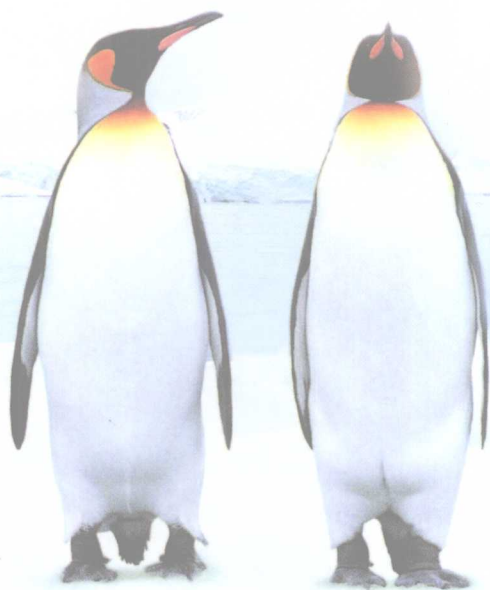


男女亲密对话

两性互动必修课

[美] 德博拉·坦嫩 著

吴幸宜 译



我们苦苦寻觅的，是一个能够听得懂我们内心世界的人。

Deborah Tannen

You Just Don't Understand

南方出版社

男女亲密对话

两性互动必修课

[美] 德博拉·坦嫩 著

吴幸宜 译

南方出版社

图书在版编目(CIP)数据

男女亲密对话:两性互动必修课/(美)坦嫩著;吴幸宜译. —海口:南方出版社, 2007.11

ISBN 978-7-80760-031-2

I. 男… II. ①坦…②吴… III. 性别差异—研究 IV. C913.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 158838 号

著作权合同登记号: 图字 30-2007-157

YOU JUST DON' T UNDERSTAND: Women and Men in Conversation
by Deborah Tannen

Copyright © 1990 by Deborah Tannen

Chinese(Simplified Characters)Trade Paperback copyright © 2007

By Lipin Publishing Co.

Published by arrangement with International Creative Management,Inc.

ALL RIGHTS RESERVED

责任编辑:唐海燕

装帧设计:陆智昌

书 名:男女亲密对话

出版发行:南方出版社

地 址:海南省海口市和平大道 70 号

邮 编:570208

电 话:(0898) 66160822

传 真:(0898) 66160830

经 销:新华书店

印 刷:三河市华晨印务有限公司

开 本:787×1092 1/16

印 张:17

字 数:162 千字

版 次:2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

印 数:0001 ~ 5000

定 价:26.00 元

【推荐序】

男人不想记起，女人不忍遗忘

素 黑

香港著名心性治疗师、作家、情感咨询专家，著有《放下。爱》、《一个人不要怕》、《两个人的孤独》等。

一位找我做情感治疗的女客户向我埋怨说：“我老公总怪我最简单的话也要反问他，对我一点耐性也没有。”原来她听不懂老公说话中太多的预设和理论，可老公不太相信她真的不理解，怪她在执著字眼找麻烦。

这是很多男人在沟通上犯的毛病：用语概念化、理论化，太快立论，无视对方的反应和感受。女人其实也有毛病，说话带有很多复杂的情感修辞，完全超乎男人贫乏的情感理解力，像发开口梦一样的含糊，她们却埋怨男人不重视跟她交流，拒绝沟通。问题是，原来女人令人费解的情绪反应和行为，往往并不反映她们的真实感想或真正需要，很多时候连她们自己也不能马上了解自己的思绪。这跟女人的生理结构攸关，因为女人管理情感的脑部结构比男人的发达和复杂，表达情感的波幅远比男人的开放，需要男人先认同她的感受。可是，男人却只懂得妄下判断，表面上是希望速速夷平问题，潜意识里其实是希望缩短沟通时间，透露出男人归根结底是害怕沟通，更无力面对错

综复杂的情感世界。这又跟男性压抑情感的性别文化攸关，令男人无法打开心窗，感受女人细腻丰富的情感世界。

沟通的重点不在技巧，而是良好的沟通意愿，以及了解双方的沟通需要。譬如女人需要的不是男人不合时宜的分析或意见，而是要你留意她当下的感受，像孩子哭喊不一定表达伤心，其实只想引你注意，提醒你已忽略了她。

