



Mars  
and Venus  
Together  
Forever

全球首席两性关系大师

美国前总统  
克林顿

媒体女王  
奥普拉

首选婚姻辅导员

《男人来自火星，女人来自金星》作者  
约翰·格雷最重要和最畅销的作品

【美】约翰·格雷 著 苏元等 译  
by John Gray

# 相爱 一辈子

重庆出版集团  重庆出版社

013035230

C913.13-49

18



【美】约翰·格雷 著 苏元等译  
by John Gray

# 相爱 一辈子



北航

C1642426

C913.13-49  
18

重庆出版集团  重庆出版社

Chinese translation Copyright © 2012 by BEIJING ALPHA BOOKS.CO.,INC.  
Original English language edition Copyright © 1996 by John Gray  
Simplified Chinese characters edition arranged with Shanghai MeiWo Culture  
Communication CO.,Ltd INC.

## 版贸核渝字(2011)第178号

### 图书在版编目(CIP)数据

相爱一辈子 / (美)格雷 著; 苏元等译. —重庆:  
重庆出版社, 2013.1

ISBN 978-7-229-06069-5

I. ①相… II. ①格… ②苏… III. ①婚姻—社会心理学—通俗读物  
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第304445号

## 相爱一辈子

XIANG' AI YIBEIZI

[美]约翰·格雷 著

苏元等 译

---

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

出版监制: 陈建军


责任编辑: 陈丽

特约编辑: 何彦彦

责任印制: 杨宁

封面设计: 子敏

---

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社


(重庆长江二路205号)

投稿邮箱: [bjhztr@vip.163.com](mailto:bjhztr@vip.163.com)

三河市宏达印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

 重庆出版社天猫旗舰店  
cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

---

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 16.75 字数: 237千

2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

定价: 32.00元

---

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

---

版权所有, 侵权必究

# 自序

20世纪50年代，我未长大时，父亲私下向母亲承认他有了外遇。或许此事源于一时的感情冲动，可渐渐地，事情变得严重起来。他向母亲提出了离婚。

母亲爱父亲，因此受到很大伤害。但她没有向他表明她多么爱他，多么需要他。她很坚强。她知道最能表达爱意的办法，她说：“如果你想离婚，我同意。但让我们用一个月的时间来考虑考虑，然后再决定。”

或许是命运的干预，一周后母亲发现她怀上了第七个孩子。有了新的责任，父亲决定不离开她，不离开这个家。母亲非常高兴，没有再提过他的“其他女人”。以后几年，父亲在其他地方又有过几次外遇，但他们不再提及离婚。

尽管没有离婚，这件事却成了他们夫妻关系中的一个重要转折点。他们依然像夫妻般地相爱、相互支持，可却失去了些什么。爱情的浪漫和情趣渐渐消失了。

成年后我听说了父亲有外遇的传闻，于是我去问他，他回答说：“你不知道的事情不会伤害你。”我又多问了几个问题，但他还是那句话。

我意识到以前他就是以这种方式为他的外遇开脱的。他不想伤害母亲，于是把自己的行为解释为：如果他小心行事，她就不会受到伤害。

某种程度上他是对的。母亲看起来并不在乎他的外遇，也从不提及这个话题或要求他别再这样做。他们谁都不懂得，如果没有一夫一妻制将他们吸引在一起，那种微妙而温柔的感情之火迟早是会熄灭的。像许多夫妻那样，他们错误地认为，结婚数年后失去肉体的吸引力和激情，是很自然的。

父亲去世后，母亲和我偶然发现他和一个女人的一张快照。看到它，母亲热泪盈眶。父亲活着时，她从未掉过泪。我知道她现在为什么要哭。

我可以感觉到母亲看见父亲跟另一个女人自由自在地在一起，看见父亲眼中闪烁着他们曾经分享过但渐渐又从他们夫妻关系中消失的爱情火焰后有多么痛苦。

我也感到痛苦，以前我从未见过父亲这么快乐。他是富有爱心的父亲，但常常郁闷、生气或者消沉。在这张照片中，在他的秘密世界里，他有魅力，爱帮助人，并且感到幸福。这才是我一直想了解并且一直所希望的父亲。

