

轻松搞定与丈夫、父亲、儿子和职场中男性的关系

搞定男人

39个经典法则——帮你突破重重“男”关

[美] 凯文·莱曼 著

Making Sense of
the Men in Your Life



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

搞懂男人

Making

Sense of the Men in Your Life [美] 凯文·莱曼 著

陈珊珊 译

图书在版编目 (CIP) 数据

搞懂男人/[美]莱曼著;陈珊珊译. —北京:中信出版社, 2005.5

书名原文: Making Sense of the Men in Your Life

ISBN 7-5086-0391-5

I. 搞… II. ①莱… ②陈… III. 男性-心理学 IV. B844.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第030440号

Making Sense of the Men in Your Life by Dr Kevin Leman

Copyright© 2002 by Dr. Kevin Leman.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2005 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with Thomas Nelson Publishing Group.

ALL RIGHTS RESERVED

搞懂男人

GAODONG NANREN

著 者: [美] 凯文·莱曼

译 者: 陈珊珊

责任编辑: 蔡明菲

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 **印 张:** 7 **字 数:** 120千字

版 次: 2005年5月第1版 **印 次:** 2005年5月第1次印刷

京权图字: 01-2004-4487

书 号: ISBN 7-5086-0391-5/B · 117

定 价: 18.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。服务热线:010-85322521

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail:sales@citicpub.com

author@citicpub.com

献给我的儿子小凯文·安迪生·莱曼

你是我最好的儿子，有一天你将会成为了不起的丈夫和父亲。上帝赐予你如此神奇的创造性和使人快乐的幽默感。愿你永远明智地使用你的天赋和想像力来帮助和鼓励其他人。

正如多萝西·基施所说：“儿子……你懂事了！”

非常爱你的爸爸

前 言



关于男人是什么

你愿意做一个测试，看看你对男性（男孩或男人）到底了解多少吗？拿出笔来，看看你是否可以正确地回答以下问题：

♂ 已婚男人生活中最重要的需求是什么？

- a. 性
 - b. 赞美
 - c. 食物
 - d. 遥控器
 - e. 高尔夫
 - f. 看电视体育节目
 - g. 金钱
 - h. 以上各项都不是
- （h是正确答案，详见第8章）。

♂ 你的丈夫在旅途中迷了路，他拒绝停下来问路，
因为：

- a. 问路有失他的身份



- b. 与他固执的本性相悖
 - c. 他太自傲，以至于他不承认迷了路
 - d. 他喜欢这种挑战
 - e. 这样才有男子气概
 - f. 以上各项都不是
- （正确答案又是“以上各项都不是”！见第10章）

♂ 女职员在工作地点的穿着，需要注意的是什么？

（见第11章）

♂ 96%男孩的母亲最不想知道儿子正在做的事情是什么？

（见第2章）

♂ 你认为男人想到性爱的频率有多高？

- a. 与女人一样
- b. 是女人的两倍
- c. 是女人的五倍
- d. 是女人的十倍
- e. 是女人的三十三倍

（见第7章）

♂ 你为什么同你的丈夫结婚？

（见第3章）

在本书中，我要打破旧的藩篱，开启一种新的观点，让你仔细瞧瞧男人是如何思想、如何感觉并如何表现的。比如当你的丈夫在清晨醒来时，他心里真正想的是什么？当你的儿子在下午将他的房门关上时，他在屋里做什么？当你的父亲将你作为一个成年女性或女儿看待时，他正在体验的是一种什么样的情感冲突？当你的男性上司或下属发现你是如此地能干，他可能会做些什么？

你可能会不喜欢在这本书里读到的所有东西，但你最好重视书中所讲的内容。比如说你想在工作中取得成功，要求你能同男性很好地相处——即使他们没有一个人尊重你。你婚姻的成功，在很大程度上取决于你对什么能让一个丈夫感到满足的理解。此外，作为母亲，也需要先学会欣赏一个男孩之所以成为男孩的要素。

不了解这些，你又怎么能克服种种困难而成功呢？让我们以婚姻为例。如果我问你：“有那么多的女性都离婚了，你怎么还维持着自己的婚姻呢？”你会不会感到惊恐？是什么使你与成千上万的其他真诚、可爱、结过婚的女人不一样？她们都非常想让自己的婚姻天长地久，但结果是她们不得不忍受破灭的婚姻带给她们的巨大伤痛。

你与她们有什么不同之处吗？你将如何保持自己的特殊性，并使你的婚姻继续保持完整呢？我怎么知道你就不会在有了一次婚外情之后，最后来到我的办公室，极强烈地想维持自己的婚姻呢？你可能会说：“莱曼博士，你不懂。我丈夫和我深爱着彼此，我们永远不会离婚。”我的回答是：“你认为一个男人和一个女人会以‘我要让我的律师同你的律师取得联系’来开始他们的浪漫史吗？一个男人和一个女人在声称彼此深深

