

男人来自火星 女人来自金星

修炼亲密关系的方法

[美] 约翰·格雷 (John Gray) 著

周建华、杨晓贤 译

Beyond MARS
and VENUS

中国友谊出版公司



男人来自火星 女人来自金星

修炼亲密关系的方法

[美] 约翰·格雷 (John Gray) 著

周建华、杨晓贤 译

 中国友谊出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

男人来自火星, 女人来自金星: 修炼亲密关系的方法 / (美) 约翰·格雷著; 周建华, 杨晓贤译. —北京: 中国友谊出版公司, 2017.11

书名原文: Beyond Mars and Venus

ISBN 978-7-5057-4238-3

I. ①男… II. ①约… ②周… ③杨… 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 (2017) 第294903号

Beyond Mars and Venus by John Gray

Copyright © 2017 by John Gray.

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and The Grayhawk Agency.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

版权合同登记号 图字: 01-2017-8068

书名	男人来自火星, 女人来自金星: 修炼亲密关系的方法
作者	[美] 约翰·格雷
译者	周建华 杨晓贤
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京嘉业印刷厂
规格	880×1230毫米 32开 11.5印张 250千字
版次	2018年3月第1版
印次	2018年3月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4238-3
定价	45.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



RECOMMEND

专家推荐

若要论谁对两性情感关系领悟得最深，看得最通透，非约翰·格雷莫属。在如今这个错综复杂的年代，《男人来自火星，女人来自金星：修炼亲密关系的方法》无疑是我们前往真爱途中的指明灯。

——《纽约时报》高人气作家，

马利安·威廉姆森

一个真正的专家会在时代变化的过程中，再次检验并改进自己经得起考验的方法与技巧。约翰·格雷不仅积极面对当今情感关系的独特挑战，而且他过去提出的方法与技巧到现在还是一模一样地有效。

——《纽约时报》心灵鸡汤系列读物的畅销书作家，

杰克·坎菲尔德

继轰动世界的《男人来自火星，女人来自金星》一书出版25年

后，约翰·格雷又带着他的新书《男人来自火星，女人来自金星：修炼亲密关系的方法》为我们的情感关系打开了一个全新的视角。他对21世纪的爱情与亲密性的解读，将会给你带来前所未有的震撼。

——《纽约时报》高人气作家，哈维·麦凯
(著有《与鲨鱼一起游泳》)

放心地交给约翰·格雷吧，他曾借用“金星”和“火星”这样的行星术语创造性地定义了男女性别差异，自此打开了男女之间存在各种差异的永恒话题。《男人来自火星，女人来自金星：修炼亲密关系的方法》一书更是围绕着当今婚恋关系展开。所有婚恋男女，无论是传统型还是现代型，都将会从这位思想家对两性关系的敏锐观察中受到启发。

——《得到你想要的爱，让婚姻更简单》作者，
哈维尔·亨德里克斯博士与海伦·拉凯莉·亨特博士

在如今充满压力和迷茫的世界中，我们如何才能获得真爱？有多少次我们想要解释难以言表的事情时都会说“那个，你知道的，‘男人来自火星’嘛”，该词使用之多，都不得不让人怀疑它是不是现代流行语了！好吧，事情是这样的：男人是来自火星的，女人是来自金星的。而了解过去的传统角色如今已经发生改变和革新，并适应这一变化是获得成功两性关系的关键所在。约翰·格雷的《男人来自火星，女人来自金星：修炼亲密关系的方法》从男女两方的视角都体现了这一变革。只有适应新的角色变化，我们才

能做到相互理解、相互倾听、相互关爱。我们能否表现出自己原本的样子，其实就清楚地决定了我们的力量以及对压力管理和平衡选择的需求。更亲密的体现和更深厚的爱就是我们的礼物。我爱死这本书了。

——苏珊娜·萨默斯

约翰·格雷的成名作《男人来自火星，女人来自金星》改变了无数人的婚姻生活（包括我自己在内），让我们从此过得更加幸福快乐。这本新的两性关系指南还是一如既往地为我们提供了可行有效的方法与技巧。

——职业演说家兼《纽约时报》高人气作家，马西·希莫（著有《幸福不需要理由，爱不需要理由》《心灵鸡汤：女性篇》）

约翰·格雷总是走在时代的最前沿。他的教学理念不仅来源于自己对生活、婚姻和家庭的所知所感，而且来源于数以万计面对面咨询的客户和研讨课学员经历的提炼。我非常了解这个男人。有时候，你会在一本书中看到许多未经证实的言语和观念。这里，我告诉你们一件真实存在的事：约翰是一个知行合一的人，他每一天都在实践自己的方法理论，怀着爱去生活。如果你想要更好地了解自己，或想让自己的情感关系更甜蜜，那么这本书一定会带你翻开全新的篇章。

