

美 滿 婚 姻

—從廚房開始—

原著者：克汶·雷蒙醫生

翻譯者：陳永成 嚴彩琇合譯

發行人：陳 建 民

出版者：大光文字團契出版部
榮 耀 出 版 社

中華民國台灣省

台北市中山北路二段96巷42號之3

電話：5434645 郵撥：543550大光書局

印刷所：喬 泰 印 刷 公 司

板橋市中正路275巷10號

行政院新聞局登記證局版台業字第2688號

中華民國七十一年十月初版 · 版權所有 ·
主後一九八二年

SEX BEGINS IN THE KITCHEN

by Dr. Kevin Leman

Translated by Joseph Chen & Ruth Yen

Copyright © 1981 by Regal Books

Original Published by

G/L Publications in U.S.A.

Chinese edition Copyright

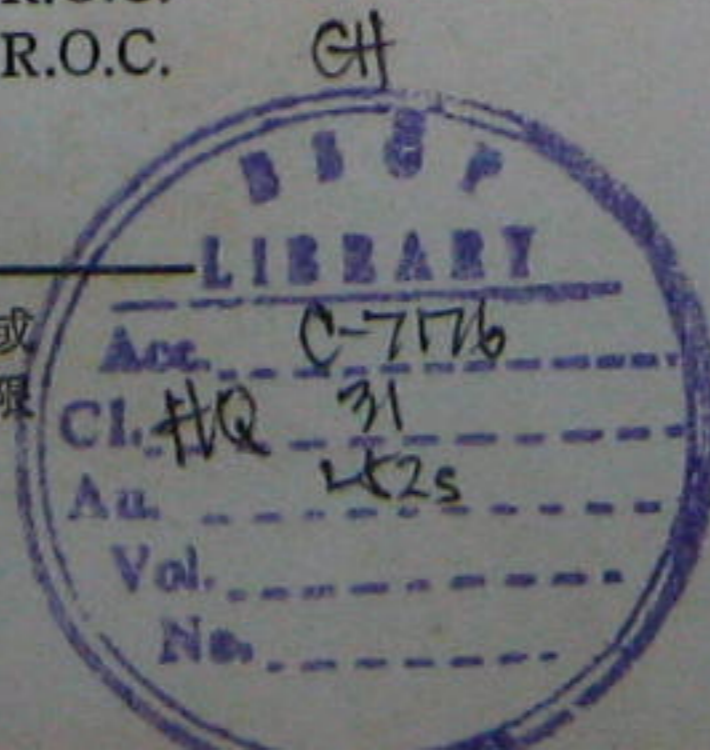
© 1982 by Glory Press in Taiwan R.O.C.

P.O. Box 164 Panchiao, Taiwan 220 R.O.C.

All Right Reserved

Sept. 1982, 1st edition

本社保有此書全球中文版權，未經許可，無論部份或全部均不得轉載翻印。但報刊書評引用，不在此限
(如破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換)



目 錄

致謝	一
序言	三
一、從廚房開始	三
二、婚姻的危機	一一
三、你的配偶是那一種人？	二五
四、拼圖遊戲	四三
五、一加一等於一	六八
六、情緒多作怪	八七
七、如何發脾氣？	一〇二
八、夫婦玩的遊戲	一一四
九、性	一四〇

序言

又是這個雷蒙醫生，他專愛說粗野大膽的話！問題是，他的話常是有道理的！性是全天
的事！「從清晨在彼此體貼中展開，而在夜晚以十分健康、柔美的方式收場，」雷蒙醫生這
樣寫道：「許多婚姻，在臥室的門關上之後，什麼事也沒發生。即使夫妻行房，也像例行公
事或盡義務似的，而非因一天之中，兩人深情繾綣、彼此關懷、互相體恤、融為一體的終極
結果。」

「夫妻必須培植『合一的力量』……他們必須先愛自己，然後才能愛別人，並且使羅曼
史重新注入婚姻中。大部分的男人都瞭解夫妻之間最特殊的肉體行為，不是性，而是擁
抱。」

「男人和女人構造不同，需要也不同，唯有認清、接受這些不同，婚姻才會美滿幸
福。」雷蒙醫生還說：「要琴瑟和諧，相愛不渝，根本秘訣就要夫妻都肯接近對方，以特殊
而脈脈含情的方式愛撫對方，表示：我瞭解你的感受，且將盡最大努力去滿足你的需要。」

身為基督徒心理學家兼喜劇演員，克汶·雷蒙先生以幽默又敏銳的獨特筆調，剖析婚姻

的複雜問題。雷蒙醫生是美國著名的婚姻家庭協談專家、教育家和作家。他在美加各地舉行的家庭生活講習會，場場轟動爆滿。他也常出現在全美的電視廣播節目。另外有六千五百萬的人曾讀過從他的暢銷書「不大叫大嚷的父母（幾乎沒有！）」摘錄出來的短文「孩子給父母的十誡」。

雷蒙醫生也是亞利桑納大學的副訓導主任、美國心理學會、北美心理學會、全美電視廣播演藝人員公會的會員，及西海岸基督徒心理研究協會的創始會員。他曾在芝加哥北園學院就讀，畢業於亞利桑納大學，並在該校取得碩士、博士學位。現居亞利桑納的圖克森。

一、從廚房開始

一個週五晚上，全家人都準備外出。兩個讀中學的大孩子和剛上小學的老么，約好去看一場科幻電影。而星期五照例是老爹去打保齡球的日子。媽媽呢，則得到教會去幫忙佈置次日將在教堂舉行的婚禮會場。於是六點半吃完飯後，全家都相繼飛奔而出，分道揚鑣，各奔前程。

大約過了三個小時之後，媽媽疲憊地從教堂走出來，坐上公車，才想閉目養神，突然，一個念頭閃進腦海！廚房那堆碗盤！傍晚離家時，大家來不及收拾碗筷就匆匆出門，廚房的餐桌上，杯盤狼藉……。

想到這裏，睡意全消，一路上盤算着回家後，第一件事是該捲起袖子，清洗那些油膩的餐具呢？還是先洗澡就寢，留待明天再處理？想到凌晨起床就得面對洗碗槽那堆東西，着實令人頹喪，她決定還是一回家就立刻把它們了結清楚。拖着疲累的步伐，爬上三樓，取出鑰匙，打開大門，步入客廳，擱下皮包，走進廚房。猛一抬眼，哎呀，這是怎麼一回事？她不禁呆立在原地，眼前的景象令她難以置信：餐桌一塵不染，洗碗槽裏空無一物，碗盤一個個

整齊地排放在櫥櫃裏。她急忙掉轉身子，奪門而出，看看門牌的號碼對不對。沒錯啊，正是自個兒的家。再走進屋去，打開廚房的後門，正好看見丈夫把洗好的抹布一塊塊掛在晾衣繩上——美滿婚姻始自廚房。

驚人之語，不是嗎？聽了叫人眨眼瞬目。這正是本書的主要內容——美滿婚姻的確自廚房伊始；非如古諺所言：「要取悅男人，就先填飽他的肚子。」而是當做丈夫的，體貼太太工作的繁重，主動幫她清洗堆積如山的碗盤；或做太太的，眼看先生津津有味地在看球賽實況轉播，不忍打斷他的興緻，而自己提着笨重的垃圾袋下樓；或者她把自己的薪水併入他的，一起編列家庭預算——而不是涇渭分明，「我的私房錢和他的薪水，」（或者更常聽見的說法是：「我的錢和我們的錢」）。或者照顧兒女是兩個人的責任，而非「她的事」。

美滿婚姻，是建立在——配偶應該是我生活的第一優先——這個理想前題上；也就是圓滿的婚姻關係應該是植根於夫妻互相取悅，對彼此的情感——及性——需要，敏於體察並適切地予以滿足。本書旨在強調：夫妻必須相親相愛；分享個人最切身的感受與想法；在肉體及情感上合為一體。

不幸的是，大多數結婚的人，都過着「已婚單身」的婚姻生活。許多夫妻，在臥室的門關上之後，什麼事也沒發生，即使夫妻行房，也像例行公事或盡義務似的，而非因一天之中，兩人深情繾綣、彼此關懷、互相體恤、融為一體的終極結果。

注意，我不是說那個星期五晚上，因為老爹在媽咪返家前就幫她洗好碗盤，當晚媽咪就必讓他享受一番闈房之樂，以資鼓勵。但是，媽咪的感受想必是如此這般：「嘿！真爽！一進門，發現先生已早我半個鐘頭到家，先把餐具清理乾淨，他實在體貼！」多半的主婦會將此舉解釋為出自丈夫的尊重與關愛。

這樣的關懷只有使他與妻子的關係更為親近。

在這樣特殊的情況下，性關係可能真的緊隨而來——成為感激與享受的親暱時刻，也是做丈夫的發現有家事待做，就樂意花時間、費精力去襄助妻子的間接結果。

你當採取什麼樣的步驟，才能使你們的婚姻美滿，夫妻相愛逾恆呢？你當如何改善目前所有的婚姻問題呢？

在接着的幾章，我將與讀者分享這些年來，我身為婚姻家庭協談專家及心理學家的經驗談；或者更重要的，多年來為人夫、為人父的體驗。我曾親見上百對夫婦，為了改善他們的婚姻，不得不開誠佈公地剖析、認識自我。大多數人都不曾真正了解自己。但是我們若想與配偶融洽相處，合而為一，就得認清自己的情緒——為什麼我們會做所做的事；我們也得瞭解究竟那些因素影響我們的人格——從小父母、老師、教會、同伴所給我們的潛移默化。我們必須明瞭這些因素如何影響我們的思想模式，進而選擇有助於促進夫妻一體的行爲態度。另外，我們也須知道何謂願意努力做必要的改變。

在「婚姻的危機」一章裏，我將討論為何多半的婚姻會觸礁，好讓讀者能認清某些危險訊號。在「你的配偶是那一種人？」那一章裏，讀者將明白家庭背景對婚姻的影響有多大。在「拼圖遊戲」一章裏，你將發現你根本不可能改變配偶，除非他自己願意且有心改變。但是你可以藉着改變自己而「讓」配偶有所改變。另一種變通方法是，學習適應、接受彼此的真實面目。

婚姻最重要的因素之一，就是溝通，身為心理學家，我發現男人和女人在根本上，就很難溝通內心深處的思想、慾望和情感，也不太敢坦誠相向。因此在第五章「一加一等於一」裏，我將特別探討夫妻溝通的問題。

「情緒多作怪」這一章討論的是我們的情緒，以及人人都有去感受，如何認識它們，並與配偶坦然分享。在「如何發脾氣？」一章裏，我要告訴你如何處理自己及配偶的憤怒、挫折等消極情緒——這是另一種溝通的途徑。

在「夫婦玩的遊戲」一章裏，你會看到自己及你的婚姻的寫照。大多數人均視婚姻為另一種遊戲——富有競爭及爆炸氣息。正視自己可不是一件舒服的事情。有時，我們所看到的，可能是十分醜惡的。在這一章婚姻兒戲裏，有一單元的標題是——「兒女是婚姻的仇敵」。你將發現人們如何在不知不覺中，讓那些可愛的「小翻版」逐漸介入夫妻之間，終使他們束手無策！

最後一章，「性」，探討的是夫妻的性關係。我發現大多數的男人，都不肯花時間去瞭解他們的妻子，結果導致性生活不諧調。

近來從報章雜誌及各種大眾傳播媒介，不時可聽到或看到各派專家的新潮理論，告訴我們：男女其實是差不多的，現代社會正邁向同性的趨勢。但本書卻持另一種觀點，認為男人和女人的構造不同，的需要也不同。唯有認清，接受這些不同，才可能有美滿幸福的婚姻。要琴瑟和諧、相愛不渝，根本秘訣就要夫妻都肯接近對方，以特殊而脈脈含情的方式愛撫對方——表示「我瞭解你的感受，且將盡最大努力去滿足你的需要。」

我無法相信竟然有百分之四十到五十的夫婦，在攜手踏上婚禮的紅地毯，立下山盟海誓的同時，也預期他們將來可能會對簿公堂，宣告仳離。但驚人的統計數字又如此真實地呈現在眼前，叫你無法否認。當然，大部分的人對婚姻都不會抱這樣的態度——「嗯，如果不成就離婚。」每個人都希望自己的婚姻成功、美滿，和童話故事的結局一樣，「兩人從此過着快樂幸福的生活。」但很諷刺的是，今天的社會能提供各種訓練與造就課程，卻幾乎沒有為人生最重要的兩件大事——婚姻與為人父母之道——設立系統的造就。

你購買這本書的動機，可能是因為你希望擁有更美滿的婚姻，或你知道自己的婚姻已經觸礁，希望從本書汲取解決之道，或你正計劃要結婚，不想將來被歸入那些離婚的統計數字裏頭。雖然我不敢說我能提供讀者一切的答案，但我能保證「美滿婚姻」是一本很實際的

書，能給你一些啓示與引導，幫助你扭轉夫妻的關係，使你的婚姻適得其所。

請讀者務必善用此書，使自己獲益。如果你發現本書有某些說法深得你心，就用紅筆在旁邊劃線，在上面打星星、做記號，或把書角摺起來。設若你覺得本書的某些說法，你不同意或不信服，那麼就用黑筆把它塗掉。如果你覺得某些材料與你無關，那麼就把該頁撕掉。但不管怎麼樣，一定要利用此書，使它對你有益處。

在許多章裏面，我都附有習題讓讀者做，以強調我所申論的重點。我稱這些部分叫「行動，而非空談。」這些習題曾經過多次試驗修正，對大多數人都能適用。我在書中所提到的實例，可能代表一般婚姻的通病，也可能對你而言稍嫌極端。如果它們並不適用於你的情況，那麼就告訴自己：「我的婚姻問題雖然不像他們那麼嚴重，但如果這樣的忠告都能幫助這對夫婦，那麼我們也有希望。」

我知道我個人的一些偏見，將在接着的數章紛紛現形。其中之一就是「性屬於婚姻的範圍內」。我們可以從兩方面來探討這個問題：——(1)性只屬於婚姻範圍之內；(2)性是婚姻的重要成分。我兩者都贊同。而此信念的動力是建立在極有力的權威之上。

最近我到東海岸去做一個電視節目，在回程的飛機上，我和一位已屆退休年齡的律師比鄰而坐。因為前面的旅程甚長，我們就閒聊起個人的工作。一開始先由他談自己的律師業務，以及他在發展迅速、人口激增的西海岸定居的經驗。接着話題轉到我身上。我告訴他我

剛和培特·羅伯森合作了一集「七百俱樂部」。接着我就談到個人對婚姻、家庭及夫妻相屬的看法。說完之後，他愣愣地盯着我說：「年輕人，你從那兒蒐集到這麼多有關婚姻的真相灼見？」

我毫不遲疑地就回答說：「噢，老實告訴你，我是從一本書上看來的。」他立刻舉起手，彷彿暗示我說：「且慢！等一等再說。」然後伸手從衣袋裏掏出一只附記事本的超薄型電子計算機，和一隻筆，準備記下我提到的這本有關婚姻寶鑑的書名。我傾身過去告訴他：「這本書就是聖——經。」聖經！他驚愕得假牙險些掉出來！

此人不是第一個，也不是最後一個得知聖經是有史以來寫得最好的一本婚姻寶鑑。這也是本書的大前題所在——夫妻的角色是神創設的，祂使婚姻成爲神聖的制度。祂就是最先啓示人——性只屬婚姻的範圍內，性是婚姻的重要成分——的一位。

聖經的第一卷書創世記告訴我們：「耶和華神……造成一個女人，領她到那人跟前。那人說：『這是我骨中的骨，肉中的肉，可以稱她爲女人，因爲她是從男人身上取出來的。』因此人要離開父母，與妻子連合，二人成爲一體。」（創世記二22-24）這種一體的關係，從夫妻的性生活就可以顯示出來。使徒保羅解釋得更清楚：

「豈不知你們的身子是基督的肢體麼？我可以將基督的肢體作爲娼妓的肢體麼？斷乎不可。豈不知與娼妓聯合的，便是與她成爲一體麼？因爲主說：『二人要成爲一體。』但與主

聯合的，便是與主成爲一靈。」

「你們要逃避淫行。人所犯的，無論什麼罪，都在身子以外，惟有行淫的，是得罪自己的身子。豈不知你們的身子就是聖靈的殿麼？這聖靈是從神而來，住在你們裏頭的。並且你們不是自己的人，因爲你們是重價買來的，所以要在你們的身子上榮耀神。」（哥林多前書六15—20）

性是婚姻的必要成分，也只屬婚姻的範圍之內。但性行爲必須以夫妻之間的愛爲前題。婚姻協談有一句妙語：「愛是每日的決定。」當你清晨醒來，你可以決定在這一天的裏，做個慈愛、快樂或性情乖戾、脾氣暴躁的人。你怎麼應用愛心，乃是一種日常的決心。

如果你決定要把神擺在夫妻生活的中心位置，並照着我在本書裏所提示的忠告去做，你有絕對的勝算必能享受美滿婚姻的豐沛福祉，這不是件易事。也不常常是偉大的。有高峯也有低谷，但只要你立定心志，完全投入，每個祝福，每個挫折，都只會使你與配偶的相知更深，使你的婚姻更醇美。

二、婚姻的危機

正在打字的年輕女秘書，再度沒好氣地撕掉一張打錯的信紙，揉成一團，丟到字紙簍裏。她的上司轉過頭去看看她，問說：「怎麼啦？妳是在戀愛或煩惱什麼嗎？」

女秘書抬起頭來，一臉不屑的表情，說：「當然不！我已經結婚了。」

毋庸置疑的，沒有人會否認今天的婚姻制度正處於極不穩的局面，而且這種令人憂心的情況還會再持續一段年日。當然造成現代婚姻制度如此式微的因素有很多。

社會的狂瀾

過去這幾十年，婚姻的基石在社會的一股狂瀾——一連串的民主運動——沖激下，越來越薄弱。在此之前，你也許還記憶猶新，每個人都知道自己的「身份」。因爲人人的角色清楚界定，不容混淆。一般人都公認男人比女人「高一等」，白人比黑人「高一等」，大人比小孩「高一等」。曾幾何時，這種情勢有了巨大的轉變，如今，人人都認爲自己與別人是平

等的，具有同等的地位與價值。以前那種人人守「本份」，不敢反抗，怯於伸張個人權益的落伍社會，已成爲歷史陳跡。

有鑑於人生而不平等，神不偏待人，祂創造所有人——而不只是男人——均比天使微小一點（使徒行傳十34；詩篇八5），這層體認，使得那些原本屈居「次等」的人，開始覺醒，伸張其權益，抬高其自尊。然而，相對的，那些原本自視甚高的上等人，也因此覺得惴惴不安，在此變動的社會結構下，不知何所適從。當女人開始挺身而出，要求丈夫及其他男人給她們平等的待遇時，她們的丈夫也變得惶惑不安，不曉得如何應付這個與「當年嫁給老爹的那個爛淑女子」截然不同的雌性動物。

這類變動也給婚姻、家庭、性關係帶來破壞性的影響。我不是說這種變動不好，「不好」的是以前我們所有的那種優—劣階層觀念。許多時候，夫妻的性生活不諧調，往往就是這種優—劣觀念在作祟，認爲一方比另一方「高一等」。如果你抱着大男人主義的態度走進婚姻的世界，自認爲高高在上，而妻子低低在下，那麼我可以肯定地告訴你：你將失敗。你這種姿態不會給你什麼好處。事實上，神創造男女，賦予他們平等的社會地位，但這並不意謂男女是相同的；不，男人和女人是不同的，這點我可以證明；說來有點尷尬，但我可以證明！神造人本來就是男女有別——互爲幫補，互爲對方而設。但祂並沒有創造男性比女性優等或劣等。

我家座落在亞利桑那州，塔克森鎮，沙漠中的山腳下。我們常看到鵝鶉從沙洲跑上來，闖進後院裏。有一天早上，我和太太坐在餐桌旁喝咖啡，發現一隻鵝鶉爸爸和鵝鶉媽媽帶着一羣小鵝鶉走進我們的後院。那些小傢伙一進來就橫衝直撞，跑東跑西，而鵝鶉媽媽就像一頭牧羊犬，在牠們四周打轉，看守着牠的愛兒。而鵝鶉爸爸則步上小水池，飲一口水，然後就在那兒坐定，四下觀望。這時，底下的老媽媽，卻手忙腳亂地與那羣小蘿蔔頭奮鬥。看到這一幕，我忽然想到：這不正是家庭的寫照嗎！鵝鶉爸爸高高在上，優閑地坐在那裏喝水，而可憐的小女人則在底下與孩子們周旋，忙得不可開交。我忽然略有所悟。鵝鶉爸爸並非袖手旁觀，他所扮演的正是父親在家庭中的角色，高瞻遠矚，居高臨下，以便及時覺察任何危險的迫近——也許是一隻野貓前來突襲，掃蕩全家成爲一頓豐盛的晚餐。他的工作就是要守望盯哨，萬一有危險臨到，可及時警告全家儘速逃難，並引開敵人的注意力。

夫妻在家庭中扮演不同的角色，這些角色有時會隨着歲月而變化。近來社會局勢的變動，連帶也給家庭帶來驚濤駭浪。這項趨勢應該能改善婚姻的關係，但是多半的丈夫或妻子，卻不知道如何適應、處理傳統地位的變異。

不良的榜樣

另一個造成婚姻危機的因素是，現代人缺乏可資模仿、依循的典範：我們不知何謂理想婚姻，因為我們從來沒見過一樁婚姻是美滿的。過去這幾十年來，婚姻制度已崩潰到不可收拾的地步。一位結婚才只有十三年的年輕人，一天晚上對我說：「醫生，我告訴你，我可以算是個好丈夫。過去這十三年內，我可以發誓，我在外面搞過的女人，絕不超過八位。」

最可悲的是，說這句話的這個人態度是很認真的。他真的認為自己是個好丈夫和好父親；至少和別的男人比起來，他對太太是相當忠實的。但是他究竟為兒女立下了什麼榜樣？

說到榜樣，有一天我開車進城，兩歲大的兒子克汶就坐在我旁邊。我忽然覺得喉嚨有痰，怪難受的，就順手搖下玻璃窗，朝外面吐了一口痰。才縮回頭，就發現我那兩歲大的兒子也衝着我的脖子啐了一口口水。誰說小孩子不會模仿大人的榜樣？

不幸的是，我們許多人所生長的家庭，父母的關係都不甚美滿。我們也知道小孩子最初幾年的社會學習影響將來的人格行為至鉅。如果從小父母之間的感情就惡劣，在家中沒有愛的榜樣，這孩子長大了，不太可能會認為婚姻是一種愛的制度。

現代的婚姻有一個可悲的現象，就是彼此利用。夫妻視對方如同沒有生命感情的事物。女人利用男人作她們的長期飯票、護航者和維持紀律者。男人則利用女人作他們的玩偶、發洩性慾的對象。也許孩子眼中的媽媽一直都是處於卑屈的地位。他們從來不曾看見父親對妻子兒女表現關懷、慈柔、體貼的態度。老爹總是作賤老媽。等這孩子長大了，也開始談戀

愛，他也許會有一種想法：女人是供作賤的，他得找一個可讓他作賤的女人作太太。或者這青年是個女孩，她覺得結婚之後自己所能扮演的唯一角色就是母親和家庭主婦，因為她母親從小就灌輸她這個觀念，女人只有守這個本份，才能為社會所容。假使她嫁為人婦，將為人妻、為人母的角色扮演得相當稱職，就很了不得了。至於進一步有什麼雄心、理想，或事業，那就得徵得丈夫的同意與鼓勵才行。

孩子們往往是從目睹、觀察、參與父母在家中所表現的夫妻關係、態度、價值，而學習到自己的品格及待人處世之道。這是個大家都心照不宣的事實。通常小孩子在六、七歲就已經有異性的觀念。如果一個男孩子從小就看到母親被父親作賤，他長大了怎可能成爲一個體貼、耐心、溫和的丈夫、情人或朋友？除非他經過一番再教育，他不可能與他那無情寡恩的父親有什麼兩樣。

最近我有幸看到一場猴子的表演節目。這隻猴子被放出籠子，帶到附近的草地去做錄影節目。牠每隔一兩呎，就做一下往前躍身的動作，彷彿在跳欄似的。這個動作牠已經練習了五年了，因為熟悉到不能再熟悉，已成爲根深蒂固的習慣動作，因此你很難叫牠做另外一種姿勢。雖然牠的生活環境改變，牠的習性仍然改不掉。而我們就好像這猴子。儘管我們長大了，這並不意謂從小養成的消極行為會隨之告終。幼年的習性往往十分根深蒂固，到了成年仍然如影隨形。很可能我們在小時候所表現的生活態度，至今仍然是我們的慣性反應。

試着想像下面的兩個畫面。爸爸上了一天班回到家，媽媽正在廚房忙着準備晚餐（美滿婚姻始自廚房）。他走到她後面，捏了她一下屁股，抱住她想親她一下。雖然她沒有說什麼，卻用力掙脫了，轉過身來，瞪他一眼，彷彿是說：「孩子們在看着哪！」

現在，換作另一個家庭。爸爸上了一天班回到家。媽媽在廚房忙着做菜。他走到她身後，捏了她一下屁股。這回，媽媽卻立刻轉過身來，擁抱他，給他熱情的一吻。當然，小巴弗和小菲蒂正在一旁看着。人生有點像這句商業廣告詞：「你可現付或以後再付。」但不管怎樣，終得付清代價。孩子們學事情不是從反面，就是正面。你現在為你的孩子選擇的是什麼？你的父母為你選擇的又是什麼？

也許在成長過程中，你從父母的榜樣所學到的是：接吻是壞的，擁抱是壞的，愛撫是壞的，既然性的問題從來沒聽他們提及，想必也是十分可憎的。

認真來說，關於婚姻及為人父母之道的教育，我們可以說幾乎完全沒有，這實在是太可悲了。我相信你最面目可憎的時候，那付嘴臉，一定和當年你父親或母親最面目可憎時，那付嘴臉差不多。也許我們父母親的婚姻雖然問題重重，仍然勉強撐得下去——一部分原因是上一輩的人對離婚的忌諱。但在我們所處這個開放的社會，因為周圍環境的要求與壓力逼得我們透不過氣來，若無外在的助力及前人的典範激勵，我們簡直沒辦法維持自己的婚姻。

現代的公立學校和教會已開始從事一點婚姻與父母教育工作，開辦婚姻協談、婚姻輔

導、父母研習會及座談演講等。除此之外，還可找到其他協助。如果你現在就為你的婚姻尋求解決之道，並試着為兒女樹立理想的婚姻模範，相信不久的將來，婚姻與家庭制度會出現新的生機。

也許你已決定要找專家輔導你的婚姻。你和配偶有溝通的困難、性生活不諧調，或其他任何問題，你覺得已到了需要徵求專家意見與指導的地步，於是你開始尋找一個急於打發你的協談專家。這個人必須能處理你所呈現的問題，給你某些指引，並在短期內給你某些變通之法。千萬不要拘泥於那種馬拉松式的長期治療。私人、個別的協談需要花不少錢；如果該治療師的身價高，他必能在短期內就給你一些解決問題的良方——通常十次到二十次約談應該就夠了。如果你年復一年，和一個治療師約談了六十、七十、八十、九十次，你就得搞清楚這個人是否真的有意思要輔導你的婚姻步上正軌。

