

男人的十五大罪状

解读两性关系手册

安琪 著

恕不负责声明：

本书可能会令你身体不适，
对情绪造成伤害，但绝对句句实言：
虽然男人不肯承认，女人不敢相信。

这是一本男人祈祷女人千万不要看到的书

延边人民出版社

5-5

B844.6

A21

男人的十五大罪状

——解读两性关系手册

安 琪 著



延边人民出版社

责任编辑：肖玉梅

版式设计：朴贤淑

图书在版编目 (CIP) 数据

男人的十五大“罪状”/安琪编著. - 延吉: 延边人民出版社, 2002.11

ISBN 7-80648-882-0

I. 男... II. 安... III. 男性-心理学 IV. B844.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 087209 号

男人的十五大“罪状”

安 琪 编著

出版：延边人民出版社

发行：延边人民出版社

印刷：北京鑫富华彩色印刷有限公司 印数：1-5000 册

850×1168 毫米 32 开

5 印张 120 千字

2002 年 11 月第 1 版

2002 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-80648-882-0/C·71

定价：16.80 元

版权所有·翻印必究

敬告读者：《男人的十五大罪状》一书只有软精装四色彩色印刷本是正版，任何平装本、单色本均为非法出版物，敬请广大读者购买正版。

自序

让我们生活更美好

首先我必须承认，我其实比较想写另外一种书，例如：《她想要的全在这儿——让你爱的女人感到满意的小伎俩》；或者是《这男人棒极了——十五种让男人表现敏锐、热情与雅量的方法》。

不过上述第一本书大概不会有什么市场，因为根据调查，男人不太会去读这种自救手册。男人不像女人，在取悦另一半和改善两性关系上那么用心。就算这本书的名字取得再生动，或者是我宣布男人可以从这本书中学到多少宝贵的知识，他们也不会想要试着看看这样的书！

我当然也可以从容下笔写第二本书，书内一些标题如下：“如果他总是称赞你美若天仙”、“如果他是一个绝对受人称赞的好爸爸”、“如果他总是认真的讨论你们的亲密关系”……等。但是这种书也绝对不会被看好！为什





男人的十五大罪状

么？因为整本书只有一个重点：感谢老天赐给我这样完美的丈夫。然后本书结束。

如果有哪一天我们都能够觉得身边的男人是如此完美就好了。不过在这之前，我们还有很长一段路要走；当然这段路并不会抹消大部女人——包括我在内，寻找生命伴侣的念头。

以我个人为例，就算几次失败的婚姻及感情，也没有令我对感情却步，我依然对男人着迷并期待恋爱。完全无法控制。也许这是化学作用的因素，人这种动物的本能，自开天辟地以来便已存在的原始欲望。

也或许在捉摸男人的柔性与刚性间，我们发现了这种好似拔河的过招充满了挑战，而这带给我们戏剧性、刺激性的乐趣，以及对男性的征服感。

总之，我还没有对男人绝望。反倒是年纪越大，我越想要解开两性之间纠葛已久的难题。

全世界女人的共同想法

过去十年来，我不断地在工作上或者是生活上寻找如何了解男人以及如何与男人共同生活的答案。事实是，男人绝对不会让你感觉完美，他们固执、难以相处、甚至一无是处到你难以想象；但是他们可能也妙不可言。

我们的伴侣总还有那么点可取之处，要不然你也不





会想要跟他在一起了。但就算是对自己的两性关系打高分的女性也或多或少对自己的另一半有所抱怨，在努力于改善两性关系多年后，还是摇头耸肩、两手一摊，无奈地说道：他就是不懂我在坚持什么。



这句话真是一针见血。当我从越来越多女性朋友，包括我15岁大的女儿还有我自己的口中听到这句话时，我发现这句话几乎已经成为女人国的立国箴言了。

我们为什么这么说呢？因为这是事实，男人就是没有搞清楚状况。但是你知道吗？女人也没高明到哪里去，这么多年下来，我在不断鼓励女性寻求各种方式改善两性关系之余，得到了这样一个启示。

男人可能真的搞不清楚状况，至少在改善两性关系上是如此。但是同时，我们也在浪费我们宝贵的青春岁月和心力，试图让他们进入状况。换句话说，我们是在明知不可为而为之。我们当然深爱我们的另一半，但是我们必须诚实。如果你和大多数的女人没两样，你想必花了太多的时间在期望你的伴侣会改变或者是改善你们的关系上。这几年以来，你可能试遍了这些方法：找婚姻顾问、参加成长团体、座谈会、读自救手册、跟闺中密友交换意见、固定收看两性关系专家





