

<<男人来自火星，女人来自金星>>

图书基本信息

书名：<<男人来自火星，女人来自金星>>

13位ISBN编号：9787508629896

10位ISBN编号：7508629892

出版时间：2011-10

出版时间：中信出版社

作者：约翰·格雷

译者：陈荣生

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>>

前言

人生中的真正挑战，不仅仅是在于如何得到你想要的，还在于满足现在所拥有的。很多人已经懂得如何得到想要的东西，但是，在得到之后，他们又不再喜欢它了。

他们无论得到什么东西，都不满足，总是感觉好像缺点什么似的。

他们对自己不认可，对婚姻不满意，对健康不放心，或是觉得工作不可心。

永远都有一件事情在扰乱他们内心的平静。

而有一些人则非常认可自己，觉得自己做得不错，也很满足于现在所拥有的，但他们并不知道怎样去得到更多想要的东西。

他们拥有开放的心态，但却很难梦想成真；他们竭尽全力，但却不知道为什么其他人能有更大的成就。

大多数人都是处在这两种极端之间的某个点上。

而个人成功却是处于中间地带的，即你得到了你想要的东西，并继续珍惜你拥有的东西。

个人成功并不是由你的身份、拥有的财产或者创造的事业来衡量的，而是由你对自己的事业以及拥有的东西的感觉良好度来衡量的。

个人成功就把握在自己手中，但我们必须清楚地知道想要的是什么，并下决心去获得。

个人成功就是得到你想要的，并继续珍惜你所拥有的。

同时，个人成功需要对如何创建自己想要的人生有一个明确的理解。

对一些人来说，个人成功就是学会如何得到更多；对另外一些人来说，个人成功就是知道怎样才能更加开心；而对大多数人来说，个人成功就是同时学会这两种重要技能。

获取个人成功并不是因为机会、命运、福祉或者好运。

尽管有些人生来就带有成功的能力，但对大多数人来说必须学会在实践中获取成功的技能，这是非常重要的。

对大部分人来说，要创建自己想要的完满人生，仅需要在思考、感受或者行动方式上作一些细小而重要的改变即可。

在思考方式上作一些细小而重要的改变，就能为走向更辉煌的人生铺平道路。

只要将一两个新见解运用到你的人生中去，你几乎就可以在一夜之间改变一切。

尽管环境仍然相同，但你对人生的看法却在瞬间改变。

如果人生的光芒太过刺眼，那么戴上墨镜就能够让你开始放松，而且可以立即再次看得清清楚楚。

同样道理，通过一些调整，你不仅会突然对自己拥有的东西感到更加开心，而且也会相信自己已经踏上了追寻梦想的路途。

个人成功的四个步骤在人生中获取更大的成功有四个步骤。

我们将在本书中，详细探讨每一个步骤。

这四个步骤是：步骤一：设定目标，明确想要过什么样的人生。

确认自己目前所处的位置，清楚地知道要走到哪里才能获取内在成功和外在成功的最佳平衡。

如果走错方向，那么无论多么努力，你在人生中遇到的将只会是阻力，永远无法到达你想去的地方。

将你的头脑、心灵、感官的需要，与灵魂深处的渴望统一起来，你才能作好准备以获取内在的喜悦与人生的成功。

步骤二：获取你需要的爱和支持。

试着学会如何能获取所需，以便做真实的自我。

仅仅说“我想做我自己”是不够的。

要了解自己，做真实的自我，你就要明白每个人都需要10种不同的爱和支持，明白了自己缺失什么，怎样才能得到它。

一辆车也许可以运行得很好，但是，如果不给它加满油，它就无法奔驰起来。

同样，如果你无法满足爱的需要，那么，你就无法找到真实的自我。

步骤三：得到你想要的。

要认识到强烈的愿望、积极的信念以及炽热的感情在赢得你想要的东西的过程中起着关键的作用。

<<男人来自火星，女人来自金星>>

