



怎么听他才会说，
怎么说他才会听。

成就 我家男人

好女人**都**是**都**马语者

[美] 里克·约翰逊 (Rick Johnson) 著

董日生译

男人天生是匹马，女人可能是粗暴的驯马人，也可能是温柔的马语者。
好女人都是马语者，她们用马的语言与男人交流，男人听得懂，听得进。

广东人民出版社
广东经济出版社



Chapter 1

第一章 好女人要做“马语者”



一个眼神，一句话，一个冷漠的耸肩动作……一个女人可以很轻易地摧毁一个男人。她漠不关心的态度对男人而言绝对是毁灭性的，而且男人对这点极其敏感。冷漠和嘲讽就像一把锋利的匕首，径直刺向男人灵魂的最深处。

斯图·韦伯《男人内心的四个支柱》



传统的“驯马人”和“马语者”之间的区别是什么呢？答案是，马语者是专门研究马这种动物的专家，他们尝试用马的语言来与之交流，而不是简单地想把马变得和人一样。

驯马人只是要求马能听从他们的指挥，一切按他们的要求去做。总的来说驯马人培养出来的是一只顺从主人的宠物，这样的马雄风不再，整日提心吊胆、惶惶不安地生活在主人

的威严之下。有的女人就像驯马人，热衷于驯服，她们非常喜欢控制男人。和这种女人结婚多年的男人有时候就像被阉割的马。种马有时候需要被阉割，这样它们的脾气会更温顺，更便于驯养。但这样却使它们失去激情和领导力。种马的职责是领导马群，被阉割的马却承担不了这一职责；男人的责任是成为家庭的支柱，失去尊严后他们也无法完成这个任务。（实际上母马是马群的首领，这里为了举例冒昧地进行了修改。）

有些女人被迫成为家庭的领导者，是因为丈夫的软弱与乏味；另一些女人竭尽全力地从自己丈夫手中抢夺到领导权，并且从此像获得了某项荣誉一样，长期对丈夫颐指气使。以上情况都可能会使男人失去男子气概，一旦失去男子气概，他们就不能再算作真正的男人。

马语者是怎样控制马的呢？他们仔细观察、倾听马的一举一动，然后慢慢地进入它们的世界，这样使沟通变得充满信任，没有恐惧感。马语者充满同情心、智慧与温柔，但又不失严厉。这样做带来的结果是马会发自内心地信任马语者，因为它们感受到了尊重。动物和人之间形成了一种愉快的、互相给予的关系，这使得双方都为此而获益。

几乎所有和我聊过天的女性最后都要问一个同样的问题：“我怎样才能改变我的男人？”虽然可能问的方式不同，但她们的原话大概都是这样说的：“我实在受不了我的丈夫



了，他总是……我该怎么做才能让他不这样呢？”女人对男人最大的不满是男人不听她们的话，而实际上，男人对女人最大的不满恰恰是女人总是试图改变他们。很不幸的是，真正的问题并不是女人该“怎样”改变男人，而是女人“能否”改变男人。我问过很多男人这个问题，所有人的回答都出奇的一致与简练——“不能”。

表面上看你可能会觉得女人是可以改变男人的，实际上并不是这样，男人其实是自己改变的。我叔叔年轻时很不检点，经常酗酒闹事，还在监狱里度过了很长一段时间。自从遇见我婶婶以后，他的人生完全改变了，后半辈子过得很体面，而且没有和别人发生过不愉快的事情。表面上看是我婶婶改变了他，但其实是我婶婶给了他足够的理由来改变自己。我婶婶已经去世很久了，但当我向叔叔问起这件事时，他总会说：“到最后我终于有了不喝酒闹事的理由，你婶婶对我的一生太重要了。”

我觉得当女人说自己想改变丈夫的时候，她们实际上是想知道自己该怎样做才能积极地影响丈夫，来挖掘出他们所有潜能，使他们变得更加出色。也许我这是把一些女人往好处想了，让我们暂且假设每个女人都能把自己的丈夫或男友的利益放在心里。毕竟，她当初选择他时他就是这样一个人，她不可能从没有真正爱过他，对吗？

虽然你无法彻底改变你的丈夫，但是你完全可以通过恰

当的方式来影响和激励你的丈夫。这种神奇的力量是上天赋予女性的，我们可以说它是这个世界上最不可思议的力量之一。但首先你需要明白你的这种力量是如何产生的，以及为什么它会有这么大的威力，这样才能真正发挥它的作用。

和男人在一起时，一个女人可能会变成马语者，也可能成为一个驯马人。她可以选择让她的丈夫委曲求全，改变自己来服从她的命令；她也可以选择利用自己的天赋和智慧来了解自己的丈夫，通过爱和信任来影响他，使他成为自己心中理想的男人。

加利是劳拉·施莱斯辛格教授所主持的电台节目的一个听众，他说过这样一段话：“丈夫有时就好像一匹马。一天结束时它已经跑得疲惫不堪、浑身大汗，这时如果主人打它、骂它、让它继续干活，它会拒绝前进，甚至会尥蹶子反抗。但是，如果你疼它、爱它、哄它，它会继续前进直到把自己累趴下也不愿让你失望，甚至会为所爱的人牺牲自己的生命。那么女人应该用什么样的方式对待男人呢？”

当一个男人爱一个女人的时候，他几乎可以为她做任何事情。为了他心爱的女人，男人可以上刀山、下火海、去前线。

很多单身女性总是认为所有的好男人都已经被别人占有了，这是真的吗？有这种可能。但是她们所喜欢的这些男人为什么会这样出色呢？原因很可能是他们的妻子或女友带给了他们许多积极的影响。



女人对男人的人生有着不可思议的影响力。众所周知的谚语——“每个成功男人的背后都有一个伟大的女人”，并不是夸张的说法，事实的确如此。如果你想让你的丈夫或男友变得更加优秀，你应该学习去做一个马语者而不是一个驯马人。

你对他有微妙的影响力

和一个国家的政府相比，男人的妻子对他们有更大的控制力。

——拉尔夫·瓦尔多·爱默生



那么，女人到底可不可以“改变”男人呢？也许可以，但这种改变可能不是某些女人想象中的那种改变。如果你真的成功地“改变”了他，接下来很可能会有负面的影响。我们都见到过惧内的丈夫，对自己的妻子言听计从，但他们却变成只剩下一个男人的空壳。这样的男人生活得很不开心，他们的妻子也一样。

女人可以用她们强大的影响力来巧妙地引导男人，把他们带至他们应有的高度。一个男人能否成为一个好男人或一个好丈夫、好爸爸，女人是决定性的因素。和男人的那种大

胆的、外露的影响相比，女人的这种影响是微妙的、朴实的。它可以引导、激励男人，点燃他们的激情，使他们相信自己具有与众不同的特性，做起事情更加信心十足。

迈克尔·波顿的《当男人爱上女人》这首歌中唱道：“为了她宁可失去自己最好的朋友，会为她花掉身上最后一枚硬币，可以放弃自己拥有的一切努力去获得她的爱。”

当一个男人足够爱你时，他会为你付出一切。他对你的爱恋使他无条件地给予你足够的权力。你是愿意用它来换取短暂的满足呢，还是愿意用它来进行长期投资，来换取你们两个更美好的未来呢？

如果没有外界的原因，大部分男人不会自己改变或者长大。但他们对女人的爱可以成为他们改变自己的强大动力。正像杰克·尼克森在影片《尽善尽美》中对海伦·亨特说的那样：“是你让我想成为一个更好的男人。”

在一次花式骑术表演赛中，一个经验丰富的骑手泰然自若地坐在马鞍上。他的马正在做一组非常复杂的动作，他却表现得非常放松，整个过程看起来毫不费力。花式骑术表演中骑手和马的目标就是要尽可能做到人马合一——双方非常清楚各自的想法，知道如何去共同完成每一个动作。

从某种程度上来讲，女人正应该通过这种方式来和自己的男人打交道——在其他人不注意的情况下去激励自己的男人，让他完成某个任务。他想让你幸福，只是很多时候他不



知道该怎么去做。如果你愿意通过你的影响慢慢地把他指引到正确的道路上来，这会使你们两个都更加幸福和满足。

让男人了解你的心思

当下，男人对他们的角色很迷惑，不知道怎样才能更好地去生活。从媒体、教育系统、教堂甚至政府里得到的反馈都是非常复杂的。我们不知道别人在我们身上的期待到底是什么，因此我们经常躲避而不是直面排斥和失败。我们对一些在公司工作的职员做过研究，结果显示得非常清楚，如果员工不知道老板需要的是什麼，他们就无法实现老板对自己的期待。对这种情形员工自己也感到很烦恼、很不满。

男人曾经的角色非常清晰，就是为家庭提供食物和保护家人的安全。现在这个角色依然是主要的，但家庭的内部关系已经变得异常复杂。大部分女人离开丈夫的原因并不是他们无法给家庭提供物资支持，而是他们无法满足她们的情感需求。

我坚信女人有“女人的直觉”，而男人是不具备这种能力的。你应该帮助你的男人来了解你的需求，因为如果他不知道你想要什么的话，他实在没办法来满足你。很多女人有意或无意地认为：嗯，如果他真的爱我，他肯定能知道我到底想要什么。很不幸的是，这只是女人的思考方式，男人真

的猜不到。有时候女人甚至自己也不太清楚自己想要什么，总之她们就是觉得自己需要某种东西。当你自己都不太明白你想要的到底是什么的时候，却要求他能读懂你的心思或了解你的需求，这就不太公平了。男人和女人的思维框架不同，他不可能完全像你一样来思考问题，因此他很难明白你的情感需求是什么。

我也相信大部分男人真的想在各个方面满足他们的女人。他们渴望能发挥他们所有的潜能，渴望能得到来自他们的女人以及其他男人的钦佩和尊重。是否能够满足他们的女人是男人获得自尊的依据，而女人的影响以及他们是否能满足女人的需求决定着他们是信心十足还是自惭形秽地生活。

男人很想了解女人，但这看起来不是件容易的事情。这使我想起一个故事：

一个男人走在加州的海滩上，他看见前面的沙堆里有盏灯，就把它捡了起来。他端详着这盏灯，并用手把它上面的沙子擦掉。突然间，一个妖怪随着一股烟冒了出来，妖怪对这个男人说：“我可以满足你任何一个愿望。”

这个男人高兴地喊道：“太好了，我一直想去夏威夷，但我有恐高症不能坐飞机，而且我还晕船。给我修一座跨海的大桥吧，这样我就可以开车去夏威夷了！”

妖怪说道：“你知道修这个桥有多复杂、多困难吗？光



物流这一条就无法解决，这得花上数十亿美元。你就没有别的愿望吗？”

这个男人想了想，说：“嗯，我一直希望自己能明白女人的心思。”

妖怪回答道：“你那座桥想修两条车道还是四条车道的？”

很多男人在煞费苦心琢磨妻子的想法，但他们可能不知道的是，妻子对他们的影响比他们想象的还要重要。上帝创造了男人与女人，并别有用心地将女人赐予男人，成为他们的伴侣。在这恩赐的背后其实还有另一重更为重要的用意，那就是让女人通过独特的方式，使男人成熟、长大，直到变成一个伟大的人。这些是男人们自己无法完成的。当然，一般上帝给人们某些责任时，他同时会赋予人们足够的能力来完成这些任务。所以，你现在拥有一个难得的机会，可以使用上帝赋予你的这种强大的影响力来帮助你的男人获得成功，千万不要错过良机。上帝给予你的这种影响力异常强大，我们这本书将会详细讨论这种能力。但就像其他任何能力一样，你必须明白如何正确地使用它，而且要慎重对待它可能会给你带来的损失。

尊重和认可你的男人

通过控制给予一个男人的尊重和信任的多少，你可以很轻易地树立起一个男人的自信或令他彻底颓废。你的舌头的威力比任何双刃剑的威力都要大。

我记不清楚我妻子是从什么时候开始给予我尊重和肯定的了。不管怎样，我觉得是她的尊重和赞赏——尽管有时候我根本不值得夸奖——使我从一个自命不凡、以自我为中心的男人、丈夫、父亲转变为一个积极向上、动力十足的男人，并开始把自己的工作重心放在帮助别人进步，使他们可以充分发挥自己的潜力上。

有一点我非常清楚，就是我的妻子教会了我什么是爱。我在一个充满暴力的没有爱的家庭长大，我不知道如何去爱，是她耐心的指引使我的创伤慢慢愈合。自从伤口开始愈合后，我变得更加善于而且愿意去满足她的愿望和需求。如果没有她教育的本性和爱心精神，我不知道自己是否会有能力去真正地享受生活，或者真正地去爱另一个人。由于我的工作影响着许多人，所以她也间接地影响着许多人的生活。这正像上帝所设计的那样，她用女性特有的影响力在影响着她周围



的男人。

建造一种东西要比毁掉它费力得多。女人就好像技术精湛的工匠或拆迁队队长，她们可以使她们的男人变得更加强大，也可以轻易地将他们摧毁。这是一种巨大的责任和力量，但很多女人却完全没有意识到它。有一些女人，如蛇蝎美人，用她们的这种能力来毁灭别人使自己从中获得利益。还有一些女人从来不使用这个能力，结果自己成了受害者。最好的结果是女人明白自己的能力并且负责任地去使用它，这样使她们自己以及整个家庭的生活得到改善。

很多男人曾经因为漂亮的女人而犯错，同时也有很多男人，其中也包括我，由于得到了伟大女人的爱而重获新生。

女人有着强大的力量，她们可以用几句话摧毁她们的男人，也可以用她们的支持、信任和鼓励使她们的男人变得前所未有的强大。当想到家里有一个温柔体贴，支持他们、尊重他们的妻子在等他们回家时，生活中再大的困难对于男人来说都不值一提了。



在写这本书时我做了几个假设：第一是这本书的读者现在一定是处在某一段感情关系中；第二是现在和你在一起这个男人本质上是好人，他可能不完美，但他一定要有变

成伟大男人的潜力。你只是需要知道怎样做才能帮助他尽可能地变得完美。而对那些和“寄生虫”、一事无成的人、暴力狂、瘾君子或者是品质极其恶劣的坏蛋生活在一起的女人来说，这本书可能无法给她们提供太多的帮助。

这本书的主要目的是帮助女人了解该如何充分发挥一个男人的潜能，使他变得更加强大。男人当然也有义务帮助女人做到这点，但这是另外一本书要谈的话题。

这本书的重点是女人如何提高自己的重要性，如何能更好地利用她们的这种不可思议的力量来影响她们的男人，从而使男人更好地实现自己的价值。我们会共同分析该怎样做才能更好地使用女人所独有的影响力（可能有的事实你并不想知道），我们也将共同研究一个好男人所具备的品质以及什么样的性格特点会阻止他成为一个好男人。我们还会进一步探讨女人的这种神奇的力量，以及这种力量对于男人未来的生活有着如何深远的影响。

当你读完这本书后，你将有能力激励你的男人，重新塑造他，使他变得更加伟大。你将精通解析男人内心的技巧，更好地去解读男人的心！



Chapter 2

第二章 真正的男子气概



男人天生就要接受挑战，他要身穿铠甲披荆斩棘。不论生活中有多少艰难险阻，他都要像山峰一样巍然屹立。男人是衡量生活、社会和家庭的基准。是男人就要展现出坚定的力量并且为身边的人提供保护和支持。这是男子气概的标志。

普雷斯顿·吉勒姆《只有男人知道的事情》



不知道你是否曾注意到，在某一类男人的身上你总是可以感受到一种独特的魅力，不管是男人还是女人都能被他们所吸引。人们喜欢和这类人在一起。其实你也弄不懂这究竟是什么力量，但你就是能被它打动。当他们走进一间屋子或走在大街上，人们会不自觉地把注意力集中在他们的身上——人们总能从他们的身上发现不同的东西。这并不是因

为他们特别帅气或非常善于交际，但他们的身上就是有一种能鼓舞人的气质在吸引着你。和这样的人在一起令人耳目一新而且有安全感。

这其实就是真正的男子气概。虽然罕见，但是现实当中我们依然可以看到。这正是每个女人都渴望自己的男人所能具备的。

如何才能分辨出什么是真正的男子气概呢？现在无论是在电视上、报纸上、MV里还是在电影里，都很难看到对男子气概的正面宣传。实际上，现在的媒体恰恰在向我们展示着一种和真正的男子气概完全相反的气质。在学术界、工作场合、运动赛场，甚至在教堂里，我们都很少能看到真正具有男子气概的楷模。人们甚至已经不再把它当成一种美德来加以推广，这对我们的社会来说真的是一种耻辱。

试想，如果一个女人不知道男人的潜力是什么，她怎么能够用她独特的影响力来帮助男人完成蜕变呢？根据我的观察，有些女人很不善于分辨什么是真正的男子气概。所以让我们首先来探讨一下当今社会是如何给男子气概带来消极影响的，以及什么是真正的男子气概。当然还有更重要的一点：在促使真正男子气概产生的过程中，女人该起到什么样的作用呢？



文化的影响

如今的文化所推崇的男性的行为对婚姻和家庭都是很不利的。在一些国家或地区，色情表演随处可见，而且不再被认为是可耻的行为，甚至还是经济增长速度最快的领域之一。乱交、通奸不再是社会禁忌，大家对这些现象熟视无睹。所谓娱乐用的酒精、迷幻药都已经被大家默认，有的甚至还得到推广。沉溺于某样东西——不论是受化学药物还是人的生理本能的影响——已经变为“疾病”，而不是某个人本身的错误。很多人由于自己不开心就抛弃家庭，而我们的社会对这种做法竟然没有任何指责。以上这些行为和态度所导致的后果就是在我们的社会里遍布着破碎的家庭和一颗颗受伤的心。

即便如此，我们的文化仍然鼓励年轻人在越来越小的年纪进行性行为的体验。结果显而易见，由于男性在心理上比女性要成熟得晚，我们看到的是越来越多的未成年爸爸，越来越多的年轻人抛弃他们的妻子、女友和孩子。这种一时的冲动也导致了更多的爷爷奶奶帮忙带孩子的现象。

媒体对现在年轻男性的负面影响是不可否认的。MV 的内容大力宣扬暴力及性需求上的自我满足；电影里的男主角经

常嗜杀成性，然后随意地、不需承担任何责任和大量年轻、漂亮的女子发生性关系；电脑游戏充分利用了男性喜欢侵略、冒险和竞争的天性来加强游戏中的暴力行为——暴力的内容越生动越形象，游戏卖得就越好。虽然不能说媒体是导致男性没有男子气概的首要原因，但它们的确是在利用男性们的弱点来为自己谋取私利。

几年前一个著名的说唱歌手受到媒体的公开谴责，原因是他的歌词里含有鼓励谋杀警察的内容。但在今天，他摇身一变成为美国几家主流公司的代言人。也经常有体育明星因为强奸、性侵犯、斗殴甚至谋杀而被起诉、逮捕、审讯或判刑。但往往几年后这些人会重新成为大家的宠儿，看上去他们无须对过去的行为负任何责任。类似的例子给年轻人带来的启发是：出名——不论是美名还是恶名——比做一个正直的人更重要。同时这也让很多年轻的女孩子以为，拥有这样生活准则的男人才值得崇拜。

因此，在当今文化背景下长大的男青年的心态大部分都是畸形的。这也是他们不明白什么是真正的男子气概，以及为什么女孩子总是抱怨自己找不到一个优秀男人的原因。



真男人是什么样的

什么样的男人才是真正的男人？他看起来什么样呢？他怎么为人处世？他和一般人有什么区别？哪些要素是检验真正男人的标准呢？

我们当今的文化让我们认为，优秀的男人应该从毕业就开始埋头苦干，然后一辈子都在努力工作中度过。衡量男人的标准主要是钱财，他拥有多少物质资产决定他这一生是否成功。一个人从一无所有到走向上层社会是所有人都羡慕的事情。

如今的男人被困在自私的、物质利益至上的生活中。大部分男人缺乏决断能力和奉献精神，冷漠无情、被动地生活着。他们没能理解上帝创造男人的初衷，认为只要对人友善，时不时地在自己方便时帮助他人一下，就是最好的男人了。他们只会跟着潮流走，不断追求自我满足。其实不论男人和女人都渴望更有意义的东西、一个为之奋斗的理由——生命的价值。

男人们没有意识到的是，上帝在创造他们就赋予了他们神圣的使命。有位哲人曾说：“男人的追求不应该是社会要

求你做的那些事情，而是要完成你自己的使命。”

一个真正具有男子气概的男人即使把自己的需求和梦想放在一边，也要把别人的利益放在前面。他并不炫耀自己的所作所为，很多人都是过了很长时间以后才了解到他的事迹。他活着不是为了自己个人的权力、成就和幸福，而是为了让别人生活得更美好。他伟大的性格中包含崇高的奉献精神，每个男人一出生时上帝就赋予了他这种淡泊名利、自我牺牲的高尚品质。

很多男孩子长大后认为男子气概就是再也不用做自己不喜欢做的事了，可以想干什么就干什么了。我见过的一些没有父亲的男孩子长大以后认为地球是围绕他们转的，女人的任务就是为他们服务，并且当他们遇到困难或麻烦时来帮他们收拾烂摊子。但事实正好相反，做一个称职的男人恰恰意味着要不断地做不喜欢做的事情，再也不能随心所欲了。

一个真正的男人是有尊严的。即使在巨大的灾难面前，他依然会勇敢地去面对。他爱护女人和孩子，并且认为给周围的人提供支持和帮助是他的义务。他明白自己的影响力并且利用它去为更多的人服务。他坚信真理存在于生活之中，因此他的一生都遵循着一套坚定的原则。他用上帝赋予他的勇士精神为了公平和正义而战斗着。总之，在一个真正的男人身上你可以看到某种精神，而在当今的很多年轻男人身上



你看不到任何东西——他们毫无方向。

我在当地的一所圣经大学负责十几名学生的教学和辅导工作，这些学生都承诺利用自己的业余时间来辅导失去父亲的孩子。我告诉这些学生，他们可能在有生之年都无法看到自己的劳动成果，但是他们所做的工作却是可以造福子孙后代的。他们在帮助改变这个世界。这些年轻人今天所做的一切，将会使得每一个他们帮助过的孩子以及那些孩子的孩子的未来发生改变。我相信当上帝看到我的这些学生的时候，也一定会感到自豪和骄傲。这些年轻人带着荣誉感在生活，我很高兴能够和他们在一起工作。

我收到了很多母亲的信和邮件，她们的孩子都是我学生的辅导对象。她们每一个人都说：“我每天都在祈祷，现在上帝终于做出了回应，为我送来了这些年轻的学生和‘做最好的自己’这个培训项目。”我告诉我的学生们，这并不只是客套的赞扬，那些妈妈真是这么想的。她们一直都在向上帝祈求帮助，大多数人已经等待了很多年。所以我的这些学生是在担任上帝的使者的角色，来实现人们的梦想，尤其是针对那些受到伤害、迫切需要帮助的人。这就是男人的职责——帮助妇女和儿童、寻求正义、激励看不到希望的人、避免单亲家庭的出现。当一些人处在危难时刻并认为除了上帝以外没有人可以帮助他们的时候，真正的男人会出现在这些人的身旁。他们帮助别人实现梦想，这是多么伟大

的使命啊！

这些学生在学校都有繁重的学业，有的还需要外出兼职打工以维持生活。但他们为了帮助更需要帮助的人，牺牲了自己的时间和精力。不顾自己、只为他人、不图回报，这，才是真正的男子气概！

生命的意义

你来到这个世界并不只是为了自己能够生存，而是为了奉献自己的力量，让这个世界物资更充足、环境更美好，人们生活在这里更具有幸福感。你是来帮助改变世界、让这个世界变得更富饶的。如果你忘记这一点的话你将会一无所有。

——托马斯·伍德罗·威尔逊



如果一个男人拥有真正的男子气概，他的一生将会更加有意义。他帮助其他人发挥潜能，他奉献自己所有的力量，为的是让这个世界变得更美好——并不仅仅是为了自己的家庭。他充满激情和梦想，真心实意地愿意牺牲自己而成全他人，并且不图回报。这样的男人永远把别人放在



第一位，而不是以自我为中心，他永远重视别人而忽视自己。

这样的男人不会把时间和精力放在计较个人的得失上，他永远把妻子和孩子的幸福放在自己的个人需求前面。这样的男人不会在妻子需要买牙箍的时候给自己买一艘钓鱼船来满足自己的爱好，不会在孩子需要他辅导作业的时候出去和朋友们喝酒、打保龄球。如果他的孩子有什么特殊的需要而他又没有足够的经济实力满足的话，他就会用业余时间出去多打一份工。他承担着家庭的经济重担，同时又能很好地处理工作和家庭的关系。

这样的男人明白他对妻子和孩子的责任是什么。他认为自己有义务努力工作，好让妻子不用到外面去工作。懂得让生命更有价值的男人更有远见，而不是只关注眼前的利益。

真正的男人之所以能够成为称职的丈夫和父亲，原因在于他们知道无论是在家庭中还是在社会上，男人最高贵的品质都是奉献。同时真正的男人不会纵容邪恶在社会中蔓延，如果碰到不正当的事情发生，他们会用自己的言行来制止。他们的存在阻止了很多恶行的发生。看看那些没有父亲的家庭比较多的地区的治安，再和那些父亲天天在家的地区的治安相比，你就明白一切了。

在电影《天国王朝》中，一个青年铁匠在加入十字军东征保卫耶路撒冷时才第一次见到了他的父亲。他的父亲向他

介绍了自己的过去，并希望他原谅自己未能尽到做父亲的责任。在妻子和孩子相继死去后，青年铁匠心灰意冷，无法继续留在村子里，于是他跟随父亲离开了家并且成为一名骁勇善战的骑士。在父亲去世前他们在一起相处了短暂时间，这个年轻人在父亲的教导下发生了巨大的改变，并且像父亲一样成了一个品格高尚的人。整部电影中这个年轻的骑士都遵循着父亲的教诲并以父亲为榜样。在临近剧终时耶路撒冷被强大的军队攻击，他需要动员城内所有能打仗的男人，让他们变为骑士，在这个宏大的场面中他把父亲激励他的话传达给了每一个平民百姓：

面对敌人时面无惧色，
正直且勇敢，这样上帝会保佑你，
即使面对死亡也要坚持真理，
保护无助的人们。
这就是你的誓言！

当地的一个主教指责他说：“你以为你是谁啊？你能改变这个世界吗？你让这些成为骑士他们就能打仗了吗？”

这个青年铁匠看着那个主教的眼睛自信地回答：“是的！”这时所有刚被授予骑士称号的人都士气高涨，充满了决心和自豪感。可见，在特定的时期对一个男人的期待和鼓励可以完全发挥他的所有潜能。



真正的男人充满激情、勇敢而且品格高尚——他们关心、体贴他人。从外表上你可能看不出这种激情，但激情就在那平静的表面下不断地涌起，延伸到他们生活的各个方面。这样的人内心向往着冒险活动，但他们并不迷恋为自己而斗争，而是为了实现他们生命的价值而斗争。在有些男人身上，激情的火苗可能快要熄灭，他们正在等待着他们生命中的女性出现，来帮助他们重燃激情。

当你看到一个男人不再追求自我满足，而执着于对更高品格的追求时，你看到的就是真正的男子气概。

上帝的使者

一个真正的男人是上帝在这个世界上的使者，他借用上帝的洞察力来发现自己的责任。他是子女生命中第一个神一样的人物，是子女衡量其他男人的标尺。真正的男人能够在实际生活中激励他人，为其他人做出榜样。他是孩子们男子气概的楷模，是妻子温暖、安心的避风港湾。他的一生都在作着奉献。

欧内斯特·戈登曾在第二次世界大战时被关在一个日本的集中营里，他是这样描述男人该如何面对生活的：“自私、仇恨、羡慕、妒忌、贪婪、放纵、懒惰和骄傲都是不健康的

生活方式；大爱、奉献、自我牺牲、同情、仁慈、正直和坚持信仰才是生命的真谛，才会使你的存在具有真实的意义。这是上帝赐予男人们的礼物。”

温柔、忠诚、宽容、可靠、善良、勇敢、智慧、奉献以及耐心，这些都是上帝赐予真正男人的男子气概。真正男人的指引和影响可以让处在黑暗边缘的人重新看到希望的曙光。

家里的精神领袖

一个真正的男人无论在家里还是外面都是精神领袖。如果一个男孩小的时候就和这样的男人在一起生活，那他以后也很可能成为家里的精神领袖，但如果他小时候没有这样的榜样，那么妻子可以通过自身的影响力让他拾起承担精神领袖的信心。

成为精神领袖对大部分男人来说都是相当困难的——主要是因为他们觉得自己不能胜任这个工作。我40岁的时候开始信奉基督教，我非常不愿意担任家里的精神领袖这一角色。但我在妻子耐心的鼓励——有的时候甚至是坚决的要求——下，逐渐地积累起自信。她支持我所做出的一切努力，尽管有的时候连我自己也不知道自己在做什么。这令我不得不去学习更多的相关知识，这样才能不辜负她对我的尊敬和信任。



当男人把自己树立为精神榜样的同时，他们也在孩子们的心中增添了一条好男人的标准。一个女人曾这样对我说：“因为我从小就知道父亲是家里的精神领袖、上帝的使者，所以我希望我的丈夫也是这样的人……现在我的梦想成真了。”

