



责任编辑：钱 晔

封面设计：尚 巾

走进男人的心中

Zoujin Nanren De Xinzhong

黛 安、欧 克 纳 著

秦 义、青 春 编 译

黑 龙 江 人 民 出 版 社 出 版

(哈尔滨市道里地段街 179 号)

黑龙江新华印刷厂制版 黑龙江新华印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32 • 印张 55/16 插页 2

字数：109,000

1988 年 8 月第 1 版 1988 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—65,789

ISBN 7-207-00628-4/C·27

定价：2.20 元

MS10/16

目 录

第一章 感觉迟钝的男人.....	1
一 迟钝的丈夫——婚后常见病.....	1
1 两个例子	3
2 三种迟钝的男人	5
3 解决问题的途径	7
二 遭遇战——黛安的控诉.....	11
第二章 从头做起.....	28
一 起跑前先会走——从不卑不亢谈起.....	28
1 迫使他承认事实	29
2 危险的省略.....	30
3 学会闲谈	31
4 操纵爱的技巧.....	33
二 起步——掌握“震荡技法”.....	34
1 两个肯定的信号.....	35
2 不妨自私一点	37
3 减少冒险	42

4	事前多想想	46
三	冒险与信任——无法逃避的情感	50
1	“我们是男子汉”	51
2	让丈夫信任你	53
3	消除恐惧心理	55
4	教你一些技巧	57
四	性爱需要敏感——教你起步	68
1	缺乏敏感的性爱、四种理由	69
2	性爱的开始	73
五	浪漫的气氛——爱的细节	87
1	弄清你要的是什么	90
2	明确指出你有什么	92
3	身体的接触	94
4	性爱的语言	100
5	特殊的行动	104
六	丈夫和孩子——幸福与不幸	110
1	感受和尿布	112
2	契约	114
第三章	走进男人的心灵深处	122
一	爱的中转站——进一步的技巧	122
二	为沟通而交谈——诚实不是万能的	124
1	三种不妙的沟通手段	125
2	对话的技巧	131
3	如何运用技巧	135
三	再谈敏感——不是重复	140

1	要求震荡	141
2	信任：蒙眼游戏	148
3	性的敏感	150
4	浪漫的气氛	155
四	恰到好处的爱——欲速则不达	161
1	参加交心小组	164
2	对换角色	165
3	再上一程	168

第一章 感觉迟钝的男人

婚前，男性总是体贴而又殷勤。婚后，却连裤子也要妻子找。丈夫忽略妻子的感受，这是传统的大男子主义造成的，还是文化方面的原因呢？

爱是双向的，而不应该是单方面的。许多男人认为：只要他能给妻子一个安定的居所和大量涌来的钞票，便算履行了丈夫的职责。除此而外，他在妻子眼中就不怎么可爱了。他显得率直粗心，绝少柔声细语，从不试着了解女人的感受。归根结底，一切都要归咎于他的“感觉迟钝”！本章所探讨的，便是如何使粗线条男人变得敏感可爱。

一、迟钝的丈夫——婚后常见病

艾迪：喂，亚契，快来，我有一个好主意。

亚契：算了吧，你什么时候出过好点子？我不要你那一堆鬼主意，现在我要的是一杯热茶。

看到了吗？感觉迟钝的男人就是这个样子。其实，亚契

也不是什么坏男人。他关心妻子和孩子，他们也都爱他。也会有一些时候，他能表现出慈悲的心怀。但是，就是令人觉得难以相处——因为，他缺少那么一点“灵感”。和妻子或其它女人谈话时，他率直粗心，甚至无礼，绝少柔声细语或者尝试去了解他们的感受。在他看来，大男人对女人应尽的义务，不外乎是给她们一个安定的居所和大量涌来的钞票。

也许我们要讥笑亚契的笨拙，好象世界上再没有人象亚契那般迟钝。但是，事实上大多数男人都拥有亚契的一些特性。这就是我们对亚契的毛病掉以轻心的原因了。

大致说来，亚契是一般男人的影像，绝大多数男子，不管出身、家世渊源如何，总带有些亚契的特质。他们可能表演得较有技巧，也可能用心文饰或者费些心思，但是，男人总归是男人，在一长串日子的薰陶下，终于“面目可恶”——到底长久而艰辛的奋斗是难耐的，因此只有少数几个幸运儿可以逃出这个颇具魅力的魔掌，难怪女人要叹气道：“唉，跟男人在一起就是这个样子……”