要学会通过承认和转变消极的感觉和情绪来增强追寻幸福的力量。

步骤四：清除个人成功路上的障碍。

要认识可能会阻止你得到自己想要的东西的12种常见障碍，并为获得内在和外在工作扫清道路。

要学会放下任何可能阻止你前进的障碍：责备、沮丧、焦虑、冷淡、挑剔、犹豫、拖延、追求完美、怨恨、自怜、困惑以及内疚。

有了这种新能力，你就会开始体验到，没有任何东西可以阻止你前进。

黛博拉找到了理想的丈夫在开始学习个人成功课程时，黛博拉正努力拼搏想要获得更大的成功，并非常渴望结婚。

后来，她将目标重新设定为找到内心的平静和喜悦，这使得她不再那么纠结了。

她意识到自己没有获得所需要的支持，她之前不允许自己放松地去做想做的事。

当她转变目标，开始对自己以及人生感觉更好的时候，她就能够慢慢地心想事成。

她不仅找到了一份好工作，还遇到了她理想中的男人，跟他结了婚。

为了开始新的婚姻生活，她不得不扫除摆在通往个人成功路途上的3个障碍。

过去，每当要作出承诺的时候，她都会变得困惑、挑剔和犹豫。

但她将这3个障碍移除之后，就可以继续和那个爱她的男人迈向婚姻殿堂了。

黛博拉遵循个人成功的4个步骤，最终让自己的梦想成真了。

汤姆开了一家面包店汤姆一直都想要开一家自己的面包店，但他却在一家电视台工作。

他不想做这份工作，经常对自己的同事不满。

汤姆要获取个人成功的第一步，是要将目标设定为无论身处任何环境都要开心。

他开始练习冥想，结果他内心的满足和快乐与日俱增。

工作不再是他不满意的根源。

由于在冥想中获得了所需要的支持，他明确了自己想要的东西，立即开始作一些改变。

这时，他的人生似乎开始不断出现一些小奇迹。

他想被派去出差就被派去了。

他想得到表扬和答谢，表扬和答谢就来了。

他对自己实现梦想的信心越来越强。

这种信心让他能够自由地去追寻自己的梦想。

他辞职开了一家面包店。

为了作出这个转变，他首先排除掉了自身心理的障碍。

在原来的工作中，他经常要与不满和挑剔打交道。

渐渐地，随着这些障碍的减少，他不再拖拉，不再犹豫，而是主动去创业。

现在，他的生意已经取得了很大的成功。

罗伯特与孩子们重归于好罗伯特开始实践个人成功的时候，他已经是一位千万富翁了。

他获得了外在成功，但却很不幸地离了3次婚，与自己的孩子们也谈不拢。

从外人来看，他什么都有了，除了他的咨询顾问和前妻之外，没人知道他有多么不幸。

那些没钱的人，通常无法想象一个身家千万的人在获取幸福方面存在这么大困难。

然而，这其实是相当平常的事。

罗伯特学会了从内心寻找自己的幸福。

他想要在人生中与另一个人一起分享他的财富，但首先他自己得享受它。

他总是想要有一位漂亮女人在身边才会感到舒服。

他用了1年的时间才学会在没有伴侣的情况下也能开心。

他还抽时间去周游世界。

当他终于学会靠自己也能开心的时候，他开始试着去花时间修复自己与孩子之间的关系。

随着他开始给予和接受自己需要的爱，他对外在成功的依赖就逐渐减少了。

他很高兴自己有了事业上的成功，但也认识到，这种成功让他无法找到真正的平静和快乐。

为了解决与孩子之间的问题，找到一位伴侣分享他的人生，他得排除很多障碍。

他要放弃对前妻的责备、挑剔和冷淡，理解孩子们对他的怨恨。

<<男人来自火星，女人来自金星>>

通过排除这些障碍，他高兴地与孩子们重归于好了，并感受到自己人生中充满了平静和欢乐。

<<男人来自火星，女人来自金星>>

内容概要

本书是约翰·格雷博士具有开创意义的作品，他将自己的智慧首次运用到了个人成长的领域，美国《图书馆杂志》（Library Journal）对这本书的评价是“这本书极度被需要”。

