

一部温暖人心、按摩情感的心灵圣经



男人来自火星 女人来自金星

Man Ren Ni Ren

大全集

叶紫 主编



一部适合放在案头、枕边随时翻阅的人生圣经

提升心智情操的心理指南

关于人性密码的深层揭秘

练就一双“火眼金睛”，在瞬间识别人心

打造一把“放大镜”，在瞬间看透人性



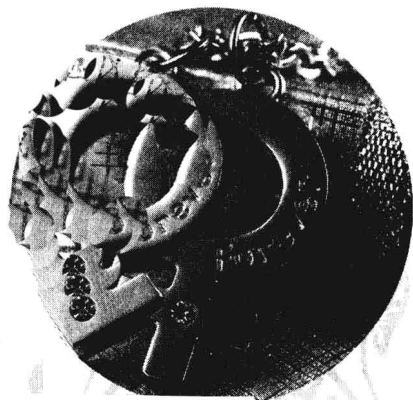
外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

男人来自火星 女人来自金星

Nan Ren Nu Ren

大全集

叶紫 主编



 外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

男人来自火星, 女人来自金星大全集 / 叶紫主编. — 北京: 外文出版社, 2012
ISBN 978-7-119-07623-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 071765 号

总 策 划: 杨建峰
项目总策划: 王京强
责任编辑: 王 蕊
装帧设计: 松雪图文
责任印制: 高 峰 苏画眉

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 - 84853028 联系人: 松雪

男人来自火星女人来自金星大全集

主 编: 叶 紫
出版发行: 外文出版社有限责任公司
地 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037
网 址: <http://www.flp.com.cn>
电 话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68990283 (编辑部)
008610-68995852 (发行部) 008610-68996183 (投稿电话)
印 刷: 北京楠萍印刷有限公司
经 销: 新华书店 / 外文书店
开 本: 889mm × 1194mm 1/16
装 别: 精
印 张: 27.5
字 数: 700 千
版 次: 2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-119-07623-2
定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 68995960)

前 言

《男人来自火星 女人来自金星》一经出版,立刻轰动世界,被译成 40 多种语言,发行近亿册,遍及世界每个角落,由此我们可以看出男女关系问题的越来越引起人们的关注。在这股热潮下,后来又推出了一系列图书《男人是火焰 女人是海水》、《男人需要尊重 女人需要爱》、《男人是野生动物 女人是筑巢动物》、《为什么男人不听 女人不看地图》、《火星人的秘密食谱 金星人的健康法则》等。我们推出的《男人来自火星女人来自金星大全集》是汇集这些图书精华的百科全书式读本,内容更全面,剖析更深刻,引证更科学,通过本书,我们试图让男人更透彻地了解女人,让女人透视男人,同时也帮助男人和女人更好地了解自己。

本书深入探讨了男人和女人的差异:男女天生有别,他们在乎的事物不同,思维和感觉也不同,女人爱唠叨,男人则常常沉默……正是因为这些差异的存在,才使得男人和女人好像是两个星球上的人。男人和女人为什么有这么多不同,是什么让男人成为男人、女人成为女人,男人和女人的本性是什么样的,他们最需要什么,男人和女人的特性如何,男人和女人某些特殊行为的背后有什么奥秘……

毋庸置疑,现代人在婚恋中面临的挑战,是以往任何一代人都无法想象的。现代人不再把婚姻看成是生存的需要,结婚也不再是恋爱的唯一理由与目的,现代人期待这样的一种两性关系:恋人之间必须满足彼此的生理和生存需要,满足彼此对安全稳定的渴望,而且还要志同道合,两情相悦,心有灵犀。人们不再满足于短暂的快乐,而希望拥有永恒的幸福,为了这个美好的愿望,为了在茫茫人海中发现我们的另一半,为了确定我们的恋人正是我们的真爱,为了拥有非凡的爱情,温馨的婚姻,和谐的两性关系,我们迫切需要一本合适的书来作为我们的婚恋指导。

人类正陷入一场心理、情感和身体的健康危机中,负面新闻与日俱增,各种可怕的消息俯拾皆是:每五个男孩中就有一个被诊断为多动症;青少年自杀,暴力和吸毒愈演愈烈;每两名 50 岁以上的男性中就有一人患有前列腺疾病;每三名妇女中就有一人罹患癌症;65% 的人超重;数以百万计的妇女被临床诊断为患有抑郁症;早晨必须依赖精神活性药物才能起床;还有数以百万计的男性则必须依赖处方药才能在床上一展雄姿……本书为所有问题的解决提供了简单实用的答案。