我问母亲为什么父亲会有出去找女人的需要，她说：“我和你父亲曾相亲相爱。可几年后，我成了母亲，而你父亲需要的是妻子。”我很吃惊母亲怎么会接受父亲的不忠。她告诉我：“感谢你父亲能留在这个家里。对他来说这是一个很大的牺牲。他有强烈的欲望，但他没有抛弃我们。”

那天我终于明白了父亲为什么背弃她：对他来说，她已失去浪漫的吸引力，而他也不知道该怎么办才好。他不懂得如何分担家庭的责任，也不懂怎样保持浪漫的情调。他不知道怎样找回他们夫妻关系中的激情和愉悦。如果他知道这些，他就不会放弃，不会去找别的女人了。

同时我也意识到我母亲做了她所能做的一切。她完全清楚怎么去做一个好母亲，却不善于维系浪漫的爱情。她在沿着她母亲以及她母亲的母亲走过的路走。可时代毕竟不同了，有了不同的规则。

母亲年轻时正值第二次世界大战后的萧条期，生存的需要比浪漫和情感的需求更重要。那时，人们不善于表露他们的内心感受。母亲忙于抚养六个，后来是七个孩子，根本无暇开启自己的感情世界。即使有情感需求，她也不会想到让父亲分担她内心的痛苦，也不知道怎样让他在不感到受控制或有戒心的同时放松自己。

父亲决定不再离开后，母亲长长地松了一口气，这个家不会被拆散了。和她祖辈中的女人一样，她更看重家庭利益而不是她的个人需求。父亲也抛开了

他的个人需求，以维系婚姻关系，履行他对家庭的义务。但像他祖辈中的男人那样，他依然偷偷摸摸地在外面找女人。不管怎样，母亲向我保证他们非常相爱，而且在后来的一段时间内，他们在许多方面确实更亲密了。

对许多我们父母辈和祖父母辈的人来说，我母亲和父亲的故事很平常，而今天的男人和女人却希望和要求从两性关系中得到更多的东西。整个婚姻的基础已经发生了很大改变。我们已不再是为了生存和得到保护，而是为了爱、浪漫和情感的满足去寻找配偶。如今，我们的父母用于维系他们婚姻的许多规则和方法都已经过时了，其中有些甚至还会起反作用。

不幸的是，跟父母一起生活了十八年，甚至更长一段时间后，我们不知不觉地学到了他们的行为和反应方式，因此可以说，如果像我们的父母那样处理两性关系，我们都可以成为博士。由于这个简单的原因，童年的经历会对我们以后的两性生活的质量产生深刻的影响。

即使父母非常爱我们，他们也无法教给我们那些他们自己都不懂的事。他们无法向我们提供在他们的生活中不存在的问题的答案。作为他们的后代，我们是“新边疆”的开拓者，我们面临的新问题需要有新的解决办法。我们不仅需要掌握处理两性关系的新技巧，还要承受我们没有从父母那里学到的那些东西所带来的额外负担。那么，这些新课题和新规则是什么呢？我们需要什么才能感到满足呢？

今天，女人已不再仅仅需要男人提供物质上的保障，她们还需要男人在情感方面满足她们；同样，今天，男人不仅仅需要家庭主妇和孩子们的母亲，他们也需要女人满足他们的感情需求，而不是要女人做他们的母亲或把他们当成孩子看待。

我并不是说我们的父母没有情感需求，只不过这并非他们最主要的期望。对母亲来说，只要父亲能够工作和养家糊口就足够了；而在父亲看来，母亲能操持家务、照料孩子并且不经常发牢骚就足够了。

