

<<男人是动物，女人是教练>>

图书基本信息

书名：<<男人是动物，女人是教练>>

13位ISBN编号：9787544260282

10位ISBN编号：7544260283

出版时间：2012-9

出版时间：南海出版社

作者：埃米·萨瑟兰

页数：240

字数：112000

译者：张琰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<男人是动物，女人是教练>>

前言

在夏天的某个早晨，缅因州，我坐在书桌前，听到年长的邻居在将要踩下汽车油门时大声地清了清他的嗓子，车子嗡嗡作响，车门狠狠地被关上。

其实，我很少能注意到这些普通的、日常的声音，因为我的眼睛已经被训练得只习惯于关注大陆之外的、不同寻常且优雅的水下舞蹈。

一个黑色的身影，在深水泳池的中央涉水前行，那是一位身着紧身潜水衣的游泳者，我看不出是男性还是女性。

在他身后，虎鲸沙姆在滑行，它背上的鳍像船帆一样竖立着，鲜明的黑白相间的条纹反射到水面上。

通过网络摄像机，我能够看到圣地亚哥海洋世界中闪烁着微光的表演池。

也就是说，我可以透过深不见底的水池看到里面的一切。

在网络摄像机中可以看到完全不同的景象，甚至不同于此时此刻正坐在沙姆馆里观看表演的人们所看到的，因此我把它叫做“螃蟹眼”视角。

这是一个充满蓝色的世界，冰冷的池水呈现出天青石般的蓝色，随着头顶上太阳弧光的照射忽明忽暗。

池底的石头就像黑色夜空中的靛蓝色一样，无法分辨。

池水来回荡漾，啪啪作响，穿过白色的池底，透出碧绿的光线。

甚至连虎鲸在池中环游的时候也会投射出蓝色的倒影。

今天，池中只有一只鲸，但我曾经见过两只，甚至是三只。

我还见过鲸宝宝，它们背靠在岩石上挠痒痒，还吐出气球大小的泡泡，一些鲸宝宝还喜欢翻过来躺着，让它们雪白的肚皮朝天。

其中一只身上还长着像银杏叶子一样的白色斑纹。

当鲸鱼们游近摄像机，它们的身子填满镜头的时候，我会忍不住惊叫。

每到这时，我的狗狗们会抬起头，用它们明亮而好奇的眼睛看着我，坐在楼下书桌前的丈夫会问：“怎么了？”

