



亲爱的， 我们可以不吵架

How to Speak Your Spouse's Language

[美] 诺曼·怀特 / 著

简秀云 徐守森 / 译

*Ten Easy Steps to Great Communication from
One of America's Foremost Counselors*



华文出版社

亲爱的， 我们可以不吵架

How to Speak Your Spouse's Language

[美] 诺曼·怀特 / 著

婚姻专家及畅销书作家诺曼·怀特揭示了为什么爱意正浓的夫妻会难以融合甚至最终成为陌生人。尽管彼此的相似使他们走到一起，但所有的新郎和新娘确实是来自不同国度的人。他们生养在不同的文化中，对相同的话有着不同的理解，也有着不同的沟通方式。达到完美融合的唯一方式就是学习对方的语言。

图书在版编目 (CIP) 数据

亲爱的, 我们可以不吵架 / (美) 怀特著; 蔺秀云,
徐守森译. —北京: 华文出版社, 2011.5
书名原文: How To Speak Your Spouse's Language
ISBN 978-7-5075-3488-7

I. ①亲… II. ①怀…②蔺…③徐… III. ①婚姻—
社会心理学—通俗读物 IV. ①C913.1-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第078774号

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2011-2711

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York,
New York, USA. All rights reserved.

书 名: 亲爱的, 我们可以不吵架
标准书号: ISBN 978-7-5075-3488-7
作 者: (美) 诺曼·怀特
译 者: 蔺秀云 徐守森
责任编辑: 潘 婕
营销编辑: 李珊慧 白 雪
策划编辑: 文 超 赵 颖
特约编辑: 张本莹
出版发行: 华文出版社
地 址: 北京市西城区广外大街305号8区2号楼
邮政编码: 100055
网 址: <http://www.hwcbcs.com.cn>
电子信箱: hwcbcs@263.net
电 话: 总编室010-58336255 编辑室010-58336230 发行部010-58336270
经 销: 新华书店
开本印刷: 北京市业和印务有限公司
880mm×1230mm 1/32 7.5印张 180千字
2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷
定 价: 28.00元

关于本书的精彩书评

《亲爱的，我们可以不吵架》所获好评如潮：

“本书向读者介绍了怎样理解爱人及自己沟通风格的方法，内容深刻，令人振奋。在本书中，作者撷取有趣的生活片段，理论联系实际，鼓励读者更好地保持婚姻的活力、更好地与他人建立亲密关系。该书在帮你真正理解人际交往中性格及性别差异实质的同时，教会你如何把这种理解融会贯通到和爱人的交流中去，同时不会迷失自己。因此，非常值得一读！”

——Susan J. Zonnebelt-Smeenge, RN, EdD, 执业临床心理医师

——Robert C. Devries, Dmin 博士，教会教育名誉教授，《Getting to the Other Side of Grief》（《通往悲伤的另一面》）作者

“《亲爱的，我们可以不吵架》是每一对夫妇的必读之书！我们敢保证，读完本书后，你和爱人的沟通能力将获得突破性的提升，因为本书能把我们的沟通技能磨砺得很完美。在和别人的沟通过程中，我们每个人经常觉得存在困难，都在努力学习和领悟他人的弦外之音。在这方面，本书的作用绝对是一个典范，除了 H. 诺曼·怀特博士，我想我们没有可以更信任的人了！我们详细阅读了他写的每个字每句话！所以，如果你想拥有美妙的婚姻，我们也推荐你阅读本书！”

——Gary Rosberg 博士和 Barbara Rosberg 博士，美国家庭教练，每日电台主持人，《The Five Sex Needs of Men and Women》（《男人和女人的第五性需求》）作者

“如果你想掌握轻松自如地用爱人的沟通方式说爱人的话，那么本书就是为你量身订做的！作为一名最值得公众信任的婚姻咨询专家，诺曼·怀特博士在本书中提供了非常实用的方法，以期能帮助你更好地和爱人进行沟通。读完本书后，你将能学会怎样真正地倾听爱人的话，也能确信你的爱人真正理解你。还犹豫什么呢？快阅读吧！”