相爱后会走上结婚仪式的殿堂吗。”

你想让自己的婚姻天长地久吗？如果你想，那你愿意花点儿时间来读这本书，并了解你丈夫心里到底在想什么吗？

这本书的第一个秘密是：使自己的婚姻天长地久，你能做的最好的事情就是更多地了解一个男人是如何思想和如何感受的。男人喜欢那种知道男人是如何思想和感觉的女人。他将会更加放松，并且可能会更好地理解女人想要的是什麼。



莱曼法则 1：

男人喜欢那种了解他们想法和感受的女人。

我希望每一位妻子都读一读在安·兰德斯（Ann Landers）专栏上刊登的一封信。一位女士在她的同事有了一次风流韵事之后写信给安，署名为“幡然醒悟者”。

她写道：“开始我们只是调调情，但后来我们认为彼此爱上了对方。我们两人决定同自己的配偶离婚后就结婚。”

不到两年之后，这位女士开始悔恨。“如今我还有什么？我的两个孩子都在接受心理治疗，我还欠了一屁股债。我的公公婆婆怨恨我，因为他们一年只能见到孙子孙女两次。”

那个她曾经以为自己“爱上的”第二个丈夫呢？“我晚上做饭、打扫卫生、整理洗好的衣服，他就坐在那儿喝酒、抽烟，什么也不干。”她后来又说了句耐人寻味的话：“我真希望自己曾经努力抵制过婚外情的诱惑，并且设法挽救我的第一次婚姻。那我现在就会感到幸福得多。”

你现在愿意花几个小时，学习一下怎样使你的丈夫真正感

到幸福了吗？如果你还保持着婚姻状态那就为时不晚。

再说一遍，你可能不喜欢我告诉你的每一件事情，但我可以保证你能清楚地搞明白一件事情，这也是大多数男人谈论的事情。我承认不是所有的男人都一样，但是和女人相比，他们之间的相似性要更大一些。了解一些关于男人是如何获得动力的基本原理，可以帮助你同男人长久地保持良好的关系。

如果你确实想同男人们和男孩们很好地相处，你要接受的第一件事就是，所有的男性正在重新划定一条你永远别想将它抹去的界线。

划定界线

在过去的几十年中，男人的角色得到了重新界定。这种新的“敏感的”男人被认为可以识透女人的心思（以某种方式体察女人的直觉），而且可以同女人依偎在一起，聊天度过整个晚上的时间。

花上一个晚上同女人依偎在一起聊天，对一个男人来说就好像太阳从西边出来一样反常。当男人们聚在一起时，他们谈论工作、钞票、天气、股市和当地的运动队——任何与他们每个人没有太大关系的事情。当我的一个伙伴告诉我们他的妻子刚生了孩子时，我们会向他祝贺，但通常不会问：“那孩子有多重啊？”

“8斤？你在开玩笑吗？那孩子可真够重的！那他有多高啊？55厘米？个子像条大眼狮鱼那么大！那你老婆生产顺利吗——生了几个钟头？”

这可不是我们男人说的话！而可能的是我们会忘记问是男孩还是女孩，除非我们的朋友自己告诉我们。



另一件女人们不懂的事情就是，当我说男人是有性欲的人时我的意思是什么。我们男人被肉体吸引着，即使对那些不注重外表的男人来说也是如此。在这里我不是要吓唬你，只是想让你睁开眼睛看看事实，而这个事实经常是被掩盖着的。我想让你想一个你崇拜和信任的男人，而且必须是同你没有任何关系的男人（我担保你不想听这些，但我还是要告诉你）。你脑子里有这样一个人了吗？现在假设你在某个场合遇到这个人，在不到1/15秒之内，这个男人就将你从头到脚、上上下下打量了一番。

你不相信我说的吗？那你可以问问你的丈夫。或许你会相信他。

如果是本分老实的男人，他们不会在脑子里想着脱去你的衣服，他不会想像同你做只同自己老婆才做的事，但他们会注意到你。那就是他们会兴奋起来的方式。他们不是要冒犯你。他们可以学会不向你暗送秋波，也不说粗话，但他们大多数人会用眼睛来看。

我听说在《圣经》学习班上有位女士坚持认为如果自己的丈夫是个“圣人”的话，即使一个女人赤身裸体地走过房间，坐到他的膝上，他也绝不会受到诱惑而去看她。很抱歉，这样的事情是不会发生的。

女士们，我真的很抱歉。当我说我在划定界线时，我描述的这些人就是你们的丈夫、儿子和父亲。我不会想再参加任何派对了，我不会吃乳蛋饼了，我也再不会为想着性欲和足球分别是上帝和男人的两个最了不起的大发明而道歉了。我甚至可能今天下午在遇到红灯时停下来，抠一会儿鼻孔，不再去理会妻子说什么。

