



What Every Woman
Should Know
About Men

男人使用说明书

〔美国〕乔伊丝·布拉泽斯 著
毛 路 译



儿子



丈夫



父亲

同事



上司



朋友

译林出版社



What Every Woman
Should Know
About Men

男人使用说明书

〔美国〕乔伊丝·布拉泽斯 著
毛 路 译



译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

他：男人使用说明书 / (美) 布拉泽斯 (Brothers, J.) 著；毛路译．—南京：译林出版社，2012.4

ISBN 978-7-5447-2615-3

I. ①他… II. ①布… ②毛… III. ①男性—心理学
IV. ①B844.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第016083号

WHAT EVERY WOMAN SHOULD KNOW ABOUT MEN

by DR. JOYCE BROTHERS

Copyright © 1982 by Joyce B. Enterprises, Inc.

This edition arranged with HAROLD OBER ASSOCIATES, INC.
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright ©

2012 Beijing Pengfeiyili Book Co., Ltd

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字：10-2012-59 号

书 名 他：男人使用说明书

作 者 [美国] 乔伊丝·布拉泽斯

译 者 毛路

责任编辑 陆元昶

特约编辑 冯旭梅

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 肥城新华印刷有限公司

开 本 640×960毫米 1/16

印 张 19.5

字 数 147千字

版 次 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-2615-3

定 价 32.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目 录

contents

第一章 脆弱的男性

你可以改善与几乎所有男性——包括丈夫、情人、儿子、同事、老板和朋友——之间的关系，只要你能更多地了解男性行为的根源、他们隐密的恐惧、男性的脆弱所产生的长远影响、他们的理想主义、他们对爱的渴望，以及他们永远无法以女性的视角看待问题这一事实。

第一节 男人来自火星，女人来自金星 / 3

第二节 “娃娃原理” / 14

第三节 男人是永恒的 / 23

第四节 男人可以“三心二意” / 31

第五节 生男孩还是生女好 / 37

第二章 男人生命中的不同阶段

男人在潜意识中把妻子视为母亲——他最初的恋人。年轻男人步入婚姻的殿堂，意味着他从母亲的束缚中解脱了出来，而中枢期的男人出轨，则是他摆脱家庭束缚——这次是妻子——的另一象征。尽管如此，男人心中的那个小男孩仍旧期望妻子能像母亲一样继续爱他、照顾他，并且对他的出轨行为视而不见。

第一节 男人一生中的五个阶段 / 53

第二节 奋发激荡的冲刺期 / 56

第 三 节 波涛汹涌的中枢期 / 68

第 四 节 平静安逸的退休期 / 83

第三章 男同事和男老板

男性只有在处于绝对支配地位的情况下，才能接受自己属于少数者的情况。

第 一 节 工作是对男人最具诱惑力的情人 / 101

第 二 节 男人的企业环境 / 116

第 三 节 性骚扰 / 141

第四章 男人与性爱

把你的性生活视为一场戏剧，一场长期上演的浪漫剧。

第 一 节 男人和性 / 155

第 二 节 男人的担心 / 161

第 三 节 高潮的谎言 / 184

第 四 节 性的理想状态是身心交流 / 195

第 五 节 停止假装 / 198

第 六 节 有创意，有情趣 / 207

第 七 节 关于避孕 / 226

第 八 节 性暴力 / 235

第五章 男人的爱情与婚姻

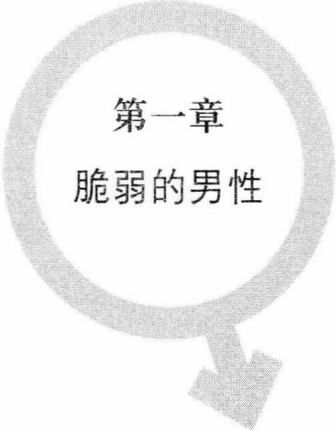
对一个有家的男人而言，家就是他的城堡，他就是城堡的主人。

- 第 一 节 什么样的女人更有吸引力 / 247
- 第 二 节 男人的爱与女人的爱 / 259
- 第 三 节 男人对婚姻的看法/ 266
- 第 四 节 男人想要的婚姻/ 271
- 第 五 节 出轨 / 289

