

Truly Mars & Venus

男人來自火星  
女人來自金星



(精華漫畫版)

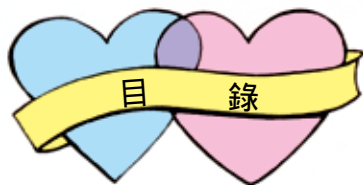
約翰·格雷◎著  
John Gray

芭芭拉·斯萊特◎繪 張蕙儀◎譯



香港中和出版有限公司  
www.hkopenpage.com

謹以此書獻給我最珍愛的妻子——邦尼·格雷。  
是她的愛、智慧和力量支持著我做最好的自己，並將  
我們在兩性關係中的領悟與大家分享。



前言 /011

- 第 1 章 男人來自火星，女人來自金星 /017
- 第 2 章 火星人金星人測試 /026
- 第 3 章 男人進入洞穴，女人滔滔不絕 /036
- 第 4 章 愛情的 12 種基本需求 /048
- 第 5 章 男人就像橡皮筋 /058
- 第 6 章 女人就像波浪 /070
- 第 7 章 俘獲金星人芳心的 25 種方法 /082
- 第 8 章 贏得火星人關愛的 25 種方法 /088
- 第 9 章 爭吵何以帶來傷害 /094
- 第 10 章 如何放棄改造男人的衝動 /106
- 第 11 章 如何請求支持並如願以償 /116
- 第 12 章 書寫感受信 /128
- 第 13 章 愛的四季 /138

致謝 /149



## 前言 Introduction

當今時代發生了翻天覆地的變化，但在男人和女人的內心深處仍然存在著極大的差異。男人希望女人婚後還和以前一樣，而女人則希望男人婚後會有所改變。男人想知道到底甚麼才能讓女人開心，而女人則會過度分析男人的行為。當男人沉默或獨處的時候，她想知道的是：“他愛我嗎，是不是我說錯了甚麼，看起來我們在彼此疏遠，是我做了甚麼讓他厭煩了嗎？”事實上，他可能只是想知道電視在播放甚麼節目。

歷史上的男人女人從未像今天這樣走得這麼近。男人開始為浪漫付出更多時間，女人也進入職場和男人一起工作。儘管我們的角色確實越來越相像了，但這並不意味著我們是一樣的或者我們必須一樣。正是彼此之間的差異讓我們相互吸引。差異讓我們的伴侶更加有趣和迷人，卻也在生活中製造了更多的

問題，而最大的問題在於我們總希望伴侶用和我們自己一樣的方式去思考和感受。多閱讀《男人來自火星，女人來自金星（精華漫畫版）》，且牢記“男人來自火星，女人來自金星”，所有的問題將迎刃而解。

我們的性別差異其實是非常容易理解的，我們可以用一種幽默的眼光來看待並解決它們。來參加我的研討班的朋友們都非常訝異於我能用一種幽默的方式來討論這些信息，對此他們常常向我表示感謝，他們在輕鬆愉悅的氛圍下打開了自己的心門，並且學會了兩性溝通的技巧。《男人來自火星，女人來自金星（精華漫畫版）》通篇以有趣的方式，讓男人明白他們存在已久的困惑：“到底怎麼做才能讓女人感到開心呢？”同時也讓女人明白男人看似怪異的行為背後的原因。

例如，女人會明白“為甚麼前一秒鐘兩人還相談甚歡，後一秒鐘男人卻似乎忽略了女人的存在。”換句話說就是，男人為甚麼沒有給她打電話。男人也會明白一個基本的道理：“為甚麼女人愛和男人談論問題，卻並不關注如何解決問題。”或者為甚麼她會談論一些根本沒有解決之道的問題。太多這樣難以理解的事，現在我們都可以找到有趣的方法來解決它們。

在火星上，如果男人不能解決某個問題，他通常會直接忘掉，然後去做其他的事情。而在金星上，女人的方法則完全不

同：“如果我不能解決問題，至少我們可以談談它。”一旦你理解了男人和女人在釋放壓力和解決問題的方法上所採取的截然不同的方式，你就可以給伴侶更有效的支持。

其實我們不是不想對我們的伴侶更好一點，沒有人每天醒來第一件事就是想：“我今天怎樣去激怒我的伴侶呢？”（至少在關係開始的時候是這樣。）當我們戀愛了，我們都想盡己所能給對方我們所認為的最好的支持。這裡潛在的關鍵問題在於我們認為最好的，未必是我們的伴侶最想要或者最需要的。我們常常不自覺地給予對方我們自己想要的支持，而不是伴侶真正想要的。

