

美国排行榜最新畅销书

《男人来自火星·女人来自金星》姊妹篇

MARS AND VENUS IN LOVE



有生以来你能读到的最激动人心的爱情档案

〔美〕约翰·格雷/著 孙正洁等/译

恋爱中的火星人和金星人

MARS AND VENUS IN LOVE

恋爱中的火星人和金星人

著者／「美」约翰

译者／孙正洁

范瑞波



内蒙古人民出版社

Copyright (c) 1996 by MARS PRODUCTIONS, INC. Simplified Chinese Characters edition arranged with LINDA MICHAELS LTD. through

Big Apple Tuttle—Mori Agency, Inc.

版权所有 (c) 1996 火星出版公司, 本书中文简体字版由琳达麦克尔斯有限公司委托大苹果版权代理公司独家授权。

恋爱中的火星人和金星人

约翰·格雷 原著

孙正洁 范瑞波 吕卫国 翻译

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

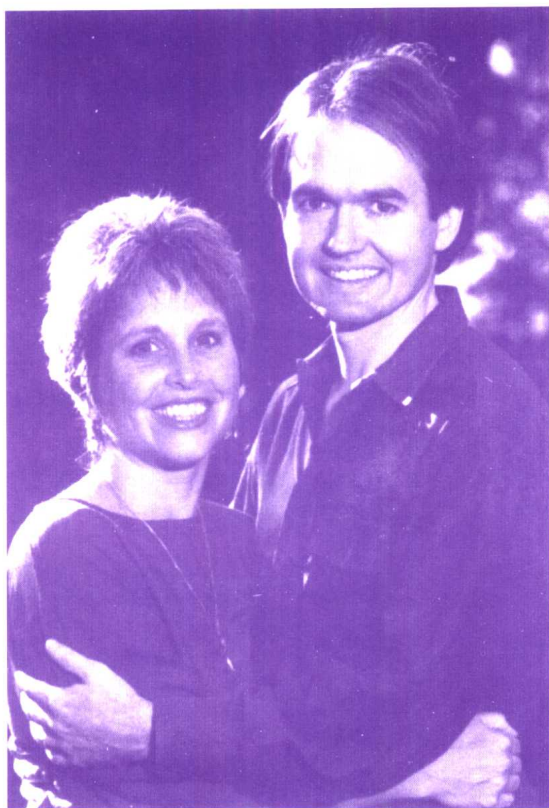
内蒙古新华书店经销 中国人民解放军 1201 印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 11.25 字数: 250 千

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—20000 册

ISBN 7—204—03652—2/C·17 定价: 18.00 元



作者约翰·格雷和他的妻子波妮·格雷

在婚姻实践中，他们
堪称典范的、不断增进爱
情的火星人和金星人。

谨以最深的爱恋
将此书献给我的妻子
——波妮·格雷

她的爱、敏感、智慧和力量
使我与她
永浴爱河

目录

1 目录

1 作者序

7 第一章 恋爱中的火星
人和金星人

◎尽管大部分火星人和金星人忘记了他们的不同，有些人却是例外。他们继续相亲相爱。

◎当我们错误地认为男人和女人没有区别时，我们的两性关系中就会充满不现实的期望。

◎两性之间的古老战争实际上是两性的误解。

目录

12	故事简介
14	分享故事的魔力
17	第二章 男人来自火星,女人来自金星
20	我们并不孤单 ◎发现许多其他夫妻也有同样的经历,使我们不再互相指责。
21	学会远离 ◎我试图使情况变好,但却使之变得更糟了。
22	学会倾听 ◎她每次一开口,我就会给出我的解

