

献给女人以及她们的丈夫、恋人、男朋友的书

做女人的 诀窍

怎样使男人
忠于爱情



考耐·科恩博士 麦尔文·金德博士 著
王云 译

献给女人以及她们的丈夫、恋人、男朋
友的书：

做女人的诀窍

——怎样使男人忠于爱情

(美) 詹姆斯·科恩博士

麦尔文·金德博士

云译

华联书店

沈 阳 出 版 社

1989·沈阳

责任编辑: 郎廷辅
封面设计: 杜凤宝
责任校对: 李燕 刘姝

做女人的诀窍

(美)考耐·科恩博士 麦尔文·个德博士著

王 云译 华敬东审校

沈 阳 出 版 社 出 版 发 行

(沈阳市和平区十三纬路2段19号)

沈阳七二二工厂印刷

开本 787×1092 1/32 字数 198千字

印张 9 印数 1—80 000

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

ISBN 7 80556 310 1 G·75 定价: 3.50元

目 录

第一部 什么样的女人令男人讨厌？

- 第一章：为什么爱情如此难以捉摸
- 第二章：对建立亲密关系有畏惧感的妇女
- 第三章：为什么男人对你的期望往往很危险
- 第四章：喜欢男人的女人
- 第五章：控制男人总是适得其反
- 第六章：通过奉献自己而毁灭的女人

第二部 什么样的女人让男人爱恋？

- 第七章：通向爱情承诺的道路
- 第八章：放弃王子，寻找男人
- 第九章：相信男人会爱你的能力
- 第十章：唤起男人的激情和渴望
- 第十一章：通过友谊加深爱情
- 第十二章：保持爱情之树常青的十一大定律

测验题 测一测你的爱情模式

第一部

什么样的女人令男人讨厌？

2

3

4

5

6

7

8

9

10

第一章 为什么爱情如此难以捉摸

在当今女人的眼里，男人的行为琢磨不透，令人费解，他们的举止言行似乎遵循了一套女人从未真正了解的朦胧的规则。

今年30岁的维多利亚，在一个大城市的医院里当护士。她早已打算结婚建立家庭。但是，她与如今的许多女人一样被男人的行为所困惑。“我曾护理过许多不同年龄的男性病人，但是当它变成男女之情，我没有任何办法去了解男人的脑子里到底都在想些什么。他们追求什么？是什么使他们总是对过去念念不忘？怎样才能在三、四次约会后就把关系定下来？我现在总是一个人疲惫不堪地回到宿舍，想到也许生活就要这样一直孤独下去，我的心里烦透了。”

41岁的唐娜是一位律师，她结婚已经九年了。“想想刚同汤姆结婚的时候，现在我的变化有多大啊！可汤姆根本就没有意识到。我不知道他是有点害怕还是什么别的原因，他总是少言寡语，我希望他能和我多交谈……我希望他能关心我在想些什么。”唐娜想和丈夫亲近些，可又不知如何才能使之成为现实。

28岁的阿琳常到一家百货公司买东西。她总是断不了约会，但与同一个男人的关系总维持不了三、四次约会的时间。

“我总是找出各种理由中止与小伙子的交往。有时我让他们下不了台，或者开个过火的玩笑把他们赶走。现在，我已年近30，恐怕不再有男人会爱上我了。我的朋友们都有了情人，我无法理解为什么我就没有。”阿琳知道肯定是由于她的什么原因才使得男人离她而去，有时候，在第一次约会中阿琳的表现就令男人扫兴，但是，阿琳又不知道怎样才能改变这种状况。

塞西尔是位39岁的图形设计师，她曾经和一个男人共同生活了18个月。塞西尔是这样描述她与日俱增的忧虑的：

“尽管我知道拉斯第爱我，最后也会和我结婚，但是我仍然很担心。我听到过不少人在马上就要宣布订婚的时候突然分手。现在我矛盾极了。我不敢催他和我结婚，可我又不能干等着一句不说。”如果塞西尔了解男人究竟为什么和会怎样向女人表白并求爱的话，她就不会如此忧虑了。正由于缺少这种洞悉，她感到被忧虑所包围。

