

最懂女人的男人
美国家庭最高顾问

杜博士

美国销量 1900,000 册



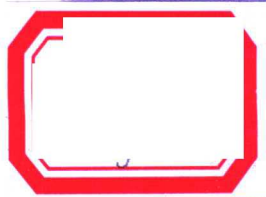
女人要你懂她

丈夫必知的女人10种情况

[美] 詹姆士·杜布森 博士 著
王跃进 译

Dr. James Dobson

中国社会科学出版社



女人要你懂她

丈夫必知的女人10种情况

[美] 詹姆士·杜布森 博士 著
王跃进 译

Dr. James Dobson

中国社会科学出版社

图字：01—2004—2505 号

图书在版编目 (CIP) 数据

女人要你懂她：丈夫必知的女人 10 种情况 / (美) 杜布森 (Dobson, J.) 著；王跃进译. —北京：中国社会科学出版社，2005.1

书名原文: What wives Wish their Husbands Knew about Women

ISBN 7-5004-4738-8

I. 女... II. ①杜...②王... III. 妇女心理学—通俗读物 IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 037649 号

责任编辑 郭沂纹
特约编辑 钱红林
责任校对 李小冰
技术编辑 李 建

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

电 话 010-84029450(邮购)

010-64031534(总编室)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 煤炭工业出版社印刷厂

版 次 2005 年 1 月第 1 版

印 次 2005 年 1 月第 1 次印刷

开 本 640 × 960 毫米 1/16

印 张 13.5

插 页 1

定 价 24.00 元

印 数 1-21000 册

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

有一个名叫瑞安的小家伙，
他喜欢玩毛毛虫，痛恨洗澡，
但对小女孩却相当宽容，
他会在1小时内问上千万个稀奇古怪的问题。
（“妈妈，虫子会打哈欠吗？”）
作为深爱着他的父亲，
我将这本书献给他，
谨表达我对他最深切的爱。

目 录

CONTENTS

第一章

妈妈：家庭工程师

2

第二章

女性抑郁症产生的根源

12

第三章

缺乏自尊

22

第四章

疲劳和时间压力

46

第五章

寂寞、孤独、百无聊赖与浪漫爱情的消逝

66

第六章

财务困难

108

目 录

CONTENTS

第七章

婚姻中的性问题

118

第八章

月经和生理问题

148

第九章

女人与孩子的问题

164

第十章

年龄问题

180

第十一章

最后的话

190

附 记

202



女 人 要 你 愛



第一章

Mom: The Domestic Engineer

妈妈：家庭工程师



Mom: The Domestic Engineer

你或许会注意到，这本书是专门为我那心爱的儿子瑞安写的。这个可爱的小家伙现在已经3岁了，他是一个蹒跚学步的孩子，整天只知道拿着自己那些花花绿绿的卡片走来走去，好奇地这边看看，那边瞧瞧。所有课本中所描写的关于18—40个月大的小孩所具有的那些典型特征，他一样都不缺。在人生中这一充满活力的时期，兴奋和热情总是源源不断地迸发出来，精力之源似乎永不枯竭，小瑞安就是如此。事实上，就在他刚满18个月的那一天，似乎有一个声音在他的耳边轻轻地说：“嗨，小山羊，快跑啊！”于是那天下午，仿佛突然之间，瑞安开始学会了走路，并且一发不可收，整个下午都像一只不知疲倦的小皮球一样满地乱跑。他并不是一个蓄意搞破坏的孩子，也很少以明目张胆的方式向大人的权威挑战。但是他的脑子里充满了好奇，对任何事物都想琢磨一番。对于那些他够得着的类似玩具之类的东西，瑞安肯定会将其摔打、肢解，或者将其破坏得七零八落，根本无法复原。想让他安安静静、老实地呆着别动？这有点像试图用钉子将果冻

钉在树上，那是不可能的！当然，他的安全也时常处于灾难的边缘而摇摇欲坠。实际上，确实需要一个非常细心而稳重的成年人亦步亦趋地整天跟着瑞安，以避免他不小心误伤自己。而这种千载难逢的机会偶然之中降临到了我的头上。

