



《纽约时报》
畅销书排行榜
第1名!

男人是动物 女人是教练

——虎鲸沙姆教我如何hold住婚姻

〔美〕埃米·萨瑟兰 著
张 琰 译

南海出版公司

男人是动物 女人是教练

——虎鲸沙姆教我如何 hold 住婚姻

（美）埃米·萨瑟兰 著
张 琰 译

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

男人是动物, 女人是教练: 虎鲸沙姆教我如何 hold 住婚姻 / [美] 萨瑟兰著; 张琰译. —海口: 南海出版公司, 2012. 9

ISBN 978-7-5442-6028-2

I. ①男… II. ①萨… ②张… III. ①男性—心理学—通俗读物 ②女性心理学—通俗读物 IV. ①B844-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 136226 号

著作权合同登记号 图字: 30-2011-078

What Shamu taught me about life, love, and marriage: lessons for people from animals and their trainers © 2008 by Amy Sutherland

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd.

This translation published by arrangement with Random House, an imprint of the

Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

All rights reserved.

男人是动物, 女人是教练: 虎鲸沙姆教我如何 hold 住婚姻

[美] 埃米·萨瑟兰 著

张琰 译

出 版 南海出版公司 (0898) 66568511

海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

出 品 北京读书人文化艺术有限公司 www.readers.com.cn

发 行 新经典文化有限公司

电话 (010) 68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经 销 新华书店

责任编辑 聂 敏

特邀编辑 唐兆敏

装帧设计 乐阅文化·陈茜茜

内文制作 邵海波

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 7.5

字 数 112 千

版 次 2012 年 9 月第 1 版

印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-6028-2

定 价 25.00 元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复印、翻印, 违者必究。

目 录

导 言	1
1 男人是动物	8
2 任何互动都是训练	22
3 女人是教练	42
4 接受另一半的不完美	62
5 停止唠叨，学会奖励	81
6 如何进行正强化训练	112
7 一次一小步，渐进改造动物	141
8 最少强化情境的理想效果	162
9 互斥行为的乐趣	182
10 和你的动物一起工作	195
后 记	213
鸣 谢	227
术语表	231

导 言

在夏天的某个早晨，缅甸州，我坐在书桌前，听到年长的邻居在将要踩下汽车油门时大声地清了清他的嗓子，车子嗡嗡作响，车门狠狠地被关上。其实，我很少能注意到这些普通的、日常的声音，因为我的眼睛已经被训练得只习惯于关注大陆之外的、不同寻常且优雅的水下舞蹈。一个黑色的身影，在深水池的中央涉水前行，那是一位身着紧身潜水衣的游泳者，我看不出是男性还是女性。在他身后，虎鲸沙姆^①在滑行，它背上的鳍像船帆一样竖立着，鲜明的黑白相间的条纹反射到水面上。

① 沙姆即“Shamu”的音译，意译为虎鲸或杀人鲸。本书作者在书中对其赋予了更多元化、更深层、更形象的意义，故全书统一译为“沙姆”。——编者注

通过网络摄像机，我能够看到圣地亚哥海洋世界中闪烁着微光的表演池。也就是说，我可以透过深不见底的水池看到里面的一切。在网络摄像机中可以看到完全不同的景象，甚至不同于此时此刻正坐在沙姆馆里观看表演的人们所看到的，因此我把它叫做“螃蟹眼”视角。这是一个充满蓝色的世界，冰冷的池水呈现出天青石般的蓝色，随着头顶上太阳弧光的照射忽明忽暗。池底的石头就像黑色夜空中的靛蓝色一样，无法分辨。池水来回荡漾，咄咄作响，穿过白色的池底，透出碧绿的光线。甚至连虎鲸在池中环游的时候也会投射出蓝色的倒影。

今天，池中只有一只鲸，但我曾经见过两只，甚至是三只。我还见过鲸宝宝，它们背靠岩石上挠痒痒，还吐出气球大小的泡泡，一些鲸宝宝还喜欢翻过来躺着，让它们雪白的肚皮朝天。其中一只身上还长着像银杏叶子一样的白色斑纹。当鲸鱼们游近摄像机，它们的身子填满镜头的时候，我会忍不住惊叫。每到这时，我的狗狗们会抬起头，用它们明亮而好奇的眼睛看着我，坐在楼下书桌前的丈夫会问：“怎么了？”