约翰·格雷博士认为，永不满足是人类的天性，人生最大的挑战不在于去追求自己已经拥有的，更在于如何对自己拥有的保有一份珍惜。

读完这本书，你将会获得极大的满足感，拥有爱、快乐、自信与内心的宁静。

<<男人来自火星，女人来自金星>>

作者简介

约翰·格雷(John Gray)

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

。

<<男人来自火星，女人来自金星>>

书籍目录

前言

第1章

- 金钱买不到幸福
- 幻觉的本质
- 常识的形成
- 领会神的旨意
- 让我们幸福的是内心体验

第2章

- 外在成功放大我们的感觉
- 外在成功的幻觉
- 个人成功来自内心
- 如何让幸福更长久？

不幸福的真正原因

第3章

- 出卖给外在成功
- 开心，成功就会接踵而来
- 从僧侣到百万富翁
- 让我赚大钱

第4章

- 如何获得你需要的
- 爱的10种维生素
- 每一种爱的维生素都是必需的
- 你需要的爱总是可以得到的

第5章

- 10个爱池
- 满池的表现
- 首先爱自己

第6章

- 了解爱的10个阶段
- 以退为进
- 退休危机：56岁
- 空巢危机：49岁至56岁
- 中年危机：42岁至49岁
- 秘密危机：35岁至42岁
- 身份危机：28岁至35岁
- 教育危机：21岁至28岁
- 荷尔蒙危机：14岁至21岁
- 沉默危机：7岁至14岁
- 出生危机：出生至7岁
- 从怀孕到出生

第7章

- 注满10个爱池
- 爱池1：维生素G1（上帝的爱）
- 爱池2：维生素P1（父母的爱）

<<男人来自火星，女人来自金星>>

爱池3：维生素F（家庭、朋友和娱乐）

爱池4：维生素P2（同辈和志同道合的人）

爱池5：维生素S（自爱）

爱池6：维生素R（婚姻和浪漫）

爱池7：维生素D（关爱父母）

爱池8：维生素C（回馈社会）

爱池9：维生素W（回馈世界）

爱池10：维生素G2（成为上帝的使者）

第8章

冥想的价值

冥想对所有人都适合

冥想是很简单的

互动冥想

冥想时感受自己的愿望和欲望

089

第9章

冥想的方法

设定你的意图

思想的创造力

每天都有小奇迹

第10章

释放压力的方法

理解消极能量

不同程度的敏感

我们为什么不治疗

我们吸入消极能量后会发生什么情况

你压抑的，别人会表达出来

感受还是不感受

能量交换

发泄消极能量的方法

发泄消极能量的地方

发泄消极能量的时间

放弃对消极能量的一切恐惧

第11章

释放消极情绪

处理你的消极情绪

处理情绪的4种方法

方法一：改变情绪

方法二：改变内容

方法三：改变时间

方法四：改变主体

第12章

如何得到你想要的

外在成功的秘密是欲望

放开的力量

放弃挣扎

为什么积极的想法并不总是可行

<<男人来自火星，女人来自金星>>

第13章

找到你的许愿星
知道你真正想要什么
信任、关心和欲望
感受情绪和释放情绪
拒绝的过程
友善待人有什么错
际遇
绿灯和红灯
意识到你的拒绝

第14章

放弃抵抗
为什么过去不断重复
抵抗游戏
放弃抵抗你的伴侣
记忆的力量
学会爱自己

第15章

尊重你所有的欲望
1. 可以生气，但不要报复
2. 学会放手，保持欲望
3. 怀疑你的怀疑
4. 认识你的推断
5. 反抗你的反抗
6. 向你的屈服投降
7. 避免逃避
8. 防御你的防御
9. 拒绝你的拒绝
10. 克制只能阻止你前进
11. 回应而不是反应
12. 作出爱的牺牲
获得你想要的一切

