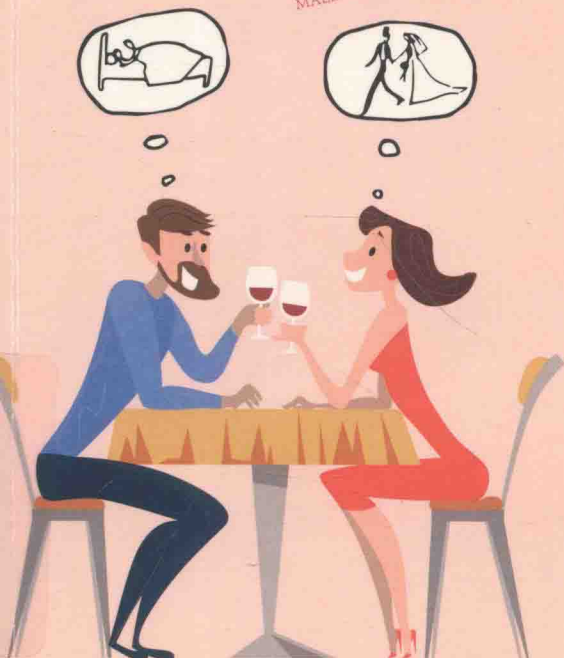


用男人的思维 和男人谈恋爱

[美]肖恩·T.史密斯◎著 于泽华◎译

The Woman's Guide to How Men Think

LOVE,
COMMITMENT,
AND THE
MALE MIND



男人：我需要空间。

我工作时，希望你帮忙你的事儿。我玩儿时，希望你空气。

女人：要以我为中心。

工作重要还是我重要？你就知道玩儿，以后的日子怎么过？

调查显示

男女之间80%的争论都没有意义，
剩下20%的争论是在讨论之前的80%意义何在。

用男人的思维 和男人谈恋爱

[美]肖恩·T.史密斯◎著 于泽华◎译

*The Woman's Guide to
How Men
Think*

LOVE,
COMMITMENT,
AND THE
MALE MIND

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

著作权合同登记号

图字：01-2017-4369

THE WOMAN'S GUIDE TO HOW MEN THINK: LOVE, COMMITMENT, AND THE MALE MIND By SHAWN T. SMITH PSYD

Copyright: © 2013 BY SHAWN SMITH

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2017 The New World Champion Co. Ltd.

All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

用男人的思维和男人谈恋爱 / (美) 肖恩·T. 史密斯著; 于泽华译. -- 北京: 新世界出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5104-6271-9

I. ①用… II. ①肖… ②于… III. ①恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 096358 号

用男人的思维和男人谈恋爱

THE WOMAN'S GUIDE TO HOW MEN THINK:
LOVE, COMMITMENT, AND THE MALE MIND

作者: [美] 肖恩·T. 史密斯

译者: 于泽华

责任编辑: 丁 鼎

责任校对: 宣 慧

责任印制: 王宝根 高 金

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: nwpcd@sina.com

印刷: 北京嘉业印刷厂

经销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 210 千字 印张: 9

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-6271-9

定 价: 38.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

致 谢

在本书的开头，我想写下一些感谢的话语，并把它们送给那些曾在我创作此书的过程中给予我巨大启迪和帮助的人，尽管我深知，仅仅说一声谢谢根本无法回报这份情谊。

我将永远感激梅丽莎·基尔克和新兆出版社所有出色的工作人员，感谢你们在我创作之时给我提供宝贵的建议，感谢你们把自己的人生经历讲给我听，让我可以进一步完善和验证我的理论。这本书蕴含了你们所有人的智慧。

我还要感谢我的好友罗斯·哈里斯、维罗妮卡·霍格勒、乔纳森·里普森、斯蒂芬妮·马尔什、米歇尔·斯金和瓦列里·维克瓦尔·斯沃博达，感谢你们在我创作的过程中不断地向我反馈信息，并在本书初步完成之后不断地向我提出修改意见。你们牺牲了自己宝贵的时间见证了这本书从一堆散乱的手稿变成一本书的过程。

