

- 继全球销量超过1.4亿册的《男人来自火星，女人来自金星》系列后，又一部全新经典力作！
- 本书囊括了约翰·格雷博士同类畅销书的精华，被誉为风靡全球的两性情感关系《圣经》！！
- 《BJ单身日记》一书及电影皆大力推荐的女性必读书！

为什么

男人来自火星 女人来自金星

Why

Men Are from MARS & Women Are from VENUS

一辈子不再争吵的秘密

[美] 全球知名的两性情感专家 约翰·格雷博士 (JOHN GRAY, Ph.D.) / 著 于海生/译

为什么总处于与异性斗气相悖的恋爱生活中？

为什么男人很“好色”，女人爱“记仇”？

女人和男人在争吵中常犯的14个错误分别是什么？

男女沟通的“90/10原则”又是什么？

这本两性“交战”手册，将颠覆你的传统观念

让你在阅读中不断拍案叫绝！

约翰·格雷
唯一独家授权
中文简体版

中国三峡出版社

本书献给我最挚爱的妻子邦妮·格雷。是她的爱支持着我把两性世界中不为人知的一面写出来，并与他人共同分享。

为什么 男人来自火星 女人来自金星

一辈子不再争吵的秘密

Why Men Are from Mars & Women Are from Venus

约翰·格雷博士认为：男人来自火星，女人来自金星。现代生活的压力加大了男女之间的这种天生差异，而他们处理压力的不同方式更常常是他们之间爆发战争的导火索。在本书中，作者把科学的研究成果与一般常识相结合，用简单易懂的方式引导大家理解两性之间的差异，并提供了切实可行的解决方案。希望这本书能够帮助更多的伴侣，使他们之间的关

《纽约时报》最佳畅销书作家

[美] 约翰·格雷博士 (JOHN GRAY, Ph.D.) / 著 于海生/译

中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么男人来自火星, 女人来自金星 / (美) 格雷著; 于海生译. —北京: 中国三峡出版社, 2010.9

ISBN 978-7-80223-637-0

I. ①为… II. ①格…②于… III. ①性别差异—通俗读物 IV. ①B844-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第165403号

WHY MARS & VENUS COLLIDE: UNDERSTANDING HOW MEN AND WOMEN by JOHN GRAY

Copyright © 2008 by John Gray

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

Simplified Chinese edition copyright: 2010 San Xia Publishing House

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2008-2345 号

为什么男人来自火星, 女人来自金星——一辈子不再争吵的秘密

[美] 约翰·格雷/著 于海生/译

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话: (010) 66112758 66118308

(010) 66116228

<http://www.zgsxcbs.com>

Email: sanxiaz@sina.com

ybs5193@163.com

北京旺银永泰印刷有限公司印刷 新华书店经销

2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

开本: 787×1092毫米 1/16 印张: 16

字数: 150千字

ISBN 978-7-80223-637-0

定价: 28.00元

序 言

在过去的 50 年里，我们的生活变得越来越复杂。工作时间更长，交通越来越拥堵，每天坐车上下班让我们感觉格外痛苦；住房、食品和医疗成本不断增加，信用卡严重透支；既要做好本职工作，又要承担起照顾孩子的责任。所有这些，对双职工家庭而言，只是快节奏的现代生活中诸多压力来源的一部分。尽管日新月异的科技旨在让我们的联系更为紧密，但是，信息的超负荷运转以及可使我们随时保持联系的互联网和移动电话，却把我们的大部分沟通简化成了彼此互发短信。

我们被压得喘不过气来，以至于没有精力处理私人生活。尽管我们越来越独立，在工作中获得成功的机会越来越大，可是当我们下班回家后，却经常感到孤独和疲劳。

我们都承受着前所未有的压力，情感关系也面临严峻考验。我们太忙或太累，以致对爱情失去了兴趣，昔日的激情也消失殆尽。

是的，我们是那样忙碌，以致忽略了生活中最重要的东西。男人为了赚钱养家糊口在外辛苦工作，所以当他晚上回到家里时，总是很疲倦，甚至很少同家人谈话。女人为了支持丈夫和照顾孩子，几乎倾尽所有，作出了很大的牺牲，但她的一味付出却总得不到回报，这让她心生怨恨。

