

# 如何使你的 男人更 富有情感



〔美〕奥康纳夫妇 著  
王守珍 译

感情生活丛书

2.64

· 感情生活丛书 ·

# 如何使你的男人更富有情感

[美] 奥康纳夫妇 著

王 守 珍 译

宝 文 堂 书 店

**如何使你的男人更富有情感**

---

宝文堂书店出版

(北京东四八条52号)

宝文堂书店发行

华利国际合营印刷有限公司印刷

字数 130,000 开本 787×965 毫米  $\frac{1}{32}$  印张 8

1988年4月北京第1版 1988年4月北京第1次印刷

印数(平) 10000册 定价(平) 2.30元

---

ISBN7-80030-060-3/B·1

## 译 序

自从亚当偷吃禁果，把夏娃带来人间后，男女纷争情事层出不穷，这世界再也得不到片刻安宁。做饭扫地到底归女性或者归男性？不仅现代的女性和男性为此争得面红耳赤，其实我们祖宗的祖宗的祖宗就已相当熟悉此问题了，而且可以预知的是，我们子孙的子孙的子孙也将继续为此事争论。夏娃的孙女辈们不禁叹气：为什么亚当的儿孙都这么不懂体贴？而这书里的女人居然把女孙辈们拉到一角，慎重而悄声的问道：“你要亚当体贴可爱，我倒要先问你一句，你本身够可爱吗？”

据心理学家的研究，婚后的女性在性格上多半有很大的改变，男性则没有女性那么戏剧化的改变。但是，假若你问问周围已婚的妇女，她会摇头地叹道：“变了，变了。婚前他可以听我诉说

一下午，现在我说一句话他都嫌罗唆。婚前他可以趴在地上为我拍照，现在要他顺道把相片拿去洗都懒得……”夫妻的争吵、赌气、冷战由是随着婚龄的增加，彼此间的情感也愈趋平淡和乏味。如何改善彼此的关系，如何增加夫妻间的情趣，成为大多数人的问题。

这本书就是针对这个问题而写的。著者迪克和戴妮是一对夫妇。他们不是精神科医师，不是心理学家，也不是婚姻顾问。但是他们比专家更难得的一点是，他们身受其苦，找过许多专家，探访过许多友人，再加上自己的摸索，披荆斩棘，终于开出一条豁然大道，使彼此的关系改善，生活快乐。在多次尝试错误中理出头绪，寻得方法后，他们想，何不把宝贵的经验送给多数同样身受其苦而求助无门的人？于是这本书就这样诞生了。

这本书，不但深入浅出，用实际的例子剖析男女间微妙的动态关系；更难得的是，他们道出一般专家常忽略却又是忽略不得的东西。譬如，婚姻辅导专家常说：把你的另一半请过来，我们坐下好好谈。问题是，假若他是那么容易被“请过来”和“好好谈”的，当事人就不用找你了！症结所在才是男女要下功夫的地方，也是书中一

直强调解说的。

从事临床心理工作几年，深感家庭和夫妻间的事最难下手。偶然间翻得此书，颇为书中踏实和确切的解说吸引，因此将之译出。

这本书承蒙长桥出版社发行人刘君业先生的支持出版，以及翻译中，台大公共卫生研究所同学洪志美小姐的热心帮忙，在此特申谢忱。

王守珍

一九六七年五月

# 目 录

译序 .....1

## 第1部 不敏感的男人：你看了就知道

第一章 迟钝的男人 .....3  
两个例子·三种不可爱的类型·对照  
的解决方法  
第二章 遭遇 .....16

## 第2部 第一阶段：破壳

第三章 起跑前谈走路 .....41  
迫使他对自己承认·危险的省略·  
长谈·操纵  
第四章 起步 .....49  
两个肯定的信号·自私一点·  
降低冒险性做之前要考虑的  
第五章 冒险和信任 .....71

	好家伙，我们是男子汉！取得信任 去除悉惧·一些技巧	
第六章	性的敏感：起步	95
	缺乏敏感的性爱：四种理由·起步	
第七章	浪漫的气氛	12
	要说得明确你要的是什么·明确的 指出你有些什么？进一步做身体的 接触·话语·特殊行动	
第八章	先生和孩子	151
	感受和尿布·契约	

