



“婚姻教皇”、人际关系大师、著名心理学家
约翰·戈特曼 经典作品

幸福的婚姻

男人与女人的长期相处之道



The Seven Principles
for Making
Marriage Work

《纽约时报》畅销书，长踞亚马逊书店同类图书畅销榜15年

中国式婚姻第一写手、金牌编剧 王海鸰 鼎力推荐

约翰·戈特曼 (John Gottman) 著
[美] 娜恩·西尔弗 (Nan Silver) 著
刘小敏 译

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

湛庐文化
ZANLU CULTURE

Business 与思想有关

心视界

幸福的婚姻

[美] 约翰·戈特曼
娜恩·西尔弗 著



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

幸福的婚姻

男人与女人的长期相处之道



The Seven Principles
for Making
Marriage Work

[美] 约翰·戈特曼 (John Gottman) 著
[美] 娜恩·西尔弗 (Nan Silver) 著
刘小敏译

 浙江人民出版社
ZHEJIANG RENMIN CHUBANSHE

本書紙版由浙江人民出版社於2014年2月出版

作者授權湛廬文化（Cheers Publishing）作中國大陸（地區）電子版發行（限簡體中文）

版權所有·侵權必究

書名：幸福的婚姻：男人與女人的長期相處之道

著者：（美）約翰·戈特曼 娜恩·西爾弗

字數：231000

電子書定價：29.99美元

The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert by John Gottman, Ph.D. and Nan Silver

Copyright c 1999 by John Gottman, Ph.D., and Nan Silver

文前彩插

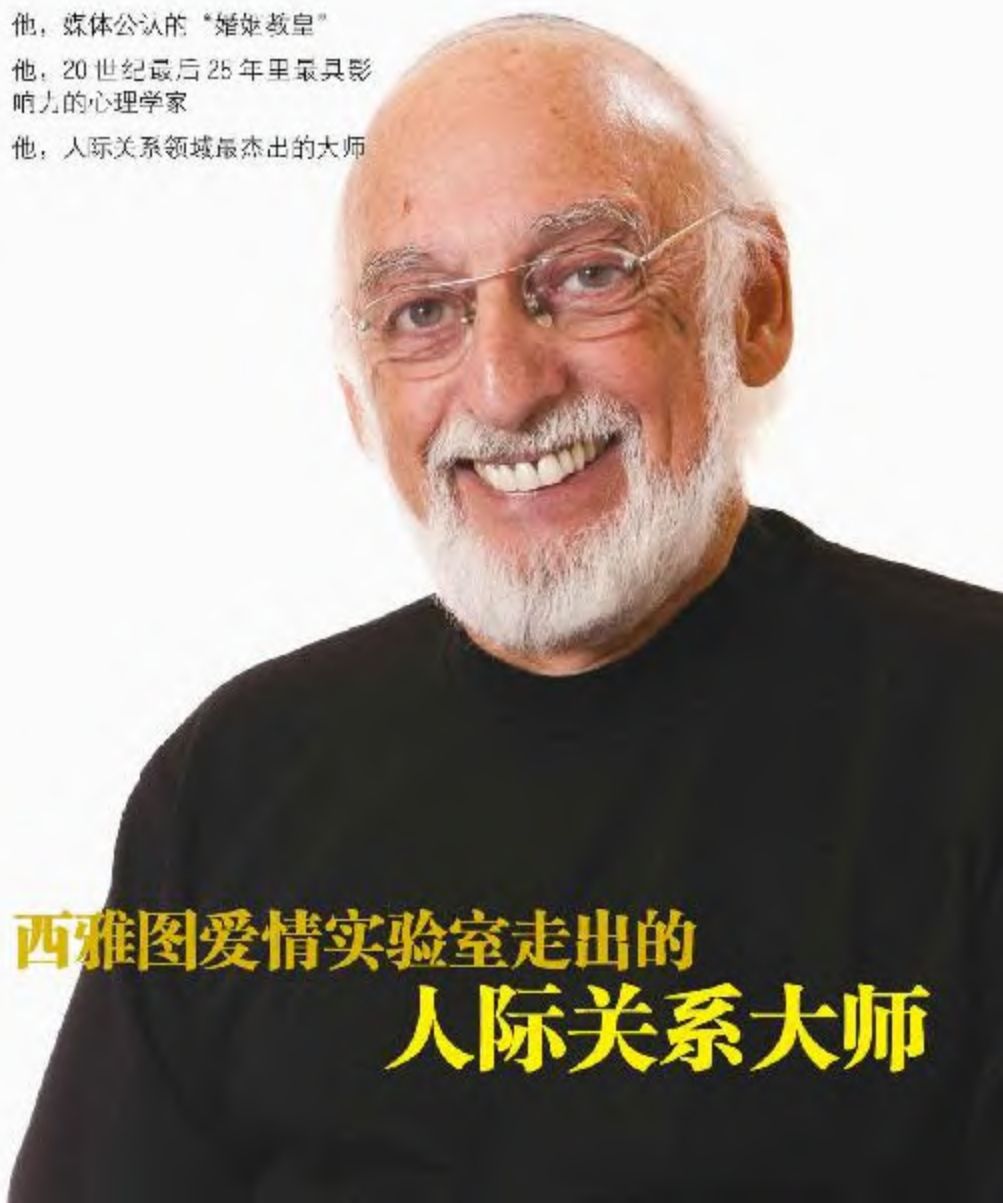
约翰·戈特曼

他，媒体公认的“婚姻教皇”

他，20 世纪最后 25 年里最具影响力的心理学家

他，人际关系领域最杰出的大师

西雅图爱情实验室走出的
人际关系大师





JOHN GOTTMAN

“良好的人际关系，指的并不是清晰的沟通，而是一个个亲密无间、相互依恋的美好时刻。”

——约翰·戈特曼

专注 40 年 “爱情实验室”与“婚姻教皇”

美国最知名的超级畅销书作家马尔科姆·格拉德威尔曾在他的一本著作中写道：“他是一位个子不高的男士，长着猫头鹰般犀利的眼睛，头发花白，胡须修得整整齐齐。他魅力超凡，总能与人攀谈甚欢，每当谈到让他兴奋的话题时，他的眼睛便闪闪发亮，更加炯炯有神。他的身上仍带有 20 世纪 60 年代嬉皮士的范儿，比如他那顶时而扣在犹太编织圆帽上、印有毛主席头像的红军帽。”

马尔科姆笔下的这个人便是全球人际关系领域公认的殿堂级人物——约翰·戈特曼。从 20 世纪 70 年代至今，戈特曼对人际关系、婚姻关系及家庭关系进行了长达 40 年的跟踪研究。1992 年，戈特曼“爱情实验室”公布了堪称史上最大规模的家庭关系研究结论：在这项涉及近 3 000 个美国家庭、700 对新婚夫妇的纵向研究中，戈特曼可以在 5 分钟内判断一对夫妇未来一年内的婚姻状况，准确率高达 91%。

戈特曼“爱情实验室”的门槛被蜂拥而至的媒体踏平，《早安美国》、《今日秀》、《CBS 早间新闻》、《奥普拉脱口秀》、《纽约时报》、《人物》、《今日心理》、《西雅图时报》等争相报道戈特曼的神奇预言。有媒体甚至称戈特曼为“婚姻教皇”，拯救了万千陷入危机的家庭。其著作《幸福的婚姻》更是畅销十余年，长期盘踞同类图书榜首，畅销全球 22 个国家，并被《哈佛商业评论》视为商务沟通经典之作。

Legend

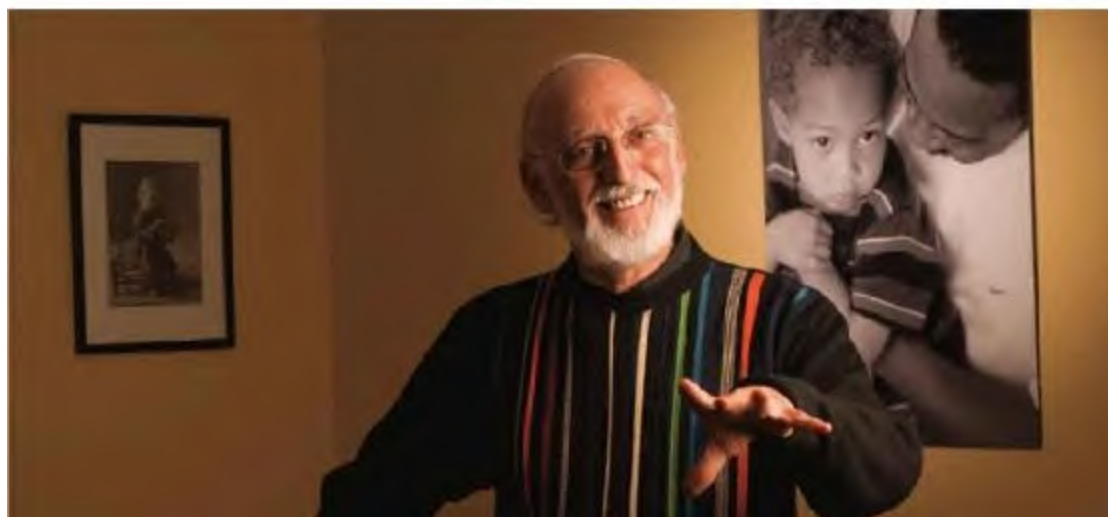
用数据说话 大数据时代的亲密关系真相

戈特曼的研究领域是心理学，但他也曾麻省理工学院学习过数学。显然，数学的严谨精确对他影响很大。

“有时，每个人看起来都像是结过婚的，或者任何一个结过婚的人都认为他掌握着一个保证爱无止境的秘密。但是，不论是电视中的心理学家说的，还是商场里的美甲师说的，大部分关于婚姻问题的看法都是错误的。”戈特曼在他2012年的最新著作《爱的博弈》中说道，“在需要理解回报和为对方付出之间的

关系时，数学给了我巨大的帮助。科学研究令人着迷的一点，就是你并不总能预测到结果。意外会时常发生，因此我认为那些基于个人经验和未经证实的理论而给出的建议都很愚蠢。”

戈特曼在近40年的研究生涯中，始终致力于将人与人之间的关系与行为数据化，并通过建立数学模型达成对行为的预测。如今，“爱情实验室”收集到大量关于亲密关系互动行为的数据，成为全球最具权威性的亲密关系数据中心。



与罗杰斯、荣格齐名的 心理治疗大师

无论在婚姻、亲子领域，还是在商业、职场中，戈特曼带给人际关系研究的变革是划时代的。在厚黑与潜规则盛行的当下，戈特曼更具科学性的研究让人与人之间的关系回归最真挚且有效的沟通。

约翰·戈特曼在人际关系领域长达40年的深探，成就斐然。著作等身，其建构的人际关系模型是心理学领域少有的可预测性数理模型。

2007年，美国具有相当权威性的刊物《美国心理治疗网络》及《美国心理学家》杂志同时评出20世纪最后25年间，美国心理治疗师眼中10位最具影响力的心理治疗大师，戈特曼赫然在列，与卡尔·罗杰斯、卡尔·荣格共享殊荣。

戈特曼同时收获了美国家庭治疗领域的所有专业大奖。4次荣获美国心理健康研究院科学研究者奖章，并获美国



婚姻与家庭治疗协会杰出科学研究者奖章、美国家庭治疗学会杰出贡献奖、美国心理学会家庭心理学分会会长奖章。



幸福的婚姻

男人与女人的长期相处之道



爱的博弈

建立信任，避免背叛与出轨



- [01 西雅圖的愛情實驗室](#)
- [02 如何預知婚姻的未來](#)
- [03 法則1 完善你的愛情地圖——愛他，就要瞭解他](#)
- [04 法則2 培養你的喜愛和讚美——「我欣賞，我堅持」](#)
- [05 法則3 彼此靠近而非遠離——你們的關係夠緊密嗎？](#)
- [06 法則4 讓配偶影響你——「親愛的，你說了算！」](#)
- [07 兩種婚姻衝突——陷入僵局型VS可以解決型](#)
- [08 法則5 解決可解決的問題——以溫和開場，用妥協收場](#)
- [09 可解決的問題——金錢、孩子與性](#)
- [10 法則6 化解僵局——學會和問題一起生活](#)
- [11 法則7 創造共同意義——彼此尊重夢想](#)
- [結語 現在怎麼辦](#)
- [譯者後記](#)
- [文後彩插](#)

01 西雅圖的愛情實驗室

這是西雅圖一個少見的無雲的早晨，新婚夫婦馬克和賈尼絲坐在桌旁吃早餐。公寓的落地窗外，蒙特雷克湖水切出一條深藍色的水帶，一些人在慢跑，一群鵝搖搖擺擺地沿著湖濱公園行進。馬克和賈尼絲一邊享受著美景，一邊吃著法式吐司看星期天的報紙，隨後馬克可能會打開電視看足球賽，而賈尼絲則會和她遠在聖路易斯的媽媽煲電話粥。

在這個一居室裡，一切看上去再正常不過了，直到你注意到牆上掛著三台攝像機，馬克和賈尼絲的衣領上別著微型麥克風，他們的胸前綁著心電圖監護儀。這間視野極佳的一居室，其實不是馬克和賈尼絲的公寓，而是華盛頓大學西雅圖校區的一個實驗室。16年來，在這個實驗室裡，我帶頭發起了一項規模最大、最具革新性的針對婚姻和離婚問題的研究。

作為這些研究的一部分，馬克、賈尼絲和其他49對隨機選出的夫婦一樣，自願在我們裝配好的公寓裡過夜，這個公寓被我們親切地稱為「愛情實驗室」。儘管我的研究小組正在廚房的單向鏡後觀察他們，我們還是要求他們盡可能自然地活動。攝像機記錄下他們說的每句話，還有他們的面部表情，傳感器追蹤他們身體上的壓力或放鬆信號，比如心率。為了保護被觀察者的基本隱私，觀察時間僅限於早上9點到晚上9點，洗澡不在觀察之列。這個公寓配備了折疊式沙發、廚房、電話、電視機、錄像機及CD播放器。夫婦們可以自帶日用品、報紙、手提電腦、衣服床單、啞鈴甚至寵物。總之，他們度過一個獨特週末所需要的任何東西都可以帶。

我的目標只不過是想發現婚姻的真諦，解答長期困擾人們的難題：為什麼婚姻有時如此艱難？為什麼有些人能夠廝守一生，而有些人則像躲避定時炸彈一樣躲避婚姻生活？如何防止婚姻危機，又如何拯救一段已經出現危機的婚姻？

預測離婚的準確率高達91%

經過多年的研究，我終於回答了這些問題。事實上，我現在可以預測任何一對夫妻未來是會幸福地在一起還是痛苦地分開。在我們的愛情實驗室裡，觀察完一對夫妻的交流方式後，我能在短短5分鐘內作出預測！在3個獨立研究中，我的預測準確率高達91%。也就是說，我對91%的案例作出的預測，都經時間證明是正確的。這些預測不是建立在我的直覺或先入為主的觀念（如婚姻「應該」是什麼樣子）上，而是基於我多年研究積累的數據。

起初，你可能會想否認我的研究結果，就像懷疑無數新奇理論中的某個理論一樣。當一個人告訴你，他已經弄明白是什麼真正使得婚姻延續下去，並能向你展示如何挽救婚姻或證明你會離婚時，你肯定會嗤之以鼻。很多人都認為他們自己就是婚姻問題專家，他們非常樂意告訴你如何能擁有一個完美的婚姻。

LOVE 愛情大數據 DATA

在我們的愛情實驗室裡，觀察完一對夫妻的交流方式後，我能在短短5分鐘內作出預測！在3個獨立研究中，我的預測準確率高達91%。

但是，「意見」是一個關鍵詞，在我的有重大突破的研究問世之前，差不多所有想幫助夫妻繼續走下去的人都有自己的意見，那些合格的、有才能且受過良好訓練的婚姻顧問自然也不例外。通常，負責任的治療師給夫妻提供的方法，是建立在他們的職業素養、經驗、直覺、家庭歷史甚至是宗教信仰基礎上的，但是，這一判斷也很難有科學證據，因為直到現在，沒有任何嚴格的科學數據可以解釋為什麼有些婚姻成功了而其他的失敗了。

我對自己預測離婚的能力的重視，終於得到了回報。通過研究，我總結出了能使婚姻免於破裂的7個法則，這是研究中最有價值的發

現。

高情商的婚姻

使婚姻幸福的方法簡單得出人意料，幸福的已婚夫婦無須比其他夫妻更聰明、更富有、更精明，而是需要在日常生活中找到一個動力，這個動力能使他們對對方的積極想法和情緒，不被消極想法和情緒（這是每對夫妻都有的）壓倒，即他們需要擁有婚姻情商。

近年來，情商已被公認為是判斷孩子在將來生活中能否成功的重要標準。不管孩子的智商如何，情商越高，他就能越懂得如何與別人相處，未來也就越光明。夫妻關係中也是如此。一對夫妻的情商越高，他們也就越能互相理解、欣賞、尊重對方以及他們的婚姻，將來就越有可能幸福地生活在一起。正如父母能夠訓練孩子的情商，夫妻也可以提高自我的婚姻情商。當他們出現感情危機時，婚姻情商能使夫妻站在積極的一邊。

為什麼要挽救你的婚姻

說到離婚率，統計結果讓人吃驚。67%的初婚夫婦會在結婚後40年內離婚，其中有一半的離婚發生在結婚後的頭7年。有些研究發現，二婚的離婚率比初婚的離婚率高10%。離婚率居高不下，這讓所有已婚夫婦，包括那些目前對他們的婚姻感到很滿意的夫婦懂得，為了保持婚姻穩固，他們需要加倍努力。

LOVE 愛情大數據 DATA

67%的初婚夫婦會在結婚後40年內離婚，其中有一半的離婚發生在結婚後的頭7年。二婚的離婚率比初婚的離婚率高10%。

一段婚姻終結的最糟糕的緣由之一，是夫妻雙方沒能及時認識到它的價值，而等他們認識到時，已經為時太晚。情況往往是這樣，只有在簽了離婚協議、分好傢俱、各自租好房子之後，他們才認識到，當他們放棄彼此時，他們真正放棄了多少東西。人們往往認為一段好的婚姻是理所當然的，而不是需要培育、值得重視和迫切需要的。有些人可能認為離婚或婚姻不幸福並不是什麼大事，他們甚至認為這是一種時髦，但是，如今有大量的證據證明，對牽連進來的所有人來說，離婚是多麼有害。

洛伊絲·維爾布魯根（Lois Verbrugge）與詹姆斯·豪斯（James House）都在密歇根大學工作，多虧他們的研究，我們現在知道，不幸婚姻的承受者患病概率大約增加35%，並且平均壽命縮短4年。相反，與那些離婚或身處不幸婚姻的人相比，生活在幸福婚姻中的人活得更長久、更健康。科學家們確信這些差異是存在的，但我們還不能確定為什麼會這樣。

部分原因可能是：身處不幸婚姻的人，長期處於慢性的生理激發狀態。換句話說，他們感受到了生理壓力，通常也感受到了情感壓

力，這些壓力增加了身體與心靈的損耗，而這種損耗可在身體疾病（包括高血壓與心臟病）與心理疾病（包括焦慮、抑鬱、自殺、暴力、精神病、殺人及藥物濫用）中表現出來。

幸福的已婚夫婦患上這些疾病的概率要低得多，這沒有什麼好奇怪的，他們往往比別人更具健康意識，夫妻雙方會要求對方做定期體檢、服藥、注意健康飲食等等。

近期，我們發現了一些激動人心的、初步的證據：一樁幸福的婚姻直接有益於你的免疫系統——它是身體抵禦疾病的先頭部隊，從而使你更健康。大概在10年前，研究者們就認識到離婚會抑制免疫系統的功能。從理論上說，免疫系統抗擊外來入侵者的能力下降，會使人更易患上傳染性疾病和癌症。現在，我們發現它的對立面也有可能成真，幸福的已婚者免疫功能不但不會下降，還能得到增強。

LOVE 愛情大數據 DATA

不幸婚姻的承受者患病概率大約增加35%，並且平均壽命縮短4年。

當我們對那些在愛情實驗室生活的50對夫妻進行免疫系統反應測驗時，我們發現，婚姻生活滿意度高的人與對婚姻生活不滿意或婚姻生活一般的人相比，免疫功能有顯著區別。具體說來，我們從每個人身上抽取血液樣本，用來測試白細胞（免疫系統主要的防禦武器）的某些反應。總的來說，當面臨外敵入侵時，幸福的已婚者能產生更多的白細胞。

我們也測驗了其他免疫系統衛士的效能，如名副其實的自然殺傷細胞（natural killer cell）。這種細胞能消滅被損害或被改變的體細胞，如被感染的細胞或癌細胞，並有著為人所熟知的限制腫瘤細胞生長的作用。結果，那些對婚姻感到很滿意的人，再次比其他人有更多有效的自然殺傷細胞。

儘管還需更多的研究支持，才能證明幸福婚姻通過增強機體的免疫功能，從而使人更健康、長壽，但最重要的是，我們可以肯定幸福婚姻有這個作用。事實上，我常常想，如果健身愛好者每週從健身的時間裡勻出10%的時間，來鍛煉他們的婚姻而不是他們的身體，他們在健康方面獲得的好處將是在跑步機上跑步的3倍！

當婚姻出現危機時，夫妻雙方不是唯一的受害人，孩子也會跟著受苦。在一項研究中，我觀察了63名學前兒童，這些孩子都生活在父母相互敵視的家庭裡，與其他兒童相比，這種家庭環境裡的孩子有慢性應激激素水平增高的症狀。現在還無法知道這種應激反應將會給他們的健康帶來怎樣的長期後果，但我們知道，這種極度應激反應的生物指示會體現在他們的行為中。我們跟蹤他們到15歲，結果發現，與其他同年齡的孩子相比，這些孩子經常逃課、抑鬱、不合群、有行為問題（尤其是攻擊他人）、成績偏低，有的甚至輟了學。

這些研究結果反映的一個重要信息是：為了你的孩子而維持一段糟糕的婚姻是不明智的。在一個夫妻互相敵視的家庭裡養育孩子顯然是有害的，平靜地離婚比維持一段戰火連綿的婚姻要好得多。不幸的是，平靜地離婚難得一見，夫妻間的相互敵意通常會持續到分手之後。出於這個原因，遭遇父母婚姻衝突的孩子和父母離異的孩子同樣悲慘。

LOVE 愛情大數據 DATA

如果健身愛好者每週從健身的時間裡勻出10%的時間，來鍛煉他們的婚姻而不是他們的身體，他們在健康方面獲得的好處將是在跑步機上跑步的3倍！

創新性的研究，革命性的成果

對家庭裡的每個成員來說，挽救婚姻的風險係數相當高。然而，儘管有研究證明婚姻美滿的重要性，但是，對於如何維持婚姻的穩定和幸福，相對健全的科學研究的數量還是少得可憐。1972年，當我首次開始婚姻研究時，用巴掌大的地兒就能記下所有關於婚姻研究的

「好的」科學數據。之所以稱這些數據為「好的」數據，是因為這些研究結果是運用科學方法收集到的，它們和醫藥科學使用的那些方法一樣嚴格。例如，許多關於幸福婚姻的研究僅僅是指導丈夫與妻子填寫調查表，這個方法被稱為「自我報告法」，儘管它有一定的作用，但作用相當有限。如何知道一個妻子是幸福的？僅僅因為她在表格中「幸福」那一項裡打了個鉤？例如，遭受身體暴力的婦女會在婚姻滿意度那一項裡打很高的分。只有在一對一的採訪中讓這個女人感到安全時，她才會洩露她的痛苦。

為了解決這種研究的不足，我和同事開始採用許多創新的、更廣泛的方法來研究婚姻，用以補充傳統的研究方法。現在，在7種不同的研究項目中，我們密切關注著700對夫妻的動向。我們不僅研究新婚夫婦，還首次評估那些結婚長達40年或60年的夫妻；我們也研究那些剛剛為人父母的夫婦、有寶寶的夫婦、孩子到上學年齡的夫婦以及孩子已經十來歲的夫婦。

作為這個研究的一部分，我採訪了他們的婚姻史、婚姻觀及他們對自己父母婚姻的看法，並用磁帶錄下他們的談話。他們互相談論這一天是怎麼過的，談論他們婚姻中那些仍然存在的分歧，他們也會聊一些高興的話題。為了從生理上知道他們感受到了多少壓力或者他們有多放鬆，我時刻測量他們的心率、血流量、出汗量、血壓及免疫功能。在所有這些研究中，我會把錄音帶重新播放給夫婦們聽，會從一個知情人的角度問他們某些時刻的想法和感受，比方在討論期間，他

們的心率或血壓突然加快或上升的時刻。我對這些夫婦進行了跟蹤調查，至少每年會去拜訪他們一次，看看他們的婚姻發展得如何。

迄今為止，除了我和我的同事，還沒有人對已婚夫妻進行如此全面的觀察與分析。這些數據首次讓我們真正瞥見了婚姻的內情，這是對婚姻的解剖。本書正是以這些研究結果為基礎的，並不是我一個人的觀點。對夫妻們來說，這些原則是一種非常有效的短期療法的基礎，這種療法是我和妻子——臨床心理學家茱莉·戈特曼（Julie Gottman）博士一起研製出來的。這個療法，連同一些遵循同樣法則的簡短的講習班，是為那些覺得他們的婚姻生活有麻煩的夫妻準備的，或者是為那些只想使他們的婚姻保持穩固的夫妻準備的。

我們的方法與大部分婚姻治療師提出的標準方法截然不同，因為隨著研究的進展，當我開始發現婚姻真相的時候，我不得不拋棄一些關於結婚與離婚的既定觀念。

為什麼大部分婚姻療法失敗了

如果你在婚姻中曾遇到或正遇到麻煩，人們可能會給你提供各種建議。有時，每個人看起來都像是結過婚的，或者任何一個結過婚的人都認為他掌握著一個保證愛無止境的秘密。但是，不論是電視中的心理學家，還是商場裡的美甲師，他們關於婚姻問題的大部分看法都是錯的。許多類似的理論，甚至是那些天才理論家最初信奉的理論，早就不可信或不值得信了。但是，這些理論卻早已牢牢地扎根在你永遠都搞不懂的流行文化中。

也許所有神話中最大的一個是：為了解決衝突而需要專門學習的溝通，是獲得浪漫、持久和幸福婚姻的捷徑。不管一個婚姻理論家的理論方向是什麼，不管你是選擇短期療法、長期療法，還是向當地電台的《歡樂一家親》欄目諮詢3分鐘，你得到的建議都大同小異，就是要學會更好地溝通。這種方法的盛行很容易理解。當大部分夫妻發現他們之間有衝突時（無論它表現為一場短暫的口角、大吵大鬧，還是冷戰），他們每個人都躍躍欲試，準備贏得戰鬥勝利，他們是如此關注自己受到的傷害，極力想證明自己是對的而伴侶是錯的；或者互不理睬，以致兩者之間的溝通渠道可能會被封鎖或完全關閉。因此，這種通過冷靜深情地聆聽對方的觀點，讓夫妻雙方找到妥協方案，並讓婚姻重新恢復平靜的方法似乎是明智的。

解決衝突最常見的方法是積極傾聽，大多數婚姻治療師使用的無非是不同形式的積極傾聽。例如，治療師也許會督促你嘗試某種形式的傾聽者—傾訴者互換。

朱蒂的丈夫鮑勃常常工作到很晚才回家，朱蒂為此感到很煩惱，治療師要求朱蒂在表達自己的不滿時，應以述說自己的感受為主，而不是大聲控訴鮑勃。朱蒂不能這樣說：「你太自私了，總是工作到很晚才回家，讓我一個人帶孩子。」而應該這樣說：「你工作到很晚才回家，只有我和孩子們待在家裡，我覺得孤單、不知所措。」

然後，治療師要求鮑勃複述朱蒂這兩段話的內容，說一說他對這番話的感受，並把他的看法向朱蒂核實，看他是否說對了（這表明鮑勃是在積極傾聽朱蒂的話）。治療師還要求鮑勃證實朱蒂的感覺，讓她知道他認為這些話是合情合理的，即使他不同意她的觀點，他也尊重並同情她。鮑勃可能會說：「我工作到很晚才回家，你一個人在家帶孩子肯定很辛苦。」治療師要求鮑勃不要對朱蒂的抱怨下判斷、不要為自己辯護、不要對朱蒂的話予以還擊。

迫使夫妻從對方的角度看待他們的分歧，期望在不生氣的情況下解決問題（無論具體的問題是什麼，不管是涉及購物單的長短，還是生活目標有重大分歧），這種方法經常被推薦使用。衝突消解法不僅被人們當作解決婚姻問題的靈丹妙藥，它還是防止幸福婚姻出現危機的補藥。

這種方法從何而來？它是婚姻療法先驅從著名心理治療師卡爾·羅傑斯（Carl Rogers）的個人心理療法中使用的方法改編而來。羅傑斯的心理療法在20世紀60年代曾風靡一時，時至今日，該療法仍然被心理治療師不同程度地實踐著。他的方法要求以一種客觀的、可接受的態度來回應病人流露出來的所有情感與思想，例如，如果病人說：

「我恨我的妻子，她總是嘮叨不休。」治療師會點點頭，並回應道：「我聽見你說你的妻子不斷指責你，而你討厭這樣。」治療師的目的是創造一個他與病人有同感的環境，以便在病人感到安全的情形下探索他的內在思想和情感。

理想狀態下，既然婚姻是一種讓人們感到安全的關係，那麼，訓練夫妻實踐這種無條件的理解似乎是有意義的。如果每一方都能體諒另一方的觀點，衝突消解法實施起來肯定容易得多。

很多以衝突消解法為基礎的婚姻療法都有很高的復發率。實際上，由華盛頓大學尼爾·雅各布森（Neil Jacobson）博士指導的這種類型的婚姻療法最高的成功率只有35%。也就是說，只有35%的夫妻在接受治療後，婚姻有了明顯改善。一年之後，這個小組中能保持這個效果的人又減少了一半，僅有18%的夫妻婚姻仍然有所改善。《消費

者報告》（*Consumer Reports*）對與各種類型的心理治療師打過交道的消費者進行調查，結果發現，除了對婚姻療法不滿意外，消費者對大部分心理治療師的治療效果都很滿意。這個調查也許不能作為嚴格的科學研究，但它證實了這一領域大多數專家都已經知道的事實：從長遠來看，現行的婚姻療法不能讓大多數夫妻受益。

LOVE 愛情大數據 DATA

以衝突消解法為基礎的婚姻療法最高的成功率只有35%，且一年之後，成功率降為18%。

當你真的想到這一點，你就不難理解為何積極傾聽常常會如此失敗。鮑勃可能會竭盡所能仔細地傾聽朱蒂的抱怨，但是，他不是一個以第三者的身份傾聽病人發牢騷的治療師，他的妻子表面上是在訴說自己的感受，其實背後說的是他。即使在羅傑斯療法中，當客戶開始抱怨這個治療師時，治療師也會取消他對客戶的同情，轉而採用其他的治療方法。當婚姻步履維艱時，積極傾聽法卻要求夫婦們完成奧林匹克水準的情感體操。

如果你覺得認同和積極傾聽能讓你和配偶之間的衝突變得更容易解決，你一定要使用它。在有些情況下，它確實能派上用場，但這只是偶然有用，即使它能使你們的爭吵變得更「溫和」，或者使你們的爭吵不那麼頻繁，但光憑它是沒法挽救你的婚姻的。

在研究650對夫妻且跟蹤他們的婚姻發展長達14年後，我們終於明白，這種諮詢方法不起作用，不僅是因為大多數夫妻很難做到，更重要的是因為成功解決衝突並不能使婚姻幸福。我們研究中最令人吃驚的發現之一是：當夫妻感到不安的時候，婚姻幸福的夫妻大多數基本不做任何事情，包括那些稍微類似積極傾聽的事。

貝爾和查理這對夫妻是我們的研究對象之一。結婚45年後，貝爾告訴查理，她寧願他們當初不要孩子。貝爾的話顯然激怒了查理，隨

之而來的是打破所有積極傾聽規則的談話。這次討論並沒有包含大量的認同或同情，他們直接開門見山，表明自己的觀點。

查理：如果我支持你不生孩子，你以為你會過得更好嗎？

貝爾：生孩子對我來說是一種侮辱，查理。

查理：不。等一下。

貝爾：把我降低到這樣一個水平上！

查理：我不是降——

貝爾：我想和你一起享受生活，而不是做苦工。

查理：稍等，現在停一分鐘。我不認為問題是不生孩子這麼簡單，我認為這裡有許多被你忽視的生物學上的因素。

貝爾：你看，所有美妙的婚姻都沒有孩子。

查理：誰？

貝爾：溫莎公爵夫婦！

查理（深深歎息）：拜託！

貝爾：他是國王！他娶了一個深愛的女人，他們有一段無比幸福的婚姻。

查理：我不認為這是一個恰當的例子。首先，她已經40歲了，這是差別所在。

貝爾：她沒有孩子，而且他愛上她不是因為她打算要生孩子。

查理：但事實是，生孩子確實是一種生理上的衝動。

貝爾：你認為我受生理的控制，這是在侮辱我。

查理：這是事實！

貝爾：反正我們本可以舉辦一個沒有孩子的舞會。

查理：現在我們可以舉辦一個有孩子的舞會。

貝爾：我沒想要舉辦這種舞會。

查理和貝爾的婚姻也許並不完美，但是45年來，他們一直過得很幸福，兩人都對他們的婚姻非常滿意並且深愛著對方。

毫無疑問，這麼多年來，他們一直有類似的公開爭吵，但是，他們的爭吵也並不以生氣而告終，他們會繼續討論為什麼貝爾會這樣看待母親身份。貝爾最惋惜的是她沒有太多時間陪伴查理，她希望自己並非總是這麼暴躁和疲憊。當他們在解決這個問題的時候，他們流露出的是愛與歡笑，他們的心跳和血壓都沒有顯示他們很痛苦。貝爾這麼說的根本原因，是她太愛查理，她希望她能有更多時間和查理在一起。顯然，他們之間存在著某種積極的東西，這改變了他們的爭吵風格。

引爆更多關於婚姻的神話

只要學會更敏感地與配偶溝通，你就能挽救你的婚姻，這個觀念可能是對幸福婚姻最普遍的誤解，但它並不是唯一的。經過多年的研究，我發現，許多婚姻神話不僅是錯誤的，而且對婚姻有潛在的破壞作用，因為它們能把夫妻們引到錯誤的或是更壞的道路上去，讓他們相信他們的婚姻已經無可救藥。

神經官能症或人格問題會毀滅婚姻。錯！你可能會認為，有焦慮症的人不適合結婚，但研究表明，普通的神經官能症與愛情失敗之間的聯繫不大。原因在於，我們都有讓自己發狂的死穴，都有我們不能完全理性對待的問題，但這些問題並不必然對婚姻造成干擾，幸福婚姻的關鍵不是要有一個「正常的」人格，而是找到一個與你合得來的人。

薩姆對權力問題很敏感，他討厭給自己找個老闆。如果他同一個專制的女人結了婚，這個女人喜歡命令他，並試圖告訴他怎麼做，那麼結果將是災難性的。但是，他卻同梅甘結了婚，她像伴侶一樣對待他，並且從不試圖對他指手畫腳，結婚10年，他們一直過得很幸福。

由於小時候遭遇父母離異，吉爾有著根深蒂固的遺棄恐懼症。她的丈夫韋恩很愛她，但韋恩是一個溫文爾雅、深受女人喜愛的人，他可以駕輕就熟地在聚會上與人調情。當吉爾抱怨時，他保證自己百分百忠實於她，要求她放下心來，讓他享受這種無害的樂趣。但吉爾從韋恩的調情中察覺到了威脅，她也知道他不曾停止。結果他們先是分居，最後離了婚。

可見，神經官能症不會毀滅婚姻，關鍵是你如何處理它們。如果你能包容對方特殊的一面，並能帶著關心、愛意與尊敬去處理它們，你的婚姻就會充滿生機。

共同的興趣愛好將你們拉到一起。錯！共同的興趣愛好能否將你們拉到一起，這一切都取決於在追求這些愛好時，你們是如何配合的。一對熱愛皮划艇運動的夫妻可能會讓皮划艇在水面上平穩地滑行，他們笑著、交談著，關注他們共同感興趣的東西，他們對皮划艇

的熱愛豐富並深化了他們彼此的愛好和興趣。另一對夫妻也許同樣喜歡皮划艇，但是，他們並不像前者一樣彼此尊重，他們的旅程不是被「這不是鉤形劃法，你這個白癡」所打斷，就是被不安的沉默所籠罩。從這對夫妻的情況來看，他們不知道該怎樣追求共同興趣，才能對婚姻有益。

夫妻應該互相示好。錯！一些研究員相信，幸福婚姻與失敗婚姻的差別在於，幸福的婚姻中配偶們會互相示好。換句話說，他們用微笑回報微笑，用親吻回報親吻，當一個人自願做家務時，另一個人也會有意報答等等。這種看法的本質是，夫妻之間有一個不成文的協議，這個協議能夠給任何一個說好話或做好事的人以補償。在不幸的婚姻中，這種協議已經失效了，因此，這些夫妻的生活中充斥著憤怒與怨恨。只要讓在困境中掙扎的夫妻意識到他們需要一些這樣的「合作協議」，這個理論就能得以實行，夫妻間的互動就會修復。

這種補償經營在不幸的婚姻中確實存在，在這樣的婚姻中，每個人都覺得有必要記賬，看誰為誰做過什麼。幸福婚姻中的夫妻不會在意是否因為其中一個做了晚飯，另一個就要以洗碗作為補償，他們這麼做是心甘情願的，他們對配偶以及他們的婚姻有信心。如果你發現自己正為配偶的一些問題斤斤計較，這就意味著這些問題是你們婚姻中的緊張區域。

迴避衝突會毀掉你的婚姻。錯！「實事求是地說」已經成為一種普遍的態度，但誠實並非對所有的婚姻都有好處，許多一生幸福的夫妻常常把問題藏起來。

就拿艾倫與貝蒂來說，當貝蒂惹惱了艾倫，艾倫就會打開娛樂體育電視網看體育節目；當貝蒂生艾倫的氣，她就會去逛商場，然後他們會重新走到一起繼續生活，好像什麼事情也沒發生過。結婚40多年來，他們從來沒有坐下來正兒八經地討論婚姻問題。但是，他們會誠實地告訴你，他們對自己的婚姻生活感到滿意，他們彼此深愛著對方，他們有著相同的價值觀，他們喜歡一起釣魚、旅行，並且他們希望子女也能像他們一樣擁有幸福的婚姻生活。

不同夫妻的衝突風格截然不同。有一些夫妻會不惜任何代價避免爭鬥；有一些則經常爭吵；有一些能「詳細討論」他們的分歧並在無需大聲爭吵的情況下找到折中的辦法。沒有哪一種風格必然比另一種好，只要這種風格能對兩個人起作用。如果夫妻中一方總是想把衝突講個明白，而另一方只想看網球公開賽決賽，他們就會遇到麻煩。

外遇是離婚的根本原因。錯！在大多數案例中，外遇恰恰不是離婚的根本原因。是婚姻中存在的問題把夫妻雙方送到離婚的軌道上，也使其中一人（或兩人）去尋找婚外的親密關係。大部分記錄過婚外情的婚姻治療師發現，這些幽會通常與性無關，而是在尋求友誼、支持、理解、尊重、注意以及關心，這些原本是婚姻應該提供的東西。由琳恩·吉格（Lynn Gigy）博士與瓊·凱莉（Joan Kelly）博士主持的調查可能是有史以來最可靠的關於離婚的調查，這個調查來自加利福尼亞科爾特馬德拉的離婚調解項目。調查表明：80%的離異男女認為，他們婚姻的破裂是因為他們彼此逐漸疏遠，喪失了親密感，或是因為他們感受不到愛與欣賞；只有20%～27%的夫妻說婚外情要負部分責任。

LOVE 愛情大數據 DATA

80%的離異男女認為，他們婚姻的破裂是因為他們彼此逐漸疏遠，喪失了親密感，或是因為他們感受不到愛與欣賞；只有20%～27%的夫妻說婚外情要負部分責任。

從生物學上說，男人不是為婚姻而生的。錯！這個觀念必然可以得出是外遇導致離婚的結論。這個理論相信男人天生就是登徒子，因此他們不適合一夫一妻制。這被認為是一種弱肉強食法則，雄性物種希望創造盡可能多的後代，因此，他忠誠於任何一位配偶都是膚淺的；同時，雌性則擔負著巨大的責任，要照料幼小的孩子，尋找能夠為她與她的孩子提供好生活的單身雄性。

但是，不管其他物種遵從什麼樣的自然法則，對人類來說，婚外情的發生並不取決於性別，而更多地取決於機會。現在，越來越多的婦女外出工作，女性婚外情的比率突飛猛漲。根據加州大學伯克利人類發展研究所安妮特·勞森（Annette Lawson）博士的報告，自從女性大量進入工廠，年輕女性的婚外情比率現在略超過男性。

男人與女人來自不同的星球。錯！根據暢銷書中輕率的結論，男人與女人難以相處是因為「男人來自火星，女人來自金星」。然而，成功的婚姻中也包含著配偶是「外星人」的情況。性別差異或許與婚姻問題有關，但它不是這些問題的根本原因。

LOVE 愛情大數據 DATA

人們對婚姻生活中的性、浪漫與激情是否感到滿意，對妻子來說，70%取決於夫妻友誼的質量；對男人來說，同樣70%取決於夫妻友誼的質量。因此，男人與女人來自同一個星球。

除了上面提到的，我還可以列舉很多關於婚姻的神話。問題不僅僅是大量婚姻神話的存在，問題還在於，這些神話提供的錯誤信息會讓那些努力使婚姻正常運轉的夫妻們感到沮喪。如果這些神話暗示了一件事情，那就是，婚姻殿堂是一個極其複雜的、莊嚴的機構，大部分人都做得不夠好。我並未暗示擁有幸福婚姻是一件很容易的事，我們都知道要用勇氣、決心與靈活性來維持一段持久的關係，但是，一旦你懂得真正使婚姻運轉的東西為何物，挽救或保衛自己的婚姻將會容易得多。

什麼使婚姻運轉

在我職業生涯的早期，我給夫妻們提供的建議與你從任何一位婚姻治療師那裡聽到的差不多，都是一些關於衝突消解和溝通技巧的老點子，但是，在誠實地面對相關數據之後，我不得不接受這個殘酷的事實：當夫妻爭辯時，讓他們更好地處理分歧或許可以降低他們的壓力水平，但是往往不能讓他們恢復良好的婚姻生活。

在我分析了這些夫妻（他們的婚姻之船順利通過了危險水域）的互動之後，我給這些夫妻們提供的建議慢慢變得明確起來。為什麼這些婚姻運轉良好？是這些夫妻更聰明、更沉穩，或者僅僅是比其他人更幸運嗎？他們有什麼可以教給其他夫妻的？

我們很快就發現，這些幸福婚姻從來就不是一個完美無缺的結合。雖然有些夫妻說他們彼此感到很滿意，但是他們在脾氣、愛好、家庭觀方面仍然有著顯著差異，衝突經常發生。與不幸福的夫妻一樣，他們會就金錢、工作、孩子、家務管理、性以及姻親問題而爭論。神秘之處在於，他們知道怎樣巧妙地渡過這些困難並使他們的婚姻保持幸福與穩定。

在我研究了數百對夫妻之後，我才最終發現這些富有情商的婚姻的秘密。沒有哪兩樁婚姻是一模一樣的，但是，我越仔細審視幸福婚姻，我就越清楚它們在7個問題上很相似。幸福的已婚夫婦也許不會意識到他們遵循著這7個法則，但是他們都這麼做了；不幸的婚姻在這7個方面中，至少總有一個做得不好，而通常他們在很多方面都沒做好。精通這7個法則，你就能確保自己的婚姻生機勃勃。在你的婚姻中，你要學會確定這7個法則中有哪個法則是你婚姻的薄弱點，或者是潛在的薄弱點，你要把精力放在你婚姻中最需要改善的地方。在後面

的章節中，我們將告訴你所有關於維持（或重獲）幸福婚姻的秘密，在你把這些技巧運用到自己婚姻的過程中，從旁協助。

我之所以能這麼肯定地告訴你，遵循7法則能給你的婚姻帶來好處，是因為我的方法與其他幫助夫妻的方法不同。我的方法是建立在通曉是什麼因素使得婚姻成功的基礎上的，而不是建立在是什麼因素導致婚姻失敗的基礎上的。我再也不用去猜為什麼有些夫妻有如此幸福的婚姻，我知道為什麼，我已經記錄下是什麼使幸福的已婚夫婦有別於其他夫妻。

我確信7法則能夠起作用，不僅是因為我的數據表明了這一點，還因為迄今為止參加過我們講習班的數百對夫妻也向我證實它們能起作用。幾乎所有來找我們的夫妻都是因為他們的婚姻處在水深火熱之中，有一些已處在離婚的邊緣。很多人會懷疑，一個建立在7法則基礎上的為期兩天的講習班能否使他們的婚姻好轉，幸運的是，他們的懷疑是沒有必要的。結果表明，這些講習課程給夫妻們的生活帶來了顯著而積極的改變。

LOVE 愛情大數據 DATA

在全美範圍內，標準婚姻療法的復發率是30%~50%，而我們的復發率是20%。治療前，27%的夫妻很有可能離婚，治療後3個月，這個比例是6.7%，9個月之後，比例為0。

為了判斷婚姻療法的有效性，9個月似乎是一個不可思議的數字，通常經過這麼長的一段時間，那些婚姻問題會復發的夫妻問題已經復發了，而那些在頭9個月中保持了治療效果的夫妻，往往會繼續得以保持。因此，我們對接受我們治療的其中640對夫妻，進行了一場大規模的、為期9個月的隨訪，用以檢測講習班的效果。在此，我很高興地向大家公佈這一令人震驚的低復發率：在全美範圍內，標準婚姻療法的復發率是30%~50%，而我們的復發率是20%。我們發現，治療前，27%的夫妻很有可能離婚，治療後3個月，這個比例是6.7%，9個月之

後，比例為0。而且，即使是那些不太可能離婚的夫妻，在參加我們的講習班後，婚姻也得到了很大的改善。

積極詮釋：平衡婚姻的「設定值」

我的項目核心是一個簡單的真理，即幸福婚姻基於深厚的友誼，我的意思是指相互尊重並喜歡對方的朋友。這些夫妻往往對對方有著非常細緻的瞭解，他們熟悉對方的好惡、怪癖、希望與夢想，他們長久地關注對方，不僅在大事上，也在小事上天天表達這種喜好。

勤勞的納撒尼爾做的是進出口生意，每天要工作很長時間，要是換個伴侶，他的日程安排可能會對婚姻造成不利影響，但是，他和妻子奧利維亞找到了保持聯繫的方法。他們白天經常通電話，當奧利維亞與醫生有約，納撒尼爾會記得打電話問她如何去；當納撒尼爾與一個重要的客戶開會，奧利維亞會核查進展如何。如果他們晚上吃雞，奧利維亞會把兩隻雞腿夾給納撒尼爾，因為她知道這是他最喜歡吃的；星期六早上，如果納撒尼爾為孩子們做藍莓煎餅，他會把奧利維亞煎餅裡的藍莓挑出來，因為他知道她不喜歡吃藍莓。儘管納撒尼爾並不信教，每個星期天他還是陪奧利維亞一起去教堂，因為這對奧利維亞很重要；儘管奧利維亞並不熱衷於在他們的親戚身上花太多時間，她還是與納撒尼爾的母親和姐妹們建立了良好的關係，因為家庭對納撒尼爾來說很重要。

如果這一切聽起來很乏味、不浪漫，那麼沒有什麼事情是不乏味、很浪漫的了。正是通過這些瑣碎但很重要的事，奧利維亞與納撒尼爾保持了夫妻間的友誼，而這友誼是他們相親相愛的基礎。結果顯而易見，與那些不時用浪漫的假期和奢華的週年紀念禮物來點綴自己生活，但卻忽略了在日常生活中相互關心的夫妻相比，奧利維亞與納撒尼爾的婚姻充滿著更多的熱情。

友誼激起浪漫的火焰，因為它為你對伴侶的敵對情緒提供了最好的防護。正是因為納撒尼爾與奧利維亞維持著堅定的友誼，所以儘管在婚姻生活中出現不可避免的分歧與令人惱火的事，他們也能體驗到所謂的「積極詮釋」（positive sentiment override）。「積極詮釋」的意思是指他們對彼此及婚姻的正面看法無處不在，因此他們能夠排除消極情感。要讓他們失去夫妻間應有的平衡，要有非常重大的衝突才

行。他們的積極性讓他們對彼此和婚姻感到樂觀，讓他們共同遐想生活中的積極事件並把對方往好處想。

愛情關鍵詞

積極詮釋

夫妻對彼此及婚姻的積極看法成為主導力量，並傾向於壓倒其他消極情緒，忽略微小的消極因素。

這裡有一個簡單的例子，奧利維亞與納撒尼爾準備舉辦一個晚宴，納撒尼爾喊道：「餐巾在哪裡？」奧利維亞急躁地回道：「櫥櫃！」因為他們的婚姻建立在堅定的友情之上，納撒尼爾八成會對奧利維亞的回話腔調一笑置之，轉而著眼於她給的信息——餐巾在櫥櫃裡。他認為她的憤怒是一些稍縱即逝的與他沒有任何關係的事，就像她拔不出酒瓶的軟木塞一樣。然而，如果他們的婚姻有問題，他更有可能生悶氣或吼回去：「算了，你去拿吧！」

積極詮釋從某個角度而言，有點像「設定值」以達到減肥效果。根據這個流行的理論，身體有一個它試圖維持的「設定」重量，多虧了自我平衡原則，無論你吃得多還是吃得少，你的身體總是有一種強烈的傾向讓它在那個重量上徘徊，只有重新調整身體的新陳代謝（比如說，通過定期運動），才能真正讓你節制飲食，去掉多餘的肥肉。在婚姻中，積極性與消極性的運轉也與此相似，一旦你的婚姻「設定」在某種程度的積極性上，如果你的「設定值」比較低，就會有更多消極性的東西來損害你們的婚姻；如果消極性在你們婚姻中佔了上風，那麼它更加難以修復。

剛結婚時，大部分夫妻都會把婚姻設定在一個非常高的水平，以致任何一方都很難想像他們的婚姻會脫軌。但在大多數時候，這種幸福的狀況都持續不了多久，隨著時間的流逝，憤怒、煩躁以及怨恨都會建立在這個越來越抽象的友誼上，夫妻之間也許會嘴上說得好聽，

但他們在日常現實中卻並不這麼做，最終，他們的婚姻以「消極詮釋」而結束。對於每一件事情，他們越來越從消極的角度加以理解，每個人都用不帶任何感情色彩的腔調說話。妻子說：「在沒有放進食物之前，你不該啟動微波爐。」丈夫把這看作是一種抨擊，因此他回道：「不要告訴我怎麼做，我讀過說明書！」又一場戰鬥開始了。

一旦你的婚姻到了這種境地，想要讓你們的婚姻恢復原來的面貌是很難的，這就像是逆水行舟。但是，即使你感覺自己已被消極情緒淹沒，我的7個法則也能幫你鞏固你們的友誼。當你學會這些法則後，在任何婚姻中，你都會深刻地認識到友誼的作用，你也會利用這些技能去保鮮自己的婚姻或使它再生。

感情修復嘗試：幸福夫妻的秘密武器

重新發現或重建友誼並不能預防夫妻間的爭吵，但給了他們一個防止爭吵失控的秘密武器。

由於奧利維亞與納撒尼爾計劃從城市搬到郊區，他們之間的關係一度很緊張。儘管他們對要買哪一棟房子以及如何裝修達成了一致，卻在購買新車這個問題上卡住了。奧利維亞認為他們應當融入到郊區的生活中，所以想買一輛房車，而納撒尼爾想買一輛吉普車。他們越是討論這個問題，說話的嗓門就越高，如果你在他們臥室外偷聽，肯定會嚴重懷疑他們未來的生活。突然間，奧利維亞把手放在屁股上，惟妙惟肖地模仿他們4歲兒子的表情，伸出了舌頭。而納撒尼爾知道她會這麼做，所以就先伸出了舌頭。他們倆都笑了，像往常一樣，這舉動緩和了他們之間因為這場愚蠢的爭論造成的緊張關係。

我們實際上已經為奧利維亞與納撒尼爾的行為找到了一個專業術語，他們可能在不知情的情形下使用了感情修復嘗試（repair attempt），即通過一些語言或行動（不管是愚蠢的還是聰明的）來防止消極情緒升級，不讓它失去控制。感情修復嘗試是聰明的夫妻所使用的秘密武器，雖然很多夫妻並未意識到他們所做的竟然有如此大的威力。當一對夫妻擁有堅定的友誼時，他們自然而然就成了專家，他們不但能向對方傳達感情修復嘗試信息，還能正確讀取對方信息。但是，當夫妻被消極的情緒淹沒時，即使是像「嘿，我很抱歉」這樣直接的感情修復嘗試也很難成功。

愛情關鍵詞

感情修復嘗試

通過一些語言或行動（不管是愚蠢的還是聰明的）來防止消極情緒升級，不讓它失去控制。

夫妻間感情修復嘗試的成功與否是衡量他們婚姻美滿或失敗的一個首要因素，需要再次強調的是，決定感情修復嘗試成功與否的因素是夫妻之間堅定的友誼。如果這聽上去過於簡單或顯而易見，你看看

前面的例子就會知道事實並非如此。鞏固夫妻之間的友誼並不僅僅是類似「對配偶好」這種基本行為，即使你覺得你們的友誼已經相當牢固了，或許還是會驚訝地發現仍有一些地方需要鞏固。大部分參加我們講習班的夫妻在聽到幾乎每個人在夫妻衝突中都有搞砸的時候時，都鬆了一口氣，這其中最重要的是感情修復能否成功。

婚姻的目的

在最牢固的婚姻中，丈夫與妻子有著很強的共識，他們不僅相處融洽，而且還相互支持對方的希望和抱負，並將這作為他們共同生活的一個目標，這實際上就是我所說的「相互尊重」和「以對方為榮」的真正含義。

通常，一段婚姻沒有做到這一點，主要是因為夫妻雙方發現他們陷入了沒完沒了、毫無意義的爭吵中，或是在婚姻生活中感到孤獨、寂寞。在觀看了無數夫妻爭吵的錄像帶之後，我可以向你保證，絕大部分爭吵實際上與廁所馬桶蓋是敞開還是合上、輪到誰去倒垃圾之類的問題無關，而是更深的、更隱蔽的問題導致了這些表面上的衝突，並讓這些衝突看起來遠比應有的程度要更為激烈和有害。

一旦你明白了這一點，你就可以接受婚姻中最令人吃驚的一個事實：夫妻間的絕大部分爭吵是無法解決的。夫妻雙方年復一年地試圖改變對方的想法，但沒能成功，這是因為他們大部分的分歧源於生活方式、性格或價值觀的根本差異。為這些分歧而爭吵，結果就是浪費時間，損害他們的婚姻。

這並不是說如果你們之間矛盾重重，你們也什麼都不能做，它表明了典型的衝突消解建議並不適用。相反，你需要弄懂導致你們之間出現衝突的根本分歧，要學會通過相互尊重、相互讚賞的方式來容忍這種分歧，只有這樣，你們才能在婚姻中達成共識並確立共同的目標。

過去，夫妻們只能通過自己的洞察力、直覺或運氣來實現這個目標，但是現在，我的7法則使得成功婚姻的秘密被所有的夫妻享用。不管你們目前的關係如何，遵循這7個法則能帶來顯著的、積極的改變。

改善或增進你的婚姻的第一步是要知道不遵循我的7法則時會發生什麼，我對那些不能挽救他們婚姻的夫妻的廣泛研究已經很好地證明了這一點。從失敗中學習能避免你的婚姻犯同樣的錯誤，如果已經犯了錯誤，你也知道如何補救。一旦你懂得有些婚姻為什麼失敗，並且知道7法則如何阻止這樣的悲劇發生，你已經走在不斷改善自己婚姻的道路上了。

