

《亲爱的，为什么我不懂你？》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2012年06月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508633138

编辑推荐

《亲爱的,为什么我不懂你?》编辑推荐：纽约时报**畅销书NO.1。全球两性情感权威约翰·格雷博士**作品。揭示男人和女人不同的根本，让女人读懂男人，让男人读懂女人。科学终于证明了我们都熟知的一个道理：思维与身体相互联系，密不可分。在约翰·格雷的新书中，他向我们解释了我们的思维与情绪如何受荷尔蒙的影响，而荷尔蒙的平衡是婚姻成功的关键。

我们不仅不能脱离身体空谈精神，我们也不能只改变其中一个，而放任另一个不管。我们对生活的态度影响着我们的精神和身体。有时候，思维上的一点点儿变化会导致结果上的巨大差异：悲哀或是开心，发怒或是耐心，决定放弃我们的爱情或是决心让爱情更加甜蜜。

在《亲爱的,为什么我不懂你?》中，约翰与我们分享一些决定生活质量的关键因素：健康、幸福、持久的热情，相信他吧，他会带领我们敲开通向幸福生活之门。

内容简介

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。

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

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

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？

金星失火，火星结冰，

这是为什么呢？

他终于回到家了，多么令人疲惫的一天呀，多想一屁股坐在舒服的躺椅上跷一会儿二郎腿呀！他需要平静下来，看看报纸或是电视。终于熬到下班了！一天都在解决问题，他现在想做的就是把一整天的失意和沮丧都抛在脑后。此时此刻的他最讨厌再去解决什么问题了。他已经准备好了要放松一下，暂时忘却他的责任。

而她在想，到底是怎么回事？他当我透明吗？他为什么就不能对我讲讲他这一天的生活，或是问问我的一天过得怎么样？他就只想着蜷在椅子上，就不能帮我干点儿家务吗？他没看见我是一个大活人在这儿吗？在她的心里，这些焦虑正在逐步升级。为什么他连话都懒得和我说一句？为什么他回家后一点儿都不愿意融入家庭生活呢？为什么他不能对我敞开心扉呢？他是不是根本没把我当回事儿？这个男人到底怎么了？他还爱我吗？

她在琢磨：为什么他如此冷漠？（火星结冰）

他在琢磨：为什么她这么喜欢冲我发火？（金星失火）

这个生活片段听起来是不是很熟悉呢？如果男人来自火星，女人来自金星，那么在一天之余的工作之余，或是结婚几年之后，通常情况下，女人焦灼，男人冷漠。还好，现在，我们终于可以用科学来解释这一切。

失火的荷尔蒙和结冰的荷尔蒙

女人的焦灼和男人的冷漠，这两种极端的态度确实存在。两性间的差异并不是因为他们的成长环境不同，或是世界观不同，而是源于男人女人体内荷尔蒙的差异。两性的身体构造是不同的，我们对此非常清楚，但是直到最近，我们才真正从科学的角度证实，荷尔蒙才是婚姻成败的关键因素。通过了解两性间荷尔蒙的差异，我们终于可以从一种革命性创新的角度来改善我们与爱人的关系，进而，学会如何与爱人相亲相爱、共度一生。

最近的研究表明：女人通过分泌催产素来缓解压力，而男人则通过分泌睾酮来达到同一效果。催产素通常会在安全的、合作的、被呵护并营养均衡的条件下分泌。而睾酮则是一种应急分泌的荷尔蒙——紧急状态、服从大局、解决问题这些因素更利于其分泌。荷尔蒙的差异让我们明白为什么无论是男人还是女人经常无法把握对方的心思。不管事关重大得失的大压力还是工作中常见的小压力，男人女人们都会根据其不同生理特点来对抗。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)