在沉重的压力下，不管男人还是女人，好像都忘记了思考一个事实：自己所做的这一切，究竟是为了什么？

我曾到世界各地巡回讲座，讲述火星人和金星人的故事。我发现情感关系出现的一种新倾向，增加了伴侣之间既有的压力。不管是已婚还是未婚人士都认为，由于太忙或太累，他们不可能处理好感情问题。他们常常觉得伴侣要么太苛求，要么太自私，几乎变得让他们难以理解。可以这样说，男人和女人为了解决生计问题，不得不应对巨大的工作压力。当他们回到家里，

经常会感到自己遭到忽视或冷落。有的夫妻关系越来越紧张，有的索性选择放弃，把情感需求完全掩藏起来。他们或许能够和伴侣和平相处，只是昔日的激情早已消失得无影无踪！

在情感关系中，男人和女人总是要面对各种挑战。现代生活方式使我们的压力越来越大，与伴侣间的情感关系也变得更加紧张。幸运的是，我们可以采用新的方式了解并应对不断增长的压力。我们和伴侣的情感不应该成为要解决的“问题”，而应该成为用来解决问题的“途径”。这样，当我们回到家里，所面临的就不再是一系列新的问题和压力，而是如同驶入了一座能够提供充满爱意的支持和慰藉的避风港。

只要善于沟通，男人和女人的关系就能够变得更加亲近。繁重的生活压力，导致火星人和金星人很容易发生冲突。压力是我们吵架的导火索，然而男人和女人处理压力方式的不同，则是发生冲突的主要根源。尽管男人和女人在很多地方都很相似，但在对待压力方面却有着显著差异，并且随着压力增加，这种差异会进一步增大。许多伴侣不是以正确的心态迎接生活的挑战，不是在爱的氛围中共同成长，而是彼此疏远，或者虽相安无事却缺乏激情，甚至也可能因为怨恨、猜疑、误解和不停的争吵致使关系变得异常紧张，最终分道扬镳。

我们似乎是来自完全不同的星球：男人来自火星，女人来自金星。由于不了解对方处理压力的方式，导致了火星人和金星人难以恩爱、和睦地相处，而且冲突不断。

假如我们了解了两性间天生就存在的差异，当这些差异引发问题时，我们就能变得宽容和大度，就不会把错误完全归咎到伴侣身上。我们会思考对待伴侣的方式有什么问题而不会轻易下结论，也不会认为是伴侣故意为难我们，至少我们有可能想到，他（她）是缺乏经验或是疏忽才忽视了他的感受和需求。我们往往意识不到自己的态度和言行对伴侣的心灵和情感将会产生怎样的影响。

承认我们之间存在差异，就有可能迅速改善彼此的关系。许多人感到与伴侣相处只会让他们觉得沉重，因为他们认为，取悦对方就必须牺牲自我需求。这种态度亟须改变！

当然，每一种情感关系都需要适当的调整、妥协乃至牺牲，但是我们没

有必要放弃自我。我们完全可以达成合理、公正的妥协。我们不可能指望生活中的一切都按照自己所希望的那样发展，因此，只有通过恰当的沟通和交流，才能够让彼此的心灵得到释放。

一架飞机从机场起飞，在自动导航系统的控制下持续飞行，最终会到达目的地。表面上听起来，飞机的自动导航系统似乎完美得无可挑剔，其实并非如此。在航行途中的每个时刻，飞机的飞行路线都要根据风速变化和飞机经受的阻力大小作出改变。飞机不可能在不作任何调整的情况下就直抵目的地，不过，它可以大体沿既定的方向前进。总而言之，即便是一架在自动导航系统控制下的飞机，也要随时作出微小的调整并不断修正方向。

情感关系也同样如此，没有谁是完美的。但是，你的伴侣却可以成为最适合你的人。只有不断进行自我调整和自我修正，我们的一生才不会缺少爱。只要承认自己的错误，纠正不当的态度和言行，我们就能够缓和交流中的紧张气氛。

如果不了解伴侣的需求，不管男人还是女人，再怎样调整自己的言行和态度也是徒劳的，因为我们的言行本身就可能是完全错误的。我希望这本书能让你掌握了解对方的技巧和手段，同时，希望你可以借助这些技巧和手段来消除压力带来的不利影响，并在交流中把握正确方向，从而拥有充满爱的一生。

我们首先将会这样分析：男人和女人角色的变化，导致生活中出现了一种新的“压力源”。有的女人在外工作，承受着越来越大的压力；有的男人不再是家庭生活来源的唯一提供者，他们的家庭地位似乎有所下降。所有这一切，改变了我们的传统观念。在过去的几千年里，我们对男人和女人不同角色的期待和诠释，形成了复杂而又根深蒂固的观念。如今，这些观念早已被现实生活彻底颠覆。