这本书是你获得与异性完美关系的绝佳指南。从你捧读本书之日起,你就能更多地了解包括你的伴侣在内的异性,尊重对方的需求和感受,成为两性沟通方面的专家。

通过本书,希望能给你和异性的关系带来新的局面,让你踏上幸福之路。

目 录

第一篇 男人女人的不同

第一章 男人来自火星,女人来自金星	2
男人和女人的不同世界	2
男女间的差异	3
女人有很强的感应能力	4
男人往往粗心大意	4
第二章 男人和女人天生有别	6
男人和女人的不同释压方式	6
男人和女人拥有不同的优点	6
男人和女人的大脑进化差异	7
男人的“杏仁核”决定了男人很“好色”	8
女人很“记仇”的原因解析	9
第三章 男女在乎的事物不同	10
男人对事物较敏感,女人对人较敏感	10
男人重视竞争,女人重视合作	11
女人重视人际关系,男人倾向于追求事业	11
说话是女人释压的好方法	11
沉默和思考是男人压力大时的特点	12
购物:女人的乐趣,男人的噩梦	12
第四章 男女思维和感觉的差异	14
身体、大脑与荷尔蒙的不同使两性产生了差异	14
男人和女人的认知发展的不同	15
男人和女人处理感情问题的方法不同	15
女人应该了解男人接受爱的方式	16
第五章 爱唠叨的女人	17
健谈是女人的天性	17
追根究底是女人的特点之一	18
女人讨厌谈话时走神的男人	19
女人的语言区高度发达	20

女人抱怨和啰唆的原因	21
女人喜欢随意切换话题	22
女人的说话法则	24
要正确理解女人的夸大其词	25
男人需要了解女人隐晦语言的真正含义	26
第六章 喜欢沉默的男人	28
女人对男人提建议应遵循“非请勿提”的原则	28
男人最怕谈论的问题	29
正确理解男人害怕失去的东西	30
男人较倾向于隐藏自己的情绪	30
正确看待男人处理感情的方法	31
男人受挫后的三种典型反应	32
让男人学会表达感情的六个步骤	36
女人的适当引导能改变男人	37
第七章 男人喜欢什么样的女人	38
性感的女人是男人的最爱	38
乳房是女人有力的“杀手锏”之一	39
男人喜欢女人的美腿	40
男人喜欢金发美女的两大原因	41
男人喜欢细腰丰臀的女人	42
“假小子”也很受男人青睐	43
男人喜欢常带微笑的女人	44
自爱的女人更能赢得男人的青睐	45
第八章 女人喜欢什么样的男人	47
小女生为什么会爱上老男人	47
女人为什么喜欢肩宽强壮的男人	49
男人的性感部位:小而结实的臀和发达的腿	50
健壮的体魄和平坦的腹部使男人更受欢迎	51
浓发或秃顶的男人更易赢得女人的喜欢	52
女人喜欢面善的男人	54
女人对男人“尺码”的看法	55
第九章 解析一些神秘现象	57
美女多生女孩的原因	57
女人比男人长得好看的原因解析	58
双亲离异的女孩为何成熟较早	59
男人的薪酬高于女人的原因	60
科学家和工程师的职业特征影响胎儿性别	61
男人热衷小团体的原因	62

单身男人为什么有排外倾向	63
基因与演化逻辑对生育数目的影响	64
同一家庭的孩子性格迥异的原因	65
同性恋者存在的原因	66

第二篇 男人女人为何不同

第一章 是什么让女人成为女人,男人成为男人	70
荷尔蒙决定性别差异	70
X 与 Y 两种染色体	71
正确理解“女大十八变”	72
男人的遗传素质并不优于女人	74
正确认识荷尔蒙对男人和女人的不同作用	75
“恋爱”有利于身体健康	75
荷尔蒙的化学反应	76
女人的经前紧张症状和性冲动	76
女性经前紧张症状的具体表现	77
睾丸素的分泌让男人更具侵略性	78
第二章 男人的天性	79
女人的魅力是一种能量	79
爱情是男人不断提升自我的动力	80
女人的需要使男人倍受鼓舞	81
男人为什么花心	82
女人应该正确认识男人眼里的婚外情	83
女人应该重视男人的处女情结	84
渴望传宗接代是男人的天性	86
女人应该了解男人的“亲密周期”	87
男人喜欢讲黄色笑话的原因	88
女性的友善遭误解的原因	89
第三章 女人的本性	91
女性的情感区分布广泛	91
情绪波动大是女人的天性	92
眼泪是女人征服男人的武器	93
女性荷尔蒙使恋爱中的女性光彩照人	95
恋爱中的女人切勿过快坠入情网	96
女人比男人忠诚的原因	97
嫉妒心少一点,幸福就会多一点	98

