



——作者唯一授权中文简体字正版——

男人来自火星

女人来自金星

Men are from Mars
Women are from Venus
2
恋爱篇

[美] 约翰·格雷 博士/著
白 莲/译



吉林出版集团 | 吉林文史出版社



———• 作者唯一授权中文简体字正版 •———

男人来自火星 女人来自金星

2
恋爱篇

Mars And Venus On A Date

[美] 约翰·格雷 博士/著
白 莲/译

吉林出版集团 | 吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人来自火星 女人来自金星.2/(美) 格雷 (Gray, J.) 著; 白莲译.

-- 长春: 吉林文史出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5472-0347-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第186034号

Mars and Venus on a Date: A Guide for Navigating the 5 Stages of Dating to Create a Loving
and Lasting Relationship by JOHN GRAY

Copyright © 1997 by MARS PRODUCTIONS, INC.

This edition arranged with Linda Michaels Ltd. (International Literary Agents) through Big
Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2010 by Jilin Literature & History Publishing House

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2010-2650

男人来自火星, 女人来自金星2

作 者 约翰·格雷

译 者 白 莲

出 版 人 徐 潜

责任编辑 姜越 袁一鸣

责任校对 牛瑞华 李悠

封面设计 回归线视觉传达

开 本 640mm×960mm 1/16

字 数 320千字

印 张 20

版 次 2010年11月第1版

印 次 2010年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街464号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京画中画印刷有限公司

ISBN 978-7-5472-0347-7 定价 29.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598

