



作家参考丛书

温柔就是力量

男性解放的特征

〔美〕小哈德罗·莱昂



作家参考丛书

温柔就是力量

——男性解放的特征

〔美〕小哈德罗·莱昂 著

袁莉莉 译

季小弟 校订

作家出版社

本书根据Harper和Row两位出版商1977年 美国版本译出；原名：Tenderness is Strength—
from machismo to manhood；作者：Harold
C. Lyon, Jr.

温柔就是力量——男性解放的特征

作者：〔美〕小哈德罗·莱昂

译者：袁莉莉

校订者：季小弟

责任编辑：石湾

装帧设计：张晓光

出版发行：作家出版社

电话：5005588转

社址：北京农展馆南里10号

印刷：河北遵化人民印刷厂

经销：新华书店北京发行所

开本：787×1092 1/32

字数：185千

印张：9.25

插页：2

版次：1989年11月北京第1版第1次

ISBN 7-5063-0298-5/I·297

定价：3.40 元

作家版图书，版权所有，盗印必究。

作家版图书印、装错误可随时退换。

译 序

二十世纪是一个高速发展伴生着动荡的阶段。人类在两次大战中互相杀戮，在冷战中对峙，在科学技术领域创造着令人目不暇接的伟大成就，开始从对立向多元化扭转。

近年来形成的、多方面的争雄之喧嚣平静了，人似乎变得聪明起来，开始把远眺的目光收回，去感受内心深处驱动着的平和的追求，开始用协商的态度交谈、表达和体会。

一位名叫小哈罗德·莱昂的美国人，在他的这本《温柔就是力量》中，就结束人类两性间近乎疯狂的相互攻击局面表述了新颖而具有历史意义的观点。他说：“我知道，男性解放和女性解放都是通往更丰富、更统一意识途中的步骤。在男性和女性解放之间和两者周围，有一块广袤的、尚未勘测而激动人心的认识领域。性意识只不过是范围更大、更全面的人类意识的一部分。它不独属于男性，也不独属于

女性，而属于全人类意识系统中一个神秘的领域，是意识范畴中的禁区。这种全人类的意识正是本书想要反映的。这里，我们寻求的解放正是我们人性，而不是什么男子性或女子性。人类的心是没有性别的。”依莱昂的观点，两性并非对立，而是互补的，是你中有我，我中有你，没有人是纯粹的男性或纯粹的女性。所谓“纯粹”正是一种观念上的不完整，莱昂认定：人“是完整的。不完整的是我们的认识，而不是我们本身。”

本书大量介绍了在当代西方盛行的精神的和心理的学科活动，指出越来越多的人在越来越工业化的社会中对精神和心理治疗、调整的依赖，证明了弗洛伊德、卡尔·荣格等专家的理论 and 毕生追求的人性认识与解放的发展。这些学科活动在我国并不发达，尽管大大小小的西方专门家都以东方的，特别是玄妙的老庄学说为自己的理论依据，大多数中国人对精神或心理的治疗与调整知之甚少。就在不知中，许多敏感的人变得麻木不仁，更有甚者变成了铁石心肠的官僚。而为此付出的巨大代价是，人类深层的研究、理论、哲学在曾经辉煌一时的华夏文化中每况愈下，老庄的理论不仅难以得到现代科学的证实，甚至已鲜为今人所知。一切损失中最为惨重的，莫过于国人越来越懒得探索我们自身的潜力。

人的能量因成长过程刺激的磨损外，表现出来的仅是其中的百分之十五！可以说，人本可以恰如其分地处理各种矛盾，因为种种偏见却做出歪曲的假设，结果为嫉妒、仇恨、妄自尊大甚至自贱等心理反映开了绿灯。随之而来的是男人越来越粗暴，女人越来越偏颇，进而否定各自美好的天性。

精神和心理治疗调整的目的在于帮助恢复人性，无疑是现代文明的高级层次。高就高在它更接近人的本原，而非高不可攀，更不可曲解为西方社会的专利。这里又是一个躲不开的、由对立导致的阻遏：凡西学总要加一个设法洗清容易招致异端邪说之嫌的“帽子”。而莱昂，一位我国读者绝少知道的美国人竟大胆地、大量地学习了东学、中国文化（尽管有些牵强之处）和各土著民族文化，并宣称各种文化都有高明之处，而他在广泛吸收的过程中也强壮起来。强就强在兼容并蓄。

