

THE MYTH OF MALE POWER 男权的神话

[美] 沃伦·法雷尔 (Warren Farrell) 著
孙金红 译

一本被誉为两性关系的“大宪章”的书

如果男人掌握着权力，那么——

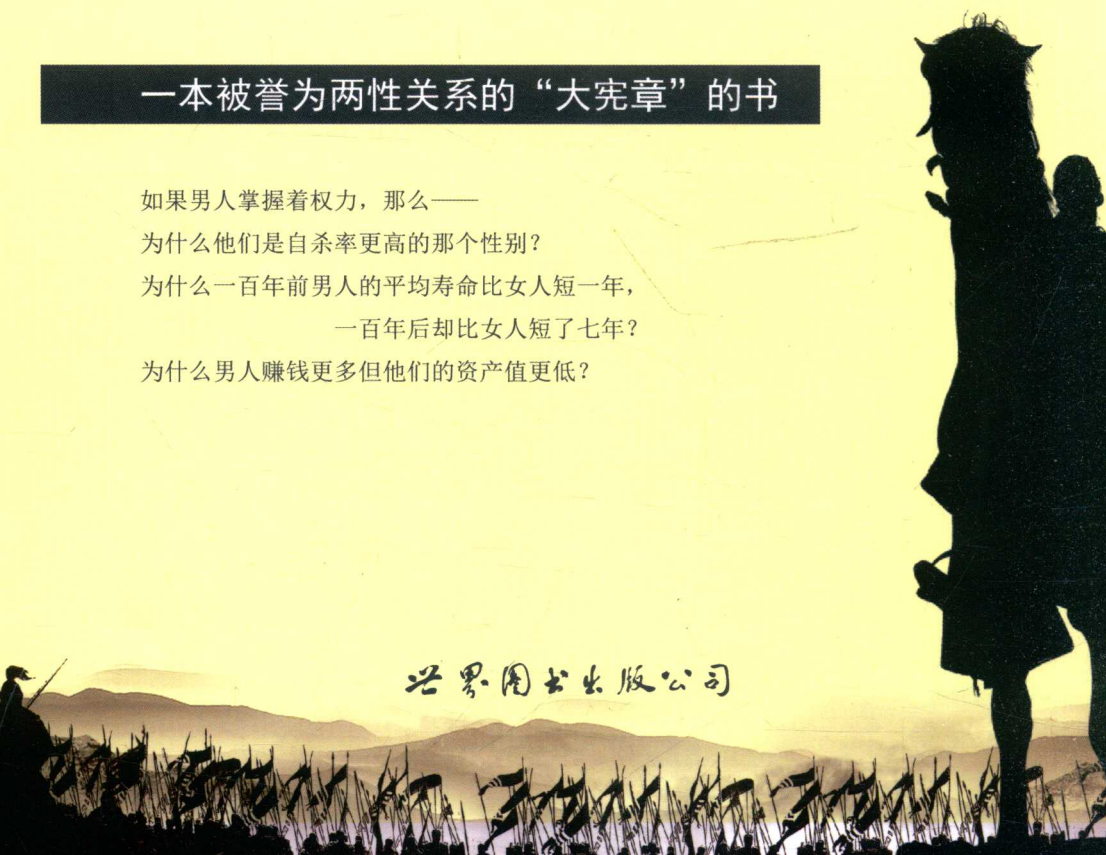
为什么他们是自杀率更高的那个性别？

为什么一百年前男人的平均寿命比女人短一年，

一百年后却比女人短了七年？

为什么男人赚钱更多但他们的资产值更低？

世界图书出版公司



THE MYTH OF MALE POWER 男权的神话

[美] 沃伦·法雷尔
(Warren Farrell) 著
孙金红 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

男权的神话 / (美) 法雷尔 (Farrell, W.) 著; 孙金红译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2015.7

书名原文: The Myth of Male Power

ISBN 978-7-5100-9928-1

I. ①男… II. ①法… ②孙… III. ①男性—社会角色—研究 IV. ①C912.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 174821 号

THE MYTH OF MALE POWER by Warren Farrell

Copyright ©1993 by Warren Farrell, Ph.D.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing World Publishing Corporation.

