第一图书网, tushu007.com

<<亲爱的，为什么我不懂你？ >>

图书基本信息

书名：<<亲爱的，为什么我不懂你？ >>

13位ISBN编号：9787508633138

10位ISBN编号：750863313X

出版时间：2012-6

出版时间：中信出版社

作者：约翰·格雷

页数：263

字数：147000

译者：苏晴

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

前言

时代变迁中的男人女人当我在1992年撰写《男人来自火星，女人来自金星》时，我是想让男人女人们能充分理解他们之间本质的区别。
虽然男人女人来自相邻的两个星球，但是在很多方面，他们似乎又像来自太阳系的两端一样。
这也难怪，我曾经说过，来自金星的女人在与来自火星的男人相处的过程中会遭遇重重困难，当然了，在男人眼里，女人也没那么容易摆平呀。
男人来自火星，所以他专注于解决问题；女人来自金星，她更在乎感觉。
女人希望被爱，而男人更看重被需要。
所以男人女人都以一种自己想要的方式去爱着对方，只可惜，这与对方的需要背道而驰。
在《男人来自火星，女人来自金星》及后来的一些书中，我主要是想告诉大家，夫妻如何接受对方与自己的本质差异，克服并把这种差异转化为有利的因素。
但我从未提及这种本质差异的成因。
那时我还无法解释，我无法用科学的知识证明自己的想法，因为在当时，没有人可以做到这一点。
现在我们终于了解了其中的奥秘！
最近的一些科学研究表明，从生化的角度来讲，决定性别差异以及两性如何对待另一半的重要因素是我们体内的荷尔蒙。
荷尔蒙的不同不只决定了我们是喜欢逛街购物还是热衷于修理东西，更决定了男人女人应对压力的不同方式。
如果体内荷尔蒙供给不足的话，我们就会受到心理疾病和生理疾病的双重折磨。
但是，如果能做到采取适当方法让体内产生充足的荷尔蒙的话，我们就会感到精力充沛、活力四射，轻松面对生活中的各种挑战。
换句话说，这个突破性的发现有一个非常重要的作用，那就是教会我们如何在社会高速发展的今天过得得心应手、游刃有余。
我们更可以从中学到应该如何生活、如何相爱、如何健康长寿。
这个消息来得实在是太及时了！
当今社会，多数女人都是白天上班忙工作，晚上回家忙家务。
而男人们也不轻松，要拼命努力才能应付快速变化的工作，而且稍有不慎，就会丢了饭碗。
统计数字表明，与过去相比，现代社会的男人和女人都存在着睡眠更少、吃得更差、更易生病的情况。
另外，离婚率居高不下的同时，“剩女”队伍也是日益壮大。
这一切让人不禁感叹：世道艰难呀！
要与你的另一半并肩生活在这种世界里，更是难上加难。
所以，在这里，我非常愿意介绍一些简单可行的办法，促进伴侣间的关系。
其实有些时候，我们把问题复杂化了，处理两性间关系的原则应该是：越简单，越有效。
在本书中，我会传授大家一些有用的知识和简单的小贴士。
我会告诉大家一些有关压力荷尔蒙的小知识，特别是它如何损害我们的健康，并潜移默化地破坏了我们与另一半沟通的能力。
同时，我们还会学习如何通过合理的营养搭配、平衡的血糖、优质的睡眠及食补的方式补充我们体内的荷尔蒙，要知道忙了一整天，工作上的事儿已经快把我们的荷尔蒙耗尽了。
另外，如果你把学到的荷尔蒙方面的知识运用到与伴侣的日常交流之中，你会惊喜地发现原来看似不相关的小事原来在两性关系中会有如此大的作用。
所以，赶快和我一起带着愉悦的心情，体会两性在征服日新月异的世界时所遭遇的所有的开心和不快吧！
和我一起了解男人女人对待压力的不同态度，学会理解对方，让你的人生充满爱、幸福和活力。
你根本不需要推翻之前的生活态度，你只需要作一些看似微不足道的改变和调整，当然，除此以外，还要有一份坚定的决心——我们的婚姻一定会比我们想象的还要幸福、还要开心。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在《亲爱的,为什么我不懂你?》中，约翰·格雷博士揭示了男女差异的最根本原因——就是荷尔蒙的不同。
因为荷尔蒙，他们彼此吸引、相互依恋，也正是因为荷尔蒙的作用，才让双方感受到了压力和矛盾，甚至导致很多夫妻分手。

