

目 录

- ① 十五周年纪念版序言
- ① 前 言
- 1. ① 如何让你的婚姻远离婚外恋情?
- 2. ⑨ 为何你的爱情银行从不关门
- 3. ②5 她在意似水柔情
- 4. ③9 他注重“性”福美满
- 5. ⑤5 她需要同他聊天——沟通交流
- 6. ⑤5 他需要与她同乐 —— 娱乐伴侣
- 7. ⑨1 她需要他值得信任 —— 真诚与坦率
- 8. ⑩9 他需要美丽的妻子——有吸引力的配偶

目 录

9. **125** 她需要富足惬意的生活——经济支撑

10. **137** 他需要安宁平静的生活——家务支持

11. **151** 她需要他当个好父亲——家庭责任

12. **163** 他需要她以夫为荣——仰慕之情

13. **177** 如何让婚姻走出外遇的危机

14. **193** 从水火不容到难以抗拒

201 附录 A 最重要的情感需求

211 附录 B 情感需求问卷调查表

227 附录 C 附加表格

十五周年纪念版



19岁那年，大学里一个已婚朋友对我说他的婚姻亮了红灯，叫我给他支个招。不过我的办法似乎并没奏效——他还是离婚了。为什么我会帮不上忙呢？究竟是什么使得我朋友的婚姻不可避免地破裂了呢？

1960年，我见证了一些多数人都期望发生的事情：美国传统核心家庭结构开始解体。这个过程一直持续了近20年的时间。离婚率从10%攀升到50%，单身率则从6.5%上升至20%。1980年，离婚率最终稳定在50%左右，但是单身率到现在都还在不断攀升。由于越来越少的人愿意一辈子只守着一个他（她），所以眼下的单身率在30%左右，且还在上涨。

那时，我还不知道朋友婚姻的破裂属于潮流的一部分，反而一直把它归咎于自己经验的缺乏。对此我极为自责，认为自己不应该试着给他出点子，而是应该交由“专家”处理。

此后几年里，老是有夫妻向我征询婚姻方面的意见，尤其当我获得心理学博士学位后更是如此。毕竟，人们以为心理学家懂得一些婚姻方面的知识。所以我决定进一步学习，以便能帮上忙。我原认为这样做的挑战性并不大，因为，如果科学家知道怎样把人类送上月球，那么最终他们肯定知道如何挽救婚姻。

我阅读了大量关于解决婚姻问题的书籍，深受该领域“专家们”的影响，并还在一家自称为明尼苏达州最好的婚姻咨询与治疗所工作。尽管如此，我还是对于陷入危机中的婚姻束手无策，几乎每位前来咨询我的人都像我大学朋友一样，离婚了。

在我努力克服自己失败的过程中，我有了一个重大的发现：并非只有我一个人没能帮助婚姻出现麻烦的夫妻解决问题，诊所里其他的同事都是这样！我的导师不行，诊所负责人也不行，其他和我共事的婚姻咨询师都不行。

接下来我又发现了一件极为让人吃惊的事：全美大多数的婚姻专家们都没法挽救问题婚姻。要找到愿意承认失败的人不太容易，但是面对活生生的案例，我实在找不出任何一位能够证明他成功地挽救了问题婚姻，或帮助受其辅导的人成功地走出了婚姻危机。

我了解到，实际上婚姻治疗在所有相关行业中成功率最低。我在一项研究报告中读到，在接受调查的人中，不超过25%的人认为婚姻咨询有些作用，更多的人则认为婚姻咨询弊大于利（顺便提一句，大概在1995年，《消费者报告》在一份有关心理治疗的研究中报道说，婚姻治疗的效果排名依然在最末）。

多么大的挑战啊！离婚率正以前所未有的速度飙升，然而却无人知道怎样遏制这种趋势，因此我铁了心要找出对策。我不仅在书中和学术文章中搜寻良方，还和前来咨询的朋友——即将离婚的夫妇们——交谈，企图从他们身上找到解决问题的方法。



我把咨询业务停了，开始倾听人们讲述为什么准备离婚。当决定和并不相爱的人结婚时，他们得到了什么呢？我问他们：“你们认为要付出怎样的努力，才能得到幸福的婚姻呢？”

我知道自己尚未学会如何去挽救婚姻，所以就对接受我辅导的夫妇们坦承这一点，当然也就不收取他们的费用。我通过教心理学来维持生计，把在办公室和夫妇们约谈只是作为一种兼职。尽管效果不怎么样，但由于是免费辅导，所以前来找我咨询的夫妇倒比以前多了许多。

直到1975年，我才发现为什么我和许多心理治疗师们对问题婚姻束手无策。我们不知道婚姻之所以存在的原因，而是一开始都去找寻婚姻失败的症结所在，完全忽视了婚姻之所以幸福美满的原因。夫妻们无论何时来找我咨询，都会把对方说得一无是处。因此，就如大多数人所想的那样，我认为如果让夫妻沟通得更清楚，解决争执的方法更有效，停止彼此间的争斗，他们的婚姻就可以得到保全。不过，这并不是我所要的对策。

一对又一对的夫妻向我解释说，他们走入婚姻的殿堂并不是因为彼此沟通顺畅、能及时化解分歧、相处和睦，而是由于他（她）有着难以抵挡的魅力——他们坠入了爱河。但是到进入到我办公室时，他们之间的爱意已经荡然无存，许多夫妇实际上觉得对方很倒自己的胃口。沟通匮乏，彼此间有分歧没能及时处理，常常争斗，这是使得当初的柔情消失殆尽的一个基本原因。

当被问及“你怎样才能让你们的婚姻重新焕发生机？”时，大多数夫妇都没设想过会出现这样的后果。但是由于我一再坚持，并且他们可以思考的情况下，他们总是这样回答：“除非我们之间还有爱情存在。”

就算是疏于沟通、不及时化解矛盾和争斗导致了温情不再，但是，前者同时也是后者的表现的症状。换句话说，要是想挽回



濒临破碎婚姻的话，我要做的不仅仅是加强与夫妻的交流，而且还要学习如何重新点燃他们之间的爱火。

在上述观念的指导下，我开始着手解决情感问题而不是理性的问题。我的目标从解决夫妻间的冲突变为帮助他们重燃爱火。我推想，如果我知道怎样让他们重浴爱河的话，沟通、化解矛盾和停止争斗可能都不在话下了。

我是个心理学家，所以知道经验联想能触发我们大多数情感反应。无论什么时候某种事物伴随一种身体上的情感暗示反复出现，那它就很容易自然地引发这种情感。比如，如果你把蓝色和电击联系在一块，红色和舒适地搓背联系在一起，最后，蓝色易使你感到不安，而红色则易使你感到放松。

如将此规则适用于爱情的话，我推想爱情无非就是经验联想。如果有人总在我感觉尤其棒的时候经常出现，那么此人的存在一般都足以使我感到愉快——也就是我们所谓的爱的感觉。

我的分析并不见得都很准确，但是通过鼓励夫妻们尽量做些彼此感到高兴的事情，避免做那些让人不舒服的事情，从而帮他们把爱情恢复到从前的甜蜜状态，他们的婚姻被挽回了。

从那时起，每次辅导一对夫妻时，我都只是问，要使双方都变得快乐，他们希望对方可以做些什么？不管他们的回答是什么样的，这都将是他们的第一个任务。当然，并非每个人都真的知道如何使得两人快乐，也并非每个人都愿意这么去做。所以，我肯定没法让前来咨询的每对夫妻都成功地和好如初。

但是随着对策的日臻完善，我开始意识到爱意的产生是由夫妻间彼此的需求触发的，于是我帮着他们去了解各自的需求是什么。无论对方是何需求，我都鼓励他们去满足，甚至在起初他们不想这么做的时候，我更是如此。在这方面，我的工作卓有成效的。

不久，在我的帮助下，几乎每对夫妻都握手言欢，婚自然就没有离成。事实证明，我的策略是成功的，我没有再教授心理学，而是一门心思地做起了婚姻咨询工作。你可以想象，需要我帮助的人多得已经超过了我所能接待的人数。

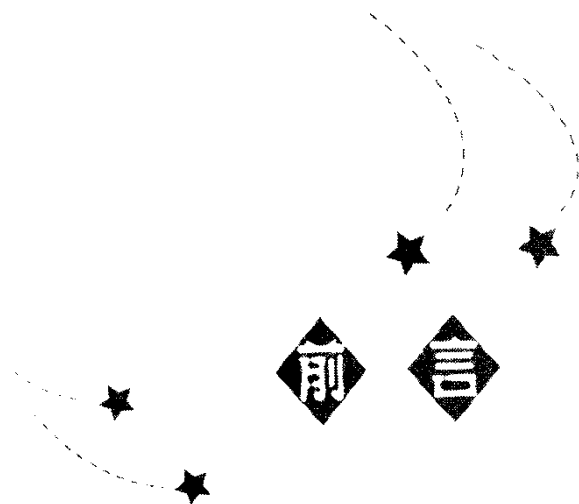
这种策略运用到实践中后的第十年，我写了第一本书来阐释它，书名为《他需她要》。现在，距离这本书第一版发行已经有15年了，它的出版发行量已逾百万，并还被译为11种文字。许多人都将之称为“婚姻宝典”。这可能是真的，因为就我所知，向已婚夫妇提供可尝试的并经过考验的计划，帮助他们恢复亲密关系，持续彼此的爱恋，本书尚属首创。

本书之所以能帮助夫妇们有效地解决婚姻出现的问题，是因为它触及了婚姻存续的根源——爱。沟通和解决问题的技巧对于幸福的婚姻的确非常重要，但却不是最根本的。夫妻之间的爱才是保持婚姻美满幸福最必不可少的。在多年的婚姻咨询生涯中，我从未碰到过彼此相爱却想要离婚的夫妇，反而倒是遇见了一些善于沟通和解决问题的夫妇，闹着要离婚。

请不要误会我的意思——我是极为赞同加强夫妻沟通和培养他们解决问题的技巧。但是除非这样做能够触发彼此间的爱意，否则双方都会感到被欺骗，而常常想走出“围城”。

本书将告诉你婚姻生活中最重要的是什么——如何恋爱、如何与爱人幸福相守。我鼓励你们夫妻二人一起阅读本书，一起完成调查表，一起回答每章结尾的问题，甚至你们还可以用双色笔做些勾画，以便让对方知道你最看重的是哪些。

我收到许多夫妻的来信，说他们每年元旦都会重新阅读《他需她要》，提醒自己为了保持婚姻的幸福甜蜜，在来年该做些什么事情。这样做很管用。由于本书讲述了如何培养满足彼此重要情感需求的技巧，因此值得经常阅读。



婚姻的冲突通常由以下两种因素引起：1.无法给对方带来快乐；2.令对方不快乐。在第一种情形中，配偶因需要未能得到满足而感到失望。在第二种情形中，双方则是故意伤害彼此。我认为导致第一种冲突产生的原因在于“彼此关怀不够”，第二种冲突在于“彼此保护不够”。

本书是针对关怀不够的情况而写的——即没能满足对方情感上最为重要的需求。这其实是疏忽惹的祸，因为男人和女人很难真正相互理解和体谅对方的需要。男人倾向于只设法满足他们认为重要的需求，女人亦是如此。但问题在于男人和女人的需求常常很不相同，而我们却一味地把精力浪费在满足错误的需求上。

真正的需求是如此的强烈，以至当其在婚内无法得到满足时，我们就往往会走到婚姻之外去寻求慰藉。大多数前来咨询我的人，都是因为禁不起诱惑，违背了当初结婚时所立下“忠贞不渝”的神圣誓言。

但是，撇开外遇具有的风险性来说，仅为了关怀对方，也应该设法满足对方重要的情感需求。婚姻是一种非常特殊的关系。我们相互作出承诺，容许配偶独享满足这些重要需求的权利。如果我们不能满足对方，那么，对于配偶而言，其实是不公平的，因为，在道德上他们没有其他的选择。

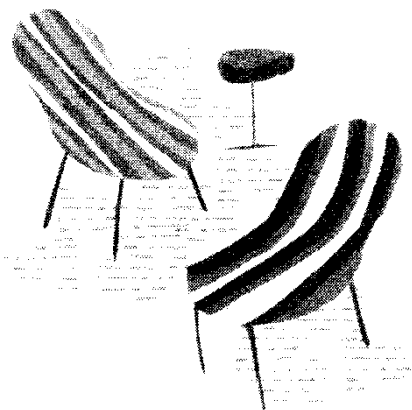
本书能帮助配偶们识别对方的这些重要需求，让彼此更好沟通，学习如何满足对方。

婚姻冲突的第二个因素“彼此保护不够”，是我另一本书《爱情摧毁者：克服破坏浪漫爱情的习惯》的主题。夫妻双方若发现其需求未能得到满足就常常会变得自私自利，毫无体恤之心。当出现这种情形时，婚姻就会步入不和谐的境地，具有破坏力。通常夫妻都不是有意疏于满足对方，但是因为不满足而产生的反应，则会发展成故意的伤害。而这种伤害常常会带来难以忍受的痛苦，进而最终导致婚姻的破裂。

为了帮助夫妻双方克服婚姻生活中出现的危机，我的策略就是把重点放在导致危机产生的两个因素上：关怀不够和保护不够。本书及其丛书将有助于你创造一种安适美满的婚姻。

这两本书中所提到的练习方式，都是参照了我在提供婚姻咨询服务时采用的表格形式。尽管多数表格都已经附在本书中，不过在另一本书《浪漫爱情五步走：〈爱情摧毁者〉及〈他需她要〉读者建立幸福稳定婚姻的手册》（*Five Steps to Romantic Love: A Workbook for a Healthy Marriage for Readers of Love Busters and His Needs, Her Needs.*）一书中也已包括了全部的表格。任何认真考虑改善婚姻关系的夫妻若按书中要求练习，相信都能获益不少。

成功的婚姻需要技巧——如何关怀你曾允诺珍爱终生的另一半的技巧。仅有好的动机是不够的，这本书就是为教你如何关怀配偶而写的。一旦学会这些方法，你的配偶就会发现你有无可抗拒的魅力，这也是婚姻快乐成功的一个必要条件。

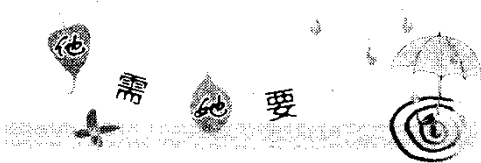


1. 如何让你的婚姻 远离婚外恋情？

本书是针对想快乐相守的已婚夫妇而写的。不管你们是刚步入婚姻，或是有数年平淡无奇的婚姻，还是婚姻极为不幸，只要你学会去了解彼此的情感需求并学会去满足这些需求，那你就会拥有一个平稳、和谐与美满的婚姻。

乍一看，似乎很简单，但是婚姻生活是非常复杂的，需要认真思量其真正涉及的因素才能解决问题。

当男女结合时，双方都对伴侣有很高的期待。他们相互承诺要满足对方某些热烈而亲昵的需求，并且是以别人不能取代的角色和地位。结婚时彼此达成忠贞不渝的爱的誓言，赋予对方专属的权利来



满足彼此亲密的需求。但这并非意味着所有的需求都要配偶满足，而只是说多数人同意借着婚姻的约定，独为对方保留一些最基本的需求。大多数人希望配偶能满足这些特殊需求，因为夫妻双方都同意不让其他任何人来满足它们。

举例来说，当一个男人愿意和妻子建立一种独一无二的关系时，他就完全依靠妻子来满足他的性需求，如果妻子满足了他的需求，他就能从妻子身上得到源源不绝的活力与欢愉，而他对妻子的爱也会因此与日俱增。反之，如果他得不到满足，相反的结果很可能就会出现。他开始把妻子同沮丧联想到一块，如果沮丧持续下去，他可能会认为妻子没有“性”趣从而试图努力去激发妻子的“性”趣，但他自己对性的强烈需求仍然没有得到满足。而他对妻子作出过允诺，以她为自己独一无二的性伴侣，使得他在性生活沮丧和婚姻生活不忠实两者之间面临抉择与考验。一些男人是不会放弃尝试的，他们会努力多年设法改善现有状况。不过，更多的男人则禁不住诱惑，会选择婚外情来满足自己的需求。我曾和上百位这样的男士在咨询办公室里谈论过该问题。



他的需不同于她的要

当一对夫妻前来咨询寻求帮助时，我的首要目的是帮助他们识别其最为重要的情感需求以及彼此为了让对方快乐与满足所能够做的。多年来，我重复着这个问题：“为了使你成为最幸福的人，你希望配偶能为你做什么？”我把大多数的答案分类为十种情感需求：赞美、爱慕、交流、家务协助、家庭照顾、经济支持、坦诚开明、有吸引力的外貌、娱乐的好伴侣、性生活和谐美满。

很明显，夫妻保持婚姻生活幸福的方式，就是彼此要满足对

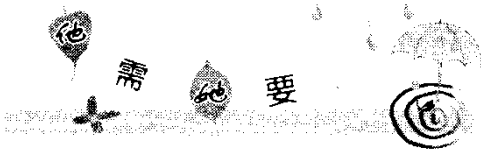
方最为重要的需求。但是当我在做这些访谈时，我才发现那确是一件艰难的任务。几乎每次我都请双方按其优先顺序列出自己的需求，男人的需求列在一侧，女人的则列在另一侧。在上述十种基本情感需求中，男人认为最重要的五种情感需求，却被女人认为是最不重要的，反之亦然。

怪不得丈夫和妻子彼此满足需求是如此之难了！他们乐意对方作些他们自己最欣赏的事，然而事实证明，他们的努力的方向错了，因为他们最中意的未必就是其另一半最心仪的！

请认真留意下面一点，因为这是我纲要里最容易被误解的一个方面。每个人都是唯一（不平凡）的，男人挑选某五种情感需要，而女人则挑选另外五种作为他们最为重要的需求，但就具体个人而言，任何人都能够选择这十种里的任何一种作为最重要的需求。所以，尽管我已经识别出普通男女们的最重要情感需求，但却不知晓某对夫妻的情感需求。因为我是从事挽救问题婚姻工作的，问题婚姻不是一般意义上的婚姻，所以，你需要了解你们婚姻所涉及的需求。我在附录 A 以及附录 B 中的情感需求测试问卷调查中，对十种基本需求作了简要总结。它将帮助你了解到自己以及配偶最重要的情感需求。

通常夫妻之间未能彼此满足情感需求，仅仅是因为对伴侣的需求一无所知，而不是由于自私不愿意体贴对方。满足对方并不意味着你就得痛苦得咬紧牙根，对于你所厌恶的事表示出乐此不疲、心向往之的态度。它其实是要你做好准备去满足对方的需求，尽管你自己可能不会有同样的需求。通过学习，你了解到你的配偶是一个和你完全不同的个体，这样你会逐步成为能满足他（她）情感需求的“专家”。

我非常惊讶地发现，在无法相互满足的婚姻里，这些已婚人士们是怎样一致选择相同的模式使其需求得以满足的：婚外恋情。



无论他们的道德情操多么高尚，宗教信仰多么坚定，这些人都无一例外地迷失在婚外恋情里。一旦对方无法满足五种基本需求中的任何一种时，心中就会升起强烈渴求，期待补偿。如果婚内生活仍毫无变化，需求仍未能满足，那么他（她）就会面临向外寻求满足的极大诱惑。

为了使婚姻免遭外遇危机，我们就不能像鸵鸟那样把头藏到沙堆里。那些认为自己的配偶与众不同，即使需求未能得到满足也不会和婚外恋沾边的想法，很可能在某一天会受到致命的打击。相反，我们所要采取的态度应该是去了解婚外恋情可能发生的各种先兆以及了解这种不正当关系是怎样开始的，并且若已经发生婚外情的话，如何挽救脆弱的婚姻关系。



何谓婚外恋情？

婚外情通常是指双方在正常婚姻关系之外建立起的掺和了性爱与情爱的复杂情愫。不过，那种发生在婚外，纯粹只有性没有爱或是仅有爱慕的情况是不属于婚外情的。尽管他们可能也同样会使婚姻关系触礁，但是就我的经验而言，它们要比婚外情容易处理得多！如果双方关系涉及性爱（往往极为炽热）和非常真挚的情爱，那么就会对婚姻关系产生致命的威胁。因为情人们体验着真正的亲昵，而这至少满足了一方在婚内无法得到的需求。在多数情况下，当一方发现了对方违背誓言，不忠于自己时，他们的婚姻也就走到了尽头。



婚外情常常始于“只作朋友”

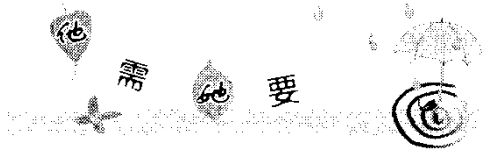
婚外情一般是从友谊开始发展的。往往，你的配偶认识你的情人，第三者很可能来自于你们熟悉的另一对夫妇，而且还是要好的朋友。另外一种常见的情形是第三者是你配偶的亲戚——她的姊妹或是他的兄弟，也有可能第三者是你在工作单位上认识的朋友。

外遇初始时常常保持友谊的形式。你把自己的问题说给对方听，对方也把他（她）问题说出来给你听。通常，婚外情要有所发展的话，你还必须得有经常接触第三者的机会：也许每天上班见到，或像朋友般常在一起，或同为董事会的成员，或其他某些共同的责任使你们在一起。

随着友谊的加深，你们开始彼此支持鼓励，尤其是在未能满足的需求上给予支援。生活的不顺心，使大多数人感到非常失意落寞，当发现有人能够给予自己鼓励支持时，就会觉得对方有着磁石般的吸引力。不久，你就发现自己居然和对方有了超友谊的关系。你不是刻意这样做的，你的朋友也非出于故意，一切就这样自然而然地发生了。

通常，由友谊转化来的婚外情并非出于外貌的吸引力。当妻子看到丈夫的情人时也许会失声大叫：“老天爷啊！他怎么会迷上她这样的女人呢？”

答案是：“这有什么奇怪的！”因为吸引力是非理性的。情人身材不苗条，长相不出众，甚或丑陋都不重要。重要的是她能够满足对方婚内未能满足的需求。出轨方通常把外遇中的情人视作一生中所能遇见的最体贴的人，并对其产生从未有过的柔情蜜意，



从而也想给予对方关爱呵护。

当陷入婚外情时，你和情人都非常愿意去满足彼此的需要，这同时也使你们更加的相爱，进而演变为炽热的性爱。你们都想给对方带来快乐，这使你们的婚外恋情逐步发展为你今生所知的最令人满意的亲昵关系。

你们更为相互关爱，感情不断升温，然而你却发现自己陷入了亲手挖好的陷阱中。你失去了判断力，因为你全然沉湎于对方的情爱里。其实，你们这样的关系是建立在幻想之上的，不太现实。

婚外情让人愉悦与兴奋是由于以下一些原因：

你和情人似乎都能让对方展示出最好的一面；

你们完全忽视了对方的缺点；

你得到了前所未有的性满足，你确信再也不会会有别的性伴侣能像这位秘密新情人般给予你如此的满足。

其实，真正让你满足的不是你的新伴侣，而是你个人的幻想。当你和情人计划何时到何地去共度罗曼蒂克时光时，你早已把现实生活抛之脑后。你的婚外情在被人察觉前可能会持续好一段时间。不过时间拖得越长，你会发现分手也就越难。

当我用第二人称来讨论婚外情及其发生的过程时，可能多少有些冒犯你，但是我使用第二人称是有特殊缘由的。虽然大多数人总是否认他们会与婚外情扯上关系，但是，活生生的事实表明，在时机凑巧(或不凑巧)的情况下，如果我们的基本需求得不到满足，任何人都有可能一脚踏入婚外情的泥潭中，难以自拔。

外遇出现并不需要发生特别事件来促成。事实正好相反，往往一个正常的男人或女人经由极其简单但又令人费解的过程就陷了进去。当你的基本需求仍未得到满足时，你就会开始考虑：“这是不应该的，是不公平的。”

接下来你就开始寻找支持。你发现自己在说：“要是有个可以倾诉的对象该多好啊！”

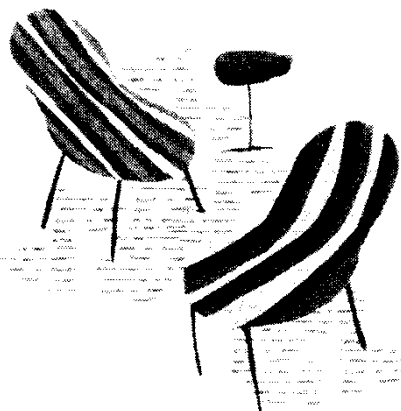
从这种心态开始，到去寻求婚外慰藉，常常只是数步之遥而已，你甚至不需要特意寻找，对象往往会自己出现在你身边，你会说：“我们能像这样相互倾诉，彼此分享苦与乐是多么愉快的一件事啊！”

在某些情况下，上述发展可能需要几个月的时间，但在另外一些情形下，其发展可能就需要好几年了。然而，这肯定是要发生的。在我 25 年的婚姻咨询顾问的生涯里，我看到来找我咨询的夫妻里有太多这样的例子。可悲之极的是，一个人的宗教信仰或道德价值观约束力的大小似乎和外遇的发生率没有多大的关系。

早期从事婚姻咨询顾问工作时，我常常极为失望地看到有着坚定宗教信仰和道德情操的人也陷入婚外情事件。我本人也去教堂，宗教信仰也很坚定，不过我实在不明白那些和我有相同誓约的人怎么会迷失方向的？难道他们的信仰竟如此脆弱吗？

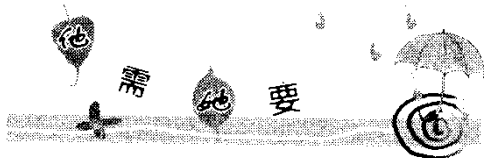
越是跟教徒和高洁之士接触，我就越能了解我们基本情感需求力量的强大。我开始审视自己的缺点和内心的强烈渴求。当和妻子乔伊丝携手步入婚姻殿堂时，我就下定决心把自己完全交付给她，并要忠于我们的婚姻。结婚 38 年来，我始终坚守着自己的誓言，这并非是因为我有着如钢铁般坚定意志的模范美德，只是因为乔伊丝和我都能很理智地相互满足彼此的重要情感需求。

简单而言，你的需求被满足的程度会不断地记分，为了帮助你了解分数的计算方法，我准备向你介绍爱情银行——你可能从未意识到自己内心拥有的一套记分标准。



2. 为何你的爱情银行 从不关门

婚姻关系或许是众多关系中最为错综复杂的一种。不幸的是，大多数人在结婚时对爱人许下承诺，含情脉脉说出：“我愿意”的时候，并不真正了解这三个字的内涵。我们认为美满婚姻的形成源自于找“对”了人，或者当婚姻出现问题时，我们又说是两个人当初彼此看走了眼，选错了人。虽然两个天生合不来的人仍然可能会结婚，但是这种情形并不常见。婚姻破裂，多半是因为一方或双方缺乏满足对方需求的技巧，甚至根本不知道要去满足对方需求。在大多数情况下，两人在一起合适与否不是出于彼此之间是否相配，而在于你能不能、愿不愿意去满足对方的需求。



假如你愿意去满足对方的需求，但却不知该从何入手时，那怎么办呢？告诉你一个好消息：你可以为此做些什么，比如你随时都可以接受重新训练。正因为如此，我坚信，遭受婚外情鱼雷般袭击的婚姻生活之舟不一定会沉没。可以先把它引进船坞重新修理装配，过后，它很可能比以前航行得更快更远。

但是，我并非只想要挽救因婚外情而触礁的婚姻，而且想要更进一步，教你如何使婚姻远离婚外情之痒，让你的婚姻不断保持罗曼蒂克的氛围，使你们的亲密度有增无减，年胜一年。为使婚姻稳定美满，你们需要去了解彼此的需求以及如何满足这些需求。但是，我首先要让大家了解到需求力量是如何的强大、如何的耗费心力。正如我在第一章中提到的，需求时时以无情的方式在记分。为了帮助大家了解这个记分方式是如何运转的，我自己发明了一个概念，称之为“爱情银行”。



每个人都拥有一个爱情银行

说得形象一点就是，我们每个人都拥有一个银行，里面设有很多不同的账户，所有我们认识的人都在里面有个账户，每每我们和对方交往时，账户里资金就会发生收或支的变化。愉快的交往好比是在存钱，而痛苦的交往则好比是在提钱。

在我这个爱情银行系统里，每一次的存钱或提钱都等同于某些数量的爱元。假设我遇到了一个叫吉姆的朋友，和他见面让我感觉非常高兴，那么吉姆在我爱情银行里的账户上的资金就会多了一个的爱元；如果深入交往仍然感觉很好，他的账户上则会多出两个的爱元；倘若感觉棒极了的话，则会增加至3个爱元；如果感到“酷毙了”，再也没有人能和他相比，就会有4个爱元打到



他的账户上。

再比方说，我感觉自己和一个叫做简的人相处得不是很愉快时，她在爱情银行里的账户上的资金就会被提取 1 个爱元；如果感觉糟糕，提取的就是两爱元；假设是非常糟糕的话，那被提取的保证就是 3 爱元；如若与简的交往让我觉着是这辈子最糟的经历，则她在我银行账户里就少了 4 个爱元。

随着人生岁月的流逝，爱情银行里的各个账户上的资金额也在增增减减。某些朋友的账户上存款丰厚；有些则保持为数不多的存款，这大概是我们交往不够频繁的缘故；第三类朋友存款就更少了，因为和他们交往的感觉较为复杂，有时候感到高兴，有时却感到沮丧。对这类朋友而言，账户上的存款收支是平衡的。

还有些人甚至出现赤字，这表明和他们交往时，我的痛苦多于欢乐，一想到他们，我从未感到舒心过，我简直不愿看到他们，更不愿和他们待在一起。一句话，他们在我爱情银行的账户是透支的。



有关爱情银行的一个爱情故事

显然，爱情银行不是一个想用来强调数学意义上的准确的概念。其仅仅是用作突出每次跟别人交往时，彼此都会在情感上相互影响的事实。正面或是负面感觉的累积，决定了我们对别人的情感反应。当然，你自己不会时时刻刻都注意到这些现象，你不会对自己说：“噢，我在他账户上刚刚存了 3 爱元，”抑或“哼，我从他账户上扣了 4 爱元！”爱元就这样不断地加加减减、进进出出。

婚姻中丈夫和妻子爱的银行也不断地在运作着。我们先来看

看约翰和玛丽的故事，看看当妻子在丈夫爱情银行里的存款额急速下滑，而偏偏此时正好有一位善解人意的女子守候在一旁时，会发生什么事情。在这个案例中，我们将关注约翰的爱情银行，因为，最终是他走上了婚外恋的歧路。

当约翰遇见玛丽时，他心中立刻感到异样，因为她不仅外貌姣好，而且相当迷人，富有才智，充满活力。约翰立刻在自己的爱情银行里为她存了3个爱元。

一两天后，约翰打电话约玛丽出来见面，玛丽同意了。当约翰挂上电话后，又在玛丽的账户上存了2个爱元。

约会那天，他们相处得非常愉快，约翰甚至认为这是他一生中最美好的经历之一，于是他又给她添上了4个爱元，这样玛丽的账户上共有9个爱元的存款。第二次约会同样美妙，玛丽的账户上又多了3个爱元，一共就是12个爱元。

但是，当约翰再次打电话约玛丽出来时，她拒绝了。她说，她很抱歉，因为在几周前就先和别人约好了，不过，她马上补充道，如果约翰愿意的话，她第二天晚上倒是没有安排。约翰当然愿意，于是他们约定第二天晚上八点约翰接她出来吃晚饭。

这段小小的插曲会对玛丽在约翰的爱情银行里的账户储蓄有何影响呢？

约翰会想到，听起来，她真的对晚上不能和我出去抱歉。我也能不期盼她任何时候都有空，况且她还提议把约会改到明晚，我确信她真的喜欢我。

不管约翰怎样去安慰自己，然而此次经历多少还是让他觉得有些不爽，于是，玛丽的账户上就少了1爱元。

在接下来的几个月里，约翰和玛丽约会频频，美好愉悦的经历远远超过了偶尔发生的小摩擦，玛丽的存款不久就上升到250个爱元。只有一年前和约翰分手的旧情人莎拉曾经累计到了这个



数。约翰开始相信他爱上了玛丽了。

又过了六个月，玛丽的存款达到了 500 爱元，这是约翰有生以来纪录最高的女人，远远高出莎拉的纪录。就此，约翰觉得他从未像爱玛丽一样爱过其他女人，他告诉玛丽说，她是他所遇见的最吸引人，富有智慧、感性十足、风情万种，且最能给他带来快乐的女人。

玛丽之所以这么吸引约翰，是因为她在约翰的银行里的存款最多。他把玛丽同许多美好而且正面的情感体验联想在一起，只有为数不多的挫折穿插其中。约翰总是迫不及待地想见到玛丽，当她不在身边时，他满脑子想的都是她。

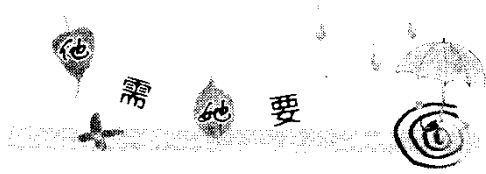
约翰开始担心如果万一失去了玛丽，他会变成什么样？他无法想象没有玛丽的日子该怎么过。

约翰心想，只要有玛丽相伴，就别无所求了。于是，他产生了和玛丽结婚的念头。

与此同时，约翰在玛丽爱情银行的存款额也在平稳上升，但远不及玛丽在他银行里的存款增加速度。当他们初次见面时，玛丽发现约翰很有吸引力，第一次和约翰约会，感觉也很不错。当时，玛丽就觉得自己非常喜欢约翰，只是还不十分确定。她不禁想起了前男友鲍勃，在他抛弃她和高中老同学结婚前，玛丽不知道有多喜欢他。

他们下一次约会时，玛丽突然告诉约翰，她需要一些个人空间，而且建议两人在接下来的一个多月里不再见面，并且考虑两人在这段时间里，是否也不与其他人相会。

突如其来的变化让约翰感到极度地沮丧，并带给他今生最为痛苦的体验。他立马从玛丽的账户上减去了 4 爱元。几天后，约翰给玛丽打电话，试图说服她改变主意，然而玛丽意志坚决。在接下来的一个礼拜里，约翰又试着打了几次电话，玛丽态度依旧



不变。就在约翰终于放弃，决定让玛丽清静一个月时，她在约翰银行账户上的存款也少了 25 爱元。

约翰这个月的心情灰到了极点，他深爱着玛丽，在他爱情银行里，玛丽的存款仍然非常多，有 471 个爱元。他也试着和别的女子约会，但仍然抹不去脑海中玛丽的影子。对玛丽的痴迷，使得他和别的女孩子约会时感到不愉快，尽管错不在对方，但约翰还是把不快归咎到了她们身上——她们在约翰爱情银行的账户都是赤字。

总算挨满了一个月，约翰又给玛丽打电话。她的存款仍然是 471 个爱元，因为虽然这期间约翰饱受相思之苦，但并没有产生其他负面经历而造成提款的情况。令他欣喜若狂的是，玛丽说非常想念他，并且立即答应了第二天晚上与他见面。她还说，这样做只是想给自己一段时间把事情理清楚、想透彻，以确定自己对约翰是不是真心的。

分别一个月后的重逢，是相当值得纪念的。接下来的约会，一次比一次甜蜜。到年底，玛丽在约翰银行的存款达到了 1000 爱元，与此同时，约翰在玛丽银行的账户存款也是稳步上涨达到历史新高，925 爱元。约翰在各方面的表现都超过了鲍勃，因此，玛丽也开始想起婚礼的铃声。

有天晚上，在他们最喜欢的餐馆里用过餐后，约翰终于开口向玛丽求婚了。他对她说，往后，他活着就是为了让快乐，并且保证，如果她嫁给自己，这辈子他永远不会做让她伤心的事。玛丽接受了求婚，在简单而隆重的结婚仪式之后，他们就成为了夫妻。



新婚过后

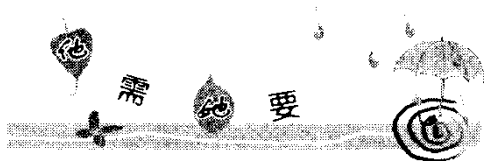
新婚第一年是最甜蜜幸福的，他们自然而然地都能满足对方的基本需求。约翰依旧保持着婚前的热情与耐心，就像当初约会时那样体贴玛丽。在二人激情浪漫时，玛丽仍然兴致盎然。他们一起度过了很多时间，相互有倾诉不完的话，他们共同分享着彼此的梦想与希望。为了能和约翰一起打球，玛丽特地去学习打网球，因为网球是约翰最喜欢的运动。

玛丽知道约翰是值得信赖的，因为他在每件事情上都很坦诚。约翰很以迷人的妻子为荣，尤其对于她既能操持家务又能兼职当秘书感到非常的高兴。作为电脑程序分析员，约翰的薪水还不错，但两人都同意，就目前而言，只要玛丽愿意，她可以继续上班。

玛丽觉得和约翰在一起很有安全感，因为他的所有行为都显示出他的心思意念全在家里，为此，她很以丈夫为荣，而且常常对他提起这种感觉。

结婚的头年，夫妻无比恩爱，那么二人在爱情银行的存款情形又是如何呢？有趣的是，他俩都不像结婚前那样快速地积攒爱元，主要是因为现在分享的经验范围，比起当初约会时更大更广。现在，不管快乐与否，他们都得在一起体验，所以，他们在爱情银行的存款数额也随着生活的起起落落而涨涨跌跌。

尽管玛丽在约翰爱情银行的存款增长速度大不如以前了，但是存款额却依然在往上升。在婚后的一年里，存款总共增加了一百爱元，总数达到了1100爱元。约翰在玛丽爱情银行的账户也基本保持这样的情形。接下来的四年里，两人在对方银行的存款都有所增加。



在他们结婚五周年纪念日的时候，约翰觉得他仍旧深深地爱着玛丽，玛丽也同样深爱着约翰，于是，他们决定添个宝宝。就这样，在婚后第六年，他们的爱情结晶小蒂芬尼呱呱坠地，融入了他们的生活当中。

第六年的婚姻生活发生了变化。约翰觉得玛丽依然是自己生活快乐的源泉，但是，他注意到自己情绪的低靡期增长了。尽管小蒂芬尼非常可爱，是约翰的掌上明珠，但是她一会要这儿一会要那儿的，让人头疼。比如轮到他深更半夜起来给她换尿布，就不太好玩。同时玛丽决定不再喂小蒂芬尼母乳，这就迫使约翰也得分担一份拿奶瓶哄她抱她的工作。另外，怀孕时增加的体重一直没能减下去，也让玛丽颇为烦恼。

这些常见家务琐事带来的直接后果就是玛丽在约翰爱情银行里的存款一年内少了 100 爱元。这笔损失就目前看起来还不是很重要，因为玛丽账户上的存款仍然很多，约翰依旧深爱着她。

