一部婚姻生活的"宝典"



夫妻心理学

柏桦 著

是甜蜜爱情的指南针 更是美满婚姻的保护伞



现代心理实用丛书
XIAN DAI XIN LI SHI YONG CONG SHU

西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

馆

现代心理实用丛书

夫妻心理学

柏 桦 著

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

夫妻心理学/柏桦著．－北京：西苑出版社，1999.9
(现代心理实用丛书)
ISBN 7－80108　282－6

Ⅰ.夫… Ⅱ.柏… Ⅲ.婚姻－心理学－研究 Ⅳ.C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 42703 号

夫妻心理学

著　　者　柏　桦
出版发行　西苑　出 版 社
通讯地址　北京市海淀区阜石路 15 号　邮政编码 100039
　　电　话　68173419　传　真　68173417
印　　刷　高等教育出版社印刷厂
经　　销　全 国 新 华 书 店
开　　本　850×1168 毫米 1/32　印张　12.75
印　　数　1－12000 册　字　数 296 千字
　　1999 年 9 月第一版　1999 年 9 月第一次印刷
书　　号　ISBN 7－80108－282－6／C·01

定 价：21.80 元

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

前　言

我们所处的时代是传统婚姻形式备受挑战的时代，也是所谓未婚母亲、同居生活、契约婚姻、开放婚姻，甚至交换夫妻及否定婚姻的时代。然而无论如何，婚姻仍将继续，世上的男女仍要喜结良缘。

众所周知，结婚和随之而来的夫妻生活从古至今一直是每一个人一生中最重要的部分。尽管这是男女之间最富有人伦性的关系，但迄今为止学术界还较少对这种关系进行心理学的研究。有些人认为，像夫妻关系这样的私生活的心理，只有通过文学的描写手段才能加以表现。这样的观点当然是不全面的。夫妻心理学永远无疑是人生的一门大课，人人应当努力读透它、掌握它。

有关夫妻心理学的研究在国外早已相当普通，可在我国，还很难找到一本专门讨论夫妻心理学的书籍。这不能不说是一个遗憾。我们知道我国许多夫妻都各自存在着这样或那样的心理问题，而且还有相当多的夫妻深感不幸福，但又苦于不明白其中的原因。为此，当然也为弥补这个遗憾，编者开始了潜心研究夫妻心理学这个题目。断断续续多少年过去了，直到今天这本《夫妻心理学》终于抵达读者手中。此时此刻，编者内心的激动之情是难以自抑的。也想借此机会向天下所有的青年、中年、老年夫妻说几句话。

我们知道，年复一年，成千上万的伉俪将终成眷属，可是他们的夫妻生活如何呢？他们从此就过上了幸福快乐的日子吗？据我所知，很多夫妻在碰到夫妻关系中的各式各样生活问题与障碍后，

便陷入了失望，甚至消极、颓废的状态。更不幸的是还有许多夫妻走向反目为仇、各奔东西的惨境。为什么会出现这样的情况，怎样避免这样的情况，这正是本书所要回答并解决的问题。总之，这本书是从心理学的角度，告诉你如何改善夫妻关系并做到快乐平安、白头偕老的书。

本书共分为八章。在第一章里，重点分析、讨论了各种类型的夫妻关系，其中既微妙复杂又一目了然。在第二章里，主要探讨了新婚夫妻蜜月期间的心理特点及怎样保持日后的亲密关系，其中12条亲密关系守则至关重要。在第三章里，从爱与性着手介绍了有助于建立美满夫妻关系的一些具体办法。在第四章里，从夫妻之间的日常生活入手讨论了独处与沟通的重要性。在第五章里则是以开放的婚姻为出发点，论述了当代婚姻的新潮流以及夫妻之间如何进行开放的交往。在第六章里则是运用西方最新心理学研究成果EQ(情绪智慧或情绪智商，简称情商)，从夫妻EQ的角度讨论了夫妻相处的策略。第七章为夫妻金钱心理，因为在婚姻生活中，钱是非常重要的，如果处理不好，势必损害夫妻关系。因此这一章尤其显得必要。最后一章主要讨论了外遇问题，并提出了解决外遇危机的方法。整本书还将东方社会与西方社会的夫妻情况作了各方面的比较。

最后编者要说：如果这本书对于向往婚姻生活的人，甚至已婚的人，对于他们在建立圆满、幸福的婚姻生活上有所助益的话，当感到无限欣慰了！

目 录

第一章 各种类型的夫妻关系 …… 1
一、婚姻非乐园亦非坟墓 …… 1
二、夫妻关系的特征 …… 3
三、夫妻关系的变迁 …… 6
四、夫妻关系的类型 …… 14
五、沉默寡言型(自闭式关系) …… 24
六、社交型(客套式关系) …… 30
七、话家常型(闲谈式关系) …… 37
八、小白鼠型(活动式关系) …… 43
九、策略型(竞赛式关系) …… 49
十、友好型(亲近式关系) …… 58
十一、死缠型(丧失自我式关系) …… 71

第二章 从蜜月到亲密关系守则 …… 77
一、蜜月期 …… 77
二、特殊的蜜月心态 …… 78
三、肉体之爱 …… 80
四、性的强弱 …… 81
五、迷恋 …… 84
六、蜜月的满足感 …… 86
七、蜜月的结束 …… 87
八、让男性行为合理化 …… 89

九、反复无常…… 91
十、引咎自责…… 93
十一、男性的失望和沮丧…… 95
十二、亲密关系守则 12 条…… 100
十三、创造和谐伴侣关系 …… 113

第三章　爱与性…… 123
一、爱是一种感觉 …… 123
二、罗曼蒂克的爱 …… 124
三、有限的爱 …… 125
四、喜欢是爱的钥匙 …… 126
五、爱是无限的 …… 127
六、好的性行为来自好的关系 …… 129
七、智慧的性 …… 131
八、忠实 …… 132
九、现代的性关系 …… 134
十、性交时达到最高潮是一种奖赏 …… 136
十一、性生活的原则 …… 138
十二、真爱乃是建立于施与爱的关系上 …… 140
十三、裸裎之时 …… 141
十四、性交时之彼此交流 …… 144
十五、爱的大餐 …… 146
十六、真实刹那 …… 150
十七、让性关系更臻善境 …… 156

第四章　独处和沟通…… 165
一、让我静一静 …… 165
二、心理的空间 …… 167

二、独处的必要与乐趣 …… 168
四、夫妇各自寻求自我满足 …… 170
五、亲密沟通 …… 172
六、坦露心声 …… 178
七、有效沟通原则 …… 184
八、吵架的沟通 …… 191
九、分享梦幻 …… 193
十、录音机的角色 …… 194
十一、妻子牢记的原则 …… 196
十二、柔情是爱的空气 …… 198
十三、羞怯至关重要 …… 200
十四、妒忌 …… 201
十五、一桩婚姻的启示 …… 203

第五章　开放的交往 …… 227
一、不受角色拘束，不模仿 …… 227
二、角色对调 …… 229
三、家务交换里的新境界 …… 232
四、游戏和创作 …… 234
五、夫妻必须放弃其他朋友吗 …… 236
六、对联络点的需求 …… 238
七、冒险性 …… 242
八、开放交往的好处 …… 247
九、平等不是相同 …… 249
十、100%对100%的等式 …… 253
十一、个人的发展 …… 254
十二、女人的成长 …… 256
十三、三大因素 …… 258

十四、男女共同的怨言 …… 259
十五、光明的远景 …… 261

第六章　夫妻 EQ …… 264
一、从离婚率看 EQ 之重要 …… 264
二、非常男女 …… 265
三、如何阅读情感信息 …… 266
四、婚姻的 X 光片 …… 268
五、失控的情绪 …… 271
六、情绪决堤 …… 273
七、运用 EQ 策略 …… 274
八、吵架的艺术 …… 276
九、化解敌意 …… 278
十、爱情的幸福 …… 280
十一、爱情不专一的解决方法 …… 283
十二、夫妻生活中的倦怠期 …… 284
十三、夫妻教育子女时的心理与重点 …… 287
十四、心心相印的需要 …… 289
十五、平安及幸福的誓言 …… 293
十六、付出与共进 …… 296
十七、婚姻是条精神的道路 …… 299

第七章　夫妻金钱心理 …… 301
一、男女金钱观 …… 301
二、赚钱多少影响男女情绪 …… 304
三、有关金钱的男女关系 …… 307
四、惨痛的教训 …… 312
五、爱恨交加的理财情绪 …… 314

六、钱——婚姻冲突的火药库 …… 319
七、夫妻间的金钱风格冲突 …… 321
八、有情无情论 …… 324
九、理想派与物质主义者的冲突 …… 326
十、婚姻中的隐性杀手 …… 328
十一、玫瑰战争 …… 331
十二、解决夫妻经济争端的良方 …… 334
十三、面对金钱的另一种态度 …… 335
十四、排除恐惧，真诚对谈 …… 338
十五、传统男人的怕 …… 339
十六、检视动机 …… 341
十七、对金钱少一点挂虑 …… 343
十八、理性面对金钱纠纷 …… 346

第八章　两性压力与外遇危机 …… 349
一、两性压力反应 …… 349
二、婚外情如何开始 …… 360
三、外遇的动机 …… 361
四、友谊与谅解 …… 362
五、停止攻击 …… 364
六、两张及三张椅子的方法 …… 364
七、互信的可贵 …… 366
八、静下心来 …… 367
九、以原谅代替惩罚 …… 369
十、不要责怪 …… 371
十一、保护孩子不受波及 …… 372
十二、有外遇的一方 …… 373
十三、认错并非正确的沟通 …… 374

十四、重建亲密关系 …… 376
十五、诚实不是事后告解 …… 378
十六、提出解决问题的办法 …… 379
十七、挽救婚姻之路 …… 380
十八、在婚姻中自由 …… 382
十九、促使你遗弃伴侣的人 …… 383
二十、小心婚姻杀手 …… 385
二十一、介入者的心态 …… 387
二十二、为何需要维护婚姻关系 …… 389
二十三、外遇前三思 …… 390
二十四、终结迷恋 …… 393
二十五、工作伙伴诱惑多 …… 396
二十六、安全的友谊关系 …… 396

第一章　各种类型的夫妻关系

一、婚姻非乐园亦非坟墓

“有情人终成眷属，从此每天过着神仙般的幸福日子。”这是每个未婚男女都曾有的梦想。

但这种甜蜜的日子，从蜜月旅行开始，将逐日消失。

彼此将意外地发现，心中的白雪公主或白马王子，在现实生活中，慢慢褪了色、变了形，从而感到幻灭、后悔和失望。

在此情形下，正常人在会重新调整观念，顿悟：“婚姻生活原来如此。”于是，试着去适应新环境。但有些人却无法接受现实，对自己婚姻彻底绝望，认为这是一切希望的结束。

而且又说：“婚姻是爱情的坟墓。”

会有这种情况发生，主要是对婚姻抱有过于完美的想法，忽略了现实生活的复杂性。本来和相爱的人结婚，应该可以非常幸福，但如果要求对方十全十美，就永远也无法得到满足。

假使婚后还能继续，和恋爱时代一样地生活，那么，婚姻的确可称为“乐园”。可是事实上，绝对没有不食人间烟火的金童玉女，在柴、米、油、盐、酱、醋、茶的重担下，就绝不可能有乐园的存在。

所以，必须明白，婚姻离不开现实，它不是一切的终点，而是另一阶段的开始。

如坚持二元论，认定不是乐园，就是坟墓，极易产生婚姻危

机。

换言之，这种人在心理上，对婚姻的要求水准相当高。

他们无法明白婚后不但得面对家计，也得面对婆媳关系，甚至要面对爱侣的幻灭感。如要求愈高，就会和自己的理想世界差异愈大，失望也就愈深。

夫妻之间任何一方有这种不实际的要求时，婚姻肯定亮起红灯。

所以新婚夫妇最要学习的一门课，就是放弃对婚姻的幻想，并且降低要求水准。

换句话说就是要学习夫妻心理学。

为了彻底消除失望感，就不要想："应该是这样！"或："应该是那样！"

例如爱情，妇女杂志总是描绘得如诗似画，超脱现实，如果读者迷惑不清，误以为爱情就是这样，错误地以此为基准，来测度婚后伴侣的表现，那将大失所望。

实际上，夫妻生活不可能如妇女杂志所描写的那样，若因此而怀疑自己或丈夫的感情，即可能导致神经衰弱。

不但如此，无端被妻子责备，会造成丈夫精神上的打击。而性生活情形亦同，如受杂志广告的错误影响，竟对丈夫说："你这人真是蠢！"或责怪他的不是，那将导致先生的性无能。

当然要达到杂志所写的完美境界，需要双方长期体谅、互相协调，因为凡事不可能立马可及，一分努力才能有一分收获。

就拿开车来说，没有人一开始就有高明的驾驶技术，赛车冠军得主也经过长期训练，不断遭受失败后，才逐渐达到熟练的水准。

婚姻的道理亦同，它是人生的转折点，要比过去更脚踏实地去奋斗，夫妇必须胼手胝足，才能开创新的人生。

婚后所面临的问题将源源不绝，有子女问题、婆媳问题、经

济问题，以及人际关系的问题。而这许多问题中也自有其乐趣存在。

就好比一件艺术作品，必须先经过挣扎、奋斗、琢磨，才能赏心悦目，流传万世。

所以，新婚期间就要不断自问："现在该如何做才是最好的方法？"不断地协调、沟通，久而久之，必能达到"理想夫妻"的目的。

二、夫妻关系的特征

所谓夫妻关系，是指男女两人通过了合法的结婚手续在性生活、社会生活及经济等方面过着共同生活的关系。

当然，世界上有多种形式的结婚和夫妻关系。随着时代的变迁，结婚形式和夫妇关系也随之而变化。如一夫多妻或多夫一妻等便是相当难以处理的夫妻关系。有的夫妻不同居，有的是妻子抚养丈夫，是不是同对方父母住在一处，对夫妻关系影响极大。这里我们探讨一下近代东方及欧美最一般的夫妻关系形式。家庭，指的是丈夫比妻子稍微年长，经恋爱而结婚，夫妇只同子女一起生活的所谓现代小家庭。把家庭关系统一加以整理归纳以后，夫妻关系和其他人际关系相比有如下特点：

第一，男女双方以公认的形式结合为两性关系。性生活只是夫妇关系的一部分，但没有性生活的夫妇关系显然是不正常的。由于性关系越来越受法律限制，因此男女双方的性满足便成了他们结为夫妇的最重要因素，就结婚动机而言，这是一个外表看不出的强有力的动机。

从人的一般关系看，性生活是最亲密的肉体接触。有这种关系的男女因其亲密性而构成特别的关系。由于双方以身相许，弯

凤和鸣，男欢女悦，从而产生一种人与人之间的信任感。这种信任感能越过性的互求性而促进他们相互间在生活上的亲密关系，同时构成夫妇间推心置腹的相互依赖性，至少也构成一种无男女拘束的生动的一体性。即便这种肉体上的接触缺乏人格的或精神上的爱，它至少也能产生生物性的亲密感。如果夫妇间在人格上也互相敬爱，又保持经常的肉体接触，那么，他们相互间便自然产生一种纯朴真挚的亲密感。正因为是夫妻关系，才得以相互无所顾忌，同吃一盆菜，连内衣也彼此抢着洗或让对方代劳。母子之间也有这种亲密感，但那是因养护和依存的关系而产生的，而不是像夫妻那样由性的结合而产生的。应当说，性的结合是夫妻关系的最大特征。

夫妻关系的第二特征是：夫妻因是一家人，两人在社会、经济和生活上均须看成是一体。严格说来虽然未必能做到，但已习以为常了。丈夫的社会地位被看成是妻子的社会地位。丈夫的经济能力因共同生活而决定了妻子的经济生活。夫妻双方的衣食住行生活条件也完全是这样。总之，世人把夫妻是看为一体的。所有这些都超越了父母和子女间关系。在过去，妻子只不过是丈夫的附属品，没有实质性的生活权限，当然，现在已完全平等。不过，妻子在社会、经济和生活的地位上同丈夫相比仍有很小的差距，这是因为妻子作为丈夫附属品的时代延缓得太长久的缘故。这类例子是屡见不鲜的。

夫妻被看成为一体的（家庭）观念是历史的产物。以后，夫妇进而称之为人生的伴侣，共命运者。当然，称呼是夫妻，但因为是可分的两个人，所以不会度过完全相同的一生。工作内容不同，死神降临之日也各异。尽管如此，既然两人是夫妻，便会同甘共苦，患难与共。这样才是共命运的夫妻。夫妻如能连续庆祝银婚和金婚，那自然是长期稳定的共同生活者了，年轻时共享欢乐，工作互相帮助，晚年白头偕老，这才是真正的共命运。

无论是男是女，如果孑然一身度过一生，那是一种折磨人的社会的存在。应当要求异性共同生活，相互真心体谅，互助互爱。两人应共同努力建立起家庭。只有这样才能求得社会、经济和生活上的一体。

夫妻关系的第三个特征是，生儿育女，抚养他们长大成人。有的夫妻关系未必如此，但从夫妻关系来说，有孩子无疑是正常的，丰富了家庭生活。从人的关系看，养儿育女是只有夫妻关系才能做到的一种独特的共同工作。因男女的性关系而生男育女是自然的事，在过去，从两个人繁殖为几个人，有时竟达 10 人以上，也是常见的。夫妻二人为了把孩子抚养成才几乎献出了自己的一切。家庭里人际的关系，也因从两人增为三人五人而头绪纷繁、丰富起来。夫妻两人越是把精心安排的生活视为天堂，家庭就越容易因孩子的中心地位而受破坏。不过同只是夫妻二人相比较，有孩子的家庭便有了生机、有了生气、有了希望。孩子的成长又不断给家庭带来变化着的新问题。为了全力应付孩子的事，夫妻二人的关系甚至会疏远起来。如果小俩口的夫妻关系尚不十分成熟，那么，有孩子也许是一种妨碍，甚至会感到讨厌。诚然，以往不少夫妻是为了生孩子而结婚的，可是，结了婚的男女就想有自己的孩子，就想按自己的想法培养他，这是很自然的。近年，因贯彻计划生育政策，孩子的数量减少，同时培养也更加精心了。为了孩子而把夫妻关系全部牺牲掉的事已经没有，但随着孩子的出现与成长，夫妻关系却起了巨大变化。只有在夫妻二人分别体验了养儿育女的甘苦以后，夫妻关系才变得完善起来。各种人际关系都各有其自身目的，只有通过新生命的创造和培养，夫妻方能意识到，不只是为了自己，同时也是为了一个远大、严肃而自然的大目标。

以上所谈夫妻关系的三个特征，虽似有点理想化，但仍不失为最一般的夫妻关系特征。在现实的夫妻关系中，除去那些爱情

在中途遭受挫折最后离婚者外，除去那些因病、因事故不生育和夭折者外，缺少上述某个特征或完全没有这些特征的夫妻也是存在的。不过应当说，从夫妻关系的角度看，那是不充实不完善的。

三、夫妻关系的变迁

从形式上看，结婚时双方年龄的大小，社会状况如何是决定夫妇关系变迁的依据。内容变化的依据有二：一，结婚的主要动机是什么；二，后来两人的生活条件如何。有人认为，夫妻关系变迁的依据极其复杂，因此不可能对它做一般性的论述。不过根据统计数字大致能推测出夫妻关系变迁最一般的进程。现在一般男子结婚年龄为 26～27 岁，女子为 24～25 岁（以平均婚龄而论，初婚婚龄，1972 年丈夫为 26.7 岁，妻子为 24.2 岁，近年来夫妇婚龄差正在缩短），婚后不久夫妇都工作（新婚夫妇双职工率约为 45%），结婚不到两年有子女（1972 年占 81.6%），妻子在 30 岁以前便生育了两个甚至三个孩子。这样，把最小的孩子培养成人时（大致测定为 15 岁），丈夫是 47～48 岁，妻子是 45～46 岁。这时，基本上摆脱了家务和养育子女的事务，有了空余时间。在孩子因就业或结婚而离开父母以前再次出现较清闲的间隙，家庭状况有明显变化，只关系到两人的夫妻关系再次亲近起来。不过，这时的两人已不是新婚燕尔时期的两人了。子女独立后的两人生活，或者说，夫妇丧偶的一方的生活，随着当今平均寿命（男 71 岁，女 76 岁）的延长也变得相当长了。当我们头脑中对夫妻关系的一般过程具有概念以后，可以说，我们考察夫妻关系的变迁及存在的问题，也就是考察了人生的本身。

1. **第一时期**（从结婚到生第 1 个孩子）

所谓新婚夫妻意味着相互热恋并相互关心，想稳步而又迅速地理解对方，使自己适应于建设新的小家庭生活。摆脱了单身时代的不安而感到喜悦的心情，以及两人为是否能建立起美满家庭而感到紧张的心情，通常使两人的生活态度奋发向上，激动人心。居住环境和使用的物品焕然一新，两人的关系从头到脚都焕然一新。两人因焕发着青春而对前途充满希望，父母与朋友无时无刻不在给予祝福和帮助。应当说，这一时期他们所过的生活是一生中最幸福的。只是夫妇二人的生活也比较简单，即便是双职工也毫无牵挂，经济也很富裕。比婚前更加精力充沛地为建立美满的小家庭而奋斗。

然而，在这段时间里，常需要夫妻二人具体地从心理上相互了解与合作。这是因为，第一，过去一直单独生活的人突然开始共同的生活很多方面还未适应。当然，如婚前已有过共同生活经验是不会有这情况的，因为在这种场合下，新气氛尚未形成，一般说，只是通过交往达到相互了解的人，一旦在一起生活了，常会产生新的认识。交往与夫妻生活，从男女关系的内含实质看是迥然不同的。简单说，交往就是游玩，而生活是现实，至少一年内两人在很多方面都力求协调一致，诸如生活习惯，个人的弱点。操持家务，柴米油盐，性生活，持家方法，亲友之间的应酬来往，双方的工作、思想、宗教、健康等等。正因为如此，两人必然是开诚布公，互敬互爱，为两人缔造幸福充满了责任感和强烈愿望。这一切都不是以自我为中心的享乐主义所能做到的。如果说一对夫妻在当初就不能协调一致，最终不得不悲痛地离别，那么，夫妇双方都有问题。从旁观者的角度看，结婚最初的一年里闹关系紧张的事最多，也可说潜伏着结婚生活上最大的危机。这一期间，离婚的件数竟达整个离婚件数的 15%，如将时间计算到婚后两年以内，则达 30%。

夫妻两人终于度过了这个危机，由于生活日益安定下来，两

人间的爱情也日益牢固起来。随着爱的继续发展，便自然产生了生育子女的要求。过去的情况往往是两人关系尚未成熟便左右为难地生下了第一个孩子，现在不同了，他们只想过两个人的轻松生活，要说这方面有什么变化和新的意义的话，那就是近来想尽量推迟生孩子的人越来越多了。

2. **第二时期**（从第1个孩子诞生到上小学）

据1973年统计，日本的夫妇约一半没有孩子，或只有1个孩子。假如把有两个孩子的夫妻计算在内，那么，总数将占87%，可见，平均每对夫妻生孩子数只不过2.2人。在婚后约5年的期间里便完成了生育两个子女。接着是抚养他们长大成人，这是标准的夫妻经历。因此，从第一个孩子的诞生到上小学正好是生育子女的时期，是婚后10年最劳累的时期。

如上所说，即便只生1个孩子也会给夫妻关系带来巨大变化。为了要对幼小的婴儿进行精心的养育，因而家庭生活大大改变。原来夫妻两人无牵无挂、自由自在的生活已经不复存在，行动不自由了。婴儿的安全、健康与养育被摆在第一位，夫妻关系不得不为此作出相当的牺牲。作为父母，夫妻二人对这个小生命感到了所应负的责任，与其说他们尝到了培育孩子的辛苦，不如说他们开始体验到了当父母的欢乐。可是，当孩子闹病时母亲就得请假在家照料，如果因为住所狭小等而要作出更大牺牲时，夫妻关系常因孩子问题而出现裂痕。特别是母亲，为了照顾孩子而不能像过去那样做饭、打扫和服侍丈夫，丈夫便产生不满。假如双方仍要上班，那么，当母亲的便会出现过度劳累的问题，有时便不得不求别人暂时帮忙。要是孩子增到2～3人，那么，孩子之间也将争夺父母的疼爱而关系复杂化。

另一方面，孩子一天天成长，使夫妇二人对能培育亲生子女感到无限喜悦，珍惜子女对自己那天真信赖的神气。敷衍塞责是培育不好孩子的，如果那样，从孩子身上也会立即反映出来。特

别在孩子幼小时，他的情绪稳定能反映母亲本身的情绪稳定，但母亲情绪是否稳定并不仅仅取决于安定的夫妻关系。

因为有了孩子，夫妻双方都增加了做父母的体验。婴儿刚出生时，暂时显得混乱的夫妇关系，不久就转变为有了孩子的夫妻的新关系。开始感到新关系要比以往的关系内容丰富得多，富有家庭的情意。这段时期能强烈感到作为父母而存在的意义，夫妻关系也不知不觉地变成了充满“孩子他爹”“孩子他妈”等称呼的以孩子为中心的父亲和母亲之间的关系了。

孩子的出现使夫妻的新婚气氛告一段落，使夫妻关系变得更加严肃起来，改变了家庭的生活方式，给父母增加了精神和经济上的负担，但同时也给夫妻围绕着养育孩子问题带来新的喜悦、希望和生存意义。另一方面，双方意见不合的事也时有发生。不过，从家庭生活的角度看，这种矛盾最终却提高了合作的精神。在这个时期里，当父母的总是尽量满足幼小孩子的各种要求。因此，夫妻二人又面临着人生下一段路程的考验，那就是如何在教育子女方面当好父母亲。

3. **第三时期**（从第一个孩子进入学龄期到青年期）

入学对孩子来说是生活上巨大的转折。入学前，儿童的生活领域除幼儿园保育员及跟一些小朋友共同游玩的场所外，主要还是家庭。对于社会独立性很差的幼童来说，时刻关心的仍然是自己依赖的对象——父母。虽然孩子每天有几小时离开父母身边，但父母时刻记挂着孩子在外面的活动，随时准备把他们叫到自己身边。父母和子女的人际关系通过这样的生活牢固地联结在了一起了。

然而，小学是公共教育场所，孩子必须在专门的教师带领下，同其他许多孩子一起学习一定的课程。这里不是父母可以自由出入的地方。在孩子发育成长的长期过程中，要在这里锻炼自己的能力。当初害怕进入这个广阔的社会生活场所的儿童，逐渐

对这里产生了兴趣，从同小伙伴竞争活动的生活中体验到一种超过恬静家庭生活的魅力，把主要的关心从对父母的关系转移到同伙伴们的关系上。父母也从同孩子的个人关系出发深切关心自己的孩子在社会上获得了什么样的能力与群众关系。夫妻间谈论孩子的功课，已开始成为他们的主要话题。

孩子对父母的要求也随着自己的成长而变化。起初，以为父母在生活上处处万能，现在知道，他们在某些方面不如学校的老师。某些方面甚至无法加以依赖。随着生活领域的扩大，对父母亲的社会要求与经济要求也增大了。父母亲从年轻力壮时起便尽一切力量满足孩子的各种要求。夫妻间常围绕这些问题发生新的矛盾或合作。这时，常常再次改变对对方的认识。也就是说，相互从现实生活能力出发重新估价对方。

只要有一个孩子进入青年期，家庭状况和夫妻关系都要发生变化。从中学毕业时起，孩子明显地进入了青年期，这时，孩子明显地倾向于要摆脱家庭及父母的束缚。各种青年心理现象都表现出来，如自作主张，反抗，独立需要，对性的关心，情感和价值观变化等等。此后，对孩子的管教也困难了。他们已不满足于双亲单纯的抚育，还要求父母从精神、思想和人格上给予更高的指导。如果说，小时候的父母与子女的关系是通过真正的爱与信赖而深深地联结起来的话，那么，即便父母在这方面做得并不很好，也不会被孩子从人性上否定。但是，如果父母用权威或伪善的办法对待孩子，那很可能遇到反抗。孩子从父母那里如果得不到他们最需要的温暖、满足和坦率，他们将从人格上疏远父母。对于孩子的这种倾向，夫妻间常出现新的对立观点。由于孩子的性成熟，弗洛伊德所说的父－女关系和母－子关系也许会无意识地变得微妙起来。孩子常常在一定时间里竭力回避异性家长。常有这样的情况，作为能理解孩子的母亲价值降低了，而作为生活向导的父亲价值却提高了。孩子对双亲的这种态度变化也反映到

夫妻关系上。夫妻俩如不能做到相互很好地了解和配合，那么，作为父母对于孩子的这种变化，便不能采取有效的教育态度。由于孩子达到青年期，不仅会出现常说的父母与子女关系的危机，甚至招致夫妻关系的危机。这也许就是婚后20多年的夫妻离婚的理由之一。当然，夫妻二人在性生活需求上的差异，以及社会经济状况等也可能成为离婚的理由。不过，严肃认真地教育孩子，并能进一步告诉刚刚达到青年期的孩子，新婚夫妻的艰难任务是具有深刻意义的。换句话说，夫妻作为家庭教育的主要角色，必需在待人接物和生活方式上接受考验。

4. **第四时期**（从孩子进入青年期到在社会上独立）

由于性别和年龄的差异，孩子们在社会上独立（指因就业或结婚离开父母身边）的时期有个很大的幅度。有的人中学一毕业为了就业而离开家，有的人大学毕业后仍多年留居家里，有的人虽已就业并结了婚但仍同父母住在一起，有的姑娘不打算结婚在家里逐渐取代母亲的作用。因此，这个时期的时间长短与情况都因家庭的不同而复杂纷呈。下面将探讨一下其中最一般的过程，即孩子开始在社会上独立，家庭里再次仅留下老夫妻俩的情况。

这期间的主要问题是使孩子以什么形式在社会上独立，以及随之而来的老夫妻俩对晚年生活的关心。孩子一般通过就业或结婚而离开家庭独立，在这个过程中，孩子的深造、进修、交际及恋爱等等问题常给父母带来新的烦恼。解决这些问题，在很大范围里要取决于父母的社会能力。例如，为了要能同孩子谈谈在哪个大学深造，学什么专业，父母本身就应有这些见识。谈到子女所想从事的工作内容，这种工作的前途又将如何，都要求父母自身有广泛的社会常识。如果谈到青年的兴趣、活动、交际及恋爱等等问题时，首先要求父母有广泛的文化修养、处世经验和坚定的人生观。由于多数父母无力在所有方面指导青年，往往表现为家庭不和，听任青年自然发展，只是从旁边无权威地说说而已。

如一贯充分放手地培养孩子独立自主精神并相信这一点当然很好，可是长时期里，虽为孩子历尽辛苦，而他们却在独立发展阶段，也就是在最后阶段竟做出违背父母意愿的事来，对父母亲来说，这的确是一个悲剧。在决定结婚问题上也是这样，有些地方几乎无需父母插手，可是，父母仍从他们自己长期夫妻生活经验出发，劝告子女应找什么样的对象，并应为找到这样的对象而努力。这时，就像教师训导自己学生一般，大谈其父母的社会地位、经济地位、社会信誉和广泛的社交关系。子女参加工作，父母也要进行有力的干预，强调某种职业的有利因素。总之，在这段时期里，处处有求于以父母为主要角色的社会力量和综合性力量。很多子女认为这样处处依赖父母很不体面，不过，结果往往仍然是变相地接受父母的帮助。相反，父母亲如没有这种能力，子女就不得不从很不利的立场出发考虑问题了

当子女开始走向社会时，能为他们谋求社会力量的大多是父亲，但也不能忽视母亲的作用。特别当女儿结婚时母亲的意义更大。经过父母从思想上进行的最后的开导，夫妻之间在人生观和处世观上的一致和不一致的地方就进一步显露出来，在子女的深造、工作、结婚等具体问题上，父母亲意见完全一致的情况是极为罕见的。

在帮助子女走向社会独立的同时，夫妻间的一个突出问题是如何度过晚年。这个问题过去当然也想过，不过，还是当子女将开始相继离开家庭时来商讨具体对策更切合实际。老俩口身体健康，还在工作自不用说，问题是病倒了或丧偶后怎么办。得不到子女的照料，社会老人福利不完善，个人储蓄因物价飞涨而贬值，这些现实都使处于这一时期的夫妇心理上感到极不安定。

5. 第五时期（从子女离去只剩两人到丧偶）

第四时期里所谈于女以什么态度走向独立生活，对第五时期的夫妻关系也有影响。夫妇二人起初认为，不应总是对孩子恋恋

不舍，后来再次只剩下老俩口时，又会产生某种成就感，强烈意识到，夫妻关系要比父母与子女的关系更重要，因而格外珍惜它。感到应当把过去长时期耗费在子女身上的时间与金钱转而用在老俩口自己身上，安度晚年。

如果成年子女仍有依赖性，父母有时还要操心。此时就会想到，晚年最可靠的还是老伴，因而相互关心对方的生活与健康，爱情更加一体化了。

然而，在那些过于为孩子奔走操劳的家庭里，夫妻间有时并不清楚地意识到这点，因而给从自己身边离去的孩子留下迷恋家庭之念。当孩子离开而仅留下往事的回忆以后，会突然感到家里空荡起来，感到茫然。再也不用东奔西忙了，只剩下老夫妻二人，谈话内容总是离不开不在身边的孩子，终于又不得不恢复老俩口的清静生活。尽管没什么要事，也常去于女家里走动。偶尔子女回来，也给家里带来点生气。在现代社会，这种类型的老夫妻是很多的。虽然法律和社会风气都认可小家庭，可是从感情和现实生活看，父母和子女的关系是切不断的。

诚然，在从第一个孩子出世后到最小的孩子走上社会这段长时期里，要使夫妻关系再次恢复到当初只有两个人的关系是相当困难的。第一，生活形态在这期间起了巨大变化，两个人已不再是当年的两个人。到了这个年龄再改变家庭构成已很困难。因此，孩子离去后老俩口的家庭多半处于缺员（指没有孩子）状态。夫妻二人相互深刻了解，日常生活的方式已完全适应。可是，假如俩人互不相爱，那么，生活将变得冷静寂寞、凄凉，彼此沉默寡言。要么就是夫妻各干各的事，或一心从事自己的爱好或宗教活动。假如经过长期夫妻生活后夫妻间的爱情基础牢固，那么，家庭生活将是美满的，和平安定，休养身体，受人尊敬，经济宽裕。

然而，过不久，老伴一去世，只剩下自己一人孤独地生活，

或是迁入子女家一起过，或是进养老院。这样，一段有个性、有历史的夫妻关系便寿终正寝了。

在自古代代相传至今的老式“家庭”（包括夫妻关系）里，上述第5时期的情况几乎不会出现，不过，近来随着人的寿命延长，这个时期也延长了。由于已确立了家庭以夫妻为中心的原则，和子女同住的现象少了，老夫妻俩孤独生活已成为新的问题。每一结婚后尚没有孩子的夫妻都要经过主旨各不相同的第2、3、4时期，但最后进入第5时期的结局都相同，包括再婚等情况也是一样。这些都是应在结婚的当初就考虑到的。

以上五个时期划分的依据是，丈夫27—28岁初婚，妻子23—24岁初婚，婚后通常生育子女，子女独立后他们所享天年约为人的平均寿命。当然，例外的情况也很多，例如，没有孩子；有孩子但因某种原因缺乏独立能力；中途丧偶，失去生活能力；父母从最初或从中途就同家庭以外的人同居，等等。

总之，有一点是清楚的，那就是夫妻关系也是人际关系的一种形态，是一种在生物、社会和人格的条件下不断发展的有始有终的关系。

四、夫妻关系的类型

夫妻关系有各种类型，无论如何，夫妻关系从肉体直至生活和社会的意义上看，都可说是人性和私人性质的关系，因此很难从表面理解其真实面貌，很多地方关系微妙。所以，严格说应当具体情况具体分析，简单地列为某类型是危险的。既然称之为夫妻，那就是男女共同生活的一种方式。从宏观上看，可以从各个方面分为几个类型。例如从夫妻关系的形式上看，一夫多妻型或一妻多夫型就是一种类型。此外，从社会观点或从法律观点看，

也可分为若干类型。因此，以下将从夫妻关系过程中的应有状况出发探讨几种类型。为了便于理解个人，还将介绍性格类型的学说。从某个角度看，这种类型对于现实地理解每对夫妻的关系是有益的。确定类型往往只不过是用某种观点进行典型分类而已，所以，现实中的夫妻关系总是倾向某一种类型，当然，也表现有其他类型的若干特性。

1．从夫妻结合的动机看

夫妻的结合（结婚）是由各种动机促成的。动机的不同对于以后夫妻关系的发展影响很大，下面就根据这个认识分别叙述。当初，夫妻的结婚动机未必一致，因此，一开始便将两人都分为一个类型多少有些牵强附会。多数情况是，一方的动机感染了另一方，然后在夫妻共同生活过程中渐渐使双方变为同一类型。

1）爱情型　以俩人的爱情为主要动机而结婚的夫妻，根据其爱情的源泉可分为①肉体派爱情和②人格派爱情。

①所谓肉体派爱情型，是指被对方肉体和性的魅力强烈吸引而结婚的类型。从男女结合来说，这当然是不可忽视的，因为如果缺少这个重要因素，夫妻便无法结合。当一见钟情和外貌的美好等以性作为重要因素时，往往就要把作为夫妻所不可少的其他重要因素忽略掉。事实上，这一开始就成了不安定的类型。在新婚夫妻的交往中，这个性格很明显。相互使对方充分地得到性的满足，是夫妻结合的一个重要条件。可是，对于天生乱婚的人来说，不管怎样，只要对方性的魅力突然减退，而爱情就有转移的可能。越是看重对象性的魅力的人，这种倾向就越是明显。因此，虽然当初的爱情始于肉体感，但如若不进一步扩展为生活上正常人的魅力，那么，这种爱情是难以持久的。很多男性因美女有性的魅力而向她求婚，美女的性的魅力越大，危险也就越大。正因为如此，一个男人越是把女性的性魅力作为选择伴侣的第一

标准，他使婚后生活持续下去的意志和态度就越成问题。早在400年前蒙太尼在他的随想录中写道："从未见过由美与爱欲促成的结婚会始终不渝。结婚没有坚定不渝的根底是不行的。那种一时的狂欢是没有任何价值的。"尽管如此，男性被女性美丽的容貌所吸引的倾向性非常之大，这类事例层出不穷。在上述情况下结婚的，妻子常以其貌美而傲慢，受丈夫宠爱，乍看很像个美好家庭，其实，他们间的关系很容易冷淡。与其说妻子要尽力保持其美丽的容貌，还不如说，在这同时，她以妻子的身分努力从丈夫那里取得人际和人格上的爱更为妥当。一般说，不论丈夫或妻子一结了婚便立即想疏远，相互间完全没有拘束，结果，使得对方对于性魅力的新鲜感觉很快消失。有时肉体爱情的产生同人格爱情的产生并没有关系，因此，这种类型的夫妻尽管当初热烈相爱，但很快便出现人格上的纠纷。

②所谓人格派爱情是指它远远超出了夫妻关系的现实。因为这是在对方人格的或至少人的个性的吸引下逐渐发展为爱情而结婚的类型。这种人格的和人的魅力远比肉体的魅力具有稳定性。不过，这是一种只有经历过夫妻生活后方能体会的人生智慧。在像夫妻这样的共同密切合作的生活中，人格的优点渐渐被视为不可或缺的，它能弥补自己的缺点和不足之处，使私生活有安定感。在一夫一妻制结为结发夫妻并一直互敬互爱白头偕老，没有人格的爱是做不到的。不过，这种人格的爱也不一定产生于相互间的优越人格。在双方尚年轻的时代，人格不可能很成熟。往往只不过是在年轻人所具有的人格魅力，例如纯洁的感情、坦率、理想、积极性、正义感、勇敢、开朗、不自私、善良、温柔等等方面相互吸引罢了。这些都是使年轻人对未来充满信心的特质，不过它们又都是过渡性的，并非最后定型的东西。因此，最实在的是最好通过这些特质来探索行动上的可能。因而，常有这样的情况，不管男或女，都会因对这些特质的感受性和评价角度不同

而发生误解，或被一些次要的特质所吸引。例如，有些青年人把追求虚荣看作为理想，把炫耀自己看作为正义感，把粗暴说成勇敢，把性情急躁说成积极性，这些都是在年轻人中常见的。有时甚至把思维能力差的装腔作势的年轻人看作极敏感而聪明的人。一般说，青年男女在自己想讨好的异性面前几乎都本能地表现出自己最出色的地方，所以，被对方所迷恋的年轻人只是看到这些表现，当然容易产生这种误解。他们拒绝头脑冷静且经验丰富的成年人的忠告，只认为自己的看法正确。在交际和结婚以后便必然渐渐后悔。后悔时很多青年人仍认识不到自己见识力的不成熟，认识不到自己的轻浮，只是说“我受骗了”，“理想幻灭了”。他们仍然认识不到自己把糜烂腐朽的东西和恶习陋规看成了魅力，其实是自己的价值观念低下。

因此，当年轻人“被对象吸引”时特别要注意，即便结婚动机是人格派爱情型也未必可以置信，不过既然成了夫妻，可说只能期望这种类型照原状维持下去了。因为这往往只能说是两个人合得来而已，所以，客观地看，不能轻易地说这是因为“两个人的个性好”这类话。不过，如果只从夫妻关系看，那可以想象，这个类型的长期持续性是比较健全的。如果两人在后来的各种经历之后仍未失去其特性，而且双方对此的评价态度也未改变，那么，这种夫妻便能逐渐地在爱情与信赖关系上相互深入下去。例如白首情老的夫妻或丧偶的一方总是大大赞扬对方的人格便属这种类型。不过这些只是夫妻之间的事情，第三者没有必要把这种评价作为客观的事实。

2）*功利型*　所谓功利型，是指结婚的动机主要并不是爱情，而是把对方的出身、财产、学历等的魅力看作自己个人的功利，因而结为夫妻的。从前常见的那种政治策略性婚姻，以及长子继承家业的婚姻都是典型的功利型婚婚。即便在今天，追求这种婚姻的也大有人在，当然，有的是为摆脱独身生活而结婚的。结婚

生活是现实问题，因此对于对方的健康、主持家务的能力和前途等不能不加考虑心，但是，它同对于对方的爱情的关心相比较却占着主要地位，这种婚姻基本也属这种类型。

有人说，即使出于这种动机而结婚了，但往往在长期夫妻生活过程中会逐渐地转变爱情型。这当然不能一概而论，但不管怎么说，这个类型的缺点是虽为夫妻而不以爱情为主要因素，缺少浪漫主义色彩。它看重自己的社会、经济和生活上的利害关系胜过人际的相互关系，确为功利主义。夫妇间任何一方只要有这种动机（另一方未必有），那么，夫妻关系就很难是真正的人性的关系，不可避免地要出现爱情的不平衡。因此，这样的夫妻从一开始便在形式上形成不自然、冷淡，总是互相指责，难以和解。只是由于在社会上重体面而表面上装得相安无事。只是当追求真正的爱情时，某一方才会由于在生活作风上不检点而暴露出致命弱点。夫妻间由于在精神上原本不抱什么期望，因此使得本来就冷淡的关系很快变成僵持的关系，再下去往往变成相互憎恶的关系。这种夫妻关系很容易发生欲置对方于死地的犯罪行为，或者从功利主义出发，把对方的存在只视为为了自己生活上的方便的权宜之计，长期保持这种形式的冷淡关系。只要不反省自己功利主义的结婚动机，只要不改变对对方的冷漠的爱情态度，那就很难期待这种类型的夫妻关系会有真正的幸福。

2. 从夫妻共同生活的方法看

夫妻共同生活的方法也有各种类型，这些类型是由两人的生活条件和两人的性格决定的。

1）平等合作型　这种类型的夫妻站在平等的立场上合作操持家务。近年大多年轻夫妻属于这一类型。如果夫妻是双职工，不分谁是主要的家务操持者，而是轮流操持，由时间方便的一方操持。有时连这样的分工也没有，而是作为爱情的统一体共同行

动。但是，也常有这种情况，即从个人出发为了自己的生活而进行最起码的合作。这种夫妻都把对方当作达到自己目的的需要。只要对方不侵犯自己的实质性利益，便对对方同自己的分歧采取宽容态度，但是，不愿为了对方而完全牺牲自己。如采相互以这种态度共同生活，在分担家务上必然出现平均主义。可是一有了孩子，丈夫和妻子家务的分担必然产生差异。这样的平等合作就像在结婚初期双方在社会上工作时的分工一样，是很常见的。这样的合作能不能培育出真正的夫妻间的爱情，那就要看双方合作的态度如何，假如合作得自然，那自不必说，假如双方过于强调平均主义等，那还不能说是一体性的爱情。

2）分工型　同上节相对应的是分工型，丈夫和妻子各按特点分工从事家务。以前靠薪水生活的夫妻便是常见的分工型。丈夫在外面工作挣钱，在家时偶尔帮忙搞家务，家里一切事交给妻子负责，夫妻间的事全都分了工，不过在主持家计这点上仍是共同的。确实，这种工作性质的不同，引起生活上的劳逸不均，往往造成男女某一方家务负担过重。然而，由于男女双方在不同性质的工作上相互吸引（即角色期待），由于尊重对方的工作，承认其存在的意义（即角色分担），从而意外而有效地加深了相互间的爱情，同时对各自分担的工作培养起责任感，使工作熟练化、专业化。诚然，只要真正信赖对方，志同道合，便会有合适的分工，如果随便把这同男女不平等联系起来，那就未免见识太浅了。既然夫妻双方都对各自的分工满意，而且努力地工作，当然这个类型的夫妻关系最容易安定。可是，如果夫妻间分工的思想基础一开始就是过去那种重男轻女观点，那就不对了。新教育男女共校的思想启示我们：从人性的角度看，男女是完全平等的，教育机会应当均等，只是教育的内容可根据适宜性和对未来的志愿而有所不同。过于强调接受相同的教育，结采将使男女双方都不能发挥各自特点，变成了中性的无特长的人。双方势均力

敌的平等合作型家庭如果增多起来，那决不能说是进步。从平等观点看按适宜性进行分工合作才是比较先进的形式。据某项调查宣称，今天的年轻人赞同分工型的人数占压倒多数。

3）一方依赖型　这个类型指的是，在家庭管理方面不是丈夫完全依赖妻子，便是妻子完全依赖丈夫，在家计家务方面一方不负任何责任。如果将一方体弱多病和经常不在家的情况除外，从心理角度看，这个类型出乎意料的多。有时乍一看很像分工型，其实是一方在心理上完全依赖另一方，只不过起着助手的作用而已。或者说，主导权完全由一方掌握，另一方几乎没有什么实权。这种情况并非因夫妻间的年龄差别而产生，而是来自性格与能力上的差别。被依赖的一方并不以此为苦，从安定、平衡这一点看总还是一对合适的夫妻。那种一体感特强的夫妻可能也是这种情况。各种问题都可能在双方之间引起很大的不平衡，而他们仍能不吵不闹，和睦相处。

多数人倾向于：在通常情况下妻子依靠丈夫（丈夫优越型）的多，可是现在看来未必如此。无论从经济管理或家务管理上看，丈夫依赖妻子（妻子优越型）的例子多起来了。特别是从心理方面看，表面上丈夫处于有力地位，其实是依赖妻子的。这种家庭（且不算它为惧内型）是很多的。在这种一方依赖的家庭里，如果被依赖的一方突然去世，留下一方的生活将极其悲惨。如果依赖的一方去世，被依赖的一方会突然失去劲头，垂头丧气。不能把夫妻关系上一方依赖型批评为陈旧的类型，也不能说它是异常的形式，从心理方面看，它是微妙的东西。如若认为对方的依赖是一种痛苦，那么夫妻关系便不复存在了。

3. 从夫妻生活继续的方式看

有一种夫妻，婚后不久便开始分居。还有一种夫妻，关系虽说不上好，但不知为什么却能十年、二十年地一起生活下去。这

种夫妻，继续生活的方法中也有某种类型。当然，早就离了婚的夫妻不能归入此列。

1）建设型　建设型的夫妻，两人总是在共同的生活目标指引下勤勤恳恳地合作。也可称它为有共同目的和志向的类型。所谓共同目标，是指创立家业，教育子女和发展家业等等。总之，是非常具体实际的事情。也正因为如此，两人才能头脑清醒地努力合作。一般说，这样的夫妻是认真、勤奋、积极的，他们把结婚看成是创造和建设某个事业的出发点。因此，他们在享乐和消费上都有所节制，在通向未来目标的共同努力中感受到生活的意义。因为未来不仅有希望，有面临着需要合作的课题，还有能克服夫妻间许多矛盾的原动力。这样，在他们埋头努力之下，某个目标一部分刚实现，立即又产生下一个新目标，再去追求。夫妻生活就这样好几年好几年地持续下去。当其中某一方即将去世的时候，他（她）会自然地想到："这条路走到头啦。"刚开始开垦荒地时，这种类型的夫妻很多。不过，这个类型的夫妻关系有个特点，那就是精神生活不很丰富。其次是，在未达到目标以前夫妻尚能一致合作，一旦达到了目标，生活便会失去劲头，双方或某一方懒散起来，终于导致夫妻关系出现破绽。因为使夫妻俩团结一致的力量源泉只是那个目标而已。

2）惰性型　虽然从恋爱到结婚就像做梦一样不可预测地向前发展着，可是开始过夫妻生活却成了非常现实的事情。小俩口的共同新生活从此便受到外部和社会条件的限制，必须按一定的方式生活。例如，丈夫要在一定的时刻上班下班，而妻子在这期间以一定的格式从事家务。起初新生活确实感到有某种新鲜感，但很快便产生"老一套"的感觉。因此，想使生活变换一下方式，在假日里一起外出旅行等等。但是，如此做环一通以后也失去了新鲜感觉。对象本身的存在已成当然，对自己已不起刺激作用。即使丈夫调动了工作，搬家，生孩子，也只能在短暂的时间

里分散一下注意力，而家庭生活仍是同样的方式日复一日地重复着。希望生活发生变化的期待越大，就越是不可避免地要产生某种对生活的厌倦。厌倦经过循环形成一种适应，这种适应就是惰性生活的开始。

这样一来，夫妻俩都失去了在自己的生活中发现问题的意识，认为夫妻关系、过日子等也不过如此，懒得搞什么新尝试。感到只要把辛辛苦苦经营起来的小家庭原样维持下去最安全。如果过去没出过大问题或麻烦事就更会有这种想法："能太平无事就谢天谢地了。"

这样，夫妻关系间既不非常紧张，也不感到什么兴奋，每天都以相同的惰性方式度过，日复一日地打发岁月。家庭里虽然缺乏生气与变化，却也太太平平。

3）失望型　表面上看起来像惰性型，实际上却要糟糕得多，这就是失望型。这种类型的夫妇当初结婚时自般努力想在两人之间建立一种和谐的关系，在满怀期望之中开始了新的生活。男女青年，人人都对异性和对结婚生活上所抱的希望多少有些过分。希望越是过分，失望的比率也越大。他们把这叫做"幻灭"等等，而这正是对认识现实和改造现实发生兴趣的原因。于是，他们不想积极努力去适应新生活，而是简单地抱着"算了"的态度，这就是这个类型的特点。当然，这类夫妻也有力求消除分歧的，也有竭力忍受分歧的。然而，双方发现在一些生活习惯上合不来，兴趣爱好不一致以及性格不同等都不是一下子所能改正得了的。如果认为分歧很深，夫妻共同生活受不了，那不久便会以离婚告终。虽然一下子到不了那种地步，但假如相互间强调其他理由而总避离婚，那就只好通过努力，尽量缩小分歧，使夫妻生活继续下去。这时他们都认定分歧程度的不一致是没有办法的。这样一来，夫妻双方都想消除这种分歧，只是想尽量不便这种分歧给自己带来苦恼，同对方保持适当的距离。不用说，这种情况

下，夫妻之间关系变得冷淡又很少交谈。双方都到别处去寻求生活的乐趣，家庭不和睦，要么就是围着孩子转。这样的夫妻经常大吵大闹，不过平时非常安静。芝麻绿豆大的小事情也会使得对方闷不做声。但是，不作声并不是对对方的默认，而是对对方不存什么希望。

这种夫妻都认为自己不幸，越来越形成以自我为中心，事态日渐恶化。可是，一想到“这辈子算了吧”，于是夫妻关系仍照原样维持下去。对对方虽没有全面丧失信心，但在某一个方面已完全丧失了信心，像这样的夫妻例子是很多的。

4）一体型　所谓一体型是指在长期夫妻生活期间，使自己无论在性格、爱好和习惯上都能和对方相适应，夫妻完全成了一个整体。这可说是夫妻关系的理想类型。这样的夫妻，把当初结婚时情绪性的爱情，通过共同的夫妻生活培育成为生活上的人际爱情。他们通过相互体贴、合作和努力创造出一个和谐生活的类型。这个生活类型是在夫妻两人生活历史中培育出来的，只能随两人而存在，别人无法代替，也不可能出现第二次。只要两个人对这个生活类型满意，双方就会把对方看作是实在的生活伴侣，使对方具有无法代替的价值。相敬如宾的老夫老妻所具有的一体感也属这种情况。

有些夫妻间的一体型并非精心培育而是自然形成的，从所谓像分看，这种夫妻从一开始就比较和谐。有关夫妻之间也有缘分，最近已由心理学阐明，但缘份里又有无数的组合，内容相当微妙。从旁观者看是有缺陷的东西，一结成夫妻后甚至成了对方的优点。两个人所创造的生活类型，只是两人之间的和谐关系，未必有极高的价值。通过这样的一体性生活，两人在思想上和生活态度上都一致起来（“心心相印”）。但是，这种夫妻对社会来说往往是封闭性的。总之，这是一种夫妻两人创造的生活类型。能建立起这样的夫妻关系，一定是最安定的夫妻关系。常有这样

的情况，老夫妻一方去世后，不久另一方也相继随之离世，这是因为老人长时期生活在适应的环境里，一旦失去老伴就经受不住这样大的打击而突然崩溃的缘故。这可说是典型的一体型夫妻关系。

根据上述各种类型的模型分析可以认为，虽然乍看上去好像过着相同的夫妻生活，但生活方法的实际内容差别很大。夫妻的组合是无限的，各自有其独特的个性和历史。因此，上述类型里还包含着无数的类型。现实中的夫妻正是由各种类型一点点地掺混而成的。

下面，我们再以“交流分析”的理论来看看七种类型的夫妻，并从中深刻地把握夫妻心理学这门艺术。

五、沉默寡言型（自闭式关系）

在与人交往的各种方式中，就属自闭的交往方式最为消极。这种将自己闭锁起来的方式，在和他人相处的时候，通常都是处于被动的地位。比方说，和他人一起用餐的时候，只是默默地吃着东西，不讲话，此外，在公共场合，也不和邻座的人交谈。这种人可能是性格上沉默寡言，不然就是因为其他的理由而默默无语。

有两个人默默地坐着，听不到任何声音，即使如此，两人之间依然有着讯息的交流。在彼此的心灵之中，一定有着某种属于自己的交谈方式，比方说：

“什么话都不说，很奇怪吗？”

“我也不想叫人看成怪人，但又不得不沉默。要说什么好呢？”

“我也想说话呀，但是，如果对方不接下去说，态度冷漠的

话，该怎么办?”

“不要，讲话时觉得好丢脸，倒不如沉默不语。”

“我不想说话，因为我不想与你有什么来往。”

或许这就是自闭型的人心中所想说的话吧?

有时候，人们对这种封闭自己的心理现象感到厌烦，而以各种方法来掩饰。比方说抽烟啦，不停地吃东西啦，或是吃饭的时候看报纸、电视等等。当然，抽烟、看报纸、看电视也可能是自己本来就想做的，不过如此一来，就可以避免和对方交谈。此外，与人相处时做这些事情，就可以保护自己，不和对方产生什么感情上的波折。结果透过这些动作，将“我想把自己封闭起来”的讯息传达给对方。

1．孤独的世界

如果有人向往一个孤独的世界，这并非是一种不健康心理。相反，在考察心理健康状况时，生活于孤独的世界倒是一件很重要的事。人类都有追求孤独的欲望。这种欲望，即使和他人在一起的时候，也会感觉得到。相反地，人也有与他人一起相处的欲望。以这种欲望作为基础，与他人建立各种人际关系。而且，特定的人，度过一定的时间时，即使和他人在一起，也会不可思议地想把自己封闭在属于自己的孤独世界里。

这里有点值得商榷，就是无视于人类的孤独性即无法建立健康的人际关系的问题。人终究是会孤独的，一生要独自度过，自己的死亡也要自己来感受。因此，生命过程中所尝受的痛苦与悲伤，都是自己的亲身体验，谁也无法取代。帕斯卡说过：“由于人类孤独地死，因此人类不得不孤独地行动。”

如果看透人类的这种孤独性，不去避免这种孤独性，过着孤独与同居的生活，可以了解各种人际关系的“孤独世界”的意义及其重要性。比方说，即使是夫妻关系这种密切的人际关系，也

不能轻视“孤独世界”的价值。有句话说“由于恐惧孤独而结婚”，或许有很多人为了逃避“孤独世界”的生活寂寞而结婚。然而，有很多为了摆脱孤独而结婚的人，发现婚姻生活反而更寂寞。为何会有这种感觉呢？因为生活在“二人世界”比“一人世界”更容易感觉到寂寞。“二人世界”所感觉的寂寞，可以说是“一人世界”所感觉的寂寞的二倍多。

然而，确实掌握人类的孤独性，可以同时了解自己身旁的人所感受的孤独性的意义或价值。这种人能够了解身旁的人的心情，并具有与对方心意相通的条件。在这种世界之中，人与人之间可能会产生真正的东西。这种沟通不一定仅限于言语。沉默之中也会有心灵相契合的沟通。然而，借着言语的沟通，对于这种人来说，也是相当重要的。

同样沉默，也有许多种类。有的对人际关系有正面的效果，有的却有负面的效果。这里所要谈论的是“自闭式”的交往方式，以及对人际关系有负面影响的封闭方式。“自闭式”，如果以前述的文句来说的，就是与心灵契合无关的交往方式。虽然有肌肤之亲，但却没有心灵的交流。

2. 沉默的心理

为什么与他人相处时会变得自闭呢？让我们看看下面的理由。

理由有很多，首先，自尊心低落即是原因之一。总觉得“自己并不是什么特殊人物”、“自己教育程度不高，教养也不好”、“自己的经验、意见与想法并没什么了不起”，而使得自己变得自卑。也有很多人对自己的容貌感到自卑，认为“自己的脸并没有魅力，鼻子也太塌，眼睛又往上吊”，类似这种对自己的容貌感到自卑的女性有很多。不只是女性会在意自己容貌，有些男性也很在意。有许多男性会因个子不高感到自卑，或是为生殖器短小

感到苦恼。我想，男性在思春期的时候，应该都很在意自己生殖器的大小。

由于各种自卑的心理，因而无法接受自己的“平凡外貌”。不能够接受自己实际上的外貌或状况的人，在面对问题的时候，自我防卫十分强烈，因此会逃避问题。

关于“强烈”这点，瑞士的精神科医师多尔尼亚指出，人类对心中的苦恼有“强烈反应”与“微弱反应”两种型态。他说：“反应强烈的人无法排除自己的弱点而予以压抑。相反地，反应弱者则太在意自己的弱点。”

根据多尔尼亚的说法，逃避自己的弱点（也可以说是缺点）的人，并不在意自己的弱点，但也无法释怀，反而会更加在意。不在意自己弱点的唯一方法，是彻底地清楚弱点本身。并不是忽视，也不是在意，而是认清它，并且接受它。如此，就会渐渐喜欢具有各种缺点的自己。如果能够做到这点，这些弱点、缺点就会因为自己的缘故而排除，使心灵不再笼罩在缺点与弱点之下，进而找到自己的优点或长处，恢复自信心。

人们为什么会感到自信心不足呢？为什么会觉得卑微、感到自卑呢？这是一个很难回答的问题，一言以蔽之，最大的原因，就是过去生长环境的影响。从幼年的时候，接受四周的人（特别是对自己生活影响很大的人——父母、代替父母抚养自己的人）的教养或教育，结果变得缺乏自信。若反复地听到“你是个差劲的人”、“你这孩子真是没用”这种讯息，在幼小的心灵即认定“我是个不好的人”。（这种讯息的传达，在“交流分析”中称做消极的打击，对于人类成长过程的影响，我们会在社交型之中做详细的叙述。）

这里有一个有关提高自信心的方法，这必须从人格的改造着手。关于人格的改造要怎么做才好呢？透过各种不同的想法，可以得到下列的意见。弗洛伊德派的学者认为，除了从人们的过

去（特别是从〇岁到6岁）做精神分析之外别无其他疗法。相对于弗洛伊德派的理论，有人主张可以从现在的人际关系予以分析，并加以改善。

3．返回童年

前面的叙述，仅限于由于性格的自闭，而无法与别人交往的情形。除此之外，有的人平时积极与人交往，但偶尔也会变得自闭。这种偶尔变得自闭的现象，可以视为一种退缩现象。也就是每个人都拥有的儿童性自我状态的呈现。

譬如，面对精神上的痛苦、纠纷的时候，为了保护自己，会采取儿童时代的防御手段。当儿童遭遇精神上的痛苦、纠纷的时候，他们学会将身体、心理封闭在自己的壳中，来保护自己的安全。当儿童遭受父母责骂，心理产生排斥的时候，大都会出现这种反应。像这种排斥父母、无法表现自己感情、无法接受自己的人，即使长大成人，当他面对日常生活上的各种威胁时，儿童性的自我即会开始活动，于是产生要躲入自己的壳中的这种反应。

除了这种逃避痛苦与纠纷的原因之外，对于爱情的舍不得付出，也会变得自闭。在夫妻关系中经常可以见到对爱情的舍不得付出，这也是因为“儿童性自我”的关系。

根据弗洛伊德的说法，幼儿最初对控制自己排泄的母亲，是怀有敌意的。不想排泄时，却受到母亲的强迫，幼儿会对母亲表现憎恨。相反地，如果顺着母亲的意思顺利地排泄，这表示对母亲表现爱意。相同地，长大之后，由于爱情的因素而结婚，这是对于爱情的表现。由于这种原理，当大人将自己隐藏在死气沉沉的沉默面具之下时，最后会变得舍不得付出爱情。但也不是所有的自闭性都舍不得付出爱情。舍不得付出爱情只是自闭的一种。

有时候，在完会没有爱情的情况，变得自闭是理所当然的。这种现象，与其说它是自闭，倒不如说是漠不关心。

在意义论学者哈亚卡瓦所著的《思考与行动的语言》这本书中，有一段夫妻对话，可以做为对爱情舍不得付出的好例子。

妻："你为什么不说话?"

夫："唔?"

妻："为什么不说话?"

夫："没什么好说的。"

妻："因为你不再爱我了?"

夫："别说傻话。我和其他的女人有来往吗？我交给你的薪水不是全部吗？我不是为了你和小孩在辛勤工作吗?"

妻：（虽然接受了丈夫的解释，但仍不满意）"那么，你讲讲话嘛!"

夫："讲什么?"

妻："什么都好!"

有很多做丈夫的人认为不搞七拈三，努力地工作，维持家庭经济的丰裕，就是对妻子爱意的表现。不错，喜爱家人、对妻子忠实的丈夫才会辛勤地工作，但也不能说是理所当然的事，就像前面这个例子，有许多妻子要求的（也有许多丈夫有相同的要求）是心灵的契合。丈夫认为是很无聊的话题，但是透过话题，妻子也会感到与丈夫之间心灵的交流。因此，夫妻之间的对话（不只是夫妻之间，所有的人际关系都一样。至少在希望有心灵交流的对象之间是相同的）是促进感情交流不可或缺的因素。

与他人相处时，大部分采取"自闭性"方法的人有什么倾向呢？下列这些人的行为，即是一般常见的倾向。

最常见的是不善于与人交谈，参加宴会也是默默地用餐，坐在椅子上看别人。即使和家人一起吃饭，也是边看电视边吃。此外，对于喜怒哀乐的感情也不喜欢表现出来。在夫妻关系之中，对于房事也不关心。性生活对他们来说"是义务，不是工作"。对于运动、参观的喜好，远不如一个人喝啤酒、看电视。喜欢

诗，比较不喜欢看历史小说。爱喝酒。远离人群、自杀的可能性很大。此外，容易患罹精神性的疾病（头痛、下痢等）。朋友比较少。经常封闭在自己的壳中，朋友当然比较少。如果你能找一个可靠的人将自己心中不为人知的一切全数倾吐的话，那你将会和这个人变得关系十分密切。在这种关系之中，自己会变成俘虏。会变得丧失自我。可能会和异性发生严重的问题。也会因为倾吐心中的事而招来问题。

六、社交型（客套式关系）

与人交往的时候，经常会采取客套式的方法。比方说，遇到别人的时候，会说“您好，上哪儿去？下次见……”等问候语。

迎接下班回家的丈夫，妻子会说“回来啦，工作忙吗?”相对的，如果丈夫说“还好……还好……”的话，可能就接不下去。或许妻子问“工作忙吗?”并不是真的想问丈夫工作如何，只是一句招呼语。知道这一点的丈夫，也不置可否地回答“还好……还好……”。

有时候，这种“还好……还好……”的回答方式，是不想再继续对话，也可能是传达不想有更深一层交往的讯息给对方。除了夫妻对话之外，其他方面也有这种表现方式。日常使用的敬语，也有与对方保持距离的作用。

和他人在一起的时候，使用这种客套式的言语，称为客套型的交往方法。

1. 客套式招呼的意义

有时候，客套式的交往方式，对于各种人际关系，并非都有什么意义。说“您好”以及握手、点头等客套的言行，就具有它

的意义，至少表达了确定对方存在的意义。这种客套语，可以说担任了润滑人际关系的功能。

不过，在人际关系方面，有许多状况需超出客套性交往的反应。不只是普通的交往，还要追求更深一层的交往。如夫妻关系只维持在客套式的程度上，将会变得十分乏味。

让我们试着想象夫妻一天生活的对话。

妻："喂！该起床了。"

夫："唔……"

妻："饭做好了。"

夫："是吗？"

……

夫："喂，西装……领带……鞋子……"

妻："好……"

夫："我走了……"

妻："慢走！"

晚上，丈夫下班回家。

妻："你回来啦！"

夫："嗯！"

妻："工作忙吗？"

夫："还好……还好……"

……

夫："喂，晚饭还没做吗？"

妻："快好了！"

丈夫默默地看着报纸、电视。妻子独自收拾厨房。

夫："我要洗澡啰！"

妻："我去看洗澡水好了没有！"

……

夫："喂，睡觉吧！"

妻："……"

或许这是较偏激的例子，不过，这是许多夫妻常有的对话。同时，这也是说明客套式交往方式固定化的夫妻关系的好例子。有许多夫妻为了打破这种固定的形式，追求更深一层的交往，尽了最大的努力，但却都失败了。虽然他们因各种理由，不得不选择这种交往方式，但在他们的内心深处，仍然感到孤寂与不满足。

不只是夫妻关系，在人际关系中，有的采取客套式的交往方式就够了，有些光靠客套式的交往方式并不够。然而，采用何种交往方式才好呢？和他人相处的时候，为什么要选择客套的方式，这是我们必须考虑的。

2. 客套式交往的心理

原因之一是除了客套式的交往之外，并不晓得其他的交往方法。换句话说，并没有学会会话的方法。若彼此交谈都是采取客套话，便无法更深一层地交谈。就心理方面来看客套话存在的理由有二：一是对他人存有戒心；二是害怕表现自己。二者互有关联。即，若对他人怀有警戒心，就无法坦率地表现自我。事实上，每个人都怀有这种警戒心，尤其是对不知心的朋友，这种警戒心特别强。因为无法确知彼此的交往会进展到什么程度，因此，就不会轻易让对方看到自己的弱点（特别是痛苦、悲伤），唯恐对方看到自己的弱点，会被对方利用、轻蔑，最后弱点会越来越大。使用敬语、礼貌式的言语与他人交谈，自己会画地自限，使得别人无法侵入。另外，也可以借此观察对方的反应。

如果这样想，夫妻间日常都以客套式的交往方法，怀有警戒心，就无法有自在、愉快的生活。

一般说来，由于新婚期间仍无法立即消除对对方的警戒心，因此彼此容易变得客套。这是恋爱结婚与相亲结婚最大的不同。

由于结婚前已经交往相当久的时间，即使新婚，也不会变得客套，彼此能够自由自在，坦然相对。

如果过了新婚阶段，婚姻生活已经过了5年、10年、20年，仍然采取客套式的交往方式，就必须分析、考察其中的原因了。

3. 对深一层交往的恐惧

让我们再来看看自我表现的恐惧。恐惧自我表现，也可说是对深一层交往的恐惧（对自闭性的人而言）。这种人缺乏对自己内心各种情绪的认识，但却能察觉他人的心情动向。不过这只是表面上而已，未必真能掌握对方心情。

以下举探望罹患癌症朋友的例子：

“情况怎么样了……”

“百忙中抽空来看我，真是太感谢了……”

……沉默一会儿，拿出慰问品。

“小东西，请收下。”

“真是谢谢你……这种地方，又不能为您泡茶……”

……沉默。

“很严重吗？”

“还好，还好……”

……沉默。

“那么，我不久留了……祝您早日康复。”

“谢谢。”

两人相互行礼话别。

这是常见的探病情况。探望病人的时候，常常找不到话题，说一些无关痛痒的话之后，就匆匆忙忙地打道回府。而探望罹患不治之症的病人时，由于各种原因，所以只能说一些客套性的会话。

其中之一，就是当朋友罹患癌症这类的不治之症，会对死有

所猜测，而不知要抱持什么样的心情去探望他。同时，由于不了解对方的心情如何，因此会觉得惶惶不安。虽然不了解，但仍然想询问对方，不过这并不简单。因为癌症、死亡自己都无法了解或预知，自然就不能调适自己的心情，而且，也无法确知自己心里在想什么。亦即当自己心中有所喜好时，无法与对方的喜好相对应。

这种情绪上的反应，并不限于疾病与死亡，对于日常生活中产生的各种心情（发怒、哀伤、爱慕等），害怕将它表现出来，因此，人与人之间即存在着客套性的言语。

有时，为了避免深入感情或情绪的世界，最常被使用、最方便的客套话就是“谢谢、谢谢”。前面提到的“还好、还好”也是相同的表现。除此之外，还有其他类似的表现方式。我们一天内与人的会话之中，会用到多少这种客套话呢？数目之多或许会让你吓一跳的！

不过，使用这种客套话的时候，可以获得不深入人心的世界、只保持某种程度的人际关系的好处。这种好处会把人引导为客套性的交往。为了让你了解这种好处的魅力，谨以“交流分析”中的刺激（对对方关心的表现）来做简单的说明。

4. 渴望刺激

所谓刺激是指对对方抱持的关心，用言语或动作表现出来。每个人都需要这种刺激。刺激对于肉体上及情绪上的健康，都是不可或缺的。婴儿如果没有母亲（或是代替母亲的人）的刺激，即无法生存下去。至少无法获得肉体上的健康成长。母亲抚摸着头说“可爱的宝贝”、亲亲，紧抱于温暖的怀中，这些所谓的“肉体接触”与身心的健全成长有密切的关系。母亲关爱的眼神，这种无言的行为，对婴儿来说，是不可欠缺的“刺激”。根据对由设备抚养长大，具有精神缺陷的儿童的调查发现，这是因为在

婴儿时没有接受充分“刺激”之故。

人类彼此之间相互支撑的刺激，可以分为健康性与非健康性两种。拥抱是属于健康性的刺激，而责骂、敲头则属于非健康性的刺激。人们对于健康性、非健康性的刺激，都有着某种程度的追求。如果没有接受健康性的刺激，即以行动来取代，去接受非健康性的刺激。为了获得父母的关心，而引起父母不悦，以接受叱骂，这种儿童行为即是渴望刺激的表现。

刺激是人类生存不可或缺的，在无法获得对方健康性的刺激时，为了避免对方完全无视于自己的存在（完全没有刺激的状态），也可接受非健康性的刺激。

有时候刺激的形态会随着人的成长而改变。儿童时代接受的肉体性刺激，不久即转变为心理上的刺激，如微笑、眨眼以及确认对方的招呼语等。而点头、握手等，是更清楚表示的肢体刺激。相反地，皱眉、嘲笑、讽刺等即为心理方面的非肉体性刺激。

在成人的人际关系中，刺激的表现方法主要是透过语言，即招呼语。透过招呼语，刺激也变得习惯了。“你好！”这短短的一句话，即确认了对方的存在，变成对对方关心的一种表现方式。当对方说“你好！”的时候，你也回说“你好”，接受了对方的刺激，你也回应地刺激。因此这种礼貌性的招呼对话会持续下去。

让我们回到刚才提到的，客套式的交往方式可以不用深入人心灵深处的世界，保持某种程度的人际关系，获得某种好处。这种好处是可借此得到人类最低限度的刺激。而且可以避免非健康性刺激。也就是说，透过客套式的招呼，传送健康性的刺激给对方，并期待对方亦以健康性的刺激回应。因此借由这种健康性的刺激，即可避免接受非健康性的刺激。

有些人际关系光凭这种客套性的交往方式就够了，但有的人际关系仍嫌不足。随着对象的不同，即有无法满足的情况发生。

特别是包含了感情交流、追求更深一层交往的夫妻关系与亲子关系，仅以客套式言语是无法维持彼此的情感的。然而，有些人在这些人际关系中，并没有察觉感情交流的必要性与心灵契合的重要性，在实际生活中也缺乏这些事情，前面我们已经讨论了好几个原因了，除此之外，还有一个原因，这就是“对关系的期待”。亦即期待夫妻关系，亲子关系，但缺乏与他人共建人际关系的观念。

5. 对关系的期待

对关系的期待必须以其他的说法来说明。夫妻之间，做妻子的期待丈夫“是丈夫”，而丈夫则期待妻子“是妻子”。丈夫轻视妻子对待自己的方式，而妻子也轻蔑丈夫对自己的交往方式。为了帮助你理解，兹引用日本政治学家丸山真男的“足”（表示地位）与“做”（表示能力）的相对理论来说明。

根据丸山先生的说法，由于日本受到儒教的影响，受“是”的道德支配，远不如受到“做”的道德影响，因此，往往不问“做什么”而以“是什么”来认定价值（《日本的思想》岩波新书）。直至今日，“是”的价值存在、期待的倾向，在各种人际关系中依旧可见。从夫妻、亲子的家庭人际关系，以至于工作场所的人际关系，都有这种“是”的理伦与伦理。

再看看一般家庭的状况。有许多亲子关系，父母高踞在“父母”这个权威的地位上，而忽略了对子女应有的关心。就物质需求而言，父母可能已尽了责任，但有许多父母，却轻忽了对子女应有的心灵交流。

夫妻之间也是如此。男方站在“丈夫”的立场，而女方则站在“妻子”的立场，因此有许多夫妻并不注重相互之间交往的内容，忽略了比客套更深一层的交往。

基于前述，和他人相处时，采取客套性交往方法时，一般会

有下列倾向：

交游广阔，但密友却很少。重视与人交往时的寒暄，对家人也全是虚应的方式。不只是自己做客套的问候，也期待对方有相同的回应。如果对方没有向他问候，大多会认为这是破坏感情的事，内心不悦，而指责对方无礼、冷漠，无视自己的存在。参加宴会时，起初会很大方地做自我介绍，但话题也不见得很多。对于夫妻关系中的房事，也仅止于“夜晚的问候”或“主妇一天最后的工作”的交往程度。

这一类型的人，多少也有脱离都会、自杀的可能性。可能会被“唉！这种人”等突如其来的言行吓一跳。表面上对交往满意的人际关系，容易因内心没有交流之故而轻易破坏。特别是发生什么异常事件时，这种关系即会直接面临危机。如发生外遇或疾病等足以影响平日平衡的事件，虽然表面上一副若无其事的样子，但实际上却使得问题更严重。

七、话家常型（闲谈式关系）

人与人的相处常以闲谈的方式来打发时间。和他人相处当然有各种的言法，但这也许是最普遍运用的方式。闲谈并不是详尽的讨论，而是谈些日后不会形成问题的话题，例如，有关天气、兴趣（运动、烹饪等）、家人，于是有关时下的社会问题或政治问题就成为闲谈时话题的中心了。

像这样的闲谈或聊天，无论说什么都充满乐趣，特别是和他人意见相投的话题，闲谈的内容就更丰富，不但和对方一起度过一段快乐的时光，同时也具有促进人际关系的功能。口才好、说话有内容的人能广结人缘，这是令人愉快的事，而人们都需要并追求这样的乐趣。为了追求这样的乐趣而工作，最典型的例子大

概是酒吧的女侍者吧！有趣味的谈话内容会得到较高的报酬，而且有许多男子喜欢上酒吧。在酒吧等场所他们对一杯高价的威士忌一点也不在乎，事实上他们不仅仅只是买一杯威士忌而已，同时也具有一边喝威士忌，一边享受快乐的闲谈时光的意义。

1．人性的趣味

所谓的闲谈或聊天，大多是谈论有关某人的事，也就是谈论有关他人的谣传，比如“是谁？在哪里？何时？做什么？”之类的，多半是谈论者所谓的“人性趣味”。分析有关话题的种类，令人惊讶的是有关幽默、趣味的话题占了大半，到底该谈什么才好呢？难道人们就有非道人长短不可的劣根性吗？

对于这个问题，日本的社会心理学者加藤俊秀认为是“人和人在相处的素材上互相地迎合口味”，并主张人们在构筑人际关系上有必然的顺序和方法，同时幽默和趣味是现代社会的特征，特别是对人与人之间愈来愈冷漠的现代人而言，透过有关幽默、趣味的话题，是维系着人际关系的重要因素。

如此，随便翻阅一本杂志，其内容大半有有关幽默、趣味的报导，有关的歌星、电影明星、知名人士、政治家等人物的公开活动至私生活等种种相关报导，再加上一些夸大不实的报导，所有这一切都向人们提供了谣传的素材。另外，大家都知道的话题如果自己不知道，大家都读过的书自己却没读过，便会被社会所淘汰。就是因为这样的心理，所以产生了所谓的畅销书。这也许可说是，“人和人在相处的素材上互相地迎合口味”吧！

根据前述，人类心中除了有追求闲谈、聊天的欲望，从构筑人际关系的过程方面来看，还必须了解这种欲望产生的原因。

2．闲谈的心理

当与他人接触时，因为不了解对方的心意而产生警戒心，就

像前项所述，由于不明白对方对自己抱持什么样的态度，而内心惶惶不安，所以经由礼貌性、寒暄式的交谈，造成双方程度上的心理距离，进而保护不安的自己。所以借由这样礼貌性的话题，才能再进一步闲谈。事实上，闲谈包含了拉进彼此的距离的意义，也可说是更进一步探索对方的心理行为。如何得知对方是否开放自己的心灵呢？于是就采取了所谓的闲谈，以彼此共同关心的事为话题，一开始，谈论有关兴趣、天气、社会问题等，什么话题都好，但是，话题必须是共同关心的事，否则即使自己多么有兴趣，而别人却不感兴趣的话，闲谈就不具什么发展性了。

因为彼此以共通话题交谈，所以便有所心理准备，以确定其安全度或危险度，并考虑“自己能否接受更深一层的关系”？“表现自己最真诚的一面是可耻的吗”？或者是“适当的交际方法应该不会伤害自己吧！”就是说，与人交往时，在其心理上感到安全的情况下，能跟对方非常亲近而置身度外。

通常所谓的闲话家常，是彼此以共通、感兴趣话题交谈，但是，严格说来，只有共通的话题是不能视为闲话家常的，在共通的话题之下，彼此必须相互关心，若非如此，就不能称作闲话家常。而对方对自己的关心，也是好感、友情、爱情的表现。如果彼此没有积极的感情以及想法，即使有共通的话题，也是不能成为谈话的对象。但是，高兴地谈论共通的话题，乃至于维持谈话得以延续的要素是彼此的连带感（某种程度接纳彼此的相互体己之心）或者是心灵的契合。也可以说是彼此怀着积极的感情的情况下所创造出来的共通话题。当爱苗滋长时，无论什么话题，情侣都能听都能谈，这种现象就是最好的例子。

闲聊式的关系固然能促进心灵的交流，但或许如此反面不好。这种交往，在心理上依然存在某种程度的距离，即无法开放自己的心扉，解除警戒心。这种心理上的距离，会妨碍人际关系的发展。

与人交往，对待方式会因对象的不同而有所差异。和某人交往时，自己会打开心扉，坦诚相待。相反的，对某个对象也会有某种程度的距离。若无法清楚地区别时，对待对象的方式，就可能发生问题了。如婚姻关系中必须打开自己的心扉，若存有警戒心，夫妻之间则会产生距离。而对于婚姻对象以外的异性，若打开心扉与之相待，就会感到不自然，于是，一些恼人的问题就发生了。

夫妻之间不仅仅是闲聊，还必须打开心扉，有肉体上的接触，与结婚对象外的异性（同性亦然）之间，自然在交往时有某种程度的距离。但不幸的是有许多夫妻无法区别这种关系的差异，因此交往时会变得十分不自然。

3. 某位主妇的诉苦

在某杂志中曾刊出一则妇女的投书。

“购物返家时，和许多人一起搭乘同一班车，上车时，其中有一名急躁的中年男子冲进来，‘这里有空位’，他大声指着我身边座位说。他和同伴坐下来之后，即开始高声谈话。当车门打开时，我认出他就是我的丈夫。我立即端坐，在他没察觉的情况下，仔细观察我不了解的另一面。他的同伴似乎是久未谋面的学弟，他热切地和他大声说话，神情十分愉快。动作、表情看来都是那么的有精神，令人难以想象他就是那一位休假时安安静静的人。几站之后，他举手和下车的同事挥别，又继续大方地和学弟交谈，当他在空荡荡的车厢很容易地发觉我的存在时，立即表现出，一副逃避不及似的模样，表情也立刻恢复了常态，不久，便好像很无聊地睡着了。”

根据这位主妇的诉苦，大致来说，她的困扰是丈夫和别人在一起时可以快乐的聊天，但和自己在一起的时候却连嘴巴也懒得动一下。在她看来，这一现象，令人无法了解的。

有许多男性和本例的丈夫一样，和他人可敞开心胸，尽情交谈，但在家中和妻子在一起时却紧闭心扉，保持距离，这真是主客颠倒。所有的人际关系中，应该以夫妻关系最密切，但却不打开心扉，真心交往，与他人却可以感觉心灵交流，这不是很矛盾的事吗？相对地，这也是妻子方面的问题，若不敞开心扉，当然无法获得谈话对象。或许有些男性会说“老婆不是很好的说话对象”。

有人认为，同车的丈夫没有立即和妻子说话，是妻子的问题；也有人认为，造成这种夫妻关系，做妻子的要负一半的责任。这确实是双方的责任，婚姻出现问题，夫妻双方难辞其咎。若发觉婚姻关系出现了问题，双方必须真心探讨，努力改善，才能解开问题的症结，使夫妻关系更加美满。

4. 夫妻间的交谈

夫妻间谈话的实际情形到底如何呢？根据日本的鹤见后辅先生于1964年针对日本六大城市所进行的问卷调查，对于“你最常和谁聊天”这个问题，回答“配偶”的占多数（约24%），其次依序是“工作同仁”（约19%），“小孩”（约18%）。不过，对于“和谁聊天最快乐？”这个问题的回答，以“小孩”为最多（约23%），配偶则屈居第二位，以“工作同仁”最少（约12%）。

简单说来，虽然最常闲聊的对象是自己的配偶，但并不一定是最快乐的谈话对象。而且，根据调查的结果，这点与年龄成正比，无论是丈夫或是妻子，30岁之后，觉得和对方说话有趣的人数大幅度地减少。

从上面调查的结果显示，许多夫妻虽然常闲聊，但觉得这种闲聊有趣的人却不多。而且这种现象以30岁以上的夫妻为多。

30岁以上的夫妻无法快乐地闲聊的理由很多，但主要的原

因是年岁较长的夫妻对横向的关系较淡薄；旧式的家庭，即40岁以上的夫妻之间一般都重视纵向的关系，而忽略了横向的关系，使得夫妻较少快乐的交谈。

以上是过去的夫妻关系的研究资料，现代又是如何呢？由于没有确切的资料显示，因此难以评断，或许已有所改善，或许仍未改变！

不谈一般的情况，你的情况又是如何呢？夫妇之间很少快乐的交谈？而且随着婚姻年龄的增加，夫妻间的关系应该愈深，但实际情况却恰好相反，这是什么原因？这点必须就夫妻关系中的夫妻交往，予以审慎的检讨。

前面所讨论的主要是以夫妻间缺乏心灵交流的问题，其实其他的人际关系也一样，这是父与子女之间、师生之间、朋友之间、同事之间共通的话题。当然，这些人际关系中，交往的深浅，因对象的不同而有所差异，不能一律平等，对某人可能会抱着警戒之心，而对某些对象却能安心地交往，不能要求和所有的对象在一起时，都很快乐！

接下来，基于前述让我们看看和别人在一起时，主要以闲谈方式为主的人，一般会有什么倾向？

口才好，话题丰富，擅长与不同对象轮番交谈的交际方法，在社交场合，都能和任何人一起聊天，可以带动聊天的气氛。这类型的人容易引起他人反感。虽然和同类型的人交往愉快，但特别容易引起非同类型的人厌恶。因此，在人际关系上，虽有障碍，也常会在背后说别人坏话，但却不会记仇。

至于夫妻关系，夫妻常会不经意地说一些家常事或别人的闲话。虽然有关房事方面的知识丰富，常尝试新方法，次数也多，但对于心灵契合的经验却不多，不过并不影响夫妻关系。在阅读方面，对于周刊、杂志上的花边新闻最感兴趣。

八、小白鼠型（活动式关系）

在各种与人交往方式中，其中之一是透过参加各种活动，来建立其人际关系。这种活动的交往方式，也可分为积极及消极二方面。就积极方面而言，活动性的与人交往是为了达到与对方建立更深、更密切的关系。比如，为了完成某一件工作，而与他人同心协力地一起进行这项工作。或者，某位家庭主妇隶属于一个她所感兴趣而参加的团体，她便能借此与该团体的其他成员们来往，进而达到与他人建立密切的人际关系。或是夫妻一起上街购物、出去兜风，或者是暑假期间，全家人一起去度假等类似活动。由于相互的往来，无形中便增加了彼此的亲近感。

为何会如此呢？那是因为共同行动会产生彼此共同关心的事来。另外，在与对方相处时，也会产生“有福同享，有难同当”的朋友意识吧！大致而言采取活动性方式与人交往，不仅可以提高彼此的亲近度，而且其效果也颇为显著。

1. 活动的生活

我们每天所过的生活，都是活动的生活。从早上起床到晚上就寝前，无不充斥着各式各样的活动。

家庭主妇从早上一起床开始，便为了丈夫、孩子（也包含自己）忙着准备早餐。等到把该上班的、该上学的家庭成员一一送出门之后，清扫、洗衣服、上市场买菜等每天的例行工作也一一提上日程。除了这些例行工作外，偶尔也写写信、裁缝、看看电视。有时候，打个电话和朋友聊聊天，参加某些聚会或母姊会，有时也参加一些公益性的社会活动等，这样忙碌地过日子。即使是晚上先生回家后，直到就寝前，仍是有做不完的工作。就算是

就寝后，虽然不是每天例行之事，却也得等待所谓的“夜里之事”。

因此，每当这重要时刻一到，一整天工作下来，身心俱疲的情况下，而说“今天不行!”于是背朝向丈夫。但是，当无法拒绝时，为人妻者还是得勉为其难地将这最后的家务事完成。像这样过着充满活动的生活，或许就是目前社会中家庭主妇的一般现况吧!

