

约翰·格雷
官方授权
2018全新力作

CONSCIOUS
MEN

男人来自火星 女人来自金星

—— 第四时代 ——

[美] 约翰·格雷

Arjuna Ardagh / 著

《男人来自火星，女人来自金星》系列原作者**约翰·格雷**全新力作
男人成功必备的12种内在品质，女人幸福必需的12条相处艺术
女人的幸福，取决于男人的成熟

诠释成熟男人的心理养成，解读幸福关系后的科学理论



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD.

CONSCIOUS
MEN

男人来自火星
女人来自金星
—— 熟男时代 ——

[美] 约翰·格雷 (John Gray) 阿尔让那·亚尔达 (Arjuna Ardagh) / 著
李红娥 / 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

图书在版编目 (C I P) 数据

男人来自火星, 女人来自金星: 熟男时代 / (美) 约翰·格雷
(John Gray), (美) 阿尔让那·亚尔达(Arjuna Ardagh) 著; 李红娥译.
-- 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2018.8

书名原文: Conscious Men

ISBN 978-7-5594-2600-0

I. ①男… II. ①约… ②阿… ③李… 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 (2018) 第171787号

著作权合同登记号 10-2018-341

Original English language edition published by Waterfront Publishing.
Copyright © 2015 by John Gray and Arjuna Ardagh. Simplified Chinese
Language copyright © 2018 by Chinamediatime. All rights reserved."

书 名	男人来自火星, 女人来自金星: 熟男时代	
作 者	(美) 约翰·格雷 (美) 阿尔让那·亚尔达	
译 者	李红娥	
责 任 编 辑	邹晓燕 黄孝阳	
出 版 发 行	江苏凤凰文艺出版社	
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009	
出版社网址	http://www.jswenyi.com	
发 行	北京时代华语国际传媒股份有限公司	010-83670231
印 刷	北京富达印务有限公司	
开 本	690×980 毫米 1/16	
印 张	17	
字 数	180 千字	
版 次	2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷	
标 准 书 号	ISBN 978-7-5594-2600-0	
定 价	45.00 元	

前 言

男人的成熟，决定女人的幸福

《熟男时代》一书，正是现在的男人需要的。社会得以延续到现如今，取决于让子孙察觉不到自身需求的能力，世世代代都是如此。为了生存，我们需要这样的男孩们和男人们——可以毫不迟疑地为祖国，为部落或者亲人献出生命。要他们“秉持”这一信念——奉献可以成就他们，使他们成为英雄，赋予他们光荣，使他们受到人们的爱戴和拥护（即使那意味着生命已不在）。对这一信念提出质疑会令父母失望，得不到同龄人的尊重，也没有资格获得异性的爱。

然而如今，我们正经历着“工业化的反讽”。也就是说，当社会成功地将男人训练成只是一门心思地为生存而奔波劳碌的机器时——挣钱养家，为家人遮风挡雨——他才获得变成熟的资本。讽刺的是，无意识训练创造了自由意识。

约翰·格雷和阿尔让那·亚尔达的著作——《熟男时代》填补了“工业化的反讽”的空白。揭示胜者为王的生存游戏的秘诀的书籍浩如烟海。

《熟男时代》这本书的创作初衷是源于这样一个事实，即胜者生存手册与成为成熟男人的成功手册陈述的观点几乎相反。

例如，一个律师的成功意味着学会辩论，一个成熟的丈夫或者爸爸

意味着“天空般的聆听”。成为一个伟大的勇士意味着培养一种“杀手思维”；成为一名成熟的领导者和爸爸同样意味着培养一种“移情思维”。

生存游戏专注于在向上爬的过程中如何做到更快更高，而不是把梯子靠在某一堵墙上。它更加注重利润，对污染的关注度少一点，因为通常情况下，荣誉总会颁发给那些成功的 CEO，而不是颁发给那些热爱环保的 CEO。