Published by arrangement with writers House, LLC

through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

男权的神话

著 者: [美] 沃伦·法雷尔 (Warren Farrell)

译 者: 孙金红

责任编辑: 黄秀丽 于 彬

策划编辑: 黄秀丽

出版发行: 世界图书出版公司北京公司

地 址: 北京市东城区朝内大街137号

邮 编: 100010

电 话: 010-64038355 (发行)、64015580 (客服)、64033507 (总编室)

网 址: <http://www.wpcbj.com.cn>

销 售: 新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 27

字 数: 375千

版 次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

版权登记: 01-2013-7905

ISBN 978-7-5100-9928-1

定价: 59.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

致 谢

我的父亲（Tom）、继母（Lee，与我父亲结婚24年了）和妹妹（Gail）给了我爱和稳定性的基础，我的写作灵感就来源于此。当我看到父亲八十高龄时仍坚持滑雪、打网球时，我看到了希望；母亲饱受癌症折磨，他一直陪在左右支持她，他教会我如何去爱；我们一天天长大，关系更加亲密，这让我内心感到平静。目睹母亲病卧在床继而“移居”于教堂，我的信念增强了，我的内心受到了鼓舞；她倾听别人心声的方式为我树立了一个典范，这让家庭成员团结在一起，每个人的心声都能被听见。得知妹妹耐心地、满怀慈悲地对待她所教的孩子时，我对未来不再感到迷茫。

Joyce McHugh帮我打理家庭办公室，管理我的电脑，帮我安排演讲。她同时也是我的私人编辑——审核编排是否准确、清晰，仔细阅读这本书十几份草稿的每一页。我的编辑Marilyn Abraham有着地球母球般的灵魂。她有一把编辑之斧，总是知道每一斧应该砍向哪里。这本书里充溢着她坚定的信念，仿佛本书是她的孩子。

这本书的每一章都困扰着我，因为我发现我所观察到的现象与政治上正确的理论之间有很大的差距。Nathaniel Branden, Jeremy Tarcher和Elizabeth Brookins帮助我克服了内心唯唯诺诺的对政治正确的纠结。Nathaniel渊博的知识、Jeremy独特的社会意识以及Liz强大的洞察力和

爱都告诉我，虽然我走的是一条不同以往的路，但是这条路并不崎岖。

我收到了数百封男士们的信，告诉我他们读过《男人何以如此》（*Why Men Are the Way*）之后的感受，这更让我坚信我选择的道路能够帮助男性敞开心扉；我也收到了数百封来自女士们的信，说她们读过《男人何以如此》之后与男性的关系更加亲密了，于是我很安心，我不是在拆散那些鸳鸯而是让他们更亲近。

为了这本书，Lisa Broidy和Dayna Miller查询了几千本书刊，并不辞辛劳地再次确认书中的上千条索引来源是否准确。同时我也感谢Marla Robb和Mary Colette Plum协助我做了查询工作。感谢Julianna Badagliaca, Monica Chandler, Melissa Rosenstock, Karen Wilson, 还有Richard Doyle, 感谢他在作品《解放者》（*The Liberator*）中所做的法律研究。

在这里，我要特别感谢几位朋友。感谢Steve Asher，他坚持每天搜集剪报；感谢Eugene August，他几乎对每一章都提出了诚恳的意见；感谢Donna Morgan和Spring Whitbeck以从容、平和的方式管理办公事务；最后感谢Keith Polan教我使用电脑。

来自30位读者的意见大大提升了这本书的品质，包括Suzanne Frayser, Ron Henry, Natasha Josefowitz, Aaron Kipnis, Judy Kuriansky 和Sari Locker的深刻见解，以及以下读者的章节评论：Rob Becker, Randy Burns, Tom Chadbourne, Ferrel Christensen, Deborah Corley, Greg Dennis, Sam Downing, David Gilmore, Herb Goldberg, Bruce Hubbard, Rikki Klieman, Ziva Kwitney, Alex Landon, John Macchietto, Roman Mathiowetz, R.L.McNeely, Becky and Tony Robbins, Chris Ruff, Jim Sniechowski和Bill Stephens.

