

阴 阳 合 璧

男 女 之 间

新型男性
和
现代女性的困惑

〔美〕赫伯·戈德伯格 著
汉瑞特·布莉卡
韩齐之 主编



知己丛书

知己丛书

阴阳合璧 男女之间

新型男性和现代女性的困惑



学苑出版社

阴阳合璧 男女之间

新型男性和现代女性的困惑

〔美〕赫伯·戈德伯格 著
汉瑞特·布莉卡

李荷涛 庞国莉 赵乃宁 译
李长安 王连津

知己丛书

阴阳合璧 男女之间
新型男性和现代女性的困惑

〔美〕赫伯·戈德伯格 著
汉瑞特·布莉卡

李萌涛 庞国莉 赵乃宁 译
李长安 王连津

学苑出版社出版(北京西四颁赏胡同4号)

全国新华书店发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张:12.125 字数:285千字

1989年3月第1版

ISBN7—80060—271—0/C·13 定价:4.40元

内 容 简 介

当前,探讨两性的差异、规范条件及其根源和涵义,是心理学中最令人兴奋的课题。

现代文化中的男性概念及作用发生了巨大的变化,男子气正受到严峻的挑战。上篇探索了传统观念如何要求和影响男性,生活中“他”“她”之间的微妙关系和变化着的种种意识、行为心理,提出如何改变、对待、增强男子的自我意志;解答了怎样使男性成为一个情感丰富、灵活开放、个性完整、内心充实的人;解除了男子汉长期以来存在的精神负担;为新型男性的崛起指明了途径。

女性要有所做为,这是文明进程的要求。现代女性能否做一个尽善尽美的“女人”,又实现人追求的价值?能否兼顾家庭与事业,做到两全其美?下篇从大视野角度分析了现代女性的重大心理压力和内心纠缠的价值观,即一方面要在以男性为主的传统价值中成功,一方面要保持女性的魅力,说明了这些压力的心理因素和女性自身的心理障碍,旨在引导现代女性超脱困惑,建立起自己的价值观。

本书坦诚阐述人生大问题。

本书是心理学中与大众联系最紧密的读本。

知己丛书

主编：韩齐之 姚 迈 刘一然 戴书智 韩省之

编委：李长安 朱萍华 尹宁安 吴颂先 钱乃力

方怀胜 乔采芬 王焕彬 家 祚

封面设计：杨增玲 郑小迅

责任编辑：贾 颖

目 录

上 篇:新型男性	(1)
第一章: 他	(3)
一、外强中干的勇士	(3)
二、剃须刀式的男子气	(9)
三、二十岁生龙活虎,三十岁呆板踟蹰,四十岁守 旧迟暮	(14)
四、被动:女子气的标志	(21)
五、成功的“秘诀”	(31)
六、畏惧失败,即使是在自杀时	(37)
七、骗子幻觉	(42)
第二章: 他和她	(52)
一、施动与受动;或为什么她可称他为剥削者、压迫 者和大男子主义猪	(52)
二、“强壮勇士”与他的“大地母亲”妻子	(61)
三、男子的性扭曲、误解、神话及模式化	(73)
四、他歪曲真实的滤色镜,以及他给她设置的两 难	(93)
第三章: 他与她的变化	(108)
一、谁是受害者? 谁是压迫者?	(108)
二、解放塌方:男子无所适从	(116)
三、“我无法取悦她”的苦恼	(127)
四、女性的觉醒能拯救你	(139)
第四章: 他和他的变化	(148)
一、自我毁灭是男子气,健康成长是女子气	(148)
二、喂自己!	(150)

三、恢复男子的性气质：“严肃型性生活”+“欢快型性生活”	(161)
四、答女子问，“我能做些什么？”	(173)
五、男性的崛起	(181)
下 篇：现代女性的困惑	(195)
第一章：两全其美	(197)
一、在两难的困境中挣扎	(197)
二、朋友+丈夫+家庭+事业=成功	(199)
三、逞强女人的陷阱	(201)
第二章：A 型男性与 E 型女性	(204)
一、A 型男性的特征：积极行动	(204)
二、E 型女性的特征：面面俱到有求必应	(208)
三、更危险的境地	(210)
第三章：E 型压力检验	(212)
一、为 E 型压力所苦的女性	(212)
二、认同与远离	(215)
三、压力与征兆	(217)
四、得分分析	(219)
第四章：左右为难	(221)
一、双重压力，处处受制	(222)
二、为什么必须打破 E 型压力循环：与你的健康， 与情绪稳定，与异性关系，与子女、工作	(224)
三、女超人的幻想	(226)
四、E 型压力的背后	(227)
第五章：追求卓越的焦虑	(230)
一、成就动机，害怕成功，男女有别	(231)
二、追求与压力：唯恐失去女人味，无法肯定自己， 两性对成功而言，不是运气，那来罪恶	(235)