一旦男人有了自己的孩子，很少有人会考虑自己是否能够承受做一名全职爸爸、艺术家、演员、作家，或者意识觉醒之路上冥想者的代价。对于一个单身的年轻人或者男同性恋者来说，做一名“对艺术如饥似渴的追求者”尚可接受，但对于一个“真正的男人”——孩子的爸爸来说，却并不现实。尽管我已创作了三本作品，我父亲仍然无法接受这个事实：我既是一个对家庭负责任的男人，还能成为一名非常成功的作家。

培养为家庭挡风遮雨意识需要具备许多品质，若要用文字对这些品质加以描述，那与《熟男时代》中使用的字眼非常相似。诸如目标、使命、忠诚、正直和荣誉。

然而，在以生存导向的意识里，目标和使命由外在定义——父母、宗教、害怕遭到排斥、丧失被爱与被尊重的资格。在《熟男时代》中，目标和使命更多的是一种自我定义。

《熟男时代》指引一个男人审视内心，发现他的目标与使命；和自己的感受在一起，跟它联结，但是不能被其所辖制；在追求自我理想的同时还能遵守自己曾经许下的诺言。

在过去的半个世纪中，妇女运动使女性的使命感得以延伸。如今妇女的选择实现了多样化：抚养孩子、挣钱养家，或者二者兼得。这促使

女性更加关注自身——反观内心，发现自我，做出最好的选择，彰显自身个性。

《熟男时代》可填补男人的“目标空白”。或是父母，或是学校，或是导师指引着男人发现他们的独特欲求。

《熟男时代》还可以引导我们爱着的男孩或男人在现实世界中运用更加丰富的意识。他将不断学习，全方位地对伴侣忠诚，发现更多使命感，让自己更加幽默、更加尊重女性，不仅仅是作为一个“做事的人”，也是一个“存在的人”去爱与被爱。

沃伦·法雷尔博士

《男权的神话》作者

加州米尔谷 2015 年 9 月 11 日

自序

全球男性的挑战

现如今，全球男性面临着数千年以来前所未有的挑战。

我们只需往前追溯数代人，便可发现那时候男人的生活何其简单。通常，他将进入男子学校学习。不同的文明决定了他将接受何种成人礼。成人之后，一个男人将天天面临有难度，有时还很危险的各种挑战。为了能战胜挑战尝到胜利的滋味，他必须非常自信，认为这是他赢来的，他有权获得休息与恢复活力的时间。他将回到自己女人身边，女人很可能花了一整天时间照看孩子，操持家务和买菜做饭。

男人和女人都十分清楚各自扮演的角色，但最终他们觉得被角色束缚了。很难相信，你只需回溯百年便能切实理解这种束缚，因为那时候大多数人都同意这种看法——女人尚不具备政治头脑。她们被看作“赏心悦目……弱势……不应拿世界事务‘给自己的漂亮脑瓜添麻烦了’”。是埃米琳·潘克赫斯特在伦敦发起运动，为女性争取投票权，不久妇女运动在世界各地快速传播开来。到1920年，开始了一场锐不可当的性别革命。

1967年，爱之夏^①爆发，仅仅几年之后，也就是20世纪70年代，又

① 1967年美国旧金山发生的社会运动，被称为“嬉皮革命”的起点。

掀起了一场妇女权能浪潮。妇女要求有权参与到各种工作中，而通常情况下，这些工作有性别要求：律师、政治家、医生、商界领袖。男人能蓄发，学习弹吉他，“随大流”或“追随天命”。而女人还在一个由男人说了算的世界中奋勇抗争。她们常常要学习如何在唯男人独尊的世界里争夺一席之地。所以，在21世纪的另一场妇女解放浪潮中，一些社会领域开始由妇女重新定义，这样一来，制定规则再也不是男人的专权。女性领导力、女性生态艺术和女性精神等课程在大学里如雨后春笋般涌现。

