

男人 模式化,

婚姻从来无坦途

女人 情绪化

关于爱情 理解 包容 欣赏

[美] 里克·约翰逊◎著
万丹丹◎译

想和男人健康快乐地生活
你要少爱他一点
多理解他一些

想和女人过得健康快乐
爱她一些
多的包容



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
星洲·悦文书局·悦读人生

男人 女人 模式化 情绪化



婚姻从来无坦途

[美] 里克·约翰逊◎著

万丹丹◎译

 **广东旅游出版社**
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生
中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

男人模式化, 女人情绪化: 婚姻从来无坦途 / (美) 约翰逊著; 万丹丹译.
—广州: 广东旅游出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5570-0319-7

I. ①男… II. ①约…②万… III. 爱情—通俗读物②婚姻—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 309638 号

著作权合同登记号 图字: 19-2016-006

Copyright © by Rick Johnson

Originally published in English under the title

Becoming Your Spouse' Better Half

By Revell

A division of Baker Publishing Group

Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

Project Cooperation: Rightol Media & Advertisement.

男人模式化, 女人情绪化: 婚姻从来无坦途

Nanren Moshihua Nüren Qingxuhua Hunyin Conglai Wutantu

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路 483 号华南农业大学公共管理学院 14 号楼三楼 邮编: 510642)

印刷: 北京嘉业印刷厂

(地址: 北京市大兴区黄村镇李村)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市天河区五山路 483 号华南农业大学 (公共管理学院) 14 号楼三楼

联系电话: 020-87347994 邮编: 510642

889 毫米 × 1194 毫米 32 开 6.5 印张 130 千字

2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 36.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

目录

引言·荆棘丛生婚姻路

上篇·男人的模式

缺乏爱人之心、谦卑精神、坚定信念、可嘉勇气以及严明纪律之人无法获得圆满之爱。推而广之，在缺乏此类品质的文化当中成长的人获得爱人之能的可能性也是微乎其微。

——埃里克·弗罗姆《爱的艺术》

情感：永续如火情爱

男人因性而爱 / 19

留住男人的性就留住了男人的心 / 25

男人渴望被爱、被需要 / 29

怎样俘获他的心？ / 30

需要思考的事 / 30

工作：男人的痛苦与幸福之源

男人为什么工作？ / 34

女人的角色 / 40

休闲：男人就是想赢！

竞争是男人本性 / 46

男人都做英雄梦 / 47

在玩乐中建立亲密关系 / 49

生活：男人的生存不能只靠食物

留住男人的胃就留住了男人的心 / 54

房子，安乐窝 / 55

多提醒他增加睡眠 / 55

男人需要情感支持 / 56

平衡的技巧 / 57

给男人独处的时间 / 59

偶尔停机 / 60

现代狩猎者 / 61

懒惰还是差异？ / 63

休 整 / 64

守护者：家庭卫士

保护家庭 / 69

教妻儿自我防御 / 71

教授生活技能 / 72

情感和心理保护 / 74

精神护卫 / 75

保护美德 / 77

引领家人 / 79

精神信仰：我的生命在宇宙中并非无足轻重

上帝的牺牲 / 84

男人的精神世界 / 85

信念 / 86

知识与智慧 / 88

过有意义的生活 / 90

男人时光：朋友、父亲和良师

同性朋友有助益 / 97

找寻良师 / 99

感受父子关系 / 102

下篇·女人的情绪

要和男人健康快乐地生活，你要少爱他一点，多理解他一些；
若想和女人过得健康快乐，你须多爱她一些而根本不要指望自己
能理解她。

—— 海伦·罗兰《男人指南》

浪漫：浪漫情爱

女人追求浪漫 / 114

女人因爱而性 / 115

女人需要男人的关注 / 118

被追逐的幸福 / 121

爱巢：甜蜜的家

家是妻子的折射 / 126

满足婚姻中女人所需的安全感 / 128

女人自己的天地 / 132

嬉戏：女人心中的孩童天性

像小女孩般嬉戏 / 136

目
录



经营自己的梦想花园 / 138

别忘了自己的目标 / 140

天性脆弱 / 141

哺育：呵护爱巢

感性的心 / 145

女人爱“听”话 / 146

哺育者需要更多关爱 / 148

生理周期：情绪潮涨潮落

月经周期 / 154

激素骤变 / 157

女性月经周期的情感变化 / 159

经期的情绪化行为 / 161

缓解痛经及经期不适的妙招 / 162

精神信仰：“我亲爱的宝贝女儿”

