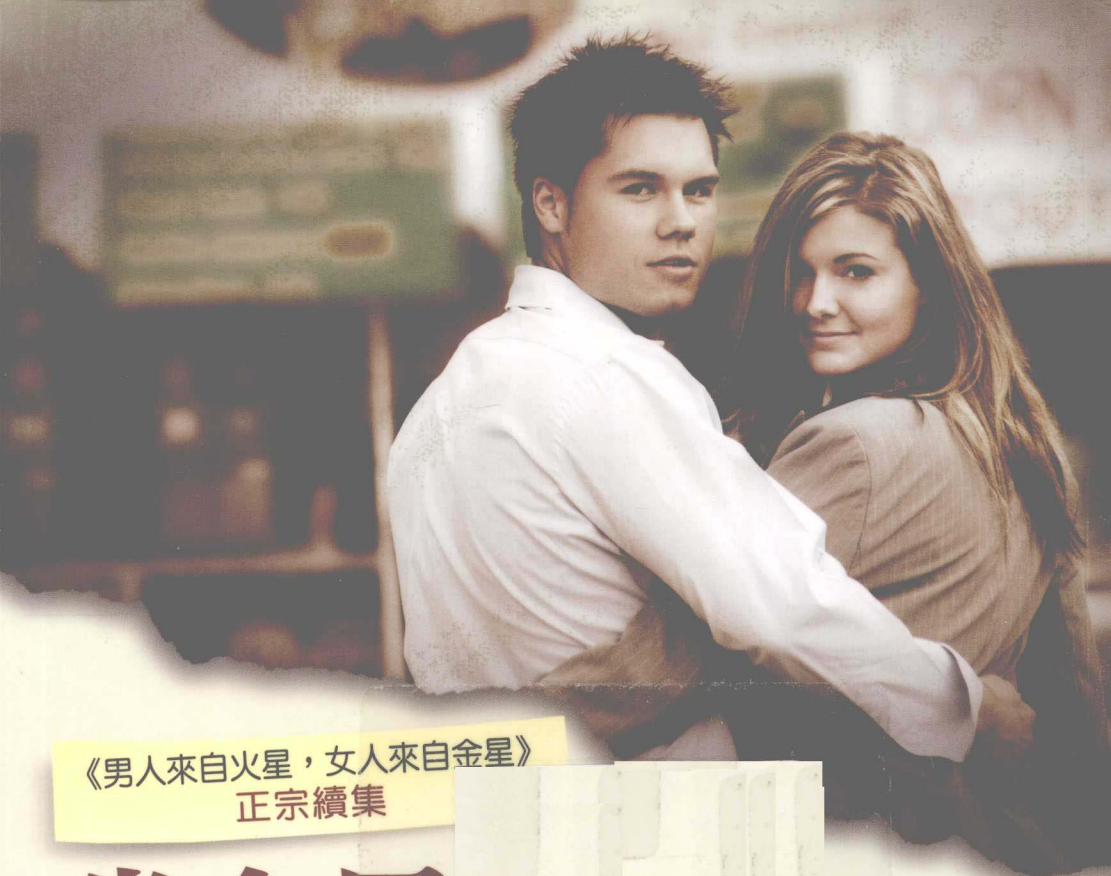




《男人來自火星，女人來自金星》
正宗續集

當金星女 撞上火星男

兩性「交戰」手冊

約翰·葛瑞◎著

羅雅萱◎譯

WHY **MARS** & **VENUS** COLLIDE **JOHN GRAY, Ph.D.**

Improving Relationships by Understanding How Men and Women Cope Differently with Stress

版權所有



翻印必究

生活叢書 249

當金星女撞上火星男

——兩性交戰手冊

Why Mars & Venus Collide

著者：約翰·葛瑞 John Gray

責任編輯：胡琬瑜

發行人：蔡澤蘋

出版者：健行文化出版事業有限公司

社址：臺北市八德路3段12巷57弄40號

郵政劃撥：0112263-4

九歌文學網：www.chiuko.com.tw

登記證：行政院新聞局局版臺業字第1742號

印刷所：崇寶彩藝印刷有限公司

法律顧問：龍躍天律師·蕭雄淋律師·董安丹律師

總經理：九歌出版社有限公司

臺北市八德路3段12巷57弄40號

電話／02-25776564·傳真／02-25789205

WHY MARS & VENUS COLLIDE: UNDERSTANDING HOW MEN
AND WOMEN by John Gray, Ph.D.

