

畅销于世界的生活指导书

# 男人 女人 多棱镜



恩斯特·格林 著  
徐斌 戴晓琼 译

吉林科学技术出版社

# 男人·女人多棱镜

(美) 恩斯特·格林著

徐 斌 戴晓琼 译

男人·女人多棱镜

(美)恩斯特·格林 著  
徐 斌 戴晓琼 译

责任编辑: 成与华

封面设计: 杨玉中

出版 787×1092毫米 32开本 10.75印张 230,000字

吉林科学技术出版社 1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷

发行 印数: 1—100200册 定价: 3.00元

印刷 梅河口市美术印刷厂 ISBN 7-5384-0166-0/Z·11

## 出版说明

茫茫人海，君识几人？在你所认识的人中，与你关系最密切的不外乎你的亲人和友人。在你漫长的一生中，结婚是一个重大的转折点。围绕你的婚姻，你与你爱人以及双方亲友的私人关系构成了你生活的主要内容，其中有欢乐，有悲哀，有疑问，也有迷惘。本书作为一部生活指导书，恰恰探讨了以上各个方面的问题，因而一经出版，立刻畅销于全世界。

婚姻以及围绕婚姻形成的私人关系还是一个奇妙的历史、文化、科学现象，你要想婚姻生活幸福，必须了解有关知识，比如女性的奥秘，男性的角色，这些都会帮助你寻求到美满的生活方式。我们相信，读者会从这本书中获得启发。

应该指出，这部书虽然是一部国外社会学的名著，对人们的生活有一定指导意义。但是由于社会制度和文化背景的差异，其中有些观点及方法对我国并不适用，比如性关系、同居、私通等问题。希望读者能加以有选择的阅读，批判地理解。

参加本书翻译工作的还有冯刚、刘怡、马哲、毕兴佳、孙琦、徐燕、吴辉、吴明臣负责总校订。希望读者开卷之际能记住他们的贡献。

1988年1月

# 目 录

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 一、寻找你自己的路 .....                            | 1  |
| 1. 自由的关系 .....                             | 3  |
| 公开性 (4) 接受性 (5) 理解性 (7)                    |    |
| 2. 个人的发展 .....                             | 8  |
| 寻找你自己的路 (10)                               |    |
| 实例 .....                                   | 12 |
| 二、朋友和爱人 .....                              | 17 |
| 1. 朋友 .....                                | 17 |
| 社会与友谊 (18) 交友 (21) 共享秘密 (21) 有形和无形的好处 (23) |    |
| 2. 爱人 .....                                | 25 |
| 爱的本质 (27) 爱和性 (29) 爱与爱恋 (29)               |    |
| 实例 .....                                   | 32 |
| 三、两性的不同角色 .....                            | 37 |
| 1. 性的区别 .....                              | 38 |
| 生理区别 (38) 心理区别 (40) 情感区别 (41)              |    |
| 2. 女性的奥秘 .....                             | 43 |
| 性别歧视: 一种微妙的偏见 (44) 把女孩子排除在外 (46)           |    |
| 性与成就 (47)                                  |    |
| 3. 男性的角色 .....                             | 49 |
| 男性的形象 (50) 男性形象与努力的女性 (52) 超越男性的局限 (53)    |    |
| 实例 .....                                   | 54 |
| 四、人体的性关系 .....                             | 58 |
| 1. 性观念的形成 .....                            | 58 |
| 2. 真正地了解性器官 .....                          | 60 |
| 对女性生殖器的了解 (60) 对男性生殖器的了解 (62)              |    |