作为丈夫的也是如此。不管是商人也好，上班族也好，一天下来也参与了不少工作。某个活动结束后又紧接着另一个活动，被工作追着跑，而且在结束如此繁忙的工作之后，还得跟同事们出去喝两杯酒应酬应酬，或是接待客户。另外，参加宴会也是常有的事。即使是假日也得自己敲敲打打地修理一些家具用品，或者全家人一起到郊外走走，为家庭尽点心力，有时还得打场交际应酬式的高尔夫球来打发一天时间，像这样的情形也屡见不鲜。

不过，这种每天所需的活动中，有人是独断独行，有些人则是和他人一起行动，或以某一个特定对象为行动的伴侣。纵然没有直接将任何人当做一起行动的对象，至少也会将他们摆在心中。简单地说，就是一天的活动里，单独一个人的生活所必须要做的事极少，可是这极少的事当中，大都是为了人际关系而参与的。例如，家庭主妇白天的活动大半都是为了丈夫和小孩。另外，丈夫也会因为家中的妻儿而拼命工作。

所以人类每天的活动，大都是基于（和某一些人的）人际关系而一直在重复着这些活动。也因为参与某些的活动，与某些人的关系将变得更为密切。

2. 活动的意义

从一对新人缔结良缘的过程，可清楚地知道活动的意义。例如：从相亲、恋爱，到结婚，夫妻俩并非能完全了解彼此的性

情，双方仍存有距离感。直到妻子照顾丈夫，感觉到丈夫为了妻子而努力工作，或是身体相互接触的性生活等等，才开始感觉到二个人透过相处的种种活动，建立起作为“夫妇”的一个共同体，渐渐拥有所谓建立、经营的意识。

这是一般建立夫妻关系的历程，但也有例外。也就是说，和他人一起行动，却不一定会对他人产生亲近感，不过也有故意在彼此间制造距离的情况。其实，仔细回想我们日常活动中，不管是有意识或是无意识的，多少都有可能制造出和对方之间的距离。而故意制造彼此间的距离感而从事的任何活动都是带有消极性的。

以下举两个采取消极性活动的例子。

A君在同事的眼中，是个工作勤奋的人，因为他经常加班。事实上，他之所以勤于加班，是为了逃避与妻子间不和睦的关系，经常加班，日日晚归，就可以减少和妻子接触的时间，因此，他把大部分的时间、精力放在工作上。

另一个例子，则是一名家庭主妇的困扰。

有位妇人接二连三地生孩子，连生七名子女，每天就为了子女劳碌、奔波、她认为“我若不生孩子的话，总觉得不安”。经过一段沟通、询问，才了解到她是借生子、养儿的劳碌与繁琐的家事，逃避与丈夫接触。同时她是在无意识之下，逃避与丈夫的心灵的沟通。从生孩子之后不难想象得到这对夫妻性生活频繁的原因。

可是，这对夫妻虽在肉体上的接触机会很多，但心灵上的接触，可以说是完全没有，甚至连性生活也只是逃避心灵接触的手段。这对夫妻关系而言真是一大讽刺。

3. 做为活动的性生活

再谈谈有关夫妻之间的性生活。

性行为所采取的各种方式，身体和身体互相接触的紧密度不一样。因为，进行性行为时，除了互相暴露自己身体“私处”之外，同时，内心所隐藏的各种意识也会表露无遗。原始的动物性行为中常常不顾一切，忘记了荣耀或华美的外表，一意追求肉体的快感。所以，人类身体外观的姿势所暴露的弱点，可以稍微反映心理。

人类的性生活，建立于两人互相信赖。自己的“私处”在最真实的状态下被接纳，而且自己本身也能全心奉献，互相都有被爱的信赖感。若是信赖感不存在时，人类的性行为只会更加拉长彼此之间的距离。亲密及爱也变成了轻蔑及嫌恶。

换言之，夫妇间的性生活活动，纵然是在很完好的状态中持续，也会制造出夫妻间的距离。总之，借频繁的性行为未必就能增强彼此间的亲密度。

4. 产生距离的活动

其次，在各种活动中，人际关系可能有正面和负面的结果，有时会使彼此关系更加密切，有时反而会产生距离。这个不同的结果依参与活动的当事者的动机而定。

以工作场所的人际关系为例。所谓激进的白领阶级，实际上是指在社会中只埋首于自己工作的人。对于自己工作范围的任何活动无动于衷，同时自顾自的、无视对周围人的影响，结果，无形中恶化了他在工作场中的人际关系。

为了公司，为了业绩，以及自己能出人头地而牺牲家庭，甚至无视同事的存在，只盲目地埋头于工作中的人，就称之为激进的白领阶级。可是，这样的人，在工作场所和家庭中的人际关系，又会出现怎样的状况呢？我们先将焦点集中在夫妻关系上。

5. 工作狂

对于这种激进的白领阶级，其夫妻生活是不难想象的。也就是说，有工作狂的人，妻子有可能也会成为工作狂。对于和自己相处时间极少的丈夫感到欲求不满的妻子，容易在育儿和家事上寻求补偿而成为工作狂，或对宗教信仰虔诚和热衷于家庭之外的活动的家庭主妇。

有时候，有工作狂的丈夫是否会产生出有工作狂的妻子，这个问题就如同先有鸡还是先有蛋的问题一样，难以判定，因为彼此之所以变成工作狂，都可能是因对方之故。或许是妻子和育儿的工作，而忽略了对丈夫的关怀，做丈夫的只得将心力转而投注于工作上。而专心致力于家事和育儿的主妇，也许是逃避和丈夫的心灵沟通。正如酗酒的人为逃避现实的问题，每天以酒精麻醉自己一样，主妇将自己沉迷于所谓家事和育儿的活动中，以逃避和丈夫心灵的相互接触。而丈夫则致力于工作，忽视对家庭的关爱。

基于以上所述，或许有人持相反的意见，认为“一无所长，专心致力于家事和育儿的工作也很好”！然而，抱持这种观点的男性，往往都会有外遇，或是交游广阔。而能完善地处理家事，又不失其魅力的女性，也有可能使男性恢复有人性的一面，多多与周围人接触，改善其人际关系，同时，多一份爱，多一点时间给自己的家庭。

像这样忽略和丈夫之间的关系，而专心致力于家事和育儿的主妇，有一天将会感到严重的虚脱感。因此，唯有努力改善夫妻关系，才能避免婚姻生活的困扰。

6. 七年之痒

结婚不久，便专心致力于生儿育女，五六年之后孩子开始上

小学，拥有了属于自己的时间时，婚姻生活的虚脱感便随之到来。此时“七年之痒”的婚姻陷阱正等着你。而中年夫妇直接面临的危机，便是孩子各自成家后的虚脱感。自此以孩子为中心，以孩子为主而展开的夫妇关系，不再成为这活动的轴心，就好像扇子失去了扇轴，全体都散得乱七八糟一样，生活没有中心，失去活动的目标，陷入虚脱状态。

在这样的情况下，若没有加深夫妻关系的方法，婚姻生活将面临危机。对伴侣的不满，很有可能引起要求新的生活和刺激，以及产生外遇的问题。

这种结婚六七年后随之而来的夫妻生活的首次危机，以及中年后接着而来的第二次危机，二者都是因婚姻生活的种种活动，不但没有强化夫妻间的关系，反而产生夫妻间距离的结果。

因此，当遇到这样危机时，化解危机的有效方法，便是寻找能够加强亲近感的二人活动，而且，参与创造共通的新经验的活动，不管什么样的活动都好，只要是二人能一起完成的活动即可。

例如二人一起看书，相互讨论读后感；从事共同兴趣的活动（例如：种树、养盆栽、画画等）；还有运动（自行车、网球、保龄球等等）；夫妻一起参加公益活动，等等。

当然，所谓从事加深彼此亲近感的活动，并非只是遭遇危机时有效的解决方法，在日常生活中，也是调剂身心，丰富婚姻生活的休闲活动。

另外，从事共同的活动，也可以防止夫妻关系的危机发生。

不过，直到目前为止，我们所叙述喜欢参与活动的人，一般都有以下所介绍各类型人物性格的倾向。

不停地工作，即使在公司中也默默地拼命工作，以提高业绩。经常加班，直到清晨才返家，即使是假日也出差。努力工作，受到上司的赏识，比其他人升迁快速。然而也树敌众多，人

际关系不和睦。星期假日，即使在家也闲不住，东敲敲，西打打，很难得休息。也喜欢运动，不论什么运动都可以，只要不是待在家里看电视，都愿意尝试。

至于女性，则一整天待在厨房不外出，常常将家中打扫得一尘不染，整理得有条不紊。热心参与各种团体、宗教活动和 PTA 活动。

夫妻之间若少有时间沟通、闲聊，一整天都被工作和活动所束缚，易形成身心背道而驰的夫妻生活。性行为频繁，但却只是为了性而从事性活动，并非因为彼此十分亲密或心灵契合而发生性行为，有外遇、离婚的可能性。因心灵空虚，而产生失业、退职的恐惧感。

九、策略型（竞赛式关系）

在各式各样的人际关系中，人们常采取策略性的方式来对待对方，这可以说是竞赛式的关系表现。

所谓的竞赛式，一般而言是指与他人分享的一种游戏方式。于是，借着竞赛的方式，使人际关系更加亲密或更加圆滑。但是，此处所言的“竞赛式的关系”是指和对方保持竞赛式的方式，结果可能反而使人际关系更加恶劣，或者也可能和对方之间造成无法跨越的鸿沟。

游戏这种普通的竞赛，虽然也有胜负之分，但是其真正的目的是为了娱乐，即使是输了，也没什么损失。而在人际关系上，心理上所产生的竞赛，往往是以得到利益为目的。

游戏的竞赛常用于日常生活中，而心理上的竞赛，在各式各样的人际关系上，也经常被使用。在工作上，上司和部属的交往或同僚之间的交往；在家庭中，亲子、夫妻间的交往；朋友之间

等的交往都经常被使用。

也就是说，在这些多样的人际关系上，与其说是意识到心理上竞赛，不如说大多是在不注意时而形成的，为了游戏而竞赛的人，必定自觉到竞赛的存在，而另一方面又主动参与了竞赛。心理上的竞赛，有时也可能在无意中便产生了。心理上的竞技开始时，那相应的一方，若没发现彼此之间正在进行竞赛的话，而已经开始竞赛的一方，清楚地自觉到了，可能发生对方并不了解自己已经存在那个竞赛中的情况。由于参加这样暧昧的竞赛（应该是无意识中被卷入），其结果经常会令人产生心情恶劣、伤心、生气或失望等心情。

1．心理上的竞赛

心理上的竞赛到底是怎样的呢？可以说是表里不一的方式。

例如，在玩扑克牌时，自己手中的牌不让对方看到，于是，便故作镇静地摆出一副扑克脸。同样地，对方也掩蔽手上的牌，自己因无从得知对手有什么牌，所以不晓得该打出哪张牌才好，于是臆测对方手中可能握着的牌，猜想对方可能出什么牌，而自己该以什么牌来应付。这便是竞赛游戏的规则。

而心理上的竞赛，亦是如此，彼此是以语言交往，但是在语言的背后，所表达出来的另一方面，已经构成了思考或感情的意义，即所传达的讯息里已经隐藏了另一个讯息了。心理上的竞赛便是这种形式的交往方式。

以下举两个简单的例子。

在烤箱的拍卖场，售货员对一位妇人说："这价格是高了点，可能超出了您的预算，但是，这是高级品，非常抢手，今天是最后期限了，以后不知何时才会再来呢！"

仔细考虑这位售货员的话，"以后不知何时才会再来，最好现在赶快买。"说得亲切、热心，但是，一句"可能超出了您的

预算”，使这名妇人陷入困惑中，售货员利用妇人的虚荣心，引诱妇人产生购买烤箱的冲动，引起“大家都买的东西，我怎可示弱不买，即使能力不及，在这里也要表现自己也有能力买得起”的反应。

像这样巧妙地使用语言，是售货员等经常使用的手段。在这个场合，一方意识到正在进行着心理上的竞技，而另一方却毫无警戒，于是便陷入竞技中。

再以酒醉丈夫和妻子之间产生的心理上的竞技为例。

A 君，对妻子不满时就喝酒，一喝酒，平时沉默寡言的他就变得脾气暴躁，一一地数落妻子的缺点，而妻子在丈夫的百般责难之下也动怒了，于是夫妻便开始激烈的争吵，妻子叱责丈夫“没酒品”，总之丈夫变成了不好的人。第二天，丈夫向妻子道歉，并请求妻子的谅解，对于丈夫那样的举动，妻子中肯地说：“骂了你真对不起，如果你不喝酒的话，真可说是好人呢!”

请想想看，这对夫妇是产生怎样的心理上的竞赛呢？这个竞赛的主角丈夫是所谓“给可怜的自己一点帮助”的心理上的竞赛，不敢直接发泄对妻子不满的丈夫，恰着喝酒，而对妻子发怒，于是，再向妻子道歉以达成妻子对自己的关心，为了获得妻子的爱而采取迂回方式，如此一来，这对夫妇，以丈夫喝酒的主题为中心，延续了夫妻间的感情。总之，这代表了丈夫“希望给可怜的我一点点关心的请求”的心理上的竞赛。

2. 幼儿期所学习的竞赛

想想看，我们这种心理上的竞赛到底是从哪里学习而来的呢？大体而言，是从幼儿期的家庭环境中学习而来。即双亲间的各种言行举止或从亲子间的言行观察而来。在各种不同的状况中，应该有怎样的反应，因而学习其方法或生活的智慧。

例如，上述醉酒的丈夫，他在幼儿期，自从小二岁的妹妹出

生之后，为了引起母亲对自己多关心一点，经常会做令母亲不高兴的事，或常说惹母亲生气的话。有一次被母亲责骂，当母亲责骂时，他便以“下次再也不敢”来道歉，乞求母亲原谅，由于母亲对他说“因为爱你才骂你”，而确定母亲仍然是爱自己的。此经由这样的幼儿时期的经验，为了确定对方对自己的爱，因而学习到激怒对方是有效果的方法，于是长大成人，结婚之后，他也将这种方法应用到自己和妻子的关系中。

像这样从幼儿期而习得的心理上的竞赛，往往重复不断地发生而变成当事人的一种行为的型态，只要在遭遇类似的状况时，便自然产生这种反应，因此当事人很容易疏忽心理方面的竞技。

虽然如此，但是心理上的竞赛也不完全在无意识下而产生的，有时首先接触到的，立即产生了意识的状况，却以漠然的意识来对应。而不同的是，在这之前决定要反应出哪一部分的自我（真正的自我、大人的自我、孩子的自我），就饮酒的丈夫的状况而言，他所反应的心理上的竞赛是孩子的自我，那是没有意识的反应。相反地，销售员的例子中，销售员巧妙地表现真正的自我，而主妇所对应的是孩子的自我的反应，于是在销售员这一方是有意识的，而妇人这一方就变成无意识的心理上的竞赛了。

3．心理的准备

产生孩子性的自我反应的心理上的竞争，主要的是经由幼儿时期各式各样的经验而养成的．也可以说是对自己或他人“思考方式”或“心理的准备”的基本出发点，即人们在幼儿时期，由父母亲对待自己的言行举止中加以判断，而了解到“个人的价值”到底是怎样的东西，而形成大致的思考模式。对父母亲而言，自己是否是重要的，和其他的小孩比较起来谁重要，由于这样有关“自我价值”的价值判断而形成很强的自我价值观。对于他人，也经由相同的规则而产生了“他人价值观”．养成自己对

待他人的“心理准备”，例如，对他人产生自卑感，或相反的优越感。

由于自卑感作祟，他们在心理上往往会有如下的反应。

○自己是个傻瓜、头脑不好、无器量。

○我是个意志不坚的人，所以无论做什么事都注定会失败，完全都是自己不好。

○大家都嫌弃我。

○大家都欺负我，以自我为中心，不顾自己的事。

○大家都不喜欢我，不帮助我。

○大家都比我聪明，善于表达。

相反地，基于个人的优越感，在心理上，也会有如下的一些想法。

○自己比他人伟大、聪明。我是个伟人，自己所想的总是最正确的。

○自己被大家所尊敬、喜爱。

○他人都是散漫的，等等。

4. 四项心理准备

所谓人们对自己和他人所抱持的“心理准备”，根据交流分析的理论，大体上可归类成四项基本的“心理准备”。

第一，自己是 OK 的人，他人也是 OK 的人（I’m OK, you’re OK）

第二，自己是 OK 的人，他人不是 OK 的人（I’m OK, you’re not OK）

第三，自己不是 OK 的人，而他人是 OK 的人（I’m not OK, you’re OK）

第四，自己和他人都不是 OK 的人（I’m not OK, you’re not OK）

（注："OK 的人"意指有价值、有气度的好人，相反地"不是 OK 的人"是指否定价值，产生轻视态度的心理准备。）

属于第一类型的人，认同自己的价值，夸赞自己，拥有自尊心的同时，对待他人不预设优越感，并认同他人的价值。拥有这样心理准备的人，在精神上一定是健康的，而且在人际关系上也不会有麻烦。

第二类型的人，是肯定自己，但对他人却抱否定的态度。在这种以"自己是 OK"的立场下的心理准备，有比自尊心更强的自负心，看轻他人，由于否定了他人价值，而采取主张自我价值的姿态。抱持这种态度的人，大体上不能接受对自己感觉不满的感情，那样的感情投射到他人，只要发现对他人的不满，心理便产生了否定对方的力量，极端反社会的行动主义者（例如激进派的学生等）或犯人等的"心理准备"就是最好的例子。被害妄想症是极端的例子，这样的患者，屡屡犯下杀人罪，这就是由于这样的心理而产生的结果。

第三类型的人，这是充满强烈的自卑感的人的心理准备，缺乏自信心，自闭而且经常沉溺在自己的伤感中，在极端的状况下会以自杀方式来否定自己。

第四类型的人（自己和他人都不是 OK 的人）是精神上不健康的心理准备，对求生失去了兴趣，强烈的自闭，极端的状况下造成了精神分裂症。相反地却是自暴自弃，产生危害自己生命的犯罪行为的现象。

像这样各式各样基本的心理准备，都是源自于幼儿时期的体验，同时，不仅仅只是由我们幼儿时期体验的自卑潜在意识或优越潜在意识而产生，在各种人际关系中，也成为有关竞赛式的因素。分析人际的关系的交流，应用所谓"交换感情邮戳"，再做如下的讨论。

5．交换感情的邮戳

例如，孩子对各种事的体验立即以情绪化反应，如快乐、悲伤、恐惧、厌恶等情绪的表达，当被骂时就有“讨厌”的感觉，遭受不公平的对待时便“发怒”，而对不满的状况无计可施时，就变得“着急”和“忧虑”。

另外，消极的感情是在感觉那样的感情时，不直接表现出来而把它埋藏在心中，直到日后（或几年之后）再一古脑儿地吐露出来，就像储贮物品的邮戳，邮戳开启的时间一到，　物，而埋藏在心中的情感，逼到不得已时，则会完全吐露出来。

例如，总是被父母责备的孩子，在父母责备的话中，若得到像“你是笨蛋”这样的讯息，那孩子便会感觉到“自己是笨蛋”，于是在心中积存着自信为“自己是无用的人”的心情。若父母对孩子说“对那件事你不感到羞耻吗”，那个孩子便会抱着强烈的罪恶感，积藏在心中。

像这样所储存的感情，并不只是消级方面的，所谓“高兴”、“快乐”等积极的感情也被埋藏。也就是说，像这样感情的收集，不仅仅只在孩童时代，成人也在各种人际关系中，收集和孩童时代所贮存的相同的感情，于是感情的收集继续扩大，根据孩童时代所学习的形式在成人时代，依样画葫芦。

例如，成人失业，便会郁郁寡欢，终至生病卧床（包括假生病），心浮气躁、离婚、自杀等消极的方法。以积极的观点来说，我们会在工作上让上司感到困扰，如打架惹事，或在宴会中找碴纠缠等，用各种方法来抒发自己心中郁积的情感。那样的行动，是对那些使自己变成今天这种模样的人的正当报复。

有时我们收集各式各样的感情，在各种状况下为了获得利益而交换邮戳。例如喜好收集“以忧伤之名的邮戳”的人，之后放弃工作，或许会将自己禁闭在一个沉默小壳子中，或者是生了病

（主要是心理因素），最后以自杀等形式来交换邮戳。借着那样的行为，使对方困惑而达到满足的利益追求。喜好贮存“以忿怒之名的邮戳”的人，有暴力倾向，或者以各种反社会的行为，尝试交换邮戳。

另外，像这样感情邮戳的交换作业，必须是以圆滑的方式进行。因此为了顺利进行，对方一定要有所准备，在没有准备的状态下，往往发生另一方被强迫交换的状况。还有，提供给对方的感情邮戳往往是对方收集时所忽略到的。例如，因为对方的沉默，因而不了解对方为何生气。还有在谈话的内容中出现令自己讨厌的话题因而生气，再加上，在那样的情况下，也没注意到是因为在心中所贮存的“以忿怒为名的邮戳”，“时候”到了，那些感情的邮戳便以交换的形式，将愤怒的感情一吐而尽，然而怎样的反应才是好的呢，自己也迷惑了。

另外，在认为自己和他人都是 OK 的人的心理准备者，他们对有关的交换感情邮戳，在各式各样的人际关系中并不感觉是必要的。同时，也不感觉对待他人时，隐藏在自己内心中有关竞赛式的方式是必要的，他们擅于和对方保持正直的关系。

但不幸的是，我们多少会考虑到自己不是个 OK 的人，而他人也不是 OK 的人，于是将对方置于某一距离之外，而和对方保持竞赛式的关系。

然而和他人之间所存在的竞赛式的关系，若察觉到其中的不健全而希望停止，就能停止，但是，到底怎么才能做到真正停止呢？

6. 了解竞赛的利益

首先，注意心理上的竞赛有许多情况事先都意识不到，心理上的竞赛，根据心理上的竞赛的自觉，才能产生停止它的决心。然而，如何才能做到自觉，这是问题之所在。方法是：激发自己

大人的自我，来主导孩童的自我和真正的自我。透过心理的竞赛，考虑若由此自己能得到怎样的利益，于是，再考虑为什么要有特定的心理上的竞赛。人们大多注意心理上的竞赛为什么会产生这样的问题。如果能够自觉，接着试着考虑：除了竞赛之外，是否还有其他方法能够使自己得到满足？

例如，为什么有人总喜欢批评他人（批评式的竞赛）呢？再想想，经由批评而讨厌他人，能得到什么利益呢？经过思考，自己便会渐渐产生“从厌大家而适合大们”这样的心理准备。

另外，喜欢帮助他人的人，即所谓的“大好人”，接受他人的请求时，总是立即反应，结果是将自己完全地牺牲，总觉得自己“很忙，很忙”，发出不平之鸣，再试想，这样自己到底获得了什么利益呢？也许会注意到自己是因被他人请求，照顾他人，从而产生想确认自我价值的心理准备。这种情况，根据大人的自我的启发，变成拥有下列的思考方式，即在不“利用”他人的状况下提高自尊心，这样也许有助长对方的依赖心的可能性。相反地，拒绝他人的请求，即提高了对方的自立心或自尊心，同时破坏了原本凡事都依赖自己的对方对自己的亲切感。

7. 不遵循策略的方法

以下列举几项发现对方竞技的有效方法。

1）以对方不期待的方法应对（例如，假如看到对方期待你生气，反而温柔地对待他）。

2）设计时间性的空间，使用“暂停”。总之，直接应答对方而取得考虑的时间。

3）看透对方所要求的利益，反复地确认它，使对方产生自觉，例如：

“考虑对于我……的请求吗？”（想想对我有何要求帮助？）

“我做了……但是这意味着什么？变成什么呢？”

请说说结论。

无法和他人融洽、正直地相处的人，为了躲避和他人的亲密关系和逃避责任，便以有关竞技的方法与他人接触相处，产生也许无法被别人接受或容纳的恐惧。但是，想想看，人大半都不希望和他人保持那么虚伪的关系，而较多希望彼此的关系建筑在真实和诚恳的基础上，以自己本来的面目能让别人接受。

十、友好型（亲近式的关系）

我们日常是生活在一些复杂的人际关系中，这也和前面所述的一样，有着各种不同深浅层次和相处方式。对待某些人要锁紧心扉，保持距离，对某些人就仅止于礼貌上的寒暄即可，而有的人是可以跟你无所不谈、同进同出的死党。或者，跟有些人的关系是属游戏性质的。像这样各种不同的关系，彼此的交情如何，有时是取决对方，同时，选择的人有时也会被选择。在夫妻关系中，双方经常以对方的态度和自己内心的想法，来决定适合他们自己情况的相处方式。

如自闭型、客套型、闲谈型、活动型、策略型等关系类型，大体说来，这些都是当你想在对方和自己之间保持自我空间和某种程度的距离时所采用的。（这些关系型态、相处方式，当然会有其负面的影响，但也不能说这些相处关系没有其正面的价值，这点在解说各类相处型态时就已指明了。）

无论采取哪一种交往方式，在各种不同层次和形式的人际关系中，不管与何人、在何地，每个人都希望双方是处在一种彼此接受真面目的关系状态中，在这么多不同的相处方式的背后，能彼此接纳的关键在哪里，应是细想而知的。

1．相识和相知

在加藤秀俊先生所著的《人际关系》一书中，曾提及想更进一步交往的人及其有关的问题，他指出人都想在许许多多的相识机会中，寻求知心的交往，从浅交到深交。加藤说道："寒暄介绍，是与人相交的一个手段……而交往则是扩展这个相识手段的各种可能性的过程。"他所提的是相识和相知的不同。他又说，现代的人相识满天下而相知却无一人。例如推销，由于职业的关系，平均可从他人那里拿到10000张名片，但是和名片的主人却仅仅只是浅识之交而已。在这当中，真正熟识、深交的或许不到1%（100）或者1‰（10）。"我们认识的朋友极多，但是仔细想想，真正相知的却一个也没有，我们渴望知心的朋友，即使只有一个也行。自己是个能交心的人，希望能有带来刺激自我开放的相知之道。我们的心正如此地呐喊着，不是吗？"加藤为现代人的心灵代言。

"真正的知己一个也没有"，也许有的读者会抗议这样的说法太过武断了。也许有人会说"至少有自己的老婆或老公呀"。但是，甚至在如此亲密的夫妻关系中，也有许多夫妻彼此认识不深、并非是可以交心的。绝大多数的人在夫妇这样的关系中，呈现出来的只是"相识"的层面，而未达到"相知"这个层面。

不仅夫妻关系如此，亲子之间、朋友之间亦是如此，生活在同一个屋檐下的人，同在一个工作环境的人，和你交谈的人，大都是彼此心灵未契合，没有触及灵魂深处，如此日复一日。没有真正"凝视"站在面前的朋友，没有真正"倾听"他在说什么，彼此未作深层的交谈，可能仅仅只是擦肩而过罢了。或许像在挤得犹如沙丁鱼罐头的车厢内，大家都避开视线，存在着避免真正的接触的关系。

在采取避免亲近的姿态的背后，存在着某种相应的理由。

2. 相知的风险

解除自己的心防，拥有心灵契合的相知关系当然为人所企盼，但是，一想到要达成这样的关系所必须付出的代价，再三思索的结果，可能会犹豫要不要努力去建立这样的情谊。因为要深交相知，必须付出下列的“代价”和冒些风险。

1）进入深交意味着对方对自己的企望将会加在你身上。对此，必须有心理准备，以期自己符合对方的企望。

2）彼此交往愈深，责任愈重

不伴随着责任的关系是相当脆弱的。在真正的友情里，必须要能疾病相扶持，能应急帮忙，对任何的突发状况都有着全力相助的责任。一旦有任何状况发生，都必须以对方的紧急事态为优先，将自己的利益放在次要地位。自己对朋友突如其来的紧急要求，须能及时相助，同样地，自己向对方相求之事，对方也如此地相助，这完全是相对地、互相地。像这样形成的关系就是友好熟识的关系。

3）深交、相知须费相当多的心力

特别是站在对方立场为他着想，建立了解他的共同感的关系，光是这点就须耗费相当多的精神、心力。某些人可能在满足自己的愿望时就已耗费了相当多的精力，因此，无余力去理解、满足对方的愿望。对这样的人而言，深交、相知就成了相当费力的事了。

4）深交、相知须使自己的心赤裸地表现出来

使自己的心灵世界赤裸地、毫不设防地呈现出来，同时也是将自己的弱点暴露出来。因此，自己被对方伤害的可能性就大为增加。这样的伤害亦是自己的人格受到伤害，自尊心受损。当然也不是所有交出自我心灵的人都会受到伤害。但是，担心这一点的人，对不设防的心、赤裸呈现自己的心会产生抵抗。

5）小心思、小花招无助深交之进展

对于那些总是耍些小花招，巧妙地操纵、利用他人来达到自己目的的人，必然会避免与他人关系发展到相知、深交的阶段。理由很简单，所谓的深交，要求的是真诚的交往，而且那些小花招、手段无法生效，结果，就无法达到他的目的，当然他会避而远之了。

6）担心深交之后，自己会被对方的小伎俩所利用、操纵

完全呈现自己的心灵，会有弱点被攻击的危险，这样就落入不利的立场，因此担心自己会受到伤害。因为，在这个世上，会揭露他人的弱点，利用他人的弱点来达到目的人相当多。所以，为了保护自己不受这类人伤害，便不敢裸露自己的心灵，严守心防。但是，进入深交之后，如果仍是如此的话，便不能得到对方的信赖。总之，与人交往总会伴随着风险。

7）深交须牺牲某种程度的独立性

在深交的关系中，屡屡须牺牲彼此的独立性。但有时也因人而异，有人虽牺牲了部分的独立性，但在某些状况却需要独立。况且，在人生的过程当中，也有必须独立的时期。有时与其他人深交，倒不如在自己的孤独世界中，独自的内心世界里来得重要。在这种时候，当然会觉得没有必要去作进一步的深交。

8）深交须花较多的时间

和朋友敞开心房畅谈，彼此理解一定得投注许多时间。但有些人宁愿将这些时间利用到其他的事情上，而不想花在交朋友上。在每天的生活当中，有些事是必须要做的，不过，也许也该花些时间在与人深交，丰富自己的生命之事上面吧！但是如果希望优先处理其他事情，就会排斥花费时间与人深切交往。

9）深交之后，当失去对方时有承受悲苦的可能性

在人生当中，难免会因意外或疾病而死亡，失去所爱的人、熟悉的朋友。不仅如此，在友情和爱情中，也会因为某原因，而

被对方拒绝，无法进入更深一层的关系。对那些曾有过这样经验的人而言，一想到这种令人悲伤的事可能再度重演时，恐惧之感油然而生，于是对进入更深一层的关系感到迟疑，因为他们不想再次成为受伤害的人。况且有些人对自己是否能安然无事地度过这种危机、超越伤感并没有自信。年幼丧亲者、搬家远离好友者、曾被爱人背叛者，他们对进入深层关系、夫妻关系等亲密关系的建立都可能感到恐惧。

尽管深交、相知会有风险，为此须付出相当高的代价，但人们仍然企盼能深交相知，追寻心灵契合。

3. 亲近性

前面说了这么多，但到底如何才能建立心灵契合的亲密关系呢？这样的亲密的关系状态又如何称之呢？亲近性就是心灵契合的精神状态。也可以说是自己的思维想法、喜怒哀乐的情绪变化能被理解的开放感、一体感的心理状态。“亲近”的意思是“愈来愈熟，友好的熟人，自家人”，而“亲密”之意是“交往深切，友谊融洽”。从其定义来看，“亲近性”就是“和感觉是自家人的好友间所感觉到的心理状态”。但是，此处说亲近性，未必意味着“情感融洽”，对于此点稍后会作更详细的说明。“情感融洽”的关系中未必一定要包含亲近性，相反地，在愤怒的感情交流中必定存在着某种亲近性。因为和自家人的人际关系中，也有不包含亲近性的关系，所以，即使称对方为“感觉是自家人”，也不能视为具有亲近性的直接保证。

在英文字典里，亲近性为 Intimacy，其定义为深厚的友情关系、深层的交往、牵扯到性关系。其中“深层的交往”能将“亲近性”充分地释义，但是“牵扯到性关系”这点的表示方法容易引起误解，因为，当双方有性关系时，未必在心灵上具有亲近性。心灵未能契合，有许多人仅仅是身体的结合，而心灵却未结

合，有时夫妻之间亦是如此。

总而言之，亲近性是不管和哪个对象，只要和他之间能有亲近感，而且，不是单方面的，在各方面（有时是肉体的结合，或者是自己的思考、想法、喜怒哀乐的交流）的契合所产生的一体感都称之为亲近性。这就像钻石一样，拥有许多熠熠生辉的角度和切面。

例如，有的夫妻是在平波无纹的宁静生活感到亲近性，有的夫妻可能是在愤怒、哭闹、喊叫的争吵中感觉到亲近性。或者，小孩心爱的小狗死了，一边流泪一边埋葬它时，父亲将手搭在孩子肩上安慰他，在这一分悲哀中感觉到亲近。或者是一对并肩拉手、陶醉在优美的乐扬声中的情侣，在倾心陶醉于大自然的美之中感觉到亲近性。或者是在倾听友人敞开心扉、诉说苦恼，相互间的信任感及怜悯体恤的心油然而生之时感觉到那份亲近性。

4. 敞开心扉

接下来的问题，是如何才能建立起令人羡慕的亲密关系。

首先，必须从敞开自己的心扉做起，也就是从接受自己开始。认清自己的长处，特别是承认自己的缺点、短处。话虽如此，但这不是一件容易做的事。原因之一，是每个人多少都无法以客观的态度来审视自己，无法完全认清自己全部的面貌。不仅如此，在他人面前，还会犹豫去认同自己表现原来的自己。特别是相当自卑的人，往往都有隐藏自己的弱点和缺点的倾向。一个完全的人格是能知晓自己的真实面目、接受自己的人，并在他人面前表现出自己的人，并在他人面前表现出自己真实，并为他人所接受的人。如此便能撤除心防，互拨心弦、心灵相通。

但是，这样的世界也是冒险的世界。以自己正直之心，求他人正直之心此事，其中也包含着风险。但是，具备探索心灵深处自我性格的勇气的人，也会具有探索对方的心灵世界、真实性格

的勇气。

像这样的亲近性，必须以双方打开心扉为前提。而且，彼此必须能分担双方间所欠缺的一面，并有勇气去面对它，培养相互扶持的感情。

其次，要建立亲密的关系，在情绪上和对方生息与共的努力是不可或缺的。前面也说过，亲近性是“自己的思维想法、喜怒哀乐的情绪变化能被理解的开放感、一体感的心理状态”。在此所说的思维想法的交流，指的是知性方面的契合。人就是经由这样知性的交流，才能与对方产生一体感。但是，这仅仅是思想层次的契合，只有这样，必定无法长久契合。而且，当自己的想法和意见与对方不合时，只有思想层次契合的关系，此时会出现违和感。

无论如何，只要心灵的层次能契合而产生一体感的话，双方便能感到亲切熟悉之感。如果心灵层次能契合，即使想法意见和对方相左，但仍能保持彼此间亲密的感觉。因此，在喜怒哀乐的感情世界中，能敏感地感受对方的感情，并体谅、包容、理解，在这样的关系中，才能培养出真正的亲近性。

5. 给予以及包容

这种情绪声息与共的关系，也通用于友情和爱情的关系中。所谓的爱正如字面上显示的意义一样，在“受”这个字当中，加入一个“心”字，表示和接纳别人的心有相当深的关系。所谓的“将自己融入对方的内心世界”，是去理解、包容对方内心的各种想法、感触和改变，在心理学上的术语就是共感性的理解，“我了解你的感受”、“我知道你要说什么”，这样的两人世界就是共感性的理解。更进一步“将对方纳入自己的内心”，就是自己的内心世界为对方而开启，传达讯息给他。

所有的心理学者、精神医学者都是异口同声地说道，人都有

一颗追寻会和自己的情感世界呼应的心，也就是说，“对于反应回响的欲求”是人类基本的社会欲求。这个不单是从所谓由爱情而结合的夫妻关系、亲子关系中求得到的，在你渴望有亲近感的关系的所有交往情谊当中，这种欲求都是一种不可或缺的要素。

在有爱情友情的地方就会有亲近性。喜欢对方，就会挂虑对方的安全、心理的感受、健康状况和他自我的成长，对他的一切充满关怀体谅。对他愈牵挂、关心、和他之间的亲近性就愈高。体谅对方的心，会使他更敏锐地感受到，生为一个人，充实丰富人生之必要性，并付诸行动。亲近性便在这样互相“给予、包容”的关系里萌芽。

但是，亲密关系并不是意味着一定存在和平的关系中。在亲近的关系中，有可能横生许多枝节。因为愈是亲近，双方愈接近彼此的缺点、短处。对存在亲近的关系中进退维谷的状况，可以“山雨欲来，进退维谷”形容之。

6. 山雨欲来、进退维谷

在寒风刺骨的冬天，一对置于山中暴风雨的情侣，紧靠在一起彼此取暖，但是如果太过于靠近，双方会互被对方的刺所刺伤，如果稍稍保持一下距离就会受冻。因此，只得一下子合，一下子分，如此反复不停、进退两难。

这种在山中暴雨里的进退维谷的状况，也存在于人际关系中。人就像在这暴风雨中一样，愈靠近的话，就愈易被彼此的针所刺伤，但是，如果拉开了距离，保持一定的界线的话，那么人际关系便会感到寒冰无味。这种进退维谷的状况，借用西谚的话，就是“亲近生轻蔑”（Familiarity freeds contempt）。

的确如此，亲近熟悉使得相互间更看清彼此的缺点。但是，并不会因此就会有双方互相伤害的必然性存在。如果存在着对对方牵挂的友情、爱情的关系，虽然会因此伤害了对方，但是，也

会因此而相互宽恕、彼此谅解，而使这个伤口愈合。这可以说是山中暴风雨故事和人际关系中的不同吧！彼此熟悉就会松懈戒心，松懈使你对感受对方的敏感度降低。因此，便有可能在无意中伤害了对方。但是，也不是说亲近就必然会使你抗拒对方。不管相互间的差异如何，一旦产生了一体感，因爱而产生连结的关系是可期待的，甚至可以说有实现的可能。

至此为止所述的亲近性，在和一般人的交往之中，并不是那么容易培养出来的，但在亲子关系、夫妻关系如此亲密的关系之间（有血缘关系）或许可以期待亲近性的出现。因为与人的关系和夫妻、亲子不同，在交往当中，就少了那种夫妻、亲子的信赖感。这说明了导致你无法认清自己、正视自己的障碍物，仍存在你和其他人之间。

夫妻之间也是一样，彼此未必就容易产生亲近性。和其他的人际关系比较起来，夫妻关系本来就应该存在着更多的信任，但是在现实生活中却不一定是如此，在这世上有很多人和别人之间的信赖比和自己的另一半更深，一些不能和自己另一半谈的话却可以跟别人说。这也表示这个世上，疏于培养亲近性的夫妻相当多。

夫妻间疏于培养亲近性的原因相当多，最大的原因，是即使双方已经意识到了彼此感情不融洽，但是欠缺具体的知识去寻找哪一方面出了差错。有的甚至知其问题所在，但是不知道改善的方法，所以，演变到后来，就成了懒于解决问题，提升亲近性的一大障碍了。

7. 亲近性的九个侧面

夫妇关系中的亲近性有怎样的面貌？请思索一下。

在大部分的夫妻关系中的所欠缺的亲近性，以冷漠的态度、违和感居多。这样冷漠的夫妻关系，会感觉下列的不满和产生摩

擦。

“即使想好好谈一谈，但总是会变成吵架，彼此互相伤害。”“无论如何总是在吵架，两人早已没有爱情可言。”

“当对方感情受到伤害、默不做声时，我不知道该做些什么。我又不是算命，怎么知道他心里在想什么，除非他自己说出来。”

“在做爱的时候，感觉不到心灵的交流，事后却感到一种莫名的反感。我无法忍受这种厌恶感。”“我已经感觉不到年轻时候做爱的乐趣和兴奋了，只觉这只是一种例行公事！”

“虽然有时会想做些什么，但是又怕会破坏些什么，所以就这么继续下去了。”

“现在已经感觉不到那股热诚、耐心去沟通了。”

“现在孩子都已经长大独立了，心里难免感到空虚，但是却有种不安，今后两人大眼瞪小眼地生活要如何继续下去呢？”

诸如此类的不满和摩擦在夫妻生活中不断发生，同时是婚姻问题的症结及原因所在。在没有火势的地方就没有烟，如果冒出了烟，必定有火在燃烧。因此，要避免烟雾弥漫的话，就必须先找出火苗所在，将火扑熄。

这个火苗的所在，即下列九个领域：

1）知性生活

在相互知性的分享上建立亲近性。相反地，在夫妻生活中，若欠缺这样的言语交流即会形成鸿沟。

知性的交流，换言之就是观念和思想的契合。这可以是夫妻共同读一本书，或听一场演讲后彼此思想的交流，透过这样的经验，体验到知性的交流。或者是其中某一人吸收了知性的情报，然后传递给另一半，以这种形式体验。像这样的知性交流，是建立在对彼此智慧的理解和尊敬基础之上的。相反地，怀疑对方的智慧，就不会尊重他的智慧，所以便会犹豫和他作这方面的交流沟通，并心生倦怠。这也是意味着在知性层次相差太大的夫妻，

在知性生活方面的亲近性非常低的可能性非常大。

男性对自己的结婚对象，通常都希望是学历比自己低的女性，这是怎么一回事呢？原因相当复杂，其中之一，是这类型的男性，可以说是不了解知性生活的亲近性的重要程度，而且，还觉得在知性领域建立亲密关系是种威胁。

总而言之，两人的涵养层次（非仅只学历）差距很大，要提高知性生活的亲近性，是件非常困难的事。但是，若两人已结婚了，该如何挽救呢？如果说为时已晚，也不尽然，没有必要就此灰心。经由双方的努力，可以弥补部分在知性层次的差异。不应轻蔑对方知性层次低而拒绝他，应该努力建立双方的关系，如此，即使双方知性层次不同，也能和他共同建立友情或爱情。而且，这样的爱情，在知性生活以外的领域，会更加努力培养双方更深、更亲密的关系，以弥补知性方面的不足。

2）情绪生活

夫妻是共存在情绪的情感世界内，这是建立亲近性不可或缺的要素，这在前面已经提过了。情绪生活对夫妻间的亲近性而言是最基本的东西，和其他各种不同面共同构成亲近性的基础。在日常生活中对事情的反应、喜怒哀乐的交流，能使心弦契合的体验应运而生。像这样心灵世界的沟通，不仅经由语言也可由无言的行为来传达。

在情绪生活里，凝聚成夫妻间的关联，使之互相结合，在其他方面，也可以促进这样的互相结合。正如磁铁的功用一样。例如，在情绪生活中彼此都感到满足的夫妻，在临床的实验资料都证明，他们在性生活方面也都配合非常好、非常满意。相反地，情绪生活不和谐，在性生活方面，不管在身体结合的技术层面上做出多少努力，不但到头来白忙一场，反而会使两颗心更加疏离。

3）性生活

性生活当中的亲近性，并不是单单性器结合就能衍生出来的，而且，如果只是为双方肉体上的兴奋而去做这件事，双方不会在这样的高潮下感觉到彼此的亲近性。唯有冀求了解对方、接纳对方的心灵契合，以此为根基的肉体结合，才能在性关系当中感到亲近性。

要求完全开放自我的性行为，在脱掉衣物的同时，也要求撤除心防。因此，在无法撤除心防的状态下的性行为，是无法体验到真正的高潮的。

所谓性高潮这样的生理现象，在没有兴奋的心理状态下是无法获得的。兴奋是双方爱意交融的结果所引起的心理现象，这个心理现象又引起了性高潮的生理现象。在性知识泛滥的今天，世间许多男女，都尚未察觉到男女性生活的最终目的是性高潮这样的错觉，是极大的错误。性生活的目的在于兴奋的体验（陶醉在双方交融的爱意中），而不是在性高潮。

心和心交融的结果，就衍生出身体和身体的结合，进而促使两颗心紧密地结合在一起。性生活的亲近性是在此培养出的。

4）美的鉴赏生活

这一方面的亲近性，是从欣赏自然、艺术、文化等美的价值，并且彼此分享的行为中建立的。一起陶醉在优美的音乐中，一起被大自然的美震撼心灵，一同活在美的世界里，分享对方的鉴赏力，从这些各式各样的行为中建立起亲近性。这意味着夫妻若有共同的嗜好，那么便会为两人的生活带来幸福，共同嗜好就扮演着这样重要的角色。

5）创造性活动、劳动生活

这也是夫妻生活中亲近性相当重要的一面，夫妻透过共同作些创造性的活动或劳动，可以产生亲近感。首先，在你建立属于自己的家庭时，建造属于自己的窝这件事本身，就是一个大的创造性活动。而生子、建立安定的居所，甚至为了养家而流血流

汗，勤奋工作，这些都是具体的劳动。像这样，在每天的育儿、做家事、工作的平凡生活中，在这样的创造性活动和劳动里，两人都亲自参与，心身俱出，培养出夫妻间的亲近性。而且，夫妻双方能认清各自扮演的角色，体谅关怀，如此便能同心协力。并且能共同感到孩子成长，为人父母的喜悦。

有时，在这样的创造性活动和劳动生活当中，夫妻本身亦能达成不可或缺的自我成长。于是，结婚的目的之一，就是相互提升彼此的成长。如果是这样的话，在分享能促进彼此成长的各种活动中（文化活动、社会活动、宗教活动等），使彼此更加了解、更加同心，同时彼此分享喜悦，亲近性便由此而生。

6）休闲活动

在夫妻亲近性的建立工作上，这是不可忽视的一点。休闲生活，和个人之精神卫生一样也是不可欠缺的一环，在建立健康的夫妻生活时，休闲生活亦是非常重要的。经由彼此一起参加休闲活动，可以使“孩童的自我”部分彼此契合。换句话说，就是回到孩提时代，在共同游戏中培养亲近性。

7）精神生活

精神生活中的亲近性，是从分享人生的意义、世界观、人生观当中建立的。而且，在价值观和宗教观的分享当中亦能培养出亲近性。人的精神性和知性、情绪性一样，都是人类生活的基础，夫妻能在这三个领域当中，达到心灵的契合，可以说是在夫妻关系间，拥有非常高的亲近性。

8）危机经验

在漫长的婚姻生活里，都会遭遇到各种不同、大大小小的危机。例如孩子生病、发生意外、考试失败、失恋、事业不顺遂、火灾、地震等，各种天灾人祸层出不穷。

然而一些直接威胁到婚姻生活的危机，却是夫妻之间最好的试金石。某对夫妇，因外部有了危机而带来对内的危机，结果夫

妻的关系因而僵化。但是，这种情况如果发生在另一对夫妻的身上，他们可能会更加同心协力来度过危机。两者的差异，决定于夫妇间的危机意识。当遇到危机时，如果夫妻双方能并肩作战，合作无间的话，便能因此培养出高度的亲近性。

有时，从外来的危机同时也会引发夫妻内部的危机，因为双方的性格和价值观的差异、不协调，意见冲突、倦怠感、急躁使得夫妻在此时引发了内部危机。虽然如此，但危机的本身，并不会导致婚姻破裂。婚姻破裂，是因为双方所采取的态度不当所致。相反地，双方如果都持建设性的态度去努力，反而会强化夫妻的感情。

9）沟通

沟通是人与人交往的手段、方法，或者也可称之为达成相互了解的手段。从这个角度来看，这个使夫妻相互了解的沟通，在夫妻的亲近性里，扮演着极重要的角色。

虽名为沟通，但是沟通不一定只能靠语言来进行。身体语言所传达出来的讯息，也相当重要。生活中的沟通，也包含前面所述的各种领域的沟通。而沟通就成为带来各种领域的亲近性的角色。

夫妻间的不融洽，是前述各种领域的问题所在，找出问题是属于哪个领域，然后诊断出原因，将不融洽之因逐一剔除，便能建立起亲密的夫妻关系。而且，持续不停地努力，不断地提升亲密性的话，还可以杜绝夫妻生活的危机发生。

十一、死缠型（丧失自我式关系）

这种相处模式虽然有点类似心灵相契合的交往，不过两颗心几乎是完全相互重叠了。也就是说失去了自我的主体性和独立

性。像这种相处模式就叫做丧失自我式的关系。

这又可分为两种类型，第一种是完全听从对方的话而牺牲自己的想法，应该算是被动性的。第二种则是由于完全没有独立性，所以若不依附对方就无法安心。此类可视为属于自愿性的。

1. 密合无间的关系

像这样的交往方式，无疑地双方都会失去自主性，这种相处模式，似乎过度发挥了亲近性的相处模式，而且亲近性也不过是一种假象而已。换言之，前项所述的亲近性是健康的，而在丧失自我式中的亲近性则是一种不健康的状态。这与其说是心灵契合、心意相投，倒不如说是两颗心相互重叠、密合无间。所谓的密合无间是指丝毫不留个人的空间而言，这种关系会让当事人有窒息感，而且还会互相抑制彼此的成长，使成长处于停止的状态。

毕竟人与人之间的相处不管有多么亲密，还是要留点距离比较好，这个距离一旦没有了就会衍生出许多问题来。两人之间保持一定的距离，关系才算成立。换句话说就是个体与个体之间都是异性，有个别的差异存在，绝对不会是同质体或本质完全一样的。关于这个观念，《人际关系》一书中有这么一段话——“两个人之间唯有经常拥有异质的部分，相互刺激的可能才会持续下去。亲密的关系以及人类之间建设性的关系，实际上是互相解放彼此，绝对不是互相拘束的关系。”唯有在这种不互相拘束，能彼此解放的交往关系中，当事人才能相互刺激、相互学习，并一起成长。

像这样的关系就是异质的 A 和 B 所制造出来的 C，不断地变化。其结果，A 和 B 也随之成长并变质。这情形有点像辩证法式的关系。

2. 夫唱妇随

在前面虽然强调提高夫妻之间亲近性的必要，但是这并不是意味着夫妻之间一定要变成“一心同体”才行。如果一定要变成“一心同体”，凡事同心同德的话，就等于否定了并拒绝了“一个人的世界”，失去了个人的生活空间。而且在肉体上、精神上也要求完全贴紧的关系。这样的夫妻关系持续下去会产生束缚感，并产生拒绝反应，心生排斥。其结果不但没有亲密，反而更有距离。或者虽然实际上仍然没有距离，两人仍然亲密，但双方却深深觉得有束缚感和窒息感，或许也有情况发生，也就是说在这情形下的亲近性只是一种假象而已，并不是真的，甚至会妨碍彼此的自我成长。所以这是一种不健康的状态。

让我们更具体地来看一下吧！

在前面曾经提到丧失自我式的相处方式有两种类型。第一种类型是牺牲自我，完全以对方的意见为意见，这是典型的夫唱妇随型的夫妻关系。也就是说作妻子的无论什么都完全顺从丈夫，没有主见、唯命是从这样的夫妻关系乍见之下还满和谐的。但是如果说为了维持表面上的和谐，而一味地屈从对方，和丈夫并没有真正的沟通，内心深处缺乏联系的话，那么这种亲密性和夫妇和睦就是一种赝品，不是真的。这种粉饰太平、假象的均衡随时都有崩溃的危险。像这样子的夫妻就有必要思考一下，当遇到前面所说的生命中各式各样的危机时，夫妇感情破裂，均衡崩溃，夫妻生活亮起红灯，陷入危险状态的可能性。

在这里必须先说明一件事，不一定所有的夫唱妇随型的夫妻关系都是丧失自我式的关系，也许会有以丈夫为尊却仍不失自主性，因而能保持夫妻关系的秩序、共同经营健康的夫妻生活的。但是自我的主体独立必须十分确立，并且人格要相当成熟才行。

3. 没有主体性的自我

丧失自我式的第二种类型是由于完全没有独立性，所以若不依附他人就无法心安，这在前面已经提过了。最典型的例子就是未成年的夫妻当中，经常可以见到的成天腻在一块儿的情况。这样的夫妻关系毫不留让他质异体介人的空间。不管是夫妻以外的第三者也好，或是对方的事物也好，只要是不属于双方的共同事项的，就会产生拒绝反应，不愿去接触。这种类型的夫妻，由于独占欲很强，想把对方占为己有，所以嫉妒心强，排斥第三者的倾向相对地也很强，极度讨厌对方跟自己以外的异性来往，经常会为了这件事而争吵，问题很多。在年轻一代的夫妻离婚原因中，异性问题占了大多数。

仔细地想，将会发现这和年轻的一代中许多人完全丧失自己的主体性，依附着对方而活的关系型态是同一道理。也就是，在精神上、情绪上，都尚未完全成熟，在不得已的情况下不得不依附另一半。也就是说，两个尚未成熟的人结合而成为一个个体。以数学的方式表示的话，就是 1/2 + 1/2 = 0。

确立自己的同一体之作业是青少年时期最大的课题。但是，当作业尚未完成就迈入婚姻生活时，这项作业必定会成为夫妻生活的一部分，并就此衍生出许多夫妻关系的问题。最大问题就是建立给予和包容这样的关系成了件棘手的难事，容易形成不会付出、总是要夺取的倾向。对另一半的要求相当多，但是自己给另一半的却非常少。感情不成熟的人，不能确定自己是否能给对方什么。这样的人，必须借由对方的付出以及和对方共同在一起两件事，才能寻觅出自己的同一体，也唯有如此才能肯定自己的存在和价值。

像这样只从对方身上得到而未付出的夫妻关系中，会导致负面的影响产生。这个也用数学的方式来表示的话，就是 1/2 – 1/2

=0。

4. 夺取的关系

像这样要求单方面的付出和夺取的现象，并不是只存在年轻的夫妻当中。不管是那一个年龄层的夫妻，都有这种现象存在，特别是中年以上的男人，更是有这个共通的毛病。尤其是长男，这个现象特别明显。今日的中年男性，就是在被过度保护下成长的，什么事情都是妻子替他打点好，完全没有生活能力，只能依赖妻子。这样依赖性强，也就意味着以自我为中心的本位主义，呈现出情感还停留在孩童时代情感发育不全的现象，一方面挥舞着大男人主义的旗帜，另一方面又非常像个小孩子，甚至可以视为精神分裂的人格。

有时，这种情感上的不成熟，可由对方将之弥补而达到平衡，成为没有问题的夫妻关系。例如，像孩子般的丈夫和非常具有母性的太太的互补组合就是最好的例子。这样的夫妻，通常是太太的年纪较丈夫大。而老夫少妻亦是如此，夫妻就如同父女的关系一样，丈夫的成熟可弥补太太的稚嫩，借此达到一种平衡、良好的关系。

夫妻双方情绪都未成熟者的组合所衍生的问题，对性生活的影响很大，由于强烈地需要从对方身上弥补自己所欠缺的，所以双方的要求便会有所冲突。在实际生活上，因双方都不能满足彼此的要求，所以双方都会感觉到欲求不满。像这样的夫妻，因自己在心理上仍未脱离双亲保护的孩子，特别对异性的父母亲存着不正常的爱和依附心，所以性生活无法非常圆满。因为夫妻双方都在另一半的身上寻求父母亲的影子，在这样的关系当中，性生活绝对不会美满。彼此此间所感到的挫折感也会累积到极点。这样的夫妇，便会追求做爱次数频繁的性生活。但是，结果却是不能得到满足的性生活。因此一对自立的男女，便无法得到“给予

和包容”的性生活。

总而言之，自己所丧失的关系，不是创造性、建设性可以重新再获得的关系，所以便将这种补偿转移到对方身上，从那里获得满足。因这种角色错乱，致使无法看清对方的需要，也因和对方之间没有距离，所以无法客观地审视对方，更因为自己欠缺主体性，所以也就不懂得去尊重、去理解对方的主体性。

想要不丧失自己的主体性，而且又能够达到心灵相契的亲密关系的人，必须认清自己的孤独性、独立性的意义和价值所在，并审慎地予以肯定，如此便能也接触对方的“自我独立的世界”。而且，必须将你身边的人也视为一个独立的个体，这样人格性的交往才会应运而生。

第二章　从蜜月到亲密关系守则

一、蜜月期

这个阶段也称作沉浸于爱中、认定时期错误的认定、着迷的阶段、使对方相信、爱恋、罗曼史。很奇怪的，近年来对这个主题有许多的讨论，然而只有少数夫妇察觉到自己正处于这个阶段。就算察觉了，也不了解这个阶段终将会结束；不了解基于其性质，它一定会结束，结束时，并不会摧毁任何事情。

任何新的物件或事件，只要我们认为是正面积极的，在开始时，通常会对它心存最大幻想，所以我们都会欣赏它。开始一份新工作、买一辆新车、搬到新住宅、养了新宠物，甚至于有了新宝宝之后，都会体验到一段蜜月期。然而我们相信会让我们愉快、满足我们的任何外在事物，迟早都会开始让人失望。源自于慷慨的幸福只存在于一时，而存在于慷慨之外的任何东西，例如一辆新车或一个新宝宝都无法得到精神上的满足。

一种关系确实能满足某种精神，但许多人误把肉体当成一种关系，就如一位有钱男人追求他年轻的秘书，或一位有钱女人追求她的贴身保镖。一个新生儿、一个朋友或情人的身体，便能让他们自以为是特别的，或是认为有了一副新的肉体便能使他们的生命更新。这是很无知和常见的错误。但 60 年代以来，这样的错误思想已对两性关系造成了广泛的破坏。

对于任何外在事物先入为主的观念会导致失望，这包括一个

新的伴侣，或者更正确地说，包括伴侣的肉体外表、肉体年龄、肉体行为、肉体特征等等。现代蜜月期的强度和短暂是错误希望的产物，举例来说，你阅读早期美国事迹时会发现，当时的人们的确能更成功地应付婚姻，倘若一个人的配偶特别难缠，那么婚姻就真的会不幸福，因为婚姻不是万灵丹。一旦时代改变，蜜月期变成了情绪的定时炸弹，它可以转变成极度的失望进而摧毁婚姻。倘若你能明白目前的高亢感终将会结束，这种事便不会发生在你身上，并且这也不能证明你选错了伴侣。

二、特殊的蜜月心态

情歌、书籍、电影和电视上对爱情都有诠释，甚至于大部分的访问节目都专注于正处于蜜月期的夫妻，而这些夫妻也极尽粉饰之能事以制造完美的表象。不幸，许多“煞有其事”的文章或书籍也都用这些做为所谓“真爱”的模范，主要是那些作者未曾深入经历（大部分的作者都是如此）。小心那些还处于蜜月期的作者所写的东西。

许多已经达到永久关系的夫妻们都学会了三缄其口，因为他们已经知道一般人并不相信持续的爱，而这种人会无情地攻击相信的人，而且相信性即是爱的人也会轻率地把一份真正的关系贴上“缺乏活力”的标签。

我们曾经听过数百对夫妻形容他们在蜜月期间的感觉，有趣的是，表面上他们所用的言词，都类似那些说他们已经达到永久爱情程度的夫妇所说的话，就好像他们心里能够知觉到他们能够永远在一起，其实他们犯了一个可以理解的错误——相信他们已经到达自我想象的境界。因此蜜月阶段基本上来说就是“使自己相信”的时期。它与真爱之间的区别在于，一是用来展现自己的

“特殊”，一是用来展现彼此的“合一”。

处于蜜月阶段的夫妻总觉得自己不同于其他人，已经建立了紧密联系的夫妻反而会觉得自己与他人并无两样。跟两个“陷于爱中”的男女相处可能会很不自在，因为他们往往退缩在自己的情绪里，并且不自觉地自认为有别于其他人类。相反的，爱情无虞的人比较容易超越和接纳。

处于罗曼史边缘也会有兴奋和幸福感，同时也会焦虑于这种感觉的结束。例如，一个人会害怕伴侣离开他的视线，惟恐他会死掉，这种焦虑是比较普通的，通常同时伴随着一种愧疚感，总认为“我不配有这么好的事”或“这太美好了，一定不会常久的”。但真实拥有永久合一关系的伴侣不会害怕失去对方，因为他们在爱的背后有着超过肉眼所能看见的东西支撑他们的信念。

一旦两人共同努力度过适应、失落和危机期之后，他们在一起做任何事都能摆脱恐惧，虽然有一段时间会有压力，但他们不再会体验到那种可能摧毁其早期努力的沮丧和愤怒。他们现在已经接触到比周围的事件更真实的东西，偶尔，某些重大事件会展现这种信念。例如，尼号上的有些妻子选择与丈夫一起沉入海底而不愿搭上救生艇，动机不是害怕孤单或是尽妻子的责任，更可能的是，这些夫妻知道这样做真正不会有所损失，一旦感受到真正的爱，即使死亡也不再有恐惧。

倘若你读到这里而怀疑自己仍处在蜜月心态，很重要的一点是，无须去担心你的哪一个情绪是真的，哪一个是强迫自己相信的，或是担心你看见伴侣的个性哪些是真正存在的，哪些只是投射作用。最好的方法就是去享受每一个阶段，只要对那些会引起问题且容易辨识的征兆有所警觉就行了。这与这些阶段是否较容易度过并无关连，你只须做一件事：活在当下，彼此温柔地对待，一起爱，一起笑。

或许比其他阶段更甚的，蜜月期自有其生命，只要两人厮守

在一起，尽可能地轻松、有弹性，关系本身自会引领你进入下一个层次。只要下决心在一起，并且看见彼此的纯真，你就已经把自己放在一个有力而仁慈的力量中了。

三、肉体之爱

大部分有关蜜月期的文章或歌曲都是在描写肉体的吸引力，爱的定义常常受限于心理偏见及其所产生的官能感受。仔细听一听几乎每一首情歌，显然都是在讲肉体的诱惑，就算不是最重要的考量，至少也是主题的基础。老式的情歌说："她移动的样子"，有些则是形容他的眼睛、她的头发，"我喜欢你走路地样子，我喜欢你说话的样子"。而新的歌曲则说："我想看你的脖子"、"我要让你兴奋起来"等等。

这种吸引力的肉体特征，事实上只是使这个人有点不一样，包括身材较高、较好的天赋、比较像运动员、眼睛较大、不同的颜色，或是较年轻的身体，这些特征只不过是让他们跟一般人所拥有的肉体不太一样，而这些"不同"不仅让这个人有特殊的奖赏，也似乎会使得他们所拥有的关系跟别人的不一样。

因为肉体之爱的定义所造成的问题，使得许多人失去了本来可变成极好伴侣的可能性，只因为他们体重过重（在文字广告词中最常被用到的字眼就是"苗条"），或由于他们已经年过30、40。这种说法就是：只有极小范围的肉体条件才能引起刺激，并且除非能引起刺激，否则就不能有爱情。被忽略的事实就是：我们的伴侣很快地会老，当人老了，体重就会增加，体重还跟多年前一样的很少，也没有人会愈来愈年轻。

以伴侣肉体的诱惑做为一种关系的起始，这种人会以为一旦肉体的吸引力减少，爱也会随之消失。迷恋或荷尔蒙作用的期间

只能持续两三年，相继的便是离婚的高峰期。这就好比说："我们的性关系很棒。"即表示那对夫妻之间有爱，而性生活很少和没有性关系即表示没有爱。这些夫妻错误地相信，当他们的性态减退后，伴侣对他们的敬重也会随之迅减，他们会觉得自己丑陋，不够格，老了，不可爱了，没有价值，只算半个男人，或者只是个"不完全的女人"。

四、性的强弱

把爱与性画上等号是十分诡诈的，且所有的媒体也都过分夸张，这完全是离谱了。其实许多夫妻，不论是年轻或年老的都一样，他们的性生活不是"低于正常"便是根本没有，但他们却深深相爱，彼此敬重，也不在意和媒体所描述的幻想比起来如何。

将性与爱混淆会造成的另一项错误，就是驱使伴侣定期地试图更改性的兴趣。当伴侣中的一方焦虑于他们做爱的次数、多变或强度时，会试图引诱伴侣以外的第三者，以期创造新的性趣。这会使这位伴侣欲望受挫，倘若这种压力持续下去，甚至会导致婚姻终止。

我们的文化强调个人的性邂逅，而非性生活的发展。关系中的丰盛、体贴、用心与关切才能带来祝福，而不是把每一次床上的表现拿来与别人的做法比较。比较（我这一次的表现怎样?）的习惯是很致命的。许多夫妇都曾经说过："最近的性生活不太理想。"他们想藉此告诉别人情况有多糟。

不论什么新的、不同的或禁忌的事情，一旦变成了你自己的一部分之后，便不再是新的、不同的或禁忌的。最初的刺激感和幸福感一定会改变，或许会被更满足或持续的东西所取代。由于这些感觉是以缺乏为基础，除非夫妻之间彼此剥夺肉体的接触，

这感觉使会持续较久，但即使如此，也很可能转变成怨恨或愁苦。

当然有方法可以重拾性的感觉，关于这个题目已经有许多书籍和论文谈论过，但未受到认知的是，在大部分的关系中，一方想要改变，而另一方却是冷淡或抗拒的，此时重拾性的感觉往往便需要一些强制，而这会使关系出现压力。

有许多这种作品均保证无论你已经结婚多久，都能够有高强度的性生活，这些作者也矫饰地宣称他们自己做到了。大部分的这种文章和书籍都暗示性的亲密性是成功婚姻的基础，这实在是一种诡计。要想保持他们所谓的“燃烧的火焰”，举例来说，如果你已经结婚二十几年，就应该在汽车后座、公共场所做爱，在地板上裸体打滚，拒绝关电灯或拒绝隐藏大腿，等等。这种手法有些或许会为某些夫妻带来短暂的效果，但也可能对另外一些夫妇造成损伤。这不是因为这些技巧不好（其中有些的确是不错的），不值得一试，而是因为其中所含的观念通常是不允许失败，因此使这些夫妇更确定了他们的关系是有问题的。

许多策略的建议（穿着特殊的衣物，一起观赏 A 片，营造可以表达彼此幻想的氛围，创造私密性的奇想，等等）均是要诱导你去相信性伴侣是另外一个人，虽然这种手法并不邪恶，但并不能真正地修复关系，你不能期待藉此获得关系上永久的改变。这种方式只能有短暂的效果，倘若两人都觉得有趣，实验一番也无害。有些作者建议邀请其他人参与，这是极严重的错误，我们极力建议你保护自己的关系不受这种幻象的影响——即使最“纯洁”的成人派对游戏也带有性暗示。

到头来，你会想探讨爱情生活中比热情和刺激更深入的东西。做爱当然可以成为一种可爱而满足的分享形式，倘若这是悦人心意的，但没有性生活也并不表示“婚姻出状况了”，关系可以做的事情比性爱多得多。

一般说来，蜜月期间夫妻会对彼此感到快乐而满足，倘若有冲突，往往是因为性需要的不同，或是因为觉得不要腻在一起太久会比较好。通常用温和与诚实的态度表明你要的是什么，不要的是什么将有助于减少冲突；有这种情形的夫妻必须两人都要有相同的意愿倾听对方的想法。切勿错误地相信：如果伴侣真的爱你，他（或她）便一定知道你在床上需要什么。对方不论多么爱你，也不可能有这么敏锐的直觉。

往往伴侣之间一个想要有更多的实验，而另一个却想要有更多“精神上”的或“慢步调”的性生活；一个想要较多的谈话，另一个却不喜欢说话。不能说那一边的立场比对方的崇高，因为这只不过是他们的自我个性有所差异。不要将这些差异看成恶兆，也不要遽下断语，认定你们一定永远无法相合，只要以开阔的胸怀找可行的协调方法，并且记住你想要的是让两人都能有轻松的性生活。

倘若你的伴侣现在没有“性”趣，你无须多心，这跟对方现在不想看电影、不想吃中国菜是一样的。你们当中总是会有一个人想多吃点中国菜，而另一个想要多一点性生活。这其中并无多深的含意，而两人之间的不同也并不表示对方不愿意委身于这份关系。你应该训练自己在被拒绝的时候不要有被伤害的感觉，同样的，你也可以放手去做，即使在不特别想要性生活的时候做一下也无所谓。这两种方法能使你更有弹性处理这种很常见的问题。

今天有许多人认为当他们不想做爱时却去做便是不诚实，或是对不起自己。但同样的，当他们觉得不想做的时候，也必须去上班、去看牙医、付账单，或去参与许多活动，而做这些事情的时候，他们决不会想到诚实或对不对得起自己的问题。对许多人来说，性生活是舒缓身心紧张的方法，且规律而欢欣地做爱是因为你想对伴侣表示你的善意。

五、迷　恋

一般人对这个字眼的定义是：肉体吸引力的爱情。一个人除非是具有非凡的直觉力和极度的诚实，在蜜月期间，一开始有某种程度的自我欺骗是免不了的。我们不可能看见对方的每一件事情，有些地方会有留白，因此很自然的便会用一些我们喜欢的印象来填满那些空白之处，那么在“调整阶段”中，当我们开始更完整、更正确地了解伴侣的个性时，便会有危险，也会明白我们的假设中有若干是错误的。

在这之前，当空白之处开始被填入某些印象之时，在刚开始交往的爱侣周围会发展出一很熟悉的氛围。在关系的早期阶段，你会听到有人常常这样说：“好像我们已经认识很久了。”“我们喜欢相同的东西。”“我们知道对方在想什么。”“我们会说一样的话。”“我们老是相撞，我们总是会跑到同一个地方，这真是最奇怪的事了。”“我们从来不想改变对方。”“我想我们上辈子就认识了。”等等。所有的这些都是十分纯真的，一点也不深奥。这两个人只是不去搅动彼此的投射，所以只要经由想象，那个人便能成为任何我们想要的样子。

稍后，当你发现到一些你不太喜欢的特点之后，很重要的是，不要以为是对方欺骗了你。当人们在谈恋爱的时候，自然会表现出自己最好的一面，所以那些不太讨人喜欢的一面便会暂时消失。你的情人或许会说：“我已经是个不一样的男人了。”或说：“你让我觉得我是个真正的女人。”说这些话的当时，他们是十分真诚的。当然，你也在调整你自己，你或许会发现自己突然喜欢某些食物——尤其是你的爱侣也喜欢的；或是对某一件事情有了较开阔的看法——尤其是你的爱侣也持同样的看法时；或者

你会发现你变得比较爱玩，睡得比较少，更容易开怀大笑，或吸烟较少。

对许多人来说，陷于爱河的时候很常见的一个特征就是，胃口较差，并且体重开始减轻。这跟决定开始节食是不一样的，你只是发现人需要较少的食物，这种事可能发生在某些认为瘦即美的国家。我们有一个朋友住在危地马拉，那个地方的人认为女人要胖才美。这位朋友告诉我们，那里的女人一开始谈恋爱体重便会增加，这个例子告诉我们，人会在下意识中做改变，以期望求爱成功。

由于精神上并未真正觉醒，所以真正的改变需要付出一些努力。到那个时候，或许可以提醒自己，我们曾经多么容易地修改自己的行为以取悦伴侣——但是现在，我们相信自己所做的和所想的每一件事情都不可改变，要是伴侣想要改变我们，那真是太不公平了。

要形成一种理想关系的共同画面，两人都需要各自扮演重要的角色：他们持有自己的判断，并且忽略行为表象，甚至肉体的特点，因为通常他们都会发现这种判断是讨人厌的。

倘若谨慎地留意心思意念，便可轻易地侦测到这个过程。警告很少会消失，然而我们却把它当作不重要的讯息而予以忽略。也许它不是很重要，但我们却视而不见，因而没能及时处理。举例来说，我们或许感觉到伴侣对种族或性别有偏见，但未曾去留意这种感觉，而对它存着错误的惧怕故意略过。我们极度渴望关系能够成功，所以不容许自己去看见或听见可能会让我们停止或重新考虑的东西。这种危险并不像否认所带来结果，因为我们通常面对的是人性上一般的缺陷，而不是隐藏的疯狂或极度暴力的致命点，我们唯一的错误就是相信自己的伴侣比别人的好。

六、蜜月的满足感

蜜月期间最常见的情绪就是满足感，我们在心里对这个人说："把这个世界赶走。"而我们的爱侣也能发挥这种魔力。啃噬人心的焦虑、沮丧、担忧、竞争全被扫除。我们发现跟这个所爱的人在一起很舒服，不需要说太多的话，不需要解释太多关于自己，也从不觉得自己不够格或受到责难。

自我的平安与上帝的平安之间，不同之处在于：前者是奠基在个人的特殊上，而后者则奠基在爱上。自我的平安类似于人性的感受，就像一位人物在大选获胜之后的感觉，或像一位运动员打败对手之后的幸福感。蜜月期间，人们感到短暂的满足，因为在长时间的求爱之后他们终于赢得了大奖。当然，经过如此专注的努力之后会有满足感或"平安"，这并没有什么不对，但这种情绪会来了又去，最后会完全消失，直到被永久合一的认识所取代。自我的平安是一种无害的假冒品，不须对之有所恐惧，但别让它造成你后来的失望，到了那个时候，你便须付出真正的努力。

蜜月期间会有来自天上的平安。对方一心要把伴侣的幸福放在首位时，这种平安便自然地来到。这段时间更容易做到不自私，因为自我相当满足，也不像后来一定会发生的抗拒。倘若伴侣中有一方或双方选择了宽容，那么在这个阶段所提供的"施便是得"的榜样将是错不了的。在取悦伴侣的努力中，一个人一定会感受到快乐，且有许多证据显示，这样做一定也会让对方幸福。记住这一点对你会很有帮助，尤其当未来你开始认为你的不幸福是因为你没有得到你想要的东西时。

自我的平安是一种是心境，是蜜月期间的一个特征，是一个

人平常不会有的感觉，因此这种新的体验多少会证实你正陷于爱情中。有人会说："我以前从来没有过这种感觉。"好像这使可证明他们的爱情是对的。只要不是建立在第三者的痛苦上，这种爱情当然便是真的，但这并不是让一个人感觉特别的理由。

对某些人来说，蜜月期的高亢情绪，必须付出代价才能保持，所以当你开始觉得迟滞时，便会煽起新的事情或危机，因此有些经历一次又一次危机的夫妻，绝不容许自己的日常生活沦为乏味的例行公事，这种强度变成了一种习惯，任何时候，当他们感觉困惑时便会回到一种熟悉的方式，即使这确实是一种艰苦的形式，在这些危机当中双方都有各自要扮演的角色，他们也很清楚，也了解界限所在，并且觉得安全，至少情况不会变糟。

七、蜜月的结束

在蜜月期高亢的生活形态中，隐含的危机是伴侣中的一方或双方会突然感觉有负担而退缩，因而很快地使蜜月期结束。当一件不利于一方事情发生时，迷恋会突然有所转变，此时，心里的空白之处会被最糟糕的事情填满。这种非蓄意的设计便是使关系终结的危机，这种小事会接踵而来，也会扼杀早期所培养出来的情谊。

在这种情况下，大部分的书籍或论文的作者，都鼓励读者去思考他们所不喜欢的最糟糕的行为，以及正在增加的迷恋转变的现象。这种分析关系行为病理学的手法，将许多夫妻之间很常见的一些互动一律称作是"功能不良"、"虐待""或"关系失败"的征兆，其中的荒谬昭然若揭。最近我们在电视上听见一位心理治疗医师回答："当你的丈夫不再爱你时，会有什么样的征兆"这样的问题时，她只回答两项："当他不再对你进行口交时。"或

“当你母亲来访时，他不再跟她聊天”。另一位心理治疗师说：“若丈夫不愿意跟你讨论即是一种口头施虐，如果你的婚姻关系是这种样子，那么你应该脱离。”

我们的自我层面认为亲密感应该转变为肢体语言，这种想法是出于一种信念：认为表象就是一切。因此一对新婚夫妻很可能会相信，所有能够想到的分享都应表达出来，他们认为不论去哪里都应该一起去，不论心里想什么或有什么感觉，都应该说出来，但这是不可能的。倘若长期企图表达出所有的东西，那么其中一人或许会觉得自己被另一人“吞噬”了，如果你继续不予检视，你的伴侣很可会变成攀附的爬藤纠缠住你。

诚实面对自己的感觉有助于带出一个比较可接受的平衡点，不过你需要有广阔的心胸，接受你的伴侣想跟你在一起并不是他软弱或不健康，除非其中一人真正的失控，否则只不过是自我的不同而已，无须大惊小怪。

有一种说法：自我的消极面必须表达出来。这种说法是来自一个假设：“只要发泄出来，便不再积存。”但其实正好相反。对于众多女性来说，向她们首先警告心目中所理想的白马王子也并非是洁白无瑕，往往是通过一件似乎是微不足道之区区小事而发出的，真正使女性困惑不解的是：为什么原先具有如此魅力的男士突然对自己暴跳如雷、横眉怒目、百般责难？下面是关于劳拉的一个故事。

对于劳拉来说，她与鲍勃之爱关系中的“晴转多云”发生在同居四个月后的一个圣诞之夜。劳拉对此作了这样的描述：“我包扎礼物--直到很晚很晚，他说已经困了，要我一起和他睡觉去。我回答说只要手中活儿一旦干完便立刻上床。谁知他听后勃然大怒，命令我立刻就去。那天傍晚我们已行过枕席之欢，所以我想他决不是为了和我再行床第之好。在这以前我还从来没有发现他发过这样的肝火。我还没有来得及弄清他发火的原因，他便

开始对我咆哮如雷，骂我是个自私自利、不知羞耻的贱人。后来便砰地一声使劲把卧室的门关上了，那关门声似乎要把整座公寓震塌。我呆如木鸡似地站在那里，浑身颤抖，欲哭不能。”

鲍勃的这种行为本来就是一种危险的信号。如果劳拉并不如此沉浸在罗曼蒂克给自己带来的欢乐之中，她完全可能会抚今追昔，好好思考一下这里面的问题所在。因为对于她来说，鲍勃的这种喜怒无常可是一种非常重要的信息，这种信息对她今后的生活将产生巨大的影响。可是劳拉根本没有把这回事当成一种信号来提醒自己：心中所爱之人也会无缘无故地对自己雷霆大发、竭尽威胁欺凌之能事。劳拉为了安慰自己，非但没有追究，反而加以粉饰和搪塞。你说，这究竟是为了什么？

八、让男性行为合理化

让男性行为合理化就是让男性的那些不能使女性接受的行为变成可以接受的。为了使男性的那些荒唐行为不至于给自己造成痛苦，女性甚至在那些令自己既困惑不解又毛骨悚然的情况下，总认为男性是合情合理的。所谓盲目，也就是说女性根本没有发现、所以也就矢口否认双方关系中不尽如人意的因素。而这里所说的让男性行为合理化，指的是对那些双方关系中不尽如人意之因素在不加以否认的情况下重新贴上另外一种新的标签。

吉姆在搬过来与罗莎琳德同住后不久，便出现了许多不负责任的行为。罗莎琳德说：“吉姆只能偶尔找到一些可以领取薪水的演奏工作。他曾先后在好几家不同的乐队干过，可是许多乐队的指挥却对爵士音乐一窍不通。在音乐上我认为吉姆是有天才的。出于从经济上上的考虑，我总是劝他要有一些忍耐之心。”

罗莎琳德给吉姆不能在乐队找到一份稳定的工作找到了一些

很好的借口。而实际上呢，吉姆脾气古怪，不论从事何事，总与上司吵吵闹闹。而在罗莎琳德看来，这完全要怪罪那些缺乏音乐知识的乐队指挥，而不是吉姆的个性缺点。

下面我们简单罗列了一些女性经常为爱侣之过去行为和目前行为加以粉饰的托辞：

·不错，他已经结过三次婚，但以前没有一个女人像我这样能理解他、体谅他。

·是的，他在事业上曾经历过数次失败，这主要是由于与他共事之人均是些狡猾奸诈之辈。

·的确，他把原来的妻子说得一无是处，这根本不能怪他，因为那女人的确贪婪自私。

·确实，他饮酒过多，但主要是借酒消愁，只要无忧无虑，他就会滴酒不沾。

·他朝我大叫大嚷时，我的确是心有余悸、诚惶诚恐。但这是由于他当时压力很大造成的。

·当我不同意他的意见时，他确实对我暴跳如雷、拂袖而去，世界上又有谁不喜欢别人对他俯首贴耳、唯唯诺诺呢？

·他是在那么一个含辛茹苦的童年环境中长大的，我怎能怪他怒气冲冲、七窍生烟呢？

女性只要对心目中爱恋之男性的那些本来不能让人接受的行为，总是像上面的回答那样为其加以辩解或对自己加以宽慰的话，那么就是对男性不问青红皂白，统统都贴上了合理化的标签。

人非圣贤，岂能无过？我们不应该希望自己或他人永远也没有一点缺点或错误。当然，在有些情况下，我们需要理解并承认自己所爱之人处于多事之秋的紧张之中或对生活中的某些不快之事非常敏感。我们在这里所讨论的男人并非是那些平常知书识理、文质彬彬、心地善良、值得仰慕但在偶然情况下也会失去理

智、发发脾气或犯点错误的男人。喜怒哀乐、七情六欲，人皆有之。再说这样的男人在事后都能向爱人为自己的错误行为承担责任，并真正痛心疾首、悔过自新。我们在这里所讨论的那些女性厌恶者可就大不一样了：他们从来不会为自己的错误或缺点悔恨交加、回心转意、改过迁善。况且，与之相爱的女性总是千方百计、挖空心思地为其钻洞打眼、寻找托辞。

严以律己、宽以待人，凡事均设身处地为他人着想，是人类的美德，非但不应乱加指责，而且应该大树特树。但是如果自己经常对恋爱之人的不良行为随便加以合理化的粉饰，这与上述人类之美德则不可同日而语。

九、反复无常

如果一个女性厌恶者总是对爱恋之人老着戚怒、吹毛求疵，而对方不逆来顺受、委曲求全的话，那么，女性厌恶者往往会玩弄反复无常、难以捉摸的伎俩。今天好起来时像初次一见钟情时那样，对你言听计从、温文而雅，明天坏起来时却是旧病复发，对你咆哮如雷、怒不可遏。他的这种忽好忽坏、忽善忽恶的表演常常对善良之女性产生一种错误的认识：他的忽坏忽恶只是自己在白日做梦，根本不是现实；他的真正形象其实总是雅量高致、温柔敦厚。在这种认识的支配下，每当男性气急败坏、歇斯底里之时，女性总在编织着一个美妙的梦：从此以后他一定会浪子回头、迷途知返的。其实这样的男人总是在变换着令女性捉摸不定的花招。劳拉的恋人鲍勃就是这样的男人。下面还是让我们来听听劳拉的诉说吧。

“一天，我累得腰酸腿疼、头昏眼花。所以吃过晚饭以后，便想上床就寝。可鲍勃却非要跟我性交做爱。我心平气和地告诉

他今日太累，最好权且作罢。话还没让我说完，他便气急败坏地翻身下床，咚的一声，床头柜的门被他的脚踢开了一个洞。看到他那似乎疯狂的样子，我真是又惊又怕、又气又恨。我让他今后别来这一套，否则我将永远不搭理他。谁知他听了此话以后却在那儿捶胸顿足、嚎啕大哭。他跪在我的脚下，一把鼻涕一把眼泪地向我表示悔恨，并保证今后一定刮肠洗胃、回心转意。他还向我解释说这几天精神紧张、生活空虚，所以才想与我卿卿、寻欢作乐，以求解脱。他劝我能理解他的处境和心情。再接着他又对我打躬作揖，花言巧语，称赞我是女性中当之无愧的佼佼者，他爱我爱得海枯石烂心不变。听了他的这番言语，我也不禁凄然泪下。我把他紧紧地抱在怀里，对他一个劲地解劝安慰。当然那天晚上我们还是以枕席之欢进入了梦乡。在梦中自己还在喃喃自语：'我俩关系中的黑暗已经过去，曙光就在前头。'"

劳拉坐到了鲍勃那上上下下的感情跷跷板上，享受着鲍勃那反复无常、难之捉摸之行为给自己带来的酸甜苦辣。

其实女性厌恶者之所以能够在厌恶女性方面得心应手、愈演愈烈，女性的参与起了非同小可的作用。一旦女性的自我价值受到攻击而自己又自暴自弃，那么她实际上已经打开了将来再受攻击、再遭宰割的大门。这里我们不妨将劳拉的上述行为与凯蒂的自我保护行为作一对照，从中也许会有所启发。凯蒂对我讲述了一段她的亲身经历：

"在去墨西哥旅游的途中我结识了一位男子。他时而和蔼可亲、温文而雅，我们也确能心心相印、比翼双飞；可时而他又判若两人，青面獠牙，对我指手划脚、吹毛求疵，他一会说我给出租司机的小费太多了，一会儿又说我爱财如命、小里小气。有时他居然在繁华的马路中间当着众人的面对我放声吼叫。他原以为我会对他降格以求、委曲求全的，谁知他找错了对象。我警告他说如果他还执迷不悟、一意孤行的话，我一定与他一刀两断、分

道扬镳。听了我的警告以后，在一两天内，他果真对我相敬如宾，可是没过多久，他又故伎重演。当然我只能跟他再见、再见了。”

凯蒂和劳拉的不同之处就在于：劳拉总是在以自己的行动告诉鲍勃她是多么能够忍辱负重、忍气吞声；鲍勃的道歉和悔恨似乎给劳拉服了一帖镇静剂，使她天真地认为鲍勃的确会表里如一、知错就改的，否则怎么会能对她那么信誓旦旦、恨悔交加呢？当然，如果鲍勃果真能言行一致、表里如一，劳拉是最也不会落得那么一个悲惨的结局。悲剧的根源就在于鲍勃悔过自新的决心充其量也只能延续到让劳拉重新中入圈套，上当受骗止。

如果女性对男性那种反复无常、难以捉摸的伎俩言听计从、信以为真，那么自己就把自己推入了一个更加痛苦的深渊。

十、引咎自责

许多女性在与那些厌恶女性之男性相处时都是引咎自责。她们认为：既然我的男人有能力做到功成名就，那如果他半途而废或未能成功的话，肯定是我的过错。殊不知，这种认识是非常危险的。因为女性厌恶者总是在想方设法、挖空心思地劝你对这一认识坚定不移。他们总在枕头边对你柔声细雨地说：只要你不拉我的后腿或改变我的志向，我一直会飞黄腾达、一帆风顺的。换言之，他总是一贯正确。要是出错，你就义不容辞地应该引咎自责。劳拉在这方面就曾有过痛苦的回忆：

“无论何时只要我对他发出的指令未能做到召之即来、来之能从的话，他就会对我说：‘你也太自私、太迟钝了，你根本对自己在爱情关系中应该作出何种奉献一无所知。’他还振振有词地对我说：‘别看你已经35岁了，可因为以前没有结过婚，所以

才不知道与对方应该如何患难与共、风雨同舟。’他还说：‘正因为我以前结过婚，所以才对相互奉献、相互给予、相互牺牲有着深刻的见解。’当时我总认为他说的千真万确、很有见树。所以我也总是认为也许自己的确太自私、太迟钝了。正是从那时起我才开始怀疑自己、责怪自己。”

因为鲍勃对劳拉的脆弱了如指掌，所以一有机会便对她说三道四、指指点点、横挑鼻子竖挑眼，自己一有错便能推则推、能卸则卸，洗得干干净净。

其实，并非所有女性厌恶者都像鲍勃那样明火执仗、锋芒毕露、肆无忌惮，他们有时指桑骂槐、含沙射影，有时悄无声息、不声不响。尽管方式不同、手段各异，但却异曲同工、殊途同归。

她叫波拉，丈夫叫格里，是一位心理学家。他们是在大学校园里认识的，已结婚 18 年了，有 4 个孩子。当波拉跨进心理医生的办公室时，医生一眼便能看出虽然已年过 40，但仍芳容犹存、明眸皓齿。她告诉医生说格里与其订婚后不久便老是对她刻薄苛求，这也不满意，那也不顺眼。怎么原先那么一位温文而雅、知书识理的恋人陡然间就变得如此粗俗不堪、蛮不讲理呢？波拉百思不得其解。她说：“订婚后不久，我向他提议去欣赏一位著名音乐家的演出，他就立刻对我说三道四，说那样的音乐真是俗不可耐，若要去欣赏那样的音乐，只有傻瓜笨蛋。换言之，他是在批评我缺乏音乐细胞、缺乏文化修养，跟不上时代的步伐。因为那音乐家是在我们孩提时代早就出名了的。确实与他相比，在音乐上我是个乡巴佬、门外汉。”

波拉给自己戴上了一顶“乡巴佬、门外汉”的帽子，其实质是在颂扬丈夫的音乐修养、文化素质出类拔萃，至少比她略胜一筹。请注意这顶帽子不是她丈夫，而是她自己给自己戴上的。而劳拉呢，总是反复称自己“自私自利、缺乏对别人作出奉献的精

神和能力”。医生劝她不要这样妄自菲薄，她还是一本正经地说：“那是鲍勃说的，他说得正确，完全有理由对我吹胡子瞪眼。”

波拉和劳拉均通过引咎自责认为对方对自己心理虐待天经地义、合情合理。她们认为引咎自责是一把神奇的钥匙，用这把钥匙可以打开取悦对方的大门。因为只有对方才是唯一能够帮助自己尽善尽美的人。

可非常不幸的是：那些女性厌恶者总是在变换信号。今天能够使其取悦的方法到了明天也许就会使其勃然大怒，于是女性总感到无所适从，总是在看着男方的脸色来决定自己的生活。

罗莎琳德尽管总能理解吉姆为什么怨恨乐队指挥的原因，可吉姆还是对她凶神恶煞。她说：“我请教他如何才能让我自己变得更好，怎样才能避免惹他生气。他给我提出了这样那样的一些建议，后来我也按他建议的去做了，但他还是对我发脾气，我自己也不明白为什么老犯错误、老做蠢事。”