02 如何預知婚姻的未來

黛娜和奧利弗面對面坐在愛情實驗室中，兩人都快30歲了，他們自願參加我的新婚夫婦研究。在這項廣泛的研究中，130對夫妻不僅同意把他們的婚姻放在顯微鏡下供我們觀察，也同意我們用攝像機進行監測。有50對夫妻願意在愛情實驗室公寓過夜，以供我們觀察，黛娜與奧利弗是其中一對。我預知離婚的能力，部分建立在對這些夫妻的狀況和他們之間談話的分析上。

黛娜和奧利弗說他們過得很忙亂但很幸福，黛娜晚上去護士學校上課，身為程序設計員的奧利弗每天要工作到很晚才回家。與許多夫妻（包括那些婚姻幸福的，還有那些最終離婚的）一樣，黛娜和奧利弗承認他們的婚姻並不完美，但是，他們宣稱自己深愛著對方並承諾要永遠相伴。當談到他們計劃構建的生活時，他們容光煥發。

在給他們錄像期間，我要求他們在實驗室裡花15分鐘解決他們目前的分歧。當他們說話的時候，他們身上的傳感器測量著他們的應激水平。這些數據建立在對循環系統作各種測量的基礎上，比如測他們的心臟跳得有多快。

我期望他們的討論至少有幾分消極，畢竟我曾要求他們相互爭辯。雖然有些夫妻能夠用通情達理的言辭和笑容解決分歧，但是緊張局面更加普遍。黛娜和奧利弗也不例外，黛娜認為奧利弗不做他該做的家務，而奧利弗則認為黛娜太嘮叨，這使他沒什麼動力去做更多的家務活。

聽他們談完這個問題，我遺憾地向同事們預測說，黛娜和奧利弗將來會離婚。果然，4年後，他們向我反饋說他們正處在離婚的邊緣。

儘管黛娜與奧利弗仍然生活在一起，但他們卻過著孤獨的生活，他們變得像鬼魅一樣，念念不忘從前使他們倆都覺得很有活力的婚姻。

我預言他們的婚姻將會搖搖欲墜，不是因為他們的爭論——畢竟我曾要求他們這麼做，從丈夫和妻子之間的憤怒本身並不能預知婚姻會否破裂。與黛娜和奧利弗相比，參與新婚夫婦研究的其他夫妻在15分鐘的錄像中吵得更厲害，然而我預測他們中的大部分將繼續維持幸福婚姻，他們也確實做到了。黛娜和奧利弗將來離婚的線索，在於他們爭吵的方式。

第1個跡象：苛刻的開始

這場討論（以及這樁婚姻）不會進展順利，最明顯的跡象就在於開始談話時的方式。黛娜一開口就沒什麼好話，情緒很消極。當奧利弗開始討論做家務時，黛娜就準備挖苦他。「還不如不做。」黛娜說。奧利弗試著通過講笑話來緩和氣氛：「就像我們說到過的那本書上寫的：男人都是豬。」黛娜面無表情地坐著。他們又談了一小會兒，試圖制訂一個計劃，確保奧利弗會做他那份家務活，黛娜說：

「我很希望能夠解決這個問題，但似乎不太可能。我試著去制訂任務清單，但是這不起作用。我也試著讓你獨自去做，但是沒有一件事你能堅持一個月。」她開始責備奧利弗。實質上，黛娜說的不是奧利弗做家務不行，而是說他這個人不行。

LOVE 愛情大數據 DATA

你可以根據一段15分鐘對話的前3分鐘預測出整場談話的結果，這個預測的準確率高達96%！

以帶有批評或譏諷（這也是一種鄙視）的方式開始談話，也就是以苛刻的方式（harsh startup）開始談話。儘管黛娜和奧利弗交談時口氣溫和、平靜，但是她的嘴裡全是打擊人的話，在聽了大約1分鐘之後，我可以斷定，黛娜與奧利弗的這次談話絲毫沒有解決他們之間的分歧。研究表明，如果你們的討論以一種「苛刻的方式」開始，那麼不可避免地將以一種否定的口氣結束，儘管雙方都在努力「示好」。統計數字表明：你可以根據一段15分鐘對話的前3分鐘預測出整場談話的結果，這個預測的準確率高達96%！僅僅是一個苛刻的開始就注定了整場談話的失敗，因此，如果你以這種方式開始討論，你也許要停下來，休息片刻，然後再重新開始。

第2個跡象：末日四騎士

黛娜用那種苛刻的開始敲響了警鐘，她和奧利弗之間或許有大麻煩。現在，隨著他們之間談話的展開，我繼而注意到消極談話的特定類型。如果任由這種消極情緒恣肆，將會引發我稱之為「末日四騎士」^[1]的致命傷害。通常，這4位騎士會按照下面的順序依次闖入婚姻的心臟地帶：批評、鄙視、辯護和冷戰。

騎士1：批評。你總是會抱怨和你一起生活的人，但是抱怨和批評之間有著天壤之別，抱怨只涉及配偶做錯的具體事件，批評則打擊面更廣，它還包括你對配偶的性格或個性所說的一些負面的評價。「你昨晚沒有打掃廚房地板，我真的很生氣。我們說好了輪流做」，這是抱怨，而「為什麼你總是這麼不長記性？我討厭輪到你打掃廚房地板的時候，還要我親自動手。你就是不上心」，這是批評。抱怨針對的是某個具體行為，批評則指責對方並且傷及人格。把抱怨變成批評的訣竅是，只需加上我最喜歡的一句：「你是不是有毛病？」

通常，苛刻的開始披著批評的偽裝出現，當黛娜和奧利弗談話的時候，你會看到抱怨是如何迅速轉變成批評的。再聽聽黛娜是怎麼說的：

我很希望能夠解決這個問題，但似乎不太可能（單純的抱怨）。我試著去制訂任務清單，但是這不起作用。我也試著讓你獨自去做，但是沒有一件事你能堅持一個月（批評，暗示這個問題是奧利弗的錯。但即使是他的錯，責怪他只會讓事情變得更糟）。

這裡還有一些別的例子來說明抱怨和批評的區別。

抱怨：車沒油了，為什麼不像你說的那樣去加滿油呢？

批評：為什麼你總是什麼事情都記不住？我已經跟你說了一千遍了，要把油加滿，你就是不聽。

抱怨：你應該早點告訴我你太累了不想做愛，我真的很失望，也覺得很尷尬。

批評：為什麼你總是這麼自私？這樣哄騙我真的很讓人討厭，你應該早點告訴我你太累了不想做愛。

抱怨：在請任何人吃晚飯之前你都應該同我商量，今晚我只想和你待在一起。

批評：為什麼把你的朋友排在我前面？為什麼我總是排在名單的最後？我們今天應該一起吃晚飯的。

這些批評話語你是否聽上去耳熟？許多人都是如此。批評騎士在夫妻關係中很常見，因此，如果你發現自己和配偶會批評彼此，不要以為你們的婚姻已到了盡頭。批評的麻煩在於，當它充斥你的生活時，它就為另一位更致命的騎士的到來鋪平了道路。

騎士2：鄙視。黛娜沒有停止責備奧利弗，很快，她完全是在譏笑奧利弗。當奧利弗建議把記錄著他那份家務活的清單貼在冰箱上以提醒自己時，黛娜說道：「你以為有了這些清單你就真的會好好幹了？」

奧利弗跟黛娜說，當他回到家時，他需要在干家務活之前先休息15分鐘。「那麼也就是說，如果我讓你休息15分鐘，你就覺得你有精力幹活了，是嗎？」黛娜反問奧利弗。「也許吧。我們以前沒試過，不是嗎？」奧利弗問道。

這個時候，黛娜本來可以緩和自己的態度，但她沒有抓住機會，反而挖苦奧利弗。「我認為你幹得很不錯嘛，一到家就四處溜躑，或是躲到浴室裡不出來。」黛娜說。然後她又說了幾句挑釁的話：「難道給你15分鐘休息，你就認為可以改變一切了？」

這種挖苦和冷嘲熱諷就是鄙視，罵人、翻白眼、譏笑、挖苦和不友善的幽默也都是鄙視。任何形式的鄙視（它是4位騎士中最壞的）都能毒害夫妻關係，因為它表達了人的厭惡之情。讓配偶知道你討厭對

方，實際上並不能解決你們之間的問題，鄙視必然會導致更多的衝突，而不是和解。

彼得是一家鞋店的經理，他善於鄙視他人，尤其是鄙視自己的妻子。我們來聽聽他和妻子辛西婭就如何花錢發表不同看法時的情形。彼得說：「只要看看我們在選車和穿著方面的差異，就能說明很多問題，說明了我們是什麼樣的人以及我們重視的是什麼。你取笑我自己洗車，而你卻把車開出去，付錢讓別人幫你洗。為了你的車，我們付了太多不該付的錢，而你竟然不願意費力去洗車，這太過分了，我覺得你就是慣得不輕。」這是一個鄙視的範例，彼得不僅指出他們花錢方式的不同，同時還指控妻子有道德缺陷——寵不得。

辛西婭回擊說，她自己不洗車是因為體力不濟，彼得沒有理睬這種解釋，繼續從很高的道德立場來責備辛西婭：「我照料我的車是因為越用心照料，它將會用得越久。我不會有『啊，只要出去買一輛新車就好了』這種心態，我知道你就是這麼想的。」

辛西婭仍然希望彼得站在她那邊，她說：「如果你能幫我，我真的會願意自己洗車，我會很感激。」彼得不但沒有抓住這個機會和解，他反而想大吵一場。

「你幫我洗了幾次車呢？」他掰著手指數起來。

辛西婭再次試著和解：「如果你幫我洗車的話，我就幫你洗。」

但是，彼得的目的是想解決這個問題，而是想斥責辛西婭，因此他繼續追問道：「我問的不是這個，你幫我洗了幾次車？」

「一次也沒有。」辛西婭說。

「看見了沒？」彼得說，「這也是我認為你沒什麼責任心的地方。如果你的父親給你買了一棟房子，難道你還指望他跑過來幫你裝修？」

「好吧，如果我一直幫你洗車，你會不會一直幫我？」

「我不確定想不想讓你幫我。」彼得笑著說。

「那好，那你會不會一直幫我洗車？」辛西婭問道。

「我能幫的時候我會幫，我不會給你終生全面擔保。你想怎麼辦，起訴我嗎？」彼得回答說，他再一次笑了。

聽完這場討論，事情已經很清楚了，彼得的目的很明顯，他主要是想貶損他的妻子。他打著道德的幌子鄙視自己的妻子，比如他說

「這說明了我們是什麼樣的人以及我們重視的是什麼」或者「我不會有『啊，只要出去買一輛新車就好了』這種心態」。

長期積聚的對配偶的負面看法讓鄙視一觸即發，如果你們的分歧沒有得到解決，你更有可能產生類似的想法。毫無疑問，彼得和辛西婭第一次討論金錢問題的時候，他不會這麼無禮，他可能只是單純地抱怨一下：「我認為你應該自己洗車，讓別人洗總是要花很多錢。」但是，由於他們對這個問題一直持不同看法，彼得的抱怨就變成了全面的批評，如「你總是花很多錢」。隨著衝突的繼續，彼得越來越討厭辛西婭，當他和她爭論的時候，這種變化影響了彼得的說話方式。

好戰是鄙視的近親，它對夫妻關係來說同樣致命，好戰是一種攻擊性的憤怒，因為它含有威脅和挑釁。當妻子抱怨丈夫下班後不及時回家吃飯時，好戰的反應是：「那麼，你打算怎麼辦？」彼得對辛西婭說：「你想怎麼辦，起訴我嗎？」他認為自己是在講笑話，但他實際上已經變得很好戰。

騎士3：辯護。考慮到辛西婭的丈夫已經變得這麼讓人討厭，辛西婭會為自己辯護就一點也不奇怪了。辛西婭向彼得指出，她並沒有像他想的那樣頻繁地出去洗車。辛西婭解釋說，自己洗車很費力，不像彼得那麼輕鬆。

儘管可以理解辛西婭為自己辯護，但是研究表明，這種方法很少能起到預期的效果，進攻的一方不會退讓或道歉，這是因為，辯護實際上是一種責備配偶的方式。你實際上是說：「這不是我的問題，而是你的問題。」辯護只能讓衝突升級，這正是它致命的地方。當辛西婭告訴彼得自己洗車多麼辛苦時，彼得不是說：「哦，現在我明白了。」彼得沒有理睬辛西婭的借口，他甚至不願承認她所說的。他站在道德的制高點上，告訴辛西婭他是如何細心照料自己的車的，並暗

示辛西婭是被他慣壞了所以才不像他那樣自己洗車。辛西婭不可能贏，在他們的婚姻中，誰也不可能贏。

批評、鄙視和辯護並不總是以這種嚴格的次序飛奔進入家庭，如果夫妻雙方不能終止它們，它們就會像接力賽那樣運行，彼此循環往復。當奧利弗和黛娜繼續討論如何打掃房子時，你就可以看見這種情形。儘管他們好像在尋求解決之道，但黛娜卻越來越傲慢，她借質問來嘲笑奧利弗，戳破他的每一項建議。奧利弗越是為自己辯護，黛娜越攻擊他，但黛娜的身體語言是謙卑的，她溫柔地說著，胳膊肘支在桌上，雙手托著下巴。黛娜就像一位法律系教授或法官，她接二連三的提問只是為了讓奧利弗自覺羞愧。

黛娜：難道給你15分鐘休息，你就認為可以改變一切了（譏笑）？

奧利弗：不，我並不認為它能改變一切。我認為，列一份每週工作清單能讓我完成這些工作。為什麼不寫在日曆上呢？嘿，我當場就能看見它。

黛娜：我在你的日程表上寫下你要做的事情，這些事情就一了百了嗎（嘲笑奧利弗，更加鄙視）？

奧利弗：我白天並不總是有機會去查看我的日程表（辯護）。

黛娜：那麼你認為你會有時間去看日曆？

奧利弗：是的。如果我沒有盡力做到，你在任何時候都應質問我，但發生現在這種情況時，你不應該質問，你應該告訴我「你這個沒做完，那個也沒做完」，而不是說「你沒有做完這個或那個有任何理由嗎」。我是說，就像我那天晚上熬夜替你做簡歷一樣。類似的事情經常發生，你沒必要只看一點，不顧其他（辯護）。

黛娜：我難道不經常突然為你做一些事嗎（辯護）？

奧利弗：是的，你也做……我覺得你需要放鬆一下。

黛娜：哼！聽起來好像我們解決了很多問題（譏諷）。

很顯然，由於他們的話語中充斥了批評、鄙視和辯護，黛娜和奧利弗什麼也沒能解決。

騎士4：冷戰。像黛娜和奧利弗這樣的婚姻，夫妻間的討論總是以苛刻的方式開始，言辭中夾雜的批評和鄙視導致辯護，而這又引發更多的鄙視和辯護，最終夫妻中的一方對此置之不理，這預示著第四位騎士的到來。

想想看，丈夫下班回到家，遭到妻子連珠炮似的批評，他不回擊，只是埋頭看報紙。丈夫越是不出聲，妻子的呵斥聲就越大，最終丈夫站起身來離開家。丈夫選擇了逃離而不是與妻子對抗，通過迴避妻子，丈夫避免了一場爭鬥，然而他也迴避了他的婚姻，他成了冷戰者。儘管丈夫和妻子都可以成為冷戰者，但是，這種行為在男人當中更常見，原因我們會在後面說明。

在一段典型的兩人對話中，傾聽者應該給予說話人各種線索，讓對方知道自己在注意聽。他或許用眼神交流、點頭，說一些像「是的」、「啊哈」

之類的話，但是，一個冷戰者不會用上述的方法來回應你，他往往看著別的地方或者俯視地面，一聲不吭。他像一堵石牆一樣毫無表情地坐著，即使聽到什麼，冷戰者也會表現得好像他根本不關心你說了些什麼。

愛情關鍵詞

末日四騎士

對婚姻造成致命傷害的「末日四騎士」：批評、鄙視、辯護、冷戰。

與其他三位騎士相比，冷戰騎士通常在婚姻中出現得比較晚，這就是為什麼沒有在新婚丈夫奧利弗身上見到，而經常在那些身處消極漩渦有一段時間的夫妻身上見到。前三位騎士所帶來的消極情緒需要經過一段時間才能變得難以抵擋，因此，冷戰騎士的最後出現才能讓人理解。當馬克和妻子麗塔討論彼此在舞會上的行為時，馬克所表現

出來的樣子就是這種情形的最好例證。麗塔認為問題在於馬克喝得太多，而馬克則認為更大的問題是麗塔的反應：麗塔當著他朋友的面吼他，這讓他很難堪。下面是他們已經爭論到一半時的談話：

麗塔：現在，我又一次變成問題了，開始抱怨的人是我啊，但現在我自己倒成了問題所在，事情總是這個樣子。

馬克：是的，我知道我又這麼做了（停頓）。但是你的勃然大怒與孩子氣讓我和我的朋友們很尷尬。

麗塔：嘿，如果你能在聚會上控制自己.....

馬克：（盯著地面，避免眼神交流，一言不發，他開始冷戰。）

麗塔：我認為在絕大多數聚會上，我們真的相處得很好（笑）。

馬克：（繼續冷戰。保持沉默，不做任何眼神交流、頭部運動、面部表情或出聲。）

麗塔：你不這麼認為嗎？

馬克：（沒有反應。）

麗塔：馬克？喂！

第3個跡象：被消極情緒淹沒

看起來好像麗塔的抱怨對馬克沒有起到任何作用，但這就是事實。通常，人們把冷戰看作是保護自己不被情緒淹沒的武器，「情緒淹沒」（emotional flooding）意味著配偶的消極情緒——無論是假借批評、鄙視還是辯護，突然爆發而且勢不可當，讓你覺得自己不堪一擊。正因為你覺得自己無力抵禦這種狙擊手般的攻擊，你才要學著做其他事情以避免它再次發生。你越是感到被配偶的批評或鄙視所淹沒，你對配偶即將再次爆發的跡象就越警覺，所有你能想到的就是保護自己免受配偶的猛烈攻擊，而要想做到這一點，你就得從情感上疏遠你的妻子。這也難怪馬克和麗塔會以離婚收場。

艾米：當我發怒的時候，你應該阻止我，設法讓情況變得好些，但你就是不說話，這好像在說：「我不再在乎你的感受。」這更讓我感到火冒三丈，好像我的意見或感受與你完全無關，正常的婚姻不應當是這個樣子。

保羅：我想說的是，如果你想進行一場嚴肅的談話，你就不能一直這麼大喊大叫，你一開始說的話太傷人了。

艾米：好吧，當我覺得受傷、生氣並且想氣你的時候，我就開始指責你，這正是我們倆都應該停下來的時候，我會說：「我很抱歉。」你也應該說：「我知道你想談談，我真的應該努力和你交談，而不是對你置之不理。」

保羅：我會談的，當——

艾米：這對你有好處。

保羅：不是，當你不大喊大叫、上躡下跳的時候，我會和你交談的。

艾米把保羅拒絕交流時她的感受告訴了他，但艾米似乎沒有聽到保羅對她說的他為什麼拒絕交流：保羅無法應付艾米的敵意。這對夫妻最終離婚了。

愛情關鍵詞

情緒淹沒

配偶的消極情緒——無論是假借批評、鄙視還是辯護，突然爆發而且勢不可當，讓你覺得自己不堪一擊。

因此，一樁婚姻的破裂是可以預見的：先是以習慣性的苛刻開始，接下來的爭論期間出現4位冷酷無情的騎士並帶來頻繁的情緒淹沒感。儘管這幾個因素中的每一個都能預測離婚，但它們通常共存於不幸的婚姻中。

第4個跡象：身體語言

即使我沒有聽見馬克這個冷戰者和他妻子麗塔之間的談話，僅靠審視馬克的生理指數就能預知他們將來會離婚。在緊張的爭論中，當我們監測夫妻的身體變化時，可以看到身體上的痛苦是如何溢於言表的。

最明顯的生理反應是心跳加速，每分鐘要跳100多次，有時甚至每分鐘高達165次。（與此相反，30歲男子的正常心率是每分鐘76下，30歲女子是82下。）荷爾蒙也發生了變化，包括腎上腺素的分泌，腎上腺負責「戰鬥-逃跑反應」^[2]。同時，血壓也升高了。這些變化非常引人注目，如果其中一方在討論期間身體經常發生這種變化，我們很容易就能預測他們將來會離婚。

反覆出現的被淹沒感會導致離婚，這有兩個理由。首先，它們表明在對待另一方時，至少其中一方感到嚴重的情感困擾。其次，生理知覺上的被淹沒感（心跳加速、出汗等）使得富有成效的、解決問題的討論不可能出現。當你的身體在討論期間進入超速運轉狀態時，我們從史前祖先那裡繼承的非常原始的警報系統便會啟動。所有這些痛苦反應（如心跳加速和出汗）的發生是因為，根據基本的警戒線，你的身體把你目前的狀況視作危險境地。

儘管我們生活在可以體外受精、器官移植以及基因定位的時代，但從進化的角度來看，我們從成為穴居人到現在，進化的時間並不長，因此，人類身體並沒有改進它的恐懼反應水平。我們的身體還是以同樣的方式響應，無論面對的是一隻劍齒虎，還是夫妻中的一方想要知道另一方為什麼從來不記得把馬桶蓋蓋上時流露出來的鄙視之情。

當心臟的加速跳動和所有其他物理性應激反應出現在你和配偶的討論中時，後果將是災難性的，你處理信息的能力會下降，這就意味著你將很難注意到配偶在說什麼，創造性地解決問題的窗口已經關閉了。在你的保留劇目中，如爭吵（表現為批評、鄙視或辯護）或者逃跑，剩下的是條件反射性的、最簡單的智力反應。任何解決這個問題的機會都已經消失了，你們的討論八成只會讓情況變得更糟。

男女性別差異大

85%的婚姻中，丈夫都是冷戰者，這不是因為男人缺失了某些部分，其緣由在於我們的進化遺產。人類學方面的證據表明：我們從原始人類進化而來，而原始人的生活受到非常嚴格的性別角色的限制，這種限制對他們在惡劣的環境中生存非常有利。當時的生活條件規定女性專門撫育孩子，而男性則專門從事合作狩獵。

正如任何一位哺乳的母親告訴你的那樣，母乳的產出量是視母親的放鬆程度而定的，而是否放鬆又與大腦中釋放的催產素荷爾蒙有關。自然選擇賜予女性在感受到壓力後能迅速撫慰自己並冷靜下來的能力，女性這種保持鎮定的能力能讓她們產出更多的乳汁，從而提高孩子的生存概率。對那些早期的合作狩獵人來說，保持警惕是一項重要的生存技能，因此，男性的腎上腺素很容易被釋放出來，而且男人不容易冷靜的特性使他們更有可能生存下來，繁衍後代。

直到今天，與女性相比，男性的心血管系統仍然更易被激活，而且他們遭受壓力後恢復起來比女性要慢。例如，根據加州大學伯克利學院羅伯特·利文森（Robert Levenson）博士和他的學生洛倫·卡特

（Loren Carter）的研究，如果男人和女人同時突然聽到一個非常響亮、短促的聲音（如車胎爆裂的聲音），男人的心跳很有可能跳得比女人快，心跳加速的時間也更長。阿拉巴馬大學的心理學家道夫·齊爾曼（Dolf Zillman）博士發現，男性被試在受到蓄意的粗暴對待後，被要求放鬆20分鐘，放鬆後，他們的血壓升高了，這種升高狀態會一直持續，直到他們開始反擊。但是，當女性被試面臨同樣的對待時，她們能在20分鐘內平靜下來。（有趣的是，如果女性被試被迫反擊，她們的血壓往往會再次升高！）既然能觸發警戒的夫妻衝突會讓男性消耗更多的體力，那麼與女性相比，男性更有可能試圖避免衝突就沒什麼好奇怪的了。

LOVE 愛情大數據 DATA

85%的婚姻中，丈夫都是冷戰者，這不是因為男人缺失了某些部分，其緣由在於我們的進化遺產。

當感受到婚姻壓力時，這種身體生理反應的性別差異也能影響丈夫和妻子的想法。作為某些實驗的一部分，我們要求夫妻觀看他們爭辯時的錄像帶，然後讓他們告訴我們，當傳感器探測到他們被情緒淹沒時他們在想什麼。他們的回答表明：男性有產生消極思想的強烈傾向，這種消極思想使他們處於苦悶當中；而女性則更可能有撫慰性的想法，這種想法幫助她們平靜下來並處於調和狀態。通常，男性要麼感到自己無比正當、非常憤怒（「我打算報復」「我沒必要遭這個罪」），這往往導致鄙視或好戰；要麼覺得自己是妻子憤怒或抱怨的無辜受害者（「為什麼她總是責備我」），這導致辯護。

很明顯，這些規則並不適用於所有的男性和女性，但是在經過25年的研究之後，我注意到，大部分夫妻在生理和心理上對壓力的反應都遵循著這些性別差異規則。由於這些差異，大多數婚姻（包括健康、幸福的婚姻）都有著類似的衝突模式，妻子天生能更好地處理壓力，提出敏感問題，丈夫無法處理問題，他避免自己捲入其中。丈夫也許會為自己辯護並實施冷戰，或者為了讓妻子閉嘴，他甚至會變得好戰或傲慢。

婚姻中存在這種模式並不說明這對夫妻注定以後會離婚，事實上，在穩固的婚姻中你也會發現四騎士甚至是偶爾的情緒淹沒。但是，當四騎士永久進駐你的婚姻，當任何一方常常感到被消極情緒淹沒時，你們的婚姻關係就有大麻煩了。頻繁感到被消極情緒淹沒幾乎不可避免地導致夫妻雙方疏遠，然後各自感到孤獨。如果沒有別人的幫助，這對夫妻將會以離婚收場，或者生活在一段死去的婚姻中。他們住在同一屋簷下，卻各過各的生活，他們可能會共同完成一些活

動，如參與孩子的遊戲、舉辦宴會、歡度家庭假期等等，但是，他們在情感上已經感覺不到彼此間的聯繫了，他們已經放棄了這段婚姻。

第5個跡象：失敗的感情修復嘗試

四騎士和消極情緒淹沒需要持續一段時間才能達到破壞婚姻的效果，但是，在傾聽一段新婚夫妻之間的談話後，我們經常能夠預測他們是否會離婚。這是為何呢？答案在於分析夫妻間的分歧，通過分析，你就會對他們接著要朝哪個模式發展有了一個準確的判斷。這一模式的關鍵部分取決於他們感情修復嘗試是成功還是失敗。感情修復嘗試是夫妻雙方作出的共同努力（如「讓我們休息一下」、「等等，我需要冷靜一下」），可以避免討論中的緊張狀態升級，踩剎車以阻止消極情緒淹沒。

感情修復嘗試能夠挽救婚姻，不僅因為它緩和了夫妻間的緊張感，還因為它降低了壓力等級，阻止心跳加速以及不讓自己被消極情緒淹沒。當四騎士控制著夫妻間的溝通時，他們甚至常常沒有注意到要使用感情修復嘗試，特別是當你覺得被消極情緒淹沒時，你聽不到對方示好的聲音。

在一樁不幸的婚姻中，四騎士和感情修復嘗試失敗是交替出現的。夫妻之間的鄙視和辯護越多，被消極情緒淹沒的頻率就越高，他們也就越難聽見並回應對方的修復嘗試。由於沒有聽到感情修復嘗試的呼聲，夫妻間的鄙視和辯護會愈加嚴重，消極情緒淹沒也更加顯著，從而更難聽到下一次感情修復嘗試的呼聲，直到最後，其中一方退出爭吵。

這就是為什麼我僅僅靠傾聽夫妻間的討論，就能預測他們是否會離婚的原因。感情修復嘗試的失敗是不幸婚姻的準確標識，靠單獨出現的四騎士來預測離婚，預測的準確率只有82%，但是，當你把感情修復嘗試的失敗也算進去，這個準確率就高達90%。因為一些夫妻即便在爭論中出現了四騎士，他們的感情修復嘗試還是能夠成功。在這

種情況下（四騎士出現了，但夫妻間的感情修復嘗試獲得了成功），這些夫妻通常會擁有穩定、幸福的婚姻。事實上，爭論中頻繁出現四騎士，但能成功修復四騎士帶來的傷害的84%的新婚夫婦，他們在接下來的6年中都維持了穩定、幸福的婚姻。但是，如果夫妻間不存在感情修復嘗試，或者修復嘗試的呼聲沒有被聽到，他們的婚姻就危險了。

LOVE 愛情大數據 DATA

感情修復嘗試的失敗是不幸婚姻的準確標識，靠單獨出現的四騎士來預測離婚，預測的準確率只有82%，但是，當你將感情修復嘗試的失敗也算進去，這個準確率就高達90%。

在聰明的夫妻中，我聽到了大量感情修復嘗試成功的案例，每個人都有自己的方法，奧利維亞和納撒尼爾伸出了他們的舌頭，其他夫妻或大笑或微笑或說對不起，即使是一聲惱怒的「嘿，別對我大喊大叫」或「你跑題了」都能緩和緊張局勢。這些修復嘗試都能使婚姻保持穩定，這是因為它們永遠阻止了四騎士前進的步伐。

修復嘗試的成功或失敗與說服力無關，而與這樁婚姻的狀態有關。幸福的已婚夫婦哈爾和朱迪給我上了一課。

哈爾是一個化學家，由於研究工作的性質，他常常到最後一分鐘才發現自己不能按時回家吃飯，儘管朱迪知道哈爾不能控制自己的時間，但是晚餐缺一人的場面讓她覺得很沮喪。當他們在我們的愛情實驗室討論這個問題的時候，朱迪向哈爾指出，在他回家之前，孩子們拒絕吃飯，因此，他們總是很晚才吃晚飯，她討厭這樣。於是，哈爾建議朱迪在飯前給孩子們吃些點心，朱迪不聽，厲聲對哈爾說：「你覺得我一直在忙什麼？」

哈爾意識到他把事情搞砸了，他剛才的話表明他對家中發生的事嚴重缺乏認識，更糟的是，他侮辱了妻子的智商。在不幸的婚姻中，這很容易引發一場唇槍舌劍。我靜觀事態的發展。由於所有其他證據表明他們是一對幸福的夫婦，我預感哈爾會使用一些良方妙計來修復，但哈爾只是給了朱迪一個傻傻的微笑，朱迪忍不住笑了，然後他們繼續討論這個問題。

哈爾的傻笑能起作用是因為他們的婚姻很幸福，但是，當奧利弗同黛娜談論家務活的時候，奧利弗同樣想用微笑緩和黛娜的態度，但

卻沒起作用。在四騎士永久進駐的婚姻中，即便是最清晰、靈敏、有針對性的修復嘗試也可能會慘敗。

諷刺的是，與那些婚姻安穩的夫妻相比，我們在遇到麻煩的夫妻身上見到了更多的感情修復嘗試。修復嘗試失敗的次數越多，這些夫妻越是不停地嘗試，他們獻上一個又一個的修復嘗試，而所有這些嘗試都沒有起作用，這種場面實在令人感傷。是什麼導致了這種差異？是什麼預示了修復嘗試會起作用？稍後我們將會知道，這與夫妻友誼的質量有關，與我在第1章中描述的「積極詮釋」有關。

第6個跡象：糟糕的回憶

當一段夫妻關係被消極情緒包圍時，不僅夫妻倆現在和將來的生活處在危險中，他們的過去也岌岌可危。當我採訪一些夫妻的時候，我通常要問他們婚姻的歷史，我再三發現，那些對他們的配偶和婚姻有著很深的負面看法的夫妻，常常改寫他們的過去。當我問及他們戀愛、結婚、第一年的共同生活時，即使我不知道他們目前的感情狀況，我也能預測到他們將來是否會離婚。

大部分夫婦是帶著很高的期待步入婚姻殿堂的，身處幸福婚姻中的夫妻往往深情地回顧他們早期的生活，即使婚禮並不完美，夫妻倆往往會記得那些精彩部分而不是失敗之處。他們也是這麼看待對方的，他們記得彼此早期是多麼自信、見面時多麼激動、多麼喜愛對方，當談到他們渡過的艱難時刻時，他們會稱讚彼此的努力，會從安然渡過的苦難日子裡汲取力量。

但是，當一樁婚姻進展不順時，歷史就會往壞的方面改寫。妻子會記起在結婚典禮上，丈夫遲到了30分鐘，或者丈夫注意到在預演晚餐上妻子一直同伴郎聊天、與他的朋友們「調情」。另一個糟糕的跡像是，你發現自己很難記得過去的事，過去變得無足輕重或讓你痛苦，你索性遺忘了它。

彼得和辛西婭並不總是成天爭論洗車或其他金錢問題，如果你看過他們的相冊，你無疑會發現他們早期的生活過得很快樂，但是，他們早就忘了這些照片。當我要求彼得和辛西婭描述他們早期的生活時，他們會詳細地告訴我他們戀愛與結婚期間的一些事實，但也只有這些。辛西婭說他們是在一家唱片店相遇的，她是那裡的收銀員，她從彼得信用卡的收據上得知了他的名字和電話，然後打電話過去問他是否喜歡他買的CD，接著他們開始第一次約會。

辛西婭說她被彼得吸引的首要原因是因為他將要上大學，她覺得彼得說話風趣，人也長得帥。「我認為事情的真相是我有一張信用卡。」彼得插了一句，這句挖苦的話跟他們目前因金錢而起的爭吵有關。彼得本人很難記起當他們初次相遇時，辛西婭在什麼地方吸引了

他，他說道：「嗯……（長時間的停頓）老實說我記不得了。我從來沒有試著去確認某件事，我認為這對我來說將是相當危險的。」

當我問及他們過去喜歡的種種活動時，他們都想不起來了。「我們有沒有出去野餐或做些別的事？」辛西婭問彼得，彼得聳聳肩膀表示懷疑。當我問他們決定結婚的緣由時，同樣的空白感出現了。「我想結婚能鞏固我們的關係，這似乎是一個合乎邏輯的進展，這基本就是我們結婚的主要原因。」彼得說。他回憶起他把戒指繫在白玫瑰花束的白色緞帶上，在餐廳裡向她求婚。在他發出那聲糟糕的輕笑之前，事情聽起來很有希望。「我永遠也忘不了那個情形，她看著戒指，開始微微顫抖，她注視著我問道：『我想你想要一個答案？』這不是我希望得到的反應。」彼得轉過頭對辛西婭說：「當你說這句話時，你沒有微笑或開心大笑，或者做任何動作，你只是面無表情，好像在說：『你這個白癡。』」

「噢，不。」辛西婭無力地說。

局面並沒有得到改善。在他們的婚禮上，彼得得了肺炎，發燒到接近40°C。除了生病，彼得還能記起的就是後來與辛西婭和伴郎坐在一輛豪華轎車上，伴郎開了收音機，克魯小丑合唱團（Motley Crue）的歌《一如既往的鎖鏈》（*Same Old Ball and Chain*）在車中迴響。辛西婭記得她很傷心，因為許多客人在參加晚宴後馬上就離開了，彼得記得每個人都用勺子敲著酒杯，要他親吻辛西婭。「那時我真的有些惱火。」彼得說。他總結了結婚當天的感受：「那是悲劇性的一天。」辛西婭無精打采地笑著表示同意。

彼得和辛西婭之所以會有這麼多扭曲的記憶，是因為他們之間的消極情緒太強烈了，這些消極情緒似乎是由石頭澆築而成，堅固無比。當四騎士在家中肆意橫行、破壞夫妻間的溝通，從而導致消極情緒迅速發展時，夫妻雙方就會從負面角度對配偶做的每一件事或曾經做過的事重新加以改寫。

在幸福的婚姻中，如果丈夫答應把妻子的衣服拿去乾洗但最後忘記了，妻子可能會這麼想：「噢，好吧，他最近壓力很大，需要多休息。」她認為他的失誤是偶然的，是由特殊的情況導致的。在不幸的婚姻中，同樣的事件可能會讓妻子產生這樣的想法：「他總是這麼不體諒人，這麼自私。」同樣的道理，幸福婚姻中一個充滿愛意的姿勢被看作是夫妻之間愛與體貼的標誌，如一天的工作結束後，妻子一邊問候到家的丈夫，一邊送上她的吻。但是在不幸的婚姻中，同樣的行為會讓丈夫產生這樣的想法：「她想從我這裡得到什麼？」

愛情關鍵詞

問題婚姻的6大跡象

苛刻的開始、末日四騎士、被情緒淹沒、身體語言、失敗的感情修復嘗試、糟糕的回憶。

這些扭曲的認識解釋了為什麼米奇（我們研究的對象之一）會認為他的妻子萊絲莉給他買禮物、擁抱他甚至是給他打電話的背後，有著不可告人的動機。隨著時間的流逝，米奇改寫了他對自己婚姻的看法，他創造了一個負面劇本。每當衝突出現，他總是自以為是並且義憤填膺。米奇對萊絲莉的負面看法使他處在苦悶中，一與萊絲莉發生衝突，米奇就覺得自己被消極情緒淹沒，米奇對妻子以及他們婚姻的消極期望已經成為一種思維定式，他們最終離婚了。

行將結束的婚姻

當一段婚姻到了夫妻雙方改寫他們歷史的份上，當他們的精神與肉體無法溝通，並且無法補救當前存在的問題時，這樁婚姻幾乎註定要破裂。他們會發現，他們自己經常遭遇紅色警報，這是因為他們總是期望鬥爭，婚姻對他們來說是一種折磨。可以理解的結局是：他們斷絕了關係。

有時，婚姻行將結束的夫妻會向婚姻治療師尋求幫助。他們的婚姻在表面上看來沒有什麼不對勁，他們既不爭吵，也不互相鄙視、展開冷戰，他們沒有做任何事，他們心平氣和、面無表情地談論著他們的關係和衝突，經驗不足的治療師會輕易地認為這對夫妻的問題並不嚴重，但實際上，夫妻中的一個或雙方已經對他們的婚姻沒什麼感情了。

有一些夫妻會以離婚來結束婚姻，有一些不會，他們會在同一個屋簷下各過各的生活。無論他們選擇哪一條道路，他們都要經歷婚姻生活的最後4個階段，這4個階段是婚姻的喪鐘。

- 1.把婚姻問題看得很嚴重。
- 2.由於談論這些事情似乎毫無用處，試著自己解決問題。
- 3.開始各過各的生活。
- 4.孤獨感降臨。

當一對夫妻走到婚姻的盡頭時，他們中的一個或雙方會有外遇。但是，外遇通常是一段正在死去的婚姻的徵兆而不是原因，在夫妻任何一方出軌之前，這段婚姻的終結早就注定了。在絕大多數情況下，

夫妻雙方只有在陷入困境之後才開始為他們的婚姻尋求幫助，而警報信號通常在早期就出現了，只是他們不知道這些信號。這些信號包括：

- 1.夫妻之間實際上相互說了些什麼（談話普遍以苛刻的方式開始，接著是四騎士的到來以及拒絕接受對方的影響）；
- 2.夫妻之間感情修復嘗試的失敗；
- 3.生理上的反應（出現消極情緒淹沒）；
- 4.對婚姻無處不在的消極看法。

這些徵兆中的任何一個都說明夫妻間的情感已經疏遠，在大多數離婚案例中，這些跡象的出現只是一個時間問題。

儘管這聽起來有點淒涼，但我堅信有更多的婚姻能被拯救，而不是苟延殘喘。只要幫助的方法正確，即便一段即將跌入谷底的婚姻也能起死回生。不幸的是，大多數處在這種階段的婚姻都使用了錯誤的方法。好心的治療師會給這些夫妻提供一大堆關於討論分歧和改善溝通之類的建議，我從前也這樣做過。起初，當我計算出離婚的概率時，我就認為我已經找到了挽救婚姻的鑰匙，為了教導人們在未被四騎士制服、沒有出現被淹沒感的情況下怎樣去討論問題，我假定一切都是必需的。

但是，像我之前的許多專家一樣，我也錯了，在我開始分析是什麼促成了幸福婚姻之前，我還沒有破解密碼，不能拯救婚姻。經過長達16年的大規模地研究幸福的已婚夫婦之後，我現在知道，修復婚姻或預測離婚的關鍵不在於你如何處理分歧，而在於當你們不爭吵的時候，你們是怎樣相處的。儘管我的7法則會指點你渡過危機，但是我的方法的基礎是鞏固夫妻之間的友誼，這才是所有婚姻的核心。

[1] The Four Horsemen of the Apocalypse，末日四騎士又叫天啟四騎士。這個詞源於《聖經》的《啟示錄》。在世界終結之時，騎著白、紅、黑、灰4匹馬的騎士，將瘟疫、戰爭、饑荒和死亡帶給接受最終審判的人類。——譯者注

[2] 心理學名詞，1929年，由美國生理學家懷特·坎農（Walter Cannon）所創建。他發現機體經一系列的神經和腺體反應將被引發應激，使軀體做好防禦、掙扎或者逃跑的準備。

03 法則1 完善你的愛情地圖——愛他，就要瞭解他

羅裡是一位兒科醫師，他管理著兒童重症監護室。羅裡在醫院裡深受人們愛戴，大家都親切地稱他為羅裡醫生。他話不多但為人熱情、幽默、有魅力。他還是一個工作狂，平均一個月有20天睡在醫院。羅裡叫不出他小孩的玩伴的名字，他甚至不知道家裡的狗叫什麼，當有人問他房子的後門在哪裡時，他會轉身向妻子莉莎求助。

莉莎和羅裡相處的時間不多，而且他似乎對她很冷漠，莉莎為此很苦惱。莉莎經常試著做些小動作，向羅裡表明她對他的關切之情，但她的嘗試只會讓羅裡覺得惱火。莉莎覺得羅裡根本不重視她，不重視他們的婚姻。

直到今天，我還是被這對夫妻的故事所震驚，居然還有不知道自家狗的名字或者找不到家中後門的天才人物。在這對夫妻所面臨的問題中，最根本的問題也許是羅裡對他的家庭生活的驚人無知。羅裡如此醉心於自己的工作，他的腦海中僅為妻子和家庭留下了一些微不足道的空間。

羅裡狂妄的無知也許聽起來有些怪誕，但我發現，許多已婚夫婦都患上了類似的（儘管沒有這麼明顯）不關心他們配偶生活瑣事的毛病。夫妻中的一方或雙方對對方的樂趣、喜惡、恐懼與壓力只有一個粗略的印象，丈夫或許熱愛現代藝術，但是他的妻子卻不能告訴你他為什麼喜歡現代藝術，或者無法告訴你他最喜歡的藝術家是誰；而丈夫不記得妻子朋友的名字，或者不知道妻子討厭的同事是誰，這種糟糕的表現也在不斷傷害妻子的感情。

相反，高情商的夫妻能立刻熟知彼此的世界。我把這種充滿豐富生活瑣事的區域稱為「愛情地圖」（Love Map），這個術語是指你的大腦中存放所有關於配偶的相關生活信息的地方。這些夫妻為他們的婚姻製造了大量的認知空間。他們記得對方人生中的重要事件，當配

偶世界中的事實或感受發生變化時，他們會及時更新這些信息。如果妻子為丈夫點了一份沙拉，她知道要讓服務員在沙拉裡放什麼調料；如果妻子工作到很晚，丈夫會把她最喜歡的電視節目錄下來，因為他知道妻子最喜歡哪一個節目，並且知道這個節目什麼時候開始；他也許會告訴你妻子對老闆的印象，會準確告訴你如何從電梯間走到妻子的辦公室；他知道宗教對妻子很重要，但妻子實際上也持懷疑態度；她知道丈夫擔心自己太像他的父親，知道丈夫認為自己是個「無拘無束的人」。他們知道彼此生活中的目標、煩惱和希望。

愛情關鍵詞

愛情地圖

你的大腦中存放所有關於配偶的相關生活信息的地方。夫妻間為婚姻製造的大量認知空間。

沒有這樣一個愛情地圖，你就不能真正瞭解你的配偶，如果你不瞭解某個人，你如何能愛上他？

愛你，就是瞭解你

從彼此瞭解中不僅能產生愛情，還能產生平安渡過婚姻風暴的力量。彼此擁有詳細的愛情地圖的夫妻，能更好地處理應激事件與衝突。以第一個孩子的出世為例，它是導致夫妻不和與離婚的主要原因之一。在我們的新婚夫婦研究中，67%的夫妻在首次為人父母時都有婚姻滿意度急轉直下的經歷，但是，仍有33%的夫妻沒有這種經歷。事實上，這33%的夫妻中有一半的夫妻婚姻狀況得到了改善。

LOVE 愛情大數據 DATA

67%的夫妻在首次為人父母時都有婚姻滿意度急轉直下的經歷，但是，仍有33%的夫妻沒有這種經歷。而且，這33%的夫妻中有一半的夫妻婚姻狀況得到了改善。

是什麼把這些夫妻分成了兩類？你猜對了，有無詳細的愛情地圖把這些夫妻區別開來。根據我的學生艾莉森·夏皮羅（Alyson Shapiro）對50對夫妻的研究，那些從一開始就擁有詳細的愛情地圖的夫妻，在第一個孩子出生後，他們的婚姻仍然很幸福。這些愛情地圖緊跟在劇烈的動盪之後，保護著他們的婚姻，因為丈夫和妻子已經習慣不斷更新對方的生活瑣事，且能專心致志地關注彼此的感受和想法，所以他們從未偏離航道。但是，如果你沒有深刻瞭解配偶就踏上婚姻之旅，當你的生活出現突如其來的重大改變時，你們的婚姻就很容易迷失方向。

麥琪和肯恩相識沒多久就決定結婚、組織家庭，由於彼此的瞭解還不夠深入，他們的關係可能不會長久，但是，他們用親暱的言行彌補了這個缺陷。麥琪和肯恩不僅大致瞭解彼此的生活——他們的嗜好、最喜歡的運動等等，還瞭解彼此最深切的渴望、信仰和恐懼。無論他們多忙，都會優先考慮對方，總是確保抽時間陪對方一天。他們每星期至少出去吃一次晚餐，或者是待在家裡聊天，不時談論一些政治話題、天氣以及他們的婚姻。

當他們的女兒愛麗絲出生的時候，麥琪決定辭去她計算機方面的工作，待在家裡照顧小孩。麥琪自己對這個決定也感到很驚訝，因為她在工作中一直追求上進。然而，當她做了媽媽，生活的根本意義就發生了改變，她發現她願意為愛麗絲作出巨大的犧牲。現在，麥琪想

把他們為買摩托艇而存的錢，轉到愛麗絲的大學基金裡去。發生在麥琪身上的事也同樣發生在許多初為人母的人身上，為人父母的經歷影響如此深遠，甚至會讓你重新調整對自己的定位，改變你對原來很重視的東西的全部看法。

起初，肯恩對麥琪的變化感到困惑，他自認為很瞭解的這個女人正在他的眼前改變著，但是，由於他們常常保持著密切的聯繫，肯恩能夠理解麥琪的想法和感受。當一個新生兒誕生，丈夫會掉隊的情況層出不窮（詳見第9章），丈夫跟不上妻子轉變的步伐，他也許不能理解或者不高興見到這種改變。肯恩一直優先考慮麥琪，因此他沒有像很多初為人父的人那樣，從母親和孩子這個小圈子裡抽身而去。最終，麥琪和肯恩共同度過了為人父母的轉變過程，他們沒有彼此忽視，也沒有忽視他們的婚姻。

對那些沒有詳細的愛情地圖的夫妻來說，孩子的出生只是導致他們迷失方向的生活事件之一。任何大的改變，從工作的變動到生病或退休，都有同樣的效果，甚至單單是時間的流逝都能起到這個效果。你越熟悉瞭解對方，你就越容易與對方保持聯繫，好像生活就在你周圍旋轉一樣。

TEST 愛情測試

愛情地圖問卷

如實回答下列問題，你會知道自己愛情地圖的質量。為了準確瞭解你們的婚姻是怎樣運用第1個法則的，你和配偶都要回答下面的問題。

閱讀每一個句子，在「正確」（T）或「錯誤」（F）項上畫圈。

- 1.能說出配偶摯友的名字。 T F
- 2.知道配偶目前面臨的壓力。 T F
- 3.能說出最近讓配偶覺得惱火的人的名字。 T F
- 4.能說出配偶的某些人生夢想。 T F
- 5.非常瞭解配偶的宗教信仰和想法。 T F
- 6.能說出配偶基本的人生哲學。 T F
- 7.能列出一份配偶最不喜歡의 親戚的名單。 T F
- 8.知道配偶最喜歡的音樂。 T F

- 9.能列出配偶最喜歡的三部電影。T F
- 10.配偶瞭解我目前的壓力。T F
- 11.知道配偶生命中三個最特別的時刻。T F
- 12.能說出配偶小時候遇到的最緊張的事情。T F
- 13.能列出配偶人生的主要志向與期望。T F
- 14.知道配偶目前主要的煩惱。T F
- 15.配偶知道我有那些朋友。T F
- 16.如果配偶買彩票中大獎，我知道對方想要做什麼。T F
- 17.能詳細說出第一次遇到配偶時的印象。T F
- 18.會定期詢問配偶世界中正在發生的一些事。T F
- 19.覺得配偶很瞭解自己。T F
- 20.配偶瞭解我的期望與志向。T F

計分：每個「T」計1分。

10分或10分以上：分數在這個區域內，表明你們的婚姻很牢固。就配偶的日常生活、期望、恐懼與夢想而言，你腦中有一幅非常詳細的愛情地圖，你知道什麼事情會讓配偶討厭。根據你的得分，你可能會覺得關於愛情地圖的練習並不費力、比較輕鬆。這些練習好比是一個提醒器，它提示你記得你和配偶是如何聯繫在一起的。不要把這種知識和你們之間的互相互理解視作理所當然，用這種方式保持聯繫，就可以確保你有能力處理你們關係中突然出現的任何問題。

10分以下：你們的婚姻在這個方面還需一些改善。也許你們從未有時間或者方法真正做到相互瞭解，也可能是因為這些年來你們的生活發生了改變，你的愛情地圖已經過時了。無論是哪一種情況，只要抓緊時間多瞭解你配偶現在的情況，你就會發現你的婚姻將變得更牢固。

沒有什麼禮物能比得上一對夫妻因熟悉瞭解彼此而生的愉悅之情。越來越瞭解對方不應是件苦差事，這就是為什麼下面關於愛情地圖的練習實際上是一個遊戲！當你享受這個遊戲的樂趣的時候，你也會擴大並深化你對配偶的瞭解。當你完成本章所有的練習時，你就會

明白《愛你就是瞭解你》（*To Know You Is to Love You*）這首老歌的真諦。

EXERCISE 愛情地圖遊戲

愛情實踐場

請和配偶帶著笑容和娛樂精神一起玩這個遊戲。你們玩的次數越多，就越瞭解愛情地圖這個概念，知道如何把它運用到你們的婚姻中去。

第一步：每人準備一張紙、一支筆，兩人一起從數字1到60中隨機選取20個數字，並將這些數字豎著寫在紙的左邊。

第二步：下面有一個編好號碼的問題清單，從你豎行排列的首個數字開始，按照這些數字找到相應的問題。每個人都要問配偶這些問題。如果配偶回答正確（由你評判），則得到相應問題後所標明的分數，而你得1分；如果回答錯誤，兩人都不得分。輪到你回答問題的時候，規則一樣。你們兩人都回答完各自的20個問題之後，比較你們的分數，得分最高的那個人就是贏家。

- 1.說出我的兩位摯友的名字。（2）
- 2.我最喜歡的樂隊、作曲家或樂器是什麼？（2）
- 3.我們第一次見面時我穿什麼樣的衣服？（2）
- 4.說出我的一種愛好。（3）
- 5.我是在哪裡出生的？（1）
- 6.我現在面臨的壓力是什麼？（4）
- 7.詳細描述我今天或昨天做的事情。（4）
- 8.我的生日是哪天？（1）
- 9.我們的結婚週年紀念日是什麼時候？（1）
- 10.我最喜歡的親戚是誰？（2）
- 11.我最渴望但未曾實現的夢想是什麼？（5）
- 12.我最喜歡的花是什麼？（2）

- 13.讓我感到最恐怖或最具災難性的場景是什麼？（3）
- 14.我最喜歡在什麼時候做愛？（3）
- 15.哪些事情讓我覺得自己很厲害？（4）
- 16.什麼會讓我性興奮？（3）
- 17.我最喜歡吃什麼？（2）
- 18.我最喜歡如何度過一個夜晚？（2）
- 19.我最喜歡的顏色是什麼？（1）
- 20.我今生希望有哪些方面的自我提高？（4）
- 21.我最喜歡什麼樣的禮物？（2）
- 22.我童年經歷過的最美好的事情是什麼？（2）
- 23.我最喜歡的假期是哪一個？（2）
- 24.我最喜歡的安撫方式是什麼？（4）
- 25.除你以外，最支持我的人是誰？（3）
- 26.我最喜歡的運動是什麼？（2）
- 27.我喜歡用什麼方式來打發時間？（2）
- 28.我最喜歡的週末活動之一是什麼？（2）
- 29.我最喜歡去什麼地方度假？（3）
- 30.我最喜歡的電影是什麼？（2）
- 31.我生活中發生的一些重要事件是什麼？我如何看待這些事情？（4）
- 32.我最喜歡的鍛煉方式有哪些？（2）
- 33.我兒時最好的朋友是誰？（3）
- 34.我最喜歡的一本雜誌是哪本？（2）
- 35.說出一位我主要的競爭對手或「敵人」的名字。（3）

- 36.我認為我理想的工作是什麼？（4）
- 37.我最恐懼的是什麼？（4）
- 38.我最不喜歡的親戚是誰？（3）
- 39.我最喜歡的節日是什麼？（2）
- 40.我最有可能去讀哪種書？（3）
- 41.我最喜歡的電視節目是什麼？（2）
- 42.我最喜歡睡在床的哪邊？（2）
- 43.我最難過的事情是什麼？（4）
- 44.說出一位讓我擔憂或煩惱的人的名字。（4）
- 45.我最擔心的健康問題是什麼？（2）
- 46.什麼時候最讓我感到尷尬？（3）
- 47.我童年時最糟糕的經歷是什麼？（3）
- 48.說出我最羨慕的兩個人的名字。（4）
- 49.說出我最主要的對手或「敵人」。（3）
- 50.在我們都認識的人當中，哪一個是我最不喜歡的？（3）
- 51.我最喜歡的甜點是什麼？（2）
- 52.我的身份證號是多少？（2）
- 53.說出一本我最喜歡的小說的名字。（2）
- 54.我最喜歡的餐廳是哪個？（2）
- 55.說出我的兩個志向、希望或期望。（4）
- 56.我有沒有秘密的野心？是什麼？（4）
- 57.我最討厭吃什麼？（2）
- 58.我最喜歡的動物是什麼？（2）

59.我最喜歡的歌曲是什麼？（2）

60.我最喜歡哪個球隊？（2）

這個遊戲，你喜歡玩多少次就玩多少次，你玩的次數越多，就越能理解「愛情地圖」這一概念，越瞭解你自己和你的配偶。

愛情練習卡 EXERCISE CARD

製作自己的愛情地圖

相信你對愛情地圖這個概念已經有了更清楚的認識，現在是時候把注意力集中在你的以配偶日常生活為關注點的愛情地圖上了，即使這些地圖「都在你的腦海中」，但寫下一些基本信息對你來說也是有幫助的。如果你（或你的配偶）認為你們目前的愛情地圖有缺陷，或者過時了（這種情況經常出現），你或配偶就要花點額外的時間來做這個練習。把自己當作一名記者，利用下面的設計去採訪對方。（如果配偶不在身邊，你也能自顧自填寫這個表格，但很明顯，這個練習的好處就是信息分享。）你和配偶輪流充當詢問者和回答者，然後把答案記下來。（最好是用一張紙，筆記本或日記本更好，你能用它來做這本書上的所有練習。）不要對配偶告訴你的事情妄下判斷，不要給對方提建議。記住，你只是在執行實況調查任務，你的目的是傾聽並瞭解你的配偶。