三、追求与异性关系:自主的新女性,男性的矛盾心理,自我破坏、毁及前程·····	(242)
四、追求的焦虑:自我消除,过滤对象·····	(249)
第六章:自我认知的困扰·····	(253)
一、解开心结,经历转变·····	(253)
二、性别的传统观念·····	(258)
三、自我认知的盲点:视情况而异,偏见的误解,态度不明的男人,与人比较,坦白待自己·····	(259)
第七章:过度自恃·····	(274)
一、受挫的依赖需求:依赖是爱的一部分,虚假的控制感·····	(274)
二、依赖与爱情:恰当的表达需求,依赖的恐慌,自主的极限·····	(281)
三、颠倒夫妻:平衡与对称,相互的奉献,合理的限度·····	(289)
第八章:错误的期望·····	(299)
一、认知的警觉·····	(300)
二、错误的十个期望·····	(302)
三、审视内心:压力会传染,认清能力限度·····	(317)
第九章:舍己为人·····	(322)
一、苛求自己:好伴侣难找,负面的刺激·····	(322)
二、选择先后:打破恶性循环,松弛身心·····	(331)
三、处理要求的技巧·····	(341)
第十章:消除压力的疗法·····	(342)
一、学了就能用·····	(342)
二、改善适应技巧的十个绝招·····	(343)
第十一章:二十一天心理练习·····	(363)
一、正确的心态与内修行·····	(363)

二、训练与冥想.....	(365)
三、应对技巧.....	(377)

上 篇

新 型 男 性

坦诚阐述人生大问题。

“男人究竟要什么？”

为男性而写，由男性写成。

第一章 他

一、外强中干的勇士

关于男人

半夜起身，
转至镜前
敢问是何人？

转身跪下
凝视着雪花
轻飏在夜空。

潸然泪下
上帝，俯瞰大地！
瞧见了？这里已空无一人。

脱去衣裳，说：
我的躯体已是一座空茔。

抵着镜子：
你，在这唤醒我，
告诉我
我的每句话都是谎言。

——马克·斯特兰德

女子弯腰,男子折断腰。培养男子气概的蓝图就是自我毁灭的蓝图。然而,长期以来男性头脑里旧的传统观念如此根深蒂固,以致他们从根本上忽视了这一点。在社会上,男子得承受各种职责、压力和强制力,尽管这样,他还须艰苦奋斗,以便证实自己、取得控制权,达到“理想男性”的境界。总之,男子活着就得象个“男子汉”,至于生存的本能,就只好退居一边了。因而男性脆弱和反复无常的心理,就很可能由于一念之差导致他摧毁毕生为之奋斗的事业和苦心孤诣建立起来的人际关系。

简单地以大男子主义来概括所有男性,实属偏颇,甚至是歪曲事实。倘若对男性的表现做一深入细微的调查研究,便不难发现,男子所扮演的角色与男子气概的名声很不相符,说明确些就是,他们正扮演着受虐狂、自我仇恨和自我毁灭的角色。

男性常常根据他对男子气概的理解来选择生活方式。对于男子来说,扮演人们期望的角色十分重要。虽然他在扮演角色过程中不时体验到种种痛楚和不满足,但是他内心仍在不断告诫自己,你必须这么做。只要能忍受这一切,就一定能抵御恶魔的威胁,顶住种种指责他不是“男子汉”的压力。

“成功的男子气概”的标志就是孤立、不信任。随着男子的孤立和不信任的增长,他的权力欲和控制欲,以及内心怨恨和受挫感也随之增长。他感到人生如一片随波逐流的树叶,自己无法掌握航向。可他又觉得应该控制这个世界,至少可以“改善”它,以获得一块栖息之地,使自己变得有人性、有爱心。当他不能如愿以偿的时候,便迫不及待地要证实这并不是自己的责任,这种急切、怨愤和疑惑又可能使他失去发展亲密关系的机会。当他扬起生活的风帆努力地去实现人们对男性的期待时,他的情感表达和行事方式很可能变得更加放肆、更加怪

僻。

传统的男子气概通常是一种心理防卫，而不是一种真正的有机反映。男子的内在精力常用来防卫自己而不是表达自己，他的努力旨在设法证实自己，向别人显耀自己没有女人气、不依赖、不重感情、不唯唯诺诺、无所畏惧、无需帮助、不是失败者、不会阳痿等。他处处表现自己，无尽无休，耗尽一生精力，也终于未能充分地证实自己。因此无论是在战场上、课堂上、办公室里还是在做爱时，无论是躺在手术台上还是坐在酒吧间里，甚至在他咽气的最后时刻，他都时刻企望能成为一名真正的“男子汉”。一旦失败，他便立刻陷入自我憎恨和自我蔑视的泥潭之中不能自拔。