女人的责任

在男人的性格、品质形成的过程中女人扮演的是什么角色呢？女人需要调整衡量男人的标准吗？是因为女人降低了心中的标准，选择了低品质的男人，才导致现在这么多低品质的男人出现吗？还是社会上好男人越来越少女人根本就没什么余地进行选择呢？

作为婚姻关系的另一方，女人在塑造一个优秀男人的过程中肩负着重大的责任。这不仅仅意味着她们要帮助男人把孩子抚养长大，使孩子成为有用之才，更重要的是要选择正确的对象来结婚生子。

我的一个朋友建议这个部分的标题应该是“他们可能不全是混蛋，问题可能出现在你身上”。这句话听起来不是很好听，但的确说明了一个很重要的问题——在整个历史进程中，女人可以通过调整自己择偶的标准来影响某一个时期的

男人的性格特点。女人始终具有这种能力，只是常常不被人注意。比如说在文明时代的初期，当打猎的本领和强壮的身体仍然是保护家人、提供食物的重要条件时，女性总是选择最强壮、最勇敢以及最有统治力的男性作为配偶。

当工业时代来临以后，人们不再依靠蛮力来维持生活，一些新的技能成为女人选择配偶的要求，比如机械方面的才能、综合就业能力以及忠诚度，等等。除了基本的生活用品外，越来越多的女人希望自己的丈夫能挣更多的钱以购买昂贵的奢侈品。

信息时代需要男人具有新的特点：聪明、富有、事业成功以及有强大的抗压能力。当今社会，由于女性在经济及政治等领域的影响力越来越大，很多女性还希望男人能具备更多女性化的特点，如温柔、顺从或稳妥。于是具备这些女性特点的男人成为很多女人选择的结婚对象，或至少她们愿意和这样的男人生孩子。所以你再看到现在的男人都有些女性的阴柔之气就不要感到奇怪了。

著名作家唐·米勒在和大学生座谈时做过这样的评论，使这个观点更具体化：

当一个女人对一个男人说“不”，不想让这个男人和她交往，结果往往是这个男人加大追求力度，很快如愿以偿。女人说“不”的时候男人反而被激发出斗志；而如果女人让



他做什么的时候他却会听话。如果这个女人要求这个男人出去找一份工作，每天必须刮胡子而且不能穿得像个混混一样，不能老是坐在电脑前玩游戏，这样她就愿意和他交往的话，我想这个男人都会按她说的去做。每个男人都需要女人对吗？所以如果女人说了要是你想得到她就必须变成绅士，变得专注而且负责任，那么我想在座的每一个人都会那么去做的。因为年轻的男人对性的需求一般都很强烈，这对家庭、对社会来说也是一件好事情。让我们来面对这个现实，我们是男人，我们很愿意走捷径。很多人变成现在的样子是因为某些女人就是被他们这个样子吸引了。我们可能没有意识到这种力量在塑造着我们，但这的确在发生着。没有人能豁免。所以，当性变得廉价后，我们变得不需要付出努力就可以得到我们想要的，这对任何人都没有好处，至少从长远角度讲是这样的。

不管她的周围都是什么样的男人，一个女人要坚信上帝会赐予她一个最好的丈夫——一个上帝的使者，他可能有瑕疵但会自我救赎。因此她要用心去选择理想的男人来做她孩子的父亲，这个男人将会把他毕生的智慧传授给她的孩子，让她的后代也拥有精彩的人生。

女人的择偶标准

什么样的女人可以在坠入爱河的同时还能保持清醒，冷静地思考未来呢？这里有一些技巧和窍门来帮助女人更清楚地预见未来。

最好的情况是这个女人了解男子气概和婚姻关系的蓝图的缔造者——上帝。她读懂了这个蓝图，请来了承包商，监督各项工作的进展，并支付相应的费用。这个女人了解上帝，她通过对比自己生活中已经认识的男人来了解其他男性。她慢慢地在这些当寻找有可能成为其丈夫的男人，并愿意付出等待的代价——不断地检验建筑的结构。最终，她心甘情愿地拿自己的后半生来埋单——不论今后是好是坏，生死永不渝。

很不幸的是，男女之间有时好像有种情投意合的精神把两个人紧紧拴在一起。一个人身上的某一种东西深深地吸引着另一个人身上的同样的事物。这种拴在一起的行为其实是非理性的。所有旁观者都建议她不要嫁给这个男人，但所有的劝说都被她当作耳旁风。在她的眼里，他就是她的如意郎君。



甚至有的单身妈妈只是为了找个人分担一下生活的重担而随便选择男人。我认识一个女人，她带着几个孩子和一个男人同居。由于过去曾和一个虐待狂在一起生活过，她相信这次同居生活将会弥补自己以前心灵的创伤并开始自己的幸福人生。还记得我们说过真正的男子气概要负起两大责任吗——保护家人的安全和为家人提供物质支持。很不幸这个和她同居的男人一条也没做到。首先，他无法资助他的新“家庭”，因为他要照顾他和前妻的孩子。其次，她从未感觉到她的新男友能够保护她和她的孩子们。每当听到她的虐待狂前夫在附近的消息时，她都要被迫带孩子到其他地方去临时躲避。

因此，既然她的现任同居男友没能承担起任何男人该承担的家庭责任，我问她：“你为什么还和他在一起呢？”她回答：“因为他是个挺不错的人。”这可能是个很不错的优点，但并不能因此就和他建立起同居关系啊！真的，这个男人存在的唯一的意义就是能替她暖被窝。他从不对她有任何额外的要求，因此她有足够的自由，可以无拘无束地生活。但她没有意识到的是，她无形中给自己的孩子们树立了一个坏的榜样，这些孩子长大以后很可能也会走她的老路。

女人在选择伴侣时最怕的是不知道自己理想的男人是什么样子的。在她爱上一个人之前，她需要先考虑清楚自己希望把未来托付给一个什么样的男人。她必须事先确定好她理

想的男人需要具备哪些性格特点，傻傻地等待着和自己的“如意郎君”坠入爱河的最终结果往往是嫁错郎。有哪个女人会故意嫁给一个好色之徒、瘾君子、酒鬼或者虐待狂？但是很多女人却真的这么做了。这并不是她们的本意，而是感情主宰了意识。

还有一个单身妈妈的例子，她过去的经历看上去就是现实中很多女人的缩影。她是一个聪明、漂亮的女人，还曾获得过模特大赛的冠军。她的感情经历很不幸。第一个男友把她绑架到了一个地方关押起来，并长期虐待她。直到几年后她才找到机会得以逃脱。第二个男友让她怀孕后把她和孩子抛弃了。她的最后一任男友榨干了她每一分钱然后扬长而去，留给她巨额的债务和未支付的医疗账单。这些经历肯定都不是她的错，但由于她不断地选择和道德低下的男人同居，这在某种程度上导致了类似事情的持续发生。

我并不是说我们国家大量单身妈妈的出现都是女人的错，女人当然不愿意怀上孩子后再被别人抛弃。导致这种现状的祸根是男人的腐化。但是在某种程度上，我认为女人也对这样的结果起到一定的推波助澜的作用，男人素质的降低也和她们经常作出错误的选择有一定的关系。男人愿意遵循为他们制定好的规则 and 标准，这不仅仅适用于商业和体育界，在男女关系上也同样适用。直白点来说，女人允许男人和自己上床的标准会在所有男人身上适用。如



果大多数女人都接受和道德低下的男人上床，那么男人会觉得没有必要来提升自己。相反，如果大量的女性直到婚后才有性行为而且只选择道德高尚的男人为伴侣，那么这些标准就会成为男人们力求改变自己的目标。不管选择哪种标准，对她们的后代都会有很大的影响，因为孩子们总是喜欢遵循父母的足迹。

和我交谈过的一些女性并不喜欢这种潜在的责任。但女人的确是影响男子气概的关键因素，如果女人能够意识到这一点，男人则会重新重视真正的男子气概，而不是社会上流行什么气质就让自己变成什么样子。从长远角度来讲，让男人重新拥有男子气概对女人来说也是受益最多的。因为那个曾经的一家之主又回来了，这下女人和孩子们的生活又有了保障。



现在我们知道了一什么是真正的男子气概以及在日常生活中女人对男子气概的形成有哪些影响。下面让我们来了解一下优秀的男人具有哪些具体的特点，而女人又可以通过什么样的方式让这些特点发扬光大。



Chapter 3

第三章 好男人的九大特质



这个世界是由好男人的真诚在维护着，他们使这个世界变得更完美。在他们身边的人总能感觉到温暖和关怀。只有始终坚持这种真诚，我们的生活才会永远甜蜜和幸福。

拉尔夫·瓦尔多·爱默生《男人的代表》



马语者是研究马的专家，他们知道怎样可以让马更好地工作。马语者在开始尝试和一匹马互动前，他们必须先了解这匹马的过去：它曾被人虐待过吗？它的血统是什么？它有哪些优势和不足？它现有的这些习惯是如何养成的？随后马语者把了解到的这些信息和自己过去的经验结合在一起，以便更好地和这匹马进行沟通。

同时马语者还要考虑这种马属于什么品种以及这个品种



的马会展现出哪些具体的特点和癖好。比如说阿拉伯马学什么都特别快但就是没有长性。北美的阿帕卢萨马非常勤奋而且耐力极强，但是需要反复训练才能学会一些技巧。这种马脾气随和，对事物充满好奇心，有时甚至有点爱管闲事；也很勇敢，但是是那种人不犯我我不犯人的类型。夸特马学起东西来非常快，而且总的来说适应能力强，有耐心而且服从命令。而撒拉布列特马却是以情绪化、易怒和过度敏感而闻名的。

弄清他的脾气秉性

马语者可以预见一匹马的未来会是什么样子。他们脑子里有一个模板，知道一匹健全的马的外表及行为举止应该是什么样的。他们从不在没有目标的情况下开始改变一匹马。

同样，在没有弄清楚你的男人的脾气秉性以前，不要一上来就盲目地去影响他或改变他，这是很不明智的做法。

我们有必要懂得一个好男人看上去应该是什么样子，他的行为举止有什么特点。有一次我做了一项研究，对象主要是小时候没有受过优秀男人影响的人。我发现他们经常说自己根本就不知道一个好男人到底是什么样子的。实际上，有一些女性被调查者甚至告诉我，她们从小到大都没见过一个

好男人。当我让他们填写一个好男人应该具备什么样的性格特点时，他们写的内容中，有 10 ~ 12 项几乎都相同。他们可能认为自己不知道一个好男人的标准是什么，但是，这些标准其实一直存在于我们每一个人的脑海中。下面就让我们来共同探讨一下好男人都具备哪些性格特点。

很多年轻人到了成年时期还没有挖掘、完善他们的所有潜力。不同年龄的男人成熟的程度也不同，有的已经完全成熟了，有的正在迈向成熟，而剩下的可能永远都成熟不了。他们有男人的身体，但精神、情绪和心理上却还是个孩子。这很大程度上和他们儿时的经历、个人的性格特点以及是否想长大的愿望有关。长不大的男人毁掉了女人的青春，让女人没有安全感和幸福感。

好男人的九大特质

一个男人要想彻底地成熟需要时间、经历、心灵上的成长、好的态度以及一个好女人的帮助。但是，如果你真想帮他完全释放自己的潜能，使他成为一个高尚的男人的话，他必须已经具备以下特质中的一部分。如果下面的这些标准你的男人都已经达到了，那么恭喜你找到了如意郎君，快找个地方庆祝一下吧！



✦ 高度投入地工作

大部分向我咨询的女人对我说她们的男人属于两类情况：一是没有稳定的工作，二是想靠女人来维持生活。通常由母亲抚养长大的男人，过去都是妈妈替他安排好一切事情，比较满足于让女人来照顾他们的后半辈子。

工作是一个男人神圣的职责——这也是上帝让男人比女人更强壮一些的原因。健康的男人迫不及待地要出去工作——就好像他们无法控制自己一样。实际上，是他们意识到了自己肩上的重担。努力工作而又无法满足家庭开销的男人经常为此感到烦躁、气愤。他们可能并不喜欢他们的工作，但由于知道工作是他们生活中最重要的职责之一，所以他们绝不辞职。具有男子气概的男人喜欢通过付出汗水来获得成功——他们由此获得自尊，使他们感觉自己是个男人。能为整个家庭提供物质支持让他们感到自己的力量非常强大。

我做过的一件最满意的事情就是通过自己的双手完成的。连续两个夏天，大部分时间我都在拆、搬、组装一个巨大的带平台的游泳池，我需要把它从原主人的家里移到我们家后院。这个游泳池至少含有一万个螺母、螺钉和螺栓。我不是工程师，甚至连管道工或电工的活都不太会做。因此这项工作对我来说是又热、又脏、又难而且还令人烦的工作。

现在这项工作已经完成了，这肯定不是我见过的最漂亮的一个游泳池，但我实在是太为它感到自豪了。

是我妻子的鼓励让我一直坚持把这项工作做完。她会在最炎热的时候给我端来一杯冰水，会不断地告诉我工程进展得如何地顺利，她还经常畅想我们的孩子们和他们的小伙伴们在炎热的夏天一起在游泳池里戏耍的景象。总之每当我想继续干下去的时候都是她在鼓励着我前进。现在她经常告诉我她对我多么的感激，正是由于我的付出才使她和孩子们享受到这个游泳池带来的快乐。

男人必须养家糊口，这是上帝的安排。保罗说过：“如果有人不愿供养自己的家庭，甚至不愿自力更生的话，那么他就辜负了上帝的信任，这样他还比不上一个无信仰的人。”由于这是上帝赋予他们的使命，所以男人会觉得自己工作的时间越长、越努力表示他们越爱自己的妻子。由于自己的男人只顾闷头工作，有些女人可能会对此产生抱怨，而这就有可能会在无意中伤害到男人的心。当一个女人不断地发牢骚并且抱怨感觉不到丈夫的爱时，她的丈夫则为此感到迷惑不解。实际上，他之所以这么辛苦地工作恰恰是因为他深深地爱着她。

很不幸的是，现在男人养家糊口的任务已经不像在过去的几千年中那么重要了。他们在生活中的角色也发生了转变，因为现在女人也可以出去工作了。这样的结果就是大多数男人无法从努力工作中得到他们向往的满足感和认同感。在过



去男人们可以通过更勤奋的工作来解决一切问题。而如今要是一个男人全身心地投入到工作中，他就远离了家人，这经常使问题变得更复杂，甚至是越来越严重。

当然男人们尤其是年轻男人需要在家庭和工作两者之间找到平衡点。对于一个男人来说专心于工作可能更容易一些。因为和处理复杂的感情问题相比，单纯的工作要更简单、更有把握得多。年轻人都急于出人头地，这也会导致他们忽略家庭。但他们应该明白的是，照顾家人才是上帝赋予男人的最重要的使命。

如果你的丈夫是一个在工作上很努力的人，而你却感觉不到幸福，那就想想那些单身妈妈吧。如果能让她们有一个爱她们的、为了她们和孩子在外面拼命工作的老公的话，她们会愿意付出一切代价来和你交换位置。就像生活中很多类似的情况一样，这件事情的关键是看你从哪个角度去思考这个问题。

一种让男人合理安排工作的方法是让他明白你对现有的家庭收入非常的满意，另一种方法就是让他知道他健康的身体对你和孩子永远是最重要的。如果这两种方法都失败了，那就给他打个电话，告诉他你一整天都在想他，现在孩子们都在姥姥家，你实在等不及了，希望他马上就能回来。如果你坚持这样做几次，我相信他会越来越想回家的。

还有很重要的一点你要记住，你必须管住孩子们，不能

让他们总是有奢侈的要求，否则你是在间接地给丈夫施加压力令他延长工作时间。如果男人觉得家人的需求没有被完全满足，他是不愿意减少工作投入的。

有领导能力

一个领导者可以带你去一个你自己不敢去的地方。

——乔尔·巴克



一个男人可以带着一个女人去她自己不敢去也从未想过能去的地方。还有些地方女人本来认为没意思不想去，但当她和男人一起去了以后才庆幸去得太值了。很多时候女人都是追随男人的决定的，就好像男人是女人的领导。一个男人具备什么样的领导能力决定了他自己的生活方式以及今后他的家庭的生活质量。

并不是所有男人天生就有卓越、强大的领导能力，但所有的男人生来就是领导者。即使是一个安静、内向的男人也愿意去作决定并为这个决定所造成的后果负责。不愿承担责任，或者做事情优柔寡断的男人成家后也不会成为家里的领导者。消极和冷漠无情是目前很多男人面临的巨大问题。这些问题看起来从一开始时就存在着：当夏娃违抗上帝的指令



时，亚当选择了在一边旁观。这些与生俱来的瑕疵由于受到当今社会的影响而逐渐扩大，导致现在人们对自私自利、自我为中心的男人已经习以为常。这样的性格缺陷还会导致男人不愿履行自己的承诺。



女人对好男人的定义

- 他有良好的关系网，和上下级的关系都非常融洽。
- 他有一套清晰的价值观来约束自己的行为 and 决定。
- 他真心实意地为你着想。
- 他支持你的理想和目标。
- 为了别人他可以做出牺牲。
- 他可以控制自己对性的需求。
- 他喜欢用合理的方式来分享他的情感。

在培养领导能力方面，你可以通过很多方式来鼓励你的男人。比如你可以告诉他你很尊重他，你以他为骄傲，你非常感谢他的付出，等等。尤其是当他放下心理包袱，大胆地展现出良好的领导气质时，他更需要你的鼓励。男人最想得到的其实就是自己妻子（或女友）的尊重和赞赏，这对他来

说比什么都重要。当你用这些鼓励的信息来激励（而不是利用）他时，他将会期待着再次从你这里得到同样的反馈。

有时候女人必须督促男人担负起领导者的责任——尤其是在宗教信仰方面。我妻子经常强拉硬拽地逼迫我承担起家庭精神领袖的地位。

男人不善言语，他们总是喜欢用行动来表达自己的想法。由于这个特点，以身作则是男人在家中最好的领导方式之一。人们经常注意到的是你在做什么，而不是你在说什么。

领导者通过他们的鼓励、洞察力和激情来鼓舞周围的人。他们帮助其他人成功。最伟大的领袖都会把其他人的最大利益放在自己的前面。

有领导力的男人是要对其他人负责的。如果一个人所做的事情只是为了自己，那么看上去好像他做的都是对的，但他最终一定会走向毁灭，毁灭了自己以及别人。即便他所做的事情有正确的理由，但如果他无须对任何人负责的话，他会为他的决定付出昂贵的代价。当一个男人只需要考虑自己的需求时，他便不会再克制自己各方面的欲望。他会很自然地去做一些毁灭性的活动，如出入裸体酒吧、看色情电影、酗酒、吸毒、滥交、偷盗、诈骗以及其他可能涉及的不道德的行为。

“有一条路对男人来说看上去是正确的，但它最终通向死亡。”当一个男人只为自己负责的时候，永远不要低估他堕落的潜力。



✦ 有预见性和洞察力

一个男人在生活中要有长远的眼光。他的这种洞察力包括照顾那些和他最亲近的人。我对和我女儿约会过的几个男孩子都这样说过，我很高兴他们愿意在必要时用身体保护我的女儿，但他们最好还是有足够的预见性，能够确保一开始就不会让我女儿处在危险当中，这样她也就不用再寻求他们的保护了。这就是男人的洞察力。

洞察力包括提前计划的能力。一个男人对待生活应该有一个切合实际的计划。具有洞察力的男人能够在财务上有长远的打算，而不会满足自己一时冲动的喜悦。一个男人应该对妻子和孩子的未来需求做一个计划——大学教育、买房、退休后的生活、保险，以及这些项目所需要的费用的预算。他从不打无准备之仗，也不允许他的家庭承受生活中可能存在的各种风险。

有时候这就意味着一个男人要作一些不受妻子和孩子喜欢的决定。但由于知道从长远角度考虑自己的决定是更正确的，他会顶住来自家里其他成员的压力始终坚持自己的立场。

这并不是说男人可以不考虑女人的意见、需求和智慧，而是说他还需要具备着眼未来的洞察力，并依照原则来作各种决定。同时他也明白自己要对所作的决定负责任。很多女

人重点关注的是家里此时此刻最需要的是什么，因此不太善于做长期规划。当你照顾着全家人生活起居的时候，你自然而然地会更加关注一些生活细节上的事情。这对家庭生活来说是很重要的，但这同时也恰恰凸显出男人的这种着眼未来的能力的重要性，这样夫妻双方就形成了良好的互补。

很多男人小的时候家长就教他们要凭感觉来做事情而不是凭原则，单身妈妈抚养长大的男人尤其如此。但男人在实际生活中需要作重要的决定时要讲原则。比如说很多时候我都不想眼看着我的孩子们做错事，然后为他们自己的行为买单，但从长远角度考虑，他们必须吃点苦、长点教训才行。实际上我一生中做过的最后悔的事情都是意气用事造成的，而不是因为讲原则造成的。

有“公仆精神”的男人总是在为自己所爱的人做长远的安排。他并不计较一时的得失，也不会因为自己的决定不受欢迎或是这个决定惹得谁不高兴而改变自己的立场。

你可以经常提醒你的男人，使他牢记自己在洞察力方面的天赋，以这种方式来鼓励他。要让他知道男人天生具备预见未来的本领，而且你需要他为这个家的将来好好计划一下。男人大多不会故意滥用或丢掉自己的天赋，只是有时记性不好。你耐心的提醒和鼓励会帮助他重新回到正确的轨道上，使他更好地履行丈夫及父亲的职责。



✦ 正直诚信

正直是指在任何情况下都要伸张正义，绝不向邪恶妥协。正直是一种美德，是不分场合的。正直的男人更重视的是什么是正确的，而不是他这样做是否会赢得大家的喜爱。这是令一个人成为诚信、卓越领导人的基础。

正直的男人是讲诚信的。字典里诚信的定义是从不欺骗别人、真诚、坦率、可信、可靠、公平、公正、诚实和高尚。你难道不希望自己生命中的男人拥有这些性格特点吗？坦白地讲，任何时候我都更希望自己是一个诚信的人而不是一个富有的人。你的男人是个什么样的人很重要，它会通过朋友间的往来影响到你的名声。

诚信包括可靠——大家知道你说话做事是靠得住的。一个男人口头说的话应该和他立的字据一样。实际上，一个男人所说的话就是他性格的体现。如果他向谁做出了承诺，就如同和谁签了契约。所以，如果一个男人告诉妻子和孩子他很爱她们，但随后他并没有遵守诺言，并没有尽力去照顾这个家，而且经常在感情上伤害到家人，他就不能算是一个诚信的人。你不可能一边爱一个人同时又欺骗她、伤害她。这是非常矛盾的。正直和诚信可以避免男人在生活中犯这样的错误。

在美国国家橄榄球联盟的一个赛前节目中球员们被问到这样一个问题：你愿意被别人描述为“好人”还是“诚实的人”？当看到那么多球星、“男人中的男人”都回答“好人”时我真的感觉很惊讶。

诚信的男人永远只会追求真理而从不会担心别人是否认为自己是个好人。

尊重自己与他人

男人的自尊心很强，尊重的概念在男人的生命里根深蒂固。因此从别人那里获得尊重对一个男人来说非常重要。帮派里的年轻人经常由于别人不尊重他而将对方杀死。从小在尊重意识影响下长大的男孩子们知道如何才能在尊重别人的同时也得到别人的尊重。

有人说一个男人的父亲是如何对待他的家庭的，就意味着这个男人今后将如何对待自己的妻子和孩子。我不知道这句话是否适用于每个家庭，但我真的相信父亲对儿子的影响是无比强大的。如果一个男人的父亲在外面尊重别人、在家里是一个负责的领导者的话，我可以和你打赌，他的儿子也会具有和他一样的性格与品质。

从一些细微的小事中就可以看出一个男人对别人的尊重程度。他是如何对待他母亲和其他家里人的？他尊重他的父亲吗？他把父亲的建议和期望放在心上吗？他是如何对待你



的父母的呢？他对那些对他没有直接利益关系的人的态度是什么样的呢？他是如何对待动物的？对残疾人又是什么态度呢？他对他的老板和同事的态度又是什么样的呢？除了他表现出来的之外，他本质的态度是什么样的呢？他是瞧不起别人还是羡慕别人呢？他如何对待女性呢？他是像对待自己的妈妈和姐妹那样对待其他女性吗？

男人展现出来的行为举止也充分显示出他的个性以及他对别人的尊重程度。一个总是吐痰、打嗝的男人不会对其他人有太多尊重。我曾经和一群举止粗俗的人一起工作过。他们经常堵住一只鼻孔然后使劲往地上擤鼻子，连卫生纸都不用。这种行为即使在男人看来也是很恶心的。我上高中的女儿和我说学校里很多男生上课时很大声地放屁而且从不觉得可耻。尽管当我写到这儿时觉得有点可笑（毕竟我也是男的），但这对当时在他们周围的女同学来说实在是太不尊重了。

一个尊重自己的男人也同样尊重其他人。这种男人很可能成为尊敬、爱护女人的好男人。

女人可以首先帮他建立起自尊，让他知道自己是值得尊重的，帮助他明白什么时候别人是在对他表示尊重，即使是点点滴滴的。和他一起分析他什么地方有过人的天赋，可以用它来帮助别人以便赢得别人的尊重。同时也需要让他知道别人得到他的尊重的感觉是多么的美好。总之，别忘了还有最重要的一点就是女人要尊重自己，这样他才会尊重你。否

则，你所有的辛苦都将付之东流。比如说，如果他在言语上或行为上对你很不尊敬而你又对此没有任何表示，他会觉得你给他提的建议根本毫无价值。

坚持不懈

和别人保持亲密的关系是一件很困难的事情，支撑起一个家庭更不是一件轻松的事，任何结了婚的人都可以证明这一点。坦白地说，在我这几个孩子的成长过程中，我和妻子所经历的一些挑战是我这一生中所碰到的最头疼、压力最大的困难之一。为了抚养一个家庭而努力工作是很艰辛的，而且很容易产生烦躁的心理。

那些遇到什么困难都找妈妈帮忙的、从不为自己的选择或行为负责的男人已经习惯了依靠女人来照顾他们。如果一个男人从小就学会当困难来临时就放弃，那么这很容易让他形成习惯，长大后碰到人生中真正的困难时，他会毫不犹豫地选择逃避。不幸的是当这个男人抛弃他的婚姻和家庭时，他毁掉的不仅仅是他自己，而且还有其他人的生活。

有的男人只会选择他最有把握的事情来做。事情只要稍微变得困难一点他们就会放弃，或者生活中只要出现挑战他们就会退缩。这样的男人最大的问题就是缺乏毅力，他们一旦碰到真正的困难就会变得不堪一击。你可以仔细观察你的男人在逆境中是如何做出反应的，他是昂首挺胸地迎接挑战



还是像躲避瘟疫一样掉头就跑呢？面对人生中的挑战他是变得更加生机勃勃还是把头扎进沙子里等待风暴的结束呢？

一个相信自己的人不会惧怕失败，不会躲避自己不擅长的领域。这种男人有一种骨子里的刚毅，这使他们在婚姻和抚养孩子的艰苦历程中不论碰到什么样的困难都可以坚持到底。成不成功对他们来说都无所谓，关键是他们努力尝试过了，而不是知难而退。请记住，逆境不一定能塑造一个男人的性格，但它一定可以暴露出一个男人的本性。

每天都鼓励你的男人吧。你无法理解在当今的大环境下做一个男人有多么的困难，他每天都在被消极的信息抨击着，极少听到鼓励性的言语。所以你应尽可能多地让他尝到努力战胜困难、碰到困难不退缩的甜头。当你对他有信心时，他也就开始相信自己了。你对他的信任给了他勇气，男人要想成功必须有胆量和勇气。如果有一个好女人在背后支持他的话，男人可以实现他的任何目标。

✦ 忠 诚

如何挖掘一个男人的忠诚度呢？你可以通过自己的忠诚来让别人明白什么是忠诚。和忠诚的人在一起的人知道这个人永远把他们的利益放在心上，他们知道即使所有人都背叛他们，这个人也会永远支持他们。忠诚的丈夫和父亲可以让整个家庭的人都很忠诚。

不管其他人对你有什么看法，忠诚的人仍然会伴你左右。即使当他们认清你的“本来面目”后，也依然爱你。尽管你的人生有很多失败之处，忠诚于你的人依然对你深信不疑。他们或是你的家人或是你的朋友，他们宁愿冒着得罪别人的危险也要为你进行辩护。当你听到别人批评你的丈夫时，你会勇敢地为 him 辩解吗？这并不是说你在 he 犯错误的时候必须替他找借口，这其实只是一种向他表示忠诚的方式。

当你丈夫确信你对他是忠诚的、你所做的一切都是为了他好的时候，他也会开始忠诚于你。这就是以忠诚换忠诚。

善于自律

一个真正具备男子气概的男人成功的关键是自律。提醒大家一下，我们这本书所讨论的“成功”不是按照当今社会的标准来衡量的，我们是以“真正男子气概”的标准来衡量的。但不管怎样，我发现大部分真正具备男子气概的男人用我们当今社会的“成功”的标准来衡量的话也是非常成功的。

大部分男人的人生达到了一定高度后就不再继续成长，因为他们有很多事情需要照顾，工作、家庭以及来自其他方面的各种压力让他们没有时间和精力再让自己持续发展，他们看起来很满意自己人生的定位。然而等到五六十岁时，他们突然不明白自己这一生到底都做了什么，于是他们尝试找