第16章

移除那12个障碍
1. 释放责备
2. 释放沮丧
3. 释放焦虑
4. 释放冷淡
5. 释放挑剔
6. 释放犹豫
7. 释放拖延
8. 释放完美
9. 释放怨恨
10. 释放自怜
11. 释放困惑
12. 释放内疚
释放你的障碍

<<男人来自火星，女人来自金星>>

215

目录

第17章

练习和疗愈冥想

冰山效应

创建充分理由来感到心烦

如何处理你的过去

感受信

12种感受信格式

写一封感受信

写回应信

写联结信

练习移除障碍的4个步骤

在父母的帮助下疗愈情绪

给上帝写感受信

处理障碍的4个步骤

用感受找到情绪

最需要感受的情绪

将感受联结到过去

12种疗愈冥想

12种获取更大成功的冥想

6个星期就可以获得个人成功

第18章

个人成功简史

为你的旅程作好准备

致谢

<<男人来自火星，女人来自金星>>

章节摘录

“在赚到100万美元之前，我是不会幸福的。

” “在付清各种账单之前，我是不会幸福的。

” “除非我妻子有改变，否则我是不会幸福的。

” “除非我丈夫能够更加体贴我，否则我是不会幸福的。

” “除非找到一份更好的工作，否则我是不会幸福的。

” “除非我体重减轻，否则我是不会幸福的。

” “除非我赢了，否则我是不会幸福的。

” “除非我被人尊敬或者欣赏，否则我是不会幸福的。

” “我的人生有这么多压力，我是不幸福的。

” “因为有这么多事要做，所以我不幸福。

” “因为没有足够的事情可做，所以我不幸福的。

” 开始的时候，得到了想要的东西看起来行得通，但是，经过一段短暂的幸福感之后，我们又会再次感到不幸福了。

跟以往一样，我们错误地认为赚到更多的钱，得到更多东西会让自己幸福，会消除痛苦。

不幸的是，每次期望能够从外在成功获得满足时，我们的内心就会感到更空虚。

人生不会更加幸福和平静，而是更加混乱和不安。

为什么小报上面充斥着富翁、名人的不幸故事呢？

对很多名流而言，名声和金钱只能带来痛苦、毒瘾、离婚、暴力、背叛和沮丧。

如果我们没有学会创建个人成功，那么在人生中获得越多，就会感到更加不满和焦虑。

他们的人生例子证明了，外在成功只有在我们的内在已经拥有乐观心态时才能带来满足。

外在成功既可以是天堂，也可以是地狱，主要取决于我们内心的感受。

个人成功来自内心 个人成功来自内心，不仅要坚持做自己，还要爱护自己。

个人成功意味着你在做自己想做的事情的过程中感到自信、开心，充满力量。

个人成功包含的不仅仅是实现目标，也包含了取得成功之后对当下状态感到感激和满意。

没有这些，无论你是谁，也无论你拥有多少财富，都无法拥抱幸福。

在你对自己、自己的过去、现在和将来由衷地感觉良好的时候，你就获得了个人成功。

要获得个人成功，我们必须首先认识到，把物质成功当做最重要的事情是有百害而无一利的。

达到了一个目标，还觉得不够，这有什么好处呢？

得到了你一直想要的东西，转身又不想要了，这有什么好处呢？

获取了亿万美金，然后对着镜子看，觉得镜中的自己不可爱，这有什么好处呢？

你唱了首歌，别人都喜欢，但你却打心眼里不喜欢，这有什么好处呢？

要找到真正而长久的幸福，我们必须在思想上做一个微妙而重要的转换。

我们必须把获取个人成功而不是获取物质成功当做优先的事情。

如何让幸福更长久？

长久的幸福来自内心。

获得你想要的东西，只能让你有限度地开心。

