

荣登美国畅销书排行榜前十名

男人不要看

For Women Only

给你的悄悄话

你需要知道有关男人的内心世界……

〔桑蒂·菲德翰 Shaunti Feldham〕

〔周奕婷 Zhou Yi Ting〕

译 著

举报电话 8008899255 或
02598891855 或 短信至
移动 93189 联通 9319 查真伪

四川大學出版社



四川大学出版社

男人不要看

For Women Only

给你的悄悄话

你需要知道有关男人的内心世界……

桑蒂·菲德翰 Shaunti Feldhahn 著

周奕婷 Zhou Yi Ting 译



四川大学出版社

责任编辑:楼 晓
责任校对:唐一丹
封面设计:翼虎书装
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

给你的悄悄话 / (美) 菲德翰 (Feldhahn, S.) 著; 周奕婷译. — 成都: 四川大学出版社, 2007. 11

书名原文: For Women Only
ISBN 978 - 7 - 5614 - 3872 - 5

I. 给… II. ①菲…②周… III. 男性 - 心理学 - 通俗读物 IV. B844.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 170670 号

四川省版权局著作权合同登记图进字 21 - 2007 - 058 号

Originally published in English under the title: For Women Only by Shaunti Feldhahn
Copyright © 2004 by Veritas Enterprises, Inc. Published by Multnomah Books a division of Random House, Inc.

12265 Oracle Boulevard, Suite 200 Colorado Springs, Colorado 80921 USA

All non-English language rights are contracted through: Gospel Literature International
P. O. Box 4060, Ontario, California 91761 - 1003 USA

This translation published by arrangement with Multnomah Books, a division of Random House, Inc.

Simplified Chinese edition © 2007 by EFC Communication Center

本书由台福传播中心授权在大陆出版发行, 中文版权 © EFC

书名 给你的悄悄话

著者	[美] 桑蒂·菲德翰
译者	周奕婷
出版地	四川大学出版社
地址	成都市一环路南一段24号 (610065)
发行	四川大学出版社
书号	ISBN 978 - 7 - 5614 - 3872 - 5/B·175
印刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	170 mm × 220 mm
印张	12
字数	102 千字
版次	2007 年 11 月第 1 版
印次	2007 年 11 月第 1 次印刷
印数	0 001 ~ 5 000 册
定价	28.00 元

版权所有 ◆ 侵权必究
此书无本社防伪标识一律不准销售

◆ 读者邮购本书, 请与本社发行科联系。电话: 85408408/85401670/85408023 邮政编码: 610065

◆ 本社图书如有印装质量问题, 请寄回出版社调换。

◆ 网址: www.scupress.com.cn

目 录

Chapter 1 灯泡亮了! 1

我如何领悟到我所不知道的男人的另一面

Chapter 2 光有你的爱还不够 12

为何你对他的尊重比你对他的爱情更重要?

Chapter 3 终身的演员 44

为什么能言善道的他看起来令人印象深刻,
但他却觉得自己像个冒牌货呢?

Chapter 4 最孤单的担子 66

尽管养家的担子将他压得喘不过气来,
但他还是喜欢独自挑起来

Chapter 5 性改变一切 83

性为什么可以开启男人的情感之锁?

(猜猜谁有那一把钥匙?)

Chapter 6 影像资料库管理员 101

他为什么会很自然地去看，又对他所见的难以忘怀?

Chapter 7 巧克力、鲜花、钓鱼 128

你所认识的那块木头，为什么是想要浪漫的?

Chapter 8 有关你外表的事实 147

你的外在为什么会影响他的内在

Chapter 9 给你的真心话 168

你的男人最希望你了解他的事

更多资源 176

给读者的话 178

引文与致谢 179

Chapter 1

灯泡亮了!

