



泓露沛霖◎著

金星女火星男 为什么会对抗

两个人？两个星球？

一本可以改善两性关系的书籍，一座可以相互沟通与理解的桥梁……

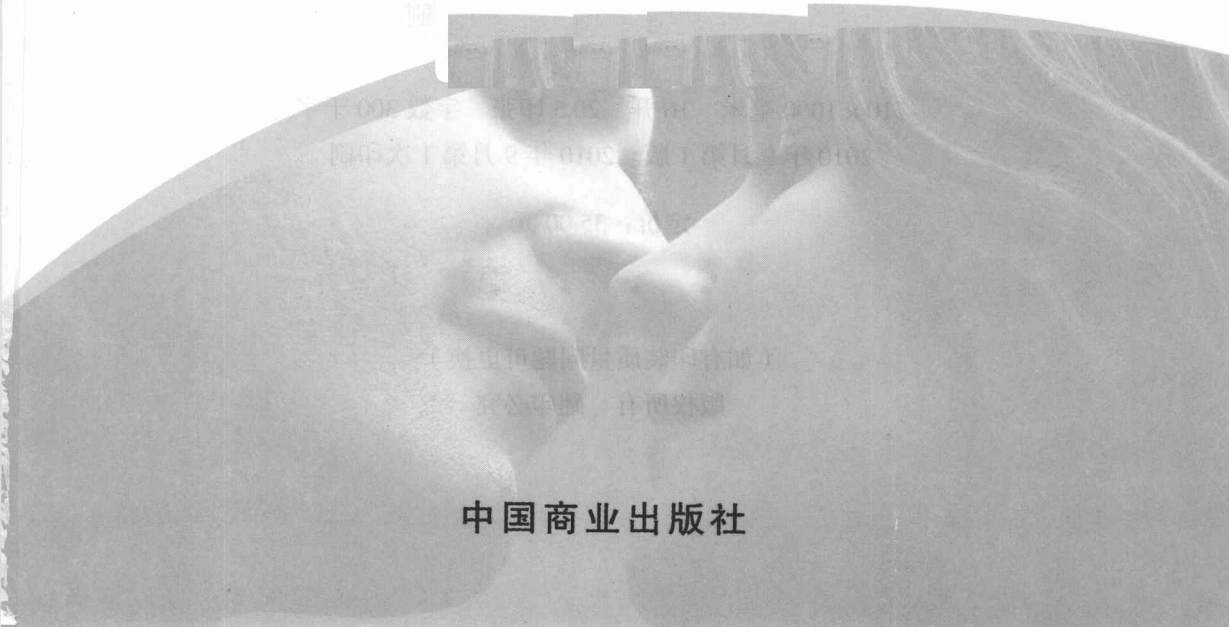
中国商业出版社



泓露沛霖◎著

金星女火星男 为什么会对抗

常州图书馆藏书



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

金星女火星男为什么会对抗 / 泓露沛霖著. —北京:

中国商业出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5044-6878-9

I. 金… II. 泓… III. 性社会学—通俗读物 IV. C913.14-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第094982号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京燕旭开拓印务有限公司印刷

* * * *

710×1000毫米 16开 20.5印张 字数300千字

2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

定价: 35.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前言



时代不同，对爱情的认知也不同，我们的大脑会在进化中产生巨大的差异。

在以前，人们的婚姻中可能就不存在爱情，更多的是寻找一个搭伙过日子的人。在那时，女人所希望的是，一个有能力养家糊口的男人。而男人所想要的只不过是一个洗衣做饭，可以孕育后代的女人。可是，随着社会的发展，不仅仅是人们的生活改变了，最重要的是人们的思想也发生了翻天覆地的变化。如今，人们已经不再把婚姻看作是生存的需要了，结婚也不再是恋爱的惟一理由和目的了。人们现在所期待的是，恋人之间既要满足双方的生理与生存需求，而且还要满足双方对安全稳定的渴望，最重要的是要两情相悦、有共同语言。现在，永恒的幸福才是人们追逐的目标。也是因为这个目标，女人和男人们开始了茫茫人海中的寻觅。可是，在找到后却又矛盾重重，于是，他们会问：“这是我要找的人吗？”女人和男人有时就如两只刺猬一般，离得太近了就在不经意间伤害了对方，可是却完全不知。