Copyright:© 2008 by John Gray Publications.

This edition arranged with LINDA MICHAELS LTD.

(INTERNATIONAL LITERARY AGENTS)

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia

Complex Chinese edition copyright:

2008 TEN POINTS PUBLISHING CO., LTD.

All rights reserved.

初版：2008（民國97）年4月10日

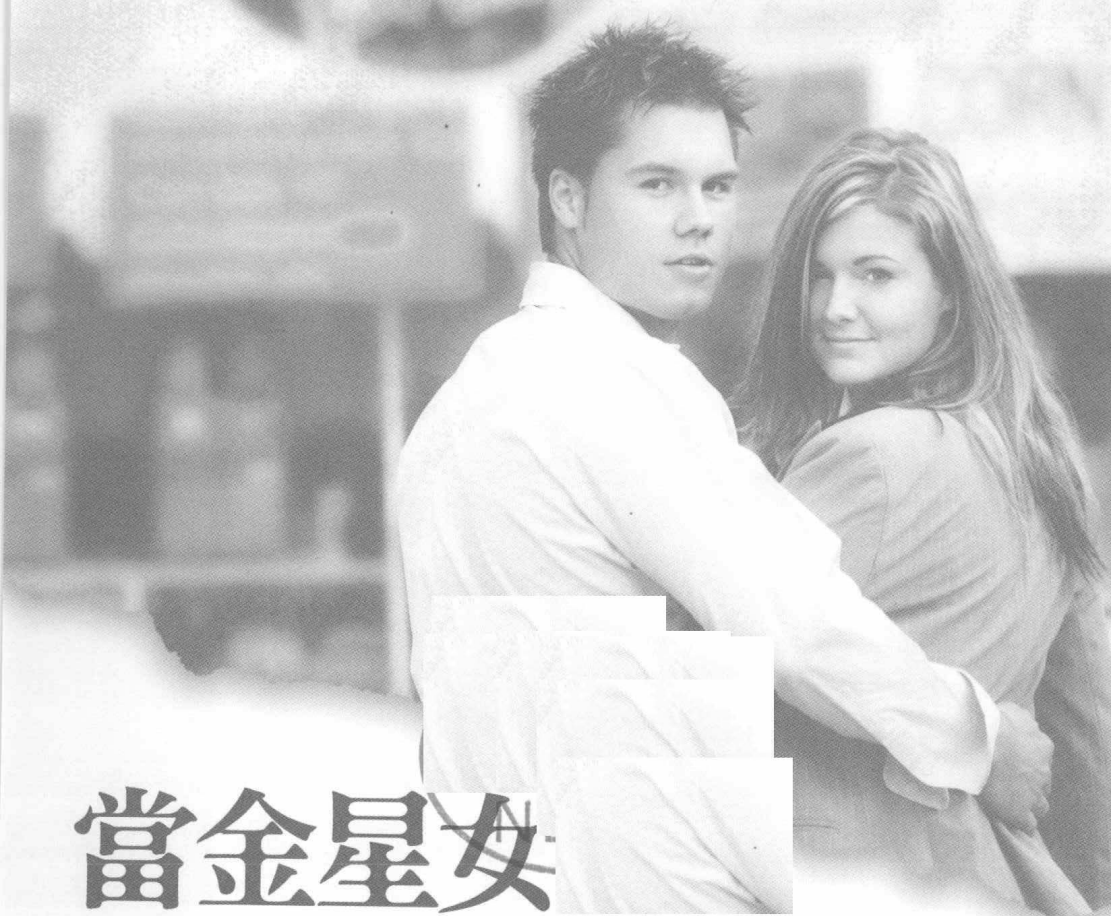
定價：280元

ISBN：978-986-6798-14-6

Printed in Taiwan

編號：E249

（缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換）



當金星女 撞上火星男

兩性交戰手冊

約翰·葛瑞◎著 羅雅萱◎譯

愛和鼓勵給我信心（謝詞）

——作者衷心感謝各界和家人

感謝太太邦妮和我共度寫這本書的時光。她是最好的老師，也是我的頭號書迷，提供許多洞見和觀察。她的愛是我最大的鼓勵。感謝她，因為有她，我才能夠了解並更尊敬女性的觀點。這不僅充實和豐富了我們兩個人的生活，也成為本書許多觀察的基礎。

我也要感謝我的三個女兒和兩位女婿，香儂和她先生強麥爾斯、茉莉葉和她先生丹李文森，以及羅倫，感謝他們長久以來的支持和愛。我們之間的討論，讓我更了解現代年輕女性的生活。我們對彼此的愛，以及她們曾經克服過的諸多挑戰，是書中許多務實觀點的來源。同時也要感謝我剛誕生的小孫女蘇菲雅羅絲，她的誕生帶給我們家人許多歡樂。

感謝我的員工和工作團隊邦妮葛雷、茉莉葉李文森、傑夫歐文斯、梅蘭妮高曼、