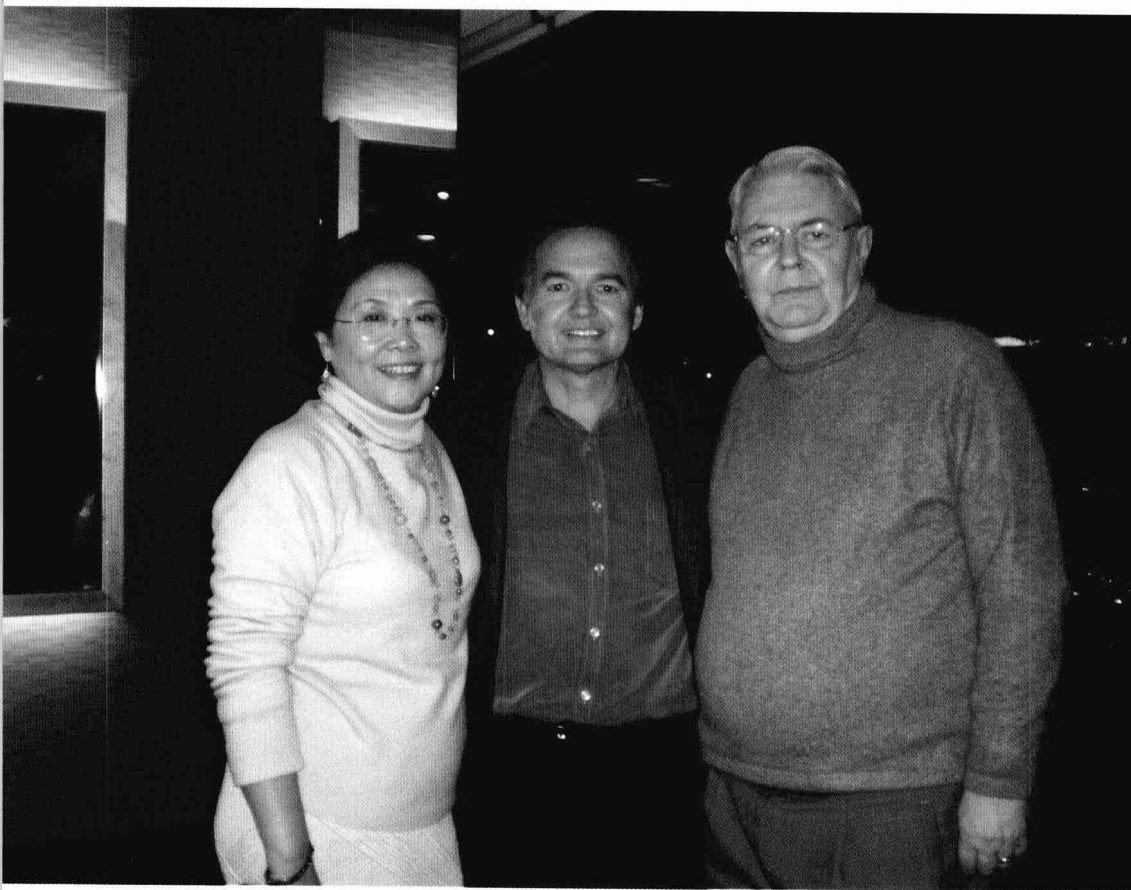


中文简体字正版 全新面世

——新授权 新译本 新封面 新版式——

《男人来自火星，女人来自金星》系列，
在全世界45个地区已售出超过5000万套，
成为近10年来销量最高的书籍以及有史以来销量最高的探讨两性关系丛书。





约翰·格雷（中）首次中国之行，与《男人来自火星，女人来自金星》
中文版权代理方大苹果公司陈历莉（左）、吕光东（右）在一起

● 最新版序言

毋庸置疑，现代人在恋爱中面临的挑战，是以往任何一代人都无法想象的。过去，人们的婚姻并不以恋爱为基础，因为对于他们来说，婚姻仅仅意味着找个搭伙过日子的人。女人需要一个孔武有力，有经济能力，能够养家糊口的男人。男人则想找个能洗衣做饭，孕育后代的女人。但是，社会发展到了今天，这个延续了几千年的择偶标准发生了颠覆性的转变。

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。现代人期待这样一种两性关系——恋人之间必须要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、灵犀相通。人们不再满足于短暂的快乐，而是希望拥有永恒的幸福。为了这个美好的愿望，为了在茫茫人海之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，我们迫切地需要一本正确的书来作为我们的恋爱指导！

18年前，承蒙幸运之神的眷顾，我遇到了邦妮。遗憾的是，那时我情窦初开，根本不懂如何约会、恋爱。结果我没把握住机会，在我们交往了一年半之后，痛苦地选择了分手。尽管直到分手之时，我们仍然深爱着对方，却无缘步入婚姻的殿堂。

我曾经以为，我和邦妮今后将会是两条平行线，再也不会相交。然而，命中注定的真爱是无法遏止的。四年之后，机缘巧合，我们再度重逢了。经过了岁月的洗练，我们都成熟了许多。随着时间的流逝，我们之间的爱和眷恋也愈发浓厚。我们学会了真正的恋爱，领悟到了爱情的真谛，最终毫不犹豫地结合在了一起。婚后，我和邦妮如童话中描述的那样，“从此过上了幸福美满的生活”。

我的亲身经历让我明白，恋爱的技巧十分重要。我和邦妮初次相遇就萌生了爱意。但我们仅仅是相互爱慕，这种浅薄的感情并不足以建立婚姻。我们当时并不明白恋爱的技巧，时间一长，各种矛盾便激化出来，以至于我们都误认为彼此不合适，无缘牵手同行。后来我才明白，在爱河里畅游，是需要技巧和锻炼的，永远不要轻言放弃。

作为两性情感关系顾问，在我的咨询事务和讲座中，我与所有人分享我的经验和感悟。结果令我吃惊，一些看似平常的道理竟然对人们原有的思想观念有如此震撼的冲击，对感情的改善如此直接而有效！许多人得到了我的帮助，深藏心中的爱得以激活，重新燃起了希望。恋人们逐渐开诚布公地交谈，打开心结，擦去留在对方心中的污点，释放积压许久的不满。他们的爱情才又如初恋般那样，再次盈满了热烈的激情与温馨的浪漫。

我的第一本书——《男人来自火星，女人来自金星》出版后引起了巨大的反响，热销程度远远超乎我的想象。目前，它已经被译成40多种语言，发行了几千万册，遍及了世界的每个角落，且高居畅销书的榜首。时至今日，我仍然会收到许多来自世界各地的信件，热情的人们纷纷表示他们从我的书中获益匪浅。

在这期间，也不断有单身的男女向我提出各种问题，在为他们解答的过程中，我清楚地知道，对于两性关系如何和谐美满地发展，许多人仍然一无所知。最近十几年里，我一直努力寻找切实有效的方法，来帮助那些在感情道路上艰难前进的人们。因此，我出版了这本《男人来自火星，女人来自金星2》，这是为单身者或恋爱中的情侣量身定做的，如果你们正在苦苦寻觅属于自己的另一半，那么我坚信，本书中所有的理论与恋爱技巧绝对能对你们有所帮助。

当然，已婚的人士，同样可以从本书中找到答案——因为情感是相通的。无论夫妻现在多么甜蜜幸福，你们之间还是有进一步发展的空间的。如果关系已经剑拔弩张的夫妻，更应该读读这本书，或许你们能从中发现婚姻中的问题。当岁月将当初的激情消磨殆尽之时，挽救婚姻，可以和爱人重回过去，重新来过，再次体验恋爱的感觉。事实上，有许多夫妻已经这样做了，他们中有很多人都重新坠入爱河。

当然，此书不可能是万能的，在你的爱情遇到问题的时候，本书

也许能为你提供解决的方案，但是它不能预测你的爱情将会发生什么，无法肯定你和爱人之间的结局一定是美满的。而我能肯定的是，如果你将书中的原理与规则运用到实际中，你就为爱情铺平了道路，你的爱情就有了成功的可能。

