

# 如何正确吵架



[如何正确吵架\\_下载链接1](#)

著者:[美] 朱迪斯·莱特

出版者:后浪 | 中国华侨出版社

出版时间:2019-3

装帧:平装

isbn:9787511377524

学会有效争吵，吵出持久幸福

## ◎编辑推荐

☆

爱情也许是不食人间烟火的童话，幸福却只能来自积极坦诚的撞击，哪有不吵架的伴侣？你们对待争吵的态度，将决定你们关系的未来。

☆

本书作者莱特夫妇对婚姻进行了30年研究，在伴侣培训项目中积累了大量实战经验。他们发现，一味回避争吵、维持表面和谐的做法，会让伴侣失去共同成长的机会，对爱情有害无益。只有学会正确的吵架方式，勇敢吵，坦诚吵，才有机会解决你们各自身上和亲密关系中存在的问题。

☆

作者将日常生活中的争吵分为15类，剖析了关于爱情和婚姻的各种常见误区，提出了帮助伴侣获得幸福的6条技巧。争吵不仅仅是具体事件引发的，它还可能反映出一方或双方未被满足的渴望、未被解决的问题以及某种需要打破的思维模式。你们要做的，正是借着吵架的机会挖掘这些意义，从而让你们不仅有相爱的激情，更懂相守的艺术。

## ◎内容简介

你也许见过很多教你避免吵架、和谐沟通的婚姻指南，本书的主题却正好与之相反。莱特夫妇在对大量伴侣进行研究、提供咨询和培训的基础上提出，将无效争吵转变为高效率、有意义的争吵，借争吵之机发掘其后隐藏的真正问题，才是促进亲密关系健康发展的关键方法。

吵架不可怕，可怕的是不知道为什么而吵，徒然让无效争吵一再损害伴侣间的感情。本书将教你分辨15种最常见的争吵类型，并介绍挖掘争吵的本质、将冲突转变为幸福的6个技巧。你将看到，某些通过主流文化深入人心的爱情理论是多么不可靠，能给双方带来真正幸福的亲密关系其实需要你们走下云端，在脚踏实地的冒险中获得。你们能走上持续幸福的道路，同时成为更好的自己，奥秘尽在每一次小小的争吵之中。

## ◎名人推荐

无论是对待朋友、生意伙伴还是伴侣，只要你想建立真诚、充满活力的人际关系，《如何正确吵架》都是一本发人深省的创新之作，它会用你意想不到的方法教你如何积极与人相处。

——杰克·坎菲尔德（Jack Canfield），畅销书《心灵鸡汤》（Chicken Soup for the Soul）作者

莱特夫妇的创新方法与研究可谓最实用而有效，可以将伴侣与个人的潜能与满足感最大化。

——巴内特·巴恩（Barnet Bain），电影导演、《风雨哈佛路》（Homeless to Harvard）执行制片人

一部切实有效的伴侣指南。莱特夫妇在大量婚姻咨询的基础上告诉我们，为什么伴侣需要争吵。放心争吵吧，但要用正确和充满创意的方法去吵。你要学习的内容尽在这本书里。

——拉里·克什鲍姆（Larry Kirshbaum），时代华纳出版集团前CEO

《如何正确吵架》有充分的社会学证据支撑，是对作者和其他人研究的一次呈现。需要此类建议的伴侣们会发现，本书轻松生动的行文令人乐在其中。

——芭芭拉·J. 里斯曼 (Barbara J. Risman, PhD) ，美国社会学协会 (American Sociological Association) 副主席

无论是交友、恋爱还是结婚，我们想要发展出良好的关系，都需要投入地与对方互动。莱特夫妇为我们提供了一本指南，告诉我们，只有充分投入而非回避，才能享有稳固的关系。

——桑妮亚·乔凯特 (Sonia Choquette) ，《纽约时报》畅销书作者，直觉力培训第一人

我参观过莱特的工作坊，学员们充满活力、条理清晰、坦诚直率的互动给我留下了深刻的印象。本书会告诉你，完美关系有哪些基本要素和值得注意的细节。

——布拉德·安德森 (Brad Anderson) ，百思买 (Best Buy) 前CEO

我从来没有像喜欢《如何正确吵架》这样喜欢一本关于婚姻的书，它介绍了如何重塑伴侣间的冲突，让你们能永远在一起！本书中关于冲突的新概念令人着迷，它们能帮助解锁并维持健康的神经化学反应，不畏任何问题和危机的考验。我已经迈进婚姻的第46个年头，这本书给了我新的启示，让我能始终坚持与丈夫实现健康的沟通。不管你们是即将结婚还是希望目前的婚姻能够天长地久，这本书都是必读书。