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3. 对性欲的探讨 .....                                                                   | 63  |
| 手淫 (63)    触觉和快感 (64)    金西的性行为研究 (65)                                            |     |
| 4. 性反映 .....                                                                      | 66  |
| 兴奋期 (67)    稳定期 (68)    性高潮 (69)    消退期 (70)                                      |     |
| 5. 性功能问题 .....                                                                    | 70  |
| 阳痿 (72)    早泄 (72)    常见女子性功能障碍问题 (73)                                            |     |
| 6. 女子性高潮问题 .....                                                                  | 74  |
| 阴道痉挛 (75)    处理性生活问题 (76)                                                         |     |
| 五、婚姻能力 .....                                                                      | 78  |
| 1. 约会 .....                                                                       | 78  |
| 约会的作用 (79)    当今的约会 (80)    确定关系 (82)                                             |     |
| 2. 性与约会 .....                                                                     | 84  |
| 选择伴侣 (85)    亲近和异性吸引 (85)    内部通婚 (86)                                            |     |
| 3. 同居 .....                                                                       | 89  |
| 同居的影响 (89)    同居的经历 (90)    哪些人同居 (92)    同居所存在的问题 (93)                           |     |
| 六、婚后生活 .....                                                                      | 95  |
| 1. 婚姻调节 .....                                                                     | 96  |
| 婚姻调节内容 (97)    婚姻调节难题 (97)    产生婚姻调节难题的根源 (99)    影响婚姻美满的因素 (101)    两个人的婚姻 (101) |     |
| 2. 婚姻调节的模式 .....                                                                  | 102 |
| 婚姻关系的五种类型 (103)    夫妻平等问题 (104)                                                   |     |
| 3. 当代婚姻 .....                                                                     | 106 |
| 作为伴侣关系的婚姻 (107)                                                                   |     |
| 4. 婚姻关系的改进 .....                                                                  | 111 |
| 婚姻关系改进的实质 (111)    婚姻关系改进的关键概念 (112)    怎样改进婚姻关系 (114)                            |     |
| 七、工作挣钱 .....                                                                      | 116 |
| 1. 工作 .....                                                                       | 116 |
| 职业地位和收入 (117)                                                                     |     |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| 2. 工作和婚姻 .....                                                 | 118 |
| 家庭与工作 (118)  劳动分工 (120)                                        |     |
| 3. 男子和工作 .....                                                 | 121 |
| 公司雇员 (122)  蓝领工人 (123)  男子失业 (124)                             |     |
| 4. 妇女与工作 .....                                                 | 125 |
| 劳资差别 (126)                                                     |     |
| 5. 双职工家庭 .....                                                 | 127 |
| 家务活 (127)  日托 (129)  丈夫 (129)  妻子 (131)  婚姻的满足 (132)  孩子 (133) |     |
| 实例 .....                                                       | 134 |
| 八、花钱 .....                                                     | 139 |
| 1. 对钱的感觉 .....                                                 | 139 |
| 钱: 争吵的根源 (140)  青年夫妇 (141)                                     |     |
| 2. 钱财管理 .....                                                  | 143 |
| 预算 (144)  做预算 (145)                                            |     |
| 3. 信用除款 .....                                                  | 147 |
| 4. 借钱 .....                                                    | 148 |
| 5. 保护家庭收入 .....                                                | 150 |
| 6. 投资 .....                                                    | 151 |
| 实例 .....                                                       | 152 |
| 九、解决冲突 .....                                                   | 155 |
| 1. 冲突的实质 .....                                                 | 156 |
| 不同的价值观 (157)  外界压力 (159)  丧失个人需要 (161)                         |     |
| 2. 交流 .....                                                    | 162 |
| 交流障碍 (163)  心理障碍 (164)  改善婚姻中的交流 (165)  反馈的重要性 (166)           |     |
| 3. 暴力——婚姻冲突的极端 .....                                           | 167 |
| 4. 创造性地解决冲突 .....                                              | 169 |
| 5. 婚姻顾问 .....                                                  | 172 |
| 实例 .....                                                       | 173 |

