



—— 全球最畅销图书 ——

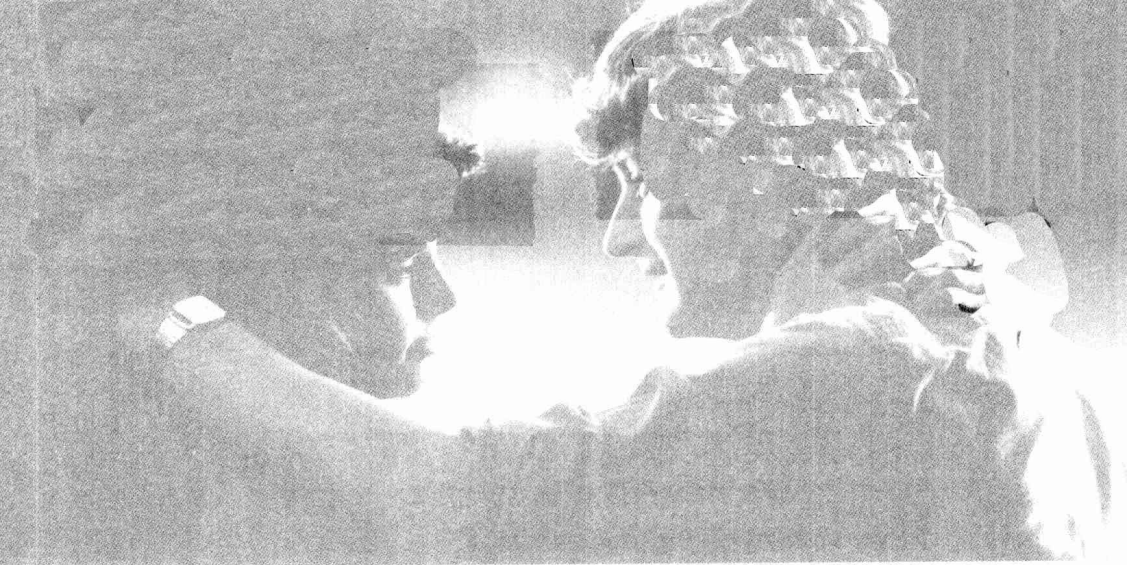
男人来自火星

女人来自金星

作者唯一授权中文简体字正版

Men are from mars, Women are from venus

[美] 约翰·格雷 博士/著
黄 钦 尧俊芳/译



——— 作者唯一授权中文简体字正版 ———

男人来自火星

女人来自金星

Men are from mars. Women are from venus

[美] 约翰·格雷 博士/著

吉林出版集团 | 吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人来自火星 女人来自金星 / (美) 格雷 (Gray, J.) 著; 黄钦, 尧俊芳译.

— 长春: 吉林文史出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5472-0346-0

I. ①男… II. ①格… ②黄… ③尧… 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 (2010) 第186043号

Men Are From Mars, Women Are From Venus: A Practical Guide for Improving
Communication and Getting What You Want in Your Relationships by John Gray, Ph.D.
Copyright © 1992 by JOHN GRAY

This edition arranged with Linda Michaels Ltd. (International Literary Agents) through
Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2010 by Jilin Literature & History Publishing House
All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2010-2626

男人来自火星, 女人来自金星

作 者 约翰·格雷

译 者 黄钦 尧俊芳

出 版 人 徐 潜

责任编辑 姜越 袁一鸣

责任校对 牛瑞华 陈小燕

封面设计 回归线视觉传达

开 本 640mm×960mm 1/16

字 数 300千字

印 张 19

版 次 2010年11月第1版

印 次 2010年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京画中画印刷有限公司

ISBN 978-7-5472-0346-0 定价 29.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598