虽然，与一个训练员在池中的经历相比，我的这点所见实在是微不足道。

训练员们在水中踢着小腿，挥动着胳膊，与那些健壮的千斤重的鲸相比，就像水里的虫子。

当我看到这两个截然不同的生物在水中一前一后地工作的时候，我无法挪开自己的视线。

我目不转睛地盯着屏幕，看到鲸将它的躯体转向训练员，同时把它巨大的黑色的嘴拱到训练员的脚下。

我承认，我一直在拖。

实际上，我应该已经在写这本书了。

记录一个巨型动物和一个小点儿人类共处的跨国网络转播，是一件非常值得兴奋的事情。

它使我想起了我的巨大转变。

与三年前的自己相比，我已经是另外一个人了。

虽然我的朋友和家人也许还没有注意到，但有时候，我几乎认不出自己了。

我更加乐观，不再对别人指手画脚。

我变得更加耐心和有自控力。

我成为了一个更好的观察者。

我与别人融洽相处，尤其是与我丈夫。

一个对我来说更有意义的世界使我内心平静。

是什么带来了这些变化？

心理咨询？

不是。

快乐药片？

不是。

瑜伽？

<<男人是动物，女人是教练>>

不是。

宗教的觉醒？

又错了。

针灸？

当然更不是。

真正的原因是：我发现了一个培养珍奇动物训练员的学校，并且写了一本关于它的书。

有趣的是，我并没有想要改变，而是这些变化总能找到我。

从早年的记者生涯中我了解到，我写过的东西，不管是什么，蓝莓农场也好，先锋派的爵士也罢，最终都会在我身上留下些什么。

当我在写一本关于在美国举行的世界烹饪大赛的书时，我琢磨出了一些菜谱，并且写进了书里。

当我研究家庭暴力时，我就开始做恶梦。

如果我真的这么容易受到影响的话，我决定，我必须远离那些比较黑暗的话题，复杂的可怕，让人烦心的不行。

为写我的第二本书，我加入了一个叫做墨尔帕克学院珍奇动物训练与管理的项目，该项目是哈佛大学动物训练员培养计划的一部分，为期一年。

项目结束后，我带着被太阳晒得黝黑的皮肤和一份对食腐动物的新的崇敬离开了加州。

我手头的资料远远超出了写一本书之需，不仅如此，我还收获了一件始料未及的东西--一种对待生活的全新方式。

在我写第二本书的时候，我总是对朋友和家人唠叨个不停。

任何一个肯停下来倾听三十秒的人我都不会放过，我想让他们了解我所发现的动物训练员脚下的大智慧。

在我写《烹饪比赛》时，我就曾喋喋不休地为我的朋友们讲如何在辣椒比赛中将肉切成花刀。

我怀疑，他们当时一边愉快地点着头，一边心里暗想：“她又来了。”

”有时候他们会打断我的话，问我：“你的书什么时候交稿？”

