然，还没有确切的数字显示：男人突然间像橡皮筋那样，渴望即刻“逃避”，以多长时间为1个周期？从我个人的经验看，男人和女人的“波浪模式”周期相当接近。女人情感变化的周期，未必和月经期完全一致，不过，总体而言，她的“波浪模式”，大约每28天循环一次。

穿上工作装的女人，或许可以暂时忘记不快。她回到家里，就会无比渴望丈夫的爱。她感激男人的支持，而无法容忍他的忽视。男人应该铭记这一点。

女人不见得感情用事，把消极感受带入工作中。当着所爱的男人的面，她就未必能控制真实的感觉。消极的态度，极可能影响她和男人的沟通和交流。

男人怎样支持她

聪明的男人一定懂得，为使女人的波浪安全地升降，他必须助一臂之力。他会放弃自以为是的判断，也不会指手画脚地劝慰。他的支持及时而恰当。女人对他充满感激，以更多的爱、更大的激情，回报关心她、理解她的男人。

需要指出的是，男人和女人即便相濡以沫，感情和谐而顺利，也不意味着不会发生意外。风暴、干旱等恶劣天气，可能随时降临，让感情世界面临考验。如果克服困难，度过难关，他们就会得到相应的回报。不过，面对异常天气，有的男人感到惊

恐，束手无策。所爱的女人进入“深井”，他不知如何给予支持，由此导致的结果，就是爱情慢慢枯萎，成为恶劣天气的“牺牲品”。

她在“深井”里，他在“洞穴”中

哈里斯说：“在你的研讨会上，我学到了不少东西，并且加以实践。它们马上就见效了，我和妻子的关系非常亲密。我一度觉得，自己简直生活在天堂里。可是有一天，我的妻子凯西对我大肆抱怨。她说，我整天看电视，让她无法容忍。她像教训孩子那样，对我横加指责。我恼火极了，就和她大吵了一通。从此以后，我们的关系就变得紧张了。这让我心烦意乱，要知道，我们一向和睦，转眼间就风云突变。我究竟该怎么办？”

这个典型的例子，显示出女人的“波浪”和男人的“橡皮筋”的变化。在同一时间内，他们都强烈地渴望满足各自的需求，结果发生了“撞车”，互不相让。参加过研讨会的哈里斯，给予妻子的支持，比以往任何时候都多，这让凯西欢欣鼓舞。她惊喜地感受到丈夫的变化。他们的感情前所未有地亲密起来，接下来，凯西的波浪开始上升，持续了大约几周时间。一天晚上，哈里斯仿佛鬼使神差，一改往日决不拖延睡眠的习惯。他坐到电视机前，眯缝着眼睛，一直看到下半夜。此时，他无视妻子的感受——他的“橡皮筋”因长久未用，渐渐失去了活力，因此他渴望独处，进入他的“洞穴”。

这给凯西带来了伤害，她的波浪开始下降。在她看来，丈夫的“逃避”，意味着亲密关系的终结。他们在不久前，好不容易有了融洽的感觉，转眼间又要成为历史，凯西怎能接受呢？在过去的多日里，凯西如愿以偿地得到梦想中的一切，而如今，她又将面临再次失去、一无所有的命运吗？在凯西的记忆里，当她还是个小女孩的时候，就幻想成熟男子的呵护和关爱，因此丈夫的举动，不啻是突然而沉重的打

击。在脑海里，那个易受伤害的女孩又出现了。凯西不禁回想起，在孩童时期，她正在咿呀学语的阶段，不知是谁给了她一块糖果。她还没来得及打开糖纸，不幸的一幕就发生了——糖果又给那个人夺走了！她是多么难过，多么沮丧啊！她当时的痛苦，是无法用言语形容的。

火星人和金星人的逻辑

凯西感觉彻底地被人抛弃，这种感觉，是火星人的逻辑是：“在过去的两个星期里，我的表现可圈可点！既然如此，难道我不可以享受起码的权利，姑且暂时性地逃避一次吗？为了你，我付出了那么多，现在，就让我享受独处，这不是合情合理的吗？更何况我们相处了这么久，你应当感到放心。我对你的爱不会褪色，你应当深信不疑！”

女人就像波浪(5)

作为女人，凯西显然有自己的逻辑：“过去的两个星期，的确美妙绝伦。你让我无比快乐！和以前相比，我更是坦诚相见，对你毫无保留。可你的变化那样快，那样突然！失去了你的爱，你的关心和体贴，我经受的心灵的创痛，比以往任何时候都剧烈。我本想给你更多的信任，更多的接纳，而你竟然开始疏远我！”

昔日的阴影如何出现

凯西没有完全信任丈夫，也没有真正敞开心扉。她宁可压抑真实的感受。在长达几年的时间里，她把受伤的感觉“锁入”灵魂深处，以回避更大的伤害。直到有一天，哈里斯给了她全部的爱，她浸润在爱的感觉里，足足两个星期。她一边体验幸福的感受，一边释放昔日的自我，她的伤口慢慢愈合。

可是“好景不长”——哈里斯突然对她疏远了，这让她想到了童年，想到了当时的父亲。她记得，父亲当时过于忙碌，对她从不关心。凯西孤独无比，落落寡欢。如今，痛苦的感觉难以释怀，她能清晰地体验到当时的感觉。“历史又在重演”，哈里斯的逃避之举，撞痛了她的伤口。她下意识地吧昔日景象投射到丈夫身上。实际上，假如凯茜没有体会到记忆遗留的感觉，那么对于丈夫丢下自己，独自熬夜看电视的情形，她是完全可以接受的。

无奈，昔日的景象一经出现，她就格外敏感而脆弱，难以接受丈夫的冷落。如果凯西偶有机会，向他人倾诉曾经受到的伤害，痛苦的感觉，就会此起彼伏地在胸中涌动——这意味着她的波浪可以迅速降至波谷，接下来，她的心情就会大为好转。她的心里，将再次充满柔情蜜意，向丈夫张开双臂。对于哈里斯的疏远和冷落，她也不会过多计较，因为她将会宽宏大量，善解人意。

当她的感情受到伤害时

遗憾的是，哈里斯没给妻子倾诉的机会。他也弄不明白：凯西为何莫名其妙地受到伤害，而且如此严重？他态度严肃地指出：“凯西，你这个人太奇怪了！你难过的感觉，究竟是怎么一回事？你反复无常的变化，真是叫人费解？”——就这样，两个人话不投机，开始争执。其实，告诫女人不该感觉受伤，这是男人最愚蠢的做法之一。这相当于在女人的伤口上洒盐，让她越发痛苦难忍。

女人感觉受伤时，看上去似乎是归罪男人，但是，假如男人有所体会，给以相应的支持和安慰，女人的懊恼、难过和沮丧，就会一点一点地消失。男人有时误以为，女人动不动就受到伤害，显然是自讨苦吃，因为局面没有她想象得严重。

