

婚前

叛逆

秘笈

BSOP LIBRARY



00030227

*Saving Your
Marriage
It Starts*

帕羅特夫婦 著
陳錦榮 譯

Les & Leslie Parrott





帕羅特夫婦 (Les and Leslie Parrott) 是一對非一般的夫婦，也是大受歡迎的婚姻輔導專家，每年幫助不少人在婚姻上帶來突破。他們的著作屢獲獎項，本書《婚前抗逆祕笈》(Saving Your Marriage Before It Starts) 正是其中之一，榮獲ECPA金書獎。他們的文章曾分別在USA Today, New York Times, Christianity Today等著名報章雜誌發表。《婚姻抗逆錦囊》(When Bad Things Happen To Good Marriages) 亦是兩位作者口碑載道的佳作。這對非一般的夫婦，丈夫是美國西雅圖太平洋大學臨牀心理學教授，妻子是該大學婚姻家庭治療師。

婚前

抗逆

祕笈

*Saving Your
Marriage
Before It Starts*

帕羅特夫婦 著
陳錦榮 譯



Les & Leslie Parrott



HQ
734
P245



家庭生活叢書
婚前抗逆祕笈
作者：柏羅特夫婦
譯者：陳錦榮
編輯：梁偉民
設計：周仙華
出版及發行：天道書樓有限公司
承印：利德豐印業有限公司
二〇〇三年十月初版
編號：TD 0517
本書經文採自©2001《聖經新譯本》

Family Life Series

Saving Your Marriage Before It Starts

by Les Parratt III & Leslie Parrott

Translated by Chan Kam-wing

Edited by Peter Leung Wai-man

Designed by Ron Chow Sin-wai

This book was originally published by Zondervan Publishing

Chinese edition published by permission

Originally published in the U.S.A. under the title SAVING YOUR

MARRIAGE BEFORE IT STARTS copyright ©1995 by Les and Leslie

Parrott Grand Rapids, Michigan

©2003 by Tien Dao Publishing House Ltd.

1st Chinese edition, October 2003

Cat. No: TD 0517

ISBN: 962-208-569-5

All Rights Reserved

全球發行 Global Distributors

天道書樓有限公司 / Tien Dao Publishing House Ltd.

香港九龍土瓜灣貴州街六號十樓

9th Fl., 6 Kwei Chow St., Tokwawan, Kowloon, Hong Kong.

電話：852-2362 3903

圖文傳真：852-2499 8103

<http://www.tiendao.org.hk>

Email: servant@tiendao.org.hk

Tien Dao Christian Media Association Inc.

10883-B S. Blaney Ave., Cupertino, CA 95014, U.S.A.

Tel: 1-408-446-1668

Fax: 1-408-446-1892

<http://www.tiendao.org>

Email: info@tiendao.org

獻給

理查德和卡羅爾，

以及路易絲伉儷。

兩對夫婦歷久彌堅的盟誓，

堪為我倆的成熟婚姻楷模。

目錄

鳴謝	6
前言	8
問題一：你有沒有誠實地面對婚姻的神話呢？	14
問題二：你能辨識你的愛情風格嗎？	32
問題三：你養成了快樂這習慣嗎？	54
問題四：你能說得清楚，又聽得清楚嗎？	74
問題五：你打通了性別鴻溝嗎？	96
問題六：你知道怎樣處理衝突嗎？	118
問題七：你跟配偶是靈友嗎？	140
附註	160

鳴謝

我們滿心感謝多位人士協助本書的出版計劃。宗德凡出版社 (Zondervan) 的同工一如以往的出類拔萃。出版人博林德 (Scott Bolinder) 滿有異象地支持我們，一直使我們感到受寵若驚，又獲得肯定。編輯齊克特 (Sandy Vander Zicht) 和副編沃爾伯格 (Lori Walburg) 不但很有專業水平，私底下更加慷慨付出，跟她們合作 (尤其是合作烹調中國菜) 真是愉快。廣告經理安德森 (Christine Anderson) 以她一貫的魅力、頭腦和知識搞活了這個出版計劃。

感謝穆爾伉儷 (Steve and Thann Moore)、格恩齊伉儷 (Dennis and Lucy Guernsey) 和夏默伉儷 (John and Cay Shimer) 這三對幫助過我們的夫婦，促成了「婚前抗逆祕笈」(Saving Your Marriage Before It Starts) 這個意念。人倫關係培育中心 (Center for Relationship Development) 的研究總監哈默斯拉博士 (Dr. Joy Hammersla)，組織熟練地評估我們努力的成效，我們很感激他。辦公室助理皮普金 (Joyce Pipkin) 充分協助我們，處處減輕我們的負擔。紐貝爾 (Kari Newbell) 的研究能力在這出版計劃裏受到考驗，然而她在圖書館努力鑽研，一直達到了顛峯狀態。朱迪 (Jeff Judy) 常抱樂觀態度，又孜孜不倦地工作，大大幫助了我們進行這個計劃。

如果沒有伍德亞德 (John Woodyard)、理事安德森 (Drew

Anderson) 的厚待和默多克慈善基金會 (Murdock Charitable Trust) 的信託人幫助我們在西雅圖太平洋大學 (Seattle Pacific University) 校園開辦「人倫關係培育中心」。恐怕這計劃難以發展。我們感激他們，也感激我們的大學在塞爾夫博士 (Dr. Woody Self) 領導下支持這個致力培育健康關係的中心。

寫作這書的時候，我們深感到受惠於某些學術泰斗的觀點，他們包括華盛頓大學 (University of Washington) 的戈特曼 (John Gottman)、丹佛大學 (University of Denver) 的馬克曼 (Howard Markman) 和斯坦利 (Scott Stanley)、首都華盛頓的美洲天主教大學 (The Catholic University of America) 的諾塔里奧斯 (Clifford Notarius)、喬治敦大學 (Georgetown University) 的坦娜 (Deborah Tannen)、明尼蘇達大學 (University of Minnesota) 的奧爾森 (David Olson)、聖地牙哥的美國國際大學 (U.S. International University) 的勞爾伉儷 (Robert and Jeanette Lauer)、耶魯大學 (Yale University) 的斯滕伯格 (Robert Sternberg)，以及弗吉尼亞聯邦大學 (Virginia Commonwealth University) 的沃辛頓 (Everett Worthington)，等等。記者麥克馬納斯 (Mike McManus) 又激勵我們幫助人在婚前挽救婚姻。以上各位人士，我們萬分感激。

最後，我們感謝數百對的伴侶和婚姻輔導員參加我們的「婚前抗逆祕笈」研討會。能夠成為你們婚姻路上的朋友，是我們的榮幸。

前言

我倆沒有接受婚前輔導，不過在結婚頭一年接受了婚姻治療。我們每週跟輔導員面談一次，他幫助我們解決婚前從未發現的問題。我們並非陷於嚴重的困境，而是總覺得婚禮過後，彼此的生命自然會原形畢露，而且我們又從沒想過參加婚前的預備課程或輔導。在九個月的訂婚期之前，我們已經相戀六年，且有許多相同之處（甚至包括我們的名字）。我們就是覺得彼此會順理成章地結婚，建立家園，好像童話故事所說，「從此快樂地生活在一起」。

事實卻不然。我們新婚的那幾年，從起初就遇到困難。我們乘轎車駛離教堂，從後窗向親友揮手道別時，我（萊斯莉）哭起來。

「怎麼啦？」萊斯問。

我不停地哭泣，沒有回答。

「你開心嗎？不開心嗎？」萊斯的手搭在我肩上，等待我回答。我沒有回答，他再問：「你在想些甚麼？」

「我不知道，我不知道。」我抽噎着說。

萊斯用臂彎緊抱着我。我知道自己使他難受，但我不知道要說甚麼，也不知道為何那麼憂愁。

1984年6月30日下午，在往機場的路途上，除了我們後面罐

子碰擊的嗡嗡聲之外，我倆一直很沉默。我們在奧黑爾機場那煙霧瀰漫的候機室等候時，彼此都搞不清剛才發生過甚麼事。我們真的成了婚嗎？我們是新婚夫婦，但我們覺得自己較像難民。

登上飛機，我們倒在座位裏，疲憊不堪。用了那麼多的時間和精力專注於婚禮，而且按計劃完成了。可是現在呢？我倆坐在飛機上，精疲力竭，沉思着婚姻的意義。這段婚姻究竟意味着甚麼？為甚麼我覺得不外如是？這個與我結婚的人究竟是怎樣的一個人？

變得更好還是更差？

老實說，結婚誓辭裏的「至死不分離」日益諷刺。1930年代，每七段婚姻就有一段離婚收場；1960年代，每四段婚姻就有一段離婚收場。今年美國將有240萬對新婚夫婦，預計其中最少有半數的婚姻無法維持。對許多夫婦來說，結婚變成「至離婚那天」。

今天，每對夫婦的婚姻都存在着危機。美國每年有二十萬對夫婦在結婚不足兩年就離婚。舉杯慶祝、歸還禮服之後，夫婦總是想當然地認為他們喜結良緣。然而，一項對於新婚夫婦的研究顯示，49%的夫婦表示有嚴重的婚姻問題，半數的夫婦已開始懷疑他們的婚姻能否持久。

真相是，大多數結婚的人為婚禮做準備，多於為婚姻做準備。每年總值二百億美元的婚禮生意額足以證明這個事實。據專家所說，今天平均有兩百位來賓的婚禮，要花費一萬五千至三萬美元。每月有超過一百萬冊的新婚雜誌售出，內容主要探討婚禮安排、度蜜月和家居佈置，卻不是探討婚姻。

回顧過去，萊斯和我看來很糊塗，為婚禮做的準備太多，為婚姻做的準備卻太少。然而實況是，美國只有少於五分之一的夫婦有經過正式的婚姻準備。

有人不明白，把花費在婚禮上的時間、精力和金錢都投放在婚姻上，會有甚麼成效。計劃那完美的婚禮，總是掩蓋了計劃那美滿的婚姻。欠缺婚姻準備，最終會毀掉婚姻。

精心籌備的婚禮帶來的興奮過後，婚後抑鬱是常見的。一位年輕新娘對我說：「訂製婚宴請帖，為儀式挑選音樂，以及選擇中式佈置時的高漲情緒，使我沒有注意到大局。婚禮較為實際，不及婚姻那麼無把握，我就費勁籌備婚禮，抱着最大的希望。」長久以來，人的趨向總是墮入愛河，結婚，然後懷着最大的希望。

本書採取與眾不同的進路。

怎樣預計婚姻能否美滿？

過去二十年，婚姻問題專家研究過美滿婚姻的要素。因此，我們比以往更明白今天怎樣建立美滿婚姻。例如，婚姻美滿的夫婦會有：

- 健康的婚姻期望
- 愛的觀念切合實際
- 對人生有積極的態度和展望
- 有能力互通感情
- 了解並接納性別差異
- 有能力作出決定並解決爭執
- 有共同的屬靈根基和目標

簡言之，我們於本書提出預測健康婚姻七個問題的基礎。每對男女都該在婚前（和婚後）認識這些問題。花時間了解這些問題，就像對抗離婚投資一份保險。

《婚前抗逆祕笈》建基於一個事實，就是婚姻不需要像賭博般冒險。身為心理學家（萊斯）和婚姻及家庭治療師（萊斯莉），輔導過數以百計的夫婦，我們領悟到掌握多些技巧，便能理解怎樣快樂地生活在一起。雖然婚姻生活總會有困難，但是你們只要掌握活用一些技巧，就會穩步向前地改善夫妻關係。

許多夫婦分居，和婚姻生活得不到滿足，都錯誤地歸咎姻親、金錢和性。然而，最常見的婚姻問題，往往源於拙劣的溝通、性別問題，以及靈命不健康等等。這書深入探討一切婚姻衝突的核心。無論你們是單身而正在談戀愛，關係密切，考慮結婚，還是已婚，本書幫助你們學會所需的技巧，使你們在不快樂來臨之前，能持久而快樂地共同生活。

我們又寫了兩本作業本（指英文原著），分別為男性和女性而設。其中的二十一個自我測驗，會幫助你和配偶實踐這書的指導。為了進一步幫助大家，我們在每章結尾加上一些反省問題，適合夫婦或小組用作討論引子。最後，如果你想在教會或小組聚會裏運用這書的內容，這書（指英文原著）有錄影帶版本可供使用。

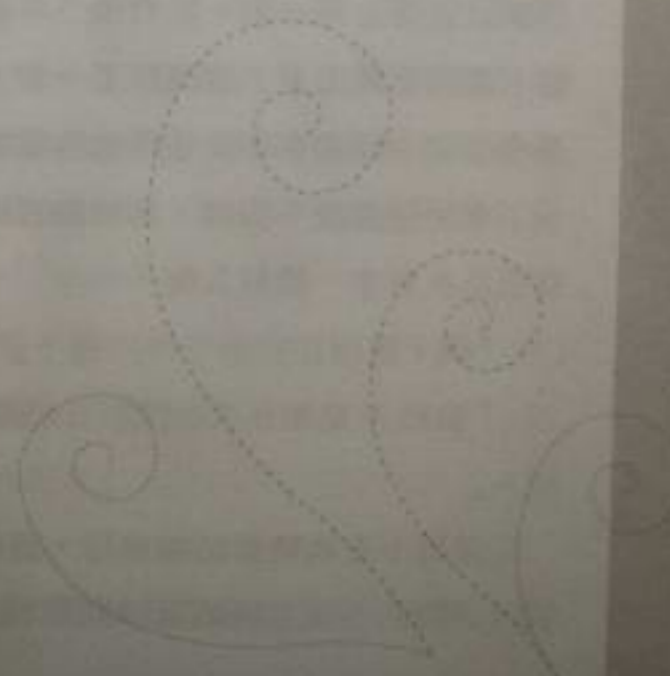
我們誠心撰寫這書，熱切渴望讓新一代的夫婦有機會「從頭做起」，學會終生不渝的婚姻的基本原理。在過程裏，你會發覺彼此能了解到怎樣體現最心心相印的親密。

帕羅特夫婦

人倫發展中心，西雅圖太平洋大學
西雅圖，華盛頓 98119
美國



問題一



我們被童話故事荼毒了。

安納爾斯·蓮 (Anais Nin)

問題一

你有沒有誠實地面對婚姻的神話呢？

湯姆和羅拉結婚九個月後來見我們。他們已受夠了「從此快樂地生活下去」的神話，現在顧慮重重。羅拉吐露：「結婚前我們難以忍受分開一刻。我們幾乎事事都一起做，以為婚後就會這樣，甚至更緊密。」她沉默了一會，說：「可是，現在湯姆需要更多空間，他看來不像是那個跟我結婚的人。」

羅拉正要說下去時，湯姆眼睛轉了一轉：「結婚之前，他一直很為我着想，體貼入微——」

「啊，我現在完全不中用嗎？」湯姆打斷她的話。

「當然不是啦，不過你——或者我們——現在實在有所不同。」

湯姆不安地轉動結婚戒指，望着羅拉說：「這段婚姻也不像我所預期的。我不是期望婚姻是個大蜜月或甚麼別的；我只以為

你會盡量使我生活得輕省一點。可是，我從公司回到家裏，你又想外出或是——」

「我每晚都為你做晚飯，」羅拉打斷他的話。

他們驚訝自己怎麼會忍不住在我們面前發脾氣，於是沉默下來，望着我們，好像在說：「你們也看到吧，這段婚姻並不如我們所料想的。」

湯姆和羅拉踏入婚姻階段，以為從此美滿幸福。他們聽過婚姻是艱難的事，卻沒料到那是每天二十四小時、一週七天的工作。

「從此他們就快快樂樂地生活」是文學其中一句最可悲的句子。這句子可悲，是因為很荒謬。這種神話已導致一代一代的人期望在婚姻中得到不可能得的東西。

利夫曼 (Joshua Lievman)

相信結了婚就從此幸福快樂，是今天最普遍又害人不淺的婚姻神話。然而這只是婚姻神話的冰山一角。每段有困難的婚姻都是被一大堆誤解所折磨。然而在這一章，我們只考慮那些最有害最常見的想法：

1. 「我們對婚姻的期望全然一樣。」
2. 「有了夫妻關係，一切事情都會好上加好。」
3. 「人生一切的壞事都會消失。」
4. 「配偶會使我變得整全。」

這一章的目標是掃除婚姻的神話。因為長久以來，婚姻一直

婚前抗逆祕笈

被加上許多不切實際的期望，以及錯誤地引導人的假設。夫婦從這四種神話裏得解脫，就能投入真正的婚姻世界——面對其中的喜與悲、熱愛與苦痛。

神話一：「我們對婚姻的期望全然一樣」

我們期盼的事很少發生，最意想不到的事又往往發生——在婚姻裏尤其如此。說句「我願意」，就是帶着許多自覺和不自覺的期望進入婚姻裏，而這些期望並非總能得到滿足。

尼爾和卡茜將近三十歲，結婚四年，雙方婚前都憧憬着共同生活將會怎樣，卻從沒有討論過彼此的想法。他們像大部分新婚夫婦一樣，就是假設對方心裏對婚姻有同樣的憧憬。不管怎樣，他們終究發現真相。

卡茜：「我期望婚姻使我們的生活方式更穩定、更能掌握。婚姻對我來說就是在花園裏一起耕耘。」

尼爾：「我期望婚姻生活既令人興奮又随心所欲，而不是沉悶乏味的例行公事。婚姻對我來說就是一起騎摩托車。」

早在童年時代，尼爾和卡茜已開始夢想婚姻生活將會怎樣。他們在家中成長，父母在家的婚姻生活就成了他們的模範。他們閱讀那些描述戀愛關係的書籍，又看過那些描繪婚姻情景的電視節目和電影。多年來，他們對踏入婚姻門檻後的生活已充滿幻想，自然形成了一個想法，就是婚後共同生活將會怎樣，又該怎樣。

尼爾和卡茜自覺和不自覺地在內心的婚姻畫布上揮動畫筆，

卻沒有想到大家各自使用不同的調色板。他們就是假設終生伴侶會運用協調的顏色，以及類似的風格。

可是結婚頭一年，明顯而意想不到的差異就顯露出來。卡茜覺得安定的，尼爾就覺得沉悶。雙方以不同的着緊程度去評價許多事情，卡茜小心翼翼地以淡色來着色，尼爾卻無所顧忌地以原色來着色。

許多不一致的期望都可歸入兩大類別：未言明的規矩，以及未察覺的角色。把兩者辨識清楚，可以解救結婚初期的許多衝突。

未言明的規矩

每個人的生活都有自己一套不言而喻的生活哲學。不用說，假如我們的配偶「違反」了這些原則，這些未言明的規矩就要直言不諱了。這個情況在我們婚後初次探望家人時，顯然使我們很苦惱。

那年聖誕節，我們乘飛機由洛杉磯飛往芝加哥，與家人一起度假。第一晚是在我（萊斯莉）娘家度過。我像以往在家裏的習慣一樣，大清早就起牀，爭取時間和家人在一起，萊斯卻還在沉睡。

我認為萊斯睡過了頭，既迴避又嫌棄我的家人，又覺得他不看重與我家人相聚的時間。我對萊斯說：「你真令我難堪。大家都已起牀，又在廚房吃早餐：你不想跟我們在一起嗎？」

可是，萊斯卻不了解我的着緊程度。他說：「有甚麼不妥？我剛到步不久，淋浴後就會下來。」後來我才發覺，他期望在假

期裏有較緩慢、較悠閒的步伐，因他在家裏本來就是這樣。

在這件事裏，萊斯違反了一條他不知道是存在的規矩，而這規矩又是我從來沒有向他表達過的。我倆都感到被誤解而很苦惱。對於甚麼是可接受的，我們各自有自己的一套，卻不曉得彼此的期望會這樣不同。彼此都被對方未言明的規矩所惹怒，又因對方沒有按相同的規矩生活而沮喪。

從那頭一個聖誕開始，我們學會討論心目中的期望，讓對方知道那些沒有表明的規矩。我們又協助許多夫婦更加覺察到他們未言明的規矩，以免將小問題惡化。以下是我們從其他夫婦那裏聽到的一些規矩：

- 不要打擾別人工作
- 不要尋求幫助，除非你解決不來
- 不要太誇耀自己的成就
- 不要在公眾場合談論金錢
- 不要引人注意
- 不要主動幫助別人
- 不要工作得過久或過勞
- 不要悶悶不樂
- 不要提高聲調說話
- 不要談及你的身材
- 不要姍姍來遲
- 臨睡前清理廚房
- 不要透露感受
- 不要開快車

- 不要在餐廳買甜點
- 不要對任何事過份認真
- 不要買昂貴禮物

未察覺的角色

期望不協調的第二個來源，在於你和配偶下意識地擔當未察覺的角色。就像戲劇演員按劇本演出一樣，夫婦也是這樣。新娘新郎不知不覺地投入扮演他們的角色，這些角色是由個人性向、家庭背景和婚姻期望所糅合而成。

馬克和珍妮度蜜月後歸來，開始建立新居、安放傢具、構思壁櫥、懸掛圖畫的時候，他們未察覺的角色就碰個正着。那時，他們不知道彼此吵架是因為這個原因。馬克問：「這張桌子你想放在哪裏？」珍妮回答說：「我不知道；你覺得該放在哪裏？」馬克煩躁起來，說：「你告訴我該放在哪裏就是了！」他們一再重複這種情景，彼此都指望對方作主，可是雙方都沒有這樣。

馬克和珍妮不自覺地表現出昔日在家裏觀察到的角色。珍妮的父親精於維修，又有裝飾的眼光，家裏一切工具又齊備又就手，母親只在有需要時協助一下。馬克的父親則是個忙碌的行政人員，幾乎不懂得更換用完的燈泡，而母親就負責料理家務。不用說，馬克和珍妮都表現出他們被「指派」的夫妻角色，於是他們都稀奇對方沒有幹好份內事。

當然，丈夫和妻子會扮演無數不自覺的角色。較普遍的角色包括：

- 計劃者

- 領導者
- 購物者
- 保守秘密者
- 廚師
- 小丑
- 餽贈者
- 清潔工人

假如你們像大多數夫婦一樣，就會嘗試跟隨那伴你成長的模範角色所寫下的劇本。辨識這些自然傾向，往往就能避免令人沮喪的劇情上演。你一覺察到彼此所傾向扮演的角色，就能一起討論怎樣改寫劇情。

許多人因期待以為寶貴的東西，而錯過了真正寶貴的東西。

塞特爾 (Maurice Seitter)

因着他們的指定角色，馬克和珍妮結婚頭一年從沒有掛上一幅畫！直到他們接受了輔導，才發覺陷入僵局的緣由，因而決意改變他們不自覺地歸屬的角色。正如珍妮說：「寫下我們的劇本，使我感到正在建立我們的婚姻，而不是只在做着呆板的人。」

期望將你帶進夫妻關係中，能促進婚姻，也能破壞婚姻。不要錯過那些因彼此婚姻理想不協調而出現的大好機會，因為你的伴侶不會知道你的想法。也不要相信那些有關你和配偶的婚姻期望自會一致的神話。相反，要緊記住，你們越開放地討論彼此不同的期望，就越有可能確立一個互相認同的婚姻遠象——只屬於

你們兩人的。

神話二：「有了夫妻關係，一切事情都會好上加好」

只消聽聽電台的流行音樂榜，就可聽到一種普遍卻害人不淺的神話，那就是在婚姻關係裏，一切都會好上加好的說法。然而真相是：一切事情並非都會好轉。許多事情在婚姻裏得以改善，不過有些事情卻變得更麻煩。每一段美滿的婚姻都必然令人有所損失，而你選擇結婚，就難免要經歷一個哀傷的過程。

對新婚夫婦來說，婚姻是一種過渡儀式，往往意味着終止童年階段。莫莉是一名二十三歲的新婚女士，她憶述自己宣佈結婚後感到一種意想不到的失落：「我們一宣佈結婚，我就像個小女孩一般。那晚我伏在爸爸肩上哭泣，憂愁至極，覺得自己將永遠離開自己的老家。我看着未婚夫大衛，心想：這個帶我走的人究竟是誰？」

婚姻意謂放棄自由自在的生活方式，承受新的限制，就是意想不到的不便。

《比翼雙飛》(The Mystery of Marriage)是本趣味盎然的著作，作者梅麥克(Mike Mason)把婚姻比擬為一株由客廳中央生長開去的樹：「它就是在那裏，十分巨大，一切東西都環繞着它而建造，而且我們無論走到哪裏——電冰箱、睡牀、浴室，或由前門走到屋外——也要顧及那株樹。我們不能穿過它；我們必須繞過它……它美麗、獨特、非凡——然而，我們面對它，它就是令我

問題一：你有沒有誠實地面對婚姻的神話呢？

婚前抗拒祕笈

們極為不便。」²

婚姻是快樂和枯燥的協調，不過在新婚的經歷裏，顯然最驚人的是喪失了你對配偶抱着的完美典型。在我們的婚姻裏，完美典型是最棘手的神話。對於另一半，每個人心目中都有一幅無形的畫像。可是，婚姻生活終於要求我們正視現實，且要處理一個事實，就是與我們結婚的人，並非如我們所想的那般。而且——做好心理準備吧——你也是這樣。

大多數的婚姻關係開始時都是情感蜜月，就是一段熾烈的浪漫時間。可是，這種浪漫時常都是短暫的。在《心靈地圖》一書裏，派克博士（Dr. Scott Peck）寫道：「無論我們愛上哪一個人，只要關係延續下去，我們的愛遲早會消失。」他並非說我們不再愛對方，而是說體驗墮入愛河的特徵——心醉神迷的感覺，往往會過去。他闡明：「蜜月總會完結，浪漫的全盛期總會消逝。」³

以為一段關係起初的浪漫會延續到永遠，是一種幻想。這也許令你難以接受（我們以往亦然），但是揭穿永遠浪漫的神話，才能助你建立畢生美滿的婚姻。

其實，我們都對結婚對象構想了一個完美典型。這個形象因伴侶全力以赴給我們良好印象而種下來，卻扎根於我們浪漫空想的肥沃土壤。我們渴望看到伴侶最佳的狀態。例如，我們想像對方永不會惱怒，或者決不會超重；我們找出對方值得讚賞之處，緊緊訂着，又抹掉對方每一點瑕疵；我們把對方看得更高雅，更有吸引力，更有智慧，比現實有更多恩賜。可是，情況維持不了多久。

無情的事實就是這個階段必然是短暫的。有些專家認為，浪

漫愛情的全部只能維持大約三個月。之後，起初的浪漫感覺只剩下一半。另一些專家認為，浪漫愛情能夠在兩三年內維持在高峯，然後開始減退。無論哪一個理論正確，你也可以肯定醉人的浪漫終必逐漸消退。重點要說的是：我們與一個被我們構想的人結婚，只是後來很快就發現他的真面目。

對珍重的人失望，猶如向燒紅的金屬灑冷水，使它變硬、堅韌、強化，卻不是把它損毀。

泰伯（Eliza Tabor）

我們認識一位處理許多離婚個案的律師，他告訴我們，兩個人分開的首要原因是「拒絕接受那個事實，就是與他們結婚的是一個凡人」。

在每段婚姻裏，彼此對對方都抱有期望，當你發現配偶並非所想的完美那一刻，對彼此的期望會演變成對彼此的失望。然而，這種情景一再發生，他真的不是你所想的那麼完美。沒有人能滿足你的完美夢想。失望是在所難免的，但是在失望的烏雲背後就是燦爛的陽光。你一旦認識到你的婚姻並非恆久浪漫的源頭，就能欣賞那些短暫的浪漫時刻——一種極之特別的經歷。

好消息是，不再抱幻想，使你們能發展更深的親密。

神話三：「人生一切的壞事都會消失」

這種神話世代相傳，像《灰姑娘》那樣的傳奇故事代表了這

問題一：你有沒有誠實地面對婚姻的神話呢？

種謬想的廣泛吸引力。在這故事裏，可憐的繼女在刻薄的繼母家庭裏辛勞地工作，被英俊而體貼的王子拯救。他們墮入愛河，「從此快樂地生活在一起」。

不管灰姑娘怎樣習以為常與廚房的煤渣為伴，不清楚宮廷堂皇環境裏的應有舉止，不管王子怎樣在完全不同的文化裏長大，受過培育，學得其中的品味和舉止，不管兩人怎樣不了解彼此對夫婦角色的態度，總之他們的共同點就是一隻玻璃鞋和合適的腳！

你也許說：「愛情當然不是那樣，那不過是兒童寓言罷了。」不錯。然而在心底裏，我們都渴望像王子和灰姑娘那樣扭轉乾坤，令一切糟糕事情都消失。

許多人以結婚來避免或逃避不愉快的事，可是，婚姻制度無論怎樣光輝燦爛，也不能替代艱巨的心靈深處的治療。婚姻並不會抹掉個人苦痛或驅除寂寞，為甚麼呢？因為人結婚，首要的是進一步爭取個人福祉，而不是關顧配偶的需要。你踏出行婚禮的教堂時，婚前負面的習性和情感依然伴隨着你。結婚證書不是有法力的玻璃鞋。

婚姻其實是一種生活方式。結婚之前，我們並非期望人生的一切都璀璨完美，不過我們似乎預期婚後就是這樣。精神科醫生利維（John Levy）輔導過許多夫婦，他寫道：「人發覺結婚之後，一切依然令人失望，就都又驚訝又痛苦。大多數對婚姻生活的抱怨之所以產生，不是因為情況比婚前差，而是沒有變得較好。」⁵

結婚不能立刻治癒我們所有的不幸，不過假以時日，婚姻能夠成為有效的治療媒介。假如你忍耐下去，婚姻甚至能助你克服一些最艱苦的磨難。

科羅拉多州三名精神科醫生替《洛磯山報》（Rocky Mountain News）進行一項婚姻調查時，驚訝地發現「那麼多承受童年創傷的人（被侵犯、酗酒或父母離異）藉美滿婚姻而治癒自己」。正如一名研究員解釋：「我們總以為是不能彌補的損失或不能和解的悲劇，美滿的婚姻都能夠克服。」換句話說，許多人從婚姻治療轉移專注於以婚姻作為治療。

所有結婚的人都（至少不自覺地）盼望婚姻可以治療他們的創傷。就算我們沒有受創的過去，內心仍有一些委屈和未得滿足的需要；我們都承受着自我懷疑、毫無價值和力有不逮的感覺；無論父母怎樣撫育我們，我們總感到得不到足夠的關注和愛護。因此，我們指望配偶令我們相信自己有價值，並醫好我們的缺陷。⁶

在《獲取想望之愛》（*Getting the Love You Want*）一書裏，教牧心理治療師亨德里克斯（Harvill Hendrix）解釋說：健康的婚姻成為一個場合，以結束童年未了結的事。隨着我們披露並承認自己未疏解的童年問題，治療過程就逐漸開始，而我們容讓配偶愛自己，又學會愛對方，這種治療就延續下去。

