

男人来自火星女人来自金星

第2章 “问题专家”和“改造达人”

女人是情感导向，更注重人与人的感性关系。

- 女人喜欢帮人出主意, 提出批评, 她认为是一种爱的表现。
- 女人需要男人安静的倾听，感同身受的回应，而不是征求建议。

男人是目标导向, 重视客观(物质)结果。

- 注重客观物体和事件, 远超情感, 比如数字, 体育, 财经, 政治新闻。
- 男人提问题, 是为了要有具体答案, 不是为了感情上的安慰。
- 有能力解决实际问题, 是男人获得自信的方式。
 - 男人被人出主意, 会被认为是别人质疑自己能力不行。
 - 男人不喜欢总被人管教和批评, 更倾向于证明自己的能力。
 - 注: 提醒女人, 我男人需要专注, 有自己的喜好, 给自己空间/时间, 不要一直批评和给建议。

第3章 男人躲进“洞穴”，女人滔滔不绝

女人滔滔不绝

女人情绪低落或者压力过大时，倾向于找个闺蜜，将满腹心事尽情吐露。

- 女人更想充分表达自己感受, 获得他人的理解, 并不看重马上找出解决问题的方法。
- 女人承受压力时，通常会将其无限拓展, 会谈论过去的问题、现在的问题、潜在的问题, 甚至根本无法解决的问题; 她谈论得越多, 延伸得越广, 心情就越舒畅。

男人躲进“洞穴”

男人心情不好, 喜欢自己一个人房间里呆着, 静静思量, 努力想出对策。

- 男人承受压力时，通常将注意力集中在某个核心问题上，而暂时忘记或有意隐去其他细枝末节。
- 当男人觉得束手无策时, 会一个人尝试转移注意力，暂时忘掉烦恼平复心情。

男人与女人怎样和睦相处

男人与女人相处的首要秘诀，就是尊重彼此的差异。

- 男人要明白的道理
 - 女人通过倾诉来消除烦恼，得到满足。
在一旁关切地聆听就是对女人最大的支持。
 - 即使遭到女人的大肆攻击、责备抨击，这也是暂时的。她们的坏情绪很快就会过去。用不了一会儿，她们又会雨过天晴，笑逐颜开了。
- 女人要明白的道理
 - 女人应学会尊重男人需要通过退回“洞穴”来应对压力, 大可不必拉响“警报器”，逼迫他从洞里出来。
 - 不能一味地把男人当成自己情绪的“垃圾桶”。要明白，想得到男人每时每刻百分之百的关注，这相当不现实。

第 5 章 不同的星球, 不同的语言

男人说话侧重传递信息, 女人说话侧重传递情感.

如何向女人表达支持-我会回来的

- 男人在钻进“洞穴”或沉思前,表达“**待会, 我会回来的!**”, 打消女人的疑虑, 让女人踏实安心。

如何向男人表达支持 – 男人公开场合要面子

- 男人渴望女人的接纳与包容, 而非居高临下的教导和训斥。
 - 女人**克制纠正**男人的错误、**改造**男人的欲望, 才是女人关爱男人的正确方式。
- 女人应该把自己的**真实感受**和**各种要求**直接告诉男人, 但是**切忌批评和斥责男人**。

避免责备，有效沟通

- 女人有权利在**情绪不好时**抱怨唠叨。
- 男人学会**认真聆听女人的心声**，正确理解女人的感受和需求，两人之间的沟通就会很顺畅，也很容易达到心灵的契合。

第 7 章 女人就像波浪线

女人的情感就像一条动态的波浪线，上下起伏，不断波动。

当女人情绪下滑时

- 不要试图阻止女人情绪“下滑”或“触底”。女人在情绪下降的阶段时，只有触底，才能反弹。女人最难以接受的是，当她们正沿着情绪波浪线下滑时，有人告诉她不应该“下滑”。
- 此时女人最需要的是，有人能陪伴她度过这段难熬的时光，倾听她的诉说，同情她的遭遇。
- 男人需要心平气和地耐心等待女人的心情慢慢好转起来，不能要求女人立马就笑逐颜开。
- 女人的情绪就像一条上下波动、跌宕起伏的波浪线，相同的情况总会不断重复出现。

如何安慰女人

- 女人或好或坏的情绪会反反复复，起起伏伏；
 - 男人对女人支持不能一次性解决女人的问题，但是能让正在进入“深井”的女人得到安慰。
- 女人进入“深井”，不见得是因为男人做错了事。
男人要想真正地帮助女人，就不能阻止女人进入“深井”。
- 女人的“波浪形曲线”在“触底”以后，必定会再次反弹。这是由女人的天性决定的，男人没有必要去“修理”或“拯救”她。

当“深井”中的女人缺乏安全感时

- 女人情感变化的周期大约是 21 ~ 35 天，“情感波浪线”大约每隔 28 天就会循环一次。
- 女人在工作时，会刻意控制自己的情绪化倾向，在工作中保持情绪稳定。
 - 但在私人生活中，女人依然会情绪化，有情绪波动。

