

迄今为止，在世界图书出版物中，这是一本关于两性情感关系最著名的作品！

《纽约时报》书评

*Men
Are From Mars
Women
Are From
Venus*

男人来自火星 女人来自金星

全球销量1.4亿册

[美] 约翰·格雷 博士/著
(JOHN GRAY, Ph.D.)

于海生/译

吉林文史出版社

最新版



男人来自火星 女人来自金星

全球畅销14亿册

*Men
Are From Mars
Women
Are From
Venus*

男人来自火星 女人来自金星

[美] 约翰·格雷 博士/著
(JOHN GRAY, Ph.D.)

于海生 / 译

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 / (美) 格雷著; 于海生译. —长春:
吉林文史出版社, 2005.1

ISBN 7 - 80702 - 171 - 3

I. 男… II. ①格… ②于… III. 性格—通俗读物 IV. B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第002146号

Men Are From Mars, Women Are From Venus: A Practical Guide for Improving Communication and
Getting What You Want in Your Relationships by John Gray, Ph.d.

Copyright © 1992 by JOHN GRAY

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

Simplified Chinese Edition Copyright © 2005 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—2005—1369号

男人来自火星, 女人来自金星

MEN ARE FROM MARS, WOMEN ARE FROM VENUS

作 者: 约翰·格雷

译 者: 于海生

责任编辑: 林革华

责任校对: 林革华

封面设计: 李栋工作室

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 640 × 960毫米 16开

字 数: 300千字

印 张: 20.875

版 次: 2005年3月第1版

印 次: 2005年3月第1次印刷

书 号: ISBN 7 - 80702 - 171 - 3 / I·34

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

*Men
From Mars
Women
From Venus*

为什么随着时间的推移，爱情的魔力会逐渐减退？

为什么许许多多曾经相爱的人，他们会在悲伤和痛苦中劳燕分飞？

.....

这一切究竟是怎样发生的？

为什么会发生在你的身上？

如何让爱永不消逝？

.....

一切尽在《男人来自火星，女人来自金星》！

《男人来自火星，女人来自金星》自问世以来，销量已超过1.4亿册，它让千百万人走出了情感的困境。现在，这本被视为现代经典、享誉全球的作品，由作者重新修订，最新出版，定能给你带来福音！

*Men
from
Mars*
*Women
from
Venus*

作者简介：

约翰·格雷 (JOHN GRAY, Ph.D.) 心理学博士，国际知名的人际关系和情感问题研究专家。他用了整整7年时间，咨询调查了25000人，推出了《男人来自火星，女人来自金星》。该书一经出版，立刻轰动世界，被誉为是迄今为止世界上最著名的两性情感关系图书。格雷博士同妻子及3个孩子一道，现居美国加利福尼亚北部。

责任编辑：林革华



封面设计：李栋设计工作室

迄今为止，在世界图书出版物中，这是一本关于两性情感关系最著名的作品！

《纽约时报》书评

让男人读懂女人

让女人读懂男人

最新版序言

本书自问世以来，全球销量已达 1.4 亿册，它让千百万人走出了情感的困境，包括我本人在内，它也定当为你带来福音！

有人说过，在男人和女人之间，存在一场永恒的对话——男人不可能 100% 地了解女人，女人也不可能 100% 地了解男人，这是永恒的真理！

男女双方感情如何，不取决于对方是否完美，即使他们各自有很多缺点，却仍然可以和睦相处、一生幸福，这也是永恒的真理！

如今，人人工作压力大。谁不渴望轻松和释放？谁不希望下班回家，享受伴侣带来的温馨和浪漫？工作越是辛苦，愿望就越是强烈。然而，男女两性之间，永远存在这样或那样的差异，永远存在这样或那样的误解。对此，没有必要回避，只应勇敢面对。只有这样，情感的纽带才会牢不可破。要接受伴侣和你的一切差异，不必瞠目结舌，也不要咬牙切齿，更不可横加干涉和破坏，甚至以武力施压。多一些宽容，多一些理解，这是你的责任。这并不意味着你非得哭丧着脸，承受一场危机四伏的感情。你也用不着硬着头皮，默默忍受缺乏激情的婚姻。你要做的，就是从消极走向积极，从挑剔走向包容，从误解走向理解。有了这样的调整和转变，你的感情世界，就会大为不同——你将升至人生快乐的巅峰！