结束语

男性已经走到了人类的十字路口，他们已不再是文明社会 and 家庭的绝对指挥者。

明天的男人 / 305



第一章

脆弱的男性

◇ 为什么你 9 岁的儿子能够拆卸、重装割草机，让它比之前更好使，但他的阅读能力却还不如他那 8 岁的妹妹？

◇ 为什么你和丈夫经过一天的外出郊游回家后，他一头栽进沙发里，连声喊累，而你却还能忙前忙后地洗衣服和准备晚餐？

◇ 为什么男性的平均寿命比女性短，抵抗力比女人差？

◇ 先生男孩好还是先生女孩好？

第一节

男人来自火星，女人来自金星

在生活中，女人对男人的了解少得可怜。尽管她们和男人一起生活，一道工作；她们爱他们、怕他们、反抗他们；她们向男人寻求建议；她们不满男人的态度；她们照顾他们的饮食起居，抚育他们的孩子……总之，本应该很了解男人的她们，却从来没有真正了解过对方。

每周，我都收到许多封女性读者的来信，她们就与丈夫、情人、老板、父亲或儿子之间的问题寻求帮助。此外，每次演讲结束或是在上电视节目时，被问到的大多数问题都是关于男人的。“反正，我就是不了解男人。”女人们半嘲讽、半愤恨地说。如此的抱怨我不知道听过多少次。无论我走到哪儿，都有女人这样对我说，无论她们是魅力四射的电影明星、模特、公司经理、银行出纳员、女招待，还是已度过银婚纪念日的主妇、老奶奶、初为人母的女人、年轻的杂志编辑或大学生。

她们究竟想知道什么呢？男人和女人之间的差异真有那么悬殊吗？

是的。

的确如此。为了写这本书，我花了数月时间与那些生物学家、神经专家、遗传学家、精神病专家、心理学家交流，正是他们开拓着人类学研究的新领域。我从他们那里学到的许多新东西甚至还没被收进教科书，只是刚刚开始在一些专业期刊上零星地被提及。

我发现男女间的差异甚至比我以前所了解的更为悬殊。两者不仅身体构造不同，思维模式也不同，可以说从血液循环到大脑的开发方式都完全不同。因此，男人对生活的看法和态度都与女人大相径庭。

并不是说两种性别孰好孰坏，它们只是不同而已。如果我们能了解两性间的差异，并创造性地加以利用，我们——男人和女人——都将对自己和对方更为满意。

有观点认为，除了那些最明显、最受重视的差异以外，两性间再没有其他重大差异存在，最近几年，这种看法似乎已成定论。但事实上，除了两性生殖器官的不同，其他的差异是存在的，甚至更为重要。

我所说的差异问题，不是平等不平等的问题。有些人会把两者混为一谈。我喜欢社会学家艾丽斯·罗西的那段话：“关于男人和女人，差异是一个生物学上的事实，而平等是一个政治、伦理、社会学上的概念。无论是自然还是社会，都没有规定说男女必须具有相同的实质，或者做相同的事情，才能获得社会、政治和经济上的平等。”谁会去争论涂满糖霜的巧克力蛋糕和涂满奶油的草莓蛋糕哪一种更美味呢？

男女间的差异，一部分是由文化因素决定的，而另一部分则是由遗传因素决定的。不过有些时候，我们无法弄清某些差异到底是由前者决定的，还是由后者决定的，因为有许多差异——比如口吃的男人多于女人，女婴比男婴更爱笑等事实——至今科学仍未区分出是由基因还是由环境造成的。也许两者都有。不过我们可以确定的是：

男人比女人更爱改变主意，
他们打鼾的次数更多，
更好斗，
自慰的频率更高。

男人的皮肤更厚，声带更长，
他们的血液更红，
白天的视力更好，
新陈代谢率更高，
左撇子更多。

男人对疼痛的感觉比女人迟钝，
他们老得更早，
但是皱纹出现得更晚，
他们减肥更容易，
不过有钱的男人大多要比有钱的女人胖。

男人对疾病的免疫力更差，
他们谈论自己的时候更少，
不过他们更在乎自己，
并且他们对其他事物的敏感度远不及女人。

在诸多方面，男人和女人都截然不同。即便如此，那又怎样呢？那真的重要吗？

是的。

非常重要，比以往任何时候都重要。这是一个技术与文化混杂的时代，人们的生活方式、价值观和抱负都在转变，女人与男人的关系正处于一个过渡期。如今，几乎每分每秒都有人离婚。无论是在家里，还是在工作上，女人都开始反抗大男子主义、男性沙文主义，以及男人的压榨与骚扰。

