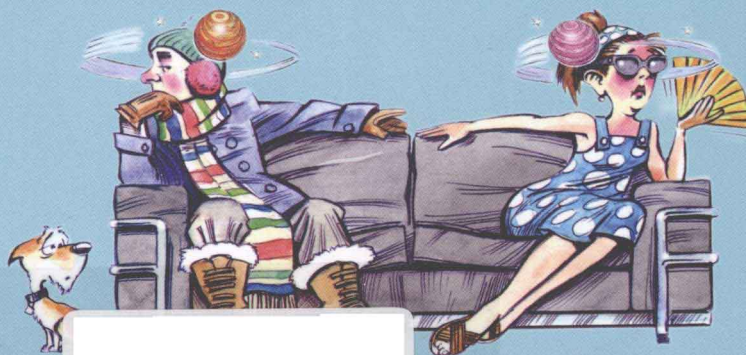


亲爱的, VENUS ON FIRE MARS ON ICE 为什么我不懂你?

爱情荷尔蒙的神奇作用

[美] 约翰·格雷 著 苏晴 译



全球两性情感权威

约翰·格雷博士 最新作品

纽约时报
最佳畅销书
NO.1

揭示男人和女人不同的根本
让男人读懂女人, 女人读懂男人



中信出版社 CHINA CITIC PRESS



亲爱的， 为什么我不懂你？

爱情荷尔蒙的神奇作用

VENUS ON FIRE



LARS ON ICE

[美] 约翰·格雷 著 苏晴 译

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

亲爱的, 为什么我不懂你? / (美) 格雷著; 苏晴译.

—北京: 中信出版社, 2012.6

书名原文: Venus on Fire Mars on Ice

ISBN 978-7-5086-3313-8

I. 亲… II. ① 格… ② 苏… III. 婚姻—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 059594 号

Venus on Fire Mars on Ice by John Gray

Copyright © 2010 Mind Publishing Inc.

First published in the United States of America by Mind Publishing Inc., Coquitlam, BC.

All Rights Reserved.

Simplified Chinese edition by China CITIC Press © 2012.

All rights reserved.

亲爱的, 为什么我不懂你?

QINAI DE, WEISHENME WO BUDONG NI?

著 者: [美] 约翰·格雷

译 者: 苏晴

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: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.75 字 数: 147 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2012-2129

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3313-8/G · 806

定 价: 32.00 元

版权所有·侵权必究

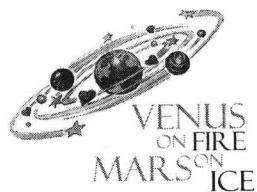
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000

此书献给我挚爱的
妻子邦妮·格雷，我的三个女儿
劳伦、朱丽叶和香农
正是他们的爱让我如此出色
并能让我有机会与大家分享我们一家的相处之道



推荐序

科学终于证明了我们都熟知的一个道理：思维与身体相互联系，密不可分。在约翰·格雷的新书中，他向我们解释了我们的思维与情绪如何受荷尔蒙的影响，而荷尔蒙的平衡是婚姻成功的关键。

约翰曾通过简单易懂的方式解释两性复杂的情感，这帮助了很多夫妇。现在他又运用更有效的方法向我们说明，男人女人以不同的方式解读对方和世界，而两性间荷尔蒙的差异决定了这种不同的必然性。他向我们阐述了为什么女人需要充足的催产素，而男人则需要充足的睾酮。同时他向我们解释了压力对荷尔蒙平衡的影响，及我们现在的生活压力对我们的婚姻及健康的深远影响。

我们从格雷身上学到的重要一点是，他可以敏

锐地捕捉我们之间的本质不同，并通过我们容易理解的方式，实用的小贴士和建议解释给我们听。你不需要博士学位，或者彻底推翻自己之前的生活。当然，有些人的确需要更多的照顾或是个人咨询，但总的来说，约翰的方法可以让更多人的生活 and 爱情得到改善。

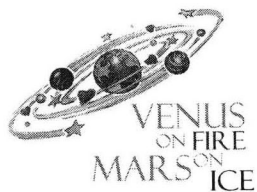
我们不仅不能脱离身体空谈精神，我们也不能只改变其中一个，而放任另一个不管。我们对生活的态度影响着我们的精神和身体。有时候，思维上的一点点儿变化会导致结果上的巨大差异：悲哀或是开心，发怒或是耐心，决定放弃我们的爱情或是决心让爱情更加甜蜜。

在本书中，约翰与我们分享一些决定生活质量的关键因素：健康、幸福、持久的热情，相信他吧，他会带领我们敲开通向幸福生活之门。

希拉·凯斯博士

希拉·凯斯博士简介

希拉·凯斯医师是一位广受认可的心理专家，她在综合药物领域的创新受到国际的广泛认可，强调了天然方法对心理健康和荷尔蒙问题的作用。她经常活跃在广播、电视等国家媒体上，并且出版了一系列畅销书：《自然快乐》（*Natural Highs*）、《8周恢复健康活力》（*8 Weeks to Vibrant Health*）及《补充能量的处方》（*Supplement Your Prescription*）等。