虽然，与一个训练员在池中的经历相比，我的这点所见实在是微不足道。训练员们在水中踢着小腿，挥动着胳膊，与那些健壮的千斤重的鲸相比，就像水里的虫子。当我看到这两个截然不同的生物在水中一前一后地工作的时候，我无法挪开自己的视线。我目不转睛地盯着屏幕，看到鲸将它的躯体转向训练员，同时把它巨大的黑色的嘴拱到训练员的脚下。



通过了解与掌握动物训练法，我几乎认不出自己了，我更加乐观，不再对别人指手画脚，我变得更加耐心和有控制力。

我承认，我一直在拖。实际上，我应该已经在写这本书了。记录一个巨型动物和一个小不点儿人类共处的跨国网络转播，是一件非常值得兴奋的事情。它使我想起了我的巨大转变。

与三年前的自己相比，我已经是另外一个人了。虽然我的朋友和家人也许还没有注意到，但有时候，我几乎认不出自己了。我更加乐观，不再对别人指手画脚。我变得更加耐心和有自控力。我成为了一个更好的观察者。我与别人融洽相处，尤其是与我丈夫。一个对我来说更有意义的世界使我

内心平静。

是什么带来了这些变化？心理咨询？不是。快乐药片？不是。瑜伽？不是。宗教的觉醒？又错了。针灸？当然更不是。

真正的原因是：我发现了一个培养珍奇动物训练员的学校，并且写了一本关于它的书。

有趣的是，我并没有想要改变，而是这些变化总能找到我。从早年的记者生涯中我了解到，我写过的东西，不管是什么，蓝莓农场也好，先锋派的爵士也罢，最终都会在我身上留下些什么。当我在写一本关于在美国举行的世界烹饪大赛的书时，我琢磨出了一些菜谱，并且写进了书里。当我研究家庭暴力时，我就开始做恶梦。如果我真的这么容易受到影响的话，我决定，我必须远离那些比较黑暗的话题，复杂的不怕，让人烦心的不行。

为写我的第二本书，我加入了一个叫做墨爾帕克學院珍奇動物訓練與管理的项目，该项目是哈佛大学动物训练员培养计划的一部分，为期一年。项目结束后，我带着被太阳晒得黝黑的皮肤和一份对食腐动物的新的崇敬离开了加州。

我手头的资料远远超出了写一本书之需，不仅如此，我还收获了一件始料未及的东西——一种对待生活的全新方式。

在我写第二本书的时候，我总是对朋友和家人唠叨个不停。任何一个肯停下来倾听三十秒的人我都不会放过，我想让他们了解我所发现的动物训练员脚下的大智慧。在我写《烹饪比赛》时，我就曾喋喋不休地为我的朋友们讲如何在辣椒比赛中将肉切成花刀。我怀疑，他们当时一边愉快地点着头，一边心里暗想：“她又来了。”有时候他们会打断我的话，问我：“你的书什么时候交稿？”他们希望得到的答复是离交稿日期已经不远，那样我就会很快转移到另一个话题。

像我一样，我丈夫也喜欢动物，对训练动物了解不少。因此他很容易理解我的话，甚至在我不断重复那些类似“矛盾行为”或“本能改变”这样的术语时他也不会笑话我。然而即使是他，在刚开始的时候，也没有真正明白我在做什么——我开始把训练动物的技巧用于我的同类，用在我帅气的丈夫身上。

后来，我为《纽约时报》写了一个专栏，主题是关于如何采用动物训练员的思维方式改善自己的婚姻。令人意外的

是，整个世界都突然关注起来。在被朋友们忽略很久之后，我突然被来自全球的采访要求所包围，比如来自巴西的、爱尔兰的、西班牙的，还有加拿大的。光澳大利亚就有四个记者给我打过电话。我的收件箱也塞满了祝贺邮件。我还做客“今天”这档节目。好莱坞也联系了我。我的专栏成为《纽约时报》最受欢迎的版块，这个纪录先是保持了几天，然后是几周，最后成为2006年年度最受欢迎版块。当尘埃落定之时，我签约了一部电影，还签了一份合同，把我的专栏编成一本书。