### 第3部 走进男人的内心

第九章	旅程中途	169
第十章	交谈	172
	三种麻烦的沟通·四种对话型态· 对话图	
第十一章	续篇	193
	续“需求的震荡”·续“信任”· 续“性的敏感”·续“浪漫的气氛”	
第十二章	到什么程度？	221
	参加会心团体·角色对调· 继续踏上旅程	



第 1 部

不敏感的男人你看了就知道



## 第 1 章 迟钝的男人

**爱迪：**喂，亚契，快来，我有一个妙主意。

**亚契：**算了吧，你什么时候出过好点子？我不要你那一堆鬼主意。现在，我要的是——一杯热茶。

看到了吗？不敏感的男人就是这个样子。

其实，亚契也不是个什么坏家伙。他关心太太和孩子，他们也都敬爱他。总有那么些时候，他也会表现出慈悲的心怀，但是，就是令人觉得难以相处——因为，他缺少那么一点“敏感”。和太太或其他女人谈话时，他率直粗心，甚至无礼，绝少柔声细语或者尝试去了解她们的感受。在他看来，大男人对女人应尽的义务，不外乎是给他们一个安定的居所和滚滚而来的钞票。

也许我们要讥笑亚契的笨拙。好像世界上再没有人会像亚契那般钝，但是，事实上大多数男

人都拥有亚契的一些特性。这就是为什么我们对亚契的毛病会心一笑的原因了。

大体而言，亚契是一般男人的影像。绝大多数男人，不管出身、家世渊源为何，总带有些亚契的特质。他们可能表现得较有技巧，也可能用心文饰或者费些心机，但是男人总归是男人，在一长串日子的熏陶下，终于“面目可憎”——到底长久而艰辛的奋斗是难耐的，因此，只有少数几个幸运儿可以逃出这个颇具威力的魔掌。难怪女人要叹气道：“唉，跟男人在一起就是这个样子……。”

美国临床心理学家雷曼说：“虽然我知道不应该以偏概全。但是有一点我必须说明，太多的男人实在不够敏感。跟我谈过话的女人，几乎都被男人的迟钝困扰。有的被激怒，有的甚至受到严重的伤害。我敢打赌，我们社会里的女人都有过类似的经验。”雷曼的赌似乎是赢定的。我们曾花许多时间和每一角落的男人和女人讨论。到现在，我们还没有遇到一个女人，不能很快地了解男人是粗心大意的。这是社会的一部分——不只美国，甚至英国、法国、德国，以及我们走过的任何一个国家。和我们谈过话的女人，大多在十多岁时，早就自我放弃，认为除了学着去适应外，

不能做些什么。

## 两个例子

有一天晚上，我们被邀到一对夫妇家里吃饭。将近十点，起身告辞时，男主人随我们走到门口。我们以为他只是要送到门外，没想到，他转身向他太太说要出去一会儿。接着，他跟着走出来。

碍于礼貌，我们当然不会在他家门前盘问他，但是，我们还是问了——在语气上尽量装着轻松自然——他要到哪儿去？结果，他居然是要到镇上一家酒店，和三两搭档一起观赏曲棍球比赛。

我们回头和他太太说再见，她站在门边，露出奇异和忧伤的神色。她先生当然不知道这时候她的感受。

这种全然不关心的态度，确实带来一些问题。他不但留给她堆积如山待洗的碗碟，我们告辞时被吵醒的孩子也待哄骗，而且，他在我们——她的朋友面前漠视她的存在。事实上，他等于在说：“她的要求可以忽略，她的温情可以受漠视，我宁可去找酒店那群死党。”

她必定知道我们希望她起身为自己做些什么，为自己说些什么公道的话，她必定从我们的

047909

眼神了解到这些。但是，事情令她进退两难。她不想板起臭脸孔来结束这个愉快的晚上，因此，只好忍气吞声地保持沉默。在朋友面前，她显然像块湿抹布似地被丢弃不用。

这位先生不帮太太洗碗碟、哄孩子已经够糟了，即使球赛真令他着迷，难道他不能在我们离去后才宣布要出外看球赛？到底这男人是怎么回事？！

回途中，我们继续谈论这件事。令我惊讶的是，我们的结论是这位男士仍旧讨我们喜欢。我们一直喜欢着他。到底他不是那种没有同情心或不讲道义的家伙。他不曾刻意去诽谤谁，也没有理由在那顿晚饭后故意去伤妻子。他不是有恨意，而是没有爱心。他简直不知道自己在做些什么。有时，他不能意识到周遭的情绪流，不能感受太太的伤心，不能了解门边另外三个人内心的翻扰。