但就在小蒂芬尼快两岁时，玛丽变得更加忙碌。她不再满足只干兼职工作，而想寻求一份更为重要的职业发展。她不愿意等到孩子们长大离家后才重新开始，于是，她问约翰是否愿意她回学校继续完成学士学位，如果可能的话，甚至攻读企业管理的硕士学位。

玛丽解释说：“要花六年时间来学，不过我得先辞去兼职工作，这样才有时间白天在家里带孩子，晚上去学校上课。”

约翰极为热忱地同意了玛丽的计划。目前，他收入稳定可靠，的确不需要玛丽出去赚钱贴补家用。他甚至还主动提出，当玛丽在上课，或是偶尔需要额外时间做课时，由他来代替她照看孩子。



出现第三者

玛丽报名入学后不久就取得了优异的成绩，不过这些成绩是付出代价得来的。约翰对此根本不怎么高兴。同时还让他苦闷的是，上学之后，玛丽似乎少有心情和他亲近。约翰非常理解玛丽的处境：学习耗去大量的精力，剩余的体力又要用来操持家务，照看孩子，到该就寝时，身体累得都快散架了。因此，约翰意识到在这种情况下坚持亲近玛丽，的确是相当不体贴的行为。

约翰尽可能地利用玛丽心情好的时候，以较快速度的和较少的频率来维持性生活。不过，他也怀念以前玛丽给予他的关爱以及每周六上午一起打网球的快乐时光。现在，玛丽和他在一起的时间屈指可数，更别说在星期六一块打网球了。取而代之的是周末做不完的家务事和为周一要交的家庭作业赶工。

约翰和玛丽在接下来的两年里都是这样过的。玛丽在约翰银行的存款缓慢而稳定的减少，约翰不禁开始迷惑：当年他娶的那个可人儿到哪里去了？她似乎迷失在书本当中，但让人觉得极为讽刺的是，她从来不愿意和约翰谈论任何有关学校的事。

玛丽对他说：“这些全是你以前学过的，而且，你还是一个数学专家，这方面的课我选得很少。”

请注意，约翰此时在玛丽银行的存款额基本不变，因为他正在帮助玛丽满足她特殊的需求——完成学业。玛丽也意识到了现在他们无法花许多时间在一起，但她非常感激约翰为她作出的牺牲以及他对家庭全然的承诺。

她对自己说，“等我取得了学位，情况就会好转的。”为此，她更是一头埋进书本里，没有太在意丈夫的感受。

与此同时，约翰和公司里漂亮迷人的生产部经理萝琳接触时间越来越多，而且，公司最近将萝琳调到了他的部门，两人开始经常性地在一起工作。当萝琳的丈夫丢下她跟别的女人走了的时候，约翰尽可能地去安慰支持她。几个月来，他们的友谊日趋加深，萝琳在约翰的爱情银行不久就有了几百爱元的存款。

萝琳的爱元存款在他俩一起喝咖啡或是其他相聚的时刻不断增加。当约翰向萝琳倾诉自己和妻子之间时好时坏的关系时，内心一点儿也不觉得不安。他俩的交谈有时候会让他想起和玛丽交往时的“快乐时光”。

所以，当约翰开始对玛丽没有时间和他过性生活时（或是因学习以外任何的事）感到灰心郁闷时，就把这种感受讲给萝琳听。萝琳非常同情他。事实上，她也向约翰说过离婚后在性爱这件事上所受的挫折。

时间一晃就到了玛丽完成学士学位，正式进入硕士课程的日子。她对约翰说：“再过两年一切都会结束的。你这么支持我求学，我真的非常感动！”

约翰笑笑说他乐意如此，其实他心里完全明白并非是这样的。

第二天，喝咖啡时约翰对萝琳说：“她一门心思地攻读学位，丝毫没有顾念到其他事情。我也想她拿到学位，可是我怀疑代价是否太高了点。”

几个星期后，玛丽为了备考期中考试，忙得一塌糊涂。此时，约翰也刚好接到一个特殊工程，不得不加班，而且还需要萝琳的协助。有天晚上，当他们俩单独在一起加班的时候，事情发生了。当约翰才开始向萝琳倾诉内心有多寂寞时，萝琳就已经依偎在他怀中，于是，他们有了亲密的关系。

事情过后，他们打算回家，但约翰看上去明显是内心焦虑不安，良心备受谴责。萝琳察觉到了他的感受，告诉他说，她不会



破坏他的婚姻，也不想成为第三者介入他们夫妻之间的生活。

“听着，”她对约翰说，“我必须坦白告诉你，我的确爱上你了，而且想让你幸福快乐。我们为什么就不能在尽可能的情况下，享受肌肤之亲呢？我想要的就只是这些而已！”

在回家的路上，约翰想了想萝琳所说的话，觉着有道理，心中的罪恶感也就减轻了不少。实际上，他还开始得意起来。尽管错不在玛丽，但是目前玛丽的确是无法满足他的性需求。而萝琳没其他想法，只愿意做一个暂时的性伴侣替代玛丽来满足他的需要。约翰认为既然双方都可以从中得到了满足，这还有什么不好呢？他甚至还找了一个理由来宽慰自己：这一切都只是暂时的，等玛丽取得学位后，有更多“性”趣时，他自然就会和萝琳分开。这样，以他的正当性需求未能得到满足为借口，约翰理所当然地将所有的负疚感压制下来。

从那时起，他们两人至少每周偷欢一次，有时还更为频繁。不到一年的时间里，约翰爱情银行里萝琳的存款就升至 1000 爱元，几乎追平玛丽的存款数额。萝琳存款的急剧上升是由于萝琳从不做或是说出让约翰不快的事。他们每次偷欢都是激情荡漾。总之，约翰认为萝琳棒极了，他深深地爱上了她。

约翰爱上萝琳并不意味着他就不再爱他的妻子了。实际上，解决了性饥渴的问题后，他和玛丽的关系也改善了不少。他们所做的每一件事情，都有小蒂芬尼在内，而且家庭出游时都能尽享天伦之乐。当玛丽学习之余有了“性”趣时，约翰都回以相当的热情，不过遗憾的是，这样的情况并不多见。

与此同时，约翰和萝琳的幽会仍在每周定期进行。他也不再想这样做是对还是错。约翰接下的那个大工程，依旧需要加班，而玛丽也从没对此产生过怀疑。

其实，如果不是玛丽的好朋友简的话，玛丽可能永远都不会



知道萝琳的存在。简是从约翰同事的妻子那里得知约翰和萝琳在休息喝咖啡时神情亲昵，关系很不一般。她起初有些怀疑，稍加打探之后就发现约翰还真在“采摘路边的野花”，于是，她立刻将这些一五一十地告诉了玛丽。

起初，玛丽说什么都不相信约翰会背着她干这么一档子事，可是，当她在盘问约翰时，发现他面红耳赤，一副做了亏心事的样子，便一下子明白了：简所说的都是真的！

约翰非常的惊讶，因为他从没想过“好事”会露馅。如果不知道萝琳的存在，玛丽就不会受到伤害——约翰第一次感到深深的内疚，并乞求玛丽的原谅，并试着解释他为什么会这样做。

“我看得出来你学习一直都很辛劳，所以不想出于一己私欲和你亲近，影响你的学业。我和萝琳之间，起初只是一种偶然——后来之所以没有中断与她的往来，是因为我感到自己需要。我从未想过要伤害你，不过到现在才明白自己真的是既自私又愚蠢。我向你保证不会再犯了。”

玛丽此时肝肠寸断，而且异常愤懑：为什么约翰不早点跟她说明白呢？为什么仅仅为了生理需求他就背叛对婚姻的承诺呢？玛丽第一次感到继续读书拿学位是个充满危机的陷阱。她不由自主地在流泪哭泣，约翰也感到无比难过。他乞求玛丽原谅他，并发誓再也不和萝琳见面。

由于对约翰仍怀有真爱，玛丽原谅了他，并作了些调整：减少课程以便能够腾出时间和约翰打网球；尽可能一周数次与约翰充满激情地享受鱼水之欢。约翰原本也想保持忠实。不过，外遇风波平静后的第一周，却是他这辈子最严重的低潮期。你瞧，不管是出于有意还是无意，他在萝琳的账户上已经存了不少爱元。现在，他既爱玛丽又爱萝琳；很思念萝琳，但却又离不开玛丽。简而言之，这两个女人，他都爱、都离不开。她们在他的爱情银



行里都有为数不少的存款，约翰似乎失去哪一个都不行。

不管约翰多么努力地要去忘掉萝琳，但萝琳的一颦一笑仍然在他眼前晃动。为了缓解情绪的低落，他又和萝琳见面了，发现她也在思念着他。她以无比的热情欢迎他的回归。他们计划出以更为周密的方式幽会，以免再被人发现。但是没多久，玛丽就产生怀疑，很快就发现丈夫依然痴迷于第三者，自己仍旧在和她共同分享着丈夫。

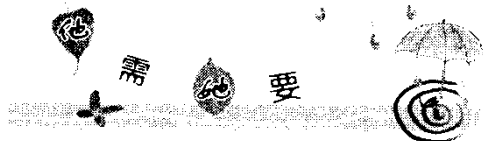


该如何走下一步？

此时，人们如果像约翰和玛丽一样走到这一步，往往会出现在我办公室寻求帮助。由于来自家庭的压力日益增大，丈夫想要结束这段孽缘；妻子则因为第三者的存在而几欲发狂，逼着丈夫断绝和第三者的来往；通常第三者这时也感到疲惫不堪，无法再维持婚外情伊始时所宣称“不介入”的纯洁和耐心，也开始施加压力，要男方离开妻子，和她结婚。

问题在于本案中的过错方——丈夫无法放弃任何一方。情人满足了他的某些需求，妻子又让他另外的需求得以满足。他就像是在两捆干草间徘徊的驴子，由于无法决定选择哪一捆草，于是两捆草都试着去吃一点，不愿饿死。

有时我能帮上忙，但有时我却是爱莫能助。因为解铃还需系铃人，这关键是看过错方与情人能否全然断绝往来，以及夫妻双方能否学会去满足彼此婚姻上的基本需求。



昔日的承诺到哪里去了？

也许你会问自己，“如果我没能满足妻子的需求，是否也得担心她可能红杏出墙呢？如果我的需求未能得到满足，妻子是否也要担忧我可能拈花惹草呢？”在参考本书所言之需求以后，答案是肯定的。

我知道这是个糟糕的消息。你会问，“结婚时所做的承诺到哪里去了？夫妻之间的信任到哪里去了？如果双方丧失了彼此的信任，婚姻还如何存续下去？”

我完全支持配偶间要相互承诺，而且我赞同信任是维系任何婚姻关系的重要纽带。但是 25 年来与上千对夫妻接触的经验告诉我一个无法否认的事实：如果夫妻俩哪一方的五种基本情感需求没有得到满足，那么不满足方就有可能难以抵御诱惑而容易出轨。夫妻若能逐一审视这些需求的话，就能学会如何关心对方，从而使婚姻对外遇产生免疫力。更为重要的是，他们的婚姻关系也前所未有的富有活力，充满乐趣，他们比以往更能相互信任。

我在第一章里阐释了男人和女人在感情上的十种基本需求。虽然夫妻双方都拥有这十种基本需求，不过，女人认为其中的五种最为重要，而男人认为另外五种才是最重要的。

由于夫妻之间在这十种需求的重要程度分级上，有着明显的差异，这使得他们双方不容易彼此达成一致。他们会问：“为什么你认为这五种事情如此重要？对我而言，没一件是必要的，至少在短时间内，没有他们也无所谓。你到底怎么啦？”

由于彼此缺乏理解，夫妻双方无意间都朝着相反的目标努力，每个人以自己心目中的优先顺序，去满足对方的需求，从而忽

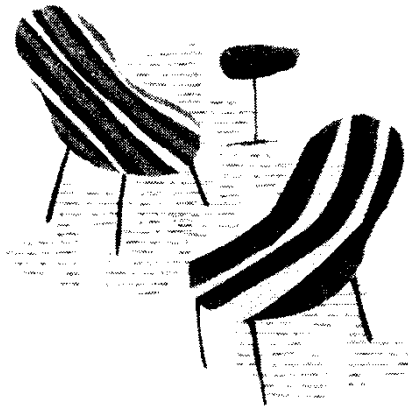
略了对方真正的需求，导致了错误的发生。所以，妻子才会轻易地将全部情感倾注在丈夫身上，因为她希望对方也如此相待。相反的，丈夫不断以性爱来满足妻子，因为那是他自己最需要的。然而，当配偶对自己的付出反应平淡甚或无动于衷或反被激怒时，他们彼此都相当的困惑，不知道问题出在哪儿。

他们付出了，但给出的并不是对方特别需要的。日子过久了，这样的行为自会带来挫折感，而且具有破坏力。由于男女双方需求的优先顺序不同，所以他们得花些时间去发掘了解对方最重要的需求是什么？哪些应占第一位？令人惊讶的是，多数人认为仅凭知觉就能知道对方的需求，但我确信，只有双方经过细致的沟通，并有效地磨合适应后，才能知晓对方真正需要什么。

只要夫妻之间承诺相互满足彼此需求，那么他们就已经为终生的婚姻幸福奠下了基石。这种幸福比他们曾经憧憬的更为丰厚，更为让人惬意。

在接下来的两章里，我们要探讨大多数女人认为最重要的需求（爱情），以及大多数男人认为最重要的需求（性爱）。我们会先谈到爱情，因为满足了它，也就为性爱的满足打下了基础。

在无数次的咨询过程中，我发现男人们在向妻子表达爱慕时，简直笨拙得让人无法想象。几乎所有的男人都使劲抱怨得不到性满足。因为全然无法了解如何与他们建立和谐美满的性关系，以及如何享受性生活的乐趣，他们的妻子也在抱怨说，“他要的只是我的身体，却舍不得表达深情爱意。”双方由此产生的沮丧与失望，很容易导致婚外情的发生，甚至很可能使婚姻破裂。其实这些都是可以避免的。下面就让我来告诉你为什么。

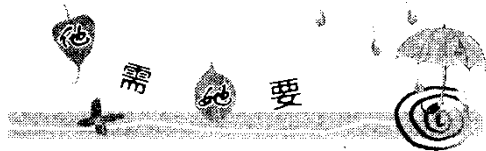


J. 她在竟 似水柔情

当简爱上理查德时，就知道那是自己心目中的白马王子。虽然已是 23 岁，但是 6 英尺 3 英寸的瘦高身材，配上 195 磅的体重，挺拔强健，一如高中时期驰骋在篮球场上的矫健英姿，让简为之倾倒。外表粗犷健美的理查德生性腼腆，更是使得简对他愈发痴迷。和理查德约会让简心跳不已，尤其是当他将她挽入手臂中时的感觉，就像是被电流击中，霎时间传遍全身，令人震颤。

简对自己承认：“我们在一起很‘来电’，很般配的。”

然而结婚后没几个月，激情慢慢消退。简开始注意到一些奇怪的事：无论她什么时候拥抱或是亲



吻理查德，都能够激起他的“性”奋，任何身体上的接触，最后总是在卧室里结束。

简也发现理查德的“坚强、沉默”的性格正好掩饰了他极度情绪化的个性，并且，他总是把所有的事情都藏在心里。结婚前，理查德说他十岁时母亲过世，是父亲和两个哥哥将他养大成人。简从没往深处想过，反而以为那就是理查德为什么会如此坚强而有男子汉气概的缘由。

简没想到在理查德母亲过世前，他们家的人就不太爱表达感情，母亲去世后，情感的流露更是几乎不存在，而理查德就是在这样的家庭氛围中长大的。他根本不知道如何去表达情意，因为他本身得到爱就不多。对他而言，夫妻之间情意的表达是与性爱联系在一块的，这却让简觉得失望并感到被他利用。在结婚一周年之际，简的爱情银行里几乎没有理查德的存款。

在公司里，简被调到一个新部门，认识了同事鲍勃。这小子为人热情大方、和蔼可亲而且对人充满了爱心。鲍勃有个习惯，喜欢把胳膊搭在同行伙伴的肩上，男女皆是如此。没人觉着他这样有什么不好，因为他就是这么一个人，喜欢和大家打成一片。

简发现自己开始期待鲍勃偶尔的拥抱。那是一种让她感到温暖安适、备受关心的拥抱。一天，她在走廊上碰到鲍勃：

“嗨，简，近来怎样？”鲍勃问候道，同时拥抱了一下简。

“知道吗，鲍勃，”简说，“我老早就想告诉你，我非常感激你的拥抱。能认识这样一位男士真是不错。”

“噢，是吗？那么请过来一下！”鲍勃笑着又拥抱了简一下，而且顺带在她脸颊上留下一吻。

简试图保持平静，但是鲍勃匆忙的一吻却让她心跳加速。接下来的几个星期，她开始收到鲍勃传来的小纸条，这更是让她心慌意乱。纸条的内容总是甜蜜而贴心，风趣又高雅。其中有一张

上面写着：“早上好！祝你今天开心！你是个好女孩，应受到最好的对待。你的朋友鲍勃”

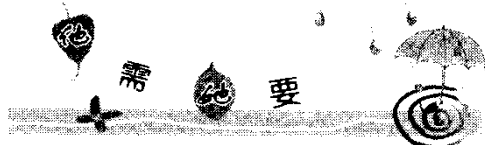
简开始回复字条。没多久，她就开始期待收到鲍勃的字条，似乎那已经成为她一天生活的重心。有时，他会送她一小束花，这更让她觉得自己像个公主。

他们在一起吃过几次午饭，鲍勃在简爱情银行的存款稳定增加。简觉得自己渴望收到鲍勃任何柔情蜜意的表示，包括拥抱、微笑、或是字条等等。最后，她给他写了张字条，内容居然是：“我无法控制自己！我想我是爱上你了！”

鲍勃并没有以相同的方式回应，而是一如既往地向她表示深情与关怀。又是几个星期过去了，一天，他们吃午饭时却发现彼此都在一个很幽静的地方，而且只有他们两人。饭后，他们收拾好正要离开时，简的手碰到了鲍勃的手，她捏了一下，鲍勃回以深情的拥抱，接下来发生的事既自然又美好，真让简无法相信。和鲍勃徜徉爱河是她这一生中最激动，最刺激的经历，因为她知道鲍勃十分在意她的感受。

之后的几个星期，只要一有机会，他们就一起溜出去享受鱼水之欢。和鲍勃在一起，简可以释放所有的感情，完全沉浸在爱中。鲍勃的真情让她感到被爱、被关心、被尊重。

这是怎么回事？难道结婚誓言对她没有任何意义吗？难道她只是在寻找机会来背叛她丈夫？并非是这样的！简其实极端渴求深情的关怀，以至于毫无抵抗地在备受别人关爱之下，仅因单纯的拥抱，就导致了婚外情！



爱情是婚姻的基础

对多数女人而言，爱情象征着安全、保障、舒适以及认同，是她们眼中至关重要的必需品。当丈夫向妻子表达爱意时，他就传达出了如下信息：

●我会照顾并保护你。你对我非常的重要，我不要任何意外在你身上发生。

●我很关心你所面临的问题，我是支持你的。

●我认为你表现出色，并以你为荣。

一个拥抱能够表达以上所有意思。男人应该了解女人是多么需要被不断地肯定，对典型的妻子而言，这些就是说上一百遍她们也不会嫌多。

我常常提到拥抱，因为我相信这是多数男人需要加强练习的一个技巧，以便能够更适宜向妻子表达爱意。这同时也是一个积累妻子爱情银行存款的既简单又有效的方法。

多数女人喜欢拥抱，她们拥抱彼此，拥抱孩子、动物、亲友、甚至是动物标本。这并非表示她们会随随便便地将自己投入任何一个人的臂弯中：如果她们认为这样做会被误解成与性有关时，就绝不会如此轻率。但只要没有这种顾忌的话，几乎各种文化背景的，来自世界各地的妇女们都喜欢拥抱与被拥抱。

当然，也可以使用女人认为同等重要的其他表达爱意的方式。用一张问候卡片、一个小纸条来表达关怀与爱意，能简单有效地将同样的情意与对方沟通。别忘了永远受欢迎的方式——一束鲜花。几乎世上所有的女人都喜欢收到花，我偶尔会遇到个别喜欢收到花的男士，但多数男人不喜欢来这一套。不过，对大多数女

人而言，送花含有强烈的关注与爱慕的意味。

邀请共进晚餐也是表达爱意的方式。可以这样跟妻子说：“亲爱的，今天就别忙着给我做饭了，由我做东，请你出去吃顿饭。我很想让你知道对于我你是如此特殊，我是多么的在乎你，爱恋你。”

常常几乎是婚礼后第二天，妻子就得自己设法进出车门、屋子、餐馆等等，不再有男士在旁殷勤服务。这样的笑话听得太多了。但是细心的丈夫会在每一个可能的机会下为妻子开门，这其实也是在对她说：“我呵护你爱恋你的心丝毫未减！”

牵手是由来已久的，最见成效的示爱方式。另外，饭后一起散步，相互按摩肩背，打个电话诉衷肠，说点情意绵绵的体己话等等都会增加爱情银行的存款。就像一首歌里唱的：“说爱你的方式有千万种。”

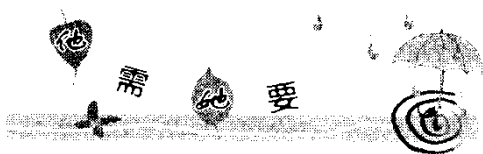
从女性的角度来看，爱情是巩固她与男人之间关系的基石。缺少了爱，她会觉得和伴侣非常的疏远，而有了它，她才会感到两人的亲昵，同时在男人银行里的存款额度也就上升了。



但是她知道我不是缠缠绵绵的人

男人得把这个重要观念在脑海里理清楚：女人认为爱情至上是由她们的天性决定的。在她们付出或获得爱时会产生一种与性爱没有半点关系的快感，她们迷恋着这种感觉。她们所付出或接受的爱意大多数都不是出于生理欲望的需要，你把它比喻为一种与孩子或宠物之间感情的交流会比较恰当。

所有的这些都让典型的男人感到相当的困惑。他认为表达爱意应该是性爱的前奏，常常他立刻就兴奋起来，在其他情况下，



有些男人连这个环节也打算跳过，就想直奔“主题”。

我们假想有一对夫妻，丈夫叫布鲁斯，妻子叫布兰姐。最近他们关系有点紧张，因为布兰姐对丈夫的性要求反应不热情。故事开始时，布兰姐从丈夫眼神里察觉到他又有了性爱的意思，为了打消他的念头，她说：“布鲁斯，我们先放松一会吧！你可以握着我的手，我们抱抱。我需要先有被爱抚的感觉，要不然没办法一下子进入主题的。”

布鲁斯气不打一处来，不耐烦地说道：“这么多年你又不是才认识我。我什么时候像那样拖拖拉拉、缠缠绵绵过？我也不打算从现在变成那样！”

这是否听起来有点牵强，让人难以置信呢？但我却在办公室里常常听到类似的说法。布鲁斯完全没有意识到只要性而不注重表达温情是多么愚蠢的做法。如果一个男人一边咆哮着对妻子说：“我不是一个缠缠绵绵，拖拖拉拉的人，别再啰嗦了”，一边还要求妻子满足他的性需要，这个男人就像是那个想生意成交的推销员在说：“我不是个好惹的人哦——笨蛋，在这儿签字！我还有另外的约会在等着呢！”

虽然这么简单的逻辑男人应该不难理解，但是他们显然已经忘了“哈里婚姻法则第一条”：

婚姻涉及情爱与性爱，二者缺一不可！



任何男人都能学会多情缠绵

情爱表达对女人是非常的重要，以致当丈夫不以相似的方式回应时，她们心里会充满困惑。譬如，妻子会在上班时给丈夫打电话，其实也没什么重要的事，只是想听听他的声音。她也希



望收到丈夫的电话，因为她确信丈夫也会和她一样有这种需求。不过，当丈夫说：“我得在五点前忙完手头的活儿！”让她长话短说时，她常常会感到失望。这并不表示丈夫不爱她，只是他俩基本需求排序不同，丈夫认为工作优先于其他。

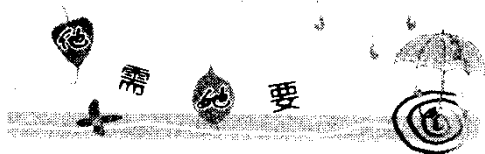
我在旅途中常常会发现乔伊丝塞在我衣服里的小纸条，当然，那是她向我表达爱意的方式，不过，它们也传达出另外的信息：乔伊丝也想收到类似的小纸条。于是，我也试过在外出前，留些这样的字条在她枕头下或其他什么地方。

我对于保护、认同以及关爱的需求与她不一样，它们也不以相同的方式来满足我。我得去发现这些区别之处，并试着以不同的方式去满足她。比如，当我和妻子路过购物中心时，她很在意我们手牵手一起走，而我则一般不会主动或习惯这样做。她曾鼓励我去拉她的手，我也乐意如此，因为，我知道这是她喜欢的方式，而且这也透露出她正想要的信息。

当我试着将手牵手走在一起的方法，推介给到我办公室寻求婚姻协助的先生们时，他们会问我有关男子汉气概的问题，认为这样做岂不是让太太“牵着鼻子走”？我回答道，就我看来，没有任何事情会远离真理。如果在购物中心牵着她的手能够让她感受到我对她的真爱与珍惜，若不这样做，我才十足是个大傻瓜。我很感激她指点我怎样适当地表达自己爱意。结婚时，我曾承诺要好好照顾她。我所言句句是真。如果她说出我如何才能给予她所想要的呵护，我会乐意去学习，因为我想要她幸福。

几乎所有的男人都需要别人给他指出怎样更能表达爱意。那些已经具有这样的示爱习惯的男士们，通常都是从好老师——可能是其前女友那里学来的。在大多数婚姻里，如果丈夫愿意以一种恰当的方式向妻子寻求协助，则妻子很可能成为他最好的老师。

首先，你需要向她解释说，你非常爱她，只是常常没能适时



把对她的这种深情表达出来。然后，你再请求她教你如何表达情意，以便将内心已有感受表达出来，使她能够接受。

一开始，她可能会对你这样一个请求感到迷惑，“你爱上一个人时，自然就有真情流露。”她或许会这样回答。她可能不知道，对于女人而言，这是再自然不过的事了，对男人却可能会相当的困难。

或许，她以为你心里所指的是肉体的爱，而且你又想出了能增进彼此性爱的新方法。

你可能会这样回答：“我想我没能够让你知道我有多在乎你。我还以为上班、带你外出、帮你做家务能让你感受到我的关爱。也许我应该做得更多，来表达我对你的深情。”

“听起来不错哟！什么时候可以开始啊？”

她可以先列出一些对她来说有意义的表达方式，并提供她的建议来帮助你。通常女人会要求身体上的接触，比如：拥抱、牵手、依偎而坐等等。亲吻对大多数女人来说，是很重要的。这与利用送卡片或纪念礼物，表达感情的承诺或依恋，同等重要。女人特别喜欢丈夫带她外出吃晚饭，通常，她认为丈夫肯花时间陪她上街买菜或是买衣服，是表达爱情的一种方式。对于前来咨询的女士们，我都会用一张“爱情调查表格”来帮助她们列出自己认为最重要的情爱表达方式。

以下是一些有助于成为好丈夫的习惯，非常有利于增进夫妻感情：

每日清晨起床前给妻子一个拥吻

一起用早餐时告诉她你深爱着她

出门上班前，给她一个深情的吻

上班中途打个电话回来，问候问候她

偶尔带回一束花给她惊喜（别忘了附上一张小卡片表达你对她的爱）

特殊日子的礼物（比如生日、结婚纪念日、圣诞节、母亲节、情人节等）应该是浪漫的，而不是实际的，学会如何给女人挑选礼物

下班回家前，给她打个电话，让她知道你何时回家

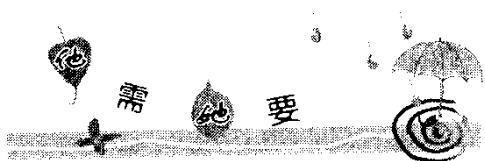
从公司回到家后，先给她一个拥抱与亲吻，并花几分钟问问她今天过得怎样

晚饭后，帮着收拾碗碟

每晚睡觉前别忘了抱抱她、亲亲她

一旦妻子帮你指出能满足她需求的习惯，你就可以拟定计划，试着培养这些习惯。重申一下本书从头到尾一直提倡的观点：了解配偶的需求并不代表你就满足了他（她）的需求。你还得培养新习惯以便把所学习到的知识付诸于实践。只有到那时候，你才算是达到要求。千万不要光有这个心意，使得妻子徒抱一大堆希望。要往前跨一步：学着培养恰当表达爱意的好习惯。如果明明知道妻子要什么，但你实际上却什么也没表示，这还不如你不知道她的需求的好。因为之前你至少还有借口说你一无所知。

你应该仔细地把培养表达爱意的计划记下来，以便能较为容易地遵照执行。我建议前来咨询的朋友们使用一种“满足爱情需求的策略”表格来描述他们的计划。这个表格主要是让夫妻双方将他们希望学习的习惯写下来，并描述他们的学习计划。往往，习惯的养成是要花点时间的，有时候是几个星期，有时候是几个月。计划应该把你所预期的“实习期”包括在内。你本来就喜欢做的事，往往最容易养成习惯；那些让你感到不自在的事却是需要长时间才能养成习惯。一开始，大多数行为的变化会显得笨拙、不自然、生硬而勉强。情感的流露尤其如此。正是基于上述原因，许多人很快就放弃了去努力培养这些习惯。不过，你将会发现当一种行为被反复操练多次后，一切就显得自然而不勉强。你刚开



始感到的局促不安迟早也会变成自然。

另外一个阻碍表达爱意习惯养成的因素，在于它并非出于你自己的需求，纯粹是你为了满足妻子的需求所做的努力。或许刚开始，她会因为你对爱的表露不像她那样有趣而感到不舒服，但是最终你会发现自己非常享受俩人在一起卿卿我我，呢喃细语。而当那时来临时，她也不会介意当初这个习惯是怎样养成的。你们俩都是赢家：她得到了所需要的满足，你对于能满足她的需求也很高兴。



性爱始于情爱

几年来我所见到的对婚姻最具杀伤力的莫过于婚外情了。悲哀的是，大多数婚外情的产生都源于妻子缺乏情爱的浇灌或丈夫缺乏性爱的满足。这简直就是个恶性循环：妻子在情感上未能得到满足，所以就向丈夫关闭了“性”趣之门；丈夫性欲未能得到满足，所以也没有兴趣向妻子表露爱意。

跳出这个可悲循环的路径在于有人来打破它。我之所以会在婚姻咨询领域小有名气，是因为我让妻子们确信：一旦她们满足了丈夫性生活的需求，丈夫也愿意去满足她们在情感上的需求，同时其他要求也一并满足。这个方法十分奏效，这让我几乎在一夜之间蜚声在外，取得了事业的成功。

但这也可以先从丈夫做起。我发觉当妻子的爱情需求达到满足后，她多半会愿意配合丈夫的性爱要求。在本书中，我先提到妻子需要爱情雨露的浇灌，如果你的性要求没能得到满足的话，建议你先学会如何去关爱妻子，满足她的基本需求。

情爱营造婚姻生活的氛围，而性爱则是发生在其中的一个事

件。情爱是一种生活方式，是一个保护婚姻的天篷。它是一种直接而有说服力的爱的表达方式，为性爱提供了更适宜的背景。在大多数女人体会到性爱的重要性之前，情爱对于她们是不可或缺的。

由于男人倾向于将情爱与性爱混淆不分，我因此特别强调学习没有性爱色彩的爱情。我试着教一位丈夫用不带性色彩的方式向妻子表达爱意，而不是学习怎样按部就班的获得性满足。每当夫妻俩在一起时，应该将拥抱和亲吻习惯化。实际上他们的每一次互动都应该拥有饱含温情的话语和动作。我相信每一个婚姻都有类似的氛围来传递这个信息，那就是：“我真的爱你，我知道你也同样爱我！”

当我提到没有性爱色彩的爱情时，很多男人都表示困惑。那么自然而然产生的性冲动又该如何处置呢？几乎任何一种示爱行为都可能引发这种冲动啊！他想知道自己是否需要“冲个凉水澡”来保持冷静。我告诉他，他在约会时产生的性冲动与现在并没有多大差别，甚至有过之而无不及。不过，那时他展示出十足的爱怜与深情，而不至于毛手毛脚。他对年轻女孩子，充分表示出敬重和款款柔情。

许多丈夫回想起当初追求妻子时，俩人热情似火、如胶似漆、难舍难分，因此想知道：“为什么她不像结婚前那样有激情了呢？”

我耐心地向他解释，那是因为你不像婚前那样对待她了。结婚后，他以为可以省略热身运动直接进入正题，但是事实证明，那些“热身运动”，不仅仅是和谐性生活的前奏，而且有其存在的意义。在多数情况下，丈夫以为的热身运动却是妻子的“正事”。

妻子需要先在情感上体验到和丈夫的合二为一后，才会和他有进一步地性接触。夫妻间只有通过情感的交流和彼此倾心的关



爱才能体会到这般融为一体感觉。

妻子这种对精神结合的需求，可以帮助我们了解到婚外情是如何发展来的。在一起典型婚外情的例子中，一个女人在男人向她展开猛烈的求爱攻势后，与他有了性接触。情人表达出的浓情蜜意给他们肉体的结合带来了极端的愉悦，而这是她在婚姻生活中从没有体验过的。由于和丈夫在性生活中的感受不及这般让人心旌荡漾，流连忘返，因此她认为情人比丈夫更合适她。

说句实在话，这种强烈的精神结合需求，的确会给婚姻带来烫手的外遇问题。妻子基于一时的感受，来比较丈夫和情人的异同，从而作出丈夫不适合自己的结论。这的确是个灾难性的错误认识。如果丈夫能用柔情为婚姻作铺垫，他们之间的感情纽带就能重新连接，此时婚外情的真相也一目了然：它只是为了使情感需求得以满足而作出的一次错误尝试。

当婚姻因性生活不和谐而磕磕绊绊时，赶快查看查看是否你们的感情基石松垮了？多数女人在失去情爱的烘托渲染后，会觉得性爱变得勉强而不自然。尽管她知道自己一点都感受不到乐趣，但是还是勉强答应丈夫的求欢。在外遇的情况下，由于爱情强有力地黏合，性爱的圆满几乎能得以保证。情人愿意花时间和精力来创造适合的环境氛围，使性爱更为美好。所以，只要一想起情人，她就禁不住心猿意马，激情荡漾。

绝大多数向我咨询的女人都渴求爱情。我试着帮助她们的丈夫，让他们知晓妻子的情爱需求得以满足时的喜悦感受，虽然它和性爱时的体验截然不同，但却是维系浪漫婚姻关系不可或缺的因素，少了它，女人的性爱经历是不完整的。

许多丈夫刚好把先后顺序弄反了。对他们而言，性冲动能让他们感到和妻子更加的亲昵。他们试着向妻子解释频繁性生活的重要性：那是他们表达爱意的方式。不过妻子多半会对这种说法

充耳不闻。一些女人只是为了性生活时体验到热情而接受丈夫的性要求，但事后她们常常又会懊悔、愤懑与难过。这是因为丈夫故态复萌，一如既往地冷漠平淡，又让妻子觉得不被关爱。她们感到丈夫需要的只是她的身体，对于其他则一点儿也不放在心上。这种态度极大地破坏了她们和丈夫在一起时的亲密与融为一体的感受。不过，如若丈夫学会能产生稳定持久关爱的方法来创造一个充满温情的环境，妻子的态度则会发生改变。

正如男人们希望妻子对性爱的反应自然而不勉强，妻子也希望丈夫对爱情的流露真诚而且自然。一旦我们学会如何表示之后，这些行为也就会变得自然而然。但当我们仍在学习阶段，培养这些习惯，不免会显得勉强而不自然。起初，试着表达爱意的努力也许没有说服力，因此，可能也比不上发自内心所显现的效果，但是，只需多加训练，最终能适当地表达丈夫对妻子的关爱。这足以创造一种好的氛围，使妻子在性爱的过程中，能更为自然地配合回应。

女人对爱情的渴求或许是她最深层次的情感需求。但如果妻子不知道丈夫对性的渴求，跟自己对情爱的需求一样迫切重要的话，那我在这里所说的都等于白说。在下一章里，我会面向妇女并解释为什么对男人而言，性不只是结束一个可爱夜晚的唯一方式。对典型男人来说，性就好比空气，没有它几乎难以生存。

如果妻子不知道性爱对丈夫有多重要，她会发现身边的这个男人剑拔弩张，却又垂头丧气。更为糟糕的是，还可能有人乘虚而入，满足他的需求。不幸的是，这种情形在我们这个社会里，已经屡见不鲜。但是，如果丈夫学会善解“她”意，充满温情，妻子回应丈夫性的要求更热烈一些，那么，婚外情是可以避免的。正如“哈里婚姻法则第一条”所说：婚姻涉及情爱与性爱，二者缺一不可！

给他思考的问题：

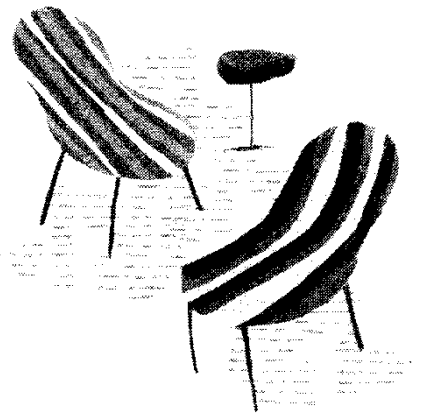
1. 在一到十的等级之间，十是“非常富有情趣”，我对妻子的情感属于哪个等级？她会怎么评价我呢？
2. 我们的婚姻生活里，是否有浪漫？是否充满温情？
3. 以前我是否倾向于将温情与性爱当作一回事？为什么这种看法错误？
4. 我是否采用特殊的方式向妻子表达爱意？
5. 我是否愿意让妻子教我如何以她喜欢的方式，来表达我对她的爱？

给她思考的问题：

1. 对我而言，爱情是否就如本章中所说的那么重要？
2. 如果从丈夫那里没有得到足够的爱情，我是否愿意卸下矜持，耐心地教他，使他改进？
3. 如果感到丈夫对我真的充满兴趣与温情，我是否会较为容易接受性爱？

双方共同思考的问题：

1. 我们是否需要谈论彼此情感交流的问题？如果确有需要，那么真正需要彼此分享的是什么？
2. 我们的婚姻生活里，是否有足够的浪漫与温情？有什么好的事例可以提出来？
3. 我们怎样开始做“爱情练习”？怎样才能让我们都觉得舒服自在？



