

出色的另一半

YOUR MAN
IS WONDERFUL



〔美〕诺艾尔·C. 尼尔森 著
师海玲 邢文达 译

它也告诉了你一个好男人应该是什么样的：他不仅以关心、珍爱和尊重对待自己的另一半，而且积极地扮演着她的啦啦队、支持者和最亲密的朋友。这本书还会教你如何停止在另一半身上挑刺，发现你的真命天子。

华夏出版社



YOUR MAN
IS WONDERFUL



出色 的另 一半

〔美〕诺艾尔·C. 尼尔森 著
师海玲 邢文达 译

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

出色的另一半 / (美) 尼尔森著; 师海玲, 邢文达译.

- 北京: 华夏出版社, 2010.1

书名原文: Your Man is Wonderful

ISBN 978-7-5080-5611-1

I. ①出… II. ①尼… ②师… ③邢… III. ①情感 - 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 000087 号

Simplified Chinese translation Copyright©2010 by
Huaxia Publishing House

YOUR MAN IS WONDERFUL

Original English Language Edition Copyright©2009 by
Noelle C. Nelson, PH. D.

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original
publisher, FREE PRESS, a Division of Simon &
Schuster, Inc.

中文简体字版权专有权属华夏出版社

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2009-5560

出色的另一半

Your Man is Wonderful

责任编辑: 王俊花 唐永平

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

经 销: 新华书店
印 刷: 北京建筑工业印刷厂
装 订: 三河市万龙印装有限公司
版 次: 2010 年 1 月北京第 1 版
2010 年 3 月北京第 1 次印刷
开 本: 880×1230 1/32 开
字 数: 124 千字
印 张: 6.75
定 价: 28.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

作者的话

本书中的例子、故事、人物都来源于我临床的工作研究以及生活经验中的真人真事。人名、一些辨识特征及具体细节略有改动。

谨以本书及我的爱和尊敬献给最初的那个
出色的另一半——罗素

前 言

我的成长中没有兄弟相伴，虽然有一位出色的父亲，但在生命的前十六年，我仍然是在女人圈里长大的。小学和中学上了女校，我的老师们也都是女性，只有两个例外：化学老师和网球教练。在大学里我才开始与男性结识交往，但也仅限于教授、同学或约会的对象。总之，我接触的男性仍然有限。

而一开始工作，男性便潮水般涌入我的生活。开始时我是一名执行辅导员，后来成为心理学家和法庭的心理咨询师。我深感自己像被赋予了某种特权，有机会在工作中了解男性，发现他们的脆弱、恐惧和不安，以及他们成功时的喜悦和他们之间的伙伴情意。或许是因为早年从未形成对男性群体特别的偏见，我很适合成为他们的倾听者。他们也乐于长时间、深入地与我交谈。这期间，我最终发现了属于男性的那份出色。

这并不是说女人不出色，我们同样出色。在本书中你将

读到的那些出色的男人，他们在各自的生活中都幸运地有出色的女人为伴。写作本书是为了回应我认为存在于我们文化中对男性不公正的评价，也是为了回答许多年来带着“好男人都跑到哪里去了”的问题走进我办公室的那些女性同胞。经过许多年的倾听和观察，我发现出色的男人其实就在我们身边，只是需要我们去发现而已。

当然，男人中也有“烂苹果”，女人中也一样有。在本书附录“需要避开的男人”中，我对如何识别和避开这种人进行了讨论。我的上一本书《危险的情感：如何鉴别与应对糟糕的感情的七项警示》对此问题进行了更为细致的分析，并详细讨论了一种特定类型的“烂苹果”。而本书，则是关于一个使我为之欢欣鼓舞的发现：男人是出色的，你也同样拥有属于自己的出色的另一半。

导 言

曾几何时，我们都拥有一位出色的另一半，可能是在最初几个星期浪漫追求的过程中，可能是在约会时，甚至可能是在一起生活的最初那美妙的几年里。然而，有一天你不经意地一次转身，回过头来，你的王子却变成了青蛙。他的出色、精彩、美妙消失一空，只剩下无尽的沉默、争吵和与电视相伴的孤独夜晚。