如今，人们的生活变得复杂了，周围所有的一切都发生了变化，不管是工作、交通还是住房，都在悄然发生着改变。物价在不断上涨、信用卡超支……既要工作，又要照顾家庭，这样快节奏的步调给人们的生活带来了前所未有的压力。尽管我们的生活水平在不断提高，钱越来越多，工作越来越好，房子越来越大，可是，当我们走进家门时，却会感到很孤独、疲劳。随之而来的便是情感的变化，由于每天忙碌着，所以便对爱情失去了兴趣，往日的激情也在这种环境下慢慢消失了。这样的忙碌，也让我们将生命中最重要的东西忽略了。

我们本身就生活在一个有压力的世界里，每个人都会有压力，而压力也是人们吵架的导火线，然而发生冲突的根源则是男女双方对待压力时所表现出的不同处理方式。女人来自金星，男人来自火星，他们天生就存在



001

前言

目 录

第一章 女人来自金星，男人来自火星

世界上的每个人都是不一样的，人与人之间存在着很大差异，也只有意识到了这点，人与人之间的关系才会更和谐。可是，这并不是件容易的事，恰恰相反，还有很多人想试图改变这种差异，让对方按照自己的方式生活。但别忘了，你就是你，他还是他。

- 1. 男人就是男人，女人就是女人 002
- 2. 金星女与火星男各自的特长 006
- 3. 金星女善于处理问题，火星男热衷于做好一件事 010
- 4. 数学和感觉 013
- 5. 感觉的深度 016
- 6. 创造和谐的气氛 019
- 7. 男女思维和感觉的差异 023
- 8. 处理感情问题时，男人与女人的反应 027

第二章 男女之间理解最重要

金星与火星本来天各一方，可是，有一天却走在了一起，从他们在一起开始，一切的一切也随之改变了。男人期待女人按照他的方式来进行思考与交流，而女人则期待男人按照她的方式来感受与沟通。其实，女人与男人之间，最重要的就是要相互理解。

- 1. 女人今天为什么不开心 032
- 2. 男人为什么不满足 036
- 3. 什么才能使女人幸福 040



001

目
录



4. 为什么女人需要男人 044
5. 女人想把男人改造得像她一样 048
6. 两性差异变大源于压力 052
7. 女人为何忘不了和男人的第一次争吵 056
8. 真正的爱情需要合理的期望 060

第三章 压力荷尔蒙也是导火索

女人是敏感动物，在对待事情的态度上，要比男人敏感，她们会担心、害怕、惊慌，因此女人所产生的荷尔蒙要比男人多，女人关注的是两人关系的协调，她们往往能看到男人所看不到的负面东西。

1. 带有“红色警报”性质的荷尔蒙 066
2. “压力荷尔蒙”的作用 069
3. 女人需要幸福，男人需要成就感 073
4. 女人如何面对压力 077
5. 压力对男人造成的伤害 081
6. 女人渴望安全感 085
7. 男人的安全感来自何处 089
8. 压力之下，抗争还是逃避 093

第四章 生活小插曲

在生活中，很多男人有意无意地充当着“修理王”的角色，在听完女人的抱怨时，他们就会附和道：“对于这个问题，应该这样……”男人还天真的认为，这样会得到女人的赞赏。可是，事实并非如此。在这个世界上，男人总想提出解决的方案，而女人则总想改造男人。

