

心想事成 的秘密

男人来自火星，女人来自金星

MEN ARE FROM MARS
WOMEN ARE FROM
VENUS

纽约时报
最佳畅销书
NO.1

个人成功就是得到你想要的，并继续珍惜你所拥有的

[美]约翰·格雷 著 陈荣生 译



中信出版社 CHINACITICPRESS

心想事成 的秘密

男人来自火星，女人来自金星

Man are from mars

Women are from venus



[美]约翰·格雷 著 陈荣生 译

图书在版编目 (CIP) 数据

男人来自火星, 女人来自金星: 心想事成的秘密 / (美) 格雷著; 陈荣生译. —北京: 中信出版社, 2011.10

书名原文: How to Get What You Want and Want What You Have

ISBN 978-7-5086-2989-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 181261 号

How to Get What You Want and Want What You Have by John Gray

Copyright © 2000 by John Gray

The Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

男人来自火星, 女人来自金星——心想事成的秘密

NANREN LAIZI HUOXING, NÜREN LAIZI JINXING

著 者: [美] 约翰·格雷

译 者: 陈荣生

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 10.5 字 数: 212千字

版 次: 2011年10月第1版 印 次: 2011年10月第1次印刷

京权图字: 01-2010-6628

书 号: ISBN 978-7-5086-2989-6/G · 743

定 价: 29.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: author@citicpub.com

本书谨以最伟大的爱和感情献给我妻子邦妮·格雷。
她的爱、欢乐、智慧和光芒不仅恩惠了我的一生，
而且还恩泽到本书的字里行间。



前言

人生中的真正挑战，不仅仅是在于如何得到你想要的，还在于满足现在所拥有的。很多人已经懂得如何得到想要的东西，但是，在得到之后，他们又不再喜欢它了。他们无论得到什么东西，都不满足，总是感觉好像缺点什么似的。他们对自己不认可，对婚姻不满意，对健康不放心，或是觉得工作不可心。永远都有一件事情在扰乱他们内心的平静。

而有一些人则非常认可自己，觉得自己做得不错，也很满足于现在所拥有的，但他们并不知道怎样去得到更多想要的东西。他们拥有开放的心态，但却很难梦想成真；他们竭尽全力，但却不知道为什么其他人能有更大的成就。大多数人都是处在这两种极端之间的某个点上。

而个人成功却是处于中间地带的，即你得到了你想要的东西，并继续珍惜你拥有的东西。个人成功并不是由你的身份、拥有的财产或者创造的事业来衡量的，而是由你对自己的事业以及拥有的东西的感觉良好度来衡量的。个人成功就把握在自己手中，但

我们必须清楚地知道想要的是什么，并下决心去获得。

个人成功就是得到你想要的，并继续珍惜你所拥有的。

同时，个人成功需要对如何创建自己想要的人生有一个明确的理解。对一些人来说，个人成功就是学会如何得到更多；对另外一些人来说，个人成功就是知道怎样才能更加开心；而对大多数人来说，个人成功就是同时学会这两种重要技能。

获取个人成功并不是因为机会、命运、福祉或者好运。尽管有些人生来就带有成功的能力，但对大多数人来说必须学会在实践中获取成功的技能，这是非常重要的。对大部分人来说，要创建自己想要的完满人生，仅需要在思考、感受或者行动方式上作一些细小而重要的改变即可。

在思考方式上作一些细小而重要的改变，就能为走向更辉煌的人生铺平道路。

只要将一两个新见解运用到你的人生中去，你几乎就可以在一夜之间改变一切。尽管环境仍然相同，但你对人生的看法却在瞬间改变。如果人生的光芒太过刺眼，那么戴上墨镜就能够让你开始放松，而且可以立即再次看得清清楚楚。同样道理，通过一些调整，你不仅会突然对自己拥有的东西感到更加开心，而且也会相信自己已经踏上了追寻梦想的路途。

