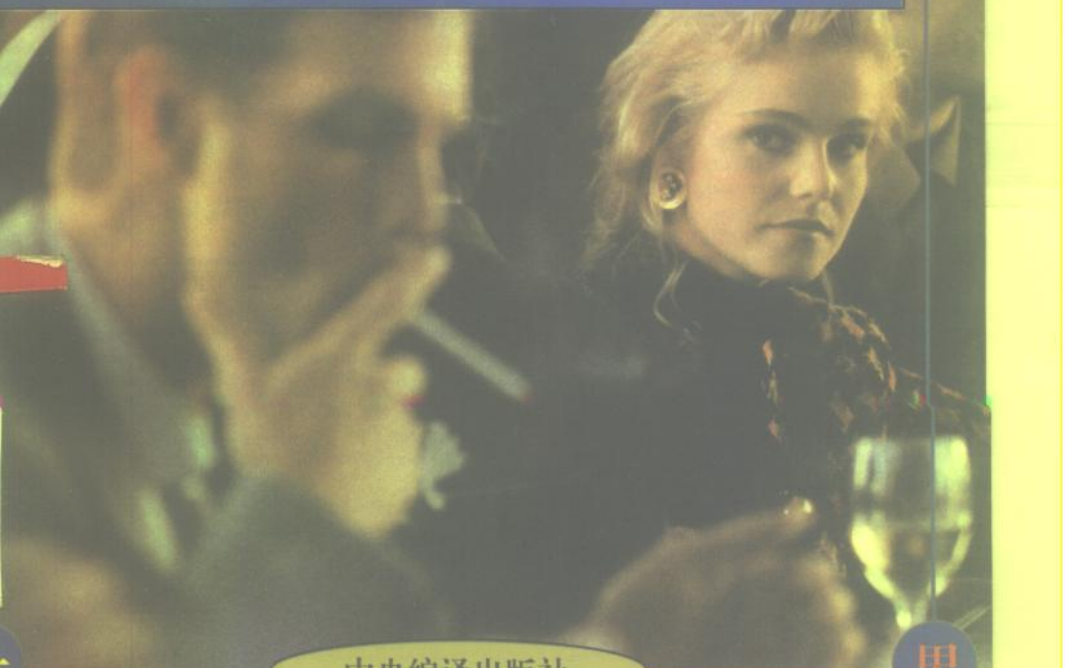


居全美畅销书排行榜之首

女

# 男人来自火星 女人来自金星

[美] 约翰·格雷 著  
苏 晴 译



中央编译出版社

男

# 男人来自火星 女人来自金星

---

[美] 约翰·格雷 著  
苏 晴 译

中央编译出版社



国防大学 2 063 1673 4

[美] 约翰·格雷 著  
苏晴 译

# 男人来自火星 女人来自金星



中央编译出版社

G0298/04

JOHN GRAY:

Men Are from Mars, Women Are from Venus

---

原作版权归约翰·格雷博士所有,经台湾大苹果股份有限公司代理,  
美国琳达·迈克尔公司授予本社中文版独家出版发行权

### 图书在版编目(CIP)数据

男人来自金星,女人来自火星/(美)格雷(Gray, J.)著;苏晴译.

- 北京:中央编译出版社,1996.4.

书名原文:Men Are from Mars, Women Are from Venus

ISBN 7-80109-114-0

I. 男…

II. ①格… ②苏…

III. 婚姻-社会的心理学-通俗读物

IV. C 913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 06325 号

---

出版:中央编译出版社

地址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电话:66171396 66163377-618

经销:全国新华书店

照排:北京京鲁排印部(63044503)

印刷:北京东方印刷厂

开本:850×1168 毫米 1/32

字数:250 千字 印张:10

版次:1996 年 11 月第 1 版第 2 次印刷

印数:10001—20000 册

定价:16.80 元

---

版权所有,翻印必究;缺页破损,请寄回更换

## 中文版出版前言

呈献给中国各年龄层男女读者面前的这本书，是一本有助于完善夫妻关系、保持美满婚姻，使夫妻结伴走完人生旅途的通俗性的心理自助读物。英文版于1992年在美国首次出版。本书一出版，引起了巨大的社会轰动，在美国各年龄层的男男女女中产生了很大影响。美国最权威的书评刊物《纽约时报书评杂志》根据其销售量，将其排在畅销书排行榜前列，时间竟长达一百五十八周。