男女在沟通上出现很多误会和矛盾，原因是彼此对语言的制作目的、后期处理和生效日期的准则大不同。女人投诉男人光说不兑现，不知男人其实不擅长沟通，希望尽快解决问题，在未理解女人真正的心意前便妄下定案和建议，以为问题解决了，对说过的也无须费神和在意。男人是逃跑的动物，语言只是工具，承诺只是手段，容易讲完便算，甚至宁愿借助失忆逃避承担，却不一定存心食言。男人蛮多不知所谓的空话，大多只是沟通动机薄弱，有心无力的惯性后果。

同样，男人怨女人执著于陈年旧话，不知女人是靠情感制造记忆和安全感为生的动物，特别重视说话的情感语境和其引申意义，编织她们的人际关系内窥图。女人没有安全感，要从语言承诺的记忆中制造爱和被爱的真实感，难怪流于活在过去，忘记现在，是时间的奴隶。女人要说很多话制造充实感，可说话多半是为怕孤独多于真正想沟通。

男人的沟通基础是当下的意愿，尽快解决问题离开对话和关系。

女人的沟通基础是制造永恒感觉、意义和记忆，尽量延长对话和关系。

男人不想记起，女人不忍遗忘。

沟通不能自我中心、自以为是，应重视对方的反应和感受。不幸的是我们根本不在乎对方是否听得懂，重点是我表达了，你应明白我。这是霸气，不是沟通。

每个性别都有死穴，但沟通可以更美丽、更和谐。

单有爱并不足够建立良好的沟通。良性的沟通意愿是成熟沟通的

第一步，该问清楚自己到底是否愿意付出耐性和爱，不妨先静默聆听，运用身体语言先肯定对方，看对方的反应，调校自己的语法和语气，然后再跟对方好好谈，别只为满足自我表现的快感。也留意自己是否病态地希望别人听不懂自己，印证自己很孤独，不为人明白。也当心别做超级自大狂，借人家听不懂自己沾沾自喜，印证自己比别人优越，拥有平凡人无法理解的天才头脑。

都说两性沟通是一种艺术交流，也是学习放下自我、容纳别人的修行之路。

很高兴能替德博拉·坦嫩博士的《男女亲密对话》简体中文版写序。此书让读者了解男女的言谈形态，提供专业、正面和开放的实用方案，将为国内读者带来深度的启发。

2007年5月

目 录

推荐序：男人不想记起，女人不忍遗忘 素黑1

Part one 天赋差异

1 不同的语言，不同的世界3

男人需要独立，女人追求亲密 /5 地位关系的非对等性 /7
援助背后所蕴藏的非对等性 /10 框架作用 /12 男人自主 vs. 女人从属 /12 当女人保护男人 /13 殊途同归 /14 是谁在欺骗？ /15 男女之间的误解 /16 男人追求自由，女人重视人际情感 /17 跨文化的两性沟通 /19 关键在于互相了解 /24

2 交错误失的男女对话26

“那是我的困扰——不是你的” /27 “我会为你修好它” /28
两性的平行轨迹 /30 女人们互相呼应的困扰 /35 男人们的另一种对等关系 /36 男人：“不愿发问” /38 男人：“如果它困扰我，我会解决它” /41 女人：“如果它困扰你，我会帮助你” /42
男人：“信赖我” /44 女人：“表现得亲切友善” /45 援助行为的双重动机 /46 另一个山巅的景观 /47

Part two 对话形态

3 报告式谈话vs.情感性谈话51

情感性谈话与报告式谈话 /53 私人性的谈话：多言女人与沉默男人 /54 女人最好的朋友：经常和自己聊天的人 /56 为什么男人不爱说话 /57 处理疑惑的不同方式 /59 互相调适 /61 家的舒适：两性完全相对的看法 /62 公开性的谈话：多言男人与沉默女人 /63 私人场合中的报告式谈话 /64 公开场合中的情感性谈话 /66 夫妻中的发言代表 /68 避免互相指责 /69

4 飞短流长71

诉说酝酿友谊 /72 以情感性谈话为哀歌 /74 女人的言微义重 /76 当闲话成了谣言 /78 飞短流长的功用 /80 一种社会控制机制 /82 女人：让秘密宣泄出来 /82 男人：以新闻为闲话题材 /84 琐事的力量 /85 诉说细节——亲密的象征 /87 “把细节省掉！” /90 女人：公事与闲谈不分 /91 谈论与论断 /93 接受彼此的歧异 /94

