

男人密码

TRANSLATING THE SECRET LANGUAGE OF MEN

If Men Could Talk

阿龙·葛瑞奇(Alon Gratch)著

春秋 美惠 译

知識出版社

男人密码

阿龙·葛瑞奇(Alon Gratch) 著
春秋 美惠 译

知识出版社

总编辑：徐惟诚

社 长：田胜立

图字：01 - 2003 - 8381 号

图书在版编目 (CIP) 数据

男人密码/ (美) 葛瑞奇著; 春秋 美惠译. —北京: 知识出版社, 2004.9

书名原文: If Men Could Talk

ISBN 7 - 5015 - 4196 - 5

I . 男… II . ①葛… ②春… III . 男性 - 心理学
IV . B844.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 092972 号

责任编辑：于淑敏

责任印制：张新民

封面设计：锋尚制版

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 010 - 68318302)

<http://www.ecph.com.cn>

固安保利达印务有限公司印刷 新华书店经销

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张: 9.625 字数: 200 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1 - 10000 册

ISBN 7 - 5015 - 4196 - 5/R·166

定价: 16.00 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换。

作者的话

为了维护咨询者的隐私，书中所有案例皆经过着意改写与融合，咨询者姓名、身份、职业、婚姻状况、年龄、家庭背景等都与原始面貌不同。同时，书中所述经验与梦境也都经过或深或浅的修改。

如果书中人物与情节与任何健在或去世的人有所类似，则纯属巧合。

MULU

目 录

第一章 男人真累——我来说说原因/1

与性无关/4

男人的七种特质/6

男人之家/17

第二章 羞辱感——男儿有泪不轻弹/27

异性评估表/34

羞辱与弱点——攻击是最佳防卫?/40

传统的男人/43

希望变成芭芭拉·布什的男人/46

沉默治疗法/50

第三章 我不知道自己的感觉:情感淡漠/57

“莫非这个世界真的改变了?”/58

转移:敬畏生命的误区/59

掩饰:病友与治疗师斗智/62

外科医生的比喻/66

爱恨交织的情结/73

虚拟的亲密关系/77

如何让石头流泪/82

逻辑致胜/84

行动致胜/85

瞎子摸象/87

小细节,大问题/89

放弃主场优势/90

关于加入敌营的叮咛/91

第四章 男性不安全感——高处不胜寒/93

危险的影响力/94

女性特质的失落与熔制/99

伟哥与男性不安全感/104

性无能的象征/106

约会时的性格分裂/109

婚恋中的性格分裂/115

雌雄同体/120

第五章 自我凸显——看我,听我,感觉我/131

自我凸显与暴露/132

绯闻与自恋/135

神经紧张的牙齿/140

恶上司综合症/147

反自恋型男人/155

美女与野兽/164

弄假终成真/168

第六章 攻击性行为——让你瞧瞧谁是老大/175

回首来路/176

胆怯的暴躁/179

以牙还牙/182

男人是细菌/184

艺术家唐璜肖像画/188

约会时的临床观察/192

男人间的战争/197

心理入侵者/200

生存主义者 / 203

父与子：卡夫卡的困境 / 208

第七章 自毁——我是个失败者 / 215

男人是白痴 / 216

男人在自虐 / 226

隐形人 / 233

善解人意的蟑螂 / 238

解读男性行为语言 / 239

将行动化为语言 / 241

通往地狱之路 / 242

仙人掌之梦解析 / 247

第八章 性的外显行为——现在就要 / 249

一切都与性有关 / 250

时代广场的性隐喻/251

男人的情感淡漠/255

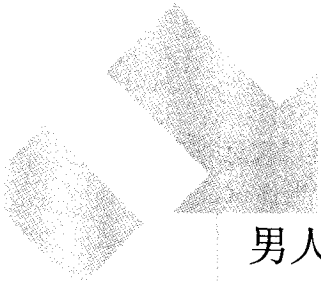
男性不安全感:疑似女同性恋的男人/263

自我凸显:从花生到阴茎/275

侵略性:反击精液抽取之战/282

自毁:体外射精/289

禁欲悖论:性外无性,性外有性/295



第一章

男人真累——我来说说原因

男女有别。然而，在男人水泥墙似的无趣外表下，是不是也有一个情感交战、引人入胜的世界？我从男性病人身上得到一个结论：在某种情感环境下男人是会说话的，而且可以说得精彩动人。事实上，这也是本书的主要内容。

男人活得很难很累。外表上看起来难以接近难以捉摸，要不然就是滔滔不绝而令人生厌。当你试图理解时，他们又心存戒备甚至难以理喻。男女性别迥然不同。女人多能放开，坦陈自己的感觉，男人则多半觉得难以启齿。一旦开口，却总是泄漏出一个个动人心弦却又无比脆弱的自我。本书的主题就是探讨男人心灵深处的隐秘世界：男人的性别认同基本上是构筑在他的女性欲望上。