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 十、决定生孩子 .....                                                                       | 177 |
| 1. 做出选择 .....                                                                       | 177 |
| 经济问题 (178)   感情问题 (179)                                                             |     |
| 2. 计划生育 .....                                                                       | 181 |
| 生殖系统 (182)   计划生育措施 (183)                                                           |     |
| 实例 .....                                                                            | 194 |
| 十一、保护孩子成长 .....                                                                     | 199 |
| 1. 早期发展 .....                                                                       | 200 |
| 2. 孩子成长理论 .....                                                                     | 202 |
| 3. 成长阶段 .....                                                                       | 203 |
| 婴儿期 (204)   蹒跚学步期: 12~14个月 (206)   学前期: 2~5岁                                        |     |
| (207) 童年期: 6~11岁 (210) —                                                            |     |
| 青春期: 12~18岁 (212)                                                                   |     |
| 实例 .....                                                                            | 215 |
| 十二、父母与孩子 .....                                                                      | 221 |
| 1. 童年 .....                                                                         | 221 |
| 2. 早期儿童抚育 .....                                                                     | 223 |
| 3. 当代儿童抚养 .....                                                                     | 225 |
| 交流 (225)   父母训练课程 (226)   父母参与课程 (227)   父母反应训练 (227)   要求研究小组 (228)   有效交流训练 (229) |     |
| 4. 童年经验中的偶然因素 .....                                                                 | 230 |
| 社会等级 (231)   出生顺序 (231)   特殊的父母——儿童关系 (233)                                         |     |
| 5. 孩子的权力 .....                                                                      | 237 |
| 实例 .....                                                                            | 239 |
| 十三、中老年人的家庭 .....                                                                    | 243 |
| 1. 衰老 .....                                                                         | 244 |
| 生理变化 (245)   一个长寿民族 (247)                                                           |     |
| 2. 成年人发展三阶段 .....                                                                   | 249 |
| 3. 家庭的生 .....                                                                       | 250 |
| “空巢”时期 (251) (外) 祖父母 (252)   退休 (253) 丧偶 (255)                                      |     |



|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| 4. 政府对老年人的支持 .....                               | 256 |
| 5. 老年理论 .....                                    | 257 |
| 实例 .....                                         | 259 |
| 十四、烦恼与压力 .....                                   | 264 |
| 1. 死亡 .....                                      | 267 |
| 临死之前 (267) 哀痛 (268) 孩子与死亡 (272)                  |     |
| 2. 酗酒 .....                                      | 274 |
| 什么叫酗酒 (274) 酗酒者家庭的样式 (276) 如何处理酗酒问题 (278)        |     |
| 3. 私通 .....                                      | 279 |
| 对于私通的种种态度 (280) 私通的危险 (282)                      |     |
| 实例 .....                                         | 284 |
| 十五、破裂 .....                                      | 290 |
| 1. 影响离婚率的因素 .....                                | 291 |
| 结婚年龄 (292) 收入和婚姻 (293) 导致离婚的其他因素 (293)           |     |
| 2. 离婚的经历 .....                                   | 294 |
| 崩溃 (294) 法律程序 (295) 报复还是原谅 (300)                 |     |
| 3. 恢复单身生活 .....                                  | 302 |
| 4. 再婚 .....                                      | 304 |
| 5. 离婚家庭中的孩子 .....                                | 305 |
| 实例 .....                                         | 308 |
| 十六、独身生活 .....                                    | 313 |
| 1. 独自生活 .....                                    | 314 |
| 作出独身的决定 (315) 独身生活方式 (318) 独身女人 (322) 独身男人 (323) |     |
| 2. 目前的独身生活方式 .....                               | 325 |
| 群居生活方式 (325)                                     |     |
| 3. 单身父母的体验 .....                                 | 328 |
| 实例 .....                                         | 330 |

## 一 寻找你自己的路

我们生活在一个自我意识日益膨胀的社会里，寻找自我实现的男性和女性比以往任何时候都多。人们善于分析思考，乐于进行交流，通过心理疗法以及许多方式来做生活的主人，找出自己在现实中的位置来真实地表现自己。

为实现自我认识和自我解放而作出的这些努力，明确地传达出一个信息：许多人感到既不了解自己，又认识不了他人。他们意识到自身的发展处于一种停滞状态，感到没有发挥出自己的潜能。然而，我们又可以清楚地看到，人类只有首先实现自我价值，才能有所作为。要想如此，人们就需要和他人发生关系。

懂得婚姻伴侣、朋友、爱人和家庭成员间的人际关系是至关重要的，因为它会使你真正认识自己并实现自我。这种关系学是我们汲取生活内在乐趣的指南，它能够带给我们独立的个性品质。

这并不是说所有的关系或任何一种关系都对人们有益。婚姻和一切人们能够从中建立关系的正式或非正式的“结构”，事实上都属于孤独和疏远问题的一个组成部分。在婚姻等结合形成过程中，个人也许会失去自身的需求和感情。下面是一名年轻人艾利克的亲身体验，他说：“在结婚的最初日子里，我们的大部分行为、愿望以及相处的方式都被约定俗成的社会准则决定着。我的意思是说，我们带着观念结的