他宁愿去死也不愿承认这个令人不寒而栗的事实：他的内心印记和本质都属女性，因为他是女人所生。从婴儿到少年他都是从母性那里汲取力量的，因此女人气自然而然地注入了他的机体，成为他身体内核中的一部分。可是，他身上的这种印记越明显，越令他不安，越使他感到威胁，越促使他不遗余力地去否定它。囚犯以及街头流氓常常在臂膀上刺上“母性”图案，而且一旦“操你妈”出口，就有可能导致流血斗殴。

在美国传统的家庭里，女性的印记尤为鲜明、深刻，因为父亲通常视自己无管理家事的天赋，男子的神圣领地是在办公室里或工厂里。从孩子降生起，他就听从赋有“母性智慧”的妻子领导。出于经济压力的因素，他很少介入家事，因此，他只是在名义上而不是在行动上堪称为父亲，他的角色就是付款、提供生活必需品。在多数情况下，离婚会使他成为家庭中的陌生人。

男子也有情感，只是各种告诫阻碍他抒发出来，阻碍他意识到自己的情感。从孩提时代起，他收到的信息就非常明确：流露情感属于禁忌之列。

近来我进行了一项马拉松式的治疗,对象是一组已婚夫妇,其中大部分男子仍旧是传统的男性。开始我请他们每人写下自己的情感、生活方式以及对婚姻的看法,结果八位男子中有五人否定自己有任何情感。通过帮助和治疗,他们最终认识到自己是如何堵塞了自己的情感通道,堵塞的原因是感到受挫、怨恨、矛盾、孤独、缺少安慰和关心。一般说来,男子畏惧这些情感的流露,并且一旦承认了情感的存在便不知所措。表面上看,所有这些男子都称得上是“铁汉子”——无牵无挂、极其理智、坚韧不拔——总之,象部机器。然而,他们在每天归家之前都要饮上几杯酒,周末尤甚。

随着女权运动的兴起,男性这种僵硬固执的倾向开始有所缓解。如果他对变化的恐惧不那么厉害,他会对女权运动持欢迎的态度,因为这会给他提供新的生活的可能性,使他铲除长期以来的内疚感,解除身上背负的因袭重担。如果他能重新衡量自己,重新认识女性,他就能获得两性关系的新生,这样,夫妇同负责任,共享鱼水之乐。不幸的是他不但不能改变自己,而且还害怕妇女改变。结果,妇女角色的变化和男子的僵硬固执使得男子处于极为不利的境地:要么被抛弃,要么遭受感情饥饿的煎熬。

笔者认为,从最深层、最主要的角度看,女权运动之所以能迅猛发展,跟男性观念的衰退和让位有关。如今,越来越多的妇女正在从事以前由男子垄断的工作,她们这么做的目的不仅是为了生存,而且还出于某种社会和哲学原因。的确,男性已变成一部活动过度、理智过度、机械僵硬、失去控制和自我毁灭的机器。

一九一〇年,世界人口男人占多数,男女的比例是106.2:100。一九七〇年女权运动崛起时,男女的比例约为94.8:100。到了一九七八年,六十五岁老人中的男女比例下

降为75:100。孩子中,男孩较女孩更容易夭折,更容易患运动过度症、孤独症和口吃。自杀的人中,男性的比率也比女性好几倍。从以上数据看来,男性自我毁灭的趋势也许还会加快。

撰写“迷惘一代”的作者曾经这样描绘他六十年代的经历:“我所指的迷惘一代主要是针对男性。一位老编辑告诉我,从六十年代始,通过考核、完成规定任务、最终成为作家的人中,女性比男性多。六十年代我们常唱一首歌《年轻人已去何方?》现在听来,无不感伤,因为我们当年许多朋友如今都已去了阴曹地府”。

男子气概的盲目性在于他根本没有意识到自己的困境,甚至还认为自己的生活完全在自己的控制之下。由于男性不习惯自我检验,因此他常常对自己的生活方式以及造成这种生活的条件不闻不问、听之任之,以为这一切都是命中注定的,或至多把这看成是一种挑战,一种对“真正男子汉”的考验。

在调查成年男子的人际关系时,这种态度引起了我的注意。当我询问他们是否有亲密的男性朋友时,许多人惊讶地答道:“没有。为什么要有?”在他们看来,孤独、缺少友谊是很“正常”的事,不必大惊小怪。

缺少男性间的友谊部分地揭示了这样一个事实,即:他们自己也体验到了感情的贫瘠、生活的空虚以及人与人关系的表面应酬。试问,光谈论汽车、政治、买卖和体育能填补这一切吗?

压制情感、否定和掩盖弱点、强制竞争、畏惧失败、对抚摸或性表达焦虑不安、抑制理智的发展、缺乏和无视情感的自然流露等等,这一切使得男性间的友谊受到局限,不能令人满足。男性的长处只存在当他必须做某事、解决问题、消灭敌人