——Claudia 和 David Arp, 《Great Dates》(《美妙的约会》) 系列丛书作者, 《The Second Half of Marriage》(《婚姻的另一半》) 作者

“通过自身及来访者的鲜活的生活经验，怀特博士阐明了男性和女性在沟通表达上的差异，并教导我们如何相互弥补这种差异。本书以一种全新的方式为读者介绍了和爱人交流的各种方法，价值非凡。无论你们是新婚燕尔的甜蜜爱侣，还是遭遇中年危机的夫妻，抑或是夕阳相伴的老两口，本书都是不错的选择。尤其是每章结尾的‘能量补给站’，它能帮助你们将学到的沟通方法应用到自己的婚姻生活中。”

——Eric Garcia 和 Jennifer Garcia, 家庭婚姻协会共同创办人

“诺姆有一种非凡的能力，他的文字非常轻松、舒服，让你感觉就像是他正坐在客厅里与你交谈。同时，他讨论问题非常深入，且直观明了。在本书中，他和大家讨论了夫妻在交流思想、分享情绪及感受时常常遇到的问题，并就如何有效解决这些问题也作了阐述。如果你们正在努力寻求更深入的交流水平和更默契的关系，我们毫不犹豫地向你推荐这本书！”

——Tom Rodgers 和 Beverly Rodgers 博士，作家，演说家，北卡罗来纳州夏洛特市婚姻和家庭咨询师

“看看我们自己的沟通吧，处处都是失败！怎样才能不重蹈覆辙？沟通是每段关系的动力之源，怀特博士的《亲爱的，我们可以不吵架》

一书完全能帮助你解决婚姻中的沟通问题。如果你期待和爱人建立更有意义的交流方式，达到更为亲密的境界，请一定要阅读本书。”

——Ron L. Deal, Successful Stepfamilies.com 总裁，婚姻和家庭咨询师

“当我的车在路上抛锚时，我不会傻乎乎地自己去修理，而是打电话叫一个懂得汽车原理的专业修车师傅。同样，当婚姻中的沟通出现问题时，合理的解决方法就是请教专家！如果你和爱人在婚姻的旅程中经历了类似的抛锚事件，如果你们总是觉得无法理解对方的想法，我强烈建议你们请教专家——H. 诺曼·怀特。在过去的三十多年中，诺姆帮助过无数在婚姻旅程中‘抛锚’的夫妻，使他们拥有了幸福的婚姻。在《亲爱的，我们可以不吵架》这本书中，怀特阐述了和爱人交流沟通的原理，这能帮助你们达到一直所期待的快乐婚姻旅程。”

——Nancy Guthrie, 《Holding On to Hope and The One Year Book of Hope》（《拥有希望》）作者

“在有关婚姻关系的丛书中，本书独树一帜。我曾经读过上百本这类书籍，觉得本书非常独到。如果你在婚姻中感到挫折、困惑或失望，本书会给你带来美好的希望，因为它提供了诸多建议，每个建议都经过了真实生活的千锤百炼。如果你对那些空中楼阁般的陈词滥调或肤浅的解决办法已经感到厌倦，本书将会给你提供非常翔实的操作方法，能促使你们的沟通达到最深入的水平。请你购买本书，阅读本书，然后将学到的方法运用到生活中，就会发现你们的婚姻生活焕然一新。”

——Gary J. Oliver 博士，约翰布朗大学关系发展中心行政主任，著有《Raising Sons and Living it!》（《培养孩子的生存技能》）、《A Woman's Forbidden Emotion》（《女人隐匿的情感》）

