

男子汉系列丛书

不能爱的 男人

史蒂文·卡特(Steven Carter)
茱莉亚·苏柯(Julia Sokol) 著
李娜 译



MSN Z040 CAN 7 20708



华东师范大学出版社

ECNUP

男子汉

系列丛书

不能爱的 男人

史蒂文·卡特 (Steven Carter)
茱莉亚·苏柯 (Julia Sokol) 著
周芬娜 译

MSN WHO CAN'T LOVE

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

不能爱的男人/(美)卡特主编,周芬娜译. —上海:
华东师范大学出版社,2001.1

ISBN 7-5617-2429-2

I. 不... II. ①卡...②周... III. 男性-恋爱心理
学 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 56070 号

男子汉系列丛书

不能爱的男人

著 者 史蒂文·卡特(Steven Carter)

茱莉亚·苏柯(Julia Sokol)

译 者 周芬娜

策划组稿 翁春敏 龚海燕

责任编辑 孙少杰

责任校对 邱红穗

封面设计 黄惠敏

版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社

发行部 电话 021-62571961

传真 021-62860410

社 址 上海市中山北路 3663 号

邮编 200062

印 刷 者 华东师范大学印刷厂

开 本 890×1240 32 开

印 张 7.375

字 数 180 千字

版 次 2001 年 1 月第一版

印 次 2001 年 1 月第一次

印 数 5100

书 号 ISBN 7-5617-2429-2/C·073

定 价 12.00 元

出 版 人 朱杰人

《不能爱的男人》版权声明

MEN WHO CAN'T LOVE

Copyright © by Steven Carter & Julia Sokol

This Edition Arranged With

LOWENSTEIN ASSOCIATES, INC. LITRARY AGENCY

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2001 by

EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

All Rights Reserved.

上海市版权局著作权登记图字:09—2001—004 号

不能爱的男人

难得有情郎

这一阵子台湾社会上充斥着情变的绯闻。先是省府发言人黄义交错综复杂的爱情故事，再来是清大研究生的情杀案，以及邱彰与靳同理的婚变事件。周玉蔻一字一泪的万言自白书，宝宝迷惘而痛苦的“秘密日记”，洪晓慧认罪后萧索落寞的身影和邱彰自称“嫁了个骗子”的愤怒神色，只让人觉得台湾的两性教育一定是出了问题。

这些真实故事中的男女主角都是高级知识分子，邱彰还拥有两个博士学位。但他们念书的 IQ 高，并不表示他们的爱情 EQ 也高。反而是教育程度最低的何丽玲（台南家专毕业），处理感情的手法看起来最技巧圆熟，所以她最后成了黄义交爱情故事中的大赢家。

这反映了一个什么问题呢？那就是：台湾没有两性教育！学校里不教，父母也不传授，因为连他们自己说不定也是相亲结婚的，缺乏婚前求偶经验。所以除了生具慧根者外，每个人都只能在黑暗里摸索，从小说电影里学习，在自己的经验里跌得头破血流，最后幸运的人修成正果，不幸的则就此沉沦。

而台湾又流行些什么小说电影呢？不外是俊男美女一见钟情，便展开旋风式的恋爱，至死不渝。两人不畏任何艰难险阻，克服一切障碍，终于结成了连理。但它并没有告诉你一旦俊男变心，或脚踏两三条船时，美女应该怎么办。而且它强调旋风式恋情以突显男女情爱的

深度，容易导致读者观众在谈恋爱时只相信感觉，而不用大脑。邱彰不就说她受了这些言情小说的骗，以至于靳同理在初识时一天送三次花就追到了她吗？

所以，《不能爱的男人》这本书出版得很及时。它告诉你：其实男人在最初邂逅时追求你愈热烈，你愈应怀疑他的诚意或本性。因为当时你对他而言不过是个陌生人，而他就可以不顾一切地追求你，那他不是不切实际，就是另有所图。这种疯狂的追求行动，正种下了他日后背弃你的种子。