一位二十岁的未婚少女跟我们叙述一件痛苦的经历：一年前，她和一个比她稍大的生意人恋爱。“我很喜欢他，”她说：“而且我经常送一些令他惊喜的小礼物来表示我的心意。那些东西都不贵，只是些小玩意，譬如，有一次我送他一支红原子笔和一罐红墨水。因为那阵子他一直为生意的事烦心。但是，他仍然没有对我说他喜欢我。

我深信他爱我，但是我没有办法让他知道我多么希望他说出来。我想，对他来说，那是多么可笑的女性要求，那只是些愚蠢的多愁善感，汽有任何意义，足令他的雄伟男性气概所耻笑。”

一晚，他们起了争执。心中有所感，她脱口报怨他从未送花给她。“一说出口，我就觉得歉疚。我知道女人爱花是愚蠢和俗套的。我没有意思真要她送我什么花。我要的是那份心意。我要那么一次他说喜欢我。花儿只是我盼望事情的表征。但是，话一脱口，我就知道他一定误会话中的意思。结果，的确误会了。”

他的反应就象许多男人一样理直气壮，他说他的生意繁忙，不可能有时间逛花店。说着，从口袋掏出皮夹拿钱要她自己买。

她谢绝了，结果两人不欢而散。第二天，男朋友极力表示道歉。不幸的是，他似乎不知道自己该道歉些什么。他感觉到女孩子生气，但是没有办法了解自己伤了她什么。他不但没有把伤痛减轻，反而愈扩愈大。

你知道结果如何？她接到一个电话问她要什么样的花。电话是男朋友的女秘书打来的。

### 三种不可爱的类型

和我们谈过话的女人再三提到男人的迟钝可分为三种类型：

第一类型是具优越感的轻蔑态度，就象亚契断定爱迪绝不可能想出什么好主意。我们常可以看到类似的例子。例如聚会中，女主人兴高采烈地叙述一桩轶事，突然，男人粗鲁的打断她的话。

“看在老天的份上，”他用种激昂的腔调说道：

“假若你要说故事，就说得正确一点。”或者在餐馆里，男人用姆指斜指着她：“我的太太从来不能把一年的帐对好。”或者在火车站上，女人火速奔向来接她的丈夫，说道：“喔，这几天真快乐！能见到露莎和珍妮真令人高兴。”“嗯，我相信那很神妙，”男人道，用种冷嘲的口气：“写份游记，让我随时翻翻。”

最近我们参加一次晚餐聚会，女主人不小心把磁盘搁在火炉上，结果盘子噼啪响地碎了满地。先生跑进厨房张望，幸灾乐祸地咯咯笑道：“我不知道你今天为什么这么兴奋，你从来没有这样过嘛。”

其实，他等于说他知道所有的女人都会做出这



类笨拙的事。她瞪他一眼，一句话都不说。显然，她不想把事情扩大，于是尽量保持镇静。之后，这位男士出外买餐具，女士们帮着女主人清扫污地，她气愤地表示以前也曾烧破磁盘——仅有的的一次，那是十年前，他们新婚不久，她正开始学着煮饭。

就我们的经验，以及各种权威人士的警告看来，第一类型的不敏感——天生过分的优越感和完全缺乏关切之情——是远不为人接受的。

第一类型的男人多半都同时具有第二、三类型的特征。

第二类型是粗心大意，就像跟着我们走出门看球赛的那位先生。他并不是有意要显示自己驾乎太太之上，或者故意轻视太太。爱的意思就是关照：停下来想想，什么会令人快乐，什么会令人伤心。这类男人就是缺少这些特性。

和我们谈过话的女人告诉我们数不尽这类男人的故事。不同的女人重复又重复地述说着这些故事，例如，先生把衣服丢得满屋都是，等着太太收拾。男人把轿车占用一整个星期上下班，星期天又开去打高尔夫球，从不问太太是否要外出，要不要用汽车。男人带女人参加聚餐或派对舞会时，把她丢在一角和陌生人一块，自己则找朋友