查理斯王子（Prince Charles）和戴安娜皇妃（Lady Diana）的「童話式」婚姻，幾乎肯定有未得滿足的期望。絕少人能想像到多年後的痛苦後果，然而坎特伯里大主教朗西（Robert Runcie）卻想像到。他在婚禮上說了一番妙極的訓勉，其中說到：「童話就是這樣構成的，王子和公主成婚了。可是，童話往往在這時以「他們從此快樂地生活在一起」這句簡單的話作結，可能是因為童話把婚姻視作浪漫愛情的終點，這並非基督教的觀點。我們的信仰

並非把婚禮當天視為要到達的目的地，而是歷險的開始。」

很可惜，這對皇室夫婦沒有按朗西的信息而過婚姻生活。假如我們原本就能夠真實地歷險，卻滿足於謬想和童話故事，也是很可惜的。

神話四：「配偶會使我變得整全」

常言道「相異者互相吸引」，是基於一個現象，就是許多人被那些能補足他們的人所吸引——那些人善於他們不擅長的事，在某些方面使他們更加全面。

箴言說：「鐵磨鐵，磨得鋒利；朋友互相切磋，才智也變得敏銳。」我們的不完全和差異，使鐵粗糙，有磨鍊的能力。婚姻是上帝賜下的方式，以改善並磨鍊我們的生命。婚姻激發我們進入更高的境界，呼召我們竭力成為最好的人，但無論婚姻抑或配偶也不會奇蹟地使我們變得沒有缺陷。

這種神話通常始於一個信念，就是認為婚姻美滿的夫婦是「註定」和「為對方而設」的。我們輔導過許多有婚姻難題的人，他們都覺得自己選錯了結婚對象。如果他們選擇了「如意郎君」或「如意夫人」，一切問題就都解決了。以為美滿婚姻是取決於在世間芸芸眾生裏找出那個合適的人，實在荒唐可笑。如果你是單身，請留意，沒有「唯獨那人」這事實，並非表示你不用那麼小心甄別未來的配偶。不過，如果你已婚，又抱怨配偶沒有令你立刻「完全」，這並非必然表示你選錯了結婚對象。

成功的婚姻不是在於找到「合適」的人，而是在於雙方都要有能力去適應那真實的對象，就是那位與我們結婚的人。

費希爾 (John Fisher)

有些夫婦抱着這種謬想，以為配偶會使他們變得整全，就變成依賴配偶，無論怎樣看也是不健康的。這些夫婦養成專家所謂的沉溺依賴的關係，特徵是通常依賴配偶給予他們不斷的支持、肯定和整全感。一般而言，自我形象低落和有自卑感的人容易被配偶支配。

依賴的配偶渴求快樂，而不是個人成長。他們沒有興趣培養彼此的關係，只希望被配偶培養；他們相信一個謊言，就是只要結了婚，就能毫不費力地變得整全。

沉溺依賴關係的相反就是粗劣的自我依賴，常稱為擺脫約束的關係。這個術語表明了疏離並獨立於配偶，力圖不靠人(連配偶也不靠)而獲得整全感。這些人設法填補自卑感，卻也是徒勞無功。

整全感決不能以沉溺依賴或擺脫約束的關係來達致，因為兩者都充滿缺陷和危險。相反，整全是建立在互助相屬的關係，自尊自重的人彼此委身，不僅培育配偶的心靈成長，也培育自身的心靈成長。

這些關係又稱為A型(依賴)、H型(獨立)和M型(互助相屬)的關係。

A H M

A型關係用大寫字母A代表。夫婦身分認同十分強，卻絕少

問題一：你有沒有誠實地面對婚姻的神話呢？

自卑。他們覺得彼此是合一的，而不是獨立的個體。就像大寫字母A的兩條長線一樣，他們彼此依賴。這種關係令到其中一方若走開，另一方就倒塌。其中一個伴侶成長得不再需要依賴對方時，就會如此。

H型關係的結構就像大寫字母H一般。伴侶雙方簡直獨立存在，雙方都自給自足，不受對方影響。他們絕少或沒有配偶的身分認同，又絕少有感情的連繫。假如一方放棄，另一方幾乎不覺得有甚麼大不了。

M型關係建基於互助相屬。伴侶雙方都有高度的自尊，又竭力幫助對方成長。他們可以獨立自足，卻選擇在一起。這種關係包含互相影響和感情上的支持。M型關係表現出意味深長的配偶身分認同。假如一方放棄，另一方感到有所喪失，卻可恢復平衡。

正如弦樂器上不同的弦線顫動而合奏出音樂，在婚姻裏尊重配偶的個性，的確美妙動人。在互助相屬的婚姻裏，喜樂是雙倍的，而悲痛就共同分擔。

小結

這一章旨在助你拆解四種普遍而有害的婚姻謬想：(1)「我們對婚姻的期望全然一樣」；(2)「有了夫妻關係，一切事情都會好上加好」；(3)「人生一切的壞事都會消失」；(4)「配偶會使我變得整全」。假如你曾以神話為真理，因而感到沮喪，就當振作起來。每一個進入婚姻階段的人都或多或少相信這些謬誤，而每一段美滿的婚姻都要耐心地面對並破解這些神話。

在聖經的時代，新郎和新娘的特殊身分會延續至一整年。「如果人娶了新婦，不可從軍出征，也不可派他擔任甚麼公務，他可以在家賦閒一年，使他所娶的妻子快樂。」¹結婚的開頭是學習和適應的時候，就是到了目前依然如此。因此，讓自己享受同樣的奢侈吧。

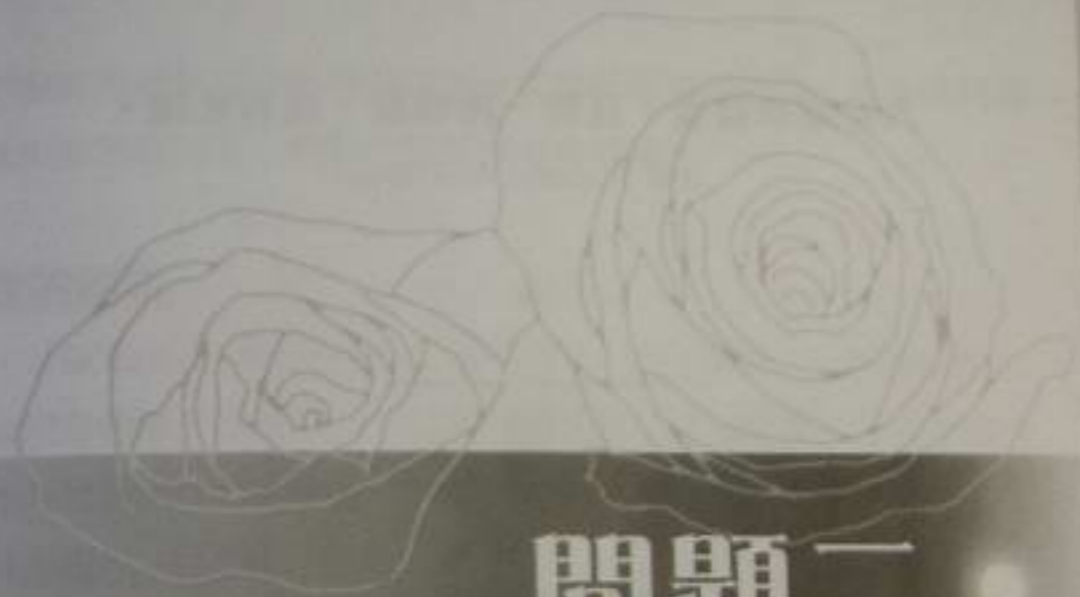
婚姻關係像任何關係一樣，要費時才能成熟。

德弗里斯 (Peter de Vries)

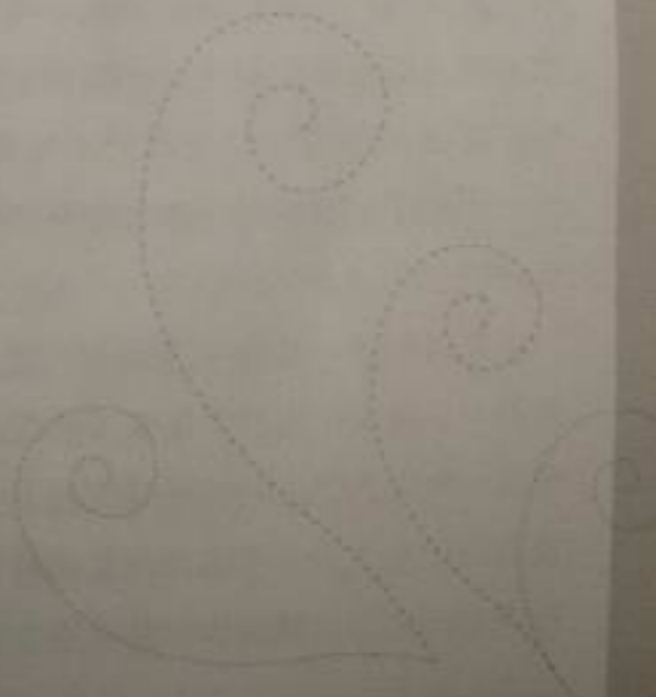
反省問題

- 與伴侶討論彼此對共同生活的期望。你們雙方把甚麼未言明的價值觀和期望帶進婚姻關係裏呢？它們在哪些方面影響你們婚姻的素質？
- 要進入婚姻階段，你曾經放棄或必須放棄哪三件重要事情？你哀歎有所損失嗎？你得到甚麼正面的回報呢？
- 情侶怎樣製造表面假象呢？你曾在有意無意之間有甚麼舉動，給伴侶不真實的正面印象？印象何時破滅？
- 對於愛護配偶，「愛護自己」有多重要呢？兩者有甚麼相互關係嗎？
- 婚姻能夠成為治療的媒介，你對這種見解有甚麼看法？你覺得自己生命中哪個範疇需要醫治？配偶在那些範疇裏能怎樣幫助你？
- 關係上的依賴到了甚麼程度才變得不健康？關係上的獨立又怎樣？你們怎樣知道彼此正在婚姻裏互助相屬呢？

問題一：你有沒有誠實地面對婚姻的神話呢？



問題二



人必須學習愛，且要一再學習，沒有止境。

波特 (Katherine Anne Porter)

問題二

你能辨識 你的愛情風格嗎？

當有人問「甚麼因素能締造美滿婚姻？」時，接近百分之九十都回答：「愛」。然而，一項針對一千名以上大學生的調查顯示，被問到作為婚姻基礎的愛有哪些要素時，「沒有一項要素是過半數回應者都列出的」。換句話說，我們未能就愛達成共識。也許更確切地說，就是我們不知道甚麼是愛。正如一名被訪者說：「愛好像閃電——你也許不知道它是甚麼，但你被擊中就肯定知道了。」

五百年前，喬叟 (Chaucer) 說：「愛是盲目的。」也許他說得對，不過現在我們該揭露那些蒙蔽人的東西，切實地檢視愛。在這一章我們提出三個關鍵問題：(1) 甚麼是愛？(2) 人怎樣付出並接受愛？(3) 你怎樣使愛終身延續？要回答這些問題，我們把愛仔細剖析，然後檢討各人帶進婚姻的獨特愛情風格。接着我

們探討夫婦要維持活潑愛情所必須設法經過的階段，最後我們總結各點作為方案，帮助大家終身維持愛情。

愛的剖析

莎士比亞 (Shakespeare) 在《第十二夜》裏問：「甚麼是愛？」這問題迴盪了多個世紀，到現在還沒有確切的答案。愛是否追逐私利的渴求，好像布萊克 (William Blake) 的詩描述的「愛只設法滿足自己」？抑或愛是自我犧牲的態度，好像使徒保羅描述的「愛是凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐」？

無論愛是甚麼，都不容易把它確切說明，因為愛混合了相反的東西，包括關切和忿怒、興奮和沉悶、穩定和改變、限制和自由。愛最終的吊詭之處是二人成為一體，卻依然是兩個人。

我們發現愛的吊詭特質使一些夫婦懷疑他們是否真正相愛。每年我們都遇上許多已訂婚或結婚的伴侶處於這種困境。斯科特和考特妮是一個例子。還有三個月就舉行婚禮，斯科特卻解除婚約，因他不肯定自己是否確實愛考特妮。愛神之前看來失去力量，他就放棄了。

斯科特吐露說：「我對考特妮有強烈的感受，但我不肯定曾否與她相愛，甚至不知道愛是甚麼。」斯科特就像許多人面臨終生不渝的愛一樣，既難以預料又心慌意亂。他問：「我怎知道是真愛還是一時的情緒？」

珍妮花是另一個例子，她懷疑自己是否愛邁克爾。當愛情的心醉作用看來幾乎消散，他們已結婚將近十年了。他們大學畢業就結婚，又展開個人事業之旅——她當客戶主任，他當社會工作

者。珍妮花和邁克爾推遲生育計劃，直到雙方更加「安頓」，不過到現在，珍妮花懷疑他們之間的愛是否也已經安頓。

珍妮花問：「既然我甚至不知道自己是否仍愛邁克爾，我們又怎能生兒育女呢？」她想了片刻，再說：「我比誰都更親近邁克爾，但我覺得我倆像好友多於愛侶。我們仍然相愛嗎？」

斯科特面對婚姻，珍妮花踏進婚姻的第二個十年，兩人都擔心愛情已從手上悄悄地溜走，或者從沒有真正懷着愛。兩人都為同樣的問題掙扎：甚麼是愛？

多年來，這個問題是很難解答的。原來在人類大部分的歷史上，愛都只是詩人、哲學家 and 智者的領域，而社會科學家就不會碰這個問題，認為愛太過深不可測、捉摸不定，難以做科學化的研究。

幸好，有關愛的研究近年較受重視，不再是禁區。今天，每年有數以百計關於愛的研究和專文發表，而我們可從這些科學化的學術成果裏收集許多材料。

耶魯大學心理學家斯滕伯格 (Robert Sternberg) 是這類研究的先鋒。他建構了愛的「三角模式」，至今仍是含義最廣的觀點之一。按他的觀點，愛就像一個三角形，有三方面：熱情、親密和委身。

熱情

三角形動力的一面是熱情，就是令人激動的感覺能力，驅使我們追求浪漫。熱情是感官的和情慾的，特徵是生理機能的發動，使人強烈渴望肉體的親密。例如在雅歌裏，充滿熱情的詩句

頌揚男女之間肉體的愛：「願他用口中的熱吻與我親嘴，因為你的熱愛比酒更美。」⁴

然而熱情也可以具有佔有慾，助長一種迷戀，近似強逼觀念。它驅使兩人彼此全神貫注到極端的程度，以致不能忍受關係破裂。在這個階段，兩人甚至不會考慮其他的人倫關係。

斯滕伯格解釋，兩人起初經歷急劇增進的體態吸引力，然而過了一會兒，兩人就把這叫人心醉神迷的熱情，化為更豐富的愛情景象。純粹的熱情是追逐私利的，除非它與親密連繫起來。

親密

愛的三角形的情緒方面是親密。缺乏了親密，愛只是荷爾蒙引起的幻想。人不能長久地渴慕某人而沒有真正認識他。

親密有「摯友」和「知音」的素質。人人都希望有人比其他人更了解我們——而仍然接納我們。我們又希望別人對我們毫無保留，向我們透露個人祕密。親密填補了我們內心對密切和接納的深切渴求。

能夠成功建立親密關係的人，都明白它的效力和慰藉，但他們也明白，要在情感方面冒險以達致親密，並不是易事。沒有小心的培養，親密就會減退。華倫 (Neil Clark Warren) 在《非常選擇、非常 Match》(Finding the Love of Your Life) 一書裏，斷定缺乏親密是婚姻的頭號敵人。他接着說，假如兩人不是彼此深深了解，就絕不可能連結成聖經所說的「一體」。他說：「沒有親密，他們會疏離孤立——即使住在同一屋簷下。」⁵

愛體現在親密、分享、溝通、坦白和支持上。隨着一個心靈

付出，與另一個心靈彼此交流，婚姻就令人能最深厚和最徹底地體現親密。

委身

愛的三角形的認知和特意方面是委身。委身是展望看不到的未來，應許必到達那裏——至死方休。哲學家阿倫特（Hannah Arendt）寫道：「若非心繫於委身的兌現，我們就只好在各自寂寞心靈的黑暗裏無助地徘徊。」

委身在不確定的漩渦裏造成確定的小島。作為婚姻的支柱，在熱情冷卻時，在波濤洶湧的時刻和狂暴的衝動使我們受不了時，委身能確保我們對配偶的愛。

委身使人說：「我愛你，因為你是你，不是因為你做了甚麼，或我感覺到甚麼。」瑞士輔導家杜尼耶（Paul Tournier）形容婚約是一份禮物：「完全的、明確的、毫無保留的……一種親自的、不變的委身。」。愛的壽命和婚姻的健康大大取決於委身的強度。

在愛的烹調裏，熱情、親密和委身就是熱、暖和冷的原料。這些原料各有差異，因為熱情、親密和委身的程度因時而異、因人而異。你可以想像愛的流狀，就是思量愛的三角形的大小和形狀隨着三個部分的增減而變化。三角形的面積代表愛的總量，總量大的熱情、親密和委身產生大的三角形。三角形越大，愛就越大。



有斯滕伯格幫助，我們更仔細發現愛是甚麼，不過還有一個迫切的問題：愛是怎樣付出和接受的？要回答這問題，我們會首先研究愛的風格，然後仔細檢查愛的階段。

愛的風格

我們總以為配偶對愛的理解跟我們的一樣，然而真相是，兩個人說出「我愛你」時，意思很少是完全相同的。在婚姻輔導裏，我們一再聽到那些時而傷心、時而絕望的話：「我就是不再愛她了。」或者「我愛他，但我不是與他熱戀着。」這些話往往意味着某人想在愛裏得到的素質已經缺掉或改變。

有多少個腦袋，就有多少種想法；有多少個心靈，就有多少種愛。

托爾斯泰（Tolstoy）

看看莫妮卡和約翰，他們結婚一年零三個月就來接受我們輔導。進行首次輔導時，氣氛緊張，他們埋怨對方「不再愛自己」。

莫妮卡說：「你幾乎從未告訴我你愛我。」她望着丈夫，強忍住眼淚。

約翰回答：「我當然愛你，但我不一定要對你說我愛你——我為你做許多表示愛你的事。我的行動勝過言語。」

莫妮卡和約翰「不再相愛」嗎？不。他們表達愛意的風格並不協調，引致難以忍受的張力。像約翰一般地覺得自己向配偶表達愛意，配偶卻覺得他不愛她，這樣的情況很常見。然而他們的

愛並沒有消逝，只不過是具有一種未能滿足配偶需要的風格。

隨著輔導過程繼續下去，我們發覺約翰為莫妮卡做的「表示愛意的事」，包括把薪金全交給她、修理破損傢具，以及避免爭執。

莫妮卡說：「這些事情，任何好丈夫都準會做，根本與我所說的愛不相干。」莫妮卡以撫慰、禮物、動人和體貼來定義愛——一切都令約翰不自在，因為不切合他對真愛的想法。按約翰的想法，莫妮卡想得到的只是愛的「無謂之事」。

莫妮卡和約翰都以為自己愛配偶的方式，就是配偶希望被愛的方式，雙方因而感到沒有被愛。雙方都沒有充分明白對方相異的愛情風格，更不用說作出適應了。

我以心靈所能冀及的長闊高深來愛你。

布朗寧夫人 (Elizabeth Barrett Browning)

布朗寧夫人在她其中一首最著名的十四行詩裏問到「我怎樣愛你？」時，大概不會想到答案有一天會被人進行精細的科學研究。然而這正是像斯滕伯格那樣的研究人員所設法做的。他的三角模式不僅仔細鑑定愛，也解釋了像莫妮卡和約翰那樣的配偶在付出和接受愛方面有何不同。

斯滕伯格的三角形可根據關係裏熱情、親密和委身的不同而改變。等邊三角形的三部分均勻地配合，就是斯滕伯格所謂的圓滿之愛。可是，三角形的一條腿較另一條腿長的時候，就出現不平衡的愛的風格新類型：浪漫之愛、愚昧之愛或伙伴之愛。

浪漫之愛是靠着親密和熱情的結合，是身體的吸引力和深切的爱護感覺交融起來。可是，委身在浪漫之愛裏就敬陪末座了。

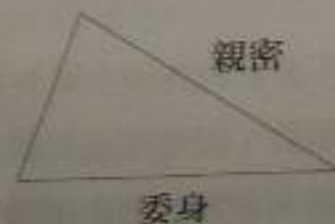


愚昧之愛起於熱情和委身的結合。然而在這個時候，親密幾乎不存在。委身如果只建基於熱情，而缺乏親密了解的這種保持穩定的成分，就是愚昧的。



伙伴之愛發展自親密和委身的結合，而熱情就退居幕後了。基本上，這是長期而忠誠的友誼。在婚姻裏，身體的吸引力變得不及與配偶互相了解那麼重要，這種愛就出現了。

有時，註定要失敗的婚姻就是單單建基於浪漫之愛、愚昧之愛或伙伴之愛。不過，美滿的婚姻有更多的要求——即使有時浪漫型、愚昧型或伙伴型的愛的風格短暫地佔主導地位。



圓滿之愛基於愛的三部分——熱情、親密和委身的充分結合。圓滿之愛是每一段婚姻都要竭力達到的目標，而大多數的婚姻都至少一度達致。然而，要維持圓滿之愛，就是許多婚姻動搖之處。要獲得圓滿之愛，好像滿足減肥計劃的目標——達到目標往往比維持它容易。達致圓滿之愛並不保證這愛會無限量延續下去。不會。



配偶雙方不是一勞永逸地固定在圓滿之愛上，因為在婚姻裏，愛的風格會改變。有時在其中一個配偶身上，有些成分比其他的強烈，因而呈現出一種愛的風格，與配偶的不協調。在約翰和莫妮卡的個案裏，約翰在那個婚姻階段重視伙伴之愛，而莫妮卡就期望浪漫之愛；他需要更深的相連和確定的感覺，但妻子卻渴望感官的滿足。他們滿足彼此的親密需要，卻大大欠缺熱情和委身。他們那時步伐並不一致。

在人生、愛和人倫關係的起落中，我們太沒誠意了。

林白夫人 (Anne Morrow Lindbergh)

回到章首的例子，我們能夠明白斯科特和考特妮的問題。斯科特解除與考特妮的婚約，因他沉迷於浪漫型的愛情風格，不能肯定終身的委身。縱使親密和熱情都很熾烈，斯科特卻擔憂他強

烈的夢縈魂牽感覺，可能只是短暫的階段。在充滿焦慮的輔導過程裏，他和考特妮決定不分開，維持訂婚而押後婚禮。四個月後，斯科特有足夠時間在他的愛情風格裏培養委身，他們就訂下新的婚禮日子，在那年稍後的日子成婚。

珍妮花和邁克爾結婚十年，也承受着愛情風格不協調的困境。邁克爾的愛很堅定，以熱情、親密和委身來維持。可是珍妮花已失去熱情的感覺，她的伙伴型愛情風格使她懷疑自己對邁克爾的愛是否真實，又疑惑生育對雙方是否明智。然而，珍妮花與邁克爾經過了早就該有的浪漫起步，以及一些細心培養熱情的行動之後，她的愛情風格再度與丈夫的協調一致。

愛的舞蹈就是這樣。日復日，我們在關係裏笨拙地拖着腳步走、絆倒，甚至踩在對方的腳上。然而這不會削弱那些優美時刻，只要兩人最終經歷到熱情、親密和委身的相同節奏就行了。

林白夫人那本了不起的小書《海之禮》(Gift from the Sea)裏寫到愛的舞蹈：

你愛某人，不是任何時候、每時每刻都愛他。這並不可能，假裝如此甚至是欺騙行為。然而這就是大多數人所渴求的。在人生、愛和人倫關係的起落中，我們太沒誠意了。高潮時我們飛躍發展，低潮時我們驚恐地抗拒，害怕高潮不復返。我們堅決要求永恆、長期和持續；可是在人生和愛裏面，唯一可能的持續性是在發展中、在流動中——就是在自主中。

愛的階段

開始熱戀的人從早到晚都充滿愛念，又怎會相信他們與伴侶

終究會步伐不一致，深深經歷的感覺終歸會消退？肯定沒有新娘新郎想聽到他們的激情遲早會降溫，然而在某種意義上，激情確會冷卻。展開婚姻的熱情之愛不能夠維持婚姻，只把熱情等同於真愛的新婚夫婦，註定要失望。

開始不久的愛是一團火焰，十分美麗、熾熱，不過還是很輕率而搖擺不定。較為成熟、經過磨練的情人的愛，就像煤堆一樣，猛烈燃燒，不會冷卻。

比徹 (Henry Ward Beecher)

你目前對配偶的愛會經歷若干變化，畢生進化成許多不同的形式。接受這個事實能助你保持有生氣的愛，並且在婚前就開始挽救婚姻。然而更重要的是，接受愛可以變化，就讓你能放心享受它種種的形式。久而久之，你會明白愛的許多形式怎樣增強並加深你們的關係，以其精緻美麗和珍貴品質來豐富你的人生。

每段婚姻都面對一些壓力時刻，考驗夫婦的耐力：彼此適應、展開新事業、首個和以後的孩子出生、孩子進學和搬離家園、嚴重疾病、退休。這些里程碑能使最美滿的婚姻搞得一團糟。要是沒有預計並打算改變，愛就會迷失方向。然而，如果婚姻美滿，又預期改變，就有一個漸進的適應過程，愛就能獲得新的圓滿意義。

婚姻是個旅程，要經過可預見的愛的通道或階段。這些階段——浪漫、權力鬥爭、合作、親密無間、合力創造——都是婚姻裏相繼的愛的季節。每個階段都有其挑戰和機會，而且每個階段都建基於其他階段，最終令你的愛情生命充分發揮潛力。

第一階段：浪漫

在婚姻裏，愛的起首階段是浪漫，即夫婦幾乎忘記了他們是獨立個體，有個別的身分。在這個心醉神迷的階段，夫婦因對方而欣喜不已。夫婦設法滿足他們最深切的親密需要，經歷到一種心靈的結合，並且享受這種極樂和親密。

第二階段：權力鬥爭

這階段充滿張力，始於癖好流露，以及差異變得顯眼的時候。兩個獨立的人共同建立一種生活方式，終於陷入權力鬥爭，而且必須彼此學習適應對方的方式。這階段的劇烈和混亂程度，每對夫婦都有不同，不過幾乎每對夫婦都牽涉入鬥爭。成功度過這個階段的夫婦，能夠對配偶表示：「好吧，我願承認自己對完美配偶的浪漫情懷是幻想。然而，你是怎樣一個人，依然深深吸引我，而且我願與你一起追尋浪漫，邁向更成熟的愛。」

第三階段：合作

對於奮力貫徹始終，成功度過危險的權力鬥爭階段的夫婦來說，這階段就像一陣清新空氣。現在，接納的意識和願意改變的態度融入關係裏。隨着更多健康的共同生活方式展開，雙方的關係就更加深厚。夫婦在這階段了解到愛不再是那麼關乎注意彼此外在的事，而是關乎注意彼此內在的事，對他們個人的問題負責。在這個階段，夫婦拋開那種配偶需要令他們快樂的幻想，並藉着認真處理恐懼和防衛、欲望投射和傷害，對愛重新下定義。

假如我依附一個人，只因我無法獨立自主，他或她可能是個
 恩人，但這種關係卻並非愛。

佛洛姆 (Erich Fromm)

第四階段：親密無間

雖然在第三階段有重大改變，但老問題和恐懼依然再湧現，尤其是壓力重重的時候。不過隨着愛的增進，夫婦終會意想不到地邁進一個新階段，親密無間成為共同生活的根本規律。這是個感到彼此契合的階段，雙方都有彼此相屬的穩妥意識。夫婦要知道他們怎麼會擺脫老舊而不健康的形態時，就發現新的現實——為彼此親密的喜樂而驚訝。

第五階段：合力創造

在第四階段，雙方都渴望並竭力達致的親密早已實現。不過隨着配偶雙方年紀漸老、退休，並一起面對晚年，他們培養出更強韌的合力創造的能耐。親密的節奏達到嶄新和最後的全盛期，愛滿得外溢。對自己和彼此的愛滿有把握，使夫婦有豐富力量全面地向周圍世界採取行動。這個深邃而安寧的愛的時期，超越了所有先前的階段，達致更強更深的愛。在合力創造裏，夫婦了解到他們不單是為對方而生，也有感動向每個人、每件事物付出愛心。到這程度，有合力創造能力的夫婦建立了意味深長的相互關係網，維繫着婚姻，加深了其中的喜樂。在這個最後階段，配偶能夠彼此表示：「我們這段婚姻已經過許多歲月，一直惱人、鼓舞人、可惡、精彩、束縛人，又使人自由。這段婚姻又是我們衝

突和喜樂的最深源頭，到現在依然給我們許多東西。」

愛在整個生命期裏一直改變，不過它竟變得深刻、有意義、重要。原來年輕的熱情消退，空虛之處就被更深邃、更持久的契合、愛護和合力創造的意識所填滿。激情減弱，燒紅的煤堆就出現了。

使愛畢生延續

佛洛姆寫道：「幾乎沒有一種事業像愛一樣，以那麼大的希望和期盼來開拓，又那麼經常地失敗。」他這本經典之作《愛的藝術》(The Act of Loving) 的書名就是個信息。終身不渝的愛不是偶然發生的，而是一種藝術，必須學習、實踐和磨練。

只要愛和技巧同心協力，就能預期傑作完成。

拉斯金 (John Ruskin)

每一段美滿婚姻都是兩人辛勤努力，並巧妙地培養彼此的愛而達到的。他們能夠融合熱情、親密和委身的時候，就能培育豐盛而健康的婚姻。

以下幾個祕訣有助你在婚姻樂園裏耕耘。

培養熱情

凱莉哭着說：「浪漫激情究竟去了哪裏？」她的情人突然變了個老泡在電視機前的傢伙。結婚之前，凱莉和邁克享受浪漫的旅遊和熱吻，有時甚至在等候過馬路時也把握機會吻對方。有時，邁克會以一束花來給凱莉一個驚喜，而凱莉又會餵邁克吃他

最喜愛的花生奶油巧克力冰淇淋。

凱莉惆悵地說：「他以往就最浪漫，現在他一回家就拿起遙控器，瀏覽電視頻道。有時我想，他覺得電視還比我更吸引他。」

許多夫婦，無論是結婚一年或多年，都抱怨激情浪漫失去了。看來一旦婚禮時投擲的紙屑都掃清了，剩下的結婚蛋糕也放進冰箱裏，夫婦的熱情就是這樣。

兩個人受到最激烈、最瘋狂、最夢幻般的和最短暫的熱情所影響，就感到要堅決保證彼此會保持在興奮、反常和令人精疲力竭的狀態，直到生命終結為止。

蕭伯納 (George Bernard Shaw)