● 最新版序言

本书自问世以来，全球销量已达几千万册，它让千百万人走出了情感的困境，包括我本人在内，它也定当为你带来福音！

有人说过，在男人和女人之间，存在一场永恒的对话——男人不可能 100%地了解女人，女人也不可能 100%地了解男人，这是永恒的真理！

男女双方感情如何，不取决于对方是否完美，即使他们各自有很多缺点，仍然可以和睦相处、一生幸福，这也是永恒的真理！

如今，人人工作压力大。谁不渴望轻松和释放？谁不希望下班回家，享受伴侣带来的温馨和浪漫？工作越是辛苦，愿望就越是强烈。然而，两性之间，永远存在这样或那样的差异，永远存在这样或那样的误解。对此，没有必要回避，只应勇敢面对。只有这样，情感的纽带才会牢不可破。要接受伴侣和你的一切差异，不必瞠目结舌，也不要咬牙切齿，更不可横加干涉和破坏，甚至以武力施压。多一些宽容，多一些理解，这是你的责任。这并不意味着你非得哭丧着脸，承受一场危机四伏的感情。你也用不着硬着头皮，默默忍受缺乏激情的婚姻。你要做的，就是从消极走向积极，从挑剔走向包容，从误解走向理解。有了这样的调整和转变，你的感情世界，就会大为不同——你将升至人生快乐的巅峰！

怎样实现这一切？这主要取决于你对伴侣的认识。你对他（她）认识有多深，你们的爱情就有多深。

对两性的差异了解得越多，就越有助于减少交往中的矛盾，消除不必要的误会，避免强人所难的举动。将这本书放在你的枕边，它会成为你最有力的帮手，给你强有力的支持。

正如评论家所说,《男人来自火星,女人来自金星》是最好的爱情和婚姻指南。它深刻地揭示出,男人和女人在各方面存在着不同:他们的沟通方式不同;他们的想法和感觉不同;他们的认知和反应不同;他们对爱情的需求不同。他们看待同一问题,也常常“公说公理,婆说婆理”。大体说来,男人和女人来自不同的星球,说不同的语言,需要不同的养分。

对伴侣的态度和反应缺乏了解,爱情就会“栽跟头”。即便是鸡毛蒜皮的小事,也会成为你们情感的“绊脚石”,让你和伴侣摔得鼻青脸肿!你误以为一切都是对方的责任,却对自己的缺点、错误一无所知。你也可能“诱使”伴侣放弃自我,凡事从你的角度出发,即你是怎么想的,对方就该怎么想;你是怎么做的,对方就该怎么做!殊不知,你的荒谬和固执,随时会将爱情推向令人沮丧的境地!如果你不认真地研究你的伴侣,了解他或她的需求,就不要指望你们的爱情会蓬勃向上,如此,你们的爱情路将荆棘遍布。

我已经说过,即便最亲近的异性,对你也可能是个谜。因此你要自己去寻找答案!你要尽可能地接近事实,获悉真相,而不是一鳞半爪,支离破碎。作为回报,伴侣展示给你的,必将是最美好、最可爱的一面。他(她)会给你更多的爱:爱的絮语,使你的耳边清音袅袅;爱的奇迹,使你的眼前灵光闪耀。

……

不要试图改变对方;不要越俎代庖,想当然地替对方“着想”,因为这样会弄巧成拙。在沟通和交流上多下功夫,这才是你应尽的职责。想想看,你在伴侣面前的反应,能否让他(她)不胜欣慰,满心欢喜?你能否让对方永远感激,经常动情?你能否让爱的旗帜高高飘扬?能否视伴侣为心中的“唯一”?