男人的十五大罪状

主持的节目……竭尽所能就是要解决你所认为两性关系里的危机。

这么拼命，难道你一点都不觉得累吗？问题的关键在于，所谓的关系，其实是既复杂又需要费心经营的，但是我们往往将之视为一种既定的模式。

举个例子来说，在许多女人心目中，和伴侣间的性爱有90%的部分都是在做工，而欢愉与乐趣只占了所有过程的10%。在这种情况下，我们的性爱关系成了一种例行公事，完全没有浪漫、激情与爱可言。在我们花费这么多时间处理两性问题前，我们其实可以学着更享受与欣赏我们和另一半的关系。

第一段关系都有不同的问题与冲突，没有绝对完美的。我到目前为止还没听说过零缺点的男人，所以说大部分的女人都希望她的男人能有或多或少的改变，而这种期望也就让她们永远无法对这段关系感到满意。

想改变男人太难

男人个个不同。这本书的目的是希望你能更了解属于你生命中的这个男人，帮助你改善或增进你们的关系。

这当然不是说咨询、座谈或者其他方式没有用。它们各有功效，而且还可能彻底改变你们的关系。但是这





种改变往往需要长时间的等待，也很难保证是不是能长久维持下去。要知道我们的青春一直不断逝去，没有太多的生命能够让我们为了改造这些男人而如此掏心挖肺，耗费我们的脑细胞。

这样看来，想要彻底改造男人恐怕很难行得通。那么我们要如何沉得住气，然后从这样的两性关系中得到我们想要的？

试试来点行为上的改变吧，所谓行为上的改变，并不要置我们自己的感觉于不顾，更不是要随我们的男人去做，而是指学着接受真实的他们、了解什么是在他们身上能够被改变与绝不可为的，然后找出应对的策略以解决问题。

男人在情感的层次上，段数其实没女人来得高，他们几乎只对于具体的行动比较有反应。有一位女性朋友说得好：“男人需要的是一张流程图。如果你给他们明确的指示，告诉他们该做什么、要怎么做，你肯定会对他们的表现刮目相看。”

女人就是太容易痴情了，所以我们才会轻易地掉入男人们的故事(或者是藉口)里。一味地相信我们能够拯救他们、抚平他们的伤口、用爱来感化他们。

算了吧！这或许对男人来说不中听，但是身为女人的我们应该还是少理会男人那套说辞，开始想想如何改善和另一半的关系。





提高对他的期望

首先，我们要将对伴侣的期望提高。

不管他们过去背了多少包袱，他们都应该要像个能担当、负责任的成年人。当然，了解童年时曾经受到的伤痛或许可以对现在的行为提供一些线索，但为此责怪父母亲、埋怨他人，却是完全于事无补。所以说，已经过去的就让它过去吧。

再者，这些所谓新世纪的自救运动常常会告诉我们，他们所有的表现和行为都是应该可以被接受、被包容的。这种至深的爱和雅量绝对是令人崇敬的，但是在亲密关系里，我们有必须掌握的底限与原则。当我们对男人说出：“我不愿意强迫你去做任何你不想做的事”这句话时，我们其实已经挫了自己的志气，也同时默许了男人的退缩。

其实哪怕你的男人问题有多麻烦、多棘手，你读这本书的原因不就是希望能够和这个麻烦的家伙更愉快地相处下去吗？这本书里有针对十五种最普遍的两性问题所做的解答，但要注意的是，这本书的内容未必对所有的两性问题都适用，你还是必须选择出符合你需求的部分，才能将本书活用到最高点。

最重要的问题来了。我们要怎样省下长期的治疗时间，用最有效的方法改善我们与伴侣的关系呢？这里有四项事实是你必须牢记在心的。





事实一：你选择了他

或许现在的他与你的期望相去甚远(当然你也可能与他所期望的大有出入)，但实际上的状况就是你选择了与他在一起，而且还要继续相处下去。你必须对这样的选择负责。

你会开始阅读这本书，想必是因为你在与伴侣的相处关系里发现了问题。但是在你愿意负起责任的同时，你必须试着去发现你们的关系里美好的一面。

在进入下面的章节前，不妨先给自己几分钟的时间，想出至少四个为什么你要继续维持这段关系的理由。为什么？因为如果你不知道为什么要与另一半继续相处下去，你就不会有任何的动力想要尝试这本书里提供给你的妙方。

