

<<男人最怕失败女人最怕孤独>>

图书基本信息

书名：<<男人最怕失败女人最怕孤独>>

13位ISBN编号：9787547009352

10位ISBN编号：7547009352

出版时间：2011-2-1

出版时间：万卷出版公司

作者：(美)帕特里夏·洛夫//史蒂文·斯托斯尼|译者:段会香

页数：236

译者：段会香

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<男人最怕失败女人最怕孤独>>

前言

问题不在沟通首先，让我们先问我们的女性读者一个问题。

如果你对丈夫说：“亲爱的，我们需要谈谈我们之间关系”，情况将会怎样？

如果他回答：“我以为你永远不会问这个问题！

”或者“我已经迫不及待想跟你分享我的感觉了，而且我尤其想听听你对我们之间的关系有什么感想或期待”，那么，你或他根本没必要读这本书。

大部分女性认为她们丈夫的反应是心不在焉、反抗、生气、坐立不安、翻白眼或完全保持沉默。

而大部分男性会觉得自己像是在为从未犯过的错受罚。

你可能也经历过这种情况。

她有自己的原则，他也有自己的原则，结果往往比“谈论”之前更糟。

难怪对于一个男人来说，最可怕的一句话莫过于：亲爱的，我们需要谈谈。

关于跟丈夫“谈谈”会有什么样的成效，我们询问了工作室和治疗中的女性。

大多数人的回答是：没有效果，因为他不会跟你交流，反而会生气、辩解，甚至不耐烦。

他根本就没有兴趣与你沟通。

说到“谈谈”，男性比女性想得要多。

我们五十多年的临床实验和研究反复验证了这样一个现象：不管你的初衷多好，“谈谈”不会改善你们的关系，反而会使它更糟。

这跟他有没有兴趣沟通或他的沟通技巧没有关系。

女性要谈论夫妻之间的关系是因为她们感到不安，想要摆脱这种感觉。

而男性不想沟通则是因为“谈谈”不会改善双方的关系，只会使他们感觉更差！

因此，不管她是否可以逼他开口，最后他们都只会感到失望和疏远。

这种疏远造成的孤独感是夫妻间争吵和冷漠的根源，它加剧了夫妻间的失望和怨愤，并导致夫妻关系的最终破裂。

我们相信，这种最终可以影响婚姻关系的疏远源于男女在经历恐惧感和羞耻感的过程中存在着微妙差别，这种差别在出生后不久便可以表现出来。

这种微妙的差别存在于“我们是否谈论彼此间的关系”这个问题中。

女性想问这个问题不是因为流露于表面的怨恨和失落，而是因为疏远的感觉使她们感到焦虑，并且内心感到孤独和恐惧。

而男性不想谈论的真正原因，是妻子的不满让他感到自己是个失败者。

在更深层次上，他感到羞耻。

正因为 he 感到非常羞耻，所以他无法理解到妻子的恐惧，而妻子的恐惧使其无法看到丈夫所感受到的羞耻。

因此当他们想以谈论或不谈论的方式来减轻受伤害的感觉时，最终他们所能分享的只剩下失望和心伤。

如果不能了解恐惧感和羞辱感导致的这种疏远，那么即使双方都没有做错，你们的关系也可能会破裂。

了解对方的脆弱之处，并学习对之进行协调，那么你们的关系就可以有一个新的视角——双重视角，这种新的视角可以使夫妻之间相亲相爱。

本书第一部分主要讲述恐惧感和羞耻感如何使双方都无法从生活中获得自己所想要的东西。

第二部分主要谈论如何在不要对方做任何改变的情况下，利用恐惧感和羞耻感使双方更加相爱。

不用刻意谈论你们之间的关系，每天花上四十五分钟到一个小时，你就可以做到所有这些。

你可以做到，因为这是你们双方都想要的！

他也希望夫妻之间可以相亲相爱不管你相信与否，临床经验和研究表明，大部分男性，包括那些忽视或不重视妻子的男性，都像女性一样希望夫妻感情亲密和谐。