——朱迪斯·E. 格拉泽 (Judith E. Glaser) ，畅销书《对话智商》 (Conversational Intelligence) 作者

情侣们讨厌冲突，雇员们讨厌冲突，连你的宠物都讨厌冲突，但冲突和随之而来的争吵是不可避免的。而你越爱一个人，或越想爱一个人，你们就越容易发生冲突。然而，如果你们以公平、有爱的方式争吵，这反而会让你们更加亲密。朱迪斯和鲍勃向你展现了正确与错误的吵架方式，每对伴侣都该读这本书。

——马克·瓦德门 (Mark Waldman)，宾夕法尼亚大学灵性与心智中心副研究员、治疗师

《如何正确吵架》有一个听起来反常识的大前提：你们相爱的目的不是为了享受快乐，而是为了帮助你们双方做到最好的自己。这本书提供了非同寻常、有说服力、充满智慧和关爱的新方法，值得推崇。

——托尼·西蒙斯 (Tony Simons, PhD) ，康奈尔大学副教授，《正直的红利》 (The Integrity Dividend) 作者

如果你渴望童话般美好的爱情，那么你会失望的，因为在任何关系中——无论是公是私——冲突都是不可避免的一部分，因此，学会将冲突变得具有建设性是获得稳固关系的诀窍。《如何正确吵架》会告诉你如何利用冲突拉近双方距离，你会发现这种冲突需要你们共享过往体验，更深入地互相了解，并发展出历久弥新的信任。

——布莱恩·巴特利特 (Blaine Bartlett) ，国际知名演讲家、高管教练、管理顾问以及企业与领导力开发专家，世界企业学会 (World Business Academy) 董事

我读过不少关于如何更好地爱你的伴侣的书，但从没读过教你如何正确吵架的书。莱特夫妇不仅阐明了最基本的道理，更介绍了一系列以建立持续而充满活力的关系为终极目标的策略。

——梅丽莎·G. 威尔逊 (Melissa G. Wilson) ，畅销书《人脉已死》 (Networking is Dead) 作者

## ◎ 获奖记录

获得2016年度美国鹦鹉螺图书奖银奖

### 作者介绍:

朱迪斯·莱特，美国著名婚姻与生活方式教练、演讲家、咨询师、教授和畅销书作家，曾多次做客《20/20》《早安美国》《今天》和《奥普拉·温弗丽脱口秀》等新闻与谈话节目，登上《嘉人》《健康》等杂志。

鲍勃·莱特，美国著名演讲家、教育家、咨询师、教授、未来学家和畅销书作家，曾被《克瑞恩商业报》(Crain's Business) 评为“最佳咨询师”。

莱特夫妇创立了莱特基金会、莱特研究生大学和“人类潜能实现”项目，“动力与创新”伴侣培训项目便是其中的一环。他们共同著有获奖之作《持续改变才是真正的改变》(Transformed!)。

目录: 第一部分 亲密关系的真相：破解谜团和重建认知

第1章 充满摩擦的亲密关系：15种基本争吵类型

第2章 爱情中的不和谐音：始终存在的矛盾与冲突

第3章 没有一劳永逸的幸福：让童话成为过去，从此为真爱而战

第二部分 争吵的艺术：将冲突转变为幸福的6个技巧

第4章 唤醒渴望：发现需求，遵从本心

第5章 紧密互动：公平争吵、积极相处的七条规则

第6章 揭露问题：限制观念与未解心结

第7章 解放自我：摆脱思维与行为定式

第8章 重建矩阵：重塑思想，改造关系

第9章 坚持行动：致力于变成更好的我们

第三部分 开放心胸，拓宽视野

第10章 情绪成熟：亲密的共处、相爱与争吵

第11章 掌控情绪：亲密关系的智慧

第12章 好好吵架吧：良性争吵的无限可能性

致谢

出版后记

· · · · · (收起)

[如何正确吵架\\_下载链接1](#)