期望恆常維持在使人興奮的熱情高峯，是不切實際的。然而婚姻決不是要把熱情冰封。愛隨時間過去而變得較不令人興奮，與第二輪的雪橇滑降不及第一輪那麼刺激，是同一道理。然而長遠來說，婚姻美滿的夫婦會告訴你，興奮也許減退，真正的歡樂卻仍然增進。

這一點與科學化的研究結果相符。有一個研究針對一組高中學生和一組結婚超過二十年的夫婦，結果顯示兩組人都比結婚五年以下的夫婦對愛有更浪漫、更熱情的想法。*研究人員總結說，高中生還未放下他們對愛的浪漫想法，而較年長的夫婦長期投入培育婚姻，正在享受「如回飛鏢般的熱情」。

這些婚姻豐盛的年長夫婦有甚麼秘訣？他們怎樣重燃那快要熄滅的熱情之火？以下有三個使夫婦婚姻美滿的策略：¹⁰

鍛煉含情脈脈的親密接觸。性治療師早已明白恩愛夫妻很快就學會的事，就是愛撫不單是做愛的前奏，也是比說話更明白表示的語言。范奧肯 (Sheldon Van Auken) 在《實在的憐惜》(A Severe Mercy) 裏寫到他與戴惠 (Davy) 的婚姻，闡明了親密接觸的深遠意義：「戴惠慢慢移近我，依然垂著頭，我用臂彎搭在她肩上，她再緊緊依偎著我。我們都沒有說話，連一點耳語也沒有。我與她在一起，十分親密，陶醉在莫大的美景裏。我明白到我們已共融為一，不用再說些甚麼。」含情脈脈的親密接觸就是熱情的語言。

計劃共同喜愛的經驗。兩人成婚不等於情趣終結。恩愛的夫婦都努力以赴，使配偶享受到積極正面的經驗。有情調的晚餐，到劇場看戲和度假，一直對他們極為重要。如果一個配偶漸漸自私地要對方承受亂丟在地上的骯髒衣物、呼喝、牢騷和怨言，熱情就驟然降低。只有在婚後繼續「約會」，夫婦的熱情才能保持熾盛。

每天讚賞配偶。無論是對丈夫還是妻子來說，最重要的浪漫激情元素是感到自己很特別。他們不單想感到自己對配偶有性的吸引力，也想知道自己被對方欣賞。讚賞使人感覺良好——不管是付出還是接受。因此，就像泰勒 (James Taylor) 的歌所說：「用讚美傾注在你所愛的人身上。」

對於婚姻裏的熱情，其實初期的激情只是個開始。我們常常這樣闡明：由西雅圖飛到紐約的噴射式航機，耗用了80%的燃料起飛。必須用這麼大量的燃料起飛，才能使航機達到合適的飛行高度。然而，起飛只是個開始，航空才是旅程的重要部分，需要

一種狀態不同的能源，就是更持久而穩定的能源。夫婦培養堅定不移的熱情，就能避免日後不必要的婚姻風波，享受在意想不到的航道上翱翔。

培養親密

原則上，丈夫和妻子不僅是愛侶，也是知己——分享夢想、興趣、恐懼和希望。然而，按社會學家及婚姻問題專家奧莉克 (Stacey Olikker) 的看法，夫妻間真正的親密和現實生活的差距依然很大，只有少數夫婦經歷到真正的親密。¹¹

怎麼會這樣？奧莉克認為，配偶設法多親近摯友而非配偶，以填補這種差距。她在《知己與婚姻》(Best Friends and Marriage) 裏舉了一個例子，就是許多女人向丈夫吐露事情之前，早已先找親戚或朋友傾吐。同樣，許多丈夫被問到最想跟哪些人分享夢想和雄心時，選擇摯友的比選擇妻子的多。¹²

這表示已婚人士不該有密友嗎？絕對不是。不過，這的確意味着我們需要特別關注怎樣在婚姻裏培養親密。請緊記以下幾點：

若要被愛，就要成為可愛的人。

奧維德 (Ovid)

花時間在一起，這個年頭，許多人有一種嚴重的幻想，就是以為愛是自行持續的。事實卻不然。婚姻問題專家梅西 (David Mace) 說：「愛必須加以餵養和培育……最重要的是假以時日。」有些研究顯示，婚姻是否美滿很在乎夫婦花多少時間在一起。我

們常常鼓勵忙碌的夫婦安排一起用午餐，或者安排家裏「不看電視的晚上」。傾心的交談不會在匆忙裏出現。

加倍用心聆聽。針對親密分享的研究顯示，「聽而不聞」是夫婦最根本的錯誤。配偶跟我們分享經歷時，我們傾向打岔配偶的話，或者不耐煩。然而，要培養親密就要耐心地聽——不僅是那些經歷，還有配偶正在表達的情感。假如你學會這樣，親密就會在你婚姻裏發展起來。(我們在第六章會更詳細探討這問題。)

愛情好像網球比賽，只有學會好的發球才會保持長勝。

赫羅德 (Dan P. Herod)

實踐無條件的接納。人只有在不用害怕被厭棄的時候，才有最深入的分享。有些夫婦在配偶面前戰戰兢兢地行事，生怕他們可能令配偶惱怒。一個新婚妻子告訴我們，她害怕在丈夫在家時烹飪，因為她無論怎樣準備食物，丈夫總愛挑剔一番。沒有東西比焦慮更快破壞親密關係；明白自己縱使不完美也要接納，就最能促進親密關係。

着眼於共同之處。藉着分享情感、經驗和信念，親密就培養起來。結婚多年而依然恩愛的夫婦都能告訴你他們的差異，例如：「他總是靜不下來，我就喜歡放鬆下來」；「他愛甜食，我就愛鹹食」；「他是民主黨黨員，我是共和黨黨員」。然而，不管他們有甚麼差異，你總會聽到一些反映他們共同之處的話。他們通常以我們來開始：「我們為那件事笑起來」；「我們愛到新英格蘭旅遊」；「我們支持貧民區的事工」。夫婦越多着眼於共同之處，親密就越

展得越深。

一起探索心靈領域。缺乏親密往往可以追溯到欠缺心靈的活力。一項研究顯示，靈性是關係穩固的夫婦六項最普遍的特質之一。¹⁴兩個人有共同的心靈渴慕或屬靈意識，就成為靈友。換句話說，靈性就是婚姻的靈魂——沒有屬靈的根基，夫婦的關係就流於空洞和膚淺，妨礙真正的親密。（我們在第七章會更詳細探討這問題。）

沒有培養親密的夫婦，就最有可能活在「空殼」婚姻裏。他們可以在日常生活的實際事情上協調（誰負責購物、該買哪部車子），不過他們會活在情緒和心靈的空虛狀態，從不能充分享受愛情的美妙。

培養委身

在《錦綉良緣》(Fiddler on the Roof) 裏，托維耶突然想知道跟他結婚二十五年的妻子是否還愛他，就惶惑地問：「你愛我嗎？」他們的姻緣由父母撮合，正如托維耶向妻子解釋：「爸媽說我們會學會彼此相愛，所以我現在問，歌懿迪，你愛我嗎？」歌懿迪終於說：「我認為我應該愛你。」托維耶就說：「我很高興在二十五年後知道。」就是這樣。儘管浪漫的激情終會減退，另一種以委身維繫的愛卻會發揮作用，為婚姻帶來穩定的安寧。

要在新婚裏培養委身的要素，有以下幾個要點：

確定盟誓的高價值。我要再強調盟誓對維繫畢生的愛是怎樣重要。三名醫生研究過六千段婚姻及三千個離婚個案，他們總結說：「對於婚姻，也許沒有其他事比確定婚姻會持久更為重要。」

有了這樣的確定，即使延續婚姻不是首要目標，即使有些處境看來是離婚的充分理由，人也會促使自己調節並承受那些處境。¹⁵盟誓就是砌合婚姻磚石的砂漿。

滿足配偶的需要。上過普通心理學課，又研讀過馬思勞 (Abraham Maslow) 的需求層序的人，都能告訴你人有安全感的根本需要。要給人安全感，其中一個好辦法是盡力滿足他們日復日的需要。例如，一旦配偶互相滿足對方下班後鬆弛的需要，或是每週一晚外出的需要，在關係裏安全感的水平就提高了。即使是滿足配偶最微小的需要，也能培養對盟誓的安全感。

敬重配偶的誓約。人可能變得太過着眼於自己為婚姻所做的委身和犧牲，忽略了配偶的委身怎樣美妙。我們在一個年輕人結婚頭一年輔導過他，他把持守誓約看為作弄他的遊戲——一個道德騙局，奪走他獲取快樂的最後機會。由於婚姻不像他所希望的愜意，即使妻子極忠貞於他，他也準備好放棄這段婚姻。直到我們指出他甚至未曾考慮過妻子對他的誓約，這個年輕丈夫就開始看重妻子對他的愛的誓言，認識到妻子怎樣忠貞於他，於是決心追求守約這門精緻藝術。敬重配偶的誓約，是培養彼此委身的好法子。

使盟誓成為你整個人的一部分。在博爾特 (Thomas Bolt) 劇作《良相佐國》(A Man for All Seasons) 的一幕裏，莫爾對女兒瑪格麗特解釋他為何不能背約：「瑪格麗特，人若許下諾言，就是把自己當作水來倒在手裏。假如他張開手指，讓水流走，就不要指望能尋回自己。」身為人，我們藉着委身來創建並定義自己，這些承諾成為我們身分裏不可缺少的組成部分。假如我們違背委

身，就失去自己，承受身分危機。要加強你對配偶的委身，你可以把它作為生命的重要部分，賦予崇高的地位，以至於毀掉委身就等於毀掉自己。

每段美滿的婚姻都以熱情、親密和委身為基礎。培養這三種要素，會助你成功度過愛的不同階段，使愛畢生延續。

反省問題

- 你第一次對愛侶說「我愛你」，是在甚麼時候？描述那次經驗。那時你怎麼想？有甚麼感覺？
- 你現在的愛情生活怎樣？哪一個愛的組成部分（熱情、親密或委身）看來最強烈？為甚麼？
- 了解愛的生命週期有不同的形態，為何那麼重要？
- 在婚姻裏，熱情往往是頭一個減退的愛的組成部分。你能怎樣準備好面對難免減退的熱情，而又不讓它完全消失呢？
- 在你跟配偶的關係裏，你怎樣培養親密？在忙碌的時候，你還可以多做些甚麼？
- 委身是持久愛情的基石，使我們有安全感，又讓我們放心。你認為在婚姻裏有委身減弱的時候嗎？如果有，是哪些時候？你能怎樣防範？
- 看過這一章，你對愛的觀念有何改變？
- 讀畢這一章，你能列出一些具體辦法，使愛持久下去嗎？

問題三

快樂是個習慣——培養它吧。

哈伯德 (Elbert Hubbard)

問題三

你養成了 快樂這習慣嗎？

我們在聖胡安羣島的退修會上分享後，載我們到下一個演講地點的飛機在空中嗡嗡作響，降落在附近的小型機場。五分鐘後，我們登上這架三座位而外型脆弱的小型飛機。

駕駛員對我們說：「飛行時會有點吵耳，不過很快就可回到西雅圖；這時候的黃昏確又美麗得很。」

我倆面面相覷，傳遞我們顯慮乘坐這樣的小型飛機。萊斯莉竟然說：「真好！」

駕駛員啟動引擎，我們就扣好安全帶，戴上耳機。飛機立時在草地跑道上高速起飛，三隻燕受驚逃入我們面前的樹林。我們忘記了恐懼，靠近窗口，看着喀斯喀特山脈雪嶺上閃爍着的陽光。果真壯麗得很。

我們飛越普格徹桑德羣島，臨近本地機場的燈光。駕駛員

說：「請到降落，最要緊的是飛機的態度。」

我問：「你是說飛機的海拔高度嗎？」

駕駛員解釋：「不。態度是指飛機的機頭如何。飛機的態度太高，著陸時機頭會劇烈彈跳；態度太低，飛機可能因著陸速度過急而失控。」

然後駕駛員說了一句話，引起我們注意：「竅門是不管周圍情況怎樣，也要有恰當態度。」

他不知道他給了我們一個完美的類比，關於怎樣締造幸福婚姻——竅門是無論我們覺得環境怎樣，也要培養恰當態度。

難怪有些夫婦遇到婚姻風波，卻能成功度過，其他夫婦碰到類似情況，就滿心苦惱、失望而終於絕望。又難怪有些夫婦容光煥發、積極、快樂，其他夫婦就被難倒、失敗、憂心忡忡。研究人員探究兩組夫婦的差異，得出婚姻美滿的各種解釋（長久的求愛表示、背景相似、家庭成員的扶持、良好溝通、教育程度高等等）。然而基本事實是，恩愛的夫妻決心要快樂，不管生活怎樣使人苦惱，他們也要把快樂變成習性。

身為夫婦，我們多年主領婚姻課程和研討會，而在我們的圖書館裏，起碼有數十本近期有關婚姻和家庭的學術課本。在一本我們最喜愛，又被視為經典的書裏面，有一句斜體語令人銘記在心：適合結婚的人有一種最重要的特質，就是這種快樂的習性。

快樂看來是用來分享的。

高乃依 (Corneille)

問題三：你養成了快樂這習慣嗎？

這一章，我們會着眼於你，多於你的婚姻。原來，你的態度會決定你和配偶是否「從此快樂地生活在一起」。我們首先探討你能怎樣設定幸福婚姻的想法，其次我們會強調兩種能建立或破壞婚姻的基本態度。然後，我們揭露某些最普遍破壞幸福婚姻的心態，並且揭示恩愛夫妻令人驚歎的祕訣。最後，我們探討兩個人能否真正「從此快樂地」生活。

設定幸福婚姻的想法

婚姻是否幸福，跟幸運無關，卻在乎選擇。我很艱難才學會這點。我們結婚頭一年，萊斯莉和我唸研究院，與幾對已婚學生住在一棟房間細小的宿舍大樓。鮑勃和謝茜加跟我倆相隔幾個房間，也是新婚並搬到洛杉磯居住。我們有許多共同之處，除了——他們看來常常走運。

他們的房間在角落處，傢具很美觀。我倆房間的傢具很陳舊，包括黃得發亮、手枕破舊的皮革面軟椅子，以及燈心絨面、褪了色的褐色沙發。謝茜加在高檔百貨公司工作，享有可觀折扣，能保持衣飾新穎，而我倆還穿着大學時代的衣服。我渴望得到一份助教或研究助理的工作，可是，鮑勃看似不用費力就得到這種特別機會。最要命的是，鮑勃和謝茜加駕着簇新的紅色跑車，是他們的富有父母送的，而且還停在大樓車房內我倆殘舊的灰色福特小房車旁。正如我所說，他們看來總是運氣絕佳。

我每逢看到他們的新車子，心裏就不是味兒。我汗流浹背地駕着沒有空調的灰色福特小卡車，他們卻享受着恆溫空調的車子和豪華皮革座椅。那真使我開始沮喪。還記得我對自己說，為甚

麼別人好運齊來？為甚麼別人那麼容易獲得好運？更糟的是，我發覺自己對萊斯莉的態度越來越負面。她所做的小事漸漸使我惱怒，更確切說，我漸漸讓她做的小事使我惱怒。我的自憐造成負面的思想傾向，甚至逐漸影響我的婚姻。

由於薪水微薄、生活克儉，別人又好像比我幸運，我憂愁了幾個月，然後就在最不可能的地方——統計學課程裏恍然大悟。我學習控制論和多重回歸的時候，坐在電腦鍵盤前開始輸入數據。過了四十五分鐘，我終於使各行各欄都就位。我用手心碰擊鍵盤，靠在轉椅背上，看着電腦執行指令。可是，電腦屏幕沒有動靜，完全沒有反應。我正想再用力按鍵，抬頭就看到上面白色顯示屏正亮着，那些簡潔的數字和英文就是我的統計問題的答案。

我難以相信。我以為電腦分析我輸入的變項時會循環又循環地運算，彩色的光會閃動，但是電腦只需百分之七秒的時間就能顯示結果。

我倒在椅子裏，覺得不妥。我的教授沃利斯博士剛走過，問我：「萊斯，有甚麼問題？」

我告訴他花了多少時間把問題輸入電腦，而電腦又怎樣只需毫秒的時間就給我答案。我問：「它究竟怎樣完成？」

沃利斯博士認真對待我的問題，告訴我電腦怎樣取得一點點的數據，轉換成正電脈衝或負電脈衝而儲存起來。其後，電腦不過是從記憶體裏回索資料，以新的形式組合起來。然後他說：「基本上就像人腦般運作。」

我問：「這是甚麼意思？」

「我們腦內的編制程序很像電腦。我們把聲音、視象、氣味、味道、觸感或直覺接收進精神電腦時，就將它們標識為「正面的」或「負面的」，然後我們把這些感知的東西儲存在腦部，它們就永久留在那裏。因此，你無法常常記起某人的名字，卻總能記起你對他的感覺。」

沃利斯博士知道我對心理學的興趣較控制論大，就加上一句：「不過跟電腦不同的是，人腦培養了一種習性，把想法編制得不是最負面就是最正面的。」

人若覺得自己快樂，就足以令他快樂了。

拉斐德夫人 (Mme. de La Fayette)

我就是這樣領悟到：我把自己和婚姻弄得很可憐，閒坐着等待機會，又埋怨機會沒有來臨。我甚至不曉得自己已養成壞習性，將環境標識為「負面的」。我沒有善用處境，而是陷溺於自憐，讓它盡量折磨我。

在電腦室的那一晚，是我的轉捩點。從那時起，我決定無論怎樣也要快樂。我並非總是樂觀或非常成功，但我拒絕讓環境決定我的情緒——或是我的婚姻。一切都始於我明白負面態度怎樣傷害人和關係。

負面思想的力量

最負面的人覺得他們若有不同的工作、住在更好的地方、與別的人結婚，就能活得正面。然而，快樂不是取決於較好的環

境。態度負面的人無論住在哪裏，跟哪人同住，也還是態度負面的。

由於習性的緣故，人人基本上不是正面就是負面的。我們的環境隨境遇而變化，但我們的態度保持不變。態度負面的人以現實理由為自己的態度辯解，而態度正面的人則眼光超越事情的目前狀況，覺得人和處境都有各樣可能性。

看看羅恩和斯科特吧。兩人都結婚三年，有良好的工作和居所，上同一間教會。羅恩基本上是個抱正面態度的人，對事物保持最樂觀的看法，容讓妻子表現人性，又不會以完美主義者的心態來判斷各人。他的人生並非沒有失望和難題，但他的難題沒有妨礙他婚姻的快樂。

另一方面，斯科特基本上抱着負面態度。他將自己變成法官，批評婚姻裏每種難免出現的短處。他的談話內容都是對生活的負面看法，而他和妻子都準備好離婚。當然，斯科特起先不是這樣的，而是抱着我們所說的「正面傾向」。在蜜月階段，他對配偶的言行都有正面的看法，她所做的一切都是對的。可是，他的婚姻像所有婚姻一樣陷入困境時，失望和苦惱使他轉到負面傾向，結果他對妻子所做的一切都抱負面看法。她所做的一切都是錯的！

羅恩和斯科特的生活基本上雷同，為何在態度上有極大差異？斯科特的問題不是由環境引起的，而是在於他怎樣詮釋環境——就算是最瑣碎的事也用最負面的態度來衡量。例如，妻子沒有親切地稱呼他，羅恩會對妻子的表現作善意解釋；斯科特卻會下一個負面結論——她可能不在乎我。羅恩和斯科特的實際情

況不是那麼相異——但他們的見解卻很相異。負面的詮釋定會逐漸破壞婚姻生活的快樂。可是，配偶做我們不喜歡的事時，我們又怎樣培養正面態度呢？答案在於為自己的感覺負責。

我記得有一天滿懷興奮和渴望地回到家裏，想跟萊斯談論一些好消息。我已記不起那些消息了，但我記得他的反應：漠不關心。我想他分享我的興奮，但不知何故他沒有這樣。後來我對他說：「你令我苦惱。」然而事實是他沒有令我苦惱，而是我令自己苦惱。這有點奇怪，卻是真確的。我還未探究萊斯為何沒有跟我一起興高采烈，就下了負面的結論：他甚至不在乎發生在我身上的好事。剛好萊斯那天因工作的挫折而有點沮喪，就覺得：她沒有真正關心我，她只對自己有興趣。

從那時起，我倆設法採取「不挑剔，不指摘」的態度。我們的主意是暫緩彼此的負面評估，緊記沒有人能令別人不快樂，人人都要為自己的態度負責。

弗蘭克（Victor Frankl）比誰都能表現出人能夠超越環境而維持正面態度。當年他被希特勒的祕密警察捉拿並禁錮在集中營時，是奧地利維也納一名二十六歲的猶太裔精神科醫生。月復月，他在大煙囪下做苦工，黑色的一氧化碳從焚屍爐冒出，而他父母、姊姊和妻子就是在那裏火化的。每一天，他渴望獲分配的一碗湯裏能有幾片胡蘿蔔或豌豆。天冷的時候，他比平日早起一小時，用廢棄的粗麻布和電線裹住腳掌和大腿，以免在東歐嚴寒的冬天裏凍傷。

弗蘭克終於被帶去審問，赤身站在猛烈白光中間，一羣穿着

發亮皮鞋的軍人在燈光之外的暗處踱來踱去，在多個鏡頭裏用許多問題和指控來質問他，想盡辦法誣賴他，以令他崩潰下來。他們已經奪去弗蘭克的妻子、家人、作品、衣服、結婚戒指和一切物品。然而在接二連三的審問當中，弗蘭克腦海裏閃過一個想法：他們已奪去我擁有的一切，但無法奪去我決定自己態度的能力。

幸好，大多數人都不必像納粹德國的猶太人一樣面對這摧殘人的環境。然而，幫助弗蘭克在死亡集中營內活下去的原則——決定自己的態度，也適用於任何困境，不管困境在甚麼時候和甚麼地方出現。

無數的夫婦失去快樂，皆因其中一個配偶養成負面的思想傾向，把自己的不快樂歸咎於配偶所做或沒做的事。在婚姻裏，這個錯誤就最嚴重。我們在輔導過程經常聽到：「他的批評令我難受！」「他真氣煞我！」其實，批評和意見並不傷害或惹怒人；人只能惹怒自己。當然，感到不高興是我們對不喜歡之事的自然反應，不過，這反應可促使我們作出更有建設性、更正面的回應。

只要我們認識到支配權屬於哪兒——在我們裏面而非外在事件——就能重新詮釋那些令人苦惱的事，培養正面的態度。

快樂婚姻生活的秘訣

快樂的夫妻因何快樂？加州大學洛杉磯分校的傑出研究員帕杜奇博士（Dr. Allen Parducci）探究過這個問題，發現金錢、成就、健康、美貌、才智或權勢與夫婦的「主觀安康」（對快樂的研究術語）無關。相反，研究顯示夫婦快樂的程度取決於兩個配偶適應

無法控制的事情的能耐。每對幸福夫婦都學會了不管發覺他們處身甚麼狀況，也要找出恰當的態度。

試想一想，假如約瑟和馬利亞沒有能耐適應無法控制的事，歷史會怎樣改寫？首先，約瑟要適應未婚妻馬利亞已經懷孕。根據舊約律法，他可能用石頭打死她，或送她到遙遠的大城市如羅馬、迦太基或以弗所。然而，在他可以跟她斷絕關係之前，上帝差派天使告訴他，馬利亞是從聖靈懷孕，要生聖子耶穌。因此，約瑟沒有送走馬利亞，而是迎娶她。

結婚頭一年往往很艱難。馬利亞和約瑟面對連串獨特的考驗。無論結婚多久，九個月的懷孕都令他們要竭力適應——而且不是普通的身孕。除了應付迫近的臨盆之外，馬利亞和約瑟還要設法建立家庭，經營生意，學習怎樣一週七天與對方相處。再者，他們被迫停止事業而往伯利恆，配合羅馬政府要加稅的第一步。他們就是需要這樣！

一天清早，馬利亞和約瑟拋開他們的蜜月，離開拿撒勒往伯利恆。在路途上，她騎在小毛驢的背上。（不容易騎。有些女人待產時幾乎不能乘房車，更不用說騎驢子了！）約瑟的手臂纏住短控繩，用拳頭緊緊拉着，以免小毛驢拋下懷有八個多月身孕的馬利亞。晚上，他們不能像今天的人一樣逗留在公寓或汽車旅館。他們就在路上停下來，用權宜辦法煮食，睡在硬地上，善用困境。

他們終於望見伯利恆城了。馬利亞停下來，難以再走了。我們想像到她望着丈夫，說類似的話：「約瑟，我無法再走了。我要在橄欖樹下坐坐，我想你到伯利恆城酒店內訂房。最好是在前

面的房間，讓我可以看到人羣往來，而我又可以在房內用餐，靜候嬰兒出生。」

馬利亞經過長途跋涉，勞累不堪，情緒枯竭。而且，她必定擔心約瑟若不在她身邊，萬一陣痛開始怎麼辦。畢竟，她的嬰孩也差不多要出生了。她等候、注視，渴望看到約瑟身影的時候，必定越來越焦急。人羣在路上熙來攘往，沒有人理會她。

約瑟終於回來，常見的笑容消失，垂頭喪氣。她聽着他說：「馬利亞，我走到酒店，發覺房間已被那些常客住滿了。其實我已走遍大街上每一間旅館，也找不到房間。最後，我說服一個老人家讓我們住在他的馬槽裏。馬利亞，他收的租金很高，不過他答應清理好那些馬糞，在地上鋪上新鮮禾草。最重要的是，他說我們不會被打擾，他又不會要我們跟其他人共用馬槽。」

馬利亞和約瑟心情沉重，走到那個馬槽，就是在寒風中至少可以棲身的地方。

那一夜，上帝的兒子誕生了。

你能想像約瑟和馬利亞若不能適應無法控制的事，聖誕事蹟會怎樣改寫嗎？

好消息是……壞消息能夠變成好消息……只要你改變態度！

蕭律柏 (Robert H. Schuller)

世上每對夫婦若要得享快樂婚姻，就必須學會這份能耐。人生充滿太多意料之外的轉變和無法預測的難題。你也許沒遇過馬利亞和約瑟的考驗，但你會面臨自己連串的困難。缺乏超越環境

問題三：你養成了快樂遺留嗎？

的能耐，你永不會培養出快樂。你可能比其他人更成功、更美麗、更有才智、更健康、更富有，但你不曾在各樣環境裏培養出滿足感，肯定不會覺得快樂。

婚姻生活不快樂的原因

我們在上文表明了快樂的夫妻做對了甚麼。現在我們必須繼續向你表明婚姻的另一面——不快樂的夫妻做錯了甚麼。若你要跟配偶一起養成快樂這習性，就需要避免自憐、指摘和怨恨的茶毒。

自憐

太多婚姻不知不覺地錯失了快樂，都是因為自憐。無論是一個配偶或雙方都自憐，也能令關係裏的歡樂流失。如果容讓自憐培養起來，就算是起初穩固的婚姻也會受嚴重破壞而徹底破裂。

一天下午，我們驅車駛入朋友的私家車道，還未下車，他們就從屋裏出來迎接我們。他們二話不說，就傾吐一段關於新牧職的自憐經歷。

里克抱怨說：「我們教會真糟透了。他們沒有如實表明教友狀況——我們以為會眾都像我們一樣有高教育水平，原來都是藍領！前任牧者沒有幫助教會轉型，總之他們就不會欣賞我們。」

珍指向身後一棟溫暖的白色兩層樓房，說：「你也看到我們的牧者宿舍吧！太細小了，我們有一半的物品也不知怎樣處置！」

那個黃昏一直很糟糕，里克和珍滔滔不絕地講很多事情，讓我們知道他們的環境怎樣惡劣。他們其中一個走出客廳後，另一

個就告訴我們他怎樣為她擔憂，又渴望我們為他們的婚姻代禱。自憐已荼毒了他們整個生命。

喜樂是天堂的重大事情。

魯益師 (C. S. Lewis)

當晚駕車離開他們的家時，我們很疑惑，究竟一對自憐到極的夫婦會變得怎樣。

沒多久我們就看到結局了。不出一年，里克就辭去牧職，而他們的婚姻又陷入低潮。他和珍搬到另一個城市，設法重新開始，但是里克無法當自由傳道，而他們的婚姻又破裂了。

我們加諸己身的自憐苦痛往往也傷害到親友。既然痛苦不是必須的，為何我們還繼續懲罰自己？艱苦歲月和不快經驗是每對夫婦人生的一部分，因那些困境而自憐，幫助不了誰。其實，背着自憐擔子的人無法成為稱職的配偶，幸福的婚姻負擔不起自憐這種奢侈品。

指摘

自從亞當歸咎於夏娃，夏娃歸咎於蛇，夫婦就一直耍着找藉口和卸責的花招。婚姻裏大量不愉快的事都可追溯到伴侶慣性指摘配偶這傾向。

例如，斯圖爾特正在修理失靈的烤爐燈，卻找不到螺絲刀。他質問克里斯蒂，指摘她錯放在別處，喝道：「你老是沒把工具放回原處，真氣煞人。」

克里斯蒂答道：「我哪有你那把甚麼螺絲刀！為何你做錯事時總是責怪我？」

——另一場爭執又來了。斯圖爾特常常為一些事而責怪克里斯蒂，因她是個就近的目標。而且為了逃避責任，他把家裏不順遂的事歸過於配偶；克里斯蒂該受指責，她就是問題所在。克里斯蒂反過來又火上加油地反擊他的詆譭。她沒有控制自己的態度，反而讓丈夫控制她的反應。

在許多不美滿的婚姻裏面，其中一個配偶是代罪羔羊，要為不美滿負責，另一個配偶就視他或她為困境的源頭。指摘人的配偶其實在說：「你就是我的難題。」然而，他或她難以找到一個婚姻輔導員會表示同意。婚姻輔導員比他們更加明白，知道婚姻的不美滿決不是由一人引起的。因此，婚姻治療師不是着眼於誰出了問題，而是出了甚麼問題。

歸咎於人幾乎總是導致夫妻吵嘴，就像斯圖爾特和克里斯蒂一樣。然而藉着輔導，斯圖爾特學習坦承他的脾氣，抑止他的指摘。克里斯蒂則學習避免報復，把力量轉向解決問題，而不是對抗。

讓我們重演那個處境，探究克里斯蒂能怎樣改變她對斯圖爾特的指摘的反應：

斯圖爾特：我的螺絲刀在哪兒？你總是拿去而沒放回原處。

克里斯蒂：（他又歸咎於我了，我似乎要對他說：「我哪會知道你那把甚麼螺絲刀？」但我們又要爭吵，令大家難受了。最好還是針對問題吧。）等一等，你上次在甚麼時候用過？

斯圖爾特：（漸漸息怒，正在想答案）我上個禮拜已沒有用過。

克里斯蒂：你昨晚不是在屋裏做過些甚麼嗎？

斯圖爾特：唔，等等——我想我昨晚用過吧。

克里斯蒂：你在哪兒用過？

斯圖爾特：我不知道……在地窖吧。

克里斯蒂：何不下去看看？

斯圖爾特在地窖找到那把螺絲刀，昨晚他就在那兒用過它。克里斯蒂轉為探問，而不是互相攻擊，就除去可能出現的爭執，找到解決問題的辦法。

他們能夠成事，因他們認為自己能夠成事。

弗吉爾 (Virgil)