要找一個合格的協談專家，也許可以從電話簿的分類欄按圖索驥。也可找牧師推薦。務必找一個頭腦清楚、聲譽好、口碑好的心理醫生或婚姻家庭協談專家。手上有三四個這樣的名單之後，就要開始花一點時間打電話，問他們一些問題，其中最不重要的一個就是：「一次多少錢？」你不是在選擇一具價錢最公道的洗衣機，而是在選擇一個即將觸摸你最隱私的世界、與自身幸福關係至重的人，因此你務必找到一個能迅速、有效幫助你解決問題的人。底下是一些你可以在電話中問及的問題：

1. 在你個人的生活中，有沒有什麼屬靈的價值觀？
 2. 你結婚了嗎？結婚多久？結了幾次？
 3. 你採用的是怎樣的輔導方式？直接或非直接的？是否有什麼你特別偏好的模式？
 4. 你是夫婦一起或個別約談，或兩者併用？有沒有包括全家約談？
 5. 你預期這項治療要持續多久？大約要面談幾次？
 6. 你的學歷如何？畢業後是否曾接受進一步的訓練？
 7. 你有沒有孩子？如果有，年齡多大？
 8. 你索價多少？一次面談多久？是否接受複式約談？（如果你須要長途跋涉，遠道去見心理醫生，最好是採行複式約談方式。）
 9. 我可不可以一個月付一次費用？若拖欠，利息怎麼算？（許多專業醫生在病人拖欠九十天後，就開始算利息。）
 10. 你是否取得國家心理治療師的資格，或其他有關執照？是否曾加入那些醫學協會？
- 許多基督徒只找基督徒心理醫生。依我個人之見，這倒是次要的考慮，最要緊的是找一位高明、能真正幫助你和配偶的協談專家。

太早婚

除了社會的狂飆，沒有良好的婚姻典範之外，另一個造成婚姻危機的因素是太早婚。近來，在二十歲以前結婚的統計數字越來越高昇。

這些早婚的年輕人，對婚姻及生兒育女的責任，沒有清楚的概念。他們大都生長在父母婚姻不甚美滿的家庭，唯一可資模仿的典範，就是好萊塢式的浪漫愛情故事。現代的電影、電視影片、及坊間的書刊及商業廣告，往往給年輕人灌輸不正確的婚姻觀。

每次我向高中生演講時，都告訴他們：婚姻不是玫瑰花編織的仙境。我要他們想像抱着病重的妻子到浴室去嘔吐的情形。或一連數夜，被鬧肚子的嬰兒啼哭聲吵得不能闔眼的慘狀。並警告他們，若無養家的能力就貿然結婚，將來可能會擔負經濟重擔。

父母在兒女不斷的要求下，很容易就讓步，而容許尚在中學唸書的孩子與異性約會。雖然他們很清楚，這些未成年的孩子根本尚無能力應付或處理棘手的問題。當你的孩子以：「我的同學每個人都開始交男女朋友了！」為藉口，要求你准許他們與異性單獨約會，你很難拒絕他們。

防止太早約會的最好辦法，就是絕不鼓勵。大人常以開玩笑的口吻問小孩子說：「有沒

有女朋友啦？」很自然的，這孩子就會以為交女朋友是大人期許他做的事情。如果你在孩子還小的時候，就明定未滿十六歲（或其他標準）不准與異性朋友約會的家規，他們長大了自然就會遵守這項默契。

另一個做父母該提防的，就是不可讓家庭氣氛顯得冷漠愁慘，以致使家中的孩子覺得任何處境都比目前的家庭環境更溫馨得多。這麼一來，每當他或她一接觸到「愛」的援手，就立刻抓住不放，而沒想到可能的後果。

廿一歲的丹妮，及廿二歲的馬帝，就是一對早婚的怨偶。馬帝生長在一個父母太縱容子女的家庭，從小他就享有太多的自由，承擔太少的責任。而丹妮則正好相反，從小父母不睦，在她邂逅馬帝那年，父母正在打離婚官司。不僅如此，丹妮的父親待她非常殘暴，經常打罵交加。

丹妮十四歲時認識十五歲的馬帝，並且開始與他單獨約會，很快就過從甚密，發生了超友誼的關係。顯然他們並不相愛，但在十四、五歲時，他們根本還搞不清楚愛與肉體的情慾有什麼不同。在家中缺乏父親的關注及愛的溫暖，是導致丹妮早婚的主因。她在十六歲就結婚，中途輟學，到雜貨店當出納員。而年輕的馬帝則去當一名木匠的學徒。他們的婚姻勉強維持了五年，育有一女。因為毫無感情基礎，最後兩個都認清他們的結合根本是破壞性的。如今他們才二十出頭，就已歷盡滄桑，慨嘆為何自己年紀輕輕就落到如此淒慘的光景。

另外有許多年輕人，則採取另一種變通之道，亦即所謂試婚性的「同居」。我發覺有愈來愈多廿五歲以下的戀人，先行同居兩三年，然後再結婚。婚後不久，一切都出了岔。為什麼？因為一旦要他們為對方委身付出，他們就辦不到了。同居的時候，由於尚未合法成婚，他們仍不敢撕下做作的面具。他們等於還在約會階段，只是較親暱的一種罷了。所以他們還刻意努力在對方面前表現美好的一面。但是等他們結婚了，這「面具」就取下來了，他們可以放心地露出真實面目。於是問題就跟着產生了。

我們很難指正流行於現代年輕人心中的這種錯誤觀念——認為要曉得婚姻生活是什麼滋味，最好的辦法就是試吃，兩人先住在一塊兒，看合不合得來。但是，這就像要學打籃球先玩羽毛球一樣，兩者根本毫不相干。同居的試婚辦法註定無效。因為「同居」與婚姻兩者大不相同。這是事實。然而年輕人——有些則並不年輕——仍繼續存着幻想，以為同居是試驗兩人能否和諧共處的實際辦法。生活在「你」「我」的世界，是很難想像什麼叫「我們的」生活。

我們不能太怪責他們這點，因為他們看我們這老一輩固持道統的人，婚姻亦榮得很，難免會生發戒心，而想出這種試婚辦法。

有人說，只有傻瓜才說「絕不」；但我還是要做這樣的傻瓜。如果婚姻在你的生活中不是佔最首要的地位，你就「絕不」可能擁有真正的婚姻——兩人委身相許，在情感、肉體、

心靈上充實、滿足的婚姻。固然同居也是一種委身，但這種委身是不完全的委身，有保留的委身！根據我做輔導的經驗，那些與人同居的女人最常有的怨言就是：她們有受騙的感覺，覺得被男友利用。同時也害怕會失去男友，因男友遲遲不肯和她們結婚，同居沒有保障，也沒有給自己帶來什麼好處，但是後悔也來不及了。

缺乏基本價值觀

另一個促使婚姻基石動搖的主要原因是，我們離棄了固有信仰及傳統價值觀。美國的錢幣上面印着：「我們相信上帝」，可是在日常行為態度上卻反其道而行。如果你也和我一樣相信人是神創造的，人是屬靈的生物，那麼他若不與他的創造者連繫，與全能者發展一種屬靈的關係，他怎可能存活得了呢？

有一句匾額的題辭說：「一起禱告，全家和樂。」這對複雜如婚姻的問題，也許是個過份簡化的解決之道，然而在今天這個世界，卻是比任何解答都更有效的秘方。李馬克在他的「創造性的基督徒婚姻」(Creative Christian Marriage)一書裏說到：「在創造性的基督徒婚姻裏，含有敬畏與道德的特質。此特質生發自屬靈的洞見。人性的生活是可畏的。但當它由神在聖經所啓示的道德來導引時，就產生一種虔誠的美。當丈夫和妻子，率同兒女，

一起認識真理，起身而行，知道聖經中蘊含着其他婚姻寶鑑很少涉及的美滿婚姻秘訣。可能就是這層洞見，驅使馬丁路德說：「婚姻迫使我們相信。」

除上述之外，當然還有許多造成婚姻危機的原因。我現在不準備一一涉及，只提其中一兩個，其餘的留待以後幾章再詳細討論。第一就是，我們始終學不會如何與人溝通。婚姻所以觸礁，幾乎都是因為夫妻之間缺乏或沒有溝通。有一項統計顯示：一般夫婦一個星期平均只花二十分鐘於真正的溝通。這太可悲了，難怪今天的社會很少有美滿和諧的婚姻。

另一個原因是：人們老是有意向自己證明他們是不值得人愛的。許多人的自我形像很差，缺乏自信和自尊，以致於在找對象時，往往找一位會加強這種消極觀念的人作配偶。這聽起來似乎頗為荒唐，但讓我們面對這個事實吧，人並不常常是理性的動物。

許多人在婚禮的宣誓儀式上，立下心願要與配偶常相廝守；「不管順境或逆境。」但，一旦情勢「每況愈下」，卻不再能堅持下去，或努力設法解決問題。也許你的情況是只有一方在孤軍奮鬥，但這已經是個開始。有一次在講習會結束後，有位聽眾傳過來一張紙條，其內容深深打動我，使我深信，人只要有信心，又獲得正確的協助，必能扭轉他的婚姻。

「一天晚上，我做了一個夢——夢見我在海邊與主同行，同時，在天幕上，則映照着我一生的各種景象。我注意到當每一景出現時，沙灘上也同時浮現兩雙腳印；一雙是我的，另一雙是主的。」

「等我一生的最後一景呈現眼前時，我回過頭去看沙灘上的腳印。我發現在我人生的路徑上，有好些時候，是只有一排腳印的，而且我發現，這現象都是發生在我最低潮、最悲傷的時期。我就問主說：『主啊，祢不是應許說一旦我決志跟隨祢，祢就一路與我同行嗎？可是我發現在我最苦惱的時期，都只有一雙腳印。我不明白爲什麼在我最需要祢的時候，祢卻離我而去？』」

「主回答說：『親愛的孩子，在你飽經試煉與受苦的日子，我從來不曾離開你。那時期只有一雙腳印，是因爲我抱着你啊。』」

三、你的配偶是那一種人？

在我開始行醫開業之後約兩三個月，有一個婦人打電話來，替她的兒子與媳婦約定協談的時間。當時我很天真地答應下來，覺得這沒什麼大不了，但等我正式與這對年輕夫婦協談後，我大吃一驚。這對年輕人，湯姆和喬安娜，結婚了七個月，卻從來沒有履行過夫婦的義務！他們從不曾同房。一次也沒有！

有意思的是，湯姆和喬安娜都是完美主義者，而完美主義者在家通常排行老大，或最得寵的。湯姆和喬安娜雖然不是老大，卻都是老么，而且小前面幾個兄弟姐妹好幾歲。在這種情形下，從小他倆就習慣於接受，而不善於施予。因而結婚之後，兩人都等着另一方先採取第一步行動。

這對夫婦可說是個不折不扣的完美主義者，不肯打沒把握的仗。他倆就像在幼稚園裏擺好架式準備打架的孩子（附近有大人在監視、保護），一個對另一個說：「來吧，你先開始！」另一個則還口說：「不，你先開始！」結果兩人都按兵不動。

我得承認在輔導這對夫婦的事上我失敗了。我早該知道這對個案非比尋常——這點從起

初由湯姆的媽媽打電話來約時間，就可得到線索了——他們沒有一方肯先採取行動解決問題。甚至在接受輔導的時候，他們也不肯彼此協調，更別說和我合作了。最後，在他們接連三次缺席爽約之後，我就寫一封信給他們。介紹他們去找另一位心理醫生，因為我已沒有替他們效勞的餘地。兩個星期之後，他倆的名字赫然出現在報紙的啟事欄，兩人宣佈離婚。像這樣的人，你根本不可能勉強他或她做他們不願意做的事情。

湯姆和喬安娜兩人都具有老大的人格特性。當這樣的男女結為夫婦，那情形就好比兩頭山羊在山坡上互相以角抵觸，各以為是，互不相讓，每一方都想將自己的意志強加在對方身上。兩人間的競爭又猛又烈！

也許你從來沒有想到排行對人的個性也有影響，但深入去研究一番，也許你會更瞭解你的配偶，自己，以及兩人之間的關係。

你會否仔細觀察一下你們家兄弟姐妹的個性是何等不同？如果你有一位嚴肅、理智、博學、有成就的兄弟或姐妹，很可能他就是老大。而在同一個家中，又有另一個莽撞、攻擊性強的孩子，缺乏耐性，又好與人爭，那他往往是排行中間的那一個。至於另一個老是逃過責罰，成天叫嚷道：「喂，媽，我的籃球那裏去了？」好惡作劇，又最少挨揍，不肯接受父母管教，小名、暱稱被從小叫到大的，又是那一個？是的，你猜對了！正是家中的寶貝老么。

老 大

記得你第一個孩子剛出世的情形嗎？那真是個特別的日子，不是嗎？也許是你一生當中最激動的日子！許多父母都承認他們常常把自己未實現的夢想、期望，寄託在第一個孩子身上。基本上，我們希望老大將來能完成我們未竟的心願——成爲一個有名的畫家、醫生、律師、芭蕾舞家……。

老大的心態是很不穩的，因爲他們承擔過多的壓力。多半情況，他們都能做得很好，舉例證明，我就知道最早的廿三位太空人有廿一位都是老大。其他有些職業，像會計師、工程師、電腦程式設計師、建築師、醫師也是老大佔絕大多數。另外，在文學及科學界拔頭籌的人物也常常是老大。

既然在老大剛出生時，父母在養育孩子方面都是新手，因而也對第一個孩子特別戰戰兢兢，過於敏感。他們往往過份保護、無微不至地照顧他。不信，你可回想你家老大剛從醫院抱回家，最初幾天的情形，只要孩子稍微咳嗽一聲或動一下，你們立刻從床上跳起來去看個究竟，深怕這小東西有什麼毛病。只有一個孩子的父母，也往往最無定見，六神無主，孩子成了他們的實驗品。結果孩子受父母的影響，也特別神經質，做什麼事都如臨深淵，如履薄

水。他們最經不起別人的批評苛責。最典型的例子就是：每當老師在課堂上問問題時，這種老大型的孩子明明知道答案，就是沒有勇氣舉手，深怕說錯了會遭到恥笑。

雖然老大的壓力大，他們也有某些令人羨慕的特權，譬如他們就曾單獨佔有父母一段期間。根據研究調查，老大通常比弟妹早走路也早學會說話。如果這個長子也是家中的長孫，那他的地位就更特別了。

老大通常比較認同大人的價值觀，也比較喜歡接近大人。他們最喜歡聽大人聊天，如果被大人敷衍或支開，他們的自尊心就會深受傷害。他們對家庭很倚賴——這意謂家庭的價值往往深植老大的心中，直到他們長大成人，依然根深蒂固。

老大通常都較能幹、值得信賴、有責任感、謹慎、保守。他們也多半是求全的完美主義者，這種個性往往也是他們的致命傷。你是老大嗎？你的配偶也是嗎？你們家中常發生的糾紛，有那些部分是與你們的排行有關？

以下讓我與讀者分享我在另一本書——「不大叫大嚷的父母（幾乎沒有）」——所涉及的一對夫婦，凱倫和傑克。凱倫是個完美主義者。

「說到完美，我常常會想起多年前我曾經輔導過的一對夫婦——他們是我所看過，性格對比最強烈的一對。卅六歲的凱倫，是個徹頭徹尾的求全主義者，育有六個子女。她常常把家中的一切，包括她個人及孩子的事，處理得井然有序，盡可能完美。在外表上，她看起來

也像服裝雜誌上的模特兒：頭髮梳得一絲不苟，衣服也整齊考究，簡直無瑕無疵。

「而傑克，則恰巧相反，穿着隨便，十足像個不修邊幅的牧羊人。他倆的婚姻充滿強烈的競爭氣氛。凱倫逞強好勝，咄咄逼人，傑克則退縮迴避，消極退讓。在輔導這對夫婦時，我的確感到十分頭痛。我想盡各種辦法讓他們明瞭這種競爭是不必要的，如果要使他們的婚姻步上正軌，這種無謂的競爭就必須終止。」

如果凱倫想做蛋糕給家人吃，她一定從開始就一手包辦——不容摻雜外來貨！每次她邀請客人來家裏吃飯，家中的一切佈置也都必須是經過一番精心調配，達到十全十美的程度：餐巾的顏色與碗盤的花色相稱；桌上一定有鮮花、蠟燭烘托氣氛（而人造花對她而言簡直俗不可耐！）；沙發套都洗乾淨且燙過；孩子們個個打扮得像小紳士、小淑女。只有在特別場合才懸掛出來的門簾也賞心悅目地恭迎着來客。客人甚至容許穿鞋踩在厚毛地毯上！

一天晚上，凱倫嘆了一口氣，對我說：「雷蒙醫生，我的生活態度因一罐拉格牌通心粉醬而改變了。」就和其他食品一樣，凱倫也喜歡自己做通心粉醬。但看哪，孩子們和他們的老爹，卻酷愛拉格牌通心粉醬勝過她辛辛苦苦做出來的！

凱倫忽然領悟到以前是多麼愚昧，給自己定了那麼高的標準，結果導致自己常常無端受挫，而且吃力不討好。

我花了許多時間單獨治療凱倫；她漸漸看清楚過去的生活像一條排滿高欄的跑道，這些

欄柵都是她自己放上去的，一道一道，高得根本不可能跨越得了。她給自己和丈夫立了幾乎不可能達到的標準，而這樣就使她有機會批評丈夫說：「傑克，你又讓我失望了。你沒有做到你該做到的。你做得不够好，我不高興你這樣。」要使自己與別人快樂，凱倫必須有所改變，改變她那種凡事求全求好的生活態度——包括屬靈方面。

凱倫是個很好的基督徒，但她要求自己與神的關係也應當是完美無瑕的。但是因為現實生活中並非樣樣都稱心完美，她就覺得自己的屬靈生活很失敗。在潛意識裏，她甚至覺得神也是不完美的；祂不够偉大，不完全愛她，也不能寬恕她的過犯。

最後凱倫終於痛下決心，改變自己這種走極端的個性。她知道她不可能一夜之間就變成另一個人，但她願意付出心力及時間，慢慢改變自己。如今，我可以很欣慰地告訴大家說凱倫和傑克已安渡了婚姻的危機，而且有了很好的轉機。他倆學會培植一種不互相競爭——不貶損對方、不強求對方順從自己意志——的關係。要達到這樣的目標，他倆得認清人都是不完全的，也不可能在有生之年達到十全十美的境界。但讀者不要誤會他們的轉變是像灰姑娘式的，不費吹灰之力就脫胎換骨。事實上，你我每天都得面臨挑戰，狠狠地斥退過去那種求全的習慣，而學習接納對方的本相。培養「不完全」的生活心態，乃是使他們成爲和諧、相愛、分享之夫妻的秘訣。

行動，而非空談

我建議傑克和凱倫採行的辦法之一，就是每天花一點時間親近，爲過去兩人共度的歲月，以及生活上常視爲理所當然的恩典心存感謝，像健康的身體、可愛的兒女，及日常一些令人愉悅的事物。傑克和凱倫都認真地做了決定：每天一定撥出時間彼此分享個人的感受。你和配偶也可起而仿效。這樣的投入，且每天確實履行，必能讓你的婚姻越來越醇美，夫妻的感情越來越深湛。

當然，最理想的情況是，傑克和凱倫偶而要撇開六個孩子，單獨出外渡假。但這點要實行起來，困難重重，甚至一天要抽出幾分鐘夫婦獨處都不很容易；但是無論如何，這是絕對必須的，而且絕對值得。

老二，或排行中間的孩子

要一針見血地道出老二或排行中間的孩子所吃的虧，我常常要做父母的取出家中的相簿來瞧瞧。他們總是立刻會意地呵呵大笑。這不是沒有理由的。算算，老大的相片起碼有一萬

張，分裝在十四本相簿裏，而老二呢？只有十九張，而且很少是獨照，旁邊總有個哥哥或姊姊與他搶鏡頭。

不過，老二也享有老大所沒有的好處。首先，他們前面已有一個開路先鋒，其次，他們有現成的玩伴，更重要的是，他們有學習的榜樣。假使這個「模範」老大，性情乖戾，動不動就發脾氣，使性子，頂撞父母的心意，那麼很可能，這個做老二的，就會另闢蹊徑，走出老大的陰影，成為聽話、討父母歡心的孩子（特別如果老二與老大是同樣性別的話）。

同樣的道理，如果老大是個學者型，三歲就開始喜歡看書，小學也是年年名列前茅，那麼我們就可能預期老二會往另一途徑發展：調皮搗蛋，在學業以外的方面出鋒頭。我們可以把家中的孩子想成一棵枝葉往四面八方延伸的大樹。每個孩子都有自己的發展，都須要與兄弟姐妹互別苗頭。有一種理論說：一旦老大成長、發展，建立自己的角色之後，他這個角色很少能刺激弟妹步其後塵。

排行中間的孩子常常是家中的「黑羊」。他們的個性往往較衝動、富攻擊性和反叛性，而且好與人爭。事實上，他們似乎是靠競爭起家，而且比老大更能獨立。不過，有時老二也是家中的和事佬、調停者，頗有社交手腕。因為他們較豁得開，所以志同道合的朋友也多。他們也比較貪求安逸，隨和知足。通常家中有什麼棘手的問題，他是必要的智囊團員。

蘇珊和約翰在結婚了十七年之後，才打電話向婚姻協談專家討教。他倆在家都排行中

間。我記得最清楚的一件事，就是他們的孩子都已邁入青少年，他們來到一個關口必須從長計議，因為孩子轉眼就要長大離家，不久他倆又得單獨廝守（要如何才能避免空虛尷尬？）過去他們的婚姻相當美滿、穩固，但他們覺得仍需要一些保證與指導，好讓未來的婚姻更愜意。我相信他們以前在家中居間的角色，有助於使他倆的結合趨於正面而積極。他們也承認兩人和所有的夫婦一樣，也有爭執、意見不和的時候，但每次他們都能理智地好好坐下來，正視問題，好好把事情談清楚。

排行中間的孩子比較不會鑽牛角尖，心胸較豁達，不順心的事往往過去就算了，不太放在心上，但真要他們認真的事，他們又毫不馬虎，碰到問題，總追根究底，不徹底解決絕不罷休。他們不喜歡惹麻煩。所以配偶有一方排行中間，往往利多於弊。

老 公

就如我在前面所說的，家中的老公往往是最被縱容、最僥倖的孩子。他們很少挨揍、吃耳光或被處罰。老公通常較有心機，八面玲瓏、獨立、善於交際、好要求別人、不管事，卻好支使人為他服務。老公的地位特殊，因為他們排在隊伍的最後，前面有哥哥姐姐做先驅，做為模仿的對象，從他們身上，他可吸收到做人的技巧和各種長處。

老么體格最弱小，也最懂得利用這個武器來擾亂父母的視聽。每當你發現孩子們發生一場混戰，通常是老么在背後挑撥是非。他擅長於慫恿兄姊劍拔弩張，等事情鬧到不可收拾了，又是他叫得最大聲。而他最大的樂趣，就是站在一旁，看父母臉紅脖子粗地申斥兄姊，雖然罪魁禍首實在是他。

說到老么的婚姻，我自己就是個現成的例子。在家中我排行老三，從小到大不曾操心過什麼事情。我當真覺得我的太太是上帝特別送給我的禮物，目的為滿足我的一切需要。渡完蜜月之後，我們的新居是在亞利桑那州立大學的男生宿舍裏，裏面住了三百六十位毛頭小子。我們那時還頗天真，不曉得這樣的環境對一對新人而言，是非同小可的問題，但我們很快就適應新環境，並沒有遇到太棘手的難題。

一切都進行得出乎意外的順利。每天晚上我回到家，就把衣服一脫，順手丟在椅子上，或清潔溜溜的地板上。我的太太因為在家是老大，能幹勤勞，就常跟在後面收拾。我對這種關係非常非常的滿意。我儘情地丟衣服，她則像我老媽過去廿三年一樣，跟在我屁股後面揀。這情形一直維持到有一天，我太太聽我對一羣父母講解「訓練孩子負責任」的道理，她突然若有所悟，覺得「她」的先生也需要「訓練」一番。

從此我們家就越來越亂了，但我似乎並不怎麼在意，直到有一天，我回到家，想開門，卻怎麼也推不開，我才發現事情的嚴重。門所以推不開，是因為屋內的衣服堆積如山！我可

憐的妻子！雖然以罷工來抗議，仍引不起我的注意，她實在受不了了，一氣之下，把衣櫃內的所有衣服全都搬出來，堆得滿屋子都是。我這才大夢初醒（是的，有些老么反應特別遲鈍）。她再也不願意充當我的老媽子了，她要作我的太太。我承認後來我偶而還會故態復萌，亂丟東西，但現在已比剛結婚時改進許多了。

因此，如果你嫁給了一個老么，且觀察一下他的家庭。究竟他與父母的關係如何？從中你也許可以悟出一點道理，而知道如何與這個「老么」先生或太太相處。不幸的是，許多男人一直有一個錯誤觀念，以為太太是貼身女佣人。所以一旦妻子病倒了，他就不知道該怎麼處理堆積如山的髒衣服或如何為她沖一杯熱茶。這實在是莫大的悲劇！

如果你的尊夫人，在娘家是個掌上明珠，像公主一樣集寵愛於一身，那麼作丈夫的，你最好也得對她體貼一點，否則她對婚姻的憧憬與寄望會完全幻滅。

獨生子

獨生子比老大的問題要嚴重三倍！大凡老大有特徵，都適用於「孤獨的獨生子」，不同的是，後者比前者更超級可靠，超級有責任感。他們通常苛求責成自己，這習性一直延伸到結婚生子，仍改變不了。獨子所遇到的困擾之一，就是在童年時不能與同輩玩伴和樂相

處。他寧可與大人交往，因為他們在他的生活圈中，扮演最有份量的角色。獨生子常常娶或嫁一個比他大好幾歲或小好幾歲的配偶。

說到這裏，讀者心理也許會納悶：「作者幹嘛給我們上這麼一課兒童心理學？」我要告訴你爲什麼：因爲小時候你是什麼型的孩子，你現在仍然八九不離十。若要瞭解你自己爲什麼如此與衆不同，要瞭解你的丈夫或妻子爲什麼結婚多年，仍難以相處，你就得對不同排行的人格特性有基本的認識。

現在你已經結婚了，你可覺得自己和未婚以前的自己有很大的不同嗎？以前那個嬌生慣養的獨生子、父母的寶貝，結婚之後，往往會期待她的丈夫給她同樣的禮遇。如果丈夫沒有達到她的標準（標準的尺度是她的老爹），那她的婚姻必然會出問題。

行動，而非空談

你的配偶是那型？在此，你和配偶可以做一個練習：找一段時間關起房門來好好談談個人的家庭。試着去發掘你丈夫或妻子（或男友／女友）對他的父母、兄弟、姐妹的看法。然後由此推敲他在家中的角色。誰是那匹黑羊？誰是居間者？誰是操縱者？我們往往會挑選不同排行的人作終身伴侶。老大喜歡娶老公，老公喜歡嫁老大或排行中間的。

但是我們也常常發現兩個老公或兩個求全的老大配成對兒。這類鴛鴦配常會出現激烈有趣的場面（例如，湯姆和喬安娜）。

一旦你發現你娶了一個嬌生慣養的公主或嫁了一個永遠長不大的公兒（這可真是個驚人的發現！）首先你必須認清一點，就是你可能改變這人個。江山易改，本性難移。你只能改變自己，以防完美主義的高標準成爲自己婚姻幸福的威脅。換言之，你可以容許你丈夫對他自己有極端高水準的期許，但設若他也這樣要求你及孩子，那就不公平了。唯一避免這類僵局的，就是你向他說清楚，你無意改變他，相反的，你願改變自己去順應他。如此一來，我們就讓配偶有改變自己行爲的動機，因爲他或她想要有所改變。

