

<<男人来自火星，女人来自金星（白金升级版）>>

图书基本信息

书名：<<男人来自火星，女人来自金星（白金升级版）>>

13位ISBN编号：9787229006235

10位ISBN编号：7229006236

出版时间：2009-6-1

出版时间：重庆出版社

作者：（美）格雷（Gray,J）

页数：265

译者：洪勇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<男人来自火星，女人来自金星（白金升级）>>

### 前言

和谐美好的夫妻关系需要双方共同努力经营，但彼此也需要一个自由的空间。这两者同样重要，都不可偏废。

女人似乎天生就懂得美好的关系需要努力经营的道理。

男人却不一样，他们一向认为“努力工作.事业最重要”。

男人总是认为公司是战场，家里是享受的地方。

数千年来，男人外出打猎，总是耐心地等待着猎物的出现，然后凭借一股爆发的力量，奋力追赶猎物。

男人的这种特质——等待、观察和积聚能量，使他成为一个优秀的猎手。

可是现在，在女人眼里，竟成了无所事事和懒惰的象征。

女人不理解男人在一天的辛苦工作之后，回到家里需要放松一下。

当女人看到男人坐在电视机前。

手拿遥控器一副悠闲的样子时，便误以为他对两人的关系根本不关心。

我们的确需要一份新的两性关系“职位描述”。

我之所以使用这个术语，目的是为了男人高度重视这个问题，因为男人很适应学习新工作的模式。

自古以来，男人都是外出打拼，然后把战利品带回家，以表示对家庭的支持和对伴侣的热爱。

## <<男人来自火星，女人来自金星（白金升级）>>

### 内容概要

格雷博士在《男人来自火星，女人来自金星(白金升级版)》中归纳出男人和女人在认知上的巨大差异：男人习惯"聚焦式"看待世事，女人则是"发散式"看待周围的一切。

这一认知差异导致男女在思维模式、做事方法、交流形式上的截然不同。

他认为，只有尊重并欣赏彼此的天生差异，我们才能在两性关系中获得真正的快乐和满足。

男人和女人如同两只刺猬，离得很近可能会彼此伤害。

这些伤害大都源于两者的认知差异。

那么，这些认知差异主要体现在哪些方面？

男人和女人是如何面对压力和处理冲突的？

身处人生低谷时，男人和女人应该如何做，才能避免伤害彼此？

男人为何会拒绝女人主动提供的建议？

女人为什么总是缺乏安全感，不停地追问“你爱我吗”？

我们该如何满足彼此的情感需要？

## <<男人来自火星，女人来自金星（白金升级）>>

### 作者简介

约翰·格雷(John Gray)，心理学博士，国际知名的人际关系和情感问题研究专家。多年来一直在世界各大城市主持“亲密关系研讨班”，为各个年龄层次的男女读者完善爱情关系、经营美满婚姻提供了极有益的帮助和技巧。

著有超级畅销书系列“男人来自火星，女人来自金星”十五本。

继第一本《男人来自火星，女人来自金星》风靡全球后，约翰·格雷陆续推出了《男人来自火星，女人来自金星（白金升级版）》、《男人约会往北，女人约会往南》、《男人进卧室向左，女人进卧室向右》等作品。

本书在内容上是对第一本《男人来自火星，女人来自金星》的升级，是整个系列中概念最清晰完善、分析最深刻，最具实践性和指导性的一本，长居《纽约时报·书评周刊》畅销书排行榜。

格雷博士现与妻子和三个孩子居住在美国加利福尼亚北部。

## <<男人来自火星，女人来自金星（白金升级）>>

### 书籍目录

序：今天我们如何满足彼此的情感需求第一章 爱“外星人”的艺术第二章 建立美妙的两性关系第三章 男人和女人基本的心理差异第四章 男人和女人用不同的眼光看世界第五章 男人和女人对待压力的不同方式第六章 男人和女人不同的压力征兆第七章 平衡自身的男性、女性特质第八章 为什么感受不到他的爱第九章 建立美满两性关系的艺术第十章 如何给予和接受情感支持第十一章 他需要感谢她渴望关爱第十二章 男人和女人天性互补的奥秘第十三章 书写“感受信”的技巧

