



男人来自火星

Mars and venus  *on a date*

女人来自金星

恋爱篇

II

[美] 约翰·格雷(John Gray)博士 著

白莲 译

升级版

作者指定授权中文简体字正版

作者指定授权中文简体字正版

男人来自火星

Mars and venus  *on a date*

女人来自金星

恋爱篇

II

[美] 约翰·格雷(John Gray)博士 著

白莲译

*Mars and venus
on a date*

升级版



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人来自火星,女人来自金星:升级版.2,恋爱篇/(美)格雷著;白莲译.--北京:中华工商联合出版社,2015.5

书名原文:Mars and Venus on a Date

ISBN 978-7-5158-1270-0

I. ①男… II. ①格… ②白… III. ①婚姻—通俗读物②恋爱—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第076378号

MARS AND VENUS ON A DATE:A GUIDE FOR NAVIGATING THE 5
STAGES OF DATING TO CREATE A LOVING AND LASTING
RELATIONSHIP By JOHN GRAY

Copyright: © 1997 by MARS PRODUCTIONS, INC.

This edition arranged with John Gray Publications, Inc.

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2015 Beijing KunYuanTianCe Culture Development Co., Ltd.

All rights reserved.

北京市版权局著作权登记号:图字01-2015-4946

男人来自火星,女人来自金星:升级版.2,恋爱篇

Mars and Venus on a Date

作者:[美]约翰·格雷

译者:白莲

特约策划:尧俊芳 吴迪

责任编辑:袁一鸣 夏冰心

封面设计:TEAR

内文设计:杨新华

责任印制:迈致红

出版发行:中华工商联合出版社有限责任公司

印刷:北京画中画印刷有限公司

版次:2015年6月第1版

印次:2016年3月第2次印刷

开本:640mm×960mm 1/16

字数:250千字

印张:21.75

书号:ISBN 978-7-5158-1270-0

定价:32.80元

服务热线:010-58301130

销售热线:010-58302813

地址邮编:北京市西城区西环广场A座
19-20层,100044

http://www.chgslcbs.cn

E-mail:cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail:gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话:010-58302915



毋庸置疑，现代人在恋爱中面临的挑战，是以往任何一代人都无法想象的。过去，人们的婚姻并不以恋爱为基础，因为对于他们来说，婚姻仅仅意味着找个搭伙过日子的人。女人需要一个孔武有力、有经济能力、能够养家糊口的男人。男人则想找个能洗衣做饭、孕育后代的女人。但是，社会发展到了今天，这个延续了几千年的择偶标准发生了颠覆性的转变。

现代人不再把婚姻看成是生存的需要，结婚也不再是恋爱的唯一理由与目的。现代人期待这样一种两性关系——恋人之间必须要满足彼此的生理和生存需要，满足彼此对安全稳定的渴望，而且还要志同道合、两情相悦、灵犀相通。人们不再满足于短暂的快乐，而是希望拥有永恒的幸福。为了这个美好的愿望，为了在茫茫人海之中发现我们的另一半，为了确定我们的恋人正是我们的真爱，为了拥有非凡的爱情，我们迫切地需要一本正确的书来作为我们的恋爱指导！

18年前，承蒙幸运之神的眷顾，我遇到了邦妮。遗憾的是，那时我情窦初开，根本不懂如何约会、恋爱。结果我没把握住机会，在我们交往了一年半之后，痛苦地选择了分手。尽管直到分手之时，我们仍然深爱着对方，却无缘步入婚姻的殿堂。

我曾经以为，我和邦妮今后将会是两条平行线，再也不会会有交集。然而，命中注定的真爱是无法遏止的。四年之后，机缘巧合，我们再度重逢了。经过了岁月的洗练，我们都成熟了许多。随着时间的流逝，我们之间的爱和眷恋也愈发浓厚。我们学会了真正的恋爱，领悟到了爱情的真谛，最终毫不犹豫地结合在了一起。婚后，我和邦妮如童话中描述的那样，“从此过上了幸福美满的生活”。

