



男人来自火星， 女人来自金星

*Man are from mars
Women are from venus*

· · · 精华漫画版 · · ·

[美]约翰·格雷 著 张蕙仪 译



中信出版社 CHINACITICPRESS

男人来自火星，女人来自金星 (精华漫画版)

[美] 约翰·格雷 著

[美] 芭芭拉·斯莱特 插图

张蕙仪 译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

男人来自火星, 女人来自金星 (精华漫画版) / (美) 格雷著; (美) 斯莱特绘; 张蕙仪译.

—北京: 中信出版社, 2011. 8

书名原文: Truly Mars and Venus

ISBN 978-7-5086-2476-1

I. 男… II. ①格… ②斯… ③张… 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 (2010) 第 213438 号

Truly Mars and Venus by John Gray

Copyright © 2003 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 (精华漫画版)

NANREN LAIZI HUOXING, NÜREN LAIZI JINXING

著 者: [美] 约翰·格雷

绘 图: [美] 芭芭拉·斯莱特

译 者: 张蕙仪

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: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 4.5

字 数: 43 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 2 次印刷

京权图字: 01-2010-6624

书 号: ISBN 978-7-5086-2476-1 / G · 599

定 价: 25.00 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: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

谨以此书献给我最珍爱的妻子——邦尼·格雷。是她的爱、智慧和力量支持着我做最好的自己，并将我们在两性关系中的领悟与大家分享。



前言

当今时代发生了翻天覆地的变化，但在男人和女人的内心深处仍然存在着极大的差异。男人希望女人婚后和以前一样，而女人则希望男人婚后会有所改变。男人想知道到底什么才能让女人开心，而女人则会过度分析男人的行为。当男人沉默或独处的时候，她想知道的是：“他爱我吗，是不是我说错了什么，看起来我们在彼此疏远，是我做了什么让他厌烦了吗？”事实上，他可能只是想知道电视在播放什么节目。

历史上的男人女人从未像今天这样走得这么近。男人开始为浪漫付出更多时间，女人也进入职场和男人一起工作。尽管我们的角色确实越来越相像了，但这并不意味着我们是一样的或者我们必须一样。正是彼此之间的差异让我们相互吸引。差异让我们的伴侣更加有趣和迷人，却也在生活中制造了更多的问题，而最大的问题在于我们总希望伴侣用和我们自己一样的方式去思考和感受。多阅读本书，且牢记“男人来自火星，女人来自金星”，所有的问题将迎刃而解。

我们的性别差异其实是非常容易理解的，我们可以用一种幽默的眼光来看待并解决它们。来参加我的研讨班的朋友们都非常讶异于我能用一种幽默的方式来讨论这些信息，对此他们常常向我表示感谢，他们在轻松愉悦的氛围下打开了自己的心门，并且学会了两性沟通的技巧。本书通篇以有趣的方式，让男人明白他们存在已久的困惑：“到底怎么做才能让女人感到开心呢？”同时也让女人明白男人看似怪异的行为背后的原因。

例如，女人会明白“为什么前一秒钟两人还相谈甚欢，后一秒钟男人却似乎忽略了女人的存在。”换句话说就是，男人为什么没有给她打电话。男人也会明白一个基本的道理：“为什么女人爱和男人谈论问题，却并不关注如何解决问题。”或者为什么她会谈论一些根本没有解决之道的课题。太多这样难以理解的事，现在我们都找到有趣的方法来解决它们。

在火星上，如果男人不能解决某个问题，他通常会直接忘掉，然后去做其他的事情。而在金星上，女人的方法则完全不同：“如果我不能解决问题，至少我们可以谈谈它。”一旦你理解了男人和女人在释放压力和解决问题的方法上所采取的截然不同的方式，你就可以给伴侣更有效的支持。

其实我们不是不想对我们的伴侣更好一点，没有人每天醒来第一件事就是想：“我今天怎样去激怒我的伴侣呢？”（至少在关系开始的时候是这样。）当我们恋爱了，我们都想尽己所能给对方我们所认为的最好的支持。这里潜在的关键问题在于我们认为最好的，未必是我们的伴侣最想要或者最需要的。我们常常不自觉地给予对方我们自己想要的支持，而不是伴侣真正想要的。