顾问们的意见不仅让我受益匪浅，也令这本书增色不少，包括Devors Branden, Helen Fisher, Maurice Friedman, Fred Hayward, John Hoover,

Joseph Kinney, Michael Mills, Marilyn Milos, Jim Novak, Joe Pleck, Jon Ryan, Murray Straus, Ivan Strauss, Robert Wade 和 Richard Woods.

最后, 除Marilyn Abraham以外, 我要感谢Simon & Schuster出版公司的女性友人们为这本书的出版所做的努力和奉献, 她们是: Dawn Marie Daniels, Joann DiGennaro, Marie Florio, Eve Metz, Victoria Meyer, Carolyn Reidy, Isolde C. Sauer和Jennifer Weidman.

引言

在我研究男性与女性问题的二十几年间，从来没有看到男性对自己的真实感受像现在这样缄口不言，也没有任何时候比现在更适合男性打开心门。我看到男人们在寻找探寻内心世界——男人们唯一不愿触碰的地方——的方法。未来二十年，会有很多机会让成千上万的男人和女人成为探索男性内心世界的先锋。他们的发现会帮助男性摆脱孤独——进而帮助他们远离药物、离婚、抑郁、自杀以及因孤独而造成的英年早逝。

男性的苦恼并非只是需要男人去关心的问题。一个男人自杀，势必会影响他的妻子、子女、父母、同事和友人。男人的英年早逝、嗜酒成瘾、贪恋美色……同样会对他们周围的人产生影响，甚至还会影响企业的收益和国家生产力。男性成为受害者时，所有人都是受害者。

《男权的神话》并非要回望20世纪50年代的男性，而是要展望21世纪50年代的男性和21世纪50年代的女性。这本书旨在阐明男女两性的角色为何在数百万年以来功能协调，而现在开始运转不良。

为男性代言的代价

我曾在全美妇女组织纽约分部的董事会任职三年。在向女人们解释何为女性眼中的男性时，我常常看到女人用胳膊肘捅捅与她同行的男人，就好像在说“看吧，连专家都说你们是这种人”。

慢慢地，我开始倾向于说女人喜欢听的话。因为我很享受接下来长久而热烈的响应。

其实，我的观众中90%是女人，而剩下10%的男人大部分也是被女人拉过来的。这一点证实了我的一个观点：女人更开明，而男人相对“保守”。我个人很喜欢这个观点——它能让我把自己看成一个新好男人。曾有女权主义学者问我：“我们怎么做才能成为你？”这更加深了我对这个观点的自豪感。每次演讲之后，我都会收到新的邀约，这让我在经济上也有了些保障。

很多年过去了。很多我的忠实女粉丝离婚了，我只能猜想问题应该出在她们丈夫身上。她们都表示赞同。但是我注意到这些持女权主义观点的女性朋友们有一个共同点：对男人的怒气越来越多，而且在她们眼里事情永远都有更深层的含义。

突然有一天（在某个极少数我内心安定的时刻），我想到听我演讲的女性数量远远多于男性，是不是因为我更愿意倾听女性的心声，而不是倾听男性的？从一开始到那时候，我已经与上百位女性组和男性组的观众交谈过，我回头翻看当时的录像带，我注意到我当时的用词：在女人们挑剔男人的时候，我称之为“洞察力”，而男人批评女人的时候，我却说他们有“性别歧视”。很快，男人们就不再表达他们的感受了。然后我又怪他们不说出自己的想法。

我决定尝试用一些方法让男人们开口表达出自己的感受。我注意到男人往往在第一次约会时最乐意说出自己的感受。在第一次约会时，女人常常会用到我称为“惊叹法”的方式——眼神中流露出“哇……好厉害”的意思，男人就会感觉到这样说是安全的，然后就会敞开心扉。

