

[澳] 史蒂夫·比达尔夫◎ 著



男性的品格

让男人回归本真：

强壮而不失温和，勇敢而不失温情；勇于追求并拥有美好的事物
关心他人、勤劳、幽默、温柔、充满智慧……



Manhood
An action plan for changing
men's life



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

男性的品格

让男人回归本真：
强壮而不失温和，勇敢而不失温情；勇于追求并拥有美好的事物
关心他人、勤劳、幽默、温柔、充满智慧……

[澳] 史蒂夫·比达尔夫◎著
石新辉◎译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

男性的品格 / (澳) 比达尔夫著; 石新辉译. —北京: 中信出版社, 2009.1

书名原文: MANHOOD: An Action Plan for Changing Men's Lives

ISBN 978-7-5086-1327-7

I. 男… II. ① 比… ② 石… III. 男性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 157040 号

MANHOOD: An Action Plan for Changing Men's Lives by Steve Biddulph

Copyright © Stephen Biddulph and Shaaron Biddulph, 1994, 1995, 2002

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by China CITIC Press

Originally published in Australia and New Zealand as Manhood: An Action Plan for Changing Men's Lives by Finch Publishing Pty Ltd.

This edition published by arrangement with Finch Publishing, Australia

ALL RIGHTS RESERVED.

男性的品格

NANXING DE PINGGE

著 者: [澳] 史蒂夫·比达尔夫

译 者: 石新辉

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.25 字 数: 144 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2003-8424

书 号: ISBN 978-7-5086-1327-7/G · 299

定 价: 25.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264033

CONTENTS 目录

第一章 男人的真面目 12

男人的生活怎么会如此不快乐？没有和谐的性生活，工作令人厌倦，好友渐渐疏远，同样，家人也承受着淡漠无情、喜怒无常、让人没有安全感、焦躁不安的父亲和丈夫。到底是哪里出了问题？

男人到底怎么了 19

男人需要挣脱的三个桎梏 21

第二章 如何成就真正的男人 26

小男孩并没有变成男人，他们只是长大了，变成了更大的男孩，他们永远不具有成年男性所应具备的内涵。他们虽然拥有成年男性的躯体，却只有小男孩的情感。他们变得孤独而迷惑，他们囿于伪装之中不能自拔。男人的孤独也许是女人永远不能理解的情感。

男人成长的快乐之旅 28

成就真正男人的七个步骤 30

真面目

自由
男孩

我爱你
女人

父亲
工作

An Action Plan for Changing Man's Lives

What's in a Man's Life?

真面目

自由
男孩

我爱你
女人

父亲
工作

第三章 给男人自由的空间 34

男人强壮的外表之下隐藏的是深深的无助感。男人只是庞大的现代工业体系中的小齿轮，他们没有自尊，生活充满悲伤。最令他们感到不安的是女人天生的优越性：她们无可抗拒的性魅力、她们的语言天赋、她们的闺中密友。

隔海相望的男女关系 37

男人不仅仅是赚钱的动物 38

为什么男人会言不由衷呢？ 41

男性的品格 43

再造男人的成长之路 44

找回男性缺失的品格 45

第四章 与父亲保持良好的关系 48

“我爱你”这句话简单而平常，但我们却犹豫着不肯说出口。这三个字并不重要，关键是它所表达的意思。无论你是带着尊重的口气，还是带着会心的微笑，或是用热烈拥抱的方式说出来，这都不重要，只要你说出“我爱你”，你就会发现生活原来是那么美好。

你和父亲的关系如何？ 50

父亲如何影响你的生活？ 51

父亲在用一生来等待儿子的尊重 53

理解父亲 55

重新认识自己的孩子 56

与父亲重修旧好 59

真心地爱父亲 62

第五章 男人的性与爱 66

现在男人也开始谈论和了解自己的性欲，他们不再认为自己只是粗鲁和疯狂地需要性生活。这种自我觉醒让男人明白，在性生活中还有很多以前未曾注意的东西：坦诚地与伴侣谈论对性生活的信心，来自被伴侣接受和珍视所产生的放松和信任感，从性生活中得到更多满足和亲密关系的能力……