所有的女人都有一个共同之处，那就是迫切想了解男人对爱情究竟是什么态度。不管是第一次约会还是多年的婚姻生活，女人总是想左右爱情，不断对男人产生吸引力以促使男人遵守他们对爱情的诺言。然而，令人伤心的，女人对怎样把这些渴望变成现实感到无能为力。

爱情为什么如此令人困惑

我们都希望找到并培养温馨、丰富和完美的男女之情。可是，为什么当我们都对爱情充满美好希望之时，爱情却是如此容易枯萎？为什么一对又一对的夫妻彼此离异？为什么有些人的爱情会发展成终生相随的伴侣关系，而另外一些人

的爱情却不能生根、发芽、开花、结果？

由于男女关系中的矛盾及争端常常是隐匿的、不公开的，所以，很难对怎么处理这些矛盾及争端得出有典型意义的总结。很多以失败而告终的爱情常常就是在双方还未意识到危机时就慢慢枯死了。爱情怎样走向成功？是什么使男女双方逐渐相互地产生失望及反感而至使爱情走向失败？这两者之间有一条不易察觉的分界线。但是，我们大多数人既不知道这条分界线在哪里，也不清楚怎样去遵循。

如果我们知道究竟是什么会影响爱情关系时，我们就能改变它们。尽管有些女人和男人认为爱情太特殊、太脆弱、太易于被伤害；但事实上，主宰爱情的不是上帝，而是一种特殊的心理活动——掌握了这种心理武器，我们就能正确地理解和预测人们在一定场合下的行为。身临爱河的人常常觉得无法驾驭自己的情感，无法忍受波澜起伏的心理折磨，而当爱神神秘地离去时，又会受到悲观和绝望的煎熬。但是，当你真正了解了爱的真谛并能正确把握、控制自己时，希望和乐观是不会让人误入歧途的。

本章伊始所述实际是这样一个问题：“怎样去获得爱情，如何让爱情保持青春的活力？”答案是：你能够左右这个人生旅途中最美好、最快乐和最必不可少的经历——爱情，你可以学会怎样使男人对你产生信任，建立友谊，发展充满激情的关系。

驾驭爱情的能力不是偶然的、高不可攀的，更不仅为少数妇女拥有。首先应该记住，只有学会正确的爱情心理才能改变爱情之路。

在过去的20年里，有许多描写女人的希望、理想和恐惧心理的书籍。遗憾的是还没有一本描写男性心理尤其是与

女人相关的男性心理特征的书。还有一个原因造成了为什么男人对女人来说是如此的难以理解的现象，那就是：男人从未渴望女人对他们有很深的了解。这种“男性奥秘”掩饰了男性的恐惧及不安的心理成分，其目的是避免女人对男人的失望。尽管男人愿意用这种表面现象来展示男性的强壮，但是，男人更希望使他们所爱的女人全面地了解男人。

爱的需要

由于一些特殊的原因，人们想更多地了解异性的欲望似乎比以往任何时候都更加强烈。最近几年，人们已开始重新接受传统婚姻和家庭的概念。从某种意义上说，八十年代，人们又开始用传统观念评价婚姻和家庭。由于不再迷恋快乐的单身生活，由于人们对社会疾病泛滥的畏惧、性解放运动的结束，男人和女人重新偏爱有节制的、“保守”的和一夫一妻制的生活方式。

育龄妇女。从25岁到40岁的育龄妇女在日益增多，只要还有可能，她们就渴望结婚，建立家庭。此外，相当一部分的女人已经意识到快节奏的职业生活并不象她们所希望的那样完美。因此，八十年代的单身女人多少有点醒悟，她们痛苦地认识到她们的生物钟不能适应如此快节奏的生活，她们又转向寻找男人并希望与他们缔结百年之好。

