

<<相爱的艺术>>

图书基本信息

书名：<<相爱的艺术>>

13位ISBN编号：9787229045654

10位ISBN编号：7229045657

出版时间：2011-11

出版时间：重庆出版社

作者：约翰·格雷

页数：257

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>

## &lt;&lt;相爱的艺术&gt;&gt;

## 前言

自序：今天我们如何满足彼此的情感要求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，他们生下来就知道“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，便错误地认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。

时至今日，这种方式已经行不通了。

因为许多时候，女人也要外出“狩猎”（工作）。

她回到家里后，还有更多的工作等着她——男女情感关系的工作。

以前，男人只需要满足女人物质方面的需求，现在却不行了。

女人十分清楚，她们有能力满足自己在物质方面的需求，她最需要的是男人的情感支持。

这便是奥秘之所在。

现在的男人也想变得体贴和充满爱意，但这需要一个适应过程。

我们都需要学习交流沟通的艺术，这种交流不仅仅是传达信息，更重要的是表达爱意。

通常情况下，当女人提出“我们需要好好谈谈”时，男人的反应是：“哦，不要谈话，千万不要！”

这就像他第一次外出打猎遇到猎物时的反应一样：“天哪，我必须杀掉那头野兽吗？”

我必须这样做吗？

万一它冲过来把我吃了怎么办？

”他的心里充满恐惧、担忧，不知道怎么办才好。

但是男人仍然可以学会，在男女情感关系中他到底该做些什么，这项新的“职位描述”对他有什么样的要求。

今天男女情感关系中的问题不是金钱——虽然有时我们认为就是这样——而是沟通，是如何满足彼此的情感需求。

现代女性的情感需求和五十年前大不相同，男性的需求也早已改变。

时代不同了，世界也在发生日新月异的变化，男人和女人的情感期待也随之发生了改变。

对男人来说，真正的爱不是试图改变对方。

当他在茫茫人海中经过无数次的挑选，终于遇到了他的意中人时，他就会全心全意地爱她的真实自我。

因此，他非常期望能得到女人同样的爱。

但是，大多数女人并不懂得这些。

当女人在选择自己的终身伴侣的时候，她追求的是两情相悦。

但是，她内心常会涌现出想改变他的冲动。

她总是在想：“我知道，他很有潜力。

我能够帮助他开发他的潜力。

爱能战胜一切。

## &lt;&lt;相爱的艺术&gt;&gt;

只要我真诚地付出我的爱，他就会变得更加完美。

”很不幸，面对女人的这种想法，男人无计可施。

女人生性如此，但是通过学习，她能适应男人的特点，就像男人能学会接受女人的特性一样。

女人的本性就是想要改变男人。

在本书和我的另一作品《男人来自火星，女人来自金星》里，我用非常幽默而又友善的语言生动地描述了女人的这一特性。

特别重要的是，在对待男人和女人的差异上，我总是持积极的态度。

男人和女人之间的个性、心理差异，没有什么好坏优劣之分，只要我们能用积极的态度对待彼此的关系，并尽力了解这种差异，所有问题都能得到解决。

我写此书的最终目的，是要帮助天下有情人学会尊重彼此的差异，使彼此间的关系更加亲密。

我们不妨用一种有趣的方式来看待男女之间的关系。

你绞尽脑汁想弄明白到底是什么地方出了问题，为什么两人无法继续携手同行？

你认为也许是彼此不适合或是差异太大，此时你不妨这样思考：你的伴侣来自另一个星球。

男人来自火星，女人来自金星。

这两个星球的习惯是截然不同的。

如果我们能够学会尊重不同星球的习惯，所有的问题都能迎刃而解。

否则，双方就会冲突不断，或是同床异梦，或是分道扬镳。

以我个人多年成功辅导两性关系的经验来说，男女间关系和谐美满的秘诀，在于从对方最容易接受的地方入手，双方共同努力，逐步地改变。

记得有一次我让一对夫妻谈论他们的问题，像所有的金星人一样，那位太太把问题的细枝末节讲得绘声绘色；而那位先生，自始至终都缩在椅子上，一言不发。

火星人一向以独自解决问题为荣，向别人求救是很丢面子的事。

对火星人来说，让他们感到幸福的，是觉得自己很有能力并能得到别人的认可。

这就是火星宁愿自己摸索，也不肯停车问路的原因。

他在心里肯定自己：“看我多行，我能够把我们带到目的地。

”火星宁最不愿意听到车上的女人说他迷路了。