回逝去的青春。他们开始开时尚的车、找年轻女人做情人。他们从未尝试去过有意义的人生，但现在却发现他们需要想办法留下些“遗产”——一些能够被人们记住的东西。

自律的男人能有效地利用时间来提高自己以及帮助别人。举个例子，他们不会浪费所有的业余时间看电视上的职业摔跤比赛或者去和狐朋狗友们喝酒、狂欢。一个自律的男人更倾向于随时准备提高自己，以便能够更好地满足妻子及孩子的需求。他们的爱好是更加有益于自身发展的而不是自我毁灭的。

因为各方面条件的限制，我在高中毕业后没能直接去上大学而是去参军了，这样可以减少今后上学所需的一部分学费。为了获得大学的学位，接下来的几年我都是白天全职工作，晚上去进修。坦白地讲，那些日子里我真的很讨厌用自己的业余时间去上课、写作业，我宁愿下班后干点其他事情。还有，那时我性格内向、社交能力很差，我知道我必须提高我的谈话能力，所以尽管我极其厌恶当众讲话，还是加入了国际演讲协会，在每天上班前先赶去参加他们的会议。我很庆幸自己是个热爱读书的人，那几年我把读书当作娱乐，还把自己能找到的关于个人成长的书全看了一遍。最近这五年我不但在做自己的事业，同时培养、管理着一个演讲俱乐部，还在利用业余时间编写自己的书籍。我所做这些事情的目的都是为了更好地完善自己。这都是需要使出每一分力量去约

束自己才可以做得到的。

我经常告诉自己的儿子和女儿：通过一个男人的房子和车，你可以了解到这个男人的很多性格特点。一个自律的男人对自己的房子和车的维护工作会做得非常好。他认为那些都是用来投资的，而不是一次性资产。

自律的男人不会看那些没有任何内涵的色情或暴力的电影，而是喜欢有积极向上的男主角的电影。男人生来就对动作和冒险电影感兴趣，而大部分这样的电影里多少会有一些暴力的情节。我们可以通过研究使用暴力的目的来区分电影里的暴力是可接受的还是不可接受的。举个例子，电影《低俗小说》中的暴力完全是为了刺激人的神经，这对男人心理上的危害很大。相反，电影《罗布·罗伊》或《勇敢的心》却是非常鼓舞人心的，因为那些影片中使用暴力的理由都是非常正当的。

看完了电影《蝙蝠侠：开战时刻》后，我对妻子说这部电影是一部非常成功的“男人”电影。它包含了一个想成功的男人所需要的一切因素——一个充分的战斗的理由，一个等待别人从邪恶坏蛋手中解救出来的少女，炫酷的车和高速追逐，精彩的动作、搏斗、爆炸，高科技的设备以及最终击败恶势力取得了辉煌的胜利。这是每个男人都渴望能在他们身上发生的经历。

生活中有很多成功者也有很多失败者，我相信导致这两



种结果的最主要的因素是阅读。一个男人热衷于阅读什么类别的、什么质量的书、杂志、画报决定着他人生的位置。由于很多男人都不太喜欢读书，所以这项努力需要很强的自律意识。坦白地讲，男人们之所以不怎么喜欢阅读，当今的社会环境和教育系统也应该背负一定的责任。

即便是离开学校以后，有的男人仍然靠自律来持续深造。他们坚持不懈地学习，通过一系列方法来提高自己。比如说阅读各个方面的书籍，参加各种专题的培训班、研讨会，和其他人互相交流以及从事一些健康的爱好和活动，等等。优秀的男人重视在四个方面的均衡发展：身体和心理健康、心智发展、受教育程度和人际关系。

这样的男人同时也清楚“只工作不玩，聪明的孩子也会变傻”。因此他们经常和家人或朋友一起在健康的环境下放松、娱乐。健康的娱乐方式包括各种户外活动、体育运动、打猎、钓鱼、音乐演奏、画画以及其他很多有创造性的娱乐活动。不健康的爱好通常包括酗酒、吸毒、赌博以及其他可能带来恶劣后果的行为。

你可以通过巧妙的引导和鼓励来帮助你的男人提高自律能力。举个例子，如果你丈夫在减肥或健身方面需要一些帮助，你可以加入他的减肥运动，并和他一起参加一些健康的活动，以这种方式来增强他的积极性。你还可以在家里多放一些健康的零食，这样他就不会随便乱吃垃圾食品。有时间

就和他一起去健身房，吃完饭后一起去散散步……这些活动都可以促使他增强自律能力。

有高度的荣誉感

因为在美国人的生活中几乎看不到荣誉感了，所以美国男人的男子气概命中注定要被毁灭。

——诺曼·梅勒《食人者和基督徒》



荣誉感是形成真正男子气概的核心。历史中各个国家、各个民族的男人们都曾努力地让自己活得更受人尊敬。直到最近男人的荣誉感才被道德相对主义掩饰。

法国人把荣誉感解释为“地位高则责任重”——出身高贵的人就应该是正直的、慷慨的以及负责任的。在英国，在训练勇士时要求他们必须有必胜的信念，英勇而且忠诚，还要抛掉胆怯卑贱的劣根。在日本，日本武士是以“武士道”精神（一种生命的荣誉）活着的。日本武士不惧怕死亡，不论胜算如何，他们都会毫不犹豫地加入到任何战斗中。在战斗中死去会给他的家人和天皇带来无上荣耀。

男人需要荣誉感，这对男人的生存很重要。男人的使命就是要履行各种职责，所以他们对自己的表现非常敏感。



要想成为一个有影响力的丈夫或父亲的话，就要得到别人的尊重以及给予别人尊重。这是需要我们把别人的需求放在自己的前面。没有荣誉感的男人容易变得自由散漫，这对夫妻的关系来说是很危险的。没有荣誉感，他们没有自己立足的基础，完全是在随着别人的意愿走。

如果一个女人想让她的男人具有荣誉感的话，最好的方法就是首先让自己变成一个有高度荣誉感的人，然后每当你在他身上发现点滴的进步时马上给予赞赏，并且鼓励他将这个优点长期保持下去。



本章我们讨论了一些优秀男人的性格特点。如果你希望和一个拥有这些特点的男人结婚的话，你需要把你的“雷达”打开，这样你才能注意到这类男人的出现。作为女人你需要有目的地选择和什么样的男人去约会或开始一段感情。如果你从小就受到过优秀男人的影响，那么你可能会很自然地会被同类男人吸引。但如果你从小没有良好的榜样的话，请注意分析吸引你的男人的性格特点以及你被他吸引的原因是什么。你现在的选择可能会决定你未来的生活是在幸福还是痛苦中度过。

如果你已经结婚了，那么就花点时间琢磨一下这些好男

人的特质。我猜你一定可以在你丈夫身上找到一些相似之处。实际上他就是那些好男人中的一个，他只是需要你看到并肯定他的这些优点。有时我们生命中理想的爱人就在自己眼前，我们只是没有好好地去发现他们的真正价值。



Chapter 4

第四章 阻碍男人发展的九大性格特征



一些女人只喜欢听自己话的男人；教堂里需要的是被“驯化”的人——他们被称为牧师；大学里招聘的是稳定的员工——他们被称为终身聘用制教授；大公司对男人的要求是讲卫生、短发的奶油小生。

罗伯特·布莱《上帝之肋》



女人是无法改变男人的本性的，如果她们不这么认为的话，那她们只不过是在自欺欺人。无论女人多么的渴望，都不可能改掉一个男人本质上的缺陷，让他变成圣人。他的本性是天生的，但是女人可以通过自己的影响力来提高或降低男人现有的素质。

男人的本性也包括在少年时期形成的一些品质。女人

可以通过自己的影响力来抚慰甚至治愈男人的一些儿时的创伤，但他们的更多的性格特点受当时环境以及人物、事件的影响过于强烈，已经根深蒂固，无法改变。大部分童年受到不良影响的男人长大后走上了歪路，很少能有例外。很多女人对男人的认识是错误的，她们看到的并不是这个男人真实的一面。她们认为自己可以帮助这个男人挖掘他的潜力，但往往她们的好心带来的却是无尽的痛苦。

根据我的观察，我认为女人更愿意自我成长和自我改变。尤其是当涉及感情的时候，女人们总是愿意去寻找各种办法来解决面临的问题。当然这不是绝对的，但从我们的角度来说，的确是女性参加我们的研讨会多一些，我们的资料也大多是被她们订购的。

男人看起来必须有外界的动力才愿意尝试改变自己。他们如果不是陷入了非常痛苦的境地（比如即将失去自己的妻子或孩子，或生活中遇到了其他巨大的困难），他们绝对不会主动去寻求帮助。他们甚至是被半哄半骗地来参加关于夫妻关系的课堂或研讨会。导致这个结果的一部分原因是来自男人“一切靠自己”的心态，或者也可能是我们每个人都有的对改变的恐惧感。



如何预测男人的行为

在各种人际关系中对一个人的行为进行事先的预测都是非常重要的。雇主在面试应聘者时，经常会问他们过去在某一特定的情况下是如何处理问题的。一个男人过去对待一件事情的态度很可能也预示着他将来的表现。

举个例子，如果他曾经离过好几次婚，给我们的预示是以后他可能会再次离婚；如果他以前曾殴打或虐待过家人，那么他将来很可能还会再犯这个毛病。他以前有没有和多个女人生过孩子并把她们全都抛弃了呢？他是不是经常辞职或被炒鱿鱼呢？我相信你明白我的意思了。

还有很重要的一点我们要记住，不管我们有什么样的性格缺点，当我们面临压力时这些缺点都会被突然放大。在谈恋爱时，我们总是会尽力表现自己来给对方留下好的印象，但俘获了“战利品”后，我们便放松下来让自己“原形毕露”。在婚姻及养家糊口的压力下，我们如同置身于高压锅中，此时在恋爱期间我们一直尽力隐藏的性格缺点便一一暴露出来，但生米已煮成熟饭，双方经常为此感到后悔莫及。

生活对每个人都是公平的，它将对每一个人进行严格的

检验，没有谁能幸免。当挑战来临时，我相信你一定渴望你的男人能够拥有战胜困难的坚韧的性格，并希望他能在经历中不断地成长。

世上不存在完美的人，所以你的男人永远不会完美。但不管怎样，下面的这些性格问题和行为举止是危险的信号，就像铁道口的信号灯和栏杆。别忘了我们始终是针对大多数人在讨论，并不是针对所有的男性。虽然每个男人都会多少呈现出一些我们下面将要提到的性格特点，但很多男人在他们长大、成熟的过程当中能够学会克制或改变这些行为习惯。

阻碍男人发展的九大性格特征

下面要讨论的一些性格问题可能有的需要专业顾问才能解决。不过如果一个女人事先对它们加以注意并采取相应措施进行防范，就会在处理这些问题上占据更多的主动，而不是等事情发生了以后再去做回应。

态度恶劣

有很多种方式可以判断一个男人具有什么样的性格，最好的途径之一就是通过对事物的态度。通过观察他的一举一动以及他为人处世的方式，你大体上可以断定他是个什么样的人。当他认为自己被怠慢的时候会发脾气吗？当有人受



到伤害或侮辱的时候他嘲笑别人吗？当有人失败时他会感到开心吗？他经常眉头紧皱吗？他经常吹牛或说粗话吗？他对领导表示怀疑吗？

刚才那些信号说明他对别人很不尊重。如果他对别人的态度是这样的，那么总有一天他也会用这样的态度来对待你。这就是一个没长大的男孩和男人的区别。

另一个例子是男孩们经常在公共场所吐痰、骂人，但男人是不会这样做的。这对其他人是不尊重的。在公共场所还有很多事情是男人不会去做的。

当我的儿子弗兰克很小的时候我就带他去认识野外的世界。开始时我们经常去徒步旅行或露营。大约在弗兰克三岁的时候，有一天隔壁的女邻居快速地走进来告诉我那天早些时候发生的一件事情。弗兰克在她家的后院里和她的孩子们一起玩，玩了一会儿他突然喊暂停，然后慢悠悠地走到灌木丛旁，把裤子脱下来当着所有人的面朝着灌木丛撒起了尿。那个女邻居当时很不自然地笑了笑，然后问：“弗兰克，你在干什么呢？”弗兰克很镇静地说：“我在小便啊。”

她说：“但我们不是在这种地方小便的啊！”

弗兰克马上理直气壮地说：“怎么会呢？我爸爸经常这样做啊！”

你可以想象当她略带疑惑地看着我时我脸上尴尬的表情。我试着向她解释：“嗯，哦，是这样，我们去徒步旅行，

在森林里，你知道吧？他肯定是领悟错了，唔，你明白吧？什么地方适合，嗯……”

但当我向她解释实际上我并没有在我们家后院小便时，事情好像有点越描越黑的感觉。

这个道理是：男孩在公共场所小便，往往是在模仿成年男人的行为。

你还可以从一个男人的外表以及他是如何对待属于自己的物品来判断出他是什么性格的人。如果他总是邋里邋遢不讲个人卫生，戴着很多首饰或身上有很多文身，而且还很没有时间观念，这些都可能标志着他对自己和别人没有足够的尊重。我总是觉得如果一个男人不愿意在约会前把自己的车子清洗干净，他对这个女孩也没有多少尊重。还有，我承认自己可能有点守旧或者说在衣着时尚方面已经过时了，但我不能认可一个男人不穿袜子或内裤就出门。

大多数态度恶劣的男人都曾受到过伤害。有句话说得好：“受过伤的人也会伤害其他人。”女人有种天生的能力可以帮助男人抚平创伤，并可以影响他们的性格，使他们最终变得对其他人也开始有同情心。不要忘记，我们在爱别人之前必须先爱自己，所以女人在帮助男人抚平创伤的同时，也要尽力让他们首先明白自己是多么的优秀。



✦ 易怒

一个男人的愤怒通常是在掩饰某种不安全感。当男人在其他事情上感到不快时，他们通常选择愤怒来对其他情感进行掩饰。举个例子，当感到恐惧、脆弱、危险时，男人通常会表现出愤怒。当他们身体上受到伤害或者过度疲劳时，他们也可能释放自己的愤怒情绪。有一些情感是男人非常不愿体验的，比如说恐惧，相比之下他们宁愿选择愤怒。因为在别人面前表现出恐惧更容易丢面子。对男人来说，愤怒更加符合男人的身份，感觉也更痛快。同时男人会很快习惯采用这种方式来掩盖自己的其他情绪。有时候人们甚至摸不清楚他们心里到底是什么感觉或者他们究竟为什么要生气。由于对别人发脾气是那么的轻而易举，因此很多男人对此一发不可收拾。

适当地释放愤怒对男人来说是可以接受的。举个例子，对非正义的行为表示气愤是男人可以使用的有力武器。但不适当地发脾气会给自己的行为贴上轻视、吝啬、嘲笑、苛刻、毁谤、狭隘、卑鄙等标签。对愤怒或怨恨的长期压抑还经常造成高傲、不满、抱怨、消极、嫉妒和不配合等后果。

内心压抑着愤怒的男人经常有消极反抗的表现。他们不直接面对令他们愤怒的根源，却隐藏它或以让其他人痛苦的方式来释放他们的愤怒。消极反抗是用来描述那些不直接表

达不满，但是采取消极的抵抗，以不合作或是阳奉阴违的方式来发泄敌意。表面上看，这种性格特点表现出来的是一种执拗或是略微地不太愿意去做某件事。但这种人其实是在试图控制你并使你最终按他们的意图去做这件事。他们可能会表现出怨恨、倔强、耽搁、阴沉或者故意把自己能做好的事情搞砸。举一个消极反抗的例子，如果一个人不愿意去参加一个聚会，那么他可能会故意花很长的时间去做准备工作。结果等他到了的时候人家的聚会已经快结束了。

经常发脾气的男人通常都有他们未能解决的问题——养家糊口带来的压力不可能为这些待解决的问题带来任何帮助，只能让问题变得更加糟糕。

那些从小没有父亲或优秀男性榜样的男人也会经常发脾气。他们生气的原因是恐惧。因为没有人告诉过他们作为一个男人碰到相应的问题该如何做出反应，以及究竟该如何才能过好他们的生活。没有一个男人向他们演示过该怎样正确地去爱一个女人或抚养孩子。当你不知道这个世界的规则的时候你将很难在这世上生存。当一个年轻的男人不知道自己的责任是什么或不知道别人期待自己做什么的时候，自立对他来说是件很可怕的事情。于是为了不让自己恐惧（他认为那是耻辱），他本能地向老朋友“愤怒”求助，通过它来寻求放松和慰藉。

大部分情况下如果要想弄清愤怒的根源，当事人都需要



进行专业的咨询，然后情况也许会慢慢好转。但现在很多教堂里也都开设了一些非常有效的解析愤怒的课程。这些课程对于男人了解和解决一些与愤怒相关的问题非常有好处。另外由于和他们谈话、接待咨询的人都是积极向上、具有真正男子气概的男人，和这些人的接触也可以帮助他们逐渐改掉易怒的毛病。

✦ 虚 荣

我们都看到过年轻人一边唱着一些低俗的歌曲一边装模作样、虚张声势地走来走去。说唱的音乐文化鼓励男人把女人像性玩偶一样对待。这种文化造成了一种不可思议的洗脑式的影响，它导致男孩子粗暴地对待女孩子，而女孩子也非常期待自己成为泄欲的对象。我真的非常地迷惑为什么妇女运动组织不利用她们强大的政治影响力来扼杀这种危害年轻女孩子心灵的洗脑文化。

真正的男人不需要用装模作样的态度来武装自己。他们觉得尊敬和重视女性比为了一己私欲而把女人变成自己的性奴隶更加具有男子气概。这也是不同的领导方式的区别。有的领导愿意提携下属，有的却总是压制其他人。

成熟的男人通过取得显著的成就和克服困境来建立起积极的自身形象。一个从没对任何人负过责任的或从不知道该如何成为一个真正男子汉的男人很可能会觉得自己缺乏男子

气概，于是他会选择很多夸张的、做作的行为来让别人认为自己是真正的男人。

表面看上去自尊心很强的人其实内心充满了自卑。女人可以使用她们的影响力，坚持要求身边的男性对她们加以重视及尊敬，一定不要被当今社会虚假的男子气概和某些女性所扮演的角色所左右。

缺乏自信

女人最不需要的就是一个犹豫不决的男人。
她需要一个爱人、一个勇士，而不是一个好好先生。

——约翰·艾杰奇《我心狂野》

缺乏自信和自尊心不足是有一点区别的。一个自信心不足的男人可能对自己的生活比较满足，他本人也不是活得没有尊严，但是他仍对自己的某个或某几个方面很不自信。很不幸的是，如果不加以控制，这种自信心的缺乏可以很快蔓延到生活的各个角落，给生活质量造成更糟的影响。

女人都非常希望自己的男人充满自信。缺乏自信的男人总是对自己的能力产生怀疑，他们通常害怕冒险或尝试新鲜的事物。无能的感觉让他们感到烦闷不堪，甚至



会经常发脾气或对自己的行为失控。他们会对任何事都失去信心。缺乏自信会影响一个男人的方方面面——从工作到家庭，它扼杀了男人的激情。那些不怎么参与教育孩子的父亲和被妻子疏远的丈夫都属于对自己能力不够自信的男人。男人都比较喜欢回避那些他们认为超出自己能力范围的事情，所以如果有一件事他们觉得自己可能做不好，那么作为丈夫或父亲的他们宁愿选择消失也不愿面对潜在的失败。

当一个男人对某件事缺乏信心时，他通常没有胆量去尝试做这件事情。从这时开始，他就进入了一个恶性循环：自信心不足导致逃避，逃避令他更缺乏自信心……

自信心的缺乏使男人无法在生活中完全释放自己的潜能，这使他们的生活变得平淡、没有任何风险，最终导致家人对这种乏味的生活产生不满。不自信的男人不会尝试去提高自己，尽管这可能是对整个家庭的利益有好处。由于对失败的恐惧过于强烈，他们不敢冒任何风险。

这时女人神奇的、威力无比的影响力出现了——当他的女人对他有信心时，这个男人会不自觉地开始相信自己。他的自信心开始不断上升，他变得更加愿意尝试各种冒险，不论结果是成功还是失败。而且由于自信心的提升，他的愤怒不断下降。他的自信也给自己带来了正确的自尊，虚伪的大男子主义做法也就不再出现。女人给予男人的爱和信任可以

让男人心灵的伤口逐渐愈合，并将那些长期困扰他内心的恶魔彻底赶走。

在篮球场上我经常碰到这样的事情：不管我怎么给这个球员做工作，他对自己的能力就是不自信，总是怀疑自己的球技。但是让一个小姑娘过来在他耳边低语几句，他突然间就变成了迈克尔·乔丹。他的整个精神状态都改变了，成了全队最自信的球员。

以自我为中心

当一个男人以自我为中心的时候，他把自己的需求放在任何人的前面——妻子和孩子也要排在自己之后。年轻的男人总是有点自私或以自己为中心，但如果一个男人不管和谁在一起都只考虑自己的利益，那么这个男人一定是个极度自私、心里不能容人的人。

有些男人永远也长不大，他们永远没有那种由男孩变成男人所必备的自律。一个男人的方方面面都需要自律，但很多男人从小到大都没有人告诉他们到底什么是自律。这样就导致他们变成了以自我为中心的人：只关心自己的需求，从不考虑别人的感受。

在家中占主导地位或总是溺爱孩子的妈妈所抚养长大的男人更容易变得以自我为中心、任性。他们希望女人能给他们母亲般的舒适感和安全感，还有性方面的福利。妈妈的溺



爱使他们认为女人就是满足他们这些需求的。

以自我为中心的男人始终把自己的需求放在女人的前面，久而久之就会导致女人彻底迷失了自我，很自然地认为自己的需求不重要。女人本身具有照顾别人的天性，所以有时她们很难发现男人身上的这种过于自我的性格缺陷，等到她们发现时为时已晚。就像捕蝇草一样，男人在开始时让女人觉得他很需要她，然后将她逐渐吸引到难以逃脱的位置后一举将她捕获。

以自我为中心是由不成熟造成的。女人可以利用自己的影响力来帮助男人成熟起来，可以帮助男人来接受并体验他们的决定所带来的结果。如果每次他做错了事情你都帮他摆脱困境，他就永远不能成熟；如果你长期为了他而牺牲你的利益，他就永远也长不大。这可能对你来说有点不公平，但如果他的父母从没教过他作为男人要把别人的需求放在第一位，这件事情只能由你来做。

✦ 女性化

当今社会，很多家庭中处于领导地位的都是女性，在这样的家庭中成长起来的男人都被女性化了。他们所看到的、学到的都是女性如何面对生活中的挑战。这并不是说他们是娘娘腔，女性化的男人外表可能看起来很像个男子汉，但他们的内在素质和女人更接近。这些男人在他们的生活和人际

交往中表现得被动而且优柔寡断。由于从小到大都是由女性为他们指引着方向，他们不知道真正的男人是如何处理问题和面对生活的。没有人帮助他们发掘男人天生的领导力，他们倾向于躲避麻烦和挑战或者向女人寻求帮助。他们从妈妈身边走向女朋友那里，如果女朋友不要他们了，他们再回到妈妈身边。

过去的几年中我花了很多时间在机场等候飞机。我喜欢观察形形色色的人。最近我看见许多年轻的女人身边站着的就是顺从的男人。这些女人整洁、端庄而且能力出众，可她们身边的男人看起来却弱不禁风，对她们唯命是从。这些男人表面上看都应该是很出色的年轻人，但就是给人以“柔弱”甚至有些羞怯的感觉，在他们身上看不到活力与激情。他们只是完成女人交给他们的任务，而女人的任务则是制订所有的活动计划及日程安排——由于不是担任领导者的角色，所以他们不用担心犯错或被批评。有一次我坐在一对男女旁边，当他们站起来准备登机的时候，那个年轻的男人很自觉地拿起了一件小行李，让女人去拉又大又沉的箱子。那个女人只好很无奈地、如同履行领导者分内的职责一样接受了这个重任。

这些年轻的男人看起来并不能在必要时用身体保护自己的女人。他们看起来简直可以被一阵大风刮倒。在每一段感情中都会有那么一两次需要男人去保护或捍卫一个女人的尊



严。有时候我真想做这么一个有趣的试验：派另一个男人走上前去公开挑逗他身边的女人，然后看他会有怎样的反应。我怀疑这些年轻的男人将来是否有足够的坚强和勇敢来应对婚姻及家庭生活中的各种严峻的考验。

女性化的男人的妻子一般都很强势。这些女人开始时都认为自己的丈夫是很公正、很替女人着想的男人，但很快她们就为这些男人在领导力上的欠缺而感到苦恼。可是女人越感到烦恼，男人就越胆怯、越逆来顺受。最终女方失去对男方的尊重，这往往也暗示着他们这段感情的结束。

这些女性化的男人还可能会向完全相反的方向发展，他们变得脾气暴躁、盛气凌人甚至使用暴力。他们敌视所有女人和女性权威，经常放纵自己的欲望，和很多女人生下孩子后又把她们抛弃。

女人的影响力可以逐渐鼓舞男人，让他们重新担任起领导者的角色，从而变得不那么被动。我妻子很喜欢让我在家中担任各个方面的领导者，有的时候甚至我不愿意都不行。当然当她坚持让我带领全家做什么事的时候，她必须克制住想要批评我的欲望，尽管有时我的想法和她的完全不同。

但如果一个男人对女人充满敌意的话，单靠女人的影响力就不能改变他了。他需要更多的帮助，比如专业的心理咨询。

✦ 妒 忌

信任他比爱他更令他感到满足。

——乔治·麦克唐纳



如果你不信任一个男人，并不全是你的问题，可能他的确不值得你信任。一旦他欺骗了你一次，几乎可以肯定他还会欺骗你。举个例子，一个女人和一个已婚男子有了私情，这个男人不但欺骗了自己的妻子，而且很可能回过头来再欺骗这个跟他有私情的女人。如果你的直觉让你对你的男人产生了怀疑，一定是某些可靠的因素使你的潜意识开始工作了。

另一方面，一个妒忌你的男人并不比不妒忌你的男人更爱你。实际上，妒忌你的男人根本就不爱你——他只是想控制你。没有父亲的年轻女孩子尤其不理解什么是爱、什么是妒忌。控制一个女人的方式可能会包括让她相信她的需求不存在或不重要，以及让她完全成为男人的附属品，忽略自己原本的身份。

为什么女人要和妒忌心强的男人在一起？为什么男人明明意识到这种妒忌的行为是毁灭性的还是要那么做呢？小说



家詹姆斯·李·巴克说过：“大部分女人对自己所爱的男人都有一定程度的信任，即便很多男人不配拥有这种信任。一般来说，这些男人只有等到这个信任被毁坏时才意识到它。”

无故地发脾气或过度妒忌的行为可以看作虐待性格的前兆。它是在警示你，要你对他的行为加以注意了。

妒忌经常说明这个人身上存在着一些基本问题，比如害怕被抛弃或他本人有控制他人的性格。这些问题还是应该由专业人士来帮助解决。

✦ 虐待和控制欲

很多曾被虐待过的、缺乏自尊心的和自我形象低落的女人有时会不知不觉地被一个有虐待倾向的男人吸引。她们很容易被别人盯上，因为她们没有能力辨认什么是健康的男女关系。经常发现没有父亲的女孩子和有虐待倾向的男人在一起——她们没有模板可以参考，而且她们渴望得到的爱从没有被满足过。有虐待倾向的男人很善于发现有这样背景的女人的弱点。

虐待和控制行为之间有着紧密的联系。男人的暴力和虐待行为都是从别人那里学来的。如果一个男人的父亲有这些性格特点或他原来的家庭就是这样的，那么这个男人很可能就会有虐待、暴力或性侵犯的倾向。研究表明，超过 50% 的女性曾在她们的性伴侣那里经历过某种形式的暴力。在美国，

30% 被谋杀的女性是被她们的丈夫、前夫或男友杀害的。

当我们想到虐待时一般会联想到身体上的暴力行为或情感上的残酷摧残。但有一种男人控制女人的方式是首先允许或支持她去做某件事，尤其是当这个女人被一件事情困扰很久时（“你可以去吸毒因为你小时候被猥亵过”），然后男人故意用这些事情来刁难她，用她的那些行为作为控制她的手段（“如果你不是总吸毒的话，我们的关系可能会更好”，或者“你什么都不配有，因为你是个瘾君子”，或者“你很幸运和我在一起，因为你曾经和别人有过孩子”）。由于女人心里的罪恶感，这种消极反抗的运用很容易让她们上当。

这类男人暗地里不断地在观察女人的缺点。如果他们找不到的话，就会鸡蛋里挑骨头。比如房间收拾得很干净，但是有一只袜子或一个小装饰品露在外面，他们可能就会不合情理地发作：“你难道连房间都收拾不干净吗？你也太懒啦！”

如果你感觉和他相处时时刻刻都要提心吊胆，或经常毫无理由地受他的批评和指责，下一步你可能就会体验到被虐待的感觉了。如果这个男人曾经打过（即使只有一次）、辱骂过或性侵犯过你，你已经是在经受虐待了。不管他说什么、道了多少次歉或者你多么希望他能改变，你都处在一个危险的、注定要失败的局面中，而且这种危险还将不断升级。如果你有孩子，那不但孩子也处在危险中，更重要的



