

(日) 国分康孝 / 著
吉 沅 洪 / 译

liangxingdeshengtan

两性的圣坛——现代男女婚恋心理

在这本以青年为主要阅读对象的心理学通俗读物里,日本实验心理学家围绕男性心理、女性心理、结婚心理、恋爱心理,与读者拉开了家常,展示了人本主义的婚恋哲学,揭示了人生重大课题的丰富内涵。



江西人民出版社

两性^的圣坛

——现代男女婚恋心理

[日] 国分康孝 著
吉 沅 洪 译

江西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

两性的圣坛: 现代男女婚恋心理/[日] 国分康孝著;
吉沅洪译. —南昌: 江西人民出版社, 2000.8
ISBN 7-210-02252-X

I. 两… II. ①国…②吉… III. ①恋爱心理学
②婚姻问题-研究 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 12096 号

两性的圣坛

——现代男女婚恋心理

[日] 国分康孝著 吉沅洪译

江西人民出版社出版发行

南昌市光华印刷厂印刷 新华书店经销

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 7

字数: 170 千 印数: 1—5000 册

ISBN 7-210-02252-X/C·44 定价: 12.00 元

江西人民出版社 地址: 南昌市新魏路 17 号

邮政编码: 330002 传真: 8511749 电话: 8511534 (发行部)

E-mail: jxph@163.net

(赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)

序 文

本书的译者吉沅洪是我的妻子国分久子在横滨市立大学的学生,当她考入筑波大学读研究生时又成了我的学生,同时她还是我们夫妻主办的研修会的成员之一。由这样一位有缘分的学生把我的拙著翻译成汉语,介绍到中国,我感到非常的高兴。

此书本来是以日本年轻人为对象而写的,它将如何被中国文化所接受,则是最感兴趣,也是最让人感到兴奋的事情。实际上,现在的年轻人在日常生活中时刻受到多种文化的影响、刺激,所以我认为这本书也许能够成为大家的一点帮助。

其实,不管各国的文化怎么不同,只要能够与自己喜欢的异性共同拥有人生,能够从事自己喜欢的职业,人生就不会留下后悔。

让我怀着这样美好的愿望来祝福本书的出版。

国分康孝

目 录

序文	国分康孝
----------	------

第一章 男人形象和女人形象

- “成为”男人和“作为”女人(3)
- “男性特权”时代的过去(5)
- 男人的和女人的感觉方式 (6)
- 没有“温和”,就既当不了男人也当不了女人(7)
- 社会要求每个男人都“坚强”(9)
- 男性和女性关系的本质(10)

第二章 男人的追求:男子汉

- 男人在意“男子汉”(13)
- 成为一个男人真难 (14)
- 现代教育缺少性别的差异这一课(15)
- 脱去“我是男人”的盔甲(17)
- 性意识和性感情(21)

第三章 女性的人生坐标

- 幸福的王牌在哪里(23)
- 与你所讨厌的人相处(25)
- 建立良好的人际关系(27)
- 保持“自我”(28)
- 结婚与工作(29)
- 拥有主见(30)

第四章 女性工作、结婚和生活的意义

- “女人靠边站”? (33)
- 珍惜自己的生活方式(36)
- 女性心中“可爱女性”的标准(37)
- 性别意识和性别歧视(39)
- 拥有多个“我是……”(42)

第五章 男性恋爱时的慎重

把工作和约会放在天平上(45) 男性确定“就是她”之前的犹豫(47) 男性期待怎样的女性(48) 创造交往的契机(49)
引起对方注意的方法(51) 男性意向文化的衰退(53)

第六章 信心和魅力

喜欢和被喜欢(57) 拥有敞开自我的勇气(58)
俊男靓女讨人喜欢吗(60) 魅力与爱(61)
为人大方招人喜欢(62) “有魅力”和“缺乏魅力”(64)

第七章 真正的恋爱

种类 1:圆满的彬彬有礼的交往(67) 种类 2:事业上的交往(68)
种类 3:不负责任的“游戏”交往(70) 种类 4:为达到某种目的的交往(71)
种类 5:真实性情的男女(73)