因此，当我的男性组中有人开口说话时，我也试着使用“惊叹法”。它真的奏效了。我听到了我以前从未听到过的观点，这让我不得不重新审

视我的生活和我的动机。重新审视的结果造成了新的窘境……

当女人们问“为什么男人都害怕承诺”，或者女权主义者说“权力都在男人手中”的时候，我会用兼顾两个性别的观点来回答他们。几乎在一夜之间，我长久以来的、一直能得到的热烈响应烟消云散了。我的财源也枯竭了。

老实讲，我也想过重走老路，只充当一个女性观点的代言人。很快我发现相对于为女性代言，为男性说话需要更强大的内心。或者更准确地说，同时为两性说话比只为女性说话需要更强大的内心。

幸好凡事都有两面。虽然长久以来得到的女性的拥护者逐渐减少了，但是最开始反对我言论的一些女性后来写信给我，告诉我当我说出的话在她们心底“扎根”时，她们就会发现自己更爱丈夫、父亲和儿子，或者更爱在工作中的男人。这让我有了把这些观点变成文字的想法。

如何对待女权主义？

如果这本书被误用，被人认为在攻击女权运动的合法性，我会很伤心，因为我花了十年心血的研究正是为了这些问题。我们要在超越女权主义的同时珍视其贡献，这在目前来说是个挑战。而且女权主义确实做出了很多贡献。

如果没有女权主义，很多企业就不会尝试聘请兼职员工，不会提供更灵活的工作时间，不会提供儿童照顾服务，也不会采用更好的安全标准；如果警察岗位中没有女性，警察部门就不会发现有95%的冲突事件是不能靠比谁身强力壮来解决的；如果医生岗位中没有女性，就不会有医院为医生们每周减少9个小时的工作时间；如果没有女性治疗师，所提供的短期咨询和伴侣咨询服务就会远远不够……女权运动使无数个工作场所被重新审

视；女权主义不仅让女性能在各个工作场所工作，也将女性的能量带到了这些场所。

看见女孩子玩棒球时，一想到她们正在学习团队合作，我就会为她们感到幸福而眼噙泪水。如果没有女权运动，这些女孩子只能站在边线上观战；如果没有女权运动，成千上万的女孩子只能看到她们的母亲只能是“母亲”，而她们也只能成为“母亲”。结果就是，更多地，她们会为了钱而结婚，而不是为了爱。她们也会很害怕衰老。

常常有人问我，是什么原因让我对早期的女权运动产生共鸣。常有人认为一定是因为我妈妈或者我前妻是活跃的女权主义分子，但这两者都不是。我的妈妈不是女权运动的一分子。但是我到现在都还记得，七年级的时候我当选了班长，那天我回家后很骄傲地把这个消息告诉了妈妈，还告诉她说：“我们星期五有班会，到时候我要站在讲台前主持全班的会议，我星期五那天能不能穿上熨得漂漂亮亮的衬衫去学校？”她回答说：“当然了。”然后毫不犹豫地拿出烫衣板，演示给我看要怎么熨衬衫。

那段时间，妈妈的回应似乎一直都很一致，她总是说：“我是你妈，又不是你的保姆。”我长大后，重构了这些经验，我将它当作妈妈表达爱的方式——不是将这些事大包大揽，而是教我如何去做这些事。所以在女权主义最初以平等主义的姿态登上舞台之时，我做好了准备，很容易接受它。毫无意外，成年之后，我表达爱的方式就是支持女权运动中的这些部分：赋予女性力量为自己撑腰，不再埋怨自己，不再把自己当成牺牲者。

写《男权的神话》意不在成名。跟其他提升自我修养的书不同，这本书并非鼓励女性要自信，而是换一种方式去爱护女性。

历史是男性的研究课题？

研究女性时，男性往往被排除在外，最常见的辩词就是：“历史是男

人的事情……女性的研究只是试着让女性平等地得到男性已经拥有的。”

对吗？不对。女性的研究往往在质疑女性担任的角色，而从未质疑男性担任的角色。历史书籍告诉男孩子，传统的男性角色都是英雄，是执行者（performer）。^①每本历史书都是执行者角色的大篇幅广告。每一课都告诉男孩子们：“如果你是执行者，你就会得到爱情和他人的尊重；如果你不是，你就一文不值。”对一个男孩子来说，历史会给他施压，让他成为执行者，而并非让他从这种压力中解放出来。女权主义运动旨在将女性从传统女性角色的枷锁中解放出来。那么对男孩子来说，历史和女性的研究课题并不对等，而它正好是女性研究课题的对立面。

