

男人的悄悄话

〔美〕

詹姆斯·多布森 著

魏中军

陈元璐

文安平

译



男人的悄悄话

〔美〕詹姆斯·多布森 著
魏中军 陈元璐 文安平 译

辽宁人民出版社

1988年·沈阳

James Dobson
Man to Man
About Women
KINGSWAY PUBLICATIONS 1986.

根据金斯卫出版社1986年版译出

男人的悄悄话
Nanren de Qiaoqiaohua

〔美〕詹姆斯·多布森 著
魏中军 陈元璐 文安平 译

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 锦州印刷厂印刷

字数: 120,000 开本: 787×960 $\frac{1}{2}$ 印张: 7 $\frac{1}{2}$
印数: 1—67,924

1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

责任编辑: 庸夫 版式设计: 赵耀今
封面设计: 刘琥 责任校对: 宋毓培

ISBN 7-205-00672-4/C·57

定价2.30元

《生活心理分析》丛书

主 编：魏中军

副主编：王志华

致 读 者

——本丛书能为你提供什么

亲爱的读者：

也许你已经感受到：在现代文明的生活里，我们的不幸与烦恼往往并非仅仅来自于物品、金钱、称心如意的工作环境等外在条件的匮乏；就某种意义而言，其更为主要的来源在于我们的内心世界；在于我们对自己存在本身的困惑不解：

“我是谁？我是什么？我的存在价值是什么？”

“今天我是怎么了？明明决定了的，可事到临头又变了卦！这是我吗？”

“我本来不是那样的人，可我为什么就控制不了自己去做那些愚蠢透顶的事呢？”

“我知道老师说对，现在谈朋友会影响学习，可我一天见不到他，就象丢了魂似的”！

“分开时，我们俩彼此想得要命，可在一块儿时又总吵个没完，这是为什么？”

“我们什么都不缺，完全可以过得很好，可实际上我们谁也不如！”

“退休了，本该轻闲轻闲，享受一下天伦之乐了，可是现在我觉得一点儿意思也没有。”

.....

生活真是不可思议！也许这正是因为作为生活的主体、以及你的生活心理本身就不可思议：现代文明提供给我们生活条件，本可以使我们享受到比前人更多、更大的快乐和幸福，可我们的实际体验却往往相差甚远！

其实，假如你能换个角度来思考的话，也许你会发现，生活的外观存在本身无所谓什么意义。财富、金钱、房子、家具、彩电、冰箱、工作职务的升迁……乃至每一个细小的生活事件，是否能给你的生活带来意义，即你从中感受到的是快乐还是痛苦，并非直接取决于它们的存在本身，更为根本的，是取决于你对人生的理解和你的生活信念。

由此可见，人们的生活所以会有所不同，就其内在性而言，就是因为它的意义是由你的体验和理解赋予的。自我体验和理解是现代文明生活的必然要求，不仅我们需要生活的体验和理解，而且生活本身也需要我们从心灵内部给予理解和体验；不仅我们的心灵需要他人的理解和体验，而且他人的生活也需要我们的理解和体验；我们不仅要对他人的对我们的体验和理解给予体验和理解，而且要对他人对我们的不体验、不理解给予体验和理解。

那么，究竟怎样去体验和理解生活呢？换言之，怎样才能正确地体验和理解呢？对生活的真正体验和理解需要哪些起码的知识、技能和方法呢？这便是本丛书所要力图企及的基本课题。

为了更加深刻地研究和多角度地探索生活的奥秘，这套丛书采用了译、著、编等多种形式。不过，我们的兴趣主要是集中在对现代生活中心理问题的研究上。因此，我们的基本编写要求，就是它必须对我们现代中国人的实际生活有所裨益。此外，本丛书的作者均以大量的实地调查和翔实的第一手材料为根据，以较为活泼的描述方式进行写作的，每本书大约10—15万字。我们力争在近几年里使之更加充实，尽快把它们奉献在你的面前。

坦率地说，作为同你一样的普通人，我们对生活及生活心理的理解也许不比您的看法深刻多少，也许你并不能从本丛书中找到令你满意的答案。不过，我们愿意为开垦这块生活的处女地付出最辛勤的努力。

我们希望这套丛书能有助于你的生活，希望它能协助你跨越人生中那些令人苦恼的障碍。并且，我们也希望你能将你对它的感受直接告诉我们。

编 者

1988年5月于沈阳

目 录

一	为什么写这样一本书	1
二	女性情绪抑郁的来源	9
	妇女抑郁情绪的10个来源	16
三	缺乏自尊	18
	女性自尊的缺乏及其来源	22
	错误方式之一：退避三舍	26
	错误方式之二：愤怒抗争	32
	总结：给妇女的一剂健康药	34
	问题与回答	36
四	疲劳和时间压力	43
	人们为什么总是忙碌	45
	奶奶什么样？	50
	总结与建议：男人理解的观念	54
	问题与解答	57

