



男人

女人

2分天下
1万个为什么

男人女人2分天下
1万个为什么

女人我行我素
85

黄爱

B848.4

女人我行我素

黄爱华 著

85

中国
社会
出版
社

图书在版编目(CIP)数据

女人我行我素85 /黄爱华著. - 北京:中国社会科学出版社,1999.1
(男人女人2分天下1万个为什么)

ISBN 7-80146-025-1

I.女… II.黄… III.女性—成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 39473 号

书 名:女人我行我素85

著 者:黄爱华

责任编辑:向 飞

出版发行:中国社会科学出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话:66051713 电传:66030951

经 销:各地新华书店

印刷装订:北京朝阳区仰山印刷厂

开本印张:850×1168 1/32 11.5

字 数:260 千字

版 数:1999 年 1 月第一版

印 次:1999 年 1 月第一次印刷

印 数:1-10000 册

书 号:ISBN7-80146-025-1/C·17

定 价:全套 168.00 元本册 16.80 元

(凡中国社会科学版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换。)

目 录

1. 为什么女人本身是一件艺术品—— (1)
2. 为什么养成愉快的心境脸上自有笑容—— (9)
3. 为什么稳重是女性最宝贵的品质—— (12)
4. 为什么初期的爱情只需极少的养料—— (17)
5. 为什么你应表现得逊色一些—— (21)
6. 为什么存在不受欢迎的模式—— (25)
7. 为什么显示与合群是对立统一—— (27)
8. 为什么错过美妙的时光—— (29)
9. 为什么改变注注困难—— (36)
10. 为什么应设置男人需求的空间—— (40)
11. 为什么由爱而生的感情历久弥新—— (44)
12. 为什么应对自己的成败负责—— (46)
13. 为什么情场如战场—— (49)
14. 为什么女人注意事物本身而忽视其联系 (53)
15. 为什么存在“女性气质”—— (55)
16. 为什么千里姻缘一线牵—— (61)
17. 为什么油盐柴米才是真—— (64)

18. 为什么女性的视线专一而话题混杂—— (66)
19. 为什么禁果“甜”—— (69)
20. 为什么女人喜爱“长颈鹿”—— (73)
21. 为什么女人有“被虐心理”—— (75)
22. 为什么酒不醉人人自醉—— (76)
23. 为什么女人既是天使又是妖魔—— (78)
24. 为什么好花不常开—— (81)
25. 为什么觉醒女性不回头—— (88)
26. 为什么爱是说不厌的话题—— (95)
27. 为什么现代女性向往成功—— (97)
28. 为什么产生压力型女性—— (103)
29. 为什么 E 型压力可检验—— (111)
30. 为什么现代生活使女性进退维谷—— (124)
31. 为什么应打破 E 型压力的恶性循环—— (128)
32. 为什么 E 型压力不是平等问题而是生存问题 (131)
33. 为什么成功女性注注患得患失—— (135)
34. 为什么现代女性既渴望成功又害怕成功—— (137)
35. 为什么女性对成功有负疚感—— (144)
35. 为什么女性对好消息持怀疑态度—— (148)
37. 为什么女人成功会给男士带来心理威胁—— (150)
38. 为什么吓跑男人的成功女性常常忧虑—— (155)
39. 为什么不宜在办公室发生感情纠葛—— (157)
40. 为什么成功女性应远离居心不良者—— (159)

