

连续104周雄踞《纽约时报》畅销书榜心灵励志类第1名！
美国咨询协会、美国心理诊断协会强烈推荐！

*Practical Miracles for
Mars & Venus*

火星人和金星人 爱的奇迹

——21世纪获得爱、成功和健康的九大法则

约翰·格雷
唯一独家授权
中文简体版

美国首屈一指的情感励志类畅销书作家约翰·格雷旷世之作！
改变世界亿万人命运的身心灵修炼法！

[美] 享誉全球的两性情感专家 约翰·格雷 博士 (JOHN GRAY, Ph.D.) / 著 于海生 / 译

中国三峡出版社

Practical Miracles for Mars & Venus

火星人和金星人 爱的奇迹

——21世纪获得爱、成功和健康的九大法则

约翰·格雷
唯一独家授权
中文简体版

美国首屈一指的情感励志类畅销书作家约翰·格雷旷世之作！

改变世界亿万人命运的身心灵修炼法！

[美] 享誉全球的两性情感专家 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

火星人和金星人爱的奇迹：21 世纪获得爱、成功和健康的九大法则 / (美) 格雷 (Gray, J.) 著；于海生译. —北京：中国三峡出版社，2010.12

ISBN 978-7-80223-675-2

I. ①火… II. ①格…②于… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第229120号

PRACTICAL MIRACLES FOR MARS AND VENUS: Nine Principles for Lasting Love, Increasing Success and Vibrant Health in the 21st Century [Large Print] by JOHN GRAY

Copyright: © 2000 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 San Xia Publishing House

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2009-5433 号

火星人和金星人爱的奇迹——21世纪获得爱、成功和健康的九大法则

[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 66116828

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: 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

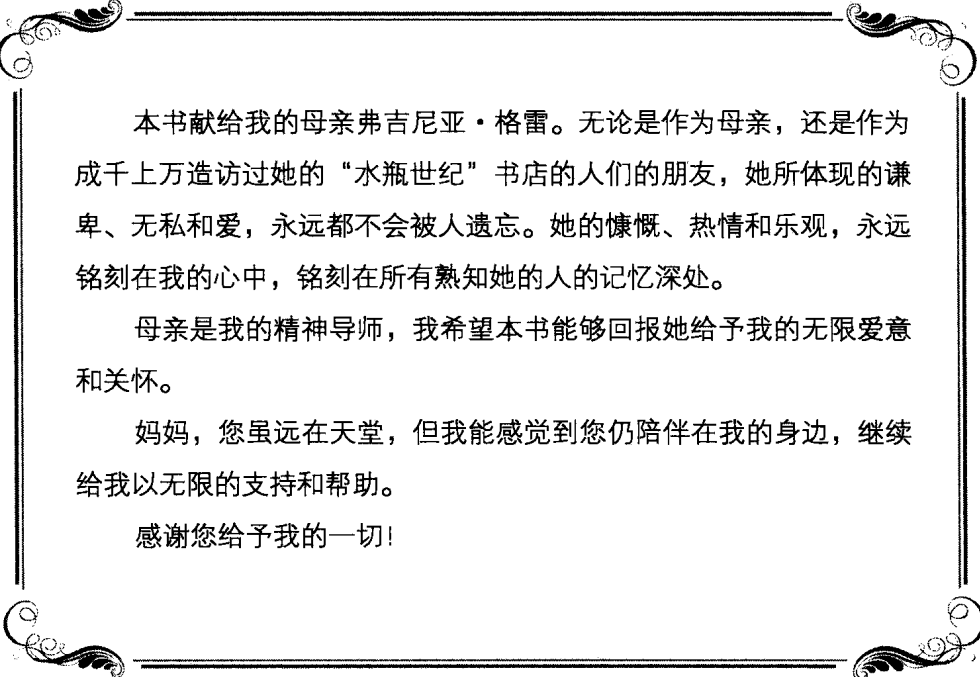
2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开本：710×1000毫米 1/16 印张：14

字数：215千字

ISBN 978-7-80223-675-2

定价：28.00元



本书献给我的母亲弗吉尼亚·格雷。无论是作为母亲，还是作为成千上万造访过她的“水瓶世纪”书店的人们的朋友，她所体现的谦卑、无私和爱，永远都不会被人遗忘。她的慷慨、热情和乐观，永远铭刻在我的心中，铭刻在所有熟知她的人的记忆深处。