目录

23

决方案。

少做而相爱

◎我停止打扫厨房。当厨房变得一团糟时，他就会开始清理。

◎欣赏他的行为就象某种神奇的爱情魔药；他立即感到欣慰并平静下来。

25

重新开始

◎当我停止向他提帮助性的建议时，他开始听我讲话。

◎我过去认为如果他爱我，他就会自动地通过交流与我联络。

◎尽管我们并不相同，但他的方式与我的方式都是合理的。我不需要改进，他也同样不需要。

28

在爱中共同成长

◎我憎恨被告知该如何做事。所以当

目录

32

先发现自我再发现我们

玛丽问我是否愿意听她讲话时，我确实很愿意听。

◎男人总是轻视女人的感觉。我必须要学会在倾听一个女人诉说感受时不加批评。

36

理解带来的奇迹

◎我谈恋爱上瘾，或说曾经如此。我在少年时谈了第一个男朋友，从此就没有停止过谈恋爱，没有脱出过两性关系——直到当我42岁，第三次婚姻已经过了几年之后。

◎我没有陷入疯狂的爱情中，我也没有因为我对爱情的不现实的想象又没有实现而感到沮丧。

◎我对离婚想了很多，但因为孩子的缘故，不想真的离婚。

目录

●他第一次开始认识到我是“正常”的。

●我无法与他共处爱河中，因为我心中充满了怨恨。

●他的充满爱意的道歉信开始治愈我受伤的感情。

41 第三章 男人和他们的 洞穴

●当一个男人钻进他的洞穴时，女人对此会想入非非，并有一种被抛弃的感觉。

45 他仍在爱着我

●直到我得知不仅仅是他，而是所有的火星人都定期钻入他们的洞穴时，我才明白他仍在爱我，这一点真是令

目录

- 人难以接受。
- 46 这不是我的错
- ⊙当他在洞穴时，我常以为我做错了什么事；我想是由于我的过失才使他这样的。
- ⊙当他在洞穴时，越不去烦忧他，他走出洞穴的时间就越快。
- 47 金星人也需要洞穴
- ⊙允许他照顾自己也使得我同时能够自我照顾。
- 48 我需要更多的空间
- 49 我会回来的
- ⊙当我感觉被疏忽和轻视时，他并不以洞穴来作为辩护或借口。
- 50 从洞穴回来
- ⊙如果我在洞穴里呆了几天，回来时

目录

- 我会为她做些特别的事，比如带给她
鲜花或清理一下厨房……
- 51 开洞穴的玩笑
- ①当加里知道建立自己的空间不仅是
可以而且是正当的这一点时，他很激
动。
- 52 接受洞穴
- ①我甚至用“甘油炸药”来进入他的
洞穴。我成了一个真正的巨型炸弹投
掷者！
- 53 飞行中的洞穴
- 54 改变期望
- 55 梦中的男人
- ①但我只想让你知道，在我处于洞穴
时，你的照片被挂在了墙上！

目 录

57

在行动中承担义务

◎“承担义务”帮助我们在分歧中制造平和。

◎我逐渐学会接受这一点：他只能一个人为自己的蓄电池充电，而我独处的时间超过一个小时就会心烦意乱。

59

他不愿打电话

60

控制怒火

◎我们关系中最大、最激烈、意义最深远的一次争吵终于发生了。

◎知道吗？我开始感到有点坐立不安，所以想为自己做点事。

63

我的心思曾被工作迷住了

◎我需要某种能使我摆脱工作压力的空间。

64

健康的亲昵行动

目录

- 66 ①这些男人并非害怕亲昵，也并不需要接受数年的心理治疗——他们来自火星。
- 66 在洞穴里呆多少时间才算长
- 67 ①最使人感到沮丧的是我不知道他何时会出来。
- 67 重复父母的婚姻
- 69 ①当我爸爸进入其洞穴时，妈妈就会唠叨、抱怨、提出问题，进而责怪他的离去。
- 69 第四章 叙说不同的语言
- 69 ①当女人变得焦躁不安时，男人就想通过提供解决办法从而扑灭女人的情

目录

- 感之火。
- 73 让沟通变得容易些
- ⊙在解决了一天的问题之后，我想做的最后一件事是回到家中，面对需要我解决的另一份问题清单。
- 74 说错话
- ⊙她告诉我，她真诚地感谢我能聆听她对自己情感问题的倾诉，而我在此时也不必开口讲任何话。
- 75 为婚姻构画蓝图
- ⊙女人需要就她们的情感和问题进行谈论后才能感到更加幸福和恩爱。
- 76 了解金星上的习惯
- ⊙当他提出自己的见解时，那并不是他不留心，而是他忘记了我所需要的东西。

目录

- | | |
|----|---|
| 77 | 他为他的感觉迟钝而道歉 |
| 78 | 我不光喜欢接吻 |
| | ◎我不需要一个不乐意去听的男人在听我讲话。 |
| 79 | 她有问题，而我没有 |
| | ◎每次交谈，我都把她放到了被告席的位置止。 |
| 80 | 我不需要被改进 |
| | ◎如果我们不一致也没什么，我只需要你听明白我的观点。 |
| 82 | 你不理解 |
| | ◎“好吧！你是对的，我不明白，请多告诉我一点吧！”这样一个变化便停止了我們所有的争吵。 |
| 83 | 忘掉生气获得所需 |

目录

- 84 危险信号
- 85 静心“钓鱼”
- 86 我爱你所以我在聆听你
- 88 当我们试图交谈时，愤怒爆发了
- ①相反，我并没有把它当一回事，而是尽量把她的评头论足和疑神疑鬼搁置一旁。
- ①当她看起来跟我有距离感时，我就要引起注意，而决不能忽视。
- ①我不再走开了，而是静下心来“钓鱼”，我不断地向她提问，直到鱼儿“上钩”。
- ①了解她的感觉的确很难，我有时不想再听了，但我还是听了。因为我知道这对她来说是多么的重要。