如今，约翰·格雷博士找到了一种刺激爱情荷尔蒙的有效方法，帮助我们滋养自己的爱情与婚姻。
而且这种方法适用于任何生活方式下的人们，让你在短时间内就能获得一种全新的生活状态——没有压力、远离争吵与烦恼，时刻保持幸福与快乐！

作者简介

作者：(美国)约翰·格雷 (John Gray) 译者：苏晴
约翰·格雷，全球最著名的两性专家、婚恋情感专家、超级演讲家、心理学博士、畅销书作家，是当之无愧的心理学大师，有一双洞悉情感奥妙的慧眼，一颗探究两性秘密的心。
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。
其著作《男人来自火星，女人来自金星》系列自问世以来，销量已经超过1.4亿册，被译成40多种语言。

书籍目录

推荐序 XI
自序 时代变迁中的男人女人 XIII
Chapter 1
金星失火，火星结冰，这是为什么呢？

她在想：为什么他对我如此冷漠？
而他也在琢磨：她为什么这么喜欢冲我发火？

失火的荷尔蒙和结冰的荷尔蒙
平衡工作与生活
了解我们的不同
碰撞出爱的火花
Chapter 2
重压之下的金星与火星
男人女人的压力都很大。

压力和皮质醇
荷尔蒙告急
有益荷尔蒙为何匮乏
制造爱情、性欲及长寿的荷尔蒙
人际关系和健康
Chapter 3
火星金星都已偏离轨道
只有体内的荷尔蒙达到平衡才能让金星火星在各自的轨道上运行。

大脑需要营养呵护
到底是荷尔蒙还是血糖在作怪？

血糖如过山车般不稳
稳定血糖水平
Chapter 4
女人，请冷静！
男人，多点儿热情
获得幸福的捷径就是减少压力。

制造新鲜的浪漫
激发爱与欲望的荷尔蒙
一直拥有浪漫和热情
荷尔蒙造成男人女人的种种不同
找回浪漫
金星火星角色颠倒
Chapter 5
失衡的婚姻关系导致角色颠倒。

造成角色颠倒的原因

当女人喜欢藏起来
当男人话太多时
谈话，付出，哄爱人开心
给男人女人他们想要的
调整过程
哄爱人开心
付出：男人的礼物，女人的陷阱
如何才能付出更少，得到更多
Chapter 6
为什么金星不再说，而火星不想听了呢？

金星人知道自己需要把自己的感受说出来，但却不知道从何说起。火星人也想听，但这也太不中听了！

如果我们放弃沟通了会怎样？

留出交谈的时间
开启金星说话模式
运用金星谈话要点
为什么金星谈话模式奏效呢？

Chapter 7
大英雄——女人需要男人的真正理由
一些催生睾酮的活动能让男人生龙活虎，尤其是那些只有大英雄才能做到的事情。

如何使大英雄现身
他需要空间，而她需要时间
交流方式的冲突
家庭改造委员会
接受性别差异
两性的大脑功能存在差异
Chapter 8
金星和火星碰撞出爱的火花
要想真正做到互敬互爱，我们首先要承认两性之间的差异，并要接受这些差异。

找到真爱
男女生来不同
接受两性间的大脑差异
畅想未来
我们彼此需要
在浪漫的婚姻中达成所愿
Chapter 9
金星有更年期，火星也有
两性都会衰老，无论是身体还是精神，这注定是个艰难的过程。

共同变化
当常用的办法不再奏效

第一图书网, tushu007.com

为什么女人不快乐呢？

什么是更年期？

什么是男性更年期？

为自己的中年生活树立榜样
Chapter 10
平衡星球加油站——为有益荷尔蒙加油
我们必须为身体补充足够营养，才能让大脑处于最佳运行状态，使荷尔蒙分泌平衡。

第一步：体内环保的超级食物——平衡星球清新饮
第二步：超级食物每日饮
第三步：催产素催化剂安抚金星的情绪，睾酮催化剂激发火星的活力
让金星平静和火星活跃的矿物质
运用平衡星球健康方案减少对抗抑郁药物的依赖
让大脑摆脱压力，处于巅峰状态
碘——增强脑动力，集中注意力
左旋茶氨酸——放松并让注意力更加集中
乳清酸锂——宁神佳品
Chapter 11
休息中的男人女人
1 3~1 2的美国人都存在失眠或是睡眠质量不高的情况。