个人成功的四个步骤

在人生中获取更大的成功有四个步骤。我们将在本书中，详

细探讨每一个步骤。这四个步骤是：

步骤一：设定目标，明确想要过什么样的人生。确认自己目前所处的位置，清楚地知道要走到哪里才能获取内在成功和外在成功的最佳平衡。如果走错方向，那么无论多么努力，你在人生中遇到的将只会是阻力，永远无法到达你想去的地方。将你的头脑、心灵、感官的需要，与灵魂深处的渴望统一起来，你才能作好准备以获取内在的喜悦与人生的成功。

步骤二：获取你需要的爱和支持。试着学会如何能获取所需，以便做真实的自我。仅仅说“我想做我自己”是不够的。要了解自己，做真实的自我，你就要明白每个人都需要10种不同的爱和支持，明白了自己缺失什么，怎样才能得到它。一辆车也许可以运行得很好，但是，如果不给它加满油，它就无法奔驰起来。同样，如果你无法满足爱的需要，那么，你就无法找到真实的自我。

步骤三：得到你想要的。要认识到强烈的愿望、积极的信念以及炽热的感情在赢得你想要的东西的过程中起着关键的作用。要学会通过承认和转变消极的感觉和情绪来增强追寻幸福的力量。

步骤四：清除个人成功路上的障碍。要认识可能会阻止你得到自己想要的东西的12种常见障碍，并为获得内在和外在成功扫清道路。要学会放下任何可能阻止你前进的障碍：责备、沮丧、焦虑、冷淡、挑剔、犹豫、拖延、追求完美、怨恨、自怜、困惑以及内疚。有了这种新能力，你就会开始体验到，没有任何东西可以阻止你前进。

黛博拉找到了理想的丈夫

在开始学习个人成功课程时，黛博拉正努力拼搏想要获得更大的成功，并非常渴望结婚。后来，她将目标重新设定为找到内心的平静和喜悦，这使得她不再那么纠结了。她意识到自己没有获得所需要的支持，她之前不允许自己放松地去做想做的事。当她转变目标，开始对自己以及人生感觉更好的时候，她就能够慢慢地心想事成。

她不仅找到了一份好工作，还遇到了她理想中的男人，跟他结了婚。为了开始新的婚姻生活，她不得不扫除摆在通往个人成功路途上的3个障碍。过去，每当要作出承诺的时候，她都会变得困惑、挑剔和犹豫。但她将这3个障碍移除之后，就可以继续和那个爱她的男人迈向婚姻殿堂了。黛博拉遵循个人成功的4个步骤，最终让自己的梦想成真了。

汤姆开了一家面包店

汤姆一直都想要开一家自己的面包店，但他却在一家电视台工作。他不想做这份工作，经常对自己的同事不满。汤姆要获取个人成功的第一步，是要将目标设定为无论身处任何环境都要开心。他开始练习冥想，结果他内心的满足和快乐与日俱增。

工作不再是他不满意的根源。由于在冥想中获得了所需要的支持，他明确了自己想要的东西，立即开始作一些改变。这时，他的人生似乎开始不断出现一些小奇迹。他想被派去出差就被派去了。他想得到表扬和答谢，表扬和答谢就来了。他对自己实现梦想的信心越来越强。

这种信心让他能够自由地去追寻自己的梦想。他辞职开了一家面包店。为了作出这个转变，他首先排除掉了自身心理的障碍。在原来的工作中，他经常要与不满和挑剔打交道。渐渐地，随着这些障碍的减少，他不再拖拉，不再犹豫，而是主动去创业。现在，他的生意已经取得了很大的成功。

罗伯特与孩子们重归于好

罗伯特开始实践个人成功的时候，他已经是一位千万富翁了。他获得了外在成功，但却很不幸地离了3次婚，与自己的孩子们也谈不拢。从外人来看，他什么都有了，除了他的咨询顾问和前妻之外，没人知道他有多么不幸。那些没钱的人，通常无法想象一个身家千万的人在获取幸福方面存在这么大困难。然而，这其实是相当平常的事。