## 标签

沟通

亲密关系

心理学

自我成长

情绪

心理

吵架

社交

## 评论

伴侣这种东西我一辈子都不会有所以误标记想读了

-----

伴侣们在逃避与对方互动时，有一种特殊的自我欺骗的方式，我们称之为“软瘾”。玩手机、上网、疯狂追剧、吃个不停、喝酒、沉迷电子游戏、刷社交网络、过度工作、需要酒精或药物激发性欲……都是退缩和逃避互动的方式。养成每天抽时间凑在一起的习惯，你们一个人说，一个人听，在几分钟内都不要打断对方，这样你们就可以充分表达自己的所思所想了。这种行动就像将思想和感受从无声转化为有声，人们常常要在成功表达感受后才知道自己在烦什么。制造这样一种空间来彼此诉说和倾听，能大大加深你们的互相理解和亲密程度。钩雪按：当然，当一方决定不同另一方在一起时，什么方法也都没用了。再退一步或者进一步说，自己和自己相处的时候也要注意是否会选择这样的退缩和逃避机制来以不处理去处理自己的生活。同时试图将感受组织为语言或思绪，跟自己对话并反思

-----

今天是2月14日，这算是今日推荐了。本想着把这本书送给媳妇儿当礼物，想了想，还是发了个红包。这本书虽然是基于西方国家婚恋状况的调研情况写成，但对中国来说，不仅不会不匹配，而是感觉更加需要。总的来说，相比美国，中国的婚恋更复杂，更没有逻辑，更内敛幽闭而非开放畅通。所以，这本书可以提供一些理念、理论、观点，来改善这些情况。当然，尽信书不如无书，人际关系之类不可能亦步亦趋按图索骥，关键是双方都能从中找到一些启发和共识，这就可以了。

-----

在爱情里，吵架并不可怕，可怕的是无话可说。冷暴力会对感情造成非常大的伤害，生

气了不如吵一架，能吵架就别憋着。吵架并不一定会伤感情，本书的作者夫妇对婚姻进行了30年的研究，总结了15种吵架的类型以及6个正确吵架的技巧。学会正确吵架，让吵架变成糖，天天撒狗粮。

我读完了所有的道理，依然过不好这一生……有个人大心理学流派的老师说，情商这个事也许是天生的，虽然自己心理学博士毕业，但依旧无法get自己媳妇儿的话外音。

「预设对方是出于好意；双方最多对现状承担50%的责任；双方都对获得幸福承担100%的责任。」这是亲密关系的大前提。

并不是如何吵赢架的指南（要吵赢很容易啊，尤其是爱人之间的，谁更狠心更冷静，肯定会赢，但那种赢有怎么样了呢？），而是如何通过吵架这个沟通方式去维持乃至提升亲密关系。我也算是个情感咨询的野狐禅，这本书里提到的很多观点和我自己实践总结的非常相似，值得看看。谢谢后浪赠书。

非常深入而颠覆的心理学佳作。沥沥拉拉读了很久，但读的过程备受启发，在行间画满了重点。虽然讨论得比较拘泥，主要讲亲密关系的维护，厘清了许多大家对爱情抱有的迷思、迷信。但里面大多数道理，还是普适于任何人际的。要珍惜那个跟你坦诚争吵，吵得投入、诚实和赤裸，而最终依然吵不散的人。愈是小心翼翼、无法直抒己见的相处模式，愈是难于长久。争吵虽有破坏性，但有些争吵依然值得，具有建设性与变革性，即良性而正确的争吵，因为不破则往往不立。它让双方都打开并展示了真实的自己。吵架就像一个门槛，是关系的试金石，也像点化关系的金手指，迈过去，关系就升华；迈不过去，或不敢直面，选择逃避，处处理好退路，有所保留，不敢全情付出，关系就坠亡。有话不要等，立刻说，及时吵。直见性命，彼此都剥去表面的“虚假好人”之后，才算自己人。

固有观念吵架伤感情，但是本书告诉你，恋爱不可避免会吵架，那么不如我们在吵架中直面问题的本质，在吵架中合理表达诉求，满足对方的需求，不逃避不怯懦，在吵架过程中开拓心胸，积极表达诉求与观点，感情是可以越吵越好的，正确吵架有利于感情升华。全书作者设计各种量表非常细致认真，你可以在其中挖掘出15种吵架的基本情况及其内在成因，以及积极拥抱爱的方法，实用且震撼，真的是相见恨晚的恋爱沟通技巧手册，这是我的第3100本书！

一开始我以为是本搞笑书，然后发现是认真讲亲密关系的，后来发现有心理学内容，再后来还出现了脑神经科学的内容，于是发现它不仅适用于亲密关系本身——还有与家人的关系，与朋友的关系，与自己的关系。其中谈到的方法也不妨作为参考。