我如何领悟到我所不知道的男人的另一面

这地球上另一半的人，
早已知道你将在本书中
读到什么。

新

婚燕尔之时，我和先生住在纽约的曼哈顿。和其他的纽约客一样，我们到哪儿都是步行。但我很快就注意到一件奇怪的事。当我们手牵手散步时，杰夫经常会倏地抬起头来转向别处。我们可能正在中央公园看人溜直排轮鞋，或是在人群中等待穿越马路，他会突然凝视着天空。我开始感到好奇，在这些大楼的顶端是否发生了什么事？

结果的确是有事情不寻常，但并不是在大楼的屋顶上。

你是否对你生命中的男人曾说过或曾做过的某件事感到十分困惑？望着他快速离去的背影，你是否曾好奇，为何那

件事会让他这么生气？当你要求他不要花那么多时间在工作上时，你是否曾对你先生的自我辩护产生疑惑？对吧？我也是。

但是现在呢，经过了对一千多位男士的面谈与问卷调查之后，我能告诉你，上述的问题以及其他许多相同的困惑，都与你男人的内心世界到底是怎么一回事有关。男人的内心世界大部分是一些他希望你了解，但不知该如何告诉你的事，而有些事呢，他则完全不晓得你不知道。本书将与你一起来看看那些面谈的情形与结果。但是女士们，请小心，这些发现可能会让你惊讶不已！

我能告诉你，上述的问题以及其他许多相同的困惑，都与你男人的内心世界到底是怎么一回事有关。

事情是这样开始的……

让我告诉你这本书的由来。它始于我为了写第二部小说《第十街上的灯光》（暂译名）时所做的研究。小说的主角之一，是一个忠诚、敬虔的丈夫及父亲。由于我希望这个角色的思想生活，能与现实生活中的男人所要面对的相仿，所以

我采访了我先生杰夫，以及许多其他的男性朋友，试图进入他们的思想意念中。我花了好些时间才晓得该如何处理我所发现的事实。

你瞧，我小说中的主角的内心有一个不为人知的挣扎：他爱他的妻子与儿女，并且是一位忠心跟随基督的人，但是他喜欢看女人。这一嗜好长久以来不断地与他的思想交战。他时时刻刻持续地与这些诱惑挣扎。这些诱惑从我们文化中的各个角落召唤着他——从互联网络的隐秘陷阱，到在街上走动的迷你裙的公然吸引。

简言之，这着实让我大吃一惊。我的主角就像这星球上大多数的男人一样，没有不正常的地方，包括那些接受我采访的忠实的基督徒丈夫们。

这个发现引发了其他六项话题，而依循这些路径则导致了对数百位男士的个别访谈以及问卷调查——其中包括了一份专业的调查——这便构成了本书的核心。我曾在晚餐时访问了几位密友，也采访了超级市场中的陌生人、教会里已婚的父亲，以及在飞机上坐我旁边的单身学子。我访问了执行长、律师、牧师、科技人才、企业经理、好市多（Costco）的守卫，还有星巴克（Starbucks）的柜台人员。我甚至还访谈了一位声乐家，以及一个得过超级杯冠军的美式足球选手。他们都面临同样的诱惑，无一幸免。

灯泡亮了！

原来这些男士们的内心都有某种令人惊讶的相同构造。在他们隐秘的内心深处，许多人有着相似的恐惧、忧虑、感受 and 需要。

这些新发现大部分是我先生一直希望我知道，却不知如何向我解释的事。

我发现很多我以为我了解的男人的地方，其实并非如此。在一些领域中，我的了解仅限于表面。一旦我离开肤浅的表层，深入细节时，每件事都变了。我觉得自己好像一个卡通人物突然有了灵感般，在头上亮起了一颗灯泡。

更棒的是，那些新发现大部分是我先生一直希望我知道，却不知如何向我解释的事。这也是大多数我所访谈过的男士们共有的难处。虽然在与先生的关系中，我仍旧犯了许多错误，并且将来还会继续犯错！但了解了这些事以后，我就能以他所需要的方式，更多地欣赏与支持他。