罗伯特学会了从内心寻找自己的幸福。他想要在人生中与另一个人一起分享他的财富，但首先他自己得享受它。他总是想要有一位漂亮女人在身边才会感到舒服。他用了1年的时间才学会在没有伴侣的情况下也能开心。他还抽时间去周游世界。

当他终于学会靠自己也能开心的时候，他开始试着去花时间修复自己与孩子之间的关系。随着他开始给予和接受自己需要的爱，他对外在成功的依赖就逐渐减少了。他很高兴自己有了事业上的成功，但也认识到，这种成功让他无法找到真正的平静和快乐。

为了解决与孩子之间的问题，找到一位伴侣分享他的人生，他得排除很多障碍。他要放弃对前妻的责备、挑剔和冷淡，理解

孩子们对他的怨恨。通过排除这些障碍，他高兴地与孩子们重归于好了，并感受到自己人生中充满了平静和欢乐。

面对人生的挑战

当你获得个人成功之后，生命就不再是一场战斗，困难的事情会变得容易很多。当然，人生仍会出现其他问题，但你在解决这些问题的过程中将会变得更加顺手。之前看似关闭着的门将会开启。你会感到解脱，可以自由地做自己，去做你应该做的事情。你将会对未来作好充分的准备。人生中那些不可避免的挑战会让你变得更加强大。

不管怎么说，你还没有体会到自己内心的善良和伟大，但真实的自我光芒会照亮你的道路。有了这种曙光，你的黑暗行程就将结束。你不仅开始弄清楚你来到这个世界所应该做的事情，而且还会意识到你并不孤单。事实上，你在这个世界里会获得很多爱和支持。

有了自爱的内心之光，你的黑暗行程就将结束。

个人成功并不是一种没有矛盾、没有失望或挫折的完美状态。获取个人成功很大程度上是要学会如何将消极情绪转换为积极情绪，将负面的体验转换为有益的教训。对自己诚实是一个成长的过程，其中包括体验人生的起伏。获得个人成功意味着你在跌倒的时候，能够清楚地知道怎样才能站起来。

那些勇敢地追求真我、随心所欲的人有时也会跌倒。遭遇错误、挫折之后再重新修整是人生的一个部分，是我们学习和成长

过程中的一个重要部分。

在人生中，成功者与失败者最大的区别在于怎样从失败中崛起。

成功对每个人来说都是不同的。对一些人来说像是坐了一次过山车，他们沉醉于其中的刺激和惊险。对另一些人来说则像是坐着缓慢上升的摩天轮，尽管起起伏伏，但他们可以欣赏到美好的景色，可以畅所欲言。他们大部分时间都在享受这个不被打扰的过程。当然，每个人的人生路都是独一无二的，但都将会有高低起伏、迂回曲折、起承转合。

即使获得了更大的个人成功，你将仍然会有烦恼，但这些烦恼最终会引导你去感受更多的快乐、爱、平和与自信。只要你学会了消除烦恼的方法，就会意识到它们有多么重要，它们是你人生之中不可或缺的能力。如果你期望的是体验既没有消极也没有积极情绪的人生，那么请到墓地去看看，在那里安歇吧。

活着就意味着改变。个人成功的秘密是与你内心的平和、快乐、爱和自信相联系的。当你充满自信，知道怎样去得到想要的东西时，你就会少些焦虑，就会接受“人生是一个过程”的观念，明白有时候必须花一定时间才能得到自己想要的。当你敞开心胸、忠于自己时，你就能欣赏人生旅途中的每一步。当你发觉自己力所能及的事情对你来说是最适合的，那么你期望完美人生的想法就会逐渐远去。

你拥有通往未来的力量，手握打开未来之门的钥匙，你可以做得到，而且只有你才能够做到。有了这些新的观念之后，无

论在获取成功的道路上遇到什么问题，你都将找到答案。你的这种新的观念将会帮助你理解人生中的经历，让你在满怀信心的同时知道怎样到达你想去的地方。这里所讲的4个步骤，将为你追寻理想生活提供一幅行动与情感上的路线图。

目录

MEN ARE FROM MARS
WOMEN ARE FROM

VENUS

· 前言 // XII

001)