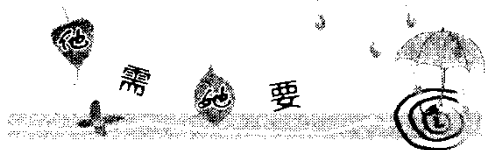
4. 他注重 “性”福美满

“在我俩结婚前，吉姆浪漫多情，简直就是一个标准的唐璜，可是现在他看上去就像禽兽。”

“当约翰需要性爱时，一会儿都等不得，完全不管我是怎样想的。他只关心自己是否得到满足。”

“鲍勃变得像禽兽，脑袋里装的都是性！性！性！”

当在办公室里听到妻子们如此抱怨丈夫时，我非常了解她们心底里对丈夫是多么的失望。深谙求爱之道的男人在某一次俘获伊人芳心后，便与之结下百年之好。不过，一旦进入“围城”，他们所有热情全都“人间蒸发”，消失得无影无踪，只剩下纯粹的性需要。难道恋爱时所表现出的爱慕，是



一个用来捕获妇女的陷阱，使她成为满足性需求的工具吗？

我问她：“你认为丈夫为什么会这样做呢？”

“因为他根本不懂得体贴。”往往我会得到这样的或是与此类似的答案。这些女人有一个共同的实际而普遍的问题。我将它简单地以“哈里的第一条推理”阐释如下：妻子对丈夫性爱需求的不解，正如丈夫对妻子爱情需求的无知。

如果双方都愿意倾听，愿意改变，那么这个问题解决起来不会太困难。在第三章中，我对男人相当地严厉，因为我完完全全相信，男人疏于表达情意，是个很严重的问题。记得吗？爱情营造婚姻生活的氛围，而性爱则只是发生在其中的一个特殊事件而已。

在同时，想要弄清楚男人对性的特殊需求，妻子们也够费神的。他对她动手动脚，并非因为他变成了一个下流的怪物。他之所以如此，因为他有强烈的需要。许多男人告诉我，他们也不想自己的性冲动这么强烈，正如一位23岁的老总所说：“我感到自己像个傻瓜，——我好像是在乞求她过性生活，又好像是在强暴她，但我却无法控制自己。我就是有这种需要！”



为什么男人常有被欺骗的感觉？

当男人选择妻子时，他会发誓这辈子都忠实于她，这意味着他相信妻子将会是他唯一的性伴侣，一直到“死亡让他们分开”。他作出这个承诺，是因为相信妻子对他感“性”趣如同他对她一样。他还相信只要他需要，妻子随时都能和他亲近，满足他的性需求，正如她信耐他能满足她的情感需求一样。

不幸的是，在大多数婚姻里，男人发现向妻子倾注这样的信



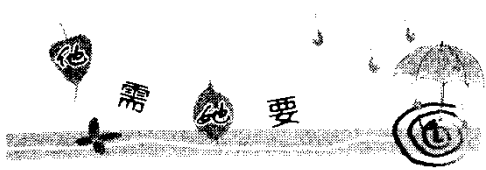
任成为他一生中所犯下的最大错误！他居然同意将性经验只留给一位不愿意配合这种需要的妻子。他发现自己身处在众人皆知的河流中，但却没木桨过河。如果他的宗教信仰或道德观念坚定的话，事情很可能得以挽救或好转。有些丈夫挺住了，但多数却无法做到，只好到别处寻找性满足。

这个不忠实的男人，以妻子不履行满足他性需求的承诺，来为自己的出轨行为辩护。当妻子发现丈夫不忠时，也许会试着去“纠正自己的错误”以改善夫妻之间的性生活，但往往到那节骨眼时已经太迟了。她感到自己深深地被伤害了，而且也后悔不已，此时他却身陷婚外情，难以自拔。

在对人类行为的研究中，发现人类最奇怪的一种行为，是已婚男人对别的女人产生“性”趣，而且往往好像中了魔法似的，完全受欲念控制，行事为人判若两人。我认识许多事业成功的男人，如银行总裁、政治家、知名教会的牧师以及各行各业的翘楚，他们抛开事业，任英名扫地，只为一股“要命”的性吸引力。他们都语气坚定地对我说，若失去这种关系，生活中的一切似过眼云烟，完全没有意义可言。

我坐在那里，看着这些可怜、迷惘的大男人，完全受欲念挟制，以致丧失理智思考的能力。一般而言，我对这些充满智慧、取得成功但又负有责任感的男士们，是相当钦佩的。不过，当他们为心中欲念所误导时，其成就就会因之黯然褪色，不再辉煌。

尽管发生外遇是极为愚蠢且不道德的，但我多年的咨询经验让我相信，至少有半数的婚姻都能经受住婚内不忠实和婚外情所带来考验。我还相信，多数婚姻都能避免这个悲剧。要想知道如何避免，就要先了解男女双方对性需求的差异究竟在哪里。



男女间的差异究竟在哪里？

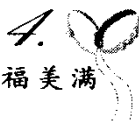
男人和女人在性冲动和性认识上到底有多大的差异？

近些年来，我收集了四万多份有关性经验及性行为的问卷调查。调查结果显示，几乎所有的男性都有手淫的经历，很多甚至从八岁至十岁就开始了。而女孩子则相对较晚，大多在 20 岁左右才开始，并且超过半数的女性从不会手淫。

调查结果还显示，男女第一次性经历基本都发生在相同的年龄阶段（13 岁至 16 岁之间）。不过，他们对初次性行为的感受却是明显不同。几乎所有的接受调查的男性对于第一次性经历都很满意，而绝大多数女性却对之感到相当失望。

我相信这种感受的差异，至少有一部分的原因在于男孩和女孩从事性行为的动机不同。很大程度上，男孩是因为强烈的性冲动及手淫时得到的快感使然，而女孩子在进行第一次性行为之前，并没有多少性经验，许多女孩子甚至不知道这是怎么一回事。而往往她们这样做的原因，不是急切地想得到性满足，而只是为了取悦男友，或是纯粹出于好奇：性到底了不起在哪里？

甚至在当今所谓性解放和性觉悟时代，这种性需求和性经验方面的差异也会导致许多婚姻出现问题。年轻男女结合后进入婚姻，但彼此却天生感觉不同：他有较为丰富的性经验，而且有旺盛的性欲；她经验甚少，也较无性趣，有时甚至单纯得如同一张白纸。另外，他的体验全然自发于本能，这使得他常常不知道为什么女人在性爱中需要经过学习，才能有所体会，而他压根也没准备教他的新婚妻子怎样去享受她自己的性愉悦。他只知自己乐此不疲，而且想当然地猜测妻子至少也会像他一样陶醉其中。往



往不久后，许多年轻的丈夫就发现这种猜想是不正确的。他们反而了解到让人沮丧的事实：那么美好的性生活对他们的妻子却没有多大意义。对多数男人而言，这成为一个致命的挫折来源。



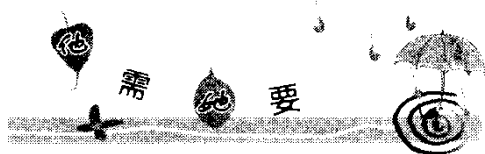
毫无性爱准备而进入婚姻生活

虽然近 30 年来在婚前性行为咨询和《新婚夫妻性知识手册》的普及上有了很大的进步，很多男女依然是对性一点儿心理准备都没有，就直接进入婚姻生活。当然，男人会以为他们是做好了准备的，不过，准备好过性生活和愿意发生性行为是两码事。

男人要体验性兴奋或性高潮是轻而易举的。但对绝大多数女人而言，却正好相反。尽管有报道说青少年性行为频繁，但多年的咨询经验告诉我，即使性行为活跃的女孩子，也很少在婚前就有过性高潮。

丈夫们常常在开始婚姻生活时，会以为妻子在性方面比他们更为娴熟、老道。因为丈夫不愿意表现出自己的幼稚或是缺乏“本事”，所以有些妻子根本无法与丈夫配合。但是她们却表现得好像真的体验到了性兴奋，达到了性高潮，然而事实上并非如此。另外有些妻子只是为尽夫妻义务而忍受过性生活。很多妻子把要和丈夫过性生活视作“大祸降临”，因为她们对自己的性需求没有足够的了解，更别说到去帮助丈夫调试状态。由于个人的无知或欺瞒，许多原本可以相配的夫妻无法得到美满的性生活。

这样的结果，导致许多丈夫必须过着无性的生活或（他们自己以为）性生活有限的日子。当然，丈夫会因此而归咎于妻子，但是真正的祸首在于性生活的不和谐。这需要双方共同努力才能克服，单单只靠女人是不能解决问题的。



在婚姻中，除非妻子也得到性满足，否则丈夫是不可能获得美妙的性爱。虽然我坚持认为男人比女人更需要性生活，但是除非女人能和她丈夫一起来体验性的乐趣，否则他对性的需求是无法满足的。所以如果女人只是牺牲她的身体来满足丈夫的欲望，对他一点儿好处都没有。只有当两人共同体验性的乐趣时，他才能得到满足。

男人和女人在享受性的态度上有如此大的差别，怪不得我们会发现在婚姻中有这么多性生活不协调的怨偶。彼此交流能避免无知，使得每一对夫妻都能获得和谐美满的性生活。在本章余下的篇幅中，我将概述一些男人和女人之间需要互相沟通才能达到性和谐的几个要点。



怎样达到性的和谐美满

想要性生活和谐，需两步走：

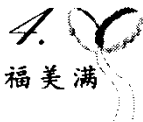
1. 克服你对性的无知。夫妻双方必须各自清楚自己的性要求及性反应。

2. 将自己上述对性的了解告诉给对方。夫妻双方必须学会怎样向对方告知自己的性反应，以便共同得到性愉悦与性满足。

为了帮助你们婚内性和谐程度不断提高，我接下来要给大家上一堂有关人类性行为学的速成课。或许有些内容听起来不够浪漫，过于理性，但是请大家多多包涵。夫妻双方对如下信息了解得越多，就越是能相互满足性需求。

当夫妻双方真正学到性在情感上和生理上是怎么一回事时，很多性方面的冲突就都能得以化解。

性行为分为四个阶段：性冲动阶段；性亢奋阶段；性高潮阶



段；性消退阶段。

第一阶段是性冲动阶段，男人和女人开始感觉到性的欲望。他的阴茎勃起，而她的阴道开始分泌润滑液。如果男人的阴茎与女人的阴蒂受到适当的刺激，就会进入第二阶段性亢奋阶段。在这个阶段，男人的阴茎会变得更坚挺，女人的阴道也开始收缩，为双方交合时提供较大的摩擦力和较强的兴奋感。性高潮阶段只持续几秒钟，但却是整个性行为时期的巅峰时刻。此时阴茎会迸射出精液（射精），阴道则会反复收放数次。过后就进入性消退阶段，男女双方这时都会感到平静和放松，阴茎变得疲软，阴道也不再分泌润滑液而逐渐松弛下来。

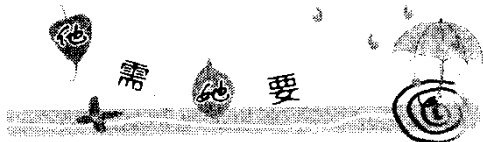
虽然男女双方都会经历这四个阶段，但是他们在身体和心理上的感受是完全不同的。适合男人的并非就适合女人，反之，适合女人的不见得就适合男人。夫妻双方若是想要性生活和谐美满，就必须了解彼此在这件事情上的差异。我们将一一对这四个阶段的性反应表现进行讨论，并指出其中一些最重要的差异。



性冲动阶段：一切是如何开始的？

我们在男女性爱初期就可以看出他们性兴奋和性反应方式的不同之处。

大多数男人会因为不同方式产生性冲动，但是一种简单但却最受欢迎的方式，仍然是经由视觉效果。数不清的杂志、日历、电影、录像等，都以裸女或衣着暴露的女性为主，这全是因为一个事实：男人喜欢看裸体女人。在咨询过程中，妻子们证实，丈夫喜欢看她们除去衣衫的样子，并且一旦看到她们一丝不挂，立刻就会起生理反应。



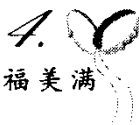
男人很容易产生这种反应，一天几次是很常见的。很多视觉或非视觉的感觉都会引发性兴奋：在电梯里闻到的香水味、看见女人走路婀娜的身姿、看到衣着暴露的女人照片、甚至做的白日梦。

有时妻子抱怨丈夫会因别的女人而“性”奋起来，不过她们需要知道的是，这样的“性”奋并不表示丈夫对性很随便或是对妻子的不忠。他们所经历的，正是典型的男性生理反应。性兴奋本身对男人来说，并不代表什么特别的意义，它很可能非常自然地就发生，甚至有时在他心无“杂”念时也会出现。

女人也许对此难于理解，因为她们的性生理反应和男人有着很大的不同。女人的情况较为复杂精细，多数情况下，她们不单单只靠视觉刺激来引发性生理反应。即便女性杂志所刊登的男人插页特写吸引了许多人的眼球，但多数妇女都只把它当作是茶余饭后无聊消遣的话题，而非性刺激的方式。

对于一般女人而言，性生理反应主要是由内心欲念引发，不管是视觉还是其他方式的刺激，都不如意念来得强烈。女人会依其对某一位男人在情感上所依恋的程度，来选择是否和他进行性接触。深情款款、用情专一、温情十足、富有爱心、关爱体贴等等品质，比任何特殊的技巧都更容易使她动情。具有上述品质的男人，让女人觉得备受理解与关爱，他是上天选中派来照顾她的。

女人会从男人眼中寻找这些品质。或许这就是为什么当被问及首先会注意男人的什么地方时，多数女人会回答：“眼神。”一位妇女描述丈夫所给予她的关怀体贴，在于他能“意识到她是个人”，而不只是一个性伴侣。当他注视她时眼中所流露的关心，让她感到自己对他意义非凡，这点对两人的关系相当的重要。在当今社会，我们太多以为靓女就该配俊男，但是对许多女人而言，男人的外表不是关键所在，可能一份充满柔情的关怀，比帅气的脸庞或健美的身材更重要。



通过爱抚，丈夫可以很容易地激发或抑制妻子的“性”趣。拥抱、亲吻、爱抚必须能传达他温柔的体贴与非同一般的呵护。丈夫的爱恋与体贴，是开启妻子性爱的钥匙。

如果妻子对丈夫所表现出的热情与爱恋没有疑虑，她可能会决定和丈夫激情一番。在多数婚外情里，女人觉得难以抵御情人的魅力，就是因为他所展现的柔情蜜意是无法从丈夫身上找到的。在一般的外遇情节里，女人似火的柔情和旺盛的性欲让男人往往无法抗拒。其实大多数情况下，这是因为女人将幻想中完美的男性形象，转移到情人的身上。至于情人是君子还是小人，都不重要，重要的是她对他的看法。不过，这种看法完全受情人刻意表达出来的温情和体贴周全的行为所形成的氛围影响。

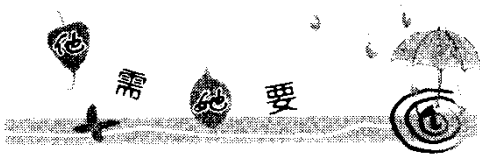
一旦女人下决心接受性爱，就已经愿意接收适当接触所引发的生理反应，比如对身体的爱抚（尤其是对胸部与乳头）以及阴蒂周围的刺激。这种完全相同的动作，如果给予不愿意接受性爱的妇女，则完全引不起她的性欲。对没有心理准备的妇女，这样做只会激起她的愤怒。当性爱开始后，女方的阴蒂和阴道口需要持续接受强烈地刺激。女性有三种方式可以使自己得到这种强度的刺激：一是收缩阴部的肌肉，使插入阴道的阴茎收束；二是快速地推动其骨盆；三是采取一个能够增加阴蒂压力并同时能承受阴茎在阴道口的姿势。

这样的身体刺激，几分钟内就可以使夫妻双方达到下一个阶段——性亢奋阶段。



性亢奋阶段：最美妙的性爱阶段！

女人需要经过非常特殊而且强烈的刺激，才能达到性亢奋阶



段，男人则需要较少的刺激。对男人而言，性接触本身几乎总能让他们“性”奋，许多男人甚至需要的刺激更少。

不幸的是，因为她需要较多的刺激，他需要较少的刺激，所以他们之间产生了一个常见的问题：提前射精——表示他的高潮来得过快。当她正快速地推动骨盆来刺激自己达到亢奋时，但是对他而言，她这样的刺激太过强烈，以至于在她尚未达到亢奋期或高潮期之前，他已经高潮先来而不再“挺拔”有力。

另外一方面，如果男人想试图延缓性高潮的来临，那么他很可能发现自己不再亢奋，又回到初始阶段，此时阴茎也疲软下来。尽管他仍然可以继续，但是阴茎却不够坚挺，因此也就无法很好地给予妻子刺激。

如何让自己停留在性亢奋状态，但又不会亢奋过头致使高潮到来或是延缓过度回到起始阶段，对大多数男人来说，是一个挑战。在性爱过程中，男人必须保持性亢奋状态大约十分钟，以配合妻子达到同样的状态，然后，她或许需要再过五分钟，才能体会到性高潮。男人一般在妻子受到充分刺激进入亢奋期或是高潮期之前，就先享受到性高潮。即便最用心的丈夫，也需要加以练习才能达到这个目标。



性高潮阶段：让人欢喜？让人忧？

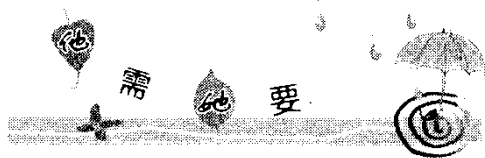
近年来，许多书籍和文章都极力推崇性高潮是一个让人销魂的体验，鼓励男女双方应该尝试相互配合，以便同时达到性高潮。由于受上述宣扬的影响，性高潮被曲解，甚至有些夫妻完全忽略性爱过程本身的体验，而将全部注意力放到如何达到性高潮上。如果夫妻为了性高潮能否出现而焦虑不安的话，那么是因为他们

太多地重视行为的成效，而忽略了性爱过程中相互的拥有与享受。

女人如果知道怎样让自己亢奋起来，那她就离性高潮阶段仅有一步之遥了，只要再多点时间和多点刺激就可以办到。不过，在我所辅导的一些妇女中，有些人向我倾吐他们真正的感受，认为花那么大的精力只为能达到性高潮，实在不值得。她们时常能够达到性高潮，但是对于没有达到性高潮的性行为也很满意，并且希望丈夫不要总是给她们添加压力。我一般会鼓励丈夫，让妻子自己决定是否要有高潮的体验。我在实践中观察到，精力充沛的女人，常常会选择在做爱时体验性高潮。精力较差的或是一天劳累后感觉很疲乏的女人则宁愿不要性高潮。而男人则不同，不管是精力旺盛还是疲倦不堪，都会选择达到性高潮，因为这不需要付出额外的努力。

良好的性关系会把双方的这种差异考虑在内的。情感细腻的男人不会强迫妻子达到性高潮，因为他知道，没有性高潮出现妻子可能会更能享受性乐趣。为能不能达到性高潮而焦虑，对于建立美满和谐的性生活是一点帮助都没有。

倘若你从未或是难以达到性高潮（尤其是在性爱时），我建议你阅读《女人的高潮：性满足指南》（*Women's Orgasm: A Guide to Sexual Satisfaction*），这是格鲁吉亚·克兰（Georgia Kline-Graber）与本杰明（Benjamin Graber）合著的一本书，因其采用引领读者体验整个过程的方式阐述，清楚明了，循序渐进，尤其对不知如何达到性高潮的妇女有帮助。书中“获得性高潮的十步走方案”一章非常不错，特别是对于知道怎样达到性高潮（非性接触方式）的妇女有所帮助。我觉得并非所推荐的每一步都有必要采用。



性消退阶段：幸福回味还是懊恼不已？

能对性消退阶段作出最恰当的描述的词是甜蜜的回味：即夫妻双方相拥入怀，彼此都感到心满意足。但是由于男女在性高潮后生理反应不一样，因此许多夫妇难以达到如此理想的状态。

在性高潮之后，女性会回落到性亢奋期，而且只要她愿意，可以再度进入另外一个高潮。当她决定不那样做时，就会慢慢回到亢奋期直至不再亢奋。这一刻，她感到自己似乎被海洋深处般的寂静所围绕，非常迫切地希望得到关爱。许多妇女说，这种感觉，在性爱之后，可以持续到一个小时之久。

在性消退阶段，男人和女人的感受不同。第二性高潮对男人不具有吸引力，因为即使可能的话，也会比第一次要费力得多。对绝大多数男人而言，在短时间内经历三次高潮，几乎是不可能的。和女人不同，男人在高潮后，不再亢奋，而是直接回落到性冲动阶段，即使如此，也很短暂。多数男人在性高潮之后的一分钟之内，就对性完全失去兴趣。他们常常会立刻起身淋浴或是翻身呼呼大睡。很多蜜月里浪漫温馨的气氛，就是被这种不解风情的行为一扫而尽的。

所以在消退期，每对夫妻必须找个恰当的适合，寻求解决以上问题的办法。如果妻子愿意的话，丈夫应该借由手指的刺激，带领她达到再一次的高潮，抑或他至少应该有 15 到 20 分钟的时间和妻子卿卿我我，窃窃私语，表白对她的爱意。千万可别错过这段温情十足而又有实在意义的谈话时间。

另外一方面，女人也不要以为丈夫一下子没了“性”趣是在拒绝她。她需要知道，丈夫生理性冲动，经过一段时间的抑制后

会被引发，而在高潮到来后又迅速消失，即便是他的性欲望跌至最低点，但这并不表示他不再爱她。



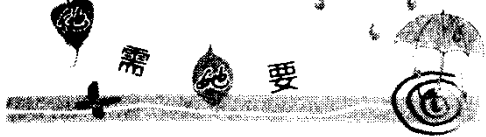
解决性生活的问题

虽然性关系不协调会导致婚姻生活紧张、压抑且不幸福，但是解决这些问题并不比人们想象中的那么困难。在绝大多数情况下，人们只需要多多的学习。如果双方都愿意学习他们所需要知道的一切，并将所学付诸于实践，那这些问题就可以得到圆满的解决。妻子们尤其需要学习，以了解自己的性需求。在满足丈夫的性欲望之前，她们得先知道如何体验我以上提及的四个不同的性爱阶段。

很多人问：“我们该如何学习呢？”这得取决于问题的严重程度。你们或许可以一起阅读一些探讨夫妻间性生活，并附有插图的好书。我不打算在本书中，更详细的说明如何培养性爱技巧，因为这不是本书所要谈论的主题。

阅读任何性爱手册时，目标要放在找寻夫妻双方都可行的方法上。许多这方面的书都会提供大量各式各样的性爱过程，但是别忘了，夫妇间存在个体差异，因此有些方式用得上，有些却用不上。除了感到美妙，满足和被爱以外，你们不会产生其他“标准模式”的体验。

如果性生活严重不协调，也许你们需要咨询受过良好训练的性治疗专家。我曾经用性治疗手段帮助一些朋友解决了性生活的烦恼。但由于我所处理的个案，都存在相当独特的情况，所以不便在此讨论治疗的程序。如果你觉得你们的问题需要请专家个别的指导，我倒是建议你先阅读我所推荐的书。这样你比较能将问



题明确地解释清楚，并且更容易找出一位最适当的顾问。

当我辅导年逾 70 的夫妻解决性生活不协调的问题时，出现了悲剧性的嘲弄。几乎每一对这样夫妇，在接受辅导后，都总是能在几周内就把问题解决，很多是在结婚四五十多年之后，第一次体验到性爱的美满。他们经常会说：“这对我们的婚姻生活，造成很大的影响，如果一开始就如此，整个婚姻生活会完全不一样。”我一方面替他们高兴，终于能在长期的忍耐与挫折中走出来，但却也为他们多年来，因性生活不协调所产生的不必要的愧疚、压力与愤怒感到难过。



满足彼此所需

如第一章所言，我想使夫妻们了解对方五个最为重要的情感需求，并知道如何去满足它们。我将婚姻里的这些基本需求中最基础的两项拿出来讨论：那就是女性需要的爱情和男性离不开的性爱。

你也许会觉得我在本章中所说的，有些地方让人很不舒服，甚至感到恶心。当说到有些妻子需要学习她们的性需求时，我或许是冒犯了她们。我愿意冒这样的风险，因为这个赌注太大了。当我在辅导一对又一对的夫妇时，这两个基本的问题不断地浮现出来。你也许会觉得这些问题粗鲁、让人感到尴尬和恼怒，但事实是：

1. 即使性欲——男性基本的生理冲动——使得男人们对性有许多了解，多数男人仍然因为不知道爱情是女人性爱过程一个不可缺少的部分而缺乏性技巧。当一个男人学会了如何表达情感时，那他在性爱上的体验会大不相同。如若男人只沉湎于满足自己的

性欲望，就会对妻子造成很大的性侵犯，因为他的方式没有顾及妻子的感受。他利用妻子的身体来满足自己的享乐，当然妻子会对他越来越不满。

2. 反之，绝大多数女人对自己的性需求也了解不多，因此也不知道怎样去享受满足丈夫强烈性欲望的过程。要使丈夫得到性爱的满足，妻子必须也同样感到满足。我试着鼓励妻子们，不要只是定期将自己的身体给予丈夫，而是要促使自己学习像丈夫那样享受性生活带来的快乐。



婚姻黄金律

显然，妻子需要丈夫的合作，才能享受性生活。如果丈夫没能给予她所需的关爱，妻子会觉得他情感木讷，不懂得体贴关心人。这条互惠原则将被提出来应用在本书中的各种情形。如果你的配偶不能享受婚姻，那你也得不到快乐。如果关心对方，你就不会在自私与无知的情况下，利用他或拒绝他。

几乎所有年龄阶段与不同文化背景的人，都知道黄金律。耶稣基督教导我们说：“你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。”（《圣经·路加福音》第6章31节）当你思考我目前所提出的这些观念并对其他另外八个需求有了前瞻性的了解后，请再思考以下这条稍加修改过的黄金律。我称之为“哈里婚姻法则第二条”：

你们愿意配偶怎样满足你们，你们也要怎样满足配偶。

给她思考的问题：

1. 在1到10的等级之间，10是“非常满意”，对于和丈夫在

性爱过程四个不同阶段的满意程度，你会如何打分？

性冲动阶段——性亢奋阶段——性高潮阶段——性消退阶段

2. 如果以上任何一阶段得分偏低，你认为问题在哪儿？是他、是你、还是双方都有问题？

3. 在阅读完本章后，关于丈夫的性需求，你学到了什么？

给他思考的问题：

1. 如果妻子向性治疗学家评述你的性欲望和性技巧，你认为她会怎样说？

2. 该如何形容你的性生活？稳定型——间歇型——饥渴型

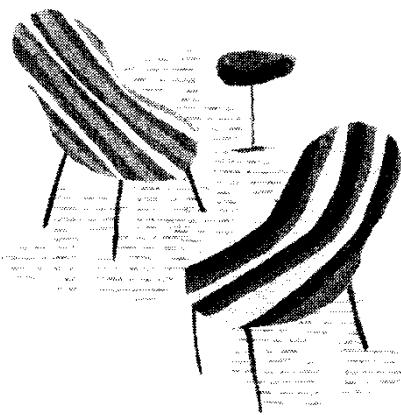
3. 据作者所言，男人表现出爱情、关怀、热情、和蔼、柔情体贴等品质，能激起女人的欲望。你是否不断去尝试发展或展示这些品质呢？如果让你的妻子来回答的话，你想她会怎么说呢？

双方共同思考的问题：

1. 我们是否都有满意的性经验？如果不是，问题是出在哪个阶段？要怎样才能改善？

2. 我们需要一起研读一本好的性学手册吗？

3. 在性爱与情爱范围内，我们有没有实践作者的黄金律：你们愿意配偶怎样满足你们，你们也要怎样满足配偶？



5. 她需要同他聊天 ——沟通交流

电话里说个不停，有时候一说就是一个多小时。他们很少正儿八经地去安排约会的节目，因为他们真正感兴趣的是能见到对方，和对方说说话。有时只顾着说话，连事先计划好的晚上要做的事都给忘了。

婚后，他们发现俩人一块聊天的情形大不如以前了。双方都忙于其他事务而被占去很多时间，当他们有空坐下来交流交流时，吉尔发现哈里的话越来越少。他下班回家后，往往会一屁股坐下埋头看报纸、看电视、然后早早上床睡觉。这倒不是说哈里对吉尔失去兴趣或有什么不满，他只想在公司忙活一天后好好地放松放松。



“宝贝儿，”吉尔有一天对哈里说：“我好怀念我们约会时一起聊天的日子啊！真希望能再像以前那样有说不完的话！”

“是啊，”哈里回答，“我也挺怀念那段日子的，你想聊些什么呢？”

哈里的回答并没有使他在吉尔的爱情银行里的存款增加。虽然吉尔嘴上没说，可心里在想：“如果你不知道要聊些什么，那就没什么好说的了！”

过后，吉尔开始想知道事情怎么会变成这样的。在哈里想说话时，他仍然可以滔滔不绝地说上半天，比如一群人在球场看球时，他的话就很多。而似乎只有和吉尔在一起时，他才变得沉默寡言，所以她很难不为此上火。

他们常常和年龄相仿的邻居夫妇，汤姆和凯在一块儿。吉尔注意到汤姆常常把她作为谈话的对象，他似乎有说不尽的话题。

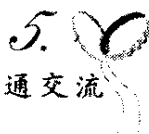
一段时间过后，吉尔觉得跟汤姆夫妇在一起竟成了一周生活的亮点，她对之非常期待，因为那时可以将心里种种的想法侃侃道出，与人分享。汤姆听得总是很专注，并且在等他发言时，也表现得相当的配合。当他们处在一大群人——比如宴会——的场合时，汤姆总会找她一起聊天。聚会时，他会坐到吉尔身边并邀请她参加彼此都感兴趣的活动。这样他们成为了好朋友。当然汤姆在吉尔的爱情银行里的存款也持续上涨。

一天天过去，他们的友谊越来越深厚，不久，吉尔就发现汤姆对她来说不仅仅只是个好朋友！终于有一天，她试探性地向汤姆表示已经对他产生依恋之情了。

“吉尔，”汤姆回答说，“自打我第一眼见到你，就爱上你了！”

仅仅几个星期的功夫，吉尔和汤姆就产生了婚外恋情。

在这件事上，吉尔绕了整整一大圈。汤姆的介入，使婚前哈



里曾经满足她的需求再次得以满足。而由于某些原因，婚后哈里没有了当初谈话时对吉尔流露的关心体贴。当吉尔回顾整个事态的发展时，她心想：“真是遗憾不能和哈里再这样沟通交流！我们以前总是无话不谈，为什么现在就无话可说了呢？”

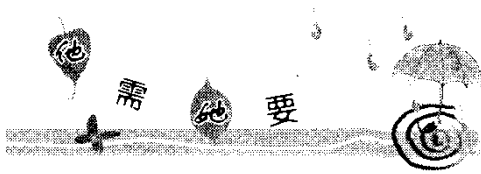


为什么丈夫不跟我说话？

很少有男人这样问我：“为什么妻子不跟我聊天？”但我却经常听女人们说：“为什么丈夫不和我说话？”男人似乎不像女人那样强烈需要与配偶聊天。而女人则相反，她们似乎很满足于为交谈而交谈。很多女人打起电话来没完没了，要说好几个小时，而男人则很少只为闲聊或打听近况而打电话。碰过面、吃个午饭或其他类似的聚会方式，即便彼此凑在一起不过是聊聊个人关心的事，似乎总能为女人带来莫大的快乐。男人聚在一起时，谈的则是比较实际的话题，譬如汽车的修理、垂钓的好去处、这一季度球赛谁会取得冠军等等。他们还喜欢轮流讲笑话或轶闻趣事，但是却很少谈及自身或自己的内心情感。

那么为什么在约会时，男人会觉得和女人有说不尽的话呢？一个明显的理由就是他们都想给对方留下一个好印象，当然女人也有同样的心态。在约会的过程中，双方都热衷于展示自己的风趣、机智和乐观，并且挖空心思地去发掘对方的喜好与厌恶。男人尤其对女性同伴表现出异常的好奇，他想知道她对事情的感受，想听听她心里有何烦恼，想知道如何使她快乐与满足。

同样的，他会设法去发掘她的兴趣所在，想学着使自己对她更有吸引力。因为知道她喜欢有人给她打电话，所以当不能见面时，他会尽快而且固定地给她打电话，以表示他是多么的爱她，



多么地想念她。

尽管女人喜欢聊天，但她们却不喜欢听男人整晚谈论他个人的问题或成就。我辅导过的许多女士中，有些人通过我们牵线与人约会，在她们约会过后，我经常听到这样的评语：“那家伙真是乏味，从头到尾说的全是他自己！”

这意味着聊天要使女人满意的话，就必须把内容重点放在“她”身上：她一天的生活是怎么过的？她遇见了什么人？最重要的是，她对那些人和事有什么看法？她需要言语上的关心，不过她也愿意把相同的注意力给予丈夫，听他谈谈这一天都做了些什么，想些什么？

更为重要的是，如果有人如她想象中的那样非常在乎她，处处为她着想的话，她会很愿意跟这样的人相处。当感受到这种关心时，她会觉得和对方的距离增进了不少。就女性心理而言，谈话中掺带些情感，有助于她们与对方建立一致的感受。如果这样的谈话每日持续进行下去，她会在感情上与对方产生联系。

如果丈夫因为工作需要到外地出差，给妻子打个电话会有助于维持他们彼此亲昵的关系。不过，即使他每晚都给妻子通了电话，回到家后，妻子也会需要一两天的时间回复和丈夫原有的紧密结合，这是种普遍现象。丈夫经常在外出差的妻子常常告诉我，她们感到要适应远行回家的丈夫是件很困难的事。有位妻子说：“我通常要花一两天的时间，才能找回彼此间的亲密感，和他恢复正常的性生活。”

我辅导的许多——或者可以说是绝大多数——夫妻之所以会出现问题，原因都和工作有关。需要经常出差的工作，比如销售人员、空勤人员、高级主管等等，都可能会给婚姻带来麻烦。他们不稳定的生活模式，极易使留在家里的一方很难保持合二为一的心理状态。如果双方都经常出差，那要保持两人情感上的融洽

和谐更是难上加难。



维系情感需要投入时间

如果丈夫真的想满足妻子需求，让她感到彼此的亲密，他得付出充分的时间和全部的注意力来完成这项任务。我告诉前来咨询的男性朋友，他们应该学会每个星期留出 15 个小时的时间，放下所有的事情，把注意力完全放在妻子身上。许多男士听了后，会很诧异地看着我，他们似乎在想我是个疯子，要不然他们就会笑着说：“换句话说，那我一天得要 36 个小时才够用啰！”我听了，丝毫不露声色，只是问当初他们在和妻子谈恋爱时用来关心照顾她的时间有多少？如果哪个单身汉没能在一个礼拜花上 15 个小时陪女朋友话，那他很可能会失去她。

恋爱时期的一次典型的约会是什么样的呢？恋人们多半会参与一些活动，为两人在一起提供理由，通常他们会共同参与一项娱乐活动，比如打球、看电影或是外出吃饭等等。不过醉翁之意不在酒，他们真正想要的只是两人能处在一块，相互关注、照顾。大多数的约会无非都是互相倾吐爱慕之情，以及说不完的悄悄话。

当恋人共度甜蜜时光时，不外乎有两个基本目标（他们或许没有意识到）：他们一方面想要更彻底地了解对方，另一方面也想让对方知道自己喜欢他（她）。

为什么结婚后，这样的目标就被弃而不用呢？

如若希望拥有幸福美满的婚姻，夫妻双方应该将这些职责与目标，持之以恒地实践终生。为了满足妻子在情感交流上的需要，他们首先要留出时间用于约会。我所以建议一周花 15 小时相处，用意就在这里。这段时间内，夫妻可以进行其他活动，但是重点



要放在彼此交流上，这纯属私人性质、是很亲密的谈话，不要有孩子或是朋友加入。

如果没有足够的时间在一起，女人会失去她们所需的且企盼的亲昵感，同时爱情银行的存款也会不断下降。我问前来咨询的女士们，一周需要多少时间和丈夫在一起，她们才能对丈夫产生亲近感，愿意和他享受肌肤之亲的乐趣？就是通过以上的调查询问，我才作出一周 15 个小时的设定。

“这项活动是否能让我们把注意力放在彼此的身上？”如果你能对此作出肯定答复，那么这项活动就可以放到 15 个小时里。所以看三个小时的电影，就不符合标准，因为虽然你们在电影播放时可以交流情感，但在大多数情况下，你们关注的并不是对方，而是银幕。

像散步、到餐馆吃饭、去打高尔夫球、在宁静的池塘划船、到海滩做日光浴……这一类高品质的活动就可以算在内。任何需要注意力高度集中或是大量运动锻炼的娱乐活动，都会使谈话变得困难，不符合要求，所以不能算在 15 小时内。

两人一起坐车时彼此交谈，或者在一块安静地吃饭，没有孩子或其他干扰，都可以算在 15 小时之内。

恋爱期间，由于两人花时间在一起，进行言语和情感交流，女人才会坠入爱河。如果夫妇能保持当初恋爱时的活动方式，他们的婚姻就容易美满幸福。走入婚姻后，双方都有权期待恋爱时对方给予的爱慕与关心能延续到婚后。不幸的是，多数——绝大多数——的婚姻常见模式显示，在“我愿意”的余音尚在回响之际，夫妻单方或双方在态度与行为上就有了 180 度的大转弯。当然，这或许有点夸张，一般需要几个月或几年的时间，事情才会发生变化，但他们的确是变了。为什么会这样呢？因为结婚后，人们不再承诺要为对方保留时间。我们心里清楚这是怎么回事，

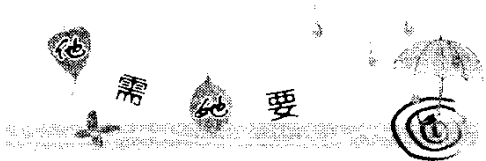
但是却倾向认为配偶理所当然该保留时间。婚后新增的生活压力，常常在我们不知晓的情况下形成，因此我们对于曾许下誓言照顾其一生的配偶，也就没有时间给予关怀。

这种“我可以将配偶视作当然”的独特想法，解释了为什么当初恋爱期间的狂热的充满激情的交流，会变成而今让人乏味的谈话，这种转变不禁令人失望压抑或幡然醒悟。每位妻子或丈夫都该坐下来仔细思考：“配偶当初和我结婚，是因为他（她）认为恋爱时我带给他（她）的快乐能在婚姻生活中持续下去。我是否依然信守当初的约定呢？”

许多人在结婚时都认为恋爱时的两情相悦不是假象，婚后一切也不会变得丑陋恐怖。他们之所以携手走进婚姻的殿堂，是因为在相识相恋的过程中，有太多的快乐体验，他们想通过结婚把这种快乐一直延续下去。

