

火星男人和金星女人系列④

赢得芳心

Mars and Venus on a Date

给男人和女人的约会宝典

约翰·葛瑞 著 苏皇宁 译

用一辈子经营浪漫

中国城市出版社

火星男人和金星女人系列 4

赢得芳心

Mars and Venus on a Date

给男人和女人的约会宝典

约翰·葛瑞 著 苏皇宁 译



中国城市出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢得芳心/(美)葛瑞著;苏皇宁译.-北京:中国城市出版社,1998.11

ISBN 7-5074-1058-7

I. 赢… II. ①葛… ②苏… III. 恋爱-通俗读物 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 28435 号

Chinese language copyright © 1998 TAIYA publishing Co., Ltd.

Copyright© 1996 by J. G. Productions, Inc.

Chinese language edition arranged with Linda Michaels Ltd.

through Big Apple Tuttle - Mori Literary Agency Inc.

All Rights Reserved

Published by TAIYA Publishing Co., Ltd.

责任编辑 李青

责任设计编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地址 北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮编:100013

电话 64235833 64281366 传真:64238264

经销 新华书店

印刷 北京海淀求实印刷厂

字数 156 千字 印张:10

开本 850×1168(毫米) 1/32

印次 1998 年 11 月第 1 版 1998 年 11 月第 1 次印刷

印数 00001—10000 册 定价:20.00 元

·版权所有、翻印必究·

约翰·葛瑞

John Gray

约翰·葛瑞是全
美畅销排行榜作家，他的
成名作《男人来自火星，
女人来自金星》蝉联排行
榜至今第五年，目前仍高
居榜上，在美销售量已超
过六百万册。他同时是位
专业的两性咨询专家，每
年在全美各地巡回演讲，
至今已有近十万人受其
辅导成功的案例。其他著
作中文版有：《男人来自
火星，女人来自金星》有
声版、《当火星男人与金
星女人共枕》、《当火星
男人爱上金星女人》。

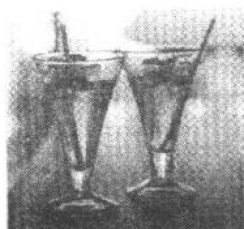
关于本书

爱情除了真心，你还需要
要谋略。本书教你了解男人
情、女人心，如何透过五个
阶段寻获真情挚爱，成功步
上红地毯。

责任编辑：
李青

封面设计





目 次

1	自 序 寻找相爱一生的伴侣
9	寻找心目中的另一半
29	约会第一阶段:相互吸引
41	约会第二阶段:产生怀疑
57	约会第三阶段:彼此专一
71	约会第四阶段:亲密关系
87	约会第五阶段:婚姻承诺
103	坚持走过约会五阶段
115	她急着步上红地毯,他还没开始考虑
127	男人像火把,女人像烤箱



-
- | | |
|-----|-----------------|
| 149 | 男人需要被感谢,女人需要被爱慕 |
| 161 | 男人重表现,女人重分享 |
| 179 | 为什么男人不打电话 |
| 197 | 女人该不该主动打电话 |
| 211 | 男人喜欢微笑的女人 |
| 229 | 女人喜欢有计划的男人 |
| 241 | 有些女人为什么结不了婚 |
| 259 | 何处寻找你的理想伴侣 |
| 283 | 97个遇见理想伴侣的好方法 |
| 297 | 从此过着幸福快乐的日子 |

自序

寻找相爱一生的伴侣

约翰·葛瑞

在以前的时代,约会所要面临的挑战是不一样的。男人和女人需要对方来满足他们安全上及生存上的基本需求。女人需要强壮的男人,可以提供她的生活所需;男人则需要女人为他构筑一个温暖的家。这样的互动存在了数千年,至今却突然有了改变。

约会的新挑战在于,我们希望寻找一个伴侣,而这个伴侣不只可以满足我们生理上对生存及安全的需求,同时也能满足我们情感上、心理上,及精神上的需求。今天我们对于男女关系的要求比以往还要多。世上成千上万的男女都在寻找一个可以让你体验长久情爱、快乐及浪漫恋情的理想伴侣。