而一个常喜欢脚踏两三条船的男人，如曾焕泰，如黄义交，又是什么心理呢？他们正是得了承诺恐惧症(commitment-phobic)——本书所探讨的主题，才一一地变成了“不能爱的男人”，或是“无法全心爱一个女人的男人”。他们畏惧天长地久的承诺(社会称之为婚姻)，因为那使他们焦虑痛苦，只好以逃避婚姻或玩弄爱情来减轻自己身心的不适。他们有的人终身未婚，有的人结婚后外遇不断而把妻子气跑，最后落得孤独以终。如黄义交曾结过婚，却因一连串的外遇使妻子下堂求去。如今在一箩筐错综复杂的情史之后，似乎选了何丽玲当他的永久伴侣，但从他以前的婚姻故事来看，不论结婚与否他们的前途并不乐观。

而曾焕泰以多重女友来纾解自己的承诺恐惧症，我觉得如果洪晓慧曾经看过本书的话，就不至于手刃情敌而走上绝路了！

本书更为这个问题提出了最佳的解决方案。两位作者史蒂文·卡特和茱莉亚·苏柯都是资深心理医生，他们鉴于目前美国社会“惧婚”的男人太多，已威胁到赖以繁衍种族的婚姻制度，便合作写了这本书以匡正时弊。他们会晤了一百多名男女，以这些人的真实爱情故事为例，来分析与探讨承诺恐惧症的成因、症状与治疗方法。他们的文笔活泼生动，幽默诙谐，不但深入浅出，最难得的是兼采男女两性的观点，毫不偏颇。在书后总结时，不但提出女性的交战守则，也提供了对

2·不能爱的男人

男性的治疗方案，有心理的，也有生理的。因为这种恐惧症其实也对男人造成困扰，它毁了许多男人的一生，使一些本想拥有美满家庭的男人最后独身到老，事业也受到影响。所以这是一本同时适合男女两性阅读的好书，难怪曾当选《纽约时报》的畅销书了！

看到这里，可能有些男性读者要不服气地问：“那女人呢？女人难道就没有承诺恐惧症吗？”答案是：有，但比男人要轻得多。因为女人有天生的生理上的弱点——体力不如男人，并需怀孕生子——这些问题会使她们终究克服对承诺的恐惧。毕竟女人仍需男人保护，而女人年华老大便生不出孩子，所以承诺对她们利多于弊。

一千年前的鱼玄机就已说过了：“易得无价宝，难得有情郎。”而一千年后的今天，情形仍然没有什么改变。我谨在这里祝福各位女性在读了本书后都找到“可以爱的男人”，而各位男性也都变成像这样的好男人，我呕心沥血翻译本书也算值得了。

周景娜

不能爱的男人

大部分的女人都爱过无法以同等的爱来回报她们的男人——那种因害怕承诺而对她们很坏，中途脱逃，或两者兼而有之的男人。但即使市面上已经有这么多的资讯，她们仍然不能看清这个问题，束手无策，坐以待毙。更糟的是，有许多的妇女仍以为她们是唯一的受害者。

我写这本书的目的，是想告诉这些妇女，她们的经历绝不是独一无二的。简而言之，这些坏男人并不只是伤害她们，他们其实伤害所有和他们有过亲密关系的女人。另一个目的是想让她们充分地了解悲剧的成因——为什么一种承诺性的亲密关系会使某些男人心生畏惧，而表现出诡异、迷惘而自相矛盾的行为模式。最重要的是，这本书将教导她们如何来应付这个问题。

这些妇女常易流于自责，责怪自己为什么要招惹这一类的男人，并把所有的过错归诸于己。这是一个非常可怕的错误。她们之所以和这一类的男人牵扯不清，并不是想惩罚自己，也不是因为她们的个性上有某种弱点，而只是因为她们所邂逅的男人多数具有这种倾向而已。这类的男人有一部分最后终于克服了他们的恐惧，但有一些人“永远”都无法承诺对方。所以认清并接受这种事实，而且学着去辨识和避免这种最糟的情况，对妇女们是非常重要的。

