

★继全球销量超过1.4亿册的《男人来自火星，女人来自金星》系列后，

2008年又一部重磅推出的最新力作！被誉为风靡全球的两性情感关系《圣经》！！！！

★本书囊括了约翰·格雷博士同类畅销书的精华，美国版甫上市，马上掀起又一波两性旋风！



金星女火星男 为什么会相撞

一辈子不再争吵的秘密

WHY MARS & VENUS COLLIDE

《纽约时报》最佳畅销书作家 [美] 约翰·格雷博士 (JOHN GRAY, Ph.D.) / 著 于海生 / 译

了解男人和女人
处理压力的不同方式
改善你和伴侣的情感关系

本书阐述了伴侣之间最常见的冲突和矛盾——这也正是让所有伴侣感到最头痛的问题；揭示了男女交往的最佳策略、技巧和原则，并将告诉你一个有关两性关系的最大秘密。

改善数十亿男女情感关系的超级畅销书——不得不读！

中国三峡出版社

本书献给我最挚爱的妻子邦妮·格雷，是她的爱支持着我
把两性世界中不为人知的一面写出来，并与他人共同分享。

金星女火星男 为什么会相撞

一辈子不再争吵的秘密

WHY MARS & VENUS COLLIDE

在《金星女火星男为什么会相撞》一书中，畅销书作家约翰·格雷博士认为，男女对于压力不同的处理方式，往往会破坏彼此之间的感情。男人来自火星，女人来自金星，压力扩大了两性之间的差异。不了解男女之间处理机制的不同，自然就会产生冲突。本书将用科学研究的成果搭配一般常识的方式，引导大家探讨两性的差异。只有了解了人类内在构造上的差异，才不会强迫对方改变自我；只有接受了彼此之间的不同，才会用幽默取代憎恨的态度来看待男女间的差异。

《纽约时报》最佳畅销书作家 [美] 约翰·格雷博士 (JOHN GRAY, Ph.D.) / 著
于海生 / 译

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

金星女火星男为什么会相撞/(美)格雷著;于海生译. —北京:中国三峡出版社,2008.6

ISBN 978-7-80223-426-0

I. 金… II. ①格…②于… III. 爱情—通俗读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 063829 号

版权合同登记号 图字:01-2008-2345 号

WHY MARS & VENUS COLLIDE; UNDERSTANDING HOW MEN AND WOMEN by
JOHN GRAY

Copyright © 2008 by John Gray

This edition arranged with LINDA MICHAELS LTD. (INTERNATIONAL LITERARY
AGENTS) through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2008 San Xia Publishing House

All rights reserved.

金星女火星男为什么会相撞——一辈子不再争吵的秘密

[美]约翰·格雷/著 于海生/译

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话:(010)52606692 52606693

(010)52606690

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

ybs5193@163.com

北京旺银永泰印刷有限公司印刷 新华书店经销

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/16 印张: 17

字数: 150 千字

ISBN 978-7-80223-426-0 定价: 28.80 元

序 言

在过去的 50 年里，我们的生活变得越来越复杂。工作时间更长了，交通也越来越拥堵，每天坐车上下班，这让我们感觉格外痛苦；住房、食品和医疗成本不断提高，信用卡严重透支；既要做好本职工作，又要承担起照顾孩子的责任。所有这些，对于所有双职工家庭而言，只是快节奏的现代生活中诸多压力来源的一部分。尽管日新月异的科技旨在让我们的联系更为紧密，但是，信息的超负荷运转以及可使我们随时保持联系的互联网和移动电话，把我们的大部分沟通简化成了彼此互发短信。我们被压力逼迫到了极点，以至于没有精力处理私人生活。尽管我们越来越独立，在工作中获得成功的机会越来越大，可是当我们下班回家后，却经常产生一种孤立感和疲劳感。

不管男人还是女人，都在经受前所未有的压力，我们的情感关系也正在遭受严重损害。无论我们是否拥有自己的伴侣，都因为过于繁忙或劳累而失去了对爱情的兴趣，昔日的激情消失殆尽。日常压力耗尽了我们的精力和耐心，让我们精疲力竭，分身乏术，丧失了与伴侣相处的乐趣，也不能够为彼此提供支持和帮助。

