

男人的

[德] 赫尔曼·埃曼 著
陈文敏 译

上海三联
大众心理译丛

恐惧



Shanghai
Sanlian
Dazhong Xingli
Yichong

上海三联书店



上海三联大众心理译丛

男人的恐惧

[德] 赫尔曼·埃曼 著

陈文敏 译



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

男人的恐惧/[德]埃索著;陈文敏译.

—上海:上海三联书店,2000.12

ISBN 7-5426-1457-6

I.男... II.①埃...②陈... III.男性-心理学-通俗读物 IV.B884.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 76771 号

男人的恐惧

著 者/[德]赫尔曼·埃索

译 者/陈文敏

丛书策划/李颂申

特约编辑/陈翔燕

责任编辑/李颂申

装帧设计/鲁继德

责任制作/沈 鹰

责任校对/陈美满

出版发行/上海三联书店

(200233)中国上海市钦州南路 81 号

印 刷/上海师范大学印刷厂

装 订/上海张行装订厂

版 次/2000 年 12 月第 1 版

印 次/2000 年 12 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/115 千字

印 张/5.75

印 数/1—8000

ISBN7-5426-1457-6

G·436 定价 12.00 元

内容简介

从结识女孩到痛风，金钱和爱情，死亡和魔鬼，这看似风马牛不相及的一切却使男人产生巨大的恐惧，因为无论是在床上还是在工作中，他都要凭自己的本领坚持下去。恐惧悄悄地、无声无息地潜入男人的内心，他无法再承受，坐立不安甚至于无法思考。那又怎么样呢？让它们来吧，男人的恐惧，赫尔曼·埃曼说。他用一种轻松有趣的方式给每个男人提出建议，并对女人提出忠告，她们该如何帮助自己的男人，该如何利用自己的特点，因为无论如何，最后他都应该重新感到自己是最棒的……

作者简介

赫尔曼·埃曼博士，生于1964年，心理学家，作家。在心理学、教育学及青年问题的领域内出过无数本书。他最著名的作品是《青年语言百科全书》。此外他还在报纸杂志上发表过无数文章。

引言

处于多面镜中的男人的恐惧 通过广告、采访及互联网所作的调查

不久前，我路过一个足球场，当时正好有两支业余球队在比赛。我坐在一张凳上观看这场生机勃勃的——或者我不是应该描述得更好一点——异常激烈的比赛。突然禁区内出现手球犯规，裁判毫不犹豫地吹罚点球。于是这位黑衣裁判立刻被防守一方球队的十一个情绪激动的球员包围了起来。他们简直像一群暴徒一样对手无寸铁的裁判大声叫嚷着——一开始还只是用些污辱性的言词，后来一些人甚至推推搡搡，以至于我都试图要上前调停。谢天谢地，他们又逐渐冷静了下来，但是他们暴怒的叫嚷声仍是在百米之外清晰可闻。我们该如何来理解此时此刻的这些“叫喊”呢？

当然，众所周知，男人被视为拥有“强有力的”性别的人，他们的不安，不仅仅局限在对于裁判的恐惧或是我们常

说的“守门员对于点球的恐惧”（彼得·汉德克查）。但是当代的男人，在20世纪即将过去的今天究竟害怕什么，迄今为止都未好好作过调查——这也是不足为奇：因为心理学毕竟是一门由男人占统治地位的科学，有着象牙塔般的特征，又有哪一位男性科学家愿意让他同性别的同志在科学面前出丑呢？

我也绝没有这种想法。我想强调指出的是，这本书绝不是想出谁的丑或丢谁的脸，出于这个原因，所有源于男性的原文引述都只采用了他们的姓和年龄。以使接受采访者的身份得到保密——由此我实践了在我以前所有的系列丛书中都提到过的愿望，并且在此我对所有与我合作过的人以及他们表现出的坦率表示衷心的感谢。