第八章 充分利用机会:恋爱起步

关心对方的人品(77) 敞开你的心怀(79)
与对方保持心理距离(81) 表达自己的主见(83)

第九章 恋爱中感情的培养

和不了解的异性交往(87) 表达好感的十个举动(90)
了解对方心情的八个要点(92) 使良好的恋爱关系得以长久持续(94)

第十章 分手:重新面对自己和对方

所谓“最好分手”(99) 害怕分手的心理(101) 分手之前……(105) 分手时应该考虑的(109) 说服自己(110)

第十一章 恋爱通往结婚的障碍

婚前的犹豫(113) 结婚的意义(116)
对婚姻的误解(117)

第十二章 结婚话题

结婚和恋爱的不同(123) 结婚的动机(127)
婚后的不满(130) 结婚得到什么(134)

第十三章 选择配偶

什么是所谓的“好丈夫”(137) 什么是所谓的“好妻子”(142) 其他的权衡要点(146)

第十四章 男子婚后的变化

谁先依赖对方(149) 女人不欣赏“总看人脸色”的男人(152) 女人常陷入的矛盾(153) 到这一步就无法挽回了(154) 表示体贴的“小动作”(155) 让爱长久(156)
男人之间的交往使男人成长(157)

第十五章 婚姻中的问题

婚外恋(161) 和父母同居一处(165) 双职工(169)
孩子(171) 其他(173)

第十六章 面对不如意的婚姻

- 不要试着去改变对方,要试着去理解对方(175) 不要片面地理解对方的举动(177) 不要总是做自我批评(178)
不要讨厌自己(179) 不要虚伪地表示爱自己并不爱的人(179) 预测对方的行动(182) 保持与对方的心理距离(183) 慢慢地表现自我(184) 寻找人生的意义(185)

第十七章 关于离婚

- 离婚留下的内疚感(187) 离婚的理由(190)
离婚和孩子(192) 离婚后的问题(193)

第十八章 婚姻纠纷的防预

- 理想和现实的一致度(195) 测试问卷(196)
问卷..... (197)
问卷..... (205)
评分方法..... (213)

- 译后语..... 吉沅洪(215)

男人形象和女人形象

“很久很久以前，有个地方住着一位老爷爷和一位老奶奶。每天老爷爷到山里去砍柴，老奶奶到河边去洗衣裳……”

这是我们从小就听熟了民间故事的开头。据说，这位老爷爷和老奶奶的生活方式被认为是理想的生活方式。所谓“理想”，是因为他们有各自的明确分工，但又不是支配与服从的关系，而是互相协力合作。老爷爷和老奶奶虽然各自拥有“我是男人”、“我是女人”的自我同一意识，即自己是什么样的人的自我意识，但他们并不认为砍柴比洗衣裳更重要。

可是在我们的现代文化中，有很多人认为男性比女性优越。不久前曾经听到这么一句话：“未婚女性怀了孕是不检点的。”可是对她的男友却没有任何批评。这与白人和黑人犯同样的罪却受到不同的处罚很相似。对于这种不公平的对待，女性们理所当然地会提出抗议。

随着男女在权利和责任上平等起来，什么是男人、什么是女人的自我同一性的问题变得越来越暧昧。如果不清楚什么是男性独特的地方，什么是所谓的女性感情，男女即使作为人的共同意识得到了提高，仍然不能弄清楚自己的真正面目。以前有人认为“没有必要弄清关于性别的自我同一性，只要拥有作为人的自我意识就行了”。可是我们认为关于性别的自我同一性是人们行为的原动力，是非常重要的，并且性别意识和职业意识一起共同构成了自我



爱情和责任心的动力。

同一性的根源。

在这里,我们想先解释一下男性气质和女性气质的起源。

“成为”男人和“作为”女人

在社会上,没有人一生下来就会讨好别人,只是因为处于不好别人自己就不能生存的状态下,才不得不去学会讨好别人。可以说,性格就是生活方式,所谓生活方式就是满足自己欲望的方法。比如,为了得到爱,大多数青年男子必须讨好追求女性,而有的女孩子虽然寡言少语却能够得到爱。所以,男人和女人之所以在性格上有所差异,是因为男人和女人使用不同的方法来满足各自的需要。