1. 作为“修理王”男人的一贯做法 098
2. 何谓“家庭改造委员会” 102
3. 男人女人看购物 106

4. 男人与家务事无缘	110
5. 火星与金星上的不同生活	114
6. 别给男人任何建议	118
7. 男人，你要学会倾听	122
8. “修理大王”与“家庭改造委员会”可以休矣	126

第五章 战争大爆发

自古以来，吵架就存在于人们的生活中，尤其是男人与女人的战争，从未间断。男人与女人似乎天生就是冤家，因此有人将吵架升级为了浪漫，他可以深情地对爱人说：“我是上帝派来跟你吵架的人。”然而，当真正的战争爆发时，浪漫也就不复存在了。

有人说男人来自于火星，女人来自于金星，因为来自于不同的星球，所以总是会有摩擦与矛盾产生。当金星女与火星男结合在一起后，才猛然发现，原来现在的生活与自己想象中的完全不一样，所以，战争也就随即爆发了。



003



1. 女人与男人吵架的原因	132
2. 为何争论会升级	136
3. 对方的安慰与承诺很重要	139
4. 在争论中女人常犯的错误	143
5. 在吵架前男人常犯的错误	148
6. 女人和男人如何避免吵架	152
7. 做好避让的准备	156

第六章 男女相处讲艺术

人与人相处，吵架是难免的，而且我们都知道，如果没有一方示弱的话，吵架就会变得愈发严重。所以，在吵架升级之前一定喊暂停，而且在这期间双方都应该将自己的问题考虑清楚，如何和好如初才是最重要的。



1. 在吵架升级前喊暂停 160
2. 女人宣布暂停时 164
3. 暂停后, 女人需要考虑的事情 167
4. 男人宣布暂停时 171
5. 暂停后, 男人需要考虑的事情 174
6. 和谐状态要如何恢复 178
7. 两性差异并不是完全由基因决定的 182
8. 如何回到从前 185

❀ 第七章 倾诉心声需讲时机

众所周知, 女人天生就喜欢倾诉, 可是对于男人来说, 女人的倾诉是毫无意义的。所以, 如何让男人听自己诉说才是女人最为关心的。倾诉一定要选对时机, 时机不对, 只会为两个人增加烦恼罢了。

1. 倾吐个人感受要看时机 190
2. 为女人创造倾诉个人感受的时机 194
3. “金星人谈话”要如何安排 198
4. “金星人谈话”的要点需牢记 202
5. “金星人谈话”对男人有何帮助 206
6. 如何让男人倾听 210
7. 让女人暂停说话的方法 214
8. 如何让男人乖乖听话 217

❀ 第八章 永远忙碌的金星女

可以说, 女人一生都在为男人、家庭而忙碌。现如今, 女人所承受的压力越来越大。承受的压力越大, 她们就越容易陷入繁杂的琐事当中无法自拔。即便是很想停下来, 却发现自己已经停不下来了。她们试图在短时间里完成不可能完成的任务, 这样也使得她们越来越疲劳。



005



1. 女人为何感到疲劳	222
2. 美丽, 让女人如此劳累	226
3. 压力中的女人需要男人如何对待	231
4. 男女对待压力的不同方式	235
5. 付出的多, 得到的少	240
6. 做个有价值的女人	244
7. 让男人快乐其实很容易	248

第九章 牢记“90/10原则”

在我们的一生中会遇到很多事情, 生活中只有10%的事情是既定的事实, 而剩下的90%则取决于我们的行为。幸福的生活不是看我们记住了什么, 而是看我们忘记了什么。对于造成你心情不好的因素, 要学会忘记, 因为你完全没必要让它们伤害到你。

1. 男人对女人感觉的影响	254
2. 女人释放催产素的途径	259
3. 金星女让火星男不理解的计分方法	264
4. 男女相守幸福的新内涵	273
5. 男人如同女人的“饭后甜点”	277
6. 谈话必不可少	281

