

火

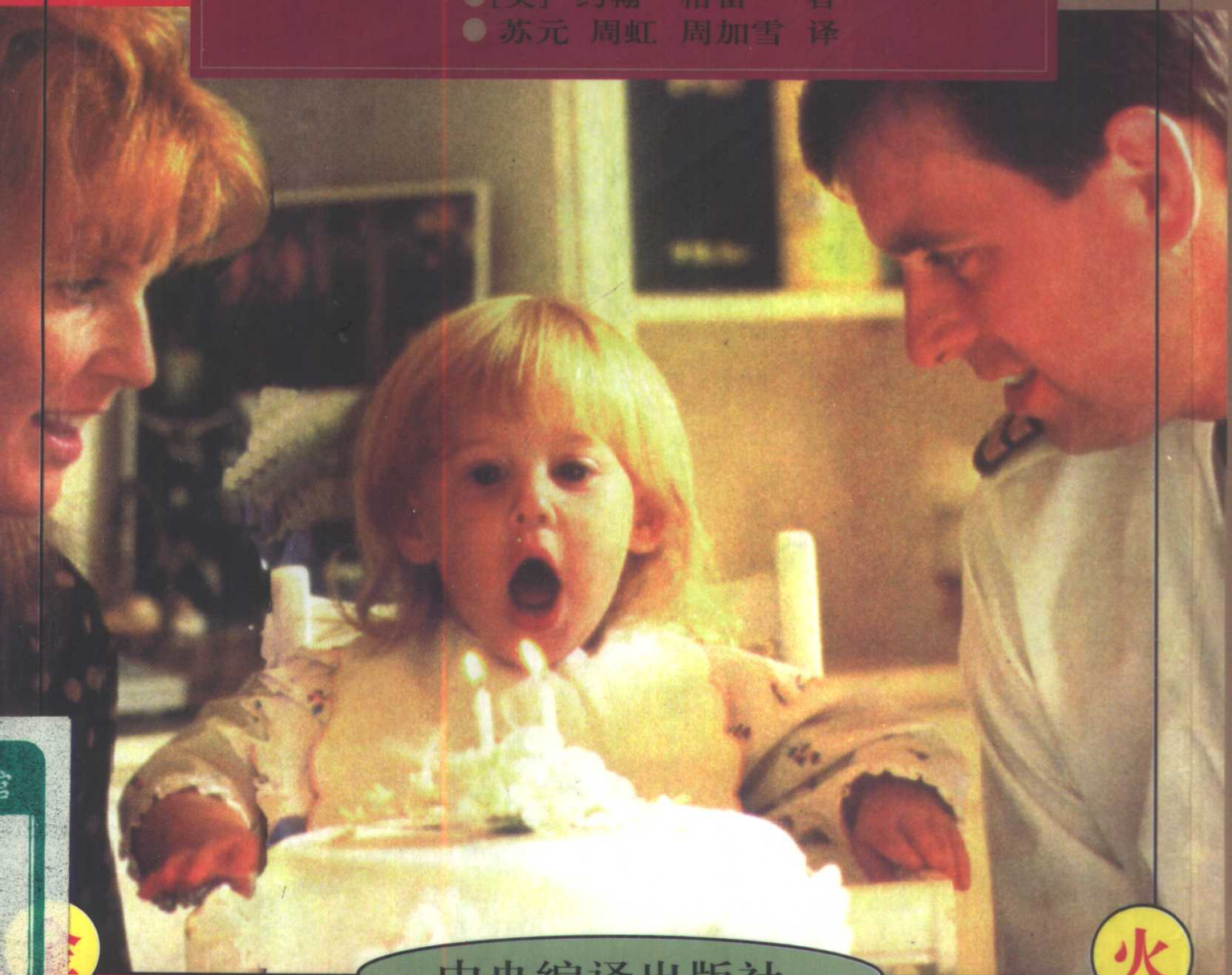
《男人来自火星 女人来自金星》的姊妹篇
美国畅销书之又一力作

金

火星人和金星人 相伴到永远

——夫妻相爱的技巧

●[美] 约翰·格雷 著
●苏元 周虹 周加雪 译



中央编译出版社

火

C913.13
35
2

FOR EVERYONE WHO HAS READ
THE PHENOMENAL #1 BESTSELLER
MEN ARE FROM MARS,
Women Are from Venus...

FOR EVERYONE WHO HAS READ
THE PHENOMENAL #1 BESTSELLER
MEN ARE FROM MARS,
Women Are from Venus...

