

男人 为什么 不承诺

WHY
MEN
WON'T
COMMIT?

GETTING WHAT YOU BOTH WANT
WITHOUT PLAYING GAMES

[英] 乔治·温伯格 著 谢丽丽 译

如何温柔、善解人意地给予男人你的爱心
如何不使用策略而让男人为你动心
如何让男人主动开口承诺，说出我爱你
.....

本书旨在帮助陷在爱情关系中的女人
学习如何接近渴望亲密关系的男人
如何让所爱的男人成为她们生命的一部分



重庆出版社



重庆出版社

谢丽丽 译

〔英〕 乔治·温伯格 著

男人为什么不承诺

why men won't commit

男人为什么不承诺
why men won't commit

图书在版编目(CIP)数据

男人为什么不承诺 / (英) 温伯格著; 谢丽丽译. 重庆: 重庆出版社, 2006

ISBN 7 - 5366 - 7459 - 7

I. 男… II. ①温…②谢… III. 男性 - 恋爱心理学 - 通俗读物 IV. C913.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 133765 号

著作权合同登记号: 版贸核渝字 2004 第 24 号

WHY MEN WON'T COMMIT: GETTING WHAT YOU BOTH WANT

WITHOUT OLAYING GAMES by GEORGE WEINBERG, PH. D.

Copyright: ©

This edition arranged with LOWENSTEIN - YOST ASSOCIATES INC.

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2004 CHONGQING PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

男人为什么不承诺

NANREN WEISHENME BUCHENGNUO

[英] 乔治·温伯格 著 谢丽丽 译

策 划: 汉霖文化

责任编辑: 杨亚平

重庆出版社出版、发行

重庆长江二路 205 号

新华书店经销

北京未来科学技术研究所有限责任公司印刷厂印刷

开本 880 × 1230 1/32 印张 6.75

字数 137 千字

2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 5366 - 7459 - 7/C·114

定价: 15.00 元

编者前言

在恋爱、婚姻和家庭的关系中，传统的观点和做法都是男性应该并且占居着主动，因为男性都是钢性的，坚毅而强悍。可事实怎样呢？越来越多的女性在恋爱、婚姻和家庭生活中遇到男性“逃避”、“退却”、“不敢承诺”、“怯于负责”，逃之夭夭。被“遗弃”的女性惶恐不安：男人的心，三月的天，说变就变——问题出在哪里？

本书作者是英国著名的临床心理治疗师。他通过自己多年临床心理治疗经验的积累，在大量普遍性案例的分析上，了解到什么是潜伏在男性灵魂深处的真正的不安全感，从而触及到了男性的心理弱点。

本书从指出男性的四个基本需要入手，指导女性，尤其是在恋爱中的女性如何认识男性的一些“怯懦”行为，它指导和帮助陷在爱情关系中的女人学习接近渴望与其发展亲密关系的男性，以及如何让所爱的男人成为自己生命的一部分。

因此，本书的实践意义是不言而喻的：它从心理深处的层面分析入手，指出行为层面所发生问题的根源所在，所谓“擒心法”是也。但是，由于国情不同，价值观念有异，民族生活习惯有差别，书中所指导的一些处理问题的方式和看法只能是表达了西欧人的一种生活或生存方式，如婚前同居、婚前性关系等。对此，读者一定要有自己的鉴别能力，万不可照单抓药。

我们相信您一定不会对自己一生的幸福不负责任，谁不梦想与自己心爱的人共度有限的一生呢？

编者

当渴望爱情的时候

,

生活是什么

?