做到这些,并非天方夜谭,遥不可及。这也是本书要奉献给你的要旨所在。它能带给你顿悟,赋予你智慧,让驾驭情感之舟的你充满力量!多花点心思,多做些努力,不断改进你和伴侣相处的方法,对方会从你那里,得到理想中的支持和帮助。这样一来,你完全可以从容、得体地改变自己的方法和态度,而不是试图改变你的伴侣。

本书是你的良师益友,它以大篇幅的金玉良言和真知灼见,告诉你如何成为对方理想的伴侣。它能使夫妻间的感情更加深厚;它能从

悬崖边上，把感情濒于“破产”的人拉回。就算目前你和伴侣的感情尚且稳定，也不可等闲视之，而应随时为情感之舟增添动力。本书不仅帮助你积极行动，扭转不利的情感关系，还会为你的感情增添更多的“柔情蜜意”。炽热的爱火，将释放出无穷的能量，让情感之舟劈波斩浪，勇往直前，为你们的人生带来更大的希望。

为了帮助你更好地理解男女之间的差异，书中列举了大量实例。它们均来自真实的生活。阅读中，你会在字里行间，发现你本人清晰的“身影”。作为忠诚的向导，本书会牵着你的手，一步一步走出情感的误区。它告诉你，你可以保持本来面目，原样不改地面对你的伴侣——既不改变对方，也不委屈自己。

假如你在爱情的路上，遭遇荆棘，磕磕绊绊。别紧张，也别害怕，很少有人能一帆风顺，畅通无阻。只要善于经营，婚姻就不会变成“爱情的坟墓”；只要策略得当，方法对路，就会极大地改善沟通与交流。

本书的理论经过无数次检验，其正确性、有效性无可挑剔。在多达 25000 份个人调查问卷中，90%以上的调查结论，都忠实地体现在书中。所以，我相信在阅读中，你会不停地微笑着点头，说：“是的，你提到的这个人，其实就是我！”

我说过，男人和女人讲不同的语言。读完本书，渴望在几天内完全掌握异性的语言，这是不现实的。不要指望迅速了解彼此的差异，要循序渐进，不要急于求成。最好经常阅读它，每一次阅读，都会给你带来轻松和愉悦。每一次阅读，都可以点燃你和伴侣之间爱的火焰。每一次阅读，都可以使你明白：爱是理解、给予和宽容。本书的宗旨之一，是让你的心灵更加开放，使你再一次张开双臂，迎接爱神的到来！

约翰·格雷

● 原版序言

小女儿劳伦出生一周后，我和妻子邦妮累得要命，因为一到晚上，劳伦就会多次把我们从睡梦中弄醒。还有更糟的——邦妮分娩时产道破裂，连走路都成问题，必须天天吃止痛药，我只好留在家里照顾她。5天后，她的身体才略有好转，我又重返工作岗位。

那天，邦妮的止痛药恰好吃完了，她没有往我的办公室打电话。但我的弟弟前来探望，邦妮就请他帮忙买药。但粗心的弟弟出门以后，很快就忘了邦妮的嘱托。在疼痛中，邦妮忍受了一天的煎熬。她还要照顾刚刚降生的婴儿呢。这是多么糟糕，多么不幸！

我却一无所知。刚刚下班回家，我就发现她情绪不对劲儿。她铁青着脸，对我左一声抱怨，右一句不满——我成了她的“出气筒”。我不明白：早晨还好好的，转眼间竟成了“怨妇”！她的表情真是吓人，每一句话都咄咄逼人！这使我胸口处的火气渐渐蹿升。

她说：“我疼了整整一天！一片止痛药也找不到！我下不了床，从早到晚地躺在这里，谁也不关心我！”

我不以为然：“你怎么不给我打电话？这能怪谁呢？”

“我怕影响你的工作。而且，你弟弟不是刚好来了吗？我让他出去买药，可他忘得一干二净！我白等了一天！我根本不能下床走路，我还能怎样呢？你们谁都不管我了！”

我的心情本来就不好。白天工作压力大，下班后还得接着找气受，这让我无法忍受。况且，她又没打电话，我当然不知道情况。尤其让我恼火的是，她把责任全都推到我身上。这不公平！为什么这样指责一个无辜的人？岂有此理！

