

继《男人来自火星，女人来自金星》之后
最畅销的两性情感著作

湛庐文化携手百合网倾情推出

男人最怕 失败

全球热销
2,000,000册

女人最怕 孤独



帕特里夏·洛夫
(Patricia Love) 著
史蒂文·斯托斯尼
(Steven Stosny) 译
段会香 译

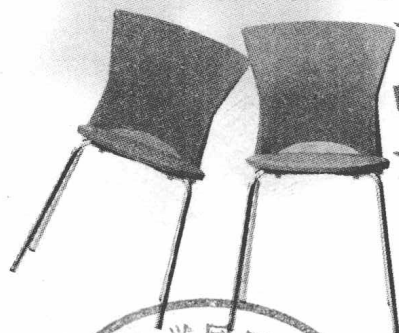
席卷美国、英国、德国、法国、意大利等国畅销书排行榜

《男人来自火星，女人来自金星》作者约翰·格雷
百合网联合创始人慕岩，美女专栏作家、模特、主持人Ayawawa
盛赞不已

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
吉林出版集团

How to improve your marriage
without talking about it

男人最怕 失败 女人最怕 孤独



帕特里夏·洛夫
(Patricia Love) 著
[美] 史蒂文·斯托斯尼
(Steven Stosny)
段会香 译



NLIC 2970701464

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

著作权合同登记号：06—2011 年第 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

男人最怕失败, 女人最怕孤独 / (美) 洛夫, (美)
斯托斯尼著; 段会香译. —沈阳: 万卷出版公司,
2011. 2

ISBN 978-7-5470-0935-2

I. ①男… II. ①洛… ②斯… ③段 III. ①婚姻—
通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 022038 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京京北印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 145mm×210mm

字 数: 154 千字

印 张: 8

出版时间: 2011 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 张 旭 陈 丹

特约编辑: 王 鹏

装帧设计:  太理设计工作室

内版设计: 付 楠

ISBN 978-7-5470-0935-2

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050 23284627

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>

常年法律顾问: 李福 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284090

如有质量问题, 请与印务部联系。联系电话: 010-89779339



中文版序



了解彼此，亲近彼此

本书得以在中国出版让我们感到很欣慰。美国婚姻一直为各种压力所困扰，而我们很遗憾地发现，中国的婚姻也开始承受这些困扰。过去十年中，中国离婚率的快速攀升见证了这一点。我们希望本书可以帮助中国夫妻稳定婚姻，使中国的婚姻避免重蹈美国婚姻的覆辙——在美国，多达一半的婚姻以离婚和情感痛苦而告终。

虽然全世界范围的婚姻恶化有社会和经济方面的原因，但我们仍然相信，一种无意识的交互式动态模式使夫妻关系疏远并视对方为对手，而非伴侣。这本书对这种模式进行了阐述，并为如何调整这种模式提供了建议，帮助读者在婚姻中建立亲密情感。

书中所举的例子反映了男人和女人在应对冲动时方式的不同，一旦我们明白这种不同背后的意义，我们就可以在家庭



和工作中极大地改善各种男女关系。我们殷切地希望本书可以帮助读者尊重、重视彼此，欣赏彼此的个性，理解彼此的相同及不同，建立和提升亲密感，并使自己成为对方的一部分。

可以想象，当一个女人和一个男人共同进行某项工作时，这为他们提供了发生冲突——至少是产生不同观点的机会。我们很高兴地告诉你，在写作本书的过程中，我们不仅与朋友和同事的关系更加亲密，而且我们还对彼此的世界有了更深的理解。帕特不止一次地问史蒂文：“男人真的是那样想的吗？”史蒂文读完帕特写的某章节总会说：“我们男人从不会那样想。”通过合作，我们不仅更加了解彼此的想法，而且对于婚姻双方在力求包容男女世界的差异时所承受的痛苦和伤害有了更深刻的理解。我们对读者的期望也是如此。你应该用理解来代替冲突；你会对男女之间的不同感到好奇并明白这样一个道理：即使你们有百分之九十九的相同之处，但这百分之一的不同也会以一种善意而非冲突的方式使你们产生不同的行为。一旦你进入对方的内心世界，神奇的事情就会发生。惊讶之情可以激发希望，喜悦之情表明你的理解，在不知不觉中，你们的婚姻关系会变得更好。

