

女性心理金榜译丛

男人面对女强人的恐惧

〔德〕威廉·约能 著

谭艳萍 盛志胤 译

漓江出版社





女

性

心

理

金

榜

译

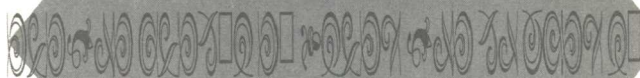
丛

男人面对女强人的恐惧

〔德〕威廉·约能 著

谭艳萍 盛志胤 译

漓江出版社



桂图登字：20-99-027号

Die Angst des Mannes vor der starken Frau

Wilhelm Johnen

©1992 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

本书已获得中文版授权，版权专有。

图书在版编目 (CIP) 数据

男人面对女强人的恐惧 / (德) 约能著；谭艳萍，盛志胤译. —桂林：漓江出版社：2000.1

(女性心理金榜译丛)

ISBN 7-5407-2532-X

I. 男… II. ①约…②谭…③盛… III. 男性-心理学 IV. B844.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 00283 号

男人面对女强人的恐惧

[德] 威廉·约能 著

谭艳萍 盛志胤 译

*

漓江出版社出版

(广西桂林市南环路 159-1 号)

邮政编码：541002

广西新华书店发行

广西计委印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.125 插页 2 字数 142 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数：1—5000 册

ISBN 7-5407-2532-X/G·866

定价：8.50 元

如有印装质量问题 请与工厂调换

男人有多种多样的恐惧。这些恐惧被男人否定、掩饰和压抑着，因为它们一直与社会对男性气概的要求相矛盾。在女人的优势（过去一直存在的，只是今天才越来越清楚地显示出来）和男人逐渐增多的恐惧之间有一定的内在联系。此外，我们还想说明，女人的优势是从何而来，男人的恐惧又如何成为追求两性关系真正平等道路上的巨大障碍。

随着我们社会中的典型男性价值如权力和暴力等的衰亡，逐渐取代其地位的是更为女性化的价值体现，如合作和交流、交际等，这让男人世界陷入了混乱之中，男人不仅对自己没有了把握，丧失了信心，而且还使两性之间出现了越来越清晰的竞争。

威廉·约能，1950年出生于明兴-格拉德巴赫（北莱茵-威斯特法伦州），十多年来一直从事心理学工作，是一名心理学家，同时还是多家企业和经理们的心理顾问。

**每一种文化都认为，给柔弱的、
宁愿听天由命的男人残酷地加上一
种“进步的”行为标准是必要的。**

玛亚·纳迪西



内容简介

男人有多种多样的恐惧，这些恐惧常常被男人否定、掩饰和压抑着，成为追求两性关系真正平等道路上的巨大障碍。

本书分析了男人产生恐惧的多种原因，指出如何克服这些恐惧和如何正确对待生活中的女强人，并告诉我们如何利用男人和女人在感情上的相互影响和促进快乐地生活。

策划编辑▲魏志明

责任编辑▲韩赣东

封面设计▲汤小胤



目 录

前 言	(1)
第一章 男性世界	(4)
男人,女人,恐惧和强大	(4)
男人对付恐惧的策略	(7)
强大? 弱小?	(9)
暗藏的恐惧	(11)
面对恐惧的恐惧	(13)
恐惧遮住你的双眼	(14)
男人的恐惧	(19)
男人是两性中比较弱的	(24)
男性好攻击的源头	(28)
恐惧和伙伴关系	(31)
第二章 妓女和贞女	(36)
男人世界中的女人形象	(36)
男人的性冲突	(48)
女人形象中的分裂	(52)
女人形象中无法统一的部分	(56)