五	孤独、与外界隔离、厌倦以及 缺乏浪漫气息的爱情	62
	男人和女人的情感差异	68
	5000年之久的结论	73
	现实详析：婚姻是开放的？	79
	女人如何教导她的丈夫	84
	爱的含义：自我测验	95
	小结	115
	问题与答案	115
六	怎样对付经济困境	120
	问题与回答：占星术管用吗？	126
七	婚姻中的性问题	132
	男女之间的性欲差别	133
	性欲的易变性	138
	女人的性问题如何解决	144
	丈夫能做些什么？	146
	问题与答案	154
八	月经和生理障碍	170
	情感与身体的症状	175
	问题与解答	183
九	孩子问题	189
	问题与答案	197
十	与时间老人的一次短暂交谈	208
十一	结束语	217

为什么写这样一本书

你也许注意到了这本书是献给我的儿子瑞安的。这小家伙现在已经三岁，是一个标准的、身着围嘴、蹒跚学步的小淘气儿。教科书中所描述的那些18—40个月幼儿发育时期的非常典型的特征，在他身上都有明显的体现。人们都知道，在生命的这个充满活力的时期，热烈、兴奋的情绪如同春天的山泉一样，不知疲倦地从精力源泉中奔腾而出。瑞安的情况正是如此。实际上，在他们刚满18个月的那一天，仿佛有一个温柔的声音在轻轻地对他说：“开始，小家伙，就从现在开

始。”就在那天下午，小瑞安开始奔跑了。直到现在，他仍在以他的最大速度到处运动着。他不是一个人怀恶意的孩子，并且很少以公开的方式蔑视权威。但是，他的好奇心大得出奇，几乎每件事都要弄个究竟。只要是人力所及的东西，瑞安都要把它弄出来，然后或者把它打碎，或者把它拆开，或者把它涂得满世界都是。当然，如果可能的话，他也会把它放回原处。想要让他安安静静地坐一会儿，就好象是让时间倒转一样根本做不到。当然，他的人身安全总是不时地在危险的边缘晃动。实际上，这对瑞安来说，是他走向成熟、稳定的情感的一个必然过程，只是千万别让他出事！偶尔，我也会失职。

有一天早晨，我单独和瑞安呆在家里。忽然，我意识到这位小探险家已经大约有两分钟没动静了。对于照看他的人来说，寂静并非好兆头。我立即四处寻找他，可是我找遍了所有的房间和角落，还是没有发现他的踪影。最后，我无意中从厨房的窗户向外望了一眼，看到瑞安正从一辆卡车的后面向车箱爬去，这是建筑工人停放在我的院里的卡车。卡车的后车箱底层比瑞安的头还高，至今我仍猜不透他是怎么爬上去的。当我发现他时，他正想尽力从车上下来。他的腰部以下都悬在空中，双脚距离地面足有12—15英

寸。眼瞅着他要掉下来，我赶快悄悄地以他无法察觉的姿势跑到他后面，以便当他掉下时接住他。但是在我接近他时，我听到他正喃喃自语。他既没哭，也没喊，更不害怕。他只是一边用他的一条腿探索着那毫无遮挡的空间，一边温和地说，“来帮帮这个小家伙！没人来帮帮这个小家伙？”他的话表现了他的生活方式。“帮助这个小家伙”已成了他妈妈和我的专职工作。

在这次爬车事件过后不久，小瑞安又使我发现了他的另一方面的活泼个性。我的妻子雪莉在滑雪时跌伤了一条腿，为照顾她我有机会在家呆了几个星期。在那段时间里，我才知道，篱笆那边的草不仅不比这边的更绿，而且不能食用！在我留在家里的第一天早上，小瑞安就开始教我做一种被称为“母亲职责”的游戏规则。早上刚刚6点钟，他就大声地把我叫醒了。我从香甜的梦境中挣扎出来，迷迷糊糊地跳下床，摇摇晃晃地向他的房间走去。在这其间，他一直用尽全力地哭叫着（这种哭声对神经的刺激和用手指抓挠玻璃的声音一样）。当我一走到他的房间并推开房门时，他的哭叫声马上便停止了。接着他用一种快活的小声音说道，“早饭准备好了吗？”我回答道，“我马上去做，瑞安。”

于是，我走进厨房去给小家伙准备些好吃的

东西。但此时的我80%处于睡梦状态。我站在厨房里用散乱的眼光巡视着柜厨，想尽快有什么简便现成的东西能从里面蹦出来。这时，瑞安也从他的小床跳下来跟着我进了厨房。他不断地试图让我和他说话——对他那此时此刻仍睡意未消的爸爸来说，这也许是他在这世上最不想的或最不需要的事情。

他不停地问道，“我们还有熏肉吗？”“为什么不把牛奶倒出来？”“早饭快好了吧？”