如果你發現你所嫁的人，從小就被慣壞了，一切事都由他媽媽代爲包辦，那你最好找個機會和他開誠佈公地談談：「嘿！你得搞清楚！我不是你媽，我也不要做你媽，我是你太太，我把你當丈夫看待，希望你把我當太太看待。」縱容他在家裏亂丟東西，並不意謂你愛他。婚姻需要夫妻一起分擔一些責任。如果你以爲「我丟你揀」的行徑是理所當然的，那你就得反省自己是否把妻子當女佣而非配偶看待。

通常只要你肯改變自己的行爲態度，你會發現配偶也漸漸開始有了轉變。這點常在家庭治療的過程中可明顯看出來。當前來求診的小「黑羊」開始痛改前非了，另一個乖巧的兄弟

或姐妹——比小「黑羊」大或小一歲——就開始有反常的表現。爲什麼？因爲生活在同一家庭中的人是息息相關、互相牽制的動態團體，小黑羊在家中所以是公認的壞蛋，主要是因爲他的哥哥哈利太完美了。因此一旦黑羊開始有更積極正面的行爲表現，對哈利就構成競爭的威脅，使他不知如何是好。因爲他的弟弟如今的行爲態度，已和他以往調教他的模式大不相同。

因此你得鼓起勇氣，開始改變自己。因你無法替另一個人操舟掌舵。

例外的情形

在前面這段描述裏，你是否看到自己或配偶的影像？如否，那可能你的情形就得歸入「例外」這一類裏。除了排行之外，還有許多因素會影響人格的特性。舉例來說，如果你的大哥從小身體就有殘障，那麼儘管你自認爲是老二，你的骨子裏卻具有老大的特性。

性別也是個影響因素。如果前面兩個孩子是同樣性別，那麼他們的個性往往迥異。如果兩個大孩子的性別不同，那麼很可能兩個人都會反映出老大的人格特性，不過這得看家庭的傳統而定。如果父母對長子與長女具有各別的期望，那麼性別就是個重要的決定因素。

如果一個家庭，前三個孩子都是女的，老公是男的，即使你不是心理學家，你也料想得

到長女與么兒在家中具有特殊地位。如果孩子當中有「黑羊」的話，很可能就是老三。因爲她的後面有一位「國王」時時威脅着她的自尊，並且奪走了她的風采。

孩子的年齡差距也是個影響因素。如果老大與老二的年齡相差五或六歲以上，那我敢說，這個家其實有兩個老大。所以一個家中同時有兩個或更多的孩子具有老大的特性是可能的，特別是大家庭。

如我在前面所提及的，第三個影響孩子個性的因素，就是身體的殘障。任何一個身體有殘缺的孩子，無論排行第幾，在家都是「特殊」份子，但大半仍取決於父母對這個殘障兒童的態度怎樣。如果他只是略有小疵，而緊接着一兩年後，又有弟弟或妹妹出世，那麼這兩個孩子的角色可能正好對調，老二實際上等於取代老大的領導地位。

有時候，如果孩子的體格截然不同，也可能造成角色對調的情形。例如，老大個子瘦小，而老二壯得像條牛，那可能老二這條蠻牛，就表現老大的特質。在這種情況下，老大可能因爲老二喧賓奪主而一輩子覺得抬不起頭來。

流產或孩子夭折也是個因素，固然對全家都有影響，但影響最大的，還是緊跟着這件事故之後誕生的孩子。

最後一個影響因素，就是父母跟每個孩子的關係。在一個典型的家庭裏，每個孩子都有不同的角色：有成功者、學者型、完美主義的老大，丑角型的老二，運動家型的老三，藝術

家型、音樂家型，或黑羊型的老公。我們可推測出每個孩子在家中所扮演的角色。一旦該角色定了型，就很少會改變；你不願和兄姐一個模子，你要有自己的特質，你要與眾不同。另外，當你發現有一個兄弟姐妹企圖竊取別人的「專利」時，你往往會義憤填膺。

你也會發現有些家庭，所有的孩子都是運動家、學者或音樂家，而且沒有什麼競爭的現象。這是因為父母對子女的態度是一視同仁，毫無偏頗。他們認為一家人都參與同一個特別的家庭價值觀，至於你是否在這個特別的價值觀方面表現得好，並不重要，重要的是每個人都參與，至於輸贏的壓力則不存在。

說這些，主要是要幫助你瞭解你和配偶的個性是怎麼發展出來。明白其原因，許多問題也許就不那麼難以忍受。這些人格特性都是有跡可循，合乎邏輯的，雖然有時候你覺得配偶做出某些惡劣的行為，是故意要氣你。

行動，而非空談

花點時間畫幾張家庭結構圖：你自己的，配偶的，以及你和配偶所共築的。除了寫下家中成員的名字之外，在旁邊再附加切合其個性的形容詞。然後試着從這些圖表裏，歸納出結論。從中你可看出你和配偶所以是現在這個樣子的原因嗎？藉此你是否領悟自己正用什麼方

式助長孩子的人格發展？記住，你小時候什麼樣子，在本質上，現在仍是那樣子。

你所畫的圖表也許是下列這個樣子：

丈夫的家庭

福斯特 (丈夫) 41歲
 哈利 (大弟) 39歲
 巴福 (二弟) 38歲
 碧莉 (妹妹) 35歲
 妻子的家庭
 莎莉 (大姊) 45歲
 莎曼莎 (二姊) 43歲
 茜西 (太太) 39歲
 我們的家

父親：福斯特

菲尼 13歲
 哈利 12歲
 公主 9歲

完美主義者，忠實可靠，會計師

隨和，藝術家

鋒頭健，推銷員

有心機，苛求責成

會計員，脾氣不好

獨立，好勝，職業婦女

隨和，不能幹，不獨立，家庭主婦

母親：茜西

學者型，多憂多愁

反叛性強，邇邇，運動家

獨立，伶俐，好要求別人

鐵牛 3歲

被慣壞了，頑固，早熟

從上列的圖表，你能猜出爲什麼福斯特和茜西兩個人會結爲連理嗎？

四、拼圖遊戲

如前一章所提的，我們從小到大的基本性格並沒有多大變異。在「你的配偶是那一種人？」裏，我們談到出生排行如何影響夫妻的個性以及他們的婚姻。

在這一章，我們要探討「性格模式的分析」——追溯過去，把童年的零星圖片，拼湊成完整的畫面，好讓你更瞭解今天的你是如何塑造出來的。換句話說，在這一章裏，我們將仔細分析一下你兒時的生活圈子——母親，父親，兄弟姐妹，同住的親戚，如祖父母等。

我們將遇到各種典型的人——引人注意者、控制者、受難者、取悅者、追求獎賞者、逃避專家、報復者——他們都是真有其人，其缺點都足以妨礙他們擁有成功、美滿的婚姻。

有一個說法是心理學家、精神醫學家、心理衛生專家都同意的，那就是我們的人格是在童年階段即形成的，通常在六或七歲之前。性格特質，就如人生的其他經驗，是從嚐試與錯誤中學習而來的。這種人格發展即造成今天我們的行爲模式。亦即我們爲迎合某種意願、達到某些預期目標，經過加強，至終融入我們的日常生活中，成爲一種生活方式。

在童年即養成的生活方式，長大以後很難改變得了。除非你接受心理治療，或面臨某種

慘痛的經驗，或下定決心全力改變固有行徑，要不就曾經歷一次屬靈的新生，否則你年幼時所表現的行爲模式，往往在許多年之後，結婚成家了，仍然根深蒂固。

引人注意者

今天最常見的一種性格模式，就是引人注意者。在一個家庭中，這種人的排行常屬於兩個極端：要不是老大，就是老么。老么通常以消極方式吸引別人的注意，而老大則通常以積極的方式。

家中的老大會發展出這種行爲，主要是因爲第一個孩子總獲得父母最多的寵愛與關注，特別這個孩子又是長孫的話，這情形更是顯著。從出生那一刻起，他的每一個小動作都引起莫大的關切與注目，不久，他就體認到他實在是全家人注意力的焦點，漸漸的，他便很擅長於吸引別人的注意。

舉例來說，一個剛滿週歲的孩子坐在高腳椅上，一不小心，把湯匙掉落在地上。老爹立刻轉過頭去對太太說：「你看，這小傢伙的臂力可真不小呢！長大了，八成是喬治·布萊特第二！」

這孩子把大人的反應看在眼裏，等爸爸把湯匙揀起來，重新放在高腳椅的平枱上，他又

丟了一次，這回他得意地咯咯笑着。他老爹再次對他的「壯舉」讚口不絕，笑咪咪地再揀起湯匙來，並稱讚他幾句。

等小傢伙第十三度把湯匙丟在地上，老爹就有點惱了，開始提防他再把湯匙丟下。但他起初的反應使得孩子心中得到一個意念：他可以藉此吸引大人的注意，並進行非常好玩的遊戲。

小孩子在幼年時對能吸引人注意的行爲非常敏感。只要他能引起大人注意，不管是消極的或積極的，他就一試再試。他所以調皮搗蛋，可能是因爲他調皮搗蛋時最能引起父母注意。如果我們在孩子胡作非爲時才注意他，不啻是在鼓勵這種不正當的行爲。

引人注意的行爲模式可分爲基本兩類：建設性與破壞性。建設性的引人注意者，通常是老大，在大人密切的督導下，他學會把事情做得完美。等他上幼稚園了，你猜他表現怎樣了，他變得非常早熟！學校是人生最早的驗證場所之一。建設性的引人注意者，通常在上表現都是頂呱呱的。他藉着做好事、與父母合作、在學校爭取好成績、贏得接納讚許來吸引別人的注意。

相反的，破壞性的引人注意者，常藉消極的手段來引人注意，也許經常搗蛋，使父母爲他忙得團團轉，或好吹牛以引人注目，這種孩子要不是令人頭痛的「頑童」，就是個十足的「萬事通」，慢慢這成爲他的行爲模式。從小他就發展出一種看法：不管是以積極或消極的

手段，爭取他人的注意是生活的重心。

這種引人注意型的孩子，在同輩圈子中，往往很快就嶄露頭角，常常表演以吸引同伴的注意。這種吸引注意力的慾望通常是永難餓足的，如果大人對他的詭異行徑加以申斥，他會暫時終止一段時間，等大人心平氣和了，便再重施故技。

那麼，請問，等這孩子長大，由少年邁入青年，他這種渴望引人注意的需求，將有什麼改變呢？如果他引人注意的方式是積極的，那他在學校的成績一定不錯，結交許多朋友，也熱衷於參加社團活動。如果他的行徑是消極的，那麼他可能在學校、家裏、教會都是個問題青少年。他擅長於惹事生非，以招來別人的好言相勸、嘮叨、耳提面命——橫豎也是關注！

說到成年的引人注意者，我就想到一對多年以前我曾輔導過的年輕夫婦，喬和蘇茜。蘇茜從小就是父母的掌上明珠。她的上面有三個哥哥，因為是獨生女，她在家中從來不曾缺乏過關注，特別是爸爸，更是寵她到無以復加的地步。因此她比同年的孩子早熟，好要求別人，也擅長吸引別人的注目。她利用她的美麗、伶俐、脾氣來引人注意。

蘇茜嫁給了喬，一個非常有責任感、完美主義的老大。喬在九歲時就沒有爸爸，從此他成了家中的「小老頭」。等他長大成家了，他的個性導致他常替太太安排這個，決定那個，因為他是如此的可靠、誠懇、求全，他以為他知道什麼對太太最好。

喬熱愛騎單車。他騎單車可不是出去兜一兩圈公園，而是消磨掉整個週末，路程至少在一百哩以上。他認為這是個絕佳的消遣活動，應該夫婦一起從事，就替蘇茜買了一輛三百五十美元的單車。（記住，每當你與人建立一種社會關係，而自以為知道什麼對對方最好，你很可能就要惹麻煩了，喬正是這樣。）蘇茜在幾次努力要趕上喬均告失敗後（他每次都領先她好幾哩路），最後宣佈放棄，且發誓再也不去渡這種「悠閒」的週末——在熙來攘往的公路上跟在丈夫後面窮追不捨。這是否使老喬也打消興緻呢？絕不！他照常進行百哩長征，這樣他才覺得週末過得頗有成就感。

一連幾個週末，蘇茜都一人在家獨守空閨，而喬則駕着鐵馬出外治遊。一個週日下午，喬很晚才回到家，因騎了一整天的車，回到家他就累得癱在沙發椅上，盯着電視機。蘇茜這個不甘寂寞的老么，那受得了這樣的冷落，不禁怒火中燒，電視機與單車成了與她爭寵的敵。一氣之下，她衝出屋外，把喬最心愛的鬱金香花圃充當洩憤的對象。想想看，整片四十呎長，四呎寬的花圃，長滿各色及膝的鬱金香，是多麼美麗壯觀。現在，再想像這片花海在瞬息之間都香銷玉殞，一朵朵鬱金香紛紛落地，只剩殘梗像牙籤一樣一根根豎立！原來蘇茜在盛怒之下，拿起一把大剪刀，把一株株鬱金香砍了頭！

我不是鼓勵讀者若遭配偶冷落，就衝出去，把他最心愛的寶貝摧毀洩憤。但這例子足以顯示有些人是多麼需要關注。蘇茜總算取得喬的注意！她用的是消極手段，也確實贏得喬的注意，和狂怒！在這種情形下，任何注意都是好的——她就是需要人注意她。

經過幾次約談後，喬與蘇茜的關係改善了不少，但最重要的一點是，我讓他倆認清其行為態度背後的驅力，為何蘇茜渴望獲得人的注目，而喬則凡事爭強好勝，追求成就感，求好心切。爲了滿足對方的需要，以共締良緣，他倆各自都得讓步妥協，並互立承諾。喬很快就體會到：每次他讓妻子成爲注意力的焦點，她就柔順服貼得像隻小貓。蘇茜也學會讚賞喬的成就，並給他一人獨處的時間。喬得學習平均分配他的時間，最後兩人同意一個禮拜固定有幾個小時，喬可以獨自外出騎單車。有時他們也一起騎車出去兜風，但這回可是並駕齊驅，而不是進行單車比賽。

控制者

你的配偶害羞嗎？脾氣是否喜怒無常？不管他或她是其中的那一種，他或她可能就是我們這裏所說的控制者。控制型的性格模式是很有意思的一種，也是最難對付的一種婚姻難題。這種控制型的人通常深藏不露，很少給你機會窺見他的真實面目——而這只有在非常特殊的情形下，當他對你推心置腹時，他才會打開門戶，與人分享真我的世界。

控制者最善於掩飾他們的感情，也最會拒人於千里之外。一旦他們從千挑萬選中，認定某個人值得信任，他們又變得非常「港口式」，意思就是城府很深，要穿過狹長的渠道才能

直搗虎穴。要接近他，你得非常小心翼翼，避免引起他任何猜忌，才能安全入港。否則太莽撞了，這港口可能就突然宣告關閉。

控制者通常穿戴兩種「面具」。有一種人不僅操縱自己的生活，也操縱別人的，因他喜歡掌握全局，控制每一情勢，執掌人生的舵輪。另一種控制者，則是出於自衛心態——他害怕別人會操縱他，所以就先發制人。事實上，有趣的是，他所深具戒心的大敵之一，可能是喪失心智，或死亡的恐懼；因爲人喪失控制力的最極致情況，就是喪失心智或生命。

如果你的配偶是個控制者，你對我所說的就心裏有數了。你很難叫他打開尊口，與你分享任何感受。不管你怎麼旁敲側擊、連哄帶騙、苦苦相求，仍徒勞無功。這種控制者從小就學會像烏龜一樣閉關自守，三緘其口，因這乃是自衛的一種最佳安全措施。如果我們想要刺探其內情，或在周圍觀望窺視，十拿九穩的，這控制者會把其防衛的外殼封得更緊密，把關愛他的人鎖在心門之外。

當人退縮自隱到這地步，實際上等於否定了自我的一部分，而變成殘缺不全。因我們的各種感受——眼淚、憤怒、屈辱，及其他——全部合起來才使我們成爲完整的人。瑞德和琳達就是與控制者聯姻的一個典型例子。卅九歲的瑞德，處處表現他的操縱慾，理性、精明、愛乾淨、講效率，凡事求全。他是個會計師，這種職業最能符合他這種完美主義者的癖好。

琳達向我抱怨說，每次她想依偎在瑞德身畔，與他談心閒聊，他那雙閑不下來的手就會去找一些事情來做——像洗車子、修剪草坪、蒔花種菜等等——而支開她。他似乎處心積慮在防範與妻子發生心靈接觸。唯一的例外是當瑞德有所求，想與琳達行房的時候。那時他會以非常客觀、實事求是的態度向她求愛，而絲毫不顯出一點溫情或體貼。你可以想像得出琳達對這種性關係的反應，是多麼憎厭。對她而言，性應該是始自白天的序曲，但那時他卻寧可去洗汽車，而不要和她溝通談心。因此一旦瑞德開始注意起她時，那就表示他準備求歡了，琳達覺得自己被利用而不被顧惜。儘管他在床第之間拼命告訴她：「我愛妳」，這話在她聽來卻毫無意義，同為他在白天的行為態度並沒有顯出半點情份。因此，她從來沒有獲得性方面的滿足，從來沒有經歷過性高潮或快感。相反的，瑞德卻對自己這種享樂主義式的性生活非常滿意。他根本是在利用琳達，對她予取予求。

經過幾個星期的心理輔導之後，我讓琳達認清一件事實，要想使瑞德做他不可能做的改變，是白費心機。結婚十三年來，她付出各種努力，用盡各種方法，都未能奏效，將來更不可能行得通。最後我說服她從此必須採取一種與以往全然不同的行動和策略。她開始撤退一切攻勢，放棄改變他的一切努力，等她的態度有了重大的轉變，瑞德也意識到他們的關係起了某種變化。他發覺他不再能控制琳達，同時也注意到琳達不再像以前那樣老纏着他，這個發現使他心裏頗受威脅。當妻子不再依賴他，反而疏遠他，變得獨立自主的時候，瑞德終於

不甘寂寞，反過來找琳達，不時間一些簡單的問題：「妳怎麼啦？有什麼不對勁？需不需要和我商量什麼？」

行動，而非空談

如果你結婚多年來一直扮演「說教者」的角色，努力想使配偶有所改變而均告失敗，那麼現在也許是掉頭、轉方向的時候，不再寄望配偶或對他心存幻想，而要反求諸己，先改變自己的行為態度，然後看看會有什麼結果。如果你的配偶叫你別管他，滾開一點，少插手他的事，你就照做！暫時離開他遠遠的！下回他向你要求什麼事，你就細聲柔氣「充滿愛意」地提醒他或她：你已暫時遠離他或她的生活。

夫妻之間的關係有一種微妙的平衡，當一方改變了，另一方通常也會相對的調整。夫妻是相依並存的。一方視另一方的行為如何而保持相對的姿態。當一方的地位有了變動，另一方也必須有相對的調整。

看到瑞德與琳達的婚姻有了轉機，是很欣慰的事情。但這需要琳達付出決心、苦心及努力，抑制自己再玩舊有把的戲；另外，也需要瑞德做相當的妥協與勉強，開始敞開心門與妻子溝通，才可能有收穫。我發覺瑞德心中一直有一種根深蒂固的恐懼感，深怕他若讓妻子知

道自己的真實面目，瞭解他內心的罪惡感與自卑，她會看輕他。他覺得一個大男人應該堅強，而披露內情乃是一種柔弱的表現。他們夫妻都不約而同告訴我說：他們相擁而泣，互相披肝瀝膽的那個晚上，是他們結婚十三年來，最意味深長的一段時刻。當然，瑞德到現在還是常常會再恢復老樣子，關閉自己，拒人於千里之外，但他曾經徹底自省檢討過，有心且不斷提醒自己坦誠待人，誠實正視自己。

人的行為習慣往往深植人心，牢不可破，從孩提時即養成，在成長過程中繼續加強，到了成年就根深蒂固，很難改變了。卅九年來，瑞德一直在學習變成他現在的樣子，因此不能一夜之間就期望他有一百八十度的大轉變。他必須一再下定決心，對自己說：「嘿！我得勇敢些，敞開自己一點，我得做一些違反我本性的事情。」

有意思的是，瑞德記得最清楚的一件兒時的往事，就是與幾個孩子一起去參加一個慶生會。他最後一個進場，害羞地站在門口，等着壽星的母親招呼他進去。瑞德承認他是很怕羞的人。但是就我的經驗，每次看到一個「怕羞」的人，我就會仔細觀察他，結果發現其實他是個很好強的人，而且很可能就是個控制者。瑞德即使在四歲的時候，就有辦法叫別人來服侍他。他是個控制者。他需要人的特別關注。而更重要的，他也爭取到了。

記得幾年前，我曾經輔導過一個五歲的小女孩。她坐在我對面，講話的聲音非常輕柔、細小，幾乎聽不見，我得一再傾身向前，並把椅子拉近一點，用手半掩着耳朵，想辦法聽清

楚些。突然我若有所悟，這個五歲大的鬼靈精住要我，你着，她不在地搖幌看椅子，彷彿在思量：「我怎樣能誘使這個討厭的心理醫生滑下椅子，跌在地上，摔個四腳朝天？」

要識破一個控制者並不簡單，因他往往是最不像的人。他對我們露出害羞的姿態，其實心理在說：「我要使你們注意我。我要控制全局，因為我是個特殊人物。」

控制者常利用眼淚、脾氣、羞怯、理性等技巧，來與人保持距離。控制者習慣依權利原則而行事，認定：「唯有當我能控制、得勝、統御別人時，我才活得有價值。」

受難者

另一種常見的型態就是受難者。這種人往往是酒鬼的配偶。酗酒的人基本上就需要受難者來作賤、利用、欺侮、虐待，而受難者很可悲的也需要被作賤、虐待。

這種受難者在年幼時，就常自慚形穢，覺得自己不討人喜歡，這種自卑感往往由於許多因素而變本加厲。通常他與異性的親屬關係惡劣，也因為如此，他覺得自己不可愛。長大了之後，他會挑一個加強他這種自我形像的人作配偶。

我就曾經輔導過這樣的人。卅七歲的珍妮，最近才二度結婚，她是個空曠恐怖症者（害怕置身空曠的地方）。一天晚上，她告訴我每次到超級市場，都是一種慘痛的經驗。她往往

會恐慌到一個地步，非立刻衝出去不可，因為她覺得自己好像氣快喘不過來，就要昏死過去。由此我立刻推斷出她必定是屬於受難型的人。我問了她一個唐突的問題：「珍妮，我敢打賭妳先生一定是個酒鬼。」

她抬頭瞪着我：「不錯，但你怎麼知道？」我說：「我不知道，我只是猜，因為妳剛剛告訴我妳是個受難者，妳所以逃出超級市場是因為擔心有人會看見妳昏倒。」

結果你猜她說什麼？她說即使她真的昏倒在店裏面，她也不值得人注意。受難型的人很難弄，因為他們有自毀的傾向，常常把自己擺在不受重視的地位。

艾麗絲和約翰都不是受難型的人，但艾麗絲的母親卻是這樣的人，而很不幸的，她與他們住在一起。（我說「不幸」，是因為夫妻如果可能，最好不要與親人同住一室。要維持婚姻穩固已經不容易了，再加上另一層人際關係，更不堪想像。）艾麗絲的母親是個極端典型的受難者。她的年紀相當大了，常利用這個作武器，讓艾麗絲和約翰覺得把她一個人丟在家裏，夫妻雙雙外出，是一件頗有罪惡感的事情。因此他們常常犧牲自己的計劃，恐懼戰兢地盡量滿足她的需求。一直到自己的婚姻都出問題了，來找我治療，我才點破真象，暴露她母親這種受難者的真實面目。自此之後，他們決定維護自己的婚姻，重視夫妻兩人的感情勝於親情，問題才有了改善，艾麗絲的母親漸漸地不再擺出受難者的可憐姿態，因為她不再有捧場的觀眾。

我想心理醫生在碰到這種受難型的人，都深感頭痛，主要是因為這類的病人往往是女性，而且多半是基督徒，她們認定人生一切問題的答案，都與愛息息相關。愛，愛，愛。「只要我更愛我的先生，一切問題都會解決。」其實這種想法離譜得很。事實證明，唯有當酗酒者的配偶放棄支持他，讓他自生自滅了，那時，這個酒鬼才會邁出步子，為自己的行為負責。受難型的先生或妻子必須停止找藉口，寬容配偶酗酒。光是把酒藏起來，或倒進水槽裏並沒有什麼用處。要把自己全然撤出漩渦，置之度外才行，你根本無法控制配偶飲酒。最明智的態度是：「我愛你，但喝酒是你的事，你自己負責。」

另有一些我輔導過的基督徒姊妹，也是屬於這種受難型，她們因觀念錯誤而受盡折磨——以為做妻子的應該凡事順從丈夫。我不認為這種想法是正確的。我不相信神造女人是要任男人擺佈或虐待的，不管是軀體或形式上；但我就見過不少女人，被丈夫當作發洩性慾的玩偶，被虐待、歐打、欺侮、作賤，而仍然逆來順受，以為她們是遵照神的指示教訓，做個順服的妻子。到忍無可忍的時候，人應當自保自愛，像造物主愛我們一樣地愛惜自己。你若真的處在一種對自己及全家都具有破壞性的局面下，就得伸張自己的立場，脫身而出。

許多基督徒曲解妻子應當順服丈夫的這個聖經教訓。聖經告訴我們：女人要順從丈夫，但另一方面，聖經也告訴做丈夫的要「愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己。」（以弗所書五25）丈夫必須愛妻子到一個地步，甚至願意為她捨棄性命。每次我有機會在講習

會裏提到「順服」時，我都強調這點，因為有許多人瞭解順服乃意互相依從的情誼，而不是妻子拼命付出，先生只取不給，反之亦然。

有心脫離苦海的受難者，通常都得踏出他這一輩子必須踏出的第一步，就是肯定自己是值得人愛的。當然，要一個老是被踩在腳下，長久被壓迫虐待的人，恢復自尊、自愛，是非常艱難的事情。

我認識一個女人，她丈夫曾卅二度拋棄她去找另外的女人——同一個。更難堪的是，這個妻子只有四十九歲，而另外那個女人已經六十五歲。你可以想像這個妻子那有什麼自尊。

行動，而非空談

我給這個棄婦一道非常簡單的家庭作業。如果你覺得自己也很需要重振自尊的話，也可試試這個小練習。每天注視鏡中的自己，反覆默念一句簡單的禱詞：「主啊，幫助我愛自己，如同我知道祢愛我一樣。」每天持續這樣做，直到你開始愛自己為止。

對那個棄婦而言，這句禱詞成了激勵、靈感的源頭。她深愛她的丈夫。但慢慢她覺悟到：她的感情不值得奉獻給一個作賤她的人，還有其他更願惜她的人借得她關懷。既然她的丈夫不肯改變，那他只有自食其果！

