



John Gray, Ph.D.

[美] 约翰·格雷

白莲

著
译

《纽约时报》畅销书第一名

《男人来自火星，女人来自金星》系列

男人约会往北 女人约会往南



MARS AND
VENUS
ON A DATE

吉林文史出版社

John Gray, Ph.D.

[美] 约翰·格雷 著
白莲 译

《男人来自火星·女人来自金星》系列
《纽约时报》畅销书第一名

男人约会往北
女人约会往南

MARS AND
VENUS
ON A DATE

吉林文史出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

男人约会往北, 女人约会往南 / (美) 格雷著; 白莲译. —长春: 吉林文史出版社, 2005.9

ISBN 7 - 80702 - 290 - 6

I. 男… II. ①格… ②白… III. 恋爱—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第100394号

Mars and Venus on a Date: A Guide for Navigating the 5 Stages of Dating to Create a Loving and Lasting Relationship by JOHN GRAY

Copyright © 1997 by MARS PRODUCTIONS, INC.

This edition arranged with Linda Michaels Ltd. (International Literary Agents) through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2005 by Jilin Literature & History Publishing House

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2005—1392号

男人约会往北, 女人约会往南

Mars and Venus on a Date

作 者: 约翰·格雷

译 者: 白 莲

责任编辑: 袁一鸣

责任校对: 袁一鸣

封面设计: 李栋工作室

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 640×960毫米 16开

字 数: 320千字

印 张: 21

版 次: 2005年9月第1版

印 次: 2005年9月第1次印刷

书 号: ISBN 7 - 80702 - 290 - 6 / I·46

定 价: 28.00元

引 言

毋庸置疑，现代人在约会中面临的挑战，是以往任何一代人都无法想像的。以前的男女，仅仅是想要个一起搭伙过日子的人。具体而言，对女性来说，她们需要一个孔武有力又有些经济能力的男人，他要能够养家糊口，并为全家人提供必要的生活条件。男人则想找个能洗衣做饭，孕育后代的女人。到了今天，这个标准却突然发生了巨大的转变。

现代人已经不再仅仅找一个愿意娶自己的人或者娶一个愿意嫁给自己的人，结婚不再是恋爱的惟一理由与目的。人们需要寻觅到这样的爱人——他（她）不仅要满足我们的生理和生存需要，满足对安全稳定生活的渴望，而且还要与我们志同道合、两情相悦、灵犀相通。人们对短暂的快乐不感兴趣，都想拥有永恒的幸福。为了这个美好的愿望，为了在茫茫人海之中发现我们的另一半，为了确定我们的恋人正是我们的真爱，为了拥有非凡的爱情生活，我们迫切地需要这本书！

十八年前，承蒙幸运之神的眷顾，我遇到了邦妮。遗憾的是，那时我情窦初开，根本不懂如何约会、恋爱，更谈不上技巧了。结果我没把握住机会，在我们交往了一年半之后，痛苦地选择了分手。尽管直到分手之时，我们仍然深爱着彼此，却无缘步入婚姻的殿堂。

我曾经以为，今后我们俩将会是两条平行线，再也不会相交的那

一天。然而，真爱毕竟是无法遏止的。四年之后，机缘巧合，我们再度重逢了。这次，我们都经历了岁月的洗练，成熟了许多。我们的恋爱也不再像以前那么青涩了。真正的约会方式，让我们领悟到了爱情的真谛。我们最终毫不犹豫地结合在一起。婚后，我和邦妮如童话中描述的那样，“从此过上了幸福美满的生活”。

我的亲身经历让我明白，约会的技巧十分重要。痛定思痛，前事让人后怕。我们初次相遇之时，都萌生了爱意。但我们仅仅是相互爱慕，这种浅薄的感情并不足以建立婚姻。当时我们的约会方式很老套，更不像时下年轻人那样有新鲜的创意，以致于我们都误认为彼此不合适，无缘牵手同行。后来我才明白，在爱河里畅游，是需要技巧和锻炼的。

作为两性情感关系顾问，在我的咨询事务和讲座中，我与所有人分享我的经验和新鲜的感悟。结果令我吃惊，一些看似平常的道理竟然对人们的思想观念有如此震撼的冲击，对感情的改善如此直接而有效！许多人得到了我的帮助，再度审视重新燃起的希望，激活深藏心中的爱。恋人们逐渐开诚布公地交谈，打开心结，擦去留在对方心中的污点，释放积压许久的不满。直到这时，他们的爱情才又如初恋般那样，再次盈满了热烈的激情与温馨的浪漫。