[美] 约翰·格雷 著
苏元 周虹 周加雪 译

JOHN GRAY, Ph.D.

火星人和金星人
相伴到永远

MARS AND VENUS
Together Forever
RELATIONSHIP SKILLS FOR
LASTING LOVE

A New, Revised Edition of
What Your Mother Couldn't Tell You & Your Father Didn't Know



MARS AND VENUS
Together Forever
RELATIONSHIP SKILLS FOR
LASTING LOVE



女子学院 0007407

中央编译出版社

A New, Revised Edition of
What Your Mother Couldn't Tell You & Your Father Didn't Know

JOHN GRAY:
Mars and Venus Together Forever
HarperPerennial, 1996

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·迈克尔公司与台湾天下文化出版(股)公司授予
本社中文简体字版中国大陆独家出版发行权

图书在版编目(CIP)数据

火星人和金星人相伴到永远——夫妻相爱的技巧
(美)格雷(Gray, J.)著;苏元等译, - 北京:中央编译出版社, 1996. 10
书名原文: Mars and Venus Together Forever
ISBN 7 - 80109 - 135 - 3
I . 火…
II . ①格… ②苏…
III . 婚姻 - 通俗读物
IV . C 913.1
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:北京经伟印刷厂
开本:850×1168 毫米 1/32
字数:242 千字 印张:10
版次:1996 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
印数:1—20000 册
定价:16.80 元

版权所有,翻印必究;缺页破损,请寄回更换

Copyright © 1994 by John Gray Ph. D. Simplified
Chinese Characters edition arranged with Linda Michaels Ltd.
and Commonwealth Publishing Co., Ltd.
through Big Apple Tuttle – Mori Agency, Inc.

本书献给我深爱的父母
戴维·格雷和弗吉尼亚·格雷
并对他们深表谢意

他们永恒的爱、信任和鼓励
在我作为教师、丈夫和父亲的人生之旅中
将一直支持着我,并伴我一生

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1996年在美国出版。本书一出版，就同它的姊妹篇《男人来自火星 女人来自金星》一样，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。

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的写作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。他的第一本畅销书《男人来自火星 女人来自金星》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在心理上,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两本最著名的通俗读物之始终,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。美国最权威的《纽约时报书评杂志》和《出版家周刊》将其列入全美畅销书排行榜,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,张扬个性等西方传统的人文思想。在经济、社会发展到一定程度,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,对一些人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;它需要很多技巧并附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,或者说是有所启发的。

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。我们翻译出版格雷博士的这两本书,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“相伴到永远”,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,不管是东方人还是西方人,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,除了本书的三位译者外,中央编译局的劳鹤、闻成和伊冉三位先生也翻译了部分章节。他们为尽快出版本书中文版并为保证译文质量而表现出来的热忱和忘我的工作精神尤其令人钦佩。可以说,没有他们的帮助,要想在较短的时间内以较高水平的译文出版本书中文版显然是不可能的。当然,因时间仓促,译文不免还有值得推敲和改进之处,敬希读者批评指正。

编 者

一九九六年十月于北京

谢 辞

感谢我的妻子邦妮，她又一次伴我走完了这本书的创作历程。我感谢她在帮助我时表现出的不懈的耐心和不倦的支持，使我成功地做了一个有爱心的伴侣和我们孩子的父亲。我还要感谢她允许我讲述我们的故事，尤其要感谢她不断地帮助我更全面地了解如何以女性的眼光看问题，也使我对女性更加了解。她富有洞察力的建议和意见十分重要，也十分必需。

我感谢我们的三个女儿：香农、朱丽叶和劳伦，她们给了我爱和赞许。为人父母的快乐极大地抵消了繁忙的生活带来的压力。我对她们对我的工作所表现出的热情、智慧和欣赏表示谢意。我特别要感谢劳伦在我的办公室为我写的那幅字：“爸爸，请写完这

本书吧！为您欢呼！！！”

我感谢我父亲戴维·格雷参加我举办的两性关系研讨会。他对我的支持和信任一直使我受益匪浅。他坦率地向我讲述在处理夫妻关系方面成功的经验和失败的教训，帮助我理解我们两代人之间的差异。尽管他不懂增进男女亲密关系的技巧，但他已经尽了最大努力，我由此懂得人可能犯错误，但仍值得爱戴。在大家的心目中他是一个充满爱心、富有魅力和慷慨的男人。