狄恩李文、艾莉康藍和雪莉納楚司，感謝他們一直以來的支持和努力，安排和製作我的演講、座談、專欄、電視節目、廣播節目、廣告節目、營養補充品的開發和經銷、經營火星金星的網站（MarsVenus.com）、火星金星電話指導、火星金星約會網站（MarsVenusDating.com）、火星金星指導訓練計畫、火星金星身心淨化網站（MarsVenusGoCleanse.com）以及火星金星身心療養等。你們人數雖然不多，卻做了這麼多事。同時，我也要感謝眾多支持者，協助我們的工作團隊把這些訊息傳播到全世界。

感謝我的編輯凱薩琳賀克和黛安瑞夫蘭，感謝她們給我很棒的意見和回饋，真的非常專業。我也要感謝HarperCollins出版社的執行長琴費瑞得曼和出版商強那森波漢，感謝他們兩人的願景和鼓勵。我要感謝史蒂芬坎克斯醫生幫我檢查書中涉及科學研究的幾個部分，幫我確認內容無誤。

書中提到的概念都來自我的經驗，包括我個人的感情生活和從幫助其他人當中累積的體驗。如果沒有這麼多人慷慨地和我分享他們自己的經驗、觀察和研究，本書的內容不可能這麼豐富。書中的每一頁都有這些人睿智的觀察。我很珍惜這些意見，我知道各位讀者也會跟我一樣。為了蒐集這些想法，我們動用了整個團隊的人力，包含專門研究健康、快樂和兩性關係的老師、作家、指導員、諮商師、學者、醫生、護士、病患和座談會的聽眾，前後花了超過三十年不斷地調整和修改。其中許多新的想法，都是來自最近五年在北加州火星金星身心健康中心（[Mars Venus Wellness Center](http://MarsVenusWellnessCenter.com)）

舉行的聚會和座談會。

感謝研究過程中提供協助的同事和專家，包括丹尼爾亞門醫師、雪兒安得森醫師、傑克坎菲得、華倫費瑞爾、吉姆和卡西卡佛夫婦、湯尼和蘭蒂愛司科巴夫婦、索勒法拉蒙得醫師、米姬葛得醫師、丹尼斯哈波醫師、威廉西特醫師、彼得和莎拉葛蘭威爾醫師、湯姆麥克奈利司醫師、葛瑞高登醫師、羅恩瑞得、布蘭恩坦納醫師、哈夫艾克和希西亞瓦特森醫師。