大多数情况下，男性视自己的妻子为最好的朋友、最亲密的知己和生命中最重要的人。

虽然他们的眼神飘忽不定，虽然有中年危机，但大部分男性对妻子的容貌都比较满意。

<<男人最怕失败女人最怕孤独>>

实际上，大多数男性都不希望自己的妻子在任何方面有太大的改变。

临床经验和研究还表明，婚姻和相爱程度对男性的健康和幸福比对女性更为重要。

离婚男性在工作、寿命和生活质量上都不如婚姻中的男性。

离婚男性更容易酗酒、自杀、经历身心疾病、失业、车祸或其它事故。

他们不再跟朋友联系，不再去教堂，不再参与社交活动，最终将自己完全隔离——除了酒吧里的那群朋友。

总之，他们失去了生活的意义和目的。

没有另一半，男人所经历的生活只是一种形式。

如果研究是正确的——我们的临床经验表明研究完全正确——男性和女性都明确地希望夫妻关系可以亲密无间。

那么，为什么我们大多数人都会像下文中的马琳和马克所经历的一样呢？

马琳感到与丈夫在感情上有所疏远。

虽然她不清楚这种疏远感具体是从什么时候开始的，但她感觉有堵冰冷的墙已然在他们之间立了起来。

刚开始是安静的怨愤，然后是经常性的发怒，最近他们已经开始吵架了。

他们当初喜欢对方身上的那些特点正是他们现在互相批评的对象。

结婚之前，马琳向她所有的朋友夸耀马克成熟的个性可以使她感到放松。

但现在她想让他“忙碌起来”。

马克曾经深爱她的活力和友善，现在他抱怨她：总不在家，把大部分时间都给了别人，没有时间留给我。

这是事实——她跟她那些女性朋友在一起的时间更多，即使在家，她也会经常跟她们煲电话粥。

但当她想陪马克时，他总是心不在焉：不是玩电脑就是手中拨弄手里的遥控器，或者根本不想说话。

她感觉沉默地坐在他旁边很愚蠢，因为她完全可以去找她的死党们聊天，至少她们会听她说话。

想到上周的一次经历，马琳就伤心不已。

当时她迫不及待想给马克介绍朋友送的一本关于改善婚姻的书，这本书可以明确他们的期望并告诉他们如何满足彼此的需求。

然而，才看了不到一分钟，马克就说那本书“纯粹是愚蠢女人说的话，而且都是以自我为中心的观点”。

不管她读到哪里，他都只是摇头，最后打断她：“说的是我们的需求，但到最后都成了你的需求。

这些书只告诉你一点——要想夫妻关系和谐，男的就该变成个女的。

”她开始反对，但是他怒气冲冲地冲出房间，最后只撂下一句：“我才不会听书里的那些废话！”

”上个月，马琳让丈夫尝试一些在杂志上看到的“亲密活动”，但他很快就失去了兴趣，他的心不在焉让马琳感觉更糟。

三个月前，马克似乎对马琳在Oprah中看到了一个叫做“重燃浪漫激情”的节目比较配合，但是他对那些跟性无关的环节都没什么兴趣。

去年，在反对了三个月后，马克终于答应跟马琳去进行婚姻咨询。

但是第一个阶段刚结束，他就告诉马琳那是他最后一次去。

“好了，你说的都对”，他说，“我知道一切都是我的错。”

”他的确同意去参加一个关于改善婚姻的周末论坛，而且似乎对这个论坛还比较喜欢。

大约一周后，他们感觉亲密了许多，他甚至可以做一个很好的聆听者。

有一天，她让他把孩子带到他父母家里，这样他们晚上就可以享受一顿美好浪漫的晚餐。

他突然莫名地爆发，说他已经“为论坛付了该死费用”，她还“要求个没完”。

“我不可能一直那样对你言听计从！”

”他抱怨道。

“你并不是真正地在乎我，”她反驳道，“你只是时不时给我点儿怜悯而已！”

”“没有人可以让你开心，”他说，“你永远都不知足！”

