

<<为什么男人来自火星，女人来自金星>>

图书基本信息

书名：<<为什么男人来自火星，女人来自金星>>

13位ISBN编号：9787802236370

10位ISBN编号：7802236371

出版时间：2010-9

出版时间：中国三峡

作者：约翰·格雷

页数：256

译者：于海生

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>



## <<为什么男人来自火星，女人来自金星>>

### 内容概要

在现代社会，为了解决生计问题，男人和女人都要应对巨大的工作压力。当回到家里时，就会因为太忙或太累，而不能好好处理自己的感情问题。他们经常会感到自己遭到忽视或冷落，和伴侣之间的关系越来越紧张，很容易就发生冲突。只要善于沟通，男人和女人之间的关系就能够变得更加亲近。

但是男人和女人似乎是来自完全不同的星球：男人来自火星，女人来自金星。由于不了解对方处理压力的方式，导致了火星人和金星人因沟通困难而战争不断。

本书将从生理、心理等各个方面分析造成男女处理压力方式不同的根本原因，告诉读者为什么男人来自火星，女人来自金星。

同时，会帮助你找到有效处理自身压力以及帮助伴侣消除压力的新途径。

不管你是未婚，还是已经成家，都能够在本书中找到一系列新颖实用的方法，它们可以改善你和伴侣的交流方式，使你 and 伴侣更加和睦，让你们享受到一生的浪漫与恩爱。

## 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，著有超级畅销书《男人来自火星,女人来自金星》（Men Are from Mars, Women Are from Venus）系列15本。

他多年来以“男女天生有别”为出发点，在美国及世界各地创建了“亲密关系研讨班”，致力于两性关系咨询工作。

此外，他还经常以两性情感关系专家的身份，为美国多家报刊杂志（《纽约日报》、《洛杉矶时报》、《底特律自由报》等）撰写以“火星人和金星人”为主题的专栏文章，并主持互联网讲座，人气超高；他还一直担任时尚电子杂志《Redbook》的特约编辑、《新娘》和《婚恋》杂志的首席撰稿人。现与妻子及三个孩子定居美国加利福尼亚州。

## <<为什么男人来自火星，女人来自金星>>

### 书籍目录

序言Part 1 金星和火星为什么会相撞 压力，使两性差异变得更加显著 压力越来越大的根源 女人总想按自己的想法改变男人 怎样请求男人的帮助 合理的期望，催生真正的爱情 女人为什么需要男人 Part 2 男人和女人天生有别 男人和女人处理压力的方式截然不同 男人和女人各有所长 男女的大脑在进化中就产生了差异 “专业化”的男人VS“发散型”女人 白色物质VS灰色物质 为什么交流对金星人非常重要 数学VS感觉 为什么男人很“好色” 为什么女人很“记仇” 创造和谐的气氛 Part 3 火星人和金星人的“压力荷尔蒙” 荷尔蒙中的“红色警报器” “压力荷尔蒙”的副作用 来自“天堂”的荷尔蒙 “荷尔蒙之王”决定男人的自信心 为什么男人下班回到家会“犯懒” “爱的荷尔蒙”决定女人的情绪 女人一天压力最大的时刻 要么抗争，要么逃离 女人的“压力反应机制” Part 4 女人永远都有做不完的事 为什么女人会感到疲劳 不同的体质与压力 男人如何帮助女人摆脱压力 怎样从火星那里得到帮助 怎样实现“低投入，高回报” 怎样的牺牲才有价值 让男人快乐很容易 Part 5 什么是“90/10原则” 男人可以使女人的感觉无限美好 女人释放催产素的100种途径 从金星那里赢得高分的方法 金星计分法则的奥秘 男人帮助女人释放催产素的100种途径 谈话的重要性 男人就像是女人的“饭后甜点” Part 6 “修理大王”VS“家庭改造委员会” “修理大王”的惯常做法 如何让男人开心地做家务 “家庭改造委员会”如何对男人实施监督和改造 男人和购物 Part 7 我们为什么会吵架 我们和伴侣吵架的原因 争论为什么会升级 伴侣的安慰和承诺很重要 女人在争论中常犯的14个错误 男人在吵架前常犯的14个错误 女人怎样避免吵架 男人怎样避免吵架 Part 8 怎样终止吵架并且言归于好 宣布“暂停”，防止吵架升级 当女人宣布“暂停”时 当男人宣布“暂停”时 怎样避免吵架并且言归于好 金星人谈话 不必“说出一切” 警告：两性差异并非完全由基因决定 Part 9 金星人的倾诉与火星人的聆听 莫在错误的时机倾吐个人感受 为女人创造倾诉感受的时机 金星人谈话 “金星人谈话”是怎样发挥作用的 为什么有的女人不需要过多的交流 怎样安排“金星人谈话” 牢记“金星人谈话”的要点 “金星人谈话”的基本程序 为什么“金星人谈话”对男人有帮助 男人的感受 Part 10 怎样体验“爱”的感觉 怎样注满你的“水箱” 怎样丰富你的精神世界 建立“情感支持网络” 你需要舒适和健康的生活 太多抱怨只会扼杀浪漫和爱情 结束语：如何缔造一生的爱 寻求浪漫感觉的途径 爱，不只是一种感觉 体验内心的满足感 多做有价值的事情 她们为何与婚姻说“拜拜” 人生中什么才是最重要的 异性的秘密附录一：通过细胞净化减轻压力附录二：制造能够带来健康、幸福和浪漫的大脑化学物质附录三：关于“火星人和金星人”的指导与咨询约翰·格雷博士的“火星人与金星人”系列网站 鸣谢