男人呼唤的圣灵	(58)
一般的朋友关系	(61)
无意之中的推波助澜	(64)
第三章 月亮的阴暗面	(70)
男人是如何被做成拥有刚硬外表,但内心仍是 那么恐惧的	(70)
男孩是如何被做出来的?	(74)
为什么男人爱乳房?	(79)
日常生活中的痛苦	(81)
一次拉开距离,永远保持距离	(83)
恐惧和进攻	(85)
第四章 暗暗的痛苦	(87)
沉重铠甲背后的似水柔情	(87)
对刚强臆想出来的优势	(88)
无人知晓的痛苦	(90)
女人的优势	(96)
男人的优势	(102)
劣势所在	(104)
小小的,却具有决定性的优势	(109)
男人的尴尬	(114)
直觉	(116)
第五章 巨大的沟壑	(119)
他们无法同行,他的恐惧实在太大了	(119)
男人对遭遇拒绝的恐惧	(125)
男人对依赖的恐惧	(127)
害怕不再被需要	(129)

害怕被抛弃	(130)
害怕处于劣势,是失败者	(133)
害怕被苛求	(135)
对性的恐惧	(139)
害怕坦诚	(141)
害怕接近	(142)
摆脱恐惧的尝试	(144)
男人如何识别女强人	(148)
女人如何识别男人的恐惧	(152)
第六章 巨大的牢笼	(161)
男人狭窄的生活空间	(161)
有权者头脑中的思想过程	(164)
男人的价值慢慢消亡了	(172)
新角色	(177)
从竞争的思考到合作	(180)
第七章 出路	(185)

前 言

传统的男子气概如同当年白垩纪的恐龙面临着绝迹的命运。一种新型的男人出现了，他的感觉和行为更多地带有感情的影响，不再像先前那样受权力和硬汉思想的支配，这使得我们的生活变得更富有色彩，两性间的交往也有了更美好的未来。

传统的男子气概完全是受伤男孩内心痛苦的反应，是基于对身体的敌视和挑战性教育方式的反应。这种教育使男孩认为，只有当他将身体上的和心灵上的疼痛轻易地掩饰起来，别人才会爱他。男人应该是英雄，是生活中孤独的斗士。男人面临着一座山，一座考验他的能力、他的持久力和他取得成功的能力的山。

这种要有所成就的压力压垮了男人，并使他们中的绝大多数的人成为失败者，因为成功在男人的意义上只可能是少数人的专利。失败者必须寻求平衡，在控制女人、孩子或下属中求得内心的平衡。他们掩藏的恐惧，他们的绝望，父母、妻子和周围环境对他们的要求和期望得不到正确的评价，从而使他们变得富于进攻性，就这样，他们进一步被逼入了男人孤立

的境地，陷入了失望恐惧的怪圈。

坚强、硬气，不管是对自己还是对待别人，一向被男人视作是一种优点和长处；感情，则如同海市蜃楼，虚无飘渺，是不能相信的。紧锁在内心深处的对安全和保护的渴望久而久之转化成其对立面。受了伤却还要一直承受百般痛苦的男人成了今天我们眼中的男人气概。男人如同牢笼中的困兽，他们只有学会敞开自己的心扉，信任别人，才能打破牢笼的围栏。

女人使男人害怕，因为女人敞开她们的内心世界，她们承认自己的恐惧、自己的不安、自己的感情——恰恰是这一点使她们强大起来。女人相信自己的感觉并愿意拉近与对方的距离——这却让男人感觉到了威胁，因为他们既不愿被揭穿自己是个靠外貌取悦人的骗子，又不愿被人看破自己的内心世界也很温柔。

一种出路就是找个年轻点的、比自己差的或者经济物质上依赖自己的女人。在这种颇为令人质疑的优势中至少可以保持传统男人当家做主的角色。——一个女人，一个比他强的女人，一个感觉自身能力可以与他相匹敌的女人，当她将这一切显示出来时，会吓坏他。男人怕这样的女人，她们可能会影响他，吸引他产生一些强迫自己重新审视思考整个世界观的想法。