是没有清晨的夜晚

○

——罗伯特·彭斯

目录

contents

导言 001

第一篇 男人的基本需要 013

1. 男人是弱者 014

2. 认识真我，而不是表面的我

你的男友的第一个基本需要——渴望与众不同 023

3. 请温柔地给予男友你的关怀

男人的第二个基本需要——让男人在人生旅途中轻装上阵 044

4. 请不要离开我，我很害怕

男人的第三个基本需要——忠诚 067

5. 请给予我爱，因为我羞于表达

男人的第四个基本需要——亲密的情感 088

第二篇 巧妙的人际网络 1 1 3

6. 性

——多姿多彩的体验 1 1 4

7. 当两个世界冲突时

——你们彼此的朋友 1 3 5

第三篇 保重你自己 1 5 7

8. 怎样和你的爱人争吵 1 5 8

9. 当大问题出现的时候，是你付出太多了吗 1 8 4

10. 你们最重要的关系 2 0 7

Preface

导言

无论你在什么地方，从餐桌到电视连续剧，你都可以听到女人在谈论男人，她们这样评说男人：没有理性、幼稚、害怕担当。男人之所以会给女人留下这些印象，是因为男人总认为婚姻是个陷阱，同时他们害怕女人谈及他们的未来。众所周知，男人一直很害怕对女人说：“我爱你。”

你自己也许会遇到同样的问题。你可能非常有魅力、聪明、能干、而且准备投入爱河。你会不止一次地认为：男友在你的生命中非常重要。你想方设法去和他相爱；但最后你还是动摇了，因为你觉得在他面前，你好像做任何事情都做不对。你對自己非常恼火，对他更是如此。最后的结果：可能是你的男朋友提出结束了你们的恋爱关系，也许是你提出结束了你们之间的恋爱关系。尽管如此，你可能到最后关头都搞不清楚：你们之间真正的问题，到底是出在哪里了。

显而易见，你并不想在下一场恋爱中发生同样的状况。也许你一直都在担心：为什么在恋爱中，有些非常简单的事情最终都变成了错误的事情？你也知道，虽然两人彼此都真正相爱，但是你会从经验中得知，事情怎么那么容易就出错（这不仅仅来自你自己的经验，也有来自你女性朋友的经验）？男人会突然打退堂鼓。

这就说明，你得面对男性非常典型的问题——恐惧承诺——这是男人不想、而女人想要建立的关系。然而，事实并非像表面上看起来的那么简单。实际上男人像女人一样，完全渴望承诺、爱情和持久的关系。

那么男人为什么表现得他们不需要这些东西呢？

使男人在爱情关系中恐惧的不是承诺，而是他们觉得如果这么做，会让他们失去他们的阳刚之气——是他们看待阳刚之气的奇怪方式。

几乎每个男人都害怕承诺（即使他们想承诺）的秘密就在于此。因为不了解这一点，所以你可能因为一些简单的行动引起男人的恐惧感，那么他们当然害怕对你的生活作出承诺。

从孩提时代起，男人就被教育着要成为强壮的和沉默的男人——从不表现出弱点。大人们这么教育他们：如果他们表现出害怕、痛苦，甚至快乐或恋爱，那么他们就没有男人的阳刚之气。大多数男人常年把他们的情感搁置一边，以至于他们到了成年，丧失了表达情感的能力，不知情为何物。但是他们自己的内心仍然有很多感触。在他们的内心有许多说不清、道不明的东西在困惑着他们。那我们怎么才能感觉到男人的这些困惑和表现呢？大多数男人在面对困惑和危险的时候，都会表现得非常夸张。

男人在困惑的时候，通常会作出不可理喻的戏剧化的表现，这是因为他们认为，自己内心的这些感受和面对的危险威胁了他们的阳刚之气。这些内心的感觉不会让他们作出承诺。你的男友极力（其实是不必要的）想维持他的阳刚形象，否则他会感到自己处在非常危险的境地——即使他爱这个女人，他也会感到危险。

在爱情中，女人最大的危险就是过高地估计男人。男人假装能控制局面，假装知道他们自己在做什么。但实际上，男人并不是你认为的那么可靠。男人并不像女人一样具备对自己情感的洞察力。真正的洞察力会激励他们。当人们审视自己的时候，我们发现在大部分情况下人们对自己总是不满意。所以，大多数男人也不想去自省。