母亲是我的精神导师，我希望本书能够回报她给予我的无限爱意和关怀。

妈妈，您虽远在天堂，但我能感觉到您仍陪伴在我的身边，继续给我以无限的支持和帮助。

感谢您给予我的一切！

序 言

许多人都有这样一种习惯：每当新年到来之际，总是雄心勃勃地制订各种美好的目标或计划，然而用不了几个星期，这些目标或计划就会统统被放弃。想想看，你有多少美好的愿望或动机，很快就被泼上冷水，随即成为过眼云烟了呢？

我们都渴望让自己的人生向好的方向转变，但我们不久就会失去动力，生活又回归到原有的状态。一段时间以后，我们不但对自己失去了激情和信心，对他人也是如此。而当我们再次产生转变的冲动时，我们要么轻视这种冲动的价值，要么对其弃之不理，因为我们对自己深为怀疑，认为自己没有能力改变人生。

要想改变人生，最有效的办法就是相信我们有能力改变，并能坚持到底。不相信这一点，我们就不可能获得足够大的动力，不可能发现我们创造奇迹的非凡能力。我们要相信，只要了解奇迹是如何产生的，我们就能够运用个人潜力，实现我们理想中的转变。

通过举办大量关于成功学的研讨班，我发现，一味拖延是阻碍人们进步的罪魁祸首。他们渴望实现某种转变，但总是半途而废。他们勉强前进了最初的几步之后，一种奇怪的力量就会束缚住他们的脚步，使他们的情绪受到严重影响，最终变得进退不定、犹豫不决。他们越是努力尝试，就越是深陷泥潭。几乎每一个人都有类似的情形。我们首先必须了解如何才能发生转变，不然的话，我们要么只能继续艰苦跋涉，要么就会彻底放弃转变，尽管这种转变对于我们的人生至关重要。

我们的人生是动态而非静止的，它终归需要某种转变，更何况我们今天的生活节奏远比过去快得多。如果对于如何转变缺乏明确的认识和

深入的了解，我们就注定要比过去吃更多的苦头。幸运的是，如果在转变来临时，我们运用某些崭新的、有益的原则和技巧，那我们的人生就可以变得更加顺利。这些原则和技巧可以指导我们作出必要的调整，而且这种调整绝不是一件苦差事，还可以让我们的梦想成真。这样，我们的人生之舟就无须逆水航行，而是轻松自在地顺流而下。

在情感世界里，我们无数次暗下决心，要让自己更加充满爱意。然而，当我们的伴侣说了某些话或做了某些事，我们就会再次陷入这种尴尬的境地：说不上是什么原因，就是不想再付出爱，也不愿敞开心扉。虽然我们爱我们的伴侣，却无法再深切地感受到那份爱。大多数伴侣最初都渴望一生的激情，后来他们却无法理解，究竟是什么夺走了那份激情。有些人对于那种传统而忠诚却缺乏激情的爱处之泰然，但大多数人并非如此，他们对于感情的满意度每况愈下，最终导致离婚率不断增加。

我们的事业也同样如此。我们决心变得更有效率，完成那些因拖延而积压下来的任务，结果却和愿望背道而驰，因为我们总是故态复萌。即便当我们事业有成，能够赚取更多的钱时，却发现自己陷入了更大的债务，要承受更多的压力，以至于不可能享受自己创造的成果，这使得无数家庭因为无法处理好债务或压力问题而分崩离析。

尽管每天只需实现几个小小的转变，就可以过上一种简单、富足的生活，但这对于很多人却像是遥不可及的梦。商业快车正以光速前进，如果跟不上它的速度，你就会被远远地抛到后面。

这种压力不仅会给两性关系造成损害，也会对我们的身体产生不利影响。就饮食而言，偶尔吃些垃圾食品并不碍事，但如果对它们产生依赖就会使我们生病。我们决心进食那些更健康的食品，并且参加锻炼。可是，仅仅过了几个星期，我们就会再次恢复那种久已适应的习惯。

虽然现在医学研究已经取得了令人不可思议的进展，但人们对于药物和医生的依赖显然也比过去更大。除了体重超标的苦恼以外，他们要么具有各种上瘾性的行为——酗酒和超负荷工作，要么就是受过敏症状和长期体痛的折磨。