现在，社会发生了有史以来最大的变化，女人和男人享有同等的权利：可以享受高等教育、可以获得性爱自由、在经济上更独立。和过去相比，女人拥有更多的选择机会，可以为自己开创更加美好的生活。与此同时，各方面对女人的期待之大也是前所未有的，这使金星人感到了难以想象的压力。金星人的这种压力随时都会向火星人的转移，导致双方频频擦枪走火，并由此爆发无法收拾的“战争”。

在审视了情感关系和情感需求的变化之后，我们将回顾有关性别差异的重大科研成果，并利用这些科研成果分析如下问题：为什么女人喜欢谈话？为什么只要把问题和苦恼诉说出来，就可以使她们得到安慰？为什么男人喜欢独处和沉默？为什么女人能够同时应付多种任务，并记得所有事情的各种细节，而男人每次只能集中精力做好一件事，其他的事情则被抛在一边？这当中是生理和心理因素在共同起作用。

带你回顾这些科研成果时，我将以通俗易懂的叙述方式，运用大量生动的事例，告诉你男人和女人的大脑以及激素是如何相互影响的，以及会对压力产生哪些不同的反应。

关注我们在压力状态下处理问题的不同方式时，我希望你能够真正了解，对压力的不同反应是如何使我们产生冲突的。阅读全书，你就会清楚男女究竟有哪些差异。

但这只是成功了一半，另一半则需要我们展开实际行动——我们要学习如何更有效地处理压力问题。这本书旨在帮助你找到新的“减压”途径，并且帮助你的伴侣消除压力。不管你是未婚还是已经成家，都会找到一系列新颖实用的方法，它们可以改善你的交流方式，增加你的活力，提升你在伴侣眼中的吸引力，也能够让你的心情变得更加愉悦，使你与伴侣更和睦，让你们享受到一生的浪漫与恩爱。最终，你会知道过去你们交流经常出现问题原因，以及你们的关系为何屡屡陷入困境；还有，现在应当怎样做才能够确保你们的关系一帆风顺。

我还会告诉你如何对争吵进行细致的“解剖”，并教给你一些可靠的策略，让你及时终止一场潜在的争吵，使之不致发展成给双方带来严重伤害的“恶战”。另外，我还会告诉你们如何言归于好。更为重要的是，我将会提醒你，如何从一开始就让金星人的日常谈话成为缓和矛盾的一剂良药，以及为什么只要付出一点点努力就能让火星人的感到快乐和满足。

最后，我还要向你推荐多种方法，鼓励你积极参与多种活动，丰富你的个人生活，这有助于减轻情感关系的压力。当你知道如何有效地处理压力，并时刻记得“两性差异与我们的头脑结构密切相关”时，就不会把压力的产生归咎于伴侣，而是更多地把它看成是你自己的问题。这样，你就不会一味等待伴侣作出改变，而会想方设法先减轻自己的压力。只要压力得到释放，

你就不会再像过去那样，总是忍不住要责怪或试图改变你的伴侣。你会铭记并体验与伴侣相处的乐趣，你会更加爱他（她），接受他（她）的本来面目——就像你们当初谈恋爱时一样。火星和金星可以按照各自的轨道，和谐、有序地围绕太阳旋转，男人和女人也完全可以实现和谐、有序的状态，创造出持久而永恒的爱。

如今，每周都有数百万读者浏览我的个人网站 www.marsvenus.com，你也可以登录该网站，提出你的情感问题。你还可以免费欣赏我在网上的电视或播音讲座，进一步了解男女的差异。我会解答你在网上提出的有关两性交流的问题，提供让你更健康和幸福的生理学和心理学知识。不管在什么时候，只要你的感情状况出现了问题，或者说，假如你们的关系即将或正在遭遇一场危机，都可以在网站上留言，同“火星人金星人情感关系咨询师”进行语音聊天。他们会针对你的性别、你特定的感情状况，给出中肯而有效的建议。

你也可以收听我们定期的“电话会议”，我在“会议”上提供的建议和指导方案，都有助于你和伴侣改善沟通、减少压力，让你们变得更健康、更幸福、更快乐，从而享受到浪漫而温馨的情感关系。