## <<男人来自火星，女人来自金星（白金升级）>>

### 章节摘录

女人的压力反应之二：反应过度 心烦意乱的结果是，女人不自觉地走向第二个压力反应。由于不断累积沮丧，她会对周遭环境反应过度。

在不清楚自己沮丧缘由的情况下，她可能会把原因和结果混淆。

如果她正为充满紧张苦难的一整天烦恼时，丈夫走了进来，她可能会忘记是这一天困扰着她，而表现得好像他才是“罪魁祸首”一样。

在某种意义上，她这一天的重负全都发泄到他身上了。

最终，通过倾诉令她烦恼的所有事情，她能够、也将感觉好受些。

只不过，在她心情好转之前，无论她谈论什么事情，都好像是让她烦躁的原因。

她似乎在责备和惩罚他。

在这种情况下，过度反应的女人常会说一些不合理、不公平、前后矛盾、不合逻辑的事情，她会很快忘记或是否定这些事情。

几分钟之后，她可能会嘲笑这些事情。

这与男人在压力下的反应有相似之处：急躁、牢骚满腹。

但如果你不对抗或责怪他，事情很快就会过去。

就像女人必须学会请求帮助和忽略男人的抱怨一样，男人需要学会嘘寒问暖和倾听，不把女人的反应过度看做是针对自己，不自我防卫，不“修正”她，不用纠正、解释和教训来打断她的诉苦。

即使她似乎是在说她的烦恼是他造成的，那也不是她的本意。

她不过正处于挑出令她烦恼之物的过程中，她确实不知道是什么事使她烦恼、伴侣应当负多大责任或者她的烦恼多大程度上是由于其他原因。

三十八岁的丹妮丝，已是三个孩子的母亲。

她是个会计，丈夫兰迪是位建筑师。

一天，兰迪下班回家比往常晚了十五分钟。

当他走进家门，妻子显得冷淡、沉默。

他问：“晚餐准备好了吗？”

我饿坏了。

” 她把饭菜猛地扔在饭桌上，语气生硬地说：“晚饭在这里，烧糊了。”

” 他怒火中烧，心想：“她怎么能这样冲我发脾气，我不过是晚回家十五分钟。”

就算我真的有错，这样做也太过分了。

” 他拖开椅子，起身骂了几句，便迈着大步外出用餐去了。

兰迪对丹妮丝反应过度的回应同样困扰着丹妮丝。

当女人反应过度时，男人会感觉自己在受惩罚。

为了反击，男人心想：“既然我将蒙受不白之冤，不如干脆‘量刑判罪’。”

