

驯夫有理 御夫有道 夫驯家和

——献给厌倦婚姻的女人以及深爱她们的男人

一部温润夫妻心灵的宝典

驯夫记

(美) 罗伯特·马克·奥尔特 ☆ 著 吕方 ☆ 译

Xunfuji

什么比黄金更珍贵？碧玉。

什么比碧玉更珍贵？智慧。

什么比智慧更珍贵？女人。

什么比女人更珍贵？没有。

◎ 安徽人民出版社

驯夫有理 御夫有道 夫驯家和
——献给厌倦婚姻的女人以及深爱她们的男人



(美) 罗伯特·马克·奥尔特 ☆著

吕 方 ☆译

○安徽人民出版社

责任编辑:白 明 蒋越林 李 芳 装帧设计:钱志刚

图书在版编目(CIP)数据

驯夫记: 献给厌倦婚姻的女人以及深爱她们的男人/(美)奥尔特著;吕方译.—合肥:安徽人民出版社,2009.1

ISBN 978-7-212-03466-5

I. 驯… II. ①奥…②吕… III. 婚姻—心理学—通俗读物
IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 203403 号

驯夫记

——献给厌倦婚姻的女人以及深爱她们的男人

(美)罗伯特·马克·奥尔特 著 吕方 译

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场 邮编:230071

发行部:0551-3533258 0551-3533292(传真)

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:合肥华星印务有限责任公司

开 本:700×1000 1/16 印张:22.25 字数:210 千

版 次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-03466-5

定 价:36.00 元

印 数:00001-05000

献给我的妻子简。

出于你对我伟大的爱以及你对自己伟大的尊敬，
你教会了我这一切。

那么她一定是你灵感的源泉。

古鲁玛依·奇德维拉萨南达



本书中提到的个人和夫妻纯属虚构，其识别特征（例如姓名、年龄、职业以及有关他们生活经验的其他细节）已经进行了修改。如与现存或者过世真人，以及真实事件出现雷同，纯属巧合。

从女人的围栏中放出，男人无所拘束地产生，并将经常无所拘束地产生；

从世界上最优秀的女人那里才会放出世界上最优秀的男人；

从最友好的女人那里才会放出最友好的男人；

从一个女人的最好的身体放出来，一个身体最好的男人才能形成；

从女人的无法模仿的诗篇中放出，才能产生男人的诗篇（我的诗也无非来自那里）；

从那个我所爱的强壮而傲慢的女人放出，那个我所爱的强壮而傲慢的男人才能现形；

从我所爱的肌肉丰满的女人那有力的拥抱中放出，才能从那里得到男人的有力拥抱；

从女人大脑的回纹中放出，便产生男人大脑的全部回纹，相当恭顺；

从女人的公正中放出，便放出了所有的公正；

从女人的同情中放出，便有一切的同情；

一个男人是地球上和永恒中的一个伟大之物，但男人的每一点伟大都来自女人之中，男人首先是在女人身上形成的，然后他才能在自己身上形成。

——沃尔特·惠特曼

她是你的财富；她一定拥有一位丈夫。

——威廉·莎士比亚



致 谢



感谢你，古鲁玛依，将一切祝福给了我们的生活……感谢与我最亲密的人们，感谢我的家人和朋友们，感谢他们给我无限的爱以及支持和鼓励：我们亲爱的女儿，格蕾塔，还有玛特、格蕾西以及哈珀；世界上最好的岳母，伊薇特·勒博，以及阿尔和里弗；萨莉阿姨、艾伯塔阿姨以及我的堂兄弟姐妹马克、凯、约翰、艾伦和基斯；盖尔和米尔特、史蒂文、林斯基和乔恩等男孩们；吉塔和大卫、洛拉和史蒂夫、玛丽和迈克尔、露丝和乔恩；弗鲁汉一家，为你们祈祷……感谢聪慧、美丽的妻子简给我的爱，感谢她对本书以及作者进行了得体 and 果敢的校订……感谢我们那博学 and 体贴经纪人，苏珊·金斯伯格，她给予我的手稿充分信任，迅速 and 专业地交付给了最合意的编辑 and 出版社，并悉心监督了本书所有的出版工作……感谢在华纳图书工作的