第十章 “爱”不只是感觉

爱, 看不见也摸不着, 它是一种感觉, 更是一种体验。为了把自己所喜欢的感觉留下, 所以就想办法创造条件来体验这种感觉, 慢慢地, 就会形成习惯。然而, “爱”不只是一种感觉, 也不只是靠“感觉”便可以维持和丰富的。

1. 爱不只是一种感觉	286
2. 体验内心的满足感	291
3. 做有价值的事	295



4. 寻求浪漫的感觉	299
5. 你的心得要与对方分享	303
6. 明白一生中最重要的事	307
7. 为什么她们会与婚姻说“拜拜”	311
8. 丰富精神世界	316



第一章

女人来自金星，男人来自火星

世界上的每个人都是不一样的，人与人之间存在着很大差异，也只有意识到了这点，人与人之间的关系才会更和谐。可是，这并不是一件容易的事，恰恰相反，还有很多人想试图改变这种差异，让对方按照自己的方式生活。但别忘了，你就是你，他还是他。



很幸福。小言的男友是业务主管，工作很忙，而且还经常加班，每个月都会出差，他们单独相处的时间非常有限。小言最害怕寂寞，而且也很敏感，她最受不了一个人呆着了。刚开始时，小言还会自我安慰，认为男人就应该以事业为重，可是，后来小言越发地感到孤独。她开始与男友吵架，开始在男友面前喋喋不休，为的就是想引起男友的注意，让男友多关心她。可是，男友却不怎么在意，只是随便哄哄，然后就重新投入到工作中。看着男友工作的背影，小言有种想哭的感觉。

小言孤单时，总是忍不住给男友打电话，可是，男友不是在加班，就是在陪客户。希望越大，失望也就越大，小言总是在失落中挂断电话。小言希望男友可以有更多的时间陪自己，而男友则希望小言可以理解自己。虽然他们极力地迁就对方，可是越迁就，他们就会越累。

女人抱怨男人不肯耐心听自己倾诉，而男人抱怨女人不肯为自己着想。女人吐露心声，可是，男人却置之不理。这时的男人与女人忘记了，原来他们是来自不同星球的两个人，特征、属性都不同，因此，他们陷入了矛盾、冲突之中。

男人与女人是相互依存的，但男人始终是男人，女人始终是女人。男人的大脑是高度区域化的，一天过后，男人的大脑就会把一天的信息分类存档。女人则不同，她们排解问题的方法就是把问题说出来，其目的并不是想让问题得到解决，而是把问题排出脑海。

男人在解决问题时，常说：“交给我就好了。”或是“我会考虑解决的。”男人会默默地考虑问题，当找到解决的办法时，男人就会说话或高兴地表示。男人不善于口头表达，而女人则是用口头表达来进行沟通的。当男人独自一个人发呆时，女人会以为男人不高兴，所以，想尽办法逗男人开心，而男人则会因为思维被打断而恼怒。这也是男人与女人存在的差异，任谁都无法改变的。

男人与女人可以和平共处

当男人和女人在一起时，总想着让对方跟着自己的步调走，按照自己的想法做事，这是恋人之间普遍遇到的问题，也是吵架的根源。



当你的另一半没有按照其理想的方式对你进行回应时，应学会谅解，学会适应。男人与女人之间永远都存在着这样或那样的差异，这些也是客观存在的，回避并不能解决问题，只有勇敢面对，才能使问题得到解决。不要试图去改变对方，让对方变成自己理想中的人，不要越俎代庖，想当然地替对方“着想”，到最后，只会弄巧成拙。对于另一半与自己的一切差异，不必瞠目结舌、咬牙切齿，更不要横加干涉或破坏。