——“觉醒训练”创始人兼《透明的革命》作者，
阿朱纳·亚尔达

约翰·格雷为我们情感关系中日新月异的性别角色提供了非常独到的指导。《男人来自火星，女人来自金星：修炼亲密关系的方法》是一本值得所有追求相伴相长的夫妻拜读的书。

——《将伴侣变成灵魂伴侣》的作者，

阿里尔·福特

约翰·格雷的新书把他的工作积累和智慧运用到了现代的婚姻生活中，拾起了曾经经典的引导。这本新书将会改变我们的生活。至少它已经改变了我的生活。

——《做与作：重新发现生活、爱和工作中的创意》

及《米尔顿的秘密》电影导演，巴尼特·贝恩

过去《男人来自火星，女人来自金星》改变了我们对情感关系的看法，如今这本书又将会从全新的视角破译更加错综复杂的情感关系。赶紧读起来吧——未来的你和你的伴侣都会为你现在的举动而感到高兴的！

——防弹饮食公司创始人兼CEO和《纽约时报》

畅销书《防弹饮食法》的作者，戴夫·亚斯普雷

和任何其他作家、思想家或导师相比，约翰·格雷一直走在最前沿和第一线——实实在在地和客户打交道，自25年前创作了《男人来自火星，女人来自金星》以来就一直保持如此。《男人来自火星，女人来自金星：修炼亲密关系的方法》中的智慧、精神财富、真实现象及实用的技巧绝对是真材实料，是所有人必读的另

一本书！

——《男人不愿说的秘密》《生活的真正准则》
《勇敢地变老》《失去所爱之后如何治愈生活》，
以及原版《高阶教练》的作者，肯·德鲁克博士

我和妻子在很多年前就拜读了《男人来自火星，女人来自金星》这本书。它极大改善了我们之间的沟通方式，现在我们结婚已经超过27年了，也一直都会向身边的已婚朋友推荐这本书。拜读了《男人来自火星，女人来自金星：修炼亲密关系的方法》之后，现在也要把它纳入我们推荐的书单之列了。

——《纽约时报》畅销书作家和BNI创始人，伊万·米纳博士

约翰·格雷的智慧、洞察力及毕生经历都极大影响了我的健康，还有心态与成功。在这本了不起的新书当中，他突破性的见解和方法不仅能拉近我们和伴侣之间的距离，还能让我们更懂得去爱。显然，没有什么比这个更重要的了。

——梦想大学CEO，玛西娅·维德

在引导我们每一个人支持伴侣做真实自我的过程中，《男人来自火星，女人来自金星：修炼亲密关系的方法》不但会使我们的爱变得更加深厚，而且还会让我们成为最好的伴侣。

——沃伦·法雷尔

谨以此书献给我最挚爱、最骄傲的女儿——劳伦·格雷。

是她对两性关系中女性的洞察启发了我很多新的领悟，所以才有了这本新书。

致中国读者的一封信 001

引言 003

Chapter

01

新时代的火星金星

角色转变 / 024

平衡让激情永恒 / 027

角色转变之新时代挑战 / 031

新的可能性 / 034

Chapter

02

从生活伴侣到精神伴侣

生活伴侣 / 037

精神伴侣 / 042

当代两性挑战 / 044

太忙太累 / 046

在爱中一起成长 / 048

Beyond MARS
and VENUS

Chapter

03

展现独特的自己

放飞自我 / 057

新时代挑战 / 059

男性性格特征与女性性格特征 / 063

男性化和女性化特质的组成不仅仅是一种社会结构 / 065

与生俱来还是后天习得 / 068

激素的力量 / 069

发展真实自我 / 072

文化规范与自我表达 / 074

Chapter

04

差异，让激情持久

差异，具有新时代意义 / 082

了解男女两极 / 083

如何在两性关系中维持磁极 / 086

婚姻中的角色转换 / 089

为什么就是心动不了 / 092

找回平衡非易事 / 094

男人依然来自火星，女人也依然来自金星 / 096

挪威悖论 / 101

性别平等 ≠ 无视性别差异 / 104

Chapter

05

来自火星上的睾丸素

减轻压力的两种不同激素 / 112

压力对大脑的影响 / 114

睾丸素与攻击性 / 114

Chapter

06

愤怒与抵触 / 116

愤怒不是阳刚的标志 / 118

男性压力综合征 / 120

男人若压制女性一面 / 122

重建睾丸素，减压有效益 / 124

男人的洞穴时间 / 125

用则进，废则退 / 127

女人应如何支持男人 / 129

来自金星上的雌激素

更年期的激素 / 135

催产素——爱的激素 / 137

女人与身体触碰 / 138

为什么在男人的眼里女人更感性 / 140

当男人比女人更情绪化时 / 142

相互照应与结盟反应 / 144

女性压力综合征 / 147

雌激素过高会有怎样的影响 / 148

催产素如何降低女性压力 / 150

男人该如何支持女人 / 152

谈心疗法的工作原理 / 154

练习“金星式谈话” / 156

分享感受与喋喋不休的抱怨不同 / 159

男人只能施以援手 / 162

Chapter

07

服用激素的危害

服用激素的负面影响 / 165

平衡孕激素与雌激素 / 169

感受自身需求的重要性 / 171

远离激素干扰剂 / 173

月经前期综合征 / 176

Chapter

08

女人、激素与快乐

催产素与雌激素 / 180

情感纽带、催产素和雌激素 / 182

增加催产素和雌激素的40种方法 / 185

雌激素、催产素和工作压力 / 189

孕激素 / 193

睾丸素 / 197

女性生理周期 / 199

Chapter

09

“你们的时光”“我们的时光”和“我的时光”