-----  
家，不是讲道理分对错的地方。架，不能化解双方一个分歧点就没必要吵。带情绪化的表达是最糟糕的，逃避面对更是情感绝症。

-----  
书中谈及的价值观及心理学方面，刚刚好符合我的胃口。目前阶段也正好需要这样一本系统性指引的书，不早不晚，你也在这里。为听蓝斐历博士（一位学了西班牙语阿拉伯语中文的美国可爱帅哥）的《如何正确吵架》讲座，我提前做了功课，先把此书看完，四星内容，加上听得过程中我眼看蓝老师的风趣演讲及互动，结合思考书中的相关内容，所以感性地打五星了，此书值得我再认真看一遍。

-----  
2019年2月7日读毕，此书从脑科学角度分析了争吵的本质，非常新颖，很有启发。其一，争吵源自脑中的渴望，这种渴望源自小时候父母与孩子的互动，争吵往往是这种互动模式的再现，因此夫妻之间容易抱怨对方和父母一样。其二，回避争吵不是办法，而应该通过规则内的争吵，揭示双方未解开的心结，为大脑创造新的神经通路，形成新的互动模式，才能最终解决问题。其三，新的神经通路来自积极、建设性的争吵，增加积极因素，减少消极因素，需要一万小时，才能够彻底改变自我，争吵是为了发现自我，用好夫妻双方的优势，合作共赢。

-----  
本作乃夫妻合写，以battle of sex为母题，最大程度摒除偏见，坦诚以对，不回避，不掩饰，不乡愿，建设性言说，论出有据，很能服人。The heart of fight不是战胜对手，而是与敌共存，共同成长，构建engaged life.僕在WeChat平台抽奖得中，感谢大众书局赠书。

-----  
合理的指南 理性的分析 又时不时提醒不要忽视人类的感性和脆弱

-----  
河马说这本书还不错。

-----  
为了找选题，看了看，有点虚

-----

有些现象 有些本质 后面就开始罗列自己的观点网文了 理论依据觉得还是差了很多

最近读的书里最有价值的一本了，很多观念很有帮助。

一本看了名字就想读的书，虽然写作“如何吵架”，但事实是“如何沟通”。本书作者借争吵之机，让人们发掘其后隐藏的真正问题，促进亲密关系的健康发展。

[如何正确吵架\\_下载链接1](#)

## 书评

一说到人世间最理想的婚姻，我们大都会想到杨绛和钱钟书。即便是这样的理想婚姻，二人也有吵架的时候。一次，在出国的轮船上，钱钟书和杨绛因为一个法文“Bon”的读音吵了起来。杨绛说，钱钟书的口音带着浓浓的乡音，太难听。钱钟书说杨绛的发音不标准。两个人争执不下，就开始...

文/方非 图/unsplash  
研究表明，一个人小时候看过的童话，极大程度地影响着他成年之后的爱情观。《灰姑娘》《睡美人》《白雪公主》《美女与野兽》等一系列童话都有一个共同点，那就是男女主角相爱之后，从此过上了幸福的生活。我们常常会以此为幸福模板去挑选伴侣，期盼自己能...

你还是上班或者加班去吧，免得咱们老吵架



终于，在放假在家的第三天，老婆已经忍受不了天天在家的无聊，既然地板已经拖过四边，窗户开了又关，连草莓籽儿都已经剔除干净，剩下的时间，也就是横竖看着对面葛优躺的我不顺眼。而我，一边在微信群里煽风点火的围观别人吵架，一边...

-----

-----

-----

-----

-----

在我的印象中，小时候对门的一对小夫妻总是吵架。女方是再婚的，带着一个前夫的孩子，后来和现任丈夫又生了一个女孩。他们家总是隔三差五地吵起来，街坊邻居都会劝着点。然后总会看到女方抹眼泪哭泣，男方抽烟不说话，两个小孩躲到一边。再看自己家，我爸我妈也是经常吵架。...

-----

-----

-----

曾几何时，光良的《童话》唱得令人心碎：你哭着对我说/童话里都是骗人的/我不可能是你的王子.....  
多少爱侣抱着童话里的美好憧憬步入爱河，却发现对方不是自己的王子公主，也没有从此幸福快乐地生活在一起。是他们没有遇上对的人吗？还是童话里真是骗人的？相信随着年龄与阅历...

-----

[如何正确吵架\\_下载链接1](#)