我的亲身经历让我明白，恋爱的技巧十分重要。我和邦妮初次相遇就萌生了爱意，但我们仅仅是相互爱慕，这种浅薄的感情并不足以建立婚姻。我们当时并不明白恋爱的技巧，时间一长，各种矛盾便激化出来，以至于我们都误认为彼此不合适，无缘牵手同行。后来我才明白，在爱河里畅游，是需要技巧和锻炼的，永远不要轻言放弃。

作为两性情感关系顾问，在我的咨询事务和讲座中，我与所有人分享我的经验和感悟。结果令我吃惊，一些看似平常的道理竟然对人们原有的思想观念有如此震撼的冲击，对感情的改善如此直接而有效！许多人得到了我的帮助，深藏心中的爱得以激活，重新燃起了希望。恋人们逐渐开诚布公地交谈，打开心结，擦去留在对方心中的污点，释放积压许久的不满。他们的爱情才又如初恋般那样，再次盈满了热烈的激情与温馨的浪漫。

我的第一本书——《男人来自火星，女人来自金星》出版后引起了巨

大的反响，热销程度远远超乎我的想象。目前，它已经被译成40多种语言，发行了几千万册，遍及了世界的每个角落，且高居畅销书的榜首。时至今日，我仍然会收到许多来自世界各地的信件，热情的人们纷纷表示他们从我的书中获益匪浅。

在这期间，也不断有单身的男女向我提出各种问题，在为他们解答的过程中，我清楚地知道，对于两性关系如何和谐美满地发展，许多人仍然一无所知。最近十几年里，我一直努力寻找切实有效的方法，来帮助那些在感情道路上艰难前进的人们。因此，我出版了这本《男人来自火星，女人来自金星2》，这是为单身者或恋爱中的情侣量身定做的，如果你们正在苦苦寻觅属于自己的另一半，那么我坚信，本书中所有的理论与恋爱技巧绝对能对你们有所帮助。

当然，已婚的人士，同样可以从本书中找到答案——因为情感是相通的。无论夫妻现在多么甜蜜幸福，你们之间还是有进一步发展的空间的。如果关系已经剑拔弩张的夫妻，更应该读读这本书，或许你们能从中发现婚姻中的问题。当岁月将当初的激情消磨殆尽之时，挽救婚姻，可以和爱人重回过去，重新来过，再次体验恋爱的感觉。事实上，有许多夫妻已经这样做了，他们中有很多人都重新坠入爱河。

当然，此书不可能是万能的，在你的爱情遇到问题的时候，本书也许能为你提供解决的方案，但是它不能预测你的爱情将会发生什么，无法肯定你和爱人之间的结局一定是美满的。而我能肯定的是，如果你将书中的原理与规则运用到实际中，你就为爱情铺平了道路，你的爱情就有了成功的可能。

在此，我有必要声明：个体的差异是永远存在的，本书中的建议也不可能适用于每一个人。它只能提供信息与参考，以便人们正确地评估，正确地决断。要知道，本书的价值中心，就是它不偏不倚地反映了两性的心声。如果你因为对方的言行而感到困惑，本书将为你提供一个透视对方的魔镜。阅读本书的时候，你有可能灵光一闪，原本的模糊变得清晰。这种转变有助于你从过去走出来，自如地创造梦寐以求的爱情。

最后，我很高兴能与大家共同分享《男人来自火星，女人来自金星2》。接下来，我将为你们全面展示恋爱的五个阶段，并对每一阶段中的困难与挑战加以分析、研究。只要你翻开本书，就会有所领悟，真爱原来就在你身边！