难道大多数男人都没有性高潮？ 69

像一个真正的男人那样去爱 71

男人与全身心的性 72

自慰 74

保持性的魔力 75

孩子需要适当了解性 76

“可怕”的性要求 78

危险的边缘 80

如何养育孩子 81

自信的“爱之舞” 83

主宰自己的性爱 83

控制自己的欲望 86

第六章 与女人友好相处 90

如果男人期望与女人建立良好的关系，就必须理解三件事情：作为平等的一方，你不能胁迫她或是被她所胁迫；了解男女在性欲方面的差别，你才能掌握“追逐的技巧”；她不是你的“母亲”。

男人是可爱的动物 92

学会与妻子争论 94

内心的坚强 95

热情需要规则掌控 97

大有学问的打斗 98

真面目

自由
男孩

我爱你
女人

父亲
工作

An Action Plan for Changing Man's Lives

真面目

自由
男孩

我爱你
女人

父亲
工作

男人拒绝暴力 100
男人向男人学习 102
性和追逐游戏 102
坚持的魅力 104
勇敢的力量 105
互相信任 106
男人需要自己的空间 106
如何度过漫漫长夜 108
历练的男人 110

第七章 成为合格的父亲 114

孩子需要父亲，不是说挣钱回家就是个成功的父亲，而是需要参与孩子成长的过程，学会与孩子分享心事与快乐，能够轻松地应付孩子各种花样的挑衅，让孩子能够从你身上学到男人所应具备的品质。

不完美的父亲 118
父与子的裂痕 121
今天的父性缺失 123
男人的自信来自父亲 125
从孕育的过程开始做个好父亲 126
与孩子一起成长 127
学会摔跤游戏 128
父亲特殊的游戏 129
有力量的父亲 131
缓和母与子的矛盾 132
教育孩子需要其他人的帮助 134
单身母亲也需要其他人的帮助 136
父亲是女儿极其宝贵的财富 137
男人必须保护自己的子女 138
孩子需要父亲 142

第八章 用心找到一个好工作 148

男人都喜欢工作，他们工作时充满了热情，能够为了自己的兴趣工作到深夜。

男人之间的情谊 150

男人的限制 152

看清诱惑 154

男人是否热爱自己的工作 155

工作是否让你满意的8个标准 157

工作是男人生活的全部意义所在吗？ 160

重新发出你的光和热 161

从父亲的角色中学习领导者的品格 162

为了共同的目标一起工作 164

第九章 真正的男性朋友 170

一个没有朋友的男人在生活中将会受到严重伤害。友情可以减轻男人对妻子或女朋友过度的情感依赖。如果男人在面对困难时能够得到来自朋友和配偶的帮助，那么这种负担就会减轻。

证明自己是个男人 173

竞争——男人生活的毒药 175

超越竞争 176

男人的帮助 177

男人也需要交流情感 178

男人会适时控制情感 178

让他们从痛苦中解脱 180

男性友谊带来的快乐 182

真面目

自由
男孩

我爱你
女人

父亲
工作

An Action Plan for Changing Man's Lives

真面目

自由
男孩

我爱你

女人

父亲
工作

第十章 男人向往自然的天性 184

生活的意义在于坚持、做决定、采取措施，不知道未来会发生什么。生活是件艰苦的事情。如果一个男人能够让自己哭泣，让朋友分担自己的忧伤，那么他就会成为一个健全的男人。

- 家庭不是替代品 186
- 热爱自然的天性 187
- 走向成熟 188
- 崭新的成人之路 189
- 走好成人第一步 191
- 有意义的成人仪式 194
- 为什么伤痛不可避免？ 197
- 生命旅程的阶梯 202
- 查尔斯·珀金斯的故事 203
- 与天性男人的约会 205
- 魔术师 212
- 成熟的更大考验 214
- 治愈伤痛 216

未来的男人 223

致谢 225

PREFACE 前言

当时我正在墨尔本的达拉斯布鲁克斯大礼堂后台，演讲前的紧张情绪让我心跳加速。其实这种怯场的情况并不多见，但有时还是会发生。为了平稳心绪，我有个屡试不爽的好办法——那就是到大厅和等待入场的听众们闲聊。

在我和听众们愉快地轻声交谈时，不远处一个留着山羊胡，胳膊上刺了青，穿着蓝色汗衫的粗壮男人引起了我的注意。他直勾勾地看着我，然后跟另外两个男人打了个招呼。他们三个人径直向我走来，不一会儿就到了我的面前。粗壮男人歪着脑袋，皱着眉上下打量着我。

“噢，朋友，你难道一直在跟着我吗？”我做了个鬼脸问道，但心里却在想，“好吧，苏格兰人，可别跟我过不去！”