女人抱怨和啰唆的原因	21
女人喜欢随意切换话题	22
女人的说话法则	24
要正确理解女人的夸大其词	25
男人需要了解女人隐晦语言的真正含义	26
第六章 喜欢沉默的男人	28
女人对男人提建议应遵循“非请勿提”的原则	28
男人最怕谈论的问题	29
正确理解男人害怕失去的东西	30
男人较倾向于隐藏自己的情绪	30
正确看待男人处理感情的方法	31
男人受挫后的三种典型反应	32
让男人学会表达感情的六个步骤	36
女人的适当引导能改变男人	37
第七章 男人喜欢什么样的女人	38
性感的女人是男人的最爱	38
乳房是女人有力的“杀手锏”之一	39
男人喜欢女人的美腿	40
男人喜欢金发美女的两大原因	41
男人喜欢细腰丰臀的女人	42
“假小子”也很受男人青睐	43
男人喜欢常带微笑的女人	44
自爱的女人更能赢得男人的青睐	45
第八章 女人喜欢什么样的男人	47
小女生为什么会爱上老男人	47
女人为什么喜欢肩宽强壮的男人	49
男人的性感部位:小而结实的臀和发达的腿	50
健壮的体魄和平坦的腹部使男人更受欢迎	51
浓发或秃顶的男人更易赢得女人的喜欢	52
女人喜欢面善的男人	54
女人对男人“尺码”的看法	55
第九章 解析一些神秘现象	57
美女多生女孩的原因	57
女人比男人长得好看的原因解析	58
双亲离异的女孩为何成熟较早	59
男人的薪酬高于女人的原因	60
科学家和工程师的职业特征影响胎儿性别	61
男人热衷小团体的原因	62

第八章 男人某些特殊行为背后的真相	141
女人应该理解男人的不愿意问路	141
如何理解男人不停地换电视频道	142
女人应该理解男人爱吹牛、好面子	143
女人应该正确认识男人对体育运动的痴迷	144
男人为何喜欢拆装玩具	145
男人会在厕所里讨论什么	146
第九章 女人某些特殊行为背后的真相	148
重视关系和分享是女人生存的保障	148
女人要学会接纳男人的“坏习惯”	149
做准备是女人的习惯之一	150
女人的筑巢基因使她们无法停下来	151
为什么女人情绪不佳时爱吃东西	153
男人应该学会配合女人重视细节	154
逛商场对女人的意义	155
财富的多少与快乐并不成正比	157
为什么女人喜欢宠物和情感剧	158
女人与鞋	159

第三篇 恋爱篇

第一章 寻找属于你的另一半	162
学会为恋爱做准备	162
恋爱不能追求完美	162
婚姻需要步步谨慎	164
不同的兴趣爱好是情感反应的首要因素	164
成熟是情感反应的第三要素	166
男女之间应该如何调和差异性	168
充分了解男女两性身上的警示信号	169
101 个能遇到灵魂伴侣的方法和地点	171
什么样的爱情是幸福的	176
为男人和爱情老去是女人的宿命	177
嫁怎样的男人意味着将过怎样的生活	178
如何选择正确的嫁人对象	180
女人怎样才算“嫁得好”	182
第二章 吸引——恋爱第一阶段	184
要学会如何正确表现积极的自我	184

家庭对女人来说是一种保障	100
女人钟爱钻石与男人的爱有关	101
第四章 女人最需要什么	103
女人需要男人的滋润和帮助	103
男人的体贴和关爱使女人更幸福	104
沟通和交流是女人的生存方式	106
女人需要男人的安全感	107
女人需要充裕的物质生活	108
女人需要一个懂得关心、教育孩子的男人	110
第五章 男人真正想要什么	112
男人对德与色的选择	112
女人应该学会尊重男人的自尊	113
女人应该明白：男人适合放养	114
正确认识工作对于男人的意义	115
男人需要的是一份神圣的惬意的工作	116
男人应该懂得如何塑造自己	117
“男子汉”形象能绝妙地伪装男人	117
男人渴望成为主宰者	118
男人气质的两大标准	119
第六章 因大脑不同,男人所具有的特性	121
生存的需要使男人具有出色的空间定位能力	121
男人与女人在“听”上的区别和特点	122
男人的单向性	123
男人应学会区分女人的倾诉和提问	124
男人不喜欢爱闹情绪的女人	125
男人应该懂得女人需要浪漫	126
拒绝性爱会打击男人的“性”致	127
男人的单向性使得男人在行房事时爱沉默	128
第七章 因大脑不同,女人所具有的特性	130
语言中枢的差异使女人的语言能力优于男人	130
女人的嗅觉比男人更敏锐	131
女性：修行万年的护巢者	132
左右联系紧密的大脑使女人更具优势	133
同时进行感觉、语言和思考是女人的优势	135
为什么女人思考问题时总是不着边际	136
女人的眼睛善于传情且视野广	137
女人“精准”的第六感觉	138
正确认识抚摸与拥抱对女人的重要性	139