5 演说与倾听96

男性化谈话方式 /98 男人的炫耀和女人的隐藏 /99 微妙的差异 /102 不同以及交错的阐释 /104 有人在倾听吗？ /105 被忽视的女性经验 /108 听者位居下位 /110 爱说笑话的男人 /111 “你以为你在对谁讲话？” /112 互相指责 /113 相互不满 /115 被行为形态所限 /117 未来的希望 /119

6 联盟与竞争：相冲突的形态121

男人：“不要告诉我该做什么” /123 回溯童年 /124 女人：征求意见和提出建议 /127 不同的社会结构 /128 女人对男人的期望 /130 激烈冗长的战争 /131 男人：为友谊而战 /133 女人：和平使者 /136 寻求认同 vs. 提出异议 /138 同意 vs. 挑战 /139 披着羊毛的狼语 /141 表面与背面的讯息 /144 “那使我想起来某个故事” /146 互相误解 /148 不同的复杂性 /150 谁的方式比较好？ /151 了解彼此互异的事 /154 寻求弹性 /156

7 主宰权与话语控制158

是男人打断女人的话吗？ /159 无语句重叠现象的打断 /162 语句重叠不代表打断对方的谈话 /165 成功的互助性重叠 /166 失败的互助性重叠 /168 文化差异 /170 女人：互助性的重叠谈话者 /171 文化背景的解释 /174 如何分辨不同的说话形态 /175 爱插嘴的女人 /177 喜欢转移话题的男人 /179 没有人稳操胜券 /182

8 “你不该这么做！”183

男人夸耀自己，女人隐藏自己 /185 直接 vs. 迂回 /191 相同的行为，歧异的阐释 /193 沉默是金还是铅 /194 女人：“请不要接受我的道歉” /197 女人迁就男人的规范 /198 对说话方式的歧视：与性别无关 /201 不同的弥补：与性别有关 /202 语言与女人的地位 /204 身陷双重标准的女人 /205

Part three 跨越鸿沟

9 不同年纪的两性对话209

二年级学生的嬉闹和讲故事 /210 男孩：“我们能玩些什么呢？” /210 女孩：“那很严重！” /212 男孩：藐视权威 /213 男孩：玩着“晤谈”的游戏 /214 不同的世界 /215 真实生活中的情况 /217 六年级学生的谈话 /219 女孩：“失去最好的朋友，是件伤心的事” /220 女孩：“我知道” /222 相同的话题，不同的结果 /223 男孩：“必须说话的时候，反而开不了口” /224 友谊概念的对比 /226 高一学生的对话 /227 男孩：“我知道是什么事令我烦恼” /228 男人们心不在焉吗？ /230 成人朋友间的谈话 /232 女人：“我知道我们曾经争吵过” /232 女人：自我贬抑 /234 婚姻：“一个够严重的主题” /236 男人：“非常羞怯的态度” /238 性别差异和谈话的对等性 /238

10 开启沟通之路241

为何每况愈下？ /242 始于家庭的不平等 /243 男女的非对等性脉络 /243 对话中的非对等性 /248 被解决的困惑 /250 生命连接的两种途径 /251 对性别角色的自我调适 /252 了解语言背后的意义 /254 开启沟通之路 /256

Part one

天赋差异

在两性的世界中，女人倾向追求亲密，男人崇尚自由独立，这种奇妙的差异，促使两性各自发展出属于自己的语言。当彼此的感觉不一致时，男女关系就会演变成一场争辩对错、只论输赢的游戏。

这样的“感觉游戏”，使彼此失去了建立良好和谐关系的机会，也让生活平添误解与批评。男女相处，如何在相异处找出共同点？如何卸下面罩，表达自己真正的关心？

不同的语言，不同的世界

学着去了解彼此形态的差异，能够避免彼此的困惑不解与指责。一旦相互了解，这个世界将更为亲切而熟悉。

多年以前我曾经和一位男子结婚，在那几年的婚姻生活里，他总是这么对我吼着：“我没有授权给你这样提高嗓门对我说话。弄清楚！你是个女人，而我是个男人。”他的话令人感到沮丧，我觉得这一切真是不公平。然而在不平的情绪下，我却能够理解他为什么如此待我。我将他的态度归因于他的成长背景，他生长于另一个国度，那儿的人们根深蒂固地认为男女之间是不平等的。