取悅者

我們在日常生活中幾乎每天都會碰到這種人。你很熟悉他們。這種人急於要每個人都喜歡他們，同意他們所做的每一件事情，而對任何一種批評，都極端敏感。這類取悅者從小就發展出一種社交手腕，他會詳細去研究一個話題，然後在一羣人當中，把當時最流行的態度看法全盤托出。他們活着的目的是，是為贏得別人的贊同。許多引人注意者就傾向取悅者型。

我們常常會看到某些典型彼此趣味相投，互相標榜。取悅者有時頗吃得開，但不是長期如此；遲早他會覺得要持續取悅每個人，努力使每個人都喜歡你，是一件很累人的事情。特別在這類取悅者突然停下奔波不停腳步，自艾自憐地問：「我呢？誰來取悅我？誰來滿足我的需要？」我常給這類取悅者一個功課做，讓他們能站起來，披露心中真實的感受，首先問自己，然後問自己最親近的人，自己的配偶是理想的人選。取悅者通常擔心道出真正的心聲，會遭到別人拒絕，從而失去愛。

通常我只要問幾個問題，就知道此人是不是個「取悅者」。假設你到一家餐廳去吃飯，侍者送上來的菜不合你意，你怎麼處理這道菜？退回去？或吃下去但心裏暗自希望自己有足够的勇氣敢退回去？通常「取悅者」會吃下去，因為他不願意興風作浪，而且由於罪惡感，

他還會留下一筆爲數不少的小費！

有一天晚上，我太太和我到一家樸實的一流餐館去吃飯。我不知道什麼叫一流的餐館，但我們到了這種地方就會點一些在別家餐館不會點的菜。我點了一盤長島焗鴨，我太太點了一條鮭魚。等這條鮭魚端上桌之後，它看起來好像還在河裏奮力往上游呢！我太太嘴裏說這魚好像沒煮熟，但仍提起刀又開始吃旁邊煮得比較熟的部分。（她承認自己是個取悅者！）我心想：「我才不做冤大頭呢！」就叫侍者過來，告訴他說這位女士的鮭魚沒有煮熟，請他送回廚房去。他非常有禮貌地連聲道歉，急忙把她的盤子端走。幾分鐘之後，餐廳經理跑到我們桌邊來，向我們致十二萬分的歉意。兩分鐘之後，領班也來了，代表廚師向我們道歉，並宣佈說廚師爲了彌補過失，要免費奉送一道甜食致歉。幾分鐘之後，鮭魚再度端上，煮得毫不含糊。飯後侍者又端來一盤「阿拉斯加火炬糕」，上面鋪了厚厚一層白色藥蜀葵汁，並鑲嵌着鮮嫩欲滴的草莓！以後，我再到這家餐館，一定要再叫侍者過來說：「對不起，但這道菜和我太太想要的不完全一樣！」（當然這只是開玩笑，但爲了能再吃到阿拉斯加火炬糕，我什麼都做得出來！）

追求獎賞者

由於傳統的賞罰管教制度，許多人長大了，做任何事都有一種求賞的心理。傳統的社會型態無形助長了這種追求獎賞的行爲模式。這種「找蘿蔔」型的人，走到那裏都想找到蘿蔔。如果有了些微的成就，卻得不到讚賞或鼓勵，他就覺得深深受傷。

和取悅型的人心態很類似的，追求獎賞者常自言自語說：「除非別人注意到我的作爲，並獎賞我的表現，生活才有意義。」不錯，在日常生活中有某些時候，這種人可以過得稱心如意，但根本上，他們和取悅者一樣，必會遇到同樣的難題。遲早——通常遲一點——這一型的生活方式會變成很沒有成就感。

如果一個人每做一樣事情，都期望獲得一聲「謝謝！」，或讚許之辭，那他他就是個典型的追求獎賞者。他爲別人做事，至終的目的是爲自己。主耶穌形容這種人最後得不到什麼賞賜，「他們已經得了他們的賞賜。」（馬太福音六2）真正的善舉或禮貌，應當是行在暗中，出於自然的，事後無人會談論它，也沒有人知道是誰做的。

許多時候，初出茅廬的新嫁娘會費盡九牛二虎之力，做出一桌的佳餚，只爲博得先生的讚賞。如果做丈夫的神經太粗，警覺性不够高，說話不够甜，吃了佳餚美饌忘了誇獎幾句，那麼很可能不久之後，就會發現他的妻子關起房門，在裏面抽抽搭搭地哭起來，只因她沒有獲得應得的掌聲。

行動，而非空談

如果你覺得自己可能是這一型的人，何不做做以下我派給追求獎賞者做的功課？每個星期為自己做一件事，任何能帶給你滿足的事情，譬如去參加編織班，製陶課，健美操俱樂部等——只要能拋開家務、孩子，單純為讓自己尋开心的事都可做。其報償就是你覺得自己正在做一件有價值的事情。為自己撥出時間很重要的。唯有在你做了令自己滿意的事，你才有真正的成就感。以讚賞的態度對待自己，有許多好處。你無須爭取別人的贊同，自珍自重的感覺比什麼都重要。

逃避專家

這種逃避型的人要不是在家排行老大，就是老么。如果是老大，那麼可能他的父母對他的期望過高。如果是老么，則可能是他上面的兄弟姐妹都非常有成就，而使他有挫敗感，從而產生逃避的心理。這種逃避型的人，通常都很自卑。

你很少看見這類人完成什麼事情。隨着年紀漸長，你更不可能發現他們開始進行什麼計

劃。他們活着的使命，似乎就是向別人證明自己什麼都不行。如果在他們一生中曾完成什麼的話，那一定得假手他人，由他人代為執行。

要幫助這種逃避專家，親近他的人必須完全撤防，拒絕為他做任何事，好讓他有機會自己做。再者，還得請心理專家來從旁協助，才可能扶起這個站不起來的阿斗。

報復者

對於積習難改之罪犯及吸毒者之心理重建工作，我常抱着很悲觀的看法，原因之一是，這類人通常都是不折不扣的報復者。他們覺得被命運虧待了，命運之神對他們太不公平，因此他們有權利襲以反擊，以示報復。

報復型的人這種偏差的心態，很少是在七歲或八歲以前形成的。在這以後，小孩子學會彪悍或領袖慾。雖然這習性需假以時日才會成形，但報復型的人生目標就是要傷害別人。至於他們的行動所帶給自己的後果，他們則蠻不在乎。若因此而吃到苦頭，只有更加強他們對生命的仇恨。否則你怎麼解釋社會上那些慘無人道的兇殺案、破壞行為和越軌之舉？

一般人少有機會看到需要接受婚姻輔導的報復型人物。三十三歲的馬蘭就是一個例子。她生長在一個不快樂的家庭。父親不僅常虐待馬蘭，而且也虐待母親，最後在馬蘭六歲時拋

棄家庭，遠走他方。她咬緊牙，奮發向上，在學校

馬蘭是長女，她正是那種自動自強，不被環境打倒的人。她咬緊牙，奮發向上，在學校永遠是名列前茅，最後甚至拿到碩士學位。結婚之後，她很想要有孩子，但一直不能生育，

後來徵得丈夫羅傑的同意，領養了一個孩子。羅傑說有一天他按時下班回家，打開門卻發現裏面亂糟糟的，三歲的小兒吉米被打得遍

體鱗傷，坐在角落啼哭。羅傑說馬蘭一向脾氣不穩定，偶而就會大發雷霆。以前幾次他以為

馬蘭管教孩子太嚴格了一點，這回他才意識到嚴重性，她不是管教而是在虐待孩子。聽到這裏，你也許會問：一個受過教育的人，怎麼可能把一個無助的小孩打得遍體鱗傷？我也想不到，但我想事出有因。馬蘭的行為表現，顯示她對人生的不滿，她小時候飽受虐待，因此她心理總覺得有權利向他人報復洩恨。身為長女，她又是個完美主義者。你可以想像，三歲的小男生正是頑皮搗蛋的年齡，說什麼也不可能完美的表現。

每次她心情不對了，就反常到一個地步，想要傷害她的小孩。報復型的人很難對付，因為其仇恨心理植根太深也太強烈。如前所說的，社會上那些殺人不眨眼的惡漢通常就是屬於這類報復心理。在這特殊個案中，馬蘭不宜再撫養這個孩子，而暫時交由法院監護，最後再交給父親養育。

我很希望這個故事有美好的結局，結果沒有。馬蘭拒絕任何援助。最後心理醫生所能做

的唯一善策，就是讓羅傑帶吉米離開馬蘭，因她的復仇心態一觸即發。後來吉米一連接受好幾次的心理輔導，才平撫他的驚恐和挫折感。我們竭力讓他明白他的遭遇不是正常的。

羅傑和馬蘭最後終於分居、離婚。羅傑採此下策，其實是爲了自己和吉米的幸福着想。

他說他不該受到那般的待遇，更別說吉米了。我猜馬蘭會繼續再找一個她可以利用、虐待的人，也許有一天他會找到一個受難者，而再結婚。

吉拉德是個百萬富翁，今年四十四歲。他的產業遍佈全國各地，而且常出國旅行，接洽業務。在商場上，吉拉德是個舉國聞名的行家。雖然他擁有一位貌美、能幹、迷人的妻子梅蒂，他的脾氣卻非常暴躁，動不動就大發雷霆，而且聲音大得嚇人。有好幾次，他當着衆人面前向太太大發脾氣，而使得梅蒂全身顫抖地含淚而去。後來她前來找我，因爲她與吉拉德共處一室，就神經緊張，憂懼不安，久而久之，就導致腸胃炎，及偏頭痛等毛病。因緊張不安，她的健康大損，因而久婚不孕。

等我調查過吉拉德和梅蒂的幼年生活情形，我漸漸明白事情的來龍去脈。我要吉拉德描述早期的生活，他追溯到十六歲，就再也說不下去，這是很不尋常的現象。在十六歲那年，吉拉德聽見一聲槍響，立刻衝到隔壁房間，發現爸爸正舉起槍來對準自己的頭部。他剛射殺了母親，接着當着吉拉德的面，舉槍自閔。同一天，他的姊姊也自殺身死。吉拉德在飽受刺激之下，扯下生命的鐵幕，喪失了記憶力。從此十六歲以前的事他完全記不起來，直到他來

接受心理治療爲止。

吉拉德的遭遇，使他有十足的理由變成一個愛發脾氣、惡毒、報復心重的人。爲了掙扎圖存，闖出自己的一番事業，吉拉德培養出強烈的獨立精神。他把別人都關閉在生活圈外，這很容易辦到，因爲他是全家唯一倖存的人。等他與梅蒂結婚之後，他們開始在商場上並肩奮鬥，但有時候他仍會以火爆的脾氣把她轟走。

當我問他們到底什麼促發這些怒火，梅蒂和吉拉德都答不出來。吉拉德說他只覺心中一股悶氣，不噴出來就會窒息。我請梅蒂把每次在他發怒之前兩人的對話記錄下來，結果我們找到一個促發吉拉德怒火的鑰字——「爲什麼」。每聽到「爲什麼」，他就怒氣沖天，大發雷霆，因爲梅蒂質疑他的權威，他的智慧。

我所能幫忙的，就是建議梅蒂從她的字彙中刪掉「爲什麼」的字眼。結果治療了兩個星期，吉拉德發脾氣的次數已削減了百分之七十五。在治療當中，吉拉德被「容許」談他的感受、怒氣、及報復心理。

一旦他能開始敞開心門，他和梅蒂的關係就拉近了。儘管吉拉德排斥所有企圖親近他的人，他仍然急需有人可以傾吐心中的感受、想法、恐懼和焦慮。既然他的悲慘家庭背景鮮爲人知，而且在他周遭走動的人，各個都如臨深淵，如履薄冰，畏懼他，不取接近他，他很自然就在自己周圍築起一道牢固的護牆。他是這般獨立，這般強悍，這般能幹，這般聰明，根本不需要任何人。

本不需要任何人。

等我輔導他們夫婦到一個地步，他倆已能平心靜氣地坐下來談任何事情了，這樁婚姻就算上了正軌。但在趨向真正的穩定之前，他倆還得付出相當的努力和體諒。若非按圖索驥，追蹤他們的成長過程，我們不可能幫助梅蒂和吉拉德有今天的成果。

關於上述這幾種性格典型，要切記的一點是：它們都是建立在錯誤的心態上。我們不必爲了建立自信心，而去控制、駕馭或贏取別人的注意力。

我們觀察人時，可以獲得一個結論，就是人往往依其習性、人生觀與偏見而行事爲人。我們也得認清一件事實，就是我們早年的生活經驗往往日後會影響我們的直覺反應。我們對父母、兄弟姐妹的感情，加上個人的遭遇體驗，凝聚成我們對自我的看法。這些偏頗、可預知的行爲模式，即演化成我們的生活方式。

行動，而非空談

讀者何不藉着這種按圖索驥的方法去認識自己和配偶？對雙方的性格作一下心理分析，輪流問對方下列的問題：

1. 你如何描述你的母親或父親（用七或八個形容詞來描述他們的人格、個性或脾氣。）

2. 你如何描述家中的每個兄弟姐妹？
3. 你如何描述童年的自己，特别是在唸小學的時候？
4. 列舉十項最鮮明的記憶，特別有關童年的。（可能遠溯到兩三歲的時候。互相討論每一項記憶。）

做完這四道習題之後，檢討你們的答案。關於第一個問題，影響你的童年最深的，很可能就是你最先描述的那一位。這不是說你和他或她相處得最好。事實上，他或她可能在你成長過程中離開你，但一般來說，他對你一生的影響卻最大。我發現在所有的受試者中，描述在前的那一位親長，百分之九十五是對童年時的當事人影響最深的。如果你在形容父母親時，常用最高級的形容詞，或在形容詞前加上「非常、很」字眼，（例如：非常精明，非常美麗，等），則表示你自己非常看重這種特徵的價值。

關於第二題，在描述兄弟姐妹時，你會思索他們的特徵，造型，及他們在家中的地位，請照上一章的家庭結構圖一樣，按照排行畫一張表，由表上你可以尋思推敲：你怎麼看自己，你的配偶如何看他自己，從而勾勒出雙方的性格模式。

關於第三道題，一般而言，你對童年的自己所作的描述，正足以反映你今天可能給自己的寫照。你小時候是什麼樣子，現在可能也差不多。

第四道題相當難做，但只要肯花時間好好做它，必發現這個答案非常具有啓示性。第

一個躍進你腦海的記憶，足以象徵你生活方式的全貌，或你對人生的看法。如果這件記憶屬於非常消極的一種，可能你的人生觀也是消極悲觀的。如果你所有的回憶都是否定消極的，我可推斷你對人生抱着什麼看法。如果在所有的回憶中，你都是焦點人物——譬如聖誕節或生日，人家送你什麼禮物之類的，那我敢說你可能就是屬於引人注意的那一型。如果你早年的記憶都是有關犯規、做壞事而被懲罰之類的，我敢推斷你是很喜歡控制別人的那一型。你很善於遵守規矩，而且不是很有彈性。

從這些早期的記憶裏，你可以測知自己和配偶是傾向於那一類型的人。

五、一加一等於一

小保問他爸爸：「爸爸，我從那兒來的？」他爸爸立刻一臉正經地，開始一段長達八分鐘的獨白，向兒子闡釋「生命的奧秘」。等他演說完畢，四歲半的小保滿臉疑惑地抬頭看着爸爸說：「可是，爸爸，我問的是『我』到底來自那裏？小利說他來自紐約，我呢？」

要寫一本關於婚姻的書，不可能不涉及溝通問題。雖然「溝通」這個字今天已被濫用了，但美好的溝通仍是美滿婚姻最重要的因素之一。如果你的婚姻是屬於典型的那種，那我可以大膽地推測說，你們一天花在真正溝通的時間不會多過五分鐘。

身為心理學家，我發現男人和女人，基本上都害怕溝通，忌諱讓對方知道自己的真實面貌，也不敢表達自己內心深處的想法、需要和感受。爲了切合主題起見，每當我提及「溝通」這個字，讓我們假定它的意思是指「以言語及非言語的方式，與人分享自己的感情意念，好讓另一人能瞭解自己所說的及所感受的。」因此溝通不僅包含言語的交談，還包含意義同樣重要的聽與諒解之藝術。

最近在「華爾街雜誌」上，我特別注意到一則搶眼的廣告。史百里·蘭德公司以整版（費用一定十分驚人）來宣傳聽之藝術，其內容告訴讀者：他們公司的所有職員——從女祕書到主管——都接受過「聽」的專門訓練。這麼一個大企業都知道聽的重要，這就值得我們仔細思量了。良好的聆聽習慣，會促進生產量，這乃是任何一行企業的生命線。如果這帖處方對史百里·蘭德公司有效，想必對你我的婚姻也有幫助。專注地聆聽配偶的心聲，乃是邁向永結同心的一大起步。

夫妻一般的溝通大概逃不出底下這個窠臼：晚上先生走進家門，招呼太太一聲：「嗨！我回家了。妳今天過得還好吧？」

「嗯，馬馬虎虎。」太太說。

「晚上吃什麼？」

「炸雞。」

好，這段對話到底表達了什麼？其實等於是說：「我不想和你談白天的事，我不想與你分享我的感受。我所關心的只是晚飯吃什麼。」

一般而言，從夫妻溝通的質與量來觀察，就可知道他們的婚姻關係如何。舉個例吧，你可曾好奇地想探知住在隔壁那對夫婦的性關係？不必害臊，實話實說吧！你只消問你的鄰居：「薇莉，妳和約翰的溝通情形如何？」不管答案是什麼，很可能即是其性關係的一種真實寫照。身為心理輔導專家，我曾親眼看過許多樁美滿姻緣，因爲缺乏滋養，而枯萎、凋

零、破滅。而夫妻的溝通，乃是最不可或缺的滋養。

我們不知道如何溝通

我們為何不能與配偶溝通？我想有許多理由，在此我只準備探討其中的四種。最普遍的一種，也許是因為我們不曾學習溝通的技巧。做先生的下班回家，如果開門見山就說：「嗨，甜心！我回來啦。晚飯吃什麼？有沒有我的信？」這就表示他不懂得深度溝通的藝術，同時他也不在乎這點。像這類的日常對話，其實是表示：「我，雖然是你的丈夫（或妻子），但我對談心或任何形式的回饋可不感興趣。同時我也懶得說出我的感受。」我們若對配偶的心情和感受漠不關心，自然也就提不起勁先學習與他或她溝通。

四十三歲的傑克，與四十一歲的桃蒂，已結婚廿一年，育有五個子女。因為傑克只是個工人，他們得省吃儉用、節衣縮食地度日，不過外表上看來，這個家庭也和大多數家庭一樣，馬馬虎虎，還算過得去。不過，當我初次見到桃蒂時，她剛從精神病院出來，據她自己說，是因為「精神崩潰」。她告訴我：她一直是個好母親、好妻子，總是盡力做到人家期望她的一切。她這一輩子，沒為自己保留什麼心愛的東西，就只是拚命為別人犧牲、賣力。當我問起他們夫婦可曾一起出外渡假，撇開孩子，自己去輕鬆一下，她很驕傲地說：他們「從

來不曾」遠離過孩子。

當桃蒂陳述她的家庭狀況時，我有一種預感：他們的性生活可能不太美滿。結果我猜對了。非但不美滿，而且糟透了！結婚廿一年來，桃蒂從來沒有經歷過一次性高潮，也從來沒體驗過帶給她滿足的肉體關係。

當我逼她說出造成她精神崩潰的隱情時，她說：在她崩潰的六個星期以前，她家的洗衣機發生故障。傑克每次都說：「我這個週末一定把它修好。」然後拖到下一個週末……但總是一次又一次地食言。桃蒂受氣到極點。你可以想像洗衣機對七口之家是多麼重要！而傑克仍繼續採拖延戰術，桃蒂在忍無可忍之下，決定「故障」。注意，我說她「決定」，因為心病不是「突如其來」的，而是一種有意識或潛意識想達成某種目的的積習。就這個個案來說，桃蒂決定讓自己崩潰，乃是促使丈夫注意她的一種辦法。她決定暫時休息三個禮拜——結果花掉她丈夫五千五百美元的醫療費！早知如此，他應該花點小錢去請修理工人來修才是！

除此之外，還有另一個原因。傑克雖然找不出時間也不拿錢來修理家中故障的電器，卻有錢去買一輛二手的小貨車。這件事也給桃蒂很大的刺激，而導致她精神崩潰。

傑克終於大夢初醒，覺悟自己過去的輕忽大意。桃蒂住院期間，一切家務都告停頓，他這才發現妻子為全家承擔了多麼重的擔子。他不得不歇下工作，留在家擔任三個星期的管家

婆。(你可以打賭他家的洗衣機一定立刻就修好了！)

傑克有了很大的轉變，在桃蒂出院之後，他開始試着向太太表示他的關懷，不只是體貼她的辛苦，與她分擔家務事，而且還與我約定——更重要的是與自己約定——每天務必撥出一段時間，與太太安靜獨處，談心溝通。

自桃蒂從醫院回到家後，傑克每天必帶她出外散步（孩子不准隨行），兩人手牽着手，一路上談天說笑。就這樣兩人的關係無形中拉近了許多。這經驗彷彿一陣清風徐來，使他們那奄奄一息的婚姻又死灰復燃。記得在桃蒂告訴我說：他們從來不會遠離過孩子時，我的反應是：「妳沒能為自己和妳的婚姻着想，偶而抽出個週末出外渡假，實在太可悲了。」她回答說：「我們那來那些閒錢哪！」可是，大多數的家庭都有錢買彩色電視機、雅緻的傢俱、和其他奢侈品。即使沒錢，也千方百計地用分期付款方式添購洗碟機、烘乾機、錄影機，可是我們卻拿不出幾千塊錢到外面去渡個別緻的週末。我們總是吝於在人際關係上投資。

桃蒂向傑克訴苦說：有好幾次，她想盡辦法讓他瞭解她的委曲，表示她需要他的幫助，可是他卻對她的需要與感受漠不關心，而只自私地想到自己。傑克與桃蒂的溝通都只是浮面的，這是今天大多數家庭的通病。要扭轉他們的婚姻，雙方都需要採取行動，付出心力。

在一次單獨約談中，我提供桃蒂一個構想，建議她也許應該積極參與她與傑克的性生活，而不只是做個被動的接受者。桃蒂答應試試看。（記住，桃蒂和傑克只是收入有限的藍

領階級。對他們而言，出外打牙祭之類的事，可能半年還做不到一次。）

我建議桃蒂帶先生到當地一家豪華旅館去吃飯。她的第一個顧忌就是錢。我立刻點醒她：她是願意花五千五百美元到療養院去生病呢？還是寧可破費，在夫妻的感情上做點投資？她終於想通了，而決定在心理治療的過程中，更積極的與我合作。

桃蒂不僅到該旅館訂了餐位，還訂了一個房間，並預先將它佈置得美侖美奐。享用了佳餚美酒之後，桃蒂提議出去散步。他們在湖邊漫步，不知不覺來到湖邊小屋，桃蒂掏出鑰匙，在傑克滿臉狐疑的瞪視下，插進鎖孔，扭開門把，順勢把傑克拉了進去。是的，那將是所謂的「春宵一夜」。

桃蒂說她用口紅在鏡子上寫了一段綿綿情話——想想看，這名婦女前不久和她先生還有溝通的困難呢！我雖然始終沒打聽出這段情話的內容，但幾天之後，等我再見到傑克，他衝面對我說的第一句話就是：「醫生，我不知道你做了什麼好事，但無論如何，那些都是美妙無比的。」

傑克不曉得其實我並沒有做什麼，桃蒂的熱情實在是和他的愛與體貼煽起來的。他的關愛使她有心再試一次！結果桃蒂當晚在那間旅館裏，經驗到結婚廿一年來第一次的性高潮。

傑克也肯定桃蒂是值得愛、可能與她建立美滿性關係的妻子。他們摸到竅門了！他們的局面全然扭轉了！桃蒂和傑克兩人目前的關係，正足以證明「一加一等於一」，不僅在肉體

上是如此，在感情上更是如此。他們互將對方的感受擺在個人生命的優先地位。如今，在他們家中，再沒有什麼比上帝和對方更重要的事情了。

下一次再看到他們坐在我的辦公桌前，我簡直不敢相信他們是結婚廿一年的老夫老妻了，倒像是情竇初開的少男少女，兩人的手緊緊纏在一起，一刻也分不開。看到這對愛火重燃、相依相偎的夫婦，我心裏實在有說不出的快慰。其實他們原本是相愛的，只是沒有學會如何溝通，認識自己和對方罷了。

我們害怕溝通

另一個阻礙夫妻溝通的原因是：許多夫婦都坦承他們頗畏懼與配偶談心底的話，因為他們擔心一旦配偶得知自己對某些事情的真正看法，就要遭到對方的奚落。

行動，而非空談

拿一張白紙，在離上緣一寸的地方，畫一條水平線，並在中間畫一條垂直線。在左上方，水平線上，寫下「真我」兩個字，右邊一欄則寫「理想的我」四個字。接着花幾分鐘描

寫你的「真我」——自我的真實面目。然後再花幾分鐘描寫「理想的我」——你希望別人看到的理想情況。現在，請問，你的配偶所認識的你是屬於那一面？他或她可認識你的真我？如果不認識，那你就屬於那種怯於敞開自己，與人分享溝通的人，因為你害怕遭到拒絕。想想，你若能讓配偶認識你的真我，並毫無條件地愛它，那將多麼美好。

我們這種害怕與人分享真正自我的傾向，有時也摻雜進與神的關係裏面。這樣就等於限制了神的大能！我們的態度曖昧，說起話來也遮遮掩掩，彷彿表示神若知道我們做了這件事或那件事，就不可能原諒我們似的。根本上，我們若存此心態，其實就是在限制神，為祂畫定界限。如果神真如祂所說的，是我們的創造者，祂必然非常浩大，足以知道我們受造之物，並赦免我們的一切過犯。可是我們在神面前的態度，非但不「赤露敞開」，反而極力遮掩自己的感受、恐懼、需要、挫折和憂慮，擔心祂會因為我們的軟弱，而不再愛我們了。多麼愚蠢的念頭！神造我們每一個人都是獨特的。也許你的弱點，正是使你之所以成為你的特徵呢。

好，回頭再把你所列的這張真我與理想的我的表格再看一遍。你呈現在神面前的是那一個我？你是否一直竭力在隱藏真我？要知道，神既然無所不知，甚至連你頭上幾根頭髮祂都數得出來，祂當然知道你的心意，潛藏的動機和一生的使命。

我想我們許多人都只與神分享「理想的我」，就像我們與配偶所分享的一樣。如果我們

在禱告時想要與神坦誠靈交，我們就得坦誠面對自己和別人。如果一對夫婦不能坦誠相向，那我很懷疑他們也能和天父靈交。記住，唯有當我們肯誠實地承認自己的不完全，耶穌才能救我們。如果我們已經完全了，根本就不需要祂，是不是？每當我們存着哀傷痛悔的心，打心底深處向祂呼求，我們立時就覺得主摸着我們的心，與我們十分貼近。這樣祂就能饒恕並接納我們，與祂享受最圓滿的靈交。