是这样的，不过婚后的环境也许会发生变化。在我和乔伊丝刚步入婚姻生活时，经济非常拮据。我还是一个在校的学生，但同时却要负担妻子和孩子的生活，乔伊丝在家照顾孩子，每笔开支都得精打细算。我不得不问自己：“乔伊丝想要什么，是更多的钱用来消费还是更多的时间和我相处？”我如果那样问她的话，她可能会选择钱，因为我们还得付账单，维持整个家庭的运转，这是女人的另一个基本需求，我们将在本书第九章进一步探讨这个需求。幸运的是，我们没有让经济的压力影响到我们夫妻的感情。在接下来的几年里，我从辅导经验里悟出这么一个道理：金钱或事业都应该为婚姻服务，千万不能本末倒置，牺牲婚姻换得金钱或是事业的成功。我见到的许多失败婚姻里，夫妻为追求财富，放弃情感的联系，最后得到了财富，却失去了婚姻。

维系任何家庭都会面临到的致命敌人，恐怕是美国人攀登成功阶梯时，一心一意想要争取更多更好的贪婪之心。婚姻应该以



何为主？是夫妻关系还是生活水准？众所周知，“正确”答案应该是什么，但是，仍然有许多夫妻把主次顺序颠倒了。他们将生活水准排在了夫妻关系前面，并错误地以为：“如果我们发了财，出了名，就一定能幸福。”偏偏绝大多数情形都刚好相反。他们达到了“较高的生活水准”，但却付出了可怕的代价。

因为我和乔伊丝决定要保留更多的时间和对方相聚，于是某种生活形态就必须有所变化。虽然我已经看出，从金钱的角度来评判事情是荒谬的，但我依旧支付账单，所以对我们来说，这必须要降低生活水准。

那些在工作上需要加班或是兼差的夫妇，很可能正在书写他们的婚姻死亡证书，或至少正准备把它送往医院。他们需要知道：彼此良好的夫妻关系，才是决定生活品质最重要的因素。



为什么交流这么重要？

在研究男女的十项基本需求时，你会开始了解到，它们之间有着非常密切的联系。因此，倘若你没能满足配偶的一项需求，你满足对方的其他需求的能力往往也会受到影响。举例来说，假设你现在完全不用语言和对方沟通，但却要满足对方的性需求或是情感需求，这是非常困难的。没有了言语沟通，就无法保持双方都需要的温馨的爱情氛围以及夫妻的亲昵关系。

有些人错误地以为他们可以将这些基本的婚姻需求区分开来。丈夫如果不爱说话，妻子也许会以为只要找个朋友来代替丈夫陪她聊天也行啊——从别人那里她的需求得到了满足，但又对丈夫保持了性忠诚。这种一举两得的做法，刚开始的时候行得通，问题是她在不知不觉中逐渐地伤害了婚姻，因为，她失去了与丈夫

亲密交谈时所产生的结合力。她心里也很清楚，如果想要体验到与丈夫亲密无间、合而为一的感受，他必须跟她要交流、沟通。

“乔治，我们谈谈好吗？”

“你想谈些什么呢？”

乔治漫不经心说的这句话，可能会让许多女人听了火冒三丈——如果她们的丈夫也如此说的话——因为这表明他们似乎并不太清楚女人真的是需要同他们交谈。假如玛丽以下述的方式和他谈话，或许他就能明白了她的恼怒了。

“玛丽，我们做爱好吗？”

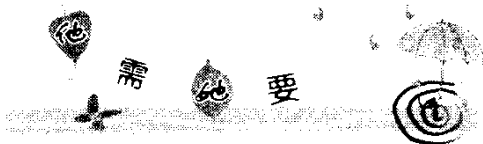
“为什么，乔治？难道我们准备好要小孩子了吗？”

当我们看到玛丽对乔治求爱的提议所做的反应时，就能理解为什么女人会觉得乔治以上的回答很荒谬、可笑。但是在多数普通婚姻里，类似的谈话比比皆是。为什么会这样呢？我相信这是因为夫妻双方都不了解对方对于谈话持有的看法。

正如乔治感到性爱本身能带给他愉悦的享受那样，玛丽认为交谈对于她也是必需的。就像大多数的女人认为的那样，交谈使她对乔治产生更多浪漫的爱意，因为她可以和丈夫深层次地分享她生活当中的点点滴滴，而由此产生的气氛让她感到快乐无比。男人如果愿意花时间和女人交谈，就会对她的内心世界有较为深入的了解，更能使她满意。

乔治认为，谈话主要是达成目的一种方式，而谈话本身不是目的。如果他发现银行账户透支了，可以肯定的是，他一定会去问玛丽，不过他不太可能提到上次去银行时，出纳对他有多好……这些鸡毛蒜皮的事。女人也清楚谈话具有实在目的性，但她们却很难解释为什么就那么喜欢与人聊天。

谈话的确能满足女人的情感需求，它同时也能在巩固彼此关系上发挥功用。一方面帮助夫妻沟通彼此所需，另一方面，借由



沟通，也能使夫妻学会怎样满足对方的需求。当夫妻双方进行交谈，真正交流彼此所需的信息时，他们就能学会怎样相处更为融洽、和谐。要进行这样的对话，可以先询问对方心里想些什么？感觉如何？你可以在某个晚上这样问：“什么事让你今天这么开心啊？”“你干吗今天不高兴啊？”然后告诉对方今天你为什么高兴或者不高兴的原因。

当你们俩在分享此类信息时，你就能更为清晰地了解配偶的生活世界，同时也能体会他（她）在某些情况下所起的反应。如果我做的事对妻子影响不好，我得有所知晓，以便纠正该行为，避免再度犯下同样的错误，并反过来做些让她高兴的事。一样的道理，如果我做了些让妻子开心的事，我还是得知道我做对了，这样才能继续做下去，甚至做得更多。夫妻在调整适应的过程中，不可能有做得太多，或做得太久的顾虑，因为，彼此若不保持亲密的了解，即使出于良好的动机，效果也可能适得其反。



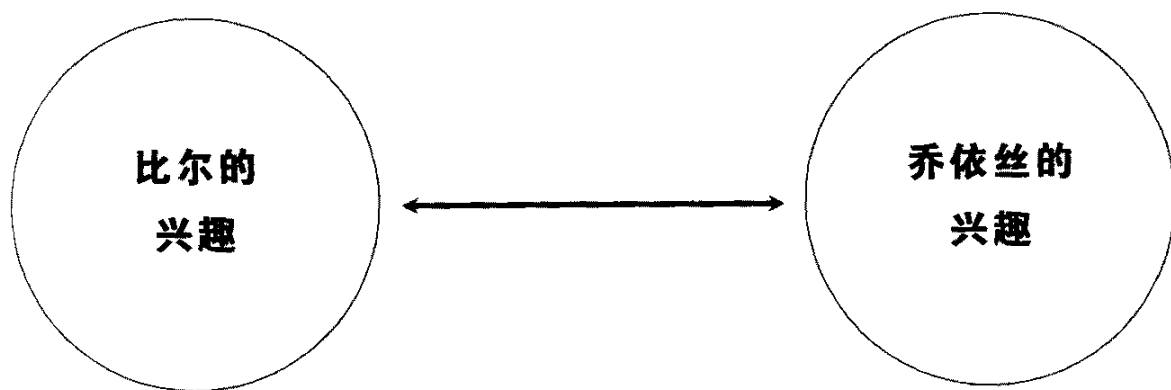
如何避免日渐疏离

如果夫妻间不能维持良好的沟通交流，必然导致两人日渐疏远，我可以亲自证实这一点。当和乔伊丝结婚时，我刚大学毕业，她也才读完大学二年级。两个月后，乔伊丝决定辍学，全职上班从事秘书工作。在我念研究生二年级时，第一个孩子降生了，乔伊丝辞职回家带孩子全心操持家务。此后的第三年，我完成了研究生院的学习，取得了博士学位，我们也有了第二个孩子。

乔伊丝开始在音乐方面培养兴趣，发展能力，而我的职业则使我成为一名心理学家。她成为录制福音的艺术工作者，并寻求、说服演说家和歌手来灌录。我讲授心理学，从事研究工作，同时

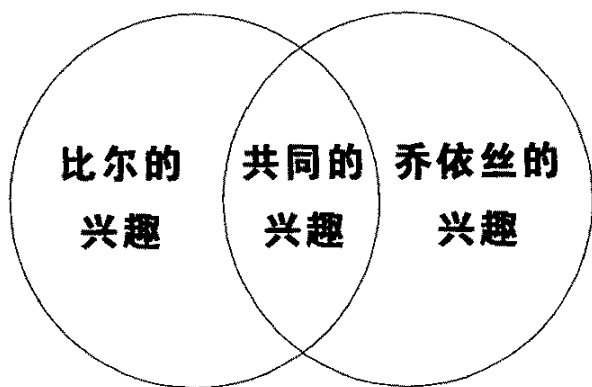
发展心理咨询业务。

不久，我就发现我们之间可以谈论的话题越来越少。当我试图告诉她一些工作上的事情时，她最多关注 10 秒，然后注意力就转移了。当她讲述近来遇见的挑战时，我也听不了多久，就没了兴趣。彼此的爱情银行里的存款开始支出，我们的兴趣爱好领域变得完全不同。若用图表示，则问题如图一所示，毫无交点。



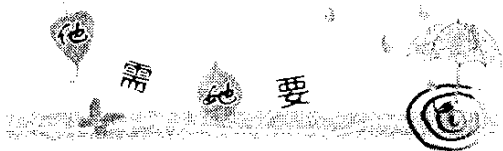
图一

一旦我们认识到所面临的不是小问题时，就决定在问题变大之前，想办法来克服。职业生涯的发展远远不及我们婚姻关系重要。我们需要建立一个如图二所示的情况，让彼此有共同的兴趣爱好。



图二

我们两人都努力地想涉入彼此的兴趣范围，以便更好地了解对方的喜好。因为我本来就对音乐颇有兴趣，并且又全然陶醉于乔伊



丝的演奏会，所以我主动帮助她筹备演奏会以及准备预定演讲。乔伊丝成为我的室内设计师，运用她的艺术才能，对所有的诊所进行设计与装饰，并且还主持讨论会及负责诊所的社交事务。

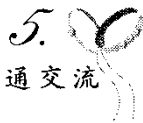
我们学着将自己已有的兴趣，延伸到另一半的领域里。不过这并不代表我们想去改变对方，告诉对方做什么，或是不经对方询问，就给对方意见。经过一番调整，不久我们就发现彼此的兴趣领域开始重叠，我们有了共同的兴趣。虽然我们相互仍有部分兴趣是对方无法理解的，但是现在至少有了可以彼此分享的共同爱好。我们又回到了恋爱时那种合而为一的状态。我们在爱情银行里的存款又开始增加。

为了更多地参与对方的活动，我们不得不减少自己单独活动的时间。在建立和谐的夫妻关系上，这种适应方式是必须的。

现将以上要点归纳如下：

1. 我有我的兴趣，她有她的爱好。假如二者不能重合，变成共同的兴趣爱好，那么两人的关系可能会日渐疏远。
2. 一天或是一周只有这么多个小时，我必须作出选择：从事我们共同的兴趣爱好还是自己单独拥有的兴趣爱好。如果我选择的是后者，我俩会渐行渐远；反之，则可能一块成长。
3. 如果我把对方的兴趣吸纳变成自己的爱好，我们就会有更多可以交流的话题。谈话也变得更容易，更有趣。要满足她对彼此交谈的需求，也越来越不费力，因为一切都是水到渠成、毫不做作。

上述想法听起来几乎太简单了，但是令人惊讶的是大多数夫妻似乎对之闻所未闻。相反，他们会选择听从通俗心理分析家的建议，或听从偶尔到脱口秀栏目作客的嘉宾，谈论他们的第四次或第五次婚姻的经验。这些准顾问们，总是主张夫妻应该刻意发展各自不同的兴趣爱好，以便保有一片“自己的天空”，独立于对



方。他们想推销的看法是：如果你过多地依赖对方，或者是过度地涉入到对方的事务中，那么你会因此而失去自我，丧失个人价值感。

我相信这是时下所流行的看法里，最具有破坏性的一种。请问，如果兴趣不相投，你们如何才能有“摆不完的龙门阵”呢？建议夫妻发展各自爱好的这派人，认为由于两人不在一起，所以分享的话题会更多。我倒是希望如此，因为这样一来，我办公室也就清净不少，而我也就不会那么繁忙了。不过经验告诉我，若真是这样发展的话，夫妻更容易分道扬镳。

我并非是说，夫妻二人必须得时时刻刻待在一起，做着同一件事情，但是我的确相信，如果两人想要进行良好沟通，必须给婚姻生活注入双方共同的爱好。就我之见，夫妻双方各自追求兴趣爱好婚姻可能会维持下去，不过，这种情况下仍然幸福的却少之又少。

好吧，假定你们已经在花时间进行沟通，彼此也知道了对方感兴趣的和不感兴趣的、从各个角度来试探对方的感受与反应、用所想到的各种方式，来发展共同的爱好，使彼此更加和谐……这些都是不错的目标。但是你们还是得要面对挑战：如何让谈话具有积极性，并且双方都能从中受益？有些夫妻由于以前沟通不积极，效果不太好，因此会觉得这是个久拖不决的问题，非常棘手。

良好的沟通是什么样的？夫妻之间怎样才能学会运用一种两人都感到愉快的方式进行交谈？他们怎样才能学会借着言语使彼此的爱情银行存款上升而非下滑呢？

关于婚内沟通技巧的书非常多，本章无法将所有的方式方法和经验教训一一阐述。然而，下面还是列出了一些在沟通时需要避免或加强的基本事项。在对来访夫妻进行辅导时，我注意到这些话题一再的出现。



良好沟通的敌人

首先，让我们将破坏沟通的敌人列出，这些敌人会使你失去爱情银行的存款。

头号敌人：利用沟通，以牺牲对方的利益为代价，达到自己的目的

夫妻二人彼此要求对方满足自己的需求，这是没错的。但当对其的请求变成生硬地要求时，就会转而导致爱情银行存款额降低。

无论你什么时候向对方提出要求，你都是在告诉对方你真的不在乎她（他）满足你需求时的感受。你只管自己想要的，仅此而已。当然你可能会有足够的理由认为让对方满足你是正当而且合理的。但是关键在于你是按着自己的方式向要求对方，即便以牺牲对方的利益为代价也不在乎。我向你保证，这样的谈话会使爱情银行的爱元减少。

然而，不体贴的要求不单单会破坏对方对你的爱意，而且还会使得她（他）以后可能不会再按你的旨意行事。即使这一次听从了你的命令，可是下次她（他）肯定会多个心眼儿，一发现苗头不对，就猛烈反击。由此看来，争斗几乎是必然的结果，即便不出现在这次，也会出现在下次。在婚姻里，不体贴的要求不仅是进行良好沟通的大敌，而且也是非常愚笨的方式。

第二号敌人：利用沟通来伤害对方

言语的伤害有如精神或情感上的伤害，是爱情银行存款流失的主要原因。这种伤害比起肉体伤害更为严重。

我曾亲眼看到夫妻双方故意用那些尖酸刻薄的话来讽刺挖苦对方。一旦有一方说出了这些话，指名道姓的对骂开始了，双方完全失去控制，彼此都用自己能想到的最具伤害力的言词来攻击

对方。

在没有婚姻关系的伴侣之间，这样的情况常常可以得到化解，但在婚姻生活里，却是怎么也化解不了。长时间以来，因为过去多次口角产生的积怨，会使得夫妻彼此憎恨。

如果你感到愤怒和懊恼，那就向配偶讲述你的期望，借此表达你的感觉。但是，记得别再用伤害性的言语来处罚对方，因为那只会冲淡配偶满足你需求的意愿。

第三号敌人：利用沟通来强迫对方接受你的思维模式

再也没有比那些企图把自己的观点强加给别人的谈话更让人觉得讨厌的了。这种人似乎不尊重你做决定的权利。如果你要另一半了解你的感受，得设法向对方表达，但是在舒解自己的感受的同时，不能要求对方放弃自己的价值观或是评判力。

不要逼着对方接受你的想法，如果不能达成一致，不妨学会尊重丈夫或妻子的意见，并试着对其的产生背景作更多了解。最终，你会赢得机会表达自己的立场，同时又不至于造成爱情银行的存款流失。

第四号敌人：总是纠缠于过去或现在的错误

在婚姻生活以内或以外，大多数人都讨厌被人公开指责，恶意批评或是无端纠正。如果有人告诉我们，说我们犯了错，我们往往都会竭力为自己辩护，或是归咎于他人，把责任一推了之。

另一方面，如果我们所关心的人，解释说想要我们满足他（她）的需求时，我们常常会乐意效劳。只要我们不被批评，都很愿意稍稍调整自己的行为，去配合对方。

错误是很难界定的。某人眼中的错误，就另外一个人看上去却是正确的。不过从这个角度来看，就比较容易了解为何对方的需求得不到满足。如果乔伊丝告诉我，我让她很不高兴，那么我应该接受她的看法，毕竟她最清楚自己的感受。当她这样说的时

候，并不是在批评我，相反的，只是将我的行为带给她的感受，一五一十地说了出来。对她而言，我关心她，只不过是件额外的礼物，而不是必要的需求。如果我在乎她的感受，就应该让她帮助我，学习怎样行事为人才能满足她的需求。但是，如果她非让我改变行为方式，那么就是将我的慷慨与关心视作当然，这会使我感到自己被冒犯了。

“哈里婚姻法则第三条”是这样总结的：

彼此关怀的伴侣必须能以关怀的方式来交谈。



良好沟通的益友

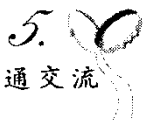
现在来谈谈良好沟通需要哪些益友来帮助你往爱情银行添加爱元，增加存款。

第一号益友：培养对配偶心仪话题的兴趣

我发现在前来咨询的夫妇当中，即便是最为内向的人，在我们谈到某些话题时，也会变得很健谈。妻子可能会留意到，平时沉默寡言的丈夫外出和一群哥们在一起时，就是变了个人儿似的，说个没完。

我曾经辅导过一对夫妇，因为妻子实在受不了丈夫的沉默，他们都打算离婚了。当丈夫和我单独在办公室聊天时，他居然能说个不停，然而，一旦妻子加入，他又变得沉默不语，像个石头。只有某些他感兴趣的话题才能打开他的话匣子，一旦这些话题被引入，他就能接着话头，广征博引，把话题谈开来。

许多人需要有自己的感兴趣的话题来刺激，才能发表意见，开始谈话。不过，一旦进入谈话状态，他们会很容易转向普通的题材，而且自始至终都会保持参与。



第二号益友：双方发言的机会要对等

我曾让上述的那对夫妻估计自己说话的时间，在十分钟的谈话里，她得给他留出五分钟时间说话。起初，她原以为丈夫在该他讲的五分钟里什么也不会说。但当进入到他感兴趣的话题时，他用完了他的五分钟时间。如果不刻意为丈夫保留说话的时间，她恐怕永远也不会意识到，她其实有打断丈夫说话的习惯。

那些喜欢在谈话中唱独角戏的人，会使配偶养成一种不良习惯——沉默寡言。所以，如果你想沟通顺畅的话，那就尊重对方拥有一席谈话之地的权利吧。也许要等两三秒钟以后，对方才会开口说出句子，但不论等多久，都要耐心等候。同时，记得要在对方表达完想法后，才能对那个想法展开点评。

第三号益友：凭借谈话来了解对方

婚姻中彼此进行沟通的最有价值之处在于它能够拉近相互的情感距离。你所选择的话题，对于双方关系的亲密程度有较大的影响。

如果关系很一般，那么你们有可能回避有助于相互磨合的话题。你可能会向对方发出错误的信息，可能会拒绝对方的询问，也可能惧怕被对方了解。这些常见的缺点往往导致严重、且具有毁灭性的后果——相互无法适应，彼此的需求得不到满足。如果你希望拥有幸福美满的婚姻，就得在谈话时告知对方自己的需求，并询问对方的需求，使两人能够更好的相互了解。

把自己的爱好以及感兴趣的活动告诉给对方，并愿意让对方参与你喜欢从事的活动。把一天的活动和往后的计划记录下来，与对方分享。请别将自己的生活捂得严严实实的，应该让对方参与其中。

要探知对方的个人感受及处事态度，但却没必要去试图改变对方。如果你压根就没想过让对方发生任何改变的话，你会从对

方身上学到许多！若你批评或嘲笑对方的感受与态度，会使她（他）以后更难表达自己。相反的，应该彼此尊重，互相体贴，鼓励对方变得开放乐观，意志坚强。

去了解是什么让对方充满了生命力——什么事使其快乐或悲伤？你得知到对方的“敏感”神经和“不敏感”神经在哪里，以便开启对方最好的一面，而避免触到最糟糕的那一面。关心对方最重要的一种方式，是改变自己的行为，为对方带来快乐，避免让其痛苦。

第四号益友：给予对方全然的关注

丈夫惹妻子上火的最快方式就是一边和她心不在焉的说话，一边看足球。她之所以冒火，是因为丈夫看球赛的兴致比和她说话更高，根本没把注意力放在她身上。

妻子要求丈夫和她谈话时，不能三心二意。如本章前面所言，我通常建议每对夫妻一周至少拿出 15 个小时的时间，给予对方所有的关注。切勿在那段时间内看球赛！

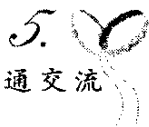


夫妻谈话的小技巧

体贴的丈夫在和妻子交谈时，会使她说出心里最深刻的感受。通过谈话，他了解到了怎样去满足妻子各方面的需求，而其实谈话本身，就满足了她在婚姻里最为重要的一项需求：只想丈夫和她说话！

在本章最后，我将如何通过谈话来适当地表述对另一半关怀的技巧，做个总结。我们在前面已经谈了不少，现在是将之一一付诸行动的时候。

1. 要记得你俩恋爱时在一起谈话的情形。在婚后仍然需展示



出同样程度的热忱，尤其要将自己的感受表达出来。

2. 女人极度需要跟她认为深深呵护关心她的人谈话，来一起分享她的烦恼忧愁和兴趣爱好。

3. 如果丈夫常常因工作需要而出差并在外过夜，那么请考虑是否可以换个工作。倘若不行的话，那么请务必每次出差归来时，想办法恢复和妻子的亲密无间，使得她和你在一块儿时，又能感觉到舒适温馨（假如是妻子出差，她也要遵行同样的方法）。

4. 养成习惯，每周花上 15 小时，和另一半单独相处，给予对方全然的关注。将大多数时间用在自然而然但却必要的谈话上。

5. 别忘了，多数女人是因为男人曾经能挪出时间与她交流看法，向她表达爱意，才爱上他的。如果能保留这种态度，坚持这种做法，继续满足妻子的需求，她对他爱的热度就不会减退。

6. 你们在设定的谈话时间里，不应该涉及经济问题。假如找不到时间进行单独交流，那多半是因为你们没有正确安排事情的轻重缓急。

7. 绝对不能把谈话作为处罚对方的形式（嘲弄、直呼其名、诋骂、讥讽），谈话应该是积极的，而不是破坏性的。

8. 千万不要用言语来强迫对方接受你的思维方式，当对方和你的想法不同时，要尊重对方的感受与意见。

9. 切勿在言谈中，触及对方的伤痛，以免刺激对方。同时也要尽量避免陷在目前的错误中不出来。

10. 培养对配偶心仪话题的兴趣。

11. 学会把握两人谈话之间的平衡。避免打断别人的谈话，留给对方同等的时间发表看法。

12. 利用彼此交谈的机会，让对方知晓你，询问你的需求，以便了解你。

当你满足妻子在言语交流上的需求时，就能清楚地了解对方并

知道如何怎样才能使对方满意。反过来，彼此爱情银行里的爱元也会增加不少，你们的爱情则会更加浪漫，甜蜜如初。如果想让对方难以抵挡你的魅力，就必须得熟练掌握良好沟通的“小贴士”。

给他思考的问题：

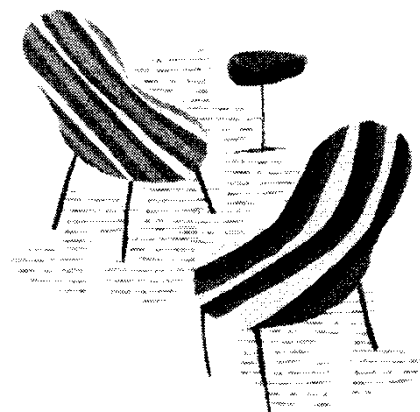
1. 我是否花时间和妻子进行了沟通？我们单独在一起的时间，是否达到 15 个小时呢？我们是否该做些调整呢？
2. 我是否把自己的兴趣与妻子一起分享？要怎样来改进？
3. 我的工作是否会让我离开妻子太久？要怎样改善？

给她思考的问题：

1. 我是否在怀念恋爱时期的某些事情呢？那么我们婚后是否仍旧那般沟通交流呢？
2. 我是否做了些有碍沟通的事情呢？我的工作是否需要我经常出差呢？我是不是话太多了？如果真是如此，我该做些什么才能改善这种情况呢？
3. 我和丈夫分享的爱好是哪些？我们在一起都谈些什么？有没有其他方面需要彼此分享的？

需要共同思考的问题：

1. 我们感兴趣的领域是完全不同，还是只是略有差异呢？倘若是后者，那么我们共同的兴趣又是什么呢？我们有没有花足够的时间在这方面交流心得体会？
2. 该怎样来调整作息，才能朝着每周 15 小时沟通心灵的目标迈进？
3. 本章所谈到的沟通技巧，哪些适用于我们的婚姻？



6. 他需要与她同乐

——娱乐伴侣

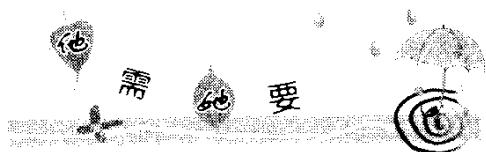
“嗨，辛蒂！我是艾伦！”

“你好！真高兴你能打电话给我！”她的声音听起来热情而愉快。

“我手里有星期六玫瑰杯足球赛的票。我们一起去看好吗？”

“好啊！什么时候呢？”

于是，他们约好了见面的时间、地点。艾伦放下电话后，开心地笑了。从四周前他们初次相识到现在，辛蒂和他都约会过两次了。这是他们头次约好在一块儿看球，让艾伦高兴的是，从辛蒂的声音听起来，她似乎是欣然赴约。他认识的女孩子中，很少有对足球感兴趣的。



看球时他俩都很愉快。看上去，辛蒂对足球比赛颇有了解，能看懂球场上赛事的进展，甚至在比赛结束后一起喝咖啡时，他们都还在谈论着球场上发生的事情。

那年秋天，他们除看了六场电影外，又去看了几场球赛。辛蒂看电影很有品味，这也让艾伦很满意，于是两人的恋情进展得非常顺利。入冬后，艾伦感到自己终于找到了心仪的女孩。有个周末，他的车意外的坏了，这使得他更坚定了自己的想法。当时，他就给辛蒂打电话：

“宝贝儿，很抱歉，我的车坏了，今天下午就得试着把它修好，这样星期一上班的时候才能用。”

“噢，没关系！我可以让室友送我到你那儿，助你一臂之力。我可以带些咖啡和三明治过来。”

这次修车，居然成为他们最甜蜜的一次约会。辛蒂一边和艾伦说说笑笑，一边给他传递工具，还真是帮忙不少。

艾伦想：这女孩儿的确与众不同呢！

他们把婚礼安排在5月份的第一个星期，又在蜜月里一起去爬山，做徒步旅行。夏天他们去过几次海滩玩耍，也是非常的开心，他们一直都处得非常的融洽——直到足球赛季开始——情况发生变化。辛蒂在开赛前最后一分钟让艾伦自己去看加州大学洛杉矶分校(UCLA)与亚利桑那州大学的那场球赛，到赛季结束，她也只是陪艾伦看了南加州大学对奥瑞根大学及南加州大学对“大者”队的比赛。

于是，在12月份的一天晚上，吃过晚饭后，艾伦向辛蒂提起这件事，抱怨说：“我还以为你喜欢看足球比赛呢！”

“噢，亲爱的，我是喜欢看足球比赛，可是我可能不像你那么痴迷吧。对于我而言，整个赛季看一两场球赛就够了。”

“是吗？”艾伦语气平平，但心里却还拿不准该如何对待这突

然冒出的事情。

“我正想问你件事呢，”辛蒂继续说道，“这个月乡村艺术馆有个关于西班牙文艺复兴时期画家作品的特别展览，你跟我一块儿去行吗？”

“行，没问题！”艾伦回答说。

在接下来的一年里，艾伦发现他所喜欢的活动和辛蒂真正喜欢的事很少是一样的。她对修车的兴趣仿佛在一夜之间消失殆尽，而她若肯和他去看一场足球比赛，就算是万幸了。同时，她坚持要艾伦陪她参观博物馆，要不就是偶尔听听音乐会或是歌剧。艾伦对这些文艺活动兴趣不大，渐渐地，他们除了间或外出吃顿饭以外，很少在一起从事任何活动。

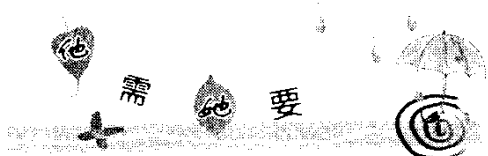
结婚后第二年末，他们达成一致意见，每个星期可以有一个下午和晚上的时间，各自去找朋友玩。艾伦倒是宁愿花更多时间和辛蒂在一起轻松，但她似乎对这样的安排非常满意。

艾伦在受伤和感到迷惘时，常常问自己：“真想知道是什么让她改变的！”



共同娱乐到底有多重要？

在进行婚姻辅导，我常常听到各式各样“艾伦”和“辛蒂”的故事，当然“辛蒂”压根就没发生改变。当女人是单身时，参与男人感兴趣的事，是再普通不过了。她们觉得自己在从事以前根本就不会主动选择的的活动，比如狩猎、钓鱼、踢足球、看电影等。婚后，妻子往往会试着让丈夫对她们喜欢做的事情也产生兴趣，如果尝试失败的话，她们会鼓励丈夫独自去做他们喜欢的事。我认为这种做法会给婚姻带来很大的危险性，因为男人极度看重



妻子能与他同乐。电视上总是上演着相反的画面：当丈夫和一群哥们外出钓鱼时，兴高采烈地说道：“再也没有比这更痛快的事情了！”据我的咨询资料记载，还有比这更快乐的事情。事实上，在男人的五项基本需求当中，和妻子共渡休闲时光，仅排在性需求之后。

人们常常会对我的论断提出质疑，指出他们认识许多恩爱的夫妇，其休闲娱乐方式就完全不同，但婚姻却依旧幸福美满。但是此类人看到的只是事情的表面，他们未必知道这些夫妇彼此坦诚相待时的真实情况。我曾经辅导过一对夫妇，俩人在离婚前一直保持着外表的亲密和谐。他们把自己的内心深处的需求隐藏得很好，不仅对方不知，甚至连他们本人也不清楚，直到问题出现已为时晚矣！

有时，休闲生活品位盖过了个人深切的需求。在娱乐生活这方面，男人和女人似乎天生有着不同的嗜好。男人喜欢冒险、刺激、带有暴力色彩的娱乐方式，像足球、拳击、狩猎、钓鱼、滑翔、潜水、滑雪以及跳伞等，他们喜欢看带点色情与暴力的电影，或说说这方面的笑话，而且通常不会介意汗臭、泥垢、体臭或打嗝等。而多数女人会觉得这些让人不舒服，太没品味。

经过几年对女性客户兴趣爱好的非正式统计，我发现外出就餐是大多数妇女一直都喜欢的娱乐方式。她们对出去野餐、一起散步、看爱情文艺片、参观文艺展览或逛街买东西也非常的感兴趣。

在运动方面，女性偏爱参与个人运动项目，而非团体运动，许多外向型的女性会把高尔夫球、网球、跑步、有氧舞蹈、游泳、回力球等列入她们的锻炼项目名单。至于在欣赏运动比赛方面，情况就不一样了。现在越来越多的女性喜欢观看足球、篮球和棒球等主要球类的比赛。

典型的冲突在于女人总想尝试去把男人收拾得干净光鲜，要

他刮胡子，穿着整洁，谈吐斯文等等。不过当涉及休闲生活方式时，他可能会认为妻子好心办坏事，或至少让他乐趣大减。他不是不爱她，只是开始感到自己受到束缚。为避免如此，他会保留些时间只和同性朋友在一起，以维持他的男性认同感，不过这同时也意味着，在他从事最喜欢的某些娱乐活动时，妻子不在场。

另外，家庭责任也会产生压力，因为一天就 24 小时，他得在哥儿们和家人之间作出选择。打个比方来说，在休假的时候，他是随哥儿们一块去打猎呢还是和家人一起去游乐园呢？

当男人试着兼顾这两个选择时，常常会发现家人（尤其是妻子）很反感他跟同性朋友在一起。哪怕是一年一次的秋季打猎，只有 3 天时间，有些妻子都宁愿丈夫不去。

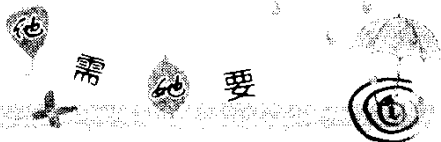
她想，如果有几天假期不上班，他应该把时间用来陪我和孩子才对！



辛蒂和艾伦出了什么事？

往往男人在结婚时，希望妻子婚后能和他共同娱乐活动，不过，他们很快就会失望，就像本章开头提到的艾伦一样，发现事实与理想大相径庭。

我们刚才讲到艾伦和辛蒂因为兴趣爱好不一致，艾伦感到极度失望，他想不通辛蒂怎么会变的？在一些婚姻里，“艾伦”可能就会自己一个人去看球赛，并设法自得其乐。但是更常见的例子是，艾伦可能不甘寂寞，加入了保龄球队，或许和他的死党混在一起，这样就遇见了喜欢各种球类运动的芭芭拉。他俩一起喝咖啡时，较量保龄球技，往往在你知晓之前，就成为好朋友（毕竟，保龄球队一季有好几个月的时间可以相处）。



假如艾伦不小心的话，他会发现自己和芭芭拉发生了婚外情，所有辛蒂在娱乐活动方面不能满足艾伦的，芭芭拉都可以满足他。如果故事发展到最后以一个讽刺的结尾出现的话，那艾伦就会与辛蒂离婚，与芭芭拉再婚，然后——不管你信不信——芭芭拉忽然觉得演唱会或槌球游戏要比保龄球或足球更有意思。我亲眼见到这样的情况，反复出现在那些以为外遇、离婚和再婚可以解决问题的自以为是的男人身上。

我必须再一次强调，像艾伦这样的人是不会出于愤怒或报复而步入婚外恋。因为辛蒂行为的改变，他感到自己受到了伤害，但同时却又毫不吝啬地给她权利去追求自己真正的兴趣。这样做的危险，在于两人只有朝着相反的方向越走越远。最坏的结果就是外遇和离婚；聪明的夫妻在婚姻生活里会尽量避免险情出现，或者是一旦有类似征兆出现，就尽快纠正。

不过，我偶尔也会碰到像汉克这样的人。由于妻子婚后改变兴趣，使他失去娱乐上的伴侣，他对此感到十分不快。汉克是一个热衷于运动健身的人。有一天，当他外出慢跑时，遇见了乔安妮，两人一起跑了几英里路，只是做了些礼节性的交谈。乔安妮一口气能跑八英里的耐力，给汉克留下了深刻的印象。一周后，当他在网球场上看见乔安妮的反手拍比他打的还要好，这使他更加佩服她。没多久，他们俩就常在一块跑步，并且成了网球俱乐部彼此间非常熟悉的一对男女混合双打。不出所料，他们相爱结婚了。婚后，乔安妮开始让汉克自己一个人去跑步，同时她还觉得每周六去打网球比赛太不方便。不到几个月，乔安妮似乎就对各种健身运动完全失去了兴趣，她宁可待在家里看电视。

汉克对乔安妮的变化简直难以相信！不出所料，他不甘于接受这个事实，并对妻子拒绝和他一起慢跑，感到非常的愤怒，于是他们来到我办公室寻求协助。

听完他们的故事后，我问乔安妮：“看来他当初和你步入婚姻，有一个很基本的原因，就是你可以陪他慢跑。偶尔和他跑跑步，对你就真的那么困难吗？”

“我以前是和他一起跑步，”乔安妮解释说，“是为了能和他在一起。但我从没想过是跑步让他爱上我的。我俩只是碰巧在跑步时认识的。我相信他后来爱上我，是爱上完整、原本、真实的我。当我们结婚时，我也不会想到跑步会是婚后必须做的功课。我不需要也不想再跑了。”

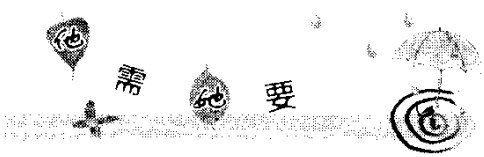
起初，对于乔安妮不愿意协商甚至一点都不想挽救婚姻的态度，我感到有些迷惑。但是过后，她再进一步解释，才使得我不再疑惑。当他们因为乔安妮不愿意去跑步而争吵时，汉克盛怒之下表现出丑陋的一面，让乔安妮极为反感，她一点都不知道汉克居然还有那么一手。当汉克在胡说八道瞎闹腾时，他在乔安妮爱情银行的存款额大幅度下滑，当乔安妮在数落汉克的百般不是时，汉克也有自己的说法。她坚持不和他一块慢跑或打网球，使得她在汉克爱情银行的储蓄额也急速减少。就为了偶尔一起慢跑，他们就走向离婚法庭，这似乎不可思议，但两人却拒绝任何帮助。

这样的故事给我们什么启示呢？每对夫妇都可以选择是任凭未满足的需求阻挠甚至破坏夫妻婚姻关系？还是决定通过满足彼此需求以保存婚姻？离婚很少能为婚姻问题提供好答案。在失望与“痛并快乐着”的沮丧中间打转，更是起不到一点作用。让我们来看看，如何才能圆满地处理男人对娱乐伴侣的需求。



调整兴趣范围

你是否记得在上一章我曾经描述过兴趣的范围？我提到了双



方拥有共同兴趣的重要性，以及共同兴趣在双方沟通上所扮演的角色。乔伊丝和我一旦发现两人不知不觉在朝不同方向发展兴趣时，立刻加以调整，拉近双方的兴趣与休闲活动范围，于是我们又有了共同的爱好。一旦达成这样的成果，我们才能享有共同的嗜好，保持良好的沟通。

针对沟通提出的建议，也适合休闲娱乐。我和乔伊丝在休闲生活方面同样面临着挑战。比方说吧，我年轻时酷爱下棋，从四岁就开始学习下棋，后来上大学时负责校棋牌俱乐部，并成为棋艺高手。