如今我嫁给了另一个人，他是我的丈夫、伙伴，同时也是朋友。我们来自相同的背景，拥有共同的价值观以及兴趣。我能够自在地与他畅谈每一件事，并且获得他的了解，这样的交流像是喜悦之泉，不断地丰盈我们的生活。然而，我们却也有歧异之处，他对事情的看法常与我相左，他的行为也常与我的期望相悖，于是我开始觉得自己并不了解他。

这时候我开始着手写这本书，而我们工作的地点在不同的城市。人们总是充满同情地说：“这样的生活一定很糟，你怎么能够忍受？”我总是接受别人的关心，并且告诉对方：“我们经常搭飞机往返相聚。”有时候甚至会自我解嘲地说：“最麻烦的是行李总是开开关关的！”

但是我丈夫的反应却迥然不同，他对人们的话感到愤怒。他防卫性地粉饰所有不方便之处。“在学期中，我们每个月有四个周末在一起，此外一年中总有许多较长的假日，甚至在暑假时我们有四个月的时间可以相聚。而在这些相聚的日子里，我们很幸运地可以避免平时工作的干扰。”有一回我听见他不断地向一位对我们状况表示疑惑的人强调，我们较其他夫妻更为幸运，因为根据研究，许多住在同一屋檐下的夫妻，在一个星期中，花不到一个半小时的时间和对方谈话，以此推论我们分隔两地是件好事。

我并不反对他的反应方式（他所说的一切都是真的），但是我仍感到惊讶。他解释道，在人们关心的话语中，他察觉到一丝轻侮的讯息，他觉得那些人话里真正的意思其实是这样的：你们并未享有真正的婚姻生活，你们选错了职业而导致这种不幸的结果。我同情你们，并且庆幸自己能够避免这样的不幸。他觉得说这话的人正洋洋自得地炫耀自己的幸运。经他这番解释，我在理智上的确已经能够了解他，但是仍不免觉得他的反应有点怪异，他对人性的基本假设似乎是负面的，然而我却不是如此。

当我完成关于本书的研究之后，我终于真正了解了他的行为动机，我的丈夫就像其他男人一般，他们把世界视为一个阶层化的社会，每个人或高或低地都有属于自己的位阶。在这样的世界里，人际间的谈话就像一场谈判，人们努力在谈话中占上风，并且必须保护自己以免他人将自己推挤下去。因此生活就像战场，人们必须挣扎、奋斗，以维护独立与尊严，并且避免失败。

而我对世界的看法就像其他女子一般：世界像一个相互连接的网络，每一个人都在这个网络中。在这样的世界里，人际间的谈话目的在于促进彼此的亲近，人们付出并寻求他人的肯定与支持，并达到和谐一致。人们保护自己以免被他人推开。因此生活就像一个群集的社会，人们必须努力去维护人际间的亲密，以及避免孤独。这样的世界

看似也有阶层存在，但阶层主要由友谊来决定，而不是权力或者成就。

其实女人们也会关心成就、地位，并且避免失败，但这并非是她门时时刻刻所注意的焦点，甚至她们会在人际情感的乔装下去追求成就。而男人们当然也在意自己与他人的情感并且逃避孤独，但相同的，他们并不会把焦点放在这些目标上，甚至当他们追求人际情感时，会以一种对抗的态度加以掩饰。

从以上的观点出发讨论男女之间的差异，我的先生指出我所疏忽的一个重点：只有在面对一个具有阶层意识的人时，他才会表现出我所描述的那种防卫性的态度。而这个时候，通常我也会因对方对我们婚姻的询问或关心感到不舒服。我回忆起有一回，有位男士双眼中潜藏恶意地问我：“你如何维持这鞭长莫及的罗曼史呢？”当时我深深地感到被冒犯了。另外一回，我几乎被一位女士所激怒。她在一个舞台剧的休息时间偶然地认识了我们，谈话间发现我们的婚姻状况，于是她开始不厌其烦、巨细靡遗地询问一切……在以上这两个例子中，我并没有被推落的感觉，而是觉得自己被侵犯了。当我的丈夫被对方居高临下的姿态所触怒时，我所感受到的是人际亲密关系的破坏。

