

# 最新男人来自火星女人来自金星读后感(实用5篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。可是读后感怎么写才合适呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 男人来自火星女人来自金星读后感篇一

这是一本很火的书，在图书馆偶然看到这本热销的书，带着兴趣借了。在我的脑海里没有什么两性的概念，有同学一直说我的思想还是太单纯了，于是我觉得自己有必要从书中获取一点信息。

虽然自己对这本书充满了兴趣，读完还是花了两周时间。这是一本可以说是恋爱技巧的书，书的作者是美国的约翰·格雷。书中说恋爱一共要经过五个阶段“吸引、不确定、排他、亲密关系和订婚”。经过作者的研究大部分恋爱成功的人都经历着这五个阶段，每个阶段发展的越好，最后的婚姻生活也将会更加令人满意，找到生命中灵魂伴侣的可能性就会越大。在过程中可以根据进程选择退回或者前进，但是要循序渐进，不要一下子就跳跃进入下一个阶段。接下来对于一些值得记录下来的空白知识做一个摘录：

1、身体亲密接触的四种程度：如同棒球运动，进入第一垒，随意或无意的接触、亲吻、拥抱、抚摸。进入第二垒，更为亲密的爱抚，刺激能唤起情欲的敏感地带，主要探索第一、二两个区域。进入第三垒，是对生殖器官的抚摸，但不进行性爱。包括触摸、抚弄和相互刺激彼此的全部敏感区域。进入第四垒，是性爱。

人的身体有三个敏感的区域：第一区域是肩部以上，包括头

和手；第二个区域是腰部以上；第三个区域是腰部以下。

ps[]摘入这段文字的时候，我的内心觉得有些恶心，但有些东西除非我们真的杜绝了，不然还是提前了解的好。

2、魅力女性的特质：自信、善于接纳、积极响应；魅力男性的特质：自信、目标明确、责任感。

3、情感反应的四个要素：不同的兴趣爱好、互补的需求、成熟、共鸣

就先摘入这么多吧，这本书带我走入一个不一样的世界，日后如果有需要是可以翻出来重读的，感觉还不错。

## 男人来自火星女人来自金星读后感篇二

《男人来自火星，女人来自金星》，作者是约翰·伯雷，一名老外。

这位搞婚恋研究的老头在第一章中就抛出了一个惊世骇俗的观点，男人来自火星，女人来自金星，男女生而不同！是的，仅仅看到这句话的时候我已经把它当做了至理名言。“你为什么就不懂我呢？”“我不说话你就不知道我在想什么吗？”“如果你爱我就该理解我的一切！”这是多少女性朋友曾发出的对男性的控诉，又是多少男士多这样的指控百口莫辩。

男女都忽视了一个问题。同性之间都有着不同的个性，更何况不同性别的男女呢？多么不幸，我们都忘了男女从出生的那一刻就是不同的，思维方式、行为习惯、处事方法等都是那么的不同。为什么要求你的伴侣像自己一样去看待问题呢？任何要求对方和自己一样思考一样行动的想法都不是爱，而是试图改造。可惜的是，这种生而不同的差异是无法被改造的。

关于男女生而不同的观点，我印象最深刻的是作者对于男女思考问题的解释。当女生向自己的伴侣倾诉工作或生活的烦恼时，伴侣往往急于去帮助她思考解决的方法。对女生而言，解决问题并不是自己倾诉的目的，有时候，她只是想表达自己的情绪，需要被倾听和共鸣罢了。理解了男女在交流上的差异之后，就会对爱人的反应有所理解。对方并非不理解你，而是在以自己星球的方式和语言在表达爱意。也许你仍希望他能够认真的倾听你的烦恼，不妨平静的和伴侣沟通你的想法。这样，事情会顺着好的方向发展，而不是发生星球大战。