结婚后，因为乔伊丝不会下棋，也没兴趣学，我便放弃参加棋艺比赛。下棋是一项特别费时的运动，尽管非常喜欢下棋，但我还是决定选择我们都感兴趣的休闲活动方式。恋爱时，我俩不知道花了多少时间练习网球，所以我以为打网球应该是个不错的选择。婚后第一年，妻子宣布说：“比尔，我对网球不像以前那么感兴趣了。我想我们找到别的什么试试，可能比较好。”

乔伊丝对网球态度的转变，让我非常的吃惊。我们谈了六年恋爱才结的婚，我自以为对她了如指掌。我们一起打网球或参与其他运动时，都很开心，我从来都以为她比我更喜欢打网球。原来她是想我呆在一起，所以迁就我，做我所喜欢做的事。但问题在于她总是会输。不管我们从事什么竞争性的活动——打网球、打保龄球、下跳棋等等——她很少赢过一回。所以，我们一结婚，她就为自己作出正确的决定，让我知道如此的娱乐方式对她而言不再好玩。从那时起，我们的休闲娱乐方式变得少有竞争性，我们转而参与排球等团体运动方式，在同一队里并肩作战，另外还把兴趣向电影、戏剧、音乐会、外出晚餐、观光游览和亲近大自然等领域拓展。

我们为追求快乐而相守在一起，因此我们到现在为止，几乎所

有的休闲娱乐时间都在一块度过。倘若当初我坚持要打网球或是不放弃下棋，让乔伊丝自行发展个人爱好，想必结果会截然不同。我们可能会分手，各自在没有对方参与的情况下，体验到极度的快乐、轻松。在对已婚夫妇进行辅导时，我不厌其烦地指出这是多么大的一个错误。夫妻不在一起享受共同娱乐带来的乐趣，而是发展各自的爱好，不仅会使彼此爱情银行的存款减少，同时也错过了一起分享生活乐趣的黄金机会。他们往往和别人度过自己的快乐时光，同时很有可能使对方在自己爱情银行的存款增加。既然每个人在你的爱情银行里都有账号，于是那些和你一同分享快乐时光的人，会慢慢成为大客户，这也是很合理的假设。如果你想要幸福美满的婚姻，那个大客户必须是你的配偶。



如何找到共同的娱乐爱好？

在进行辅导的过程中，当我对夫妇二人解释拥有共同娱乐爱好的重要性时，有些夫妻毫不费力地找到了可以一起做的事情。另外一些则刚好相反，完全不知道从何入手。他们简直就处在两个极端，往往会说“他根本不愿放弃参加保龄球赛”，要不就是“她绝对星期二下午还要去打桥牌”。

我笑着说：“没问题！假设在你们每个人周围，都有一个看不见的圆圈，你们所有的娱乐爱好以及让人愉快的事都被圈在里头。在这两个相对独立的圆圈里，一定有彼此相同的内容，可能你们对其欣赏程度不同，但它多多少少会给你们带来快乐。一旦找出了让你们快乐的事情，你俩就有了共同的兴趣，可以一起追求。”

接下来，我要求夫妇们填写有关休闲享受的问卷（见附录



C)，那是一张列出了 125 种休闲活动的清单，丈夫和妻子可以在空白栏里，各自填写他们对某项活动喜欢或不喜欢的程度。他们可以把单子上没有列出，但彼此都能愉快享受的项目，自己加在里头给予评分。

填完问卷后，夫妻二人共享的活动项目就一目了然了。一般可以找到 10 到 15 项夫妻都喜欢的活动。在接下来的几周里，我要求他们将这些活动安排进休闲生活当中。有些项目可能丈夫更喜欢，反之亦然，但不管是哪种情形，只要他们一起从事那些活动，双方都将有存款进入到对方的爱情银行里。

生活中，并非你所想做事情都能做完，因为人的一生时间有限。每个人免不了要在他的休闲生活中做一些取舍，何不选一些能够和另一半一起分享的活动呢？



妻子能成为丈夫的好朋友吗？

当夫妻将可以共享乐趣的活动，草拟在一张单子上后，会有许多令人惊讶的发现。有些活动只是听起来像是有乐趣，但是俩人从来没经历过。另外有些活动，夫妻双方不知道可以共享乐趣，都以为对方不会喜欢，但结果却出乎意料。

但还有一种让人吃惊的情形：他们发现已经在一起从事许久的一项活动，居然不被一方喜欢。怎么样处理这个问题呢？我在“共同兴趣”的原则里涵盖了那种情况，即：

只从事夫妻双方都能享受到乐趣的休闲活动。

虽然这很难遵守，然而凡是到办公室来咨询的夫妻，我都坚持他们一定全然照办。不仅要除去你们可能正在一起从事的，但有一方并不喜欢的活动，而且也要除去可能只有单方才能享受到

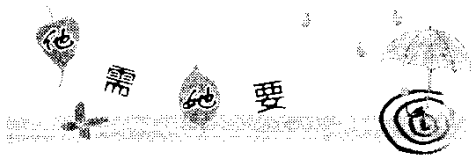
乐趣的活动。

你或许想象得出，我作出如此建议会有什么后果产生！这暗示着——举例来说——丈夫不得不放弃观看周一晚上的足球比赛。丈夫原以为我会鼓励妻子加入他所感兴趣的活动中来，帮他重整婚姻生活，但现在却得面对全然放弃自己的爱好的考验。就是这一规定，使我失去了不少人的尊敬。他们本来都快要接受我的建议，有可能发生转变，但知道了这条原则之后，认为这样要求太苛刻了。

然而，只要你从头到尾思量思量，就不得不站在我这边，至少在原则上建议是正确的。如果你能找出一些休闲活动，让彼此都能享受乐趣，就像现在你从自己喜欢的活动中获得乐趣一样，那你们的感情肯定会升温不少——这也是我所追求的目标。婚姻质量或周一晚间足球比赛，哪个更为重要？在某些情况下，你得作出抉择。

并非你喜欢的每一件事情，你都可以办到。在上千种待选的活动里，我和妻子能共享乐趣的大概只有几百种，我也不可能把它们一一从事。既然如此，那我为什么又要浪费时间，做妻子不感兴趣的事呢？“只从事共同兴趣”原则要求你在选择喜欢的娱乐活动时，考虑到妻子的爱好，不是说要剥夺你的权利，让你一辈子痛苦。既然可以一起快乐，那我何必要将自己的快乐建立在她的痛苦之上呢？

虽然有些婚姻咨询顾问不会赞同我的提法，但我仍然相信妻子和丈夫应该互为挚友。有些人会说，这种事是强求不来的，但是我刚刚推荐的“只从事共同兴趣”原则真的就可以“强迫”夫妻成为好朋友，这是通过两人花时间在一起坦诚相处，“磨”出来了的。“只从事共同兴趣”原则主张除非夫妻对活动有一致的兴趣，否则就不能从事它们。唯一的例外是妻子或丈夫从事的某



项活动，有助于实现某个重要目标，而二人为争取实现这个目标，投入了相同的热忱。

一个最典型的例子就是花时间跟孩子在一起。在家里，乔伊丝非常赞同我花时间跟儿子在一起嬉戏。我和斯蒂夫一起学潜水，还一起去坐雪地机动车、滑翔、打猎和滑雪。当我在闲暇和斯蒂夫外出时，乔伊丝从没说半个“不”字，也没觉得有什么不快。虽然我们没有共同参与这些活动，但是却实现了一个重要的目标：良好的亲子教育。由于如此，她真心喜欢我所做的一切。

同样，乔伊丝帮助女儿珍妮弗培养对骑术的兴趣与技术时，也是这个道理。她们花了上百个小时在一起，到全国各地参加马术展。我也一样地完全支持她的努力，因为这样做，达到了亲子教育的共同目标。

当你遵照“只从事共同兴趣”原则行事时，你在对方爱情银行的存款肯定在持续上升。我在追求一项娱乐目标时，会有美妙愉悦的感受产生，如果将之与妻子分享，她也会受到感染，变得开心起来。我对她的爱越深，我们的婚姻也就越稳定。假如我和其他人共同享受这种快乐，别人也会变得高兴，但是这样做的话，我只会失去机会增进与妻子的情感联系，反而制造出与别的女人建立感情的危机。

许多配偶——特别是丈夫——认为“只从事共同兴趣”的原则，难以付之于实践。一想到要放弃喜欢的运动，像足球或是打猎之类的，他们就觉得郁闷。我对此表示理解，因为男人的生活是不能缺少娱乐的。忙碌工作一天后，他们自然期盼有几小时的休闲时间，可以让他们自己安排活动高兴高兴。这时候，却有个婚姻咨询顾问前来告诉他们，不能再做那些他们认为能容易打发日子的事了。

对于这些男人，我仍然鼓励他们试试我的计划，至少坚持几

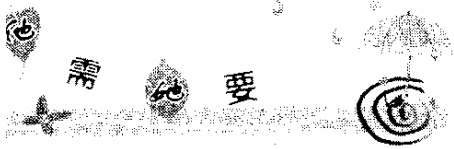
个月，并提醒他们，这不是让他们放弃休闲生活的乐趣，而只是建议他们邀请妻子加入，并选择两人都能喜欢的娱乐生活方式。问题不在于放弃所有的生活乐趣，相反的，男人需要以新的方式代替旧有的娱乐活动，以使妻子能共享快乐，或者是让妻子参与到他喜欢的活动中来。

在改变的过程中，需要提醒妻子的是，丈夫在打破原有的休闲习惯后，可能有一阵子会变得寡言少语。起初他可能会对那种方式非常不舍，可一旦克服了失落感后，他就会前所未有的喜欢上从事共同爱好的活动。这是因为和妻子一起娱乐，满足了他对婚姻的一项基本需求。

从妻子的角度来看，在改变的过程当中可能也会有一些矛盾产生。当要求丈夫放弃周一晚上的保龄球赛，待在家里陪她时，刚开始她难免会在心里嘀咕：这样做是不是犯大错了？她虽然很需要丈夫的陪伴，但却不想强迫他。也许在头天晚上，挨到一半时，她就想对他说：“你还是去打保龄球吧！”因为不让丈夫做他真正感兴趣的，而且也值得去做的事，会让她内心感到愧疚。

当他们发展新的共同爱好时，她需要坚持一段时间，帮助丈夫度过转换期；当妻子学习并尝试丈夫所喜欢的活动时，他也应该不厌其烦地教她，让她早些学会。如果某项活动学了一两次，一方或双方都还不会的话，千万别放弃，多花点时间练习技巧。假如，妻子为了取悦丈夫，去学习滑雪。她需要一段时间来练习，使肌肉强健有力，技术纯熟，这样划起来才能使她兴趣和信心大增。倘若丈夫拔苗助长，要求过高，结果就会适得其反。她可能会对滑雪变得反感，过不了多久，就兴趣了无。相反的，给予充分的时间学习，她会很容易就喜欢上这项运动的。

不过，在妻子学习滑雪获得一些进步后，仍然对它没兴趣的话，她应该公开而自在地对丈夫说：“我试过了，还是没兴趣，



不如让我们试试别的活动吧！”

也给自己点时间去尝试些新的休闲活动。也许，要适应这些变化你会觉得有点困难，然而，你会发现为了幸福的婚姻，下这些功夫是值得的。经验告诉我，夫妻若将彼此的娱乐休闲方式限定在两人都感兴趣的范围内，其婚姻必定非比寻常的和谐美满，同时在对方爱情银行的存款也持续增加。



花多少时间来同乐？

保持效率的秘诀之一，就是在同一时间内学着做几件事情。但是，这要是被用在婚姻生活中，就会引起彼此的不快。比方说，你们在安排十五小时全然关注对方时，就不应该在其间给公司打电话，或做其他事情分散彼此的注意力。

从另外一个角度来说，某些休闲活动，只要其本身不会太过于分神，倒是可以算在这 15 个小时以内。当情侣们在谈恋爱时，他们就是借着娱乐活动，来传达彼此的情感，沟通彼此的想法。这种自然的方式，能使他们在共处时，体验到情感的交融。

我鼓励夫妻试着利用其中的部分时间从事休闲娱乐活动。唯一需要注意的是，这个活动不能使双方分散对彼此的关注。如果有的活动过多分散注意力，那得安排其他时间共同参与。

鼓励我们将配偶作为最重要的娱乐伙伴，绝非是难以让人忍受或者是不切合实际的原则。事实上，当初坠入爱河时，我们就已经遵守过的这个原则了。相反的，这个原则将夫妻双方引领到一个新的层次，彼此更为亲密，更懂得相互欣赏。“哈里婚姻法则第四条”：

在一起分享休闲乐趣的夫妻将能长相厮守。

给她思考的问题：

1. 你是否相信丈夫就像本章所提到的男人一样，非常希望你成为他的休闲生活伴侣呢？答案如果是否定的，有没有可能是他已经向你暗示，而你尚未察觉呢？

2. 以下哪一项描述到了你的婚姻生活现状？

a) 我们各干各的。

b) 我们跟多数夫妻一样，尽可能地在一起。

c) 我们接近或已经达到 15 个小时的理想目标。

3. 你可否想出任何愿意放弃的休闲活动，以便有更多的时间和丈夫待在一起？他是否也可以做到同样的让步与牺牲吗？

给他思考的问题：

1. 以下哪种方式描述到了你的婚姻生活现状？

a) 我们各干各的。

b) 如果晚上不和哥们出去聚聚，我认为自己根本就无法过日子。

c) 我们离 15 小时的时间还有段距离，但我会去努力。

d) 我们很接近 15 小时了。

2. 休闲生活完全被限制，只能和妻子在一起度过，你是否会感受到威胁？如果是的话，请试着把那些感受写在纸上，看看到底是什么事情在干扰你。

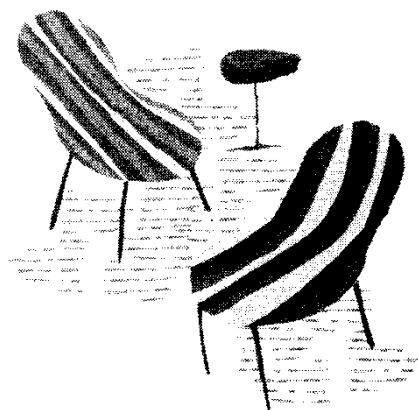
3. 有哪些活动是你为了要和妻子待在一起，而愿意放弃的？你认为她又愿意放弃哪些呢？

给双方共同思考的问题：

1. 本章已经把最重要的练习作业作了详细阐述，请通过填写

附录 C 中的《休闲享受的问卷调查表》，找出你们共同感兴趣的活动项目。

2. 在找出共同兴趣之后，务必安排时间来尝试每一项活动，并从中选出 5 到 10 种彼此都最感兴趣的项目，便于今后共同参与。



7. 她需要他值得信任 ——真诚与坦率

多乐西对弗兰克的神秘感到既困惑又着迷：她还从来没遇到过像他这样行事神秘的人，而他常常又回避她所提出来的问题。往往在约会分手时，她会问他到哪里去或者打算做什么，他总会眨眨眼，说道：“我明天给你打电话。”

弗兰克的行为似乎有点怪异，开始多乐西安慰自己说，每个人都有权利保留自己的隐私，弗兰克当然也不例外。

但实际情况却是，弗兰克有几个不为人知的秘密——尤其是他还有其他女朋友的事，可不能让多乐西发现了。当实在无法巧妙躲过她的问题时，他必须得劳神费力地编造谎言，说他不得不赶一些子



虚乌有的工作计划。其实他真正的计划是和别的女人约会。有时候多乐西会对他起疑心，但他很是强调隐私权，这使得她每每对他表示怀疑时，反而心里感到愧疚。

更何况，弗兰克还有一大堆多乐西心目中理想男性的优点。他既温柔多情又富有魅力。当她和这样一位高大帅气的男士出现在聚会上时，别的女人都会向她投来羡慕的眼神。更有甚者，他收入可观，且对她出手大方。当弗兰克向她求婚时，其所有的这些闪光点远远盖过了“我需要隐私”这个小小的瑕疵。

多乐西心想：“结婚后，他会把一切都告诉我的！”

不过，弗兰克婚后依然是老样子，一点变化没有，实际上，他似乎比以前更过分。因为现在两人住在一间屋檐下，他比以往显得更为偷偷摸摸、神神秘秘。

有趣的是，弗兰克并没有把所有的“私人空间”都用来去见别的女人。一旦许下婚姻的承诺，他就和别的女友断绝往来，但他仍然保留了下班后想什么时候回家就什么时候回去的权利。由于弗兰克上下班时间没有规律，多乐西很难事先计划任何事情。弗兰克会打电话回来，轻描淡写地说：“我要晚点回家——大概六点半的样子吧，不过现在还不能确定。”多乐西很快发现自己扮演着一个“让晚餐在烤箱里保温”的女仆角色。一旦他真的回到家，似乎也没有了恋爱时让多乐西为之痴迷的魅力。当不得不在一起为将来拟定计划时，他总是没什么可说。

多乐西会问：“星期六晚上，我可以邀请摩根一家人过来吃饭吗？”

弗兰克回答说：“这一周我都很忙！现在还定不下来，到时候再看吧！”

所以，从失望到压抑，多乐西的情况越来越不好。弗兰克仍然忠于婚姻，他没有什么需要隐瞒的。不过，由于只有自己知道

某些原因，他不愿告诉多乐西，他在想些什么或是做些什么。

“在举行婚礼时，牧师说，俩人结婚后就成为一体，”多乐西向朋友玛吉说道，“但是如果弗兰克什么事都不告诉我的话，我和他是没办法成为一体的。我曾经要他和我一块去找牧师谈谈，但他根本不听我的，而且还不准我自己去。他说教会里的人会因此发现我们的情形，容易产生误解。”



缺乏信任使她没有安全感

弗兰克和多乐西面临着婚姻危机，除非他意识到自己必须作出改变，否则危机会越来越严重，他在妻子爱情银行的存款也会逐渐被他“挥霍”掉。如果他账户上的存款额低于安全指数的话，就会有别的男人乘虚而入，满足多乐西对婚姻信任感和安全感的需要，轻易地就把她俘获了。

安全感就像是一条亮丽的金丝线，穿梭游走在女人五项基本需求里，维系着它们。假如丈夫不与妻子进行坦诚的沟通，就会破坏她对他的信任，甚至最终会丧失她所需要的安全感。

要想有安全感，妻子必须信得过丈夫所说的一切：他的过去、现在以及将来。以前做了些什么？现在想些什么？在做些什么？有什么安排？如果她不相信他发出的这些讯号（抑或像弗兰克那样，拒绝给予任何讯号），她完全没有可以依靠的基石，来建立一个稳定的夫妻关系。她总是会觉得失去平衡，很难跟他调整到一致；她离他越来越远，没法和他生活在一起。

倘若妻子对丈夫所言信不过的话，这意味着她缺乏和丈夫协调的技巧。夫妻之间的沟通交流是维系幸福婚姻的重要基石，如果双方态度不够坦诚，那能够解决的问题或可以决定的事情，也

是相当有限的。

比方说，假如妻子想安排全家人下次度假的去处，她问丈夫：“你想去哪里，是去野营还是去度假游乐场？”

丈夫心里想，我知道她愿意去度假游乐场，但我真的是不想去那里。不过他却回答妻子说：“去度假游乐场吧！”

所以他们一起去了度假游乐场，丈夫在假期的两个星期里脾气一直不太好，口中老在念叨如果以同样的花费，他可以买更好的野营用具，而不必浪费在这种“新奇花哨”的度假方式上。

以上的情形，好似电视喜剧里的剧情一样。这些故事之所以能引起观众的共鸣，是因为它们真实地再现了生活场景。如果对婚姻不秉持诚实和坦率的态度，这位“演员”的台词听起来就味同嚼蜡，不再有趣。



对方是最了解你的人吗？

我告诉前来咨询的夫妻说，诚信是使婚姻幸福成功的一个极为重要的因素。结婚后，你们就得将自己的需要，准确清楚地传达给对方，以及适当回应对方的信息。

往往，夫妻一方或两方都会犯的大错误，就是心里这样想，可嘴里却那样说。当你没能够将内心真实的感受表达出来时，对方也就无法有的放矢地来作出调整。夫妻们常常会这样问对方：“你怎么会想出这个主意的？”企图探知对方的感受。如果你告诉对方，是一件特殊事情促使你产生如此想法的，对方就会把重点放在那件事情上，作出适当的配合。不过，要是事出别的缘由，而你却没提及，那么对方就根本找不到问题所在，如此一来，你们俩都会感到沮丧。



举一个简单的例子，海伦问哈里，“你感觉怎么样啊？好些了吗？”

哈里嘟囔着说，“嗯……嗯，嗯，我还好呀！”

“那我们去看场电影吧！”

“你难道就不能让我安静几分钟吗？我上了一天班，肚子又不舒服，可现在你竟然想让我陪你出去看电影！”

无论何时何地，对方问你感觉怎么样时，请一定据实说。如果担心伤害对方的情感（或者可能伤害自己的骄傲），而不说实话，是最愚蠢的行为。对方有权知道你内心深处的想法，比世界上其他的人——甚至包括你的父母，都更能了解你。

“了解你”，包括你心情的好坏、内心的挫折感、你的问题以及忧虑等等所有在你心里的困扰。我们心理学家称之为“达到婚姻的和谐美满”。

丈夫对妻子说谎，立刻会影响妻子对丈夫反应的判断，从而产生问题。比如说，假设巴里对芭芭拉撒谎说，非常喜欢她的发型。因此，大约一个月后，芭芭拉花了65美元把头发剪短，吹好，还定了型。回到家后，对他说：“我去做头发了，喜欢吗？”

“噢，是吗？亲爱的，你这样子还行啊，还行！”

芭芭拉察觉出丈夫不是真的很喜欢，可她却不知道是因为什么。说实话，巴里的确不喜欢芭芭拉的发型，他之所以那样说，是想让她高兴高兴。不过，现在她却高兴不起来，因为她感受到他话里有否定的意思。他嘴上这样说，心里却那样想，芭芭拉对此感到非常的困惑。



丈夫说谎的三种方式

经过多年的咨询经验的积累，我发现丈夫的不忠实行为有三种形态：

1. “天生”的说谎者

这样的人打小起就会时不时在鸡毛蒜皮的事情上撒些小谎。他明明在睡觉，但却对别人说在看书。他会编造许多以前的事情，并不断添枝加叶，以至于歪曲了事实。刚开始大家可能没觉察出，但对这种天生爱说谎的人，你只要稍加做些调查，就可以洞穿他的谎言。不过你要小心，当谎话被戳穿时，他多半会以“记性不好”作为托词，来摆脱责任。一个说谎成性的人，会发现自己很难说出与自己有关事情的真相。

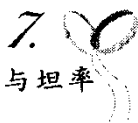
这种不诚实的态度，将会严重地影响到婚姻，由于他的习惯已经养成，而且根深蒂固，恐怕很难更改。有些人会在中年时期开始改进，对以前不实的言行感到内疚，但另外一些人则会带着这个习惯走进坟墓。

2. 为“怕麻烦”而撒谎

他不会一直都在撒谎，只有当面临巨大压力或是问题变得严重时，才会这样做。

假如周六晚上要外出，需要找个保姆临时帮忙照看孩子，而丈夫整个星期把这件事忘得干干净净。到星期六早上，妻子问道，“亲爱的，你记得给盖尔打电话了吗？她今晚来不来照看孩子啊？”

他回答说：“亲爱的，放心吧，一切都搞定了。”他心里在想，没必要去吃后悔药。我待会就可以给盖尔打电话，把事情安



排好。可是，他一早上都忙着做家务，下午又被电视放的球赛给迷住了，早把给保姆打电话的事忘到九霄云外。到了晚上，保姆却没来。

“出什么事呢，怎么保姆没来？”妻子问道。

“都说好了的，”他骗妻子说，“她肯定忘了这事。”

妻子又给盖尔打电话询问究竟，可盖尔说她根本就没接到他电话。挂断电话后，妻子要求他对此作出解释。

“我真搞不懂这是怎么回事，”丈夫为自己叫冤，“为什么她要撒谎呢？我想以后不能再雇她了。”

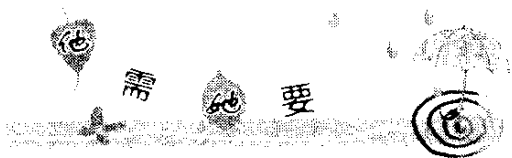
避免麻烦的说谎者和天性习惯的说谎者有一点是相同的。他们的谎言是脱口而出的，很少经过大脑思考过，没有计划，完全是情不自禁在说谎。往往，这些人都有着心理学家所说的性格错乱。他们会习惯性地歪曲事实，只要不被揭穿，就不会感到懊悔。一旦谎言被识破，他们常常装出一副“悔不该当初”的可怜样，以求得别人的“宽恕和淡忘”。

不像“天性”喜欢说谎的人，避免麻烦的说谎者只有在觉得有压力时，才会间或向配偶撒个谎。所以，如果妻子能意识到丈夫是因为受到何种压力，才导致说谎行为的发生，那就有可能让他改变，采用一种诚实的方式进行交流。只有当他生活压力减轻了，妻子才能和他进行更为坦诚的沟通。

3. “保护伴侣”型

这种人认为，如果妻子对真相知道得过多，心里会承受不了，因此出于保护妻子的心态，就对她撒谎了。

好比现在家里面临财政危机，因为丈夫掌控着经济大权，所以只有丈夫知道这种状况。“保护伴侣”型的说谎者可能会在不让妻子知晓的情况下，向别人借钱渡过难关。他会想，问题只是暂时的——我会处理好的，没必要让她为此而寝食不安。



于是，他继续对妻子隐瞒实情，说家里经济运转正常，但自己却承受了所有的压力。经过千辛万苦，他想方设法地还清了债务，而妻子对此仍然毫不知情——他却为之付出了巨大的代价。

不像前面两种说谎者，“保护伴侣型”说谎者通常没有性格错乱，他并非是为了要面子或是为赢得妻子的尊重而撒的谎。说谎往往也会让他感到不舒服，但却觉得这样做值得，因为他不想让妻子每天都因为失望和不稳定而焦虑不安。他知道妻子需要安全感，于是就尽量设法满足她，这好似一幅画：水下波涛汹涌，海面一片平静。

这其中的问题在于，妻子对于他所承受的压力，一无所知。当生活的压力，让他变得脾气暴躁，郁郁寡欢时，妻子会觉得难以和他沟通。倘若计划发生意外，他无法如期归还这笔偷偷借来的钱，该怎么办？到那时，妻子势必得接受这突如其来的打击，面临更大、更无法预期的问题。我见到过有位丈夫将真情隐瞒，一直到警察有天到家门口来出示逐客令，妻子才知道大事不妙。这种“保护伴侣”型的丈夫，以谎言和掩饰来制造出的假象，可以在短短几秒钟内被揭穿，并且会给婚姻关系带来无法挽救的伤害。

显然，关于财务危机的真相被揭示后，丈夫在妻子爱情银行里的存款，会立刻减少四爱元。不过，男人若是在自己对妻子的态度或感觉上，说些善意的谎言，同样会使妻子的存款在他的爱情银行里减少。

比如妻子很担心自己过胖的体形，其实丈夫对此更为在意，但是他却认为向她坦明自己的失望，对她并没有好处。相反的，他告诉妻子，说她看起来棒极了。

“哦，”她想，“这样说来，多出几磅，也许并不是什么坏事呢！”所以，她不但没有减肥，实际上又长胖了些。丈夫越发不满

意她走样的身材，可仍然没说半个字。这一次，爱情银行的变化换了一边，在丈夫银行里，妻子户头上的存款日渐减少，而她对此全然不知，直到有一天，丈夫不慎冒出一句很伤感情的话，她才知道他真正的感受。这下子在她爱情银行里，丈夫的存款额大跌。

为“保护”妻子而撒谎的丈夫，常常会为这种糟糕之极的大男人主义内疚。几年来，我辅导过许多丈夫，他们觉得妻子在得知真相后，可能会离开他们。这种人将妻子看成情绪化的动物，无法应对现实的考验。很多男人甚至猜测所有的女人都是这样的，不过他们这样想，有时只是为了满足自己的优越感罢了。

当丈夫是出于保护妻子的心态而对妻子撒谎时，他可能会说妻子难以控制自己的习惯，不会那么轻而易举地就改变行为。这种想法反映出男人对女人性格的低估，而这又是男人对女人的另外一种普遍看法。假如，有些女人因为这些想法能给自己带来好处，就顺水推舟地把这些错误的假设加以强化。她们会盘算，如果偶尔装出一副无助、呆笨的样子，可以让我从丈夫那里得到我想要的东西，那我又何乐而不为呢？

“何乐而不为”？我看并非如此啊！当女人利用自己的无助或其他行为，达到自己目的时，她在丈夫爱情银行的存款并没有增加，反而在稳定缓慢地减少。她的行为也许正符合丈夫所假想中的“无助小妇人”的样子，但却不能引起丈夫对她的尊重。

有意还是无意地把妻子当作心理承受能力薄弱的人来对待，会使丈夫自我膨胀，成为自以为是的预言家，这种方式很容易把妻子逼入歇斯底里的境地。

然而，丈夫向妻子讲述真实情况，可以养成她的情绪稳定性。总是把他所知道的事情原原本本地告诉妻子，可以提高妻子面临问题时的应对能力及应变能力。真相摧毁了假象和幻想，妻子现

在了解了丈夫行为的初衷，生活因此变得更可以预期，并且更合乎理性。或许妻子在得知真相后，有时会非常痛苦（他应该尽量用温婉的方式讲述真相），但却不会为之发疯。恰恰相反，她会觉得一切都在掌控之中，因为她知道，自己需要做些什么来改变情势。

丈夫为了保护妻子，不去破坏她被爱而安全的感觉，对她撒谎，这样做往往会适得其反。丈夫应该把最真实的自己呈现给妻子，她才可以依据实际情况来调整、适应，以便和他靠得更近。



婚姻中允许隐私存在吗？

很多人问我：“要我们和配偶坦诚相对，那我们不就没隐私可言了吗？”

如果所谓的“隐私”是指夫妻将部分自我隐藏起来，不让对方知晓，那我坚信婚姻中应该没有隐私存在的空间。许多同行或夫妻都不同意我的看法，但我见过太多夫妇就该原则妥协导致婚姻悲剧上演的例子。尽管一想到对方有权查阅你的邮件或翻看你的钱包，你会觉得不寒而栗。但我认为这样开诚布公，是建立健康婚姻不可或缺的条件。

当我想要保护自己隐私权时，我和妻子之间就似乎隔了层膜。妻子是最需要了解我的人，而我也应该向她展示我的所有，包括缺点。我不但要老实地回答她所有的问题，还要自愿主动地回答，避免用不吭声的方式代替回答，因为不吭声也是一种撒谎欺骗的方式。换句话说，我必须尽可能地将自己的一切与妻子分享。

多年来，我和乔伊丝在这方面已经多多少少有些默契，当我们需要全面坦诚时，就会给对方发出小信号。我们时常喜欢揶揄对方，开些无伤大雅的玩笑，但有时却需要知道对方的真正想法，一旦有这种需要时，我们就会说：“你发誓？”每当我听见乔伊丝这样的发问，我就知道这不是在开玩笑，她需要我以诚相待，不可以有半句谎言的。

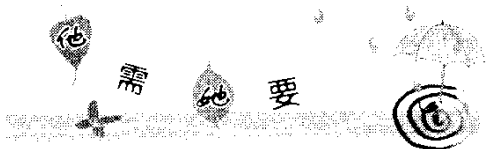
每对夫妻都需要商量出类似的小信号，如果总不能确信对方的话是真是假，婚姻关系就会变得脆弱，导致麻烦不断。辅导的过程中我很少发现婚姻出现问题的夫妇们彼此是坦诚相待的，于是，我通常会一开始就和他们分别谈话。往往我先和其中一人谈话，另一半不在场时，比较容易听到诚实的答案。这里至少有两个原因：一是他（她）会觉得内心有一种释放的冲动，想要把真实情况对某个人一吐为快；二是因为他们接受婚姻辅导是要付费的，所以想要我尽快知道问题所在，以求解答。

当夫妻各自向我讲述实情时，都认为错不在己。对此，我常常比他们都要清楚，多年来，他们相互间隔着一层膜，在彼此制造出来的“烟雾”中摸索，但当和我交流时，没有了“烟雾”的干扰，真正的问题这才一一浮现出来。



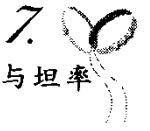
我们每个人都有自己问题

有一本明尼苏达大学出版的书《明尼苏达多项人格测验》(Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI)，由 S.Hathaway 与 J.C.Mckinley 合著，对我帮助很大。通过它，我对人们的个性有了较为清晰的了解。书中有一个标准的个性分析测验，已经被广泛地使用多年。读者可以利用书中提供的各种分类方式，检测自己



是否具备某种品质的个性倾向。在任何等级中得到高分，并不表示你有什么问题，而只是供你参考，提醒你在这方面要稍加注意。心理学家需要有更多的事实，来支持或否定某个问题的存在。比如说，有个人在一号等级的分数很高的话，有可能属于忧郁症型。我自己在一号等级得分就很高，但是如果你只看见我放松时生龙活虎的样子，你可能就不会发现我有那方面的倾向。只有在我倍感压力时，忧郁的特性才开始显露出来。因为在那种情形下，我比一般受到同等压力的人表现得更不稳定，会不断抱怨自己的健康问题。乔伊丝常常拿这个来洗涮我，说我只要觉得自己有病，就会显得很恐慌，当我承受情绪上的压力时，也是如此。她说得一点儿没错，在通常情况下，我很好。一旦压力来了，问题也来了。因此婚姻中这项“压力原则”的重要性，是很明显的。以下列出一些 MMPI10 个等级的主要特征，作为参考。

0. 测试一个人在社交场合下是否趋于内向、害羞、不合群。
1. 测试一个人对自己健康的关切程度，对死亡、疾病的恐惧，以及是否小毛病会演变成致命的疾病。
2. 测试一个人沮丧、无助的感受程度，是否属于悲观主义者。
3. 测试一个人对情感的压抑程度，是否能诚实地对自己或别人讲出自己心中的感受。
4. 测试一个人社交疏远程度，是否与上司关系处得不好以及在满足自身要求时，是否考虑到别人的感受。
5. 测试一个人的阴柔面和阳刚面，是否对别人的需求敏感，是否愿意关心别人。
6. 测试一个人在亲密关系中的敏感程度，是否将别人理想化，或对人持有偏见。
7. 测试一个人的恐惧或焦虑程度，是否倾向于优柔寡断、完美至上、或容易受罪恶感所支配。



8. 测试你对自己的不满意程度，在有压力时，是否变得困惑和不可信赖。

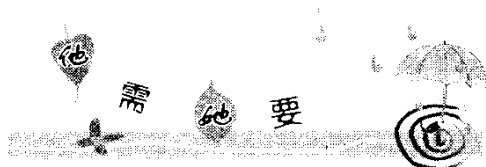
9. 测试一个人的精力及活动力，是否容易感情冲动或卷入太多的事情。

我之所以将 MMPI 的迷你课程在此阐述，只是想向你表明：婚姻中，男人或女人性格上的差异，在面对冲突与矛盾时，有可能导致各种各样的问题。倘若想要成功化解纠纷，他们必须知道对方在面临压力时所暴露出来情绪上的弱点。不诚实就有可能是其中之一。

运用我以上描述的 10 个等级进行测试，如果有人第三或第四等级分数较高的话，这表示其在诚实与开放的态度上可能有问题，尤其当丈夫第四等级分数高时，更是如此。这时候他妻子该做些什么心理准备呢？她很可能觉得丈夫以自我为中心，难于沟通，并很快知道丈夫是个容易为小事恼气的人。此外，他的谎言和半真半假的话，更暴露出他有自我中心的倾向。或许，她可以这样总结丈夫的性格特点：“认为按照自己的意愿行事，比讲真话还重要。”

可见，如果她在第六等级得分较高的话，表示她有过度敏感的倾向，再加上他第四等级分数不错的话，他们俩的组合多半会使婚姻关系不顺。她必须得处理好自己的敏感易受伤害的感觉，他也得学会如何收敛自己不诚实、自我中心和宁折不弯的臭脾气。

这是否表示你应该赶快去看本地的心理医生，测试你的 MMPI 分数呢？我对此不敢苟同。不过，我认为你很可能发现测试结果大有帮助。虽然个性不容易改掉，但你却可以学着调整自己，以适应对方的个性。MMPI 测试结果只能证实我们每个人都有自己独特的性格特点、弱点，以及造成某些问题的倾向，这就是为什



么我们必须对配偶要尽可能坦诚。我们必须了解彼此的问题，才知道如何调整自己来适应对方。即便你发现配偶第四等级得了高分，也不要惊慌，只要了解到他这个弱点的本质，然后学着如何去给予补偿。



彼此坦诚怎样才能挽救婚姻

倘若婚姻因缺乏忠诚与坦率，最终导致不诚实的外遇行为出现时，该怎么办呢？是向配偶“从实招来，忏悔改过”，还是听凭姻缘走到尽头？

有一次，我和一位丈夫面对面交流时，他一开始就承认自己有一连串的婚外恋，他从来没向妻子透露过其中任何一段“韵事”，可内心却感到异常内疚。

辅导进行过程中，我建议他把这所有的一切向妻子袒露。可能他这样做会感到恐慌与惴惴不安，并且能够想象她的反应会是什么样：愤怒、焦虑，最后感到消沉。不过，过些时候，她就会逐渐从情感的痛苦与震撼中走出，于是他们的婚姻又可以建立在彼此坦诚的基础之上，或许，这还是他们之间的关系第一次这样的稳定。

当夫妻之间正努力尝试如何走出婚外恋的阴影时，我要求他们彼此全然坦诚相待。他们应该将自己想法及感受一一告诉对方。只有完全的开诚布公，才能建立起诚信的婚姻关系。任何时候的妥协只会阻碍重建婚姻的过程。

你也许会想，让出轨一方向另一方承认错误，是否为明智之举？就我的经验而言，这样做，并不必然的会导致离婚。有些夫妇最后会离婚，并非是由于两人终于彼此袒露心扉，而是婚外恋



本身使然的。相反，往往情感受伤一方，不论是丈夫或妻子，会走出最初得知婚外恋时的震撼，愿意检讨并找出方法来解决婚姻中出现的问题。这在很大程度上与婚姻辅导者有关。在外遇被揭露或暴露后，辅导者必须为他们制造氛围，鼓励双方探讨解决实际问题的方法。

一旦不忠实婚姻的行为曝光后，我会特别帮助这对夫妻分析情势，让他们更清楚地认识到自己的处境。他们才经历了那场必要的心灵洗涤，为他们建立牢固久远的婚姻提供了一个绝无仅有的机会。我必须在这时候给他们做些指点，帮助其恢复对彼此的信任。