是的，我们是那样忙碌，由此忽略了最重要的东西。男人在外辛苦工作，以便赚钱养家糊口。当他晚上回到家里时，总是显得很疲倦，甚至很少同家人谈话。女人为了支持丈夫和照顾孩子，也几乎倾尽所有，作出了很大的牺牲，最终她也会因为一味付出却不能得到回报而心生怨恨。在沉重的压力下，不管男人还是女人，好像都忘记了思考一个事实：自己所做的这一切，究竟是为了什么？

我曾到世界各地旅行，讲述有关火星人和金星人的故事。我发现，



情感关系出现的一种新倾向，增加了伴侣之间既有的压力。不管是已婚还是未婚人士都认为，由于过于繁忙或劳累，他们不可能处理好感情问题。他们常常觉得伴侣要么过于苛求，要么过于自私，几乎变得让他们很难理解。可以这样说，男人和女人为了解决生计问题，不得不应付巨大的工作压力。当他们回到家里，经常感到自己遭到忽视或冷落。有的夫妻关系越来越紧张，还有的夫妻索性选择放弃，把情感需求完全掩藏起来。他们或许能够和伴侣和平相处，可是，昔日的激情早已消失得无影无踪！

在情感关系中，男人和女人总是要面对各种挑战。现代生活方式使我们的压力越来越大，与伴侣间的情感关系也变得更加紧张。工作压力显著增加，导致我们对伴侣的需求也发生了很大的变化。我们不能够理解伴侣在处理压力时相应产生的新的情感需求。正因如此，尽管我们试图让局面变得更好，但实际上，我们却总是使事情越来越糟。

幸运的是，我们可以采用新的方式了解并应对不断增长的压力。我们和伴侣的情感不应该成为要解决的一个“问题”，而应该成为用来解决问题的“途径”。这样一来，当我们回到家里，所面临的就不再是一系列新的问题和压力，而是如同驶入了一座避风港——它能够充满爱意的支持和慰藉。只要了解男人和女人处理压力的不同方式，我们就能够从全新的角度出发，改善我们和伴侣的沟通方式，在感情上彼此给予强有力的支持。

只要男人和女人善于沟通，双方的关系就能够变得更加亲近。繁忙的生活压力，导致了火星人和金星人很容易发生冲突。压力是我们吵架的一条主要导火索，然而男人和女人处理压力的方式不同，则是发生冲突的主要根源。尽管男人和女人在很多地方都很相似，但在对待压力方面却有着显著差异。随着压力增加，他们的差异会进一步增大。许多伴侣不是以正确的心态迎接生活的挑战，不是在爱的氛围中共同成长，他们要么彼此疏远，要么虽相安无事却缺乏激情。当然，他们也可能因为怨恨、猜疑、误解和不停的争吵致使关系变得异常紧张，直至分道扬镳。

有时候，我们似乎是来自完全不同的星球：男人来自火星，女人来自

金星。由于不了解对方处理压力的方式，导致了火星人和金星人难以恩爱、和睦地相处，而且冲突不断。

男人和女人都有各自处理压力的方式，为了解除压力，他们需要对方提供支持的方式也有所不同。在本书的每一章，我们都会探讨男人和女人感受压力的不同方式以及为对方提供支持和帮助的最佳方案。我写这本书的目的，就是为了提供一种崭新的理念，确保你和伴侣能够互相理解。我也会告诉你，通过哪些技巧和手段就能够有效地降低双方的压力，使情感关系变得更加健康而和谐。

假如我们了解了两性间天生就存在的差异，当这些差异引发问题时，我们就能变得宽容和大度，就不会把错误完全归咎到伴侣身上。我们会思考对待他（她）的方式有什么问题而不会轻易下结论，也不会认为是伴侣故意为难我们；至少我们有可能想到，他（她）是缺乏经验或是由于疏忽才忽视了我们的感受和需求。我们经常意识不到：自己在态度和言行上的取向对伴侣的心灵和情感将会产生怎样的影响。

承认我们之间存在差异，就有可能迅速改善彼此的关系。许多人感到，与伴侣相处只会给他们带来一种沉重感。他们觉得，为了取悦对方就必须牺牲自我需求——这种态度亟须改变。

当然，每一种情感关系都需要恰当地调整、妥协乃至牺牲，但是我们没有必要放弃自我。我们完全可以达成合理、公正的妥协。我们不可能指望生活中的一切都按照我们所希望的那样发展，因此，只有通过恰当地沟通和交流，才能够让彼此的心灵均得到释放。