注意！你任何的理由都足以让你理直气壮地继续维持你们的关系。你之所以要继续下去，可能是为了自己曾在婚礼上立下的誓约，可能是为了抚养孩子、为了经济考虑、为了怕孤单，或者是为了觉得自己应该从一而终。

事实二：他是个男人

我绝对相信男女生而为人，拥有相同的生理需求、欲望与弱点；但是我不得不承认，男人似乎普遍拥有一种让女人迷恋的特点。

尤其是，成千上万的女性所抱怨的两性问题是如此地相似，好像他们所抱怨的对象是同一个男人：“男





男人的十五大罪状

人怎么会这么自私？”“男人怎么健忘到这种程度？”“他到底什么时候才会长大？”其中最重要的应该是：“他到底能不能了解我，而且用我期望的方式来爱我？”

许多女人在面对男人表现出如此不同于女人的行径时，不禁会想着：男人和女人该是分开居住在不同星球的不同生物吧。

事实上不是这样的。你的男人可能表现得像个你无法了解的外星人，不断地考验你的耐心、挑战你的承受力。但他仍然是一个不折不扣的人类，是一个独特的个体。

事实三：他就是那副德行

不论你们找了多少婚姻顾问、参加多少座谈会、说了多少次“亲爱的，我们谈谈吧”、砸了多少本自救手册在他脸上、提出多少如果状况不改善就离家出走的要胁，你最好是不要期望他会有什么180度的大转变。

如果你认为你的伴侣表现出来的态度完全代表了他对你的爱，那误会可就大了。

比方说，你的男人一再地拒绝与你讨论你们之间的问题，或者他没有办法确切地表达内心的感觉。这时你很可能认为他的不佳态度是针对你而来的，但是他会矢口否认。这时就必须采取行为策略，抓住适当的时机、善用沟通的技巧以及一些比较具体的方法，相





信会给你比较大的帮助。

在我主持的座谈会里，我常请女性朋友写下他们认为伴侣所欠缺的特点或者是她们的期望，答案总是形形色色，什么都有；但是当我请男性朋友做同样的一件事时，我得到的答案通常只有一个：“我希望她能让我一个人静一静。”

这句话背后的含意其实是：“我希望她能接受我本来的这个样子。”当然，他也可能暗指：“我不想去面对我自己的问题。”或者是：“我不想去面对那些让我害怕、或者是超出我能力所能解决的问题。”

你也许会问：“为什么都是我在努力？他难道就可以无视问题的存在与我所做的一切吗？”

答案很简单，因为你想要确定你对这段关系做了最明智的选择；因为你做了这些尝试后不但不会有什么损失，还可能会有意外的收获。

事实四：你其实可以作选择

或许你觉得在这段关系里你已经身陷其中、无力自拔，但事实上你能所做的远比你自已想象的还要多。

没有人强迫你要继续维护这段关系。你自有你执著的原因。

举例来说，我的一位女性朋友，对于她的丈夫无法确切地表达内心的感觉感到相当不满。她当然可以怨天恨地，等她老公在家时再把他骂个狗血淋头。或者，她还有更好的选择：她可以请她老公坐下、听听她的心事，





男人的十五大罪状

即便他不想谈他自己的感觉也无妨；她可以多和姐妹朋友或者是心理医师聊聊；她可以“调整”她对丈夫的期望；但这并不代表和他妥协，而是指试着找出一些实际可行的方法。

总之，如果你真希望你们的关系能有所改变而且长久下去，你就需要更有新意一点的手段。

本书中的策略就是要你去做任何有用的尝试。

你毋需卖弄风骚、勤手勤脚、委曲求全，但是你要知道怎样善用你的头脑、找出真正有效的方法。

譬如等到上床时间再跟他谈心比较有用的话，那就不要比他早睡；如果穿性感睡衣可以让你们的关系改善，那就不要把自己包得紧紧的；如果写个小便条表达你对他照顾孩子的谢意能够奏效的话，那就动手。

本书中的每一章都会将不同的问题列出，并给予具体而有效解决这些问题的方法。在你读完这本书时，你会更了解你的男人、知道在改善你们的关系上什么是可为与不可为的，而且，你会更懂得如何经营你的生活。