你的男友也许担心：他对你的表达，对你而言是微不足道的。有时候，他的内心感到恐惧，却又表达不出来，而你却可能不能理解和想像这些感受。如果他能做到的话，他会尽可能不让自己处于危险之中。你们俩可以讨论这些事情，并且各抒己见。你可以帮助他意识到：承诺不会对他的阳刚形象构成威胁。

但是因为这种威胁维持在一种模糊的水平中——我们称之为勇气

反应——它可以毁灭任何事情。你的男友被他的勇气反应控制得太多，一旦他的勇气反应不妙，他就会逃走。在你们两人的相处之中，他也许对一些微不足道的小事会反应过火，因为他不知道他说什么或做什么才能使情况变得好一些。不幸的是，这意味着在你的生活中，男人似乎可以对你作出大的决断——这种决断常常基于恐惧。就像害怕中圈套，或者害怕流露出他们的软弱——然而他们并不知道为什么会这样恐惧。

大多数的男人都在寻求一个现成的完美女人，因为他们认为在两个人的关系中出现的难题是难以解决的。当两人的关系出现一点点小问题时，溜之大吉似乎比坐下来解决问题更轻松。

你从上周开始就约会的男友，或者你准备和他一起共度六个月的男友，也许对你来说勇气反应太多了。大多数反应是积极的，否则他是不会和你约会或者一起生活的；但是他也有某些消极反应，会阻止他向你作出承诺。他害怕长时间地自省，不能告诉你那些反应，即便在酒后吐真言的情况下。但你能了解那些反应。

本书主要是写男人为什么不承诺的。但本书最特殊之处是它可以帮你去克服你面对的男人的毫无理由的恐惧，这样他就可以对你作出完全的承诺。作为女人，你也许感觉敏锐，知道绝大多数男人不喜欢承诺。这种感受也许是构成你完整生活的一部分。你经历着这些感受，和你的朋友谈及这些感受，并且把它作为你生活的一部分来接受这些感受。你有意识地运用你的这种感受，来改进你们过去的关系。现在你可以运用知识去改进这种关系，这种改进简单而不需要付出任何代价。你可以帮助你的男友对你作出承诺，并且让他表达出他内心秘密的渴望。

男人并不像他们所表现出来的那样。几乎任何喜欢你、并且希望

你们的关系会进一步发展的男友都会期待你能给予他同样的待遇。

你生命中的这个新男友表面上看起来和过去的那个男友大不一样。因为男人的性格也许是由他们的家庭背景、兴趣爱好、素养等等塑造而成的。但是这些只能解释表面的差异。所有的男人最基本的心理需要都是相同的，并且这些需要决定着他们的勇气反应。你也许有过一个又一个男友，但是如果你继续用相同的方式和这些男友相处，可以想见，基本上你会经历一些相同的反应，这些反应不是好的，就是坏的。

显然，有些事情你可能力所不及。如果一个男人的某种勇气反应对你而言，是你所不能理解和控制的话，那么不管为了什么原因，你都不要陷进去太深，应该及时抽身而出。例如，你只是还不够吸引他，不太符合他的理想，不能帮他达到目标，或者你俩的宗教信仰不同，或者只是生理上的原因——例如，你的个子太高了；或你是个金发女郎，而他喜欢的是黑发女人。在这些情况下，你应该及时全身而退。

另一方面，在一些事情上，根深蒂固的问题也可能会改变。例如，你和男友一样高，但是你喜欢穿带跟的鞋子，他虽然从来不会对你说：“请不要再穿那些八厘米高的玩意儿了。”但是如果在你们关系比较融洽的时候，他说这些话，会让你感到很尴尬。你也许会问：“那他为什么不直接告诉我，他不喜欢我穿高跟鞋？对我来说，他比我对鞋子的选择重要多了。”他不直接告诉你，是因为他只是“感觉不太好”。实际上，他自己也不知道究竟是什么原因而感觉不好，只是感到，你穿高跟鞋或许对他的男人气概有种说不清、道不明的威胁。但他不会停止分析他的感觉或者你的穿着，抽身而退，你很容易就能找到一个让他感到自己重要和强大的女人。这就是一个现成的完美的女人！