一架飞机从机场起飞，在自动驾驶系统的控制下持续飞行时，它最终会到达目的地。表面上听起来，飞机的航线设计似乎完美得无可挑剔，其实并非如此。在航行途中的每个时刻，飞机的飞行路线都要根据风速变化和飞机经受的阻力大小作出改变。飞机不可能在不作任何调整和改变的情况下就直抵目的地，不过，它可以大体沿既定的方向前进。总而言之，即便是一架在自动驾驶系统控制下的飞机，也要随时作出微小的调整并不断修正方向。

情感关系也同样如此，没有谁是完美的。但是，你的伴侣却可以成为

最适合你的人。如果不断进行自我调整和自我修正，我们的一生就不会缺少爱。只要承认自己的错误，纠正不当的态度和言行，我们就能够缓和交往中的紧张气氛。

由于不了解对方的需求，不管男人还是女人，再怎样调整个人的言行和态度也是徒劳的，因为我们的言行指向本身就可能是完全错误的。我希望通过这本书，让你掌握如何了解对方的技巧和手段。你可以借助它们来消除压力带来的不利影响，并在交往中把握正确方向，从而拥有充满爱的一生。

我们首先将会这样分析：男人和女人角色的变化，导致生活中出现了一种新的“压力源”。有的女人在外工作，肩负着越来越大的压力；有的男人不再是家庭生活来源的唯一提供者，他们的家庭地位似乎有所下降。所有这一切，改变了我们这个社会的传统观念。在过去的千百年时间里，我们对男人和女人不同角色的期待和诠释，形成了一种复杂而又坚固的“马赛克”。这种昔日的观念和信仰的“马赛克”，如今早已被现实生活彻底击碎。现在我们需要做的，就是把散落的碎片重新整合起来。

有史以来，我们从未在如此短暂的时间内经历过如此重大的社会变化。现在，女人和男人享有同等的权利：可以享受高等教育，可以获得性爱自由以及在经济上更大的独立性。和过去相比，女人拥有更多的选择机会，可以为自己开创一种更加美好的生活。同样，在如今的社会，各方面对女人的期待如此之大，也是前所未有的，这使金星人感受到了难以想象的压力。这种压力随时都会向火星转移，导致双方每每出现误解和摩擦，并由此陷入无法收拾的局面。

在审视了情感关系和情感需求的变化之后，我们将回顾有关性别差异的重大科研成果。我将会利用这些科研成果分析如下问题：女人为什么喜欢谈话？为什么只要把问题和苦恼诉说出来，就可以使她们得到安慰？为什么男人宁愿选择封闭和沉默？为什么女人能够同时应付多种任务，并记得所有事情的各种细节，而男人每次只能集中精力做好一件事，其他的事情则被抛在一边？可以说，这当中有生理和心理因素在起作用。带你回顾这些科研成果时，我将以通俗易懂的叙述方式，运用大量

生动的事例，告诉你男人和女人的大脑以及荷尔蒙是如何相互影响的，以及会对压力产生哪些不同的反应。

关注我们在压力状态下处理问题的不同方式——例如女人永远都会把需要做的事情列成一张清单——我希望你能够真正了解，对于压力的不同反应是如何使我们产生冲突的。阅读全书，你就会理解男人和女人究竟有哪些差异。

理解并牢记我们的差异，只是成功了一半，另一半则需要我们展开实际行动——我们要学习如何更有效地处理压力问题。这本书旨在帮助你找到新的“减压”途径，并且帮助你的伴侣减少压力。不管你是未婚还是已经成家，都会找到一系列适合你的既新颖又实用的方法，它们可以改善你的交流方式，增加你的活力，提升你在伴侣眼中的吸引力。它们能够让你的心情变得更加愉悦，使你和伴侣相处得更加和谐，让你们享受到一生的浪漫与恩爱。归根结底，你终将懂得，为什么在过去，你们的交流经常出现问题；你们的关系为何屡屡陷入困境；还有，现在应当怎样做才能够确保你们的关系一帆风顺。