我感谢我的母亲，弗吉尼亚·格雷，感谢她和我就她那一代人在男女关系方面如何为人处世所做的睿智而风趣的交谈。当然时代不同了。我感谢她允许我将她婚姻中的故事讲出来，感谢她始终如一的宽容和爱，这种宽容和爱在我做的所有事情的过程中时刻萦绕着我，支撑着我。

我感谢我的五个兄弟姐妹，我们曾在假期团聚时彻夜长谈。感谢我的大哥，戴维和他的妻子多丽丝，感谢他们敏锐的洞察力，感谢他们对我有创见的新观点及其带来的挑战所表示的赞赏。感谢我的兄弟威廉和他的妻子埃德温娜，他们让我更多地以传统的眼光看问题。再一次感谢我的兄弟罗伯特，他的想法卓尔不群，极为理解我谈论的每一件事。感谢我的兄弟汤姆不断地给我鼓舞并为我的成功而骄傲。感谢他与我多次亲切的交谈，将他对于男女两性的见解告诉我。感谢我的姐姐弗吉尼亚，她开诚布公，并对我倾注了爱，对我的生活抱有兴趣；她把一个女人对男女关系的洞察和理解坦率地告诉了我。感谢我已经离世的弟弟吉米的独特的爱和宽厚的胸怀，他的精神和我对他的怀念将长驻我心，并且支撑着我度过最艰难的时光。

我感谢露西尔·布里克斯从我六岁起就给予我特别的富有爱心的支持。过去她总是和我在一起，并且现在仍然如此。在她休斯顿的商店里，十多年来她一直把我的书陈列在商店显著的位置。我感谢她总是那么信任我。

感谢我的代理商帕蒂·布莱德曼的大力帮助,她具有出色的创造力和热情,这本书从构思到完成都有赖于她的指导。在我的生活中她是一位特殊的安琪儿。我感谢卡罗尔·比德尼克,在我开始写第一本书《男人来自火星 女人来自金星》时就让我与帕蒂取得了联系。

感谢苏珊·莫尔多在编辑方面所表现出的机智和清晰的条理性。尽管她只参与了本书开始写作的工作,但她精辟的见解指导和影响了这本书写作的全过程。感谢南希·佩斯克,她将编辑的专业知识和创造力一直贯穿于本书的编辑过程之中。感谢卡罗琳·法尔希德对编辑工作的贡献。感谢杰克·麦科恩从一开始就对这本书表现出的兴趣和全力的支持。感谢哈伯科林斯出版社全体员工不断满足了我的各种需要。

感谢迈克尔·纳贾里安和他妻子苏珊,他们多次成功地举办了研讨会。感谢迈克尔加班加点,制定了富有创造性的计划,并在我实施和检验这些计划时,把那些重要的、有洞察力的信息反馈给我。我还要感谢其他许多支持者和组织者,是他们尽心尽力为我教授与补充本书的内容而组织研讨会。他们是:圣克鲁斯的埃利和伊恩·科伦;圣克鲁斯的埃利斯和康苏拉·戈德弗里特;休斯敦的桑迪·麦克;檀香山的里奇和德布勒·穆德;檀香山心脏研究会的加里·弗兰克尔;旧金山《生活伴侣》的比尔和朱迪·埃尔布林;圣迭戈的戴维和法洛朱莉·里克塞科;底特律的戴维和玛西·奥伯斯特费尔德;华盛顿特区的弗雷德·克莱纳和玛丽·赖特;西雅图的克拉克和多蒂·巴特尔斯;拉斯韦加斯的厄尔林和吉姆·卡里罗;洛杉矶的巴特和梅里尔·贝伦斯;达拉斯同心教堂的格雷斯·梅里克。

我感谢理查德·科恩和辛迪·布莱克以及比扬德出版公司的工作人员,他们一直支持我提出《男人、女人和男女关系》这一选题,并出版了这本书,正是这本书使我产生了本书的许多思想。

我感谢第一录音工作室的约翰·维斯,是他为我的研讨会精心

录音。我感谢戴夫·莫顿和“盒带快递”的工作人员,他们欣赏这盘盒带并提供了高质量的服务。我感谢邦尼·索洛,她以出色的工作与和善的态度支持本书的录音版本的制作,当然还要感谢哈伯音响公司的工作人员。