在过去的一百年里，由于男女角色的重新定义，运动主要是妇女发起的，所以男人对此众说纷纭，莫衷一是。无论在世界的哪个角落，当你手捧这本书时，你会发现，不管是看涨还是看跌，如今都已成为现实。

对于这些冲击，男性可能做出大致如下四种反应：

第一种反应可能是一个男人坚持己见，决不妥协，一再重申自己传统的男性身份。通常，这类男人对女性角色的变换有非常强烈的负面感受。他很重视耐久性和忍耐力，具有阳刚之气，并且对“娘娘腔”不屑一顾。

第二种可能的反应是为自己身上的阳刚之气感到愧疚或者羞耻，变得过于阴柔。这一类型的男人说得最多的就是自己的感受，追求和谐，为人温柔且彬彬有礼。他充分地参与到家庭生活中，对孩子充满爱意且细心周到。然而，这本书还会告诉我们，他或许会丧失自信心和“使命感”，而自信心和“使命感”对于一个男人获得幸福感至关重要。出乎意料的是，他的表达诉求不再如此迫切，取而代之的是融洽的室友关系。

第三种反应可能是如掩耳盗铃般，对性别差异完全视而不见。当今，

许多大学开设的课程都试图让学生明白这样一件事：性别是一种社会建构，男女之间没有实质性差别。严格的性别规则和业已形成的定性思维是一种社会建构，关于这一点我们是确定无疑的。与此同时，这一立场很不明智，因为它忽略了一个事实：我们不尽相同。越来越多的研究结果表明，男女之间存在生物学差异和激素差异，造成两性在面临生活中的挑战时，产生的反应截然不同。就是这种差异让社会呈现出多元化的特点。在多元化背景下，男人和女人不再各自为政，而是携手征服世界。

第四种可能的反应就是本书阐述的观点，是一种有意识的选择实践。一个成熟的男人不是一个生物学意义上的奴隶。他心里清楚如何在阳刚之气和阴柔之美之间求取平衡，而两者的展现程度取决于他的意识，而非他对外在事物做出的习惯性反应。一个成熟的男人能预知自己将在生活中扮演多重角色。他清楚自己的过往，而且明白在过去的几年中，自己经历了重要的蜕变。他认真地对待生活，不仅仅是为了尽责，而且还把生活当作一种艺术。

男性能量与女性能量

在我们继续探讨何为艺术生活之前，在此，我们需要先定义一些术语。在本书中，我们将探讨男人和女人，但同时我们也会用到“男性”和“女性”这两个词。而且它们指的是不同的东西。

几乎地球上的每个人生下来时，其性别或者是男或者是女。2000个新生儿中，有1999个的性别差异十分明确。从身体特征上来说，简明的

描述就是男人（男性）身上长有阴茎、睾丸，而且胸部扁平。除此之外，他还长有前列腺，声音更加低沉有力，面部有毛发。另一方面，女人（女性）的身体特征包括：阴道、卵巢和乳房。她会经历生理周期（月经），

从女性进入青春期开始，一直到更年期结束，有分娩能力。这些是男人与女人的外表差异。

与此同时，这些外表差异导致了各自体内荷尔蒙水平的差异。这将是本书的讨论重点。主要差异也是关联度最大的一点就是男人和女人，尤其是在当今社会，他们同样感受到压力。具体地说，就是他们要应对许多严峻的挑战，经常有紧迫之感，如此一来，我们也就不太可能为所有的问题找到解决办法。男人和女人在生理上感受到的压力是一样的：压力会导致身体分泌肾上腺素和皮质醇，并且这些肾上腺素和皮质醇会以快于其被消除的速度进入血液中。然而，男人和女人在应对压力，恢复生理平衡和安康状态方面截然不同。