男人需要独立，女人追求亲密

在追求人际关系的世界里，亲密是一个关键字眼。在这样的世界里，人们建立复杂的友谊网络，减少彼此的差异，试着达成和谐一致，并且避免优劣胜负的表现，因为这可能会凸显出彼此的歧异。然而在追求地位的世界里，独立是一个关键字眼，因为建立地位的基本方法便是发布命令，而接受命令者便被贴上了低阶位的标签。虽然每一个人都需要亲密与独立二者，但是女人们倾向于追求前者，男人们则倾向于后者。这种奇妙的对比，倒像是男人与女人的血液往相反方向跑呢！

男女间的这种差异，在相同的情境下竟可以导出完全不同的观感来。以下就让我们来看看琳达和乔舒亚这对夫妻的情况。

乔舒亚在上班时接到高中时代的室友打来的电话，他告诉乔舒亚下个月要到城里出差，于是乔舒亚便邀请这位室友到他家来共度周末。那天晚上下班后，乔舒亚告诉太太琳达这个消息，并且兴致勃勃地宣称他将和室友在那个周末晚上出游兜风，就像高中时代一样乐一乐。但是琳达为了这件事感到不悦。因为正好在那个周末前她要出差一个星期，而乔舒亚计划和朋友出游的日子正是她出差回来的第一天。事实上，最令琳达烦扰的是乔舒亚的态度。她觉得他自行做了许多计划，而后再通知她便了事。她心想，他为什么不先和她讨论之后再邀请客人呢？

琳达从不在和乔舒亚讨论之前，便擅自做主计划任何一个周末或夜晚的活动，她无法了解，为什么他不能也表现相同的礼貌和体贴呢？然而当她这么抗议的时候，乔舒亚说：“我不能对我的朋友说，‘我必须征求太太的允许’啊！”

对乔舒亚而言，和太太商量便意味着征求允许，也就显露了他的缺乏独立，无法完全自由地以自己的意志决定行动。那将使他觉得自己像一个小孩而且处居劣势。对琳达而言，和丈夫商量与允许二字毫无关系。她认为夫妻两人的生活息息相关，因此凡事事先商量是很自然的事且有其必要。琳达绝不介意大方地告诉别人：“我必须和乔舒亚商量再做决定。”她甚至乐于这么说呢！这句话表示她的生活和另外一个人相涉相契，这里面有一种温暖的感觉。

琳达和乔舒亚都因为这件事不快乐。琳达在他们亲密的关系里感到挫败：他对她的关心竟不如她所付出的。于是在她的情感里有了一个伤口。乔舒亚也受伤了，他觉得她企图控制他并限制他的自由。

相同的冲突也存在于路易丝和霍威这对夫妻之间，他们的问题在于用钱的方式。路易丝从不在未和霍威商量之前，便擅自购买价值

一百元以上的东西，但是霍威总是随手买下他所需要并且负担得起的东西。路易丝觉得难过，并不是因为她不赞同霍威的这笔交易，而是她觉得自己被摒除在霍威的生活之外。

许多女人觉得在生活中事先和共同生活的伴侣商量，是一件自然的事，然而男人们却经常自主地做决定。这反映出男女之间决策方式的差异。女人期望先讨论再共同达成协议，她们珍惜讨论的过程本身，因为她们把讨论视为生活互动与交流的证据。但是男人则不耐烦在看来琐屑的事情上做冗长的讨论，如果他不能随意而行，那么他会有一种被囚限的感觉。当女人试着引发一场讨论时，她会问：“你认为如何？”结果大部分的男人们都会以为对方已经把做决定的棒子交给他了。

在相冲突的亲密与独立这两项需求的轮转间，沟通是一个维持平衡的工具。为了生存，我们必须与他人联系并互相关怀，但是我们也必须以独立的姿态存在，单独地采取行动。在某些层面上，所有的人都相同：大家都同样地吃、喝、睡，有时我们会大笑，有时会难过。然而在其他层面上，人与人之间的差异极大：**每个人有不同的需求和喜好，甚至可能因此和他人产生冲突。在相同的人生菜单上，每个人都有属于自己的选择。**

地位关系的非对等性

若亲密的意蕴为“我们亲近并且相同”，而独立便在于宣称“我们是分开的，并且有所不同”。显而易见，亲密与情感密合，而独立则与地位相偕。情感的要素在于对等性：人人都是同等的，每个人对其他人都有一种平等的情感。而地位的要素在于非对等性：人们并不相同，他们各自处于社会的不同阶层。

这种人际关系的双重性，在人们表达关怀和同情时便可显露出来，