罗莎琳德和吉姆都找到了一种能够使其如胶似漆、形影不离的粘结剂，那就是：只要双方关系中出现任何所谓不尽如人意的地方，男方就责怪女方，女方就责怪自己。

十一、男性的失望和沮丧

蜜月结束时，双方各自的美梦也就跟着结束了。女方对爱情关系中出现的变化困惑不解，男方也感到了美好愿望的泯灭。因为打从一见面起，男方就把女方理想化了。总认为她尽善尽美，可谁知天有不测风云，于是男方必然会感到极端失望。

佳莉作了这样的回忆：“马克曾告诉我：如果有人让他构思一幅关于尽善尽美之女性的蓝图，那么这就是我，因为我洁白无瑕、尽善尽美。”

当然佳莉对于马克将她理想化感到心旷神怡、喜不自胜。同时这也不难让人理解为什么佳莉并不能认识到双方关系必然会不是风平浪静的原因。实际上马克并没有将她作为一个有血有肉的人看待，因为一个有血有肉的人怎能会洁白无瑕、没有一点缺点和过错呢？因为她被马克神化了，所以马克总是希望她一成不变。

1. 男方总希望女方十全十美

南希和杰夫经过六个月的结识后曾有过这样一段经历。

“我们在音乐会上度过了一个美好的夜晚。音乐会结束后，我和杰夫端坐座位上准备等过道里的观众走得差不多了再退场。可这时我却无意识地站了起来，没想到杰夫对我说：‘难道没长眼睛，过道里还有那么多人，站起来干什么。’他命令我坐下并且说道：‘我不让你起身，你就不要起身。’他当时那训斥我的口气就像我犯了什么滔天大罪似的。自己一句话也没有说，可他却没完没了。散场后他居然一个人疾步向汽车奔去，在车里仍对我唠唠叨叨，一副气急败坏的样子。我真是感到阴森恐怖，不知说什么才好。我想自己肯定犯了什么大错，否则他怎么会如此勃然大怒呢。”

实际上，女性厌恶者总会为一些鸡毛蒜皮的区区小事勃然动怒。如果女方忘记了到洗衣店去取洗好的衣服或者将面包烤焦了，他们都会小题大做、吹毛求疵，可女方总是一味谦让或千方百计地从自己身上去找原因，这实际上是在替男方开脱他本应该承担的责任，进而使其大事化小、小事化了。

殊不知，这样只能会使男方更加专横跋扈，横行霸道，使自己混淆是非、卑躬屈膝、养虎害身。南希的表现不就是一个例证吗？杰夫总是没完没了地指责南希损害了他们相互间的爱情关系，因为南希已经变得不是原来的南希，不是他心目中的那种理

想的南希。于是杰夫便感到上当了，受骗了，中了南希的圈套。他感到失望沮丧。原先他曾爱得那么如醉如痴的、十全十美的南希究竟跑到哪里去了？

2．男方总期望女方猜透他们的心思

男方总期望女方在自己不作任何声明或表示的情况下猜透自己的所思所想。他们甚至还期望女性能有先见之明，预测出他们的任何需求而且将如何满足他的这种需求放到女方生活中压倒一切的位置。在女性厌恶者看来，女方对他们爱不爱的证据就是能不能猜透他们心里需要的是什么。他们会经常对女方这么说：

·如果你真正爱我，你就应该早就知道我心里想的是什么。

·如果你不是将自己捆在自我的小圈子里，你就能够了解我究竟需要什么。

·如果你真心实意地关心我、体贴我，即使不用我说，你也应该看出我精疲力尽、疲倦不堪。

·如果你认为满足我的要求对你举足轻重，你就应该明白我并不想去做那样的事情。

照这样看来，女方天生就应该具备洞察男方思想、希望和要求的本领，男方根本没有责任去向女方表达自己的思想、希望和要求。如果女方缺乏超感觉的观察力，那就是一种证明女方欠缺的证据，进而成为永远遭受攻击之目标的理由。

3．男方总期望女方能永远满足他们的各种需求

那些典型的女性厌恶者总希望女方是一种取之不尽、用之不竭的源泉，永远给他们提供全身心的爱，永远对他们无微不至地关怀体贴，永远把他们点头哈腰、服服贴贴，永远对他们奉若神

明，对他们赞不绝口，永远对他们提供各种粮食和营养。他们之所以与女方缔结爱情、婚姻关系，就在于在这以前一个个都宛如饥不择食的婴儿，迫切需要有一个乳房充满乳汁的女性首先将自己喂得饱饱的，然后再慢慢地满足各种各样的需求。

佳莉在与马克结婚后不久便发现马克在经济上不诚实，因为他欠了别人一屁股债，可一直对佳莉躲躲闪闪、半遮半掩。当佳莉开门见山地向他打听时，他却立刻火冒三丈。

“他说我根本不爱他，根本不理解他。他还说我根本不能和他风雨同舟。他告诉我说，他有许多朋友一个个每天晚上都喝得酩酊大醉而经济上却早已囊空如洗，但他们的妻子们总是对他们更加如醉如痴、更加伸出援助之手。他责怪我为什么就不能做到像那些女人一样。他还说我居然敢向他提出如何还债的问题，真是不知天高地厚……”

照马克的观念看来，无论他干什么，佳莉都无权干涉，无权打听，佳莉只允许对他毫无保留地爱，毫无保留地奉献。在他看来，只有像他那样的男人才是世界上最伟大的人，只有他才知道爱女人、体贴女人、关心女人，只有他才愿意毫不吝惜地将自己的爱、体贴和关心奉献给女人。所以他一旦发现女人并非永远都有无穷无尽的奶水可榨可吸时，他就认为女人背叛了自己、欺骗了自己。

4. 男方总期望女方可资依赖

罗莎琳德的爱侣吉姆根本没有将罗莎琳德看作为是与自己一模一样、有着自身需求和自身感情的人。

吉姆说：“原来我以为她是一个思维敏捷、无忧无虑的人。谁知有一次她却像个婴儿那样突然嚎啕大哭。天啊，这是多么令我灰心丧气啊！我当时简直不敢相信她就是我原先日思梦想、朝夕相盼的恋人。”

吉姆之所以产生这样奇特的想法，就是因为罗莎琳德是一个坚强、能干的女人。当然，罗莎琳德像其他女人一样也有自己的酸甜苦辣、七情六欲。只有当她敢于向吉姆暴露自己的多愁善感时，吉姆才感到自己受到了蔑视进而对罗莎琳德产生一种厌恶之感。

罗莎琳德作了这样的叙述："我们相好之后他还是第一次看到我那么伤心。当然他看到我那种悲痛欲绝的样子，确是震颤不已。因为我在他心目中的形象完全变了。看到他那种惊恐不安的样子，我真害怕他把我蹬了。于是我立刻对他赔礼道歉。其实我认为自己那种感情上的发作本是人之常情，根本不值得大惊小怪。但当我一看到吉姆不能容忍我的那种发作时，一种惧怕的念头总像幽灵一样在我心头徘徊。"

因为眼泪，罗莎琳德作为完美女性的形象和地位在吉姆的心目中受到了削弱。为此，罗莎琳德再也不会得到吉姆原先的对待了。

将女性理想化就像一把双刃的宝剑。一方面让女性感到心旷神怡、妙趣横生、洋洋得意，另一方面又使女性无视这样一个现实：将自己理想化终究是要失败的。因为女性要想永远依靠男性所给予的那种顶礼膜拜的地位和生活，实际上是不可能的，其原因就在于在这种地位下女性容不得犯半点错误。如果女性心情不佳稍有表露使男性不乐意的话，男性就会认为女性的理想形象并不完美。尽管他雇用了一名"仙女"，可是这名"仙女"并没有尽职尽忠。

随着他对她所抱希望的破灭，他就会慢慢地对她加以蔑视并进而撤回原先对他所持的爱且开始指手划脚、评头论足、吹毛求疵、漫骂责怪、诅咒发难。

对女性厌恶者来说，对爱情、婚姻关系的失望往往是在建立这种关系后不久产生的。但由于此时双方关系中的那种令人感到

罗曼蒂克、心旷神怡的情调仍在继续，所以男性即使产生了一些无名之火，也会很快在心头熄灭的。此时即使女性产生了一种震颤感，那也只不过是浪漫交响曲的一个小小的、阴郁的音符。

在爱情、婚姻关系早期，男性骤然气急败坏只不过是偶发性的。只有当双方已经建立起一种互为承诺的义务关系时——如口头承诺、同居、订婚或结婚，他的那种骤然气急败坏才会变成双方生活中一种经常的、绝不可少的添加剂。换言之，只有等男性一旦认为已经完全“拥有”了女性，情况才会急转直下，男性也才敢于肆无忌惮地拿女性撒气。

然而，尽管蜜月结束后，夫妻之间会有这样或那样的失望，但二人既然已走到一起，也就必须为夫妻的亲密关系作出贡献。

十二、亲密关系守则12条

今日亲密关系的问题层出不穷，主要是因为男女之间彼此不了解，尤其是男人不了解女人究竟需要什么才能快乐，女人也不懂该用怎样的语言沟通男人才能了解她的需求。旧的亲密关系技巧已经不管用了，甚至经常导致反效果。现代人新增了许多压力与需求，了解这点之后，可以藉着重新制订男女在亲密关系中的职司，使双方都能得到滋润与支持。

除了良好的沟通之外，今日女性对伴侣的最大需求，就是希望他们多分担一些家事。然而对男人来说，必须多做一些家事，常常强烈意味着他们养家的能力不足。在觉得不为伴侣感激的情况之下，男人往往很难找到足够的活力和动机去帮忙家事。

1. 少做多支持

女人必须学习如何不用命令或指使的态度，将她的需求和期

望告诉男人。在大多数例子中，我们会发现，实际上，男人少做一些反而可以令女人更快乐，男人的挫折部分来自误以为女人要求他多做，且必须做好她要求的每一件事。他不知道其实他只要稍微协助她料理家务，同时辅以较佳的沟通，就能为她带来难以估量的快乐。当夫妻双方都能成功地给予并接受彼此真正需要的支持时，他们就能快乐地不断付出了。

在男主外、女主内的年代，男人以保护家庭为天职，家人仰赖男人具备相当的能力、警觉性、攻击性和技能，男人遵循这种特定的方式演进，成功地因应“男人的工作”所带来的压力。

女人则以哺育为主，生活是一连串重复而琐碎的工作，家人的生活仰赖她沟通、协调、适应与合作的能力，藉此维系她与孩子、家庭和社群的关系，女人也遵循特定的方式演进，成功地化解压力。

我们的大脑和身体经过了千百年之后，已经发展出特殊因应能力，以处理传统男女工作的压力。虽然现代的生活方式迅速抛弃了这种角色的划分，进化的脚步仍然使我们一方面追随着过去的传统，一方面产生新的因应机能。

传统女性最主要的因应机能就是谈话，谈话方式是非目标导向的。她们透过谈话给予并接受同情，这有助于心灵的平静，并产生安全和归属感。谈论问题、分享感觉、诉说期望变成了一种女性仪式，可以创造更大的亲密感，大多数顾问和心理医生的专业训练，都在于专心倾听而非解决问题，但是这种倾听过程提供女性极大的心理支持，使她们能应付日复一日的压力。

藉由心理治疗时的谈话和被倾听的感觉，女性会觉得得到滋润，肩头的重担因而减轻；而一旦能够放松，在一个比较轻松的心情下继续努力，她们就能着手解决问题了。

男人无法了解女人这一点，当女人在谈她的感觉时，他却以为她希帮忙，于是本能地提供帮忙或劝告，却不懂如何给予女性

情感支持。

2. 知道失火，就想救火

举一个救火队员为例。当他接到电话时，必须尽快弄清楚火场的大小和位置才能设法灭火。询问细节、问东问西或表示同情都不在他的工作范畴之内。

试着想象下列的情景：一个救火队员接到电话，他对着电话说："你们发生火灾了，多可怕！你的感觉怎样？你以前遭遇过火灾吗？现在你感觉很热对不对？我看过很多火灾，很抱歉，这让你觉得这么热。你是一个人在那里吗？"这种表达同情的方式显然是不恰当的。

这个简单但戏剧化的例子可以帮助女性了解：何以只倾听却不提供解决之道，对男人来说是如此困难的事。学习倾听却要马上救火，对男人可真是一项新鲜差事！

男人在听女人说话时如果变得很不安，并不表示他不关心她，而是因为他全身上下每个细胞都在说："如果那里失火了，让我们赶快去救火吧！"遇到问题时他会想办法解决，而不只是谈话。

现代男性必须了解，现代女性最需要的不是把注意力放在问题上面，而是有机会倾听她的感受，他的同情和了解可以滋润女性的一面，使她摆脱沉重的压力感。渐渐地，她的心就会充满了对他的感激与爱。从实际的角度来看，他只要靠倾听就能使她感觉轻松，进而感到他是个多么棒的伴侣！

当女人很不快乐地谈着她的问题时，男人必须提醒自己：是"目前的社会环境"而不是"他"要求女性同时承受两份全职工作——家事和上班。认清自己不是她受挫的主因，可以让他在她不快乐时不再自责。这一层认识可以使他更自在地去体谅她，而不必产生自卫的心理。

3. 男人靠行动来应付压力

男人应付压力的方式通常与女人不同。比方说，他会找一个简单的目标，像是开车、打一场网球、练练高尔夫球或掷铁环等游戏，藉以整理自己的想法和疑虑，并理清价值判断和优先顺序，然后做出行动计划。这种方式给他一种安全感。

过去，男人凭藉他狩猎或解决问题的技巧，家人的安全才能获得保障。所以潜意识的猎人心态深深埋藏在现代男性心中，当他把一个纸球投进房间另一边的垃圾桶里时，他就会产生一种安全掌控的感觉。

把感觉变成行动，男人就会觉得比较能控制局面。遇到挫折时只要来回走动，他就可能得到女性靠谈话而产生的那种轻松感。了解男女之间这种重大的差异，他们就能相互给予更有效的支持。

男人在解决问题时会觉得轻松而快乐，所以当女人在谈论问题时，他误以为如果她要心情舒展，就必须去解决问题，而不只是谈论或聆听，所以他会打断她的话而提出解决方法。当她对他的解决方法并不表重视时，他也落入了不快的情绪中。这样女性不仅没有得到滋润，反而觉得压力更沉重了。在男人方面，因为没有帮她解决问题，所以他也产生了挫败感。

像这样的争论情况发生几次之后，她就会关闭心门以免事情更加恶化。长此以往，只会使她的压力益增，她会变得愈来愈疲备，沟通也会变得愈来愈困难。

4. 男人为何拉开距离

如果女人学会暂时延搁自己的需要，给男人一些时间，把心情从工作环境转换到家庭生活，那么她就是为他创造了一块沃土，使他能在其中表达对她的爱。当他逐渐习惯这种精神支持之

后，就会开始期待它，于是只要一想到回家就能缓解他的压力了。得到这种支持愈多，他反而愈不需要拉开与伴侣之间的距离了。

缺乏这种成熟的亲密关系技巧，女性会在不知不觉中，阻碍伴侣把心情从工作转换到家庭。由于她对他要求较多，或对他想拥有私人时间一事有负面反应，结果可能使他无法充分放松自己以回到亲密关系之中。如果恶性循环下去，可能真的会阻绝一个男人的爱，他甚至会以为自己真的不再爱他的伴侣了。

如果回家后，男人得面对一个不断要求他的女人，他就会一直想逃开，永远不知如何开放自己。他愈感受到谈话或亲密关系的压力，就愈想退回去以求放松。当他不觉得伴侣会带来压力或要求时，最有利于他忘却工作上的压力和要求。

如果男人是回到一个无所要求的女人身边，他就觉得可以自由自在地放松自己，然后在心情自动调整后回报她的爱。如果不期望男人付出更多，他反而会自动想付出。

5. 不理她更糟

当女人情绪低潮时，男人误以为如果她想好过一些，就会像他一样需要独处。他会试着不理她，以给她足够的精神空间，因为这正是他自己所需要的支持方式。然而不理她却是件最糟的事情。

即使他询问了她在烦恼什么事，他可能还是看不出她真正需要什么。让我们看看通常发生的一些状况：

汤姆对玛丽说："怎么回事？你看起来心情很不好。"

玛丽说："噢，没事。"她的言下之意是："没什么事让我烦心的。如果你真的关心我，那么你自然会继续问我一些问题。"

汤姆说："好吧！"然后就走了。他的言下之意是："没关系，如果你不想谈的话。我了解你想要一点自己的空间，我会假装一

切没事来支持你。我相信你自己能处理这个问题。”

汤姆认为自己很体贴，完全没想到他没通过考验。大多数男人的想法都像汤姆一样，但大多灵敏女人却本能地了解当玛丽说“没事”时，她真正需要他的是问更多的问题、使她吐露实情。

当女人说“没事”时，通常是有事，而且她需要向一个对她的困境有兴趣、关心她的听众诉说。她需要别人不断地问她，帮她打开话匣子。

6. 当女人宣泄感觉时

当女人觉得受到冷落，最后打算宣泄她的感觉时，通常男人又会产生误解。他会误以为她的抱怨是在要求他做个更好的养家者；而听不出她真正需要的是得到更多关心和滋润。让我们看看常见的一些例子。

她常常抱怨的是：

1）当她抱怨房子时，其实只是想让人分享她的挫折感，希望有人听她倾诉。

2）当她抱怨她的工作时，其实只是想让人分享白天的经验，与伴侣沟通连结。

3）当她抱怨必须做家事时，通常只是在分享她不胜负荷的感觉，要求他有力气的话就多帮些忙。

4）当她抱怨天气或无法解决的问题时，通常只是在为她的辛苦寻求小小的同情。

5）当她抱怨他工作太努力时，其实只是希望他知道她渴望有更多时间与他相处。

他往往误解为：

1）他以为他必须多赚些钱买栋更大的房子，她才会快乐。

2）他以为他必须多赚些钱让她不必去工作，她才会快乐。

3）他以为要不就得多赚些钱请个佣人，要不自己就得变成

伴人，她才会快乐。

4）在感情上，他开始觉得他得多赚些钱，搬到气候较好的地方，她才会快乐。

5）他以为他得尽快多赚些钱而不必这么努力工作时，她才会快乐。

在上述每一种情况中当女人心情不好时，男人的本能反应是必须更卖力工作，做个更好的养家者，这种想要追求更多成就的本能，使他在亲密关系中较难专注眼前的事。当他变得较有成就或真的努力解决了她所抱怨的问题时，却发现她仍然不快乐或不满足，他就会因为无法使她快乐而挫折感更深。为了应付这种挫折感，他要不就是收回自己浪漫的感觉，要不就是不再关心如何使她满足的问题。

7. 为何男人不作承诺

这个原则也适用于很多单身汉。当他们的梦想不再吸引女人时，他就会开始觉得非多赚些钱不可，不仅不能认清需要多在亲密关系上下功夫，反而更专注于事业了。

有些男人放弃了结婚的念头，因为他们的专业才能似乎不太可能使他们赚大钱，或觉得要赚更多收入就得作太多的自我牺牲。有些男人虽然有梦想中的女人，却因无法赚足够的钱而不敢承诺。

洁西和丹尼是非常戏剧化的例子。他们已同居了九年，她想结婚，他却不想。他保证爱她，但内心却有某种东西阻止他娶她，且声称他无法确定是否要婚姻。有一天晚上他们在谈一部看过的电影时，她随口说了一句："即使我们一直很穷，我还是爱你。"

就在第二天，他出去买了戒指回来了。

丹尼所需要的只是从洁西那里得到确切的讯息，就是他不必

赚很多钱养她以使她快乐，这样他就能作承诺了。就像大多数男人一样，当丹尼觉得有能力供养一个女人并使她快乐时，他就敢承诺建立亲密关系了。

当然并非所有的男人都如此烦恼赚钱的事情，不过在作结婚的承诺之前，他们确实需要觉得有信心提供一个女人幸福。成熟的亲密关系技巧可以帮助男人了解，无论他赚多少钱，他都能提供女人情感上的支持，使她更为快乐。

8. 为何男人健忘?

当男人看到家人不快乐而感受到压力时，他就会本能地更专心追求工作上的成就。专注于此目标时，对他来说，时间可能不知不觉飞逝，但对于期望伴侣归来的女性而言，等待的时间可能就难捱多了。他不了解在现代社会中，抽时间与家人相处和工作上的成就同等重要。

男人的压力愈大，愈专注于解决工作上的问题。这种时候要他放下问题全神贯注到亲密关系上，是极其困难的。他甚至会专心到忘了其他一切，根本不知道他忽略了妻子和家人。这就像他的目光正穿过甬道，只看得见在其范围内或有助于成就目标的事物。

当男人自亲密关系中撤退而专注于工作问题时，女人很难了解这是一种自然反应。她会把它视为一种出于冷淡和疏远的故意行为，因为女人若是专注工作而忽略家人，在大多数情形下是经过深思熟虑的决定，也可能是她表示不在乎的讯号。

但是男人专注工作时不表示他故意忽略家人。他是真的忘了，他不是故意要忘了去学校接孩子，而是专注工作而不自觉产生的副作用，并不是他不再关心的讯号。如果这真的意味了什么，也只表示他虽然关心，却不擅长处理他的压力问题。

这种专注于一件事而忘了其他所有事情的倾向，也使男人会

拖延去做他真的愿意去做的事。女人经常会要求男人去做某件事，他本来真的打算去做的，到时候却忘了。由于女人很难忘记自己提出的要求，所以她会误以为他是故意拖延不做。

男人在工作中废寝忘食的倾向不仅对女人不利，对他自己也不好。除非男人能学会亲密关系技巧，直接滋润女人的感情，否则他的本能会在她心情不好或不满足时，催促他回到工作中去。

9. 三种转换心情的办法

有三种方法可以把心情从工作转换到亲密关系上。这三种方法能同时运用的话，效果更好。

1）真正得到成就感

男人下班后愈觉得自己有成就，愈容易忘却问题，享受亲密关系。成功地工作了一天让他觉得狩猎的职责已经结束，可以回家好好轻松一下了。如果男人在工作上不如自己期望的成功，那么接下来两个方法就更重要了。

2）从事工作以外的休闲活动

为了忘记白天的烦恼，他可以把注意力从工作中移开，坐进心爱的摇椅里看电视、看报纸、听音乐，或去看电影或进行他轻松而不费心的活动。

另一种实用方法是体力活动，把劳心转成劳力。这可以是激烈的活动，或散步之类的轻松运动，他需要把心思花在工作之外的另一种挑战上。

男人为了忘却自己真正的问题，会把注意力放在其他比较容易解决、或不必负责的事情上。游戏、拉提琴或修补东西、与大伙一起取乐、打球或看新闻，是缓解压力最常见的方法。当他在心理上解决了天下大事，或想出如何让他那一队赢，他就会觉得自己很棒，而有信心面对真实生活中的问题了。

沉浸在嗜好里也能让他忘却真正的压力。嗜好即使看来是小

事，却非常重要，因为没有它，男人就很难从工作中松弛下来，而会变得压力过重。

鼓励或期望男人把问题谈出来，其实常常抵触了他的天性。在他放松前谈论白天的事，反而会增加他的压力，让他又想起工作，以及那些挫折、失望和烦恼。

一旦压力减轻，男人就会开始放松心情，展现其温柔的一面去分享亲密关系，这种先后顺序非常重要。首先他得忘却自己的问题，然后才会觉得有力量付出。直到这时，他才会不知不觉地想起什么对他最重要——他的妻子、家人，或去建立家庭。这种转换心情的过程，也有助于让他打起精神重新出发。

3）得到妻子的感激

第三个从工作转换到亲密关系的方法是，期待伴侣的支持。女性接纳和感激的爱是他所期待的，即使并未达成工作目标，预想到这种支持已足以使他感觉自己是成功的。

一想到回家后可见到一个可爱的伴侣，男人的压力已消除大半；即使他仍需要一点独处时间，也不至于隐退得太深。相反地，如果男人预期回家后得面对一个不快乐的伴侣，他就会备加感受工作压力。这么一来，他就更难放松了。

10. 男女新职责

重新合订职责，男女双方才能学会更有效地相互扶持。当然这得花一些时间适应，并重新复习亲密关系技巧，这样，男人回家后，很容易学会对伴侣作较多的回应。伴侣的支持能加速改善的过程，女人要在这个过程中帮助男人，自己也需要接受新的训练。

女性很容易了解：男人对亲密关系的态度要更开放需要一些时间，这就像女人在性爱方面需要花较多时间才能开放一样。经过一整天紧张的工作之后，大多数女性会强烈感觉到，需要更多

时间交谈并营造浪漫气氛才能享受性爱。

要丈夫回家后立即对妻子敞开心扉，就像要妻子累了一天后立即享受性爱的一样困难。男人需要一些时间、空间以及许多感激，才能使他的心情从办公室转换到家里。

女性若认清男人有投入及健忘的倾向，就比较能做到原谅、接纳或感激他。当他退隐到自己的世界里时，她也比较能不认为自己应为此负责。这种包容性的认知，加上沟通上的成熟亲密关系技巧，能给予她新的力量，使她不仅能获取自己所需，也能支持男人驱除压力，敞开心扉。

同样地，一旦男人了解女人，就能具备提供女性情感支持的技巧，而不只是把注意力放在为女性解决有形的问题上。他们能学会在伴侣说话时倾听，而不觉得她是在要求他多做一些。学会这些成熟的新技巧之后，男人会快乐地发现他无须改变自己或付出许多就能给予伴侣极大的支持。

11. 情感角色颠倒

当女性愈是依赖自己内在男性的一面，或者愈忽略内在的女性特质，就会发生情感角色颠倒的情形，她开始依循心中男性那一面的需求去运作。虽然大多数现代女性对工作和亲密关系的相关问题及不公平现象都能发表长篇大论，但通常最让她们不满的罪魁祸首就是情感角色的颠倒。

女人要在亲密关系中感到快乐，必须让内在的男性与女性特质得到平衡。男人的一项新职责就是，帮助女性在忙碌一天之后，滋润她的女性自我。

当情感角色颠倒而使女性处于较男性化的状态时，她会自动觉得需要去解决问题，觉得有很强的催促力，要求她解决所有的问题之后才能放松。在这种时候，男人对她最好的支持就是倾听。

一位喜剧作家曾经这样形容：上帝平均每天给女人6000句话，男人2000句话。每天下班时，男女分别都用完了2000句话的配额。

成千上万的例子显示，一旦男性了解女性需要人听她倾诉，亲密关系立刻产生戏剧性的改善。

男人谈论问题时，通常是在寻求解决之道。不过下班后他们倾向于休息，不愿多谈。男人接着“闭口不谈”获得平静，女人则藉着“谈话”获得平静。

简言之，男人要记得：即使一个压力过大的女人有一长串的问题，唯一必须立刻解决的就是要有人听她诉说，而不是劝她放弃那些感觉或想帮她解决所有的问题。女人则要记得：如果男人没有倾听，主要是因为他们不懂“觉得有人倾听自己诉说”对女人如此重要。

不仅男人不懂得如何支持女人，女性也不懂得如何成功地与男人沟通，使她们的需求能获得支持。女人往往不实际地期待男人能解读她的心思，了解她的需求，或让自己的需要日益累积到发怒为止，这两种作法都是行不通的。

12. 开口要求不容易

开口要求对女性来说并不容易。如果她非开口不可，会觉得伴侣好像不爱她似的。当女人觉得男人似乎无意支持她的需要时，她的自尊心就会受损，并觉得丢脸。

此外，她也真的不太知道用什么方式要求才有用。关于这一点，专家建议先促进沟通，再练习开口要求的艺术。因为一旦有了好的沟通，男人就会对女人的感受有更深刻的了解，自己也更能了解她的问题，然后渐渐地，他一定会做得更多。

同样地，当男人觉得很不公平地被要求付出更多时，他可能不觉得自尊心受损，但是一定不会想做得更多。下班回家后，他

会愈来愈无精打采，昏昏欲睡。

过去轮子生锈了，我们会上点油，现在则是干脆换个轮胎。女人不断要求时，听起来很容易像唠叨，男人既不爱听，女人也不爱这么做。如果女人不懂得怎样帮助男人倾听她的感受，她就只有两种选择：其一是变成殉道者般尽力张罗一切，另外则是继续要求，唠叨不停。

两种选择都不够妥当。女性为了获得所需的爱与支持，把目标集中在最重要的事情上是成败关键。要求他倾听，然后逐渐地隔一段时间之后，当他比较了解她的感受时，再开始要求他多协助家事。

要维持亲密关系中爱与美好的感觉，女人必须学习用男人和自己都能接受的方式，去表达其感受和需求。

这不是建议女性不要自我表达，而是说如果她们希望男人倾听她、尊敬她，学习成熟的亲密关系技巧及女性新职责是绝对必要的。

对男性的贡献表现出鼓励与感激，能产生无比的力量，很多女性都低估了这种力量，同样地，男性也会低估倾听女性的感受、不时给予一些帮忙与关心所带来的效果。大多数男性对今日女性的真正所需毫不了解，其实只要对她及她的需要赋与一点点关心，即可效果宏大。

如果女性在时机和作法上都拿捏得对，男人会很高兴多帮些忙的。只要先经过几个月的良好沟通，其间不多作要求，再加上几剂对他表示欣赏感激的妙方，男人就会甘愿多做一些。不过男人心中想的“多做一些”可能和女人想的大不相同，他能多做的其实非常有限。

期望一个不常做家事的男人，一夕之间自动自发承担50%的家事，是不切实际的。同样地，如果他是个沉默寡言的人，也不太可能马上非常开朗地分享她的感受。

如果男人期望在外工作了一整天的伴侣，满怀感激地迎接他回家，也一样不切实际。这些不切实际的期望，只会使夫妻双方都产生不必要的愤怒和疏离感。

如今男女其实都可得到所需的支持，但这种结果不会一夕之间发生。正如任何一项事业都需要辛苦付出、全心投入、提出致胜新策略，培养亲密关系也需要耐心、毅力、改善男女新职责，作为成熟亲密关系的基础。

十三、创造和谐伴侣关系

或许你会问为什么人会不断地让自己陷于病态的关系中？他们当然不会是蓄意的。有一种说法，认为不良功能症候是在儿童时代造成的，而这种不良症候会一再地影响人们对伴侣的选择，这实际上是一种原发性的反射，倘若你担心自己有这种选择错误伴侣的下意识倾向，现在你大可不必过分担心，别让这种说法变成你的负担。

就算像一般人所说的，有90%的人都是出身自功能不良的家庭（这或许是事实），但这些人的经验未必会被滥用，或阻碍其选择好伴侣的本能的发挥。

对于所有的冲动、直觉以及驱策力，每个人都会予以考量，这仍是一种强而有力且自然的天性。有哪一个逻辑定律能够适用于全世界的人？没有人会说："要不是我出身自一个功能不良的家庭，我就不会一直买那个牌子的东西。"放弃一辆雪佛车不会有深沉的痛苦或罪恶感，所以无须有一大套理论来为之辩护。

相信自己没有能力选择好的婚姻对象的人，未必认为自己没有能力选择好的事业伙伴、好的宗教信仰、好的职业，或没有能力为自己的孩子选择一所好学校。

凡是能够建立良好友谊关系的人，有谁还会考虑去做心理治疗？能够自行做出正确判断的人，谁还会去依赖书本上的检查表？大部分人，不论其父母亲是多么的神经质，都会告诉你说他们有很好的朋友，并且他们也都知道如何找到真正的好朋友。而他们在离开最近的一个伴侣之后，便会说他们在成长阶段中，选择最佳朋友（也就是终身伴侣，孩子的父亲或母亲）的能力被扭曲了，并且在此一领域上内，他们的心灵受损至深，以致于他们总是会有自我毁灭的行为。

认为自己选择伴侣的能力不足起因于童年时期功能不良的家庭，这是近年来才兴起的一种思想，是随着70-80年代的自私风潮而来的，然而到目前为止，并无实际的证据可以证明。其出来部分来由于一种僭妄的假设：人有权利避免不如意的生活，包括有权利拥有一位跟我们相似的伴侣，且有权利拥有时时顺遂的性生活。

1．面具下一颗脆弱的心

我们已经从适应与牵系转变成抱怨与离弃，我们不容许彼此有犯错的空间。

今天，控诉、跳槽、法律诉讼、枪杀、弃了舍弃宠物的案例急剧增加；由于我们坚信自己的生活不应该有不幸的事情发生，所以只会采取目前人们所采取的分裂、离异、分手等手段。

我们的确对许多事都有权利，但绝不包括一个没有意外、没有错误以及没有人性弱点的婚姻。

倘若我们相信这种僭妄的假设，认定我们配得一种毫无障碍的僭姻关系，当我们的配偶表现出语言暴力、有婚外情、失业，或遇见寻常可见的困难，那么我们唯一的结论便是：我们一定是选错了伴侣，必须解除这段关系。或者我们应该把自己重建为一个刚强的实体，如此才永远不会感到痛苦。

若干年前，一对未婚男女——一个会计师和一位陶瓷雕塑家，在他们是否应该结婚的问题上产生困惑。最后，女方不想委身于这样的关系，便搬了出去，她和前夫生的一子和一女留给这位男士照顾，她说等她一安顿好，就回来接孩子，然后会永远离开这位男士。

他们已经在一起多年，并且计划共度余生，他对她有极深的感情，他没想到她会离去，这给他带来极大的冲击，使他深陷于沮丧中，他在早晨起床之后无法去上班，不时痛哭，精神几乎到了崩溃的边缘。独处了一个月之后，这个女人又回到他身边，她说她现在明白了自己有多么爱他，她愿意嫁给他，委身于这位男士。她显然花了一段时间深思他们在一起的情形，以及对这对孩子来说意义多么重大。

虽然这位男士同意重拾这段关系，并且也结了婚，但是他后来参加了一个主张疏离主义的团体。其中，他学到了他的痛苦是来自两性的互相依赖，他们告诉他，他不需要任何人便能体验到合一，他可以只为自己想，只为自己感受，而现在他必须做的就是养他内在那个受伤的自我，实现他的潜能，并且释放出他天生的自尊，只要了解是何种儿时根源使他逐渐形成依赖的性格，并且降服于他内在的至高力量，他便能够实现目标。

他参加聚会愈多，就变得愈为独立，与妻子也愈加疏离。逐渐地，他愈来愈倾心于这个团体，对他的新婚妻子也愈来愈冷淡，且表现得非常明显。

例如，每当她提议家人一起做一些事情的时候，倘若跟他的聚会有冲突，或每当她表达一些想法时，与他的团体所持的论调相左，他们之间便出现争执。

有一天，这位女士打电话给医生，说如果这种情形再继续下去，那么他们的家庭关系将很难维持，她问医生是否能跟他们见个面，提供一点意见。她又说到一些医生曾经听说过发生在其他

夫妇之间的情况，她告诉医生，她的丈夫跟那个团体发生了“外遇”，他参加晚上一次又一次的聚会，把她留在家里，像个被遗弃的妻子。他每参加一次聚会，便离她更远一步。

跟他们碰过几次面之后，医生明白了，这位男士害怕的是夫妇之间可能发生一些事故，使他再度尝到先前的那种苦头。最重要的是，他已下定决心不想再经验那种痛苦，透过团体，他觉得自己渐渐变得强壮，不会再那么脆弱了。

多年来，专家一直在帮助失去孩子的父母亲，他们亲眼目睹深沉的痛苦，知道那种痛苦比这位男士所经历的更具摧毁力。虽然这种人肯定只占极少部分，但他们的确见过有些父母将自己武装起来，以防再度面对伤痛。这些案例的主角都跟配偶离了婚，并且疏远其他的孩子。或许这样他们不会再受伤害，但却失去了人性的可贵特质。

专家请这位男士想想这个世界上有多少苦难，为他举了一些例子，大部分是他所熟悉但近来却未去深思的。

专家告诉他：“放眼大部分人在这个地球上所处的条件，以及人类的历史，你认为受苦是人生中正常的还是不正常的？”他当然看见了重点，但他也表达出最常见的一种伤怀：绝大部分的痛苦都是因为他人的愚蠢所造成的，并且，一个完全自我实现的个人，特别是当他们能够转而面向自己内在之至高力量时，便能够不再去依赖那些会伤害他们的人。

2. 找回你失去的另一半

选择一个伴侣的过程并没有所谓的错误，至少，选择一个真正危险的人的机会并不大。你会跟某人结束一段关系，因为那人的缺点远多过你原先所预想的。

很明显，一个有着多重关系的人，很可能将相同的问题带入每一次关系中。当他们这样做的时候，新的动力形态会跟旧有的

一样，这并不是他们选择了错误的对象，而是因为他们尚未被治愈。一再地有这样的动力形态，其原因并不复杂，我们之所以会选择一个人，是因为他有着最能促使我们成长的特性，然后我们再回过头来与那些特性奋战。

自我所认定的合一就是：你的思想和行为都得跟我一样。然而，有许多的配偶，他们即使只有少许共同之处，却能深深感受到彼此的合一。父母亲对于其新生儿几乎无法分享其兴趣，但仍能感觉到彼此之间那种深度的契合，虽然他们不吃婴儿食品，不会发出婴儿的声音，不像婴儿一样睡得那么多，不会打嗝，不会用哭来作为沟通的方式。

48岁的盖儿时常在前院跟9岁的儿子佐丹一起投篮球，偶尔，篮球会跑到邻居的仙人掌园内，检球会弄一身的刺。倘若是她自己一个人，她宁可选择去写她的玄秘小说。55岁的贺夫在足球场上和佐丹及他的足球迷朋友强纳森一起跑上跑下，孩子们不时地停下来问他，为什么他赢不过两个3年级的小学生，尤其是他们已经先让他5分了。倘若他有所选择，他必定宁可去做别的事情，但由于他感到与儿子之间的合一关系，他把佐丹的快乐看得比自己的还重要。

对合一的渴望，便是爱的来源，自我对合一的抗拒会引发战争，倘若只要有一点点的时间和意愿付出爱，那么便很容易超越兴趣的差异。大部分的夫妻在晚年时回首前尘，会觉得他们曾经在一起度过的岁月那么美好。

你的伴侣比你还更清楚你的自我，同时伴侣也是使你自省的一个最丰富的资源。但是要倾听对你最有帮助的话，你必须做到两点：认清楚你不要被自我所左右；不要把伴侣的每一个提议都当作是一种攻击。

任何两个人都能彼此相爱，处于认为伴侣是选择而来的这种文化背景中，在一开始很随兴，后来还是能发展出极深的情意、

在西方国家，促使两人在一起的内在智慧比较容易清楚地被看见，至少关系以外的第三者一定看得见。

在两性关系的转导中，我们常常体验到：并不是任何两个人最后终于在一起，而是一人的短处常被另一人的长处所弥补，这种巧合十分准确，似乎冥冥中自有安排，或许真的是早有安排。不论一对夫妇的思想有多少负面，那负面的思想就是使他们在一起的原因。

很显然，他们心里多少都知道这是怎么回事，就好像上帝把你失去的另一半送还给你。

从旁观的朋友看来，大多数的离婚都是不必要的，甚至令人遗憾。问问大部分的人，在他们所认识的夫妻中，有多少对是已经离婚的，而其中又有多少对是有必要离婚的。很明显地，不管有多少人曾经说过我们应该拥有比目前更好的配偶，但大部分的人都已经在自己的朋友圈内看见这种态度是具有破坏性的。两个人互相搭配合适，这种默契往往是旁观者比当事人看得更清楚。这也就是为什么一对夫妇能够以高度的相容性开始一段关系，并且以更大的力量开始其治疗的工作。夫妻间有着不同的力量，这就是治愈的潜力。

在婚姻的早期中拥有相容而轻松的时间是常态，或许后来的考验可以让两人知道，某些困难必须从一开始便共同努力去解决。然而这些考验所不能做到的就是评估伴侣改变之后会引起的一些问题。

从某一方面来说，在一份恒久的关系中，会涉及自我而走过不同的婚姻形态，人的品味、兴趣、目标，甚至肉体上的特点，会随着时日而有所改变，所以大部分的夫妇在回首过往时，都会对当初他们之所以在一起的理由而哑然失笑。

怀疑你选择伴侣的本能，或许是因为你生长自一个功能不良的家庭的观念，但有一个相反的有力事实：每个人内心都有一种

觉察能力，觉察出是否要选择此人作为伴侣。你也知道即使对方将跟你一样有很多改变，但他的核心永远不变。已论及婚嫁的男女若依据“考验”来决定婚姻，可能反而减灭内心洞察的潜藏能力。藉由世俗考验无法告诉你与此人共度一生会得到什么，但你“内心的智慧”会告诉你。

3. 内在智慧

疏离心理学中有一个广受接纳的理论：人们确实会选择当时所需要的那种伴侣，但是当需要改变时，他们便会本能地弃绝那个人。也就是“当他们不再能强化彼此的成长时，便会改变选择”，这听起来简直就像换轮胎一样简单。这套哲理的诉求是：“正确无误”地选择你的伴侣，“精确无误”地放弃你的伴侣。

倘若你正打算实践这一套理论，请稍微想一想你将会抛弃些什么。你已经做了这么多努力了，你已经有所进步了，或许比你想象的还要多，一旦你离去，很可能你再也得不到这种只有经过长期努力才能获得的深度感情。

你真的想让自己到头来孤单一人，或最多也只能拥有一份有目的的短暂关系，像是一夜情？难道你不希望去感受与某人心灵相交，或能与某人相互祝福的那种关系？并且去了解这个世界所不能给你的那种体验，以及当你的肉体即便衰残了但幸福却不会逝去的那种感受？难道你不想知道爱？如果你的内心之声渴求时，那么你就必须细心经营这份关系，度过其中困难的时期。遇见风暴时，留在一个朋友的身边所获得的成长，要比你暂且离去而获得的好处重要得多。

倘若我们接受了这样的前提：视个人的成长比配偶还要重要，那么便等于可自由地弃绝任何人，包括父母亲（我们有着过度需索的父母亲）、朋友（这些朋友们跟初识时大不相同了），还有我们的孩子（显然我们已不再是当初那个渴望有孩子的年轻父

母了)。

不幸地，所有的这些情况都会发生，不再探望疗养院里的父母，放弃朋友只因为他们不再那么“方便”了，小孩子被留在托儿所，即便父母亲已经下班。

“需要”变成了我们崇拜的上帝，而“满足需要”成了我们奉行的宗教。

如果我们为了满足需要而结婚，为了满足需要而生小孩，我们把满足自己的需要摆在第一位，那么是否不必管别人的感受和需要？满足了自己需求的心理是否就能得到平静？在一次访谈当中，我们请教一位心理学家，请他解释为什么许多人说他们在离婚之后并没有更好，并且说即便经过多年之后，他们仍有愤怒、哀伤、失落以及充满无价值的感觉。这位心理学家回答说，这些人不了解，他们认为需要离婚才能成长，他们只看见改变，没有看见成长的需要，从而造成如此结局。

其实，人类唯一最大的需要就是永恒的爱，当我们挣扎着要减少需要的同时，却失去了这样的视界。盖儿能够跟一个不仅忽视她的需要，且不断以婚外情在精神上折磨她达 15 年之久的男人相处，最后得到了永恒的爱。像这样，只要是肯将两人的婚姻关系摆在第一位的夫妻共同努力坚持这个信念，便能仰望永恒的爱。但这意味着必须经过奋斗、压力、冲突以及危机。每一种婚姻关系都有着极不幸福和极为幸福的时候，所有的婚姻也一样。

4. 世上没有完美的配偶

有关两性关系，当今电视上及一些文学作品都鼓吹着令人惊异的谎言：为求公平而分开是美好的，倘若两个人是“相等”的，他们便不“需要”有一份关系，倘若他们分开，便不会有一份关系。

我们从自己的婚姻中看到，在我们的自我认为最公平的地

方，反而是我们功能表现最差之处。

举例来说，倘若两人都有忽视事情的倾向时，事情便会延误；当两人都有冲动购买宠物的倾向，他们会发现，他们会很快地找个地方把它们送走。补救因为追求“相等的兴趣”所造成的后果反而比补救两人之间的不相容还难。除非先建立起爱的基础来结合两人的才能，否则便无法有效地处理这个问题。倘若两人有许多地方是相似的，也就是说，两人彼此是“几乎相同”的，那么他们的进步较慢，进步也比较困难。

在一些团体或在夫妇研习会中，很少看到有哪一对夫妻是“完美配对”的，但是若有这样的夫妻，他们的问题反而更难解决。专家辅导过一对夫妻，他们几乎拥有一切，他们有着相当不错的长相，事业成功，都是名人。他们喜欢同一家餐厅，一样的电影，一样的车子。他们买房子时品味相同，两人都热爱运动，喜欢相同的娱乐。两人都不要生小孩，也都喜欢他们所养的那只金刚鹦鹉，对节食和宗教的看法一致。两人都有正直的个性，追求金钱是他们最大的嗜好。

五年之后，他们的婚姻开始面临如何从众多的证券户头里取出获利这样的问题，这是他们一直未能解决的一件事情；他们从未为这事争吵过，只不过愈来愈疏远了。为了避开彼此，他们蓄意延长出差和开会的时间，最后，似乎为了正当的理由，他们开始错开度假时间。

专家很难向他们说明为什么他们都需要对方，他们终于离婚了。

5. 寻求互补

倘若你用心冷静地看看你的伴侣，你便能看见他身上一些独特的力量，无论这些力量是否被好好运用或甚至被滥用了。虽然比较困难一点，但你也可能看见自己的力量。

请注意，几乎每一处你较强的地方，你的伴侣便较弱，而你所缺少的能力，正是你伴侣所拥有的。除非你们的关系极不寻常，否则在你们之间所形成的动力便是：你们两人都会运用自己的长处来攻击对方的短处，尤其在争吵的时候更加明显，但在许多时候，这具有某种程度的作用。

第三章　爱与性

一、爱是一种感觉

如果你把爱当做一种感觉，我们把情绪或是情感的力量带进其中，那么多少能帮助你了解爱的复杂性。这样，我们可以视“情绪”为存在个人里面的“动作的力量”，透过适当的指引我们可以学习控制这个力量表现的程度和方向，至少能控制一部分。比方说，我们对每一种爱的感觉赋予多少力量，要看情况、对象、人和幻想等等当时所注意的事情而定。我们把当时的人或事物引起的情绪强度带进爱的感觉里。我们对某人或某物可能只有些微弱的感情，也可能有很多。感情也和爱一样来自感觉，可能慢慢增加感情的分量而成为爱，这要看你带进的情绪强度而定。但是只由偶然的观察可能看不出这个现象，因为感觉的表达方式繁多。有时表达的方向不对，有时又表现太情绪化。

当我们在爱的感觉里摆进太多的情绪力量，而且来自错误的来源——由依赖和不安全感而来时，就产生占有的爱。我们可以来谈谈恨——爱的相反——以更清楚地明白这个过犹不及的现象。同样的道理：当你对一个人或一件事物的反感很少时，就是讨厌，如果这种感觉很强时就变成恨了。你可能讨厌吃菠菜，也许你恨吃虾，特别是如果你曾经因为吃虾而患过一场大病。你讨厌一个人可能因为他是和你不同类型的人，这种感觉是轻微的。但是如果你相信某人的确伤害了你，你可能会恨他。当然，如果

你再看看事情的两面，或许会发现这样的想法很不合理。但是问题就在这儿，占有的爱也是不合理的。

二、罗曼蒂克的爱

有人说，罗曼蒂克的爱侣是“情感压倒理智”，这句话完全正确。一个人陶醉在罗曼蒂克的爱之中，好像有过多的力量在驱策他基本的爱，使他像一辆奔驰在崎岖山路上的车，由寻求刺激者所驾驶，横冲直撞。当然这样的爱和开车一样很令人兴奋愉快，我们每个人多少也经历过这种爱。但是它却令人曲解爱的真义，加上其他的曲解，使我们对爱和性的关系产生了完全错误的理解。

西方罗曼蒂克爱的观念是从中世纪的宫廷传统来的，两个人的爱情不仅不涉及婚姻，而且也绝没有身体的接触。婚姻从没进入这种爱之中——但在现代世界，我们撷取“宫廷式的爱”的许多成分，并且把它应用到现代婚姻里（罗曼蒂克主义的观念是后来加进的）。中世纪的抒情诗人和他们的情人（其中之一或两个人多半是使君有妇或罗敷有夫）常常幽会，编织缥缈的美梦，相拥而卧，可是绝不终以性的满足。至少，当时认为不应该这样。因为宫廷式的爱是美化了的，并不真实，是两个人为了娱乐自己所做的游戏。因为这些可爱的淑女们平常除了刺绣，或偶尔从阳台上丢手帕之外，其他的闲暇时间都沉醉在这种宫廷式的爱里，为自己编织美梦，甚至为这种爱订下规则，可以和20世纪“爱的法庭”相互对应。我们要举出一些这一类不成文的规条，来说明现在对爱和妒忌的观念是如何直接承袭老式的观念：

——新的爱应该会完全取代旧的爱。

——真正的妒忌永远会增加爱的价值。

——由爱所引起的怀疑和妒忌会增加爱的价值。

——微不足道的小事都可能使爱人怀疑对方。

在宫廷式的爱的这些规则里，有两种想法交错其间：第一种是“爱是有限的，你不可能同时爱两个人”；第二种想法是“爱是由妒忌的有无来证明的”。这些想法和规则要同时实行起来，的确更困难，而且也更够“刺激”。如果你把它很当一回事地应用到现代婚姻里来，就成为不快乐的根源，因为这些想法都不是建立在人性的真实上。

三、有限的爱

有限的爱是继罗曼蒂克爱之后，封闭婚姻的夫妇所赖以维系的一种很普遍的爱。这种爱反映在封闭的婚姻主要的规条里：你同时只能对一个人真正的许诺、相爱并且有亲密的关系。这一规条源自宫廷式的爱，在学术上也有类似的说法，就是弗洛伊德（典型的维多利亚时代的绅士）的理论，他认为一个人只可能有固定有限的性能力，也就是一般的性能力。马斯洛批评道：“弗洛伊德假设一个人只能有一定量的爱，把这些爱花在一个人身上愈多，能够给他人的爱就愈少。”

这种想法的害处在年轻夫妇生下第一个小孩时，可以最明显地看出来。如果一个人相信他只有那些爱可以付出，他的配偶同样也只有有限的爱可以给他，于是只要对方对他人表现一点感情，就是减少了对他的爱。你自然无形中会订出一些规条，防止对方去关心别人，以免减少他对你的爱。一般人对这错误的观念执迷不悟，甚至害怕对方爱他们自己的孩子。许多婚姻测验显示，第一个小孩常常给婚姻带来瓦解力，多半是父亲妒忌他的妻儿之间的关系。

显然如果你相信“有限的爱”这个观念，你会小心保卫它，吝惜地分配，甚至拿来公平交易。在这样的过程里，你给予爱的能力必然大大减少：你在学习如何收回，而不是如何保留。当你给予爱的能力减少、衰退时，你会更相信自己就只有这些爱可以付出。于是“有限的爱”这个观念就是预示个人成就的削减。如此，受害的不只是你和你的配偶，还有你们的小孩。

四、喜欢是爱的钥匙

夫妇可能彼此相“爱”，而没有喜欢过对方。许多夫妇还在罗曼蒂克的爱的痛苦时就结了婚，在虚幻迷离的爱里从来没有看清楚对方，不知道自己是否喜欢他。即使在虚幻美丽的爱情消失以后，他们发现事实上自己并不喜欢对方，也会继续“爱”他，以占有的方式要他，或者由于病态的依赖而彼此需要。但是夫妇若缺乏自立和个人需要的满足，依赖对方，常常会变得憎恨这样的依赖。如果不是两个人互相喜欢，爱可能很快转变成恨。

我们相信“喜欢是开启爱的钥匙”。梅伊称喜欢为爱里的友情，它“是在爱人面前轻松愉快的感觉，只是喜欢和他在一起……喜欢只需要我们接受所爱的人，和他在一起，共享欢乐。它是最简单、最直接的友情”。喜欢只是爱的一部分，但是我们相信，只有借着它才能发现个人的创造性，相互的尊重和爱的实现，这就造成真正的、成熟的爱，我们称之为“开放的爱”。

罗曼蒂克的爱是盲目的，也常是不合理的，然而喜欢却是合理的，建立在尊重上而不是以热情为基础。这不是说热情完全不重要，只是在说明，爱若是涵盖了喜欢和热情远比只建立在热情之上的爱要强得多。喜欢包含尊重，如果没有喜欢和尊重的话，我们相信不可能达到真正开放的爱，因为在建立自我意识、平等

和夫妇之间开放的沟通时，相互的尊重是不可缺少的。事实上在用到任何一项指引时，尊重都是必需的，但是在一开始只要两个人都愿意努力去试，就算是尊重了，因为适当地练习那些指引，自然能以先前的尊重为基础而不断增强这种尊重。

五、爱是无限的

开放的爱同样是建立在先前的爱之上，而且不断扩展的。一旦你让自己脱离了错误的想法——认为爱是有限的，一旦你开始开放地付出爱，你会发现你给予的能力会不断增大。“有限的爱”这种观念主张爱就和金钱一样，你花得愈多、剩下的也就愈少，于是把爱囤积起来，但是爱的给予和花钱不同，该像是投资。你投资得愈多，收回的也愈多。因为钱生钱，而富者益富。爱也是如此，爱生爱，你给予的愈多，接受的就愈多，也更能接受；你拥有的愈多，也就愈能给予。

因为开放的爱是建立在夫妇两个人的自我意识和平等的基础上，这是不占有的爱。当你真正做到成为一个“人”时，像一位分析家所说，爱就因此“从你之中满溢出来”。爱是一种和另一人“共属”的感觉，而不是“属于”另一人。开放的爱是不限制命令或禁止你的行为，只有占有和有限的爱才如此。夫妇能够这样彼此开放，坦诚开放地沟通，那么两个人相处时就能轻松自在，仍然束缚在封闭的婚姻里的人就不能体会这种感觉。这种轻松的气氛不只带给人舒适和鼓舞，也能孕育成长。每个人都帮助对方更进一步发展他自己。因为两个人都在成长和改变，也因为他们既不占有，也不限制对方，于是他们的关系就成了一种自然的摆动，永远新鲜和自发。他们既发展现在的自己，也跟着适应未来的改变。

马斯洛在自我实现的人中观察到这种开放的关系，他说："我们所看到的……是爱的大能力同时和尊重对方、尊重自己的能力融合。这种人不可能像一般情侣那样彼此'需要'，从这个事实可以看出我们的说法。他们能非常亲近，但是也能各自独立。他们不会依附在对方身上，也不会钩住绊住对方……即使经过最强烈、疯狂的爱，他们仍能保有真正的自己，能控制自己，虽然常常共享欢乐，却又各有各的生活原则和标准。"

因此，如果两个人都能开放，表现内在的自己，也由于相互的尊重，容许对方自由，他们就能大大体验一种新的开放的爱。梅伊说："爱的矛盾在于既强烈地意识到自己是一个人，同时也高度吸收他人。"这和我们在讨论自我意识时的矛盾一样。愈发挥你自己的特性，你就愈能完全和别人相处；爱也是一样，能不占有地爱对方，你就能感觉比以前更接近他。因为你觉得和他更亲近，而且你们之间的爱不断在扩展，于是你就更容易爱别人，把别人包容在你逐渐广大的爱的圈子里。

开放的爱不仅扩展，也满溢出来，围绕并包容他人。如果你有小孩的话，当然包括爱你的孩子。但是开放的爱不仅限于对于家人。虽然我们的传统是有限制的爱，但开放的爱是既能以强烈的鼓励和不断成长的爱去爱你的配偶，同时又能以深挚不渝的感情去爱他人。因为爱广泛地给予，使得夫妇之间的爱益加充实。有个丈夫这样说："真是令人难以相信，一旦你从爱的枷锁里解脱，了解自由也是爱的一部分——在我的生活里好像突然跃进了一大步——不只是在我和琼恩的关系以及我们所共享的事物上，也不只是在我们和其他几个亲近的朋友之间，主要是我，我自己迈进了一大步——我和他人的关系和以前不同了，我对事情的看法也不同了，每一件事都是开放的——好像没有止境。"

六、好的性行为来自好的关系

第二次世界大战以后，社会对性的态度有了很大的转变。可是仍然有一些人相信应该隐藏在紧闭的门后边、掩盖在黑暗屋子里的一个角落下，幸好这种人已逐渐减少。现在多数人对性的认识是：性是一种自然的功能，应该去享受它本身的纯朴，不带虚假。由于交通的发达沟通的方便，世界变得愈来愈小，更多人开始意识到，性的习俗只不过是由我们所生存的特定文化所拟定，在甲地视为禁忌的，在乙地可能完全被接受。各种文化都告诉我们，男人应该如何，女人又该如何。如维多利亚时代的文化规定，男人可以享受性乐趣而女人不能。后来人们对这个规定开始发生动摇、困扰，尔后渐渐消除，总共花了100年时间。但是今天仍然有二分法的观念，认为男人能够没有爱情而享受性，女人不能。我们愈早铲除这些对性和性关系里男女角色的谬论和迷信，就能愈早找到性的满足，而且彼此更了解。

愈来愈多的书，甚至还有电影，告诉我们如何改进性乐趣的享受。当然我们需要尽可能多地吸收知识，以消除过去的谬论、迷信和错误。正确知识的普及本身很好，但是在方法上却反而造成许多人的困扰。第一个问题是，灌输性知识时太注重机械化的动作和技巧，而忽略了当时的感觉。

第二问题是，这些方法综合起来使男女和夫妇两人产生一种不实际的期望。这些期望于是成为新的规范。只要是把一个文化规范加在男女婚姻关系上，就算是封闭的婚姻，不论这规范是旧是新。在开放的婚姻里，最重要的应该是考虑对方的需求，不论是他个人的或你们共同的需求。如果新的文化规范吸引力很大，你觉得有必要遵从，那么在开放的婚姻里，你大可“选择”去遵

从。

性虽然是自然的，但也是学来的。然而记住，学习的过程要受文化的限定和个人差异的影响。尽你所能去学，也容许自己接受这些影响，然后用你自己的判断决定何者是对的，何者适用于你。

但是我们的文化里有一种想法却不可去学习，就是一个人性行为的表现，和他在性行为时身体的功能，在婚姻里为对方所有。这是封闭的婚姻的一个基本假设。没有一种想法比这更能破坏好的性关系。性是个人的占有、个人的表现和功能。在性的表现里，在生理和心理上的最终极、最亲密的结合也是个人自我意识的一部分，就像在生活的其他方面个人自我的表现一样。性的功能是属于彼此的，不是单方面所有。性、爱、感情、照顾、关心和责任都是自我意识的表现——是他个人给予另一人并和其共享的，不是被另一人所占有、要求和控制。这样，夫妇之间好的性关系也是给予和共享而来，和尊重、自由、自主、平等、自我意识在婚姻生活里的意识一样。

我们谈到长久的婚姻关系时，只是身体上满足性的关系并不能保证长久的美满的婚姻关系，也不可能挽救或阻止失败的婚姻。换句话说，性不是婚姻关系中唯一重要的因素，只是基本要素之一，和婚姻关系其他方面错综相关。更重要的是，性是你表现你的爱的一个途径。新的技巧可能扩大你的经验，增加新鲜感，但是绝不会使你的感觉变得好些。相反的，你的感觉却能使你性的表现好，不但得到乐趣，而且还有另一层新的意义。这个新意义也就是我们赋予事情使它们更有价值的。

你对你的配偶愈开放、愈接受，你们之间的关系就愈开放，你们的性关系就愈美好。前面所提到的每一条指引，你用来增进夫妇关系，使你们之间更成长、扩展、更蓬勃，也都同样可以用来增进性乐趣。想一想这些指引和性的关系：平等、实际的期

望、强调现在、自我意识、角色的弹性、诚实的沟通和信任。透过开放的沟通，加上彼此对对方感觉和需要的尊重和敏感，夫妇可以对性关系里对方的弱点更有耐心，更注意。平等和角色弹性能帮助你带来新的探索和对性经验的各种态度。信任使你们共谱新的乐章，在性关系中完全表现共享的感觉和情绪。当性经验达到最完美的境界时，带来一种完全融合的感觉，超越以前荒谬的表面上的同在一起，每个人都完全体验自己。这个时候，性就成为夫妇的人格、自我意识、成长、许诺和彼此了解的全部表现。

七、智慧的性

我们相信在性关系里你应该用到所有的能力——感觉、情绪、敏感、肉体感觉，当然还有智慧。我们的文化早就教给我们顺其自然地接受事情，在床上时停止思想。上床时，你就应该把你的智慧跟着衣服一起剥掉。看法是这样：你思想，你就不能感觉。如果你在思想，快把它丢开。有位分析家写道："我们不能拥有乐趣，而是乐趣拥有我们。它纯粹是一种感觉，存在我们身体里，和意志无关。只要身体在思想意识的控制下，就不可能有乐趣。"我们相信这个强调太过分了。的确，性的反应是一种生理反应，可能因压抑、控制、焦虑和害怕而受到阻碍。但是如果说，你必须完全停止思想以享受性，那就错了。许多人确实必须学习让自己轻松自然，去享受和体验性的乐趣，以便抵消以往学到的社会对性的压抑。但是智慧和知识确是对抗压抑和禁止的有利武器。前面提到只能透过无意志、无思想的性才有乐趣，我们的看法恰恰相反，当你把思想、身体、智慧、好奇、预期、知识、发现、感官的快乐和蓬勃的意识带进性里时，你就能改进性的关系。你们之间要建立开放的关系，不论是性方面或其他，要

看你们之间是否能善用智慧，透过坦诚开放的沟通彼此了解和信任，敏感地觉察对方的需要和喜好。

开放的关系及把知识应用到性里的重要，在某个治疗计划里有过说明，这个计划是用来帮助夫妇解决性方面的问题的。马斯特和强生博士在这方面首创研究，发展出一套详细、多面的计划。他们强调性的各方面，重点在相互的沟通和教育正确观念，除去对性错误的看法和压抑。大部分的性失调已经能用这些程序成功地解决，因为这些治疗程序要求夫妇共同解决问题。而共同解决的意思就是互相建立关系。夫妇学习诚实地沟通，在各方面都不压抑（在身体的接触、姿势和语言上），学习表现自己的需要而且对对方的需要敏感，给予同时也接受乐趣，学习不要求太多也不期望太多，学习尊重对方的个性，即使是性生理方面的个性。于是夫妇能重新建立更开放的关系，不只学到机械性的技巧而已，最后会带来更好的性适应。

不论你的性生活已非常协调，或很遗憾尚未协调，我们相信应用开放婚姻的指引，不但能增进你们的婚姻关系，而且也带来性经验的改进。

开放的关系决定于你是否运用智慧在婚姻关系的各方面。这是说，了解你应做的选择。也就是说，检讨过去的谬论和迷信，丢弃老旧的性观念，然后选择最适合你的，找到满足自己的最佳途径。

八、忠　　实

性的忠实是封闭的婚姻中错误的偶像，夫妇基于那些莫名奇妙的错误理由，屈服在这个偶像之下，而付出的代价常常是这偶像所要保护的婚姻关系。封闭的婚姻里的性常常被认为是忠实的

表示，于是爱也就被限制在狭小的范围里，而不能发展广大无限的爱。在封闭的婚姻里，忠实表示的是限制的爱，削减的成长和有条件的信任。但是强调忠实的结果却适得其反，鼓励欺骗，种下不信任的种子，限制两人的成长，也限制了爱的发展。

忠实最根本的意义是指对一个责任或义务的忠诚和信实。但是爱和性不应视为责任或义务，如同在封闭的婚姻里。应该像在开放的婚姻里，视爱和性为共享同乐的经验。于是在开放的婚姻里，重新定义忠实为对自己成长的许诺，对对方成长的许诺，两人共享由于成长而达到的自我发现。忠实是对成长、对自己的整体，对他人的尊重，而不是对性、对心理上的枷锁忠实。

在开放的关系里，夫妇两人都有相当的安全感，发展自我意识，信任对方，容许对方和别人交往，建立关系，开放的爱也能扩展到包容别人。在这里的忠实的意义就不像封闭的婚姻里那样狭隘，甚至只要你对其他的异性稍微感兴趣，就被怀疑是不忠实了。而在开放的婚姻里，你可以和配偶以外的异性交往，共享很好的友谊。这些关系又增进、扩大开放的夫妇的婚姻关系。

如果不是使自己健全发展到一个地步，而且夫妇都有准备婚外的性关系，那么这样做很可能破坏你达到真正开放的婚姻。你不单是必须抓住忠实的真谛，视之为成长的许诺，而且要把这个观念在婚姻里实行。在婚姻里的自由，并不是不负责任地“做你自己的事”的自由。而是透过“爱”去发展个人的潜能——这“爱”也包括关心对方的成长和幸福，像关心你自己一样。

如果婚外的交往不只是偶尔的，而且也牵涉到性关系，那么同样也应该和开放的婚姻里一样，对相互的成长忠实，也互相尊重。在婚外的关系里你也必须诚实，因为如果你在其他的关系里欺骗，这欺骗常会渗入你的婚姻关系里。

对所交往的任何人都必须诚实、关心和考虑。当你在自己婚姻时发展了信任和诚实的关系，也能和其他人共同享受乐趣时，

必须注意的是关心每一个有关的人，常常婚外的交往牵涉到另一个丈夫或妻子，于是可能成为三人或四人的共享乐趣——不一定指性方面，而是在友谊和开放的共享上。

我们相信如果你达到开放的婚姻，你的婚姻关系会更蓬勃，更满足，你也会不断成长，对自己有新的了解。在这些情况下，你很自然地希望扩大爱的圈子，和其他人开放地交往。一旦你达到婚姻里真正的共享，对未来的发展是毫无限制的。

九、现代的性关系

处于现代社会的男女，他们对于性生活的技巧本身，都已忘了如果没有效果也就没有罪恶性这一件事，那是由于运用者的心态来决定其功与过。就好像小刀那样的东西，借使用的方式造成对人的伤害也有轻重区别。性生活的技巧，以及性生活的实质，都是透过其人生活与心态，可以使对方雀跃欣喜，也可将对方重伤。还有孕育夫妻间的关系及其他方面，在互相的成长上会形成很大的障碍。

在此，让我们先来看看现今社会男女性生活的现状。在近来夫妻之性生活状况中，的确比起古代来得亲密与热烈，此一现象，好像愈来愈显著。

对于性交，以“因为头痛”或者“因为今天很累”等等的理由而拒绝，是属较为早期的时代妻子的拒绝原因。反而现代迅速地上床先睡觉，看电视看到很晚，或者迟归以回避妻子性要求的先生，近来似乎有急遽攀高的趋势。

在近来婚姻生活的性生活现象中，以前的“男性在上”这样的倾向愈来愈少，相反地，不管是心理上或身体，可以说“女性在上”的倾向及意识愈来愈强。女性在战后已展露了雄厚的“实

力”，在性生活上，女性可说转变得极其强势，在以往的封建时代里所看到的男性本位之性生活，如今感觉好像已成了遥远且不可追寻的影像。

同时，现代的性革命，一方面将女性从男性的性欲奴隶状态中解放，另外，在仅以生育为目的的性生活和现代以爱情的表现为目的的性生活，在达到整体性的理解之下，不要将女性当作是自己性欲的奴隶。

美国人最近的高度离婚率和性生活不协调的因素，有很深的关系。也就是说，夫妻关系不和，带来性生活的不谐和。同时，更涉及婚姻幸福美满与否。同样的，在东方国家，因相同的理由，而带来性生活的不满，甚至于严重到离婚的地步，产生了种种夫妻间的纠纷，类似事件层出不穷，一旦接触到这种事实，也会产生不安的情绪。

近来，公开示范性生活技术的现代风潮，到底要将现代人带领到哪里去呢？一看到现在美国人的婚姻生活、家庭生活的破裂，以及各种的社会问题，总觉得好像已测知以后的社会现象。

在婚姻问题中，男性对于早泄和无法射精（阳痿）之问题感到烦恼的人很多，而这些问题的原因，虽是因人而异，不过，有一个共通的原因——妻于对性的要求太多，也就是性交次数频繁，想要达到妻子过度要求的期待，于是先生就拼命地努力，却反而带来反效果，变成心理重大负担，而因此产生了早泄及阳痿之现象。加上碰到妻子无法达到女性高潮的标准，以及在性交中表演的意味太浓，都是主要的原因。

另外，在女性方面，冷感症非常地明显。她们说“因为无法达到高潮，所以不应是性冷感吧！”因此，有专家就问她们认为什么样的状态才能达到快感的顶点？这些妇人照例说：“身体僵直、抽筋，好像要断气的状态。”就好像在教导性生活的书刊上所写的那样。仔细地询问后，从专业的立场上来说，发现大半中

诉像这样的冷感症的妇女，不但不是性冷感，反而是已经体验过真正的快感。所以，虽然说“你的性感度、性生活已提高了两人的享受空间与程度。”可是，对方对于这样回答，也许认为是基于安慰的理由，未必能完全了解。因此，对于“高潮顶点论”之授课，专心倾听。接着，就让我们来思考看看所谓的快感意味着什么吧。

十、性交时达到最高潮是一种奖赏

性生活之迷信，近来又为人热烈的讨论，其共同点就是“性生活的最终目的在于达到最高潮”。此种论调，似乎已成了性生活的主导。而且，已使这个最高潮成为一种标准，而且，一旦产生标准，也会出现无法达到标准的状况，所以就会产生无法满足对方需求的现象。

尽管如此，怎样才算是享受到性生活的极至和极点，在讨论此事之前，首先要思索所谓性生活里的高潮是什么呢？了解之后，将对应于高潮之“忘我”的现象合并起来考虑，进而讨论两者间的相异点。

首先，所谓（性交时）快感的最顶点，简单地说，就是对于性器刺激的生理反应所产生的生理现象。可是，虽说是生理现象，正确地说，因为导致此种生理现象的源头在于在脑，所以亦属于心理作用。

也就是说，大脑发布指令，如果不允许，身体对于刺激就没有显示反应，因此，高潮的顶点，虽然控制于人的心绪，在平时所用的“高潮”两字，却广泛使用于表现心理作用和生理现象的层面。

实际上，“高潮”使用方法上，还是有其最初的问题。（因此

在讨论“忘我”为何物时，有必要详细地加以思索。）因此，高潮若要基于此种论点，可以说是“沉醉在肉体”的现象。

对于作为生理现象的高潮，在性生活里有一种为心理现象的“忘我”状况。一言以蔽之，即是性交的对象间，对于包含有彼此爱情之心是源于精神性的反应所产生的心理现象。因此相对于高潮的“沉醉在肉体之现象”，忘我，应可说是“沉醉于相爱之心的现象”。

当然，依上面所言，这种高潮与忘我两者之间是有着密切的关系的。就是在性交中，体验相爱而忘我的心理现象，必然地，也沉醉于肉体所产生的生理现象。简单说来，以爱来包含对方，以及相互拥抱、相互爱抚时，身体也燃起热情洋溢的炽烈火焰，共同达到一个出神之境界。反之，这并不是一自慰行为，性交是局限于二人之间的，无论性技巧如何的纯熟，若没有爱情的交流，肉体亦无从引发热情，也就是产生的性冷感症，而带来早泄、阳痿之现象。

反复地说来，快感的最高点，终究是忘我的结果凝聚而成的，因此，已明朗化的东西才是性交的基本原则。在与他人间的性交高潮，若自己不能征服，也就无法达到性交之终点，以及让双方享受欢愉的目标。而所谓在肉体上燃烧这样的“奖励”，便是一种获得。性交如同运动竞技般，参加及比赛的行为其本身都有其辅助性的功能，但运动精神中不包括势在得取奖项，而其目的是达到成为朋友的宗旨。可是，以往的“竞技”场上，却是“主客颠倒”，与其说是“以武会友”，毋宁说是以奖牌多多益善为目标之想法在支配着人的心，而且现代人的性生活中，此种观念深植人心，与其说是忘我，不如说是以快感为顶点作为性交的终极目的——换言之则是，一味地追求快感之“主客颠倒”的现象。

因此，特别是情侣，一定要多注意现代人性生活无法满足的

主要原因，以及无法纠正的这个基本观念——也就是现代人对于性生活的态度及目标，不仅只与“相爱之两心交流”有关联，而且现代人性生活欲求不满之所谓的“公害病”，亦是无法医治的。

有些时候，在性生活中，除了“高潮”此一奖赏以外，还有另一个奖赏——当然就是培育爱情结晶。彼此之间有了深层的了解，透过爱而成为一体的男女，应有迎接新生命的考虑，作为相爱的具体表现。仔细一想，所谓的小孩，也只有在这样的男女一体化存在之时，才会孕育，并迎接其到来。如此，才有小孩被悉心照料、被教育的场所。所以，在这样的意义中，小孩可以说是性生活的奖赏。的确，小孩确是一个美的好赏赐品。

在现代，将传宗接代作为性行为唯一要务的人少之又少，现在总是认为“性行为的目的，在于爱情的表现”。如上所言，一方从以性生活作为生殖的目的中解放，而以夫妻关系这种经营的倾向，普及到一般民众之间，此虽然已达到效果，可是同时，“性生活的目的依旧是在于达到高潮与快感”此一目的，借由为了达到高潮的技巧，但反而从作为性生活的目的——爱的行为之性生活的原则中逃离，变成自己性欲的俘虏，因而产生了这么多经营枯燥无味的性生活之世间男女，这的确是一大讽刺。

十一、性生活的原则

“与其说是快感的顶点，不如说是浑然忘我的沉醉。”而“与其说沉醉于肉体，不如说是沉醉于相爱的两心。”以此作为最终目的处方，是非常有必要的。

接着，就先来列举这个处方的基点，亦即性生活的原则：

1. 性交的目的在于溶入忘我境界，也就是相互之间爱情交结的时刻。

2. 两性相交未必是有真正的性需求，仅仅是性器的结合，不能算是性交的全部。（忘我）是透过“性交”以外亦能得到的，也就是从语言与语言的交流，身体的爱抚、拥抱、接吻这些两性接触的行为中，可以体验。

3. 所谓的“性交”，即使不能达到“快感的顶点”也无妨。快感的顶点是以作为忘我的结果，而“被给予的东西”并不是非达到不可。

4. 带着“即使无法达到快感之顶点也无妨”之心态，反倒易于感受高潮，也就是说，因为心情放松，就容易达到高潮的效果。

如果遵从这样的性生活原则，即可保证不管是下半身麻痹、身体不方便者，或是在老年时，还都有可能保有性生活。

以（忘我）作为性生活的最终目标（或应说是长处），是指在达到忘我状态的情形下，任何情况都能在性行为中得到满足感，也许说不定并没有达到载于有关性生活之书刊上那样的标准，换句话说，也许不一定是“全身兴奋”，但也不会感到欲求不满。

即“心的兴奋”这样的体验，抵补了没有全身兴奋的体验。另外，相反地，体验“心的兴奋”，对于其先施行的性交是什么样的内容？而它同时也为彼此带来了满足感，也就是，即使尚未感到全身兴奋的快感，但仅仅对“一部分兴奋”就觉得有满足感。在此，有关于“高潮”之社会的标准，已经不是个问题了，而是一种顺应个别的状况，体验个人化的“高潮”。

但是，现代人把所谓性需求的“公害”，归罪于现代传播媒体推崇高潮为性生活最大满足是错误的。而且，无权随便地搪塞，事实是，双方都应担负责任，因此，症结即是上述所举，被性生活之一般议论所支配，而怠忽了确立高潮的个人性。一言以蔽之，所谓人的性生活，如果能够满足自己的体验，而不必管他

人的意见及体验如何，而所谓的标准，那是附属于人们，而不必被其所支配。因此，性生活的标准，并非人人应尽力到达和超越的目标，而是有其活用之基本价值，总而言之，就是不受控于世间标准的性生活，重要的是能在自己的生活中，找寻出最适合两者的标准。因此，性生活的第一个新处方是：首先要支配人类的性生活，且促进无视支配的“标准”。

十二、真爱乃是建立于施与受的关系上

现代人性交的目的，就是冀望达到忘我的境界，而何谓忘我？怎么做才能体验忘我呢？让我们来思考一番吧！

虽然，之前已将忘我加以定义，就是沉醉于相爱的两心。但是，那是作为相爱的两心相互爱抚之结果而产生的现象。所谓的“爱”，具体地意味着什么呢？所谓“爱”，与接纳对方的心有很深的关联，在自己进入对方心中之同时，对方必须与自己同步。所以，所谓“进入对方的内心世界”就是要理解、接受对方。亦即是要让对方知道自己心中的世界，借以传递彼此的讯息。

心理学者及精神科医生们，把情绪性的世界中寻求互相反应的心，说成为“反响的欲求”。所悉此为人类基本的社会欲求，而这个“反响的欲求”，同时也是“寻求亲近性的欲求”。分享对方内心的世界，在分享中不经意地接纳对方。恩爱的夫妻更能够从中体会及分享。

但是，夫妻关系中，夫妻除了共同维系家庭之外，也常因情绪和外界事物受到影响，在每天的生活中，对喜、怒、哀、乐等等的感情交流，勾画出了相互间难以忘怀的经验。所以夫妻必须借由性交反把彼此的心连结在一起，而在夫妻生活的其他领域里，亦能相互的结合，便可产生一种如磁石般的牵引力，所以，

证实满足感高的话，性生活之满足度就会增高。

人类在性行为中，身体的姿式，可以说是显示了此人的心理准备，而前面虽已叙述过，可是，性行为时身体构造所暗示的所谓的性交，应可说自己的“阴部”被接纳的时间吧！但，假如拒绝在交合前的姿态，同时，对方只追求肉体而经营的性行为上，亦无法体验快感的顶点（高潮）及忘我的境界的。因此，就加强了可耻意识。

虽然这么说，但大多数的人在此时，也都能体验到沉醉于肉体的快感。在那一瞬间，可说是对方与自己相互接触之彼此的缺点，都会从自己的脑中，睁一眼、闭一眼地将之理想化，而这种被理想化的对方面目，亦即在梦中对方的影像，或是浮现出有好感的第三者之姿态等等，只是沉醉于体验肉体的快感而已。但是，不可忘的是像这样心与身体被分离的状态下，只是简单沉醉于肉体的体验和在爱情的虚构上所体验的快感，的确让人深觉这是侵蚀夫妻关系之病根。

进一步而言，被对方要求行真正的性关系时，要随着衣服同时脱去心中的铠甲，而在不能脱去心中的铠甲之状态下，所做的性行为就变得难以获得快感。在此性行为之身体的构造，暗示了第二个真理。

十三、裸裎之时

解脱心中的铠甲，是怎么一回事呢？就像我们所思考的，在性交中肉体的相交，与两心的交流有着很重要的关系。在性交之前，拿掉彼此心中的隔板，并从事心理的建设，可想而知是非常重要的。但是，在另一方面，有关在性交中之气氛的营造，亦占着十分重要的分量。

虽然在有关性生活的书刊中，经常强调此一重要性，但是，真正的制造气氛，与其借着调节卧室光线，及穿着花俏的衣服等等物理性的操作，倒不如从心理性的气氛中创造还来得更为重要。

因此，在性交之前，一定要先净心，而在净心时，亦无法避免口角、议论、但这些也许都是必要的，也就是说，在消除心中疙瘩后，再进入性交之阶段，这才是最重要的。如此一来，才能一开始就彼此享受到对方的爱意，沉醉于忘我之境界。

在性行为之前的净心所不可欠缺的是——“心的前戏”（做任何事之前要先考虑如何做）。因此，若是疏忽了内心的净化，即使进行了所谓肉体的前戏——接吻、拥抱、爱抚等，要达到高潮仍是非常困难的。但在某个场合与时间，虽然没有心的前戏，也可达到高潮，可是，就如前面所记录的，在心与体分开的状态下，这单单只是沉醉于肉体的现象，而在这样的情形下，性交的结果，不但不能加强夫妻精神层面的契合，相反地，反会使人感觉到彼此心中的鸿沟更加扩大。

在以净化作为内容的“心的前戏”情况下，应极力避免抱有消极的感情，而且特别是愤怒的感情。平常所怀的愤怒情感，对性交时肉体的反应有重大的影响，而不要忘的是它会妨碍达到高潮的，亦即会有负面的作用。而与此愤怒之感相同的不安与畏惧的情绪，也是体验高潮的最大障碍物，平常的不安全感，此时，亦会在性交时突然地出现。“虽然就是这样地，彼此身体接触在一起，可是，我们之间心的联系会变成什么样呢？对方给我的爱情可靠吗？”等等类似有关两人的不安全感，在性交最高潮时也必会表面化。而其他，像害怕会怀孕啦，或是怕性行为时被小孩及他人所看到等等的忧虑，也都是妨碍达到高潮的原因。

另外，罪恶感亦是妨碍高潮的负面因素。也就是说，自觉到对对方的爱情变了质，且一起抱着深深的罪恶感情况下，要达到

高潮也是很困难的。

抱持着愤怒、不安等等消极的心境，与其在性交之前一刻，不如在日常生活中就应调适一番。虽然希望能这样，但在平常无法达成之情况下，在临上床的前一刻，则一定要做好。如果消极颓废心情能被清除，就会涌出积极的感情，而在充分的准备中，即可展开激情的交合。

不管怎样，透过内心的涤净，在产生积极的情感交流点上，借由局部刺激和身体的接触，透过进入肉体亢奋，就能体验到"忘我"的前期现象，有关于肉体的前戏之内容，因为在很多有关性生活书籍上都有很详细的介绍，故在此没有必要多做说明。这么一来，心灵和肉体作一番调整之结果，在所产生的感情最高点上，紧接着是性器的结合，其后，则是进入了激烈之"做爱"阶段。

然而，此运动，在刚开始是不需要激烈的，如果很快就进入激烈的运动，虽能达到高潮，而体验到高潮的时间，相对地也就减少。所以，爱抚与交合的时间持续得愈久，愈能达到体验高潮的满足。而如此所谓的体验之现象，就是"忘我"，亦即快感的顶点，随着身体的高潮，而达到忘我之现象，也就是心与身体成为一体而陶醉的现象；即那瞬间是心与心紧密地接触在一起，而且，那也是证明彼此身体成为一体之象征性地、具体性地被体验到的时候。这应可说是在"亚当了解夏娃"之后，所象征男女之间性交的最高点，也可说是原点。

在这种情况下所体验到的高潮，因是以当时两心接触的程度作为比例所产生的，可说是因人而异，而且，也不应该是透过一般社会的标准所能衡量的。如前面已重复好多次的叙述，高潮终究是个人性的特征，无论如何，要达到完全的高潮是很困难的。也就是说，完全地性高潮是不存在的。例如从一到十的尺度，若是认为非达到十就不是高潮的观念，是错误的；纵使"火候"很

低，但如果能体验忘我的境界，那对于高潮就会感到深深的满足。反之，若是介意无法达到高潮，或感到欲求不满，那么就会变成过剩的表演意识。因此，就像前面所叙述的，高潮之体验是愈来愈困难的。

从前面所叙述的，归纳出有关性生活的处方，如下：

1）无视社会的所谓“标准”。

2）先从净心开始，去除感情上的疙瘩。

3）实行“心的净化”，才进入肉体的前戏

4）在进行肉体的调整时，首先要定下心来、要谨慎有关违反对方心情及意思之行为。

5）要满足能够达到高潮的程度。一旦心中充满了不满足感，就含有太多的表演意识，妨碍了达到高潮，同时也会被以上的不满足感所“袭击”。

十四、性交时之彼此交流

夫妻之间纵使有了高密度的性关系，仍不能忘记：最重要的是，即使有性行为，也需高度保持对性的认知。

这一点，对于东方人而言，都不是太擅长，但与其称之为彼此不善作沟通，不如说是大多数的人，皆认为此话题难登大雅之堂。在另一个层面，夫妻彼此间亦有不能放开心胸来畅谈的，更何况是有关性生活之话题，当然就会有为数不少的夫妻无法很自然地彼此谈论。

然而，在现代的社会里，有别于以往保守之作风，有关于性方面的话题，变成非常开放式之被谈论的风气，电视、杂志等传播媒体上也充斥着有关性的话题，此外，有关性生活方面的书籍，不管在哪个书店，亦琳琅满目、堆积如山，令人目不暇接。

但虽说如此，仍觉得不可思议，且避讳公开地来谈论有关自己性生活方面这话题，就连向对方申诉有关性生活之欲求不满，也是颇为踌躇腼腆的。

对于有关性生活之欲求不满，首先，先让我们来探讨妻子方面的问题吧！

对于公开讨论有关性生活方面之话题而感到困难的，在今天之社会中，仍是以女性较多，其原因当然有很多：

1）性生活是男性取得优势，女性听从男性的领导，因此不应说是需求不满。

2）若说不满的话，容易损及对方的自尊，结果亦有可能被对方所憎恶。

3）不愿失去应有的礼貌。

4）纵使说出心中之不满及希望，也深恐不被接受，或者是被拒绝。

5）存着一种纵使不说出自己心中之不满及希望，对方也能意会的天真心态。因此，从上述这些理由看来，女性大都是消极听任男性处于领导的地位，因此对于自己心中之不满以及希望对方所做的事，也只能静待了。

随着社会风气的逐渐开放，在性交上拥有“取决权”主动地位的女性也日益激增。可是，这情况仍出了问题，也就是说，原本应该大发雄风的男性，被女性的强度转为弱势，所以无法自由地表现出自己的心情，含蓄的东方男性，对于性交，纵使能产生积极的活动力，但讨论有关性生活方面之事时，大多拙于其言。面对着妻子也无法说出浪漫调情的话语，因此，便有不少作风保守的男性，只是默默地、且觉轻松地做着自己单方面之行为。

虽然对于性生活的交流困难度已有初步的了解，但以下所叙述有助益的言词，仍要让读者逐一知晓。

如果，你想希望体验我们在本章所探讨的“忘我”以及紧接

在后的“高潮”趣味的话，建议你，务必仔细研读下列规则：

1）他人的事，先置之度外，应该先着重自己性生活中的实态。

2）要敞开心胸谈自己性生活话题，这与闲话家常的方法是相同的，神态自若地讨论性的问题。

3）一定要相互地询问有关彼此欲求之不满，以及对方对性的好恶，尔后，再保持互相容忍之姿态。

4）提出满足自己的性需要，一点都不会不礼貌，身为人，夫妻间应达成这种共识。

5）最后，为了相互满足彼此间对性的需求，对于性生活要采取实际的行动。

十五、爱的大餐

家庭传统可以滋养家人感情，更新家庭关系，但除了传统之外，另有一些方法仍可达到使家庭关系日益亲密的目的。

柯维有一剂“亲密大补处方”，能教你如何喂养伴侣的心。一日三餐是我们基本的生理需求，三餐之间还需要有一些小点心，我们的心灵也应该以同样的方式来调养。给伴侣的心一天三次爱的大餐，这意思就是说：每天三回，你以主动的方式来表达对伴侣的爱，且每回至少三分钟。柯维叫它做“3 × 3 处方”——药名：浓情蜜意，适用对象：爱人同志；剂量：一天三次，每次三分钟。一天三次可以这样调配：早晨起床前在床上亲腻三分钟，白天通一次三分钟的电话，晚上孩子上床之后再进行三分钟亲密时间。

但是光有爱的大餐仍然不够——你的伴侣还需要很多爱的小点心。爱的小点心有很多种，可以是颈项上的轻吻、一句衷心的

赞美、一张传达爱意的小字条、一声谢谢、一通诉说“我爱你”的电话。爱的小点心费时不多，只要几秒钟，但功效神奇，能在瞬间搭起心桥，创造出迷你的真实刹那。

再来看看你给伴侣的爱的大餐和爱的小点心是些什么内容。一如在营养学上有四大类基础食物，我们的基本精神粮食也分成三大项，柯维称它们做 3A：全神贯注、浓情蜜意、赞美感激。你投注全副心神，展现你的浓情蜜意，表达你的赞赏和感激；在爱的大餐的三分钟里，你以这样的营养品喂养你的伴侣，使对方的心得到足够的养分。

全神贯注：全神贯注的意思是你得百分之百地待在那儿，一分一毫都不少地全心陪伴在你爱的人身旁。除了与对方为伴，再也没有别的事占据在你心里。当你投注了全副心神在爱侣身上时，即使只有短短的几分钟，对方也能因此得到亲近你、感觉你、接受你的爱的机会。看着对方的眼睛吧，问问自己对方最需要你的是什么，你当然知道答案。记住——只有在我们全神贯注的时候，真实刹那才会来临。

浓情蜜意：展现你的浓情蜜意指的是身体上的亲密——抚触、拥抱、身体亲密的接触。此处所谓浓情蜜意，与其说是专指性关系，不如说它是爱。身体上的亲密接触，有舒缓身心、促进健康的效果，甚至可以强化我们的免疫系统。身体方面的接触也有助于你和伴侣之间情感的交流。