男人通过释放睾酮击退压力荷尔蒙。部分研究表明，成年男人血液内的睾丸素含量是成年女性的将近 30 倍。睾丸素是一种荷尔蒙，具有多重作用，如赋予你勇气和决心去面对困难和挑战，不怕艰难险阻地渡过难关，并且所用的反应时间更短。而另一方面，女人则通过分泌催产素，有时称为“感觉良好的”荷尔蒙，平衡身体压力。当女人不需要解决任何难题或讨论任何具体议程时，也有可能分泌催产素。当女人们聚在一起聊天、大笑和分享彼此的感受时，她们体内的催产素含量会激增，从而抵消压力。

尽管在过去十年中我们的社会角色发生了巨大变化，但是我们神经系统的工作模式和体内荷尔蒙的释放原理并不会在短时间内发生特别大

的变化。哪怕仅仅使基因学跟上环境变化的步伐，都需要一代又一代人的努力。

除了介绍男女身体构造的不同之外，本书还介绍了两性之间的另一差异，这一差异更多地与能量或特质有关。我们称之为“阳刚”和“阴柔”。我们与这一领域里的人士共事数十年之久，因此才得以有机会向无数人询问这一问题：他们对这些字眼作何理解？人们对此的回应并没有太多的不同。

一般而言，“阳刚”一词指一种能量气质，意识专注、目标感强、精神集中、活在当下且洞穿未来。在中国，男性能量离不开阳气。在印度，男性能量与湿婆（印度教三大神之一，毁灭之神）密切相关，瑞士心理学家荣格称之为“阿尼姆斯”。而我们对女性能量的普遍认识则是：乐于奉献、乐于接受、温柔、可养育后代、充满爱且会建立亲缘关系。在中国，女性属阴；在印度，女性被称作“沙克蒂”（性力派所崇奉的性力女神）；荣格则称之为“阿尼玛”。

虽然几乎所有人生而为男或为女，但如今来自不同学科领域的人们都承认不论男人或女人，其实都可获得男性能量和女性能量。在许多方面都发现这两种能量之间的正确平衡。作为一个独立个体，身上的能量决定了你对自身的满意程度以及你对生活的幸福感受程度。

获得男性能量与女性能量之间的平衡取决于很多因素。某种程度上说，这是遗传而来的。一些男人生来就阳刚之气十足：他们往往更加魁梧，毛发浓密，意志更加坚定，执行力更强。而其他男人，虽同样身为男人，则生来就具有稍多的女性能量：他们分外关注周遭环境的美感，无论如何他们都更加注重与他人的关系，而且也更加敏感。女人同样如此。

一些女人的女性能量与生俱来，并且一些女人很善于平衡自身的男性能量。

获得男性能量与女性能量之间的平衡并不仅仅是遗传，也受环境的影响。举个例子，如果一个小男孩成天在自己的单身妈妈与两到三个姐姐的身边围着转，那么，他的生活环境倾向于使其身上具有更多的女性气质。同样地，随着年龄的增长，他可能反抗自己的环境，变得很有男子汉气概。

第三个影响我们获得男性能量和女性能量平衡的因素是意识形态。因为这里我们谈论的所有事情都是虚无缥缈的，有关男人和女人该是什么样的理论有多达 101 万个。有的书或许告诉你应增加自己男性能量，以便与女性能量产生两极分化。而有的书又或许告诉你在内心找到男性能量与女性能量之间的平衡。

一个成熟的男人，是一个清楚自己天然本性的人，是可以认识到自己从何而来的人。他能感知自己的本质，懂得接受它。

同时，他还意识到那些曾影响过自己的各种条件，这种意识可能使他做出明智的选择。他身上的阳刚之气并不是简单的生物学的自动设定，或是各种不同声音告诉他应该怎样。他身上的阳刚之气已成为一种类似于艺术品的东西：这是他送给这个世界的成熟的礼物，使他可以真正地做自己，发展特长，毫无保留地为别人贡献自己的力量。