是你的儿子也在学习怎么对女人施加暴力，你的女儿也正在习惯被虐待，以后她很可能也会有和你一样的遭遇。

如果你发现自己正身处类似的情境中，你必须鼓足勇气立即解救自己。现在有很多相关机构、社会团体、避难所和其他救助项目可以帮助你摆脱困境。但是你必须先迈出第一步，就是主动去和他们联系。助长邪恶的最有效的工具就是替它保守秘密。从不和别人说起自己被虐待的经历让女人和孩子长期被束缚在黑暗之中，并将这种不幸的遭遇一代又一代地延续下去。

掠夺性

我们道德上的衰退是源自洞察力不足而不是良心的问题。我们犯的错误大多是由于主动去信任那些不该相信的人，那些总是利用我们的直觉来对付我们的人。

——詹姆斯·李·巴克《十字军东侵》



对于不同的男性掠夺者来说（如性侵犯者或“寄生虫”），网络的出现给他们提供了许多全新的机会来猎取女性。在这些男人身上有种虚伪的吸引力——他们让女人感到自己迫切地需要她们。

当我在为这本书做调查的时候，我发现的最令我惊讶的一件事是我们国家有这么多妇女（不论老少）饱受各种精神上的折磨——从自我形象、自尊心、体型、外貌、自信心等方面的严重缺乏到极度渴望别人的关心和爱。从她们的外表来看，我真的怎么也想不到她们经受着这样或那样的痛苦。

具备掠夺性的男人很早就可以发现女性的这些弱点，并且他们善于利用这些弱点来满足自己的欲望。这些掠夺者利用女性来满足他们对金钱、性以及权力方面的需求。这样的男人通常都痛恨女人——尽管总是有女人围在他们身边。他们善于捕捉猎物，距离很远就可以发现脆弱的妇女和儿童。猎物上钩后，他们经常把女人的财色洗劫一空，然后就像对待用过的卫生纸一样将她们抛弃。

这类男人经常把目标锁定在单身妈妈或没有父亲的女孩子身上。主要的原因之一就是这类女性更容易上当。电影《一个男孩》中，休·格兰特扮演一个以自我为中心的单身汉。他尤其喜欢追求单身妈妈，以此来满足自己的性需求。他选择这些女人是因为他认为她们更容易欺骗，她们愿意信任他而且她们对男人非常的饥渴。

当被问到女人该如何警惕这样的男人的时候，一个单身妈妈是这样说的：



首先我能想到的就是这个男人迫切地想帮助她或过度热心地保护、照顾她和她的孩子，我认为这是最危险的信号。我的经历告诉我这类男人通常都是恋童癖患者或者虐待狂。作为单身妈妈，我们感觉筋疲力尽。所有的人，甚至包括我们的孩子，似乎都明白我们是如此的疲惫，以至于大部分时间我们都是硬撑着生活。这就给了趁火打劫者以可乘之机——从力图把你榨干的老板，到小市场总给你缺斤短两的商贩，每个人都想从我们身上占点便宜。在绝望中生活的人在任何时候、对任何人来说都是容易被掠夺的对象。



本章中我们所描述的都是男人所具备的各种缺点和不足，和这样的男人在一起最大的问题是，不但你自己受到痛苦和折磨，而且由于你错误的选择和决定，你的孩子将成为最终的受害者。由于不断地受到不良的熏陶，他（她）们从小就认为虐待妇女和儿童（或被虐待）或抛弃家庭是很正常的事情。这必将形成恶性循环。如果不加以制止，我们的未来可能会出现更多的单身妈妈、无父的儿童以及嗜虐成性的男人。这绝对不是我们所希望看到的。



Chapter 5

第五章 用男人的语言交流



和一个男人结婚就好像把一件你渴望了很久的商品买回家一样。当你把它买回家的时候你很喜欢它，但当把它和家里其他物品放在一起时，你会发现它是那样的格格不入。

基恩·克尔《男人的十大缺陷》



马有它们特有的交流方式，男人也一样。成功的马语者明白，如果想更好地和马沟通，就必须懂得马的“语言”。同样，能够成功地和男人沟通与交流的女人也知道，由于女人比男人更善于口头表达，她们要使用男人的“语言”，才能更有效地和他们进行沟通与交流。马无法把自己的“语言”说出来，但它们却可以使用肢体语言、叫声来进行交流。有些人甚至认为它们相互间有“心灵感应”。马也使用它们高度发达的



感觉器官来进行交流。它们的听觉极其灵敏，嗅觉也远胜于人类(一只种马可以嗅到5英里外处在交配期的母马的味道)。它们的视力和人类相比要差一些，但由于眼睛生长在头部两侧，可以使它们环顾四周，将一切尽收眼底，这是人类无法做到的。马的眼睛可以同时关注两个不同的场景，而且在夜间也可以看到周围的物体。马的皮肤感觉非常灵敏，如果它们的屁股上落了一只苍蝇，它们会摇摆整个身体将它抖落。它们的鼻孔和味蕾非常紧密地联系在一起，一只种马可以真实地“品尝到”母马的味道。所有感觉器官组合在一起形成了一套独特的通信系统。

因此，如果我们人类想和马进行有效的交流，我们应该尽可能多地去了解马和马之间是如何“说话”的，这不但使沟通更有效，同时也避免了粗暴行为的发生。

六个令人生畏的字

不论什么时候我妻子和我说“我们需要谈谈”，我都会产生一种恐惧感。如果是我妻子和女儿一起过来说这句话，那么我只想赶快跑开然后躲起来。因为男人并不善于口头方式的交流，我们对这种方式不太信任，甚至是恐惧。一次情感交流很容易变成一次超级审判。坦白地讲，出现问题时男

人宁愿保持安静或将它忽略。

如果一个女人想和男人有效地进行沟通的话，她需要了解他们的“语言”。要给予他们信任，帮助他们克服向他人敞开心扉时产生的恐惧以及脆弱易受伤的心理，这样才能更好地和他们进行沟通与交流。男人不经常说出他们的想法，但却喜欢用肢体语言进行沟通。他们抵触口头谈话，因此很少和人面对面交流，但他们喜欢肩并肩地坐在或站在别人旁边。聊天时，男性们聊得更多的是干什么事情，而不是谁和谁之间的关系。他们也用自己的感觉器官进行交流。男人对待事物是理性的，他们喜欢用眼睛、耳朵、鼻子等感官多方面地获取信息，并对这些信息加以整合，作出自己的分析与判断。在原始社会，男人的任务是打猎以提供食物。这赋予了他们良好的视觉和听觉，更赋予了他们执着与专注的特性。他们能在静默中长时间地将身心完全地投入到一事物中。这些视觉系统的特殊发展是男人对一些图像或运动感兴趣的原因——比如妩媚的女人、电脑游戏、动力强劲的汽车以及高速的体育运动，等等。这个能力也使他们能够不受外界的干扰，心无旁骛地完成手里的工作。

让我们来看看男人和女人在沟通上有哪些不同，然后探讨一下女人该怎么做才能更有效地消除男女间沟通上的障碍。



女人是如何与人沟通的

男人知道女人在很多方面都比男人聪明得多，这让男人很害怕。她们有时可以猜到男人在想什么——这时甚至男人自己都不完全清楚他们的想法，这难道不令人恐惧吗？如果一个男人不幸做错了什么事情，天哪，他最好还是主动承认错误，然后乞求原谅吧！因为在一个女人面前，他毫无秘密可言。女人的这种能力很可能是母性所赋予的，所有的妈妈都是攻心专家。这是由女性代代相传下来的一种天赋。这些年来我一直注意到我妻子会巧妙地教女儿一些所谓心灵感应类的小花招，女儿一直在无意识地模仿她妈妈的判断，她自己甚至一点都不知道。现在她已经潜移默化地掌握了使用这一强大攻心工具的能力，并对此信心十足了。和她约会的男孩子们经常被她品头论足，呼来喝去，被弄得不知所措，看起来真的很有趣。她把自己的意愿强加到这些男孩子们身上，而他们却一点都没意识到发生了什么。这就好像一只蜘蛛在它的猎物周围织网，而这个猎物对此却毫不知情。

沟通是一个重要而困难的任务，因为两个不同性别的个体拥有着不同的经历、价值及对事物的见解。不过，女人有着比

男人高明得多的沟通技巧。女孩子对右脑的开发要比男孩子快得多，这使她们说话早、词汇量大、发音好、阅读早、记忆力强。而男孩子对左脑的开发比女孩子要快，这使他们有更好的视觉、空间感、逻辑思维能力、感知能力、数学能力、解决问题能力、建筑能力以及对疑难问题的处理能力。女人听力、触觉和嗅觉更好，并且察言观色的能力比男人突出。这在人际沟通能力上给了女人巨大的优势，因为她们可以比男人更容易捕捉到非语言的信号，透过一些微小的细节洞察对方的内心世界。

胼胝体是一组连接左右脑的神经群。女性的胼胝体比男性的要大，因此与男性相比，女性的左右脑能够更好地协同合作，互相沟通顺畅。磁共振成像及其他大脑扫描研究表明，在口头的交流过程中，女性的左右脑经常同时处在兴奋状态。当她们停止谈话后，通常是左右脑中的一个继续保持着兴奋状态，脑电波继续保持正常。相反，当男人谈话的时候，通常是左右脑中只有一个处于兴奋状态，而且谈话结束后两个半脑同时关闭。

还记得你曾经无数次问你丈夫或男朋友他在想什么，他回答“没什么”吗？很可能他说的是实话。男人们有一种有趣的能力，就是暂时停止大脑的运转，让自己“呆”在那里。当心不在焉地看电视（尤其是看广告）或开车的时候，这种情况经常发生。如果你也曾被迫安静地坐在一个地方很久来等待捕获猎物的话，你就会明白这个能力其实是很有用的。

一般情况下女人的词汇量要比男人大得多，每天所使用



的单词也要比男人多大约两到三倍。而且令人非常惊讶的是，女人天生就喜欢说话——她们以这个为乐趣！她们通过说话来对信息进行处理以及分享她们的感受。她们通过交谈来拉近彼此间的距离，变得更加亲密。

男人却总是喜欢在一起做事情（通过身体来完成）。我和我的朋友们在一起时，我们一起“做”事情，而不是“说”事情。如果只是让我坐在那和别人用语言交流的话，我会感觉是在做心理咨询。

这些都让男人感觉自己不善于言语上的沟通，而让一个男人面对面地和一个在某一方面比他强很多的人坐在一起是件很折磨人的事情。我记得我不止一次和我妻子说过：“你嘴皮子利索并不能说明你的理论总是正确的。”当然她经常是对的，但总之这让人感觉很不舒服。

男人是如何与人沟通的

你可以用两套理论去和女人争论……没有一种能将她说服。

——威尔·罗杰斯



和男人沟通时很重要的一个因素是要明白男人对沟通的

理解是什么。由于男人的口头表达能力不是那么完美，所以他们不太重视口头的沟通。可能这是男人比较容易食言的原因，他们的行动要比口头的承诺有力量得多。衡量一个男人要以他的行为为标准，而不是听他说得是否好听。我妻子经常说，虽然这些年我对她说的一些话让她感到非常气愤，但事后当她仔细思考之后，发现我的行为总是能告诉她我是深爱她的。

对于男人来说，行动胜于语言，而女人似乎更相信甜言蜜语。所以依照女人的观点来看，一个男人所说的话往往比他的行为更有可信性。而男人则始终是以行动为导向的，他们认为衡量一个人要通过他的行为表现而不是听他说什么。如果你想真正了解一个男人，最好的方法是观察他对人对事的一举一动。我见过太多的女人对一些无责任感的男人满怀信心，但最终她们的感情以失败告终。她们说：“但是他说了想和我有个结果，要和我结婚的啊！”或者“他说过他是爱我的！”很不幸他并没有用行动履行自己的承诺。请再次记住这句话：判断一个男人要根据他的行为，而不要听他的甜言蜜语。

还有一个方法可以证明女人更看重语言上的交流而不是具体的行为，那就是通过观察当发生意外后什么让她们更在意。很多女人离婚的原因是丈夫在外面有了外遇或沉迷于黄色电影等色情生活，但当她们来找我做咨询时都告诉我最令



她们伤心的是丈夫长期对她们撒谎，而他们具体的行为甚至都可以得到原谅。我相信对大部分男人来说，如果把这个情形颠倒过来，他们更在乎的肯定是妻子的所作所为而不会太在意她们曾经说过什么样的谎言。



男女在沟通上的不同需求



男人

- 真诚——他们不希望你谈论无关紧要的话题。
- 简单——他们希望你表达得简明扼要一些，最好直奔主题。
- 敏感——在特定时间或特定地点他们更容易和别人沟通。
- 稳定——他们希望在沟通过程中保持沉着冷静，避免失控。



女人

- 注意力——当她们讲话的时候需要男人把注意力全部集中



在她们身上。

- 赞同——她们不希望男人在沟通中和她们争论或提出不同的意见。
- 赏识——她们希望男人重视她们以及她们在家中的角色。
- 守约——她们希望男人遵守约定好的沟通时间及地点。

男人不善于用语言清晰地表达自己的情感。事实上，大部分男人不愿意花很多精力考虑自己情感方面的事情。一旦碰到涉及感情的问题，男人就会变得尴尬和迟钝。这也是大部分女人用上哭这一招男人就拿她们没办法的原因。

男人在用语言表达自己的感情之前总是需要仔细考虑他们的真实感受。当我和妻子在讨论事情的时候，她经常要求我对她的问题和建议给出快速的答复，而我的回答经常是：“等一下，我也不知道这个到底是好还是不好，让我考虑考虑再告诉你我的真实感受。”有时候我得花好几天的时间才能把所有的事情理清楚，然后才可以最终说出我对她的这个观点是支持还是不支持。

女人可以边说话、边思考、边体会，这是男人根本无法做到的。再次提醒大家，男人天生就不能像女人那样熟练地同时使用左右两个半脑。因此，在争论过程中，男人可能会



保持沉默，一言不发，甚至在意见达成一致之前转身离开。这不意味着他们不在乎你或不想解决问题，而是他们的大脑实在是超负荷了，必须暂时关闭一会儿来处理他们的感受。如果你强迫他们超越他们的承受底线，你会发现他们的反应是愤怒或者烦躁不安。如果这时你继续和他辩论，大多数男人最后会对你的话置之不理。我们总能听到女人抱怨男人不听她们说话，但有时候是因为男人一下子摄入的信息太多了，实在没法再接受更多的内容。

这就引出一个比较有争议的话题：男人的反应不如女人灵敏吗？也许是的。这并不是说男人对周围事物的关注度不如女人，只是没人教导过他们要把自己的想法表露出来。男人把抱怨和向别人反映问题当作一种无能的标志——如果他们不能把自己的问题搞定，那么从某种意义上讲他们就不算是个男人。这样导致的结果就是他们不太愿意表露自己的真实感受，有时候甚至不愿让人知道他们的需求到底是什么。

男人表露自己的方式和女人也有所不同。当男人和男人谈话的时候，通常是确立领导和控制权，或是建立长幼尊卑制度或行政管理系统。男人口头交流时一般只是交换信息——尤其是和主题相关的事实。他们对自己出现的问题或麻烦只是用开玩笑的方式一带而过或者将它们的影响降到最低。男人之间都能够互相理解对方在说什么，但同样的话让女人听起来可能就有摸不着头脑了。

我们为什么要交谈

女人谈话时聊的主要是情感和心情，男人喜欢将问题彻底考虑清楚后用行动来解决。男人交谈的目的是解决问题。

举个例子，如果我们俱乐部的一个女性朋友或志愿者有点私人问题，我的原则是这不关我的事，除非她来向我征求意见。但我的妻子和其他女性将会非常主动地向她提供她们的建议和想法。作为男人，如果有男性朋友主动向我提供他们的想法和建议，这对我来说是一种冒犯——我会觉得他对我很不尊重，因为这表示他觉得我没有能力解决我自己的问题。

女人通过交谈来拉近她们和朋友间的距离或和情人变得更加亲近。男人的交流方式不是这样的，所以他们不明白为什么女人总是说个不停。女人喜欢互相讨论各自的烦恼，但男人却从不这样做。举个例子，如果我妻子和我说她的烦心事的话，我会认为她是在向我征求意见，于是我会给她一个我的解决方案。当然每一次我这样回答之后，她总是感觉我根本就没有“听”她说话，我却认为我已经在尽力帮忙了，因为除非男人真的需要找到问题的解决办法，否则他们是不会和别人谈他们的麻烦的。对于男人来讲，和别人说自己的



麻烦就是在抱怨。他没有意识到女人这样做只是希望能和这个男人更亲近一些——把他吸引到自己的世界里来。总之对于女人来说，如果你不急需找到一个问题的解决方案的话，还是考虑一下和你的女性朋友来分享你的问题吧。要知道，如果你想通过这种交谈的方式和你的男人更加“亲近”，你很可能以失败告终。男人不是通过这种方式和你增进感情的，这种方法可能只会让你们两个更加烦闷不堪。

作为一个女人，如果你可以让你的男人和你敞开心扉地来畅谈他的烦恼、需求以及一些他所担心的其他事情，并且让他没有感觉到失去男人的尊严的话，他将永久地感激你。但是，请记住永远不要在任何谈话中泄露他这些隐私。如果你那样做的话，他将再也不会信任你。我知道女人用和其他人讨论的方式来更好地理解某些信息，但女人要明白男人会认为那是一种严重的泄密行为。如果你和你的女性朋友谈论你和他的婚姻或隐私方面的话题，或者告诉她们一些他的弱点或曾经的一些尴尬经历，那他是绝不会和你善罢甘休的。

对于女人来说，亲近意味着更加亲密，而对于男人来说，那却意味着让自己的弱点更加暴露了。婚姻或同居关系总的来说要求两个人都放下戒心，相互之间坦诚相待。这意味着要给对方足够的信任，甚至给他（她）在感情上伤害你的权力。但这却有悖于男人的本性。

和男人成功沟通的十种方式

那么有什么窍门能和男人更好地沟通呢？要知道，当沟通出现问题时男人总是最后一个才知道的——很可能是因为根本就没有人告诉他们。

✦ 给他考虑的余地

一个很有效的策略是告诉他你想针对某件事情得到他的反馈，然后给他一天的思考时间，让他第二天再给你答复。由于你没有要求他马上回答你的问题，这就替他减去了很多压力和烦恼——尤其是和感情相关的话题。我发现当别人要求我就某事立即作出答复时，不管是什么样的问题或者是关于哪方面的事情，我的回答一律是否定的。我猜我这样做的原因是宁愿让自己稍微粗鲁一点也不愿冒险做出任何错误的承诺。举个例子，如果我妻子突然要求我和她一起去商场给家里买点日用品，我很可能一点也不兴奋。但如果她让我提前准备一下，考虑考虑有什么需要买的，我的热情可能就会变得更高。通过给我提前准备的时间以及对我说“在这件事情上我真的需要你帮忙来决定”，她可以确保我会和她通力合作。有意思的是，她总是在买完她的东西后“碰巧”去一趟五金商店，这总能令我非常的开心。



男人和女人的差别



男人

- 男人在取得成功的过程中感受到自己的价值。在这个过程中他们实现目标、证明自己的能力以及获得自信。
- 男人必须通过自己来实现目标，这样他们才能获得自信。
- 对于男人来说，自己独立完成任务说明他们高效、能力强。
- 总体来讲，男人对感情和人不是很感兴趣，他们更喜欢和事、物打交道。
- 男人很少说出自己的困难，除非他们要寻求“专家”的建议。当自己可以解决问题的时候向别人寻求帮助会被男人视为一种软弱的表现。
- 男人比女人更具侵略性，他们更好斗而且领地意识更强。
- 男人大多数是从自己的事业上获得自尊的。
- 经济上的损失更容易让男人崩溃。和女人相比，财富更令男人着迷。
- 男人不喜欢向别人询问信息，因为那样是在向别人示弱。



女人

- 女人更重视爱情、沟通、外表和婚姻关系。
- 女人大部分时间花在互相支持、帮助以及照顾别人上。她们通过更好地与人相处来找到成就感。
- 女人很注重用服饰来表达自己的情感。交流对她们来说也很重要。聊天、倾诉，总之只要和别人在一起就会让她们感到很开心。
- 对女人来说，给予别人帮助不是软弱的标志而是有能力的体现。这也是她们愿意给予你支持的原因。
- 女人对自己的身材、外貌非常关注。这就好像男人对自己的财富极其敏感一样。
- 当男人把重心放在挣钱或工作时，女人会认为自己被冷落了。

✦ 语言尽量精简

试着简化你们之间的谈话。如果你像和你的女性朋友那样和你的男人谈话，他一定不会认真去听。大部分男人的注



意力持续时间都很短。如果你不能在 30 秒钟左右说出你的重点，他们的注意力就会开始转移。这并不是说你的男人对你不够专注，而是他对那些过细的环节实在不感兴趣。

✦ 每次只谈一个话题

每次和他交谈的时候尽量把重点放在一个话题上，当你想谈论另一个问题时最好提前告诉他一下。我告诉妈妈们和自己的儿子说话时要去掉没用的，挑选重要的说就行了。这种方式用在成年男人身上看来也是很适用的。

当我们在家里进行一些讨论的时候，我妻子给我和儿子提供的最大方便就是让我们知道她什么时候开始说新的话题了。在过去，我妻子总是在我连第一件事都还没弄明白的时候便滔滔不绝地连续说了好几件其他事情。如果我运气好，她说了一会儿以后会再绕回到第一件事，而那时我对第一件事才刚刚理出点眉目。但很不幸的是她中间说的所有的其他事情我都错过了。尤其是在她的讲话中出现两个人同名同姓的时候，那就更是云里雾里了。

现在，每当我妻子和女儿想转移话题的时候都会对我和我儿子说：“新话题来啦！”这样我们这两位男士就会丢下旧的话题，然后把注意力集中在新话题上。这真的为我们两个减去很大的负担。

避免反复无常

避免反复无常是和男人成功沟通的很重要的一点。我妻子的哥哥有一个农场，他在农场里养了几匹马，我侄子没事的时候经常骑着它们到处跑。有一天我和他聊起了怎么驯马。他告诉我他认为马就像三岁大的患有自闭症的孩子。因为驯马人必须保证每次所做的一切动作都必须一模一样，否则马就会不知所措。任何变化都会让马感到迷惑，并且很难再集中注意力。因此保持命令的连续性是关键。但他同时也相信大部分马都对爱非常的饥渴，它们迫不及待地想取悦你。只要它们明白了你想要什么，它们会不顾一切地让你满意。

那天傍晚的时候我和他的妻子也聊了一会儿，她在给她的父亲做布丁。她突然说了一段非常出乎我意料的话：“我一直让我父亲的生活保持得非常规律，不论他做什么都尽量不要给他打乱。他现在上了年纪，任何变化都会令他不知所措。”

我不是特意在这里把男人、马以及自闭症儿童联系在一起，当然我更没有诋毁他们任意一方的意思，但是在短短的几个小时之内出现两段如此相似的对话，非常值得我们注意。女人和男人在一起时也要保持行为的统一性。如果你的行为



总是反复无常的话，他就会变得不知所措——他不知道你到底想要他怎么做。

✦ 说出你的真实意图

和女人相比，男人在谈话时更容易把对方的话当真。举个例子，当他问：“你怎么了？”然后你回答：“没事。”你真正的意思可能是：我的确是碰到了麻烦，如果你真的在乎我，你一定会继续追问更多的问题。但他却完全相信了你的话，认为你只是需要一点时间然后把问题独立处理掉（像他本人那样）。于是他很可能会立即离开，以尊重你的隐私（就好像如果你们俩互换角色他希望你也这样做一样）。

由于我是个聪明、敏感的人，所以有时候当我问我的妻子“你怎么了”，她回答说“没事”时，我便知道肯定有什么事让她不高兴了。但我知道如果我继续打探的话，很可能麻烦最终会降临到自己头上，这是令我很害怕的事。于是我退到一边忙我自己的事去了。结果她非常气愤，因为她认为如果我足够在乎她的话，不论她有什么样的麻烦我都应该尽力帮她解决。这让我很无奈。

从女人的角度来看，当你问男人“今天工作得怎么样”时，实际上很可能是想找个话题来聊会儿天。而当他只用两三个字来回答你这个问题时，他实际上是在说：“我想先自己待会

儿。”如果你接二连三地问他更多的问题，他可能就会转身离开以避免和你发生争吵。

给他一个问题让他解决

男人喜欢解决问题，如果你不直接跟他说你的问题而是聊家长里短，他可能变得漠不关心，甚至人坐在那里但是心已经飞了。你可以装作希望他来帮助你解决一个问题，如果你尝试这种方式来和他沟通的话，肯定可以从他那里得到更多的配合。

从现在起不要再缠着他向他诉说你的麻烦事，试着这样和他说：“亲爱的，我碰到个问题真的需要你来帮忙解决一下。”在这种情况下他绝对会更加愿意和你讨论这个问题。

让他的身体动起来

既然男人是喜欢运动的，那么当你想和他谈话的时候，不妨和他出去散个步、徒步旅行、打一轮高尔夫，甚至一起到偏远一点的高速公路上去兜兜风（这样他不会受到复杂路况的影响）。当他在家里干活（比如修车）的时候也可以和他交流（除非他正在集中精力做手头的工作或手里的工作进展得不顺利——别忘了男人总的来说是不善于一心二用的）。你和他一起干活会令他很开心，你还可以给他递他所需要的工具——他会非常感谢你的！身体上的移动可以让男人更轻



松地处理信息，他的注意力虽然在另一个事物上，但大脑可以自由地听取信息而不用忙于寻求解决问题的办法。看起来这种方式可以有效地消除面对面进行讨论时产生的一些不愉快的感觉。你会发现当他在做着某些事情的时候更愿意和你进行交谈，这比让他坐下来和你面对面谈话要容易得多。

✦ 把握好谈话的时机

如果他劳累了一天，一进家门你就不停地向他抱怨你这一天是如何的不顺，他不太可能愿意听你诉说。因为他现在需要放松紧张的神经，给自己的身体补充能量。很不幸的是，大部分女人想在这个时候把积攒了一天的烦心事一股脑地向丈夫诉说。其实，通常你只要给他半个小时让他换一下衣服、解除压力，他就会很愿意跟你配合了。当他回到家后，你可以跟他说：“亲爱的，我有点事想征求一下你的意见，等你休息一会儿感觉好点儿后告诉我好吗？不是什么大事，你不用担心。”记住要让他知道你们要谈的不是什么大事，这很重要，否则他不但无法放松自己，反而会感到压力倍增。

当你的男人正在看电视（尤其是体育节目）或看报纸时，最好不要去尝试和他谈话。如果你非让他同时把注意力放在两件事情上，最终的结果可能是两个人都很不开心。观看体育节目时男人什么都不想干——这是他们给自己“充电”的

时间。当我在看一场体育比赛时，我妻子经常会说：“中场休息时能不能过来一下啊？我有点事想听一下你的意见。”

这个小提示会让我在心理上做好准备——等一下要和别人进行语言交流了。这让绝大多数女人听起来都会觉得有点傻，但男人真的不能像女人那样随意地切换到谈话模式。我有时甚至需要努力振作起精神才能准备好和别人进行口头交流。有时候如果男人在无准备的情况下被迫和别人进行重要的或情感方面的讨论的话，就会觉得自己最脆弱的地方受到了攻击。当然你可以从你的利益角度出发来利用男人的这个弱点，但请注意以下两点：其一，当一个男人陷入无准备的处境时，他会感到极大的恐惧。其二，男人对恐惧的反应通常是愤怒。无论哪一种精神状态肯定都不适合和别人坐下来一起谈事情。

公平行事

相比较女人而言，男人不会总是把不开心的事记在心上，而且如果你正面地鼓励他的话，他会比较愿意改变自己的行为。

——劳拉·施莱斯辛格

《如何适当地关心与激励你的丈夫》





男人和女人争吵时的特点有很大的区别。当一个男人心烦意乱时所说的话你可千万别当真，因为他说的话并没有经过深思熟虑，在和别人激烈争论时尤其如此。但很不幸的是，女人们把那些话都当真了。

弗兰克·佩特曼在他的《真男人》中写道：

当我们男人向别人传达一些重要的信息时，我们尽可能客观地、不带有个人情绪地来表达自己的。我们知道当我们生气时所说的话不应该被严肃地对待，我们的朋友一般也都不当回事。我们总是希望女人也能这样做。

女人对自己的语言总是非常谨慎——同时对别人向自己说了什么更是非常的认真。男人却很少这样做。所以他们经常说了自己不想说的话，事后为此后悔不已。

这里重申一下，由于女人比男人更善于口头交流，所以在两人争吵的时候占有很大的优势。大部分男人不愿和女人发生口头冲突——他们非常清楚他们在口头上绝对斗不过女人。有些女人为了在和男人争吵时占据上风而无情地使用她们的这个优势，而且不考虑任何后果，这类女人非常令男人烦恼。这就如同当男人每次想阐述一个观点时就用他身高体壮的优势来威胁女人一样。如果你曾经有过那种经历的话，你就知道那有多恐怖的。一个女人尖酸刻薄的言语给男人带来的恐惧感就好像女人见到咄咄逼人的肌肉男时害怕的感觉一样。

我妻子曾告诉我女人在她们的脑海中有许多的自我联想。这是为什么女人经常为了一些事情烦恼或发脾气，而男人甚至根本不知道自己是否做过那些事。她们容易为一点小事愠气，直到这些小事愈演愈烈最后导致夫妻间爆发世界大战。我可以向你肯定一点，男人没有太多的自我联想，你眼里看到的就是真实的他们。至少所有我认识的男人都这样的。