我还要告诉你，如何对一场争吵进行细致地“解剖”；我还会告诉你一些可靠的策略，让你及时终止一场潜在的争吵，使之不致发展成给双方带来严重伤害的一场“恶战”。另外，我还会提供某些建议，告诉你们如何言归于好。更为重要的是，我将会提醒你，如何从一开始就让金星人的日常谈话成为缓和关系的一剂良药，以及为什么只要付出一点点努力就能让火星人的快乐和满足。

最后，我还要向你推荐多种方法，鼓励你积极参与多种活动，丰富你的个人生活，这有助于减少情感关系的压力。当你知道如何有效地处理压力，并时刻记得“两性差异与我们的头脑结构密切相关”，就不会把压力的产生归咎于你的伴侣，而是更多地把它看成是你自己的问题。这样，你就不会一味等待伴侣作出改变，而会想方设法，首先减轻自己的压力。只要压力得到释放，你就不会再像过去那样，总是无法遏制地责怪或试图改变你的伴侣。你会铭记并体验与伴侣相处的乐趣，你会更加爱他（她），接受他（她）的本来面目——就像你们最初谈恋爱时一样。火

星和金星可以按照各自的轨道，和谐、有序地围绕太阳旋转，男人和女人也完全可以实现和谐、有序的状态，创造出持久而永恒的爱。

如今，每周都有数百万读者浏览我的个人网站 www.marsvenus.com，你也可以登录该网站，提出你的情感问题。你还可以免费欣赏我在网上的电视或播音讲座，进一步了解男人和女人的差异。我会解答你在网上提出的有关两性交往的问题以及关于健康和幸福的生理学和心理学知识。不管在什么时候，只要你的感情状况出现了问题，或者说，假如你们的关系即将或正在遭遇一场危机，都可以在网站上留言，同“火星女金星男情感关系咨询师”进行语音聊天。他们会针对你的性别、你的感情的特定状况，给出中肯而有效的建议。你也可以收听我们定期的“电话会议”，我在“会议”上提供了诸多建议和指导方案，都有助于你和伴侣改善沟通，减少压力，让你们变得更健康，更幸福，更快乐，从而享受到浪漫而温馨的情感关系。

此外，我还希望你加入网站上的“火星女金星男的幸福之家”。在那里，我为男人和女人准备了相应的“健康食谱”，我会告诉你，如何让体内的细胞得到清洗和净化。调整自己的态度和行为，就可能大大减轻你的压力，同样，在饮食和锻炼方式上作出微小却有效的调整，也一定能为你带来意想不到的惊人变化！

当你阅读本书的时候，我希望你能够充分领会我的感受和想法，并把你了解到的这些新颖的观念和有效的策略告诉你认识的每一个人。只要我们携起手来，就可以创造出一个更加美好的世界，就能够让我们，也让更多的人成就一种健康、和谐、完美的爱情和婚姻。

约翰·格雷



2007年4月

目 录

序 言	1
第一章 金星和火星为什么会相撞	1
压力，使两性的差异变得更加显著	5
我们的压力为什么越来越大	10
女人想让男人变得跟她们一样	12
怎样请求男人的帮助	16
合理的期望，催生真正的爱情	18
女人为什么需要男人	24
第二章 男人和女人有着天生的差异	33
对于压力，男人和女人为何有截然不同的反应	36
火星人和金星人为何各有所长	37
为什么说我们的大脑在进化中产生了差异	39
火星人喜欢集中精力做好一件事，而金星人善于处理 “多重任务”	40
白色物质 VS 灰色物质	43
为什么交谈对于金星人非常重要	45
数学 VS 感觉	46
我们的大脑，对于危险会作出不同的反应	47
为什么女人永远都忘不了她和男人的一次争吵	50
感觉的深度	51
创造和谐的气氛	52

第三章 火星人和金星人的“压力荷尔蒙” 55

肾上腺素和皮质醇——带有“红色警报”性质的荷尔蒙	56
“压力荷尔蒙”的副作用	58
来自“天堂”的荷尔蒙	59
“荷尔蒙之王”	61
女人的重视与男人的成就感	62
男人为什么要在家里“制造”睾九素	65
催产素：“缩宫荷尔蒙”	66
女人一天压力最大的时刻	69
要么抗争，要么逃离	71
女人的“压力反应机制”	72
压力是怎样对女人造成伤害的	73
压力和性爱	75
荷尔蒙把男人和女人“一分为二”	77