他并没有让我难堪多久，不一会儿就咧开嘴笑了起来：“嗨！你就是那本《男性的品格》的作者吧，那本书简直就是我的生活写照！”

我也哑然失笑，渐渐明白了是怎么回事。粗壮男人向我介绍他的父亲和弟弟，他们向我点头致意。他解释道，自己和父亲、弟弟向来不和，曾经有几年时间没有说话，实际上当时他们的关系已经非常疏远。直到有一天他读了

真面目

自由
男孩

我爱你
女人

父亲
工作

An Action Plan for Changing Man's Lives

1000

《男性的品格》，并把这本书推荐给父亲和弟弟。《男性的品格》让他们冰释前嫌，今天他们就是特地来向我表达谢意，并想听听我的其他意见的。

对于一个家庭心理工作者来说，没有比听到这个更令人欣慰的了，而且这些好消息经常不绝于耳。自从20世纪90年代以来，男人们的社会角色开始改变。传统文化对男人的消极影响开始消退，而《男性的品格》就成为这场社会变革中的有力工具。

1994年，《男性的品格》第一版面世后不久，就拥有了25万忠实读者。而且，当时的报纸、杂志、电台和众多的电视谈话节目都纷纷把男人社会角色的改变列为报道的焦点。同时，各式各样的广告、脱口秀和电视剧也都迎合了这股社会思潮，甚至连《海变》^①都专门提到了男性这一社会群体。

本书的主旨是告诉当今的男人，生活的意义不仅仅在于疲于奔命地赚钱、消费和从事令人厌倦的工作——这种生活模式已经严重地降低了男人们的生活质量，我们应该抛弃这种不健康的生活。其实只要肯付出些许代价，男人们就可以拥有自由、富足、充满性快乐、富有创造力、爱与被爱的幸福生活。只要你诚实、慷慨、富有冒险精神和团队合作意识，那么你一定会从生活中得到更多的快乐。尽管女权运动获得了巨大的成功，但它并没有从根本上解决问题。今天的世界依然充满战争、贪欲，生活中遍布孤独和支离破碎，同样，我们的家庭生活和精神世界也充斥着这些人性的渣滓。我所遇到的每一个男人

① 《海变》(Sea Change)，澳大利亚颇受欢迎的电视连续剧。——译者注

都很清楚男人们生活中的不幸：有的人被关进监狱，有的人憎恨自己的婚姻或是被自己的孩子所厌恶……但是现在，男人们渐渐知道应该如何改变自己的生活。他们辞去那些毫无意义的工作、卖掉宫殿式的豪宅、修补即将破碎的婚姻、放慢生活的节奏、弥补感情的裂痕、参加男人们的派对、加入到社区活动中，甚至开始在皎洁的月光下轻歌曼舞。

如果你是一个男人，我希望本书能够帮助你理解自己内心世界的奥秘和找寻生活的意义。如果你是一位女士，那么我得感谢你对本书男性读者的关心。我要说的是，只要你努力去改变生活，那么生活就会发生改变。

“解放”一词的本意是让世人获得自由，但对我们来说，它显得那么遥不可及。然而，生命在追寻自由过程中迸发出的永不停歇的力量一定会让你心动不已，就像雷霆中的大厦，就像奴隶们的圣歌，就像缓行的列车。又有谁会怀疑现在不是男人解放自我、重获自由的年代呢？

史蒂夫·比达尔夫
2002年于科若拉海湾



自由
男孩

我爱你
女人



Part 1 第一章

男人的真面目

男人的生活怎么会如此不快乐？没有和谐的性生活，工作令人厌倦，好友渐渐疏远，同样，家人也承受着漠然无情、喜怒无常，让人没有安全感、焦躁不安的父亲和丈夫。到底是哪里出了问题？

男人到底怎么了
男人需要挣脱的三个桎梏

Manhood

An Action Plan for Changing Man's Lives

男人到底怎么了 男人需要挣脱的三个桎梏

对于大多数男人而言，生活就像是在演戏，他们需要不停地保护自己以免受到伤害。当男人们跨入中年阶段，他们就会从各种标准假面具中挑选适合自己的，扮演各种类型的角色，例如埋头苦干型、纨绔子弟型、好男人型、粗暴型、敏感型，等等。在随后的岁月中，男人们生活在假面具的伪装中，甚至自己也难辨真伪，认为自己就是如此，一切都不错。实际上埋藏在男人内心深处的是无可排遣的孤独，毕竟，真实的生活和虚幻的伪装之间的差距实在是太大了。