配偶生活中的人物表

朋友：_____

潛在的朋友：_____

對手、競爭者、「敵人」：_____

最近配偶生活中的重大事件

即將到來的事件（配偶盼望的是什麼？害怕的是什麼？）

配偶目前的壓力

配偶目前的煩惱

配偶的期望與抱負（包括對自己和對其他人）

儘管這個練習僅僅是簡單描述了你配偶的生活，但是它能給你很大的啟發。參加過我們講習班的夫妻表示，這個練習給了他們很大的驚喜，幫助他們更好地瞭解自己的配偶。例如，在喬直截了當地問唐娜的期望與抱負之前，喬從來不知道唐娜渴望成為一名作家，不知道她討厭目前銀行的工作；而唐娜也不知道，喬最近動輒易怒是因為他對自己的新上司以及自己的工作表現比較擔心，而不是因為他母親的來訪。

這個關於愛情地圖的練習能夠勾勒出你當前生活的粗略輪廓。然而，愛情地圖不應該僅僅是廣闊的，它還應該是深邃的。下面的練習能讓你的愛情地圖更加深邃。

EXERCISE 愛情實踐場

我是誰

越瞭解彼此的內心世界，你們的夫妻關係就越深厚，回報也越豐厚。本調查問卷的設計目的，一方面是指導你做一些自我探索，另一方面是讓你和配偶一起探索。即使你和配偶自認為瞭解對方（實際上可能不是），你們也可以做做這個練習，需要相互瞭解的地方總是很多。生活改變了我們，5年後、10年後，或者15年後，現在的你和當年在婚禮上宣誓的你可能不是同一人。

這個練習中的很多問題都很敏感，你要確保自己有足夠的時間和私人空間誠實地回答這些問題。事實上，最好是把這個練習留到不被人打擾的時間段來做，比如無事可做、不用趕最後期限、沒有電話要回、不需要照顧孩子（或是任何人）等，這些都是很好的答題時刻。你不太可能一口氣做完這個練習，就算有可能，你也不要嘗試這麼做；

相反，要把它分成幾部分，在接下來的日子裡和配偶一起慢慢做完。

盡可能坦誠地回答每個部分的問題，你的回答不必面面俱到，只要回答與你生活相關的部分即可。把答案寫在你的日記本或筆記本上，如果覺得詳盡地寫下來很麻煩，你可以以大綱形式來寫，但絕對不能不寫，寫答案這個過程對成功完成練習來說非常重要。當你們都完

成了練習後，接下來要互換筆記本，與配偶分享你寫下的東西。互相討論對方寫的答案，談談這些意外的收穫對你的婚姻和深化你們之間的友誼有什麼意義。

我的成功與奮鬥

1.生活中哪些事情讓你感到特別自豪？寫下你的那些精神勝利，那些超出當時預期的勝利，那些在某些階段你甚至輕鬆地通過考驗與磨難的勝利。這些勝利包括生存並戰勝壓力和脅迫的時期，那些也許對你仍然很重要的小事，你自己在兒時或不久前製造的挑戰，感到強大、光榮和勝利的時期，維持一段美好的友誼等等。

2.這些成功如何塑造了你的生活？它們如何影響你看待自我與自身能力的方式？它們如何影響你的目標以及你為之奮鬥的事物？

3.你在生活中所扮演的角色裡，哪個角色和自豪感有關（也就是說，讓你覺得驕傲、被表揚或讚揚）？當你還小的時候，你的父母有沒有向你表示過他們為你感到驕傲？他們是怎樣表示的？別人對你的才能如何反應？

4.你的父母有沒有向你表示過他們很愛你？他們是怎樣表示的？在你的家庭裡，你們經常表達愛意嗎？如果不是，這種現象對你們的婚姻有什麼影響和暗示？

5.在你的婚姻中，哪個角色讓你為自己的成就感到自豪？扮演好哪個角色需要你努力奮鬥？你想讓你的配偶認識瞭解你、你的過去和現在以及你的未來計劃嗎？你如何向對方展示自己的自豪感？

我受的傷害與治癒

1.你經歷的困難事件或艱難時期有哪些？寫下你遭受的任何重大的心理侮辱與傷害，你的損失、失望、麻煩以及磨難，包括那些讓你感到壓力與威脅的時期，任何你覺得絕望或孤獨的時期，也包括你小時候或成年時經歷的嚴重的精神創傷，例如，不健康的關係、羞辱性的事件，甚至是騷擾、虐待、強姦或酷刑。

2.你是如何從這些創傷中存活下來的？它們對你的長期影響是什麼？

3.你是如何變得強大並治癒自己的？你如何調整你的怨恨？你是如何振作並讓自己恢復的？

4.如果這種事情再發生的話，你會怎樣保護自己？

5.這些傷害以及你保護並治癒自己的方法是如何影響你現在的婚姻的？對你的這些方面，你想讓你的配偶瞭解多少？

我的情感世界

1.當你還是個孩子的時候，你的家庭成員是怎樣表達下面這些情緒的？

◎憤怒 ◎悲傷 ◎恐懼 ◎慈愛 ◎互助

2.在你的童年時期，你的父母有沒有處理過特別的情感問題，如父母間的爭吵、父母中一方心情抑鬱或在感情上受到傷害。這對你的婚姻以及你的其他親密關係（同朋友、父母、兄弟姐妹和孩子的關係）有什麼影響？

3.你對表達自己的情感，尤其是悲傷、憤怒、恐懼、驕傲以及愛意的看法是什麼？它們中有哪些是你覺得難以表達的，或者是你難得從配偶身上看到的？

4.在表達情感這個領域你與配偶存在哪些差異？這些差異的背後是什麼？這些差異暗示了你什麼？

我的使命與遺產

1.想像你正站在墓地裡看著自己的墓碑，現在寫下你希望看到的墓誌銘，以這樣的話開頭：「這裡躺著……」

2.為自己寫一篇悼詞（不必寫得很簡短）。你希望人們怎樣看待你的一生，怎樣銘記你？

3.現在寫一份生活使命聲明。你生活的目的是什麼？它有什麼樣的意義？你準備怎樣完成？你想努力爭取什麼？

4.當你去世的時候，你希望留下什麼樣的遺產？

5.你還有什麼重大目標有待實現？這些目標可以是某些發明創造，或者是擁有一種特殊的體驗，還可以是一些小事，如學彈班卓琴、爬山等。

我想變成誰

現在，花點時間反思你剛剛寫下的答案。我們都捲入到變成那個我們最想成為的人的鬥爭中，在這場鬥爭中，我們都有惡魔需要征服。

1.描述一下你想成為的那個人。

2.你如何能最好地幫助自己成為那個人？

3.在你變成那個人的過程中，你面臨的鬥爭是什麼？

4.你不得不與自己身上的哪些惡魔作鬥爭？或者還在與哪些惡魔作鬥爭？

5.你最想在哪些方面改變自己？

- 6.你放棄的或是未能實現的夢想有哪些？
- 7.你想讓自己5年後的生活變成什麼樣子？
- 8.你想成為的那個人有著什麼樣的故事？

上面所有的練習和問題將增強你的洞察力，幫助你開發出一幅關於配偶生活和世界的更為詳細的愛情地圖。想要更好地瞭解配偶並與其分享你的內在自我，這是一個長期的過程，事實上，這是一輩子的事。因此，記得不時重溫這些練習，更新對自己和配偶的認識。平時想一些可以向配偶問的問題，比如「如果為我們家添置一樣東西，你會選擇添什麼」，或者「這些天來，你覺得自己的工作如何」。我認識一個戴著兔八哥胸針的婚姻治療師，他向夫妻們建議說，維持一段幸福婚姻的關鍵，就是定期詢問：「最近怎麼樣？」

但是，愛情地圖僅僅只是第一步，幸福的已婚夫婦不能僅僅瞭解彼此，他們還要通過許多其他重要的方法在愛情地圖的基礎上增進知識。對已步入婚姻殿堂的人來說，他們不僅用愛情地圖來表達他們對彼此的瞭解，還用它來表達他們的喜愛和讚賞，而這正是我第2個法則的基礎。

04 法則2 培養你的喜愛和讚美——「我欣賞，我堅持」

還記得羅裡醫生嗎？那位愛情地圖只有一張郵票大小的丈夫，他甚至不知道家裡的狗叫什麼名字。多年來，妻子莉莎容忍著他這個工作狂，但是，在某年的聖誕節，他們的關係發生了轉折。當然，羅裡那時正在工作，而莉莎裝好聖誕餐，決定帶著孩子們去醫院。

當他們在休息室裡一起吃東西的時候，羅裡轉過頭來看著莉莎，臉上陰雲密布，他告訴莉莎，他討厭她不事先打個招呼就帶著食物來醫院。「你為什麼要這麼做？這實在太讓人難堪了，沒有哪位醫生的妻子會這麼做。」突然，一個住院醫師打電話到休息室找他，當羅裡拿起聽筒時，他的臉色變得柔和起來，聲音也變得熱忱、溫暖、友好，而當他掛上電話，轉身朝向莉莎時，他的臉上再次佈滿怒容。莉莎心裡有什麼東西卡嚓一響，她已經受夠了，很明顯，她的丈夫能夠和藹待人，但對她卻總是一張冷臉。莉莎收拾好東西，帶著孩子們回家去了。

不久之後，莉莎開始晚上獨自外出，沒多久，羅裡向莉莎提出離婚。但是，在離婚前他們作出了最後努力，決定試試婚姻諮詢。諮詢初期他們毫無進展。當諮詢的第一個階段，莉莎試圖與羅裡和解時，羅裡無法積極回應莉莎的感情修復嘗試。

不過，當這對夫婦同意在我的實驗室裡錄製有點像《與宗毓華面對面》（*Face to Face with Connie Chung*）的訪談時，我發現他們婚姻中隱藏著的希望。訪談者向羅裡和莉莎問起他們早年的共同生活。羅裡笑容滿面地開始回憶他們的首次約會，他向提問者解釋說，莉莎與

他不同，她出身於一個傳統的美國家庭，備受父母呵護，因此，她對約會這種事情一點經驗也沒有。羅裡知道，要讓莉莎與她的家人接受自己需要花上很長的時間，但是他願意堅持下去。下面是他們回想起來的點滴瞬間：

羅裡：我覺得她很緊張，我對她為什麼緊張有一些瞭解，她在努力使自己的行為符合某些傳統習慣。因此，我知道我們倆要慢慢來。我一點都不害怕。我估計這是5年戀愛馬拉松長跑的一個階段。

莉莎：你是說你在我們首次約會時有個5年計劃？

羅裡：也許這有點誇張，但是我知道我們的戀愛過程肯定比吃一頓午餐的時間要長。

莉莎：哇！

當他們在討論這個話題的時候，羅裡和莉莎實際上是手牽著手的，莉莎喜氣洋洋，因為羅裡之前從未向她說過他為贏得她的芳心而作出的努力。這個小片段也許聽起來並不那麼激動人心（事實上，錄像帶上只播出了他們的一小段談話），但是，對一個受過訓練的觀察者來說，這對夫妻的交談中有很多能給他們婚姻帶來希望的東西。羅裡和莉莎對他們早期生活的美好回憶證明，在相互對立的表象之下，他們身上有一種我稱之為「喜愛與讚美系統」（fondness and admiration system）的東西仍然閃爍著微光。這就意味著，他們各自都保留了一些最基本的感覺，覺得對方值得尊重、敬佩甚至喜愛。

愛情關鍵詞

喜愛與讚美系統

夫妻雙方各自都保留了一些最基本的感覺，覺得對方值得尊重、敬佩甚至喜愛。

如果一對夫妻的喜愛與讚美系統仍然在起作用，他們的婚姻就可以挽救。我並沒有暗示，復活一樁像羅裡和莉莎一樣麻煩的婚姻是件輕而易舉的事，但是，這樣的婚姻是可以挽救的。通過使用一些技巧（你將會在後面的章節中找到這些技巧），羅裡和莉莎的婚姻治療師

洛伊絲·艾布拉姆斯（Lois Abrams）告訴他們，他們還可以發掘出更多的積極情感，並利用這些情感來挽救婚姻。

兩年之後，這對夫妻的生活發生了天翻地覆的變化。羅裡調整了他的工作表，培養了一名住院醫師，讓後者接替他的大部分醫務工作。現在，羅裡每天晚上都同莉莎和孩子們吃晚餐，他和莉莎晚上也經常一起外出，特別是去參加當地的舞會。儘管羅裡和莉莎經歷了一些痛苦，但最終挽救了他們的婚姻。

對維持一樁有價值的、長久的感情生活而言，喜愛和讚美是兩個非常重要的因素。儘管幸福的夫妻有時也會因配偶的性格缺點而感到悵然若失，但是，他們仍然能察覺到和自己結婚的那個人有值得敬重的地方。當夫妻雙方完全沒有這種感覺時，他們的夫妻關係也就走到了盡頭。

從歷史中尋找美好

恰如我們在羅裡和莉莎夫婦身上所做的，檢驗一對夫妻的喜愛與讚美系統是否仍在起作用，最好的方法通常是觀察他們如何看待他們的過去。如果你的婚姻正在遭遇大麻煩，你的配偶不太可能會就當前發生的事情對你大加稱讚，但是，如果把注意力集中在過去，你經常能察覺到積極情感的餘燼。

當然，有些婚姻做不到這一點，在這些婚姻中，夫妻間的對抗會像惡性腫瘤一樣擴散開來，即便是追憶往事，夫妻間的正面回憶也會被破壞。我們見證了彼得和辛西婭婚姻的糟糕結局，彼得為洗車的事情同辛西婭爭吵，他的鄙視和辛西婭的辯護毀壞了他們的夫妻關係。當用同樣的問題來問彼得和辛西婭的早年時光時，我們很清楚地知道，他們的愛已遠逝。他們只記得早期生活的個別片段，當我們問起他們約會時會做些什麼時，他們先是各自給對方一個「幫我離開這兒」的眼神，然後就一言不發地坐在那裡，絞盡腦汁地想著答案。當時喜歡辛西婭的地方，彼得現在一個也想不起來了，他們的婚姻已經不可救藥。

LOVE 愛情大數據 DATA

我發現，在那些能正面看待他們婚姻歷史的夫妻中，有94%的人同樣有可能擁有一個幸福的未來。當幸福的記憶被扭曲，這就預示著這樁婚姻需要幫助。

邁克爾和賈絲廷是我新婚夫婦研究中的另一對夫妻，他們與彼得和辛西婭的情況恰恰相反。當被問及婚姻的歷史時，他們神采飛揚：婚禮非常「完美」，蜜月也「妙不可言」。他們的講述不僅反映了他們對早期生活的積極感受，也顯示了他們的記憶何其鮮活。

賈絲廷回憶說他們曾在同一所高中就讀，邁克爾比她高幾級。那時邁克爾是一位體育明星，賈絲廷瘋狂迷戀著他，她從報紙上剪下他的照片並把它放在剪貼簿裡。（在他們第四次

約會的時候，她承認她做過這些事，並把剪貼簿拿出來給邁克爾看。）他們的正式會面是在幾年後，賈絲廷趁著週末，跟著邁克爾的養姐（和賈絲廷是朋友）去大學看望他。

邁克爾馬上意識到賈絲廷就是他的真命天女，但是他卻擔心她不喜歡他。賈絲廷咯咯地笑著，講她在皮包裡發現邁克爾偷偷塞的信的事。那時，週末快過完了，邁克爾寫信是為了讓賈絲廷明白自己對她的感覺。「在追求異性這件事情上，我從來都不主動，」邁克爾說，「她實際上是我追求的第一個女孩，這正是我覺得我們的戀愛與眾不同的地方。」

他們回憶起從前的遠足、長時間的交談，回憶起當邁克爾還在上學的時候，他們每天寫給對方的情書。邁克爾說，那些日子中唯一的不足之處是「不在賈絲廷身邊，讓我更加思念她」。賈絲廷說：「我當時想：『上帝，如果我沒有嫁給這個男人，別人一定會嫁給他的，我最好在我能夠追到他的時候嫁給他。』」你能聽到賈絲廷對邁克爾的眷戀、讚賞和欽佩。邁克爾說：「我應該也考慮過其他的女孩，但我不想和她們在一起，我只想和賈絲廷在一起。我想與她成為合法夫妻，想讓每一個人都知道她對我來說是何等特別。」賈絲廷回想起，當邁克爾的一個同伴埋怨她佔了邁克爾太多時間時，邁克爾和她的團結一致。「他不明白，我情願把一生的時間都給她。」邁克爾說道。

當你聽說後來邁克爾與賈絲廷繼續過著幸福生活的時候，你一點也不會覺得奇怪，因為當壞事來襲時，你對配偶和婚姻的固有的正面看法是一個功能強大的緩衝器，它能保護你們的婚姻不受太大的傷害。由於保留了美好的感覺，所以每次爭論的時候，賈絲廷和邁克爾不會產生分居或離婚之類的偏激念頭。

鄙視的解毒劑

「幸福的夫妻互相喜歡，如果他們不這樣，一定不是幸福的一對。」這個觀點起初看起來過於顯而易見。但是，喜愛與讚美系統是很脆弱的，經不起太多打擊，除非你始終意識到它們對維持夫妻友誼（任何幸福婚姻的核心）的關鍵作用。僅僅是提醒自己記住配偶的優點，正如你能抓住對方的缺點一樣，你就能防止一樁幸福婚姻變質。原因很簡單：喜愛和讚美是鄙視的解毒劑。如果你對配偶持有一種敬佩之情，當你與對方意見不一致的時候，你就不太可能會討厭對方，因此，喜愛和讚美使夫妻免受末日四騎士的鞭撻。

如果你們彼此的喜愛與讚美之情消失殆盡，你們的婚姻就會陷入可怕的麻煩當中。若是沒有這種認為配偶值得敬重的基本信念，那麼，任何一樁有價值的夫妻關係基礎何在呢？但是，類似羅裡與莉莎的夫婦還有很多，這些夫妻的喜愛與讚美系統已經衰弱到幾乎無法察覺的地步。儘管愛情之火看上去已經滅了，但是餘燼仍在燃燒，要想拯救這種婚姻，關鍵的一步是鼓風煽火。

TEST 愛情測試

喜愛與讚美系統問卷

為了評估你的喜愛與讚美系統的現狀，請回答以下問題。

仔細閱讀下面的句子，並在「正確」（T）或「錯誤」（F）項上畫圈。

- 1.我可以很容易地列出配偶最讓我佩服的三件事。 T F
- 2.當我們分開的時候，我常常深情地思念著我的配偶。 T F
- 3.我常常能找到一些方法來告訴配偶「我愛你」。 T F
- 4.我常常滿懷深情地撫慰或親吻配偶。 T F
- 5.我的配偶真的很尊敬我。 T F

- 6.在我們的夫妻關係中，我感到被人愛、被人關心。T F
- 7.我覺得自己被配偶接受並喜愛著。T F
- 8.我的配偶覺得我既性感又迷人。T F
- 9.配偶讓我感到性興奮。T F
- 10.我們的夫妻關係充滿激情。T F
- 11.浪漫無疑仍是我們夫妻關係的一部分。T F
- 12.我真的為配偶感到驕傲。T F
- 13.我的配偶真的欣賞我的成就和才能。T F
- 14.我可以很容易地告訴你我為什麼同現在的配偶結婚。T F
- 15.如果我有機會重新來過，我還會跟同一個人結婚。T F
- 16.沒有向對方表達愛意就去睡覺，這種情況我們很少有。T F
- 17.當我進屋時，配偶很高興看到我。T F
- 18.配偶欣賞我在婚姻生活中所做的事情。T F
- 19.大體上來說，我的配偶很喜歡我的性格。T F
- 20.我們對性生活感到大致滿意。T F

計分：每個「T」計1分。

10分或10分以上：分數在這個區域內，表示你的婚姻很牢固。因為你高度重視對方，就有了一個保護你們夫妻關係不被任何仍然橫亙於你們之間的消極事情壓倒的屏障。戀愛中的人會高度重視對方，這對你來說似乎非常明顯，但是，隨著時間的推移，夫妻們會忘記一些他們彼此對對方的喜愛與讚美。記住，這種喜愛與讚美是一件值得珍惜的禮物。一次又一次地完成本章的練習，這會幫助你再次確認你對對方的積極感受。

10分以下：你的婚姻在這個方面還有待改善。不要為低分感到洩氣，有許多這樣的夫妻，他們的喜愛與讚美系統並沒有完全死亡，而是埋藏在層層的消極事件、受傷的情感與背叛之下。通過激活深埋於地下的積極感受，你的婚姻將得到極大的改善。

如果你的喜愛與讚美系統已經瓦解，讓系統重新建立的首要任務就是意識到這一系統的重要性。喜愛與讚美對維持一段長期幸福的夫妻關係來說非常重要，因為它們能避免鄙視（謀殺婚姻的末日四騎士之一）成為夫妻生活的主旋律。鄙視是一種腐蝕劑，隨著時間的推移，它會損壞丈夫和妻子之間的紐帶。與你們對彼此的固有的積極情感聯繫得越緊密，當你們有不同意見時，你們之間就越不太可能出現鄙視。

重建喜愛與讚美系統

重建或增強你的喜愛與讚美系統不是一件複雜的事，僅僅通過回想、談論它們，即便是長期埋藏的積極情感也能被挖掘出來。你能做到這一點，只要你對自己的配偶稍作深思，想想配偶是因為什麼讓你珍惜。如果你感覺自己疏於練習，或者由於壓力太大、怒氣太盛，無法「自如地」訓練這種情感，接下來的練習將會指導你怎麼做。這些練習也許看上去很簡單，但它們實際上有著巨大的功效。當你認識到並公開討論配偶和婚姻的積極方面時，你們的聯繫就會更緊密。這種討論能讓你們更快地找到婚姻中存在的問題，讓你們作出一些積極的改變。只要你願意，這些練習可以隨時做。這些練習並不是專門為婚姻出現危機的夫妻準備的，如果你的婚姻幸福穩定，那麼做這些練習則是一個增添婚姻情趣的好辦法。

愛情練習卡 EXERCISE CARD

「我欣賞……」

從下面羅列的詞語中，圈出你認為配偶具有的三個特徵，如果超過三個，你也只能在清單中選三個特徵。（下次再做這個練習時，你可以選擇另外三個。）如果你很難選出三個，則可以把「特徵」一詞理解得寬泛一點，哪怕你只記得配偶做的一件事與此特徵有關，你都可以把這個特徵選出來。

對自己選出的每個特徵稍作思考，舉出與該特徵相符的實際事件，把這個特徵和事件按照下面的格式寫在你的筆記本或日記本上。

鍾情 敏感 勇敢 聰明 細心

慷慨 忠誠 誠實 強壯 精力充沛

性感 果斷 有創造力 有想像力 有趣

迷人 幽默 支持 滑稽 體貼

多情 有條理 足智多謀 喜歡運動 快樂

善於合作 得體 優雅 和藹 頑皮

關愛 一位摯友 令人興奮 節儉 計劃滿滿

靦腆 脆弱 投入 善於表達 活潑

小心謹慎 保守 愛冒險 善於接納 可靠

負責任 可信任 養育孩子 熱心 有男子氣概

仁慈 溫柔 務實 朝氣蓬勃 機智

無拘無束 美麗 英俊 富有 沉著

好伴侶 好父親（母親） 自信 愛護 可愛

柔弱 強大 靈活 通情達理 整個一糊塗蛋

1.特徵：_____

事件：_____

2.特徵：_____

事件：_____

3.特徵：_____

事件：_____

現在，與配偶分享你的答案，讓對方知道這些讓你高度重視的特徵是什麼。

在我的工作室裡，我能立刻看到這個練習帶來的好處，房間裡充滿了溫暖的歡聲笑語，那些在討論之初不自然、尷尬地坐著的夫婦突然放鬆下來。只要看著他們，你就知道他們曾經失去的東西已經回來了，他們婚姻中保留的希望之光幾乎觸手可及。

EXERCISE 愛情實踐場

你們的婚姻史和婚姻觀

通過談論他們過去經歷的幸福事件，大部分夫妻都獲益匪淺。正是下面這個練習，幫羅裡和莉莎重新修復了他們對對方的喜愛與讚美。與配偶共同完成這個問卷，它將再次讓你和你們的早年歲月面對面，並且幫助你回憶起你們是如何結為夫妻，為何結為夫妻。

你們需要在沒人打擾的情況下花幾個小時來完成這個練習，可以叫一個密友或者親戚充當提問者，或者你們也可以只閱讀這個問卷，然後一起討論。這些問題沒有所謂的正確或錯誤答案，它們只是引導你回想起最初導致你決定與對方結婚的愛和想法。

第一部分：你們的婚姻史

1.討論一下你們是如何相遇並走到一起的。你配偶身上有什麼特別之處嗎？你們對彼此的第一印象如何？

2.當你們第一次約會時，你記得最清楚的事情是什麼？令你記憶深刻的原因何在？在結婚之前，你們花了多長時間來瞭解彼此？在你們互相瞭解的那個時期，你記得哪些事情？最精彩的事情有哪些？緊張的事情有哪些？哪類事你們會一起做？

3.談談你們是怎麼決定結婚的。茫茫人海中，是什麼讓你決定對方就是你想與之結婚的人？這是一個簡單的決定嗎，還是無比艱難？你當時陷入愛河了嗎？趁這個時候好好談談。

4.還記得你們的婚禮嗎？互相談談你們各自對婚禮的印象。你們有沒有度過蜜月？你還記得哪些事？

5.婚後的第一年，你還記得什麼？有沒有你想要作出調整的地方？

6.在為人父母的轉變過程中，你們的表現如何？互相談談你們婚姻中的這段時光。這段時光對你們意味著什麼？

7.回首往日，你們婚姻中真正幸福的時刻是什麼時候？作為一對幸福的夫妻，哪些時光讓你們感到美好？這些年來，是否發生了改變？

8.許多婚姻關係經歷了大起大落，你認為你們的婚姻也是如此嗎？你能描述一下這些時期嗎？

9.回首往日，你們婚姻中真正艱難的時刻是什麼時候？你認為是什麼原因讓你們始終在一起？你們是如何渡過這些艱難時刻的？

10.你有沒有停下來專門花時間與你的伴侶一起，做那些曾經讓你們感到快樂的事情？同你的另一半好好探討一下。

第二部分：你們的婚姻觀

11.互相談談你為什麼覺得有些婚姻很幸福而另一些則不然。一起討論，看看你們熟悉的夫妻中誰是最幸福的，誰是最不幸的。這兩樁婚姻有什麼不同？你會怎樣把自己的婚姻與這兩樁婚姻進行比較？

12.互相談談你們父母的婚姻。你認為父母的婚姻與你們的婚姻是非常相似還是有很大不同？

13.為你們的婚姻史做一個圖表，選取大起大落時發生的事件作為重要的轉折點。對你和你的配偶來說，最幸福的時刻分別是什麼時候？這麼多年來，你們的婚姻是如何變化的？

大部分夫妻發現，一起回顧過去的日子會立即給他們的婚姻關係重新充電。通過回答這些問題，夫妻們常常回憶起最開始鼓勵他們作出結婚決定的愛與美好的期望。這會給一些認為他們的婚姻已經到頭的夫妻一絲希望之光，使他們為拯救自己的婚姻而努力奮鬥。僅僅是一次又一次地重做上面的練習，也足以挽救、鞏固你對對方的喜愛與讚美。但是，如果消極情感根深蒂固，那麼這樁婚姻可能需要更長、更有計劃性的方法。你將在接下來的練習中找到這個解決之道。

EXERCISE 愛情實踐場

為期7周的喜愛與讚美系統課程

這個練習的目的是為了讓你養成一種習慣：當你們變得疏遠的時候，你能從積極的角度去看待配偶。如果你很憤怒、壓力很大或者覺得與配偶感情冷淡，你可能更易於關注對方的消極特質，這會導致持續的苦惱，它反過來讓你在婚姻中感受到更多的冷漠和孤立。這個練習能幫助你關注配偶的正面特質，抵消你關注消極特質的傾向，即使你們剛度過糟糕的一天。

接下來每天都要有一份正面的陳述或想法，你要把這當作一個任務來完成。在你和配偶相互疏遠期間，你要想好每一個正面陳述並連續對自己重複幾遍。在有些案例中，這種做法似乎對你的配偶或婚姻不起作用，尤其是在你的喜愛與讚美系統已經失效的情況下。記住，正面陳述不是用來描述當前情況下你們之間的典型情勢。如果你能想起可以作為正面聲明的某個瞬間或片段，你就要關注這段記憶。舉例來說，如果你覺得這些天沒有引起配偶的過多注意，那你就關注配偶身上吸引你的地方。想好每個正面陳述後，你也要確保自己能完成之後的簡單任務。每天做這個練習，不管你們的夫妻關係或者你的配偶有何變化。即便你恰好發了一頓脾氣或是覺得彼此之間很冷淡，你也不能停止這個練習。

儘管這個練習也許聽起來有點傻氣或者有點做作，但是它是對複述正面想法的功効的廣泛研究為基礎的，這個方法是認知療法的信條之一，它在幫助人們克服沮喪情緒方面已被證明非常有效。當人們陷入憂鬱狀態時，他們的想法就會變得混亂，他們會用一種極端否定的眼光去看待任何事情，這恰好加劇了他們的絕望感。但是，如果經過一段時間的訓練，他們故意讓自己習慣以一種不同的、正面的方式去思考，那麼，他們的絕望感就會消失。

這個練習是一個給婚姻提供相同希望的試驗，你真正要做的是以一種更積極的方式去看待配偶和你們的關係。像任何練習一樣，如果你常常做，你的語言（更重要的是你的想法）將變成你的第二天性。

注意：因為大多數夫妻都選擇週一到週五這段時間來做練習，所以下面這個時間表細化為週一到週五。你可以更改實際的日期，以便同你的日程安排相契合，只要保證練習是以5天為一個週期即可。

第1周

星期一 想法：我真的很愛我的配偶。

任務：列出一個你發現的配偶的可愛之處。

星期二 想法：我可以輕鬆地說出我們婚姻中的美好時光。

任務：選取一段美好時光並作出評價。

星期三 想法：我可以很容易地想起我們婚姻中浪漫、特別的時刻。

任務：選取這樣一個時刻，回想一下。

星期四 想法：在生理上，我被配偶所吸引。

任務：想一個配偶身上你喜歡的身體特徵。

星期五 想法：配偶有著讓我為之自豪的特殊品質。

任務：寫下一個讓你感到自豪的品質。

第2周

星期一 想法：在這段婚姻中，我感覺到了真正意義上的「我們」而不是「我」。

任務：想出一件你們都喜歡做的事。

星期二 想法：我們有大致相同的信仰和價值。

任務：描述一個你們共有的信仰。

星期三 想法：我們有共同的目標。

任務：列舉其中一個目標。

星期四 想法：配偶是我的摯友。

任務：配偶知道你的哪些秘密？

星期五 想法：在這段婚姻中，我獲得了很多支持。

任務：想出一個配偶非常支持你的事件。

第3周

星期一 想法：我的家是一個可以獲取支持、減輕壓力的地方。

任務：舉一個配偶幫你減壓的事例。

星期二 想法：我能毫不費力地回憶起我們初次見面的情景。

任務：把第一次會面發生的事寫在紙上。

星期三 想法：我記得很多關於決定我們是否結婚的細節。

任務：用一個句子來描述你記得的細節。

星期四 想法：我能回憶起我們的婚禮和蜜月。

任務：描述一件發生在這期間的你喜歡的事。

星期五 想法：我們公平地分擔家務活。

任務：描述一下你定期做家務活的情形。如果你沒有做你應做的家務活，挑一件你想要承擔的事情（如洗衣服）。

第4周

星期一 想法：我們計劃得很好，並且有共同掌控生活的感覺。

任務：描述一件你們一起計劃的事情。

星期二 想法：我為這段婚姻感到自豪。

任務：舉出兩件你對這段婚姻感到自豪的事。

星期三 想法：我為我的家庭感到自豪。

任務：回憶一個你特別為此感到自豪的時刻。

星期四 想法：我不喜歡配偶身上的某些缺點，但是我能與這些缺點和平相處。

任務：在這些小缺點中，你能適應的一個缺點是什麼？

星期五 想法：這段婚姻比我見過的大多數婚姻好多了。

任務：想想你知道的一樁糟糕的婚姻。

第5周

星期一 想法：能與配偶相遇，我真的是太幸運了。

任務：列出一個與配偶結婚的好處。

星期二 想法：婚姻有時需要奮鬥，但為之奮鬥是值得的。

任務：回想一個你們一起成功渡過的艱難時刻。

星期三 想法：我們之間濃情蜜意。

任務：今晚為你的配偶準備一個驚奇的禮物。

星期四 想法：我們由衷地對對方感興趣。

任務：回想一些你們做過的或是說到過的有趣的事情。

星期五 想法：我們彼此是很好的夥伴。

任務：計劃一次郊遊。

第6周

星期一 想法：我的婚姻中有許多美好的愛。

任務：回想一個你們共同參加的特別旅行。

星期二 想法：配偶是個有趣的人。

任務：準備向配偶問一些你們都感興趣的事情。

星期三 想法：我們能很好地回應對方。

任務：給配偶寫一封情書並寄給對方。

星期四 想法：如果再讓我選擇一次，我仍然會和這個人結婚。

任務：計劃一個結婚週年（或其他）旅行。

星期五 想法：我們的婚姻中充滿了相互尊重。

任務：考慮一起參加一個培訓班（帆船運動、交際舞等），或者告訴你的配偶最近對方做的哪些事讓你很欽佩。

第7周

星期一 想法：在這段婚姻中，性愛大致是（或者可以是）讓人非常滿意的。

任務：為你們倆安排一個激情之夜。

星期二 想法：我們一起走過了很長的人生路。

任務：回想所有你們倆作為一個團隊共同完成的事情。

星期三 想法：我認為我們可以平安渡過任何風暴。

任務：回想一段你們渡過的艱難時刻。

星期四 想法：我們很喜歡對方的幽默感。

任務：租個喜劇片一起看。

星期五 想法：配偶很可愛。

任務：好好打扮一番，一起參加一個優雅的晚會。如果你不喜歡參加這種活動，可以計劃另外一種你喜歡的晚間外出活動。

到第7周結束時，你可能會發現你看待配偶和婚姻的視角已經很積極了。讚美對方只會給你的婚姻帶來好處。但是，為了確保收益的繼續，你需要讓你的尊敬與喜愛系統運轉起來。在下一章裡，通過學會把尊敬與喜愛當作修復感情或使感情再生的基礎，你就能做到這一點。

05 法則3 彼此靠近而非遠離——你們的關係夠緊密嗎？

在我們愛情實驗室錄製的所有片段中，沒有哪個錄像片段會讓裡面的人獲得奧斯卡獎。我們存檔錄像裡全是這樣的景象：丈夫朝落地窗外看，說，「哇！看那艘船。」妻子從雜誌中抬起頭來說，「是啊，還記得嗎？它看起來像我們去年夏天看到的那艘縱帆船。」丈夫「嗯」了一聲表示同意。

你可能認為，沒完沒了地觀看這些錄像是極其無聊的事，但是，我的感覺恰恰相反。當夫妻們經常以這種方式聊天時，我肯定他們的幸福婚姻將會繼續保持下去。這些簡短的交流，實際上說明了丈夫和妻子正在溝通，他們正在向對方靠近。在準備離婚或婚姻生活不幸福的夫妻中，這種短暫的交流時間是非常少的。通常情況是，妻子甚至不會從雜誌中抬起頭來看一眼，即使她這麼做了，她的丈夫也不會認同她所說的。

好萊塢極大地扭曲了我們對浪漫的看法，曲解了使激情燃燒的是何物。看著亨弗萊·鮑嘉（Humphrey Bogart）把眼中含淚的英格麗·褒曼（Ingrid Bergman）擁在懷中，這會讓你的心怦怦直跳，但是，現實生活中的浪漫是靠相互保持聯繫這種看似非常平淡的方法激起來的。在瑣碎的日常生活中，它每時每刻都促使你知道自己是受到配偶重視的。這聽起來可能很滑稽，但事實上浪漫就是在這些平常小事中累積出來的：一對夫妻在逛超市，妻子問道：「我們的洗衣液用完了嗎？」丈夫不是冷漠地聳聳肩表示不知道，而是回答說：「我不知道。為了以防萬一，我去拿一桶。」你知道配偶這一天工作不順心，如果你在上班的時候，能抽出一分鐘時間給他的語音信箱留言，鼓勵

對方，這時，浪漫就開始累積了。當你的妻子一早醒來告訴你「我昨晚做了一個噩夢」，你不是說「我沒時間聽」，而是說「我趕時間，但你現在可以跟我說一說，晚上我們再仔細聊聊」，浪漫又開始累積了。所有這些例子中，丈夫和妻子都選擇了互相靠近，而不是彼此遠離。為了贏得配偶的關心、喜愛、幽默對待或支持，結了婚的人都會定期作出「溝通嘗試」，而對方要麼互相靠近，要麼轉身而去。只有彼此靠近，才能聯結感情、增進浪漫、迸發激情、擁有美妙的性生活，它是這一切的基礎。

愛情關鍵詞

溝通嘗試

任何希望同對方進行情感溝通的行為都可稱為溝通嘗試。可能是一個問題、一個手勢或是輕輕的身體接觸。

因此，在愛情實驗室裡，我最喜歡的場景是任何一個好萊塢電影都會在剪輯時剪掉的鏡頭。我知道這些小片段裡富含深意：他們週末是一起讀報，還是各自安靜地待著？他們吃午餐的時候會聊天嗎？我帶著疑問去看他們，因為我知道，那些彼此靠近的夫婦會保持情感投入並守住他們的婚姻。

每樁婚姻之所以會有不同的結局，原因在於夫妻的「感情儲蓄」不同。那些互相靠近而不是遠離的夫妻就好像是在往「感情銀行」存錢，當出現危機，或者他們面臨著嚴重的生活壓力或衝突時，這些感情儲蓄就能起到緩衝作用。由於他們已經把所有這種友好行為都存進感情銀行，當衝突產生時，他們更能體諒對方，維持對對方的正面看法，即使在艱難時刻，他們的婚姻也不會破裂。

往感情銀行存錢，得到的最大回報不是夫妻在遭遇壓力時它能起到緩衝作用，正如我所說的，在各種生活小事上靠近配偶也是浪漫持久存在的關鍵。許多人認為，把他們和配偶重新連接在一起的秘訣是

燭光晚餐，或者是在海邊度假，但真正的秘訣是在每天的日常瑣事中靠近配偶。只有那些因在生活瑣事上保持接觸而持有愛情火種的夫妻，在外面度過一個浪漫夜晚時才能再次燃起激情的火焰。這讓我們很快想到賈絲廷與邁克爾，在一間燭光餐廳裡，這對夫妻帶著愉悅的神情回憶著他們的婚禮和戀愛。但是，對坐在相同位置上的彼得與辛西婭而言（這對夫妻就洗車等問題存在不同意見），這個夜晚很可能糟糕透頂，整個晚上都充斥著指責、反駁或者是難堪的沉默。

TEST 愛情測試

擁有浪漫的婚姻，你們準備好了嗎？

如果想對你現在婚姻的浪漫程度（或將來的浪漫程度）有一個清楚的認識，請回答以下問題。

閱讀每一個句子，並在「正確」（T）或「錯誤」（F）上畫圈。

- 1.我們喜歡一起做些小事情，如一起疊衣服或看電視。 T F
- 2.在我閒暇的時候，我期待與配偶一起度過。 T F
- 3.下班回來時，配偶很高興看到我。 T F
- 4.配偶通常會饒有興趣地傾聽我的觀點。 T F
- 5.我真的很喜歡和配偶討論事情。 T F
- 6.配偶是我最好的朋友之一。 T F
- 7.我想配偶會把我當摯友看待。 T F
- 8.我們喜歡互相交流。 T F
- 9.當我們一起外出時，時間過得飛快。 T F
- 10.我們總是有很多話想和對方說。 T F
- 11.我們在一起的時候很開心。 T F
- 12.我們在精神上彼此融合。 T F

- 13.我們基本的價值觀往往是一致的。 T F
- 14.我們喜歡用同樣的方式一起消磨時間。 T F
- 15.我們的確有許多共同愛好。 T F
- 16.我們有許多共同的夢想和目標。 T F
- 17.有很多事情我們兩個人都喜歡做。 T F
- 18.即使我們的愛好稍有不同，我對配偶的愛好也很感興趣。 T F
- 19.無論我們一起做什麼，我們通常都會覺得很愉快。 T F
- 20.當配偶某天過得很糟糕時，會告訴我。 T F

計分：每個「T」計1分。

10分或10分以上：恭喜你！分數在這個區域內，表示你的婚姻很穩固。由於常常與配偶共同面對生活中的諸多瑣事，你積累了一筆巨額的感情儲蓄，它能支撐你渡過婚姻中的任何溝溝坎坎，阻止麻煩靠近。你可能很少想起這些微不足道的時刻——你們一起在超市購物、疊衣服，或是在工作期間互相打電話問候對方，但是，正是這些時刻構成了一樁婚姻的心臟與靈魂。你的感情儲蓄越有盈餘，你們之間的浪漫就越能得以延續，你就能渡過艱難時刻、抵禦壞情緒和重大的生活變故。

10分以下：你的婚姻在這方面還有待改善。在日常生活中，通過學會在微不足道的時刻多向你的配偶靠近，你不但能使你的婚姻變得更穩定，還能讓你的婚姻變得更浪漫。每次你努力傾聽並回應配偶，幫助對方，你就能使你的婚姻生活一點點好轉。

多向對方靠近的第一步是意識到這些平淡時刻的重要性，這不僅關係到你們婚姻的穩定，還關係到浪漫感的持續。對許多夫妻來說，只要認識到不該把日常的相互交流視作理所當然，只要做到這一點，他們的婚姻就會出現天翻地覆的變化。要提醒自己，與去巴哈馬群島度假兩周相比，互相幫助會讓你們的婚姻更強韌、更有激情。後面的內容會讓你在你們的共同生活中向對方靠近變得更容易、更自然。

感情儲蓄

你的腦袋裡始終要有一筆賬，要清楚你在生活瑣事上與配偶進行了多少情感交流，這能使你的婚姻獲益匪淺。但是，對一些夫妻來說，如果能讓他們的感情儲蓄變成「真的」，這個概念的效果會更好。繪製一個簡單的分類賬本，一天當中每向配偶靠近一次，就給自己計1分，這樣你就能把感情儲蓄變成真切可見的數字。當配偶在說話時，你可能不用把你每一次的點頭讚許都記錄下來，但是，你該把諸如「上班給他打電話，看看會議進行得怎麼樣了」和「把她的車開去洗車場清洗」這類事情包括進去。

要小心，不要把這種行為變成一種競爭或是補償，跟蹤對方的賬戶餘額，監視誰為誰做了些什麼，這樣做違背了這個練習的目的。這個練習關注的是你要怎樣做才能改善你的婚姻，而不是關注配偶應該做什麼但卻沒有做。這意味著即便你覺得配偶很難相處或是有敵意，你也要試著向配偶靠近。

把存款加起來，減去所有的支出（「忘記給他買襪子了」「回家晚了」），你就能計算出你的每日餘額或是周餘額。為了讓這個練習起作用，即便在你不在乎或是遠離你的配偶時，你都要坦誠地面對自己。你感情儲蓄的盈利越多，你越有可能看到你婚姻的改善，然而，如果積極的變化沒能在一夜之間出現，你也不要驚訝。如果你已經沒有向對方靠近這個習慣，你也許應該花點時間來看看這個練習的好處。你面臨的一個挑戰是注意配偶在什麼時候靠近你，這也是你配偶面臨的挑戰。在一項研究中，研究人員在夫婦們的家裡對他們進行近距離的觀察，結果發現，觀察員們觀察到的夫妻雙方為彼此做的所有積極的事情，幸福的夫妻們幾乎全部注意到了，然而，不幸的夫妻對配偶示愛意圖的注意還不到50%。

LOVE 愛情大數據 DATA

夫妻雙方為彼此做的所有積極的事情，幸福的夫妻們幾乎全部注意到了，而不幸的夫妻對配偶示愛意圖的注意還不到50%。

儘管你不想讓你的分類賬本成為競爭的焦點，但是，知道對方在你生活的哪些方面作了投入，這能讓你從更多的情感聯繫中獲益。這是有道理的，只有這樣，你才會把自己的精力集中在那些會產生巨大影響的地方。後面是一張需要夫妻一起做的活動清單，從洗衣服到打保齡球，無所不包。選擇三件你最希望和配偶一起做的事。如果你和配偶已經在一起做某事，但是我希望經常做，或者希望配偶在做這個事的時候投入更多感情，你也可以把這件事選上。例如，你最近每天早晨和配偶一起看報紙，但是我希望配偶能多跟你討論新聞而不只是默默地看，你就可以把這個事情選上去。

- 1.下班後與家人重聚，談談這一天是怎麼過的。
- 2.擬定購物單，購買日用百貨。
- 3.做飯。
- 4.打掃房間、洗衣服。
- 5.一起上街買禮物或衣服（給自己、孩子或是朋友）。
- 6.兩人單獨（不帶孩子）在外面吃早午餐或是晚餐，或是去你最常去的地方或酒吧。
- 7.早晨一起看報紙。
- 8.互相幫助對方完成自我完善計劃（如上學習班、減肥、鍛煉、找份新工作）。

- 9.計劃並舉辦一個聚會。
- 10.在工作的時候，互相打電話或想想對方在做什麼。
- 11.在一個浪漫的僻靜處待上一晚。
- 12.工作日裡一起吃早餐。
- 13.一起去參加宗教活動。
- 14.收拾院子、維修房子、保養汽車。
- 15.完成社區工作委員會分派的工作（如當志願者）。
- 16.一起鍛煉身體。
- 17.週末郊遊（如野餐、兜風）。
- 18.每天花時間和孩子待在一起，如睡覺前、做家庭作業的時候。
- 19.帶孩子出去玩（如去公園、博物館、吃大餐）。
- 20.參加學校活動（如家長會）。
- 21.與親戚保持聯繫、花時間與親戚相聚（如父母、岳父母、兄弟姐妹）。
- 22.招待遠道而來的客人。
- 23.一起旅行。
- 24.一起看電視或電影。
- 25.訂外賣。

- 26.與朋友夫婦進行雙重約會。
- 27.參加體育活動。
- 28.參與自己喜歡的活動（如打保齡球、去遊樂園、騎自行車、徒步旅行、慢跑、騎馬、野營、划獨木舟、航海、游泳）。
- 29.在火堆旁一起交談或閱讀。
- 30.聽音樂。
- 31.跳舞、去聽音樂會、去俱樂部或者劇院。
- 32.為孩子舉辦生日宴會。
- 33.送孩子上學。
- 34.出席孩子的運動會或是表演會（獨奏會、舞台劇等等）。
- 35.付賬單。
- 36.寫信或寫卡片。
- 37.處理家庭中的醫療相關問題（帶孩子去看醫生、看牙醫、看急診）。
- 38.在家工作時，也通過某種方式讓兩人產生聯繫。
- 39.參加社區活動（如小型拍賣會）。
- 40.參加晚會。
- 41.一起開車上下班。

- 42.慶祝孩子生活中的重大事件（如滿月、畢業）。
- 43.慶祝生活中的重大事件（如升職、退休）。
- 44.玩電腦遊戲。
- 45.對孩子的遊戲時間進行監督。
- 46.計劃度假。
- 47.一起規劃你們的將來。
- 48.遛狗。
- 49.一起大聲朗誦。
- 50.下棋或是玩紙牌。
- 51.一起表演短劇。
- 52.週末一起做事。
- 53.做與愛好相關的活動（如畫畫、雕刻、作曲）。
- 54.商量喝什麼（如酒、咖啡或茶）。
- 55.找個清淨的時間兩人好好談一談。
- 56.進行哲學探討。
- 57.參加葬禮。
- 58.幫助他人。

59.一起找新房子或公寓。

60.新車試駕。

現在，把你的三個選擇與對方分享，這樣你們倆都會知道怎樣才能更好地靠近對方。注意，在我們舉辦的講習班中，做這個練習是該課程的一部分，我們發現，有時這個練習能引起衝突。例如：當提到制訂週末計劃時，迪克說他希望蕾妮能做更多的週末計劃，但蕾妮聲稱她已經做了很多週末計劃。為了避免這種情形出現，要記住這個練習確實是一個互相奉承的好機會，你真正想告訴配偶的不就是「我是這麼愛你，所以我希望你也更愛我」嗎？因此，一定要從精神層面來談論你的請求。與其對配偶過去沒有做到的事表示不滿，還不如把心思集中在現在你想要做的事情上。要這樣說：「在聚會上，如果你能大部分時間都和我待在一起，我會很高興。」而不是說：「你總是把我晾在一邊。」

當你們倆都知道配偶選的是哪三件事，並保證要先做到其中一件事時，這個練習的真正好處就顯露出來了。夫妻之間要達成一個牢靠的協議，事實上，在講習班裡，我們稱之為「契約」。有些夫妻發現，把這些契約以書面形式記錄下來，效果會更好，如：「我，溫蒂，同意參加比爾每週一到週四的遛狗活動。」這個方法聽起來可能有點死板、過於正式，但這種協議的方式通常會起到效果，它表達了對你的要求的尊重，因為配偶願意滿足你的要求，所以你感到放心、高興。這個練習能增進你們之間的浪漫之情，也就不足為奇了。

減壓談話

雖然前面列舉的幾乎所有的日常活動都能增加你的感情儲蓄，但我們找到了其中最有效的活動，即「下班後與家人重聚，談談這一天是怎麼過的」。「親愛的，你今天過的怎樣？」這種對話可以幫助每個人處理來自婚姻生活之外的壓力。根據我的同事尼爾·雅各布森

（Neil Jacobson）博士的研究，學會這種交談對婚姻的長遠健康來說非常關鍵。雅各布森本人也從事婚姻治療，他發現導致婚姻問題復發的關鍵因素之一，是來自你生活其他領域的壓力是否影響了你們的關係。那些遭受婚姻生活之外的壓力蹂躪的夫妻，他們的婚姻問題往往會舊病復發，而那些能互幫互助對付這種壓力的夫妻，則會擁有一樁牢固的婚姻。

許多夫妻會無意識地進行這種能使人平靜下來的交談，談話可能發生在餐桌上，也可能是在孩子睡覺之後。但有時，頻繁地交談並不能達到期望的效果，它反而增加了你的壓力，因為配偶並不能認真地聽你說。在這種情況下，不管你是一個傾訴者還是一個提供意見的人，你最終會感到非常沮喪。這時你要改變自己這種頻繁交談的溝通方式，確保交談能讓你冷靜下來。

作為一個發起談話的人，你要考慮聊天的時間。有些人還沒進門就想開始傾訴，但是，另外一些人在準備交談之前，需要先一個人靜一靜。因此，要等到兩人都想說話的時候再進行交談。

選一個特殊的日子，花20～30分鐘進行這種交談。記住基本原則：可以談論任何你想到的事情，除了你們的婚姻。這不是討論你們之間的任何衝突的時候，就你生活中的其他區域而言，這是一個讓你們在情感上互相支持的機會。

這個練習需要積極傾聽。積極傾聽是婚姻問題治療中的經典技巧，也是首選技巧。積極傾聽的目的是讓你在不作評判的情況下，换位思考，去聆聽配偶的觀點。這是個好方法，但是它經常不起作用，因為只有當彼此發完牢騷時，夫妻們才會想起這個方法。夫妻之間很難做到積極傾聽，即使做到了，也常常像美國國稅局查賬一樣不痛不癢。當配偶對你進行狂轟濫炸時，你不感到害怕、受傷或是抓狂，幾乎是不可能的。

但是，我發現，如果你在討論中不是配偶針對的對象，那麼使用這樣的傾聽技巧會非常有效。在這種情景下，你感到無拘無束，你會樂意支持並理解你的配偶。只有這種情景下的交談，才能讓你感受到更多的愛和信任，下面我們就詳細介紹如何進行這樣的交流。

1.輪流說。夫妻雙方每人扮演15分鐘的傾訴者。

2.不要主動提供意見。如果迅速為配偶遭遇的困境提出解決之道，對方可能會覺得你把問題淡化了或是不關心這個問題（你本來想幫忙，結果卻事與願違），好像是在說：「這並不是一個大問題，為什麼你不……」因此，當你幫助配偶減壓時，基本原則是：理解必須先於建議。你必須讓配偶知道，在你提出解決方法之前，你完全理解並同情對方遇到的困境。大多數情況下，配偶跟你談論這些根本不是叫你想出一個解決方法，你只要做一個好的傾聽者就行，或是提供一個哭泣時可以依靠的肩膀。

當提到這個規則時，我發現一個重大的性別差異：與男人相比，女人對別人給出的建議更敏感，也就是說，當妻子向丈夫訴說她的煩惱時，如果丈夫試圖立刻給她出主意，妻子的反應通常很消極，妻子希望聽到的不是丈夫的建議，相反，她想聽到的是丈夫能對她的遭遇表示理解與同情；男人對別人即刻給出的解決方法更加寬容，因此，妻子也許可以直接說出自己的真知灼見。儘管如此，當向妻子訴說工

作上的困難時，男人更喜歡得到妻子的同情，而不是解決問題的建議。

在講習班裡，當我告訴那些夫妻，他們的職責是提供支持而不是解決對方的問題時，他們的解脫感幾乎是顯而易見的。特別是男人，當妻子不高興的時候，他們陷入了思考，他們認為處理問題是自己的職責。一旦他們認識到提供解決之道不是自己的責任，而且這通常也不是妻子想要的，他們身上的重擔就卸下來了。不用給配偶提供建議就能增加自己的感情儲蓄，這似乎好得令人難以相信，但事實就是如此。

3.表示你真的感興趣。不要心不在焉或東張西望，要把注意力放在配偶身上，要提問題，要有眼神交流，要適時點頭，要說「嗯」、「啊」之類的話。

4.表達你的理解。讓配偶知道你同情對方：「真糟糕！我也覺得壓力太大了，我知道你為什麼會有這樣的感覺。」

5.站在配偶那邊。這就意味著，即使你認為對方的觀點不太合理，你也要支持對方。不要站在對立面，這會讓配偶覺得反感或沮喪。

如果你妻子的老闆鮑勃因她遲到了5分鐘而狠狠批評了她，你不能說：「哦，好吧，也許鮑勃今天過得很糟糕。」你也千萬不要說：

「你以後不要遲到就好了。」相反，你要說：「這太不公平了。」這話不能算作不誠實，此時此刻，你只能這麼說。當配偶向你尋求感情支持而不是尋求建議時，你的職責不是作出道德判斷或者是告訴對方要怎麼做，你的職責是告訴對方：「寶貝，你好可憐。」