事实上，文化的兼容就是文化的发展。兼容文化的发展远远超过了纯粹文化的发展。人是兼容的结果，世界是兼容的结果，和平也是兼容的结果。

但是，兼容不仅仅是一种愿望，还是一种能力。本书多处提及的美国心理学家罗杰斯曾强调治疗者与患者间的关系，对治疗者提出四条必要品质：真诚，神入能力，褒扬他人和信任。前二条为基础。“神入”（empathy）又译作“情感移入”，是心理学专用词汇，指一种想象自己处于他人处境，并理解他人的情感、欲望、思想及活动的的能力。莱昂把这四条转移到教育、管理等更广泛的与人打交道的职业中，认为非具备这四条不能成为领导者、教师和医生。

什么人才能具备神入能力呢？莱昂认定，这种人不在于有多少年学历，多少种文凭，而在于有深刻、复杂的人生经历。莱昂说，能使人得到准确的心理调整的正是其人本身。普天之下，经历深刻而复杂的，还有比中国人更甚的吗？就这个意义讲，中国人是最容易接受心理调整、更容易发挥内

在潜力的人选。到那时，一方面，中国人的聪明才智不难在本土（更不难在世界）发扬光大，另一方面，人们埋怨个体受压抑的同时又在压抑他人的病态渐渐消失。每个父亲和儿子，每个丈夫和妻子，每个男人和女人以及更多对立概念中的双方将化干戈为玉帛。

袁 莉 莉

1989年1月

前 言

约翰·丹佛^①

在当今的世界上，不论我走到哪里，都能看到个人与个性发展的勃勃生机；对我们自己，不只作为抽象的人，而是作为男人和女人，家长和孩子，演员或工人，黑人，白人，印第安人，基督徒或共产主义者——所有存在于称为人类的这本浩瀚书卷中的不同组成单元，有了更加深刻的理解。

这是一个进化的过程，而其中最令人可喜的一个现象就是那种增长着的对交流的渴望，它不再限于我们个人的经历，对自己周围世界的观察，也不囿于祖先传下来的知识，而是要我们与他人分享这一切。向别人说，这就是我，我想

① 约翰·丹佛 (John Denver 1943—)

美国著名的民歌演唱家。作者在本书中提及丹佛对心理疗法的赞同意见。
(译注)

让你知道，我需要你知道。当然，这也是当今正发生在男人与女人之间的事情的真实写照。

《温柔就是力量》一书，是关于男性生活以及男性心理中存在的那一团温柔所做的一篇清楚而诚实的表露，旨在有助于男性和女性的解放。它对温柔所执的论述实在是我此生所读之中最全面、最深刻的一篇。这本书表明了爱之深与情之切，刚武与温柔于男人是同样应具备的气质。

与我同在国家顾问委员会任职的小哈罗德·莱昂是一位具有传奇色彩然而又很平凡的人。他出生在一个军人家庭，先后做过西点军校学员，伞兵，联邦政府高级官员。现在他正在领导一个以开创为全世界青年兴办智力奥林匹克运动会为目的的国际项目。他已著有多本著作，论及情感、坦率以及他个人的成长，现在又发表了这部论述温柔的书。通过所有这些，他履行了自己与他人分享自己真实经历的诺言。

我感谢哈罗德为我认识自己所给予我的帮助。也感谢他为诸位提供了同样的机会。

无论是男人还是女人，是情侣或是父母，是青年还是老人，都应读读此书，并请记住，再重新认识一次你们自己。

《温柔就是力量》一书能使我们大家更加真切地了解自己，并乐于与他人分享这一切。

1977年8月

序：虹和激光

小哈罗德·莱昂

在美国，似乎有什么令人激动的事正在发生着，那是一种对作为人——男人或女人意味着什么的新观念，作为一个民族，美国应该是什么样子的新观念。我们正处在一个从形形色色的沙文主义向一种全新的、分享的人类观念过渡的时期。这种过渡迅速地发生在个人和民族意识的各个层次之中。我们正在做的不再仅仅是变化口号。我们对自我的认识确实正在扩展。

为取得这一重大突破，在把男人和女人从几世纪来一直被奉为天经地义的男尊女卑陈腐观念中解放出来的斗争中投入了许多精力。我们正处在分娩过程之中，而分娩常常是痛苦的。本书所写的正是这一斗争和分娩的一部分，它讲述的是男人生活中的温柔和力量。