大部分临床心理治疗师(therapist)成天面对女性病友。我作为一个临床心理学家(psychologist)主要为男性患者服务。大部分心理治疗师成天倾听女性的抱怨——男人不愿说话、不会倾听、不善理解，而我则成天倾听这些男性的心声。这是我在心理治疗方面的不同之处。其实，只要给予一些恰当的帮助，我的男性病友一样能说、会听、善于沟通。

女人一直在试图破译男人的行为方式，以深入其内心世界。这是掌握先机以改善两性关系的大事。在本书中，我希望能帮助女性朋友们达到这一目的。当然不是教她们怎么做，而是引导她们进入男人们往常紧闭的秘密世界。我将与读者们讨论、分享我与男性病友的交往经验，当然也包括我作为一个心理学家在处理一些棘手案例时的所作所为。一句话，我要讲述的是有关男人心灵的故事。

本书并非专为女人而写。作为作家，我在书中描写了许多男人经过心灵磨练终于从情感荒郊孤岛突围的故事。但我同时也是心理学家，我触及并探究了男人的内心世界。我希望男性读者也能为故事所感动。其阅读内容与人生经验能增强男性读者的自我认知，即使这份认

知才刚隐约萌芽，甚至尚未完全浮出意识层。

男人接受心理治疗的真实原因与治疗中所谈内容常常是两回事。其一，有些男人在刚开始治疗时，根本什么都不说。——说的都无关紧要，不会聊什么有意义或有趣的事。甚至可以说，男人接受治疗的根本原因就是因为他们不说话。男人潜意识认为，交谈没有意义，行动比话语更有价值。他们接受治疗的态度和开车时很相似——不问路只管往前开，直到走入死胡同、迷路或出车祸。即使出了车祸也不肯开口求救，通常都是同车的人代他求援。

我的很多男性病友都是经历了某种毁灭性的打击才挣扎着进入我的诊疗室，要不然就是在老婆女友催促下才来的。与其说是被催促，应该说是“被拖进来”的，原因是这些男人不是拒绝沟通，就是以大发雷霆之类的不当方式为主的沟通方法。有些男人是被同事或上司强迫来的。催促者通常都会发出最后通牒——如果你不接受治疗，你将失去婚姻(或工作)。

有些男人求诊的原因和女人相似——沮丧、焦虑、人际关系紧张，但大部分是在碰到男性特有的问题后，以男性特有的方式开始诊疗的。研究显示，男性较容易发生酗酒、吸毒、反社会行为，这或许并不让人意外。在我的病友里，纵使不符合这些诊断标准(多数都不符合)，他们的状况也绝不可能与女性混淆。

主动求诊的男性多半正处于工作关系危机、紧张之时，被开除或“人事重整”是很多男人难以承受的痛。光是一种挫败感就足以引发生命的危机，更遑论真正的失败经验。其他事业上的问题包括工作决策上的艰难、可怕的人事纠葛、自觉被公司压迫、觉得工作无聊或缺

乏热情。

也有成功的男士前来就诊，就因为对生命感到茫然，促使他们成功往上爬的过人求生本能与情感的饥渴现在都变成了困惑。有些人对自己的永不满足感到怪异，有些则是为成功付出了过高的代价——与老婆孩子日益疏远或是缺少个人成就感。

最后一项并非不重要的求诊因素和性有关（有些只是患者自以为是的病症）。最常被提出的问题包括性无能、早泄、性幻想、性困惑、外遇、性冲动或性压抑等。这些病友可区分为两类：一类人觉得太丢脸，求诊后好几个月都说不出口；一类人性味盎然，说得绘声绘色，不断挑战色情尺度。或许应该再区分出第三种——通过笑话慢慢触及他的性焦虑。

与性无关

好几年前就有心写一本男性心理的书。当时我注意到，我与病友的关系与很多心理治疗师不同。在教书、指导学生或与同业切磋时，我隐约觉得，我的病友们属于思想相对活跃，生活多姿多彩的族群。其个人难题与内在生命颇具戏剧性，或者说更加恣意而为。一个最明显的差异是，我的病友一有机遇总会提到极富刺激性的性幻想，内容详尽繁复。不仅如此，他们常会批评我的鞋子，嘲弄我的领带，分析我的言语与动机，问我最喜欢什么颜色，喜欢抓住我的话柄，开玩笑地指责我在控制他们或拿他们当试验品。当然，他们坦诚、富有同情心，是情感丰富的一群。

起先我以为这一切多少与我有关，某些方面确实如

此。我后来终于找出症结所在：我总是拿我的病友与女人做比较。男女诚然有别。但在男人水泥墙似的刚毅枯燥外表下，是不是也有一个情感交战、引人入胜的内心世界？我从男性病友身上得到一个结论：只要处于某种情感环境，男人是会说话的，而且可以说得精彩动人。这就是本书的主要内容。