我认为妇女们对这个问题的困惑和误解，大多来自对“承诺恐惧症”的片面性的研究。我的意思是说，一般人对这个问题的看法和解释，一般采用纯女性的观点，并据此观点而对女性提出忠告。但这其实是一个源于男性思想的问题，所以只有深入地探讨并揭露男性的思想，才能加以解决。

然而，请千万不要误解我的用意。如果本书看起来好像我把大部分的心血都花在讨论男人的思想和问题上，那并不是因为我故意要忽略你们的需要——这种现象时常发生，而且是非常错误的。也不是因为我要你们为他们难过，同情他们，或是为他们烦恼——我实在没有那个意思。更不是因为我希望你们去改变他们，或变成他们的心理治疗师——事实上，只有专业的心理医生才能帮助他们。

我提供这些资讯是用来帮助你们——让你们自己帮助自己。你们必须完全了解这些男人脑子里在转什么念头，才能对症下药，迎头痛击，否则你们只好任其宰割。一旦掌握了这些资讯，你们就会了解前因后果，并拥有掌握自身生命，主宰亲密关系发展的利器。然后，你们才能拥有一份你们所真正需要，并值得拥有的爱情。

不能爱的男人

译序·难得有情郎 周芬娜 /1

前 言 /1

1. 承诺的问题 /1
2. 他是否害怕爱你 /24
3. 他为什么不能爱 /33
4. 男人的挣扎 /60
5. 离爱情太接近 /94
6. 当他不能爱 /121
7. 爱情悲剧三阶段 /145
8. 初期:毫无保留的追求 /149
9. 中期:从浪漫幻想跌回恐惧现实 /163
10. 晚期:“承诺”吓跑了他 /192
11. 痛苦的结局 /203
12. 避免悲剧的十二条游戏规则 /214

附录:如果他求助——承诺恐惧狂的治疗指南 /220

1. 承诺的问题

问题就出在这里：有许多男人对承诺有着夸大性的恐惧。如果你是一位现代的女性，你一定和一位以上的这一类男性交往过，或者更多，而他们最后都会选择放弃爱情。他们或许会在一个特别浪漫的约会后，突然不再打电话给你；或许他们曾热烈地追求过你，而在你们第一次上床后却消失了；他们也许曾是你最知心的男朋友或情人，而在你们开始论及婚嫁时却阴谋破坏你们之间的亲密关系；他们也可能等到婚后才开始漠视你情感上的需要，表现出不忠实或虐待的倾向。然而不管情况如何，你所面对的都是一位对承诺有不正常反应的男人。对他而言，你的存在意味着妻子、母亲、共同生活——直到永远——而这个事实吓坏了他。这就是他离开你的原因。而你并不了解他的心理。你并不把自己当成是一种威胁。事实上，你对他可能从来没有这么多的要求。而值得安慰的是，他并不比你更了解自己的反应。他只知道你们的关系已经亲密到让他感到不安的地步。这点使他感到非常焦虑。

如果他的恐惧感够强的话，他最后会破坏甚至远离一段坚实而良好的亲密关系。他需要爱，但他也快吓死了——对承诺有真正的恐惧——所以他会抛弃任何代表着“从此永远快乐地生活在一起”的女人。换言之，不管他如何地想去爱，如果他的恐惧感过分强大的

承诺的问题 • 1

话，他就是个“承诺恐惧狂”，而不再具有爱的能力。

但这段关系在刚开始的时候，似乎并非如此。那时的你看到的是一位渴望而且需要爱情的男人。他那不顾一切的追求和令人感动的脆弱，使你相信接受他的求爱是安全的。然而一旦你接受了他，愿意给这段爱情一个机会，或是这段爱情已到了需要更进一步的时候，情形突然就变了。他开始想要溜走，或是暗中撤退，故意引起争端；或是很明显地消失了，不再打电话给你。无论采用哪一种方式，他都会使你梦想幻灭，自尊受伤。这到底是怎么回事？你们之间到底出现了什么问题？为什么这么多女人都对这个故事这样熟悉？