那天早上只有我一个人在家陪着瑞安。突然之间，我意识到大约已经有两分钟没听到这个小淘气包制造噪音了。（在我充当瑞安临时保姆期间，想享受片刻宁静简直是异想天开。）我赶紧起身去找他，一间屋子一间屋子地仔细寻找，但还是一无所获。我心急如焚，不经意地从厨房的窗子向外一瞥，发现瑞安竟然爬进了院子中停着的一辆卡车的后车厢。那辆卡车是施工人员停在我家院子的车位中的，瑞安站在后车厢里，脑袋还够不着车厢的挡板，真不知道他是如何爬上如此高的地方的。简直不可思议！我找到瑞安的时候，他正在拼命挣扎着想从车里出来。他双手紧紧抓着车厢，腰部以下悬在半空。他试图想让脚先着地，但他的双脚距离地面还有12—15英寸。眼看到他快要掉下来了，我急忙冲上前去，伸出双手，以防他从车上摔下来。我没有喊他的名字，因此他并不知道我在他身后。当我慢慢接近他时，我听到他在自言自语。他没有哭喊，更没有抱怨别人，更没有因恐惧而大声尖叫。他只是用一只脚无助地在空中试探着，同时嘴里不断地嘟哝着：“快来帮帮小宝宝！难道没有人来帮帮小宝宝吗？”瑞安的语言恰如其分地刻画出了他的生活方式，在他的眼里，“帮帮小宝宝”理所当然地是我和他亲爱的妈妈的专职工作。

就在那次卡车事件之后不久，小瑞安终于使我领略了他活泼可爱性格的另一面。我的妻子雪莉在滑雪时摔伤了腿，因此她的那部分家务活儿，包括照顾小瑞安的饮食起居就责无旁贷地落到了我的肩上。我的确为有这样的机会而感到荣幸，事实上，在这段非常时期，我也学到了很多。我明白了篱笆墙外边的草未必是更绿的草，不仅不会更绿，甚至，那些草还不可以吃！在我开始全职保姆工作的第一天早上，瑞

安就让我领教了“为母之道”的游戏规则。清晨六点钟，我被一阵号叫声吵醒。我从深沉甜蜜的美梦中惊醒，一下子从床上蹦起来，睡眼惺忪地凭着感觉从我的房间摸向瑞安的房间。与此同时，他始终在歇斯底里地尖叫着。（那种声音听起来就像手指甲在黑板上划擦，让人浑身起鸡皮疙瘩。）就在我摸到他的房间门口推开房门的一刹那，尖叫声戛然而止，接着听见一个甜美愉快的声音问道：“早餐准备好了吗？”我只得回答，“我正忙着呢，马上就好！”

我带着依然很浓的睡意走进厨房，开始为这小家伙准备可口的早餐。我迷迷糊糊地站在那里，双眼无神地张望着橱柜，真希望一大堆美味会自己很快地变出来。瑞安已经从床上爬下来，尾随着我进了厨房。他不断地试图和我搭话——这对于他那正处于昏昏欲睡状态的父亲来说，是最不想做，或者说是最不需要做的一件事情。

“咱们是不是吃咸肉呀？”

“你怎么还没把牛奶倒进锅里呢？”

“早餐差不多好了吧？”

然而，我对他的询问置若罔闻。他问了我至少有十多个问题，可我却毫无反应。就在那个时候，我偏偏清清楚楚地听到他叹了口气：“你真让人烦！”

假如一位母亲听到这样的话该如何去做？其他人呢？我不知道！我赶紧回到卧室翻读我的那本《勇于管教》，可书上并未提及如何应对学步幼儿所做出的这种懵懵懂懂的行为。我告诉妻子，如果她身体恢复之后能将我解放出来，我一定会欢呼雀跃，并每天称她为有福，就如“我在城门口与本地长老同坐”一样。^[1]事实上，我几乎不可能等到“在城门口与本地长老同坐”。

这是我对“为母之道”责任的短暂的最初尝试，通过这些，也通过为妇女咨询所获得的一些经验，我对妻子们和母亲们抚养孩子所具有的独特技巧有了更深意义的评价和赏识。在我看来，她们的工作对

于我们整个社会的健康发展使我们的社会充满活力，有着无可比拟的重要性。我深深感到遗憾的是，我们有时对今天的家庭主妇缺少尊重，或者对她们在社会和生活中的地位不予以重视，甚至连“家庭主妇”这个词也逐渐成为不满、低贱和卑微的象征。这是多么的不幸！我们这个民族，不应该贬低家庭的重要性，也不应该低估家庭所给予孩子们成长所必需的条件。我们可曾想过，正是因为女性默默无闻的存在，这一切才得以维持？我们不能再犯这种愚蠢的错误了！

然而，“家务”往往会将一些无以名状的失落感和压力强加在女性身上，对此我们应当公平地对待。对于一位母亲来说，即使她全身心地将自己奉献给家庭和家庭的幸福安宁，有时她也会有一种脱离女性群体的失落感。像瑞安这样调皮的小孩，可能会让那些必须一年365天都寸步不离地照顾他们的母亲们筋疲力尽，也可能会引起母亲恼怒、生