男人的不屑和谴责，尤其让女人自惭形秽。她也自以为咎由自取，怨不得别人，这

格外加深她的痛苦。男人向伴侣解释，说她为什么不应觉得受伤，就会使其感觉更加糟糕。有时候，女人也会本能地认识到，她不该过于沮丧和懊恼，仿佛整个天空都会塌下来。理性提醒她：问题的确没有想象中可怕，可尽管如此，她仍旧无法抑制住冲动。她清楚地感觉到，她心灵的伤口在滴血，在作痛。她不想从丈夫那里，听到她不该有受伤的感觉。她需要理解，只有理解，才能平复她的创痛。

男人和女人为什么会吵架

当初，哈里斯完全误解凯西过激的反应。他以为凯西只是“命令”他，从此不许更深半夜看电视。他觉得凯西的做法太过分，而且匪夷所思。事实上他显然想错了，凯西不是带衔的将军，她并非为了让丈夫陪伴，就居高临下地发号施令，禁止他从此坐到电视跟前。她只是想让丈夫明白，遭到丈夫的冷落，她的内心多么痛苦！

女人通常都会本能地感觉到，只要男人倾听，她的感觉就会好得多，也愿意适当让步，为男人做出牺牲或改变，凯西就是这样。所以，她难过的时候，希望丈夫做她的听众。她也期待丈夫做出保证：要永远爱她，决不变心。她害怕哈里斯沉迷于电视不能自拔，丢下她不闻不问，在情感上不给她安慰和支持。想到这种可能性，她不寒而栗。

毋庸置疑，哈里斯有权看电视，而凯西也有权难过，有权让丈夫倾听她的肺腑之言，得到理解和宽慰。哈里斯想看电视没有错，凯西突然心情沮丧，同样无可厚非。

男人渴望获得其自由的机会，女人捍卫宣泄其懊恼的权利。男人向往独立的空间，女人需要他人的理解。

哈里斯不了解女人的“波浪模式”。他觉得，妻子的反应，纯粹是小题大做，这对

他不公平。在他看来，既然坐到电视跟前，“斯事体大”，就只能将妻子晾在一边。进一步说，在当时，对于妻子的感觉，他的确“爱莫能助”。妻子的反应，让他火气越来越大。他辩解的理由很简单：“我不可能时时刻刻陪着你！我不可能从早到晚充满温情！有时候，我也需要独立的空间，自我反省，释放心情。”

哈里斯认为，他不可能始终顾及妻子的感觉，否则他哪里还能集中精力，欣赏电视节目或从事其它活动呢？因此，尽管凯西渴望丈夫的倾听，他却不肯放弃看电视的权利，两个人的矛盾由此产生。

以理解消除冲突

哈里斯天真地以为，结婚12年来，他固然有对不住妻子之处（因为一度忽略了对方的感受，致使凯西的积怨越来越多），但不管怎样，他已尽其所能地做出补偿，这就足够了。譬如，他用了两周的时间，和凯西深入地交流，快乐地相处。等他想短暂地独处，与电视为伴，凯西却不允许，这不是不公平吗？哈里斯陷入深深的苦恼。但是，哈里斯没有意识到，两周的爱和温存，不可能让凯西的伤口完全愈合。

女人就像波浪(6)

凯西也同样天真地认为，丈夫应该把全部精力用于她和家庭，感激她多年来无私的付出。所以，丈夫不该有任何逃避的念头。

哈里斯的态度一旦疏远，她的波浪就迅速下降，压抑许久、未得释放的感觉，像喷泉那样倾泻而出！表面上看，她情绪过激，是因为那天晚上，哈里斯抛下她，独自在客厅里看电视，实际上，她心中感受到的，是多年来被人忽视的痛楚。因此，她开始和丈夫吵架，彼此互不相容。他们唇枪舌剑，完成了两个多小时的交锋。之

后，两个人形同陌路，不肯多说一句话。

当他们意识到真相时，才开始坦诚相见，言归于好。哈里斯知道，他的逃避，加速了凯西整理情感的过程。凯西需要讲述内心的感受，这没有任何错误。她孜孜以求的幸福之一，就是同爱人分享肺腑之情。凯西对于有人倾听的渴望，哈里斯对于进入“洞穴”的需求，二者在本质上没有任何差别。只要哈里斯满足凯西倾诉的愿望，凯西也能满足他独处的需求，让他感到自由。

只要男人给予倾听，满足女人倾诉的需要，女人就会宽宏大量，让男人享受独处和自由之乐。

凯西其实很清楚，哈里斯并非有意忽略她的痛苦。她也知道，逃避者迟早都会回来，他们还将亲密如初。她甚至能够感觉到，过于亲密，使丈夫独处的愿望格外强烈；她的过分依赖，让哈里斯有窒息感。从哈里斯的角度说，他也不需要妻子告诉他该做什么，不该做什么。

男人无法倾听时怎么办

哈里斯坦言：“当时，我没有心思做她的听众。我只想躲在私人天地里，一动不动地蛰伏其间。我就像是中了魔症，欲罢不能。我究竟该怎么办呢？即使我耐着性子，充当她的倾听者，内心深处却翻江倒海，情绪暴躁易怒。”

我郑重地告诉他，他的情形完全正常。女人的波浪下降，最需要男人的陪伴和倾听。同样，男人的“橡皮筋”也会经常受到刺激，渴望迅速地向外延伸，有了不可遏止的逃避之念。处在困境中的男人，无法提供女人需要的一切。听了我的话，哈里斯恍然大悟：“您说的没错！我想独处时，她就急于和我说话，而我一点儿兴趣都没有！”

男人需要逃避时，偏偏硬着头皮，充当女人的听众，只会使事情更糟：在倾听的过程中，他急于脱身，就会忍不住出谋划策，对女人的感觉说三道四；他心里憋闷，就可能说出不适宜的话来；他看上去无精打采，身心疲惫；他神不守舍，六神无主。类似的拙劣表现，会让女人分外懊恼和沮丧。倾听伴侣倾诉的男人，缺乏关切，缺乏温情，缺乏理解心，怎能不让女人伤心和难过呢？为改变这种不幸，男人要接受一些基本的事实：

想逃避的男人，以3个步骤支持女人

1、接受你的限度

有了逃避的冲动，就难以给伴侣更多的帮助和支持；不管你多么爱她，都无法成为理想的倾听者。既然如此，又何必勉为其难呢？

2、理解她的痛苦

你应该明白，情绪低落的女人，有着怎样的需要，你又能给予多少？她的痛苦是真实存在的，不要给她一种错觉，以为过多的要求或受伤的感觉，原本是她的不对。她需要你的爱，却遭到你的漠视，必定会身受伤害。你需要属于自己的空间，而她同样渴望你的温情。男人和女人都有各自的需要，这是无可辩驳的事实。