孩子的启蒙者 / 170

寻找精神导师 / 171

不自知的恐惧 / 172

父亲的影响 / 173

上帝爱身为女人的你 / 176

闺蜜：姐妹情深

购物的欢乐 / 182

享受聊天 / 186

女人为何非得一起去卫生间？ / 188

结语

引言·荆棘丛生婚姻路

婚姻生活从来都是不容易的。如果有人说婚姻总是顺风顺水，我想他不是傻瓜就是骗子。尽管我和妻子已经一起走过了28年，但我还是不能轻易理解她的想法。面对她的各种需求，我经常手足无措，如履薄冰。同样，在妻子看来，要完全地了解我也不是件容易的事情。

当然，这并不意味着我们在一起不幸福、不快乐。恰恰相反，我们将彼此视为知己。和她在一起后，我对她的尊重及爱恋之情日久弥深，有她为伴我从不感到厌烦，反倒觉得越来越依赖她。随着时间的流逝，恋爱伊始的怦然心动、躁动不安以及迷恋的情愫渐渐被更为深沉、成熟、稳定的情感和爱所取代。到今天为止，她依旧是我心中最美、最具魅惑力的精灵。

有时我会偷偷地将妻子与其他漂亮女人，甚至青春靓丽的女孩作比较。可我总会发现她不会与之相差分毫，美丽依然。当她向我卖弄风情时，她翠绿色的眼睛里闪动着狡黠的光芒，浑身散发出无限魅力，让我无法招架。她初嫁我时还是个含苞待放的女孩，而如今已蜕变为成熟优雅的女人，我时常痴痴地看着她无言以对。当她被我逗得乐不可支时，她银铃般的笑声

令我如沐春风，觉得一切是那样美好。我们彼此契合，仿佛就是天生一对。我的世界因她而存在，因她而大放异彩。

夫妻间的差异是喜是忧？

尽管如此，可我们毕竟是两个完全独立的个体，我们有不同背景、爱好、经历以及性格。夫妻的结合就像是具有独立思考的两条支流融汇于婚姻这条河流一样。虽然她是最尊敬、最深爱的人，但她也经常会让我的愤怒甚至抓狂。可以说，她是让我感到困惑、矛盾、纠结与苦恼的综合体。对她而言，我恐怕也是如此，我也会让她烦心忧虑。归根结底我也只是五十步笑百步而已。我们俩性格迥异、生活习惯相差悬殊，可谓是一对天生的冤家。

我俩在卫生间梳洗打扮的用时就是个非常明显的例子。我洗完澡，刮刮胡子，拍些香水，再用一分钟左右的时间穿衣裤，然后就一切搞定——从头到尾最多也就十分钟（不紧不慢的话最多一刻钟）。而我的太太苏珊娜则截然不同，她会耗费大量的时间及精力梳妆打扮来开始新的一天。虽然没算过她的用时，可我想最短也不会少于一小时，这还不包括穿衣服的时间。最终，出现在我面前的她如出水芙蓉，而我就相形甚远了，但我仍然认为不值得花那么长时间去梳妆打扮。

在生活的大事小情方面我们有着天壤之别。比如，无论我们在哪里总会有陌生人和她搭讪聊天，她就像磁铁般天生对那些人有吸引力，而她也能自如地享受与形形色色的陌生人攀谈

闲聊。这兴许就是她大受学生欢迎及喜爱的奥妙所在。说实话，与陌生人闲聊通常会让我感到紧张不适，当然我也会让别人感到扫兴，因此，我也就不愿与陌生人有太多接触。

另外，苏珊娜这个人在生活中杂乱无章，我却喜欢一切井然有序。她没什么时间观念，迟到好像就是她的天职，而我是个非常守时的人，一般至少提前五分钟赶到约会地点，并且我一直认为迟到是对别人的不尊重。在教学方面，她擅长一对一的教授方式，而群体授课对我来说如鱼得水。在思维方式和习惯上她更感性、直观，而我则更理性，注重逻辑分析。她适应能力很强，容易接受生活中的变化，而我却不同，需要做好充足的准备和计划才能慢慢适应这些变化。