指摘是可以克服的，不過它若得以存留——若夫婦慣於要指摘的把戲——快樂商數難免大大減低。婚姻裏每一種屬於症狀的問題（冷漠、惱火、厭倦、忿怒、抑鬱等等），都可追溯到沒有負起個人責任。假如你生氣，並不是丈夫的錯，而是你自己要生氣；假如你沮喪，並不是妻子使你失望，而是你自己要沮喪。指摘配偶的習慣，跟你要為自己態度負責的原則背道而馳。

怨恨

沒有人能免受不公平的對待。某處境或某人（包括配偶）不恰當地使我們的生活惡化，我們都覺得自己發怒有理。可是，我們繼續失望、痛苦並忿怒下去，就只會倍添煩惱——尤其是怨恨發揮作用的時候。

問題三：你養成了快樂這習慣嗎？

怨恨就像關係裏的癌細胞，起初是細小而難以察覺的，但隨時間過去而越來越大，將毒害擴散到整段關係。如果你一直想着對你不公平的事，在腦海裏一再重播，就會引發連串的負面情緒，令委屈加深。然後發生接二連三有助證實的事件，令你覺得怨恨的對象就是你所有不快事情的罪魁禍首。也許有些時間你盤算着其他難題，怨恨會暫時平息，但你早晚會回復負面情緒，而怨恨的癌細胞就像燎原的火一樣蔓延。

即使怨恨的對象不是配偶，也常會危及婚姻。我們輔導過許多夫婦，其中一個配偶對父母懷有怨恨——甚至延續到他們過世後的許多年。

賈尼絲三十一歲，曾經離婚，她來到我們的中心尋求輔導。我們來不及彼此介紹，她已傾吐出我們很久沒聽過的最尖刻的話。她喊道：「我父親是最虛偽的人！真的，他在教會比別人奉獻更多金錢，只因他比任何人都更富有。但是在家裏，對我和媽媽來說，他只是個最無用的人。」

賈尼絲繼續為她的不快經歷而指摘父親，包括她那三年波折重重的婚姻，終以離婚收場。她對父親的怨恨促成婚姻的破裂，但她不明白怨恨就是問題所在，依然繼續歸咎於父親。縱使父親供養她和她的小女兒，又支付她的大學學費，她仍然把她糟透的人生歸咎於父親。

我們輔導了她幾個禮拜。有一次我（萊斯莉）說：「賈尼絲，我覺得你歸咎於父親，繼續怨恨下去，比饒恕他更為容易。如果你饒恕他，行動的後果就會從他轉到你身上，這樣很駭人吧。」

假如你對人要求完美，你一輩子就是不斷失望、挑剔和抱怨。

巴頓 (Bruce Barton)

上帝幫助暫時不會結婚的男人，直到他找到完美的女人，而且在他找到之後，會幫助他更多。

蒂利特 (Benjamin Tillet)

她終於努力饒恕父親，說出饒恕的禱告，為自己的行為負責。她再婚，雖然沒有驚人或立時的改變，但她再沒有為自己的問題而歸咎父親了。

快樂的婚姻不能容納怨恨的癌細胞。像自憐和指摘一樣，怨恨蠶食人的心靈，磨滅快樂的習性。然而，這些毒素清除了，夫婦就必能從此快樂地生活在一起嗎？

夫妻真能從此快樂地生活在一起嗎？

每對行將成婚的夫婦，無論承認與否，都對共同生活懷着「完美」的夢想。許多新婚夫婦都告訴我們，他們在婚禮當天怎樣覺得「有幸」遇到一個人了解自己，能跟自己分享一切喜惡，又跟自己那樣匹配。

不過，無論怎樣相襯，夫妻在某程度上都明白他們不是完美的配搭。他們越來越知曉彼此不是經常一致，不是以完全相同的態度來思考、感覺和行動，因此，要融合兩種性格、喜好和背景就比預期的困難得多。他們的幻想破滅，放棄從此快樂地生活在一起的希望。

問題三：你養成了快樂這習慣嗎？

不過還有另一個選擇。

婚姻決不可能完美，因為人不是完美的。身為人，新娘新郎不僅有美德，也有缺點。我們有時憂悶、脾氣壞、自私或不講理。我們既有寬厚、利他的情懷，又有追求私利的企圖、虛榮心和野心。我們把愛和勇氣與自私和恐懼結合。婚姻就是金與錫的熔合。要是我們還有超乎這樣的期望，就註定失望。

因此，夫妻能怎樣從此快樂地生活在一起？這不是取決於外在情況。太多夫婦把婚姻視為中彩票：他們是幸運兒，即將擁有有趣而刺激的經歷。他們會被愛，被肯定，會心滿意足。然而婚姻不是中彩票——至少不是我們以為的中彩票那樣。橫財肯定令你快樂，但是快樂無法持久。研究人員發現，沒有你的投入，隨機事件（有「幸」）發生後無法造成長期的快樂。你需要熟練和操控的意識，就是感到好事發生是因為你促使它發生。⁵

從此快樂地生活在一起，只有在你使它行得通時才行得通。只要你以婚姻的原材料——兩人合在一起的好東西和壞東西——來設計、創造並建立成耐久的盟誓，成果就是持久深長的真正滿足。另一方面，你若依賴婚姻的幻覺來令你幸福，婚姻關係就會叫你心碎、寂寞，感到失敗而只有絕望。

快樂這習性是內在的工作，要是你不管處境怎樣也找出恰當態度，要是你以正面的念頭來設定你的想法，要是你適應無法控制的事物，就會發覺從此快樂地生活在一起不必是神話。

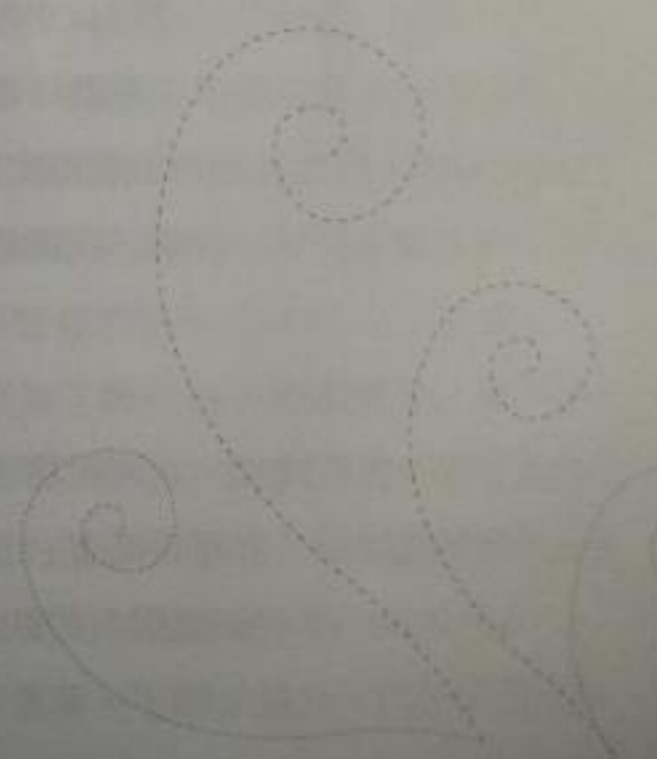
反省問題

· 近年，越來越多人把快樂視為婚姻的主要目的。你的看法怎樣？

- 婚禮誓辭的內容說「無論健康或患病，皆愛護並珍愛配偶」。人如何能不管事情怎樣不順遂，也養成快樂的習性呢？
- 你能想起人生一件事例，是你能超越逆境而決心要快樂的呢？甚麼事情偶爾妨礙你這樣呢？
- 在一個又一個的調查裏，研究人員發現那些把自己婚姻評為「十分快樂」的人，也會把自己人生評為「十分快樂」。依你看，這表明了養成快樂的習性有多重要呢？
- 儘管我們出生地的文化和家庭背景大大影響我們的態度，但是所有人最終都要為自己怎樣應付人生而負責。以一到十的程度來說，你認同這句話到甚麼程度？



問題四



說得好但說錯了，真是糟透。

索福克勒斯 (Sophocles)

問題四

你能說得清楚， 又聽得清楚嗎？

「嗯，你覺得怎麼樣？」萊斯莉站在我們狹小房間的中央，轉過身來展示她那條新裙子。那時我們新婚還未足一週。

「好啊，」我回答。「可以走吧？我餓極了。」

「好啊——我餓極了？你就只會講這些話嗎？」就算萊斯莉不問這些問題，我也從她臉上看得出來。

「有甚麼不妥？」我問（我敏銳的診斷意識開始運作了）。

「沒有。」

「唔，那麼走吧。」

「等等，我要換衫。」萊斯莉說。

「還要換衫嗎？很好看吧！」

五分鐘後，我聽到睡房內的飲泣聲。我想，「真奇怪。」我走去打開房門，發覺燈關了，萊斯莉曲着身子在牀邊哭泣。

「發生甚麼事？」我驚叫。

「沒有。」

「你沒有甚麼不舒服吧？」

「沒有。」

「那你為甚麼哭？」

她沒有回答。

我倆默默無言，心想究竟發生了甚麼事。我心裏疑惑，萊斯莉則受到傷害。然而為甚麼？

這件新婚頭一週的小事，最先顯示我們言語不通——或者看來是這樣。

許多夫婦表示，他們在婚姻裏首先碰到的問題是「溝通故障」。這一點很有理由。婚姻的成敗在乎配偶之間能否好好地發出和接收信息，能否好好地表達意思和了解對方的意思。溝通要不是維持關係的親密，就是最終導致關係破裂。

順帶一提，要培養溝通技巧，最佳的時間是一切都進展良好的時候——婚姻的最初期。有一項研究，把訂婚夫婦溝通得有多好，比對他們邁進婚姻六年來溝通得有多好，結果顯示早就學會合適的技巧，大大增加了他們婚姻美滿的機會。透徹了解並恆常實踐幾個簡易的原則，足以影響你們婚姻的成敗。

這一章的目的是幫助你更加了解對方，又更加被對方了解。我們首先強調學習溝通的重要性。然後，我們討論到溝通失敗的普遍原因，並且揭示有效溝通的基礎。最後，我們探討婚姻裏幾個最有效和經過驗證的溝通守則，以總結這一章。

為何要學會溝通？

我們一再看到有毛病的溝通，可拆毀一段在其他方面都穩固的婚姻：配偶雙方都竭力傳遞他們在關係裏的希望或需要，卻從未察覺到他們說出對方不理解的語言。既然失望，雙方就豎起防禦措施，保護自己。他們不再信任對方，在各方面以心理牆壁互相隔開，且在感情上退出那段關係。他們說話難免彼此指摘，因而不再互相聆聽。其中一個配偶可能選擇了斷關係，不過雙方若維持關係，就彼此活在上離異的感情裏。

沒有甚麼謊言比誤解了的真相更加嚴重。

詹姆斯 (William James)

我必須再強調溝通在婚姻裏的重要性。近期一項民意調查顯示，將自己與配偶的溝通評為極好的人，幾乎所有(97%)都覺得婚姻是幸福的，而將自己與配偶的溝通評為拙劣的人，只有56%覺得婚姻是幸福的。調查總結說：「在這個婚姻越發脆弱的時代，要有穩定而愜意的婚姻，配偶溝通的能力是一種最重要的助力。」

溝通是婚姻的命脈，溝通有困難，就預示了難以享受婚姻的滿足。其實，你可以學習的其中一個重要技巧，就是怎樣說話而令配偶會聆聽，以及怎樣聆聽而令配偶會說話。

也許你覺得自己已經知道怎樣溝通。就像大多數我們輔導的訂婚夫婦，你是在說：「我們相愛，無所不談。」可是，你知道配偶是以另一種溝通規律來過活嗎？人人都懷着一套獨特的溝通

「規律」去成長，而婚姻就迫使兩個人重新協商彼此不同的規律。

舉個例子，羅伯特和梅利莎曾經狂熱相戀。結婚之前，他們傾談至深夜，又花無盡的時間每週用電話談心。然而，他們很快就學會了溝通並非總是容易的。梅利莎告訴我們，「就在我們結婚之前，羅伯特來到我的家庭聚會，但他幾乎沒有說話。如果有人在他講一件事或一段話中間打岔，他就會立刻閉口。這使我很為難。」

羅伯特告訴我們：「我過了一會兒才能明白在梅利莎的家庭，打岔是參與的表示，即是他們正在聆聽你說話。這對我來說很陌生。在我的家庭裏，人人都有禮地輪流回應先前的一段話。我從不明白梅利莎為何覺得我的家庭是那麼沉悶而呆板。」

梅利莎學會了一些新的溝通規律，並調整一些舊的規律，她說：「這有助我們明白到沒有「對」或「錯」的交談風格；只是有不同的交談風格。」

羅伯特和梅利莎在婚姻的早期解決了許多潛在問題——甚至在它們湧現之前。你也能夠這樣。接着，我們思量一下溝通有多容易受干擾。

怎樣不再溝通？

一幅漫畫描繪一個愛發牢騷的丈夫在讀報紙，他那感到委屈的妻子站在他面前，雙手交疊在胸前。他在說：「一定要在我讀體育版時一起努力挽救婚姻嗎？」他的反應表明了不快樂的配偶其中一個最常見的抱怨：「他/她沒有跟我說話。」

甚麼時候婚姻正在破裂，雙方就斷定「我們就是無法溝通」，

問題四：你能說得清楚，又聽得清楚嗎？

或是「我們就是不再交談」。他們以為難以說話就是問題的原因。其實，不交談並非缺乏溝通，而是溝通的形式，傳遞出一些負面信息。沉默是強力的傳達裝置。波斯特（Laurens Van der Post）的小說《火旁的面容》（*The Face Beside the Fire*）講述一個女人和她不再愛的丈夫的故事：「她慢慢地毒害艾伯特……這種毒藥……在藥典也找不到……這種毒藥醞釀自她從沒運用過的一切言辭，細膩、溫柔、迫切的瑣事和絲絲的愛慕——如果她真正愛他，就該說出來。」³

在適當的場合講適當的話，已經困難了；要在誘人的時刻不講錯話，就更是困難了。

薩拉（George Sala）

沉默不管怎樣有力，也不是拙劣溝通的原因——害怕痛苦才是。人性基本上是尋求快樂而避免痛苦。可是，人其實首先避免痛苦，然後才尋求快樂。要明白溝通的故障，這一點至關緊要，因為大多數這些故障情況，都發生在我們急欲避免情感上的痛苦（感到不濟事、脆弱和擔憂等等）的時候。碰到這些潛在的痛苦情況，溝通就出岔子。我們感到不濟事，就是傳達着：「若你真正了解我是個怎樣的人，也許不會喜歡我。」感到脆弱時就是：「若我告訴你真實的感覺，你可能會傷害我。」擔憂時就是：「若我表現怒氣，就會傷害你。」或者「若我告訴你我有甚麼感覺，你就會發怒。」

著名家庭治療師薩蒂（Virginia Satir）論到我們因感到受威

脅，而產生的四種錯誤傳達（miscommunication）的風格：（1）安撫、（2）責怪、（3）盤算，以及（4）轉移。⁴每一種風格都是面對潛在痛苦時的失調反應，而每一種都阻撓我們試圖了解配偶希望我們聆聽甚麼。

安撫

安撫者是個「唯唯諾諾」的人，逢迎別人，渴望取悅人，並且抱着歉意。安撫者好像在說：「無論你想要怎樣」或者「不用理會我，沒有問題」。他們不惜代價要維持和睦，而代價就是感到無價值。由於安撫者難以表達怒氣，內心積壓太多情感，他們會傾向抑鬱，且正如一些研究所顯示的，他們可能易於精神不適。安撫者需要明白他們可以不同意別人的想法。

責怪

責怪者是挑剔錯誤的人，嚴酷地批評，而且泛泛而談：「你從沒有做得對。」「你就像你母親一樣。」在心底裏，責怪者感到自己無用和不可愛，又因預期無法如願以償而惱怒。遇到難題時，責怪者感到最好的防衛就是好的進攻，皆因他們不能面對或表達痛苦和恐懼。責怪者需要能代表自己說話而不會在過程裏譴責他人。

盤算

盤算者超級理智，泰然自若，不容出錯，而且期望人遵照並執行他的意思。盤算者講類似的話：「不安？我哪有不安。為甚

「你說我不安？」他或她害怕情緒，寧願面對論據和統計數字。「我不會表露情緒，且對其他人沒有興趣。」盤算者需要別人問他們對個別事物的感覺。

轉移

轉移者遇到壓力時訴諸不相干的事物，避免直接的眼神接觸和答案。為了盡快改變話題，他或她會說：「有問題嗎？不如一起去購物吧。」面對難題可能導致爭執，會十分危險。轉移者需要明白他們很安全，並非無助，而難題可以解決，衝突可以化解。

下一次你發覺自己以安撫、責怪、盤算或轉移的風格去跟配偶溝通，就要緊記住你很可能因某些事而感到受傷害或受到壓力。同樣，假如你的配偶採取任何一種這些風格，你敏銳地留心緣由可能是甚麼，就能夠減輕他或她的焦慮。要點是你需要找個方法，使你們可以安心地傾談。要這樣做，就要打下有效溝通的堅固基礎。

有效溝通的基礎

我們所認識最快樂的夫婦，都較少有溝通的僵局：他們能夠從容談到各樣難題；他們感到互相了解；他們彼此毫無保留；他們靠賴他們的能力去化解衝突。他們的祕訣不是連串的溝通「守則」，他們明白：良好的溝通首要建基於你的所是——以後才是你的所為。在實踐溝通「技巧」之前，這些夫婦專注於他們是個怎麼樣的人。

你可以閱讀文章和書籍，參加工作坊，見輔導員，他們都會教你溝通的技巧，但你若不首先着重你作為配偶的素質，就會徒勞無功。要享受充分的溝通和穩固的婚姻，必須有三種個人素質：溫情、真誠和同感。

溫情

你的配偶懷着連串難以接受的素質來到你那裏，一些是已知的，但許多仍待發現。然而你身為配偶，已經選擇無論如何也接受他或她。你已決定擁抱配偶，不管對方有口臭、缺陷、怪異行為和癖好。這就是親密的溫情的特質——為着背後的優點的緣故而對缺陷寬容。

親密的溫情的祕訣是接納。你不是評價或要求改變，而是就此接受你所愛的人的思想、感覺和行動。

我經過很長時間才能讓萊斯莉回復自己的本性。萊斯莉有一種輕鬆愉快的恩賜，喜歡及時行樂，甚至拋下一些日常雜務。我則有一種費勁衝破障礙、盡快辦妥事情的恩賜。在結婚初期，我覺得自己有感動使萊斯莉轉而遵循我的工作倫理。然而，我的事事努力叫我倆都很痛苦。等到我學會溫情之道，包容她的做人之道，我們就享受到更有趣而快樂的關係。

溫情不是一張簽好字的空白紙，認可配偶做的任何事，也不是一種叫人透不過氣的多愁善感。溫情是歡迎配偶回復自己的本性，放鬆地、自在地、安心地。溫情增強配偶的自信，避免她扭曲個性以迎合你的希望。

無條件的溫情又迎接上帝的恩典進入你婚姻的核心。只要配

婚前抗拒祕笈

偶肯定她絕不會因她是個怎樣的人而遭你責怪，因而沒有甚麼評價能夠傷害她，那麼上帝的恩典就滲入你們關係的結構裏——停止細微而不健康的婚姻行為模式，不再無休止地尋求你的讚許。

真誠

你的配偶是個偵測虛假的內置雷達，早在虛情假意未表達時就辨認出來。假如配偶感到你不真誠，就不會信任你。缺乏真誠，婚姻裏甚麼都沒有意思了。

怎樣表達真誠？不是靠言辭。你對配偶說甚麼話，遠不及你怎樣說那麼重要——以微笑、聳肩、皺眉或瞪眼。想一想：非言語的溝通說明了整個信息的58%，語氣說明了35%，而你所說的實際字句只說明了整個信息的7%。

真誠是從你的語氣和非言語的行為、你的眼神和姿勢表達出來。研究發現，許多夫妻都能十分準確地詮釋配偶非言語的信息。認識你的人也許注意不到你面部表情的微妙變化，但你的配偶卻能夠發現。

我們結婚之後，我太渴望成為完美的妻子，以至於千思萬想，做盡我以為完美妻子該做的事。可是我沒有變得完美，最終感到空虛。我在扮演一個角色，而不是回復真我。幸好，一位老練的輔導員幫助我，他說：「萊斯莉，你顧慮『我該怎麼想？』，多於『我在怎麼想？』」他說對了。我斷定，我們的婚姻最需要的不是我做個完美的配偶，而是做個真誠的人。

你可以用愛傾注於配偶，但你若不真誠，你的愛就是虛有其表。你可以運用世上一切的溝通技巧，但你若不真誠，它們不會

行得通。真誠就是你的所是，而非你的所為。真誠發自內心，而不是雙手。

同感

要避免踐踏配偶，最佳辦法是設身處地。這就是同感——從配偶的角度理解世界。

多年前，我（萊斯）主講小學教師的研究班。為了幫助他們更明白三年級學生的世界，我給他們一個功課，就是他們在各自的教室跪在地上以膝蓋行走。其中一位完成習作的老師說：「我總是以為學生像我一般地看教室，原來從他們的角度來看是這樣的不同。」

在婚姻裏，如果我們以為配偶明白我們正經歷甚麼，也是犯了同樣的錯誤，他們其實不明白。人人都以個別的洞察力和理解力去詮釋人生。對我們和配偶來說，人生看來是不一樣的，可是我們總會假設配偶像我們一樣的看世界。無論如何，只有以心靈和頭腦一起進入配偶的世界，才能準確了解他們的看法。

以同樣的鏡片去看人生，意謂問自己兩個問題：(1) 在我配偶的角度看來，這個處境、難題或事件是怎麼樣的？以及(2) 他或她的理解跟我的有甚麼不同？

一句壞話也不可出口，卻要適當地說造就人的好話，使聽見的人得益處。

要建立穩固的婚姻，同感也許是最艱苦的工作。由於許多人天生不是較多運用頭腦，就是較多運用心靈，因此我們要以自覺的努力去產生同感。萊斯在他的書《愛的無形敵人》(Love's Unseen Enemy)裏，描述了單以心靈去愛只是同情，而單以頭腦去愛則只是分析而已。然而，同感是結合同情和分析的能力，同時以心靈和頭腦去充分了解配偶。同感令人說：「如果我是你，就會像你一樣的行動：我明白你為何這麼想。」

讓我們預先提醒你，同感往往牽涉到冒險。準確了解配偶的委屈和希望會改變你——不過冒這險的好處遠比壞處大。你一旦自覺地感覺到配偶的感覺，明白到配偶的角度，就會以不同的方式看世界。

只要你做個有溫情、真誠和同感的人，溝通的基礎就能穩固地打下。不過，這三種特質對有效的溝通雖然必不可少，卻並不保證成功。我們還需要幾個簡單的「守則」。

有效溝通的「守則」

所有重要的溝通方法都可簡化為五種基本技巧。如果你學會它們，加以運用，就能給配偶更多的愛，而你們的婚姻就會增添更多正面的力量。

它們是：

1. 用「我」，而非「你」。
2. 實踐反映式聆聽。
3. 了解並接納男女之別。
4. 必要時道歉。

5. 以觸摸來溝通。

用「我」，而非「你」

假如你對配偶感到惱怒，或者覺得被配偶傷害，你的自然傾向是攻擊：「你真氣煞我！你決定重要事情，從未徵求我的意見！」

這樣的一個「你」，註定製造關係的障礙。你的配偶簡直沒有其他選擇，只有感到被指摘、責怪和批評。配偶幾乎不可能說：「是的，你說得對。我的感覺不夠敏銳。」相反，配偶的自然反應會自我防衛：「你這是甚麼意思？有意見就說出來吧，我怎知你在想甚麼。」

接着，典型的還擊又是一個「你」：「你的感覺就是這樣遲鈍，你有想過我現在面對的壓力嗎？」

發出「你」，準會破壞整個晚上。如果用「我」來交代你有甚麼感覺，以及怎樣經歷那個處境，情景會截然不同：「你沒有問我的意見，我就感到受傷害和被忽略。」

你察覺到分別嗎？「我」發放令人明白的資料，而不是令對方抵禦的指責。「我」更有可能引發配偶的關顧：「真對不起，我不知道你有那樣的感覺。」「我」不會導致心理防衛，因為沒有講到配偶有多差勁。

令配偶感到受攻擊，對你是沒有好處的。不要說：「你真粗心大意。你怎能忘記我們今晚要外出？」最好說：「我心裏有點不舒服，因你忘掉了我們一起計劃的活動。」這說法讓你表達自己覺得被忽略時的感覺，卻沒有指責配偶故意傷害你。

不要說：「你總要糾正我講的話，令我覺得自己很愚昧。」要說：「我覺得很丟臉，因你糾正我講的一點小事。」你的話以「我」開始，而非「你」開始，就會避免婚姻裏的不快。

溝通不是你說甚麼，而是配偶從你所說的話理解到甚麼。用「你」的時候，配偶所聽到的是指摘和批評。「我」則更為有效，因為它們讓你的信息被正確聆聽和了解。

實踐反映式聆聽

一位智者說，上帝賜我們兩隻耳朵和一張嘴，這個配給量該告訴我們一些事情。說得真好。我們總以為學習「良好溝通技巧」，就是學習更清晰地表達自己的意思，講清楚我們的信息。然而，良好溝通之中的98%其實是聆聽。

能夠聽見就能夠聆聽——對嗎？錯了。聽見是被動的，聆聽是主動地與信息互動，將它反映給發出信息的人。有效的聆聽是個可以培養的簡單習慣，但又可以很難學會，因為在那些最需要這樣的場合，我們往往着眼於接着要說些甚麼，而非正在聆聽對方發出的信息。

想想這種典型的夫妻互動：

妻子：〔拿起一條有白色寬領的海軍藍色裙子〕看看吧！這條裙子剛洗過，但領子竟有一片灰色污跡！真糟透了。現在怎麼辦呢？今晚我還要穿它的啊！

丈夫：親愛的，不會有人看到的。而且你可以穿那條黃色的裙子，很好看吧。

在這個情景的丈夫嘗試幫助太太，卻沒有聆聽。他較為關注

怎樣解決問題，而非了解妻子的情緒。他本來有許多種說法，能夠令太太覺得被聆聽和了解，例如「真糟糕，我也覺得很倒楣」，或是「我也知道你很失望」。

反映式聆聽的要點是讓配偶知道你聽到，而且明白他所講的信息。順帶一提，反映式聆聽是個極好的辦法，能夠化解潛在的衝突。假如伴侶激烈地用了「你」陳述，例如「你總是遲到」，你就不要說「我哪有遲到」，而是要真誠地表達你明白他（她）的感覺：「我也知道自己遲到，令你惱怒。這真使人氣極了。我以後會努力守時的。」聆聽一下實際字句的內在信息：「你總是遲到」意謂「我很惱怒」。

快快地聽，慢慢地說。

雅一19

許多聽我們教導反映式聆聽的夫婦抱怨說，他們感到這種聆聽很古怪，似乎虛偽，或甚至以施惠者自居。因此，我們要打下溫情、真誠和同感的根基。只要反映式聆聽建立在這些特質上，就絕不會是機械式的功能，而是發自內心了。如果你深入聆聽，真正留心，你反映給配偶的信息就不是機械式的。像其他新技巧一樣，聆聽也許起初看來很古怪，不過你漸漸經歷到它對婚姻的改善，古怪的感覺就會很快減退。

無論如何緊記住，在聆聽裏真正的同感牽涉到改變。可惜，有些人也許能好好學會聆聽，卻未能認真考慮所聽到的東西。假如配偶要求你改變行為，你就要認真考慮那要求，如果合理的

話，就開始行動。就像說話而沒有行為是死的，聆聽而沒有行動也一樣。

還有一點，假如你茫然不知所措，看來不能反映配偶的信息時，可以做兩件事：(1) 肯定你的確想準確了解對方的信息。(2) 說類似的話：「告訴我多一點吧」，或是「助我明白你的意思吧」。這種安全網技巧能產生奇妙作用。

享負盛名的瑞士輔導員杜尼耶醫生曾說：「我們絕不是過份強調那種極大的需要，就是要被真正聆聽、認真對待和了解……若不感到至少有一個人明白自己，沒有人能夠自由發展並追尋豐盛人生。」你給予配偶聆聽的禮物，就是體現婚姻的意義。

了解並接受男女之別

在《窈窕淑女》(My Fair Lady) 內，希金斯教授喊道：「為何女人不能更像男人？」我們都知道他不是談論解剖學。他跟伊莉莎相戀，卻未能真正了解她。他是個語文專家，曾教導伊莉莎像他一樣說上流社會的英語，但他無法真正與她溝通。

希金斯並不寂寞。每個男女都在某些時候對「理解」異性感到絕望。男人和女人大不相同。儘管我們的角色可以轉變，但心靈卻不能。而且，雖然異性的行為跟我們的不同，卻不是錯誤的。假如我們將之判斷為「壞」的，我們就是目光短淺而過時。我們必須接受我們的分別，停止挑剔，改變期望，並且彼此接納。接納彼此的不同，是有效溝通的重要祕訣。

溝通不是跨越就是擴闊性別鴻溝。在交談當中，男人與女人看似做同樣的事——開口發聲。可是，他們其實運用交談達到類

為不同的目的。女人基本上以交談來形成並鞏固與他人的關係。另一方面，男人在他們的性別圈子內傾向以言談來傳達見識和技巧，並且透露資料。

女人精於講語言學家坦娜 (Deborah Tannen) 所謂的「交往話」(rapport-talk)，而男人最自在就是講「報告話」(report-talk)。「雖然女人對語言能力較有信心（從能向測驗中可見她們這種優秀技能），卻較難在公眾場合展示這種能力。男人則較為自在於向團體報告事情，或者以反對意見打岔另一個講者的話——這些都是在男性圈子裏學會的技能。許多女人會意識到相同的行為，互相表露自己。例如在派對中，男人談論他們的事跡，分享他們的專業知識，說說笑話，而女人通常在較小的圈子裏談論個人問題。她們忙於聯繫，而男人則為自己定位。

這跟你婚姻裏的溝通有甚麼關係？可以歸結為：在談吐看來，女人分享感覺，男人解決問題。假如你不理解這風格上的分別，你們的交談可能令你們極為苦惱。例如：

妻子：你不會相信我老闆給我的工作量，聽聽吧……

丈夫：親愛的，我已多次告訴你跟他談談這事。

這類溝通已令許多夫婦往見輔導員，因為他們不明白女人分享感覺，而男人則解決問題。只要作出了這種區別，就能應用一個不必練習就行得通的簡單辦法：只需表明你想以那種模式傾談，請配偶加入。男人傾向解決問題而女人傾向分享感覺，並非表示雙方沒有能力轉用另一種模式。以上的交談其實可以這樣繼續下去：