我对于挖掘自己内在的“女性特质”感到倒胃。我喜欢自己男子气概的部分。我对自己有阳刚之气的身体十分着迷并感到自豪。如果我的这番评论冒犯了你，在此我说声对不起，但我知道越来越多的男人对试图变成实际上不是自己的行为感到厌烦了。

几十年来，一些人一直在荒谬地争论男人和女人之间有没有真正的区别。在他们看来，睾丸激素和雌激素的作用，同文化环境的影响比较起来要小得多。有时为证明这点，他们甚至达到可笑的地步。足球的国际管理机构——国际足球联合会（FIFA）资助了一个两年的研究，使研究者们得出一个肯定的结论：男子踢起足球来要比女子粗野得多。我可一点儿也不是在开玩笑！

我们的第一课是：不要因为你的男人太过男性化而责备他。睾丸激素有它自己的优点。我们男人有力气扭开罐头，不是吗？但是以女性的眼光来看，伴随优点的是“缺点”。你的丈夫、儿子和父亲想到性的次数可能远比你认为的——或者你想到的多得多。而在词汇量方面，我们永远也赶不上你。当猎鹿季节开始时，我们可能很难会想到自己的工作、老婆和孩子。当我们将自己的全部精力集中在一个目标——“杀了那头斑比鹿”时，我们的眼睛里隐隐地发着光。

如果你试图完全用抚养女儿的方式来抚养儿子，是非常不明智的。例如男孩子注意力的跨度非常地大，同女孩比起来，注视目标的时间更短（但更主动）。换句话说，他们要比女孩更专注，但也会更快地感到厌烦。他们的大脑好像被通上了电，因此他们需要快速地从空间中的一个目标转移到另外一个目标。他们获得的感官信息要比女孩少（男人的情况都一样——这就解释了为什



么你的丈夫不会注意到你的新发型或家里的新壁纸), 阅读的困难要比女孩大三倍, 并且他们开口说话大约要比女孩晚一年。

你的儿子不会成为像你女儿那样的人, 并且你的丈夫也不会成为像你大学寝室室友那样的人。如果你试图将你的丈夫变成你终身最好的女朋友, 那么你就会永远感到失望。如果你希望同你的爸爸谈话像同你的妈妈谈话一样容易, 你就太不现实了。

男人是不一样的, 并且说实话, 我们喜欢与别人不一样。我不喜欢拉上一大帮好友去上餐馆里的洗手间, 我非常愿意一个人去。而且我肯定, 你在看电视节目时, 不喜欢有人为了看别台在演什么而一直转台。

在为获得女人更多尊重而做出的积极努力中, 我们将自己的常识连同偏见一起抛开了。显然男人和女人有平等的社会价值, 男人的价值并不比女人更高, 上帝也不会更多地偏爱男人或者是女人(就此而言, 上帝也不会更多地偏爱成人或是孩子, 偏爱白种人或是非白种人)。但是有些人利用这种社会平等的观点得出了荒谬的结论, 以为“男人和女人是一样的”。

这是我们出错的地方, 因为男人和女人是不一样的。我们的脑子不一样, 我们身体里的化学物质不一样, 我们看待生活的角度也不一样。例如, 《大脑皮层》(*Cerebral Cortex*) 杂志 1999年12月期中的一篇文章报告说大脑控制视觉-空间能力和“想像空间”——数学和建筑学所需要的技能的部分, 男性的大约要比女性的大6%。男性的大脑比女性的大, 但女性的大脑有更多的脑细胞。

女性心脏的跳动比男性快。当男性和女性执行同样的任务时, 他们脑子的不同部位会相应地活跃起来。

你有没有想过你丈夫如何能够工作这样长的时间并如此努

力？研究已经表明，女性比男性能更长时间地忍受更多的痛苦。（这点你已经知道，对吧！）一般来说，你会比你丈夫更经常地体验更严重的头疼、面部疼、嗓子疼、背部疼痛以及其他疾病。

尽管有少数研究者还在试图声称女性和男性的身体基本上没有什么不同，但越来越多的医生正在接受哥伦比亚大学的玛丽安娜·勒盖托（**Marianne Legato**）博士的观点。她说：“我们谈论的是男性和女性身体的每一个系统之间实质性的和重要的区别，从中央神经系统到消化系统、皮肤，再到我们对药品产生代谢的方式。”