约翰·格雷



《男人来自火星，女人来自金星》作者指定授权

中文简体字正版 全新面世

新授权 新译本 新封面 新版式

全球畅销图书





约翰·格雷首次中国之行，通过大苹果代理公司授出《男人来自火星，女人来自金星》中文简体字版权（由左至右：大苹果代理人陈历莉、作者约翰·格雷、大苹果代理人吕光东）

第①章 火星人和金星人在恋爱

女人的困惑 | 002

男人的困惑 | 003

别在不知不觉中，破坏彼此的感情 | 004

恋爱五步曲 | 005

约会可以变得很简单 | 007

为寻找真爱做好准备 | 008

第②章 寻找属于你的另一半

好的结束意味着好的开始 | 013

不要重蹈覆辙 | 014

不要试图去强行改变 | 014

如何知道谁是你的意中人 | 017

寻找灵魂的伴侣 | 018

仅有身体上的吸引是不够的 | 019

触及灵魂的永恒爱情 | 020

对你的另一半敞开心扉 | 021

比尔和苏珊的故事 | 022

- 恋爱，你准备好了吗？ | 024
- 灵魂的伴侣并不完美 | 025
- 别犹豫不决 | 026
- 不专一的男人 | 029
- 每一次恋爱都是一次机会 | 030
- 总恋爱不结婚 | 030
- 慢一点，再慢一点 | 032

第③章 恋爱第一阶段：吸引

- 如何表现最积极的自我 | 037
- 向她要电话号码 | 039
- 女人对男人的误解 | 041
- 恋爱中的女人不断付出时 | 043
- 开车门的心理学 | 045
- 女人无需总是一味地付出 | 048
- 容易坠入情网的女人 | 050

第④章 恋爱第二阶段：不确定

- 篱笆外面的草看起来更青翠 | 055
- 为什么男人开始犹豫不决 | 056
- 当女人不确定时 | 058
- 女人的问题 | 059
- 如何避免过分追求 | 060
- 当他与你联络时，你该怎么做 | 061
- 回报的压力 | 062
- 莎龙的例子 | 064
- 需要与义务 | 066
- 渴望是无罪的 | 067
- 身体亲密接触的四种程度 | 068
- 如何说“不” | 070

等待投入的想法不可取 | 071

第⑤章 恋爱第三阶段：排他性

当男人的追求成为过去式 | 075

感情如同投资 | 076

男人是如何转变的 | 077

女人最大的挑战 | 084

坦诚地向男人寻求帮助 | 084

为什么男人会拒绝女人的要求 | 085

发现女人的优势 | 086

女人的转变 | 087

成功的秘诀 | 088

不要把你们的约会想当然化 | 089

认识到恋爱第三阶段的目的 | 094

第⑥章 恋爱第四阶段：亲密性

反应无法假装出来 | 097

爱的力量 | 098

第四阶段的策略 | 098

女人如同波浪 | 099

当情绪跌到谷底之时 | 101

女人所面临的最大挑战 | 107

在爱情中自由出入的强烈欲望 | 108

男人如同橡皮筋 | 108

亲密接触的四道门 | 111

为什么等待如此重要 | 112

转换角色 | 112

当男人变得感性时 | 113

寻找平衡点 | 114

步入恋爱的第五阶段 | 115

第 7 章 恋爱第五阶段：订婚

- 求婚的重要性 | 118
- 第五阶段的挑战 | 119
- 订婚的礼物 | 120
- 两种最为重要的技巧 | 121
- 练习的最佳时期 | 122
- 婚姻是面放大镜 | 123
- 为什么男人不肯道歉 | 124
- 在金星上，解释全无作用 | 125
- 向女人道歉的艺术 | 127
- 如何原谅男人 | 130
- 技巧让你们不离不弃 | 132
- 为什么要结婚 | 133
- 真实而持久的爱 | 133
- 灵魂最真切的表达 | 134
- 爱情的种子 | 134

第 8 章 顺利通过恋爱的五个阶段

- 为何女人总是过快地陷入情网 | 138
- 当男人投入得过快时 | 140
- 真的是“男人不坏，女人不爱”吗？ | 142
- 生活于期待之中 | 145

第 9 章 当男人止步不前

- 适当控制爱情的速度 | 151
- 何时必须坚持原路返回 | 152
- 当女人拒绝男人的求婚时 | 152
- 理智地返回到前一阶段 | 154
- 为什么男人的感情转变了 | 155