第七章 为什么你还单身?	215
乐于付出的女人很难得到满足	215
女人恰当的需要最吸引男人	215
把正确的信息传递给男人	216
女人应该如何选择	216
如何赢得男人的心	217
循序渐进的告白最有效	218
女人应该懂得及时展现个人魅力	220
女人要掌握男人间的最高机密	221
做受气包,还是做梦中情人	222
“坏”女人的“作战”计划	223
与男人接吻的技巧	224
爱情也需要定规则	225
女人应该学会驯服“野兽”	226
女人应该学会做男人“最好的朋友”	228
女人的感性判断会阻碍恋爱进程	229
如何判断和应对男人的变心	230
学会乐观看待感情的结束	231
如何成功走出失恋的阴影	233
第八章 你要知道的约会技巧	235
不要把约会复杂化	235
要重视男女之间的首次约会	236
短信是沟通感情的有效道具	237
女人如何倒追男人	238
女人应该了解的男人的约会心理	239
男人会如何接近女人	240
女人如何应对男人不来电话	241
女人给男人打电话须遵循的原则	242
如何判断他是否在考验你	244
处于约会阶段的男女需保持一定距离	245
女人如何引诱男人	246

第四篇 婚姻篇

第一章 婚姻的真谛	248
婚姻等于选择	248
婚姻与投资类似	249

女人在恋爱中应该懂得的技巧	185
恋爱中的女人应该懂得开车门的心理学	186
女人不应该总是一味地付出	187
第三章 不确定——恋爱第二阶段	189
篱笆外面的草更青翠诱人	189
男人在第二阶段犹豫不决的原因	190
在不确定阶段要注意追求的分寸	190
如何面对久不联络的他	191
女人应该正确处理来自男人的压力	191
女人应该正确理解男女间的“义务”	192
正确理解性渴望	193
要学会坚决地说“不”	193
等待投入的想法是错误的	194
第四章 排他——恋爱第三阶段	195
感情等于投资	195
第三阶段男人的转变过程	195
女人进入第三阶段后的挑战最大	199
第三阶段是坦诚地向男人寻求帮助的好时机	199
女人应该了解男人拒绝女人要求的原因	200
女人应该善用表达技巧	200
认识恋爱第三阶段的目的	201
第五章 亲密——恋爱第四阶段	202
反应无法假装出来	202
爱的力量是伟大的	202
男人应该如何应对情绪低落的女人	203
男女两性在恋爱中面临的挑战	206
女人应该懂得让男人“自由出入”	206
女人应该理解:男人如同橡皮筋	206
女人应该充分了解恋爱中等待的作用	208
第六章 订婚——恋爱第五阶段	209
男人应该认识到求婚的重要性	209
订婚的重要性及意义	209
订婚阶段是最佳的练习期	210
男女两性应该正确认识婚姻这面放大镜	210
男人不肯道歉的原因是什么	211
男人要记住:解释毫无用处	211
向女人有效道歉的三个步骤	212
女人原谅男人的艺术	213

