

If Men Could Talk

這就是男人！



阿龍·葛瑞奇(Alon Gratch)◎著
張美惠◎譯

讀書會發展協會講師 **何淑津**

東吳大學社工系副教授 **王 行**

東吳大學心理系副教授 **張本聖**

【審閱 / 導讀】

【聯合推薦】



心靈拓展系列 D73

這就是男人！

作者→阿龍·葛瑞奇 (Alon Gratch)

譯者→張美惠

美術設計→莊士展

特約編輯→許素華

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02)23697959 傳真：(02)23637110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部

116 台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02) 2930-0620 傳真：(02) 2930-0627

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞)

登記證→局版台業字第1514號

初版1刷→2001年4月

初版10刷→2002年02月

ISBN 957-693-472-9

定價→340元

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

製版→長皓彩色製版有限公司

印刷→鴻展彩色印刷股份有限公司

裝訂→同一書籍裝訂股份有限公司

國際中文授權

IF MEN COULD TALK

Copyright © 2001 by Alon Gratch, Ph.D.

Chinese translation Copyright © 2001 by Living Psychology Publishers

Published by arrangement with Little, Brown and Company

through Arts & Licensing International, Inc., USA

All Rights Reserved.

國家圖書館出版品預行編目資料

這就是男人！／阿龍·葛瑞奇（Alon Gratch）作；
張美惠譯. ——初版. ——臺北市：張老師，2001
〔民90〕

面； 公分. ——（心靈拓展系列；D73）

譯自：If men could talk ... here's what they'd say

ISBN 957-693-472-9（平裝）

1.成人心理學

173.3

90003922

If Men Could Talk

這就是男人！

作者的話／002

【導讀】做個男人為什麼這麼「難」？／王行／003

【推薦序】問題可能是出在「他」身上／張本聖／007

第一章 男人真麻煩／013

第二章 男兒有淚不輕彈：

羞辱感／041

第三章 我不知道自己的感覺：

情緒淡漠／073

第四章 我很厭煩高高在上：

不安全感／111

第五章 看我，聽我，感覺我的存在：

自我凸顯／151

第六章 讓你瞧瞧誰是老大：

攻擊性／199

第七章 我是個失敗者：

自毀／241

第八章 現在就要：

性的外顯行為／277

註解／327

If Men Could Talk

這就是男人！

阿龍·葛瑞奇(Alon Gratch)◎著
張美惠◎譯

這就是男人！

作者的話

爲了保護病患的隱私權，書中的案例皆刻意經過融合與改造，病患的姓名、身分、職業、婚姻狀態、年齡、家庭背景等都與原來不同。此外，書中提到的經驗與夢境也都經過修改。

人物與情節如與過去或現在的任何人有所雷同，純屬巧合。

〈導讀〉

做個男人為什麼這麼「難」？

文／王行

「男書」開始在架上越來越多了！

有一些是希望給女性看的，有一些主要是寫給專家看的。當然它們也都應該被男性看，只是男性的反應似乎比女性與專家們冷淡的多，理由可能是：

「太忙了，真的沒時間看閒書！」

「我自己就是男人，幹嘛還要了解男人？」

「我又沒問題，看這種書幹嘛？」

「抱歉，實在沒興趣！」

以上這些話都是我這男人，臆測男性對「男書」的反應。

如果你是位女性，想要了解男性這種人為什麼那麼「難」：難了解的人、難相處的人、難親近的人。或許與這種人處久了，常會覺得自己「難」做人：難做他的心上人、難做他的床頭人、難做他的同路人。甚至在他的面前，越來越覺得自己是個受盡磨難的「苦難」女人，還漸漸的以為一切的苦與難，都是因為自己是個很「難」調教的「爛」女人。那麼這本

講男性有多「難」的「男書」，真值得你看一看。它正中要害的把男性盔甲後的「難處」挑出來，尤其是男性自戀似的主體性思考中，所隱藏的對自己價值的不安、對自己性別的焦慮。於是你漸漸明白老祖母的智慧：「可恨之人，必有可憐之處；讓人為難的人，必有自己的難處。」進一步想想，跟這樣的「難人」生活已經夠累了，何苦再為難自己嫌棄自己！

如果你是位「專家」：輔導專家、兩性專家、婚姻專家，常常會遇到很「難」幫助的男性案主：很難和他談感受、很難打開他的情緒、很難幫他察覺自己內心深處，使你跟他一起工作時，覺得時間「難熬」、挫折「難忍」，讓你覺得專業方法「難以發揮」，那麼這本講男性案主的「難書」也很值得參考一下。雖然它並沒有歸納出對「難人」工作的原則與方法，但是在字裡行間也可以看出作者的風貌與理念。