当你和闺中蜜友谈起，她们都会说：“男人就是这个样子，追上你之前，他们好着呢，然后就变得只会说什么‘再给我来杯啤酒’或‘别唠叨了’之类的话。他们压根不能和你浪漫一辈子。”连好莱坞的巨星们也不能永远保持浪漫。他们举行盛大的婚礼，宣告永世不变的爱情，然后不是由于婚外恋被发现，就是不冷不热地对外宣称一句“我们的不同太多了”，就这样他们的婚姻终归会在几个月内结束。

所以，你也放弃了，认为没有什么出色的男人，只是某些人比另一些使你更容易忍受罢了。那些精彩与出色不过

是灵光一现骗你上床的梦幻泡影，不过是一串引诱你不顾他们种种恶行仍执迷不悟的蹁跹舞步。

多么令人失望！多么伤心！多么无谓啊！但其实，出色的男人到处都有，本书所要讲的便是：何为出色的男人，怎样去识别他们，如何让你的王子始终是王子，而不仅仅只是在蜜月阶段。

有一个不为人知的秘密，一位出色的男人可能现在正坐在你身旁。你的男友、丈夫或相亲的对象可能就是那个出色的男人，正等着向你展示他们的优秀。

所以重中之重便是：

何为出色的男人？

出色的男人首先是个好人。当你环顾四周，你会发现大多数人基本上都是好人。大多数人都诚实、关心别人、乐于助人，至少是在别人求助的时候乐于伸出援手。在这个世界上，好人比坏人多得多，只是通常坏人更容易引起我们的关注。当我们想起男人们的时候，我们忘了所有的好男人，眼睛只盯在那些更引人注意的坏男人身上，于是我们宣称“所有的好男人都已经被抢光了”。

好男人其实没有被抢光。十分富有、十分英俊而又十分成功、并且善良而懂得关怀他人的男人不很多，但好男人并

不少。他们其中之一可能就是你的男朋友、丈夫、或你相亲的对象。

这并不是说不存在坏男人。如果你遇到坏男人，不要和他们纠缠。如果你正和他们处着关系，赶快结束。这种人很容易辨认（请看附录中关于规避这种男人的忠告）。

出色男人的特点也同样容易辨认。他应当：

- 基本诚实
- 值得依靠（大多数情况下，他们会去做他们承诺的事）
- 值得信任（如果他说一件事是怎么回事，在绝大多数情况下的确如此）
- 态度积极（从容而得体地面对生活，态度积极而不是对自己的生活漠不关心）
- 负责（能对自己的想法和行为负责，将成功或是失败的后果一并承担）
- 懂得欣赏和感激别人，懂得去关心他人

就是这些。他不必多么高大、帅气、时尚、富有并且近乎完美。你所追求的一些品质，比如幽默感、才智、体魄，这些确实重要，但并不是造就一个属于你的出色男人所必需的品质。

我们有时在识别出色男人时会遇到困难，这是因为：

- 我们没有认识到这些基本品质的重要性和价值，而他们才是构筑完美恋情的基石。
- 我们过分地挑剔男人表面的小毛病。
- 我们没有营造一种情感氛围以使他们的好品质发扬光大。
- 我们索取那些本不是他们必须提供的东西。

本书将帮助你去发掘你的另一半的优秀之处，教你如何呵护、培养他的这些闪光点并使之更加耀眼，让一个出色男人的爱情将把你带入人间天堂。

这一知识的基础是现实世界的智慧，来自我称之为“女士们”的一群女性的传授。她们来自不同的生活圈子，对如何培养自己另一半的优秀品质都有着独到见解。这些“女士们”通过一系列圆桌讨论会，告诉我们什么使得一个男人更出色。她们有不同的生活经历，来自不同的年龄群体，有不同的种族背景，有的已经结婚几十年，有的是新婚。她们的共同点在于她们认为自己或者同一个好男人结了婚，或者同一个好男人建立了稳定的恋情。她们所讲述的爱情和她们的故事既是本书写作的灵感源泉亦构成了本书的基本内容。