女性的研究不仅质疑女性的角色，同时还告诉女性她们有权利扮演男性的传统角色。但是没有人告诉男性，他们有权利扮演女性的传统角色——在妻子支持的情况下有权选择做全职或兼职奶爸……

在女孩子眼中，历史书上写的全是男人，同样，站在男孩子的角度来看，“学校”里到处都是女人。从小妈妈教他要听她的话，到了学校女老师们教他怎么成为一个男人。一方面，历史书告诉他，男人就是要成为敢于冒险的英雄，而另一方面，女老师告诉他不要冒险——不要打架，不要不假思索就喊出答案，不要说脏话，不要讨论性的话题，不要不注意形象，不要弄脏衣服。就像对女性的研究会帮助女人取得在商学院的任教资格，对男性的研究会帮助男人看到，他们也有担任小学教师的权利。

女权运动为什么有必要研究男性？

女权主义者认为上帝可能是女性，但魔鬼并不一定也是女性。女权主义明确指出了男性的阴暗面和女性的光明面，却忽视了女性的阴暗面和男性的光明面，同时也忽视了两性中的每一个人身上都有着阴暗面和光明面

① “performer” 有行动者、演员之意。——编者注

这一事实。性骚扰这个问题浮出水面时，有人告诉我们“男人‘不理解’这个问题”，实际上男女两性都不“理解”这个问题。男人不明白女人作为被动方，会害怕被骚扰，而女人不明白男人作为主动方，会害怕在性上被拒绝。两性都过分在意自己这一方的脆弱，而不去“理解”对方的脆弱。

区别在哪里？女权主义告诉广大女性，如果她们被男性性骚扰或者在约会时被男性强奸，应该起诉他们，但实际上男性只是对错误的人或在错误的时间采取了主动行为；却没有人告诉男人，如果发生性关系时女方说“要”，然后又说“不要”，然后又说“要”，然后又说“不要”，结果造成性创伤，这种时候也要起诉女方。在性关系上，女权主义赋予了女性三种角色——她们原有的角色、“男性化”角色和“受害者”角色。而男性连一个角色都难保，依然被希望担任主动角色。但是现在，如果他们没扮演好这个角色就得蹲大牢。对于那些尚未了解性的青春期少年来说，这半个角色是有点吓人的。

女权主义让全世界都相信，这是一个男性至上，由男性主宰的、父系的世界，从而证明女性有“受害者的权利”。《男权的神话》解释了为什么这个世界两性都被歧视，既由男性统治也由女性统治，既是父权制也是母权制——只是形式不同而已。书中也解释了为什么“父系社会”和“男性的主宰地位”成了可以随意支配男性的代码。

到了20世纪80~90年代，女权主义运动强化了女性的光明面和男性的阴暗面，以至于以女性为受众的杂志、脱口秀、“自我修养提升”类书籍以及电视上的特别节目都采取了女性是受害者而男性是施害者这一“先进”言论，而鲜有言论称男性是（诬告、情感虐待、被剥夺探视权等的）受害者而女性是施害者。很快，媒体中又形成了批评“男性议员”挑起战争的风气，却没有人称赞说有了他们才有了民主社会。电视上有“隔壁男邻居

会不会调戏女邻居？”的特别节目，却没有叫作“隔壁男邻居会不会救女邻居？”的节目。在我们的日常生活中，我们可能会看见6名消防员解救了几个女人，可是从来没有哪个特别节目取名叫作“男人是救星”，告诉大家那6名消防员都是男性——或者被消防员救下的女性数量要远远多于被男性加害的女性数量。

去认识完整的真相不再被看作是进步的，倒变成了专制。女人们都去买那类书籍，出版商也像政治家迎合利益集团那样迎合着女性。于是，女人是可爱的而男人是可憎的（女性的光明面和男性的阴暗面）……这种迎合方式使女性的长处——了解两性关系——转变成了女性的不足：误解男性。