“有一天他说我们是如此的相配

——但第二天我们马上就分手了。这到底是怎么回事？”

珍美仍然很清楚地记得她初次邂逅迈克时的感觉：

“我刚满 28 岁，生活中虽然没有任何的男友，但我对一切都感到满意。我刚到新公司一个礼拜——在一个大型芭蕾舞团当行政助理——我热爱这份工作，因为我喜欢舞蹈。我住在一间租来的，三面有着凸窗的公寓里，口袋里的钱刚好够去听一场莫扎特的音乐会。在听完音乐会后，我以前的室友邀我去参加一个派对。我本要拒绝，但最后还是去了。我就是这样遇见迈克的。当时我就穿着这条粉红色的长裙，上罩一件白色的衬衫，我记得他向我走来，对我说：‘你看起来就像一支冰淇淋甜筒。’”

珍美说迈克的直率无礼使她整晚都避着他，但当她回家的时候，她发现他已经在她的电话答录机里留了话，邀她第二天共进午餐。她决定不理他。那并不是因为迈克不迷人——他其实非常富有男性魅力。但他并不是她所喜欢的那种类型。他有点过于“雅痞”——过分油滑，对自己太有信心——明白地说，就是太傲慢无礼。

第二天在她出去洗衣服的时候，他又打电话来并再次留了话。在她有时间去思考以前，电话铃又响了。那又是他打来的。“好吧，”他说，“那今晚共进晚餐如何？”当她说她很忙的时候，他又建议在星期天共进早午餐。她说她不能去。然后她担心自己的态度或许过于无礼，她便开始和他闲聊。结果他们一共聊了15分钟。她不记得他们到底聊了些什么，只知道谈话的内容很好笑，而且也知道了他是一位收入很高的广告文案撰稿人。

“那个礼拜我想了很多，而且怀疑我不跟他外出约会或许是一种错误。那时我身旁并非围满了急着要请我吃晚餐的男性——我其实已有6个月不曾约会了。我认为我太挑剔，眼光太高了。那个周五我和一个朋友去看电影，她整晚都不停地抱怨她不知道要和她的男朋友去哪里度假。周六我独自在家里看电视剧‘金色女郎’，并为自己感到难过。”

我发现有许多女性都怕自己会失去最后一次谈恋爱的机会。珍美也是如此，所以当迈克在下周三再次来电话时，她不再拒绝他，并答应跟他共进晚餐。当晚她对他坦诚的谈吐感到惊奇，他对他的私生活毫不隐瞒，并很有兴趣去倾听她的。他的体贴入微令她感动。他说到最近为止，他一直跟一个对她自己的事业比对他更有兴趣的女人在一起。并说如果他想安定下来的话，他想要一个和珍美一样懂得人生优先次序的女人。她很高兴听到这番话，但也怀疑他如何发现她的优先次序是什么。他说他领悟到，他已经到了需要养一条狗、买一辆旅行轿车和娶一房妻室的时候了——“但先后次序也可以颠倒的”。他说他知道什么能刺激他多创作，少作广告。他告诉珍美他以前曾尝试作曲，那真是一件非常美妙的事。他最后结论道：“我们或许会恋爱成功，一起住在郊区的一栋维多利亚式的房子里，我每天到图书馆写伟大的美国小说，而你在家里的客厅里弹钢琴。”珍美没有告诉他她真正的兴趣其实是摇滚乐，因为她被这个美丽的远景

