

纽约时报最佳畅销书，拯救10亿人的情感圣经

男人来自火星，女人来自金星

{精华实践系列}

每个人都可能遭遇失恋、离婚

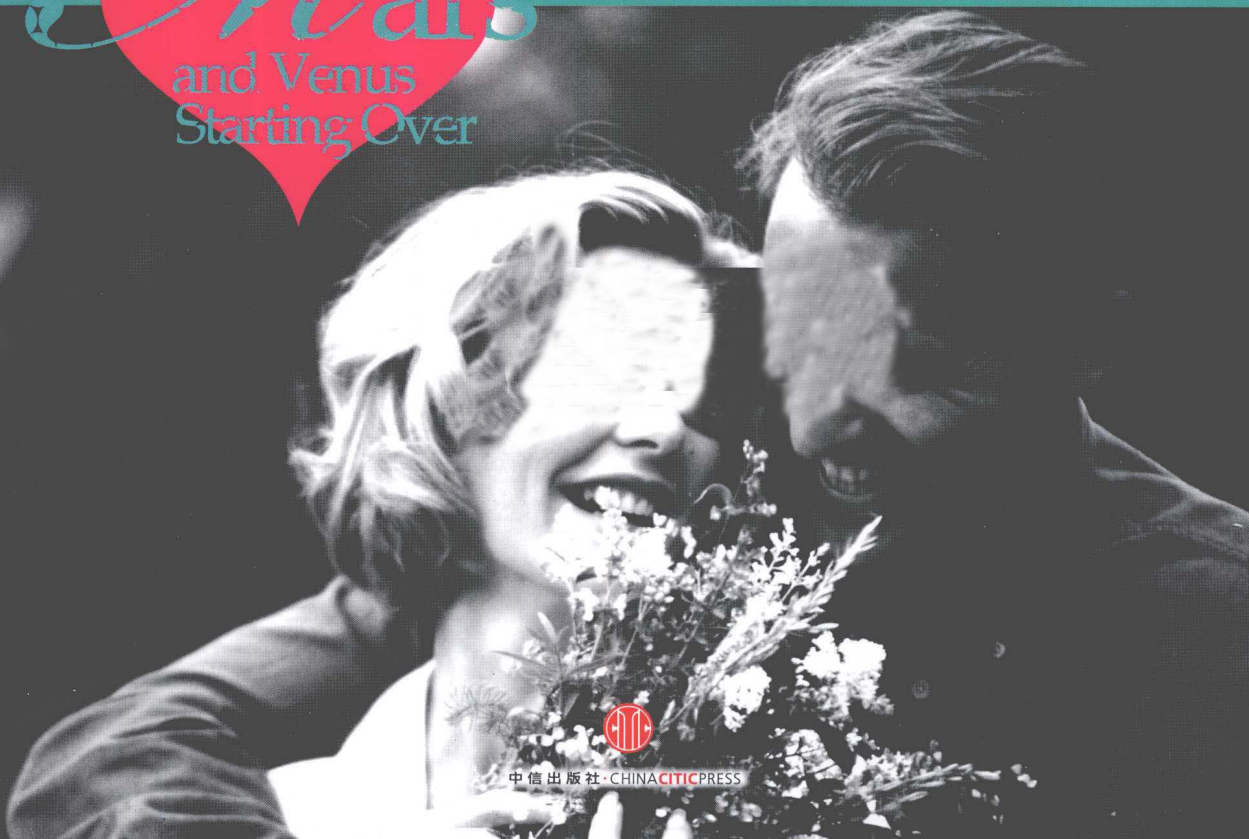
当亲密爱人离你而去时，如何尽快走出困境

张德芬、曾子航倾情推荐

全球最著名两性专家约翰·格雷博士最新力作

重拾真爱

[美] 约翰·格雷 博士/著 张蕙仪/译



中信出版社·CHINACITICPRESS



男人来自火星，女人来自金星 精华实践系列

重拾真爱

[美] 约翰·格雷 博士/著 张蕙仪/译

这本书已经帮助数以亿计的人们重新找到了爱情

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

重拾真爱：男人来自火星，女人来自金星（精华实践系列）/（美）格雷著；张蕙仪译．—北京：中信出版社，2011.4

书名原文：Mars and Venus Starting Over

ISBN 978-7-5086-2671-0

I. 重… II. ①格… ②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（2011）第021403号

Mars and Venus Starting Over by John Gray

Copyright © 2002 by John Gray

The Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

重拾真爱：男人来自火星，女人来自金星（精华实践系列）

CHOING SHI ZHEN AI: NANREN LAIZI HUOXING, NÜREN LAIZI JINXING

著 者：[美]约翰·格雷

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：北京诚信伟业印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16 印 张：21 字 数：214千字