“如果你渴望顺利地走进‘爱人’的世界，并能时刻保持对对方的尊敬；如果你想让自己更好地被别人理解，同时做一个更优秀的听众，那么一定要让诺曼·怀特做你的导师，让他引导你进入有效沟通的奇妙世界。将本书中的原则应用到生活中吧，你的沟通能力将会奇迹般地提高。

——David, 《One Good Year of Marriage: Making the Most of the Rest of Your Marriage》(《一年的好姻缘：终身的幸福》) 作者
eLifeMates 网站创始人 Janet Congo 博士

“H. 诺曼·怀特再次让人惊叹！本书是他给爱人们的一份无价礼物，它能帮助你们以一种良好的方式进行交流，不仅仅是倾听对方的话语，更重要的是聆听对方的心。在书中，诺姆触及了夫妻沟通问题的实质，他列举了夫妻交谈中的一些细微差异，并教会大家怎样交流才能被真正理解。我打算将之作为一本必读书目推荐给我的来访夫妇，也愿意推荐给我培训的咨询师。诺姆在咨询领域工作了数十年，本书是他实务工作的经验总结，价值非凡。”

——Sharon Hart (Morris) May 博士，著有《Safe Haven Marriage: How to Build a Relationship You Want to Come Home To》(《安全的港湾：如何建立家庭关系》)，Haven of Safety Marriage Intensives (安全婚姻殿堂夫妻治疗) 的创始人

“本书将帮助你学会如何真正地和爱人进行交流，因为它会告诉你常见的问题为什么会出现，你如何做就可以避免问题发生。这本书很温暖，很清晰——这就是诺曼·怀特的风格！”

——Scott Stanley, 著有《The Power of Commitment》(《承诺的力量》)

编辑推荐 通向幸福美满婚姻的指南

婚后的爱情该如何保鲜？怎么做才能使“人生如初见”？女人真的像传说中的“四十豆腐渣”吗？怎么做才能让他像恋爱时那样爱你如生命、宠你如手心里的宝？难道婚姻真是爱情的坟墓？如何才能做到说爱人的话？夫妻之间有效沟通的规则有哪些？

身边有越来越多这样的人，他们可以享受二人世界的甜蜜、浪漫，但是当涉及婚姻时，却会就此退缩。当问及为什么时，得到的答案莫衷一是：“害怕婚姻的琐碎把恋爱时所有的浪漫、甜蜜情感摧毁，留下的只是生活的苦涩。”

爱情是虚幻的，婚姻却是现实的。恋爱时的瘦是苗条、胖是丰满、内向是文静、外向是活泼，但在婚姻中却正好相反，所有婚前在他看来是优点的地方在婚后却转瞬成了对方无法容忍的缺点。

“我们根本没法沟通”、“离婚就离婚”、“要不就散伙”“你在说什么啊，我怎么听不懂呢！”为什么类似的话从你深爱的他（她）那里脱口而出呢？你们之间发生了什么？你知道此时此刻，他（她）心里真正想的是什么呢？他（她）为什么情绪如此激动？该如何让他（她）心平气和地和你谈话呢？

许多人对此苦苦思索却不得其解，为什么仅仅只是多了一纸婚约，却凭空多出了如此多的烦恼。当由男友变为丈夫，由女友变为妻子时，曾经的浪漫之爱却渐渐变味成为苦涩之爱。诺曼·怀特博士的《亲爱的，我们可以不吵架》和那些帮助我们深入了解男女两性差异的书籍不同，他更具有操作性。怀特认为，找准对方爱的语言并且使用它，就可以使婚姻的氛围为之改观，随之婚姻中的冲突也会减少。很多人会疑惑，为什么我们要刻意去发现和使用对方的语言，这不是以丧失自我为代价刻意逢迎他人吗？

