



John Gray

【美】约翰·格雷 著 洪勇 译

相爱的艺术

*Men, Women
and
Relationships*

全球知名两性专家
约翰·格雷首选必读杰作
哈佛大学最热门的“爱情课”

John Gray

【美】约翰·格雷 著 洪勇 译

相爱的艺术

*Men, Women
and
Relationships*

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

Copyright © 1993 by DR. JOHN GRAY

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

Simplified Chinese edition copyright ©

2011 CHONGQING PUBLISHING HOUSE

All rights reserved

版贸核渝字 (2008) 第23号

图书在版编目 (CIP) 数据

相爱的艺术/ (美) 格雷 (Gray, J.) 著; 洪勇 译. —重庆: 重庆出版社, 2011.11
ISBN 978-7-229-04565-4

I. ①相… II. ①格… ②洪… III. ①恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第200342号

相爱的艺术

XIANG' AI DE YISHU

[美] 格雷 著

洪勇 译

出 版 人: 罗小卫

策 划:  华章同人

责任编辑: 陈 丽

特约编辑: 舒晓云

责任印制: 杨 宁

封面设计: 熊琼工作室



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京中印联印务有限公司 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: bjhztr@vip.163.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 17 字数: 230千

2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

自序

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。只要我真诚地付出我的爱，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。火星一向以独自解决问题为荣，向别人求救是很丢面子的事情。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。”火星最不愿意听到车上的女人说他迷路了。数千年来，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。”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，火星男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。

当火星男人从洞穴里出来时，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，但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，特别是在处理两性之间差异的时候。我们更应当懂得，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。

约翰·格雷

自序

第一章 爱“外星人”的艺术

人人与众不同	002
行动型、情感型、理智型	003
关注自身需要被唤醒的品质	004
认识我们的不同之处	006
重新评估我们的设想	012
男人来自火星，女人来自金星	015
对付沮丧，方法各异	017
男人很容易关闭自己	019
女人是如何失去自我价值的	020
男人为什么不愿意付出	021
女人是最优秀的记分员	023
如果我们能相互了解	024

第二章 建立美妙的两性关系

沟通的目的是让对方理解你	028
误解会毁灭沟通	030

消极评价会毁灭亲密关系	035
承担责任，不以受害者自居	036
为什么会在无意中触怒对方	037
压抑愤恨会把事情弄得更糟	040
仅有好的意图是不够的	041

第三章 男人和女人基本的心理差异

男人和女人基本的心理差异	045
女性心理是男性心理的镜中影像	048
女人“扩散”，男人“收缩”	049
女人絮絮叨叨，男人直指重点	050
男人真的自私吗	053
寻求内在的平衡点	054
吸引力的奥秘	055
让激情永不衰竭	056
为什么不再来电	057
改变伴侣或放弃做真实的自我	058
我们为什么抗拒相异特质	061
维系彼此的吸引力	066

第四章 男人和女人用不同的眼光看世界

聚焦式和发散式认知	070
释放压力的方式不同	078
当男人真的需要她的建议时	086
男人需要办法，女人需要分享	090
男性健忘并不意味着不关心	091
女人喋喋不休，男人入神太深	092
沟通是展露自我的过程	095
男女不容易心灵感应	096
男人的“视野狭隘”	098
男人和女人如何做出决策	103
聚焦式、发散式认知和性爱体验	109
生活在对未来的美好幻想之中	113
女人习惯自责，男人习惯责备他人	119

第五章 男人和女人对待压力的不同方式

男人控制局势，女人探索内心	124
破坏性的激动	125
争论是两败俱伤的事	126
男人和女人的压力管理	128
她如何无意中使他心生厌烦	131

我们本性的阴暗面	133
----------	-----

第六章 男人和女人不同的压力征兆

男人的压力反应之一：退缩	144
男人的压力反应之二：抱怨	145
男人的压力反应之三：关闭自己	149
女人的压力反应之一：心烦意乱	152
女人的压力反应之二：反应过度	156
女人的压力反应之三：精疲力竭	169
和谐的两性关系	172

第七章 平衡自身的男性、女性特质

孩童时代的经历塑造我们的个性	180
错误的性别行为假设	182
平等的真正含义	183

第八章 为什么感受不到他的爱

男人和女人的认知差异	186
当他的工作变成她的生活	187
问题终于爆发	188
用爱的态度表达负面情绪	189

潘姆如何改变	190
女人应当注意的警兆	191
约翰如何做才能改变	193
计划性亲密	194

第九章 建立美满两性关系的艺术

女人需要男人的口头保证	199
礼物不论大小，都有浪漫的功效	200
当爱的信号消失	201
事情虽小，意义却大	203
女人喜欢受到特别的对待	204
浪漫的逻辑	205
令女人感觉被爱的秘诀	206

第十章 如何给予和接受情感支持

付出情感支持	212
七种积极的态度	214
性别不同，情感需求也各异	216

第十一章 他需要感谢 她渴望关爱

男人和女人都有被爱的需求	220
--------------	-----

男人的关爱能让女人有如置身天堂	222
被理解是女人最重要的情感需求	223
被尊重是女人“成为自己”的情感需要	225
男人若不被感谢，会变得懒惰	227
为所爱的男人付出，不能苛求感谢	228
女人的接纳态度能增强男人的自信	231
女人的信任正是她吸引男人的地方	232

第十二章 男人和女人天性互补的奥秘

男人付出关爱，女人给予信任	238
男人付出理解，女人给予接纳	241
男人付出尊重，女人给予感谢	243
爱的美妙体验	245

第十三章 书写“感受信”的技巧

写感受信的目的不是发泄愤恨	250
通过感受信写下你期望听到的话语	251
写感受信的五个步骤	253
写回应信使感受信具有疗伤功效	256



第一章

爱“外星人”的艺术

*The Art of Loving
an Alien Being*

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，如果我们习惯性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。