美国临床心理学家雷曼说：“虽然我知道不应该以偏概全，但是有一点我必须说明，太多的男人，实在是不够敏感。跟我谈过话的女人，几乎都被男人的迟钝所困扰。有的被激怒，有的甚至受到严重伤害。我敢打赌，社会里的女人都有过类似的经验”。雷曼的赌似乎是赢定了。我们会花许多时间和每一个角落里的男人和女人讨论。到现在，我们还没有遇到一个女人，不能很快地了解男人是粗心大意的。这是社会的一部分——不只美国，甚至英国、法国、德国，以及我

们走过的任何一个国家。和我们谈过的女人，大多在十多岁时，早就自我放弃，认为除了学着去适应外，不能做别的。

1、两个例子

有一天晚上，我们被邀请到一对夫妇家里吃饭。将近十点，起身告辞时，男主人随我们走到门口。我们以为他只是要送到门外，没想到，他转身向他妻子说要出去一会儿。接着，他跟了出来。

出于礼貌，我们当然不会在他家门前盘问他，但是，我们还是问了——在语气上尽量装着轻松自然——他要到哪儿去？结果，他居然是要到镇上一家酒店，和两三个伙伴一起观赏曲棍球比赛。

我们回头和他妻子说再见，她站在门边，露出奇异和忧伤的神色。他的丈夫当然不知道这时候她的感受。

这种全然不关心的态度，确实带来一些问题。他不但留给她堆积如山待洗的碗碟，我们告辞时被吵醒的孩子也待哄抱；而且，他在我们——她的朋友面前无视她的存在。事实上，他等于在说：“她的要求可以忽略，她的温情可以受漠视，我宁可去找酒店那群酒友。”

她必定知道我们希望她起身为自己做些什么，为自己说些公道的话，她必定从我们的眼神了解到这些。但是，事情使她进退维谷。她不想板起脸孔来结束这个愉快的晚上，因此，只好忍气吞声地保持沉默。在朋友面前，她显然像块擦

桌布似地被丢弃不用。

这位“先生”不帮妻子洗碗碟、哄孩子已够糟了，即使球赛真令他着迷，难道他不能在我们离去后才宣布要出外看球赛？到底这男人是怎么回事？！

回途中，我们继续谈论这件事。令我惊讶的是，我们的结论是这位男士仍旧讨我们的喜欢。我们一直喜欢着他。他到底不是那种没有同情心或不讲道义的家伙。他不会去刻意毁谤谁，也没有理由在那顿晚饭后去故意伤害妻子。他不是有歹意，而是没爱心。他简直不知道自己在做些什么。有时，他不能意识到周围的情绪流，不能感受妻子的伤心，不能了解门边另外三个人内心的想法。

一位二十岁的未婚少女跟我们叙述过一件痛苦的经历：一年前，她和一个比她稍大的生意人恋爱。“我很喜欢他”，她说：“而且我经常送一些令他惊奇喜爱的小礼物来表达我的感情。那些东西都不贵，只是些小玩意。譬如，有一次，我送他一支红原子笔和一瓶红墨水，因为那阵子他一直为生意的事操心。但是，他仍然没有对我说他喜欢我。我深信他爱我，但是我没有办法让他知道我多么希望他说出来。我想，对他来说，那是多么可笑的女性要求，那只是些愚蠢的多愁善感，没有任何意义，足令他的雄伟男性气概所耻笑。”

一天晚上，他们起了争执。心中有所感，她脱口说出他从未送花给她。“一说出口，我就觉得歉疚。我知道女人爱花是愚蠢和俗套的。我没有意思真要他送我什么花。我要的是那份心意。我要哪怕一次他说喜欢我。花儿只是我盼望事情的象征。但是，话一出口，我就知道他一定误会话中的意思。