然而男人依旧认为，他们胜过女人，并以男性的进攻性为证。但男人却总是忘记，进攻恰恰是害怕的产物。男人们臆想出的优势不过是一种摆脱内心痛苦情结和摆脱孤立无援境地的尝试，这一点却一直没引起我们的注意。男人压抑自己，拒绝承认内心的迟疑和不安，害怕一个厉害的女人会洞穿这一切。这样的男人在女人和其他男人面前总是紧锁其内心世界，

从而也丧失了真正了解别人的能力。

男人总是从局部去感受女人，他们将自己困守在一个固定的模式当中，这一模式和真正的妇女的形象可以说是毫不相关的，他们仅仅是将自己歪曲的感受强加到现实的女性身上。两种截然相反的陈腐思想决定了男人的观点：女人既应该是妓女，又应该是贞女。贞女应该给他提供一处精神上的避难所，在那里，他可以自由地体验到日常生活中的小小冲突以及他对生活的恐惧。而妓女则应该唤起并且满足他的欲望，帮助他获得感官上的刺激，因为他认为这种刺激是他在艰苦的维生劳作后所应得的。

一个不自信的男人既不能对自己又不能对周围的环境作出现实的评价，他需要女人的顺从来掩饰自己的犹豫和不安。如果女人不再向男人发出顺从的信号，那么他就会把她看作是强大的和有威胁的，男性的模式就陷入到危险之中。

女人在感情上是胜于男人的。未来的生活需要两性之间亲密合作寻找双方的共同点。如果男人不想越来越陷于不利境地的话，那么他们就必须做出改变。

第一章 男性世界

男人，女人，恐惧和强大

一个中年男人站在一个同龄的女人面前，一种恐惧的感情令他惊讶。两个人都是一个研讨会的参加者，她友好地看着他，而他却羞赧地把目光移向别处。他们面对面地站着，因为他想搞清楚，当他走向一个他并不认识的女人的时候，自己内心究竟会发生什么事情。

我建议他走向圈子中他最感兴趣的女人。他站起来对卡特琳说，他希望能跟她一起做这个实验，她同意了。但是还没走出三步，埃里克就开始明显地显现出不安。

平时埃里克既不胆怯也不害怕交际，但这时，这么清晰地集中到自己的感觉上，他才感到，这种感情他已经无数次在类似的场合中压抑下去。“我总是会遇到这种事情，虽然我可以掩饰过去，可能也不会有人注意到究竟发生了什么事情，但是我害怕。我内心有个声音告诉我快逃走，赶快摆脱这种情况。”他看着卡特琳，依旧是那么不知所措，然后搔着后脑勺向她承

认：“我承认，我太胆小了。”

这本书就是以这些和相似的经历为基础写成的。男人开始严肃认真地对待感情，他们终于能够坦诚地表白那些使他们感动的东西。这些男人帮助我，使我更清楚地认识到他们在对待自己以及对待女人时经常会陷入什么样的困境中。

男人害怕女人。比女人（和男人自己）想象的恐惧还要强烈得多，并且这种恐惧还引发了其他一系列的连锁反应。如果说男人和女人之间的問題是一座山，那么在我主持的男性座谈会和讨论小组当中我所碰到的问题可能仅仅是山尖而已。即使是保守的估计，我也可以大胆地说，在欧洲和北美有一半以上的男性在同女性交往时有巨大的障碍，而这些障碍用恐惧来描述是再恰当不过的。

什么是恐惧？首先恐惧是我们能够强烈感受到的一种不安的状态。我们想逃离，开始颤抖，嘴巴发干或者体验到一种身体上的非常不舒服的紧张。还有对这些感觉的预期，人类一直都存在的压抑等等。

恐惧有非常多的同义词和近义词：害怕、不安、犹豫、恐慌、混乱、惊慌失措、心神不定、忧虑、压抑、退却。背景在不断地变化，但不管怎样，总是意味着“恐惧”，所以我在这本书里采用了这个概念。