版 次：2011年4月第1版 印 次：2011年4月第1次印刷

京权图字：01-2010-6625

书 号：ISBN 978-7-5086-2671-0 / G · 660

定 价：38.00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。

http://www.publish.citic.com

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线：010-84849283

服务传真：010-84849000

作上的表现也更为出色。

这几年国内身心灵领域发展很快，相关的书籍备受大众追捧，其实这是社会发展到一定阶段的必然现象。人们的物质生活已经达到了很高的层次，但是对于自身的研究其实才刚刚起步，人们更加关注自己的内心，渴望了解更深层次自我，期待获得更好的事业和家庭。

而约翰·格雷先生在帮助人们认识自我、拥有更和谐的两性关系方面作出了卓越的贡献。

将深奥的道理用最浅显的语言表达出来一直是约翰·格雷先生最成功的地方，他致力于帮助世界上每一个人都能够获得幸福。本书中约翰·格雷先生讲述了男人和女人在离婚、分手或者是爱人离世之后，会遇到的问题以及该如何疗愈自己的伤痛，并最终重新获得真爱。书中给出了很多两性关系的实用方法，我亲眼见证，也亲身使用这些方法协助来访者疗愈伤痛，重获新生。约翰·格雷先生对于各种正面、负面情绪之间的联系，及其来源和处理方式有着深刻的认识。他在书中特别强调一个人孩提时的经历对其一生的影响。因为某些经历，使得我们的某一部分有所缺失，只有挖掘出缺失的这个部分，才能真正形成一个完整的自我。通过回溯小时候的一些经历，我们可以更清晰地了解自己的性格特点、做事方式，以及它们背后的原因，从而知道该如何调整自己。所以本书不仅仅适用于感情受创的朋友，更适用于每一个人，每一个想要追求幸福的人。

约翰·格雷先生常说，这本书是他发自内心想写的一本书。的确，很多人看过或者学过不少两性沟通、婚姻经营的书，但是通常都觉得说得很好，但是做起来很难。其实两性关系的处理要建立在认识自我的基础之上，也就是说当对自己内心的认识还没有达到一定层次时，很难熟练运用这些方法。所以，当读完这本书，让自己的心灵获得疗愈之后，你一定可以轻松处理两性关系的各种问题，从而真正获得幸福。

这本书是一本身心灵的普及读物，我们每个人不需要成为专业的治疗师，或者深入去研究身心灵，但是一定要了解身心灵，了解自己的内心。相

信你读过本书之后，就会对自己有全新的认识，更重要的是对自己一些莫名其妙的不快乐，或者生活中的些许不满，或者自己未来的发展方向，都会有一个全新的正确的认识，并获得更大的成功。

衷心地希望每一个人都能够阅读这本书，阅读本书的每个人都能够获得属于自己的幸福。

张蕙仪

Mars Venus 中国区首席教练

本书中的理念和方法被世界各地的人们反复使用，对我自己也是成效斐然，相信对你也会同样适用。我的一生中，经历了离婚之后的切肤之痛，也经受过失去父亲和兄弟之后的撕心裂肺，我知道失去会带来多大的痛苦和打击，但更知道成功疗愈之后会获得多大的幸福。

正是因为我成功疗愈了婚姻失败带来的伤痛，才能够从错误中学习，以此为契机开创了一个全新的、更加成功的人生。尽管当初我从未想到能有今天这样的成就，但对于第一次失败的婚姻，我仍是感激不尽。如果没有那次离异，我一定不会与现在的妻子邦妮结婚，并且创造出现在幸福的家庭和精彩的人生。

.....
回想起那段痛苦的时光，你会感激它给你带来的享用终生的礼物。
.....