對男人來說，如果我情緒不好，我更願意一個人待著，直到我的情緒漸漸好轉，最後才是希望對方詢問我的感受。與此不同的是，對女人來說，我希望伴侶給我更多的關注，當我不開心的時候，我非常期待伴侶關心我一天的生活，並詳細詢問我一天都幹了些甚麼。如果你不了解這些差異，在她剛剛度過了非常糟糕的一天之後，你用男人表示關愛的方式去對待她，讓她一個人待著，卻還以為你正在為對方提供支持，她會感到很奇怪：“在我最需要他的時候，他怎麼竟然留下我一個人，他是不再關心我，不再愛我了嗎？”這樣的誤解會讓她的情緒更加低落。我們原本是想給予對方更好的支持，結果卻不知不覺地

傷害了對方，讓事情變得更糟了。

閱讀《男人來自火星，女人來自金星（精華漫畫版）》你就會發現，平時我們為伴侶付出的方式，往往是我們自己想要別人對待我們的方式，卻未必是我們的伴侶所希望的方式。過一段時間之後你就會深深地體會到，把你內心所感受到的愛在實踐中體現出來是多麼重要。在這本簡短易讀的書裡，你將會獲得我所有火星金星系列書籍的精華，你將會了解兩性生活中的許多秘密。當然，它們並不能替代我們長期深入地體會兩性的不同，但它們卻讓我們迅速打開自己的心門，獲得更加和諧的兩性關係。

本書不僅僅是一本成功的兩性關係的實踐手冊，同時也是一本有趣的讀物。和成千上萬參加我的火星金星研討班的學員一樣，本書許多案例中展現出的現象，包括我們和伴侶之間常見的誤解，甚至是不必要的相互攻擊，這些會讓你從頭笑到尾。本書中這些簡單實用的技巧不僅讓我們的兩性關係充滿歡樂，同時也可以拯救成千上萬處於危機中的婚姻。

過去的 30 多年來，作為一個婚姻顧問，我發現了一個非常重要的觀點：所有的大問題最初都始於婚姻關係中未被解決的小問題。這些小問題本來都是很容易被解決的，但如果我們沒有及時處理，它將不可避免地轉化為看起來無法解決的大問

題。一旦我們挖掘出這些最初的小問題，並成功地解決它，那些在當下看來無法解決的大問題就開始自動消失了。

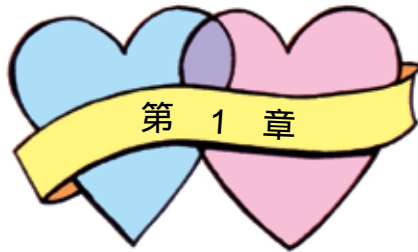
我堅信，只要男人和女人開始互相理解並欣賞彼此先天的差異，我們理想中持久的愛情一定會實現。離婚率會下降，而夫妻則會永浴愛河。我堅信這一點是因為每天我都能看到這樣的例子，我也堅信只要我們的小家和諧了，世界會更和諧。

今天你所分享的愛不僅滋潤著你自己，你的愛人，還有你的孩子們，同時也滋潤著這個世界。我衷心希望你能夠喜歡這本書，並和朋友們一起分享。我們對此有很多期待。祝願你在愛和光中健康成長。也謝謝你給我這個機會讓你的人生從此不同。





# Men Are from Mars, Women Are from Venus



當男人和女人能夠互相理解、尊重彼此  
的差異時，愛情才會日益昇華。

# 男人來自火星，

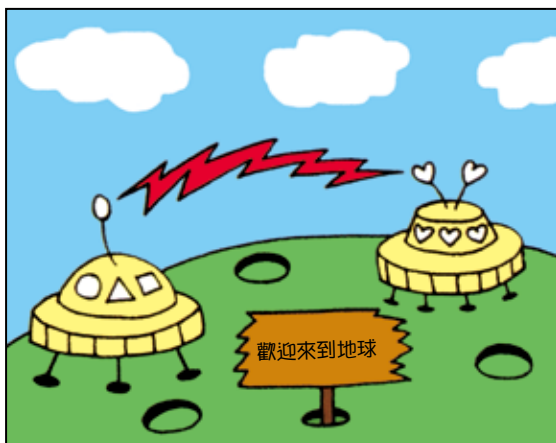
現在，請想像一下男人來自火星，女人來自金星的情景。很久很久之前的某一天，火星人擺弄著望遠鏡，突然發現了美麗的金星人。雖然只是驚鴻一瞥，他還是渾身戰慄。金星人喚醒了他的愛，喚醒了他從未有過的絕妙感覺！他們愛上了金星人，並興致勃勃地發明了宇宙飛船，風馳電掣地飛向金星。