再回到男人的角度上来，男人会害怕女人这种想法对很多人来说是很新鲜的，如果这一想法不被立刻批判为荒唐的话，很多人会被搞糊涂。很明显，这种现象不是那么容易就能被区别出来的，男人在强女人（他们暗地里觉得比不上的这些女人）那儿碰到困难，这些困难被压抑了，或者说被排斥了。一个当事人给我讲述了他们部门里有一个非常精明能干的女

人，他不相信能够跟她一起处理特别棘手的任务，于是就用一种愚蠢的方式去压制她并且经常在公开的场合中批评她。“我害怕她会排挤我。”顶头上司是个女的，他害怕如果大家都知道这个女同事的能力以后，就不会再重用他，害怕被排挤就是他对待问题的态度。问题的焦点是他害怕跟这个女人共事，他怕自己比不上她。

在我们的文化意识中，恐惧和疑虑被定义为贬义的，两者都被认为是我们形象和威望的缺损。因此大多数人都为疑虑很少出现在自己脸上而感到非常高兴。与此同时，我们又可以毫不费力地看出一个人面对疾病时的恐惧或者是在乘电梯时对人与人之间的突然接近产生的恐惧。如果我们在一个令他害怕的场合中直接地观察他，我们会清晰地看到。但这也不能百分之百地肯定。

男人的恐惧涉及到了一个很广的范围，然而无论在何处都掩藏得很好。谁会猜到一个厚颜无耻泡妞的人会害怕？当一个女人主动走向他时，绝大多数的情况下他会吓得脸色苍白，马上去另找一个。他盘算着被拒绝，是他挑衅她，要求她不断地做这做那。这种挑衅在女人面前保护着他，因为离女人太近，他会有要退缩的恐惧。他的胡说八道可以保持与女人之间的距离。他有很大把握，然后抛开这个女人：在受到这样的攻击后，女人决不会再迎合讨好他的。

在理解男人的举动时，我们很少能辨别出男人的恐惧或认真对待男人的恐惧。而任何一个男人都不会毫无痛苦地坦陈自己内心有一些非男性的东西，如恐惧在涌动。恐惧是男人的禁地。

如果将恐惧解释成禁地对男人不会有多大的帮助。他会

试图研究出一种对付恐惧的策略。而其他大多数的男人首先就用否认来对付恐惧。恐惧被极大地掩藏起来，否则男人就会威信扫地。长此以往，男人无疑认定自己是两性之中强大的一方，而恐惧是无论如何也不可能属于强大的一方的。

男人对付恐惧的策略

男人必须做点什么来克服自己的恐惧。在他们的策略中有以下两种方法最为常用。

第一种方法是男人尽量避开自己感觉恐慌的场合。他们会将这种有意的避开也掩饰起来，因为同恐惧一样逃避也是非男人的举动。比如，许多男人避免单独同一个非常有吸引力的女人在一起。这样的场合可能会使他们不知所措。同样，他们会避免同一个不认识的人同坐在一张桌前（比如在一家咖啡厅里）。如果实在不能避免的话，就拿一份报纸或身边的工作做挡板。同一个完全陌生的人交谈是件非常尴尬的事。他们不知道该谈论些什么。就这么无端地开始闲扯，他们会觉得很不舒服，而且，这样的尝试也会令人非常紧张和局促不安。

第二种方法是男人避免一定的主题。比如，同不是很熟悉的男人在一起，赚钱较少的男人很少谈及他们自己的收入，他们避免自身劣势的显现。同样，男人避免谈论将自己和别人扯入感情范畴的一些主题。不管是悲伤的还是令人振奋的他们均予以排斥。男人只能很拙劣地描述什么使他们感动或悲伤。即使幸福就那么明明白白地写在脸上，他们也依旧感到用真实的感情而不是空洞的语言来描述自己的心情是那么艰难。并不是缺少修辞手段而是对感情的畏惧限制了自己的言语。