感謝許許多多和我分享他們的個人經驗、憂慮和意見的人。他們對這些議題的關注，激勵了我，讓我有足夠的信心來寫這本書。

我也要感謝親朋好友對我的支持，給我許多非常有用的建議，感謝羅伯葛雷、湯姆葛雷、我的父母大衛葛雷和維吉尼亞葛雷，達倫和賈姬史帝文斯夫婦、克利佛馬克威爾、伊恩和愛倫康蘭夫婦、馬丁和喬西布朗夫婦、安德瑞雅和瑞基漢克夫婦、米拉羅絲、李夏普洛、葛瑞昆頓、盧斯和卡羅波恩斯夫婦、羅達柯利爾、萊米艾爾巴查威、雪莉貝提、馬克斯和凱倫蘭根堡和馬爾康約翰斯。

感謝我的父母，大衛和維吉尼亞葛雷的愛和支持，還有長久以來一直把我當成兒子看待的露西爾布瑞克西。雖然他們已不在人世，但是他們的愛和鼓勵將永遠圍繞著我，保佑我。

提供一個新的方法增進了解（前言）

——幫助雙方找出減壓方式

過去這五十年來，人類的生活越來越複雜。工時增加，通勤時間增加，路上的車輛也增加，房屋價格、食物的價格、醫療費用全都上漲，信用卡債也增加，雙薪家庭身兼工作賺錢和養育子女的雙重重擔，更為生活增添不少壓力，而這些只是步調緊湊的現代生活中幾個壓力來源而已。儘管有許多新發明的科技，讓人際溝通聯絡更加方便，但資訊超載，提供全天候服務的網際網路和發達的手機通訊，卻把人與人之間的溝通銳減到只傳簡訊聯絡。每個人的每一分精力都被耗盡，幾乎沒有餘力經營個人生活。儘管工作上成功的機會越來越多，個人自主性也越來越高，我們卻還是經常感到孤獨和疲憊。

現代男女承受的龐大壓力，對感情生活也造成嚴重的影響。不管單身還是有固定交往的對象，我們往往太忙、太累，難以維繫兩個人之間的感情，保持愛情的吸引

力。生活的壓力榨乾每個人的耐性和體力，沒有餘力享受彼此的陪伴，也無法相互扶持。

我們往往太忙，忙到忽略了一些顯而易見的事實。男人為了扶養家庭投入所有心力，回到家裡卻累到沒有力氣和家人說話。女人為了照顧家人不斷付出，最後卻因為沒有得到同等的支持而對家人心懷怨恨。壓力讓我們忘記到底當初是為何而忙。

在我巡迴世界各地傳授金星火星的相處之道時，我發現兩性相處有一股新的趨勢，而且這股新趨勢和不斷增加的壓力有關。不管是單身者還是已婚者，都覺得自己太忙，沒有時間也沒有力氣解決感情方面的問題，癥結是另一半要求太高，是另一半不了解他們。工作上的壓力越來越大，導致男人和女人一樣，都認為自己在家裡不受重視。有的婚姻關係變得越來越緊繃，有的夫妻則乾脆放棄，把情感上的需求擺一邊。他們兩個人或許還是可以相處，但感情早已失溫。

一直以來，兩性相處都有許多挑戰必須克服。但是，現代生活型態造成更多的壓力，現代男女所面臨的挑戰更為艱巨。外在壓力增加，也導致我們對家庭的需求出現巨幅改變。如果不了解另一半在壓力之下有哪些新的需求，反而會因為試圖解決問題而把問題變得更嚴重。

還好，有新的方法可以了解和克服生活中不斷增加的壓力。把感情變成解決問題的方法，而不是另外一個需要解決的問題。家庭可以是一個充滿愛的支持與撫慰的避

風港，不是製造新的問題和壓力的地方。了解男人和女人有不同的壓力處理機制，才能夠以全新觀點來改善兩人之間的溝通，成功地給予對方支持，也接受對方的支持。

良好的溝通技巧可以拉近兩個人之間的距離。但是，忙碌的生活所造成的壓力，經常會造成金星撞火星。壓力是導致兩人爭吵的一大因素。但兩性壓力處理機制上的差異，其實才是衝突的真正根源。男人和女人有截然不同的壓力處理機制。壓力會擴大這些差異。許多夫妻不僅沒有一起面對人生的挑戰，在感情中一同成長，反而逐漸疏遠，濃情轉淡，甚至被怨恨、困惑和不信任等情緒撕裂，發生爆炸性的衝突。