继《男人来自火星，女人来自金星》一书热销之后，我开始创作《男人约会往北，女人约会往南》。《男人来自火星，女人来自金星》这本书引起的反响远远超乎我的想象。目前它已经铺满了全世界，成为了全球最畅销的图书。它被译成四十多种语言，高居畅销书的榜首，全世界的男人和女人都从中受益。这本书影响深远，时至今日，我的办公室仍然会收到许多来自世界各地的信件，热情的人们纷纷表示他们从我的书中获益匪浅。

在这期间，也不断有单身的男女向我提出这样或那样的问题，这些问题在《男人来自火星，女人来自金星》一书中并没直接回答。最近十几年里，我一直努力帮助这些人寻找切实有效的答案，因此有了《男人约会往北，女人约会往南》这本书。它就是为单身者或恋爱中的情侣所写的。他们正在苦苦寻觅属于自己的另一半与永恒的爱，本书绝对能对他们有所帮助。

当然，已婚的人士，同样可以从本书中找到困扰夫妻感情问题的答

案——情感是相通的。无论夫妻现在多么甜蜜幸福，他们之间还是有进一步发展的空间。这个道理就如同即使是世界上最好的运动员，也仍然需要得到教练的指导一样。任何人的感情生活都需要明眼人加以指引和点拨。

感情关系已经紧张的夫妻，更应该读读本书，他们将从这本书中发现婚姻中缺少些什么。当岁月将当初的激情消磨殆尽之时，挽救婚姻，可以和爱人重回过去，重新来过，再次体验约会的感觉。告诉大家，许多夫妻已经这样做了，他们中有很多人重新坠入爱河。

那些想要浪漫的夫妻，更能从本书中得到切实有效的指导，从而使婚姻质量大大提高。本书简单的道理，不仅能让人们享受如同新婚燕尔般浓烈与浪漫的爱情，还能让激情之火恒久不熄。

在本书中，涉及大量恋爱中的真谛与领悟，这些必将对单身男女和正在恋爱中的情侣遇到的问题提供切实有效的解决方案。学习本书，人们将用一种全新的眼光看待约会，这将是一个全新的开始。当把谜底找到，补上丢失的碎片时，所有的事情都将一目了然。本书全新的方法，使人们充满动力，满怀自信，带着丰富的技巧恋爱。本书一些简单明了的方案，对约会能遇到的所有难题进行了详尽的解释与回答，并提供了一条通往爱的捷径。

当然，任何书都不可能说明，爱情将会发生什么，但是，本书却可以在爱情遇到问题的时候，指引解决的方向。将这些原理与规则运用到实际中，就为爱情铺平了道路。

有必要声明：本书中的建议可能并不对每个人都适用。它只能提供信息与参考，以便人们正确地评估，正确地决定。每个人都是与众不同的，个体的差异是永远存在的。所以，拥有这本书的好处之一，就是你恋人的行为莫名其妙时，它能指引你弄清楚对方的意图，明白对方在想些什么。要知道，本书的价值中心，就是它的观点不偏不倚地反映了两性心声。

当你阅读《男人约会往北，女人约会往南》的时候，有可能灵光一闪，原本模糊不清的事，开始变得清晰。这种转变有助于你找到自己的真爱，你将从过去解放出来，自如地创造梦寐以求的爱情。

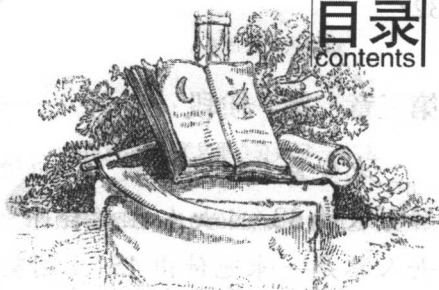
很高兴能与大家共同分享《男人约会往北，女人约会往南》。本书

是我十几年心血的结晶。本书要为你全面展示约会的五个阶段，并对每一阶段所遇到的困难与挑战加以分析、研究，你将发现，真爱其实就在你身边！

约翰·格雷
1997年4月4日
美国加州磨坊谷

目录

contents



引言 1/

第一章 火星人和金星人在约会 1/

女人经常问 1/男人经常问 2/不知不觉中，就能破坏彼此的感情 3/约会五步曲 4/约会可以变得很简单 6/约会，你准备好了吗 7/

第二章 寻找属于你的另一半 9/

好的结束意味着好的开始 10/重蹈覆辙 11/日久情转淡 12/当爱意不浓时 13/如何知道某人就是正确人选 14/单身者很难理解这些事 15/寻找真爱，要花费什么 16/寻找心心相印的伴侣 17/仅有身体上的吸引是不够的 17/触及灵魂的永恒爱情 18/敞开心扉 19/婚姻是一种选择 20/比尔和苏珊的故事 21/苏珊的将来 22/恋爱，准备好了吗 23/独立是情侣建立亲密关系的基石 24/心心相印的伴侣并不完美 25/当你犹豫不决时 26/