读者会问，这么一本小书，区区二百多页，字数不过二十万字，文字平实无华，装帧设计质朴，也没有什么精美的插图，为什么会如此赢得读者的青睐呢？这得从本书的作者说起。

本书作者约翰·格雷，是一位哲学博士（他能写出这么好的心

理自助通俗读物,我们猜他没准儿还拿了一个医学博士学位)。写这本书的时候,他已步入中年。约翰·格雷博士从大学研究院毕业后,一直关注男女关系的研究。多年来,他通过对美国各大城市婚姻质量的抽样问卷调查发现,美国人,特别是人数愈来愈多的美国中产阶级并不满足于他们现有的婚姻状况。他们渴望提高婚姻质量,稳定家庭关系,希冀在越来越快的工作和生活节奏中有一个温馨的度假村和宁静的港湾。但他们不是因认识模糊,就是因缺乏必要的心理学基础知识,不知道如何处理搅人心烦的男女关系,更不懂得怎样才能达到这个并不过分但也不容易达到的目的。针对美国的这一社会现象,约翰·格雷博士先是在加州开了一家心理咨询诊所,专门接待因处理不好爱情和婚姻关系而心烦意乱的男女患者。他运用哲学、社会学、心理学和语言学等学科的基本知识和原理,与患者进行推心置腹的交谈,动之以情,晓之以理,居然使不少反目夫妻重归于好,破镜重圆。由此,他建立了自信心,决心让更多的男男女女倾听他的一番道理。他想,也许他的这番道理能使更多的濒于破裂的家庭重新整合,使心有隔膜的对对恋人彼此重新敞开心扉,以结成百年之好。于是,格雷博士陆续在美国开设男女关系心理研讨会,以互动的方式与前来求教的患者就男人和女人、恋爱、婚姻、家庭问题进行研讨。几年以后,格雷博士的心理咨询诊所和由他主持的研讨会声名大震,连邻国加拿大的几个大城市也接二连三地请这位博士去上课。

正是这些专业性很强的、持续不断的、充满爱心的、和风细雨般的问卷调查、心理咨询和研讨工作为他写下本书提供和积累了丰富的第一手资料和生动、鲜活的实例。他以现代人文科学、社会科学和医学及心理学理论为经,以美国社会恋爱、婚姻、家庭的现实问题为纬,用平实、和缓、亲切的话语,由表及里,深入浅出地娓娓道出别的专家可能用深奥难懂的专业术语才能讲出的说懂也懂,说不懂也不懂的那些道理。难怪不少英语国家的读者给作者

写信或打电话,说在书中好像有自己的影子,书中说的道理和举出的一些实例就像是几剂对症的良药,医好了他们心灵的创伤,使他们充满了重新开始美满爱情生活的希望。本书中文版自1996年4月在中国大陆出版以来,不少中国读者也有同感。

更令人印象深刻的是,格雷博士突发奇想,他以男女来自不同的星球这一新鲜、生动、形象的比喻作为他的全部实践活动的理论支撑点:即男人和女人无论是在生理上还是心理上,无论是在语言上还是在情感上,都是大不相同的。这一比喻贯穿着他的这本通俗的畅销读物之始终,并冠以书名之中,使其在一贯追求新奇的美国社会家喻户晓。法语国家、西班牙语国家、葡萄牙语国家、德国和日本还将其译成本国文字出版,使其产生了世界性的影响。