气。这些淘气的小鸭子会叽叽喳喳地吵闹不停，他们会互相拌嘴，会制造出一些令人难以置信的混乱，会弄湿自己的裤子，会把房间搞得乱七八糟，会在漂亮家具上乱刻乱画，而且在漫长的成长时期，他们还会用自己歇斯底里的尖叫周期性地刺激母亲整日紧绷的耳膜神经。毋庸置疑，如果一个女人能够将一群孩子抚养成人而从不对自己的价值感到迷茫，

从没问过“我究竟在做什么？”那我们不得不说她是一位“女超人”。

女性还会遇到其他方面的问题和压力，这些问题和压力在男性中并不常见。对于因家务缠身而长期逗留家中的女性来说，她们渴望成年人之间的友谊和交往，因而备感孤独，这种现象相当普遍。她们常常会体验到一种对人际交往的深深的、永久的怀念。她们渴望笑声，渴望爱，渴望再次体验少女时代的浪漫时刻。观看电视肥皂剧成了她们



每日的必修课，这恰恰反映了她们渴望在生活中与他人密切交往的需要，因为她们在生活中是如此的与世隔绝。这绝不是一个大问题。

这就向我们揭示了女性的这种失落感和压力的最通常的来源，这也是我在婚姻咨询过程中最多遇到的问题：女性总会体验到我在上文中所描述的那些无法满足的需要，但她们往往不能将自己的这些感受完全向丈夫表白。一旦妻子意识到某些至关重要的东西正逐渐从自己的生活中消失，她会自然而然地想到丈夫，希望从丈夫那里得到帮助，将这些正在失去的东西找回来。她拼命想让丈夫理解自己的恐惧和压力，但是她与丈夫之间的沟通并不畅通。是的，她尝试过无数次，毫无疑问，她肯定做过努力。然而她的努力换来的不是理解和支持，反而很可能被认为是唠叨、挑剔、抱怨、自怜以及其他各种各样的恶意和不满。生活中的每一个男人，头脑中都有一个小小的“开关”，必要时他可以关闭这个“开关”，将那些自认为是多余的噪音“拒之门外”。曾有一位妻子写信告诉我下面的话，这些话准确地道出了无数妻子的感受和心声：“从很大程度上讲，缺乏沟通是造成我有挫折和压抑的根源。每当我试图解决我们之间的问题甚至刚谈到这些问题时，我丈夫就立刻一言不发，冷若冰霜。无论何时，只要我一和他讨论事情，他就会变得很消极。他觉得我们之间根本不存在任何问题！”

现在我写这本书的目的，并不是为了刻意指责全美国的男士们。近些年来，男人们已经被骂得狗血淋头，一无是处。时下颇为流行的是给那些为人父者冠以各种各样的头衔，例如白痴、顽固、剥削者、厌恶女人者、足球狂、性饥渴者以及自私鬼。一听到愤怒的女人谈论这些话题，男人们就会像斗败的公鸡一样灰溜溜地躲到一边。身为男人，我本人觉得这些指责并非空穴来风，虚心接受也许会更好。但是我相信，许许多多的男人并不理解自己妻子的情感需要，这是千真万确的。他们生活在一个与女人完全不同的世界中，他们自身也会遇到许许多多挫折。他们要么是不能换个角度将自己放在女人的位置上，要么是

将全部精力投入到自己的事业中，根本没有心思去听妻子讲些什么。不管出于何种原因，女性都有一些男性无法领会的需求。正是这种妻子与丈夫之间相互理解上的脱节，促使我写作本书，书名也由此而来《女人要你懂她：丈夫必知的女人10种情况》(What Wives Wish Their Husbands Knew About Women)。

本书中有一些部分，特别地讨论了女性的家庭和家庭生活，我将这些内容献给美国女性。(杜博士表示在中文版出版之时，他很荣幸地将此书献给中国的男性和女性，因为在中国现代化的进程中，中国的家庭同样也面临书中所述的情况。——编者按)。实际上，对于女性所面临的问题和压力，可以通过一些切实可行的方法来解决，在这里，我愿意同大家共享，这些方法已被许多人运用，被证明是行之有效的。我在书中还讨论了女性情感的特点及其对女性日常活动所产生的影响。简而言之，本书旨在实现以下几个目标：

1. 帮助女性向她们的丈夫解释自己的独特需求。
2. 帮助她们解除情感孤独的束缚。
3. 为女性实现完美的为母之道给予关键的提示。
4. 讨论女性压力产生的普遍根源以及减轻压力的有效方法。
5. 针对日常生活中的争执，提出具体的解决方法。
6. 找出提高自尊和容忍度的途径。
7. 解释罗曼蒂克爱情的真正内涵。

诚然，这些目标似乎有夸大之嫌，而且听起来有点像美国宪法的序言。然而，只有知道了目标所在，才能有的放矢。下面我们就开始讨论“女性抑郁症产生的根源”。