致 谢

编辑埃米·艾因霍恩，她以自己锐利的眼光和本能立即发现了本书的不足，并进行了修改指正。在本书出版过程中，最令人愉快的事情就是找到了你，埃米……感谢埃米的助手吉姆·希夫和埃米莉·格里芬，苏珊·金斯伯格的助手雷切尔·斯佩克特和埃米莉·萨拉迪诺给予的帮助和好心……感谢弗雷德·考特赖特为本书申请到了出版许可，他是每个作者都希望结识的出版许可申请人……感谢凯万·萨伯雷最近三年来帮助我维护电脑，一直以来让我在工作过程中保持冷静……感谢技术主编比尔·贝茨，帮助取得了书写权……特别感谢华纳图书的鲍勃·卡斯蒂略，他在数月的时间里专注和耐心的工作，为本书赢得了整个著作权，同时也特别感谢他出色的工作……感谢克丽丝·达奥、埃米·巴塔利亚、杰米·巴布以及在华纳图书、作家协会等地工作的其他好心人们，感谢你们在《驯夫记》出版过程中做出的贡献。



前言



你使我想成为一个更好的男人。

摘自电影《尽善尽美》中杰克·尼科尔森与海伦·亨特的对白



当我第一次拿到《驯夫记》的手稿时，读完后脑子里出现的第一个念头就是：“这是一本革命性的书。”据我的观点，这本书讲述的是一个男人应该如何在妻子面前表现。这正是我们妻子们长年累月努力告诉自己丈夫的一个事实，但是大多数男人都把这当成了耳旁风，因为大多数男人根本听不进女人说的话。同时，我们女人如此习惯于容忍和顺从男人，以至于我们未



能完全尊重我们自己尊崇的事实、价值或者权力。在这本书中，你最终能发现——一个男人完全证明了那个事实的正确性，引导和劝诫女性体验你的价值和权力。

本书讲述的是一个男人变成一个好丈夫需要发生的所有改变，由一位已经发生这些改变的男人撰写。我能够证明这一点。他就是我的丈夫。

他以前并不是这样一个招人喜爱的男人。事实上，他有时候和许多男人一样，是一个噩梦。他一度也沾满了大多数男人与女人相处时所具有的很多陋习：自私自利、霸道、无礼、目中无人、一种你难以相信的傲慢，以及该死的人际交往习惯——这些陋习真的在我们的婚姻关系中损害了他自己，同时也让我感到十分痛苦和愤怒。

我们有一些严肃的事情要做。

我所需要做的部分就是让他十分清楚地认识到，他的何种行为于我是好的，哪种行为是不好的，并且坚持让他达到我的行为标准，当他达不到标准时，对他进行纠正。对于我而言，这花费了我巨大的力量和毅力，因为罗伯特和很多男人一样，尤其在那些日子里，已经到了顽固不化的地步，难以改变。有时候，我根本无法与他沟通。但是我坚持下来了，因为我知道在这个婚姻中我想担当什么样的角色，我知道我想从丈夫那里得到什么，我不准备放弃。

罗伯特需要做的就是按照我说的改变自己；将自己身上所有不是对我的爱和尊重的陋习摒弃；简而言之，成为一个我心目中的好丈夫。

他做到了。他真的改变了。他面对了他自身需要面对的所

有问题,他进行了改正。这一切并非立即发生,而是逐渐的,他成为我期望的一个好丈夫。

与此同时,在他的治疗室中,罗伯特聆听了已婚的人们讲述婚姻中遇到的问题,并且得出一个结论,即大多数婚姻问题都能够解决——如果男人们变得更好!这颠覆了婚姻治疗中认为婚姻中的双方对婚姻中的问题担负有同等责任的传统概念。经过一天的治疗后,他爬上楼说:“不是双方共同的问题,简。问题出在男人身上。女人坐在这儿只是尽力与他们建立一种亲切得体的关系,但是男人不知道如何做。”

罗伯特不仅仅是一名治疗师和一位作者,他也是一位老师。这本书就是他的讲义——都是他在如何变成一个好丈夫中所学到的知识,以一种开诚布公,一种简洁但是讲事实并追根刨底的方式撰写的。确切地说,男人会感受到对罗伯特观点的对抗和挑战,但是他们也会感到与他之间存在一种友爱。他们能听到他不得不说出的心声,因为他知道这些体会从何而来——他心知肚明!——因此他的信息能够被他们接受,事实上,男人们也乐于承担起自我改变的重任。当他们完成了罗伯特的治疗后,他们就变成了更好的丈夫,他们的妻子变成更加快乐的人。