一怒之下，我愤然走向门口——是的，我要逃避！我多么疲惫，

多么恼火！我听够了她的滔天怨言，急于夺门而出！

就在这时，情况突然有了变化。随后的情形，其意义之大，说它影响了我的一生，似乎也不为过——

妻子说：“你不要走！你不能离开我！约翰，现在我最需要你！我很不好受，你知道吗？几天来，疼痛让我很少合眼。还有，你听我说——”

我乖乖地驻足倾听。

“约翰，你不该让我失望！我们不是说好了，要同甘共苦吗？你的态度多让我伤心！任何时候，只有我柔顺、乖巧、可爱了，你才会陪着我。我要是心情不好，说话带刺，你就从家里逃出去，快得像受惊的兔子，这多叫人寒心啊！”

她沉默片刻，泪水涌出了眼眶。她的语气缓和了下来：“亲爱的！你知道吗？我正在吃苦受罪呢！我不能帮你做什么，相反，我比任何时候都需要你……到我这里来，好吗？抱着我，什么也别再说！用你的胳膊紧紧地抱住我！亲爱的，千万不要走开！”

我走过去紧紧地抱住她，一声不吭。

妻子躺在我的怀里，轻轻地啜泣。

就这样过了几分钟。她的脸上流露出无限的感激。她感谢我，说在她最困难的时刻，我没有离她而去。她还深情地对我说，这个时候，她什么都不需要，只想让我抱着她，她要感受到我的爱。

就在那一刻，我第一次领悟到：什么是爱？爱的真谛是什么？我不由想到，真正的爱，意味着为对方着想，意味着不管出现什么情况，两个人都要相濡以沫。我一直自诩是个合格的丈夫，对妻子充满爱意，然而就像她说的，我并没有陪她共渡难关。她因痛苦或失望而抱怨时，我只是想到逃避。实际上，我应当留下来，与她“同舟共济”。还有，我喜欢她的快乐、可爱，却不愿面对她痛苦或发怒的样子。我会觉得很失败，误以为是我的错，才使她不快乐，只要有了这样的感觉，我就自惭形秽，直至心生愤慨。我不想成为她发泄怨恨的靶子，所以，当两个人出现矛盾时，我要么针锋相对，要么索性一走了之！

那天，我破天荒地没有离开她。我留在了家里，美妙的感觉难以言喻！在妻子真正需要我的时候，我满足了她的心愿。我也由此体验到，真正的爱，是包容和信任，是体贴和照顾，是不计代价地付出，

是在伴侣的情绪陷入低谷时，尽可能地陪伴左右，给他（她）足够的力量和支持。而且，你在付出爱的同时，也将得到爱的回报——这是多么简单的道理呀！

我不知道，过去何以粗枝大叶，一再失去给予爱和得到爱的机会。过去，我只要走到妻子跟前，抱着她就可以了，不用多做别的什么，而我却没有做到！换作是女人，仅凭直觉和本能，也能知道邦妮的需要。然而，作为男人，我完全忽略了触摸、拥抱和倾听，忽略了它们对女人的意义和价值。在某种意义上，我在情感艺术上是个无知者。

正是从那一天起，我开始重新思考与伴侣的相处之道。为了使妻子不再受到伤害，我不断地钻研爱的技巧。有了它们，就可以解决各种情感冲突。有了它们，只需付出小小的代价，就可以赢得丰厚的奖赏。天底下，还有比这更划算的事情吗？

多年以前，我有过一次失败的婚姻。我记得，每次与前妻吵架，我的态度都是冷冰冰的。妻子从我的身上，感觉不到一丁点儿的爱意。当时，我真是愚蠢，以为面对情感冲突时只有两条路可走：要么和对方一直吵下去，要么躲得无影无踪。除了这些，我想不出还能做什么。这使得我的第一次婚姻，同悲伤、痛苦和不幸紧紧缠绕。然而，和邦妮发生的这件事，终于使我开了窍。