金星人張開雙臂，熱情地迎接來自另一個星球的精靈。直覺告訴他們，神聖的時刻到來了。他們一見鍾情，品嚐著前所未有的愛的滋味。

他們之間的愛情真不可思議，他們因相識而感到喜悅，因共處而受到鼓舞，因分享而感覺幸福。儘管因為來自不同的星球，彼此存在著顯著的差異，可這又有甚麼不好的呢？彼此的差異，使他們新奇，讓他們狂喜。他們用了數月的時間彼此了解，他們想看看對方和自己到底有甚麼不同。果不其然，他們的需要、喜好、言行舉止都不相同。差異，帶給他們的是神秘感，是美的誘惑。他們尊重這些差異，快樂而和諧地生活在一起。

後來他們突發奇想，決定移居地球，想把這個美麗的星球作為永久的家園。最初，生活是精彩和美滿的。不過因為地球

# 女人來自金星



上的大氣層和火星金星上完全不同，慢慢地，火星人和金星人被影響了，一天早晨，他們從夢中醒來，不約而同地患上了一種健忘症，醫學上稱之為“選擇性健忘”。

從那天早晨開始，他們來自不同的星球，彼此存在差異的事實，徹底從他們的記憶裡消失了。從那一刻起，火星人和金星人——也就是男人和女人——陷入了永遠的矛盾和衝突之中。



# 火星人金星人



## 火星人



1

最大的錯誤：火星人總是打斷金星人的談話，然後自以為是地提供解決方案。

2

男人說的是火星人的語言。

3

男人必須了解傾聽的重要性。

4

在火星上，愛的禮物越大贏得的分數就會越高。



5

為了釋放壓力、調整情緒，男人會進入洞穴。

6

火星人認為，如果她沒有向自己提要求，那就意味著自己的付出已經足夠了。

7

火星人通常需要感到被感激、接受和信任。



- 每個火星人身上也會有一些金星人的特質。



# 的七大差異



## 金星人

1

最大的錯誤：金星人常常未經請求地提供建議。

2

女人說的是金星人的語言。



3

女人需要知道為甚麼必須放棄對男人的改造計劃。

4

在金星上，所有的愛的禮物都是等值的，為女人做瑣細的小事也能贏得很高的分數。

5

女人通過交談的方式釋放壓力。



6

對金星人而言，如果需要自己主動提出，對方才來關心和呵護自己，那是沒有任何浪漫可言的。

7

金星人需要感到被尊重、理解和珍視。

- 每個金星人身上也會有一些火星人的特質。





## 火星上的生活

- 男人的自我意識在很大程度上來自於他達成目標的能力。

火星人重視力量、能力、效率和成就。火星人千方百計地證明他的價值。他不斷地積蓄力量，培養技能，他們的自我意識在很大程度上來自於達成目標的能力。獲得技能、成功，可以給他帶來最大的滿足感。

火星人對各種具體而有形的“實物”更有好感，相比之下，他對他人及其感受興趣不大。與女人渴望浪漫的情感不同的是，男人癡迷於更快的跑車、更高效的電腦及其他日新月異的尖端科技。男人更專注於通過這些“實物”來展示自己強大的力量，因為這些“實物”能協助他達成朝思暮想的目標。

女人有時會覺得自己是個多餘的人，因為在男人專注於他的工作或忙於解決問題的時候，常常會無意識地忽略了女人的存在，女人因此誤認為自己在他的心目中不值一提，因為他從不關心她的感受。



## 金星上的生活

- 女人的自我意識在很大程度上取決於自我的感受以及人際關係的質量。

金星人重視愛、溝通交流、美容和人際關係。她們會花相當多的時間，互相支持和幫助，並培養和他人的關係。談話及與他人互動會讓金星人感到無盡的滿足。

在金星上，所有人都研究過心理學，並至少擁有“心理諮詢”的碩士學位。她們更願意投入於個人成長、靈性修煉以及其他任何有助於療癒過往創傷、提升生活品質的活動。

數個世紀以來，伴隨著她們對他人的需要和感受的重視和關注，金星人形成了強烈而獨特的情感直覺。金星人富於愛心的標誌性特徵就是無須他人提出請求，就能發現對方的需求，並無私地提供幫助。可是男人卻會覺得自己被冒犯了，因為當女人提供建議時，男人感受不到信任，他誤以為女人不相信自己獨立完成任務的能力。

時刻銘記：

男人來自火星，女人來自金星，  
我們所遭遇的一切都可以被解釋。



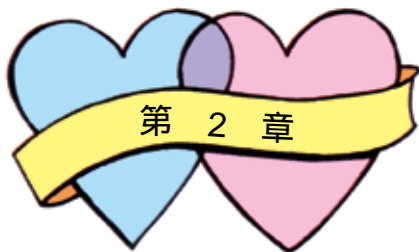
在親密關係中，如果我們不能銘記彼此是不同的，雙方就很容易在各種衝突中產生對立。通常情況下，當我們感到憤怒和沮喪時，我們往往忽略了男女大不同這個重要的真理。我們都期待對方和我們自己一樣，男人錯誤地期待女人按照他的方式思考和交流，女人則期待男人按照她的方式感受和溝通。我們誤以為我們想要的也正是對方需要的，以為讓我們感覺良好的方式也能讓對方感到滿足。