人所拥有的欲望中最根本的是自我生存的欲望,而男人和女人用来满足自己欲望的方法则截然不同。在远古时代,男人满山遍野地奔跑寻觅食物,而女人则是看孩子和等待男人的归来,这是男女分工的最初起点。一个人漫山遍野寻找道路,或边开路边寻找食物,这是需要独立精神的工作,而且为了生存,还必须比别人更快地发现、猎取到猎物。因为每个人都身处生存的角逐场里,没有竞争意识就无法生存,这个道理直到今天也没有改变。比如,学生刚刚毕业到公司就职,马上被安排编制计算机程序,同时还必须能够独立地应付企业的各种要求。这时如果没有独立自主的精神,是无法顺利适应的。在与同事的竞争中,只有胜利了才能获得晋升和加薪的机会。因此,男性比女性更需要具有独立精神和竞争意识,而一边哺育孩子一边等待男人归来,这样的分工造成了女性精神上的依赖性和情感上的爱情至上。

为了获取食物而不得不相互竞争的男人们,像体育比赛一样制定了一条规则,那就是要共同保护相互的利益,不允许偷奸耍滑。这是一条非常现实的规则,一旦违反了这条规则就要受到同

伴的惩罚,于是男人们懂得了自我约束。把原来外界世界的现实原则转化成自己的内在原则,在自戒中求生存,这于是就培育起了良心。违反规则的人内心会感到痛苦,受到自责观念的谴责。由此看来,男人是生活在犯罪文化中,因此具有较强的超自我,即自我约束,也就是所谓的“良心”。

女性则不然,为了生存她们不需要男人那样严格的超自我。这样,女性的情绪就像秋天的天空一样易于变化,有的还学会为了虚荣而撒谎。当然也有缺乏超自我(良心)的男人,他们会满不在乎地说假话。女性们通常是用羞耻意识代替犯罪意识来约束自己。男性中也有容易害羞的人,但是人们对这种男性评价很低,认为这是男人的缺点。羞耻意识并不是因为害怕被惩罚而不安,而是因为害怕被嘲笑而不安。所谓被嘲笑的不安其实是被同伴孤立的不安。专心料理家务、养儿育女的女性们和狩猎在外的男性们不同,她们在集体中一心一意地等候男人的归来,所以很容易形成集体意向,并害怕从这个集团中孤立出去。总之,她们不害怕受到处罚,但是无法忍受作为集体一员的心理安定感受到威胁。

男人的特性中包含了独立性、斗争性、超自我、支配性和优越感。从来都是男人发动战争来征服别的民族,女性发动战争的事例历史上少见。女性则是服从于男性的。不过,男性的支配性并不是天生就有,而是在有了支配行为以后才逐渐形成的。女性如果处于支配地位的话也会具有男性气质。比如,现代还保留母系社会制度的少数几个民族中,女性因为处于支配地位,所以她们以我们文化中的所谓男性气质(支配性)为主要的性格特征。同样,处于服从地位的男性,对地位比他更优越的男性也表现出某些女性的性格特征。

女性经常在一些小事上纠缠不清,而男性则常常着眼于大局。这是因为支配者可以命令别人,顺利实现自己的愿望而心满意足,于是只要关心大局就行了。可是服从的一方却不得不在细小的事

情上费脑筋了。正是因为人类这样的历史很长久,于是在人们的心中形成了男性比女性优越的观念和意识。

男性似乎更关心食物,而女性则对人有兴趣。不用大人教,男孩子本能地玩汽车和电车,而女孩则玩洋娃娃。男性学习机械工程或土木工程是很自然的,而女性学这些专业则让很多人感到诧异。这不正是男性在山林里用弓箭寻觅食物,女性专心在家中哺育后代这个古老分工的延续吗?女性进家政学专业学习是很自然的,而如果男性上家政学则会令人费解:“这人是不是有毛病?”