结果，的确误会了。

他的反应就象许多男人一样理直气壮，他说他的生意繁忙，不可能有时间逛花店。说着，从口袋掏出皮夹拿钱要她自己买。

她谢绝了，结果两人不欢而散。第二天，男朋友极力表示道歉。不幸的是，他似乎不知道自己要道歉些什么。他感觉到女孩子生气，但没有办法了解自己伤了她什么。他不但没有把裂痕减轻，反而愈扩愈大。

你知道结果如何？她接到一个电话，问她要什么样的花。电话是男朋友的女秘书打来的。

2、三种迟钝的男人

和我们谈过话的女人再三提到男人的迟钝可分为三种类型：

第一类型是具优越感的轻蔑态度，就象亚契断定爱迪绝不可能想出什么好主意。我们常可以看到类似的例子。例如聚会中，女人正兴高彩烈地叙述一桩轶事，突然，男人粗鲁地打断她的话。“看在老天的份上”，他用种激昂的腔调说道：“假若你要说故事，就说得正确一点。”或者在餐馆里，男人用拇指斜指着她：“我的妻子从来不能把一年的帐算好”。或者在火车站上，女人火速奔来接她的丈夫，说道：“喔，这几天真快乐！能见到露莎和珍妮真令人等兴。”“嗯，我相信那很神妙，”男人道，用种冷嘲的口气：“写份游记，让我随时翻翻”。

最近我们参加一次晚餐聚会，女主人不小心把瓷盘搁在火炉上，结果盘子噼啪响地碎了满地。丈夫跑进厨房张望，幸灾乐祸地咯咯笑道：“我不知道你今天这么兴奋，你从来没有这样过嘛”。

其实，他等于说他知道所有的女人都做出这类笨拙的事。她瞪他一眼，一句话都不说。显然，她不想把事情扩大，于是尽量保持镇静。之后，这位男士出外买餐具，女士们帮着女主人清扫污地，她气愤地表示以前也曾烧破磁盘——仅有一次，那是十年前，他们新婚不久，她正开始学煮饭。

就我们的经验，以及各种权威人士的警告来看，第一种类型的迟钝——天生过份的优越感和完全缺乏关切之情——是远不为人接受的。

第一类型的男人多半都同时具有第二、三种类型的特征。

第二种类型是粗心大意，就象跟着我们走出门看球赛的那位先生。他并不是有意要显示自己凌驾于妻子之上，或是故意轻视她。爱的意思就是关照；停下来想想，什么会令人快乐，什么会令人伤心。这类男人就是缺少这些东西。

和我们谈过话的女人告诉我们数不尽这类男人的故事。不同的女人重复又重复地叙述着这些故事，例如，丈夫把衣服丢得满屋都是，等着妻子收拾。男人把轿车占用一整个星期上下班，星期天又开去打高尔夫球，从不问妻子是否要外出，用不用汽车。男人带女人参加聚会时，把她丢在一角和陌生人在一块，自己则找朋友高谈阔论。亲戚朋友来访时，让妻子一个人招待，自己却坐着饮啤酒，看电视。

有的男人不见得有第一类男人的特征，但必然有第三类男人的特征。

第三类型是缺乏柔情，缺少善感、亲昵、罗曼蒂克的兴致——就像那个误会送花含义的男人。

我怀疑有多少女人说过“他从来不认真对我说话”。多少女人说过“房事以外，他从不碰我”。多少女人感伤地追忆起恋爱时的柔情蜜意，怀疑往后日子将会变成什么样子？亲昵不再来，为何一度拥有的往日情怀随烟流逝，转眼间变成眼前的例行模式？女人对这类男人的感叹是最常见的。

第三类男人不见得具有其他两种男人的迟钝。他可能是个彻头彻尾的有仁心的人，也真会为周围人的快乐与否而伤脑筋。世上的人可能称他是个“大好人”，但是他却被那个大盲点所困阻。关于“柔情”这回事，他是不懂的。

3、解决问题的途径

虽然大部分女人只在私下谈论这件事但是也有公开发表的。例如三十八岁的朱莉在《妈妈不住这儿》一书里描述她的丈夫乔治。她曾经为了增长见识，到大学夜校部上课，又找了一份兼差工作，而丈夫却仍旧要她继续全天候的管家。她要求丈夫帮忙。他倒底是个有理性的男人，帮忙的那阵子，把早餐的碗碟收拾干净，但是这种日子没持续多久，因为乔治实在是太习惯于女人管家的观念。当他自己也返校进修时，他倒给她带来一些额外的负担。他要妻子帮他的论文打字，因为打字也是女人的工作。而他，则毫不体谅她学校里的课