此外，我还建议你加入网站上的“火星人金星人的幸福之家”。在那里，我为男人和女人准备了相应的“健康食谱”，并会告诉你如何清洗和净化体内的细胞。只要你调整自己的态度和行为，就可以大大减轻自己的压力，同样，在饮食和锻炼方式上作出微小却有效的调整，也一定能为你带来意想不到的惊人变化！

当你阅读本书的时候，我希望你能够充分领会我的感受和想法，并把你了解到的这些新颖的观念和有效的策略告诉你认识的每一个人。只要我们携起手来，就可以创造出一个更加美好的世界，就能够让我们自己以及更多的人拥有健康、和谐、完美的爱情和婚姻。

约翰·格雷



目 录

Contents

序 言.....	1
Part 1 金星和火星为什么会相撞	1
压力，使两性差异变得更加显著	7
压力越来越大的根源	11
女人总想按自己的想法改变男人	13
怎样请求男人的帮助	17
合理的期望，催生真正的爱情	19
女人为什么需要男人	24
Part 2 男人和女人天生有别	31
男人和女人处理压力的方式截然不同	35
男人和女人各有所长	36
男女的大脑在进化中就产生了差异	38
“专业化”的男人 VS “发散型”女人	39
白色物质 VS 灰色物质	42
为什么交流对金星人非常重要	44
数学 VS 感觉	45
为什么男人很“好色”	47
为什么女人很“记仇”	49
创造和谐的气氛	51

Part 3 火星人和金星人的“压力荷尔蒙” 53

荷尔蒙中的“红色警报器”	55
“压力荷尔蒙”的副作用	57
来自“天堂”的荷尔蒙	59
“荷尔蒙之王”决定男人的自信心	61
为什么男人下班回到家会“犯懒”	64
“爱的荷尔蒙”决定女人的情绪	65
女人一天压力最大的时刻	69
要么抗争，要么逃离	71
女人的“压力反应机制”	73
压力和性爱	75

Part 4 女人永远都有做不完的事 77

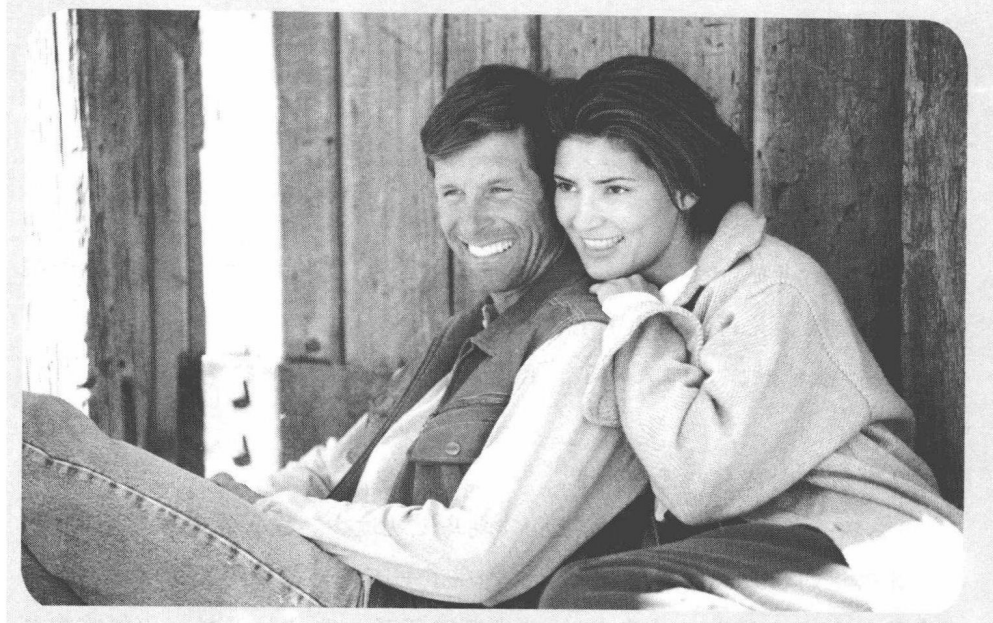
为什么女人会感到疲劳	79
不同的体质与压力	81
男人如何帮助女人摆脱压力	82
怎样从火星男人那里得到帮助	85
怎样实现“低投入，高回报”	87
怎样的牺牲才有价值	89
让男人快乐很容易	91