自序

时代变迁中的男人女人

当我在1992年撰写《男人来自火星，女人来自金星》时，我是想让男人女人们能充分理解他们之间本质的区别。虽然男人女人来自相邻的两个星球，但是在很多方面，他们似乎又像来自太阳系的两端一样。这也难怪，我曾经说过，来自金星的女人在与来自火星的男人相处的过程中会遭遇重重困难，当然了，在男人眼里，女人也没那么容易摆平呀。男人来自火星，所以他专注于解决问题；女人来自金星，她更在乎感觉。女人希望被爱，而男人更看重被需要。所以男人女人都以一种自己想要的方式去爱着对方，只可惜，这与对方的需要背道而驰。

在《男人来自火星，女人来自金星》及后来的一些书中，我主要是想告诉大家，夫妻如何接受对方与自己的本质差异，克服并把这种差异转化为有利的因素。但我从未提及这种本质差异的成因。那时我还无法解释，我无法用科学的知识证明自己的想法，因为在当时，没有人可以做到这一点。

现在我们终于了解了其中的奥秘！最近的一些科学研究表明，从生化的角度来讲，决定性别差异以及两性如何对待另一半的重要因素是我们体内的荷尔蒙。荷尔蒙的不同不只决定了我们是喜欢逛街购物还是热衷于修理东西，更决定了男人女人应对压力的不同方式。如果体内荷尔蒙供给不足的话，我们就会受到心理疾病和生理疾病的双重折磨。但是，如果能做到采取适当方法让体内产生充足的荷尔蒙的话，我们就会感到精力充沛、活力四射，轻松面对生活中的各种挑战。换句话说，这个突破性的发现有一个非常重要的作用，那就是教会我们如何在社会高速发展的今天过得得心应手、游刃有余。我们更可以从中学到应该如何生活、如何相爱、如何健康长寿。

这个消息来得实在是太及时了！当今社会，多数女人都是白天上班忙工作，晚上回家忙家务。而男人们也不轻松，要拼命努力才能应付快速变化的工作，而且稍有不慎，就会丢了饭碗。统计数字表明，与过去相比，现代社会的男人和女人都存在着睡眠更少、吃得更差、更易生病的情况。另外，离婚率居高不下的同时，“剩女”队伍也是日益壮大。这一切让人不禁

感叹：世道艰难呀！要与你的另一半并肩生活在这种世界里，更是难上加难。所以，在这里，我非常愿意介绍一些简单可行的办法，促进伴侣间的关系。其实有些时候，我们把问题复杂化了，处理两性间关系的原则应该是：越简单，越有效。

在本书中，我会传授大家一些有用的知识和简单的小贴士。我会告诉大家一些有关压力荷尔蒙的小知识，特别是它如何损害我们的健康，并潜移默化地破坏了我们与另一半沟通的能力。同时，我们还会学习如何通过合理的营养搭配、平衡的血糖、优质的睡眠及食补的方式补充我们体内的荷尔蒙，要知道忙了一整天，工作上的事儿已经快把我们的荷尔蒙耗尽了。另外，如果你把学到的荷尔蒙方面的知识运用到与伴侣的日常交流之中，你会惊喜地发现原来看似不相关的小事原来在两性关系中会有如此大的作用。

所以，赶快和我一起带着愉悦的心情，体会两性在征服日新月异的世界时所遭遇的所有的开心和不快吧！和我一起了解男人女人对待压力的不同态度，学会理解对方，让你的人生充满爱、幸福和活力。你根本不需要推翻之前的生活态度，你只需要作一些看似微不足道的改变和调整，当然，除此以外，还要有一份坚定的决心——我们的婚姻一定会比我们想象的还要幸福、还要开心。