排他性 27/为什么理查德不肯承认 28/当男人不能承认时 29/
与日俱增的辨别力 30/总恋爱不结婚 31/慢一点，再慢一点
32/

第三章 第一阶段：吸引..... 34/

表现最积极的自我 35/向她要电话号码 37/女人是如何误解男人的 38/当女人在约会中付出时 41/打开车门 43/为什么女人总是一味地付出 45/立刻坠入情网 47/

第四章 第二阶段：不确定..... 49/

篱笆那一面的草看起来更青翠 50/为什么男人开始犹豫不决 51/当女人不确定时 53/女人会问些什么 54/如何避免过分追求 55/当他与你联络时，你该怎么做 56/回报的压力 57/沙龙感到有义务 58/需要与义务 60/渴望是无罪的 61/身体亲密接触的四种程度 63/如何说“不” 65/等待投入的想法是不可取的 66/

第五章 第三阶段：排他性..... 68/

当男人的追求成为过去式 69/火星人的效率 70/坚持就是胜利 71/感情如同投资 72/男人如何体验变化 73/男人是如何转变的 74/女人最大的挑战 80/什么时候寻求支持 81/当女人做出牺牲时 81/为什么男人会拒绝女人的要求 82/发现她优势 83/女人也发生了转变 84/成功的秘诀 85/不要把你们的约会想当然化 85/认识到第三阶段的目的 90/等待的智慧 91/

第六章 第四阶段：亲密性..... 92/

反应并不能创造 93/爱的力量 94/第四阶段的策略 94/女

人如同波浪 95/当情绪荡到谷底之时 97/女人所面临的最大挑战 102/自由出入的强烈欲望 103/男人如同橡皮筋 104/亲密接触的四道门 106/为什么等待如此重要 107/转换角色 108/当男人变得感性时 109/寻找平衡点 109/步入约会的第五阶段 110/

第七章 第五阶段：订婚 112/

求婚的重要性 113/第五阶段的挑战 113/订婚的礼物 114/两种最为重要的技巧 115/练习的最佳时期 117/婚姻是放大镜 118/为什么男人不肯道歉 119/在金星上，解释全无作用 120/向女人道歉的艺术 122/如何原谅男人 124/不时地缝缝补补使你们不离不弃 126/再次单身 127/为什么要结婚 127/真实而持久的爱 128/如何表达自己的灵魂 129/美满的种子 129/

第八章 顺利通过约会的五个阶段 131/

为何女人总是过快地陷入情网 133/当男人投入得过快时 137/生活于期待之中 141/

第九章 时钟不停地嘀哒作响，而他却没戴手表 143/

当爱情来得太快时，应该怎么办 146/如何避免离婚 147/何时必坚持原路返回 148/当女人拒绝男人的求婚时 149/返回到第二阶段 151/不确定的最大收益 151/不确定的第二个好处 152/为什么男人的感情转变了 152/

第十章 男人如同喷灯，女人好比火炉 155/

男人的热情 156/女人的热情 157/为什么最迷人的女人就最烦恼 157/使女人变得特别 159/使男人变得特别 160/当女人情窦大开时 161/当女人打开心门时 162/男人首先感觉到身体

上的吸引 162/男人的第一个层面：身体的吸引 163/男人的第二个层面：情感的吸引 164/男人的第三个层面：精神的吸引 165/男人的第四个层面：灵魂的吸引 166/女人的第一个层面：精神的吸引 167/女人的第二个层面：情感的吸引 168/女人的第三个层面：身体的吸引 169/女人的第四个层面：灵魂的吸引 169/确立择偶标准的益处 170/成功的故事 171/每一段感情都是上天的恩赐 172/意识到潜在的感情 173/

第十一章 男人和女人的欲望之源 174/

积极的兴趣和接受的兴趣 175/点燃浪漫之火 177/通过一次按摩来看给予与接受 178/女人的价值 179/欲望与动力的张力 180/态度的力量 181/几个例子 182/女人把自己想要的东西给了男人 186/