通过疗愈自身的痛苦，我得以开创了一个全新的充满爱和成就的人生。因为我的心扉比以往更完全地敞开，我可以更清晰地看待各种事物。在疗愈的过程中，每天我都会有新的领悟和发现，这使得我最终认识到邦妮就是我的灵魂伴侣。再婚后的我感受着家庭的温情，在婚姻咨询工作中也越来越成功，并由此引发了创作《男人来自火星，女人来自金星》的灵感。

通过疗愈自己的心灵，我变成了一个更加出色的咨询师和讲师，但更重要的是，我成为了一个好丈夫，一个孩子的好父亲。用自己的经验走完了疗愈的过程之后，我收获了重拾真爱所带来的巨大回报。

.....
虽然离婚是痛苦的，但是它也为你打开了一扇通往一生幸福的大门。
.....

这个过程并不容易，要获得重生，就如同分娩一样要经历阵痛。尽管如此，亲历这重生的过程还是会让你感觉异常充实和满足。不久之后在你回头看时，所有的苦痛都将成为回忆。

.....

不久之后，所有的苦痛都将仅是一个回忆而已。

.....

尽管伴侣的离世与失恋、离婚截然不同，但是治疗痛苦的过程却是一样的。在本书中，你将学会如何疗愈一颗受伤的心，不管这伤痛是因为失去什么而引起的。你会看到一些可能与你的境遇并不全然相同的案例，但还是会从中获得启示的。

本书的三个部分

本书有三个部分，第一部分的主题是“火星人金星人重拾真爱”，详细介绍了疗愈内心伤痛的过程，这对男人和女人基本上都适用。但是男人和女人所面对的问题和挑战还是有很大差别的，对于男性有效的方法对于女性却可能一点儿都不奏效，反之亦然。

第二部分的主题为“金星人重拾真爱”，分享了女性在疗愈过程中所面临的问题和挑战。第三部分的主题是“火星人重拾真爱”，讲述了男性在疗愈过程中存在的问题和困难。在读这本书时，男性可以选择先跳过第二部分，看完第三部分后再回来读。每个部分都有大量的对男性和女性都适用的方法，因为总有些道理是相通的。

尽管疗愈伤痛的过程是一样的，但由于个人经历的不同，我们每个人都会面对一些特定的问题。通过学习大量不同的案例，你会清晰地判断出哪个方法是适用于自己的。你的选择会更加清晰，还能获得更多的安慰——因为你知道并不是只有自己一个人在经历着痛苦。其他人也曾经历，而他们现在已经实现了跨越，找到疗愈痛苦的方法了。

疗愈我们的心灵

在我和妻子邦妮的蜜月期间，突然传来噩耗——我父亲死在他汽车的后备箱里。他被一个搭便车的劫持后塞进了后备箱，后来连人带车被遗弃在高

速公路旁。由于得克萨斯州的高温天气，几个小时之后他就死于心脏病发作。和很多失去亲人的人一样，当时我感到痛不欲生，却没有任何办法可以让父亲再回到我的身边。

我以为这种痛永远都无法摆脱，幸运的是，我最终掌握了疗愈内心痛苦的方法。现在尽管我时常幻想着他能在我身边，和我一起分享我的成就，看看他的孙子孙女，但这并未夹杂着苦痛。现在每当我想起他，或者在作品中提及他时，我就会感受到一种暖暖的爱，时而流泪，但那是感激的泪水，感激我们曾经一起度过的美好时光。

.....
痛苦再强烈，也会渐渐离我们远去的。
.....

两年之后，又一个噩耗传来了，我的弟弟吉米自杀了。在经历了吸毒和一次失败的婚姻之后，他不知道该如何疗愈自己受创的心灵，他的生活陷入了不断的恶性循环之中。他渐渐变得狂躁、忧郁而不得不使用药物来帮助治疗。当时的药物还达不到现在的先进水平，而且药物的副作用让他的生活更加苦不堪言。在他脆弱的内心里，一直认为这个社会是那么冷漠残酷，最终他选择了结束自己的生命。

失去弟弟对我来说简直是一个毁灭性的打击。孩提时，我们就已经亲密无间。他的离去和父亲的辞世带给我的痛苦如山崩地裂，但也不尽相同，因为我很遗憾自己居然帮不到他。我曾帮助过无数的人，却无法挽救弟弟的生命。尽管这痛苦持续了相当长的时间，但最终我还是得以释怀。

.....
我们感觉痛苦的很大一部分原因，来自于感觉自己没有能力去救所爱的人。
.....