你只有明白了男人不像你那样爱用语言来表达自己的想法，你才能更好地和男人进行沟通。男人可以在一起连续工作几个小时一句话也不说而且还不觉得厌烦。举个例子，如果一个男人伸手抓起一把薯片吃，别的男人就会认为他是饿了——他不用告诉别人他饿了，解释他为什么这么早就饿了或者对别人讲他最近是多么努力地在控制饮食。如果他其实不是因为饿了而吃东西，别的男人对这个真相也完全不感兴趣。

当我感觉焦虑不安或有问题需要解决时，我宁愿在屋里转圈或到外面去散步也不愿和别人讨论我遇到的麻烦——至少在找到解决方案前我不会和别人说起这件事。或者我会先确定问题的根源以及对问题的各方面特征有一个大概的了解。一旦我对这个问题有了全面的认识后，我可能会和别人一起商量一下具体的解决方案。但很有可能我还是不会那样做，因为到了那时候这个问题应该已经不再算是个问题了。



✦ 尽可能坦率

男人和女人完全可以畅通地进行交流，但这需要双方共同的努力和耐心。让你的男人明白语言交流对你来说是婚姻关系中很重要的一部分，让他从一开始就明白你对他的期待是什么，这样你们两个沟通起来会放松得多。时不时地提醒他你只想和他聊聊天——并不是让他帮你就一个问题寻找解决方案。在你们一开始交谈时就让他明白这一点，这样他就可以关闭他那种“问题处理器”的模式。你可以这样和他说：“亲爱的，这件事我真的不是担心它没办法解决，我只是想随便和你聊一下，这样我就不会总惦记着它了。谢谢你听我唠叨——这让我感觉你真的很爱我。”



为什么男人和女人的沟通总是有障碍

1. 东西

女人：汽车发动机罩下面的任何东西

男人：女人胸罩带上的扣件

2. 风险

女人：完全向别人敞开心扉



男人：参加足球比赛得不到奖杯

3. 沟通

女人：和丈夫尽情交换想法和感受

男人：和儿子去钓鱼之前给妻子留张纸条

4. 承诺

女人：和一个人结婚并担负起养家糊口的责任

男人：和现任女友出去的时候尽量不和别的女人勾三搭四

5. 娱乐

女人：一部好的电影、音乐会、戏剧或一本书

男人：一边喝着自己喜欢的饮料一边做的任何事情

6. 放屁

女人：一个很难为情的、消化不良引起的结果

男人：笑料、个性表现、男人专属

7. 做爱

女人：夫妻表达亲密的最好的方式

男人：只要让我做就行，怎么理解它都可以

8. 遥控器

女人：从一个电视频道调到下一个频道的工具

男人：每5分钟就扫描一遍所有频道的工具

来自匿名邮件



你还可以让他明白当他和你分享意见或感受时，你们之间的感觉是那样的亲近。你甚至可以拿你们做爱前进行的前奏来举例子，这样他也许能更好地理解这种相互分享、交流的重要性了。

和你的男人交流时要尽可能地坦率。男人不善于琢磨别人的心思，不论你怎样暗示，他可能都无法明白你话里话外的意思。如果你在一件事情上不断兜圈子，希望他自己能领会你的含义，那么你注定要失望了。男人讨厌费尽力气猜你到底想要什么，或者你到底为什么不高兴，所以直截了当地告诉他你希望他怎样做或者你的真实感受。他不想知道所有的细节或者究竟是谁又说了些什么。

女人喜欢给别人出“谜语”，然后期待别人为她揭开谜底，而男人恰恰不是那么细心的人。你给他的某些任务他是注定无法完成的，比如在你做完头发之后问他是否注意到了你理发前后有什么不同，等等。所以有时候和男人沟通需要变得直率甚至生硬一些。像刚才那种情况你可以直接问他你的新发型漂不漂亮，这样至少让他知道自己该如何回答这个问题。

大部分男人都愿意去做任何事情来换取妻子的开心，只要你别和他们绕圈子，让他们清楚地知道你的需求是什么。



由于女人有更好的沟通能力，她可以帮助、指导男人来更好地用语言来进行交流，而不应该为他欠缺这方面的能力而感到烦恼或利用他的这个劣势来凌驾于他之上。这无论是对男人本身还是对你与他之间的感情关系都是非常重要的。理想的结果是你丈夫在你比较欠缺的领域上对你进行耐心的帮助，如怎么看地图，而你则帮他提高语言沟通、察言观色等他所不擅长的能力。这就是成为最佳夫妻的重要前提——用自己的优势和对方的劣势进行互补。



Chapter 6

第六章 女人强有力的工具



男人对爱不是很了解，但他们懂得赞美和尊重。追求男人的赞美和尊重的女人比向男人索取爱情的女人要容易成功。

—弗洛伦斯·金《单身的力量》



男人其实是非常单纯的——至少远没有女人想象中的复杂。男人非常渴望能够取悦女人。我妻子的满意对我来说就是最大的鼓励。如果她天天都不开心并且对自己的生活充满怨言，我将会变得非常痛苦——我会认为自己很不称职。但当我看到她一边哼着小曲一边轻松地干着一些家务时，我知道她很满意现在的生活，这让我感觉很好。因为不论是作为男人还是作为丈夫，我的工作完成得都不错。我有权利和资格当一个男人了。

影响男人的一些实用手段

当一个女人学会有效地运用上帝赋予她的对男人的影响力后，她便可以对男人的方方面面实施积极的影响了，当然，前提是这个男人愿意接受她的影响。让我们来看一下女人有哪些实用的方法可以用来影响她的男人，使他更为出色。

尊重和赞美他

女人可以用来影响男人的两个最具威力的方法就是尊重与赞美。为了从你那里得到感激、尊重和赞美，他愿意去做任何事情。实际上，和得到女人的爱相比，男人更希望能从女人那里得到更多的尊重和赞美。这些需求是在男人潜意识中的，它们不像其他物质需求那样直接。如果正确使用这些需求的话，它们可以成为强有力的激励工具。如果给一组男人做个调查，看他们是愿意自己的生活中充满爱但却得不到别人的尊重，还是喜欢被人尊重但却没有爱，大部分男人会选择被人尊重。

如果一个男人的妻子不信任他、不尊重他或长期对自己的生活没有满足感，他将失去继续努力工作的动力，不愿再



接受任何新的挑战并且对未来也失去信心。他心里会问：“我工作还为了什么呢？”他会有一种没有人爱的感觉。很不幸的是，如果你的丈夫在家里得不到他所需要的肯定、支持和鼓励，他很可能会到别的地方去寻求帮助。有些人可能会满足你丈夫的需求，让他觉得自己是个真正的男人，但结果也许会让你丈夫慢慢走向堕落。

受到尊重对一个男人来说至关重要，这个概念在其头脑中根深蒂固。但你要注意不能只是他从你那里得到尊重，同时他也要给予你尊重。不尊重女人的男人很快就会瞧不起女人，对她们失去兴趣，也就不会去满足女人的各种需求。

一般情况下大部分男人尊重自己的母亲，这也是母子情深的一个重要原因。如果一个男人尊重你，他会更加乐意接受你的影响——他母亲对他影响深远的原因就是他非常尊重她。很不幸的是，有很多事情会导致女人失去男人的尊重，比如一开始时女人就很随便地和男人上床。在今天这看起来好像不是什么了不起的事情，但这并不意味着这个做法是正确的。

还有如果一个女人允许男人对自己呼来喝去，这对她来说很危险，这个男人很容易会不再尊重她。女人必须坚持自己的权利，不能让男人把他们的意愿强加给自己。我比我妻子要高一英尺，身材也要比她强壮得多，但如果我试图强迫她做什么事情，她从不惧怕和我据理力争并要求我给出让她

做这件事情的理由。她对自己认为很重要的事情从来都是坚持她的立场不放。有时这真的令我很痛苦，但我尊重她的决定。

女人不应该很轻易地向男人的意愿屈服。如果她们总是为了男人的需求而牺牲自己的利益，男人可能会拿她们当出气筒。女人是天生的抚育者，所以经常会把别人的需求放在自己的需求前面。尤其是在两人感情开始的时期，女人想尽可能满足男人的需求，甚至会像仆人伺候主人一样对待他们——这是女人的天性，她们希望让男人开心。但如果女人在两人感情一开始就对男人的需求过于敏感，这种情况通常会愈演愈烈并最终使两人的关系演变为一种对女性不尊重的、男性至上的畸形关系。相反，一个女人应该让男人总是有一种自己很幸运的感觉，让他觉得他本来配不上你，但你却最后选了他并和他结了婚。

那么当一个男人的行为不值得尊重的时候女人还能用什么方式来激励他呢？女人能否通过自己的行为和态度来改变一个男人的行为举止呢？如果可以的话，哪一个在先——她的尊重还是他的改变呢？

下面是一个女人在参加完我们的研讨会后说的话：

我一直在问上帝该怎么当个好妈妈，我感到上帝认为我能给孩子的最好的礼物就是更稳定的婚姻。你们的研讨会



对我在育儿和婚姻上给予了很多具体的帮助，其中这一条尤为重要：男人需要得到足够的尊重——爱甚至都是次要的。我比较喜欢批评或纠正我的丈夫。上帝提醒我要停止这么做，但我总是很难改掉这个习惯。当你在这次研讨会上说起这个话题后，我感觉内心受到了巨大的谴责——我过去一直对我的丈夫很苛刻，而他却很少批评我。最近的这一个星期以来，我逐渐学会了控制自己的情绪和言辞。我丈夫不知道你是谁，但他很感谢你。

就像你希望从他那里得到更多的爱和尊重一样，你的男人需要从你这里得到尊重和赞美。男人需要从自己的女人那里得到这些，这并不是因为他们会以此为荣，而是由于在男人内心里都觉得自己有点不称职。男人的自尊心是非常脆弱的。即使是外表看起来最自信、最能干的男人私底下也会感觉自己有点名不副实——他们好像总怕自己会被“打回原形”。当你批评他、故意取笑他的时候（尤其是在公共场合），或试图从他手中夺取某项权力时，他会理解为这是一种不尊重他、侮辱他的表现。《箴言》这本书里写道：“有才德的妻子如同丈夫头顶上的王冠，让丈夫感到羞辱的妻子让他从骨头里开始腐烂。”不相信你的丈夫有能力去完成某项任务或者教他该怎么做一件他分内的事都是在暗示他能力不够，会让他感到羞耻。指责一个男人没能力——即使是无意中提到

的——对他的伤害也是毁灭性的，这就好像他称呼你为胖猪或丑八怪一样。

有些女人对她们的男人不够尊重是因为他们过去的表现实在太差，但有的却是因为她们感到丈夫没有以前那样爱她们，于是就停止对他们的尊重以示报复。然而她们这样做的结果却使她们的丈夫更不爱她们，这样形成恶性循环直到双方最后都极度鄙视对方。你对他的不尊重，不论是有意的还是无意的，都可能会最终导致他不再爱你，如果你意识到了这一点，你可以在事情彻底失控之前终止这个恶性的循环。你可以试着经常和他就这个问题进行一些交流，让他知道你期待他的爱就如同他期待你的尊重一样的重要，这是互相理解和互相满足的重要前提。

对他充满信心

被别人信任是一种强大的动力。当别人相信你时，你对自己就更有信心。我担任篮球教练时，最重要的一项工作就是让我的运动员们知道我对她们充满了信心。当她们意识到这一点之后，她们的自信心就爆发了——这也让我更加相信她们。信任使她们充满了动力，激励着她们去夺取更大的成功。有了我的信任，她们愿意做任何以前从未尝试过的事情。其中一个运动员的父亲不敢相信地摇了摇头，他对我说：“只要是你给她们的命令，这些女孩是什么都可



以干哪！”她们确实可以的。这是因为她们知道我相信她们，我会永远为她们的利益着想，而且我永远不会做任何伤害她们的事情。这个信任是我从她们那里争取来的，因为我无数次向她们证明我是真正关心她们。我每一个决定都是站在她们的角度来作的。

当一个女人相信她的男人的时候会使这种力量变得更加神奇。一个女人的支持和影响可以让一个男人变得更加强大和勇敢。你的男人需要一个啦啦队长。在这个世界上生存对他来说已经足够艰辛了，他需要一个相信他、支持他的人。

我曾问我的妹妹特里，她如何成功地帮她丈夫最大限度地发挥他的潜能，她的回答令我有些惊讶。她告诉我她只是鼓励他去追寻他的梦想。她的丈夫是好莱坞著名的配音演员，你可以说他不是最成功的，但他一定是最勤奋的。当我问她当她丈夫还没成为好莱坞配音演员时，难道她就不觉得这个梦想对于一个年轻的男人来说遥不可及吗，她的回答是：“我并没觉得他当时的梦想有多疯狂啊！”

我继续对她说：“特里，如果一个丈夫过来跟他的妻子说，‘我要当一名配音演员，为卡通片或电影预告片配音’，我想大部分女人会认为这是个比较疯狂的梦想。”

她笑了笑回答说：“你知道吗，当我鼓励他追寻他的梦想后，在他身上发生的变化真的是太神奇了！上帝一定是在帮他。很明显他对新的领域非常陌生，一切都要从头学起，

但这也给了我很多鼓励他的机会。我只是一直在努力成为我丈夫最忠实的啦啦队长。”这就是出自一位极有影响力的女人的充满智慧的话语。

对于男人的生活来说，一个女人背后的支持与信任是必不可少的。实际上，我之所以能和我妻子一起走过近三十年的婚姻生活，是因为在我们第二次约会的时候她给了我一张纸条，上面简单地写着：我对你充满信心！以前从未有人对我说过这样的话。坦白地讲，现在我也不是很明白当时她看上了我哪一点。我不敢想象如果当时没有她对我的信任现在的我会身在何处。但至少我知道如果没有那个信念，我永远不能挖掘出自己作为男人、丈夫和父亲的潜能。

和他站在一条战线上

很多年以前我妹妹曾当着众人的面严厉地责备过我，起因是我对她丈夫的态度不是很礼貌。她的做法是对的，那件事是我的错，那是一个令我难忘的教训。她并不是替丈夫强行出头，而是在他不能体面地反击的情况下维护他的荣誉。她的反抗挽回了我妹夫的面子。当我向他致歉并请求他谅解时，他优雅地接受了我的道歉，这让他赢得了更多人对他的尊重。这次事件中他根本无须拼命维护自己的名誉，因为已经有人替他做到了。

一个女人不应该替她的男人排除所有的困难，但总是有



需要她和他站在一条战线上的时候——尤其是家庭聚会的场合。如果一个女人不愿意在她家人面前保全自己丈夫的名誉的话，她真不该嫁给他。

✦ 提高对他的期望值

男人能取得多大成就取决于你对他有什么样的影响以及你对他的期望值有多高。如果你为人正直，他也必须是一个品德高尚的人——除非他不愿意和你在一起了。

如果你想把他提升到一个新高度的话，不要总是不停地和他唠叨，试着通过鼓励让他变得更好。当我妻子想让我做什么事的时候她总是说“我知道你一定能做到的”或者“你是那种只要你想做就可以把事情做成功的人”。然后她就可以安心地等着我拼尽全力来把这个任务完成。当我把这个任务完成后她通常都会真心地向我表示感谢和钦佩，这让我觉得自己所有辛苦的付出都是值得的。而且当她下次让我做什么事时，我仍然愿意尽我的全力去帮她完成。

✦ 发挥他的特长

会运用自己影响力的女人总是能发挥男人的优势而不是在他们的弱点上做文章。当今社会上流行的做法是从别人的弱点开始发起攻击，而避开对方的优势。但那些都是一种批评的形式，而不是鼓励。培养男人的优势领域是一种对他们

的鼓励和推动。

试着留意你的男人成功地做了什么，而不要总是关注他在哪些事情上失败了。仔细观察他具有哪些优势和劣势，然后帮助他明白他的优势是什么——这是上帝给他的天赋。很多人不知道自己的优势是什么。我们所有人在某些方面都有一定的特长，同时在另一些方面又都有欠缺。你应该帮助你的男人找出他有哪些过人之处，然后鼓励他开发自己所有的天赋，帮助他利用这些优势在生活中取得成功。当我们把上帝给我们的潜能完全释放出来后，我们的生活将会充满幸福。

请注意发现你有什么优势是他没有的，而他有什么优势是你所欠缺的。接受你们之间的不同，然后用你的优势来帮助他成功。你这不是在操纵他，而是在与他合作——用你的优势来和他的劣势进行互补。上帝给你这种不可思议的影响力是让你帮助男人变得更强大。你应该用上帝赐予你的力量来为别人服务，而不是征服或摧毁别人。

那些能够分辨出双方各自的优缺点，并能在一起形成默契配合的夫妇是婚姻关系中最幸福、最美满的夫妇。

崇拜他

如果一个男人知道他是妻子的骄傲的话，那么来自其他方面的一切枪林弹雨对他来说都不值得一提了。妻子对他来



说就是这样重要。“每个成功男人的背后都有一个伟大的女人”，这句名言中包含很多智慧。以你的丈夫为骄傲或相信他的决定是最常见的让他认为你崇拜他的方式。

在公共场合树立你丈夫的威信是表现你对他的崇拜的另一种方式。不论他在不在你身边，都要向周围的人积极地评价他，甚至在他背后大肆地吹嘘他。你这样做，能提高他在别人心目中的地位，同时也改善了你对别人的印象——虽然他可能没你说的那么优秀。当你这样做的时候，你并不是在掩饰他的错误，而是在激励他，使他整个人的层次上升到一个新的高度。很多男人和我说即使他们的妻子没有当着他们的面夸奖他们，但当她们在别人面前吹嘘他们的时候，同样也会让他们感到满足。他们说这促使他们立即行动，力求成为一个更优秀的男人。男人比较倾向于用妻子的幸福和对他们的崇拜程度来衡量自己的人生是否成功。在大部分成功的婚姻当中，妻子都是由衷地钦佩自己的丈夫的，而且经常当着他们或其他人的面表达自己这种仰慕之情。

我们的社会在助长一个很不好的风气，就是要等到男人达到更高的高度后才给予他们更多的尊重。尊重你的男人是你给予他的礼物，这并不是建立在他的表现上的。否则的话这就不是尊重了，而是一种反馈。

我忘记我妻子是从什么时候起、通过什么方式开始给予

我尊重的了。我敢肯定那时我还很不成熟，还配不上那些赞美。但当她表现得很崇拜我、很尊重我时，我感到自己充满了动力。为了能够不辜负她对我的信任，我在工作上更加勤奋、努力。我认为所有男人在这种情况下的反应大致都是相同的。

一段时间以前我无意中听到一位女士在另外一些女人面前评价我的妻子，她是这样说的：“苏珊是我见过的最会说丈夫好话的女人。”我差点没兴奋得乐出声来。这当然令我更尊重、更爱我的妻子，这也是她最渴望得到的。当一个女人在公开场合赞美一个男人的时候，她无形中极大地提升了这个男人的信誉度，这给他今后的工作和生活都带来了更多的机会。比如我妻子对我的评价和态度就使很多人提升了对我的尊重。

如果你希望看到你的男人挺直腰杆、充满自信，你可以对他说：“你干得真不错，我很为你骄傲！”当他遇到困难你想鼓励他时，你可以说：“你所做的一切真的令我非常地钦佩和尊重。”告诉他你觉得他是个好人——他很少从别人那里听到这句话，但这很重要。请相信我，他一定会尽最大努力以求再次从你那里得到这些反馈。即使手中的家务活很累很烦，他也会停止抱怨和牢骚继续把它做完。当妻子对丈夫大加赞赏之后，极少有男人会让自己的妻子失望。



让你的男人备受鼓舞的话

- 我对你有信心，我相信你。
- 你是个真正的男人。
- 我很感激你为了我们的家这么辛苦地工作。
- 我就知道你一定行。
- 我真高兴嫁给了你。
- 我相信只要你想做的事情一定能做好。
- 我一直都很崇拜和尊敬像你这样的男人。
- 谢谢你，你一直是我信赖的人。
- 你是一个好人。

我妻子告诉我很多女人向她们的朋友们抱怨自己的丈夫，这令她们的男人非常沮丧的同时也有损他们的形象。正像一个男人告诉我的：“你可以想象一下当你的妻子向她的朋友抱怨、批评你的时候你的感受，这简直是太悲催了。”

不要担心你的赞美会让他变成一个“呆子”。当你尊重、崇拜一个男人的时候，你使他的整个人生提高到了一个更高的境界。他将不断地奋斗来努力让自己在各方面符合这个新的标准。

✦ 认可他

认可也是女人可以影响男人的重要手段。被认可的男人将会具备使自己成熟和改变自己的能力。认可某人就是赞同他的做法以及承认他的价值和重要性。

去年春天我和妻子在阿拉斯加的科奈半岛做巡回演讲，在一次讲座的休息时间，一位女士提出想和我交流一下。我答应了她的请求，但是我心里其实斗争了很久，因为我刚才看到她一直在哭。和其他男人一样，我也很害怕看到女人哭泣的样子。当我们远离了人群之后，她开始一边哭一边讲述她的故事。她说她的丈夫是个酒鬼而且吸毒，她的婚姻已经千疮百孔，她甚至作好了离婚的准备。随后她告诉我不知道出于什么神奇的原因，她丈夫昨天晚上参加了一次我的“如何为人父”的讨论会，讨论结束后，他回到家就跪在妻子和孩子的面前，请求她们的原谅。他告诉她们他以前从未意识到自己作为父亲、丈夫的重要性。如果她们能够原谅他的话，他承诺一定会尽全力去改变自己。

她在呜咽声中告诉我，这是这么多年来她第一次感觉自己是一个女人、一个妻子。她对我说：“现在我有希望，非常感谢你挽救了我的婚姻。”

她之所以愿意原谅丈夫并且准备和他重新开始是因为她



感觉自己被认可了。她的丈夫愿意改变自己也是因为他的重要性得到了认可。认可别人或被别人认可能够解决诸多的争端。它不仅可以让多年的努力和奋斗看起来更有价值，而且可以提升人们的人生观和价值观，使人们更愿意进步、成长和改变。

✦ 宽容他

宽容是另一个有力的工具，但很多女人都不善于使用它。和男人相比，女人的记忆力似乎更好一些，她们会对男人曾犯过的错误熟记于心。我妻子几乎可以对过去近三十年中我所说过或做过的、曾伤害过她感情的话或事情按时间及伤害程度等倒背如流。大多数时候男人不会把烦心的事一直记在心里，他们更喜欢着眼未来。幸运的是我妻子很大方地原谅了我曾经的过错，使我从那些事情中吸取了足够的经验教训，也让我变得更加成熟。如果我妻子对我曾经的错误始终耿耿于怀，那我们的家庭则注定无法和睦了。

✦ 欣赏他

所有的男人都希望能被别人尤其是自己的女人欣赏。我妻子通过很多细节向我表示她非常爱我、欣赏我。她为我屏蔽了许多电话号码，这样我就不会被电话销售干扰，其他一些无故浪费我时间的人也不能再如愿以偿。在我们举行的一

些活动中总是有人想“霸占”我或让我情绪失控，这时候也经常是她来保护我、为我解围。她绞尽脑汁地做我最爱吃的饭菜，在家里用餐时她也总是先为我服务然后再去照顾其他人。

也许这些都是琐碎的小事，但这些事情都表明了 she 非常欣赏我。

其他男人的影响

在前面我提到过男人不喜欢别人对自己指手画脚。但如果你鼓励他多和其他品格高尚的人接触，这样他就可以找到良好的模板并学习如何承担家庭的责任。他同时也愿意接受这些男人给他们的各种建议。举个例子，我仍然记得我所尊重的人曾给过我很多次这样的建议，这些是从我妻子那里从未听到过的：“我觉得在这点上你做得太离谱了。你可能需要重新考虑你在这个环境中所处的位置。”或者“如果你真那么做的话，接下来很可能发生的是……”

我认识的一些女人妒忌自己的男人有空的时候不和她待在一起，而是和其他男人混在一块儿。妻子的这种占有欲有时让丈夫喘不过气来。但如果她们丈夫的业余时间是和值得尊重的男人在一起的话，那些男人可以为她们提供许多积极的影响并以特殊的方式去激励他们改变自己。这是无论女人怎样唠叨、撒娇、啼哭或发脾气都无法达到的效果。当



你把优秀男人的男子气概和女性积极的影响力合为一体的时候，你的男人的生活将会发生奇迹般的变化！

什么是无用功

刚才提到的这些都是激发男人潜能的非常有效的方法。还有一些手段也是女人很喜欢采用的，但那些方法却经常令男人受挫而不是受到鼓舞。

男人喜欢坦诚而不愿被操纵。如果你想让你的男人为你做什么事情，选用一种很可爱的方式比用感情威胁他得到的结果要好得多。

男人很烦被人唠叨，就连书里都写着，男人们认为“喋喋不休的女人像水龙头没关紧”一样令人生厌。我觉得似乎所有的女人都认为自己结婚后有权利唠叨或说出自己的不满。她们好像认为男人本就该一言不发地全盘接受。

女人爱唠叨，因为这一招确实管用。但这一招也很辛苦——对两个人来说都是如此。正像一个女人曾经和我说的的那样：“试图改变一个男人真的很痛苦，这根本就不可能实现。”很多女人并不认为唠叨有什么不对，她们觉得那是在试图让男人倾听她们、关注她们。当一个男人觉得一个女人开始唠叨他、烦他的时候，女人最好直接让男人知道她的意

图。否则当他烦到一定程度时他就彻底地什么也听不进去了。你需要具备良好的沟通能力来帮助男人理解你的需求，这是非常关键的。

 她说	 他认为
在家里从没人帮我干活。	我必须再努力些工作以聘请一个保姆。
我们从来就没有钱。	她认为我没能力支撑起这个家。
我们好久都没一起出去玩了。	不论我做什么她总是不满意。
你就是不明白我的意思。	到底出了什么问题？告诉我，我好解决它啊。
我们得谈一谈。	我又做错了什么吗？
你从没认真听过我的话！	她刚才和我说话了吗？

女人乞求或以甜言蜜语来哄骗也可以让一个男人去做他不想做的事情，但这会为将来埋下隐患。小孩子们很擅长使用这个策略。他们知道，如果他们不断地缠着你，你就会变得筋疲力尽，最终他们就可以达成自己的心愿。男人容忍孩子们的这种做法，但如果女人也这样做的话，他们会认为这很不庄重。

与男人长时间谈话和唠叨有异曲同工之妙。我妻子就很擅长这个。当某件事让她抓狂时，她可以不停地说上一个多小时。她的这种“超能力”尤其令我们的孩子们感到烦恼不已。他们最多可以坚持1分钟然后就目光呆滞了。



我一般只能保持几分钟的注意力，然后我的头就会不由自主地慢慢低下去。我想说的是男人的注意力持续时间很短，如果你不能简单、迅速地进入要点的话，他的大脑可能就会停工了。

和自己的男人大吵大闹等针锋相对的做法也不是明智的选择。有一次我在超市看到了令我毛骨悚然的一幕：一个魁梧好斗的女人对着自己的配偶狂吼，她当时愤怒异常，就如同一只被激怒的、红了眼的、边发出怪叫边用脚刨地的公牛一样。那个男人只是用眼睛直直地盯着地面。作为一个男人，我很同情他，替他感到羞辱。如果一个女人如此不尊重自己的男人，其他男人就更不会尊重他了。

这样做也许当时能威胁他让他跟随你的意愿走，但精神上他已经失去了做男人的勇气，今后也不会再想和你待在一起了。

怎样讲他才听你的

男人不愿意在行为上任凭别人摆布，可女人常常会给男人一种颐指气使的感觉，即使其实她自己不是那样想的。举个例子，每次当你说“你应该……”“你必须……”或“你需要……”时，你就是在给他下达指令。如果他在单位的工作

不是很顺利的话，他可能对这些字眼更加敏感，会认为你的意见都是在向他发号施令。

你可能只是在试图帮他，但他的理解是，你认为他需要救援或他的能力不足无法独立解决问题。男人讨厌女人在他们不需要的时候插手帮他们，他们认为这是不给他们独立解决问题的机会。孩子们需要别人援救，男人则不需要。虽然说男人喜欢替女人解决问题，但他们却强迫自己在没有任何人的帮助或干扰的情况下独立解决自己的问题。

当我和别的男人讨论问题的时候，我总是试着避免使用“应该”这个词。比如“你应该这样做”，这句话暗示一个男人他多少有那么一点能力不足，这样的话我是绝对不会说的。我采用的是比较缓和的说话方式，如“我想鼓励你考虑一下这个问题”或“你很可能已经对这个有一定了解了，但你仔细考虑过它的具体做法吗”，试着给他提一些建议供他参考，然后让他根据自己的判断来选择使用或放弃你的这些建议。

关于这个问题一个女人是这样描述的：

一直以来我在很多方面对我丈夫都很苛刻。从你们的课程中我知道了男人是多么需要被尊重。我现在改掉了自己的这个坏毛病。我让自己停止了苛刻的想法，因为这些想法会不由自主地变成话语。这个过程非常艰难，但我还是努力做



到了。我从没告诉过他我在试着改变自己，我只是坚持这样做着。三个月以后他跟我说：“我怎么觉得我们好像重新回到恋爱时的感觉了？”又过了一段时间后，他开始更关注对孩子的教育以及自己精神上的进步。我意识到当我对他苛刻的时候，我也阻碍了他心灵上的成长，他没有办法变得更成熟是因为我总是在批评他。