两性相处，有美好的愿望是远远不够的，技巧也非常重要。这是这位婚恋专家的又一观点，绝对于我而言是当头棒喝。热恋中的男女，特别是女人往往会认为，爱会战胜一切，只要有爱就可以天长地久。作者在文中说道，只有尊重和包容彼此之间的差异，爱情女神才会翩翩而至，并永远的眷顾他们。任何时候，我们都要提醒自己，男人来自火星，女人来自金星。只有彼此尊重，学习爱的能力，爱才能充满魔力，地久天长！

在阅读这本书的过程中，总会被作者对爱情及两性问题的洞察力叹服，并回忆自己在于伴侣相处过程中的种种经历。是的，他就是这样处理问题的。是的，我就是这样认为的。读到精辟处还会不由的自言自语的表示赞同。

除了让你拍手叫好的两性理解外，作者还提供了如何更好与伴侣相处的可行方法。如情书技巧，在遇到无法用语言沟通的问题，通过写信的方式来和对方交流也是不错的选择。当然，写情书也有技巧，不要一味的抱怨和指责，更要通过自己的悲伤、恐惧、懊悔和爱来让对方读起来更加容易接受。

虽然是翻译版，但读起来并无生硬感，朴素的语言总能很得体的表达作者的意思，理论之后的举例说明也会让读者更容易作者的观点。据说这本《男人来自火星，女人来自金星》是全球最产销图书之一，也是两性书籍中少有的佳作。不论

你是否是已婚或者恋爱，阅读这本书会让你对爱有更加深刻的理解。

公众号：先读后感

## 男人来自火星女人来自金星读后感篇三

这本书是今年读书中用时最长的一本，一本21万字的讲两性关系的书，我读了20天，一方面是工作比较忙，压缩了读书的时间，一方面是书的内容是一个新领域，有很多东西需要慢慢的读，反复的读。如果对医学有大致了解的人来说读起来可能轻松一点吧。本书用十二个篇章讲了饮食和健身对两性的情感与身体的影响。分别为：“火星人的秘密食谱，金星人的健康法则”；“秘密食谱的发现之旅”；“火星人的多巴胺”；“金星人需要血清素”；“内啡肽来自天堂”；“欲望的荷尔蒙，爱的荷尔蒙”；“千万别节食”；“健康就这么简单”；“如何才能深深地爱上健康食品”；“女人吃什么最好？男人吃什么最好？”；“体型决定吃什么”；“身心健康的秘密：自我治愈”。

分享几点对我影响比较大的观点。“开启健康、快乐和爱情的魔力钥匙就在身边的健康食品里”，以前只知道健康饮食很重要，没想到健康的饮食和快乐的生活居然可以画等号，通过合理的饮食清理肝脏，身体可以有效的消化蛋白质和脂肪，这样肝脏就会把氨基酸转化为大脑化学物质，我们就会感觉神清气爽，精力充沛。“大多数男性缺乏多巴胺，大多数女性缺乏血清素，多巴胺能带来能量和动力，血清素这种大脑化学物质能帮助我们放松心情，积极乐观”这个观点贯彻整本书，这也就不难解释为什么很多女性比较悲观，而男性总是很懒惰。

通过改变饮食习惯和合理的运动调节体内的多巴胺或者血清素，从而提高生活质量和幸福指数。“快乐的心会自动去想快乐的事，健康的身体也会主动地想健康的食品”心情决定

着饮食，饮食又会影响心情，两者互相影响，让自己保持好的心情，吃健康的食品，快乐的生活也不过如此。“全新的一天从补水开始”，喝水的好处大家多少都会说出几条，每天早上喝一杯活性水，为一天的工作补充能量，简单的方法重复做，简单的方法坚持做，一定会见成效。“聆听你的身体”通过聆听自己的身体，我们可以知道自己需要什么，让正确的积极的观念深深的进入到你的潜意识，取代原有过时的预期，目标在脑海中会更加清晰和真实。“读后感.当太多的毒素被释放出来时，你的身体会尽量保护你免于中毒”当我们要戒掉某些上瘾的坏习惯，肝脏会清理身体多余的毒素，所以身体会感觉不舒服，这个期间要进行合理的饮食，当体内的毒素释放完毕，健康会穿着新衣重新来到我们身边。