6.表達一種「我們一致對外」的態度。如果配偶感覺自己是在獨自面對一些困難，你要表示你們是休戚與共的，要讓對方知道你們是在共同面對這個問題。

7.表達愛慕之情。擁抱配偶，把胳膊搭在配偶的肩膀上，說「我愛你」。

8.正視你的情感。讓配偶知道你理解對方的感受。可以說：「是的，這真的太糟糕了，我也很擔心，我明白你為什麼會為此感到生氣。」

這裡有兩個簡短的關於減壓談話的例子，這些例子會告訴你什麼該做，什麼不該做。

不該做的：

漢克：今天，我同埃塞爾開了一場糟糕的會議，她總是質疑我的學識，還打算告訴老闆她懷疑我的能力，我恨死她了。

萬達：我認為這是你反應過度的又一個例子（批評）。我見過埃塞爾，她是個很有主意的人，也很通情達理。也許你只是對她擔憂的東西太無動於衷了（站在敵人的一邊）。

漢克：這個女人就是和我過不去。

萬達：這是你臆想出來的，你真得改改這個毛病了（批評）。

漢克：算了，不說了。

該做的：

漢克：今天，我同埃塞爾開了一場糟糕的會議，她總是質疑我的學識，還打算告訴老闆她懷疑我的能力，我恨死她了。

萬達：真不敢相信她是這樣的人！太卑鄙了，真能搬弄是非（我們一致對外）！你怎麼回應她的（表示真的感興趣）？

漢克：我說她就是和我過不去，她不會成功的。

萬達：她能讓任何人變成偏執狂，真不幸你要和她打交道（表達愛意），我真想找她算賬（我們一致對外）。

漢克：我也想，不過還是算了吧，只要不理她就好了。

萬達：你老闆知道她是什麼樣的人，其他同事也都知道。

漢克：這倒是真的，老闆根本沒聽她對我的評價。她到處說除了她每個人都不稱職。

萬達：她一定會適得其反的。

漢克：希望是這樣，不然就太噁心了。

萬達：這確實讓人不爽！我懂這種感覺（證明情感）。你知道嗎，她的丈夫也討厭她。

漢克：真的嗎？

萬達：我聽說是。

漢克：我的天！

下面是一些特定情景，當你的配偶發牢騷時，這組練習能幫助你在實踐中成為好的支持者。

1.你妻子的姐姐衝你妻子大喊大叫，因為你妻子沒有把兩個月前借她的錢還給她。你妻子對姐姐的這種態度感到既氣憤又傷心（她確實欠了姐姐的錢）。

你會說：

2.你的丈夫在回家路上收到一張超速罰款單。「那竟然是一個超速監視區！」他喊道，「每個人都會開到80邁。為什麼只有我收到罰單？」

你會說：

3.在參加一個重要的工作面試時，你的妻子遲到了。現在她很擔心自己因此得不到這份工作。「真不敢相信我會這麼蠢。」她抱怨自己說。

你會說：

4.你的丈夫向老闆請求升職，但被拒絕了，他氣憤地離開了老闆的辦公室。現在他擔心老闆會拿這個事情針對他。

你會說：

參考答案

1.「她讓你感到傷心和憤怒，這可真糟糕。」（或者是：「可憐的孩子。」）

2.「太氣人了！這太不公平了！」（或者是：「可憐的孩子。」）

3. 「你一點都不蠢，任何人都可能會出這種狀況。」（或者是：「可憐的孩子。」）

4. 「我明白你的感受。」（或者是：「可憐的孩子。」）

最後需要注意的是，沒有比你的配偶更瞭解你的人了，有時，配偶提出的建議恰好是你正在尋找的建議。當你覺得有壓力時，最好是和配偶談談你們倆都喜歡的其他話題。如果配偶大聲抱怨他沒有得到升職，你可以這麼說：「顯然，你被這件事攪得心煩意亂。我要怎樣做才能幫到你呢？你想讓我做個傾聽者，還是你想讓我為你下一步該怎麼做出謀劃策？」

如果你們每天進行這種談話，它雖然不能給你帶來實際幫助，但是對你的婚姻十分有益。你會帶著「配偶是站在自己這一邊」這個堅定的信念繼續前行，而這也是恆久友誼的基礎之一。

正如彼此靠近帶來溫暖一樣，當配偶反其道而行之時，你會覺得配偶在傷害你、拒絕你。夫妻雙方互相疏遠常常並非出於惡意，而是由於不在乎。在很多情況下，認識到微不足道的時刻的重要性，多多關注彼此，就足以解決這種問題。但有時，夫妻之間的冷漠有更深層次的原因，例如，夫妻中的一人粗暴拒絕了另一人，可能根本原因是因一些積壓的衝突而起的敵意。但是，我發現，若夫妻中的一方時常覺得另一方聯繫不夠緊密，這常常是因為他們各自對親密感和獨立性的需求不一致。

婚姻就好像是跳舞，有時你覺得自己被所愛的人吸引，有時你又需要抽身而退，恢復你的自主意識。在這個區域，「正常」需求的範圍很廣闊，有些人對聯繫有著更強烈、更頻繁的需求，有些人則渴求獨立。即使夫妻分別站在這個需求的兩端，他們的婚姻也能夠運行，

只要他們能理解他們有這種感受的原因，並能尊重彼此的差異。然而，如果他們不能做到這一點，受傷害的感覺就很可能越來越強烈。

如果你覺得今天配偶在細小的事情上冷落了你了，或者配偶對親密感的理解要讓你窒息，那麼，你能為你們的婚姻做的最好的事情就是把它講出來。一起面對這些問題，會讓你們更深入地瞭解彼此，給予對方真正需要的東西。

EXERCISE 愛情實踐場

當配偶不靠近你的時候該怎么做

如果你最近感到受另一方的冷落，或者是被配偶對親密的需求所淹沒，你們倆需要完成下面的練習，然後分享各自的答案。這些問題沒有固定答案，它們只是一個供你與配偶進行討論的出發點。這種方法的基本要求是，當夫妻在細微的事情上疏遠對方時，真相往往不止一個，你們兩個人的觀點都很合情合理。一旦你理解並認識到這一點，就會發現重新建立兩人之間的聯繫不過是自然而然的事。

這一周我覺得：

- 1.有防備心 很多 肯定有 有一點 沒有
- 2.受傷 很多 肯定有 有一點 沒有
- 3.生氣 很多 肯定有 有一點 沒有
- 4.悲傷 很多 肯定有 有一點 沒有
- 5.受到誤解 很多 肯定有 有一點 沒有
- 6.被批評 很多 肯定有 有一點 沒有
- 7.擔心 很多 肯定有 有一點 沒有
- 8.憤憤不平 很多 肯定有 有一點 沒有
- 9.未被賞識 很多 肯定有 有一點 沒有
- 10.沒有吸引力 很多 肯定有 有一點 沒有
- 11.有厭惡感 很多 肯定有 有一點 沒有

- 12.沒有支持 很多 肯定有 有一點 沒有
- 13.想要離開 很多 肯定有 有一點 沒有
- 14.似乎我的觀點並不重要 很多 肯定有 有一點 沒有
- 15.我不知道我的感受 很多 肯定有 有一點 沒有
- 16.孤獨 很多 肯定有 有一點 沒有

這些感受是由什麼引發的？

- 1.我感到被排斥。 很多 肯定有 有一點 沒有
- 2.我對我的配偶來說不重要。 很多 肯定有 有一點 沒有
- 3.我覺得配偶對我很冷淡。 很多 肯定有 有一點 沒有
- 4.我明確感到被拒絕。 很多 肯定有 有一點 沒有
- 5.我被批評。 很多 肯定有 有一點 沒有
- 6.我感受不到配偶的愛。 很多 肯定有 有一點 沒有
- 7.我覺得我的配偶不再吸引我。 很多 肯定有 有一點 沒有
- 8.我的尊嚴受到了損害。 很多 肯定有 有一點 沒有
- 9.我的配偶專橫跋扈。 很多 肯定有 有一點 沒有
- 10.我根本說服不了我的配偶。 很多 肯定有 有一點 沒有

你已經知道是什麼導致這種情況的出現，現在是時候看你的情緒反應是否源於你的過去了。查看你對本書第57頁的練習「我是誰」的回答，看看能不能找到早期的創傷或行為與當前情況之間的聯繫。下面的核對表能為你搜尋過去與現在之間的聯繫提供方便。

我最近對婚姻的感覺來自：

- ◎ 小時候家裡人對待我的方式
- ◎ 上一次婚姻關係
- ◎ 過去我遭受的傷害、艱難時刻或精神創傷
- ◎ 我的根深蒂固的恐懼和不安全感

- ◎ 我還未解決或是放在一邊的事情
- ◎ 我尚未實現的希望
- ◎ 過去別人對待我的方式
- ◎ 我自己一直琢磨的事
- ◎ 我擔心的古老的「噩夢」或「災禍」

看了對方對上述問題的回答後，我想你們會明白，你們之間的許多分歧和「事實」無關。我們都是複雜的動物，我們的行動和反應是被各種各樣的觀點、想法、感受與回憶所支配的。也就是說，姑且不論你對事實的描述是對是錯，真實是主觀的。這就是為什麼你的配偶對過去一周的看法與你的看法會大不相同。在筆記本上簡短描述一下你的觀點，然後描述一下配偶的觀點。

認為疏遠和孤單的出現全是配偶的錯，有這樣的錯誤想法是很自然的事情。事實上誰都沒有錯。為了打破這個模式，你們必須承認你們兩個人都製造了問題（不管這問題起初是多麼小）。要做到這一點，你要閱讀下面的清單，把所有適用於你的、導致你們疏遠或是最近覺得透不過氣的事情畫上圈。

- 1.我一直很緊張、很煩躁。 肯定是的 也許有一點
- 2.我沒有時常表示對配偶的欣賞。 肯定是的 也許有一點
- 3.我一直過於敏感。 肯定是的 也許有一點
- 4.我一直過分批評配偶。 肯定是的 也許有一點
- 5.我並未和配偶分享太多自己的內心世界。 肯定是的 也許有一點
- 6.我一直很沮喪。 肯定是的 也許有一點
- 7.我承認自己有點性急。 肯定是的 也許有一點
- 8.我對配偶不夠深情。 肯定是的 也許有一點
- 9.我不是一個很好的傾聽者。 肯定是的 也許有一點
- 10.我覺得自己有點像個無辜受害者。 肯定是的 也許有一點

總的來說，我對現在的情況應負的責任是：

我將來怎樣才能讓這種情況變得更好？

為了避免這個問題，配偶可以作出哪些努力？

上面的練習能幫你更擅長向對方靠近，幫你增進與配偶之間的友情。夫妻之間的深厚友誼會成為避免衝突的有利屏障，它也許不能事先阻止每一次爭吵，但是，它可以防止你們因意見分歧而破壞關係。友誼發揮此作用的方法之一是通過平衡夫妻間的權力。當你尊重對方時，即使你並不同意對方的觀點，你通常也能欣賞它。當夫妻間的權力不平衡時，婚姻出現大量的煩惱幾乎是不可避免的。

我的下一個法則主要討論如果夫妻中一方不願同另一方分享權力時會發生什麼，以及如何戰勝這種困難。儘管控制欲在丈夫身上更常見，但是，也有很多妻子很難心甘情願地滿足丈夫的願望，因此，我的第四個法則適用於每一個人。

06 法則4 讓配偶影響你——「親愛的，你說了算！」

傑克正在考慮購買一輛藍色二手本田，買下這輛車似乎很划算，賣家菲爾只開了一個月，因為公司突然把他調去倫敦工作才不得不賣。傑克喜歡這輛車的操控性能和動力性能，但對這輛車的最新型音響系統並不感興趣。傑克準備做這個交易，但他在付款前想找個機修工來檢查一下。「為什麼？」菲爾說，「這確實是一輛新車，它只跑了300公里，你可以拿到製造商的保修單。」

「沒錯，」傑克說，「但是我答應過妻子，沒有檢查之前，我是不會把車買下來的。」

菲爾咄咄逼人地瞪了傑克一眼。「你讓你妻子告訴你怎麼買車？」他問道。

「是的，」傑克說，「難道你不是嗎？」

「哦，不。我不這樣——過去不這樣。我離婚了。」菲爾說。

「哦，」傑克輕笑說，「也許這就是你為什麼會離婚的原因。」

傑克把車交給機修工去檢查，發現車的後保險槓需要更換，傑克最終決定不買菲爾的車。更重要的是，菲爾這種對女人的態度，傑克從來不會買賬。傑克把妻子看成是自己的決策夥伴，他尊重妻子，尊重她的意見和感受。他明白，為了讓他的婚姻幸福美滿，他不得不與妻子分享汽車的駕駛座。

曾經有段時間，對於一個丈夫來說，菲爾的大男子主義不是一種缺點。但是，我們的數據表明，情況不再是這樣了。在我們對130對新婚夫婦的長時間研究中，我們發現，即使是在婚後的最初幾個月裡，與那些抗拒妻子影響的男人們相比，接受配偶影響的男人們擁有更幸福的婚姻，他們離婚的可能性也比較小。從統計數字上看，當男人不願意同他的配偶分享權力時，他婚姻破裂的可能性是81%。

LOVE 愛情大數據 DATA

與那些抗拒妻子影響的男人們相比，接受配偶影響的男人們擁有更幸福的婚姻，他們離婚的可能性也比較小。當男人不願意同他的配偶分享權力時，他婚姻破裂的可能性是81%。

顯然，組建或破壞一樁婚姻需要兩個人的力量，因此，我們不能把責任都推到男人身上。這一章的目的不是去責罵、痛擊或是鄙視男人，妻子應該尊重丈夫，這當然也很重要。但是，我的數據表明，絕大部分妻子，甚至是那些婚姻不穩定的妻子都做到了這一點。這並不意味著她們不會生氣甚至鄙視她們的丈夫，這只意味著，通過讓丈夫為她的意見和感受出謀劃策，妻子允許丈夫影響她的決策，但男人常常做不到禮尚往來。

「親愛的，你說了算」？

一些媒體錯誤地使用「親愛的，你說了算」來概括我對「接受配偶影響」的研究：《週六夜現場》（*Saturday Night Live*）拙劣地模仿這個研究，拉什·林堡（Rush Limbaugh）嘲弄它，《政治不正確》

（*Political Incorrect*）的主持人比爾·馬厄（Bill Maher）挑剔它。報紙上的一幅漫畫讓我大笑不已：薩達姆·侯賽因的妻子叫薩達姆去清理垃圾，薩達姆不幹，直到他妻子拿起一挺機關鎗指著他的頭，薩達姆才最終說道：「好的，親愛的。」

我們的研究並未指出，男人應放棄他們所有的個人權力，讓妻子統治他們。但我們發現，從長遠來看，最幸福穩固的婚姻是那些丈夫尊重妻子，不反對分享權力，與妻子共同做決定的家庭。當夫妻兩人意見不一致時，這種家庭中的丈夫會積極尋找他們的共同點，而不是一味地固執己見。

為了得出這些結論，我們有目的地觀看了當這些新婚夫妻討論到某個可能引起衝突的話題時的情形，也觀看了他們討論戀愛史時的情形。分析數據時，我們發現了一個極具震撼力的重大性別差異：儘管妻子有時向丈夫表達了憤怒或其他消極情緒，但是她很少通過增強消極情緒來回應她們的丈夫，她們大部分人不是試著緩和自己的不快就是與丈夫同樣生氣。如果丈夫說：「你不聽我的！」妻子通常會說：「對不起，我現在在聽了。」（緩和消極情緒的修復行為）或者說：「我發現聽你的很難！」這表明妻子跟丈夫一樣生氣，但不會更加生氣。

但是，65%的男人不會採取上述兩種方法中的任何一種，相反，他們的回應加劇了妻子的消極情緒。他們是通過一種特別的方式做到這一點的，即拋出一個末日四騎士（批評、鄙視、辯護或冷戰）。如

果妻子說：「你不聽我的！」丈夫要麼無視妻子說的話（冷戰），要麼為自己辯護（「我聽了」），要麼批評妻子（「我不聽你的是因為你說的話都是廢話」），要麼鄙視妻子（「為什麼浪費我的時間」）。利用某個末日四騎士讓衝突升級是男人抗拒妻子影響的標誌。

丈夫寧願用四騎士蓋過妻子的話、摧毀她的觀點，也不願注意她的感受。不管怎樣，這種方法都會導致婚姻不穩定，即使丈夫並不經常以這種方式來回應妻子，他們婚姻破裂的可能性還是高達81%。

儘管在起衝突的時候，妻子和丈夫要避開四騎士這一點非常重要，但更重要的是，當男人利用某個四騎士來擴大衝突時，要意識到四騎士對婚姻的危害。我們的數據沒能解釋為什麼會出現這種差異，但一般說來，女性更願意接受丈夫的影響，這也許能解釋我們研究結果中的性別差異。因此，儘管這一結論能讓夫妻雙方意識到要避免用這種方式導致衝突升級，但最重要的是要讓丈夫意識到，他這麼做的時候，就為他們的婚姻帶來了更多風險。

反抗的跡象

我見過很多怒氣沖沖的丈夫，也同很多憤怒的電台脫口秀主持人爭辯過，這讓我知道有些男人明目張膽地拒絕與他們的妻子分享權力。即使是在性別平等的時代，仍舊有些男人粗魯地拒絕考慮妻子的任何意見。當他們作決定時，從來不會考慮妻子的感受或想法。

有些男人聲稱，宗教信仰要求他們掌控婚姻，也要求他們支配自己的妻子，但是，我知道沒有哪種宗教說男人應該恃強凌弱。我不提倡某種涉及男人與女人角色的精神信仰體系。我們的研究包括那些相信男人應該成為家庭主心骨的夫妻，也包括那些持男女平等觀念的夫妻。在這兩種婚姻裡，高情商的丈夫弄明白了一件大事：如何傳達敬意與尊重。世界上所有的與人生相關的論點都與愛配偶、尊重配偶的理念相協調，而這就是「接受配偶影響」的內涵。你真的想作出一些讓你妻子感覺自己不受尊重的決定嗎？這真的與宗教信仰是一致的嗎？不是的。

這讓我想起一位同事，他叫達納·凱爾（Dana Kehr），摩門教的一位主教。傳統的摩門教教義讚揚父權制，認為家庭中的一切決定應該由丈夫來做。但是，凱爾與他的妻子有婚姻情商，凱爾認為他的信仰與接受妻子影響之間沒有任何衝突。他告訴我：「我不會作出一個她不同意的決定，這對她很不尊重。我們會不停地交談，直到我們兩人都同意，然後我再作決定。」凱爾直覺地認識到，除非兩人彼此尊重，不然婚姻不會幸福。無論你信仰哪種宗教體系，這都是事實。

在許多情況下，我懷疑那些抗拒妻子影響的男人們甚至沒有意識到自己的這種傾向。那些認為自己是女權主義者、與妻子相處融洽的男子都有點名不副實。

查德是一名勤奮的軟件工程師，如果你抽象地問他對性別角色的看法如何，他會毅然地站在男女平等這一邊，但是，在他和妻子瑪莎剛剛搬進去的新家裡，事情可不是這樣的。一天晚上，他宣佈說那個星期四他要工作到很晚，瑪莎提醒他，她的母親星期五要過來看他們，她希望他能幫忙打掃房子，準備好客房。「和你在一起我真的很煩！」瑪莎直率地說，「難道你忘了我母親要來嗎？為什麼不調整你的工作安排呢？」

「為什麼你不記得我有個大項目要做呢？我沒法改變我的工作安排，我必須得工作，也許甚至整個週末都要工作。」查德說。他的回答是火上澆油，他起先沒有回應瑪莎的抱怨，而是自我辯護，反過來抱怨瑪莎，為什麼她不記得他的工作安排。然後他暗示他的工作時間會比他一開始說的要長，借此來威脅她，這確實是一種挑釁行為。

瑪莎非常憤怒，她朝他說了很多偏激的話，然後跑出了房間。查德覺得自己被欺負了，畢竟，他不得不工作。像往常一樣，瑪莎的憤怒似乎無處不在，查德的心在狂跳，頭也嗡嗡作響，他被消極情緒淹沒了，這讓他很難清楚地思考問題或者想出一個解決方案，他想的全都是如何逃避妻子的不公正和無理取鬧，沒心情去尋找一個妥協的方案。查德覺得自己受了委屈，於是拿出一瓶啤酒，打開了電視。當瑪莎回到房間想和他談談時，他裝做沒看見。當瑪莎開始哭泣時，查德宣稱自己要早一點睡，離開了房間。

在這個場景中，肯定有許多地方處理不恰當。瑪莎以苛刻的方式開始談話，完全沒把查德往妥協的道路上引，但瑪莎的這種反應是有原因的，她媽媽住在加拿大，瑪莎很少回去看她。瑪莎為她媽媽的這次來訪準備了一個月，她多次告訴查德，能帶她媽媽參觀他們的新房子她是多麼興奮，她媽媽終於能和外孫們相處一陣子了。

當查德淡淡地說他會工作到很晚時，他甚至沒有想到這會對他岳母的來訪造成影響。瑪莎知道查德壓根兒記不起她母親要來，即使記得這事，也會覺得和工作相比，岳母的來訪顯得沒那麼重要。查德總是不先同瑪莎商量就自己作決定。正如瑪莎所說，因為查德過去總愛沉浸在「自己的世界」，當他一宣佈他的決定時，瑪莎就氣不打一處來。

通常，一對夫妻這樣的爭吵中，有太多可以指責與反指責的地方，往往很難找到根本原因。但是，在瑪莎與查德的案例中，線索是顯而易見的，爭吵的根本原因是查德不願意接受妻子的影響。當瑪莎

變得消極時（「和你在一起我真的很煩」——直截了當的抱怨），查德通過擴大衝突來回應她，好戰和第三位騎士「辯護」登場了。瑪莎火冒三丈，而查德覺得自己被消極情緒淹沒，他開始冷戰，於是，第四位騎士也出現了。他們的婚姻正如急轉直下的瀑布，朝著離婚的方向而去。

想一想，如果查德沒有為自己辯護，而是向瑪莎道歉，承認他被工作壓得喘不過氣來，因而忘記了她母親的即將來訪，瑪莎和查德的感受會有什麼不同？或者，如果這一次爭吵過後，查德能做出一些感情修復行為，瑪莎或許仍然會感到不舒服，但她不會覺得自己不受重視。如果查德任憑瑪莎發洩她的怒氣，不為自己辯護或是變得好戰，瑪莎也許會冷靜下來，然後他們會一起解決這個問題。

接受配偶的影響並不意味著從不向配偶表達消極情感。婚姻能在大量的憤怒、抱怨甚至是批評裡存活下來。壓抑自己對配偶的消極情感對你的婚姻不但沒好處，而且對你的血壓也沒好處。如果妻子只有小小的不滿，做丈夫的不是把話說得和緩些，或者頂多以同等強度回應妻子的消極情緒（吼回去、抱怨等等），而是對妻子的不滿報以接二連三的反擊，事情就鬧大了。

任何一個不想接受妻子更多影響的男人，都應該考慮接受妻子影響的諸多好處。研究表明，與那些丈夫不反對妻子對自己施加影響的婚姻相比，丈夫不願同妻子分享權力的婚姻早晚會終結，不幸福的可能性是前者的4倍。我們一次又一次地看到，當丈夫同妻子分享權力時，末日四騎士就不太可能在婚姻生活中出現。很大一部分原因是因為妻子即使心煩意亂的時候，也不太可能用一種苛刻的方式去指責丈夫。如果妻子沒有被丈夫激怒、挫敗或羞辱，她更會傾向於開始一場沒有批評或蔑視的艱難討論。

LOVE 愛情大數據 DATA

與那些丈夫不反對妻子對自己施加影響的婚姻相比，丈夫不願同妻子分享權力的婚姻早晚會終結，不幸福的可能性是前者的4倍。

另一個原因是，這些婚姻如此成功是因為它們有一個可供妥協的堅實基礎。畢竟，你越是認真地聽取配偶的話，並考慮對方的意見，你就越有可能找到一個讓你們倆都滿意的解決方法。如果你對配偶的需求、意見或價值觀充耳不聞，你就是想妥協也沒機會。

丈夫能從妻子身上學到什麼

也許最重要的是，當一個丈夫接受妻子的影響時，通過鞏固與妻子的友誼，丈夫那開明的態度也給他的婚姻增添了更多希望。這樣他就更容易遵循前三個法則，即完善他的愛情地圖、加強喜愛與讚美、把靠近配偶當作一件自然而然的事。

這種情況的出現，不僅僅是因為沒有頻繁的權力爭鬥從而使婚姻生活變得更愉快，還因為這樣的丈夫願意向妻子學習。毫無疑問，女人能教給男人許多關於友誼的知識。在這方面，戴夫·巴裡（Dave Barry）在《男人大全》（*The Complete Book of Guys*）一書中認為，男人與女人有著巨大的差異。巴裡詳細講述了每年他和妻子同老友們聚會的事情，女人們一見面，立刻你一言我一語，展開一場熱烈的關於她們內心感受的交談，而男人們則一起看體育比賽。男人們偶爾也會有點情緒化——通常是在決定訂哪種口味的比薩時。聚會結束後，巴裡的妻子會說一些這樣的話：「喬治做了截肢手術，但現在看來他已經適應了，真令人驚訝！」而巴裡則假裝他當然注意到喬治失去了一條腿。這個故事也許有些誇張，但是很有趣，因為它揭示了一個基本道理，即與男人相比，女人更傾向於談論和理解他人的感受。

我不是說所有的女人在情感上都比男人高明、比男人有更好的人際技巧，也有許多女人對交際的微妙之處一無所知，對他人也不太敏感。但是，女人的情商通常比她們的丈夫更高有一個簡單的理由：女人有著獲取這些技能的巨大先機。在觀察任何一個遊樂場裡的兒童時，你會從他們的行動上看到契機。小男孩關注的是遊戲本身（通常是奔跑追逐遊戲），不是他們彼此的關係和他們的感受，但是，對小女孩來說，感情是首要的，如果有人哭著說「我不再是你的朋友」，遊戲就會冷冷地收場，而遊戲是否會再次開始，取決於兩個女孩子是否言歸於好。

即使一個小男孩與一個小女孩玩同一個玩具，性別差異也很明顯。4歲的內奧米和她最好的朋友埃裡克分享一個玩具娃娃，內奧米想假裝這個娃娃是她和埃裡克的孩子，他們打算把娃娃帶給朋友們看（以人際關係為基礎的遊戲）。埃裡克陪內奧米演了大概10分鐘，就開始掌控遊戲。「嘿，內奧米，這個孩子死了！」埃裡克叫道，「我們必須立刻送他去醫院。」他爬上一輛想像出來的救護車，掉頭往醫院開。「慢點，慢點！」內奧米勸他不要開得太快。突然，他們倆變成了外科醫生，挽救了嬰孩的生命。（埃裡克想讓內奧米扮演護士，但是她拒絕了，她認為女孩子也可以成為外科醫生！）寶寶得救後，遊戲繼續按內奧米的想法進行，他們要把孩子帶給朋友們看。

內奧米和埃裡克的遊戲風格都非常有趣，討人喜歡，但一個明顯的事實是，由於關注的是人與人之間的關係，「女孩子氣」的遊戲為婚姻和家庭生活作了更好的準備。一般說來，男孩子的遊戲單裡甚至不包括以婚姻關係和家庭為主題的遊戲。想想看，雖然缺了新娘服裝，幼兒園的換裝角落是不完美的，但是，你在換裝區裡永遠看不到新郎裝。

男孩和女孩遊戲風格的不同源自哪裡呢？由於這幾乎存在於每一種文化中，所以我懷疑它主要是由生物學而不是社會方面的因素導致的。但是，無論是先天因素還是後天因素造成了這些差異，它們的作用都是不可否認的。由於孩子的遊戲強調社交互動和情感，在童年結束之前，女孩子接受了大量的情感教育，而男孩子學會了如何踢球。一個男孩在玩耍時與他人合作和迅速解決衝突的經歷，會給他將來在會議室或是施工現場工作時帶來好處。但是，如果它是以犧牲理解妻子觀點背後隱藏的情感為代價得到的，這好處就會成為他婚姻的負累。

隨著年齡的增長，男孩很少同女孩玩，因此，男孩失去了向女孩學習的機會，在培養上的差異也進一步擴大。在幼兒園期間，男孩與女孩是好朋友（如內奧米和埃裡克）的比例是35%，到他們7歲的時候，這一比例幾乎驟然跌至零。從那時起一直到青春期，這兩種性別很少或者幾乎沒有任何聯繫。

這是一個世界性的現象，人們對這種自願隔離有很多解釋。埃莉諾·麥科比（Eleanor Maccoby）博士是斯坦福大學的心理學家，她提出了一個有趣的理論，這個理論與我關於「接受配偶影響」的研究結果相吻合。麥科比發現，即使是在年齡很小的時候（1歲半），小孩子一起玩時，男孩只會接受其他男孩的影響，然而女孩卻能平等地接受女孩和男孩的影響；5～7歲的時候，女孩子受夠了這種狀況，不再想著要同男孩子玩；從7歲一直到青春期，我們的文化（實際上是所有的文化）沒能提供正式的機會以確保男孩和女孩繼續接觸。

隨著內奧米和埃裡克的長大，他們倆對家務活的知識差異愈發明顯。一旦某對情侶住到一起或是訂婚，準新郎會突然陷入一個他或許非常陌生的世界。在百老匯戲劇《為穴居人辯護》（*In Defense of the Cave Man*）中，一個男人說，當他第一次結婚時，他看見妻子在打掃浴室，於是問妻子：「我們要搬家了嗎？」在他單身的日子裡，只有在搬家的時候，他和室友才會費心打掃浴室。許多年輕的丈夫發現，他們要從妻子身上學習很多關於收拾房子的知識。

在任何一家家居店，你都可以看到年輕的未婚男性臉上典型的驚訝表情。他既不知道也不關心塔夫綢與印花棉布之間的差別，所有的瓷器和銀器樣式對他來說都非常相似。縈繞在他腦海的是：逛家居店好麻煩。還有，如果他突然轉身，將會造成10 000美元的損失，因為所有的貨架都是用玻璃做的，貨架間隔大約半米；也許店家這麼擺放就是為了嚇嚇他這樣的男人。他對此會如何反應？如果他能很快聽到自己說：「嘿，這個樣式真好。」一個高情商的丈夫就誕生了。

高情商的丈夫

我們關於新婚夫婦的研究數據表明，很多丈夫是通過前面提到的方式作出改變的。在我們的研究對象中，35%的男人可歸入這一類。幾十年前的研究表明，這個數字過去要低一點。由於這種類型的丈夫能夠尊重他們的妻子，他也就願意從妻子身上學習更多的情感知識。他能瞭解妻子的世界，瞭解他的孩子和孩子的朋友。他可能不會像妻子那樣，用同樣的方式表達情感，但是，他會學習如何在情感上與妻子更好地溝通。當他這麼做時，他就作出了選擇，表明了對妻子的尊重。當他在看球賽而妻子想說說話的時候，他會關掉電視聽她說話。他把「我們」放在「我」之上。

我相信，高情商的丈夫是社會演化的下一步，但這並不意味著他們在性格、教養或道德品行上比其他男人優秀，這類丈夫只是弄明白了一些關於婚姻的非常重要的問題。這些問題就是：如何尊敬妻子，如何向妻子傳達他對她的尊重。

由於修改了成功的定義，這種新型丈夫會優先考慮他的家庭生活而不是他的工作。與之前的丈夫們不同，他自然而然地會在他的日常生活中執行前三個法則：繪製一份詳細的關於妻子的愛情地圖；保持對妻子的喜愛與讚美；通過在日常事件中關注妻子，他向她表達了讚美與喜愛之情。

高情商的丈夫所做的事情不僅對他的婚姻有好處，他的孩子也受益匪淺。研究表明，能接受妻子影響的丈夫往往也是一位傑出的父親，他熟悉孩子們的生活，知道他們有哪些朋友，害怕什麼。由於他能正視自己的情感，他會教孩子們尊重自己的感受，尊重自己，他也可以為孩子們關掉自己想看的球賽，因為他想讓孩子們記憶中的父親是愛和他們玩的。

家裡有這樣一位新型丈夫和父親，生活就會變得更有意義，變得豐富多彩，而家庭的美滿幸福則讓男人更富創造性，工作更有效率。由於丈夫和妻子聯繫緊密，不僅當妻子感到困擾的時候，她會去向丈夫求助，當她高興的時候，她也會和丈夫分享她的快樂；當城市被一場美麗的初雪驚醒時，他的孩子們會跑到他身邊，要求一起去賞雪；當他活著的時候，家人會關心他，當他去世的時候，家人會為他的離去而悲痛不已。

另外一種類型的丈夫和父親則比較悲慘。他要麼用憤怒來回應男人權力的損失，要麼覺得自己像個無辜的受害者；他要麼變得更加專制，要麼退到一個孤獨的殼中，保護他僅剩的一點東西；他沒能給予他人更多的尊重，因為他忙著尋找他應得的尊重；他不會接受妻子的影響，因為他害怕任何進一步的權力損失。因為他不能接受別人的影響，他也沒有太大的影響力。結果，當他活著的時候，沒有人關心他；當他去世的時候，沒有人為他哀悼。

變化：從男人當家到男女平權

儘管在傳統的婚姻中，也有善於接受妻子影響的男人，但事實是，「夫妻權力分享」是一個比較新的概念，它是在過去幾十年間發生的巨大社會變動之後出現的。「掌權當家」曾經是丈夫的行為準則，但是時代已經發生變化了。

或許這一切聽起來像是在走女權主義路線，但這的確是事實。現在，有超過60%的已婚女性在外工作，男人作為唯一經濟支柱的現象正在逐漸減少。日益增多的女性工作崗位不僅讓女性有了自己的收入和經濟地位，還讓她們有了自尊心。如今，我們見到的夫妻之間的大量核心問題都與性別角色的變化有關，妻子常常抱怨丈夫仍然沒有做他那份家務活，仍然不願照看孩子。這不僅是年輕夫婦的問題，我們在結婚40年或60年的夫妻身上也看到了同樣的問題。願意接受妻子影響的丈夫會擁有一個幸福的婚姻，而不願接受妻子影響的丈夫，他們的婚姻則會風波迭起。正如一個不幸福的丈夫指出的：「我和瓊·克莉佛^[1]結婚，但她卻變成了墨菲·布朗^[2]，這不公平，我沒有料到事情會變成這樣。」

有些男人不能適應丈夫角色的轉變是可以理解的。數個世紀以來，人們期望男人照顧他們的家庭，這種責任感和權力通過許多非常微妙的方式一代代從父親手中傳給兒子。因此，丈夫角色的改變對許多男人來說是一項挑戰。

一些男人或許會反抗他們妻子的影響，因為他們仍然相信性別角色的劇變只是曇花一現，或是認為事情走向極端之後很快就會恢復原來的態勢。但是，有科學證據證明，我們生活在一個文化轉型的時代，轉變不可逆轉。人類學家佩姬·桑迪（Peggy Sanday）博士是賓夕法尼亞大學的教授，她專門研究並比較全世界的采獵文化。表面上

看，我們的生活似乎跟桑迪研究的人群大不相同，但是，人的本性是基本一致的。桑迪發現了某些要素，這些要素能決定一種文化是男權文化還是男女平等文化。桑迪也研究了文化朝某個方向轉變時留下的信號。

根據桑迪的研究，男權社會的特徵如下：

- 1.食物匱乏，生活艱辛，周圍的環境中潛藏著種種危險。
- 2.大型動物的肉差不多總是比其他食物更珍貴，獵殺大型動物差不多全部是男人幹的活。
- 3.男人不用分擔照顧和撫養嬰兒的任務，他們也許會照料孩子，但不是嬰兒。
- 4.在這種文化的神聖像征中，女性的圖像非常有限，尤其是在它的創世神話中。

桑迪發現，含有這些要素的文化是最極端的、也是由絕大多數男性統治的文化。當這些要素向另一個相反的方向轉變時，這種文化也會向男女平等模式轉變。在男女平等的文化模式中，男人和女人共同分享權力。考慮以下幾點，我們文化中發生的轉變則不足為奇：

- 1.食物充足，環境狀況良好，強制執行的法律使大部分人感到相對安全。
- 2.男人不再是唯一的養家餬口之人或是尋找食物的「獵人」。
- 3.許多男人希望參與照料和撫養嬰兒，陪妻子上產前課程的男性數量急劇增長。孩子出生的時候，他們在一旁守候，並且分擔給孩子換尿布、餵食及洗澡的任務。星期天去公園散步，你可能會看到背著

嬰兒袋、推著嬰兒車的年輕父親。很多女人覺得男人在照顧嬰兒上還做得不夠多，但是很明顯，男人的態度已經有所改變。

4.在我們文化的神聖象征中，女性圖像的影響力量逐漸增強。在天主教中，崇拜耶穌基督的母親聖母瑪利亞的人越來越多。不僅崇拜的人增多了，瑪利亞的角色也發生了巨大的改變，她從一個聖靈的被動接受者變成一個在遇到天使加百利後，勇敢積極地選擇做母親的人。她代表那些懇求者，用愛、憐憫與理解來撫慰他們。

當然，不是所有的婚姻都變得更加平等，許多男人仍然脫離家庭生活，然而，越來越多的人正在尋求指點以應對這場變革。在目睹有組織的男性運動日益普及之後，現在，人們在華盛頓遊行不是要求政治變革，而是要為他們在家庭中的新角色立下誓言。無論你對這些團體的看法如何，它們的存在都是社會關係發生巨大變化的徵兆，而這種變化讓許多男人感到迷惘、不知所措。

男人面臨的挑戰是如何應對這場偉大的變革。我們的研究明明白白地指出，唯一有效的方法是接受變革，而不是對其表示憤怒與敵意。根據丈夫是否願意接受妻子的影響，我們一次次地把幸福的夫妻同婚姻不穩定的夫妻區別開來。

學會讓步

或許這兩種丈夫的根本差異是，「新型」丈夫知道，在日常生活中，他常常要通過向妻子讓步來獲取勝利。當你駕車穿越任何一座現代城市時，你會遇到一些令人沮喪的瓶頸路段和意想不到的路障，它們擋住了你的去路。你可以採取以下兩種辦法來對付這些讓人難以忍受的狀況：一種方法是把車停下，義憤填膺地堅決要求移開這討厭的障礙物；另一種方法是繞過去。前一種方法最終會讓你氣得心臟病發作，而第二種方法（我稱之為向勝利讓步）會讓你回到自己的家。

丈夫向勝利讓步的經典例子是普遍存在的「馬桶蓋問題」。當丈夫便後沒有把馬桶蓋蓋上時，即使妻子只需花千分之一秒的時間就可以把蓋子蓋上，她的典型反應仍然是火冒三丈。對許多女人來說，豎起的馬桶蓋是男性權力意識的象徵，因此，男人只要把馬桶蓋蓋上就能贏得妻子的好感。當把馬桶蓋蓋上時，聰明的丈夫會笑著讚許自己的精明。

接受配偶的影響不僅是一種應有的態度，它也是一種可以磨煉的技能，前提是你能注意到你和配偶是怎樣聯繫的話。在你的日常生活中，如果你能接受妻子的影響，這就意味著通過遵循前面三章的建議和練習，幸福婚姻的前三個原則在你身上起作用了。遇到衝突時，關鍵是要願意妥協。找到配偶的要求中你能妥協的地方，衝突就能得到解決。例如，查德把瑪莎惹怒了，因為他在瑪莎母親約定要來拜訪的日子裡工作到很晚。查德可能沒法向瑪莎妥協，因為平常的工作量已經很大了，他沒法提前完成更多工作。但是，他或許可以調整工作時間。比如，查德或許可以推遲到星期五晚上再工作，這樣他至少可以幫瑪莎為她母親的來訪做好準備，或者瑪莎和母親可以週六帶著孩子們去參加足球訓練（這一直是查德的任務），這樣查德就可以利用這段時間完成一些工作。

如果儘管做了很大的努力，男人還是沒法在某個特定的問題上接受妻子的影響，這就表明某個未注意到的、無法解決的問題正在阻礙他的嘗試。在這種情況下，關鍵是利用第10章的建議，學會處理無法解決的問題。

蒂姆和凱拉這對夫妻是我們的研究對象，他們就面臨著這種左右為難的困境。他們經常因為蒂姆的朋友巴迪而爭吵。凱拉不喜歡巴迪，認為巴迪不是他們的朋友。巴迪失業了，還經常和他的同居女友打架，打鬧之後他會喝得醉醺醺地來找蒂姆，然後，「砰」的一聲癱倒在他們客廳的沙發上。凱拉害怕巴迪會帶壞蒂姆，她還把巴迪時常在他們家出現視作一種入侵和威脅。但是，無論凱拉怎麼勸說，蒂姆堅決認為這是他的家，他可以邀請任何他想邀請的人。當凱拉不贊同他的這一想法時，蒂姆就實行冷戰，這讓凱拉非常生氣，她開始吵鬧。蒂姆指責她才是那個有問題的人而不是巴迪，凱拉被蒂姆的態度弄得火冒三丈。就像凱拉看到的，蒂姆不承認他的家也是凱拉的家，他也拒絕承認他必須和凱拉共同決定誰是他們家的貴客。

當我採訪蒂姆和凱拉的時候，發現蒂姆不願接受凱拉的影響似乎是他們問題的核心，尤其是自從蒂姆承認他在這個問題上沒有妥協的餘地之後。然而，當我問蒂姆，他和巴迪的友誼對他意味著什麼時，我發現這裡面還有更多的故事。蒂姆解釋說，他和巴迪從孩提時便是朋友了，上高中的時候，蒂姆的父母經歷了一場痛苦的離婚，蒂姆的家庭生活分崩離析，他在巴迪家的沙發上度過了無數個夜晚。蒂姆認為他現在有責任幫助這個曾經幫助過他的朋友。他覺得凱拉是在讓他拋棄巴迪，他覺得這麼做很丟人。他不擔心巴迪會帶壞他，他相信自己是一個穩重的已婚男人，他以自己能幫助朋友而感到自豪。

LOVE 愛情大數據 DATA

引發棘手婚姻問題的人80%多是妻子，而她們的丈夫卻試圖迴避這些問題。這不是婚姻不幸的徵兆，大部分幸福的婚姻也有同樣的情形。

蒂姆對巴迪談得越多，問題也就越清晰，他和凱拉是在同他們婚姻中一個永久性的問題（他們對友誼與忠誠的看法）搏鬥。在認識到這一點並一起面對這個問題之後，情況就發生了改變。蒂姆不再認為

他有權在家裡想幹什麼就幹什麼，凱拉承認是蒂姆「得寸進尺」的態度而不僅是巴迪的出現，讓她非常生氣。凱拉告訴蒂姆，她真的很佩服他對友人的忠誠，這也是她喜歡他的一點，她只是擔心巴迪利用他。蒂姆也承認巴迪是一個「癮君子」。通過確定他們討論的問題是一個永久性的問題，並且同意和凱拉共同解決這個問題，蒂姆事實上接受了妻子的影響。最後，他們同意巴迪可以繼續把他們的客廳當作臨時住處，但是不能像以前一樣長住。

要讓蒂姆接受妻子的影響，先得弄清楚他們之間總是繞不過的問題的核心是什麼。但是，在大多數情況下，讓丈夫接受妻子影響的關鍵是，丈夫首先願意同妻子分享權力，然後能在生活中不斷實踐這一想法。丈夫可以從問答遊戲開始，這會讓你對妻子影響的接受程度。當然，妻子也可以玩這個遊戲。你們倆越是願意接受對方的影響，你們的婚姻就會越融洽。完成下面這些有趣的練習，這可以幫助你提高與他人分享權力的能力。

TEST 愛情測試

接受配偶影響問卷

閱讀每一句話並在「正確」(T) 或「錯誤」(F) 上畫圈。

1. 在一些基本問題上，我對配偶的意見很感興趣。 T F
2. 即使我們的意見不一致，我也常常能從配偶身上學到很多東西。 T F
3. 我希望配偶覺得自己說的話對我真的很重要。 T F
4. 一般而言，我希望配偶能感覺到自己在婚姻中很有影響力。 T F
5. 我能聽取配偶的意見，但有一定限度。 T F
6. 我的配偶有許多基本常識。 T F
7. 即便有分歧，我也會試著向配偶傳達我的尊重。 T F
8. 如果我努力說服配偶，我最終會成功。 T F

- 9.我不會立刻拒絕配偶的意見。 T F
- 10.討論問題時，配偶不夠理性，不值得認真對待。 T F
- 11.我相信在我們的討論中從彼此身上學到很多。 T F
- 12.我的話很有說服力，我常常能在和配偶的爭論中獲勝。 T F
- 13.做決定的時候，我覺得我有很大的發言權。 T F
- 14.配偶經常有好點子。 T F
- 15.在解決問題方面，配偶經常給我很大幫助。 T F
- 16.即便我不同意配偶的意見，我也會努力充滿尊敬地聆聽。 T F
- 17.我的解決問題的點子常常比配偶的要好。 T F
- 18.站在配偶的立場上，我通常也能贊同某些東西。 T F
- 19.配偶常常太情緒化。 T F
- 20.在婚姻生活中，重大決定需要由我來做。 T F

計分：

除第5、8、10、12、17、19、20題外，其餘每個「T」選項算1分。

第5、8、10、12、17、19、20題選「T」選項的，要扣1分。

6分或6分以上：分數在這個區域內表明你的婚姻很穩固，你願意與配偶分享權力，這是高情商的婚姻的標誌。

6分以下：你的婚姻在這個方面還有待改善，你不太能接受配偶的影響，這會導致婚姻變得非常不穩定。改善這種狀況的第一步是弄清楚接受對方的影響意味著什麼。如果你仍然不明白和配偶分享權力的重要性，請再仔細閱讀這一章。下一小節會告訴你具體怎麼做。

情景演練

下面的例子是我所研究的夫妻們面臨的一系列普遍狀況，試著想像這些情景，想像你和妻子也是有這種衝突的人。（如果是妻子在做這個練習，需要根據問題的既定情景相應地轉換性別。）你越是逼真地把自己置於每一種情景中，這個練習就越有效。在這些情景中，無論你把配偶的反應想像得多麼消極，你都要把這種消極性看作是她對這個問題的重要性的強調，而不要把它看作是對你的攻擊。也就是說，你要回應配偶所傳達的信息，而不是她說話的語氣。假定它傳遞的是你可以輕易同意的合理請求，在你的筆記本上用一句話描述這個合理的請求（在某些場景中，需求是隱含的，而不是直接說出來的）。然後寫下那些你要說的、表達你的合作意願的話。這些練習沒有正確答案，但是，你可以在後面找到每個場景中最有效的答覆範例。

例子：當你下班後疲倦地回到家，你想先吃晚飯，然後看看電視。但是，你的妻子在家裡忙碌了一整天，她希望出去走走。這天晚上，她很生氣，說你不體諒她，無視她想出去走走的需求，你說你太累了，晚上不想做任何事。她吼道：「那我呢？如果我不能出去走走，和其他人接觸接觸，我會瘋掉！」

妻子要求中合理的部分：離開家，出去走走。

你說：你在家待得這麼難受，我也很難過。不如這樣，我們在家先吃一頓愜意的晚餐，這樣我也能休息一會兒，然後我們再出去吃些甜點，你覺得怎麼樣？

1.你和妻子最近相處得不太好，部分原因是你認為她花錢太多。現在她正要求你接受昂貴的婚姻諮詢服務，而你向她指出，在削減其

他方面的開支之前，你們根本沒有錢來支付諮詢費用。你的妻子說：「我不同意，我們一定要接受婚姻諮詢，這就好像要借錢去過一個必要的假期一樣，我們必須這樣做！」

妻子要求中合理的部分：

你說：

2.自從妻子離職以來，你就要求她打掃房間，在你回到家的時候準備好晚飯。今晚你回來後發現，洗好的衣服沒疊，晚飯也沒有準備好。你向她抱怨，她說：「你從來沒有留意我這一天幹了多少活，你體會不到為了讓這個家維持運轉需要做多少事。」

妻子要求中合理的部分：

你說：

3.最近，你愛去當地的酒吧和幾個朋友一塊喝酒，你和妻子經常為此爭吵。今晚你在酒吧時，她不停地給你打電話，說如果你不立刻回家，她就會去酒吧找你。當你終於回到家時，她哭著說：「與其把你所有的空閒時間花在和朋友們泡吧上，為什麼你就不能帶我去跳舞呢？」

妻子要求中合理的部分：

你說：

4.星期六的下午，你的妻子在打掃房間，她告訴你房子有些地方需要修繕。你覺得她不願意在其他方面節省開支來支付修繕房子的費用。她說：「你總認為我需要的東西不重要，而如果你需要什麼東西，你就會找到所需的錢。」

妻子要求中合理的部分：

你說：

5.過去幾天裡，你的妻子一直抱怨你在與她做愛的時候不夠多情和體貼。今晚做愛後，你妻子說她不滿意，希望你能多撫摸她。你告訴她你不習慣用這種方式做愛，她說：「我明白你的感受，但是我們得學會如何使對方更興奮，我也會設法幫助你。」

妻子要求中合理的部分：

你說：

6.你下班後回到家，首先要做的是讓自己舒服起來，你會喝點飲料、看看報紙、脫下你的鞋子和襪子。有時你會把客廳弄得有點亂，但是當你吃完晚飯，有了更多的力氣之後，你通常會把客廳收拾乾淨。有一天晚上，你沒有收拾客廳，你的妻子說：「你把東西扔得到處都是，真讓我抓狂！我也很累，我不喜歡跟在你屁股後面撿東西，為什麼你不能在吃晚飯之前就收拾好呢？」

妻子要求中合理的部分：

你說：

7.最近手頭有點緊，因此你和妻子商量了一個對策：每次買東西前都要一起商量。今晚你回到家，你的妻子說她買了一些新燈泡，院子裡的燈剛剛壞了，需要換掉。她說之所以事先沒跟你商量，是因為情況緊急，除非燈一直亮著，不然她晚上覺得不安全。你告訴她這些燈也許很必要，但是你買不起，她說：「不管我們買得起買不起，我們都需要這些燈。」

妻子要求中合理的部分：

你說：

8.為了給妻子一個驚喜，你決定買輛新車。當她看到這輛車時，她感到非常煩躁，說：「這太可怕了！我絕不會開它，把它退回去！」

妻子要求中合理的部分：

你說：

9.你剛剛下班回家，感覺很疲倦，你還得去一趟五金店。你的妻子在家帶孩子，她說孩子們把她折騰了一天，她讓你帶著孩子們去五金店，這樣她就能單獨待一會兒了。

妻子要求中合理的部分：

你說：

10.你喜歡熬夜，熬夜時要麼工作，要麼看電視，而你的妻子想在晚上11點時準時睡覺。某天晚上10點半左右，她來到你看電視的房間叫你回去睡覺。她說每次都是她睡著了你才去睡覺，這讓她很惱火，因為她希望多和你做愛。

妻子要求中合理的部分：

你說：

參考答案

1.妻子要求中合理的部分：你們的婚姻需要幫助。

你說：我也覺得改善我們的婚姻是一件非常重要的事，或許婚姻諮詢會對我們有所幫助。讓我們想一想該怎樣才能削減其他方面的開銷，以便支付諮詢費用吧，這樣我就能不擔心錢的問題了。

2.妻子要求中合理的部分：欣賞她為維持家庭運轉而做的工作。

你說：對不起，你說得對，我沒有留意你做的工作，讓我們重新開始，我會欣賞你做的那些工作。也許我可以幫你疊衣服，你最近太累了，要不我們今天晚上出去吃。

3.妻子要求中合理的部分：你空閒時要多陪陪她。

你說：好主意！我們去麥克酒吧跳舞吧，我們一起跳到天明，就像過去那樣。

4.妻子要求中合理的部分：房子有些地方需要修繕。

你說：也許你是對的。你認為我們需要修繕哪些地方呢？

5.妻子要求中合理的部分：希望你集中精力，讓她興奮起來。

你說：談論這個話題對我來說很尷尬，但是我會試著聽取你的意見，告訴我你想要我怎樣撫摸你。

6.妻子要求中合理的部分：你要在晚餐之前收拾好客廳。

你說：對不起，好的，我這就去收拾。（然後就去做。）

7.妻子要求中合理的部分：買院子裡的燈泡是應該做的。

你說：你說得非常對，我們需要這些燈，你把燈買回來是好事，但是下次買東西之前我們是不是應該商量一下呢，就像我們經常做的

那樣？

8.妻子要求中合理的部分：不要用買一輛車來給她驚喜。

你說：我們需要談談這輛車，告訴我你為什麼突然不開心。

9.妻子要求中合理的部分：想休息下，暫時不用照看孩子。

你說：好的，孩子們，我們去散步吧，路上每人都能吃到冰淇淋！

10.妻子要求中合理的部分：多做愛。

你說：好主意，你能穿上絲綢睡衣嗎？我喜歡和你做愛。

完成這個練習後，你對婚姻關係中的「給予」有了更好的理解，下一步是在你自己的婚姻中要習慣「給予」，並與配偶分享更多權力。接下來這個有趣的練習會讓你學會與配偶一起作決定。你在做這個練習的時候，要記得這個練習的目的是讓你們雙方都變得有影響力，並且能互相接受對方的影響。

EXERCISE 倖存者遊戲

愛情實踐場

想像你乘坐的游輪恰好沉沒在加勒比海，當你醒來的時候，你發現自己處在一個炎熱的荒島上，你們夫妻二人是唯一的倖存者。你們中的一人受傷了。你不知道這是什麼地方，人們可能會知道船隻失事的消息，但是不能確定。暴風雨就要來了，你決定在這個荒島上生存一段時間，還要確保自己被救援隊發現。海灘上的船隻殘骸上有一堆東西，這些東西對你有幫助，但你只能攜帶10件東西。

你的任務

第一步：根據你們的生存計劃，各自從下面的存貨清單中選擇自己認為需要留下的最重要的10件東西，這些東西的等級次序是根據它們對你的重要性來排列的，最重要的東西排第一，次一級重要的東西排第二，依此類推。這個練習沒有正確答案或錯誤答案。

船上的存貨

- 1.兩套換洗衣服 2.短波與調頻二波段收音機
- 3.40升淡水 4.炊具
- 5.火柴 6.鏟子
- 7.背包 8.廁所手紙
- 9.兩頂帳篷 10.兩個睡袋
- 11.刀 12.帶帆的小救生筏
- 13.防曬霜 14.烤箱和信號燈
- 15.長繩 16.兩個對講機
- 17.足夠7天食用的冷凍脫水食品 18.1/5瓶威士忌酒
- 19.照明彈 20.指南針
- 21.地圖 22.一把六發子彈的槍
- 23.50盒避孕套 24.裝有青黴素的急救箱
- 25.氧氣罐

第二步：互相展示自己的清單，一起擬出一個你們都同意的含有10件東西的清單。這就意味著你們要互相討論，要作為一個團隊去思考，共同解決問題。在討論問題的時候，你們倆都要有影響力且能得出最終結果。

制訂好清單後，開始對遊戲的情況進行評價。你們倆都要回答下面的問題。

1.你認為自己對配偶的影響有多少效果？

a) 完全沒有效果 b) 若有若無

c) 有一點效果 d) 非常有效

2.你配偶對你的影響有多少效果？

a) 完全沒有效果 b) 若有若無

c) 有一點效果 d) 非常有效

3.你們中有人試圖支配另一人嗎？或者你們有沒有互相競爭？

- a) 很多 b) 有一點
- c) 很少 d) 完全沒有

4.你生過悶氣或是打過退堂鼓嗎？

- a) 很多 b) 有一點
- c) 很少 d) 完全沒有

5.你的配偶生過悶氣或是打過退堂鼓嗎？

- a) 很多 b) 有一點
- c) 很少 d) 完全沒有

6.你覺得過程有趣嗎？

- a) 完全沒有 b) 很少
- c) 有一點 d) 很多

7.作為一個團隊，你們合作愉快嗎？

- a) 完全沒有 b) 很少
- c) 有一點 d) 很多

8.你感到躁動不安或憤怒了嗎？

- a) 很多 b) 有一點
- c) 很少 d) 完全沒有

9.你的配偶感到躁動不安或憤怒了嗎？

- a) 很多 b) 有一點
- c) 很少 d) 完全沒有

10.你們倆都覺得自己的意見被採納了嗎？

- a) 完全沒有 b) 很少

c) 有一點 d) 很多

計分：a=1分，b=2分，c=3分，d=4分，計算你的總分。

如果你的總分超過24分，說明你在接受對方的影響和團隊合作方面做得很好；如果總分是24分或是低於24分，表明你的婚姻在這方面還需進一步改善。

如果你不太能接受配偶的影響，你能為你的婚姻做的最好的事情就是，承認這個問題並和配偶討論它。沒有人能在一夜之間就改掉舊習慣，但是，如果你能對導致你不能和配偶分享權力的部分婚姻問題負責，這種行為本身就能給你的婚姻帶來巨大飛躍。由於你的改變，你的配偶在改善婚姻的問題上也會感到輕鬆，會重新樂觀起來。下一步是讓配偶加入到你的保衛婚姻事業中來，你們一起戰勝這個問題，提醒對方要溫和地指出你不經意間的專橫、自我辯護和無禮之處。