意识改变一切。几乎任何你能做或者说的事情都会给别人带来极其不同的感受，不论是无意识的或是有意识的行为。一个简单的例子或许就是生气。当你的理智被愤怒所取代时，事情很容易会变得丑陋和暴力。绝大多数我们后悔做过的事情或说过的话就是在我们生气时做或者说的。

在这些时候造成的伤害通常很难修复。但这并不意味着表达愤怒常常是毁灭性的。如果你面对的情况是一个成年人在伤害一个儿童，或者曾有机会插手世界上一些明显的社会不公平，有意识地表达愤怒可能是你对此所能做的最大贡献。不同之处在于它是一种成熟的给予。任何成熟的给予，而非无意识的给予，可通过那一意识得以转化。

一个成熟的男人不是一个有优越感的人。他并没有更多进化方面的优势或者更加多才多艺。当然，他不是更加富有，或更男性，或更威武。他也没有更结实的肌肉，或胸毛更密，或有一辆更快的汽车。在我们看来，简单地说，成熟的男人就是这样一个男人：他只是稍微注意并选择性地表达了自己的男性气概。他选择艺术性地而非机械性地表达自己。

如下是关于我们写作风格的快速附注。你可以将本书想象成一个二重奏，或许将这两部分协调起来。假如你听到我们其中一个人“独唱”，那个想法或许有点吓人。在某些时候，当约翰想要与你分享一个故事或趣闻时，他就会走上前，跟你面对面地交谈。你会知道那种情况何时发生，因为它通常以“约翰说”开始。同样地，当只有阿尔让那一个人在讲话时，它通常是以“阿尔让那说”开始。

想要在互联网上或今天的其他地方找到任何你可以谈论的话题恐怕真的很难，那就跟谈论性别认同一样令人闻声色变。谈论这些事情同样令我们受到指责。

约翰说：最近，我、挪威首相（女）、瑞典民主党领袖（男）一同参加电视节目。他们两人一致认为，男人和女人没有实质性的区别，凡事都是一种社会建构，制约着我们获得平等与自由。当我反驳他们的论点时，在媒体中引起一片哗然。后来，我做了一些调查并发现，一项对

斯堪的纳维亚各国的重要研究显示，这些国家职场中的女人承受的压力是男性同事的两倍，而在家庭中，女人承受的压力是男人压力的四倍。这表明人们执迷不悟，无视性别差异，甚至在面对压力增大，幸福感下降的研究发现时，仍然满腔热情地为之辩护。

阿尔让那说：几年前，我与我们共同的朋友盖伊·亨德里克斯拍了一部小型影片。这部片子只揭示了男人与女人历史的一隅，并且着重探讨了自古以来为何男人一直占据着主导地位。为与我们保持联络的一小部分人建立 Facebook 群组，这似乎是个很妙的主意。然而，当那个视频短片迅速走红，点击率过万时，我们收到七次死亡威胁。视频网站 YouTube 上充斥着质量低劣的业余视频，但是它们却没收到死亡威胁，也没有百万的点击率。关于两性的谈论直击敏感神经，因为它与“我们以为我们是谁”密切相关。好像讨论任何与身份有关的事情都会让人感到生存受到威胁，毫不夸张地说，需要与之殊死搏斗。

我们创作本书的意义何在？

说了这么多，你或许会问：“为什么明明有其他许多事情可做的两个人，会甘愿再次铤而走险呢？”这本书的初衷不是关于意识形态的。我们没有关于一个男人（或一个女人）应该是什么样子的固定观念。这本书也不是仅仅为了提供纯理论知识，而是能让你运用到实际中去。我们觉得，一个男人可以在许许多多的简单事情中获得自我认知，显著提高他的幸福感，进而对他身边的人产生积极影响。我们的目的是希望通