三十五天成就出色另一半

我把自己的见解和二十年来作为研究夫妻关系的心理学家所积累的研究成果也融进了书中的讨论，力求向众多女性展示同出色男人建立关系的方法，本书以一个为期五周的训练课程为结构。在每章的结尾，是本周的“三十五天成就出色另一半”每日指导。每章都建立在前一章的基础之上，所以最好按照顺序去阅读。每周指导后面是一份“我做得如何”的表格，所以每天你可以对照查看自己的完成情况。

你可能会发现，以较慢的速度实行三十五天的计划，比如一周只选择几项去做，会感觉更舒服些，这样也可以。你可能会发现一些每周的项目已经成了你的习惯，这就太棒了。你该祝贺你自己，然后再去选择更有挑战性的项目。对你来说，最好的方法可能是首先阅读全书，然后开始实行计划。重要的不是你机械地按特定的时间表坚持这个三十五天计划，计划只是提供了一个框架，据此你可以发挥自己的能力，把你的另一半的出色之处挖掘出来，加以培育。所以按照你感到舒服的节奏实施计划就好。

你也可以饶有兴味地去做这件事。让一个女朋友和你一起实施这个计划。在这个使你更深入了解自己的过程中，你们可以一起笑，一起哭，一起发牢骚。发现你的另一半的出

色之处的同时你也一定能发现自己的出色之处，与朋友分享这一切更是乐趣无穷。

也许你不能确定你的男人是否确实像我告诉你的那样出色。你会想，如果他是，难道我还不知道吗？而且如果他的优秀品质是隐藏的，为什么需要我把它挖掘出来？为什么他不能一觉醒来，闻着咖啡的香味，成为那个出色的男人呢？然而，无论是否还存在其他原因，他没有展现出自己的出色，就是你没有允许他去展现。如果你想得到和一个出色男人相爱带来的喜悦和满足，主动权在你。当你读着这本书的时候，你会明白，发现你的另一半的精彩之处的确不难。

在每个人的生活中，这一计划实施起来会有所不同，这样的不同至少是因为每个人所处的感情阶段不同。这里有一些指导原则，无论你是正在约会还是已历数十载漫长的婚姻，它们都会指导你将你的计划修改得更适合实际的需要。

第一阶段：你想和一位出色男人建立感情

你还没有恋爱，但你想恋爱，所以你开始约会。你可能曾遇到过一些不那么优秀的男人，所以你想和真正出色的好男人建立恋爱关系。

这很好！本书将为你提供帮助。记下那些应该避免的坏男人（在附录中有详细描述），然后用第一章中的标准去确定你所感兴趣的某个人是否基本上是个好男人。简言之，他

是否诚实、可靠、值得信赖、积极、负责，他是否关心其他人。对这些问题不要仅仅回答“对、是”，而要关注这个男人是怎样过日子的，关注他如何对待自己的工作和自己的其他兴趣，如何对待他人、对待小动物和生活中的其他事物，观察他对身边的人和事所采取的态度和行为，比如对待服务员、推销员，对待生活在其他国家正在经历苦难的人们，对待我们生活的地球、我们生存的环境。耐心和勤勉的观察将使你更深入地了解这个男人的诚实、可靠、值得信赖的程度、他对生活的积极性、他的责任感和同情心。

当你正观察让你感兴趣的这个男人的“好男人”品质（或是观察他“好男人”品质的不足）时，实践一下你读本书时学到的知识。当你实践时，用上你觉着合适的三十五天计划中的几条项目。首先试着以积极的态度去看待你们之间的差异（第一章），称赞他身上你确定的值得称赞之处（第二章），练习接受他（但不必去赞同!）（第三章）。当你这样做的时候，看一看你将得到何种回馈。他是否也开始积极地看待你们的差异？他是否也开始在你和其他人面前赞扬你？他是否也开始接受那个真正的你呢？