## 章节摘录

要想让爱情和婚姻发挥更大的作用，使之成为摆脱人生各种压力的避风港，你就必须放弃“我的伴侣应当是完美的”这种过高的期望。

这种做法尽管看上去不够浪漫，但真正缺乏浪漫的，乃是硬着头皮非要把伴侣想象成十全十美的完人。

真心实意地爱一个真实的、有着各种缺点和不足伴侣才是最恰当的做法。

学会感受和表达真实的爱，在很大程度上，正是我们在这个世界上存在的理由。

也许你会认为，在你的一生中，伴侣的表现决定了你的爱和活力的基本状况。

你务必要摆脱这种观念，这是你所能作出的最明智的抉择之一。

事实上，你应当感激伴侣为你所做的一切，感激你们的关系为你提供有限的帮助。

你的伴侣无论有多么大的能力，充其量也只能给予你有限的帮助。

承认这一事实，是一种现实而理性的态度，也是那些已婚伴侣幸福的一大秘诀。

假如我们调整自己的期望值，在生活中主动采取行动，自行获得我们所需要的爱和帮助，而不是把这种负担完全放到伴侣身上，我们就能够释放出更多的“幸福”激素。

这种激素将会带给我们更多的浪漫感觉。

不管什么时候只要你觉得从未从情感关系中得到充分的回报，那么你就要冷静下来，想一想“90/10原则”。

你应当为了自己的快乐和幸福承担起相应的责任，通过主观的努力让自己的感觉变得良好。

只有这样，你的伴侣才能助你一臂之力，使你的感觉从“很好”变为“更好”。

男人和女人均可获得很多机会，得到额外的爱和帮助，把他们的幸福感增加90%。

只要你通过多种渠道，主动承担起爱与被爱、照顾与被照顾的责任，就能够帮助你的伴侣摆脱沉重的压力和负担。

“爱和帮助”的其他来源就像是爱的维生素。

伴侣给予我们的浪漫之爱，只是一种维生素而已。

也许我们缺少这种维生素，不过，一旦有机会补充这种维生素，就会给我们的健康和幸福带来极大的好处。

然而，我们若是缺乏其他多种维生素，就会病得很重，甚至不可能从伴侣给予的任何支持中获益，因为此时的我们已经近乎“病入膏肓”。

不要因爱情或婚姻的不完美而无谓地哀叹，应当重视和感激你所拥有的一切。

如果你在态度上作出这种转变，就能够改变你的人生。

例如你的伴侣可能不喜欢跳舞，但是你毕竟还有其他朋友，他们可能很喜欢跳舞，也愿意约你步入舞池！

你应当对此怀有感激之情。

有了这样的情感支持，你的愿望就可以变成现实。

你需要集中力量，满足你的渴望和需求，而你得到的支持将会越来越多。

倘若你舍本逐末，只是把精力花在那些你不需要的支持上面，那么你的收获将会极其有限，甚至与你真正的需求相去甚远。

你可能对伴侣有不切实际的期待——指望伴侣的爱好和习惯跟你一样。

若真是那样，你将永远没有新鲜感可言。

具有共同的爱好和习惯可能会带来一定程度的舒适感，但是，正所谓“物极必反”，太多的共同点可能会让你感到极度枯燥。

男人和女人的差别本身，能够带来更多的吸引力和更大的激情！

我们不仅要承认和重视我们的差异，更需要创造某种差异。

只有这样，我们才能体验到共处的幸福感。

指望伴侣成为你满足感的主要来源，会迅速耗光你的精力，并且使你在情感关系中承受更多的压力。

如果你没有过度依赖伴侣，而是通过其他形式的自我帮助为你的幸福感和满足感负起责任，就能够真

## <<为什么男人来自火星，女人来自金星>>

正减少日常压力对你的伤害，以及它对你的情感关系的不利影响。

当然，这不意味着你的人生、爱情和婚姻是完美的，而是意味着你能够更充分地作好准备，尽情享受你本人和伴侣带给你的诸多好处，使你们情感关系的局限性在一定程度上得到弥补。





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>