” 接着他就会付诸行动，用她的激烈反应应得的方式对待她。

这种想惩罚她的内在冲动，是两性关系中主要问题的根源。

如果男人能够理解女人不是故意把她的烦恼一股脑儿地倾倒在他身上，能够理解当女人反应过度时肯定有一大堆事情困扰她，他就不会把她的反应当成对他的人身攻击。

比如比尔，他可以大度地认识到，丹妮丝并不是因为他回家晚了而烦恼。

事实上，当她反应过度时，的确有一大堆事情困扰着她，他回家晚了是最后一个原因。

她终于发现了一个能听她诉苦的对象，于是把烦恼一股脑儿地倾倒在他身上。

让我们看看那一天丹妮丝到底经历了哪些事情。

首先，当丹妮丝平衡家中开支时，发现有两张支票没有入账，因此她无法平衡收支。

她想“罪魁祸首”肯定是她那健忘的丈夫，他有时会丢三落四。

这时，她的烦恼主要是那两张支票，而不是兰迪的健忘。

这是她的第一个烦恼，我们暂且把它评为二十度的烦恼。

半小时后，她到厨房泡茶，发现女儿凯瑟琳忘了带午餐。

## <<男人来自火星，女人来自金星（白金升级）>>

现在，丹妮丝有了新的压力：她应该把午餐送到学校去，还是让十二岁的女儿饿肚子？这件小事可算是十度的烦恼。

因为丹妮丝已经有了二十度的烦恼，这个新烦恼加上去就是三十度的烦恼了。

这个过程叫做累积情绪负荷。

它不仅会发生在身为会计的女性身上，也会发生在压力之下的所有女性身上。

对压力反应而言，这是一个合理解释，但对男人来说，似乎太不理性和不公平了。

我们继续回顾丹妮丝那天的遭遇。

经过仔细考虑，她决定把凯瑟琳的午餐送到学校去。

然而，她上了车却发现开动不了：电瓶没电了，车门一整晚都开着。

现在，她又有了新的压力。

我们将其评为三十度的烦恼，加上之前的三十度烦恼，现在她的烦恼值已高达六十度。

如果这时凯瑟琳打电话回家让丹妮丝给她送午饭，丹妮丝会是何种反应？

她这时已不是因凯瑟琳忘记午餐而产生的最初的十度烦恼，她的沮丧反应已升至六十度。

幸运的是，凯瑟琳没有打电话回家。

丹妮丝赶忙回家打电话给汽车维修厂，请他们派人给汽车充电。

在她回家的路上，她收到一封邮件。

打电话时，她注意到是银行寄来的。

她拆开一看，发现是一张透支通知单。

通常来说，一张透支通知单可以算是三十度的烦恼。

但是在今天，它就自然而然地与之前的烦恼叠加，变成了九十度的烦恼。

电瓶没电应只是三十度的沮丧，可她现在却感受到九十度的烦恼。

如果这时兰迪打电话回家，说他忘了将一张重要支票入账，丹妮丝的反应会如何？

那就不仅仅是因为兰迪忘了登记支票的二十度的烦恼了，她肯定会感到九十度的恼火。

不是对他的健忘的轻微沮丧，相反，她会怨恨他如此不负责任、不管别人的感受，甚至会说他是个白痴。

幸运的是，兰迪没有打电话回家。

丹妮丝打完电话之后向柜橱走去，想吃些点心安抚一下心情。

在找存储起来的点心时，她发现架子上有一串老鼠屎。

“老鼠屎——”她尖叫道，沮丧和愤怒达到了顶点。

她想起过去三个星期兰迪一直在设法捕捉这个“罪魁祸首”。

如果换做另一天，丹妮丝的心情没有这么坏，在橱柜里发现老鼠可能相当于十五度的烦恼。

但今天，她的烦恼值显示是十五度加上九十度，即一百零五度。

如果外人见了丹妮丝此刻对老鼠屎的反应，可能认为她有点神经质。

但是，考虑到她先前的各种遭遇，便能对她的过度反应相当体谅。

这种理解便是她此时此刻最需要的。

在这种情况下，她根本没有能力理智地去区别：老鼠只是十五度的烦恼，凯瑟琳忘了午餐是十度的沮丧，未入账的支票是二十度的烦恼，汽车电瓶没电是三十度的沮丧，还有三十度的烦恼是针对那个透支的账单。