在此，我有必要声明：个体的差异是永远存在的，本书中的建议也不可能适用于每一个人。它只能提供信息与参考，以便人们正确地评估，正确地决断。要知道，本书的价值中心，就是它不偏不倚地反映了两性的心声。如果你因为对方的言行困惑，本书将为你提供一个透视对方的魔镜。阅读本书的时候，你有可能灵光一闪，原本的模糊变得清晰。这种转变有助于你从过去走出来，自如地创造梦寐以求的爱情。

最后，我很高兴能与大家共同分享《男人来自火星，女人来自金星2》。接下来，我将为你们全面展示恋爱的五个阶段，并对每一阶段中的困难与挑战加以分析、研究。只要你翻开本书，就会有所领悟，真爱原来就在你身边！

目 录

CONTENTS

第1章 火星人和金星人在恋爱 | 001

- 女人的困惑 | 002
- 男人的困惑 | 003
- 别在不知不觉中，破坏彼此的感情 | 004
- 恋爱五步曲 | 004
- 约会可以变得很简单 | 007
- 为寻找真爱做好准备 | 008

第2章 寻找属于你的另一半 | 009

- 好的结束意味着好的开始 | 010
- 不要重蹈覆辙 | 011
- 不要试图去强行改变 | 012
- 如何知道谁是你的意中人 | 014
- 寻找灵魂的伴侣 | 015
- 仅有身体上的吸引是不够的 | 016
- 触及灵魂的永恒爱情 | 017
- 对你的另一半敞开心扉 | 017
- 比尔和苏珊的故事 | 019
- 恋爱，你准备好了吗 | 020
- 灵魂的伴侣并不完美 | 021
- 别犹豫不决 | 022

- 不专一的男人 | 025
- 每一次恋爱都是一次机会 | 026
- 总恋爱不结婚 | 026
- 慢一点，再慢一点 | 028

第3章 恋爱第一阶段:吸引 | 031

- 如何表现最积极的自我 | 032
- 向她要电话号码 | 034
- 女人对男人的误解 | 036
- 恋爱中的女人不断付出时 | 038
- 开车门的心理学 | 040
- 女人无需总是一味地付出 | 042
- 容易坠入情网的女人 | 044

第4章 恋爱第二阶段:不确定 | 047

- 篱笆外面的草看起来更青翠 | 048
- 为什么男人开始犹豫不决 | 050
- 当女人不确定时 | 051
- 女人的问题 | 052
- 如何避免过分追求 | 053
- 当他不与你联络时，你该怎么做 | 054
- 回报的压力 | 055
- 莎龙的例子 | 056
- 需要与义务 | 058
- 渴望是无罪的 | 059
- 身体亲密接触的四种程度 | 060
- 如何说“不” | 062
- 等待投入的想法不可取 | 063

第5章 恋爱第三阶段:排他性 | 065

- 当男人的追求成为过去式 | 066
- 感情如同投资 | 067
- 男人是如何转变的 | 068
- 女人最大的挑战 | 074
- 坦诚地向男人寻求帮助 | 075
- 为什么男人会拒绝女人的要求 | 076
- 发现女人的优势 | 077
- 女人的转变 | 078
- 成功的秘诀 | 078
- 不要把你们的约会想当然化 | 079
- 认识到恋爱第三阶段的目的 | 084

第6章 恋爱第四阶段:亲密性 | 085

- 反应无法假装出来 | 086
- 爱的力量 | 087
- 第四阶段的策略 | 088
- 女人如同波浪 | 089
- 当情绪跌到谷底之时 | 090
- 女人所面临的最大挑战 | 096
- 在爱情中自由出入的强烈欲望 | 096
- 男人如同橡皮筋 | 097
- 亲密接触的四道门 | 099
- 为什么等待如此重要 | 100
- 转换角色 | 100
- 当男人变得感性时 | 101
- 寻找平衡点 | 102
- 步入恋爱的第五阶段 | 103

第7章 恋爱第五阶段:订婚 | 105

- 求婚的重要性 | 106
- 第五阶段的挑战 | 107
- 订婚的礼物 | 107
- 两种最为重要的技巧 | 108
- 练习的最佳时期 | 109
- 婚姻是面放大镜 | 110
- 为什么男人不肯道歉 | 111
- 在金星上,解释全无作用 | 112
- 向女人道歉的艺术 | 114
- 如何原谅男人 | 116
- 技巧让你们不离不弃 | 118
- 为什么要结婚 | 119
- 真实而持久的爱 | 119
- 灵魂最真切的表达 | 119
- 爱情的种子 | 120