最后，我要把最真挚和最重要的感谢送给我亲爱的妻子特蕾西和我的孩子乔丹。没有你们，我的生活和工作都将不再有任何意义。

前 言

我认识一个伙计，姑且叫他麦克吧。麦克是个好玩儿的家伙，但是最近在无意中却让他的妻子陷入了苦恼与焦虑之中。

我想不起来具体是哪天了，反正是一个星期二的下午，麦克听说他的老板准备裁员。麦克刚进公司不久，不免心中忐忑。苦闷的麦克没有把烦恼告诉他的妻子艾米，而是选择向自己的朋友倾诉。不久，麦克果然被炒了，他开始每天出门寻找新的工作。为了不让艾米担心他们家庭的经济问题，他没有把这一切告诉艾米。但是找到新工作谈何容易。没错，你可能猜到了，当艾米以为麦克正在上班的时候，麦克却在酒吧里面借酒浇愁，试图平复自己郁闷的情绪。就这样，许多天过去了。

与此同时，艾米也开始怀疑起麦克来，因为她察觉到麦克有些消沉，尽管麦克总是在她面前微笑，但看起来还是心事重重。而且每当麦克“下班归来”，艾米总能从他的身上闻到隐隐约约的酒味儿。没过多久，艾米的怀疑得到了证实，她收到了银行的催款单，

他们的汽车贷款已经逾期了，这说明麦克根本就没有还车贷。

在证据面前，麦克终于承认，最近几周他没有任何薪水进账，因为他早在几周前就已经失业了。现在，一个很严重的问题摆在了这对小两口儿面前：他们要很快把账单还清。

艾米很生气，可麦克完全不懂艾米为什么生气，他认为艾米之所以生气是因为他失去了工作，没有了经济来源，没有办法维持这个家的经济运转。他把钱看作维持家庭关系的一切。可他想错了，艾米之所以生气，是因为她觉得麦克根本不信任她。

从艾米的角度来看，每一个家庭都难免遭遇经济危机，但这只是暂时的。相比金钱，他们夫妻二人的关系才是最重要的。如果麦克足够信任她，早在他失业的时候，就应当把这个消息告诉她。她告诉麦克，她一点儿也不在乎麦克有没有挣到钱，如果这个家遭遇了经济问题，她还有一些私房钱，把账单全部还清是轻而易举的事情。她只是纳闷儿，为什么麦克不肯把真相告诉她。

麦克这回也火了，他固执地认为他所做的一切只是为了更好地保护这个家。于是夫妻二人不可避免地大吵了一架，最后麦克摔门而去，他的脚步声很大，周围的邻居听得一清二楚。

这样的冲突几乎会发生在每一对情侣身上，如果处理不当，二人肯定会分道扬镳。不过别担心这一对儿，因为艾米和麦克最后和好如初了，这个故事有一个美好的结局，我向你保证。

一本有关好男人的说明书

究竟是什么原因，让彼此相爱的小两口儿吵到几乎快要分手的地步？问题出自当初麦克一个不经意的举动。他选择向他的朋友大吐苦水，而没有让他的妻子分担他的忧愁。实际上，这两者中的任意一位都很难在麦克的问题上起到什么实质性的作用。但是艾米很不解，难道好哥们儿要比伴侣更加知心、亲近，具有竞争力吗？

男人都是爱面子的，很少会有男人愿意自己在别人面前显得愚蠢、无能。可有时候，男人却总是乐于在女人面前露出一副蠢相来，只为讨她们的欢心；男人总是愿意在女人面前装作一副浪漫的样子，结果有些深受感动的女人婚后却发现自己的老公竟然是一个只知道柴米油盐酱醋茶、不解风情的木头疙瘩。