在美国，最显著的三个社会问题是：不断增加的债务、家庭暴力以及用于治疗巨额费用。这些都是我们不能适应时代，也无力让人生发生转变的典型特征。

童年时期结束以后，我们就开始受制于生活的惯性，很少作出真正有效的转变。除非扭转这种趋势，否则，它会直接导致身体的疼痛和疾病，让我们经受更多的挫败感，也让我们和伴侣之间不再拥有激情。但我们完全有能力改变这种局面，创造出真正的奇迹。

在过去，人们觉得实现这样的转变似乎是天方夜谭，认为实现持久而有效的改变几乎是不可能的。值得庆幸的是，时代已经发生了变化。事业的不断成功、持久的爱以及富有活力的健康，完全是可以实现的人生奇迹，而且每个人都可以做到这一点。

在亲眼目睹了一些重症患者获得痊愈（它们是现代科学无法解释的）的例子以后，我开始意识到，奇迹是真实存在的，它不是一种幻想。

这样的奇迹在历史上已经出现过，并且有明确的记载。然而这种“治疗奇迹”总是被人们忽视，因为过去我们不能理解和解释这些奇迹。但这并不意味着奇迹不存在。人类在过去不能理解奇迹，并不意味着我们今天同样无法解释它们。更确切地说，这也不意味着我们无从得知如何在生活中创造奇迹。

我目睹过许多“治疗奇迹”，也亲身体验过这样的奇迹。我的左眼曾一度失明，经过治疗，它又神奇地重见光明了。这让我突然意识到，奇迹是真实存在的，它们既出现在历史上，也出现在今天；它们既可以出现在健康领域，也可以出现在生活的所有领域。

为了了解和解释奇迹出现的原因，我进行了大量研究，发现那些能够对疾病进行治疗的原则和技巧，也能够增加我们事业成功的几率，帮助我们构建更加亲密的情感关系。而且，即便我们面临的问题并不十分严重，或者并未对生活构成重大威胁，我们也可以创造某种奇迹，把这些问题统统解决。

奇迹总是会出现，而我们通常只是把它视为“运气”。然而，把我们的成功归结为运气，就意味着我们没有真正掌控我们拥有的潜力。

一切美好的事物都是有其成因的。你作出了某种选择，才会得到与之相对应的结果。当某种理想的结果到来，而我们不知道自己是如何做到的时候，就会把它称为“运气”。我们称其为运气，是因为我们并不十分清楚，我们的信仰、感受、思想、态度、选择和行动是如何决定了我们人生的全部结果。

在探究某种奇迹或“幸运事件”之前，了解人类思考和感受事物的方式，我们就能够知道怎样为生活创造奇迹。在本书中，我将探究9个重要的原则和技巧，只要认真实践，它们就能够帮助你创造出理想的人生。那些美好的事物将不再取决于运气和命运，只要你每天付出努力，一切自会水到渠成。

安慰剂效果

当奇迹出现时，人们通常都把它归结为强大的信仰和自我暗示的力量。信念的确有不可思议的力量，然而，光有必胜的信念和乐观的精神是不够的，它只是创造奇迹的9个基本原则之一。

有时候，当一种“治疗奇迹”出现后，那种舒适感或理想的痊愈效果几周后却消失了，不健康的症状再次出现。因此，医生和科学家对于突然出现的、奇迹般的痊愈都抱着谨慎的态度。

尽管他们承认确实会出现这种“治疗奇迹”，但他们觉得，在大多数情况下，这种效果只是暂时的，疾病并没有真正得到治愈。

我们与其怀疑“治疗奇迹”是否真的出现过，莫若提出这样的问题：“信念为什么有治疗作用？它是如何做到的？为什么它的效果有时只是暂时性的？”然后我们可以再次提问：“我们应当怎样做才能确保疾病不再复发？”

只有了解了创造奇迹的9个基本原则，我们才会清楚地知道，为什么某种治疗会产生效果，为什么它们的效果会消失，怎样让这样的治疗永远生效。有了这样的认识，我们就可以知道怎样保持健康，避免疾病和疼痛，做到防患于未然。

