

# 如何相爱 到白头

· 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

最温暖最真挚的爱情，就是白头到老

[美]约翰·格雷 著 丁厉 译



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

# 如何相爱 到白头

《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 丁厉 译

中 徽 出 版 社  
CHINA CLITIC PRESS

**图书在版编目 (CIP) 数据**

男人来自火星, 女人来自金星: 如何相爱到白头 / (美) 格雷著; 洪雪绘; 丁厉译. —北京: 中信出版社, 2011.10

书名原文: Mars and Venus in Love

ISBN 978-7-5086-3003-8

I. 男… II. ①格… ②洪… ③丁… 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 176838 号

Mars and Venus in Love by John Gray

Copyright © 2002 by John Gray

The Chinese translation edition © 2010 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

**男人来自火星, 女人来自金星——如何相爱到白头**

NANREN LAIZI HUOXING NÜREN LAIZI JINXING

---

著 者: [美] 约翰·格雷

绘 图: 洪 雪

译 者: 丁 厉

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: 7.5 字 数: 106 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: 01-2010-6627

书 号: ISBN 978-7-5086-3003-8/G · 737

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

服务传真: 010-84849000

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

E-mail: [author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

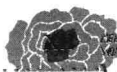
谨以此书献给我最爱的妻子——邦妮·格雷。  
正是她的爱、她的善感、她的智慧、她的力量，  
让我得以不断地重沐爱河。

## 前言



作为《男人来自火星，女人来自金星（精华漫画版）》的作者，我总是从许多个人和情侣成功的爱情故事中获益良多。不时就会有人在大街上认出我，他们会走上前来面带微笑地感激我写了《男人来自火星，女人来自金星（精华漫画版）》这本书。而我总是感到很吃惊，虽然我知道火星金星研讨会拯救过许多面临困境的婚姻，但我没想到的是，仅仅读一本书也能起到相同的效果。

在一次千人演讲中，我发现仅仅一个想法抑或是一个小故事，就能迅速引爆全场，惊喜的脸庞处处可见，就像点亮了一盏盏灯泡似的。我在讲述故事的同时，几乎立刻就感受到周围人情绪的明显变化。这种变化是一种巨大的宽慰感，伴随着不时的笑声，反映出听众的如下心态：



1. 格雷理解我的感受。其他人好像也有这样的感觉，觉得自己像是世上唯一一个没有得到爱情滋润的人。

2. 格雷讲的夫妻之间的问题，听起来挺常见的，一点儿也不疯狂。这是不是意味着我们所经历的婚姻也和大家一样呢？

3. 哇，我一点儿也不孤单！原来其他人也有这样的感觉啊！

4. 啊哈，这就是为什么这事会发生了。现在说得通了，我可以着手处理它了，也没想象中那么令人绝望嘛。

夫妻关系的问题或许是我们这辈子所经历过的最孤立无助的一件事了。感情的事总是很难定义，也很难讨论，尤其以能够激发出相互间的同情和理解的方式来讨论。当事情一发不可收拾的时候，我们往往不知道该怎么办，也理不清头绪，于是自然而然就感到了困惑。而在参加了研讨会或者看过我写的书后，他们受到了启发，心中默默地感到：

1. 我们终于撑过去了！我们之间没有问题！

2. 那说的不就是我嘛，原来我并不孤独。

3. 我总以为有爱就已经足够了，但仍有一些事情需要我们去了解，去解决的。

在火星金星研讨会上，我邀请了一些单身人士和夫妻来分享他们生活中的故事。我所提出的男女有别的观点被证明还是非常实用的，但真正令这些想法闪光的却是——他们那些有爆发力的、充满戏剧性的、令人难忘的生活故事。

当参与者们开始分享他们如何利用火星金星的观点去改善伴侣关系的时候，疗伤的过程就自然而然地开始了。一个人的故事原来会与另一人有关联，他们之间会心地一笑，彼此受到启发，而后得到宽慰。

《男人来自火星，女人来自金星：如何相爱到白头》是一本有关个人情感案例的书——它收集了许多真实生活中所发生的事。或许你暂时并没意识到自己已然身处其中，但一定会有一些故事触及了你的生活，打动了你的心，展现了你的爱情——那些你已遗忘很久的片段。本书中的每一个故事都如此鲜活，你会从中找到自己的影子，和那些曾经或正在为爱而奔忙的日子。

书中的故事都来源于研讨会上单身人士或是夫妻的真实生活，也有部分来自我收到的来信。每年都有许多人自发地写信给我，讲述他们自己的故事，讲述他们的爱情是如何生根发芽、开花结果的。这些人往往是夫妻或是恋人，或是正在追求爱情的人。他们的感情曾一度濒临崩溃，但是他们通过书中阐述的