虽然我俩各方面相差悬殊，可我们知道这些差异对婚姻的意义和价值。生活中我们可以取彼此之长补相互之短，让我们的家庭和婚姻坚不可摧。我们认为夫妻齐心协力要远远胜过双方各自单打独斗。虽然时常会因她与我的不同而感到烦恼，但是我已经明白这些差异对我们婚姻生活的重要性。我们很清楚彼此在婚姻中的角色定位，因此，我们夫妻能够取长补短，同心协力去经营婚姻和生活而不是背道而行。

但这并非说我们夫妻之间不平等或一方独占上风。夫妻平等不是说伴侣间角色分配相同，而是指夫妻双方对婚姻的贡献和付出得到彼此的尊重和重视。事实上，当我们深深认识到彼此间的巨大差异并加以有效利用而不是作为攻击对方的借口和武器时，差异反而变成我们最大的优势。

为何对他（她）情有独钟？

你们是否想过夫妻双方为什么会相互吸引？再回想一下初次见到对方时那份激动难耐的心情吧——生活忽然间变得五彩斑斓，一切是那么美好，自己变得前所未有的活力四射。这到底是怎么回事？

哈维尔·亨德里克斯在他的经典作品《俘获理想爱人》中清晰地讲述了婚恋初期，伴侣间因为相互吸引所产生的生理及心理变化：

大脑会释放出两种神经传递素——让人产生愉悦及兴奋感的多巴胺和去甲肾上腺素。这些神经传递素使人感觉生活无比美好，一切充满希望，同时也使人精力充沛、心情高涨、心如鹿撞。处在婚恋初期的人们其大脑中释放的多巴胺和去甲肾上腺素急速增多，极大增强彼此的舒适感及安全感，伴侣们恨不能时时刻刻都在一起。

据说，多数夫妻在初次见面时对彼此都有似曾相识的感觉，相互之间十分默契，彼此敞开心扉，谈天说地，甚至觉得离开对方都活不了。亨德里克斯认为，当我们遇到某人，而某人身上具有一些负面或消极特质，这些特质会让我们想起父母或小时候照看过自己的人。为了追溯和实现小时候未能得到满足的要求，我们大脑中的某些部分会本能地被具备这类负面特质的

人所吸引。而这种本能的无意识行为源于人们对修复儿时心理创伤或满足儿时需求的渴望。

刚结婚时，夫妻双方会感觉特别美好，因为他们相信终于找到了自己的完美归宿，终于有机会抹平自己的心灵创伤从而使自己变得如初生之时那般完美。然而由于夫妻双方都意识不到自己有这样的需求或者渴望，他们彼此的需求最终可能得到满足，也可能得不到满足。儿时受的伤害越大，就越渴望自己的要求得到满足。可伴侣毕竟不是儿时曾令我们不愉快的父母或照看自己的人，他或她可能根本无法填补我们小时候留下的遗憾。

恋爱期间，大脑中产生的这种无意识的驱动力常常使得我们对伴侣身上的许多负面品质熟视无睹。由于想让自己变得完整的愿望十分强烈，我们试图忽略乃至否认配偶身上客观存在的一些今后令你忧心烦恼的特质。起初这些特质可能会让人觉得有可爱之处，可是婚恋初期的狂热转归平淡后，这些特质慢慢让人无法忍受直至令人发狂。

另外，大家是否注意到大部分夫妻的性格、品质等各方面截然不同甚至完全相反。比如，一个内向的人通常会与相对外向的人结为夫妻。而通常，杂乱无章的人却与井井有条之人结为伴侣。这是因为我们儿时的某些心理或个性需求未能得到正确地对待或引导，甚至遭到了打压、否认或抹杀。于是，有些人在面对现实世界甚至是面对自身时就树立了一个不真实的自我形象，这至少可以说在心理方面不太健全。所以，一旦看到