做好一件事，学会一些新知识，只能让你有限度地自信。

爱别人，只能维持在你爱自己的程度上。

在生活中花时间用来享受平静与和谐，也只能达到自己已有的程度。

外在世界只能带给我们那些内心已经感受到的爱、快乐、力量和平静。

物质成功只能让幸福的你感到原有的幸福。

如果你已然很快乐，在生活中的每个角落你都可以感受到快乐。

这就像舒服地泡热水澡。

如果你动也不动地躺着，很快你就注意不到水温了。

如果你动一下身子，把水搅动了，你就会再次感觉到水的温度。

<<男人来自火星，女人来自金星>>

要感受水温，必须满足两个条件：你必须身处热水之中，你必须做点动作。

如果用类似的方法来体验人生的幸福，我们就必须身处于幸福之中，然后才能体验梦想成真之后所产生的幸福波浪。

如果我们已经很幸福了，没有巨大的物质成功也能产生美好的、令人愉快的幸福之波。

如果你是躺在一个联结你的内在能量和自信心的浴缸里，那么，你只要动一动就可以体会到自信的波浪。

当你躺在爱和平静的浴缸里，你所做的动作就会给你带来爱和平静的波浪。

相反，如果你感到不幸福、缺乏爱护、没有安全感或者压力重重，那么你日常的互动就会给你带来不幸、失望和苦恼的波浪。

无论你在获取自己想要的方面有多么成功，它给你带来的只会是痛苦和压力。

不幸福的真正原因当外在成功带给我们烦恼时，我们会把不幸福的原因归结为无法获得下一件东西。

这种错误是很容易犯的。

我们在烦恼的时候，总想要某些东西。

所以，我们就会自动地把不幸福的原因归结为无法获取想要的东西。

这种归类是不对的。

我们错误地把不幸福的原因归结为无法获取想要的东西。

随着你获得越来越多的成功，你就会发现，想要更多而不得，这不是不幸福的原因。

如果你的内心快乐而且自信，在努力追寻的过程中，就能感受到很多快乐、爱、自信和平静的波浪。

渴望或者想要更多是我们灵魂、头脑、心灵和感官的本性。

灵魂总是想要变得更伟大，头脑总是设法知道更多，心灵总是渴望能够给予并获得更多的爱，而感官则总想享受更多愉悦。

坦白地说，我们总是欲求不满。

想要更多是我们灵魂、头脑、心灵和感官的本性。

在婚姻中想要更多的爱是正常的。

在工作中想取得更大的成功是正常的。

享受感官的愉悦并想得到更多的快乐也是正常的。

想要更多是我们的自然状态。

欲望没有任何错。

富足、成长、爱、愉悦以及朝着获取更多的方向前进，是生活的本质。

想要很多却得到很少并不是我们不幸福的原因。

不幸福只不过是内心缺少快乐，与外在条件毫无关系。

不幸福的真正原因是缺少快乐。

它与黑暗相似。

黑暗是因为缺少光亮。

消除黑暗的方法，只要打开灯就行。

同样，只要学会打开心灯，我们的烦恼就会减少。

黑暗无法直接消除，但你打开灯，它就会自动消失。

当我们触及到真实本性的时候，自然就会感到开心。

这是为什么呢？

因为真实的自我早已很开心了。

我们的真实本性已经充满了爱心、快乐、自信和平静。

要找到幸福，我们就必须开始一段内心旅程，恢复和记住真实的自我。

通过审视内心，我们会发现，那些苦苦寻觅的欢乐、爱、力量和平静，其实早已经在我们的内心了。

我们其实原本就拥有这些美好的品质。

<<男人来自火星，女人来自金星>>

编辑推荐

<<男人来自火星，女人来自金星>>

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>