当然,某本书的畅销除了书本身外,还有其他众多因素。其中社会需求是该图书畅销的重要因素。约翰·格雷博士的这两本书之所以在美国畅销,这一因素同样是不可忽视的。

我们知道,美国是个被认为是自由和民主的国家。各种社会思潮、社会时尚、花样繁多,层出不穷。在这些思潮和时尚中包含着不少个人主义,扬张个性等西方传统的人文思想。在经济、社会发展一定程度,这些思想就会因物质生活的富足转异成脱离传统人文思想的变种。在某种程度上可以说,曾在西方风行一时的“杯水主义”、“性革命”、“性解放”、“性享乐主义”等即是这类变种在两性关系上的反应,其中不少还包裹着女权运动的外衣。尽管这类思想在一定的时空内具有一定的合理性,但西方为此付出的伦理代价和社会代价却是极为沉重的。它的直接结果是西方社会离婚率的直线上升,家庭破裂,单亲家庭日益增多,甚至像艾滋病一类的恶性性传播疾病迅速蔓延。间接的结果则是社会伦理道德的混乱和滑坡,社会的不安定等更深层次的负面影响。在这些负面影响因时间的推移而显露出来之后,人们尝尽了苦果,开始认真思考一个严肃而又实际的问题,即人需不需要有一个家?至少从

近些年西方社会学的文献资料来看，答案基本上是肯定的。但怎样使这个家成为一个充满爱、温馨和欢愉的家，成为一个稳定且幸福的家，对一些甚至对大多数人来说，并不是一件容易的事。它需要有一种理论，并需要有人用浅显的语言将其说得清清楚楚；它需要很多技巧并负以众多的实例予以说明；它需要这些理论和技巧与现实生活相吻合，容易理解，容易运作，容易达到立竿见影的效果。应该说，聪明而又实际的约翰·格雷博士抓住了这种社会需求，及时地推出了这两本书。实践证明，他成功了。

谈到这儿，似乎该讲讲本书的内容了。但讲多了，似有喧宾夺主之嫌；讲少了，抓不住重点不疼不痒，不如不讲。所以还是最好交待一下我们为什么要翻译出版这本书。至于书中的内容和观点，还是让读者自己去看，见仁见智都可以，只要买回去看，我们想读者总是会有收获的，或者说是有启发的。

无论是谁，都不能否认近二十年来，中国发生了巨大的变化，尤其是中国走上市场经济的轨道以来，中国社会可以说发生了翻天覆地的变化。市场推着经济的车轮快速运转，给人们带来了越来越多的机会。社会财富的剧增和人们社会角色的变化给每个家庭带来了或多或少的冲击，大的冲击是夫妻反目、家庭破裂；小的冲击是夫妻不和或面和心不和，磕磕碰碰的事好像是家常便饭，直接影响着婚姻的质量和家庭的和睦。更为严重的是，这些本来应该是能够避免的，但由于夫妻双方在高节奏的社会生活中无暇静下心来或根本就没想到静下心来去思考其中的原因、个中的奥秘，更不知道用什么办法才能避免这些令人尴尬的局面。所以婚姻不美满，家庭不和睦，成了不少希望有个稳定而又幸福的家的现代中国人头疼的事。我们出版这本书，就是想让这类人了解男人和女人在心理、情感、语言等方面的差异；如果你赞同这两本书中介绍的一些简单、实用的技巧和方法，你不妨试用一两种来与她或他进行心理、情感和语言沟通，尝试着填平两性之间的“性沟”，从而达



到两性之间的相互理解、相互宽容、相亲相爱、天地皆春的美妙佳境。如果读了这本书，能使你与你真心相爱的他或她在人生之旅中结伴同行，那真是我们衷心希望和值得祝福的好事。

不过，话又得说回来。约翰·格雷博士是美国人。他的思维方式，他所介绍的理论、技巧和方法是以西方的伦理道德和价值观为基础的，书中列举的一些实例也完全出自于美国社会，因此不一定完全适用于我们中国人。但要承认，人类社会的确有一些共通的东西，尤其是在情感心理方面，不管是中国人还是美国人，不管是东方人不是西方人，总会碰到一些相同或大致相同的问题。借别人的药方治自己的病，只要对症抓药，总是条便捷而又省钱的路。