怎样实现这一切？这主要取决于你对伴侣的认识。你对他（她）认识有多深，你们的爱情就有多深。

对两性的差异了解得越多，就越有助于减少交往中的矛盾，消除不

必要的误会，避免强人所难的举动。将这本书放在你的枕边，它会成为你最有力的帮手，给你强有力的支持。

正如有的评论家所说，《男人来自火星，女人来自金星》是最好的爱情和婚姻指南。它深刻地揭示出，男人和女人在各方面存在着不同：他们的沟通方式不同；他们的想法和感觉不同；他们的认知和反应不同；他们对爱情的需求不同。他们看待同一问题，也常常“公说公理，婆说婆理”。大体说来，男人和女人来自不同的星球，说不同的语言，需要不同的养分。

对伴侣的态度和反应缺乏了解，爱情就会“栽跟头”。即便是鸡毛蒜皮的小事，也会成为你们情感的“绊脚石”，让你和伴侣摔得鼻青脸肿！你误以为一切都是对方的责任，却对自己的缺点、错误一无所知。你也可能“诱使”伴侣放弃自我，凡事从你的角度出发，即你是怎么想的，对方就该怎么想；你是怎么做的，对方就该怎么做！殊不知，你的荒谬和固执，随时会将爱情推向令人沮丧的境地！如果你不认真地研究你的伴侣，了解他或她的需求，就不要指望你们的爱情会蓬勃向上，如此，你们的爱情之路将荆棘遍布。

我已经说过，即便最亲近的异性，对你也可能是个谜。因此你要自己去寻找答案！你要尽可能地接近事实，获悉真相，而不是一鳞半爪，支离破碎。作为回报，伴侣展示给你的，必将是最美好、最可爱的一面。他（她）会给你更多的爱；爱的絮语，使你的耳边清音袅袅；爱的奇迹，使你的眼前灵光闪耀。

.....

不要试图改变对方；不要越俎代庖，想当然地替对方“着想”，因为这样会弄巧成拙。在沟通和交流上多下工夫，这才是你应尽的职责。想想看，你在伴侣面前的反应，能否让他（她）不胜欣慰，满心欢喜？你能否让对方永远感激，经常动情？你能否让爱的旗帜高高飘扬？能否视伴侣为心中的“惟一”？

做到这些，并非天方夜谭，遥不可及。这也是本书要奉献给你的要旨所在。它能带给你顿悟，赋予你智慧，让驾驭情感之舟的你充满力量！多花点心思，多做些努力，不断改进你和伴侣相处的方法，对方会从我那里，得到理想中的支持和帮助。这样一来，你完全可以从容、得体地改变自己的方法和态度，而不是试图改变你的伴侣。

本书是你的良师益友，它以大篇幅的金玉良言和真知灼见，告诉你如何成为对方理想的伴侣。它能使夫妻间的感情更加深厚；它从悬崖边上，把感情濒于“破产”的人拉回。就算目前你和伴侣的感情尚且稳定，也不可等闲视之，而应随时为情感之舟增添动力。本书不仅帮助你积极行动，扭转不利的情感关系，还会为你的感情增添更多的“柔情蜜意”。炽热的爱火，将释放出无穷的能量，让情感之舟劈波斩浪，勇往直前，为你们的人生带来更大的希望。

为了帮助你更好地理解男女之间的差异，书中列举了大量实例。它们均来自真实的生活。阅读中，你会在字里行间，发现你本人清晰的“身影”。作为忠诚的向导，本书会牵着你的手，一步一步走出情感的误区。它告诉你，你可以保持本来面目，原样不改地面对你的伴侣——既不改变对方，也不委屈自己。

假如你在爱情的路上，遭遇荆棘，磕磕绊绊。别紧张，也别害怕，很少有人能一帆风顺，畅通无阻。只要善于经营，婚姻就不会变成“爱情的坟墓”；只要策略得当，方法对路，就会极大地改善沟通与交流。

本书的理论经过无数次检验，其正确性、有效性无可挑剔。在多达两万五千份个人调查问卷中，90%以上的调查结论，都忠实地体现在书中。所以，我相信在阅读中，你会不停地微笑着点头，说：“是的，你提到的这个人，其实就是我！”

我说过，男人和女人讲不同的语言。读完本书，渴望在几天内完全掌握异性的语言，这是不现实的。不要指望迅速了解彼此的差异，要循序渐进，不要急于求成。最好经常阅读它，每一次阅读，都会给你带来轻松和愉悦。每一次阅读，都可以点燃你和伴侣之间爱的火焰。每一次阅读，都可以使你明白：爱是理解、给予和宽容。本书的宗旨之一，是让你的心灵更加开放，使你再一次张开双臂，迎接爱神的到来！