我足足用了七年时间，对改善两性关系的技巧进行验证和实践。我认真研究了男女之间的区别。我欣喜地发现，只要善于经营，婚姻就不会变成“爱情的坟墓”；只要策略得当，方法对路，就会大大地改善沟通与交流。我和邦妮就是如此。我们找到了改善关系的捷径，彼此更加欣赏和喜爱。

苏珊和吉姆结婚九年了。就像大多数夫妻那样，一开始，他们互敬互爱，感激上天恩赐。慢慢地，他们产生了口角，开始彼此抱怨和不满。一种前所未有的失望之情，不断蚕食着他们的激情，他们的婚姻到了名存实亡的地步。既然爱情走到了尽头，与其貌合神离地生活在一起，还不如马上离婚——他们有了这样的决定。

不过，就在预备离婚前，他们参加了我主持的“两性关系周末研讨会”。苏珊难过地说：“我们渴望维系亲密的关系，重新找回过去的爱情……可是，一点儿办法也没有！我们的差异太大了！”

但我的回答却让他们惊讶！我告诉他们：“你们是不同的性别的人，差异的存在不仅正常，而且合情合理。更何况，别的夫妻也和你们一样，有着类似的差异，也因为无法接受差异，一再地产生摩擦。”听了我的话，苏珊和吉姆有了新的感悟。按照我的指点，两天后，他们开始重新处理彼此的关系。

就这样，他们再度陷入热恋中，奇迹发生了！他们都因对方的存在而喜悦，因对方的相伴而激情澎湃。他们决心一生相守，永不分开。先前打算离婚的念头，早被抛到了九霄云外！

吉姆说：“我的妻子又‘回来’了！这是因为我们认识到，对方与自己是不同的……这是我收到的最好的礼物。”

很多人都承认，男女之间的确存在明显的差异，却很少有人说得清楚：差异究竟体现在哪些方面？

在多次举行的两性关系研讨会上，我对二万五千多名参加者进行问卷调查。调查的结果，让我更加客观而确切地看到：男人究竟是怎么回事，女人又是怎么样的。

请记住这一事实：你的伴侣和你不同——对方来自另一星球，不可将本星球的规定、要求强加于人。你应该对彼此的差异产生敬畏，而不是想起来就心怀不满或怨恨，否则你会大吃苦头。

假如你是男人，读了书中的见解和主张，就很可能这样说：“你说的那个家伙，其实就是我本人。你似乎一直在跟踪我，把我的情况和特点摸得一清二楚……当然，我的心里很踏实，不再像过去那样，老觉得自己这也不行，那也不是。我终于知道感情的症结了！”

假如你是女人，就有可能这样说：“有了你的这本书，我的丈夫就像换了一个人。他终于能够耐心地听我说话。我不再像过去那样，为得到他的爱和理解，不得不硬着头皮，先和他争吵一通……你解释我们的差异时，我的丈夫非常专注。他理解了事情的真相，谢谢你！”

“男人是谁？”“女人又是谁？”“二者有什么不同？”在本书中，我做了大量的归纳和总结。你可能发现，有些言论和观点极符合你的特征。它们似乎比别的叙述更真实，更与你心意相通。这不奇怪，人人都有其独特的经验和体会。你在书中可以找到自己，也可以找到别人，可以找到男人，也可以找到女人。

在我举办的无数次研讨会上，参加者有已婚者，也有独身者。其

中有些人似乎属于“性别错位”。举例来说，我描述女人的基本特征，某个男人可能站起来，说：“我才是这个样子！”有时候，一个女人也会郑重地声明，说她和男人的基本特征一致。我将此称为“性别的角色转化”。这种“角色转化”在人群中司空见惯。这是个体独特性、家庭、社会等因素的影响所致。

我相信，人人都可因本书而获益。从我的研讨会参加者那里，从来信的读者当中，我听到的唯一的“消极反应”的——不知你能否想象得出来——那就是：“为什么在过去，从来没有人对我说过这些呢？”我可以听到他们隐隐的抱怨之情。