如果你总是不满意或不开心，也会给你的男人带来更多的压力。他通过你对生活的满意度来衡量自己是否成功。如果他没能让你感到开心、幸福，他就会认为自己是失败者。

和他生气以及冷战也经常产生不良的后果。因为当他遇到困难时喜欢独自来处理，所以他认为让你一个人单独处理你的问题对你也是一种尊重。即便出现了非常严重的问题，他也不愿主动和你去谈话，因为他始终认为口头交流是自己的劣势。可能你和他生了半天闷气他还根本不知道——当然他最终还是会知道你生气了，因为厨房里乱飞的锅碗瓢盆会向他泄密。

还有一件事你要特别注意，那就是不要拿你的丈夫去和其他男人比较。这就和一个男人拿他的妻子跟别的女人比一样糟糕。拿他和另一个男人比是一种注定会失败的做法。男人太喜欢竞争了，以至于拿他和别的男人对比，即使是间接

的，也会令他产生怨恨甚至抵触、放弃的心理——如果他感到自己不如别人的话。男人尤其不愿人们谈论他的工作和收入，抱怨他的收入低就如同他嫌你长得丑一样。但有时女人在无意中就会进行这样的比较，这也是我让大家对这一点要特别注意的原因。

我还记得当我们的孩子们还小的时候，苏珊总是觉得她朋友的丈夫的事业做得更加出色。在我看来她一刻不停地在说那个人有多了不起，他干了这个，他干了那个，等等。当时我的事业刚刚起步，而且进展缓慢。因为我是个男人并且不想向别人示弱，所以我没有向她表达我的痛苦和气愤。但这让我产生了许多怨恨，而且当时对我们的婚姻也产生了一些小的影响。尽管后来我们就这件事进行了沟通，我也意识到了她并没有通过赞美另一个男人来贬低我的意思，但我感觉自己还是很痛恨那个男人，即使他和这件事毫无关系。有意思的是，多年以后她甚至对那个男人一点印象都没有了，而我想起这件事时还是能感到一种被针刺的感觉。

如果你真的要拿他和别的男人对比的话，一定要对比得恰当。举个例子，如果你觉得他比你朋友的丈夫更有男人味，你完全可以毫无顾虑地告诉他。当然，经常告诉他你认为他是最好的丈夫更会让他的信心每日剧增！

此外，用性生活来要挟他也是一个很危险的策略。你可能会说：“这招很管用啊，我每次用这个办法都能让他听我



的。”短期内这个办法可能管用，但从长远角度讲，它对你们的关系会造成极坏的影响。如果一个女人利用性来得到她想要的结果的话，男人会最终满足她的意愿，但男人会从其他方面来找到平衡或用更危害性更大的方式来表达他的怨恨。记住，性对男人来说并不仅仅是生理上的需求——它也是一种情感上的需要，这说明有人爱他。当你用类似性这种基本的需求来操纵他的行为时，他会感到颜面尽失而且有一种被欺骗和利用的感觉。我们将在第八章中详细讨论这个内容。



这章我们讨论的是你在帮助丈夫发挥他的潜能时需要注意的一些策略和陷阱。每对伴侣之间的关系和男方的具体素质都不同，这些建议的有效程度也不尽相同。但总的来说，如果你随时提醒自己注意这些相关的问题，你一定会发现自己的效率越来越高，郁闷的感觉则越来越少。



Chapter 7

第七章 女人生命中的第一个男人



一个女孩是从她父亲那里得到对自己、对男人的最初认识的，这个认识很可能将伴随她一生——“男人是否认为我漂亮、招人喜欢、有价值、软弱、强壮、愚蠢、聪明？”“男人是否可靠、充满爱心、掠夺成性、热情、危险？”

维多利亚·赛昆德《女人们和她们的父亲》



如果你想改变你的男人的生活，很重要的一点是你首先要明白是什么原因让你最终选择了这个男人。这使你不但要对你的男人有个清醒的认识，同时还要更多地了解一下你自己。有时通过深刻地了解自己可以让我们更好地理解其他人。



父亲的影响

每个故事都有一个开始——它为以后的故事情节设置悬念。每个女人的人生故事都开始于少女时代。女人这一生中该如何与异性相处？在这点上父亲对她的影响是最大的。

父亲对女儿方方面面的影响都是巨大的——无论是积极的还是消极的。比如你的自我想象、你期待男人怎么对待你、你心目中男人的做事方式、令你心动的男人的类型以及怎么把你的影响力用在男人身上，等等。每一个女人都曾经受到过父亲的影响——即使有的人从小没父亲，但那也是一种影响。我们可以来讨论一下究竟女人是怎么选择她现在的男人，并和他建立关系直至最终结合在一起的。

最近我碰到了一件事，让我体会到了父亲对女儿来说是多么的重要。我看到一个关于培训模特的节目，其中有个环节是，想成为著名模特的年轻女孩子们在上一堂表演课，这是她们的培训课程之一。表演老师正在指导她们如何想哭就哭。老师给了她们每人一张白纸，然后告诉她们把这张纸想象成父亲的一个留言条，上面写着他将永远地离开她们并且再也不想和她们相见。这些年轻的女孩子立即哭了起来，有

几个甚至哭得悲痛欲绝。随后老师让她们把纸撕掉以表示对父亲的怨恨。这些女孩子极度愤怒地、狠狠地把纸片撕得粉碎。除非这些女孩子是我所见过的最好的演员，否则这种反应只能解释为父亲对女人一生的影响是多么重要。

父亲的力量

父亲言传身教的影响包含着巨大的力量。父亲的一句给孩子造成伤害的话可能会影响到他们的一生。很多人非常珍惜父亲曾留给他们的便条或其他小物品。一位妇女提到了一个晾衣架，她把它当成最珍贵的物品。因为当她还是个小女孩的时候，她父亲在这个晾衣架上写了“我爱你”三个字。她一直带着这个晾衣架，从上大学一直到自己结了婚。上了年纪的人告诉我，他们人生中唯一的遗憾就是从没有听到过自己的父亲说：“你真让我骄傲！”或者“我爱你！”

在女儿的内心有一种天生的渴望去爱和尊重自己的父亲，这是她们与生俱来的特点。即使是曾经遭受父亲虐待或抛弃的人仍然愿意去爱、去尊重他们。很多在坐牢的父亲，他们的女儿仍然把他们放在心目中很高的位置并且拒绝承认他们的失败。这种父亲的力量是非常神奇的，我们需要认识它并激励所有男人加倍重视它。



我做过关于父亲的调查，那些和父亲关系很好的女人提供的回答是那么的镇定、自信和充满幸福感，比如下面这段话：

我有一个可爱的家，我的家人都信奉基督，我7岁的时候也加入了基督教。我的父母非常爱我和我的弟弟，他们互相之间也深爱着对方。我父亲很喜欢跟我和弟弟一起玩棋盘游戏，但他的工作太忙了。我们是在我17岁时真正成为“朋友”的。那一年我男朋友不幸溺水死了，我父亲让我以我自己的方式去度过这段痛苦的时期——一个人静静地待在自己的房间里。而妈妈却总是让我把心里的话说出来。那时是我第一次意识到原来我和父亲的性格是如此的相似，所以我们后来相处得更好。我离开家去上大学后，我父亲经常给我发电子邮件，尽管从我家到学校只需要30分钟。几乎所有当时的邮件我现在都仍然保存着。一直到我上完大学、读完研究生，不论我走到哪里，我们都一直保持着紧密的联系。后来我回到了故乡，结了婚并且有了孩子……我们现在几乎每天早上在上班前都通电话。

而那些和父亲关系冷淡的女人的回答则是充满了痛苦和怨恨。莎拉是这样说的：

我曾是一个身体素质突出的小孩——我热爱体育。是奶奶给我出钱让我参加训练的，因为我父母对我的爱好不感兴趣。13年来我参加了各种比赛，而我父亲从没有出席过一次。他也没参加过学校组织的各种集会、颁奖晚会、表彰大会等。当我站在台上而台下没有一个亲人支持我的时候，我的心都要碎了。在我早期参加比赛的时候，赛后一般都是我的教练开车把我送回家。其他小孩一直都以为教练是我父亲，因为她们从没见过我父母。这是现在我不错过一场儿子的比赛或训练的原因，这很可能也是我加入特奥会教练组的原因。我再也不愿让任何人感受那种没有人替他们喝彩、没有人和他们分享欢乐的痛苦。

对大部分女人来说，她们的父亲是她们一生中最重要的男性。女孩子通常在八九岁的时候就不会再叫母亲“妈咪”了，但很多成年女性仍然称呼自己的父亲“爹地”。洛伊斯·莫代在她的《没有父亲的女儿们》中说：“爹地对小女孩来说，是她成为什么样的女人的关键。很多女人和我说她们可以从多种渠道获得各种肯定，但如果她们不能得到自己父亲的认可的话，那么其他人的反馈好像都不存在一样。她们需要从父亲那里得到最终的承认。”



榜 样

父亲在很多方面给女儿提供了可借鉴的模板，如男人身上所具备的不同素质以及她们今后寻找男人的标准。父亲是女儿一生中接触的第一个男人。从他身上女儿学到了一个男人该如何对待一个女人，男人的行为特点是什么以及男人是通过什么方式来向女人表达爱意的。他为女儿设定了女人该被怎样对待的标准，甚至决定了她对自己的自我印象。拥有父爱的女孩子可以体会到什么是无条件地、彻底地被一个男人爱的感觉。她能感受到由爱产生的安全感。

积极的、勤奋的、充满爱心的父亲，他们的这些性格特征可以作为女儿去衡量未来的丈夫的标尺。热爱工作的父亲让女儿们看到了男人该怎么支撑起一个家庭。父亲是如何对待母亲的，女儿也会下意识地期待着她今后的男人怎样对待她。如果父亲觉得母亲是值得爱和尊重的，她也会期待她的丈夫有同样的认识。但如果父亲经常虐待或不尊重她的母亲，女儿可能就会觉得她以后也会受到同样的待遇。

如果一个女孩的父亲爱她、尊重她、欣赏她，她就会认

为自己值得别的男人去爱、去尊重、去欣赏。其他人的看法对她来说都不重要。

父亲同时也为女儿制定了人生准则。一个叫玛丽的女人对我说：“我父亲告诉我做人一定要诚实、勤奋、好学和独立。我总是希望能高标准地要求自己，因为我不仅希望自己可以做得更好而且也希望父亲能看到我的进步，这样他会觉得他为我感到骄傲。同时我也希望别人能够达到我所期望的标准。”

另外一个女人说：“当我需要我父亲的时候，他总是会出现在我身边。他非常疼爱、支持我的母亲——家庭永远是第一位的。所以我也期待我的男人能够像父亲一样，我希望和丈夫一起度过美好的家庭时光。”

一个对所有人都以诚相待的男人向女儿证明了男人为人处世应该正直、真诚。在我所调查、会见过的女人中，真诚被她们提及的次数最多，看起来这是她们的父亲留给她们最深刻的性格特征之一。

一个具有真正男子气概的父亲会令女儿尊敬和崇拜，同时他也为女儿设定了衡量所有男人的标准。

相反，抛弃、虐待女儿的父亲令她们的一生都在痛苦、怀疑和无助中度过。你可以在下面这个女人的描述中感受到这种痛苦：



我希望自己有人珍惜、有人爱、有人关心、有人保护，但我的配偶无法实现我的这些期待。我在怨恨中长大，从小没有人爱、没有人欣赏、没有人接受。我知道我的价值，但我很难相信还有其他人能看到我的价值。



女人眼里父亲最值得赞美的优点

- 始终如一的爱。
- 养家糊口——为了家人任劳任怨。
- 勤奋、可靠、值得信赖。
- 奉献精神。喜欢为别人付出，帮助很多人改变命运。
- 诚实——我父亲从没有向别人说过假话。他也期待别人能这样对他。
- 他是一个活到老学到老的人，而且非常顽强、坚韧。
- 我爸爸有高度的职业精神。
- 他是一个富有同情心的人。
- 坚强、热爱工作、幽默。

当男人在家中对着女人发脾气、不尊重她们的时候，他们的女儿会无意中认为男人对女人都是这样的。如果一个男人不承担起家庭责任，他的女儿也不会期待她今后的男人能够这样做。为什么一个女人会自愿嫁给一个没工作或不愿养家糊口的男人？为什么她有意地和一个虐待她的人结婚？也许，她并不真是有意这样选择的。也许是她从小的榜样对她产生的影响，让她下意识地被这样的男人吸引，并相信自己没有任何其他价值，只能受到这样的待遇。

另一个女人是这样总结优秀的男性楷模的作用的：“我还没有结婚，但是我知道我未来的丈夫是什么样的，因为我父亲给我的最大的影响就是他对待我母亲的方式。他爱她、尊重她、保护她。”

父爱缺失对女人的影响

一个女孩的生活中没有父亲会是什么样子？父亲对女儿和男人的相处会产生影响吗？请记住，当我们讨论一个女孩的生活中没有父亲时，父亲可能不是真正地从这个世界上消失，而是从感情上、精神上或心理上消失。他那种逃避的行为同样可以给他的女儿造成严重的伤害。

没有父亲的女人最常见的问题是不信任男人，总是怀疑他会离开自己。依靠和爱一个男人对她们来说绝对是不可能的，



因为她们认为和一个男人建立永久的关系纯粹只是理论上的可能。这样的女人倾向于在生活中通过各种方式来考验自己的丈夫，如主动和丈夫吵架、对什么事都挑剔或想象自己被抛弃，等等。

一个从小没有被父亲呵护过的女人坦诚地告诉我，她过去的几年中一直尽其所能地向丈夫施加压力来考验他，就是为了确保他不会离开自己。她对被抛弃的恐惧险些让自己的婚姻真的走向灭亡。

没有父亲的女人经常把自己的父亲理想化。那些经常拿自己的丈夫或男朋友来和自己假想中的父亲相比较的女人常常会很失望——不是那些男人的能力不足，而是这些女人心目中的父亲的形象是扭曲的。此外，有些女人对不称职的父亲更加忠诚，甚至超过了那些有优秀父亲的女人。举个例子，父亲有虐待倾向或正在坐牢的女人更容易把自己的父亲理想化，而且把他们的各种缺点全部忽略，或赋予他们积极向上的品格特征。远离孩子的父亲有一个好处，即孩子们永远认为他们是完美的。没有父亲的女孩子们总是容易替父亲找各种各样体面的理由来解释为什么父亲抛弃了她们，而惨痛的事实却可能是父亲不再爱她们了。她们为父亲赋予优秀的品质并且用各种没有事实根据的理由来解释为什么父亲失去了对她们的兴趣。等她们的这些假设都被推翻以后，她们便为自己曾经的说法寻找各种借口。



女人眼里父亲最不能容忍的缺点

- 发脾气，控制别人。
- 犯了错就惩罚——没有一点缓和的余地。
- 情感上将孩子抛弃。我觉得他真的希望我没有来到这个世界上。他经常让我走开，甚至异常严厉地把我逼走。他从来没有和我谈过心，只是不断地训斥我。
- 自私。
- 他没有尽保护、抚养、教育孩子的义务，没有能力保护自己或那些需要他保护的人。
- 他喜欢批评、贬低别人。
- 吝啬。
- 没有耐心——他极易感到烦躁不安。虽然他发脾气或不耐烦时不会使用暴力，但他的音调、面部表情和肢体语言都告诉我们他非常地愤怒。
- 他总是高高在上地和我们谈话，而不是平等地沟通。他总是让别人尊重他，但他却从不尊重任何人。





这些被抛弃的女人的另一个共同特点是担心自己对男人过于依赖以至于无法自己照顾自己。她们很小就学会独立并且从不相信男人。没有父亲的女人的特征还包括对性生活的焦虑以及对年龄较大的男人的热衷，因为在那些男人身上可以找到父亲的感觉。

小时候没有像其他孩子一样得到父爱的女人一生中都在渴望弥补这个缺憾。有的女人为了获得男人的爱，拿性来代替爱，有的则把二者混淆在一起。当我回想起自己还年轻的时候，那些愿意和别人发生性关系的女孩子不是来自没有父亲的家庭，就是有被虐待的历史。当然那时的男孩子们根本不注意这些事情，他们都认为那是难得一遇的良机。

拥有父爱的女人更加独立、沉着而且对自己的行为更加负责。没有父亲的女孩子性早熟的表现突出，婚前怀孕的比例要比有父亲的女孩多3倍，并且她们经常和多个男人保持着性关系。父亲没有从男性的角度给予她们辅导，这些女孩子只能独自来了解男孩子。她们就好像没有牧羊人的羊群。没有父亲的影响和指引，即使是男人最常见的行为在她们眼里也会变得古怪异常。

安吉拉·托马斯说：“如果让我和几个女人待上一会儿，我可以很快告诉你哪些人和父亲有着良好的关系。从懂得父爱的女人脸上可以看到一种自信和镇静。那些不懂得父爱的，甚至曾经受过父亲言行伤害的女人的内心里深藏的

却是一种不安和焦虑。”那些被父亲以某种形式严重伤害过的女人容易在今后的人生中痛恨所有的男人，或者继续被男人伤害。

没有父亲在身边为她们提供榜样作用、爱和保护，女孩只能从电视、电影和MV上来认识男人——这是大家都公认的错误选择。父亲可以像过滤器一样替她们把大部分当今文化的糟粕过滤掉。失去了这个过滤器，女孩子会感到紧张和困惑。她们只能任由年轻的男孩摆布，这些男孩中很多也没有父亲，他们就像狼群一样徘徊在女孩们的周围。男人有一种天生的第六感，可以感受到什么时候、以什么方式可以和这个女人发生性关系。这就使那些年轻的女性很容易成为掠夺者的猎物，那些家伙随时准备利用她们潜意识中对父爱的渴求来将她们捕获。再加上这些女孩本来就渴望能得到比她们大的男性的精神和肉体上的爱，所以现在的未婚妈妈、未成年妈妈越来越多，如此循环往复导致恶性循环。很多没有父亲的女孩都是第一次和男孩交往就被他们迷住，男孩只需要随便对她们表示一下关心和疼爱就可以获得她们的芳心，因为这正是她们迫切需要的。

男人和女人在一起时究竟是怎样相处的呢？由于没有模板可以参考，没有父亲的女孩只能自己去摸索神秘又可怕的男性世界。一个没有父亲的女人是这样说的：“我对男人太着迷了。我想让他们开心，所以我放弃了很多自己的利益。”



另一个说：“我乞求任何一个男人来爱我。我从来不相信男人了解我之后还会爱我。我想从男人那里寻求任何我能得到的东西——时间、爱抚、承诺。”还有一个女人是这样表达的：“我对任何注意到我的男人都会不由自主地产生好感。他们对我的关注使我感到惊讶和兴奋。我觉得我是把自己看得太低了。”

所有被剥夺神圣的父爱的孩子都对父爱充满着深深的渴望。虽然他们都期待父爱，但等到成年后他们的表现却不尽相同。弗兰克·佩特曼说：

女人会把男人紧紧地限制在自己身边让他填补父爱的空缺。但由于有些男人也没有父亲，他们是由女人抚养大的，母亲把所有的感情全都倾注在他们身上，所以他们并不知道怎样来爱一个女人，他们只知道从女人身边逃走或满足女人的性需求是证明自己是男子汉的方式。

所以没有父亲的女孩和男孩对对方的行为会有不同的幻想。女孩的幻想是能拥有一个身体健壮的、温柔体贴的男人，他会全心全意地关心她、照顾她，因为她父亲从没有那样做过。而男孩的幻想则是必须在性生活上满足她来证实自己是个真正的男子汉，但又要确保她没有在精神上将他控制，因为没有父亲教过他还可以用其他方式来证明自己是真正的男人。

父亲对女儿在生活 and 人生中将面临的选择都有很大的影响，他们还可以帮助女儿分析她们喜欢的男人的家庭背景，看他们是否缺乏父爱。因此理解和认清这种父爱对女人来说是非常重要的，尤其是没有父亲的女人。

父亲影响女儿对丈夫的选择

女人小时候和父亲的关系对她们一生的影响是巨大的。不论年龄和地位，凡是清楚自己的人生目标、对自己的婚姻及家庭生活都非常满意的女人，都还记得自己的父亲曾经也是这样的人，他也把自己的生活重点放在这些事情上。

——斯特拉·切斯和简·惠特布雷德

《女儿们》



父亲是怎么影响女儿在男女关系方面的选择的呢？父亲在这里所起的重要作用之一就是影响女儿对性的态度。比如说，没有父亲的女孩比其他女孩更容易性早熟。

维多利亚·赛昆德在她的《女人们和她们的父亲》中是这样描述一个父亲的影响的：



父女之间的关系就是女儿爱情的试验场，是她们与异性恋爱的彩排。无数研究结果表明一个女人是否能在爱和性等 方面与异性达成共识，父亲对她的影响起着直接的作用。

凡是在这方面出现问题的女人，她们的父亲几乎都是靠不住的 男人，或者在女儿成长过程中他们没有从精神上或物质上关心过她们。

父亲总是有意或无意地在女儿婚姻的选择上扮演着重要的角色。一个和父亲保持着良好关系的女人更容易被和父亲脾气秉性接近的男人吸引。一个痛恨、鄙视自己父亲的女人可能会找一个和父亲性格特点完全不同的人为伴侣，或下意识地和 一个类似父亲的人结婚然后开始痛恨他。这些都可能会给女人造成极大的伤害。

生命中没有良好的男性榜样的女人经常分辨不出掠夺者、虐待狂和今后有可能抛弃她们的人。从某种程度上来看，她们就好像是羊入狼群。常见的结果就是这些女人继续选择同一类型的男人，使悲剧不断地重复上演。相反，生活中有好男人相伴的女人会始终明白该用什么样的标准去衡量一个男人。

我所居住的社区有两所大型的教堂。一所是由两个极具天赋和能力的男人创办的，他们令成千上万人的生活发生了积极的改变，包括我自己。几年前其中一个创办者离开

了教堂，转而成为一个非常成功的作家，专门撰写宗教小说以及非小说作品，同时他仍然经常出席教堂的活动。当剩下的那名创办人决定退休的时候，人们做了一个调查来决定由谁接替他的职位，结果大家一致推荐他的女婿来继承他的工作。

另一所教堂是由一个充满活力的牧师发起的，在过去的20年中，他把一个非常小的、快要解散的小集会场所发展成为一个拥有超过两万名成员的大教堂。现在这个人也要退休了，巧合的是被大家选来接替他的年轻牧师也是他的女婿。

我们的第一反应可能认为这两个情况都是任人唯亲造成的。但不管怎样想，那两名接班的青年都是充满才华和天赋的牧师。于是我脑海中出现一个问题：难道这真的是巧合吗？还是这两名教堂领导者的女儿潜意识中选择了像自己的父亲一样具有无限潜力的男人做丈夫呢？

在女人该怎样和男人相处的问题上，她们的父亲对她们的影响是最大的。如果你能理解父亲在你的生活中所扮演的角色以及他的影响力的重要性，你将更加明白为什么要使用你的影响力。这同时也解释了你会被什么样的男人吸引以及导致这个结果的原因是什么，很可能你还会明白为什么一个女人会认为改变她的男人是必要的。



我支持你花一点时间考虑一下你和父亲的关系，然后再想想你和你现在的男人之间的关系。你也许需要原谅你的亲生父亲，或者你可能需要弥补一些创伤或阐明一些困扰你的问题。同时你应该知道自己如何才能最大限度地使用你的影响力来使你生命中的男人变得更出色。



Chapter 8

第八章 性爱不是武器



成为性感的人的关键是态度，而不是外貌。大部分男人认为外貌更重要，但大部分女人明白这不是事实。

凯瑟琳·特纳引自《伦敦观察者》



和男人相处时，女人对性方面的控制可能是对她们最有利的因素。如果处理得当，她们可以利用这一点来使男人甚至她们自己变得更加成熟、优秀。

男人怎么看待性

就像对生活中的其他事物一样，男人和女人对性的认识



也是不同的。和女人相比，男人身体里含有更多的荷尔蒙和睾丸素，这使男人对性有着更强烈的需求。男人要肩负起延续人类生命的责任。每当我有需求而我妻子试图避开我时，我都会和她说：“我只是来给地球补充点儿活力。”

男人认为恋爱是性的前奏。女人却从恋爱中得到一种被尊重、珍惜和爱的感觉。我妻子说和我谈情说爱让她觉得她是我眼中最珍贵的东西。无性的爱就可以让女人感到满足。当她们得到这种爱以后，她们的身体会自然地产生渴望性爱的反应。男人则是通过性爱感到满足。男人应该遵照上帝制定的次序首先通过无性的爱来尊重、珍惜女人，然后再满足自己的性需求。

很不幸的是，很多男人把这个次序颠倒了。他们只顾满足自己的欲望而忽略了他们的女人的需求。上帝给男人这种需求是为了繁衍后代，而现在世人却把它变成贪婪的欲望。

我下面要说的话是冒着很大的风险的，可能会让女人对男人形成永久的偏见。很有可能她们知道这个信息后拒绝和男人待在一个房间里，因为她们也许会认为男人都是变态狂。但事实的确如此：男人无时无刻不在想着做爱——即使在最不恰当的场所，比如做礼拜时或者在葬礼上。

男人可以随时感到性兴奋——不需要任何理由。单是男性身体功能的特点就可以激起他们的性欲。由于男性体内不断产生精子等特殊原因，男人每 48 到 72 小时就很自然地渴

望性释放。那就是每两到三天一次！

男人总想着做爱对你来说估计不是爆炸性新闻了，但这对他们的生活产生的影响可能会令你感到惊讶。

据报道，男人平均每天会产生 33 次做爱的念头，甚至每小时两次。有人说女人每天只产生一次做爱的念头——当男人向她提出要求时。你可以想象一下性是多么让一个男人分心，他们每天要花那么多的时间和精力在它身上。

即使是下意识地，男人也可以随时注意到身边的女人，这可能是上帝赋予他们的天分。实际上，我认为男人不可能忽略一个女人的身体。举个例子，如果一个房间里除了一个女人，尤其是有魅力的女人，其余都是男人的话，那么所有男人对这个女人的一举一动都会了如指掌。除此之外，他们的行为举止都会与这个女人没有出席时大不相同。这就是当我们给男会员上课的时候不允许女人在场的原因之一。女人的出现会令男人变得保守、虚伪、不配合，会让整个屋内的气氛发生改变，甚至只要闻到女人的味道就可以使一个男人的态度和行为发生改变。

如何激励他

激励男人的方式有很多种——最有效的是尊重和赞美。



但正像所有女人都知道的，还有两样男人渴望的东西可以刺激他们——一种是食物，另一种就是性。

我们的两个孩子出生以后，我的妻子苏珊不想继续服用避孕药了，她觉得停止服药会让她的身体更健康。但依靠另一种形式的计划生育措施又影响了我们性生活的质量。为了解决这个问题，苏珊提出了一个她认为最有效的方案——我去做结扎手术。唯一的问题是，当看到我的解剖分析上提到的“冰凉的、锋利的刀片”那句话时，我就感觉一点精神也提不起来。所以当她想说服我去做结扎手术时，她用上了她所能想到的最合理的激励方法。她充满热情地对我说，我做完了这个“简单的小手术”后，就可以随时随地、毫无拘束地和她享受“快乐”了。就像牛被拉往宰杀之地一样，我别无选择地答应了。

手术那天，我看起来一定像只被吓得浑身发抖、白眼球放着光的种马。在那决定我命运的一天中，唯一令我印象深刻的是护士们对我看管得异常严密，甚至在我和门之间还安排了一个站岗的护士，好像生怕我随时会夺门而出一样。我当时的确很想这样做。

最终我妻子并没有兑现她的承诺，这让我很懊恼。但她的引诱的确帮助我克服了手术带来的不安。在这里我想表达的是性对男人实在是太重要了。男人把它视为维持生命的必需品——与空气、水和食物同等重要。满足男人的生理需求

对成功的婚姻来说是必不可少的。

请牢记，尽管男人对性十分渴望，但他宁可不做爱也不愿意女人把它当成“任务”。所以，如果他的配偶说“好吧，让我们快点做完得了”，他可能不会立即拒绝，但对他来说会很满足。当你要求他来满足你的需求的时候，你可以抚平这个世界给他造成的各种创伤。妻子对丈夫的性需求可以让丈夫更加自信、热情地去面对外面的世界。

性是婚姻关系中的一个重要组成部分。丈夫爱妻子，妻子把自己给丈夫。丈夫和妻子你中有我、我中有你，都有权拥有对方的身体，不能剥夺任意一方拥有对方的权利，除非共同约定好斋戒、祈祷。斋戒、祈祷后你们必须回到一起，否则你们将难以抵挡撒旦的诱惑，因为你们没有自控力。

婚后夫妻双方应该拥有正常的、健康的性关系，剥夺任意一方对性的权利都可能会助长或诱惑不道德的性行为。夫妻双方都应尽量满足配偶的需求，让婚后的生活更加幸福和谐。

虽然男人在身体上对性的需求很强烈，但它的重要性远不止这一点。性还可以满足男人巨大的情感需求。专栏作家肖恩特·费尔达做过这样的类比：“缺乏性爱在感情上对男人的影响也很大，就好像他突然不和你说话了你感情上很难接受一样。这让他情感上很受伤，会造成他对你的抱怨。这些对你们的婚姻都是很不利。”