她：你不會相信我老闆給我的工作量，聽聽吧……

他：親愛的，我已多次告訴你跟他談談這事。

她：我也知道，但我現在想說說我的感受，好嗎？我只想吐吐苦水。

他：好，告訴我吧。

這個時候，她可以談到那件事，而他可以主動聆聽她的感受，間或反映給她知道。你明白到你們雙方處於不同的模式時，標明「感覺話」或「問題話」就有奇妙功效，能夠敬重你們婚姻裏的兩種風格，確認配偶的溝通恩賜。

對於兩性的差異，我們在下一章還有更多話要說。

必要時道歉

得體的道歉是一種謙遜的文明態度，是有助擁擠的市民彼此容忍的姿態，又能適當地大事化小。可是在婚姻裏，真心地向配偶道歉不單是一種謙恭——也可以是有力的方法，以化解難題，增強關係。

有些時候，道歉是直截了當的。假如其中一個配偶搞垮了事情，而過錯只是小事（可能是忘記了為車子加油），一個得體的道歉就能使事件得以平息。有些時候，道歉是異常複雜的。

我們輔導的一對夫婦就像許多夫婦一樣，會經常草率地以道歉中止談論。其中一個會說：「我早已為我做過的事道歉，為何你不能忘記它而向前看？」

這種道歉其實是一種操控方法，能夠擺脫責任而逃避真正問題。更壞的是，過早的道歉妨礙了改變。一個丈夫在晚宴上厲聲責罵妻子，後來他說：「對不起，不過，你要明白我近來承受很

大壓力。」這個丈夫在避免為他冷漠的行為負責任。他妻子需要聽到的是：「對不起，我面對壓力時向你大罵，是不對的。」這會令妻子知道丈夫明白自己曾傷害她，且會設法避免同樣的行為。

文字！文字！我厭倦了文字！

我終日都聽到文字。

這就是你們這班傢伙所能說的嗎？

不要說星星在天空閃耀，

如果你愛我，表現給我看吧！

《窈窕淑女》的伊莉莎

在婚姻裏，真正的道歉只有在配偶都了解責任誰屬時才會發生。換句話說，你們雙方都必須為自己的行為負責，承認配偶的觀點，間或要坦白承認一些關於你的真相。最後，道歉可能意謂作出改變。一個丈夫告訴我們：「我必須遏止我的驕傲，承認自己討厭的一面。然而我一旦這樣做，我就開始改變了。」

所有夫妻都需要治療機制，一個展開婚姻新一頁的方法，並且知道怎樣和何時道歉能夠改善情勢。問問自己，你何時和怎樣道歉。是否其中一方比另一方較多道歉？你有用道歉來中止或掩蓋問題嗎？

道歉不一定就是講「對不起」，也可以是送禮物、晚上一起外出，或是一起散步。重點是，真誠的道歉無論是甚麼形式，也讓夫妻有重新開始的親密，以及一切都安好的解脫感覺。

婚前抗拒祕笈

以觸摸來溝通

過去二十年，我們已認識到嬰兒何等需要被擁抱和撫摸。現在我們明白他們不能長大——難以茁壯成長——除非他們經歷到與另一個人的身體和情感的親密。我們常常沒有察覺到我們長大之後，身體接觸的需要並沒有消失，而我們滿足配偶這方面的需要，就能增進婚姻的健康。

身體的接觸是有力的溝通方法，又是溫柔而有輔助作用的方法，以滋潤心靈，傳遞正面的信息。人類學家費希爾（Helen Fisher）在《愛的剖析》（*Anatomy of Love*）一書，形容撫摸為何那麼有功效：「人的皮膚好像一塊草地，每一條草的神經末梢都是那麼敏感，以致最輕微的摩擦也會將那一刻的記憶深印在人腦。」

專門一點來說，人的皮膚遍佈數以百萬計的神經末梢，稱為「觸覺接收器」，而當你被觸摸時，這些接收器就將信息傳到腦部。大腦就反過來分泌一些適切情況的化學物質。

花片刻想像一下，你經過艱辛的一天後回到家裏——覺得焦慮、疲倦和煩躁——然後配偶用雙臂圍住你脖子，給你一個關愛的擁抱。那個擁抱導致紅血球細胞內負責將那使人有活力的氧輸遍全身的血紅蛋白上升。很奇妙，那溫柔的擁抱或甚至輕柔的撫摸，能使急速的心跳得以減慢，高升的血壓得以下降，劇烈的痛楚得以舒緩。

你可能說：「觸摸這種技巧，我們不用學習吧。」你可能是對的。對於大多數將要結婚的男女來說，以觸摸來溝通並不是問題。通常，他們在一起時都會擁抱、接吻和手牽手。通常，他們都假定他們總會怎樣。而且，是的，在一些婚姻裏面，夫婦一生

都不斷擁抱和手牽手。不過在其他許多婚姻裏面，早期的觸摸減少了。尤其是孩子的出現，以及生活的步伐加快了，觸摸就只限於為了性交。除了互相輕拍和急急接吻之外，純粹的親暱觸摸可能會被忽視。

要維持高度接觸的關係，可以談談你成長的家庭裏家人怎樣互相觸摸。你的家庭是「高度接觸」抑或「低度接觸」？有關的研究都顯示，你身為成人怎樣經驗觸摸，與你還是孩童時是否經常和怎樣受觸摸有直接關係。縱使你在一個避免身體接觸的家庭裏長大，你們也可以討論怎樣變得觸摸導向。

你們也可以探索彼此的慰藉區域。你們雙方很可能喜愛不同分量和種類的觸摸。輕柔地觸摸其中一方的手臂，可能像纏綿擁抱另一方一樣。一些研究顯示，有些男人缺乏安全感的時候，會將觸摸詮釋為一種貶低行為，而非安慰的來源。

觸摸既然對人生有強大影響，難怪被視為「感官之母」。傳達出「你並不孤單」、「你很重要」、「對不起」，或「我愛你」，就最好不過了。因此，下一次你想不出要說些甚麼，緊記住觸摸是對配偶說話的最佳辦法。

反省問題

- 說到有效的溝通，你有哪些長處和難處？
- 你能憶起自己跟配偶的一段談話，是導致困惑和痛苦的嗎？回想一下，你覺得有甚麼不妥？換句話說，類似的情況再出現時，你會有甚麼不同的回應？
- 有一個普遍的誤解，以為缺少交談導致溝通故障。為甚麼不是？

問題四：你能說得清楚，又聽得清楚嗎？

溝通失調的根本原因是甚麼？

- 在實踐溝通技巧之前着重你是甚麼人，為何那麼重要？
- 同感牽涉到思考和感覺，是甚麼意思？你怎麼知道自己對他人有同感？
- 將「你」陳述轉變為「我」陳述，怎樣使溝通截然不同？
- 向配偶反映信息，讓他知道你明白他所說的。實踐這技巧之前，要先做些甚麼，使這技巧並非單是機械式功能？
- 研究說男人講「報告話」，女人則講「交往話」。你覺得對嗎？從你的經驗裏，你想到甚麼例證？
- 要有效地跟配偶溝通，你同意身體接觸擔當重要角色嗎？為甚麼？

問題五

我是男人而你是女人，我想不出其他更好的安排。

馬克斯 (Groucho Marx)

問題五

你打通了 性別鴻溝嗎？

「你不是真要把所有衣服都帶去吧？這不過是三晚的旅程，不是三星期。而且，宿營時誰會注意你穿些甚麼呢？」這些話衝口而出時，我(萊斯)立刻後悔。那時將近午夜，我們都有點煩躁。第二天清早我們要往聖巴巴拉附近一個鄉村營舍作週末度假。

「你帶你要帶的，我帶我要帶的，」萊斯莉答道。「你雖不介意三天都穿同一條牛仔褲，但不要期望我也會這樣。你那手提電腦又怎樣？上次我們乘飛機往東部，結果要到處吃力地攜帶它，而且你甚至沒有開過它。是誰要帶些用不着的東西呢？」

「我不過想方便隨時可使用電腦罷了。」

「嗯，我也想方便隨時可穿這些衣服呢。」萊斯莉答道。

「你說得對，你說得對。」我承認。對我來說是必須的東西，對你來說可能是次要的，反之亦然。我們偶爾就是那麼不同。

我不知道的，共有四樣：就是鷹在空中飛翔之道，蛇在磐石上爬行之道，船在海中航行之道，男與女交合之道。

歲三十18~19

確實不同。近年，研究人員發現男人和女人在生理、心理和工作各方面都有不同的實況。生理方面，女人腦部的左右半球連接得較多，且往往有優秀的語言能力；男人的腦較為涇渭分明，使男人稍為傾向抽象思考，有優秀能力將東西轉化成圖形顯現腦海裏。心理方面，女人往往藉着自己跟別人的關係來尋找認同感；男人就藉着自己和別人的分別而尋找自我認同感。工作方面，男人往往較為着重長期的目標；女人則往往較專注於達到目標的過程。

男女的差別有時那麼顯著，叫人想知道兩性之間的吸引力何以那樣強大。人類多個世紀以來都想解開這個謎。一個古希臘神話說，世上最早的人男女同體，人人都整全自足，自視為完美無瑕。他們心高氣傲而反叛諸神，因此，被激怒的宙斯神把人類分成兩性，將另一半散布世上。從此，神話這麼說，人類被分開的每一半都在尋找另一半。

這個神話的解釋多少有點微妙的片段真理。創世的事蹟凸顯了那個基本事實，就是我們因有差異而彼此需要。亞當活在世上唯一的伊甸園，沒有痛苦，沒有悲傷。可是亞當在伊甸園裏寂寞非常，以至於上帝斷定男人獨居「不好」——有所缺欠。上帝的反應是創造夏娃——而不是另一個亞當。

男人跟女人結婚，就有一種內在的整全感。配偶填補了我們

所缺乏的。我們沮喪，他們就抱有希望；我們吝嗇，他們就慷慨；我們軟弱，他們就剛強。我們是男性和女性結合在一起，因而有完整性。然而我們的差異若沒有被了解和接納，就成為混亂的根源而非完整的根源。

在婚姻裏，男女的根本差異常被忽視，往往由於我們誤以為配偶就像我們一樣——「對我來說是好的，對你也是好的。」我們根據自己女性或男性的標準來衡量配偶的行為，從不考慮兩性的巨大差異。

多年來，性別的差異都沒有被清楚定義。不過，我們現在更精確地認識到男女之間的差異，而忽視這些差異就是冒着婚姻瀕臨災難邊緣的險。

這一章的目的是幫助你認識到配偶由於性別跟你不同，在思考、感覺和行為方面也跟你不同。在你的婚姻裏，那些差異只要經過認真考慮和解釋，就能成為更深親密的來源。我們首先強調男女有所不同，並且探討男女實際上怎樣不同。然後我們讓你明白，身為男人或女人怎樣打通性別鴻溝，並且跟不同性別的一方美滿地生活在一起——活在「一體」裏的女人和男人。

我們真是那樣不同？

1970年代的女權革命，導致談論男女行為的天生差異變得尤其過時，甚至是禁忌。他們的論調是，性別偏見一旦廢除，（除了少許解剖學上的細節外）世界就會變得完美、公平、無分男女。他們爭論說，男女的差異不是天生的，不過是學習得來的，因而也可以消除。

然而，天生的性別差異非但沒有消失，證據反而多起來。例如，科學家揭示了兩性在神經學上的差異，包括腦部的結構及其所起的作用，促使每個客觀思考的人斷定先天至少跟後天同樣重要。甚至女權運動的倡導人傅瑞丹（Betty Friedan），近年也不得不提醒她的女權運動的姊妹：「現在是時候承認女人跟男人不同了。這無疑是一種顧及女人會懷孕的平等。」¹ 差異萬歲。

縱使科學已證實男人和女人的構造其實不同——性別差異跟腦部的生理和我們被養育的方式同樣有關——我們卻難以接納（更不用說欣賞）我們的差異。大量的婚姻煩惱都由此而起。

我們主領婚姻退修時都會將參加者分為兩組——太太們圍成一圈，丈夫們圍成另一圈——做一個簡短習作。然後我們在兩組裏問一條引發熱烈討論的問題：男人需要知道女人的甚麼事情，女人需要知道男人的甚麼事情。他們的反應是可以預計的：

男人說……

- 女人太情緒化
- 女人不大感到供應
- 家庭開銷的壓力
- 女人頻頻否認她們真正的能力
- 女人講得太多

女人說……

- 男人不夠敏感
- 男人沒有公平地分擔家務
- 男人害怕脆弱或失控
- 男人不聆聽

我們習作的重點不是令夫婦彼此埋怨，而是幫助他們首先看出兩性之間可預見的差異，並且明白他們以為是個人的、只出現在他們和配偶之間的差異，也常出現在大多數其他夫婦之間。一對夫婦告訴我們：「做這習作之前，我們還以為我們是怪異的婚姻組合。明白到我們的差異怎樣普遍，就讓我們知道我們很正

常，能夠使婚姻美滿。」

**在我們的文化，男人害怕自己不夠男性化，女人則害怕她們
只被視為女人。**

賴克 (Theodore Reik)

不過要使婚姻美滿，不是單靠認清我們的差異，也包括欣賞那些差異。我們看到一些夫婦辨識他們的差異，然後設法消除。例如韋恩斷定特莉那較為強烈表露的情緒需要約束，他就會說：「你不用浪費精力弄得那麼情緒激動。」特莉希望跟韋恩緊密配合，因而極力遏止她自然的情緒流露，想變得更像韋恩。雙方都真誠地竭力打通性別鴻溝，卻一開始就註定失敗。性別差異並非靠製造勻稱來抹掉——使男女的思考、感覺和行動都一模一樣。事實是男人和女人是不同的。夫婦坦然承認並欣賞他們的差異，就更加能夠避免衝突。而且，他們因樂於有差異而加深親密的程度，而祕訣當然是確實了解有甚麼差異。

我們怎樣不同？

有一個規律，你總會找到例外，但是研究和經驗一直指出這個根本而有力的兩性分別：男人看重成就，女人看重關係。它看來過度簡化，且很可能真是過度簡化。²然而緊記這個普遍規律，能夠使每對夫婦避免婚姻裏的波折，並且增強彼此的連繫。

萊斯莉和我像其他夫婦一樣，婚後很快就學會這非常重要的差異。

萊斯莉的角度

在我們婚後的四至五個月，我記得自己想知道萊斯為何不像以往那樣浪漫。結婚之前，他計劃令人興奮的晚上，等候過馬路時吻我，儲起約會節目的票根，送花給我，甚至寫溫柔的愛詩。可是結婚之後，他浪漫的一面減弱了。他並非完全停止他的浪漫方式，但是有些東西顯著不同了。為甚麼？我心裏疑惑。我做錯了甚麼嗎？他對我們的婚姻感到疑慮嗎？直到我們發現男女的根本差異，才能準確回答這些問題。

萊斯像大多數男人一般的講求實際。他着重將來的目標，且需要確信那目標的實際價值。他以將會達成甚麼來證明目前的活動有價值。他問：「這有甚麼用？」他喜歡進展和有用這些詞語。他可以極為耐心地做些浪漫的小事，直到終於證實它們有成效。

另一方面，我就像大多數女人一樣。我着重目前的感覺和活動——為了它們的緣故，我不需要一個目標；單是享受當下就足夠了。我問：「現在情況怎樣，我怎能知道並感覺到？」我不需要很有成績或看到某些東西的效用。其實，成就看似令人掃興和分神。我喜歡聯繫和關係這些字詞。我可以極為耐心地做些浪漫的小事，只因這樣做就有其價值。

當然，萊斯有不同的看法。

萊斯的角度

結婚之前，萊斯莉無憂無慮，且渴望討人喜歡。她對我們的關係感覺良好，對將來又很樂觀。可是結婚不久，萊斯莉開始改變，或者在我看來是這樣。她變得過分顧慮我們的關係，常常講

婚前抗逆祕笈

怎樣加以改善。如果我不參與，她就感到受傷和被拒絕。我記得自己想到她為何突然變得情緒化？她現在為何那麼容易哭起來？她婚前從未看似那樣不切實際；現在她有時看來非理性地對待我。我會感到疑惑，如果我們只能勉強維持生計，送花真是那麼重要嗎？她渴望討論我們的關係，使我覺得自己是個失敗的丈夫。我會想，她欣賞我為她所做的一切嗎？

你們願意接納彼此的差異，會讓你們在某些方面互相補足，叫你們雙方的人生都更美好。

尼爾 (C. W. Neal)

我像大多數男人一樣，不覺得需要冗長地討論我們的關係。我知道萊斯莉愛我，我就心滿意足。我愛她，而我們正一起邁向美滿人生。還要討論甚麼呢？在我看來，煞有介事地對待這樣那樣的瑣事，實在浪費精力。

說到底

認識到男女根本上怎樣不同，讓我（萊斯莉）明白萊斯追求我跟他結婚。我們一旦結婚，他求偶的目的就達到，而他又準備好進行其他追求成效的活動。原來他的「綿綿情話」畢竟並非「隨口說的」，而是精心計劃地說服我走到聖壇前跟他結婚。這看似騙人的，卻不是這樣。其實，萊斯是認為我喜歡他，而我們就會相戀下去，直到有實際成果為止；然後他期望我們雙方都繼續進行實際的生活事情。

我（萊斯）終於明白到我們雙方在婚後都沒有真正改變，然而我們的處境就改變了。令我特別浪漫的目的達到了，但萊斯莉所重視的為浪漫而浪漫，則不再是關係裏優先事情的共識了。由於我的精力轉移到更實際的事，就是建立穩固的家庭和安穩的將來，因而難以了解萊斯莉沒有像我一樣的看法。她想要相戀和親吻，就是為了親吻的緣故。一旦結婚，她期望同樣的浪漫風格可以不斷延續。

我們的差異不是獨有的，而是普遍的。男人被成就所驅動，女人則被關係所驅動。³因此，當性別差異在你婚姻裏湧現，不要斷定配偶差勁。他或她不是欺騙你；只不過是婚姻反映了你們的差異。

你們結合在一起的男女差異是良好的，也可以值得欣賞的。正如人必須同時具有籌算的腦袋和感覺的心靈，因此婚姻也獲兩種恩賜所祝福。我們是奇妙可畏地受造。

那麼你怎樣欣賞男女的差異呢？就是滿足配偶的獨特需要，這些需要是對方性別的一部分。通常，男人設法滿足男人重視的需要，女人就設法滿足女人重視的需要。問題是，你丈夫的需要跟你的不同，而你不能以你會對其他女人做的事，來滿足丈夫的需要。同樣，妻子的需要跟丈夫的不同，丈夫不能以男人覺得很自然的事來滿足妻子。基本上，丈夫和妻子都必須「延伸」超越自己，考慮配偶的需要，然後加以滿足。

在以下兩部分，我們會指出幾個特別的需要，是你可能不了解配偶所有的。你滿足配偶的這些需要，就會打通婚姻裏的性別鴻溝，獲取無數的回報。

丈夫該明白妻子的甚麼事情

心理分析之父佛洛伊德說：「儘管我對女性心靈鑽研了三十年，還是未能回答一個重大問題：女人想要些甚麼？」

嗯，佛洛伊德也許未能辨識女人最深的需要，不過現代的研究卻能夠。* 妻子在婚姻裏最基本的需要是：(1) 被珍愛、(2) 被了解，以及 (3) 被尊重。

她需要被珍愛

「博士，我真是不明白，」道格在我輔導室內還未坐下來就這樣說。「麗莎擁有她可能需要的一切。她不用工作，可以買很多衣服，而我們住在很好的屋子，可以度過美妙的假期，我又專——但她卻很可憐似的。」道格搖了搖頭，說：「我就是不明白。」

我們談到更多他七年來的婚姻，以及他怎樣向麗莎表達愛意。他說：「博士，我不是那種健談的人，我盡量給她最好的東西，以表示我的愛意。」這個可憐的丈夫不了解他那渴望愛的妻子會寧可不要所有衣服和假期，以換取他一點點溫柔的愛。

丈夫可能不自覺地完全看漏了妻子其中一個最重要的需要：被珍愛。這個需要常被丈夫忽略，因為我們不像女人那麼深深感覺到這個需要。然而這需要的真確性沒有因此減低。你的妻子需要被珍愛。她需要知道她在你一生裏是首要的人。假如你要選擇跟老友晚上外出，抑或陪伴她，她需要知道你會選擇她——非因你必須這樣，而是你想要這樣。

我有一次問我的牧者丹尼爾斯(Tharon Daniels)，他怎樣珍愛

太太巴巴拉。他說：「我多年前放棄了高爾夫球。這看來很傻，但是高爾夫球耗掉我一整天，奪去我跟巴巴拉在一起的寶貴時間，而她對我來說比高爾夫球更重要。」他繼續告訴我，他的決定不一定適用於所有人，不過這是他珍愛妻子的努力，而這份努力行得通。

你能夠做些甚麼來珍愛妻子？想想你要多久才說：「我愛你。」有些男人不覺得需要宣之於口，但每個妻子都有一個不滿足的需要去聽到這話。你的太太需要一點跡象，證明你在一天工作裏有想到她。一份小禮物或短短的通一通電話說：「我在想你」，對她而言貴重無比。

近來我想到給萊斯莉一張卡或便條，對她來說是怎樣的重要。我坐在她的桌子工作，並使用她的電話，就注意到告示板有一張我送給她的手製卡——起碼是五年前的事了。

身為男人，你很可能不知道你的柔情蜜意、關懷備至對妻子所能有的影響。邁克就學會了滿足妻子要被珍愛的需要，有甚麼奇妙效果。邁克正趕忙出門上班時，說她將要面對尤其充滿壓力的一天。他差不多踏出門口，卻想起我在最近一個聚會裏說過妻子需要被珍愛。邁克放下公文皮包，給白蓮達倒一杯咖啡。白蓮達說：「幹甚麼？你要遲到了。」他猛然驚覺，她說得對！不過邁克接着說了一句話，最能滿足太太感到被愛的需要：「你遠比我的工作更重要。」他們再傾談片刻，邁克緊握着白蓮達的手說：「我今天會想到你。」白蓮達對丈夫充滿愛意，而邁克又驚訝於她發自內心的感激之情，以至於那天上午來電多謝我。

珍愛妻子是否意謂犧牲高爾夫球運動、事業成就或晚上跟老

婚前抗逆祕笈

友消遣？不管你相信與否，答案都是不。只要妻子滿足於知道她在你人生裏居首位，只要她知道她是世上對你最重要的人，她就會鼓勵你做喜歡的事。這是婚姻的部分奧秘：女人真心真意被珍愛，就會從容地促進丈夫的自主性。

道格學會珍愛麗莎之前，她會抱怨他去釣魚旅行。其實，麗莎想要分居，因為「對道格來說，站在湖邊比我還重要」。然而道格一旦真心將她視為第一位，一旦他開始表達真摯的柔情，麗莎就叫他驚喜：「如果你喜歡，下星期四的會議我令你方便離開，讓你可以早點出發去釣魚旅行吧。」麗莎這樣付出，因她現在對自己的重要地位感到安穩。

「愛護她」不單是婚禮誓辭中的一句話，而是你妻子其中一個最重要的需要。滿足這個需要，你肯定是建立一種關係，給彼此帶來快樂。

她需要被了解

「你沒有聽我說話！」萊斯莉這句話使我措手不及，因我不大熱衷地聽她在廚房對我講的話。她的頭倚在牆角附近，看着我伸展身子躺在沙發上。「我在這十五分鐘跟你講心事，但你只是坐在那裏給我意見。」

我想，是的，有甚麼不妥？

她說下去：「我不需意見，我需要被了解！」

我不了解她。我聽到她講到那天工作怎樣艱難的每一個字，甚至給她一些建議，助她改善情況。可是這並非她所需要的。對女人來說，被了解意味着她的情感被確認和接納。

這並非容易的事。我是個心理學家，經常一整天對我那些案主這樣做。我知道怎樣對人的苦痛表現同感心，感覺對方的感受，表達我的了解。可是對於自己的婚姻，我總是想解決萊斯莉的問題，而非了解它們。她會告訴我一些事情，我會被動地聽，等到我聽夠了就會提供意見，好像在說自己要進行其他事情。我在講授而不是聆聽。到今天，我仍要竭力自控，使自己能閉口而積極聆聽。

並非只有我是這樣。想想這個事實：男人在公眾場合講的話，是私底下講的話的三倍，女人私底下講的話，是在公眾場合講的話的三倍。女人喜歡互相比較經驗，彼此鼓勵吐露真情，交談時說過不停。可是一講到她們跟丈夫傾談，許多女人都會認同一位女士所告訴我的：「跟丈夫交談就像打網球而對面沒有對手。」

要滿足妻子要被了解的這個重要需要，你需要主動地聆聽她，將她的話和感受反映給她知道，真誠地渴望了解她。這一點我不厭其煩地再說，女人的情感需要被確認和接納。她們需要你以她們的方式去明白並經驗世界，而不是向她們解釋為何她們不該那樣看事情。

男人極難醒悟到願意聆聽有時就是女人所需要的——或是一個安慰的擁抱、一句親暱的話如「你感到委屈嗎？」或「你承受許多壓力嗎？」要滿足你妻子要被了解的需要，聆聽她說話而非提供便捷答案，是唯一的辦法。

她需要被尊重

男人通常頗為察覺不到女人需要受到多少尊重。為甚麼？因

問題五：你打通了性別鴻溝嗎？

婚前抗逆祕笈

為當男人不被尊重時，他們的反應跟女人的不同。例如，男人感到不被尊重時，會易於變得自以為是和憤憤不平。別人不尊重他的時候，他甚至會覺得自己配得更大的尊重。他可能付出更少，直至得到他自覺配得的。女人的心理運作截然不同——當她們沒有被尊重時，她們會忐忑不安，失去自我意識。因此你特別關心配偶要受尊重的需要，就必不可少。

女人要求甚麼

被愛，被聆聽，
被渴求，被尊重，
被需要，被信賴，
而有時只需被擁抱。

男人要求甚麼

世界職業棒球錦標賽的套票。

巴里 (Dave Barry)

有若干辦法表示你尊重妻子。首先，不要設法改變或操控她，反而要看重她的需要、願望、價值觀和權利。我認識一位女士，由於所受的教養的關係，很重視丈夫為她開車門的傳統。她知道這習俗已經過時，但對她來說很重要，於是要求丈夫這樣做。

她丈夫從沒有認真看待她的要求。他會說：「你開玩笑嗎？沒有人再這樣做的了。所以我們才需要電動車門鎖。」這個丈夫對妻子的要求一笑置之，就削減了機會滿足妻子最深的需要——被尊重。

尊重妻子也包括做決定時考慮她的意見。每當我發覺一個丈夫在婚姻裏運用一切權力，做所有決定而不考慮妻子的想法，我總是感到詫異。我認識一些丈夫不會徵詢妻子的意見，就做決定接受一份在另一個州的工作。這樣會嚴重拆毀女人的自我意識和美滿的婚姻。就算是小事，你也該盡可能徵求她的意見，以建立妻子的自尊和安全感。當你要做一個可能影響她的決定時，可以說：「我正考慮……你認為如何？」或是「我想我們該……你喜歡怎樣？」

尊重妻子意指支持她實現夢想和希望。我有一個朋友叫瓊斯，是芝加哥的商人。多年前，他的太太羅拉夢想成為新聞記者。她在西北大學完成學業後，在他們居住的市郊一間小報社獲得第一份記者工作。兩年後，羅拉有機會在另一個州當電視台記者。那時，瓊斯處於十字路口。他答應過尊重羅拉的夢想，但沒有想過那包括了搬家！嗯，瓊斯本可以抱怨羅拉的希望。畢竟，他也有他的事業生活。然而瓊斯持守諾言，繼續尊重羅拉的夢想，而她也這樣待他。今天他們又在芝加哥過着美滿的婚姻生活，而羅拉就在一個電視網當主播。

尊重令人說：「我支持你，你對我來說很重要，而且你不必改變自己。」有了這種尊重，女人就能夠放鬆自己。她不會迫於要證明自己是同等分量的人，而是會自動感覺到，也會成為同等分量的人。這個跟女人一起生活的方法何等美妙。

妻子該明白丈夫的甚麼事情

對於滿足男人的獨特需要，沒有其他人比妻子這角色更重要

問題五：你打通了性別鴻溝嗎？

了。研究人員辨識到男人的需要，卻只有他的妻子能真正滿足他那些需要。你丈夫在婚姻裏一些最基本的需要是：(1) 被欣賞、(2) 獨立自主，以及 (3) 享受一起進行的活動。

他需要被欣賞

「噢，斯科特，看來真棒，你做得很好。」凱莉細看丈夫為露天平台造的種植箱，就閃爍着興奮的眼神。「你真能幹。」

「我喜歡造這些東西，」斯科特說：「不過沒有甚麼特別。」

「你低估自己了，親愛的，你真棒。」

斯科特雖然沒有流露出甚麼，卻一直回味太太的讚賞，感覺真好。沒有人像凱莉一樣使他覺得被佩服和欣賞。她發掘這種男性的基本需要，且渴望用每個機會來填滿它。凱莉的欣賞是真摯的，絕非不真誠或過火。她是斯科特最大的支持者，而他們的婚姻就從她的口頭讚賞獲益良多。

被讚賞是男人的基本需要。他藉着成就（不論大小）來衡量自己的價值，而且那些成就需要被肯定。女人被欣賞讚美的需要（雖然也重要），很少是這麼強烈的。女人尋求欣賞的時候，更準確地說，是希望被了解、被確認。你也看見，對於希望被欣賞，男人和女人有一個重要分別。男人較多從他們所作的獲得價值，女人較多從她們的所是獲得價值。

看看吧。女人若得不到配偶的欣賞，就傾向比以往更有動機去爭取欣賞。可是男人若得不到配偶的欣賞，就漸漸失去動力去嘗試。沒有被欣賞的感覺，男人的精力就漸漸枯乾。他很快覺得自己不濟事，沒有能力支持別人。男人不被欣賞，就失去付出的意欲。

你不知道一句批評的話會怎樣摧毀你丈夫的個人力量。他對於不被欣賞的反應，就像你對他漠視你情感時的反應一樣，那真叫人洩氣。

我輔導過一名女士，她感到很困惑，因她批評過丈夫後，他沒有更努力贏取她的欣賞。她誤以為藉着不再讚賞他，就能控制他更多地付出。可是這對於男人是絕對行不通的。欣賞是男人前進所需的燃料，能夠讓他有能量。

好，在你開始對配偶讚不絕口之前，我需要提醒你一句，千萬不要假裝欣賞。對丈夫只講奉承的話，可能得不償失。讚賞要有價值，就必須如實反映你的感受。⁶

他需要獨立自主

我們結婚頭一年，我記得自己闖進萊斯的書房，讓他知道我在家。那時他開始了累垮人的博士課程，我則剛開始一份新工作。我走到他書桌後面，雙臂摟住他脖子，問他：「你在幹甚麼？」

他幾乎一動不動地坐着，在黃色書寫墊上做筆記。因此我再問：「你今日順利嗎？」

這次我聽到微弱的聲音，「唔，唔」他咕嚕着。

「你不相信我今日碰到的麻煩事啊……」我開始說。

萊斯打斷我的話，說：「讓我在這兒靜一靜，好嗎？」

我走出房，感到十分沮喪。我想：「為何他不歡迎我關心他？要是他這樣待我，我不管在幹甚麼也會停下來。」

日子久了，我才了解到究竟是甚麼一回事。男人和女人應付壓力時並不相同。按《男女大不同》的作者葛瑞（John Gray）所

婚前抗逆秘笈

說，男人面對壓力時，「變得越來越專注和孤僻，女人則變得越來越不知所措和感情投入。這樣的時候，男人感覺轉好的需要跟女人的有所不同。他解決問題就能使感覺轉好，而她談論問題就能使感覺轉好。」⁷

一旦我明白這個分別，就能滿足萊斯其中一個基本需要：要獨立自主。這是男性普遍的需要。男人要是面臨壓力（重要的限期迫近、工作上遇到壓力等等），就需要一點空間。在這樣的時候，他變得心不在焉、反應冷淡、若有所思和全神貫注。男人不像女人，他們通常不喜歡傾談那個處境，也不想被擁抱或撫慰——直到他們專注夠了。

假以時日，我學會了若我太早令萊斯離開問題，只能令他稍微注意我，但他卻繼續反覆思量真正壓在心頭的問題。他就像暫時不能給我想得的關注，直到他有片刻可以調整議程。我終於知道該怎麼說：「現在可以跟你打岔嗎？」而他可以說：「還差五分鐘就行了。」或者「我想看看新聞，鬆弛一下。」

你也明白，獨立自主這個需要的一部分，是男人需要時間重組。有些妻子抱怨，因為丈夫下班回家時沒有立刻講到當天的事。他們首先想看看報紙，或在草坪澆花，總之在投入關係之前清理思緒。男人就是這樣，但你在丈夫需要時給他空間（不管你明白與否），就使你得到快樂一點的丈夫了。

讓我丈夫自主這個觀念，對我來說很難學會。我本能地以自己想到支持的方式來支持他。例如，我若處於他的地位，就會希望對方用很多問題問我的感受，又渴望被擁抱和寵愛。然而這是女人的風格，不是男人的風格。

他需要共享的活動

秋高氣爽，湯姆邀約凱利看一場肯薩斯城的總決賽。凱利說：「真好！甚麼時候？」

他們約好時間，而湯姆掛斷電話後面露笑容。這是他們四週內的第三次約會，而他就很高興，因她看來渴望觀看足球賽。

湯姆和凱利觀看比賽，度過愉快時光，且在那一季再多觀賞幾場比賽。他們又一起去觀賞車子，卻不是因他們任何一方需要一部。湯姆只是喜歡研究最新的型號，而凱利看來也喜歡。他們的關係越來越認真，湯姆感到很幸運，因他找到一個女人與他喜歡同樣的東西。

到了仲冬的時候，湯姆肯定凱利就是他要娶的女人。他們在春天結婚，雙方都樂不可支。可是新婚頭一年到了某些時候，凱利對足球的興趣減退了。她和湯姆有時會看星期一晚上的賽事，但她入場觀看比賽時再沒有那麼興奮。而且湯姆提議去看快將開始的汽車展覽時，凱利借故推辭。

「我還以為你喜歡看車子，」湯姆抱怨。

「噢，親愛的，我喜歡看。我想我不及你那樣喜歡罷了，」凱利說。

除非你們學會以相同調子和節奏來演奏二重奏，否則一個緩慢的分離過程會使你們關係破裂，起初是隱藏的、內心的，然後是公開的、痛苦的。

小溫傑林 (Walter Wangerin, Jr.)