很多时候，我们并非没有爱的意愿，但是我们却习惯于用自己的爱的语言表达，以为只要自身表达出足够多的关心、爱意，婚姻就会永远甜蜜，不起风浪。却不知你的语言在对方眼中却是盲文，根本深入不到他的内心，你们依然会为各种各样芝麻绿豆之类的小事而争吵，而感到受伤，直至对婚姻失望。在感情上我们总是非常愚钝，努力地干一些事倍功半的事。我们为什么不学聪明一点呢？

找到对方所能理解的爱的语言并不困难，诺曼·怀特博士会以诙谐幽默的语言，以生活中随处可见的事例教给我们如何做到有效沟通——饶有兴趣的倾听爱人的表达，用心灵理解爱人意味深长的话，体会爱人的感受，再用爱人说话的语调说爱人的话以回应爱人。

有没有人找不到自己“爱的语言”？据说是有的。一种是那些情绪爱箱满了很久的人，这样的人很幸福，因为对方总是用言词和行动表达爱意，他们的婚姻就像加满油的汽车；另一种是那种爱箱已经空了很久的人，他已经记不得是什么能使自己感觉到被爱了。当然，这就太惨了点儿。为了使自己 and 对方不致沦落到这个地步，我们还是努力地去发现和使用对方爱的语言吧。

男性和女性，因为相似而结婚，因为差异而争吵。相似性让他们满足，而差异性则让他们彼此吸引。

最初是差异性让夫妻双方走到一起，然后还是差异性让夫妻之间拉开距离，但最终差异性却让夫妻之间彼此更加亲近。差异性首先会吸引夫妻双方，然后引发双方的不快，继而是遭遇挫折，然后会拨开迷雾见明月，最终将夫妻双方紧紧地连接在一起。

那些热恋时期的小诡计、婚姻初期的相互逗乐的情况，会随着时间流逝而被生活消磨得无影无踪，取而代之的是婚姻中无尽的冲突，但是成熟会带给夫妻双方对生活的不同领悟，爱人的独特性会被引以为傲，即使这种差异性曾经是诸多争执的根源。

婚姻中充满了差异，即使夫妻双方所使用语言表达方式，也存在巨大差异。语言的结构、风格 and 意义等都千差万别，这很容易导致夫妻交流中出现“短路”的情况。

然而，你无须着急，这并不是一种致命的情况，只要理清交流中的“线路”或学会爱人的语言风格就可以了。如果学会了爱人的语言风格，你们的婚姻就会健康地持续下去，否则，双方都会感到痛苦。

事实上，几乎没有哪对夫妻从一开始就拥有相同的语言风格，但是他们可以学会爱人的风格。

要记住，如果爱人的语言风格和你不一样，那么你就不能一直坚持自己的风格。

为了建立良好的沟通，夫妻双方必须接纳一个事实：男性和女性存在巨大的差异。

比如说，在女性眼中，男性不会过多地分享感受或情绪，好像从小到大他们的情绪就被压抑了一样。男性很容易进入专注的状态，他们无法同时处理多个任务。男性总是认为自己能将事情做好，即使不能做好时也会有这种自信。男性不太善于听取别人的建议，即使这些建议可能非常有帮助。而在男性眼中，女性太情绪化了，她们应该更理性一点。女性太敏感，因此经常觉得自己受到伤害。

然而，谁都没有错，男人就是男人，女人就是女人。

夫妻结婚时都深信他们彼此是契合的，但在最初他们并不是。真正完美的契合是随着夫妻发现他们另一半的说话方式，并学习如何配合他们并最终创造完美流畅的沟通和更深的理解而达到的。

在这本给人以希望并充满实践指导性的书籍中，诺曼分享了夫妻沟通的十步骤，无论他们是刚结婚一年还是五十年。书中包含大量的示范性对话及对性别不同的阐释，并有适合夫妻的具有实践性的练习，这些都使本书成为对每一人都适用的书。