第十二章 男人追求，女人引诱 188/

女人引诱的十二种方式 190/男人是怎样进行追求的 191/最佳的路线最简单 192/为什么男人变得结结巴巴 193/

第十三章 感谢男人，崇拜女人 195/

金星人的赞美方式 196/女人最爱直接的赞美 199/最能俘获女人芳心的赞美 200/令男人雀跃不已的赞美 201/金星上最好的赞美 202/一番赞美过后，顺带提一个小问题 204/

第十四章 男人展示，女人欣赏 206/

火星上的生活 207/约会就像工作面试 208/金星上的生活 210/女人能做什么 211/第一步 214/优雅打断的技巧 215/为什么男人不喜欢女人提问 219/

第十五章 为什么男人不回电话 222/

为什么女人期盼电话 223/等待电话的智慧 224/当男人不打电话时 224/当男人太迫切时 226/男人打电话的三个万能理由 226/几种礼貌的回电话的方法 230/继续找寻的好处 235/

第十六章 是打过去还是静候佳音 236/

女人的选择 238/约会后给男人打电话的七个原则 239/如何邀请男人出去 245/

第十七章 男人喜爱微笑的女人 247/

当女人来自火星时 248/坚强而果敢的女人 249/第一种特质：自信 249/第二种特质：善于接纳 253/第三种特质：积极响应 257/有选择地做出响应 260/

第十八章 女人爱胸有成竹的男人 261/

第一种特质：自信 262/第二种特质：目标明确 265/第三种特质：责任感 268/约会可以其乐无穷 271/

第十九章 为什么某些女人仍然孑然一身 272/

你需要一个男人吗 273/为什么女人需要男人 274/女人需要什么 275/一个女人的需要 275/约会惯例的智慧 277/为什么男人要给予 277/引起沮丧的不同原因 278/一个男人的需要 279/当女人付出太多时 280/当女人太有责任感时 280/如何做到需要男人但并不渴求 281/给男人传递正确的信息 282/女人是如何于不知不觉中破坏了约会进程 283/

第二十章 到哪儿去发现你的灵魂之侣 284/

天助自助者 285/产生情感反应的第一个因素：不同的兴趣爱好 285/不同的兴趣爱好产生触电的感觉 288/尝试做新的事情 288/产生情感反应的第二个因素：互补的需求 290/产生情感反应的第三个因素：成熟 293/产生情感反应的第四个因素：共鸣 297/一起寻找快乐 298/

第二十一章 101 个遇到灵魂伴侣的方法 299/

第二十二章 从此过上幸福美满的生活 309/

学习的三种风格 310/差异并非障碍 311/愤怒产生极端化 312/调和差异性 313/到了正确的地方，却爱错了人 316/不健康的情感反应 316/犯错误是常有的事 319/



第一章

火星人和金星人在约会



我举办的两性情感关系研讨班，无论在课上还是课下，经常有单身女性找到我，向我倾诉心声。她们总是绘声绘色地向我描绘想象中完美约会的情景，当然，理想与现实的差距总是很大。所以，这些追求浪漫爱情的女人们在现实生活中，常常不如意，提出的问题也是惊人地相似。原本对爱情抱着美好憧憬的女人经常会问：“我不明白为什么事情最终变得面目全非？我的约会为什么总是与想象的大相径庭呢？”“我们约会的时候，每件事都很好，每个环节都完美无缺，为什么他却不想继续和我交往呢？”从这些疑问中，我们可以看出：大多数女性眼里，男人永远是一个百思不得其解的谜。她们提出的问题充分证明了她们对男人的误解，所以，她们必然不会理解男人的举动。



女人经常问

“我怎样才能吸引到那些适合我的小伙子？”

“为什么男人总喜欢滔滔不绝地谈论自己？”



“为什么我喜欢的男人不给我打电话？”

“为什么我们相处了那么久，他却不向我求婚？”

“如何让一个男人敞开心扉？”

“为什么在我的恋爱里，我总是很努力才能保持和他关系的融洽？”

“每件事都很美好，但我的情人就是不想与我结婚，糟糕的是，我却很想结婚，很想与他建立一个稳定的家庭，出了这种情况，我该怎么办？”

“为什么我每次都与同一类型的男人坠入爱河？”