但是男人却不那么看。他们认为自己的权力根基正在被腐蚀，他们不再是不容置疑的主人，并且他们中的许多人不明白这是为什么。他们只知道公司里的女同事不再是朝九晚五地为大家缝纽扣、冲咖啡的贴心天使，也不再只是干些存档案、做记录的工作。现在她们成了竞争对手，跟他们抢着加薪和升职。

家里的情况也好不到哪里去。妻子们要求丈夫照顾孩子和分担家务，而不是像过去那样倒倒垃圾就行了。

不管怎么说，男人对这种变化耿耿于怀。就算是那些坚信两性平等的男人都会对此感到不安，没人愿意丧失长久以来的安逸与优待。

当年为了拿到哥伦比亚大学的心理学硕士和博士学位，我不得不咬牙切齿地据理力争。说咬牙切齿也许有些夸张，不过那确实是场战斗。自那时候起，我就深切体会到男性的特权意识是何等根深蒂固。

那整件事情完全不在意料之中。当时我 19 岁（我 15 岁进的大学），刚从康奈尔大学毕业没几周就收到了哥伦比亚大学的录取通知书。生活从未如此美妙过。那时我刚和米尔特订婚，无论是在感情生活上，还是求学道路上，前景似乎都一片光明。接着，我又接到了一封来函，通知我与哥伦比亚大学心理学系主任面谈。我天真地以为他是想和我讨论一下学习计划而已。

时至今日，他的办公室仍历历在目，仿佛我今天早上才离开。那地方很大，放满了书架，到处都是书。我差不多记得当时他说过的每个字。

“鲍尔小姐，”他以一种冷淡并且非常疏远的语气开场（当时我未婚，全名是乔伊斯·戴安娜·鲍尔），“我请你到这里来，是因为我觉得应该劝你打消上哥伦比亚的念头。”我惊讶地睁大了眼睛，胃里也开始翻腾。这到底是怎么回事？我做错了什么？

“我们接受了你的申请，因为我们没有其他选择，”他悻悻地说，“在所有申请者中，你的成绩是最好的，此外，你在康奈尔貌似也是位高材生。”

没错，我确实是，而非“貌似”是。在康奈尔大学时，我曾跻身三个颇受尊敬的社团，并同时攻读了两个专业——

家政学和心理学。我一直很清楚自己想要的东西——成为妻子、母亲和心理学家。为扮演好这三种角色，我希望自己在最大限度上做好准备。

“所以，我们无法拒绝你，”他继续道，“不过有一点你得知道，我们觉得你占用了一个能真正学有所用的男生的名额。”

我的心跳似乎停止了。别忘了，那时我只有 19 岁，还是个战战兢兢的年轻姑娘。

“申请心理学这个专业的学生远比我们能接收的要多。我们觉得，你把位子让给一位能以此为终生职业的男生会更妥当。”

我几乎脱口而出地告诉他，我早计划以此为终生职业了。我攻读硕士和博士学位，并不是因为一时兴起或是为了打发时间。我会刻苦学习，全力以赴，并且学以致用。

他不让我有任何说话的机会，继续说道：“过去我们也偶尔招收女生，但都几乎无一例外地结婚、生子、半途而废。我们花费在她们身上的时间、心血和精力全都白费了。”他又强调了一下，“彻底白费了！想必你也会步她们的后尘，毕竟你是位颇有姿色的年轻小姐。”

“告诉你吧，”他总结道，“你阻碍了一个男生的前途，而这个男生会让我们的教育更有成效。”说完，他便往后靠在椅背上，他面前那张桌子似乎跟艘航空母舰一样大。

如今我仍记得当时自己有多么惶恐不安，也不知道是哪来的勇气，我居然面露微笑地答道：“我理解你的立场，

不过，我就是想成为一名心理学家。哥伦比亚大学提供着这方面最一流的教育，能被录取我非常荣幸。这正是我想要的，也正是我会为之奋斗的。我保证，将来在工作上绝不输给任何男人。”

我说完以后，办公室里静得可怕。

过了一会儿，他站起身来。“好吧，我尊重你的决定。”他说，“不过，我想让你知道：在这里，你将踏上一条异常艰辛的道路。”