男人和女人，彷彿來自兩個不同的星球。男人來自火星，女人來自金星。如果沒有一個正面的方式，讓彼此了解雙方對壓力有不同的處理機制，火星和金星就無法結合，而且還會相撞。

男人和女人不只對壓力有不同的處理機制，兩個人需要的支持和抒解壓力的方式也都不一樣。本書將會探討男人和女人對壓力有何不同的感受，說明哪些方式最能協助彼此克服壓力，相互支持。我寫這本書的目的，就是要提供一個新的方法，增進彼此的了解，以更有效的方式營造健康、快樂的感情，減輕雙方承受的壓力。

越了解兩性天生的差異，就越能在這些差異浮現的時候，以寬容的心態面對。你不會覺得是另一半有問題，反而知道要調整自己對待他的方式。你不會認為他故意不體貼你，反而了解其實他只是沒有感覺或沒有概念，多少會讓你心情好一點。大部分

夫妻其實都不清楚，某些事情對雙方的影響並不一樣。

接受男女之間的差異，可以快速改善彼此的感情。許多夫妻誤以為要犧牲自己才能讓另一半快樂，覺得這是一種沉重的負擔。這樣的心態需要改變。

的確，每一段感情都需要雙方做出一些調整、讓步和犧牲，但這並不表示我們一定要完全放棄自我。其實兩個人之間，還是可以達成合理、公平的妥協。真正幸福的人生，不是隨時想怎麼做就怎麼做，完全按照自己的意思，懂得分享，才能開啟自己的心房。

飛機進入自動駕駛狀態後會自動起降，自動到達目的地。飛機航行的過程看起來好像完美無缺，其實在過程中，飛機會隨時配合風速和阻力而調整飛行方向，從來不會完全瞄準目標，但方向基本上是正確的。一架進入自動駕駛狀態的飛機，會隨時針對飛行方向作微幅調整。

感情也是一樣。沒有人是完美的，每個人都有缺點，但另一半可以是最適合你的人。只要隨時調整改進自己的缺點，就能營造一生的愛。只要承認自己的錯誤，調整自己的行為，就能減輕兩個人在相處上的壓力。

不了解兩性有不同的需求就調整自己的行為和反應，其實沒有用。這樣的調整有可能走錯方向。本書的目的就是要讓大家了解，壓力會對我們造成哪些干擾和影響，需要具備哪些技巧，才能克服這些影響，朝正確的方向前進，營造一輩子的愛。

本書先探討現代男性和女性角色的轉變，對我們的生活構成龐大的壓力。現代男性越來越難獨力扶養一個家庭，因此女人要出外工作，幫忙賺錢養家的壓力也越來越大。男女角色的轉變，使社會的根基因此受到動搖。傳統上對男人和女人應扮演的角色和要求，是經過數千年歲月的調整和改變，現在全數瓦解，我們卻只能從破碎的片段中拼湊出一個圖像。

在歷史上，人類社會從來不會在這麼短的時間內，發生這麼多的變化。兩性平權的誕生，女性接受高等教育、性解放，加上女人在財務上比以前更獨立自主，現代女性比以前有更多的選擇，可以營造更舒適的生活。但是，回到家裡，女人承受的壓力也比以前多。在人類的歷史上，女人從來沒有被要求要做這麼多事情，有時甚至超出她的負荷。當然，這些壓力馬上就會傳送到火星上，導致兩顆行星之間的誤解、摩擦和雙方的無力感。