给迷住了。

“当迈克向我道晚安的时候，他问我是否喜欢海滩。是的，我一向喜欢海滩，所以我们约好礼拜天再见。那天他对我无微不至。他为我的肩膀擦上防晒油，带着我越过海上的警戒线去游泳，并注意我是否能驾御汹涌的海浪……我生长于中西部，对海洋并不熟悉。接着我们到一家当地的新奇小餐馆用餐，那家餐馆生意很好。他说那里的蛤蜊酱很棒，真是一点也不错。我们坐在靠海的餐桌旁，那里的气氛真是美妙极了。他是那样的无微不至，使我不禁注意起自己来。他甚至为我的面包抹上牛油。他抚弄我的头发，在没有人注意的时候吻我的脖子，使我全然无法抗拒他的热情。”

饭后他们很理所当然地回到她的公寓，他很想留下来过夜，但珍美拒绝了。即使迈克一直强调他们在一起过了那么充实的一天，已经抵得上别人约会一个月了，然而珍美还是不相信他对她真的像他所说的那样有兴趣。她不认为自己真的是他所需要的类型。

他那个礼拜得到外地出差几天，但他每晚都从旅馆打电话给珍美，跟她一聊就是好几个小时。她那时开始相信他的追求或许是真诚的。他跟她约好礼拜五见面。那天吃完晚餐，他们回到她的公寓，然后两个人做爱，一直纠缠到礼拜天早上。

“我的脑中已经没有任何的疑问了。我开始对迈克认真起来，因为他看来似乎对我也很认真。我被他所表达和所期待的情感亲密度所撼动了。我也喜欢这一切——它使我有安全感。我想在我们的关系结束后，这是我最怀念的一点。对于性，我并不像迈克那样的着迷——他对性一直是比我热衷——但我当然没让他知道这一点。我怎么能说呢？他一直告诉我：‘你真是太完美了。当我们的肉体结合的那一刹那，你真是完美得令人无法形容。’此外，我真的是坠入情网了，而我认为当我们一旦灵肉合一

的时候，一切都会好转的。他一定把他的一生都巨细无遗地告诉了我，从他的朋友到与他父亲之间的冲突，及他对工作的不满。我当时没想到这一点，但我的确是已经变成一位迈克专家了。在我们的关系结束之前，我想我对他的事情知道得比他自己还多。当他那个礼拜天晚上离开的时候，我以为我们对彼此已动了真情。

“但此后他却不再像上周一样每晚打电话到我家来。他改成每天打电话到办公室来找我。这是一种微妙的转变，但并未引起我的注意。他又告诉我他这个星期无法和我见面——他有公务待办，并且前事未了，还有一大堆私事悬而未决——但他那个礼拜五又再度光临，而且我们又像以前一样立刻爬到床上，就着装菜的纸盒吃买来的中国菜，他也疯疯癫癫地说个不停。第二天晚上，我们看了一部录像，而当影片进行到中途的时候，我起来去拿可乐给他喝。当我把可乐递给他时，他深情地注视着我，并对我说：‘我快要爱上你了。’当我们上床睡觉的时候，他变得更有勇气了。他终于说：‘我爱你。’他看起来似乎是那么的爱我，这使我对他不再有任何的保留。我记得我那时候一直在想，或许我终于成熟到可以真正去欣赏一个真心爱我的男人了！当时我觉得我是那么的幸运，而且准备全心全意地去爱他，使他快乐，并且一起分享彼此的人生。我开始想到他是否能和我的朋友们相处，而我是否会喜欢他的父母。我想我那时真是太天真了，但对我而言爱情的结果就是婚姻。这两者在我的心目中一向是密不可分的。我专心梦想着未来，从没有想到从那时起，我们的爱情就已经在走下坡路了。

“然后，周日早晨他一起床就告诉我他得告辞了，因为他的室友准备请朋友们来吃一顿丰盛的早午餐，而他得赶去参加。我不懂他为什么没有邀请我一起去参加，但我不愿意反应过度。我也