对于本书即将在中国出版，我们再次表达我们的激动之情。我们曾到过中国，并曾受到中国朋友的热情款待，现在我们可以用这本书来回赠你们，并期待我们之间能够有进一步的联系。



言语无法表达的爱

首 先，让我们问女性读者一个问题。如果你对丈夫说：“亲爱的，我们需要谈谈我们之间的关系。”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。但是，大部分女性认为她们丈夫的反应是心不在焉、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。你有自己的原则，他也有自己的原则，谈论的结果往往比“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。

问题不在沟通

对男人来说,最可怕的一句话莫过于:亲爱的,我们需要谈谈。其实他们是对的。“谈谈”并不会改善你们的关系,只会使它更糟。

关于跟丈夫“谈谈”会有什么样的成效,我们询问了来进行婚姻治疗的女性。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。说到“谈谈”,男性比女性想得要多。我们50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如何没有关系。

妻子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。而丈夫不想沟通则是因为“谈谈”不会改善双方的关系,只会使他们感觉更差!因此,不管她能否成功逼他开口,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恨,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其根源在于,男女在经历恐惧感和羞耻感的过程中存在着微妙的差别,这种差别在出生后不久便可以表现出来。对于“我们是否需要谈论彼此间的关系”这个问题,妻子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,而丈夫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。正因为他感到非常羞耻,所以无法理解妻子的恐惧,

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到伤害的感觉时，最终他们所能分享的只剩下失望和伤心。

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，婚姻关系也可能会破裂。了解对方的脆弱之处，并学习对之进行协调，那么婚姻关系就可以有一个新的视角——双方视角，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。不用刻意谈论夫妻间的关系，每天花上45分钟到一个小时，就可以做到所有这些！



他也希望相爱永久

不管你相信与否，临床经验和研究表明，大部分丈夫，包括那些忽视或不重视妻子的丈夫，都像妻子一样希望夫妻感情亲密和谐。大多数情况下，丈夫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。虽然他们眼神飘忽不定，虽然有中年危机，但大部分丈夫对妻子的容貌都比较满意。实际上，大多数丈夫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

婚姻和相爱程度对男性的健康和幸福比对女性更为重要。丈夫视妻子为最好的朋友，最亲密的知己和生命中最重要的人。

活质量上都不如婚姻中的男性，他们更容易酗酒、自杀、患病、失业、出车祸或其他事故。他们不再跟朋友联系，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。没有了另一半，男人所经历的生活只是一种形式。

离婚男性
在工作、寿命
和生活质量上
都不如婚姻中
的男性，他们
更容易酗酒、
自杀、患病、
失业和出车祸。
他们不再参与
社交活动，最
终将自己完全
隔离。

既然丈夫和妻子都明确地希望夫妻关系可以亲密无间，那么，为什么大多数夫妻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疏远了。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经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。他们身上那些当初吸引彼此的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“活跃起来”。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，没有时间陪我”。

这是事实，她跟她的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：不是玩电脑就是拨弄手里的电视遥控器，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，这本书可以帮助夫妻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”。马琳想向他介绍书中的一些精彩内容，但他都只是摇头，最后打断她：“说的是我们的需求，但到最后都成了你的需求。这本书只告诉我们一点——要想夫妻关系和谐，男的就该变成个女的。”她提出反对，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糟透了。三个月前，马克似乎对马琳在奥普拉秀中看到的一个叫做“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。这时他突然爆发，说他已经“为论坛付了该死的费用”，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。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。

大部分丈夫对于妻子的容貌都比较满意，他们都不希望自己的妻子在任何方面有太大的改变。

寻回恋爱初期的怦然心动

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，因为情况本可以不必如此糟糕。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。然而，即使马克积极配合，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，因为他们的问题不在“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厌烦。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，这种信念让她不再孤独。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和守护者、供应者，很重要，也很成功，而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的感情，然后帮助你们培养更深的感情，你们的心都会为之沉醉的一种感情。

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

3

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

25

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

43

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

67

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

77

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
对关怀和认可的饥渴

94

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

109

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

119

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，
但应考虑对方的感受

132

婚姻就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**

157

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
走出消极的旋涡**

175

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**

187

妻子静静地陪着看报纸的丈夫，丈夫主动为忙得
不可开交的妻子搭把手。

第13章

**建立亲密感，满足男人
保护爱人的原始欲望**

201

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**

218

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。

译者后记

235



第一部分

为什么男欢女爱那么难

how to improve your marriage
without talking about it