生活的每个领域都充满着精彩，男女来自不同的星球，有着不同的性格特点，不同的.饮食爱好，但是追求幸福的生活都是相同的，了解这两个星球，会发现生活变得更加简单和精彩。

经典语录读书笔记摘抄：

1. 臭氧疗法和静脉补充氨基酸，臭氧疗法可以为血管提供更多的氧气，这些额外的臭氧可以杀死数以百万的有害病毒，增强免疫系统，延缓衰老。通过静脉补充氨基酸，他们的大脑可以增加分泌健康的化学物质，并开始迅速从中获益。
2. 多巴胺是一种大脑化学物质，能带来能量和动力。血清素则是另一种大脑化学物质，能帮助我们放松心情，认识到生活的积极一面。这些重要的大脑化学物质产生于某些特定的氨基酸，而这些氨基酸则存在于我们所摄入的蛋白质中。通过火星人和金星人的健康法则，男人和女人都可以直接改善他们的大脑化学状态，更加惬意地享受自己的情感关系。
3. 低血清素会让你对他人的想法过分关注。这个时候，你就会冲动地去承担多有地事情。当你过分强调他人地想法时，

你就不会花时间发现你自己地内心以及你自己地需要。放缓节奏，为你自己去做事情，去发现和享受你自己地所爱、所想和所需，你就能逐步摆脱心中地执迷。

4. 花上二十分钟，把你的情感在纸面上宣泄出来，几乎可以让每个人感觉更好。

5. 理想地方式是，早餐和晚餐吃低热量地食物，中午吃一顿大餐

6. 禁食的时候喝大量的水，并做一些低强度锻炼能加快脂肪燃烧，排除体内的毒素。

## **男人来自火星女人来自金星读后感篇四**

女人只有更加独立了，才会愿意等待，用更多的时间去找寻属于自己的真爱。

现代女性通过汲取知识、高等教育等方式，越来越有智慧也越发独立。

女性们学插花、学茶道、练瑜伽、做束身，女人如此努力，就是为了能够让自己变的越来越好，将来遇到心仪的爱侣，可以与对方旗鼓相当，而并不是如同传统理念，随便找到一个男人，把自己嫁掉。

所以，越来越多的女性，在慢慢等待，就是不愿将就一个无法与自己匹配的一方。

## **男人来自火星女人来自金星读后感篇五**

只有童年时期感受到很多爱和支持的人，才能表达出真实的平衡状态。若缺乏足够的爱与支持，无法表达出真实的男女性特质平衡，那么就会导致某种特质被压抑。

一个充满爱的原生家庭，能够给孩子相对美好的童年体验，这样的家庭走出的孩子，往往可以做到男性特质与女性特质的‘完美平衡，知道何种情况下需要展露出哪种特质来平衡当前的爱侣关系。

然而，并非每个人的原生家庭都如此完满，缺乏爱的家庭，往往容易出现行为暴力、语言暴力等状况，并且家族始终延续传承；在如此氛围下长大的孩子，往往内心偏向男性特质，所有的沟通方式阳刚有力、直接且强势，所以他们习惯了男性特质的激素分泌，所以会容易在需要表现软弱温柔的时候，不知所措，因而无法拥有美好的伴侣关系。

同理，在缺乏父母支持的家庭中，父母往往为子女安排、打理好一切，子女有自己的想法也无从获取父母认同和支持，所以子女的内心逐渐产生依赖、依靠的情结，也时常表现出阴柔软弱的一面，这就是典型的女性特质了。所以这类人，在和伴侣相处中，时常需要伴侣的呵护、安慰和关怀，诸事依赖伴侣居多，所以在组建家庭后，针对家庭要事往往也无法周全处理，无法让伴侣有更多安全感。