对于“治疗奇迹”只能维持一段时间的本质，在科学史上有过明确记载，它被称为“安慰剂效果”。病人的状况有所改善，只是因为他们相信自己会好起来。研究表明，有些人只是服用一种简单的糖丸（里面没有任何有益的成分），他们的状况就会大为改善。因为他们坚信，他们的问题正在消失，他们的疾病正在得到治疗——这种单纯的信念本身可以产生暂时性的治疗作用。

这种“安慰剂效果”也可以出现在其他场合。人们在聆听了一个富有鼓动性的演说家或传教士的宣讲以后，立刻就会产生要改变人生的冲动。他们决心让事业变得更成功，让夫妻关系变得更亲密。他们的激情被燃起，但很快就会消失，他们不能够将他们的改良计划进行到底。

人们在看完午夜播出的电视导购节目时，可能会迫不及待地订购一些锻炼器材，但过了几周之后，他们就很少使用这些产品了。这种现象并不奇怪，许多人甚至都没有打开包装盒。观察一下，在你的家里有多少锻炼器材被使用过呢？

对于我们大多数人来说，激情很容易消失。有些人仍在不断订购下一批“应急设备”，而有些人很快就对“治疗奇迹”的说法产生怀疑或不屑。任何声称具有“快速治疗”作用的东西，或者能够带来快速转变的说法，总被认为是华而不实的广告或噱头。也许我们仍在坚持认为，总有其他更好的“安慰剂”可以产生奇迹……但无论怎样，信念本身并不足以支撑奇迹的延续。

许多人都体验过爱情的“安慰剂效果”。初次遇见某个心仪的异性，他们的心都会充满激情，而接下来在不过几周或几年时间里，他们便开始大失所望。他们在一分钟内坠入爱河，而在一段时间之后，他们就失去了爱的感觉。不管是他们还是他们的伴侣，经过几次类似的感情体验，他们就会渐渐地对自己爱的感觉产生怀疑，从此不再信任别人的关心和爱。

具有讽刺意味的是，当我们坠入爱河时，我们对于对方可能所知甚少，或者只有短暂的交往。但是，只要认定对方是我们的意中人，我们的反应就会十分强烈，仿佛真的找到了最适合我们的人。我们所有的孤独和痛苦会突然消失——至少在一段时间内如此。这就是恋爱为何让我们倍感舒适的原因。这也可以解释成，为什么失去了爱的感觉会让我们如此失望。当我们不再认为对方是我们的意中人时，过去那种因为恋爱而得到缓解但并未真正消失的痛苦就会突然出现。

于是，我们对自己的信念产生了怀疑，我们一再地感到失望。我们不再认为我们能够得到需要的一切，我们认为自己无法让梦想成真。最终，我们的生活仍会变得枯燥乏味，再次失去固有的魅力。我们陷入困境，认

为这就是人生的真相。我们开始变得缺乏生气和活力，并认为这是随着年龄增长而导致的。然而事实并非如此。

要想获得持久的爱、更多的成功和富有活力的健康状态，我们就必须坚持做到一点：相信奇迹。当然，我们也必须承认，相信奇迹只是让人生不断进步所需的诸多原则之一。不了解其他重要原则，我们就不可能拥有信念和力量。

如果我们不相信自己可以实现转变，就会失去实现转变的力量。当我们意识到，某些原则和技巧能够巩固我们的信念，并使之不断产生理想结果时，我们就会再次拥有必胜的信念。我们很容易看到，我们到底缺少什么，如何作出弥补，这样，我们实现转变的欲望就会得以延续，大脑和心灵就会为了这一目标而变得更加开放，我们也将体验到这种开放带来的力量和奇迹。

开放的心灵和乐观的心态，是不断获取灵感的基础。只有始终坚信奇迹是可能的，我们才能实现转变，并使之不断延续。没有希望，我们就没有动力，就永远不可能种下成功的种子，而是满足于既得的一切，得过且过，不思进取。当我们体验到某种满足感而不思进取时，我们就会失去激情，而不可能获得任何奇迹。

自然法则的局限性

你可以为了创造奇迹而积蓄力量，但这并不意味着你可以无所不能。宇宙万物都遵循着某种自然法则，谁也不可能操控我们周围所有事物内在的自然法则。因此，尽管我们可以创造更多的奇迹，但这并不意味着一切事物都会出现奇迹。