你的男友可能对你所做的事情感觉不好，会对你所做的事情感到沮丧。虽然这些事情对他而言可能是无害的，但是他可能不会对你提

及这些让他感觉不好的事情。因此，你可能会继续重复做这些事情。但是你却不知道，你做的这些事情会使他感到沮丧，尽管他也许不知道到底是什么事情让他感觉不好。当女人知道自己的行为可能会对彼此产生不好的效果时，她自己很愿意去改变这些行为，而且很愿意立即行动，着手改变。

如果你懂得了你的男友在想什么，这在恋爱关系中太重要了。一般而言，女人为了挽留男友，都愿意作出一些牺牲。男友有时候会暴露他们的基本需要，试图从困境中走出来，重新改造自己。但是当希望变得渺茫的时候，他们会自暴自弃。你的男友可能不会对你提及，到底是什么东西在困扰着他，但是如果你能找出让他真正害怕的东西，你就可以不费什么力气，稍微调节一下便能大功告成，将来不需要再做很大的调整。

下面请看我治疗过的一个病例。理查德和特雷西在一个电影节上相识，而且他们拥有一个非常美好的开端。理查德是一名教师，而特雷西是一名成功的旅行代理商。最开始，他俩的约会感觉非常好。他们都没对对方提及他们的第一次婚姻。

但是从第四次约会开始，他们开始谈论他们所喜爱的电影的外景拍摄场地。特雷西说，她曾经和前夫一起到一些著名的外景拍摄点旅游过。当她描述“我和鲍勃去过威尼斯、摩纳哥，甚至去过阿尔及尔”时，心情十分愉快。她把鲍勃描述成一个很有能力的旅行者：“提到鲍勃你不得不承认，他是一个勇敢的驾驶员。你可以看到他能在摩纳哥狭窄的道路上行驶。”

这时，理查德通常会变得异乎寻常地安静。但是特雷西没有注意到理查德的这些表现，不知道理查德听到她描述鲍勃，感觉非常不好，他并不想知道她和前夫在摩纳哥旅行时，她的前夫如何勇敢地驾驶车辆。等到换了话题，这个话题似乎已经结束。但是当理查德回到家里

时，他的男人勇气反应让他感觉很糟，但是他没有和特雷西谈过这些不好的感受。当理查德在我的办公室的时候，他说，他是真的喜欢特雷西，但是他现在考虑把这种关系冷却下来。他说这种感觉对他来说，并不是很好。由于留心到他对特雷西的描述发生的基本态度变化，我问了理查德一些问题。最后，我找到了理查德态度发生变化的根本原因：那是因为特雷西在交谈中提到她的前夫，以及和前夫共度的美好时光。我曾经让理查德用语言表述一下，是什么在困扰着他，一旦他能叙述这些恼人的问题，也就可以坐下来和特雷西共同来探讨这些问题了。

在我的激励下，理查德告诉特雷西，她的谈话使他感到很痛苦。他感觉到特雷西在拿他和前夫作比较，觉得特雷西把他放在和她前夫竞争的位置上。这种感觉让他很不爽，他有种没来由的感觉，那就是，特雷西对他不忠诚。

特雷西听说这些情况后非常吃惊。她毫无传达那种想法的意思。她告诉理查德，她的前夫对她从来没有什么吸引力，但是理查德却很喜欢她。此外，她和她前夫几乎没有什么共同的爱好，在他们一起去欧洲旅游的时候，他们的婚姻已经陷入很严重的困境，并且在欧洲的那段时间，他们几乎天天发生矛盾和冲突。

