

[德]埃莱奥诺蕾·赫夫纳/著 陶佩云/译

亲密关系生存指南

两性共同生活的艺术



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

C913.1
H328.1

-900

亲密关系生存指南

两性共同生活的艺术

[德]埃莱奥诺蕾·赫夫纳/著 陶佩云/译



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

亲密关系生存指南:两性共同生活的艺术/(德)赫夫纳著;陶佩云译.

—上海:上海书店出版社,2006.1

ISBN 7-80678-420-9

I. 亲... II. ①赫...②陶... III. 婚姻—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103560 号

Eleonore Höfner

DAS BEWEGTE PAAR

Originally published under the title DAS BEWEGTE PAAR

Copyright © 2001 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

图字:09-2005-308 号

亲密关系生存指南:两性共同生活的艺术

(德)埃莱奥诺蕾·赫夫纳 / 著 陶佩云 / 译

出版统筹 / 张旭辉

责任编辑 / 邹荣华

技术编辑 / 吴 放

封面设计 / 视觉先行工作室

版式设计 / 子 菁

世纪出版集团上海书店出版社出版

上海世纪出版集团发行中心发行

上海福建中路 193 号 邮政编码 / 200001

www.ewen.cc www.shsd.com.cn

全国各地书店经销

上海展强印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 6.5 字数 70,000

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80678-420-9/C·1

定价:16.00 元

本书中文简体字专有出版版权归本社独家所有,非经本社同意不得连载、摘编或复制

关于作者

埃莱奥诺蕾·赫夫纳

(Dr. Eleonore Höfner)

女，1946年出生于德国图宾根，心理学硕士，著名心理治疗医生。

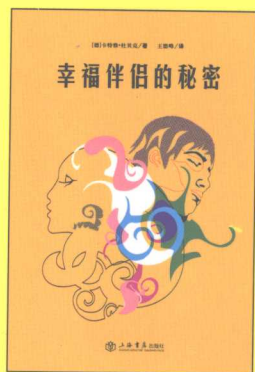
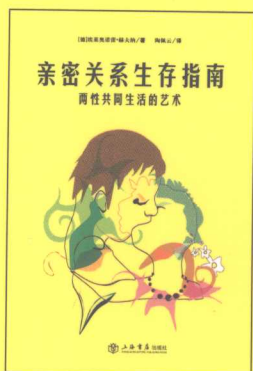
20多年来在慕尼黑创办诊所从事心理治疗，在夫妻心理治疗方面声名显赫。

领导德国诱发病象治疗研究所，为企业进行此类治疗。

1970年与赫夫纳先生结婚，有两个已成年的孩子。

国际引进超人气畅销书

破解『中国式离婚』密码



目 录 >>>

前 言

①女②人③的④策⑤略

Find Out the Good Wife And Loving Mother from Oneself

在自身发现贤妻良母

001

给他设下诱饵 / 015 /

他喜欢的题目 / 019 /

让自己像紧俏商品一样 / 021 /

一辈子热恋 / 023 /

软弱的贤妻良母, 坚强的英雄 / 026 /

女人的脾气 / 029 /

贤妻良母也狡猾 / 034 /

不甘平淡的走神 / 036 /

巧妙转移家务负担 / 037 /

一次值得的逛街购物 / 039 /

没话找话,不管多晚 / 044 /

男人愿意别人需要他 / 048 /

威胁的表情 / 051 /

充满希望的前景 / 053 /

Find Out the Strong Will Woman from Oneself

在自身发现女强人

要强行作出决定 / 057 /

袒露心声 / 059 /

“你爱我吗?” / 063 /

培养他高雅的品位 / 066 /

男人的维护和保养 / 071 /

告诉我你的朋友是谁,我就告诉你你是谁 / 074 /

他的“宝物” / 080 /

如何使他成为更好的爱人? / 082 /

无条件的爱 / 086 /

伟哥冲击女性世界 / 089 /

类人猿的自我膨胀 / 091 /

虚弱的庞然大物 / 093 /

他用钱,您要宽宏大量 / 096 /

好,马上…… / 098 /

闭上嘴巴 / 101 /

追求完美 / 103 /

女人的结论

男人的策略

Find Out the Androcentrism from Oneself

在自身发现大男子主义

004

拐弯处的小花招 / 113 /

夸大形象 / 115 /

引诱与猎获 / 117 /

大男子主义者的梦想 / 119 /

狡猾的男人怎样分配家务劳动 / 123 /

别出心裁的厨师 / 126 /

去购物好,在家呆着更好 / 129 /

女人的菩萨心肠 / 133 /

男人什么都能干 / 136 /

男人就是优越 / 138 /

男人的黄金信条 / 141 /

男人如何解决问题 / 144 /

我的观点,你的观点 / 147 /

美好的礼物 / 149 /

现代的笼中生活 / 153 /

Find Out the Gentle Man from Oneself

在自身发现温柔男子

角色交换 / 159 /

眼睛里默默地闪着泪珠 / 162 /

听话的模范 / 165 /

“我喜欢每一立方厘米!” / 167 /

- 令人高兴的谎言 / 171 /
- 抛掉你心中的动物 / 174 /
- 当爹又当妈 / 176 /
- 消失与出现 / 179 /
- 被驯服了的古猿人 / 182 /
- 是猫还是女人 / 184 /
- 锻炼身体 / 187 /
- 男人的沉默 / 190 /
- 女人希望有个依靠 / 194 /