对男人来说，如果我情绪不好，我更愿意一个人待着，直到我的情绪渐渐好转，最后才是希望对方询问我的感受。与此不同的是，对女人来说，我希望伴侣给我更多的关注，当我不开心的时候，我非常期待伴侣关心我一天的生活，并详细询问我一天都干了些什么。如果你不了解这些差异，在她刚刚度过了非常糟糕的一天之后，你用男人表示关爱的方式去对待她，让她一个人待着，却还以为你正在为对方提供支持，她会感到很奇怪：“在我最需要他的时候，他竟然留下我一个人，他是不再关心我，不再爱我了吗？”这样的误解会让她的的情绪更加低落。我们原本是想给予对方更好的支持，结果却不知不觉地伤害了对方，让事情变得更糟了。

阅读本书你就会发现，平时我们为伴侣付出的方式，往往是我们自己想要别人对待我们的方式，却未必是我们的伴侣所希望的。过一段时间之后你就会深深地体会到，把你内心所感受到的爱在实践中体现出来是多么重要。在这本简短易读的书里，你将会获得我所有火星金星系列书籍的精华，将会了解两性生活中的许多秘密。当然，它们并不能替代我们长期深入地体会两性的不同，但它们却让我们迅速打开自己的心门，获得更加和谐的两性关系。

本书不仅仅是一本成功的两性关系的实践手册，同时也是一本有趣的读物。和成千上万参加我的火星金星研讨班的学员一样，本书许多案例中展现出现象，包括我们和伴侣之间常见的误解，甚至是不必要的相互攻击，会让你从头笑到尾。本书中这些简单实用的技巧不仅让我们的两性关系充满欢乐，同时也可以拯救成千上万处于危机中的婚姻。

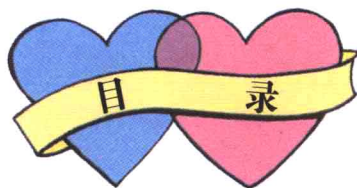
过去的30多年来，作为一个婚姻顾问，我发现了一个非常重要的观点：所有的大问题最初都始于婚姻关系中未被解决的小问题。这些小问

题本来都是很容易解决的，但如果我们没有及时处理，它将不可避免地转化为看起来无法解决的大问题。一旦我们挖掘出这些最初的小问题，并成功地解决它，那些在当下看来无法解决的大问题就开始自动消失了。

我坚信，只要男人和女人开始互相理解并欣赏彼此先天的差异，我们理想中持久的爱情一定会实现，离婚率会下降，而夫妻则会永浴爱河。我坚信这一点是因为每天我都能看到这样的例子，我也坚信只要我们的家和谐了，世界会更和谐。

今天你所分享的爱不仅滋润着你自已，你的爱人，还有你的孩子们，同时也滋润着这个世界。我衷心希望你能够喜欢这本书，并和朋友们一起分享。我们对此有很多期待。祝愿你在爱和光中健康成长。也谢谢你给我这个机会让你的人生从此不同。





前言 / VII

第一章 男人来自火星，女人来自金星 /1

第二章 火星入金星人测试 /10

第三章 男人进入洞穴，女人滔滔不绝 /20

第四章 爱情的12种基本需求 /32

第五章 男人就像橡皮筋 /42

第六章 女人就像波浪 /54

第七章 俘获金星人芳心的25种方法 /66

第八章 赢得火星星人关爱的25种方法 /72

第九章 争吵何以带来伤害 /78

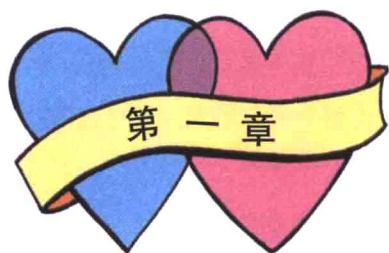
第十章 如何放弃改造男人的冲动 /90

第十一章 如何请求支持并如愿以偿 /100

第十二章 书写感受信 /112

第十三章 爱的四季 /122

致谢 /132



男人来自火星，女人来自金星

当男人和女人能够互相理解、尊重彼此的差异时，爱情才会日益升华。

男人来自火星

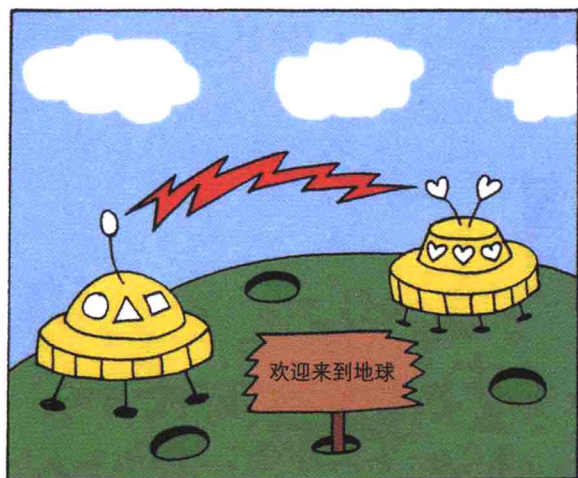
现在，请想象一下男人来自火星，女人来自金星的情景。很久很久之前的某一天，火星人摆弄着望远镜，突然发现了美丽的金星人。虽然只是惊鸿一瞥，他还是浑身战栗。金星人唤醒了他的爱，唤醒了他从未有过的绝妙感觉！他们爱上了金星人，并兴致勃勃地发明了宇宙飞船，风驰电掣地飞向金星。