赞赏感激：表达你的赞赏和感激，是要你以言语说出你的爱意，要告诉你的爱侣为什么爱他，为什么觉得感激他以及他做了什么令你觉得很骄傲的事。其实我们大多数人都没有得到足够的赞美，都渴望有人表示对我们的赞赏。请注意，柯维在这里所说的，不是教你“做”些什么事来表达你的赞赏，诸如帮太太铺床或帮先生洗车等，这部分的处方专指言词。你必须清楚地说出来：“谢谢你早上在我心情很坏的时候，那么有耐性地对我。”

“你能争取到这个新客户，我真以你为荣。”“儿子这次的成绩全部都是优等或甲等，你的奖励让他觉得他很优秀，我喜欢你的处理方式，你真是个天才妈咪。”

一天三次，每次至少三分钟，用这三个方式来喂养爱侣的心，保证会有令你意想不到的效果。你会看到爱侣的脸上开始绽放出动人的光芒，你会感觉到更浓的爱意，同时你会享有更多的真实刹那。

当然别忘了还有爱的小点心。自从有了这些小发明之后，安吉丽思和杰佛瑞便开始每天身体力行。一天里总有好几次，他们之中的一个会微笑着靠向对方，说一声：“爱的点心！”对方就懂了，然后两人会立刻来一个拥抱或轻吻。每次有朋友看到他们这么做，并经过他们的解释之后，从不例外地，太太一定会转向先生说：“嘿，我也要一个爱的小点心！”

这道“亲密大补帖处方”的目的是要让你养成习惯——和爱侣一起享受爱的真实刹那。或许听起来好像只是一些俏皮小玩意儿，但是对你们的亲密关系却有着脱胎换骨的功效呢！

这里有一些教你按部就班表达爱意的方式，柯维称它们做“爱的步骤”，这个步骤会产生立即的亲密和真实刹那。在你和伴侣能够单独相处、不会有人来打扰的时候，你们就可以试一试这些步骤。比较好的坐姿是面对面，或是肩挨着肩，同时握着对方的手。在每一个步骤里，你们轮流交换，说出引句之后，同时接出自己的答案。答案陈述得愈明确，这个步骤就愈有效。你每完成一句，对方都应该先表示谢谢，然后轮到对方说下一句。

以下是几个引句的范例。你自己的答案可能长过这些范例，这样很好，任何一个答案都不限时间和长度，完全决定于你自己的需要和意愿。不过不要少于 10 分钟，当然愈长愈好。

表示欣赏的步骤：

“我喜欢你的……”

“我喜欢你在我每天下班回家的时候，对我表现得温柔周到，让我觉得可以完完全全地放松，尽情享受你的照顾。”（谢谢。）

“我喜欢你的幽默感——你总有办法在我太严肃的时候，逗得我发笑，这是我很需要的！”（谢谢。）

“我喜欢你对我们的婚姻如此尽心尽力，总是在我打算放弃沟通的时候，仍坚持与我沟通。你对我从不绝望，也一直让我在敞开心灵时感觉安全稳当。”（谢谢。）

“我爱你，因为……”

“我爱你，因为你总是愿意倾听我的感觉，虽然有些时候我也知道那令你很不好受，但你总会让我觉得我想说的话都是很重要的。”（谢谢。）

“我爱你，因为你相信我，也相信我对这个家所抱持的梦想，从来没有人像你这么支持我。”（谢谢。）

“我爱你，因为每当我看着你和孩子们玩在一块儿的时候，我总会看见你心里的那个小女孩跑了出来，那是全世界我所见过最甜美、最有爱心的小女孩。”（谢谢。）

表示感激的步骤：

“我很感激你，因为……”

“我很感激你，因为你在我们决定结婚的时候，接纳了我的女儿，而且把她当亲生女儿一样看待，给了她从未享有的母爱。”（谢谢。）

“我很感激你，因为你没有在我害怕承诺的时候，放弃我们的感情，并且帮助我重新学着相信爱。是你救了我。”（谢谢。）

“我很感激你，因为你在我和我前夫纠缠得筋疲力竭的时候，能够耐心对我，甚至在我迁怒于你的时候，你依然爱我。”（谢谢。）

表示歉意的步骤：

“对不起，……”

“对不起，我知道我有时候会让你觉得很难相处，有时候还会拒你于千里之外。我不是故意要让你爱我爱得这么辛苦，我只是觉得害怕。请原谅我。”

“对不起，上礼拜我对于你整修房子的意见做了不留情面的批评，让你觉得好像没有做对过一件事。我太粗枝大叶了，看不出来其实你是多么用心想要改善我们的生活。我向你道歉，请原谅我。”

“对不起，我没有常常让你晓得我有多么需要你，我总是忙着工作，让你觉得被忽略了。对不起，我没有每天告诉你：你其实是我生命里最最重要的。请原谅我。”

柯维曾亲眼目睹这“爱的步骤”，为包括他自己在内的数以千计的夫妻，创造了美好的奇迹。“爱的步骤”之所以奏效，因为它能打开你的心门，让久候多时的爱意缓缓流出，同时来自伴侣的爱意也能得其门而入。柯维衷心企盼读者都能因此享有更多珍贵的真实刹那。

十六、真实刹那

你们需要充满亲密爱意的真实刹那、充分感受结为一体的真实刹那来滋养爱的灵魂，爱才能不断成长。和你的爱侣共度这样的时刻，能让你俩重温最初结合的心意和永远相伴的誓言，使你们对前途再一次满怀期许和勇气，继续迎向未来牵手的岁月。

真实刹那是亲密关系的活泉源。没有真实刹那，亲密关系的灵魂必将枯萎。你可以选择对人际关系继续视而不见，依然共处一室，但是这样的关系只是一个空壳，是你用来逃避孤独的一种方便安排罢了。

只是和某人待在一起，造就不出充满亲密爱意的真实刹那。

相处的内容和品质才是关键所在。因为没有真正活在当下，你们可以貌似结合而神隔千里。相反地，即使相隔在万里之遥的电话两端，真实刹那仍能迸发，只因为你们敞开了心扉，打破了距离的隔阂。柯维身边有许多人和爱侣之间的关系，都因真实刹那不足而深受其苦。两个人并非不再相爱，他们都仍爱着对方，但他们没有尽可能地去深深感受那份爱，因为他们不找机会展现彼此的爱，也不让自己心无旁骛地浸淫在两人的爱意中。简言之，他们共同拥有的真实刹那不够多。

年初，安吉丽思和先生到志佛瑞罗缤女士经营的店里，挑选他们的结婚请帖。他们在那儿逗留了大约一个小时。杰佛瑞要赶回办公室所以先走，安吉丽思留在那儿完成其他细节。

“他很出色啊！”罗缤发表了她的观察心得：“你们俩看起来很般配呢！你们看来应该是很知己的好朋友，我很喜欢他们之间互动的方式。”

“谢谢！”安吉丽思回答道：“我们可是下过一番工夫，才修得今天这样的关系的。”

她说：“说来有点悲哀，每个星期天大概总有20对准夫妇上门来选请帖，可是最多也只有一对看来是真正相爱、很快乐地在一起的。其他的，常叫教我纳闷他们究竟为什么要结婚。”

很多人把亲密关系看做是一种财产——就像“我有一部车子，我有一个差事”一样，他们会说：“我有一段亲密关系。”亲密关系变成一种要去取得的东西，一旦到手，他们就不会再为此投注太多的时间和精力。

耶稣基督有言：

> 生命中的每一刻，你都有选择的机会，选择以爱或恐惧去行走世间，或遨游天际。恐惧之路狭隘难行，或许终能带你走向目的。爱则对你说：“展开你的臂膀，与我同翱翔。”

婚姻不是一枚戒指，或一张证明你们是夫妻的证书，也不是一场宣告你们已结婚25年的餐宴。婚姻是一种行为——你如何每天持续不断地爱你的伴侣、尊重你的伴侣。你是不是结了婚，不在于地方法院或家人的认定。真正的婚姻在你的心里，不在大饭店、礼堂、法院，也不在教堂。婚姻是一种抉择，不只是婚礼当天的抉择，更是日复一日、年复一年的抉择，不断反映在你对待配偶的行为上。

亲密关系中的真实刹那，其丰富与强烈常会使不习惯的人受到惊吓，人们常因此而逃避它。

你曾否和心爱的伴侣深夜静坐一处，交换彼此的心事、对未来的憧憬和心底的小秘密？刚开始你们可能只是不经意地聊天谈心，到某个程度之后，够多的心门已敞开，够多的牵念已牢系，一个超乎你俩的东西便出现了。你知道它的出现，你们俩都会感应到。那是一个你俩共同拥有的心灵空间，一个在说够了真心话、彼此互相抚慰之时，就会出现的神圣空间。这时，你会感受到你们之间前所未有的强烈牵系。这个时刻，就是真实刹那。

几乎在真实刹那来临的同时，你立刻明白：你再也不能操控自己了。因为你的疆界已泯灭，你惯有的戒备正消失，你感到无助又不自在。隐藏在面具下的真面目被窥见了，最底层的波涛心绪也要赤裸示人了，你神圣不可侵犯的私有空间被闯开了。

讽刺的是，这正是爱的定义——爱就是你允许自己的灵魂去探触另一个灵魂。如果你是一个不习惯信任与放心的人，你会在关键的瞬间来临前抽身、拒绝爱的到来，因为你害怕输掉自己。你会急迫地想从伴侣身边逃开，甚至想逃离那份亲密关系。也或许你会索性放弃一切与他人的亲密和爱意，只因你知道，少了这层关系，那些可怕的、无助的、自曝其短的时刻就不会发生。

其实你不敢面对的是什么呢？是你赤裸的自己。你怕的又是什么呢？怕模糊了人我的分际，怕失去了自我，怕被一个更巨大

的力量吞没。因为那是另一种形式的死亡——是独立我的消逝，是自我的幻灭。

很多人穷一生的精力和自己玩捉迷藏的游戏——他们尽一切可能来逃避面对自己的真面目，拒绝探索自己的黑暗面。如果这也是你正在做的事，无疑地，你一定也害怕真相、害怕真爱、害怕真实刹那所要求的自我坦诚，而你也总能找到方法来躲开这一切。

《与狼同行的女人》一书的作者亚斯迪说："害怕是束手的差劲藉口。我们都会害怕，这一点都不新鲜。只要你活着，害怕就会如影随行……，而爱就是全身的细胞都喊'快跑'的时候留下来！"

乍看之下，爱像是一种情感上的冒险，但事实上，一点风险都没有。

——真正的风险是，共同生活在一个屋檐下数年，却从不曾确实认识彼此的灵魂。

——真正的风险是，只知维持建立在物质条件和表面工夫上的婚姻，却回避最最重要的人性关怀和牵系。

——真正的风险是，空有亲密关系而不曾享有真实刹那。

你永远不会因爱而输，却常输在不敢去爱。

想和爱侣共享亲密爱意，首先你得在当下完全放开自己，你不可能仅仅身在而心不在。你不可能假装倾听，心里却想着别人；你不可能在她想对你倾诉的时候，还两眼直盯着报纸；你不可能带着麻木的感官，还能徜徉在爱的时刻里。毕竟，如果你不在那个当下，那么去爱、去关怀、去卿卿我我的又是谁呢？

感情上活在当下，意味懂得如何充分感受自己的感觉。

感受爱的存在就是建立在能知能感的这种能力上，就这么简单。如果你忘了怎样去感觉，你便不可能感觉到爱、快乐或满足。很多人在孩提时代就已丧失了感觉的能力，如今长大成人、

无知无觉成了习惯——我们已习惯于压抑和润饰、否定自己的情感。我们对别人发出沟通请求的回应总是："现在不是时候"、"我不想谈这些"、"没什么不对啊"、"你还不满足吗"。我们酗酒、吃药、吃垃圾食物、马不停蹄地工作、无休止地看电视，都是企图麻木自己的感官。然后经年累月地，我们的心满载结冰的情感，而当关怀的时刻、亲密的时刻来临，即使我们想要掌握，也已经不知道该如何做了。

要找回感觉的能力，你要先为你的心解冻。哭出所有不曾掉过的泪，发泄出所有积压经年的愤怒，找回属于你自己的声音，让它诉说出所有隐忍已久的心事。感情的创伤需要复原，你才可能重拾爱的能力。

如何开始去体验爱的真实刹那？你现在就开始吧，不要再等到下次假期，不必等到星期六晚上，现在就是时候。不必等到感觉对的时候；也不必等到你认为你会表现得比较好的时候。不开始做，你就永远也不会有感觉对的时候。不开始做，你的表现就永远不会进步。

正如一位宗教家所说的：

> 你得开口，才能学会说话。得认真研究，才能学会做学问。得迈开步子，才能学会走路。得真正动手，才能学会工艺。就是这么简单的道理，你要学会爱，你就得真心去爱。那些想要走旁门左道去学的，都不过是自欺欺人。

爱是一种技巧，和演奏乐器、操作电脑或烹饪一样——熟能生巧。创造亲密的真实刹那，也需要练习。你可以听录音带，参加所有有关人际关系的讨论会，但是依然学不会爱。去爱吧，这是你唯一能学会爱的不二法门！

许多年前，安吉丽思还没开始当老师的时候，曾嫁给一位很有名的魔术师。他有本事在舞台上变换出一幕又一幕的绝妙幻

象，他的一双巧手能将银币和纸卡编排出无穷的神奇花样。每当有人问起，他的魔术何以能巧妙变幻得像是不费吹灰之力时，他总以他最钟爱的一句话做为回答：

“要把最困难的关卡先变成习惯，习惯成自然，自然而生流畅美感。”

第一次听到这句话是在 15 年前，但是直到现在，这句话在脑海里依旧鲜活。适切地爱，很难，但只要我们不断地在这上头努力琢磨，爱终会变成习惯。然后，你不必再一次次地提醒自己，要告诉伴侣说你有多么欣赏他——你会发现自己已经这么做了。他也不必在你的要求下，才说出自己的情感——他已能自动自发地对你倾诉了。顷刻间，去爱、去付出、去敞开心扉，对你们而言，已是再自然不过的事。畏缩不前、不去爱，反而显得不自然了。你们为对方付出得愈多，得到的也愈多，直到双方都没有一丝勉强的心意。最后，当爱意在你们的心中毫无阻隔地交互奔流时，爱已是那么自然而深沉，流畅的美感也就由此而生。

爱是你时时刻刻都要面对的选择。你要选择去爱、去表达、去分享、去展现。你不要等到爱的浪涛席卷而至，才开始有所行动；你不要到爱火如焚、不吐不快，才迟迟说出“我爱你”；你不要等到情欲难耐，才急急去拥抱你太太。你拥抱、你表白、你行动，都是因为你记得，自己爱这个人，因为你知道，选择爱这个人，不仅使她快乐，你也要全心体会自己所感受到的爱，让自己也乐在其中。

当你忙碌奔波时，真实刹那不会自己追着你跑。你得在亲密关系中，挪出特别适合的时间和空间，专程邀请它们到访。

·调个闹钟提醒你，提早 10 分钟上床，然后你们可以在床上缱绻相拥。

·中午在公园来个“野餐约会”。

“手牵手散个步，无语也无妨。

·驾车出游，不必有特定的目的地。

·摇曳的烛光下，舒适的沙发上，相拥而坐。

·分享彼此心底的恐惧和最狂野的梦想。

·关掉电视，开始说话，看看会有什么效果。

许多夫妻的日常生活里，总是围绕着许多“旁人”——小孩、亲戚、朋友，使得两人与亲密的真实刹那绝了缘。他们绝少两人单独出游，孩子永远是用来彼此逃避的绝佳借口。好不容易度个假，也总是两三对夫妻同行。这种事你听来很耳熟吗？这样的生活方式太危险了，总有一天你醒来时，会看着你的枕边人，觉得形同陌路。

为了争取两人在一起的真实刹那，你非得自私不可。无论如何都得找出时间来，不要为忽略了孩子或朋友而挂心，他们终会感受到你们鲜活的爱，也终将因此受惠。

别忘了，你们所能给孩子的最佳礼物是做他们亲密、健康、相爱的好榜样。

十七、让性关系更臻善境

性生活是夫妻间幸福感的主要来源，促进夫妻关系当然也不应忽略性生活的时时经营与呵护。在能否拥有成功性关系的关键上面，男女双方各自要负有一半的责任。如果你有意愿想要去承担属于自己的那一半责任的话，那么你就应该知道有哪些特性可以让你“达成此种终极关系”。

步骤一：避免延长不在家的时间

今天在我们的社会里面，有许多男性——也有女性，都会因为工作上面的需要而不得不出差远离他们的家人，而在许多方面来看，你延长那些不在家的时间，对于想要稳固婚姻关系的念头

是没有任何帮助的，所以如果你想要让彼此都可以满足地达成这种终极性关系的话，你就应该避免延长那些不在家的时间。

如果在经年累月的情况下，你的伴侣从星期一到星期五都不在家，或者是每隔一段时间就会有两到四个星期不在家的话，这对于夫妻来说想要维持一段稳定的婚姻关系是很困难的。一个非常现实的现象是当你愈是延长需要待在外面的时间时，你就愈会去怀疑到你是否真的还拥有一段婚姻。有不计其数的婚姻之所以会毁灭，皆是因为夫妻间长时间的分离所造成的。

相信有许多读者在阅读本书的时候，会毫不怀疑地知道柯维花费了许多的时间在旅行出差上面，你们或许会很好奇他到底是怎么去分配他的行程的。一开始的时候，柯维总会在周末的时候回到家，后来通常会在星期一晚上或是星期二早上离开，而有98%的比例他可以在星期五回到家；大约有40%的例子，他一直待在家里直到星期三，然后柯维可以在星期四早上出门，却仍然能在星期五回到家。再加上每年都会有六次三天会期的研讨会在达拉斯举行，而在这段时间里面，他就会有一整个星期的时间留在家里面不用出差。他每年也会定下五周的时间留在家中写作，并且每年会安排两周的夏日假期跟两周的圣诞假期跟家人共度。柯维的底限是：每年会有100个夜晚需要出差外宿，而在这些夜晚里面最少有10夜他会带夫人一起前往。依据小心谨慎的规划，你可以控制如何去延长在出差外宿的计划，有两个很基本的问题是：你必须出差外宿所带来的生活层面，会比你的婚姻生活更加重要吗？你用何种客观的眼光来看待你记在行事历中，属于人生中较为优先重要的事情？

不可以跟你的伴侣或是家人分开太久，是一个非常非常重要的关键，在哥林多书七章二至五节中，保罗很清楚地讲述了这种观念：

> 但是，因为性所犯下的罪是危险的，所以每个男人

都只应该拥有自己的妻子，而每一个女人也应该只能拥有自己的丈夫，而身为一个妻子应该把自己所可以给予丈夫的一切全都奉献出来，因为妻子没有办法统治她自己的身体，可是身为她的丈夫却拥有这样的力量来统治她的身体，同样的，身为一个男人也没有权力来统治他自己的身体，这一份统治的力量依然归于他的妻子所有。不要拒绝把自己的身体跟你的伴侣一同分享，但是有时候你们两个可以一致同意暂时停止性关系，你们可以把这段时间运用来向造物主祈祷，然后再一次地与你的伴侣在一起，这样撒旦就没有办法趁虚而入，想让你们的信仰意志薄弱下来。

步骤二：不带性欲的身体接触

仅仅只是在对方的肩膀上拍一下、抚摸一下对方的手、一个拥抱或是在对方的脸颊上轻轻地一吻——这些举动都是向对方说明着“我爱你”，而不是在告诉对方，“让我们上床去吧”，而这样的暗示在我们的性关系生活中是有着相当深奥意义存在的。女士们，当你们去触摸丈夫的手或是拥抱他的时候，就意味着你在告诉他：“你是我的，而我也是属于你的。”男士们，当你们在妻子的脸颊上亲吻一下，或是给予她一个温暖的拥抱——并且是不带性意味的弦外之音的时候，我们将可以借助这些身体上面的接触关系来传达我们对妻子的爱意。

通常男女之间除了表达思念跟对婚姻中全然的喜悦之外，都是不会经常拥抱彼此的，正如玛伊·麦考夫小姐所说的：“如果这是让她觉得深受感动的，那么她就会停下来并且拥抱这一切，如果是相反的，那么她就会丢弃掉这一些，并且将其出售。”

如果丈夫那天逗留在家中工作而不用出差的话，妻子就应经常拥抱对方，从十数次到三四十次都有可能，这些拥抱接触的时间并不是持续很久，或是带有建议性以及激情的成份在内。这些

只是非常简单的拥抱却可以使彼此之间的爱更加稳固，因为这些拥抱正在无声地向对方透露着："我好高兴你是属于我的，而我也是属于你的，有你在我身边我就感觉到有无比的喜悦，你对我的意义是如此的重大而深远，能够跟你在一起是上帝给我的多么大的恩惠啊。"

男士们，当你经常如此去拥抱你的妻子，且拥抱已经成为你很自然去做的一件事的时候，你就已经学会将你的爱用一种非常特殊的方式来表达了，同时也为你们夫妻间的性关系奠立了相当好的基石了。因为你正很清楚而确定地告诉你的妻子："我爱你。"而你的妻子将会感受到你的爱而不是一种被利用的感觉。然后当爱随着性经验来到顶点的时候，夫妻间就可以轻而易举地感受到心中那份深切的爱了。

步骤三：用钟爱而亲切的态度来开启一天

你可以利用一件小事情来让你的婚姻生活变得更加美好，那就是稍微早起几分钟。你可以利用刚起床的几分钟来调适彼此的情绪，可以来几个起床前的拥抱并且向对方表达你的爱意。花几分钟的时间，在你们开始一天烦躁忙碌的生活之前，一起牵着手静静地喝杯咖啡。即便只是 15 分钟的时间，就可以对你们之间的情绪与关系有着截然不同的改变了。请试着这样想一想：有数以百万计的人口提早起床来替他们的工作做准备，这样可以让他们一天下来的工作更具效率，因为事业的成功可以主导着婚姻生活的成功与否，这样难道还不值得把婚姻关系的维系摆在一天生活开始的最前端来重视吗？

在经过这样愉悦的开端之后，你的工作心情一定会更好也更有效率，而当你准备下班的时候，你会亲吻一下同事道再见——这种亲吻不像是你在亲吻兄弟姊妹的那一种，而是像你参加婚礼的时候，亲吻新娘或新郎的那种礼貌式祝福！当你回到家的时候，你就会自然地去亲吻你的妻子，并且是带着愉悦的心情这样

做的，理由很简单，根据西德保险公司所作的一份问卷调查表示，如果一个男人每天会跟他的妻子吻别的话——我是说真的跟她接吻道别——会比那些放弃这种亲密接触的男人平均多活上五年半的寿命，所以男士们，你们的人生正濒临着危险哪！而且问题还不只是这样，习惯于跟妻子早上吻别的男人，比起那些从不这样做的平均要多赚上 20 到 30 个百比的钱，所以你瞧，如果你这样改变自己的生活习惯的话，将会在许多方面都有很大的获益。

步骤四：积极地迎接彼此

如果夫妻两个外出工作回家的时间一样，或是大约差不多的时间回家的话，当你们在这种情况下互相迎接对方的回家，那么你们就应该配合上一些拥抱跟和善温柔的欢迎之意，“真高兴看见你（您）!”然后你们就应该利用接下来的短短几分钟，做一些较为积极而正面的小举动（这将会对你们想要营造一个积极而充满爱意的婚姻环境有着极大的帮助）。

你永远都不应该用一些抱怨、冷漠或是焦虑的态度来迎接你的伴侣，你不要去抱怨一些像是天气、浓雾、或是不可能改善的交通问题，以及像是“让我告诉你一些发生在我们办公室（或是飞机上面）极为愚蠢的事情”之类的言辞。许多时候夫妻间彼此都会抢着要告诉对方他们今天所过的是多么糟的一天，他工作的地方有多烂，多么没有保障的公司以及多么令人不屑的老板等等（然而柯维却在这里给你们一个建议，不要去说这些事情，因为这些事情只会使你们的性生活恶化）。

在经过一两分钟充满温暖的拥抱以及紧握彼此双手的感受之后，你们应该用一种较为喜悦的眼光来看待彼此，你们需要去询问对方一些比较令人兴奋、感兴趣或是较具娱乐效果的新闻，“让我告诉你一些今天发生在我们办公室很爆笑的事情”，或者是“让我告诉你今天恰巧发生在我身上的有趣的事情”，甚或是，

"你要不要先告诉我，今天有没有什么好笑的事情发生在你身上的?"简而言之，当你们这样做之后，这绝对会是一种具有正面积极影响的结果（毕竟一个带着笑容的伴侣，绝对会比一个愁容满面的伴侣还要来得具有吸引力）。

当你们重复这样做一段时间之后，你们的生活就会有所改变了，你们每天回家的时候，将会期待着今天是否又有什么好消息可以分享了，你知道回到家看见你的伴侣就会是一件很令人兴奋的事情，因为你知道一定会有一些值得令人兴奋的事情会发生。相反的，如果你们每天回到家看到对方就是永无止尽的抱怨的话，那么回家与伴侣相聚这件事对你们来说就成了负面的影响了，这也就是为什么有时候你会在回家的途中，选择要去小酒吧喝杯酒消磨时间的原因了（因为眼前的情况让你觉得去喝杯酒，好像比面对一个心情不好的伴侣要来得有趣多了），而这种生活方式长久下去自然也就会渐渐地摧毁你原本的婚姻生活了。

用一种较为积极的态度去迎接彼此的归来，并不等于在否定或逃避现实，这样做的目的只是在于想要让所有的事情比较可以适当地去控制罢了。等到晚餐过后，当所有的事情都较为冷静，你自己也没有像刚返家的时候那般因为工作或是交通问题而紧张时，这才是应该坐下来好好地谈谈你所关心或是担忧的问题的时机。这时候的你已经比较放松、比较舒适也比较可以接受别人意见了，而当你们可以用这种温和而冷静的方式来讨论或解决你们各自的问题时，你们就会发现彼此间的关系已经在不知不觉中更加紧密，也更加深爱对方了。

试试这招，女士们：

到了一天傍晚的时候，如果做妻子的并不是职业妇女，或者是比丈夫早下班回家的话，女士们，当你听见前门打开的时候，不要只是站在房子后面（像是厨房里面）大声地呼唤着："是你吗，亲爱的?"而是应该走到前门很恳切地跟丈夫打招呼："亲爱

的。”让他很确定地知道你很高兴看见他，很高兴他回家了。

女士们，建议你们记住一些事情，你们的丈夫一整天的工作环境里面可能都充斥着女同事，而这些女同事可能随时都保持着绝佳的姿态向前迈进，她们都穿着得非常整齐得体，她们或许非常有品味，也可能使用了相当诱惑人的香水以及得体的化妆术，而这一切都会使得她们相当具有吸引力。专家要提醒你们，有50%的离婚案件是因为伴侣在工作场所遇见了其他的对象，也有70%的比例，是因为你的伴侣就是跟这些充满吸引力的异性一同长时间共事的缘故。

提到这些事情并不是想要你在每天丈夫回家的时候，就开始对他严刑逼供——也绝不是要你开始做一些过度不必要的担心——这里只是要建议你确定一件事，当你的丈夫回家的时候，可以让他看见这一整天以来最温柔、最芳香也最美丽的女人（不要忘记，男人诚属于一种视觉动物）。然后当你站在前门迎接他的时候，他就会充满喜悦地看见你，而你每天多变化的装扮，将会让他每天都极为期待可以回家看见你。

而各位男士们，可不要只是待在原处以为世界都是不会改变的，不要忘记了，如果你的妻子也在外面工作的话，那么她的工作环境里面也会有许多的男士包围着她，他们总是打扮得很整齐并且很得体，他们也同样用着积极的态度跟着世界一起进步，而且他们也会用一种殷勤周到并且尊重的态度对待你的妻子，他们可能都有使用气味清香的古龙香水或是令人神清气爽的发后水，所以如果你比妻子早回家的话，先洗个澡可能会是个不错的建议跟协助。如果你主动地先把一些家事做完的话（像是喂狗、带猫出去，煮咖啡或是把早上妻子放在洗衣机里面的衣服脱水等等），就可以让她印象非常深刻并且感动，这些“琐碎的小事情”就可以很清楚地传达给你妻子一个讯息，你不单只是很爱她而已，更希望自己可以表现得像是家庭中的一分子，也希望尽可能地去减

轻她身上的负担。

步骤五：配合你的伴侣“一些特殊时刻”的需要

这里有一些特殊的事情要告诉给为人妻的女士们：当某些时刻一个男人的自信被粉碎，他的自尊也被摧毁殆尽的时候，就只有作他妻子的你可以给他一些治疗的方式了。举例来说，如果你的丈夫失去了工作，或是他在生意上面的投资失败了，那么在这个时候，你就会变成对他特别重要的人了。如果这种危机已经出现在你的婚姻里面，那么你必须用一种更为进取旺盛的精力来寻求跟丈夫之间性关系的维系，因为没有别的方式可以让你的丈夫确定，他对你而言仍然是具有非常强烈的性吸引力的。他可能在生意或是工作升迁上面被粉碎了信心，但是只要在他回到家的时候，你仍然让他确定他对你是非常重要的，并且向他展示你对他的爱，以及你发现他对你仍然有着无比的性吸引力，这样将可以让他重建自己的信心以及尊严。

男士们，你们也应该用同样敏锐的触角来对待你们的妻子，当她的尊严发生了危机，她的自信也面临重大考验的时候，你的爱跟谅解可以协助她们重建信心，也可以帮助你们之间建立起漫长而持久的关系。小心喔，你的妻子在这种情况下所需要的是你的拥抱、扶持、倾听、同情以及谅解，除非她很清楚明了地表明她感兴趣以及渴望的是性关系，要不然你就只能够做所有的事情，就是不能要求她立刻跟你有性行为，否则她就会在这种时候感觉到自己被利用了，反而感受不到一丝的爱与安抚作用。

步骤六：记住上帝的计划

最后我们需要去记住在上帝充满智慧的设计里面，性欲也是其中的一个部分，毕竟，“它创造了男女不同的性别”，它之所以要这样设计是要繁衍下一代，并且也让夫妻之间因为爱而拥有另外一种惊人的喜悦，并且藉由这样的行为让两个相爱的人真正地达到合而为一的境界。圣经里面经常运用希伯来文的“体会”来

描述夫妻间性与爱的经验，而体会的含意远比实质上的讯息或是充满智慧的认知来得深远，它的含意在于藉着两个人亲密的体会，交换彼此心底最深处的那份爱的感受。

现在我们所得到的结论是，不要曲解了较为消极的清教徒思想，也不要藉着一些所谓的新道德思想来扭曲上帝所赐给我们的宝贵礼物——夫妻间的性关系，它之所以让夫妻间可以拥有神圣的性关系，是想要让他们享受到婚姻生活中极为喜悦快乐的另一种感受。

第四章　独处和沟通

一、让我静一静

当森民对着露西大叫，不要去烦他的时候，他可能真的想独自一人不受干扰。问题是，露西在孩子的吵闹、厨房的油腻及一大堆脏衣服里烦了一整天后，希望晚上能有几个小时和丈夫在一起。他是她和外面广大世界的主要接触。但是她忘了，丈夫一整天都在那个世界里忙碌，和一大堆人交往，一回家又发现妻子喋喋不休，脾气一爆发，就大叫起来。

“到底是怎么了？”露西猜想：“他真的想独自一个人呢，还是不想和我在一起？”她对丈夫的需要感很快地就变成自己的受辱感。他搂着她的脖子，想表明自己的心意。“不是我不爱你了，只是我必须留一些时间给自己。你懂吗？”她试着去了解，但还是有被拒绝的感觉。毕竟，你结婚是为了尽可能多花时间和他在一起。而他现在人在家里，心却不知飞到何处。

主妇在一天之中常常可以找到断断续续几次独处的时间。丈夫因为工作的要求，多半不能有属于自己的时间可以让他轻轻松松随便想一些事情。职业妇女就比较能了解这种压力。在一天的工作之后，短暂的独处比任何人的陪伴更能恢复健康，不论对方是多么爱他。家庭主妇常常不能了解这种需要，除非丈夫因流行性感冒待在家里三四天，她才有独处的欲望。于是原来认为丈夫在家的时间是属于她的，是她婚姻的特权。现在也可能大呼：

“我的天，我被他烦得快疯掉了。受不了！恨不得他立刻去上班！”

如果丈夫和妻子都了解独处的需要，那么其中一人想把自己关在房里一会儿，对方也就不会有被伤害或被拒绝的感觉了。我们访问过一对年轻夫妇，在新婚第一年就已努力做到各自保有独处的时间。迈克和弗兰都在外面工作，迈克常常加班，因此弗兰通常比他早到家。他一回来，弗兰就到门口迎接，亲亲他，但是没有抓着对方猛问白天有些什么事。而是像迈克自己说的：“有时候我回到家，觉得需要一些时间独处。在那些独处的片刻里，能消除一天的紧张，然后我更能和弗兰好好相处。”

“如果我回家时还想着一肚子对工作的不满，”迈克又继续说，“如果我立刻被迫作一些事情，讲话或工作，那么我会把这紧张带进谈话或活动里，可能造成更大的紧张。假如我能有几分钟的时间消除这些紧张，就不会把它们传染给她了。她能帮助我做到，只要让我一个人静一下，只要等一会儿，不对我做过多的要求。”迈克和弗兰也提到好几个周末他们容许对方独处的时刻。他们觉得这对他们心理上的关系很重要。“没有这样的时刻，我会感到很空虚。”迈克说，“我给她的时间比给我自己的少。”

许多有孩子的年轻夫妇承认，他们需要一些时间，离开孩子，两个人在一起。纽约有一对夫妇常在周末收拾行李，住进城里一家大饭店。他们可以有两天时间在一起。万一孩子发生了什么事，请来的保姆无法处理，他们可以马上搭计程车回家。然而这对夫妇却不肯承认有时也需要一些时间两个人分开独处。虽然这也包括两个人分别度假，但只是基于夫妇彼此的需要，不一定要求已婚夫妇要在周末时分开。如果丈夫或妻子否定对方有这种独处的需要时，只会造成更大的紧张，影响婚姻关系。独处的需求是我们所须共有的——唯一的例外是那些依赖性已经到了神经质程度的人。

二、心理的空间

音乐家马丁说，20年来我和妻子朝夕同在一起之后，才发现独处的真正意义和重要性。他的话足可证明，太常在一起所带来的压力有多大。“现在我深爱我的妻子和孩子，但是仍然有许多时间我需要单独一个人。”他解释道：“但是我的天，我认为那是不应该的。即使我需要，还是有罪恶感。我的工作总是和人在一起，夜晚在听众前演奏，第二天清晨4点我的学生就来。直到三年前，我才体会独处的意义。嗯，那时我要在维琴尼亚开一次演奏会，必须自己开车去。旅程费时9小时。那次我得到一个启示。”

“我停在山上，下了车，走到山顶上。结婚20年我第一次单独一个人。完完全全的孤独，天地间唯我和山。我发现自己在那儿，我喜欢自己。这是三年前的事了。从此，我总是留给自己一些独处的时间。在家里有一间隔音的练习室，现在我进去，不是练琴，只是希望独处。我坐在练习室里，感到全身力量奔放，心灵交流，此外浑然不觉。这可能就是你所说的自由。”

人是在渴望群居和希望孤独之间摆动的。在孤独的时刻里，我们感到力量充实，精神饱满，好像从倦怠中复苏，足可应付新的挑战。虽然你选择与他共同生活，但是如果把你的全部都给了他，就是否定自我，否定自我更新的个人要求。要求对方时时刻刻和你在一起，不只侵害他独处的权利，也妨碍他的人格成长。

心理学家茂斯德克斯博士指出，成长有两种主要途径：其一是经常和他人相处，相互影响；其二是经常独处时的自我发现。有一些自我发现只能透过自我反映，面对自己并加紧深思，此外别无他法……在人生某些重要的时刻里，必须放弃人际关系。

独处能提供解决问题的方法。有位年轻的丈夫表示他的看法："独处的意义是，当你情绪低落的时候，要有勇气暂离开别人，自己寻求振作的方法——散散步，想一想，都可以，只要是你想要做的。"他太太补充道："我尊重他独处的需求，因为我知道，有些地方情况恢复了，我们就在一起分享那份愉快，但是只有在他准备好和我在一起时"。这对夫妇明白每个人都各有平衡自己的方法，夫妇必须尊重对方。

婚姻生活中太常在一起，使得双方否定自己心理空间的需求——这可以是知识上的"思考空间"或情绪上的"感觉空间"。在和对方分开的时候，可以有机会探讨自己的喜好，发现对自己的看法、了解、信念和价值。如果你没有时间单独一个人，你永远不能了解自己。你必须把最有价值的东西贡献给你的婚姻，那就是"你自己"。如果你没有时间去不断发现"自己"是什么，你也就不能坦诚开放地让他来了解你。

三、独处的必要与乐趣

一位著名的心理学家和他的妻子试用一套方法来表示他们独处的需求。当丈夫在思考一个特别困难的问题，不愿思潮被打断时，就戴上他心爱的高尔夫球帽。对他的妻子，这顶帽子表示："现在让我单独一个人，我在思考。"当他的太太也有这种情绪时，就围上一条花围巾。有时他们只戴上帽子或系上围巾几个小时，有时时间更长。彼此尊重对方独处的需求，让戴着记号的那一方完全地独处。

因为教授的工作多半在家，也因为他的工作牵涉到复杂的心理学理论，他平时需要较多独处的时间。但是我们每个人多少都需要有一些时间，暂时和对方分开，这时候即使温柔的关切，真

诚的忠告也没有用，可能只有使情况更糟。如果两个人都有这种需要，又能明白地说“不要打扰我”也不会伤了对方的心，就不需要这种非语言的表示方法。但是如果其中一人把这样的话当作是在拒绝他，或甚至要求解释，那么这套方法就很有帮助。语言的解释或许会被误解，但是一顶球帽或一条围巾就明朗多了。

教授和他的妻子配戴象征的饰物，就能各自独处，即使他们共同在一个房间，或同桌吃饭。独处不一定要一个人躲到一边去。其实，夫妇既能同在一个房间，又能各自单独，这种能力表示彼此尊重。在这种情况下，“同在一起”有它的新意义。就像一位妻子说的：“即使我们各自专心做自己的事，我仍能感觉和他在一起，我们在同一个房间工作，但是我又觉得能独自思考，不受干扰。有时候，彼此容许各人专心做他的事就是最好的共享。”

相反地，唐纳和莉莲恰是一对典型的夫妇，不会把自己独处的需求让对方知道。唐纳的律师业务相当兴隆，他的妻子管理他们那栋大房子，照料人口增加太快的家庭，晚餐之后，当然想在沙发上躺一躺、轻松一下。她希望唐纳在这个时候陪她。但是他的需要则不同。“你知道我办公室有多忙，家里四个孩子又吵闹不休。”他说：“好，有些时候为了想独处，我把阁楼整修好。后来我常常躲到那里面。每次我一上去，莉莲就板着一脸的不高兴。我就是没办法让她了解，有时候我需要一个人离开一会儿。好了，就为了和她在一起，我推掉许多业务和计划，但她还是不满足，又抱怨我从不跟她讲话。你看我该怎么办？我现在留在办公室的时间增加了，有时礼拜天也去。我真的想逃开一切时，就去打高尔夫球。”

若妻子没有自己的娱乐，也不了解丈夫需要有一些时间独处，很可能会像莉莲对唐纳——终于把他撵出家门！因为莉莲没有个人的嗜好和娱乐，希望唐纳在家陪她，和她说话。他被逼得

没办法，只好逃到家外。当然，他也可能寻求最后的逃避——离婚。

住在小房子里的夫妇更需要学习共同独处，因为在他们的家里，空间狭小，很难各自关在一个房间里。但是即使家里只有一个小房，丈夫或妻子可以关在里头，他们也会发现共同的独处有特别的乐趣——彼此独处，同时又有共同分享的感觉。“同在一起”的真正意义，就是造成这种分享的感觉；但是仍然有许多夫妇，认为分享就是要对方不断地注意他，破坏彼此的需求。

四、夫妇各自寻求自我满足

高登是一位心理治疗家，结婚 20 年后离婚，已经两年了。当专家访问他的时候，他正和凯柔交往很密，她也离婚了。他们常常在一起玩，一起度假。但是高登拒绝和她住在一起。“凯柔是个很不错的女孩，”他说，“我们分享许多事情，多数时间我们都在一起。但是要住在一起……那就是另一回事了。我的一生都在为他人服务，我的职业也强调这一点，常常花一整天的时间，热心处理病人的问题。有时我喜欢独自沉思，有时高兴躺在床上看书。实际上，我需要时间独处。假如我和凯柔住在一起，按照我对她的了解，我独自沉思，她可能认为是我故意躲她。其实不是。问题在于她能不能接受这一点。也许两个已经有长久关系的人能做到——能接受彼此的个性——但是对其于处于共同生活初期者，可能只有很有安全感的才能做到。我怀疑凯柔是不是够成熟。我以前的妻子当然不能。既然现在我享有这样的自由，就不再重蹈覆辙了。”

高登的情况以及他的感觉，强调几项开放婚姻指引的相互关联。独处是开放婚姻的要素。是人所必需的，但却为传统的婚姻

所忽略，甚至加以压抑。此外，独处更能帮助个人的不断成长，这是开放婚姻的目标之一。但是，高登说得很清楚，要有足够安全感的人才能容许对方有独处的时候。这种安全感只来自相当的自我了解和自我满足。当然自我了解也是一项指引。除非一个人有足够的时间去寻求茂斯德克斯博士所说的自我发现，否则无法达到自我了解。

高登的情况是他不愿娶凯柔，怕她缺乏这种自我满足和了解，不能容许他所需要的独处。心理专家二度访问他时，他已再婚，不是和凯柔，而是一位忙碌的职业妇女，学的也是他那一行，对自己有相当的了解和信心。她不只体会高登偶尔需要独处，也和他分享这种需要。

独处的需要自然不应和彻底的逃避混为一谈。单独也是属于我们自己的一部分，在独处时，我们体会自己，了解自己，这和病态的孤僻、疏远人群不同。一个妇女很痛苦，抱怨她丈夫吃晚完饭就上床了。“他说他筋疲力竭，但这表示他从不肯看看孩子。事实上，我也几乎见不到他，因为当我一个人待了整个晚上，准备上床睡觉时，他正好起床，看半夜的电视长片。”很显然，这个丈夫并不在寻求正常的独处，以恢复情绪，而是在逃避他的家人以及他对他们的责任。

彻底的逃避，像唐纳躲避到他的办公室或高尔夫球场，以丢开莉莲对他的要求，通常是旧式的封闭婚姻问题症状。如果对方能容许他有自由独处的时间，他就不需逃避了。当夫妇接受彼此独处的需要时，就会加强两个人的性格强度，增进美满的关系，夫妇能发展独立感，未来也充满希望。对某些人来说，容许对方有独处的时刻可能难以做到，在那个时候丢下一个人，也很痛苦难捱。但是这种忍受孤独的时刻正好用来明白自己需要独处的程度。独处是健康婚姻的主要因素，如果你发现你不能忍受孤独，那么你就是还不能真正面对自己，到达自我实现。这样，也就无

法有一个美满的婚姻了。

五、亲密沟通

研究指明，我们和他人的沟通，有78%是无言的，无论是对方走路、站立的姿势，支着头，敲敲手指，或者微笑、蹙眉，每一个动作都有它的意义，可以由别人读出。但是我们对关系最亲密的人，却往往因为习惯对方的“行为语言”，而忽略了它的意义。然而真正使夫妻间亲密地相互了解和相爱，长久地维系夫妻关系的，主要还是靠其余30%语言的沟通。夫妻间愈能开放地运用语言沟通，表露自我、容纳对方，也就愈能达到个人的成长。

1. 不开放的沟通

如果你父亲正在医院里，你10岁的儿子昨天在学校打架，被打掉两颗门牙，你自己又正头痛——但是这时在办公室或街上偶然遇见一个朋友，问你“好吗”时，你很可能会回答：“我很好！”许多交谈都是形式上的，习惯性的自我防卫决定了我们的回答。在多数的场合，这种敷衍是无可厚非的。当人们问你“好吗”的时候，只是在表达他的友善，并不期望恭听你讲半天你的健康情形。问题是，这些肤浅的、形式的回答，无伤大雅的小谎，防卫的搪塞，多年来已经成为习惯，因此就很难直接、真诚和开放地沟通，即使有心这样做。我们从出生以来，就学到“给人好印象比真实来得重要”。小时候，我们很惊讶地发现，父母吵得很凶时，有朋友打电话来，他们还能平心静气和朋友说话。我们也听过妈妈告诉爸爸说，她一整天都很好，其实一个钟头前她还在我们面前大哭。

我们想尽量诚实，却有困难：如果双方说不去玛莎姑妈家，是因为她家里有一股怪味，没有人听了会高兴。我们学会闭上嘴巴，隐藏真情。这好像是活在世界上唯一的方法，而这确能帮助我们好好过活。当我们发现事情的确很重要时，才回头坦率面对它，但是已经太迟了。

人们在婚姻生活里，常出现事物美好的外表，而隐藏真情。当然刚开始是出于爱，因为我们不喜欢让不完美去伤害对方，使他失望。渐渐长大以后，又从父母和周围的环境撷取教训，知道为了保存美好的印象，必须用委婉的欺骗，甚至也需要彻底的狡猾。为了达到封闭的婚姻中不实际的要求，我们甘心欺骗，无形中使人们不能和对方真诚开放地沟通。

在建立开放的婚姻时，诚实、自由表达的沟通很重要。但是你如何打破树立多年的自我防卫之墙呢？如何解开习惯性的小欺骗之结呢？你怎样重新和他作深切的交往呢？

让我们先了解一下，人与人之间的沟通有哪几种？

2. 无言沟通

研究指出，我们和他人的沟通，有70%是无言的，最奥妙的当然就是性关系。但是对方走路、站立的姿势，支着头、敲敲手指，或者微笑、蹙眉也都很重要，包含的意义常比说话更多，“尽在不言中”就是这个道理。每一个动作都有它的意义，可以由别人读出。有些人比较敏感，容易了解别人的“行为语言”，因此有时我们会说，感觉到别人的“震动”。对于偶尔一瞥的陌生人，常常有这种感觉。但是对关系最亲密的人，却往往忽略。日久习惯了对方的“行为语言”，也就感觉不出它的意义了。有时候我们故意把它忽略，也许因为不耐烦，也许因为不愿去了解。

即使行为语言常被忽略或误解，无言的沟通仍旧比语言沟通

简单明了，要订正错误应该也比较容易。你可以努力去接受对方无言讯号，然后照他所“说”的去做。当海伦去看牙齿回来，下巴抽着两眼无神时你如果还告诉她，地下室楼梯上从昨天就堆满一堆脏尿布，就不太近人情了。

时间因素很重要——不只要选择最好的时刻抓住机会，也要避开错误的时机。如果你的丈夫辛劳了一整天，垂头丧气地踏进家门时，你却拿一天的牢骚去轰炸他，那么就是完全忽略了无言的讯号，一场战争难免爆发。

当然，有些人可能很想吵一架，有些则尽量避免。但是如果你睁大眼睛，探求对方的行为语言，读出他的心理状况，就比较能控制自己的反应。比方说，海伦的丈夫在潜意识里可能真的有不人道的感觉，不知道自己为什么见鬼的娶了这个牙齿最坏的女人。因此对于牙医的账单常常耿耿于怀。然而理智地讲海伦也是不得已的，于是转而痛恨那些尿布。但是如果他能让自己接受海伦的行为语言，了解她的痛苦，他就会为她难过，也不会在潜意识里想伤害她了。

3. 行为语言和真正语言的矛盾

学会读出对方的行为语言，也能帮你解开矛盾的讯息所带来的困扰。当我们沟通时，真正语言和行为语言所表达的意思相反，就产生矛盾的讯息。比尔可能对他的妻子说：“我在听，我在听。”但是身体却一直倾向电视机，专心看电视。亚瑟也可能反复告诉他太太：“我爱你。”但是她有理由怀疑他是不是真心，因为他从没有专心听她讲话，偶尔亲亲她的脸颊，也是敷衍了事，在床上也敷衍了事。

不论我们怎么“说”，行为语言永远不能装假。言语的说谎太容易，但要控制你的身体在使它说谎，却太难。我们常常确信自己言语的表达，但是身体却表达另一种意思。

行为语言和真正的语言之间的矛盾，可以充分指出夫妻间的问题所在。如果夫妇们正希望改变封闭的婚姻关系，达到开放，会发现这种矛盾正是帮助他们改进沟通的最好方法。发现这矛盾，能够显露出前所未知的需求、感觉和欲望。

有开放的婚姻，没有必要说那些非发自内心的话。比尔不在听的时候，就不必说："我在听，我在听。"如果他正专心看电视，而玛莉喋喋不休地讨论些不重要的事，就太不是时候了。但是如果她那些话的确很重要，她应该说，而比尔应该关掉电视机去听。否则，他也应该坦诚地说："玛莉，我们等会儿再讨论好吗？"玛莉能尊重他的喜好，因为有时候她期望比尔为她着想。

能够发现对方矛盾的讯息，可以让你发现婚姻生活的小症结。按照这建议比尔的妻子会马上大叫："嘿！被我抓到了！你根本不愿听我说！"从而开诚布公地讨论这个矛盾。指出比尔在电视机前真正表达的行为语言，可以使他们讨论一项封闭的婚姻合约——"你的时间是属于我的。"然后便能彼此尊重。

4. 造成非语言的语言

学会读出对方的行为语言，能帮助你更了解他，使你选择最好的时间和最好的谈话方式。但是双方都能意识到无言沟通的重要性，也就能把它当语言来使用。因为我们对这种视觉沟通的了解还在蹒跚起步的阶段，多数人只能很敏锐地读出他人的行为语言。但是行为语言是可以经过训练，而用作直接沟通的。逐渐注意对方，夫妇学会去读并解释对方无声的讯息而作反应。夫妇们也可以预先定好一套无言的信号，适合各种情况，就像我们前面提到的球帽和围巾，表示希望一个人独处；或者是参加宴会时作的信号，表示"累了"，或"该走了"。甚至可以发展一套无声的语言，排除不便说话的障碍，对他们的语言沟通是一大助力。

5. 触觉的沟通

用行为语言的视觉沟通只是无言讯息的一种而已。另一种“尽在不言中”的沟通方法是直接用身体。希望伸手碰触他人是人基本的心理需求。敏感训练和接触身体的团体辅导方法也已广泛流行。为什么流行得这么快？因为我们迫切需要重新唤醒我们的身体感。

婴儿首先由他的触觉认识世界。婴儿最初因为被抱、被抚、被揽在怀里，而建立他的信心、信赖和温暖的亲密感。但是当我们逐渐长大时，社会便不原谅这种身体的亲密的需求了。这样的情绪表达常常遭人非议，我们学会遏制小时候触觉和情感和敏锐，夫妇不会用身体表示最简单的情感——甚至同情和悲伤，你觉得奇怪吗？许多夫妻没有办法顺利地达到性协调，你觉得奇怪吗？你总不能要求一个压制了 25 年不反应，之后在夫妻的性关系上表现良好吧。

夫妻需要再学习充分使用身体的表达，当作亲密沟通的方法，重新唤起他们肉体的感觉。字典上把“肉体的”定义为“肉感的”或“能给感官或贪欲以快乐的满足”，最后又附注：“有时是淫荡的”。可见在我们的语言里并不赞同“肉体的感觉”这个字眼。但是肉体的感觉并不是淫荡，在好的身体沟通中是绝对必需的，夫妇间相互的触觉可以表示彼此关切。

有很多种练习的方法可以帮助夫妇重新发现肉体感觉。在这里并不特别介绍某一种，因为适用于甲夫妇的方法不见得适用于乙夫妇，反之亦然。但是，除了你自己实际去实行一项计划外，你们也可以一起培养分享肉体感觉的能力。首先，要注意你自己和对方身体的需要和反应；第二，彼此触摸，经由触、嗅、视、听，积极探求引起肉体感觉的方法。我们在这里不预备谈性行为，虽然这也很重要。更加注意肉体的感觉，并表现在性行为

上，能带来更大的乐趣和更美好的分享。

心理专家访问过一位名叫依莲的年轻太太，可以用来说明敏感性和肉体感觉的另一面："我们多半被灌输一种错误的观念，认为性高潮是消除紧张的最好方法之一——但是这不一定行得通。有时候我正值情绪低潮，不是激昂的紧张，只是心情晦黯，性并不能平复这种心情。这时候我有一种强烈的需要，被拥抱，紧紧地靠着。杰明了解，他紧抱着我，那种感觉，就好像他的力量正流向我。只要我紧紧地抱着他，就觉得好多了。那时我所需要的，并不是性关系；这是完全不同的心境。"

杰明自己也说："我愿感觉依莲需要被拥抱的感觉，我们彼此分享。我并不是很标榜这些东方哲学，但是我们可以因此传递在精神上和肉体上的力量。另一些时候，当我疲惫不堪，情绪低潮，忧心忡忡的时候，她也知道。她伸手过来抚我，抱着我，我从她那儿得到力量。"这种沟通的方式听起来很简单，其实也是。但是它比一般夫妇关系需要更多开放的了解、注意对方的心境和无言的讯息。当然，不只是能读出对方的心情，还要愿意自己的也让对方了解。不只忍受对方恶劣的情绪，也要和他分担。亲密的身体上的共享，由这样的开放所得到的是一种乐趣，但却为某些人所否定，他们不愿卸下防卫，不愿美好的印象被破坏，甚至使对方无法发现他们真正的需求。但是在开放的婚姻里，很自然地，你会愿意被"读出来"。

6. 夫妻要深切了解，还是要靠语言

精于无言的沟通，学会读出对方的行为语言，成为一个感觉敏锐的人，并能用身体表达你的感觉，这能大大地帮助你达到开放的婚姻。但是其余30%语言的沟通，比70%无言的沟通重要。真正使夫妇亲密地相互了解和相爱，深深长久地维系夫妻关系的，还是语言这个桥梁。所有的婚姻关系最后都要经过语言的考

验。

无言的沟通，像性关系，固然重要，但对婚姻关系不见得能带来很大的影响力。只有语言——说话，两人之间来往的话语——是夫妇间深切了解的主要工具。夫妇愈能开放地用语言寻求两个人的关系，也就愈能达到个人的成长和真正的许诺。因此在下一章，我们把重点放在好的语言沟通的心理基础上。详述五个原则，应用之后，能援助你和对方有更坦诚开放的沟通。

六、坦露心声

1. 夫妻之间的了解有多少

许多夫妇相信他们对对方的了解比他们实际上所了解得少。这是近年来许多研究的发现，这个结果指出夫妇需要进一步的沟通。几年前在梅立·帕摩研究中心，一位临床心理学家坎恩博士用一套句子给一对夫妇检测，内容包括一些语句，如："我个人的习惯中最令对方不能忍受的是……""对方的决定常过分受……影响"；"如果他（或她）能告诉我……的话，情况会好一点"；"如果……的话，我们两个人之间的争执就不会发生。"夫妇分别填两份答卷，一份是按自己的情况填，另一份是猜想对方可能作的回答而填。把结果拿来作比较，发现夫妇双方在某些方面很是接近。但是大致看来差距颇大，显示夫妇彼此缺乏了解。

只是猜想没有用。除非告诉对方你的感觉。否则他（或她）只好瞎猜，而很可能猜错。单凭假想并不能做到真正的沟通，读心术最好留给夜总会上作为杂耍去表演。很不幸，在这弗洛伊德学说泛滥的时代，每个人都懂得一些心理分析鬼话，结果，比以前更相信看透了对方。但是如果你按照自以为的了解对待他，你

会把原本混乱的沟通搅得更糟。双方开放地接受对方传过来的讯息，也把自己的感觉尽量原原本本地传达给对方，这样相互的分析使双方都获益，而增进自我的认识。相互的提携，使彼此更多了解，空自猜想是徒然的。

2. 和你自己的心灵深处交谈

如果你希望对方不再瞎猜你的感觉和需求，你必须把自己显露给对方。而为了显露自己，你必须了解自己。直到你对自己完全诚实，才能和对方坦诚开放地谈话。拨一点时间给自己。

在这段时间内不只做被动的沉思，还要积极地和心灵深处交谈，假想自己是另一个人来和自己交谈。和自己的沟通包括自我显露、自我分析和重新估量。否则不可能带来好的改变。没有一个想改变现状的人，不先衡量现在的情况而作新的计划。所以，我们每个人必须先衡量自己究竟拥有多少，匮乏多少。

测一测你自己，除去内在和外在的面具。我们在别人面前总会戴上一些面具，但是我们也有内在的面具，把自己藏在那后面。清楚地看看你自己。对你、对别人，你真正的感觉是什么？试着客观地看你自己和你的行为，不用赞美，也不必责备。只是努力去了解为什么你会这样做，像一个旁观者那样去分析你自己。站在一个公正无私的观察者立场，会如何评断你的行为？

如果你对自己诚实，对你的行为做客观的分析，这时你可以开始和自己争论，解释你的行为，寻求迫使你这样做的外在原因。在办公室里老板对你大吼，你不能吼回去，闷了一肚子气回到家里，你对妻子大吼，她又对孩子吼，永无安宁。但只要你和客观的你争辩，解释你的行为，是没什么不好的。哪一边“赢”了都无所谓。重要的是争辩本身，它让你有机会更了解自己。如果你碰巧是一个容易忧愁的人，常爱贬低自己，过分自责，那么你就该倒过来，让“客观”的自己称赞你的行为，指出可以挽回

的部分。

有些人很自然地分析自己，早就发现这样做能增加信心——如果你已彻底反省过，别人的批评不太会使你伤心。如果批评是对的，那么你更能接受错误而改正，不会迷失在自怜和内疚中。反过来说，如果批评是不对的，你对自己的防卫会更好，因为争辩的两面你心里都很清楚。

你可以自己找到最好的指引，设计其他的方法去认识自己。分析家的书也可能有帮助，但那多半是一些人的个别案史，他们的情况可能和你完全不同。分析你自己的梦比较有用，因为那是属于你个人的。培尔斯博士在《完形心理学》一书中所提到的分配方法既有趣又有效。在这本书上培尔斯博士说明如何把梦作为自我探讨的工具。你只要取梦的一小段。从中抽出每一片段，然后假想是它，赋与它生命，给它声音。你假想自己是火车、蝴蝶、受惊的陌生人，其他任何梦中的东西或人，这样你就慢慢能了解自己的内在冲突从更实际的事物中表现出来。

这种方法不见得对每个人都有用。自己应该努力去发现更好的方法和自己沟通。了解自己为什么这样做，是很重要的第一步，使你避免婚后和对方错误的沟通。你的自我了解成为你的一部分，你对自己所知愈多，也就愈能拿真正的你去和对方沟通。

3. 主动地表露你自己

我们和自己沟通后的发现——在思想、信仰和自我概念各方面——都只是空想，除非我们能付诸行动，给它真正的意义。因此我们只要能把自己表露给他人，也就能更了解自己。裘拉德博士在《透明的自己》一书中写道："把自己完全表露给另外一个人，不只能使你更深切了解自己的需求和感觉，也知道自我肯定的价值是什么。"坦诚开放地向他人表露自己，是了解自己的重要途径。

而且这也是对方借以了解我们的重要方法。“透过自我表露，”裘拉德博士写道，“我让别人了解我的心灵。只有将它表露出来，别人才能知道，真正认识我。”夫妇间真正的亲密和相互的成长，是建立在这种开放自己，分享内在自己的能力上，不怕被评断——表露你的好恶、你的怀疑和希望。我们“抛弃伪装、防卫和口是心非”，成为赤诚可靠的人。

但是我们免不了会犹豫。怕这样的表露会把弱点暴露给别人，即使是配偶。当然平常和外面的世界沟通时，自我表露不可不慎。但面对我们所爱，所共同生活的人，还怕什么？压抑什么呢？

你可能会说，因为你顾虑到对方才隐藏真正的感情。其实这种顾虑多半是为你自己。怕自己不像他所期望的那样“好”、那样“坚强”，或怕他不赞同你的感觉。这种不安全感使得你表面上尽力保持美好，努力作个理想丈夫或妻子。但是人并不是理想的，只是“人”而已。隐藏真正的感觉只会更妨碍个人成长，阻止人达到相互了解，而这只有透过自我表露才能达到。

夫妇之间的沟通容易被忽略的地方，也是最重要的部分是，表露美好的感情。当你为一些事情深受感动，或看到动人的一幕而大有感触时，就应该把它表现出来，在那种感觉消失之前把它表露给对方。这种积极的自我表露，就是把你美好的感受告诉对方，夫妻因此能分享更重要的感觉，彼此更加了解。

4. 夫妻之间应该绝对诚实吗

当然有些人坚持，夫妇之间不必什么都说，诚实会伤害对方，我们内心的表露有时令对方不能面对，一般人常常无法忍受听到事实，因为事实多半是残酷的。无论如何，坦白的或“残酷的”诚实很少是亲密的表现。常常只是流于破坏的、不必要的批评而已。其实，所谓“残酷的”事实是夸张的结果。假如汤姆等

他太太换衣服，等了将近一个小时，她终于出现时，他说："我不知道你为什么要花那么多时间，你看起来还是一样衣衫不整。"他不是"什么都说"，而是故意刻薄。但在另一种的情况下，一声大笑或一个亲吻可以带来很愉快的收场。如果迪克和苏珊参加宴会，半夜3点才回来，第二天早上两个睡眼惺松地站在盥洗室镜子前，迪克笑着说了一句——是事实但却不残酷："亲爱的，我们两个人谁比较邋遢，实在难说。大概要掷铜板决定吧！"他说的是事实，谑而不虐。

在婚姻或任何美满的关系中，无所谓"不好的事实"。如果你正和一个人分享真正的感觉，他也诚实对你，那么你的诚实就是建立开放、信任的关系的最好方法（也是唯一的方法）。在这样的关系中，对方对你诚实的自我表露反应，会使你改变当初的看法。事实存在，但是没有人知道，除非彼此传递他们对事实的知觉，比较两个的观点。我们都假定，在我们的知觉里事情是这个样子，它就是以这个样子存在，而且期望别人也看它是这个样子。

我们可以用下面的故事说明"事实"的真正性质，和在我们眼中看起来的样子。有位记者问三位裁判，他们如何分辨好球和坏球。第一位裁判回答说："有好球也有坏球，看起来是什么，我就说什么。"第二位裁判说："有好球也有坏球，它们是什么，我就说什么。"第三位则回答说："有好球也有坏球，但是直到我说它们是什么，才是什么。"这个故事指出一项事实，夫妇彼此各有不同的参考架构，人生的好球和坏球决定于他们怎么看，注意第三位很清楚知道，真实的存在是由于他对它的知觉和看法。如此"你认为它是什么"就决定："对你而言，它是什么。"如果有个丈夫认为天底下所有的女人都太会花钱，即使他太太很节俭，他也会认为她花几十块钱买东西是奢侈。而她可能还认为买得便宜。

对你们共同生活中的事件，你们两个都是裁判。如果你认为那是好球，对方认为是坏球，而你们从来没有把各自的想法开放地说出来，就是任由误解存在你们之间，永远不能了解对方，也不能彼此诚实相待。从专家对马丁的访问中充分显示了夫妇间诚实的重要。马丁是一个音乐家，我们在前面“独处”那一节曾经提到他的话，说他需要独自一个人。这一次，马丁的太太露丽也在场并接受访问。谈了一些话以后，马丁开始抱怨他这23年来生活的忙碌。然后他和露丽突然发现他们其实需要的是相同的东西，只是彼此从来不知道。接着就是下面这段对话：

马丁：老天！我这辈子忙得像老鼠赛跑——到各处旅行，晚上、白天，甚至周末——总是在外面赚钱，晚上几乎都不在家。但是现在不同了——我有多一些的时间在家——我真的喜欢这样。对我的工作愈来愈有选择了。

访问员（对露丽）：那些年来，他常在外旅行，晚上常不在家时，你觉得怎么样？

露丽：我觉得怎么样啊？嗯……我想是很寂寞吧！

访问员：你心里记挂不安吗？

露丽：对，当然！寂寞、担心得要死。

马丁：但是，露丽，你怎么不告诉我呢？你怎么不说呢？

露丽：你从来没问过。我想事情本来就是这样。你出去工作，我待在家。我应该怎么办呢？对你大叫：“马丁，留在家里，请你留在家里，我很想你？”

马丁：但是你从来没有告诉我你觉得怎么样。我怎么会知道？我想我必须接下所有的工作——要不然，我会觉得叫你们失望。如果我早知道，事情早就不同了。我并不想常常旅行各地，每晚演奏，但是我以为我必须在外面赚钱。见鬼，我早该改变这种生活，可是你从没告诉过我啊！

马丁和露丽真正的需要比他们以为对方所要的要相似得多，

几十年来的婚姻生活，所浪费的时间、精力和幸福多么惊人。而几百万的美国夫妇也都蒙受这种损失。原因很简单，就因为夫妇对自己真正的需要和欲望没有如实地表露，没有真正的沟通。

婚姻关系不要求你幼稚地忏悔过去的错事，或把对方当作垃圾场，猛吐你心底的愧疚。这不算是诚实，而是神经质的不安全感。但开放的关系却要求你对现在的感觉诚实，对现在共同生活的一切诚实。没有这样的诚实，就很难避免传统的婚姻规条的束缚，也几乎不可能依照你自己的需要，重写开放的婚姻合约。既然你害怕承认那些需要的存在，也就不可能努力求得满足。没有这样的诚实，你会让幸福飘逝，就像马丁和露丽那样。

自我认识、自我表露和诚实，这些构成健全的心理基础，能帮助夫妇之间有好的沟通。在这些基础之上，我们建议掌握下列五个有效沟通的原则：

1）了解当时情况

2）时间的安排

3）清楚

4）开放的倾听

5）回报

七、有效沟通原则

1．了解当时情况

每一次往来的沟通一定有它发生时的背景。我们已经知道，对妻子的外表非常相似的两句评语，在不同的情况下具有完全不同的意义——一个是严厉的贬损，另一是共享的玩笑。另一个例子是有关“失了魂”这个词的使用。当海利说：“嗨！失了魂

了!”然后把潘梅拉下，和他并坐在沙发上，那么这就是个亲昵的字眼。但是如果她从市场回来忘了买他要的东西，他又这么一说，她一定会立刻反击。

罗莎爱开玩笑。多半的时候，她丈夫彬文很能欣赏她这个特性。但是很不幸，她不懂得适度节制。即使他正挂虑一些事情，像工作上的困难，抽屉里待付账单时，她照开玩笑不止。可能只是想让他开开心，但是在这个时候，却使他觉得被瞧不起，居然把问题看得这么严重。本来是善意的帮助，反变成恶意的批评。

这些例子可能很琐细。但是婚姻生活的绝大部分其实都由这些琐事构成。如果你不能在小事上和对方好好相处，必定引起更大的问题。如果你注意沟通时的情况，敏感一些，那么许多误解和不合就可以避免了。有时候情况很明显，就像潘梅忘了买东西回来。但是有些时候，你要读出对方的行为语言，真正的情况才会显出来。

试着去注意当时情况，一开始你可能觉得别扭，甚至很愚昧。但是如果你真正努力去注意，有时候这就成为习惯，不需要特别去努力。我们多半有这方面的坏习惯，和一般人或夫妇彼此交谈时常常不顾当时情况。通常我们改正或放弃任何坏习惯，都会有一段自觉别扭的时候。但是久而久之，所得的好处证明还是值得的。

2. 时间的安排

时间常常和情况有关联。你注意到情况，并配合对方的行为语言，就可以开始安排时间，作一些比较深入的语言沟通。为了避免使自己陷入不必要的、不愉快的正面冲突，你可以暂缓一下，等到恰当的时候再说。如果你想告诉你太太，她买衣服已经快把预算花光，就不该在她买了东西，兴高采烈地冲进门来时，破坏她的快乐。那只有伤害之外再加上侮辱。

安排时间的艺术其实很简单。小孩子经常用，虽然使用的是消极的方法。懂事的小孩能了解父母的心情，直到他认为情况对他有利时才去认错或要零用钱。如果他掉了一只手套，他一定会选个有朋友在场的时候告诉你，因为别人在时你不太可能对他大吼。

许多人还是脱不了这个消极的、操纵的方法。长大以后发现，封闭婚姻的规条要求他们操纵对方，就像小时操纵父母一样。然而开放的婚姻就没有这种要求。如果彼此可能坦诚开放地沟通，也就没有必要骗使他顺着你的意思做。只要不妨碍对方，你有充分的自由随自己的意思去做。但是从积极的方法上来说，时间的安排仍然很重要。你善解对方的行为语言，不是为了选择最好的时机去操纵他，而是挑个最好的时刻，对问题作完全的、开放的讨论。在封闭的婚姻里，时间安排的艺术用得太多，来隐藏真正的需求；而在开放的婚姻里，却积极地用来增进坦诚沟通的机会。

3. 清楚

语言沟通已经够复杂了，又因为我们没有清楚表达，而增加了复杂的程度和误解的可能。有时我们话中另有其意。“今天你到洗衣店把衣服拿回来了吗?”玛莉问鲍伯，因为鲍伯实际上没有去拿衣服，玛莉根本多此一问。但是她真正要说的是：“你为什么这么晚回来？这家伙又没有去拿衣服回来!”或者，和朋友聚了一晚后，鲍伯可能对玛莉说：“爱丽丝可真烧得一手好菜，是吗?”当然他真正的意思是：“你为什么不能换几样可口的菜?”

在这种情况下，有些夫妇可能了解对方的本意，但是这样很容易造成不友善的反应。当我们说的是一件事，想要表达的又是另一种意思时，多半带着批评的味儿。说话之前先想想，确定那就是你真正想说的。如果直截了当地清楚表达，听起来很粗鲁或

令人不高兴，最好不要说出来。另一方面，如果它是反映一些事情，非说不可，那么暂保留一下，等到适当的时候再拿出来讨论。

当然也有一些时候，你很生气或懊恼，非马上说些话不可。先不要作鄙俗的批评，话里带刺，或乱七八糟大骂一顿，直接说出事实："我现在很生气。"在你情绪烦乱的时候，比较不容易清楚表达自己，也就很可能不必要地伤害对方，把事情搅乱。假如这个时候你一定说些话，好解除压力，先从你现在的感觉开始谈，而不要先责怪对方的错。在许多情形下，对方会立刻知道他做了什么令你不高兴的事情，也会道歉。但是如果你一开始就攻击他，可能伤了他，那么他的自然反应不是防卫自己（即使知道他错了），就是反击。

我们这里所提的技巧是以奇诺特博士在他的畅销书《父母子女之间》所提的沟通原则为范本的。虽然他的观念在父母子女间广为盛行，但也可能用于夫妇之间的沟通。他的原则适用于各个年龄，只要是两个人之间的沟通。奇诺特博士的指示（可以用一句简单的座右铭表示：看到的才说，感受到的才讲，但是不要批评。）是建立在尊重、体谅，和他所说的对别人"精神上的款待"上。

他的方法牵涉到人际关系方面，我们这里强调的，主要在于夫妇间沟通的清楚和体谅上。

如果你认为你丈夫浇花浇水过多，如果你认为你太太倒酒倒得太多，千万别说："看这儿，亲爱的，应该是这样做。"听起来够清楚，甚至也很礼貌，但是实际上意味着你是对的，话中有话。只要是话中有话，就可能引起另一种解释。其实你也不对，每个人都可能偶尔犯错，因此尽量避免批评别人。说："我通常只浇半壶水，你觉得需要多一点水吗？"如果他有理由的话，这给他机会说："嗯，今天早上花朵萎了不少。"如果他毫无理由，

这也不会太损他。

当你的观点和对方不同时，“看到的才说，感受到的才讲，但是不要批评。”这个技巧使你能够表达你的观点。主要是在避免责难和不好的批评。如果你直接攻击对方，抨击他的判断和看法，你就是侵略了他的自我领域，而且也会有反击。使用这些原则，使你为自己划定自我领域的界线，要清楚表达你所想的，所感受的，同时避免直接的攻击，承认对方的自我领域。这需要耐心，技术和恒久的练习，但是如果你革除攻击和批评的恶习，我们相信你会发现，这能大大减少家庭的冲突。同时你正进一步给对方自我的充分权利。

另一种“谈你感受到的”方法的应用是关于更深入的感觉和情绪的沟通。我们强调有礼貌，遵循习俗，于是失去了感情的亲密语言。我们把它留给作诗填词的人去表达我们的喜悦、失意、绝望和高兴。虽然有一些人因为伦理背景的特殊外向的人格，比较容易表达，但对大多数人，情绪的语言已经被牺牲在传统的祭坛上，一直深深埋在困窘的棺材里。

我们即使把感觉掩盖在表面下，感觉依旧存在，只是委婉表达出来让人知道，除非在生气中爆发——那是到了我们已经不能自持的时候。男人尤其应该学会要表达感觉，不要认为这样就是没有男子气质。其实恰恰相反——有什么比害怕承认自己最深处的感觉更懦弱？打倒困窘！它使我们不能说出真正的感觉。除非清楚地说出来，否则对方不可能知道我们的感觉。而且如果不告诉对方我们的觉得如何，又怎能要求他尊重这些感觉呢？

4．开放的倾听

开放、清楚地表达我们的感觉对夫妇间健全的关系很重要。但是如果没有开放的倾听来配合也没有用。多数的丈夫和妻子很少真正彼此倾听对方说的。他们用的是哲学家卡布兰所说的“对

话剧”。在对话剧里两人轮流自说自的。大家都知道这种“谈话”是怎么样的：苏珊和马克谈论一天的活动，苏珊谈着他们的儿子玻比该买皮腰带了，马克则谈他们公司就要被合并的谣言。两人都在听自己说话而不在听对方。苏珊关心皮带的价钱，品质的好坏，而马克关心公司合并后他的职位如何。因为买玻比的皮带，马克必须付钱，而马克的职位变动，苏珊也受影响，最后他们会终止各自的“独白”，从头开始要对方再说一遍。我们自己必定有千百次这种经验。

在开放的婚姻里，如果你当时真的不想听，可以把这种需求告诉对方，期望他尊重你的需求。如果对方一直继续尊重，让你一个人独处，你必须完全准备好听他说话，才向他表示你愿听。你要准备好进入“对话”的情况。卡布兰把真正的对话称为“思想情感的交流”而不叫做“沟通”，是两个人的相互倾听和反应，最后就形成交流。好的沟通加上开放地倾听，就产生思想情感的交流。

开放的倾听需要你自己先变得透明，让他人容易进入。只有你让自己完全开放，接受他人对你说的，才能正确反应。除非你主动倾听，否则你听不到。除非你听到，否则你无法进入对话中。而且除非夫妇都乐意进入对话，否则不会有真正的契合。

5. 回报

别人和你沟通时，你的反应可以简单到点个头，有时这就够了。但是常常在需要更完全的反应时，我们也只是点个头，或“嗯，哼”几声，或一句“是的，亲爱的”。要造成对话的情况，只有以更完全的反应回报，不只是“哼，嗯”几声。否则你和他无法造成对话的情况。

回报本是电脑学上的新术语。意思是指机器的输出系统是自我修正的。用在人的日常生活上，就是当一个人把杯子放在桌上

时，他的神经系统提供视觉和感觉的回报，引导他的手。这是手——眼——脑的回报系统在作用。如果一个人喝醉了，回报很可能不正确，因此他把杯子掉在地上。这回报的观念很容易用到人的相互沟通上。你可以用各种方式给对方回报，大致复述他的话以确定你已了解，问问题，或者用你的话告诉他你对事情的感觉。

你需要对方给你坦诚开放的回报，好知道他已了解你的意思，发现他的感受，并调整你的感觉和知觉以配合他的。许多夫妇间的回报过程，透过欺骗或直接的批评，或保留自己的反应，冷峻的沉默可以说是消极的回报，就像火箭上一个失灵的校正系统，只告诉你“有些”机件失灵，这等于没告诉你什么。除非你透过积极的回报，指出“那个”部分不对劲，对方才能了解他下一步应该怎么做。

对初学回报的夫妇，雷德勒和杰克森在《婚姻的幻像》一书中提到简单的练习方法，叫做“完成沟通”。刚开始看起来可能很不自然，甚至很愚昧，但是它能帮助你养成回报的习惯，使你更感到给对方反应的重要。这种方法包含三个基本步骤：第一个人说一句话，第二个人承认这句话，第一个人更肯定这个承认。例如：

玛丽：今天有没有到洗衣店拿衣服回来？

迪克：没有。因为没停车场。

玛丽：那么，我可能明天去拿。

迪克：我今天遇到巴波比。

玛丽：这几天他怎么样？

迪克：他看起来好像还不错。

在上面玛丽和迪克所说的第一句话，常常最多只引起一个字的回答。其他简单的语句（如“多美的落日”）也只不过引起一个点头，嗯哼或咕哝几声。但是，当你开始练习的时候，要用一句话接受对方所说的，然后另一方肯定这种接受。针对这样一个

简单的语句作有意义的反应，能帮助你增进在其他重要场合的回报能力。也刺激你开放的倾听。当然在作适当的回报时，开放的倾听是不可缺少的。

八、吵架的沟通

即使美满的夫妇偶尔也会以吵架来沟通。很少例外，更不幸的是，有些夫妇甚至以此作为亲密交流的唯一方法。从来不吵架的夫妇可能是已经达到了完全了解和一致的默契境界。但更可能只是因为彼此不再关心，已经放弃努力修好，接受封闭的婚姻所有的规条，屈服在单调乏味的生活里。恒久完全的婚姻和谐是一个空想。但是我们相信，如果你真心努力去实行那些指引，开放的婚姻能带你到人类所可能达到的和谐。但是，仍然免不了有吵架和争论的时候。因此让我们来探讨婚姻的战场吧！

如果是公平进行的话，婚姻中的吵架也可以是很好、很健康的沟通方法。吵架能借着发泄积郁的感情而减少紧张，轻松气氛。吵架能使你们彼此协调，更加了解你们的差异，把你们关系的发展引向一个新的境界。但它也可能是破坏的，只是相互的攻击或个人敌意的发泄，有害无益。好坏两种结果的差异在于是否了解吵架，是否基于建设性的方式。

巴贺博士在韦登的协助下写成《亲密的敌人》一书，详尽地探讨吵架这个主题，叙述一套建设性的吵架规则，是他在夫妇训练诊所中所用的。下面是他的一些指导及我们的批评和例子：

1）在相互同意下选择时间和地点。在你要吵架时，情况和时间的重要性不压于其他平常的讨论。这可能很困难，甚至做不到，但是可以相互商量“抓住时机”。

2）把你的愤怒集中在刚发生的事上，针对现在，而不是过

去。大多夫妇是乱吵一通。常常翻出陈年旧账，把昨天的失败作为今天的炸药。男人尤其指责女人用这种战略。但是不论男女都会因为怀着以前的牢骚，而且挖出来加到战火里而感到愧疚。女人比经常依赖这种战略，因为她确实牢骚多，在封闭的婚姻里，男女地位不平等，妻子常被贬低，在这种不平下，她高声漫骂，不分青红皂白地批评。但是丈夫也会凭他对女性和妻子角色的旧观念，批评她善变的“女性本质”。事实上，攻击和敌意是典型的封闭婚姻的自然产物。要有建设性的吵架，夫妇必须忘却过去的吵架和批评，集中在此时此地的事情上。

3）知道你们在吵的是什么事。琐细的事情可能引起小烦恼，风一吹就散。这样的话，可能吵一吵，闹一闹就没事。但是有时琐事可能成为诱饵，使你暂时逃避事情，却任由问题滋长。就像一个发怒的丈夫是真的为太太管教的方式而吵架，还是为她对你不够关心不够美丽而又气恼呢？同样的一个发怒的妻子，是真的为丈夫太邋遢、衣服乱扔而吵架，还是在怀疑他的加班呢？不论你所烦恼的是什么事，就该为这些事而吵。否则只是徒然浪费时间和精力，如果拿来用在为真正的事情吵架会好些。

4）尽可能清楚明白地讲出来。简单地说，就是“沟通你的立场时要清楚，表示你的意原时要坦白”。在前一章所说的都可以应用在这里。

5）永远不要尽力去赢。如果你们其中一个想赢，那么另一个一定输。因为你们之间的关系愤恨有加，压力便更大。巴贺博士说：“要打赢亲密的对手，唯一的方法是两个人都赢。”

在婚姻的吵架里要两个人都赢，可以根据下面的规则：更大的了解，积累对日后冲突新的知识和新的解决方法。许多人忘了，对一个简单的问题常常不止一个答案。一种冲突可以有好几种解决方法。我们相信如果夫妇各有独立的人格而且平等相待，就没有过多的需求发泄攻击性。如果你愈朝向真正开放的婚姻，

应该愈能利用你们的差异来探讨问题，用一致的同意来解决。开放的婚姻主要是在找到一个答案，对彼此都有利而无损。在实现这个精神的过程中，如果你坦诚开放地吵架，注意现在，从而寻求更好的解决问题的方法，那么吵架也能成为一种合法的、引导的、鼓舞人的沟通方法。

九、分享梦幻

梦和幻想也可以用来增进夫妇间的沟通。许多夫妇确实分享梦——白日梦或未来的梦想。这种分享是好的，只要梦想本身相当合理实际，而且不和现实生活混在一起。

夫妇也能因为分享睡梦而更加亲密。毕竟，梦是显示我们平常所未知的潜意识的自我。但是不要依据某些书刊去研究梦的象征意义，告诉你梯子代表性，锄头表示攻击，试着解释你自己的梦，你会得到更多——也会得到更大的乐趣。那是你的梦，没有人的梦和它一模一样，可能有些大致上相似，但是你过去的经验和现在的冲突造成重要的差别。

把梦的内容告诉对方，解释它对你的意义——让你的丈夫或妻子也作解释。借着分享你的梦，把它说出来，使它更实际，你会对自己更了解。同时也能更了解对方，他的解释可能和你不同。你不只发现他对你的更多看法，也更清楚他究竟了解你多少，而且对他的态度、信念你也认识更多。于是透过自我表露的方法，你们彼此了解更多。

和对方分享你的幻想是自我表露更强烈的方法。除非是在分析家的躺椅或治疗家的椅子上，一个人很少和他人分享他的幻想。我们可能不需要治疗，但却需要有个人来听我们倾诉。为什么这个人不该是你的丈夫或妻子？很显然这种自我表露在封闭的

婚姻里行不通，因为那些固限的规条大大限制了沟通。但是在健全发展的婚姻里，夫妇应该有充分的安全感，不会为对方幻想世界所威胁。

幻想有时和“被禁”的欲望有关。如果你不能把握自己和你们的关系，那么对方的有些幻想会带来困扰，如果你的丈夫幻想他参与团体的性关系，或你的妻子幻想她在彩色影片里和保罗纽曼睡觉。甚至你丈夫希望拥有一架飞机，或你的妻子想要有一件价值一万美金的大衣，也会对你造成威胁，因为你无法给他，而且这也显示对方的不满足感。我们能够接受小孩子希望拥有一辆意大利跑车，因为了解这不是现实生活的愿望。但是大人有这种幻想的话，常常会受到指责。然而如果你有充分的安全感，你会在幻想中答应在现实生活中所无法答应的，然后你们会为对方这样奢侈的幻想而大笑，同时你们也愈彼此了解。如果你们两个都为这种自我表露的方法感到不安，那就不要轻易尝试。这种分享的方法并非属于个人，一定要很慎重。

除了增进了解之外，讨论幻想的好处在于它不会带来震惊。我们都有幻想，但是常由这些幻想而觉得内疚或困窘。就像梦一样，当我们把幻想带进日常生活来讨论时，它的不详部分常常消失掉。在未准备好之前，或觉得不安时，就和对方分享梦和幻想，常会为自己造成问题。但是如果你能以平衡和安全的感觉这样做的话，你就打开了一个全新的沟通境界，增进彼此的了解。用你自己的判断——你最清楚自己和你的情况。

十、录音机的角色

录音机不会争论，也不会欺骗——只能原原本本录下来。它不能取代面对面地沟通关系，但可以提供有用的资料，告诉你如

何沟通。如果你正在学习如何开放地沟通，这是最好的学习工具。

首先录下你自己的声音。紧张、急躁、困倦、喜悦、爱慕和怀疑全都反映在你说话的声调、音质和速度里。你觉得自己的声音听起来很舒适吗？我们不是根据你的重音和发音来评价，这算是属于你的一部分，比较容易被接受。但是声音如果单调听了令人厌烦，太高的声音则太刺激。评价你的声音不要根据一些属于你的特性。

更重要的，如果有一些话你没有办法向他讲出来——因为你害羞或生气，或者因为他一听到这个话题火大——那么试着把你所要说的录下来，然后让他独自拿去听。对着录音机讲话当然看不到我们所要沟通的人，也见不到他的态度。但在你想改进沟通的初期，这很有帮助。在面对面地沟通里，你接收到的对方非语言讯息常常使你不敢说，接着改变你想说的话。用录音带你就可以不受对方无意中流露的动作、手势的干扰，而自然传达你的意思。当你能更轻松坦诚地沟通时，就开始把你对他行为语言的了解应用上去。但是记着不要把录音机拿来代替直接的沟通。

录下婚姻中你和对方的任何龃龉。当你冷静下来时把争执或下决定的部分再听一遍，夫妇一起听或分开听都可以（后者较佳）。如果你留心听，会有新的发现。录音带使时间倒流，让我们客观地看到自己以及与别人的相互作用。你自己就像一个第三者，把情绪反应从当时情况抽出，听听自己的争吵。

当你丈夫正试着告诉你，他对“女儿约会后在朋友家过夜”这件事的感想时，你是否真的在听？很可能你并不留意他在说什么，只是准备你的防卫或反击——彼此加入“对话剧”而不是“对话”。当我们积极加入一个讨论或争执时，常透过当时的情绪而把对方的话曲解或断章取义。我们常常不对他所说的话作反应，而对我们的感觉作反应，有时甚至自作聪明预期对方的话。

听录音带可以避免这种情况。

有一对夫妇最近刚开始用录音机。丈夫承认，直到他听了几个录音带之后，才了解他是经常打断太太的谈话，而且完全忽略她所说的。另一方面，太太也恍然大悟她发了多少牢骚，她的防卫有多强，而且她的争执也是穷绕圈子。两人都觉得用录音机以后，他们的沟通改进了许多。

录音带能给你真实的、客观的回报，让你知道争论是怎样开始的。你能听听自己，也能听听对方。你更能领略开放的倾听的必要及意义，下一次又有争论时，你更善于倾听。

在此所提到的沟通原则、指引或技巧，没有一项可以在一夜之间豁然把握，需要花时间来练习。但是当你开始力行时，让录音机作你的裁判人，作你亲密的指导员最合适。它可以告诉你你的感觉和反应，你是否正在攻击、撤退、防卫、逃避或抵挡。而且它也可以让你明白你改进了多少，肯定你们向着开放的倾听和坦诚的自我表露的进步。

十一、妻子牢记的原则

要完全避免夫妻关系中的冲突是不可能的，因为他们毕竟是两种性别、两种构造、两种生理和两种心理。男人和女人毕竟是不同的，尽管他们的价值相同，权利平等。因此，夫妻间应在出现冲突时，尽量让其瞬间即逝，不要让其造成严重后果。这里最主要的就是要在相互间建立亲善的关系，使彼此间达到谅解，保持互爱和互敬。为此下面提出几条原则，尤其请女性注意遵守。

1. 永远不要互相埋怨，不要老是挑刺儿。

2. 不要试图互相改造。在人与人的相互关系中，主要的一条是不要妨碍别人保持他们自己的风貌，不要逼迫人家改变现有

的习惯，如果这些习惯能够给他们带来满足，并且不危害周围的人的话。

3. 不要互相批评，尤其是不要当着外人的面互相批评。

4. 要学会尊重对方。

5. 要互相给予关注的表示。多数夫妇关系不和的根源都是一些琐事。为了避免彼此间为一些琐事而争论不休，关键在于相互关注，相互关注的价值是远非金钱所能比的。当然这里所说的相互关注，不是那种死乞白赖、让人气恼，令人腻味的“关怀”。

6. 双方要相敬如宾、和和气气。

7. 要互相往来、培养感情、增进感情。许多人认为似乎一结婚，原先那种花前月下、难分难舍的浪漫时光已经一去不复返了。殊不知这种认识是非常有害的。在当代科学技术日新月异发展的时代，人们都整天忙得很，再加上广播电视给夫妻双方带来新闻和信息，所以夫妻间的交往越来越少，相互之间交往的内容也越来越平淡。在这种情况下夫妻间尤其需要互通往来、交流思想，应尽量经常地一起去看电影、看戏或参加舞会，尽量经常一起数散步、逛逛公园，互相谈些彼此关心的事情，甚至重温婚前婚后的最美好的时光，这样就能维持亲切的夫妻关系。