3、避免争论，给予安慰

一度冷落过伴侣的你，或许害怕她对你不信任，不原谅，也不肯善罢甘休。你要设身处地，考虑到她的难言之隐，打消顾虑，与她真诚为伴。尽可能多地给她爱，给她关怀、体贴和安慰。感同身受地为她考虑，不要让她无谓自责。你应该记住，即使你无力提供更多支持和帮助，也有能力避免同她争吵。你没有必要让感情变得紧

张。譬如，你要向女人保证：你一定会从“洞穴”返回。到了那时，你将以全新的面貌，出现在她眼前，给她更多的爱。

以安慰代替辩解

我已经说过，渴望独处，想短暂地与电视为伴，这是哈里斯的权利，不必为此与妻子吵架。他不妨这样对妻子说：“你心情不好，我能够理解，我的心情也很糟糕。我只想坐到电视跟前，这可以使我感到放松，心情一定会好起来。我到时候再和你谈话，你看可以吗？”如果凯西同意他的要求，哈里斯就等于找到机会，冷静下来，让身心最大程度地得到释放。同时，他养精蓄锐，做好倾听的准备。他的态度不会使凯西感到自责，以为她难过的感觉，完全是一个错误。

凯西可能不喜欢哈里斯抛下自己，可她一定会尊重丈夫的要求。她当然希望丈夫容光焕发，像从前那样爱她。而且哈里斯渴望独处，也是合情合理的需求。此时，她坚持向丈夫提出请求，就会让他左支右绌，进退两难，他不可能提供力所不能及的帮助。他所能做的，就是避免事态恶化。凯西应该理解丈夫的需要，让他集中精力，完成自我恢复的过程。当他从“洞穴”返回时，就会再度成为女人的“武士”，挥剑斩落她的情感的“魔瘴”。

渴望独处的男人，既然无法倾听伴侣的感受，不妨这样对她说：“我知道这样做，会让你感到难过。不过，只要给我一点儿时间，我会认真地把问题想清楚。我们先说到这里，过上一些时间，我们再坐到一起，你说什么我都会听，你看好不好？”以类似的方式中断倾听，比起试图向伴侣解释，以消除其受伤的感觉，效果自然要好得多。

女人就像波浪(7)

女人如何避免争吵

听到这样的建议，凯西问：“假使我答应了他，而他欢喜地躲在‘洞穴’里，抛下我一个人不管，那我该怎么办呢？他倒是不错，有安静的空间独处和反思，可我又如何是好呢？”

实际上，凯西所能得到的，将是丈夫给她的最好的礼物。她既然给了哈里斯独处的机会，当她渴望倾诉时，从“洞穴”返回的哈里斯，就会以极大的热情和耐心，倾听她的感受。他们不再可能发生争执，而是彼此喜悦，其乐融融。丈夫从“洞穴”那里满意地返回，妻子就可以得到他更多的关心与体贴。

请记住：男人的“橡皮筋”，先是延伸，接着弹回来，如此这般，他浑身才更有活力，倾听的能力一并增强——这才是夫妻交谈的最佳时机！

接受男人进入“洞穴”，不意味着放弃交谈的需要。我的意思是说，即使女人渴望有人倾听，在必要时，也不妨放弃这种要求。凯西已经接受了一个事实：有时候，男人的确无力倾听。硬着头皮和女人交流，只会让他懊恼不堪。假如换成别的时间，他却可以成为好听众——知道这一点，对女人而言很重要。凯西得到的启示是，她不需要放弃交流。不过，最好在伴侣乐于倾听时，再向他打开心扉，这才是明智的选择。

男人选择逃避不可怕。女人不妨趁此机会，同她的朋友们相聚，共度快乐时光。将男人视为获得支持的唯一来源，只会给他带来更大的压力，得不偿失——男人极有可能不堪重负，逃之夭夭。我的意思是，女人的波浪下降，进入她的“深井”，应当寻求多方面的支持，不能“在一棵树上吊死”。否则的话，她就只能与痛苦为伴，感觉孤独而无助，由此对伴侣心怀怨恨。

莫将男人视为获得支持的唯一来源。否则，只会给他带来更大的压力，女人就会得不偿失。

金钱如何带来了不幸

克里斯说：“我真是弄不懂，她究竟是怎么想的！我们刚刚结婚时，都愿意卖力地工作。那时候，我们一度连房租都付不起。妻子佩恩总是抱怨，说我们的生活得多不容易！说实话，我当时很能理解她的感受。可如今我们富裕了，还拥有体面的工作，她却仍旧不快乐，依然爱发牢骚。这到底是怎么回事呢？为实现衣食无忧，别的女人都不惜代价地达到目的，而我们却不停地吵架！财富的增加没有带来转机。毫不夸张地说，过去我们生活清贫，倒似乎比现在还要幸福呢！现在，我们没别的出路，离婚，恐怕才是唯一的选择。”

其实，克里斯不知道“女人就像波浪”。新婚之初，他的妻子佩恩的波浪经常下降。当时，克里斯本人应该多听伴侣的倾诉，分担她的烦恼和忧愁，体谅她的消极感受。假如克里斯是个金星人，就会真切地体验到佩恩的心情。在克里斯看来，过去，他的妻子心情不快，是有着充分理由的。毕竟，他们经常处于入不敷出的状态。

金钱，不可能满足她的情感需求

火星人常常以为，金钱是万能的，可以解决一切问题。他们曾经处境艰难，不过经由努力，终于实现了收支平衡。而且，丈夫能够体谅妻子的苦恼，因为他觉得应当赚更多的钱，增加他在妻子心中的分量。而他的妻子佩恩也感到幸福，因为她感受到了丈夫的体贴和关心。

然而，让他们料想不到的是，随着生活不断好转，收入越来越多，佩恩经常性地感

到烦恼。这让克里斯非常困惑，他不知道，究竟是什么原因，使妻子闷闷不乐。他本以为佩恩应当心情快乐，因为他们非常富有了，还有什么不满足的呢？可是佩恩觉得，丈夫不再像以前那样关心她了。

金钱不能驱除她的忧愁和苦闷，克里斯对此并不知晓。妻子的波浪下降时，他们开始不停地吵架。佩恩指责丈夫粗枝大叶，既不了解她，也不关心她，而克里斯极力争辩。所以，这可真成了一种讽刺——他们越是富裕，争吵得就越是激烈。

克里斯一度以为，当年入不敷出、捉襟见肘的情形，是妻子心情不好的根本原因。他没有意识到，他们的收入越来越有保证时，妻子的心态就开始“转移”，越发关注情感上失去的一切。这样的“转移”合情合理，是可以预知的必然。

一旦女人的财政需要得以满足，再无衣食与金钱之忧时，她会更加关注情感的需求。

女人富裕，更易沮丧

在一篇文章里，我曾读过一段引文：“富裕的女人，只能从阔绰的心理医生那里，得到足够的安慰和理解。女人拥有了金钱，她的丈夫就自以为是，认为她再也不必苦恼和难过，因为她没有那样的权利。要使她还不知足，简直就是厚颜无耻了！”实际上，男人的这种想法，是自私、武断而粗暴的，这将阻止女人的“波浪模式”，禁止女人探索内心感受，满足更多、更细微的自我需要。