金星人张开双臂，热情地迎接来自另一个星球的精灵。直觉告诉他们，神圣的时刻到来了。他们一见钟情，品尝着前所未有的爱的滋味。

他们之间的爱情真不可思议，他们因相识而感到喜悦，因共处而受到鼓舞，因分享而感觉幸福。尽管因为来自不同的星球，彼此存在着显著的差异，可这又有什么不好的呢？彼此的差异，使他们新奇，让他们狂喜。他们用了数月的时间彼此了解，他们想看看对方和自己到底有什么不同。果不其然，他们的需要、喜好、言行举止都不相同。差异，带给他们的是神秘感，是美的诱惑。他们尊重这些差异，快乐而和谐地生活在一起。

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”。

女人来自金星



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。



火星入金星人



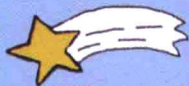
火星入



1. 最大的错误：火星入总是打断金星入的谈话，然后自以为是地提供解决方案。
2. 男人说的是火星入的语言。
3. 男人必须了解倾听的重要性。
4. 在火星入上，爱的礼物越大赢得的分数就会越高。
5. 为了释放压力、调整情绪，男人会进入洞穴。
6. 火星入认为，如果她没有向自己提要求，那就意味着自己的付出已经足够了。
7. 火星入通常需要感到被感激、接受和信任。



每个火星入身上会有一些金星入的特质。



的七大差异



金星人

1. 最大的错误：金星人常常未经请求地提供建议。
2. 女人说的是金星人的语言。
3. 女人需要知道为什么必须放弃对男人的改造计划。
4. 在金星上，所有的爱的礼物都是等值的，为女人做琐细的小事也能赢得很高的分数。
5. 女人通过交谈的方式释放压力。
6. 对金星人而言，如果需要自己主动提出，对方才来关心和呵护自己，那是没有任何浪漫可言的。
7. 金星人需要感到被尊重、理解和珍视。

每个金星人身上也会有一些火星人的特质。





火星上的生活

男人的自我意识

在很大程度上来自于他达成目标的能力。

火星重视力量、能力、效率和成就。火星星人千方百计地证明他的价值。他不断地积蓄力量、培养技能，他们的自我意识在很大程度上来自于达成目标的能力。获得技能、成功，可以给他带来最大的满足感。

火星人对各种具体而有形的“实物”更有好感，相比之下，他对他人及其感受兴趣不大。与女人渴望浪漫的情感不同的是，男人痴迷于更快的跑车、更高效的电脑及其他日新月异的尖端科技。男人更专注于通过这些“实物”来展示自己强大的力量，因为这些“实物”能协助他达成朝思暮想的目标。

女人有时会觉得自己是个多余的人，因为在男人专注于他的工作或忙于解决问题的时候，常常会无意识地忽略了女人的存在，女人因此误认为自己在他的心目中不值一提，因为他从不关心她的感受。



金星上的生活

**女人的自我意识在
很大程度上取决于自我的感受以及人际关系的质量。**

金星人重视爱、沟通交流、美容和人际关系。她们会花相当多的时间，互相支持和帮助，并培养和他人的关系。谈话及与他人互动会让金星人感到无尽的满足。

在金星上，所有人都研究过心理学，并至少拥有“心理咨询”的硕士学位。她们更愿意投入于个人成长、灵性修炼以及其他任何有助于疗愈过往创伤、提升生活品质的活动。

数个世纪以来，伴随着她们对他人的需要和感受的重视和关注，金星人形成了强烈而独特的情感直觉。金星人富于爱心的标志性特征就是无须他人提出请求，就能发现对方的需求，并无私地提供帮助。可是男人却会觉得自己被冒犯了，因为当女人提供建议时，男人感受不到信任，他误以为女人不相信自己独立完成任务的能力。

时刻铭记男人来自火星，女人来自金星，我们所遭遇的一切都可以被解释。