

男人 愛戀的女人 遺棄的女人



美 康耐尔·科万 梅尔文·金德 著

尤建太 阎峻 译

北岳文艺出版社



男人爱恋的女人 男人遗弃的女人

〔美〕康耐尔·科万 梅尔文·金德 著

沈建太 阎峻 译

北岳文艺出版社

男人爱恋的女人
男人遗弃的女人

〔美〕康耐尔·科万 梅尔文·金德 著

北岳文艺出版社出版发行（太原市解放路46号楼）
山西省新华书店经销 山西新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：8.375 字数：176千字
1991年3月第1版 1991年3月太原第1次印刷
印数：1—2,300册

ISBN 7—5378—0448—6

I·426 定价：4.20元

内 容 提 要

无论是初次约会还是已婚多年的女性，都希望自己能够改变爱的进程，能够增强对男人的吸引力并巩固他们的献身意识。但是，她们常常悲哀地感到无能为力。

那么，怎样才能找到爱情？怎样才能使爱情保持活力呢？答案就在本书之中。

本书系统地研究了男人响应爱情的方式，揭示了男人吸引女人及献身于女人的奥秘，并确切地告诉你他们在与女人相处时的情感历程与心理活动

.....

本书可作为广大青年男女及已婚夫妇提高婚恋质量的心理咨询。

第一部分 男人遗弃的女人

第一章 爱情为何如此难以捉摸·····	(3)
爱情为何这样令人困惑·····	(4)
爱的饥渴·····	(6)
两性之间的紧张关系·····	(8)
走向亲近·····	(9)
如何学会爱·····	(13)
改变爱的轨迹·····	(14)
第二章 无意中害怕亲近的女人·····	(18)
什么是亲近·····	(19)
对拒绝、遗弃与丧失的忧惧·····	(20)
对丧失个性的忧惧·····	(22)
害怕被男人的需要弄得不知所措·····	(23)
男人对丧失独立性的忧惧·····	(23)
当男人们感到孤独时·····	(25)
无情的女人·····	(26)
斯芬克斯·····	(30)
拉拉队队长·····	(34)

不合群的人·····	(37)
男人的责任是什么·····	(40)
认识到亲密程度的不足·····	(41)
促进亲近关系·····	(42)
第三章 天真的期待何以变得危险起来·····	(46)
什么是合理期待·····	(48)
当男人感到平庸无能时·····	(50)
罗曼蒂克的人·····	(52)
永久性的女傣相·····	(55)
拼命追求的人·····	(57)
追求地位的人·····	(60)
英雄崇拜者·····	(62)
要求何时是过分的·····	(64)
爱意味着认可·····	(66)
第四章 暗中蔑视男人的女人·····	(68)
蔑视的种子·····	(69)
当男人成为女人轻蔑的对象时·····	(73)
冷若冰霜的皇后·····	(76)
竞争者·····	(79)
当性生活被过分强调时·····	(82)
性欲强烈的人·····	(83)
寻欢作乐的人·····	(84)
被嘲弄的女人·····	(87)
放弃旧日的愤怒·····	(90)
第五章 为何需要控制事与愿违的结果·····	(93)
什么是控制·····	(93)

女人是如何学会控制的·····	(96)
当男人感到受制于人时·····	(97)
公主·····	(99)
扫兴的人·····	(101)
审查官·····	(103)
救生员·····	(106)
控制何时是合理的·····	(109)
某些控制是自然的·····	(111)
放弃控制·····	(111)
第六章 过分随便地给予的女人·····	(114)
女人为什么给予得多·····	(115)
爱不仅仅是给予·····	(117)
爱怎能变得令人不知所措·····	(120)
救星·····	(122)
暹罗双胎·····	(126)
随便的情人·····	(128)
殉道者·····	(131)
看管人·····	(134)
了解单方的爱·····	(137)
学会期待爱的回报·····	(138)

第二部分 男人爱恋的女人

第七章 通向承诺的途径·····	(143)
------------------	---------

爱情的三个秘密愿望·····	(144)
爱的诸阶段·····	(148)
爱情需要什么·····	(153)
什么是承诺·····	(155)
八十年代的承诺·····	(157)
承诺的节奏·····	(158)
第八章 放弃王子 找到男人 ·····	(160)
理解不一定是认可·····	(161)
男人究竟是什么·····	(164)
男人如何对理解与认可作出反应·····	(170)
女知己·····	(171)
接受者·····	(176)
认识男人对认可的需要·····	(179)
创造信任感·····	(180)
第九章 希望男人爱你的力量 ·····	(182)
男人和新女性·····	(183)
男人是敏感的·····	(185)
伴侣·····	(187)
成功者·····	(189)
顾问·····	(192)
允许自己扮演主角·····	(194)
第十章 唤起男人的激情和欲望 ·····	(196)
满怀激情的女人·····	(198)
男人如何响应激情·····	(199)
情人·····	(200)
主动吸引的女人·····	(202)