约翰·格雷

2003年6月12日

美国加州磨坊谷

原版序言

小女儿劳伦出生一周后，我和妻子邦妮累得要命，因为一到晚上，劳伦就会多次把我们从睡梦中弄醒。还有更糟的——邦妮分娩时产道破裂，连走路都成问题，必须天天吃止痛药，我只好留在家里照顾她。5天后，她的身体才略有好转，我又重返工作岗位。

那天，邦妮的止痛药恰好吃完了，但她没有往我的办公室打电话。恰好我的弟弟前来探望，邦妮就请他帮忙买药。但粗心的弟弟出门以后，很快就忘了邦妮的嘱托。在疼痛中，邦妮忍受了一天的煎熬。她还要照顾刚刚降生的婴儿呢。这是多么糟糕，多么不幸！

我却一无所知。刚刚下班回家，我就发现她情绪不对劲。她铁青着脸，对我左一声抱怨，右一句不满——我成了她的“出气筒”。我不明白：早晨还好好的，转眼间竟成了“怨妇”！她的表情真是吓人，每一句话都咄咄逼人！这使我胸口处的火气渐渐蹿升。

她说：“我疼了整整一天！一片止痛药也找不到！我下不了床，从早到晚地躺在这里，谁也不关心我！”

我不以为然：“你怎么不给我打电话？这能怪谁呢？”

“我怕影响你的工作。而且，你弟弟不是刚好来了么？我让他出去买药，可他忘得一干二净！我白等了一天！我根本不能下床走路，我还能怎样呢？你们谁都不管我了！”

我的心情本来就不好。白天工作压力大，下班后还得接着找气受，这让我无法忍受。况且，她又没打电话，我当然不知道情况。尤其让我恼火的是，她把责任全都推到我身上。这不公平！为什么这样指责一

个无辜的人？岂有此理！

我们的情绪都不好，互不相让，彼此埋怨。一怒之下，我愤然走向门口——是的，我要逃避！我多么疲惫，多么恼火！我听够了她的滔天怨言，急于夺门而出！

就在这时，情况突然有了变化。随后的情形，其意义之大，说它影响到我的一生，似乎也不为过——

妻子说：“你不要走！你不能离开我！约翰，现在我最需要你！我很不好受，你知道吗？几天来，疼痛让我很少合眼。还有，你听我说——”

我乖乖地驻足倾听。

“约翰，你不该让我失望！我们不是说好了，要同甘共苦吗？你的态度多让我伤心！任何时候，只有我柔顺、乖巧、可爱了，你才会陪着我。我要是心情不好，说话带刺，你就从家里逃出去，快得像受惊的兔子，这多叫人寒心啊！”

她沉默片刻，泪水涌出了眼眶。她的语气缓和了下来：“亲爱的！你知道吗？我正在吃苦受罪呢！我不能帮你做什么，相反，我比任何时候都需要你……到我这里来，好吗？抱着我，什么也别！用你的胳膊紧紧地抱住我！我渴望它们的温暖，它们的力量。亲爱的，千万不要走开！”

我听话地走过去，紧紧地抱住她，一声不吭。

妻子躺在我的怀里，轻轻地啜泣。

就这样过了几分钟。她的脸上，流露出无限的感激。她感谢我，说在她最困难的时刻，我没有离她而去。她还深情地对我说，这个时候，她什么都不需要，只想让我抱着她，她要感受到我的爱。

就在那一刻，我第一次领悟到：什么是爱？爱的真谛是什么？我不由得想到，真正的爱，意味着为对方着想，意味着不管出现什么情况，两个人都要相濡以沫，互敬互爱。我一直自诩是个合格的丈夫，对妻子充满爱意，然而就像她说的，我并没有陪她共渡难关。她因痛苦或失望而抱怨时，我只是想到逃避。实际上，我应当留下来，与她“同舟共济”。还有，我喜欢她面对我时，看上去快乐而可爱，却不愿见到她痛苦或发怒的样子。我会觉得很失败，误以为是我的错，才使她不快乐，只要有这样的感觉，我就自惭形秽，直至心生愤慨。我不想成为她发泄怨恨