他说得没错。心理学系的学生 99.9% 是男性，并且他们中的一些人为我的六年求学生涯增添了不少困难。我不得不向每门新课程的每位新教授证明我是认真的，尽管我要比其他学生年轻，并且性别“不对”，但我同样可以干得很好。

当然今天不会再发生那样的事情了，至少人们不会那么明目张胆。自 20 世纪 50 年代以来，许多事情都发生了翻天覆地的变化，而男人的态度和期望也不得不以飞快的速度随之改变。尽管那位德高望重的心理学系主任从来没给过我好脸色，但我偶然得知他曾骄傲地以我为例，说明他的系有吸引顶级高材生的魅力。不过我们的关系一直很疏远，很不自然。在我俩初次见面之后，隔阂就存在了。

如今男女关系间这种夸张的对峙已不多见。无论是男人还是女人，都走过了漫长的道路，取得了长足的进步。不过男女间的紧张感仍旧存在，并且似乎越来越明显。它不仅存在于大学系主任与坚定的女学生之间，更存在于社会的方方面面：办公室、工厂、警察局、医院、军队和律师事务所，

以及政治、媒体、家庭和婚姻之中。

只要你愿意，在不损失既得利益的情况下，你也可以改善这种紧张关系。

从某种程度上说，这就好像是做你自己的国务卿。当你为了让自己过得更幸福、富有、舒适、踏实和平等，而向男性——甚至包括你深爱的男性——争取权利、特权或妥协时，你必须明白那些权利、特权或妥协对他们来说意味着什么。情报无疑是外交上的秘密武器，一旦你洞察对方会有什么反应，并且为什么会有那样的反应，那么你也就知道了怎样下手去得到你想要的东西。当然你也知道什么时候不该出手，以免鸡蛋碰石头，白费工夫。

你可以改善与几乎所有男性——包括丈夫、情人、儿子、同事、老板和朋友——之间的关系，只要你能更多地了解男性行为的根源、他们隐密的恐惧、男性的脆弱所产生的长远影响、他们的理想主义、他们对爱的渴望，以及他们永远无法以女性的视角看待问题这一事实。当然，也总有例外。我在此书中谈论的是普遍意义上的男性，不是那些个别情况。无论男女两性间的差异有多大，同性个体间的差异即使谈不上更大，至少也与之相当。请记住以上这点，这很重要。比如，众所周知，女人比男人手巧，她们打起字来要比男人熟练，但是有男人打字比女人更快、更准，也有一些笨手笨脚的女人，甚至连自己的鞋带都系不好。

为什么男人不试着更深入地去了解女人呢？他们确实尝试过，只是不够努力。我告诉过你们，男人不同于女人。对

他们来说，体会别人的感受似乎更困难。事实上，男人经常连自己的感受都搞不清楚，他们似乎也并不想去搞清楚。对比那些知名的男性杂志和女性杂志，我们就能发现这种显著差异。

以家庭主妇为读者群的传统女性杂志，里面大都是一些“指导工作型”的文章，内容涉及性爱、育儿、婚姻、食品、时尚、家居、理财、医疗和心理学。尤其是心理学，从性爱到金钱，再到食品，几乎所有的话题都涵盖了心理学的内容。那些非纪实类文章强调了解自我、子女与伴侣的重要性，探讨妻子与母亲们在日常生活中遇到的种种问题。

供职业女性阅读的新兴杂志，内容也同样是指导性的，教导女人如何在一直被男人主导的中、高管理层出人头地。心理学再次被强调，它能帮助女人了解自己，了解男女同事和上司。

另一方面，男性杂志更注重去表现诸如性爱、商务和体育之类的东西，而非理解。非纪实类文章充满了行动与冒险。女人在这些刊物中扮演了重要角色，并且无论是文章中的女人，还是图片上的女人，都是作为一种性符号出现的。纪实类文章倒是不错，不过却很少涉及以下话题：男性的不安、健康问题、在工作中与同事的关系、对女人的感觉、对生活质量的不满、如何扮演父亲与儿子的角色等。

女人通常认为身为女性，就应该多了解女人，并且相信越是了解自己和他人，生活也就越完善。不仅如此，女性还非常乐意与世界分享自我心得。