光是寻找一个愿意和我们共结连理的伴侣已经无法满足我们了。我们需要的伴侣是当对方更了解我们后,会更爱我们的伴侣,我们希望永远过着幸福快乐的日子。为了要寻找并学会分辨这样的一个伴侣,满足我们对于增进亲密感、良好的沟通、健康的爱情生活等等新需求,我们需要学习新的约会技巧。

有可能你并没有借助约会技巧,就能很幸运地找到你的理想伴侣。十八年前我很幸运遇到我的理想伴侣,但是我的技巧不够成熟,后来并没有结果。邦妮和我交往了大约一年半,虽然我们彼此相爱,但是后来并没有结婚。

我们各分东西,四年后我们又再度重逢。这次,因为我们约会的方式和以往不一样,终于让我们步上红毯,过着美满的日子。我们创造一个可以让爱成长的环境,我们的心因而敞开,体验到没有条件的“心灵之爱”。创造让爱成长的条件,促使我们发现无条件的爱。

第一次交往,我们知道我们彼此相爱,但还不到结婚的时候。其实当条件成熟时,我们自然会有感觉。但在我们学会新的约会技巧前,我们却做了错误的结论,以为我们不合适彼此。

当我们第二次交往,对男女差异有了新的体认

后,我们的关系才有所进展。当我们一起在爱中成长,敞开心胸,这时才能够体验我们对彼此无条件的爱。我深信我们是彼此的理想伴侣,有了这样的自信后,我才向她提出求婚,而她也接受了。

身为两性关系顾问,我开始在我的座谈会中分享我的新体认,结果非常戏剧化且明显可见。一旦了解了男女思考及感觉上的差异,情侣即可改变沟通的方式,在一段关系中各取所需。有了新希望,他们就可以在心理找到更深刻的爱,释放当初紧闭心灵时发生的怨恨,重新燃起浪漫热情的火焰。

由于我在自己婚姻中的体认,加上我的客户或参加座谈会的朋友们确实得到一些助益,在这些鼓励之下,我写了《男人来自火星,女人来自金星》这一书。目前这本书已经在全球销售了一千多万本,翻译成四十种以上的文字,成为畅销书,帮助了世界各地的男男女女。

之后我的办公室每天接到三百个以上的电话和来信,告诉我们他们从书中及交往课程中的获益。我除了每个月亲自主持座谈会,另外还有数以百计的课程在全球由专人授课。虽然这些简单的讯息帮助了许多人,但有些资讯对未婚者来说仍然不够完整。

不论单身或约会中的情侣，他们都提出许多书中并未直接回答的问题。过去十二年来，在寻找答案的过程中，火星男人与金星女人约会的想法、理论及内涵逐渐成形。本书是为那些认真寻找持久真爱的单身男女及约会中的情侣而写的。

但是，已婚的夫妻也有可能觉得这些理论及内涵并无价值。婚姻美满的夫妻喜欢在双方关系中加入趣味和浪漫。不管两人的关系有多好，总还有成长的空间。甚至最优秀的运动员，仍会听从教练的指导，给自己回应及方向。

已婚的夫妻在婚姻中一旦遭遇困难，即会发现他们关系中不足的部分。常常，夫妻跳过约会的某些阶段，结果婚姻受到影响。只要回到先前省略过的阶段，重新磨练，许多夫妻最后仍会在爱中紧密相连。

已婚夫妻如果有心重新点燃约会阶段的浪漫，可以从本书中获益良多。仔细分析美好约会的要素，并加以实践，他们可以重温旧梦，再次体验往日的浪漫情怀。运用这些简单的理论，不只能点燃热情之火，也可学会如何让火焰继续燃烧。

《火星男人和金星女人系列4 赢得芳心》书中提供了一般男女交往中，所会遭遇到的问题及有效的

解决方式。在约会的过程中，我们常会误解对方的行为与反应。如果我们对双方的思考方式及感觉能够有正确的认识，约会可以是喜悦、鼓励、欢乐及满足的源头，而不是沮丧、气馁、担忧或尴尬的来源。