如果男人实在无法带着关爱、理解与尊重来全神贯注地倾听女人, 他可以采取以下三个步骤。

1. 接受你的极限

- 男人有时也会情绪低落, 要暂时逃离, 不可能时刻倾听女人。
- 男人有权利暂时逃离, 满足自己独处的需求, 在这期间你可以停止付出。
- 男人不可能强迫自己随时聆听, 实在无能为力时, 不必过于苛求自己。

2. 理解她的痛苦

3. 避免争吵, 做出承诺

男人如何避免争吵

- 当男人需要暂时逃离, 无法倾听女人受伤的心灵时, 可以这样说: “我理解你的感受, 你感觉很受伤, 但我真需要时间一个人静静。让我们分别独自待会儿吧。”
- 男人用这种方式请求暂时离开, 比一味地试图解释女人受伤的感受, 更可取得多。
- 你最好向她做出承诺, 之后一定会重返她身边, 那时你会全力以赴, 给予她更多的爱与支持。

女人应该如何避免争吵

- 当男人暂时逃离时, 女人完全可以找几个闺蜜, 好好倾诉, 来获得情感支持。

第 8 章 探寻彼此迥异的情感需求

1. 女人需要关爱

男人对女人展现了爱慕之心，他的行为透露出对女人的关心呵护，女人的基本需求就得到了满足。

2. 女人需要理解

- 男人能倾听女人的心声，不妄自评判，对女人的心情感同身受，给予理解与同情，女人的第二种情感需求便得到满足。
- 理解女人并不需要事无巨细地了解事情的来龙去脉，而只需要静静倾听，从女人的诉说中收集信息，继而肯定女人的感受。

3. 女人需要尊重

男人尊重女人的想法和感受，适时送上的鲜花，记得的结婚纪念日，等各种表达尊重的行为，满足了她的第三种情感需要

4. 女人需要体贴

男人的体贴是指男人要尊重女人萌生各种感受和情绪的权利。

5. 女人需要安全感

- 安全感是男人让女人感受到爱的不断延续与持久。(次数大于单次强度)
- 女人对男人更喜欢次数多的爱的表达。

学会心平气和地倾听

- 男人耐心地聆听伴侣的心声，满足女人的情感需求。
- 抱怨和诉苦是女人特有的解压渠道。

值得铭记的忠告

- 女人的情绪诉求听起来并不一定会是合情合理的，但它们确实真实存在，需要你感同身受的理解。
- 即使她的情绪没有立刻好转，你的倾听和理解仍然很有助益。
- 女人情绪低落，并不是男人的责任。
- 你不必为了理解她的切身感受而一味地赞同她的观点；你也不必为了当一名好听众而一味地赞同她的观点。

该做什么，与不该做什么

- 扮演好“倾听者”的角色，不要责怪女人的抱怨搞坏了你的心情。试着去理解女人的感情。
- 深呼吸放松自己，什么也别讲，请克制自己出谋划策的冲动。
- 不要责备她听了你的对策之后仍然愁云惨雾，毫无起色。
- 如果你实在想表达自己的观点，也得先让她把话说完，不要轻易打断她的话。
 - 男人最好再复述一遍她刚才说过的话，让她确信你倾听了她的心声。
 - 不要抬高声调，语调尽量保持温和平静。
- 让她知道你不理解但你很想理解。
 - 告诉她，你不理解她的观点，因为你是男的。
 - 不要暗示她不可理喻，也不要妄下评判。
- 不要就她的情绪和观点展开争论。
稍稍休息冷静一下，等双方平复了心情之后再继续讨论。

第 9 章如何避免争吵

尽量避免争吵。

- 与其争论某事的利与弊，还不如**协商双方的各自需求**。

我们争吵时会发生什么事

- **不恰当的沟通方式**, 要比单纯的意见不合和观点分歧更具有伤害性。。
- 夫妇都不可能避免意见分歧, 如果**争论方式有误**, 就很容易演变为无休止地争吵。

为何争吵会带来伤害

- 在意见不合, 有可能转化为争吵时, 一定要铭记。
尽量缓和语气, 承认对方的感受。
- **男人可以一言不发，先做个深呼吸，然后用心体会女的的感受，站在她的角度来理解她生气发火的心情。**

剖析争吵

男女争吵的一种常见模式

1. 女人为了某件事非常恼火，大发脾气。
2. 男人忙不迭地解释，提醒她不该生气或发火。
3. **她感到男人否定她的感受，不认同她有生气的权利，于是更加恼怒。**
(此时，让她更生气的是男人的态度，而不是原先导致她发火的原因)
4. 男人感觉到女人对自己的做法并不赞同。他责怪女人惹得自己大为光火。在两人停止口角以前，他觉得女人应该首先主动向他道歉。
5. 女人主动表示歉意，心里却仍存疑虑。
另一种情况是，女人更加火冒三丈，小小的口角最终升级为大吵大闹。

第 10 章如何在异性心目中赢得高分

小事情，大不同

- 在女人看来，礼物无论大小，无论贵重轻贱，价值都是一样的，在她的“情感积分榜”上，都只能得到 1 分
- 在情感关系中，女人需要男人持续不断地表达自己的爱，这样她才能感受到男人的爱。