8. 要永远记住对方的好处，不要对对方的坏处耿耿于怀。能够永远记住对方的好处，就意味着慢慢忘记对方的坏处。的确，坏处可以伤人，可以破坏情绪，并且有时还特别显眼。然而一般说来，生活中总是好处比坏处多，我们应当学会只看见好的方面，只记得好的方面。

9. 爱惜自己的、也爱惜对方的身体。不爱惜自己身体的女性，总的来说是非常自私的，因为万一生病就常常成为对方的负担。当然完全避免生病是不可能的，但做到少生病、不生重病却是可能的。关心自己的健康就是关心对方的健康，就是关心双方关系的安宁和幸福。

10. 要学会美化自己，增加自己对对方的吸引力和引诱力。女性无论何时都应漂漂亮亮地出现在对方面前。男女双方愿意相互观察是爱情的第一象征。一旦双方由于某种原因不再从对方身上寻求有趣的、使人激奋的东西，不再相互了解，不再彼此重新发现对方，这就意味着双方关系的有生命力的火焰已经趋向于熄灭。

男女双方经常的相互观察是滋补爱情的营养。

11. 对自己的行为负责。高尚的道德并不要求清心寡欲，但要求从道德和社会角度对自己的性行为抱有高度的责任感。女性千万不能以自己生活中的不和谐或对方在外寻花问柳而为自己同旁人卿卿我我、勾勾搭搭辩解。这对那些以爱情为基础所缔结的婚姻关系更为适用。夫妻双方就想方设法消除双方关系中的不和谐，时刻准备作出明智的妥协。注意，这时所说的妥协是明智的，而不是一味无原则的。

十二、柔情是爱的空气

爱情中的亲昵接近赋予人的精神与兴奋，加强了各自意识中的更新过程。这主要是由于种种感受在情绪上达到了白热化，情感上达到了炽热化。极其温柔的、体贴的相互关系气氛以其特殊的激动在半是现实、半是幻想的、令人陶醉的爱情世界中创造了夫妻双方交往的气候。情绪是人的感受的复杂组合。根据感受的强烈程度、持续时间以及特定性，情绪分为：心境——持续时间较长、给意识涂上色彩的、并不太深沉的情绪状态，这种情绪状态使心理生活具有某种气氛。感动——短暂而强烈的、令人震动的情绪。激情——同人的意志领域有关的深刻而又稳定的情绪。应激——当身心负荷过重时，为了应急而自发产生的超紧张情绪。

当某种需求状态，如饥渴和性欲本能等出现时，具有发达的

神经系统的机体便感到一种紧张，感到一种满足。机体开始寻找能够满足需求的对象。这就要求情绪产生反映并加以适应。在辩识所寻求的对象和满足需求的过程中，紧张自然消除，机体便感受到一种满足、快活。这种状态慢慢发展便形成饱和，机体被破坏了的平衡从而得到恢复。机体重新处于所谓的稳态，即内在恒定状态。一切情绪都是发达的生物系统的行为机制。它们在认识现实、逃避灾难、寻觅和摄取食物、止渴、完成性行为等过程中起着发信号、定向、选择、刺激和制动的生物作用。

夫妻双方的快乐是一种复杂的感受。它总是既包括同性欲本能、同感觉密切相关的最基本的情感，也包括同人的精神生活的审美、道德等高尚内容有关的那些情感。

与此同时，尊重、友谊、好感、赞赏、敬慕、陶醉、眷恋、自我牺牲、纯洁细腻等完全主宰着肉体接近感，皮肤敏感主宰着本能的生理实现。高级的爱的情绪包含着低级的情绪，但使后者处于一定的从属地位。每一种肉体——身体的接触形式都是精神等价物。接触、亲吻、性交并非造成纯属“低级的”情绪，而是激发那些离开爱情就不复存在的优雅的、深刻的感受。夫妻双方总是在敬慕对方的心灵的情况下，才会接触其身体而把性欲本能变成两性亲密交往的、纯粹人的审美和道德形式之组成部分。

好感和恶感在爱情生活中起着重大的情绪作用。好感是爱的因素。它使一方承认另一方的价值。好感可以冲破个人的内心世界单独的日常存在的樊篱。如果一方对另一方没有好感，即没有同情另一方的愿望或没有进入另一方精神世界的愿望，根本就不会产生爱情。事实上爱情正是在社会接触的这种无形的心理传播得以实现的情况下产生并存在的。因此表示性欲强烈程度的首要标准就是有无好感。

在爱的情感光谱上，赞赏的作用——一种兴奋作用也显得非常突出。赞赏表示由于对美的直观或意识而获得的精神上的高度

满足。赞赏感是人类所特有的，是人类文化千百年发展的结果，是人类具有自我完善的无限能力的见证。赞赏表示人的一定价值体系，它引导人完整地认识爱的对象的品质，引导双方建立高尚的审美和道德关系。赞赏充满着柔情。一个人如果缺少这种情感，在两性关系中必然表现得粗暴无礼。

爱的柔情具有不同的形式，属于人性的不同领域。它可以表现为轻轻的抚摸、微笑、亲吻、善意、温存和柔和的目光等等。柔情是爱的空气。不仅包含着男女相互关系中本能的柔和，而且包含着美感、精神陶醉感和想象力驰骋的全部“上层建筑”的丰富性。

性爱中的柔情发展有它自己的历史。柔情的发展同它的、最直接的、人人都理解的外部表现——人的充满真挚和美感的微笑，有着内在的联系。爱的微笑像一把神奇的钥匙，可以打开心灵的迷宫。它的光芒可以照亮周围的一切，给周围的气氛增添温暖、同情、期望和幻景。

十三、羞怯至关重要

羞怯通常伴随着高尚的亲昵之谊。这种情感几乎总是出现在爱的感受的总和中。

性的羞怯或腼腆这个概念具有它完全特定的内涵，它和羞耻概念的内涵不尽相同。前者表现的是两性关系的一个方面。人的羞耻感同人意识到自己的过失有关。而性的羞怯则是害怕伤害两性关系的精神美。

羞怯就是极力掩盖男女两性的接触和亲昵温存。羞怯往往表现为谈论这种关系时的拘谨。羞怯是一种“道德和审美反射”，是自我监督的表现，即使和所爱的人单独在一起，即使在亲昵的

环境中，也避免直接提及有关肉欲、色情的一切。因此这种文明社会所固有的情感担负着特定的文化功能。羞怯是心灵的一种特殊反应，表示它比肉体优越。羞怯是人的道德观念对性的裸露所持的批判态度，是人高于动物的特定形式。羞怯具有特定的外部表现。突然脸红——血液涌向面部的条件反射，是羞怯的第一标志。性羞怯的第二标志是用手、衣服或其他东西掩盖身体的某些部位。

人们把性的神秘变成生理享乐的、永不枯竭的源泉之后，不能不认识到这一发现给文明带来的危险。人类存在的一个神奇宝藏被打开了。人们为了使身心陶醉的强烈享乐会对人产生危害，对它应当有所节制。不加节制、直接的亲昵刺激会使对方处于长期兴奋状态，导致双方关系混乱无度，最终将损害健康并破坏社会的秩序和安定。

羞怯不仅仅是人类意识的一种反射，也不仅仅是控制性欲的一种形式。它还能执掌另一种极其重要的职能。羞怯抑制肉欲因素的直接作用给它披上了一件神秘的外衣，因而推动着想象力。换句话说，羞怯唤醒两性关系中的精神因素，从而减少了纯粹的生理作用。

爱情的实现要求双方的肉体关系及精神关系具有一定的和谐。女性之羞怯可促使两性关系获得有高尚情操的、社会性的发展；可促使爱情在双方交往中的身心因素和谐配合的基础上充分发展。

十四、妒　忌

爱情同表现极不相同的妒忌心有关。妒忌心究竟是什么？是一种缓慢奏效的剧毒，还是经过千百年验证的爱情的尺度呢？

自从有了人类文明，人们就一直在寻求这个问题的答案。直到今天这个问题仍旧为那些千千万万体验到爱情之欢乐和痛苦的男男女女所关心。其实妒忌是男女双方复杂的内心感受。这种情感在不同人的身上具有十分不同的色彩。它给意识造成致命的伤害，可能表现为如下几种基本感受，由于遭冷遇而感到自尊心受屈辱，由于缺少所爱的人或者由于环境不利而感到不满足，对已失去的一切感到惋惜，对所思慕的人依依不舍，有时甚至怨恨，对造成自己痛苦的人表示出仇视。并不是所有类型的妒忌都可以被形容成“野蛮的情感”、“动物的遗迹”、“利己主义”等等。真正的爱情并不排斥某些可以归入性妒忌范畴的情感。其实就内容、含义而言，这两个概念是部分吻合的。

妒忌有着各种不同的、甚至是恰成对照的表现形式。某些人身上的自私的妒忌，可以称作醋意。愤怒和疑心、自私和仇恨发泄出来就会给爱情造成创伤，就会虐杀亲昵情感的生命力。和具有不良后果的醋意相反，妒忌作为自然而正常的情绪通常只触动人的心理微妙琴弦。自然的性妒忌在爱的情感的结合体中起着激励作用。

妒忌感就其细腻而文明的表现而言，乃是一种纯洁的隐痛，一种完全相互融合的愿望，以及由于这种愿望无法实现而给爱情幸福带来的一丝哀愁。这种深藏于意识中的潜在忧虑使亲密之谊的感受变得更加宝贵。

妒忌心只要坚持高尚情操的立场，就不会导致猜疑、侮辱、暗中监视、相互仇恨，也不会造成自寻烦恼、对对方的不信任气氛。它只意味着由于失去交往的分分秒秒而感到伤心和惋惜。由于意识到可能失掉亲爱的人而感到潜在的忧虑，渴望亲密的关系永远圆满，这种妒忌是爱情的一个组成部分。

爱情作为进化和社会发展成果，不像享乐主义信徒们所强调的那样，仅仅是痛苦的反面。在人的生活中，满足具有一些社会

要素，这些社会要素起着价值的、行为上有效的作用。满足不仅仅是肉体的享乐，它还是审美的、道德的、心理和生理的完全享受。

爱情的快乐如同人类所有的快乐一样，需要一定的刺激——愉快感的对立面。这种快乐决不会长期“晴空万里”。如果没有不快乐作陪衬，则快乐也会显得平淡。感受总是一幅色彩比较鲜艳的情感镶嵌图画。“晴空万里”的爱情幸福就是不离开陪衬的感受而单独存在的。正因为如此，爱情需要薄薄的一层忧伤，需要一点点妒忌、疑虑和戏剧性的游戏。

换句话说，使人的心境增添烦恼的妒忌是爱情所固有的。它表示男女双方关系深厚，并且通过无形的途径促使双方相互追求。至于说表现为互不信任、暗中监视、跟踪、举止粗暴的那种不可遏止的妒忌——酷意，就其本质而言同爱情是水火不容的。它破坏爱情双方的关系，侮辱双方的人格，玷污亲密无间和相互尊重的情谊。

十五、一桩婚姻的启示

杰夫与南希结婚后在家庭生活中完全扮演着一种支配一切的角色，而南希对于他们的婚姻关系中究竟发生了什么变化竟一无所知。自己对婚姻关系中所出现的问题应负什么样的责任？自己对婚姻关系的看法如何？杰夫的态度对自己产生了什么影响？对于这些问题，南希从来连想都没有想过。为了驾驭自身的生活，南希必须重新认识自己，重新认识婚姻关系中的是非曲直，再也不能对杰夫唯唯诺诺、言听计从了。

为此，专家着重研究一下南希的感情、思想、行为以及杰夫的行为。真正了解南希的真实感情成了心理专家研究的第一步。

1. 感情和重要性

为了取得杰夫对自己的爱情和认可，南希让他控制了自己的整个生活领域，不仅是自己的思想和行为，而且包括自己的感情。南希说：

“杰夫总是对我说：‘请你与我谈谈你的感情和认识，我很需要了解这些。我们之间需要交流。’听他这么说，我当然得把自己的感情认识统统告诉他。于是我就说：‘你刚才说我笨得难以理解，我的确感到很伤心。’他还没有听我把话说完便立即说：‘南希，你这就大错特错了。如果你有这样的错误的感情和认识是绝不应该的，也是我没有料想到的。’”

杰夫将南希所有那些不能让他高兴的感想和认识统统都贴上了“错误”的标签。其实感情与行为不一样，没什么道德标准上的错误与正确的判断。任何人都无权就我们内心的感情认识作出是错是对的判断，任何人都无权来贬低我们内心感情认识的价值。感情认识仅是一种存在意识，每个人都有权拥有自己的感情认识。

南希在与杰夫结婚后的4年中总是在一直压抑自己的感情，压抑的程度已经达到了让南希对自身感情认识感到陌生的地步。现在她体重增加过快、患有胃溃疡、整日郁郁寡欢、对自己的生活能力毫无信心。当杰夫开始对南希的感情认识作出评价并进行谴责时，南希的确感到困惑不解。难道自己连拥有自身感情认识的权利也错了？难道感情认识还有正确与错误之分？由于南希一直压抑着在杰夫眼中看来是“错误”的感情认识，于是便完全与自己的真实感情割裂并同时对自己的真实感情产生了怀疑。她唯一认识到的只是自己感到痛苦。

南希的痛苦是一种双方婚姻关系肯定并非尽善尽美的明显信号。就像许多女性一样，南希认为自己在遭受痛苦时，应咬紧牙

关挺过去。为此只有靠自己怜悯自己。

2. 暴露内心的感情

自己的感情认识是反映自己、了解自己的最佳信息来源。它只能告诉我们自己对自己是否已有正确的认识、自己的需求是什么、对自己个人来说意义最重大的是什么等等。若是开始真正认识自己身上所发生的情况，必须首先将自己对于自己之认识、对于自身之生活以及对于婚姻关系中的对方的感情加以鉴别并澄清。

下面所列的这些问题就是供女性鉴别并澄清自身感情认识用的。

很多时候都感到悲伤吗?

对男方感到惧怕吗?

感到绝望和不安吗?

经常感到气愤吗?

经常对自己究竟应有什么样的行为感到困惑不解和坐立不安吗?

感到男方总是盛气凌人、压制自己吗?

感到内疚和冤枉吗?

感到自恨吗?

感到灰心丧气吗?

感到中了男方圈套，上当受骗了吗?

如果在回答上述 10 个问题时，对 6 个问题都作出了肯定的回答，那么自己肯定在感情上遭受着很大的痛苦。许多否认或掩盖感情不安的女性都害怕真正触及自己的内心感情。这是非常正常的。但鼓起勇气挖掘自己的心灵深处正是改变自我感觉以及自身生活的首要步骤。为了真正对自身强烈的感情有一个清楚的认识而不必让自己为此而感到不安，首先必须弄清楚这些强烈感情

的来源。感情是一种非常微妙的东西，它可以让人感到心旷神怡，其妙无穷，它也可以让人感到消极颓唐、萎靡不振。如果感情失去了控制或者惧怕人失望，那么就会严重干扰自己的判断能力和逻辑思维。

3．思想和感情之间的关系

许多人并不能清楚地认识到感情是思想的直接结果。他们往往认为自身感情是外界事件的产物。殊不知，首先得有思想，然后才有感情。下面这些说法就充分说明了人们是怎样将思想与感情混淆的。

我感到你在生我的气。

我感到我的兄弟是一个非常软弱无能的人。

我感到只要自己变了，丈夫就会更加爱我。

上面这些句子表达了人们的思想、信念和感觉，均可产生某些感情认识。下面不妨让我们来看看这些思想究竟会产生什么样的感情。

“我感到你在生我的气”，这实际上是一种直觉。如说得更准确，那就是：“我发现你在生我的气，所以我感到害怕、困惑、悲伤、痛苦和愤怒。”

“我感到我的兄弟是一个非常软弱无能的人。”如说得更完整，那接下去就应该是：“我既为自己感到神气、优越，又为他而感到失望、悲伤。”

“我感到只要自己变了，丈夫就会更加爱我。”如说得更清楚，这就是：“我感到难受，低人一等，没有魅力、手足无措。”

以上这三种说法之间的显著差别就在于语义上的。学会将感觉与思想区分开来是个人成长的第一步。若要控制自身的生活，就必须首先控制自我的思想。

下面这个例子足以说明婚姻关系中思想和感情是如何混淆

的。设想自己已经准备了一顿丰盛的晚餐并和丈夫坐在餐桌旁就餐。突然丈夫对你横加批评，原因是自己将餐巾纸叠得不好。丈夫在一旁对你喋喋不休："你根本就没有动脑筋，否则怎么会叠得这么糟糕？""你根本就没有把这件事放在心上，你根本心目中就没有我，你根本就不理解对于我来说将餐桌布置得井井有条，尽善尽美是何等地重要，你就是没有长眼、懒惰成性，自私自利。"

听了丈夫的这一通指责以后，自己肯定会体会到一种担惊受怕、战战兢兢、内疚、被侮辱及愤怒的感情。这种感情的强度也许确实使自己认识到上述这些错综复杂的感情确实存在于自己的心中。这里对你来说非常重要的就是应该认识到在理解对自身的发生的一切方面已经迈出了一大步。自己在真正认识到这些强烈的感情已形成了思想。

承认这些思想并摆脱这些思想可以使你最终改变自己的行为和自己的反应。在上述情况中，由于丈夫的指责以及自己战战兢兢的感觉，自己就会产生诸如以下的一些想法："他对我生气了。""我处于危险状态"。"我肯定做错事了"、"为什么自己就不能保护自己而对他的批评予以还击呢？""见到他这么生气，自己只好一言不发，忍气吞声"。"我无论怎么努力，他也对我不满意"，"我真恨不得把他宰了"。当自己能够认识到思想和感情之间的重要差别时，自己才能控制自己的反应

4. 认识思维过程

为了帮助大家认识思维过程，心理学家奉劝大家把注意力集中在自己的思想上。思想不像感情那样可以被贴上各种具体的标签，因此思想是更笼统的。

下面的一些练习旨在帮助大家澄清思维过程和感情认识之间的关系。这里所列举的感情认识是与对于在"暴露内心感情"一

节中所列问题而产生的感情认识相一致的。大家不妨思考一下与这些感情并驾齐驱的思想是否能引起自己的共鸣。

感　　情	思　　想
1. 我很多时候都感到悲伤。	生活是悲惨的。自己真不明白要是没有我的话，对方是否会过得好。
2. 我对男方感到惧怕。	我肯定快要倒霉了，自己真不知道他下一步会如何对我。他也许要对我进行伤害，他也许会离我而去。
3. 我感到绝望和不安。	我们的婚姻关系是永远不会有什么变化了，因为它已陷入了死胡同。自己却是无能为力。无论自己说什么还是做什么都无济于事了。
4. 我经常感到气愤。	如果自己不是担惊受怕，真恨不得揍他几个耳光。
5. 我经常对自己应有什么样的行为感到困惑和坐立不安。	我究竟错在哪儿？他为什么对我如此气急败坏、雷霆大发？他为什么有时对我爱得那么深沉，为什么有时又判若两人？
6. 我感到男方总是盛气凌人和压制自己。	我从来都是失败者。他样样都比我强，我一事无成，一无是处。
7. 我感到内疚和冤枉。	什么事都是我的错。我的确要学会改善自我。
8. 我感到自恨。	我自私。我软弱。我应该遭人蔑视。我不会体谅别人。我需求太多，我不是一个好女人。
9. 我感到灰心丧气。	不管我说什么，他都不听、他总不把我当回事。自己不论做什么都无济于事。
10. 我感到中了男方的圈套，上当受骗。	现在我们的婚姻关系的确是没有什么出路了，我也是走投无路。

自己不妨思考一下自己在产生一种感情认识之前有了什么样的思想。思考时应尽量具体。每天至少做这样的练习一次。练习

时花一定的时间将自己的感情（正面的和反面的，积极的和消极的）与这些感情的思想挂起钩来。例如，自己为一个非常要好的朋友购了一份礼物，自己为此感到非常满意。实际上自己在产生这种感情以前已经有了这么一些思想："我与人为善"，"我落落大方"，"我喜欢让自己所关心的人感到幸福"，"我的朋友将会喜欢这件礼物"等。

相反，如果向朋友赠送礼物的事使自己感到紧张和担心，那么就会先有这样一些思想："也许我的朋友不喜欢这件礼物"，"我花钱太多了"，"我真不知道该给朋友买些什么东西好"，"我是否是在拿礼品来购买朋友对我的爱？"

试图发现感情和思想之间的联系也许刚开始时显得非常棘手和机械。但从事这方面的练习可有助于自己学会如何解释自身自发产生的反应——特别是在紧张的情况下。

5．双方的行为

因为行为是思想和感情的结果，我们必须着重研究。下面的这些练习与自己对于婚姻关系中的思想和感情而产生的行为有关，请给予回答。

·自己总是歉声不绝吗？

·自己是否真正愿意接受对方对于双方婚姻关系中不尽如人意处而发出的指责？

·自己是否总是战战兢兢、如履薄冰？自己是否总是小心翼翼，怕惹对方生气？

·自己是否经常叮嘱小孩小心翼翼以免惹爸爸生气？

·自己是否比以前哭得更多？

·自己是否总在抑制自己的感情，尤其是愤怒的感情？

·自己是否总在琢磨如何才能赢得对方的认可？自己为了满足对方反复无常的要求是否总是委曲求全？

·自己是否已经放弃了原先对自己来说至关重要的兴趣、活动并断绝了和原先重要朋友的交往?

·自己是否已经放弃了学业或职业?

·自己是否总是为对方的行为寻找借口?

·自己的健康状况是否每况愈下?自己的体重是增加了很多还是下降了很多?自己是否已不像以前那样注意自己的外貌打扮?自己是否总为自己不外出参加社交活动寻找借口?

·自己的生活是否总是为了让对方高兴而不是为了让他生气?

如果一个女性的爱情、婚姻关系不能让人满意,可她却偏偏不得不认为双方之间虽说不上如胶似漆但也算不上非同一般,这在感情上是多么不安啊!尽管否认婚姻关系中的风风雨雨在短时间内可使自己安然自得,但从长远观点看,没有什么再比自我欺骗更有害了。

当南希发现自己对上述绝大多数问题的答案都是"是"时,感到非常难过和不安。回答这些问题的过程确使南希开阔了眼界。为了取悦于杰夫,她不得不放弃了正处于顶峰期的时装事业,不得不断绝了与许多知心朋友的往来,不得不中止了一些重要的社交活动。另外为了得到杰夫的认可,她不得不放弃了自己发表与杰夫不同观点的权利。最使南希严重不安的是自己现在认识到由于自己受杰夫的虐待总是俯首贴耳、忍气吞声,这无异于给杰夫发放了进一步虐待自己的通行证。

完成上述习题可以使自己在认识上拨开乌云去见太阳并消除自己思想上一切不切实际的幻想,真正认识双方关系中的实际进展。这里专家们敦促所有的女性对自己要忠诚老实并敢于忍受这方面带来的痛苦和不安,因为这种痛苦和不安正是通向理解和改善双方关系的桥梁。为此我们还得审察男方的行为,请回答以下问题:

·他是否总是对你吹毛求疵、求全责备?

·如果你未能满足他的希望，他是否就对你大吵大嚷并威胁再也不爱你甚至与你一刀两断？

·他是否会莫名其妙地“晴转多云”？

·他是否总是贬低女性、尤其是你？

·当你惹他生气时，他是否不再爱你、不再给你钱、不再与你过性生活以达到对你惩罚的目的？

·他遇到失败的挫折时或他自己出现错误缺点时，是否总是接花移木、推到别人或你的身上？

·他是否总是通过侮辱你、漫骂你的途径攻击你的品德和为人？

·他是否总是轻视你的观点和感情认识？

·当你受到他的攻击而感到气愤和不安时，他是否总是埋怨你多愁善感？

·当他对你大发雷霆后是否总是回避正面接触或转换话题、篡改事实、歪曲真相进而使你感到困惑不解？

·他是否总是与孩子竞争在你心目中的注意力？

·他是否妒忌心十足、占有欲太强？

·他是否总是坚持让你放弃一些非常有价值、非常重要的东西来满足他的要求？

·他是否总是对你生活中的一些重要人物，如你的家庭成员和朋友看不顺眼？

·他是否总是贬低你的成就？

·他是否在性生活中也贬低你的价值？

·他是否强迫你参与一些令你感到痛苦的性行为？

·他是否有婚外性关系？

·他是否对你的性需求总是漫不经心、麻木不仁？

·他是否在外正人君子、温文而雅，但和你单独相处时却盛气凌人、粗俗不堪？

·他是否当着别人的面随意让你难堪?

如果对以上问题中的 10 个都给出了肯定的回答，那么足以证明与你朝夕相处的他是一个不折不扣的女性厌恶者。

6. 看清方向，拨正航程

南希在回答了上面的问题之后告诉专家说她的感情浪潮起伏荡漾，对于与杰夫婚姻关系中的风风雨雨大为吃惊。她的这些反应正是我们所期望的。回答以上问题就是对自己的感情认识清仓查库，这当然会激起一些强烈的感情波涛。

根据专家的经验，所有痛苦的感情是绝对不能通过谈论就可以改换的。人们只有首先体验这些痛苦的感情、然后加以审查、然后再加以改变。有时这种过程确是非常痛苦的，但几乎总是有效的。

我告诉南希：尽管她在感情上感到了极大的不安，但这并不说明研究的方向错了。相反，这正足说明他们的合作开始产生了作用。尽管内心有一种痛苦感，但对自己的婚姻却有了非常清醒的认识。这正是一个极好的开端。但是认识和理解本身是不够的。如在认识和理解的前提下不去采取实际行动，那么认识和理解仅仅停留在理性上。

作为一个精神治疗工作者，约翰认为自己的责任不仅要帮助人们去改变行为，更重要的是要让他们懂得改变行为的原因。如果人们真正按要求去做并且真正开始在改变自己的行为，那么在发展自我、完善自我方面几乎就能受到立竿见影的效果。

哪怕是试图去改变原先的习惯行为有时也会让人感到担惊受怕，但为了改变自身生活的质量，我们必须自觉自愿地去改变自己的行为并在从事这些新行动时敢于冒险。对于我们成年人来说，一生中最值得从事的事业就是努力开创为改变自己而存在的

新途径。这样才能增强自己的自信和自尊。一旦人们开始认识自己能对周围的事物产生影响，那么实际上他已经意识到自己和自己的生活均在发生变化。

佳莉在专家那里上了三次课后说："我认为上了你的课应感觉更好，可现在比以往任何时候都感觉更坏，如像这样，我怎么能取得更好的效果呢？"其实，佳莉犯了一个非常简单的错误：她认为在实施不同行为以前就应该感觉到事情已经发生了质的变化。其实只有当她开始改变自身行为时，那种赏心悦目的喜悦心情才会接踵而至。不能仅仅上了三次课就要求佳莉去改变自己的行为，应该在此阶段首先转变自己的感情和认识，以便为今后的行为变化奠定基础。为此必须让自己从原先那种紧张不安的感情旋涡中走出来，不但不受其控制，而且要让其受自己的控制。只有这样，自己才能决定自己的生活，才能清醒地认识自己，认识自己的婚姻。只有到了这一步时，才可真正去改变自己的行为——只自己解决了自身的感情认识和思想问题，才能做好去解决对方之问题的准备。

7. 承认现实，正视现实

当南希开始思考与杰夫的关系时才发现自己处于一种进退维谷的境地。为此她又惊又怕。在她的心目中，杰夫是一个使自己整日战战兢兢、如履薄冰的男人，与这样的男人缔结婚姻关系自己又有什么出路呢？她说：

"我真想撇开这种关系不管，而把所有注意力都集中在医治溃疡和减轻体重上。因为毕竟我对双方之间的一切都已习以为常了。"

根据南希对杰夫行为的描述以及她接受咨询后所暴露的情况，南希只有首先解决她自己的问题才能改善与杰夫的婚姻关系。

当然对婚姻关系安于现状是非常容易的，而且对双方都不会造成威胁。照南希看来，她与杰夫的婚姻关系只要维持现状就不会发生任何变化——不会改善，也不会恶化。

婚姻关系的现状是不能在受限制的状态下维持的，即使双方对其无所事事，情况也会变化，因为影响婚姻关系的各种因素最终都不是双方所能控制的。如果杰夫的事业走下坡路，如果南希重返工作岗位，如果生了孩子，如果双方之中有一方生病，南希与杰夫的关系还能维持现状吗？实践已经证明在那种男方为女性厌恶者的婚姻关系中，一旦由于某种事件而影响或干扰了那种原本就不稳定的平衡，男方对女方的虐待行为就会自动升级。从这一点上说来，安于现状也许能得过且过，但从长远来说，却是非常危险的。

凡是因男方为女性厌恶者而来接受诊治的女性都天真地认为：船到桥头必有路，自己的婚姻关系中将来总会出现变好的因素。她们都相信有朝一日当对方猛醒时就会把她们搂在怀里向她们忏悔说："我知道在过去伤害了你。请原谅我吧，宽恕我吧！今后我再也不伤害你了。我爱你，永远爱你。放心吧，从今以后一切都会变的。"

实际上，如果男方为女性厌恶者而女方又总是安于现状，那么他们的婚姻关系只会变坏，不能变好。随着人们年龄的增长，人们会变得更加墨守陈规。再说安于现状本身就是在放弃自己应该受到的尊敬和应该享有的尊严，就是在作出永远充当替罪羊和牺牲品的选择。

如果双方有了孩子，安于现状的选择也会对孩子产生不良影响。我们不难看出，在那种男方为女性厌恶者的婚姻关系中，男孩都被教育为虐待女人的男人，女孩都被教育为没什么价值的女性。所以安于现状可将虐待和被虐待的行为带给下一代。每一位女性都应该问问自己：是安于现状划得来呢？还是试图对现状作

出改变划得来呢？许多女性在回答这一问题时总感到灰心丧气。她们应该懂得：建立一种美满幸福的婚姻关系对她们来说是完全可能的。但是必须首先认识这种美满幸福的婚姻关系与自己和女性厌恶者所结成的婚姻关系究竟有哪些差别，只有认清了这些差别才能心中有目标地去为消除这些差别而努力奋斗。

8. 美满婚姻的要素

美满婚姻的基础应该是互相尊敬及权利的相对平衡。这就要求双方对各自的感情和需求非常关心、非常敏感。另外相互之间还应尊重对方的个性。当然在这个理想的境界中应仍允许存在争论、态度不好、观点不一样甚至愤怒。在美满婚姻中相爱的双方应通过寻找一些有效的方法来消除相互之间的分歧，而不应该把每次分歧看作谁胜谁负的战场。换言之，美满的婚姻关系应该丰富并补充自己的生活，而绝不是强迫自己放弃自己的人格个性来限制并缩小自己的生活。美满婚姻的双方正是因为各自被对方的品德所吸引才走到一起来的。如果相互之间为了维持安宁和和平而放弃了自己最好的品德，那就大错特错了。

9. 感情沟通，谈何容易

佳莉在接受早期诊治时，曾抱怨：

“如果马克停止那些无赖行为，我在家里就会平平安安，什么问题也没有。既然这样，我还有什么必要去学习改变自身的行为呢？”

佳莉的想法并非个别。许多就诊者都向医生提出了这样的问题。这里专家奉劝大家明白：自己只能改变自己的行为，而不能改变他人的行为。尽管如此，一旦自己开始改变了对对方行为的反应，婚姻关系就会随之发生变化。

佳莉总是认为：如果马克能够像她那样观察事物、处理事

物，他就再也不会对自己那么粗暴蛮横。南希也有同样的看法。她说："我认为如果杰夫能够理解他的行为对我的感情产生何种影响，他就不会那样对我了。"但事实上，无论是马克还是杰夫都非常明白自己的所作所为将会给对方的感情造成何种影响，但他们就是不肯改变自己的行为。此外，他们还认为自己生就应该在一切问题上控制女性。基于这种思想，如果佳莉和南希仍然试图让对方来"明白"自己的感情岂不是白费精力？为此在这一点上女性不要盼望去与对方进行什么感情交流。感情交流对于那些女性厌恶者来说是根本行不通的，因为他们一个个都是铁石心肠、顽固透顶，因为只要你一向他们倾诉心中的悲痛，他们就认为你在向他们发动进攻，于是他们就要对你进行反攻。在这种情况下，如果还要试图与他们进行心灵沟通，只能是徒劳的，只能是宛如"对牛弹琴"，非但不能成功，反而会把牛激怒。归根结底，要想学会改变婚姻状况，只能靠女性自己。另外要想学会改变婚姻状况，首先得控制自己的感情。下面给大家介绍的就是这方面的步骤。

第一步骤：学会当观察家

学会当观察家就是指要学会观察自己在受到男方攻击时的各种反应。医生给南希布置了这么一个任务：将每次与杰夫发生冲突后的反应记录下来。一次她报告了如下情况：

"一天杰夫进家门时，我正在从汽车里往厨房搬运刚刚从食品店里买回的东西。他立即对我大吵大嚷，说我将东西放得乱七八糟，影响他走路。紧接着他就站在那里对我发号施令，先把这个放到冰箱，再把那个放到冰柜。他还批评我什么事都干不好。此后我静静地坐了下来，将自己当时遭受攻击时的心情开了一个清单，我第一次发现自己当时双手打颤、怒火中烧。一旦自己开始观察自己的反应，那就什么样的感情都能体会出来。"

南希在每次冲突后为自己开列感情清单时都是以这样的话开

头的："每次他对我气急败坏时，我总感到愤怒、惧怕、恐慌、受压、孤立无援。"医生建议所有女性都像南希一样，将每次遭受男性虐待后的精神反应和身体反应都统统记录下来。通过这些清单就可以将自己的思想进行归纳总结并明白自己究竟产生了哪些反应。一旦当自己能学会做到这些，就说明自己已经多少有点脱离了原先感情上的动荡不安。

通过这样的练习，大家不难发现自己每次的反应都比较一致。这样一来这些反应就变成可以预测的了，所以在反应强度上就会慢慢下降。当再次发生冲突时，自己就不会那么惶恐不安或惊慌失措。

在记录每次对于冲突所产生的反应的同时，应注意反应持续时间的长短。南希报告说：与杰夫冲突时原先那种胆小如鼠、战战兢兢的反应有所缓和，但是其他一些感情却连续几天徘徊在自己的心头，其中持续时间最长的就是那种因受到伤害而产生的愤怒。

如果女性越能鉴别并澄清自己的感情，就越能预知自己的反应并越能保持自己感情的相对平衡。

第二步骤：有选择地重复以前的行为

第一步骤结束以后，医生并没有要求就诊者改变她们自己的行为，而是让她们原封不动地继续自己以往的行为。她们一个个都惊奇万分。医生告诉她们说：尽管从自己的行为方式本身来说没有什么变化，但实质上是有差别的：现在的行为是自己有意识地选择出来的。

一旦自己有选择地去从事某事，那么自己的行为就不是自发的或反射出来的，而是自觉的、有计划的、自己有控制的。从这一点上来说，自己是主动的，而不是被动的。

非常有趣的是，出于害怕或受到威胁所产生的行为确是令人难受的，而在有选择的情况下所产生的行为就会令人感到好得

多。似乎这两者之间的差别非常微小，但实际上这两者之间有一个很大的飞跃。实现了这个飞跃之后，就再也不会那么敏感地认为自己在婚姻关系中总是无能为力了。

佳莉在马克雷霆大发时，便对自己的行为自觉地作出了选择。她说：

“以前当我从他那里感到害怕和难受时，我总是对他歉声不绝、极力讨好，而现在再遇到类似情况时，我总是先花点时间思考并决定一步一步该如何道歉、讨好，这样自己的害怕感减少了，也不像以前那样以为自己反正是个受他操纵的木偶了。”

从佳莉的话中我们不难看出：态度上的微小变化对佳莉的感情认识产生了很大的影响。

第三步骤：将男方攻击自己的话写上标签

每次将男方攻击自己的话都写上标签，贴在一张纸上，让对方和自己形成鲜明对照。佳莉经过这样的练习以后，得出了如下结果：

马克的攻击	自己的优点
粗暴	温柔
自私	善于体贴别人
愚蠢	聪明
没有能力	很有能力
懒惰	勤劳
蛮不讲理	通情达理
小气	大方

这样的练习非常有助于确立自信。通过比较，自己的优点显而易见。这样，即使受到对方的恶毒攻击，自己也并非感到非常不自在和十分紧张——因为他的攻击确是无中生有、歪曲事实。

除此之外女性不妨多一些想象性的练习，这样可以帮助自己抵消对方的攻击。其实我们大家在生活中都向往一些美好的东

西，例如梦想找到了自己所满意的工作，梦想自己穿上了漂亮的时装，照出的照片风姿绰约，梦见自己的孩子学业进步……正是因为有了这些丰富的想象，我们女性才会增强自己的自我意识并减缓消极因素的不良影响。

正面的标签与反面的标签贴好以后，可以将自己画成一个城堡，城堡的周围是一座由正面标签所砌筑的围墙。例如城堡受到了围攻，反面标签一个个犹如弓箭一样向城堡猛射。当弓箭击中围墙以后全部掉进了护城河内。由此可以看出这些反面的标签在遭遇到正面标签的抵抗之后，一个个都不堪一击，大败而逃。

在进行这种想象时心情越感到轻松，自我形象就会显得越清晰、越坚不可摧。为此女性在受到男方攻击时不妨都将自己设想为像上述那样的城堡。佳莉在进行这种练习时发表了如下体会：

“起初我认为这样的练习似乎有点太恩蠢了，后来又一想做做这样的练习也不会使自己损失什么。一次马克要我去看他的母亲，我拒绝了。于是，他骂我臭不要脸的、自私自利坏女人，我当然伤心极了。我来到卧室将自己的形象画成了一座城堡。无形之中我发现了：只要我不按他说的办，他就骂我自私自利。从中我得到了这样的启发：我根本没有必要将他的攻击总是放在心头。”

原先佳莉都是以马克签发的反面标签来认识的，所以总感到自己无能为力、一无是处。现在将自己设想为一座城堡，这使她清楚地认识到马克给自己所贴上的这些标签根本就不是事实。既然如此，又有什么必要在每次遭到他的攻击时感到害怕或痛苦呢？

这样的练习会减少对方在攻击女性自身价值时的威力，同时增强对自身力量的正面评价。

第四步骤：设想男方攻击其他女性时的行为

在此步骤，女性应该充分想象对方在攻击其他女性时的行为

表现。大家不妨将这些他女性设想为自己的亲朋好友，如姐姐、妹妹，甚至是自己的女儿，看看自己的婚姻伴侣在攻击她们时是否也像在攻击自己时那样大吵大嚷、吹毛求疵或嫁祸于人。

只要脑子里一出现这种场面，大家就不难发现对方即使对于其他女性也同样是故伎重演。这充分说明对方在对待女性时并没有多大的花样翻新。尽管他有时温文尔雅、文质彬彬，但是只要和不管是什么样的女性建立起亲密无间的关系之后，他就会原形毕露、旧病复发、故伎重演。所以这和他的妻子根本无关。有了这样的认识之后不妨向自己提出如下问题：

①自己希望那些受自己珍重的女性也受到和自己一样的待遇吗？

②当她们受到和自己同样的待遇时，自己愿意她们忍气吞声还是愿意她们改变处境？

③如果你认为对方根本不应该如此虐待她们，且她们也不应该低三下四甘受虐待，那自己在遭受虐等时为什么又偏偏这样呢？难道自己不是和其他女性一样的重要吗？难道自己就不能和她们一样享有同等的权利吗？

这些问题都是非常重要的问题。自己应该每时每刻向自己提出这样的问题并反复思考后予以回答。当自己受到对方攻击后，更应如此。也许自己在进行这样的练习时会感到极端气愤的，这不足为怪，完全正常——因为你自己受到了不公正的对待。只有感到气愤，才会增强自己奋力改变的决心。

第五步骤：改变对对方的认识

“内心似乎总有一个声音在向我呼喊：‘小心！小心！这个家伙的脾气可坏啦！他还向你撒谎说他已经离婚了。’一度我很清楚他已经失业6个月了，因为这在失业登记处记录在案。可我根本就没有将他失业当成什么大事。当时我对他爱得如醉如痴，以至于在我的心中失业和不失业就天生没有什么区别。”

劳拉在与鲍勃堕入罗曼蒂克的爱河之后不久便发现鲍勃身上的毛病。也许我们大多数女性都有和劳拉一样的经历。当女性对男性一见钟情以后总认为自己对他的优点了解得永远不够，好像他就是一个取之不尽、用之不竭的优点宝库。此时，当一些危险信号已经出现且与那种诗情画意般的浪漫色彩发生冲突时，我们又往往视而不见、充耳不闻。但是无论我们如何极力回避对方身上所出现的那些并非令自己赏心悦目的现实，内心深处总有一种微弱的声音在吸引着自己的注意力。

在此步骤劳拉应该将内心深处那种微弱的声音调大音量，这样劳拉才能以一种新的观念来评价鲍勃的行为。为了帮助劳拉能进一步认清婚姻关系的实际情况，专家奉劝她完成下列作业。同样，这样的作业对所有女性都是非常重要的。

首先勾画出男方的所有荒谬行为，然后向自己提出以下问题：

①任何通情达理的人，对于那么一些微不足道的区区小事会感到如此坐立不安吗？

②求全责备、吹毛求疵、嫁祸于人是爱情、婚姻关系中绝对不可缺少的吗？

③对方是否总是在寻找借口对自己发动进攻？

④凡是对方不愿意承担责任的事情是否总是拿自己做“出气筒”？

⑤除对方以外其他还有人敢像他那样对自己任意虐待吗？

通过回答这些问题可以证实深处关于婚姻关系的见解是完全正确的。如果哪位女性曾和女性厌恶者缔结过爱情、婚姻关系而现在已经摆脱了这种关系，那么将来和其他男性缔结爱情、婚姻关系时，只要一发现类似的行为苗头就会在思想上敲起警钟。

对于任何一位女性来说，如果在此步骤还是首次清楚地意识到自己婚姻伴侣的行为是如此讨人厌烦和不能接受，那么肯定会

感到非常不自在的。尽管如此，大家不要因为这么一点不自在就垂头丧气。因为对方的那些行为是客观事实，是自己无法回避的。聪明的人都应该认识到：承认事实有时的确会使人感到痛苦；不承认事实则会使自己永远成为将信将疑的、被丑化了的囚犯。

女性应该经常地在头脑中思考上述这些问题。一旦对这些问题有了清醒的认识，就可进一步促使自己去改变婚姻关系的状况。

大家必须切记：此时感到愤怒、不安、自责甚至嚎啕大哭都是正常的。同时自己为此感到骄傲，因为能达到这一步是要有很大勇气的。大家不妨想一想自己所看到的一些不幸婚姻的情况：女性忍气吞声地甘受男方的虐待，这种婚姻关系确实已不存在任何可以挽救的希望。看看这些不幸婚姻中的女性就会感到自己比她们坚强多了，因为自己正在千方百计地努力改变婚姻关系的现状。既然自己面临着一个痛苦的婚姻现状，就应该准备承认这种现实所带来的痛苦。但千万要注意在受到这种痛苦的折磨时，仍应坚持不懈。每当自己对自己的洞察力发生怀疑的时候，每当自己怀疑对方的行为是否真是那么让人不可接受的时候，每当自己总是在为对方的恶劣行为寻找借口并进行自责的时候，尤其应当思考上面的这些问题，只有这样，才能证明自己的内心认识是完全正确的。

许多女性在承认自己婚姻关系并非美满幸福时所存在的危险之一就是引咎自责。我们经常可以听到这样的一些议论：

·自己怎么会傻到如此地步，居然跟一个女性厌恶者结为伉俪，且糊里糊涂地共同生活了这么长的时间？

·自己怎么会让这种婚姻悲剧在自己身上发生的呢？

·自己如此盲目，真是可气可恨。

·自己一向聪明，怎么会犯这么一个严重的错误呢？

·男方固然可气，但自己对他的虐待忍气吞声、逆来顺受岂不更加可气？

许多女性在与女性厌恶者缔结婚姻关系以后受到的虐待本来已经是够多够多的。如果在对此已有充分认识的基础上，又发表像上述那样的议论岂不是在进行自我惩罚，让自己雪上加霜？这是非常不值得的，也是非常不应该的。自己现在能够本着一种实事求是的态度，既认识自己又认识对方并且决心改变婚姻状况，这本来是一件可庆可贺的大喜事。自己没有足够的勇气和信心做这样做吗？姐妹们，千万要看到自己的进步，千万不要再引咎自责、作践自己了。

10. 追溯美好，积极向上

一个人如对自己产生了一些消极的思想，只会使自己更加消极颓唐、一蹶不振。一个人如在需要自己拿出百倍的勇气和全部的技能来克服所遇到的危机时，却怨天尤人、引咎自责，只会使自己感到更加悲惨。为了抑制消极思想的产生或在产生后积极予以解脱，应完成下列练习：

1）警惕自己的思想——尤其是在引咎自责时。

2）当自己引咎自责时，应与那些引咎自责的思想开展对话，命令其离开自己的头脑。

3）用积极、健康的思想和感情取代消极思想和感情。为此不妨回忆一些自身生活中的美好时光。美好时光回忆得越多，消极的思想和感情会消失得越快。

11. 受到伤害时自己照顾自己

只有善于自己照顾自己，才能使自己在解决问题时感到更自信。为了让就诊者能够做到这一点，医生建议她们将自己照顾别人的技能开出下列清单：

·搂抱
·爱抚
·聆听
·安慰
·烹调可口饭食
·在风光宜人处陪着散步
·陪同观看文艺演出
·建议其洗个热水澡
·建议其去游泳或从事其他体育活动
·为其购买所喜欢的东西

现在专家建议与女性厌恶者结婚的所有女性均根据自己的经历将照顾别人的方法和技能开出清单，然后在自己受到伤害时用清单上所列出的方法和技能来照顾自己。

12. 为自己立下合同

每个人都有权得到像自己给予别人的那种照顾。不管自己需要不需要这种照顾，也应经常让自己的孩子和朋友搂抱自己。身体（肉体）接触是极为重要的，当一个人感到精神痛苦时更是如此。每一位女性要是能做到像照顾别人那样来照顾自己的话，对身体健康和精神健康无疑都会带来很大好处。

也许这样自己会感到愚蠢可笑，也许自己会认为这样太有点卖嗲，也许自己认为这样的举动毫无必要。但这还得重申：自己照顾自己是至关重要的。

下面这些简单的练习有助于大家学会如何照顾自己，以及如何减缓自己的紧张程度。大家千万要一步一个脚印，认认真真地去做，不能偷工减料。

人们往往在从事自己所愿意从事的事情时——哪怕是一些最为简单、最为容易的，也不会感到悠哉悠哉。为此，专家建议所

有的就诊者自己立下一份合同，在合同上规定出每周所应进行的活动内容，然后每天最少应完成其中的一项，重复数周后应重新制定合同内容。千万不要将从事这些活动看作为吃药一样，相反应将这些活动内容看作为是与自己已经脱离关系很长时间、但现又重逢的老朋友。

南希原先在给自己立下的合同中只罗列了一些消极性的活动内容，如："我再也不每天呆在家中"等等。后来专家建议她将这些内容全部修改为自己所希望进行的积极性及趣味性内容，详情如下：

1）我将用起泡粉沐浴，

2）我将在太阳落山时到海边散步。

3）我将腾出时间听自己所最喜爱的音乐

4）当与朋友见面或告别时我将拥抱他（她）们。

5）我将与最要好的朋友一起出去共进午餐。

6）我将修指甲。

7）我将进行按摩训练。

8）我将每天化妆。

9）我将恢复游泳。

10）我将每周都为自己购买一些小礼品。

对于南希来说，尤其重要的是要进行一些让自己从肉体上（身体上）感到快慰的活动。因为在她与杰夫的婚姻关系中只要自己希望从杰夫那儿获得肉体上（身体上）的快感，杰夫就认为南希急于想和他性交。在这种情况下，他们之间的性生活总让南希感到苦不堪言、毫无乐趣，于是他使南希那种想从杰夫身上获取肉体（身体）快感的愿望泯灭了。所以建议南希尽可能经常地去游泳、按摩或用起泡粉沐浴，因为这些活动非常有助于她为自己获得肉体（身体）上的享受，再说这些活动也是南希非常喜欢的，

佳莉与马克的关系——正如我们大家都清楚的那样——总是充满着风风雨雨，但就性生活而言，他们还是感到非常和谐美好的。然而，这并不意味着他们的性生活已经达到了让双方如醉如痴、美不胜收的地步。所以佳莉也在自己的合同上规定了“让马克对我更加亲热”的条款。

女性每天都应花费一定的时间来思考一下自己的需求，以及如何让自己满足这些需求且从中得到享受的方法，这是十分必要的。当然，仅仅思考而不付诸行动是不够的。要想付诸行动，首先应该将自己立下的合同看作为不仅是有意义的而且是有约束力的。如果要想使自己在精神生活上和身体上感到更加舒畅，那么就应该像照顾别人那样来照顾自己。为什么强调这一点呢？就是因为许多女性在过去只知道照顾自己的对方而不知道照顾自己，致使男方得寸进尺、胡作非为。若要彻底改变夫妻关系中的旧模式，若要摆脱这种婚姻关系给自己带来的痛苦，姐妹们千万要学会自己照顾自己啊！

第五章　开放的交往

一、不受角色拘束，不模仿

对人际关系的自由，自我表现和亲密感的追求，有些心理学家提出一个叫做不拘角色行为观念，作为最终的目标。没有人能完全免于角色的束缚——完全脱离角色就是置人生于不顾。但是即使这个概念不十分正确，它联带的许多想法却重要而有用，它主要的目的必定是在避免被角色所控制。很显然，这只能由打破夫妻间的固定角色而做到。如果我们说，不，我不做，因为丈夫（或妻子）不做那种事，我们就是被角色所控制。我们在夫妻关系中所做或不做的事，应该由我们觉得“一个人”是否能做而决定，而不应该限制于既定的角色。

要打破丈夫和妻子人为的固定角色，使之具有真正的弹性，你不能期望在一夜之间就实现。但是有一些方法可以帮助你向这个方向迈进。有些方法是在帮助你对丈夫或妻子的角色有新的领悟，使你清楚自己是如何被旧角色所束缚，清楚被控制的程度如何。有了新的了解，对那些随之而来的建议，告诉你朝向新角色的方法，你就能好好利用，由渐近的重新定义的过程，而获得更大的弹性。

模仿是一种最不痛苦的学习过程。从小到大，我们观察、模仿别人的习惯、态度和动作，无形中逐渐成为自己行为的一部分。当然我们由此学习到好的和坏的习惯，包括角色表现的无言

规则。但是，利用有意的模仿，你能使对方更清楚明白他潜意识的习惯。夫妻彼此模仿，就好像立起一面镜子，映出对方的动作。如果这样做不是出于恶意，再加上一点幽默感，这种“游戏”能给夫妇一些新鲜感。

蓓蒂和费尔坐在餐桌旁，气氛轻松，彼此打趣。蓓蒂端上一道菜，正巧是弗尔特别不喜欢的，她故意学费尔的怪腔调：“你看，菜真棒！”还故作欢呼状。然后她又学费尔把菜搅了两下，就推到一边。费尔笑着说：“好，现在看我的——我是你，在做晚饭。”他跑到厨房去，弄出一连串的响声，敲着锅子、盘子、砰地关上冰箱，最后，把水开得哗啦啦流到水槽，吵得像尼亚加拉大瀑布，然后大叫：“费尔，你在哪儿？我跟你讲话啊！你听到吗？”

你一定猜到了，对这种模仿最自然的反应是：“我真的是这样吗？”你用其他方法很难告诉对方的事情，在这种幽默的方式和轻松的气氛下表达了出来。的确，比起生气大骂，这是更愉快、更有效的方法，告诉蓓蒂她在厨房弄出多吵的响声。对这种幽默的批评，对方可能改变他的习惯，也可能依旧我行我素。毕竟有些习惯难以改变。但是多数人在相当轻松的气氛下对方指出他的缺点，多半不会觉得被攻击，会愿意努力改进。但是如果一方在开始模仿时，就气势凌人要“吃掉”对方，一定不会奏效，只能引起一场吵架罢了！

如果家里有小孩，尤其是青春期的少男少女，模仿的游戏会变得更富教育意味——甚至更有趣。因为这样一来，其中一人能坐在一旁，观察另一人取代他的地位，和其他家人相互作用。比方说，一个母亲可以观看她儿子假扮她，表演在晚餐桌上和父亲、姐姐大发脾气的一幕。

为什么不用女儿来扮演母亲？当然没有理由不可以，但是记住，男孩也可以扮母亲。而且，由不同性别的人来表演角色模

仿，常比相同性别的人更能正确地把握角色习惯。

二、角色对调

完全的角色对调比单纯的角色模仿更需要技巧和自然。不是单纯地模仿对方，你试着去成为他，所想、所感受、所做都像他。珍妮成为巴比，同时巴比也成为珍妮。因为你要和另一人交互作用，自己同时是演员也是观众，为了避免混乱，你可以一次挑一个主题作表演的中心。例如，你可以选择一件家庭生活中的冲突来讨论：妻子是否应该继续在外工作；是否应该叫儿子放弃打棒球，直到功课进步；你们是否该再买一辆车。不论中心问题是什么，每个人都要表现他所认为对方有的观点和感觉，就像他真的成为对方。

用实际的争执作角色对调的基础可能会更有效。举个例来说，巴尼加班三小时，回到家时已是疲惫不堪，却看到太太莎莉正在看电视，一面吃着巧克力糖，而厨房里堆满了脏盘子。巴尼自然发脾气了。而莎莉也累了一天，提不起劲洗盘子，也吼了回去。很少夫妇能在这时候停止争吵，如果你还没有这种自制力做到，至少应记住这次的争吵，作为以后角色对调的基础。

可能没有其他方法像角色对调那样有效，能够以坚持己见的态度，发现自私的习惯或乐意接受其他的观念。除非你站在对方的立场替他辩护，否则很难真正了解他的感觉。丈夫在角色对调中扮演妻子，他所做的要比开口背台词的演员多。他必须自己去发掘妻子可能说的话，因此能体谅她为什么这样说，这样做。社会心理学的研究中说，当受试者必须为观点相反的人辩护时，会产生好的态度改变。如此角色对调不只帮助你了解对方的观点，也打开了你一向闭塞的态度。

有些夫妇很大胆地调换他们的主要职业角色，丈夫成为家庭主“夫”，太太则负起家庭生计。其实多数夫妇多少都有过这种调换工作的经验，那是在对方生病或出外时，许多丈夫都管过几天的家务，虽然并不太热心。但是除非丈夫重病或失业，在家的妻子很少去负起供养家庭的大任，作妻子的也很少有这样的准备。但是如果夫妇们先有准备去接替对方的工作，就可以避免失业所带来的家庭危机。因为现在的职业市场相当不稳定（高度工业化无限制的发展只有使情况更糟），对于基本的职业角色的弹性，似乎成为每个人都要熟知的常识。

有一对夫妇最近交换了工作，完全是出于乐意的选择。丈夫赛明在“红皮书”杂志里写道：“两年来我的脑袋和四肢是在学校里教书，但是我的心留在家里。每天早晨我都很不情愿离开这熟悉、温暖的家，很紧张，哦！好高兴每天晚上又回家来。”他终于放弃教书的工作，照顾家庭，并利用余暇写作。他的妻子一心想离开厨房，于是到附近一所大学教舞蹈。两人都过得很快乐。丈夫即使要照顾两个小孩，还要做家务，仍然比从前教书时有更多的时间写作。另一方面，妻子因为能从事自己的事业而有满足的成就感。

这对夫妇交换工作的事可能不会永远，也没有理由应该如此。但是至少现在，两人都从厌烦中解脱，接触新环境，伸展了各自的才能。他们各得其所，继续做好父母，此外又多有获益。

任何一个丈夫看到自己的妻子以前被家务所折磨，现在有了自己的工作或事业，得到成就感而容光焕发，自然会明白在外工作的好处。这样的丈夫还会发现妻子比以前更动人，更生气蓬勃，也是更好的谈话伴侣。因为夫妇两人都分担家庭经济和家务，也就没有“男主外，女主内”的地位不平之分，他们可以分享新的成就感和接受新的挑战。而且，妻子也在外面工作，就不再有更多的机会过分管孩子——这对谁都有好处。当妈妈开始过

她自己的生活，而不是全心放在孩子身上时，孩子比较容易发展独立性。

同时，丈夫留在家里，也以难得的机会和孩子亲近。就像那位放弃教书的年轻父亲说的："当你不舒服的时候，有什么比小孩子一个自然的亲吻更令人感动？"

当然不是每一个父亲都很高兴尝试管家，但是有些人会觉得自己适合这个工作。有一位瑞典的家庭主"夫"说道："我喜欢跟小孩玩。六年来我太太一直觉得这很难，我却发现很容易。"不论是这位丈夫或前述的那位老师，都不觉得家庭主"夫"的地位有损他们的男性气概，因为他们确信自己的男性本质，不需外界所谓"男性"的角色来证明。我们自己选择最舒服的角色来作，而不必被迫从事那些不愿意、不合适的角色。不一定所有的女人在性情上都适合做母亲，也不一定所有的男人都必须在事业竞争的丛林里作无情的奋战。

夫妇都要具备多重角色的能力，还有另一个理由。在家庭中供养的角色和社会中管理的角色大半是男人，这些都是压力大的工作，于是这些男人中因为紧张所引起的生理疾病非常之多多：像血管硬化、溃疡、结肠炎、过敏和高血压。这些压力其实可以由男女来平均分担。结果可以产生双重的好处：让女人有机会一展所长，而且增进男人的健康和寿命。我们传统上对男女角色的分工，在这复杂的工业社会里已经失去意义了。

该停止让男人负担过重了，我们一直剥夺女人的机会，荒废她们的才能。我们每个人都该用自己的方法改变一下角色，以适合自己的需要，父母之道的分享和夫妻角色的交换能否成功，夫妻两人是否能共同创造新的工作搭配和家庭生活的安排，这比小家庭中的分担工作和相互扶持效果大些。

三、家务交换里的新境界

虽然夫妻完全交换职业角色愈来愈普遍——但是许多夫妇仍然觉得太突然，甚至难以想象。然而，如果交换日常杂务，可能只是一天或一星期一次，或定期轮流，任何夫妇都没有理由觉得太难或办不到。例如，亨利可以洗盘子、擦地板，而珍嫣可以修理门窗，负责家庭的收支平衡。其中一人所作的任何工作都可由另一人来做。没有一样工作是很轻松愉快的，但都非做不可，借着相互交换杂务，夫妇能消除对工作的厌烦，学习新事物，变得更能干，更尊重对方付出的劳动。

有一点很重要，这种杂务的交换一定要在轻松的方式下进行。一对夫妇却做得太过分。他们把日常的大小事情做成详尽的表格——从清除冰箱到换灯泡。在这个表上，他们详细计划工作的分担，确定每个人所做的，还把这个表钉在布告牌上，其复杂程度足以难倒时间控制专家，这计划死板地控制他们的生活，一如以前固定的角色。这个表可能有帮助，但是记住，主要是有弹性，随着当时的情况，避免固定的形式。没有必要为了安排工作的分配，而平白增加一项杂务。

交换杂务的好处可以在我们所认识的一对夫妇中明显地看出来。乔治负责买菜已有三个礼拜了，起初他只买单子上列的东西，每次总是没精打采地来来去去，直到有一天灵光一现。“然后我想，”他说：“老是这样呆板烦人，为什么我只能买她要的东西？因此我开始找我喜欢吃的。于是在我们的煎蛋里就有了洋菇。那是玛琪从来没买过的，然后又有通心粉炒蛤。”乔治学会把自己的性格加入每天的市场之行，不是光替太太跑腿。他变得很内行，懂得怎么挑熟透的梨，新鲜的肉等等。而她太太本来以

为他粗里粗气，现在惊讶之余，对他又多了一份尊重。这工作重新唤起他的兴趣，不只做得效率更高，而且也为他们带来新的点调效果。

这可能只是一个小小的成就——但别忘了，夫妻关系的破裂常常就因为这些家常琐事而引起的。家庭杂务必须有人去做，而夫妻很自然地共同分担和交换着做，能减轻工作负担。此外，工作的互换可以帮助我们打破对“男性”和“女性”的成见。每个人都能因此更尊重对方，也对自己的能力更有自信。当我们在做原先属于对方的工作时，能更了解对方所负的责任和要求，自己也能扩展能力去适应和接受新的挑战。

当然有一些工作是个人极端不喜欢做的，不是不想做，就是不会做。这时候可以做有弹性的协调，彼此更了解各自的角色，如此没有人仍旧为传统旧角色的奴隶，那是封闭的婚姻合约所决定的。

交换杂务可以使我们对所谓的“工作”有新的体验。当然也有其他方法，只要家务的责任脱离旧的角色观念，由丈夫和妻子共同分担。

发现新方法去改变日常工作，消除单调的重复这类的事我们大都做过。有时可以改变工作时间，或用另一种方法去做，或对工作抱着娱乐或运动的态度。

夫妇分担家务，两人都可以从工作的完成获得乐趣。窗明几净，一尘不染能带来满足和快乐，即使明天它又会回复旧日的脏乱。

如果你愿意去感觉，家务琐事也能带来快感——洗盘子、烫被单、用海绵洗车等等，也能像摸天鹅绒，像闻香水一样舒服。这种舒服的感觉包括触觉、嗅觉、听觉和视觉，而且也体验到身体的运动——把全身的力量都投注在工作中。从做家务中你能体会到身体和情绪上的快乐，就像从生活的其他方面体会到。你可

能还感觉到家事的乐趣，但是如果你不开始尝试，又怎么能感觉到呢？至少，这是回返现在的另一种方法，使你完全体验此时此地的感觉。

如果你有心去做，从家务所得到的最大乐趣或许就是运用你的头脑机巧地减轻工作量，找出更有效的方法，把宝贵的时间精力用在更有意义、更富有建设性的事物上。有一些工作，像每个星期定期的清洁工作，你们两个协力合作，会收到事半功倍的效果，而又其乐无穷。若是把自己限制在严格的男性、女性的工作划分上，无异剥夺了这种乐趣。乏味的重复使我们反应迟钝。妻子每天做三餐，做了5年，当然不会去注意砧板上一堆蔬菜的美丽——青绿的辣椒、紫红的番茄、雪白的洋葱和耀眼的茄子。同时，丈夫过了几个同样的周末后，再也不会品尝新鲜的草香和照日晒背的温暖。如果我们开放自己的心怀，就能从日常工作中得到无穷的乐趣。一旦我们把自己局限在固定的角色，要求自己永远负起同样的杂务，那么必定无法体会新的兴趣，只是做工，疲倦又单调乏味。

四、游戏和创作

交换角色，即使是极有限度的交换，使我们感觉像是生活中的游戏。成长的小孩永远生活在好奇的世界里，因为他随时发现新事物。《人类动物园》一书的作者摩里斯这样说："每一回的游戏就像一次新发现：发现他自己（指小孩），他的能力以及世界对他的看法。创造能力的发展或许不是游戏的特定目标，然而却是它的特点，它的最有价值的收获。"

在开放的婚姻里，夫妇不断地发现对方更多的方面，透过这样的发现，使他们的婚姻永远有新鲜感，从旧有角色的限制里解

脱出来，他们有更好的机会重新唤起游戏的乐趣，那是掩盖在所谓大人的责任下的、并如摩里斯所说的，孩提的“惊异和好奇的感觉，那份寻求、发现和试验的急切”。开放的婚姻要靠这些特性——开放以寻求新的方法和对方交往，急切试验对方的心意，接受旧婚姻合约中有益的部分，摒弃无用的，寻求新的方法使婚姻成为更有创造性、更成长的结合，而不是静止的、甚至消沉的枷锁。

摩里斯提醒我们，创造性“正是活泼的孩童特性延伸到成人生活里。小孩问新问题，童心未泯的成人会对新问题寻求新解答。小孩富于机巧创造，成人做事有成，而童心未泯的成人却运用机巧去成就事情。小孩探索环境，成人组织环境，而童心未泯的成人却组织他的探索力，用系统次序来帮助他对环境的探索。总之，他能创造”。

《人间游戏》一书的作者，心理学家柏恩，有一次提到人类生活中不可或缺的三个字——是，不，啊。能说“是”或“不”，表示你知道你要什么，不要什么。不论是开放的沟通或把握现在或角色的弹性，都在提供你特殊的技巧或新的方法，你可以借以决定自己所要和不要的。决定之后，又灵活运用各种方法，应该能常常发现生活中的新事物，而表现在一声赞叹：“啊！”。

我们活在一个可以广泛选择的世界里。工业的进步固然带来令人昏眩的改变，从好的一面看来，也带来更自由的选择。但是如果你只是接受传统所规定的夫妻角色，就永远无法发现这些选择。你可能不准备作大的改变，像职业角色的对调——或者根本不愿这么做，这很好。在所有的指引里，我们只是提出可能的方法，开放你的婚姻，不要求你遵从某一种方法。但是如果你想要有开放的婚姻，就必须努力，对自己所扮演的角色有新的观点和了解。若不加以探索，不给予适度的弹性，你就无法发现什么最适合你。如果你没有说“是”或“不”的能力，或者回答早被传

统定型，别无选择，那么你的生活必定单调乏味，“啊”的赞叹声就少到极点。

如果夫妇分别固定在完全不同的角色里，他们之间不可能有真正的了解。彼此分担和交换角色，能达到这样的了解，也能产生新的亲密感。辅导心理学家吉布博士说：“没有一个角色或扮演角色的人，能和另一人相爱，深切沟通，相互扶持。”要做到不为角色所束缚，或至少有点弹性，就要在一开始先丢开角色，和对方亲密相处，把你显示给对方。当角色消失时，吉布博士说：“人开始像个人，体会到自己是一个人，能自由、灵活、深切地和另一个人相处。”开放的婚姻就是这样，和对方真心相处，不只是跟在他身边而已。

五、夫妻必须放弃其他的朋友吗

裘丝刚到纽约的一所大学担任教书工作。因为人地生疏，不了解学校的情形，她决定打电话给费尔，一个以前在芝加哥大学研究所的同事。电话由费尔的太太接，裘丝向她说明了自己的身份。事后裘丝说：“但是你知道，后来我找到费尔一起午餐，他告诉我，‘裘丝，不要打电话到我家来，我不想惹我太太的麻烦。’”裘丝很惊讶，也很气愤，自己居然被学术上同事的妻子认为是一种威胁。她最近刚离婚，还不习惯已婚太太对她的敌意。“真是古板到了极点！”她生气地说，“我连在宴会里和某人的丈夫多讲几句话都不行，既然我是单身——她们一方面把丈夫带走，另一方又以锐利的眼光瞪着我——我的天，这些冷酷的妻子们，甚至会使黄石公园的温泉结冻。”

由于结婚又离婚，裘丝深深体会到封闭的婚姻里狭隘的形影不离，离婚前没有这么深切地注意到。形影不离是封闭的婚姻规

条的外在表现，要求夫妻彼此是对方的全部，满足对方所有的需要——情绪上、心理上、知识上和身体上。人类学家柏惠斯特博士称这为“空想”，是明显地不切实际，不可能实现的梦想。在一生中，从婴孩经过青春期到成人初期，外界教我们和别人接触，以学习、成长、充实并改变我们的生活　我们开放自己，接受周围的世界。突然，结婚以后这一切都结束了。封闭的婚姻枷锁要求夫妻断绝外界，只有两个人彼此往来。他们限制自己和别人的接触，不只是异性朋友，还有对方所欣赏的同性朋友也不能继续来往。难道婚姻必然带来这样的限制吗？

我们来听听接受访问的一对夫妇——弗蓝和洁妮的话。弗蓝是一位化学工程师，有研究、创新的精神，在这一行里颇受尊敬。洁妮老是“保持”在39岁，过去是舞蹈家，现在正积极参与社会工作员的训练计划。他们两人的兴趣都很广泛，有些相同，但不尽然。高瘦、灰发的弗蓝向我们解释他和洁妮的开放关系。“为了维系我们的婚姻，我们两人都必须积极生活，充分发挥个人。我们分享共同的嗜好，也各有不同的兴趣。因此我们怎么会把全部的生命摆在另一个人身上？她靠我，我靠她？她的幽默感、同情心、对学术的兴趣全靠从我这边得到？老天，我可没办法做到。我虽够聪明，但不是上帝。因此你想想，我不可能是她的全部，意思是说，她也必须和其他人相处。如果她遇到另一个人，另一个男人，比方说是音乐家，如果她喜欢和一个学音乐的朋友共同切磋问题，当然可以和他去吃晚饭，去看看芭蕾舞剧或音乐会。有时候我们也一起去看芭蕾舞。但是在欣赏舞剧或音乐演奏时，我不能给她那种刺激和交流，而她可以从音乐家朋友那儿得到。”

“我也不是他的全部，”洁妮说：“弗蓝有一些兴趣，像讨论哲学，解数学难题，是我一点都不热衷的。最近他遇到一个朋友，女的，也和他一样对那些事有狂热的兴趣——他们比赛看谁

先解开一个难题。有时候他们在这里聚聚，有时在其他地方。他和喜好相同的人分享乐趣，为什么我要把它否定掉？有时候我也很兴奋地和他们一道解谜题，但晚上有时我另有安排，出去了。”

一切都很棒，你可能会这么想。但是他们不会互相嫉妒吗？当他和另一位女人，或她和另一位男人出去时，不会怀疑对方那时到底在做些什么吗？弗盖和洁妮坦白讨论这些问题，但在看他们“如何”避免这种害怕和嫉妒之前，我们先来讨论他们的需要——希望彼此给予对方这种自由。除非我们先全了解这个需要，除非清楚明白“为什么”要有开放的交往，否则无法恰当地说明“如何”做到。

六、对联络点的需求

每个人都是独一无二的。世界上没有第二个人和你一样有相同的记忆、人格特征和才能——不论是已表现的能力或未发现的潜能。每个人都是多面的：喜好、厌恶、经验、才干等等。每个人在这些方面的组成、量和种类上都是独特的。

让我们把这个想法更具体地表达出来。假想每一个人都是多面的有机体，像有无数的天线伸出。每个面或天线都是让我们和他人接触的联络点。有了这些联络点，我们才能和别人接触，印证事情，肯定事实和分享喜乐，也才有人际关系。如果你不和别人共有联络点，就不可能和别人接触。共有许多联络点，才得以与人建立健全的关系。

因此你是一个人，一个特殊的个体，有你独特的联络点，在你旁边的是你的丈夫或妻子，他也是一个特殊的个体，有他独特的联络点。你们结合在一起，因为你们发现多数的联络点能相互配合。你们一起长大，说共同的语言，有相同的价值观，都喜欢

盆栽，喜欢听莫扎特的钢琴协奏曲，喜欢吃蜜饯。有些联络点可能是更深入的，像情感和性方面，有些只是日常琐事。但是不论你们共有多少个联络点，总有一些是不同的，因为你们都是独特的个体。

那么那些不相配合的联络点怎么办呢？不论是你实际的需要而对方无法满足你，或者未了解的潜能对方无法激励你发展，总是你的一部分。如果没有人去碰它，不发挥出来，会因久废而退步。最后，再继续把联络点当成突出的天线，他们会渐渐衰微、消失，减少你和别人的接触。这些消失的联络点减少你的独特性，缩小你的见闻。如果有些联络点是深植在你的性格里，发自主要的需求，就不可能轻易脱落，而会在那儿溃烂。这对你很重要，一个未满足的需要可能成为你心中的伤口。心理学家马斯洛这样说："能力嚷着要人去使用，只有把它发挥出来才能停止它的吵闹。也就是说，能力也是一种需求。发挥能力不只是一种乐趣，而且也是心智成长所必须。废弃的技巧、能力或器官可能变成疾病的中心，或萎缩、或消失，就此削减一个人。"

但是在封闭的婚姻里，我们只容许应用那些能和对方配合的联络点。淑仪只用到她性格里配合强恩的那些面，强恩在能力发展的深度、广度和范围也受到限制，只发展淑仪能和他共有的。由于工作的关系他有时也用到淑仪不能与他共有的联络点，但是不多，淑仪自己限于家庭，不太有机会用到她有而强恩没有的联络点，在这里可以清楚看到"独处"和"角色弹性"两个指引的重要性。但是即使适当运用这两个指引（尤其是角色弹性）能帮助你扩大你的联络点。另外还是有其他更重要的意义。

我们每个人都有强烈的需要，希望有更广泛的人际关系，和各种人作朋友，不受封闭的婚姻所限制。婚姻是结合两个人的所有，理应增加我们和新朋友交往的机会和乐趣。但是恰恰相反，封闭的婚姻合约要求所有的朋友都必须是夫妻共同接受的。当然这

是从规条“夫妻必须共同参加所有的社交活动”推论来的，没错——但唯一的麻烦，在“坚持”共同参加就是限制人，而且不切实际。

夫妇都被迫放弃以前的朋友，只要是对方不喜欢的。有时偷溜出去见他，或者约了在保龄球馆或美容院里见面。而且也只有同性朋友才能这样。婚前的异性朋友你最好把他忘掉。事实上，如果你真想保有一个婚前的老朋友，他不但要和你同性别，而且也必须在你结婚前后也结束单身生活，你们两对夫妇才可以一起玩得很愉快。因为结婚两三年内，年轻夫妇可能偶尔邀两个未婚朋友来吃饭，妻子的一个老朋友，丈夫多年来的一个好朋友。但是不久，多数封闭婚姻的夫妇发现他们只和其他夫妇来往。宴会上遇到单身的朋友常会使夫妇紧张，尤其是妻子，如果有单身女孩想和她丈夫说话，她便一脸不高兴地瞪着，充满不信任。最好把你那些老朋友忘掉，除非他们也很快结了婚，而且要你的丈夫（或妻子）喜欢这个朋友，也喜欢他的（或她的）配偶。

在封闭的婚姻里，要不断选择夫妇共同愿意交往的朋友，因为交往的圈子只限于双方都觉得合得来的夫妇。自然很少夫妇发现朋友夫妇中的两个人他们都喜欢的。于是就有许多朋友被无情地剔除了。在成对的朋友中，像约翰和玛莉，素依和布雷，如果有对夫妇不喜欢布雷，那么素依也会从名单上被剔掉。最后两人一致同意交往的夫妇名单出来了，但又有问题，因为两人对那些朋友的喜好程度又不一致。最近有位社会学家门恰克的研究，分别要求116对夫妇列出他们最亲近的朋友来。得出的结果出人意料之外，比较夫妇所列名单，只有6对夫妇完全一样。这使专家们提出一个很大的疑问，如果他们不能同意最亲近的朋友是谁，那么到底他们有没有亲爱的朋友？

传统婚姻的夫妇不太可能和另一对夫妇有密切的个人交往；为了保持形影不离，夫妻放弃个人的自我。当自我意识失去时，

除了肤浅的接触之外，很难有进一步的沟通（接触团体盛行的理由之一，就是一般夫妇缺乏和其他夫妇之中个人和个人往来的经验）。当然夫妇也共同参加社交活动，但在这种场合很少和别人分享深切的感觉或者表现人格的全部。他们和别人共同讨论的问题或分享的得意事，也只限于最公开、最表面的事：例如学校收了太多学生，垃圾清洁队服务太差，新近买了辆跑车等等。但还能要求他们什么呢？习惯于专制、排外，被对方的占有和妒忌所控制，他们怎么敢公开地和别人有更亲近的交往呢？

因为两个人的联络点不可能完全配合，因为对方否定掉你婚前的其他友谊以及婚后其他夫妇的交往，封闭的婚姻中，夫妇的个人经验必然逐渐削减，就像马斯洛博士说的。琵尔丝博士在最近的研究里说明，我们对他人的需要从我们出生的那一刻直到老死，一直都存在，希望被确认，和他人共享我们的经验。所有未被对方确认的感觉、能力、所见所闻和一举一动，都集合成琵尔丝博士所说的“中心妄想症”。“中心妄想症”就像是一个大仓库，贮藏我们经年累月所积的自我失落，这是由于在人际关系中没有和他人分享经验所引起的。

琵尔丝博士又说，未分享的经验贮藏得愈多，我们和别人分享亲密和友爱的能力也就愈低。按照琵尔丝博士的说法来看婚姻，我们相信由于婚姻限制夫妇双方通过接触他人而获得自采的成长，那么婚姻关系本身的范围和深度必然也要受到限制。

当然，有时两人之间的交往足够充实，例如新婚夫妇有理由排外，因为他们还需要学习认识对方。长时间后，两人都已了解得很透彻，成长必然会受限制。“当两个人的关系已经不再能互相充实，彼此促进成长，这个关系就走到末日了。”琵尔丝博士在一本书上写道。拿婚姻关系来说，目标就在维系它本身，显然达到此目标的方法是两人不断地成长。

如果双方都能个别成长，朝向他有兴趣、有成就而对方在这

些方面是差劲或乏味的方向发展，如果他可以从别人那儿寻求新的反应，这些是从对方那儿无法得到的，那么双方都能不断成长和改变，他永远有新的东西让对方发掘。如果每个人都不断成长，那么他们的关系中彼此充实的作用就永无停止的一天。因此夫妻若坚持排外、固执相信夫妇可以是对方的全部，只能导致他们关系的停止。你要是接受这封闭的婚姻合约，那就等于自己送上末路。

七、冒险性

即使现在你读到这儿，已经相信开放的关系的必要，容许对方和其他男女朋友交往，甚至你也承认有这种需要——给对方这种自由，你还是不太放心，所以让我们回到这对开放的夫妻，弗蓝和洁妮，听听他们对冒这种险的看法。

洁妮说："这自由对我们的意义重大。我发现婚姻里真正的问题在于我们把自己的一部分否定掉。许多人想办法把自己定在一个模式里，否则怕对方离开，或另求更好的伴侣。"

弗蓝打断道："当然，在这自由里当然也包含冒险。有一天洁妮或我可能会遇到另一个更好看、更聪明、更有钱、知识更丰富的人，我们的婚姻也许就此结束。但是生活本身也是这样，生活中任何事都没有保障。如果我生活在恐惧中，害怕洁妮有一天会看到另一个人，怕她和另一个男人单独谈话，那么这就是一大弱点。这是由于害怕竞争，对不对？但是我不怕竞争，也不能把洁妮绑着走。我知道我们必须给对方什么，也了解我们所共享的爱。"

"你知道，这种情形很多，"洁妮补充道："害怕对方另求更好更漂亮的伴侣，这很无聊，但也是我要说的一个典型，夫妇对

彼此间的关系产生恐惧。如果他们彼此不信任，又怎能信赖他人呢？这种害怕是由于怀疑自己在婚姻关系里到底拥有什么。但我们已建立安全、坦诚的关系，这很难，但是一旦建立，你就有充分的自由，而且这自由强烈地维系我们之间的关系。我们就是由坦诚和自由结合在一起的。”

洁妮所说的最后一点对我们似乎最重要——坦诚、自由的结合是好的，而占有、妒忌的结合是不好的。在封闭的婚姻里，排外规条的限制正好助长依赖和不安全感，而且必然导致妒忌和怀疑。封闭的婚姻中占有对方，为对方的行为划定界线，因此带来妒忌。如果我拥有你而且你是“我的”，当你对别人感兴趣或多注意几眼，或别人注意你时，我必会妒忌。你要另图发展，做些没有我参与的事，把我排开。当然实际上没有一个人能拥有对方——他只能对自己以及自己的感受负责。但是封闭的婚姻造成人为的占有，于是妨忌随之而来。

洁妮说：“妒忌是最不容易为人了解的。有人曾经批评我一定不爱弗蓝，因为我不妒忌他。这些人的理由是，能拥有对方而且好好把他看牢的就是最懂得爱的人。这真是荒谬到家。当我知道弗蓝和我之间不是以那种方式和对方分享时，我怎会占有他、妨忌他？他和别人的交往又是不同，这并不表示我们关系淡漠啊！”

对那些担忧对方会另求“篱外芳草”的人，洁妮实际要说的是，开放的婚姻带来新的结合，那是天下最芬芳美好的。如果你仔细分析“篱外芳草”的陈套，你会注意到最重要的部分其实是“篱”。当然关在篱笆这边的马儿会觉得那边草的特别绿。但是它越过篱笆的话，当然“必然”发现那儿的草特别绿，只因为它已经敢逃避局限的地方，侵入禁地。否则它的渴望和努力越过篱笆不是很愚蠢的吗？同样的道理，封闭婚姻下的人感觉自己陷在规条的限制里，违规的社交关系或性关系都很吸引人，就因为是禁

止的，不可以的。但是篱笆一除去，你会发现那边的草其实并不特别绿，只是不同罢了。和洁妮一样，我们相信真正开放的关系造成新的结合，使你在比较之下觉得这边的草最芬芳嫩绿。

这并不是说，在开放的关系里完全没有冒险。也不是说，开放的婚姻里婚外的交往绝对没有性关系。这种说法是错误的，就像“封闭婚姻里主张排外，是因为婚外的交往必然导致性关系”一样荒谬错误。这两个极端都不对。应该像弗蓝所说，人生就是一大冒险。我们相信，在婚姻关系中，封闭的婚姻比开放的婚姻失败的冒险性大，因为前者强迫排外，否定个人成长，而后者有开放的交往，而且，在开放的关系中所含的冒险性可设法减小。

夫妇得到情绪上的安全感、独立、自我之后，他们之间才可能存在开放的交往。如果没有强烈的自我意识和对彼此价值观的了解，开放的交往当然带来威胁感，引起妒忌。如果你没有安全感，而且倚赖对方满足你的一切需要，那么当他和别人在一起，或把多数时间花在个人嗜好及事业上时，你便会体验到失落的感觉。

当夫妇为自己建立了开放的关系，以平等、信任和坦诚的沟通为基础时，他们由于相互了解而喜欢、热爱、尊重对方，而不是由于既定的角色要求，也不是被封闭的规条所限制，那么他们的结合就成为生活的重心。婚姻成为他们和人交往中最主要的关系。正因为这个结合那么深切，那么安全，在生活中占得那么重要，所以他们能够让它开放，容许别人进入。

例如弗蓝和洁妮，并不是在一夜之间就建立好开放的关系。两人以前都曾结婚又离婚。孩子都很大了，现在又有他们共同的小孩。洁妮说：“我们在离婚后都有过愉快的单身生活，也都有几分明白，自知我们想从对方寻求什么。但要充分了解对方，然后冒险作决定，仍需一段时间。”弗蓝接着说：“我们当初并没有先商量好婚外开放的交往怎么样，实际上在我们结婚的头两年，

还一直在忙着解决一些离婚的问题，但是后来我们有了稳定的生活，一个家，多少发现彼此的想法、习惯，我们谈出来，于是就这样有了现在的关系。”

另一对夫妇已经有好几年开放的婚姻了，他们总结出，几种条件最有助于成功地达到开放的交往。第一个条件是优先次序的建立。当然最优先考虑的是你和对方的关系，在你对他的关怀所花的时间上优先。当你和其他朋友在一起时，仍然对你的配偶挚爱、关心、尊重是很重要的。丈夫山姆提到时间问题：“毕竟一天只有24小时，在这24小时里只有那么一些多出来的时间。一天中大部分时间要工作，和琼茵生活，一起活动，共同照顾家庭，负起责任。我们最主要的责任是对我们自己，小心不让其他的次要关系占据我们的时间，只有多出来的时间才和别人交往。”

第二种重要的条件是，他们所交往的第三者（不论是男是女）必须明白他们之间关系的优先次序。也就是说，把婚姻中的坦诚开放扩展到其他人的交往上。琼茵对这种条件有恰当的评语：“说来真可笑，当我告诉一个男人，我可以自由和他出去，而我先生知道，也给我这个自由，信任我时，他简直不能相信。但是如果他有不相信的反应，那么他就不是我乐意交往的自由开放的人，因此差不多就此结束交往。”

第三个条件是为婚姻关系外的其他朋友着想，确定他在这样的关系前面，能够很愉快。意思是像山姆说的：“只要是和你有来往的人，关心他、尊重他。”

随着第三个条件而来的是第四个：他们寻求与稳定和独立的人作朋友。山姆解释这个条件的意思是，他们尽量避免主动和婚姻失败的人交往。“当然我们也可以帮助他们，劝劝他们。”他说，“但是不能和他们有亲密共享的关系。太亲近会对他们有害，因为他们可能会过分依赖我们的帮助，结果不是取代他们之间重要的关系，就是被他们作为婚姻创伤的安慰。也就是说，我们寻

求情绪成熟的朋友，互相往来。我们发现这样做一方面对他人负责，一方面也对我们自己负责。有趣的是以前我们都想要保有各自的朋友，有些琼茵的朋友我不喜欢，有些我的朋友她不喜欢，但现在发现，我们都和这些朋友交往了，因此开放的交往的好处简直无穷。”山姆和琼茵的关系证明开放的交往的好处。有了这种自由和信任，他们除了各自的朋友外，还有更多共同的朋友。

因此开放的交往可以附加在你和对方基本的关系上。绝不是摒弃基本的夫妇关系或取代它。如果你们是新婚，彼此还不太了解，不知道和其他朋友的交往是否需要，是否对你们有益，又如果你们的婚姻关系脆弱，就像失败的婚姻，和别人开放的交往只会造成更大的冒险，因为和他人的交往一定比和对方的关系更吸引人。

在以上两种情形下，要先健全你自己的婚姻关系，然后才试着和其他人进一步交往。这是很重要的。如果你婚姻失败，要想挽救，先应用开放的婚姻指引，先练习对你最容易实行的。如果双方渐渐能够努力合作，就能先建立坚强的基本关系，然后才把它推广到和他人开放的交往上。对新婚的夫妇也是如此。如果你和现在许多年轻夫妇一样，同意对方和他人交往，你还是应该先把和对方的基本关系列在优先重要的地位，多给他一些时间，多关心他以便发展开放婚姻中重要的亲密关系。我们这里所提到的两对夫妇，都和他人有开放的交往，但是并没有带来冒险或威胁感，只要先建立好夫妇之间的开放关系，就有足够的强度接受其他的交往，而不会构成竞争。

例如弗蓝和洁妮，因为两人坦诚开放地沟通，倾听彼此的谈话，在他们的婚姻里很充实，共享、信任，没有任何外在的交往能对它挑战。他们的基本关系是如此密切坚强，外面任何的接触也赶不上它，甚至所有对外关系的总合也不能打破它——因为它的成长惊人，不是其他关系所能比的。

八、开放交往的好处

当然开放的交往最重要，主要的好处是它刺激夫妻个人的成长。许多心理学家都认为，为保持亲密关系的长久稳定，这种成长是必须的。弗蓝说得很好："如果洁妮晚上出去，我希望她玩得好，过得愉快上，回来和我分享她的经验，同时我的生活也就更充实。反过来说也是，如果我参加了一些有趣的事，也和她分享。她的生活愈充实，我的当然也更丰富。"

还有第二个好处。例如，如果你有个很好的朋友，你的配偶就不会变成你发牢骚的垃圾场。我们常常把自己的烦恼往最亲近的人身上一股脑儿地倒，有时候直接说出困难，有时候间接表示，尤其是封闭的婚姻，不说原因，只是一脸的不愉快或闹情绪。不论是哪一种方法，都在消耗对方的精神，有时是要求他的同情，有时却把自己的苦恼加在对方身上。当夫妇的结合是排外时，这种要求就愈大愈强，而且两人容易厌烦，和别人开放的交往能减轻厌倦和抱怨。他们忙着对新刺激反应，专心在成长，没有余暇怀有小牢骚，而在封闭的婚姻里这些牢骚累积下来紧紧地束缚夫妇关系。

当我们确实有了烦恼，可以采用新的解决方法，和其他的朋友分担，从关切的朋友那儿得到对事情的另一种观点时，常常像去找心理治疗家、婚姻辅导员或接触团体那样有用。在封闭的婚姻里"形影不离"不容许这种朋友的存在，唯一的途径是找职业治疗家。我们建议一些彼此开放的夫妇们建立亲近的交往，证明朋友的治疗效果确实存在。

开放的交往另一个好处是对异性，也对对方更加了解。在封闭的婚姻里，妻子只可能有女朋友，丈夫只可以有男朋友。这些

限制使男女截然分离，强调性的差异，使我们不能了解彼此都有共同的人性。淑仪，因为只和女人在一起，更加发展所谓“女性”；强恩只和男人在一起，更强调那些男人们共有的特性。彼此的成长愈疏远，愈不了解对方，各自被包围在男女两个不同的窠臼里。因此在封闭的婚姻里，我们是把自己孤立起来，使自己限制得愈来愈狭隘。开放的关系打破这些束缚，容许我们和许多异性朋友交往，增加了我们了解对方的能力。