Part 5 什么是“90/10 原则” 95

男人可以使女人的感觉无限美好	98
女人释放催产素的 100 种途径	99
从金星男人那里赢得高分的方法	104
金星男人计分法则的奥秘	110
男人帮助女人释放催产素的 100 种途径	112
谈话的重要性	117
男人就像是女人的“饭后甜点”	118

Part 6 “修理大王” VS “家庭改造委员会”	119
“修理大王”的惯常做法	122
如何让男人开心地做家务	125
“家庭改造委员会”如何对男人实施监督和改造	128
男人和购物	130
Part 7 我们为什么会吵架	133
我们和伴侣吵架的原因	135
争论为什么会升级	137
伴侣的安慰和承诺很重要	140
女人在争论中常犯的 14 个错误	142
男人在吵架前常犯的 14 个错误	145
女人怎样避免吵架	148
男人怎样避免吵架	151
Part 8 怎样终止吵架并且言归于好	153
宣布“暂停”，防止吵架升级	156
当女人宣布“暂停”时	159
当男人宣布“暂停”时	161
怎样避免吵架并且言归于好	164
金星人谈话 I	168
不必“说出一切”	171
警告：两性差异并非完全由基因决定	173
Part 9 金星人的倾诉与火星人的聆听	175
莫在错误的时机倾吐个人感受	178
为女人创造倾诉感受的时机	181
金星人谈话 II	183
“金星人谈话”是怎样发挥作用的	187

为什么有的女人不需要过多的交流	189
怎样安排“金星人谈话”	190
牢记“金星人谈话”的要点	192
“金星人谈话”的基本程序	194
为什么“金星人谈话”对男人有帮助	196
男人的感受	197
 Part 10 怎样体验“爱”的感觉	 199
怎样注满你的“水箱”	202
怎样丰富你的精神世界	203
建立“情感支持网络”	206
你需要舒适和健康的生活	211
太多抱怨只会扼杀浪漫和爱情	217
 结束语：如何缔造一生的爱	 219
寻求浪漫感觉的途径	222
爱，不只是一种感觉	224
体验内心的满足感	225
多做有价值的事情	228
她们为何与婚姻说“拜拜”	229
人生中什么才是最重要的	230
异性的秘密	232
 附录一：通过细胞净化减轻压力	 233
附录二：制造能够带来健康、幸福和浪漫的大脑化学物质··	236
附录三：关于“火星人和金星人”的指导与咨询	238
约翰·格雷博士的“火星人与金星人”系列网站	240
鸣谢	243



Part I

金星和火星为什么会相撞

下面的场景，几乎每晚都会在每个家庭上演：

当苏珊打开她和丈夫马克居住的那间公寓的房门时，她尽可能抱紧手提电脑和购物袋，免得它们从手中滑落。

“嗨！很抱歉，我回来晚了。真是倒霉的一天！”她提高嗓门，冲马克喊道。

从卧室方向传来电视的声音。

“哈罗，亲爱的，”马克回答说，“我马上就过去。我正在看球赛。”

苏珊把购物袋放到厨房柜台上，清理了一下马克放在那里的邮件。她打开冰箱，取出一瓶水，对马克说：“我顺路买了一些沙拉调料，你把昨晚剩的那只辣味火鸡热一下。”

“噢，对了，我已经把那只火鸡吃掉了，因为你打电话说你会回来得很晚。我那时饿坏了。”马克晃悠着身体，踱进了厨房，俯下身给了苏珊一个吻，“你要演示的幻灯片准备得怎么样了？”

“我打算晚饭后再修改一下，在此之前，我需要用 PowerPoint 制作一些材料。我觉得它目前还不理想。老板对我期望值很高，我担心做不好这件事。”

“我敢保证，你一定会做得很出色！你现在考虑得太多了。”马克试图安慰妻子，“你总是追求完美。”

“根本就不是，我就是觉得它还不够好。这项任务真的很重要。”

“或许我们可以出去吃饭——这会让你放松下来。我可以不看球赛。”

“你是在开玩笑吧？我的脑子里装了太多的事，我今晚要在家里好好休息。”

“好吧，我们可以叫外卖……”

“我想吃健康食品！吃比萨饼？那可不成！我想做摊鸡蛋或蛋卷吐司。我们应该吃有营养的东西。”

“那么，我们也可以叫一份……”

“对了，你没忘记把我的那件黑色裤套装（指上衣与裤子配套的女装——译者注）取回来吧？”

当苏珊看到马克的表情时，火气一下子就蹿上来了：“真不敢相信你竟然给忘了！我本来计划明天穿那件衣服的。”