能让我们的父母满足的并不能令我们满足。我们不愿再去做这么大的个人



牺牲。我们需要并且也应该与伴侣共享持久的幸福、亲密感和激情。如果得不到这些，许多人宁可牺牲婚姻。个人的满足已变得比家庭的牢固更重要了。

近来美国一次全国性的统计表明：平均每四对婚姻中就有两对因离婚而破裂。这个数字相当可怕，而且这个比率还在上升（在加利福尼亚，这个数字是四比三）。百分之五十的在校儿童来自父母离异的家庭，同时百分之三十以上的婴儿是私生子。美国国内的暴力、犯罪、吸毒事件以及接受心理治疗的人数空前增多。无疑，家庭破裂很大程度上是这一惊人的统计数字的原因。

这些新难题提出了一些关系重大的问题：我们是否需要让时光倒流，摒弃我们的个人需要，突然将家庭看得更重要？我们是否仅仅为了他人而维持情感得不到满足的婚姻？过去这些方法曾经为我们的生存提供了保证，而当个人满足成为我们的第一需要后，它们就不再是我们的选择了。

在大多数情况下，解决的办法既不是离婚，也不是自我牺牲。学会如何建立亲密关系和能使个人需求得到满足的婚姻，这才是答案所在。

比我们的父母需求得更多没有什么不好，也不是什么难为情的事。事实上，时代不同了，我们的价值观也随之改变。

现在，文明在很大程度上保证了我们的物质生存和安全，同时还为我们提供了我们之所以成为我们自己的个人自由。

我们不再为基本的需求所驱使，我们有了更高层次的需求，我们期望从我们自己和生活中得到更多。

于是，我们从男女关系中寻求帮助我们成就一切的支持。

在这一代人走向完善的过程中，女人致力于发展她们特质中阳刚的一面；男人则发展已确认的阴柔的一面。女人希望自己不仅仅是母亲和家庭主妇，还要在家庭之外的世界中施展才能；男人也同样希望他们不仅仅是勇士和工作机器，他们还要在家庭中拥有浓厚的爱情关系、更多的休闲时间和更多参与抚养孩子的机会。

多少年以来，一直存在的男女差别突然变得模糊不清了，因而造成了混乱

和挫折。在这个转折时期，从伴侣那里得到我们需要的情感支持就成了一件困难的事。

统计数字显示，数以万计的夫妻面临着婚姻破裂的危险，《相爱一辈子》一书简单明了地说明了两性关系问题为什么是不可避免的，而且还提供了许多实际的见解和建议，以及保证男女更相亲相爱、更彼此满足的新技巧。

对那些夫妻关系良好的家庭来说，这些技巧会使良好的夫妻关系锦上添花。你将学会如何减少摩擦，消除不和，找回最初几年共同生活的激情。事实上，在参加我的两性关系研讨会的人中，有成千上万的夫妻惊喜地发现他们之间产生了以前从未感受到的激情。除了完善良好的夫妻关系外，这些新的技巧还会保证你的婚姻将在爱情中得到发展。

如果你是单身，这本书会给你启示。它会给你希望，使你能够得到较好的男女关系。它会让你审视过去的错误而不必感到内疚或懊恼。它还能让你更容易原谅那些曾经伤害过你或曾使你失望的人。一种新的认识会使你清楚地看到，他们的错误只是由于他们不知道怎样做比较好，怨恨由此就会消解。这一新发现会减轻你内心的负担，让你将最适合你的人纳入你的生活之中。另外，你还会学到新的技巧，使你不至于在无意中与最适合你的人擦肩而过，或者出现一些不必要的问题。

如果你此刻正被男女关系上的一些问题所纠缠，那么这本书将使你确信碰上这类问题的不止你一个。你会发现在许多方面你或你的伴侣都没有错。之所以会这样，是因为你们从未学到使男女关系顺利发展所必需的技巧。