看起来，男人着实是一个很复杂的物种，这也就难怪为什么总会有女人抱怨搞不懂男人到底在想什么。男人的好多举动是女人无法理解与接受的，包括言谈举止、思维模式。有的时候女人看着男人的眼睛，却发现眼神是那样的深邃，一眼望不到边。

假如你有一辆1972年的兰博基尼跑车，你肯定会买一本有关汽车保养的书来读。同样的道理，你若想学会如何与男人朝夕共处，那么你也一定需要一本有关男人的说明书，毕竟男人的精密与复杂远超过一辆兰博基尼。如果你是一位渴望了解男人内心想法的女人，那么这本书对于你来说是一个绝佳的选择，它可以教会你如何去经营你与你渴望了解的男人之间的关系，你将会洞察到男人的心

理波动和套路，不管男人使出什么样的套路，哪怕他表现得再怎么风起云涌，你都会微微一笑，处变不惊；如果你是一位渴望了解该如何以完美的形象去接近女人的男人，那么这本书对你来说也很重要，你会更加慎重地去审视自己的一言一行。

世界上没有两片完全相同的叶子，更不会有完全一样的男人。每个人都是独立的，拥有自己的个性，但是人们对于完美男人的定义却是相同的。没有一个男人不想成为成功人士，在女人面前魅力四射；也没有一个男人甘于平庸，在女人面前暗淡无光。

但有意思的是，女人之所以对一个男人失望，原因也都差不多。在写这本书之前，我邀请了数百名男人和女人参加了我的一项调查。结果显示，女人不满意一个男人的原因，主要分为三种：一、他是个不求上进的榆木脑袋；二、他不解风情而把全部精力都放在事业上；三、性生活不和谐。

在有些时候，女人们之所以烦恼，完全是世上本无事，庸人自扰之。

在男女关系之中，许多女人不懂得在谈话方面把握恰当的尺度。当男人渴望沟通的时候，女人却选择了沉默，并把自己的男人当成普通的男人一样看待。尽管你们有着亲密的关系，但是他在你的眼中和世界上其他的男人没什么两样。人不是可以量产的商品，而是有着细腻内心的不同个体。令人遗憾的是，许多女人都没有认识到这一点。

如果说有些女人的烦恼是因为不懂得如何沟通的话，那么另外

一些女人烦恼的原因就是不懂得怎么闭嘴。很多男人都抱怨，说一个女人等于500只鸭子，其实在我看来，他们指的是那些聒噪而缺乏语言艺术的女性。想象一下500只鸭子在你耳边天天嘎嘎个没完是怎样一种感受吧，或想象一下这样一个情景，一位太太对他的先生咆哮道：“亲爱的，怎么你的‘小兄弟’总是无精打采的？别的男人可没有这样的毛病！”

呃……不要觉得尴尬，这也是许多女性都说过的话，夫妻生活的和睦程度也确实关系到爱情与婚姻。可是这么说能解决什么问题，而且你不觉得这么说听起来有些不对劲吗？

所以女士们，这回明白了解一个男人到底有多重要了吧。无论男人、女人，都是独一无二的个体，用处理社会关系的社交手段去应付你心爱的男人是行不通的，必须用心与你的另一半交流和沟通。

那么，什么样的交流和沟通才是切实有效的呢？才会在男女之间修建起一座桥梁呢？这就需要女人了解她们在生理构造上、思维上同男人的巨大差异。男人与女人拥有不同的性激素，男性体内的雄性激素对于男性在身体机能、情绪、工作效率、反应速度、耐力等方面的影响更为显著。有的时候，雄性激素会使男人变得更为敏捷、情绪更容易波动、更具有攻击性，被雄性激素冲昏了头脑的男人可能连自己都打；而女人体内的雌性激素让女人更有耐心，能够系统地观察身边的事物，并善于在同类事物中做出判断与选择。