有撒谎习惯的丈夫，可能会认为向妻子袒露外遇，就是证明自己已经悔过自新，而希望妻子立刻开始信任他。但我认为事情并非是这样的。对一个人的信任，不像开手电筒那样那么简单：开关一按，信任就开启；再一按，就没了信任。这是要靠本人无数次地证实自己值得信赖，才能恢复别人对他的信任。我特别建议丈夫，向妻子坦承外遇后，要在日常生活中慢慢在妻子心目中建立起信用，而且要让妻子很容易查证是否属实。

我还建议，假如丈夫曾对妻子撒过谎，那现在最好给她一份时间安排表，如果稍有变动，他要尽最大可能在最短时间内让她知道。她应该能打电话查证丈夫是否在表中所列出的地方。通常查证过程，应该处理得巧妙含蓄，不留痕迹，避免让任何一方觉得尴尬。

我经常会因为要求丈夫向妻子提出日程安排，而受到责怪。丈夫常常会抱怨这是种墨守成规，相当孩子气的做法，还说：“这样做只能证明她根本就对我不放心，不信任我。”

但是，这正是问题的关键所在：她的确对你不放心！

对于这样的言辞，我只是简单回答说，一个行事有条理的人，



应该对一天的行程有所规划。为什么会不情愿和妻子分享自己的行程呢？妻子应该在任何时候都能够打电话给丈夫，即便婚姻没有任何问题，也可以如此的。

我所列出的程序有时候会需要若干年的时间来实行。然而，慢慢的妻子在不断重复印证中，最终建立起对丈夫的信任感。只有到那时，她才会觉得没有必要再作任何查证。

一般的妇女需要具有在任何时候都可以和丈夫沟通的能力，以便维持这种坦诚相待的感觉。绝大多数妇女都不会滥用权利，随意地把丈夫从重要会议中叫出来，或打断他的工作。不过，妻子必须知道，只要她想，她随时都可以给丈夫打电话，她相信打电话能使她对丈夫的信任，得到肯定。在我另外一本书《爱情摧毁者》（*Love Busters*）里，我用很大的篇幅讲述怎样建立诚实相待的夫妻关系。我鼓励你阅读其中的“欺骗”（*Dishonesty*）一章，以获得更深刻的见解。

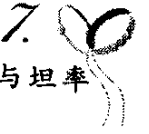
做了 25 年的婚姻咨询顾问，我还从来没有发现过完美无瑕的婚姻，夫妻各自都有这样或那样的瑕疵或不足：容易沮丧、自我期许低、面临压力容易崩溃、不负责任、抑郁、过于敏感、追求完美等等。在此就不一一举出。但是，如果缺少了诚实与合作，婚姻是不能存续的。

倘若婚姻确有诚实与合作，那夫妻双方就愿意彼此分享情感，共同打造幸福婚姻。他们不需要戴着面具过日子，也不需要“个人的空间”。他们都不愿欺骗对方或者为了“保护”对方而隐瞒实情。如果婚姻是建立在信任的基石之上，你自然就心甘情愿地和自己选择的终身伴侣分享所有的个人感受。

根据“哈里婚姻法则第五条”：

诚信是婚姻最好的保障。

末了，我还得强调一下：女人需要全然信任丈夫。对妻子遮



遮掩掩，半句真话也不对她讲，甚至不忠实于她，无论男人可以从中获得多大好处，他付出的代价将是妻子丧失安全感或者婚姻的幸福美满。妻子必须能预期丈夫的言行，她若要能够“解读他”，必须将自己的想法和他的想法融合。当女人能达到那种层次的信任时，她就更能全心全意来爱丈夫。

给他思考的问题：

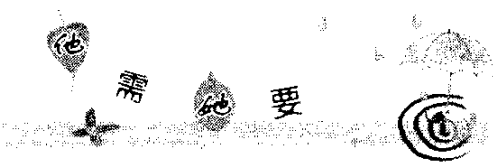
1. 1到10的等级（10是全然诚实），你对妻子的诚实可以打几分（她会给你打几分）？
2. 要对妻子保持忠诚和坦率，在哪一方面感到最难？为什么你会感到困难？当你对敏感话题全然坦诚时，她又做何处理？
3. 婚姻生活中不该有隐私——将部分自己予以保留，不向对方公开。对于这种说法，你是赞成还是不赞成？请将你的理由写出来。

给她思考的问题：

1. 以你个人需求的重要性而言，信任你的丈夫有多重要？你是否同意这是你的五项基本需求之一呢？为什么？
2. 你丈夫是否曾以保护为由而欺骗你？果真如此的话，你的感受如何？
3. 如果有的话，你希望丈夫在哪方面对你更坦诚？

给双方思考的问题：

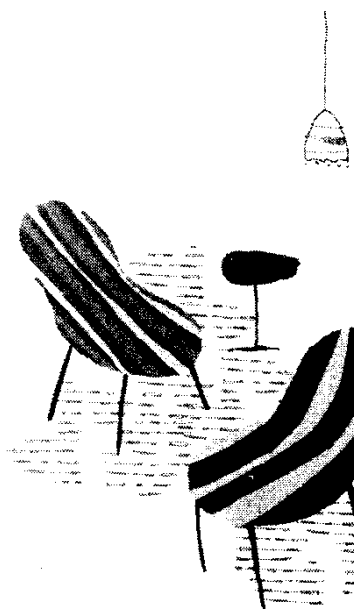
1. 互相讨论上述问题，这样可以知道彼此对婚姻的公开坦诚的程度。
2. 如果你俩还没有一个讯号来表示“我是说真的”，为什么现在不开始找一个呢？当你们需要全然坦诚时，需要怎样的讯号，对方才



会知道？

3. 一起研究 MMPI 等级计分表，你是否看到当一方受到压力时，可能出现的倾向？作 MMPI 时，一起讨论其价值所在，你可以找一位心理学家为你做这个测试，花费大约 75 美元。

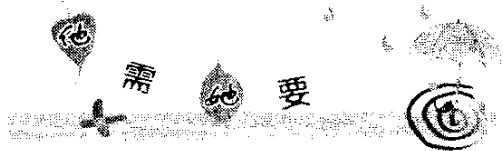
4. 请共同研读《爱情的摧毁者》第六章“不诚实”，在你们的婚姻里，哪一种诚实的状况是最需要改进的？



J. 他需要美丽的妻子 ——有吸引力的配偶

很少有男孩子会和 26 岁已经 190 磅的南希约会。过去两年来，她曾经有过四次不同的约会，不过都是在见过一面之后，对方就消失得无影无踪。即使她的个性很吸引人，并且兴趣广泛，却少有男孩子愿意找她，当然她结婚的梦想就十分遥远。

终于有一天，南希下定决心改头换面，做些调整。她想结婚，而且对目前的工作早就厌烦了。她想：如果有人肯照顾我，我就可以辞去工作，整天待在家里，我喜欢过那样的生活。为了实现目标，她的第一个策略是报名参加健身俱乐部，节食，这样下来，体重减轻了 60 磅。接下来，她买了些新衣服来凸显苗条的身材，配上新发型和得体的妆



容，她整个人完全变了。

瘦了 60 磅，再加上其他方面的改变，南希成为一个真正的“万人迷”。虽然现在约会不断，可她却没忘记自己的目标——钓到一个“金龟婿”。8 个多月后，当哈罗德来求婚时，她接受了。她以极快的速度实现了自己的目标。

5 年后，当我对哈罗德和南希进行辅导时，先分别与他们谈话。哈罗德告诉我说：“我们结婚后，她做的第一件事就是把工作辞了，整天待在家里，发疯般的猛吃。结果就像吹气球一样，她从结婚到现在，胖了一百磅。”

我问他：“对于她的体重，你跟她谈过些什么吗？”

“当然，谈过很多次——事实上，这是个让我们伤心的话题——但她只会说：‘我想要你爱的是本真的我。假如你能无条件地接受我、爱我，我会很容易地减掉体重的。’这些话我都听腻了，”哈罗德继续说：“我不知道该怎么办，我不相信离婚是解决问题的办法，但对她这副样子我一点儿辙都没有。一定要有点转机，有些改变才行！”

随着我们谈话的深入，我能够察觉出哈罗德面临两难的选择。他在一个保守的教会环境里长大，坚信婚姻是对毕生的承诺。他曾经向往与一个人见人赞的妻子度过幸福生活，可现在和南希在一起的日子就像是在坐牢，苦不堪言，实在不是当初他所期望的。他到底错在哪儿呢？

接下来，我又和南希交谈，听听她的看法，并从她口中得知当初为了谈恋爱、结婚，她作出自我改进的努力。南希从没给哈罗德说过自己曾经是个“胖妹”，也没跟他说，婚后不打算保持玲珑身材。对她而言，节食是件痛苦不堪的事，如果为了生活而保持身材曲线美，她甚至会认为这是天大的牺牲。当和哈罗德结婚时，她以为他爱自己，不会在乎自己的身材，于是又回到以前那



种“心宽体胖”的状态。所以当哈罗德说如果她再不减肥，他将会离开时，她才会觉得哈罗德待对她不公。

对哈罗德来说，这也是不公的。当初他娶的是一位外貌出众的女孩，原以为她会保持娇好的体貌。南希本想即便哈罗德知道了她以前很胖，但只要还爱她，就根本不会把她的体重当成回事。不过她的算盘打错了。

假设有些男人真不在乎女人的外表。他们的妻子很胖抑或很瘦都无关紧要。比起拥有一位迷人的配偶的，他们更看重另外一些情感需求。可南希并没嫁给这样的男人，实际上，她嫁给了一位对妻子外貌极为看重的男人。他想要娶的是一个长相娇美的妻子。

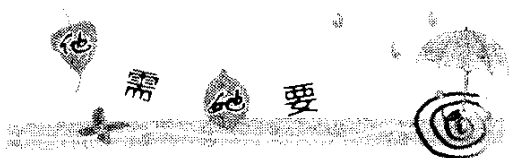
有些女人也想嫁给“俊男”。我辅导过的许多妻子就曾经给丈夫发出最后通牒：要么减肥，要么离婚。有一位妻子和丈夫一直分居到他减了50磅为止。

如果有人认为想拥有长相出众的配偶是最为重要的情感需求，那么外表在其婚姻中就起着关键作用。哈罗德和南希的婚姻就是如此。

我向南希解释说，一旦作出结婚的承诺，就意味着要尽力去满足对方的需求，她听得非常专注。她想要哈罗德给她优越的生活条件，关心体贴她，常常和她沟通交流等等，但她自己却没有作出相应的付出。

“你说我不尽责，是什么意思？”她提高嗓门，不高兴地说道：“我在家里做饭，打扫卫生，对他问寒问暖，关怀备至……”

“这些都很好，但是你忽略了一点——你的体重，”我进一步解释说：“你的丈夫非常在意你的外貌。并非有怪癖或者是一时的心血来潮，他的确是非常地需要。他当初娶的那个漂亮女孩子，如今藏在这个过胖的身体里。照顾好你自己的体态，就是对丈夫



最好地关心呵护。”

起初南希并没有把我的话听进去，还坚持和我争辩说：“哈罗德如果爱我，就应该接受我目前的样子！”

“你想要他爱的是你这个人，而不是你的行为，”我说：“我们都是这样的。但你不是因为爱上哈罗德本人而嫁给他，纯粹是因为他能满足你的需要才和他结的婚。如果你俩谈恋爱时，他没有给予你情感上的满足，你根本就不会把他视作结婚的对象。假如结婚后，他不再满足你的需求，你对他的感情会很快改变。那你们之间的爱情就会逐渐消失。”

许多男人都不怎么重视情感上的关心体贴，而众多的女人也不太看重性爱的作用。有些人还认为彼此的倾慕可有可无。但是对于需要关心、性爱和倾慕的人来说，这些就非常重要。南希看不出外表对丈夫的重要性。她宁愿相信这是他肤浅的价值观念在作祟。等他成长得更成熟些时，就会对她的外表释然的。

但我们坚持这个原则，而南希终于决定要减肥了。和哈罗德分居？她才不想冒这个风险呢！其实她自己也清楚地知道，减肥能让她活得更健康。她报名参加健身俱乐部，节食，3个月内就瘦了40磅。哈罗德看见妻子这次是认真的，也加入了她的健身行动。

南希想把婚后增加的体重全部减掉，于是就一直坚持健身和节食。体重下降到了理想水平，哈罗德非常喜欢，南希自己也很高兴。减肥这件事极大地提高了南希的自尊心，保持迷人的身材，是她对丈夫的幸福所能做的最大贡献。

南希的问题，可以算是一个极端的例子，但许多女人（和男人）都有着类似的问题。结婚后，他们开始发胖，穿着打扮也很随意，心中以为配偶是爱自己的，外表如何都不重要了。但是，对于一些人而言，尤其是丈夫，再没有比外表更看重的了。



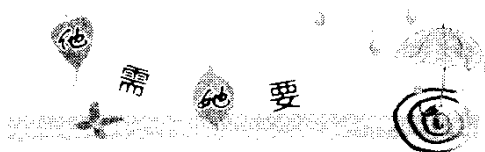
干嘛要以貌取人？

当我将“有吸引力的伴侣”列为十项基本需求之首时，常常受到挑战。人们告诉我说，比起满足“有吸引人的伴侣”的理想，男人应该有其他更成熟，更高的价值追求。难道我们不应该透过表面现象，查看富有意义的人类性格特征，比如诚实、信任和关心？另外，要是女人天生就不具备这些资质，那又该怎么办呢？

当然，情人眼里出西施，我并非是鼓动妻子费尽心思使自己看起来像个选美皇后一样。而只是说她们的举手投足应该尽力按照丈夫喜欢的样子进行，就像当时他娶她那样。

这是否意味着女人必须得确保青春永驻呢？当然不是！但年龄的增加，并不是身材走样、穿着邋遢，像个“布袋女郎”的借口。南希结婚后的表现就正是如此，以至于最后发展为夫妻二人前来向我需求帮助。幸运的是，在这么大的压力之下，南希仍然有毅力达到目标，决意恢复苗条，拯救自己的婚姻。她的故事结局完美，可并非人人都像她那么走运。我还辅导过其他妻子（丈夫），他们拒绝改变自己。如此，这样的婚姻好的结果是两人凑合过过日子；严重的话，他很可能受到别的他认为更富魅力女人的吸引，展开一场婚外情。

如果丈夫对你说，你去减肥可以满足他极为重要的情感需求，那你得作出决定，自己是否非常在意丈夫，愿意满足他的情感需求。



她美丽，他高兴

倘若男人想要自己的伴侣外貌出众的话，那无论何时看到自己美丽的妻子，他都会感到心情愉悦。事实上，这就是情感需求的核心所在。当一项情感需求被满足后，他会感到心里由衷地舒畅，反之则会感到沮丧。听起来，这似乎有些幼稚、肤浅，不过我发现多数男人都想找一位外表迷人的妻子。他们不会单单只评价女人的内在品质，同时也会对她的长相进行评价。

大多数女人是否都希望丈夫有吸引人的外貌呢？不是的！她们可能希望丈夫看起来风度翩翩，不过多数女人并不把男人的外貌，视为最重要的五项需求之一。女人常常会爱上一个胖胖的、相貌一般、衣着随便的男人，因为他们知道如何去满足女人的情感需求，例如感情细腻、沟通交流和赚钱养家等等。

我还记得有位大腹便便，脑门锃亮的秃顶男人，比他美丽的妻子大了 20 岁，然而，她却对他充满热爱，而且他们的性生活非常活跃、和谐。为什么呢？她究竟看上他哪一点呢？这正是关键所在！她不是看他的外表，而是透过外表发现他为人热情、心思细密、心地善良、豪爽大方，并且深深地爱着她，在她眼里，他还“相当帅气”。

丈夫已经公开承认深受她的容貌吸引，难道她比丈夫还要成熟？非也！她只是有不同的情感需求，而不像丈夫那般看重外貌。她费心地打扮自己，让自己看起来美丽动人，是因为她知道这样做会讨得丈夫欢心。作为回报，丈夫则会努力地满足她在爱情、交流和经济方面的需求。

任何女人都可以为丈夫改进自己外在的吸引力。有很多书籍、



录像、节食节目以及其他物品都可以用来帮女人（男人）保持姣好身材，提高穿着品位，恰当染发等等。每周和前来咨询的妇女谈话时，我观察到五种保持或增进吸引力的重要方法。我们一起来浏览一下。



保持体重的“秘方”

每年都有很多本畅销书问世，向人推荐最新的“再笨也会做”的节食或保持体重的方案。这里我要提出我的方案，“哈里的第二条推理”：

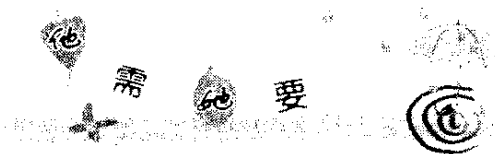
摄入的卡路里要通过适量的运动来平衡。

抱歉，我不能提供更具煽动性、不费力或者更吸引人的方法，但是控制体重，保持身材毫无“秘诀”可言，完全靠自我约束，这是数个世纪传下来的众所周知的金科玉律。

我跟许多妇女交流过，但她们就是不信我。她们总是期盼能出现某种划时代的新花样，可以不费吹灰之力，就把她们的身材问题解决了。要不然，就是受不了饮食节制的压力，恢复原来的习惯，体重很快回升，体验一次又一次的失败。一旦她们放弃的话，会变得比以前更胖。

事实在于，只有当保持体重的计划融入生活，成为一种生活方式时，它才能发挥作用。所有的身体，无论男女，都好比是一架燃烧油料的机器。身体摄取了过多的油料，没能消耗掉的话，就会以脂肪的形式储存在体内。因此，倘若你想避免长胖，就得把这所有的油料燃烧殆尽。要是想减轻体重，你甚至还得燃烧更多的油料。

当然这儿所谓的油料是指你吃的东西，你通过运动的方式将



其燃烧。坐着不动也可以燃烧一部分油料，但是运动可以让它燃烧得更快。假如经常运动的话，你可以让自己多吃点儿，因为运动可以消耗掉更多的油料。不过，就我看来，控制饮食比多运动更容易做到。

是的，我知道你依赖食物生活。但是我们每个人都是这样的呀——没有食物，我们会饿死的。由于我们的身体被设计好了可以防止体重的减轻，所以饥饿是对体重下降的正常反应。不过，这并非意味着你不能少吃点，而是说在减轻体重时你可能会产生饥饿感。

可以多吃水果和蔬菜，让它们塞满你的冰箱。坚持吃胡萝卜，一直到你的肤色变成橘黄色哦！（开个玩笑！）尽量少吃或不吃含糖和脂肪的食物。如果你对某些卡路里含量高的食物（比如冰淇淋）情有独钟的话，千万别买。这可能是避免失控的唯一方法。或许丈夫和孩子对此有抱怨，然而他们会过得和你一样的健康。

有氧运动能让你的心脏和肺部健康运转，帮你把多余的脂肪消耗掉。每隔一天做30分钟的有氧运动，可以使你的心率达到最高心率的六七成（要知道自己的最高心率，以220减去你的年龄。以你的年龄，要算出最恰当的心率，则是将最高心率乘以零点七）。

我和乔伊丝都在进行同样的节食计划，平常也尽可能地在一起运动，相互鼓励，保持体重。我们都来自晚年容易发胖的家庭，有前车之鉴，我们也都不愿重蹈覆辙。

如果同意减轻体重，控制体重增长，你得针对节食和运动培养新的生活习惯，配偶也得积极配合。这就意味着，他应该避免你不能吃的食物，加入你的健身运动。当你们都习惯了这种新的生活方式后，其所带来的成效会愈发明显。



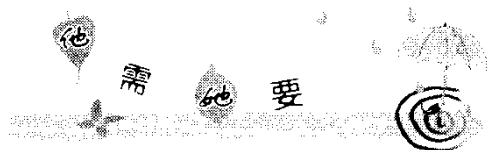
利用化妆，突出优点

罗丝走进我办公室时，看起来像个马戏团的小丑，她显然不太懂得化妆。尽管她五官长得不错，但都被五颜六色的妆容遮盖，失去了吸引力。很显然，她尽力让自己看上去有魅力，但效果适得其反。她没有恰当地利用化妆来突出自己的优点。

化妆品自古埃及时代就已经存在，而现在资产数十亿美元的化妆品工业如此普及，没有哪位妇女可以借口说得不到化妆品的帮助。大多数不化妆或化妆不当的妇女，只是无心寻求她们想要的帮助罢了。

有些妇女从来没用过化妆品，也不了解化妆的基本技巧。拿罗丝来说，有时我也会直言不讳地谈到这个敏感的话题，并建议她咨询专业人士。有些化妆品专柜或大型百货公司提供免费咨询服务，帮助妇女跨出化妆的第一步。虽然专业人士的水平有高有低，但是多半都能给出不错的建议。许多女性杂志也有这方面的文章，帮助达到同样的效果。

我就亲眼看见很多妇女在外表上有显著的改进。这些改变对单身女性来说，无非是想引起单身男士的极大的关注——常常是约会的形式。对已婚女性来说，她们的丈夫必定喜欢而且鼓励妻子“为悦己者容”。要确信这个改变不仅是你自己喜欢的，也必须为丈夫所认同的。别忘了，你的目的是为了要满足他对你外在吸引力的需求。



选择他喜欢的发型

发型和发色是女性的另外一个敏感区域。她们每年都花上一笔钱来染发、护发、洗发、烫发、定型和修剪。我想问，她们这样做到底是为什么？是为了谁呢？

如果妻子把所有的时间和金钱用来取悦丈夫，并且自己也感到舒适满意，那倒没什么。但如果她听信美发师的话，选择明知道丈夫不会喜欢的发型，那就是自找麻烦，给婚姻添乱。有些染发剂制造商通过“你值得花钱来打扮自己”的标语来推销自己高价位的產品。说得更直白些，就是你的丈夫值得让你这样去花费。如果他不喜欢某种发型与颜色，就别去用它。事实上，在改变发型或颜色之前，最好问问丈夫，看他是怎么想的。毕竟你所做的一切，都是为了引起他的注意。

又或者是这样的吗？有些女性反对这种看法。她们要么坚持保留取悦自我权利，要不就认为不得不以这样的方式取悦丈夫，未免有点降低自己的身份，似乎不太公平。

我是不鼓励女性委屈自己，接受让自己显得糟糕的发型。当然她们需要对自己的容貌感到满意，觉得自己是具有吸引力的女人。如果丈夫喜欢的，妻子却不能容忍，就需要彼此协商。在众多待选的发型里，我肯定他们会找到彼此都中意的一款。

就像其他事情一样，发型也可以使丈夫爱情银行里妻子的存款额上升下滑。如果妻子知道丈夫需要的是具有吸引力的伴侣，就会和他一起努力，达到目标。以我的经验，机会是非常大的，她会发现丈夫很明事理，而且也相当有品位。



“人靠衣裳，树靠桩桩”

古谚语告诉我们：“衣着显出男人的气质”，但在我们的社会中，衣服也可以显示出女性的美。衣着可以增添、放大女性的优点，或者让人黯然失色。如同化妆品和发型，衣着打扮也要适用这个原则：为吸引丈夫而打扮。

服装的流行式样年年在变，在某段时期里，从可笑到可怕的服装样式都有。无论服装设计师如何坚持创新，有一条原则是普遍存在的：如果女人的衣着对多数男人没有了吸引力，它就不会流行很久。

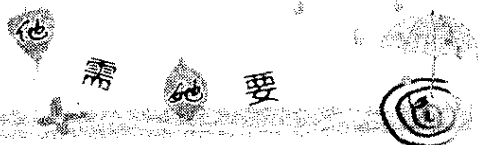
女人挑选睡袍或睡衣所花的心思，如果不比选一般外出服装更多，至少也要与它相等。睡衣是特地为丈夫而穿的。如果老是穿些旧的、掉边的睡服，满头发卷，脸上贴了怪东西，不会使爱情银行的存款增加。穿着破破烂烂的睡衣睡觉，心想反正没有人看见。别忘了很重要的一点：最特殊、最重要的人——你的丈夫会看到你！所以干嘛不穿得吸引人些呢？你的丈夫必然会感谢你的。



个人卫生做得如何？

说句实话，我很少遇见有女士向我咨询个人卫生的问题，不过我倒是帮助了许多男士解决这方面的问题。既然有时候妻子也想找一个具有吸引力的配偶，因而本章就应该谈谈个人卫生的话题。

肯特是个非常成功的农场主，身家数百万。当他向杰西卡求婚时，她脑袋里只想着肯特的百万家财。肯特是个不错的人，但



是因为成年后的大部分时间都是一个人过的，所以不太注重自己的外表。杰西卡认为自己可以忽略肯特的外表而去爱他的内在品质——还有他的钱财。可婚后，她才发现他的外表真让人倒胃口。

他们第一次来向我咨询时，肯特埋怨杰西卡不愿和她过性生活。她找各种理由来逃避和他亲热，以至于最后他想到了向专家咨询可能会有所帮助。

“我简直就没法和他过夫妻生活，”杰西卡解释说：“当初嫁给他时，我觉得他更有吸引力，可情况却越来越糟糕。即便是离婚，我还是没法和他亲热。”

当肯特踏进办公室时，体臭冲鼻，几乎快把我熏昏了。他嘴里嚼着烟草，牙齿结满了烟垢，头发乱哄哄的，衣服到处都是皱纹，看样子睡觉时也不会脱下来。我辅导过许多不太注重个人卫生的男士，但肯特的邋遢却是超乎我的想象。

肯特对于他们之间的问题这样解释说：“她不喜欢过性生活”。对此，我自有一套看法。

“我想我能帮上你的忙，”我回答道，“不过，你得按照我所说的做。几个星期内，你的问题就可以得到解决。”

我给他布置了如下任务：

1. 每天早上和晚上都要洗澡。
2. 在杰西卡的协助下，买一柜子新衣服。每天让杰西卡为他挑选要穿的衣服。千万不要把穿了没洗的衣服再拿来穿。
3. 去牙科让医生帮他清洗牙齿。别再当着杰西卡的面嚼烟草，和她在一起前要刷牙。
4. 每天早上起来用餐前要梳头、刮胡子。

要完成这些任务对肯特来说实属不易。他以前常常好几个星期都不洗一次澡，接连几天都不换短裤和衬衫，从十几岁开始就没去过牙科诊所。不过他还是接受了，并且相信我所说的话，认



为这样做有助于恢复改善和杰西卡的性关系。

接着，我又对杰西卡布置了任务：和肯特一起去买衣服，每天给他挑选出要穿的衣服，留意他的衣服是否干净。我还问她愿不愿意在肯特履行任务的一周里，每天都和他亲热一回。

条件谈好后，肯特直奔牙科诊所和服装专卖店。他在执行着自己的任务，她亦如此。当肯特把牙洗了，换上干净的衣服，整个人变得清清爽爽后，杰西卡在一周里天天都和他亲热一番。

接下来的那次会见，我几乎认不出肯特了。他的变化真大！俩人在候诊室里手牵着手。他们并没有向我咨询，自己就达成一个长期协议：如果肯特讲究个人卫生的话，杰卡西就和他过性生活。这样，他们的性问题就迎刃而解了。

我确信从那时起他们并不是每天都要过性生活，但却对性生活的再次和谐感到非常满意。肯特加深了对杰西卡的了解。他的外在，尤其是体味，很影响她对他的性感觉。起初，她想让自己相信，他的外在不重要；不管他外表是什么样子，自己都应该去爱他。然而，他在个人卫生方面所发生的改变，证明了她想要找一个有吸引力的丈夫的需求比她以前愿意承认的还要强烈。

多数男士的个人卫生问题都不像肯特那样严重，但是只有极少数的问題能够让妻子觉得非常反感，特别是在进行性生活时。女人想和深爱的男人肉体上离得更近，尤其当他看起顺眼，闻起来味道清爽时更是如此。



富有魅力，满足需要

因为你们中有些人仍然不明白外在的吸引力是一个值得去实现的目标，而认为它所指的就是外貌吸引人。其实它仅仅是说你



的外表让人看了感觉舒服。你的样子满足了别人的某种情感需求。人可以在很多方面富有魅力。性格迷人也能满足情感需求，但只有通过交流或表达爱意（而非靠外貌）才能得以展现，使爱元增加。实际上，只要有人能满足我们的任何一项情感需求，我们都认为其具有吸引力。如果外表吸引人能满足你的配偶的某个情感需求，为什么要视而不见呢？既然有机会储存爱元，干嘛不做呢？

对于有些人，比如开头提到的南希，外表变得富有吸引力似乎完全不可能。有些情况下，这些女性是受到谎言的蒙蔽，认为有人生来就吸引人，有的人则非如此。不过她们却发现了“哈里的第三条推理”：

魅力是倾全力发挥自己拥有的特质。

每位女性都能从别人对她形象——体态、发型、衣着、举止、化妆、体重等等的方方面面的评价中获益不少，她应该询问丈夫的真实看法，如果可能的话，还可以去咨询专业人士或是信得过的朋友，听听他们的意见，然后再决定需要在哪些方面作出改变，并为之设立可行的目标。有人可能只需要一个星期就完成改变，而有的则可能需要花上好几年的时间。但最终这些改变是非常重要的，可以使她们生活得更好。

莉迪亚曾因受巨大的压力而感到沮丧，但她极为成功地展示了一个女人如何因改善外表而获益。这位极其聪明与迷人的女性，希望能和条件般配的男士交往，但她没有怎么打理自己的外表。我提醒她大多数男性都非常看重女人的外表。假如，她没有这个需求——她原本不可能不在乎和自己交往男士的长相——但是他的梦中情人可能想找一个外表出众的妻子，她若想引起他的注意，就得满足其这方面的需求，让自己变得容貌出众。

她花了6个月的时间完成蜕变，6个月之后，莉迪亚变成一个外表惊艳的女子，她所认识的，并对之有好感的男士们开始约



会她。她的沮丧完全消失不见了，也不再需要我的帮助了。

上次我见到莉迪亚时，提醒她千万不可重蹈南希的覆辙——婚前为引起男士的注意，把自己打扮得漂漂亮亮的，可结了婚就懒得打理，一点也不注重自己的形象。莉迪亚知道她所做的这些变化应该持之以恒，因为对方这方面的情感需求婚后也一直都会存在。

假如你知道如何使配偶感到高兴，难道这样做没有任何意义可言吗——无论什么时候都行？

妻子的吸引力往往是构成她美满婚姻的一个重要因素，要是哪位妻子忽略了这一点——不管是什么缘由——那她就是在冒险。男人亦是如此。我亲眼看到前来咨询的朋友们，外表的改变，不仅满足了配偶的需求，自我感觉也好了许多。他们在商场上更为成功，健康状况也得以改善。

当妻子留意到丈夫的回应可以帮助改善自己的形象时，就意识到了自己作出了正确的决定，因为这满足了他一个深层次的需要。每次看见她，丈夫都会往她账户上存一大笔爱元。

给她的问题：

1. 丈夫需要我富有魅力，我是否认真地去考虑过呢？如果没有，是为什么呢？
2. 丈夫是否真的喜欢我平时的模样呢？我自己喜不喜欢？
3. 我在自己的外表上下了多大功夫？我的身材如何？有没有用化妆品来突显自己的优点？我是否会常常变换发型，带给丈夫一些新鲜感，使他高兴呢？

给他的问题：

1. 我是否愿意将此完全视为婚姻中最基本的需求之一？如果



不是，又为什么？

2. 婚后妻子的容貌是否不如以前？我是否真的喜欢她的模样？还是只在嘴上说说而已？

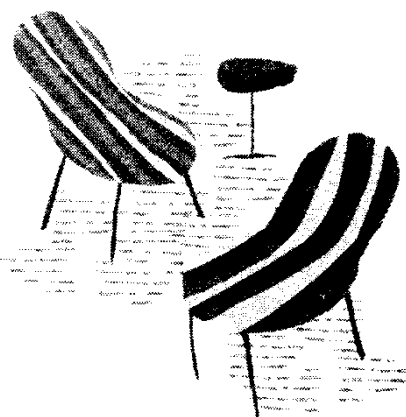
3. 如果妻子对我说她愿意改变她的外表，我会让她改变哪些地方？为什么？

4. 我的外表如何影响妻子？她喜欢吗？我是否懒于打理自己的外表？

双方共同思考的问题：

1. 一起坐下来看看收集的照片，尤其是欣赏恋爱时和新婚时的照片，将照片中的你和现在的你作个比较。你是否想要作些改变？怎样改变呢？

2. 将上述问题的答案和对方分享，要尊重对方，但也要诚实相待。

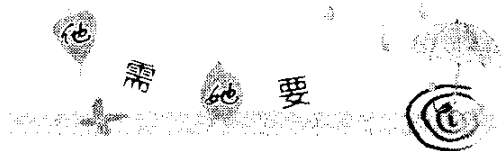


9. 她需要富足惬意的生活 ——经济支撑

桑德拉在一个生活富裕的中上阶层的美国家庭中长大。她上州立大学时主修艺术、历史，并且还认识了乔治，大学还没毕业他们就结了婚。

乔治念完本科后，又攻读美学硕士，但在拿到学位后，却没能找到与专业对口的工作。他打算转到商业美学领域，不过职场竞争实在太过于激烈，毕业都两年了，乔治仍然没找到全职工作。他整天忙着涂涂抹抹、勾勾画画，但就是收入微薄，而且不稳定。在结婚后的6年里，他接下的工作或任务从来没有延续到6个月以上的。

最后，桑德拉为了贴补家用，自己找了个全职的接待员工作。她想要生个孩子，但是却养不起。



他们住在一幢普通公寓里，手头拮据，只能开辆廉价的车子。

桑德拉在公司认识几位年轻的经理同事，他们已经开始步入成功人士的行列。在桑德拉看来，他们实在很是厉害，身着上千美元的西装，英俊潇洒，有人的收入甚至比乔治高出好几倍。

艾伦就对她很有吸引力。有好几次，她在电话上或在接待室时与客户应对得体，帮他成功地达成销售交易，使得艾伦更愿意和她进一步合作。他也会时不时地到她办公桌前闲聊几句。他对她了解越多，就越喜欢她。

谈话间，艾伦经常会听到桑德拉说：“我为乔治感到难过。他的作品非常优秀，但艺术家要想找份稳定的工作，太难了。”有一天，她甚至难以抑制自己的情绪，开始哭起来。

“桑德拉，”艾伦的语气充满了同情，他丝毫没有觉察到其中的危险性。

“我从没想过乔治会赚很多钱，”她抽泣着说：“我们什么都买不起！”

“这或许与我不相干，可是乔治自己画得起劲，”艾伦说：“他可以整天满足于艺术创作，而你却在这儿上班供养他。如果他没结婚的话，很可能就像我们一样，辛苦工作赚钱。我认为他这样对你，实在有些不公平。”

艾伦这番话，让桑德拉内心久久难以平静，她想：乔治是在利用我！他做着自己感兴趣的事，而我却在这儿为他牺牲。他要是关心我，就应该放弃对艺术的追求，找个职业来养家。想到自己深陷其中，她不由得越发懊恼起来。

随着日子一天天过去，桑德拉和艾伦成为好朋友。她和艾伦在最初是在办公室偶尔聊聊销售的话题，后来是在休息喝咖啡的时间碰头，最后是几乎每天都要在一块儿吃午饭。艾伦使桑德拉想到了自己的父亲——一位充满野心，事业成功的生意人。她对



艾伦了解越深，就越是觉得嫁给乔治是个错误。

可以想象，他们的友谊继续发展下去，不用多久，就演变成婚外情。有个周末，乔治出城去应聘一份兼职教师职位，于是艾伦邀请桑德拉一起去划船。这样，他们此后数次的越轨行为就此开始。

乔治的工作没谈成，但却让桑德拉想到了要是哪天乔治在别的地方找到工作，她就得被迫离开艾伦。或者更糟的是，乔治可能发现她“红杏出墙”。为了避免出现不愉快的情形，她申请离婚，一年后，便和艾伦结婚了。



女人是为了钱才嫁给男人的吗？

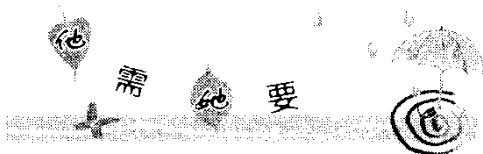
女人为图钱财嫁给男人的趣闻，比比皆是，但多年的辅导经验告诉我，不要把这种倾向当作饭后茶余的笑料。事实上，女人的确会为钞票嫁给男人——至少她希望丈夫能赚足够的钱，来养活他自己。

我想起了和桑德拉有类似境遇的一位妇女爱丽思。可能是因为丈夫收入较低，她的婚姻生活非常不幸福，但她坚决不屈服，不愿把离婚作为解决问题的手段。

“乔治感情专一，对我温柔体贴。我不会因为他赚钱少，就变得自私自利，不去关心、照顾他，甚至要弃他而去。”

“噢，”我回应到：“你总是这样想吗？”

“当然啦！因为丈夫收入不高就离开他，是最卑鄙、自私自利的行为。”爱丽思似乎很清楚自己的想法，并且成功地让我相信了她能够坚持下来。两个星期后，她没有按照约定来我办公室，因为她已经起诉离婚，觉得不好意思告诉我。离婚后，她和一位收



人高出前夫许多的男士结了婚。

为什么爱丽思作出强烈声明，“决不向离婚屈服”后，却最终还是无法保持对婚姻的承诺呢？实际上，她的所作所为并无不寻常之处。很多我辅导的对象在濒临崩溃时，语气都很强硬。我相信爱丽思所以会作出前后不一致的举动，内心其实是经历了一番相当痛苦的挣扎：一场价值观和经济支持需求的争战。对拥有足够多金钱的强烈需求，胜过了她对婚姻的承诺以及善良的本意。



已婚妇女常常讨厌“被迫”工作

大多数男人都愿意娶想一辈子依靠丈夫的女人，然而，大多数女人都不愿意嫁给想“吃软饭”的男人。当然，绝大多数的女性会帮助支付丈夫求学时期的费用，以便他将来找到一个满意的工作。一旦学业结束，她们就希望丈夫找到工作。

尽管如此，此处已不单单是女人希望男人工作，男人希望女人不工作的不同了。大多数的妻子不仅想丈夫有工作干，还指望丈夫能赚足够多的钱回来养家糊口。

有好多次，妻子们都告诉我说，她们不喜欢迫不得已地去工作。我所约谈的妇女通常都想能在家庭主妇和职业妇女之间，作个选择——或者可能的话，她们希望二者兼顾。她们常常希望自己年轻，孩子还小时，能在家里照顾小孩，操持家务。过后，等孩子大了，就外出工作，发展自己的事业。