由於7個法則是互相關聯的，你越是努力學習其他幾個法則，和他人分享權力這條法則對你來說就會變得更容易。當然，你越是熟練地接受他人的影響，你就越容易遵循其他的法則。分享權力的意願與尊重他人的意見是妥協的前提，出於這個原因，越是善於接受他人的影響，它就越能幫助你更好地處理婚姻衝突（如何解決衝突集中在法則5和法則6）。正如你所看到的，幾乎所有的夫妻都會經歷兩種主要的分歧，當你在處理任何一種分歧時，接受配偶影響將會是你成功的基石。

[1] 電影《反斗小寶貝》（*Leave It to Beaver*）中的人物，以既溫柔又嚴格的方式養育兩個兒子，是一個20世紀50年代家中完美主婦的母親形象。——譯者注

[2] 電視劇《墨菲·布朗》（*Murphy Brown*）的女主角，在FYI新聞電視網當記者，也是一位單親媽媽，自私、頑固、性格急躁，但精明幹練、有魄力。——譯者注

07 兩種婚姻衝突——陷入僵局型vs可以解決型

每一樁婚姻都是兩個個體的觀點、個性怪癖和價值觀的結合，因此，即使是在幸福美滿的婚姻中，夫妻同樣需要應付大量的問題，這也沒什麼好奇怪的。有些衝突只是因芝麻小事而起，對婚姻影響不大，但另一些衝突似乎極度複雜，對婚姻的影響也非常大。很多夫妻常常陷入衝突當中，或者他們為了保護自己而彼此疏遠。

儘管你也許覺得你的情況是獨一無二的，但是，我們發現，所有的婚姻衝突，從世俗的煩惱到家庭大戰，都可以分為兩類：一類衝突是可以解決的，另一類衝突是永遠存在的。後者意味著，它們會以這樣那樣的形式永遠出現在你的生活中。一旦你能辨別並確定你們的各種分歧，根據衝突所屬的類型，你就能制訂相應的應對策略。

永久性的問題

不幸的是，婚姻生活中的絕大部分衝突都是永久性的。準確地說，這個比例是69%。4年來，我們一再對這些夫妻進行跟蹤調查，發現他們還在為同樣的問題爭論不休，好像過去的不是4年，而是4分鐘。他們換了新衣服、改了髮型、胖了（或瘦了）幾斤、多了（或少了）幾條皺紋，但是，他們仍然在進行同樣的爭論。下面是一些常見的幸福夫妻生活中的永久性問題：

1.梅格想要一個孩子，但唐納德說他還沒準備好——他也不知道何時能準備好。

2.瓦爾特希望經常做愛，但丹娜卻不這麼想。

3.克裡斯干家務活很馬虎，而且經常忘記完成他應做的那份活，除非蘇珊不斷地說他。但只要蘇珊一嘮叨，他就很生氣。

4.托尼想把孩子們培養成天主教徒，而傑西卡是猶太人，她想讓孩子接受她的信仰。

5.安吉認為羅恩對兒子太嚴格了，但羅恩認為他的做法是正確的，應該教導他們的兒子用正確的方法做事。

LOVE 愛情大數據 DATA

不幸的是，婚姻生活中的絕大部分衝突都是永久性的。準確地說，這個比例是69%。

儘管他們之間存在分歧，這些夫妻仍然對他們的婚姻感到滿意，因為他們已經想出辦法來對付這些無法改變的難題，這些難題無法打敗他們。他們學會把問題懸而不論，還能幽默地調侃它。

梅琳達和安迪這對夫妻是我們的研究對象，因為安迪不願與家人一起出去郊遊，夫妻二人經常在這個問題上起衝突。但是，在和我談論這個問題的時候，他們並沒有生氣，他們只是友好地講述發生的事。安迪告訴我爭吵結束時他總愛說一句話，梅琳達也知道他要說什麼，過來插話，模仿安迪那種腔調：「好吧，我會去。」然後安迪還添上一句他的口頭禪：「好吧，當然，你說了算，親愛的。」

「我們仍然會繼續這樣做。」梅琳達向我解釋說。安迪低聲輕笑，補充了一句：「我們還是認同好的方面的，是嗎？」梅琳達和安迪沒有解決他們的問題，但是他們學會了帶著這個問題生活並能輕鬆地談論它。

另一對幸福夫妻卡門和比爾，他們面臨的永久性問題是，他們對井井有條的程度有不同的看法。卡門有著軍事教官般的紀律性，而比爾是一個典型的心不在焉的教授。因為卡門的緣故，比爾努力去想他把東西放到哪兒去了；因為比爾的緣故，當東西不見了的時候，卡門盡量不去嘮叨他。比如說，當卡門在回收箱一疊半米高的報紙下面找到上個月的電話賬單時，她一般會溫和地取笑比爾的漫不經心，除非她那天壓力很大，在這種情況下她可能會大發脾氣。等她發完脾氣之後，比爾會給她泡一大杯熱巧克力以示悔過，然後他們繼續快樂地過日子。也就是說，他們在不斷地解決這個問題，大部分時間裡他們都做得很好，有時這個問題會得到緩解，有時它會惡化，但是，因為他們注意到這個問題並能就此進行溝通，所以他們之間的愛不會被他們之間的分歧所破壞。

這些夫妻從直覺上懂得這些問題是他們婚姻生活中不可避免的一部分，就像人上了年紀，無法避免患上一些慢性疾病一樣。這些問題就像關節炎、頸椎病、腰腿疼，也許會讓我們苦惱，但是，我們也有辦法來對付它們。我們可以避免問題惡化，還可以想出一些策略和慣常程序來對付它們。丹·懷爾（Dan Wile）是一名心理學家，他在《蜜月之後》（*After the Honeymoon*）一書中很好地說明了這一點：「當你選擇了一位長期的生活伴侶時，你不可避免同時也選擇了一系列特殊的無法解決的問題，你會同這些問題斗上10年、20年或50年。」

婚姻的成功取決於你選擇了多少你能對付的問題。懷爾寫道：

保羅和愛麗絲結婚了，愛麗絲喜歡在晚會上縱情玩樂，而保羅是個靦腆的人，他討厭這樣。但是，如果保羅和蘇珊結婚，甚至在他們參加晚會之前，他就會和蘇珊打起來，因為保羅總是遲到而蘇珊討厭等人。蘇珊覺得男人等女人是理所當然的，她對這個問題非常敏感；而保羅會把蘇珊的抱怨看作是她試圖支配他，他對這一點非常敏感。如果保羅和蓋爾結婚，他們甚至不會去參加晚會，因為他們仍然會被前一天關於保羅不幫忙干家務活的爭吵而攪得

心煩意亂。對蓋爾來說，當保羅不幫忙幹活時，她覺得自己被拋棄了，這正是她敏感的地方；而對保羅來說，蓋爾的抱怨其實是她企圖支配他，他對這一點很敏感。

在不穩定的婚姻中，像這樣的永久性問題最終會終結他們的婚姻關係。夫妻們沒能有效地解決問題，而是陷入了僵局，他們一再地談論某個問題，但他們只是挑起了問題，卻沒能解決它。因為他們毫無進展，他們越發感到受傷、失望，感到被對方拒絕。當他們爭吵的時候，末日四騎士出現的次數會增多，而幽默與愛意會減少，他們會變得更加固守自己的立場。漸漸地，他們會覺得疲憊不堪，開始慢慢把這個問題所涉及的内容都孤立或封閉起來。但實際上，他們在情感上已經開始相互疏遠，他們正在朝著平行線般的生活和不可避免的孤獨邁進，而這兩者是婚姻的喪鐘。

僵局的跡象

如果你不確定你們在一個永久性的問題上是陷入了僵局還是很好地處理了它，下面的檢查清單會幫助你核實情況。陷入僵局的特徵是：

- 衝突讓你覺得自己被配偶拒絕。
- 你們不停地談論它，但卻毫無進展。
- 你們變得固守自己的立場且不願退讓。
- 當你們討論某個話題時，你最終會覺得自己受到了更多的挫折和傷害。
- 你們在談論某個問題時缺乏幽默或是沒有感情。
- 隨著時間的推移，你們變得越來越頑固，在交談時會詆毀對方。
- 這種詆毀會讓你們更加固守自己的立場，變得更加偏激，觀點越來越極端，越來越不願妥協。
- 最終你在情感上疏遠對方。

如果你非常熟悉上面描述的痛苦，不用著急，無論你在某個問題上是多麼頑固，有一個辦法可以讓你走出僵局。就像你後面將看到的，當我們講到第6條法則的時候，你需要做的是擁有探索這些隱藏的問題的動力和意願。走出僵局的關鍵，是發現並與對方分享你生活中重要的個人夢想。我發現，得不到回應的夢想是每個陷入僵局的衝突的核心，也就是說，無休止的爭吵說明你們之間有一些深刻的分歧，在你把這些問題放到合適的位置之前，先要解決那些分歧。

可解決的問題

與不可解決的問題比較起來，這些可解決的問題或許聽起來相對簡單，但是，它們同樣能讓夫妻二人痛苦不堪，因為，問題可以解決並不意味著它得到了解決。一個可以解決的問題導致夫妻關係過度緊張，是因為這對夫妻還沒有學會用有效的方法來戰勝這個問題。不應責備他們，因為婚姻指南或婚姻治療師給出的很多關於解決衝突的建議，都不太容易掌握和運用。大部分策略都集中在確認配偶的觀點和學著成為一個好的傾聽者上面。這種策略沒什麼不好的，但是，不管在什麼時候，對大多數人來說，要做到這兩點都是一件很難的事，尤其是在他們感到痛苦的時候，要做到這兩點更是難上加難。

我的使婚姻幸福的第5條法則，能直接解決這些可以解決的問題，根據我對高情商的夫妻如何正確處理分歧的研究，我總結出了第5條法則，提供了一個解決衝突的替代方法。以下是5點建議：

- 1.確定你的討論是以一種溫和的方式開始，而不是以苛刻的方式；
- 2.學會有效地使用感情修復嘗試；
- 3.在緊張的討論中，監測你的生理變化，以便知道你被消極情緒淹沒時身體發出的警告信號；
- 4.學會如何妥協；
- 5.變得越來越能容忍對方的缺點。

依照以上的方法，你將發現，可以解決的問題已經不再干擾你的幸福婚姻了。

辨別分歧

如果你和配偶的衝突是根深蒂固的，那你們的分歧是屬於陷入僵局型還是可以解決型，可能不是顯而易見的。確定問題屬於可以解決的方法是，與永久性的、陷入僵局的問題相比，它們似乎不那麼棘手，給人精神上的痛苦也不那麼強烈，讓人不那麼緊張。這是因為，當你和配偶討論可以解決的問題的時候，你注意的只是一個特殊的兩難之境或狀況，沒有什麼潛在的衝突來激發你們的爭吵。

蕾切爾和埃莉諾兩人都抱怨她們的丈夫車開得太快。埃莉諾就這個問題同她的丈夫丹討論了很多年，丹總是說她反應過度。丹提醒說，他開車從未出過事故，他不是一個膽大妄為的司機，而是一個自信的司機。埃莉諾說，她不明白為什麼丹不願改變他的駕駛習慣，這樣她坐在車上就不用那麼緊張了。最後，埃莉諾大聲控訴丹的自私，控訴他不關心他是否會害死他們兩個等等。每次他們為這事爭論時，他們都覺得自己受到了更多的挫折和傷害，變得更加固執己見，彼此都說了許多辱罵性的話，丹指責埃莉諾不信任他，埃莉諾則譴責丹不在乎她。

對埃莉諾和丹來說，超速駕駛成了一個他們可能從來沒有得到完全解決的永久性問題，因為他們在這個問題上的分歧表示他們之間存在著更深一層的衝突，他們實際上是在討論如信任、安全、自私之類的大問題。為了避免持續不斷的爭論破壞他們的婚姻，他們需要弄清這種爭論對自己真正意味著什麼，只有他們弄明白了問題背後的矛盾，才能有效地處理。

對蕾切爾和她的丈夫傑森來說，在超速駕駛上的分歧是一個可以解決的問題。每天早上，他們一起從郊區開車到匹茲堡市中心上班，蕾切爾認為傑森車開得太快了，傑森說他必須開快，因為蕾切爾早上要花很長時間來準備，如果他不通過開快車來彌補她的磨磨蹭蹭，他們上班就會遲到。蕾切爾說她早上要花很長時間是因為傑森第一個洗澡並且要洗很長時間。另外，他還總是不收拾早餐盤子，任由它們擺在桌上，當她忙著洗盤子的時候，他就在車上按喇叭催她。每一個工作日的早晨，他們都會為沖澡時間和家務進行一番唇槍舌劍，當傑森把蕾切爾送到她的辦公室時，傑森已經開始冷戰，而蕾切爾則在哭泣。

這對夫妻的駕駛難題是一個可以解決的問題，因為，對於開車的人來說，這是依情況而定的，只有在他們去上班的時候才會發生這種情況，它不會影響他們生活的其他領域。與埃莉諾和丹不同，這對夫妻沒有互相中傷，他們討論的不是傑森的自私或蕾切爾的不信任，而僅僅是在討論開車以及他們早上的日常慣例。通過學會用一種更有效的方法來同對方談論這個問題，他們就能迅速達成妥協。他們可以拋開埋怨，制訂一個可以讓他們按時上班的時間表，而不用去擬定一個彼此滿意的最高車速。也許他們可以把鬧鐘調快15分鐘，或者要麼蕾切爾先洗澡，要麼傑森記得洗盤子。

但是，如果不能在這個問題上達成妥協，他們很可能會更加憎恨對方，更加堅持各自的立場。他們的衝突會加劇，衝突本身也會承擔更多的象徵意義，換句話說，這個衝突會發展成為一個陷入僵局的、永久性的問題。

下面是對各種各樣的婚姻衝突情景的描述，對於每一種情形，你都要指出它包含的衝突是可解決的還是永久性的，在相應的框中打鉤。

1. 克裡夫和琳恩商定，每天晚飯後由克裡夫把廚房的垃圾拿出去倒掉。但是，克裡夫最近讓工作中的一項即將到期的重要任務攪得心煩意亂，忘記清理廚房垃圾了。琳恩最終要麼自己扔垃圾，要麼任由垃圾放在那兒。到了早晨，公寓聞起來像一個垃圾場，琳恩生氣了。

☐可解決的 ☐永久性的

2. 愛麗絲希望少花點時間和約爾在一起，多花點時間與她的朋友們在一起。約爾說這讓他覺得被她拋棄了，愛麗絲說她需要自己的空間。約爾似乎非常需要愛麗絲，而愛麗絲卻被他的這種需求弄得喘不過氣來。

□可解決的 □永久性的

3.英格麗希望蓋瑞能把困擾他的事情說出來而不是生悶氣，但是，當蓋瑞試著告訴英格麗，他是因她做的一些事而感到不快時，英格麗就開始數落蓋瑞是如何惹起這些事的。英格麗要求蓋瑞不要一次性提這麼多事，蓋瑞說既然討論這些事情對他來說很艱難，那麼當他談論這些事情的時候，他希望得到獎賞，即他希望艾米能向他道歉，而不是批評他的交流方式。

□可解決的 □永久性的

4.每個星期一晚上，赫蓮娜都會和她的朋友們一起度過，喬納森希望她能和他一起參加交際舞培訓班，但是，這個培訓課程只在星期一晚上開課，赫蓮娜不想放棄這個她與女伴們一起玩樂的晚上。

□可解決的 □永久性的

5.彭妮抱怨羅傑希望她把照顧小寶寶的任務攬下來。羅傑說他也想做更多，但是，他白天要工作，在給寶寶換尿布、洗澡等諸如此類問題上不像她一樣有經驗，所以他希望她多做一點。而且不論何時，當羅傑試著幫忙的時候，比如寶寶哭了，他把孩子抱起來，彭妮總是告訴他抱孩子的方式是錯的，這讓他很生氣。最終，羅傑告訴彭妮，照看孩子的事情她一個人干就好了。

□可解決的 □永久性的

6.吉姆是位全職工作者，西婭是位家庭主婦，吉姆希望西婭在操持家務上能更有條理，比如多做清潔，更好地利用早晨的時間，這樣孩子們就能按時上學等等。吉姆在提建議時表現得洋洋自得，高人一等，這讓西婭覺得家裡的混亂無序是由她的性格缺陷造成的。無論吉姆何時提起這個話題，西婭總是覺得自己被攻擊了並為自己辯護。她

說這是一個家，不是一座軍營，她說他應該對這些問題放鬆要求，因為他的這些要求是不合理的。對於這個問題，他們已經爭論了4年。

☐可解決的 ☐永久性的

7.無論布萊恩與艾麗莎何時有分歧，布萊恩總是迅速提高嗓門。當他衝她吼叫時，艾麗莎感到巨大的壓力，她要求布萊恩停止叫喊。布萊恩說當他感到不安的時候，他不覺得大喊大叫有什麼錯。艾麗莎開始哭泣，她告訴他她受不了。他們最終發現，他們是在為布萊恩的大喊大叫爭吵，而不是就某個問題有分歧而爭吵。

☐可解決的 ☐永久性的

8.自從他們的孩子出世，科特覺得艾琳把自己從她的生活中擠出去了。艾琳堅持一個人照料孩子，而且似乎沒有時間陪他。艾琳想得更多的是她的童年時代，當艾琳只有兩歲的時候，她的父母就離婚了，她被父母安排在兩邊親戚家住了很多年。她告訴科特，她不希望他們的孩子覺得自己被父母遺棄，就像她母親對她做的那樣。但是，科特覺得艾琳背叛了自己，因為科特一直愛著艾琳的原因之一，就是她會像母親般關愛著他。現在艾琳所有的關愛都給了孩子，因此科特覺得自己被騙了。

☐可解決的 ☐永久性的

9.奧斯卡剛剛從他的祖母那裡繼承了5000美元，他想用這筆錢來買一套家庭健身器材，但瑪麗認為應該把這筆錢存起來付房子的首付。奧斯卡說這筆遺產用來付首付還差得太遠，為什麼不用它來買他們立刻就能享用的東西呢？但瑪麗認為錢財要一點一滴地積累，而且他們必須要一直盡可能地存錢。

☐可解決的 ☐永久性的

10. 安妮塔認為伯特在給服務生、出租車司機付小費時顯得太過吝嗇，她為此感到不快。在她的想像中，一個強壯、性感的男人應該是一個慷慨大方的人，當她在這點上對伯特感到失望時，她會非常看不起他。而伯特認為安妮塔出手太大方了，這讓他不安，對伯特來說，金錢代表著安全感，代表他對自己生活的控制，因此，放棄任何錢財對他來說都是一件很難的事。

□可解決的 □永久性的

參考答案

1. **可解決的**。克裡夫僅僅是這兩天沒有清理廚房垃圾，而且他這麼做是有特殊原因的。他最近工作壓力很大，因此才忘記倒垃圾，這個原因不會在更深的層次上影響他和琳恩的關係。解決這個問題的方法有很多，可以寫張紙條貼在冰箱門上提醒他倒垃圾，還可以暫時調整家務安排，由琳恩去倒垃圾，直到克裡夫完成他的工作。

2. **永久性的**。這個問題表明，愛麗絲和約爾在性格上有根本差異，他們對親密感和聯繫感的需求也有著很大差異，這種差異是不可能改變的，他們需要去適應它。

3. **永久性的**。英格麗與蓋瑞在談論某一問題的時候並不存在困難，他們的困難是如何進行交流。這與某個特殊的狀況無關，而是無論他們何時有分歧，這個問題都會出現。

4. **可解決的**。赫蓮娜和喬納森能夠用許多種方法來解決這個問題：他們可以一周去上舞蹈課，一周讓赫蓮娜與女友們出去玩；也許赫蓮娜的朋友們會願意換個晚上出去玩；或者喬納森能找到另一家在其他晚上或週末開課的舞蹈課；也可能他們中的一個會爽快地同意不給對方施加壓力。

5.**可解決的**。羅傑只要花更多時間與兒子待在一起，他就會學會如何更好地照顧孩子。彭妮需要往後退幾步，讓羅傑以他自己的方法來照顧孩子。由於這個問題與他們中任何一個人的深層需求無關，因此，通過協商，這個問題很容易得到解決。

6.**永久性的**。這個問題開始可能僅僅與打掃房間和條理化有關。也許吉姆和西婭對零亂、污垢，以及如何安排生活，有著不同的容忍度，但是，由於他們在如何持家問題上沒能找到妥協方案，他們會繼續為這些分歧而爭論。西婭會覺得她的丈夫不重視或不尊重她的作用，而吉姆覺得，西婭沒有通過讓家庭很好地組織化，從而實現婚姻的目的。這場爭論成了他們憎恨之情的發洩地，而不是討論家務管理。

7.**永久性的**。布萊恩和艾麗莎有著不同的情感風格。布萊恩的情緒往往是不穩定的，他容易激動，且會在產生分歧的時候發洩他的情緒。艾麗莎喜歡安靜、理性地討論問題，當布萊恩開始衝她喊叫時，她感到不知所措，而且她很快覺得自己被消極情緒淹沒。情感風格是一個人性格的一部分，他們中的任何一個都不可能改變，但是，通過意識到並互相尊重彼此的情感風格，他們能找到一種他們倆都感到滿意的解決衝突的方法。

8.**永久性的**。核心問題是艾琳和科特有著截然不同的情感需求，他們婚姻中的巨大變化是由孩子的出生造成的，這個變化一出現，就會讓他們彼此的需求不同步。

9.**可解決的**。奧斯卡和瑪麗在存錢問題上有著不同的觀點，但他們因金錢而起的衝突還沒有泛化，這僅僅是一件關於奧斯卡要如何處理遺產的簡單的意見分歧。因此，他們可能會找到一種直截了當的妥協方法，例如，他們可以把一半錢用來買健身器材，把另一半錢存起來。

10.永久性的。金錢對伯特和安妮塔而言有著截然不同的意義，由於金錢的象徵意義通常根植於童年的經歷，因此，伯特不可能會自然而然地變成一個給很多小費的人，而安妮塔也不會突然學會使用優惠券。但是，如果他們一起努力解決這個永久性的問題（尤其是安妮塔因這個問題而看不起她的丈夫），這個問題將不再是他們關係中的痛處。

TEST 愛情測試

婚姻衝突評估問卷

你已經充分瞭解了可解決的問題和永久性的問題之間的區別，現在是時候用這種方法來給你的婚姻問題分類了。這樣做是要讓你知道可以用哪些方法來對付這些問題。下面列出了17個常見的導致婚姻衝突的原因，對於每一個原因，你都要指出它在你的婚姻生活中是屬於永久性的問題、可解決的問題還是目前不成問題，並在相應的框中打鉤。如果是屬於可解決的問題或永久性的問題，請閱讀題下對該問題的各種描述，看看你們的問題主要出現在哪個方面。

1.我們情感上互相疏遠。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

我們僅僅在互相討論的時候有困難。

·我們彼此的情感聯繫較少。

·我覺得這理所當然。

·我覺得配偶目前不能理解我。

·我的配偶（或我）心不在焉。

·我們很少在一起。

評論：_____

2.非婚姻內的壓力（如工作緊張）給我們的婚姻帶來了影響。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

- 我們沒能一直互相幫助對方減輕日常壓力。
- 我們沒有共同談論這些壓力。
- 我們沒能以一種有幫助的態度一起討論壓力。
- 對於我的壓力與焦慮，配偶不會以理解的態度去傾聽。
- 配偶把工作或其他方面的壓力發洩在我身上。
- 配偶把工作或其他方面的壓力發洩在孩子或其他事物身上。

評論：_____

3.我們的婚姻越來越不浪漫，越來越沒激情，愛情的火焰正在熄滅。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

- 配偶不再對我說甜言蜜語。
- 配偶很少向我表達愛意或讚賞。
- 我們很少撫摸對方。
- 配偶（或我）感受不到浪漫。
- 我們很少相依而睡。
- 我們只有在少數幾個時刻比較溫柔或是有激情。

評論：_____

4.我們的性生活有問題。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

- 做愛的次數比較少。
- 我（或者配偶）對性生活不太滿意。

·我們在討論性方面的問題上存在困難。

·我們雙方在性事上有不同的需要。

·做愛的慾望降低了。

·我們的性愛沒有多少濃情蜜意。

評論：_____

5.我們不能很好地處理某個重大變化（如孩子的出生、失業、搬遷、生病或所愛之人去世）。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

·我們在如何處理事情上有著截然不同的觀點。

·這個事件導致配偶疏遠我。

·這個事件使我們變得急躁。

·這個事件導致很多爭吵。

·我擔心的是事情會如何結束。

·我們現在的立場大不相同。

評論：_____

6.我們不能很好地處理有關孩子的重大問題（包括是否要孩子）。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

·我們對孩子有著不同的期望。

·我們對管教孩子有不同看法。

·我們對如何培養孩子有不同看法。

·我們在如何親近孩子方面存在問題。

·我們不能很好地談論這些問題。

·這些分歧中有許多緊張與憤怒的成分。

評論：_____

7.我們的婚姻不能很好地處理涉及雙方家人或親戚的重大問題或事件。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

·我覺得自己不被配偶的家庭所接受。

·我有時在想，配偶究竟屬於哪一個家庭。

·我覺得我不被自己的家庭所接受。

·對可能發生的事，我們都很緊張。

·這個問題導致了很多讓人惱怒的事。

·我擔心的是事情會如何結束。

評論：_____

8.我們中的一人在外與人調情，或者有了外遇之類的事。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

·這個問題是許多痛苦的源泉。

·這方面的問題會製造不安全感。

·我應付不了謊言。

·重新建立信任是很難的事。

·有一種被背叛的感覺。

·不知道如何去治癒它。

評論：_____

9.我們之間發生了不愉快的爭吵。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

- 現在爭吵的次數更多了。
- 似乎是在沒緣由地爭吵。
- 生氣與易怒已經悄悄地進入我們的婚姻中。
- 我們已經陷入互相傷害的泥沼。
- 我最近覺得不被對方尊重。
- 我覺得對方在批評我。

評論：_____

10.在基本目標、價值觀或期望的生活方式上，我們存在分歧。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

- 我們的生活目標出現了分歧。
- 在一些重要的信念上，我們出現了分歧。
- 在閒暇時的興趣愛好上，我們出現了分歧。
- 我們似乎想從生活中得到不同的東西。
- 我們在朝不同的方向發展。
- 我不太喜歡與配偶在一起時的我。

評論：_____

11.我們的婚姻中發生了許多令人非常不安的事件（如暴力、吸毒、外遇）。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

- 我們之間出現了身體暴力。
- 存在酗酒或吸毒的問題。
- 這個問題把我們的婚姻變得出乎我的最初設想。
- 我們的婚姻「協議」正在改變。
- 我發現配偶的一些要求讓人不安或者令人噁心。
- 現在我對這段婚姻有點失望。

評論： _____

12.我們不能很好地作為一個團隊來做事。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

- 我們過去常常互相分擔更多的家務活。
- 我們似乎背道而馳。
- 在干家務活和照顧孩子方面，配偶沒有公平地分擔相應的任務。
- 我的配偶沒有家庭財政大權。
- 我覺得自己是一個人在管理這個家庭。
- 配偶不是很體貼。

評論： _____

13.我們在分享權力和接受配偶影響方面存在困難。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

- 在我們做決定的時候，我顯得無足輕重。
- 配偶變得越來越盛氣凌人。
- 我的要求越來越多。

- 配偶變得很被動。
- 配偶有點稀里糊塗，在我們的婚姻生活中沒有發揮作用。
- 我開始更加關心是誰在管事。

評論：_____

14.我們不能很好地處理家庭財政方面的問題。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

- 我們中的一人賺錢不多。
- 我們在如何花錢上存在分歧。
- 我們有財政壓力。
- 花錢時，配偶更關心自己的興趣，而不是我們的興趣。
- 我們沒能共同處理我們的財政問題。
- 沒有詳細的財政計劃。

評論：_____

15.這些天來，我們在一起時不怎麼愉快。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

- 我們似乎沒有多少時間來娛樂。
- 我們試著去享受在一起的時光，但是我們似乎並未享受到多少樂趣。
- 我們太強調樂趣了。
- 這些天，工作佔據了我們所有的時間。
- 我們的興趣大不相同，沒有什麼有趣的事情我們喜歡一起去做。
- 我們計劃做一些有趣的事情，但是這些事情從來沒有發生過。

評論：_____

16.這些日子以來，我們在宗教問題上靠得不夠近。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

- 我們的信仰不一致。
- 對於宗教問題與宗教價值，我們的看法不一致。
- 對於特定的教堂、清真寺或猶太教堂，我們有不同的看法。
- 對於宗教問題，我們沒能很好地交流。
- 我們在精神世界的成長和轉變方面存在問題。
- 我們在家庭和孩子方面存在宗教問題。

評論：_____

17.我們在成為社區的一分子和共同建設社區上存在衝突。

☐永久性的 ☐可解決的 ☐目前不成問題

以下是這個大問題的幾個具體方面，看看你們是否有這方面的問題。

- 對於加入朋友圈或是其他團體，我們有不同看法。
- 對於構成社區的各個機構，我們的關注程度不一樣。
- 對把時間花在社區的各個機構上，我們有不同意見。
- 對於參加某些項目或是為慈善組織工作，我們有不同意見。
- 在為他人服務的事情上，我們有不同看法。
- 對於是否在我們的社區服務中擔任領導角色，我們有不同的看法。

評論：_____

計分：這17個問題涵蓋了不同的領域，數一數每個問題你選取的具體爭端的數目，如果你選擇的數目超過兩個，表明你的婚姻在這個領域存在重大衝突。對於那些可解決的問題，

你將在第8章找到解決問題的建議。如果你的一些問題屬於永久性的問題，請參考第10章給出的建議。毫無疑問，你會發現你的婚姻和大多數婚姻一樣，要同時處理這兩種類型的問題。

解決所有衝突的關鍵

在後面的章節中，我們會為你介紹一些解決婚姻問題的具體方法。無論你的婚姻問題是永久性的還是可解決的，這些方法都能幫上忙。但首先，我們要說一些總體性的意見，有效處理每一種問題的基礎都是一樣的：向你的配偶表示你基本能夠接受對方的性格。人類的天性決定了，除非你覺得對方理解你，否則你幾乎不可能接受對方的建議。因此，如果你想解決問題，在你要求配偶改變開車、吃飯或是做愛方式之前，你必須讓配偶覺得你理解對方。如果你（或者你們雙方）覺得被對方評判、誤解或拒絕，你們不可能處理好婚姻問題。這個規則既適用於大問題，也適用於小問題。

如果你能從自己的角度去思考，你可能會非常容易地承認這一事實。比如說，當你希望配偶能為你提供一個建議，以解決你和老闆之間的分歧時，如果配偶立刻開始批評你，堅持認為老闆是對的，你是錯的，並且無論如何，向老闆挑釁都是有毛病時，你可能會非常後悔跟配偶提起這個事。在大多數情形下，你可能會為自己辯護，你會感到憤怒、生氣、受傷害或五味雜陳，而你的配偶可能會真誠地對你說：「我只是想幫你忙。」

「你是個差勁的司機，在你害死我們倆之前，能不能開慢一點呢」和「我知道你很喜歡開快車，但你超速駕駛時，我真的很害怕，你能不能開慢一點呢」，這兩種說話方式差別很大。或許第二種方法費時要多一點，但是，既然它是唯一能起作用的方法，多費一點時間也是值得的。事實上，只有人們感到自己被別人喜歡和接受時，他們才會改變自己的行為。當人們覺得自己被別人批評、厭惡，不被別人賞識時，他們就不可能改變，相反，他們會覺得自己被攻擊，從而努力保護自己。

成年人能從兒童發展研究中學到一些這方面的知識。我們現在知道，要培養孩子擁有積極的自我形象和有效的社交技能，關鍵是讓他們知道我們理解他們的感受。當我們承認他們的情感（「這隻小狗嚇到你了」、「你哭是因為你現在很難過」、「你聽起來很生氣，讓我們談一談吧」），而不是輕視或粗暴地對待他們的情感（「害怕這樣一隻小狗是很愚蠢的」、「堅強的孩子不應該哭泣」、「家裡不允許發脾氣，回到你的房間，平靜下來再出來」）時，孩子們就會朝最理想的狀態成長和改變。你不但要讓一個孩子知道自己的感受是有道理的，你還要讓他知道，即便在他難過、脾氣暴躁或害怕的時候，你也能接受他，這能讓孩子自我感覺良好，從而使他朝積極的方向成長和改變成為可能。這對成年人來說也是一樣的，為了讓婚姻得到改善，我們需要感覺到自己被配偶接納。

我從研究中學到的另一個重要經驗是：**在所有的爭論中，無論爭論的問題是可解決的還是永久性的，沒有人永遠是對的。**在婚姻衝突中，沒有絕對的真實，只有主觀的真實。在接下來的練習中，通過分析你與配偶最近的一場爭論（可以是針對可解決的問題，也可以是永久性的問題），希望能幫助你認識到這個道理。

EXERCISE 愛情實踐場

你們最近的一次爭吵

參考你們最近的一次爭吵，回答下面的問題。你可能會發現，這個練習與第91頁的練習（「當配偶不靠近你的時候該怎麼做」）非常相似，這是因為這些狀況都是我稱之為「主觀真實」的情形下出現的。也就是說，當你和配偶不同步時，對「發生了什麼事」和「為什麼會發生這種事」，你們很可能看法不同。無論你們的衝突是永久性的還是可以解決的，即使你們的觀點截然不同，你也會發現，越尊重對方的觀點，就越容易處理這個衝突。

下面的問題沒有標準答案，可以幫你們一起開始心靈探索之旅。

在這次爭吵中，我感到：

- 1.自我辯護。很多 肯定有 有一點 沒有

- 2.受傷害。很多 肯定有 有一點 沒有
- 3.憤怒。很多 肯定有 有一點 沒有
- 4.悲傷。很多 肯定有 有一點 沒有
- 5.被誤解。很多 肯定有 有一點 沒有
- 6.被批評。很多 肯定有 有一點 沒有
- 7.擔心。很多 肯定有 有一點 沒有
- 8.不被欣賞。很多 肯定有 有一點 沒有
- 9.沒有吸引力。很多 肯定有 有一點 沒有
- 10.厭惡。很多 肯定有 有一點 沒有
- 11.不被認可。很多 肯定有 有一點 沒有
- 12.像是被拋棄。很多 肯定有 有一點 沒有
- 13.好像我的意見無足輕重。很多 肯定有 有一點 沒有
- 14.我不知道我的感受是什麼。很多 肯定有 有一點 沒有
- 15.孤獨。很多 肯定有 有一點 沒有

這些感受是由什麼引起的？

- 1.我覺得自己被排除在外。很多 肯定有 有一點 沒有
- 2.對配偶來說，我無足輕重。很多 肯定有 有一點 沒有
- 3.配偶對我很冷淡。很多 肯定有 有一點 沒有
- 4.我的確感到自己被配偶排斥。很多 肯定有 有一點 沒有
- 5.我被配偶批評。很多 肯定有 有一點 沒有
- 6.我對配偶沒感覺。很多 肯定有 有一點 沒有
- 7.我覺得配偶不吸引我。很多 肯定有 有一點 沒有
- 8.我的尊嚴受到損害。很多 肯定有 有一點 沒有

9.配偶盛氣凌人。 很多 肯定有 有一點 沒有

10.我根本不能說服我的配偶。 很多 肯定有 有一點 沒有

既然你已經知道這個事件是由什麼引發的，現在是時候來看看你的情感反應是否源於你的過去了。查看你做的第57頁「我是誰」這個練習的答案，看看早期的創傷或行為與當前的狀況是否有聯繫。按下面的核對表逐一排查。

最近這次爭吵源於：

- ◎ 我在成長的家庭裡被對待的方式。
- ◎ 前一次婚姻。
- ◎ 過去的傷害、艱難時刻或我曾遭受的創傷。
- ◎ 我內心深處的恐懼和不安全感。
- ◎ 我尚未解決或擱在一邊的事件。
- ◎ 我尚未實現的希望。
- ◎ 過去其他人對待我的方式。
- ◎ 我自己一直在思考的事情。
- ◎ 讓我擔心的過去的「噩夢」或「災難」。

在看完彼此的答案之後，我希望你能明白，人是一種複雜的動物，我們的行動與反應受到各種各樣的觀念、想法、感受與回憶的影響。換句話說，真實是主觀的，這就是為什麼無論你們誰對，配偶對這場爭論的看法都與你不同。

相信爭吵的原因全在於你配偶，全是對方的錯，這是很自然的事。為了打破這一模式，你們倆都要承認自己在製造衝突中各自起了一些作用。為了做到這一點，閱讀下面的清單，選擇適合你的情況。

- 1.我最近覺得壓力很大而且容易發脾氣。 肯定是的 也許有一點
- 2.我最近沒有向配偶表達我的欣賞之情。 肯定是的 也許有一點
- 3.我最近過度敏感。 肯定是的 也許有一點
- 4.我最近過分挑剔。 肯定是的 也許有一點

5.我沒有讓配偶充分瞭解我的內心世界。肯定是的 也許有一點

6.我最近非常沮喪。肯定是的 也許有一點

7.我承認我最近脾氣不好。肯定是的 也許有一點

8.我沒有經常向配偶表達愛意。肯定是的 也許有一點

9.我最近不是一個很好的傾聽者。肯定是的 也許有一點

10.我覺得自己有點像個無辜受害者。肯定是的 也許有一點

總的來說，我對這種混亂局面該負的責任是：

我將來怎麼把情形變得好一點？

為了避免下一次爭論，配偶可以做些什麼？

如果在做完這個練習之後，你和配偶仍然覺得很難接受對方的觀點，那麼請一起多做第4章的練習（「為期7周的喜愛與讚美系統課程」），或許能幫助你們解決這個問題。我發現，長期維持幸福婚姻的夫妻能夠喜歡彼此（從小缺點到所有的一切）是因為他們的喜愛與讚美系統很強大。我和同事羅伯特·利文森及勞拉·卡斯滕森（Laura Carstensen）在舊金山對一些老年夫婦進行了研究，發現許多夫婦都精於此道。這些夫妻已經結婚很多年了，有一些已經超過了40年，在他們的婚姻之旅中，他們學會把配偶的缺點和怪癖看作是配偶性格中一個有趣的部分。

例如，一位妻子笑著說，她的丈夫永遠不會停止做一個達格伍德[1]——總是遲到，總是緊趕慢趕。針對這個問題，這位妻子找到了一些方法，比如，每當他們要去機場的時候，她告訴他的起飛時間總是比實際時間早半個小時。他知道她在騙他，他們都對此付諸一笑。同

時，這位丈夫會帶著娛樂的心情看待妻子每週一次的瘋狂採購，即使她的購物風格讓賬單變得無比混亂——她差不多總是要退還一半商品。

這樣的夫妻已經學會把他們配偶的缺點變得更容易接受，因此，儘管他們會向對方表達各種情緒（包括生氣、發怒、失望和傷心），他們也向對方表示了他們內心深處的喜愛和欣賞。無論他們討論什麼問題，都會「毫無保留」地向對方表達自己的喜愛和尊重。

有些夫妻做不到這一點，有時是他們因過去的分歧而無法原諒彼此，這樣很容易招致怨恨。為了讓婚姻幸福地前行，你需要原諒對方，忘記過去的怨恨；儘管這很難做到，但這樣做是值得的，當你原諒配偶時，你們倆都會受益。怨恨是一種沉重的負擔，正如莎士比亞在《威尼斯商人》中寫道，寬恕是「兩次祝福，它不但給幸福於受施的人，也同樣給幸福於施與的人」。

[1] Dagwood Bumstead，美國著名卡通人物，一個愛妻愛家的宅男。——譯者注

08 法則5 解決可解決的問題——以溫和開場，用妥協收場

夫妻之間理應互相尊重，接受彼此的意見，這是解決雙方之間分歧的良好基礎，然而很多夫妻在設法說服對方或解決分歧時，都沒能這麼做。其實，若不是大呼小叫或憤怒的沉默，談話本可以富有成效。如果這聽起來與你的情形相似，而且你能肯定你想解決的問題屬於可解決的問題，那麼，解決這個難題的關鍵，是要學會一種新的解決衝突的方法。

一種流行的、由許多婚姻治療師提倡的解決衝突的方法，是一邊專心傾聽對方在說什麼，一邊站在對方的角度去想問題，然後把你换位思考看到的兩難之境和對方談談。如果你能做到的話，這倒是個不錯的方法，但是，正如我已經說過的，很多夫妻，包括許多非常幸福的夫妻，都做不到。我們的研究發現，很多擁有令人艷羨的、充滿愛意的婚姻的夫妻，他們在爭論的時候並沒有按照專家提出的這種方法進行交流，但是，他們仍然能夠解決彼此的衝突。

通過研究這些夫妻如何解決他們的衝突，我得出一種在充滿愛意的婚姻中解決衝突的新模式。我的第5條法則要起作用，需要採取下列幾個步驟：

- 1.以溫和的方式開始。
- 2.學會提出和接受感情修復嘗試。
- 3.自我安撫和互相安撫。

4.妥協。

5.容忍對方的缺點。

這些步驟幾乎無需訓練，因為我們差不多已經擁有這些技能了，只是不習慣在婚姻中使用它們。從某種程度上看，我的第5條法則可以歸結為「要有好的態度」，也就是說你要像尊敬你的客人一樣尊敬你的配偶。如果一位客人忘了拿傘，我們會說：「嘿，你忘了拿傘。」我們永遠不會這樣說：「你是怎麼回事？老是忘記拿東西，做事帶著腦子行不行？我算什麼，我是你的跟屁蟲嗎？」我們對客人的感受很敏感，如果客人把酒灑了，我們會說：「沒事，你要不要再來一杯？」而不會說：「我最好的桌布讓你毀了，別指望你能做好任何事！」

還記得羅裡醫生嗎？這個醫生討厭妻子在聖誕節的時候把飯帶到醫院來吃，當住院醫師打電話給他時，他對同事的態度卻非常友善。這並不是一個偶然的現象，在一場激烈的爭吵中，電話鈴響，丈夫或妻子一拿起電話就變得笑容滿面：「噢，是的，能一起吃午飯實在是太棒了。沒問題，就定在星期二。」「啊，沒能得到那份工作，你一定非常失望……」在通話結束之前，憤怒、嚴厲的配偶突然變成一個溫柔、理性、體諒、富有同情心的人，但是，一掛上電話，對方立即變成一個怒容滿面、斤斤計較的人。事情並非一定要弄成這樣。

第1步：以溫和的方式開始

如果幸福的婚姻與不幸的婚姻之間有什麼相似之處的話，那就是，兩種環境中的妻子都比丈夫更有可能提出某個棘手的問題，並推動問題的解決。但是，在兩種婚姻中，妻子提出問題的方式卻有很大的區別。還記得黛娜嗎？一開始討論家務活問題，她就痛斥她的丈夫奧利弗。一分鐘不到，她就開始譏諷並批判他提出的每一條建議：

「你以為你有了工作任務表就會好好幹活嗎？」「我認為你幹得很不錯嘛，一到家就四處溜躑，或是躲到浴室裡不出來。」

讓我們把黛娜苛刻的開始與賈絲廷的做法比較一下。賈絲廷和邁克爾過得很幸福，但她面臨著與黛娜相同的問題：邁克爾不做他應做的那份家務活。最讓賈絲廷感到煩心的是，最後總是她自己疊衣服，她討厭這樣。下面是她和丈夫在愛情實驗室裡有關這個話題的討論。

賈絲廷：好吧（深呼吸），家務活。

邁克爾：好吧，每次干家務活，我都肯定會清理廚房的櫃子和桌子（自我辯護）。

賈絲廷：嗯，你是干了（感情修復嘗試）。

邁克爾：嗯。（他開始放鬆，賈絲廷的感情修復嘗試很成功。）

賈絲廷：我覺得有時候，你好像正好留下那麼一點點東西，衣服堆成一堆（溫和的開始）.....

邁克爾：是的，我甚至沒想到洗衣服的事情（笑）。我是說，我絲毫沒有注意到這一點（不是自我辯護）。

賈絲廷：（笑）真可愛，你認為是誰在做？讓你有乾淨衣服穿。

邁克爾：好吧。

賈絲廷：也許這對你來說無所謂，但總是讓我做.....

邁克爾：好吧，我甚至沒有想到這一層，比如，我們必須洗衣服（輕笑）。

賈絲廷：事實上，蒂姆一直在洗衣服（他們複合式公寓的鄰居——一個在公共洗衣房洗衣、干衣的人）。我在洗衣房留下一筐衣物，然後當我從那經過的時候，被褥已經疊好了。

邁克爾：也許我們可以把盛髒衣服的大籃子放在他的房間裡？

賈絲廷微笑（被邁克爾逗樂了，緊張感降低，心跳也慢了下來）。

邁克爾：那好吧。如果哪天我先下班回家，我會嘗試做些……

賈絲廷：嗯，你可以整理些東西，尤其是毛巾、內衣和床單……

邁克爾：好，我會看看籃子裡有什麼（接受了妻子的影響）。

賈絲廷：好的。

在這種交流中，或許最重要的特徵是末日四騎士（批評、鄙視、辯護與冷戰）的缺席，它們是危險性婚姻衝突的標誌。四騎士之所以沒有出現，是因為賈絲廷是以一種溫和的方式開始他們的談話的。相反，苛刻的開始常常使得四騎士輪番出現，導致夫妻雙方出現被淹沒感，加劇夫妻間的情感疏遠和孤獨感，導致婚姻逐漸凋亡。這種時候，有40%的夫妻會離婚，因為他們之間的爭吵太頻繁，太具破壞性。婚姻的終結常常是因為，為了避免持續不斷的衝突，丈夫和妻子互相疏遠，以至於喪失了他們之間的友誼和連接感。

LOVE 愛情大數據 DATA

苛刻的開始常常使得四騎士輪番出現，導致夫妻雙方出現被淹沒感，加劇夫妻間的情感疏遠和孤獨感，導致婚姻逐漸凋亡。此時，有40%的夫妻會離婚。

所以這個情景很重要：當邁克爾承認他甚至從未想過洗衣服的事情時，賈絲廷沒有批評或蔑視他，而是笑著說她認為他的這個說法「真可愛」。由於賈絲廷溫柔地對待邁克爾，他們的談話實際上產生了這樣的結果：他們想出了一個解決此衝突的計劃。既然他們能夠做到這一點，這場爭論只會讓他們對他們自己和他們的婚姻更有信心，對任何夫妻來說，這種感覺都是一筆不菲的「銀行存款」，它激發了一種樂觀的態度，而這種態度會幫助他們解決接下來出現的衝突。

在另一種幸福婚姻中，主要的問題出在妻子身上。安德麗亞希望她的丈夫戴夫多去教堂，但是她很難使他信奉《聖經》。她換了一種說法：「我並不需要每天都去教堂，但是去教堂對我來說是一種安慰。」然後她告訴他：「我不喜歡你去教堂僅僅是為了我。」有時，她會直截了當地告訴他：「我希望你不只是在復活節、聖誕節和母親節的時候才去教堂。」她的丈夫開始妥協：「好吧，我會在重大的日子裡去教堂……也許某些星期天也去。」

一個溫和的開始不一定非得這般圓滑，它只要不批評或鄙視對方就行。在一樁健康愉快的婚姻中，夫妻間可能存在著某個很大的分歧，但妻子很有可能會說一些這樣的話，如：「嘿，我知道我有時很懶惰，但是昨晚你從洗衣籃旁走過時，沒有停下來把被褥疊好，這讓我很生氣，我不喜歡一個人疊所有的衣物。」或者說：「我真的覺得我們有必要經常去教堂，這對我來說非常重要。」這些就是溫和的開始，因為它們是直接抱怨事情，而不是批評或傲慢地指責某個人。

溫和的開始對衝突的解決是至關重要的，因為我的研究發現，討論以什麼樣的方式開始，它必然會以什麼樣的方式結束。這就是為什麼在傾聽一對夫妻關於衝突的討論後，我有96%的把握，能在前3分鐘預測這場討論的結果！如果你以苛刻的方式開始討論，這表明你在用言辭攻擊你的配偶，那麼討論結束時，你的緊張感至少與你開始討論時是一樣的。但是，如果你以一種溫和的方式開始討論，這表明你會抱怨配偶，但不會批評或以其他方式攻擊配偶，那麼，這個討論很可能是富有成效的。如果你的大多數討論都是以溫和的方式開始，那麼你的婚姻可能會既穩定又幸福。

儘管夫妻中的任何一方都可能要為苛刻的開始負責，但我們發現，在絕大多數情況下，過錯方都是妻子。因為在我們的文化中，妻子比丈夫更有可能提出棘手的問題並推動問題的解決，而丈夫更有可

能讓自己遠離這些難以面對的問題。正如我注意到的，這種差異是有生理上的原因的，男人往往更容易出現情緒淹沒感。與他們的妻子相比，男人的身體對情感壓力的反應更敏感，因此他們更傾向於避免對抗。

TEST 愛情測試

苛刻的開始問卷

為了弄清苛刻的開始是否已經成為你婚姻中的一大問題，請回答下面的問題。

閱讀每一個句子並在「正確」(T)或「錯誤」(F)上畫圈。

當我們開始討論我們的婚姻問題時：

1. 配偶經常批評我。 T F
2. 我討厭配偶提問題的方式。 T F
3. 爭論似乎無處不在。 T F
4. 在我明白問題是什麼之前，我們已經吵開了。 T F
5. 當配偶抱怨我時，我覺得對方是在找我的茬。 T F
6. 我似乎總是為某些問題受責備。 T F
7. 配偶的消極情緒已經過頭了。 T F
8. 我不得不避開配偶的人身攻擊。 T F
9. 我常常不得不否認配偶對我的指控。 T F
10. 配偶的感情太容易受到傷害。 T F
11. 一般情況下，局面變糟糕的原因不在我。 T F
12. 配偶批評我的人格。 T F
13. 問題是以一種粗野無禮的方式提出來的。 T F
14. 配偶有時會以一種自以為是或高高在上的姿態抱怨我。 T F

- 15.我立即就能感受到我們之間所有的消極情緒。 T F
- 16.當配偶抱怨我時，我覺得對方基本上是不尊重我的。 T F
- 17.當抱怨開始時，我只想從這種情景中逃離。 T F
- 18.我們突然間失去冷靜。 T F
- 19.我覺得配偶的消極情緒使我感到氣餒和不安。 T F
- 20.我認為配偶完全失去了理性。 T F

計分：每個「T」計1分。

5分以下：分數在這個區域表明你們的婚姻很穩固。你和配偶在發起一場艱難的討論時，彼此都很溫和，不會批評或鄙視對方。由於你們避免以苛刻的方式開始討論，你們共同解決或學會處理衝突的成功率就會迅速增加。

5分或5分以上：你的婚姻在這個方面還有待改進。你的分數表明，當你和配偶開始討論你們之間的分歧時，你們中的某個人往往會變得苛刻，這意味著你們至少搬出了一位末日騎士，這自動阻止了問題的解決。

儘管妻子常常要為苛刻的開始負責，但是，避免這種開始的秘訣是你們要共同運用前4條法則，做到這一點，妻子自然會以溫和的方式開始討論。因此，如果你的配偶傾向於以苛刻的方式提出問題，我能給你的最好建議是，一定要讓對方感到你理解對方的感受，尊重對方，愛對方，願意接受對方的影響。苛刻的開始通常是這樣一種反應，當妻子覺得她的丈夫沒有回應她輕度的抱怨或憤怒時，苛刻的開始就出現了。因此，如果你能遵從某個小要求，如「輪到你倒垃圾了」，你就能避免把這種情形升級成：「你到底是怎麼回事？你是個聾子嗎？把這該死的垃圾倒了！」

在你們的婚姻生活中，如果你是要為苛刻的開始負主要責任的人，我不得不強調溫和的開始對你婚姻的命運是多麼重要。記住，如果你直奔最尖銳的問題，你就會引起大出血，其結果不是產生一種有意義的、富有成效的討論，而是引發一場戰爭。如果你正生配偶的

氣，在急著討論之前，最好做一個深呼吸，想想如何提出這個話題。如果你不斷地提醒自己要溫和一點，你很容易就能做到以溫和的方式開始交談，衝突則很有可能得到解決。如果你覺得自己太氣憤，不能和和氣氣地討論問題，你的最佳選擇是等到自己平靜下來，再和配偶談論問題。

以下一些建議，能確保你以溫和的方式開始討論。

可以抱怨但不能責備。假設你非常生氣，因為配偶不顧你的反對堅決要求買一條狗。他信誓旦旦地說買了狗之後，他會清理狗的糞便，但是現在，每當你倒垃圾的時候，就會發現院子裡到處都是狗的大便。這當然可以抱怨，你可以這樣說：「嘿，後院裡到處都是狗糞，我們說好了由你清理班卓的大便，我真的被它煩透了。」儘管這有點挑釁，但它不是一種攻擊，你純粹是在抱怨一個特殊的情境，不是在攻擊配偶的人格或品質。

但你不能這樣說：「嘿，後院裡到處都是狗糞，這全是你的錯，你對這狗不負責任，從一開始我就不該相信你。」不管你覺得責備配偶是多麼正當，問題是這種做法沒有任何助益。即便你這麼說能讓配偶清理院子，你們的關係也會更緊張，你們的不滿和自我辯護也會增多。

說話時以「我」開頭而不是以「你」開頭。從20世紀60年代中期以來，第一人稱陳述一直是人際心理學的研究主題。極受歡迎的心理學家海姆·吉諾特（Haim Ginott）注意到，以「我」開頭的短語通常不太可能是批評性的話語。而且，與以「你」開頭的句子相比，以「我」開頭的句子不太可能讓傾聽者為自己辯護。例如：

「你沒有聽我說。」VS「如果你聽我說的話，我會很高興。」

「你不在乎錢。」VS「我希望我們能多存些錢。」

「你根本不關心我。」VS「我覺得被忽視了。」

很顯然，上面以「我」開頭的句子比那些以「你」開頭的句子更溫和一些。當然，你也可以舉出一些例子，反對這個常規，提出一些以「我」開頭的如「我認為你很自私」這樣硬邦邦的句子。因此，你要記住的是，如果你主要是在陳述你的感受，而不是指責配偶，你們的討論就會非常成功。

只描述事實，不作評價或判斷。不要譴責或責備配偶，只要描述你看到的事實就行。不要說「你從來不照看孩子」，而要說「我今天似乎是唯一一個圍著孩子轉的人」。這會再次幫你阻止配偶產生那種被攻擊的感覺，從而為自己辯護，不去真正考慮你的意見。

明確地表達觀點。不要期望配偶能看透你的心思，不要說「你把餐廳弄得一塌糊塗」，而要說「如果你能把留在餐桌上的東西清理乾淨，我會很感激」。不要說「你能不能照看下孩子」，而要說「請你給艾米換個尿不濕，再給她一瓶牛奶」。

要有禮貌。多用如「請」或「我會很感激，如果……」之類的话。

要學會讚賞。用一種讚賞的口氣來表達你的請求，請求配偶做他過去做得很好、現在你懷念的那些事情。不要說「你從來沒有時間陪我」，而要說：「還記得我們過去每個星期六晚上是怎麼度過的嗎？我喜歡花那麼多時間和你單獨相處，知道你願意和我在一起，這感覺真的再好不過了，讓我們重新過那種日子吧。」

不要悶聲不響。當你準備指責配偶時，你很難做到和聲細語，因此，不要在心裡憋好長一段時間才把問題提出來，不然這個問題只會在你的心裡不斷升級，就像《聖經》上說的：「不可含怒到日落。」