男人的结论

前言

1. 开场白

近几年我参加过四次婚礼,婚礼都是在教堂里大范围内举行的。为举办这样的婚礼,新娘的父亲们最起码得破费半年的收入,新娘的母亲们因女儿出嫁而啜泣着。新娘们年轻又漂亮,她们穿着昂贵的、长长的白色婚纱,抬头望着她们那穿着燕尾服的未来夫君,湿润的眼睛里闪烁着幸福的光芒,在圣坛前轻轻地回答着“是”,表达出将自己完全托付给对方的无限信赖。她的目光里流露出胜利者的兴奋:我达到了目的。这时新郎则以恩赐者自居,俨然一个占有者,骄傲地俯视着新娘,脸上的表情好像在说:现在她只属于我!此情此景真是令人心碎。

您知道以后当大家略有醉意变得轻松活跃的时候,什么是女人们的主要话题吗?那就是担忧,担忧如何在婚姻中保持精神上的和身体上的独立,如何从男人的大量期待中解脱出来,简言之,如

何能摆脱大男子主义的需求。

新郎同样在想：我怎么能婚姻的束缚中保持我单身时的优越性，我怎么能做到让这个争取独立自主的婆娘不要太比我强。但是他们不大声谈论这些，男人们不情愿谈论这些事。他们只是有些眼神慌乱，碰到一个同事便使劲拍打他的肩膀，以显示虽然现在已经正式地被婚姻捆绑起来，但他们仍然还是那么强壮，那么有力量。

以前一切都很简单：男人娶个女人，这个女人活着的意义就是为了被他找到，然后和他结婚。他生儿育女，养家糊口，决定一切重大问题，如买车、买房子、休假和选举什么党派；而她则毫无怨言地教育子女，操持家务，完全接受他作为保护人和赡养者在家庭中的地位。他承认她是家庭主妇，让她负责情感和精神方面的事情，以及诸如此类无足轻重的家庭琐事。除此之外，双方再没什么需

求。阵线就是这么清楚地划定了,牢固而不可更改。

现在一下子全都难办了:她不仅要当妻子、母亲,而且要参与商量、确定家里所有事情,和他平起平坐。他则想也让自己哭一回,想有个依靠,也许甚至去找个上半天班的工作,在生活中找到一种折中地位。看在老天的份上,怎么能在这持续不断的反反复复中弄清到底该怎么办呢?

解决这个问题最简单的办法:那您就别长期结合!您就只图一时快乐的结合,而不承担责任。但是请您看一下今天社会上这方面的情况:到处是与理智相悖的情欲、亲吻、同居,甚至结婚,尽管人们今天已经足够地认识到了两性紧密关系带来的各种困难,许多人甚至有切身的体会。今天人们要学会降低要求、自我克制、瞻前顾后、相互适应、互相让步,同时不管对方怎样无休止地提出条件,也要无条件地去爱对方,这谈何容易呀,因为今天人们提出

的条件已经无法像过去那样让你一目了然了。

“我要一个超级媳妇”，他大声喊着，让人听得清楚，“孩子和事业轻松地一肩挑，也会狠狠地教训想占她便宜的男人！但是”，他在心里说，“在家她可得可人疼，得顺从听话，把我看成上司！”

“他得温和，有感情”，她充满自信地说，“但是他必须是个真正的男子汉，不是个软蛋，是一个有成绩的人，有斗争性，而且想干什么就能干成。不管怎样，别在我面前这么干。”她还补充说：“无论如何不能老对着干！”

让我们想办法把这杂乱无章的要求理顺，让那些不管不顾挤兑异性的人能解决夫妻关系中的种种难题而更好地生活。

2. 四种类型

自从人类有思维以来,就做了无数的尝试,把人的不同性格特征归类于固定的模式中,为的是使一切不可解释的东西一目了然并可预知。比如几千年以来就有了星座、属相,世界上凡在四月底五月初出生的人都属金牛座。今天每个人都知道,一头牛,它用蹄子刨地,低着头,闭着眼睛,攻击侵犯者(可能缺乏想象力),但对主人却是忠实得矢志不移。蟹的情况则完全不同,它们解决问题的方式是横行,有时喜欢使用它们的夹子。中国人有其属相的区别标志:羊、猴、蛇和其他动物。中国人不按月份计算而是按年算,在一定年份出生的上百万人都属羊,性格和命运相似;或者属猴,如果走运也会属龙。

我们把相同属相的男人女人分成四种类型:大男子主义者、温柔男子、贤妻良母和女强人。当然还有各种混合类型,所以实际上

远远多于这四种。但是如果我们越精练、越简单地去分类,我们就越能容易地学到一些东西。

虽然第一眼看上去还看不出这样分类的恰当,但这四种类型的的确是历史悠久的、至今仍被运用的、最原始的形式。没有哪种类型的好或坏是与生俱有,但都反映出一定的规律,所以我们很有必要去认识这些规律。

大男子主义者是猎人、占领者、冒险家和斗士的化身。他不管付出多大代价,志在必胜,如果他胜利了、占领了,那么所到之处他都要控制、决定一切。一旦他在生活中或职业上遇到挫折,他就会很快地找到一块与他无争的地盘,首先就是弱者,比如他自己的老婆。如果让他征服,让他胜利了,他就会给对方提供保护、安全及依靠。