人们往往以为，女人有了钱，就应当永远满足，因为没有经济上的保障，生活就会一塌糊涂。这种看法是片面的。不管女人的地位、财富、权利或者处境如何，她始终有权利难过。她的波浪需要不时地下降。

后来，克里斯意识到，只要方法对头，完全可以让妻子快乐，这使他感到高兴和鼓舞。他记得当年，他们为了一分钱，都要精打细算。当时妻子是幸福的，他的表现让妻子感到欣慰。如今，生活富裕了，他应当继续关心妻子点滴的感受。克里斯没有对他们的情感关系感到绝望。他决心通过学习和实践，以正确的方式，给妻子提供最大的支持。他不再认为，金钱是让妻子快乐的唯一条件。他的关心和理解，才真正能为妻子带来满足感。

女人就像波浪(8)

感受，才是最重要的

女人最需要的，就是在不快乐时，你给予安慰和支持。你能够不失时机，助她一臂之力，可带给她真正的快乐。在必要的时候，她需要进入“深井”，尽情地释放身心，整理杂乱的情感。这是一个正当、合理、自然、健康的过程。

每个人都需要感受到爱、幸福、信任、感激，与此同时，他（她）也需要时不时地感受到烦恼、沮丧、恐惧、悲伤。女人进入“深井”，就可以让心灵的伤口慢慢愈合。

男人也会时常产生消极感受，“洞穴”便是疗伤之地。不管男人还是女人，体验到消极感受，才更能意识到，欢乐的感觉是多么可贵！只有静静地自我反省，才能摆脱沮丧的感觉（在本书的第十一章，我将讲述如何释放消极感受，告诉你多种多样的技巧，它们对男人和女人同样适用）。

女人的波浪处于上升阶段，可能因拥有的一切而满足；她的波浪下降时，就会感受到多方面的缺憾。感觉良好的时刻，眼睛里都是鲜花润草，身边的一切，都带给她

快乐的感觉。波浪处于下降阶段，感情的世界就会阴云密布，她无精打采、意气消沉，真切地发现自己欠缺的一切。

女人在态度上的截然不同，让人想起盛装半杯水的杯子——你既可把它视为“一半是满的”，也可认为它“一半是空的”。女人的波浪开始上升，就会感到充实而积极。波浪下降时，她感觉无限空虚和落寞。也可以这样说，在波浪上升时体验到的空虚感，在她的波浪下降时，都成为她格外关注的目标或焦点。

除非懂得“女人就像是波浪”，不然，你就不能为她提供必要的支持。当物质条件越来越好，情感世界却越来越糟时，她就格外地彷徨而迷惑。了解男女之间的差异，是你的一把“金钥匙”，它可以帮助你的女人开启心灵之门，把你全部的爱交给她。

探寻我们不同的情感需求(1)

男人和女人有不同的情感需求，他们却常常无视这一事实，所以不清楚，怎样恰当地给予对方爱。换言之，男人给予女人的爱，只是男人所需要的。而女人给予男人的爱，则是女人所需要的。他们错误地以为，对方的需求和渴望，与自己完全一致，由此导致的结果，就是双方皆无满足感，彼此心生怨恨。

男人和女人都感到，他们一再地给予，却从未得到回报。爱，总是“付诸东流”，既不被重视，也不被接受，让他们难以忍受。事实上，他们错在付出了爱，却不是对方渴望的形式。

譬如，女人深爱着男人，就可能事无巨细，处处为对方着想，询问他的大事小情和点滴感受。女人以为，这样就是尽到了责任。然而，就像我在前面交代过的，过分

操心，只会让男人心烦意乱。他觉得被你时刻控制，大有窒息之感，由此格外渴望独处。这让你惶惑不已，假使得到这样的爱，你感激还来不及呢，而男人却偏不领情；你一心一意地为男人服务，尽可能多地关心他，而对方却似乎视而不见，你的烦恼可想而知！

同样，有时候，男人自以为不乏爱意和温情，可他表达爱的方式，却让伴侣难以接受，后者感受不到他的支持。譬如，倾听过女人的抱怨，男人不失时机地做出判断，给予点评。他要让对方明白，问题没她想像得严重。男人认为，这是对女人最好的支持，最真诚的爱。面对女人的忧愁，男人轻描淡写，认为她小题大做，却根本不了解女人的感受。他想当然地以为，应当给伴侣独处的机会，就像他自己那样，有时需要逃避。这样，女人就会自行摆脱烦恼，不需要男人插手。遗憾的是，男人打错了算盘。他的想法和做法，没给伴侣带来丝毫安慰。女人认为丈夫轻视、忽略和冷落自己，伤心而失望，气愤难平。

如前所述，女人心情不好，就需要倾听和理解。男人不知道女人的需要，就永远无法理解：为什么他试图支持，却屡屡碰壁？

12种基本的爱情需求

一个人的情感需求复杂多样，而归根到底，就是对异性的“爱情需求”。男人和女人都有6种基本的爱情需求。通常，男人需要的爱的形式，包括信任、接受、感激、赞美、认可、鼓励；女人需要的爱的形式，是关心、理解、尊重、忠诚、体贴、安慰。充分理解这12种不同的爱情需求，才能行使满足伴侣的使命。

仔细阅读下面这份清单吧！它会让你意识到：为什么做出了努力，伴侣却未感受到你的爱？进一步说，假如你不知如何更好地和异性交往，下面的清单，就是最好的

指南。它可以大幅度改善你们的情感关系。我在清单里，分别列出男人和女人基本的爱情需求：

男人和女人基本的爱情需求

女人需要得到男人需要得到

1、关心1、信任

2、理解2、接受

3、尊重3、感激

4、忠诚4、赞美

5、体贴5、认可

6、安慰6、鼓励

了解你的爱情需求

每一个男人和女人，都需要以上这12种形式的爱。我的意思是说，女人需要的6种爱的形式，并不意味着男人与之无缘。男人也需要关心、理解、尊重、忠诚、体贴、安慰。所谓的基本的爱情需求，言下之意，就是必须先予满足的爱的形式。与此同时，也不排斥其它形式。女人基本的爱情需求，对于男人也同样重要。不过，男人首先需要满足其基本的爱情需求，这可为他带来最大的快乐。在此前提下，他才愿意接受其它爱的形式。

只有其基本的爱情需求得以满足，一个人才能够完全接受和重视其它爱的形式。

理解伴侣基本的爱情需求，是改善情感关系的一大秘密。既然男人来自火星，意味着他基本的爱情需求，和女人并不一致。

金星人一再付出，却常常忘记，她心爱的火星人的爱，其实是别的形式。同样，男人把注意力集中在他的爱情需求上，却往往忽略一个事实：他心目中爱的方式，不见得适合金星人。他忙碌了半天，却没有给金星人恰当的支持和帮助。