不想表现得过分絮索或唠叨——因为我想要一份互相尊敬与信任的亲密关系。但你知道，这件事使我蛮难过的。这真是令人不解，我们已经交往了5个月，但我居然还没有见过他的室友。”

在这个周末，迈克树立了一个在此后延续两三个月的行为模式。他每天都会从办公室打电话给珍美，并且约好周末和她见面。他都是在周五晚上来看珍美，然后两个人几乎整个周末都在一起，而且不停地做爱。有时他们会出去看一场电影或吃一顿晚餐，但大部分时间都腻在珍美的公寓里。

“迈克一直告诉我工作使他疲惫不堪，而我便是他的避难所——我是他唯一想共度人生的人。而且你要知道，我们的性关系当时是那么的美妙，那是一种十分亲密的性关系。我对我们的性关系和友谊深具信心。他几乎把一切都告诉了我。他告诉我我使他十分的快乐。我是那么的完美。我们的关系舒适、亲密而完美。”

在那段时间里，珍美只见过一个迈克的朋友，一起匆匆地喝了一杯酒就告辞了，如今她觉得那只是次意外的邂逅。有一个周五的晚上，迈克那住在康乃狄克州的母亲到纽约市来过夜，迈克和她共进晚餐。珍美原来以为迈克会邀请她加入饭局，但他却说他的父母一向很难接受他的新女友，所以他想先让他们有个心理准备。然后感恩节就降临了，这是他们交往以来的第一个假日。迈克虽然一直表示他们已经是一对情投意合的佳偶，但这个假日里所发生的一切却让珍美深深地体会到他们是怎样的一对佳偶。

“他回去和他的双亲共度佳节，而并未邀我同行。我的心都碎了。他显然深怀罪恶感，所以在动身的前一天带了一瓶酒和一束花来看我。他说他觉得放我一个人孤零零地在这里过节，使他非常难过。我就说：‘那你就别走吧！如果你认为你的父母不会接受我的话，为什么不留下来和我一起共度佳节呢？你是个成

年人，不是小孩，留下来吧。把我摆在第一优先。’但他说他办不到。

“更令人气愤的是，他正在重写他的履历表，而我已经答应利用我办公室内的文字处理机替他打好，我必须在感恩节后的礼拜五来进行这件事。他下个礼拜一会回来，而我以为他一回来就会打电话给我。但他一直到礼拜三才打电话来，而且邀我共饮咖啡。我注意到这件事，因为他从来没有在周日以外和我见过面，如果他第二天要上班的话。我还以为他已经仔细考虑过我们之间的关系，并且决定要多花一点时间在那上面。他到我的公寓来拿他的履历表，而我们最后还是上了床。然后他说他得回家睡觉，因为他没有带衣服来。临走前他在门口又对我说：‘我爱你。’但他一点都没有提到周末的约会。我也没有提。我以为那是理所当然的。但我有点担心。我计划周末见面时要和他好好谈谈——那时我们会有比较多的时间可以谈心。但礼拜五到了，他并没有打电话来约我。我开始打电话给我的女朋友们，问她们我该怎么办。每个人都劝我要处变不惊，不要看起来很性急的样子。此外，他可能正在开会。但他那天始终没有打电话来。

“我始终无法忘记那个周五我下班之后的感觉。我想我当时已经知道我们的关系已成为过去，但我无法接受这个事实。如果那是真的话，那两天前我们为什么还上床做爱呢？我也知道这听起来有点傻，但我当时确实是那么想的——我以为他出了什么毛病。到了晚上十点，我实在是无法忍受了，所以我打电话到他的公寓去。当然，我听到的只是电话答录机的声音。我挂掉了电话，但我开始觉得难堪，怕他会知道那个电话是我打的，所以我又打了一次，并且留了话。他第二天回我的电话，告诉我他知道他早该打电话给我的，但忙得没有时间打，而他那天得赶回康乃狄克州去参加一个家庭的聚会。我气得无法开口要求他带我去。

承诺的问题 · 7