费尔达还说：“你的男人经常由于感到无能而产生被孤立或负担过重的感觉。和你做爱让他感到心里踏实，因为他认为你需要他，这使他的孤独感得到大大的缓解，让他可以充满自信地面对外面的世界。当然，性还可以让他有被爱的感觉——实际上，没有性他永远感觉不到爱。”如果你想让你的丈夫更爱你，你必须把他的利益放在你孩子的前面。是的，你的孩子肯定很重要，但是你的丈夫更加重要，要给他足够的优先权。你的婚姻是养育孩子的前提，很多男人认为在妻子的眼里自己的地位比不上孩子。通过更加重视自己的丈夫，你不仅在给你的孩子们做一个非常好的示范，也在促使他更加爱你。

这些年来我意识到了一件非常不可思议的事情，那就是每当我妻子赞美我的时候她都会变得出奇的漂亮和有魅力。每一次说我是多么的英俊和潇洒时，她都闪耀着美丽的光芒。我不知道这种情况属于哪一种动力学定律，但它真的每次都起作用。

那么在性生活方面哪些事情对他来说更重要呢？首先，不要害怕在卧室或其他房间里尝试新花样。你时不时地在这方面主动一些对他来说是一个新的刺激。一般情况男人并不是因为欲望而出轨，而是由于枯燥——他们喜欢探险，喜欢寻求刺激。我曾读过的一些书中还建议女人偶尔在丈夫下班回家时一丝不挂地去给他开门。我不能告诉你我是否有过这

种待遇，但这听起来的确是一种很刺激的行为。

可以这么说，如果你能时不时地给他一个让他感到刺激的经历，他会心甘情愿地“耕种自己的这片土地”。当男人觉得自己的妻子渴望得到他时，他的自信心会得到极大的提升。请相信我，如果这个男人家里有个尊重他、相信他、渴望得到他的妻子，那么外面不会再有任何东西能把他拽走。

男人最基本的需求之一是他渴望你在身体上需要他。如果他觉得他的妻子不需要她，他可能就会设法从其他地方来满足自己的这种强烈的需求。他生理上对你的这种渴望是女人最大的优势之一。如果使用恰当的话，它不仅可以给你们带来刺激和快乐，还可以极大地提高男人的积极性。

男人为什么不作出承诺

对那些目前单身、还没有和男人发生过性关系的人来说，不论这是你自己的选择还是环境及条件不允许，都可能有多重原因导致你的男朋友没有和你提出进一步发展的要求。但是我要提醒你，和他发生性关系并不能让你得到你想要的东西。

可能你还没有结婚，但你现在已经和你的男朋友在同居，而他不肯对你做出任何承诺。如果想知道为什么他不对你们



的感情做出承诺，那么我们先来看看男人是怎么看待性的吧。大部分男人对性和婚姻关系是这样理解的：“当你可以免费喝牛奶的时候为什么要去买奶牛呢？”我不是真的说女人是奶牛，这里只是打个比方。我不是在试图贬低女人，我只是想在这里告诉大家，如果让男人可以不付出努力就能得到一样东西的话，他们会来者不拒的。

性和爱有很大的差异，大部分男人知道这两者的区别。你知道吗？

罗格斯大学的一个国家婚姻研究课题表明，男人不对女人做出承诺的首要原因是他们知道自己不结婚也可以让性需求得到满足。尽管性革命为女人提供了可以自由选择恋爱对象的权利，但最终大部分情况——尤其是当两人同居时——是男人在这方面获得了利益。同居在今天已经屡见不鲜。很多年轻人认为如果不让他们先“试婚（同居）”的话，他们无法确定婚后能否与对方和平相处。这种想法是完全错误的。原因有很多，其中最糟糕的是同居可以让男人在不需履行任何义务的同时获得结婚带给他的各种好处。这些男人的衣服有人洗了，饭有人做了，性需求也全部被满足了。如果最终还是有些事情令他们不满意，他们只需要收拾好行李扭头去寻找一个更好的同居伴侣。

当女人把自己全身心地投入到这段感情中的时候——可能实际的投入比她们想象的还要多，男人便捡到了大便宜。

因为他们无须担心离婚给他们带来的经济上的损失。通常女人总是会希望这段亲密的感情能够逐渐加深，最终可以步入婚姻的殿堂。而男人呢，正好相反，他们把这种关系当成一种临时协议。由于他还没有结婚，所以当更好的机会出现时他可以随时改变自己的选择。

一项新的研究表明，同居的情侣最后成功结为夫妻的比率远没有人们想象中的高。大约只有 40% 的女人最终和与自己同居的男人结了婚。

同居虽然为两个人都提供了很多方便，但女方在这种形势下所冒的风险却比男人大。那些没有贸然让自己陷入同居关系中的女人经常可以通过其他机会来了解一个男人的性格、品质和目的，从而避免浪费青春、金钱以及分手产生的痛苦。

以结婚为目的的女人必须明白她们不能随意送出她们最珍贵的东西——性。女人需要用它作为自己的优势。我知道这听起来有点冷漠，但现在很多女人或者是不知道自己身体的真正价值是什么，或者是她们对这点根本就不在乎。

如果你和一个男人正在保持着性关系，你不明白为什么他不向你求婚或和你建立更稳定的关系，想一想他的动机是什么。男人为什么会和女人结婚呢？尤其是当这个女人还带着一个和别人生的孩子的时候？单身的男人一般都是只对能满足自己私欲的东西感兴趣。虽然他们有时也能忘掉自己的



利益，把自己的家庭甚至社区的利益放在前面，但那种情况总的来说少之又少。大部分情况下我并不认为这是故意的或自私的行为，这只是男人看待生活的方式。

如果你还没有和你喜欢的男人发生过性关系，并且正在为“如果我成全他和他发生性关系的话，他会对我负责吗？”这个问题烦恼的话，我可以告诉你这个问题的答案很可能是“他不会负责”。如果你放弃自我保护和他发生了关系的话，你也许会得到你想得到的，但最有可能发生的是事后你对自己的行为追悔莫及。有多少女人第二天早上就开始自责，她们经常说的话是：“我早知道我不该这么做，但我还是做了。我真不敢相信我怎么这么傻！”

在大部分男人的生活必需品列表上，如果性不排名第一的话，也应该是第二或第三。一般情况下，大部分男人只要能让他们在干燥的地方睡觉、肚子里有食物、满足他们一半性需求，他们就会对当前的生活非常满意了。未成熟的男人往往只要能有一张温暖的床和一个能满足自己私欲的女人就可以了。如果他的所有基本需求都已经得到满足了的话，为什么一个正常的、健康的男人要让自己承受可能面对的种种问题和压力去跟一个女人结婚呢？我想说的观点是如果你没结婚就和一个男人住在一起，或随时满足他的性需求，他还有什么动力去结婚呢？我知道现在的人可能会认为我这种态度太传统、拘谨或落后，但是，不被大多数人接受并不意味着

着这个观点是错误的。

考虑一下这个问题——如果你和一个不承诺跟你结婚的男人保持着性关系，他至少对你有这样的理解：他不需要怎么费力就可以得到你。当你允许自己成为他泄欲的工具后，你就失去了有可能控制这段感情的所有优势和力量。这其实也和尊重有关——男人把尊重看得非常重。他们不会珍惜一个随意把自己送给别人的女人，因为这在他们眼里是很不受尊重的行为。男人们说一旦他们可以很随意地和一个女人发生性关系后，他们就不再像以前那样尊重她，也不太愿意在感情上和她向更深一步去发展。一般来说那些愿意最终和这样的女人走在一起的男人也是一事无成的人。

如果你觉得我对男人的态度过于严厉的话，你可以想一想：有多少男人不是刚和你约会几次就希望你发生性关系呢？如果他们没能在头几次约会后得到“回报”的话，他们很可能会重新寻找更没有经验的或更容易上当的女人去下手。

女人比较容易把性浪漫化，但对于男人来说婚前的性行为只是性行为。他们完全把它看作身体上的一种令人享受的功能或需求。是的，如果和他喜欢的人做这件事的话可能更好一些，但不管怎样其实每次的感觉都是很美妙的。实际上对某些男人来说没有婚姻关系束缚的性行为会给他们带来更大的刺激。

但不管怎样，极少有男人愿意跟和许多男人同居过的女



人结婚，尽管这可能看起来很伪善。大部分男人还是希望自己带回家的女人能够顺利通过父母的审查的。男人不愿意去想自己的老婆曾和多少个男人睡过觉——这从本质上讲对他男子汉的尊严是一种威胁。这也是为什么女人对男人最强烈的报复或“扯平”的方式就是和他最好的朋友或最讨厌的敌人发生性关系。这对他的自尊心的打击是毁灭性的。这也说明男人从心底里认为女人应该更珍惜自己的身体，不要轻浮地和别人发生关系或把性当成武器来毁灭一个男人。

还有，要记住现在你选择和什么样的男人在一起将决定你未来会吸引什么样的男人。如果你认为自己可以和品质低下的男人同居，然后结婚时再找一个好男人的话，你可能会失望的。大部分男人内心都有一个标准：如果这个女人曾经和某一类男人相处过，他们会认为这个女人不值得娶进家门。有些女人就曾因早些年犯下的错误而导致愿意和她们结婚的男人少之又少，最终影响自己后半生的生活。

男人对性的理解和女人完全不一样。恋爱中的女人寻求的是一种亲密的感情关系。而恋爱中的男人更倾向于享受随意的性关系，他们对某个女人有没有感情并不重要。因此，女人愿意用性换来爱情，男人则付出感情以得到性满足，但是这并不意味着他们真的爱这个女人。换句话说，如果你可以满足他的性需求，不论你让他说什么、做什么都可以。大部分女人理论上对这点都非常清楚，但她们仍然继续用自己

最有价值的东西去换取虚假的爱。一个女人的身体，尤其是她的贞操，是她可以送给丈夫的最珍贵的礼物。如果她珍惜、不滥用它的话，男人这一生都会把它视为珍宝。一个女人越珍惜她的身体，它在男人的眼中就变得越珍贵。但如果她随便对待自己的身体，经常廉价地把自己送给别人，男人很可能也不再对这个礼物感兴趣了。

很多男人明白，如果想和女人发生性关系，要先让女人感受到自己的爱。他们知道如何跟女人交谈、关心她们的需求、照顾她们以及利用礼物、鲜花、甜言蜜语向她们发起猛烈攻击。很多女人在男人这种爱的温暖下最终妥协并和他们发生了性关系——这是正常的女人对爱的反应，但最后才明白自己是被利用了。实际上，热恋期间的女人往往被男人的热心和体贴哄得飘飘然，而当男人得到他们想要的东西以后，这些女人才发现从前的甜言蜜语和山盟海誓全都不见了。一般情况下男人只把感情看成达到某种目的的手段，而女人则是把它视为婚姻关系的重要组成部分。

性 欲

不论你是他的妻子还是女朋友，男人的性欲都和你毫无关系，真的一点关系也没有！它是一个男人在内心中不断自



我斗争的东西，是他灵魂内部的战争。它也不受你的行为、外貌、体重、性技巧等因素所影响。每个男人都在不同程度上和自己的性欲做着斗争。即使是和“维多利亚的秘密”内衣的模特结婚的男人也渴望和其他女人发生性关系。男人会控制这种冲动，部分原因是他们对妻子有足够的尊重，但这种冲动仍会潜伏在他们的潜意识里。想让你的男人内心中没有这种邪念是不现实的，不管他有多么的爱你。

当你明白自己和他的这种欲望没有任何关系后，你可以更有效地帮助他解决这种男人特有的麻烦。

帮助他对付这个问题的最好的方式有两种，一是让他必须坚守自己的承诺，比如不看黄色电影；二是要时不时地在性生活的前奏里多做有创造性的、大胆尝试。

实际上几乎每个男人都对性上瘾。他们情不自禁地寻求女性来满足自己。有些人认为性上瘾不是自制力的问题，这点我实在不能苟同。是的，我知道看到黄色内容后男人的大脑会释放一种类似可卡因的使人上瘾的化学物质，可让人产生同样飘飘欲仙的感觉，然后会渴望得到更多的快感。但我也记得我以及几乎所有我认识的男人在控制自己的性欲时所做出的努力。可以这样讲，如果我没有控制住自己的话，我也会成为一个性上瘾者。这种事情在每一个男人身上都可能会发生。

所有让我们上瘾的东西的最大问题都是当我们不恰当地

纵容它后，我们只是得到了暂时的满足。像任何成瘾的东西一样，男人们对性的欲望还会再回来，而且会变得越来越强。这种感觉永远不会停止，男人们想戒掉它的同时，那种飘飘欲仙的感觉却越来越美妙。这是为什么没有自制力的男人，尤其是性上瘾的男人，其实是很痛苦的，即使他们在和多个女人保持着性关系。



如果一个女人对性有正确的理解和认识的话，她就能更好地利用这个强有力的方式来影响自己丈夫的生活。但就像任何功能强大的机械装置一样，你要小心地对待它。由于它可以满足男人强烈的需求，所以操作不当的话，它可能会被当成武器使用。尽可能多地去学习这方面的知识，这样你才能更有效地去利用它来激励你的男人并使他的全部才华得以施展。



Chapter 9

第九章 男人最令女人头疼的十件事情



如果一个男人在森林里自言自语，旁边没有女人听他讲话，他还会说错话吗？

汽车保险杠上的贴纸



我知道有些女人可能会看了目录后直接翻到这一章，希望能找到一些“收拾”男人的办法，对此我表示欢迎。但我还是希望当你有时间时能把前面的内容也读一读。

我鼓足了勇气，邀请我的电子邮件通讯录中所有的女性朋友发给我她们的男人最令她们头疼的十件事情。我收到了大量的回复。当我一个个查看这些回复的时候，我忍不住笑了起来。因为除了一些钻牛角尖的回答之外，几乎所有的都是事实！我感到有趣是因为：第一，这些女人是如此兴奋、

热情地把自己心中的苦恼一吐为快；第二，因为我知道她们说的确实是真的，那些事情大部分我都做过。我在这列举十个出现频率最高的问题，然后我会从男性心理的角度出发，针对每一个问题来给大家一些我的反馈和意见。也许这能让你意识到你不是一个人在战斗。

但是在我们开始之前，我想让大家认真地考虑我下面要说的这句话。当你第一次读它的时候，你可能会对它不以为然。如果它是从一个女人嘴里说出来的，你会认为她很贤明，她的观点也非常深奥。但如果是我告诉你这句话，你可能会立即反驳并认为我是个疯狂的男人至上主义者。这句话是这么说的：让一个男人开心和满足比让女人开心和满足容易得多。

花一分钟时间来考虑一下这句话吧，因为我们很有必要在继续往下讨论前统一一下看法。这句话的前提是这个男人和女人都是正常、健康的人，我相信你会认为我的观点是正确的——男人比女人的生活标准要低得多。了解这一点很重要，因为如果你用评判女人的标准来判断男人，你会持续得到失望的结果。你不能首先要求你的男人拥有优秀男人的一切特点，然后又因为他的言行举止和女人不一致而感到愤怒。如果你意识到和男人维持关系虽然有些不同，但比和你的女性朋友相处起来要容易得多时，你会对你的丈夫更加满意，而且你对他的期待也会降低很多。



还有，在两人相处时女人比男人更容易生气。女人对男人发脾气的次数比男人对女人发脾气的次数要多得多，而且女人需要更多的时间才能从愤怒的情绪中摆脱出来。

一般情况下男人会把愤怒一下子释放出去，然后这股劲儿很快就过去了。大部分男人希望从婚姻关系中得到的是平静和安宁。他们希望拥有整洁的房子、听话的孩子、运转正常的家用电器和一个幸福的妻子——一个他们可以重新充电和放松的地方。如果他们回到家后迎接他们的是愤怒的妻子，他们会感到烦恼不堪，因为他们不知道如何满足妻子的需求。

我妻子经常告诉其他女人如果她们能先满足丈夫的需求，自己的需求也将更容易被满足。当两个人都有需求等待被满足的时候，他们没有额外的感情来让对方的需求得到满足。既然一般情况下男人的需求更简单、更容易被满足，那么先让男人的需求得到满足看起来更加合理。一切事情都是有先有后的。我知道女人已经背负了很多责任，她们要照顾一个完整的家，但这就是现实生活的一部分。意识到这一点会帮她们减去在婚姻关系中可能遇到的种种烦恼。

本着娱乐的精神，下面是最受关注的十大男人最令女人头疼的事情，排名不分先后。

他不帮忙做家务

“男人上班、回家，然后就认为自己的一天结束了。可女人的一天永远也不会结束。”这样的信息几乎挤爆了 my 的邮箱。另一条非常相似的言论是这样的：“男人从来意识不到他们把房子弄得多乱。他们要不就是假装不知道，要不就是不明白‘干净’的定义是什么！”

男人的确有可能从地板上的脏衣服上迈过去，或假装看不见水池里面的脏碗。他们对干净的定义也的确不像大部分女人那样严格。说大部分男人不愿意参与家务劳动也完全属实，但我们正在努力让自己做得更好。

近期的一项研究表明，丈夫们目前承担大约 40% 的家务劳动。

而且，男人更喜欢在外面工作也许是有合理的理由的——那样更安全。美国心脏协会的一项最新研究表明，认为自己是家庭妇男的男人比在外面上班的男人的死亡率高 82%。

下面这位女士的评论把很多女人在这个问题上的感觉总结得非常清楚：



女人希望自己的男人保护自己，能够像传统男人那样为家里做贡献。但在如今的社会里，女人不但要干和男人一样的活，而且还要承担传统女人的责任。我必须打理庭院、把车送去修理、和医生或老师做各种预约、洗衣服、安排家里设施的维修……他除了白天上班之外到底还干什么呢？我每天也上班而且还辛苦地做这些家务事——他回家后却什么也不干！

另一位女士说得更简洁一些：“他所有的业余时间都坐在那里看电视！”

有一天晚上我在电视上看到一个关于居住在亚马逊河附近的原始部落的报道。在翻译的帮助下，部落的妇女向记者抱怨所有的男人每天做的就是去打猎，然后就是回到家坐在篝火边发呆。听起来好像有些事情不论在世界哪个地方都是一样的，不是吗？

对男人为什么不更多地参与家务劳动这件事，我也没有什么更高明的见解，除了一点——男人就是不想做家务。但也许你可以采取一些更有效的方式来激励他与你分担家务，只是向他不断地抱怨是很难起作用的。

有一个女人是这样说的：“对大部分女人来说，与老公一起做家务或教育孩子是很浪漫的事情。这是真的，你知道的——性从厨房开始。”

我不知道这句话是不是真的，但我可以向你肯定的是大多数男人对它不太了解。如果你同意这个说法的话可以进行一下尝试，反正又不会带来什么危害。我相信男人如果知道自己时不时地洗一次衣服或刷一次碗就可以极大地提高他们的“中奖”概率的话，他们以后参与家务劳动一定会更加有动力。

他从不跟我进行感情交流

有几十位女性朋友在回复中提到男人不愿意或不善于分享他们的情感，也从不把他们的问题说出来。她们觉得如果男人必须花点时间来把自己的思绪理清楚的话，他们应该说出来，然后告诉她们什么时候可以就这些事进行沟通。

识别、理解和处理感情问题对男人来说是很困难的。男人在感情的表达上和女人相比要落后很多。举个例子，男人会通过帮女人做各种事情来表示自己关心她们。男人通过帮她们洗车、更换汽车机油等行为来表示他们的爱。我总是定期检查我妻子的汽车的各种液体、轮胎和运行状态等，确保一切功能正常。为女人做事是一个男人表示爱的方式。

男人不善于感情交流，一方面是来自于恐惧——男人不理解什么是感情，因此不知道如何控制它。无法控制感情这



种威力强大的东西对男人来说是件很可怕的事情。另一方面则是由于男人从小就不重视感情方面的培养。大人们要求男孩子从小就要坚强、有韧性、自立能力强，这意味着男孩子成长过程中要学会隐藏自己身体及情感上的痛苦。男孩子不能像女孩子那样爱哭，和女孩子相比他们也不太善于辨别和理解情感上的各种差异。男孩子在口头交流能力上也比女孩子发展得要晚，不像女人那样爱讲话，更不善于进行深层次的交谈。再加上男人天生擅长运动，于是我们认为男人的内心本来就应该和外表一样坚强。

于是男孩子认为脆弱是很可耻的，他们学会了默默地忍受和伪装自己的情绪。一个男孩很小的时候就懂得，让别人看到自己的痛苦和脆弱会给自己带来潮水般的批评、嘲笑和欺负。这条不成文的“规范”教导他们必须把自己的需求、孤独、无助和恐惧压在心底——永远不能抱怨或大声说出自己的困难和问题。男孩子坚忍地隐藏自己的痛苦，或者选择另一种更糟的方式：愤怒。他们非常熟练地隐藏着自己的感情，甚至他们都不知道自己在伪装了。

很不幸的是，这种情感上的伪装让他们忘记了真实的自我。尤其是那些童年时期经历过创伤的男人，他们用来掩饰各种弱点的保护壳同时也使我们变得感情冷淡。

我曾大约连续 20 年没掉过一滴眼泪，我一度为此而感到骄傲。事实是我的感情已经完全冷淡了。除了愤怒我什么

也感觉不到了，因为我已经把其他情感全都屏蔽掉了，就像我有一套防御保护系统一样。自从上帝治愈我内心的创伤后，就好像他把我冰冻的心融化了一样。现在我是个心软的老好人——我甚至动不动就哭泣。我觉得冰冻的心融化了以后还真的是起了作用。

不幸的是，那些被妈妈们保护得过于严密的男孩子由于没有经过生活中艰苦的磨炼，很少能养成坚韧的性格，因此他们也无法成为一个完整的、真正的男人——一个有能力爱护、保卫、供养家庭的男人。那些强迫自己忍受感情磨炼的男孩子最终拥有了特殊的性格和本领，这些都是男人想要成功所必备的。但是如果没有适当的引导，这些磨炼的经历可能会变为痛苦的折磨并导致毁灭性的后果。如果控制得好的话，这些经历能让一个男孩变得足够强大，来领导一个家庭。相反，控制不好的话，它也可以使一个男孩在情感上受到永久的伤害。

这就是男人不愿和别人进行感情交流的原因。

那么女人该怎样利用自己的影响力让她们的男人更了解自己的情绪呢？有一个办法可能听起来有点傻，我依赖的东西是一个简单的小图表，上面有各种面部表情的图标，每个表情下面标着它的名字。我妻子告诉我她把那个东西贴到冰箱上是为了帮助儿子来了解她的心情，但我怀疑她这么做同时也是直接针对我的。但不管怎样，这种视觉的反馈可以帮助一个男人更好地丰富自己的感情。



他听不进去也记不住

很多回复邮件的人都在说男人总是“有选择地”在听她们讲话并且不善于或完全不懂得交流的技巧。除此之外，她们一致认为男人总是不等她们把话讲完就给出问题的解决办法，而且他们总是在“解决问题”而不是在倾听。

男人的确不善于倾听而且确实喜欢解决问题。但有时这也是由于在和他们交流时所使用的方式不当造成的。请记住，如果你和他谈话时没能很快进入主题，男人的注意力可能就分散了。

我觉得男人是在听的，只是没听懂女人在说什么。有时候是因为他们脑袋里在想着其他事情，有时候是受他们大脑工作模式的影响——那种固定的“发现然后消灭”的模式总是不断地去寻找问题然后去解决它。他们有选择地听是因为他们只是在寻找问题以及思考解决它的办法。其他内容都是他们不感兴趣的。坦白地讲，有时和女人谈话，听她们讲一件事的每一个细节真的是很费力的事情。那些事和眼前的问题根本没有太多的联系。

还有，男人没有和你进行目光接触并不能说明他们没有

听你讲话。对大部分男人来说，如果你要求他们看着你的眼睛超过几秒钟，他们便无法消化刚从你那里听到的内容。

人际关系和交流专家约翰·格雷说：“当一个男人倾听的时候，他本能的反应可能是把目光移到一边去思考对方的话……如果当女人讲话时必须让他盯着她的眼睛，他的大脑就会呈现一片空白，整个人变得昏昏沉沉。”

与此同时，另一个被提及最多的问题是男人的记忆力太差。这很可能也和大部分女人认为他们不认真听女人说话有联系。我猜这些记忆力差的问题大多指的是妻子的生日、他们两人的结婚纪念日、妻子和他第一次约会时穿的是什么衣服、接孩子放学等类似的事情。男人的记忆力差吗？有可能吧——尽管我记体育方面的数据时记得很牢，我也不会忘了定期给车子换机油。每一个45岁以上爱运动的美国男性同胞都还记得卡尔顿·菲斯克1975年在世界大赛第六场对阵辛辛那提红人队时打出全垒打时的情景。他们甚至可以记起他们当时在什么地方以及正在做着什么。所以男人记忆力差的问题也许主要是由于他们对某些事情不感兴趣。

所以如果你觉得很有必要让你丈夫记住某件事情，你可以试着给他一点期待。我知道如果男人能主动想起结婚纪念日或妻子生日的话，女人会觉得他们更爱自己，但男人是更倾向于以行动为导向的。也许你可以善意地挑战他一下，比如看谁能记住下一个纪念日，这种竞争的感觉是他最喜欢的。



一定要记住获胜者的奖励是能激励他的东西，这样才可以激发他求胜的欲望。

在我和妻子多年的婚姻生活中，她做过两次最拿手的肋状通心粉。她先把粉煮好，然后把意大利香肠、调过味的碎牛肉、菠菜和三种不同的奶酪调在一起，并手工把它们填入通心粉内。接下来她往里面倒入由她独家秘制的红汤，再往上面撒一些奶酪丝。最后放进烤炉把它烤成金黄色，然后和香蒜、面包一起就可以上桌了。真是太美味了！为了能吃一回她自制的通心粉我愿意记住她以及所有她朋友的生日和结婚纪念日。这就是一种动力和期待！当然，我现在是“老年人”了，所以对我来说美食已经成为最有效的激励工具了。

他懒惰而且自私

这个话题被女人认为是最令她们烦恼的。类似下面的评论充满了我的收件箱：“不替别人着想——经常要人提醒，甚至要催很多次才能去做一件事情。”“自私——总是自己最重要。”“在特定时刻从不考虑别人。”“只是忙着计划而从不考虑完成这个计划有多难——尤其是他让我去实施这个计划的时候。”“从不为自己的言行负责。”

我收到的最有趣也最正确的评论是：“如果男人可以偷

懒的话，哪怕只有 0.00001 的机会他们也要尝试一下。”

如果为男人辩护的话，我认为这是在远古时期就已经在我们的基因当中形成了的，因为那时我们必须在不打猎的时候保留体力。如果打猎失败就意味着要被饿死，所以保留体力非常重要，这样才能保证成功地捕到猎物 and 抵挡猛兽的袭击。如果把体力都耗费在砍树、捡浆果或者扫洞穴这样的事情上，就可能会错过捕杀“晚餐”的机会或没有力气在遭受黑熊袭击时保护家人。我们并不是懒惰，我们只是保存体力以便在更需要它的时候使用它。如果你不相信这个说法也没办法，但至少它听起来是合理的。

是的，男人有时候可能会很懒。如果女人自愿的话，所有的男人都会同意或鼓励女人去为他们做事情。这完全怨我们的妈妈。她们不断地帮自己的儿子做各种事情使他们养成了这种习惯。想一想你是怎么对待你的儿子的。

有时男人可能的确没有考虑到别人的感受，但这不是有意的。我的很多亲身经历告诉我，女人对事物更加敏感，尤其是对一些口头的或随意性的言论。男人的大脑经常在考虑很多其他事情，所以没有意识到你认为他感情冷漠或反应迟钝。所以有时如果你告诉他你为什么觉得他的态度冷淡，他可以向你解释原因或改正他的行为。还是那句话，我认为你的男人想让你开心，他只是不知道具体该怎么做。



他不能实现自己的承诺

很多女人回复说男人对自己承诺过的事情从来不兑现。她们经常要不断地去提醒她们的丈夫，这使她们感觉自己总是在“唠叨”。大部分怨言都是和家里的一些家务劳动或房屋维修等有关。

我知道这可能听起来像一个蹩脚的借口，但是男人的确记不住那些对他们来说不重要的事情。通常对你来说很重要的事情可能在他们那里就没有那么高的优先级了。这并不是说他们故意不去做这些事情，而是说这些事情在他们的优先列表里排得比较靠后。而且男人更倾向于每次只关注一件事情，他们不善于一心多用。所以有时候我们忘记做某些事情的原因是我们的注意力被其他事情分散了。按照重要顺序，一个男人每天都有一系列的事情要去完成。很不幸的是，家务活好像每次都滑到了比较靠后的位置。

还有一个现象看起来和我们现在谈的话题比较接近，就是男人想找东西的时候总是找不到。就像一个女人所说的：“即使这个东西就在他面前，他也要先喊我，让我帮他找一下。他经常使用的句型是‘你又把我的……给放到哪去了？’就

好像我没事闲的专门藏他的东西似的！”

我感觉很不好意思，但我必须承认我自己也饱受这种毛病的折磨。我经常是把整个抽屉或壁橱翻个底朝天，但无论如何就是找不到自己要找的东西。但我妻子可以立即把那个东西找出来递给我，它经常就在我的面前。这样的事情时不时地就会发生一次。对此我经常是惊讶地挠头，而我妻子总是批评我根本没用心找，但我可以发誓，我已经尽我的最大努力了。我觉得很多男人都会被这个问题困扰——这好像是男性同胞共同拥有的某种缺陷。

