

《男人最怕失败女人最怕孤独》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年02月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787547009352

编辑推荐

继《男人来自火星，女人来自金星》之后，亚马逊网站*受欢迎的两性情感著作。席卷美国、英国、德国、法国、意大利等畅销书排行榜，全球热销2 000 000册

《男人来自火星，女人来自金星》的作者约翰·格雷、美女专栏作家、模特、主持人ayawawa盛赞不已。

爱，与交流无关。爱，是一种亲密感。

[更多好书尽在湛庐文化专卖店](#)

内容简介

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。

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

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第1章 男人不懂女人的寂寞，女人不懂男人的失落

男女天生不同

男女之间在脆弱性方面表现出来的不同是天生的，这是在每个人出生时就体现出来了。小女孩从出生第一天起就对孤独和缺少接触非常敏感，也难怪这种敏感可以发展为女性一种重要的生存技巧，这种技巧使她们不仅可以同后代的关系更为密切，而且也可以与那些保护自己的人的关系更为密切。在狩猎时代，存活的惟一希望是彼此互相帮助来防御敌人，单独一个女人或孩子会很容易成为猎物。数千年之后，女性发展了一种内部定位系统，这使她们可以清楚地识别自己所有关系中的亲密程度和距离。当女性感到亲密时，她会很放松；但当她感到疏远时，她会变得焦虑。这就是为什么一个小女孩可以跟你对视很长一段时间的原因，对视所产生的这种亲密感会让她感到安心。这也解释了为什么让小男孩和小女孩独自待上同样长的时间，女孩会比男孩先开始哭闹。这种对孤独的高度敏感性使女性对他人的生气、内向、沉默或其他方式的不理睬产生强烈的反应。失去联系对女性来讲更加令人害怕，这并不是说男性更喜欢孤独或距离，只是女性在孤独时会更加感到不安。

男性很难理解女性的恐惧及其造成的痛苦，其中一个原因是，女性的恐惧会引发男性的羞耻感，即“有我守护着你，你就不应该感到害怕！”这就是她在焦虑或不安时，他会生气的原因。但是，男性不能理解女性的恐惧还有一个原因，因为他们不知道恐惧是什么感觉。研究表明，男女之间在情感上最大的区别就在于恐惧的频率和强度——你多久害怕一次以及你有多害怕。社会情境和可能产生恐惧的相关实验表明，女孩和女人都会经历和表现出更多的恐惧。刚出生的小女孩比小男孩更容易被吓到。女孩和女人对嘈杂的噪声和环境的突然改变更容易产生恐惧心理。她们比男孩和男人更容易焦虑，担心也多得多。女性对犯罪的恐惧要比男性更加明显，即使她们成为受害者的机率低得多。她们会考虑她们行为的有害后果，因此可以帮助她们避免高危险性的行为。女性得恐惧症的机率更大，而且对医疗和牙齿保健的恐惧也远超过男性。女性经常去看医生和牙医，这可以归功于她们的勇气（战胜恐惧的能力）或者她们对焦虑和担忧的敏感性，因为这种敏感性使她们更加担心不去医院的后果。

那些对伤害更加恐惧的另外一个原因是，她们感觉到更多疼痛。科学数据表明，除了生小孩之外，女性比男性遭受的疼痛要多得多。在两周大时，对于轻微的疼痛，女孩比男孩哭得更厉害，声音也更大。女性高度的焦虑水平使她们对疼痛也更加敏感。大约90%的慢性病痛困扰着女性。男性很难理解自己妻子的疼痛和恐惧，因为他们从蹒跚学步开

始就学会了忍耐，也因为疼痛对他们来讲并没有那么痛。

男女有什么不同：过度警觉和羞耻感

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)