既然你向神坦誠，神就原諒你，那麼當你的配偶推心置腹地把心底深處的感受向你傾吐時，你也要饒恕包容他，否則你的婚姻不可能發榮滋長。

我們有太多的煩惱

另一個阻礙溝通的原因是一般的夫婦都有太多的煩惱。我們很容易逃避、壓抑我們的意念和情感。這個理由又牽涉到另一個促成溝通困難的事實，亦即我們對自己的價值與尊嚴往往自視過低，以致於我們覺得溝不溝通都無所謂，因為我們的見解看法根本無足輕重。特別是過去我們每提出一種看法，往往常被所愛的人潑冷水或嗤之以鼻，次數一多，我們開始視之為畏途，而索性閉起嘴巴，更往自衛的保護殼裏鑽進去。就這樣，只要我們少透露一點內心的真實感受，就少受一點奚落與刺傷。

這類的創傷通常埋藏在我們心靈深處，而造成許多情緒與心理的困擾。很少人能一直持續把創傷塞進心底，而不在日常生活中藉着醜惡的方式把這些創傷傾洩出來。

試將你的自我想成一把放在爐子上燒的開水壺，噴出來的蒸氣便是你的情緒與感覺。如果你沒有持續而自然流露情緒與感覺的機會，遲早這股壓在心底的悶氣會爆發出來，而且一發不可收拾！那時，你向出氣筒炮轟的怒火與怨氣，往往是破壞性的溝通方式。夫婦任何一方有缺乏自信自尊的心理，都會導致冷漠的僵局，冷漠惡化成不關心，而不關心往往是造成離婚的主要關鍵。

露西在十九歲就與丈夫仳離，接着在廿三歲、廿八歲又相繼離婚兩次。她的第一任丈夫是個不負責任、無能、又愛拈花惹草的年輕小伙子。新婚不久，就離開她出外航海，留下她孤單一人——挺着大肚子，獨立無援。

離婚之後，不到四個月，她就與艾爾結婚了。表面上看來，艾爾是個很標準的丈夫，可是他有吸毒的癖好，不久就失業，後來又在外亂搞女人。再次，露西提出離婚的告訴。經過兩次的打擊，露西對男人深惡痛絕，發誓這輩子再也不結婚了。可是等她再遇到羅迪，她又墜入情網，無法自拔。而這個羅迪，不僅集前兩任丈夫的缺點於一身，而且還有毆打太太的嗜好。

爲什麼露西在短短幾年之間，會這麼盲目的與三個癆三湊在一起？爲了找出正確的答案

案，我為露西作了仔細的性格分析。我花了些時間要她描述自己、父母、兄弟姐妹及早年的回憶。然後再一步一步地研究她與每一任丈夫的關係。

從這些描述及追憶中，我找出露西所以自討苦吃的原因。我的假設是：她所以挑這三個男人作丈夫，無非為強化自己的性格型態——自我作賤，以證明自己不值得人愛。我猜測她的父親要不是長年不在家，就是個很強的控制者，對女兒露西吝於表露溫情。結果我猜的一點兒也不錯！露西的母親是個專制的太太。家中的大小決定都由她作主。她先生是個忙碌的生意人，對周圍的人，特別是親人，一向抱着冷峻的態度。露西說她從來沒看父親掉過一滴眼淚，也從來沒有被父親擁抱的經驗。他並沒有給女兒美好的男性形像。

露西有一個哥哥和姊姊。姊姊幾乎是個「十全十美小姐」，功課好、嫻雅、美麗、孝順，是母親驕傲的幫手。她的哥哥是個運動家，在高三時當班長，學成之後希望在生意上擔任父親的好夥伴。

從這項性格分析中，露西認清她所以會是今天這個樣子，是有前因後果的。她從小就是父母的眼中釘，逃學、調皮搗蛋，母親常罵她「完全沒有淑女的样子。」在十三歲時，她和人發生超友誼的關係，十六歲時墮胎一次，十九歲就結婚。她的想法是：既然不能做最好的，何不就做最壞的。於是她就以離經叛道的行為來使父母為她傷透腦筋。

在一次約談中，我直言不諱地問露西說：她在婚姻大事上，是否也故意專挑那些人品不

高、會虐待她、折磨她的人結婚？她反問我說：「雷蒙醫生，人怎麼可能故意找一個會虐待自己的人結婚呢？」我回答說：有些人就會這樣做，只因為他們缺乏自尊自信。她的三次婚姻足以反映她的自我形像——不值得愛，沒有任何高尚、忠厚的男人會喜歡她。她的三任丈夫都正好加強她這個性格的基調。

在她多次的性濫交經驗裏，露西承認她從來沒有獲得一次真正的滿足。相反的，她總覺得自己被男人玩弄、利用、作賤、折磨。她也從來不敢期望自己的丈夫會是個體貼、細膩、有風度、有愛心的人，因為她在家裏所看到的男性，就不是這個樣子。露西的悲慘遭遇在在向我們這些為人夫、為人父的男人提出忠告：要仁慈、溫柔地愛我們的女兒。與女兒維持親暱、慈愛、溫暖的關係是必要的，因為我們正是女兒眼中男性的代表。

露西第一個童年的回憶是坐在屋內的窗檯邊，望着外面的小朋友在池塘邊玩水，丟石頭。她心裏很想出去，加入玩伴的行列。這樁回憶就象徵她的人際關係。她從來不敢投入生命的狂流，老是站在岸上觀望，因為她深怕被奚落，所以只好把眼光放低，只拿送上門來的，而且在成長的過程中，屢屢遭到男人的糟蹋。

從這次性格分析裏，露西發現自己很需要獲得男人的注意（任何男人），因為她一直得不到父親的關注。至於這類的注意力是消極或積極的，她並不在乎，只要有人注意她就行。我希望我能說從此露西的一生有美好的結局，但這話還不能說得太早。她才開始把零碎的圖

片湊出個端倪來，準備調整自己的偏差，使自己成爲一個值得人愛的女孩呢。

目前我所做的，就是加強她的自我形像，建立她的自我價值觀。我鼓勵她再交男朋友，但這次絕不可有被對方利用、玩弄的心態。從自我性格的分析過程裏，她已有了自知之明，從而也有了重新做人的決心，決定摒除根深蒂固的不健康心態，學習新的待人處世之道。我相信露西會成功的，必學會以積極、接納的方式善待自己。至於過去她所塑造的自我形像、對自我的看法，其實是一大謊言，因爲她不肯定自己的價值，所以她才覺得活在世上的目的與意義，就是要吸引別人的注意。

一再的挫敗

第四個阻礙溝通的原因是：一般的夫婦在這方面屢次挫敗，使他們感到絕望。每次他們想要做開心門、吐露心聲時，就吃到閉門羹，遭到奚落，被潑冷水，使得好不容易才挑旺的燭光，又歸於熄滅。這種被排拒的經驗，可能早自童年就開始肇端了。你可記得兒時曾興沖地跑去向父母炫耀你的大發現，結果得到的反應卻是冷漠的一聲「嗯哼。」其含意十分清楚——「你所說的不值得我花時間、撥出注意力去聽。」當我們在幼稚的年齡，就學會在自己的情感外圍築起自衛的牆時，長大之後，就很難與所愛的分享牆中的一切。我幾乎每天都

接觸到這類型烏龜的人，因爲他們以前好幾次伸出頭去，都被亂刀砍傷。他們有太多次走近爐火，都被燙傷，最後痛心疾首地獲得一個結論：爲了保護自己，最好不要投身生命的競技場。

若要與人溝通，我們首先得與自己的情緒、思想溝通。我們必須裏面先有自信自尊的價值觀與安全感，才可能心平氣和地花時間聆聽別人，傾吐自己。

溝通的確是十分複雜的經驗。大多數人幾乎都不會有機會與他人建立真誠溝通的橋樑，這正是我們與配偶、親屬、兒女、朋友的可悲寫照。我們花許多時間在表面、瑣屑、不着邊際的交談上，而實際上對任何一種人際關係都沒有進深一層的助益。

爲什麼我們有良好的溝通上少有斬獲，原因有二：(1)我們不聽，(2)我們聽不出對方的心聲。

聆聽是溝通過程的三要素之一，另外兩要素就是：分享自己，以及聆聽之後的瞭解。當配偶與你說話時，你只顧盤算怎麼答覆他，就沒有認真在聽。你只是忙着思考如何替自己辯解、反擊，而根本不是在溝通。你一言我一語的鬭嘴也許會惡化擴大到一個地步，你們已不是在交談了。配偶說話時，我們若只是一味在想反擊的對策，那麼無論說什麼都構不到良好溝通的邊。這正是競爭性婚姻的另一癥狀，這種溝通就和人生中一切競爭性的事物一樣，不是你贏，就是我輸。但在婚姻裏是否有勝家、輸家？這點我們以後會再詳加討論。總而言之，競爭乃是「一加一等於一」之公理的剋星。

行動，而非空談

要促進你們夫妻的溝通，可行的辦法就是做以下的練習。找一段時間全神貫注地聆聽配偶的傾訴。在他講的時候，絕不插嘴，也不考慮要怎麼予以置評。就只是單純地聽。然後藉着言語及非言語的表達，讓配偶明白你完全瞭解他所說的話。並表現出你對他所說的很關切，很感興趣，也試着在體會。

即使你注意聽了，但仍可能沒有聽出配偶的真心本意。人心裏想說的話，和實際說出來或對方所聽出來的，往往有一些差距。而且可能被曲解得很厲害。

行動，而非空談

通常來向我求助的夫婦，我都給他們做一項練習，就是面對面而坐，選一個話題，由一方在毫不受打岔之下，談他個人對這件事的看法與感受。然後再由另一方解釋剛才他或她所說的。前一個人可能同意、否定或修正自己的表達及配偶所意會的。接着角色互換。這種方式的溝通，多練習幾次，你就會發現你常常誤解配偶所要表達的原意，或自己添加了與配偶

原意不合的私見。

溝通的五個層次

我所讀過，關於溝通寫得最好的書之一，就是約翰·鮑威爾的「爲什麼我不敢告訴你我是誰？」在這本書裏，作者提到五個溝通的層次。底下我要簡短的陳述一下，好讓讀者明白溝通的效應，並認清深層次的溝通在婚姻裏是何等重要。

第五層次——陳腔濶調

底下這些簡短的句子，就是陳腔濶調的例子：

「嘿，近來如何？」

「幸會，幸會。」

「家人好吧？」

「啊，你看起來氣色真好。」（這句話通常用來招呼那些看起來氣色並不好的老年人。）爲了使對話更有味道，拜託，請談點有意思的話題吧。下回當人問候你說：「嗨！你好嗎？」請停下手邊的工作，轉過身去，陪那人走一段路，告訴他你真正的情況。對方可能吃

驚得臉色大變，但已向正確的方向踏出一大步了！

第四層次——關於他人的事實報導

「啊！這倒容易！」這類字句和對話是專門為使人與人保持距離而設計的。我們儘管談別人，而不將自己捲入話題當中，更不涉及情感性的主題。

第三層次——意見和判斷

這一層次總算開始沾到真正溝通的邊了。我們終於開始向別人透露自己的意見、想法和判斷。在這一層次內，我們還是有點心懷疑懼，一旦遭到反對，可能就立刻修正自己的觀念與判斷，以迎合對方的喜好。我們會退縮幾步，採取更合對方口味或較可能獲得認同的姿態。為了跳開批評的箭靶，我們不惜一切代價。

第二層次——感受和情緒

在這一層次內，夫妻開始能分享隱藏在意見與判斷之內的感受和情緒。最常見的例子是，每天吃完晚飯後，做丈夫的就摸摸肚皮，站起身來，一言不發地走開去，而對妻子費心做出來的菜餚沒有一點反應。他這種態度讓妻子覺得自己像他的女傭或僕人。太太可不能作

這般利用的。如果做丈夫的能說一聲：「妳花這麼多時間和心血為我做這頓可口的晚餐，實在太體貼我了。」或者，在菜都端上桌了之後，當着孩子的面，你先請太太坐下，為她添飯夾菜，怎麼樣？她可能會驚訝得險些跌落到地板去。孩子們需要看父親以實際、直接、坦誠的方式，去體貼母親的需要。父母乃是孩子長大離家之前，心目中的婚姻模範。他們在家庭中所見到的父母關係，將影響他們未來對婚姻家庭所抱持的看法與態度。

第一層次——切身坦誠、真情流露的溝通。

對於渴望白首偕老的夫妻，這是個必需品。我們必須在夫妻之間建立起坦誠相向的溝通，意謂：「我可以毫無保留地告訴你我的感受，因你不會批判它。」這一層次的溝通是很難培養的，因為我們人都很容易受傷。

我不擅長於設計標語，特別是基督徒常貼在汽車後面保險槓上的搶眼標語，例如：「小心，以免一時興起，把我的車子嚇壞了。」很俏皮！但有另一種貼紙標語更吸引我，內容是：「基督徒並不完美，他們只是蒙受赦免的人而已。」如果我們這些已結婚的人都能本着這個原則，知道自己不完全，也不能要求配偶完全，那麼真誠溝通在婚姻之內就比較有存在的可能。我們根本沒辦法使配偶、孩子或其他任何人變得完全。

我們多少時候求神改變某個人，改變他自私的個性，改變其酗酒的惡習，但我們更需要

求神改變我們自己。我們不能改變某人的酗酒惡習，但神能，祂有祂的時候及智慧的辦法。唯有求神改變我們，我們才能開始去體諒別人。

行動，而非空談

如果你有心要與配偶建立真誠的溝通，你可以效法一對夫婦所採行的辦法。他們約好每天晚上在就寢之前，彼此擁抱着大聲禱告。這項日常活動扭轉了他們的婚姻；使他們能敞開坦誠地分享個人的心思意念。而且因着相依相偎，一股溫暖親暱之情也伴隨而生。他們一切的壓力、問題、恐懼、憂慮都藉着一起禱告而交託給神。不僅他倆的溝通大有改善，他們與神的靈交，亦成爲個人生活的動力來源。在這個例子中，一加一加一仍然等於一！未試過之前，請不要否定此法的效用！另外，彼此依偎可能還會帶來某些正面的副作用呢。

溝通是很能駕輕就熟的。大多數人都只停留在浮面的層次。然而，假設做丈夫的不付出不敢冒險，而坦然與我們分享她自己。這樣夫與妻永遠不可能合而爲一。

與溝通問題並行的，還有另一個惱人的問題——如何以能令人接受、滿意的的方式，表達我們的情感。請繼續讀下一章……。

六、情緒多作怪

在真正合而爲一之前，我們必須先有足够的勇氣，敢與配偶分享真正的自我，及個人獨特的情感。要瞭解配偶的感受爲何，最好的辦法就是花時間站在他或她的立場，設身處地爲他或她着想。這就有點像泰山在經過一天的探險跋涉遲遲而歸後，向珍妮咆哮道：「但是，珍妮，妳不瞭解……外面是一大片叢林！」

既然我們永遠不可能完全站在配偶的立場爲他們設想，或體會他們的所有感受，我們就得讓配偶進入我們的私人世界，踏進我們情緒的競技場。

大多數人從小就學會隱藏自己的感情。事實上，在我們的記憶裏，有許多次想表達自己的感情，卻立即被人打消的經驗。我們不須上了年紀，就已習染壓抑神所賜美妙感情的痼疾。是的，我們生而具有豐富的情感。天真瀾漫的小孩子可以毫無顧忌地表達他們的感情——喜怒哀愁、哀愁、恐懼、愛——直到遭到父母或他人的申斥、威嚇、責打——而把這些情感驅回內心深處。

在我兒子克汶兩歲半時，我們邀請一對夫婦來吃飯。克汶問他母親說：「媽咪，她叫什

我太太以委婉的口吻對他說：「她是麥克維太太。」（這個字他那天才剛學會。）小孩子就是這麼口不擇言。他們往往將心裏的感覺直言不諱地說出來。我們在小時候也是如此，但後來由於在這方面屢遭挫敗，長大了就變成今天這麼世故虛偽的樣子。

也許在日常生活中，我們最難駕馭的一種情緒就是憤怒。在這一章裏，我不準備談它，因為這個問題太重要了，值得我們再花一章的篇幅仔細探討一番。

在這一章裏，我要讀者學習五件有關情緒的課題：(1)你的情緒沒有所謂「對」或「錯」；(2)你有權利表達自己的情緒；(3)你不必常常依着情緒行事；(4)你不該問配偶：「你怎麼會有那種感覺？」（因為重點應該放在事因而不在他的反應）；(5)情感可將你與配偶的關係拉近，但批判則將你們推開。

你的情緒沒所謂「對」或「錯」

我們要瞭解自己和配偶的情緒，必須覺悟一點，即情緒沒所謂「對」或「錯」，情緒就是情緒。消極或積極的情緒並不就代表我們是好人或壞人。我們都是好人，是神照「自己的

形像」造的，而且在祂看來「甚好」。

如果神所賦予我們的一切都甚好，為何要猶豫遲疑，不敢自然地表達我們的情緒呢？

如前所述，人自然流露情感的傾向，往往在幼年就被磨掉了。我們所接受的教育，告訴我們「不可魯莽，不可刺傷人，不可太興奮忘形，不可太濫情，不可好哭，不可太多愁善感」。等我們長得更「成熟」了，我們就開始為我們不能或不願流露真感情找合理的藉口：因為我們不想以槩弄皺一池春水，我們希望生命之湖永遠波平如鏡；做一個塑膠人要比有血有淚的人容易多了。既然我們不習慣表達自己的感情，也不習慣看別人真情流露，這樣人與人之間就很容易產生誤會。

舉例來說：如果我告訴你：「我覺得你很美。」你可能會有如下幾種反應：「我覺得自己不如你好看」；「我覺得自己很醜」；「我覺得很受你的威脅」；「我覺得自己的性慾被挑起」；「我真想揍你一拳。」如果我知道這句恭維話會引起你這麼些個反應，我也許會理智地告訴自己：「最好不要把我對她的看法告訴她，因為我可能會刺激或威脅到她，或惹來麻煩。」如果這個對象是你的妻子或丈夫，那你這個決定，等於是為自己的婚姻開闢一道通往毀滅的門戶。

我們壓抑自然的情感和情緒，會有什麼後果？許多人為此付出各種代價。在我辦公室常見到的一些症候有：胃潰瘍、腸胃病、頭痛、偏頭痛、腰酸背痛、背部抽筋、肌肉痙攣、

腦和腳抽筋。這些都是壓抑情感後遺症。情緒無法宣洩，就透過生理毛病表露出來。所以務必切記不可壓抑情緒。情緒就是我們的感受，我們沒理由該為自己的感受抱歉。不過我們卻常常得為我們的行為道歉。

如果我們的行為充滿敵意或消極態度，那我們就得為這樣的行為負責。你在怒不可遏的時候，也許會大發脾氣，但你沒有權利去傷害別人的身體，或以消極的態度迫使別人壓抑他的情緒。既然你的情緒無所謂「對」或「錯」，你就有權利表達你的情緒。

你有權利表達自己的情緒

但假設你很想坐下來與配偶好好談談，卻遭到極大的抗拒，那要怎麼辦？這使我想起曾來找我作心理輔導的一個個案。廿四歲的蓓蒂好幾次找機會向丈夫傾訴她的焦慮、挫折、恐懼及被丈夫冷落的憤恨，但每次她才開始啟齒，她丈夫就像一頭野牛，一舉把她擊潰。他不是突然打斷她的話題，就是嚇阻她，叫她少惹他。

最後，在我的敦促之下，蓓蒂寫了一封情書給她丈夫，寄到他的辦公室。在信中她有機會表達自己的感受和情緒。這封信開始搭起蓓蒂與韋恩的溝通橋樑。韋恩的個性是屬於控制者型，他必須控制局面、凌駕他人、佔上風、居優勢才有自信和安全感。每當蓓蒂採取進攻

的姿態，他立刻豎起防堵的圍牆，以更強的聲勢與口氣把她壓服擊潰。但藉着這封信的媒介，蓓蒂能毫不受窒礙地與丈夫討論自己的情緒困擾。往往口頭的針鋒相對只會引起爭吵，而寫信反而能溝通感情。

當你的配偶，或其他人，在剖析內心深處的情感時，試着以敏銳的心去體諒。許多人在遇到別人流露真情時，就覺得渾身不自在，手足無措。我就知道有些人很害怕面對哭哭啼啼的場面。看到一個人為喪亡的親人哀哭，就給他定一個哀傷的期限：「該是節哀、堅強面對現實的時候了。」這類的慰詞，不啻是告訴對方：你不想再聽他的哭訴。悲傷的情緒令我們不快，因此我們想將之裹上一層糖衣，使它變成可口一點。如果一個哀傷中的人不被容許渲洩他的哀傷，他就永遠無法「克服」這種情緒。

如果你不知道怎麼處理敏銳的情感，也不要冷冷地打發掉他，何不索性與他一起哀哭？說幾句安慰同情的話，或陪他掉幾滴眼淚，向他表示你的關懷。人若畏於伸出友誼之手去觸摸別人的心懷是可悲的。而當別人伸出手來觸摸我們的心房，我們卻否決掉自己和對方的情感，那就更可嘆了。

如果你已壓抑自己的情感有好一段時間了，也許你就得把它們都挖出來，讓它們運動。你的情感若要有價值、有生產力，就得時時保持溫暖、活潑。這使我想起到一則故事：有兩個老人在紐約的一個冰湖上釣魚，釣了一天卻毫無所獲，他們正準備收拾傢伙回家去時，一個

十四歲的少年來了，在離他們約一百呎的湖邊，挖一個洞開始垂釣。說也奇怪，他才把魚線放進洞裏，立刻就釣了一條又一條的大魚。兩個老人詫異得面面相覷，其中之一提起嗓門，朝那少年大叫道：「嗨，我真不明白！我們釣了一天的魚，什麼也沒釣到。你的運氣卻那麼好。有什麼秘訣沒有？你用的是什麼餌呀？」那個少年支支唔唔地說了幾句聽不清楚的話，老人又再問了一次，那少年這才從口裏吐出一堆蟲餌，捧在手上對他們說：「你得想辦法使餌保持溫暖才行！」情感就如蟲餌：必須保持溫暖！不可任由它們僵化、腐爛，否則就無生產能力。

你該如何分享自己的情感，好讓你能瞭解周遭之人的情感？有一個辦法是：肯花時間坐下來互相交談。神並沒有給我們「透視」的額頭。我們不可能知道別人心裏在想什麼，雖然我們常自以為能夠。有些時候你必須張開尊口說話，有些時候你必須先問候別人。從今天起就開始與人分享你的情感，敏感地去體會兒女、配偶的心情，並鼓勵他們表達感情。

你不必常常依着情緒行事

雖然神創造我們，賦予我們豐富的情感，但有一點要認清的是：我們可以選擇不依情緒行事。如果人人都率性而為，這個世界將會是什麼個樣子。在心理學上，我們常用一個術語

來形容肉體之內的情感，那就是「本我」。這部分的人格，乃是驅使我們憑直覺衝動行事的動力。

試想我們每個人都為所欲為，結果會怎樣？舉例來說，假設你正在一家餐廳內吃飯，突然性慾騷動起來。這時你可以立刻把它發洩出來，但在做了這令人側目而視的舉動之後，我相信你以後絕不敢再踏進這家餐館了，你還有臉這樣做嗎？而且我敢打賭，你太太從此再也不肯和你一起出外用餐了。

許多年前，我認識一個年輕的棒球員，他的競爭心非常強，每次打球，一不如意，就當場大發雷霆。他才二十出頭，就常常因為態度惡劣、出口傷人、摔棒跳腳，而被逐出球賽。他的脾氣之所以這麼暴躁，就是因為好勝心作祟，不肯認輸，意氣用事。這種剛愎猛烈的情緒操縱他的理性，不僅動不動就溢於言表，而且從比賽一開始到末了，都控制他的全人。到後來隊上的其他球員都對他畏懼三分，儘量與他保持距離，避免沖犯他的烈性。

像他這樣的任性，往往使情緒變成行爲的操縱者。許多時候我們故意這樣任憑情緒左右一切，或者猖狂囂張，勃然大怒，或者——走另一極端——畏縮迴避，靦腆怯懦，陰沈憂鬱。像後者這種「安靜型」的控制者，最典型的代表就是「沮喪」的家庭主婦，一天到晚唉聲嘆氣，抱怨沒有人關心她。她的這種表現，其實是一種引人注意型的神經過敏症——藉此讓配偶投降屈服，而更注意她。許多來找我輔導的「沮喪」病患，就常表現這種有目的的行

為，以沮喪的情緒來懲罰自己或配偶。

許多時候，人們任意發洩情緒，胡鬧一場之後，卻不負責任地搪塞說：「很抱歉，但這就是我的個性。」這等於是替自己豎起一塊看不見的盾牌，告訴人說：「我拒絕改變。我要繼續駕馭、控制別人，做不受歡迎的人物。」多麼可悲！

如果你脾氣一來，就想擰別人一把，吐口水在別人臉上，或做其他反社會的行為，這時你可以「不必」順着自己的情緒行事。重要的事，你得明瞭自己的感覺，並試着以能讓人接受的方式將之表達出來。現在，假設你到一家餐館吃飯，有一個女侍的態度十分惡劣，你覺得自己已忍無可忍，非把怒氣發出來不可。這時候最好不要選擇以口頭發洩怒氣的方式，特別在座還有許多人在吃飯。但是你仍然有權利表達你的不滿，可在離席時不給小費。但這種方式在夫婦之間卻行不通，在這種情形下，最好把情緒表達出來——當然，還是得以非暴力、能被接受的合宜方式——而不要勉強壓抑。這樣兩人反而會更牢固地維繫一體，而不只是「在星夜擦身而過的兩條船。」

保羅告訴以弗所的教友：「不可含怒到日落。」（以弗所書四26）換句話說，若對配偶仍暗懷不滿的情緒，沒有表達出來，就不要和他上床睡覺。先讓他知道你心中的感受，即使你所選擇的是不率性而為的方式。

絕不可問的一個問題

有一個問題是你絕對不可問配偶的，那就是：「你怎麼會有那種感覺？」

首先，你一問這個問題，配偶立刻就會築起排拒和自衛的工事。「為什麼」這個字眼，形同栓塞，能立刻堵住暢流的溝通。記住，如果你真想知道你配偶的感受，那你就必須撥出時間坦誠與他交談。一個「為什麼」之類的問題，對配偶的心思情感是一種侵犯，杜絕了其心聲的泉源，而使你聽不到他心底深處的細語。

既然是夫妻，當配偶在傾訴衷曲時，你就得完全接納，集中注意力去聆聽他的話，體會他的感受，注視他面部及身體的表情，儘可能吸收他所傾洩的一切。相反的，問「為什麼」，只會使你由接納的立場轉換成批判的姿態。要批判人，你就得擺出高人一等的架勢。對不對？這種傳統的孰優孰劣關係，就是促成今天婚姻常出問題的根本原因。

你配偶所告訴你的話，可能和你想聽的大不相同。但務必切記，你無須同意丈夫或妻子所說的每一件事情。否則你們的關係很快就陷於枯燥乏味。但，出於尊重與愛，你必須聆聽對方的話，重視他的意見，如果他需要幫助，也得設法替他解決難題。這是使雙方都能得到滿足的溝通。因夫婦需要知道自己被配偶關心。

我知道有成千上百對夫妻，都試過要與配偶分享「真我」，無奈因「爲什麼」或「爲何」之類的問題而遭到嚙阻。約翰和馬莎就是一個例子。馬莎生性羞怯，有一天好不容易鼓起勇氣與丈夫攤牌，道出自己對丈夫最近老在她面前誇讚女秘書的優點，心裏感到頗不是滋味。約翰不等她說完，就還嘴道：「妳怎麼會有這種感覺？」馬莎的眼淚立刻奪眶而出，掩面回房去痛哭一場。