目 录
陆陆陆陆

41. 为什么现代女性心理压力导致自我混乱—— (164)
42. 为什么客观的自我评价是了解压力的良方 (167)
43. 为什么自我意识的改进有益于减压—— (170)
44. 为什么性别模式难以根除—— (171)
45. 为什么特定环境造就特定行为—— (174)
46. 为什么行动者与观察者有偏差—— (177)
47. 为什么成就显赫的妇女大多
具有心理分裂症—— (179)
48. 为什么新旧身份矛盾与缺乏典范形象
是女性弱点—— (181)
49. 为什么“现存的自我”与“理想
的自我”难以统一—— (183)
50. 为什么谁也弄不清女人欲求—— (186)
51. 为什么成功女性注注重求于己—— (190)
52. 为什么密切的人际关系是缓压器—— (193)
53. 为什么现代女性难于表达依赖需求—— (198)
54. 为什么超级女性注注重戴着心理防护面具—— (205)
55. 为什么常有角色颠倒的人际关系—— (208)
56. 为什么失衡的依赖关系导致关系破裂—— (210)
57. 为什么女性超负荷工作注注重事倍功半—— (212)
58. 为什么补充新能量非常重要—— (215)
59. 为什么紧张是理解的反应, 而不是事件本身 (218)

60. 为什么认知疗法的关键在于发现
推理逻辑错误——(221)
61. 为什么承受压力的现代女性错误
期望注注相似——(223)
62. 为什么错误期望可归纳为十大反馈系统——(225)
63. 为什么应学会控制内在“自我交谈”流向——(242)
64. 为什么紧张情绪相互传染——(245)
65. 为什么他人的错误期望导致压力加剧——(247)
66. 为什么过份严格地频繁估价、扮演
多重角色会扰乱生活节奏——(249)
67. 为什么女性道德倾向与男性不同——(250)
68. 为什么习惯行为的强化包括正负两性——(255)
69. 为什么女性为所有人服务的行为
循环根深蒂固——(261)
70. 为什么压力强化注注来自内外夹攻——(263)
71. 为什么培养紧张抗御能力是改变
头脑和行为压力的有效途径——(266)
72. 为什么应学会主动放松自己——(268)
73. 为什么现代女性需要获得控制
生活的强有力策略——(273)
74. 为什么应学会主宰生活, 而不是
生活主宰你——(297)
75. 为什么选择职业凭实力——(313)