要有耐心。几乎每个人在一段恋情开始的前三个月里都表现得非常出色，这通常被称为“出色的九十天”。在那令人陶醉的前几周，即使你们之间非常协调、充满默契，也不要急于从学习彼此接受的阶段直接跳到成为完全知心挚友的

阶段。他的出色需要用半年、一年乃至更长的时间去证明。记住你是在寻找一生的伴侣，多花些时间也是值得的。

而且，在这个三十五天计划实施的过程中，你也在不断增强和修炼着发现自己另一半出色之处的能力。即使你需要尝试很多次才能找到那个你真正的另一半（那个可以完整地陪你实施你三十五天计划的人），这一过程中你也会变得更善于在遇到自己的真心所爱时保持你们之间的情感高潮，以便他能更充分地真正展现出自己的出色。

第二阶段：你想让自己蜜月中的幸福延长

现在让我们来进行我们情感旅程的下一步：假设你已经处于一段稳定的恋情之中。你们或是刚刚喜结良缘，或是才开始住在一起。你处在甜美的蜜月当中，一切都那样美好：你们彼此相爱，除此之外你还会要求什么呢？是的，你会要求这样的蜜月能尽量延长。

这时就要用上在三十五天计划中学到的东西了。如果你从这里开始，从最幸福的蜜月开始，去积极地看待你们之间的差异，去赞美你的爱人，尝试完全地接受他并鼓励他在你面前展现真正的自己，热心地去支持他的爱好和理想（第四章），用大度的态度原谅他（第五章），参与到他的生活当中，参与到他认为重要的事情当中（第六章），与他成为真心的好朋友（第七章），这样你就可能在你们的爱情不断深

化、发展和成熟的过程中天天都享受蜜月般的生活。

读读这些“女士们”的故事，当作是一个个如何经营你的爱情，如何让你的另一半更加出色、更加体贴、更加完美，如何让他的优点承受时间的考验的举例说明。从中受到启发，并坚信这些“女士们”能做到的，你也一定能做到。这些“女士们”是和你一样的普通女人，但她们能运用本书中的原则创造出一段段非凡的爱情，你同样也可以。

第三阶段：你想让自己的恋情在中期和长期变得更加精彩

让我们继续我们的情感之旅。假使你已经处于恋情的中期，你处于一段长期的恋情之中，已经历了情感的起伏，或许是因为仍然彼此相爱，或许只是出于一种习惯，你们还在一起。你可能对自己的恋情感到满意或是微感不满，或者你根本就不开心，但你的另一半是一个好人，你还想和他在一起。

中长期恋情情况一

假设你不开心，你完全可以运用本书使你们的感情重回正轨，但这种情况下你大概需要全力以赴，严格地要求自己。因为也许此时这一切都不那么容易：当你处境糟糕时尝试以积极的态度对待你们之间的差异，当你感到自己被他忽略时仍去赞美他的优点，当你想向他报复时努力去原谅他。

非常不容易但你仍然必须去努力，不然也就失去了最初选择这本书的意义。

用不懈的努力完成三十五天计划中的所有项目。在你尝试本书中这些新的思维方式和行为方式时，尽一切可能不去和他争吵，不去批评他（不论是开口指责还是心怀怨恨）。应该为自己进行着这样的努力而真心地为自己鼓掌。记录下你的另一半对你的所作所为做出的一切积极反应。

从来善有善报，当你为使那种美好再现而努力营造一个情感的高潮之时，你的另一半就会变回那个一如初见的王子。你要有耐心，因为也许你们的感情已被消磨，你们双方都需要治疗伤痛。

你可以尝试和自己的另一半共同进行本书的计划，尤其是在你已经执行数周并见到了他的回应时。你也许会发现他已被这个计划吸引并且愿意和你一起努力执行这个计划，那样就太好了，因为在这个过程中，你们在共同寻找二人世界的精彩，于是你们会变得更加亲近。

中长期恋情情况二

如果你的情况总体还好，只是当前遇到一些困难或是正处于一个艰难的时期，无论你面临的具体问题情形如何，本书都将对助你走出困境发挥巨大作用。仔细研究三十五天计划中的那些项目，在生活中尝试去运用那些你从本书中得到