你的头脑里，还应当有这样的概念：所有的爱的形式，彼此间相辅相成，或者互惠互利。例如，火星人表达关心和理解，金星人就会做出回应，给火星人以信任和接受，这正是火星人需要的爱的形式。金星人向对方表达他需要的信任，火星人也会回报她需要的关心。

在下文中，我将深入阐述12种爱的方式，展示出它们之间水乳交融的关系。

1、女人需要关心，男人需要信任

男人关注女人的感觉，为她的幸福着想，女人就会感受到爱和力量。她觉得，在男人的心目中，她具有沉甸甸的分量。男人由此满足她的爱情需求，她对男人也越发信任，开诚布公，直抒胸臆。

女人的坦诚和真情，让男人不胜欣慰。他也离不开女人的信任。女人承认他的价值，相信他能为其幸福竭尽全力，男人第1种基本的爱情需求，就可以得到满足。男人于是雄心勃勃，更加关心女人的感受，致力于给女人更多的快乐。

探寻我们不同的情感需求(2)

2、女人需要了解，男人需要接受

倾听女人的男人，没有妄下判断，而是充分体谅，这使女人心存感激。当然，理解女人的感受，不意味着非得是“超人”，对其想法和感受一清二楚。男人只是从女人的倾诉中，搜集尽可能多的信息，了解、体谅她真实的心境。女人渴望理解，男人的倾听让她满足。作为回报，她更加接受男人，这正是后者梦寐以求的结果。

女人充满爱意，接受男人的本来面目，而非试图改变对方，男人才会感觉到女人的爱。他知道，自己不必十全十美，却照样可以得到垂青；女人不会对他实施改造，而是相信他可自行努力，获得进步，不断成熟。男人感到他为女人所爱，就更乐意做女人的听众，体谅她的需求，满足她的愿望。

3、女人需要尊重，男人需要感激

与此同时，女人感激男人尊重的态度；感激男人将她的想法和感受放在心上，而不是置之不理；感激男人的宽容与体贴。比如，男人记得给女人送花或庆祝结婚周年纪念日，类似的举动，使女人第3种爱情需求——男人的尊重——得到满足。她重视男人的爱和关怀，由此更加快乐。男人也更乐意为她效劳，成为女人心目中的武士。实际上，只要得到必要的支持，女人的感激就自不待言。

男人得到感激和重视，他的努力没有白费，从而大受鼓舞，愿意更多地付出。感激是一剂“强心剂”，使男人浑身充满力量，产生更大的动力，也更加尊重他的伴侣。

4、女人需要忠诚，男人需要赞美

男人把女人的需要放在优先地位，因支持她、满足她而幸福和自豪，意味着女人第4种爱情需求——男人的忠诚——得到满足。女人得到赞美，体验到在男人心中独一无二的价值，就会心花怒放，气色动人！对于女人的爱情需求，男人看得比他的兴

趣和爱好更为重要（比如读书、工作、娱乐），意味着他完全可以满足其愿望。在男人的心目中，女人的地位无与伦比，就会更爱她的男人。

正如女人需要男人的忠诚，男人基本的爱情需求之一，就是女人的赞美。赞美男人，意味着对他怀着惊奇、喜悦和认可的心情。女人因其性格和才能而喜悦，男人就会感受到赞美。男人值得赞美的优点，涉及到他的力量、幽默、坚毅、正直、诚实、浪漫、温和、理解、柔情等传统意义上的美德。赞美让男人感动，于是竭尽全力，为女人带来更大回报，一言一行，皆是无限爱意。

5、女人需要体贴，男人需要认同

面对女人“异常”的感觉，男人不做规劝和反驳，而是给予体贴，女人就能感觉到男人的爱。这时，她的第5种需求——男人的体贴——得到满足。男人的体贴，是对女人自我感觉的肯定。需要记住：男人给予理解和体贴的同时，也可保留他的想法和观点。男人体贴女人的感受，就可得到需要的认可。

男人都渴望成为女人的英雄，身披铠甲的武士。男人认为，只要女人认可他，就意味着通过了“考试”。女人的认可，意味着她承认男人的品质，不折不扣地表达她的爱。当然，女人未必总要同意男人的观点，却能理解他的想法、言语、举动、感受的合理性，仅此而已。得到认同，男人便如释重负，也更易认同女人的感受。

6、女人需要安慰，男人需要鼓励

男人经常展示出关心、理解、尊重、忠诚、体贴，女人渴望安慰的需求，也就顺理成章地得以满足。女人需要安慰，安慰让她感觉幸福，拥有安全感，深信男人的爱坚定不移。

这时，男人经常产生误解，以为他满足了女人所有的爱情需求，她应该感到幸福和踏实；而且，从这时起，女人就应该坚信，她始终被她的男人所爱，实际上未必如此。他还要满足女人第6种爱情需求——经常向伴侣做出爱的保证，给她足够的安慰。

男人错误地以为，他满足了女人所有的爱情需求，她应该感到幸福和踏实；而且，从这时起，女人就应该坚信，她始终被她的男人所爱。

男人基本的爱情需求之一，是女人的鼓励。女人应该信任男人的个性和才能，言语之间，不可流露出任何不屑之态。只有这样，才能给男人勇气 and 希望。女人积极的态度，可使男人获得动力，成为真正的自我。他会回报给伴侣更多的爱、理解和安慰。

男人第6种爱情需求——女人的鼓励——得到满足，就会展示出最美好的一面。女人对伴侣的需求一无所知，不恰当地给予他更多的关心，而不是更大的信任，就会使情感关系受到不利影响。下面的故事，将证明这一点。

身披铠甲的武士

我前面说过，在内心深处，男人都渴望成为女人的英雄，或是身披铠甲的武士。他不惜一切代价，保护心爱的女人，乐意为她效劳。有了女人的信任，他会一往无前，而不是瞻前顾后。他会更加关心和体贴他的女人。没有女人的信任，他的活力和力量，就会大打折扣。长此以往，他会放弃对女人的爱和关怀。

请想象这样的情景：有一位武士，身披金光闪闪的铠甲，穿行于某个乡间。他忽然听见，一个女人发出绝望的呼叫！他整个神经绷紧了，浑身充满力量。他拍打胯下的马，奋力疾驰，奔向喊声传来的方向。原来，前面有一座城堡，一位公主正被一

条恶龙所困。勇敢的武士拔出宝剑，一下子结果了恶龙的性命。公主感激武士的搭救，爱上了这个勇敢的男人。

探寻我们不同的情感需求(3)