最近，从开放的交往里你也能发现一种很简单的乐趣。你可以列出一张友系图，像列家族谱一样，把你好几年来所遇到的朋友列出来。挑一个在你生活中很重要、对你影响很深的朋友，问问自己，你是如何遇到他（或她）的？尽可能追溯你们认识的经过。如果你试着把友系图表列在一张纸上，你会发现几乎不可能列得下，连接无穷，即使偶然的熟识也变得深具意义。你也很可能发现结婚后交友突然减少，得到一个配偶的同时，你开始把其他友谊都堵在门外，拒绝掉其他人所可能给你的新经验。停下来想一想，由于关闭友谊的大门，由于夫妇不时的形影不离，你自己否定掉多少乐趣啊、刺激和成长啊。可以冷静地想想。

现代交通的进步，我们要认识新朋友很方便。为什么要忽略这些机会硬把自己拖进来，提醒自己已经结婚，已经“属于”另一人？我们访问的一位丈夫很庆幸自己能逃避那些羁绊：“照你们的说法，我们的‘开放婚姻’代表一种新的生活，我们两人内在的和外在的完全的自由。那种感觉很棒，当我们在街上走，或在其他地方时，心知如果我遇到一个人，不论男女，只要心想认识他都可以去和他打招呼，丝毫没有罪恶感——我们可以一起去喝点东西，彼此都觉得很舒服——我不必担心回家后怎么解释。如果我和葛艾晚上没特别的节目，我就打电话回家告诉她，我遇到一个人，谈得很有趣，她就能理解。我们都把自己奉献给对方，那不是彼此占有。她也有她的朋友，有同样的自由。而且我

还发现，当你知道你可以和其他朋友开放地交往，而不必说谎欺骗时，你会更慎重选择你的朋友。因此你不只有更多朋友，而且是广结益友。”

另一个丈夫说：“这种婚姻使我和我太太增广见识——哦！我们不只交了新朋友，自己内心有新的感受，对生活也有新的振奋，因为我感觉自己是无穷的。我自己，我和别人的关系都不受限制，能感觉，能反应，不受缰绳的控制。你永远能自发自动，不必担心应该往哪条路走，是否做得过分，什么该说，该做，什么不该说，不该做——我的意思是你可以完全是自己，人本应如此。但是大家怎么搞的，为什么你不能是原本的你，如果你看到喜欢的事物或喜欢的人，就让他知道，这是人生美丽而且有价值的地方。”

有一句西班牙谚语，意思是说：“虽然人生短促，但是绝不会太广阔。”封闭婚姻排外的规条，保持形影不离的必要，却使人生短促又狭隘。这可悲的狭隘限制许多夫妇的生活，实在没有必要。为你自己建立开放的婚姻，创造你们夫妇间平等和信任的关系，你们之间的结合就不只容许而且鼓励开放地和他人交往，这也会帮助你们婚姻关系的成长。这样一来，虽然人生仍然短促，你会发现无穷无尽广阔的体验。

九、平等不是相同

男女权利平等之战，不管在婚姻内或婚姻外，已成为目前热门的话题。有些人反对男女平等，认为“个人的独特性使得两个不同的人之间不可能存在生理上或心理上的平等”。这句话当然没有错，但不足以构成反对追求平等的理由，因为它误解了平等的目标、意义和性质。开放的婚姻有其婚姻合约，考虑到夫妻间

的个别差异，和彼此的独特性，而不是屈服在旧式的封闭合约里，要求夫妇之间相同。开放婚姻的平等一点也不包含相同或类似的意思在内。开放的婚姻整个考虑到下列的事实：没有人在能力、才干、需求或欲望上完全平等。

但是如果夫妻间的平等不是类似、相同，那么在开放的婚姻里，平等的意义是什么？很简单，是指夫妻做人的平等，对自己负责的平等，双方的顾虑、关切和照顾。这种平等——也就是成熟的爱。对我们来说，做人也意味着完整性——统合完整的自我。做人的平等表示双方都有权利保有自己的个性，保有形成独特的差异性。对自己负责的平等，表示每个人都有权利寻求目标，满足个人的需要和欲望，以达到成就和成长。“关心对方”的平等，表示双方都同样努力给予对方必要的自由和尊重，以成全对方做人和实现他的成就。

由于给予对方这样的平等，夫妻可以成为好伴侣。他们不必害怕在婚姻中相对的地位，因为这是以做“人”为平等的基础，学会了铲除封闭婚姻中角色不平等的规定，夫妇可以自由流露爱，不必拘于封闭合约中错误的要求。夫妇成为真正的伴侣，真正平等，就能完全以人与人之间的关系接触，而不是“丈夫”或“妻子”的化身。在开放的婚姻里创造平等，也就是要造成夫妻之间感觉的交流，而不是树立一些规则以削足适履。

许多夫妇寻求婚姻的平等，却误以为造成人为的“相同”就算达到目的。“好吧！好吧！”丈夫说，很不情愿地投降，“现在我们平等了。”“绝对平等！”妻子回答。“婚姻是50%对50%的交易——一半给你，一半给我。”因为婚姻的等式在过去没有平衡，丈夫有权有势，而又足智多谋。现在的夫妇认为他们已经平衡了这个等式，殊不知他们仍未逃出旧观念的束缚。这不是真正的分担、共享，只是一种交易。即使是极端的妇女解放运动者也陷在这样的买卖游戏里而不自知，他们建议丈夫应该付薪水给太

太作家务的酬劳。这一派主张50%对50%交易的人认为，夫妻均分财产，权利的责任对半，他们就能修正过去的不平衡。但是他们所作的只是加加减减，数字上相等而已。一位家庭治疗的顾问莎蒂指出："近代的西方婚姻合约是建立在资产经济基础上，强调占有。这常常容易转变成负担，引起不愉快，甚至造成欺骗。欢乐的平等于是消失在锱铢必较上。"

在这些情形下，婚姻里的主动和热心被牺牲在这种游戏之下。夫妻站在自己的立场说："我得到的和你得到的一样多，你不能比我多。"或者，其中一人领先了一些，另一人会说："你有的任何东西，我也可以有。"这种关系恰似"以眼还眼"的原则。妻子对丈夫大叫："如果你可以作那件事，我也可以——等着瞧，我一月份将到迈阿密去！"如果她着眼在报复，那么不只彼此受害，第三者也会遭殃。这是以眼还眼的表现——互相伤害，永无止境，波及他们生活圈子的每个人。

以报复来摆平婚姻平等的方法不只用在像私通的严重的违法上，而且在夫妇的小吵架里也常见。有一对夫妇最近搬到市郊。"我一直很喜欢猫，"丈夫柏利说，"但是姬儿不喜欢，而且我们住在公寓里，以前我们就决定不养小动物。好了，一搬来这儿，姬儿就去买了只狗回来。"柏利被她的举动怒火，也立刻去买了只猫回家。猫狗打架，小孩被抓伤，姬儿板着脸气了几天。

这种摆平婚姻平等的方法可以叫做"伤害的平等"，因为结果两人同样悲惨。当然"伤害的平等"有其来历，源于古老的男权婚姻及其固有的不平等。到了本世纪初，男性权威逐渐消失，婚姻益加成为权力争夺的战场，女人想获得更高的地位，而男人想保有旧日的权威。双方不惜任何代价，使用任何武器去争取。很可笑地，那些武器常常就是由不平等的传统角色所决定。妻子淌眼泪，丈夫挥拳头，双方参战，却没有赢家；因为赢得权力的一方已失去对方的尊重和爱情。

许多婚姻辅导员推荐这种50%对50%的交易为夫妻间停战的最好方法。这个观念其实也包括要求夫妻满足对方的一半需要，为的是得到自己的那半，必须放弃自己的一部分。乍看之下，这很合理又实际。其实是具有破坏性又虚伪的。50%对50%的交易丝毫不能直接解决不平等的问题，只能导致“妥协”——婚姻手册中最爱用的字眼，为了达到妥协而交易。我们来详细看看我们如何做成交易的。

一开始，为了作成交易，你必须准备放弃一些东西，注意是“放弃”，不是“给与”。两者之间有显著的差别，封闭的婚姻不断要求夫妻要放弃一些东西，可能要妻子放弃事业，或要求丈夫放弃以前的一些朋友。如果妻子要放弃骑马，丈夫可能必须放弃滑雪。两个人在逐渐削减的过程中，开始牺牲自己。最后的结果是，如果丈夫同意放弃作一个人，一个成长、独特的个人，而妻子也同样愿意放弃。这不是他们解决事情的方法，只是听任事情的安排。用这样的办法成交，导致了他们厌烦和消沉。

我们叫这种关系做“削减的平等”。就像“伤害的平等”一样非但毫无所获，还得付出痛苦的代价。可能他们也很平等，但恰似两个囚犯的平等，关在自己造成的小牢狱里。的确已经“妥协”了，但是他们对自我的了解，彼此的关怀，已经在妥协中消失殆尽。

当两个人都失去自我，或者成为半个个人时，他们之间不可能有平等。如果你想和对方建立公平交易，你必然发现自己愈来愈减少作为一个人的机会。由交易而达到妥协的观念已经陈旧，是20年前“形影不离”时代的产物。但是在一本1968年出版的婚姻手册上还写着：“我们确切有力地说，交易是成功婚姻的要素。”现在是这种劝人自我削减的话停下来的时候了。

十、100%对100%的等式

现代封闭的婚姻起源于维多利亚时代的男权婚姻，建立在不平等之上。想要借着分摊50%对50%的交易，把平等引进婚姻里，只能导致“伤害的平等”和“削减的平等”，在封闭的婚姻里你不可能有真正的平等，因为受那些规条的限制。另一方面，开放的婚姻是建立在平等的基础上。没有平等，你不可能有开放的婚姻。由于开放，鼓励双方的个性和成长，结果是建立了两个完整的人之间的关系。

如果夫妇在婚姻关系里彼此放弃自己的50%，就不可能达到完全的平等；但是如果先开始做一个完整的人，保留100%的做人和自我，就有充分的安全感给予对方自由，而不必由交易去获取自由。不像50%对50%的交易，必须放弃种种权利以维系两个人之间的关系，在开放的婚姻里夫妇自由地给予对方自由，以达到稳定成长的关系。

在封闭的婚姻里，理查必须礼拜天放弃看电视的足球节目，珍琳才允许他礼拜六去打高尔夫球；而珍琳必须放弃礼拜四晚上的桥牌聚会，好说服理查答应让她每个礼拜到图书馆做事两天。在接受这些“妥协”时，双方都放弃他们权利的一部分，不只丢弃自己的快乐，也失去成长的机会。夫妇为了避免一个人单独在家无事可做，要求对方放弃看足球赛或打桥牌。但是剥夺了其中一人的自然欲望，两个人在一起的时间，只会用来争论他们的放弃和牺牲，寻求新的妥协，强迫对方顺从。在开放的婚姻里，每个人都给予对方机会，自由去寻求乐趣，而两人聚在一起的时候就能充实、快乐地分享对方个人的经验。

平等是建立在做人上，在个人自我的体认上，这是经由双方

允许对方保有独处、开放的交往和免于固定角色的束缚而发展起来的。我们必须再一次强调，导向开放的婚姻是指相互交织的形成。当然，这也表示达到开放的婚姻是渐进的过程。它带来的满足源源不断，因为这些指引想互交织，在某一方面的进步必然连带使另一方面也进一步。如一方的自我感觉加强，就更容易承认对方的平等，而抛开封闭婚姻不平等的权势观念

十一、个人的发展

在封闭的婚姻里，男女地位是既定的：阳刚阴柔。就像我们在“角色弹性”里所提到，丈夫地位高，只因为他负起一大半以上的家庭经济负担，而且在外工作。妻子地位低、因为在我们的社会里家庭管理没什么成就价值。而“个人发展”则是开放的婚姻里夫妻发自内心所造成的。

个人发展可以由两种方法造成。一是负起个人发展的全部责任，一是成为一个人，而不是扮演角色。如果你相信自己做人的发展，那么无论别人怎么对你，也无损你一发一肤。如果你屈服在某个角色的要求下，你就逐渐不能对自己负起全责，渐渐失去自信，你会说：那个角色告诉我怎么做，我就怎么做。如果你不能接受做“人”的责任，你就不能期望他人把你当一个人看，他人是把你看做那个角色的代表的。自我尊重和自我发展是唇齿相关的。

夫妇也可以把自我发展相互给予对方。如何造成对方对你的感觉是很重要的。毕竟在对方的眼中，不可能帮你感觉到个人发展。总之，在配偶的眼光中，他看到只是地位而不是发展。有一位丈夫说：“我是她的丈夫，维持她的生活，负起家庭经济，是相当不错的一个人，应该尊重我。”你无法要求对方给你个人发

展，这是要你自己拥有并给予对方的，且是除非你相信自己有，而且在行为上表现出来，否则不可能给予对方。

如此，平等是一种态度，一种心理状态，是夫妻间的了解，两个有同等的个人发展的伴侣之间的了解。如果用语言表达出来，这种了解可能就是："我关心你，对待你，和你的关系是平等的。当你有所抱怨时，我不会把你当作小孩子——而会注意你，听你说，回答你。我们有平等的待遇，平等的权利，平等地分享我的感觉，设身处地给你所要的，正如我期望给与我的。当你喜悦快乐，而且急欲表现出来的时候，我会高兴和你分享，正如你也高兴分享我的喜悦一样。我乐意听你的意见和决定，正如你也乐意听我的一样。我不一定同意你的看法，但是我尊重你的意见，正如你也尊重我的。可能我会试着去影响你，但绝不会强迫，或者不理会你的意见或感觉。如果我们在工作上分工，那是出于乐意的选择，而不是交易的结果。我们这样做，因为我们有共同的目标。如果我们准备周末去旅行，那么在早餐后我来洗盘子，你可以去整理行装（不是"如果你肯整理行装我才来洗盘子"）。这样，我们就可一起早点出发。同样付出努力积极为对方、也为彼此做事，这样做，我们乐在其中。然而，有时我们希望做各自的事，彼此都能给对方自由，让他有个人的发展而不带任何威胁。这些个别的时间不是交易来的（"由于你礼拜六去打球，我才礼拜四去打桥牌"），因为不是时间本身必须平等，而是自由去做的平等。我们不需要交易，每个人可以自己作决定，至于是两个人共同的活动或个别的，彼此就需要考虑对方和爱护对方。"

个人发展的平等就是从双方的给予获取的。对方给你，你也同样给他。就这个观点来讲，在此一直在强调一些方法，如何学会把个人发展给你自己，并给对方。所有的指引都在帮助发现开放的婚姻中两个人个人发展的意义。相互诚心接受对方的个人发

展是夫妻平等的精义。虽然这个观念有点抽象，但是把每条指引应用到你的实际情况，会使抽象的观念具体化。平等的个人发展是一个想法，一个理想，但也是真实的生活方式。

十二、女人的成长

在“平等”的实现方面，妇女的问题尤大。我们前面所说封闭的婚姻合约，特别指出女人应该待在家里。由于整天被贬在家务上，她的眼光必然狭小，常常“赶不上”她的丈夫，他总是遥遥在她之前，这不足为奇。她只不过是一个妻子，他却不只是一个丈夫，在外面的世界他另有其他的身份，也比他的妻子多接受更大的挑战，也有更广的成长机会。一旦有了这样不平衡的状况，要建立她和丈夫之间的平等，其可能性就微乎其微了！不只是她的地位较低，而且她个人的发展也遥遥落在后头。

当然也有一些妇女，完全安于她在家中的角色，喜欢被保护、被照顾，也完全把自己的精神投注在照顾别人上。也有一些丈夫，对这样的妻子完全满意，不在乎他的妻子是否和他一样成长；如果他的妻子也成长，说不定他会有威胁感。

有一些妻子可能认为做家务也是一种专业。但是我们前面讨论过地位的悬殊，很少人承认这点。而且，纵然家务是妇女一辈子的事，除了养育孩子之外，以今日的平均寿命看来，在孩子长大离开后，妇女约有 30 年的时间和丈夫相处。那时候，如果你生活中挑战只是添购新窗帘，那么多久以后就会对丈夫厌烦呢？不会多久的，婚后 20 年离婚率大增即为佐证。妻子长久的家务角色，最后会使她变得平凡，脑筋迟钝。因为感官变钝，她可能会认为做家务和做母亲已足可使她成为一个激励丈夫的伴侣，但是她的丈夫却不这样想。他可能正在寻找一个更能激励他的好伴

侣，甚至已经找到。这个结论听起来很残酷、但有“离婚率”的数据和事实来支持。

她既不能在个人成长上赶上丈夫，也不能由涉猎绘画、听演讲、戏剧而获得和丈夫平等的地位。这些文艺爱好可能带来乐趣，但却不足以带来真正的成长。如果你在家真想绘画或寻求一些创造性的艺术，很好，但是必须真正重视它，不要随时为了丈夫或小孩的吵闹声而中断。你可以学习绘画，或参加社会工作。但是只有在你重视它，完全投入它，而且很不幸地，只有在你也因此得到一些报酬时，别人才会看看它。这听起来又是很残酷，但在美国的社会里确实如此。德兰在《爱的许骗》一书中说：不管对不对，现在令人羡慕的人就是才能已被公认，有人赞赏而且愿意付钱给他……今天文艺地位日趋低下，人们视它为非专业的才能，因为它没有权威的承认，在今日世界也无立足之地。如果你想要有个人的成长，发展你的能力，赶上你的丈夫，那么你必须愿意接受和他同样的要求。没有一样日常的嗜好能有这种要求，有些嗜好即使很重要，也不能满足你更深的需要，使你和丈夫平等。

因此妇女必须寻求更有意义的活动，扩展她的心胸，发展她的才能，获得更丰富的成果，达到更远大的目标。为了这些，妇女可以暂缓做母亲。因为孩子一出生，从婴孩的第一个月开始，几年来时间会全被孩子占据。但这只是暂时绕道。做更富有成果的事可以是找个工作，教书，回到学校修个学位，准备创业，全力动脑筋创造，自己组建公司，或开个杂货店。方法很多，但是注意一点，这些工作必须在外面的世界，有挑战，可以学习技巧，接受评价，你可以因此成长。因为这样做所得的平等，夫妻可以共同成长，当然是在不同的方面，快慢也不同，但都在成长，如此可以不断地彼此激励，趣味无穷。他们也可以共同负起维持家庭的责任，偶尔交换工作，彼此抓住新的机会——其实也

是新的冒险。这时两人的成长是平行的，而不是分歧的，平等于是存在。

十三、三大因素

婚姻内和婚姻外的妇女平等，造成许多困扰，包括男人和女人，赞成的或反对的都有。但是我们仍要把这个问题提出来讨论，因为它已渐渐成为历史性甚至革命性的必然事件之一，这是无需争辩的。除非妇女获得三种自由，否则没有平等的可能，而且一旦获得，就没有人能否认妇女的平等地位。只要妇女未受教育，经济上依赖，不能控制生育，就逃不了传统的束缚。丈夫也无法从独挑家庭重担中解脱。有一句笑话说，要使你太太待在家里，就让她光脚，而且忙得累死——这显示一个痛苦的事实：不论妇女需要的是什么（事实上她从没要求过），她也只能待在家里，别无选择地永远陷在那儿。

但是，20世纪的工业文明影响了社会的改变，给予妇女受教育、性和经济的自由。这三点合起来就是我们所说的“教性经三因素”。这些因素是影响今日婚姻形态最重要的力量。教育拓展妇女的眼界，不再局限于尿布和厨房，增进她知识的成长，使她有发展自己事业的可能；性的自由来自能绝对地避孕和对性的新了解；而经济上的自由来自工作和事业，不再完全依赖丈夫。三者缺其一，妇女就只能成为婚姻中丈夫的附属品。三者俱备，她就可以有自由去过充实的生活，甚至也可以不必结婚。如果她结了婚，“教性经三因素”不止表示她能够和丈夫平等，而且更要求她必须和丈夫平等。在这三因素未进入影响婚姻之前，妇女甚至不知道自己的权利被剥夺。她们接受旧有的男权或封闭形式的婚姻，因为此外别无选择。但在今日接受这种婚姻的妇女不得

不注意到周围其他的妇女，她们的行动不受这样的限制，她们和丈夫站在同等的地位寻求成长和成就。

我们都知道，日常语言里男女的不平等，像男人用的一些词语："贱内"、"黄脸婆"、"糟糠妻"，表现男人的优越感，把妻子当作他的附属品。当我们提到"男人和妻子"时（用在神圣的婚姻誓言里："我现在宣布你们成为男人和妻子。"），我们不知不觉地从话里反映出封闭的婚姻，男人的地位是一个男人，而女人只是一个"妻子"而已。如果你不相信我们的社会竟有这种根深蒂固的不平等的观念，并在思想、语言里表达出来，可以试试倒过来想。有多少人称一对夫妻为"女人和丈夫"？这当然不对，但答"男人和妻子"也不应该。幸好这样的说法有一天也会听起来不顺耳，正如"女人和丈夫"一样，这一天已不远矣。

但是男女之间真正的平等只能渐渐得来。在我们从传统走到现代的当儿，跟着来的是离婚率大增，双方的诉苦增多。女人被控制了这么长时间，有更大的理由抱怨，也有充分的权利要求改变。但是当改变发生时，妇女不可以得寸进尺地向男人报复，妻子既然寻求开放的婚姻，那么她也应有准备，听丈夫抱怨他受到不公平的对待。在这个转变的时期，他有时免不了会大呼"反了"。

十四、男女共同的怨言

在"角色"一节中提到，妇女新的自由造成婚姻等式的不平衡：小女孩期望长大后成为一个妻子，而小男孩期望女孩成为一个女人。男孩长大成男人后，仍旧有这种想法，但是没有女人的默许，这些期望不能实现。女人好像突然不合作了，她们发展另一套新的期望，男人遂发现自己处在一个很奇怪的地位，居然必

须去适应女人的要求。丝坦曼博士称这种角色的混乱为“男人的为难”和“女人的窘境”。由于三因素带来的改变，女人不能往后退，甚至也不能在原处不动，但又发现往前的每一步都艰难困苦——确实是窘境。男人的为难在于不知如何面对这些改变，如何适应女人的新需要，又不失其男性气概。而且必须承认的是，女人有时并没有帮助男人去适应这样的改变。

“你看，亲爱的，”年轻的丈夫抱怨道，“如果我们真要平等，你不认为我们应该把薪水放在一块儿吗？而不是像现在你的薪水只拿去做衣服，我的却要负担一切。”有一位年轻的单身汉，希望结婚，但又怀疑能否有真正的平等，他提起他的女朋友说：“我已经准备接受平等关系，但她却不罢休。好，只要我有的，她都要——职业、金钱、主动、攻击。这些都没关系，但是当她一有了不如意时，很快就像从前的女人那样诡诈。如果她不能合理地辩赢，就一变而为旧式蛮横的母老虎。她希望能主动和我约会，这太棒了，但是她提出来时，我必须答应，否则以后的两个礼拜她不会理我。但是反过来说，如果是我约她，她却能很自由地拒绝掉。看电影时她付钱，我却必须付晚餐的账，这比电影票贵多了。她只要花一点钱，就能感觉自己很独立。这太不公平了。她不能既要我所有的，同时也要她过去所有的。”

这种情形下的抱怨是应该的。女人在这角色转变的时候，如果旧角色对她有利，就回到“一哭二闹三上吊”的旧式女人的样子。同时她们也争取传统的男性特权。但是许多情形下女人并非存心想占便宜，只是旧形态自古灌输下来，很难抹去——尤其是现在还有许多男人想否定女人完全平等的权利。在这些误解里，该受责备的不是个人（男人或女人），而是把他们推到这等地步的文化控制。

除非个人的态度和整个社会计划有了大改变，否则男人可以愤恨和拒绝改变，女人也可以在独立和依赖之间随情况作变动。

在这转变时期，男女不晓得在性关系上如何作新的协调，犹如在跷跷板上移来移去试图发现新的平衡点，这时，我们相信男女之间的沟通是最重要的。开放的婚姻整个精神可以视为一种反应，对 50-60 年代男女变动的关系所带来压力的反应，我们相信每一项指引能帮助夫妻达到新的平衡点——这样的平衡建立在双方完全平等的基础上。

十五、光明的远景

夫妇如果能达到所说的平等就成为真正的伴侣：像朋友那样一起工作、游玩和成长。共同分担两个成熟的个人的责任、报酬和权利，他们帮助对方追求自我意识，同时又因为共同的给予、分享、信任和互爱而合为一体。这个共同的目标造成夫妻新的结合关系，超乎单纯的“成对结合”。由于生理上的吸引和创造家庭的目标，封闭的婚姻是典型的成对结合，由遵循、因袭和传统合约限制人的规条把他们牢牢地粘在一块儿。另一方面，行为科学家雷密博士认为“成对结合”使两个人平等开放的关系，有发展个人的自由。他们是朋友也是爱侣，共同思想、共同感觉，互相评价却又共同享受。事实上，他们已经共同携手迈向光明的远景。

当男女双方在感觉上、在个人发展上完全平等，并成为伴侣以后，两人之间的结合力是发自内心的，不再受旧合约的束缚是真正的结合，而不是枷锁。一体的结合由两人分别发展个人的自由而来——看似矛盾，却是事实。

凯茜和马克是一对年轻夫妇，他们就有这样的结合关系。且听听他们之间平等的意义是什么。

“因为凯茜和我平等，是一个人，一个成人。在做男人的决

定时，比方说我的职业，一般认为那是我男人的特权，我也征求她的意见。因为我尊重她，她的意见对我十分重要。她有她不同的，甚至可以说比较公正的看法。大多数的事情我们都共同商量决定。究竟什么是男人的决定？决定就是决定，不管是谁做的。为什么不两个人一起商量决定呢？”

很显然马克和凯茜已经摒除旧式的男女刻板角色，能够意见一致地做决定。因为随着平等而来的就是一致。当两个人一致的时候——或地位和个人发展平等的时候——就无所谓“服从”，意见可以彼此自由沟通。如果有人高你一等（比方说是职位上），有意见时你会犹豫不敢说，压制下来。他渐渐不再高人一等了，因为他不能把思想、经验和他人沟通，只是停留在自己狭隘的见识里。有了平等，由于相互的尊重和讨论使双方有更好的解决问题的能力，不是由交易来的，目标的达成和问题的解决成为两人共同的努力，而不是相互的冲突。

马克和凯茜都在外面工作。他是职业摄影家，而她自己开一家商店，专卖外国精巧的小玩艺儿。两人都生活忙碌，在城里不同的地方工作，有时因生意上的需要到城外去，或远到国外订货。提到这种共同生活的充实感时，马克说：“我认为平等关系的真正好处是，开放一道门户，朝向更充实、更富创造性、获益更大的生活。”凯茜补充道：“但不只一道门，是两道。如果女人有自己的事业，就有两条路，两种发展个人的机会。男人不一定永远做火车头，女人也不定是挂在后头的车厢，永远仰赖男人的推动力。”

这对夫妇照他们的主张去做，表现今日许多年轻夫妇也在实行的弹性。马克从前是推销员，做得很赚钱，因此能帮助凯茜开店。最后他决定改行摄影时，在他几年的学徒生涯中，凯茜商店的收入维持了家庭的开支。现在他们在事业上都有足够的赚钱能力，他们发现两人不只分担责任，还有新的展望呈现在面前。马

克说："我们两人都可以共同走出这道门，开始过新的生活。不管任何地方——不是因为我们创造的能力，而是因为我们彼此平等，不互相依赖，不受束缚。因为彼此开放、平等，我们能不断共同创造自己的世界——完全属于我们自己的生活方式——而展现在眼前的是充实和光明的远景。"

第六章　夫妻 EQ

一、从离婚率看 EQ 之重要

弗洛伊德曾对门徒艾瑞克·艾瑞克生说，真正成熟的人必具承受工作的能力。果真如此，成熟的人恐怕愈来愈稀有，依目前社会上结婚与离婚的趋势来看，EQ（情绪智商）显然是愈来愈不容忽视。

先来看离婚率。目前每年的离婚率的确有缓和趋势，但从另一个角度来看，新婚夫妇未来离婚率却有攀升的现象。整体的离婚率虽不再增加，离婚的风险其实是转移到新婚夫妇身上。

比较各年份结婚者的离婚率可以得到更清楚的印象，例如美国 1890 年结婚的人有 1/10 以离婚收场，1920 年结婚的人离婚率增加为 18%，1950 年结婚的离婚率更攀升到 30%，1970 年结婚的有一半最后劳燕分飞，1990 年结婚的离婚率预估是准确的，它表示新婚的人只有 1/3 可望白头偕老。

有人会说离婚率的提高不见得是因为 EQ 降低，反倒比较可能是因为社会压力的日益腐蚀。过去即使是最不堪的怨偶，也可能因社会赋予离婚的禁忌标志，或妻子对丈夫的经济倚赖等因素而勉强相守，现在这些因素已逐渐瓦解。但从另一方面来看，社会压力既不足以支撑婚姻，那么夫妻要能长相厮守就更要倚赖情感的力量了。

夫妻和谐与失和的问题近年来受到前所未有的重视，这方面

的研究最大的突破当属精密的生理测量，据此我们得以随时追踪夫妻相处过程的具体情感变化。丈夫吵架时的肾上腺素激增、血压急剧升高，或是妻子脸上转瞬即逝的细微情绪信号，都逃不过现代科学家的精密仪器。透过这些生理测量，我们可以找出隐藏在夫妻相处困境背后的生物因素（这些因素通常连当事人都很难察觉或视而不见），进而揭露婚姻生活在的情感因缘。事实上很多问题可溯及早年的两性情感差异。

二、非常男女

有一次情商专家戈尔曼到一家餐厅吃饭，进门时看到一个年轻人气冲冲地走出去，僵硬的表情尚未消减。紧跟在他身后的一个少妇跟着出来，气急败坏地捶他的背部，一边喊道："你这个杀千刀的！你为什么不能对我好一点？"她这前后矛盾的咒骂加恳求，以及他的背对着她的姿态，象征着所有怨偶的关系：她要求对话，他不断退却。婚姻咨询专家早就发现，当一对怨偶走到寻求咨商或治疗的地步，通常都是陷入这种一进一退的模式：常常是他抱怨她的要求与脾气不可理喻，她怨叹他对她的话毫不在意。

这个现象显示婚姻生活中两性的情感模式经常抵触，这种差异也许有生物的背景，但与两性成长过程中的教养也很有关系。这方面的大量研究发现，造成两性情感差异的不仅是男女所玩的游戏不同，也因为小孩子总是害怕被嘲弄有异性朋友。一项研究发现，4岁大的孩子约有一半有异性朋友，6岁大的孩子只有20%，到8岁则几乎没有任何异性朋友。两性世界自此分道扬镳，要到开始会合后才又交叉在一起。

此外，在情感处理方面男女所受的教养也非常不同。一般而

言，父母平日经常与女儿讨论情感的问题（除了愤怒之外）。女孩接收到的情感方面的信息远多于男孩，父母说故事给女儿听时使用较多富有情感的字眼，母亲与女婴玩耍时表现出多样的情感，母亲也常常与女儿详细讨论情感的本质，但却常与儿子谈论愤怒等情绪的因果关系（可能带有预防某事的教育意义）。

李丝鹿·布罗迪与茱蒂丝·霍尔总结两性情感差异的研究指出，女性的语言能力比男性成熟得早，因此较善于情感的表达，比男孩懂得运用语言探索情感，较少以暴力等方式做为情感表达的方式。反之，我们不鼓励男孩把情感说出来，于是男孩对自身及别人的情感状态较不敏感。

三、如何阅读情感信息

10岁时男、女孩直接表现出攻击性的比率约略相当；被激怒时都会公然反抗。到13岁时两性之间便出现明显的差异，女孩变得较善于技巧性的攻击策略，诸如排挤、耳语、迂回争斗等。男孩则完全不会使用这些策略，被激怒时依旧正面对抗。事实上，男性一直到成人后对多样的情感表露都不及女性擅长。

女孩一起玩时多采取亲密的小团体方式，强调的是减少敌意与促进合作，男孩则是大团体的游戏，强调的是竞赛。我们可以从游戏因一人受伤而中断的情形了解两者的差异。某一男孩受伤时，他应退出游戏并停止哭泣，好让游戏继续进行。同样的情形如果发生在女孩堆中，大家会中止游戏，围绕在哭泣的女孩身旁安慰她。这正显示出哈佛学者卡洛·季利根所称的两性的主要差异：男孩子以坚毅自主与独立为傲，女孩则自认为是群体的一环。也因此男孩在意的是失去自主，女孩害怕的是关系破裂。黛博拉·男南在《你根本不了解》一书中也指出，这种观点上的差

异使得两性在对话时有不同的预期，男性以就事论事为满足，女性寻求的是情感上的了解。

相反的情感教养导致两性的差异，女孩变得善于判读语言的情感信息，懂得自我感受的表达与沟通，男孩则力求减低脆弱、愧疚、恐惧、受伤等情绪。这种差异并不是专家想当然而然，而是有充分的科学证据。举例来说，数百份研究发现，一般而言女性比男性富有同情心，至少从两性对面部表情、语调等非语言信息的判读能力来衡量是如此。同样的，成年女性的脸部表情较易泄露其情绪。但在幼年时期，男、女孩喜怒形于色的程度约略相当，上小学以后才渐渐有所区别。这一点可能反映出两性另一项重大差异：女性对任何一种情感的体验都较强烈，而且情绪较易变化，或者如一般人所说的，女性的确是比较“情绪化”。

一般而言，女性踏入婚姻时已具备情绪管理的能力，男性则不太了解情绪处理对婚姻的重要。一项针对264对夫妇所做的研究发现，女性认为美满的婚姻最重要的因素是“良好的沟通”，男性则不做此想。德州大学心理学家泰德·哈森对婚姻关系深入研究后发现：“妻子多认为谈心才是亲密的表现，尤其是讨论两性的关系。”丈夫则普遍不明白妻子到底需要什么，常听到男人说，我要和她一起做事情，她却只想说话。恋爱时男性较愿意配合女友的需求谈心，一旦结婚了，便愈来愈少和妻子交谈（尤其是传统式的夫妻），反而觉得一起做点事（如同艺）感觉较亲近。

造成这种现象的部分原因可能是男性对婚姻较乐观，妻子则较常注意到婚姻的问题。一项研究显示：丈夫对婚姻的每个层面都比妻子乐观，包括性关系、财务状况、与姻亲的关系、夫妻是否倾听对方的心声、能否包容对方的缺点等。妻子一般比丈夫会抱怨，真正的怨偶更是如此。一方面男性较易对婚姻满意，一方面又不喜欢情感交流，无怪乎许多妻子抱怨丈夫总是逃避夫妇关系的讨论。

更糟糕的是男性很不善于从人脸表情阅读情感信息。比较两性判读异性脸上透露的悲伤情绪，女性显然高明许多。因此，女性要让男性注意到她的悲伤，脸上的表情必须更加强烈，如果要让他关切你为何悲伤，自然要更加戏剧化才行。

任何夫妻都不免会有不快或意见相左的时候，这时两性的情感处理差异自然会产生影响。事实上，影响婚姻存在的并不是做爱次数、子女教养方式、财务的处理等特定的争论，而是讨论这些问题的方式。对互持异议的层面达成共识是婚姻存在的关键，夫妻在面对婚姻的情感波涛时，都应努力克服根本的性别差异，否则不免因情感裂痕而愈离愈远。下面将探讨的是 EQ 的缺陷如何影响婚姻关系的和谐。

四、婚姻的 X 光片

佛莱德：送洗的衣服你拿回来没有？

英格丽：（嘲弄的口吻）送洗的衣服你拿回来没有？你自己不会拿？我是谁？你的女佣吗？

佛莱德：当然不是，如果你是女佣，至少你知道怎么洗衣服。

如果这是电视剧里的对话，或可博君一笑。很不幸，进行这段唇枪舌剑的是一对夫妻，几年后离婚了（也许并不令人意外）。这对夫妻是华盛顿大学心理学家约翰·高特曼的实验对象，对于婚姻分合的情感因素做过如此详尽分析的，大概没有人及得上高特曼。他的方式是将夫妻相处的情形录影下来，就隐藏在对话背后的情感因素进行冗长而详细的分析。他们的研究找出导致离婚的几种问题模式，更加印证 EQ 对婚姻的重要。

过去20年来高特曼追踪了200多对夫妻的情感起伏，其中有新婚夫妇，也有婚龄长达数十年的。我们可以举一个例子来说明高特曼的研究有多精细。在一项研究中高特曼可以预测哪一对夫妻在未来3年内会离婚，准确率达94%（佛莱德与英格丽就是其中一对）。在所有婚姻研究中这样的准确率几乎是前所未闻。

这要归功于高特曼锲而不舍与巨细无遗的方法。一对夫妻在谈话时，所有细微的生理变化都会被记录下来，事后并分析每一秒的脸部表情变化（运用艾克曼的判读技巧），以捕捉任何稍纵即逝的情感转折。事后再请夫妻个别观看他们对话的录影带，并说出自己在激动的时刻内心真正的感受。这样所得出的结果几乎可说是婚姻的X光片了。

高特曼指出，婚姻触礁的一个最早的警钟是恶意的批评。在健康的婚姻中，夫妻彼此若有不满自可坦然直言，但往往在盛怒之下，直言变成恶言批评对方的性格。举个例子，潘蜜拉和女儿去买鞋子，丈夫则去逛书店，约好一个小时后在邮局前碰面，一同去看电影。母女俩准时到达，却不见汤姆的踪影。潘蜜拉开始抱怨："到哪去了？电影再有10分钟就开演了，他就是最会给别人找麻烦。"

10分钟后汤姆来了，高高兴兴地叙说他刚刚碰到一位老友的事，同时连声道歉，却遭到妻子的嘲讽："没关系，这让我们母女有机会探讨你是多么会给人找麻烦。你实在太自我中心，太不会为人着想了。"

潘蜜拉这段话已经不是抱怨，而是人格谋杀，是一种人身攻击。事实上汤姆已经道歉了，变成对人不对事的情形。严厉的人身攻击自然比理论的抱怨更具杀伤力，如果抱怨的一方觉得他的抱怨未受理视，自然更常诉诸人身攻击。

抱怨与人身攻击的区别再清楚不过了，前者是对事不对人，譬如妻子可能会说："你又忘了帮我拿回送洗的衣服，这让我觉

得你不够关心我。”这里表现的是基本的 EQ，亦即明确表达自己的感受，而非挑衅或闪烁其词。人身攻击则是将事件扩大为全面的不满：“这个人就是这么自私无情，再一次证明我不能交代你做任何事。”这样的评语只会让对方觉得你在羞辱、怪罪、讨厌他，甚至觉得自己性格有缺陷，结果可能引发的是自我防卫而不是改善缺点。

特别是带着轻蔑的批评更是要不得，展示愤怒时很容易流露轻蔑之意，而且不只是透过语言，表情亦可以传达这样的信息。最常见的形式是嘲讽或侮辱性的字眼：混帐、不要脸、没有男子气概等。身体语言的杀伤力一样不容小觑，诸如嗤之以鼻、嘴角微斜或是眼睛上吊等。

典型的轻蔑表情是脸颊的肌肉紧缩，嘴角上扬（通常是左边），眼睛上吊。当夫妻的一方显露这种表情时，另一方也会做出无言的反应：每分钟心跳加快两三下。这种无言的对话后遗症相当严重，据高特曼观察，如果丈夫经常表示轻蔑，妻子的健康较易恶化，感冒、水肿、肠胃毛病都出来了。如果是妻子经常表示厌恶，例如 15 分钟的对话里出现四五次，显示这对夫妻未来 4 年内可能劳燕分飞。

当然，偶尔的轻蔑的厌恶还不至于使婚姻瓦解。这类情感上的小发作有点像是吸烟或高胆固醇对心脏病的影响，时间愈长严重性愈高，当然愈危险。在通往离婚的路上，这类因素常是屋漏偏逢连夜雨似地环环相扣。经常的批评、轻蔑或厌恶的表现之所以危险，是因为显示夫妻对伴侣做了最低的评价，因而在内心经常批判对方。敌对或负面的观感导致攻击的言语或行动，对方当然也会采取守势或加以反击。

反击或逃避是被攻击的一方常有的反应，盛怒之下奋力反击当然是最直接的反应，结果往往导致毫无意义的恶言相向。但逃避可能更糟糕，尤其是采取冷战的方式。

冷战是最终的防卫，冷战者以面无表情及沉默无言的方式拒绝任何对话，但却能传递给对方极其强烈而令人不安的信息，混合了冰冷的距离、优越感与不屑。冷战的夫妻通常婚姻已亮起红灯，据研究，有85%的冷战是由丈夫发起的，原因则是遭受妻子的批评与轻蔑。习惯性的冷战会严重扼杀婚姻的前途，因为这等于关闭一切协谈之门。

五、失控的情绪

马丁与梅兰夫妇坐在客厅里，小孩子在一旁吵闹，马丁有些不耐烦了。他抬高声音对妻子说："你不觉得孩子太吵吗?"

他真正的想法是："她太放任孩子了。"

丈夫的不耐烦让梅兰觉得有股怒气渐涌上来，绷紧脸皱着眉回答："孩子玩得很开心啊，反正他们马上要睡觉了。"

她心里想："又来了，一天到晚嫌东嫌西的。"

现在马丁显然真的生气了，威胁地向前倾，握紧拳头，更不耐烦地说："要不要我叫他们现在去睡觉?"

他想的是："她凡事都和我唱反调，还是由我掌握比较好。"

梅兰突然对丈夫的愤怒感到害怕了，温顺地说："我马上叫孩子去睡觉。"

认知治疗的先驱亚伦·贝克提出这个表相与内在对话平行呈现的例子，说明动摇婚姻的危险想法。马丁与梅兰真正的情感交流是由个别的想法主导的，而这些想法根植于贝克所谓更深一层的"自发思想"：亦即你对对方的基本假定，这也是最深刻真实的情感态度。譬如说梅兰的基本思想是："他总是藉由发脾气来欺凌我。"马丁的想法则是："她凭什么这样对待我?"梅兰自觉是婚姻中受迫害的一方，马丁则自觉受到不公平待遇而愤愤难

平。

婚姻中被迫害情结与怨愤不平是两种典型的想法，而且会不断地火上添油，彼此伤害。一旦成为自发思想，会变得愈来愈罪证确凿；自觉被迫害的一方会不断从配偶的行为中寻找证据，与其期望不符的行为一律加以忽略或打折。

这种自发思想威力不可小觑，常常会触动神经警戒机制。譬如一个怨愤不平的丈夫一时情绪失控，脑中立刻唤起妻子对他的种种不善，而且反复思索，从两人相识以来妻子对他的诸般好处却无一忆起。在这种情况下妻子的劣势自是一面倒的，透过丈夫偏离的视角，即使是刻意的温柔也可能被解释成口是心非。

有些夫妻则比较能不溯及既往地就现况做较温和的解释，从而避免情绪失控，或者即使失控也能较快恢复。心理学家沙里曼所说的乐观与悲观的思考模式，夫妻的思想走向当然也不能摆脱这个模式。悲观的想法认为配偶本质上具有无法改变的缺陷，因而注定婚姻关系的不幸，比如："他是个自私而自我中心的人，他所受的教养就是如此，只怕本性难移。他只希望我做牛做马地服侍他，根本不关心我的感受。"乐观的想法则可能是："他今天不太好相处，但他以前很温柔的，也许是心情不好……会不会工作上有什么不如意？"这样的想法并未将丈夫的好处一笔勾销，认为婚姻已无可挽救，而是归诸一个可改变的外在因素。第一种思想只会带来痛苦，第二种则有安慰的效果。

常持悲哀想法的夫妻非常容易情绪失控，动不动就因配偶的行为感到愤怒、受伤或难过，而且从一开始情绪就受影响。结果当然较容易诉诸批评与轻蔑，对方也就更可能以防卫或冷战来反制。

一个有暴力倾向的丈夫若再抱有这样的思想，自然是很危险的。印第安那大学一位心理学家针对暴力型丈夫所做的研究发现，这些男性的思考模式与学校中的恶霸无异：妻子的任何行为

都被解释成含有敌意，据此合理化其暴力行为。约会时有性暴力倾向的男性同样会曲解对方的意图，因而会对女性的抗议置之不理。这类男性特别无法忍受妻子的轻视、排斥或当众给他难堪。下面是丈夫合理化其殴妻行为的典型例子。夫妻一起参加某聚会，丈夫发现妻子一直和同一个英俊的男子谈笑，时间已长达半个小时。他推断："他们可能在谈情说爱。"若妻子的行为有任何排斥或遗弃丈夫的意蕴，这类男性的反应通常是义愤填膺，继而怒不可遏。于是脑中可能浮起"她将要离开我"的自发思想，进而情绪失控，引发暴力行为。

六、情绪决堤

这些不当的心态会使得情绪失控的次数愈来愈频繁，残留的伤害愈来愈难平复，从而导致一连串的婚姻危机。高特曼以"情绪决堤"（flooding）一词形容这种现象，这时夫妻对彼此的争吵已几近忍无可忍，内心无法克制地充满各种可怕的感觉。情绪决堤的人听到的是歪曲的信息，而且无法做出冷静的反应，思考没有组织，终于只能诉诸原始的反应。这时你可能只希望问题立刻结束，或者逃离现场，有时候则一心只想反击。情绪一旦泛滥便很容易陷入恶性循环。

有些人防止泛滥的门槛较高，较能忍受愤怒与轻蔑，有些人只要听到配偶一句轻微的批评便立刻爆发。从技术方面来说，所谓情绪决堤是就心跳加速的程度而论。在休息状态下女性每分钟心跳约82下，男性约72下（人体的心跳速率与其体型有关）。情绪决堤的人大约是每分钟加快10下，若是高达每分钟100下（盛怒或痛哭时），身体会分泌肾上腺素及其他荷尔蒙，使得高度痛苦的状态维持一段时间。情绪失控时心跳会有显著的改变，每

分钟可增加 10、20 甚至 30 下，肌肉紧绷，呼吸困难。这时情绪是如此强烈，视角如此狭隘，思想又如此混乱，几乎不可能希望改变当事人的观点或达成理性的协议。

当然，夫妻吵架偶尔难免有这种现象，这是人情之常。婚姻真正亮起红灯的警讯是其中一方表现持续性的情绪决堤，于是他对配偶的忍受力几达临界点，防卫心理十分强烈，对任何攻击、侮辱或不公的待遇保持高度敏感，一有风吹草动立刻反应。假设在这种状态下妻子说“我们应该好好谈一谈”，引发的反应可能是“她又要找我吵架了”，不免又是一次情绪决堤。这种生理的警戒状态愈来愈难消退，很容易产生说者无心听者有意的情形，进而引发另一波情绪决堤。

这可能是婚姻最危险的转折点，夫妻关系面临巨大的质变。情绪决堤的一方几乎每时每刻看到的都是配偶最坏的一面，对其言行举止做最负面的解释。问题可以引发大争吵，不断地彼此伤害。渐渐地，情绪决堤的一方认为婚姻中的所有问题都严重到无可挽救，这是因为决堤当头很难进行防洪工事。一段时间后双方都觉得沟通也属枉然，转而以自己的方式纾解情绪。于是夫妻开始过着同床异梦貌合神离的生活，虽然是两个人却备感孤独。高特曼指出，下一步通常便是离婚。

观察一对有情人走向离婚的悲剧，我们不能忽略 EQ 的重要性。当他们陷入批评与轻蔑，自卫与冷战，负面思想与情绪决堤的恶性循环时，显然欠缺的是情感的自觉与自制，以及彼此抚慰心灵的同情心。

七、运用 EQ 策略

前面说过性别差异是婚姻问题背后的一个原因，即使是共同

生活超过35年，夫妻对于情感的处理仍有基本的不同。一般而言女性较能忍受婚姻龃龉的不快感。加州柏克莱大学李文森研究过几对婚龄相当长的夫妻，发现丈夫一致认为夫妻吵架是非常不愉快的，甚至是可厌的，妻子则似乎比较不受影响。

丈夫比妻子容易因配偶的批评或负面信息引发情绪决堤，促使身体分泌肾上腺素，情绪退潮也需要较长的时间。像克林·伊斯威特那种泰山崩于前面色不变的形象颇受男性欢迎，可能就是代表情感不易决堤的自制力吧。

高特曼指出，男性较易发动冷战可能也是基于同样的理由，他的研究显示，冷战开始后男性的心跳速率每分钟约减少10下，因而产生放松的感觉。可笑的是，同时妻子的心跳却迅速加剧，显示陷入高度痛苦。这种你来我往的暗中较劲，导致夫妻相反的情感处理：丈夫急于逃避争吵，妻子更加努力寻求沟通。

男性较常发动冷战，女性却较常批评配偶，尤其是妻子常主动想要检讨婚姻关系，更突显彼此差异。丈夫自知检讨大会一定愈演愈烈，总是百般想脱身。妻子眼见丈夫缺乏讨论的诚意，便会提高音量，抱怨开始变成批评。于是丈夫采取自我防卫甚至冷战，更让妻子觉得怨怒交加，轻蔑的字眼也出笼了。这个遭妻子批评与轻蔑的丈夫很容易陷入受迫害或怨愤不平的思想状态，情绪决堤乃一触即发。为了避免泛滥成灾，丈夫可能会继续自我防卫或索性冷战到底。但别忘了，丈夫冷战的结果是使妻子情绪决堤。如此恶性循环自是使婚姻的元气大伤。

两性的差异既然可能导致这么惨重的后果，夫妻应如何呵护彼此的爱与关怀呢？或者更加简单地说，如何能让婚姻更长久？专家观察牵手数十年的夫妻互动的情形，为两性提供了若干建议。

两性需要做很不同的情感调适。男性最好不要逃避争执，当妻子提出不满或某项争议时，很可能是出于维护婚姻关系的动机

(当然有时不完全是)。不满日久终会爆发，但只要有机会沟通，压力自会获得纾解。丈夫也要明白，愤怒或不满不等于人身攻击，妻子的情绪表现有时只是强调她对事件的感受有多强烈。

男性也要注意，不可为了缩短争执时间而过早提出解决方案：妻子更重视的是丈夫是否用心倾听并体会她的感受（丈夫尽可持不同的意见）。妻子听到丈夫提出意见时，可能会解释成丈夫不重视她的感受。丈夫如果能耐心协助妻子走过盛怒期，会让妻子觉得贴心而受尊重，一般而言，妻子都会很快平静下来。

给女性的建议是相对的。男性最感困扰的是妻子抱怨时太过激烈。因此妻子应特别注意不要做人身攻击，批评时要对事不对人，且不可流露轻蔑之意。盛怒下的人身攻击几乎肯定会促使丈夫采取防卫或冷战，结果只是更增怨怒。此外妻子在抱怨时不妨同时让丈夫知道这是一种爱的表示。

八、吵架的艺术

报上常有一些社会新闻可做为夫妻的反面教材，下面就是个例子。一对夫妻因看电视而争吵，丈夫要看球赛，妻子要看电视剧。丈夫抢赢了，但妻子却告诉他“她已经受够了那些球赛”，接着便跑进卧室拿了把手枪，向坐在沙发上的丈夫射杀两枪。结果妻子被控犯伤害罪，五万美元交保。先生一枪擦过腹部，一枪穿过颈肩之间，治疗后无大碍。

夫妻吵架这么施暴，代价如此昂贵的并不多见，却也提供我们重视 EQ 的教训。我们发现婚姻成功的夫妻有几个特点：如较能坚持谈完一个主题，开始时就能让彼此有机会表达意见，更重要的是让彼此觉得有人用心倾听自己的心声，事实上夫妻吵架争的往往不过就是这一点，适度表现同情心很有助于缓和张力。

走向离婚的夫妻也有一个共同的特点：吵架时都未努力降低火药味。夫妻争执是免不了的，有没有修补裂痕的能力是婚姻成败的关键。修补的药方其实很简单，诸如吵架时不要偏离主题，设身处地为对方着想，缓和紧张的气氛等等。这些就像家用电器的变温自动启闭装置，避免情绪因过分沸腾而烫伤彼此。

维系婚姻的一个基本策略是不要专注在个别议题上（如孩子的教养、性生活、财务、家事等），而应努力培养两人共有的EQ，遇到争议时自然较容易达成共识。设法让自己及配偶平心静气，设身处地为对方着想，用心倾听等都是值得培养的技巧。如此你发现建设性的吵架只会让婚姻更成熟，反而可以避免不同的意思恶化到摧毁婚姻的根基。

当然，情感处理的习惯不可能一夕改变，高度的毅力与警觉心是起码的要求。最重要的要有足够的动力。表现在婚姻中的情感反应模式多半是从小慢慢形成的，从父母的身教与言教中学习，结婚时可说已是积习难改。譬如说有的人口口声声绝不重蹈父母的错误，但自以为被轻视时总是反应过度，或者面临一丝争吵的预兆立刻学习驼鸟的反应。

任何强烈的情绪追根究底都是源自冲动，适度地克制冲动便是基本的EQ。但是两性关系攸关人生幸福，克制冲动谈何容易。冲动的背后往往是在追求爱与尊重，恐惧害怕，甚至一朝被弃，无怪乎夫妻吵起架来常常仿若生死之争。

然而，夫妻一旦陷入情感失控的状态，是不可能解决任何问题的。学习如何安抚自己的情绪是维系婚姻的一个关键，亦即要能很快自失控或泛滥的情绪漩涡中脱身，因为这时候你的倾听、思考与表达的能力都会逐渐瓦解，更不必奢谈进一步获得共识。

可能的话，不妨学习在争执时每5分钟量一次心跳，练过有氧舞蹈的人应该都会触摸耳垂下的颈动脉。只要测量15秒钟，再乘以4即可。你可依平时平心静气的心跳数为基准，如每分钟

超出 10 下，表示你的情绪即将泛滥。这时夫妻最好分开 20 分钟平静一下，再恢复协商。也许你会觉得 5 分钟已经够长了，但要知道生理的复原是渐进式的。残余的怒火往往能引发更熊烈的大火，因此复原时间愈长愈好。

当然，很多人会觉得吵架时还能量心跳很不可思议，一个简单的替代方式是彼此事先约定，任何一方只要意识到对方情绪将决堤便可要求暂停，各人利用有氧运动等方式放松心情。

九、化解敌意

导致情绪决堤的常是对配偶的负面评价，因此不满的一方最好直接质疑这个评价的真伪。“我不要再忍受下去”及“我不该受到这样的待遇”是典型的受迫害及怨愤情结。认知治疗专家贝克指出，你不一定要被这样的想法激怒或伤害，反而可以透过正面质疑而摆脱其影响。

首先你要提醒自己这样的想法未必可信，刻意去寻找反面的证据或观点。举例来说，妻子在盛怒之下可能会想：“他一向就是这么自私，从来不顾及我的需求。”她应该努力回想丈夫是否做过任何体贴的事，于是她可能修正自己的想法：“他有时候是蛮体贴的，虽然他刚才的行为让我很难过。”前一种想法只是徒增愤怒与伤感，后者却开启了解决与改变的可能。

我们常听到类似下列的对话：

他说：“你干吗愈讲愈大声？”

她说：“我不大声行吗？你根本没有听，一个字也没听进去！”

倾听是维系婚姻的重要力量。即使当双方情绪失控吵到最高点时，用心倾听还是可能发现彼此有妥协的诚意。很多走向离婚

的夫妻都是怒火冲昏了头，一味执著于争议的问题，而忽略了对方话语中蕴含的和解意图。被抱怨的一方往往急于自我防卫，视对方的抱怨为攻击，不是充耳不闻就是立刻驳斥，殊不知抱怨也可能是一种期望改变的呼声。当然，相骂无好言，吵架时有时不免因语气太强烈而被误以为是攻击。

但即使是在最不堪的情况下，你还是可以刻意修正你听到的信息，过滤掉敌意或负面的成分（不善的语气、侮辱、轻蔑的批评等），找出对方要传达的主要信息。这当然是很不容易的修养，只要你随时记住，任何负面的信息往往只是为了吸引你对配偶的感受或某一事件的重视，便会发现并不是那么难。下一次如果你的妻子大声说："你难道就不能听我说完再打岔？"也许你不会对她的盛气凌人反应过度，而会耐心听她说完。

同情心就是最高境界的不设防倾听，亦即听出语言背后真正的意蕴。要发挥同情心，自己必须心平气和到能够在生理上反映对方的感受，否则所谓的同情可能会变成曲解。当个人的情绪强烈到凌驾一切时，同情心自是无法发挥。

婚姻治疗中常用的一种倾听技巧是"反射法"，一方抱怨时，另一方用自己的话重复一遍，除了抱怨的内容以外，对方的感受也要反映出来。如果对方仍觉得未反映出其真实感受，再尝试一次。这个方法看似简单，实行起来却不容易。正确反射的作用不只是让对方觉得被了解，还会有情感调和的效果。这一来往往使得即将发动的攻击消弭无形，也可避免小争执扩大到不可收拾。

至于不设防表达的艺术是避免让对方的抱怨流于人身攻击。最早提倡良性沟通法的海姆·季诺（Haim Ginott）认为，最佳的抱怨模式是XYZ：因为你的X行为，让我产生Y感受，我希望的是你能改正为Z行为。举个实例："你没有事先打电话告诉我约会迟到，我感到愤怒而且不受尊重，你应该打个电话的。"但很多夫妻吵架时冲口而出的是："你这个只顾自己从不为人着想

的浑蛋!”总之，坦诚的沟通应该免除所有恐吓、威胁、侮辱的字眼，或是其他各式各样的自我防卫：找借口、推卸责任、反唇相讥等。这时候同情心同样是最有力的后盾。

婚姻和人生一样，要靠尊重与爱来化解敌意。吵架时如果能让对方知道你能够从另一个观点思索事情，虽则你最终未必同意这个观点，将很有助于减少火药味。另一个方法是勇于认错敢于负责。即使你的态度一时无法软化，至少要表示仍然很用心在倾听，而且能体会对方的感受。在没有吵架的时候，不妨多赞美对方，当然不是鼓励你虚情假意，而是找出你真正欣赏的优点来赞美。尊重与爱不但可安抚配偶的情绪，平时也可累积两人的情感资本。

上述种种技巧都必须在硝烟战火中立刻派上用场，平时自须练习到滚瓜烂熟。因为人在持续的愤怒与受伤害的状态下，脑部会不断采取生命中最早学习的反应模式。人的记忆与反应又有同类情绪互相牵连的现象，激动是很难忆起心平气和时的反应。也就是说，一个较有利的反应模式如果脑部不熟悉或练习得不够，便很难临时派上用场。反之，如果熟悉到成为自动反应，在情感危机时才可能临危用命。也因此，上述策略必须在平时吵架时多加练习，才可能成为后来的第一反应（或是及时的第二反应）。这几帖预防婚姻瓦解的药方其实只是 EQ 教育的一小节。

十、爱情的幸福

爱本身具有许多意义的差别，例如男女之间的爱就有仁爱、本能之爱、母爱、人类之爱等等的不同，因此无法形成共同的定义。在男女之间（以及在同性恋者之间），爱是最重要的感觉。

谁若是想要展开并修炼自己的情绪智能，以期经历成功的男

女爱情关系或是婚姻上的幸福，就必须发展其“爱的能力”。著名的美国心理学家罗伯特·斯坦伯克亦将“爱的能力”称为“关系智能。”

无论如何，爱，并不是一场简单的游戏。耶若姆·A·李至少区分出六种爱的形式。对斯坦伯克而言，爱乃是相互间3种不同的经历及行为方式：热情、亲密和结合。因此，情侣关系乃是一种普遍性的经验：

1）爱的6种形式

亚加伯：宠受，由于个性的特质而散发出的吸引力；

埃罗斯：性爱；

露德斯：视爱为游戏，其中有许多障碍必须克服；

佩拉格玛：“细腻的”爱，其最高目标为关系的协调；

史脱格：伴侣式、友情式的爱；

马妮亚：病态占有式的爱；

美国情侣女治疗师茱莉丝·华勒斯坦致力于这个问题的研究，于伴侣关系或婚姻关系中，哪些问题必须以情绪智能解决，以便产生良好的关系？在《今日心理学》的一篇文章中，她阐述情绪智能的“永远新颖式”的幸福，（婚姻）伴侣必须学习以下事项，以期克服生活中的困难：

①告别过去；

②建立共同性；

③建立满足的性关系；

④接受父母角色，并且不疏忽伴侣关系；

⑤控制生活的危机；

⑥成立争吵的空间；

⑦一起大笑并避免无聊；

⑧给予安全感；

⑨在理想与实际之间找到平衡点。

2）热情、亲密和结合

根据罗伯特·斯坦伯克之理论，生理学上及心理学上的冲动于热情中扮演了重要的角色。不管是否热情表达了浪漫的感觉、身体的吸引或是性的需求，热情促使情侣散发“大量的情绪”。结合、自我证明、归属感、强势或屈服等，皆是可能的目标。

亲近，乃是情绪上更明显可刻画之爱的部分，关系到情人的联系及共同的归属感：那是依据伴侣健康情况的希望。信任的沟通和互相的了解，一直是一体两面的事情。心理学上最重要的特征，形成于互动式的“自我开放”。因此，伴侣们彼此应该将希望、弱点和困难谈开来。感到和别人关系不怎么亲近，这样的人，会觉得自己很寂寞，不被人了解。

相反地，在建立一种伴侣关系或是遇到困难时为使伴侣关系不被破坏，结合宁可存心被影响，而不愿做出有意识的决定。

3）两性的感觉

两性间微小的差别，在许多领域可能变成相当大的不同，尤其是和情绪反应及行为方式有关时。一连串的研究显示，女人的反应很明显地比男人更加情绪化。女人恋爱时，她们的举止就会显得更富感情，声音则更加悦耳。尽管男人于恋爱开始时比女人更浪漫，可是在恋爱过程中情况就会有所改变。女人比较会主动中止有问题的、情绪不满的关系，其实也属于这种更大的、凭感觉的行动：5 分钟之内的分手都是由女人提出的。

自前述罗伯特·斯坦伯克的爱情“三式权能理论”——激情、亲密和结合中，德国心理学家们浓缩了以下要点：

女人和男人，其个别行为可能具同样强烈的激情、亲密及结合能力。

男人和女人于（爱情）关系中如何感到幸福的问题，其中具有明显的不同：

当男人自伴侣身上越能感受到激情时，对伴侣就越感满意。

而伴侣关系越亲密时，女人则越觉得幸福；男人对爱情是否幸福的感受，虽然也很和亲密性及关系的坦诚有关，但是另外也会受到激情的影响。

十一、爱情不专 的解决方法

即使是美满的夫妻，虽没有发生放荡的行为，有时也难免胡思乱想。这种思念的对象如果是与夫妻双方都没有关系的人或相互谈话中的人，就很少会发生什么问题，但是，如果是同配偶有竞争关系的人，便会产生问题。例如，对方是配偶的兄弟姐妹、朋友或同事等。这正像小孩子讨厌父母拿朋友或兄弟姐妹来同自己进行比较一样，夫妻中的一方在上述情况下也会产生这种心态。而且独占欲强、嫉妒心强的人特别会疑心、责难配偶同思念的对象有关系。这种情况多以夫妻吵架的代价而告终。但是，如果思念的对象对于被责难者表示同情，从而使两人的关系更加亲密，以至发展到发生秘密的婚外恋行为，这就成问题了。而且两者的关系同周围人们非难的激烈程度成正比，非难越激烈关系越难以结束。

知道以上喜新厌旧的心理机制以后，就可以考虑它的预防问题了。首先，夫妻双方时刻牢记要保持自己的异性魅力。认为结婚以后对方是自己的人了这种安全感是造成喜新厌旧的最大原因。即使结了婚，也只是在社会上和法律上结成夫妻，并没有改变男女对于异性的看法，相互并不能限制对方对异性的感受。因此，了解对方的异性观，努力使自己符合对方的要求才是最重要的。日本人无论是男性还是女性，对于这一点似乎都认识不足，努力也不够，头脑里埋头家务的旧观念还很顽固，说什么“整天烧洗的母亲”，“邋邋遢遢的父亲”。可是，对美丽而新鲜的东西

感到有魅力乃是人的本性之一。即使自己满足于比作戏剧中的主人公或摔跤运动员，也不会因此而使现实生活中的配偶得到满足。应该时常反复地把配偶当做异性来重新认识。

那么，在实际生活中，如果发生了配偶另有新欢的现象以后怎么办呢？首先。婚外恋的受害者会因被害量的增加而增强嫉妒或憎恶感，使他（她）越来越苦恼，急欲割断与加害者之间的关系。但是，为此而采取的各种攻击的手段则不会见效。这是因为加害者自己也清楚地知道自己不对，用直接责怪这种错误来纠正它，会使问题更加复杂。当然，劝告受害者冷静下来想想事情发生的原因也相当困难，应当在问题变得复杂之前就采取行动。如有可能，最好由夫妻俩自己分析原因，弄清原因。如果做不到，最好把问题搁一搁，避免立刻解决。不过，这样做痛苦的时间较长，然而不要忘记，人的心理会因很小的一点机缘而发生微妙的变化。

十二、夫妻生活中的倦怠期

不论怎样美满、和谐的婚姻，普遍都会出现倦怠期。妻子会倦怠，丈夫更会倦怠。作为一位丈夫或妻子，你可能一直以深深的爱和始终如一的忠贞对待你的爱人，你们家庭生活一直是平平稳稳一帆风顺的，但也许正是这些使你爱人和你感到了倦怠，感到了生活的乏味和无聊。倦怠使不少看上去十分幸福的家庭走向解体。由于彼此都感到倦怠，结婚生活的基础松动了，这时一件偶然的事情的发生就可能会成为契机，于是夫妻关系土崩瓦解，这大概就是绝大多数离婚案的真实过程吧。婚姻倦怠期的出现与人的心理活动密切关联。准备结婚的恋人们对未来的新婚生活开始总抱有许许多多浪漫的幻想，以为那里色彩斑斓，变化无穷，

充满了新意。结婚后才发现，新房、新郎、新娘、新婚这一切一切的“新意”去得是那样快，因为这些本身都没有什么深远、广大的内容。不论是丈夫还是妻子，都希望他们的共同生活中能有许多使他（她）感兴趣的事情，但是实际上这类事情少得可怜，每天上班、下班、吃饭、睡觉，即使有些其他的文化生活，可同前面这四大项比起来也是很有限的，倦怠就由此产生。

年轻人在寻觅自己的意中人时，往往带有追求理想的艺术化审美般的情调。他们很容易把对方理想化，并极力把自己心目中一切美的概念赋予对方，另一方面他们也会自觉不自觉地努力展示自己的优点、长处，而对缺点、不足则尽可能掩饰。这些不仅是正常的，而且是值得赞美的，因为从客观上这表明爱情使人的精神境界有了提高。然而，一旦结了婚，有不少夫妻认为“终身大事”已完成，反正谁也离不开谁了，于是在爱人面前不再像从前那样注意展示优点掩盖缺点，对爱人也不像从前那样注意发现优点、忽略缺点了。例如，有些做丈夫的一改婚前对爱人关怀备至、体贴入微的态度，在家里摆出一副“大丈夫”的面孔，认为妻子是自己的人了，可以不必再那么“小心翼翼”，甚至对妻子任意指使，以为这是天经地义的，觉得这才像“丈夫”。有些做妻子的人，婚后不像从前那样讲究修饰外表、注意谈吐以博取丈夫的欢心了，认为这一切都是多余的了。这些无疑都会破坏他们在对方心目中的形象，使他们的爱情之树日趋枯萎，使他们彼此感到倦怠。可见，不断地深化夫妻之间的爱情是克服倦怠的首要因素。“喜新厌旧”是人类共同具有的一种十分正常的心理。正是由于不断的求新，人类才一步步从愚昧、落后中解放出来，有意识地按照自己的理想改造客观世界，形成了文明的潮流奔涌向前的局面。可以说，“喜新厌旧”的心理在人类文明的发展史上有着不容抹煞的功绩。从这种意义上说，在爱情生活上不断地追求新意非但不应受到责怪，而且也是夫妻双方必然出现的心理活

动。问题在于，所谓“新”决不是指新的个体对象（当然新的个体对象中有可能包含某些新意），而是指婚后的夫妻如何去提高他们恋爱期间培养起来的爱情的质量，使她（他）不断地向更高的水平迈进。

为了缩短倦怠期，延缓它的到来，做到夫妻生活始终“新意长在”，从根本上讲必须努力提高恋爱、婚姻的质量，充分认识到夫妻生活是一个不断开发、深化的过程，使爱情不断更新。要克服“婚后安全感”，继续塑造自己在爱人心目中的形象，使之不断完美，具有持久的魅力。在事业、生活、个人修养以至体态、相貌修饰等方面都不断有所提高，让你的爱人觉得你还像初恋时那样是一个在茫茫人海中唯一能使他（她）倾心痴恋的人。

要使夫妻生活常新不旧，还必须注意调整婚后关系，尽量做到爱情的给予和获得两方面的平衡与对等。由于求新的心理，人的追求、爱好、兴趣等等都会不断变化，当一方想要得到的而对方未能提供时，倦怠、不满情绪就会产生。因此，夫妻应当注意不断地交流思想，从心理、生理、物质、精神方面相互适应，提高自己、帮助对方。充分地理解和体谅，是维系健康、稳定的夫妻关系所必须的。应当时时想到，你的爱人同样需要爱的雨露滋润，你的爱护、关怀、体贴、帮助，都会给对方带来极大的满足，使他（她）体会到你们夫妻的恩爱和结婚的幸福。

夫妻双方要不断寻求新的、有意义的奋斗目标，把自己的工作、学习、成功、失败经常讲给对方听，使他（她）觉得你们是那样彼此相通、息息相关，共同承受痛苦，一起分享喜悦。要丰富文化生活，培养业余爱好，使彼此觉得总能从对方得到帮助和启发。要努力创造一种浓厚的家庭生活的气氛，使家庭真正成为夫妻双方的身心休养所，成为夫妻共同的最宝贵的财富的体现和象征。

倦怠并不可怕，它也许还会成为推动你们夫妻生活不断进步

的起因和动力呢！

十三、夫妻教育子女时的心理与重点

由于孩子的问题，夫妻之间常常发生矛盾。丈夫和妻子都很喜爱他们的孩子，都想把孩子培养、教育好，可是有时这竟会成为他们争执、摩擦的起因。如孩子调皮了，母亲认为问题很严重，一定要好好管一管，于是严厉地呵斥，可做父亲的呢，却认为小孩子调皮纯属小事一桩，完全用不着大惊小怪，“7岁的小孩子懂什么！长大了自然会变好的。”“都是你这样娇惯他，所以成了这个样子！”对孩子的“调皮”，丈夫和妻子的“诊断”结果完全相反，对“调皮”的原因以及“治疗”方法，两人都没有任何科学的依据，都是想当然。最后，孩子的教育问题发展成了夫妻纠纷。可见，这个问题的根源在于，夫妻双方都没有以科学的态度对待子女教育这个复杂的问题。夫妻应当共同分析、研究，找出具体的问题原因和解决办法，而不是轻易地下结论，尤其不应把双方认识的不同归结为“你这人就是……”“全怪你……”等等，那样只会影响夫妻的感情，恶化家庭的气氛，于子女教育毫无益处。

夫妻在子女教育问题上，必须保持一致，不能有意见分歧，尤其不能在孩子面前表现出分歧。如果孩子做同样一件事，在爸爸面前会受表扬，而在妈妈面前却会受批评，那么就会使孩子无所适从，久而久之他就会学会“察颜观色”、“见机行事”的“本领”，这对孩子的成长是十分有害的。因为在他幼小的心灵中，首先留下的不是是非观念，而是如何做得使自己有利而不顾别人，至于正确与否则不去多想。

夫妻都应尽量在孩子心目中培养对方的威信，而不是充当孩

子的“保护人”，与对方作对。例如，有的孩子做了错事，爸爸批评了他，他却去找妈妈或爷爷、奶奶，要他们替自己出气，确有不少这样的糊涂家长，他们在这时会“勇敢地”站出来替孩子打抱不平，理由大多是：“小孩子懂什么！”也许有时他们这话有些道理，但至少不应在孩子面前批评他的爸爸而不去弄清是非，因为这样一来，孩子并不会去想爸爸的对错，而是只知道他的“保护人”能管爸爸，替自己出气，于是他找到了“靠山”，以为爸爸的话可以不听，爸爸并不能把他怎么样。有些家长教孩子说：“臭爸爸！”“坏妈妈！”等等，听孩子说着还津津乐道，岂不知这些都会给幼小的心灵以坏的影响。语言的力量是惊人的。不教孩子说那些，教他们说“谢谢爸爸”、“我爱妈妈”、“好爸爸，好妈妈”不是更好吗？

有些做父亲的，总是借口工作太忙而对孩子的问题不闻不问。也有不少做母亲的，认为丈夫工作很忙，孩子的问题不该让他再分心，就由自己一人承担。这样做有许多不利之处：

第一，把孩子的事推给妻子的丈夫，有时会不知不觉地从对孩子的事不闻不问发展到对妻子的事也不闻不问；把孩子的事一概包揽的妻子，很容易形成一切围绕孩子转，对丈夫却漠不关心，这种人可能是良母但并非贤妻。如果这样，家庭中融融的气氛就会淡薄，夫妻都会不同程度地感到不满足

第二，有些做母亲的，只有当孩子的问题发展到她自己无法收时才想起了她的丈夫，而如果孩子的成长比较顺利，她们很少想到应当时常跟丈夫商量如何培养教育孩子。她们认为，只有母亲是最了解孩子的。其实父母对孩子来说同样重要。一般说来，孩子在小的时候都跟妈妈比较亲密，可是进入青春期以后，普遍会出现“逆反心理”，不再像从前那样听妈妈的话了，甚至存心作对。到这时，有些父母才对他们以往那种一人包揽的做法发生了怀疑，重新思考孩子的教育问题。这样做实在太迟了，突然被

问到孩子的问题该怎么办，很多做父亲的都感到一无所知，束手无策。理想的做法是，从孩子一出生时夫妻就经常就如何培养、教育的问题交换意见，彼此启发、商量，共同担负起这项复杂、艰巨但又很光荣的任务。

过去人们常说“严父慈母”，好像疼爱孩子是母亲的责任，而训斥孩子则是父亲的使命。其实，这样只会使孩子不断地与父亲疏远，而对母亲则越来越任性。说不定“慈父严母”式的教育效果会更好些，因为这样有利于改善母子、父子、夫妻的关系。

十四、心心相印的需要

“我承诺绝不质疑你的需要”，这是人们结婚的誓言之一。当两个人尚未得知彼此的共同之处以前，就必须先了解并接纳彼此的不同之处，这不仅是个永恒的真理，也是对自己和对彼此都应持有的一个深入的信念。接纳对方的需要便能除去阻止两人迈向团结合一的第一个障碍。

蜜月期间，爱人之间彼此很少会质疑对方的需要，例如：很容易便能决定去看什么电影。但当蜜月过后甜密愈来愈少、两人开始对彼此的兴趣愈来愈冷淡时，即使最小的事情也很难达成共识。后来，夫妻有了不同的需要，而这些需要也互相冲突。

丈夫工作劳累了一天，回到家后只希望安静休息。而太太却觉得她在家待了一整天，希望外出去看看朋友；或者太太也在工作，当她回到家后丈夫指望她煮一餐饭、清理房子、照顾孩子，认为在一天的这一个时段中，她应该回复到传统的角色。

当我们说“不应质疑伴侣的需要”时，请别误解了我们的意思。当然不是要你盲目地全然接受伴侣全部的要求，也不是要你宽恕毒瘾、虐待的行为或毁灭性的酗酒、赌博、性生活不协调、

滥用药品、暴力等等，对这种特殊问题可能需要有特别的回应方式。

在婚姻关系中最须面对的就是肉体的需要，像是休息、吃喝、独处、性等等这些比较容易理解的需要。但人的童年生活会培养出某些特别的需要，这些需要比较难被接受，有时会被盲目地归类为病态的需要。很明显的，每个人的家庭在某些方面多多少少都有点儿功能不良，而我们多少也会表现出这种结果，但这也形塑了现在的我们。

把一般的人为特征当作一种羞耻病症会对婚姻关系有帮助吗？有许多人有独处的强烈需要，为什么要将之归类为“隐私权的有毒偏见”？许多人喜欢逛街，为什么要称他们为“购物狂”？有些人只是喜欢争论，为什么被称作“语言暴力者”？有些从不争论的人，为什么却被称作“消极虐待”？在我们的经验中，真正心理异常的伴侣只占极少部分。我们多少会搞砸一点事情，人生本来就是如此。最轻松也切乎实际的做法，就是以轻松的态度面对人的局限，接纳彼此的本相，然后共同努力去除爱情的阻碍。

伴侣之间试着将对方的需要归类为“合理、正当”或“不合理、不正当”，往往是以感觉来论断，且这种感觉持续的时间会与需要的时间等长，而需要会持续很长一段时间。最好的方法就是区别出需要和需要的满足。举例来说，许多人觉得需要存钱，方法是：“不论何种场合都不给小费”。

可以用不伤害他人的方式满足需要，但除非我们已经成熟到能够不在乎需要否则一定要满足这些需要，不然，到头来只会在婚姻关系中产生更大的问题。终有一天我们可以到达一个程度，能够看透需要，与之抗衡而不发生问题。如果我们能够准确地评估它们，那些需要便会在我们的决心之下化解。但在我们到达那样的地步之前，必须辨识需要，并且找出满足需要的适当方法。

要是忽略而不去实行，便是冒着在自我反叛中被扫除的风险，一旦发生这种事，最常见的后果就是陷入沮丧。

最不能获得满足的需要就是：独处、休息、放慢脚步，尤其在工业社会。人们常常会匆促地吞下食物，缩短假期，强迫自己少睡一点，逃避重要的家庭聚会，如此尤其会造成疾病。最明显的时期就是冬季，身体步调转慢时，这种自然的律动常被工业社会的人们所忽略，尤其在涉及金钱活动时。其结果是，许多人在天冷的时候情绪都不好，这当然会影响他们对妻子和孩子的态度。

倘若忽略了平静安稳的需要，一定会伤及婚姻关系，但这并非意味着强迫彼此一定要符合完美的步调。在生活的每一个领域中，必须承认你有退让和划清界线的需要，即使你的新陈代谢也会改变。伴侣当中也许有一人是“早起的鸟儿”，另一个却是标准的夜猫子；其中一人可能喜欢打瞌睡，另一个却是精力十足。一个可能走路较快，讲话较快，整理房子较快等等。就像所有的差异一样，需要活动及需要休息是可以彼此互补的——倘若双方愿意开始帮助另一方更加快乐。

不必一味认为自己只能使伴侣生气而不能带来快乐。在一般观念中，我们总认为无须对伴侣的情绪负责，总认为自己没有能力彼此灌输正面积极的感觉，以至于大部分人都把它当成真理了。倘若我们能让狗快乐，让孩子快乐，甚至让猫快乐，当然我们也能让成年人快乐，尤其是我们非常熟悉的成年人。

并非说带给伴侣快乐是容易的，但绝对有可能做到。争吵的时候，我们很清楚可压下哪个心情按钮。同样一套方法不一定适用于每一个人，会让某人大笑的一句话可能会让我们的伴侣大哭。我们能够影响伴侣，因为我们了解他，但我们却很少利用这种了解来鼓励、安慰伴侣，使他开怀，使他快乐。学习培养使伴侣快乐的习惯是必须经过努力的，但一定可以做得到。

我们让伴侣哭泣、尖叫、噘嘴、愤怒、退缩，因为我们不喜欢对方，同时这种“不喜欢”成为我们对伴侣的印象，告知我们要怎么做，倘若争吵时，它变成一种反射动作，甚至于连想都不用想一下，我们会直觉地攻击伴侣，以达到我们想要的结果。

同样的，除非我们“喜欢”那个人，不可能让对方快乐。举例来说，当蓓蒂生气时，吉姆会设法改善她的情绪。他的言语及动作是出于用心计划而非关心。他最后终于明白，不是靠哄诱、打气、让她高兴起来，也不是去猜测什么能让一个“讲理的人”快乐，而是去认同蓓蒂，去了解她、亲近她、与她同在、喜欢她，这一点，即使对一个好朋友、一个小孩子，我们也都能很自然地做到。你是否注意过，深爱孩子的父母跟孩子一起玩时，都会有孩子般的举动，不是他们刻意想出来的，是自然而发的。要使伴侣快乐，关键就在爱，而不是技术。

想建立一种全然和绝对接纳的关系，你只须跟对方说：

你是我的伴侣——
这是你今天的心情，
这是你今天的行动，
这是你今天的眼光，
你是我的伴侣，我接纳全部的你。

所以，你看到了什么？你们其中之一需要取得掌控权，但并非全部时间都是如此；你们当中有一人需要运动节目，但并非全部时间都是如此；你们当中有一人需要干净，但并非全部时间都是如此；你们当中有一人需要为客人备一顿特别的晚餐，但并非全部时间都是如此。

这就是你要努力开始的地方。倘若你能看到更深处，或许你会发现，这当中有一些是需要，有一些是满足这些需要的方法。

你无须去区分它们，只要不断去试验，保持弹性，并且保持愿意去实验的心，如此你便能在婚姻关系中建立适应性，就像雄鸟为即将来临的雌鸟建造一个坚实的巢。

我们无须照单全收目前流行的哲理，你只须选择对你有帮助的，不管它到底有什么影响。当然我们也可以看看周围不好的例子，看看哪种方式对你的生活根本起不了作用。最好的理由就是：无法分享便无法拥有爱情。

十五、平安及幸福的誓言

“我承诺要寻求你的平安”。做了这样的承诺便有理由不再去质疑伴侣的需要。当你愿意寻求对方时，也会发现自己的平安，因为安宁是一种合一的表现。但是如果你去质疑对方的需要，你便是在做一个错误的假设——即使不顾伴侣的平安，你也能找到自己的平安——这会使你的心神涣散，使你无法经验到平安。《神迹之路》一书中说道：“平安的方舟是一对一对进入的。”

“寻求你的平安”有两层意义，第一，实实在在地去定位它，你已经知道最让彼此不舒服的是什么，现在你必须探索彼此的平安，没有比这更好的宝藏，必须很努力才能找到。

第二层意义是你要成为伴侣平安的来源。长久以来你一直是伴侣的负担，你一直使彼此的婚姻生活更困难。成为伴侣的安慰必须付诸练习，但这是个令人赞叹的艺术，有着极大的回馈。你或许想，等对方开始，也认为你若先开始或做得更多便成输家。然而成为你想要成为的人，除了输给你所爱的人之外你会有什么损失？

寻求平安与付出平安可以用同样的方法做到——不论做什么事情都以平安做为唯一的目标：开车时保持平安，叫孩子起床时

保持平安，吃的时候保持平安，斗嘴时保持平安，受聘或解雇时保持平安，生病时保持平安，赢得彩票时保持平安，不如意时保持平安。你感觉到你内在的宁静，你不想失去它。倘若你失去它，你感到很不习惯，即使是一点内在的安静都使你变得不同。

平安并不意味着做出来或看起来是平静的，也不是要你封闭你的情绪，或是限制你的快乐，它不同于一成不变或是假装平静。平安不是一种感觉，而是与同在核心连结的一种醒觉。平安并非指轻声细语地说话，穿素雅的衣服，常常微笑。平安是冷静地决定“你是谁”，这是你不能忘记的。

“我承诺要将你的幸福放在首位。”对于这句古老的誓言，许多人怀疑现实世界中这个方法还可以维持多久，这是因为他们认为自己是分离而孤独的人，也尚未在一份完整的关系中领会到安全感，或许他们认为这个承诺会威胁到其个体的存在及自尊，可能会危及自己和他人。然而去执行这个承诺只是实行爱的感觉，陷于爱河的人乐意为对方付出，这是他们最大的喜悦，藉由参与的动作，他们得以繁盛而不枯萎。

现今，对两性关系的重要性，大多数人只会提出不实际的口惠，这也就是为什么有许多人只扮演一份关系中的角色，因为他们的地位是由关系形成的，如此他们便需要靠两性关系来证明自己的存在。然而抱着这样的想法便限制了两性关系的作用，倘若你也有这种想法，那么到头来你一定是孤独的，因为你认为幸福与满足都在自己的手中，你无须承担别人的问题，而且大部分的人都受制于模糊的界限和不完全的个性。

今天，有太多的夫妻未能超越心中的惧怕，事实上他们都固守着惧怕，就像紧抓着一条安全索，万一爱情不可避免地失败，便可以紧紧抓住它。以惧怕为出发点，自然会对两人的关系造成限制，而这样的关系会有明显的界线和防备。他们只有在短暂而会结束的亲密时刻才肯分享，如此才会有时间退缩并各自修补自

己。他们只接受小心谨慎的友谊，他们会留心监视且持续地评估。他们会结婚，但要保留隔离的权利，包括：想在一起的时候便在一起，想独自一人的时候便退到一边，因此他们会保护自己因对抗爱而产生的背叛。

虽然，今天人们相信自私而畏惧爱，却不知道这种态度并无立足之处，即使在最单纯的层面。我们都知道，送出礼物比接到礼物更令人觉得有乐趣，但我们却吝于付出。回头看看那些以爱作为生活引导的人，他们并非软弱或无知，也定然不是不满足的人。对于那些献身于爱的人，圣经上几乎所有的章节都说到爱对他们的影响，这个讯息说明了爱是到达天堂和所有成就之路，而不是指在今世的牺牲或劳苦换得来世遥远之奖赏。使徒约翰写道："你们若彼此相爱，神就住在我们里面，爱他的心在我们里面得以完全……神就是爱，住在爱里面的，就是住在神里面，神也住在他里面。"

这个世代的睿语，没有一句说到："你只能让你自己幸福。"或是："你只能为自己负责而不能对他人负责。"事实上可以确信的是，深受爱的影响的那些人都能将爱扩散给许多人，就像德蕾莎修女所做的，将生命的道路诠释得比"彼此相爱"更为彻底。倘若将这项承诺加在婚礼的誓言中，可能会被说成："我应将你的幸福放在首位。"可以确定的是，倘若两人都愿意这样做，便不可能造成伤害。使徒保罗写道："个人不要单顾自己的事，也要顾别人的事……即使基督也不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己……"薄伽梵歌中说道："不求回报的礼物才是真正的礼物。"

圣法兰西斯在700年前所写的一篇祷告词，广受推崇，也正是我们此一理念最贴切的表达，现摘录其中的一部分：

今天，让我成为你撒播平安的器皿。
在憎恨之处，撒下爱的种子，
在伤害之处，种下宽恕，
在分化之处，种下团结，
在怀疑之处，种下信心，
在黑暗之处，洒下光明，
在悲伤之处，种下欢乐。
愿我心中无欲，
接受安慰也安慰人，
接受谅解也谅解人，
接受爱也爱人。
因为我们在施与中受施，
我们宽恕别人也受宽恕，
拾去自己时，
我们便在永生中复活。

十六、付出与共进

这段祷词中所表达出的精神上的进展，正好描写出婚姻关系的各个阶段，道出了人与人之间应如何联系，其中两次提到爱与宽恕，整个祷告词以“今天”作为开始。

祷告的应许并非强调获得需要，而是强调施与的能力、小我的终结和无限自然天性的醒觉。举例来说，在婚姻中，让我们相信自己只是个有需要的肉体，一个受损而缺乏的自己便能将最好的自己扩展到伴侣身上，使伴侣认可我们的丰富及无限的精神资源。

倘若想超越19世纪那个年代，那种不平等且缺乏爱的关系形态，以及近几十年来常见的自私关系形态，便需要有较根本的改善方法，才能够让我们体验到远超过稳定与自由幻想的真实。

你们给与彼此的承诺，便是使用这种方法，借着这种方法，体会到以前从未知道的事情，对方或许也不太会认同你的努力，那么你为什么还要这样做呢？因为别的方法都没有效。

所以，现在就给对方这项承诺，并且努力开始学习如何实行。刚开始时，只要试着去想象什么事能让你的婚姻更幸福，将哪件事放在第一位。好好地照顾你的身体与精神上的需要，同时也将两人的关系摆在首位，最后你会发现两者并不冲突。

将你们在一起的生活分成小事情和小状况，每一件事或每一个状况发生时，问问你自己："我现在所处的这个状况，什么才是我们的幸福？"在一整天你所做的这些决定里，问问你自己："我们在一起的生活中，我所能做的最有爱心、最和善、最有滋润作用的是什么事？"然后付诸实行。

显然地，你不能持续到底，你不愿将婚姻放在首位的时候居多。我们在这里所谈的是一个目标和一种选择，每当你付诸实行时，你便是向前迈进一步。

这是你和伴侣神圣的责任、精神上的演练、成圣的道路，是给与我们小我之外的某些事物，这也是我们个人的幸福，及良好、健康、成长的婚姻关系的关键。当你实行此一方法，并且了解其意义之后，你会发现这样做不会使你有所损失，只会让你的惧怕消失无踪。爱是闪耀在每一颗心里的祝福，不要求互惠，甚至于不要求认可，心中有爱时你自己绝不会受到伤害。

我们可以看到外面的城市和小镇，可以看到无数的人正走在人行道上，正在过马路，正在办公大楼里走动，正在驾车，正在搭巴士等等。我们观察的当儿，很清楚地看见他们都是有目的的，很少人是快乐的，他们多少处于逆境中，脚步也有些紊乱。