过这本书，能让你获得更大的选择自由度。

我们获得机会，得以问出这个问题：“让男人获得内心舒适感的最重要的因素是什么？”但同样地，我们也向女人们提出了一个问题：“女人欣赏什么样的男人？”我们重点讨论如下这十二个重要品质，我们认为这些品质对体现成熟的男子汉气概非常有代表性。所有这些品质在每一个男人身上体现得不尽相同。事实上，一个男人或许自我意识很强，然而一些男性品质在他身上也可能完全体现不出来。他可能只是选择了不去培养这些品质。

每一章都分为四个部分。首先，我们为品质下定义，进行生物学上的探索。然后，我们讨论阻碍其发展的因素。之后，我们具体说明有哪些实用的工具。最后，针对如何让男人身上的每一个男性品质体现得淋漓尽致，我们为女人们提出了一些建议。

一、品质。首先，我们绘制一个品质地图，指出其与生物学之间的关系。你可以决定这是否是那个对你来说很重要，让你变成成熟的男子汉气概。如果你的这种品质已经十分完善了，那么这值得庆祝一番。如果你认为作为一种艺术形式，它还可以更加完善，那么继续往下读。

二、阻碍因素。这里，我们探索你需要踏上的一段英雄之旅，培养和发展每一种男子汉品质。通过日积月累的熏陶，我们很难将最好的东西施与别人，有时甚至是令人极其痛苦的。将这些重重阻碍想象成自己身体的一部分，如果你忽视它们，那么它们会对你构成妨害并造成严重破坏，但当你走出阴影后，这些阻碍反而成就了你，甚至能让你变得有幽默感。在阅读每一章的这一部分时，关键是保持正念。只需觉察那些潜意识的习惯，这或许要追溯你们家族的上几代人，但你要做的就是

减少他们对你的影响，而不是要挣扎着摆脱什么或者自责。

三、实践。在每一章里，我们会告诉你有哪些实用的工具，你可以做些什么事情，从今天开始，提升这种特定品质，不仅在你看来显而易见，而且其他人也能明显感觉到这种品质。

四、给成熟男性身旁的女性。最后，我们深知，成熟的男子汉气概这个主题不只对男人们有吸引力。这本书的主要内容写的是男人，但也不全是为男性读者而写。全球的女性最常问的一个问题是：“哪里能找到真正的男子汉？”在每一节里，我们都会提出这样一个问题：如果你正处于一段关系中，你如何才能尽最大努力让伴侣发挥出他身上具备的特定品质呢？如果你尚且单身，那一节的讨论内容就是：一个已然体现出这种特定品质的男人，如何才能成为你的绝佳伴侣呢？

我们不敢说我们对男子汉气概最有发言权。我们只是想与你分享我们的经验和心得体会。我们对这一领域的研究已达数十载，并且我们也不忍心看到许多男男女女只因对彼此的生物学规律缺乏认识而不断受到伤害。对于男人的认识，我们可能做不到面面俱到，所以还请取其精华，去其糟粕。例如，我们都是喜欢异性的直男。因此，我们两人都没有关于同性恋的经验。如果我们不懂装懂地宣称男同性恋应如何处理关系，那简直是妄自尊大。因此，这本书是为异性恋男人而写的。如果你是一位同性恋，我们同样欢迎。来吧！请尽取所需，还有请原谅我们的内容未论及同性恋感情关系，因为这的确不是我们所擅长的。

而且，我们两个人都在一夫一妻制中生活得很幸福。约翰与邦妮的婚姻走过了三十载，而阿尔让那和查美利夫妇已经结婚十三年，我们赞美一夫一妻制。然而同样地，我们也清楚，过幸福生活的方式有

千千万万种，没有对与错之分。与此同时，还有人干脆将性生活束之高阁。这本书主要关于有异性恋取向且践行一夫一妻制的男人，因为这是从亲身经历中得出的，而且我们已成功地帮助其他人更好地生活。请尽取所需，并将之为你所用。

好了，说了这么多，现在正式开始英雄之旅——要想成为一个真正的男子汉，第一个或许也是最重要的方面就是他的使命感和目标感。