薇儿原本是个很活泼的女孩子，王强是个很体贴、稳重的人。他们结婚也满一年了。在结婚之前，王强说，很喜欢薇儿的性格，让他很舒服，看到薇儿的笑，他什么烦恼都没有了。对于王强的体贴，薇儿也是享在其中，有时，只要她一个电话，王强就会放下手中的工作赶过来。而结婚不到半年，王强就开始对薇儿的性格横加指责，说，薇儿的性格让他很没安全感。的确，薇儿活泼的性格为她赢得了很多朋友，而且每年同学聚会，都是薇儿组织的。而薇儿也对王强有了意见，王强总是加班，家里的事情根本就不过问，回到家里也一头倒在床上就睡。以前对薇儿的体贴也没有了，这让薇儿觉得很委屈。他们开始吵架了。

无休止的吵架让他们意识到了什么，他们都开始慢慢地改变着自己。薇儿开始尽量减少与其他人的联系，每天一下班就回家做饭，洗衣服……而王强则很少加班，每天回到家中，就坐在电视旁看电视，或在屋里走来走去。虽然没有吵架，但却少了生活的乐趣。他们都不是原来的自己了，原来的自己已经离他们越来越远。

薇儿找王强进行了长谈，这次谈话改变了他们的生活，他们把心中所有的想法都说了出来。薇儿回到了从前活泼的性格，只不过没有耽误家里的事。王强则为事业继续拼搏着。

他们学会了理解，并适应着对方的一切，毕竟是自己选择了另一半。争吵、试图改变对方并不能解决问题，一味地迁就更不能解决问题，只有学会适应，才能在不争吵的基础上，增加感情。

随着社会的发展，很多人都忽略了男人与女人之间存在的差异，男人兼顾全局，而女人则容易偏激；男人经常以强者自居，而女人则喜欢扮演弱者；男人以独处来减缓紧张，而女人则是通过倾诉来消除焦虑。



男人与女人本来就不同，不是同一类人。有人说，男人是猎人的后代，而女人是农人的后代。男人与女人因为长时间从事着不同的劳动，所以，他们的大脑也向着不同的方向进化，这使得他们在很多方面出现了不同。男人是用大脑思考问题，而女人则是用嘴巴思考问题；男人喜欢独自思考问题，而女人则喜欢很多人在一起思考；男人的逻辑思维能力很强，而女人则是形象思维能力较强；男人把婚姻看作是浪漫的结束，而女人则把婚姻看作是浪漫的开始；男人做得多说得少，而女人则说得多做得少……不要总想着改变对方，而忽略了最重要的问题，你就是你，而他还是他，只有相互理解，才能达到和平共处的目的。





2

金星女与火星男各自的特长

男人与女人有着天壤之别，男人与女人有着种种的不同之处。大部分的女人对于爱情都是十分专一的，她们一旦爱上了，就会不顾一切地守候这个男人。男人有时虽然会对女人不好，但是，只要男人稍微对女人好一点，女人就会很轻易忘记男人的不好。

大部分的男人们，他们都是十分理智的，他们不像女人那样感性。大多数的男人，他们不会为了某一个女人而放弃对其他女人的想法。男人们都会用各种各样的谎言来为自己的行为做掩饰。因此，一旦男人的谎言被揭穿，女人就会失去理智，做出令人意想不到的事情。

拥有不同的特长

有人说，女人善变的是脸，而男人善变的是心。也许真是这样，女人一旦爱上了某个男人，就会为他付出一切，不管男人对自己怎么样，女人们都会义无反顾地爱这个男人。而男人，他们虽然爱上了一个女人，但是，他们看到其他漂亮女人的时候，有时也会多看上一眼，当然，不是说男人有多么花心，而是相对于女人来说，男人更容易做出对感情不忠的事情。他们对于异性的好奇心，远远大于女人。而女人，她们总是希望自己所爱的男人对自己绝对的忠诚，每当看到自己所爱的人，对其他女人多看一眼的时候，自己就会吃醋，于是，男人与女人的争吵也就开始了。

钟少华是一个十分帅气的男人，在大学的时候，有很多女孩追求他。