城堡的大门打开了。武士受到公主全家人的欢迎。城堡中的人们热烈庆祝，载歌载舞。他们邀请武士住在城堡里。武士被人们视为真正的英雄，很快，他与公主陷入了热恋中。

一个月后，武士外出旅行，归途中，他远远听见公主高喊救命。原来，又有一条恶龙攻击城堡。武士及时赶到，他迅速拔出宝剑，要把这条恶龙杀掉。

就在这关键时刻，公主从城堡里探出脑袋，高声喊道：“不要使用宝剑！还是用这条绳子吧，我希望你听我的话。绳子比宝剑的威力大！”

公主把绳子抛给武士。她还比划着动作，告诉武士怎样使用。武士不大情愿，但还是听从了公主的指示。他把绳子套在恶龙的脖子上，用力一拉，恶龙一命呜呼。城堡中的人们欢欣鼓舞！

在欢庆宴会上，武士却闷闷不乐，他觉得受之有愧。他使用的是公主的绳子，而不是他的宝剑，就不值得如此高规格的赞美和称颂。他心情沮丧，甚至懒得像以往那样，精心地擦亮他的铠甲和宝剑。

又过了一个月，武士再次外出旅行。他携带宝剑离开前，公主千叮咛万嘱咐，提醒他注意安全，还安排他旅途上的所有事项。她还特地让武士带上绳子。在武士返回的路上，一条恶龙再次攻击城堡。看到这个地方恶龙成灾，只见武士大吼一声，拔出宝剑，冲向敌人。不过，就在接近恶龙的一刹那，他突然迟疑起来。他情不自禁

地想到，他或许应该使用绳子，而不是宝剑。正在犹豫的时候，恶龙的口中喷出火焰，烧伤了他的右臂。他强忍疼痛，茫然地抬起头。他看到，公主正从城堡内伸出一只手。

她高声喊道：“使用这包毒药，别再用绳子！还是用毒药毒死它吧！”

公主把毒药扔给武士。武士迅速把毒药掷进恶龙口中，它马上就断了气。人们再一次欢呼雀跃，锣鼓齐鸣，庆祝胜利。可是，武士的心中充满了羞辱感。

一个月后，武士又外出旅行。他和公主告别之际，公主反复叮嘱他务必小心，还要求他带上绳子和毒药。武士不胜其烦，不过，他还是接受了公主的要求。

有一天，他经过一个小镇时，听见一个女人惊恐的喊叫。他循着喊声冲过去，原来又是恶龙在作怪，要吃掉那个手无寸铁的女人。武士义愤填膺，充满了勇气和力量。他相信可以像过去那样，用手中的宝剑将恶龙斩为两段！

不过，当他拔出宝剑，准备与恶龙较量时，不禁踌躇起来：究竟该用宝剑、绳子，还是毒药呢？武士有些不知所措。“如果公主在场，她就会告诉我怎样做！”武士心想。不过，他只是犹豫了片刻。他的脑海里，浮现出在认识公主之前，他依仗宝剑、行走天涯的快感。于是，他终于找回丢失已久的自信。他扔掉了绳子，丢开了毒药，带着钟爱和信任的宝剑，奋勇地冲向恶龙，一下子杀死了它！

全镇的人们欢喜若狂！身披铠甲的武士，再也没有回到公主身边。他居住在小镇里，从此过着自在而幸福的生活。在那里，他还与一位美丽的少女结成伉俪。需要交代一点：在结婚之前，他确信妻子不会吩咐他拿起绳子，或命令他使用毒药。

在每一个男人的心中，都有一个武士，他披着一身光亮的铠甲——这是一个恰如其

分的比喻，它反映了男人基本的爱情需求。尽管有时候，男人感激女人的关心和帮助，可女人过于殷勤，他就会吃不消。这会削弱他的自信，使他急于逃避。

你不自觉地“赶走”了他（她）

不管男人还是女人，都要知道对方真正的需要。否则，他们永远不清楚，不恰当的言行，可能给伴侣带来多么大的伤害！遗憾的是，在这个世界上，相当多的男人和女人，都以错误的方式沟通和交流。这无助于情感关系的改善，使两个人更加疏远。

愿望和需求无法满足，一个人就很容易受到伤害。譬如，女人没有意识到，由于她和男人交流方式不当，无法提供有效而及时的支持，就会伤害男人的自尊。她固然关心男人的感受，可是男人和她的爱情需求不同，就很难为男人带来满足感。

了解男人基本的爱情需求，她才能知道，男人为何不满。下面的清单，列举了在对待男人的爱情需求方面，女人经常犯下的错误，以及为什么男人没有感受到她的爱

女人常犯的错误（以下略）

1、男人未做请求，女人就自作主张地提出建议，以便帮助男人，或对他的行为实施改造。

男人为何没有感受到她的爱（以下略）

——男人觉得女人不爱他，因为女人不信任他。

2、女人透露不快和沮丧，以暗示和提醒男人做出改变，或对他实施控制（女人对男

人坦诚相见，这不是一件坏事。不过，以此控制和操纵对方，就会得不偿失）。

——男人觉得女人不爱他，因为女人对当下的他心怀不满。

3、女人不承认男人的付出，反而对他的缺点和不足大肆抱怨。

——男人觉得女人不爱他，因为女人从未流露出感激之意。

4、女人极力修正男人的言行，教导男人应该怎样做，似乎把男人当成孩子看待。

——男人觉得女人不爱他，因为他从未听到女人的赞美。

5、女人以反问的方式，倾诉内心的不满，比如：“你什么能那样做？”

探寻我们不同的情感需求(4)

——男人没有感受到爱，因为女人不认同他。这也让他自惭形秽，以为自己不是好男人。

6、女人不让男人“贸然行事”。男人自作主张，就容易招致女人的矫正和批评。

——男人没有感受到爱，因为他听不到女人的鼓励。

女人不了解男人的爱情需求，就容易犯错误。男人也常常误解女人的需求，为沟通和交流带来障碍。男人动辄感受到伴侣沮丧和不满，却很少理解女人的想法和需求。这样一来，他难以自我调整，给女人带来满足感。