感谢努伯恩创世伙伴公司的雷米·埃尔-巴特拉维及他妻子罗德,他们成功地制作和复制了有关本书的音像制品,使我能在研讨会上播放这些作品。

我感谢我的行政助理阿里亚娜·赫斯辛德,她勤奋工作,富有献身精神,高效地安排着我的工作日程。

感谢我的医疗按摩师特里·萨福德,在这项工作最紧张的六个月里,他每周两次给了我难以置信的支持。感谢雷蒙德·希梅尔,他的针灸治疗在这项工作结束的时候奇迹般地治愈了我的眩晕,解除了我的疲劳。感谢伦尼·斯威斯克,她对我和我家人的治疗十分有效,这真了不起。

感谢我的朋友和助手们,他们坦白、直率地向我陈述他们的观点,交换反馈意见,以此来支持我的这项工作。他们是克利福德·麦圭尔,吉姆·肯尼迪和安娜·埃弗里斯特,约翰和邦尼·格里,雷吉和安德烈亚·亨卡特,李和乔伊斯·夏皮罗,马西娅·萨顿、加布里埃尔·格伦菲尔德,哈罗德·布卢姆菲尔德和西拉·维特斯,乔丹·保罗、伦尼·艾格、查尔斯·伍德、雅克·厄德利、克里斯·约翰斯、迈克·博希和道格·阿伦斯。

感谢奥普拉·温弗里,她不仅热情地支持我,还欣然在她的演出中无偿地向三千万名观众讲述我的观点。

感谢千千万万参加我的研讨会的人们,他们向我叙述了自己的故事,鼓励我写出这本书。他们的爱护和积极的支持以及我收到的大量的读者来信和电话都不断地支持我充实完善这本书的主要论点。

我前一本书的巨大成功尤其使我希望感谢那些难以计数的读

者们,他们不仅与他人分享我的书,而且在他们的生活中和处理男女关系时从中受益。

感谢上帝,使这个世界有了男女之别,感谢他使我获得了简单而有效的智慧并且把它体现在本书中。

作者序

五十年代，我未长大时，父亲私下向我母亲承认他有了外遇。或许此事源于一时的感情冲动，可渐渐地，事情变得严重起来。他向我母亲提出离婚。

我母亲爱我父亲，因此受到很大伤害。但她没有向他表明她多么爱他，多么需要他，以诉说她的柔情。她很坚强。她知道最能表达爱意的办法，她说：“如果你想离婚，那么我同意。让我们用一个月的时间来考虑考虑，然后你决定。”

或许是命运的干预，一周后我母亲发现她怀上了第七个孩子。有了新的责任，我父亲决定不离开她，不离开这个家庭。我母亲非常高兴，没有再提过他的“其他女人”。以后几年，我父亲在其他地

方又有几次外遇，但他们从不提及。

尽管没有离婚，这件事却成了他们夫妻关系中的一个重要转折点。他们依然像夫妻般地相爱、相互支持，可却失去了些什么。爱情的浪漫和情趣渐渐消失了。

成年后我听到了父亲有外遇的传闻，于是我去问他，他回答说：“你不知道的事情不会伤害你。”我又多问了几个问题，但他还是那句话。

我意识到以前他就是以这种方式为他的外遇开脱。他不想伤害我的母亲，于是把自己的行为解释为：如果他小心行事，她就不会受到伤害。

某种程度上他是对的。我母亲看起来并不在乎他的外遇，也从不提及这个话题或要求他别再这样做。他们谁都不懂得，如果没有一夫一妻制将他们吸引在一起，那种微妙而温柔的感情之火迟早是会熄灭的。像许多夫妻那样，他们错误地认为，结婚数年后失去肉体的吸引力和激情，是很自然的。

父亲去世后，母亲和我偶然发现他和一个女人的一张快照。看到它，母亲热泪盈眶。父亲活着时，她从未掉过泪。我知道她现在为什么要哭。

我可以感觉到她看见他跟另一个女人自由自在地在一起，看见他眼中闪烁着他们曾经分享过但渐渐又从他们夫妻关系中消失的爱情火焰后有多么痛苦。

我也感到痛苦，以前我从未见过父亲这么快乐。他是富有爱心的父亲，但常常郁闷、生气或者消沉。在这张照片中，在他的秘密世界里，他有魅力，爱帮助人，而且感到幸福。这才是我一直想了解并且一直所希望的父亲。

我问母亲为什么她认为父亲会感到有出去找女人的需要，她说：“我和你父亲曾相亲相爱。可几年过去后，我成了母亲，而你父亲需要一个妻子。”我很吃惊：她怎么会接受他的不忠。她告诉我：