所有这一切累加在一起就成了一百零五度的烦恼。

如果男人能够理解这个情绪累积的过程，他们就不会把她的过度反应视为对他的人身攻击。

让我们再接着回顾丹妮丝倒霉的一天。

在汽车维修厂的工人帮她把车子充好电后，她钻进车里，正准备开出家门时，突然想起忘了拿凯瑟琳的午餐。

她马上把车停下来，跑进屋里。

等她回到车里时，车子又启动不了了——电瓶又没电了。

上一次的电瓶没电给她增加的烦恼是三十度，这一次却使她感到一百三十五度的恼火——三十度加上一百零五度。



## <<男人来自火星，女人来自金星（白金升级）>>

对于打电话让维修厂的人再回来，她感到很丢脸。

她不得不痛苦地忍受电话那端的男人用惊讶的语气说：“你四十五分钟之前不是打过电话吗？”换了别的日子，她可能只会有点不好意思，开个玩笑也就过去了。

但是因为她已经累积了一百零五度的烦恼，这件事对她来说就是一个大挫折。

丹妮丝被心中的沮丧气恼弄得精疲力竭，她走进卧室，躺在床上等待第二辆拖吊车的到来。她闭上眼睛，心情稍稍平复。

但是当她起床准备倒杯水喝时，竟然发现地板上也有一串老鼠屎。

她第一次在厨房以外的地方看见这种讨厌的东西。

上一次给她带来十五度烦恼的“老鼠屎”，现在却是一个一百五十度的灾难。

这时，丹妮丝感到惊慌，一时间涌出新的恐慌和焦虑：家里现在到底有多少只老鼠？它们是怎么进来的？

它们都携带了些什么病菌？

它们有没有跑进孩子的房间？

孩子睡觉的时候，它们有没有从孩子的身上爬过？

阁楼上是否还有其他动物？

她的心里不仅仅是对老鼠的侵袭的一点害怕，而是一百五十度的沮丧。

不用说，她现在无法放松心情休息一会儿。

车子第二次充好电后，丹妮丝决定无论如何要把凯瑟琳的午餐送到学校去。

离女儿的午餐时间只有十分钟。

但是，中途遇到修路，又耽搁了五分钟。

在平日，这个小小的延误一般只能算是十度的烦恼，有急事时或许能算三十度。

然而，在今天它就是三十度加上一百五十度，一百八十度的烦恼。

当她到达学校时，凯瑟琳已经和一个朋友去校外用餐了。

白跑十分钟的路程，应该有二十度的烦恼，这使烦恼值累积至二百度。

现在，丹妮丝该去接三岁的苏茜了。

一回到家，苏茜吵着要去游泳，丹妮丝解释说天气太冷了。

苏茜在这一天把所有的脾气都发了出来。

小孩子似乎总是如此，他们能够感觉到情绪的积累并在某一天爆发出来。

这天苏茜尤其吵着要去游泳。

孩子如此哭闹烦人，使绝大多数的母亲有二十度的烦恼。

因为丹妮丝现在有二百二十度的烦恼，所以她很后悔当初要小孩的决定。

为了调整一整天的混乱心情，她准备做些让人高兴的事，于是决定为丈夫兰迪准备丰盛的晚餐。

不过，做这顿饭尤其不容易，因为苏茜一直哭闹不止，想尽办法争取她的注意力。

因为兰迪没有按时回家，她只好把烤好的鲑鱼留在烤箱里加热，接着又被苏茜分散了注意力。

当兰迪回到家里，她才想起鲑鱼还在烤箱里。

丹妮丝冲到烤箱边，发现鲑鱼已经被烤糊了。

兰迪注意到妻子的冷淡和沉默，但佯装无事地问道：“晚餐准备好了吗？

我饿坏了。

”若是平常，丹妮丝没有累积这么多烦恼，兰迪晚回家十五分钟不过是小事一桩，通常是十度的烦恼。

但是在今天这个倒霉的日子里，它却是十五度加上二百二十度的烦恼。

她怒气冲天，发疯般把火气都撒到兰迪身上。

如果是女儿凯瑟琳进门，丹妮丝也会把她二百三十五度的火气都发到凯瑟琳身上。

即使是看到一只老鼠的图片，她照样会产生二百三十五度的烦恼。

听到兰迪询问晚餐准备好了没有，丹妮丝的内心反应是：“这就是你想对我说的所有话么？

我为你做了那么多事，你回家晚了连个电话也不打。

回到家也不先跟我打个招呼或问问我一天的生活。



## <<男人来自火星，女人来自金星（白金升级）>>

你真是太自私了，你只关心自己。

我恨你。

我才不在乎你饿不饿呢，你最好饿死算了。

”她内心有太多的烦恼和委屈，以至于不知说什么好。

她保持冷淡和沉默，把他的晚餐扔到桌子上，说：“晚餐在这里，烧糊了。”