我希望这颗灯泡也能为你点亮。

举例来说，我们都知道“男人是视觉的动物”，但是，嗯……那究竟是什么意思？

为何令人惊讶？

从某方面来说，我十分惊讶我会如此地……惊讶。身为女人，我们认为我们知道许多有关男人内心世界的事。例如说，我们都知道“男人是视觉的动物”，但是，嗯……那究竟是什么意思？

原来它实际上的涵义才是关键。这一真知灼见能帮助你成为一个更好的妻子、女友或母亲。以上述的“视觉”为例，单单笼统地说男人是视觉的动物，与了解到他刚刚看的性感广告已在他内心形成一颗定时炸弹，第二天将会爆炸开来袭击他，这两者之间相距甚远。只是无助地猜测他的头脑到底在想些什么，还不如用数百位男士的见解来帮助你，使你不仅明白到底是怎么回事，而且知道如何来支持他。

事实上呢，在这个研究中有双重的意外产生。当我访问这些男士并归纳出一些结论时，他们经常会说：“但这些事女人早就知道了……她们一定知道那个的。”而我自己总是回答说：“是吗？我就不知道。”我开始明白我们对男人的了解实在少得可怜，而男人甚至不晓得我们并不知道。这种误会便是许多冲突的起因。

七项新发现

这就是本书将要揭示的新发现：将以下七点“表面”的现象转换成“实际”的意义，而这些可能是你过去从不知道的，就像我一样。

如同我们所有人，男人的内心世界是一个包裹，将这些要素包装起来。不论是你的先生、男友或是儿子，你都不可能只单独了解他内心世界的某一部分。他们内在的每一个层面都影响到其他层面，而我在本书中只涵盖那些我认为最重要或最有帮助的部分。

幸好，这些发现都有证据支持——一份对数百位男士的创新的专业调查。

调查

我们表面的理解	实际的涵义
男人需要尊重	→ 男人宁可不被爱，也不能被轻视或不受尊重。
男人没有安全感	→ 尽管他们在外表上很强势，好像掌控了一切，他们却经常觉得自己像个冒牌货，而且深怕别人会发现他们其实并没有那么厉害。

我们表面的理解	实际的涵义
男人是供应者	→ 即使你个人的收入已足以支持全家的生活形态，也不会减轻他的心理负担，他仍觉得供应家人的需要是他的责任。
男人想要更多性爱	→ 你对你丈夫性爱欲望的态度，会在他生活中的各个层面深深地影响他的身心健康与自信。
男人是视觉的动物	→ 即使是婚姻幸福的男士，仍会受到眼前和脑海中其他女人影像的引诱，在这些引诱中挣扎。
男人是没有情调的木头	→ 事实上，大多数的男士都喜爱浪漫（只是有时以不同的方式表现），也希望自己能有情调——但他们很迟疑，因为不确定自己做得到。
男人注重外表	→ 你不必拥有一副魔鬼身材，但你的男人需要看见你在努力地打理自己——他会愿意花一大笔钱或忍受任何的不便来支持你。

因为我在市面上找不到像这样的调查资料，所以有两组专家——前美国人口普查局问卷设计组组长，现任职于“分析焦点”（Analytic Focus）的查克·寇温（Chuck Cowan），以及决策分析师顾问公司（Decision Analyst）的辛蒂·福特（Cindy Ford）和其调查团队一起协助我进行这份调查。问卷调查没有预设对象，而是采用随机取样，并且缜密地设计与执行。全美国共有四百位匿名男士参与此调查，他们的年龄从二十一岁到七十五岁不等，每个人回答二十几个有关他们的生活、思维方式、感受和需要等方面的问题。这份调查主要在强调，我们通常只注重处理男人的外在行为，较少去注意造成他们行为

表现的内在思想和情绪。

由于这份调查无可避免地会引出另外的发现，所以之后我又对四百位匿名男士进行了一次非正式的跟进调查——这一回主要是针对那些去教会的人——询问一些别的问题以及小部分与前一次相同的问题。不可思议的是，两次调查的结果竟然大同小异。