第8章 顺利通过恋爱的五个阶段 | 121

- 为何女人总是过快地陷入情网 | 124
- 当男人投入得过快时 | 126
- 真的是“男人不坏,女人不爱”吗? | 127
- 生活于期待之中 | 129

第9章 当男人止步不前 | 131

- 适当控制爱情的速度 | 134
- 何时必须坚持原路返回 | 135
- 当女人拒绝男人的求婚时 | 135
- 理智地返回到前一阶段 | 137
- 为什么男人的感情转变了 | 138

第10章 欲望男人，热情女人 | 141

- 男人的欲望 | 142
- 女人的热情 | 143
- 为什么最迷人的女人就最烦恼 | 143
- 使女人变得特别 | 144
- 使男人变得特别 | 145
- 当女人情窦大开时 | 146
- 当女人打开心门时 | 146
- 男人的第一个层面：身体的吸引 | 147
- 男人的第二个层面：情感的吸引 | 148
- 男人的第三个层面：精神的吸引 | 148
- 男人的第四个层面：灵魂的吸引 | 149
- 女人的第一个层面：精神的吸引 | 150
- 女人的第二个层面：情感的吸引 | 150
- 女人的第三个层面：身体的吸引 | 151
- 女人的第四个层面：灵魂的吸引 | 151
- 确立择偶标准的益处 | 152
- 成功的故事 | 153
- 每一段感情都是上天的恩赐 | 154
- 意识到潜在的感情 | 154

第11章 男人和女人的欲望之源 | 157

- 积极的兴趣和接受的兴趣 | 159
- 点燃浪漫之火 | 160
- 一次按摩中的给予与接受 | 161
- 女人接受兴趣的价值 | 162
- 欲望与动力的张力 | 163
- 态度的力量 | 164
- 女人把自己想要的东西给了男人 | 169

第12章 男人追求，女人引诱 | 171

女人引诱的12种方式 | 173

男人展开攻势 | 175

最简单的，就是最有效的 | 176

为什么男人变得结结巴巴 | 176

第13章 感谢男人，崇拜女人 | 179

赞美的方式 | 180

女人最爱直接的赞美 | 183

俘获女人芳心的赞美 | 184

令男人雀跃不已的赞美 | 185

令女人心花怒放的赞美 | 186

顺带提一个小问题 | 188

第14章 男人展示，女人欣赏 | 191

火星上的生活 | 192

约会就像面试 | 193

金星上的生活 | 194

女人能做什么 | 195

打断的技巧的第一步 | 198

优雅打断的技巧 | 198

男人不喜欢女人不断提问 | 202

第15章 为什么他不回电话 | 205

为什么女人期盼电话 | 206

男人打电话的时机 | 207

当男人不打电话时 | 207

- 当男人太迫切时 | 208
- 男人打电话的三个万能理由 | 209
- 几种礼貌的回电方法 | 212
- 快刀斩乱麻的好处 | 216

第16章 主动给他打电话? | 219

- 女人的选择 | 221
- 初次约会后给男人打电话的七个原则 | 222
- 如何邀请男人出去 | 228

第17章 微笑的女人最有魅力 | 231

- 当女人来自火星时 | 232
- 坚强而果敢的女人 | 233
- 第一种特质：自信 | 233
- 第二种特质：善于接纳 | 236
- 第三种特质：积极响应 | 240
- 有选择地做出响应 | 242

第18章 女人爱胸有成竹的男人 | 245

- 第一种特质：自信 | 246
- 第二种特质：目标明确 | 249
- 第三种特质：责任感 | 250
- 约会可以其乐无穷 | 253

第19章 为什么你还单身? | 255

- 你需要一个男人吗? | 256
- 为什么女人需要男人 | 257
- 女人需要什么 | 258

- 恋爱的模式 | 260
- 为什么男人要给予 | 260
- 男人需要什么 | 261
- 乐于付出的女人 | 262
- 太有责任感的女人 | 263
- 做到需要但不过分渴求 | 263
- 给男人传递正确的信息 | 264

第20章 到哪儿去发现你的灵魂之侣 | 267

- 天助自助者 | 268
- 情感反应的首要因素：不同的兴趣爱好 | 269
- 触电的感觉 | 271
- 尝试新的事情 | 272
- 情感反应的第二要素：互补的需求 | 273
- 情感反应的第三要素：成熟 | 275
- 情感反应的第四要素：共鸣 | 279
- 一起寻找快乐 | 280

第21章 101种遇到灵魂伴侣的方法 | 281

第22章 幸福终点站 | 293

- 寻找真爱的三种人 | 294
- 差异并非障碍 | 296
- 愤怒产生极端化 | 296
- 调和差异性 | 297
- 到了正确的地方，却爱错了人 | 300
- 不健康的情感反应 | 300
- 犯错误是常有的事 | 303



男人来自火星 女人来自金星 2
Mars and Venus on a Date

第 1 章

火星人和金星人在恋爱