我以前从来没有想过写这本书，或者任何类似的东西，但我当时也没有料到动物训练项目会彻底地改变我。我不是咨询师、牧师、训练员、专家，或者其他类似的人。我是个记者。我能讲述的是我自己所经历的故事，就像“爱丽丝”误入“仙境”一样，在那里，印度豹用绳拴着，土狼随着指令用脚尖旋转，狒狒可以滑滑板。而当我离开的时候，我对婚姻、男人、人类和生活产生了新的见解。我的经历也许可以为你提供一些精神食粮，让你笑一笑。它也可以是一个浅显的哲学道理，或者是一种方法，用以解决那些不足以去看

精神科医生但却足以使你烦恼的小问题。

世界充满了惊奇，证明就在我眼前。

鲸把嘴拱到了训练员的脚下，训练员随之把胳膊放到了自己的体侧，任由沙姆推着他在水中前行。这简直是神奇极了，尤其当他们两个一组掠过镜头的时候。训练员的头首先浮出水面，映入眼帘。现在我看清楚了，训练员是一位女士，一条金黄色的马尾垂在她身后。她的脸朝前，看上去就像一尊船头的雕像。随后看到的是她笔直而水平的身体，然后我看到了她的脚，仍然稳稳地站在这只头号海洋食肉动物的嘴上。沙姆滑滑的两吨重的躯体占满了整个镜头，然后消失了。虽然我看不到这一对儿了，但是我知道他们在做什么。他们会像水神一样从池中鱼跃而出，场馆里的观众们会尖叫、鼓掌，并且惊奇于他们认为不可能的可能，就像此刻坐在桌前的我一样。

1 男人是动物

我正在厨房的水池边洗碗，丈夫斯科特从房间走过来，在我身后踱着步，急躁地问：“你看见我的钥匙了吗？”他咆哮着，大声地重重地叹了口气。我们的狗迪克西紧紧地跟在他身后，也咆哮着，为她所钟爱的人类的烦恼所焦虑着。

要是在过去，我也会跟在迪克西身后。我会关上水龙头，加入找钥匙的行列，同时还会用一些类似“别着急，会找到的”之类的陈词滥调来安慰斯科特。有时也会用妻子特有的方式来告诉他怎么做就可以避免丢失钥匙。或者，如果我心情不好，干脆会大声说：“冷静点儿！”其实我怎么做根本无所谓，斯科特只会越来越生气。一件像找不到钥匙这样

的小事，很快就会演变成一场充满矛盾的闹剧，主角不仅有我俩，还有我们那可怜而紧张的澳洲牧羊犬迪克西。彭妮·简——我们家镇定的边境牧羊犬——是唯一一个聪明到可以置身于闹剧之外的成员。

现在，我专注于手中的湿碟子，不转身，也不说一个字。我在使用我从海豚训练员那儿学到的技巧。



男人是动物，女人是教练。

我爱我丈夫，他皮肤白皙，一头浓密的栗色头发，英俊中充满了执拗的日耳曼风格。他平易近人，而且敢做敢当。结婚十四年了，他对北佛蒙特州口音的歇斯底里的演绎仍然会让我感到崩溃。我们有很多共同的爱好：狗、爵士乐、五分熟的汉堡包、高档波旁酒、漫步、橘色。但他也常常让我心烦。当我在厨房试图集中精力于我炖着东西的锅时，他会在我身边转来转去，不停地问我是否看了《纽约客》上的有趣内容。他把一盒甜品全都吃完了，尤其是那种他妈妈从明尼苏达州寄来的特浓焦糖棒，然后却对我说“我以为你不爱吃呢”。他把一团团的纸巾留在车里。他经常闯红灯，还把

红灯叫做“加长的黄灯”。他患有严重的“配偶耳聋”症，然而却永远能够听到我在房子另一端的自言自语。“你说什么？”他喊道。“没什么！”我回答。“什么？”他又喊。

这些小摩擦不会导致分居和离婚，然而它们却在吞噬着我对斯科特的爱。当我看着他的时候，我看不到那个我曾经爱恋的瘦瘦的明尼苏达州人，我看到的是一个把脏面巾纸随处扔，别人说话听不清，还特别爱生气的甜饼怪物。在这种时候，他不是那个我爱的丈夫，更像一只巨大的苍蝇，纠缠着我，从我的鼻子上迅速地飞到炉子上的酱汁儿里，嗡嗡地在我的生活里飞来飞去。