很悲哀的许多人驾车不是为了想驾车，走路不是为了想走路，有了关系不是为了想建立关系。每一个人都想到达某个境界，但那个境界似乎永远到不了。他们做事只为了一个不确定的结果，同时他们将自己捆绑在辛劳里，希望有一天能被释放而进入光明的结果中。

最近我们去洗车子，有一位妇人的车子就在我们前面几步，当我们到柜台去付钱时，看见她在那里抱怨。她告诉出纳员说她上次来时，没有人到等候区去告诉她车子已经洗好了。出纳员说，大部分的顾客都会在前面等，如此当车子清理好时，烘干人员会打信号。但那位妇人也没错，照理说当车主不在那里时，他们确实应该到等候区去通知顾客。这位妇人说，这一次她希望有人通知她，因为她没有时间可浪费。

坐了几分钟之后，那位妇人悄悄地走到窗前往外看，看见她的车子已经被擦干，工作人员向着外面站着等的人打出“蓝色庞帝克已经准备好”的信号，虽然那是她的车子，她却坐回座位。一、两分钟之后，她又走到窗边，看见他们仍在打信号。终于，一个男孩走进办公室喊着蓝色庞帝克已经洗好，她没有回答，直到那男孩走近，又喊了一次。她假装很惊奇车子已经弄好，并且大声回答她已听见通知。在忙碌的办公室里没有人注意到这件事，除了两个因为正在写书而特别留意的作家。

这位妇人设定了一个公义目标，并且十分努力专注于此，她花超过的时间来洗车，只为了想完成任务。她得到的是一个表面的结果，这种事不常发生。由于她想要得到而非想要付出，所以在整个过程中她显然并不快乐，唯一可能补偿她的便只是事情的结果。

十七、婚姻是条精神的道路

在70年代中，贺夫第一次读到《神迹之路》一书时，历经数月“灵魂的探索”，最后找到惊异的结论。有一天，他对盖儿说：“在我的生命中，你知道我如何从一条精神之路跳到另一条？现在，这里又有一条道路，我看得出来，虽然有着瑕疵，但却足够了，如果我遵循下去，便能找到上帝。我已经决定不再浪费生命去搜索，我要持守这条道路，直到我死的那一天。”

接着问盖儿愿不愿意一起走这条道路。看完那本书之后，她也认同了，从那时候起，这便成了他们全家遵循的道路。

婚姻必定就像走一条精神的道路，你找到一个适当的人，然后你做了个决定，你要跟这个人在一起，直到你离世的那一天。你会受苦，你会从一个炼狱跳到另一个，但你不会离去。你会被压得弯腰驼背，你会得偏头痛，但你不会离去。你的睡眠会受打扰，你会失去冥想的能力，但你不会离去。你会变得更容易出意外，你的感冒也不容易好，但你不会离去。你们当中可能有一人会出轨，会有婚外情，但你不会离去。或许突然有一天晚上，你们爆发了激烈的争吵，以至于你动手了，但即便如此，你还是不会离去。

而逐渐地，婚姻关系开始改善了，当然这需要花些时间，也需要宽容，但最终你一定会发现婚姻生活如倒吃甘蔗愈来愈甜美。人会进入一种你以前从未知道的平安境界，现在，你有了一个能够白头偕老，一个能接纳你的皱纹，接纳你头发愈来愈少、记忆力愈来愈差的伴侣，无论在什么情况下都会祝福你，并且你也有了一个真正的朋友，只要有他的同在，甚至赴死亦不惜。

这种生死与共的关系或许要历经多年才会来临，但是经由努

力与一颗愿意的心，就一定会来到。藉由你跟你的伴侣共同努力，这样的承诺便不会破灭，这需要你不断去深入看见伴侣的纯真。一旦你用上帝的眼光来看你的伴侣，你的幸福便无懈可击。

第七章　夫妻金钱心理

一、男女金钱观

几十年前，大部分家庭中，男人负担家计，具有独立经济能力，女人则扮演主妇及母亲的角色，经济不能自主。双方分工十分明确：男主外，工作有报酬；女主内，操劳却无偿。

男人和女人都自小被赋予这些角色。大多数父母面对刚出生的儿子，脑子里想的是他要能在社会上工作，养得活自己。初生女婴受到的则是另一种期望，她们不必具备赚钱潜力，只要能吸引会赚钱的人就成了。

女孩被教导要修饰、打扮，这样才能找到愿意娶她的男人，有一个让她照顾的家——这是女人的天赋、女人的宿命。

这种男性主宰、女性依赖的“自然经济秩序”，就文化上几乎毫无争议，历史上的嫁妆习俗说明了这一点。文化人类学上的佐证更多，例如卖新娘和杀女婴，是原始部族用来解决过多依赖人口的极端手段。不过，近年来的女性主义浪潮已然向传统的男女经济定位挑战了。

1. 一位女性的金钱观

符蕾是一位具传统观念的受访者，现在已经很难再找到像她这样的女性了。她的一席话足以代表旧式两性对金钱的看法。

“我的一些支持女性运动的朋友认为，我应该对家里的经济

多花一点心思。但是，马克和我的婚姻很幸福，我宁愿理家、照顾小孩，把钱的问题全留给他。我们都觉得这样很好。马克是一家之主。虽然我们常会一起讨论家里的经济问题，但最终都由他做出决定。毕竟，他对管钱比我在行。”

“我父母从来没有真正教过我跟钱有关的事。当他们财务出了问题时，他们总是保护我，不要我和他们一样心情煎熬。我希望能多分担一些，可是他们觉得我介入愈少愈好。他们也没教我怎样处理钱。每当我有需要时，钱就在那里，我从来没有机会学习理财。父亲也不给我零用钱，但凡是我开口要的，他都如数供应。他是家里的财政部长。”

“马克才从法学院毕业三年，不过他的事业一帆风顺。到目前为止，我很满意他带给我的生活。我过得很舒适，开不错的车，有漂亮的衣服，手头上也有钱买想要的东西。我们的生活一定还会改善，因为马克的律师前途看好。我的工作就是支持他所做的任何事，而且，未来几年我还将尽力扮好这个角色，让他没有后顾之忧，全力在外冲刺。”

“我们有一些信用卡，但它们跟我没什么关系。所有这一类的事都归马克处理。这正是我想要过的生活。我一向不是挺在乎钱。还有很多东西比钱要紧。对我来说，最重要的是家庭，爱也比钱重要。就算拥有所有你想要的钱，没有人爱你，这世界也缺少温暖。快乐远比富有重要多了。”

“当然我很高兴与马克能把这些事情处理得井井有条，像我父亲一样，让人很有安全感。他特别擅长理家、总是知道我们有多少钱进来，使我们的婚姻没有经济压力。”

2. 女权主义者下战书

90年代的今天，虽然还是有些妇女“选择”和符蕾一样的经济观，但时代的确变了。女权主义者不仅对两性间的金钱关系

下了战书，而且彻底改变了这种关系。

强生记得在纽约大学念研究所时，听过人类学家米德演讲。讲题是关于三个南太平洋部落的男女角色。其中有一个部落，男人负责处理家务，女人则打猎、捕鱼、耕作，张罗一家的食物来源。米德博士将这个部落和另两个男女角色与我们社会比较相近的群体对照，提出了一个很清楚的观点：男女角色可以经由文化来决定，是人为产物而非天然形成。

如今，妇女在男女平等的路上已经大有进步。很多妇女看重经济独立，把拥有自己的收入视为当然。这也正是女权运动倡导的焦点。1985 年出版的《妇女世界》杂志，抽样调查了 6 万名读者，其中 92%认为：把婚姻当作长期饭票的想法是一大错误。她们已从许多离婚案中学到教训，正如一位被遗弃的女子所说："在学会谋生技能以前，男人一离开，我们就得靠社会福利金过日子。"

妇女正联合起来建立她们的经济地位。根据 1988 年美国人口普查资料以及纽约证券交易所的统计，女性拥有全美国 21%的房屋产权，24%的小企业，并且占所有股票持有者的半数。

女性薪资如何？即使跟男性不成比例，收入平均只有同级男性的 65%，但她们的待遇正在提高。

过去 20 年来，很多妇女从"被抚养者"摇身一变为有收入阶级。她们赚钱的权利已然牢固。两性之间现在用一种新的经济语言沟通。但他们用的是相同的语言吗？在许多方面的确是的，手头逐渐宽裕，妇女开始和男人一样感觉到赚钱带来的快感。

随着两性经济地位渐趋平等，这新的经济关系对男子气概和女人味影响也令男女双方同感困惑。然而，还有最后一关，很多女性仍是理财生手，而且身为女性，她们常不愿直接面对理财问题。祛除对钱的恐惧心理，是妇女争取两性经济地位平等路上的最后一个挑战。

二、赚钱多少影响男女情绪

为了解女性对钱的恐惧，让我们先来看看男女共享的赚钱快乐。

男人自始就知道赚钱的感觉。小男孩的成长课程就是学习做个能干的赚钱养家者。不能让家人衣食无忧的男人就被社会视为失败者。在我们的文化里，能不能赚钱和算不算个男人代表相同含意。当一个男人的收入“够分量时”，他也觉得自己够分量。

虽然女性才加入就业市场不久，但她们已经太了解随着赚钱而来的快感。衡斯理学院妇女研究中心的两位心理学家巴内特和所琪，曾对有小孩的职业妇女进行比较。究竟身兼母亲、妻子与职业妇女的多重角色给了女性太多的压力，还是对她们有好处？

结果发现，没有工作、单纯做一个母亲者，比其他人都沮丧和焦虑。一份有收入的工作甚至可以抵消一些当母亲的负面感觉，以及改善她和另一半的关系，因为具备赚钱能力，让女性有一种成就感。只有在从事的工作待遇低、性质又单调时，女性才不喜欢拥有多重角色。

密西根大学的冯如姬在研究了几千名妇女的健康资料后，也得到类灯似结论。她发现，兼顾事业、婚姻和母职的妇女最健康，无论哪个年龄层都一样。薪水袋对男人和女人的情绪影响一致——感觉真好！

1. 靠人养活的恐惧

相对的，曾经有过工作经验，后来也许因有了小孩而被迫留在家里的妇女，最能说出自己没有赚钱的感觉有多差。一篇刊登在《女仕》杂志的文章《靠别人过日子的代价》中，作者赖蓉提

及心中的感受，内容如下：

在我停止靠自己过活的三年中，我被扶养着，留在家里照顾刚出生的婴儿，我甚至问都不问哪张账单已经付过、哪张还没付过。那段时间，我常常凝视窗外许久。时间投射在对街巨大、静默的建筑上，继母的形象则浮现在我心上。她一向是我崇拜的对象。这时，她的手指着我，脸上带着她惯有的表情，向我传授她的信条——勤奋、坚持、有恒。她开口说：女人不可能自由，除非她能够养活自己。

这就好像一个女神的戒律向我笼罩下来，无可遁逃。我闭上疲惫的眼睛，害怕去想那些多如密林的困难：我可以去哪里工作？谁会要我？谁照顾小孩？这样的代价有多大？我不要下午3点还不能回到家的任何工作，3点，这个名词立即转化成另一个戒律，深深刻在坚硬的岩石上；如3点1分钟到家，意味着我的宝贝将变成“钥匙儿”，寂寞、人格异常……

无数个早晨，我不是朝密林外多走一步，而是根本放弃去想，因为我知道不可能找到一个阳光普照的出口，只会在林中绕来绕去，直到体力不支倒在杂草堆中睡着。我对自己说，我正在工作。我奔向水槽，开始洗奶瓶，然后把衣服丢进洗衣机，从储藏室拿出吸尘器……只有在婴儿发出哭声，我才暂停手上家务，猛烈地摇晃婴儿床。

对“照顾小孩是极有意义的工作”的论点，我完全同意。但是当我的生活中只有这件事时，我对自己的价值毫无信心，并急切地想抹去我的继母的形象，但是她总是出现在对面大楼墙上。我缺乏信心的原因现在已经相当清楚：因为我没有在赚钱。

我无意美化外面的工作。社会上大部分的工作，虽然都是经济上与心理上的双重剥削。但对不能自己营生的经济和心理状态，以及女人、小孩这种被美化的生活方式，必须透过他们的立场来了解。有一种特别的麻木和茫然会逐渐腐蚀一个人的信心、

能力。虽然社会上认为，受抚养者是得利的一群，但大部分是被迫受人抚养。

一旦女人尝到自给自足和经济自主的滋味，常常需要把自我粉碎才能回到过去那种依赖的角色。赚钱，关系着一个人的自我价值感。

2. 钱与性感

长久以来，人们都用财富、权力和支配地位来定义男子气概。钱，等于成功和性吸引力。男女两性皆同意：经济成功有增添性感之效。因此，很多男人陷入这个迷思，而将性能力和收入相提并论，也就不足为奇。收入直线下降，有些时候，性能力也亦步亦趋。

《纽约时报》曾刊出了心理学家博士利夫妇一项有趣的研究——性表现与钱——的结果。他们调查了30位在股市活动的男性，包括投资人和华尔街的雇员。每当股价攀升时，他们的性能力也上扬。而当股价下挫时，很多性问题也跟着发生（这些受访者没有生理毛病）。性欲和道琼斯指数的相关性，不只出现在这些男士身上，也反应在他们性伴侣身上。结济上的表现，影响了男人对自己性能力的信心，也影响了他的性伴侣的反应。她间接地说：你的吸引力和你在股市的成绩有关。

有许多例子就是把钱和性能力连在一起的。其中有一位病人，36岁，内向且拙于性交。他坚信没有女人会对他有兴趣，除非他赚很多钱，而且还要有一些豪华的家当。他生长在一个宗教信仰虔诚的家庭，跟异性接触的机会有限，在大学二年级以前从来没有和女依子约会过。在治疗过程中，医生逐渐确定，他对自己各方面的能力都缺乏信心。钱是他的“保护膜”：如果他先亮出一捆钞票，没有人会看到他其他的方面有多差。他需要昂贵的衣服、大型跑车、鼓鼓的皮夹，此外，他还收集了数量可观的

枪械——全都代表他生殖器的延伸。他相信钱能为他带来漂亮的女人，因为钱显示了他能供应得起她们想要的东西。

很多心理医师看法一致，认为男女双方对这种金钱和性能力之间迷思的形成都有责任。两性都太常“说”男性的收入额度就等于他的阴茎尺寸。还有些女人对一切平庸，唯独对有几个钱的男人趋之若鹜。一般来说，有钱男人在异性面前畅行无阻，没钱男人则处处吃闭门羹。男人已经被这个社交/性/钱的连锁过度影响。作用所及，从经济有问题时“性趣”降低，到事业有难时的完全性无能，都已有无数的例子证明。

钱对男子气概的作用通常相当曲折微妙，但也有例外，根据研究，男人在有钱的时候，感觉跟伴侣的关系较圆满。而对赌徒来说，性模式的变化更加明显、剧烈。一个赌徒说得清楚：“手气好的时候，我总是对女人充满兴趣。手风不顺、盘盘皆输之际，我就想自己一个人躲在远远的山洞里，不要见任何人，特别是女人。”

不知是否由于现代都市生活步调太急、压力太大，紧绷的情绪尤其需要缓解，很多男人表示，每当有经济上的大收获之后，强烈的性欲望立刻袭来。

女人不只是“钱使男人性感”迷思的同谋。现在她们也亲身体会赚钱感觉性感的经验。一些研究发现，职业妇女比家庭主妇性生活美满。虽然职业妇女繁忙的时间表，通常使闺房之乐的时间较难安排，但她们对性生活感觉愉快的程度比家庭主妇高。

三、有关金钱的男女关系

女性有能力赚钱时，显然觉得自己比较性感；但是不是男性也有同感呢？这是现代男女关系的关键问题，而彼此答案的冲

突，则是妇女自觉就业赚钱使人性感的一片大好消息中唯一的负面讯息。

赚足够的钱，供应家人所需，这点对男人绝对百利而无一害，几乎是他与伴侣关系及自我肯定的枢纽。但对女人来说，就没这么简单了。她的事业对她的家庭、她的婚姻、她的女人味有没有好处？男人和女人对此皆感茫然。

首先，想想这个问题本身，男人从来不必面对类似的质疑。男人卖力工作只有受人称道，不会暗藏造成的婚姻压力忽略照顾子女，或者打击他们伴侣信心等问题。只有妇女外出工作还要背负一份罪恶感，隐隐约约觉得全家一起为她的工作付出代价。一个成功的男性如果缩减上班时间，多留在家里陪小孩，那是他的选择，不是迫于压力。但是今天女性却得在文化的大帽子下同时保全所有东西——职业、男人、小孩，真让她们感到工作永远不可能做完。

虽然认真工作已经成为女性的职业伦理，但赚大钱还不是。女性对成功的恐惧，已经有许多专家指出，数以千计的妇女也纷纷承认，现在这个问题不仅充分揭露，而且有了些改善。女性有所成就，除了自己满心欢喜外，还可以得到社会的赞赏，甚至另一半的喝彩。然而，一但她的薪水袋也反应出同样的成功，一种新的恐惧就在男女双方心里同时滋生：恐惧发财，恐惧女人发财。

不分男女，很多人对女性的赚钱能力，抱着抗拒、畏怯和否定的反应。从男人的观点来看，还有什么事比花老婆的钱更窝囊？双份收入，双重消费能力？不必了，如果老婆就此炫耀她在赚钱养家，男性尊严岂不荡然无存！

1. 能干的妻子窝囊的汉

比尔的例子说明这一点。他是一个医生，成功地脚跨研究及

临床两范畴。前者是他的兴趣所在，可是赚不了什么钱；内科职业虽然不怎么有意思，但带给他可观的收入。他觉得跟很多人打交道是一种压力，还不如做动物实验自在。研究工作也让他的创造力得以发挥，而且他的实验成果斐然，已发表了好几篇重要的论文。比尔的妻子丽亚原来只是一个表现平平的演员，后来她转任演员经纪人，可谓歪打正着，立刻鸿图大展。

不久丽亚的收入就超过了比尔。起先比尔还拿这一点和她私下、甚至在熟朋友面前开玩笑。但是到了后来，这个玩笑逐渐变得不自然，还夹杂着焦躁。比尔决定牺牲一些研究时间，多看病人。他强迫自己比以前认真赚钱——拜丽亚收入之赐，他其实不需要比以前赚更多钱。

他们开始为一些小事争吵，却总吵不出什么结果。因为他们都不去碰触真正的问题核心：她表现的赚钱能力威胁到他的男性自尊。

他们考虑分居。在任凭8年的幸福婚姻付诸流水之前，比尔和丽亚一起去看了心理医师。经过几次咨商谈话，情况愈来愈清楚：比尔觉得丽亚的成功意味着她不再需要他，而且他已经被贬低为“家里的那个男人”。要他承认这一点并不容易，因为他一向宣称乐见妻子从事自己喜欢的事业。但这是第一次他必须面对妻子的成功。

比尔带着一丝犹豫同意接受治疗。随着治疗进行，他在“男性气概”方面的问题更清楚浮现。跟同性竞争时，他觉得很不自在，这也是促使他走向研究的关键。他从临床工作得不到半点乐趣，但他必须赚很多钱，让自己像个男人。

男人碰到像比尔这样的情形，往往觉得在经济上被妻子背叛，甚至感觉自己被阉割，即使他原本应该觉得解脱。当妻子用自己赚的钱缓解家里的经济负担之时，通常也就是他产生情绪困忧之际。那些效法50年代的一家之主，仍大放厥词声称“我的

老婆从来不须工作”（现代版本应改为“我的老婆从来不许工作”）的“大丈夫”，反而不像比尔这类以开明自许、拥护男女平等，潜意识却仍藏有大男人倾向的男性，有那么多心理冲突。

2. 女性挣钱的矛盾情结

许多女性拾起了相同的话题——女人的赚钱能力对男人造成威胁，却心怀另一种畏惧，其影响比把她们专业气球里的空气抽掉更严重，也使得她们对女性特质与赚钱能力互相冲突的积虑雪上加霜。常听到的问题如：“如果我像男人一样的赚钱，他们会不会觉得我不像个女人？”“如同男子一般工作，我是不是出卖了女性特质，甚至有如把口水吐到我那从不曾为五斗米折腰的妈妈脸上？”这类声浪一波波袭击着有良好收入的女性，让她们质疑起自己的女性特质，也敲击她们心底深处，因生活方式与母亲完全不同产生的迟疑。

矛盾的情结，一面推着妇女前进至经济地位的新境界，同时又把她们往回拉，让许多妇女害怕自己赚得财富。下面是个载于《山谷之音》书中的例子，一个对她的财富充满困惑的女人，尝试想把所有的混淆、迷惑，以及和钱有关的种种情绪抛诸脑后。

好多年来，大伟固定上下班，乔依则留在家里，生小孩、照顾小孩。他们真是一对：大伟情绪稳定，是安定人心的堡垒；乔依则非常神经质，常常紧张不安，有时接近歇斯底里，以致于以为自己的聪慧、优点几乎被所有人——包括她自己、大伟，以及大部分亲友——遗忘。一般认为，他们的婚姻能够这么幸福美满，正是托乔依情绪脆弱的福。她的软弱依赖于大伟的坚强保护，恰是天造地设的组合。

后来，乔依进了法学院。像是有幸运之神眷顾，她念完了三年课程，毕业时名列前茅，而且一举考上律师。谁想得到发生什么事？突然间，她心中原有的种种纠结尽去，神经质也消失了；

她努力工作，认真学习，一切做得有声有色。然而，她的婚姻却几乎毁了。

家里的气氛愈绷愈紧，到后来几乎每星期至少有四个晚上争吵。还好，他们熬过了这个冲突剧烈的阶段。因为他们都深爱孩子，爱这个家，也都希望维持这个婚姻，所以他们一起努力。从某些方面来看，他们倒是渐入佳境。乔依在一家很好的法律事务所找到工作，而且在很短的时间内就感觉得心应手，包括喜欢这份工作和可以拿不少钱回家。事实上，大伟在社区学院教历史的待遇一向平平，乔依的收入很快就高过他。他们搬到了比较好的社区、比较大的公寓，拥有漂亮的家具，让孩子念私立学校和参加昂贵的夏令营。

在其他方面，乔依似乎也一帆风顺。她对政治的态度素来属于自由派，有时甚至有点激进。她的工作允许她接一些义务辩护的案子，和为邻近社区提供法律服务。她的父母很以此为荣。

有一天，乔依和她的心理医生进共晚餐。一张申请表随意的扔在她的书桌上，旁边几张法律用纸则有的画了表格、有的写了又擦掉、有的写了字，总而言之，看不懂。乔依随着医生的视线说："那是我正在填的一份经费申请表，需要列入我所有的收入。我写得都快疯了，我不知道我到底有多少收入。"

乔依缩在椅子里忽然间神情看起来有些奇特的茫然。有一会儿，她似乎不晓得如何启齿，然后突然开口："我正是那个意思，不知道，从来不知道。我从不清楚自己赚多少钱。我只是把薪水袋拿回家，交给大伟。其他收入也一样。"

"我后来，从未感觉赚钱愉快。"她眼神里的含意很清楚，"我知道主要是我的收入让我们能过现在的日子。然而，似乎我怎么也不可能直接负起养家的责任。想要钱，我觉得有罪恶感；赚钱，我觉得有罪恶感；对大伟，我觉得有罪恶感；对父母，我觉得有罪恶感；对其他的女人，我一样觉得有罪恶感；对每一个

在这个龌龊社会赚不到够用钱的人，我都觉得有罪恶感。”

3．赚钱的罪恶感

这里至少显示了三个赚钱能力和女性特质间的冲突：1）大伟是个“隐性的大男人”，难以面对妻子的成就，于是造成乔依对自己妻子身分的罪恶感；2）乔依对所有关于钱的事情，包括赚钱的念头，都感到不自在，于是形成她的忧愁；3）对女性身份的认同感问题——乔依感觉变得富有，是出卖了不能有同样际遇的女性。

拥有多少钱可以让人觉得富裕又不产生罪恶感？乔依的问题今天同样困扰着很多心软、敏感，而且成功的人，尤其是女性。她们总是认同位居弱势的女性角色，觉得愧对那些不能同样拥有权力、财富和特权的女性同胞。下意识的苦恼，让他们用驼鸟心态来对付自己赚的钱。

乔依在经济上的成功将她的女性认同感、她的婚姻，以及她丈夫的能力问题，一起搬上柜面。在这种情况下，她选择当驼鸟，拒绝知道任何关于钱的事，还有什么值得惊奇的吗？

此外，忽略小孩，冷落未老的父母，或在心理上觉得对不起母亲等疑虑，都加深了女性对赚钱的罪恶感。由此种种，不难想象女人怎样与她们的财富对抗。会赚钱的女性总是被指责。如果她克服心理冲突，在精神上享受财富带来的快乐，难免遭到非议；然而，假如她不能突破心理障碍，转而采取驼鸟态度，也不能幸免于被责难。

四、惨痛的教训

每一个女人都听过离婚、单亲家庭、无家可归或寡妇的故

事，也都从中学到惨痛的教训：如果经济上不能独立，你就难逃厄运。

73岁的寡妇马莲哭诉她的遭遇："我不知道该怎么办？我从来没有工作经验，柯林一手包办经济问题，让我衣食无缺。可是自从三年前他过世以后，我就只能靠政府救济金和以前留下的一点钱过日子。现在那笔钱也快用完了。"

"我真的被困住了，因为我完全不会赚钱。在我一生的岁月里，我积极参与了许多社交活动，但是没有半个社团可以提供我工作。如果我做义工，奉献时间，很好；如果要薪水，免谈。可以说我对人生已经看破了。"

"现在我几乎所有时间都在想钱，挥之不去，因为总是有些还没付的账单，在我脑海里转来转去。我大部分的精力也都放在理财上，因为稍疏失，我马上就要勒紧裤带。柯林在世的时候，我从来没真正碰过钱，只管他给我零花的部分。我不必担心还有什么账没付，顶多控制一下买菜的预算。我甚至不知道我们存了多少钱。"

"但愿柯林曾给我机会，跟他一起管钱，那我现在就不致坐困愁城，一筹莫展。他总是保护我，不让钱的事困扰我，而他也的确处理得好。只是我今天成了一个大输家。我并不为自己难过，只是遗憾柯林未让我参与一二，以至于他走了以后，我才对自己的处境大吃一惊。"

"我们存的钱比我想象的少。我不知道怎么办，不知道可以找谁求助。我试过所有想得到钱的办法，可是没有一个行得通。"

"过去我总认为，还有很多东西比钱重要。现在我再也不这样想了。如果五年前你问我，我会说爱、快乐、健康等都比钱重要。我过去真的这样相信——一直到我没有钱付账单、或不能过想过的生活才觉悟。"

"钱是唯一能买到安全感的东西，深夜里我独自坐着发抖，

因为我怕抢劫。这一带原来是个很好的社区，现在却充满危险。”

“从前，我想都不会想为钱去伤害任何人，或做任何坏事。但现在我一餐不继，只要能赚钱，不惜做任何事。”

“我并不真的了解信用的价值。但现在没有任何地方相信我的信用，所以我不能筹到资本，在家里做点什么活。柯林也不喜欢信用制度。我们唯一不是用现金买的东西，是我们的房子。我甚至不知道多少钱，只是老听柯林抱怨太贵。还是一样，他安排好每次准时去付款。他是一个守信的男人。”

“至于我，我将在贫穷中度过余生。我看过很多推理小说，也在想，如果够小心的话，我可以把人谋杀，而不被发现。为了100万元，我可以杀死任何人。”

这是一个阴沉的故事。一个受惊的老妇人梦想着一个永远不会发生的谋杀案，全是因为无力改善经济状况。然而，这也反映了老一辈妇女的苦境。现代女性听过许多这类例子，也知道她们必须从中学会教训。问题是，应该怎么做？她们还有很多问题亟待克服。

五、爱恨交加的理财情绪

女性最容易被妇女赚钱跟理财能力又爱又恨的情绪所击垮。她们的心灵因爱憎夹杂的矛盾和双重的恐惧而摆荡。她们既怕富有，也怕贫穷。

从研究中发现，男女两性对自己经济能力的认知明显不同。自认能妥善处理金钱的男性，比预期的多；女性则相反，比预期的少。愈是年轻的女性愈觉得自己这方面笨拙，尤其十几岁的女孩更认为自己对此一窍不通。总归一句：女性不觉得她们能明智的理财。

纽约心理学家李普媪研究了125名妇女对钱的态度和行为。她的研究成果见于1987年她与琳娜合著的《不平衡的账户：为什么女性仍然畏惧钱?》一书中。她发现，大部分女性都没有学会，甚至没有想过如何处理她们的钱，不管这些钱对生活福利影响有多大。她指出，女性并非不想拥有驾驭金钱的能力。基本理财能力的缺乏常是由于各种恐惧，包括精神医学上的各种症状，如害怕受骗、神经质、妄想、否认和逃避等所造成的。

李普媪发现许多妇女对经济处理不善，或抱着自毁长城的态度。她特别指出朱丽雅的例子。朱丽雅正从她的经济问题中觉醒，她说："我一向被教导要钱是贪婪、卑劣的行为，总之不是什么高尚的事。至今我仍要埋怨，为什么从来没有人告诉我钱的重要。现在我知道了，有钱才有自由!"

分摊家庭经济重任的义务、对钱的恐惧，以及理财能力等问题，如今已得到广大妇女的注意。她们也认清了有些行为对自己不利。以购物狂并发症来说，妇女现在清楚地知道，她们倾向于用花钱来缓解情绪上的痛苦。这个行为的根源其实与生活的其他部分密切相关。

1. 随波逐流的金钱观

在研究中也发现了几种比较微妙、难以言传，但同样具有伤害性的理财态度。其中以"随波逐流型"与"白日梦型"最常见。

莎莉就是一个例子。她半工半读，在一家速食连锁店里担任副理，仍和父母同住。19岁的她说："爸妈总是资助我，他们老说，在我找到一个好男人以前，他们都得照顾我。对我爸爸来说，我是他的经济负担，一直要等到我嫁了人，他才能把担子卸下来。我大部分的女性朋友每天就在外面混，在等有一天有个男人来照顾她。"

“虽然我去工作，但我也不认为钱在我生命里会有多重要。看父亲拥有一家酒店，我要钱，通常他都有求必应。即使是约会的时候，我也不伤钱的脑筋，要伤脑的是，怎样找个可以按我的意思带我到我想去的地方的男人。”

从莎莉对钱这种不在乎的态度来看，经济独立问题显然不会放在她心上。即使在这女性主义的时代，还是有很多像莎莉一样未经启蒙的女孩，在经济上随波逐流，先是依赖父亲，然后依靠丈夫。跟现况矛盾的是：90 年代的生活需要两份收入，所以莎莉结婚后很可能还是得在速食店工作，直到她发展出新的技能，有权选择较好的工作。

2. 渴望奇迹

在社会中下阶层发现这类经济上的随波逐流者不足为奇，因为妇女运动、野心、进步、独立等概念，于她们都仍不过是些名词而已。然而，在专业领域也可掠见随波逐流者的身影。像 29 岁的卡洛，单身、任教职、追求经济独立，也达到短期的目标，至于将来，还是悬在半空中。

她说：“我父母总是企图让我把钱看得重一点。我 4 岁的时候，他们给我买了第一个存钱罐，爸爸下班回到家时，经常就丢一两个铜板进去。他们以为这样可以训练我储蓄，但是不怎么管用。”

“我已经当了将近七年的教师，可从来没想存过一毛钱，还累积了可观的债务。我父母为此很烦恼，他们想不通，一个像我这么多收入、这么少负担的人，为什么还会缺钱。”

“我父母对我施加了很大的压力，要我多留些钱，但我仍不时跟他们借钱付账单。我喜欢旅行，而且每个暑假都飞走。到目前为止，我已经去过欧洲三次，到过加勒比海、东方，还有两回到中美洲、墨西哥，一次环游全美。我有极大的旅行欲望。我想

这个毛病也是从我父母那里来的，他们总是说要去，却从未起行。我为他们的旅行幻想注入生命。当然，这需要花很多钱。”

“有钱的男人对我比较有吸引力，屡试不爽。因为他们能带我到有水准的地方。我喜欢有格调的餐厅和好东西，有钱才能负担得起。”

“当然，还是有些东西比钱重要，譬如我会把独立摆在钱前面。我不是一个女性主义者，但对这点我会坚持到底，而且，尽可能不要为了钱嫁给一个人。我绝对不要掉进靠他为生的陷阱。”

卡洛是在开她的自己的玩笑。她有工作没错，但从广义来看，她根本没办法经济独立。她的独立只是幻想，建立在随时可以向她父母求援的基础上。她对钱的目标一点也不成熟，因为她只管眼前，只顾娱乐。长期的优先顺序是什么？卡洛并没有想存一点积蓄或买一间房子。她只是让她的未来顺其自然。藏在她这种态度后面的假设是：有个男人会来为她计划将来。即使她挺直背脊，坚持不依赖男人，一旦她父母鞠躬退位，谁来为她的经济情况作保？如果她不从现在开始为未来打算，以便往后能对自己的经济完全负责，她的前途将如何？她终究需要别人照顾。

卡洛是一个随波逐流者的典型。这也是今天单身、从事专业工作女性的普遍情况。她们工作、赚钱，然后把所得都花在眼前的必需品或奢侈品上，即使有，也很少看到未来。他们逃避像买房子一类的长期投资，也不储蓄以备不时之需，仿佛总会有个男人来为她筹划或与她共度未来，自己一个人作打算，不免触了霉头。

3. 白日梦不会带来奇迹

经济上的随波逐流者无疑不限于女性。80年代和90年代高昂的生活费，使很多年轻人都没有办法靠自己的收入买房子。但是经济上随波逐流对女性尤其危险，因为如果她们真心希望永久

自给自足，而不只当作短期过渡，她们必须有长期蓝图和处理金钱的经验。单独处理自己的未来凭借远见、计划和勇气，一个男人的加入只是红利，不是经济上的生命线。

另外一种自毁长城的经济态度是白日梦型。这不仅折磨经济上寄人篱下的妇女，也同样煎熬那些一心想自己闯出名堂，却缺乏具体计划的女性。她们的注意焦点不是增加技能，或设定一个专业化的五年目标一步步完成，很可能只有一个大纲，甚至空有一个梦想而已。

26岁的珍妮是一个舞蹈老师。她痛恨这份工作，一心相信以她的“好命”有一天会成功。“我教舞蹈只有一个目的——钱。我讨厌这个工作跟生命里的其他东西。对我目前有的钱，我完全不满意、不快乐。现在我觉得自己是个失败者，不过情况会变，我相信未来一片光明。”

“我只要有钱，不在乎任何其他东西。钱在我脑袋里，我无时无刻不在想它。我读过很多动机论的书，所有的书上都说，只要你想要钱的意愿够强，总有一天你会得到。我已经认真地想了五年，可是到今天还是连个影子都没有。”

整天作发财梦，虽然有时候也可以刺激成功的心理动力，但缺乏实际的行动蓝图，白日梦不会带来奇迹。男人和女人都可能看不透这一点，但女性冒的风险更大，因为她们足以依恃的理财经验，而梦想是需要事实支援的。

最近珍妮已逐渐想通。她说：“诗歌一向是我的最爱，我决定把心得传授给高中的孩子。我要做一个英文老师。”

4. 精通财务语言

从财务上的依赖到经济上的独立，女性已经走了漫长的一段路。对钱的观念与就业技能齐头并进，她们已经成为有收入阶级，有些甚至属于高收入阶层。下一步是学会用已有的观念和技

能来保障一个成功的将来，莫让经济独立成为过眼烟云。

财务是一种语言，大部分男性打从出生就被教导如何使用这种语言。女性也必须学会流利地说它。当落实到金钱对话时，男人和女人的确都是互相了解。尤其谈到钱可以带来什么，甚至钱是怎样影响他们的男子气概和女人味时，他们更是用同一种双方都可心领神会，爱恨交加的语气充分的沟通。妇女已经从价值感中获利，留下来的挑战是降低对钱又恨又爱的矛盾（男人亦同），控制畏惧财富的心理，以及精熟哪些有助于她们管理辛苦攒来的资产。

六、钱——婚姻冲突的火药库

钱在婚姻维系上扮演什么角色？一个虚构但流行的情节常出现在电视广告上：豪华的大饭店里，一对盛装的夫妻搭电梯回房间，显然他们刚在外头度过一段欢乐时光。太太看起来有些冷漠，直到先生给了她一个惊喜：一个钻戒，做为结婚周年礼物。然后，他们相拥进入卧室，为那个夜晚画上一个罗曼蒂克的句号。荧幕上出现一行忠告："美钻表心意"。其实，这个广告只说出了婚姻与金钱关系的一小部分。

在大部分婚姻中，钱具有举足轻重之力，而且常常成为争吵的导火钱。原本独立的两个人，各有各的金钱风格、用钱经历，以及对钱的不同的观点。他们被放在同一屋檐下，太容易变成像两只关在一个笼子里相斗的鸡。钱常沦为冲突的火药库，有些冲突真的是因钱而起，但也有的其实是性与安全感等问题。在研究中，72%的已婚受访者表示，他们曾为钱起冲突、争吵过。

史瓦兹博士和布鲁史坦博士在他们合著的《美国夫妇》一书中，总结钱与婚姻的历史说："追溯好几十年来的研究，总有1/4

到1/3的夫妻把钱列为他们主要的问题。”

90年代，由于双薪家庭的普及，金钱与婚姻的关系比以前更密切。密西根大学家庭社会学教授欧乐森博士调查了5285对夫妇，发现婚姻中最主要的冲突之一是“因钱而爆发的权力斗争”。

研究结果发现，有几个因素会使冲突加剧或降低。教育便是其中一项，夫妻的教育程度跟为钱争吵的频率成反比。教育程度在高中以下者，倾向于“常常”为钱争吵，而有大学文凭者这种争吵就大为减少。这很可能是因为较高的教育程度，通向较理想的工作和较丰厚的待遇，降低了为钱摩擦的机会。我们也可以推测，教育使人较懂得有效运用金钱，因此也比较没有必要吵架。还有，一般来说，拥有较高学历者社会适应力较佳，也比较少遭受打击。不像贫困的低学历者，每天要为生存奋斗，钱只是为其他很多冲突提供了战场。

低学历的夫妻较常为钱吵架并不令人惊讶，让人惊讶的是年龄与金钱战争显著的相关性。在40几岁的年龄层，表示“从不”为钱争吵的夫妻较少，而表示“不断”为钱与配偶吵架的人很多。似乎一进入40岁，金钱方面的和谐气氛就突变。而在50几岁的年龄层，说他们“从不”因钱跟配偶冲突的人又增多。很可能他们能熬到这个时候还在一起，就是已经把钱的问题解决了。

专家认为，人到40岁正逢中年危机。那个阶段，很多夫妻面临各种问题，钱正好成为引爆点。40岁，跟如潮水般涌来的年轻人竞争，愈来愈力不从心；40岁，孩子正要上大学，经济负担加重；40岁，拜现代科技之赐，人的寿命延长，年迈双亲正待你照顾。40多岁是“夹心饼干”的一代，经济上和情绪上都感受到强烈的压迫。这个过渡期婚姻渐趋沉闷，想要追求改变的欲望会增强，离婚率上升。想要吵架的人，可以找到许多跟钱有关的名目。

捱过40岁的风浪，前方又见柳暗花明；或许这就是为什么到了50岁以上，大多数人都准备退休，用少壮努力累积的经济安度晚年。

七、夫妻间的金钱风格冲突

年龄、教育对夫妻为钱冲突的影响，一针见血地指出金钱在婚姻生活中的作用。收入、教育程度跟争吵频率的关联，也提供了另一个佐证。一个人的金钱风格关系他个人感觉幸不幸福；夫妻金钱风格能不能相合，则是他们关系能否和谐的重心。婚姻中的金钱冲突可大致分为两种模式：显性差异——肇因于夫妻双方的金钱风格与花钱习惯不同；隐性差异——真正的冲突原因隐藏在金钱风格背后。

作家赖利跟他专职当家庭主妇的妻子黛安的故事，说明了这两种冲突模式。从金钱风格来分，赖利可说是满意型，黛安则是永不知足型。访问中的谈话透露了他们如何点燃金钱战火，以及火势有多猛烈。

先听赖利说："我的经济情况竟意想不到的好。我有一部好车、一栋价值不菲的房子，和一份不错的收入。然而我觉得——这感觉可能对也可能错——我太太仍然认为，以经济状况衡量，她嫁了个失败的丈夫。她总哭诉她什么都没有。我敢说，就凭我们的经济水准，多少女人都会很高兴、很满意了，但她不断抱怨，让我觉得我不配做一个丈夫，不配做一个人。从我个人的观点来看，我拥有所有我想要的东西，日子远比期望的要好过，可是我妻子还是不满足。"

现在轮到黛安："跟朋友们比起来，我过得实在不怎样。我嫁了一个照理说混得还不错的人，但我的朋友们都过得比我好。

我到过他们家，每个人家里都很漂亮。我是说，大家客厅里都有沙发，不像我家就是一张老旧的长椅。我差一点有一张东方味的地毯，因为有一个朋友要把一张地毯便宜卖掉，我把它带回家给赖利看。结果他像疯了一样，在我家草坪上对我大吼大叫。我离开了一会儿，让自己冷静下来，然后只好改变心意。”

“赖利是那种除非东西正好掉在他面前，才会顺手拾起来的人，压根儿不积极看外面有什么好机会，多赚一点钱来添置家具或其他东西。即使钱就在他头上，也别指望他伸手去拿。有一次我提到，如果我们有一台钢琴就太棒了！儿子可以学，我也喜欢弹，以前我妈妈也弹琴。他回答：‘钢琴？门儿都没有’。然后又开始喋喋不休叨念起地毯那件事。”

显然赖利和黛安陷入了彼此金钱风格抵触的漩涡。赖利属满意型，他设定了一个合理的目标，努力去达到或超越。他对自己的成绩，以及因此拥有的生活心满意足。唯一的肉中刺是他太太的反应。黛安属于永不知足型，套用她自己说的话：我已经40岁了，对别的事情都没有兴趣，只要把家里弄好，提高生活水准。若问我想不想换大一点的房子？当然想！”

相反的金钱风格意味着婚姻中无尽的麻烦，任何社会阶层都不例外。史瓦兹和布鲁史博士在《美国夫妻》一书中提出一份研究报告：根据12000份问卷调查和300个深入的追踪访问发现夫妻为怎样处理钱引起争执，比为有多少钱吵架来得频繁——这个结果适用于所有的收入阶层。

满意型碰上永不知足型，花钱和理财的不同意见都将导致冲突。从买车这类的单纯事件，到生活形态的选择，他们背道而驰的想法注定会导致“冲突”二字。满意型的一方倾向买雪佛兰，再无奢求。不知足的一方则认为他们“需要”奔驰，不管能不能负担；而一旦奔驰到手，他们又已经“需要”劳斯莱斯。任何一方都可以从自己的选择中得到快乐，但如果以配偶的怨愤为代

价，则不管哪一边赢了，没有人会快乐。

两个金钱风格不同的人结为连理，会发生很多复杂的状况，而更复杂的，是隐藏在争执底下的心理因素。赖利和黛安的问题症结，在他们说出自己的心路历程后，渐渐清晰。

赖利说："让我把观点阐述清楚。我喜欢手头上有些余裕，因为父亲在经济大萧条时失业的情况，给我的印象太深刻、太可怕，他就是找不到工作！我们并没有完全破产，好歹没有挨饿，但他的表情我永远忘不了。往往他一整天在家里枯坐。或许在心底深处，我强烈畏惧陷入那种处境。"

"当我太太看到前面院子里的草长了，她就陷入一种情绪，仿佛回到野草蔓生的贫民窟——她生长的地方。我知道她心里的恐惧。她住在价值50万元的房子里，但是一看到杂草，就觉得又回到拖车营地，回到贫穷。"

黛安的说法与此一致："草地修剪得整整齐齐，我就觉得心安。我们家的草地在邻居间是数一数二的糟。我不断提醒赖利整理院子，最后也叫了一个人来把草全部铲除。天啊！活到40岁，我才第一次有一个院子啊！"

"我讨厌杂乱，讨厌肮脏，因为这会让我想起一堆堆拖车聚集。你到过那一类的地方吗？那里没有人在乎前途，更不要提什么环境，总是看到锈得一塌糊涂的旧车，还有荒烟蔓草。"

他们最后的自我剖析泄漏了症结所在：心底各有一种深沉的恐惧，驱使双方为自己的金钱态度而战。赖利害怕蹈他父亲的覆辙；黛安则畏惧像她父母一样的生活，而且决定除去任何跟过去有一点相似的东西。她于是不断想换更好的房子，更好的装潢与家具，借此来远离旧日记忆。

牵涉到恐惧和自尊一类的事情，最是暧昧难明，当然不像对家具的喜欢这么简单。但是潜意识的涟漪扩散到对家具的选择，造成夫妻因钱起冲突，也使问题复杂难解。双方的家庭背景正是

他们金钱风格的起源，也提供了解开赖利和黛安经济僵局的线索。

八、有情无情论

如果你已婚（或如果你过去离婚了），你跟伴侣是不是拥有相同的金钱观念？38%的受访对象回答不是。而在较深入的询问后宣称与配偶享有相同金钱观念的62%受访者也发现一些不符之处。比较多的男性认为自己对金钱的想法与妻子不同，女性则较常相信自己的想法与先生一致。是女性对花钱有罪恶感，所以如此自愚愚人？还是男性的偏见造成这种差异？这种问题很难找到明确的答案，但显然金钱观点很少为人了解，更缺少有效、和谐的沟通。

跟一个金钱风格相反的人结婚，经常是“有情人却成怨偶”，杰克和玛妲的例子印证了这一点。

杰克是这样看事情的：“今天我的事业已经建立相当好的基础，我觉得，钱也改变了我对某些事情的看法。人们现在对我比较有信心，因为我有了钱。在专业上，基于钱的考虑，我当然对出高价的顾客投入比较多的时间。选择工作时，我总是挑最有钱赚的做，这点在以前连我自己都不会相信。当我还是学生的时候，如果有人问我，我会说我要不断接受挑战，迎向挑战本身即是最重要的目的。有趣的是，赚了愈多钱愈发现，所谓挑战就是如何赚得比去年多。基本上我习惯独来独往，所以有没有朋友对我不是问题。我可以看穿人们到底是对我、还是对我的钱感兴趣。”

“玛妲和我的确比以前常争吵，我猜是因为钱。钱确实让我变得比较邪恶，可是没有它我又不快乐。我父亲是个作大生意的

人，有一次他给我看一张巨额支票，同时告诉我这些钱可以买多少东西。这件事对我影响深远。那幕情景我从未忘记。”

“想要大房子、好车子、好衣服，参加俱乐部，有什么不对吗？随着拥有的资产的增加，我对每一步发展都更加小心，因为我要继续往上爬。钱对我很重要，而且似乎得到的愈多，就想要更多。”

玛妲的主要抱怨则为：杰克已经不是她所要嫁的那个人了。“自从杰克发达以后，他整个人都变了，变得冷淡寡情，而且对人充满敌意。这股冷淡也侵入我们的婚姻，他过去一向善良又温柔，但我想一个人是不可能白天在外头，为了钱不顾一切打击别人，晚上回到家立刻可以换另一副面孔。从我们开始有钱，他就变了。”

“随着他赚钱能力而来的，是我们关系的变化——因为他的心肠变硬，我对这个新杰克也开始有不同的反应。过去我工作的时候，赚的钱两个人分享；现在他发了，跟他要钱反而变得不可能。钱，是他做任何事最主要的动力；人，包括我在内，都成为次要的考虑。我不知道自己还能忍耐多久。他的爱财如命毁了我们的婚姻。”

杰克对钱贪得无厌、赚钱动机强烈，甚至到了难以自拔的典型。无论拥有多少资产净值，他永远不会满足。他视赚钱为人生的目标、生活的重心，又有家庭背景为他的金钱观点提供依据。玛妲说他变了，其实他仅是找到机会，把他的金钱观点发扬光大。只是在她眼里，仿佛他日渐堕落。对玛妲而言，钱当然没有柔情、婚姻、休闲时间等——这些不被杰克列为优先的事——重要。即使只拥有比现在还少的钱，她就已经心满意足；而他，则永远不会满足。

杰克和玛妲的金钱风格相抵触，不巧金钱风格正左右了他们处世的优先顺序。在这个例子里，一个人的美梦——发财——正

是另一个人的梦。而根据观察求诊夫妻的经验，杰克和玛妲为钱而不断龃龉，不过是循着一条十分普遍的路径进行。世间男女常见的关系模式是：谈情说爱之际，否认金钱的重要；结婚之后，为钱大动肝火；仳离以后，则企图毁掉对方。

杰克和玛妲是不是会任关系恶化，最后以离婚收场，没有人知道。但是，如果他们一开始就了解对方的金钱模式，或许可以避免日后的幻灭。

九、理想派与物质主义者的冲突

对钱的态度其实是一个价值观的白白。双方价值观不同，金钱模式必然格格不入。当夫妻因此而起冲突时，往往逐渐失去对彼此的尊重。

保罗是个专门处理演艺圈法律问题的律师，他与薇拉因业务接触而相识，第一次见面是薇拉与剧场经纪人有法律纠纷找他咨询。她拥有表演艺术学位，以拍广告进入这个圈子，表现还可以，一心追求严肃的表演生涯。

保罗的理想色彩撞上了薇拉的物质主义。唯一的解决之道是结束这段婚姻。

保罗至今记得："第一次见到薇拉我就被她的谈吐征服。那时我35岁，她才20岁，但她却是我看过的最亮眼的女人。头一年的日子，真像是天堂。我们热恋，而且她怀孕了，我决定娶她，一起抚养我们的爱情结晶。"

"婚后，我从来没想过别的女人。我的工作有很多机会接触女人，其中不乏美艳的女子频频对我示意。我的确常受引诱，但是我信守婚姻的誓约，对薇拉和孩子保持忠诚。"

"我们有一个无法化解的冲突。这关系到人生观，她是物质

主义的忠实信徒，我不是。她要好莱坞的那些玩意儿——比佛利山庄的豪华住宅、奔驰轿车，还有其他所有东西。她主张金钱至上，我从来不这样觉得。而且刚好相反我讨厌好莱坞的生活形态。在法学院的时候，我就属于理想派，而且对法学原理下了不少功夫。法律哲学是我的兴趣。我觉得，和薇拉在一起以前，我比较忠于自己真的想要的生活——我希望成为一个法学教授。”

“以前我在法学院兼课，目标在找一个专任教职。薇拉对物质的追求让这一切烟消云散。她要我赚钱，再赚钱。有一个这样的太太，又有了小孩，教书根本不必考虑。”

“薇拉对更多的财富和成功充满了饥渴，而我对教书和学术生涯难以忘情，在女儿成长过程中，我们不断争吵。有一天我告诉自己，要么就现在去做，不然就永远别再想。是中年危机也好，是男性更年期也罢，我辞掉所有在好莱坞令我厌倦的工作，接受了一家大学的聘书。我的收入霎时减半，就这样，从此薇拉和我更加互相看不顺眼。”

“我们开始各行其是，薇拉尝试恢复她的演艺事业，但对一个36岁的女人来说，这并不容易。在一起这么久，我们第一次各自在外交朋友、找情人。”

像这种夫妻中一方抱持物质享乐主义，另一方不是所引发的冲突，通常是由于物质主义的一方需索太多，花费太大。保罗说：“在我的婚姻生活里，薇拉花掉了我87%的收入，买那些她喜欢而我痛恨的东西。你不难想象我们怎样为钱开战。”

保罗不放掉他的价值观，跟薇拉在一起这么久以后，他终于实现理想、优游于学术，而且感到满足。似乎是势所难免，因为价值观和金钱风格无法取得共识，他们签下了离婚协议书。

“我已经离婚两年了，可是仍然在负担扶养费。在我们有婚姻关系的15年里，我一个人努力赚钱，她拚命购物，花我八成的收入买一些时髦的玩意儿。诉讼离婚后，我是在付钱。像一场

战争，我是溃败的一方，即使在战争结束后，还得付胜利者军费赔偿。”

十、婚姻中的隐性杀手

并非所有夫妻间的金钱争端都肇因于金钱风格的冲突。有时候尽管双方拥有共同的风格、看法和价值观，火光仍然不时闪烁。隐藏在金钱风格后面的因素，侵扰了无数的婚姻和亲密关系。不过，钱虽然只是表面的战场，但如果不由此下手解开这个结，和平永远不会出现。

住在康乃迪克州一处豪华住宅区的查理和丽莎，是一对富有的夫妇。查理当医生，丽莎则不必、也不想上班。他们俩个都对生活现况感到很满足。但这并不是说，他们就不为钱争吵，他们的确吵架。然而，听他们透露怎么解决因丽莎的花钱习惯引发的冲突，你会发现，问题核心根本不在钱上。

丽莎多少带点骄傲地承认：“四年前，我开始负责处理家里的账单。在这之前全是查理管事、理财。现在则是我负责付钱，我不必事事跟他要钱，或跟他说明我要买什么。我知道我们有多少钱。一样东西我们能不能负担，我想我也能判断得跟他差不多。我负责控制什么东西不要买。”

“有时候我觉得自己有些虚荣、浪费，但一般说来，我买的东西大概都还可以。在查理管钱的时候，我常常把钱当做对付他的武器。每当对他生气时，我就出去乱花，一些买进口皮包和昂贵的衣服！”

查理怎么会把财政大权让出来，交给一向被他视为购物狂的老婆？这是他想通以后才做的决定。他解释：“我很高兴让她接管理财。当我管钱的时候，常出现我们的钱不够付账单的事，我

就问，钱到哪里去了？丽莎有一本她个人的支票，用来支付一些小款子和一般零用。我查她的支票本，然后就看到这家店、那家店。我对她花掉这么多钱气得大吼。最后我们坐下来尝试找出为什么会这样。可是，不知道为什么，总是没有什么结果。”

“有一次，我们参加一群夫妇的聚会。一个朋友问我：‘你的钱怎样处理？’我回答，我给太太零用钱，可是不管我给她多少，她总是全部花光。另一个人插嘴道：‘那样不好，你为什么不让她管钱？难道你的工作还不够累吗？’我回答说，我不喜欢这个主意。‘为什么’就在这一刻，我开始去想这个问题。我担心，如果把钱都交给她，我们可能转眼就沦为乞丐。此外，我也深信，把这个工作交给她，会破坏我一家之主的地位。没有掌握经济大权的男人，跟我从父亲处学来的‘真正的男人’形象不符！”

“当我面对自己的内心世界时，我发现自己原来并不信任妻子。我认为她没有这个能力，也担不起这个责任。我只把她当作一个不懂事的小孩。而她必须背着我花钱。”

“就在那时候，我决定把责任交给她。我肩上的千斤重担霎时解除。头一个月，我小心地冷眼旁观；第二个月也是，而一切看起来有板有眼。也就从那个时候开始，我们两个人都对家里的经济有了责任。她花钱的模式改善了，比较有节制，比较小心判断。现在，她会把我的收入也看做是她的钱。”

这个快乐婚姻以前的问题在哪里？不只是谁签支票，也不只是丽莎不留余地的花钱方式。他们自己的剖析，清晰地指出了紧张关系的由来，也标明了争论所在。真正的祸源并不是钱本身，而是情绪问题：信任、权力、自主性和大男人倾向。

丽莎的过分花钱只是对经济不能自主的反弹。查理掌握所有的经济权力，像一个专门施舍的大善人。丽莎感觉到其中包含的压制意味，爆发反抗。幸而，他们接纳了建议。查理认清自己“高高在上的家长角色”，也立刻从谏如流。就这样，他们夫妻权

力平衡了，互信也得以建立。

在今日社会，即使是同样的工作、相等的职位，男性的待遇通常还是高于女性。但除非男性和女性分享家中经济大权，否则必然纠纷不断。《美国夫妻》书中一个主要的发现就是：觉得对怎样花钱拥有同等控制权的夫妻，婚姻较和谐。换句话说，经济权力均等是金钱问题和婚姻的关键——纵使双方收入还不太可能相等。

即使是夫妻都有收入，在大部分的婚姻里，钱还是等于权。如果丈夫抱着“谁赚钱多，谁做主”的心态，难保有天妻子不会反击。卑屈的一方反抗“压迫者”是基本的社会法则，则且弱者的反击一定对准对方最脆弱的部分。

这里就有一个极端的例子。一个商人的妻子在跟丈夫吵了一架后，蓄积多时的情绪终于一发不可收拾。两个礼拜内，她飞遍全美，然后去了欧洲，拿他们夫妻合用的信用卡，买贵得离谱的衣服，住五星的大饭店，而且放荡地跟几个邂逅的男人谈恋爱。她的确挥霍得尽兴。

在此荒诞的出轨后，这对夫妻的权力结构改变了。他们沟通、和解，而且花了好几年时间偿还这场“权力战”留下来的债务。虽然所费不赀，不过却让妻子把对丈夫霸道作风的委屈表达得淋漓尽致，也改善了他们之间的关系。

对这类金钱冲突，很容易流于责备丈夫霸道或妻子不知节制。问题可能真的出在花钱的考虑和习惯，但原因绝不只这么单纯。通常我们必须往回看，从夫妻双方的成长背景找线索，一个人对钱的看法来自他的家庭，大多数情形都是因为家庭背景不同，造成了金钱风格的抵触。

下面让我们再来看另一个生动例子。罗伯来自一个小地方，那里人们的座右铭是“用到坏或修好它”。他从小跟寡母相依为命，其他兄弟姊妹也都靠母亲一个人拉扯长大。打懂事起，母亲

就再三告诫他们，平日要存钱，以备不时之需。罗伯从来不觉得用这种态度处理钱会有问题，一直到他结了婚。

他自己选的老婆贝丝，是一个城市人家的女儿。她的价值观倾向于追求生活品质，跟经济有关的哲学可以归纳成简单的两句话："钱就是要花的。"和"人生几何，现在不享受，更待何时！"

这对夫妻原先并不了解彼此对钱的态度。贝丝指控罗伯把婚姻当作紧箍咒，想控制她，不给她一点经济上的权力和自由。罗伯则对贝丝深感失望。在他心底，不时之需的念头总隐约浮现。在她则觉得，人生几何。她认为，应该在有钱的时候，及时行乐。他则相信，必须为不测风云预作准备。背道而驰的出身背景和经济观，使这对夫妻濒临离婚边缘。

起初，在为钱吵得不可开交的时候，罗伯和贝丝都担心他们找不到解决之道，还好，冲突逐渐被控制住。在咨询过程中，罗伯和贝丝了解到，他们都未曾存心实践"愚蠢的金钱观"以控制或处罚对方。他们也体会到彼此都被情绪掌握，以至于有如此行为。认清这点之后，他们遂能控制自己情绪化的反应，从不理智的争吵，到理性的互相了解，然后设法在她任性花钱跟他害怕花钱的两极间，寻找双方都能接受的中间地带。

罗伯与贝丝的金钱风格基本上都是满意型。去除了他们经济和谐的障碍——成长背景的差异后，他们言归于好，重新享受满意的感觉。

十一、玫瑰战争

当夫妻间的不合无法解决时，不管是经济上或其他方面的冲突，最后都只有走上离婚一途。然而离婚之后，双方的金钱战争继续进行，常常战情不降反升，有如婚姻的誓言——至死不渝，

也像电影《玫瑰战争》中描述的情节。现在他们并不是为了围绕一个家而争吵，而是抢夺资产，以建立两个家。

除了实际用途，钱在离婚过程中也常扮演另一个迂回的角色——当事人表达恨意最有效的工具。钱，变成双方互相投掷的武器。

有一位心理医师，坦白透露了钱在他自己的离婚事件中扮演的阴谋角色。54岁的贺柏，对钱与离婚的关联深具洞察力。他心理医师的背景、男性的偏见，以及他的目标，都为这个夫妻战争的标准范例提供了最佳注脚。

贺柏说："我的前妻丽莲要求得到一笔数目可观的钱。扶养费的金额超过我的收入。她利用法律的力量，而在那个时候我并不知道自己可以有哪些权利。她要的不只是钱，还有钱对我的意义，那是自由，免于工作的自由。她要逼迫我为每一毛钱工作得团团转。"

"最让我痛心的是，她嘴里高唱女性主义，但到了节骨眼上，她就想尽办法，要从我这里挖走每一分钱。她把整个事情合理化。我们关系刚破裂的时候，她每个星期花1000美元去买一些我不知道是什么的东西。我分析，那是蓄意打击我的行动。她看准了我的痛处——钱包。"

"15年前我们结婚的时候，她宣称对钱没有好感。她也雄辩滔滔地阐述为什么女人不应靠男人过活，而应该自己赚钱。但是她从来没有亲自到外头实践这些理念。我帮她在银行开了一个账户，给她一点小事做。事实上，为了造就她的情绪，我给她钱的时候，还玩了一个滑稽的把戏。"

"我会把500块放在家里一个特定的地方，然后她就一声不响地取走，假装不是跟我拿钱。等钱不见了以后，我再自动补充。这就是我们玩的无聊游戏。虽然看来愚蠢，我倒是乐在其中，因为我从小耳濡目染学到的观念是，一个能养家的人才叫男

人。只是，我恨她不能面对这个事实：是我在赚钱，以及把钱放在那里。”

“丽莲也没有什么帮夫运。大部分我做的事她都反对，从不支持我的行动。也不赞成我的一些投资计划，结果我都从中获利颇丰。而且，她总是说我们没有钱，因为我们在银行的存款很少。是的，我们‘穷’，因为我贷款投资房地产。几年前，我在一块土地上赚了5万块，还分了1万块给她呢！”

“我并不想让她离婚后一文不名。我愿意付出她需要的钱，够她和两个孩子正常、舒适的过，不必担心生活。但是，我们现在进行的是一种标准模式，像我的很多病人一样：把钱当作战场。”

“她已经不可理喻，我也对她恨之入骨。她不需要，更不值得获取我财产的一半。我50岁以后打算不再辛苦为钱工作的计划，被她的无理要求破坏无遗。她已不再是我生活的一部分，而只是浪费和负担。给她钱比捐钱还不如，你捐了钱，人家至少会友善地说声谢谢。但无论我给了她什么，得到的回报只有敌意。而且，我真是痛恨她女性主义的假面具，如果她还有一点原则，就不至于做这样的事。”

这是贺柏的一面之辞。钱都算是他的吗？在婚姻关系中累积的财产，妻子就不该分一份吗？一个离婚妇人应对扶养费“感恩”，或是对资产的一半受之无愧？这些都是离婚过程的争论焦点。钱为争吵提供了燃料，只是这些争吵都报情绪化，而且容易两败俱伤。贺柏以他的男性至上观点看事情，可能未尽正确，但他把太太当箭靶说明了为钱开炮，是离婚过程的标准仪式。

十二、解决夫妻经济争端的良方

虽然金钱战争是大部分婚姻剧中的要目，甚至在婚姻破裂之后，独自炮火不熄。夫妻要怎样抑制经济冲突扩散，以免它们危及彼此的爱情呢？

浪漫的协定——婚姻，意味着不同金钱风格、成长背景，与金钱观念的协调。婚姻的挑战就在于夫妻双方能不能了解对方的金钱风格，然后互相妥协。

跟钱有关的争论也随着社会变迁而改变。在 70 年代，主要议题是妇女经济依赖对家以及自主权与选择权；家庭主妇要她们的贡献也被记上一笔，而且分享经济权力。到了 80 年代，随着妇女外出工作，以及家庭破裂与重组的频繁，议题已经彻底改变。经济问题也不一样了。男女双方都有自己的收入，“究竟算是谁的钱？”已经成为新的恼人的问题。应该用谁的钱付账单？谁该付前夫（或前妻）孩子的费用？谁的事业比较重要？如果有一方因为换工作而想搬家，在做决定的过程中，另一方的事业即使收入较少，是否也应得到同等尊重？这些复杂的问题都需视每个家庭、每个婚姻，以及每个人，对所处的生活情境进行协调。

除了日常生活上花钱模式、用钱顺序、对钱观点不同等问题外，现代夫妻还需面对宏观的社会变迁。金钱、男子气概跟女人味都必须重新定义。很具讽刺意味的是，虽然婚姻和家庭模式都已今非昔比，但有些态度仍一成不变。最近的研究发现，大部分夫妻还是认为男人应该“养老婆”。然而，大约 3/4 的夫妻也相信，靠先生一个人的收入已不足以养家活口。男人仍被视为应肩负养家重任，只不过夫妻间的金钱关系又增加了许多复杂的变数。

钱是婚姻中的“易燃物”，过去如此，将来也一样。了解两人金钱风格的源头和它对婚姻的冲击，是夫妻解决争端的良方。一旦揭开双方金钱风格的秘密——无论是显性差异，还是其他原因造成的隐性差异——他们就可以有效地找到一个平衡点；即便是双方金钱风格迥异的状况，也不例外。虽然俗话说：“半瓶水，响叮当。”凡事只知道皮毛最危险。但具备一点理财知识则有利无弊，更是婚姻成功的一大要素。

十三、面对金钱的另一种态度

你有没有注意过一般人聊天的时候，都会先谈到他们两性之间的生活，然后才会谈到金钱？伴侣之间会分享彼此生活中亲密的细节，譬如个人卫生习惯、“不洁的嗜好”、不正常的性癖好、犯罪的欲念、体臭、甚至多久才洗一次内衣裤等等。但对于财物，总会保留重要的细节。因为反正夫妻之间并不互想收取任何费用，所以一直讨论这方面的问题，似乎也没什么好处。但在心理上，我们也给自己一些充分的理由不想谈这个议题。

从精神观点来看，你可以把这个世界看成是一个充满上帝替代品的空间。不同的宗教信仰都训示我们不要盲目地崇拜地位、权势、名利，而在这些训示当中没有不提到金钱的。就像在“剪刀、石头、布”的儿童游戏中，剪刀可以剪布，石头可以击碎剪刀，而布又可以包住石头，而在“人生的游戏”中，金钱高居一切之上，也是会横隔在伴侣之间的一样东西。金钱或许是我们一生所遭遇最微妙也最遥不可及的东西。对大多数人而言，要指出金钱对我们重要到什么程度是相当困难的。

美丽的胴体会引起欲念，金钱同样也会（你曾经看过保险杆上的贴纸，上面印着：“如果你有钱，我是单身的！”）。才能会招

致猜忌，金钱也会；权力会激起愤怒，金钱也会；情爱会让人嫉妒，金钱也会。所以说，金钱搅动自我情绪的力量，世上无物可与之相比！

事实上，钞票不过是一张印着可笑脸孔的狭长纸条而已。尽管其属性空洞，却是许多东西的象征，包括安全感、权力、欲望、自由、尊敬、才智、成就、甚至统驭的能力。金钱也是导致离婚的因素之一，没有足够的金钱，随之而来的将是不断的争吵、虐待和婚外情。在很多婚姻关系中，金钱代表着爱情和照顾，而不是性。但是令不少夫妻感到吃惊的是，太多的金钱有时反而带来不安、猜疑和嫉妒，使表面上看起来恩爱的夫妻分道扬镳。

或许主要的理由是，无论我们自认有太多或太少的钱，金钱终归是一个既尖锐又扰人的象征，所以每个人对金钱都有不同的看法。我们承认金钱是人人渴望拥有的，但又觉得不应该如此。我们希望拥有更多金钱，但拥有的钱愈多，我们就愈觉得自己堕落。著名的人士通常都会以一副纯洁清白的形象来避开有关金钱的事务，甚至装出一副神圣的样子。同样地，当发现心目中崇拜的英雄是一个挥霍无度的人时，我们对他的评价也会因而降低。

大部分的人都深信金钱即代表我们在世上的价值、婚姻的品质、孩子的状况、家庭有多么“美好”，以及人生的方向。每个人都不希望别人用金钱来衡量我们的灵魂，也都相信自己并没有完全做到应该做的，但生活中的财务详情会轻易地泄露出我们真实的状况。

大部分人都会认为，人们拥有多少金钱跟精神状态有关，也都会以拥有财物的多寡来判定我们与神是否有“正确的关系”。举例来说，你是否会认为一个来自上流社会的人比一个无家的游民更接近上帝？有什么证据可证明一个圣贤能得到金钱的赏赐？钱的多寡真的能左右我们感受平安吗？

同样地，你的另一半爱你、关心你、吸引你，或者希望提供你多少与金钱无关，夫妻能否得到真正的幸福，金钱也绝非重点。你们之间的牵系有多深与金钱更是毫无关联。然而，在一份婚姻关系中，你们无须真正面对金钱，只须面对你们对金钱意义与象征的看法，而这需要公开且诚实的彼此谅解。

你对金钱在婚姻生活中应该扮演何种角色的态度，可能是来自婚姻之外的因素，所以一定要对这些影响力有所警觉。你们可以讨论彼此对金钱的态度，但不可让任何人在见解中注入任何毒素。像贺夫和他妹妹的一样，在他们的第一次婚姻时，就因为太年轻而没有经验，所以没有这样做。

贺夫第一次结婚是在他 20 岁的时候，当时很多人认为他娶了普那斯家族一个有钱的女孩；其实女方家族一直有一个传统，那就是绝不在财力方面支助儿女。婚后有一些姻亲们认为，他们家族的女孩竟然嫁给一个身无分文的穷光蛋，简直就是一大讽刺。那些冷言冷语逐渐地传入贺夫太太的耳中，进而转变成一股对婚姻极度不满的情绪，甚至最后成为离婚的因素之一。

贺夫的妹妹也有位近亲一再地反对她的第一次婚姻，理由一样，都是因为男方赚钱太少。她那个时候实在太年轻了，她把这位近亲当作顾问，听从他的反对意见，终于导致婚姻破裂，其实那段婚姻并无多大问题，而且一度曾充满爱情。

许多夫妻相信现在比以前更需要金钱，来保障他们和孩子免于生活中的混乱和危险，这种心态其实是可以理解的；因为我们生存在一个充满了新的疾病、新的暴力形式、新的盗窃方法，以及瞬间可以变得无家可归的世界。我们也活在一种文化当中——认为人们受到尊崇的理由和唯一的成就就是赚很多的钱，它不论是用什么手段得到的。很多人认为只要有钱就更能拥有一位品味较高的配偶；换句话说："世上没有任何东西是金钱买不到的"。很少人会质疑对金钱的欲望是否比追求正义与平安来得重要。然

而只有正义与平安才能够提供保护、稳定与名誉，也才是能吸引最佳伴侣的条件。可惜现代的婚姻在许多夫妻眼中的观念是——只要有“足够”的金钱，就会有幸福。

十四、排除恐惧，真诚对谈

金钱可以买到健康，可以保护你免于寂寞、免于不幸福，它甚至比上帝还更能保护你！至少大部分的人都是这样相信的。因为金钱似乎能够提供无限的保障，使你能避开不好的邻居、不好的学校、不好的医生、不好的退休生活和包括饭店不好的服务态度等等。人们之所以会为钱发生争吵，是因为内心深处有恐惧，如果我们能对此有所警觉而不浪费精力去对抗这个恐惧的象征物，其实是很有助益的。譬如：当太太负责大部分食品杂货的采买时，丈夫却希望能减少家用的开支，此时的争吵常是因为丈夫心生惧怕，觉得自己身陷目前的工作，而认为妻子只重视他所赚到的钱而已。相对的，妻子心中所惧怕的是丈夫缩减家用意味着她在丈夫的心中已经不再重要。或者，就拿倒车入库这件事来说，当丈夫正在倒车入库时如果撞到了，太太心中所惧怕的是万一他发生意外，整个费用的开销将危及全家的生计；而丈夫心里的感受则是害怕他的太太再也不尊重他了。

每个人心里的忧惧不是没有缘由的，也无法用分析道理的方式消除伴侣的忧虑。姑且不论是否以节省金钱为念，不论西装是不是看起来很便宜，不论折扣券是否过期，争吵绝对不是排除惧怕的适当方法。我们自己都无法全然了解忧虑的缘由，更别说去了解伴侣真正在怕些什么了。光凭“你没有什么好怕的”这句话，并不能增进两人之间的互信。

两个彼此相爱的人，倘若能互相给与爱情、了解和支持，便

能减少惧怕；当然还要包括努力工作赚钱，如何善用金钱。“有收入的工作”代表的是照顾和责任，这一点是理想主义者也不容忽视和否认的。你的角色功能应该是带给伴侣安慰，而不是帮他决定是否应该付出或收取。

在婚姻关系中，金钱影响所及的范围比夫妻所能想象的要大得多，有时候甚至会全然操纵两人之间彼此对待的态度。计划的第一步就是坐下来讨论金钱对两人的意义。坦白说出童年时所受到的教训，在成长过程中所听到的有关金钱的警戒，以及两人对账单、父母的赠与、储蓄、预算、银行户头和大笔支出等看法，这样做将很有帮助。如果夫妻能在婚前做到这一点，便可避免许多潜在的问题。在蜜月期间由于两人的关系十分亲密，因此大部分的夫妻总认为他们之间不会有任何麻烦。然而在婚后通常必然会在财务上牵涉严谨的讨论，很不幸的，这会使得已然存在于夫妇之间的其他重大问题更趋严重。

一旦两个人对金钱有自己的立场以后，便很难再毫无拘束地共同讨论家庭对金钱的信念系统以及金钱对你的影响，因为你害怕你所承认的看法将来反而会变成用来反对你的理由。所以在结婚初期，或者在尚未偏离此一主题太远时，赶快跟你的另一半就金钱的看法做一个自由而无限制的讨论。然后逐渐地，就你认为有麻烦的部分提出来再讨论一番。像这类的交谈必须一再的重复，经年累月，持续不断，直到信心完全建立为止。

十五、传统男人的怕

当然在某些状况下，双方若就财务上的问题能先有一份正式的协定，将有助于减缓夫妻间的惧怕，而且可以避免将来可能发生的误会。例如，如何为前一次婚姻所生的子女保留完整的继承

权，又或者当配偶为了再婚而必须放弃工作或扶养费时，如何使新的财务状况达到平衡与公正。

这种协议可能衍生的伤害，主要是来自协议中的重点和时机。这些正式的文件是如此的重要，因此必须放在结婚协议之前。这和两人试着理出并澄清他们未来的计划是大不相同的，因为未来的计划在婚前或婚后都一样容易实行。必须事先拟定正式的文件，是因为双方在钱财方面缺乏互相信任，倘若协议的条款中还包括离婚的条件，那就更加强两人之间的不信任了。如此便等于承认离婚的选择是结婚之前先说好的条件，但这种做法往往会造成彼此互相怀疑。

这种协议书应该只是备而不用。有一对想要结婚的情侣，男方比女方富有得多，而他因害怕自己的财产会失去感到无比的恐惧。离结婚的日子愈近，他愈加恐慌，甚至于有取消婚礼的念头。他并没有要求女方签下协议书，事实上，他根本是反对这种理念的。但是他的惧怕心理是如此的强烈，几乎完全地控制住他。女方是一位善解人意又很敏感的女人，她亲自草拟了一份文件，文件中，她表明拒绝接受男方的任何财产和收入，并自愿放弃遗产继承权。这份契约书的有效期限是三年。她说："三年的时间，爱情的力量应该足以治愈所有的不信任了——如果彼此真心相爱的话。"

这份小小的文件使得男方安心地走进了结婚礼堂。几个月之后，他恍然大悟了，并且在一个颇为幽默的仪式下，他们焚毁了这份"传统男人的恐惧"。

经验告诉我们，这种协议书会使婚姻一开始便蒙上失败的阴影，只有少数例外。通常男女间会有一方要求较多，也往往会要求对方签下各种有利于自身的条款。财力较好的一方所发出的讯息是："我的财产永远比你重要。"的确，希望婚前立下协议书的人，往往都是对另一半真正的动机存有害怕的心理，总认为对方

之所以愿意和自己结婚都是为了钱。如果他们确信这是唯一的理由，他们必然不能继续维持这个婚姻。

在婚姻关系中，所有的人多多少少都牵涉到自我。事实上不管做任何事情，不论动机如何纯正，都会牵涉到人的自我层面。倘若我们仔细地看看自己的内心，便不难发现其中必定存有其他动机。我们应该自我反省的一个问题是："我们所做的选择，是出自本性中较善良的一面，还是出自较黑暗的那一面？"要不就是自问："我们心中真的有黑暗的想法吗？"

十六、检视动机

动机通常有两种，一种是和平而理性的；另一种是矛盾而冲突的。只要我们注意倾听，不时可以听到心里和自我层面中的这种催促。如果你具备能使世人看重你的万贯财富、美貌、名气以及其他出众的特点，当然你的伴侣会感到兴奋，也一定会有纯人性化的反应。反过来说，如果是你自己要跟这样的人结婚，你对他也不会只存着中立的看法，因为你很难不受传统文化的影响仔细地审视你的幻想，写下你的看法，或用其他方法看清楚你对伴侣身上这些令人着迷的地方有什么感觉。当你确实了解你的感觉之后，便能评断它们对你的影响究竟有多大，你真正的动机又是什么，所以你需要跟你的内心做更深入的连结。

由于金钱涉及恐惧和罪恶感，所以当钱财方面产生问题时，人会隐藏似乎不怎么纯正的动机。有一个朋友，她是一个单亲妈妈，须抚养三个小孩。因为她感觉到她并不真的爱那位即将跟她结婚的男人。她好几次想到，从今以后不必再为钱烦恼，真是太好了！（同时也有许多朋友也向她道贺，说她"抓得好"，他们并未直接说出她只不过是为了他的钱。她感觉到"抓得好"那句话

是一种暗示!)

她开始怀疑自己的动机，虽然她跟他发生恋情的时候，根本不知道他有那么高的薪水，而现在她开始担心自己并没有对他100%的诚实。她说，光是试着去理解自己的感觉，和苦思应该采取什么样的作法，就足以令她发疯了。渐渐地，两人之间开始有些距离了；可是每一次当他问及到底出了什么差错时，她总是用言辞加以搪塞。

大部分的人都有类似的经验：用一件原本是快乐幸福的好事来打击自己（当然这种好事总是有可能会涉及自私或残酷的想法，但这并不意味我们应该受其控制，然而多少仍会担心受其影响）。

医生问她，倘若他能给她一个良好的生活环境，小孩不必再斤斤计较金钱，她是否感到快乐。她回答是，但似乎不应该如此。她问道："金钱应该不是关键，不是吗?"医生指出，以她目前的情形，金钱是否为关键完全取决于她内心的看法。然后，提出一连串的问题，藉以帮助她看清她自我层面的想法，并澄清她真正的感觉。

她会和未婚夫分手，去另寻一位已经破产的男人吗？她回答说，绝对不!