”他们希望得到的答复是离交稿日期已经不远，那样我就会很快转移到另一个话题。

像我一样，我丈夫也喜欢动物，对训练动物了解不少。

因此他很容易理解我的话，甚至在我不断重复那些类似“矛盾行为”或“本能改变”这样的术语时他也不会笑话我。

然而即使是他，在刚开始的时候，也没有真正明白我在做什么--我开始把训练动物的技巧用于我的同类，用在我帅气的丈夫身上。

后来，我为《纽约时报》写了一个专栏，主题是关于如何采用动物训练员的思维方式改善自己的婚姻。

令人意外的是，整个世界都突然关注起来。

在被朋友们忽略很久之后，我突然被来自全球的采访要求所包围，比如来自巴西的、爱尔兰的、西班牙的，还有加拿大的。

光澳大利亚就有四个记者给我打过电话。

我的收件箱也塞满了祝贺邮件。

我还做客“今天”这档节目。

好莱坞也联系了我。

我的专栏成为《纽约时报》最受欢迎的版块，这个纪录先是保持了几天，然后是几周，最后成为2006年年度最受欢迎版块。

当尘埃落定之时，我签约了一部电影，还签了一份合同，把我的专栏编成一本书。

我以前从来没有想过写这本书，或者任何类似的东西，但我当时也没有料到动物训练项目会彻底地改变我。

我不是咨询师、牧师、训练员、专家，或者其他类似的人。

我是个记者。

我能讲述的是我自己所经历的故事，就像“爱丽丝”误入“仙境”一样，在那里，印度豹用绳拴着，

<<男人是动物，女人是教练>>

土狼随着指令用脚尖旋转，狒狒可以滑滑板。

而当我离开的时候，我对婚姻、男人、人类和生活产生了新的见解。

我的经历也许可以为你提供一些精神食粮，让你笑一笑。

它也可以是一个浅显的哲学道理，或者是一种方法，用以解决那些不足以去看精神科医生但却足以使你烦恼的小问题。

世界充满了惊奇，证明就在我眼前。

鲸把嘴拱到了训练员的脚下，训练员随之把胳膊放到了自己的体侧，任由沙姆推着他在水中前行。

这简直是神奇极了，尤其当他们两个一组掠过镜头的时候。

训练员的头首先浮出水面，映入眼帘。

现在我看清楚了，训练员是一位女士，一条金黄色的马尾垂在她身后。

她的脸朝前，看上去就像一尊船头的雕像。

随后看到的是她笔直而水平的身体，然后我看到了她的脚，仍然稳稳地站在这只头号海洋食肉动物的嘴上。

沙姆滑滑的两吨重的躯体占满了整个镜头，然后消失了。

虽然我看不到这一对儿了，但是我知道他们在做什么。

他们会像水神一样从池中鱼跃而出，场馆里的观众们会尖叫、鼓掌，并且惊奇于他们认为不可能的可能，就像此刻坐在桌前的我一样。

<<男人是动物，女人是教练>>

内容概要

生活中，看到不喜欢的行为我们总爱指责、唠叨，但结果呢？

结婚多年，丈夫已然患上严重的“配偶耳聋症”，不管你怎么唠叨，他的脏衣服还是乱扔，一如既往地丢三落四……埃米·萨瑟兰开始同你一样苦恼：结婚12年来虽然两人恩爱有加，但萨瑟兰觉得有时丈夫仍让她抓狂。

像许多妻子一样，她想要“把丈夫打造得稍微完美一点”，所以她开始着手改造老公。

怎么做？

“靠唠叨？”

那绝对不行！

”当时，萨瑟兰正写作一本稀有动物训练员的书，为此她终日观察训练员们如何教会狒狒溜冰，教会大象画画。

埃米·萨瑟兰突发奇想，将训练动物的心理学应用于自己的生活中，取得了极佳的效果，也带给她全新的认识世界的角度。

她变得更加乐观、有耐心和有自控力，不仅与丈夫相处琴瑟和谐，与朋友、同事、亲戚、宠物甚至陌生人相处也更融洽。

改变内心想法，充满爱的能量，是迈向调教另一半的第一步！

饶有兴致的驯兽知识，视角全新的跨界心理学，两性沟通的绝佳方法，真实调教的情境演绎都是本书的亮点。

<<男人是动物，女人是教练>>

作者简介

埃米·萨瑟兰：《踢，咬，还有撕扯》和《烹饪竞赛》的作者。

她的作品曾荣登《纽约时报》、《洛杉矶时报》以及《波士顿环球报》。

她是西北大学新闻专业的硕士。

2006年她在《纽约时报》开了一个独具特色的专栏：“沙姆教会我经营婚姻”，这个专栏是当时网上最受欢迎的栏目。

这本书就是在这个专栏的基础上写成的。

<<男人是动物，女人是教练>>

书籍目录

导	
言	
1	
1	
男人是动物	
8	
2	
任何互动都是训练	
22	
3	
女人是教练	
42	
4	
接受另一半的不完美	
62	
5	
停止唠叨，学会奖励	
81	
6	
如何进行正强化训练	
112	
7	
一次一小步，渐进改造动物	
141	
8	
最少强化情境的理想效果	
162	
9	
互斥行为的乐趣	
182	
10	
和你的动物一起工作	
195	
后	
记	
213	
鸣	
谢	
227	
术语表	
231	