比較一下艾麗斯在接下來的兩段對話中說了些什麼，你就知道所有這些步驟是如何聯合起來開創一個溫和的開始的。

苛刻的開始

艾麗斯：又是一個星期六，我又一次把我的空閒時間花在給你收拾爛攤子上。理查德，你有毛病（批評、責備）……

理查德：又來了，「你有毛病啊，理查德，你有毛病啊，理查德」，我一點毛病也沒有！

艾麗斯：那為什麼我總要告訴你該做什麼呢？沒關係，我已經把你的東西收拾好了。你又因為忙著看報紙沒有注意到是不是（鄙視）？

理查德：你瞧，我討厭打掃，我也知道你會去做，我一直在想我們該怎麼解決這個問題（感情修復嘗試）。

艾麗斯：這話你說過無數次了（進一步鄙視）。

理查德：好吧，實際上我在想我們可以去度個假。被別人侍候，豈不是很美妙（第二次修復嘗試）？

艾麗斯：得了吧，我們連清潔工都請不起，更別說度假了。

溫和的開始

艾麗斯：這房子亂得不像話了，我們今晚一起來收拾吧（描述事實）。讓我一個人星期六做所有的清潔活，這真的讓我心煩（第一人稱陳述）。快點過來，幫幫我，也許你能用吸塵器給地毯除塵（明確地表達觀點）？

理查德：好的。我討厭打掃房間，但是，我猜除塵可能是這些活中最好幹的，我還可以把浴室打掃乾淨。

艾麗斯：這真是幫了我大忙了（讚賞）。謝謝你（有禮貌）。

理查德：我們把活幹完後，應該給自己一點獎勵。咱們一起出去吃午飯吧。

艾麗斯：好啊。

當你最初用溫和的方式開始時，配偶也許不會下意識地親切起來，也許仍然預料你會批評或鄙視他，因此會作出消極回應。你不能

就此放棄，或者掉進這個陷阱把衝突擴大，而是應該繼續溫和地談論這個話題。最終，你會發現配偶會改變他的回應方式，尤其是如果你們一起花工夫學習第5條法則中的其他方面，配偶的回應變化會更大。

為進一步說明苛刻的開始與溫和的開始之間的區別，這裡舉幾個例子：

苛刻的開始：你從來不碰我。

溫和的開始：那天在廚房你親我，感覺真好，你是一個天生的接吻高手，讓我們多做幾次吧。

苛刻的開始：你又把車撞牆了，你要到什麼時候才不這麼粗心大意？

溫和的開始：我看見一個新的凹痕，出什麼事啦？你的開車方式真的讓我很擔心，我希望你能注意安全，我們能談談這個事嗎？

苛刻的開始：你總是忽視我！

溫和的開始：我最近很想你，我覺得有點孤單。

EXERCISE 愛情實踐場

溫和的開始

現在測試你以「溫和的方式」開始談話的能力，針對下面每一條說法，你要給出一個「溫和」的表達法。（練習後面有參考答案，沒做完之前先不要看。）

1.你的岳母今晚來訪。你準備告訴妻子，當岳母批評你養育孩子的方法時，你很反感。你的配偶總是護著她母親，這次你希望她能支持你。

苛刻的開始：你媽媽一來，我就無法忍受。

溫和的開始：

2.你希望配偶明晚能做飯或是帶你出去吃。

苛刻的開始：你從來沒帶我出去吃飯，我討厭一直做飯。

溫和的開始：

3.當你們參加派對時，你認為配偶花太多時間在別人身上而不關注你，今晚你希望配偶只關注你。

苛刻的開始：我知道，你今晚又要在派對上不知羞恥地和別人調情了。

溫和的開始：

4.你已經有一段時間沒和配偶做愛了，這讓你感到不安，不確定配偶是否還被你吸引，你希望今晚你們能做一次愛。

苛刻的開始：你總是對我這麼冷淡。

溫和的開始：

5.你希望配偶能要求加薪。

苛刻的開始：你是個軟弱無能的人，你不能為了家人著想要求加薪。

溫和的開始：

6.你希望你們能在週末一起做些有趣的事情。

苛刻的開始：你根本不會玩，你是個工作狂。

溫和的開始：

7.你希望你們倆能多存錢。

苛刻的開始：你對如何理財一無所知。

溫和的開始：

8.你希望配偶能多花一些錢給你買禮物，給你驚喜。

苛刻的開始：上次你給我買東西是什麼時候的事了？

溫和的開始：

參考答案

1.我很擔心你媽今晚又批評我，而你總不支持我。

2.我做飯做得厭煩了，如果你能帶我出去吃，就太好了。

3.今晚我又會覺得羞怯，請和我待在一塊好嗎？讓我能從容自如地與他人交談，這一點你最擅長了。

4.我最近真的很想你，你知道你讓我多麼興奮嗎？我們做愛吧！

5.如果你馬上能加薪就好了，我們來談談加薪計劃吧，你說呢？

6.我真的希望這個週末能和你度過一段快樂的時光。放下手頭的工作，我們一起做些有趣的事情怎麼樣？有一部很棒的電影我想去看。

7.我擔心我們的存款不夠用，我們做一個理財計劃好嗎？

8.我最近感到很失落，如果我們能出其不意地給對方一份驚喜，我想會很不錯，你覺得呢？

第2步：學會提出和接受感情修復嘗試

當你接受駕駛培訓時，老師教給你的第一件事就是如何剎車。在婚姻中，踩剎車也是一項重要的技能，當你們的爭論一開始就踩錯了腳，或者你發現自己處在無休止的指責循環中時，如果你懂得如何剎車，你就能阻止一場災難。我把這些踩剎車的行為稱作感情修復嘗試。

當邁克爾為自己辯護說：「每次干家務活，我都肯定會清理廚房的櫃子和桌子。」賈絲廷沒有立刻駁斥他的觀點：「嗯，你是干了。」這就是感情修復嘗試，它能緩解緊張氣氛，因此，邁克爾更容易作出讓步。穩定、高情商的婚姻與其他婚姻的區別不在於他們必須熟練地掌握修復嘗試技能或想出更好的點子，而在於他們能理解彼此的感情修復嘗試。由於他們之間的那片天空沒有被太多的陰雲籠罩，所以他們能接收到對方發出的感情修復嘗試。

TEST 愛情測試

感情修復嘗試問卷

為了評價你婚姻中感情修復嘗試的有效性，請回答下面的問題。

閱讀每一個句子並在「正確」（T）或「錯誤」（F）上畫圈。

在我們試圖解決衝突時：

- 1.當我們需要剎車的時候，我們能夠及時剎車。 T F
- 2.配偶通常會接受我的道歉。 T F
- 3.我能夠說出「我錯了」。 T F
- 4.我善於讓自己冷靜。 T F
- 5.我們能保持幽默感。 T F

- 6.當配偶說我們應該換個方式交談時，通常都很在理。 T F
- 7.當討論出現太多消極因素時，我的修復嘗試通常很有效。 T F
- 8.甚至在我們觀點不一致時，我們也是很好的傾聽者。 T F
- 9.如果討論過於激烈，我們懂得轉換話題。 T F
- 10.當我心煩的時候，配偶善於安慰我。 T F
- 11.我們能解決我們之間的大部分問題，對此我很有自信。 T F
- 12.當我建議我們如何更好地交流時，我的配偶會聽我的。 T F
- 13.即使事情有時變得棘手，我也知道我們能解決我們之間的分歧。 T F
- 14.即使在我們意見不一致的時候，我們還能喜歡對方。 T F
- 15.打趣和幽默通常能化解配偶的消極情緒。 T F
- 16.如果需要，我們會從頭開始討論並注意我們討論的方式。 T F
- 17.情緒激動時，我覺得表達不安是一件很難的事。 T F
- 18.即便我們之間有很大的分歧，我們也能展開討論。 T F
- 19.配偶對我幹得漂亮的事情會表示讚賞。 T F
- 20.如果我一直試著溝通，最後會有效果。 T F

計分：每個「T」計1分。

6分或6分以上：分數在這個區域內表明你的婚姻很穩固。當有關婚姻問題的討論失去控制時，你們能及時剎車並能有效地讓彼此冷靜下來。

6分以下：你們的婚姻在這個方面還有待改善。當消極情緒吞沒你時，通過學會如何修復你們的談話，你不但能極大地提高自己解決問題的效率，還能更加樂觀地看待配偶和你的婚姻。

領會對方發出的信息

就像我說的，感情修復嘗試是否有效的關鍵因素是婚姻的狀況。在幸福的婚姻中，夫妻雙方很容易發送和接收信息；在不幸的婚姻中，即使最明白不過的感情修復嘗試都沒人理會。但是，現在你知道了這一點，就能對抗這個規律，不用等到婚姻得到改善之後才變得善於接收對方的修復嘗試信息。現在，開始把精力集中在「踩剎車」和訓練自己識別對方發送的消息的能力上面，做到這一點，你就能把自己從消極情緒的漩渦中拉出來。

有些夫妻沒能領會對方的感情修復嘗試意圖，原因之一是修復嘗試並不總是以甜言蜜語的面目出現。如果配偶衝你大聲嚷嚷：「你離題了！」或是發牢騷：「我們可以休息一會兒嗎？」儘管它是以一種消極的方式表達出來的，但這也是一種修復嘗試。如果你只注意配偶說話的腔調而不是說話的內容，那麼你就會錯過對方傳達的真正信息——「停！談話已經失控了。」如果你們的夫妻關係被消極情緒吞沒，那麼感情修復嘗試將很難被對方察覺，因此，最好的辦法是讓你的修復意圖在形式上更明顯。後面有一份長長的腳本單，裡面有一些很特別的話語，你可以通過向配偶說這些話來降低你們之間的緊張感。當討論變得過於消極時，這些話能使你們的討論不至於失去控制。有些夫妻甚至把這個單子抄下來，貼在冰箱門上，方便他們參考。

目前對你而言，這些話如果不是全部，至少也有許多聽起來很虛偽、不自然。這是因為當你感到不快時，這些話為你提供的交談方式對你來說非常困難。但儘管如此，這些矯情的話不應成為你拒絕使用它們的理由。這就好比是打網球，你學會了一種更好、更有效的擊球方法，而在學會這個方法之前，你可能會覺得它是「錯的」、「不自然的」，這僅僅是因為你還沒有習慣。這些感情修復嘗試的話語也是

如此，隨著時間的流逝，說出這些話對你來說不再是一件難事。當然，你可以適當調整這些話語，使它們更加符合你的說話風格和個性。

我感覺

- 1.我很害怕。
- 2.請說得更溫柔一點。
- 3.我做錯什麼了嗎？
- 4.這傷害了我的感情。
- 5.這感覺像是一種侮辱。
- 6.我很傷心。
- 7.我覺得被指責了，你能改改你的措辭嗎？
- 8.我覺得不被欣賞。
- 9.我覺得對你有了防衛心理，你能改改你的措辭嗎？
- 10.請不要教訓我。
- 11.我不覺得你現在就能理解我。
- 12.我開始覺得被消極情緒淹沒。
- 13.我覺得被批評了，你能改改你的措辭嗎？
- 14.我很擔心。

我需要冷靜

- 1.你能為我做些讓我覺得更有安全感的事嗎？
- 2.我現在需要做的是冷靜下來。
- 3.我現在需要你的支持。
- 4.現在只要聽我說並試著理解我就行。
- 5.告訴我你愛我。
- 6.能吻我一下嗎？
- 7.我可不可以收回那句話？
- 8.請對我溫柔一點。
- 9.請幫助我冷靜下來。
- 10.請你安靜下來聽我說。
- 11.這對我很重要，請聽我說。
- 12.我要把我想說的話說完。
- 13.我開始覺得被消極情緒淹沒。
- 14.我覺得被批評了，你能改改你的措辭嗎？
- 15.我們能不能休息一下？

對不起

- 1.對不起，我的反應太過激了。
- 2.我真的把事情搞砸了。
- 3.讓我再試一次。
- 4.現在我想對你溫柔點，但是我不知道該怎麼做。
- 5.告訴我，你聽到我說了些什麼。
- 6.在這個事情中，我覺得自己也有責任。
- 7.我怎麼能讓事情變得好一點？
- 8.讓我們再試一次吧。
- 9.你說的是.....
- 10.讓我們以一種溫和的方式再次開始討論吧。
- 11.對不起，請你原諒我。

有成效的談判

- 1.你開始相信我了。
- 2.我同意你的部分看法。
- 3.我們在這裡妥協吧。
- 4.讓我們找出我們的共同點。
- 5.我從來沒想到事情會是這個樣子。

- 6.從大環境上看，這個問題並不是很嚴重。
- 7.我覺得你的觀點是有道理的。
- 8.在尋求解決方法時，應該考慮我們兩個人的意見。
- 9.我感謝.....
- 10.我佩服你的一件事情是.....
- 11.我明白你的意思。

停止行動

- 1.我也許在這個地方做錯了。
- 2.讓我們停一會兒。
- 3.讓我們休息一會兒。
- 4.給我一分鐘，我會回來的。
- 5.我覺得被消極情緒淹沒了。
- 6.請停下來。
- 7.讓我們承認我們在這個地方有分歧。
- 8.讓我們從頭再來。
- 9.保持這種狀況，不要放棄。
- 10.我想換個話題。

11.我們跑題了。

我欣賞

1.我知道這不是你的錯。

2.對這個問題，我的責任是.....

3.我明白你的意思。

4.謝謝你.....

5.這是一個好主意。

6.我們都認為.....

7.我理解。

8.我愛你。

9.我感謝.....

10.我佩服你的一件事情是.....

11.這不是你的問題，這是我們的問題。

利用這些話語腳本來規範你的感情修復嘗試，能從兩個方面幫助你化解爭論。首先，腳本的規範化可以向你保證，使用這種類型的話語能夠做到及時剎車，防止談話失去控制；其次，這些話語就像是擴音器，當你是一個信息接收者時，它們能確保你能注意到對方發送的感情修復嘗試信息。

現在是時候利用上面的腳本單來幫助你解決婚姻中的問題了。選一個不太激烈的衝突來討論，每個人講15分鐘，談話期間，每個人要確保自己至少使用了清單中的一句話。提前告訴配偶你打算提出一個感情修復嘗試，你甚至可以提及這個嘗試所對應的數字，比如，「我會用『我感覺』這一條下的第6個句子『我很傷心』來表達我的修復嘗試」。

當配偶報告說他提出了一個感情修復嘗試，你的工作就只是接受這個嘗試。有時「中斷」可以讓事情變得更好，試著從情感上接受那些本意良好的嘗試，這能強化你接受配偶影響的能力。例如，如果配偶說：「我要把我正在說的話說完。」你應該承認對方的這種需求，鼓勵對方和你交談。

由於你不斷地在談話中採用上面的句子，最終你可能會考慮採用其他一些方式來代替這些句子，如舉起手，直截了當地宣佈「這是一個感情修復嘗試」。或者你也許能想出其他更有效的、更加適合你的個性和婚姻的修復嘗試。例如，我們知道這樣一對夫妻，如果他們中的某個人在討論的時候招來一位末日騎士，這對夫妻就會發出「得得」的馬蹄聲。這種幽默的感情修復嘗試能有效消除他們之間的消極情緒。

第3步：自我安撫和互相安撫

當賈絲廷和邁克爾關於洗衣問題的討論進行到一半的時候，邁克爾打了個呵欠，這似乎是個不經意的動作，但它實際上對這場討論的愉快前景非常重要。打掃房子並不是什麼引人入勝的話題，但是，如果邁克爾沒有打呵欠，那說明賈絲廷讓他感到厭煩，而他打了呵欠，說明他很放鬆。當你覺得憤怒或焦慮的時候，打呵欠幾乎是你最不可能有的生理反應，邁克爾的呵欠就像是一種宣言，他覺得賈絲廷讓他感到很舒服，即使他們正在衝突中。由於邁克爾的身體（或心靈）沒有發出任何警報，因此他能夠輕鬆地同賈絲廷討論家務活並達成妥協。

然而，在不那麼穩定的婚姻中，有關衝突的討論會導致相反的反應，它們能引發「情緒淹沒」現象。當這種情況出現時，無論是在情感上還是在生理上，夫妻雙方都有一種挫敗感。通常你會覺得義憤填膺（「我再也受不了啦」），或者覺得自己是個無辜的受害者（「為什麼她總是指責我」），在此期間，你的身體也很痛苦，你會心跳加快，流汗，呼吸也不順暢。

我發現在絕大多數的案例中，如果夫妻中的一方沒有「收到」另一方的感情修復嘗試，這是因為，傾聽的一方被消極情緒淹沒而無法聽到對方在說什麼。當你處在這種狀況中時，這個世界上最周到的感情修復嘗試也不能給你的婚姻帶來任何助益。

TEST 愛情測試

情緒淹沒問卷

為了弄清「情緒淹沒」現象是不是你婚姻中的一個重大問題，請回答下面的問題。

閱讀每一個句子並在「正確」（T）或「錯誤」（F）上畫圈。

- 1.我們的討論太激烈了。 T F
- 2.我很難平靜下來。 T F
- 3.我們都會說一些讓自己感到後悔的話。 T F
- 4.配偶很不安。 T F
- 5.爭吵過後，我想與配偶保持距離。 T F
- 6.配偶沒有必要大喊大叫。 T F
- 7.我們的討論讓我有一種挫敗感。 T F
- 8.配偶不友善的時候，我也會失去理性。 T F
- 9.為什麼我們不能更有邏輯地談論問題呢？ T F
- 10.配偶的消極情緒常常無處不在。 T F
- 11.配偶發起火來停不住。 T F
- 12.我覺得我們的爭吵離題了。 T F
- 13.小問題突然變成大問題。 T F
- 14.在討論期間，我很難冷靜下來。 T F
- 15.配偶有一大堆的不合理要求。 T F

計分：每個「T」計1分。

6分以下：分數在這個區域表明你的婚姻很穩固。當和配偶意見不一致時，你不會覺得不知所措，你沒有感到被配偶批評或感受到配偶的敵意。這真是一個好消息，你們在溝通時能控制自己的消極情緒，因此，你們能更好地解決衝突，避免在不可解決的問題上陷入僵局。

6分或6分以上：你的婚姻在這個方面還需某些改善，你的分數表明你在同配偶討論期間，有被消極情緒淹沒的傾向。當這種情況發生的時候，任何解決這個問題的可能性都沒有了，你太過激動，很難真正聽清楚配偶說的話，也無法使用一些技巧有效地解決衝突。

這個問題如何解決呢？首先要做的是停止討論。如果你繼續討論，你會發現自己在朝配偶發火或者開始冷戰，這兩種情形除了讓你

在離婚的路上再前進一步之外，不會給你帶來任何益處。因此，唯一的策略是讓配偶知道你被消極情緒淹沒，你需要休息一會兒。

如果想讓你的身體平靜下來，那麼這個休息時間至少應該要有20分鐘。休息期間，你要避免義憤填膺或是產生無辜受害者這樣的想法。你可以花點時間做一些能撫慰自己或是分散注意力的事情，比如聽音樂或做運動。

許多人發現，最好的自我安撫的方法是通過沉思，全神貫注地讓身體平靜下來。以下步驟值得一試：

- 1.坐在一把舒適的椅子上，或者仰面躺在床上。
- 2.注意控制你的呼吸。通常當你感到被消極情緒淹沒時，你要麼會屏住呼吸，要麼呼吸急促，因此，你應該閉上眼睛，把心思集中在有規律的深呼吸上面。
- 3.放鬆你的肌肉。一次一個部位，用力壓那些緊張的肌肉組織（通常是額頭、下巴、脖子、肩膀、手臂和背部），緊壓兩秒鐘，然後鬆開。
- 4.消除每個肌肉組織的緊張感，然後通過想像，讓每個肌肉組織感覺到踏實。
- 5.消除每個肌肉組織（依然感覺緊繃）的緊張感，然後讓這些肌肉組織感覺到溫暖。辦法之一是：閉上眼睛，全神貫注於一個寧靜的幻象或想法。許多人發現，想像類似森林、湖泊或海灘這樣的寧靜之地是一個很有效的消解緊張的方法。盡可能栩栩如生地想像這個地方，要讓自己的注意力集中在這種寧靜的幻象上30秒左右。

6.找一個能撫慰你情緒的個人圖像。例如，我所知道的華盛頓州的奧卡斯島就是一個好地方，這裡最大的聲響就是風吹過樹林，樹葉發出的沙沙聲，這種沙沙聲就像是居住在附近巢穴裡的小鷹在展翅翱翔。想像這種圖像不但能讓我放鬆，還能自動觸發其他所有的自我安撫步驟。

這種休息是非常重要的。在我舉辦的每個講習班中，我都把這個練習安排在解決衝突的環節中。我在不同的參與者身上得到了相同的答案。剛開始的時候，他們不停地抱怨被強迫放鬆，有些人對放鬆練習冷嘲熱諷，不明白閉上眼睛想像一個湖泊如何能幫助他們消除婚姻生活中的煩惱。然而，一旦做了這個練習，他們便明白這個練習對他們是多麼有用。

突然之間，房間裡所有的人都放鬆了，你會看到夫妻雙方在交談時的變化：與放鬆前相比，他們說話的聲音更柔和了，笑聲也更多。自我安撫使得他們能作為一個團隊更好地處理彼此之間的衝突，而不是作為對手，為某個問題相持不下。

在最近的一次實驗中，我們每過15分鐘就會打斷這些夫妻的交談，告訴他們我們要調整設備。我們要求他們暫停問題討論，去看半個小時雜誌。當他們再次談論問題時，我們發現他們的心跳明顯放慢，交談也更有成效。

有很多方法可以讓配偶冷靜下來，關鍵是，這個方法是由配偶確定並表示喜歡的。有些夫妻發現按摩能有效緩解討論帶來的緊張感，另一些有用的方法包括夫妻雙方輪流用某種調節法來引導對方，如前面提到的自我安撫的6個步驟。

你可以把這個調節法看作是「口頭按摩」，你甚至可以編寫一個詳細的腳本，其中記錄了配偶肌肉組織在緊張和放鬆狀態下的不同，

然後你可以想像一幅能帶給對方快樂、寧靜的美麗景色。你可以把你的「口頭按摩」錄音以備將來之用，甚至可以把它作為一份特殊的禮物送給配偶。不必等到緊張情形出現時才使用這個練習，時常互相安撫不但是一個很棒的阻止將來「情緒淹沒」感出現的好方法，通常還能豐富你的婚姻。

愛情練習卡 EXERCISE CARD

互相安撫

一旦自己平靜下來，如果隨後能花點時間讓對方平靜下來，那麼你就能給你的婚姻帶來巨大的好處。這樣做的好處很大，因而值得嘗試。顯然，如果你非常憤怒或覺得自己受到傷害，就很難做到這一點。記住：只有在花20分鐘讓自己冷靜下來之後，你才能去安撫對方。

安撫配偶能給婚姻帶來極大的好處，因為這種安撫實際上是一種逆向調節形式。也就是說，如果配偶經常安撫你，讓你保持冷靜，你就不會再把配偶看作是生活中壓力的源頭，而是把對方與放鬆感聯繫起來，這自動增加了夫妻關係的積極性。

為了做到互相安撫，首先你們要坦誠地談論「情緒淹沒」現象，回答下面的問題：

- ◎ 是什麼讓你覺得被消極情緒淹沒？
- ◎ 你一般怎樣提出問題，怎樣表達憤怒或抱怨？
- ◎ 你有沒有把事情憋在心裡？
- ◎ 對方可以做些什麼來安慰你？
- ◎ 當我們出現情緒淹沒感的時候，可以用什麼信號讓另一個人知道？我們能休息一下嗎？

第4步：妥協

無論你喜歡還是不喜歡，解決婚姻問題的唯一方法是尋求妥協。在一個親密的、充滿愛意的婚姻關係中，即使你堅信你是對的，你們中的任何一個也都不能完全按自己的方式來處理事情，因為這種做法會導致不公，從而損害婚姻。

通常，儘管夫妻雙方都認真努力地想就某些問題達成妥協，但他們最終還是失敗了，因為他們妥協的方式不對。只有在你遵循以上這些步驟之後才有可能進行協商。通過讓你養成一種積極的習慣，這些步驟事先為你提供了妥協的可能。

在試著解決衝突之前，記住，任何妥協的基礎是婚姻的第4條法則——接受配偶的影響。為了達成妥協，你不能對配偶的意見和要求不聞不問，也不能毫無主見地贊同配偶說的每件事。但是，你可以誠懇地考慮接受對方的立場，這就是接受配偶影響的真正意義。當配偶試著和你討論某個問題的時候，如果你發現自己在袖手旁觀，或搖頭反對，或只是一味思考不表態，你們的討論永遠不會有任何結果。

就像我說過的，比起女人接受丈夫的影響來，男人接受妻子的影響要難得多。但是，無論你是什麼性別，如果不能虛心接受對方的影響，這對解決衝突來說真的是一種妨礙。因此，如果你還不能接受對方的影響，就再去做做第6章的練習。改變這種傾向需要花些時間，你要不斷提醒自己注意這方面的毛病，提醒自己配偶能幫助你從另一個角度看問題。記得要尋找配偶觀點中合理的部分。

一旦你能接受配偶的影響，要找到一個你們雙方都能接受的解決之道就不再是問題。通常，僅僅通過系統性地談論你們的分歧和偏

好，就能達成妥協。只要你繼續按照上述這些步驟去做，要避免討論變得過於消極並不是一件很難的事。

EXERCISE 愛情實踐場

尋找共同點

共同選定一個你們倆都希望解決的、可以解決的問題，然後各自坐到一旁思考這個問題。在紙上畫一大一小兩個圓圈，小圓圈套在大圓圈裡面。在小圓圈裡列出你對這個問題的無法讓步之處，在大圓圈裡列出你可以妥協的方面。日本合氣道的原則是向勝利讓步，你越善於妥協，就越有可能說服你的配偶。因此，要努力使大圓圈的內容盡可能地多，小圓圈的內容盡可能少。

雷蒙德和卡羅爾對他們的性生活不太滿意，下面是他們在小圓圈和大圓圈裡列出的內容。

雷蒙德

小圓圈：

- 1.我希望性生活更有激情。
- 2.我希望能和穿著性感內衣的你做些有情趣的遊戲。

大圓圈：

- 1.即便當我很疲憊時，在早上做愛還是晚上做愛方面，我都能同你商量。
- 2.我能忍受在做愛時說話。

卡羅爾

小圓圈：

- 1.我希望我們的性生活充滿更多感情。
- 2.我希望你能多抱我、多撫摸我，前戲更長。

大圓圈：

- 1.我喜歡在晚上做愛，因為我喜歡在歡愛後枕著你的胳膊睡，但早上做愛也可以。
- 2.做愛期間兩人說說話是件不錯的事，不過我也可以不說。

一旦填完大小圓圈的內容（你所列舉的條目可能會比雷蒙德和卡羅爾多），請回過頭來和配偶討論你們各自填寫的內容，尋找共同點。記住，如果出現「情緒淹沒」感，你在討論中就要利用這一章中提到的其他解決問題的策略——溫和的開始、自我安撫和互相安撫——來處理這個問題。

在卡羅爾和雷蒙德的例子中，他們的小圓圈是截然不同的，但是，這些小圓圈並非不可兼容。一旦他們接受並尊重他們對做愛的不同看法，就能展開關於做愛問題的討論，這些討論能把雷蒙德的性幻想和卡羅爾對親密行為和更多觸摸的渴望合併起來。

儘管他們的大圓圈也是互相對立的，但是，他們願意在這些地方讓步，因此他們很容易就能達成妥協。根據雷蒙德的疲憊程度，也許他們會靈活決定是在早上做愛還是在晚上做愛，也能調整做愛時說話的多少。

這個圓圈練習的目的是設法找出雙方對此問題的一個共同思考點，因此你們要一起構想一個你們倆都能接受的真實方案。當你和配偶討論圓圈的內容時，你們要問自己以下問題：

- 1.我們贊成的是什麼？
- 2.在這個問題上，我們共同的感覺或最重要的感覺是什麼？
- 3.在這個問題上，我們的共同目標是什麼？
- 4.我們如何理解這種情形、這個問題？
- 5.我們應該怎樣完成這些目標？

如果你們正在和某個可以解決的問題搏鬥，按照這些步驟去做，很可能會讓你們找到一個合理的折中方法。一旦你們找到了，先試用一段時間，然後再確定它是否起作用。

一起集中解決某個與你婚姻生活無關的問題，圓圈練習是個提高你妥協技能的好方法。接下來是一個有趣的練習，通過團隊合作、施加和接受配偶影響，這個練習將會訓練你們達成一致意見。

愛情練習卡 EXERCISE CARD

紙塔

這個練習和別的夫妻一起做會特別有趣。假設有一場建紙塔派對或建紙塔競賽，在這場派對或競賽中，一對夫婦就是一個團隊，他們要輪流擔任建築師和評分員的角色。

任務：用下面提供的材料建造一座獨立的紙塔，要盡可能把塔建得最高、最穩固、最漂亮。你們也許對如何建造這座塔有著不同的見解，因此，記得用本章中提到的妥協方法來解決你們的分歧。

在做這個練習期間，盡量像一個團隊一樣去完成任務，兩人都要向對方施加影響並接受對方的影響，兩個人都要提問。花半個小時完成這個任務，完成後的作品可能不符合你們中任何一人的想像，但這個作品包含了你們倆的想像。紙塔完成後，讓第三方（或另一對夫妻）來給你們的作品打分。顯然，建造紙塔需要創造力，所以評分無疑會非常主觀，但分數不是最主要的，重要的是你們在共同建造紙塔的過程中一起體驗到的樂趣。完成這個任務後，你們的妥協技能會有所提高，你們的婚姻也會進入新的里程。

提供的材料：

報紙 彩色蠟筆 線團

彩色玻璃紙 透明膠帶 工藝用紙

訂書機 硬紙片 馬克筆

計分：第三方（或另一對夫妻）為作品評分，最高分是90分，具體計算方式是：

高度：0～20分

強度（穩固性）：0～20分

美觀和獨創性：0～50分

你得了_____分。

第5步：容忍對方的缺點

婚姻常常陷入「要是」困境，要是配偶再高一點、再富裕一點、再聰明一點、再整潔一點或再性感一點，你們所有的問題都會煙消雲散。一旦這種心態佔了上風，衝突就很難解決。在你接受配偶的缺點和不足之前，你不可能成功地向對方妥協，相反，你會一直想方設法改變你的配偶。衝突的解決不在於改變一個人，而在於協商，尋找共同點，找到雙方都能適應的方法。

當你掌握了這一章中所講的解決問題的基本技能時，你會發現，你的很多問題都能找到相應的解決辦法。一旦你越過了妨礙清晰交流的藩籬，你的難題就非常容易解決。實際上，在下一章裡，我們將為夫妻們面臨的最普遍的衝突，例如金錢、性、家務活、孩子、工作壓力，提供一些創造性的、簡單可行的解決方法。但要提醒你注意的是，這些方法只對可以解決的問題有用。如果你仍然很難就相關問題達成妥協，那麼你正在盡力解決這個問題很可能屬於不能解決的問題，如果是這樣，那麼請參考第10章對處理永久性的問題提出的建議。

09 可解決的問題——金錢、孩子與性

工作壓力、姻親關係、金錢、性、家務活、新生兒，這些都是容易引發婚姻衝突的常見問題，其中的某些問題可能會成為婚姻關係中的痛癢所在。即便是幸福穩定的婚姻，這些問題也會經常出現，儘管每樁婚姻各不相同，但是，這些特殊的衝突為什麼會如此普遍是有原因的：它們觸及到婚姻中一些最重要的部分。

幸福的婚姻需要「經營」，但是許多人都只是動動嘴皮子。這句話到底是什麼意思呢？每一樁婚姻都面臨著一定的情感任務需要丈夫和妻子共同完成，這些任務歸結起來就是：讓婚姻穩步成長，雙方感情不斷深化。婚姻需要理解，因為這樣才能讓身處其中的夫妻雙方感到安全和可靠。當人們沒有完成這些任務時，婚姻不像是生活中一場暴風雨的避風港，而更像是置身在另一場暴風雨中。

通常，當丈夫和妻子對這些任務、它們的重要性或應該如何完成這些任務持有不同看法的時候，這6個常見問題中的任何一個就會引發衝突。如果這個衝突是永久性的，再多的解決問題的技巧也解決不了它，只有當你們都逐漸適應持續不斷的分歧時，你們之間的緊張感才會逐步降低。但是，當這個問題屬於可以解決的問題時，找到攻克它的恰當方法就成為一項挑戰。下面列出了6個熱點，每個熱點代表一種婚姻中的情感任務。為這些熱點所能引起的可解決的問題，我們提供了一些實用的建議。

壓力，還是壓力

任務：讓你的婚姻和和美。

在多數日子裡，斯蒂芬妮和托德下班後一前一後地回到家，他們不是把團聚變成一場情意綿綿的相會，而是開始拌嘴。托德整天對一個難以相處的老闆卑躬屈膝，當他回到家，找不到自己的郵件時（斯蒂芬妮已經第n次把郵件從桌子上拿開了），他就開始生氣。斯蒂芬妮手頭有個任務要趕著完成，她知道晚上要加班加點，當她打開冰箱，發現冰箱裡除了飲料什麼也沒有的時候，很生氣。「沒有吃的！」她吼道，「你答應去超市買吃的，我不敢相信你居然沒有去，你是怎麼回事啊？」

托德和斯蒂芬妮之間的問題到底出在哪裡？答案是他們把工作上的壓力帶回了家，而這壓力對他們的婚姻造成了破壞。

毫無疑問，工作壓力越來越成為導致夫妻不滿的主要因素。與30年前相比，現在的夫妻平均每年要工作1000個小時。他們交流的時間少了，放鬆的時間少了，吃飯睡覺的時間也少了，怪不得對許多家庭來說，歡呼「親愛的，我回來了」的日子已經成為歷史。現在，「親愛的」意味著要加班，帶著一疊文案資料回家，準備第二天向客戶做展示。

解決方法：當漫長的、充滿壓力的一天即將結束的時候，在互相交流之前，你需要時間來緩解自己的壓力。如果你因配偶做的某些事突然發怒，你要知道，這可能是由於你壓力太大，所以把小事件過分誇大了。同樣，如果配偶沉著臉回到家，對你說的「怎麼了」以怒吼來回答，你不要認為他是在針對你，他只是今天過得很糟糕，你要做的就是讓事情過去，而不是抨擊對方，讓局勢惡化。

在你的日程表中安排一個放鬆時間，無論是通過躺在床上，還是閱讀雜誌、慢跑或冥想來放鬆，你都得讓它成為慣例。當你們覺得相對比較平靜時，就可以走到一起互相談論彼此這一天的生活了。此

時，這是一個安排好的抱怨時間，每個人都可以抱怨這一天發生的任何麻煩，同時另一方也能夠理解、支持對方。

姻親關係

任務：在夫妻之間建立「我們」意識或團結意識。

儘管男人講岳母的笑話是傳統喜劇的主題套路，但是，真正的家庭關係緊張經常發生在妻子和婆婆之間。這兩個女人在觀點、個性和生活觀念上的分歧是不可改變的，她們相處的時間越久，這些分歧的不可改變性就越明顯。一個出去吃晚餐的決議會在一些細枝末節上製造糾紛，如到哪裡去吃、何時去吃、吃什麼、要花多少錢、誰付賬等等。當然，這之後還有深層次問題的爭論，如價值觀、工作、在哪裡生活、如何生活等等。

儘管這些衝突通常在新婚初期就顯現出來了，但是，許多其他時刻也能觸發婆媳問題，如孩子出生或經歷重要關口時，或者老人年齡越來越大，變得越來越依賴配偶時。

婆媳關係緊張的核心，是兩個女人為了得到一個男人的愛而發動的地盤爭奪戰。妻子想看她的丈夫是支持她還是支持他母親，她覺得奇怪：「你到底屬於哪個家庭？」而這個丈夫的母親也常常在問同樣的問題。對這個男人來說，他希望兩個女人能相處得更好，他既愛母親又愛妻子，他不希望在兩人之間作出選擇。做選擇這個主意對他來說太荒謬了，畢竟，他忠誠於每一個人，也必須尊重她們倆。不幸的是，這種心態常常讓他成為一個和事佬或調停人，這無疑會讓局勢更加惡化。

解決方法：唯一擺脫這種困境的方法，是丈夫要和妻子一起反對他的母親，儘管這也許聽起來有點刺耳。但是，請記住婚姻的基本任務之一是在丈夫和妻子之間建立「我們」意識，因此，丈夫必須讓他的母親知道他的妻子確實是排在第一位的，他的房子是他和妻子的房

子，不是他母親的房子，他首先是一個女人的丈夫，其次才是另一個女人的兒子。採取這個立場會讓人不愉快，母親的感情或許會受到傷害，但是，她最終會適應這個現實，這是她兒子的家，在這個家裡，他首先是一個丈夫。這對婚姻來說是非常關鍵的，丈夫要固守這種立場，即使他覺得不公平，即使他的母親不能接受新的事實。

這並不是說，當一個男人覺得自己的父母被貶低、羞辱或是基本價值觀受挑戰的時候，他什麼也不能做。他不應該在身份問題上作出妥協，必須站在妻子一邊，而不是保持中立。他和妻子要建立自己的家庭儀式、價值觀和生活方式，並堅持要求他的父母尊重他們。

出於這個原因，創造或更新你和配偶之間的團結意識可能會讓你與原來的家庭產生距離。這就是戴維面臨的挑戰，他的父母在某個週末拜訪了他的新家，那次拜訪被戴維稱為「嚴重的燉小牛腿危機」。

戴維的妻子簡妮在她最喜歡的意大利餐廳為全家定了週末晚宴。能有機會向意大利籍的公公婆婆炫耀這家餐廳，簡妮非常激動，因為之前她的風頭常常被精通烹飪的婆婆搶走。但是，當她和戴維在外面辦事時，這個老婦人去肉鋪和超市買了食材，為戴維做了他最喜歡吃的一道菜——燉小牛腿。

當戴維和簡妮回到家時，屋裡的空氣中飄浮著大蒜和牛肉的香味。當戴維的母親說她「忘記」預訂的晚餐時，簡妮非常生氣，一點都不驚訝。戴維面臨著兩難的選擇。牛肉看上去很美味，他知道如果他不吃的話，母親會很傷心，他真的想跟簡妮說取消訂餐。

儘管這種情形聽起來並不像是什麼重大危機，但是，它能導致戴維和簡妮的婚姻出現拐點。簡妮害怕她公公婆婆的拜訪，這首先是因為，她覺得在婆婆眼裡，自己只是很可愛，沒什麼能力，而婆婆才是偉大的救世主，能把家裡安排得井井有條。簡妮總是對戴維的母親敬而遠之，私底下她會跟戴維抱怨，說他母親是個控制狂，戴維則堅持認為這是簡妮小題大做，簡妮為此更加惱火。

現在，簡妮屏住呼吸看戴維如何抉擇。戴維清了清嗓子，摟住他的母親，感謝她做了這麼一頓美味的晚餐，然後他說要把飯菜放到冰箱裡留到明天吃。戴維解釋說，他和簡妮非常希望和爸爸媽媽在喜愛的餐廳裡共享週末家庭晚宴，這對他們很重要。

戴維的母親看起來非常生氣，她眼中泛淚，發了一頓小脾氣（戴維讓他父親去勸母親）。但是，當看到簡妮是那麼高興和得意洋洋時，戴維覺得這麼做是值得的。戴維的意思

非常清楚：母親，簡妮排在第一位，你要習慣這一點。

「當他讓他的母親知道，我現在在他心中排第一位的時候，」簡妮回憶說，「我們的婚姻才真正開始。」

把配偶放在第一位並建立這種團結意識是婚姻中很重要的一部分，它不能容忍你父母對你配偶的任何蔑視之情。在諾埃爾吸取這個教訓之前，諾埃爾和伊夫琳的婚姻正在走向毀滅，他們的兒子出生後，諾埃爾希望自己的父母把他看成是一個好父親，他覺得這對自己來說很重要。儘管諾埃爾是一個非常忙碌的律師，沒有多少時間來陪伴孩子，但是，每隔一個週末，諾埃爾就會帶著孩子去拜訪他的父母（他父母住在與他相鄰的城鎮），這給了伊夫琳一些她極其需要的休息時間。

伊夫琳通常會在星期天的傍晚去諾埃爾家接孩子。從伊夫琳進門的那一刻起，她就覺得自己像個局外人，好像她已經從孩子的生命當中抹除了。諾埃爾的父母不把伊夫琳放在眼裡，他們對孩子關懷備至，並且不停地誇諾埃爾是個多麼偉大的父親，有時他們甚至會含沙射影地諷刺伊夫琳，比如說，孩子6個月大了，她還在給他餵奶。自從伊夫琳知道諾埃爾希望她給寶寶斷奶，她就懷疑諾埃爾背著她向父母抱怨她的不是。在我們的實驗室裡，我們幫助這對夫妻討論了這個話題。事實證明，伊夫琳的猜測是完全正確的，為了給父母留下好印象，諾埃爾在背後說伊夫琳的壞話，他犧牲了他和伊夫琳的「我們」意識。

當諾埃爾認識到，贏得父母的認可是在和伊夫琳以及他們的婚姻作對時，他就開始改變他之前的行為。他帶著孩子去父母家的時間開始減少，這樣，他的父母大部分時間都是在伊夫琳的地盤上看望他們的孫子。當諾埃爾的母親擔心孩子沒有吃飽時，諾埃爾會大聲說：「伊夫琳剛剛帶孩子去看過兒科醫生，醫生說孩子的體重和健康狀況都很理想」；當諾埃爾的父親建議孩子要穿厚一點的防雪衣時，諾埃爾告

訴父親，伊夫琳是孩子的母親，她比任何人都更瞭解什麼東西對他們的兒子最好。

起初，諾埃爾的父母對諾埃爾的新態度很惱火，但是，隨著時間的流逝，他們接受了諾埃爾的這種改變。諾埃爾和伊夫琳發現，他們的婚姻更美滿了，最終，他們發展出了他們的團隊意識，漂亮地完成了建立「我們」意識的任務。

愛情練習卡 EXERCISE CARD

姻親問題

如果你的婚姻正遇到姻親方面的問題，填寫這個簡短的調查問卷，它會對你有所幫助。它能讓你關注你與配偶那邊親戚的關係，這樣你就能夠確定，當提到某個特定的親戚時，作為一對夫妻，你的「我們」意識是否需要加強。請在不同的紙上分別記下你的答案。

1. 思考你和配偶家庭各個成員之間的關係，如果你覺得配偶在你和這些親戚之間不一定站在你那邊，或者你覺得你正和配偶的某個家庭成員起爭執，請在相應的框框中打鉤。

- ☐ 配偶的母親
- ☐ 配偶的繼母
- ☐ 配偶的父親
- ☐ 配偶的繼父
- ☐ 配偶的兄弟_____
- ☐ 配偶的姐妹_____
- ☐ 其他家庭成員_____

描述迄今為止保持的良好關係：

描述依然存在的衝突：

2.想一想配偶和你的家庭成員的關係，如果你覺得在配偶和這些親戚之間，你不一定站在配偶那邊，或者配偶正和你的某個家庭成員起爭執，請在合適的框框中打鉤。

☐你的母親

☐你的繼母

☐你的父親

☐你的繼父

☐你的兄弟_____

☐你的姐妹_____

☐其他家庭成員_____

描述迄今為止保持的良好關係：

描述依然存在的衝突：

現在和配偶聚在一起，互相查看彼此的答案，討論可以做些什麼來增加從對方身上得到的支持感和團結感。如果配偶察覺到某個問題而你沒有注意到，請不要為自己辯護，因為很多人際關係都與感知有關。舉個例子，如果你的妻子認為你站在你媽那邊反對她，即使你並不同意她的看法，這也意味著你應該為自己的婚姻做點什麼了。

錢，錢，錢

任務：在自由與財政放權之間作出平衡，代表且象徵著安全和信任。

無論銀行存款是有餘還是不足，許多夫妻都會遇到重大的金錢衝突。這些爭論說明，金錢是一個永久性的問題，因為金錢象徵著許多情感需求，如安全感和權力，它還是我們個人的核心價值系統。

當一個比較簡單的、可以解決的財務問題出現的時候，解決這個問題的關鍵是要首先理解婚姻在這個領域的任務。金錢可以買到快樂，也可以買到安全感，既然我們對金錢及其價值的看法因人而異，任何夫妻都要平衡這兩個經濟學上的事實。

我發現，可以解決的財務分歧通常出現在新婚夫妻，而不是結婚很久的夫妻身上。隨著婚姻生活的推進，這些問題要麼得到成功解決，要麼發展成永久性問題。然而，當婚姻環境發生變化，結婚已久的夫妻或許也會發現他們自己面臨著某個可以解決的金錢問題，工作變動、孩子的教育費用、退休計劃以及照顧年邁的父母，在這些問題上的分歧是人到中年時常見的摩擦因素。

解決方法：清醒的財政預算是必要的。下面是一些簡單的措施，你可以用它去處理你想要花多少錢和你想在什麼東西上花錢這類問題。但請記住，處理複雜的財務問題超出了本書的討論範圍。如果你在財務計劃和投資方面需要額外的幫助，你會在當地的圖書館或書店找到豐富的資源。我特別推薦貝絲·卡布林（Beth Kobliner）寫的《生活理財》（*Get a Financial Life*）和喬·多明格斯（Joe Dominguez）寫的《要錢還是要生活》（*Your Money or Your Life*）。

就婚姻而言，最重要的是夫妻雙方要像一個團隊那樣去共同處理財務問題，而且在提出某個計劃之前，你要有向對方表達你的擔憂、需求和想像的願望。確保預算的達成最後不是以犧牲任何一方為代價而得到的，否則只會積累怨氣，夫妻雙方都要堅持在某些問題上彼此是沒得商量的。

第1步：列出你最近的開銷

選一個合適的時間，用與下一頁類似的格式來記錄你上個月、上半年或一年之間花了多少錢。只要查閱你的信用卡清單，就能完成這個任務。

開銷單

食物

按揭或租金（度假租金、房子翻修費、財產稅、公寓房維修費）

家庭辦公用品

公用設施費用（電、煤氣、暖氣、水、電話、網絡）

家庭維護費用（清潔房屋、洗衣、乾洗、設備器材[吸塵器、浴室清潔劑等]）

衣服

個人護理（剪髮、修指甲、雜項）

車（汽油、保養和維修、換駕照、保險、泊車費、過路費、罰款）

其他交通費用（搭公車、火車、渡輪）

旅行（生意上的走動、拜訪家人、假期出遊）

消遣（外出就餐或叫外賣、找人看孩子、約會[看電影、玩遊戲、聽音樂會、體育運動]、家庭娛樂[租錄像帶、唱片]）

健康（保險費、看醫生、健康俱樂部成員費、其他[配眼鏡、按摩、諮詢等]）

電器（電視、電腦、電話）

禮物

慈善捐款

借款利息、銀行手續費、信用卡

人壽保險

投資和存款（股票等）

第2步：管理每天的開支

1.從上面的清單中，寫下每一筆你認為能讓你感到快樂和幸福的必需開銷。

2.仔細檢查你的收入和財產，試著創建一份預算，這個預算能根據你的收入讓你管理每天的財務和其他「必需」支出。

3.想出一個定期支付賬單的計劃，決定由誰來付錢、什麼時候付錢以及由誰來平衡收支。

4.互相討論你們各自的清單和計劃，在你們的清單和計劃中尋找共同點，擬定一個滿足雙方「必不可少」的需求的方案。為了確保這個計劃對你們倆都起作用，你們要同意在幾個月後坐下來再次討論這個計劃。

第3步：為你將來的經濟作打算

1.想像你5年、10年、20年或30年後的生活，你理想的狀況是什麼樣？想想你想要的東西，你想過的理想的生活，也仔細考慮你最想避免的財務災難的種類。例如，有些人最害怕的是退休後沒有足夠的錢生活，另一些人害怕的是付不起孩子的大學費用。

2.現在列出你的長期財務目標，要把你最想要的和最害怕的東西考慮進去，例如，你的目標可能包括買一棟房子或買度假屋、擁有充裕的退休金。

3.彼此分享各自的財務目標，尋找你們的相似之處，討論你們的看法。

4.想出一個長遠的能幫助你們實現目標的財務計劃，為了確保你們仍然意見一致，要經常（如一年一次）修訂這個計劃。

當夫妻之間存在各種各樣的財務分歧時，按照這些步驟去做，就可以想出有效的解決辦法。

琳達愛穿時髦的衣服，喜歡在辦公室附近的健身俱樂部鍛煉身體，德文認為這兩項都是在浪費金錢，他更喜歡把錢花在同朋友吃飯和每年兩次的滑雪假期上，而對琳達來說，德文是在過度放縱他的愛好。當他們完成這個練習後，他們以夫妻身份來討論財務並達成了一個臨時的折中預算。由於兩人都不想放棄各自喜歡的消遣活動，因此他們決定開通三個存款賬戶，每人一個再加上一個共同的賬戶。他們同意把各自一部分薪水存到共同賬戶裡，以備孩子將來上學用或為其他重要開支做準備，然後各自存錢付健身費用和滑雪費用。他們決定6個月後再來討論這個安排，看新的預算系統是否對他們有用。

蒂娜和吉恩面臨的困境與琳達和德文不同，他們的大兒子布萊恩只差兩年就要上大學了。儘管他們為布萊恩存夠了上當地社區大學的錢，但是蒂娜希望送他去上更嚴格（也更貴）的州立大學，因為這些大學開設了更多的科學課程。布萊恩一直是個優秀的學生，他想要成為航天工程師的夢想彷彿是可行的。但是，為了付這筆更高的學費，吉恩不得不推遲他想在鄉下買一棟小木屋的夢想。儘管吉恩非常關心他兒子受教育的問題，但是他也擔心如果他們現在不買一棟房子，等到房價漲起來的時候，他的夢想將永遠無法實現。

吉恩希望蒂娜回去工作，這樣他們才能擔負起布萊恩上大學和在鄉下買房子的費用，但是蒂娜表示反對，因為她的老母親跟他們住在一起，蒂娜要照顧她。吉恩和蒂娜差不多每天都要就這個問題吵架，吉恩認為現在是時候讓蒂娜的姐姐來接替照顧母親的任務了，但是，蒂娜的姐姐做的是全職工作，她說自己無法照顧母親，另一個選擇就是把蒂娜的母親送到療養院去，但是蒂娜堅決反對。

當蒂娜和吉恩填好這個預算表格時，表格自身並沒有顯現出一種簡單的解決方法，但是，共同檢查開支的過程讓他們的情緒發生了很大的改變，他們再次覺得兩人是一個團隊，

而不該為這些問題而爭論。他們把需要的各種各樣的信息做成表格，希望從這些表格中找出有關學生貸款和獎學金的信息。最後，吉恩接受把他的夢想推遲幾年的事實，蒂娜也回去工作了，但她只能做做兼職。吉恩的工作時間是可以調整的，因此，當蒂娜出去工作的時候，他能在家裡照顧岳母。而布萊恩也可以辦理學生貸款，這些貸款足夠他上州立大學。

這些夫妻遇到的問題以及針對這些問題的解決方法不可能完全適合你。解決問題的關鍵是，無論你們在財務問題上的分歧是什麼，身為團隊的一員，你要緩和你們之間的緊張感，想出一個你們倆都能接受的方案，即使這個方案不能立刻滿足你們的需要。

性

任務：對彼此從根本上喜愛和接受。

在一對夫妻的生活中，沒有什麼東西比性更能給他們帶來潛在的尷尬、傷害和拒絕了。難怪有的夫妻發現，談論這個話題顯然是一種挑戰，他們常常「含糊」地談論這個話題，彼此很難弄清楚對方究竟想說什麼。下面是一個有代表性的例子，它是我們從實驗室裡錄下來的。

女：想想兩年半或三年前你的感受，再想想我們如何處理這個問題以及我們的感受如何。我是說，想一想，比起現在，那時它在我眼中更成問題。

男：與那時相比，我認為我們現在在一起更有安全感了。我不知道。我是說從那時以來，我們並沒有真正面對過這個現實的問題。我不知道我們是否有真正的改變。

女：儘管是這樣，你對它有什麼不同的感覺？

男：你覺得如何？

女：我想我兩年半或三年前就察覺到這個問題了，那時我認為它會毀掉我們的婚姻，真的很擔心我們會不成功，現在我不再擔心它了。

男：我從沒有認為它會威脅我們的婚姻，我知道你是這麼認為的，但我從不這麼看。

女：好吧。也許我現在也覺得更有安全感了，所以不那麼擔心了。

這對夫妻討論的問題其實是丈夫希望有更多的性生活。在這個談話片段中，妻子試著讓丈夫同意這不再是個問題，她希望他能再次放下心來，而丈夫認為問題仍然存在，但是他避免直接同妻子談論這個問題。

當丈夫和妻子互相談論他們的性需求時，他們的談話常常會像上面的談話一樣——拐彎抹角、含糊、不精確，夫妻雙方經常匆匆忙忙地結束交談，他們希望無需過多交談就能奇跡般地理解對方的願望。

他們很少會這樣說「我很喜歡你昨晚的做愛方式，你長時間地撫摸我的乳房，我很享受」，或者說「我真的每天都需要你」、「我最喜歡在早上做愛」等等。問題是，你越是不明明白白說出你想要什麼和不要什麼，你就越不可能得到什麼。做愛可以是這樣一種有趣的活動，它讓你們彼此分享，加深你們之間的親密感，但是，如果關於性話題的交談因緊張而受到阻礙，那麼，結果常常令人沮喪和受傷。

解決方法：以一種你們倆都覺得安全的方式來討論性問題，學會用正確的方式直接問對方要你想要的東西，同時也要用恰當的方式來回應配偶的需求。由於大多數人對他們是否能吸引配偶以及是不是一個「好」情人非常敏感，因此，談論性話題的關鍵是態度要平和。一場關於做愛的談話如果從一方批評另一方開始，那麼這場談話會以比快槍手還快的速度結束。性生活的目標是讓你和配偶靠得更近，有更多樂趣，讓你心滿意足，讓你在婚姻的敏感區域覺得被配偶尊重、接受。如果你真的希望配偶少撫摸你，那麼沒有什麼話比說「你從未撫摸我」更有效了。比較好的表達是說：「我很喜歡上周我們在沙發上親吻，我想多來幾次，這讓我感覺很好。」同樣，如果你說「當你摸我這裡時，我感覺格外好」，而不是說「不要摸我這裡」，你會得到配偶更好的答覆。當你和配偶談論性話題的時候，你的態度應該一直是這樣：你正在讓一個好東西變得更好。即使你不滿意目前的性生活，你也要突出好的一面。

如果配偶向你提出建議，你要努力不把配偶的請求看作是對你的吸引力、性能力、性技巧的隱含批評。要努力擁有一個像專業廚師一樣的態度，如果今晚有個顧客不喜歡他做的粥或者討厭他做的墨魚，這個廚師不會認為這個顧客是在侮辱他，相反，他會把菜做得更合顧客的口味。

這並不意味著你必須同意配偶的所有請求。哪些事情你覺得不錯而且做起來很安全，哪些事情你覺得不好而且做起來有風險，這都是由你們倆來決定的。性行為的可塑性很強，因此，讓性愛符合彼此的要求是有可能的，這能讓你們倆都感到愉快。

邁克希望一周能多做幾次愛，但是琳恩認為一週一次或兩次足夠了，結果，邁克覺得很沮喪，他覺得自己被琳恩拒絕了。隨著時間的流逝，邁克越來越堅持他們應增加做愛的次數，為了讓琳恩興奮起來，他帶了書和各種各樣的色情圖片回家，但事與願違，這只是讓琳恩的壓力更大。隨著邁克受挫感的增長，琳恩的慾望逐漸變少了。

當他們來我們實驗室的時候，琳恩和邁克對如何解決這個問題已經是束手無策。我們建議由興趣最小的一方（目前是琳恩）來控制局勢，我們把焦點從性行為轉移到了感官享受上。琳恩喜歡按摩，因此我們建議她去書店挑選一本她感興趣的按摩書，我們建議由她負責夫妻的感性體驗，由她來安排他們的夜晚。雖然他們本身沒有做愛，但是卻有擁抱和撫摸行為，漸漸地，琳恩的性慾增強了，他們開始更經常地做愛。

在大多數情況下，期望會對性生活有妨礙作用。不是所有的性行為都有相同的質量或熱情，有時它會讓你覺得對方已經觸及到你的靈魂，有時它只是讓你覺得愉快；有時它是緩慢綿長的，有時它短暫迅速。多樣化可以而且應該存在於一段性關係中，但是，要讓性行為成為愛的表達，這肯定是要些時間的。顯然，做愛的次數越多，做愛的質量也會越好。

