



男人来自火星 女人来自金星

MEN, WOMEN AND
RELATIONSHIPS 白金升级版

白金
升级版
by John Gray

拯救1.4亿男女
情感生活的
心理学圣经

[美]约翰·格雷 博士 著
by John Gray
洪勇 译



男人来自火星 女人来自金星

MEN, WOMEN AND
RELATIONSHIPS 白金升级版

[美]约翰·格雷博士 著

by John Gray

洪勇 译

重庆出版集团  重庆出版社

MEN, WOMEN AND RELATIONSHIPS by JOHN GRAY, PH.D

Copyright: ©1993 BY DR. JOHN GRAY

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

Simplified Chinese edition copyright:

200X CHONGQING PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

版贸核渝字(2008)第 23 号

图书在版编目(CIP)数据

男人来自火星,女人来自金星:白金升级版/[美]格雷(Gray, J.)著;

洪勇译.-重庆:重庆出版社,2009.5

ISBN 978-7-229-00623-5

I.男… II.①格…②洪… III.性格-通俗读物

IV. B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第061561号

男人来自火星,女人来自金星(白金升级版)

Men, Women and Relationships

[美]约翰·格雷 著

洪勇 译

出版人:罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑:陈建军 陈丽

特约编辑:黄卫平 宋冬雪

封面设计:  陈冬雪

图片提供:东方IC



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

三河宏达印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话:010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本:700mm×1000mm 1/16 印张:17.25 字数:230千

2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

定价:25.00元

如有印装质量问题,请致电023-68706683

版权所有,侵权必究



序：今天我们如何满足彼此的情感要求

心理学博士 约翰·格雷

和谐美好的夫妻关系需要双方共同努力经营，但彼此也需要一个自由的空间。这两者同样重要，都不可偏废。

女人似乎天生就懂得美好的关系需要努力经营的道理。男人却不一样，他们一向认为“努力工作，事业最重要”。男人总是认为公司是战场，家里是享受的地方。数千年来，男人外出打猎，总是耐心地等待着猎物的出现，然后凭借一股爆发的力量，奋力追赶猎物。男人的这种特质——等待、观察和积聚能量，使他成为一个优秀的猎手。可是现在，在女人眼里，竟成了无所事事和懒惰的象征。女人不理解男人在一天的辛苦工作之后，回到家里需要放松一下。当女人看到男人坐在电视机前，手拿遥控器一副悠闲的样子时，便误以为他对两人的关系根本不关心。

我们的确需要一份新的两性关系“职位描述”。我之所以使用这个术语，目的是为了让我们男人高度重视这个问题，因为男人很适应学习新工作的模式。

自古以来，男人都是外出打拼，然后把战利品带回家，以表示对家庭的支持和对伴侣的热爱。时至今日，这种方式已经行不通



了。因为许多时候，女人也要外出“狩猎”（工作）。她回到家里后，还有更多的工作等着她——男女情感关系的工作。以前，男人只需要满足女人物质方面的需求，现在却不行了。女人十分清楚，她们有能力满足自己在物质方面的需求，她最需要的是男人的情感支持。这便是奥秘之所在。

现在的男人也想变得体贴和充满爱意，但这需要一个适应过程。我们都需要学习交流和沟通的艺术，这种交流不仅仅是传达信息，更重要的是表达爱意。通常情况下，当女人提出“我们需要好好谈谈”时，男人的反应是：“哦，不要谈话，千万不要！”这就和他第一次外出打猎遇到猎物时的反应一样：“天哪，我必须杀掉那头野兽吗？我必须这样做吗？万一它冲过来把我吃了怎么办？”他的心里充满恐惧、担忧，不知道怎么办才好。但是男人仍然可以学会，在男女情感关系中他到底该做些什么，这项新的“职位描述”对他有什么样的要求。

今天，男女情感关系中的问题不是金钱——虽然有时我们认为就是这样——而是沟通，是如何满足彼此的情感需求。现代女性的情感需求和五十年前相比大不相同，男性的需求也早已改变。时代不同了，世界也在发生日新月异的变化，男人和女人的情感期待也随之发生了改变。

对男人来说，真正的爱不是试图改变对方。当他在茫茫人海中经过无数次的挑选，终于遇见意中人时，他会全心全意地爱她的真实自我。因此，他非常期望能得到女人同样的爱。但是，大多数女人并不懂得这些。