综上所述,人类为了生存,在男女之间实行了分工。分工的理由可能是因为女性要怀孕、生孩子、哺育后代,其结果是出外工作的男性和在家等待的女性在行为方式上发生了差异,这种分工、行为方式的差异慢慢就发展成为支配和被支配的差异了。

支配的男性和服从的女性,各有以下七个特征:

男性:独立性、竞争性、犯罪意识、支配性、优越感、注重大局、对事物的关心。

女性:依赖性、接受性、羞耻意识、服从性、自卑感、注意细小的事情、对人的关心。

“男性特权”时代的过去

随着男性和女性的分工,以及社会对分工的期待,男性们理所当然地以男子汉为荣,而女性们不知不觉地认为自己比男性差。有的老师对男生说:“你们的分数比女生还低,不觉得不好意思吗?”如果有女学生想进大学法律系学习,就会有人泼冷水:“你想当女律师?真是自不量力。”于是越有能力的女性越对男性的任性、骄傲自满感到强烈不满。她们虽然表面上微笑着,其实内心隐藏着强烈的敌对情绪,可绝大多数的男性并没有觉察出来,相反他们总批评女性喜欢生气,不好相处,其实这是女性的敌对情绪的外

露。如果男女平等的时代真正到来的话,那么女性的烦恼就会减少,也就不会这么不好相处了。

所谓男女平等,就是不让女性始终处于服从地位,即女性和男性具有同样的权利和责任。比如,男性也给婴儿换尿布,也洗碗打扫卫生,在妻子出差或外出学习期间,负责带好孩子。这样,现在的妻子比以前的妻子拥有更多自我实现的机会,更能够愉快地度过人生了。但由此会产生以下两个问题:

首先,认为世代代传下来的分工方式天经地义的男性,会因此在心里对女性产生不满。这不仅仅是因为分担了家务,而是担心因此会让自己的本职工作受到影响。就像女性因为被束缚在家里而产生不满一样,男性也同样会产生不满。

另一个问题是,随着男女分工的不明确,会使“我是男性”和“我是女性”的性别自我同一性变得模糊。从生理的角度来看,男女是根本不同的,但从心理的角度来看时并不那么清楚。也就是说,男性也许会变得很难从心理上确认作为“男性”的自我。

男人和女人的感觉方式

怎么看待上述两个问题?

首先,男人们的不满是因为想坚持传统的男女分工。比如说:“本来没有必要给婴儿换尿布,只是因为妻子太罗嗦了不得已才换的。”对此,必须改变男性的意识,修正男性的思想行为,让男性意识到男女双方都有培养教育孩子的责任。家务事和挣钱一样也是工作,家庭是休息的场所,但也是工作的地方。男人如果不这样改变观点的话,便无法摆脱不满情绪。

第二,对于男女的自我同一性变得模糊不清的问题,著名的心理学家荣格是这样考虑的:

人类拥有超过个人感觉的、共有的意识。比如,小孩本能地喜

欢到壁橱等又窄又暗的地方去玩,报纸甚至报道过儿童被自己关进冰箱里的事故。有人认为,儿童的这一行为再现了远古时代人类祖先生活在洞穴里的本能。

人类拥有超过个人的共同意识,这一事实可以说明男人的感觉方式和女人的感觉方式不纯粹被文化所规定,还有从文明以前的人类祖先遗传下来的内在成分。于是,无论男性做什么,比如,给婴儿换尿布、洗碗等家务活,作为男性的意识不可能完全消失,而会永远存在于无意识之中。人的感觉方式既保留着先祖的遗传,又必须适合现代社会的变化和需要。生活的智慧之一就是要尊重人类的共同意识,仅仅凭个人的努力和意识的革命,是不可能产生生活的智慧和人生的睿智的。

但是男人也必须愉快地去做一些女人做的事。这是可能的,而且是愉快的。因为所有的男人都在母亲的哺育下长大,都感受到过母亲的温暖和慈爱,也由此学到了母亲(女性)的温和,因此所有的男性在某种程度上都懂得女性的感觉。世上没有百分之百的男性气质的男人。即使有的话,大概是那些没能从母亲那里得到过温暖和慈爱的人。