豐富你們性生活的最好方法是瞭解對方的喜好，要花時間記住這些東西，然後把這種知識運用到用你的手和嘴唇觸摸對方的過程中。當你被對方弄得興奮時，你要確保這種知識真的對你有用，並且要讓這種知識活在你的身體裡，活在你對對方身體反應的敏感性裡。這就是說，當你開始做愛的時候，你要把甜言蜜語變成對配偶的實際行

動。但是，也要培養這樣一種觀點：作為一種交流方式，做愛的時候說話也是可以接受的。

如果你覺得和配偶分享你的性幻想甚至一起實現這些幻想是很安全的，那麼你的性生活會得到進一步的改善。這是一個非常脆弱的領域，儘管在一樁婚姻中，幻想是想像、多樣性和冒險的發源地，但是，很少有夫妻能分享他們的幻想，然後能找到某種方法來實踐這些幻想。如果你能和配偶分享你的性幻想，你和配偶的親密之情就會更濃厚，浪漫感和興奮度也會增加。

努力培養這樣一種觀點：在你婚姻生活的範圍內，所有的希望、想像、幻想和慾望都是可接受的，沒有什麼東西本質上就是壞的或是令人厭惡的，你可以對配偶的請求說不，但不能貶低配偶的請求。表達性幻想需要大量的信任，因此，當你聽說配偶有一個性幻想時，請注意親切地對待它。如果這個幻想不是你自己的，而它又不是一條歧路，那麼你可以贊同這個幻想；如果配偶希望你偽裝成一個陌生人、護士或海盜，不要把這當成是人格問題，只要考慮該怎麼演。即使是提出要求的一方也常常不能完全理解這些想法、渴望或幻想，沒有人知道為什麼一些特別的幻想對某些人來說是色情的，它們只是幻想而已。

性領域中有一些井的井蓋是敞開的，你應該知道這些敞開的井。這其中最大的一口井是缺乏基本的性知識，這導致人們把他們的期望建立在他們的表現上，而這些期望的來源是非正式的、不可靠的，其中大部分是單身的時候從朋友那聽來的。結果常常是這樣，我們苛刻地評判自己，覺得自己在床上的表現不夠好。例如，許多男性認為，每當形勢需要，他們就必須勃起，如果沒能做到，男人通常會自我懷疑。事實上，還有很多這樣那樣的期望，我們只是沒有注意到而已。

另一個缺乏基礎知識的問題表現在，當我們從未在任何地方學習這些知識時，我們已經假定我們瞭解彼此的身體結構和性心理。至少在沒有閱讀操作手冊的情況下，我們是不會想著去啟動一架新的、複雜的現代設備，但是，在性生活領域，我們就是這麼幹的。幸運的是，在現今這個時代，有關性行為的指導手冊和書籍在書店可以輕易買到，沒讀這些書之前，不要假定自己已經對性瞭若指掌。你可以買你喜歡的任一本書，我高度推薦亞歷克斯·康福特（Alex Comfort）編輯的經典讀本《性的樂趣》（*The Joy of Sex*）、朗尼·巴爾巴赫

（Lonnie Barbach）的《為了彼此》（*For Each Other*）以及柏尼·吉柏葛德（Bernie Zilbergeld）的《新男人的性》（*The New Male Sexuality*）。

家務活

任務：營造一種公平感和協同作業感。

喬安娜厭倦了。幾個月來，她一直叫格雷格不要把髒衣服扔在浴室地板上，但格雷格總是把她的叮囑忘到九霄雲外，就像他總是忘記自己答應做的用吸塵器清潔地毯、每天晚上洗碗碟一樣。喬安娜和格雷格都是全職工作者，但喬安娜通常是第一個回到家的。當喬安娜拿吸塵器清掃房間，或者清洗仍然泡在池子裡的髒碗碟的時候，她的怒火沸騰了。格雷格一回到家，她要麼沉默以對，要麼說一些自己是個女傭之類的挖苦話。格雷格堅持認為問題在於喬安娜太過嘮叨，他告訴她：「如果你讓我自己幹，我可能會把這些事做得更好。」

格雷格沒有認識到他對家務活的態度給婚姻帶來了多大的傷害，直到有一天，他回到家，聽到臥室傳來「砰砰」的響聲。他走進臥室，發現妻子仍然穿著職業裝，正把他的髒短褲往地板上釘。「它們已經放了三天了，」她告訴他，「因此我估計你想讓它們成為這個地板的一部分。」

喬安娜和格雷格最終離婚了，因此，我不建議大家像喬安娜一樣，到最近的一家五金店去尋找解決家務活衝突的辦法。男人常常沒有認識到女人是多麼深切地關心房子的整潔有序。當然，性別差異也會有例外，但是，在這個方面，作為一個基本規則，在《單身公寓》（*The Odd Couple*）系列中，有關清潔的部分，女人更加偏向過分挑剔的菲利克斯，而男人則偏向不修邊幅的奧斯卡。

當一個丈夫沒有做他答應要做的家務活時，妻子通常會覺得丈夫不尊重她，不支持她，因此不可避免地導致怨恨，導致婚姻不盡如人意。許多丈夫只是不能理解為什麼家務活對他們的妻子來說是這麼重要，他們並非故意偷懶。但是，許多人都在傳統的家庭裡長大，在那種家庭裡，他們的父親根本不做家務。一個丈夫可能會在口頭上承認時代已經發生變化了，讓妻子回到家後繼續工作而丈夫打開啤酒享受是不公平的。但是，舊的生活方式很難湮滅，在某種程度上，男人仍然認為家務活是女人的工作。當丈夫幫忙干家務活時，他覺得他應該

受到誇獎，如果他沒有得到誇獎，妻子反而要求他做更多家務時，他就會反抗並且有可能少做家務。

這種不幸的主要原因是，像大多數男人一樣，格雷格往往高估了他干家務活的數量。英國社會學家安·奧克利（Ann Oakley）已經證實了這一點，我家也是這樣，當我向妻子抱怨所有的家務活都是我做的時候，我的妻子會說：「不錯！」因為她知道我實際上只做了一半的家務活。

解決方法：解決這個問題的答案應該很清楚了：男人必須做更多家務！由於完全缺乏動力，有時男人會推卸他們在這方面的責任。讓我們面對現實，沒有人願意拖著回收袋在雪地裡走。也許一個小小的事實會激發丈夫們做家務活的熱情：**女人發現男人做家務活時非常性感**。與妻子認為丈夫沒做家務的婚姻相比，在丈夫分擔家務的婚姻中，夫妻雙方對性生活的滿意度都比較高。這種婚姻的好處已經延伸到臥室之外了，在夫妻爭論期間，這些婚姻中女性心跳的頻率也會大大降低，這說明她們不太可能以苛刻的方式開始討論，這樣就避免了招來末日四騎士和情緒淹沒感，從而避免離婚。

我並不主張，如果丈夫希望挽救婚姻，改善性生活，他就必須做50%的家務。關鍵不在於他做的家務活的實際份量，而在於他的妻子主觀上是否認為他做的家務足夠多。對有些夫妻來說，分擔足夠多的家務其實意味著平攤家務，但對另一些夫妻來說，如果丈夫做了妻子討厭做的家務，如清洗浴室或房屋除塵，或者他能出錢每週請人打掃屋子，減輕兩人的負擔，他的妻子也許就會很滿意。

計算一個丈夫需要做多少家務的最好的方法是，夫妻二人針對下面給出的家務活清單展開討論，把每個人要做的家務詳細列出來，最後得出一個客觀依據以決定誰應該做什麼。

利用這個清單，首先各自說說自己目前做了多少事，然後說說你打算怎麼做這些事。這個清單實際上把清潔工作延伸到了另外一些方面，如家庭財政和孩子撫養等，如果勞動分配不公正，這些家務活也能導致衝突。

你可能會發現，就像我之前說的，男人常常認為他做的家務份額比實際情況要多。在許多婚姻中，丈夫多是做一些「體力活」，如洗車或割草，要不然就是做一些如財務規劃之類的腦力工作。這些工作不必每天都做，或者不必按嚴格的時間表來做。妻子做了很多她份額外的不用動腦思考的日常苦活，如清潔、收拾屋子，這些工作讓她感到不滿。

家務活清單

去商店購物 現在做的人： 最好誰來做：

做晚飯 現在做的人： 最好誰來做：

擺桌子吃飯 現在做的人： 最好誰來做：

晚飯後收拾 現在做的人： 最好誰來做：

打掃廚房和餐廳 現在做的人： 最好誰來做：

打掃浴室 現在做的人： 最好誰來做：

洗碗 現在做的人： 最好誰來做：

擦拭櫃檯 現在做的人： 最好誰來做：

收拾屋子 現在做的人： 最好誰來做：

保養汽車 現在做的人： 最好誰來做：

付賬單 現在做的人： 最好誰來做：

倒垃圾 現在做的人： 最好誰來做：

洗衣服 現在做的人： 最好誰來做：

熨衣服 現在做的人：最好誰來做：

收衣服 現在做的人：最好誰來做：

清潔地毯 現在做的人：最好誰來做：

保養地板 現在做的人：最好誰來做：

換燈泡 現在做的人：最好誰來做：

修電器 現在做的人：最好誰來做：

鋪床 現在做的人：最好誰來做：

清潔冰箱 現在做的人：最好誰來做：

買衣服 現在做的人：最好誰來做：

旅行計劃 現在做的人：最好誰來做：

房屋保養 現在做的人：最好誰來做：

拾掇院子和花園 現在做的人：最好誰來做：

為客人收拾房間 現在做的人：最好誰來做：

籌備宴會 現在做的人：最好誰來做：

給孩子買禮物 現在做的人：最好誰來做：

送孩子上學 現在做的人：最好誰來做：

照顧放學回家的孩子 現在做的人：最好誰來做：

孩子的膳食和午餐 現在做的人：最好誰來做：

帶孩子看兒科醫師 現在做的人：最好誰來做：

輔導孩子功課 現在做的人：最好誰來做：

給孩子洗澡 現在做的人：最好誰來做：

睡前陪伴孩子 現在做的人：最好誰來做：

照顧生病的孩子 現在做的人：最好誰來做：

參加家長會 現在做的人： 最好誰來做：

與親戚保持聯繫 現在做的人： 最好誰來做：

與朋友保持聯繫 現在做的人： 最好誰來做：

週末計劃 現在做的人： 最好誰來做：

提出做愛要求 現在做的人： 最好誰來做：

計劃外出吃晚餐 現在做的人： 最好誰來做：

理財計劃 現在做的人： 最好誰來做：

投資管理 現在做的人： 最好誰來做：

醫藥和其他健康領域 現在做的人： 最好誰來做：

運動和健身 現在做的人： 最好誰來做：

現在你應該很清楚你最近分擔了哪些家務，對方分擔了哪些家務，根據你們認為的相應家務的理想人選，也許是時候重新分配家務以便讓勞動量更公平了。記住，丈夫干的家務活數量不一定是兩性平等的決定性因素，還有其他兩個變量：首先，這個丈夫是否無需妻子的要求（嘮叨）就會幹家務活，如果一個丈夫主動干家務活，那麼他就在情感賬戶上增添了一筆可觀的收入。其次，丈夫是否會針對妻子的需求靈活變更他的工作任務，例如，如果他看見妻子某個晚上特別疲憊，會願意替她洗盤子，即使這次輪到她洗。他這麼做表明他非常尊重自己的妻子，用這種方式幫助妻子，這比看任何成人錄像更能讓她興奮。

為人父母

任務：把「我們」意識擴大到孩子身上。

「孩子就是手榴彈，當你有了孩子，你就在婚姻中引發了一場爆炸。當騷亂平息的時候，你的婚姻已經不是原來的樣子了，它不一定會更好，也不一定會更差，只是和原來不一樣。」諾拉·埃夫龍（Nora Ephron）在《心痛》（*Heartburn*）中就是這麼寫的，這是一本以真人真事為基礎撰寫的小說，講的是她前一段婚姻的破裂。實際上，每一種審視人們如何從夫妻角色過渡到父母角色的研究都證實了她的看法，即孩子會給婚姻生活帶來巨大的變化。不幸的是，在大部分時間裡，這些變化都是壞的，在第一個寶寶出世的那一年裡，70%的妻子對婚姻的滿意度急劇下降。（丈夫的不滿意感通常出現在妻子之後，因為他的不滿意是對妻子情緒的一種反應。）導致這種強烈不滿的緣由五花八門，如缺乏足夠的睡眠、覺得不知所措、不被對方欣賞、照料這麼一個無助的小生命的可怕責任、輾轉於撫養孩子和工作之間、經濟壓力、缺少個人時間等等。

最讓人迷惑不解的是，為什麼67%初為人母的女性會覺得自己無比悲慘，而其他33%的人毫髮無傷地完成了母親身份的過渡（事實上，這當中有些母親說她們的婚姻從未像現在這樣好過）。多虧了這130對夫婦，從他們的新婚時期開始，8年來我們一直在關注他們。現在，即使是在「手榴彈」爆炸之後，我也知道如何讓婚姻保持穩定、幸福。幸福的媽媽和不幸的媽媽的區別與孩子是否腹痛、是否睡得好、是母乳餵養還是牛奶餵養、是工作還是做家庭主婦無關，相反，它與丈夫和妻子是一起經歷父母身份的轉換還是跟不上變化的節奏有關。

孩子出世總是不可避免會導致初為人母的女人性格上的變化，她從未感受到一種愛，這麼深沉、無私，就像她童年時感覺到的一樣。幾乎每個剛做母親的女人都會感到生活意義有了重大調整，她發現自己情願為了孩子作出巨大的犧牲，面對這個脆弱的小人兒，她感到深深的敬畏與驚奇。這個經歷大大改變了她的生活，如果她的丈夫沒有與她共同經歷過，兩個人之間會產生距離，這是可以理解的。

當妻子已轉變為包括他們孩子在內的新的「我們」意識的時候，這個丈夫也許仍然抱著舊的「我們」意識，因此，他非但不能幫忙，反而對妻子很不滿意。妻子現在很少有時間陪他，她一直圍著寶寶轉。他怨恨他們再也不能騎著自行車去海邊玩，因為寶寶太小了，不能坐在車後面的托架上。他愛他的孩子，但是他想讓他的妻子回來。面對這樣的情形，丈夫應該做些什麼呢？

解決丈夫困境的答案很簡單：他不能讓妻子回來，他必須跟著妻子進入她已經踏入的新領域，只有這樣，他們的婚姻才能繼續成長。在丈夫能夠跟著妻子進入新領域的婚姻中，這個丈夫不會怨恨他們的孩子，他不再覺得他只是一個丈夫，他還覺得自己是一名父親，對他的子女感到自豪、親切、有保護欲。

一對夫妻如何保證丈夫會和妻子一同改變？首先，這對夫妻要無視一些流行的壞建議。許多好心的專家建議你考慮在婚姻與家庭之間取得平衡，好像你們和孩子在蹺蹺板的這一頭，婚姻在另一頭。他們建議夫妻不要把時間都花在孩子身上，建議他們關注他們的婚姻和業餘愛好，如談談你們的婚姻、你們的工作、天氣，談什麼都可以，就是不能和寶寶待在家裡。但是，婚姻和家庭並不是完全對立的，相反，它們是一體的。不錯，這對夫妻應該偶爾離開孩子，單獨相處一會兒，但是，如果他們共同完成了這種身份轉變，他們就會發現，他們無法停止談論孩子，也不能做他們想做的事情。在絕大多數情況

下，這些夫妻感覺他們好像做了什麼錯事，因為他們似乎把婚姻放在第二位，把為人父母這個新角色放在第一位，結果，他們覺得壓力更大，也很困惑。但是，他們實際上做了一件非常正確的事，他們在體驗同樣的東西。為了擴大「我們」意識，丈夫和妻子都要改變他們的生活哲學，只有這樣，父母與孩子的關係才能同這樁婚姻一起繁榮興旺。

下面是一些提示，當夫妻雙方向父母角色轉化時，這些提示可以幫助夫妻保持聯繫。

關注你們的夫妻友誼。在寶寶出世之前，夫妻雙方要做到相互瞭解，要使你們的世界緊密相連。夫妻兩人越像一個團隊，向父母角色轉變就會越容易。如果丈夫瞭解他的妻子，當妻子開始她的母親身份之旅的時候，他也能及時跟上她的步伐。

不要把爸爸從照顧孩子的任務中排擠出去。由於精力旺盛，剛做母親的女人有時會在丈夫面前表現得好像她是一個萬事通。雖然她會在口頭上說他們應該一起分擔照顧孩子的重任，但是，她無意中會把自己塑造成一個監工，不斷地指揮甚至命令這個初為人父的男人。如果他沒有完全按照她的方法做事，她甚至會譴責他，說：「不要這樣抱著她！」「你拍背的時間太短。」「洗澡水太冷了！」面對這種狂轟濫炸，一些丈夫更樂意退出，把專家這個角色讓給他們的妻子（畢竟，他們的父親也從來不知道如何照顧嬰兒），樂意接受自己的無能。這種結果的壞處是，丈夫做得越來越少，在照顧孩子的事情上，變得越來越不熟練，越來越不自信，最後不可避免地覺得被妻子排除在外。

解決方法非常簡單：妻子需要讓步。她要知道，讓嬰兒打嗝的方法有很多；她應該記住，這個孩子也是丈夫的孩子，用不同的方式照顧孩子對孩子有好處。有那麼幾次在給寶寶洗澡的時候水溫不夠熱，

這是為了讓這個父親繼續獻身家庭，一個嬰兒和一樁婚姻需要付出的小小代價。如果這個母親覺得丈夫的方法實在不安全，她應該讓他去看兒科醫師本傑明·斯波克（Benjamin Spock）醫生的巨著，或者看看其他有啟發意義的育嬰指南書籍。妻子可以向丈夫提出一些小的、恰合時宜的建議，但不要忘记以溫和的方式開始談話，如果訓斥和批評丈夫，結果會適得其反。

母親給寶寶餵奶的這段時間，對初為人父的男人來說特別難熬。女子的陰莖妒忌心理可能是一個弗洛伊德神話，但是，乳房妒忌是活生生的，它幾乎出現在每一個妻子養育嬰兒的家庭裡。當父親看到他的妻子和孩子之間那條無形的紐帶時，他不能不感到嫉妒，這就好像這兩個人形成了一個小圈子，只有這個父親無法進入。為了回應這種需要，一些嬰兒護理手冊實際上提供了一些裝置，讓男人得到一種近似於母親給孩子餵奶的體驗。例如，有一種可以綁在胸部的裝置，它可以通過塑料乳房向嬰兒提供熱牛奶！

但是，大多數家庭無需求助額外的設備來幫助這個剛做父親的男人，讓他覺自己被這個小圈子所接納，相反，在母乳餵養過程中，丈夫也能發揮作用。例如，餵奶時，把孩子抱到母親身邊的工作可以由丈夫來做，他也可以成為一個正式的「拍嗝者」，還可以在妻子給寶寶餵奶的時候，習慣性地安靜地坐在一旁，溫柔地撫摸孩子的頭或唱歌給寶寶聽。

讓爸爸成為寶寶的玩伴。有些男人承認，在孩子長得更大一點，能走路、說話、玩耍之前，他們覺得自己和孩子的聯繫並不緊密。不幸的是，到那個時候，他們已經在一定程度上脫離了家庭生活，從而使得婚姻出現了裂縫。男人可能要花很久的時間才能和他們的孩子「連接」在一起，這其中的緣由是（已經被無數的研究證實過）：女人更傾向於撫養孩子，而男人則更傾向於和孩子玩耍。既然大多數男

人認為他不能和一個無助的寶寶真正地玩耍，那麼在這個關鍵的第一年裡，他們會覺得和孩子沒什麼聯繫。

但是，花時間和寶寶玩的爸爸們發現，這些寶寶不是除了哭、吃奶、拉尿和睡覺之外什麼都不會的「傻子」。即便是新生兒也能成為一個很棒的玩伴，僅僅三個星期，寶寶們就開始微笑，甚至在這之前，他們就能用眼睛追蹤他們感興趣的東西，很快，他們能哈哈大笑，高興了就會踢踢腿。簡而言之，通過給寶寶洗澡、換尿布、餵奶來瞭解孩子的父親必然會發現，孩子喜歡和他玩，他在孩子的生活中扮演著重要的角色。

開創屬於夫妻倆的時間。有了孩子之後，做一個盡職盡責的父母是排在第一位的（儘管它通常排在第二位）。因此，你要聘請保姆、某個親戚或朋友照看孩子，這樣你和配偶才有一些單獨相處的時間。但是，請記住，如果你和配偶的很多次「約會」都以討論孩子結束，你們的約會不但沒有失敗，反而是成功的。隨著寶寶長成一個蹣跚學步的幼兒，之後又成為一個學齡兒童，你會發現，當你和配偶單獨在一起的時候，你們不再會僅僅談論你們的孩子，談論你們作為家長的職責。

注意爸爸的需要。即便他是一個很好的團隊夥伴，即便他能改變他的生活哲學，和妻子一起向父母身份轉變，丈夫仍然覺得，孩子對妻子勢不可當的、似乎無窮無盡的需求，剝奪了某些東西。即使他理智上明白，孩子的需求比他自己的需求更重要，但他也會懷念妻子從前的模樣。妻子越是認識到丈夫所放棄的是什麼，越是讓丈夫知道他仍然是她生活中最重要的，丈夫就越能理解她、支持她。如果妻子沒有任何時間來顧及這樁婚姻，丈夫則會傾向於從這樁婚姻中退出。

讓媽媽休息一下。孩子出生後，母親會經歷許多生活瑣事，甚至會筋疲力盡。如果她的丈夫能調整工作時間，早一點回家或者在週末

的時候，接替照顧孩子的重任，那麼妻子就可以去補覺、看望朋友或是看一場電影。丈夫這樣做能給他們的婚姻帶來很大好處。

遵循這些建議的夫妻將會發現，為人父母非但沒有拖垮他們的婚姻，反而讓他們的關係更親密，彼此的理解更深刻，兩人之間的愛意也更濃厚。

在這一章中，我試著給你一些實用的建議，幫助你解決一些常見的婚姻難題。但有時候，無論你怎樣努力去解決一個衝突，最終都會以失敗告終。如果出現這種情況，說明你其實是在處理一個永久性的問題。避免這種問題或化解在這種問題上陷入的僵局是所有夫妻都要面臨的主要挑戰之一。在下一章裡，我將告訴你如何挽救或保護你的婚姻免受不可調和的分歧的影響。

10 法則6 化解僵局——學會和問題一起生活

你想要孩子，他不想要；她希望你陪她去教堂，可你是個無神論者；他是個宅男，而你卻準備每個晚上都出去聚會。如果你對某個無法解決的、陷入僵局的問題感到無望，知道這個事實可以給你一些微不足道的安慰：其他夫妻也在沉著地處理類似的衝突，像處理腰酸背痛、花粉過敏等長期病症一樣。當你們陷入僵局時，試著把分歧看成是一種心理上的膝關節交鎖，想要學會處理這個分歧似乎是不可能的，但是，你可以試試。

化解僵局的目的是不是讓你去解決這個問題，而是讓你擺脫僵局，展開對話。在你的婚姻中，陷入僵局的衝突可能一直是一個永久性的問題，但是，當某一天，你能夠在不傷害對方的情況下談論這個衝突時，你就學會了和這個問題一起生活。

為了幫助你走出僵局，你首先要瞭解造成僵局的原因。不管這是個重大問題（比如要把自己的宗教信仰傳遞給孩子），還是一個可笑的小問題（比如疊餐巾的方法），僵局都是一種跡象，它表明你有你的人生夢想，而配偶不重視或者不尊重這些夢想。我說的夢想是指希望、志向和願望，它們都是你身份的一部分，給你樹立目標，讓你的生活充滿意義。

夢想可以在不同的程度上實現，有一些夢想是切實可行的（如希望存一筆錢），但是，另外一些夢想是深遠的。這些深層次的夢想常常是隱秘的，而更多世俗的夢想是可見的，它們建立在深層次的夢想之上，例如，渴求安全感的夢想就深埋在掙很多錢的夢想之下。

什麼樣的夢想是可以培養的

我們最深遠的夢想常常源於童年時代，你也許渴望重建一些年輕時家庭生活中最溫暖的回憶，比如每天晚上一起吃晚飯，進餐時不會被電視或電話打斷。或者，你覺得需要遠離童年時代痛苦的回憶，因而不想重複類似的活動，例如，如果你小時候，你的父母在吃晚飯的時候總是相互敵視而讓你消化不良，那麼，長大之後，你可能會排斥一家人一起吃晚餐。

這裡是一些普通的「深層次」的夢想目錄，這些夢想是我所研究過的夫妻們表達出來的。

- 1.自由感 2.寧靜的體驗
- 3.與自然合一 4.探索我是誰
- 5.冒險 6.精神之旅
- 7.正義 8.榮譽
- 9.與我的過去統一 10.治癒
- 11.瞭解我的家庭 12.成為我可以成為的
- 13.有權力感 14.對付衰老
- 15.探索自身有創造性的方面 16.變得越來越強大
- 17.克服過去的傷痛 18.變得越來越有能力
- 19.請求上帝的寬恕 20.能夠取得成果

- 21.克服個人拖延的習慣 22.有秩序感
- 23.探索我自己身上已經失去的部分 24.有一個不被打擾的地方或一段不受干擾的時間
- 25.能夠真正放鬆 26.反思我的生活
- 27.讓我優先考慮的事井然有序 28.完成某些重要的事
- 29.探索自己的身體 30.能夠在競爭中贏別人
- 31.旅行 32.平靜
- 33.贖罪 34.建立一些重要的東西
- 35.對人生的一個階段說再見

所有這些夢想都是美麗的，沒有一個夢想生來就對婚姻有害，但是，如果它們是隱而知的，或者配偶不尊重它們，這些夢想就會導致問題出現。當這種情況發生的時候，你要麼朝這些問題開火，要麼讓它轉入地下或者以象徵的形式表現出來。在後一種情況中，某對夫妻可能會就是否要在每個星期天晚上出去吃晚餐爭論不休，但是，真正的問題比在餐館吃飯要深沉得多。星期天晚上在這對夫妻的心中有著不同的特殊意義，這個晚上的重要性源自他們的童年時代。妻子的夢想是出去吃飯，因為她的家人每個星期天晚上都會出去吃，這種吃飯方式讓她覺得很親密。但是，對她的丈夫來說，在餐館吃飯的樂趣總是比不上他母親為全家人做的飯，他的母親很忙碌，只有在星期天的時候才能親自給家人做飯。因此，在家吃飯與在餐館吃飯的較量實際上是一種象徵，它象徵著那個使他們感覺被愛的東西。

當夢想被尊重時

為什麼有些夫妻能得體地處理這類問題，而其他的夫妻卻陷入了困境？這其中的區別在於，幸福的夫妻懂得，婚姻的目標之一是幫助彼此認識他們的夢想。「我們想知道對方在生活中想得到什麼」，提到她和她的丈夫邁克爾，賈絲廷是這麼說的，其實這也是所有高情商的夫妻的普遍看法。在幸福的婚姻中，配偶們互相把對方的目標併入到他們各自對婚姻的理解中，這些目標可以具體到希望住在某個特定的房子裡，或者是要獲得某個學位，但是，有些目標有時讓人難以琢磨，比如要有安全感，或者希望把人生看作是一場偉大的冒險。

謝莉想上大學，馬爾科姆的薪水很高，可以支付她上大學的費用，但是，馬爾科姆想辭掉這份壓力很大的營銷工作，因為他的夢想是自己當老闆。在幸福的婚姻中，夫妻倆都不會堅持自己的夢想，或者他們都不會試圖讓對方放棄夢想，他們會像一個團隊一樣，一起實現這些夢想，他們會充分考慮對方的希望和願望。

或許在謝莉完成學業之前，馬爾科姆會繼續幹這個苦差事；或許謝莉會半工半讀，或者是休學一段時間；或許現實會要求他們中的一個或兩個暫時把夢想擱置起來。無論他們決定怎麼做，這個決定本身都不是真正的問題所在，關鍵在於，他們認為婚姻應該包含兩個人的夢想。他們是在彼此尊重和承認彼此的志向的基礎上作決定的。他們之所以覺得自己的婚姻是有意義的，部分也源於他們這種作決定的方式。

一匹名叫達芙妮的馬

當夫妻中的任何一方都沒有充分重視支持配偶夢想的重要性時，僵局總是不可避免。這就是愛德華和魯安妮之間出現嚴重婚姻問題的根源所在。

這對夫妻來自西雅圖，當他們一起出現在實驗室的時候，我發現他們之間還有愛意。但是，他們因一匹名叫達芙妮的馬而感受到了巨大的壓力。這匹馬9歲了，魯安妮經常帶著它去參加馬術比賽。

在他們結婚之前，愛德華很喜歡達芙妮，但是現在，他每個月都要為這匹馬付維護保養費，它成了他和妻子之間緊張的根源。愛德華希望魯安妮把達芙妮賣了，這樣他們就可以節省一筆錢。他越是跟魯安妮討論賣馬的問題，心底就越害怕，他害怕她對這匹馬的關心超過她對他與他們婚姻的關心。

我們的討論分為三個階段。我們告訴魯安妮，讓她不要放棄她的夢想，而且一定要讓愛德華知道，她把他放在第一位；我們也幫助愛德華明白，幫助魯安妮實現她帶著達芙妮參加馬術競賽的夢想，這是他作為配偶的部分職責，當做財務決定時，他也要接受魯安妮的影響。到三個階段的討論結束時，愛德華和魯安妮的婚姻有了一個重大的飛躍。當愛德華告訴魯安妮，他會支持她的決定，留下達芙妮時，魯安妮的笑容無比璀璨。

現在，兩年半過去了，愛德華和魯安妮幸福地生活著。為了租一匹更年輕的馬，魯安妮把達芙妮賣了（她仍然會去看望它），她繼續參加馬術比賽，愛德華則繼續支持她。

當夢想隱而不見時

對愛德華和魯安妮來說，導致他們起衝突的夢想是顯而易見的，他們的任務不過是尊重這個夢想，尊重彼此的需求。但是，對許多夫妻來說，位於衝突核心的夢想並不是如此顯而易見的，只有發現這個夢想，這對夫妻才能擺脫僵局。

舉凱瑟琳和傑夫為例，在凱瑟琳懷孕之前，他們一直過得很幸福，懷孕之後，傑夫突然覺得，凱瑟琳的天主教信仰在其生活中變得更加重要。傑夫自己是個不可知論者，當他發現凱瑟琳同她的父親討論給孩子施洗時，他臉色鐵青，他不希望孩子接受任何正式的宗教教育。

當凱瑟琳和傑夫在我的實驗室裡討論這個衝突的時候，他們顯然已經陷入僵局。我告訴他們，由於他們在情感上彼此疏遠，他們的婚姻處在一個非常危險的境地。即使是在討論信仰和家庭這種高度個人化的問題期間，他們都沒有提高嗓門說話、哭泣、微笑或者是互相觸碰，他們能理性地談論他們觀點的分歧，但卻沒有感情投入。既然他們的問題實際上是一個情感問題，涉及他們對家庭、為人父母以及宗教的看法，因此，再多的理性分析也不能解決這個問題。

在下一場討論期間，我建議他們不要試著去解決這個問題，而只是聽聽對方談論宗教對他們各自的意義，這是唯一弄清激起這個衝突的隱蔽夢想的方法。凱瑟琳說，是她的信仰幫助她渡過了那些困難時期。有近10年，她的父親和這個家沒有任何聯繫，母親精神抑鬱，無法依靠。在她去教堂之前，她完全感覺不到自己被人愛，她覺得自己很孤獨，是教堂接納了她。她不僅覺得她和參加禮拜的同伴之間親如一家，通過禱告，她還感受到慰藉。當拋卻一切煩擾之事時，她感受

到上帝的愛，這種感覺給了她更大的安慰。當凱瑟琳回憶起那些艱難時日以及她在宗教中找到慰藉時，忍不住放聲痛哭。

傑夫解釋說，他一直是個不可知論者，與凱瑟琳分崩離析的家庭相比，他的家不僅牢固，而且充滿了愛意，當他遇到困難時，總是向父母求助。傑夫希望他的孩子能夠像他信任父母一樣信任他和凱瑟琳。如果他們的兒子被灌輸宗教信仰而加入教會，他擔心這會阻礙他們之間的聯繫，擔心這個孩子會被訓練成向上帝尋求幫助，而不是向父母求助。

傑夫和凱瑟琳的夢想是背道而馳的。傑夫認為一個幸福的家庭應該為孩子提供他所需的所有愛和支持，而宗教會威脅這種家人之間的深厚聯繫；凱瑟琳則把宗教視為一種必不可少的支援系統，它可以為孩子提供一種保障。

一旦公開談論這些夢想，他們的情緒就發生了巨大的變化，傑夫告訴凱瑟琳說他愛她，他也終於瞭解，是因為凱瑟琳深愛著他們的孩子，才渴望給孩子施洗。他認識到，凱瑟琳這麼做是有道理的，正是出於這種關愛，凱瑟琳才希望保護這個孩子永遠不遭受她曾經遭受過的痛苦。這種新的認識幫助傑夫重新建立起對凱瑟琳的深愛之情，而這愛意原本就埋在各種痛苦和憤怒之下。

在第一次談話中，這對夫妻之間沒有流露出任何情感。但是現在，當傑夫在聽妻子講述童年故事時，你可以看到傑夫對凱瑟琳的憐憫之情。當凱瑟琳哭泣時，他遞紙巾給她拭淚，鼓勵她繼續說下去。當傑夫述說往事時，凱瑟琳也在認真聽，就像傑夫專心聽她說故事一樣。

現在，真正的問題已經清楚了，他們能夠討論如何用一種兩人都能接受的方法來撫養他們的兒子了。傑夫告訴凱瑟琳，他不反對給孩

子施洗，雖然他一直是個不可知論者，但是，如果讓孩子初步接觸天主教，他也會同意。不過，他仍然反對深入研究宗教，因為他害怕教會會把觀點強加給孩子。凱瑟琳能夠接受這個折中方案。

像這種深藏不露的觀點不可能僅僅通過一次交談就能顯現出來，但是，傑夫和凱瑟琳跨出了重要的一步，他們開始彼此靠近，承認並尊重對方撫養孩子的夢想。在他們的婚姻中，這個問題將永遠消失或者得到解決嗎？可能不會。但是，他們已經開始學會與這個問題和平共處。

在你的婚姻中，如果你在任何問題上陷入了僵局，無論這個問題是大是小，你首先要做的是，確定是哪一個或者哪些夢想激發了這個衝突。有一個很好的判斷原則，能幫你確定你是否正在與一個隱藏的夢想搏鬥，這就是：你把配偶看作是導致婚姻問題的唯一源泉。例如，如果你發現自己認為：這個問題很簡單，就是因為他懶。這就是一個隱藏的夢想所表現出來的跡象，這個跡象說明你沒有看到自己也應該為衝突的產生負一部分責任，而你看不見是因為你沒有看清那個隱藏的夢想。

揭示一個隱藏的夢想是一種挑戰，在你覺得自己的婚姻是一個可以談論這個夢想的安全地帶之前，這個夢想不太可能自己顯露出來。只有你和配偶的友誼足夠深厚，深藏不露的夢想才有可能自動顯露，這就是為什麼我要先從第3～5章的前三個法則說起。

你可能會發現，當你首次開始認識並承認你的夢想時，你和配偶之間的問題似乎變得更糟而不是變得更好。耐心點！在婚姻中承認並鼓勵自我的夢想不是一件容易的事，天然的僵局意味著你的夢想和配偶的夢想是背道而馳的，因此，你們會固守自己的立場，害怕接受對方的影響，害怕向對方屈服。

一旦你準備化解僵局，下面就會告訴你要怎麼做。

化解僵局的5步驟

第1步：成為一個夢想偵探

結婚之後，深層次的個人夢想常常沒法說出口，因為我們假定這些夢想必須在內心老實待著以便讓婚姻運轉。夫妻雙方都不覺得他們有抱怨的權利，他們可能會把自己的願望看作是「幼稚的」或「不切實際的」。但是，這些標籤無法改變一個事實：這個夢想是你渴慕的。如果婚姻不尊重這個夢想，衝突的發生幾乎不可避免，也就是說，當你通過埋葬夢想來適應婚姻生活時，這個夢想只不過是喬裝成陷入僵局的衝突，重新出現在你面前。

EXERCISE 愛情實踐場

發現夢想

在最初階段，這個練習會訓練你在無需聚焦個人婚姻問題的前提下，發現隱而未見的夢想。後面有6個普通的陷入僵局的衝突，閱讀每一個例子，想一想每個配偶的觀點裡隱藏著什麼樣的夢想。編一個簡短的故事，解釋這個丈夫的夢想和他的立場，然後再用同樣的方法說明妻子的夢想和立場。在每一個例子中，你要想像這就是你自己的立場並且想像你很難向對方屈服。想一想你的立場對你意味著什麼，想想這個夢想來自你過往生活的什麼地方。想像他人的夢想，這能幫助你打開那些導致你自己婚姻出現僵局的門。

這是一個有創造性的練習，它沒有正確答案或錯誤答案，為了讓你著手做這個練習，我們已經把前兩對夫妻所暗示的夢想和故事寫出來了，剩下夫妻的參考答案你可以在後面找到。在你完成這個練習之前，不要去看我們寫的關於這些夫妻的夢想故事。如果你自己獨立完成這個練習，你得到的收穫會更多。

第1對夫妻

丈夫：我認為妻子太愛乾淨了，她收拾好房間之後，我總是找不到東西。我認為她不太體貼，控制欲很強，我為此感到厭倦。

在這個衝突中，我的夢想可能是：

我的父母都是紀律嚴明的人，他們把兩人之間的任何分歧都看成是不服從命令的表現，結果，我就成了一個有點叛逆心理的人。我不太喜歡服從權威，這也是我為什麼決定自己創業的原因。我的夢想是擁有一個能做回我自己的家，而這意味著不遵從任何一套嚴格的規矩。我希望我的孩子能夠挑戰權威，多為自己著想，而不只是學會服從。我希望自己能夠自由自在地待在家裡，有時可以不修邊幅。

妻子：我喜歡家裡保持一定程度的有序和整潔，我發現自己常常在清理老公的雜物，我認為他很不體貼，為此我很厭煩。

在這個衝突中，我的夢想可能是：

我是在一個混亂無序的家庭裡長大的，當我還是個孩子的時候，我就知道沒有人可以指望。我從來不知道是誰送我去上學，或者是誰來接我。我的母親有時會忘記接我回家，我記恨她這一點。我回到家也常常沒有準備好的晚餐，沒有乾淨的衣服。創建一個井然有序的家以及對幼小的弟妹負責全落在了我的肩上，我討厭自己不得不做這一切。我的夢想是為孩子和家庭提供一個更健康的家庭環境。對我來說，秩序意味著可以預見、安全和安寧，我希望孩子擁有這些。當房子亂成一團時，這幅景象又讓我想起了年輕時的混亂。

第2對夫妻

丈夫：我的妻子很感性，而她說我太理性。我覺得有時她會因過度活躍（也許是過度敏感）而失去控制。我認為理智通常是一個對付濃烈情感的最好方法，而不是更加情緒化。我的妻子聲稱我太難懂，不夠熱情。

在這個衝突中，我的夢想可能是：

我是在一個辯論者之家長大的，我們喜歡爭論。我爸爸總是先向我提一個問題，考驗我，然後他會站到我的對立面，接著辯論就開始

了。什麼事情都可以辯論，我們都喜歡爭辯。但是，在這樣的辯論環境中，情緒化是不合法的，一旦某人變得情緒化，辯論就結束了。因此，在我的家裡，控制情感能得到大家的高度稱讚，現在仍然是如此。因此，也許我應該更情緒化一點，但這不是我的天性，我的夢想是變得更強大，我認為情緒化是一種缺點。

妻子：我是一個非常感性的人，而我的丈夫很理性。我們之間的這個差異讓我覺得他有時很冷淡、很虛假，似乎不曾真正存在過。很多時候，我都不知道他的感受如何，因為我們之間的這個差異，我覺得非常沮喪。

在這個衝突中，我的夢想可能是：

我只是一個感性的人，就是這麼簡單。我認為這就是生活的全部，感受事物、與人接觸、回應，這就是「責任」應有的含義，「有責任心」或者是「能夠負責」，這就是我最看重的價值。我回應我周圍的每一件事，我回應偉大的藝術、回應建築、回應孩子、回應小狗、回應運動員的競爭、回應悲情的電影、回應一切。變得情緒化只是意味著變得有生氣，我的父母就是用這種方式撫養我長大的，我很喜歡這種方式。我的夢想是和我愛的人分享我的情感，如果我不情緒化，這樁婚姻似乎注定會死亡、變得虛假或者孤獨。

第3對夫妻

丈夫：我妻子是個醋罈子，尤其是在聚會上。我認為在社交場合可以結識新的人，這是一件很有趣的事，但是我妻子總是寸步不離，一個人會緊張。她說我在聚會上和其他女人調情，但這根本就是無中生有。我覺得她的控告是對我的侮辱，這讓我很生氣。我不知道如何才能讓妻子安心，我討厭別人懷疑我。

在這個衝突中，我的夢想是：

妻子：在聚會上，或者是在其他地方，我丈夫總是盯著其他女人，和她們打情罵俏，這讓我很苦惱，讓我覺得自己低人一等。我反覆向他提及這一點，但卻不能阻止他。

在這個衝突中，我的夢想是：

第4對夫妻

妻子：我丈夫的性慾比我強，當他想和我做愛的時候，我不知道該怎麼辦，我不知道如何用一種溫柔的方式來拒絕他。這種狀況讓我覺得我自己是個怪物，我不知道如何處理這種事。

在這個衝突中，我的夢想是：

丈夫：與我的妻子相比，我喜歡多做愛，當她拒絕我的做愛要求時，我覺得很受傷。這種狀況讓我覺得自己沒有吸引力，是個多餘的人，我不知道如何處理這種事。

在這個衝突中，我的夢想是：

第5對夫妻

妻子：一提到錢，我就覺得丈夫太吝嗇了，他不喜歡花錢享受生活，得到更多樂趣。在金錢方面，我也討厭自己沒有過多的個人自由和對錢財的掌控能力。

在這個衝突中，我的夢想是：

丈夫：每當提到錢的時候，我認為妻子是不切實際的，她總是輕率地花很多錢，很自私。

在這個衝突中，我的夢想是：

第6對夫妻

妻子：我丈夫比我更喜歡和我們的親戚接觸。對我來說，家庭關係是壓力和失望的源泉，我已經離開家了，我希望能和他們保持距離。

在這個衝突中，我的夢想是：

丈夫：與妻子相比，我更喜歡和家人保持密切接觸。對我來說，家庭關係非常重要。我的妻子比我更希望從家庭裡獨立。

在這個衝突中，我的夢想是：

參考答案

第3對夫妻

丈夫：我真的沒有和別人調情，我除了對自己的妻子感興趣外，不會對任何女人感興趣。只是，參加聚會是讓我對自己的交際能力真正感到滿意的唯一方式，也是體現我狂熱一面的唯一方式。當我參加一場聚會的時候，我真的不想對其他任何人負責。我的夢想是擁有自由探索的感覺。

妻子：在我的生活中，我總是希望能感到自己對某個人來說「足夠了」。這是我的夢想：感覺自己真的能夠吸引配偶，感到自己是一個值得擁有的人。我希望配偶能對我感興趣，希望他能瞭解我，知道我在想什麼，希望他想知道我的內心。如果我跟丈夫去參加聚會，他沒有去注意聚會上的任何人，只看著我，樂意花幾個小時聚精會神地和我交談，或者只和我一個人跳舞，我會覺得這是一件非常浪漫的事。

第4對夫妻

妻子：我從前遭受過性虐待，我無法控制這種事情，太可怕了，但是它確實發生過。我覺得，只有在我需要的情況下，我們才可以做愛。婚姻給了我很大的撫慰與溫柔，但是，我可能永遠也克服不了曾經經歷的創傷的感覺。我的夢想是只有在我需要的情況下才可以做愛。

丈夫：我的夢想是讓我的妻子主動和我做愛，隨著激情「欲仙欲死」，我猜，這是我真正想要的。我知道我有時候並不能做到，但是有些時候我做得還不錯。我希望配偶覺得我無法抗拒。

第5對夫妻

妻子：生命太短暫了，一直為將來存錢是沒有必要的。我知道必須要有一些錢，但是我想要有這樣一些感覺：我們不是為明天而活的。我不想覺得生活從我的身邊溜過去了，這就是為什麼我時常覺得，我在花錢上不是特別「浪費」。我希望有特別的感覺，希望自己活著。我想，我的這種對待金錢的態度源於我貧困時期的省吃儉用。但是，現在我的收入高了，我不想再過那樣的生活。

丈夫：我希望享受生活，但是是有限地享受。對我來說，這個世界的問題在於貪婪，人們似乎永遠沒能擁有足夠的「東西」，或者擁有足夠多的金錢。只要看美國人怎麼度假就知道了，他們帶著所有的東西去度假，帳篷、摩托車、船、汽車等等。我不是不想要這些東西，我只是希望很少的東西或者一小筆錢就能讓自己感到心滿意足。我認為自己有點像個僧侶，僧侶的生活有目的，我也有。一個僧侶能對生活中的所有細小的、讓人感到滿意的、可以計數的幸事都感到滿意，這些事情還有很多。因此，我相信少花多存，對我來說，這就是一個人應該過的有道德的生活。這種觀念來自何方呢？我認為它來自我的父親，他也是一個

非常節儉的人。多虧了他，我們家一直過得很好，在他去世後，我媽媽也為我們提供了很好的生活，我很尊重他們。

第6對夫妻

妻子：我花了很大力氣才從一個恐怖的家庭裡逃出來，我父母非常冷漠，姐姐進了精神病院，哥哥是個癮君子，我是唯一一個倖免於難的人。我遠離我的家庭，向我的朋友們靠近，對我來說，友誼意味著許多東西，它一直很重要。但是，我小心翼翼地不讓自己和丈夫的家庭走得過近。我見過太多糟糕的家庭類型，這些家庭把我嚇壞了。我的夢想是，形成一個屬於我們自己的家庭傳統，保持我們自己的獨立性。

丈夫：對我來說，擁有一個大家庭的感覺一直是很重要的事。我能回憶起過去許多個星期天，會有二三十個家庭成員來看望我的母親。整個下午，咖啡和糕點不停地供應著，他們在一起聊天、玩紙牌、高聲談笑，下午過後，還有豐盛的晚餐。甚至是在家庭困難時期，我的母親也能夠做出豐盛甜美的濃湯來。我的夢想是，在我自己的家庭裡，能擁有這種家庭共同體感、親密感以及舒適感。

第2步：解決一個陷入僵局的婚姻問題

你已經有了如何發現夢想的經驗，現在，試著去發現你自己婚姻中的夢想。挑一個讓你們陷入僵局的衝突來解決，然後寫下你對自己立場的解釋，不要批評或責備配偶。把前面那些夫妻寫的聲明當作你的指南。注意，他們不是在說對方的壞話，相反，他們關注自己的需求、希望以及對這種局勢的感受。接著，寫下你的立場背後關於這個隱藏的夢想的故事，解釋這些夢想來自哪裡，解釋它們為什麼對你如此有意義。

一旦你們知道是哪些夢想激發了僵局，談論這些夢想的時候就到了，每個人都可以輪流當15分鐘的發言人和15分鐘的傾聽者。不要試著去解決這個問題，現在就想解決問題，很可能會適得其反。你的目標是去理解為什麼你們雙方都覺得這個問題很嚴重。

發言人的任務：誠實地講述你的立場，說說這個立場對你意味著什麼。描述這個夢想是怎樣被激發起來的，解釋這個夢想的來源及它

象徵著什麼。清楚、誠實地說出你想要的東西以及它為什麼如此重要。你的發言要像你向一個好朋友或者第三方解釋你的夢想那樣。不要為了避免傷害或者和配偶爭吵，而試著去審視或貶低你對夢想的感受。如果你發現這很難做到，你可以回顧第8章關於「以溫和的方式開始」的建議，這些方法在這裡同樣有用，如採取「我」作主語的方式，只談論你的感受和你的需要。這不是批評配偶或和對方爭論的時候，配偶對這個夢想的看法如何是一個附屬問題，這個問題不應該立刻討論。

傾聽者的任務：不做評判，像朋友一樣去傾聽，不要讓配偶的夢想和自己扯上關係。即便配偶的夢想和你的夢想有衝突，不要花時間去思考解決這個問題的對策或方法。你現在的職責只是聽配偶講這個夢想，鼓勵對方探索這個夢想。下面是一些有支持作用的提問模本，你不必完全照搬，只要把這些問題背後的想法和精神用自己的話來表達就行。

- 「跟我說說這個故事，我很想知道它對你意味著什麼。」
- 「你對這個問題怎麼看？」
- 「對此你有何感受？」
- 「你想要什麼？你需要什麼？」
- 「這些東西對你來說意味著什麼？」

不要這樣做

喬治婭：我一直夢想著去登珠穆朗瑪峰。

內森：首先，我們負擔不起做此類事情的費用。另外，我想不出有什麼運動比登山更辛苦的了，我就是站在桌子上也會頭暈目眩的。

喬治婭：算了吧。

可以這樣做

喬治婭：我一直夢想著去登珠穆朗瑪峰。

內森：和我說說登山對你意味著什麼好嗎？

喬治婭：如果我站在世界之巔，我想我會覺得很興奮。當我還是個孩子的時候，人們總是說我身體弱，不能幹任何事，我的父母總是說「小心點，小心點……」我認為自我釋放的最好方式就是登山，我能在登山中找到成就感。

如果可以，告訴配偶，你支持他的夢想。這並不一定意味著你相信這個夢想能夠或者應該實現。尊重配偶的夢想有三個不同的層次，每個層面上的尊重都能給你的婚姻帶來好處。

第1個層次是你能向配偶表示你理解他的這個夢想，即使你不贊同它，你也能對它感興趣，想知道更多東西。例如，內森會支持喬治婭的決定，同意她選修一門登山課程，並且當喬治婭談論登山話題時，他能熱心傾聽。

第2個層次是為她的夢想提供財力支持，這意味著內森會為喬治婭的登山旅行提供金錢資助。

第3個層次是成為這個夢想的一部分，即內森自己也成為一個喜歡登山的人。

你可能會發現，你可以「完全同意」配偶的某些夢想，而對於其他一些夢想，你連第一個層次的理解和感興趣都做不到。這是正常的。化解僵局的底線是要尊重這些夢想，並不一定要成為對方夢想的一部分（不過如果你能做到這一點，你的婚姻會更美滿），畢竟，誰也不希望擁有一種以打壓配偶為代價來贏得勝利的婚姻。

第3步：互相安撫

討論彼此對立的夢想是一件十分艱難的事。如果兩個人都覺得被消極情緒淹沒，討論就不會有任何結果。因此，在你試圖化解僵局之前，要停下來安撫對方。

第4步：結束僵局

現在是時候開始完成這個任務了，平靜地面對這個問題，接受你們之間的分歧，尋求初步的妥協方案，這能讓你們繼續友好地討論這個問題。你要明白，你們的目的不是解決這個衝突，這個衝突永遠不會徹底消失，相反，你們的目標是剪除這個問題的鱗爪，消除它對你們的傷害，讓這個問題不再成為痛苦的源泉。

首先，利用第168頁的圓圈練習（「尋找共同點」），確定你不能妥協的最小的核心區域。為了做到這一點，你要審視你的內心，試著把這個區域內的問題分成兩類。第一類是你完全不能向對方妥協的東西，不然就違背了你的基本需求或核心價值。第二類是你可以變通的東西，因為它們對你來說不是那麼敏感。讓第二類的內容盡可能得多，第一類的內容盡可能得少。

互相分享各自寫的清單，用你們在第8章中學到的技巧，一起想出一個臨時的妥協方案。先實行兩個月，然後再重新考慮你們的觀點。

不要期望你們能解決這個問題，只有與之和平共處，它才會對你們有所幫助。

莎莉信奉活在當下，往往會無意識地大手大腳花錢，而格斯主要的生活目標是安全，他行動緩慢，做決定時小心謹慎並且非常節儉。當莎莉堅持要買一棟山中小屋時，這些分歧就會讓他們起衝突。格斯的反應是立刻說不，因為他們買不起，而莎莉覺得他們買得起。

他們在這個問題上僵持了一年，每次一討論這個問題，他們就會吵架。格斯認為莎莉是一個不負責任的夢想家，總是想亂花他辛苦賺來的錢，而莎莉則控訴格斯想要壓制她生活中的所有樂趣。

為了化解這個僵局，格斯和莎莉首先要弄清楚，買一棟小屋對他們各自有著什麼樣的象徵意義。在第一場交談中，他們試著解決這個問題。莎莉說她的夢想是追求快樂，能真正放鬆自己，感到和大自然融為一體。只要買下一棟小木屋，她認為這些夢想都可以實現。儘管她也害怕格斯會把她看成是一個只為明天活的寄生蟲，但是她現在沒有跟格斯說這個（過去她經常這麼說）。相反，她關注她的慾望，不再關注她對格斯的憤怒和恐懼。

輪到格斯說話時，他告訴她，存錢對他來說有著很大的象徵意義。他渴望在金錢上有保障，因為他害怕老年時陷入貧困。他記得自己的祖父母就因貧窮而飽受痛苦，他的祖父死在公辦的療養院，格斯認為這有損尊嚴。他生活中一個重要的目標是，當他年老的時候，不讓自己丟臉。格斯也很生莎莉的氣，因為他認為她魯莽、孩子氣，總是想要立刻得到滿足，這不僅威脅著他的幸福，也威脅著他為他們倆建立的生活。然而，這個時候，格斯並未大聲控訴莎莉，相反，他盡力解釋並描述他的關於金錢安全感的夢想以及這個夢想的來源。

一旦莎莉和格斯討論完他們各自立場的象徵意義，轉變就發生了，他們不再把對方的夢想看作是威脅，他們看到了矛盾背後隱藏的真面目：他們所愛之人擁有的深層次的願望。儘管他們的夢想仍然是

對立的，但是，他們現在積極去尋找一些共同點，去發現一種尊重甚至有可能容納兩個人意見的方法。下面是他們的具體做法：

- 確定他們不能妥協的最小的核心區域。莎莉說她必須要擁有一棟小木屋，格斯說為了有金錢保障，他必須存夠三萬美金。

- 確定他們可以靈活變通的領域。莎莉說，即便不是她想像中大一點的僻靜居所，佔地只有幾英畝的小木屋她也能接受；何時買屋也是可以商量的，她想立刻就買，但是，只要她覺得格斯能支持她的決定並一起朝這個目標努力，她可以等幾年時間。格斯說，只要他知道他們能從各自的薪水中省下一筆錢，不斷朝著目標努力，對於要多久攢夠三萬美金，這個問題也是可以商量的。

- 想出一個臨時的尊重兩個人夢想的妥協方案。他們可以現在就買一棟小木屋，不必再等三年。在這期間，他們可以把他們的一半存款用來付首付，另一半作為他們的共有基金。幾個月後，他們可以審視這個計劃，看它是否起作用。

莎莉與格斯認識到，他們潛在的永久性問題永遠不會消失。莎莉總是那麼不切實際，有著想要買一棟小木屋或出去旅行之類的念頭，而格斯會擔心他們的財政安全、他們的退休金等等。但是，通過學會如何處理他們的分歧，他們就能避免在分歧引發的衝突中陷入僵局。

下面幾個例子中的人物來自第207頁的「發現夢想」練習，它向你展示了如何和你們的分歧共處。雖然在這些衝突中，沒有哪個衝突和你們的情況完全一致，但是它們能告訴你分歧嚴重的夫妻是怎樣化解僵局的。