诺曼重点强调男性和女性的不同沟通方式是天生的，没有对错之

分。但是为了享受完美的沟通，夫妻双方必须深入到对方的领地中，学习他们的语言。

《亲爱的，我们可以不吵架》语言幽默，穿插大量的真实案例，将是每一对夫妇通向幸福美满婚姻的指南。它能让夫妻间的沟通更顺畅，让情侣间的关系更和谐。

推荐序 1

多年从事婚姻家庭研究和治疗实践的经验使我坚信，沟通是夫妻关系和谐幸福的基石。夫妻间的很多问题源于无效沟通，也会止于有效沟通。在我的婚姻家庭治疗实践中，哪怕是夫妻间在沟通方面的一点点变化，都会引起夫妻互动的良性发展。然而，由于我国咨询资源的缺乏，现实生活中受沟通不畅困扰的很多夫妻，没有机会得到咨询师的帮助，以提高其婚姻质量。由蔺秀云博士和徐守森博士翻译出版的《亲爱的，我们可以不吵架》这本书正好可以弥补这方面的一些空缺。《亲爱的，我们可以不吵架》以诙谐幽默的语言，以生活中随处可见的事例教给我们如何做到有效沟通——饶有兴趣地倾听爱人的表达，用心灵理解爱人意味深长的话，体会爱人的感受，再用爱人说话的语调说爱人的话以回应爱人。本书还可以帮助夫妻理解与自己迥异不同的爱人：比如左脑型与右脑型，具体型与抽象型，听觉型与视觉型，情绪型与理智型，积极型与消极型，所以说爱人的话，用爱人喜欢的风格回应爱人。相信这本书的出版可以为改善夫妻关系产生助力！愿天下的夫妻借由沟通找到婚姻的幸福！

——方晓义博士，北京师范大学发展心理研究所教授，在国内率先开展婚姻与家庭治疗，北京师范大学家庭研究与治疗室创始人，译作有《家庭治疗基础》。

推荐序 2

《男人来自金星，女人来自火星》这本书，让我们知道男人和女人，人与人之间的差异是如此之大，我们常常用自己的思维方式、行事风格去度他人的，误解就不可避免地产生了，而沟通是消除误解、解决冲突的最佳途径，尤其是在我们的婚姻生活中。《亲爱的，我们可以不吵架》这本书教给我们如何与来自“异域”的爱人交流。如何做到充分利用早上四分钟和晚上四分钟与爱人沟通。如何做到用爱人的语调说爱人的话。如何做到声情并茂地用语言和非语言一起交流。如何做到直接表达自己而让别人一下子捕捉到你的信息。蔺秀云博士和徐守森博士翻译的这本诺曼·怀特写的《亲爱的，我们可以不吵架》真的是一本有关沟通的天才之书，抓住了沟通中的要领，介绍了十个有效沟通步骤，教给我们沟通的有效方式：俯下身子，直接表达，倾听对方，深入理解，有效回应……

——王建平博士，北京师范大学心理学院教授，北京师范大学心理学院咨询中心创始人，临床心理学专家，著名的心理咨询与治疗师，著有《变态心理学》

推荐序 3

沟通，您掌握了吗？在沟通里，你是抗拒者？发号施令者？规划专家？指责人？教导者？道德家？还是，你可以做到耐心地倾听别人的话，试着理解人家的语言，用心回应对方的交流吗？您的沟通里是更多的消极的表达，还是积极有建设性的？您的表达是常常带着情绪，还是总能心平气和？您的说话是为了表达自己，还是为了让别人明白？如果您的沟通方式以前者为主，那就赶快阅读这本《亲爱的，我们可以不吵架》吧！

本书教会我们如何进行良好的沟通：一方面，作为表达者，从这里可以学到如何抓住时机直接表达、怎样表达情绪和需要、向语言不通的人表达；另一方面，作为倾听者，可以学到如何激起说话者的兴趣、如何让对方感到你在用心聆听、如何恰当地回应对方的谈话。也许你越来越困惑，为何感到爱人跟自己的距离越来越远，孩子越来越不愿意答理自己，父母也不能理解自己，同事之间没有实质性的交流，其实这些问题都出在沟通上。