第 10 章 欲望男人，热情女人

- 男人的欲望 | 159
- 女人的热情 | 159
- 为什么最迷人的女人就最烦恼 | 160
- 使女人变得特别 | 161
- 使男人变得特别 | 162
- 当女人情窦大开时 | 163
- 当女人打开心门时 | 164
- 男人的第一个层面：身体的吸引 | 164
- 男人的第二个层面：情感的吸引 | 165
- 男人的第三个层面：精神的吸引 | 166
- 男人的第四个层面：灵魂的吸引 | 167
- 女人的第一个层面：精神的吸引 | 167
- 女人的第二个层面：情感的吸引 | 168
- 女人的第三个层面：身体的吸引 | 169
- 女人的第四个层面：灵魂的吸引 | 169
- 确立择偶标准的益处 | 170
- 成功的故事 | 170
- 每一段感情都是上天的恩赐 | 171
- 意识到潜在的感情 | 172

第 11 章 男人和女人的欲望之源

- 积极的兴趣和接受的兴趣 | 177
- 点燃浪漫之火 | 179
- 一次按摩中的给予与接受 | 180
- 女人接受兴趣的价值 | 181
- 欲望与动力的张力 | 182
- 态度的力量 | 183
- 女人把自己想要的东西给了男人 | 189

第 12 章 男人追求，女人引诱

女人引诱的12种方式 | 194

男人展开攻势 | 195

最简单的，就是最有效的 | 197

为什么男人变得结结巴巴 | 197

第 13 章 感谢男人，崇拜女人

赞美的方式 | 201

女人最爱直接的赞美 | 203

俘获女人芳心的赞美 | 205

令男人雀跃不已的赞美 | 206

令女人心花怒放的赞美 | 208

顺带提一个小问题 | 209

第 14 章 男人展示，女人欣赏

火星上的生活 | 215

约会就像面试 | 216

金星上的生活 | 217

女人能做什么 | 218

打断的技巧的第一步 | 221

优雅打断的技巧 | 221

男人不喜欢女人不断提问 | 225

第 15 章 为什么他不回电话

为什么女人期盼电话 | 228

男人打电话的时机 | 229

当男人不打电话时 | 230

当男人太迫切时 | 231

男人打电话的三个万能理由 | 232

几种礼貌的回电方法 | 235

快刀斩乱麻的好处 | 240

第16章 主动给他打电话

女人的选择 | 243

初次约会后给男人打电话的七个原则 | 244

如何邀请男人出去 | 251

第17章 微笑的女人最有魅力

当女人来自火星时 | 255

坚强而果敢的女人 | 255

第一种特质：自信 | 256

第二种特质：善于接纳 | 259

第三种特质：积极响应 | 263

有选择地做出响应 | 266

第18章 女人爱胸有成竹的男人

第一种特质：自信 | 269

第二种特质：目标明确 | 272

第三种特质：责任感 | 273

约会可以其乐无穷 | 276

第19章 为什么你还单身

你需要一个男人吗？ | 279

为什么女人需要男人 | 280

女人需要什么 | 281

恋爱的模式 | 283

为什么男人要给予 | 283

男人需要什么 | 284

- 乐于付出的女人 | 286
- 太有责任感的女人 | 286
- 做到需要但不过分渴求 | 287
- 给男人传递正确的信息 | 288

第 20 章 到哪儿去发现你的灵魂之侣

- 天助自助者 | 293
- 情感反应的首要因素：不同的兴趣爱好 | 293
- 触电的感觉 | 296
- 尝试新的事情 | 297
- 情感反应的第二要素：互补的需求 | 298
- 情感反应的第三要素：成熟 | 300
- 情感反应的第四要素：共鸣 | 304
- 一起寻找快乐 | 305

第 21 章 101种遇到灵魂伴侣的方法

第 22 章 幸福终点站

- 寻找真爱的三种人 | 320
- 差异并非障碍 | 322
- 愤怒产生极端化 | 323
- 调和差异性 | 324
- 到了正确的地方，却爱错了人 | 327
- 不健康的情感反应 | 327
- 犯错误是常有的事 | 331