很多男人似乎认为，他们无需被人认为温柔——或者认为温柔与力量全然无关。力量通常被认为是男性的当然的特征，而温柔则是弱者、女性的特征——男人们没有理由对此好奇，表示关心。小男孩们从小就被告知，温柔是阿姨和妈妈的事，而牛仔、战士和警察需要的是力量。

不幸的是，正象我们将看到的，儿童这种稚嫩无知的看法，被带入了我们成年后的生活之中。对女人软弱而多愁善感的假设，助长了男人们的妄自尊大。然而，阿什利·蒙塔古和许多其他研究者已发现，妇女具备更强的耐心和耐力。至于“多愁善感”，正如有人曾指出的那样：“女人往往在小事上随和，大事上庄重，而男人却恰恰相反。”

无论如何，我写此书的目的，不是为了给性冷战中的双方打分。在我们这个国家，近来这场冷战已冻结了男女之间的关系。我的目的在于探索温柔的含义和重要性，考察它为何与力量有关。

近来，关于妇女解放已有大量的著述，最近又有了大量有关男性解放的著述。我的这本书不是特别为男性或女性解放所写，尽管我对二者都抱支持态度。作为男人，我认识到，作为确保和增进男性社会心理——社会演化过程的手段，女性的解放是必要的。同时，我也看到了作为把我自己和其他男性从过去那么多男人、女人甚至孩子们深信不疑的，而今天正在失去生命力的呆板角色和行为中摆脱出来的解放之路，男性解放所含有的巨大价值。不过，对那些简单分为男性或女性生理和意识的若干方面，我尚未作充分的注意。

我知道，男性解放和女性解放都是通往更丰富、更统一
的意识途中的步骤。在男性和女性解放之间和两者周围，有
一块广袤的，尚未勘测然而激动人心的认识领域。性意识只
不过是范围更大、更全面的人类意识的一部分。它不独属于
男性，也不独属于女性，而属于全人类意识系统中一个神秘
的领域，是意识范畴中的禁区。这种全人类的意识正是本书
想要反映的。这里，我们寻求的解放正是我们的人性，而不
是什么男子性或女子性。人类的心是没有性别的。

两性并非“对立”。在我的观念中，在本书中，我认为
两性是互补的而不是对立的。从古代中国和印度的心理学
家、哲学家直到卡尔·荣格^①，都一直告诉人们，每个人体
内部都有着男性和女性的构成因素，没有人是纯粹的男性或
纯粹的女性，而是你中有我，我中有你。我们是完整的。不
完整的是我们的认识，而不是我们本身。

对我来说，这本书既是结尾又是开头。它标志着我的生
活以及对自己生活认识的一个重要转变。我生活中漫长的一
章刚刚写完，另一章则刚刚开始，我希望它将是更为充实的
篇章。

在我生活中行将完结的，是一种可由“伟男儿”一言以
蔽之的自我形象和自我表象。正在我身上发生的过程，则是
一个成熟的男人。

① 卡尔·古斯塔夫·荣格 (Carl Gustav Jung 1875—1961) 奥地利心
理学家，在精神分析中占有重要地位，首创人物性格内向、外向之
说。曾证实弗洛伊德的许多理论，两人曾合作五年 (1907—1912)，
后因两人性情和观点不同，中断合作关系。 (译注)

从伟男儿到男人的成长过程并不是一帆风顺，唾手可得的。不管从哪一点来看，它都远未完成。它没有结束，不会结束。但它毕竟开始了，而且已经使我的生活向完全意想不到的、令人兴奋的方向发展。本书叙述的正是我所经历的这一过程中的关键部分。

然而，本书的目的并不是把我个人的经历奉献给读者，它旨在反映我对真实自我的探索，并将生活经历给我的一点智慧供大家分享，读者或许能从我过去的错误中多少得到一些教益。我有过许多教训，有的是痛苦的，还有很多是异常美好的。我乐于与大家分享我所学到的东西，不仅因为它之于我，而且因为我断言，我身上发生的事情也正在许多人的生活中发生了。我不认为我本人和我的故事是一个孤立的观象，它是一个大得多的新事物中的一部分。在整个美国，在许多男女的生活中这一新事物已具雏形。