<<男人是动物，女人是教练>>

章节摘录

版权页： 2任何互动都是训练 当我向世界宣布我在用动物训练的技巧改善我的婚姻时，我收到了几封男士们写来的充满愤怒的电子邮件。

他们指责我利用和操控我的丈夫，还把他和动物相提并论，这更是对他的诋毁。

在我看来，后一个指责完全没有意义。

因为人类本身就是动物，因此丈夫们是，拥有高智商的丈夫们也是，甚至连科学家也都是。

此外，大多数男人都不介意被比做狮子或老虎，甚至熊。

难道我们就不能更像海豚一点儿吗？

何况海豚头脑聪明，长相好，还有运动精神，他们可是动物王国的“肯尼迪们”。

和我约会的那些人都没法和海豚比。

至于邮件中的第一点指责，我还是要回到动物训练员的世界，虽然我意识到这正是让我处于水深火热之中的开始。

具体地说，我要求助于他们常说的一句话：任何互动都是训练。

解释一下：你跟动物的每一次接触，不论什么形式——你把食物放在地上，跟它说话，经过它的圈舍——你都在有意无意地教它一些东西。

即使只是盯着动物看也可以被当成一节漫不经心的训练课。

动物从来都没停止过从它们所处的环境中学习，如果你是那个环境的一部分，它们也会从你身上或你的行为中学到一两件本领。

如果不是自然力量的原因，它们早就滑入进化的深渊了。

动物为学习而生正是训练员们可以训练它们的原因所在。

动物们学起来很快，这使得训练员们不得不小心翼翼。

一声不假思索的叫喊或者一个不是时候的奖励都可能让一只动物突然做出一些出乎意料的事情。

肯·拉米瑞兹通过观察芝加哥谢德水族馆的训练，撰写了颇具权威性的《动物训练》一书。

他在书中叙述了白鲸是怎样学会朝训练员们喷水的。

鲸天生就会喷水。

野生的鲸会通过向海床喷水来发现食物，比如沙虫、蜗牛，或者比目鱼。

它们还被发现会在海面上喷水，喷向一节漂在海面上的圆木，或者向空中喷出一股像喷泉似的水柱。

因此，谢德水族馆里的白鲸向从身边游过的身影喷出冰冷的池水这件事其实没什么大不了，然而训练员往往会惊奇地尖叫或者跳起来，甚至又叫又跳。

要是池中的另一只鲸也试一次的话，就会赢得更多的尖叫和蹦跳。

于是第三只也会加入。

训练员们在不经意间把白鲸们训练成了大个头儿的活水枪。

这就是为什么在第一年里学生们都被禁止与动物有任何接触——哪怕只是说话或眼神的交流——就怕他们无意中教会动物一些不良行为。

然而，这些新手们还是会很无辜地教会橄榄獒罗西一两种本事。

獒学会了静静地坐在那里，咂嘴，以示对新学员们的欢迎，这样就能把他们引到它的笼子附近。

当新学员们展颜微笑的时候，罗西就会对着他们的脸大声尖叫。

学员们蹦得越高，叫得越响，罗西就越发确定下次还要玩这个花招。

那只美冠鹦鹉克莱德也想出了一个类似的伎俩。

当学员们进入这只白鸟的笼子里打扫的时候，它会在它的栖木上端坐着，看起来就像欢迎团似的那么友好，“你好，克莱德，”它叫道，然后突然飞到他们头顶，爪子乱抓，翅膀瞎扑腾。

学员们会一边躲一边叫，克莱德却显得很得意。

而骆驼们，西罗科和克莱伯，用的则是无声但更加狡猾的诡计。

它们发现，如果它们同时向畜栏外面伸头的话，就可以用它们粗且长的脖子将新学员们围在它俩中间。

被俘虏的新学员们由于被禁止与骆驼们讲话或者接触，于是就不得不等到某个老学员恰巧经过，放了

<<男人是动物，女人是教练>>

他们。

与此同时，不难看出，西罗科和克莱伯对围住这些紧张而尴尬的人质这件事抱有浓厚的兴趣。

在我正式训练我们的第二条狗——边境牧羊犬彭妮·简之前，我也在不经意间教会了它一些东西。它刚来我们家时，有一次它在后门廊叫，我们不想让它的尖叫声吵到邻居，尤其是我们后面那对刚有宝宝的夫妇，于是我就急忙把它放了进来。

彭妮·简用脑子记了下来。

以后为了省事儿，每次它想进来的时候就会叫，它甚至发明了“让我进来”的叫声，一声短促强悍甚至傲慢的“汪”，我即使是在房子的最远端也能听得见，而且通常都是当我在打电话、在浴室，反正肯定是在做什么事儿的时候。