發現並理解我們和異性之間隱藏的差異，能夠讓我們成功地給予伴侶所需要的愛，同時也能收穫我們自己心中理想的愛。正因為我們重視並接納彼此的差異，當我們在兩性關係陷入困境時，才有可能找出創造性的解決方案，從而邁向成功的兩性關係，得到我們真正想要的愛情。然而更重要的是，我們可以因此了解如何更好地去愛和支持我們生命中最重要的那一位。

只有這樣，我們的愛才能持續，並永遠充滿魔力。



# The Essential Mars Venus Test



女人對男人最大的抱怨之一，  
就是在她說話時，他不肯耐心地傾聽。  
男人對女人最大的抱怨之一，  
就是女人總是試圖改變他。

# 火星人金星人測試

現在，找一個安靜的、短時間不受打擾的地方坐著，確信你可以誠實而公正地、不帶任何偏見地回答以下問題。不管你是火星人還是金星人，你都可以進行以下測試，當然，你的得分自己知道就好。



（火星人通常很討厭做測試，  
所以不要期待他和你一起分享他的答案。）



## 你真的在聽 她說話嗎？

下面的測試有助於幫助你了解自己是否是一個優秀的傾聽者。以下 23 種情形 (或類似的情形) 對你來說是偶然為之得 1 分，相對頻繁得 2 分，習慣性行為得 3 分。

1. “你不應該過分操心。”
2. “你老是誤解我的意思。”
3. “這有甚麼大不了的。”
4. “好啦，我錯了，我向你道歉，以後我們別提這事了好嗎？”
5. “光想有甚麼用，直接去做就是了！”
6. “我不是在聽你說話嗎？”
7. “你不應該感到受傷。”
8. “好了，你到底想說甚麼？”
9. “你怎麼會有那樣的感覺？”

- 10.** “你怎麼可以這麼說？上個週末我不是一整天都和你在一起嗎？我們不是玩得很開心嗎？”
- 11.** “我不是這個意思。”
- 12.** “好了，我會打掃院子的，這下你該開心了吧？”



當男人愛上女人，他總是錯誤地認為應該成為“修理大王”來幫助女人，並對她遇到的問題提供解決方案。而她真正需要的卻是他的珍視和理解。

- 13.** “我明白了，你應該這樣去做。”
- 14.** “看，對此我們已經無能為力了，我們已經盡力了。”
- 15.** “如果你總是對此抱怨不止，那就別做了啊。”（比如說對工作、人際關係等等）
- 16.** “你怎麼能容忍他們那樣對你？”
- 17.** “如果你這麼不開心，我們不如離婚算了。”
- 18.** “行了，現在開始，你就用不著抱怨了。”
- 19.** “這件事交給我好了，你就不用操心了！”
- 20.** “這真是荒謬，我當然在乎你。”
- 21.** “你能不能把注意力放在大事上？別總是操心那些不值一提的小事，浪費時間！”
- 22.** “你先把那些瑣事放一放，我們的當務之急是……”
- 23.** “事情沒你說的那麼簡單。”

## 火星人 測試結果



你真的在聽她說話嗎？

把你的得分彙加。

### 0~10 分

恭喜你！你是一個非常棒的傾聽者。你很善於支持你的伴侶，也非常值得信任，帶上你的金星人，出去狂歡一下吧！

### 10~21 分

有時候，你並沒有真的在聽，但大多數時候，你是個非常用心並且考慮周全的伴侶。

### 21 分以上

你確實不是個好的傾聽者，接下來的一週，當你的愛人談話的時候，注意多加練習傾聽的技巧。當你忍不住想要提供解決方案或試圖改變她當下的感受的時候，嘗試咬住你的舌頭。當她為此感激你的時候，你一定會感到吃驚的。



## 你還在試圖 改造他嗎？

以下測試將幫助你了解自己接納的程度。以下 23 種情形或類似的情形) 對你來說是偶然為之得 **1** 分，相對頻繁得 **2** 分，習慣性行為得 **3** 分。

- 1.** “你怎麼會想到買那個東西？”
- 2.** “瞧你洗的盤子，還是濕嗒嗒的，乾了之後會留下水漬的。”
- 3.** “你的頭髮是不是太長了？”
- 4.** “那兒有個停車場，我們把車停到那兒去吧。”
- 5.** “你總是和你的那些狐朋狗友在一起，那我怎麼辦？”
- 6.** “你不要總是像個拚命三郎一樣，休息一天吧！”
- 7.** “別把東西放在那裡，會弄丟的。”
- 8.** “你應該打電話叫水電工，他們知道該怎麼做。”
- 9.** “我們怎麼還要等位置，你沒有打電話預訂嗎？”