”她的神情举止和语气流露出二百三十五度的不满情绪。

兰迪的反应也是二百三十五度的暴怒。

他愤愤不平地想：“她竟敢这样对我，我只不过是晚回家十五分钟。

就算我真的有错，这样做也太过分了吧。

”他站起身来，骂了几句，闷闷不乐地外出用餐去了。

他非常愤怒：“她要为这种过度反应付出代价。

”在这种情况下，男人不知道女人已经为此付出代价了。

她刚刚度过倒霉的一整天。

此时，她最需要的是男人对她的不幸遭遇的同情。

他应该先退让一步，做几个深呼吸放松一下，别认定她是在惩罚他，也别变得过于自我防卫。

然后，他应该小心谨慎地试着同情她，但不要试图修正她、纠正她或急于自我防卫。

## <<男人来自火星，女人来自金星（白金升级）>>

### 媒体关注与评论

本书是了解两性关系的绝佳指导书，每一个正在思考爱情和婚姻的人都应该阅读它。

——情感专家、畅销书作家哈罗德·H·布卢姆菲尔德 我读过约翰·格雷的大多数作品，本书在内容上是对第一本《男人来自火星，女人来自金星》的升级，对男女在沟通、应对压力、解决冲突、体验爱和给予爱等方面的差异有许多新颖的阐述，有助于我更深入地理解自己的情感关系。

——美国专栏作家 丽贝卡·约翰逊 很少有一本书像本书这样改变了数以千万计的人们的情感生活。

格雷博士告诉读者，男人和女人之间存在着巨大的认知差异，这是他们在相处过程中矛盾重重的根源。

经营美满两性关系的关键，在于理解和引导这些差异，而不是试图改变或忽略它们。

——亚马逊网上书店读者 安妮 当你刚坠入情网，而生活正以你所希望的方式前进时，保持良好的亲密关系并不困难。

但是，若干年后，压力不可避免地出现，男人和女人开始展现他们的不同之处：男人开始“退缩”和沉默，女人开始变得不满意和心烦意乱。

本书旨在告诉我们如何度过这些艰难时刻。

——亚马逊网上书店读者 艾里斯 我极力向男士们推荐此书。

两年前，我和妻子的关系接近崩溃的边缘，心理师建议我们阅读本书。

在阅读过程中，我无数次惊讶得合不拢嘴，妻子说她也是如此。

我终于明白：“原来她一点儿都不疯狂。

我们的不同是很正常的。

”感谢这本书，让我们继续厮守。

我经常购买此书，将它们送给像我们一样曾经犯错的年轻夫妇。

在一个太容易快速离婚和太容易误解对方的社会里，本书无疑是天赐之物。

——亚马逊网上书店读者 弗里曼

## <<男人来自火星，女人来自金星（白金升级）>>

### 编辑推荐

拯救1.4亿男女情感生活的心理学圣经 女人必读，男人更应该读 《男人来自火星,女人来自金星（白金升级版）》是整个“男人来自火星，女人来自金星”系列中概念最清晰完善、分析最深刻，更具有实践性和指导性的一本，长居《纽约时报·书评周刊》畅销书排行榜。

《男人来自火星,女人来自金星(白金升级版)》在内容上是对第一本《男人来自火星，女人来自金星》的升级，对男女在沟通、应对压力、解决冲突、体验爱和给予爱等方面的差异有许多新颖的阐述，有助于我们更深入地理解自己的情感关系。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>