的靶子，所以当两个人出现矛盾时，我要么针锋相对，要么索性离开家门，一走了之！

那天，我破天荒地没有离开她。我留在了家里，美妙的感觉难以言喻！在妻子真正需要我的时候，我满足了她的心愿。我也由此体验到，爱的感觉是如此美好！我真切地感受到，真正的爱，是包容和信任，是体贴和照顾，是不计代价地付出，是在伴侣的情绪陷入低谷时，尽可能地陪伴左右，给他（她）足够的力量和支持。而且，你在付出爱的同时，也将得到爱的回报——这是多么简单的道理呀！

我不知道，过去何以粗枝大叶，一再地失去给予爱和得到爱的机会。过去，我只要走到妻子跟前，抱着她就可以了，不用多做别的什么，而我却没有做到！换作是女人，仅凭直觉和本能，也能知道邦妮的需要。然而，作为男人，我完全忽略了触摸、拥抱和倾听，忽略了它们对妻子的意义和价值。在某种意义上，我在情感艺术上是个无知者。

正是从那一天起，我重新思考和权衡，究竟如何和伴侣相处。为了使妻子不再受到伤害，帮她渡过难关，令她由悲而喜、由怒而乐，我不断地钻研爱的技巧。有了它们，就可以解决各种情感冲突。有了它们，只需付出小小的代价，就可以赢得丰厚的奖赏。天底下，还有比这更划算的事情吗？

多年以前，我有过一次失败的婚姻。我记得，每次与前妻吵架，我的态度都是冷冰冰的。妻子从我的身上，感觉不到一丁点儿的爱意。当时，我真是愚蠢，以为面对情感冲突，只有两条路可走：要么和对方一直吵下去，要么躲得无影无踪，以为这样就可以风平浪静，息事宁人。除了这些，我想不出还能做什么。这使得我的第一次婚姻，同悲伤、痛苦和不幸紧紧缠绕。然而，和邦妮发生的这件事，终于使我开了窍。

我足足用了7年时间，对改善两性关系的技巧进行验证和实践。我认真研究了男女之间的区别。我欣喜地发现，只要善于经营，婚姻就不会变成“爱情的坟墓”；只要策略得当，方法对路，就会大大地改善沟通与交流。我和邦妮就是如此。我们找到了改善关系的捷径，彼此更加欣赏和喜爱。

苏珊和吉姆结婚9年了。就像大多数夫妻那样，一开始，他们互敬互爱，感激上天恩赐。慢慢地，他们产生了口角，开始彼此抱怨和不满。一种前所未有的失望之情，不断蚕食着他们的激情，他们的婚姻到了名

存实亡的地步。既然爱情走到了尽头,与其貌合神离地生活在一起,还不如马上离婚——他们有了这样的决定。

不过,就在预备离婚前,他们参加了我主持的“两性关系周末研讨会”。苏珊难过地说:“我们渴望维系彼此的关系,重新找回过去的爱情……可是,一点儿办法也没有!我们的差异太大了!”

但我的回答却让他们惊讶!我告诉他们:“你们是不同性别的人,差异的存在不仅正常,而且合情合理。更何况,别的夫妻也和你们一样,有着类似的差异,也因为无法接受差异,一再地产生摩擦。”听了我的话,苏珊和吉姆有了新的感悟。按照我的指点,两天后,他们开始重新处理彼此的关系。

就这样,他们再度陷入热恋中,奇迹发生了!他们都因对方的存在而喜悦,因对方的相伴而激情蓬勃。他们决心一生相守,永不分开。先前打算离婚的念头,早被抛到了九霄云外!

吉姆说:“我的妻子又‘回来’了!这是因为我们认识到,对方与自己是不同的……这是我收到的最好的礼物。就像多年前那样,我们再一次坠入爱河。我们要手拉手、肩并肩,风雨同舟地走向未来。”

很多人都承认,男女之间的确存在明显的差异,却很少有人说得清楚:差异究竟体现在哪些方面?

在多次举行的两性关系研讨会上,我对超过二万五千名参加者进行问卷调查。调查的结果,让我更加客观而确切地看到:男人究竟是怎么回事,女人又是怎么样的。

请记住这个事实:你的伴侣和你不同——对方来自另一星球,不可将本星球的规定、要求强加于人。你应该对彼此的差异产生敬畏,而不是想起来就心怀不满或怨恨,否则你会大吃苦头。

假如你是男人,读了书中的见解和主张,就很可能这样说:“你说的那个家伙,其实就是我本人。你似乎一直在跟踪我,把我的情况和特点摸得一清二楚……当然,我的心里很踏实,不再像过去那样,老觉得自己这也不行,那也不是。我终于知道感情的症结了!”