我曾经一次又一次地目睹许多处在离婚边缘的夫妻又奇迹般地重归于好。他们发现并承认自己的错误，不再感到无能为力，不再感到没有希望。他们又一次彼此敞开了心扉。对两性关系问题的了解使他们不再相互责备，而是开始尝试新的技巧。他们很快就有了收获，他们的夫妻关系出现了深刻的变化。



结婚二十三年后，琳达和达里尔准备放弃他们的婚姻，在离婚书上签了字。跟许多夫妻一样，他们并非真正想要离婚，但他们从对方身上又得不到想要的，而且也不知道除了离婚还有什么其他方法。他们所知道的只是，如果再维持这种婚姻关系，无异于选择了情感死亡。但在他们学到如何处理夫妻关系的新技巧后，一切都改变了。

琳达：“我以前总以为我丈夫如果不去做我希望他所做的事情，他就是不爱我或者对我不够关心。我感到毫无希望，就像我永远得不到我想要的东西那样。我试着跟他交谈，争取使一切好转，但他不配合，于是事情就变得更糟了。现在我明白了他只是在遵循父辈的传统。我发现他确实想让我感到幸福，只是他不理解我。学会以不同的方法接近他后，我发现他突然变了个人。他听我谈话，而我也非常感谢他。不仅我感到幸福，他也一样。”

达里尔：“好多次我都不知道她想要什么。她说话时，不管我说什么，似乎只会使事情更糟。我试着为自己解释，而她只会更生气。现在我明白了，她只是想让我倾听。我已经学会了少说多听，而这种方法确实可行。我只想为她做更多，而她好像也为此很高兴。这听起来似乎令人费解，但我突然感到我又复活了，我甚至不知道以前自己在走向死亡。”

为了挽救他们的婚姻，达里尔和琳达不得不掌握他们的父母无法教给他们的关于增进婚姻关系的技巧。达里尔懂得了对琳达的感受做出反应的重要性，而琳达则学到了让男人欢愉的秘密。就像一支球队一样，他们将各自的态度做了一点儿小小的却是非常关键的调整，于是，他们的关系很快就得到了改善。

只有做出这些小小的改变，婚姻关系的重大转变才会发生。我与大家共享的这些技巧之所以有效，秘密就在于它们不需要我们做出巨大的牺牲，无论是丈夫还是妻子都有效。比如，期望一个不善言谈的男人突然滔滔不绝并且与人分享他的感觉，这是不现实的。只需稍加鼓励，同样的一个男人会很容易地把他的精力集中于学习做一个更好的倾听者之上。无论从父母那里学到了什么，接受这种方法之后，我们的行为才可能发生变化。

本书着力探讨的不是我们不能或不做什么，而是我们能做什么和怎样去做。

许多参加我的两性关系研讨会的人告诉我一些惊人的结果，即使他们的伴侣无法，或在某种情况下不愿来参加研讨会，参加者仅从他们自身的错误中吸取教训，学习两性相处的新技巧，他们自己也能引发某些引人注目的变化。

本书也是出于同样的考虑。你的伴侣无须为了改善你们的关系而读这本书。我与大家共享的这些技巧，可以教你如何从今天开始就能从你所涉及的男女关系中得到更多你应该得到的。当然，如果你的伴侣也读了这本书，你们之间的关系会变化得更快。即使他或她对此不感兴趣，你也能从学习和使用本书的原理中获得成功的秘诀。

那么女人怎样才能说服她们的伴侣读我的书呢？毕竟男人很讲究他们接受亲近的方法。如果女人给男人这本书，并说“你需要这个”，这只会使他们产生抵触情绪。但是如果女人翻到书中描写男人的部分，并且问伴侣书中写的是否正确，他可能会突然产生兴趣。

采用这种办法有两个原因：首先，男人都希望成为专家，而女人也应该像一个对男性观点了如指掌的专家那样接近他。其次，他了解了书中的部分内容后，很快就会意识到这本书既没有反对男人也没想改变男人，而是百分之百地“友好对待男性”。