男人应当清楚女人的爱情需求，知道她最渴望的是什么。他要尊重女人真实的感受，这是他的责任和义务。下面的清单，列举出在对待女人的要求方面，男人经常

犯下的错误，以及女人为什么感受不到他的爱——

男人常犯的错误（以下略）

1、男人不懂得倾听的艺术。女人谈话时，男人三心二意，容易走神，缺少体谅和关心。

女人为何感受不到他的爱（以下略）

——她没有感受到男人的爱，因为男人表情冷淡，心猿意马，毫无关心和体贴之意。

2、不管女人说什么，男人总是从字面上理解，而且不厌其烦地“修正”她的误解和错觉。男人还自作主张地出谋划策，以此让她打消顾虑，摆脱烦恼。

——女人感受不到爱，因为男人不了解她的感受。

3、男人一边倾听，一边满脸愠色，最终的结果，是两个人不欢而散。

——女人很伤心，觉得男人不在乎她。

4、男人漠视女人的感受和需求的重要性，说她“无中生有，小题大做”。在男人眼里，似乎工作和子女更重要。

——女人心灰意冷，她觉得，男人对她缺乏忠诚。而且，在男人的心目中，她似乎没有什么特别之处，这让她伤心和失望。

5、女人因为某事而生气，男人就百般辩解，以便逃脱干系。他否认女人的感受，阻断其情感宣泄的渠道。

——女人感觉不到爱，因为男人不重视她的感觉。相反，男人让她觉得自己没事找事，无理取闹，因此不必给她支持和安慰。

6听了女人的倾诉，男人一言不发，或者掉头走开。

——女人缺乏安全感，因为从伴侣那里，她没有得到需要的安慰。

当爱情冷却时

男人给予女人的，或女人给予男人的，只是各自所渴望的爱，对对方却意义不大。于是，他们的感情逐渐冷却，爱情之火慢慢熄灭。关心和理解，是女人基本的爱情需求。她想当然地给予男人过多的关心和理解，反而让男人产生错觉，认为女人对他缺少信任。他需要女人的信任，对方的关心还在其次。

所以，对女人的关心，他不以为然，也没有感激。女人不了解真相，惶惑不安。同样，男人给予女人的爱，只是他中意的形式，女人不领情，也在情理之中。于是乎，他们都陷入爱的“怪圈”——他们辛苦了半天，却没有满足对方的需要，不能不让人感到遗憾和惋惜。

贝思抱怨说：“我不可能一味地给予，却永远不见回报。我给了亚瑟那么多，他无知无觉，像没看见一样。我爱他，可他不爱我！”

亚瑟显然有自己的苦衷：“不管我做什么，都很难得到她的欢心！我不知道还能怎么做，我束手无策！我已经尽力而为了，可她仍不爱我。我爱她，而她不接受我的方式。”

贝思和亚瑟结婚8年了，却不约而同地想要离婚。原因很简单，他们都没有感受到对方的爱。让人哭笑不得的是，他们都抱怨说，自己付出的爱，远远超过得到的爱。

贝思宣称：她给丈夫的爱，多得数不清。亚瑟却说，他为妻子付出了一切！实际上，为了爱情和家庭，夫妻二人都做出了牺牲。但是，他们的爱的方式，却不是对方所需要的。

他们的确彼此相爱，都想满足对方的愿望，由于不理解对方的爱情需求，所以，爱情从未真正开花结果。贝思给亚瑟的爱，是她心目中的爱的类型，而亚瑟给贝思的爱，则是他渴望的方式。两个人精疲力尽，却一无所获。

婚姻关系越来越僵，许多人都容易选择放弃。事实上，只有理解并满足对方基本的爱情需求，感情才能深厚而持久。换句话说，重要的不在于给得更多，而是选择恰当的方式。只有这样，爱情的火焰，才不致熄灭，而是格外健旺，光芒四射！

了解以上12种基本的爱情需求，就可以知道：为什么你的爱情每每碰壁？要满足伴侣的需求，你就要清楚：怎样以恰当的方式、得体的姿态，为对方付出？

学会平静地倾听

男人要满足伴侣的爱情需求，最主要的方式，就是沟通和交流。我已说过，在金星上，沟通和交流，乃是人生的主旋律。只有倾听女人的感受，男人才能证明他的关心，他的理解，他的尊重；展示他的忠诚，他的体贴，他的安慰。

作为女人的听众，男人最容易出现的问题，就是动辄流露出沮丧和恼恨的神情。他常常忘记女人来自金星，没有采取女人喜欢的交流方式。下面的清单，列举出作为男人，你和女人在沟通和交流上的差异，并提供相应的建议——

怎样心平气和地倾听

- 1、你之所以生气，是因为难以认同她的想法和观点。但是，女人的感受是女人的。

你凭借男人的思维方式，理解和对待她的感受，错误显然在你，而不在女人。

探寻我们不同的情感需求(5)

建议：不必充当女人的“导师”，告诉她该做（想）什么，不该做（想）什么。扮演好倾听者的角色，承担起理解对方之责。不可因为气恼而指责，要从对方的角度考虑问题。

2、她的倾诉，她的感觉，可能出现差错。这没什么大不了，最重要的是，你要理解她，尊重她。她需要体贴和共鸣。

建议：做深呼吸，什么话也不用说，让身心放松。抑制住“指顾评议”的念头。想象一下：站在她的立场上，你有怎样的感觉呢？

3、女人说的话让你生气，可能因为你不知道，怎样回应才算得体而周到。即便在短时间内，你无法让她由忧而喜，破涕为笑，但认真、虔诚的倾听，对女人身心的调节大有帮助。

建议：不要抱怨对方。不妨从自己身上找问题。你的未经请求的建议，不可能使她感觉舒适。她需要的不是建议，而是倾听。这就是问题的真相。自作主张地提供建议，只能是吃力不讨好。

4、你不必为了成为好听众，总是符合她的想法和观点，完全放弃你的意见。你可以充分地陈述想法，或者有所保留。

建议：如果你定要把想法说出来，要等她先把话说完。需要提醒你一句：你陈述己见时，不要过于激动，不要提高嗓门；三言两语，“点到为止”。

5、你不必为做个好听众，强迫自己弄清女人的一切观点和看法。

建议：你要让她明白，你可能不了解她的感受，但你乐于知晓，渴望共鸣。作为男人，如果始终不理解她，你就要为此负责，而不是袖手旁观，或一走了之。不要妄加评判，或暗示她“不可理喻”。

6、对于女人的感受，你不必承担过多责任。你察颜观色，以为对方是在责备你，实际上，她只是需要理解和支持。

建议：在认同她的感觉的前提下，才可以阐述你的立场和想法，或以适当的方式，就履行己责不利而表示歉意。

7、女人的态度让你不满或生气，可能因为她不信任你。其实，她的内心也许异常脆弱，甚至像容易惊慌的小女孩，你要了解这一点。她害怕因敞开心扉而受伤害。她渴望你的友善和理解。

建议：女人讲出真实的感受、想法时，作为男人，不可寸步不让地与之争论。在一定时间内，对于她的抱怨，你也可“存而不论”。等到两个人心平气和，再做讨论也不迟（练习和实践第十一章提供的情书技巧）。

倾听女人的过程中，你既没生气，也没沮丧，女人就如同获得一份珍贵的礼物。你的态度，可使她自如地倾吐心扉。你的倾听和理解，是她最好的慰藉。作为回报，她也会满足你基本的爱情需求。

给予男人力量的艺术

要让伴侣快乐，男人就应掌握倾听的艺术。女人也要学习技巧，给予男人力量。只有掌握必要的技巧，才能成为男人产生动力的源泉，使他竭尽所能，发挥全部特长

和潜力。男人感觉到，他是女人心目中的英雄，他的力量就会迅速增长。

就像前面关于那个武士的故事一样，女人常常想帮助她的男人，试图对他实施改造。她会由此削弱男人的力量，对其造成不同程度的伤害。任何改造男人的企图，都是对其自我力量的否认或低估。