我还不小心教会了它汽车门很危险。

一天晚上，我载着迪克西和彭妮·简去附近的音像店。

那是一段很短的路程。

我被苏格兰产的美味马提尼酒弄得身上暖烘烘的，脑袋晕乎乎的，所以就注意到彭妮·简一贯卷起的尾巴正张开着。

我砰的一声把车门关上，夹住了它可爱尾巴的白尖。

彭妮·简痛苦地叫了起来。

我用最快的速度打开了车门，它的尾巴奇迹般的居然没事儿。

可它的神经受不了了。

它学会了，每当我手放在车门把手上的时候，它就躲得远远的。

直到现在，每当它坐车的时候，都会跑到座位最里面然后把它的尾巴安全地藏到身后。

我也意识到，当我喝完一杯马提尼之后，我就分辨不出谁的尾巴在哪儿了。

因此，你不必为了训练动物而训练动物。

即使那些老式动物园里的逃避训练，就是那种尽量让动物们保持“野生”状态的训练，也在不经意间让动物们学会了一系列的行为。

如果饲养员们每天早晨在同一时间同一地点给动物喂食的话，动物们就会早上八点在食槽边等待饲养员供应早餐。

动物园的动物们也会很快明白，当兽医出现的时候它们最好躲起来。

或者，如果它们敲圈舍门的时间足够长、声音足够响的话，饲养员们就会跑过来，还可能会给它们一些香蕉来使它们停止发出噪音。

没有经过培训，动物饲养员甚至会在训练北极熊停的时候无意中反而鼓励了它们继续前行。

熊在被囚禁的状态下会来回踱步，没人知道究竟是因为什么。

重复的踱步也许是一种放松或者是一种刺激，还可能是一种锻炼。

野生的熊可以像我们一样用脚行走，穿越一片片的冰川和冻原去寻找海豹和其他食物。

动物园只知道踱来踱去的熊会使参观者感到不安。

所以当一只动物不自觉地笼子里来回踱步的时候，饲养员会用一个大球来吸引它的注意力。

然而对于熊来说，那可能更像一种对于踱步的奖励。

下一次，熊想要一个玩具的时候，就把一只巨大的白色爪子放在另一只前面，瞧，一个球出现了。

甚至动物园的游客也可以教这些动物。

几年前，在辛辛那提动物园，一只名叫穆克的二十来岁的母猩猩把一块草皮扔向栅栏外聚集的人群。

人群中一片混乱，有的人觉得好玩儿，有的人觉得愤怒。

后来母猩猩又扔了一块，人们一边逃跑一边尖叫和大笑。

很快，参观大猩猩变成了单向躲避游戏。

一些人觉得很有意思，另一些人则遭遇了“外伤后遗症”，因为这一情景唤起了他们对儿时体育课的痛苦回忆。

<<男人是动物，女人是教练>>

后记

<<男人是动物，女人是教练>>

媒体关注与评论

<<男人是动物，女人是教练>>

编辑推荐

《男人是动物,女人是教练:虎鲸沙姆教我如何hold住婚姻》编辑推荐：《纽约时报》婚姻家庭类畅销榜排名第一！

《纽约时报》人人爱看的王牌专栏“沙姆教会我经营婚姻”的全文收录版！

《波士顿环球报》、《纽约时报书评》、加拿大《环球邮报》、《奥普拉杂志》、《时尚好管家杂志》等媒体联合推荐！

拒绝唠叨，不做碎嘴婆！

告别呵斥，远离河东狮！

女人怎么说，男人才会听，女人的温情驯养，令男人无法桀骜，第一本将驯兽心理学植入夫妻关系的神秘手册！

教女人修炼出掌控男人习性，驾驭完美生活的强大心理内功！

女人们要注意了，完美的男人不是从天上掉下来的，关键看你会不会教。

男人们要当心了，遇到会“驯夫”的高手女人，会让你“乖并快乐着”，幸福得不想逃。

<<男人是动物，女人是教练>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>