这本书讲述了男人、女人和婚姻,讲述了作为这个世界中的人类如何互相联系。我想罗伯特的一生都致力于这本书的撰写,致力于传达这样一个信息。正如歌手因迪娅·阿里谈起她的作品时所说的:“这是对生活体会的真正坦白,我拿来与你们分享。”

我希望你们能从我丈夫的书中得到享受,并从中受益。

简·奥尔特

2005年6月4日



欢迎,男人和女人



我将告诉你一剂爱情良药——不是药物、不是药草、不是魔法：

如果你想得到爱，那么就要爱别人。

一位希腊斯多葛学派哲学家

这本书讲述的是关于爱情、婚姻以及婚姻关系，并且追究其间出现的各种过失。它探究了我们这个时代的许多婚姻中出现的缺乏沟通、夫妻不合以及缺乏爱情等婚姻现象，并且提出



了我们男人应该为这些负有主要的责任。

如果存在一个没有头脑的人的话,那也是男人。

《驯夫记》是一个男人开诚布公地向所有男人进行讲述的书籍。篇幅短小,但是开门见山,直达论点,因此简单易读。

44章中的每一章都以独特的方式简洁地论述观点,在大多数情况下,婚姻中出现的缺乏沟通以及各种问题都是由于我们男人的过错造成的,并且讲述了我们如何才能与妻子更好地相处,成为她们心中的好丈夫——值得她们尊重、深爱、崇拜,值得她们为你产生性欲。

部分章节是关于与女人讲话、聆听女人的讲话、女人的愤怒、男人的感受以及男人所要做的事情等话题。有八个章节不得不涉及性爱。还有的章节介绍了男子汉的伟大、女性气质的作用、感情联系以及性操守。一个章节题目叫做“振作起来”,一个叫做“清醒起来!”,一个叫做“快点长大! ”。有四个章节回答了它们的题目中提出的问题:“婚后会有激情的性爱吗?”“谁才是老板?”“女人想要什么?”以及“你的老婆是个爱唠叨的人吗?”很多章节将要讲述一个真正的男人应该是什么样的,一个章节为这个永恒的问题给出了明确的答案,即“怎么知道你什么时候是男人,什么时候是混蛋。”

总而言之,这44章就是一盏明灯,突然将光线射入我们男人生活了几个世纪的那个狗窝,最终我们离开那里,回到了家中的妻子们的身边。《驯夫记》就是一次旅行,我们男人必须在这次旅行中思考一下我们的妻子们,考虑一下我们对待她们的方式,这也是一次能够让我们找到与她们以全新方式相处的快乐之旅。某些章节就像是课程——都是必修课,不得选修!

——在“变成妻子的好丈夫”的课程中，一个男人最终会明白如何与他娶的女人相处。

每一个章节都以一到两个摘引开始叙述——这些摘引选自文学作品、《圣经》、电影或者歌曲——目的是强调该章节中叙述的有关婚姻关系的观点，每一章节都是以一个“提议”收尾，男人可以根据这个“提议”将该章节中所学到的知识付诸实践。

尽管本书是写给男人们的，但是考虑到女人们也会读，我特意为女人们撰写了一篇长长的导言和结束语，在某些章节的结尾处，还专门有给女性的部分，叫做“给妻子们的忠告”。男人们也能读到所有这些内容。你将会了解到关于你自己、你的妻子以及你的婚姻的重要信息，到时你就会知道如何去解决这些问题了。

不管男人还是女人，我希望你们从本书中找到解决婚姻问题的方式、改变的方式，以及实现梦想中婚姻的方式。



导言(男性阅读)



帮助女人的最佳方式是影响说服你的男人。

这就是真正的斗争所在——让男人坚如磐石的脑袋获得启发。

迈克尔·摩尔

不管是千千万万的男人,还是十二个男人,
必须摧毁通向下一个更高修养的障碍。

琼·图莫

在经过 35 年的婚姻以及从事了 30 年的治疗师与婚姻顾问工作后,我得出了三个主要结论:

第一,认为男人和女人对婚姻中的问题共同负有责任这种观点——用我父亲最喜欢说的一句话描述就是——一派胡言。大多数情况下,责任都在男人。大多数情况下都是我们丈夫的责任。大多数情况下都是我们的过错。

这不是在指责男性。根本不是这么一回事。没有人应该受到指责,也没有人需要被当作坏人。我们男人需要做的事情就是爽快地承认这样一个事实,我们有时候在婚姻中的表现就像是怪人,不管我们考虑问题,还是说话办事,我们总是与妻子发生隔阂,而不是和睦相处,我们需要改变自己。