但是，残酷的现实使得她们必须在孩子尚幼时就得工作，以帮助维持家庭的生计。因为似乎单靠丈夫的收入，不足以应付全家的费用开支。

我强烈反对妇女受物质主义趋势的影响，为和左邻右舍比排

场比阔气，就外出工作；更别说妇女为了保持银行存款和支付信用卡的账单就外出上班了。

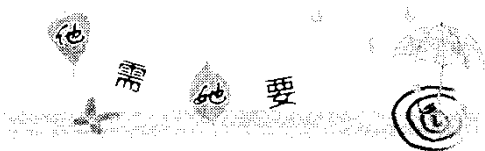
许多夫妻把自己的生活水准定得过高，其实他们本可以不需要这种方式来寻求快乐。如果能降到较为舒适的生活水准，就可以避免丈夫长时间工作或者妻子被迫外出赚钱贴补家用。有时略微做些调整，就能使妻子在事业或家庭中有所选择，对她们而言，这是很重要的。

请相信，我并非是不赞成妇女拥有职业，也不是反对女性在年轻时就去工作。我女儿已经结了婚，有两个年幼的孩子，可是她还是拿到了哲学博士学位，并且成为执业心理咨询师。我对她所取得的成就感到自豪，她也为自己的双重身份——家庭主妇和心理学家感到满意，她的丈夫也同样感到满意。

我希望强调一个原则，就是一旦有了小孩，多数女性就有权作出选择是否外出工作。如果她们真的选择了事业，那么她们赚的钱，应该可以不用于贴补家用。说得更简单些，许多家庭需要学习如何只靠丈夫正常工作赚来的钱过日子。

如果夫妻双方能“忍痛”把不切合实际的生活水准降低，为家庭基本经济需求确立合理的经济目标，就可以使丈夫的担子减轻不少。但是假如妻子一直都在工作，两人的收入就能够负担起住进大房子，买大车子的费用，同时还能满足信用卡刷卡购物的习惯，那么缩减预算的动机从何而来呢？

我知道可能我刚才描述的与许多夫妻的情况不太一样，有的夫妻甚至会认为我说的不切合实际。难道我不知道现今夫妻，只靠一份收入是很难过日子的吗？是的，我的确不知道这么回事！其中缘由容我稍后再作解释。事实上，我认为一家子是能够靠一份收入过日子的，而且我会教你如何才能办到。在这里，我只想强调的是，女人对经济支持的需求强烈，应该给予认真对待。绝



大多数男人不会有此需求，实际上，如果妻子在经济方面支持他，他不见得会高兴。倘若用丈夫赚的钱来支付家庭开支，即便妻子收入不高或者根本就没有收入，他通常都会感到满意。相反，我很少见到有妻子会对丈夫赚不赚钱，能够真正感到满足的。

有些本意善良的人，以倡导妇女权益为借口，鼓励妇女追求自己的事业，因为他们把工作视作权利和特权的象征。但是，他们忽视了一点：女人也有当家庭主妇和全职母亲的的权利与特权。那些主张妇女最好选择工作的人，有时候并不了解其实她们也需要扮演母亲的角色。我相信女人有权选择是操持家务还是发展事业。倘若这个选择是由丈夫、女权倡导者或其他任何人为她们作出的话，那就夺走了许多妻子婚姻的幸福感。



预算是个离不开的好东西

每个家庭都要掐紧预算，知道哪些是自己可以负担得起的，有些夫妻认为预算是个“离不开的魔鬼”，我倒是喜欢叫它“离不开的好东西”，并且向前来咨询的大多数夫妻鼎力推荐，因为几乎每对夫妻都偶尔想买些超出负担能力以外的东西。

家庭预算可以帮助你计算出某种品质的生活真正需要的花费是多少。为能全面了解这种生活，我建议你采用三种预算方式：一种计算你“需要”的东西；一种计算你“想要”的东西；一种计算你能“负担”的东西。

“需要预算”包括每月生活必需品——一旦缺少，会让你觉得不舒服的东西——的开销。

“想要预算”包括你所有需要的和想要的——给生活带来特殊乐趣的东西——的费用，它应该是切合实际的，如果超过了你的



经济承受能力，就别奢求拥有豪宅或是配有司机的豪华轿车。

“可负担的预算”，要从你的收入开始算起，先将你最重要的需求的花费扣除。如果你所有的需求都已经满足，还有节余的话，你就可以把最重要的、最渴求的东西编入预算，直到你的收支平衡为止。

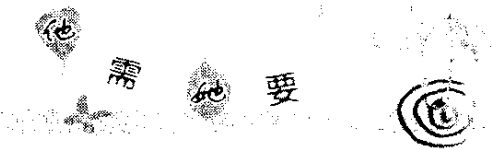
当你将这些预算列入为经济支持需求时，我建议你只把丈夫的收入当作预算基数。换句话说，如果丈夫的收入足够家庭开支，从理论的角度来说，他肯定能够满足经济支持的需求。它实际上也可能包括其他一些需求。如果没有作这些预算，妻子就不大容易看出丈夫是否成功地满足了这些需求。

丈夫和妻子的收入，都可以放到“可负担的预算”里，以便更清楚地看出：妻子的收入帮助提高了家庭生活品质，这是在基本生活需求之外的。有些妻子是为了接受挑战而去工作，有的则是逃避照顾孩子的责任选择去工作。但不管是出于什么目的，只要丈夫的收入能支持全家基本生活所需，她就不是为分担家用而工作。为了提高生活质量，她或许不要工作得那么辛苦，虽然收入低一些，但却有较多的时间和家人孩子待在一起。我很诧异的是，当丈夫的收入能够支付妻子和孩子的生活所需时，许多妇女更加感激丈夫的种种好处。附录 C 中的经济支持问卷调查表可以帮你列出“需要”预算、“想要”预算和“可以负担”预算。



他能再多赚点吗？

不过要是丈夫的收入，实在无法支付“需要预算”的开销，又该怎么办呢？我承认对很多女性而言，降低生活水准是极不情愿的选择。尽管她们对此颇有怨言，却宁可找份工作，也不愿意



降低生活水准。

我见过许许多多的夫妻陷入如下的境况：丈夫拼命地工作，每晚回到家里都是疲惫不堪，可薪水就是人不敷出。妻子面临两难抉择，要不勉强外出工作，贴补家用；要不就凑合合着过一种品质低劣、难以忍受的生活。她爱情银行里的爱元在向外流失。“这种日子要熬到什么时候才是尽头啊？”她常常这样想。

我是无比同情这位丈夫，他已经尽了最大努力去赚钱养家，但却仍然没能满足妻子在经济上的需求。难道就没有打破这种僵局的办法吗？他必须得设法增加收入，同时又不能牺牲和家人相处的时间。他可以试着争取加薪的机会，或换个薪水多点的工作，甚至还可以换个行当试试。我们来看看下面这个故事里的夫妇是如何走出困境的。

当肖恩和敏蒂因为婚姻出现问题前来咨询我时，肖恩的事业正遇到瓶颈，他在公司里已经升到力所能及的最高职位。我先和敏蒂谈，说着说着，她眼泪就流了出来，“我知道自己不应该有这样的态度，可我早就失去对他的尊重了。他赚的钱根本不够维持生活开销，现在他倒想让我外出工作，贴补家用。孩子们都还小，我实在不想出去上班。”

我问她：“你觉得缩减家庭开支有用吗？”

“就我所知，我们现在已经节省到最低点了。我想当初我们不该买大房子，但现在已经住下了，说也等于白说。没辆二手车也不行，因为我们住得太远，如果我一人在家，没有交通工具的话，实在不方便。”

我看得出来，要说服敏蒂降低生活水准，是毫无意义的，于是我又打出手中仅有的一张王牌：“或许，肖恩完成学业后会赚得多一些——我记得你说过他还有两年书没有念完。在这段时间里，你是否愿意外出工作来帮助他呢？”



“嗯，我想还是可以的吧——只要时间拖得不是太久，”敏蒂答道，“我会和肖恩谈谈，看看他的想法如何。”

几个星期内，他们就作出了决定。她找了份全职的差事，而他的公司也同意他改做兼职，以便他能够回校完成学业。

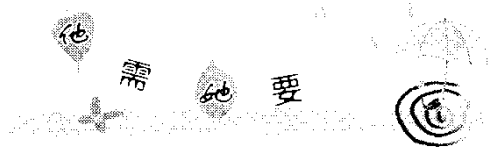
新计划挽救了他们的婚姻。敏蒂很高兴见到肖恩为了提高以后的收入所做的努力，而她也不介意自己的牺牲，因为她知道这只是暂时的。可笑的是，当肖恩完成学业，能赚到足够的钱养家时，敏蒂却仍然在工作，因为她喜欢这份工作。最终，她不仅恢复了对丈夫的尊重，而且还为自己找了份不错的工作。

如果丈夫的收入不够负担家用，他应该设法改善工作技能。在为未来工作作准备期间，可以暂时降低生活水准，或者妻子可以外出工作，也可以两种方式一并进行。我发现如果知道这只是权益之计，妻子一般都很愿意降低生活水准，外出工作分担家用，以帮助家庭走出经济危机。事实上，这种暂时的牺牲，常常强有力地巩固了婚姻情感与彼此融洽的关系。当夫妻俩朝着共同的目标奋进时，其兴趣爱好更容易一致，谈论的话题也会更加吸引对方。总之，他们组成了一个所向披靡，无往不胜的团队，而这支团队中的队友，通常喜欢尊重的。



月薪千元的日子怎么打发？

在和许多类似肖恩和敏蒂的夫妻谈过之后，我渐渐意识到：拥有快乐的代价其实并不大。以短期标准来衡量，在攻读学位期间，夫妻学会如何最大限度地缩减开支。一旦作出改变，他们往往会很惊讶地发现，尽管收入微薄，他们的日子却过得十分惬意舒心。



第一次见到莎拉和吉姆时，他们由于平时肆意花费，以至于经济捉襟见肘，陷入财务危机。

他俩都有全职工作，但是两份收入买回的东西，却不能给他们带来快乐。于是，他们沉溺于毒品和酗酒的生活里，完全放弃了道德价值观，眼看着正走向自我灭亡的境地。

当两夫妻来向我咨询时，我说服他们在人生旅途上找出新方向，接受大学教育是个不错的开始，可是有个困难：他们已经习惯月收入 9000 美元的生活，而一边求学，一边赚那么多钱，是根本不可能的。

我用起了激将法。“你们有没有过体验月收入 1000 美元的日子？”我问道。

他们相视而笑，“没有人能够过那种日子，”吉姆回答说。

“噢，恰恰相反，世界上的大多数人，月收入不到 1000 美元，但是照样过日子。或许你们可能发现，体验这种生活，看看世上的其他人是怎么过的，会很有趣。”

那天两人离开我办公室时，边走边摇着头笑，似乎对我的提议很不以为然，不过我已经为他们种下了种子。他们花了好几个星期才作出决定，我肯定他们仍旧以为这个试验会变成像加入义工团体或慈善社团一样，维持不了多久。不过我们仍然将月预算拟定出来了，如下表：

房租和水电费：	400 美元
杂货日用品：	200 美元
衣服：	100 美元
杂用和紧急开支：	300 美元
	—————
	1000 美元

他们在学校附近租了个单间，里面有个可以做饭的角落，还



把汽车卖了，靠挤公共汽车或骑自行车上学或是上班。他们买的食物价格便宜又富有营养，所有的衣服都是从廉价商店里淘来的。他们已经有了家具，卖车和其他一些用不上的东西的钱，都放在银行里存了起来。

他们两人每周都只工作 15 小时，赚取生活必需的 1000 美元，有时会超出一点，不过他们同意每月只支出 1000 美元。这样他们就买不起酒和毒品，而不得不改掉那些坏习惯。他们的教育经费几乎完全来自助学金。学业完成后，他们在银行里仍旧有存款。

我见证了他们生活上的变化。由于双方爱情银行的存款增加不少，不可否认，他们感到相当的快乐。我初见他们时，婚姻几欲崩溃，但如今却又幸福无比！这些改变都是在一个月只有 1000 美元的收入时发生的。

靠比现在还要少的收入生活可能会过得舒服，但我并非是要你们都去过月收入 1000 美元的日子，对于有孩子的家庭，这样的收入一定会带来严重的经济问题。但是几乎任何一个家庭，都能在比目前收入更少的情况下，舒心地过日子。我只是想让你们把思路打开，接受这个概念：很多人以为需要的东西，其实未必是自己真正需要的。他们有时候会变成自己最大的敌人，为了经济需求，制定出无法实现的生活标准，但却牺牲了美满的婚姻。男人常常不要命地工作，以至于提早走向坟墓，就只是为了给家人提供他们可能未必需要的生活标准。有时候，我们是以生命中最有价值的宝贝为代价，来换取超高的生活水准。

你们俩人可以一起来证实“哈里的第四条推理”：

谈到金钱和婚姻，越少可能越好。

给他思考的问题：

1. 从 -4（很不快乐）到 +4（很快乐），你对目前工作的满意

度是多少分？

2. 刚结婚时，你是否想到过妻子会期望你在经济上支持她？你是否希望她去上班呢？

3. 你认为妻子对你现在正常工作一周的收入是否满意？

4. 你近来是否在考虑接受培训，以便获得更高薪酬的工作呢？缩减家用是否可以达到相同的目标？

5. 你的妻子是否愿意缩减一些家庭开支呢？当这些开支缩减之后，她是否仍然能够像以往一样开心？

给她思考的问题：

1. 在-4（非常没有安全感）和+4（很有安全感）之间，你觉得丈夫目前为家庭提供的经济支持，可以得多少分？

2. 你是否想过丈夫收入对你的生活水平有什么影响？如果有的话，你感觉会是怎样？

3. 如果把任何关于收入多少的负面感觉和丈夫分享，你是否会感到自在？以前和他分享过吗？

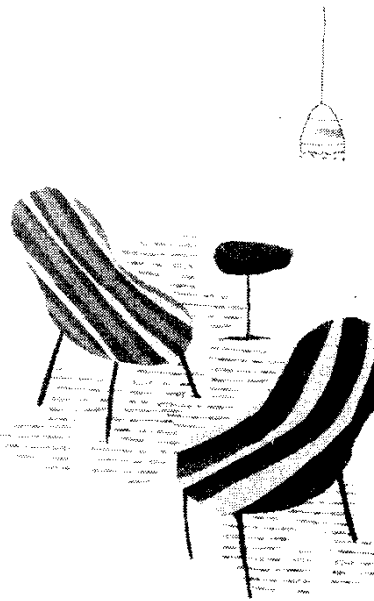
4. 你是否愿意降低生活水准，以使支付的收入足以支撑家庭开销？你是否希望在事业和家庭主妇之间，能有自由的选择？

给双方思考的问题：

1. 你们目前的生活水准如何？是否都对此感到满意？是否真的有足够的钱来过这种生活？

2. 利用附录 C 中的经济支持问卷调查表，列出生活中“需要”预算、“想要”预算和“可以负担”预算。

3. 你们是否需要作些调整？若有必要，哪一种计划对你们最合适？一起开始来决定怎样将需要的改变付诸行动。



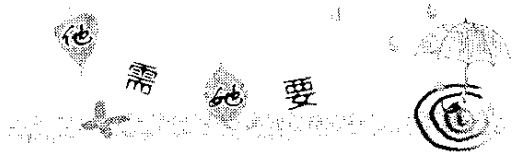
10. 他需要安宁平静的生活

——家务支持

菲尔是个年轻有为的单身汉，收入颇丰，再加上车子首期款预付得比较多，所以他需要负担的贷款就很少。他的公寓环境不错，地理位置也好，装修得也很考究。在遇到夏琳之前，他曾经和许多女士约会过，但夏琳太与众不同了，于是他们俩成为最好的朋友，大概8个月后，他就向夏琳求婚了。

婚礼在10月份举行。他们开始是住在菲尔的公寓里，不过这只是暂时的，他们打算存钱买房子，因为夏琳也有一份不错的工作，所以他们想买个房子应该不成问题。

第二年夏天，他们找到了心仪的房子，于是在9月就住了进去。有了房子后，菲尔很喜欢做些杂



事，像整理院子、修理家什、安装新部件等等。

在他们第一个孩子出生前，一切都很好。生了孩子后，夏琳决定改做兼职工作。这样他们的收入一下子比原来减少了，而开支却在不断增加。菲尔一天工作 12 小时，起初是部门经理，然后在另外一家公司找了份兼职差事担任簿记员。

5 年后，菲尔和夏琳已经有了 3 个孩子。菲尔依旧同时做着两份工作，不过干完第二份工作回到家里后，却仍然得不到空闲，因为家里还有许多事要他来做。夏琳需要他帮忙修理东西和看孩子，草坪也需要定期修剪，并且夏琳又在抱怨一大家人住在只有两个卧室的房子里太挤了。

对菲尔来说，生活一度是非常舒心惬意的，可现在却变得难以忍受。他想通过看电视和看报纸来逃避眼前这些，但却没用，因为夏琳还是会打搅他，让他起床帮助收拾屋子。接着他开始下班后不回来，和一帮同事在一起瞎混。但这只会让夏琳火冒三丈，每次菲尔下班后不及时回家帮助打理家务时，她都相当生气，并且觉得自己受到了伤害。

过后不久，菲尔遇见了珍妮特，一位可以在一起轻松聊天的同事。一年之内，他和珍妮特就发生了婚外恋情。当和菲尔交谈时，我得知珍妮特是一个人带着 6 个孩子过日子。常常在做完第二份工作后，菲尔会到珍妮特那儿去，那时她的孩子们都睡下了，一份可口的牛排晚餐正等着他——还有她殷勤备至的照顾。饭后，他们亲热一阵子后睡下。珍妮特对他百依百顺，使菲尔感到非常轻松愉快。

这种情况持续了几个月，其间菲尔一直都没回家，妻子既愤怒又失望，为了挽回他的心，她偶尔会中午去他办公室和他亲热，但是进展并不大。一方面是因为她实在太生气，无法给予他从珍妮特那里得到的那种温暖和情爱。另外一方面则是因为她承受的

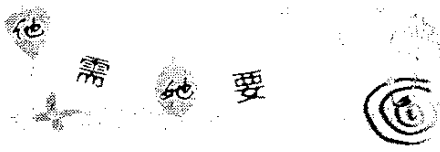
压力越来越大，大大地影响到她的健康。

菲尔和我谈时，我告诉他：“假如你还是单身汉，你可能不会多看珍妮特一眼。她体态臃肿，相貌一般，并且还拖着六个孩子！她压根就不是你喜欢的那种类型的女人。”

“但是我很爱她，”他争辩道，“我这一生中都不曾这样爱过一个女人。”

最后夏琳没办法再忍受下去，终于离开了菲尔，她一走，菲尔和珍妮特的婚外情也就无法继续维持下去。我早就知道会是这个结果，因为珍妮特对菲尔所做的服务都是比着夏琳来的，一旦夏琳退出，竞争就不存在，珍妮特也就丧失了大部分的动力。再说了，没有任何一位妻子想在婚姻生活中以珍妮特那种关爱方式去对待丈夫。珍妮特以为菲尔已经上钩，觉得自己应该由“奴隶”升为“将军”了。于是傍晚的牛排不再出现在餐桌上，她开始对菲尔有所要求，让他体验到了照顾6个小孩子的滋味实在不好受。

菲尔退出了，他不再去看珍妮特，几个月以来，他一直都牵挂着夏琳和孩子们，于是又回到夏琳的身边，愿意跟她一起朝和好的目标努力。一旦夏琳了解了菲尔的需求——我称之为“家务支持”后，他们的关系有了很大的改善。我还和他们一起制定家庭开支预算，帮助他们缩减开支，使菲尔只需做一份工作。实际上，菲尔并不是不喜欢做家务，自从只做一份工作后，他就承担了许多夏琳以前认为他疏忽了的家务。同时，菲尔十分需要夏琳能把家务和孩子的生活起居料理得有条不紊。夏琳本不愿意承担这些家务，并过度强调菲尔也要分担一些责任。但是在菲尔做两份工作来赚钱养家时，这样的要求似乎过多了，并且导致菲尔走向极端，与珍妮特发展出不正当的关系。



家庭幸福美满：男人的梦想

倘若某种情感需求没能得到满足，人们往往会产生许多遐想，家务支持的需求也不例外。男人就常常幻想过上轻松的、无忧无虑的家庭生活。每天下班回家后，妻子站在门口热情地迎接他归来，乖巧的孩子们见到他也是兴高采烈的，家里被收拾得整整齐洁。妻子要他休息会儿，准备吃晚饭，空气中弥漫着晚餐的香味。

晚餐桌前的谈话也是令人感到快乐的，丝毫没有争辩，稍晚全家人一起外出散步，回来后，他陪孩子们上床睡觉，没有半点吵闹和麻烦。等这些做完后，夫妻俩就静下来聊会儿天，看会儿电视，然后上床亲热一番后悠然进入梦乡，这一切都是井然有序的。

有些妻子读到上文时，可能会觉得好笑，但我保证如果你的实际婚姻生活离上述情景差距甚大的话，那你的婚姻可能遇上了大麻烦。假如男性对待家务的态度发生了革命性的转变，他们参与其中，分担一半的家务，不过这并非当然地就使他们不再产生家务协助的念头。许多前来咨询的男士们仍然在私底下告诉我说他们还是一如既往的需要妻子在家务事方面给予支持。

如果行为表现可以衡量态度的转变程度，我实在看不出男士们在对待家务方面有多大的转变。他们做的家务不比百年前的男士们做得多。他们口头上可能认为，希望女人承揽全部家务对女人是非常不公的，可一旦涉及具体行动，妻子认为他们就只是说说而已，不会去亲历亲为的。



怎样进行家务的分工

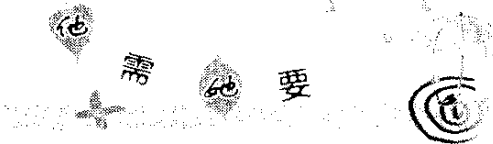
夫妻都在工作的家庭越来越多，家务分工问题逐渐成为婚姻冲突发生的重要原因，这与我们的文化价值观发生变化有很大的关系，因为大家几乎都一致同意应该夫妻双方分担家务，特别是应该共同照顾小孩，不过人们的行动却并没有跟上价值观的变化。

按照传统的观念，家里的大部分家务得由妻子来做，同时她还得照顾孩子，而丈夫负责赚钱养家。如果承受得起管家和保姆的费用，还可以雇佣他们来减轻妻子的负担。

但是现在，至少在美国，与雇主同吃住的管家和保姆比以前少多了，妇女则更多地外出工作。这些变化显然需要丈夫来填补这两种角色的缺位。丈夫给孩子换尿布、拖地板，打理厨房的时间可能比以前任何时候都多，但远远还不够。平均来说，在双职工的家庭比起同样要工作的妻子，丈夫在照料孩子和承担家务方面，连她们所付出的一半都不到。

到目前为止，绝大多数妻子已经发现，丈夫对于做家务是没有什么积极性的。许多丈夫认为任何帮助妻子做家务的尝试都代表着自己的巨大牺牲。但是，就妻子看来，丈夫只是做了他分内的小部分家务。在很多这样的婚姻里，丈夫要妻子承担大部分家务，而妻子则是想丈夫这么做。两人都不会把把它当成他们共同的责任。

在许多婚姻里，家务事就像是“定时炸弹”。刚结婚那会儿，俩人都愿意做家务，常常一起刷碗，一起铺床，还对很多家务事作了分工安排。新郎官非常欢迎妻子帮他做家务，因为婚前当单身汉时，他全是自己去做的。这时，两人都不觉得家务事是



个大麻烦。但是设在“炸弹”上的闹铃声起在“滴答滴答”地响着。

炸弹什么时候爆炸呢？当孩子出生时！孩子的降生，带来了巨大的需求，不仅经济开支增大，家务事也额外添加了许多。现在的家务劳动分工方式，就目前看来，都已经过时了。夫妻双方应该担负起新的责任。到底是哪些责任呢？现今大多数的婚姻里，夫妻双方都选择赚钱养家，至于家务，全凭自愿。这种方法会带来灾难性的后果——至少对绝大多数要工作的妻子是这样，因为她们要做大部分家务和照料小孩子，对于丈夫的懒散，她们极为不满。

倘若哪一方因为心情不错而去做家务，这其实并没有使问题得到解决。如果一方要另一方协助做家务，结果可能也不会令人满意。但是，如果双方愿意达成一致意见，进行家务分工，事情就好办了。我向你们推荐一种方法，不仅可以解决你们之间的冲突，还可以满足家务支持的需求。

这种方法要你们做一件重要的事，就像化解大多数家庭冲突那样：理清事情头绪。即把你们的问题彻头彻尾地系统地细想一遍。你们需要将问题写在纸上，结合双方的感受找出解决的办法。你们可能会觉得这些做起来非常麻烦，简直就不像是自己的做事风格，但是除此之外，别无他方。何况，一旦完成这些步骤，你们就会感到非常轻松，完全不是想象的那样。



第一步：列出家务劳动

首先将所有的家务劳动（包括照看小孩）列出。(1)明确每项家务的名称。(2)其后附上简要说明，指出必须做的内容以及完成

时间。(3)指明是由谁提议做的。(4)对该方的重要程度(用0—5的等级进行评价,0是不重要,5最为重要)。

夫妻二人应该共同完成该步骤,做这种基础性的工作要花上几天时间。当觉得自己做了许多家务劳动或想要对方来做时,你尽可以把它添加进来。

每当对所添加家务进行内容描述时,都要指出是由哪一方提议的,并写明对其的重要性。但是,另一方也要认为,在某种程度上自己觉得这件家务事该做。所以,最终夫妻二人的名字和对完成该项家务重要性的评价都应该出现在表格里。

现举例如下:

清洗早餐的碗碟——每天早餐后擦餐桌;清洗、擦干、放好所有的碗碟和使用过的厨具——贝琪(4);约翰(2)

喂猫——早上8点和下午5点将猫食和水放到猫盘里——约翰(5);贝琪(0)

当清单完成时,你们对此会很满意,因为它把平时所做的家务和照看小孩的责任都包括进去了。可能清单上列有上百种家务劳动。仅仅这部分的操练就会帮助你了解到自己面临许多家务事待做的情况。



第二步: 拣出你喜欢做或是想单独完成的家务事

现在请列出两个新的单子,一张取名为“他负责做的事情”,另一张取名为“她负责做的事情”,然后把你们各自愿意全权负责的家务项目挑拣出来。对于这些被选出的家务劳动,你应该有兴趣去做,或是不会介意是由自己去做的,或者想自己亲力亲为,以便使之按照一定的模式来完成。一旦往新的清单上增加了项目,



就把它从原来的清单上划掉。

如果出现两人都想负责同一项家务的情况，你们可以轮流做，或者干脆一分为二，每人承担一部分。但是，在最后敲定之前，你们得彼此认同对方的挑选。倘若有一方认为对方干不好的话，就应该为之留出试用期，以观测其是否能够胜任。一旦你承揽了某项家务，对方就应该能够根据她（他）的期待对你所做的进行问责。

现在你们有三张单子：(1)丈夫负责的家务清单；(2)妻子负责的家务清单；(3)尚未分配的家务清单。



第三步：将余下的家务分配给最想其完成的人做

假设你们已经把所有愿意干的家务都挑选出来了，余下的都是些谁都不想做的家务事。尽管都不乐意去承担，但至少你们有人认为这些家务是该做的。

你们可能会在此卡住，我建议谁最想这些令人不爽的家务被完成，谁就去做。这是个合理的解决方案，因为如果不这样的话，就会强迫另一方将之包揽下来，而其实她（他）对于做不做它并不在意。

想想为什么你要对方去做这些自己不想干的家务。虽然是你认为这些该做，但你却要对方去完成，以便自己不再苦于做这些事儿。换句话说，你自己不想劳动，坐享其成。你宁愿看到对方难受，也不愿自己去做。你以对方的快乐为代价，想不劳而获。

你可能会争辩道，其实并非是你个人觉得这些家务活需要完成，而是这些家务活本就该做的，比如你可能会说这是为了孩子的缘故。但当你在说这些时，同时也是在暗示对方是个极不讲究

的人，非常地大大咧咧，以至于连什么对孩子最好、最合适都一无所知，毫不在意。

尽管这是你真实的感受，但却是对配偶的极为不敬。你认为自己比对方更擅长分析问题，并且尽力地想说服对方接受自己的建议。但是我敢担保这是你的一厢情愿。不管你是在什么时候试图将自己的观点强加到配偶身上，对方都会对此感到不快，从而使爱情银行里的爱元不断减少。在这种情况下，往往你也不会成为赢家！所以干嘛要这样做呢？

按此程序，你可能要决定是否转变对单子所列的一些项目的看法。一旦得知完成某事的唯一方式是靠自己时，你可能就会觉得这事根本就不需要做。事实上，让你感到这事非做不可的缘由在于你认为对方会来完成。

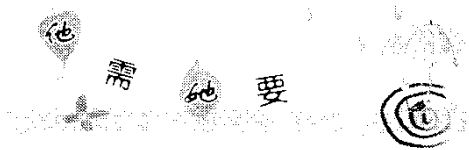
到目前为止，我们对家务劳动有了一个公平的分工，但是对家务协助的需求却只字未提。因此，在我的计划里又多了一个步骤，它不仅会让你觉得轻松得多，同时还能帮你满足配偶的最重要的情感需求。



第四步：承担一些能够使爱元增加的家务劳动，以满足对方的家务协助的需求。

此时，家务劳动的分工是公平的。你们按着自愿原则和最受益者原则对家务责任进行划分。不过婚姻生活却不是这般简单。在婚姻生活中，一方为另一方做事，是因为在意对方的感受，而非仅仅是出于本人的需要。倘若行为方式得当的话，就能够往爱情银行里存入一大笔爱元。

你可能不愿意将家务劳动看作是一种任务，因为，说得直白些，你认为没必要去做。但是如果对方认为有必要做的话，那可



就是个满足他（她）家务协助需求的机会。

要想弄清楚你们是否做了无用功，就得在清单上多加一条，即在每项家务劳动旁写下一个数字，以表明如果对方为你做了这项家务，你就会存入的相同数目的爱元。用0—5的等级进行评价，0表示你感觉不到快乐，5表示你非常高兴，一辈子都会为此感激对方。

如果这些评价是准确的，那就意味着，你要是做完了一项被对方评为4—5级的家务劳动，对方就会为你存入许多爱元。事实上，对于那些把家务协助视为最重要的情感需求的人而言，如若这些家务劳动得以完成，他们就会为其存入大笔爱元，足以激发爱意的产生。

请允许我重申一个理念，因为其对保持婚姻的幸福至关重要。如果夫妻之间彼此相爱，那婚姻就会幸福；不然就会感觉上当受骗。所以不管激发彼此之间爱意的代价有多么的大，都是值得的。

如果为对方准备晚餐、熨烫衬衫或收拾袜子可以激起他（她）对你的爱意，干嘛不做呢？实际上，如果满足我在本书中提到的任何一种需求，真的会让人产生爱意的话，为什么要拒之门外呢？这不仅能体现出一种关心，并且也能体现出一种极高的智慧。彼此做些对方非常看重的事情，你们就能白头偕老，恩爱终生，很少有夫妻能达到这种境界。

不过请让我再重复另外一个重要的理念。千万别把时间浪费在无足轻重的需求上，应将精力放在最能储存爱元的事情上，把那些无助于增添爱元的鸡毛蒜皮的事情忽略掉。

如果对方对你帮着做家务或照看小孩子不领情的话，那你就别做了。记住，无论对方清单上有什么样的家务项目，始终都属于其责任范围，你帮助其分担家务，为一个且只能是一个极为重要的原因——提升爱情银行里的储蓄额。倘若帮助对方完成某件

家务事并没有往爱情银行存入一个子儿，那你就别瞎折腾了。还是把精力放在那些能够“带来经济效益”的家务上吧！

对方回应的态度应该能表明爱元是否是被存入了银行。如果你帮着做家务时，对方表示感谢，还说了些柔情蜜意的话，那你就成功了；如果对方对于你的帮助视而不见，那么也许出于某种原因，你的努力失败了。那样的话，你得回头再看看对方在原始单子上列出的家务需求，挑出其他能够见到成效的项目来试试。因为你只是决定帮助对方分担其责任内的家务，所以它并不会成为了你的责任。事实上，全面考虑满足情感需求是一种极为重要的方法。如果将满足情感需求视作一种责任，那么当需求得以满足时，你们之间就毫无感激可言。只有将满足需求看成是一种礼物——一种关爱的行为时，爱情银行里的存款才会蹭蹭上涨。如果你或者对方认为他（她）当然该这样做，那效果就会大打折扣。

如果对方将一件繁杂的家务揽到自己头上，而你帮他（她）做了的话，对方会非常感激你的付出。相反，如果对方认为这件家务本就该你来做的的话，那你的努力就会收效不大。所以我计划中用来满足对方家务协助需求的前三步，是极为关键的。除非你把某项家务劳动划为对方的责任范畴，否则你所有的努力都会被视作当然。

我还得最后强调一点：倘若在尽力满足对方家务协助需求时受挫，你就永远养不成满足该需求的习惯。对方存入爱情银行里的存款和你从自己爱情银行的支取的存款就会抵销。所以你必须得找到一种办法，既能满足对方家务协助的需求，又不会让自己爱情银行的爱元流失。

有好多种方法可以使问题得以解决，你们可能考虑不到最好的可能性。你们俩应该讨论讨论如何用较为轻松的方式来完成极为烦杂的家务。或许有一方愿意准备晚餐，而另一方也不介意做



剩下的活儿。又或者你们俩都认为外出吃饭是解决问题的最后办法（你们无需被迫去做家务就满足了对方的需求）。

对于一些两人都不愿做的家务劳动，雇人来完成是个明智之举，当双方全天都要外出工作时尤其需要如此。雇个保洁工每周来一次，只做双方都最不想做的清扫之类的家务，这笔费用该花。打理花园亦该如此。雇人修剪和装饰草坪，就有机会在星期六和家人聚在一起享受周末，而不用去干这些让人厌烦的家务。

还有与此相关的一点需要注意，你们要确信没有把自己不愿承担的家务分配给孩子们干。把自己讨厌做的家务劳动交由孩子们来做，这不仅不能塑造孩子们的性格，反而会引起他们的反感。如果想要孩子们帮着料理家务，那么就让他们从清单上选些喜欢做的项目，然后按照前面所推荐的格式列出来。这上面的许多家务都会让他们忙得够呛。

总之，在计划家务劳动分工时，应当把最大限度地提高爱元的存款额和避免爱元流失作为指导方针。先设包揽些你最愿意干的家务，或是比起对方而言，你更希望被完成的一些家务。然后为满足对方的需求，做些他（她）单子列出来的一些家务劳动，让其感激不尽。做这些的同时，可别让对方在自己爱情银行里的爱元流失。

上述家务劳动分工的方法保证会让你们相互关心，特别是在当你觉得自己不被重视之时尤为如此。它可以防止你为了得到关爱，试图以牺牲配偶的利益为代价或是强迫对方以一种不愉快的方式和你生活。它还为你们指明获取快乐、满足，最重要的——彼此相爱的方向。

给她思考的问题：

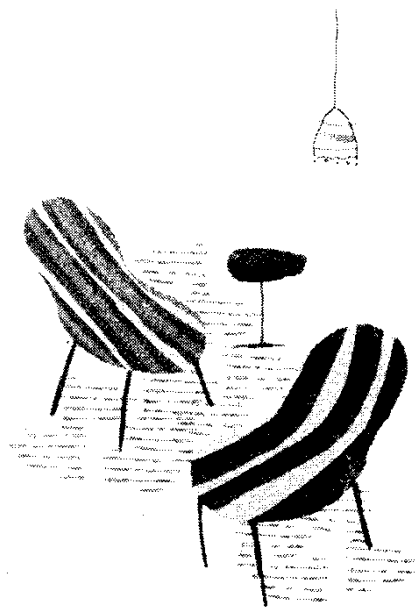
1. 你是否觉得丈夫对你要求过多？他是否了解你一天之中还要兼顾的其他所有事情？
2. 如果你愿意在家务上支持丈夫，但却在实际上有困难，你会如何与他沟通？你是否愿意舍弃某些责任，将更多的时间用来做家务呢？

给他思考的问题：

1. 帮助妻子做她分内的家务事是否让你觉得有压力？你们对此是如何进行沟通的？
2. 你不情愿帮助打理家务是受何影响？若要使你积极参与家务劳动，妻子该做些什么呢？

给双方思考的问题：

1. 就你们彼此加重自己负担的各种方式展开讨论：
 - a) 过高的生活水准使得工作时间超出你的意愿。
 - b) 孩子的活动过多，超出你的预期。
 - c) 参与义工或教会的工作，使得与家人相聚的时间减少。
 - d) 因为自己的娱乐或嗜好，忽略了更为重要的事情。
2. 如果已经将家务协助的需求列了出来，你们该怎样以一种双方都欣然同意的方式，拟定计划，满足对方的需求？请用本章所建议的步骤来设定这个计划。

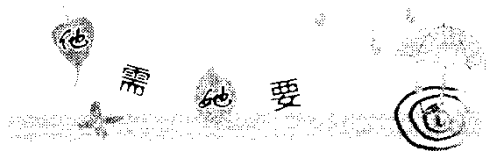


11. 她需要他当个好父亲 ——家庭责任

安和特里在认识时都已经 30 出头了。两人以前都没有结过婚，并且都觉得该成家立业了。他们的关系非常融洽，只有一点例外：特里一点儿也不喜欢安的父母。安感到很难过，但是她认识其他一些夫妻，他们的问题似乎都比这个要严重。她和特里在其他方面相处得都非常好，因此她决定暂时抛开这个问题。

她告诉自己说：“或许过段时间，问题自然会解决的。”

特里急于想摆脱安的家人，使得婚礼的气氛显得非常尴尬。新郎官急急忙忙地带着她去蜜月旅行，让她几乎没有时间跟亲戚们一一打招呼。婚后



的第一年，安试着让特里对她家的聚会感兴趣，但是没用。不久她了解到特里连自己的父母都少有联系，更何况是她的家人了！

实际上，问题并没有“自然解决”，反而在他们两个孩子相继出生后变得更为严重。当孩子还小的时候，安把特里的态度视作是典型男人的作法，没太计较。她想：等孩子们大点儿了，他就会对他们多些兴趣的。

但是，特里的态度并没有多大的转变，他很少和孩子们待在一起。当孩子们为引起他的注意而吵个不停时，他变得烦躁易怒。安终于死心了，对他的改变不再存有妄想，她承认自己嫁给了一个对家庭生活没有多大兴趣的人。她开始担心这样对孩子会产生什么样的影响，尤其是小汤米，他特别需要父爱。

安不愿意承认，但是特里的单身表兄弟德鲁，就比特里更适合做父亲。德鲁定期在假日或周末来做客，他对孩子们非常和蔼，孩子们都亲切地叫他德鲁叔叔。德鲁最后成了孩子们最喜爱的保姆，尤其是当安和特里俩人外出过夜时，都让德鲁帮忙来照看孩子。德鲁深受孩子们的欢迎，这使得安内心矛盾重重。从某个方面而言，她能看出德鲁已经扮演着“父亲”的角色，对此她很担心。但是她知道孩子们能从他身上得到如父亲般的照顾，这正是他们十分需要的，对此她又觉得放心。