当女人在选择自己的终身伴侣时，她追求的是两情相悦。但是，她内心常会涌现出想改变他的冲动。她总是在想：“我知道，他很有潜力。我能够帮助他开发他的潜力。爱能战胜一切。只要我真心地付出我的爱，他就会变得更加完美。”



很不幸，面对女人的这种想法，男人无计可施。女人生性如此，但是通过学习，她能适应男人的特点，就像男人能学会接受女人的特性一样。女人的本性就是想要改变男人。在本书和我的另一作品《男人来自火星，女人来自金星》里，我用非常幽默而又友善的语言，生动地描述了女人的这一特性。特别重要的是，在对待男人和女人的差异上，我总是持积极的态度。男人和女人之间的个性、心理差异，没有什么好坏优劣之分，只要我们能用积极的态度对待彼此的关系，并尽力了解这种差异，所有问题都能得到解决。我写此书的最终目的，是要帮助天下有情人学会尊重彼此的差异，使彼此间的关系更加亲密。

我们不妨用一种有趣的方式来看待男女之间的关系。你绞尽脑汁想弄明白到底是什么地方出了问题，为什么两人无法继续携手同行？你认为也许是彼此不适合或是差异太大，此时你不妨这样思考：你的伴侣来自另一个星球。男人来自火星，女人来自金星。这两个星球的习惯是截然不同的。如果我们能够学会尊重不同星球的习惯，所有的问题都能迎刃而解。否则，双方就会冲突不断，或是同床异梦，或是分道扬镳。

以我个人多年成功辅导两性关系的经验来说，男女间关系和谐美满的秘诀，在于从对方最容易接受的地方入手，双方共同努力，逐步地改变。记得有一次我让一对夫妻谈论他们的问题，像所有的金星人一样，那位太太把问题的细枝末节讲得绘声绘色；而那位先生，自始至终都缩在椅子上，一言不发。火星星人一向以独自解决问题为荣，向别人求救是很丢面子的事。对火星人来说，让他们感到幸福的，是觉得自己很有能力并能得到别人的认可。这就是火星星人宁愿自己摸索，也不肯停车问路的原因。他在心里肯定自己：“看我多行，我能够把我们带到目的地。”火星星人最不愿意听到车上的



女人说他迷路了。数千年以来，男人始终都是猎人，是向导，是引领部落迁徙的人，他们怎么能迷路呢？他肯定知道怎么走，迷路是不可能的。男人对自我能力的判断是如此的自信和具体，所以，当他萎靡不振的时候，给他一些鼓励和赏识，就是对他最好的帮助。千万不能提及他正处于失意消沉的境地，或是说他已经绕着同一条街道转了十五分钟。我向你保证，其实他心里已经知道自己迷路了。

在某些小事情上，金星人是**可以改变火星人的。但是，金星人必须记住，火星人有个不可能改变的特性：忙碌了一整天后，他会感到身心疲惫，回到家里他会习惯性地钻到他的洞穴里去放松一下。每个火星人都有自己的洞穴，洞口挂着一个警示牌，上面用火星文写着：“切莫入内，内有凶猛火龙！”所有男人都认得这个标示，但是女人却不懂，而男人又不知道耐心地向女人解释其中的道理。实际上，洞口还有一个标示，上面写着：“马上就出来。”知道他不久就会出来，当他感到能为女人做些有意义的事情时，他不会在里面浪费时间。懂得这一点对女人来说非常重要。

对金星人来说，疏解情绪的方式是交谈。然而，当今许多金星人都已经穿上火星人的服装，整天拼命工作，根本无法顾及自己内在情感需求的满足。因此，现代女性比历史上任何时代的女性，都更需要通过交谈来寻求内心的平衡和个性的完整。

问题是，每当金星女人和火星男人谈论自己的麻烦时，火星人总是本能地给她提供一些解决问题的方案。但是当时，提供解决方案并不能让女人的心里好过些，她需要的是他的倾听和同情。