我于1996年在全德所作的一次大型调查研究构成了本书的基础。为了得到必要的资料数据，我主要采用了以下三种方法：

一次互联网上所做的调查（德语区参加者）

在跨州的德语杂志上的一次广告行动

以访问作为调研的中心部分

2 一系列活动所得的回应是令人震惊的：在短短的几个月中，成百上千封的来信向我的信箱及电子邮箱中涌来，那些敢于提笔的男性们无偿地、坦诚地告诉我他们的恐惧。出于编辑上的需要，我对本书中所引用的一些信件做了稍许的删改。但并未改变其原意。

除了这次调查以外，本书口头接受采访的男性是随机选来的，并不是说他们代表了某一类人，这本书也不是一本科

学性的专业读物。它不是一本启蒙书籍，也不是一本或多或少偶然提供一些各种各样恐惧模式的小说，而是要用（自我）批评的、享受的态度来读；本书试图在（日益加剧的）男人的恐惧面前竖起一面自嘲的镜子，照亮性别问题，指出我们这个时代男人的心理问题，并同时为读者提供每一类问题的适用建议。除了自我批评的男性之外，女性——或者说特别是女性——也可以有相应的感觉，愿意更好地理解（学习）男性。心理医生们，他们越来越多地感受到病人的恐惧，不愿意仅仅停留在单纯的分析上，而愿认清线索背后的真实情况的，希望他们也可以通过本书找到出路。

目 录

引言	1
处于多面镜中的男人的恐惧	
通过广告、采访及互联网所作的调查	1
 第一章	1
男人究竟怕什么	3
为什么要写一本关于男人的恐惧的书	6
男性恐惧的四大基本表现形式	10
男人最大的恐惧	12
职业性的压抑等于慢性自杀	16
你怎样来避免压抑	18
 第二章	21
性恐惧	23
上吧!上吧!开始干吧	29
就是无法把握!——固定关系	43
只是永不屈服!——自负的女性	53
就是无法开始!——男人和感情	59

男人永远都“行”!——对性无能的恐惧	65
在自由与家庭之间左右为难——对做父亲的恐惧	72
又是孤身一人——嫉妒、分居和离婚	79
 第三章	 91
生存恐惧	93
天职还是糊口——男人和职业	99
把我们每天的钱现在就付给我们——男人和经济状况	106
 第四章	 113
对病魔和死亡的恐惧	115
对于病魔的恐惧——男人和疑心病	121
当男人生病时……或者我在心理医生面前该做些什么?	133
发福和秃顶——男人的中年危机	143
之后是什么? ——男人和死亡	151
对上帝和魔鬼的恐惧	161
 第五章	 165
如何将担忧和恐惧掌握在手中?	167
还有什么?	172
针对男性的五条基本规则	173
针对女性的五条基本规则	174

第一章

男人究竟怕什么

原书空白页

男人究竟怕什么

你知道吗？

凯撒，可能是古罗马时最伟大的军事英雄，每次当他看到蜘蛛的时候，都会慌张地逃得很远；

亚历山大大帝，无论如何还是个大国的统治者，居然一生受幽禁恐怖症之苦；

斯多噶派哲学家克里尼斯（斯多噶派以其对于尘世的恐惧表现出的冷静沉着而闻名）由于听到一只老鼠吱吱地叫而被活活吓死了；

伟大的动物爱好者弗里德里希二世——被称作“鹰大帝”——会在看到昆虫的时候感到万分的恐惧；

哲学家弗里德里希·尼采（狂热的女性仇恨者，虽然对他每次是否碰到都如此存在疑问），一直拒绝与一位女性单独逗留在同一房子里——恶毒的批评家认为，他可能在女性体内看到恶魔的化身；

伟大的英国首相丘吉尔年轻时在一次政治选举演说时无意中，被一个小孩的橡皮球掷中，从此以后，就算远远地看到球，他也会吓得跑开。

今天谁感到恐惧，会发现他身处在一个最佳的社会之中，当你读到这句句子的这一刻，大约全世界有两百万男性正躺在他们的心理医生的沙发上，以解除他们日益加剧的恐惧感——这也就意味着，在一个男子到了必须去看心理医生的时候之前就应该采取各种各样的防范措施。