002

第四章 女人永远都有做不完的事 79

女人感到疲劳的真正原因	80
不同的体质与压力	82
男人如何对待压力中的女人	83
怎样从火星那里得到帮助	87
怎样实现“付出的少，得到的多”	89
怎样的牺牲才是有价值的	90
让一个男人快乐，比你想象得要容易	92

第五章 什么是“90/10 原则” 97

男人可以使女人的感觉无限美好	99
女人释放催产素的 100 种途径	100
金星人的计分方法	105
男人怎样帮助女人释放更多的催产素	108
男人帮助女人释放催产素的 100 种途径	112

女人的计分法则有哪些奥秘	116
谈话的重要性	119
有时候,男人就像是女人的“饭后甜点”	120

第六章 “修理大王”与“家庭改造委员会” 121

“修理大王”的惯常做法	123
面对成堆的家务事,男人就像是“百米运动员”	127
什么是“家庭改造委员会”	130
“家庭改造委员会”如何对男人实施监督和改造	131
男人和购物	132

第七章 我们为什么会吵架 137

我们和伴侣吵架的原因	138
争论为什么会升级	140
我们永远都需要来自伴侣的安慰和承诺	144
女人在争论中常犯的14个错误	146
男人在吵架前常犯的14个错误	149
女人怎样避免吵架	152
男人怎样避免吵架	155
莫将“倾诉感受”与“解决问题”混为一谈	158

第八章 怎样终止吵架并且言归于好 159

宣布“暂停”,阻止吵架升级	160
当女人宣布“暂停”时	163
在“暂停期”,女人应该考虑哪些事情	165
当男人宣布“暂停”时	166
在“暂停期”,男人应该考虑哪些事情	167
避免吵架的原则	169
如何恢复和谐状态	170
如何安排“火星会议”	170
“金星谈话” I	171



不要“说出一切”	174
警告：两性差异并非完全由基因决定	175
怎样重归于好	178

第九章 “停战区”是倾吐感受的最佳场所 183

在错误的时机倾吐个人感受	185
为女人创造倾诉感受的时机	187
“金星人谈话”Ⅱ	189
克莱尔糟糕的一天	190
“金星人谈话”是怎样发挥作用的	194
为什么有的女人不需要过多的交谈	196
怎样安排“金星人谈话”	197
牢记“金星人谈话”的要点	198
“金星人谈话”的基本程序	199
为什么“金星人谈话”对男人有帮助	202
男人的感受	203

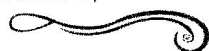
第十章 怎样体验“爱”的感觉 207

怎样注满你的“水箱”	209
怎样丰富你的精神世界	210
建立一种“情感支持网络”	213
你需要舒适和健康的生活	218
任何时候，你都可以得到你需要的一切支持	225

结束语：如何缔造一生的爱 229

寻求浪漫感觉的途径	231
爱，不只是一种感觉	232
体验内心的满足感	233
多做有价值的事情	237
她们为何与婚姻说“拜拜”	238
在你的一生中，什么才是最重要的	239

异性的秘密	241
与他人分享你的心得	241
附录一:通过细胞净化减少压力	243
附录二:制造能够带来健康、幸福和浪漫的大脑化学物质	246
附录三:关于“火星人和金星人”的指导与咨询	248
约翰·格雷博士的“火星人与金星人”系列网站	251
鸣 谢	255





第一章 金星和火星为什么会相撞

下面的场景，几乎每晚都会在每个家庭上演：

当苏珊打开她和丈夫马克居住的那间公寓的房门时，她尽可能抱紧手提电脑和那些购物袋，免得它们从手中滑落。

“嗨！很抱歉，我回来晚了。真是倒霉的一天！”她提高嗓门，冲马克喊道。从卧室方向传来电视的声音。

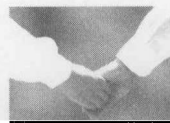
“哈罗，亲爱的，”马克回答说，“我马上就过去。我正在看球赛。”