推荐序 /XI

自序 时代变迁中的男人女人 /XIII

Chapter
1

金星失火，火星结冰，这是为什么呢？ /1

她在想：为什么他对我如此冷漠？而他也在琢磨：她为什么这么喜欢冲我发火？

失火的荷尔蒙和结冰的荷尔蒙 /3

平衡工作与生活 /6

了解我们的不同 /8

碰撞出爱的火花 /12

Chapter
2

重压之下的金星与火星 17

男人女人的压力都很大。

压力和皮质醇 /19

荷尔蒙告急 /21

有益荷尔蒙为何匮乏 /23

制造爱情、性欲及长寿的荷尔蒙 /27

人际关系和健康 /29

Chapter
3

火星金星都已偏离轨道 33

只有体内的荷尔蒙达到平衡才能让金星火星在各自的轨道上运行。

大脑需要营养呵护 /37

到底是荷尔蒙还是血糖在作怪？ /39

血糖如过山车般不稳 /44

稳定血糖水平 /47

Chapter
4

女人，请冷静！男人，多点儿热情 51

获得幸福的捷径就是减少压力。

制造新鲜的浪漫 /56

激发爱与欲望的荷尔蒙 /59

一直拥有浪漫和热情 /64

荷尔蒙造成男人女人的种种不同 /68

找回浪漫 /70

Chapter
5

金星火星角色颠倒 75

失衡的婚姻关系导致角色颠倒。

造成角色颠倒的原因 /77

当女人喜欢藏起来 /77

当男人话太多时 /79

谈话，付出，哄爱人开心 /81

- 给男人女人他们想要的 /85
- 调整过程 /87
- 哄爱人开心 /88
- 付出：男人的礼物，女人的陷阱 /90
- 如何才能付出更少，得到更多 /92

Chapter
6

为什么金星不再说，而火星不想听了呢？ 95

金星人知道自己需要把自己的感受说出来，但却不知道从何说起。火星人也想听，但这也太不中听了！

- 如果我们放弃沟通了会怎样？ /99
- 留出交谈的时间 /102
- 开启金星说话模式 /104
- 运用金星谈话要点 /105
- 为什么金星谈话模式奏效呢？ /111

Chapter
7

大英雄——女人需要男人的真正理由 113

一些催生睾酮的活动能让男人生龙活虎，尤其是那些只有大英雄才能做到的事情。

- 如何使大英雄现身 /115
- 他需要空间，而她需要时间 /119
- 交流方式的冲突 /122
- 家庭改造委员会 /124
- 接受性别差异 /126
- 两性的大脑功能存在差异 /128

Chapter
8

金星和火星碰撞出爱的火花 131

要想真正做到互敬互爱，我们首先要承认两性之间的差异，并要接受这些差异。

找到真爱 /135

男女生来不同 /138

接受两性间的大脑差异 /139

畅想未来 /143

我们彼此需要 /146

在浪漫的婚姻中达成所愿 /149

Chapter
9

金星有更年期，火星也有 155

两性都会衰老，无论是身体还是精神，这注定是个艰难的过程。

共同变化 /157

当常用的办法不再奏效 /159

为什么女人不快乐呢？ /161

什么是更年期？ /163

什么是男性更年期？ /166

为自己的中年生活树立榜样 /167

Chapter
10

平衡星球加油站——为有益荷尔蒙加油 173

我们必须为身体补充足够营养，才能让大脑处于最佳运行状态，使荷尔蒙分泌平衡。

第一步：体内环保的超级食物——平衡星球清新饮 /177

- 第二步：超级食物每日饮 /178
- 第三步：催产素催化剂安抚金星的情绪，睾酮催化剂
激发火星的活力 /182
- 让金星平静和火星活跃的矿物质 /183
- 运用平衡星球健康方案减少对抗抑郁药物的依赖 /185
- 让大脑摆脱压力，处于巅峰状态 /186
- 碘——增强脑动力，集中注意力 /186
- 左旋茶氨酸——放松并让注意力更加集中 /187
- 乳清酸锂——宁神佳品 /189

Chapter
11

休息中的男人女人 191

1/3~1/2的美国人都存在失眠或是睡眠质量不高的情况。

- 睡多久才健康？ /194
- 养成良好的睡眠习惯 /197
- 天然营养剂助你一臂之力 /199
- “接地理疗”有助于睡眠 /202
- 提高睡眠质量的几个妙招 /203

Chapter
12

爱情、性爱和幸福 207

你想要的尽在掌握，举手之劳。

- 保持爱的热度 /208
- 性爱可以疗伤 /212
- 规律的性生活溶化火星之冰 /214
- 平衡我们的生活 /217

我的幸福，我做主 /218
18种方法通向幸福之路 /219
让你梦想成真 /232
看清什么才是生命中最宝贵的 /234
走出自己的人生路 /237

后记 241

更多信息 243

附录 I 100种促进女性催产素分泌的活动 245

附录 II 接地疗法 251

附录 III 增加性欲并提高性爱质量的草本营养剂 257

男女均适用的草本营养品 /257

针对女性的草本营养品 /258

增加情趣的功能巧克力 /259

鸣谢 261

Chapter
1

金星失火，火星结冰，
这是为什么呢？



她在想：为什么他对我如此冷漠？而他也在琢磨：
她为什么这么喜欢冲我发火？

他终于回到家了，多么令人疲惫的一天呀，多想一屁股坐在舒服的躺椅上跷一会儿二郎腿呀！他需要平静下来，看看报纸或是电视。终于熬到下班了！一天都在解决问题，他现在想做的就是把一整天的失意和沮丧都抛在脑后。此时此刻的他最讨厌再去解决什么问题了。他已经准备好了要放松一下，暂时忘却他的责任。

而她在想，到底是怎么回事？他当我透明吗？他为什么就不能对我讲讲他这一天的生活，或是问问我的一天过得怎么样？他就只想着蜷在椅子上，就不能帮我干点儿家务吗？他没看见我是一个大活人在这儿吗？在她的心里，这些焦虑正在逐步升级。为什么他连话都懒得和我说一句？为什么他回家后一点儿都不愿意融入家庭生活呢？为什么他不能对我敞开心扉呢？他是不是根本没把我当回事儿？这个男人到底怎么了？他还爱我吗？

她在琢磨：为什么他如此冷漠？（火星结冰）

他在琢磨：为什么她这么喜欢冲我发火？（金星失火）