道理，成功地挽救了爱情。

这些深爱着自己伴侣的读者或听众，他们通过我的书、影像带、研讨会等等，找到了远远超出想象之外的增进感情的方法；还有一些单身人士，他们一直满怀对美丽爱情的渴望，却从未真正拥有过它——直到他们学会了认知自我，并悉心去领会、理解、接受男女间的差别。

《男人来自火星，女人来自金星：如何相爱到白头》揭示了我一直以来坚持的一个观点：通过听到他人的真实感情故事，你会认识到自己在婚姻中所处的角色，或是感到正与他们处在相同的情境之下。用心理学术语来说，这本书将会给予你一个安全的、私人的机会去辨识，通俗地说就是通过其他角度为你呈现以下事实：

1. 爱情中出现问题很正常。
2. 若你在感情中遇到问题，并不是你的错。
3. 几乎所有想要去爱的人都会遇到问题。
4. 即使是大问题，像不忠、偷情这样的也可以去宽恕，去愈合。
5. 即使是两个深陷爱河的人，若是不知道男女之间的某些真理，感情也不会一帆风顺。



6. 女人和男人完全不同。

7. 坠入爱河、永浴爱河的关键在于认识到这些不同并接受它们。

当然，这其中的一些故事非常温馨，一些则非常幽默。试想一下，有什么比听到一段处于崩溃边缘的感情突然间重生，并快乐地持续下去的结果更加满足的呢？试着了解这是如何发生的，是什么让我们能在早餐或是午餐之后安静地坐在餐桌旁，喝上一杯咖啡，细品人间的百味，有你，有我，也有他。我希望于读者而言，阅读此书的历史犹如餐后小憩一般，当你正思考着爱情时，突然间便有了火花——就像灯泡突然闪亮一般——伴随着一种醍醐灌顶的认识：“哦，那才是我！”或者“看看这个，亲爱的，原来在讨论我们呢！”

目录

MEN ARE FROM MARS  
WOMEN ARE FROM  
VENUS

001)

· 前 言 // XI

· 第一章

· 爱情中的男人和女人

· 不切实际的期望 // 004

· 聆听别人的故事 // 005

· 分享爱情故事的魔力 // 007

- 009)
- 第二章
  - 其实你不懂他的心
  - 我们并不孤单 // 010
  - 学会放弃 // 011
  - 学会倾听 // 012
  - 少做些，深入爱 // 014
  - 重拾真爱 // 016
  - 在爱河中共同成长 // 019
  - 重新找回自我 // 024
  - 理解的奇迹 // 028

- 033)
- 第三章
  - 男人躲进洞穴，女人滔滔不绝
  - 他其实依然爱我 // 035
  - 这不是我的错 // 038
  - 女人也需要自己的“洞穴” // 039
  - 我需要更多空间 // 040
  - 我一会儿就回来 // 041
  - 从洞穴中归来 // 042
  - 洞穴中的开心时光 // 043
  - 接受洞穴 // 044

- 飞翔的洞穴 // 045
- 改变预期 // 046
- 梦中情人 // 047
- 承诺 // 049
- 他不会打来了 // 051
- 控制怒火 // 052
- 我总是想着工作 // 054
- 健康的亲密行为 // 055
- 多久才算久 // 057
- 重复父母的婚姻 // 058

#### · 第四章

### · 不同的性别，不同的语言

061)

- 让交流变得简单 // 064
- 说什么都错的时候 // 065
- 伴侣关系的蓝图 // 066
- 金星上的习俗 // 067
- 他为麻木而道歉 // 068
- 我不想只要表面功夫 // 069
- 是她有问题，不是我 // 071
- 我不想被修理 // 072
- 你不懂我 // 073
- 不发火，就能得到我想要的 // 074

- 警报信号 // 076
- 要像钓鱼一样耐心 // 077
- 我倾听，因为我爱你 // 078
- 一说话，就发怒 // 079
- 自我感觉更好 // 082
- 我们的婚姻没太大问题，就是缺少激情 // 083
- 一见钟情 // 086
- 谈论者与思想者 // 089