他不愿承认自己的错误

有一部分女人的抱怨是和男人的态度有关的。女人总是指责男人遇到什么问题都往坏处想，然后当发现他们想错了以后还不愿意承认而且不道歉。这些女人还认为男人总是想指挥别人而且特别狂傲。

大部分男人的确不太愿意承认自己是错误的。也许这是由于别人期待他们是正确的，这让他们内心中产生一种害怕失败的心理。如果自己错了就证明了自己是无能的。几乎所有的男人都对外戴着虚假的面具，这是他们在人生的早期学会的一种自我保护的方式。很多情况下，他们对外所展示的



和自己内心的真实感受是不相同的。虽然他们从外表上看像个硬汉，但男人的内心其实非常脆弱。表面上看他们愿意指挥和掌控别人，实际上大部分男人都觉得自己能力很欠缺。他们感觉像是冒充者一样一天天在混日子。如果他们没有受过优秀男人的教导和带领的话，他们从没有觉得自己能够胜任生活中的任何角色。可是他们的家人和社会却经常期待他们完美的表现而且不能犯一点点错误。

男人结婚以后，他们的面具将会逐渐被揭开。原因主要有两种：一是他们越来越信任自己的妻子，于是自愿向妻子展示真实的自我；二是他们的本性越来越坏，这个面具不足以继续掩饰他们的缺陷。如果一个男人用这个面具不仅仅是为了保护他的弱点，而是掩饰自己的缺陷的话，他的真实本性在适当时候一定会暴露在人们面前。在几个女性朋友的回复中，她们表示以前没有意识到自己的男人一直在掩饰他们的性格缺陷。这些男人给她们造成的是充满悲痛和绝望的生活。

在教育子女问题上参与过少

我收到了很多关于男人不愿意管教或惩罚孩子的反馈。很多女人感觉她们的丈夫把照顾整个家和孩子的责任全都推

到了她们的头上。

很多女人还抗议男人把照顾自己的孩子看作“当保姆”。一个女人是这样说的：“总是由我来照看孩子，好像这已经成为我的特定工作，即使他不上班的时候也是如此。他如果晚上要去什么地方只要直接告诉我然后就可以走了，而我要是想出去一趟就必须先问他能否帮忙照看孩子。我觉得这个孩子是他自己的，根本就不存在什么谁给谁‘当保姆’的概念。”

哎呀！这可真的戳到我的痛处了。在我们一开始教育孩子的时候我妻子就严厉地向我声明过，让我不要把照顾孩子看作当保姆。这看起来毫无商量的余地，于是我只能改变自己的态度，让自己去接受了。我当然不是非常期待她把孩子们交给我来看管，而是当她真这么做的时候像个男人一样去接受这个任务。男人们心里面可能都知道这个事实——照看这些“活猴子”实在是太消耗体力了。我们只是不想对妻子承认这一点。但男人们都明白，一旦有机会能把这个活儿交给妻子，我们就会第一时间选择撤退。

他一天到晚只知道工作

很多女人抗议她们的丈夫总是忙着工作或从事与工作相关的事情，以及他们总是把工作放在家庭的前面。如果这样



想可能会让你感觉好一些：工作总比不工作强吧，有些女人的丈夫很少或几乎从来不为家里作任何贡献。

还有的女人抱怨男人总是觉得他们在外面的工作比女人在家里的工作更重要。即使女人也出去上班，他们仍旧觉得自己的工作比女人做的事情更有价值，很多事实可以证明这一点，比如孩子生病时总是女人请假带孩子去看医生。

我认为这些抱怨都是有道理的。但我觉得有可能是由于男人觉得供养家庭是他们分内的首要职责，所以他们才把这点看得尤为重要。他们的事业是他们自我形象的重要组成部分。我认识的很多男人都非常乐意白天请假带孩子去看牙医或者去学校参加家长会，但这样做失去工作的潜在危险实在是太大了。男人们普遍认为失业是对家庭很不负责任的行为，而且和男人相比，如果女人由于家里的事情向公司请假，老板们更容易大发慈悲——虽然雇主们不愿承认这点。

看起来应该是被认定为家里“主要”负责生计的人可以少分担一些自己工作之外的任务。这并不是说另一个人的工作不重要，而是从长远角度考虑应该以一个人的工作为主。

工作重不重要并不只是看钱挣得多少。举个例子，如果你的工作比他的更稳定而且晋升的可能也更大，那么你所从事的就应该是更重要的工作。但如果你可能近期内辞职或这份工作会由于怀孕而受到影响，那么从长远角度讲他的工作就更稳定了。

他看起来有点“不知疲倦”

你如果还记得关于性的那一章的内容，你就会知道是上帝使男人变成了这个样子。在这个问题上你的男人没有其他选择，他实在是没办法。

还是换个角度看这件事情吧——他在生理上需要你还是挺让人欢喜的一件事情，尽管有时候看起来有点儿“不知疲倦”。除了承担养家糊口的义务之外，性是他向你表示爱意的主要方式之一。如果他突然对你没有感觉了，才是更需要引起你注意的时候。

你也可以这样想一想：如果你丈夫主动要求和你做爱，却总是被你拒绝，这对他的打击将是多么残酷。这就好比你想和他聊天，结果他不但不理睬你反而几个月都不和你说一句活一样。性可以帮助他释放压力，而且让他精神上、心理上和身体上都保持健康。这也是你向他表示你爱他的最好的方式，至少他认为是这样的。

我明白女人有时会感觉很累，尤其是家里有小孩的时候。而且当女人累的时候对性没有太多需求。同时我也理解有些男人没有意识到你们必须先有前奏才能进入主题。但是曾经



有一个女人——她应该是有一定的经验——和我这样说过：“如果你用积极的态度去面对它，即使你开始不想，你的身体也会逐渐接管后面的事情，这样尽管你开始的时候热情不高但还是可以享受美妙的感觉。”

在我们的研讨会期间，很多女性朋友经常略带恼怒地问我这个情况到什么时候能有好转——男人的这种欲望什么时候就没有了。我的回答是至少我现在还没经历到这种感觉，对此她们只好认命地摇了摇头。不过相关研究表明，女人的性欲经常在 35 ~ 40 岁时变得越来越强，而男人到那时则略有降低。相信在那段时期你们会有对上点的时候。

在家里缺乏领导力

很多女人反应她们的男人缺乏领导才能。的确有大量男人对家里各种事情的决定过于冷淡或被动。造成这个结果的原因有很多，有好的也有坏的。但我可以肯定的是有很多男人都是很勤奋的，他们在为家庭贡献着自己最大的力量。

讨论这个问题时首先要考虑一下其他几个因素。比如：
(1) 他的妻子允许他去领导吗？有些女人抱怨男人在家里什么都不管，但又从不把自己的权力交给他们。
(2) 当他试

着去拿一些主意时，他的妻子对他的意见给予批评还是鼓励？如果这个男人所有的决定都要被怀疑或只要出一点错就遭到批评的话，他今后也不会再愿意参与家庭的各项决定。（3）他的妻子愿意接受他的领导吗？我碰到过这样的女人，即使她们的丈夫是非常出色的领导者，她们也不愿意按照丈夫说的去做。

有时候如果我们想知道为什么别人让我们感到烦恼，我们必须同时深入地审视一下自己的行为。

你在家允许你的男人管事吗？如果你想鼓励你的男人在家中做领导者，你必须让他用他的方式去领导。但要做好心理准备，因为他的方式通常和你的不一样。他在一开始尝试担任领导角色时可能会有些优柔寡断，所以你积极的鼓励对他能否成功至关重要。除此之外，如果他以前从没有承担过这些责任，他不太可能一下子在各个方面都做得非常出色。他需要一步一步地慢慢适应一段时间后才能在新角色上变得更加自信。

额外的烦恼：马桶盖

我也说不清它到底属于哪一个类别，但由于非常多的女性朋友对它都很头疼，所以我把它列为额外的烦恼。我不知



道为什么它居然成了这么大的问题，但既然现在“马桶盖是上去还是下来”的事件已经变得如此受关注，我想可能我以前还是对它不够重视。我知道这让一些女人很抓狂，但我总是觉得既然我每次都要把它抬起来——她把它放下去一下又有什么不可以呢？

当我就这个问题问我妻子，她是怎么影响她家里的男性时，她一边抱着一摞衣服从我身边走过一边嘟囔着什么“长年累月的抱怨、唠叨……”。很严肃地讲，我现在每次都记得把马桶盖放下去——虽然说是从最近才开始的吧。我一开始这么做是因为她不停地向我抱怨，后来我觉得把它放下去要比听她唠叨轻松得多。再后来就是为了献殷勤，因为我知道我这么做会让她高兴。现在我仍然这么做是因为她希望我能一直能坚持下去，这是尊重她的一种方式，而且不难办到。当我现在再仔细考虑这个问题时我觉得这是件非常小的事情。我以前不愿意去把它抬起来不是因为它有多困难或者我自己记性不好，也许是因为我想以这种消极反抗的方式来故意激怒她，把它当作一种报复的方式。毕竟她以前也经常做令我很讨厌的事。顺便提一下——不要再往马桶上贴提醒男人放下马桶盖的贴纸啦，它们是不管用的。

现在我对这件事情已经想得更明白了，既然她可以这么多年来尽力满足我的需求，我现在也想做些尊重她的事情来让她开心。我理解以前为什么不做那些事情，比如把马桶盖

放下来，那时候我一天到晚只要清醒着就想着如何满足自己的需求。

但有一点值得思考：如果马桶盖的位置和往卷轴上放一卷卫生纸是我们必须抱怨的事的话，看来生活还是挺美好的。



女人身上最令人男人讨厌的 10 个习惯

1. 打断精彩的体育节目。
2. 喜怒无常以及强烈的占有欲。
3. 用我们的刮胡刀来刮她们的腿和腋窝。
4. 不刮腿和腋窝。
5. 不停地抱怨。
6. 说话不直奔主题。
7. 过于情绪化。
8. 总是批判其他女性。
9. 没完没了地说个不停。
10. 试穿了 500 件不同的衣服然后问：“我看起来怎么样？”



男人有时让人难以理解。他们干活时有可能不小心把自己的大拇指锯了下来，用冰包好，然后眼都不眨地开车去医院。但你要是让他们试着给小孩换尿布，他们却愣在那里束手无策。

当我回顾这些出现频率最多的抱怨时，发现大部分看起来都不是什么了不起的大事。虽然有一些确实是很烦人的习惯，但是和那些真正能危害婚姻的行为（如有外遇、虐待、吸毒、贪污、习惯性撒谎、诽谤等）相比，这些缺点给两人带来的只是很小的烦恼。

而且，相信你也知道，女人也有让一些让男人受不了的怪癖。

很不幸的是，随着生活压力的逐渐增加，这些琐碎的小事可能会演变为不可调和的矛盾并最终导致两人婚姻的破裂。如果你能将目光放得更长远一些，你就会知道这些小事和你们的婚姻关系孰轻孰重。而且你一定可以找到更好的处理这些事情的办法。

有时候你可以试着激活你的幽默感以及冷处理问题的能力，而不要揪住一件小事不放。

我们还要承认一点，我们很难改变别人，我们能改变的

只有自己。这种观念上的转变也许可以帮助你更好地理解和应对这些讨厌的行为。也许一个为了家人的安全和幸福而努力工作的男人应该得到一些“懒散”的奖赏，比如时不时忘了放下马桶盖。如果你的丈夫爱自己的孩子并且信守自己的结婚誓言，那么他即使有时忘了刷碗或没帮忙做其他家务也不是什么不能原谅的事情。

有的时候我们的确容易只留意别人的缺点。但如果你停下来仔细想一想你的男人都为你付出了哪些努力而不是总想着他有多讨厌，你就能够感到他其实真的是在尽力让你过得开心。从总体上讲，你丈夫应该是很好的人——这是你嫁给他的理由。我想你可以把你丈夫的优点列成一个单子，这样你可以随时提醒自己多想想他的好处。不管怎样，责备一个没能力或不愿意为自己辩护的人不是什么伟大的事情。正像一个女人所说的那样：“我意识到了我其实就是需要再冷静点。我真的有点太小题大做了。”



Chapter 10

第十章 **有效使用你的影响力**



女人希望男人结婚后能够有所改变，但是他们没有变；男人希望女人婚后不要改变而她们却变了。

贝蒂娜·阿恩特《私生活》



期望值经常决定我们的婚姻关系是成功还是失败。在两个人刚在一起的时候，很多女人认为虽然自己和丈夫有的地方合不来，但总的来说他还算是个可造之材。也许他爱多喝几杯酒或比较喜欢坐在电脑前玩游戏，但和其他没长大的男人相比，这些小缺点还是可以接受的。她认为自己可以帮他做到最好。但过了几年后，她开始变得有些烦躁了。因为她的丈夫看起来根本不愿意改变自己。实际上，他讨厌也拒绝妻子帮助他做更好的自己。

而男人在刚结婚时也对女人有不太现实的期待。比如说，他们认为妻子会永远像从前那么美丽、苗条。但随着时光的流逝，尤其是生了孩子以后，再期待女人能拥有二十几岁时的外表是不太现实的事情。同时男人还以为结婚后他们就可以无限制地让自己的性需求得到满足。除此之外，男人心里认为她们还是那个在谈恋爱时曾令他们魂牵梦萦，无时无刻不体贴他们、关心他们的善良、温柔的小女孩。而现在当他们不论做什么都是错的、不论怎样也不能让妻子满意时，他们真的感觉很失意。实际上，有时候他们觉得妻子甚至是十足的“烦人”，而且他们对妻子总是试图改变他们的做法也感到很不开心。他们认为：她和我结婚时我就是这个样子，当时是她哭着喊着要嫁给我的，为什么她现在总想改变我呢？

我们可以看到夫妻的期待值是如此的不同。那么在这种情况下女人该怎样婉转地利用自己的影响力来更好地激励自己的男人呢？她们还可以采取哪些直接或间接的措施来让她们的男人变得更加优秀呢？

激励他身边的男人

男人的生命中需要其他男人的存在。男人之间沟通起来更加容易，毕竟有很多男人的玩笑女人是无法理解的，因此



她们也不觉得有趣。允许你的男人交一些男性好友，这不会给你们的关系带来坏处。实际上，它会给你们的关系带来积极的影响——如果他的朋友都是正派人的话。但和单身的男人一起出去鬼混可不是什么好主意。

和什么样的男人在一起对他的心态的影响是非常大的。如果他的周围都是积极向上的男人，那么他也会不断地成熟、完善自己的个性——因为他给自己设的标准就会高。如果他身边都是不学无术之徒，那么他也会很自然地把自己的标准降低，而且他会认为和那些人相比自己已经是个很不错的人了，没有必要再成长或改变。那些人的不良行为和态度也会影响他的做事原则，并认为某些恶劣的行为是可以被接受的。

优秀的男人会阻止你的丈夫做不该做的事情，激励他做有利于自己发展的事情并不断迎接新的挑战。这些都是他自己不会去尝试的。

与其他男人隔离的男人没有模型来对比，和其他男人在一起时可以让它们处在一种竞争的模式下。竞争是男人生活的一个重要组成部分。所有男人都热衷于竞争，即使是看起来温顺、柔弱的男人也渴望在竞争中战胜对手。有一些妈妈曾告诉我，她们的儿子都是书呆子，不喜欢运动，所以不喜欢和别人竞争。但是我和其中一些“不喜欢竞争”的男孩子下过几回象棋，他们都迫切地希望在最短的时间内把我杀个人仰马翻。我也曾参加过一些比任何足球、篮球比赛的竞争

都激烈得多的音乐比赛，甚至牧师们也和同事在暗地里进行竞争。所以，竞争不一定是只在体育项目中才有的。

有一种方式可以让你的男人和优秀的男人成为朋友，那就是尽你最大努力去和那些优秀男人的妻子建立起友情。总的来说男人没有女人善于交朋友，交朋友一直都是令他们很恐惧的事情，你在这方面的能力可以帮助你丈夫顺利地和别人建立起良好的关系。

激发他的精神领导力

女人比男人神秘而且更加崇高——至少男人是这样认为的。因此男人对女人总是捉摸不透甚至有点害怕她们。女人都有神奇的直觉，而且每月身体上特殊的生理变化对大部分男人来说都充满着神秘感甚至有点令人生畏。女人所做的一些事和使用的一些工具也经常让男人产生恐惧感。比如女人的化妆用具就令男人异常困惑。它们的名字复杂难懂，外形看起来如同中世纪的刑具一样神秘。就拿睫毛夹来举个例子吧，这些工具看起来完全是从地牢的酷刑室的架子上直接拿过来的刑具。我能想象到一个可怜的穷人被绑到架子上惨叫，而蒙着面的施刑者一边在他面前挥舞着睫毛夹，一边把滚烫的蜡油浇到他的大腿上。



女人比一般的男人对上帝更虔诚。坦白地讲，教堂在吸引男人的注意力以及激发他们的潜力方面做得不够。大部分男人根本不去教堂或者只是出于让妻子高兴的目的而陪她们一起去——他们始终不是积极参与的。而如今他们还要当家里的精神领袖，但他们在精神上又感到没有能力来承担这个责任，因为他们甚至都不是家里最虔诚的人。

在这种情况下，一个女人该怎样做才能激励她的男人成为家里的精神领袖呢？

我40岁的时候开始信奉基督。我感觉自己根本没有能力成为家里的精神领袖，我不会背经文，几乎不知道怎么祈祷，甚至不懂“基督语”（教徒之间的行话）。令我更感到痛苦的是，每一次我在教堂碰到一些男性朋友时，他们总让我带头祈祷。我真想找个地缝钻进去啊！

但是，我妻子耐心地坚持让我做家里的精神领袖，即使有时我试图推脱，她仍鼓励我不要放弃。她经常让我做饭前祷告，而且让孩子们有什么宗教方面的问题都来问我。她对我是那样的宽容和仁慈。举个例子，当我某些地方说错了的时候她从不当面指出我的不对，她也经常在孩子们面前赞扬我的成就。尽管她在精神层面上比我成熟得多，她仍然让我来承担这方面的责任。她不期待我多么的完美，只要我尽最大努力就好。这让我不再担心犯错并可以从错误中吸取教训。因为她不会总是纠正我的错误或要求我必须按照她的方式去

做事情。有的女人总是希望事情可以按照她们的方式去完成，这就把男人置身于不可能成功的位置，因为他们做事的方式和女人永远都是有区别的。

我妻子还鼓励我多参与有助于提高精神素质的活动。大部分男人不愿意参加专题研讨会或周末到一个地方去静修。这些活动总会要求我们暴露自己的弱点、放声歌唱甚至和别人拥抱。我的态度是：“我太忙了，真的没时间去参加什么静修活动。”但不管怎样，她总是指出我在以前参加过的活动中取得的进步是多么的惊人。而我如果真的准备去参加一些活动的话，我总是能在行李箱上找到一些令人感到振奋和鼓舞的句子。最后，当我回到家时她总是兴奋地迎接我，而且对我也更加尊重。

因此尽管最初我不是很热衷于追求精神上的进步，但是妻子的鼓励使我心甘情愿地在这方面付出了更多的汗水。

帮助他做一个好父亲

你有能力让你的丈夫成为更好的父亲，而且不是通过提建议的方式。你的鼓励对他在教育孩子方面的影响是非常大的。实际上对一个父亲来说，你在育儿上对他的帮助是他最有价值的财富。你可以为他提供孩子们情感方面的信息，这



是他自己无法观察到的。

此外，在家中树立他的父亲和领导者的形象可以极大地为他赢得孩子们的尊重，这也是他很难独自实现的。当你向他表示出极大的尊重并承认他的领导地位时，你的孩子们也会效仿你的做法。在我家里不论何时只要孩子们表现出对我有一丝的不尊重，我妻子都会非常严厉地批评他们。

但如果你不尊重你的丈夫，你的孩子们很可能也会不尊敬他。我认识的一个女人频繁地当着孩子们的面批评她的丈夫，尽管孩子们还是很爱他，但我不清楚他们是否尊重他。通常情况下在这方面孩子们会以母亲的行为为榜样。

最后，为了使它能够成为一个称职的父亲，你还应该给他提供及时的反馈。他需要知道孩子们的需求以及他还有哪些方面需要改进。

与他一起怀揣梦想

有工作，有妻子，有贷款，有两个孩子，第三个孩子也快要出生了……做这样一个平凡的男人可能会让人觉得枯燥无味。这经常让人感觉生活就是一天到晚的工作，没有放松的时候。所有男人小的时候都有着壮丽绚烂的梦想：他们梦想自己能成为职业棒球赛的明星或战场上的英雄；他们想象

着自己战胜各种各样的困难，尽管满身是伤而且筋疲力尽，但最终他们英勇地战胜了邪恶，赢得了辉煌的胜利。看看男孩子们吧，他们对未来的生活充满疯狂的幻想，这在他们玩耍时会不经意间表现出来。大部分孩子从没想过老了以后最终成为一个会计、银行贷款部职员或者五金店老板。但等到他们长大后发现自己已经改变不了自己命运的时候，他们会经常对自己的命运感到不满和失落。这种现象由来已久，在1854年，亨利·戴维·梭罗就曾在他的著名诗句中暗示过这个观点：“大多数男人都过着一种悄无声息的绝望的生活。”

这并不是说男人不喜欢他们的妻子、孩子或不能从她们那里得到满足感。只是大部分男人渴望过更有意义的人生——做一些更有意义的事情然后让人们记住他们，而不是今天卖了多少辆车或清算了多少贷款。养家、还贷款还有日常的家庭琐事让他们心存怯意。现在很艰巨的任务是尽可能找到一些可以给他们带来特殊意义的事情——一些能够重新燃起他们激情的目标或梦想。

每个男人都热爱冒险，一个鼓励自己的男人去追求梦想的女人可以满足男人这种爱冒险的需求。如果一个女人嘲笑她的男人的梦想，把它们视为愚蠢或幼稚的，反而会导致他对释放自己梦想的需求更加强烈。其中一些男人甚至可能会铤而走险。他们其实自己也不清楚自己究竟想做什么，但就是觉得自己的生活不应该如此平庸。于是他们开始做出愚蠢



的选择并最终毁掉自己以及周围人的生活。

问一问他有什么梦想，鼓励他去挖掘能燃起他激情的东西。你可以这样问他：“如果你现在不考虑时间和金钱因素的话，你想怎么度过你的余生呢？”尽管他从没有机会去实现他的梦想，但保留自己的梦想对男人来说也是很重要的。

关心他的健康

很多男人对自己的健康问题都不是特别的重视。所以当他们感觉不舒服或者生病了的时候，一定要带他们去看医生。男人通常会觉得不好意思或害怕去看医生，我就是其中之一。现在我已经年过半百了，大夫们每次要求我做的检查以及那些步骤都令我感到十分恐惧。耐心地劝你的男人去接受适当的检查和治疗其实是向他证明你非常爱他。你需要让他知道你是多么的关心他、需要他，甚至没有了他你的生活就无法继续，所以希望你永远和他在一起。他需要从你那里得到这样的反馈。

当他生病的时候，他真的需要你好好照顾他。我知道你可能会认为他是个婴儿，但有时候男人的确是需要一点“母爱”的。经常对他加以温柔、充满爱心的关爱是令他早日康复的最好的药方。

在吃饭问题上，大部分男人只要什么简单、什么准备起来快他们就选择吃什么。这是他们经常吃垃圾食品的原因。确保你的男人吃有营养的食物是从根本上对他的健康负责。尽管他对此可能会不停地抱怨，但在心里面知道你爱他、关心他。

还有就是要让他定期休假。有很多原因让男人不知疲倦地工作。首先，工作可以使他得到更多的认可和来自别人的称赞。这是他在家中担任丈夫和爸爸的角色所无法得到的。同时工作可以清楚地衡量一个男人的成就，而家中的夫妻关系或在孩子教育问题上的是是非非总是纠缠不清，很难评价男人贡献了多少力量。

其次，男人天生要在工作中才能获得自我价值和自我形象。在工作时他们可以感到强烈的成就感，他们的工作越出色，他们的自我感觉就越好。男人希望自己能够为家里提供足够的物质支持，这是他们向家人表达爱意的一种主要方式。古时候，如果一个捕猎者带着猎物回到家中，他会被认为是大家的救命恩人。这种行为代代相传，一直深深地烙在男人的意识里。

最后，男人觉得工作是他们义不容辞的责任。长时间及高强度的工作容易让男人承受过大的压力甚至导致整个人崩溃。压力过大是很危险的事情，它可以给人带来各种危害，如心脏病、免疫力下降、高血压、抑郁症、皮肤病以及性欲



降低等。健康生活很重要的一部分就是要注意放松和消除自己的疲劳。

定期去度假可以让一个男人远离这些健康隐患。很多男人不会主动去休假，除非是受了女人的影响，因为他们认为那是一种懒惰或逃避责任的行为。女人可以在这个问题上帮助男人消除心理障碍。她们可以设法让丈夫明白：虽然她非常欣赏丈夫对家庭的责任感，但是她和孩子们更希望他能够有更多的时间来陪伴家人。

为你的丈夫祈祷并和他一起祈祷

你能够为你的丈夫以及你们的婚姻关系所做的最伟大的事情就是祈祷。女人喜欢为很多事情祈祷，尤其是为她们的子女，但往往却忘记了为她们的丈夫祈祷。从现在起每天都为他们祈祷吧。

为他们的工作祈祷。他们希望自己在工作上能够更有成效并从中获得更多的成就感。工作是他们生活的重要组成部分，可以满足或削弱他们作为男人的自尊心。最令男人沮丧的事情莫过于从事着一份他们不喜欢的、没有成就感的工作，尤其是即便这样还没有人欣赏他们的付出的时候。

为他们可能面临的诱惑祈祷。在这方面他们需要女人的

帮助。每次我即将为女性朋友主持研讨会前，苏珊总是额外为我向上帝祈求保佑——保佑没有异性对我产生性渴望以及我不会被某个会员吸引。她相信在这方面作为妻子的祈祷能够产生一种特殊的力量和影响。我认为她是对的。有的女人认为别的女人不会对自己的老公产生好感，她们认为这种担忧有点无聊。产生这种错误的观点是很可怕的。因为不管怎样，她们曾经就是被她们的丈夫吸引了！总之我妻子深信别的女人会被我吸引并且请求上帝对我加以保护的做法对我的自尊心也是一种极大的鼓舞。

除了色欲方面的诱惑之外，日常生活当中还有很多可以诱惑男人的东西。由于所处的位置特殊，很多男人难以抵制盗窃、诈骗或权钱交易的诱惑。不过男人很少从一个受人尊敬的好人一下子变成十恶不赦的坏蛋，都是一点点地打破自己的原则直到后悔时才发现自己已经坠入罪恶的深渊。举个例子，男人不可能昨天还对妻子忠贞不渝而今天就和别人通奸。大多数情况下都是一段时间以来一系列的小的让步和妥协才导致他们最终做出了毁灭性的行为。

为他们的智慧和洞察力祈祷。除了永久的救赎外，上帝赐予男人的最重要的天赋就是伟大的智慧。他们的智慧可以在生活中各方面给予他们帮助。你最该感到高兴的是他们越有智慧，你从中获得的利益也越大。

我和妻子最大的精神上的进步来自于我们每天共同的祈



祷。这看起来对任何男人来说都不是件容易的事情，对我来说更是如此。是苏珊在这方面对我的期待与支持激励着我坚持下去，即使我不想祈祷时，她也没有放弃对我的鼓励。我个人坚信正是这种夫妻间精神上的团结与协作赶走了邪恶的念头。你的男人可能会有半途而废的念头，所以，请记住一旦你们开始共同祈祷后，需要你们两人全力以赴才能坚持下去。

最后，感谢上帝赐予你这样一个好男人。不管他有什么样的缺点，你的丈夫很可能爱你爱到可以为你付出他的生命。在这个世界上并没有多少人可以为你做出那样的牺牲。珍惜你现在所拥有的一切——它会令你对你们的婚姻关系保持积极的态度。向上帝祈祷吧。祈求上帝来指引你作为妻子该如何去爱、照顾和支持你的丈夫，祈求他让你二人永结同心，让你们的婚姻地久天长。



你的丈夫在以上这些方面需要你的帮助。他需要一个和他团结一心的妻子帮助他实现自己的价值。你完全配得上一个具有真正男子气概的丈夫——但他需要你的鼓励和影响才会有这样的转变。这一章我所描述的行为可以使你帮助丈夫发挥出他所有的潜力，甚至让他成为一个伟大的男人！

后记



女人有能力让她们周围的人的生活变得更美好。我认识一些女人，她们用这种非凡的影响力改变着家人以及她们身边的人，使得所有和她们接触过的人都有一种重获新生的感觉。

我以前和别人讨论过关于男人如何才能成功的话题。有些女人的观点是：我丈夫只是个平常的人，他不可能成为一个伟大的男人。嗯，也许这是事实吧——当没有人相信他的时候他更没机会获得成功。缺少你的帮助和信任他可能永远也无法成功。你对他有什么样的期待，他就会变成什么样的男人。每个男人身体里都有成为伟人的潜质，需要用心栽培才能成长。我相信这是上帝给予你的任务。而且这并不是个容易的任务——它需要胆量和毅力才能完成。

有些女人是真正具备影响力的。她们不但出色地完成了成为男人的配偶并帮助完善他们的任务，而且她们自己的一生也在愉快、满足和幸福中度过。

现在，我相信你也懂得如何去解读男人的心了。