行动起来吧！为你的人生赋予更多的爱，一切还不算晚！你要学的，只是新的方法，新的技巧。你即将告别灰色的世界，迎接的是五彩斑斓的人生。不管你的情感问题有多少，不管你是否正在四面楚歌声中挣扎，也甭管是否“病入膏肓”，正在接受某种形式的心理治疗，我要说的是，如果你想拥有更加完美的爱情和婚姻，本书就一定你的最佳指南！

约翰·格雷

第1章 男人来自火星，女人来自金星 | 001

- 男女生而不同 | 002
- 美好的愿望远远不够 | 003

第2章 “修理先生”和“家庭改造委员会” | 005

- 火星人的世界 | 006
- 金星人的世界 | 008
- 女人，别再给他出主意了 | 010
- 男人，要善于聆听 | 012
- “修理先生”与“家庭改造委员会”的纠结 | 014
- 当女人抗拒男人的建议时 | 015
- 当男人抵制“家庭改造委员会”时 | 017

第3章 男人躲进“洞穴”，女人滔滔不绝 | 021

- 应对压力，各有奇招 | 023
- “洞穴”里的减压 | 024
- 她通过倾诉来减压 | 028
- 火星人与金星人如何和谐相处 | 031

第4章 激励你的异性公民 | 035

- 当男人爱上女人 | 037
- 当女人爱上男人 | 040

- 划出界线，尊重对方 | 043
- 接受他的付出 | 047
- 男人，要学会给予 | 050

第5章 不同的星球，不同的语言 | 055

- 表达情感VS传递信息 | 056
- 当金星人开始说话 | 058
- 当火星星人沉默不语时 | 063
- 火星星人终于开口了 | 068
- 男人躲进洞里，女人怎么办？ | 071
- 如何有效地帮助火星星人 | 074
- 做出小小的改变 | 080
- 如何支持金星人 | 081
- 避免责备，有效沟通 | 083

第6章 男人就像橡皮筋 | 091

- 每个女人都应该知道的秘密 | 092
- 为何女人会误解男人 | 096
- 与男人谈话的时机 | 098
- 怎样让男人开口 | 099
- 当男人不愿意说话时 | 102
- 如果男人从不逃离 | 105
- 阻碍“亲密周期”的行为 | 107
- 男人的过去如何影响“亲密周期” | 110
- 明智的男人和机灵的女人 | 111

第7章 女人就像波浪线 | 113

- 男人对于“波浪”的反应 | 115
- 循环出现的争吵 | 118
- 理解女人的需要 | 120
- 当“深井”中的女人缺乏安全感时 | 121
- 当她身陷“深井”，而他藏身“洞穴” | 124

- 理解能够消弭冲突 | 127
- 金钱带来的困扰 | 131
- 感觉，才是最重要的 | 133

第8章 探寻我们不同的情感需求 | 135

- 十二种爱的需求 | 136
- 穿着闪亮铠甲的骑士 | 140
- 你无形中赶走了你的伴侣 | 142
- 当爱情冷却时 | 144
- 学会心平气和地倾听 | 146
- 给予男人力量的艺术 | 148

第9章 如何避免争吵 | 153

- 我们争吵时会发生什么事 | 155
- 为何争吵会带来伤害 | 155
- 四种避免争吵伤害的方法 | 157
- 我们为何争吵？ | 160
- 解剖你们的争吵 | 164
- 如何既表达不同意见而又避免争吵 | 172
- 深入解剖争吵的本质 | 173
- 艰难时刻，更要支持对方 | 180
- 以爱沟通，避免争吵 | 181