最后要提及的是，本书中译本的译者是旅美学者苏晴女士。海外华语世界与大陆同仁在中文表达方式上的差异在本书难免有所反映。编者在通读译文时对个别用语和明显不符合大陆中文表达方式的译文根据英文作了些校订，特此说明。

编者

一九九六年九月于北京

## 译 序

自古以来，不论中外，女性在以男权为中心的社会中都处于一种被压抑的状态。社会不曾给予女性受教育与参与各种社会意见的机会，女性的作用似乎只是一个家庭的看护者，甚且在一夫多妻的社会里可能沦为男人性需求与繁衍后代的工具。女性的聪明才智既受到压抑，在有限的社会圈子里投诉无门，只好把满腹的不平潜藏于心，做一名社会体制下的驯服者，或是化为泼辣抗俗，为人论柄。女性为男人附属品的位置一坐几千年，所幸本世纪初女权运动因争取女性的政治投票权，加上战争期间，许多女人取代了男人的工作地位，女性才得以走出家庭，在社会建设上发挥其一压数千年的才干。这时候女性主义被广泛地讨论，过去男性专属的权

利,女性也要求平等获取。于是女性从家庭解放进入学府,出了学府进入社会一展长才与男性竞争。表面上好像打破了千年来的传统角色,不再屈居于压抑的地位,实质上女性却面临了前所未有的新挑战,那就是现代女性不仅在社会上得和男人竞争,在家庭里仍脱离不了看护者的角色。而物质时代的高昂生活条件,不是迫使多数女性必须选择出外工作共同维持家计,就是为了更好的物质生活与自我空间而不愿放弃工作。于是蜡烛两头烧,女性的传统,要求男人也负起分担家事的责任。

女性摆脱了自我压抑的枷锁后,男性的一言一行就不再成为独一无二的权威。自信使女性勇于自我争取,但也许是传统的不易动摇,也许是天性使然,男性仍守着过去男权社会的遗风,不见得愿意扮演妥协的角色。男女因意见观念不合甚或性的不协调而引起的争端层出不穷,动辄捣毁婚约,各奔前程。遵守婚约戒律的老祖宗大概不会想到二十世纪女性摆脱角色压抑后,婚姻竟像换穿衣服一样讲究合身,合则聚,不合则散。

这现象是因男性不肯放弃自我中心,还是女性意识过于抬头?放弃不合身的衣服,另觅伴侣是对还是错?离婚对家庭伦理的负面影响有多大?姑且不论高离婚率的功过,现代女性既已不可能走回头路扮演被压抑的角色,建立两性良好关系势必是当前维持婚姻家庭最重要的课题。

本书作者研究男女相处之道多年,建立了自己对男女爱情婚姻关系独到的见解,以男女来自不同星球来譬喻男女因天性差异常造成误会,因而引发不可收拾的争论冲突,为两性关系严肃课题制造了轻松的阐释,让读者在会心一笑间化解紧张的男女对立关系。

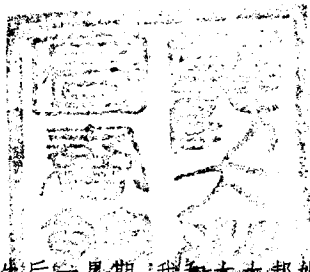
作者经常为两性爱情关系的建立做巡回演讲,拯救过许多夫妻的婚姻。他所提倡的两性相处之道事实上是一种新的男女平等主义,男性和女性为爱情和婚姻付出均等的力量,共同担付生活的

代价，避免因付出的不等而累积积怨，威胁婚姻。

在轻松的阅读间，盼望你也是作者拯救的爱情受益人之一。

苏 晴

## 原 序



我女儿罗恩出生后一星期，我和太太邦妮真是精疲力尽。每晚罗恩都把我们哭醒，邦妮生产时产道破裂，吃止痛药还是几乎不能走路，我请了五天假在家帮忙，我上班后，她似乎比较好了。她药吃完了，没能告诉我，我弟弟来探望她时，她却请他帮忙去买。我弟弟一出门就没有回来，因此，她忍着一整天的痛照顾新生儿。