## 第五章

### 如何在爱情中成长

091

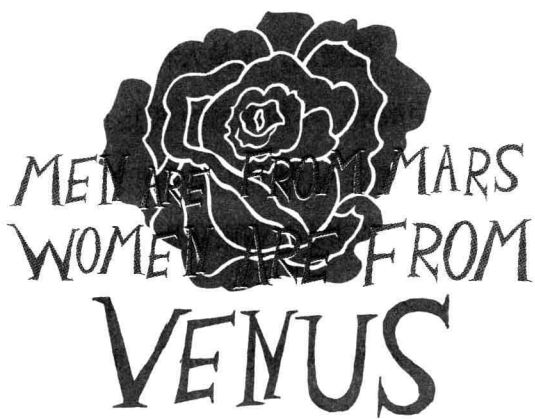
- 男人如何在爱情中成长 // 092
- 女人如何在爱情中成长 // 094
- 爱情的挑战 // 096
- 他不堪忍受，终于离家出走 // 097
- 我爱她，但是却感受不到爱 // 098
- 重建信任 // 100
- 就让我们当朋友吧 // 102
- 作出承诺 // 104
- 设立标准 // 112
- 情感指南 // 116
- 丈夫不再认为我是疯子 // 118
- 重燃爱火 // 119

125)

- 第六章
- 明白我们不同的情感需求
- 他让我觉得自己独一无二 // 126
- 我们难免争吵不休 // 132
- 改善性生活 // 135
- 再婚找到真爱 // 136
- 典型的两性困境 // 139
- 互相信任 // 145
- 知道你自己想要什么 // 149
- 克服对承诺的恐惧 // 155
- 学会去敞开心扉 // 160
- 从头开始 // 163

171)

- 第七章
- 我们永远在一起
- 宽恕与道歉同样重要 // 175
- 不健康的情感 // 177
- 健康的情感 // 178
- 男人如何治愈背叛 // 180
- 女人如何治愈背叛 // 182
- 治疗婚姻中背叛带来的危机 // 182
- 后记 // 211
- 致谢 // 213



第一章 爱情中的男人和女人

想象一下，男人来自火星而女人来自金星的景象。

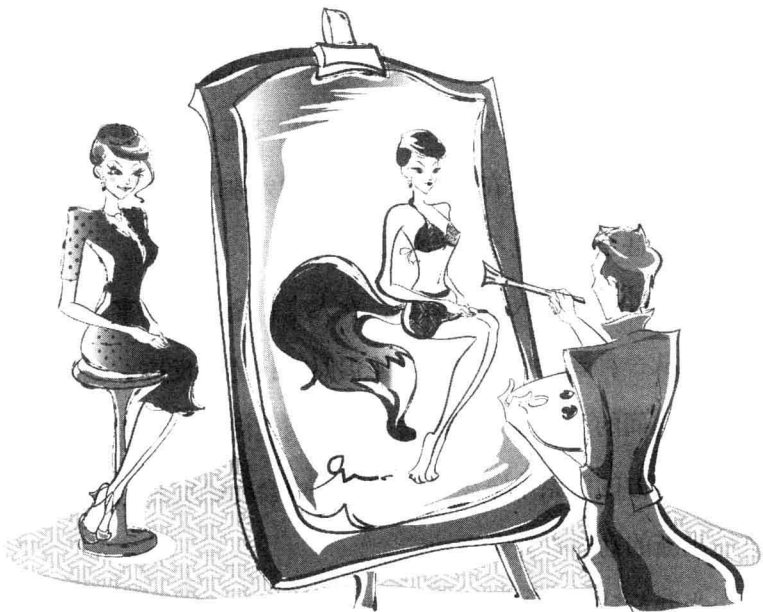
很久前的某一天，火星人驾驶着飞船来到了金星，就在落地的一刹那，他们和金星人一见钟情。他们疯狂地恋爱、结婚，幸福地生活在一起。后来他们突发奇想，决定移居地球，想把这个美丽的星球作为永久的家园……

最初，生活是精彩和美满的。不过因为地球上的大气层和火星金星上完全不同，慢慢地，火星人和金星人被影响了。一天早晨，他们从梦中醒来，不约而同地患上了一种健忘症，医学上称之为“选择性健忘”。从那天早晨开始，他们来自不同的星球、彼此存在差异的事实，彻底从他们的记忆里消失了。

从那一刻起，火星人和金星人——也就是男人和女人——陷入了永远的矛盾和冲突之中。男人开始认为女人需要被修理，而女人则认为男人需要被改造。就在他们着手“改变”另一半的时候，他们之间最初的爱意开始烟消云散。

尽管大部分火星人和金星人忘记了他们之间是不同的，但所幸仍有一些被遗漏的幸运儿。这些幸运儿仍记得他们来自不同的星球，由于这种特殊的视角，他们得以让彼此之间的爱情继续甜蜜。这种认识——“男人来自于火星，女人来自于金星”，就是夫妻之间相爱甚笃、深入交流和保持激情最为关键的那把钥匙。





无论是男人还是女人，在表达异议、处理分歧和矛盾时，如何有着理想的“角色模式”作为参照物，那么，交流就会顺利很多。