程把她丢在一边。“我刚坐下来写字，”朱莉描述道：“乔治在一旁叫着‘朱莉，我的裤子呢？’……这正是第二型男人的妙例。

小说家莱勃也曾坦率地公开谈论自己不懂得爱，“小说家都被认为是敏感的，”他说，“但是我必须加上注脚：男性小说家未必如此。”

莱勃和白卡兹一九六五年结婚，那是她首次结婚，却是他的第三次。那时，她四十几岁，而他五十多。因为许久以来，一直过着自由自在的职业妇女生活，她发现自己难以适应莱勃所谓的“对家、厨房，服侍的新需求，甚至是假想的需求。这些要求把她缠在情绪结里。而我，就是那个使她打结的人。”

他们请朋友吃饭时，他和朋友在客厅高谈阔论，她则在厨房准备餐点。晚饭后，他和男客离桌而去，留着她清理碎杂物，她只好向女客求援。

“客人离去后，”莱勃回忆道：“我说，‘嘿，真是个愉快的聚餐，这群人真有趣’。她却说：‘也许是吧，真希望我也在那里。’我困惑了。这使我想起多年来，她一直在人群里打滚，为什么在四十七岁时被迫离开人群？我想因为我是个男人，大部分男人没有想到这许多。或者，说得更确切些，根本没有感到这许多！”

遇到同样的问题，朱莉解决的方式是离开丈夫独居纽约。白卡兹则是训练她丈夫提高敏感性。

我们这本书就是专门为那些跟迟钝男人生活在一起，而又希望用第二种——白卡兹的方法解决问题的女人写的。事

实上，大部分女人愿意选择第二种方法。我们说男人迟钝，并不是指男人卑贱或这男人不好。我们这里要谈的是，普遍地深植男人身上的特性，这些东西是那么本能而又那么忠实地表现出来。这类男人通常还是讨人喜欢的，可惜，他就是缺少了些什么。他实在没有能力，又不愿意去接受“感情”这回事。按照心理卫生的术语，感情是一种情绪流，一种无形而又震撼人的感受，可能来自气氛，也可能发自男人或女人本身。

这可能是男人的一大缺陷。我们再回头看亚契。他之所以能够造成生动的讽刺效果，因为他到底仍显出人的样子。显然他是蠢蛋一个，但是也有些迷人的特质。他内心有一个坚硬的诚实壳，忠于家庭，努力工作（当然，为此他常发牢骚），以便支付水电费和伙食费，他被铁打的责任感紧紧扣住。他的问题出在“不会爱”：前述的三种类型，他都有，而且还很严重。

你的丈夫可能不那么糟。男人可能在某些方面相当敏感，而且懂得体贴，但是在另一些方面却不然。假如你的丈夫或男朋友正是这一类型，而且他又有些可爱的地方使你想和他生活在一起，那么你正是我们要谈的对象。我们自己也曾为这些问题挣扎过，后来解决了，而且走到了另一端——一种我们自己也不敢奢望得到的舒服和快乐。

我们解决的方法主要是靠多次尝试错误来的。途中我们一直跌跤，我们知道我们有高贵的目标，但苦于无人指点。有时，觉得自己象是个探险者，在芜杂无序的密林里穿行，在布满流砂和老虎的险地上劈砍着，尝试找出一条路。

走过后，回望足迹，我们怀疑，真需要这么辛苦吗？真不能绘个地图告诉别人哪个方向是正确的，哪个方向是错误的？

为了更确定我们的路线，我们走访成双成对的男女，他们可能正同同样的难题作斗争，可能克服了，或者陷在泥中动弹不得。我们问他们自己觉得做得对或错，怎样做有用，怎样做无效。