这本由美国著名的咨询师诺曼·怀特所著，由北京师范大学蔺秀云博士、首都体育学院徐守森博士翻译的《亲爱的，我们可以不吵架》可以让你有效地表达自己，又有效地与他人进行良好的沟通！

——赵然，临床医学学士，心理学博士，中央财经大学心理系副教授、硕士生导师，员工帮助计划（EAP）顾问和培训师，家庭治疗师。著有《家庭治疗》等八部书，擅长夫妻治疗、妻子关系咨询和青少年心理健康培训。



目录

关于本书的精彩书评 |

编辑推荐 通向幸福美满婚姻的指南 |

推荐序 1 |

推荐序 2 ||

推荐序 3 |||

1 你们的沟通风格一致吗？

任何一对男女，都像来自不同的国家。他们使用着不同的语言，不同的表达方式，开始的时候心意相通，毫无隔阂，对对方充满着热情，能够读懂彼此的真实意图。结婚几年之后，彼此之间的千差万别就显现出来了，生活中常常伴着矛盾与分歧、误会和烦恼，这多半是沟通风格迥异的缘故。

◆ 遇见弗雷德和雪莉 / 4

◆ 商战及家庭中的沟通障碍 / 6

◆ 沟通和外语 / 9

2 你想说什么？

如果我们能知道伴侣的需求，适当地变换自己的音高、音量、语速或节奏，用辅助的语言让对方分享自己的情绪和状态，努力地满足对方，用爱进行沟通，就可以化解那些伤害性的误解和争吵。

◆ 清晰沟通的规则 / 17

◆ 非言语沟通 / 27

3 怎样了解他人的表达方法？

夫妻之间，来自于不同的家庭，由不同的父母抚养长大，你们有不同的兄弟姐妹，也就有不同的成长经历。因此，你们会有不同的信仰和价值观。如果你想拥有完美的婚姻状态，最重要的任务就是要学会对方的家庭文化，让自己能灵活地在两种习惯下都表现自如，总而言之，就是要学会爱人的“语言”。

◆ 建立沟通 / 32

◆ 拒绝接触 / 34

◆ 外国人联盟 / 37

◆ 相互理解 / 38

◆ 细节：太多或太少？ / 42

4 学习爱人的语言

因为沟通风格的差异，夫妻之间的关系会遭遇很大的挑战，灵活的沟通，站在对方的角度，寻找共同的基础，即使是使用激烈的方式，也能赢得对方的赞扬。

◆ 学习他人的沟通规则 / 46

◆ 建立咨访关系 / 48

- ◆ 映照他人的行为 / 49
- ◆ 映照他人的语言 / 51
- ◆ 有意识地沟通 / 53

5 我的爱人来自哪个星球？

结婚十多年，为什么他们一直争吵，却在别人面前表现得十分和睦？夫妻之间的沟通最主要的障碍是什么？从结婚到现在，他们还没有接受彼此的性格差异，或者仍然试图将对方改造成和自己一样。你们一直在进行权力争斗，因此不断地发生冲突，从而陷入一个恶性循环。

- ◆ 《星际迷航》中的夫妻 / 61
- ◆ 保持弹性 / 63
- ◆ 问题解决风格 / 64
- ◆ 基本信息 / 65
- ◆ 在差异中成长 / 72

6 谁在听？

男人满足女人的首要法则就是要倾听，男人耐心地聆听伴侣的声音就意味着对女性的关爱、理解、尊重、忠诚和体贴，满足爱人最基本的情感需求。

- ◆ 倾听的含义 / 79
- ◆ 集中注意力 / 80
- ◆ 非言语信息和言语信息冲突 / 83
- ◆ 非言语表达的力量 / 86
- ◆ 我们为什么要倾听？ / 88
- ◆ 暂停按钮 / 95