女人喜欢用自己的标准改变男人	296
“项目”是请求男人帮助的绝佳幌子	297
合理的期望与感激是爱情的甘露	298
第五章 怎样停止争吵并和好	301
暂时的“中场休息”可以防止吵架升级	301
当宣布“暂停”时女人该怎么做	302
男人在“暂停期”该怎么做	303
如何熄灭战争之火并重归于好	304
女人婚姻禁语的解析	306
如何改变伴侣间的关系	309
如何面对自己真实的核心价值观	310
两性交流的非语言表达方式	311
学会转换比压制或发泄更有用	312
初恋时的敏感是和谐夫妻所必需的	314
同情和理解是感情中最重要的东西	314
最高形式的同情和理解	315
第六章 增进亲密关系的新方法	316
多支持比多要求更有效	316
女人应该懂得的男人的话语暗示	317
女人对男人的沉默的反应	317
男人误解女人的典型事例	318
男人怎样看待女人谈论感情	319
如何让男人将心思转到夫妻关系上来	320
由情感角色颠倒引起的系列问题	321
女人需要多说话的原因	323
女人应该如何把握提要求的时机	324
男女两性应学会主动调整期望值	325
第七章 女人的婚姻误区	326
自己喜欢的男人当然很正常	326
女人不要过于期待男人的完美	327
性爱并不能完全俘获男人	328
女人婚前婚后的变化如此大	329
女人总想让男人按自己的想法行事	330
男人的“解释”是女人眼中的“狡辩”	331
女人的感受被忽视易使矛盾升级	333
女人应该把握倾诉的度	334
女人的虚荣会破坏婚姻的和谐	335
女人无须过分坚强	336

婚姻会扼杀爱情的花朵吗	250
爱情不能只有愿望	251
让婚姻更牢固的五大秘诀	252
了解爱情的春夏秋冬	254
把握那些小事的幸福	256
第二章 经营婚姻	258
女人应该学会理解男人的沉默	258
适度寻求帮助的艺术	259
女人需正确定位自己	261
感谢男人的意义	262
如何欣赏和赞美男人	263
如何给男人信心和力量	264
学会用信任和宽容收获爱	266
原谅男人的艺术	267
如何让自己更有女人味儿	268
女人要学会包容男人	269
90种能使女人释放催产素的途径	271
第三章 男人和女人的“压力荷尔蒙”	274
要学会用感情关系清除压力	274
“压力荷尔蒙”对人的负面影响	275
荷尔蒙对初入爱河的人的作用	276
荷尔蒙决定男人的自信	277
女人为何感到疲劳	278
女人的三种不同体质与压力	279
男人帮助女人摆脱压力的方法	279
女人怎样从男人那里得到帮助	281
女人应该如何实现“低投入,高回报”	282
什么样的牺牲才是积极的	282
女人应该如何让男人快乐	283
第四章 伴侣为什么会吵架	285
伴侣间为什么会吵架	285
男女两性间争论升级的原因	286
女人,请用事实说话	288
爱人间为什么会出现情绪感染	289
如何理解“婚姻拉锯战”	289
安慰和承诺在伴侣间的重要性	293
女人避免吵架的方法	294
男人避免吵架的途径	295

男人的自我保护	376
女人仍渴望得到保护	377
学会给女人情感自由	377
把握时机是解决问题的关键	378
女人只是要求自己得到重视	378
为什么男人觉得自己受到了责怪	379
如何成功地避免冲突	380
给男人的几点忠告	380
眼神对女人的重要性	381
温情交流的力量	382

第五篇 健康篇

第一章 男人常见的健康问题	384
神经递质不足易造成大脑损伤	384
低多巴胺综合症的不同表现形式	385
多巴胺分泌对男人的影响	386
低多巴胺综合症的 12 种常见症状	387
充分认识男人“对他人的需要反应迟钝”的表现	391
第二章 女人常见的健康问题	392
血清素缺乏	392
血清素缺乏的症状之一:暂时性健忘	393
血清素缺乏的症状之二:情绪突变	394
血清素缺乏的症状之三:需求增加	395
血清素缺乏的症状之四:错误地付出	396
血清素缺乏的症状之五:怨气流感	396
血清素缺乏的症状之六:认知不变性	398
低血清的常见症状:心力交瘁	400
临床抑郁症是低血清的常见症状之一	400
为什么女性易情绪化进食	401
第三章 女人吃什么最好,男人吃什么最好	403
如何确定和调节营养物质的数量	403
关于营养物质的质量	403
简单碳水化合物与复杂碳水化合物	404
男女两性的营养比例	404
如何控制膳食均衡	405
如何保持血糖平衡	407

54 种能增加女性血清素的食物	409
67 种能增加男性多巴胺的食物	411
14 种较高饱和脂肪食品	413
如何合理挑选烹饪用油	413
第四章 体型决定吃什么	415
我们为什么会吃错东西	415
胰岛素和低血糖	415
人的三种体型	416
铬缺乏对人体的影响	420
阿特金斯博士与低碳水化合物饮食	421
人们对于低碳水化合物的常见误解	422
丁·奥尼西博士的膳食理论	422
糖对人体的危害	423

第一篇

男人女人的不同