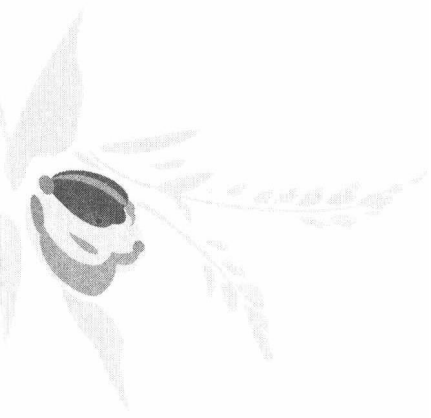
当火星人从洞穴里出来时，金星人早已在外面等得不耐烦了，怒火在她的心中燃烧，她可能会马上离他而去，营造自己的洞穴，以示对他的惩罚。八年前，在我的婚姻生活中就发生过这样的事情，那时我才理解“洞穴”的含义，并理解了妻子的情感需求。



记得那时，我从我的洞穴中出来了，她却钻进了她的洞穴。起初，我还窃喜：“太好了，我终于可以安心地看电视了。”我根本不知道她这是在惩罚我。好几天过去了，我们几乎无话可说，而我还天真地认为：“这下可真的平安无事了！”几天后，当我向她表示亲昵时，才知道她的沉默冷淡原来是出于对我的愤恨。

我们应当明白，不论男人女人，我们都是凡人，有时候我们会忘记我们之间的差异，这种差异不是朝夕之间就能改变的。一旦犯了错，我们都需要一个改正的机会，特别是在我们处理两性之间差异的时候。我们更应当懂得，我们不能太想当然地猜想对方的行为和语言。当妻子知道我是火星人之后，她对我说：“你根本不需要为我解决这些问题，这不是你的错，我只是想和你谈谈罢了。我现在已经感觉好受多了。”“真的？”我感到很惊喜。“是的！”她回答说。我松了一口气，“谢天谢地！”

我真诚地期望，本书能给你提供一些有价值的建议和实用的技巧，不仅能帮助你增进人际关系，还能提升你的自尊和自信，帮你更好地理解男人和女人正在发生的变化，进一步欣赏自身独特的个性品质。



目录

Contents

序：今天我们如何满足彼此的情感需求

第一章 爱“外星人”的艺术 /1

第二章 建立美妙的两性关系 /27

第三章 男人和女人基本的心理差异 /45

第四章 男人和女人用不同的眼光看世界 /71

第五章 男人和女人对待压力的不同方式 /125

第六章 男人和女人不同的压力征兆 /147

第七章 平衡自身的男性、女性特质 /179

第八章 为什么感受不到他的爱 /189

第九章 建立美满两性关系的艺术 /201

第十章 如何给予和接受情感支持 /215

第十一章 他需要感谢 她渴望关爱 /227

第十二章 男人和女人天性互补的奥秘 /245

第十三章 书写“感受信”的技巧 /257

*The Art
of Loving
an Alien
Being*

第一章
爱“外星人”的艺术



人人与众不同

人与人之间存在很大的差异。只有意识到这一点，我们才能建立起一种积极向上、和谐温暖的人际关系。

然而，事实上我们并不能完全认识到这种差异。相反，我们却是力图改变对方。我们埋怨、抵抗、拒绝彼此之间的不同。我们要求身边所有的人所感、所思、所为与我们一样。稍有不同，我们便认为他不对，不符合传统。当他们需要理解、支持时，我们却打击或去“修理”他们；当他们需要包容、赏识和认可时，我们却忙着去“改进”他们。

我们常常抱怨：我们会爱他们的，只要他们能改变，只要他们与我们保持一致，只要他们和我们一样地为人处世。

那么，到底什么是真正的爱呢？难道爱就是对一个能满足我们期望的人的接纳和欣赏？是将他改造成我们想要的，而不是他们选择的样子？只是对和我们所思所感一样的人付出关爱和信任？

显然，这不是爱。对施爱的人来说好像这就是爱，但受爱者却感受不到丝毫的爱意。真爱是无条件的，没有索取，只是肯定对方，尊重他们。没有对彼此差异的包容与尊重，便不会有真正的爱。如果误认为我们所爱的人只有像我们一样所思所感、待人接物，他们才能幸福快乐，那么，通往真爱的道路就会荆棘丛生；一旦我们认识到人与人不同而且也应该不同，那么通向真爱的道路便会畅通无阻。

行动型、情感型、理智型

一旦接受了人与人存在差异这种观念，我们就会认真地探讨我



们的差异之所在。事实上，每个人都是独具个性的，不可能按照某种尺度将他们简单分类。不过，如果我们认识到了人与人之间的潜在差异，这些分类系统便对我们认识彼此很有帮助。