如果約翰當時能耐心一點，仔細聽完她的話，充滿愛意地安撫她的情緒，這一幕戲的結局將多麼不同。他的那一聲「爲什麼」，等於是告訴馬莎：她沒有權利感覺她所感覺的。記住，我們每個人都有權利表達情緒；我們的情緒也無所謂對或錯，情緒就是情緒，不應該受到批判！爲什麼我們在與親愛的人討論情感問題時，需要有選擇地從談話的字彙裏剔除爲什麼呢？因爲(1)它能阻礙溝通；(2)它意謂着人需要防衛自己的感情；(3)它破壞接納；(4)通常它會引發自衛的心理。

一個三歲小孩跑去對媽媽說：「媽咪，媽咪，看我爲你畫的這張畫！」

如果他媽媽回答說：「你爲什麼要替我畫畫？」這就把他獻禮的興緻沖涼了，等於是對孩子說：媽媽需要知道你所愛我的更詳細理由。三歲的孩子還不懂得如何以口語來表達內心深處的感受，但已知道用他的創作，費心製作的成品，來向母親表達其特殊的愛慕之情。

因此切記！避免用「爲什麼」，除非你故意要疏遠夫妻的感情。如果你不想和配偶談

心，那麼保證一句「爲什麼」就能立刻封住對方的嘴巴！

情感使你與配偶的關係接近，批判則將你們推遠

我們所以很難瞭解自己及配偶的感受，有一個原因是因爲我們常在這層感受之外，再加上批判、意見、評價及浮面的溝通。我們自己很急切地想要表達自己的感受，但是當別人也這樣做時，我們就責怪他們了。「你真讓我氣壞了。」「她一說我就氣，忍不住就咆哮起來。」或「你真叫我氣死了。」像這類的評語即意謂：我們把另一人想成促使自己發怒或表達其他情緒的根源。事實上，我們的情緒，是我們自己製造、發洩出來的！憤怒、欣喜、快樂、恐懼——每一種情緒均發自我們的內心。沒有別人可使我們發怒。沒有別人可使我們高興。這些情緒均源自我們內心深處。

試着以「我」的陳述句取代「你」的陳述句來表達你的感覺。避免說：「你使我生氣！」而說：「你說這樣的話，我覺得很生氣。」諾曼·萊特在他的著作「婚姻的棟樑」裏，曾說：「有四種口頭表達感覺的方式：(1)直接指稱你的感覺。像：「我很生氣」；或「我很難過」；「我覺得你很好。」(2)用明喻或隱喻……：「我覺得自己像一扇嘎嘎作響的門」；「我覺得彷彿有一陣清風徐來。」(3)訴說感覺促使你想做的舉動。「我真想抱抱你！」「我真

想揍你拳。」(4)用比喻的說法，例如，「我覺得今天太陽在對我微笑」；「我覺得今天老是有一片烏雲籠罩着我。」

學習表達你的感覺，認清只有你自己，此外沒有別人該為你的感覺負責，這樣會幫助你不再以批判的口吻教訓人。夫妻應當彼此約束，不以批判的口氣彼此刺傷，而要接納對方的本相。試想，你若能直言不諱地告訴配偶你的挫折感，你的深情，心中的關懷，而且知道配偶絕不會批判或奚落它們，那將多圓滿啊！你也許可以委婉地附加一句：「我不曉得我為什麼會有這種感覺，但我確實感到受傷，感到生氣，想要報復，想要一走了之。」不管你的感受為何，試着把它說出來。

要檢查自己是否在批判「人」而非「事」，有一個方法，就是看自己在說話時是否用「老是」這個字眼。如果你以此字為前題，那就是批判而非表達感受。「我覺得你老是在挑我毛病。」這是意見、批判，而非感受。如果你希望情感的溝通能有實效，就得避免讓對方採取防衛姿態。而「老是」最能引起這種反應。最好換一種口氣，「我覺得心裏很受刺傷，因為每個星期天高爾夫球都比我重要。」

人所以會冒出批判的口氣，往往因為這意念在我們心中已醞釀很長時間，而在事實存在之後許久，才讓它浮現出來。我稱這種行為叫「挖骨頭」。事情已發生很久，塵埃早已落定，而真正的情緒和感覺若沒及時表達，「挖骨頭的人」就會把久已埋葬的情緒再挖出來。

這種習性很少是建設性的。只有在心理治療時，「挖骨頭」才有價值。如果你需要翻舊賬，需要檢討過去的關係，如果以前有幾把老骨頭至今還在作怪，那麼你們就得把它們挖出來，檢查一下，談談自己的感想，然後從此一勞永逸地將它埋在深淵底。「老骨頭」通常是深刻的創傷或想像的不平，積壓在心，卻不時冒出來，阻礙人際關係的成長。

如果你們夫妻的關係不是建立在坦白誠懇的基礎上，那麼你們的感情也許就像不穩的青年，常有不成熟的情緒浮現，像——嫉妒、怪罪、唇槍舌劍的鬭嘴、鬧彆扭、爭吵、離家出走、回娘家、鎖上門哭號。這類的現象常出現在停滯、不成長的婚姻關係之內。

身為心理醫生，我常花時間向我的病人介紹我自己。我告訴他們我已經結婚，擁有一位可愛的太太和三個小孩。我很喜歡我的工作。我也是個實事求是的人，活着的使命就是要「打發掉我的病人。」我知道「打發病人」乃是一種鼓勵作用，告訴他們不可仰賴我去解決他們的問題。

接着我開始與他們分享我獨特的自我。我通常會提到：「我高中畢業時是全班最後幾名，因此申請學校屢遭挫折——我申請了一百多家學校，都被拒絕。（當然最後還是勉強擠進一間學校。對不起，不能透露其名字——我們彼此有協議的……）」我常與病人分享，也常在講習會上透露我個人的缺陷，我所有的一些恐懼感，以及我最看重的一些事情——像我的婚姻、孩子、與神的關係等。我總是一開始就毫不隱瞞自己，告訴他們我敢違反在研究

所學到的教訓，大膽地告訴他們我的感受。我開始與他們分享一些真實的人生經驗，因為我認為聽了也許會對他們有幫助。

在第一次會面時，我並不跟他們談到我內心深處的感受。但我已播下一枚種子，表示我們可以無所不談，我願意成爲治療過程的一部份。我不想做遙遠的客觀實物，每五分鐘點一次頭，說：「嗯哼」，擠出「有意義」的微笑。不，我要積極參與他們的治療。我們要一起處理眼前的難題。如果我們要坦誠相向，分享彼此的想法與感受，隱藏的挫折、傷痕與怨恨，那我就得大膽地接受他們的感情，爲建設性、有幫助的建議鋪下基石。

一個心理醫生要有效地瞭解並幫助他的病人，這種關係的建立是絕對必需的。同樣的，我們對配偶，不也應該敞開自己，坦白地表露自己的情感，並且接納他或她的感受，而不使他或她覺得受威脅或受批判嗎？

我們若想在心理治療、生活、婚姻上有所成，就得學習彼此信任。一般人對「信任」的定義往往不够正確。說到夫妻要彼此信任，就以爲要彼此忠實。當丈夫要到外地出差，你就相信他不會「胡來」，到酒家去玩女人。但朋友，這不是信任。信任是向對方透露自己的本相，與他分享自己最隱密的心思與情感。就像對老朋友一樣，推心置腹。就這樣我把感情捧在手上，與你分享，因爲我知道你會溫和待它，不會壓迫我、苛評我或摔到一邊去。這就是所謂的信心——給別人情感的支持，且知道你可放心大膽地這樣做。

我們的目的應該是要帶給人快樂，而非引起痛苦。你可以訓練一個兩歲的孩子投向爸爸媽媽的懷抱。開始先離父親一呎高，讓他安全地躍進父親懷中，然後逐漸加長父子的距離，只要每次父親都抱得住，他的勇氣會越來越增加，再高他也放心地跳下來。這也是夫妻應當培養的關係。我們必須擁有像小孩般單純的信心。這樣才敢衝破黑暗，跳進深湛、友愛情誼的光明中。

總括來說，分享彼此的感情不是一發即中的交易，而是不斷向對方透露秘密的過程。每天我們都在改變，每天都有新的見識，不同的心態。我們得和配偶談談這些變化。

請今天就開始這麼做吧。豎起耳朵聆聽自己是否有不滿的情緒在嘴巴內嘟囔。如果有，就弄清楚，表達出來，退一步，重新理一下思緒，再繼續。事情不會盡如你的理想，也不會有一百八十度的大轉變；但只要肯孜孜矻矻地排解你們的心思與情緒，你將發現你們的夫妻關係又臻入另一高境，體會到以前曾有，也應該有的愛情滋味。在分享情感之後，接納之愛應當緊隨而至。

七、如何發脾氣？

我這輩子所聽到最精彩的證道之一，就是我的牧師，約翰·羅夫格蘭所講的一篇題目為「如何發義怒」的講章。這個題目給我很多啓迪。讓我知道只要處理得當，發脾氣是可容許的。

我們有權利發脾氣。怒氣和前面一章所討論的其他情緒一樣，沒有所謂「對」或「錯」。怒氣只是情緒的一種。但是要以正確的角度先瞭解怒氣，就得認清一點，就是儘管我們有權利為某件事情或行爲而大發脾氣，我們卻沒有權利因發怒而傷害任何人，再一次的，關鍵在於我們是對「事」或對「人」發脾氣。舉例來說，做父親的可以說：「你把冰淇淋掉在車座上，的確使我生氣，但是先拿抹布來把它弄乾淨再說。」他這麼說並不否認他在生氣，但同時他也爲他的情緒找了滿意的解決辦法（用抹布擦乾淨）。更重要的是，他那肇事的小兒子不會因此而覺得有罪惡感。因他的怒氣是指向那堆黏兮兮的東西，而不是指向他的小兒子或小女兒。

大多數人都不知道怎麼處置怒氣。教育告訴我們要把怒氣往裏發，發向自己，要隱藏自己的真感情。於是就像壓力鍋一樣，裏面的創傷、挫折、紛亂的情緒慢慢煮沸，到了一定時候就要噴出來。到時「一發作」，這怒氣就是破壞性的，因爲它是冲着不幸剛好站在附近的出氣筒爆發的。而更不幸的，這個出氣筒往往是我們最親愛的人。

在輔導病人時，我發現怒火在婚姻中，往往在臥房的門關閉之後變本加厲。四十一歲的娜汀向我訴苦說，每次她才走進臥房，她的先生就開始「興緻勃勃」起來。四十三歲的鮑伯則辯稱他忍不住要這樣，因他的性慾很強。而且他還使太太覺得罪惡感，因爲她不是常常依從他。其實鮑伯是個脾氣很大的男人，他從不與娜汀好好溝通，因爲他不敢讓她知道自己沒有安全感。爲了掩飾這個弱點，他就裝出雄糾糾、氣昂昂的姿態，在性方面採取攻擊、蠻橫的手腕。

多年以來，娜汀都防着鮑伯，虛與委蛇，找藉口逃避——但鮑伯的性慾有增無減，且永難變足。在輔導娜汀時，我提醒她過去一直下錯了棋。鮑伯要的根本不是性，而是要藉此一再地證明自己佔在她上風。性是他的一個武器。我建議娜汀，以後每次鮑伯向她求歡時，她不僅要依從，而且要更進一步，發動攻勢！你真該看看娜汀聽到這句話臉上那付吃驚的樣子。儘管她覺得不可思議，她仍接受我的建議。從此開始反過來倒追鮑伯。這下子輪到他手足無措，不知道該怎麼處理這變化的局勢。娜汀越積極進攻，他就越退縮。

這陣攻勢進行不到六十天，娜汀的丈夫開始變成性無能，既然鮑伯不再能以老方法壓服

太太，他改用被動手段（無能）來控制、駕馭她。（性無能與性慾太強，都是一種控制手腕。）

隱匿的憤怒

底下我要借用諾曼·萊特的說法，來描述一般人處理憤怒的幾種方式。(1)隱匿，(2)爆發出來，(3)壓抑；(4)坦承 (H. Norman Wright, *Communication: Key to Your Marriage*. Ventura, CA: Regal Books, 1974, p.p. 87-92.)。鮑伯就是隱匿其憤怒的例證。這種人知道自己在生氣，但不知道怎麼處理它，就用包裝紙一層層把它裹住，藏在別人看不見的地方，結果它還是洩露出來，而且是以不經控制的行動與言語發洩出來。鮑伯藉控制妻子來發洩怒氣，而發洩的方法，就是不住要索房事。

爆發出來的憤怒

會把怒氣爆發出來的人，通常都是個控制者。他容易發脾氣，藉此告訴周圍的人最好小心點，要注意他。下一次你看到某人大發雷霆，不管他是大人或小孩，你觀察一下，他其實

是在說：「注意聽，我在講話哪！」每個人必定都會靜下來聽他。這種直接發作的人，等於是在告訴別人讓開點，固守本位：「你們太靠近我的真我了。」

許多人以為脾氣是與生俱來的情緒，像一種不治的絕症似的一輩子伴隨着我們。這類的理論聽起來頗有道理，但根據我工作的經驗，卻遠非如此。我的經驗是：當一個人有了自知之明，認清其怒氣的來龍去脈之後，其怒氣即煙消雲散。一旦我們了解這種行爲的心理效益之後，它就喪失了其功能。本質上，這層認知反而為當事人卸去心理重擔，因他知道其怒氣與其人際關係密切相關。

幾年前我輔導過一個病人，他是個外科醫生，每次到我辦公室來協談，他都顯得很害羞、畏縮的樣子。後來我親自造訪他家，才從他妻子口中得知，這位「害羞先生」發起脾氣來，甚至會揮拳把門板打一個洞！每當孩子犯了點過失，他就大發雷霆，他在家是個控制者，但是換了另一個場合，只要局面不在他控制之下，他又是另一番面目。

有時候害羞也是一種控制的手段——或洩憤的方式。注意觀察一羣同時進門的小孩。（也許是在某個孩子的慶生會上，或教會的幼稚班裏。）有一個小孩每次都縮在後面，彷彿不敢加入羣體一般。這時在屋內的大人就會特別注意到這個害羞的孩子，而更熱切地招呼他，哄騙這個「詭詐」的小傢伙加入大夥兒。若對當時的情況作一心理分析，那孩子可能會暗自得意說：「看，我多有本事。我是與眾不同的，我需要獲得特別的邀請和禮遇。」其實大人

當時不需要那般殷勤地哄他，護着他。如果那個孩子不願加入羣體，就讓他留在那兒好了，這樣他會發現自己吃了很大的虧，可能錯過一場歡宴，或吃不到蛋糕和冰淇淋。大人若走過去，給他特別的招待，不啻是加深他心中的想法：以退為進，以柔弱來控制他人。

壓抑的憤怒

來找我作心理治療的人，有許多是害憂鬱症，而他們的憂鬱往往是滿腔怒火被堵塞、壓抑的結果。諾曼·萊特相信：許多基督徒都有這毛病，因為他們認為自己是基督徒，不應該發脾氣，憤怒對他們是不正當的情緒。

當你心懷怒氣卻又勉強壓抑，就是企圖掩飾它，不讓別人知道你在生氣。因為你從來沒有學會如何以建設性的方式表達怒氣，就乾脆把它壓下去。讓我告訴你這樣長久的壓抑將造成什麼弊端，你就知道坦白表達情緒——包括積極和消極的——是多麼重要。當某件事惹火了，你，因為你不知怎麼處置，就壓抑它，把它塞到心底深處，慢慢的，它開始發悶、沸騰。這股慢慢燉熱的怒氣，可能早在兒時就開始醞釀了，因從小父母就不准你發脾氣。既然它無處可發，只好往心底鑽。長久積壓的結果，就造成情緒低落，憂鬱沮喪。

憂鬱在人的生活中是有作用的。雖然我們常以為憂鬱是一種消極不好的情緒，對害怕與

配偶分享真我與真實情感的人，卻是有作用的行為。憂鬱可以被用來作向配偶討公道、扳回委屈的利器。它可以是使人黔驢技窮的良策，相當於哭天喊地的求助。這種心態往往是藏在潛意識裏的。如果配偶想離家出走，被拋棄的一方可能就變得十分沮喪，以此手腕來挽留住他。其中的邏輯大概是這樣：「我現在這麼沮喪、受創傷，你怎麼忍心離我而去。你若走，我就自殺。」這樣的人非但沒有處理造成憂鬱的那股怨氣，反而以之為手段，讓配偶覺得有罪惡感，而不敢狠心離開。

路易是個牙醫，在當地是個出名又德高望重的人士。他很熱衷於事業，是個典型的完美主義者（就和大多數的牙科醫生一樣），他很擅長於與人保持距離，換句話說，他很不習慣敞開自己，與人分享內心的感情——包括憤怒。他的妻子和別人一樣，不曉得怎麼接近他才好，就自己創業，逐漸在經濟上和情感上脫離他獨立。結果她越不在乎他，他就越沮喪，甚至到無法正常度日的地步——他在壓抑他的怒氣。

路易診斷自己的病情（就像大多數的專家一樣），認為是慢性的憂鬱症，就想到心理治療也許會有幫助。聽他陳述自己的苦情，我就猜想他的憂鬱症可能是有目的的行為；他在說明自身的處境時，顯得很惱怒不滿。我看得出他的憂鬱症其實是在向妻子表明：「妳不可以離開我，特別在我這麼低落的時候。」這是他想制服妻子的最後努力。當我為他分析這種有意識的沮喪心理之後，這個困擾立刻像仲夏清晨的迷霧慢慢升起。很不幸的，他這種壓抑的

怨恨、完美主義的傾向、拒人於千里之外的性格太根深蒂固了。爲了不能渲洩情感，他付了高昂的代價。他的妻子厭倦了這種冷淡的夫妻關係，在長久付出而得不到回報之後，只好自求多福，開闢獨立的蹊徑。

坦承的憤怒

處理憤怒的最好辦法，就是在它脫離控制或壓抑到心底之前，就公開表露出來。但注意你表達的方式。就和處理其他情緒一樣，我們很容易把怒氣推到其他人身上。記得以前在公開的心理輔導課裏，有一個學生，他告訴我他的太太常使他生氣。我問他：「彼得，你說，這股怒氣是從那兒來的？」他說：「當然是從我太太來的。」我說那不可能，「怒氣不可能從你太太傳到你身上，是你自己創造、製作、散發這股怒氣的。但你卻找藉口說是她使你生氣的。事實上是你使自己生氣。你自己專挑那些會使你生氣的話來聽。人可以選擇處理情緒的方法，例如發脾氣、忍耐、體諒或暴力。任何一種都是你自選的，因此也該由你自己負責。」

所以我們不應當指着別人的鼻子說：「都是你，惹我生氣！」你應當學會說：「這種事令我生氣。」大衛·奧斯柏格 (Dr. David Augsburger) 醫師建議一個辦法：每當你找某

人作代罪羔羊，或某事作推託的藉口，請停下來，反省你自己，檢討你所做的，是不是在逃避責任；規避真正的問題；否認自己有某種情緒、反應及行爲……我的行動是我的。你的行動是你的。我爲我的行爲負責。你爲你的行爲負責。

當然，要這樣坦誠表達憤怒，首先你必須先回答一個問題：「我可以和配偶一起分享嗎？」如果我們能以積極的方式，與配偶一起分享憤怒與挫折的情緒，那麼我們就開始在改善一樁婚姻了。至於憤怒的來源爲何，並無關緊要。許多時候，人的怒氣是早在前一天或前一禮拜就被某種事故促發起來了。也許是你的老闆要你做你很不情願的事，但你又不好回他說：「喂，老闆，我不高興做！」你只得把悶氣帶回家，而拿你最親愛的妻子兒女當作發洩挫折與不滿的出氣筒。

大衛·奧斯柏格在「做到最好」一書裏，告訴讀者要善於利用怒氣。「憤怒是一種重要、有意義又自然的情緒。既爲情緒，本身就無所謂對或錯。若要說對或錯，則看發洩與表達的方式而定。」

「你儘可發怒，但得小心提防它。人沒有比在發怒時更容易受傷了。那時自制力、理性、常識都離你而去。」

「你儘可發怒，但切忌讓怒氣很快惡化成苦毒，發酵成怨恨、仇隙、惡毒，或暴力，除非它的出發點是愛。」

「你儘可發怒，但得厚道一點。憤怒只有在出於愛兄弟、為別人好、基於愛神而做……等動機，才是建設性、創造性的。」

「請善用你的憤怒，將之從自私的自我防衛，化為無私的愛。」

我們如何處置憤怒？最好的辦法就是以愛的行動取代它。舉例來說：禮拜天早上，已經日上三竿了，你的太太還賴在床上呼呼大睡。你已在屋子裏踱過來走過去有好一會兒了，最後決定：「她得立刻起床。」你怒氣沖沖地衝進臥房，朝正睡得香甜的太太咆哮道：「該起床了，十點了還在睡！」以這樣的方式拉開星期天的序幕，我敢說接着上演的戲一定不怎麼愉快。

但設若你換另一種方式，體貼而非愠怒，情況可能完全改觀。如果你知道太太的需要，瞭解她的情緒，又有敏感的反應，你也許會縮回腳步，轉進廚房，替太太沖一杯牛奶，端到床邊，然後輕輕按摩她的背部，哄她起床，當然，你還是一肚子不高興，不滿她比你晚起，但問題是：你是否愛她？是否願意迎合她的需要？如果是的話，你會把自己的需要暫時擱下，先服侍她。這樣的體貼之舉，必能使兩個人都愉快地享受整個星期天。基於愛，而非憤恨，所做的是更為有效的。愛的確是每天的抉擇。

行動，而非空談

每當你覺得心裏有一股怒氣需要發洩出來，讓配偶知道，那麼何不與他一起沐浴？我知道這主意聽起來有些荒唐。但何妨試試。跳進去吧！兩人面對面坐在浴缸裏頭。這也許是夫妻吵架的最佳環境——即使怒氣沖沖，也很難爬起來，衝進臥室，鎖上門。另外，這背景也除掉兩人的所有障礙物。但務必遵守幾項規則：(1)你有權利生氣；(2)你必須對事不對人；(3)用口頭表示你的憤怒；(4)聆聽對方，而不盤算如何替自己爭辯；(5)要就事論事；(6)問配偶他或她對你有什麼期望，或希望你如何改變自己的行為；(7)務必為你的怒氣找一圓滿的解決辦法。

許多人成天生活在焦慮與憤怒之中，或者為過去發生的事不滿——純粹是「挖骨頭」的遊戲，或者為未來尚未發生的事憂慮煩惱。我們很少認真面對此時此地的事。耶穌曾經說過：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮。一天的難處一天當就夠了。」（馬太福音六34）事實上，每個人都有相當數量的心力，你必須做個決定：「我要如何使用這些精力？」耗費在憂慮萬事？或發洩在怨恨不滿中？你若憂心忡忡、滿腔怒火，根本就沒有餘裕去愛別人，因為憂慮、憤怒最消耗精力。如果你把全部的精神浪費在消極情緒上，那還有剩

除去培養積極的？

我常常想，有些人就像在一個大池塘中央踩水，只是在原地打轉兒，而沒往任何方向游進。這就是今天成千上萬之世人的心病——不敢往東也不敢往西，老是停留在中央，以為這樣最安全。他們不敢投入、付出，也不必做任何人生的抉擇，因為按兵不動就是最「安全」。

但事實上，你若在生命之河中踩水太久，遲早是要溺斃的。你必須向積極的方向移動。如果今天有什麼重大的決定待做，你也知道自己必須採取行動，那麼就立刻朝那目標邁進吧。當你開始立定決心解決問題時，你必發現原有的焦慮與憤怒立刻消退許多。

也許你從來不習慣溝通自己的情緒。從小所受的教育抑止你這麼做；你也沒有機會與別人分享自己的隱情。也許你的自信自尊在過去被配偶或家人貶損得傷痕纍纍，以致你不敢再輕言嚐試。也許周遭的人都漠視你的需要，你覺得一切努力都是徒然。不管怎麼樣，你得認清一點，生氣憤怒並沒有什麼不好，只要你能以口頭表達——承認——與某人分享，其實就無異於愛心之舉——只要你生氣是對事而不對人。

今天就開始練習與配偶分享溝通。每天撥出一段時間純談心。每對夫妻都有難唸的經，每個家庭都免不了波折，你必須接受這個事實。夫妻是不同的個體，有不同的需要、慾望和情緒。兩人不可能常常都同時心情很好，所以要及時把握這些可貴的時刻去互相溝通瞭解。

如果你對配偶的情緒漠不關心，你最好檢查一下你們的愛情時鐘，看看它是否還在滴答作響。冷漠只有導致不滿。

八、夫婦玩的遊戲

在你的婚姻中，誰居上風？

我發現結婚的人很喜歡玩一對一的遊戲，不是和和氣氣、天真瀟灑、好玩有趣的那種，而是彼此競爭，用盡心機想征服對方的那種。而其戰場通常是佈置在臥房內，或納入性關係之中。

在本章內，我要與讀者一起探討幾種有害的夫婦遊戲，這些都是我在過去從事心理輔導的經驗裏，所遇到的真實情況。

殺死裁判

第一種遊戲，我稱它作「殺死裁判」。這種遊戲其實是很乾淨俐落的，因為它有一本關乎規則的手冊。在這本手冊內，明列各種日常生活及婚姻的法規，都是夫妻二人多年來蒐集編纂成的，其中最嚴格的幾條，就是與性關係有關的。

一對典型的夫妻，通常在婚前並不會接受過任何有關性的輔導，兩個人也未曾花許多時間談談個人對性的癖好或禁忌。結婚之後，只好藉嚐試錯誤法來摸索、試驗、尋覓適應之道。在這期間，如果丈夫不小心觸犯了妻子的道德規條，或生活法則裏的任何細節，她立刻就發起「殺死裁判」的遊戲，大叫說：「界外球，查理，你再打一個界外球，就得封殺出局！」

聽起來很好玩，但其實是很嚴肅的。如果配偶觸犯了我們的法規，我們就氣得大叫：「界外球！」並威脅把對方攆出球場。有不少做丈夫的晚上被罰睡沙發，就是因為他觸犯了天條。這種事情一多，他就有股衝動想「殺死裁判！」

但問題是：我們很少與配偶分享個人的規則手冊。我們彼此忌諱談到某些事情——例如個人對性的看法，對對方的看法等；我們只是在適當的時候就叫一聲「界外球！」在輔導過程中，我常逼我的病人面對一個事實：婚姻的床並不污穢。我告訴他們，夫妻鎖上房門之後所做的事都是好的，並不壞的，只要不是出自暴力，只要是雙方都同意的，（畢竟，性愛並沒有固定的模式，）就都可接受。

在一次講習會上，我談着談着，就講到口交的問題。這時我立刻瞥見一名婦女以手肘碰丈夫的腋下說：「好了，哈維，我們走吧，不要再聽下去了。」

老哈維轉頭對瑪姬說：「等等，瑪姬，我倒想聽這個講員怎麼說。」

這是一般夫婦對這類話題的典型反應。許多結婚的人私下對夫妻的性關係訂了一大套死板的戒律。

但是聖經說得很清楚：丈夫的身體屬於妻子，妻子的身體屬於丈夫，夫與妻要結為一體，就必須融合——在肉體上融合為一。

我的意思不是建議每對夫婦都回去，把口交納入其性關係裏面，我只是用口交作為強烈的例子，向結婚的人提出挑戰，要他們思想一下自己對性是否擁有不必要的禁忌。我知道有許多夫婦，超越了這些禁忌，而享受非常甜蜜的婚姻生活。夫妻一起享受性的歡愉並沒有什麼不對或骯髒之處，只要它是愛與付出的舉動，就是美好的，婚姻的使命本來就是為滿足配偶的需要。