婚，关于情感、性方面，甚至做爱的频率等都充满着固有观念的气息。你知道，我们是受过教育的，不仅仅是父母，而且是受着整个文化……所有人际关系的教育。大约有5～6年的时间，我们生活在这种被称为婚姻模式的社会结构之中，直到它彻底崩溃了……丹妮斯（艾利克的妻子）精神垮了，我也陷入了极度痛苦的深渊之中，我们就此分离了。”

人类之间的关系被一种或另一种清规戒律限制住的现象，似乎在所有社会都存在。基本生活需求的满足，主要的社会结构关系的形成，诸如家庭的角色、价值之类的因素也为人类关系提出了准则。关于人际关系的规范已产生了各种各样的看法：人际关系应有益于健康和和谐的宇宙秩序；应遵从神的旨意；应满足个人享乐的欲望和有利于社会的安定昌盛等等。有的观点甚至申明，人际关系应该维持永恒的结构，比如婚姻家庭等。因而，婚姻就被简单地理解为：只要能持续下去就是好的，不管它是否会使婚姻中的一方失去什么。

在这本书中，我们将试图找出更合理的标准。我们认为人类关系的存在是因为它是有关人的，它应该有益于个人的发展，个人的满足。通常与此相关的观念是人道主义，因为它体现的是人的价值，而不是宇宙、神、社会或其它至高无尚的价值结构。

这一研究人类关系的构想，内含着一种有关人类本性的独特的观念。如果人的本性是自私的，以自我为中心的，那么婚姻和其他大部分人际关系都将永远处于个人欲望和想入非非的支配之中。但是，正像人类心理学家们，特别是卡尔·罗杰斯和亚伯拉罕·马斯洛一样，我们也相信人的本性是好的、善良的和值得信赖的，在寻求个人的发展和满足的

同时，人们将感觉到内心还有一种帮助他人发展和满足的自然欲望。只要人类真正的本性不受到压抑，在处理人际关系时，人们的行为就会自然具有责任性和建设性。

## 1. 自由的关系

心理学家爱里克·弗罗姆曾经说过：“个人的整个生命不是别的什么东西，只是自我诞生的过程；是的，当我们死去的时候，我们应该彻底地诞生”。心理学家的一个主要课题就是帮助人们自我诞生，自我实现。正如马斯洛所说，成为他真正的自己。但是，这一过程单靠搞一次心理疗法是实现不了的。人们生活中所有的人际关系都影响着个性的发展。与父母、老师、雇主、同事、丈夫、妻子、朋友和爱人之间的这些人际关系都有助于形成个人的生命（过程）。

当然，正像我们指出的那样，不是所有的关系都能使自由的人们彻底地实现自我。甚至在爱情和朋友关系中，人们也会感觉到被迫作出某些姿态和样子，还不知道这些是否符合对方的真正需要，更不知道是否是“真正的”自我表现。什么是名符其实的自由关系呢？如果这种关系真实存在，一个人怎样才能建立或识别这种关系呢？

首先，就其总的方面来说，一成不变的自由关系只是一种理想，永远不会付诸实践。在所有的持续着的人际关系中，总有好的阶段和不好的阶段。所有的人都有自己的情绪状态，他们的朋友、情人和配偶也是一样。

进一步来说，人际关系不会一夜之间变得自由起来，或者说，很少有这样的偶然性。更确切地说，一个人以自身的行为与另一个人建立自由的关系，并且鼓励另一个人也像他

那样做，这种激进或是一种可能性极小的观点。

公开性 人们常有一种控制和隐蔽自己的真情实感的倾向。当这种情感是消极的时候，这样作也许是明智之举。打个比方，阿诺德对妻子维基说：“我无法忍受你总是不关灯的坏毛病！”维基可能会感到气恼，觉得受到刺伤，随即反唇相讥。不管怎样，阿诺德说出这句心里话的同时，应该让妻子知道他不满的原因。掩饰是无济于事的，甚至会适得其反。她早晚会通过某种途径感觉到他的不满。那时，她将进行报复，也同样不向阿诺德讲明原因。她的挑衅是无缘无故和不打招呼的，就象阿诺德对待她一样。