形态学根据心理状态的主要差异，将人分为三种类型：行动型、情感型和理智型。

心理学家希珀克瑞斯、阿迪克斯、克雷奇默、斯普朗格、阿德勒、荣格等人，根据气质差异把人分为四种类型：物质型、情感型、思想型、直觉型。被广泛使用的迈尔斯—布里格斯心理类型测验，把这四类扩展为十六种类型。

古老的占星术把人的心理类型归为十二类。伊斯兰教的苏菲派认可九种基本的心理类型。当代许多个人成长研究机构及商务研讨会把人分为四种不同的类型：支持型、促进型、控制型、分析型。其实每个人身上都会同时具备这些特质。认识到了这一点，我们就能够充分发展或整合这些个性特质。

有些人反对按照心理差异将人分类，因为他们认为这样会限制人的个性发展。比如，我们说某人是分析型的，某人是情感型的，这很可能会引起人们对他们的成见。这种担心是有道理的，因为经验告诉我们，如果我们习惯地认为某人比别人差，那是因为我们按照某种分类标准去看他们。因此，我们害怕与众不同。

从某种角度看，判断和偏见的产生是因为人与人之间存在差异。但是，从更深一层来看，产生这种偏见的根本原因是我们不愿承认、不去赏识我们之间的差异。

一个理性分析型的人可能认为别人太感情用事了，因为他错误地期望所有的人都和他一样理性。因此，他就不可能真正欣赏或尊重一个情感型的人。同样道理，一个情感型的人可能会认为一个理性分析型的人做事太死板，因为他也不能欣赏别人的不同。

承认人与人之间存在差异，似乎会给我们带来威胁，其实不



然。承认了差异的存在，我们就不会产生一心想去改变别人的欲望。没有这种念头，我们就能够去赏识别人的独特价值，我们心中的偏见也会荡然无存。

关注自身需要被唤醒的品质

只有接受了人与人之间的心理上的差异，我们才能生活在一个和谐统一的社会关系里。从抽象的角度来看，我们并无不同。所有的宗教学说都认同这一点。在灵魂深处，我们能感受到我们人类精神的同一性。比如，当我们得知有儿童正在遭受饥饿的折磨时，我们会感受到内心的痛苦，就好像他们是自己的孩子一样。

人心终究都渴望挣脱分隔彼此的枷锁，认识到他人与自我之间的共通处。这种心灵开放的状态，是对内外合一的真正体悟。寻求心灵开放的途径很多：寻求开悟之道，信仰上帝，追求幸福的婚姻，寻求心灵的伴侣，或去创造一个充满爱的家庭，等等。上述例子的共同特征是，人会不由自主地受到外界某人某物的吸引。

寻求开悟之道的人会被导师所吸引，是因为导师拥有学生（即求教者）想要了解的某种特质。通过热爱、理解导师或导师的教诲，求教者就能够间接地去爱和接受他自己的特质。渐渐地，他会发现自己所寻找的真理智慧，其实全在自己的内心。如此一来，我们就会自然而然地去关注我们自身需要被唤醒的品质。

缺乏女性特质的男人会变得孤僻冷漠，因而想从女人的温柔与关爱中得到慰藉。男人和女人之间天生的差异能产生一种吸引力或是化学反应，当男人将他的男性能量与女人的女性能量融合在一起时，他便能短暂地体会到身心的愉悦和狂喜。通过接触女人饱含着爱的温柔，男人会变得柔和、温顺，但又不会失去男人的阳刚之气和魄力。



我们总是想寻求一个心灵的伴侣，一个独一无二的——犹如上帝赋予我们的伴侣，共度美好人生。我们常会被那些与自己截然不同的人吸引，而我们所认定的心灵伴侣，往往拥有我们潜意识一直在自己身上寻找的种种特质。通过爱我们的伴侣，我们将逐渐接受和唤醒自身潜在的天性。这种对自身潜在特质的发现，能给我们带来极大的满足和充实感。

虽然爱能够把我们所爱之人的优秀品质整合到我们身上，但这需要一个前提条件，那就是必须认识到彼此的差异。男人和女人之所以相互吸引，正是因为这种差异的存在。摆在我们面前的挑战，是理解、接受并欣赏这种差异。如果做到了这一点，对方的优秀品质就会自然整合到我们身上。