像许多妻子们一样，我没有去看那些写满忠告的书籍，而是着手改变他。我唠叨个不停，当然，取得的效果通常跟我预想的完全相反。他的一双双鞋子继续堆在门口，他把头发留得更长才去剪，他仍然会把空的牛奶盒放回冰箱。我也试过恭维法，比如：“你太帅了，可是你要是再不刮胡子的话就没人能看得出你的帅了。”这样恭维的结果是，接下来的几天他仍然不刮胡子。我还提出过很外交化的建议，比如：“我们要不试试看谁可以不把脏衣服乱扔？”“好啊！”我丈夫

会很愉快地答应，然后便绕过卧室地板上他那身散发着臭气的骑自行车用的行头扬长而去。

我，一个现代女人，努力使自己直接一点儿，像机器人一样用不带任何感情色彩的口吻问他：“你可以不要开那么快的车吗？”即使是用这样的方式，也还是只能起到相反的作用。因为从我这句简单的问话里，我丈夫可能会听出谴责或者命令，然后把油门更加使劲地踩下去。当所有的努力都失败了，我大喊大叫，然后我们便吵起来。

我们去找过咨询师，希望把我们婚姻中的棱角磨平。那个咨询师是一个小小的瘦瘦的女人——在一个标准的横格纸上做着笔记。她不明白我们在做什么，还反复地表扬我们交流得很好。我认输了。我想咨询师也许是对的——我们这对组合比大多数都强——于是我让自己习惯于那些偶尔带有讽刺的言语和不断升级的厌恶之情。

接着，神奇的事情发生了——我发现了动物训练。



带你走入动物训练的世界，成就你的两性关系。

我在十年前无意中走入了动物训练的世界，也就是当我们把迪克西领回家的时候。当时，她是一只八周大的牧羊犬、一个十磅重的毛茸茸的充满活力的家伙。她总在嘴里叼着一件或两件玩具，从一个房间蹿到另一个房间，就像在房间里点燃了火箭瓶一样。我放弃了每天早晨的冥想，以便能跟她消磨时间，一折腾就要一整天，从日出到日落。在我穿好衣服或者煮好咖啡之前，我就得盘腿坐在地板上，抱着一个人造的羊皮毯子，说“来拿”。迪克西会把自己弹射到毯子上，从我的手里撕扯着，她琥珀色的眼睛燃烧着，然后我们就各自用尽全力地拉。这个游戏被我们玩过太多遍了，那个毯子最终变成了一堆由口水接管的纤维制品。

我平生第一次学会扔球，然后是扔飞盘。我不仅扔球、扔飞盘，同时还走了很多的路，以至于我都得穿小一号的裤子了。迪克西不是使劲拉就是拧，有时是跑，有时还会躲在我们摸不到她的地方，比如桌子底下，很快地进入梦乡。如果我们蹲下身子去抚摸她的话，她就会看起来很恼火的样子。

子，像个刚刚从小睡中找回活力的奥林匹克运动员一样，用她的爪子带动着自己的身体，挪到我们够不着的地方。在迪克西看来，只有无能的狗狗才需要拥抱。

虽然我认为迪克西对我们会有些失望，因为我们对她还不到唯命是从的份儿上，但我们至少还明白牧羊犬需要一份工作。于是我们开始寻找敏捷度训练课，在那儿你可以学会带你的狗通过一系列花样繁多的障碍，比如走隧道，跳跃，还有跷跷板。那时候，我们在缅因州的波特兰市附近发现了一位教授这些疯狂技巧的教练员。然而，在征服这些障碍之前，我们被要求先上狗狗训练课。

如果这个教练员用的是传统训练法的话，比如用绳子牵着你的狗干这干那，我想故事就到此结束了。我对那样的老方式没有丝毫的兴趣。但我运气不错，教练员用的是渐进的、积极的技巧，基于一套完全不同的哲学思想，不是让我们学会怎样命令我们的狗进而把它们变成听话的狗，而是让我们学会怎样与它们交流乃至合作。教练员不仅仅教会我们怎样让狗坐下，而且让我们学会怎样对待我们的犬科朋友。

在那充满乐趣而又混乱的狗狗训练课上——犬吠声、乱