問題五：你打通了性別鴻溝嗎？

湯姆很驚奇。在接着的一年，湯姆發現他和凱利喜歡做的事沒有甚麼是相同的。他們漸漸到了一個地步，絕少一起做任何事，除了偶爾一次外出用膳。湯姆想跟凱利共度更多「歡樂」時光，但她似乎頗滿意讓他做自己的事。湯姆受到傷害，感到迷惑，常常想知道妻子為何不想跟他在一起。

夫婦其中一個大的鴻溝是他們對感情親密的觀念。若你跟大多數女人一樣，親密就意味着分享祕密、商量事情、摟摟抱抱等等。然而男人建立親密的方式是不同的。他以一起辦事來與人連繫（緊記住，男人看重成就）。與妻子在花園耕耘，或者一起看電影，能給他親密的感覺。

丈夫極看重妻子作為消遣的伙伴。那些關於男人的商業表現手法，例如拿着冰凍啤酒所說的「沒有比這更好的」，是錯誤的。如果妻子陪伴丈夫一起參與他喜愛的活動，就能使他感覺更好。

萊斯最近從塔霍湖的一次演講回來。他動身離家前很興奮，因他會早一天起程，有時間滑雪。我也為他高興，因他喜愛滑雪——高速地——而我們一起滑雪時，我總感到自己令他要慢下來。可是他回來後說的話令我驚訝：「嗯，雪花真美，天氣好極了，不過就是不及跟你一起滑雪時那麼好。」哇！我一直以為自己是個不受歡迎的隨行者，原來他沒有我就無法真正享受滑雪。

到現在，我輔導了許多女士，知道你可能會問：「若你們沒有甚麼共同的活動，那怎麼辦？」答案是：培養你的興趣範圍。切勿讓你和配偶因找不到一起進行的事而各自行動。我見過許多婚姻情況不妙，皆因妻子沒有運用創意來建立與丈夫在一起的消閒時刻。你可以用一個清單仔細列出你丈夫的嗜好，有些例子可

以給你開始：收藏古董、任何體育活動、露營、獨木舟、桌上遊戲、拼圖、烹飪、舞蹈、遠足、騎馬、慢跑、看電影、溜冰、帆船、聽音樂、游泳、旅行、散步、木工手藝等等。你的名單該盡可能詳盡。然後，圈着你感到有幾分適意的活動。你很可能找到頗多活動，是你可以跟丈夫共享的。下一步就是將這些活動安排在你們一起消遣的時間裏。

若你學會滿足丈夫想有消遣伙伴的需要，就會發現你們不單是丈夫和妻子，更是最要好的朋友。

反省問題

- 對於性別差異，你最先想到的是哪一些？
- 論到性別差異，今天大多數專家都說不是要消除它，而是欣賞它。為甚麼？
- 簡單來說，你是否同意兩性的根本差異是男人主要着重成就，女人則主要着重關係？你想到甚麼事例能支持你的意見？
- 一般來說，丈夫不明白感情親密對妻子怎樣重要。丈夫們說：「我想和她一起做點事情，不過她想做的就是傾談。」這是誰的問題？丈夫的？妻子的？雙方的？這種誤會跟性別差異有甚麼關係？

真愛的歷程絕非一帆風順。

莎士比亞

問題六

你知道怎樣處理衝突嗎？

「難道我不懂上車麼！」我喊道。

「我不過想幫你一把，你卻是不肯。」萊斯答道。

跟朋友蘭迪和帕梅一起度週末時，我們的聲音似乎響遍整個三藩市。我們設法趕上電車時，其中一次最激烈的衝突就爆發了。

那擠滿人的電車到達山頂時，我們已經第三次設法躍上車了。萊斯抓緊我的手臂，首先跳上車佔到一個位置，可是我又第三次在最後關頭向後退了。

「真是荒唐！」我叫嚷。

「信任我吧，我有辦法的。」萊斯哄我。

那張力很明顯。蘭迪和帕梅一開始就看着我們爭執，他們終於尷尬地走過那條街，避開我們的大吵大鬧。

「為甚麼你不信任我？」萊斯質問我。

整車的乘客探頭看着我們這對夫婦時，我講出一句從此在我家變得很差勁的話：「我信靠上帝保護我，但我信不過你！」

我們看來在公眾場所爭論得最厲害。另一次我們參加週末夫婦退修營而遲到——而且我們還是講員。萊斯莉仍在辦公室整理最後的資料，我則在車子裏不耐煩地等候。

「噢，帕羅特，不要生氣，」我咕噥着。「她快出來了，放鬆一點，不要對她發脾氣。」五分鐘變成十五分鐘。「她出來了，不要說甚麼。」

萊斯莉上車時，天下着微雨。可是她關上車門時，那大疊的筆記講義就掉下來，有些落入路邊的雨水坑裏，大部分散落在濕路上。

我忍無可忍了。我厲聲說：「弄成這樣，真糟糕！你說怎麼辦？難道你不知道……」

「又是你要領退修的，」萊斯莉打斷我的話。

「噢，不要對我說這等話，你真……」我提高了的聲線突然止住，因我設法閉嘴。由於車門打開了，紙張散遍地上，我忽然間發覺我倆互相低貶的話被若干路過的同事聽到。他們眼望前面，裝作沒有聽到我倆這「婚姻問題專家」的爭執，可是無法否定我倆正在吵嘴。正如我們所說，我們總是在公眾場合爭執得「最厲害」。

婚姻是長期的交談，吵過不停。

史蒂文生 (Robert Louis Stevenson)

婚前抗逆秘笈

誤會是婚姻裏很自然的事。無論男女怎樣彼此深愛，始終會有衝突。期望兩個人總會在同一時間要求同一事物，實在不切實際。衝突在婚姻生活裏在所難免。

若你還未結婚，這一點也許意義不大，不過將來就意義重大了。37%的新婚夫婦承認婚後更多挑剔配偶。30%表示他們爭執多了。¹今天，壓力重重的雙職夫婦比以往有更多的事情要爭拗，衝突因而隨時發生。不過，對於明白怎樣搞得好的夫婦，衝突確實能引發更深的親密意識，訣竅就是明白怎樣爭論。

讓我們簡單俐落地說：明白到爭執時怎樣處理得當，是維持婚姻幸福所不可或缺的。處身現代生活的森林，愛情不足以維持一段關係。相戀其實遠不能顯示夫妻會維持婚姻。研究顯示，要維繫婚姻，更重要的是夫妻對意見不合處理得有多好。²許多夫婦不曉得處理衝突。有些夫婦誤以為安靜緘默就是婚姻和諧，而且設法掩飾那些差異，沒有真正將它們疏解。另一些夫婦看過父母互發脾氣，就學會了錯誤的爭執方式，而他們的爭論很快就淪為侮辱和虐待。

在這一章，我們會讓你明白怎樣爭論得恰當，減低有害的爭吵商數。我們開始「爭吵訓練」時，首先探討那些使夫婦彼此挑錯的常見問題。接着我們會強調你該遠離四種危害極大的衝突風格。然後我們會告訴你，爭執為何能對婚姻有好處？最後，我們會給你一些「規矩」，將爭執處理得宜。

夫婦為甚麼事情爭執？

有甚麼棘手問題引致夫妻爭鬥？金錢？性？姻親？不常是。

在大多數的婚姻裏，往往只需丁點兒的事就掀起爭吵，就是那些較為次要、使人為難的問題令婚姻出現裂痕。

邁克和貝姬在佛羅里達州度假三天，就想執拾行李回家。他們沒有輕輕鬆鬆享受結伴同遊，而是一直爭吵不休：他用防曬油瓶子裝滿沙粒，她則想在沙灘坐一坐；他想留在泳池邊多一會，她就早已準備好晚上外出。邁克和貝姬一週後回家，雙方都覺得這個假期真是糟透了。為甚麼？因為他們為一些深深感到的問題爭吵？不。他們不過是為了並不真正重大的事而口角。

就算大多數衝突都因相對地瑣碎的問題而爆發，也不表示重大問題不會引發衝突。看來一講到某些話題，每段婚姻都會亮起紅燈。恩愛或不恩愛的夫妻都為相同的問題而爭執（縱使這些爭執的強度和頻密程度有很大差別）。³

說到「重大問題」的清單，研究顯示夫婦間引起衝突的問題當中，金錢居於首位，超過其他問題。⁴夫婦經常面對財務抉擇，導致他們問：「這是誰的錢？」出乎許多夫婦意料之外的是，錢銀的爭執不是起於他們有或沒有多少錢。不管收入有多少，夫婦都會為錢爭執；有些夫婦為了到巴巴多斯島還是歐洲度假而爭吵，另一些夫婦就為了能否負擔度假費用而爭吵。

較高的收入減低了壓力，卻沒有令爭執停止。大多數夫婦無論收入有多少，都會因花錢儲錢的風格而起衝突。其中一方會較闊綽，另一方就較吝嗇。公開講到金錢問題，很可能是你和配偶最難疏解的問題。好的開始辦法，就是討論雙方花錢的風格。你的童年怎樣塑造你對金錢的想法？你花費的優先次序是怎樣的？跟配偶的協調嗎？若你找出有衝突之處，不要焦慮。我們的目的

婚前抗逆祕笈

是協調。如果你放開那些非黑即白的想法，就更加容易付出和接受。

不幸福的夫妻錯在哪裏？

那是星期六早上的西雅圖。一對新婚夫婦正在咖啡店喝咖啡，而那最新型的鐳射唱機正播着《布蘭登堡第四號協奏曲》。那天陽光普照，他們從玻璃窗看着一艘一艘的遊艇駛過華盛頓湖，因而難以集中精神讀報。

然而這個宜人情景有些特別之處。在這對夫婦的便服內有監聽器貼着皮膚，記錄他們的心跳。另一個不同的精巧裝置則測量他們的流汗情況。他們每一個舉動、表情和談話都被三部裝在牆上的錄像機攝錄，且被藏身單向玻璃後面的觀察員所監察。第二天他們會提供血液樣本，以作進一步的分析。

這不是一間宜人的湖畔房子，而是華盛頓大學的心理學試驗場。這些新婚人士正接受戈特曼博士 (Dr. John Gottman) 主持的研究。戈特曼博士和他的研究小組二十多年來利用尖端科技研究過許多段婚姻，辨識哪些夫婦的婚姻會改善，哪些夫婦的婚姻會惡化。到現在，他們的預測能達到95%的驚人準確度。

戈特曼博士能藉着觀察一對夫婦怎樣處理衝突，就偵測出他們的婚姻會否破裂。如果那四個壞先兆在衝突裏出現——他稱之為「末日啓示四騎士」——危機就迫在眉睫，因為每一個騎士的到臨，都為下一個鋪路。這四種糟透的互動方式，會令你無法有建設性地化解衝突。按危險性從小至大的次序是：(1) 批評、(2) 鄙視、(3) 防衛，以及 (4) 封閉自己。⁵

批評

「我在一次公司大減價裏花二百元買了一部錄像機，莫莉看了一眼就發脾氣。」史提夫告訴我們一次最近的口角，而他太太莫莉則說她一再為史提夫的花錢習慣而發牢騷。雙方都同意該節儉一點，但是對何謂儉樸有不同的看法。例如，史提夫離開房間時往往不關燈，而莫莉就花時間剪存優惠券，以便下次到雜貨店購物時省錢。史提夫達不到莫莉的標準，她就發牢騷。

莫莉的抱怨合理嗎？我們認為合理。不過並非因她是對的，而是她有權抱怨。抱怨是健康的婚姻活動。發出抱怨，雖然絕少是愉快的，卻長遠比壓抑怨氣更能令婚姻穩固。

可是，莫莉察覺不到她已越過危險界線。隨着時間過去，她發覺自己的批評沒有令史提夫改變花費習慣。潛在地破壞他們婚姻的東西就是這樣出現的：她不是抱怨他的行為，而是批評他。「你從來不負責任，你想做就去做，我好像跟一個大孩子同住。」

衝突造成情感之火；而且像每團火一樣有兩方面：燒毀和發光。

容格 (Carl Jung)

也許抱怨和批評看來分別不大，但是兩者確有分別。批評牽涉到攻擊別人的人格而非行為。通常，批評必然包括譴責，作出人身攻擊或指控，而抱怨則是一些負面的意見，關乎事情並非如你所願。抱怨往往以「我」這字開始，批評就通常以「你」這字開始。例如，「我要多點一起外出」是牢騷，「你從不帶我到任

問題六：你知道怎樣處理衝突嗎？

何地方去」則是批評。批評只是稍為超越抱怨，這看似過分細分，但是受到批評時的感覺遠比抱怨差。

鄙視

史提夫和莫莉結婚一週年，仍未能化解理財方面的分歧。莫莉發覺自己在一次嚴重爭吵時厲聲說：「為甚麼你總是那麼不負責任？你太自私了！」

史提夫感到討厭，就回嘴說：「別來這一套。你真是麻煩透頂，一路說過不停，我真不知最後會跟你怎樣。」第二個壞先兆——鄙視，終於出場了。

不管一對夫婦共同生活了多少年日，鄙視都會荼毒那段關係。按戈特曼所說，鄙視和批評的分別，在於鄙視「是蓄意侮辱並在心理上傷害配偶」。我們該有一條規則防止鄙視，因為鄙視針對人的內心，最終動搖關係，引致痛苦。鄙視出現的時候，會壓垮婚姻，掩蓋配偶彼此的正面感覺。其中一些最常見的鄙視表達方式有辱罵、懷敵意的幽默、嘲弄。一旦這些進入家庭，婚姻就變得更壞。

防衛

史提夫和莫莉一旦表現得輕蔑傲慢，防衛就進場，情況就更糟糕了。雙方都覺得自己是受害人，不願負責糾正事情。誰能責怪他們呢？假如你被連番侮辱，你的反應自然就是自我防衛：「不是我的錯，你要負責補償，不是我。」防衛那麼具有摧毀性，其中一個理由是它變為反射作用。「受害人」——本能地作出反

應——看不到防衛有甚麼不對，但是防衛往往令衝突升級而非得以化解。每一次不管是史提夫還是莫莉認為自己完全正義，每一次他們找藉口否定責任，就是加增了婚姻的慘況。

封閉自己

史提夫和莫莉的關係接近谷底了。史提夫厭倦並受夠了莫莉的攻擊，終於對她的指責不再有反應，甚至不再自我防衛。莫莉會尖聲說：「你甚麼也不說，只坐在那裏。我好像跟一塊磚牆說話。」史提夫往往不再作出反應，有時則會聳聳肩膀，好像在說：「我跟你難以有甚麼進展，為何還要嘗試？」

大多數封閉自己的人（約85%）都是男人。他們受夠了對方的情緒，就作出「豎牆」反應，漸漸退出那段關係。他們設法令自己木無表情，避免眼神接觸，硬着頸項，避免點頭或發出微小聲音顯示他們正在聆聽。封閉自己的人常常聲稱他們嘗試避免將事情弄糟，但他們似乎不察覺封閉自己本身就是極為厲害的行為。這傳達着責難、冷漠疏遠和沾沾自喜。

所有親密關係都建基於差異。

詹姆斯（Henry James）

封閉自己不一定標示着婚姻的終結，但是日常的互動一旦惡化到這個程度，婚姻就會十分脆弱，需要努力挽救。

緊記着任何人都可能會封閉自己，或者變得自我防衛、鄙視或批評。即使是很恩愛的夫妻也間或在激烈的婚姻衝突裏有這些

婚前抗逆祕笈

行為。真正的危險是容讓這些互動方式變成習慣。

爭執得好為何不太壞？

衝突是社會上的禁忌，被一些人認為是不規矩的行為。健康關係不該有衝突這個假設，部分是基於愛是恨的反面。然而情感親密包含愛與恨的感覺、希望親密而又需要獨立的感覺、贊同和反對的感覺。

對大多數婚姻來說，沒有爭執並不是好兆頭。不欲接受衝突是婚姻的一部分的配偶，會錯過了有建設性地彼此詰問的機會。他們也承受更多負面後果的風險。未經疏解和處理的衝突行為會像癌腫一樣，侵蝕婚姻的熱情、親密和承諾。沒有「引起爭論」的夫婦往往訴諸「忿怒代替品」，而非直接處理情緒。他們會暴飲暴食、情緒抑鬱、說閒話，或者承受生理毛病。雖然這些代替品比直接洩忿較為被社會接受，卻會導致專家所說的「了無生氣的婚姻」，這樣，大多數夫婦就只能期望虛假的親密。⁶對於多年壓抑怒氣而不爭執的夫婦，他們家裏典型的黃昏可能是這樣的：

他：（打呵欠）親愛的，今天怎麼樣？

她：（和藹地）很好，你又如何？

他：嗯，你也知道，通常都是……

她：你今晚想做點甚麼？

他：噢，我也不知道……

那天晚上，他們沒有交流其他更有意義的事，因為雙方用來壓抑怒氣的精神力，已耗盡了關係裏的生氣。他們一起以「黃麻袋」避免衝突，就是將怨氣委屈扔進假想的黃麻袋，令它隨時間過去

而越來越重。婚姻裏的怨氣無論積累了多久，都會在爆發時造成極大的困境。

要點是，婚姻裏的衝突是必須面對而非逃避的挑戰。我們再說：衝突在親密關係裏挺自然。夫婦明白了這一點，衝突就不再代表危機，而是成長的機會。

知名婚姻輔導員梅斯伉儷（David and Vera Mace）注意到人在婚姻歲月要運用三種原料。第一種是你們兩人共通之處，大家都喜歡的東西；第二種是你們有差異而可以互補的東西；第三種是你們有差異而不能互補的東西，因而引起大多數的衝突。每對夫婦都有許多差異是不能互補的。你跟配偶越親密，那些差異就越顯著。你也明白，衝突可以是越加親密的結果。正如我們輔導許多夫婦時所說：衝突是親密加深的代價。不過你學會處理爭執，婚姻就能豐富多采。

爭執得當

假設有一條達致美滿婚姻的公式——你會跟隨嗎？當然吧，誰會不跟隨呢？尤其是這條公式有證據確證其成效的時候。

唔，叫人驚訝的消息是這樣的公式現已出現，有賴於針對全國數以千計夫婦的先驅研究。丹佛大學的心理學家馬克曼（Howard Markman）和史丹利（Scott Stanley），能預測一些夫婦在婚後六七年會否離婚，準確率達到80%。他們探究的不是夫婦有否爭執，而是怎樣爭執。⁷

我們現在不僅知道不恩愛的夫妻錯在哪裏，也知道恩愛的夫妻對在哪裏。婚姻美滿的夫婦化解衝突而沒有留下烙印，因為他

問題六：你知道怎樣處理衝突嗎？

們學會恪守以下規矩來把爭執處理得當。

切勿逃離衝突

我們需要想想那個燈神的故事，他在被囚禁的第一個千年裏想到「誰讓我出來，我就給他完成三個願望」，而在被囚禁的第二個千年就想到「誰讓我出來，我就要殺死他」。許多人就像那燈神一樣，委屈收藏得越久，就越見暴躁和危險。不要讓自己埋藏那些令你煩躁的事。壓抑的煩躁有較高的復甦率。

愛可能成為忿怒……一種並不粗魯的忿怒，像鴿子而非烏鴉。

奧古斯丁 (Augustine)

幸福的夫妻也許激烈地不咬弦，卻不會禁止對方說話。當一個配偶提出一個問題時，另一個就用心聆聽。久而久之，聆聽的一方會複述另一方所說（「你顧慮到我們過度花費？」），以肯定自己明白信息。

小心選擇爭論的事

愛情也許是盲目的，但是對許多配偶來說，婚姻是一面放大鏡。那些其實肯定要婚姻破裂的夫婦，看來找不到自在的、適當的辦法去弄清怎樣解決分歧，甚至是小至看哪套電影或探望哪個朋友的歧見。最終，不管怎樣彼此相愛，他們的無力協商就搞垮了婚姻。因此，你要採納專家的建議，小心選擇爭論的事。

你很可能在飾板和海報上看過「賜我智慧接受那些我不能改變的事」這禱文。有一點耳熟能詳，卻是真實的：婚姻裏其中一項首要任務是學會甚麼能夠改變，甚麼應該改變（例如愛嘮叨的習慣），甚麼應該寬容（配偶擠牙膏管的方式）。

我們常常告訴許多夫婦，他們爭吵的問題大概有90%都可以忽略。我們知道要批評配偶是怎樣容易。我倆也曾為瑣碎的違規而發牢騷，但我們也學會不為小事着急。這簡單建議能助你避免破壞一個星期五的黃昏，或甚至整個假期。因此，下一次你埋怨配偶怎樣執拾牀鋪和清理桌子之前，先問問自己是否值得爭吵。

清楚定義問題

莎倫和羅恩似乎耽溺於衝突。他們最近一次發脾氣是在家中招呼一班朋友時出現。當時人人都很愉快，享受交談和食物。莎倫提議吃甜品，羅恩就說他會沖咖啡。莎倫很欣賞羅恩的主動，就走進廚房多拿一些碟子。她回到飯廳時，發覺羅恩還在跟朋友聊天，尚未開始沖咖啡。莎倫感到討厭，說了些貶低他的話。兩人就開始吵起來。

「他們又來這一套了，」其中一個朋友說。

莎倫和羅恩感到尷尬，就停止爭執。朋友離開後，莎倫問羅恩：「我們常常吵架嗎？」

羅恩認真地點頭。他和莎倫都知道吵得太多，卻不明所以。

許多夫婦發覺他們總會定時為一些事爭吵——不是為太小或太大的事而口角。莎倫和羅恩來見我們的時候，我們給他們一個簡單的練習，就是每當感到張力上升時，互請對方清楚說明為甚

問題六：你知道怎樣處理衝突嗎？

麼事爭論，直到雙方都弄清問題所在。如果沒有辨識出衝突的根源，婚姻裏的爭拗會變成習慣，不過夫婦一旦把問題定義清楚，就能更肯定甚麼東西真正激怒他們。衝突一旦定義清楚，往往就得以處理。

例如莎倫和羅恩那次晚餐的丟臉。莎倫並非真的因她要預備一切東西而爭吵。她對羅恩忿怒起來，原來因為羅恩答允在當天較早時分在家中陪她，卻去了打籃球，而在朋友面前爭吵是向他還以顏色的方法。羅恩明白了真正問題，就能對莎倫的苦惱產生同感心，更加能夠作出修補。

要辨識衝突的真正源頭，你必須處理這些問題：「我們真正爭論甚麼事情？」以及「我們脾氣壞的真正根源是甚麼？」如果夫婦沒有處理或未能回答這些問題，那爭執就會轉到另一個問題（「還有：為何你總是……？」）。因此你們在爭吵之前，要肯定自己為甚麼事爭吵。

直接表明你的情感

桑尼亞結婚剛滿一年，不斷跟丈夫爭論他頻繁的公幹行程。有一晚她在電話裏對他說：「我不明白為何你的工作比我們的關係還重要？」他一路解釋限期迫近的壓力，以及為何要頻頻出門公幹的時候，桑尼亞突然覺得她並非真的恨他出遠門勤奮工作；她真正希望的是他說：「我想念你。我不在家就很難受，而你真是個好太太，在我不在家時能夠打點一切。」一旦她直接表明感覺，就得到她所希望的。

我們常常教導夫婦「X、Y、Z」公式，協助他們表白情感。

你可以把這辦法想像為一個行動步驟，在腦海裏填充：「在處境X，你做Y，我感到Z。」例如，「你在路途上（X），而你沒有說你想念我（Y），我感到沒有人愛自己，又很寂寞（Z）。」或者「上星期四晚（X），你打長途電話給你媽媽，說了半小時（Y），我感到不高興，因為我們負擔不起那些長途電話費（Z）。」運用這公式，能助你避免侮辱和人身攻擊，讓你單單表明配偶的行為怎樣影響你的情感。

另一個例子是，「你駕駛的時候（X），沒有問過我就轉電台（Y），我感到不快，因我的意願沒有被考慮（Z）。」這說法較有建設性，遠遠好過對配偶說：「講到聽音樂，你從不考慮我的感受。」雖然後者可能首先湧上心頭，卻很可能引來防衛反應，令你毫無進展。

評估你情感的強度

我們注意到接受輔導的夫婦，其中一方比另一方較富於表情。換句話說，其中一方的情感比另一方的表露較快較強。我們一再看到這種不平衡造成問題，因為對一個人很重要的事可能看似不太重要。

詹姆斯和卡倫粉飾他們第一間房子。卡倫想把廚房的牆壁塗上淺藍色。她拿着家居油漆的色樣回家給新婚丈夫看，但他沒有跟她一般地興奮：

「我找到完美的顏色，」卡倫熱烈地說，在牆上展示色板。

「我不是真的那麼介意，」詹姆斯說。

「噢，你看到牆上塗上這顏色就必定會喜歡。一定會很好看

的。」

「我不知道。」

他們討論這事時，電話響起來，之後他們就沒有再談到這事了。三日後，詹姆斯回家看到淺藍色的廚房，實在難以置信。他喊道：「這是甚麼？我還以為不會塗上這色！」

「你說你不介意，所以我就這樣決定。」

「我哪有這麼說！」

那天晚上，詹姆斯和卡倫就爭吵不休，覺得對方有負自己，不欣賞自己。然而，只要他們知道為廚房塗漆這事對雙方有多重要（或不重要），整個爭拗就可以避免。事情的發展是，詹姆斯沒有表達得清楚，但他其實強烈不喜歡把廚房塗上淺藍色。另一方面，卡倫卻興緻勃勃，渴望粉飾家居。她本可以容易被說服選用另一種顏色。他們的情感和表達的方式幾乎各走極端。

有一個簡單的技巧，能夠避免像詹姆斯和卡倫之類的許多煩惱。多年來，我們派發了數百張「衝突卡」。夫婦運用這張像信用卡般大的膠卡，表達情感強度時就能具體起來。我們不知道這卡的意念出自何處，不過它已幫助我們化解了大量的婚姻衝突，而我們又看過它對數以百計的人都有效。

卡上有甚麼東西？真的很簡單。那是由1到10的程度，列出個人情感的強度：

1. 我並不感興趣，但這事也沒有甚麼大不了。
2. 我不像你那樣想，但我也許有錯。
3. 我不同意，但我可以容忍。
4. 我不同意，但我可以讓你有你的風格。

5. 我不同意，不能默不作聲。

6. 我不認可，且需要更多時間考慮。

7. 我強烈不認可，不能容忍。

8. 我會大發雷霆，不能預計我有甚麼反應。

9. 沒有商量餘地！若你這樣做，我就離開！

10. 打死我我也不幹！

只要夫婦彼此激動起來，就可以取出這卡，為他們分歧的程度評級（「我的程度是3。」「我的程度是5。」）。在其中一方比另一方較富於表情時，藉着評估衝突，他們就能實在地處理。