我不知道她那天的惨状，当我回家时，她很难过，而我误以为她是因压力而责备我。

她说：“我一整天都在痛……止痛药没了。我在床上躺一整天，根本没人关心我。”

我自卫地说：“你为什么不打电话给我？”

她说：“我请你弟弟去买，他忘记了！我整天都在等他回来。我还能做什么？我几乎不能走路。我好像被遗弃了！”这时我爆发了。我那天情绪也很不平稳，我气她没有打电话给我，气她在我不知道她痛的情况下骂我。我们彼此以严厉的字眼责备对方后，我走向门口，我累了、急了、听够了；我们两人都到了极限。

然后，改变我人生的事发生了。

邦妮说：“停下来，请不要离开。这是我最需要你的时候。我在痛，我白天都不能睡觉，请听我说。”

我停下脚步听。

她说：“约翰·格雷，你是个‘好天气朋友’！当我是甜美、可爱的邦妮时，你在我这边，但当我不是时，你就会走出门外。”

她停下来，眼睛充满泪水，改变声调说：“现在我正在痛苦中，我无法给你什么，这是我最需要你的时候。请抱着我，什么也不必说，我只要感觉你的手臂环绕着我就好了。请不要走开。”

我走过去安静地抱着她，她在我怀里哭着。几分钟后，她向我道谢我没有离开她，她告诉我她只是要感觉我抱着她。

在那一刻我才了解无条件的爱的意义。我总以为自己是个有爱心的人，但她说得对，我是个“好天气朋友”，她快乐可爱时我才爱她，她不快乐或难过时，我因自觉受到责备而和她争论或疏离她。

那天，我第一次没有离开她，我留下来了，感觉很好。我成功地在她需要时能给她一些她需要的，这种感觉像真的爱情，照顾另一个人，信任彼此的爱，在她需要时寸步不离。我惊叹于用这个方法支持她是多么容易！

我过去怎会错失这机会呢？她只要我走过去抱着她。别的女人也许马上就可以知道邦妮的需求，但身为男人，我不知道碰触、拥抱、倾听对她有那么重要，知道了这个不同后，我开始学习与太太相处的新方法。我从没想到可以这么轻易解决冲突。

在我过去的婚姻关系里，每遇到困难时刻我就显得漠不关心、没有爱心，其实我只是不知道自己能做什么。因此，我的第一次婚姻既痛苦又辛苦。和邦妮的这件事使我了解如何改变这种模式，也鼓舞了我花七年的时间研究本书提出的促进男女关系的方法。学习男女之不同后，我突然了解其实我不必这么费力经营婚姻，由于了解了彼此的不同，因此我和邦妮便能够改善沟通的方式，并且彼此欣赏。

持续地研究探讨男女不同后，我们发现了改善彼此所有关系的新方法，那是我们父母不知道而无法教我们的。我将我的观察心得与来咨商会谈的人分享后，他们的关系也改善了。成千上万的参加我周末研讨会的人也在一夜之间改善了他们夫妻间的关系。

七年后，参加过我研讨会的个人或夫妻仍说他们还在受惠中。我收到夫妻寄来他们与孩子的合照，感谢我救了他们婚姻。虽说是我们自己的爱救了他们的婚姻，但若不是深入了解对方，可能他们最后仍会走上离婚一途。

苏珊和吉米结婚九年，和大多数夫妻一样，他们以爱结合，但日积月累的挫折与失望使他们失去当初的热情而决定放弃婚姻。离婚前，他们来听我的周末婚姻关系研讨会。苏珊说：“我们尽力维持婚姻，但却十分困难。”

在研讨会中，他们很惊讶地得知他们的不同不但很正常而且是应该的。他们很高兴别的夫妻和他们也有相同的问题。才两天工夫，苏珊和吉米对男女关系就有了新的认知。

他们再度陷入热恋，婚姻关系奇迹般地转变了，他们期待分享生活，也绝口不再提离婚。吉米说：“了解了男女的不同，使我回到我太太身边。这是我从未收过的最佳礼物。我们又再一次彼此相爱。”