为了帮助弟弟解决他的这些问题，我把学习心理学摆在人生目标的首位。当传统的治疗方法不奏效时，我继续深入探索和挖掘疗愈的整个过程。

虽然没能挽救弟弟的生命让我背负着极大的愧疚感，但我还是再一次成功疗愈了自己受伤的心灵。这一次，我体会到了一种更深层次的纯净和价值感，摒弃了“我必须要完美才值得其他人来爱”的念头。通过疗愈自己的伤痛，我最终可以清晰地判断出“对他人的需求有责任感”和“对他人有责任感”的区别。其实我的收获还远不只如此。

其中最大的收获就是我可以不断地感受到对弟弟的爱，而不夹带一丝痛苦。我感到非常感激，因为他现在不再为痛苦所折磨了。尽管我没能挽救他，但从那之后我帮助了更多的人疗愈了他们的创伤。他永远活在我的心中，一直鼓励着我为这个世界的更加美好而努力。

让你的生活更好

我们所有的人，不管是处于人生的哪个阶段，贫穷还是富有，健康还是患病，都会经历失去自己心爱的人的痛苦。不过大多数人都在与生活抗争，而不是去寻找真爱并且让自己的生活更好。他们只是努力着去过每一天。其实很多时候，他们自己都不知道究竟失去了什么，就更不会知道其实自己还有一个很好的选择机会，有一种方法可以疗愈内心的伤痛并找回那份爱。他们未认识到这种创伤其实是可以治愈的。

读完本书之后，你会笃信自己是有这样一个机会的——尽管失去至爱的痛苦不可避免，但却不用一直承受这种苦痛。你可以治愈过去的痛苦，并从这段经历中积极地成长起来。你的生活不会变得越来越糟糕，相反，会变得而且一定会变得更好。

《重拾真爱》是我发自内心想写的一本书，是我给世界上所有人的一份礼物，同时也是这28年以来我帮助了成千上万人的劳动成果。我希望这本书同样可以让你内心深处的一些痛苦得以疗愈，让它成为黑暗中的一盏明灯，一位你人生路上的导师，一个慰藉你寂寞心灵的知己，一个在你最痛苦的日子里一直陪伴你的人。请反复阅读并牢记：你并不是一个人，很多人都曾经和你一样痛苦过，不过现在他们解脱了，并且已经重新找回了真爱。你也一定可以的。

译者序	重获心灵的疗愈 /VIII
自序	开创充满爱的人生 /XI

Chapter 1 | 001 火星人金星人重拾真爱

我们和爱人之间的联结曾是如此地紧密，又怎能轻易地说再见，轻易地放手呢？为了疗愈我们受伤的心灵，并且能够放下这些不堪的痛苦，我们应该首先理解爱、依赖和联结的本质。

1. 火星人和金星人重拾真爱 /2
2. 为什么伤害会如此之深？ /10
3. 情感滞后时间 /17
4. 为逝去的爱情而悲伤 /28
5. 走出困境 /34
6. 好的结束造就好的开始 /45
7. 感受信练习 /56
8. 找到宽恕 /66
9. 怀着爱说再见 /72
10. 放下伤痛 /91
11. 90-10原则 /99
12. 处理我们的焦点问题 /107
13. 永远记住那份爱 /130
14. 101种疗愈心灵的方法 /141