某人身上具备儿时曾压制我们内心渴求的人的影子，为了重塑自我，我们很自然地就被其所吸引、为其倾倒。通过这个人我们有机会因获得完满的特质而感到欣喜，所以，为其倾倒也就在情理之中。

深刻认识这点对夫妻双方以及婚姻都大有帮助。但如果夫妻双方都需要彼此来弥补自身的缺憾，却又不知道弥补什么、怎么弥补，这时便会产生问题。

健康的婚姻可以治愈心灵的创伤，使夫妻双方变得更为完满。勒斯·帕罗特博士和莱斯利·帕罗特博士说：“婚姻关系中，只有夫妻双方彼此独立、自尊自爱，为自身及彼此的心灵成长助力，才能让夫妻双方更完满。”

婚姻为什么如此脆弱？

如今，婚姻脆弱得不堪一击。美国首婚平均年限只有七年，二婚平均年限仅为五年。首次婚姻并非糟糕透顶的二婚人士会告诉你重组家庭所面对的众多问题：两个家庭的孩子，完全不同的家庭习惯、生活哲学、教育方式以及两家的财产分配等。这些问题都需要慎重对待。为避免日后滋生问题，有人想用婚前协议来规定各自履行的责任及义务，然而这一纸协议的制订好像预示这场婚姻终将失败。

很多年轻人曾亲眼目睹父母的失败婚姻，因此他们对相守

一生的婚姻不抱任何期望，最高要求就是尽可能地维持长久的亲密关系。大家可能会为了举办婚礼耗费大量时间和金钱，可是很少有人会认真地为接下来的婚姻生活进行谋划和经营。

许多夫妻结婚不久就发现维持婚姻和爱情的新鲜恒久难之又难，尤其在推崇快餐文化的今天。法律体系中“无错离婚”等法律条文也为大家离婚找到了不少借口与由头。西方文化一向推崇勇于进取、迎难而上的信念，然而在婚姻之路遭遇崎岖时，很多人却退缩不前，认为这段婚姻已经走到尽头，转而开始寻找新的伴侣。如果是这样，即使如愿找到了新的伴侣，再婚的最终结果也未必会尽如人意。

不幸的是，由于本身问题没有得到解决，即使再婚，这些问题仍旧存在。最近我在和一位朋友聊天时说到，第一次婚姻破裂我们或许可以挑挑对方的事端，但是再发生这种情况就必须好好自我审视，查找问题的症结。其实另一半在处理感情方面的能力与自己旗鼓相当，但几乎没人愿意承认这个事实。只要夫妻双方明白各自在处理感情问题方面的能力相差无几，那双方对彼此就不会有太多的苛责。

另外，夫妻双方对婚姻的期望值也是决定婚姻成败与否的关键。对婚姻持有太高乃至不切实际的期望只能给彼此带来痛苦。在结婚前，伴侣双方应就诸多问题进行探讨，比如，彼此的宗教信仰、婚后希望要几个孩子、各自主张的教育方式、大家庭的家庭责任归属、性生活的需求以及夫妻双方各自的责任和义务划分，等等。婚前的这种探讨和交流尤为必要，有利于

防止日后产生问题。

既然上帝将婚姻授意为男女在一起生活，那就应该有一定的理由和根据。上帝一定给了我们一些启示来防止夫妻间的争斗、厮杀，防止大家对家庭置之不理而任其支离破碎，但究竟是什么样的启示呢？在携手走过漫漫婚姻路的夫妻眼中什么才是最重要的？在维持婚姻的长久、和谐性方面，他们会有怎样的高见？

在本书的创作调研过程中，我发现男人行事、处事通常很客观，并且具有明确的目的性。女人则非常主观，她们通常持“大一统”的世界观。有关这些发现可以用男人的“七种模式”和女人的“七种情绪”加以完美概括。