”数以百万计的夫妻都会遭遇马琳和马克这样的困扰和痛苦。

<<男人最怕失败女人最怕孤独>>

他们经常将矛盾归咎于对方，有时也会归咎于金钱、孩子、对方父母、工作中遇到的难题或者仅仅是“糟糕的一天”。

他们无疑经常为这些东西而争吵，但这些东西却不是他们痛苦和疏远的根源。

当然，他们也不能通过改进沟通技巧或者“谈谈彼此间的关系”来减轻他们的痛苦。

渐渐疏远了夫妻之间的疏远是离婚率迅速上升的一个最重要的原因。

88%的离婚者认为他们之间“渐渐疏远了”。

这很不幸，因为情况可以不必如此糟糕。

马琳并不想要很多女性朋友，她想跟丈夫建立更加亲密的关系。

即使马克没有如此反对，她以女性导向的方式来追求双方都想要的效果也是行不通的，因为他们的不在“沟通”，而在“疏远”。

他们疏远不是因为他们的沟通技巧不佳；相反，他们沟通不佳是因为他们的疏远。

刚结婚的时候，他们关系亲密，沟通没有问题，他们可以谈上几个小时都不会嫌烦。

马琳把脆弱的感情暴露给马克时，马克会进行回应，保护她，支持她。

她爱上他是因为她在感情上依赖他，她认为马克会一直在自己身边，这种信念让她不再恐惧。

马克爱上马琳也是因为他在感情上依赖马琳。

她使他觉得自己作为一个爱人、守护者和供应者很重要也很成功，因为他不会感觉自己有什么不称职的地方。

挽救他们婚姻的最好办法是回归到他们相互安慰、相互扶持的阶段。

本书将在更深层次上讲述如何重温恋爱初期时的感情，指引你和另一半重获那份曾经让你们走到一起感情，然后帮助你们培养更深的感情，你们的心都会为之隐隐而痛的一种感情——言语无法表达的爱

。

<<男人最怕失败女人最怕孤独>>

内容概要

这是一本让夫妻消除隔阂，永远恩爱的心理学书。

男人和女人从出生开始就有着不同的心理倾向，这让他们很难互相理解彼此的感受，因此误解和争吵不断。

其实当我们对爱人出言不逊时，男人是在保全体面，而女人则是希望得到丈夫的关注。

如果爱让你们走到一起，那么请投入精力了解对方最深切的恐惧和焦虑，他和她并不想伤害你，并不是不关心你，并不是不爱你，而是他们先要释放自己的情绪。

一切有效的沟通和爱都始于了解。

<<男人最怕失败女人最怕孤独>>

作者简介

帕特里夏·洛夫，西弗吉尼亚大学大学咨询专业博士，美国炙手可热的爱情专家。

史蒂文·斯托斯尼，家庭暴力及心理健康咨询专家，曾任教于马里兰大学。

<<男人最怕失败女人最怕孤独>>

书籍目录

第一部分 为什么男欢女爱那么难

第1章 男人不懂女人的寂寞，女人不懂男人的失落

从出生那天起，女人一直在克服孤独感，男人一直在战胜失败感。

第2章 夫妻为什么会吵架

男人：你的牢骚是在说我不称职；女人：你的表现说明你不爱我。

第3章 男人其实很脆弱，爱在心头口难开

妻子赋予了丈夫生活的意义，离婚会对男人造成严重的伤害。

第4章 妻子做什么最伤丈夫的心

很多妻子不知道，她们对丈夫有多么吹毛求疵。

第5章 什么是丈夫对妻子最不应该犯的错

很多丈夫没有意识到，他们在很多重要的事情上忽视了妻子。

第6章 出轨、离婚的真凶是饥渴的失败感与孤独

婚姻不会哭闹、不会发邮件给你，所以我们常把它排在所有事情的最后。

第二部分 如何爱他，如何爱她

第7章 作为亲密伴侣，你最看重什么

尽力改善自己，真心实意地欣赏、关心、保护伴侣，你会找回最珍贵的东西。

第8章 理解丈夫对失败的顽抗，关怀妻子对孤独的敏感

当爱人生气、厌恶、抱怨时，你需要意识到，爱人此时很脆弱，他们需要你的同情与理解。

第9章 你不必赞同伴侣，应考虑对方的感受

婚姻像大小提琴的二重奏，两种乐器不必改变自己的特色，也能奏出和谐的乐曲。

第10章 在床上如何表现，才能让你们都满意

当妻子拒绝做爱时，丈夫会想“我不重要，我很失败”；当丈夫拒绝做爱时，妻子会想“我没有魅力，他不爱我”。

第11章 聪明地陪他一起走出消极的漩涡

在对方伤心或消沉时，如果你不会用正确的方式陪伴他，那还不如你不在场。

第12章 不要在意自己的感觉，永远积极地接近伴侣

妻子静静地陪着看报纸的丈夫，丈夫主动为忙得不可开交的妻子帮把手。

第13章 建立亲密感，满足男人保护爱人的原始欲望

现代社会，男人的保护意味着更多地关心她的情绪，而不是她说的内容。

第14章 每天45分钟胜过所有的卿卿我我

第15章 把握一天中四个关键时刻，即使在上班，也尽量花十秒钟，想想对方的好。

<<男人最怕失败女人最怕孤独>>

<<男人最怕失败女人最怕孤独>>

章节摘录

<<男人最怕失败女人最怕孤独>>

媒体关注与评论

<<男人最怕失败女人最怕孤独>>

编辑推荐

<<男人最怕失败女人最怕孤独>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>