数千年以来，男人始终都是猎人，是向导，是引领部落迁徙的人，他们怎么能迷路呢？

他肯定知道怎么走，迷路是不可能的。

男人对自我能力的判断是如此的自信和具体，所以，当他萎靡不振的时候，给他一些鼓励和赏识，就是对他最好的帮助。

千万不能提及他正处于失意消沉的境地，或是说他已经绕着同一条街道转了十五分钟。

我向你保证，其实他心里已经知道自己迷路了。

在某些小事情上，金星人是可以改变火星人的。

但是，金星人必须记住，火星宁有个不可能改变的特性：忙碌了一整天的工作后，他会感到身心疲惫，回到家里他会习惯性地钻到他的洞穴去放松一下。

每个火星宁都有自己的洞穴，洞口挂着一个警示牌，上面用火星文写着：“切莫入内，内有凶猛火龙！”

”所有男人都认得这个标示，但是女人却不懂，而男人又不知道耐心地向女人解释其中的道理。

实际上，洞口还有一个标示，上面写着：“马上就出来。”

”知道他不久就会出来，当他感到能为女人做些有意义的事情时，他不会在里面浪费时间，懂得这一点对女人来说非常重要。

对金星人来说，疏解情绪的方式是交谈。

然而，当今许多金星人都已经穿上火星人的服装，整天拼命工作，根本无法顾及自己内在情感需求的满足。

因此，现代女性比历史上任何时代的女性都更需要通过交谈，来寻求内心的平衡和个性的完整。

问题是，每当金星女人和火星男人谈论自己的麻烦时，火星宁总是本能地给她提供一些解决问题的方案。

## <<相爱的艺术>>

但是当时，提供解决方案并不能让女人的心里好过些，她需要的是他的倾听和同情。

当火星人从洞穴里出来时，金星人早已在外面等得不耐烦了，怒火在她的心中燃烧，她可能会马上离他而去，营造自己的洞穴，以示对他的惩罚。

八年前，在我的婚姻生活中就发生过这样的事情，那时我才理解“洞穴”的含义，并理解了妻子的情感需求。

记得那时，我从我的洞穴中出来了，她却钻进了她的洞穴。

起初，我还窃喜：“太好了，我终于可以安心地看电视了。”

”我根本不知道她这是在惩罚我。

好几天过去了，我们几乎无话可说，而我还天真地认为：“这下可真的平安无事了！”

”几天后，当我向她表示亲昵时，才知道她的沉默冷淡原来是出于对我的愤恨。

我们应当明白，不论男人女人，我们都是凡人，有时候我们会忘记我们之间的差异，这种差异不是朝夕之间就能改变的。

一旦犯了错，我们都需要一个改正的机会，特别是在我们处理两性之间差异的时候。

我们更应当懂得，我们不能太想当然地猜想对方的行为和语言。

当妻子知道我是火星人之后，她对我说：“你根本不需要为我解决这些问题，这不是你的错，我只是想和你谈谈罢了。”

我现在已经感觉好受多了。

”“真的？”

”我感到很惊喜。

“是的！”

”她回答说。

我松了一口气，“谢天谢地！”

”我真诚地期望，此书能给你提供一些有价值的建议和实用的技巧，不仅能帮助你增进人际关系，还能提升你的自尊和自信，帮你更好地理解男人和女人正在发生的变化，进一步欣赏自身独特的个性品质。

约翰·格雷于加利福尼亚

## <<相爱的艺术>>

### 内容概要

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”？

今天男女情感关系中的问题不是金钱——虽然有时我们认为是这样——而是沟通，是如何满足彼此的情感需求。

格雷博士认为，男人和女人在心理上存在巨大差异，这一差异导致了男人和女人在思维模式、做事方法、交流形式上的截然不同。

就好比男人来自火星，女人来自金星。

差异没有什么好坏优劣之分，只要我们能用积极的态度对待彼此的关系，尊重并欣赏彼此的天生差异，我们便能在两性关系中获得真正的快乐和满足。

否则，双方就会冲突不断，或是同床异梦，或是分道扬镳。

我们还应当明白，我们都是凡人，有时候我们会忘记我们之间的差异，一旦犯了错，我们都需要一个改正的机会。

## <<相爱的艺术>>

### 作者简介

约翰·格雷（John Gray），美国心理学大师，国际知名的人际关系和情感问题研究专家，被誉为“心理自助之父”。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。近年来，哈佛大学已经将约翰·格雷的“火星&金星理论体系”纳入了课程体系。

著有超级畅销书系列“男人来自火星，女人来自金星”十五本。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，是最系统、最详细阐述男女相处之道的经典作品，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。