能够与男人和谐相处的女人，是那些既能够清楚自己与男性有

何不同，又能坦然接受这种不同的女人。这种坦然接受并不代表着完全屈服，女人的心中有一条红线，在不越过这条红线之前，她们不会声张；而多数男人也知道她们这条红线的位置，因此不会去做出格的事情。尽管男人更加强壮，可女人比男人更加善解人意，在人际交往中，这一特点让女性更具有优势。

人人生而平等，男人和女人也一样。但是平等不代表二者是完全相同的，而且有意思的是，二者是完全互补的。男人的坚毅、女人的温柔，男人的朴实、女人的浪漫，男人的沉稳、女人的活泼……也许这一点在上帝创造亚当和夏娃的时候便早已定型。

有的心理学家从“男女平等”这一立场出发，研究出了进化心理学这门学问。而这一点也是我进行男女性格差异研究的立场和出发点。广义上来讲，除去生理性征和生殖系统上的差异，男人和女人的身体构造几乎完全一样。男人或女人的心理活动是由其性别特征所决定的，而非心理活动决定性别特征，这就是生理学家们所强调的心理性征。所以从狭义的角度来讲，男性与女性的部分思维模式受到了生殖任务不同的影响，从而产生了割裂，然而其余部分的思维模式没有任何不同。所以男女双方并无哪一性别更优一说，他们只是拥有细微不同的同一群人而已。

男人的行事风格各有不同，但出发点都是为了自己的幸福和美好生活。成功的男人不一定是好男人，但是他们的处事原则大多一样。他们散发着人格魅力；他们老练、成熟，抗压能力强，应对任何挑战虽然不一定得心应手，但是肯定从容不迫；他们忍受得了

别人的非议，藏得住心底的秘密……

成功男人的行为并非完全一致，但是他们大多具有相同的闪光之处。那些不具备此类特征的男人，则需要好好想一想自己的缺点了。是不是总是自怨自艾，缺少自信呢？是不是总是怨天尤人，看谁都不顺眼呢？是不是出口成“脏”，总爱大放厥词呢？是不是谎话连篇，根本靠不住呢？是不是胸无大志，总是沉迷于各种游戏呢？是不是难当大任，遇到难题就畏步不前呢？……如果你是这样的男人，或者你深爱的男人有以上的缺点，那么我想你会很需要这本书。

当然，这本书所起到的作用是有限的，性格是一个人打开前途大门的钥匙，要想让你的生活更加有意义，那么在改变自己的性格和处事方式的同时，与正确的人在一起也很重要。如果你喜爱的人毛病太多而又不思悔改的话，那么你可以考虑一下换一个人去爱。这不是移情别恋，没有必要待在一艘沉船上面，而且我说过，成功的男人大多是相似的，不要让一个失败的男人把你变成一个失败的女人。

关于这本书的作者——我

你可能会很纳闷，也很好奇，标榜这个世界上最懂男人的我到底是何方神圣？或者我是不是一个好男人？我写这本书的目的何在？小的时候我极具抗争精神，经常会用自己的拳头让那些试图挑

战我的人闭嘴；我常常像个猴子一样和别的男孩儿比赛爬树，或是冒着挨揍的风险玩火；我常常和我的朋友们用沙子、石头堆城堡，再把它们一脚踹倒，然后趴在地上重新开始堆……

我像一个患有多动症的儿童一样，总爱动来动去，无法专心致志。后来我在我父亲的酒吧打零工，在那里一边擦啤酒杯、擦地板，一边认识了形形色色的男人，他们有的几杯啤酒下肚就满嘴跑火车，有的愁眉苦脸借酒浇愁……我的青春期就是与这群绅士打交道中度过的。我想我是幸运的，他们为我提供了完美的反面教材，至少他们用实际行动告诉了我，什么样的男人是失败的。