我常在教會圈內辦婚姻講習會，因為我發現基督徒對性的顧忌特別多。這也許是因為大多數的基督徒都是在清教徒式的家庭中長大，從小父母就直接間接地灌輸他們：性是不好的，生殖器是髒的觀念，人不可愛撫自己或別人的身體，也不能以性取樂。或者因為父母避諱談及性，兒女就猜想性一定是不好的。在這類講習會上，我花許多工夫去清除人們——特別是已婚婦女——心中對性的禁忌。這些觀念往往是父母出於好意從小即灌輸給他們的。

許多做父母的，常常告訴孩子性是「壞東西」。但等這孩子的身體逐漸發育成熟，從手淫的經驗裏，他知道情慾是什麼東西。你可以想像他當時的反應可能是：「嘿，這玩意兒並

不壞嘛！」因此，父母以各種曖昧的方法告訴孩子性是壞的，實在沒有意義。性不僅不壞，而且很美，很好，是神賜給每一個人享受的禮物。但就像其他生命特權一樣，性慾也有它必須遵守的限制與規則。人不能常常為所欲為。

但要注意的是：我們必須以積極的方式與親近的人談這方面的問題。情慾並沒有什麼不好，是自然的本能；做父母的應當從小就幫助孩子們明瞭，人人體內都有這類慾望，而且神也賜給我們能力去感覺、體驗它。

試着回想一下你曾擁有過最美妙的性經驗。那段夫妻水乳交融的時刻是最高境界的滿足。而所以會締造那樣的高峯，主要是因為事先有很細膩的預備：做丈夫的從早到晚都對妻子表現體貼的溫情；而做妻子的也讓丈夫覺得被尊重、需要、戀慕。有時也因為兩人的情慾都正好被挑起，很自然地真情流露，藉着肉體的結合而溶為一體。

誰使我們有能力去體驗這種強烈刺激的肉體情感？我相信是神。神賜給男女夫妻體會親暱之歡愉的能力。因此夫妻相親相愛並不可恥，在婚姻之內的肌膚之親與性結合，並不骯髒或值得畏懼。

凡是對性抱有罪惡感的已婚者，最好要設法對付掉這種不健康的心態，並學習以神起初為婚姻所定的美意去愛配偶，這是辦得到的。若夫妻在性方面不諧調，其婚姻可能就要受另一種遊戲的威脅。

活該，混蛋！

有多少女人常聽先生抱怨說「太累」，以趕夜工為藉口敷衍妻子的需求？有多少男人早上離家出外上班，卻不知立刻有郵差或推銷員接踵而至，定期拜訪他們的妻子？

一個忠厚但遲鈍的先生，發現他妻子每天都招待送牛奶的工人到家裏（鄰居們早知道是怎麼回事，可是他一直到妻子要求離婚了，還蒙在鼓裏）。事情的開始是很單純的，他起初只是進來喝杯茶，寒暄寒暄而已；不久，每當牛奶車在門口停住，孩子們就被打發到屋外去玩耍。像這類的好情，不僅破壞婚姻，違反基督教的道德原則，而且對家庭造成很深的戕害，在兒女心中撒下陰影。

這類的個案在我診所裏屢見不鮮。有一次當地一位很有名望的企業家打電話來預約，希望我幫助他們夫妻。在電話中他說他們有一些「溝通的小問題」，需要專家替他們理出個頭緒。他堅持要先單獨與我面談。我說這與我平常做婚姻協談的程序不合，但我願意尊重他的意見。

艾德的事業非常飛黃騰達，而且在教會也是個服事繁重的長老。在他描述自己忙碌的服事工作時，我很懷疑他那還有時間管理不斷擴展中的事業。當他提到妻子時，言談間透露着

驕傲之情，因凱蒂既美麗、溫柔、又能幹，是個好妻子、好母親，只是有點「不成熟」。他問他這話是什麼意思，他解釋說：凱蒂不太諒解他外務繁多，特別是教會的服事及商場的交際應酬。

艾德進一步解釋說：最近他們夫婦常為一些小事情鬧意見、爭吵，使他非常困擾，覺悟到他們的婚姻也許需要一些「小調整」。到此我已差不多看出來：艾德和凱蒂的婚姻充滿競爭的火藥味。

等第二次我與凱蒂約談後，一些例證更肯定我的判斷：艾德和凱蒂常爭着證明誰是誰非。在人際關係中，如果有一方是對的，那麼即表示另一方是錯的。有贏家，總也得有輸家！

第三次我要求單獨與凱蒂約談，和多半的典型個案如出一轍的，凱蒂到結束前五分鐘才把炸彈投出來。她說：「嗯，我想，這次協談若要奏效，我最好把實情告訴你。」這時，我心理已有相當準備了，我有一種預感，凱蒂將告訴我有第三者介入其婚姻中。老天！我猜得一點也不錯！

凱蒂與教會某位男士要好，而且常常當着她那位「長老」丈夫的面眉來眼去，而艾德卻始終沒有覺察出來。（活該，混蛋！）他因為太忙碌了，全神貫注於教會的服事，以致忽略了作丈夫的本分（沒有滿足妻子的需要）。如果他盡到為人夫的職責，她不會想到要紅杏出牆

有意思的是，凱蒂口中的保羅（與她來往的那位男士），是個和她很談得來，很懂得聆聽藝術的人，他是她的忠實聽眾，宵花時間傾聽她細訴衷曲。他十分「看重」她所說的話。與艾德的性格比起來，我們不難明白為何保羅這麼吸引凱蒂。

在下次約談，我開始追溯凱蒂的過往，她對我越來越信任，因此也漸漸一點一點向我坦白她的秘密。她坦承不諱除了這次的戀情之外，在此之前她還曾和另外兩位男士過往甚密，兩個都是教會人士，而且都是當着丈夫的面談情說愛的。為自己的不忠實，凱蒂深感罪惡。但到了這時辰，我覺得我需要點醒凱蒂：她之所以屢屢捲入這類桃色事件，必然事出有因。我不是說犯姦淫是對的，但我認為夫妻任何一方有外遇，都是有個中原原因的，其中必有值得商榷之處。情夫或情婦所給人的滿足，往往正是丈夫或妻子所虧欠的。

凱蒂從小就很看重別人的關注，唯有當人注目她、關心她，她才覺得有自信。這需要在她生活中變成近乎神經質的饑渴。而她先生在這方面的表現正好最差，完全漠視這個美麗、才氣橫溢之伴侶的存在。如果他做好自己的家庭作業，他的妻子應當就不會紅杏出牆。

凱蒂心裏掙扎得很厲害，思索着該不該把這些隱情向丈夫坦白。我告訴她在這種情形下，最好向神徹底認罪就好，然後把過去的罪丟到深海中，從此不再提起。同時她得斬斷情絲，重新投回丈夫的懷抱，矢志對他忠實。相反的，如果她貿然向丈夫道出一切，必然會為

他們的婚姻帶來嚴重的危機。她想傾洩自己的罪惡感，結果卻把這些垃圾堆放在丈夫頭上，屆時他一定消受不了。

經過四十四個小時的週末約談，艾德與凱蒂終於破鏡重圓，這都是拜婚姻協談之賜！凱蒂決定向神承認自己的罪與缺失，然後將過去的一切永遠埋葬。為了確實了斷一切，她得與前三位情夫作最後的談判。她獲得每一位男士的寬恕，同時也寬恕了他們！此舉減輕了她心中沈重的罪惡感。藉着一個個美妙的週末約會（婚姻協談），她與艾德彼此重新做了一次鄭重的委身，協議彼此尊重，將對方的需要擺在首位。在最後一次週末約會接近尾聲時，他倆手牽手重新在神面前立下婚姻的神聖盟約。

許多宗教團體，像路德會、衛理公會、天主教、猶太教等，都提供有婚姻協談的服務。我建議婚姻美滿又感興趣的夫婦不妨多去利用。這些機構不是只為破鏡邊緣的婚姻而設的，雖然它們不失是琴瑟失和之夫婦尋求和解的最佳門徑。你只要打幾個電話到當地的教會去詢問，必能連繫到附近的婚姻協談中心。

行動，而非空談

結婚經年的夫婦，應該不時溫習一下當初的誓言，將之覆誦給配偶聽聽。你們可以手挽

着手，互相凝視着對方的眼睛，誦唸下列的誓言（或仿照結婚典禮的誓詞）。

「我（說出自己的名字）接納你（配偶的名字）作我的妻子（或丈夫）；從今以後，不論順境逆境，貧賤富貴，康健憂患，都要照神的吩咐，愛你、尊重你、珍惜你，直到死亡使我們分離。」

在你的婚姻中，誰是贏家？如果你贏，那麼即意謂你的配偶輸，這樣你們的婚姻怎可能合一諧調？記住，你們是屬於同一球隊的！

垃圾車

另一種常見的婚姻兒戲，我為它命名作「垃圾車」。這是種充滿火藥味且具有十足摧毀性的遊戲。想像你和配偶各擁有一輛自己的小垃圾車。你把你的垃圾車停放在床的這邊，把他的垃圾車停在床的另一邊。兩輛垃圾車裏都裝滿牛糞。遊戲的辦法如下：每次你覺得配偶觸犯了你所定的法規，你就鑽進你的垃圾車，倒轉背向配偶，然後猛一按鈕，車後的鐵板掀起，車櫃抬高，裏面的牛糞隨即傾洩而下，倒在配偶身上。當他或她奮力耙開牛糞堆時，你猜他或她心裏怎麼想，可能是：「好，你既然有權利把穢物倒在我這邊，那麼，我也有權利把我的垃圾倒在你那邊。」於是你的配偶也鑽進他的垃圾車裏，向你如法泡製一番。

這種倒垃圾的程序會持續不斷，而且常常是你來我往的對峙情勢。我曾見過許多對夫婦長期玩這種遊戲而樂此不疲，最後等他們探進自己的心底，想挖出一點對配偶的感情，卻發現空空如也。我對這類夫婦的評語幾乎都差不多：「嗯，我可以明白為什麼你對他毫無感情。這是不是因為在你們的關係中，已有十六立方碼的空間裏被牛糞填塞了？」

如果你們再這麼互不相讓，鬭爭下去，你們沒有一方會贏的。夫妻一天到晚明爭暗鬭，婚姻怎麼可能美滿和諧？這遊戲遲早會演化到不可收拾的地步。如果你和配偶一直有互倒垃圾的習慣，現在該是痛改前非，戒掉惡習的時候，以免你們的婚姻淪落到萬劫不復的深淵，就像以下這對夫婦一樣。

凱蒂長得非常搶眼，雖然只有五呎四吋高，體重卻有兩百四十七磅。有一天她和他那六呎三吋高，體重只有一百五十五磅的先生，若恩，來找我作婚姻治療。他們不必事先和我約時間，我就知道他們什麼時候來，因為早在幾分鐘前，你就可以聽到從樓下的停車場傳來一長串不堪入耳的三字經。他們這對夫婦參加垃圾車大賽，一定穩得冠軍。從我開業以來，我還沒見過比他們更糟糕的婚姻。結婚三年半中，凱蒂已有十二個叫得出名字的情夫，以及無數個記不得姓名的「一夜」相好。這些醜聞不是因為丈夫冷落她，而是出於凱蒂倒垃圾的習慣。

廿五歲的凱蒂，是個十分強悍的女人。許多次在家裏用拳頭打穿門板的，不是若恩而是

首先，當我們的行為有了明顯的改變，配偶訝異之餘，會認真檢討兩人的關係。如果你和配偶玩這類倒垃圾的遊戲已有好一段時間了，那麼現在該是你們任何一方或雙方停止纏鬥，設法轉寰的時候了。婚姻出現危機的信號之一，就是夫婦雙方對破裂的關係毫不在乎。

若恩和凱蒂的婚姻向我們顯示：有心改變是多麼重要。但你絕不可能改變你的配偶；你無法叫一個酗酒成性的人戒酒；你無法使一個暴飲暴食的人變成有節制；你無法指使另一個成年人做任何事情！一切改變與投入須從你自己的內心開始。若恩與凱蒂兩人的個性相差何止十萬八千哩，但他們有心改變，一起尋求心理治療。若恩決定改變以往見風轉舵的懦弱性格，而勇於出奇致勝，這是促使婚姻有所轉變的契機。

像若恩與凱蒂這樁看來似乎無可救藥的婚姻，身為婚姻協談家的我該從何處下手呢？我問他們夫婦是否有不吵架、不互倒垃圾的時候。若恩回答說：「有的！在我們做愛期間及性交之後！」

「很好，那我們就從這裏開始來想辦法。」

「那裏？」若恩滿臉困惑地說。

「就是你們在家裏行房的時候呀。」我說：「下回你們膠合在一塊時，我希望你們彼此相擁着大聲禱告，感謝神使你們神魂顛倒。」

我們總得有個起始點，不是嗎？再宏偉的禮拜堂也是由一塊塊磚石疊砌起來的，所以若

恩和凱蒂決定從頭開始為美滿婚姻奠下牢固的基石。

在我的辦公室裏懸掛了一幅很特殊的圖畫，它可能還會伴着我度此餘生。這幅畫是凱蒂和若恩送給我的，在密集治療的數個月之後，凱蒂和若恩又回來拜訪我，他們送給我這幅圖畫，並且說：「雷蒙醫生，您可以把這幅畫掛在辦公室裏，每當有其他怨偶來向您求助時，請您記得我們，也儘管把我們的故事告訴他們。」

他們這對「新人」看起來的確十分恩恩愛愛。他們剛到超級市場去買了一套全新的餐具，此舉對他們有特別的象徵意義，因為他們以前已摔破不知多少套餐具，都是吵架後的犧牲品。（破裂的婚姻是否也從廚房開始?!）他們現在不僅是性的伴侶，而且是好朋友和戀人。凱蒂在健美操的幫助下，於八個月內減輕了一百磅。她除了內在有了很大的轉變之外，外表也全然改觀了。

當然若恩和凱蒂在學習過程中吃了不少苦頭，我們大多數人不也是這樣嗎？這使我想到了個寓言故事。有一次獅子、驢和狐狸在叢林展開一場劫掠，撲殺了視野之內的所有動物。經過兩個半小時的狩獵，獅子決定告一段落。牠吩咐驢子把獵物分成三分。驢子照做了，把戰利品均分成三等分，可是獅子卻很不高興，在狂怒之下把驢子碎屍萬段，一下子就吃得精光。

獅子又轉身對狐狸說：「狐狸先生，可否請你把我們的獵物公平地分配一下？」狡猾的

走到那堆獵物旁邊，挑了一隻瘦巴巴的小鳥，擺在跟前，然後把其餘的全恭恭敬敬地捧到獅子面前。獅子滿臉詫異地瞪着狐狸說：「狐狸先生呀！你從那兒學會這麼聰明的本事，把我們的獵物分得這麼公平呀。」

狐狸抬頭對獅子說：「是那隻驢子教我的。」

很有道理，不是嗎？許多做丈夫、妻子和戀人的，都是從痛苦的教訓中學乖的。

行動，而非空談

要診斷你們夫婦是否也在玩倒垃圾遊戲，可以另一個遊戲「婚姻棒球賽」來檢驗。先在一張白紙上垂直畫三欄，在第一欄上方寫「局」，底下由一到七按順序列下去（七局棒球賽，相當於一個星期有七天）。然後在另外兩欄上方，分別註明H方（代表丈夫）和W方（代表妻子）。把記分板貼在冰箱的門上。每次你向配偶倒一次垃圾，就在自己那一欄底下記一分——每一局可能得一分、兩分到三分不等。如果你一天都無斬獲，就畫一個大鴨蛋。一星期下來，雙方的分數一定不相上下。大多數競爭性的婚姻，夫妻常常打成平手。

孩子是夫妻的大敵

當我第一次聽到一個心理學家說：「孩子是夫妻的大敵」時，我心裏想：「噢，老天，又是一個愛亂發驚人語的怪人。」那時我自己還沒有孩子。但從那時起，我就開始咀嚼這句話的深意：孩子確實是婚姻的大敵。

這個遊戲不是夫與妻為對手，而是夫妻聯合對抗那些號稱為「神之賞賜」的小乖乖。在某些家庭，這遊戲是這麼玩的：你和配偶坐在客廳裏，孩子們才剛送上床，你們好不容易有一段清靜的時刻，可以談談體己的話。但你們的想法太天真了，以為孩子上了床就可以從此擺平，一夜無事了。在離你們卅呎遠的地方，一樁勾當正在偷偷摸摸地進行着，十一歲的老大和十歲的老二，正憑着三歲半的老么赫比說：「赫比，赫比，你出去跟爸媽說你肚子好餓，想吃東西。去，去，快點。」小赫比於是踩着細碎的脚步閃進客廳裏，身後還拖着一條小毛毯呢。他長得伶俐可愛——像極他老爹。但你一見到這個剛爬出被窩的小傢伙，第一個直覺就是——真想幹掉他！

但你們不會這樣做。多半的父母會說：「好吧，吃幾片小點心，就去睡吧。」話才說出口，另外兩個小人影就閃進走廊。孩子得一分，父母得零分。孩子確實是夫妻的大敵！

或者你和配偶正併肩坐在沙發上，享受難得靜謐的一刻。突然——砰、碰、嘩啦，然後是一聲慘叫「哎喲！」這回是老爹先跳起腳，衝進孩子的臥室，用力之猛險些把門和樞紐分家，他站在門口咆哮道：「好，是誰先起哄的？」孩子們很有默契地你指我，我指你。老爹只好鄭重警告一聲：「快睡覺，再胡鬧，看我還放過你們不！」然後砰然用力關上門。等門一關上，三個小天使你看我，我看你，不禁相視咧嘴而笑。老大以手掩嘴，壓低嗓門說：「你們都看見了吧？他的臉氣得一陣紅一陣白，我還沒見過他這付青筋暴露的怪樣子哩。」孩子們又奪下一城。

孩子是婚姻的大敵。只要是阻隔夫妻感情的，都是敵人，雖然每個做父母的，都覺得孩子是寶貝，是自己最深愛的骨肉。現在，既認清孩子的這個身份，我們就得對其陰謀詭計加以防患，隨時做好抵禦外侮的準備。我試着歸納出幾個孩子們最可能乘虛而入、打擊婚姻基地的戰區，在本書中，我只預備討論其中四個：

第一，我們常是為孩子們而活

今天的小孩子不再視自己為晚輩；而幾乎在每一方面都想與大人平分秋色。我們一天廿四小時所做的每一件事，似乎都受孩子的制約。他們肚子餓了，就得為他們弄吃的，而且予取予求，任勞任怨。他們愛看什麼電視節目，我們就得跟着妥協，毫無抗議的餘地；我們的

閑暇時光也得配合他們的口味而安排；我們更是任由他們壟斷發言權。

我們很容易讓孩子耗去應該保留給配偶的時間與精力。孩子無休止地要索我們的時間，以至於我們難得抽出時間，撇下他們出外散心，都有罪惡感。夫妻週末到郊外渡假，似乎虧欠了為人父母莫大的責任。但，就如我在前面一再強調的，夫妻偶而也需要抽出一兩個週末單獨出遊——而把仇敵託給別人看管。這不僅是挽救婚姻的手段，而且也教導孩子很美的一課，父母很珍視彼此的感情，很看重兩人獨處的時光。

第二，我們常讓孩子壟斷我們的時間

每次爸爸六點下班回家，他們就蜂湧而上，又親又抱，急着告訴他今天發生的一切趣事，聰明的爸爸，在親親抱抱說說笑笑之後，會要求孩子讓他清靜清靜，以卸除一天的疲勞。這樣，雖然他與孩子一天團聚的時刻，只是飯前幾分鐘，也是很有價值的。而賢慧的妻子應該幫先生防守那段必需的鬆弛時間。另外，作母親的整天為兒女操勞，在家中與孩子周旋，也該有讓她出去透透氣的時間。如果爸爸能主動體貼，給媽媽請臨時看護的錢，讓她中午出去串串門子，與以前的同學聚聚餐，就等於為媽媽造福不淺。如果媽媽也是職業婦女，那麼讓她刷刷洗洗到深夜十一點，而爸爸卻吃完晚飯就宣告退隱，那也似乎不太公平，這和以往那種雙重標準的大男人主義陋習並沒什麼兩樣。（順便一提的是，你可曾聽過爸爸對他

那一夥兒「男生」說：他常得權充臨時看護，可是媽媽一天看孩子十幾個小時，卻被認為是做母親的天職？

第三，我們容許孩子控制我們的性生活。

我常在婚姻講習會中提出一個問題：「別的夫妻怎麼有時間享受性生活？」孩子小的時候，這還不成問題，等他們長大了，自由的時間多，就逐漸會侵擾父母的閨房之樂。

有一次在講習會上，一個肥胖的婦女與大夥兒分享一個有趣的故事。一天她和先生關起門來做愛，正進行得如火如荼時，不小心兩人滾到地板上，發出一陣巨響。幾個上中學的孩子立刻衝起來察看究竟，這下子可好，老媽和老爹赤裸裸地橫陳在地上。你猜惱火的是誰？竟然是孩子。他們氣惱爸媽沒把房門鎖上！他們怨懟父母沒有採取維護隱私的必要措施。

許多夫妻都很忌諱在孩子清醒時做愛，唯恐他們會聽見從其臥室傳出的熱情囈語。我建議你們把音響或錄音機音量轉大聲點就沒事，當然，太大聲了，兒女可能還會風水輪流轉一番，責怪你們把音響開得太大了。

如果你們兩個或有一方，確實很忌諱在孩子清醒時做愛，那麼何妨抽出個傍晚到外面租個小套房享受不受干擾的性生活？這不是很羅曼蒂克嗎？

有不少夫婦在聽到我這個點子後，就相約去礦泉區小憩，一起泡溫泉浴，或到近郊租個

小房間，度一個安靜的晚上。當然這不僅得花錢，而且須雙方肯合作，不過卻能使你們的平淡婚姻重新充滿浪漫氣息。記得有一次我和太太開車去外地出差。在途中，我突然情慾發作，就在一家旅館前停下來（大白天）。在步上臺階時，我和太太不禁撲吃笑出來，因為我們兩手空盪盪的，連個包包都沒有。我太太爲了使自己覺得「合法」些，還是跑回車內，拿了一個塑膠籃子，這樣她才覺得自在，不過我想假如當時附近有人在觀察我們的話，心裏不知道會作何感想。

有些人覺得花那些冤枉錢去住旅館實在太浪費了，何不操練節制的功夫，捱到孩子們上床就寢不就得了嗎？但你不知道偶而偷得浮生半日閒，拋開一切，兩人離家出去盡情享受一番，是多麼愜意的事！人生苦短，不容讓二人的感情被屢屢糟蹋。我們真需要珍惜今日，利用它到最極致，讓兩人快快樂樂地沐浴在愛情裏。我們不能老爲未來計畫。我再也不想有比這種感情投資更上算的投資事業了。

我們該給兒女的家庭教育之一，就是教導他們有關婚姻性教育的知識，讓孩子們知道：媽媽和爸爸彼此相愛，而性則是其愛與婚姻生活的一部分。我們應該讓孩子明瞭：他們將來也會經驗到這些，而情慾是健康正常的。我們若能坦然告訴孩子情慾是好的，他們將來也會有勇氣把他們對性的看法告訴我們。

讓我們面對現實吧。與孩子談性是很難爲情的，而處理這個問題最好的方法是讓溝通的

孔道暢通無阻，父母要將第一手經驗傳授給孩子。我知道我這些建議對許多人而言都是難以接受的，但只要你做開，與子女分享你的經驗，就等於也在接納他們與你分享他們的經驗。孩子們若不能從父母那兒獲得健康、與婚姻密切不可分的性知識，他們也會從別處得到，而且可能是曖昧下流的那一種。孩子不應當是夫妻性生活的大敵。

第四，我們讓孩子分化、征服我們。

孩子對父母感情的任何裂痕都很敏感。一旦他們發現在你們中間有一點嫌隙，他們就會施加更大壓力，使你倆分得更開，敵意更深。我勸你們夫妻要團結起來，鞏固婚姻的陣容，否則在一旁窺伺覬覦的兒女，會利用你倆的歧異，乘虛而入。

你們可曾注意到：許多次兒女就是有那份本事，把原來並不怎麼嚴重的歧見搞到夫妻反目成仇，而且你們一點兒也不怪罪他們。為什麼？因為你們並沒有真正結合為一體，在兒女眼中，你們並不是情投意合的一對。所以你們要讓兒女看出你們是契合的一體。如果有什麼麻煩發生——這類事是家常便飯，你們夫妻必然會有意見相左的時候——那麼就關起房門來，先商量協議好，宣佈一致的立場和決定。這也是為什麼我常主張父母要給孩子規定就寢的時間。一旦孩子們上床了，大人就有自己的時間可以交談溝通、消彌歧異、商量對策。

關於規定就寢時間，我附帶還要說一句話：如果你的孩子已經大了，仍得給他們規定回

房休息的時刻，至於他們是不是要立刻睡覺，則不勉強，不過他們一定得留在自己的房間，什麼時候睡覺是他們的事。我們家的規矩就是這樣，到了某一特定時間，孩子們就得回房去，這樣太太和我才有獨處溝通的時刻。

孩子最容易找到的分化父母的漏洞，就是管教紀律方面。傑·凱斯勒 (Jay Kesler) 在「不能打屁股的大孩子」(Too Big to Spank) 一書裏，曾提到管教子女的問題：「父母在家規與管教上採取一致的態度，能給孩子們信心。青少年沒有法規可資依循，會變得猶豫不定、惶恐焦慮。父母的立場一致，意見諧調，則可省去孩子因太多的自由而沒有安全感的煩惱……。我們的經驗是，如果我們對家規紀律沒有協調默契，就常會為孩子的事情吵架爭執。因此事先的協商，是避免事後誤解的最好辦法。

如果你們家目前還沒有一致的家規，那麼開始這項計畫的最佳時間，就是在全家共聚晚餐的時段。你們採取的策略，最好是仲裁人的姿態，向兒女解釋你們覺得每個家庭都必須有自己的家規，這樣每個人才知道自己的本份。讓孩子們對這套家規的細節發表個人的意見，務必使這類的家庭會議具有民主精神，一切的紛爭歧見，均可以十分邏輯而直接的方式解決清楚；而不要由父母自己壟斷一切決定權。這樣你們較可能收攬人心，化敵為友，獲得兒女的支持。

除了家規紀律之外，另外還有一些關乎全家人的決定也可放在家庭會議裏討論，例如：

明年夏天全家預備到那裏渡假；家事的分工及重新調度人事；家庭成員間的任何糾紛等。

有時父母與子女樹敵，是因為太缺乏耐心、太嚴格、太不站在他們的立場為他們想。在我的另一本書「不大叫大嚷的父母（幾乎沒有）」裏，我站在兒女的立場為親子關係立了十項誠條。這十條誠命後來曾被轉載在「艾比信箱」的專欄裏。請一條一條讀下去，看看你們是否是孩子的敵人。