只有一种办法可以帮助人们在这样的情形下互相理解，那就是公开地表达和解释自己所不喜欢的行为。还是以刚才的事为例，阿诺德嚷道：“我无法忍受你总是不关灯的坏毛病！”也许他立刻得到维基的回答：“我更忍受不了你穿这条破旧的牛仔裤！”紧接而来的将是一场意想不到的大发脾气，因为阿诺德非常喜欢这条穿了很久的牛仔裤，从未考虑过要脱下扔掉它，换上一条笔挺美观的西服裤。如果维基为自己不关灯而去的行为感到羞愧并做出点牺牲，鼓起勇气解释一下她的行为和感觉：“我想我回屋时天将黑了，可我怕黑，尤其是我不得不摸索着找开关。”这样，阿诺德就会了解并体谅她，然后尽可能去解决那令人难以接受的大笔电费。

假设他们觉得支付大笔电费不如在黑暗的房间里摸索，维基就会在不需要的时候关上灯，阿诺德也能发现她的进步。但是，今晚他突然发现所有的灯都亮着，就可能问道：

“为什么把所有的灯都点着，是让我注意什么东西吗？”“不是”，她答道，“我只不过是忘了，对不起！”她也可能这样反问：是啊，你昨晚怎么把车停在外面，我今天早晨几乎打不着

火。”阿诺德当然是喜欢前面的答复，因为这样对他和维基都有好处，渐渐地他们就有了公开和诚实地表达自己情感的勇气了。

卡尔·罗杰斯在观察人们开始公开自己的情感时，发现了一个令人吃惊的现象，人们总是习惯于把正面的感觉寓于反面之中。一个值得悲哀的事实是，人们总是羡慕别人，与他人相处时真诚感激或十分高兴，而自己的感情却不流露出来。有时候，人们是在有意识地隐瞒自己感觉，这比受到赞扬不好意思还可悲。当人们否认了自身真实存在的欲望和感觉，否认温柔、善意与愤怒、敌意并存时，他们将永远不能意识到自己拥有多少美的感觉。

当然，人的感觉有时也是纷繁复杂的。人们在被赞扬时会感到窘迫、胆怯甚至害怕，同时又会伴有兴奋。例如，在与朋友们进行哲学和政治争论时，艾琳观察到了一个有趣的现象：每当艾琳提出一个观点，她的对手卡罗总是迅速地反驳她的观点。卡罗的行为是为其复杂的感情支配着的，也许她本来同意艾琳的观点，出于嫉妒，她要 and 艾琳竞争一下，但同时，她又会感到需要避免艾琳与自己争论，以有效地维护自己的自尊心。其实，此时卡罗可能只有一种简单而又诚实的回答：“你说的真他妈的对！”

以上这些仅仅是从总体上谈了公开性，真正地实现它还需要时间和努力。也许一个人永远也不能彻底地向任何人公开自己，甚至自己也做不到。实际上，人们的坦率态度是先于感情公开的。少数人会逐渐地比原先更公开一些，一般人还做不到这一点，他们只能对自己信任的某个人公开。

接受性 信任是一个简单易懂的词汇，但它实际上是一种非常隐蔽和易变的东西。假设在火车上两个陌生人相对而

坐，一个人不太可能对另一个说：“先生，请原谅我冒昧向您说句实话，我发现您的领带庸俗不堪。”也许两人自始至终都是一言不发，甚至会避免互相直视，分手时他们仍然是完完全全的陌路人。在隐蔽各自的内心上，这两个陌生人与那些相互间认识多年的人有着惊人的相似。这里的原因大有奥妙，尽管相识很久，人与人之间仍然缺乏不同程度的信任。

人际关系中的信任，含有一种神秘的情感。一个人必须在思想感情上感到安全、可靠，并且不用担心被出卖或嘲弄，必须相信人际交往中的另一方与自己同样值得信任，在个人私事中同样坦率，这种情感才有可能产生。但是，这种神秘的情感是怎样发展的呢？形成信任感的基本体验是什么呢？答案是在与他人公开思想时感到安全，感到被接受。卡尔·罗杰斯把接受性称之为“热情尊重被个人视为具有绝对价值的人，尊重他拥有的价值，尊重他的行为和情感，而不计较其他条件。这就意味着，尊重一个人，连同某些你不喜欢的东西，既要尊重他的这一个，也要尊重他的另一个，肯定他的意愿，使他以自己的方式发展自己的情感。”