男人喜欢将生活分成各个不同的方面，用程式化的方法为人处世。而女人在处理事情时更易受心情或情绪的影响。男人能够独立看待生活的每个部分，他们可以全身心投入某件事情而丝毫不受其他事情的干扰和影响。女人却把生活看成相互联系的整体，认为自己生活的各个方面都息息相关。男女之间这些与生俱来的差异就足以令大家对异性感到费解。比尔和帕姆·法雷尔形象地将女人的思维喻为一锅意大利面，这个锅里的所有东西都是紧密联系、密切相关的。男人的思维被二位喻为华夫饼干，他们认为在男人眼里生活中的每件事情都能分而立之。海伦·费舍在《第一性》一书中谈道：“女人们擅长用‘互相关联的因子’进行思维而非‘直线式’思维模式。男人们则采用模块化的递推式思维方式。”

如果丈夫能理解妻子的情绪化处事方式而妻子能尊重丈夫的模式化行事方法，那么夫妻间不但不用“只为维系彼此关系”而烦恼，而且夫妻间将变得亲密和谐，婚姻生活也会有滋有味、其乐无穷。

人们希望自己的婚姻爱情生活轻松安逸、舒适恬淡、恰到好处，而不愿意让爱成为彼此的负担。婚恋初期伴侣体内会产生大量令人兴奋的荷尔蒙，心很自然地融为一体。婚恋刚开始时的狂热之情会持续一段时间，但终究会归于平淡。面对突然归于平静的爱恋，夫妻间一时无法适应，很快就会因横在彼此间的心墙而撞得头破血流。

如果我们愿意为理解伴侣而努力，愿意敞开心扉让伴侣了解自己，我们就能打开彼此的心门，重拾婚恋初期的甜蜜幸福。如果夫妻双方不能同心协力解决彼此间存在的问题，通常会有的一方率先放弃。如果将夫妻打架看作是婚姻亮红灯的标志，那么夫妻中若有一方停止努力试图放弃就表明这段婚姻已经病入膏肓。

一旦掌握经营婚姻的诀窍，那么一切就会变得轻松自如。夫妻之间毫不设防，无须砸门敲窗便可顺利走进彼此心房。相互理解是婚姻成功的不二法则，缺乏相互理解的婚姻终将步履维艰。

步入婚姻殿堂时，基督徒们会向上帝承诺彼此相守相爱一生，永不分离。然后没过多久，在爱情火花逐渐熄灭之后，夫妻间的交流慢慢减少，双方开始认为对方为自己做什么都是理

所当然、天经地义。殊不知，彼此间原本的心有灵犀、相互尊重以及浓情爱意都在慢慢消失。面对坎坷的生活路，有些夫妻不但不能齐心协力解决问题，反而为了满足各自需求恶语相向甚至大打出手。夫妻间相互责骂、求全责备，反过来却又希望对方能满足自己的要求。这种情况下，夫妻双方很快就不愿再为满足对方的需求而努力。他们都忽略了一个事实，爱情是实实在在的行动而非一时的冲动。没有付诸实际行动，婚姻生活自然很快就会陷入窘境。一面是一方无法满足的需求，另一面是对方洋洋自得于自己所做的付出与努力。

哈维尔·亨德里克斯对夫妻之间的这种心态做了如下解释：

婚恋之初，伴侣们会为了满足对方儿时未能满足的要求而竭尽所能、想方设法为其弥补缺憾，不断地给予伴侣爱的呵护，准备为对方永远牺牲自己，而這些恰恰是维系夫妻间浪漫爱情不可或缺的因素，我们且将之称为爱情原动力。但是婚恋初期彼此间轰轰烈烈的情愫转归平淡之后，夫妻之间沟通互动逐渐减少，就成为维系夫妻浪漫情爱的阻力。人们结婚毕竟不是单纯为了满足对方的需求，还为了使自己的心理及情感得到进一步提升与发展。婚姻生活一旦稳固之后，潜藏在内心深处激发儿时愿望的心理按钮就会自动开启，自此就开始不断向对方索取。

最终，夫妻之间只顾各自需求，不但未能有效利用夫妻间