Chapter 2

153 | 金星人重拾真爱

为了重拾真爱，我们不仅要允许自己去感受消极的情绪，也要感受自己的积极的情绪。我们要允许自己再入爱河。

1. 一个长长的列表 /156
2. 约会面临新的压力 /160
3. 可以与很多人约会，但不要随意和人发生性关系 /162
4. 赞美我们的过去 /165
5. 滞留在伤痛中 /167
6. 再入爱河是一种背叛 /169
7. 性和自尊 /172
8. 性，责任，自我价值感 /174
9. 期待地震般的激情 /178
10. 电影与现实 /181
11. 吸引错误的伴侣 /183
12. 过于浪漫 /185
13. 女人寻求敏感型男人 /187
14. 关注消极的一面 /190
15. 谁需要男人？ /192
16. 女人总是付出太多 /196
17. 关心他人 /203
18. 女人对于亲密性的恐惧 /205
19. 我的孩子需要我 /207
20. 我的孩子会嫉妒的 /212
21. 表现胜过表达 /217
22. 学会独自感受快乐 /223
23. 要么全有，要么全无 /227

火星人重拾真爱

让男人最开心的是女人给他带来什么样的感觉，而不应该仅仅是对方的外表看起来怎么样。

1. 男人伤心困惑之时 /237
2. 伤心困惑之时的性行为 /242
3. 积极的嗜好 /245
4. 工作，金钱和爱情 /247
5. 仅有爱是远远不够的 /250
6. 从错误中学习 /253
7. 我们没必要停止去爱 /255
8. 单相思 /256
9. 承担起放下的责任 /258
10. 灵魂伴侣不是完美的 /262
11. 太过匆忙 /264
12. 识别灵魂伴侣 /266
13. 放弃我们的幻想 /268
14. 有女人不能活，没有女人也不能活 /271
15. 永无止境地寻找 /274
16. 遏制需要 /277
17. 爱上女人VS爱上付出 /280
18. 专注于做大事 /283
19. 找到平衡 /287
20. 选择适合自己的女人 /292
21. 学会说分手 /296
22. 自我毁灭倾向 /300
23. 找回付出的能力 /308

后记 面对人生的十字路口 /315

鸣谢 /319

MARS AND VENUS
STARTING OVER

Chapter 1

火星和金星人
重拾真爱



1

火星人和金星人重拾真爱

再次回归单身之后，男人和女人面临的挑战是不一样的。由于彼此思考问题、感受和沟通方式的不同，女人的本能反应、面临的问题及其可能犯的错误和男人也是不同的，对于女性有效的方法对于男性却可能一点都不奏效。他们的需求也有着天壤之别，就好像男人是从火星来的，女人是从金星来的一样。

尽管男人和女人应对伤痛的方法不同，但彼此经历的痛苦却是相同的。在离婚、痛苦的失恋或至爱离世之后，重新寻找真爱的过程将是我们一生中最具挑战性的经历。对于大多数人来说，失去至爱所带来的毁灭性的伤害要远远超出其预期和想象。

.....

在离婚、痛苦的失恋或至爱离世之后，重新寻找真爱的过程将
是我们一生中最具挑战性的经历。

.....

我们的心灵遭受着极大的痛苦，它在孤独和困惑中哭泣，我们从未感到如此无助、不知所措。我们的内心与残酷的现实进行抗争，试图改变现状，但却慌乱得像陷入绝望的深渊，满是被抛弃的感觉。时间的流逝渐渐变得缓慢，每一刻都那么漫长。

.....

在失去至爱之后，我们的内心与残酷的现实进行抗争，试图改变现状。

.....

我们挣扎着度过每一天，有时痛苦会被麻木的感觉所替代，但又不时被唤醒，我们内心渴望着逃离，再一次感受爱情。这种对爱情和联结的渴望来得那般强烈。但我们意识到再也无法回到从前了。

当疗愈的整个过程完成后，我们就会完全放下内心的伤痛。在内心深处，我们终于接受自己无法改变已经发生的一切，并开始重建人生。我们会再一次敞开心扉，给予爱并接受爱。尽管这在此时还很难想象，但我们肯定会回到正常的生活状态。在度过了绝望的黑暗期之后，温暖、舒适和充满安慰的爱的光芒就复苏了，再次照亮我们的生命。尽管这种圆满的结局是可能发生的，但不是每个人都能享有。

了解疗愈的过程

为了抚慰破碎的心，我们必须完成疗愈的全部过程，这需要洞察并了解自己的内心，但大多数人都不知道如何做。学校里从未教授过我们这方面的课程，也没有任何经验可供参考。在人生中最暗淡无光、感觉最脆弱柔软的日子里，我们或许会盲目地采纳朋友或亲人们给出的建议，或者会顺着自己固有的本能和习惯。此时此刻我们作出的决定和选择看起来确实是合情合理的，然而事实上却毫无效果，甚至还会带来很多负面的消极后果。尽管我们借此得以短暂地释怀，但从长远来看，我们并没有完成疗愈的全部过程。

.....