苏珊把购物袋放到厨房柜台上，清理了一下马克放在那里的邮件。她打开冰箱，取出一瓶水，对马克说：“我顺路买了一些沙拉调料，把昨晚剩的那只辣味火鸡再加工一下。”马克晃悠着身体，踱进了厨房。

“噢，对了，我已经把那只火鸡吃掉了，因为你打电话说你会回来得很晚。我那时饿坏了。”他俯下身，给了苏珊一个吻，“你要演示的幻灯片准备得怎么样了？”

“我打算晚饭后再修改一下，在此之前，我需要用 PowerPoint 制作一些材料。我觉得它目前还不理想。老板对我期望值很高，我担心做不好这件事。”

001



“我敢保证，你一定会做得很出色！你现在考虑得太多了。”马克试图安慰妻子，“你总是追求完美。”

“根本就不是，我就是觉得它眼下还不够好。这项任务真的很重要。”

“或许我们可以出去吃饭——这会让你放松下来。我可以不看球赛。”

“你是在开玩笑吧？我的脑子里装了太多的事，我今晚要在家里好好休息。”

“好吧，我们可以叫外卖……”

“我想吃健康食品！吃比萨饼？那可不成！我想做摊鸡蛋或蛋卷吐司。我们应该吃有营养的东西。”

“那么，我们也可以叫一份……”

“对了，你没忘记把我的那件黑色裤套装（指上衣与裤子配套的女装——译者注）取回来吧？”

当她看到马克的表情时，火气一下子就蹿上来了：“真是不敢相信，你竟然给忘了！我本来计划明天穿那件衣服的。”

“可是，你的大壁橱里衣服多的是……”

“这不是关键！我明明提醒过你。”

“这样吧，我明天早点儿起来，在干洗店开门之前就赶到那里。我今天下午太累了，哪儿都不想去。”

“算了吧。我明天得早点儿到公司。”

“我很抱歉，苏珊——我忘得一干二净。”

“好，太感谢你了！我不过让你帮我一个小忙而已，这样我才能集中精力做好明天的工作。”

从上面的对话中，我们很容易预想到，在当晚接下来的时间里，苏珊和马克都不会感到轻松，甚至有可能大吵一场。即使往好的方面说，他们也不大可能体验到一种温馨而浪漫的气氛。导致苏珊和马克发生冲突的原因，在如今许多伴侣的身上都很常见。苏珊的工作压力大，她期待

丈夫配合她做好家务，马克却有些健忘，忽视了妻子的焦虑并针对妻子遇到的问题断然提出解决方案，这使局面变得更糟，甚至可能发展到难以收拾的地步。

通过阅读本书，你就会意识到，我们日常的假设和判断往往都很少考虑到男人和女人本质的区别。

我们应当质疑我们对于男人和女人的差别的一贯认识，并且以客观、务实的态度了解我们的本质以及我们和伴侣的需求；要弄清楚我们能够给对方提供什么，应该怎样密切配合才能解决每天面对的各种问题。我们需要针对男人和女人扮演的不同角色，制订出全新的“人生方案”，让我们和伴侣的关系变得更加和谐。

我们和伴侣相处，遇到的最大的问题在于女人总是犯这样的错误——她们指望男人放弃个人习惯，完全按照自己的方式作出反应并采取行动。那么男人呢？他们总是误解女人的真正需要。因为不能够正确而客观地理解两性差别，长此以往，大多数伴侣都会产生这样的感觉：他们总是独自忙碌，而不可能再像恋爱之初那样从对方那里获得足够的关心和支持。

※ 女人总是犯这样的错误：她们指望男人按照她们的方式作出反应并采取行动，而男人总是误解女人的真正需要。

男人喜欢解决问题。当他们的努力没有起到作用，觉得自己的想法得不到重视时，就会很快失去兴趣。男人只有正确了解他们所面对的挑战，才能够更熟练地采取行动以帮助女人应付日常生活中越来越大的压力。本书以通俗易懂的语言，为男人阐述了他们应当采取的态度。这本书对女人同样有价值。即便她的伴侣没有读过这本书，她也可以知道应当怎样做才能从伴侣那里得到必要的支持。确切地说，本书讲述的不仅仅是男人如何了解女人，它也讲述了女人如何了解自身，如何通过一系列行之有效的方式向男人寻求她们所需要的帮助。女人将掌握一系列新颖