## <<相爱的艺术>>

### 书籍目录

- 序
- 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 男人和女人之间的主要差异
- 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 压力的征兆
- 第七章 找回平衡
- 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 给予和接受情感上的帮助
- 第十一章 他需要感谢，她需要关爱
- 第十二章 男人和女人互补的奥秘
- 第十三章 写下你的真实情感

## &lt;&lt;相爱的艺术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：女性压力反应之一：心烦意乱当男人遭受压力时，他倾向于退缩到个人的思考世界，以便与真实自我重新取得联系，重获平衡。

女人则需要感受自己的情感，以找回真实自我。

如果她不能处理自己的情绪，就会失去平衡，出现三种常见的压力反应：心烦意乱、反应过度 and 精疲力竭。

从某种意义上说，这和男人的压力反应是相对应的。

对男人来说，学会正确地理解女人的压力反应是十分必要的。

否则，他会错怪她并进行不必要的自我防卫。

如果一个人的压力反应被误解，她会更加不平衡。

为了应对压力，女人会变得更加情绪化。

如果女人不适应压力下的复杂情感反应，就会失去平衡，不能在自己的情绪和他人的情绪之间画出清晰的分界线。

她不自觉地感到内心有股冲动，促使她不仅对自己的情绪作出反应，也对伴侣和他人的情绪和需要作出反应。

她开始感到心烦意乱，好像有许许多多的事情要做，若不将“所有”事情做完，她就不能休息。

当她为了尊重伴侣和别人的心愿而否定自己的需要时，她会变得更加心乱如麻。

她不断地给予，没有时间接受别人的爱或关爱自己。

她甚至会强迫自己顺从别人的需要，从不说“不”，直到彻底崩溃为止。

在心烦意乱的状态下，女人对她感觉到的各种各样的压力和责任，失去了排定先后顺序的能力。

她也很难将自己的需要与他人的需要分离开来。

对她来说，似乎每件事都同样重要：该付的账单、整理床铺、给花浇水、叠他的T恤、回复电话、准备当晚外出事宜、取得下星期野餐地点的路线图、帮朋友遛狗等等。

我们来看一个例子。

当玛丽心烦意乱时，比尔毫不知情，请她帮忙打个不重要的电话（比尔习惯请求玛丽做一些并不重要的小事情，因为她通常都是面带微笑地答应）。

如果玛丽说“对不起，我现在没空”，通常是比较好的反应。

比尔可能会自己打电话，并不介意她的拒绝，可能还会看看他是否能在某些方面帮帮她。

不幸的是，当玛丽面对压力心烦意乱时，从她嘴里蹦出的可不是那句话了。

她用沮丧无助的语气说：“现在不行，我得做晚餐。

我有一大堆事情要做。

我必须给朱莉的老师打电话，还要给孩子换尿布，还要收拾这些乱七八糟的东西，平衡这个月的预算，清洗衣服，还要预备晚上外出去看电影。

这么多事情，我根本做不完。

霎时，比尔本能地用男人的压力反应来应对玛丽的压力反应：退缩和隔离。

如果不将他的内心感受以及与她的联系隔离开来，他根本无法继续坐在沙发上安心看电视。

他不再想去帮助她，而有些怨恨她的需要。

当然，他怨恨她的原因与她想象中的不一样。

他怨恨她没有及时请求帮助，怨恨她使他感觉自己一无是处（用火星语言来说，他怨恨她“对他失望”或“贬低他”）。

事实上，她不是贬低他。

他错解了她的反应，因而贬低了自己。

“失望”不过是他自己的体验。

他很沮丧，因为他感觉自己在某些方面没能让伴侣满意。

当她快乐时，他感到自己尽到了责任；而当她愁眉苦脸时，他感到好像是自己的无能。

她把她的心烦意乱当成对他的不满，好像这些事情是他引起的或他本该避免。

## &lt;&lt;相爱的艺术&gt;&gt;

他认识不到女人的心烦意乱与他没有任何关系。

对比尔来说，玛丽的牢骚听起来好像是她在责怪他没有提供帮助。

当她抱怨有那么多的事情都等着她做时，比尔以为玛丽是在训斥他游手好闲，什么事情都指望她。

其实，这并非玛丽的意图。

当男人“撤退”时，女人误认为男人不再关心她了。

事实上，他没有别的意思，只不过在专心处理自己的问题罢了。

当女人心烦意乱，抱怨不止时，她也别无他意——她只是用自己的方式释放着压力。