男人赢分的方法--平时的细节

出门在外

- 你打算出门时，事先告诉她一声。
- 如果你要晚归，打电话告知她。
- 在你安全抵达目的地时，要通知她一声。
- 告诉她你出门在外时很想念她。
- 在公众场合中，要将注意力集中在她身上。
- 如果她迟到了或者突然想换件衣服，请充分谅解她。

驾车

- 开车出门时，事先弄清方向和路线，不要让她承担指路的责任。
- 长途旅行时主动驾车。
- 在驾车时，如果她坐在副驾驶位置，你应减缓速度，尽量安全行车。
- 旅行时负责照管行李，并把行李放进车里。

购物

- 出门时问一问她需要你从商店里捎些什么回来，并记下购买。
- 外出购物时主动提东西。
- 偶尔购物时给她买点儿小礼物，比如一盒巧克力或者一瓶香水。

注意清洁

- 保持室内卫生
 - 主动整理床铺，打扫卧室。
 - 保持浴室地板清洁。在洗完澡后，拖干浴室地板。
 - 用完洗手间时，切记要把马桶圈放下来。
 - 垃圾桶如果已经满了，主动把垃圾倒掉。
 - 协助完成垃圾清理和分类。
- 固定洗车，保持车内车外清洁。
- 在做爱之前洗个澡

主动帮忙干活

- 如果轮到她做饭，你偶尔主动请缨，承担做饭的任务。
- 如果一般是她洗碗，你偶尔帮忙洗一次碗，尤其在她疲惫时。
 - 轮到她洗碗时，帮她擦干净污点。
- 如果平时她负责买菜，你偶尔主动负责买菜。
- 如果她负责洗衣服，记得把脏衣服拿到洗衣机旁。
有时也可以主动要求洗衣服。
- 主动询问家里有什么需要修理的东西。
 - 主动更换坏掉的灯泡。
- 主动替她开门。
- 替她扛重的箱子。

仪式感

- 在特殊的节日里，时不时给她送上个礼物来制造惊喜。
- 在特别的时刻，帮她拍照留念。
- 在某些特别的日子，比如生日或者结婚纪念日时，送张卡片给她，写上几句祝福的话。

约会

- 提前商量约会的活动, 不要等到周五晚上才问她想做点什么。
- 在外出旅行时留出充裕的时间, 这样她就不必匆忙赶时间。
- 外出用餐时多提供几家可供选择的餐馆, 不要总指望她来决定上哪儿吃饭。
- 和她一起跳舞, 或者两人同时参加一个舞蹈班。

主动赞美

- 赞美她的外貌, 留意她的穿着打扮, 不失时机地给予好评。
- 她为你做晚餐时, 赞美她的厨艺。
- 她为你做事时, 要口头致谢。
- 她换了新发型时, 要及时留意并表示出赞赏。

到家的互动

- 到家后别忙着做其他事, 首先给她一个拥抱。
- 主动抽出二十分钟时间去关注她。
 - 向她提些具体的问题, 询问她今天都做了什么, 关心她今天的规划和安排。(比方说:“你今天去看医生了吗? 情况怎么样?”)
 - 对她白天做的事、阅读的书或者接触的人表示关注与兴趣。

当男人想逃离时

- 当你想逃离时, 告诉她你只是需要独处一段时间, 你肯定会回到她的身边。
 - 在你冷静下来, 回到她身边以后, 不带责备意味地向她描述你的烦恼与困难。这样她就不会胡思乱想, 把事情想象得很糟糕。

和情绪低落女人对话

- 练习倾听, 克制帮她解决问题的冲动, 只需感同身受地聆听。
 - 在听她说话时, 不时发出一些表示正在倾听的语助词, 例如: “哦”, “唔”, “啊”等等。
 - 对她表示感同身受的理解与同情。你可以说: “看到你受伤, 我真的非常难过。” 然后保持沉默, 让她感受到你的体谅与包容。不要为她出主意, 或者解释自己没有过错。
 - 她生某个人气时, 站在她那一边支持她。
 - 在你对她说话时, 偶尔抚摸她的手。
- 在她对你说话时, 放下手机/关上电脑, 全神贯注地倾听。
 - 与她说话时, 注意保持眼神交流。
 - 要保持耐心, 不要看表, 不要接听电话
- 看到她情绪低落或倦怠时, 你应不失时机地嘘寒问暖, 问她是否需要帮助。
 - 当她开口求助时, 不管你同意与否, 都不要让她有负罪感, 不要让她觉得自己犯了错。
 - 假如她生病了, 要及时问候她的病情, 询问她: “你现在感觉怎么样?”
 - 她疲惫时, 及时递上一杯茶。
- 与她一起商讨问题, 让她知道, 你不仅想满足她的心愿, 也想满足自己的心愿。关爱她, 但不要永远牺牲自己做“圣人”。
- 在听她说笑话时, 适时发笑, 欣赏她的幽默。