第1對夫妻

陷入僵局的問題：打掃房間。她希望他變得愛整潔，他希望她不要管他。

這個衝突中的夢想：

她：家裡有秩序感和安全感。

他：在自己家的自由感。

沒得商量的地方：

她：她不能忍受廚房裡的垃圾或者浴室裡的污垢。

他：他不能忍受剛看完報紙就得把它們收起來。

可以變通的地方：

她：只要沒有污垢，她可以忍受一定程度的雜亂無章。

他：只要不用一直清理，他可以洗碗、清潔浴室。

臨時的妥協方案：兩個人都有使廚房和浴室保持乾淨的責任。她一周最多嘮叨他一次，但是，如果到時他沒有清理雜物，她可以把這些東西全都倒在他家裡辦公的地方。

繼續存在的衝突：她會一直討厭雜亂，他會一直討厭秩序井然。

第2對夫妻

陷入僵局的問題：對情感表達的截然不同的態度。

這個衝突中的夢想：

她：情緒化是她自我認同的一部分，是給她生活意義的一部分。

他：他把情緒化看作是一種弱點。

沒得商量的地方：

她：她沒法停止以巨大的熱情來回應生活。

他：單單為了取悅她，他沒法成為一個很感性的人。

可以變通的地方：兩人都接受對方不可能改變基本的性格特徵的事實。

臨時的妥協方案：他們會尊重對方在這方面的分歧，他會接受她想要交流的需求，會和她分享感情；如果他做不到太感性化，她也能夠接受。

繼續存在的衝突：在情感表達上，他們繼續有著截然不同的表達方式。

第3對夫妻

陷入僵局的問題：他喜歡在聚會上和他人閒聊，而她希望他和她待在一起。

這個衝突中的夢想：

他：體驗自由，通過在社交活動上結識新的人來探索他自己。

她：成為他注意的中心。

沒得商量的地方：

他：他必須要有自我享受和結識新人的自由。

她：她不能容忍丈夫和別的女人跳舞或是與她們接觸，即便是以一種友好的方式。

可以變通的地方：

他：在聚會上，他不用把自己和妻子完全分隔開來。

她：她可以忍受丈夫和其他女人交談幾分鐘。

臨時的妥協方案：在聚會上，他們有一半的時間待在一起，另一半時間裡，他可以離開她，與他人交談。但是，他不會與其他女人跳舞或者是與她們接觸，並且如果她告訴他，她為他的行為感到不快，他就要停下來。

繼續存在的衝突：他一直想過社交生活，她一直希望他只關注她。

現在，看看你能否以同樣的方式來概述自己的問題。首先，在紙上把這個問題寫清楚，說說是你們中哪個人的夢想激發了這個問題。然後，記下你們各自沒得商量的地方和可以變通的地方。最後，想出一個你們都同意在短時間內實行的臨時的妥協方案。如果你們還能簡短描述下你們繼續存在的衝突，以此來證明你們都知道這個問題得不到解決但可以與之共處，這對你們的幫助會更大。

第5步：說聲謝謝

為了化解那些給你的婚姻造成很大困擾的陷入僵局的問題，你們可能需要更多的交談。無論你多麼努力不帶評判地接受對方的觀點，這些交談過程都充滿著緊張感。

這個練習讓你以積極的態度來和對方交談，目的是重建感恩精神。有了這種精神，你就會去計算自己受到的恩惠，你在內心也會對你所擁有的一切表示感謝。在討論完一個陷入僵局的衝突之後，要向對方表示感謝也許是一件很難的事，但是，有許多理由讓你相信這是值得去嘗試的。

愛情練習卡 EXERCISE CARD

說聲謝謝

從下面的清單中，選出三個你特別欣賞配偶的方面（當然，你可以把單子上沒有的選項加進去）。然後告訴配偶這三個方面是什麼，比如說：「你對我的情緒變化很敏感，我真的很喜歡你這一點。」

你的精力 你的力量

你下命令的方式 你讓我管理事情的方式

你對我的敏感 你如何支持、回應我的情緒

你瞭解我的能力 你與我做決定時的方式

你讓我成為我自己 你的皮膚

你的面孔 你的溫暖

你的熱情 你的頭髮

你撫摸我的方式 和你在一起時我感到多麼安全

你的溫柔 你的想像力

你的眼睛 我信任你的方式

你的激情 你是如此瞭解我

你的優雅 你行動的方式

你吻我的方式 你的愛

你很有趣 你的幽默感

你的著裝 你對我的忠誠

勝任配偶一職 勝任父母一職

作為一個朋友時的樣子 你對時尚的感覺

按照這5個步驟去做，你就能化解你們在永久性問題上的僵局。在化解僵局的過程中，你和配偶都要有耐心，這些問題都很頑固，不容易解決。為了讓這些問題不再遏制你的婚姻，你們兩個都要作出承諾，要有十足的信心。當你們覺得談論的這個問題變得不那麼嚴重時，當你們可以幽默地談論它時，當這個問題不再嚴重到影響你們之間的愛和樂趣時，你會發現你們的關係取得了進步。

11 法則7 創造共同意義——彼此尊重夢想

「我們的婚姻曾經是嬉皮士式的，」海倫說，「我是說它曾經很膚淺。我們相處融洽並且確實彼此相愛，但我覺得我和凱文之間沒什麼聯繫，我們就像是在一起做愛的室友。」海倫，這個自稱是「虔誠的女權主義者」的人，常常為自己的獨立感到驕傲。起初她認為這挺棒的，她和凱文都有自己的生活，有各自的事業、興趣和朋友。但是，隨著婚後時間的流逝，尤其是有了孩子之後，她越來越覺得少了點什麼。海倫不想放棄她那強烈的個體認同意識，但是她又想從婚姻中得到更多。參加我們的討論會之後，海倫認識到當中的緣由：她想要更多地感覺到她和凱文是一家人。

如果你的婚姻遵循著我前面所說的6個法則，你們兩人關係穩定且幸福的概率就很高。但是，如果你發現自己在問：「就這樣了嗎？」你的情況可能與海倫和凱文相似：你們缺失的正是更深一層的共同意義感。婚姻不僅僅是撫養孩子、分擔日常事務和做愛，它還包括在精神層面創造一種共同的內在生活——一種富含象徵與儀式文化，欣賞你在婚姻生活中的角色與目標，並讓你明白成為家庭的一員意味著什麼的文化。

通常，當我們想到「文化」時，我們是就擁有某種特定風俗、流行某種菜餚的大族群甚或是國家而言。但是，一種文化同樣可以僅僅由兩個同意分享他們生活的人創造出來。本質上說，每對夫婦和每個家庭都創造了他們自己的微文化，像其他文化一樣，這些小群體也有自己的習俗（比如星期天的室外晚餐）、儀式（比如小孩出生之後開香檳慶賀）和故事，這些故事體現了他們對婚姻的看法和成為團體的一部分的意義。

波拉和道格把自己看作是他們各自家庭中的「侏儒」，他們兩個都被認為是兄弟姐妹中不那麼聰明、不那麼有吸引力或不太可能成功的人，但結果是，他們所有的兄弟姐妹最終要麼沒結婚，要麼結了又離，只有波拉和道格擁有一個幸福穩定的婚姻，有穩定的工作，在美滿的家庭裡撫養著了不起的孩子。作為他們家庭文化的一部分，從他們講述的關於自己的故事可以看出，他們組成了一個多麼偉大的團隊，他們何其好強，他們如何蔑視所有的反對者並成功戰勝對手。

發展一種文化並不意味著夫妻二人在生活哲學的各個方面要完全一致，只要做到像齒輪一樣相互嚙合就行。即使不能總是分享夢想，也要找到尊重對方夢想的方法。夫妻二人共同發展起來的文化包含了兩個人的夢想，這種文化是可變通的，它隨著夫妻雙方的成長和發展而改變。當婚姻雙方有這種共同意義感時，衝突就不會那麼激烈，永久性的問題也不太可能導致僵局。

當然，即使沒能分享共同生活的深層意義，夫妻二人也有可能維持穩定的婚姻，即使夢想不同步，婚姻依然能夠「運轉」。在最後一章裡，我們只告訴你如何繞過那些永久性的問題，與它們和平共處，而不是以僵局收場。重要的是要接受這種觀點：夫妻雙方可能不能認同對方的某些夢想，但可以尊重它們。例如，你們信仰的宗教不同，但能充分尊重對方的精神之旅，因而能跨越信仰的差異。

但還有一個事實：一樁有價值的婚姻不能單靠迴避衝突。夫妻二人越是能在生活中的基本方面達成共識，婚姻就越豐富、越有意義，並且從某種意義上來說會越容易。你當然不能強迫你們有同樣深層次的觀點，但是，如果能互相接受對方的想法，你們自然會在這些問題上達成一致意見。因此，任何婚姻都有一個重要目標，即營造一種氛圍，鼓勵每一個人坦誠地談論自己的信念。說得越坦誠，越尊重對方，你們各自的意義感就越有可能混合在一起。

海倫和凱文在參加我們的講習班後，通過談論本章稍後提到的問題，他們已經能夠關注共同生活的精神層面。他們第一次認真地談論各自的家庭、家庭歷史、價值和象徵。

當他們回到家後，海倫拿出自己家的舊相冊，把從愛爾蘭移民到美國的曾祖父的照片指出來給凱文看，並向凱文講述她曾祖父母婚姻的故事，顯然這個故事她已經聽過無數遍了：在動身前往美國之前，曾祖父和曾祖母訂了婚。此後4年，曾祖父一直在攢錢，想把曾祖母接過來。在這期間，曾祖父依然忠貞不渝地愛著曾祖母。海倫對這個故事的理解是：忠誠是婚姻和家庭生活的一大支柱。在此之前，她從未如此直接地向凱文表達過這種看法。

凱文回憶起他自己家庭的一些故事，特別是他祖母的事情。他的祖母曾經在堪薩斯州的鄉下獨自經營一家小雜貨店，這家店曾瀕臨破產，因為在大蕭條期間，她總是給窮苦的鄰居們贈送免費食品。鎮上的居民們都知道她為那些貧困家庭保留了一定數量的貨物，每個星期一晚上，店舖快打烊的時候，這些家庭都可以去那裡免費領取食品。「我爸爸總是說，我們摩納漢斯家往往慷慨到愚蠢的地步。」他告訴海倫說，「但爸爸經常這麼說，其實在某種程度上就是讓你知道他非常自豪，我們都喜歡聽他說這些話。」凱文告訴海倫，他長大後也繼承了這個傳統，比如，他每年都有不菲的慈善捐款。

海倫和凱文的這次談話成為他們婚姻生活的轉折點，從此以後，他們經常談論諸如忠誠和慷慨這樣的價值觀。當他們還是孩子的時候，通過聽家族故事，他們接受了這些價值觀。天長日久，他們不斷彼此講述各自的故事，還把這些家族故事講給孩子們聽，結果，本屬於個人的故事就變成了他們的故事，同時，這也成了他們創造的新家庭的故事。海倫接受了那些對凱文來說非常重要的摩納漢斯家的故事和價值觀，並把它們融入到她自己的生活中，對於海倫家的故事，凱文亦復如是。

正如我曾講過的，你們找到的共同意義越多，你們的關係將越深沉、越濃厚、越有價值。遵循這個方法，你還可以增強夫妻之間的友誼（就像我關於幸福婚姻的前三條法則所強調的），這反過來會使你更容易處理任何突發的衝突。這就是7法則的美妙之處，它們形成一個循環的反應鏈，保證你在努力遵循某一條法則時，遵循其他法則就變得更容易。

TEST 愛情測試

共同意義問卷

為了弄清楚你和配偶在生活中創造的共同意義感處於何種程度，請回答以下的問題。

你們的连接儀式

- 1.在我們家，我們對涉及家庭晚餐的儀式看法完全一致。 T F
- 2.節日大餐（如感恩節、聖誕節、逾越節等）對我們來說是非常特殊和幸福的時刻（或者我們都不討厭它們）。 T F
- 3.在我們家，下班後的重聚通常是個特殊時刻。 T F
- 4.在我們家，我們對電視的作用，看法完全一致。 T F
- 5.睡前時間通常是變得更親密的好機會。 T F
- 6.週末，我們一起做許多既讓人高興又有價值的事情。 T F
- 7.對在家裡娛樂（如有朋友來拜訪、聚會等），我們看法相同。 T F
- 8.我們都重視或都不喜歡特別的慶祝（如生日、紀念日、家庭聚會等）。 T F
- 9.當我生病的時候，我能感覺到配偶的關懷和愛。 T F
- 10.我真的非常期待我們的假期，並能享受我們的假期和一起旅行的時光。 T F
- 11.一起度過清晨的時光對我們來說是很特別的。 T F
- 12.當我們一起做事時，我們通常很愉快。 T F
- 13.當我們激情燃盡或疲憊的時候，我們有辦法恢復和振作起來。 T F

計分：每個「T」計1分。如果你的分數低於3，說明你的婚姻在這方面還有待改善，請務必一起做這個問卷後面的「儀式」練習。

你們的角色

- 14.在丈夫和妻子的角色中，我們有著許多類似的標準。 T F
- 15.在母親和父親的角色中，我們有著許多類似的標準。 T F
- 16.我們對成為別人的朋友意味著什麼有許多類似的觀點。 T F

17.對工作在人的一生中充當了什麼角色，我和配偶看法一致。 T F

18.在兼顧工作和家庭生活方面，我和配偶有著類似的觀點。 T F

19.配偶會支持那些我視為生活基本使命的事情。 T F

20.家人和親戚（姐妹、兄弟、父親、母親）在我們的生活中很重要，對此配偶和我看法一致。 T F

計分：每個「T」計1分。如果你的分數低於3，說明你的婚姻在這方面還有待改善，請務必一起做這個問卷後面的「角色」練習。

你們的目標

21.在我們的共同生活中，我們有許多共同目標。 T F

22.如果在垂垂老矣時回顧我的生活，我想我會認為我們彼此嚙合得非常好。 T F

23.配偶珍視我的成就。 T F

24.配偶尊重我的那些與我們的婚姻毫不相干的私人目標。 T F

25.我們同那些對我們來說非常重要的人（孩子、親戚、朋友）

分享著許多同樣的目標。 T F

26.我們有著非常相似的財務目標。 T F

27.我們都傾向於擔心潛在的財務危機。 T F

28.對我們的孩子、生活的大致狀況和老年生活，無論是個人的

還是共同的，我們都有一致的期望和渴求。 T F

29.我們的生活夢想很相似或可以兼容。 T F

30.即使有不同，我們能夠找到尊重我們各自生活夢想的方法。 T F

計分：每個「T」計1分。如果你的分數低於3，說明你的婚姻在這方面還有待改善，請務必一起做這個問卷後面的「目標」練習。

你們的象徵

31.我們對家的含義看法一致。 T F

- 32.我們對愛是什麼看法相當一致。 T F
- 33.我們對寧靜生活的重要性有相似的價值觀。 T F
- 34.我們對家庭的意義有相似的觀點。 T F
- 35.我們對性在我們生活中的作用有相似的觀點。 T F
- 36.我們對愛情在我們生活中的作用有相似的觀點。 T F
- 37.我們對結婚的意義有相似的價值觀。 T F
- 38.我們對金錢的意義和重要性有相似的價值觀。 T F
- 39.我們對教育的重要性有相似的價值觀。 T F
- 40.我們對娛樂和遊戲的重要性有相似的價值觀。 T F
- 41.我們對冒險的意義有相似的價值觀。 T F
- 42.我們對信任有相似的價值觀。 T F
- 43.我們對人身自由有相似的價值觀。 T F
- 44.我們對獨立自主有相似的價值觀。 T F
- 45.我們對在婚姻中分享權力有相似的價值觀。 T F
- 46.我們對相互依賴和擁有「我們」意識有相似的價值觀。 T F
- 47.我們對財產、所有物（如汽車、漂亮衣服、書籍、音樂、房子和土地）的意義有相似的價值觀。 T F
- 48.我們對自然以及人與自然的關係有相似的價值觀。 T F
- 49.我們都多愁善感且慣於緬懷往事。 T F
- 50.我們對退休和年老之後做什麼有相似的觀點。 T F

計分：每個「T」計1分。如果你的分數低於3，說明你的婚姻在這方面還有待改善，請務必一起做這個問卷之後的「象徵」練習。

後面的練習其實只是一個供你們夫妻雙方回答和討論的問題清單，這個問題清單分成4類，它們通常是夫妻之間共同意義的基礎：儀

式、角色、目標和象徵。這些問卷不要一晚上答完，也不要一個月答完，而是要把它們作為將來許多討論和爐邊閒談的引子。

為了物盡其用，請逐一關注這些問題，甚至可以在筆記本上把你對這個問題的看法寫下來，然後相互閱讀對方的筆記，面對面地討論該問題。

談談你們對這個問題看法的差異，也談談你們的共同點，以及能建立起一致性的某些方面。找出能同時尊重你們兩個人的價值觀和夢想的辦法。儘管在許多地方雙方可能有不同的需要，但也要找到支持雙方需要的解決辦法。如果在某些地方存在根本分歧，要找到尊重你們之間差異的辦法。（如果這些分歧導致了爭吵，去做做法則4、5、6中的練習題，哪怕你已經做過了。）可以的話，請寫出你們的家庭憲法，寫下你們認同的生活意義和共同的人生哲學。

家庭儀式

這是一個很可悲的事實：經常坐在一起吃晚餐的美國家庭不到1/3，這當中又有一半以上的家庭邊吃晚餐邊看電視，這種做法有效地終止了晚餐期間的交談。在可以進行情感聯繫的時刻，創造非正式的儀式對婚姻來說非常關鍵。

我們大多數人都是在強調某些儀式的家庭裡成長起來的。通過使這些儀式成為自己婚姻生活的一部分，它們將慢慢成為你們自己的儀式並且增強你們的家庭認同感。

傑西的父親那一脈是一個組織嚴密的大家庭——費爾德曼家族，從他還是個小孩起，所有出席他們家婚禮的攝影師往往要花好幾分鐘來集合大約50個費爾德曼成員來照費爾德曼家庭照。傑西父親家庭的所有成員，連同他們的配偶和孩子，都聚集在鏡頭前，新娘和新郎坐在他們中間。

年輕的時候，傑西會東張西望，認為擺造型拍照很可笑。但是，當他愛上阿曼達並和她結婚時，費爾德曼家庭照儀式對他來說有了新的意義。突然，他成了坐在椅子上的、被他的家人簇擁著的新郎。現在，每次看到婚紗照相冊中的費爾德曼家庭照，傑西都覺得很驕傲，覺得與家人聯繫密切，他知道阿曼達已經真正融入到他的家庭中。這些年，隨著他和阿曼達一起參加其他費爾德曼人的婚禮，與家族的其他成員一起擺姿勢照相，他的這種家族聯繫感逐漸增強。

儀式並不一定要源於你們各自的童年和家族歷史，你們可以創造屬於自己的儀式。新的儀式或許正來自過去家庭中缺乏的某種感覺。如果你希望週末時全家人能一起去郊遊，你可以把這個計劃變成每週

的家庭常規活動；如果你希望能從精神層面更好地領略聖誕節的意義，你可以帶著全家人參加每年的子夜彌撒。

有時儀式好像不太隆重，但是它們對某個家庭來說卻非常重要。例如，尼克和哈莉總是通過一起做蛋糕來慶祝家庭成員的生日。這個儀式始於他們的兒子，那時他還是個蹣跚學步的幼兒，對雞蛋過敏，因此，麵包店裡的生日蛋糕沒法吃。幾年之後，他們的兒子克服了雞蛋過敏症，但這個家庭儀式仍然保留著，因為這對他們來說已經有了特殊的含義。他們可以借此機會聚在一起，以一種非常寧靜的、舒適自在的方式來慶祝家庭成員的生日。

愛情練習卡 Exercise card

儀式

在接下來的練習中，通過討論自己想要的東西來創造你們的家庭連接儀式。討論一下這些儀式（或缺乏儀式）對你們的成長有何影響，對你們來說，最好的時刻和災難性的時刻是什麼樣的。把你們的儀式寫在紙上，以便弄清楚何人何時期望做何事。讓這些儀式變成你們期盼做的常規活動。

- 1.我們應該一起吃晚餐嗎？該怎樣吃？晚餐時間意味著什麼？在我們各自成長的家庭中，晚餐時間是什麼樣的？
- 2.每天早晨我們是如何分別的？在我們成長的家庭中道別是什麼樣的？我們現在應該怎樣重聚？
- 3.睡覺時間應該怎樣安排？在我們成長起來的家庭中睡覺時間是什麼樣的？現在我們想怎樣做？
- 4.週末意味著什麼？在我們成長起來的家庭中週末是什麼樣的？它們現在應該是什麼樣子？
- 5.我們的假期有哪些常規活動？在我們成長起來的家庭中假期是什麼樣的？這些常規活動現在意味著什麼？
- 6.挑選一個有意義的假期。對我們而言，這個假期的真正意義是什麼？今年應該怎樣慶祝？在我們各自成長起來的家庭中是如何慶祝這個假期的？

7.我們各自是怎樣使自己重新振作起來、重新活力十足的？這些儀式有什麼意義？

8.當有人生病的時候，我們有什麼樣的儀式？在我們成長起來的家庭中情況是什麼樣子的？在我們的家庭裡應該如何處理？

社會學家威廉·多爾蒂（William Doherty）強調連接儀式在家庭中的重要性。他和妻子莉亞形成了晚飯後喝咖啡的傳統，他們一邊喝著咖啡一邊交談，孩子們則在玩耍或是做家庭作業。晚飯後，一起搞完衛生，威廉泡好咖啡，把它帶給客廳裡的莉亞，一個寧靜的、彼此聯繫的時刻就來到了。根據下面的提示進行創造，你也可以繼續構建值得珍惜的家庭連接儀式：

沒有孩子攪擾的二人週末約會。

慶祝勝利，慶祝任何小的或是重要的成就，在你們的婚姻中創造一種關於驕傲和讚美的文化。

與壞運氣、挫折、疲憊或是筋疲力盡有關的儀式。你怎樣才能支撐自己、治癒自己以及重新充滿活力？

招待朋友的團體儀式，如在你們的團體中關心他人，或者向你們關心的人敞開大門。

涉及做愛的儀式並談論這些儀式。這是一天即將結束，所有人都筋疲力盡之時要經歷的重大事件。夫妻常常認為做愛應該是自發的，他們並不想對此精心設計，但是，只要回想什麼時候性最美妙，你會發現最好的時候通常是在求愛期間。那些浪漫的約會是經過精心設計的，細緻到穿什麼、用什麼香水、去哪裡約會、晚飯後聽什麼音樂、喝什麼酒等等，因此，浪漫和性都需要精心設計。談論性愛中哪些地方很美妙，哪些地方需要改進的話題時，需要創建一種儀式，它會讓你們在談論這些話題時，不至於傷害彼此的情感。

與親戚和朋友保持聯繫的儀式，可以計劃某些家庭活動和聚會。

關於重複發生的生日和其他特殊事件的儀式，如對你們很重要的假期、宗教慶祝、週年紀念日等。

還有一些重要的儀式值得討論，如成人儀式、畢業典禮和婚禮等。

你在生活中的角色

我們在這個世界上處在什麼樣的位置，這種感覺在很大程度上取決於我們所扮演的各種角色——孩子、配偶、家長、工作人員。自從跨入婚姻生活的那天開始，我們對自己和配偶角色的看法，要麼使兩人的關係更有意義、更和諧，要麼就更緊張。

婚姻關係的深入程度等於彼此對對方的期望程度，也就是說，你覺得自己的配偶應該在你們的家庭中居於什麼地位。我們這裡不談論諸如「誰洗盤子」這種看起來似乎很淺薄的問題，我們要談論的是一些深層次的情感問題，如你對自己和配偶的期望。舉例來說，伊恩和希拉麗都認為丈夫應該是一個保護者和供給者，妻子應該是一個撫育者；克洛艾和埃文則喜歡平等的婚姻，認為夫妻雙方在情感和經濟上都應相互支持。在這兩個家庭中，由於丈夫和妻子對他們所扮演的角色有相同的看法，所以他們的婚姻關係都很穩定。當然，假如伊恩和克洛艾結合而希拉麗和埃文結合，他們生活中就會出現更多摩擦。

夫妻雙方在撫養孩子上有相同看法也為婚姻生活增添了意義，比如，你們認為有些重要的價值觀應該傳遞給孩子。同樣，問問彼此同父母、兄弟姐妹是不是有這種互動，甚至是你們對工作的看法和其意義的理解，都能加深你和配偶的聯繫感。也就是說，在這些問題上，你們的意見越相似，你們的婚姻也就越牢固。

這並不是說，你們應該在生活哲學或精神的每個方面完全一致。譬如，從事同一種工作的夫妻，對工作意義的看法可能不同。約翰尼對做一個科學家充滿激情，地質學家這個職業是他身份的重要組成部分，豐富了他對世界的觀感。科學方法強調客觀性和分析，他覺得自己從中受到很多啟發，對自己是地質學家感到非常自豪。如果你問他對自己如何定位，他首先會告訴你他是個地質學家。但是，他的妻子

莫莉也是地質學家，她對自己的職業就沒有這樣深的認同，她首先把自己看作是一個女人，而不是一個科學家。他們兩個在生活的其他方面有著深刻的聯繫，因而這點小差異從未給他們的生活造成任何障礙。

愛情練習卡 Exercise card

角色

就你在生活中所扮演的角色而言，你越向對方坦誠談論你對它的深層看法，就越有可能和對方達成一種有意義的、自然而然能達成的共識。先單獨思考這些問題，然後互相討論。

1.你怎樣看待自己作為丈夫或妻子這個角色？在你的生活中，這個角色意味著什麼？你的父親或母親是怎樣看待這個角色的？你們的相似之處和不同之處是什麼？你打算怎樣改變這個角色？

2.你怎樣看待自己作為母親或父親這個角色？在你的生活中，這個角色意味著什麼？你的父親或母親是怎樣看待這個角色的？你們的相似之處和不同之處是什麼？你打算怎樣改變這個角色？

3.你怎樣看待自己作為兒子或女兒這個角色？在你的生活中，這個角色意味著什麼？你的父親或母親是怎樣看待這個角色的？你們的相似之處和不同之處是什麼？你打算怎樣改變這個角色？

4.你怎樣看待自己作為一名工作者（你的職業）的角色？在你的生活中，這個角色意味著什麼？你的父親或母親是怎樣看待這個角色的？你們的相似之處和不同之處是什麼？你打算怎樣改變這個角色？

5.你怎樣看待自己作為別人的朋友這個角色？在你的生活中，這個角色意味著什麼？你的父親或母親是怎樣看待這個角色的？你們的相似之處和不同之處是什麼？你打算怎樣改變這個角色？

6.你怎樣看待你在社區中扮演的角色？在你的生活中，這個角色意味著什麼？你的父親或母親是怎樣看待這個角色的？你們的相似之處和不同之處是什麼？你打算怎樣改變這個角色？

7.你在生活中如何平衡這些角色？

個人目標

我們努力爭取實現的目標是使生活充滿意義的一個方面，儘管有些目標很實際，如賺足夠的錢，但我們也有更深層次的、更精神化的目標。對某個人來說，這個目標是在熬過飽受虐待的童年之後去尋求安寧和康復；對另一個人來說，這個目標是培養善良的孩子。很多時候，我們不談論我們最深切的目標，我們有時甚至不會問自己這些問題，但是，一旦我們開始談論這些目標，就能借此機會去探索一些對我們和我們的婚姻產生深遠影響的事物。

與配偶分享自己最深切的目標，不但可以增加你們婚姻的親密性，還可以進一步促使你們一起實現共同目標，讓你們的婚姻更美滿。例如，艾米莉和亞歷克斯兩人都在教堂做志願者，孩子長大後，他們決定要為自己的社區留下一份精神遺產，於是，亞歷克斯成了宗教學校董事會的一員，艾米莉則在教堂創辦了成人教育課程，為那些想要重新認識自己信仰的人提供幫助。「我會獨自完成這項工作，」艾米莉說，「但是，在回饋社區和教堂這件重要的事情上，我感覺亞歷克斯是我的夥伴。這種感覺對我來說是一種寶貴的經驗，我不僅感到我的信仰復活了，我的婚姻也同樣獲得了新生。」

愛情練習卡 Exercise card

目標

為了和配偶一起探索這些目標在你們各自生活和婚姻中的意義，請回答下面的問題。

- 1.寫下一份「任務聲明」，說明你生活中的任務。擬好自己的訃告，你準備在裡面說什麼？
- 2.在生活中，你對自己、配偶和孩子有什麼目標？在未來的5～10年間，你想怎樣完成這些目標？
- 3.在有生之年，你想實現的一個生活夢想是什麼？

4.我們的生活經常被那些需要我們立刻關注的事情塞得滿滿當當。但是，哪些事是你生命中真正重要的？是你活力和快樂的巨大源泉？是你真正需要騰出時間去做卻被拖延或耽擱的？

5.你在生活中扮演著怎樣的精神角色？在你成長的家庭裡，這個角色是什麼樣子的？在你現在的家庭裡，它應該是怎樣的？

共同的象徵

在一樁婚姻中，共同意義的另一個標誌是：你們的生活被你們享有的代表價值和信念的事物所包圍。這些「事物」常常是一些實物，宗教圖像（如十字架）是最明顯的信仰象徵，信教的夫妻可能會把它們擺在家裡。但也有其他一些更個人化的物品。對珍娜和邁克爾來說，他們的餐桌有著特別的意義，這張餐桌是他們向當地一位著名的雕刻家定制的，為此他們省吃儉用了好幾年。每逢家庭慶祝會，珍娜和邁克爾就會把它抬出來，美麗結實的餐桌似乎是在告訴人們，他們的婚姻也同樣美好而穩固。另一對夫妻把一座小的天使雕像放在壁爐架上，以此紀念他們胎死腹中的頭生子。這座天使雕像不但是對死去的孩子的紀念，而且還代表這對夫妻的自我恢復能力，代表他們之間深沉的愛和支持。這讓他們從悲劇中走出來，繼續努力建立一個幸福的大家庭。

一些抽象的象徵物對婚姻來說也很重要，例如，家庭故事象徵著一整套價值體系。從這方面講，海倫曾祖父母即使被大洋阻隔仍彼此相愛的故事，象徵著這個家庭深厚的忠誠感，每次複述這個故事，都像征著他們對「忠誠」這個巨大價值的重視。海倫的丈夫凱文關於他偉大祖母經營雜貨店和對窮人慷慨的故事，象徵著另一個深刻的家庭價值觀念，即金錢沒有和社區保持聯繫重要。甚至是房子本身對某對夫婦來說也具有極大的象徵意義，他們並不僅僅把房子看作是吃飯和睡覺的地方，還把它看作是他們共同生活的精神中心，這是他們完善彼此的愛、完成孕育和撫養孩子等諸類事情的地方。

愛情練習卡 Exercise card

象徵

回答下面的問題，這可以幫助你們一起探討婚姻生活中象徵物的重要性。

- 1.在這個世界上，哪些象徵物能代表你們的家庭（如照片）？
- 2.家庭故事也是象徵，它們經常代表並且教給人們一整套價值體系。你的家庭歷史中有一些什麼故事，哪些故事是你覺得驕傲並且想把它繼續作為你家庭傳統的一部分的？
- 3.家對你意味著什麼？它必須具有什麼樣的品質？在你成長的家庭裡，你的家是什麼樣的？
- 4.在你的生活中，哪些東西能像征你對一種有意義的、好的生活的哲學理解？例如，給慈善機構捐錢、戴著十字架，或為死去的祖先點燃一支蠟燭。你是否感覺到你沒有達到你想要達到的標準？

在大部分深切、緊要的問題上，要產生和配偶是一個統一體的感覺，不是一夜之間就可以完成的事情。共同探索這些問題確實是一個不斷進步的、終身的過程，其目的不是在每一個你認為有深刻意義的問題上都要和配偶達成一致，而在於擁有一個夫妻雙方都能接受對方最深沉信念的婚姻。你們越是去創造一個能相互袒露這些信念的婚姻，你們的共同生活之旅就會越快樂。

結語 現在怎麼辦

沒有哪本書（或哪個治療師）能解決你所有的婚姻問題，但是，在婚姻生活中運用這7個法則，你真的可以改變婚姻的航向。即使只對你的婚姻軌道做很小的、很輕微的改動，隨著時間的流逝，這個改動也能給婚姻帶來巨大的、積極的影響。當然，條件是你必須作出改變並讓它得以延續。改善你的婚姻好比是一次旅行，與所有的旅行一樣，開始是不相信，只跨出一小步，在看清自己所處的位置後，再跨出下一步。如果你卡住了或是邁錯了步，重新閱讀本書中的相關章節，審視自己目前的婚姻狀況，你就可以知道如何使婚姻沿著正確的方向前進。

一旦你覺得你的婚姻行駛在正確方向上，下面是一些幫你維持這個勢頭的好點子。

神奇的5小時

當我們對參加過西雅圖講習班的夫妻進行跟蹤調查時，我們想知道，是什麼使一些夫妻的婚姻得到繼續改善而另一些夫妻卻沒有。那些婚姻得到改善的夫妻對他們的生活進行了巨大的改變嗎？還真沒有！讓我們驚奇的是，我們發現他們每週只多花5小時來改善他們的婚姻。儘管每對夫妻度過這額外5小時的方式各不相同，但也出現了一些明顯的模式。總的來說，這些夫妻所做的是給自己的婚姻上一堂集中的7法則複習課。這個方法效果顯著，我把它稱為「神奇的5小時」。你也可以按照下面的方法去做：

道別。早上和配偶說「再見」之前，確保你自己已經知道一件配偶今天要做的事，比如與老闆共進午餐、看醫生或要給一個老朋友打電話。

時間：2分鐘/天×5個工作日

共計：10分鐘

重聚。每個工作日結束後，確保自己與配偶進行一場減壓談話（參見第85頁）。

時間：20分鐘/天×5個工作日

總計：1小時40分鐘

讚美與欣賞。每天想辦法向配偶表達你真誠的情感與對配偶的欣賞。

時間：5分鐘/天×7天

共計：35分鐘

喜愛。在一起的時候互相親吻、擁抱、牽手、撫摸，確保睡前相互親吻。把親吻看作是消除這一天裡任何小怨憤的一個辦法，也就是說，用吻來表達你對配偶的原諒與溫柔。

時間：5分鐘/天×7天

共計：35分鐘

每週約會。這是一種放鬆的、沒任何壓力的方法，它能使你們之間保持情感聯繫。向對方提問能更新你的愛情地圖，使你向對方靠近。（當然，如果有必要的話，你也可以利用這些約會來討論某個婚姻問題，或者解決一周來發生的爭執。）思考一下你向對方提的問題（如：「你仍然覺得要重新裝修臥室嗎？」「我們下次去哪裡度假？」「你覺得你的老闆怎麼樣？」）。

時間：2小時/周

共計：2小時

總計：5小時！

正如你看到的，在你的婚姻中作出這些改變，所花的時間是很少的，然而這5個小時能極大地促進你的婚姻走上正軌。

LOVE 愛情大數據 DATA

那些婚姻得到改善的夫妻為此付出了巨大的努力嗎？還真沒有！他們每週只多花5小時來改善他們的婚姻。

婚姻傻瓜探測器

某些婚姻「專家」聲稱，導致婚姻不幸的一個重要原因，是夫妻對彼此期望過高。降低這些期望，爭吵繼而出現，一方也變得越來越不會對對方有所期待。但是，通過研究夫妻對彼此的標準和期望，北卡羅來納大學的唐納德·鮑科姆（Donald Baucom）博士把這個觀點徹底推翻了。他發現，對自己婚姻有著最高期望的夫妻，婚姻的質量常常也很高。這表明，與找尋其他的方法來改善婚姻或者順其自然相比，通過提高自己的婚姻標準，你更有可能得到你想要的婚姻。

我們對新婚夫婦的研究證實了鮑科姆的發現。那些能適應婚姻中高水平的消極性（憤怒或情感疏遠）的夫妻，數年後會覺得他們的婚姻不那麼幸福或是對婚姻不滿意。而那些拒絕忍受大量消極性的夫妻，那些當鄙視與自衛的威脅無處不在時，堅持溫柔面對對方的夫妻，多年後覺得他們的婚姻是幸福的。

這些研究結果表明，每一樁婚姻都應該配備一套內置的早期警報系統，以便讓你知道你的婚姻質量何時處於變壞的危險中。我稱這種系統為「婚姻傻瓜探測器」，因為它實際上只是有些東西看起來不對勁！

有人曾經說過，男人最害怕的一句話是「讓我們來談談我們的婚姻」。事實上，這幾個字也能嚇倒大部分女性。戰勝這種恐懼的最好的方式是，在這些問題還很小的時候，在它們沸騰或爆炸之前，你就要和配偶討論它們。

通常，夫妻之間往往有一個人帶頭尋找問題，這個帶頭的人多半是妻子。當她的丈夫變得有些古怪或者退縮時，她會讓他關注這個問題。

題，找出問題所在。但是，沒有任何理由讓你們兩人在婚姻中都不履行這種職責。

下面是一個每週向配偶提問的問題清單，它會幫助你評估自己的婚姻進展到何種地步。記住，討論這些事情要以溫和的方式開始，且不能批評你的配偶。最好的方法是說一些諸如「嘿，我真的覺得跟你失去了聯繫，這是怎麼了」之類的話。（注意不要恰好在睡覺前試圖解決任何問題，這會影響你的睡眠。）

使用說明：利用這個問卷來評估自己目前（或最近）婚姻的進展，以及你是否希望提出一些問題。核對那些你認為自己存在的問題，如果核實的問題超過4個，那麼在接下來的三天之內，你要考慮和配偶溫和地談論這些問題。

- 1.我一直行事急躁。
- 2.我覺得與配偶感情疏遠。
- 3.我們之間關係緊張。
- 4.我發現自己想逃離這個地方。
- 5.我一直覺得孤單。
- 6.配偶似乎對我沒多少感情。
- 7.我一直很生氣。
- 8.我們彼此沒有聯繫。
- 9.配偶不知道我在想什麼。

- 10.我們的壓力很大，這給我們造成了傷害。
- 11.我希望我們馬上親密起來。
- 12.我想擁有更多的獨處時間。
- 13.配偶一直行事急躁。
- 14.配偶在情感上疏遠我。
- 15.配偶的注意力似乎在別的地方。
- 16.我一直對配偶很冷淡。
- 17.配偶一直很生氣。
- 18.我不知道配偶在想什麼。
- 19.配偶希望有更多的獨處時間。
- 20.我們真的需要好好談談。
- 21.我們沒有溝通好。
- 22.我們最近比平時更容易爭吵。
- 23.最近，一些小問題在逐漸升級。
- 24.我們一直在互相傷害對方的感情。
- 25.我們的生活中沒有太多的樂趣。

原諒自己

看完這7個法則，你可能已經清楚，世上沒有建設性的批評這種東西。與抱怨不同，所有的批評都會讓人感到痛苦。抱怨是為了改變而提出的具體要求，批評則不會讓婚姻變得更好，只會不可避免地使婚姻變得更糟糕。

是什麼導致夫妻中的一方習慣性地批評另一方呢？我們發現有兩個原因：一是夫妻中有一方情感反應遲鈍。簡而言之，如果娜塔莉不停抱怨喬納把報紙放在浴室地板上，抱怨他忽視她，那麼，她最終可能會批評他，會稱他為懶漢，而不是禮貌地提醒他記得把報紙放到回收箱。娜塔莉這種抱怨方式的改變是可以理解的，但是，這對她的婚姻沒有任何幫助，因為她的批評會讓喬納更冷漠。打破這種惡性循環的唯一方法是，兩個人都要作出改變，當然，這不是件容易的事。無論是讓其中一方少批評反應遲鈍的另一方，還是向一個總是嘮叨你缺點的配偶靠近，都需要很大勇氣。但是，只有兩個人都作出改變，惡性循環才會結束。

婚姻中導致一方批評另一方的另一個原因來自個體內部，它與自我懷疑有關。這種自我懷疑是隨著人的成長而發展起來的，尤其是在童年的時候。換句話說，自我懷疑始於自我批評。

亞倫不能真正欣賞或喜歡自己的成就，當他在生意上受挫時，他內心深處覺得自己是個無用之人；當他生意成功時，他不允許自己為之驕傲，他心裡面有個聲音說「這還不夠好」。他不斷尋求別人的認可，但當他得到認可時，他又不能享受甚至接受這份認可。

當亞倫與考特妮結婚時，他們的婚姻生活會是什麼樣子呢？既然亞倫已經習慣注意什麼東西出錯了，什麼東西不見了，不能欣賞已有的東西，那麼，他就很難對考特妮或者他們婚姻的優點感到高興。因此，他不能欣賞考特妮的美好品質，包括她的可愛、忠誠，還有當他差點失去一個重要客戶時，考特妮給予他的深厚的情感支持。亞倫關注那些他認為是缺點的考特妮的不足之處：她太情緒化、在社交場合稍微有點笨拙、沒有像他喜歡的那樣把家裡打掃得一塵不染。

在大多數婚姻中，發生與亞倫和考特妮這對夫妻相同故事的概率是85%。如果你對自己沒有信心，那麼你會一直注視著自己與配偶的不足之處。面對現實吧！任何一個與你結婚的人都肯定會缺失某些可取的品質。問題在於，我們往往會關注配偶所沒有的東西，忽視他們已有的美好品質，我們把這些好品質視作理所當然。

如果你認識到自己經常在進行自我批評，那麼，你能為自己以及你的婚姻做的最好的事情，就是努力接受你的所有缺點。當我回顧自己迄今為止的生活時，我認識到在丈夫和父親兩個角色之間存在巨大的差異，這個差異讓我原諒了自己所有的缺點。

實現這種原諒的途徑之一，也許在於你個人的精神信仰。我的猶太教信仰幫助我珍惜自己以及婚姻中的優點，並滋養它。在猶太教的禱告中，主要的禱告內容不是感恩就是讚美，然而猶太教已聲明上帝不需要無窮無盡的讚美、奉承或感謝。那麼，這些禱告的目的是什麼？它們不是為了上帝的利益，而是幫助那個禱告的人。這些禱告被設計成幫助我們欣賞上帝的作品，它們讓我們欣賞從上帝手中繼承下來的美麗世界，留心我們不斷收到的恩賜並對之表示感謝。

無論你的宗教信仰是什麼，有一條教訓是任何一樁婚姻都應該吸取的：表達感恩與讚美，是批評和其致命的夥伴鄙視的解毒劑。接下來的練習會讓你踏上這個旅程。

愛情練習卡 Exercise card

感恩

第1步：用一周的時間來留意你的批評傾向，看看失去的東西是什麼，關注那些不在的東西並對它們加以評論。試著關注那些好的東西，注意你已經擁有的東西、別人的貢獻，尋找一些可以讚美的事物。從簡單的事情開始，讚美這個世界，欣賞自己的呼吸、日出、美麗的彩虹、孩子好奇的眼睛。為生活中小小的驚奇之事默默讚歎、感恩。這會改變你關注消極事情的習慣。

第2步：整個一周內，至少每天真心實意地讚美配偶一次。注意這個練習對你和配偶所起的效果。如果你能堅持把這個練習多做一天，那麼之後你就能再堅持一天。你可以把這個練習擴展到其他人身上，比如你的孩子。當你認識一個新朋友時，記得尋找這個人的特殊之處，欣賞這些品質。記住，你的欣賞全都是真心實意的，不要說假話。注意這些正面的品質，欣賞它們。試著告訴人們你注意到的東西，告訴人們你發自內心地欣賞它們。在每個人身上都要找到一個優點，忽視那些缺點。

只要你能把每天的感恩行動持續一周，然後再持續一天，再持續一天，你將會收穫頗豐：你開始原諒自己。感恩和寬恕會進入你的世界。這就是歌曲的「奇異恩典」（*Amazing Grace*）的全部含義。你開始欣賞自己的成就，而不是認為它們還不夠好。

父母可以給予孩子的最有意義的禮物之一，是承認自己的錯誤，能說出「我做錯了」或者「我很抱歉」這樣的話。這種行為的益處是非常大的，因為這給了孩子犯錯誤的權利，讓他們勇於承認自己搞砸了，但仍然對自己信心滿滿。這是建立在對自己的寬容之上的。同樣，說「我很抱歉」並向配偶表達這個意思，是一件非常重要的事情。你越是把感恩精神和得體的讚美納入你們的婚姻，你們的婚姻生活就越有意義、越幸福。

譯者後記

在我和丈夫結婚之前，他帶著我去拜望長輩，那一刻我才深刻地體會到，愛情可以是兩個人的事情，但婚姻卻事關兩個家庭甚至兩個家族。愛情和婚姻肯定是有區別的，然而將兩者直接視為彼此對立，宣稱「婚姻是愛情的墳墓」，這又走到了另一個極端。對我而言，我更願意接受冰心先生關於婚姻的一句名言：婚姻是靈肉結合的愛情的開始。正是因為所有與肉身相關的事情、柴米油鹽，都要在婚姻中出現，使得很多耽溺於耳鬢廝磨、花前月下的戀人無法接受婚姻中的這些瑣碎。但是，C'est la vie（這就是生活），不管我們願意還是不願意，生活就是這樣。所以，在未能改變生活之前，也許應該先改變自己，尤其是改變自己對婚姻的那些先入為主的觀念，這樣才能真正有效地幫助我們領會到婚姻的美好。

與我們中國人家醜不願外揚的習慣不同，外國人已經習慣了各種心理諮詢，當他們覺得自己的婚姻出現問題時，也願意去求教相關專家，而我們則只能向極少數的知己傾訴。本書的作者約翰·戈特曼博士，是美國著名的研究婚姻與家庭的權威人士，同時也是西雅圖婚姻與家庭研究所的負責人之一。戈特曼博士把婚姻與家庭當作一個科研項目來研究，在這個研究所裡，除了日常接待各類前來諮詢的夫妻，對他們的問題加以處理，他們還會跟蹤調查那些從這個研究所走出去的夫妻，查看他們婚姻治療的效果。正是因為有過長達十多年的跟蹤調查、走訪研究，戈特曼博士關於婚姻給出的意見，才不像很多婚姻諮詢專家那樣只是紙上談兵，而是充滿了實踐的智慧。比如，如果被問及什麼是幸福婚姻，我們可能會第一時間想到不吵架、和和美美的兩口子才是幸福的，但這恰好是關於婚姻的一個誤區。戈特曼博士在本書中指出，幸福的婚姻也會不可避免地出現爭吵，但是與那些不幸

的婚姻相比，這些爭吵都只是就事論事，不會上升到對對方的人格侮辱。這其實是很難做到的，就好像我們很難只是單純地體罰一下小孩子，我們在打他屁股的同時，會忍不住說「你這個壞孩子」或者諸如此類的打擊人的話。

我自己結婚才一年有餘，不敢貿然宣稱自己通過翻譯這本書就成了婚姻專家。但是，就我個人而言，我在讀過弗洛姆的《愛的藝術》之後，會覺得愛情遠比我們想像的艱難，而讀過《幸福的婚姻》之後，會覺得擁有幸福的婚姻似乎並不算什麼難事。確實，就像戈特曼博士所說的，我們在使用一個東西之前，會先看看說明書，但是我們在結婚之前卻不會想到先對婚姻有個基本的瞭解，這其實也是一個誤區。

說到這本書的翻譯，我非常感謝我的先生游偉給我的幫助，在全書翻譯完成之後，他幫助我統校了譯稿，糾正了一些錯誤，他的參與使得這份工作變得更有意義。此外，還要感謝各位編輯，感謝她們的信任、寬容與督促。

文後彩插



湛庐，与思想有关……

如何阅读商业图书

商业图书与其他类型的图书，由于阅读目的和方式的不同，因此有其特定的阅读原则和阅读方法，先从一本书开始尝试，再熟练应用。

阅读原则1 二八原则

对任何图书来说，80%的精华价值可能仅占20%的页码。要根据自己的阅读能力，进行阅读时间的分配。

阅读原则2 集中优势精力原则

在一个特定的时间段内，集中突破20%的精华内容。也可以在一段时间内，集中攻克一个主题的阅读。

阅读原则3 递进原则

高效率的阅读并不一定要按照页码顺序展开，可以选择自己感兴趣的部分阅读，再从兴趣点扩展到其他部分。阅读商业图书切忌贪多，从一个小主题开始，先培养自己的阅读能力，了解文字风格、观点陈述以及案例描述的方法，目的在于对方法的掌握，这才是最重要的。

阅读原则4 好为人师原则

在商业图书中主导、控制话题，引导话题向自己设计的方向去发展，可以让读书收获更加扎实、实用、有效。

阅读方法与阅读习惯的养成

(1) 回忆。阅读商业图书常常不会一口气读完，第二次拿起书时，至少用15分钟回顾上次阅读的内容，不要翻看，实在想不起来再翻看。严格训练自己，一定要回忆，坚持50次，会逐渐养成习惯。

(2) 做笔记。不要试图让笔记具有很强的逻辑性和系统性，不需要有深刻的见解和思想。只要是文字，都是对大脑的锻炼。在空白处多写多画，铅笔、钢笔、彩色、书签、便签、折页，甚至折书都可以。

(3) 读后感和PPT。坚持写读后感可以大幅度提高阅读能力，做PPT可以提高逻辑分析能力。从写读后感开始，写上5篇以后，再尝试做PPT，连续做上5个PPT，再重复写三次读后感，如此坚持，阅读能力将会大幅度提高。

(4) 思想的超越。要养成上述阅读习惯，还需要6个月的严格训练，至少完成4本书的阅读，你会发现，自己的思想开始摆脱出来，开始有了超越作者的感觉、北京作者、超越作者、试图凌驾于作者之上思考问题，是阅读能力提高的必然结果。

好的方法其实很简单，难就难在执行。需要毅力、执著、长期的坚持，从而养成习惯。用心学习，就会得到内心的改变。思想的改变，阅读，与思想有关。

[特别感谢：营销及销售行为专家 孙路弘 智慧支持！]

老 我们出版的所有图书，封底和前勒口都有“湛庐文化”的标志



并归于两个品牌



老 找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本图书的封面左上角，以及书脊上部47mm处，以红色作为标记——称之为“小红帽”。同时，封面左上角标记“湛庐文化 Slogan”，书脊上标记“湛庐文化 Logo”，且下方标注图书所属品牌。



湛庐文化着力打造两个品牌：**财富汇**，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；**心视界**，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。

老 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误差浪费的时间

湛庐希望成为一个“与思想有关”的组织，成为中国与世界思想交汇的聚集地。通过我们的工作和努力，潜移默化地改变中国人、商业组织的思维方式，与世界先进的理念接轨，帮助国内的企业和经理人，融入世界，这是我们的使命和价值。

我们知道，这项工作就像马拉松，是极其漫长和艰苦的。但是我们有决心和毅力去不断坚持，在朝着我们目标前进的道路上，所有人都是同行者和推动者。希望更多的专家、学者、读者一起来加入我们的队伍，在当下改变未来。



淇庐文化2008-2012年获奖书目

★《正能量》

《新京报》2012 年畅销榜十大图书，京东 2012 好书榜年度新书。

35 年职业经理人亲笔心得，写给有追求的职场人。

聆听老板的职场故事，找回自己与生俱来的正能量。

★《牛奶可乐经济学》

凤凰图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一，唯一获奖的商业类图书。

搜狐《第一财经日报》2008 年「本最佳商业图书」。

月结经济学的眼光看待生活和工作，让你作为“经济学家”的美妙之处。

★《清单革命》

《中国图书商报》商业类十大好书。

全球思想家正在读的 20 本书之一。

一场应对复杂世界的清单革命，一部捍卫安全与正确的实践分子。

★《大而不倒》

《金融时报》·高盛 2010 年度最佳商业图书入选作品。

美国《外交政策》杂志评选的全球最值得关注阅读的 20 本书之一。

斯蒂芬·斯皮尔 2010 年度十大最佳商业图书，《智慧商业》2010 年度十大最具价值管理图书。

一部金融界的《12 点》，一部华尔街的《华尔街日报》。

★《金融之王》

《金融时报》·高盛 2010 年度最佳商业图书。

斯蒂芬·斯皮尔 2011 年度十大最佳商业图书，《第一财经日报》2011 年度十大金融投资书籍。

一部精英人物传记，一部扭转危机的经济金融史。

★《快乐竞争力》

斯蒂芬·斯皮尔 2012 年度十大最佳商业图书。

赢得优势的 7 个积极心理学法则，全是 10 文字指差生“幸福感”结构图。

★《大客户销售》

斯蒂芬·斯皮尔 2012 年度最佳商业图书。

著名营销及销售行为专家斯蒂芬最新作品，一本提升大客户销售能力的实战秘笈。

★《自营销》

百度网 2013 年度潜力图书。

全球最具创意的广告公司 CIPB 掌门人的洞见之作，让好产品和好营销更上一层楼。

★《认知盈余》

2011 年度和讯网财经图书大奖。

看“互联网革命最伟大的思考者”克莱·舍基如何开启无组织的时间力量。

看自由时间如何成就“有用”世界，如何引领“富国”经济与“穷人”商业的未来。

★《爆发》

百度网 2013 年度潜力图书。

大数据时代预见未来的新思维，颠覆《黑天鹅》的惊世之作，揭示人类行为背后隐藏的模式。

★《微力无边》

2011 年度和讯网财经图书大奖“最佳装帧设计奖”。

中国最早的社会化媒体营销研究者林宇建首部作品，一部微博营销，半部营销后传。

★《神话的力量》

《心理月刊》2011 年度最佳图书。

在神话与现实的碰撞中发现自我，当代神话学大师的杰夫·坎贝尔毕生经典之作。

★《真实的幸福》

《三联》2010 年度最具影响力图书 10 本候选图书。

积极心理学之父马丁·塞利格曼扛鼎之作。

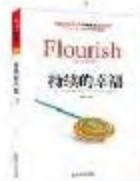
哈佛最吸引人、最受欢迎的幸福课。



延伸阅读

《持续的幸福》

- ① 积极心理学之父马丁·塞利格曼最新力作，再登积极心理学领域经典。
- ② 任志强、杨澜、林正刚、彭凯平、苏德中、任俊、张妙清、何伦·贝克、乔纳森·海特、谢家华等众多知名人士倾力推荐。
- ③ 《自然》《科克斯书评》《旁观者》《新科学家》等众多媒体倾情推荐。
- ④ 央视《读书》节目五期联播。



《积极情绪的力量》

- ① 积极心理学领域新领军人物、坦普顿大奖得主芭芭拉·弗雷德里克森成名作品。
- ② 三大心理学权威，积极心理学之父塞利格曼、心流之父米哈里·契克森米哈伊、情商之父戈尔曼倾情推荐。
- ③ 哈佛大学、剑桥大学、全球华人积极心理学协会高度推崇。
- ④ 一本教我们过幸福的书。



《幸福的神话》

- ① 大量幸福的梦启家、积极心理学领域最值得关注的心理学家索尼娅·柳博米尔斯基最新力作。
- ② 四大世界顶级心理学家马丁·塞利格曼、巴里·施瓦茨、米哈里·契克森米哈伊、丹尼尔·吉尔伯特联袂推荐。
- ③ 全球主流媒体《奥普拉脱口秀》《纽约时报》《时代周刊》《卫报》《华尔街日报》《福布斯》《滚石》《时尚》《大观》同时关注的幸福佳作。
- ④ 书中列举出人生中十大最常见幸福神话，颠覆了很多我们自以为是的幸福观。



《第七感》

- ① 美国著名认知心理学家丹尼尔·西格尔里程碑式作品。
- ② “情商与社交商之父”丹尼尔·戈尔曼重磅作序推荐。
- ③ 1个革命性新观念，12个精彩人生故事，25年临床实践，带你逃离“心理陷阱”，掌控情绪，修复关系，释放潜能。



《亲爱的，我们别吵了》

- ① 全球公认的成功率最高的婚姻关系解决方案，EFT疗法创始人苏珊·约翰逊最经典作品。
- ② 亚马逊婚姻家庭类图书第1名，《纽约时报》《时代周刊》专版推荐。
- ③ 华裔婚姻治疗第一人刘敏博士专文推荐。