这些区别影响我们婚姻生活的各个方面。例如，大约有31%的男性体验过性交困难，而女性是43%。快要达到危险的50%了！一项研究揭示每3位女性中就有一人说对性生活不感兴趣，而男性的情况是每6人中有一位。并且每10位男性中有一位说性生活没有给他带来什么乐趣，但每5位女性中就有一人承认性生活对她来说没什么乐趣。考虑到男性不会获得性高潮是极其罕见的这一事实就可以理解这点了，而女性的情况是有20%~30%的人始终没有体验过性高潮。

男女性交欲望的性质也同样是截然不同的。对研究者的发现你或许不会感到吃惊，是的，男性的性欲“更容易被外部的暗示”所激发（我能听到许多女性已经叹息了，一般来说，直到呼吸停止的那天都很容易产生性欲！）研究还指出“女性的性欲比较容易受伴侣引发”，而不是自发的或是主动的。换句话说，她的性欲是与她的伴侣互动的，而她丈夫只要看到老婆裸体就会性欲高涨。

因为我们男人与你们是如此不同，你们不能期待只是“知道”如何爱你们的男人、抚养儿子或是同父亲相处。我们是异样的人、古怪的人和完全神秘的人。本书的目的就是帮助你理

解男性的不同之处，并为你提供可采用的战略，这样你就可以同我们更好地相处了。

差别万岁

我们为什么不退后一步说：“感谢上帝，我们是有区别的！”而不是想将男人变为女人，或是将女人变为男人。在庆祝这些区别时，我想出了一些在一般婚姻中你绝对听不到的东西。

- 妻子说：“亲爱的，我在第四台增设了国家足球联盟频道，这样你就可以在卧室里看到更多的足球比赛了。我希望你不在意我花钱大手大脚。”

- 丈夫说：“让我们今晚就抱着说会儿话——不做爱，行吗？”

- 妻子说：“还要买鞋？我为什么还要买鞋？我已经有两双鞋了！”

- 丈夫说：“喂，今天晚上为什么我们不租部好看的爱情片来看呢？”

- 妻子说：“我知道今天早上我们做过爱了，但我觉得还不够呢。先不要想要洗的衣服和碗筷。让我们今晚再来一次疯狂的性爱吧！”

- 丈夫说：“亲爱的，我能做些什么才能让你妈妈今年夏天在我们这儿多住些日子呢？”

- 妻子说：“别为我们的结婚周年纪念担心。这不是什么了不起的事。”

- 丈夫说：“忘了棒球赛吧。让我们去逛一天商店吧！”

如果看到这些评论时你的脸上露出笑容，你就可能知道你

要从占人口大约49%的，由睾丸激素刺激的人那儿学到的东西还有很多。

我们的目标

这本书按照前后排列的顺序分为四个部分。首先，我要向你介绍男孩的世界。你可能没有儿子，但是我想让你通过了解你丈夫过去曾是个男孩（而且在很多方面仍然是）的方式来了解你的丈夫。

然后，我们通过看一下在你早期生活中让你印象深刻的男人，来考虑你为什么会同你的丈夫结婚。当然我说的这个男人就是你的父亲。我的目的是帮助你更好地了解你自己，并学习如何掌握成年后波澜汹涌的父女关系。好消息是当父亲年纪大的时候，他们会改变。如果你知道他们会如何改变，你就可能同这个可能在你的大半生中一直困扰着你的男人，开始一种更加有意义并且更加深厚的关系。

接着我们潜入到丈夫的世界。在我的实践中，我发现男人对女人的忽视程度要超过女人对男人的忽视程度。我一直感到惊讶的是，夫妻二人能在同一屋檐下生活10年、15年，甚至20年，但却没有认识到对他们彼此最重要的东西到底是什么。

在第四部分，我们来处理一个非常棘手的问题：你不必同他生活在一起，但却让你发狂着迷的男人。我们首先来谈谈工作单位的男人。你可以自己选择丈夫，但你可能无法摆脱你的老板或下属。一个女人如何能在几十年前还是由男人主导的世界幸存并茁壮成长呢？我们还会谈谈你如何同前夫或正与你约会的单身男子相处。

准备好了吗？让我们开始吧！



目 录

前 言

第一部分 都是睾丸激素惹的祸

1. 你丈夫过去曾是个男孩 /003
2. 谁来和小男生谈性 /027

第二部分 那个给了你生命的男人

3. 丈夫的形象，父亲的影子 /041
4. 理解对父亲的渴望 /055
5. 强壮的男人也会跌倒 /075

第三部分 最难搞懂的男人——丈夫

6. 给他一点赞赏和时间 /085
7. 为何男人总是想到性 /095
8. 性满足带来什么 /109
9. 如何和你的男人沟通 /135
10. 男人和他的自我意识 /147

第四部分 其他令你抓狂的男人

11. 职场中的男人 /163

12. 单身离婚女人的困境 /179

13. 有关男人的一般问题 /195

结 语