现在我们越来越关切地注视到女人对承诺的愿望。女人明白无误地要求男人对爱情的承诺，她们认为如今的大多数男人不愿对爱情做出承诺。我们不相信这是事实，在这本书里我们将告诉女性读者们是什么促使男人向女人作出爱情的

承诺，并讨论为什么男人和女人在对爱情和婚姻的承诺上有时间差？这种差别正是导致两性紧张的原因，也是产生关于男人不愿向女人作出对爱情的承诺这个荒诞说法的根源。

35岁以下的男人看起来往往不想作出对爱情的承诺，这是因为他们把精力都投入到工作和事业中去了。尤其是在八十年代，随着新的职业道德和新的“雅皮士”的唯“物”主义哲学的兴起，男人比以前更无暇顾及婚姻，他们把婚姻长时间地搁置一旁。但这并不意味着男人根本不想对男女之情作出承诺、担负责任，而只是由于他们投注于工作之中的感情占了优势而已。与女人不同的是，男人的生物钟并没有迫使他们重新调整生活的重心。

不仅单身女人，已婚女人对爱情的获取也都怀有迫切的希望。即使她们的婚姻结构是稳定的，但她们仍旧经常感到紧张不安，觉得自己肯定使丈夫失望了，这使女人们对自己也感到失望。也许她们不知道如何去改变这种局面，甚至不知道是否有改变的可能。

人们对两性差异的浮浅而又贫乏的了解，导致了爱情关系的紧张及认识上的混乱。只有真正了解了导致男女差异的原因以及它们对男女之情所起的作用时，男女之间的感情交流才会变得畅通无阻。

两性间的紧张

象大多数人一样，你也认为女人总是乐意去拥抱爱情，而男人对此则较矛盾——他们既能够获得爱情，也能够遗弃爱情；女人生就是一夫一妻制的忠实信徒，而男人却信奉一夫多妻制。即使他们爱的女人已为他奉献了一切，他仍就倾

向于独自漫游人生；男人缺乏主动表示亲昵的能力，并且对亲昵关系很少感到惬意，而女人则擅长于穷其所能来表达她的爱恋；男人只有在消遣时才会想到罗曼蒂克，他们的色情举动仅仅是“轻率愚蠢的行为”，他们只有在真正体会到女人的爱恋时才不敢如此妄为；女人沉醉于爱情之中，嗜爱成瘾，为了爱可以抛弃一切，而男人在爱情上举棋不定；在男女关系上，女人总是为对方倾注全身的心血，而男人则装作对此无所谓，喜欢被当作婴孩来娇养。

事实上，这些观点包含着事实。正是这些事实导致了男女两性持久的紧张关系和误解——这就是两性的斗争。毫无疑问，你也亲身体验过这种两性的斗争。从这个意义上说，你并不孤独——因为我们都在与紧张和误解作斗争。男人和女人总是互相迷恋、彼此猜疑、相互折磨，并把对方神秘化。

“两性斗争”这个术语也许正是由于男人和女人这种彼此吸引又谨慎小心，互相猜疑的感觉日益强烈才应运而生的。为什么会如此呢？是什么导致了男人和女人渴望得到对方而又如此谨小慎微、如此容易遭受挫折、对爱情产生失望呢？对于这个复杂的问题有一个简单的回答，那就是：因为男人和女人是不同的。我们一方面庆幸男女之间有所不同，同时又没有主动地理解并欣赏男女之间的差异。

也许男女之间最基本的矛盾来源于如何看待“亲昵”这个问题上的分歧——也就是说，亲昵在男女生活中所占的地位的重点程度的不同以及它所能带给他们的安逸程度上的不同。这并不意味着男人或女人在爱的深度上有所不同，而是指两性在对爱情以及亲昵关系的经历有着不同的认识和评价。我们之所以会对爱情产生失望，是因为我们没有考虑过这些最基本不同点。