98%(!)此类的男性来自西方发达国家。对于来自所谓的发展中国家的男性而言，他们大部分的恐惧感无法为他们“文明的”同胞所理解。看来恐惧强度似乎与社会结构环境有关。

现代西方人受到启蒙运动和科学进步的影响，对于形形色色不可抗拒的生活和死亡恐惧有深刻的认识，而这种恐惧感随着科学的进步似乎不断在减小。在中产阶级以及社会地位较高的阶层人士中，尤其是在男性中，心理疾病、害怕失败的恐惧、孤独，自杀倾向急剧增长。

4

1921年作家弗兰茨·卡夫卡在写给他的爱人米伦娜的一封信中说：“恐惧可能不仅仅是恐惧，而是对一些不知道的东西的向往，它比所有一切激起恐惧的事物都强烈。”

这在他当时所处的时代，第一次世界大战后的第三年，是一种崭新的，彻底革新的思想。若干年后出现了一位来自维也纳的聪明的精神医生，他想到了这么一个主意，即将这

位文学家的思想当作他自己所创的理论来推向市场。他写了一部普通的书，此书打破了所有的禁忌（《本我和自我》，1923年），环游世界并在各地都被当作心理分析教材而受到欢迎——他的名字就是：弗洛伊德。可惜当时没有版权法，否则卡夫卡就可以根据此法向法院提起诉讼了，但是他的恐惧理论生存下来了，并成为现代心理学的奠基石。

为什么要写一本 关于男人的恐惧的书

在人类历史上男人第一次处于防御地位。防御——这个概念对大多数男人根本毫无用处，或许在足球或冰球运动中还有那么些用。在21世纪将要来临的今天，男人们面对的是前所未有的（是自己给自己也硬加上的吗？）必须取得成功的压力以及与此不可分割的害怕失败的恐惧感：男人们长得更英俊了，钱越来越多，爱好体育运动，健康、永葆青春，有工作能力，事业成功，灵活机动，浪漫潇洒，有激情，有创造力等等等等。

6 这种（要求男子所做到的）理想的类型，通过广告和媒体每天不断地灌输进我们的头脑，但这当然完完全全只能是一种不可实现的理想。基本上每个男人以及每个女人都清楚地知道——“原则上”所强调的是什​​么？那么为什么几乎所有的男人还是总在用一种自我牺牲式的热忱，去竭力效仿已经是很成疑问的理想典范形象呢？

如果说那些十几岁的“小克林斯曼”和“小马特乌斯”心甘情愿拿出几个月的零用钱，仅仅是为了来买一件他们的偶像的球衣，以便能更好地模仿他们的偶像的“外表”，对于这一点，心理学家从心理分析的角度还能给予理解的话，那么，成人们在足球场中所表现出的狂热丝毫不亚于他们，就比较难以给予合理的解释。

男人是否永远不会真正地成长？

他们是否可能甚至永远感觉自己是一个小孩？

他们是否可能在潜意识中将类似的行为视作是对社会强加于他们的压力的一种反抗？

几乎所有的公共图书馆中都充满了关于此类问题的书籍，在此我们并不想对这一问题作进一步讨论。

我无论如何想说明的（并且通过本书来证明的）是，我们自己的模仿本能至少与我们的合群本能是同样强烈的。偶像面前聚集的人越多，对模仿者来说失败的危险就越大——对此的恐惧感也就越强烈。这一点是无庸置疑的。我们大多数人——特别是男人——都仍不断追求更高境界的理想，这就是一个看似矛盾的现象。

7

自从弗洛伊德在本世纪初将恐惧这个概念引入心理学以来，全世界的科学家们（请注意，在此我用的是阳性名词）就一直对恐惧是怎样产生的以及怎么会产生的这个问题争论不休。他们解释过去是（现在仍然是）分歧大于一致——由于这是灵魂研究者研究的出发点或是选取的人类典型不同，而使