通过对两性情感关系这么多年的调查与研究，我发现，女人的种种疑问其实都是围绕着同一个核心问题展开的，那就是：如何才能得到一段相亲相爱的、历久弥新的爱情？女人总希望拥有一段近乎完美的恋爱，这种感情将同时满足她们身体上、精神上的全部需求；男人则不然，他们对爱情的看法与女人截然不同，当然，男人也有疑问，但他们的课题却与女人的有着天壤之别。男人的疑问主要源于这样一种倾向：他们总希望在恋爱关系中获得主动权，并以此证明他们很成功。你瞧，男人的虚荣心就是这么强。“看，两个人的感情怎么发展全看我啦！”男人希望拥有这种感觉。这种倾向同样源于男人对于女人的误解，当然，他们同样不理解女人的行为。



男人经常问

“我哪儿知道她在想什么？”

“为什么女人总是那么做作，就不能坦诚地说出她的看法？”

“为什么我们现在总为一点芝麻绿豆大的小事争吵不休呢？”

“为什么她就不能直接把意思说出来，非得让我猜呢？”

“我怎么能确定她就是我的真爱呢？”

“为什么她总谈论我们之间的关系？”

“现在，我们相处得如此美妙，为什么她偏要破坏情调，吵着要结



婚呢？”

“为什么女人总会有那么多问题呢？”

我们可以看出：无论男人还是女人，对约会都是迷影重重。他们对此提出的林林总总的问题反映出两个事实：其一，人们都想让自己的情感生活充满柔情蜜意；其二，男女之间肯定存在着一道鸿沟，他们不断相互猜测却并不真正了解对方。当他们倾尽全力想要得到那种梦寐以求的恋爱时，却时常会感到束手无策、无能为力。

人们只有认识了男女对待约会的方式以及恋爱的态度存在多么大的差异后，才能明白一切疑问与猜测都是正常现象，没什么大不了的。基于这种认识，他们将拨开混乱嘈杂的迷雾，看到真实有效的信息，从而找到解决种种疑问与猜测的答案。相反，如果不了解两性间的差异，那么误会在所难免，纠纷仍将继续。



不知不觉中，就能破坏彼此的感情

通常的情况是这样的。男人和女人误解不断，最终在不知不觉之中，毁掉了辛辛苦苦建立起来的感情。女人可能会误会她的男友，认为他“不过又是一个不能给我承诺的男人”，从而放弃这段恋情。男人或许认为他的女友“只是又一个要用各种各样的需求纠缠他，让他失去自由的女人”。

在约会中，无论你多么真诚，多么想让对方了解你，但不经意间流露出的动作——可能是下意识的反映，足以破坏你们之间刚刚建立起来的感情，这绝不是危言耸听。一旦这样的事发生，即使你再努力弥补，也无济于事。让别人爱你，仅仅拥有真诚是远远不够的。要想在约会中获得收获，你必须让你的意中人理解与领会你的意图。所以，有些时候，你不能随心所欲，畅所欲言。相反，你必须控制自己的想法，不要轻易地做出反应，仔细权衡你的反应能否表达你的初衷。



让别人爱你，仅仅拥有真诚是远远不够的。要想在约会中获得收获，你必须让你的意中人理解与领会你的意图。

你必须了解异性，惟有如此，你才能与之从容相处并做出选择；也惟有如此，你才能品尝到爱情的滋味。当然，这也并非绝对的。要想了解异性，就要树立这么一种基本的观念：男女来自于不同的世界，出现分歧是正常现象。尽管在《男人来自火星，女人来自金星》一书中，我已经对男女的差异进行了广泛而深刻的探讨与研究，但是对于单身者所面临的情感问题，那本书中并未过多地涉及。

如果你对单身男女的心理有更为深刻的了解，你就能在约会的五个不同阶段中游刃有余。约会的五个阶段是：吸引、不确定、排他性、亲密和订婚。读了本书，你将对约会有一个全面的了解与认识，你将更容易理解对方的行为，从而也就能触及她（他）的心灵。



约会五步曲

第一步：吸引

在约会的第一个阶段，男女双方初次交往。这时候，维系两人的是各自最初的吸引力，也就是外表、谈吐等外在的因素。这一阶段的挑战是：确信你有机会展示你的吸引力，并随着交往的加深逐渐了解你的“准恋人”。如果你清楚地认识到男人与女人的约会方法是多么不同，你就能够充分展示自己的长处，给对方留下一个好印象。

第二步：不确定

在约会的第二个阶段，你的情感又发生了转变，从一开始感觉到相互吸引转变为对感情不能确定。你不能确定眼前这个约会对象就是与你共度一生的那个人。此阶段所面临的挑战是：你必须承认这种不确定是一种正常的现象，你不能被这种感觉所左右。在这一阶段，两人之间的感情变得扑朔迷离，令人难以捉摸。当你犹豫不决、迟迟不能确定是