有了新方法，约会中的疑云自然会烟消云散。当你看完这本书，并体验你对约会所抱持不同的新方法时，将会开始发现你的了解已经超乎预期。当拼图中缺少的部分被你找到，一时之间所有的空缺都将被完整地填满起来。

有了新方法的支持，当你享受约会的过程，你将会得到你所需要的动机、技巧及信心，帮助你找到理想伴侣。

没有任何一本书可以告诉你对方是否适合你，但书中所提示的话语确实可以指引你正确的方向，协助你创造适当的约会条件。当本书的原则和理论被具体实践，你就能做好面对理想伴侣的准备，并且具备辨认理想伴侣的能力。

本书的建议不见得适合每位读者，但这只是建议而已。更重要的是，这本书提供你面对各种状况妥善应变的资讯，并为你做出适当的决定。

至于我其他的书籍，有许多关于男女关系的理论。但这并不表示所有男人都是一个样子，而女人

是另一个样子,只是表示大部分的男女都有共同的行为模式。如果你的行为模式和书中所说的不同,并不表示你有问题。当你遇到的对象和你的行为不一样,不妨把本书拿出来参考,当作指南,给你一些合理的解释。

有些人可能会把这本书当作自己的秘密,因为它教你如何赢得对方的心。但是若你让对方知道你在看这一书,其实是有帮助的。如果你们双方都同意书中的原则及价值观,你们从一开始交往将更能信任彼此。

一起讨论书中的内容是个认识对方的好方法。许多约会中的情侣在阅读《男人来自火星,女人来自金星》时,都曾这么做过。如果在约会各阶段一起读这本书,将会更有帮助。

有时候和对方讨论自己的需求并不是件容易的事。如果这本书很清楚说出你的需求,即可帮助你向对方清楚表达。

这些理论最有价值的部分在于,它所传达的讯息对男女双方都很公平,观点上支持两性,可以毫无偏颇地讨论男女关系的议题。

如果书中的价值观你都赞同,但你的对象却不赞同,可能表示你们两个人并不适合彼此。但这并

非绝对。有些人或许只是不喜欢我的文字风格,甚至对方根本不读这类书籍,但这并不表示对方不适合你。

真正的挑战在于是否能渡过约会的各阶段阶段,并满足自己的需求。就算你的对象不看这本书,在你消化的过程中,也能帮助你引发对方最美好的一面,然后你可以知道对方是否真的适合你。

女人通常会错误地引用专家说法,试图改变对方的行为。尽管有的男人喜欢我书中的理论,但请尽量不要引用书中的话。尤其当你试图改变一个男人时,最好是以个人角度出发,或是以你的想法出发,避免完全被书中理论影响。

这几年来不断有女性问我,该如何才能让男人也读《男人来自火星,女人来自金星》这本书。答案就是:女人可以问男人对于书中描写男人的理论有何看法,借着要求对方看某个章节,以回答她的问题。她应该避免暗示对方需要这些指导,把对方当作了解男人的专家,而她需要对方的帮助。男人喜欢当专家,乐于协助别人。当他看了书的内容,会觉得这书其实很有趣,而且对自己也有帮助。毕竟,如果他来自火星,他怎么可能了解金星女人?

当你读这本书时,心中会亮起新的希望。有些

你一直不明白的事，现在你知道为什么了。这样的转变有助于你寻找心灵伴侣的过程。当你明白过去的错误，你就可以设法避免。有了新的体认，你就可以从过去的模式中跳脱开来，创造你梦想中的关系。你将发现在选择理想伴侣这件事上，你是很有能力的。

我很高兴能和大家分享《赢得芳心》这书本，这是我十二年来帮助数以百万计的男女朋友们改善双方关系的成功经验。当你成功地了解约会五阶段，并逐一克服挑战，你也将拥有天长地久的真爱。

1997年4月4日 加州