· 第1章

· 金钱买不到幸福

· 幻觉的本质 // 002

· 常识的形成 // 003

· 领会神的旨意 // 004

· 让我们幸福的是内心体验 // 005

- 009) : 第2章
: 外在成功放大我们的感觉
: 外在成功的幻觉 // 010
: 个人成功来自内心 // 012
: 如何让幸福更长久? // 013
: 不幸福的真正原因 // 014

- 017) : 第3章
: 出卖给外在成功
: 开心, 成功就会接踵而来…… // 019
: 从僧侣到百万富翁 // 020
: 让我赚大钱 // 022

- 027) : 第4章
: 如何获得你需要的
: 爱的10种维生素 // 029
: 每一种爱的维生素都是必需的 // 030
: 你需要的爱总是可以得到的 // 033

- 035) : 第5章
: 10个爱池
: 满池的表现 // 038
: 首先爱自己 // 040

目录

MEN ARE FROM MARS
WOMEN ARE FROM
VENUS

043) : 第6章
: 了解爱的10个阶段

- 以退为进 // 047
- 退休危机: 56岁 // 048
- 空巢危机: 49岁至56岁 // 049
- 中年危机: 42岁至49岁 // 051
- 秘密危机: 35岁至42岁 // 053
- 身份危机: 28岁至35岁 // 055
- 教育危机: 21岁至28岁 // 058
- 荷尔蒙危机: 14岁至21岁 // 059
- 沉默危机: 7岁至14岁 // 062
- 出生危机: 出生至7岁 // 067
- 从怀孕到出生 // 069

073) : 第7章
: 注满10个爱池

- 爱池1: 维生素G1 (上帝的爱) // 074
- 爱池2: 维生素P1 (父母的爱) // 075
- 爱池3: 维生素F (家庭、朋友和娱乐) // 077
- 爱池4: 维生素P2 (同辈和志同道合的人) // 078
- 爱池5: 维生素S (自爱) // 079
- 爱池6: 维生素R (婚姻和浪漫) // 081
- 爱池7: 维生素D (关爱父母) // 083
- 爱池8: 维生素C (回馈社会) // 085
- 爱池9: 维生素W (回馈世界) // 086
- 爱池10: 维生素G2 (成为上帝的使者) // 087

- 089) : 第8章
: 冥想的价值
: 冥想对所有人都适合 // 092
: 冥想是很简单的 // 094
: 互动冥想 // 095
: 冥想时感受自己的愿望和欲望 // 096

- 099) : 第9章
: 冥想的方法
: 设定你的意图 // 106
: 思想的创造力 // 107
: 每天都有小奇迹 // 108

- 111) : 第10章
: 释放压力的方法
: 理解消极能量 // 112
: 不同程度的敏感 // 114
: 我们为什么不治疗 // 115
: 我们吸入消极能量后会发生什么情况 // 115
: 你压抑的，别人会表达出来 // 117
: 感受还是不感受 // 119
: 能量交换 // 121
: 发泄消极能量的方法 // 123
: 发泄消极能量的地方 // 125
: 发泄消极能量的时间 // 128
: 放弃对消极能量的一切恐惧 // 129



MEN ARE FROM MARS
WOMEN ARE FROM

VENUS

- 131) : 第11章
: 释放消极情绪
: 处理你的消极情绪 // 133
: 处理情绪的4种方法 // 135
: 方法一: 改变情绪 // 138
: 方法二: 改变内容 // 141
: 方法三: 改变时间 // 142
: 方法四: 改变主体 // 147
- 149) : 第12章
: 如何得到你想要的
: 外在成功的秘密是欲望 // 151
: 放开的力量 // 153
: 放弃挣扎 // 155
: 为什么积极的想法并不总是可行 // 157
- 159) : 第13章
: 找到你的许愿星
: 知道你真正想要什么 // 161
: 信任、关心和欲望 // 162
: 感受情绪和释放情绪 // 163
: 拒绝的过程 // 165
: 友善待人有什么错 // 166
: 际遇 // 168