学校里从未教授我们如何疗愈一颗破碎的心。

.....

在失去至爱之后，有些人可以重拾真爱，但仍有很多人无法走出过去的阴影。在绝望的深渊中挣扎良久的他们，仍继续承受各般苦楚，无法再次打开自己的心门。

还有一些人，看起来似乎已经从痛苦中解脱，但实际上他们并未真正放下。他们以为自己已成功地摆脱了痛苦的纠缠，但真相是他们从此关上了自己的心门，付出如此高昂的代价来避免触碰内心的伤痛。他们大多迅速开始了新生活，但速度之快以致完全丧失感受自己情绪的能力，麻木冷漠成了心中常客。他们总是无法认识到自己真实的状态是什么，无法感受到心中的爱，只能沿着这样的惯性继续自己的人生。失去了在爱中成长和对幸福的感知能力，爱与幸福也自然无法伴他们前行。

再次回归单身，对我们着实是一次极其严峻的考验，但挑战与机遇是并存的。可以获得的机会是：失去至爱会让我们更加认识自我，贴近内心，人生会越发健康和完整。而面对的挑战在于，如果你不能完成疗愈的整个过程，仅仅依靠时间是无法抚平创口的。而我们面对与处理失去至爱所带来的伤痛的方式，决定了我们今后的生活。

心灵是如何疗愈的

为了确保我们能完成疗愈的整个过程，最重要的是必须懂得心灵疗愈的基本原理。心灵疗愈的过程就如同骨裂愈合的过程。情感的创伤是无形的，但骨头的断裂却是有形的，能看得见摸得着的。知晓治愈断裂骨头的所有步骤，将有助于我们清楚了解并且慎重对待疗愈一颗破碎的心的必要性和重要性。

骨头断裂之后，我们体内存在的自然疗愈力量，会自动修复骨头所受的创伤。我们确实受伤了，但只要不去破坏和干预自然疗愈的过程，身体会在一段可预期的时间里自然而然地恢复。如果这个自然的疗愈过程能够顺利无

碍地进行，再加以我们的精心呵护，那么骨头就会自动愈合，而且会变得比以往更为强壮。同样的，如果你也能够精心呵护心灵疗愈的整个过程，那么你的心灵就会自动恢复，而且会比以往更加坚强。痛苦和绝望必将成为过去，你终会再次获得爱与幸福。

受伤的心灵得到疗愈后，会变得更加坚强。

骨头断裂后，我们首先要把骨头复位，然后打上石膏进行防护，让身体的自动修复系统开始运转。如果我们没有先把骨头重新复位，那么它恢复时就会弯曲变形。如果在恢复的过程中，我们的骨头没能得到充分的呵护和石膏的保护，那么骨头会一直处于脆弱的状态，再也伸展不得。如果用做进行保护的石膏一直没有卸下来，那么即便骨头恢复到健康的状态，也绝不会变得更加坚实。同样的情况也发生在心灵疗愈的过程中，如果我们没有像治疗骨裂那样去做的话，我们永远都无法拥有一颗坚强的、充满爱的心灵。

在心灵遭受创伤之后，如果我们仅仅不断告诉自己这一切终将结束，这是远远不够的。尽管疗愈的过程是自然的，但如果缺乏对疗愈的全过程清醒认知，就极可能不自觉地妨碍疗愈，而实际上这种妨碍的状况是非常普遍的，绝非个案。了解了骨头断裂的治疗过程之后，我们就能慢慢领会疗愈受伤心灵的三个步骤了。

治愈断裂骨头的三个步骤是：寻求医生的帮助，让骨头复位，然后用石膏保护起来让断裂的骨头慢慢恢复。

与此类似，疗愈心灵创伤的三个步骤是：

第一步：寻求帮助。

第二步：为失去至爱而悲伤。

第三步：在重拾真爱之前，我们必须确保自己已经完全恢复。