激起男人的欲望	(205)
成为具有性欲的人	(207)
男人怎样看待浪漫	(208)
对生活充满激情	(211)
自由的灵魂	(212)
变得充满激情	(213)
第十一章 通过友谊加深爱情	(218)
友谊的本质	(220)
男人与“放开”	(223)
用以掩饰亲密的性活动	(225)
男人对友谊的反应	(228)
好友	(230)
主动者	(234)
钟情的养家人	(241)
男人对建立友谊的愿望	(243)
做男人的朋友	(244)
第十二章 保持相爱的准则	(247)
准则 1：关系不会从天而降，需要我们创造	(247)
准则 2：爱情可能会休眠，但绝不会死亡	(248)
准则 3：配偶不能改变一切	(250)
准则 4：爱情的内涵是认可，而不是改变	(251)
准则 5：恋人不是能猜出你的心思的人	(252)
准则 6：不在于你说什么，而在于你做什么	(253)
准则 7：稳固的爱情关系始终处于变化之中	

.....	(254)
准则 8：不忠实永远会毒害爱情.....	(256)
准则 9：责备是不负责的.....	(257)
准则 10：给予是有感染力的.....	(258)
准则 11：爱情不是惩罚，而是宽恕.....	(259)

第一 部 分

男人遗弃的女人

第一章 爱情为何如此难以捉摸

在当今的许多女人眼里，男人是令人迷惑、甚至是神秘莫测的。他们似乎有一套从来不为女人所真正认识的行为准则。

30岁的维多利亚在一家大城市的综合医院当护士。她很愿意马上结婚并建立家庭，但是她象当今的许多女人一样，为男人的行为感到困惑不解。“我能帮助各个年龄的男病号战胜各种健康危机，但是谈到建立关系，我却一点也摸不清他们头脑里究竟装的是什么。他们需要什么？是什么使他们愿意作回访？怎样就能通过几次约会形成一种关系？你是怎样成功的？我回到家里，忍受着孤独的痛苦，而且隐隐感到这种局面将永远不会改变，对此我已经厌烦极了。”

41岁的唐娜是一位律师。她结婚已经九年了。“我现在同汤姆的关系和我结婚时大不一样了，但是他却似乎没有意识到这种变化。我不知道他是被吓坏了还是怎么回事，不过我希望他能同我谈谈……我希望他能关心我的内心世界！”唐娜想同丈夫更亲近些，可是不知怎样才能如愿以偿。

28岁的阿琳是一家百货商店的进货员。她虽然经常参加社交活动，但从未和同一个男子有过三、四次以上的约会。“最后我总是为自己解脱。有时我贬低那家伙一通，要么就

把约会当成儿戏。现在我已经快30了，恐怕再也不会会有男人爱上我了。我的朋友们都已有了伴侣，我也说不清自己为什么没有。”阿琳知道是自己的某些行为使男人们离她而去的，但她不知道如何改变这种自拆台脚的格局。这种格局甚至在第一次约会时就可能形成。

36岁的塞西尔是一位制图员，已经和一个男人同居18个月了。她叙述了一种日益强烈的忧虑：“即使我知道拉斯蒂爱着我，并且最终会同我结婚，我还是感到焦虑不安。我常常听说朋友们刚刚宣布订婚便马上分手的事。我感到十分矛盾。我既不敢催逼他，同时又不能消极等待、保持沉默。”假如塞西尔了解男人最终献身于一个女人的原因与方式的话，她就不会这样忧心忡忡了。由于缺乏这种见识，她便感到顾虑重重。

贯穿在这些妇女生活中的共同线索是，她们都极度渴望了解男人的爱之本质。无论是初次约会还是已婚多年，她们都希望自己能够改变爱的进程，能够增强对男人的吸引力并巩固他的献身意识。但是，她们悲哀地感到无力把这种需要变为现实。

爱情为何这样令人困惑

我们都想建立并培养亲切、深厚和完美的关系。然而，既然我们都具有相同的、颇有希望的意愿，那么爱情之花为何这样容易凋零？夫妻们又为何分道扬镳？为什么爱情在有些人那里发展成为永恒的结合，而在另一些人那里却似乎永