在过去二十几年里，每天的新闻里都充斥着女权主义的气息，就像水里的细菌一样——我们消费着它却不了解它，既不知道它好的面向，也不知道它不好的面向。站在男人的角度而言，女权主义将“雌雄争霸战”变成了一场“每个人只有一个面向的战争”。^①

在过去的二十几年里，男人并不擅长倾听，因为女人能很清晰地表达自己想要什么，但是他们确实听说了，也吸收了很多新的概念（“性对象”“玻璃天花板”“赡养费”“受虐妇女综合征”“不尽责父亲”“女性化贫穷”），也听过了几十种关于女性关怀的口号（“女性有选择权”“男女同工同酬”“我的身体我做主”），也看见了自己这个性别被视为各种施害者（性骚扰、强暴、色情、乱伦、强奸、约会强奸）的情形。

男人不只是听听而已，他们也认为一些歧视女性的言论就是事实（女性是暴力的最大受害者；相对男性健康而言，女性健康没有得到足够的重

① 引用律师Ronald K. Henry的话。

视；女性同工少酬；丈夫对妻子的暴力行为更多；男性的权力更大；我们生活在一个男性至上、由男性主宰的、父系的世界）。很多男人谴责这种“歧视女性”的行为，同时他们认为“歧视男性”是必要的。这些“歧视行为”包括女权运动；几乎各州各县政府都设立了女性津贴；进行女性课题研究；建立女性俱乐部；政府专为女性、婴儿和儿童运行一些项目……

男人不说，女人就无从倾听

我们是否被女权主义误导了？是的。这是女权主义的错吗？不是。为什么呢？因为男人没有把自己的想法大声说出来。现在男人必须把说出自己心中所想当成自己的责任——将“每个人只有一个面向的战争”变成“双方畅所欲言的交流”。

我常常很惊讶，男人总是将两性关系的话题看成是关于女性的话题。如果有本像《男权的神话》这样的书出现在编辑部办公室，男记者通常会条件反射似地说：“这本是给Mary的，用在家庭版面——她的专长就是‘女性’课题。”现在是时候让男人结束这个“两性关系的问题即女性问题的时代”了。

将女性看成两性关系的核心，正如把地球当成太阳系的中心。但是对伽利略来说，他的发现只是他工作的一半，另一半则是将他的发现公布于众。大部分男人还在通过保护女人的方式来获得她们的青睐。而很多女人也仍将对爱情的投资放在享受这种特殊的保护上，如同受害者被保护一般。

在调整我们对两性关系的设定时，常常有如用砂纸在我们心上打磨。房产销售的金钥匙是“地段、地段、地段”，而两性关系的金钥匙则是“倾听、倾听、倾听”。我们倾听男人心声的程度，决定着对话的结果到

底是一种交流还是一场战争。

如果将来女人能在倾听对方心声方面比过去的男人做得好，那么男人也不必多费未来20年的口舌了；如果女人变得情绪化不想继续听下去，而且总是用“是啊，但是……”的方式打断对话，以人身攻击的方式回击对方（“你肯定是讨厌女人”），或者告诉男人“我接受能力很好，是你选错时间跟我说这个问题了”，那么，男人从此就会守口如瓶。这样的话，想让男人得到平等的被倾听的机会就要再等上不止20年。那些我们害怕听到的话，从来就不会有正确的时间去说出来（因为它总是会像砂纸打磨在人的心上一样让人饱受折磨）。

女性已经摆明了她们的态度，在我们准备好综合双方意见之前，男性也要拿出自己的态度。

男权神话是女权主义的反面？

男权神话容易被视为女权主义的反面，但其实并非如此。女权主义认为“这是一个由男性主宰的父系社会”，其反面应该是“这是一个由女性主宰的母系社会”。我会解释为什么这个世界是由两性共同主宰而且既是父系也是母系的。书中解释了男性为什么能被随意支配，但没有否认女性也有同样的遭遇（例如一个男人为了两个20岁的姑娘抛弃了自己40岁的妻子）。这样才是在全面考虑问题。