当然，你也会更快乐。



目 录

自序 让我们生活更美好

第一罪状 他总无法理解你的用意..... 1

女性朋友常犯的一个错误是，我们常常会“指使”伴侣参与我们所关心的话题，或者希望他们表现出兴趣来，但是却忽略了他们的感觉……

第二罪状 他总是认为你做的一切理所当然..... 10

要改变你供使唤的习惯，首先你必须改变你对自己的态度。要让你的伴侣尊重你，最好的方法就是自己先尊重自己，无须为了换取伴侣的认同或者避免他大发雷霆而委屈自己……

第三罪状 他总是觉得想要多一点空间..... 22

他们不愿意接受我们的建议，就好像他们明明已经在目的地外二十里的地方开车绕了两个小时，却还硬是不肯开口问路一样地固执……

第四罪状 他总是觉得你像他妈妈..... 31

在男人的眼里，我们的脸上还挂着一张他们母亲的面具。你想，他们可能把这样的我们当成情人吗？还能对我们付出他们的爱意吗？



第五罪状 他总是忽略你的需要..... 41

当我先生想要出去的时候，他只需要说声他走了。但是我偶尔被朋友找出去看电影或者是聊聊天时，我却觉得我好像必须要找出至少 15 个留他和孩子在家的原因。而且我还要帮他们把晚餐弄好放在桌上，睡衣摊在床上才出得了门……

第六罪状 他老是为了“性”而“爱”..... 53

我们可能会假意配合伴侣，看来仿佛乐在其中，心里想的却是怎么样让对方赶快达到高潮，我们好了事睡觉。女性往往觉得只要伴侣快乐、满足了就好，两个人之间的性问题就不算存在。但是尽管如此，我们的心里却无比空虚……

第七罪状 他老是认为帮你做一点事就了不起.... 62

这些男人们相信他们“多”做这些家事，是在帮我们，是给我们的恩惠。因为从小妈妈就会帮他们把所有的家务事都做尽了，爸爸告诉他们大男人就该远离厨房……

第八罪状 他总是认为你的要求很多..... 70

男人也同样地想取悦我们，当他们觉得自己的能力不足以满足我们时，他们会为了维护自己的尊严与掩饰心里的不安，转而批评我们“难以伺候”……

第九罪状 他老不关心你在意的事..... 77

世界上没有哪两个人拥有完全相同的兴趣。但是就



算你们一个喜欢重金属音乐、一个迷恋深海潜水，爱一个人的话就应该努力去支持、并了解那些对对方的生活有意义的事……

第十罪状 他总不愿意分担你的家务…………… 89

男人到底是自私，还是他们真的对周围发生的事情没有什么感觉？在该洗的衣服堆积如山、孩子饿得哭爹喊娘、电话铃声却又响个不停的时候，我猜你大概很难想象自己还会舒舒服服地躺在一旁看杂志……

第十一罪状 他总是让你一人抚育孩子…………… 98

当一个孩子能够幸运地同时拥有父亲和母亲的陪伴，两位教养者更应该对家庭与子女负起同等的责任。但是，为什么男人还是常常无法善尽父亲的职责，而女人面对这种情形，却也能甘之如饴呢？

第十二罪状 他老是隐藏内心的感受…………… 108

我们已经来到男人与女人最容易产生冲突的交叉点：大多数的女人想要而且需要和伴侣谈论她们的感情问题。当我们向伴侣表达情感时，我们会感到与他们更亲近、更紧密结合，也更有安全。我们希望对方也这么想，但是偏偏事与愿违……

第十三罪状 他总是一再背弃承诺…………… 118

如果我们不能相信伴侣所做的承诺，我们就没有办法和他们建立互信互赖的亲密关系。为什么男人嘴里说的和心里想的总不能一致呢？



第十四罪状 他总是惹你伤心..... 126

很讽刺的是，我们会肆无忌惮地伤害“我们爱的”或者是“爱我们的”人，因为我们知道自己可以一再地被原谅。我的孩子就曾经跟我说，他们之所以有时候会出言顶撞我，是因为他们知道“不论他们做了什么事情，我都会永远爱他们”……

第十五罪状 他总是不太重视你们的关系..... 133

我们的生活里有许多工作、朋友、政治立场等等需要我关心的东西，但是我们总将和伴侣的关系排在第一位，而我们的伴侣却未必把他们与我们的关系看成生活的中心……

后记..... 143