因为理查德可以识别到自己的勇气反应，并且告诉特雷西他为什么感到心烦，这样，特雷西也就可以告诉理查德她真正想表达的东西。特雷西从来没有想到过，当她夸赞她前夫的驾驶技术时，理查德会感到她是不忠诚的。毕竟，她现在是选择和理查德谈恋爱，而不是和她的前夫一起生活。她深知自己的第一次婚姻是非常不幸福的。所以到了现在，她几乎根本不谈及她的前夫。

但是理查德需要忠诚的感觉非常强烈，虽然这种感觉没有理性，但是非常强烈。理查德对特雷西不忠诚感觉的反应，当时是占了第一位的。一旦特雷西知道理查德可能会这样过分敏感，她就能很容易地

处理这个问题，并且会在相识之初，让理查德建立起她很忠诚的感觉。

后来，特雷西把他们彼此之间忠诚的问题处理得很好。当理查德的正面勇气反应逐渐增强的时候，他不再评价特雷西，并开始接受真正的她。很快，理查德就积极努力地对特雷西作出承诺。他对忠诚的需要，开始在特雷西的身上生效。

男人的勇气反应是正当合理的吗？在许多病例中，事实并不是这样的。但是正如他们所说，生活是不公平的。在特雷西的身上，理查德表现得很固执，而实际上是头脑简单的评判。他之所以坚持这种评判，是因为他不知道他的真正感觉是什么。他不能辨认、识别他的非理性的危险感。正如我在上面所提到的，当我们不了解我们自己的感觉的时候，我们会倾向于反应过度。

正如理查德一样，很多男人都有强烈的勇气反应。但是因为他们没办法把这些感受用语言表达出来，所以这些反应可能会用消极的方式来控制他们。当你知道是什么东西在困扰着你的时候，你就可以处理它；而如果你不知道什么地方出了错，这些错就会控制你。

因为在恋爱关系中，男人通常是无知的，所以他们往往作出非理性的过度反应，或者是溜之大吉，逃之夭夭。只要你不是跟他们一样的无知，你就可以帮助男友和你自己，让男友更轻松地对待你。

关键是：要懂得男人内心隐秘地关注的东西，特别是他们觉得最重要的那些东西。当你理解了这些东西，它们就可以为你所用。

当然，你不必花上一辈子的时间去研究和你共同生活的男人。这个世界上，没有任何一种关系值得你那么做。当然，也没有任何一种关系值得你不停地使用策略去维持它，如果你这么做了，它对你就是一种连续不断的负担。

很多女人，似乎对男人的不承诺感到不可救药，于是就采用一些策略——使男人妒忌，或者一些过火的行动——例如，试图去征服男

人的某些反抗。但是，所有用来设计征服“男人”对承诺的恐惧的策略，最后都会导致两个人之间的战争。当在男人身上使用任何策略并且准备征服他们的时候，他们自己会有强烈的直觉，这些直觉会让他们溜之大吉。

一旦你懂得，你的男人和你一样需要承诺的时候，你就知道不需要对你的男人使用任何策略了。同时，你也会在心理上从“性别之战”中逃离出来了。

两个人在恋爱开始的阶段，应该学习去了解对方所敏感的东西和一些维持两人恋爱关系的技巧。这样的话，他们就不会对恋爱关系取得进展感到惊讶了。一旦你这么做了，你就可以在恋爱关系中付出一些东西而得到你想得到的东西。不久的将来，你就可以和你的男友拥有一个令人愉快而且不花心计的美妙时光。你们将享受一段美好而持久的爱情，并且你可以得到你想得到的一些东西。

当你开始思考男人的勇气反应时，这些勇气反应从表面上看起来似乎是杂乱无章、令人恐惧的，像是通往你和你男友快乐之路上的地雷。当你不经意地触发了一颗地雷，接二连三的麻烦事情就会开始出现，并且你的男友会很快撤退。但幸运的是，事实上这些事件并不都是杂乱无章的。

男人的勇气反应可以分成四个基本的类别，并且这是所有男人都共有的四个特殊的心理需要。如果不合时宜，每一种需要都会以特殊的方式让你的男友感到威胁。这些需要是他的大男子主义的基本需要。不管一个男人有多大，经历过多少沧桑，多么世故——他都具有这四种需要。每个男人都如此。