但对于大多数女人而言，她们的内在情感和精神世界是充实的，生活就是真实存在，女人无须戴着假面具生存。尽管女人们也有自己的问题，但她们至少明确地知道自己在干什么。总而言之，女人们了解自己是谁，自己需要什么。

这种男女差异是如何产生的呢？孩童时期的男孩女孩是没有这些差异的。小孩的天性是由着性子行事，他们希望生活快乐，充满冒险，这就是小孩子喜欢热闹的原因。后来，小男孩那种顽劣的天性渐渐枯萎，直到消失殆尽。当小男孩成年以后，他就像一只在公园里被束缚已久、精力充沛的老虎，既困惑不安又麻木不仁。他知道自己需要更多，但并不明白自己需要的是什么，于是他就整天装出一切都不错的样子，对朋友如此，对家人如此，甚至欺骗自己。

整日的伪装让男人们筋疲力尽，于是有时我们也可以看见男人们露出自己的本来面目，也许只有这个时候你才能感觉到他们真实的自我。有时这种真实的流露可能是因为男人们渴望知道什么是真正的自由——而这仅仅是惊鸿一瞥。就像正独自在海滩信步，却突然融入海浪、绿树和蓝天的怀抱；就像与邂逅的女友沉迷于短暂

而甜蜜的爱情；就像与孩童玩耍时突然回到童年的感觉，感受着生活的激情。这一切就像听音乐和看电影一样简单，男人们突然找到了某些逝去的東西，它們美丽却又短暂，一会儿就消失得无影无踪……这种得而复失的痛苦会让男人更加难以排解忧愁，不知道如何才能重温好梦，于是只好关闭回忆的闸门，如同往常一样回到虚假的现实中来。

男人们所受的打击可能会以更加痛苦的方式表现出来——压力、失败，甚至是事故。当男人们人到中年，一旦意识到自己并不为周围人所爱，甚至不被他们所了解时，那种绝望就时刻盘踞在他的内心深处，不能释怀。这时，他与生命的联系就像吹弹即断的丝线，任何时候都有可能出现危机。我们经常听到这样的事件：

- ⑧ 霍巴特市的一位教师，由于被妻子拒绝而在深夜跳海自杀。他的身上系着汽车安全带，使他无法挣脱，几秒钟之后他就淹没在漆黑的海水中。第二天一早，一具已经泡得发白、肿胀的躯体被海浪冲到海滩上。
- ⑧ 一个17岁的墨尔本中学生，由于考试失误而开枪自杀。这是一个成绩优秀的好孩子，仅仅在期末考试中由于过于疲劳而出现了一些小小的失误，他就用从父亲那里借来的手枪，在家门口的河堤上结束了自己的生命。
- ⑧ 阿德莱德市的一个年轻人在商店中观看颇具挑逗性的内衣秀，现场充斥着令人歇斯底里的管弦乐声。这个年轻人无法调节自己内心躁动和羞耻的矛盾感觉——台上这些女演员怎么可以在

毫无感情可言的情况下，对他做出如此色情的挑逗？他无法承受这种刺激，于是爬上舞台捣乱，被保安拖了下来。半个小时后，他从商店邻近的建筑上跳楼而死。

这些事实清楚而无可争议地表明，无论是 20 世纪，还是 21 世纪，男人们都经受着严重的伤害。自杀、早亡、意外事故和吸毒，这些都是男人们致死的原因，这些行为在伤害男人的同时也伤害着女人。夫妻间的暴力冲突、儿童性侵害、离婚、商业道德缺失……所有这些都无一例外地将矛头指向男人；而校园枪击案、系列谋杀案，其主角也总是男人。正如罗伯特·布莱所说：“你是不是已经沮丧到了极点？”

太悲观了吧？！这本书是要说明如何寻找问题的答案，但我们必须首先知道真实的情况才能去解决问题。现在最大的困惑是，那些问题男人，从伊凡·米拉特到比尔·克林顿，仅仅是我们这个基本健康的社会中偶尔存在的例外吗？抑或是在整个社会体系中本来就存在着缺陷，使得所有男人都与美好的生活无缘？（换句话说，难道我们就没有办法让小男孩成长为一个充满安全感和热爱生活的成年男人吗？）