书中，我试图探索一种理解的源泉，一种意识——这种意识解放的不只是我们生命的一部分，男性的那部分或女性的那部分，而是我们的全部身心。

有时，这个想法引导着我去讨论哲学上的、抽象的和极富争论性的思想。无论在什么地方讨论这些问题，我都尽力使用简单明了的语言。我的意图就是为了与大家交流。

为了达到这一目的，有时，我毫无顾忌地从人的经历，特别是性经历中挖掘，我觉得这样做在通往人类深刻认识自我，改善自我的途中具有重大意义。有时，这种讨论会十分率直，而且完全属于个人问题。我举这些例子，绝不是为了哗众取宠，只想就我所知，对人生经历中那些既困难又值得

一做的方方面面作一探讨。

有人会问，温柔和力量之间有什么关系呢？二者看上去是一对对立的极端（但是，男人和女人就是如此，却没人煞有介事地辩论男人和女人没有关系）。我们忽视这一问题太久了，如果继续忽视，它仍会存在下去。

我曾请挚友加布里埃尔·海利希为本书准备些材料他，想出了一个看清这个问题的方法，可非常清楚地阐明温柔和力量二者之间密切、牢固的关系。

“想想光”，他说，“光是我们在地球上生活最基本的能源。没有光，我们就会灭亡。

“然而，光令人难以捉摸，它是一种无形的、最柔软的能量。它好象无处不在，得来全不费功夫。它十分含蓄，人们不是总能体会到它的巨大力量。

“再看看夕阳、虹、烛光或者晨曦，所有这些景象却立刻使人产生温柔的联想。事实上，它们都是典型的浪漫而平和的形象。我们不会问为什么会有这种联想，我们自然而然地这样想了，全凭我们生活中的直觉。

“所以，一方面光是虹、黎明、烛下幽会不可缺少的要素。另一方面，它又可以是挟着千钧霹雳的闪电，可以是不可阻挡、具有强大穿透能力的一束激光。”

加布里埃尔的阐述生动，有说服力，它指出了两种表面上对立的性质可以是同一能量的两种表现形式。细细地体味温柔和力量，我们会发现，它们具有不容置疑的密切关联。当我们摆脱了人们人为作出的界定，我想大家会发现，温柔和力量包含的深意，远远超出我们以往的认识，它们不

只是“简单的对立”。它们映出对方，以及我们自身，往往会让人恍然大悟。作为男人，我们还会发现，男人与卡通片上千人一面的滑稽形象并无不解之缘。这一点，最初可能会使许多男人吓一跳，但一经发现，又会给人带来一种轻松，带来丰富的创造力。

自我发现，正是本书的意图。

举凡每一位真正的大师，圣人，每一种宗教，其立论的基本点都是一样的，那就是“我们是完整的人”。一旦我们在自己的心底感受到这一真理，学会在日常生活中去体验，去表达它，我们就会体验到：“我们都是有情人”。

如果你感到这一信念接近你的心声，那么，我希望你能在本书中与我分享这一切。

目 录

译 序	袁莉莉
前 言	约翰·丹佛
序：虹和激光	小哈罗德·莱昂

1 把女人从每个男人身上解放出来 把男人从每个女人身上解放出来	1
• 阴阳说	
• 男人解放是妇女解放的一种手段	
2 强悍不是力量	8
• 沙文主义训练	
• 争取自我承认	
• 艰难困苦，玉汝于成	
• 强悍不是力量	
3 男子气概奥运会	25

- 超级男子气概
- 男子气质与必死性
- 赢得男子汉奥林匹克运动会的代价
- 4 温柔：力量的秘诀.....34
 - 自然而然
 - 敞开还是紧锁大门
 - 男性天然的进攻性
- 5 心里治疗性成长：认识我们的潜能.....48
 - 我们身体盔甲上的裂缝
 - 通过治疗，增进温柔
 - 神经过敏之常态
 - 精神病医生——读书有余，阅历不足
 - 一个好的心理治疗专家应具备的特征
 - 权威就是你自己，何必筑室道旁
 - 谁知道何时治疗应当结束？
- 6 对自己的温柔.....63
 - 学着说“不”
 - 看起来复杂的机器其实简单
看起来简单的男人城府莫测
 - 吃的温柔
 - 冥思有助于温柔
 - 埃哈德集体心理治疗法（简称est）的含义就是：要做到温柔，先要学会保持自我
 - 具备自我温柔的练习
 - 要求自己所要的