睡多久才健康？

养成良好的睡眠习惯
天然营养剂助你一臂之力
“ 接地理疗 ”有助于睡眠
提高睡眠质量的几个妙招
Chapter 12
爱情、性爱和幸福
你想要的尽在掌握，举手之劳。

保持爱的热度
性爱可以疗伤
规律的性生活溶化火星之冰
平衡我们的生活
我的幸福，我做主
18种方法通向幸福之路
让你梦想成真
看清什么才是生命中最可贵的
走出自己的人生路
后记
更多信息
附录Ⅰ 100种促进女性催产素分泌的活动
附录Ⅱ 接地疗法

附录III 增加性欲并提高性爱质量的草本营养剂
男女均适用的草本营养品
针对女性的草本营养品
增加情趣的功能巧克力
鸣谢

章节摘录

版权页： 插图： 问题7：女人经常会问：“ 浪漫都哪去了？
在开始恋爱时，他会精心筹划每个约会，欣赏我，对我情意绵绵。
现在他只在想做爱时才会碰碰我。
” 答案：在你们的关系开始时，他想解决一个问题：让你爱上他！
在他努力的过程中，这个问题会激发他分泌睾酮，降低他的压力，让他充满浪漫能量。
而现在，你已经嫁给他了，他又有新的问题需要解决，比如支付房贷。
浪漫无法激发他的睾酮，但是你对他养家能力的认可会让他分泌足量的睾酮。
问题8：男人会问：“ 为什么我要百般讨好她才会和我做爱？
她抱怨我不再爱她了，说我一点儿不浪漫了。
” 答案：女人对性有着与男人一样的渴望。
如果她的催产素水平低，她的性欲就会减弱，压力升高。
你的呵护和关注会使她的催产素水平升高，并缓解她的压力，她才会显得激情四射。
温柔的情话和贴心的关怀都会起很好的催情效果哦！
要怎样做才能把女人的催产素水平提升呢？
接下来的部分，我会向男人介绍几种简单实用的方法。
等着瞧吧，有了新的方法和她的配合，你的爱情会奇迹般地重新焕发活力！
我们不难发现，当我们了解了那些具有减压效果的荷尔蒙，那些男人女人们问过几个世纪的旧问题又有了新答案。
这些答案倾向于解释，而非找借口。
这些答案让我们更好地了解情况，而不是失望地摆手。
在一般的两性关系书籍中很难学到这些，因为这都是最近才发现的成果。
我们终于等到了可以让我们的婚姻更上一层楼的机会！
我们并不是凭空推断，最新的科学研究成果就摆在我们面前。
以后再出什么差错，不要再埋怨配偶，因为我们知道了最大的矛盾其实源于两性身体机能的不同。
如果明白这一点，一切轻松搞定。
不要再犹豫，也不会再无能为力，我们要开始一种全新的交流相处方式。
太让人兴奋了！
现在我们明白为什么金星失火、火星结冰了，我们要做的就是努力让自己的所爱得到他或她想要的，而与此同时，也不以牺牲自己为代价。
这就需要一种平衡。
以一种积极的态度了解对方是取得这种平衡的第一步。
碰撞出爱的火花 许多曾经山盟海誓的爱情都会因为男人不再重视女人的要求而渐渐淡漠。
同时，女人也会因为男人缺少理解而不满，选择不再信任他。
男人变得更加消极。
女人变得更加难以满足。
不管他们多努力，这对男女都不可能拥有初遇时充满爱和幸福的美好时光了。
我可以告诉你们，本质的不同造成了这样的局面，这说起来很容易，但我却不能这样说，因为这不是唯一的原因。