这么多年过去了，我已经成长为纯爷们儿，可以自己更换漏雨屋顶的石膏板，可以爬到滴答着机油的车底下更换刹车片，可以拿螺丝刀修理烧焦了的三相插座……我还在学着生活中的大量知识，只为了能够带来一种安全感，不只是为了家人，还为了我自己。我绝对是一个好丈夫、好父亲。不信？你可以去问问我的妻子。

我是不是没说过我可以卧推举起60磅（约27千克）的杠铃，很令人印象深刻不是吗？要不是我的胳膊实在是太细了，没准我还能卧推举起更重的杠铃。

但是不要认为善于做这些的男人都是些没有智慧的大块头，我还是一名临床心理学学者，我曾为无数对情侣与夫妇解决问题，帮助他们和好如初。虽然他们之间没有矛盾的话也许会更好一些，但吵完架来找我调解的情侣们，最后都更加了解对方。

我写这本书，是为了说明男人是个什么玩意儿，有的时候男人

自己都不知道自己是什么，应当怎样活着，就更不会知道该如何去处理那些由他们惹出来的麻烦。这本书也会帮助女性进一步理解男女两种性别之间的不同，学会一些处理男女关系的办法。

如果家庭不和睦，那么社会也不会和谐，自然而然这个国家也不会很太平。既然此事事关国家的繁荣与世界的和平，作为一个和平爱好者，我自然不能袖手旁观，对不对？

对这本书该有怎样的期望

首先你要明白，我写这本书的目的不是对女性进行洗脑，也不是树立一个典型人物形象来让男性学习。鉴于这个世界上最愚蠢的一件事就是尝试去改变别人的本性，既白费力气，又没有必要，所以在这本书中，我们只会点明男女关系中的问题所在，并给出解决的办法。

没有人会习惯道歉，男人也是如此。

从实战的角度出发，如果双方都犯了错，而且还吵得不可开交的话，我会让男人主动道歉吗？不。我会为男人开脱找各种借口吗？不。那该怎么处理呢？首先，我会营造出适合沟通的气氛，让男女双方不感觉到紧迫，可以更加和谐地进行讨论与交流。我会让双方认识到自己的错误，并且各退一步。男女之间有分歧是在所难免的，但是要知道对方的底线很难。交流正是为了让双方都能够明白彼此的底线在哪儿，这样才能让双方在之后的生活中拥有更加和

睦的关系。

本书的第一部分，讲述了男人的基本思维模式和行为模式，以及这两种模式是如何产生的。如果把男人比作一辆汽车，那么第一部分就是在告诉读者，这辆汽车是怎样工作的。在这一部分，还有许多章节是对于男性细节的刻画和描写。如果你想知道男人为什么会经常无视家人的怀抱与悠闲的假期，而和冷冰冰的工作厮混在一起的话，继续往下读，你会找到答案的。

在第二和第三部分，读者将会读到本书的核心所在，你将学会如何与一个男人保持良好的关系。我会在这两个部分告诉你和男人交往的忌讳与不当之举，并给以正确的示范。

在有些章节的结尾部分，我会把本章中所有的知识点结合该章中的故事进行总结，这是为那些需要更多帮助的男人所准备的，毕竟我写得越多，您照做起来就越周全。当然，如果您是一位女性读者的话，读一读就行了，不必照做，因为您再怎么照做，您也成不了一个男人，长不出胡子来。

开个玩笑，不过在阅读中，您会发现男人的有趣之处。没准您和男人谈论这件事的时候，他们还会有些固执地否认呢。不过不要在意这些细节，男女之间无话不说是良好关系建立的基础。我希望您在阅读这本书的时候能和您的先生或男朋友一起读一读，这样的话会帮助你们慢慢提升亲密度与信任度。