目 录
~~~~~

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 76. 为什么回头是岸       | (318) |
| 77. 为什么跳槽转行       | (321) |
| 78. 为什么妄自菲薄       | (326) |
| 79. 为什么可用耳朵赢得朋友   | (332) |
| 80. 为什么找最适合的工作    | (339) |
| 81. 为什么多一分宽容多一分快乐 | (342) |
| 82. 为什么测试男人的未来    | (345) |
| 83. 为什么老板话中有话     | (347) |
| 84. 为什么居安思危       | (351) |
| 85. 为什么锦上添花       | (352) |

出舌头。最好在穿衣镜前多作练习。

简单谈一下如何称呼男子,有一项研究表明,男性喜欢女子在交谈之时直呼其名,而这样的男子也较易博得女子的欢心。因此,交谈之时请不必犹豫,可以偶而呼一下男方的名,以显得更亲近些。

两大技巧:积极倾听和笑。

可以试着用一用所谓“积极倾听”的技巧。男子总是会认为他的话很有分量,很重要。即使他谈的是些鸡毛蒜皮,那么不必介意。“积极倾听”这一业已在商务活动中证明有效的技巧,关键在于表现出你在细心倾听的样子,把对方的话引出来。“说吧,别光站着一声不吭”,是这一技巧的内涵。因此,要尽量让他的权力欲得到满足,脑袋稍微偏一偏,点点头,抿上嘴表现出正在思考的样子,当他说到关键处时,你应当扬一扬眉梢,在他说完以前,不要插话,甚至连“对”或“嗯嗯”等也不要说,要表现出专注,以表情来表示“我明白了”。这样,他自己会觉得很得意。

男人的头脑很简单。女方在求爱时只要让他得意就够了。找个他喜欢的话题,你自己随后保持沉默,在他谈完之前你不要接过话题。他说完之后,先停三秒钟你再答话,然后再提个话题,让他感到得意之至。事实上,恭维男人的办法,莫过于让他显示他的学问知识。你可以同他争论,如果你觉得把谈话记录下来立案备查比求爱更为重要的话,可是如果是求爱,恭维就更能起作用。

你所做的一切或你未能做的一切,都会在男子大脑专司求爱的神经系统中记录下来。因此,最好的办法是按你自己的意愿去行动。这就是说,在你恭维了对方之后,你脑海中也也许会有个声音小声问你:“我应该还是不应该这么做?”——应该。求爱当中最有希望的途径,是展露,而不是阻止它。最糟的是没有信

见。当然,可以说还得有知识。让我想一想——对,她应该快活,感情专一。不过,她如果喜欢牛仔,那也没有办法……”

可是,谈理想理想的伴侣同找到理想的意中人,就像是作发财梦同真正拥有财富一样大有差别。就在那封信在报上发表之后的第三天,一位男子以“理想伴侣都到哪里去了?”为题作答,在驳好男子太少时,作者说体面、有知识、有才智的女子同样很难觅到。接着他迅速收笔“真正的男子汉确实有——我们就在那里,各处都有,在寻找你,希望能跟一个真正的男子汉的理想伴侣取得联系。”

一方提出各种看法,另一方提出相反的看法,问题所在是人都变得更挑剔了。当然除此之外也还有别的原因。比如,在婴儿出生高潮中男女比例失调,结果各个年龄组的男子和女子的人数不一致。这里还有使人灰心的数据:30~54岁之间的单身女子,与同年龄组的男子人数相比,大约是128比100。不过我们还是让社会学家们去为这些数字操心罢。所有这些对缺少合乎理想的男子和女子的悲叹,可以说是好消息。

说它确是好消息,这是因为任何一位认真求爱的人,只要表现出这些为人们所追求的特征就行。“精力充沛”、“热情”、“快活”、“体贴人”和“体面”完全可以归结为非语言性信号。要显出“真诚”则靠你的行动。挺直你的身躯,凝视对方的眼睛,身子稍稍前倾,脸上露出微笑。不要干坐在那里等着运气降临。就是写信也没有多大作用。正如一位不知其名的哲人所说的:“运气是个很好的词,如果把‘运’字换成‘勇’字的话”。

♣16.