后记

首先，要感谢我的太太邦妮，在她的耐心陪伴下，我完成了这本书的创作。
25年来，她一直是我的良师益友。
她不仅有很多深刻的见解，她对我的爱更是我创作的源泉。
在她的帮助之下，我能更好地理解和尊重女性，并学会从女性的角度看待婚姻问题，我们的婚姻生活因此而美满幸福，同时，也为本书的诸多观点提供了思想源泉。
　我还要感谢我的大女儿香农和她的丈夫乔恩、二女儿朱丽叶和她的丈夫丹，还有三女儿劳伦，他们对我的工作给予了无私的爱和支持。
我在与女儿们的交流中了解到当今社会的年轻女性对我的观点有怎样的看法。
我们两代间的爱和他们在生活中所遇到的种种挑战为本书提供了大量的现实论据。
当然，我还要谢谢我那几个可爱的小外孙，索菲娅·罗丝、博·奥利弗和布莱登·詹姆斯，他们的诞生为我们的家庭增添了无尽的欢乐。
　我要谢谢我的工作人员和整个团队，邦妮·格雷、凯蒂·布什内尔、马尔奇·温、格雷·汤普森、勒妮·德布鲁因、苏珊·伯恩斯、里奇·伯恩斯坦、杰夫·欧文斯、迪安·莱文、埃利·科伦、谢林·纳特拉斯、拉斯和卡罗尔·伯恩斯，感谢他们长久以来对我的支持和付出，他们长期致力于组织有关我的演说、研讨会、专栏、网络电视和广播节目，对营养产品的推广和销售，维护www.MarsvenusDatina.com网站和每月举行火星金星健康养护活动。
对于一个小团队来说，这样的工作量几乎是不可思议的，但是他们却能完成得如此出色！
　在这里，我想对迪安·莱文表示衷心的感谢，感谢他的忠诚专一，感谢他通过战略营销的专业知识把我的理念成功转化成以火星金星为品牌的一系列商业产品。
我要感谢里奇·伯恩斯坦、吉姆·泰勒及梅洛迪·塔克协助我创建了火星金星培训课程，并将其发展到了世界各地。
正是由于他们不懈的努力，我们的培训课程发展才会蒸蒸日上。
同时，我要感谢我的编辑人员，马丁和乔西·布朗，他们主要负责《火星金星的生活》网络杂志的相关工作。
而我的小女儿劳伦在两性专栏“男人来自火星，女人来自金星”中的奇思妙想，堪称精彩绝伦，在此我要对她表示感谢。
另外，我想向我们众多两性关系培训师说声谢谢。
谢谢他们努力为客户提供最棒的服务。
我还要感谢帮助我们的团队把我们的理念传递给世界的每一个人。
　虽然本书的观点主要基于我在个人生活中如何经营恩爱婚姻的一些经验，但是如果没有那么多人慷慨地与我分享他们的观点、经历和研究，我根本无法帮助更多的家庭。
书中的每一页都充满了思想的精华，我是如此珍惜，我也希望我的读者能够和我一样珍惜。
因为这些精华来自于很多人，他们三十余载不懈努力，全心致力于追求健康、幸福、和谐的两性关系，他们中有作家、培训师、研究人员、医生、护士、病人。
在过去的8年中，他们在北卡罗来纳州火星金星健康中心所举行的一系列聚会和研讨中的发言为本书提出了很多新的观点，在这里我要向他们道一声：“辛苦了！
”最后，感谢我的父母，弗吉尼娅·格雷和大卫·格雷，感谢他们无私的爱和帮助，还有露西·布里克斯，她对我来说像再生的母亲一样。
尽管他们都已经离我远去，但是他们的爱和鼓励一直陪伴在我的左右，从未走远。

媒体关注与评论

时尚是我生活中非常重要的一部分，我一贯注重简单，马甲、牛仔以及人字拖都是我经常穿的。《我的潮流搭配》绝对是我特别喜欢的那类书。
书中有着许许多多极好的时尚建议和绝妙的搭配方案！
——美国电视明星 劳伦·康拉德（Lauren Conrad） 我已经成为《我的潮流搭配》的一名模特儿了！
我爱这本书，因为我认为拥培养自己对时尚的感觉是如此重要！
——超模 泰雅·班克斯（Tyra Banks） 里面提到的各种风格我都很喜欢，有时候我喜欢穿得很摇滚，有时候我又穿得很淑女。
而这正是《我的潮流搭配》吸引我的原因，这里有着时尚氛围，适用于每一个人！
——美国电视明星马兰娜·科斯格罗夫（Miranda Cosgrove）

编辑推荐

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