因此只管相信我的话:如果你在婚姻中遇到麻烦;如果你的妻子与你相处时感到不快乐、对你发火、感到与你疏远、不愿意同你做爱,很可能是你的过错——大多数情况下是这样的。是的,我们的妻子总是要忙于一些她们自己的事情,有的时候需要忙的事情还很多,但是当想要我们男人们了解如何真正保持亲密的夫妻关系,如何在婚姻中真正和睦相处和相爱时,我们男人们,相信我说的,就是一个老大难。

第二,当我在自己的治疗室从事了 30 年的婚姻咨询工作后,我也总结出这样一个结论,在这个世界上有很多男人真心想成为妻子心中伟大的丈夫,但是他们不知道如何去做,或者是误入歧途,他们需要一些真诚的帮助。

第三,我了解到,不管与妻子和睦相处还是不和睦的相处,都有很特别的方式,对于感兴趣的男人们而言,这一切他们都能学会。这其中有很多的技巧,这是一门技术。每个女人实际上





都有一本指导手册,男人能够学会。

作为一名婚姻顾问,我的工作就是努力让坐在我面前的这个老大难相信,首先,他坐在我面前就是一件伟大的事情。第二,他坐在我面前的原因就是,在他同妻子的婚姻关系中,他已经并且一直在做一些非常不崇高的事情,这就是他妻子感到失落、孤独以及对他愤怒的主要原因。同时他的孩子也很失落,整个家庭一团糟糕。第三,他这个男人应该正确地塑造自己,最终变为妻子心中的好丈夫。

我对这个男人说,你能够做到,你做得越快,离开治疗室就越快。

据我所知,让一个男人接受治疗最好的方式就是告诉他,如果他做对了,他就会很快结束治疗。男人可不是喜欢进行治疗的大“粉丝”。实际上,我也不是。我宁可在车道上投篮,或者打扫车库。

因此,我写了这本书,以一个男人的口吻尖锐并简洁地告诉男人们如何承认自己的过失,改变自己,最终变成一个好丈夫。根据我个人以及专业的经验,我相信如果我们男人们总结一下自己的行为,改变一下,那么我们的婚姻也会改变。

一旦我们成为妻子梦想中的好丈夫,那么我们会拥有一直梦想中的好妻子。我们就不会抱怨她从来对我们没有笑脸,她总是对我们絮絮叨叨,她不愿意和我们做爱,她总是不停地吃东西,她一点乐趣也没有。我们必须做的就是要成为好丈夫,这一个改变——我们自己所能进行的单方面改变——将在我们周围产生变化。

真的会那么简单吗?

是的。的确是那样简单。

如果我们男人纠正了婚姻中出现的过失,如果我们成为书中描述的那种好丈夫,如果我们学会用爱和尊重对待妻子,给她们喜欢和值得的那种重视,采取所有女人喜欢的相处方式同她们相处,我告诉男人们会得到巨大的报答:她会爱你,真正地爱你,这种从她那里回到你身上的爱将实现你所有的爱情梦想。她将给你帮助、支持、关心、赞扬、感谢以及欣赏。她将为你做好事、说好话。因为你让她感到舒心,她将会采取一个女人能让一个男人感到舒心的所有方式让你感到舒心。女人的本性就是成为这样的女人,这样一般关爱男人。那就是一个女人付出爱的方式——当她感到被爱的时候。她将把整颗心给你——如果你让她感到你按照她的吩咐发生了变化。她将为此付出一切。我知道这是真的。

在我自己的婚姻中,以及在我同治疗室里已婚者的交流中,我发现当丈夫最终改变了自己,就像是青蛙变成了王子,王子亲吻公主,睡美人就会苏醒:“她苏醒了,睁开了眼睛,很和蔼地看着他。然后她站起来,他们一起向前走……并且用好奇的眼神相互盯着对方……他们非常快乐地一起生活,直到生命完结。”

有一对即将结束治疗的夫妇来到我的治疗室,进行最后一次治疗,他们看起来非常高兴。我问他们为什么。

“我们过了一个很有意思的早上,”那个妻子说,“我们的婚姻开始走下坡路,几年前性生活也停滞了。但在这之前,詹姆斯和我会不断开这样的玩笑:每当他做了一件非常美妙、让我真的高兴的事情时,我会竖起一根指头,意思是,‘你可以和我做