女人激素变化新解 / 203

关于“我们的时光”的重要性 / 206

从“你们的时光”到“我的时光” / 209

女人只有借助“我们的时光”才能从“你们的时光”转到

“我的时光” / 212

催产素之力 / 213

催产素可稳心神、开心门 / 218

分泌催产素，释放消极情绪 / 221

张弛有度 / 223

女人想要更多，男人才有动力付出更多 / 225

“我的时光”之男人篇 / 228

如何让男人更死心塌地 / 231

“我的时光”之女人篇 / 235

令女人紧张慌乱的另一因素 / 241

男人雪中送炭 / 243

女人兼顾多种需求 / 244

精神伴侣的黄金准则 / 246

Chapter

10

女人需要倾听，男人需要欣赏

倾诉 / 252

倾诉会制造更多压力 / 255

抱怨VS请求 / 260

分享自己的喜好 / 263

欣赏的力量 / 266

为什么女人总是感受不到对方的欣赏 / 267

各有所需 / 270

Chapter

11

男人的情感需求VS女人的情感需求

个人情感上的关爱可减轻女性压力 / 278

个人情感上的成就感可减轻男性压力 / 282

爱赋予男人生活的新意义 / 285

火星与金星的人生目标 / 290

尊重VS欣赏 / 293

爱的“礼尚往来” / 295

Chapter

12

火星与金星的相遇

如何肯定女人的感受，欣赏男人的付出 / 303

肯定的力量 / 305

欣赏的力量 / 307

唤醒阿尔法男性 / 312

火星和金星上爱的语言 / 315

劳燕为何要分飞 / 317

Chapter

13

没有抱怨的两性关系

为何抱怨不起作用 / 321

男人最大的脆弱 / 323

避免抵触心理 / 327

抱怨的价值 / 331

两性关系的四个阶段 / 334

生活的新篇章 / 337

后记 夫妻相伴，共同成长 / 341

鸣谢 / 346

作者简介 / 348



致中国读者的一封信

很高兴《男人来自火星，女人来自金星：修炼亲密关系的方法》推出了中文版本，供中国的读者朋友们阅读。作为一名全球畅销书作家和演讲家，我在全世界50多个国家开设过关于两性关系的研讨课。在所有讲过课的国家中，中国是我的最爱。

在过去的八年里，我每年都会来中国举办三次课程。《男人来自火星，女人来自金星：修炼亲密关系的方法》这本书用于反映中国当代两性关系的现状再贴切不过了。成千上万的中国和美国学员们，是你们激发了我创作这本新时代所需的书，以新的视角、新升级理念、新的情感技巧来呵护一生所爱。

当我们在职场中意气风发、追求成功的时候，我们在家里和伴侣的情感关系却日渐淡化，早已今非昔比。如今的生活比以往任何时候都要令人焦虑忧心。中国当代快节奏的生活确实某些方面给人们带来了便利和益处，但随着人们不断寻求创造更多成功事业的同时，随之而来的压力也对两性关系造成了负面影响。中国的夫妻在相知相爱的过程中都希望这段爱情能长长久久，永葆活力，但实

际结果却像很多美国夫妇一样以失败告终，离婚率持续升高。而在另一方面，也有很多夫妻能维持这段婚姻，却无法再找回刚开始相恋时的那种幸福甜蜜、沐浴在爱河之中的感觉了。

“执子之手，与子偕老”的爱情是可以拥有的，不过要想实现这个目标，我们就必须学习新的沟通技巧。而这些沟通技巧是基于从新的角度去理解男人和女人的独特情感需求。有了这些全新的认知后，两性关系不仅让我们获得心灵上的慰藉，而且还能在我们拼搏事业、争取更多成就的过程中给予安抚，减轻许多压力。这时，两性关系不仅不会成为我们生活的额外负担，还会成为我们缓解压力情绪如愤怒、失望和焦虑等的灵丹妙药。

当你跟着我一起进入维护或修复夫妻亲密关系的探索之旅时，相信你一定会马上体验到情感上的释然与支持。对于依然单身的的朋友，你将从一开始就学习到寻找真爱、相爱到老的秘诀。即便你单身一人，在工作和生活中也总是要与人打交道。这些新的技巧会帮你收获你值得拥有的爱与支持。相信只要学习并运用这些新的沟通技巧和全新的观念，你就一定会成功。这些新的沟通技巧和观念对我有效，也经过了美国及世界各地上百万名学员的实践检验。

希望将来的某一天我能在中国的研讨课上与你相见，面对面回答你的疑惑，让你在生活的各个方面都能更上一层楼。无论如何，现在的你值得拥有爱与支持。在这些新观念的指引下，你将以全新的方式敞开心扉，获得你值得拥有的爱。

愿爱永相随，伴你共成长。

约翰·格雷