假如你是女人,就有可能这样说:“有了你的这本书,我的丈夫就像换了一个人。他终于能够耐心地听我说话。我不再像过去那样,为得到他的爱和理解,不得不硬着头皮,先和他争吵一通……你解释我们的差异时,我的丈夫非常专注。他理解了事情的真相,谢谢你!”

“男人是谁?”“女人又是谁?”“二者有什么不同?”在书中,我做了大量的归纳和总结。你可能发现,有些言论和观点极符合你的特征。它们似乎比别的叙述更真实,更与你心意相通。这不奇怪,人人都有其独特的经验和体会。你在书中可以找到自己,也可以找到别人,可以找到男人,也可以找到女人。

在我举办的无数次研讨会上,参加者有已婚者,也有独身者。其中有些人似乎属于“性别错位”。举例来说,我描述女人的基本特征,某个男人可能站起来,说:“我才是这个样子!”有时候,一个女人也会郑重地声明,说她和男人的基本特征一致。我将此称为“性别的角色转化”。这种“角色转化”,在人群中司空见惯。这是个体独特性、家庭、社会等因素的影响所致。

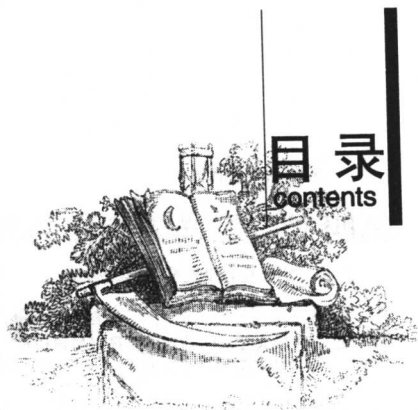
我相信,人人都可因本书而获益。从我的研讨会参加者那里,从来信的读者当中,我听到的惟一的“消极反应”——不知你能否想象得出来——那就是:“为什么在过去,从来没有人对我说过这些呢?”我可以听到他们隐隐的抱怨之情。

行动起来吧!为你的人生赋予更多的爱,一切还不算晚!你要学的,只是新的方法,新的技巧。你即将告别灰色的世界,迎接的是五彩斑斓的人生。不管你的情感问题有多少,不管你是否正在四面楚歌声中挣扎,也甭管是否“病入膏肓”,正在接受某种形式的心理治疗,我要说的是,如果你想拥有更加完美的爱情和婚姻,本书就一定你的最佳指南!

约翰·格雷

1991年11月15日

美国加州磨坊谷



最新版序言 /1

原版序言 /1

第一章 男人来自火星，女人来自金星 /1

记住：你们是不一样的 2 / 光有愿望是不够的 3 /

第二章 “修理大王”与“家庭改造委员会” /5

火星上的生活 6 / 金星上的生活 9 / 别给男人任何建议 11
/ 男人，你要学会倾听 13 / “修理大王”与“家庭改造委员会”
可以休矣 16 / 当她抗拒他的建议时 17 / 当他抵制她的
“家庭改造委员会”时 19 /

第三章 男人进入“洞穴”，女人滔滔不绝 /22

处理压力，各有高招 23 / 在“洞穴”里寻求解脱 25 / 她以
谈话寻求释放 29 / 火星人和金星人怎样和睦相处 35 /

第四章 怎样激励你的异性公民 /38

当男人爱上女人的时候 40 / 当女人爱上男人的时候 43 / 女人，你要为付出设定“底线” 47 / 接受他的付出 50 / 男人，你要学会“投桃报李” 54 /

第五章 不同的星球，不同的语言 /59

表达情感 vs 传递信息 60 / 金星人的话里话外 63 / 当火星人不爱说话时 68 / 火星星人终于开口了 74 / 男人在“洞穴”里，女人该怎么办 78 / 怎样支持你的火星星人 81 / 做出小小的改变 88 / 怎样支持你的金星人 89 / 别让男人怀疑你的态度 91 /

第六章 男人就像橡皮筋 /98

女人应当了解男人什么 99 / 女人为何误解男人 104 / 怎样选择谈话的时机 106 / 怎样让男人开口 107 / 当男人选择沉默时 110 / 男人为何“困兽犹斗” 113 / 阻碍“亲密周期” 116 / 他的过去，如何影响“亲密周期” 119 / 明智的男人与机灵的女人 120 /