- 一、我的手還弱小，因此當我鋪好床，畫了一張畫，或和你們玩球時，不要指望我完全合乎你們的要求。我的腿很短，因此請放慢腳步，好讓我趕得上你們。
- 二、我的眼睛看到的世界沒有你們多，因此請讓我安全地去探險，而不要加給我太多的限制。
- 三、家事永遠做不完，而我的童年稍縱即逝——請撥出時間為我解說這個美麗的世界，而且甘心情願這麼做。
- 四、我的感情很脆弱，請敏感體察我的需要，而不要成天對我嘮叨不停。（你們自己一定也不喜歡因好管閒事而被嘮叨。）你們希望別人怎樣對待你們，請你們也那樣對待我。

五、我是神賞賜你們的特別禮物，因此請照神所託付你們的珍惜我，培養我有責任感，給我行事為人的準則，以愛來管教我。

六、我需要你們的鼓勵而非讚美才能成長。你們也儘管批評我，但記住，只批評我做的事，而不要批評我這個人。

- 七、請給我自個兒做決定的自由。容許我失敗，好讓我能從錯誤裏學習。這樣有一天我才能預備好去做人生的重大抉擇。
- 八、請不要為我安排前程。這樣往往使我有力不從心，無法達到你們期望的挫折感。我知道這不容易，但請不要拿我和哥哥或姐姐比較。
- 九、不必擔心偶而離開我們出外渡假會怎樣。小孩子需要離開父母去玩耍，父母也需要有自己的休閒時光。而且，這也是向我們這些孩子表示你們的婚姻美滿的例證。
- 十、請定期帶我去上主日學、參加教會聚會，為我立下美好的屬靈榜樣。我喜歡多認識神。

誰是第一號人物？

關於在競爭性婚姻裏，夫妻常玩的遊戲，我還可以列舉許多種更具摧毀性的。也許你們夫婦目前正在玩某種遊戲——可能是我前面提到的一種，可能是你們自己創造的。所有一

遊戲」都會威脅到你們的婚姻，因為有「贏」，勢必就有「輸」。而最後「贏」的人必要變成輸家，因為他或她輸掉了全盤的婚姻。到底什麼更重要——贏了這場遊戲，或贏了你的婚姻？

在本書第一章裏，我奉勸你把配偶擺在優先次序的第一位。以後幾章我也一再強調這個觀念。底下讓我們來做一道習題。

行動，而非空談

你們夫婦各取一張白紙，開始按先後次序（1代表最重要）列舉你們認為最重要的事情。從最重要、次要，一直寫到最不重要的，至少列十項。（當然，神是任何一張清單的頭號人物。因此這張清單是從神之後開始列一二三四的。）

然後，也依先後次序，寫下你覺得配偶最看重的事情。寫完之後互相交換比較。從這兩張表，你們是否可以看出兩人的關係？有什麼需要調整的？如果你的工作事業居第一優先，那麼你的婚姻不可能美滿。一些大企業家已逐漸覺悟：把事業擺在家庭生活之上的僱員，並不比家庭美滿幸福的僱員工作效率高。我知道有些人聽我這麼說，心裏會這麼想：「不錯，但你不瞭解我的情形。我身居要職，我的工作的確十分重要。我不得不將它放在生活的首位。」

位。」

胡說八道！我不是咒詛你，但萬一你今天不得不離世歸天怎麼辦？你以為你攔下的職位就找不到人接替吧？等同事收集了捐款，將奠儀送到你最熱心贊助的慈善機關或教會作建堂基金之後，這個世界仍繼續過它每天的生活。有沒有什麼人是那麼不可或缺，以致得再借屍還魂，被掛上陣嗎？

如果孩子在你的生活中居首位，那麼有一天等他們翅膀硬了，紛紛離巢，成家立業，留你們兩老獨守空巢，那時你們的婚姻會是什麼光景？那時日子怎麼排遣？

你不能把丈夫或妻子擺在第二位（或更低的位置）；你的配偶必須居首位，兒女其次，然後事業或其他才居第三。

如果你能將對方擺在婚姻的首位，如果你知道自己的需要是什麼，配偶的需要是什麼，兩人都百分之百地努力去滿足對方的需要，那麼我敢保證；你們的婚姻必然美滿幸福，且將為你帶來成就與報償。你們的婚姻將是唯一的贏家，而你們也永遠不會在報上的離婚欄裏看到自己的名字。

九、性

當我走上講臺，開始當天的講題「每個父母該有的性知識」時，聽眾還陸陸續續地步入偌大的禮堂。在一段合乎時宜的開場白和熱烈的掌聲之後，我傾身面向觀眾，冒出的第一句話竟然是：「今天社會一般人怎麼稱呼陰莖？」

全場鴉雀無聲……一片死寂！坐在前排的一位婦女以手肘輕觸丈夫，似乎在問他：「哈利，他說的是什麼，銀莖或銀子？」

我又追問一次：「說呀，今天一般人怎麼稱陰莖？或者，在座的男士，你媽媽怎麼稱呼你的陰莖？」還是沒有反應。最後我請聽眾舉手。請大家提示大家。我指指幾個角落，於是開始有人聲此起彼落：雞雞、鳥鳥、啾啾、臭東西、陰陽、屁屁、小乖乖、男生的東西……到這時候，羣眾已近乎歇斯底里，一個個笑得前仆後仰，有的連眼淚都掉出來了，笑鬧聲險些把屋頂掀掉，但我繼續說：「還有呢？」而他們也繼續樂此不疲地向我透露個人的小秘密：髒髒、叮咚、汽笛、水龍頭、雞巴、小壞蛋……到此地步，我不知道今晚的演講要拖到幾點？

從這些「俏皮」「好玩」的謔稱，我們可以大概知道一般人對性的觀念。我相信這也是一般人在談到有關性的話題時為何會忸怩臉紅的原因。不僅我們做父母的很難向兒女啓齒解說，就連夫妻之間也很忌諱談到性的事情。麗莎·史坎若妮 (Letha Scanzoni) 在「性是父母的事」(Sex Is a Parent Affair) 一書裏，說到：「當父母教兩歲的小男生指認身上的器官時，沒有理由在說完『眼睛』、『鼻子』、『手』、『腳指頭』之後，突然用『雞雞』、『水壺』、『小鳥』之類古怪的委婉用語指稱他的性器官。這樣他很快就發覺他不能在家裏以外的場所使用這個字眼。正確的說法當然應該是陰莖，而底下那個袋狀的構造，則是陰囊，裏面包着睪丸。」

缺乏適當的性教育

大多數人從小就從父母那兒獲得不正確的觀念，認為性是壞的、髒的，是不能拿來在有教養的人當中討論的話題。回憶一下你的童年？你是怎麼認識性的？是從父母親切、和藹、坦誠的解釋裏認知的呢？或從電視、電影、小朋友的交頭接耳裏看來聽來的？你們的父母會一起坐下來，與你們分享其愛的生活嗎？還是等你上初中了，有一天媽媽對爸爸說：「你該和孩子談談小鳥、蜜蜂的事情了。」然後爸爸怎麼反應呢？他說：「小明，媽媽要跟你談一

些事情！」

如果你是個女孩子，在青春期到來之前，媽媽或學校的護理老師或家庭醫生會花一段時間，為妳講解月經週期的常識。當然與妳要好的學姊早已向妳透露這點隱私，但還是得有個長輩告訴妳一些應當具備的衛生常識，好讓妳有充分的準備去面對這駭人又新鮮的經驗。

但關於男女關係的尷尬內情（不一定是夫妻的性關係），則多半是經由「博學」的朋友、黃色小說及旅社海報等媒介，灌輸到我們腦海中。

在我輔導過的夫婦當中，大概只有百分之二具有相當的性知識。這些幸運兒在小時候就從父母那兒吸收到有關性的知識、感受、觀念、價值。你的父母所以從來不和你談性的問題，有一個原因是因為以前從來沒有人和他們談過。對性懵懂無知似乎是被認可的事情。

讓我們再回到那天演講的會場。當我提出第二個問題「你們怎麼稱呼女性的性器官？」聽眾還在笑。但等我話才說完，會場又再度鴉雀無聲，與剛剛那種哄堂大笑的情景是一大對比。我又再催促一次：「好，快說呀！你們怎麼稱呼女性的性器官？」

最後，一個女人自告奮勇說：「在我們家裏，它沒有名字，我們根本提都不提，彷彿它不存在一樣。」接着一個身材魁武，看起來像海軍陸戰隊班長的大漢子站起來大聲說：「醫生，我可以告訴你，但我想不宜在這裏當眾宣佈。」

這個大男生所以會有這種保留，是因為我們一般用來稱呼女性性器官的名稱，都不堪入

耳，污穢、下流。為什麼男人的生殖器有那麼多好玩的諛稱，而女性的就不足掛齒？

優／劣態度

試着想像我們偷偷潛進某球員的更衣室裏。這裏講的話較隱私，但儘管聽吧。一羣男生剛練完球，紛紛走進更衣室。一個男生從房間的另一頭扯着大嗓門說：「嗨，查理，昨夜的斬獲如何？」查理就說他有這個「斬獲」，那點「成就」，或他幾乎「得分」；他搶上一壘、二壘或三壘，「但沒有搶回本壘！」

聽聽這些男生用來形容性的字眼：「征服」、「斬獲」、「得分」……這那是體貼、愛悅的字眼，與男歡女愛之情愫根本扯不上邊。這些年輕人把性看成是競爭性的遊戲，他們所想的就「奪取」，而非「付出」。他們在乎的只是「我得到多少？」而非「我能給對方多少？」這是早期偏差性教育——視性為骯髒、下流、或不能談的話題——之後遺症。自然，偷吃的禁果格外甜；因此他們才抱有這種競爭的態度。

如果年輕人把性看成是一種競爭性的遊戲，自然就會延生出優劣的偏見。有贏家就有輸家。在我們社會的傳統觀念上，男人在性關係上總是佔上風——比女人高一等。你只消回想一下你所看過的黃色書刊或電影，就曉得此話不假。誰吃虧呀？這個問題我在各個講習會幾

乎每次都要問到。我發現多半的情況是女人吃虧。而傳統社會也認為女人是玩物。女人不是讓男人利用的。

女人是讓男人愛的。只有東西才讓人利用。任何時候當性被充作征服別人、壓抑自卑感、報償恩惠的武器，或履行責任、爭取權利及注意力的手段，贏得婚姻之仗的策略，它都不會給夫妻帶來真正的滿足；事實上，沒有一方會得到滿足。在性關係上沒有孰優孰劣的區分；是神創造了男性的陰莖，與一般的看法不同的，它不是魔鬼的誘餌。男女是為彼此而造，婚姻是神計劃的一部分，且從創世之初一直到今天都是如此。

男女有別

雖然在婚姻性關係上，沒有優劣之分，但男女有別仍是個不容否認的事實！

男人哪，你們不瞭解女人值得我們愛憐珍惜！如果我問一千個男人：「男女之間最特殊的肉體關係是什麼？」他們的反應通常是：「哈，哈，哈，你怎麼問這種笨問題？傻瓜！誰都知道那碼子事！」

問題是，如果我問女人這個問題，答案可能完全不同。男人認為性、性交是最有味道的肉體行為，而女人則認為被男人擁抱是最醉人的。「這就是我要的。這才是對我最有意義的

肉體行為。」所以男人若一味以為性交是婚姻最首要之務，你們的婚姻遲早會出問題。這種男人本位的思想，就是使女人，向我訴苦說：「嘿，我覺得被利用了」的原因。

以後幾頁我將與讀者談談男人與女人對性關係的感受是如何的不同——雖然他們的地位是平等的。

首先，男人比女人容易因視覺的刺激而騷動情慾。這也是為什麼裸體美女的畫冊始終銷路暢旺。相反的，以女性讀者為對象出版的裸男雜誌，則不如「男性雜誌」有持久的吸引力。女人比較不會像男人一樣，看到性感的男士或男人的裸體，就情慾高張。我太太就常說我穿着衣服比一絲不掛看起來要性感多了。我雖沒有試過，但有一天晚上，我一定要穿上那套最帥的三件頭細紋西裝，溜進被窩裏，高唱鳳求凰。

男人看到迷人的嬌娃、富有挑逗性的圖片、或女人拋來的媚眼，裏面的定時鐘就開始滴答作響。他很容易受外界的刺激而被騷起情慾。這不是說：女人不會因男人的軀體而神魂顛倒，但據大多數女人的說法，她們最喜歡的男女接觸，還是擁抱，被男人擁在懷裏呵護珍惜。如果先生能單純擁抱妻子，而不做進一步要求，那女人真會有「天上人間」的滿足感。

我知道有許多男人，在聽完我的演講之後，在回家途中就這麼決定着：「也許雷蒙醫生真有一套。瑪姬結婚十八年來一直不怎麼熱情。我想我得試試這個新招。今晚回去，我要好好擁抱她。」於是回家他真的這麼做了。受寵若驚的瑪姬有幾秒鐘確實覺得「在地如

天」，心想：「這傻瓜總算開竅了！真美、真好！他看出這會使我有被珍惜的滿足感！」但過了不到四點三秒，他那小東西就開始勃起了。突然——女人呀！你猜瑪姬的反應如何？她像在天上翱翔的飛機突然來個俯衝急降，好不容易才激起對性和丈夫的一點熱情，突然降到有史以來最低點。

夫婦要結為一體，滿足彼此的需要，首先得認清男人與女人是不同的。這位老兄也許在四點三秒之內就開始興緻勃勃，而瑪姬可能要四十三分鐘的調情才略微有做愛的情緒。這是男女在肉體和心理上的差異。

要修正或彌補婚姻的痕裂，夫妻要學會純親暱而不發生性交的技巧。你們需要常常互相依偎、親親嘴、牽牽手，互相揉肩捶背、按摩腿肚，親近、相愛、關懷——但不發生性交。其實男人也喜歡被擁抱的那種溫馨感！

性自廚房伊始

就如我在第一章所說的，傳統美國家庭的性生活都只限於閨房之內，像三明治一樣夾在晚間新聞和午夜電影之間，鎖上門，熄了燈，然後男人騎在女人上面。

但性不一定只限於閨房之內；它能且應該發生在屋內的任何房間。性可以存在於客廳的

壁爐前，也可以發生在戶外，或甚至在汽車間（但得小心提防蜘蛛的騷擾）。性也可以發生在廚房。

事實上，如本書一開始所強調的，圓滿溫馨的性關係往往始自廚房。要女人柔情似水，就得在性的結合之外構築某種氛圍。這氛圍也許始自清晨，當丈夫記得外出時順便把垃圾袋提下樓去。或者當他這晚回家，記得把亂丟在地板上的臭襪子和內衣收拾到浴室的水桶裏。或者當他向家人表示一點禮貌或仁慈。性是全天的事。它始自清晨，而於同床共枕時達到巔峯，那是說在其基礎已打得很堅實的情況下。

許多男人在商場打滾太久了，養成急功近利的習性。但性不是以談生意的方式即可成交。性也不是觀望賽，一方袖手旁觀，坐等另一方採取攻勢。

性要能使雙方都滿足，就得够刺激。當你已醞釀了合適的氛圍，而一切條件也都具備，那麼如何進一步使性的行為更刺激呢？關鍵在「技巧」嗎？許多作丈夫的就這麼以為。但是我更想更重要的秘訣，乃在於作丈夫的必須明瞭：溫柔、體貼、愛顧的態度最容易激起妻子的反應。因此問題在於你是否愛妻子，滿足她的需要，以她所看重的事為念？在你生活的各層各面中，她是否居首位？你是否真心關懷她和她的生活？

婚姻有時候就好比一個人把地錨的車推進修理站，告訴服務員你的車胎漏氣。服務員隨即問：「你的引擎怎麼樣？」

「很好。就是車胎洩氣。請你修補一下。」

「汽化器呢？」

「汽化器也沒問題。只是車胎的毛病，請你快點修好不好？我必須在十五分鐘內趕到辦公室。」

舉這個例旨在說明：我們若不能滿足配偶更「緊急」的需要，就沒有機會滿足其更切身的需要。千萬不可漫不經心地摒擋這類緊急的需要，視之為無足輕重。

你得建立一套績效記錄，好讓配偶看得出來你確實關心他或她。許多做丈夫的往往犯了嚴重的錯誤，告訴妻子「小事情」不重要。但，相信我，她整天在家裏與那些小蘿蔔頭周旋，洗衣機壞了，一歲的小兒從地毯揀起一隻死掉的臭蟲吃到肚子裏，兩歲半的老大玩油漆罐……這些婆婆媽媽經絕非不重要，所以男人哪，不可噁噁啊啊地當作耳邊風。對你的妻子而言，這些瑣事就是她的一切！她花了整整三個鐘頭才把白床單的綠色油漆弄乾淨。如果你不認為這些「小事情」值得你關注，那麼你跟本沒有誠意為你倆溝通的橋樑奠下基石。你的妻子希望你關心她。幫她看着兩歲半的小兒不喝浴室的生水，就和你事業的困境一般重大。

一旦理想的「氣氛」醞釀成熟了，就是夫妻享受魚水之歡的時機了。到現在，你和配偶才已預備好開始做愛。

我知道大多數男人都是驚腳的情人。為什麼？因為他們多半認定女人和男人一樣，以為把陰莖插入女人的陰道，就是她最享受的高潮。不對。事實上，對女人而言，性交最令人興奮的部分，是外圍的「探測」。

我記得曾經輔導過一對夫婦，吉伯和吉妮。他們還很年輕，結婚才四年半。我問吉伯，他在愛撫太太的陰核時，是否很小心、動作很輕柔？

他轉過頭瞪大眼睛問：「你說什麼？」我幾乎不敢相信他的反應會是如此，但很顯然他根本不知道他太太有兩片陰唇。更糟的是，連吉妮自己都不知道！她只曉得在「下體」有某部分，感受比其他部分強烈，但他們從來不曾花時間討論個人的性需要。

他們的性交行為都是在漆黑的臥房內進行，沒有甜言蜜語，沒有表情，沒有醉人的感受，而只是像兩具機器人在做例行公事。難怪她形容自己感覺就像一只容器，因為她根本就是。

我們必須對玩球的場地有清楚認識，這是十分重要的。光知道自己的身體、自己的限制、自己的性感帶是不够的；你還得搞清楚配偶的口味。讓對方明瞭如何才能帶給你興奮和滿足。男人大都以為將陰莖插入陰道就能帶給女人最大快感。其實陰道只有少許神經末梢，而女人的陰核才是最敏感地帶，愛撫時越輕柔越好，這能在幾分鐘之內即帶給她最大的刺激。如果你太粗暴、太緊急、用勁太強、太具攻擊性，大多數女人的性感系統就會自動關閉。

我覺得陰核最妙之處，顯然是它只為一個理由而設——產生反應。這是我到目前為止所想到的最佳理由。假使你到此還不知道我在講些什麼，我得補充說明一下：陰核位於陰門內唇皺褶會合之處。它含有大量的神經末梢，在間接或直接（但動作得輕柔）的刺激下，這部位會充血漲大，就和男性的陰莖一樣。通常男人輕柔地撫摸陰核的核尖，會帶給大多數女人無限的快感。只有在陰核部份受到刺激，女人才可能達到高潮。

有人散佈醜陋的謠言，說高潮可分為兩種，一種是用手刺激陰核，另一種是將陰莖插入陰道。我猜這謠言所以揚起，主要是因為一般人認為最理想的情況是：夫妻在性交過程中同時達到高潮。但就我做婚姻協談的經驗，許多夫妻都告訴我：同時達到高潮的現象是很難得的。通常都是一方比另一方先達到高潮。不幸的是，一般的說法都太強調夫婦同時達到高潮的重要性。性關係的目的，乃是要雙方都享受極致的快感，而不須將先入為主的標準強加在這層美妙的結合上。男人若期望妻子每次性交都有高潮反應，是一種不實際的想法。這乃是性感的自然流露。如果你太顧慮遊戲的規則，你根本不能享受遊戲的神髓！如果夫婦要在性交達到高潮，多半不可能同時企及，妻子必須先抵達高峯。

性不是觀望遊戲。夫婦不能有一方袖手作壁上觀，等着配偶達到高潮。兩人必須專注地玩這場遊戲。男人比較容易獲得滿足，他們能在幾秒鐘之內達到高潮。他們儘管白天受盡窩囊氣，被老闆刮鬍子，回家又和太太吵架，心情惡劣到極點，但是一旦上床進入情況之後，

仍然能在驚人火速的時間內即達到高潮。許多男人會因妻子常常沒有達到高潮而覺得喪氣挫敗、索然無味，但做妻子的有時只要能享受肌膚之親，丈夫的溫柔體貼、看到自己帶給丈夫的快感，就覺得十分滿足了。

許多男人從小就以爲要有男子氣概，就得具有攻擊性、粗暴、橫衝直撞。但一涉及像男歡女愛這類細膩的東西，真要贏得女人芳心，就得溫柔、和藹、體貼、細膩。性應該從清早就拉開序幕，兩人在餐桌對飲咖啡，說些體己話，在一天之中隨時向對方表示體貼、關注、感激，並以言語行動鼓舞對方。等這些基礎一一打好了，你會發現睡在身畔的依人，柔情似水，與你合作無間。

所以男人哪，你太太實在希望你溫柔、細膩、體貼地愛她。但女人呀，妳以爲男人對妳有什麼期望？猜對了！主動一點！雖然從小所接受的調教，都是要妳乖巧、柔順、害羞、保守。但是我們發現，女人在性方面若更主動，男人就更覺得滿足和刺激。

有時男人喜歡妻子更具有攻擊性，但她必須記住：男人的陰莖——特別龜頭部位——是十分敏感的。因此在愛撫時動作宜輕柔，才能帶給他快感。

記得我曾輔導過一對夫婦，廿六歲的約翰和廿四歲的凱倫。他們結婚才四年。約翰是工學院的研究生，正在攻讀電機碩士學位。他是個很用功的學生，每天晚上回家，千篇一律的，都是吃完飯，就鑽進書房，埋首讀書。凱倫每次努力要挑起溝通的話題，約翰就叫她住

嘴，說他沒空聊天，他還有一篇報告要寫，還有一個研究計劃要做。於是，凱倫夜夜守着一臺白痴電視機，而約翰則在屋子的另一頭孜孜矻矻地唸書。

凱倫告訴我：她有被利用的感覺，因為約翰只有在情慾蠢動、需要性交的時候，才對她發生興趣。這也是他唯一向她表示「我愛妳」「我需要妳」的時候。我問凱倫說，在約翰的優先次序表裏她佔第幾位。她說：「充其量只能排在第二位。他的書和功課絕對是第一的。」我問她身為約翰的太太，卻被一捆薄紙裝訂成的書擊敗，有什麼感覺。她說她覺得非常不好受。我問她準備怎麼辦？她說：「雷蒙先生，我已試過各種方法，穿上性感的透明睡衣，噴灑最名貴的香水，但一點作用也沒有。」

我說：「有時候我相信我們得不畏艱難，手執牛耳，控制全局。我想妳必須做的，就是出手捏住約翰的陰莖。」凱倫簡直不敢相信我的話，目瞪口呆地盯著我。我繼續說：「我要妳下定決心，不被那些書本擊敗。妳得吸引他的注意力。沒有一個丈夫不希望自己被太太戀慕、熱愛。所以妳得對他強橫一點。」

當然凱倫的個性絕非那種熱情主動型，要她轉守為攻，完全違反她那柔順的本性。但她不得不勉強自己，採取行動。我建議她選一天晚上，約翰一回到家，迎面就給他熱情長吻，使他招架不住，來不及隨便親她臉頰一下，就掉頭去找信件或報紙。

她真的照做了。一天晚上，約翰才進門，她就抱住他，給他熱情一吻，而且緊緊纏住他

不放，一邊開始鬆開他的腰帶。那可憐的傢伙就在客廳被逮住，脫身不得。凱倫真的把那東西緊緊抓在手裏。約翰後來告訴我，那天晚上的滋味真是空前絕後——因為凱倫是那麼主動，她下定決心不讓那沒有生命的白紙黑字擊敗她。

所以女人哪，每當妳看到先生下班回家，就讓他知道妳對他的小身軀十分感興趣，而且即時即地！如果妳想愛，就愛。或至少讓他知道妳戀慕他，妳很想和他做愛。（當然，孩子們若在場，妳可以悄悄讓他知道。）女人有各種選擇，妳可藉着表示妳需要他而讓他覺得被愛和被尊重；或者妳也可以藉着貶損他、挫其銳氣、一再拒絕他的求歡，而讓他覺得頹喪、窩囊，或冷漠麻木。等進入情況了，我們也不可以粗暴姿態破壞親暱的氣氛。在做愛時可不宜再吹毛求疵，批評對方做愛的動作「完全錯了」或「討厭死了」，這類字眼絕非溫柔、有激勵作用的話。若有什麼不滿意的地方，可等房事過後，再檢討一番，而且態度務必柔和，使兩人的關係更拉近，而非苛刻、尖酸，傷人自尊自信。男人需要常聽到妻子稱讚他們摸對竅門。一般的夫婦在行敦倫之禮往往悄無聲息。夫妻在床上太安靜，或太愛鬧嘴都不是好現象，最好以積極、正面、溫柔的方式，強化那些令人刺激、興奮、陶醉的感受。男人和女人都需要知道自己在別人眼中是迷人、可愛而獨特的。

今天活在世上的男人，大概沒有一個不會偶而做做這樣的白日夢，幻想妻子以熱情的擁吻迎接他下班，滿室追逐他，在姿勢、儀態和做風上都大膽熱辣、超級香艷。

最後我與各位分享一段個人經驗。一個仲夏的週午傍晚。你知道人在禮拜五的感覺！你又熱又累又煩地回到家，一個星期來的繁重工作壓得你身心俱疲。你把領帶拉鬆，肚子餓得嘔哩咕嚕叫。也許從一進門，沒看到孩子們在客廳吵吵鬧鬧，我就覺得事有蹊蹺。他們通常都擠在門口，搶着替我提皮包。但我沒有想太多，等我走進廚房，我就開始覺得奇怪了。餐桌上擺着最高級的瓷器（那種只此一家，絕無分店的珍品），音響也開着。門後面掛着一條紅色絲線，直垂到地板，地上貼着一張紙條，上面寫着：「沿着這條紅線走，你會找到一件美麗的東西。」於是我脫下衣服……哦，又來了……擱下皮包，開始悠悠哉悠哉地循着紅線找去，追蹤到浴室，我又發現另一張紙條，寫着：「笨蛋，不在這裏，試試臥房看看。」嗯，不錯，她就在床上。我的太太費了一番心思，讓我知道她多麼戀慕我。你若認識我太太，你就知道此種作風，與她的性格完全不合。

我可以大膽的說，這一切都是為我預備的。事後我們談到這件事，我告訴妻子說她這樣做帶給我無限的快樂。那天我們連飯都沒有吃，我也不曉得她那些精心製作的菜餚後來怎麼處理掉，但我們享受了一段美善至極的時刻。孩子們都送到外婆家去了。我太太花了許多時間和心血，為我預備了這個美麗的夜晚。

我真是個何等幸運的丈夫，擁有這麼一位肯挖空心思使我快樂、欣喜的太太！我每天都為她與她在心中的意義感謝慈悲的父神。我也每天都告訴她我愛她，她是我的一切。我不

相信「我愛你」這句話在任何人際關係會變成陳腔濶調。只要你出於誠心誠意，你一年三百六十五天，天天都可以講好幾遍。

（現在我每次應邀出外演講，都帶一細紅色絲帶去，一呎能賣美金三塊九毛五呢！）