## 为什么千里姻缘一线牵

“外貌”通常是吸引异性很重要的一项因素,但并非是绝对的。看看你的周围就可发现,很多相貌平平的人,一样结婚生子。“性感”,虽然也是一项重要因素,但并非绝对。而一般人对吸引两字也很难界定,每个太太都会问丈夫:“你为什么娶我?”而得到的回答都是千篇一律的三字直言:“我爱你。”但这个答案并没有解释为什么不爱别的女人。通常人们会寻求外表的匹配,尤其在肤色、身材上。有些人寻求的是特定的对象,譬如男人喜欢像妈妈的女性,女人寻找父亲的替代,另有些人则寻找前任的爱人的替身。

心理学的调查显示,某种性格的人,有寻求特定情态的趋向,如外向、活跃、喜欢运动的男性,比较喜欢大胸脯的女子;而内向、焦虑与多愁善感的男子,则喜欢平胸的女性。对多数男性而言,丰臀美腿常是吸引他们的焦点,但女性则不那么单纯,一般女性比较喜欢高一点的男子,因为他常不自觉地认为成功的男人多半“比较高大”。

“气味”也是点燃火花的导线,许多生物纯靠气味求偶。人类各种独特气味的爱好,至今科学家们无法解释。生物学家发现许多雌性动物的生理周期与反应,常被雄性的气味支配,而人类可能也有类似情形。美国一项有趣的研究发现,常赴约会的女性,其月经周期较那些足不出户的女性为短。这似乎暗示着大自然欲藉某种化学反应,来增加生殖率。古时地中海地区盛

有一种舞蹈,男性舞者将手帕夹在腋下,等看到中意的女性就抛过去,而通常都能成其好事。

据美国学者研究指出,所有“吸引力”的背后均含有某种目的。而“择偶”简单地说是—种“生物力量”,同时,所谓女性的“性感”,实际上是指女子能提供丰沃的基地,培养男性的种子。通常,“表年”代表女子的卵子品质尚佳,“五官端正”表示没毛病、“隆胸丰臀”则意味着能生孩子,而“柳腰细步”则说明她还没有怀孕。男性之“性”也是如此,“强健体魄”与“富有经验”的男子,常被认为是理想的下种者。而由于一般认为聪明才智是进化的表征,因此今天的女性已逐渐把喜好从“身强体健”转移至“聪明才智”上。

很少人不被外表的美所吸引,但这种结合很难持久。一般说来,男性比女性更重外貌。女性则常为其它的特质所折服。如有成就、能干、甚至桀骜不驯的男人令她们倾倒;但她们并不喜欢支配欲强的对象,抽查表明大多数女性喜欢支配欲强而又精明干练的男人;而支配欲强却愚蠢无能的人则为所有的女性唾弃。

对于男性吸引力的种种,小说家、电演导演、作曲家等人比心理学家更早深入探讨。现代心理学家知道,包括恐惧与愤怒的内在各类刺激,均可使人们陷入情网,它所产生的肾上腺素流入血液后,更刺激了人们的亢奋。电影导演当然深知其奥妙,从恐怖片到“大白鲨”均可作证,而电影中“性与暴力”联合起来,经常造成强大的威势。另一方面,自古以来,父母亲加于少年子女“学生之爱”的干涉阻扰,最后均证明无效,反而促进其爱恋程度加强,因为这种苦涩的初恋,常发自子女寻求自我独立的潜意识。莎士比亚四百年前的名著《罗密欧与朱丽叶》即对此有详尽的描绘。

有些佳偶在开始时,双方并非一见钟情,甚至彼此讨厌,但深交以后反而能结成更为坚固的伴侣。如在《傲慢与偏见》这本小说中早有对比描述。而心理学家们又发现,如果在两个人的共同性中加入些微的异趣,更能滋长他们的感情。

今天心理学家在人类如何择偶方面,已归纳出许多通则。首先,在地位上,所谓近水楼台先得月,人们择偶的对象通常有一定的范围,而千里姻缘的机会太少了。据报道,城市男子有80%以上娶本市女子为妻,而农村则90%以上联姻不出村,难怪有人戏称“爱神之箭射不远”。除地理限制外,社会阶层也是重要择偶条件。据统计,有一半的婚姻是由同一阶层的人结合,而相同教育程度的结合,更占了婚姻的多数。心理学家们并且发现,人们会不自觉地选择智商相同的人为偶。有人做过智力测验显示,夫妻间的智商差数,居然小得出奇。

当夫妻间存在差距时,最通常的情况是:丈夫的社会阶层高于妻子,而妻子的智商则高于丈夫。至于较优异的一方则经常会保持提升对方的奉献精神,其原因至今仍是难解之谜。