女权主义是如何让我们将一种单方面的理论看成是全面的呢？它不是告诉我们“女性认为这个世界是由男性主宰的，是男性至上的、父系的”，而是说“这个世界是由男性主宰的，是男性至上的、父系的”。女权主义将自己的理论刻画为事实的全局，这是一种性别歧视，正如“大男子主义”说他们是以一种全面的方式来看待这类问题的一样。

我是男性解放论者？女性解放论者？ 两者都是？还是两者都不是？

和其他人一样，我愿意被人倾听，但不愿意被打上某种标签。个人标签确实能让我们在这个复杂的世界之中有立足之地。这样我们做出任何影响外界的行为时，都会在公众心中生成一种身份——或个人标签。

如果男人的解放意味着两性能够享有平等的机遇、承担对等的责任，那么我就是一位男性解放论者（或者说“大男子主义者”）。如果女权主义者赞成机遇和责任在两性面前是平等的，那么我就是女权主义者。如果两者都认为自己才是受压迫的那一方，所以“我们这一方更应该享有权利”，那么我两者都反对。因为那不是性别解放，那是性别赋权之战。

但最终，我并不会支持来一场女性运动或男性运动，而是赞成一场“性别转换运动”（gender transition movement）。不过我不赞成直接跳过男性运动。因为只有通过这场运动让男性真正能平等地、明确地表达自己的观点之后，我们才能准备好开始综合双方的观点。

致男人们

将来会有人与女权主义者讨论这本书，因为她们可能是对性别角色最感兴趣的人。这就像男人拿着一本质疑《圣经》的书去找重生的基督徒（born-again Christian），因为基督徒是对宗教最感兴趣的人。每天研读《圣经》的人就是最不可能质疑《圣经》的人。

如果你的“家人”中有很多女权主义者，那你必须正视你自己需要她们对你有多认可。这本书会带给你很多新的感受。阅读时你必须很小心，因为有可能这不是你自己阅读之后得到的感受，而只是“同意”有这种感受而已。

找一群支持你的男人，开始跟他们探究这些感受吧。作为男人，我们



常常将自己所有的“情绪蛋”（emotional eggs）放在我们所爱的女人的篮子里，我们害怕说出点什么会不小心将它给打碎了。而一群人可以提供情绪上的支持。在群体中，你可以梳理那些值得讨论的情绪，免得自己说出来就后悔了。

男人间彼此交流自己的感受到底能有什么发现呢？举个例子。在过去几年里，我向上万名来自各行各业的美国和加拿大的男人们问过同一个问题：你们是否愿意在每个孩子出生后全职在家半年到一年的时间，全心全意地照顾孩子？其中80%以上的人愿意全心全意在家照顾孩子——但条件是他们的妻子同意而且家庭经济状况不受影响（约17%的人愿意兼职照顾孩子，约3%的人选择仍然全职工作）。

但需要注意的是，参与调查的男人也问过自己这个问题，然而有很多人羞于说出自己的想法。一个男人与其他男人相互交流自己的感受时，他们会在内心问自己相同的问题。他们会很惊讶地发现，原来有这么多人希望得到一些他们从没有开口要求过的东西。这个发现激励着他们去思考，为什么以前他们从来没有提出过这些要求。

为什么？男人们下意识地觉得讨论自己的感受是在浪费时间，因为他们认为：“如果我告诉我老婆我想辞职在家带孩子，账单都由她付的话，就会吵架，结果就是我会输给她，而且她会要求离婚，那说了有什么用呢？”为什么这个“有勇有胆的性别”如此害怕妻子提离婚呢？这是因为他们把自己所有的“情绪蛋”都放在了一个篮子里——所以这是一个需要一群人的帮助才能解决的问题。

这本书会帮助你成长。但对个人来说它是一个挑战。它可能会和爱情发生冲突——对两性关系来说它也是一个挑战。下一个挑战就是如何让你所爱的女人愿意了解你真实的感受。其中的难处在于：怎么才能在成长的同时不让我们的爱人变成我们的敌人。首先，你要摘录书中一些片段，这