她要把婚礼推迟，直到她心中对结婚的动机不再有一丝一毫的怀疑吗？不。

她要推迟婚礼，直到她的朋友不再怀疑吗？不。

她相信未婚夫可以看透她心中的想法吗？不。

她相信她会准确而完整地说出她的动机吗？不。

她认为她能让她确定她无须有任何的担忧吗？不。

她会把她的怀疑告诉未婚夫，让他开始担心她的动机吗？不。

那么，她的自我到底要她怎样？

她想了一会儿，然后说道，她的自我要她忧虑，要她感到罪恶，因为这个她所爱的男人，其实有能力给她和孩子一个更好的人生。换句话说，她看出来了，就像医生仔细观察自我时所看到的，那逻辑是错的，其结果常是使彼此之间产生裂缝。

最后她终于嫁给她的未婚夫，除了一些在一起生活和小孩子适应新习惯而引发的小问题之外，他们过着前所未有的幸福日子。最近她告诉医生，她已经克服了那些恐惧。事情是这样的，有一天晚上，他们一起回想着结婚时的情形．她告诉他说，直到结婚典礼那天，她心中其实还有许多疑问，直到典礼开始才消失。一阵大笑之后，他也告诉她，当时他原本以为她是认为他年纪太大了，他说，能够供给孩子以前从未拥有过的东西，是他一生中最感到快乐的一件事。他又说，事实上，在结婚之前他就想帮助他的小孩，他从来就没有想过，她会是因为想得到他的钱而跟他结婚的。

十七、对金钱少一点挂虑

两人应有的态度是，要有一颗愿意的心，共同找出适合于两个人的解决办法，并且使两人的婚姻超越对金钱的预设立场，这需要一些经验。很多夫妻都有个别的支票账户，自己处理自己的开销细节、分摊房租或贷款，如有商借，也必还清。也有许多夫妻，共享所有的一切，连一本明细账都不用。还有一些人，除了一个小支票账户用来给付水电费用之外，把全部的钱都存放在家中，并以现金的方式支付所有的开销。还有一些夫妻，几乎完全靠商家的优待券维生，他们在需要打开电灯之前，就赶忙上床睡觉，马桶的水几天冲一次，从来不买车，甚至连垃圾都自己送到垃圾场。

如想求得双方对财物观点上的和谐，先要明了金钱对两人的意义，将两人共同的害怕心理及欲望列入考虑，找出一个适当的方式来支配金钱。当然可能有冲突之处，但这并非要达成一个十全十美的妥协，而是要求得到平衡、和谐，并能够使你们尽可能不去烦恼用钱的方式。多年来，在金钱方面约翰夫妇所讲求的是自然而不忸怩，自由而无拘束。在以前，他们对这种可能带来财务问题的做法。会有过度焦虑的反应，并且锱铢必较。未采取较谨慎的花钱方法，反而过度忧虑于每一笔花费，他们会去买一些便宜却容易损坏的衣服、工具和电气用品。约翰和佐丹如果遗失或者打破东西，常会受到训诫，训诫时间的长短，端视那些东西的贵贱而定。

现在，这对夫妇学会了以谨慎的态度来看待节俭的想法和感受，然后才去探讨各种既简单、无害，又能满足这种欲望的方法。例如，不是不买有益身体健康但价格较贵的水果和蔬菜，而是小心的不要让冰箱里的东西腐烂，并且少买一些熟食。每次孩子感到无聊时，不带他们去看电影，而是陪他们打打棒球、篮球和网球。

他们所采取最激烈的步骤是缩减约翰和乔丹的各种小开销和较大的花费，然而这个做法使他们感到心痛不已，因为那些事对他们有着极大的意义，例如在便利商店玩电动玩具、看电影时买一桶特大号的爆米花，虽然他们从来没有吃完过。这对夫妇召开家庭会议，并征询孩子们的意见，问他们宁可继续住在现在居住的大房子里，还是搬到一间比较小的房子，然后他们可以有比较多的零用钱，去做他们深爱的事情（像是轮式溜冰、滑雪、遥控汽车、收集棒球卡、参观棒球卡展览、参加特殊的棒球训练营等）。要下这个决定不是一件容易的事，因为他们实在喜欢现在的房子，但是他们很清楚宁可选择那些额外的零用钱所换来的自由。就如同会议的结论，再加上他们自己也希望手边有一些可以

自由动用的资金，于是决定把大房子卖了，另行租屋而居。

做这个决定是基于爱心，就在这个家庭会议过后不久，有许多未曾谋面的人打电话来询问是否愿意卖掉房子，他们说会给约翰夫妇一个很高的价钱，也不会抽取中介商的佣金。以前他们曾经搬过几次家，而这次是最容易的一次，也是结局最快乐的一次。这一次他们所采用的方式跟往常不同，不再为了小问题而浪费时间彼此埋怨，也不再埋怨父母把他们生成这副不会理财的模样，只是冷静地接受现实状况，相互讨论，有了认为可行的办法之后，再与小孩商量，然后决定试一试。这样的处理方式不但加强了家庭关系，同时也使他俩不再以惧怕的心理处理财务问题。

有一位女士，她继承了一大笔家庭财产，她在第一次婚姻中生了一个女儿。这位女士始终无法摆脱一个想法，就是认为她的那些丈夫都是看上她的财产才跟她结婚的，所以每次总是她提出离异的要求，并且把女儿一起带走。第三次离婚之后，她变得有自杀倾向，也养成了酗酒的习惯。她的第四任丈夫是一个温柔体贴的男人，他深爱她和她的女儿，然而她却难以接受他的付出。他们现在仍然住在一起，但是她心理上因金钱所产生的害怕，以及多次离婚的经验，使得她更难拥有一个完整而深度的承诺。她的不动产不断地增值，使她愈来愈富有，但同时她也感到更不快乐、更寂寞。

另外还有一些金钱所造成的问题，只不过是形式不同罢了。许多夫妻为了追求财富和社会地位的成功，共同携手努力多年，却在达到目标后离异。突然之间，那个一直支持着你的伴侣似乎配不上你的成就了，此时，你想要的是一个够资格跟你一起分享成果的人，而这种人平常是不会出现的，除非你变得很富有，也很有名。试问，有多少像这种只能共享荣华富贵的人，在你年老力衰的时候，仍然甘愿陪伴在你身边呢？

十八、理性面对金钱纠纷

夫妻之间多少会有一些问题出现，这之中也一定包括金钱纠纷。如何善用金钱，应该是整个问题的重心。在心理专家罗伯所辅导过的一对婚姻当中，太太批评先生爱吃昂贵的冰淇淋；而出门旅游时纵使先生并没有选择租用私人飞机，她却坚持要租用李尔级的喷射机；幸好丈夫付得起这种开销，也颇具幽默感，是习惯性地让她。他仍继续买他爱吃的冰淇淋，对太太的反对总是一笑置之。冰淇淋事件在这对夫妻之间只是个小问题，因为有财务权力的一方采取了温和及柔性的方式。但是，在另一个婚姻关系中，只为了一件很小的开销竟导致离婚。事情的发生，只是因为做太太的违背了先生的意愿多买了一个茼芦，他对专家的解释是："我是最后一次的负担了。"

反对吃冰淇淋的太太，和反对多买茼芦的先生，都认真而清楚地表明了自己的立场，他们的朋友和相关的人都认为他们心理正常。然而，罗伯所遭遇的大多数案例都是因为如何使用金钱而发生争执。夫妻两人，谁需要一部钻孔机？谁需要一套食品搅拌机？应该上几次馆子？应该看几部电影？度假的费用应该是多少？必须买部车时，何种车型比较实用？起居室须换新沙发时，应该重买一组还是修补一下？谁需要美容手术？谁希望成为温泉俱乐部的会员？应该把小孩转到私立学校吗？因为式样已经过时而应该帮另一半买一双新鞋子吗？

还有许许多多花钱的方式常常严重威胁夫妻的关系。在正常的婚姻过程里，会发生比上述例子更为重大的金钱问题，例如，如何将收入、债务和不动产平均分摊，是否包括香烟？你们当中哪一位认为那是致命的？是否包括食物在内？你们当中哪一位认

为对方食量太大了？是否包括孩子的抚养费，如果孩子是前次婚姻所生的又该如何计算呢？

如果所有的开销是平均分摊的，那么所有的收入是不是也应该分享？如果其中一位比另外一位赚得多很多，是否应该把其中一部分转移在事业辅助、精神支持、家事和照顾孩子上？分摊是否也包括生日的现金礼物、红利、遗产和其他诸如此类的东西？是否也该包括其中一人认为是从愚蠢的竞赛中所获得的奖金？也许还应该包括一个共同账户，但是如果这么做，应该设立哪一种账户？在银行开立个别储蓄户或投资账户是否明智？

这又使人们想到另一个更困难的领域，就是我们未来财务的安全。应该借钱给别人吗？信用卡的签账要马上付清吗？那么乐透彩券和保险又该怎么办？两人都必须工作吗？如果是的话，那两人的薪水都要当成是一般的家庭收入吗？其中一人如果赚的比另一人多，心里会不会有不舒服的感觉呢？家庭财产应买保险吗？人寿保险是个好主意吗？如果是的，那么前次婚姻的小孩是不是也应该在受益人的名单中呢？如果其中一人想要设立养老计划而扣减薪资是否明智？另一半是否应该配合？诸如此类的问题不胜枚举。

或许你能看见，或者已经从经验中得知，倘若两人要从自我所认为合理的观点来谈判上述的这些问题，无可避免的将会使双方产生受辱、怨恨，甚至恐惧的感觉。你可能很清楚，用这种方式来解决问题，只会使得将来产生更多的麻烦，因为任何的协议都无法预测现在做成的决定未来会演变出什么结果。一个受迫性的协议，或者纯然的协商，都无法做为事先预测困难的基础。婚姻就像是人生，事情是一件接一件的发生。一桩成功的婚姻关系，不是指问题较少，而是指两人能够更理性地一起面对问题。

我们已经探讨过为什么大多数人把金钱看成是攸关生死的大事，如能洞察问题发生的真正原因，当然很有助益，但只要能认

清你目前的困难在哪里，便是个很好的开始了。同时，也不要认为非得把以前发生的问题掀开，才能有效地处理眼前的问题。

你所面对的金钱问题，就跟其他的问题一样，之所以成为问题是因为你把它看得比婚姻关系更重要。其实你的主要目标应该是重建两人之间的爱情，并且将之摆在人生中最适当的位置上。只要能够做到这一点，金钱问题便能因心态的转变而化解，或者会因此而消弥，变得无关紧要了。

解决金钱问题和解决其他问题的方法并无二致，事实上，解决任何问题的基本关键就是：不可断章取义，也不可以偏见来看待。有许多难题都是以这种方式处理，像是：性、其他婚姻所生之子女、疾病、姻亲等，但其中最容易被处理不当的问题就是金钱了

金钱是一种毫无理性的东西，因为数世纪以来，世人已将此物锁定在最疯狂的层面，且事实上其疯狂的程度已经成为“万恶的根源”。你无法期望世人能对这种态度免疫，因为它早已深植人心。所以说，最重要的是遇到金钱问题时，不可坚持另一半，一定要保持平静和理性，而是应该接受彼此的看法，把对方当作真正的朋友。

第八章　两性压力与外遇危机

一、两性压力反应

男人身处压力时，多半会显现出三种主要征兆。这三种压力征兆即是：退缩、易怒与封闭。当男性压力征兆凸显时，女人常觉得不受关爱，担心两人关系出了问题。若能清楚了解这些征兆的来龙去脉，则会帮助女人轻松面对这种情境，并懂得以较技巧的方式去支持伴侣，恢复原先的平衡心境。

同样地，当女人面对压力时，也会出现与平日不同的反应。男人若不明白其中原委，难免错把她的反应当成了人身攻击。女人的压力征兆是心烦意乱、过度反应以及筋疲力竭。当女人出现沮丧的反应时，男人非但不知如何给予支持、反而变得比她更沮丧，致使情况恶化。经由认知及了解这些压力反应，男人无疑可以放松心情，学习如何有效支持伴侣。

以下我们将探讨三项常见的男性压力反应，接着再探讨三项常见的女性压力反应。

1. 男性压力反应：退缩

男人面对压力的第一项反应即是退缩。他会否定个人内心感受及情绪痛苦，继而停止沟通。见他不愿说话的模样，身旁的女性伴侣总以为他对她有所不满。殊不知，这只是他应付压力的一种方式。

她误以为事态严重——他大概不爱她了。她之所以这么想，其实情有可原，因为就她的立场来说，退缩象征着累积的愤怒，是缺乏关怀的表现。她个人身处压力时，可不会如此漠然对待所爱的人；相反地，愈是备受压力煎熬，她愈会关注他人的需要。相形之相下，他的冷漠态度令她十分不解，也难以接受。

他既不愿碰触自己的痛苦，自然对他人的痛苦也连带视而不见。他没办法感受人意，因为他正一个劲儿地淡化周围问题的严重性。他逃避付出关怀，免得因而勾起自身的痛楚。

他佯装万事如意；然而，由于压抑内在感觉之故，他逐渐变得冷漠而疏离。他倾向拒绝一切形式的深度沟通、或任何协助他的企图。女人必须了解：当男人如此退缩时，其实内心正在挣扎抵抗自身的痛苦，她的试图协助难免遭到排拒。

举例来说，当比尔无法解决工作难题时，往往显得心事重重，一副拒人于千里之外的神情。妻子玛丽面对此情此景，总以为他不再在乎她。事实上，他非常重视她，只不过在压力之下，他只想退缩逃避。

2. 男性压力反应二：易怒

企图改变比尔的心情，只会徒增他的困扰，惹他发怒而已。如果他无法宣泄心中的压力，重新获得平衡，事情便会愈演愈烈。他会牢骚满腹，凡事抱怨不停。尤其当妻子玛丽设法鼓舞他，想要令他振作，或企图与他更亲近时，他会特别显得不耐烦。

为了抗拒玛丽的协助，比尔变得更加暴躁易怒。他似乎对一切人事都不满意，没有任何事情能让他高兴。处在如此情境中，他却毫无自知之明，不知道自己的面目多么可憎。

此时，如果开口要求他做事情，他会愁眉不展或愤愤不平，一副不情愿的模样。女人多半误以为男人的这种反应即是不愿帮

忙的象征，事实并非如此。

在压力之下，男人会变得更加专注。若他一心只想完成目标，而你却要他去做些与目标无关的事情，他即会心生抗拒。而抗拒的征兆即是暴跳如雷。

举例来说，比尔正坐在沙发上，状似轻松地阅读杂志。见他一副没事的模样，玛丽即要求他起身去倒垃圾，却没料到他反应强烈，好像玛丽的要求严重地打扰了他。

玛丽完全不了解他为何会有如此反应。对女人来说，转换注意力根本是件稀松平常的事；男人却不然，他一次只能专注一件事，非得等手边事情结束，注意力才会转向。因此，若他行事中途受到干扰，常会有所抱怨。在转移目标的过程中，心中压力愈大，他的抗拒也就愈强。

抱怨不断其实是他愿意帮忙的表现。若他默不吭声地坐着，表示他正在考虑是否要帮忙。当他开口抱怨，即意味他愿意帮忙，只是心怀抗拒而已。对于身处压力的男人来说，这种抗拒行为本是极其自然的事。

男性易于抗拒的倾向，与男女某项生理差异息息相关。由于女人脑中有较多连结左右脑的传导细胞，使得她们能够快速处理资讯，较具有中途转移目标的弹性能力。男人这方面的能力无疑逊色许多。

女人若对他人的要求感到忿忿不平，多半因为心有不甘，觉得自己受到不公平的对待。这些不满与被迫转移目标毫无关系。男人则即使在心甘情愿的情况下，也会抱怨个不停。他的抱怨正是他“换档变速”的方式。

女人通常会被男人过于激烈的反应吓到，因而害怕向他求助。她误以为他的怒气来自于深觉不公平，因为她自己便是如此反应。如果换成她，真的遵照要求行事，愤怒还会加三级。将心比心，她因而认定他的暴跳如雷就像她所想的一般严重。

女人错解男人愤怒反应，尚有另一原因。她以为他的怒气是针对关系中分数不平均而发。她之所以如此揣测，是因为她自己即是绝佳的计分者，不但擅长给予，也擅长追踪分数的差距，算计个人的实际所得。

女人拥有一种令人叹服的积分能力——可以带着微笑不断付出，即使在分数达到 20:0 的状况下，也不发一丝怨言。依她所见，分数到达 30:0 的悬殊差距时，才是该向男人发火的时候。女人实在不明白：男人发不发火，与他在关系中的积分根本无关。为了不触怒他，女人因而选择避免求助——并在自己的成绩上再加一分。

为获得男人的支持，女人必须学会直接请求。如果她不开口，自然毫无所得。女人总以为只要她不断地给予，其男性伴侣必会加倍回报。虽说在关系中勤于付出的确会增加回收的机会，但更重要的是懂得适时请求（而非要求），并且清楚明确地传达个人所需，绝不采取暗示或影射的方式。

女人往往不敢开口请求，因为男人一触即发的反应令她退避三舍。她不仅担心得不到支持，更担心他在勉强支持她之后，会怒上加怒。事实上，他即使满口怨言地帮她，不久之后，怨怒总会平息，绝不似她所想的那般滞留不去。

一旦比尔开始进行他的新目标（倒垃圾），心情即开始好转。如果在完成工作后，还能听到玛丽的感谢之语，原先的怒气不但立刻烟消云散，甚至比先前更加高兴。

这种行径对女人来说十分陌生。她若处在他的立场，回应请求之后，往往会更加怨怒。她于是把个人所有的反应投射在对方身上，认定他在帮她之后，心情也会更糟。因此，她一向害怕寻求他的支援。

欲克服这种恐惧，女人必须练习求助，并且给予伴侣拒绝的空间。给别人权利与空间说“不”，应是求助的基本态度。若缺

乏这种雅量，请求便成了要求，也成了对方“应该”完成的义务。这时，关系必定大受影响。

如果他拒绝了她的请求，而她能够坦然处之，不把这事看成天大的伤害，便会增强他协助的意愿。下回，再有机会，他多半义不容辞，立即伸出援手（即使仍可能会嘟哝个不停）。总之，开口直接求助至少能提醒他，在亲密关系中两人的分数已不太平均，让他知道他被需要（而非被攻击或批判）。接着开口求助，她提供了他更多付出的机会，使他得以充分施展能力，协助她过得更好。

许多女性的行径却往往背道而驰。她们暗藏怨怒，而不开口求助。直到关系中分数累积到 20:0 的时候，才勉强以试探的口吻稍做请求，万一遭到拒绝，便会义愤填膺：“他胆敢有所抱怨！我在这儿忙个不停，而他却像个老太爷似的，坐在那儿一动也不动。”见他十分不情愿的模样，她索性把心一横，强制执行“命令”。男人很难对这种强迫式的要求或内疚陷阱有所回应。他喜欢自由地给予，而非以尽义务的方式付出。

这番分析应有助于女性了解男人在亲密关系中经常显得疏懒的原因。此外，男人往往不晓得分数已形成极大的差距，因为身旁的女人仍面带微笑地不断付出。若是换成他单方面付出却毫无所得，一定不假思索而立即停止，直到亲密关系平衡之后，才会重新出发。

面对男人的愤怒反应，女人应该信守以不变应万变的原则，做了请求之后，即保持沉默。千万别替自己的请求找理由，企图解释他为何“应该”做，或是该轮到他做，因为你已经替他做了 20 多次了。总之，不妨学着在请求之后，安静地等待回音。这短暂的停顿意味深长，包含着无数的可能性。

且让他边发脾气，边站起身，拿起拉圾开门出去。等他出门之后，再细细品味你对他的感谢。待他回来时，请把他当成在黑

夜里营救你，令你不必冒险出门的英勇骑士。下回，他的抱怨或怒气将会减少许多。日子一久，他甚至会渴望主动付出支持，因为你是如此充满谢意。

3. 男性压力反应三：封闭

倘若比尔的压力非但未经由发怒而减轻，反而更加严重，只有“自我封闭”一途。刹那间，所有感觉都将离他而去，整个人变得冷漠无情。

男人的封闭往往不由自主，女人却以为他有意惩罚她，才会选择封闭自己。毕竟，女人是否封闭自己，一向可以全权做主，而男人却不同。他一旦感受到痛苦情绪已进入意识层面，便会自动封闭。这是一项自我防卫的心理功能，完全不在他的控制范围内。至于，在男人封闭时，他要的只是安静的空间，女人却误把此封闭行为当成了拒绝的宣告。

在印第安传统中，勇士深感沮丧时，他会进入洞穴，不让任何人跟随。大家都明白他必须独处，才能排忧解愤。他的妻子于是受到警告，若她不知趣地随他进洞，必会被洞中的火龙烧死。勇士做好调适之后，便会再度出洞，回归正常生活。

当男人封闭时，女人可别自作主张地试图予以协助。这时，只须给他必要的空间，了解他正处在疗伤止痛的过程；感谢他如此努力整顿自己，以期付出更多；信任他有能力应付一切。男人在封闭中受到干扰，将会变得十分不可理喻。

4. 女性压力反应一：心烦意乱

为了应付压力，女人往往变得特别情绪化。此时，内在似有股强迫的趋力，促使她不但在乎个人感受，更介意伴侣及他人的情绪与需要。

心烦意乱之际，她常觉得一时之间有太多的事要做，若不将

所有事情安排就绪，她就无法休息。她因而觉得自己被压力扯得四分五裂。

当她为了符合伴侣或他人需要而委屈自己时，更是心乱如麻。她不断地给予，却总无时间照顾自己的需要。到最后，她甚至一味付出，完全无法拒绝别人的请求，直到彻底崩溃为止。

在心烦意乱的情况下，她失去了排定事情优先顺序的能力。她不但分不清个人与他人的需要孰轻孰重，更不晓得日常生活大小事件该从何着手。似乎每件事都同样重要：从该付的账单、清理房间、灌溉花木、折叠衣物、回复电话、准备当晚外出事宜、取得下星期野餐地点的路线图等，几乎全在同一时间进入她的脑海中。

且让我们藉以下的例子作为说明。在玛丽深感心烦意乱时，比尔很可能毫不知情，而请她帮忙打个不重要的电话（比尔习惯请求玛丽做些并不重要的小事情，因为她总是微笑答允，从无异议）。若玛丽回加答："对不起，我现在没空。"比尔不但会自己着手打电话，而且可能还会顺带看看她是否需要他的协助。不幸的是，比尔的请求正巧碰上了玛丽心烦意乱的时候，她冲口而出的回答可就没那么直截了当了。他一提出要求，她就沮丧无助地说："现在不行，我得忙着做晚餐。另外，还有一大堆事。我必须打电话给茱莉的老师，为小婴儿换尿片，整理这堆垃圾，平衡这个月的预算，清洗衣物，还要预备晚上外出看电影。这么多事，我根本做不完。"

一听她有如连珠炮的话，比尔立即展现他在压力下的惯常反应：退缩与逃避。若不设法与此情境稍做隔离，他根本无法继续坐在沙发上安心看电视。

他气她可怜兮兮的模样，因而一点也不想帮忙。他受不了她为何不及早求助，非得让他觉得自己一无是处。

事实上，不是她在贬低他，而是他错解了她的反应，因而贬

低了自己。他深感沮丧，因为自觉像个失败者　当她高兴时，他便认为自己尽到了做丈夫的责任；而当她愁眉苦脸时，他则深感挫折。他把她的心烦意乱当成了对他的不满，好像一切问题均是因他而起。

对比尔来说，玛丽的反应像在指控他未曾给予支持。她的埋怨一泻而下，好似责怪他不但未尽到协助的责任，反而对她要求过多。他的此番揣测却与事实相去甚远。

当退缩时，女人误以为他不再关心她。事实上，他什么也没表达，只是想法子整顿自己而已。同样的道理，当女人心烦意乱，抱怨个不停时，她也别无他意，只是试图寻求了解。一旦被了解，她的烦乱便会减轻许多。

5. 女性压力反应二：过度反应

心烦意乱的结果，女人往往走向第二种压力反应：对周围环境反应过度。在搞不清楚自己沮丧缘由的情况下，她极可能错把结果当成原因，弄得人仰马翻。例如，经过了一天的苦难与压力，她沮丧无比。眼见丈夫进门，便把矛头指向他，完全忘了自己的沮丧本是工作压力所致。

接着诉说种种不满，她其实会逐渐好转。只不过，在脾气未发完之前，他便成了代罪羔羊，成为她责备与惩罚的对象。

在此情况下，过度反应的女人常会说些自相矛盾、不公平、不合理以及不合逻辑的话。事后，她常把这些话忘得一干二净，或是解释自己当初根本无心。女人的过度反应其实与男人的易怒反应类似，只要不去抗拒或否定它，过不了一会儿，会雨过天晴。正如女人必须学着无视男人的怒气而开口请求一般，男人也该学着忽略她的胡言乱语，设法倾听她，探询她内心感受，而不抵抗她、纠正她，或使用更正的言语中止她的谈话。

38岁的丹妮丝，已是三个孩子的母亲。丈夫蓝迪是位建筑

师。某天，蓝迪回家时间比往常晚了 15 分钟。他一进门，丹妮丝显得冷淡而沉默。他问："晚餐准备好了吗？我饿死了！"

她随即把食物往桌上一摆，口气冷硬地说："晚餐在这儿，烧焦了！"

他怒从中来，深感受到羞辱："我不过是迟归 15 分钟而已，凭什么要受她的闲气？就算我真的有错，罪也不至此。"他于是推开椅子，起身骂了些脏话，便迈着大步外出用餐。

蓝迪的反应也让丹妮丝颇为惊愕。她显然不知道当女人过度反应时，男人常会觉得被惩罚，他们往往心想："既然我无故被罚，不如就豁出去了，'我就真的做些该被罚的事吧！'"男人因而将错就错，用符合她激烈反应的言行来对等待她。

这般类似报复的行为，正是亲密关系中问题的根源。要是男人能了解，她实在不是在意把沮丧情绪一股脑儿全倾倒在他身上，而是有其他事件困扰着她，他就不会把她的反应当成对他的人身攻击，误认她的气恼全是冲着他。以丹妮丝为例，她必定度过了极糟的一天。蓝迪进门时，正巧碰上了她有气无处发的时刻，于是成了倒霉的箭靶。

且让我们看看丹妮丝一天的遭遇。首先，当她忙着平衡家中开支时，发现两张支票并未入账，使她无法核对账目。心中揣测一定是蓝迪做的好事，因为他总是如此健忘。由于无法按照计划完成工作，丹妮丝难免有些懊恼。这可说是一天中头一项令她心烦的事件，我们暂且将其评量为 20 度的烦恼。

半小时后，她进厨房泡茶，发现女儿凯若琳忘了带午餐。丹妮丝于是面临新的挑战。她该立刻将午餐送去学校，还是让 12 岁的女儿饿肚子？这桩小事可算是 10 度的烦恼，但由于先前已有了 20 度的烦恼，面对这么简单的问题，她的反应于是超出应的有标准，直趋 30 度大关。

如此累进的情绪反应时，常出现在所有对压力过度反应的女

人身上。对男人来说，此番行径却颇为荒唐可笑。

当女人过度反应，倘若伴侣能适时给予了解及同情（而不妄加否定），她将很快恢复平和心境。至于最有效的安慰方式即是拥抱，女人天生就需要被拥抱与抚慰。许多时候，面对伴侣的苦恼，男人不知该做何反应时，正是以拥抱表达关心的最佳时机。在心情不佳的时刻，女人渴望拥抱就像男人需要“空间”那般迫切，它的重要性可见一斑。

女人则除了应提供空间让压力下的男人喘息外，也该给男人机会当她的英雄。许多时候，她会因为害怕他的抗拒而不敢对他提出请求，结果反倒促使男人继续停留在不知关怀、自私而蛮横的个人世界中。

同样的道理，男人除了对女人付出同情与了解之外，也应让她有机会觉得自己特殊、有价值，而且被珍爱。他应该不时说一些甜言蜜语，或做一些让她由衷感到被关爱的事。当她怨言不断，他可以用肯定她感受的态度对她说：“你应该生气”、“你有权利这么做”、“你理当有此感觉”或“你有权利这么认为”。毕竟，除了同情与了解，她也需要被认可、接纳。

正如男人习惯寻求难题的解答一般，女人在困境中总不断探索内在感受与外在情况之间的各种关联性。她的注意力不断扩散，直到足以查清个人与环境间的关系为止。若能拨云见日，找到其中的关键，她便能负起个人应负的责任，体认除了自己之外，没有任何人能为她的情绪负责。至此，她将得以转变原有的低落心情，重新体会美好的人生。

6. 女性压力反应三：筋疲力竭

心烦意乱以及过分反应的结果，丹妮丝极可能就此崩溃，变得筋疲力竭。她开始感到无望，及欲放弃一切。这种反应，正是她急需援助的征兆。不幸的是，外人（尤其是男人）所获得的讯

息却是他们的支持无效，无论再怎么努力也不可能取悦她。

第三种压力反应的典型症状，是她开始觉得弹尽援绝，再也提不起奋斗的力量与勇气。在此之前，她似乎还颇为坚强稳定，但突然间竟变得筋疲力竭，对生活毫无招架能力。

男人极害怕面对筋疲力竭的女人，因为只要一想到自己未曾满足她的需要，内心便痛苦万分。他并不了解她的筋疲力竭其实是失去平衡所致，绝非他个人的过失。此外，他也应该懂得她既然是人，就会一而再、再而三地失去平衡，不论他如何支持她，也不可能永远平静无扰。

一如男人在面对压力时会不时“自闭”，女人在压力之下也会偶尔出现筋疲力竭的反应。当男人自闭时，女人不但会有所误解，而且深感威胁。面对女人的筋疲力竭，男人也会曲解其中原委，而且备感威胁。然而，就像男人在封闭之后很快就能重新开放，女人在筋疲力竭之后，也能立刻恢复精力，重振往日风采。

若想了解女人筋疲力竭的状况，不妨打个比方。如果说男人有个生理测压器，能在他收支不平衡时给予警示，好让他及时休息以免崩溃，女人则没有这么幸运，她们没有这种装置。压力愈大，女人愈会忘却自己的需要。唯有与人分享，受人支持，她们才有机会自崩溃中重生。

筋疲力竭时，女人渴望感受到自己并不孤独。她急需外界援助，男人却因此深感惊恐。他眼见她的沉重包袱，误以为让她好转的唯一途径是替她背负所有压力。其实，这是个天大的错误。她只不过到达了她所能承受的极限而已。他只须暂时接手其中几项责任，等她好转后，再双手奉回。

当承受的压力超过限度，女人自然会崩溃。只不过，促使她崩溃的因素却像是伤了骆驼背的稻草一般，与负重毫无关系。如果男人能耐心倾听她谈论那些看似微不足道的压力与责任，并替她拿掉几根稻草以减轻重量，便是帮了她的大忙。即使这并不会

让她立刻好转，但她将会记在心中，恢复得很快

二、婚外情如何开始

所有的问题都是两人的问题，所以伴侣双方都有责任解决。当有恼怒、争吵、攻击或反击时，一定是双方都有责任，看清这一点是极有助益的。倘若你的责任较小，而且前也不明显，那么你只要单纯地相信你也有义务，且应该把问题当作是夫妻共有的，一起来解决。一件外遇或一连串的外遇，往往是伴侣两个人共同引起的。

由于分离心理学中强调相互依赖及相互指责，因此对于应该归罪于谁很累已经十分混淆。在婚姻中，贺夫是有外遇的一方，但盖儿并未将这些经验“显示”或“拉进”她的生活里。不止是她不知道贺夫是一个会有外遇的人，甚至贺夫自己也不知道。他先前曾有过一段短暂的婚姻，在那段婚姻中，他并没有婚外情，直到结婚六年之后他才开始有外遇。当《我的笔记》一书成为畅销书之后，突然之间在他面前出现了许多机会。

如果说是因为盖儿对贺夫的信任及信心而导致他“能够”有外遇的这种观念，不仅对盖儿是残忍的，也是不可理解的。当然这种情况的确会发生，但是爱一个人，并且看见他（或她）的良善，并不表示容许被爱的人有摧毁他人的权力，真正的爱一个人，就不应该选择，因为选择总是某种形式的比较，而有谁会因为受批判而获益？

虽然她知道他基本上是善良的，但这种认知并没有使他的行为正当，只有当她所有的朋友都同意贺夫是无可救药时，他才开始有正当的表现。如今，贺夫非常清楚，要不是盖儿对他有信心，他的生命绝不会有 180 度的大转变，因为只有家庭成员的支

持，他才能够突破这种不忠实的形式。盖儿不仅没有离去，她也不会离去，而且当贺夫欣赏她的直觉及她在智慧上有所成长时，他开始明白或许她在他身上所看见的善良本质是真的存在。

有些人总认为配偶对自己所犯的错误有共同的责任，所以这便能解释为什么盖儿多少等于是鼓励贺夫去发展婚外情。在研习会中多次听到这种争论，许多人为自己的婚外情辩解，说他们是因为在家里得不到性满足（“我得事先跟她约好。”“我丈夫有着别人不知道的小问题。”）；或者抱怨他们在家里得不到幸福，好像每个人在家里都有幸福的权利，而唯一的补救之道就是通奸（“我有过生活的权利。”“我也有我的需要。”）

即使如此，还是有许多方式可以满足一个人的通奸，而且令人惊讶地，竟然有为数不少的治疗师建议外遇可以“稳定”婚姻，甚至可以改善夫妇之间的性生活。这种假装“了解”性生活不协调的问题并不能减少通奸对孩子、家人和其他成员的伤害，且也不能减少对社会的善性影响。

三、外遇的动机

倘若伴侣遭遇严重的意外或灾难性的疾病，你的反应应该是对这份关系赋予专注的爱并增加献身的程度。而现在阻止你这样做的原因可能是因为你相信：因为有了婚外情，你的伴侣已经不再爱你，而对方也不再是你的伴侣了。然而，一份婚外情并不是以爱为动机，而是受到复杂的自我形式驱策。一个爱的行动不会将生活撕裂而造成分离，不会把人扔进痛苦的深渊，也不会让孩子在生命中挑负沉重的情绪负担。

或许你以为你的妻子已经把爱情从你身上拿走而将爱给了另外一个人，然而真正发生的情况并非如此。倘若你能明白，虽然

她选择了另一副肉体，但她这样做并不是出于爱，而那个人对她所做的也并非出于爱，这对你或许会有点安慰。在大部分的外遇关系中，双方甚至连友情都谈不上，这并不是说他们不会“以为”他们是彼此相爱的，但在大部分“不法”的关系中，爱的过程主要是荷尔蒙和自我建议的结合。

即使你的另一半有过一段外遇，但你们之间仍有着爱，你就无须加以阻扰，或试着强迫他去做一些仅在表面上看起来是爱你的行为（花更多时间待在家里、上班时更常打电话给你、准时、更常做爱、搬回卧室、更常出去拜访朋友或谈论未来）。人的自我会重视爱的表象而较不注重事实，所以不要因为害怕而犯下一般人常犯的错误。你的伴侣会轻视你对他的催逼，就算这只是爱情关系的表象。

婚姻之外当然可能也会有友谊，但之后又很容易从友谊转成爱情背叛他们的伴侣。这是一种很有意思的想法，当真正的友谊先发生时，即使这两个人后来发现他们彼此相爱，通常会选择连友谊都不要，以保护各自的家人，倘若这份友谊真的导致了背叛，外遇本身的行为便是一种没有爱的行为，而将关系带回到所有婚外情的层面。这也就是为什么有必要保护你的婚姻，你必须专注于你和伴侣仍然彼此分享最重要的事情，那是你们两人已经形成的牵系。专注于这些事情，但不是专注于特定的行动过程。这是一种出自于内心的行动，是一个爱的永久决定。

四、友谊与谅解

虽然外遇不是伴侣双方引起的，但跟所有其他的问题一样，现在两个人都承受了因它而起的问题。外遇的后果因每一桩婚姻而有所不同，而伴侣两人对此桩外遇的性质及外遇可能持续时间

都具有决定力，他们必须共同努力走过这个裂痕。“这是你的问题，你自己解决”这种态度一无助益，只会造成更大的距离和更多的怨恨。那些伴侣有外遇的人，他们采取此种姿态是因为他们觉得自己没有做错，他们不需要改变，伴侣才需要彻底的转变。然而从另一方面来说，那些有外遇的人，可能会认为问题不在于外遇本身，而在于伴侣的过度反应。

你可以采取的最好的态度是：“这件事情发生在我们身上，我们一起来解决。”你可以自己开始这个方法，即使你的伴侣还没有准备好。

切记，你们两个人都会犯错，事实上在这件事情之后，你们还会继续犯错，当然外遇在许多人的眼中是很严重的错误，但你们彼此的需要，更甚于假装让生活看起来总是公平的那些幻觉。我们处于一个性泛滥的社会，所以期待婚姻关系不会受到影响是不实际的。我们当然不鼓励婚外情，但期待你的伴侣完全对此种普遍渗透的现象免疫只是一种幻想。

当你跌倒的时候，一个好朋友不会走开，他会停下来扶你一把，同样的，在这个危机中，虽然几经挣扎，你终究不会背对你的伴侣。这并不是说你必须被迫做这种不是你自找的事情，或者一直持着“提供帮助”的心态，但当你心理上能够这样做的时候，你只要沉默地祝福这个人，并在光明中拥抱他，你就可再一次誓言给与友谊与谅解。

我们非常了解，当你的伴侣背叛了你而你并没有离去时，你会非常的疑惑而不知如何反应。会有一段时间，这件婚外情并未过去，而你的配偶显然正在你和另外一个人之间做决定，或者是有一连串的外遇，就像许多人的婚姻一样。你可能会非常矛盾，你想要继续下去——你又想向前走而度过这一切。

你单方所做的这一切并不能保证这个婚姻一定能继续下去，你的伴侣可能会离开你，或者你和身旁其他任何一个人都会看见

他（或她）直接走向可悲的结果，离开你而选择了另外一个人，而这种事也真的就发生了，你也只能尽力而为。

五、停止攻击

攻击，不论是向外或向内针对自己，都是人们面对外遇事件时最常有的错误反应。然而许多书籍和文章大肆鼓吹在关系里运用报复手段，好像只要再多试一下或许便会出现转机来治愈我们的伤口，能纠正彼此的缺点。并主张对自己吹毛求疵就是一种羞辱的表现，是改正的第一步，也可压制未来毁灭性行为。换句话说，重视某些形式的攻击，我们便能够不再重视别的形式。

你无法阻止罪恶感的思想进入你心里（自我永远会看见敌人），但你可以拒绝受到影响，这是你的优势。当你一注意到有愧疚及自我责备时，你决定怎么做将会影响你一整天的效率。罪恶感是无法制止的，它就像吠声一样是会扩散的，即使最初的致因早已被忘记。倘若你心中开始有攻击自己的思想，很快地你便会想到攻击你的配偶。倘若你想到攻击你的配偶，很快地你便会想到攻击你的孩子，如此会一直蔓延下去。就像没有人能够让邻居的狗安静一样，你也只好任由你的自我吠叫下去，但必须确定你心里剩下的地方还有更好的事情让你去思想。

六、两张及三张椅子的方法

有许多方法可以让你更了解你的怒意和罪恶感：用棒子打一块垫子、捶打座垫、写出憎恨的词句（当然不要寄出去）、画出你真正的感觉、撕碎照片或把一些东西砍成碎片、做吐气运动

等。如果你决定要摧毁某件东西，选择你以后不用的，当然，别把你的怒气发泄在配偶的珍藏上，不过攻击这些东西总比攻击你的配偶要好多了。

一个非常有效的方法就是摆两张椅子，使之相距三尺，坐在其中一张上，想象你的配偶、第三者、一位对你不忠实的朋友，或那个“有罪”的自己坐在另一张椅子上。花一点时间仔细想想这个人，包括他常做的姿态和衣着。然后粗鲁地对这个人说出你心里的想法，尽量发泄你的情绪，当你发现自己可以停下来时，站起来坐到另一张椅子上。花一点时间，把自己当成另外这个人，假装他的态度、他的姿势等等。眼睛看着另一张椅子上的自己，回答你刚才所说的话，并且加上你脑海中所想到的任何事情。要诚实，而且要非常直接。当你觉得完成时，回到你自己的座位，再一次成为你自己，再做回应。

用这种方法不断地换位置，直到你觉得已经做完为止，然后照常过日子。不要在已经发生的事情上加入过多自我的意义，只要让这个程序对你的心产生澄清的效果。你可以按照自己需要重复这样做，切记，一定要换座位，使自己变成另外一个人。我们强调要交换位子，因为在这个时候你可以感觉到过程中最大的抗拒力，也就是你的自我不想知道对方的感觉和想法（或更正确地说，自我不想知道你相信对方的感觉和想法）。

当你觉得你已经尽可能地发泄出“你们两人的”恐惧之后，再在两张椅子的对面摆第三张椅子。当你坐在那里的时候，你会想讲述出这份关系，所以要花一点时间使自己沉浸到你内心的静止之处，然后用安宁的智慧及平静对两个伴侣说出你心底的话。

坐在这第三张椅子上时，有些人发现，倘若想象是耶稣基督、摩西、圣洁的光、菩萨，自己的至高力量、较高层次的自己，或是另外一些有智慧的人坐在那里，将会很有帮助，而或许他们真的就坐在那里。

完成这个阶段之后，回到你原来的座位，闭上眼睛，想出三样你想要给这份关系的礼物，张开眼睛，把这些告诉你想象的伴侣，做为一种承诺。

七、互信的可贵

到目前为止我们听说过有关人们为什么与有外遇的配偶离婚的解释（也是许多两性关系书籍所定的底线）是："我本来可以忍受这件外遇，当然我不会喜欢，但我认为我可以原谅时，配偶的谎言是我无法原谅的，甚至于在一切都曝光而且每个人知道了之后，他还继续说谎、继续掩饰。"

几乎每个有外遇的人都会说谎，我们还没有看过有哪一个人正在进行婚外情而不用谎言掩盖的。毋庸置疑地，倘若婚外情曝光或受到强烈的怀疑时，或涉及的一方受到质疑时，最好的办法就是他（或她）坦然承认，但绝大多数的人都不会这样做。外遇是欺骗，说谎也是，对大多数被背叛的人而言，已无法辨识两者之间的区别。倘若你想原谅一件外遇，就得原谅所有的谎言。任何一位治疗师、朋友或辅导者，如果会引领你到谎言的中心，那么他就是不了解婚外情的心态。对于通奸上瘾的人，其道德并不优于一个对药物、权力、名声或任何东西上瘾的人。举例来说，当一个酒鬼仍然继续喝酒时，谁会期待他是诚实的？

大部分有外遇的人都是处于一个十分自私的时期，他们不会倾听理由，也不会诉诸他们较好的天性，他们认为已经找到可以使他们幸福的东西，他们看不见其中有任何不对。他们很可能认为到目前为止他们所做的一切都是正当的，而他们很可能有一些朋友支持正在发生的事情，当然他们的爱人也是。在这种情况下，他们不会让任何事或任何人阻止他们，当然有些人会感到内

疚，想要停止，但在这个时代，这种人毕竟只占极少数。

八、静下心来

对于所有的疑问，最安全的答案来自于你平安的心灵。不安宁的心思只会以权衡其他替代方法或预见的结果来做决定，使你情绪起伏不定，而你所想到的任何新的因素也都只能使你心思更形混乱。由于心思是永远不会停止的，你会不断地猜测如何权衡每一个考虑，但事实上从任何一个你所做的选择而产生的结果也是无止境的，所以你的思绪永远静不下来。当你正在运用不安宁的心思做决定时，一定有迹象可看得出来：你会一直在同样的考虑上打转，而对于未来，你一直无法确定。很明显，你对于未来无法确定，也就无法找到完美的答案，但你能够知道你“相信”什么是最好的，而不是知道什么是最好的。

花时间去发掘你内心最深之处相信什么是对你和你的生活最好的，并且用最坚定的认知基础和热情来做你的决定，在你生命的过程中，内心无声的答案会逐渐引领你迈向平安，即使它们并不能神奇地解决所有的问题。

改变生命的问题通常不能也不应该立刻有完整的答案，将较大的问题划分成你今天能够采取的一、两个步骤，明天的选择明天再做，倘若你看不见这些小小选择会引领你到什么地方，也无须忧虑，只要在平安中做选择。举例来说，倘若你正遭受折磨，不知道是否该离婚，尽可能地让自己平静，然后问问自己，你现在要不要提出离婚决定，倘若答案是“不”，那么当天就再度完全地委身于这份关系，不让你的心去重拾那些不愉快的焦点。倘若心思如此，打断这种思想，让自己停留在你当天要坚持这份关系的决心上。

不要专注于问题上，要专注于你的心思状态。一旦你下定决心要尽可能地安定和放松你的心情，你会感觉到心灵愈来愈平安，这是来自你心灵的一个机会、一个选择，你无须去分析，只要试一下这个答案，这就是度过危机最完美的方法，不管最后你的关系会有什么结果，你终会知道这一切是从你内心宁静的核心达成的结果，而不是因当时的冲动而造成的结果。

就像一个酗酒者的妻子学会了不去计算啤酒的量，来检查她的先生前一晚喝掉了多少酒，或是一个酗酒者的丈夫学会了不去侦察妻子藏酒的地方，同样的，一个通奸者的配偶不愿去猜测伴侣可能玩的把戏，或在伴侣的情绪风暴中被击倒。事实上，你无法救出一个陷入流沙中的人——即使你自己也跳进去，都只是增加不必要的痛苦和恐惧罢了。

因此，倘若坦白一切是你配偶对外遇的处理方式，你最好的方法就是不要让它们把你击倒，举例来说，不要去问他们两个人的性爱详情，或去问他们是否仍有性关系，不要一直去想着另一个人，不要试着去确保你的伴侣现在要做什么，不要请你的伴侣去衡量他对另一个人的感情以及对你的感情，不要试着去发现谁知道这件外遇等。每一次当你觉得自己进入这场肥皂剧的角色时，你便是在让自己多知道一些悲惨的细节，而你就更没有力量去帮助你自己或你的配偶。恐吓威胁只会让你陷入同样的境况，因为现在你必须等待，看看你的配偶要怎么做，而依赖配偶的错误做法去决定你的行动，是你最没有帮助的做法。

即使你做不到，也不要搅动起比现在更多的痛苦和混乱，你不要一直去收集伴侣犯罪的证据，当然更不要在这个时候离婚。停留在创伤的情况，对你的惩罚会比对伴侣的更重。口头上的攻击是不对的，不论那些话语听起来多么有道理，最后通牒一定都会引发愤怒。

应该记住，外遇可能会产生虐待、毒瘾复发、以及许多其他

危机行为，当然逞口舌之快更难控制，你或许无法阻止自己说些毫无助益的话，但由于威胁只会趋使你的伴侣离你更远，并且使你的婚姻蒙上更深一层阴影，所以尽可能让你自己少做这种事。当然，难免你会有一种思想，认为你的伴侣不应该如此对待你，但复仇绝不是你的原则。你必须更努力地在心灵上保持这份关系，即使在伴侣外遇的困扰情况，容忍比你的骄傲更能使你获益。

大部分探讨外遇的书籍或文章所给的错误引导就是，比较强调停止外遇而不是挽回关系。关系远比外遇重要得多，因为关系倘若是顺其自然地发展下去将可治愈所有的负面动力，而不只能终止外遇。我们要再说一次，这种不幸的强调是来自一种信念，相信每一个人都有免受痛苦的权利：外遇会造成激烈的口角、混乱及痛苦，没有人应该承受这些，所以若你的伴侣不停止这种情况，你就打电话找律师。

许多作者会公开说，倘若你要结束那个婚外情，你的婚姻就"必定会有风险"，却未说明冒风险和失去婚姻对你的影响，对孩子的影响更少提及，对于通奸者的影响——他现在离去了而没有一个好朋友，这个人本来可以帮助他（或她）度过这一切——也都没有说明。说明的只有你现在正处于折磨中。但外遇并不容易结束，不论你愿意冒险伤害你的配偶、子女、家人，甚至你心灵之内的另一个自己。

九、以原谅代替惩罚

与威胁或最后通牒相似的就是惩罚。惩罚有许多种方式：口头上的鞭挞、无止境的责备、拒绝照顾你以前照顾的事情、不给钱、对外人说一些让配偶困窘的话。在婚姻关系中，惩罚是行不

通的。

有许多父母亲都了解，当孩子长到一定年龄时，以惩处对待他们只会让他们犯更多的错，然而事关配偶时，他们却忘了这一点。倘若过了这个年龄层父母亲仍以惩罚对待孩子，在孩子的心里会认为，父母行为的不公远远地超过了他们犯错这件事，于是犯错变得不重要。父母亲与孩子之间的牵系一开始就是极深的，然而你可能看见过父母亲惩罚太多次之后，使得真正的沟通终止了。当然，你对配偶的惩罚也会产生同样的后果，即使没有这种后果，也会让你不快乐。

强迫你的配偶在你和另一个人之间做选择，就是再一次让问题表面比实质更重要。对自我来说，离婚看起来就像结束一个不确定、一个困难的感觉、一个反控诉、报复；许多人已经失去了耐性，而选择似乎是一个快速的解决办法，但这样的快速只是表面而已。你可能认为这种混乱若不快点结束，你一定会发疯，或许为了自己的心身健康，你必须突破现在的情况，或用其他的方法使你远离你配偶所做的事情。但大部分人所没有看见的是，强迫离婚（因为强迫选择常会造成离婚的结果）不会结束混乱，可能只会增加混乱，包括迁涉到财产与金钱的分配、面对律师和法律制度、面对孩子、亲戚、姻亲和许多朋友的反应，所有的这些都会为人带来最糟的情况，也会造成持续终身的痛苦。

另外一个更明显的事实是，你的伴侣现在已经成为你心灵的一部分，而且是不太愉快的一部分。在“自由”的新日子里，每一个熟悉的名字和地方都会勾起你的回忆，倘若还涉及孩子，你还必须终身面对你的前任配偶（包括孩子的危机、财务支持、教养、学校的问题、家庭聚会，像是感恩节、生日、毕业典礼等等），诸如这些事情，都显示离婚不是明智之举。离婚并不能使两人之间的困难停止，虽然可以解决一项问题，却会带来更多问题。

人们之所以会强迫配偶做选择还有一个原因，那就是他们的心神状态感到恐慌，他们会觉得自己好像要爆炸了，要不就是这些一连串的负担、事情、发展使他们感到茫然，因而像行尸走肉般的活着，这会让他们感到害怕。如果你发现自己不能再做明智的决定，你可以做些新鲜的事情来恢复你心神的平衡。举例来说，倘若有一个可以让你安静并且让你心灵复苏的地方，就到那里去，且要常常去。倘若你必须请一位亲戚或朋友代替你的工作以便让你能去做这些事，放下工作，先保护自己的安宁与健康。

十、不要责怪

外遇的受害者虽然没有外遇，也没有犯一样多的错，但同样对这份关系有摧毁力。从经验来看，有外遇表示这份关系早已有某些严重的问题，而伴侣两人都有责任。我们很小心地做此种声明，“偶发性的常常”并不表示“习惯性的通常”，也不表示说欺骗的一方是被迫去欺骗配偶。

我们跟那些会殴打妻子的人也常有同样的争论——因为被妻子激怒所以动手。但他们为什么没有跑出家去找一段婚外情？为什么他们不闭嘴或去狂闹一下？但这不意味着伴侣双方都不需要做一些改变。

但自我会问：“她犯了什么错？”“他为什么要改变？”当然这种治疗方法是没有效的。你们两人的问题就是今天在你们之间的分歧与冲突。

现在就走到电视机前，打开任何节目，你很可能就会听到某人正在为某件事抱怨别人，可能是以歌曲、报导、戏剧、取笑等方式表现，但不管如何表现，这都是自我最喜欢的消遣。但实际上这只是浪费精力，当一场棒球赛、足球赛或橄榄球赛发生问题

的时候，整个球队都会一起让比赛继续下去，你不会看到他们叫喊或互相指责，成千上万的球迷正在看他们，而且他们必须要有效率。责怪并不是有效率的表现，在婚姻当中你承担不起，因为代价太大了。责怪同时也是一种不切实际的幻觉。

没有燃料、氧气或点燃器就不会有火，倘若你们其中一人堆积木头并提供火柴，而另一个人点火，谁最应该为这场火灾负责？而且谁最应该努力灭火？倘若伴侣有一方是全然处于平安中，不论另一方做了什么事，极端疏离的气氛都没有办法存在于稳固关系中。所以，即使你看见周遭所有的人都以偏见来责怪每一个球队的失败、每一种新疾病的产生、失业率的上升、每一件天然灾害的发生、每一次选举的失败、每一个社会、经济、政治的问题，而你的婚姻无须陷入这种陷阱。一旦开始责怪，唯一能够拯救这份关系的办法是停止。叫、威胁、殴打、诉请、分居或甚至离婚，都不能停止责怪，唯有在你的内心才能停止。

十一、保护孩子不受波及

倘若有一颗保护孩子的心，便可以阻止你做出狭隘的决定，让你不会专注于指责。大部分的文章只会给与外遇受害者忠告，却很少警告父母亲外遇可能对孩子造成的影响。倘若一个忠告只能帮助一个人获得“满足”或“自我独立”，却将孩子丢入混乱和伤害，就不能传达其承诺。倘若引领你的观念是“真可惜，但没办法”，那么你就是走向错误的道路。

“让孩子处于这些争吵中是不好的”这句话只有部分是对的，看见父母亲吵架对孩子来说并无害——只要他们也看见父母一起努力解决争吵。当然，这并不是说父母亲应该在孩子面前肆意争吵，但有帮助的是，让孩子知道只要两人愿意努力，没有什么是

不能解决的——因为他们以前已经看过许多次了。

但当婚姻中出现问题时，许多大人都不认为他们有义务停留在所谓的“不可能挽救的状况”。他们彼此说：“要是不顺利，就随它去吧。”然而当孩子带着不好的成绩单回家时，他们却说：“你不够努力，不管你拿到什么成绩，我只要你尽力而为。”倘若他们发现孩子没有完成一项工作，便会说：“你一定要有始有终。”我们曾多少次听见父母亲在看台上或边线上对孩子喊道：“加油！专心比赛！”甚至于在娱乐公园或麦当劳的游戏区，你会听见父母亲对孩子说：“别放弃啊！”

然而现在，每个地方的小孩子都看见父母亲吵架并且向现状低头。倘若他们看见父母亲一次又一次争吵，而能够一次又一次地突破，进而建立真正的关系，下一次当情况变糟，同样的事情发生时，对这一代的孩子将会有什么影响？一个大人不可能对一个不愿意承诺的配偶委身吗？对于保持一个家庭的完整这样沉重的负担，是否应该要求一个人做这样的牺牲？

十二、有外遇的一方

倘若你最近有过外遇，或目前有着外遇，你可能会想要快点做个决定，并且脱离罪恶，虽然你的确是做错了，但你当然不想再错上加错。在你心里的良知并未离去，但你可能要用比以前更长的时间来触及这种内心的良知。请不要在这个时候对你自己吝啬，尽可能安静地做决定，一个错误不必是无止境的焦虑及罪恶感的挣扎，一个错误只须去纠正。

你的外遇，一定会在你心理上有负担和罪恶感，让你感到生命中有一种重大的压力，而这是你生命唯一的一件你没有跟伴侣分担的事情。此时人可以进入内心深处跟自己对话，在这种自我

赋予的压制中自己处理。基于你已经给伴侣一个信任及平安的承诺，你应该自己克服想吐露真相的冲动，不应该让这样的讯息成为对方的负担，不要讲出来而拿你的婚姻和家人冒险，这就是一种匿名的付出。没有人会恭喜你，除了你没有人会知道你做了这种防止造成负担的“牺牲”。所以先将要不要说出来这样的问题摆在一边，现在我们来试着找出为什么不应该说出来的原因。

十三、认错并非正确的沟通

丈夫或妻子曾经很没有信心地说：“我就是没办法把这件事情藏在心里。”

“为什么?”专家问一位女士：“你已经停止了这份婚外情，你有个很好的婚姻，你的孩子有父有母，为什么你要改变这种情况?”

“我不诚实。”

“为什么不诚实?”

“嗯，因为他不知道，不告诉他我就是活在谎言里，这使我感到不自在。”

“如果说你以前所做的所有事情并没有告诉你丈夫，就是活在谎言里的话，那么为了不活在谎言里，你每次挖鼻孔或搔痒时都告诉你丈夫吗?”

“没有。”

“你每次去护肤或做头发时都会告诉你丈夫吗?”

“不会。”

“很多人都认为手淫是一种不信上帝的行为，那么你每次手淫之后都会告诉他吗?”

“不会。”

“当你的性幻想中没有他时，你会告诉他吗?”

“不会。”

“你每次开车时忘记将孩子的安全椅扣好，或你闯黄红灯，或小孩坐在高椅子上时你没去留意他，你会告诉你丈夫吗?”

“我从来没有忘记把孩子的安全扣好，因为那是自动的。”

“你抓到重点了。”

“但是外遇不一样。”

我们常常听到一些准备坦诚其外遇的人这样说。以上这些对话是从疏离心理学所听到的，同时也提出一些专家的看法。

事实上，研究显示，那些未离婚的夫妻，很少会发现真相(在离婚之后很多事情才揭发)。这并不是说未被查到的婚外情对婚姻无害，因为这的确有害。

至于是你自己说出来比较好还是配偶从别人那里听到比较好，那当然是你自己说出来比较好，但前提是，倘若这件事情终会爆发的话。有些丈夫或妻子，在接到这种证据时，都宁愿不面对配偶，他们的动机通常不是基于否认，而是希望能继续保持沉默，支持这份关系。然而许多伴侣确实都会说出来，倘若在你的关系中，这种事情很可能会被揭露，你当然就绝对要冒险先招出来。但你是否真的确定你的关系已经无心维持?你也要考虑，说出来就是一种冒险，同时也要比较你的告解可能会造成的混乱，所以，这可能会是一个明智或不明智的冒险。

在这里你可以看见，一件外遇，光是要不要告解的这个小小的问题，就引起了这么多考虑，那么外遇本身所会产生的困惑和苦恼程度会有多深?你应该自问的最好的问题是，早知如此，何必当初?

十四、重建亲密关系

“我们同意把每一件事情都告诉对方。”（“我们一直彼此诚实，别在这个时候开始说谎。”）

显然在外遇之前你们之间有着较大的互信——不论你的伴侣现在是否知道你有过外遇。所以想做这种事情而期望不造成毁灭是不可能的。辩称现在你不能打破你们之间的信任，你不能不说出你的不忠实，其实是不真诚的说法，因为你已经抛弃了真诚。

“我的伴侣不知道我们之间的这种感觉从何而来，我欠他（她）一个告白。”（“当两人之间有着一个污秽的秘密时，便无法达到真正的亲密。”）

这是一种相同的逻辑，就像强求新婚夫妇说出每一个曾经跟他们上过床的人，以便“有一个正确的开始”是一样的。倘若你正有婚外，而你又认为现在你欠你的伴侣一个告白，这便是自欺，这不是认罪的理由。

至于是否告诉伴侣你曾和某人上过床就是“达成亲密关系”的方法，只有理论学家才能理出这种不切实际想法，我们今天看到有这么多夫妻害怕去用他们自己的常识，其实你只须简单地告诉自己：“如果我坦承这个婚外情，或者不说出这个外遇，哪一样更会伤到伴侣和孩子——事实上我更可能会永久地伤害他们。”所以真正的坦诚是停止婚外情，以及所有形式的背叛，如此才能建立亲密关系。

“除非我坦白承认，否则就无法停止这外遇。”（“通奸者必须对配偶坦白，才能得到宽恕，重新开始。”）

当你在仁慈与自私之间做选择时，婚外情便会停止。只有你能原谅你自己的自我指责，而婚外情若是继续下去，或只在心理

上继续，这便很难完成。你所要做的就是净化你的心灵，而不是使伴侣的心灵黯然伤魂。

当然，如果你正在面对配偶，而伴侣也相信你有婚外情，你就应该承认。但当外遇已经被揭发，你就不要再对这件事情详加叙述。

“我已经养成了一副硬心肠，要想软化我的心，就得和我最好的朋友分担。”（“完全揭露消除悲哀与罪恶感。”）

坦白承认的那个人会好过一点，但听到的人会觉得痛不欲生。毫无疑问地，当你把负担丢给别人时，你会暂时觉得松了一口气，但接下来呢？你的伴侣是否会因为你这种“勇敢的行动”而更原谅你？

不，真正发生的是之前，你有罪恶感、恐惧和疏离，而你放在心里的这种不舒服只是小如马蹄，这就是你的境况。但在你坦承之后，那种不舒服会增大如一匹马，你解决了一个问题却造成另一个问题。或者正如一位女士所说的：“我扑灭了脚边的草坪小火，却造成了包围每个人的森林大火。”有时候我们会听到某个丈夫有外遇的妻子说：“我就是没有办法这样下去，心中隐藏着这个秘密会让我发疯，他和我必须坐下来，把这件事情解决。”

在他有外遇之后，像这样的声明是如此的震惊，使他深记在心里，以至于他会变成一个更加警觉而周到的伴侣。然后，突然间他会有一股冲动想要借着告白来改变一切，而且不要犯错，他可能会改变一切，包括他个人已经做到的进展，以及他已经在这个关系中达成的进步。

我们这一代已经失去了如何承受痛苦的知识，我们甚至于不要这种知识。我们的人生哲学和治疗，甚至许多歌曲都鼓励我们去相信“如果那是不容易的，那便是不对的。”我们认为不必努力便能建立并保护一份友谊，所以我们做一次除去负担的告解，便除去了所有的罪疚和不方便。就像我们跑进一个既舒服又没有

要求的婚外情，当婚外情变成了不是那么舒服和没有要求时，我们便下结论说："没有什么比摆脱它更好的事了。"

"除非我坦白承认，我便不能为我所做的事情负责。"("告解是负起责任的第一步。")

今天，连负责任这个观念也是别人造成的。因为我们之所以会有外遇是伴侣驱使的，也是伴侣使我们"能够"有外遇，而且除非伴侣听我们的告解，我们便无法负起自己的责任。

很明显的，这个观念所说的就是：伴侣不会听我们的告解，一旦我们这样做，他（或她）会变得十分生气，而这样便会剥夺了我们负责任的权利。但是现在我们可以离开这个婚姻，而不被指责这个婚外情是怎么开始的，这个婚姻是怎么结束的。

让我们好好的想一想：你有了婚外情，人要为这个事情负责，你不要依赖你那个没有外遇的伴侣来做到这点。

十五、诚实不是事后告解

的确是这样，尤其当我们想在我们心里面正确反映的东西是值得反映的时候；背叛的思想也是如此。在我们的脑海里漂浮着许多残酷而琐碎的思想，我们是否要在脑袋上装个扩音机，走到哪里都对每一个人广播我们的思想，这样，当然就是完全诚实了。

倘若除了那种诚实之外，我们可以将一个发射机放在心里，并且连接到我们精神的最深之处，如此一来我们对孩子、朋友、伴侣和成千上万不认识却比肩而过的人的爱，是否多少便可以被他们接收到和感觉到？

在人际关系中，我们都汲汲于追求这种诚实，我们渴望它，但是没有一个人能达成，而且没有一个行为规范可以使我们达到

这种诚实。然而这个世代的理想是：除非我们的人际关系是百分之百的纯净，否则便不值得拥有；除非我们的伴侣能够全然的诚实，且不管我们曾经叶露过什么，也还仍然守着我们，否则他或她就不是我们应该厮守终身的人。

有一对夫妻结婚 20 年，又有三个孩子，彼此深深相爱，他们忽然对诚实的沟通发生兴趣。在他们首度进行“心对心”的对话时，在这之前一年，这位丈夫曾有过一次短暂的外遇，对象是同一家医院的医师，而且他很快地感到不好受。在他的描述中，他觉得很“肮脏”，他绝不会再这样做，而且后来他能够原谅他自己。直到对话那天晚上，他已经有一年不再想起这件事情了。

他的太太当时似乎并没有很激烈的反应。事实上，她说她觉得很欣慰，因为他没有隐瞒。但是几个月之后，她开始接受心理治疗。当她叙述这件事情的时候，她觉得他们完美的婚姻已经蒙上阴影，最后她要求离婚。一直到现在（10 年之后），她始终未能对这个小小的告解释怀。或许她的反应太激烈，也或许这是正常的想法，然而这告解的确是不需要的。但就算在你读到这个故事的同时，有某人正在某处打开一本书，上面写着：“爱要靠诚实来滋养。”接着，在几分钟之内，他（或她）会以告白来蔽护他的婚姻，然后心想，到底出了什么差错。

十六、提出解决问题的办法

就像我们前面说过的，如果你的配偶要求你证实他已经知道的或他正在怀疑的事情时，事实上伤害已经在伴侣心中造成，而你能做到的是不要因为谎言而使伤害更深。所以当然你要承认。但如果坦承对方还不知道的事情，显然只有在某一些情况下，这样做才是适宜的。两性关系是极端复杂的，并没有所谓的完美的

准则可循。倘若你的配偶已经知道你大部分的外遇，并且已经原谅了你，并且愿意跟你一起努力度过这种外遇的问题，这种时候才适合讨论相关的事情。这时，你的目的不是在“告解”，而是找出答案，如此，你的配偶才能够帮助你，让你看见你的模式是多么具有毁灭性，且甚至能帮助你看见为什么你会有这种模式。

想想我们所熟悉的那些婚姻，我们知道有一些伴侣彼此之间有着极深的连结，他们相信宽恕而且长久以来即奉行宽恕之道，他们的婚姻在坦承外遇之后仍然存活。在这些婚姻中，外遇几乎没有机会再发生，就算有，也不会导致婚姻破裂，因为这些夫妻已经学会了不必要加重对方的负担，即使在小地方，所以夫妻之中的一方倘若真的发生了意外的外遇时，也会默然地自行解决问题。

十七、挽救婚姻之路

如果你想要挽救这个婚姻，首先你必须尽所有的力量停止这个婚外情，除非你尽力而为，否则你们两人之间的气氛不会改善。

愿意跟你进行婚外情的那个人，他的行为并非出于爱。只有在你的婚姻中，你有机会培养出真爱。你的首要责任是你的伴侣，但你的自我会辩称，这样对待第三者是不公平的。当然你并不是故意要如此残酷，但如果你有心要使这个婚姻有复元的机会，你便得切断与这个人的所有联系，包括信件、电话、见面的机会。

你或许知道你已经伤害了这个人，但如果你认为自己目前是在帮助或安慰你的旧爱，你就是在欺骗自己。你以前不是这个人的朋友，现在也不能突然成为一个朋友。你不能想“只维持一点

点关系”，这样会给对方带来错误的希望，也有可能让你自己重拾这份婚外情，并且让这种毁灭性的症结一直留在你的婚姻里。再者，你必须安排你的生活，使这个人完全脱离，你也必须重整人生态度，只专注于真正的婚姻关系。

因此当你的丈夫或妻子批评这个人时，倘若你为这个人的个性、行为辩护，那么你并非诚实。你所关心的应该是你的配偶而不是别人，你还要走过很长的路途才能重拾伴侣对你的信任。一开始，你或许必须独自进行复元的工作，而且须持续数星期或数月之久。所幸，很快地，你的伴侣会参与你的努力，因为现在的问题在于使关系恢复，从现在起你们两人要为所发生的事情负责。

假设你已经采取了第一步，你便得下决心不为自己设防。你的伴侣或许已经极为愤怒了很长一段时间，你现在所要做的不止是倾听，而且要在精神上表示支持。你会一再地有一股冲动，想要说明你在外遇期间为什么会这样做，为什么会那样说，但你必须了解，不管你说什么，都不会有什么帮助，因此你所能做的就只是尽量不要使情况变得更糟。举例来说，不要详加说明你和那位第三者在一起的情形，尤其是性行为。然而如果伴侣已经问了，便得诚实而直接地回答，你该隐藏的时机已经过去了。

请记住，你做的事情没有任何“理由”，那是不合理的，也是不正当的，虽然如此，却还是可以被谅解的。倘若你可以为之辩护，使之成为正当的，那么下一次还可以是正当的，所以，不要将不合理的行为合理化，要深入委身于复元的计划，并且要切实地做到你将要开始做的事情，以确保这种事情不会再发生。

一旦外遇被发现，需要两个人一起来治愈关系。但并不是两个人都有外遇，除非情况极为奇特，否则有外遇并不是你的伴侣强迫你造成的。为了让你自己和你们的关系能够治愈，最重要的是，你不可以对你自己说，因为某些小小的理由，所以你的所做

所为是没关系的。这些小小的理由（包括：你在这桩婚姻中如何受到不公平的待遇，性生活极不美满，你伴侣早该看到会有这种结果）会让你不肯改变，也会延长疗程。你不会永远受责难，但你有外遇就是不对，不管你的伴侣是否也需要改变。承认错误便可以使你得到自由，而自由就是你所想要的。

十八、在婚姻中自由

当你选择婚外情时，你所选择的不只是性，很明显地，大部分不忠实的妻子或丈夫都认为，外遇所带来的困惑与痛苦不是他们造成的，他们给自己找借口：这不关你那些姻亲的事；第三者的配偶显然是发神经了；只要大人不把小孩扯进去，就不会伤害到孩子。更甚的是，要不是配偶反应过度，这个婚姻就不会受损（“我跟她之间已经成为过去，是你在制造问题。”“他逼我这样做的。”“那只是肉体接触而已。”“我从来没爱过他，你为什么要用这件事情来摧毁我们的婚姻？”“我为她感到难过。”“那纯粹是公事。”“是因为喝了酒的关系。”）

一旦你看清楚当你选择不忠实时，不论你是否承认，你都不再是忠实的人。

强生的一个朋友便是最好的例子，当他那位朋友是个很年轻的父亲时，便和管家发生婚外情。这件事情发生时，他的儿子杰森还不满三岁，当杰森在房里睡觉时，他们常常就在房间的另一边做爱。这个朋友告诉强生：“我还记得当时的感觉，有杰森在场似乎怪怪的，但这对他并没有危险。”

事隔多年，虽然他的妻子已经原谅了他，而他也不再有任何外遇，但很奇怪的，杰森就是对他缺少信任。“我对儿子做了一个父亲该做的每一件事，”他说，“我教他打球、参加他的每一场

比赛、带他去钓鱼等等，但从他对我所表现的态度看来，他深深地相信我是不可靠的。”

杰森九岁时，有一天强生这位朋友深觉受挫，于是要求他的妻子安妮一起为这件事情祷告。突然之间，他看见一个景象，他见到儿子大约三岁，正睡在一张小床上，而他自己则站在床前，拿着一把刀，正对着儿子的心脏。立刻，他明白了他的外遇所造成的结果。在给强生的一封信上，他写道：“我完全没有顾虑到他的未来，他应该在一个安全的家中快乐地长大，有着父母亲全心全意的爱，当我们决定要有孩子时，这正是我和安妮当初的承诺，而我的外遇很可能将这些完全摧毁。我没有把他当一回事，当时我竟然没有想到我是拿他的未来冒险。我确实记得我有一次还提到，说这对他并没有危险。”

经过这一次的内省之后，强生这位友人花了好多年的时间才重新赢回儿子完全的信任。要做到这点，他得小心翼翼地完成他对杰森的每一项承诺，即使情况改变而承诺难以达成。如今，他们之间有着紧密的连结。

十九、促使你遗弃伴侣的人

如果没有适当的恋爱对象是很难坠入爱河的。如果你已经结婚，试问你选择了谁？我们马上要探讨在统计学上被列为最可能陷入婚外情的一些人与地点。被列入这些类别的个人我们称之为“破坏者”。

所谓的“破坏者”并不存在于任何绝对的感知之中，也不是在不断遭受遗弃之后所发展出来的人格类型。没有任何一个人可以百分之百地被归纳成某一特定类型，每一个人都有某些形之于外的精神力量。破坏者并非邪恶而万劫不赦的恶魔，我们反而要

强调，其中大部分的破坏者根本不知道自己的行为模式。

人的自我层面喜欢刺激。从这种心理层面来看，灾难即是一种令人感到兴奋的刺激。为了满足对一场意外事故的好奇，可以停下车来观看，甚至于不惜约会迟到。倘若有人想从桥上或高楼跳下自杀，总会有一大堆群众围观，甚至鼓掌呐喊、幸灾乐祸。倘若有两个人在街上大打出手，几乎没有人会当作没事般地走开。各种犯罪、不幸、暴力和灾难的新闻，总会获得广大群众的青睐。虽然不是有意的，但当看到别人的婚姻出现问题时，人类的本性会驱使他们提出一些导致更刺激结果的建议。当然，许多人都不会做出轻率而表面的答案，但是有个简单的事实，那就是拆毁婚姻远比找出真正有助于婚姻的方法要容易得多了。

我们大部分的人都会认识一些老是爱介入朋友之间、资方与劳方之间，或亲戚之间，而且会毫不犹豫地介入夫妻之间的人。你一定要保护自己的婚姻关系，抵挡这种离间的影响。在我们的婚姻生活里，绝不允许跟这种人单独相处，除非必要，否则应避免接触。经验告诉我们，与这种人来往，会破坏我们婚姻中的合一，这是我们所不愿意再承受的。

那些毫无助益的破坏者，通常并非最后推波助澜而导致夫妻分离的元凶，造成分离的似乎还有另一股力量，这股力量大过于个人决定是否要离去的考虑。在治疗过程中，来自医师或精神辅导者的忠告，或来自信赖的亲朋好友的忠告，往往就是造成分离的那股力量。但这股力量最常见的出处就是源自一个新的两性关系，尤其当这种关系是特殊的，或是隐藏着性暗示的。这种关系足以击溃仅存的一点避免离婚的抵抗力。

二十、小心婚姻杀手

德雷克和茱利的婚姻出现一些小问题已经快一年了，茱莉决定去参加一个专门帮助会员建立信心的社团，这个社团使她相信，她的婚姻关系的恶劣情况比她想象的还要严重。生活的环境中，别人也告诉她，她的婚姻绝对是个错误，而这些跟德雷克素未谋面的会员们更一口咬定德雷克是一个“憎恨女人的大男人”，每个人都鼓励茱莉应该争取自己的权益离开他。最先促使她朝这个方向进行的是保罗，他离过两次婚，参加这个社团已经有好几年。每当她想离开德雷克的决心动摇时，保罗总会不断地提醒她过去这段时间所忍受的种种。当她担心离婚可能对小孩造成伤害时，他会说，如果继续生活在一个彼此恶性依赖的环境中，只有更惨。并且他坚持，不管白天或半夜，任何时间茱莉有需要时都可以打电话给他。他似乎看重她的一切，包括她的厨艺、她的穿着格调、她对做一个良母的见解，还有她的才华。他耐心倾听她的倾诉，他使她感觉到在他的心目中，她是特殊的，而且是深受欣赏的。

就像茱莉一样，保罗也是个直肠子，也喜欢各种娱乐和艺术，他可说是个迷人的支持者，并且十分随和。她几乎可以跟他谈论任何事情，而且他也绝对不求任何的回报，包括性关系、整理家务等。非但如此，事实上，当她满身疲惫又快赶不上女儿的垒球赛时，是保罗主动帮她把小狗送到兽医那里的，事后当茱莉不断向他道谢的时候，他说他只是尽一个朋友应该尽的本分而已。他不但了解她的过去，也愿随时随地伴随在她的身边，茱莉想，他跟德雷克是多么不一样啊！

尽管如此，茱莉还是不愿意离婚，因为德雷克曾经对她说过

他会试着把所有的问题解决。当她把德雷克的意思告知保罗时，他虽然怀疑德雷克的真正动机，但也誓言无论她做任何决定，他都将全力支持。每一次与德雷克讨论之后，茱莉都会把详情告知保罗。他虽然对她想要挽救家庭的心情深表同情，但同时也批评德雷克缺乏观察力和创造力，尤其是对茱莉并没有心存感激。

那个社团也使茱莉相信，虽然德雷克从来没有对她有过肉体上的威胁和殴打，但她的确受到虐待。事实上，在参加社团以前，茱莉对德雷克最不满的地方是：她热情如火，他却冷若冰霜。社团判断德雷克是一个“主动兼被动的虐待狂”，他们说这种人最可怕，因为他们会使你认为所有的过错都是你自己一手造成的。

某一个周末，茱莉在电话中声泪俱下地告诉保罗，德雷克对她大吼大叫说，他对整件事情感到恶心，如果她真有那么可怜，为什么不离开他。保罗说他马上过去，事实上，他也真的跟几位社团的成员在很短的时间内就赶到了。当德雷克看到他们的时候，掉头冲出大门，开车离去。社团中的一位妇女认为，德雷克已经发疯，是一个有严重精神病的杀手，同时她也表示担心茱莉和小孩的安全。他们说茱莉应该在他扛枪返家之前离开；两位妇女忙着帮忙整理行李的同时，保罗也在电话中找到暂时安置她们的地方。

茱莉没有留下只字片语，并在隔周提出离婚诉求。

在他们离婚四年以后，茱莉的妹妹玛丽将这个故事告诉专家，专家也掌握了关系人的现况。茱莉目前仍是社团的一员，保罗也是，但他们已经不像从前那么要好了。茱莉认为她和保罗应该可以结为夫妻，但是保罗却很明确地表示他从来没有这种意图，并且更进一步的表示，由于茱莉对他有误解，以为他想的是结婚，她显然需要多下工夫纠正这种依赖感，在这样的情况下，小孩也无法适应父母的离异，有一段时间甚至对父亲深感恐惧，

因为他们不只一次的听说父亲是一个易怒、失控和充满暴力的人。刚开始的时候，他们不愿意见他，也不愿意满足父亲所拥有的合法探视权。玛丽后来感觉到，孩子们混淆了父亲真正的本性，而且情绪上，孩子们的爱似乎不得不在父亲和母亲之间转来转去，好像他们已经被分裂了。

专家询问玛丽对这个婚姻的看法。她说道："德雷克虽然不是一位十全十美的丈夫，甚至有一点木讷，但基本上他算是一个好人，品行良好，跟我那位素行怪异的姊姊其实是很相称的一对。他们的问题并没有想象中那么严重。茱莉只是太无聊，太不知足，而德雷克又没有把它当做一回事及早防备罢了。"玛丽认为离婚根本是愚蠢而不必要的，除非德雷克心中另有他人，并且金屋藏娇。茱莉跟以前一样可怜，可能还更伤心，孩子们的内心也大受创伤，一个原本好好的家庭，如今反而在不幸的统计数字上又加上一笔，而保罗仍旧像是沉浮在广大人群中的一股恶性逆流。

二十一、介入者的心态

毫无疑问的，世界上有很多像保罗这一类的人，他们总想在某些人感到人生无助脆弱的时候，显露他们的魅力；认为胜过别人的配偶似乎比自我提升来得更有趣，更具挑战性。让他人分离的图谋，自古就有，也许比人类施行婚姻制度还要久。

如果能对那些破坏者和他们的所做所为有所警惕的话，便能有助于保护你的婚姻。这种人常会以各种不同的角色出现在你的周围，包括：一个老相识、一个工作伙伴、一位酒吧里的陌生人，尤其是扮演成一位柏拉图式的朋友或一个潜在的情人。经验告诉我们，这些破坏者对于他们自己所扮演的角色从来就没有自

知之明甚至有的已经有过许多次类似的经历，也不知道经由他们的“帮忙”会为别人带来多少痛苦和不良的影响。换句话说，他们自以为动机纯正，然而，缺乏自知之明并不能作为原谅这种行为的借口。

虽然破坏者可能会给一对怨偶临门一脚，致使他们下定决心走向离婚之路，但那个决定离去的人，自己也可能有许多过失之处。除此之外，他的伴侣也没有积极挽回两人的关系。另外，亲戚、朋友或律师的影响力也助长了他们的离异。光是责难是无法评判谁是谁非的。我们之所以描述破坏者一些通常出现的方式，是为了对保护婚姻关系有所助益，而不是特意针对某些人做分级或责难。

助长你与破坏者建立关系的那股力量，如同恋爱的感觉一样，由于其中可能不包含性的吸引力，所以看起来好像比你以前所经验过的友谊更浓厚、更单纯。当然事实并非如此。从自我的观点来看，能够在某人面对婚姻危机的时候，介入他们的生命里，并促使他们去做一个将在他们人生当中留下永恒记号的决定，不只很有意思，也很有权威感，尤其是过程当中又充满了危险、阴谋和不正常的性关系。此外，如果他们的动机是出于怪异性的忌妒、憎恨，那他们就更有满足感了！

既然希望维持婚姻的美满，就应该设法了解破坏者通常用来接近你们的各种伎俩。当然，也有些人会持续不断，而且强而有力地“找上你”，要想洞悉他们的意图是有些困难的。通常那些不是蓄意有此动机的人，往往更具危险性。对于那些正在怀疑自身婚姻关系的人，他们尤其敏锐，甚至于有细腻的了解。你可能很难想象，但是你的弱点正好对他们具有强烈的吸引力，但表面上他们绝不会显露出来，反倒是一副行为端庄、进退有度的模样。

如果家中有烦恼，或者感到若有所失，而某人开始比以前更

频繁地出现在你的周围，并且给你更多的关怀，那么，保持警觉绝对是有益而无害的。一开始，这种行为可能不具任何意义，但切记，破坏者会设法赢得你的信赖，尤其会让你感到他们并不求回报，只纯粹是友谊的发展。

等你跟他们更熟悉之后，在某些方面你可以很清楚让他们知道你的困难。跟他们在一起之后，你对自己婚姻的感觉可证明为这是怎么回事的第一个证据，如果你比以前更亲近你的伴侣，你更愿意努力使情况好转，而且如果你也没有想过，要跟现在这个新对象结婚，那么你跟这个人继续保持关系可能是安全的——虽然，当你跟自己的配偶关系不稳定时与另一个异性交往是很冒险的。但是如果你每次总是急于把你小小的决定告诉这个人，而且一想到要跟他见面就很兴奋，那么你的自我所涉入的程度要比你所想象的深得多。

假如这份关系持续下去，而且倘若那个人的确是个破坏者，那么他们还会以另外一种面貌出现。他们会表现出一副很了解你的样子，并且愿意接受你的本来面目。他们看起来似乎很可靠，也平易近人，他们永远有时间跟你交谈，愿意跟你见面，因此他们给人的印象是：他们会永远跟你在一起，你确实找到了真正的朋友，找到了一个非常喜欢你的人。

然而一旦你离开了你的伴侣，这些人通常也就会消失无踪，而他们离去的方式让人无可指责，他们的花样是隐而不现的，因此当婚姻不幸福时，你只会责怪自己或环境，但事实是，你以为永远会在那里支持你的那个人，却早就不见踪影了。

二十二、为何需要维护婚姻关系

也许你已经知道你内在的平安会引领你到什么地方去，或许

你以前已经在这条温柔的小径上走过好几回了。但现在有一种迥然不同的引导正在呼唤你。有许多声音都曾向你保证，没有什么可畏惧的，事实上，爱情的感觉是如此的强而有力，它能够驱走你心中一切的惧怕。也许你以前就曾经被这种感情淹没过，所以你很清楚那是什么感觉，但那种感觉会把你带到什么地方去？当它的力量耗尽时，你就不会是在你现在的地方了。

也许那就是这个引导所给你的另一种极大的吸引力，会将你生命中的每一件事撕得支离破碎。如果能重来一次，将一切烧成灰烬，重新竖立一座新的城堡，那该有多好，问题是你要用什么来建造？

也许这种导引的承诺是微不足道的；当你还维持着形式上的一夫一妻制时，它可能只像天际微微的云烟，只是一件“性”事而已。不是有成千上万的人宣称过吗？他们已经成功地摆脱迷恋。而外遇更加“稳固”了婚姻，让涉及外遇的一方对性更具洞察力？并且将这种洞察力运用到家里，而也确实改善了他们人际关系的品质。看看我们的国家，再看看全世界，问问你自己，是否这么多稳定的婚姻，都是从外遇而来的？内心的平安所给与你的不只是稳固的婚姻，但迷恋的引导并不如此！所以让我们仔细地看看外遇实际上会给你带来什么。

二十三、外遇前三思

许多人相信婚外情只会威胁到别人的婚姻关系，自己的则非常安全。他们不惜多次去试探这种信念，而竟然真的安然无事。别自欺欺人了，试想你的配偶是在什么样的情况下过日子。别误以为他们不是太无知就是太消极，以至于不设法去了解自己是“精神上的受虐者”。

许多当事人具有不可思议的耐力，在他们来寻求帮助之前，已经一而再、再而三地宽恕伴侣的越轨行为。有些两性关系作者描写他们让一些当事人看清自己正处于什么样的受虐状况，以及在当事人的伴侣拒绝接受帮助时，状况是多么的无望。现在这些当事人已经快乐地离婚，体重减轻了 20 磅、赚了更多的钱，而孩子们也名列前茅。

这些都是人际关系书籍的作者，我们只能假设他们是有意帮助怨偶解决问题的人而已。倘若你的配偶还不知道你继续做着什么，请你了解，人们散播一件外遇的速度，比你想象得快得多。即使你的伴侣知道了整个事件而依旧与你维持着婚姻关系，你也须明白，外面所有的人都会“拿出他们的良心”，即使他们自己也有外遇。这并不是说你的伴侣无可避免地会发现事实真相，或是说你的伴侣想要离开你，我们在这里所说的是危机，当你继续承受不必要的危机时，那它就会成为你的心灵、婚姻和精神上的负担。

这里有不同程度的威胁，我们将它们用一种方式列出来。

你在这世上的地位

·外遇贬低你在世上的角色。

·由于外遇，你正在告诉世人承诺毫无价值可言。

·你正在告诉世人，拿别人的幸福冒险，便能增进我自己的幸福。

·你正在告诉世人，我们之间是毫无关联的，我的想法与言行不会影响他人。

·如果外遇以离婚收场，只会使你自己的生活变复杂，也会影响你的配偶、孩子以及其他牵连者的生活。

·如果依旧把迷恋当成生活的导向，你留下的唯一遗产可能就是以上这堆垃圾。

你的小孩

·外遇使孩子们的幸福和安全受到危害，而他们却信任你。

·小孩无辜，在他们应单纯生活时，外遇的危机却毁了他们的生活。

·不论是否离婚，外遇使你精神上无法顾及小孩，你在他们心目中那个作榜样和教师的地位，就算不被摧毁也会降低。

·外遇就等于背叛、不重承诺、心中无爱。这些都会影响小孩未来的人际关系，也包括影响他们与他们未来小孩子之间的关系。

你的伴侣

·外遇让你离开那条对你和伴侣曾经立意要走的路。

·外遇会将伴侣猛然抛入一个屈辱混杂的环境，他很可能再也无法复元。

·外遇会把伴侣带入一个充满痛苦、困惑、愤世的长期苦难中。

·外遇威胁着伴侣的身心健康。

·外遇使你们失去彼此的朋友。

·外遇永远地改变了你和伴侣与姻亲及家庭成员之间的关系。

·外遇危及到你们分摊的收人、生活的标准、职业和未来的展望。

·在这个世界上，你是伴侣选择与之共度一生的人，这份信任将遭背叛。

·如果现在你未能设法挽回，那么将危及你自己、伴侣和小孩的生活，一切都将成为悲剧。

你的内在核心

·外遇是极端无知的行为，将会降低“我”的精神。

·外遇分裂你的心灵，使你在合一的单一目的与纵情放荡之间游移。

·外遇使你的自我形象所定义的特性变小。

·外遇使得控制力无法掌控肉体，所以你没有控制力。

·外遇足以拖延甚至结束你今生拥有不朽爱情的可能性。

·只有对背叛的代价产生怀疑，否则你无法感觉生命中的引导出现。

·在世上清醒和沉睡的平衡点上，外遇使你的生命置于一个无爱的孤立梦想中。

上述的列表可以，作为你深思熟虑和详细幻想这些危机的起点。倘若你已经有外遇，这些陈述显然已经可以运用，倘若你选择继续外遇，你一定会更完整地去想象你外遇的对象以及他的家人。你还可能陷入法律诉讼，你会面对你的姻亲，你会看见你的配偶丧失后的情形。最后你可以想象你的孩子在法定探访期间到你的新家去的情形。

二十四、终结迷恋

首先，你必须清楚了解迷恋是以何种方式进行的。

——迷恋以各种不同的尺度进行

迷恋的范围不一，从对陌生人短暂的性冲动，“管他的，为什么不可以?”到持续数月“这是我的精神伴侣”或数年（如果程度够深）的陶醉。

——迷恋最能瓦解人的警觉

绝大部分有婚外情的人都会说，这种行为事先毫无计划，完完全全是偶发事件。

——迷恋并非始于一个可辨识的警讯

迷恋开始于你用不同的眼光去注意一个人，也许你会觉察到兴奋刺激感，也许不会。其过程可能就像电光火石——像法国人所说的“爱的雷电”，但是通常是渐进的，是经过一段时间才滋长出来的。晚上在任何酒吧里，你都可以看见这种情景的缩影。几个小时前，你认为坐在旁边的人根本不值得理睬，但在几杯下肚之后，突然间，他看起来好有趣喔！心想，稍早你大概是忽略这个人的优点了，事实上，这些优点都是你自己帮他添加上去的。

——已婚并不能保护你的心智

结婚的时候，大部分的人都假设这将是一段“百年好合”的婚姻。但真正的爱情尚未建立，有的只不过是外表看起来无懈可击的假象而已。当婚姻生活不如期望的那样美好时，他们心里也就开始为自己找寻出路了。

——迷恋不可能只是部分的放纵

迷恋一个人的时候，你会自我催促去做一些事情，到最后情绪不可能完全淹没不陷入其中，而这种情绪正是你原本想逃避的。“精神外遇”对婚姻的破坏力绝不亚于“性外遇”，因为它阻挡你和配偶之间的合一。不要跟迷恋的人共进午餐，即使是偶尔一两次，或者不时的来个招呼和无邪的拥抱，因为迷恋就像酗酒的人，只要一杯啤酒就能失控。很快的你的目的就会偏离，你的生活也会被牵制住。

其次，你必须具备一套聪明的方法来保护你的婚姻。无论你用什么方式，最重要的就是承认问题所在。

1. 承认自己有这种倾向。一般人都知道用完餐要刷牙，但

却不懂得要保护他们的婚姻关系。爱滋病人的周围，每个人都会戴上手套和口罩，然而要他们防范陷入情网，他们会觉得莫名其妙。外遇不是别人造成的，而是迷恋所致，既然你有这种弱点，就该保护自己，就像徒步旅行之前，你会先包扎好你脆弱的脚踝；知道自己会梦游，就要防备从楼上跌落的可能；倘若涉及打斗，就要避开棍棒。

2. 避开会引起这种倾向的地点和情况。西方人有一些观念，认为一个真正的男人，绝对不会逃避打斗；一位超级妈妈养育孩子绝不假手他人；宁可选择战争，也不肯与敌人谈判；只为了一个陌生人超车，我们就可追他数英里，为的只是给他一个抗议手势。例如我们不喜欢事情太简单，更瞧不起“简单的方法”这句话，但我们的行为真的前后一致吗？

事实上，在实行这种观念的地区，其实都是因为传统而非一般常识。我们当然不会将这种观念运用在医疗上，毫无疑问地，我们害怕与病魔搏斗，总认为医院过分消毒、医生滥开药方、外科医生动刀太快。我们当然不会把这些观念应用在小孩子的身上，我们常常失信于孩子们。我们的社会长期规避棘手的人员和债务。政治家避开困难和不受欢迎的斗争。而我们自己也会避开楼梯、令人不快的电话、亲戚与家事。持着“绝不逃避”的理念的人，却做了太多的逃避，但为了保护配偶和孩子的缘故，我们有时候竟不懂得逃避。

研究报告指出，有超过 70% 的婚姻关系会受到婚外情的影响。这种事发生在你身上的机率，要比过街时被车撞、因日晒而得皮肤癌、爱车被偷、家中遭祸、失火和生病等等的可能性大得多了，有些案例显示，可能还得付上大量时间和金钱的代价。这里提供一些简单易行的方法，使你可以避开迷恋的网络和种种险境。

二十五、工作伙伴诱惑多

估计半数以上的外遇都是因工作关系而发生的。因工作的需要，每天必须和这些相同的人接触，一开始你可能不是有意要这么做，你可能未曾察觉，但在这种被迫的关系中，会产生不满足、徬徨、冲突，于是职场变成了性欲的地雷区。

·公司的郊游野餐、派对、必须过夜的集会等，如果非参加不可，那就带着你的伴侣一起来。除非不可能找到其他有趣的事，否则千万不要单独跟十分有吸引力的异性共进午餐。

·职场上往往潜伏着强大的性欲暗流。很多人对他们的工作并不满意，认为找一些小小的性刺激，能够得到一些无害的慰藉。因此应避免进入孤立的工作区，尤其是当那里有个对你颇具吸引力的人时（例如仓库、贩卖部、废弃的健身房等等）。

上班之前，安静地坐一会儿，想象今天可能碰到的各种状况。从你到达办公室的那一刻开始，有系统地假想各种可能发生的情况，对那些可能威胁到你婚姻的情况尤其要特别谨慎。对于每一个假想的情境，用出自你内在的平安和承诺来回应。

二十六、安全的友谊关系

性研究报告指出，大约40%的婚外情都是与朋友或者配偶的朋友发生的。数对夫妻之间可能暗藏着诱因，此诱因已存在数月甚至数年之久，只是在情况爆发之前似乎都还在控制之内。对某人的配偶的朋友也可能存着这种秘密的感觉，这是一种棘手的情况，因为接触是不可避免的，你不能破坏友谊，也不能把正在

发生的事（这种是多半是隐而未现的）告诉某人的配偶。如果你不能找到一个容易的方法使你完全脱身，便得想办法减少接触的次数。

在某些场合坐车时，不可和那个人单独坐在后座。倘若跟他坐在后座，你的控制力得超乎寻常的好。预想各种情况，先准备好如何回应（“不，我得坐在这里，我要跟派特说些悄悄话。”或“我最近会晕车，医生叫我最好坐在前座。”）

每一个诸如此类的微小努力，正是你改变心意的重大象征，表示你正认真地想要结束这种感情，也能有效扼制别人对你的感情。你可以运用伴侣的协助——当然不能说出你被你伴侣最好的朋友所吸引，或诸如此类的话，而应该说，跟这个人的交谈令你觉得索然无味，他有口臭，或其他不好的现象，使你不愿意坐在他旁边或与他独处。

当然，你的自我会说：“那些全是谎言啊！”但话说回来，说某人有口臭总比以你的婚姻和家人的幸福来冒险来得好。

创造一些方法，并且坚持你所能做的，只要你愿意为你的伴侣和家人毫不犹疑地采取行动，你便会得到意想不到的力量和平安。

[General Information]
书名=夫妻心理学
作者=
页数=397
SS号=0
出版日期=

封面
书名
版权
前言
目录
目录
第一章　各种类型的夫妻关系
一、婚姻非乐园亦非坟墓
二、夫妻关系的特征
三、夫妻关系的变迁
四、夫妻关系的类型
五、沉默寡言型（自闭式关系）
六、社交型（客套式关系）
七、话家常型（闲谈式关系）
八、小白鼠型（活动式关系）
九、策略型（竞赛式关系）
十、友好型（亲近式关系）
十一、死缠型（丧失自我式关系）
第二章　从蜜月到亲密关系守则
一、蜜月期
二、特殊的蜜月心态
三、肉体之爱
四、性的强弱
五、迷恋
六、蜜月的满足感
七、蜜月的结束
八、让男性行为合理化
九、反复无常
十、引咎自责
十一、男性的失望和沮丧
十二、亲密关系守则１２条
十三、创造和谐伴侣关系
第三章　爱与性
一、爱是一种感觉
二、罗曼蒂克的爱
三、有限的爱
四、喜欢是爱的钥匙
五、爱是无限的
六、好的性行为来自好的关系
七、智慧的性
八、忠实
九、现代的性关系
十、性交时达到最高潮是一种奖赏
十一、性生活的原则

十二、真爱乃是建立于施与爱的关系上
十三、裸裎之时
十四、性交时之彼此交流
十五、爱的大餐
十六、真实刹那
十七、让性关系更臻善境
第四章　独处和沟通
、让我静一静
二、心理的空间
三、独处的必要与乐趣
四、夫妇各自寻求自我满足
五、亲密沟通
六、坦露心声
七、有效沟通原则
八、吵架的沟通
九、分享梦幻
十、录音机的角色
十一、妻子牢记的原则
十二、柔情是爱的空气
十三、羞怯至关重要
十四、妒忌
十五、一桩婚姻的启示
第五章　开放的交往
一、不受角色拘束，不模仿
二、角色对调
三、家务交换里的新境界
四、游戏和创作
五、夫妻必须放弃其他朋友吗
六、对联络点的需求
七、冒险性
八、开放交往的好处
九、平等不是相同
十、１００％对１００％的等式
十一、个人的发展
十二、女人的成长
十三、三大因素
十四、男女共同的怨言
十五、光明的远景
第六章　夫妻ＥＱ
一、从离婚率看ＥＱ之重要
二、非常男女
三、如何阅读情感信息
四、婚姻的Ｘ光片
五、失控的情绪

六、情绪决堤
七、运用ＥＱ策略
八、吵架的艺术
九、化解敌意
十、爱情的幸福
十一、爱情不专一的解决方法
十二、夫妻生活中的倦怠期
十三、夫妻教育子女时的心理与重点
十四、心心相印的需要
十五、平安及幸福的誓言
十六、付出与共进
十七、婚姻是条精神的道路
第七章　夫妻金钱心理
一、男女金钱观
二、赚钱多少影响男女情绪
三、有关金钱的男女关系
四、惨痛的教训
五、爱恨交加的理财情绪
六、钱——婚姻冲突的火药库
七、夫妻间的金钱风格冲突
八、有情无情论
九、理想派与物质主义者的冲突
十、婚姻中的隐性杀手
十一、玫瑰战争
十二、解决夫妻经济争端的良方
十三、面对金钱的另一种态度
十四、排除恐惧，真诚对谈
十五、传统男人的怕
十六、检视动机
十七、对金钱少一点挂虑
十八、理性面对金钱纠纷
第八章　两性压力与外遇危机
一、两性压力反应
二、婚外情如何开始
三、外遇的动机
四、友谊与谅解
五、停止攻击
六、两张及三张椅子的方法
七、互信的可贵
八、静下心来
九、以原谅代替惩罚
十、不要责怪
十一、保护孩子不受波及
十二、有外遇的一方

十三、认错并非正确的沟通
十四、重建亲密关系
十五、诚实不是事后告解
十六、提出解决问题的办法
十七、挽救婚姻之路
十八、在婚姻中自由
十九、促使你遗弃伴侣的人
二十、小心婚姻杀手
二十一、介入者的心态
二十二、为何需要维护婚姻关系
二十三、外遇前三思
二十四、终结迷恋
二十五、工作伙伴诱惑多
二十六、安全的友谊关系