除了探討我們對感情生活的期許有什麼變化，本書也提出一些突破性的科學研究結果，用來說明我在多本著作中都曾經提到，以小故事的方式呈現的許多性別上的差異。為什麼女人喜歡把問題拿出來討論，男人喜歡一個人躲起來休養生息？為什麼女人可以同時做很多事情，記住很多事情，男人一次只能做一件事情，記得這件事情就會忘記其他事情？這些都有生理上的原因。我用淺顯易懂的方式，深入淺出地介紹這些科學研究的結果，說明男人和女人在大腦結構和荷爾蒙分泌上的差異，導致兩性對

壓力有截然不同的反應。

壓力很大的時候，兩性會有不同的行為表現。我用女人永無止盡的待辦事項清單當例子，說明為什麼兩性對壓力的不同反應會導致衝突。每一個章節都詳細說明男人和女人的諸多差異。不過，了解和記住這些差異，事情只完成一半。另外一半則要採取行動，學習以更有效的方式克服壓力。本書的目的，就是幫你找出新的減壓方式，減輕你和另一半的壓力。不管是單身還是已婚，看完這本書，都會發現很多實用的新方法，可以提升你的溝通技巧，改善你的心情，提振你的活力，增加你們兩人之間的吸引力、營造和諧的兩性關係，享受一輩子的愛與浪漫。看完這本書，你將了解為什麼有時候溝通會失敗，過去的感情為什麼破裂，該怎麼做才能確保未來的成功。

本書也分析爭執的本質，提供幾個保證可以在衝突升溫，傷害彼此之前先宣告休兵的方法，也針對事後的和好提出建議。更重要的是，我會告訴你，如何透過金星會談完全避免發生衝突。定期舉行金星會談，可以輕輕鬆鬆就讓女人放輕鬆，讓男人有成就感。

最後，我建議各種深入接觸社會，讓生活過得更充實的方式，減輕感情生活承受的壓力。只要學會用更有效的方式處理壓力，記住兩性的差異其實受到大腦結構的影響，你就會知道，問題其實出自於壓力，不是出在另一半的身上。不要等待另一半改變，要學會抒解自己的壓力，才不會把錯都推到另一半頭上，也不會想要改變他。這

樣一來，你才能夠記得和體驗愛情的美好，接受另一半所有的優缺點，就像你們當初剛開始談戀愛的時候一樣。火星和金星各自在自己的軌道上運行，各自繞著太陽轉。男人和女人也要這樣，才能維持恆久的愛情。

如果你需要更多協助，可以上我的網站（www.marsvenus.com），觀賞免費的網路電視，聽我的廣播節目，增進你對兩性差異的了解。我會定期上線回答大家對兩性關係以及健康與快樂的生物化學影響的問題。此外，如果需要針對個人情況提出感情相關的問題，狀況緊急時，也可以隨時隨地透過電話或網路和火星金星兩性關係指導員聊，或者事先安排好諮商的時間。此外，我們也會定期接受聽眾來電，介紹許多資源和策略，改進你的溝通技巧，減輕你的壓力，讓你享受健康、快樂的愛情。

我也邀請大家加入網站上的火星金星身心健康社群。其中有針對不同性別規劃的健康和營養建議，以及淨化細胞的方法。調整自己的行為對減輕壓力有很大的幫助，改變自己的飲食和運動習慣也會有小而顯著的改變。

閱讀這本書的同時，我希望各位讀者都能有和我一樣的热情，和周遭所有人分享自己的心得，共同營造更美好的世界，一次只經營一段感情。

約翰·葛雷

寫於二〇〇七年四月

謝詞：愛和鼓勵給我信心	003
前言：提供一個新的方法增進了解	007

第一章 火星爲什麼會撞金星

壓力擴大兩性間的差異	029
為什麼會有壓力	033
女人希望男人變得更像女人	035
如何開口要求男人的支援	040
要有務實的期待才能孕育真愛	041
為什麼女人需要男人	047

第二章 男女大腦結構大不同

兩性處理壓力的方式大不同	058
火星和金星具備的技巧不同	059
男女腦袋發展的模式不同	061