第二步，我们走访那些专门处理情绪经验的专家：精神科医师、婚姻顾问和其它权威人士。毫无例外，他们说：我们几乎天天要跟迟钝男人惹的祸奋斗。有些男人着实可爱，大部分男人却不。这问题加深了男女关系的复杂性，从各种社交活动，到床上游戏，样样都受影响，这样不但伤了男女间的关系，也阻碍了他与其他男人的交往。精神分析大师珍·诺仁保说：“假若女人能够帮助男人把感情启开来，不只使他们的生活能更开朗，而且，他终会发现，她也使他成为一个更愉快和更成功的男人。”

许多专家告诉我们一些引导男人摆脱迟钝的技巧，这些技巧等于是穿越丛林的捷径，我们真希望在那些艰辛的探索日子就知道这些捷径。

其实，以前我们也会不知情或不究其因地用那些技巧，甚至当我们笨拙或直觉地运用时，发现它们仍很管用。在本书的后面，经由专家的帮忙，我们将告诉你如何把这些技巧用得比我们好、比我们有效。

首先，我们要告诉你一些亲身的经历，本书的目的不只在描述情绪的旅程，我们希望也是你情绪行旅的起步。

二、遭遇战——黛安的控诉

在迈向这段既长又坎坷的行旅之前，你们绝对有权利要求认识一下本书的主人。到底黛安和迪克·欧克纳是何许人也？且听听下面的故事吧！我们将轮着说，因为故事中两位主角的意见先是分歧，后来合而为一。那可真是一段坎坷的心路历程。

迪克：我先说好了，因为这故事主要是描述一个男人如何得到女人的帮助渐渐成长，由迟钝走向敏感。那是三、四十岁的事。我出生在传统爱尔兰天主教的家庭。一岁父亲去世，无疑地，这是我生命史上的一次伤痕，就一个男孩和男人的塑造历程上，这的确也占了不可忽视的力量。不过在此，我倒不愿做进一步的精神分析。

随着，我和妈妈、哥哥，我和祖父母住在一起，他们深深地影响我的童年。祖父母也是虔诚的爱尔兰天主教徒，他们从未认真地争论“为什么男人是一家之主”。因此，我也认为男人的优越感是天经地义的。

五岁时，妈妈嫁给乔治，是个犹太人，他后来信了天主教，个性温和、仁慈，我喜欢他，甚至刻意去讨好他。

也许是无意的，他那猛勇、强烈的雄心却感染且深植我内心。他认为做个强者是男人的使命。除了说以外，他还身体力行，做个忠实的男人。但是这种观念到底模糊，要大男人教懂小男孩领悟其中道理确实不易。每当乔治说：“做个男人”

做个强者”之类的话时，我想到的是金钱、头衔和地位。我以为那是男人向女人、宇宙和其它男士显示身价的必要物，也唯有透过深庭广院、豪华轿车、铺地毯的办公室等看得见的物质才能取得身价的证明。

进大学时，我混乱一团，准备和每个人撞击。生活就是一种竞争，人人使尽办法，力图爬上顶尖。坑害人，踏在别人头上虽可悲，但世界就是这样。你不能为失败者洒泪。虽然同情、温和、敏感是善良的，但是不管用，因为它们是足以削弱万丈雄心的硬壳。

这是我的人生观，也可能是现今大多数男人的哲理。社会不但以言词赞美，而且给予金钱鼓励。商业巨擘到处喧嚷：“我们要能干的年轻家伙！”杂志也不断报导年轻小伙子奋勇前行的故事。二、三十岁闯进华尔街、打入科学界、掌握公司大权。这种典型且令人崇拜的故事指出男人必须舍去一切，尽早设法赢得大奖。他可能一天工作十八个小时，只在周末和妻子见面，而且几乎认不得孩子了。但是谁又在乎？问题在于他必须不计成本，尽快爬到顶。那么，这男人就是英雄。

我只是千百万饥渴年轻人当中的一个。但是比任何人都饥渴，且急着快些向自己证明些什么。到底谁值得我这么做，当时自己倒茫然无知，甚至现在也无法肯定答案。然而，现在我已至少足够自觉地提出这个问题。若在以前，则连这个问题问都不问的。我只知道必须向前进，因而努力前进。我到一家大公司的门市部后，努力爬升。说得直爽些，现在我象是个闪耀着光芒的成功者。我跑得相当快，先是担任门市部的小职位，再成为大部门的主管。把老头儿都抛在后