向亲昵关系发展

女人和男人用不同的眼光看待爱情，这起因于一个非常重要的客观现实：男孩子通过渐渐远离母亲和模仿父亲来形成他们的个性及对爱情的独特看法，而女孩子则是通过持续母女关系并效仿母亲来形成她们对爱情的自我观点。男孩子和女孩子之间的不同变化导致了男人和女人在相爱时所产生的许许多多的困惑和误解。

当我们向对方敞开心扉，吐露自己心灵深处的思想和情感，而对方也能投桃报李的时候，双方的亲昵之情便油然而生。亲昵是坠入爱河并与另一个人缔结终身的前提。我们使用一个被称作为“亲昵尺度”的概念来帮助你理解男人和女人对亲昵关系的感受。

对亲昵的要求存在于一端表示依恋，另一端表示分离的统一体中。分离表示着双方独立、自治、互不依赖的状态；依恋是双方互相联系、亲近的状态，依恋的顶峰表现为双方心心相印，互为融合。

亲 昵 尺 度

分离 ←————→ 依恋

我们每个人都有自己的“最佳情感区间”，在这个区间里的亲昵关系会使人感到十分满意、惬意、舒适。

令人吃惊的是即使男人和女人对他们的爱情有一致的评价，把发展他们之间融洽的爱情关系都放在同等重要的位置上，他们在“亲昵尺度”上的“最佳情感区间”常常还是明

显地互不相同。一般的夫妻都具有这些不同之处，当然，凡事都有例外。有些男人比女人更注重亲昵关系，而有些女人则喜欢具有象男人那样的强烈的独立意识。

一味亲昵是女人与男人相联系的特征。我们发现女人在男女关系中对亲昵和依恋的需求比男人对此的要求目的更明确、要求更高。女人的“最佳情感区间”在“亲昵尺度”上很接近于依恋一端，这就是女人所寻找的与男人在一起时所感到的最幸福的位置。

女人的“最佳情感区间”

分离——（联系）>>>依恋

被我们称作为“一味亲昵”的女人的这种强大的要求最早来自女性的孩提经历。那时，母亲操纵着孩子的世界，女孩通过与母亲的依偎而产生“力量感”，亲昵永远与安全感紧紧地联系在一起。从两岁左右开始，女孩慢慢形成了自己的个性，并开始亲近她觉得具有魔力的母亲，她渐渐懂得了“力量感”来自互相的感情联系和心灵上的亲近。

当女孩渐渐长大时，她对这种理想化了的亲密无间的联系留有不可磨灭的记忆。当女孩长大为成年妇女时，不管她们能多么熟练地应付人生或成为事业上的“女强人”，她们童年时与母亲相依偎所产生的“力量感”仍会以强大的力量不知不觉地影响着她们。这些早期的经历就是女人追求一味亲昵关系的原因，建立亲密无间的关系对女人来说是至关重要的。

但是，这并不意味着对亲昵的追求在女人的生活中总是

占据着最重要的地位。当女人由青春期走向成年时代时，独立自主和有所成就对她们来说变得越来越重要，甚至会变得象对男人的一样的重要。但是，即使女人处于事业的巅峰，她们对依恋的渴望也仅仅是被暂时地忘却了。因为女人从来不会放弃对亲昵关系的追求，更不会削弱她们为追求亲昵关系所积蓄的强大的动力。

女人的安全感是与感情交融的程度紧紧联系在一起的，因此分离和孤独就是她们失去安全感的标志。所以，女人都极力避免陷入痛苦的孤独之中。对于女人来说，没有亲昵情感的生活极其可怕，因为这会使女人失去生活的温暖和安全之感。

双重性格倾向是男人与女人相联系的特征。如今女人们感到男人似乎害怕对爱情关系作出承诺。她们认为男人在提出情感要求时总显得犹豫不决。她们觉得男人的矛盾心理是消极的，它意味着软弱、优柔寡断，甚至是一种不会全心全意、坚贞不渝地爱一个女人的无能的标志。无论是单身女人还是已婚多年的女人，她们很可能都体会过男人这种躲躲闪闪的态度：他有时发疯地迷恋她，他的举动充满了罗曼蒂克的气息和爱的温情，可当他引起她炽烈的情感时，他却背弃爱情，离她而去。这使女人非常困惑、不快和怨恨。