也有一种理论认为人类是以“商品价值”择偶,每个人潜意识里都有一张清单,把“外貌”、“才智”、“社会地位”、“财富”、“幽默感”、“修养”、“能力”等条件按自己设计的重要次序排列起来,再把对象加以衡量并给予打分,整个步骤由潜意识控制,在霎那间完成。这个理论似乎有些麻木不仁,但人脑每天执行如此复杂的估算,达数千次之多。

对于择偶的研究,至今仍是众说纷纭,莫衷一是。某些论文会与常人的观察不谋而合,有些则大异其趣;有些研究虽惊世骇俗,却又站不住脚。有的理论认为,有精神病趋向的人,所娶的妻子也有类似的倾向;情绪失常者会藉其潜意识的特殊管道择取同类的人。但今天的理论则指出,一名精神病患者群很可能

在数年内,把原来正常的配偶逼疯,而女性通常比男性更容易逼疯。

许多理论指出,由于性格在幼年时期就已形成,因此我们对结婚的想法,也都以父母的婚姻做样本。弗洛伊德派心理学家则认为,择偶结婚其实是寻找父母的替代——女孩子找父亲。男孩子找母亲的化身——或者,由于幼年的经验影响,人们会不自觉地对父母的影响排斥,而选择一个最不像父母的人做配偶。据对女大学生的一项调查表明,丈夫的形象,不是像极了父亲,就是完全不像。

这种替代理论意味着:人们的行为受童年的好恶所左右,像雏鸭一样,睁开眼睛,第一眼看到谁就跟谁。我们也会牢记在襁褓中对我们付出爱的人身上的特质,像祖母的眼睛、妈妈的身材、爸爸的声音等,都很可能成为日后择偶的条件,一个胖子之所以娶个胖太太,往往不是因为像自己,而是像他的家人。

当然,寻找像自己的人为伴侣,仍是许多人的想法。不论学历、智力、气质、智商、容貌上要相配,连政治信仰、工作与兴趣爱好都要相投。

## ♣ 17.

### 为什么油盐柴米才是真

男性总喜欢以为恋爱是恋爱,结婚可是另外一回事。对 900 名男大学生询问“您认为恋爱与结婚的关系如何”,回答“恋爱未必要到达结婚,也未必以结婚为前提”的有 22%。他们为什么会把两者区别呢?

男人事关恋爱,总是有多多益善的心理。“如果每次恋爱都结婚,那有多少户籍都不够。”就是这种混帐想法。这种心理状态,换一种说法即:谈恋爱,是非常欢迎的。结婚吗?没有那兴趣。往往在男子而言,结婚并非“目标”,而只是“结果”而已。年轻小姐们,这意思懂吧?希望你牢记这一点。

男人对恋爱的过程,总是满怀热情。但要他吊在那儿,就不合他们口味。他们都有追逐逐鹿,寻找新猎物的猎人本性。“谈恋爱时,男的喜野露营,女的却喜欢住家。”这句话真是活灵活现。近来恋爱行情已有了不少变化,女性“露营家”的出现,也非不可能。

能与自己所爱的女性结婚,在男子而言也是件使他感激的事。高兴是高兴,但是……微妙处就在这里,不管是怎样的男性,订婚时都会有如下心情,如果再等 24 小时,也许能碰上更理想的女性。这虽然是极端的例子,不过在那个当儿,脑子里会掠过“这以后再不能周旋于众多女人之间了”的感触,大概免不了。

男人喜欢如此区别的另一个理由,是因为他内心里潜在着恋爱对手与结婚对手。

“寻求恋爱对手,乃是为了一种甘美的气氛,而寻求结婚对手,则是为了在严酷的人生道路上获得一个支持者,因此在条件上有所差异,是不得已的。

“如果要谈恋爱,首先要漂亮,有丰富的话题,机智而有融通性,并且擅长社交……跟她在一起,会觉得乐趣无穷。但是如果跟这样的人结了婚会怎样呢?也许不太能守住自己的家吧。做妻子的,应该是健康而有家庭意识的,能理家的才好。”

说得天花乱坠且一相情愿代表着许多男性的心情,值得小姐们参考。

## ♣18.

### 为什么女性的视线专一而话题混杂

有个很奇异的现象,公园也好,闹街也好,两组男女从相反方向走过去,当这两对男女错过时,他们都给对方投过去一瞥。这时,女性的一瞥是向同性投去的,而男性则无例外地向异性投射,为什么会这样呢?

男性喜新厌旧——这是最传统的解释。如照这说法,那么“女人心天上云”这种惯常说法应该纠正为“男人心”才是。