六年后，他们邀请我到他们的新家，和他们的家人见面，他们

仍旧彼此相爱，仍旧感谢我帮助他们彼此了解和维持婚姻。

虽然几乎每个人都同意男女不同，但大多数人却不清楚是如何不同。过去十年，有许多书企图解释男女之间的不同，虽然有了重大的进展，但大多数仍是片面之辞，不幸的是，反而有些资讯煽动对异性的不信任与愤恨，把一方看成是另一方的受害者。要正确了解男女的不同，必须要有明晰的指导。

改善两性的关系必须清楚了解男女之间的不同，以便鼓舞互相信任、个人责任、促进彼此合作、增加爱意以提高自尊。我在研讨会上做了超过两万五千名参与者的问卷后，如今能够以积极的用语解释男女之不同。当你探讨这些不同时，你会觉得愤恨与不信任之墙正渐渐融化。

开放心胸使人充满谅解之心，也能够增进给予的动力，这样自己便能收到更多的爱与支持。我希望你带着这个新认知而超越本书所提的建议，继续发现与异性互爱的方法。

本书的理论都曾经过实验，超过两万五千份的个人问卷几乎有百分之九十都诚心地表现在本书中。如果你读这本书时不断点头说：“是，是，你说的就是我。”那么，你就不寂寞了，你可以像其他引用本书观点的人一样受惠。

《男人来自火星 女人来自金星》详述男女之不同，披露了减少紧张关系与增进爱情的新方法；也提供如何减少挫折与失望、增进快乐与亲密的实用意见。婚姻关系不必奋力挣扎，只有在我们不了解对方时，才会产生紧张、气愤或冲突。

许多人对婚姻感到挫折，他们爱配偶，但当气氛紧张时，却不知道该如何做才能使情况好转。你将因了解男女有多么不同而学到与配偶成功建立关系、倾听与支持的新方法。你将学到如何增进你本就应该拥有的爱情。

《男人来自火星 女人来自金星》是九十年代爱情关系的指南。男女不只沟通的方式不同，想法、感觉、认知、反应、爱情、需



求、表达、感激的态度等等也大不相同；他们几乎是从不同的星球来，说不同的语言，需要不同的营养。

详细了解我们的不同有助于解决正遭遇的挫折，也帮助我们了解异性，这不但可以很快化解误会，也可防止误会的发生。当你记得配偶是从不同星球来的不一样的人时，你就会放松自己去配合他，而不会反抗他或试图改变他。

最重要的是从本书中你可学到实用技巧，解决因男女的不同所引起的问题。这本书不仅是心理学差异的理论分析，也是如何成功增进爱情关系的指南。

书中理论的真实性的如何，全在于你的自我证明，也由你的亲身经验和普通常识中肯定，书中有许多简明的例子表达了早已知道的事情，这肯定可以帮助你在彼此的关系中不致迷失。

男人通常会对这些观点反应说：“那就是我。你曾跟着我吗？我不觉得我做错了什么。”

女人则通常会说：“我先生终于听我的了，我不需要为了受肯定而吵架。你解释我们的不同时，我先生便渐渐了解。谢谢你！”

这是令人鼓舞的时刻，人们学习男人从火星来，女人从金星来后分享他们的感受。这个了解异性的新课程，其结果不只是立即的，也将是长久的。

增进爱情关系之旅当然有时会碰上荆棘，问题在所难免。但这问题既可成为愤恨、拒绝之源，也可成为更加亲密增进爱情、关心与信任的机会。本书的观点不是消除所有问题的“修理快手”，而是提供一个新方法，让你们的关系能够成功地支持你在人生中不断出现的问题，有了这个新认知，你就有了获取爱情所需的工具，能够给你配偶更多的爱，支持他或她的需要。

我在本书提出许多有关男女的概念，你可能发现有些话比其他的真实……，毕竟，每个人有每个人独特的经验，有时候在我研讨会上的夫妻或个人会以相反的立场，与我分享我所提出的男女