为什么男人会这样呢？我们可以通过男人的成长过程来加以解释。男人的这些行为不是软弱、优柔寡断和爱的无他的表现。确切地说，这种在亲近和分离之间的动摇不定是男性心理的一个基本规律。我们把男性的这种行为的规律叫做双重性格倾向因素，它也来源于男性童年时代的经历。

和女孩一样，男孩子与母亲之间有一种不可思议的依赖

关系。但女孩将一直与母亲保持密切的关系，而男孩在两岁时便开始与女孩不同，所不同的表现——他们渐渐地意识到他们与母亲是不同的，他们更象父亲。从此，男孩便竭力想摆脱母亲而去效仿父亲，他们很早就知道独立、自治是男性的象征。这就促使他们努力向不依赖别人的方向发展。后来，当他们成为成年男子时，一方面他们显得自信、独立，但另一方面他们渴望得到女人的爱抚，这些矛盾导致了男人动摇不定的行为——他们在依恋和分离这两个极端之间游移不定。这就是男性的“双重性格倾向”。

男人的“最佳情感区间”

分离 (联系) >>> 依恋

男人在右端的依恋即对亲昵关系的冀求与左端的分离即对独立自主的希望之间徘徊。他们对较长时间地停留在某一极端会感到不适应、感到厌烦。当男人处于依恋状态时，他们有种被情感吞没和控制的忧虑；反之，当他们很长时间处于分离状态时，他们便精神敏感，而且对遗弃、分离和孤单有产生烦恼不已的恐惧感。

当男人处于亲昵尺度的中间时，他们感到最舒心、最惬意，最渴望与女性建立感情联系。当我们把男人和女人的“最佳情感区间”相比较时，我们会清楚地发现在女人和男人的需求之间存在着内在的冲突：爱情的阴暗面。女人不能理解男人在亲昵尺度的两个极端之间摇摆不定的原因，这是因为男人的心理对她们来说太不可思议，这与她们自己的经历和感受大相径庭。一般说来，女人对于亲昵是毫不犹豫的，她们热衷于接近“亲昵尺度”的依恋一端。不幸的是，这个令

女人幸福不已的“最佳情感区间”正是使男人感到被淹没和被限制的地狱。这种差异就是许多男性和女人发生争执并陷入困境的中心症结所在。

女性的“一味亲昵”的心理和男人的“双重性格”。很清楚地告诉我们：两性之间的冲突是不可避免的。但是，这种冲突是正常的，可以预料的。更重要的是：这种冲突使男女之间彼此发生兴趣，互相吸引。冲突永远不会消失，它贯穿于我们与伴侣共同分享的生活之中。也许我们会错误地认为男女的冲突及差异仅仅发生在恋爱初期，伴随着双方不断加深的爱抚及信任，最终我们会与自己的爱人心心相印、合二为一的，生活中也不再会有什么冲突。我们也会不切实际地希望爱情能神奇般地改变男人和女人的基本心理规律。但这是不可能的。令人困惑的男人和女人之间的冲突将永远存在。男人仍然会在对独立和亲近的希望中游动，女人也会继续一味追求亲密的关系。但是，我们既能了解这些冲突和差异，也能学会怎样去对待、处理它们。

在这本书里，我们的目的就是要解释在男女的爱情和承诺中究竟是什么使男人看起来如此不可理解。我们还要告诉你，当男人与女人交往时，他们的心里到底在想些什么。但是，在深入探讨这些问题之前，我们都应该记住这一点：男女之间的爱情不是从天而降的，爱情是在男女相互接触、摸索中产生。我们有能力改变爱情，驾驭爱情。

爱情是怎样得来的

一个好的伴侣不是天生的，也不是一眼就能看出来的。