所有的男人都具有：

(1) 与众不同的渴望；

(2) 不受束缚的渴望；

- (3) 忠诚的需要；
- (4) 亲密情感的需要。

这些需要很容易表达，并且听起来很熟悉、很常见。但是一旦你懂得男人的心理活动，你就可以懂得：虽然这些需要看起来很简单，但是几乎可以代表一切东西。男人的每一种基本需要都有着十分微妙的形式，并且能很深刻地表现出来。对某些男人来说，可能会更偏重于某一种需要。但是，所有的男人都具有这四种需要。

你的男友是否准备对你承诺，可以反映出你作为一个女人是如何处理这四种基本需要的。

在本书中，我们将多次遇到男人的四个基本需要。我们会注意到：这些基本需要是男人的大男子主义的基本需要。这些勇气反应可能会创造你和你的男友的未来，或者毁掉你和你男友的未来。理解这些需要，可以使你获得控制能力。如果你用直接和诚实的方式去行动的话，你就可以把你和你男友之间可能存在的麻烦，转化成你和你男友之间的爱情关系的关键，从而获得你想要的结果。

我们也会讨论我称之为大男子主义的概念，这些态度是男人设想出来定义他们大男子主义的态度。就是这些态度，让你的男友感到受到威胁，并且使他难以对你作出承诺。

我的优势

我是一名心理治疗师，有着多年丰富的临床实践经验。在过去20多年的心理治疗中，我主要是治疗男人。这使得我的实践与众不同，因为在一般的心理治疗中，大多数是治疗女人。众所周知，女性比男性更愿意谈论她们自己，并且探究她们生活中发生了些什么。

几乎所有到我这儿的男人从表面上看起来是很成功的。他们中的

许多人或者有着自己的生意，或者是专业人员，或者是具有创造性的艺术家，最低限度也是具有进取心和抱负。但是一旦涉及他们的爱情生活，就有着各种五花八门的故事。在潜意识中，他们希望爱情生活是他们生活的一部分，并且能顾及到这些。但是结果往往事与愿违。

在开始的治疗中，几乎很少有男人会谈及他们的爱情。他们通常从他们所擅长的开始谈起——例如挣钱、应付人际关系、解雇许多人。他们为自己的能力和效率感到自豪，或者是因为别人要依赖于他们而感到自豪。然后，慢慢地，这些人会流露出，他们非常在意他们的爱情。这些关系不是他们正身处其中的爱情，就是他们在考虑的爱情。也可能是他们的婚姻触了礁，而他们自己却不知道如何去走出这场婚姻的困境。许多男人都会责备自己的失败（“我把所有的时间都给了工作了”；“我旅游了太多的地方”）。尽管有些男人谈过多次恋爱，但是他们依然没有洞察力：“我猜，我不能和女人友好相处。”

所有男人都会感到孤独寂寞——正如这么多年中，我的女病人感到孤独寂寞一样。然而不同的是，男人需要花更长的时间去承认和接受他们自己的失望和孤独。实际上，我经常详细地询问他们，让他们表达出这些感觉。

通过与成百上千的男人坦诚交谈之后，我确信：男人和女人一样，渴望稳定的爱情关系。他们不了解自己对承诺的恐惧是病态性的；相反，他们在失去一位可能的精神伴侣的时候，即便是他们自己主动结束这种爱情关系的，他们也会对自己感到深深的失望。

许多男人会感到生活的承诺破灭了。我问他们，“是什么承诺？”几乎所有男人都会告诉我，他们梦想中的女人不是那种有魅力的女人，而是一个有爱心、忠诚，或者精神上的伴侣。这种女人会与他们同甘共苦，相濡以沫，不会离开他们。他们告诉我，他们发现了很多有魅力的女人，也发现了很多可能成为伴侣的女人，但是从来没有发现他们所要的那种女人。