远不会生根？

关系并不总是因为严重冲突而瓦解的。出乎意外的是，这种关系往往得到措施得当的保护。大多数关系是在双方都意识不到的情况下缓慢地消亡的。关系中有一条细微难察的路线：它可能向积极的方向伸展，也可能无声无息地滑向冷漠，抑或导致沮丧与怨恨的缓慢聚积。我们大多数人都不清楚这条路线究竟在哪里，而且在一定时期内也找不到追踪它的特殊路标。

我们若是能弄清影响关系的各种因素，便可以改变这些关系了。虽然有些女人和男人认为爱情太特殊、太娇嫩、太奇妙了，以致难以左右。但事实上支配爱情的不是命运的奇妙安排，而是特殊的心理活动——即取决于如何理解和预料人们在某些场合中的行为方式。堕入爱河的人会觉得不能自己、昏头昏脑、“忘乎所以”，但是当爱情神秘地发生倾斜时，他（她）又会隐隐感到悲观绝望。充分地理解爱的动力岂非更好？基于知识与确信的希望和乐观主义，绝不会把人导向歧途。

你在本章开始听到的呼声实质上是在问：“我怎样才能找到爱情，怎样才能使它保持活力呢？”答案是有的。我们是有可能左右这种最奇妙、最使人快乐和至关重要的生活体验的。你是能够学会如何影响男人对信任、友谊和恋情的感觉的。

引起变化的能力既不是命运的偶然安排，也不是仅为少数女人所拥有的天性。第一步要了解的是，学问和知识能够改变爱的轨迹。

在过去的二十年里，关于女人的种种希望、幻想及其内

心的忧虑著述颇多。然而遗憾的是，我们对男性心理（尤其是关系到女性的男性心理）的发展特性的资料积累却抵不上前者。除了这种资料短缺之外，男人在女人眼里所以如此神秘莫测，还有着更为根本的原因。事实上，男人们一般不象女人那样渴望被异性深入了解。“男性的神秘性”有助于男人们成功地掩饰其种种忧虑和不安全感，它还保护他们免于成为令女人们失望的人。但是，尽管男人们需要给人以刚健强壮、举世无敌之感，他们却甚至更强烈地需要被其所爱的女人了解。

爱的饥渴

人们似乎比以往任何时候都更强烈地渴望了解异性，之所以会这样，是有一些具体原因的。近年来，男人和女人们又开始重新接受婚姻及家庭观念，并将其视为八十年代恢复传统价值的潮流的一部分。从独身生活的放荡中清醒过来，男人和女人们愈来愈严重地关切各种社会弊病以及性革命所招致的恶果，因而又开始喜欢较为保守的一夫一妻的生活方式。

一些女人迫切地感到有某种特殊的、十分伤脑筋的事情要做。愈来愈多的处于生育高峰的一代妇女——从25岁到40岁的妇女——渴望在自己尚有条件之年结婚成家。这些妇女中有许多人发现，放荡的职业女性生活并不象她们原来料想的那样完美。于是，这一代的许多独身女人多少有点儿醒悟过来。她们痛苦地意识到自己的生物钟已为时不早，希望能找到男人，同他们建立稳固的婚姻。

确定关系的愿望引起了一系列新的忧虑。女人们显然希望确定关系，但她们认为当今的男人们大都不愿意。我们认为事实并非如此。在本书中，我们将不断用实例说明女人的哪些内在气质能使男人愿意献身于她。我们还将讨论男人与女人在确定关系及结婚上的基本的时间差。这种差异正是造成紧张的根源，也正是这种差异构成了男人不愿确定关系的神话。

35岁以下的男子往往显出不愿确定关系的样子，因为他们把全部精力都投入到工作与专业中去了。尤其是在八十年代，由于新的紧张的工作规律的形成以及一种“雅皮士”实利主义哲学的兴起，男人们愿意把婚姻再推延几年。这并不是说男人们最终也不想确立一种永久性的关系，而是说他们在工作上高度集中的感情投入占据了主导地位。男人们不同于女人，他们在婚姻方面没有生物钟的限制，不必重新安排自己应优先考虑的事项。

爱的饥渴不仅对独身女人来说是一个紧迫的问题，而且对已婚女人也不例外。后者也为自己同男人的关系的质量而忧虑不安。尽管一个女人的婚姻的基本结构看上去十分稳固，但她还是常常意识到某种紧张气氛，觉得她在自己失望的同时也使丈夫感到失望。她可能不知道如何改变现状，或者甚至压根儿就不知道有改变的可能性。

两性之间的某些基本而令人费解的差异，是引起爱情关系混乱与紧张的根源。一旦这些差异的成因被揭示出来，而且它们影响两性关系的方式为人们所认识之后，男女之间的交流就变得更易于理解，并不会那么令人灰心丧气了。