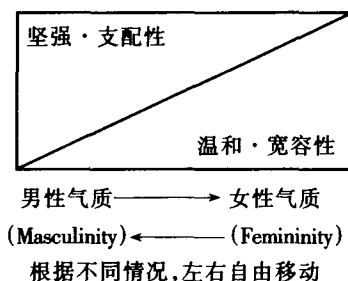
男性若想完善自己的人格,就要充分发挥和表现自己内在的男性气质和女性气质。所以,向从前的文化挑战,不断掌握女性曾从事的工作,也是达到人格完善的途径之一。

没有“温和”,就既当不了男人也当不了女人

具有男性气质的男性以坚强为原则,并能根据需要表现出温和。温和的男人不要害怕被人说“像个女人似的”,必须有冲破不敢温和(tenderness taboo)的勇气。但是如果仅仅是“冲破”的话,再有男性气质的男性也会变得女性化,因为这容易使性别的自我同一性变得模糊不清。比如,有位母亲抱怨儿子没有男人气质,但同

时却给儿子穿女孩衣服,留女孩发型。这当然无法培养儿子“我是男孩”的自我同一性。如此发展下去的话,将无法确定男性的自我同一性。到了有异性意识的青年期,甚至他会感到无所适从。

所谓男性要有冲破不敢表现温和的勇气,在适当的情况下能够毫不犹豫地表现出温和的感情。也就是能够根据不同的情况,自然地、灵活地表示出男性气质或女性气质。请看下图:



在这个图里,我们把“温和·宽容性”的女性气质放在斜线下面,是因为女性气质要比男性气质更原始、更根本。男人首先是被女性(母亲)哺育成人的,任何人在学到父亲的男性气质之前先学到了母亲的女性气质。所以说回到女性气质,就是回到人类的起点。无论男人还是女人,起点都在于“温和”。拥有冲破不敢温和的勇气,就等于回到了人类的起点。

道元(镰仓初期的禅师,日本曹洞宗的始祖,曾到中国学习佛法)的“慈念众生,犹如赤子”的名言,就点破了这一点。他暗示了人际关系的基本态度,即:所谓爱一个人,就要像对待婴儿似的爱护他。我认为这里包含了对慈善的礼赞思想,男性也应该把女性的温和情感作为人际关系的根本。没有温和情感支撑的男性气质是偏颇的、粗暴的、过于理性的。这就是用斜线分成两半,将男性气质放在女性气质之上的理由。

社会要求每个男人都“坚强”

在“温和气质”的基础上结合“坚强气质”，才是真正的男人。是男人和女人都向往的，充满魅力的男人。可是在现实中有的男性只具备“温和气质”。性情温和当然好，但是在紧要关头需要做出决定时，如果没有坚强的一面就不能果断地说“行”或者“不行”。举一个例子。有一个老师因为害怕学生而不敢去学校。这种老师一旦遇到在课堂上不停地玩扑克而无视老师批评的学生时，或是被学生指责“请更有点老师的样子”时，就会束手无策。回到家后边喝酒边想“真窝火！”这样的老师或许因为没能学到父亲的男性气质，或许由于在人生中没有遇到能成为自己理想的、受人尊敬的老师。

没能学到父亲的男性气质的人有两种：一种是因为父亲太粗暴强硬了，自己从小便被迫处于服从地位，从而女性化了的男性。这种孩子很老实温顺，即使到了不惑之年，在父亲面前仍然是个“好孩子”，从不指责父亲。还有一种就是父亲本身就很温和，一切顺从妻子，没有什么存在感。对这种父亲，儿子只会同情而不会尊敬，这样的父亲不能成为儿子学习男性气质的模仿对象。儿子于是就变得和父亲一样，成为被母亲支配着的没有骨头的男人，自然在紧要关头就会表现得束手无策。

为什么说前面讲的那位老师从没遇到过自己理想的老师呢？这是因为现在在日本受人尊敬的老师越来越少了，原因在于“教师也是普通劳动者”的新观念支配了整个教育界。经济意识成了主流，算计利益的得失变得很重要，不计得失的温和（母性）气质和有原则的坚强（父性）气质都渐渐地消失。这不仅仅是教育界的问题，也是社会上的一般倾向。所谓感受人生，以柔克刚，武士道精神，这些以前被男人奉为理想的模式，现在都被无情地淘汰了。所