接受行为，一方面包含着对人的行为和情感的识别，另一方面包含着识别他或她的内心自我。在实践中，它包括学会怎样在不否定人的内在价值的情况下，去批评他的行为。举例说，汤姆的儿子艾伦把房间弄得乱糟糟就走了，汤姆可能有两种说法：“艾伦，你真是一个大懒蛋！”“我觉得你这样离开是一种懒散的习惯，我希望你别再这样做了”。前一句话是指责艾伦本人。也就是说艾伦始终是一个懒蛋，他的所作所为都得到这一评价。再考虑一下后一句话，汤姆仅仅是指责艾伦行为的一个方面，实际上，是暗指艾伦能做好而且做了许多好事。汤姆为了把话说得清楚而有分寸，还用了“我觉

得……”这个词。

要赢得他人的信任，一个人必须学会以对方能够接受而且其潜在的自我受到尊重的方式进行交流，就象互相关心和体贴的感觉只有在相互喜欢和爱戴的情况下才能产生一样。实现了这些，总是能够得到信任的。但不幸的是，它同时缩小了个人拥有的空间，限制了个性发展的机会。因为在试图被人接受时，对方可能在许多方面与你不相适应，你即使择其善而从之，仍不可避免地要作出一些迁就。即便这样作不能结下牢固的友谊和爱情，至少可以提供某种程度上的相互心理补偿。

总之，接受性显然经常源于人际关系中一方的进取心。一些人总是先于另一些人打开心扉，公开自己的情感。事实上这些人更能够表现出接受的态度，因为他们对于自我和他人有着更深一层的理解。

**理解性** 理解意味着能够接受另一个人的思想观点，并以其看问题的角度来观察世界；能够了解另一个人怎样看待自己的思想和情感、成功和失败，优点和错误。理解并不需要改变对其他人的习惯和态度，但它能使人更同情和接受他人。

理解的理想境界是彻底的移情，就是能够感觉到另一个人在特殊情形下所感觉到的东西。但彻底的移情很少发生，通常是我们把自己的感情强加入理解的过程中，自我想象他人应该与自己有共同的感觉。在我们能够深切地同情某人之前，需要得知大量的关于此人内心世界的信息，而此人也假设我们已得知。实际上，除非特意去询问了解，不然他是不会把这些说出来的。

因此，理解性也是循序渐进形成的，它类同于公开性和



接受性，也是人际关系的一个特征。如果人际关系具备了这三个特征，将会发展得越来越自由。如果一个人多具备些接受性和理解性，对方将感到安全并多了些公开性，多公开一些自己的情感；当他多公开了自己的情感，另一方也就能更好地理解他了。整个过程都是双方面的，一方的公开性带来另一方面的公开性，一方的理解性带来另一方的理解性；一方的信任带来另一方的信任。接受的感觉发展将有助于理解的深化。

所有这些看来都是很奇妙的，如果一个人采取积极的态度而不是消极观望的话，公开性就会引出理解性，理解性就会赢得接受。反过来，接受又将促使进一步的公开。反而言之，如果缺乏理解性，随之将会导致失去一部分信任，进而使人际关系的公开性减少。

## 2. 个人的发展

此书不是关于所有个人均能介入的人际关系的大全。比如参议院与议会、导师与学生等关系，本书将不论及。本书将详细探讨的是私人的关系，我们不仅需要每个个人都进入自己的角色，而且还企望他们成为真正的自己。

一个人确实能做出前无古人的事，但什么是我们能做而且应该做的事呢？亚伯拉罕·马斯洛研究了几例自认为能实现自己希望的人。有时，他称这种人为自我实现者；有时又称为“普通健康者”。他写道：“对于自我实现的人来说，有一个大趋势，自私和非我融合成了一个更高级的统一体。工作变得和娱乐一样，职业和业余爱好没什么区别。责任是令人愉悦的，而愉悦感来自责任的实现，在此之后，它们的分裂