“可是，你的大壁橱里衣服多的是……”

“这不是关键！我明明提醒过你。”

“这样吧，我明天早点儿起来，在干洗店开门之前就赶到那里。我今天下午太累了，哪儿都不想去。”

“算了吧，我明天得早点儿到公司。”

“我很抱歉，苏珊——我忘得一干二净。”

“好，太感谢你了！我不过让你帮我一个小忙而已，这样我才能集中精力做好明天的工作。”

从上面的对话中，我们很容易预想到当晚接下来的时间里，苏珊和马克都不会感到轻松，甚至有可能大吵一场。就算情况没有糟到那个地步，他们也不大可能体验到温馨而浪漫的气氛。导致苏珊和马克发生冲突的原因，在许多伴侣的身上都很常见：苏珊的工作压力大，她期待丈夫配合她做好家务；马克却有些健忘，他忽视了妻子的焦虑，并武断地对妻子遇到的问题提出解决方案，这使局面变得更糟，甚至可能发展到难以收拾的地步。

通过阅读本书，你就会意识到，我们日常的假设和判断往往都很少考虑到男人和女人的本质差异。

我们应当质疑自己对男女差异的一贯认识，并且以客观、务实的态度了解我们的本质以及我们和伴侣的需求，要弄清楚我们能够给对方提供什么，应该怎样密切配合才能解决每天面对的各种问题。我们需要针对男人和女人扮演的不同角色，制订出全新的“生活方案”，让我们和伴侣更加和睦。

我们和伴侣相处的最大的问题是：女人总是指望男人放弃个人习惯，完全按照自己的方式行事，而男人总是误解女人的真正需求。

因为不能够正确而客观地理解两性差异，长此以往，大多数伴侣都会产生这样的感觉：总是自己一个人在忙碌，伴侣不再像恋爱之初那样关心和帮助自己了。

再看看下面这段场景：

琼正在收拾孩子们吃剩的晚餐。这时，她听见丈夫史蒂夫把汽车开进车库的声音。接着，她看见史蒂夫一边穿过沾泥物品存放室（西方人专门用来存放潮湿或沾泥的鞋袜等脏东西的房间——译者注），一边打着手机，语气急促地和别人交谈。

“他们是怎么搞的？不是说好了下个周末才提交那些文件的吗？我们怎么可能在这周五之前就把那些东西准备好呢？你去争取一下，看看能否把时间延长到下周一。尽最大的努力！然后把结果通知我。”

他放下公文包，无精打采地坐到厨房柜台旁，开始查阅手机短信。

“看来你今天和我一样不好过。”琼说，“想喝一杯葡萄酒吗？我们可以

坐下来聊一聊。我今天经历了太多的事。”

“葡萄酒……呃，不，”史蒂夫说，他忙着查看一条手机短信，“我想一边喝啤酒，一边看看今天的电视新闻。”

“我刚才无意中听到你的谈话。”琼从电冰箱里拿出一瓶啤酒递给史蒂夫，“这是不是说，你这个星期不能去看基勒的曲棍球比赛了？他会很失望的。我还得送梅拉妮学习舞蹈，还要带贾克去篮球班上课。我不可能同时去三个地方。”

“我现在不想考虑这些事，它们根本就不是什么大事。假如我们没办法把提交文件的日期推迟——要是那样的话，周末我倒是会有时间，但那样一来，我非得崩溃不可！我们总会想出办法的，不用担心。”

“可我已经向基勒作过保证了。你觉得你什么时候能想出办法来？”

“现在肯定不行，等明天早晨再说吧，一定会有办法的。”

“你晚饭想吃什么？孩子们饿坏了，他们把那只鸡全吃光了。”

“没关系，吃什么都可以。”

“我看这样吧，我们可以吃意大利面条或者……”

“琼，你听我说，”史蒂夫打断了她的话，“你想吃什么就做什么吧。我不想考虑这件事。”

“亲爱的，我每天都得出去买东西，还得把饭菜做好，要是你能够在乎我的付出，我会很高兴的！更何況，我不是也上了一天的班吗？算了，我们还是随便吃点儿吧。”她一边打开橱柜看看里面还剩些什么，一边说，“吃完饭后，你得给贾克辅导一下代数。他的成绩越来越差了，因为他一直在练习打篮球……”

“我真是不明白，他那个篮球教练怎么那么差劲？整天跟孩子唠叨那么多理论有什么用？”