第10章 亮出你的打分 | 183

- 小事情带来的奇迹 | 186
- 男人赢得高分的101种方法 | 187
- 小事情的魔力 | 191
- 调整精力与注意力 | 193
- 女人的打分 | 195
- 治疗怨恨的“流感” | 196
- 为何男人给得更少 | 197
- 男人如何打分 | 204

· 男人为何会自我防卫 | 210

第11章 如何沟通负面情绪 | 213

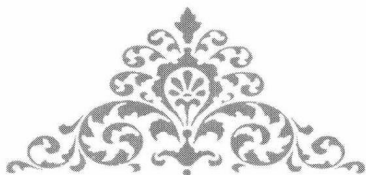
- 如何训练“情书技巧” | 215
- 第一步：写一封情书 | 215
- 第二步：写一封回信 | 225
- 第三步：与伴侣分享情书和回信 | 228
- 让情书变得安全可靠 | 231
- 迷你型情书 | 232
- 何时写情书 | 233
- 为何我们需要写情书 | 234
- 说出事实的真相 | 238
- 我们如何掩藏真实的情感 | 240
- 治疗负面情绪带来的创伤 | 241
- 自助的奥秘 | 244

第12章 怎样请求支持，才能如愿以偿 | 251

- 女人的爱，就是决不主动请求 | 252
- 第一步：恰当地请求经常得到的支持 | 253
- 第二步：练习请求对方给予更多 | 265
- 第三步：练习“强制性请求” | 268
- 男人为何如此敏感 | 275

第13章 让爱的魔力永存 | 277

- 90/10原则 | 280
- 痛苦感受的幕后真相 | 282
- “情感反应迟缓”现象 | 284
- 健康者为何需要治疗 | 285
- 爱的季节性 | 287
- 完美的情感 | 288

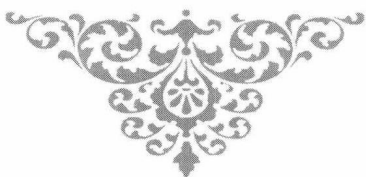


男人来自火星 女人来自金星

Men Are From Mars Women Are From Venus

第 1 章

男人来自火星，女人来自金星



请设想一下男人来自火星，女人来自金星吧。有一天，火星人人从望远镜里发现了金星人。仅仅惊鸿一瞥，却让他一见钟情，地转天旋。金星人唤起了他从来没有过的爱！他很快坠入爱河，于是，火星人人立刻发明了宇宙飞船，动身去了金星！

金星人张开双臂，热情地欢迎来自另一个星球的精灵。这是第一次约会，他们本能地意识到，神奇的一刻到来了！他们敞开心扉，深深相爱！

火星人和金星人的爱情真是妙不可言！他们水乳交融，耳鬓厮磨，难分彼此。他们来自不同的星球，自然有着许多不同之处，可这又有什么不好的呢？彼此的差异，使他们新奇，让他们狂喜。他们花了好长时间来发掘和欣赏对方迥然相异的需求、癖好和行为举止。很长一段时间里，他们心心相印，形影不离，沐浴在爱情的光辉中，幸福而又快乐。

后来，他们突发奇想，决定飞往地球定居。起初，一切仍然那么和谐美好。但是，地球特殊的气体发挥了作用，慢慢地改变了他们。一天清晨，他们醒来时不约而同地患上了一种特殊的病症——选择性失忆症！

一夜之间，火星人和金星人全然忘了他们来自不同的星球，忘记了要包容彼此的差异。从此，火星人与金星人就永远生活在剑拔弩张的矛盾中了。

◎ 男生而不同

多么不幸啊！由于忘记了生来有别，火星人和金星人之间矛盾渐生。他们时常牢骚满腹，埋怨连连，这一切都是因为对方和自己不一样。他们的行为方式、思维套路都各不相同，但是，他们都期望对方和自己一样地思考，一样地行动。他们甚至错误地以为，如果伴侣爱他们，就得努力改变自己，和他们处处合拍。这样的假定，使无数的爱侣一次次地陷入被动。