实际上，女人通常会惊奇地发现参加我的研讨会的男人跟她们一样多。她们不敢相信，她们会看到男人在会上认真地倾听，不时地点头表示同意我的观点，甚至露出笑容。我想在此指出，在改善两性关系方面男人跟女人一样有兴趣，但他们需要的不是要求他们变得女性化的那些做法。

我前一本畅销书《男人来自火星，女人来自金星》获得了巨大的成功，与此同时，成千上万对男女的关系得到了改善。我的工作坊第一年就收到了一万五千封读者来信。他们在信中说，“这本书”挽救了他们的婚姻关系。有些读者还在电话或来信中提出了更多的实际问题，如“当……时，我该怎么

办……”、“……意味着什么”、“我如何使他……”、“当……时，我该说什么”或者“我何时……”这本书同样也是对这些问题的回答。

《相爱一辈子》回答了我们的父母以前无法回答的问题。它为我们指出了新的方向。它为建立男女相亲相爱以及相互满足的夫妻关系，并使之持续长久地发展提供了必要的信息保证。它播下了一粒新的种子，如得到栽培和浇灌，就会长成一棵既相亲相爱又轻松自如的男女关系之大树。

我将此书作为一串智慧和实践的珠宝——我曾从中获益匪浅——奉献给读者。我真诚地希望，这本书会对读者有所帮助，就像对我和成千上万参加我的研讨会的人一样，愿你永远在爱中成长并继续分享你的特殊礼物。

约翰·格雷

## 给女人的忠告

1. 男人需要女人的认可和接纳，而不是改造。
2. 只有当男人感觉到，他是“问题”的解决者，而不是女人眼中的“问题”时，他才愿意放弃抵抗，按对方理想中的样子做出改变。
3. 男人渴望独立解决问题，有时候，过多的建议不仅不能表达你对他的关心，反而会让他觉得自己的能力受到了质疑。
4. 在灵魂深处，男人总是希望妻子能承认和感激他所付出的一切，并因此些付出而得到满足。
5. 如果男人回到家里，等待他的是一个要求过多的女人，他就会转身离去。
6. 当女人以一种感激的、温柔的态度接近男人时，任何男人都能学会倾听。
7. 一旦男人开始耐心地倾听，感到通过倾听理解了女人，并得到了她的赞许，男人就会像着了魔一样，主动做很多很多事。
8. 女人最常见的抱怨就是说男人总误解她的话。男人听到这种抱怨后会非常沮丧，马上就会产生戒心，因为在男性语言中，“你不懂”就意味着你是

个傻瓜，没有能力帮助她。

9. 男人只有适度地逃避，才有再度亲密的动力。

10. 让男人满足的秘密，是女人对男人流露出的爱意，而不得见是一味地操劳。

11. 直接对男人的决定和行为表示赞许，原谅他的过错，这是通向他内心深处的一条最便捷的路。

12. 有时候，需要直接将要求告诉男人，但要注意你的措辞和语气。

## 给男人的忠告

1. 在大多数情况下，女人讲述当天的感受，只为同男人交流和分享，需要的是男人全神贯注地倾听，而不是男人的解决方案。男人要学着“少干点儿活”，学会以爱心去倾听而不是试着去解决女人的困难。

2. 女人在情感上觉得苦恼时，男人错误地认为，要使女人感觉好些，也需要给她一点儿单独待着的时间，就像男人自己所需要的那样。但是，不理睬女人，是男人最不明智的举动。