例如你不可能在一天的时间里就治愈患者的一根断骨，但你可以刺激并唤醒他天然的自我治疗能力，让断骨以更快的速度愈合。

本书将会告诉你，运用哪些基本原则“更新”你的信念、感觉、思维、态度等等，就可以帮助你在人生的各个领域实现改变。通过改变你的内在世界，就会对你的外在世界、情感关系和身体施加更多有益的影响。

即便你拥有神奇的力量，也不可能让你的人际关系变得完美无缺。

你不可能喜欢或取悦每一个人，你的能力总归是有限度的。

你不可能一边嚼着毒药，一边却梦想着始终拥有健康。假如你要实现某种目标或计划，而你的心灵却渴望去做其他事情，那么你就不可能始终与成功为伴，或者不断获得职业带给你的个人满足感。

从另一方面说，你可能很重视人际关系，但仍然感觉到交往很吃力，这是因为你没有运用你的潜力去创造持久的爱。你可能选对了职业，但还是无法获得成功，这是因为你没有使用你那神奇的力量去增加成功的要素。你可能正在吃健康食品，而且为了身心健康坚持锻炼，但是，如果你没有运用自己的力量去创造富有活力的健康，你仍然有可能疾病缠身。

为什么有的患者可以痊愈，有的却不能

每一个医生和治疗专家都有感到沮丧的时候，因为那些可以在他人身上奏效的原则，并不适用于每一个患者。本书将回答许多医生、咨询师和治疗专家都会提出的问题：“为什么有些人的疾病可以治愈，而有些人却不能呢？”探究其中的真相，一切都会变得清清楚楚。我们很容易发现，某些患者或客户其实并未运用他们的潜力去获得成功、爱和健康。

相信一切皆有可能，这固然是天真的想法。然而，我们其实不可能确切地知道究竟什么是可能的，什么是不可能的，这是一种应该获得承认的合理心态。

在研究奇迹的过程中，我确信一个事实：那些可能出现的奇迹的数量，远远超出我们的想象。我们可以怀着开放的心态面对一切可能性，但与此同时，我们也必须接受“我们的能力是有限的”这个事实。我们可以乐观地看待奇迹、看待未来，但最让我们深信不疑的奇迹，乃是那些我们亲身感受过或经历过的事实。

其实，我们平常所观察到的一切都是不可思议的——不管是最尖端的科学技术，还是一粒种子生长出的数不清的果实。你的手指划破后又自行痊愈，这就是一种奇迹。可是，当亲身经历的奇迹变得司空见惯时，我们就不再把它视为奇迹。本书介绍的创造奇迹的9个原则，可以让你体验到

神奇的转变，甚至你会觉得它们似乎有些不可思议。不过，当你习惯于使用你的潜在能力时，它很快就会让你感觉到这再正常不过了！

毒药，终归是毒药

奇迹的力量，不可能制造出那种有毒的、不健康但对你却相当有益的事物。毒药终归是毒药，但你可以杜绝它的影响。

通过治疗自身的疾病，你更容易了解到什么对你真正有益的。通过治疗，你可以获得更大的智慧，知道什么最适合你，让你拥有更大的动力实现人生的转变。

当你根除了一种不良状态的“病因”，你对不健康的事物或环境的欲望就会降低。

同样，当你吸收了某种对你的治愈无益的因素时，你重复某种不良行为的欲望就会增加。假如你不知道怎样培养产生奇迹的力量，你就会为了改变不良习惯而徒劳无望地苦苦挣扎，甚至耗费数年时间！

我们没有力量改变某种事物的本质，但是我们有能力改变我们渴望的对象。如果你受制于某种不健康的欲望、冲动或那些容易让人上瘾的事物，你就需要创造奇迹，消除这种欲望。你有能力摆脱那些不健康的、虚假的欲望的束缚，用自然的、健康的欲望取而代之。

我亲身经历的最大的奇迹之一，就是我有能力摆脱那些不健康的欲望、冲动和容易上瘾的倾向。当你培养起这种力量时，人生就会变得顺利，并带给你前所未有的满足感。

譬如你从来都不喜欢吃沙拉，那么当你渴望得到沙拉，并带着兴奋、愉悦的心情享受沙拉的滋味时，这就是一个名副其实的奇迹！

如果终其一生，你因为没有得到想要的东西而感到苦恼或忧伤，那么，能够摆脱这种强迫性的情感倾向——这是让人生变得更加完美的前提之一——就是一件了不起的事！

我们置身的这个时代，是一个快速变革的时代。阅读本书，你会更加深切地意识到，你早已拥有无数机遇和可能性，只是你以前并未意识到。你有能力完成那些你过去认为不可能实现的转变。