所谓情感环境不是简单地从心理学课程中能学到的，而是一个“优秀的心理治疗师”创造的医患关系，更重要的，是智慧、细心的人在重要的人际场合营造的情感氛围。那是一种心灵态度和人际交往的结合，具体表现在游戏、幽默、好奇心中。

我并不认为心理治疗是一种专业的药物医疗过程，而应该是一种人际交往的自然延伸。其中最主要的交流元素是爱——这里所说的爱是指去认识、感受和欣赏另一个人的内在世界。从这个角度来看，读者应该都可以将书中的治疗技巧运用到自己的生活中。举例来说，心理治疗师最重要的一项工作是询问病友的思考方式。好的医师发问的动机是纯粹的好奇与兴趣，而不是为了要改变或影响病友。因此，当你抱怨某个男人像个闷葫芦时，应该先自问，你什么时候问过他的所思所想——不是为了探究而是因为你重视他的想法。当然，问题内容、发问方式与时机都有好坏高低之分，这也是本书所要探讨的主要内容。

如果你问一个女士她在想什么，大概都能得到清晰的答案，相反，要进入男人的内心世界就迂回复杂得多，甚至中途必须绕入荒僻郊野寻觅小径。我有一个病友是退休警官，在假期后回来对我说的第一句话是：“上星期我在赌城玩二十一点赢了五万多美金。”我本

以为他接下来要说的是存款增加一倍后的感想，没想到他竟得意洋洋地说：“今天早上我老婆跟我口交。”对他来说，后者显然更为重要。但这完全因为性吗？还是因为这难得的成绩，更能表现出他自以为是的男性优越？

男人当然常常想到性。当他们口无遮拦谈性时，最后你会发现所谈性趣仅仅是一个载体，用以表达更重要更美好的东西。弗洛伊德对此有句名言：“有时候阴茎只是一根雪茄”。几年前，我筹备一场探讨男性性活动研讨会时，才真正了解男人是以性来传达更重要的潜意识感觉的。研讨会的主题是：“男性性失调(与性秩序)心理治疗上的移情与反移情”，主旨是研讨、教导心理保健专业人士如何协助男性病友谈论、了解其性难题。与会者多数是女性心理治疗师，她们都认为内容很有启发性和建设性。我逐渐发现研讨会的六七个关键概念反映的不仅仅是男性性行为的特征，更能代表一般男性的普遍心理。于是我开始反省多年来我在病友身上的所见所为，以及我自己身为男人的体验。最后我将这些概念重新整理成七项心理特质，说明男人为何如此疲惫却又如此吸引人，这些特质与相关领域的研究结果基本相符。

男人的七种特质

本书首先探讨的是让男人难以开口谈论感觉的两种特质。优先探讨这两项，是因为男人常以此为心理防卫，以避免其他五项特质带来的痛苦。顺序安排也采取类似心理治疗的途径：由外而内，由表面到实质，从防卫、禁忌到坦然直言。

羞辱感。

也就是人们常说的“男人有泪不轻弹”。这是男人

很少进行情感对话的最主要原因。人们知道的是，羞辱感的滋味很不好受，却未必了解它的破坏力量。举例来说，当男人对自己的表现产生羞辱感时，往往会投射到伴侣身上，批评她的外貌，要求她穿某种衣服，出去时一定要做某种发型。男人为摆脱因自觉无能所引发的羞辱感，往往要求配偶光彩照人，好让他跟着沾光而提升自我价值。这时女人当然会有被操控被品头论足的感觉，最糟糕的是，到后来她真的对自己的不完美感到羞辱。这便完成了整个投射循环(男人将一开始的感觉成功转移给女人)，接下来就是一场两性战争。她指责他太挑剔、管得太多，他反驳说她太敏感像刺猬。本来这类争执是可以避免的，如果男人最初不把注意力转移到配偶的外貌，而能清楚认识自己的问题，并坦言“我今天在公司把事办砸了，孤立无援”，也许情况会大为改观。即使男人没有自知之明，如果女人能为对方着想，在一开始就伸出援手，争执也可以避免。读完本书后你会发现，每个人都可以是配偶的心理治疗师。

情感淡漠。

男人大多不知道自己的感觉。打破羞辱有助于男人坦然直言，但多数男人还有另一个更坚硬的障碍阻挠他表达感觉，那就是没感觉。这个问题更为复杂，一般的心理学技巧未必能派上用场。举例来说，很多心理治疗师(我承认也包括我自己)常常问话迂腐：“对这件事你有什么感觉？”这个提问反映出治疗师缺乏创意，难有效果。男性的典型回答一般是“我想……”，这时治疗师又会提醒：“思想不等于感觉。”

男人凡事用脑，和自己的感觉保持距离。这种习惯对于亲密关系当然不利，对事业的影响虽不明显，也同