一般來說「男性工作」有以下三種典範：

(一) 女性典範

兩性的工作者，都可以感覺到，男性給社會製造的問題，不比男性對社會的貢獻少：家庭暴力中男性加害人居多、社會暴力中男性犯罪者居多、國際戰爭的始作俑者又皆是權力薰心的男主角。在一個小小的會談室聽到案主對男人的抱怨，像是翻開報紙的社會新聞一樣多。在這樣的氛圍工作久了，說實在的，對男性的印象不無影響，甚至覺得女人比男人文明進步得多。因此希望男性案主經過輔導後可以成爲一個懂得成長、有感受、會溝通的男人，這樣的男人有種稱呼叫做「柔性男人」。

(一) 治療典範

在心理輔導的文獻中，探討男性病理，大概強調了幾個重點：

文化中男性教條的傷害：情緒壓抑、男性擔當、權力控制、成功神話、扭曲的自我價值感等；與母親關係的黏結：受苦女性的補贖、媽媽的小男孩、受傷的小情人、母化女性、物化女性等；與父親關係的抽離：等待父親的小男孩、替爸爸打工的小男人、空洞的男性認同、爸爸的影子等；同儕競爭中殘忍對待：球場法則、達爾文定律、羞辱文化、拳頭政治等。

為男人的治療工作，經常在思考的是：如何將這又臭又硬的「老皮靴」軟化，而釋放出壓抑多年的老淚。接下來又是一連串的大工程，包括了：鬆動纏繞已久的男性教條、學習建立關係新的方法、重塑男性氣概的定義（通常是加上一些彈性、柔性與感性）。

(二) 男權典範

張老師出版社曾出版《鐵約翰》一書，作者是美國極右派的男權運動者 Robert Bly。他致力於喚醒現代社會被壓抑許久的男性「野人氣質」：需要冒險、需要競爭、需要破壞、需要攻擊。Bly認為：由於高度社會化的結果，現代男人一輩子要面對的問題之一，是不知道如何去安置與生俱來的「野性」，所以充其量一生都僅是用壓抑的方法，而壓抑久了，就會產生各種的男性問題。男人不懂如何來安置自己的「野性」，是因為我們的父親沒有機會身教，或沒有能力給我們良好的示範。所以男性的自覺就應該回到森林中的父兄儀式裡，彼此

相互勉勵尋找「野人氣質」的正面意義，恢復男人的本色。

本書《這就是男人！》的作者對男性的詮釋，無疑是屬於「治療典範」的，並且似乎偏「女性典範」。作者把社會文化中男性的「原創」，以精神分析的觀點和語言勾勒出來。其中不乏精采描述，例如：男性特質中「美女與野獸」似的「客體關係」動力。本書可以感受到作者本身多年實務經驗沉澱下，才能表現出的功力。

如果你是位想要了解男性的男人，想探索做一個男人為什麼那麼「難」：為什麼想要「自在」那麼難、想要「親密」那麼難、想要「釋放」那麼難；為什麼生活中總有那麼多與你過不去的「難題」？那麼你可是這本書最適合的讀者。我這樣認為不是因為你有問題，更不是你在生活中努力的還不夠。只是因為你是位想要了解「男性」的男人，而這本書所揭露的七項男性的難處，真的可以幫助我們跳出「男性思維」的框框，換一個角度來認識自己，和理解自己所面對的難題。

閱讀「男書」需要分辨：生理基礎上的「男」，與社會文化上的「男」，有不同的涵義。男人有「男性」，女人也會有「男性」，而整個文化自古到今也不斷的在建構「男性」。個人認為本書所描述的「男」，是屬於「男性」的，而不一定是指「男人」。希望無論你是男人或是女人，都能在本書中所討論的男性的「難」中，認識了自己的「難處」。

（本文作者為東吳大學社工系副教授）



〈推薦序〉

〈推薦序〉

問題可能是出在「他」身上

文／張本聖

為什麼男人們聚在一起的話題不外乎工作、車子、和女人？為何男人通常總是表現得太過理性（男性特質）且缺乏感性（女性特質）？男人的性無能為何是男性不安全感及心理衝突的外在表現？為何一個男人為了感染青春氣息而追求年輕女性，到頭來卻覺得自己像個齷齪的老男人？

上述問題看似老掉牙，但是你可曾讀過由男性的角度深入思考分析，且給予參考答案的書籍？我說的參考答案並非「新好男人」之類的期許與口號，而是有學理依據的分析，讓男人可自我反省、重新統整及調適自己的理性與感性。「這就是男人！」正是依據學理及經驗回答上述問題的一本書。

當我閱讀這本書時，最深的感觸是作者將心理分析的理論與其治療的男性個案融合得真好，且用最淺顯的方式讓讀者知道男人外顯的行為，無論是花心、攻擊、權威等，與其隱藏在理性背後的感情及性慾有何關係。我相信不論你是男性或女性讀者，這本書都可讓你經由實際的案例，透過心理分析的觀點來了解的男性的內在世界。相信讀了這本書，男人可更了