当今社会，有许多情侣尽管生活在一起，却无情侣之实，因为他们完全不了解自己的另一半。在写这本书的时候，我曾经在网

上发起过几次讨论，我问女性网友，她们想了解男人哪些方面；我也问男性网友，他们对于女性有哪些不理解的地方。后来，有几百名男性和近千名女性参与了讨论，他们的积极程度甚至让我有些吃惊，所以这本书也可以说是汇集了广大人民群众的智慧。尽管他们在电脑前敲下的字是免费的，但是他们所说的话、所举的例子却是无价的，希望大家可以认真地思考和借鉴。

在本书中，我还会用几对夫妇的故事来对我的理论进行论证，他们的故事中所蕴含的道理各不相同，并且贯穿全文。他们遇到的麻烦是典型的，很可能每一对小情侣都会遇到。我衷心祝愿那些渴望拥有幸福的女士在看过这本书之后，可以明白如何爱一个男人，并找到一个值得去爱的男人。

麦克和艾米怎么样了？

让我们继续说麦克和艾米这对情侣的故事。和艾米吵了架的麦克摔门而去，他认为自己很受伤，尽管他说不出自己为什么会有这样的感觉。艾米也不好受，麦克走后她很沮丧，觉得迈克已经不爱她了，觉得她对于麦克而言无足轻重，要不然的话，麦克怎么会连如此重大的事情都不和她商量呢？

我之所以把这对情侣的遭遇放到本书的开头来讲，正是因为这是一个很典型的案例。先让我们来评价一下麦克吧，说句公道话，他的确是一个好小伙儿，没得挑。可问题恰恰就出现在这里，任何

一个好男人都拥有无比强烈的自尊心，尤其是在女人面前。麦克的自尊心正是建立在艾米的信任与依赖之上，他渴望成为一把保护伞，为艾米遮风挡雨。在他失业后，他害怕失去经济来源会让艾米担惊受怕，进而毁了他们的感情基础。在他看来，他之所以向艾米隐瞒这些，完全是为了艾米好。

其实这种事情的发生是必然的，情侣之间有些心结不解开，以后还会有类似的情况以别的形式发生。

首先，尽管他们在一起了，但是他们始终没有完全了解对方，艾米不知道麦克的自尊心与责任心有多重；而麦克也不知道艾米有多么体谅他。他现在的所作所为给艾米带来了巨大的伤害，因为艾米认为麦克对她毫无信任可言。倘若双方都对对方的性格底线心里有数的话，也许他们就能够坦诚相待了，而不是像现在这样互相伤害。

其次，他们双方都不懂得如何去正确解读对方的情绪。每个人所表现出来的情绪都源自其瞬时的心理反应，我们可以从一个人的情绪当中解读出这个人情绪的来源与本质。拿麦克来说，摔门而去的他表现出了十足的愤怒，就连他自己也不掩饰自己有多么生气。但是这愤怒恰恰暴露了麦克此时的心理，他愤怒是因为他觉得艾米在嫌弃他的无能，被妻子觉得无能是每一个男人的奇耻大辱。

男子汉气概存在于每一个男人的身上，男人会把这种气概与自身尊严看得比生命还重要，没错，这就是女人常说的大男子主义。可在男人看来，我们只是在履行自己的义务，尽自己的职责而已，无论是在工作中，还是在生活中，都是如此。这是许多女人不理解

男人的地方，也是艾米和麦克发生争执的根源。

许多男人都对我表达过类似的看法，他们向我抱怨，说他们的努力在女人的眼里一文不值，女人根本不在乎他们的感受；而女人又向我抱怨，她们的男人根本不可理喻。如此看来，这两个群体几乎像是被撕裂了一般。

好吧，这不是麦克和艾米的冲突，而是两种性别之间的冲突。但是别着急，女士们与先生们，我的工作就是让你们破损的关系能够愈合，而这只是开始。我还会帮助女士们理解男人，让你们明白你们在和一群什么样的人打交道。所以何不找来一把躺椅躺上去，或是起开一瓶冰啤酒，听我跟你们慢慢道来呢？