含怒不可到日落。

弗四26

若你想有一張免費的衝突卡，請透過我們的網站索取：<http://www.realrelationships.com>。

順帶一提，我們告訴使用衝突卡的夫婦，假如雙方將問題評為7級或以上，就該向婚姻治療師求助。

戒掉奚落話

還記得兒時的俗話「棍與石可傷筋骨，謾罵則無損毫毛」嗎？那是謊言！——正如許多婚姻不美滿的夫婦都能證實，謾罵確會傷害人。很不幸，夫婦往往是人身攻擊的專家。（「你這樣懶散，恐怕也不想有一份更好的工了。」）

奚落話對致命弱點尤其具有殺傷力。假如配偶對你表白他那

問題六：你知道怎樣處理衝突嗎？

橫蠻的中學同學給他起了個別名「夫子」，而他到了成年期依然擔心自己被視為食古不化，那麼這個名字就是禁區了。有兩個弱點常被視為普遍的禁區，就是性交表現和父母。在成熟的時機跟配偶討論性的不滿足，確有需要慎重其事；然而將性的表現用在爭論裏，則是極為卑劣的主意。而且，即使我們可以批評自己的父母，但是批評配偶的父母則是不恰當的行為。

在親密關係裏，其中一個令人遺憾的事實是，我們對待自己所愛的人比對待其他人還差。我們在生活上較有可能對配偶說出侮辱話，甚至對相識的人比起對配偶更有禮貌。以下有幾個祕訣可助你在婚姻裏培養禮貌：

- 彼此親切地打招呼，離開時溫柔地說再見。
 - 配偶完成了一件小事，緊記住即使對方的辦事方式得不到你的認同，也要表示欣賞（例如「謝謝你清洗車子」而非「你看漏了一點污漬」）。
 - 吃飯時保持愉快的交談。關掉電視機，留心配偶的話。
- 研究顯示，只要一句奚落話，就足以破壞你對配偶多番的好意。你能給配偶最厚的禮待，就是完全避免說奚落話。

別老是想着令人沮喪的事

假如你注意到配偶要向銀行透支，車子又經常沒有汽油，你卻仍跟他爭論他花在工作上的時間，我們保證這對你們的爭論沒有幫助。你要集中於適切的問題——且要設法停止爭執。當對話偏離了正題，就要重新對準問題（「讓我們只決定誰負責把衣物拿到乾洗店，稍後才討論在家裏怎樣洗衣服。」）。設法令配偶冷靜下

來（「我們停下來吧。我們太過煩躁，難以在現在理智地討論這事。」）。不恩愛的夫妻往往在一些小爭吵裏越說越刻薄：

他：我想我根本就不該期待一頓豐富晚餐。

她：如果你準時回家，定可享用豐富晚餐。你關心工作還多於我。

他：總得有人負責維持生計吧。

她：若不是我拚命工作助你完成學業，現在早出晚歸的就不會是你！

這種失控的脾氣發洩，最能預示離婚。這些夫妻偏離了正題，轉移到一些不相干或未解決的老問題而開始激烈的、無作用的口角。他們化解不到任何事情，負面的情感就發作了。

在穩定的婚姻裏，配偶受到不公平對待而被惹怒，不會總是尋求報復。相反，他們找尋辦法疏解張力。

他：我真希望有一頓豐富的晚餐啊！

她：你下班時間難以預計，我無法預備。

他：沒有辦法，因我在工作上承受極大壓力。

她：唔，今晚我們是否該訂意大利薄餅？

關鍵在於你怎樣進入爭辯，又怎樣出來。假如你老是想着令人沮喪的事，就終會陷入更壞的境地。

讓我們面對現實：對於愛情和戰爭，一切都是不公平的。誠實而有建設性的爭執比低下而卑鄙的爭執好，肯定如此。當然我們難免有失誤，但是設法遵照以上的「規矩」，會助你把爭執處理得當。

反省問題

- 你面對人際衝突的時候，通常會怎麼辦？甚麼辦法行得通？甚麼辦法行不通？
- 你有沒有注意到任何特別的「跡象」，使你警覺上升的張力快要爆發？例如，你有心跳加速、手心冒汗或避免眼神接觸嗎？甚麼跡象會讓你知道自己將要發火？
- 想想你跟配偶有時爭論的問題。你察覺到甚麼行為模式？你注意到甚麼話題？有沒有同樣的問題一再引致爭吵？
- 若以一個標尺來衡量，一端是「否認衝突」，另一端是「經常對質」，你認為自己處於哪一點？你的配偶又處於哪一點？你們的差異怎樣影響你們的爭論？
- 你可以怎樣避免那個普遍的錯誤，就是讓抱怨變為批評呢？為甚麼要避免這種錯誤？
- 你對「衝突是親密加深的代價」這句話有何感想？你會怎樣對別人解釋這個觀念？
- 你從父母處理衝突的方式學會甚麼？想想一些行為，例如喊叫、譴責、撅嘴、挖苦、迴避、哭泣、威嚇。
- 金錢在夫婦最常爭論的事裏居首位，其中一個理由是夫婦每天都面對財務抉擇。你認為還有甚麼理由使金錢在婚姻裏變成問題？
- 對於奚落話，你知道爭執時配偶的禁區嗎？配偶又知道你的禁區嗎？
- 談到好好處理爭執，你最大的優點和難處是甚麼？
- 你跟配偶化解的每個難題，都有助肯定你的婚姻會穩固。花點

時間想想你跟配偶一起有建設性地克服的衝突。這些衝突顯示你們共同處理難題的能力怎樣？

……二人成為一體。

弗五31

問題七

你跟配偶是靈友嗎？

「我們完全一樣，」約翰脫口說出。他和南希是我們教導的十二對新婚夫婦之一。我（萊斯莉）剛請每一對講講他們的差異，而約翰就自豪地那樣說。其他夫婦看來很驚愕。

萊斯像其他心理學家一樣地說：「約翰，多告訴我們一點吧。」

南希點頭表示同意，約翰繼續說：「我們就是沒有任何大差異，就是這樣。我們喜歡的東西完全相同，從沒有不咬弦。」

「哎唷，」萊斯以少許挖苦的語氣說。我開始有點擔心，知道萊斯在想甚麼，希望他不會說出口。然而他說：「你們是我遇到的第一對完全一樣的夫婦。」

班上的夫婦咯咯地笑，而約翰眼睛一轉，就承認：「唔，我們其實並非完全一樣。」

有些夫婦牽強地互相仿倣，以掩蓋他們的差異。例如，新婚夫婦常常迫自己在品味、見解、緩急輕重和習慣方面跟配偶相同。他們用心良苦，可是這種同一性並不真實，不過像亞當夏娃以無花果樹葉子遮蔽他們的差異一樣。上帝將每個人造得不一樣，否認彼此的獨特性只會造成假裝，而不是伴侶關係。

另一個組員說：「莎倫和我的婚姻是各半的婚姻，我們各佔一半。」其他夫婦都同意。分擔重擔，比例相等，是創造同一性的較好辦法。莎倫說：「是的，但有時我們各自的半邊並不吻合。」

她對了。只有配偶各佔一部分，「各半的婚姻」才行得通。不過我們不是這樣。人人都是個完整的人。我們結婚並不是減去自己的一部分。我們依然是一個整體，希望以一個整體來被愛，不是切割以互相吻合。

我們見過許多夫婦設法以各半的原則來建立婚姻，輪流決定這事那事，攤分資源，估量財產，計算特權。可是，我們還未找到一對各半夫婦，不覺得輪流做決定是剝奪他們想當然的權益。情況往往是，意志較強的一方自覺或不自覺地操刀作「對半切開」，而其中一半就變得比另一半「更加均分」。

我倆都是只有一隻翼的天使，只有互相擁抱才能飛行。

路西安諾 (Luciano de Crescenzo)

那麼男人跟女人怎樣在婚姻裏成為一個整體？用另一種說法：男人和女人怎樣成為靈友呢？答案就在你有所懷疑的地方充分找到——心靈深處。近年來，科學化的研究支持了多年來常識

問題七：你跟配偶是靈友嗎？

早已教曉我們的東西：大概是，護理婚姻的心靈層面能使夫婦緊密連結，牢不可破。心靈得到滋養，婚姻就茁壯成長。

在這一章，我們會探討最重要卻最少被談到的美滿婚姻的一面：屬靈層面。我們首先探討靈性親密的需要，以及它對你婚姻的深層意義。接着我們讓你們明白上帝怎樣在你們關係裏彰顯，而婚姻又怎樣比人生其他方面更接近上帝的本性。然後我們概要地說明一些具體實用的辦法，助你護理婚姻的心靈層面。最後，我們以一段往事作結。

靈性親密：婚姻的最終意義

1944年2月12日，十三歲的弗蘭克（Anne Frank）在日記裏寫了以下的話，現已成為著名作品：

今天陽光普照，天空蔚藍，清風拂面，而我渴望着——太渴望一切。我渴望交談、自由、朋友和獨處。

我真的一直……想哭！我感到自己像要崩潰似的，而我知道哭出來，感覺就會好多了，但我哭不起來，我局促不安，由一間房走到另一間，透過一扇關閉的窗子的裂縫呼吸，感到自己的心在跳，似乎在說，你不能最終滿足我的渴求嗎？

我相信那是在我裏面的原動力，我感到那動力激起了，我感到它在我的全身和心靈。那是要正常行事的力氣。我感到全然困惑。我不知道要讀些甚麼，寫些甚麼，做些甚麼，只知道我在渴望。

在每一個人裏面，就是在我們生命的核心，心靈有一種張

力，一種疼痛，一種焦躁是深刻而無法滿足的。它往往是一種沒有清晰命名或焦點的渴望，是一種不能清楚確定或描述的疼痛。像弗蘭克一樣，我們只知道自己局促不安，感到心靈深處疼痛。

大多數人期望婚姻能止住心靈的渴望，而婚姻的確可以短暫地滿足這渴望。可是對許多人來說，那深切而令人不安的疼痛一再回響。對羅伊和波琳來說肯定如此。他們做盡一切有利於穩固婚姻的事。他們經過了婚前輔導，調整錯謬的期望，學會有效地溝通，實踐化解衝突的辦法，等等。他們閱讀婚姻書籍，參加研討會，聆聽錄音帶，甚至有一對較年長的夫婦答應在他們結婚頭一年指導他們。羅伊和波琳認真處理婚姻，而他們的努力也取得效益——至少到現在是這樣。他們現在結婚十年，從外表各方面看來也很美滿。可是他們儘管有那一切努力，卻總有所欠缺。

波琳告訴我們：「我們很恩愛，但有時我們覺得我們就像敷衍了事一般。」

羅伊說：「是的，我們的確相愛，但是我想，有時我們的關係好像——我也不明白——空虛。我們似乎該有更深的連繫。」

從許多方面來說，羅伊和波琳是對模範夫妻。他們做婚姻美滿的夫婦會做的事。他們心靈機敏，情緒穩定，保持關係正常。可是他們內心不滿足，渴望更進一步、更加深入的東西。羅伊和波琳無論自覺與否，都切望成為靈友。

我們如今認識到心靈的命運就是社會秩序的命運；如果我們裏面的心靈枯萎，我們在自己周圍建立的世界也會枯萎。

羅斯扎克（Theodore Roszak）

羅伊和波琳還需學習的是，要使婚姻茁壯成長，除了良好溝通、化解衝突和正面態度之外，還需要更多東西。儘管這些辦法對持久而富有意義的關係都極為重要，卻仍是不足夠的。婚姻不是一部機器，需要例行保養以保持運作，而是超自然的事，建基於互相訂立的神聖誓約。總之，婚姻是深邃的、奧祕的、莫測的努力。

就算像羅伊和波琳那樣恩愛的夫妻，最終都發現一種天生的渴望，要跟所愛的人連繫，不單為了慰藉，不單為了熱情——也為了意義。我們的人生日復日地延續下去。人生可能成功或失敗，充滿快樂或憂慮。然而我們的人生意味着甚麼？只有我們的心靈才能回答。

對夫婦來說，屬靈意義該是共同的追求。²儘管人人都必須獨自認識人生的意義，但是夫婦也必須一起發現婚姻的意義。你們並非只是丈夫或太太。你們已誕下一段婚姻，那就像有生命的人一樣，從你們兩人而生，而你們新建立的婚姻的心靈需要滋養。

跟另一個人分享人生的終極意義，就是靈友的心靈呼喚，而每一對夫婦都必須回應這呼喚，否則就是冒着婚姻發育不良、發展不全的風險。像一個麵包上的酵一樣，靈性會最終決定你們的婚姻發展美滿抑或差強人意。

婚姻的屬靈層面是婚姻茁壯健康的食物來源。沒有其他因素比共負一軛進行屬靈探索，更能培養婚姻的一體性和富有意義的目的感。那是我們心靈終極的飢渴。

在婚姻裏尋求上帝

在我們的年代，其中一個最動人的愛情故事，是關於一對起

初分隔兩地的夫婦。他是個不修邊幅、任教於牛津的單身老漢，一個基督教衛道之士，又是暢銷兒童書作家。她則是個年輕許多的美國人，一個有兩個兒子的離婚婦人。

祢為自己而創造我們，我們內心焦躁不安唯有在祢裏面才得到安息。

奧古斯丁

喬伊 (Joy Davidson) 在1952年到英國跟魯益師 (C. S. Lewis) 見面之前，兩人只靠書信培養感情。雙方才智的煥發燃起彼此的欣賞尊重。喬伊帶着兩個孩子搬到倫敦後，兩人的關係得以更深發展。當她因手頭拮据和簽證到期而快要離開英國時，魯益師作出抉擇：如果喬伊同意，他可以跟她結婚。

我們盡情享受愛情；享受任何一種形式，嚴肅和快活的，浪漫和實際的，有時像雷電交加般的驚天動地，有時像穿上柔軟便鞋般的舒適自然。她是我的學生和老師，我的臣民和君主，我的可靠搭檔、朋友、同船旅伴、戰友。她是我的情人，卻同時像我的男性朋友一樣。

魯益師

結婚初期，喬伊的身體暴露了潛伏的真相。她罹患癌症——且無法救治。魯益師井然有序的人生遭受打擊。然而在過程裏，這個英國學者覺察到自己多麼深愛着喬伊。

魯益師夫婦繼續生活下去，尋得教會為他們早已註冊的婚姻舉行基督教婚禮。教會讓喬伊得到最好的關顧。然後他帶她回家，全力照顧她。喬伊的身體自然一度好轉，可是她病情的減輕只是很短暫。

喬伊臨終告訴他：「你使我快樂。」過了片刻她再說：「我跟上帝同在，很平安。」喬伊在1960年一個晚上的十時十五分離世。魯益師後來回憶：「她微笑，但不是對着我。」

如果這動人的愛情故事有給我們甚麼教訓，那就是配偶若沒有成為一體的屬靈深度，就絕對及不上靈友享受到的愛的豐盛。

婚姻美滿的時候，有一種彰顯上帝奧祕的狀態，有一種為躁動內心帶來含笑的平安的狀態。

研究人員調查結婚超過二十年的恩愛夫妻有甚麼特質時，發現其中一個最重要的素質是「對上帝和心靈盟誓的忠信」。³宗教已證實能讓夫婦有共同的價值觀、思想形態和目的，支撐着彼此的關係。

婚姻比任何人世經驗更接近上帝的本性。上帝以婚姻的隱喻形容祂與人的關係：「新郎怎樣因新娘歡樂，你的上帝也必怎樣因你歡樂。」⁴上帝愛教會，保羅說，教會這「新娘」不是一羣在祂以外而跟祂互訂盟誓的人，而是祂的身子。⁵同樣，丈夫愛妻子和妻子愛丈夫，他們就發展至「一體」地生活——作為屬靈伙伴。

最後，藉着婚姻，上帝又以兩個重要方式彰顯自己：第一，彰顯祂的信實，以及第二，彰顯祂的寬容。

婚姻彰顯上帝的信實

婚姻缺乏信實會怎樣？假如我們最多只能得到配偶說「我會嘗試忠誠，但你不要靠賴我」，又會怎樣？當然，婚姻就不會持久。如果我們無法依靠配偶的忠誠，我們就會被迫瘋了。我們關係的存亡取決於忠誠的強度——他們的，我們的，最終是上帝的。

是的，要令婚姻持久，上帝的信實必不可少。想一想，面對着人生一切的不確定性，我們軟弱而有限的人怎能說「我能確保一件事：我對配偶的忠誠」？我們不能，至少不能單靠自己就這麼說。

麥奎爾金（Robertson McQuilkin）是個以靠賴上帝信實見稱的丈夫。他是一所基督教大學的校長，太太繆里爾（Muriel）則是電台一個成功節目的主持，卻漸漸失憶。醫療診斷把他們四十二年的婚姻翻轉過來：繆里爾患上老人癡呆症。

麥奎爾金說：「她看來不覺痛苦，但對我來說那是垂死的過程，我看着我所了解愛護的一個有創意、口才好的人逐漸逝去。」麥奎爾金與校董會商量，請求他們開始尋覓繼任人，因為當繆里爾有一天需要他全時間照顧時，他就要辭職。

由於麥奎爾金尚有八年才達退休之年，朋友們力勸他安排繆里爾入住療養院。他們說，她會很快適應那新的環境。麥奎爾金問自己，她會嗎？有任何人會愛她嗎？更不用說像我一樣的愛她了。繆里爾不能講出完整句子，只能說字詞，且常是無意義的字詞。然而她會說一個句子，也經常說：「我愛你。」

校董會安排一個人照顧繆里爾，讓麥奎爾金博士每天可以回

辦公室工作。在那段日子，他越來越難令繆里爾安頓在家裏。麥奎爾金外出後，繆里爾會踏出家門去找他。從他們的家走到大學的一來一回是一里路程，她有時會一天離開屋子十次。麥奎爾金說：「有時在晚上，我替她更衣時發覺她的腳在淌血。我告訴家庭醫生，他有點不耐煩，只說：『如此的愛』。」

1990年，麥奎爾金確信不管繆里爾「患病或健康」也忠於她，就是誠信，於是辭職以便全時間照顧妻子。他說：「每一天，我對她都有新的發現，又見到上帝的愛鮮活地呈現——祂是我渴望愛得更充分的上帝。」

麥奎爾金辭職後若干年，繆里爾病情不斷轉壞，因而絕少說話。在他寫作的時候，她大部分時間都是坐着，卻很滿足，且常常咯咯地笑起來。他說：「她看來對我仍有感情。我還能要求甚麼？我有一個充滿愛和歡笑的家；許多頭腦健全的夫婦也不能這樣！繆里爾真是很可愛——對我來說比以往更寶貴。她晚間伸手觸摸我，或者醒來時滿足而親切地微笑，我都感謝上帝賜我們恩典，求祂讓我照顧她。」

忠誠好像多面的寶石，展示複雜的相關層面的組合——信賴、承諾、真理、忠貞、重視、關懷。然而，我們彼此的忠誠只能靠上帝給我們的信實楷模來維持。男人和女人互訂盟誓，上帝就應許他們祂的信實，這有助他們保持忠誠。

我們絕非誇大信實在上帝屬性裏的核心地位。信實交織在聖經的各部分——從創世記開始，上帝作出祂信實的應許，藉着啟示錄，約翰的異象描寫到「有一匹白馬，那騎馬的稱為『忠信』和『真實』」。上帝的信實是廣大的。我們縱使失信，上帝還是可信

的，「因為祂不能否定自己」。

上帝聖約的信實，體現在我們的配偶身上，給我們不安的心一個歸宿。這信實使配偶接納我們整個人，說：「我確信你，完全委身於你，終生不渝。」缺乏信實和由此而生的靠賴，婚姻就沒有持續下去的希望。夫婦除非首先認識到上帝對他們的信實，否則他們無法對自己和彼此的信實滿有把握。

婚姻彰顯上帝的寬容

我們住在洛杉磯的時候，朋友邀請我們參觀好萊塢的電影製片廠。我們駕着易操控的高爾夫機動車駛過攝製場，靜靜地進入攝影棚，看看那些熟悉面孔的幕後情況。其中一個最精彩的時刻是觀看熱門電視劇「三十而立」(thirtysomething)的拍攝。朋友注意到我們對這節目感興趣，稍後寄給我們一份劇本。劇本主角南希和埃利奧特這對處於鬥爭的夫婦，正面對嚴峻的輔導過程。最後，埃利奧特說：「我不知道自己是否還愛南希……而且無論她怎麼辦，我看來也不能饒恕她。」

寬恕處於婚姻的中心。兩個人日復日一起生活，互相絆倒，註定要引致痛苦，有時是無知的，有時是故意的。如果沒有付出寬恕以淨化婚姻的心靈，譴責就威脅着兩人的關係。怨氣不斷堆積，以致歸咎於配偶，不單因為對方犯錯，也因我們未能饒恕對方。

請注意一個危險地帶。人類的寬恕絕不是設定來作大規模布施的。婚姻裏的寬恕要達到治療功效，焦點必須放在配偶的所為，而非配偶的所是。配偶之間最好是寬恕一些具體的行為。設法預先保證寬恕一切，是糊塗的。除了上帝之外，沒有人能夠這樣。

婚前抗逆祕笈

我們設法寬恕配偶未能成為我們期盼的人，就是使寬恕系統負荷過重了。我們還有其他辦法應付這問題：勇氣、同感心、耐性、盼望。然而人只是人，浩大的寬恕必須留給上帝。原來是上帝的寬恕使我們有能力寬恕那些相對地微小的事——我們沒有創造甚麼奇蹟。

每對夫婦都需要寬恕。我（萊斯莉）有一段時間難以接受。為何我會需要寬恕萊斯這個誓言終生愛我的人？我有點覺得寬恕如果是必須的，我們的關係就正在破裂了。我太過自豪，以為萊斯不會傷害我，可是他偶爾真的傷害我，而我當然也曾傷害他。其實，我學會了在大多數情況裏，配偶間的寬恕往往不是關於大壞蛋傷害小羔羊。大多數時間裏面，我在寬恕時也被寬恕——就算不是被丈夫寬恕，也是被上帝寬恕。

我們寬恕配偶，就是彰顯上帝對他或她的愛，擺脫了定罪。人的寬恕令人領悟上帝的寬恕。

像愛自己一般的愛配偶，很可能是你履行上帝的愛時最全心全意的一步。當然，沒有上帝恩典的加力，這樣的一步甚至無法打算實行。許多婚姻的結合和維繫，都不是自覺地靠賴上帝的幫助。夫婦沒有持續在靈裏接觸上帝的恩典，就無法達到意義深遠的關係。

護理婚姻的靈性層面

膚淺是躁動婚姻的詛咒。大多數婚姻極之需要的不是更刺激、更堂皇、更多活動。你婚姻的靈性層面渴望深度。

人沒有靈友，就像身體沒有頭一樣。

凱爾特（Celtic）諺語

至少有三種傳統的靈性生活操練，呼喚靈友超越表面的生活，向深度發展：敬拜、服事和禱告。在我們日常的活動當中，這些操練有轉化的能力，能平靜心靈，培育婚姻。順帶一提，這些操練不是為屬靈偉人而設，也不是沉悶的苦役以排除一切人生樂趣。實踐這些操練的唯一要求，是渴望上帝充滿你們的婚姻。

敬拜

我們有一幅羅克韋爾（Norman Rockwell）招貼畫的複製品，描繪一個禮拜日早上的家庭。那個丈夫蓬頭垢面，穿着睡衣褲和浴袍倒在椅子裏，禮拜日的報紙則散落在周圍。他身後的太太則穿着整齊，準備上教會。這幅畫戲謔地提醒我們共同敬拜對婚姻的靈性層面有多重要。

我倆自小上教會，那是我們家庭的傳統。像太陽肯定在東方升起一樣，我們一家在禮拜日早上必定在教會裏。上教會沒有被質疑，就像你做過的事，完了。

然而我們結婚而搬到老遠的地方，敬拜突然變成一項選擇。在新的城市，我們有機會建立每週每日的新生活模式。我們頭一次沒有感到必須上教會。沒有人要來電問我們在哪裏，也沒有人查核我們。星期日我們可以在留在家裏、遠足、享受陽光、閱讀。或者我們可以上教會，而我們確是這樣。

從結婚開始，一起敬拜對我們關係來說是一段有規律的安息

問題七：你跟配偶是靈友嗎？

婚前抗逆祕笈

和更新時間。每週付出一天去敬拜，能夠堅固我們的婚姻，並擺脫那在平日不饒人的生產力要求。

上帝啊！我的心渴慕你，好像鹿渴慕溪水。我的心渴想上帝。

詩四十二1~2

我們參加敬拜的教會是個社羣支援和心靈加油的地方。唱聖詩、研習聖經、敬拜上帝，以及跟朋友分享屬靈追尋，既令人欣慰又啟發人。一起敬拜支撐我們的關係，使下一週更有意義。

研究再一次肯定我們的決定，就是一起敬拜以作為培育婚姻心靈層面的辦法。最近一項研究顯示，一起上教會的夫婦，即使少至每月一次，也能增加他們終身維持婚姻的機會。其他研究也顯示，上教會的夫婦比沒有一起敬拜的夫婦較滿意自己的婚姻。

敬拜有一種轉化關係的方式。站在永恆的聖者面前，就是去成長和改變。在敬拜裏，上帝轉化的能力悄悄地進入我們內心的祭壇，擴大我們愛的力量。

服事

「我在婚後才知道自己多麼自私，」加里說。結婚半年，他告訴我們，他太太葆拉每週一晚在退休人士中心當義工。「起初我埋怨她沒有陪我，但是兩個月前她需要幫忙，我就跟她一起到那裏。」他一再跟葆拉回到那個中心，終於發覺幫助中心的老人家，成為他每週最精彩的活動。他告訴我們：「幫助別人使我感

覺良好，又使我和葆拉更親密；我們好像一個發揮影響力的組合。」

我們從許多夫婦那裏聽過類似的經歷。作為一個組合去伸手助人，有美善之處。這行動差不多奧妙地成為緊密的連繫。合力助人促進婚姻裏的謙遜、分享、同情和親密。服事別人，幫助夫婦超越自我，擴闊視野。

愛情不在於彼此凝望，而在於一起望着同一方向。

聖艾修伯里 (Antoine de Saint-Exupéry)

實在有許多方法把合力服事融入婚姻裏。祕訣就是找一些切合個人風格的事情。例如，我們有兩對夫婦鄰居都積極參與助人，卻有不同的方式。穆爾夫婦結婚十五年，住在我們對面街的屋子。他們助養一個海地的貧窮孩子羅伯特。每個月，他們除了寄錢提供教育、衣服和食物外，也寄信和卡給他。在特別的時節，穆爾夫婦會找他們三個孩子畫圖畫寄給羅伯特。穆爾夫婦又兩次到海地的孤兒院探羅伯特。他們希望有一天羅伯特會上大學。

沿着街走過兩幢屋子，那兒住了格恩齊夫婦。他們結婚二十五年，一開始就彼此協定：建立一個開放的家，慷慨待人。認識他們的人都受過他們的款待。他們把屋子變成慶祝和美味晚餐的活動中心，有時是家常便飯，有時是高雅而有心思的，不過總是特別的。他們舉行畢業派對、生日派對和新鄰居歡迎派對，又搞送禮會和歡迎會。在母親節，他們邀請單身母親來進早午餐。

問題七：你跟配偶是靈友嗎？

婚前抗逆祕笈

若你問格恩齊夫婦或穆爾夫婦為何那樣伸手助人，他們會告訴你幫助他人的滿足感怎樣大。他們又會告訴你，合力服事為婚姻帶來更深的連繫。

我們認識許多夫婦都能證明伸手助人對婚姻怎樣有意義。不管是助養貧窮兒童，開放家庭招待客人，捐贈毛氈給露宿者，或是為囚犯烘小甜餅，為別人做好事對婚姻都是有益的。對靈友來說，真正的服事不是自義的，不是為報酬而做，也並非「了不得」。真正的服事來自我們婚姻的心靈深處那微聲的鼓舞、神聖的催促。

對於合力服事，還有一點很重要。要是你所有的服事都是做在他人面前，就依然膚淺。服事有時要私下進行，只有你們兩人知道。我們發覺匿名地做一些事，就算是小事，也叫我們婚姻的心靈得到最大滿足。暗暗觀察我們的服事效果，帶來更深的忠誠和親密。

護理婚姻的屬靈層面，必須有持續的專注。如果你們忽略婚姻的心靈，就只有表面的連繫，好像踏着醉心癡迷的浪濤，直到婚姻擱淺。不過，你們在一起走的旅程中護理心靈——藉着敬拜、服事和禱告——就能安然經過婚姻的風浪。

禱告

社會學家格里利（Andrew Greeley）調查過許多夫婦，發現最恩愛的夫婦是那些一起禱告的夫婦。比不常禱告的夫婦，經常一起禱告的夫婦形容婚姻很浪漫的可能性高出一倍。他們也表示有較高的性滿足感和較多的性快感呢！

有一個老故事講到一對年輕夫婦在牀邊禱告，以開始他們的蜜月。新娘咯咯地笑起來，因她聽到新婚丈夫禱告說：「求主使我們為將要領受的真誠感恩。」

也許看來奇怪，但在婚姻裏禱告和性確有密切的關聯。首先，禱告頻率較能預示婚姻滿足感而非預示性交頻率。然而請注意：一起禱告的夫婦表示對性生活很滿意的可能性，比沒有一起禱告的夫婦高出90%。而且，與配偶一起禱告的女性往往較能有性高潮。這看來不對嗎？畢竟，上教會的夫婦被傳媒描繪成拘謹的人，視性為污穢的。唔，讓傳媒說他們想說的吧。不過，經常禱告的夫婦就了解得更清楚。

到我們中心的夫婦，絕少像湯姆和凱瑟琳那樣敬虔。他們定時上教會。凱瑟琳在詩班唱聖詩，湯姆教初級主日學；凱瑟琳參加婦女研經班，湯姆參加男士互導小組。教會內人人都視他們為熱心活躍的屬靈領袖。可是他們來見我們的時候，他們五年的婚姻正瀕臨破裂。他們告訴我們他們的情況，那樣的情況我們也見過不少。他們過度參與所有活動，影響了婚姻，導致他們「離開愛河」。儘管湯姆和凱瑟琳靈性火熱，卻容讓婚姻的心靈枯萎。

我們其中一個問：「你們上次一起禱告是在甚麼時候？」湯姆和凱瑟琳互相對望，答案就明顯不過：那是很久、很久以前的事了。

我們跟湯姆和凱瑟琳再多談一會，給他們一個簡單的練習，那真是一個實驗。在未來一週他們要每晚在就寢前一起作簡短的禱告。

五天後，我們接到一個電話：「我是凱瑟琳。我也知道看來

婚前抗逆祕笈

有點傻，不過我們的關係已徹底改善。」她告訴我們，花片刻一起禱告使他們的心靈和婚姻恢復活力。

夫婦變得「熱心事奉」並不能補償一起禱告的時間。然而禱告若對婚姻那麼有好處，你也許問，為何不是有更多夫婦這樣做？因為並不容易。人在禱告時是脆弱的，而且我們一旦放下防衛，即使跟配偶在一起，也會構成威脅（對男人尤其如此）。畢竟，配偶直接知道我們是怎樣一個人，他或她在別人看不到我們時仍看到我們。因此，有配偶在旁聆聽，我怎能在上帝面前直言不諱？我怎能表達我的希望和擔憂、我的痛苦，以及纏擾我的罪行？難怪許多夫婦不再一起禱告，因為這種脆弱的代價看來太大了。