在完成所有的调查之后，我个人访谈的结果得到了证实。我不仅重复听到相同的事——在以下的篇幅中我会引述这些谈话内容——而且那些原本只是传闻轶事的结果如今都有可靠的统计数据支持了。我可不是凑巧刚好访问到我们这个星球上的几百位最怪异的男士！（因为我是一位分析师而非心理学家，并且我念研究生时花了一整个学期才学会回归解析，我的统计学教授也许会客气地质疑我的统计学技巧，所以有那些专业的统计学家确认我调查的结果，这着实让我松了一口气）

结果如今都有可靠的统计数据支持了。我可不是凑巧刚好访问到我们这个星球上的几百位最怪异的男士！

最后，那些接受访问与调查的男士们对某些个人的隐私都非常透明和诚实。所以，男士们——无论你是谁——我非

常感谢你。

好戏上场前：几项基本原则

你现在可能急切地想要翻页，但在你一窥男人的内心世界之前，你得先了解一些基本原则：

- 第一，如果你想从书中找到打击男人或者证明你丈夫确实是个无赖的内容，你会失望的。我敬重那些与我分享他们内心世界的男士，盼望借着他们的分享，有更多的女性能了解并欣赏我们之间奇妙的差异。

如果你想从书中找到打击男人或者证明你丈夫确实是个无赖的内容，你会失望的。

- 第二，我并没有要在此抚平男女之间的差异，也完全无意处理你的男人能够或应该如何对待你的问题。没错，我们女人显然也有需要，并且下面所讨论的许多事实也能应用到我们身上。但由于本书的主题是探讨男人的内心世界，加上篇幅的限制，所以我只专注于我们如何对待男人，而非他们如何对待我们（这也是这份调查中没有访问同性恋男士的原因）。

- 第三，每一条规则都会有例外的情形。当我说“大多数”的男士似乎有同样的思想模式时，请了解“大多数”的意思就是其字面的涵义——大多数，不是全部。我必须从调查结果中归纳出一般性的原则，所以无可避免会有例外产生。而我之所以进行这份专业调查的原因之一，便是要找出什么是例外，什么是正常情形。
- 第四，本书的重点在于指出男人正常的内心世界是什么样子的，而不是讨论他们外在行为该有怎样的表现。因为本书没有空间对任何一个议题作长篇大论的探讨，你可以上网找到更多的资源，包括这整份调查资料。^①
- 第五，我需要提醒你，书中提及的某个见解可能会令人感到苦恼，因为它会影响我们对那些在我们生命中的男人的看法，也影响我们对自己的看法。我在进行调查时试图略去某些事不谈，但后来我了解到，我所听到的是男人通常不愿意或无法直接对他们的配偶或女友说的事，所以收录他们的这些评论是相当重要的。不过请你了解，在大部分的情况中，这些评论与我们没什么关系——它们只是显示

① www.4-womenonly.com

出男人被创造的方式罢了。我们应为此事实庆贺。因为他毕竟是被创造成为你所爱的男人啊。

我们愈了解生命中的男人，就愈能以他们需要被爱的方式来支持和爱他们。

- 最后，也是最重要的，我盼望这本书不只是让你知道了一些有趣的新秘密。我们愈了解生命中的男人，就愈能以他们需要被爱的方式来支持和爱他们。换句话说，这项发现应该能改变我们，使我们更好。

所以请继续往下读，女士们，让我们一起来窥探男人的内心世界吧！

Chapter 2

光有你的爱还不够

为何你对他的尊重比你对他的爱情更重要？

男人宁可孤单或不被爱，
也不能被轻视或不受尊重。

大 学毕业一两年后，我参加了一次聚会，那次聚会深深地影响了我对男人的看法。聚会的主题是“男女关系”，你可以想像这个主题对一群单身的年轻人多么有吸引力。

在第一堂聚会中，主讲人将参加的人分为两边，男生在一边，女生在一边。

“等会儿我要请你们在两件不是很好的事情中作一个选择。”他说：“如果你必须有所选择的话，你会宁可在这世上感到孤单、不被人爱，还是被所有人轻视、不受人尊重？”