给予男人力量的秘密，就是不要想当然地改变男人，或者按照某种所谓的“标准”实施改造。只有这样，才能让男人自行获得力量。即使要让他某个方面或领域获得进步，也不可大张旗鼓，公然行动——除非他直接请求你的建议或忠告。

给予男人力量的秘密，就是不要想当然地改变男人，或者按照某种所谓的“标准”实施改造。

给予他信任，而不是建议

在金星上，向遇到麻烦的人提供建议或忠告，诚然是爱意之举，在火星上却并非如此。火星人不会轻易提出建议，除非对方开口有求。一个火星人总是相信，其他火星人能自行解决问题。擅做主张的干涉，只会招致反感和敌意。

当然，对女人而言，男人的缺点和不足，可能让她不满或抱怨。她也不必自始至终，将真实的感受憋在心里，任凭男人我行我素。但是，公然对伴侣教育或者改造，只会使局面越来越糟，功亏一篑。

一种常见的情形是：爱着男人的女人，为增进两个人的感情，或使对方更为强大而有力，总是不顾一切地依据某种标准，对他进行教育或改造。事实上，她的努力极有可能化为乌有，因为她是在不自觉地削弱男人的力量。

男人为何拒绝改变

为塑造心目中理想的男人，女人挖空心思，采取五花八门的改造方式。女人认为这就是爱，男人的感觉，却显然是另外一码事——他为女人牢牢控制和操纵！他盼望的是爱，得到的却是否定。女人固然做出了牺牲，却可能一无所获，因为男人本能地抗拒。他认为女人是在拒绝他，不接受他的本来面目。男人渴望充满爱意的信任和接受，它们才能使男人感觉良好，从而完善自己，走向成熟。

有一次，在演讲厅里，我询问在座上百位男士和女士：“如何看待女人对男人的改造？”最终，我得到的答案是：女人越想改变男人，男人就越是抗拒。

男人的态度，容易让女人误解。女人误以为，男人不愿接受改造，是他对自己爱得不够，爱得有限。可事实却是：男人认为女人不爱他，才决定对他“动手术”。除非女人认可他当下的面貌，男人才会心情释然，主动寻求改变和进步。

探寻我们不同的情感需求(6)

两种男人，一种模式

在这个世界上，有两种截然不同的男人：一种男人个性固执，有强烈的反抗心。女人改变他，简直比登天还难，因为他会筑起防御堡垒，不容女人靠近。还有一种男人，他对女人百依百顺，愿意接受改造。不过，他产生的变化是暂时性的，用不了多长时间，就会故态复萌，让伴侣的努力“竹篮打水一场空”。总而言之，女人实施改造，进行“整容”，男人要么主动、积极地反抗，要么被动、消极的反抗。

男人觉得你不接受他，或没有感受到爱，他甚至变本加厉，故意重复让你头痛的言行。男人的内心，有不可遏制的冲动，就是故意和女人较劲——你越是改变男人，他越是“雷打不动”，除非他能感受到无条件、无保留的爱和接受。

换句话说，要改变男人，就得让男人感受到你的爱，你的接受。否则，你就别指望男人做出改变。“你要爱我现在的样子，而不是认为我这也不行，那也不行！”——这几乎是所有男人的心态。惟有如此，男人才会以其方式，逐步地、自行地寻求改变。

男人不想被改造

就像你知道的，女人不希望男人告诉她，说她不该无理由地难过，同样，男人也不愿女人指手划脚，评价他的是非曲直。如同男人错误地“修理”女人，女人也会错误地改造男人。

男人以火星人的眼光看待一切，他奉行“除非有破损，才可动手修理”！因此，女人试图改造他，他会得到这样的信息：“我有了‘破损’，不再是完美的伴侣，所以她对我满意！”这会严重伤害他的自尊，由此产生戒心和敌意，不会感受到女人的爱和接受。

帮助男人成长与进步，最好的方式，就是不必想当然地对他实施改造。

即使男人远远谈不上完美，也需要女人真心实意的接受。当然，所爱的人不够完美，要接受它可不容易，尤其看到他可以变得更好之时。女人要懂得，帮助男人最好的方式，就是不必想当然地实施改造，这样，她更易接受男人的缺点和不足，而不是斤斤计较，百般挑剔。实际上，女人即便放弃改造，也可帮助男人成长和改变。

下面的清单，为女人展示出男人拒绝改造的原因，她应当注意的事项，同时又给出最实用的建议——

怎样放弃改变男人

1男人心情不好，或认为你企图改变他时，作为女人，你不要与他针锋相对，不要以大量质问而攻讦。

建议：除非他同意或乐于与你交谈，你才可以给予适当的关怀。别为“诱使”对方与你交谈，因此给予过多的关怀，“点到为止”。

2、不要以任何方式改造男人。他需要你的爱，而不是你的拒绝。这才有利于他的进步。

建议：要信任他的能力，他可以按其方式成长和进步。你不必越俎代庖。你可以坦率说出想法和感觉，不过，万不可发号施令，强求他做出改变。

3、你随意指出他的缺点和不足，想当然地提供建议，男人觉得，你是在控制他，拒绝他，否定他。

建议：多一点儿耐心！你要相信，他可以凭借努力，学到他应当学到的一切。如有必要，他自然会向你“取经”，你要等待时机。

4、有时候，男人异常固执，拒绝做出改变。这说明他没有感受到爱。男人害怕承认缺点和错误，宁可回避现实，也不愿听到你的轻蔑或挖苦。

建议：要尽量让男人相信：他不见得成为完美的人，才能得到你的爱。让自己变得更加宽容（参见本书第十一章）。

5、你不遗余力，试图让男人的付出和你一样多，他的压力就会徒然增大。他可能恼羞成怒，拒不改变。

建议：从事各种喜欢的活动，不要整天以他为中心。否则，你就阻断了快乐的源头。

6、你心情不好，可以选择适当时机，以得体的方式讲出心里话。你没有必要迫使男人改变，适应你的要求。你越是接受男人，他就越是想听你说话。

建议：讲述真实的感受时，不要做出提醒或暗示，告诉他该做什么。你要做的，只是鼓励对方考虑你的感受。

7、你想当然地给他指导或建议，为他指明方向，就会弄巧成拙。他觉得被你置于控制之下，被你“牵着鼻子走”。

建议：尽量放松，心平气和，接受对方的缺点和不足，不要求全责备。尊重他的想法和感受，不要教训他，也不要给予修正。

男人和女人要互相支持，提供对方最需要的爱。这样，两个人才会一道成长，共同进步。只有真正了解伴侣6种基本的爱情需求，才能恰当地调整爱的方式，满足对方的需求和愿望，如此一来，你们的情感关系，才会迅速地走向融洽、圆满、和谐。