这是一个挑战，因为理解、接受并欣赏这种差异的过程不是一帆风顺的。强烈的吸引意味着有许多差异要调和，有许多冲突要去化解。吸引力不是我们所能控制的，但我们敢肯定，只要有吸引力存在，就需要学习和探寻吸引力背后的蕴涵。既然我们总是会被与自己截然不同的人所吸引，那么，增进关系的基础便是认可彼此的差异。

本书将探讨男人和女人之间的基本差异。通过接受、尊重并欣赏这些差异，许多一直困扰两性关系的问题就会迎刃而解。

当然，女人之间也有差异，男人之间也是如此。但是总体上来说，男人和女人之间有根本的差异。通过增强对这种根本差异及其在伴侣身上的体现形式的认识，两性间的迷雾就可以一扫而空。那时，重要的疑问能逐一获得解答，偏见就会消除，种种冲突也能够比较成功地化解，或者最终被避免。



认识我们的不同之处

三十二岁的凯西是一个成功的音乐家和作曲家。和许多成功女性一样，凯西还没有结婚，但渴望结婚。“我真的不知道自己做错了什么，使男人们对我敬而远之。”她说，“好像我在把他们从我身边推开。或许是我对他们要求太高了吧。我能期望他们什么呢？男人真是让人捉摸不透，男女关系也很让人困惑。我甚至不知道和谐美好的男女关系应该是什么样的。”

三十六岁的爱丽丝是一个商业顾问，四十岁的亨利是一个土地投资商。他们结婚已经六年了。“我们刚结婚的时候，他对我相当体贴，并且十分浪漫。”爱丽丝抱怨说，“可是，现在一切都变得平淡乏味。我们甚至连话都懒得说几句。有时在夜里，他在沙发上睡熟后，我想起我曾经那么爱他，他也曾经让我感觉我是他的唯一。一想起这些，我总是哭着入睡。我不明白为什么事情会变成这个样子。我们之间没有交流，偶尔他主动和我聊几句，但不知怎么，又再度恢复沉默。我真的想知道这其中的原委。”

四十二岁的帕特里克，是个饭店设计师，他与同居女友珍妮弗，三十六岁的艺术家，总是闹别扭。他爱她，想和她结婚，却始终下不了决心，因为他们时常发生口舌之战。“每当我提出一些建设性的意见或想帮助她时，她却认为我是在责备她。我越是解释，她就越是气恼。我真的是无所适从。我很失望，因为我真的很想帮她。我很爱她，但当她对我所做的每一件事都反应过度时，我就会变得暴躁，有时忍不住回击几句。我不知道需要多长时间才能适应这种局面。”

以上男女关系中所缺乏的，便是对两性差异的深入了解。没有这种了解，我们就不能充分赏识和尊重对方的个性差异，不能认识



到正是这种差异使得彼此独具风格。将这个道理牢记在心后，我们一起来再次审视上面的三个案例：

她渴望分享，他却想拥有自己的空间

凯西之所以感到沮丧，是因为她无法在不得罪对方的情况下，满足自己的内在需求。比如，一天繁重的工作过后，她想和她的伴侣汤姆聊一聊各自的工作情况，汤姆却想忘掉工作，翻翻杂志，或看看电视放松一下。她越是想找他谈，他就越是躲避，于是双方越是感到“气氛紧张”。

通常，都是她主动探询：“今天过得怎么样？”“很好。”他敷衍地说，心想：“啊，我终于能够坐下来，看看新闻，伸伸懒腰，轻松一下了。”

她却又接着问：“你们的会议开得怎么样？”“很好。”他回答说，其实心想：“喔，又来了。她想审问我一天的工作情况，我不想谈。如果我想谈，我早就开口了。现在，我只想忘掉工作，看看新闻，轻松一下。”

她颇不识趣，继续问：“你记得重新登记你的车牌号码吗？”“记得。”他说，其实心想：“我记得这件事，只是还没有去办而已。我简直不敢相信，她对我所做的每一件事都要刨根究底。我都快喘不过气来了。难道她不相信我能处理好我自己的汽车登记？”

她继续试着与他交谈：“今天早上进城的交通情况还好吧？”“和往常一样。”他说，其实心想：“谁关心交通呀！她为什么总是这样烦我？也许她是想提醒我该早点出门上班？真够烦的，总是想改进我、改变我。给我一点自由时间吧，让我看看新闻。”

“你今天按时到会了吗？”

“嗯。”他回答说，其实心想：“别跟我唠叨了，行不行！你从