但是，我对他的询问毫不理睬。他肯定问了我一打问题，而我一个也没有回答。然后，当我正准备“收听”他的广播时，我听到他叹了一口气，说，“我真是烦透你了！”

亲爱的读者，你们说，一个母亲在这种情况下该怎么办？我无法想象！我回到房间重新翻开我的那本名叫《敢于管束》的书，可是关于如何对付这个野心勃勃、姗姗学步的小家伙的超前活动的问题，它一点也没有谈及。我对妻子说，如果她现在能恢复健康重新管理这个小家伙的话，真是谢天谢地，让我干什么都行！

通过这些暂时性的，偶尔替妻子进行的母亲职责实践，以及从那些到我这来进行咨询的妇女获得的经验中，我对妻子们和母亲们必须具备的那些独特的技能产生了一种深深的敬佩之情。在

在我看来，她们的工作对我们社会的健康和生命力来说是极为重要的。我为现代“家庭主妇们”所具有的地位低下和不受尊敬的状况深感遗憾。甚至连“家庭主妇”这个词也已成为自我未得到实现，地位低下和无关紧要的象征。这是多么不幸！低估家庭和孩子们将在那诞生、成长的小环境的重要性，乃是我们所能犯的最大错误。

然而，“家务劳动”却给妇女造成了一些特殊的挫折和紧张状态，因此我们应实事求是地正视它们。即使是一个全心全意致力于家庭生活及其幸福的母亲，有时她也会感到一种茫然若失，孤独冷落的感觉。象瑞安这样小的孩子，对那些一年365天天天都得照看他的人来说，实在是一件累人的，令人烦躁的工作。这些象奶油糖球一样的小家伙们整天吵吵嚷嚷，彼此打个不停，把屋子搞得乱七八糟；他们一会儿尿湿了裤子，一会儿碰坏了家具，总之，在一个漫长的日子里他们逐步地把他们的妈妈搞得精疲力尽，弄得她心烦意乱。的确，只有那种超人，才能做到抚养一群孩子而从没有过一次这样的疑惑：“我在世界上到底是在干什么？”

女人们还遇到其他一些男人不常遇到的问题 and 压力。缺少成年伙伴陪伴的孤独感，对那些整天呆在家里的女人来说极为普遍。她经常感到一

种深深的、强烈的要求与他人接触的渴望。她渴望象自己年轻时那样无忧无虑地放声欢笑，接受人们的爱以及那些充满浪漫气息的时刻。她每天总是专心致志地收看电视的家庭电视剧节目，这就反映了一种想参加于更多人生活之中的要求，因为她的存在已变得如此隔绝。应该说，这类问题非常严重。

上述这些问题正是我在婚姻咨询中所遇到的最常见的压抑根源。上面所列举的那种其需要没有得到满足的妇女，经常是完全无力向他们的丈夫表达自己的感受和感情。而她们的丈夫又一点不能使这些已知道自己失去了生活中最重要的自然色彩的女人们恢复它们。这类女人都极度渴望着她丈夫能理解她的恐惧和压抑，可是，她似乎不能从他那里得到。她试过了，这是无可怀疑的！她的努力不仅没有给她带来同情和支持，反而使她受到唧唧嚷嚷的训斥，并被认为是妄自菲薄，而遭到各种各样的白眼。并且，每个男人在他的脑子中似乎都装有一个允许“关掉”这类不必要噪声的按钮。有一位妻子曾给我写了这样一封信，它表达了其他女人的同样感受：“我最感到沮丧的就是我同丈夫不能交流感情。当我主动地企求解决我们的问题，或者想和他谈谈这些问题时，我的丈夫给我的却是一堵冰冷而又沉默的墙。不

管什么时候，只要我想和他谈这些问题，他立即就变得非常冷漠消极。在他看来，我们之间没有什么问题可谈！”

现在，我还未来得及写完这本提醒男人注意的书。可在最近几年里，我们经历了不少这方面的事情。实际上，把作为孩子父亲的男人描绘成是一个傻瓜、抱着偏见的专制者、厌恶婚姻者、足球迷、性交狂以及自我中心的利己主义者已相当普遍。甚至有些较气愤的妇女对我说，男人比雪地上的蛇还坏。作为一个男人，我认为这主要是由于男人缺乏责任心而不是人格方面的问题。但是，我相信，许多男人的确不了解他们的妻子有哪些情感需要。他们生活的是一个与被自我沮丧情绪所占据的完全不同的世界。他们既不能够把自己置于女人的位置上去体验和观察她所经历的一切，而且由于他们总想着自己的工作，也不能去认真地倾听。不管怎样的理由，女人有着自己不为男人理解的需要。这一点就是理解我所要写作这本书的背景。

本书以下的篇幅就是致力于研究妇女们的，特别是那些整日为家庭操劳忙碌做出极大贡献的妇女。这里包括有关解决女人所面临的各种问题和沮丧情结的有效方法，以及我已提供给她们并在她们生活中已取得良好效果的一些方法。本书