她只是试图倾诉她的情绪，以便得到别人的理解。

通过被了解，她就会感觉精力集中了些，烦恼少了许多。

当女人心烦意乱时，男人怎么办当女人心烦意乱时，男人常会退缩，并与女人隔离开来，以免感到内疚和无能。

他把她的不快乐、心烦意乱和无助看做自己的责任。

他感到自己在某些方面没能满足她的要求，但是他不知道怎么说这些话出口而又不失面子。

男人不会对女人说，他感到沮丧，因为她不快乐，他希望她能快乐些；他不会告诉她，因为没能够让  
她更幸福些，他对自己感到失望；他不会说，他很担心她，不想让她感到孤单、无助；他不会说：“  
我理解情况多么糟糕”；更不会给她一个拥抱，对她说：“我爱你，让我们好好谈谈。”

这是男人的真实感受，但他什么也没说，因为他不知道怎样表达，也不了解这些话正是女人期待听到的。

太遗憾了！

因为他不懂得女人此时的需要，因为他还没有学会表达自己的感受，自然会退缩。

具有讽刺意味的是，女人却以为他的感受与这相反。

她以为男人不再关心她。

即使他内心为了她的不快乐而深感沮丧，但他外表上看起来却好像没事人似的，且对她的抵制情绪越来越强烈。

结果，她更加感到被遗弃、沮丧和无助。

心烦意乱的女人会把她所有的问题倾倒出来，好像它们都是当前的主要危机。

这一点可以解释为什么男人习惯误解女人的心烦意乱，并感到被责备。

男人通常会把自己的心烦意乱深藏在内心，集中精力解决最大的问题。

只有在责备某人时，他才会列出条条罪状。

所以，当女人倾诉诸多不满时，他认为她是在责骂他。

当男人退缩时，女人真的开始责备他的冷漠无情。

这是错误的猜想如何成为自我实现的预言的又一例子。

一对恩爱的伴侣，由于不懂得彼此之间的差异，可能会在短时期内彼此怨恨、不信任，甚至争吵。

当女人感到心烦意乱时，她需要伴侣做她的共鸣版。

他只需通过倾听和理解她的烦恼，就能够帮助她找回平衡。

不幸的是，他误认为她是在请求他解决问题。

通常情况下，他只是听了几个问题，然后试图提供解决方案。

他猜想，如果他提供的方案不错，她会感觉好一些。

他之所以如此猜想，是因为当他烦恼时，如果发现了解决问题的好方法，他通常会立即感到舒服多了。

当女人无视他的方案，继续沮丧并倾诉更多问题时，男人就会感到无奈。

依他看来，想取悦女人是不可能的。

她极少快乐，她的要求远超过男人的能力范围。

即使男人有心帮她，也会迟疑，因为害怕她责备他没有早点提供帮助。

当玛丽心烦意乱时，比尔通常会感到不耐烦。

他觉得她的话听起来像是抱怨和自怜。

他说：“别操那么多心，你根本是庸人自扰。”

## <<相爱的艺术>>

不是每件事都非得完成不可。

别那么担心。

你难道不能快乐些？

一切并没有那么困难。

你总是有那么多事情要做。

”然而，说这些话只会使事情变得更加糟糕。

当玛丽心烦意乱时，她需要的不是他的教训，而是一只理解和同情的耳朵。

为了能得到这样的帮助，她必须认识到比尔很容易将她的心烦意乱误解为指责和拒绝。

她可以请求他的帮助，但应当首先提醒他：她现在相当烦躁，但这并不是他的错。

短短六个字“这不是你的错”，会使男人的反应大为改观。

她可以简单地向他解释：“如果听起来好像我在责怪你，真是抱歉！

这的确不是你的错。

”男人听女人发了一会儿牢骚后，他需要打消“修正”她的念头，懂得她并不需要被“修正”。

即使听起来她好像是在抱怨，其实她已经进入自我治疗的过程中。

一旦被人聆听，她的态度自然会转变。

如果聆听一会儿后，他还能加上一句“我真不知道你是如何撑过来的”，必然令她更加受用。

当然，若非出于真心，这话也会起反作用。

## <<相爱的艺术>>

### 媒体关注与评论

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，这本书无疑是天赐之物。

——亚马逊网上书店读者 弗里曼

## <<相爱的艺术>>

### 编辑推荐

《相爱的艺术:》有史以来最畅销的情感图书！

全球知名两性专家约翰·格雷首选必读杰作。

哈佛大学最热门的“爱情课”！

37个国家，41种语言，累计销量1.4亿册。

最深入、最系统阐述男女相爱之道，超越《男人来自火星，女人来自金星》！

<<相爱的艺术>>

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>