然则易变的,究竟是男人心还是女人心呢?如果把这易变,解做是同时地,或继续地,对不特定多数的异性感到动情,那么男性这边该是较为易变的。例如,约会之后,把她送到家,在墙角边拥抱一下,交换个长长的吻,互道晚安。可是当他在回家的路上,看到对面的女性,不禁又在脑子里赞叹一声说:“多美妙的腿!”男人本性上即有这种低贱成份。好似从这朵花飞到那花的蝴蝶。纵使是爱着一朵,仍不免把眼光投向另一朵。

这种癖习,对女性来说是最不受用的。女性如斯说:“男人一旦爱上了女人,为了她,他是任什么事都愿意做。但是,只有一件是不肯做的,那就是永远地爱她下去”。

于是个性较强的女子,例如在餐厅里看到爱人在看别的女人,便会禁不住给他一个当头棒喝:“喂,你在看什么?真不够庄重。”

大部分女性内心里都会这么想:“男人真是叫人不放心的动物,糟透了”。关于这一点,男人是没法抗辩一句的,但在女人这

边,却也不无误会之处。原来,男人不管对什么事,都是“多心的”。例如一面吃饭一面看报,习以为常。一面看电视的什么实况转播,一面剪脚趾甲。

因此,对面有一对男女走过去,偶然间投去一瞥,几乎已成了“第二天性”,而并不是一一评头论足,在心里打分数。

女性向同性投去一瞥,是一种下意识里的对抗心理,譬如:“那件衣服,一点儿也不合适呀!”“那个样子,真不坏呢,气死人!”诸此类。

那么男性呢?就说那是无意间的一种“视性”吧。如同一个熟练的驾驶员人,开车到十字路口时,迅速环顾四周,你是大可不必挂在心上的。

事实上,人际关系的正确应对,不只是准备结婚者的必修课程,也是每人一生中所必须学习的学问。一个从小在父母百般照护下长大的人,通常较难相处;而一个善体人意,处处替别人设想的人,则往往活得轻松愉快。拥有这份心胸,即我们通常所谓的“成熟”,是心理学家们判定一个人是否成熟,可以领取结婚证书的根据。不过要想达到这种成熟,本非易事,何况今日盛行的小家庭制度本身更是问题重重,所需要的“成熟度”也更高。

现代的家庭通常只有一两个小孩,父母总希望小孩能尽量留在身边。这种现象,在早期拥有十几个小孩的大家庭里,孩子长大以后,独立谋生并结婚生子是天经地义的事,而现在的父母却想尽办法把孩子留在身边,不让他们太早独立。这对孩子们的成长有极大的妨碍。一个在成长中的青少年,原本就会害怕独立,如再加上父母的照护,将使他们犹豫不前,因而焦虑不已。当他们成年以后,选择终生伴侣的时候,很多人会挑选父母极度讨厌的人为偶,以表达他们争取独立的意愿。

这种现象发生在女孩身上的比男孩子多,因为一般人都特

别溺爱女儿。男孩在这方面比女孩强,毕竟一般的妇女对他们的保证比较少。然而,也许是天性和教养方式的不同,男孩在沟通与人际关系上的技巧显然不如女孩。根据托儿所的调查显示,女孩很早就会察言观色,老师、朋友以及周围的人,都是她们观察的对象。

一位8岁的小女孩批评她的朋友说:“玲玲喜欢跟每个人攀关系,但不久以后,等她交下新朋友,就一脚把你踢开。没有人能成为她的好朋友!”如此锐利的观察,假以时日,她当然可以精确地批判男人了。

在一次调查男女谈天的差异性中,可以发现十分有趣的对比,女性转变的话题,是男性的两倍;而女性提出的问句,则是男性的三倍。她们并且不断地发出“真是有趣”这样的惊叹语,以使得聊天的过程得以顺畅地进行。甚至插嘴的多为男人,他们占有所有插嘴的96%。心理学家认为这是“控制欲与权力欲”的表现,常是造成谈话结束的原因。

而小女孩的谈话能力则毫不逊色于大人。即使是很小的女孩,也能井然有序地从“你好”谈到“再见”,男孩则多半简明扼要地结束谈话。在幼儿园里,闹事、打架、争老大的总是小男孩,小女孩关心的则是别人的衣服脏了,或者其它的琐事。

到了青少年时期,女孩们总喜欢看一些少女杂志,妈妈们则不停地敦促她们做好功课,她们会从生活中学习如何让自己聪明,如何自我了解以及观察别人等。她们也会反省“你活得自在吗?”“你受妈妈控制吗?”等问题。各类的少女杂志也大量刊载少女们关心的内容,例如“化妆指南”“四季服装”“假日罗曼史”等等。

但是,我们教养男孩的方法正好相反。多数妈妈让儿子放下功课,多看些杂志。但儿子们通常会说:“干嘛看那些没用的