3. 安全感是现代男人送给女人最贵重的礼物。在远古时代，安全感主要就体力而言。而在今天，这种感觉基本上是精神方面的。

4. 女人现在希望男人提供的是一种适当的情感氛围，在这种情境中，她可以无忧无虑地表露和表达自己的感情。

5. 只要男人给予倾听，满足女人倾诉的需要，女人就会宽宏大量，让男人享受独处和自由之乐。

6. 在动情的交谈中，男人要活跃并做出一些简单的动作以表示对女人的理解，像点头同意、拥抱或说几句同情的话。

7. 女人独有的“记分法则”：所有的礼物，都有着同等的价值，无论大小，只能赢得一分。

8. 多为女人做些不起眼的小事。

## 给男人和女人的忠告

1. 记住，你们是不一样的。

2. 当男人和女人能够互相理解、尊重和接受对方的差异时，爱情才会真正生根发芽，开花结果。

3. 在一天的工作结束后，不论男人还是女人，都希望得到爱和赞许。

4. 大多数情况下，男人在摆脱一天的工作压力时不想交谈。男人通过不说话获得内心的平静，而女人要达到这种平静，却往往是通过交谈。

5. 当伴侣抗拒我们的“爱”时，可能只是因为我们选择了错误的时间，采取了错误的方式。

6. 火星人和金星人常常也有相同的词汇，但其含义却可能大相径庭。



**自序 / 001**

**约翰·格雷博士的忠告 / 001**

**第一章 母亲无法告诉你 而父亲又不知道的**

两性关系的新变化 / 003

父母没教会我们如何处理两性关系 / 004

增进男女关系的秘诀 / 005

障碍只是暂时的 / 006

**第二章 女人最需要什么 男人真正想要什么**

女人为什么不开心，男人为什么不满足 / 009

工作压力对女人的不利影响 / 010

对男人来说，家一直是个度假村 / 012

女人为什么会疲惫不堪 / 015

今天的女人如何做母亲 / 016

女人疲惫不堪时，男人能做什么 / 018

怎样让男人倾听 / 021

男人真正想要什么 / 024

### 第三章 增进亲密关系的新方法

女人并不要求男人解决她的所有难题 / 029

女人为什么需要分享 / 031

男人通过解决问题来缓解压力 / 034

男人为什么一回家就看电视 / 034

男人为什么会离开 / 039

不理睬女人是男人最不明智的举动 / 040

男人为什么不愿就婚姻问题表态 / 043

男人为什么一心扑在工作上 / 044

让男人转移注意力的三种方法 / 045

男人的倾听让女人更具女人味 / 048

女人为什么需要多说话 / 051

以令人愉快的方式获得男人的支持 / 053

男人可以付出更多，但需要循序渐进 / 055

### 第四章 男女在思维和感觉上的差异

男人与女人大脑发展上的差异 / 058

男人处理感情问题与女人有何不同 / 063

男人如何处理压力 / 065

男人做得太多只会使关系变糟糕 / 067

男人如何少做事而多支持 / 069

- 让男人在倾听前有所准备 / 071
- 女人不幸福的原因不是缺少财富 / 072
- 女人怎样无意中让男人离开了自己 / 075
- 女人为什么总是觉得自己付出太多 / 076

### 第五章 男人怎样听才能不嫌烦

- 倾听女人要懂得运用躲闪和避让技巧 / 081
- 在足够的安全感下表达情感对女人很重要 / 081
- 男人必须掌握的躲闪与避让的内在技巧 / 087
- 女人不要求男人事事顺着她 / 089
- 当女人情绪化时，男人怎么做 / 090
- 男人为什么觉得自己受到责怪 / 096
- 男人如何躲闪女人的批评 / 099
- 关于理解女人，给男人提几点忠告 / 101
- 女人生男人气时，男人怎么办 / 104

### 第六章 女人怎样说男人才爱听

- 男人需要有所准备才能不受伤 / 112
- 为了让男人倾听，女人需做一些准备 / 113
- 男人提出解决方案时女人该怎么做 / 116
- 几句话让交谈氛围更融洽 / 117
- 男人不愿听时，女人该怎么说 / 119
- 令男人恼火的一句话 / 124