解自己理性背後的感性及情慾，而更能掌握自己；女性讀者透過這本書，也可了解男人且更知道該如何與之相處。譬如，某個攻擊性很強的男人，其實可能是用此種方式隱藏自己內在的柔弱、感性與性的慾望。先生對你興趣日減，你該先想到問題可能出在他身上而不是你。他可能事業遭遇瓶頸或工作有挫敗感都可能使他「性」趣缺缺；卻可能在潛意識裡選擇把你當作代罪羔羊，認為你不够漂亮以致引不起他的「性」趣。

本書的作者是位受過心理分析訓練的臨床心理學家及組織心理學家，他根據自己從事臨床心理治療及工商業界諮詢顧問時接觸的男性個案的各種外顯行為及問題，加以分析整理出這本書。心理分析認為一個人外顯的不適應行為與其潛意識的衝突有關，而潛意識衝突主要是由於「自我」無法適當調節「本我」中「性」或「攻擊」的驅力。「性」驅力的外顯行為可能是性行為、愛戀或其他親近與親密的行為。

譬如，本書第五章「自我凸顯」的案例之一：一位事業成功的律師與他的前妻及情人的相處都失敗了，前妻是位美麗、辛勤且極端追求家庭的整潔及完美的女人，情人是位極端追求浪漫的藝術家。兩個女人都過度愛戀自己而忽略這位律師的需求，這是導致分手的主因。但再深究下去，作者發現這位律師和兩位女人分手後，不談感情卻去買時髦的跑車，且連買了六部名車，彷彿這些車是他的新女友。作者此時才了解，前妻意味著「完美」的家，情人意味著「完美」的性，車子意味著「兩種」完美的結合；其實這位律師只是在追求「完美的自我」，他沒有真正愛過妻子或情人，他愛的是自己——好個自戀的傢伙。



〈推薦序〉

在書中，作者也經由自身接案經驗，提供與男性相處原則。譬如針對男性的攻擊性，作者在第六章中提到一位攻擊性頗強的案主想與犯有毒癮的好友妹妹共度一生。作者用相當攻擊性的言辭與態度告知案主——「嚴重的吸毒者都很善於操控與欺騙」，案主也以大肆抨擊的方式來回應。作者此時才發現其「本身的男性不安全感」驅使他向案主下了戰帖。案主其實要的是「安慰與接納，而不是邀他決鬥」。經由接納，男人的情感心事自然就會表露出來，而攻擊性就自然消失了。

正如書中所說，男人通常在遇到相當大困難時才會尋求心理諮商或治療，男人接受諮商的比例遠比女性低，但是並不表示男性的心理困擾比女性少，只是他們解決的方式與女性不同。你可曾看過「老大靠邊閃」這部影片，片中的黑社會老大已得嚴重的心理疾病——「恐慌疾患」，但仍要在很有面子（我是老大）的情境下找心理治療師的幫忙。男人往往就是這樣，用厚厚的盔甲來掩飾自己的羞辱感，只有在羞辱感經過適當的撫慰後，才會將盔甲後的困擾、感情表露出來。「這就是男人！」正好可以讓讀者在不需對別人掀開自己盔甲的狀態下，檢視自己的困擾、感情與慾念。如你能善加運用，這會是本自我心理諮商的書籍。

不論你同意或不同意性與攻擊是人類行為的原動力，我建議讀者試者融入心理分析式的思考模式來看這本書，你才會有收穫。這本書最寶貴的特點就是包含了各式各樣的案例分析，不妨想想和你及周遭的人有哪些特點是與這些案例相同的？再想想你是否也可參考作者的解析及處理原則，而來幫助自我成長或幫助自己更能與周遭男性朋友相處。

這就是男人！

不過，這是本翻譯作品，文字表達與思考都是西化的。讀者千萬不要以閱讀台灣名作家作品時的流暢感來要求此書，到底東西方在思考邏輯與表達方式都是很不同的。試著以看外國影片的情懷來閱讀及消化這本書，相信你會越看越愛它。

（本文作者為東吳大學心理系副教授）

If Men Could Talk

這就是男人！

作者的話／002

【導讀】做個男人為什麼這麼「難」？／王行／003

【推薦序】問題可能是出在「他」身上／張本聖／007

第一章 男人真麻煩／013

第二章 男兒有淚不輕彈：

羞辱感／041

第三章 我不知道自己的感覺：

情緒淡漠／073

第四章 我很厭煩高高在上：

不安全感／111

第五章 看我，聽我，感覺我的存在：

自我凸顯／151

第六章 讓你瞧瞧誰是老大：

攻擊性／199

第七章 我是個失敗者：

自毀／241

第八章 現在就要：

性的外顯行為／277

註解／327