当你第一次了解到创造奇迹的9个基本原则以及其他实用技巧时，就会懂得如何运用你内在的力量。我们能否为自己的命运负责，完全取决于我们自己。不管你过去犯过什么错误，有过怎样的缺陷，你都应当从今天开始努力，创造持久的爱，获得更多的成功，实现富有活力的健康状态。



约翰·格雷

写于美国加州磨坊谷

目 录

序 言.....	1
Part 1 火星人和金星人的奇迹时代	1
寻找自己的天国	3
目睹现实的奇迹	5
自然能量的治疗力治愈了我的失明	6
人人都能创造奇迹	7
Part 2 发掘崭新的潜力	9
自信——唤醒内在潜力的最大秘密	10
把人间变成天堂——现在就是最好的时机	13
Part 3 幸福人生的9个基本原则	15
如何运用 9 个基本原则	16
履行所有的原则	25
Part 4 意识的代数	26
作好创造奇迹的准备	27
唤醒你的潜力	28
上帝与宗教	29
科技进步揭示我们崭新的潜力	32
从模拟到数字	36
火星人的关心和金星人的信任	37
创造一生的爱	39
宗教的开放性	40
Part 5 生活在奇迹时代	43
人类进步的本质	44

时代正在改变	47
每七年出现一次飞跃	48
箴言与常识	66
Part 6 摆脱生活的负担	67
过分依赖伴侣是一种不良习惯	68
“飓风卡特”的宽容	68
现世现报	70
“因果报应”的简史	72
用宽容代替惩罚	72
关于“因果报应”的过时观念	74
“因果报应”与上帝的恩泽	76
Part 7 人生的9种基本需求	79
出生~7岁:脆弱,哺育,依赖	80
7岁~14岁:乐趣,友谊,相互依赖	81
14岁~21岁:成就,自我依赖,独立	83
21岁~28岁:爱,经验,自我满足	84
28岁~35岁:亲密感,交流,慷慨	85
35岁~42岁:义务,责任,承诺	87
42岁~49岁:服务,奉献,创造	89
49岁~56岁:精神,治疗,平衡	90
56岁以后:真实的自我,满足感,继续成长	94
创造奇迹的可能	96
Part 8 人生的平衡艺术	98
需求的误区	99
需求因人而异	101
对于治疗力的需求	103

治疗过去的创伤	104
暂时性的需求	108
Part 9 不可思议的治疗力	110
如何解决健康危机	111
富有活力的健康	112
40岁以后的性生活	113
治疗身体、大脑、情感和心灵	114
Part 10 创造奇迹的9个技巧	118
9个技巧的使用方法	119
9个技巧的作用	121
Part 11 补充能量技巧	126
为什么要补充能量	127
学习感知自然能量	128
运用自然能量	130
补充能量的准备	131
弹指尖	134
选择正确的祈祷词	135
与自然共振	137
Part 12 释放能量技巧	140
好人怎样得到好报	142
把灯打开	147
找到真实的自我	156
Part 13 自然能量饮食技巧	157
清除我们吸收的压力和痛苦	158
恢复正常的饥渴感	160

Part 14 积极回应技巧	165
写一封“积极回应的信”	167
我们为何无视对方的反馈	170
重新诠释伴侣的话	171
Part 15 清除情感障碍技巧	172
写一封“让感觉变得更好的信”	174
使用“清除情感障碍清单”	175
Part 16 调整态度技巧	178
Part 17 即兴呼吸技巧	181
Part 18 自然能量治疗技巧	184
第一个阶段：启动	185
第二个阶段：为疾病或疼痛释放能量	187
第三个阶段：在释放能量后再次补充能量	187
自我治疗	189
Part 19 假定事实技巧	191
Part 20 力量，就掌握在你自己手中	196
创造更加幸福的人生	197
实践与信念	198
宗教的局限	200
放弃“唯一道路”的思维模式	202
充满奇迹的全新时代	203
鸣 谢	205