我們必須承認，夫婦同心祈禱對萊斯莉和我來說，不常是泰然自若的事。我們偶爾流於藉禱告來教導，或隱約地以自己的「好意」來刺激對方。然而多年來，我們已掌握到一些原則幫助我們更有效地禱告。首先，我們作感恩的禱告，就只是這樣。我們不是設法為需要和難處而祈禱，而是只感謝上帝。我們間或以主禱文一起祈求（太六9～13）。有時，我們其中一方會提議就只作無聲的禱告，或者用一段時間聆聽上帝說話，又或者用簡短句子禱告。重點是要禱告，沒有所謂對或錯的方式。在一起禱告當中，我們要跟上帝溝通的每個嘗試都能培育婚姻的心靈。

因此緊記住

像大多數深深相愛的夫婦一樣，我們渴望成為靈友，甚至在婚前已如此。我們有這個夢想，部分的動力來自那本名為《實在的憐惜》（*A Severe Mercy*）的書。這書是范諾肯夫婦的真實愛情故

事，這對戀人不單夢想建立心靈的聯繫，更設計出一個稱為「光輝圍欄」的實在策略。其目的是使他們的愛情牢不可破，而其計劃是分享一切。是一切！假如其中一方喜歡一樣東西，他們就斷定一定有些東西值得喜歡，而另一方就必定會找出來。無論是詩詞、草莓，或是對船的興趣，范諾肯夫婦都致力分享其中一方喜歡的東西。這樣，他們就造成千百種大大小小的連結，把雙方聯繫在一起。他們推斷，藉着分享一切，他們會達致難以置信、不尋常的親密，是他們跟其他人一起所不能達致的。他們覺得完全的分享是令愛情持久的終極祕訣。

為了看守光輝圍欄，范諾肯夫婦構思了所謂的領航局。那就是要查究他們的聯繫的狀況。他們有完全分享嗎？有跡象顯示他們越來越疏離嗎？他們每月有超過一次認真討論彼此的關係，以這問題評估他們的活動：這是最有利於我們的愛嗎？

這個光輝圍欄——一道保護愛的防衛屏，以建立堅固的聯繫——有些東西吸引着萊斯莉和我。我們想防範失去愛的光輝。我們擔心離婚，不及我們擔心那更難察覺的敵人——漸進的離異。在我們四周，有許多婚姻破裂，皆因夫婦以為愛是理所當然的。我們認識一些夫婦停止一起做一些事情，各找自己的興趣，隨着日子過去就把「我們」變成「我」了。我們注意到一個徵狀暴露出來，顯示隱約的離異逐漸出現在他們的婚姻裏——雙方各自到不同的世界做不同的事，而這種分開悄悄地撕裂他們的聯繫。何必讓這事發生在我們身上？何不像范諾肯夫婦一樣豎起光輝圍欄？

我們得到啟發。

在春天後期，就在我們舉行婚禮前幾天，我們坐在長凳上，談到我們的愛情以及臨近的誓約，就斷定若靠一紙契約、一個有約束力的承諾來生活在一起，總有某種冷淡存在。我們不想因為我們必須如此，因為我們被固定在一起，才履行婚姻「責任」。我們渴望一種更深的連繫，甚至超越光輝圍欄那種理想。范諾肯夫婦的真實教訓令我們覺得：成為靈友終必要求我們不單訴諸愛情和大量分享的承諾，更是要求我們向上帝求助。

催迫你和配偶要關聯在一起（心靈與心靈）的疼痛，只能以你們的靈與更偉大的靈（耶穌基督——終極的光輝圍欄）聯繫來止住。所以要緊記：成為靈友的神聖祕訣是追求與上帝的相互聯繫。

反省問題

- 有些夫婦誤以為成為靈友就是「完全」一樣，或是有一段「各半」的婚姻？為甚麼這並不真確？
- 我們有一種心靈的疼痛，渴望跟配偶和上帝有更深的意義和聯繫。你從哪些方面看到人設法止住這種心靈的飢渴？人用甚麼正面和負面的方式去滿足這需要？
- 你從哪些方面看見上帝彰顯於你們的關係？
- 一起禱告對夫婦來說可能很困難。有時其中一方比另一方感到較為自在，或較渴望這樣，而這種不平衡能令其中一方有「禱告害羞」。你怎樣看待這種屬靈操練作為你婚姻的一部分？
- 夫婦怎樣藉着共同服事來護理婚姻的心靈？你認識一些夫婦實踐這操練嗎？你可以怎樣將服事融入你的婚姻？

附註

附註

前言

1. 這些結果得自一項全國調查，研究455對新婚夫婦和75名結婚已久的人士對新婚頭一年的回顧。這調查發表於Miriam Arond和Samuel L. Pauker的書*The First Year of Marriage* (New York: Warner, 1987)。
2. A. Cook, "The \$60,000 Wedding," *Money Magazine* (May 1990).
3. 這些結果來自一項電話調查，訪問了1,037名成人（十八歲或以上），在1988年9月24日至10月9日進行。抽樣誤差值是正負4%。

問題一：你有沒有誠實地面對婚姻的神話呢？

1. J. H. Larson, "The Marriage Quiz: College Students' Beliefs in Selected Myths about Marriage," *Family Relations* 37, no. 1 (1988): 43-51. 一個針對結婚平均一年的夫婦的研究發現，幾乎每對夫婦結婚不出數月就承受強烈的失望，皆因他們對婚姻存有誤解。這些結果回應了W. Lederer and D. Jackson在*The Mirages of Marriage* (New York: Norton, 1968)裏的調查結果。
2. Mike Mason, *The Mystery of Marriage* (Portland, Oreg.: Multnomah,

- 1985), 31. (中譯本：梅麥克着，《比翼雙飛》，校園。)
3. M. Scott Peck, *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values, and Spiritual Growth* (New York: Simon and Schuster, 1978), 84-85. (中譯本：派克著，《心靈地圖》，天下文化。) 派克博士又寫道：「在所有對愛情的誤解裏，最嚴重而普遍的就是以為『墮入愛河』就是愛情。……真是影響深遠的誤解。墮入愛河的經驗，更確切說，是一種與性相連的情慾經驗。……我們墮入愛河，只因自覺或不自覺地被引發慾念。」
4. 所有戀人都在某些方面施展假裝的把戲，設法令情緒表現得比實際狀況健康。正如亨德里克斯 (Harville Hendrix) 說：「畢竟，如果你看來不像有許多缺陷，伴侶自然會以為你的生活目標是要呵護人，而不是受呵護，這確使你更加討人喜愛。」*Getting the Love You Want* (New York: HarperCollins, 1990), 45.
5. John Levy and R. Munroe, *The Happy Family* (New York: Knopf, 1959).
6. J. F. Crosby, *Illusion and Disillusion: The Self in Love and Marriage*, 2nd ed. (Belmont, Calif.: Wadsworth, 1976). 並參 O. Kernberg, "Why Some People Can't Love," *Psychology Today* 12 (June 1978): 50-59.
7. 箴言二十七章十七節。
8. J. F. Crosby, *Illusion and Disillusion: The Self in Love and Marriage*.
9. 申命記二十四章五節。

問題二：你能辨識你的愛情風格嗎？

1. 這並非新現象。1966年美國一個民意調查報告指出，76%的受訪夫婦都講出「愛情」作為結婚的主要理由。十年後的1976

年，一名心理學家請75,000名太太評估她們決定結婚的理由，她的報告指出：「愛情，愛情，愛情顯然領先。」Paul Chance, "The Trouble with Love," *Psychology Today* (February, 1988): 44-47.

2. L. Wrightsman and K. Deaux, *Social Psychology in the Eighties* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1981), 170.

在1949至1983年的三十四年間，只有二十七篇探討愛的文章出現在社會學和心理學的專業刊物裏，而每一篇的作者都是在專業上冒險。例如社會學家富特(Nelson Foote)在1953年發表一篇題為「愛」(Love)的簡短論文後，就遭其他學者大量投函嘲諷，斷言他太過感情用事。

在美國心理學會大會上，一名專題討論小組成員斷言：「企圖把愛插入試驗場景的社會科學研究者，是依據一種主張，這種主張把我們稱為愛的狀態非人化。」

3. Robert Sternberg, "A Triangular Theory of Love," *Psychological Review* 93 (1986): 119-35.
4. 雅歌一章二節。
5. Neil Clark Warren, *Finding the Love of Your Life* (Colorado Springs: Focus on the Family, 1992). (中譯本：華倫着，《非常選擇、非常Match》，愛家文化。)
6. Paul Tournier, *The Meaning of Gifts* (Atlanta: John Knox Press, 1963).
7. 心理學家拉斯韋爾(Marcia Lasswell)和同事曾分析一個有關愛的問卷調查所得的數千份回應，辨識出以下愛的風格：知己之愛、玩弄之愛、順理成章之愛、浪漫之愛、佔有之愛和無私之愛。然而，這些風格不是指婚姻關係裏的愛。

8. 有幾位作者更詳盡地討論這些階段，包括 James Othuis, *Keeping Our Troth* (San Francisco: Harper & Row, 1986), Susan Campbell, *The Couple's Journey: Intimacy as a Path to Wholeness* (San Luis Obispo, Cal.: Impact Publishers, 1980), and Liberty Kovacs, *Marital Development* (1991).
9. D. Knox, "Conceptions of Love at Three Developmental Levels," *The Family Coordinator* 19, no. 2 (1970): 151-57.
10. 想得到更多有關培養浪漫之情的指導，請參 Norm Wright 的書 *Holding on to Romance* (Ventura, Cal.: Regal Books, 1992).
11. John Cuber 的 *The Significant Americans* (New York: Appleton/Century, 1966) 內的研究報告也顯示類似的結果。
12. Stacey Oliner, *Best Friends and Marriage* (Los Angeles: University of California Press, 1989).
13. Nick Stinnett, "Strengthening Families," 這篇論文發表於內布拉斯加州林肯市內布拉斯加大學的「建立家庭力量」全國專題研討會。
14. Alfred Kinsey, Wardell Pomeroy, and Clyde Martin, *Sexual Behavior in the Human Male* (Philadelphia: W. B. Sanders, 1948), 544.

問題三：你養成了快樂這習慣嗎？

1. Mary Landis and Judson Landis, *Building a Successful Marriage* (Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall, 1958).
2. Allen Parducci, "Value Judgments: Toward a Relational Theory of Happiness," In *Attitudinal Judgment*, edited by I. Richard Eiser (New

婚前抗逆祕笈

York: Springer-Verlag, 1984).

3. 要明白馬利亞和約瑟的難處，我們必須對當日的婚姻習俗有點認識。當時的許婚 (betrothal) 就是現今愛情裏的訂婚 (engagement) 的先驅。在許婚期內，雙方受法律約束，除離婚以外就不能斷絕關係。許婚期可能有若干年，然後才正式結婚，而婚禮是連續幾天甚至長達一週。親朋好友騎着驢遠道而來參加婚宴，不會只想吃一塊結婚蛋糕就歸家！他們會逗留下來以掌握家族消息，彼此建立關係，跟那對新人一起歡樂。只有在婚禮完結後，雙方才開始一起生活。對馬利亞來說，她是在許婚和結婚之間的某個時候懷孕。這樣，馬利亞和約瑟都要作出重大的適應。
4. 怨恨和責怪有時會一起損害婚姻。例如，當你將過去的創傷歸咎於目前的配偶時，你正在觸發一種動力，就是精神病學家博佐門伊納吉 (Ivan Boszormenyi-Nagy) 所形容的「螺旋形總帳」。在你人生的某些時期，某人或某事傷害你，造成連串的情感債項。隨着時間過去，你經過人生的螺旋門，而你現在將這筆帳算到配偶頭上。你懷着兩個隱藏的期望。第一，「證明給我看你不是傷害我的人」，換句話說，是「補償我的過去，償還我的損失。」第二，「要是你做任何事使我記起那創傷，我就會懲罰你。」情緒的轉移就這樣達到了。

最要緊的，是明白這種情緒的轉移往往不是發生在一段關係的早期，而是在雙方已有一段日子彼此了解的時候——就是你感到失望，發現你預期或希望的事沒有發生的時候。

5. David Myers, *The Pursuit of Happiness: Who is Happy and Why* (New York: Morrow, 1992). 並參 George Gallup, Jr. and F. Newport, "Ameri-

cans Widely Disagree on What Constitutes 'Rich'," *Gallup Poll Monthly* (July 1990): 28-36.

問題四：你能說得清楚，又聽得清楚嗎？

1. H. I. Markman, "Prediction of Marital Distress: A Five-Year Follow-Up," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 49 (1981): 760-62.
2. 1988年9月24日至10月9日蓋洛普民意調查 (Gallup Poll) 的報告。
3. Laurens Van der Post, *The Face Beside the Fire* (New York: William Morrow and Company, Inc., 1953), 268.
4. Virginia Satir, *The New Peoplemaking*, rev. ed. (Mountain View, Calif.: Science and Behavior Books, 1988).
5. R. M. Sabatelli, R. Buck, and A. Dreyer, "Nonverbal Communication Accuracy in Married Couples: Relationship with Marital Complaints," *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, no. 5 (1982): 1088-97.
6. Paul Tournier, *To Understand Each Other* (Atlanta: John Knox Press, 1967), 29.
7. Deborah Tannen, *You Just Don't Understand* (New York: Ballantine, 1990).
8. Helen Fisher, *Anatomy of Love* (New York: W. W. Norton and Company, 1992).

問題五：你打通了性別鴻溝嗎？

1. Betty Friedan, *The Second State* (New York: Summit Books, 1986).
2. 這個簡化的區分得自對男女在生物學、荷爾蒙、解剖學、神經病學、心理和社會各樣差異的廣泛研究。參 Julia Wood, *Gendered*

- Lives: Communication, Gender, and Culture* (Belmont, Calif.: Wadsworth Publishing Company, 1994) 及 Susan Basow, *Gender Stereotypes and Roles*, third edition (Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole Publishing Company, 1992).
- 有若干方法證明這個根本差異。Walter Wangerin, Jr. 在 *As for Me and My House* 內說男人傾向「工具性」，而女人則傾向「表達性」。John Gray 在 *Men Are From Mars, Women Are From Venus* (中譯本：約翰·葛瑞著，《男女大不同》，天下文化。) 內說男人「招來任務」，女人則「開懷暢談」。
 - H. J. Markman and S. A. Kraft, "Men and Women in Marriage: Dealing with Gender Differences in Marital Therapy," *The Behavior Therapist* 12 (1989): 51-56.
 - Deborah Tannen, *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation* (New York: Ballantine, 1990).
 - 有一項研究針對一百三十對婚姻穩健的夫婦，反映出幾乎所有丈夫都表示他們的配偶知道怎樣使他們覺得自己很好。M. Lasswell and T. Lasswell, *Marriage and the Family* (Lexington, Mass.: Heath, 1982).
 - John Gray, *Men Are From Mars, Women Are From Venus* (New York: HarperCollins, 1992), 29. (中譯本：約翰·葛瑞著，《男女大不同》，天下文化。)

問題六：你知道怎樣處理衝突嗎？

- H. J. Markman, "Constructive Marital Conflict Is Not an Oxymoron,"

- Behavioral Assessment* 13 (1991): 83-96.
- H. J. Markman, S. Stanley, F. Floyd, K. Hahlweg, and S. Blumberg, "Prevention of Divorce and Marital Distress," *Psychotherapy Research* (1992).
 - E. Bader, "Do Marriage Preparation Programs Really Help?" (paper presented at the National Council on Family Relations Annual Conference, Milwaukee, Wis., 1981).
 - E. L. Borouhgs, "Love and Money," *U.S. News & World Report* (October 19, 1992): 54-60. G. Hudson, "Money Fights," *Parents* (February 1992): 75-79.
 - 如欲更多認識這四種糟透的互動方式，參 John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail* (New York: Simon & Schuster, 1994).
 - F. D. Cox, *Human Intimacy: Marriage, the Family, and Its Meaning* (New York: West, 1990).
 - C. Notarius and H. Markman, *We Can Work It Out: Making Sense of Marital Conflict* (New York: Putnam, 1993).

問題七：你跟配偶是靈友嗎？

- E. F. Lauer, "The Holiness of Marriage: Some New Perspectives from a Recent Sacramental Theology," *The Journal of Ongoing Formation* 6 (1985): 215-16.
- D. R. Leckey, "The Spirituality of Marriage: A Pilgrimage of Sorts," *The Journal of Ongoing Formation* 6 (1985): 227-40.
- D. L. Fenell, "Characteristics of Long-term First Marriages," *Journal*

of Mental Health Counseling 15 (1993): 446-60.

4. 以賽亞書六十二章五節。
5. 上帝常被稱為「忌邪的上帝」(出二十5，三十四14；申四25，五9，六15)。這片語對現代人來說很突兀，然而背後卻有美麗的意思。那個情景就是上帝是我們心靈的感情熾烈的戀人。愛總是排他的；沒有人可以在同一時間跟兩個人完全相愛。說上帝是忌邪的上帝，就是說上帝是男男女女的戀人，祂的心不能容忍情敵，而祂必須擁有我們全心的忠誠。這種神人關係不像皇帝和子民，不像主人和奴僕，不像法官和被告，而是戀人和被愛者的關係，這種關係只有丈夫和妻子的完美婚姻關係可相比擬。
6. 提摩太後書二章十三節。
7. L. M. Foerster, "Spiritual Practices and Marital Adjustment in Lay Church Members and Graduate Theology Students," Dissertation, Graduate School of Psychology, Fuller Theological Seminary, Pasadena, California, 1984.
8. S. T. Ortega, "Religious Homogamy and Marital Happiness," *Journal of Family Issues* 2 (1988): 224-39.
9. D. A. Abbott, M. Berry, and W. H. Meredith, "Religious Belief and Practice: A Potential Asset in Helping Families," *Family Relations* (1990): 443-48.

西雅圖太平洋大學校園的人倫關係培育中心

(The Center for Relationship Development) 致力於以教育、
外展工作及研究培養健康的人倫關係。
如欲更詳盡了解本中心工作，歡迎來信：

Drs. Les and Leslie Parrott

Center for Relationship Development

Seattle Pacific University

Seattle, Washington 98119

USA



家庭生活叢書

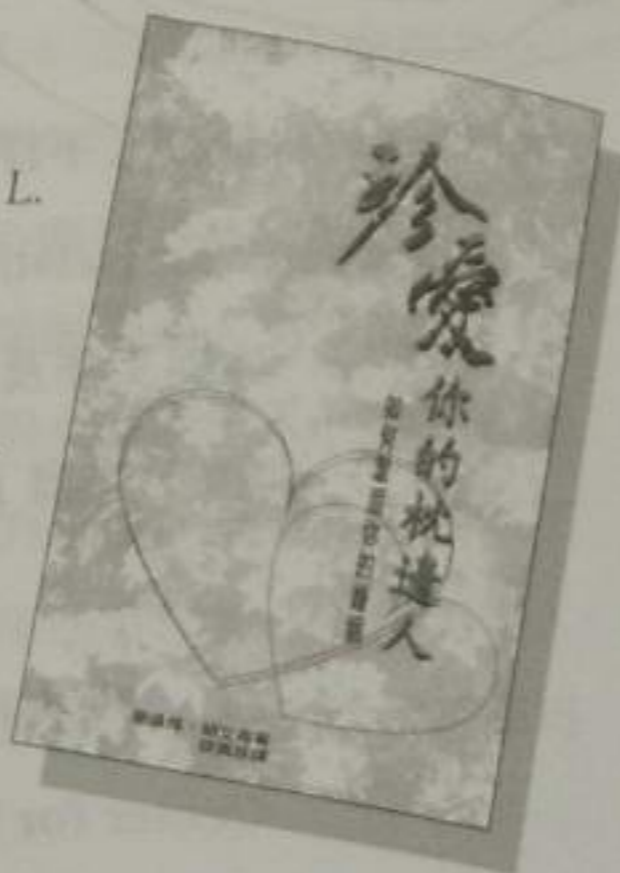
珍愛你的枕邊人 — 如何鞏固你的婚姻

(1998 初版)

麥道格 (Douglas McMurry) · 胡艾弗 (Everett L. Worthington) 著 / 徐美珍譯

TD0510 / 160 頁 / 10.5 x 16.5cm

一段美滿的婚姻可以成為特大的成就；具有一套模式及異象的婚姻能激發夫妻間的愛及彼此欣賞。本書由一位牧師和一位輔導員合著，幫助夫婦調校彼此間的關係，鞏固婚姻。



男女幸不同

(1998 初版)

克萊布 (Larry Crabb) 著 / 陳文深譯

TD0512 / 176 頁 / 14 x 21.6cm

克萊布博士從輔導與演講經驗提出大量例子，探索怎樣可以不再專注自己，轉而專注對方，「以他人為中心」。他認為男女的不同饒有深意，要是彼此了解，互相尊重，則可更深入享受對方，持續終生。



睿智家庭

(1999 年第二次印刷)

司鐸道 (Charles R. Swindoll) 著 / 邵尹妙珍譯

TD0509 / 324 頁 / 14 x 21.6cm

作者以豐盛的靈命、豐富的經驗，本著聖經的立場，道出如何智慧地認識家庭的需要、照顧兒童的成長，維持家庭的穩固。透過本書，讀者在知識和靈性上都能得著新的領悟，對如何在家庭中有智慧地成長有進一步認識。



相愛相親夫妻間 — 夫妻溝通五十二週

(1998 第三次印刷)

李保羅、李榮鳳著

TD0507 / 220 頁 / 14 x 21cm

不少夫婦都意識到，保持他們溝通上的暢順和了解，是維持、維護、進深和更新他們愛情的不二法門。本書提供了五十二週夫妻溝通的資料，使彼此間的關係和溝通能進深。





破鏡可重圓?

(2000年初版)

考門 (Gary Chapman) 著 / 梁少美譯

TD0514 / 188頁 / 10.5 x 16.5cm

本書是寫給面對嚴重婚姻危機的基督徒夫婦，尤其是正考慮或已開始分居的夫婦。作者相信分居不一定是婚姻完結的開始，反而可能是更美滿、成熟婚姻的開始，分居使人對自己和配偶建立新的了解。本書討論的問題包括：分居後的約會、與孩子的相處、增加溝通等。

傾心吐意

(1998年初版)

班若柏 班露斯瑪麗 (Robert & Rosemary Barnes) 著 /

鄭非兒譯

TD 0511 / 216頁 / 21 x 14 cm

本書幫助你和愛侶消除溝通的障礙，發展心靈層面的親密關係。作者融合豐富的生活體驗，與讀者分享婚姻溝通的祕訣。本書也是一本實用手冊，適合不同婚姻階段的夫婦；章末附內容提要 and 溝通要訣，提實際的指引。



婚姻歷程

(2001年初版)

米勒 (Frank & Mary Alice Minirth) · 紐曼 (Brian & Deborah Newman) · 漢菲特 (Robert & Susan Hemfelt) 著 / 蘇麗玲、鄭惠仁譯

TD 0513 / 451頁 / 21 x 14 cm

本書極之適宜作為婚姻與家庭的教科書，也適合愛閱讀此類書籍的夫婦作共同讀物。本書介紹了每個階段的特點和經過，由幼嫩到現實到安逸到更新以至於昇華，指到基督徒夫婦在婚姻中實行的真諦，

就像生命的循環生長 (Life Cycle) 及至復存於永恆中，正正是委身於婚姻中男女的梦想，也是本書的指向。

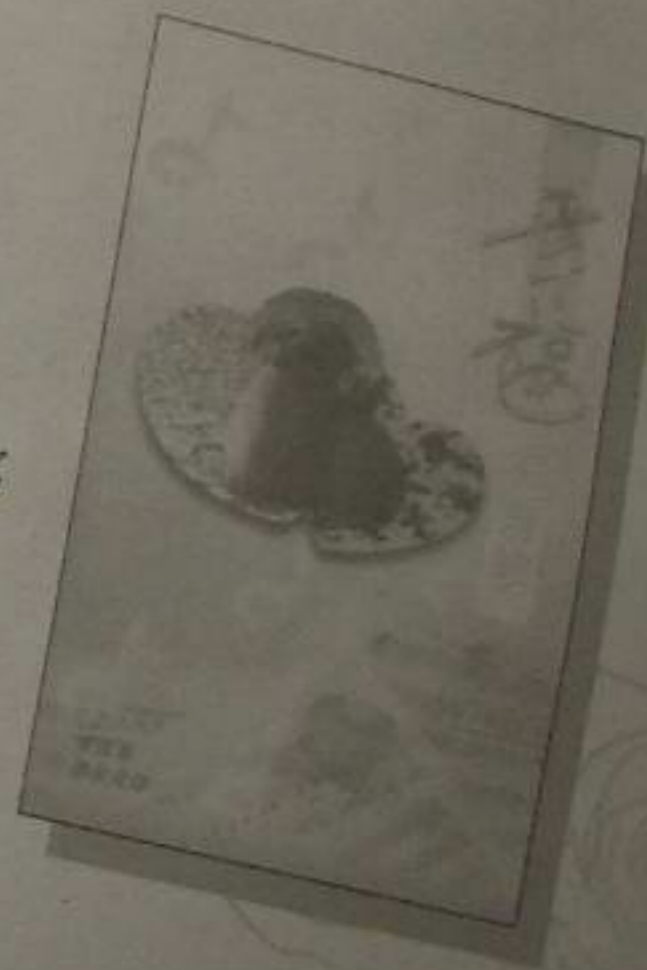
幸福的前奏

(1997第二次印刷)

麥雷 (William J. McRae) 著 / 鄭欽炎譯

TD0508 / 226頁 / 14 x 21cm

本書作者以聖經的教導為準則，輔以豐富的婚前輔導和訓練經驗，嘗試全面地引導適婚青年基督徒對婚姻的觀念、夫妻相處、婚前的準備和婚後的適應等，都作深入的和反省。



相知相交戀愛中

(1995年初版)

李保羅、李榮鳳著

TD 0506 / 134頁 / 21 x 14 cm

俗語云：「預防勝於治療」。一個婚姻的成敗往往與事前的預備功夫是否充足有直接的關係，因為明天的成功是建立在今天的基礎上。婚前輔導固然重要，負責任的戀愛生活對婚姻的影響更加重要。「相知相交戀愛中」這本書提供了很多實際的指引。



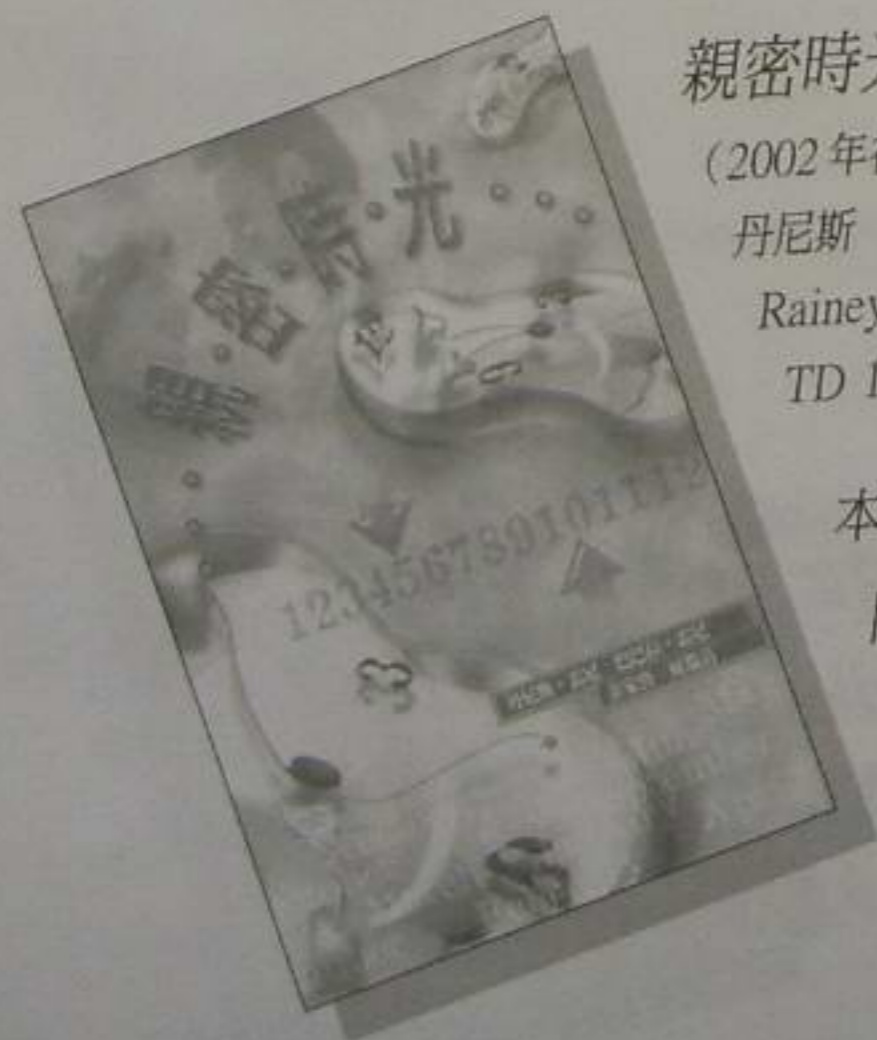
親密時光

(2002年初版)

丹尼斯 雷尼 巴巴拉 雷尼 (Dennis and Barbara Rainey) 合著 / 余家寶 何瑞清合譯

TD 1511 / 373頁 / 24 x 17 cm

本書有365篇靈修資料啟發人心，易於閱讀，引領您了解上帝對您婚姻的心意。每篇皆按日期安排，易於跟隨，每篇最後皆有討論和祈禱引導，讓您可以跟配偶一起溝通禱告。



CH
HQ
734
P24s

NAME R

C-5715

**BSOP
LIBRARY**




GENERAL RULES

1. Protect book from damage.
2. Do not write / mark inside.
3. Remember to return books promptly.

by Harold J. Sala





本書的兩位作者是一對基督徒夫婦，各自都是婚姻家庭方面的專家，二人合著婚姻關係的書，是可以達致對兩性問題持平的看法，加上親身經驗的分享，專業臨牀知識的整合，這本書不失為準備進入婚姻關係的年青男女必讀的書。當中探討的都是婚前教育的重要課題，作者們行文簡易親切並加上生活例子，讀者不難從中得到婚姻關係上的啟迪和指引。我特別喜歡有關養成快樂習慣和跟配偶是靈友兩篇，這都是一般婚前教育所忽略的。

區祥江

突破輔導中心總監

二
一
0404
天道書樓
\$ 50.00

ISBN 962-208-569-5



9 789622 085695

N: 962-208-569-5