一天，安中午外出逛街时碰见了德鲁，闲聊了一小会儿后，德鲁说：“要不一块吃午饭吧？”

“好啊！”安欣然答应。

向侍者点好菜后，德鲁问道：“我的孩子们最近还好吧？”

他对孩子的关爱之情，让安不禁眼眶湿润了。她开始说：“我从没告诉过你我有多么的担心孩子们！”于是在短短的时间内，她将她所有的恐惧和对特里不愿照顾孩子的担忧，一股脑地全讲给了德鲁听。最后，她坦诚地说：“德鲁，有时候我感到你

比特里更像是孩子的爸爸。”

德鲁脸都红了，可仍然带着微笑，“你知道吗，我爱这些孩子，就像他们是我自己的一样！”他把手伸过去，握住安的手，“这样吧，让我来帮你，多去你家看看孩子。事实上，这个星期六我就可以带孩子们去看展览，你觉得怎么样？”

“太好了！”安愉快地笑了，“我可能也会跟着一块去！”

星期六安真的就和德鲁带着孩子们去了展览。德鲁开始认真地为表兄弟没能履行家庭责任帮他谋求补偿，并且逐渐成为一种固定的习惯。特里似乎也不在意，他信任德鲁，对他而言，德鲁不仅仅是亲戚，而且还是挚友。

此后两年里，安和德鲁越来越常见面。他们常常在一块吃午饭，并带孩子们共同外出游乐。

安开始自我承认，她的生活中不能没有德鲁。他所作的支持，似乎正是她需要的——照看、教育孩子。几个月下来，他俩的友谊慢慢地就演变为婚外恋情，她对他的热恋程度是前所未有的。

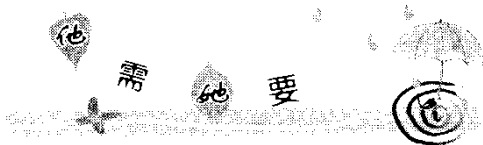
安无法承受这种内心的冲突：一方面，她不想孩子们和亲生父亲分开，经历父母离婚的痛苦；另一方面，她也不能忍受失去爱人的支持，独立抚育孩子。

安一直在这样的情感中挣扎，直到私情被特里发现。对于表兄弟的背叛，特里感到伤心、愤怒。为避免触及特里和其他家人的怒意，德鲁搬到了另外一个州居住。安现在更为痛苦。爱人走了，没有人再来扮演孩子父亲的角色。她下一步该怎么办呢？



妻子极为需要家庭完整

像安和德鲁这样的婚外情并不常见，但仍有发生。我曾经辅



导过几对像安和特里这样的夫妻。每一次的咨询，我都感受到了妻子对家庭完整的强烈的需求。尽管现在许多年轻夫妇倾向于不生小孩子，但我相信绝大多数的妇女仍然强烈渴求拥有完整的家庭。最重要的是，妻子希望丈夫扮演家庭领导者的角色，担当起孩子道德和教育发展的责任。最理想的情况就是能嫁给一个能让她仰视并尊重的男人，并且孩子长大后，也能成为父亲那样的人。

《圣经》告诫犹太人的父母要“教养孩童，使他走当行的道，就是到老也不偏离。”（《圣经·箴言》第22章6节）不管她们的宗教信仰是什么，我所辅导的多数妻子都不难在这些话语中，找到它的智慧所在。她们还希望丈夫在“培养孩子”方面，扮演重要角色。

妇女似乎靠直觉就可以知道心理学家必须通过调查研究和实践才能得到的发现：父亲对孩子影响深远。我父亲对于我的教育和道德发展有着重要的影响。不过因为我和他常常在许多问题上看法都不一致，所以他当时可能并没意识到这一点。然而成年之后，我发现自己和他的看法越来越接近。我母亲对我的道德发展极为看重，我相信，当她看到丈夫教育出的孩子，能朝着她希望的方向发展，一定会对他赞不绝口。

倘若父亲对孩子的成长发展不感兴趣，做母亲的就会想方设法地去改变他。她为他买回如何教育孩子的书籍，并且把书放在他触手可及的地方，以方便他阅读。她还邀请他参加由教会或学校家长教师联谊会举办的研讨会。她甚至还要他去和家庭咨询专家交谈，希望他能受到鼓舞，对教育孩子产生较大的兴趣，担当更多的家庭责任。往往她的努力收效甚微。更常见的则是丈夫的推迟拖延以及反应冷淡，让她变得非常沮丧。这样的母亲很容易从家庭或朋友中寻找其他男人，来满足自己的需求。她认为孩子有这样的需求，不过事实上是她本人有这种需求。为了孩子的健康成长，她必须要找个男人来关爱他们。有时祖父可以扮演这个

角色，有时像德鲁这样的男人出现，代替孩子的父亲照看他们，同时也取代了丈夫的位置，成为妻子的情人。

当女人说希望孩子“有个好爸爸”时，她真正的意思是什么？这句话的潜台词就是期待丈夫能负起某些责任。非常可笑的是，她所期待的家庭责任，常常和我们上一章讲到的他的家务支持的需求发生冲突。为了处理这种冲突，夫妻双方应该开诚布公地就两个重点话题进行沟通：时间和培养。



教育孩子需要花时间——大量的时间

除每周花 15 小时专注地陪伴妻子以及用 50 小时工作赚钱养家外，男人同时需要花时间和家人呆在一块。如果他能发展出我所谓的“高品质家庭时间”，就能巩固婚姻，加强和孩子之间的情感联系。

这和父母亲花时间让孩子吃得饱，穿得暖，确保他们安全无忧，并不相同，这些只能算是照顾孩子。“高品质时间”是指家人聚在一起，主要是为了教导孩子如何相互合作、相互照顾的时间。

我建议每周花 15 个小时作为“高品质时间”，起初要找出 15 个小时来，似乎不大可能。也许第一个礼拜，只有 5 个小时用来陪孩子，但是如果你能 1 周增加 1 小时，10 个星期之后，就达到了预定的目标，而且只付出了最少的努力。

在这段时间内，你该做些什么安排呢？不妨考虑考虑如下的一些活动：

- 全家一起吃饭
- 外出散步或骑自行车



- 参加宗教聚会
- 进行家庭会议
- 一起下棋
- 参加体育比赛
- 睡前给孩子读书听
- 帮助孩子做财务计划
- 家庭规划（确信孩子对此有兴趣，且父母需参与其中）

当然，还可以将其他你们喜欢的活动包括在内，每个家庭的优先顺序都不同。你的目标是家人聚在一起；在此期间，鼓励家人相互帮助，发扬合作精神，要让整个过程充满乐趣，不要让它成为单调乏味的苦差事。一旦孩子们意识到妈妈和爸爸将全身心地和他们待在一起时，他们就会开始期盼这段时间的到来。

假如孩子还不到12岁，你会发现要让他们以这种方式和你相处，太容易了。不过要是孩子到了青少年时期，你就得有心理准备，他们将会让你大伤脑筋。大多数的时间他们都会和朋友在一起；家人看见他们的时候越来越少。计划一些专门针对年轻孩子的活动作为补偿；否则他们会以强烈的方式，表达他们的不满。

如果孩子一直是在这样的家庭环境下长大的，要他们继续这样的方式相处应该不太困难。这并非是说当孩子们有自己的安排时，你不会受到挑战；但是如果你的计划周详——或许为之付出较多的心血——你就可以发展出一些年轻孩子们都愿意参与的活动方式。

如果在孩子们十多岁时才开始家庭聚会，可能就会发现小青年们根本不同意这样安排。为避免父母和孩子发生激烈的争执，造成很大的伤害，我往往会建议取消这种安排；虽然觉得难过，但他们的确已经失去了和孩子好好相处的机会！

大多数从事教育的人都知道，教育小孩子要比教育成年人或青少年容易得多。翻开他们人生新的一页，如果你孩子还小的话，尽量以高标准的道德情操和生活准则来塑造他们，使之终身受益。记住，要以“他该走的路”来培育他，并考虑到他的未来。如果你在孩子早期的成长过程中，多花时间和他们呆在一起，以后他们就不会因为你在这个重要阶段忽略了他们，而给你带来麻烦。

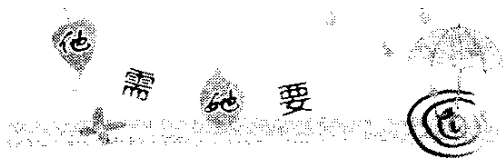


教育孩子需要培训——大量的培训

如果你想把孩子教育得非常好，有一点你必须得正视，即你本身也需要在这方面接受良好的培训。不论你自认为是哪种类型的人，没有人天生就懂得怎样照顾孩子。

尽管男人和女人都能从亲子培训课中受益，但就我的经验而言，男人似乎比女人需要更多的训练。很多人误以为教育孩子靠的是一种与生俱来的本能——是好是坏，生下来时就已经注定了，其本人是无法操控的。正因为他们认定如此，所以拒绝接受我的建议，不愿多做学习。

安的丈夫特里不相信接受训练对他会有任何帮助，由于他认定自己的恶习会使他成为糟糕的父亲，于是刻意避免和孩子们在一起。德鲁似乎比特里更知道该怎么做个好爸爸，所以特里就让他接手去做。但不论怎样，只有特里才是孩子的亲生父亲。特里其实也可以学会为人父所需要的技巧，当个好父亲，要是他能意识到这一点就好了！跟其他的技巧一样，他可以通过阅读亲子教育的好书或是参加一些讲座来使自己得到提高。当他的经验更为丰富后，孩子们会非常喜欢和父亲待在一起，特里也会觉得孩子们绕于膝下是在享受天伦之乐。同时，特里也满足了妻子一项重



要的需求，这种收获无疑是让人感到愉快的大奖品。

每年，书店和图书馆都有成百关于亲子教育的新书上架，找些能提供合理建议，使亲子关系得到改善的书来读，不要去读那些教你如何控制孩子的书。假以时日，你会发现这些建议是非常有效的。

数不清的讲座都会试图讲解如何训练孩子。倘若讲座强调父母尊重孩子，并且教父母如何改进亲子的沟通方式，也会有所帮助的。我相信彼此的尊重与理解是有效训练孩子的基础。

指导父母的手册、书籍和课程内容丰富，几乎涵盖了方方面面的内容，从训练孩子如厕到遵守睡眠时间应有尽有。但是妇女都希望孩子有个好父亲，每位丈夫最需要用功的地方，就在于学习如何恰当地教育孩子。更有甚者，他还需要学习怎样和妻子共同教育孩子。我对父亲的建议如下：

1. 学习说话要算数

很多父亲有说话不算数的毛病，孩子很快就发现，父亲的规矩常常会随他的心情变化。他高兴时，孩子们什么事都可以做：满屋子乱跑、乱扔东西、在床上使劲纵跳、互相吼叫，并且枪战射击。不过要是父亲回来黑着一张脸，他们就得当心了！或许任何小动作都会被他的怒斥一通。

孩子们需要知道什么行为是适当的，什么行为是不适当的。当标准不一致时，同样的行为并不见得都会受到纠正——例如当爸爸需要专心做某件事情，或感到身体不舒服时，乔尼扯着嗓门大声叫喊，肯定就会惹火上身。父亲立下规矩后就应该严格遵守，前后一致地教导孩子。

2. 学习如何适当地处罚孩子

尽管我不赞同对孩子使用暴力手段，但也不反对打打孩子屁股。从未挨过打的孩子，性子常常会变野。所以有智慧地使用体

罚手段，应该懂得什么时候使用较为得当，孩子多大时使用效果最好等等（一般而言，我建议父母亲在孩子七八岁时，就逐渐不使用体罚方式）。

在许多情况下，非体罚方式往往也很奏效，不过要用它来帮助孩子，而不是去伤害他们。最为常见的就是父母亲取消孩子的某些特权——但这必须很小心地处理。有些父母出于善意，从较大的孩子身上拿走一些基本的权利，但结果却往往导致青少年们离家出走，或甚至企图自杀。

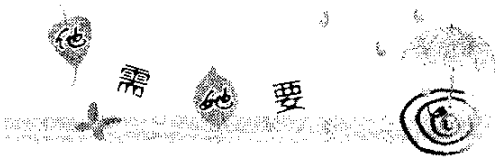
别忘了有时教育孩子的最有效方式是奖励。要恰当地给予运用，千万不要贿赂孩子，而是要奖励他。别让孩子长大后，认为所有的好的行为都该有酬劳。另外，在坏习惯已经养成的情况下，恰当使用奖励制度，常常可以鼓励孩子改变他的行为模式。

3. 学习如何与妻子达成共识

男人应当把管教孩子看做是与妻子共同努力的事情。倘若他们的意见不一致的话，孩子就会先跟母亲谈好条件，来逃避父亲的管教。当孩子要求某项特权时，父母亲必须先私下商量好，以便给予孩子相同的回答。

至于如何管教孩子，你们也得达成共识。父母意见一致，会得到孩子更多的尊重，说话也更有分量。当他们知道这是你们一致的决定时，也就不那么容易产生不满的情绪。我在许多家庭中都见到过，孩子成功地操纵对他们要求不太严格的父亲或母亲。比如父亲喜欢玛丽，母亲偏向琼。玛丽会找父亲要钱，而父亲就会背着母亲给她钱。要是被琼发现的话，她也会吵着要钱，于是母亲试图让父亲也给琼同样多的钱，因而导致夫妻间的摩擦产生。如果要避免这种事情发生，所有的决定都应该由夫妻协商后产生。如果有一方不同意，就不要去做。

丈夫管教孩子的方式，对他在妻子爱情银行里的存款，有很



大的影响。女人对于不适当的或是过分严厉的管教方式，非常的敏感。丈夫在管教孩子时，她们往往表现得就像是在管教她们一样，我个人以为，母亲这样的感觉会导致爱情银行里的存款流失。所以，男人在决定如何管教孩子之前，需要先小心地与妻子沟通，使两人意见一致。如若丈夫的计划会伤害到妻子，她需要机会去修正丈夫的决定。同时她还需要鼓励丈夫，采用一种能增进她对他爱意的的方式管教孩子。这样她为丈夫在爱情银行里存下了新的一笔爱元，同时也反映了丈夫对她的关爱。

4. 学习如何解释规则

孩子需要知道为什么他们必须要做这做那的。男人尤其应该学会如何清楚而耐心地解释这些规则。有时候，他们和孩子的对话可能像这样：

“乔尼，上楼去整理床铺。”

“为什么？”

“因为我们想你长大后，知道如何使自己及周围事物保持整洁。”

“为什么？”

“因为保持整洁，和你一起生活的人才会感到舒适，喜欢和你在一起。”

“为什么？”

“不为什么，就因为是我说的！上楼去整理床铺！”

“哦，好吧！”

你不难发现父亲对那些看似没完没了的问题的反应，不是吗？但是“就因为是我说的”对孩子一点帮助也没有。当你因穷于应对孩子的问题感到沮丧时，使出父母的权威也许能派上用场——孩子可能会按照你的意思做事——但你也有可能失去晓之以理的机会。像这样的情形，如果你能很有耐心地逐一回答孩子的问

题，就可以巧妙地将你的道德观、伦理观、人生观等等，清清楚楚地与孩子进行沟通。

5. 学习如何控制情绪

男人不高兴时，常常容易把愤怒作为沟通的方式。有人甚至会采用拳打脚踢的暴力方式把孩子打得鼻青脸肿。父母这种可悲的反应，不会产生任何效应，而我所研究的儿童心理学家中，没有任何一位建议用生气的方式，作为训练孩子的工具。在管教孩子之前，先控制住自己的怒气。将情绪和管教方式区分开来，父母的教育方式将更为有效。

6. 为人父要担当责任

很多男人认为“家庭责任”的需求很费事——有时甚至太费事了。他们不仅必须要是个好丈夫，对妻子付出情意，和她坦诚沟通，在经济上给予支持，现在更要扮演好爸爸的角色，腾出时间陪伴孩子，还要接受亲子训练。由于害怕被这一切占据，丧失自己的空间，他们也许会忽略自己为人父的角色，将所有的责任推向妻子。当他逃避履行父亲的责任时，他也失去了妻子对他的敬重，爱情银行的存款因此也向外流失。

另外一方面，接受挑战扮演好父亲角色的男人认为，他们在婚姻中的成就感，大大增加。他们付出的努力，可以从妻子多次的赞许中反映出来。如同“哈里婚姻法则第六条”所说：

最好的丈夫必是个好父亲。

通过阅读或听讲座，让自己成为一个更好的父亲。花时间和孩子们待在一起，你会乐于自己的付出！

给他的问题：

1. 你是否曾向家人作出承诺？“高品质家庭时间”代表什么？学习为人父母代表什么？



2. 你是否有容易生气的缺点？对孩子的处罚是否得当？言行是否前后一致？在家庭教育方式上，与妻子是否意见相同？

3. 你是否能克服责任带来的压力？你是如何就自己的逃避行为与妻子进行沟通的？她看上去能够了解你吗？

4. 你和妻子是否达成一致意见，计划在最近几个月内解决家庭责任和亲子教育的问题？如果没有，你是否打算寻求帮助来解决问题？

给她的问题：

1. 列出丈夫学到并已掌握的教育孩子的技巧。

2. 列出你认为在教育孩子方面，他需要改进与学习的技巧。

3. 每周你花多少时间在亲子沟通上？

4. 你是否曾经说服丈夫你需要他对家庭的承诺？你能否想出更有效的方法来说服他？

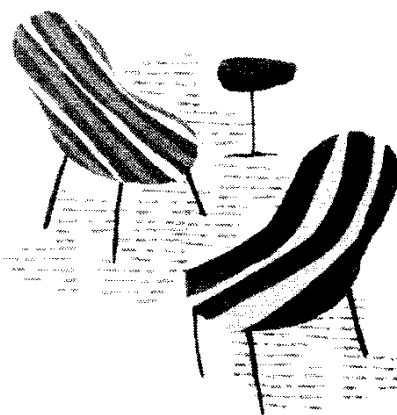
5. 你是如何鼓励丈夫每周花时间和家人处在一起的？怎样做才能更有效率？

双方共同思考的问题：

1. 你们俩是否商量好如何管教孩子？如果没有，找出一些时间来商讨这个问题，并寻求双方都认为合理的方案。

2. 彼此一起探讨道德观，可以帮助对孩子作阐释。

3. 订阅以家庭生活为主要内容的杂志，以使“高品质时间”内的活动方式多样化。



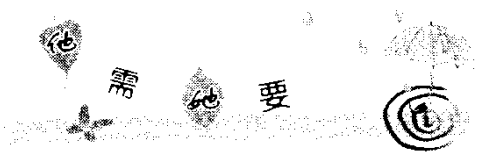
12. 他需要她以夫为荣 ——仰慕之情

“噢，查尔斯，谢谢你！”露易丝眼里闪烁着兴奋的光芒，“多好的画呀！还从来没有人把他亲手作的画送给我，你太有才了！”

“露易丝，这点我倒不怎么肯定，我还有好长的路要走呢！”

“亲爱的，你低估了自己，你真的很棒的。因为我对艺术有足够的了解，所以才敢这么说。你总能创作出好的作品，是个了不起的艺术家，我为你感到自豪！”

在查尔斯和露易丝谈恋爱时，这样的谈话片断经常会出现。她对他一直都是不吝惜溢美之词，听得他飘飘然，感觉非常受用，以前从来没有人这样



称赞过他。

婚后，露易丝对他的评价之语慢慢开始改变。查尔斯对自己商业设计的工作非常满意，但在露易丝看来，他太没进取心了。她想丈夫成为有名的艺术家。当察觉出丈夫永远也不可能发展艺术潜能时，她原先的那些溢美之词渐渐减少，最后竟销声匿迹。

同时，查尔斯发现自己常常有机会和琳达在设计室里一起工作。琳达在构图和设计方面非常在行，他俩合作的成果，常常会取得不错的成绩。有一天，两人在一块吃午饭时，查尔斯开始向琳达大吐苦水，“你知道吗？琳达，我想我老婆说的没错，我在艺术生涯上远没有尽我所能，我太懒了。”

“你懒吗？”琳达不这样想，“你老婆怎么会以为你懒呢？她知道干咱们这一行有多累吗？我想不出来以你这样的年纪，还有谁比你干得更好！你老婆根本不了解需要付出怎样的代价，才能有你今天的成就。何况，你还是我所遇见的心地最善良的男士，她应该为自己嫁得这样的老公感到幸运。”

查尔斯又惊又喜，都不知道该说些什么才好。“谢谢你，琳达，”他好不容易挤出一句，“你心肠真好！”

“我不是出于好心肠才这样说的，我心里真就这么想的！”

查尔斯一整天都在回味琳达对他的赞美。最终还是有人肯定他目前的成绩，并且不在乎他以后会有何种表现。能不负所望做些改变，感觉还是蛮好的。

不久之后，查尔斯和琳达的关系开始演变为婚外情，公司老板发现后，建议查尔斯和露易丝来找我咨询。露易丝学会了将对丈夫的崇拜，以适当的方式表达出来，而不再一味地把他往更高的目标推进。



男人为何需要赞美

在我教给露易丝的几个原则里，有一条的内容是：对大多数男人而言，真诚的赞美是一种巨大的动力，可以使他们更好。女人若对男人说他很棒，就会鼓励男人更加的上进。男人会认为自己有能力承担更多的责任，其技巧也更加完善，远远超过目前的水平。这样的激励可以帮助他为承担生活的责任做好准备。

赞美不仅会激励丈夫，给他带来动力，而且也是对他现有成就的奖励与肯定。如果妻子告诉丈夫，她欣赏他所做的一切，这样的鼓励会比领到薪水，更让他感到满足。女人需要赞美丈夫现有的成就，而不是一味地期望他达到自己的标准。

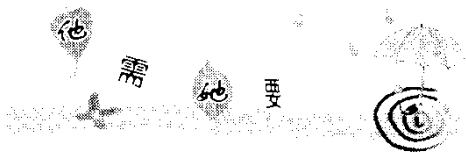
对于一些自信心不足的人，妻子的称赞也可以帮助他们找回自信。如果没人称赞他们，这些男人表面上会显得自我防卫心很重，死不承认自己的弱点。因为不愿让别人对自己评头论足，所以往往他们不愿找专家辅导。他们出现在我面前时，常常打着“帮助妻子解决情绪上的问题”的幌子。

批评男人会让他们防卫性更强，而赞美男人则会鼓励他们积极向上。男人期待且需要妻子成为她最热情、最忠实的“粉丝”。他会从她的支持里得到信心，并因此常常会获得更高的成就。



自信心起源于家庭

我的客户中，最常见的一个问题就是自信心不足。这个问题是孩童时期在家里逐渐形成的。大多数情况下，这种人的朋友或



家人会抱怨、批评他的失败，并且他还希望这种方式持续下去。他尤其希望妻子像父母那样，不断在耳边念叨着他的缺点和失败。

在这种情形下，我会建议他们不去听这些负面的评价，并且鼓励他们结交能看到其成就与个人价值的的朋友和亲戚。往往这种改变会取得效果的，几周之内，他们的自信心就会慢慢地建立。充满批评与吹毛求疵的环境，对人的心理健康发展有很大的破坏性。只有支持你、鼓励你的人，才能激发你真正的潜能，使你的天赋充分发挥。

就我自己而言，祖母对我的期待与疼爱，深深地影响了我的 人生。我还能清楚地记得当我是个小孩子时，她就说我是个天才，比世上任何一个人都有才华。虽然这个信仰有些误导了我，使我在读幼儿园时，在交友方面出现了一些麻烦，但她对我的态度也在我心里种下了自信的种子。

高中时期，一位辅导员有次在看了我的成绩和其他测验结果之后，下结论说我如果上大学，将不会取得好成绩，不如认真考虑考虑从事技术方面的工作。因为祖母不这样想，所以我还是去上了大学，并且成绩要比辅导员预期地要好很多，甚至还拿到了博士学位。要不是祖母对我充满信心，我或许会同意辅导员的看法，而失去接受高等教育的机会。

你可能听过这种说法：“每位成功的男人后面，都有着一位伟大的女人。”我将这句话稍加修改，成为“哈里的第五条推理”：

每个男人后面，都应该有一位仰慕他的妻子。

许多杰出男性的自传，就可以证实这一点，并且所有男人的生活也都显示了这一点：男人就是靠着女人的仰慕而成功的。在很大程度上来说，男人对妻子情感上的支持，应该心存感激，因为如果缺乏这种支持的话，他们的自信心——成功的主要来源——就会遭到侵蚀，终至崩溃，不复存在。



如何坦诚表达仰慕

在你开始对他不断称赞之前，我得先向你提个醒：千万不要虚情假意地赞美丈夫。如果只是说些奉承恭维的话，很可能弊大于利。要想收到好的效果，赞美时必须发自内心，是真情的流露。比如说，祖母告诉我说，她认为我才华横溢，她真的就这么以为，她的坚定也说服了我，使我也对此深信不疑。

我听到许多妻子自言自语说：“哈里博士，你的话听起来很不错，但如果你的丈夫老是让人生气该怎么办？如果他老是办不好事情又该怎么办？这样的男人叫我如何去仰慕呢？”

这些问题都很重要，在回答之前，需要慎重考虑考虑。

要学习表达仰慕的方法，第一步先要学会如何去感受对他的仰慕。一旦你能做到一点，就不难将仰慕之情表达出来。



拟定计划，发现他身上值得仰慕的品质

你需要拟定一个计划，来帮助你表达对他真切的爱慕，这不是在玩文字游戏，完全是发自肺腑的真情实感。

你已经知道了爱情银行是如何运作的，在学习相互满足对方情感需求时，彼此的爱意就增加了。女人对丈夫产生敬意的过程与上述过程相似。当丈夫学会满足妻子的五项最重要的需求时，妻子内心自然而然地就升起对他的敬重之情。反之，若丈夫不能满足这些需求，妻子就没法由衷地表达他所需要的仰慕。所以，她能否表达真情，关键在于他能否满足她对婚姻的基本需求。

记住这一点后，我们计划的重点，在于帮助妻子判断她的婚姻需求是否得到满足。



第一步：识别出建立或破坏仰慕的因素

妻子要列出两张单子，一张上面列出她敬重丈夫的地方，另一张列出她不欣赏丈夫的地方。再把两张单子上的项目依前述女人的五种基本需求加以归类。如有哪个项目不属于任何一类，她必须设法将它归为其中一项需求。

我们把雷切尔为丈夫约翰列出来的评估表举例如下：

我所仰慕的品质

温情流露

1. 外出时牵我的手
2. 下班回来拥抱我
3. 会送花或卡片，给我带来惊喜

言语沟通

4. 跟我谈他当天的活动，并问我这一天是怎么过的
5. 对我一天的活动感兴趣，并和我一起讨论

经济支持

6. 收入不错，足以养活我和孩子

开明真诚

7. 总会告诉我去向，并留下电话，以备急用

家庭责任

破坏仰慕的因素

温情流露

言语沟通

1. 当我心情不佳时，他埋头工作，不答理我

经济支持

开明真诚

2. 他心情不好时，即便我能够看出他情绪低落，他也不愿承认

家庭责任

3. 没有足够的时间和我以及孩子们待在一起
4. 没有负起管教孩子的责任，反而把重担全部扔到我身上
5. 对孩子的活动从不感兴趣，也从来不曾参加过学校的家长座谈会

以上例子显示，要使妻子全然仰慕自己，约翰必须得先满足妻子在家庭责任方面的需求。他们沟通不畅可能与他没有花时间与家人在一起有直接关系：丈夫对孩子没兴趣让雷切尔感到伤心；约翰也不愿触及这个话题，因为他觉得自己精力透支，没时间和孩子周旋，就是说得再多也不会有什么帮助。一旦他能满足家庭责任的需求时，他们沟通上的问题就会消失。

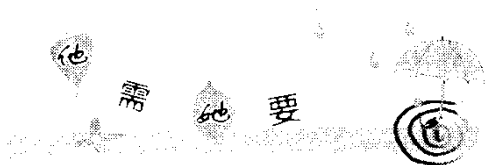


第二步：做个交易

有时，当夫妻双方都需要在相互关爱上面加以改进时，婚姻的问题反而比较容易解决。得知不只是自己一个人需要调整，对方的某些行为也需要纠正时，你会稍感轻松，这反而有激励你的作用。因此，从实用的立场出发，倘若你愿意在某些方面做些改变，就更容易促使对方修正自己的行为。同时，当对方阅读你的清单时，你要有心理准备，他很可能有防备之心。凭借耐心与温柔，你可以向愿意取悦你的男人证明：他一定能办到！他所恐惧的事，根本就是子虚乌有。

一旦完成了第一步，列出各自的优缺点之后，彼此需要协商怎样克服有碍表达倾慕的因素。从理想的角度来说，你们的交易应该将所列出的项目都涵盖进去。

几年前，本和夏洛特来找我咨询，我帮他们列出了几张这样的清单，很快使他们的婚姻问题突显出来。夏洛特交给我一份24页的清单，上面密密麻麻地写着丈夫的哪些行为破坏了她对他的敬重。本的清单上只有一条：夏洛特对他不够敬重。在他俩的婚姻里，夏洛特在各方面竭尽所能去满足他的需求，而本在这方面却刚好相反，基本上是忽略了妻子的需求，由此夏洛特自然也就



不可能对他生出仰慕之情。这样的情况对我相当不利，因为我实在找不出有什么可以交换的条件。最后我只好跟本说，如果他再不作些改变，可能就会失去妻子。本这才慌了，赶忙调整自己的行为。一年之内，他一次一项，针对她的抱怨来改进直到她满意为止。一旦他成功地满足她的需求，她自然而然地就会心生敬慕之情。最后他对我说妻子已经深深以他为荣。

如果你面临类似本和夏洛特的境况，并且你已经满足了丈夫的所有需求，没有交换的条件，那你就向他解释，你能和他交换的就只有你对他的倾慕。倘若丈夫愿意就这一点和你共同努力的话，你可能就得借助专业人士的帮助，让他踏出第一步。

(如果可能的话)一旦你们达成交换条件，并都愿意接受对方的指责，那你们就可以朝下一步迈进了。



第三步：品性难移，习惯易改

现在你得改变看待人的方式——尤其是你的另一半。我们很容易按照个性或特点对人进行分类。这个人受欢迎还是讨人厌？是聪明还是愚钝？行为心理学家不太喜欢以此分类，他宁愿从人的习惯上来研究。他会告诉你：“我无法让你变得更受欢迎，因为这不是习惯，而是人的一个品质。不过我可以教你多开口笑，少去批评别人，因为这些都是习惯。习惯是可以改变的，你觉得这是否对你有所帮助呢？”

如果你告诉行为学家说：“我想要瘦一些，”他会说：“我没法教你怎样变瘦，胖瘦是人的特点，我倒可以教你怎样可以少吃一点，因为吃多吃少是个习惯。”

这就是说，只要你忘记对方的性格特点，把注意力放在习惯

上，就可以改变对方的行为模式。往往我们抱怨对方时看到的是他们的品质，而不是他们的习惯。然而习惯常常才是我们真正所关切的，而且是可以改进的。所以最简单的解决办法，就是给你们的抱怨下个定义，这样你俩才有测量和评估的依据。

举个例子，假设你希望对方承担起更多的家庭责任，那么把你想他学习的事情列举出来：

- 参加家长座谈会
- 每周用 15 个小时参加家庭活动
- 孩子入睡前读书给他们听

列出这些项目之后，丈夫就会有针对性改变这些习惯。经过他的学习、练习和应用，前后一对比，你们将不难看出他行为的变化。

但是要注意：对方在学习习惯时，态度也许和新的行为不太吻合，他可能不觉得这种变化是“正常”的。不过大多数情况下，一旦新的习惯完全养成之后，他的态度会发生改变，并且言行一致，而你也会得到当初真正需要的结果。

现在让我们来看看行为学家是如何帮你养成新习惯的。



第四步：学习新习惯

大多数的行为学家都会用这种非常简单而且直接的方法，帮助人们养成新习惯：

1. 给想要养成的习惯下个定义
2. 制定养成习惯的计划



3. 遵守拟定的计划

4. 评估计划的有效性，看看这些行为是否得到改进

让我们来瞧瞧这种方法对约翰和雷切尔夫妇有什么作用。在列出清单时，雷切尔说约翰对参加孩子的活动毫无兴趣，使她无法对他产生敬慕之情。再三斟酌后，雷切尔把“对孩子活动感兴趣”这项性格特点，改为一种生活习惯，“每周花五个小时参与孩子们的各种活动”，约翰接受了这个挑战。

一旦他们将所要改变的生活习惯指了出来，就制定出计划，帮他改进。他们决定计划涵盖三点：

1. 周日晚 7 点，询问孩子们本周安排了哪些活动？
2. 针对每个孩子，选择一项活动参与，并提供孩子需要的帮助。
3. 每周腾出 5 个小时来做这些事情。

每一项策略必须要有奖惩制度，新习惯养成后，应该给予鼓励；如果又回到了旧习惯，则给予批评。如果约翰能每周和孩子们待上 5 个小时，雷切尔就跟他一起看“周一晚的足球比赛”；倘若他没有办到，那整个星期的电视球赛都与他无缘。

人们没能养成良好习惯的原因之一，在于他们没有足够的时间。约翰和雷切尔计划从 8 月到 12 月，5 个月的时间实施这项策略。

一旦向孩子宣布了这项计划后，他们就已经是处在起跑线上了。一连 8 周，约翰都按约定和孩子待在一起，到第 9 周的时候，他却没能做到。理由有一大堆：他生病了。公司的工作进度落后；他得修理前门再加上雷切尔的妹妹来住了两天。尽管这些理由都很充分，可他下个星期还是不能看球赛，而雷切尔也就不必跟他一起看足球了。

计划的余下部分按预期进行，到 12 月底，他们对他的新习惯

进行评价，看看这个策略是否有效。看上去效果还不错。约翰选择不仅每周花5个小时参与孩子们的活动，并且还开始计划其他新的活动，以便更进一步来帮助孩子。如今对他来说，和孩子们在一起，要比收看“周一晚的足球比赛”有意思多了。



做好失败的心理准备

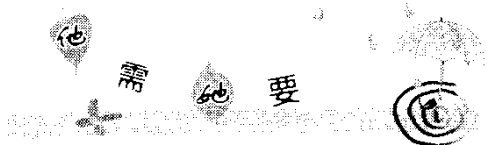
当在帮助夫妻养成新的习惯时，我会提醒他们，这种尝试起初可能会让人感到失望。他们开头的计划可能需要几次修改，才能达到养成新习惯的目标。倘若能够轻而易举地解决问题，他们自然也不会向我寻求专业帮助。从专业人士的角度出发，有些问题看上去甚至非常棘手，可是经过共同努力，到最后往往都能得到解决。

在改进彼此的习惯过程中，你们需要秉持耐心、乐观的态度。你会发现，即便只有一点点小小的进展，都能使你们的婚姻关系得到改善，仰慕之情也就随之产生。



当我对他开始心生仰慕之情时，该怎么办？

当然是告诉他啊！但是，表面上看来这个问题很好回答，但实际却未必容易做到。你也许还没有学会如何向丈夫表达对他的仰慕，即便心中怀有钦佩与赞美之意，可是却未必说得出口。就像学习其他习惯那样，试着让自己开口说些溢美之词。记住，千万别说伪善的话语，或者勉强装出一副称赞的样子，只要坦诚地将心底的感受表达出来就可以了。一开始或许有些尴尬，但当习



惯养成后，就会说得越来越顺口，越来越主动。如此就达到目标：他希望从你那里得到由衷的仰慕之情。

有时女人害怕表扬的话语说得过早，因她担心丈夫可能会在习惯养成之前，就变得骄傲自满而停滞不前。我建议她哪怕心里只有些许的仰慕，都应该立刻表露出来——这仅仅是真情实感的流露，并不表示为他的改变而给予的奖赏（你可以找到其他方式来奖赏他）。

别忘了，男人真的需要赞美。赞美会给他带来成功。许多有外遇的男人前来咨询我时，都强调情人给予的称赞，有如轻柔的春风般温暖，而妻子霜剑般的批评，让他们实在难以忍受。这叫他们如何抗拒外遇？别让丈夫到婚姻外去寻求认同；他需要你的称赞！这不是让你假意奉承他，鼓励他做些让你疯狂的事情，而是要你和他共同努力以满足彼此所需，并拟定一个能建立仰慕之情的计划。你希望能仰慕他，如同他需要你的赞美。耐心、温柔地鼓励丈夫满足你的需求，告诉他，能看到他的变化，你有多么的高兴！

给她思考的问题：

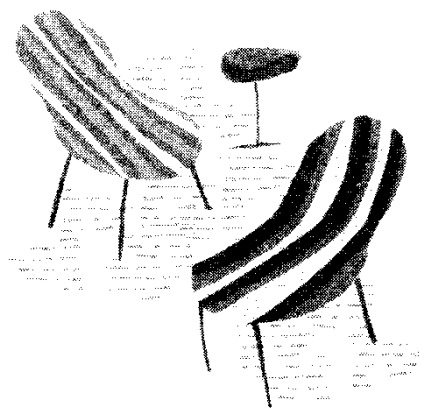
1. 向丈夫表达仰慕之情，对你而言，是否是件特别困难的事情？他是否要求你少批评他一些，或者鼓励你“数算恩典”？
2. 你是否需要培养对丈夫的倾慕之情？或者只需要养成表达它的习惯？
3. 在单子上列出你希望丈夫改变的事情，然后将品质挑出，并将之转变为习惯。再把它们分为必要的改变和非必要的改变两种。如果丈夫做了必要的改变，你认为自己是否能够表露出他需要的仰慕？

给他思考的问题：

1. 你是否清楚地意识到自己需要妻子的仰慕？有些男人从来都不曾想过这一点，并以为自己并不需要它。在你一生中，有什么样的见证，表明你内心深切渴望被妻子赞美？
2. 你是怎样与妻子谈起这方面的需求的？她作何反应？
3. 你怎样看待本章中所建议的计划？你将作何修正，以使它更合适你的婚姻？
4. 在单子上列出你想要妻子改变的事情，然后将品质类挑出来，把它们转变为习惯。再将它们分为必要的改变和非必要的改变两种。如果妻子按照你的意思作了改变，你是否也愿意接受妻子的建议，作出改变？

双方共同思考的问题：

1. 对被指出的需要改进的习惯，制订计划，设下时间期限，并安排好评估，以便观察其是否发挥作用。
2. 讨论你们彼此批评所产生的缺点。如何才能鼓励对方改变这些，而不是对其吹毛求疵？

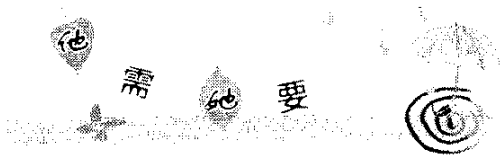


13. 如何让婚姻 走出外遇的危机

常常有人问我：“你如何帮助夫妻走出外遇的阴影？当事情真的发生在他们身上时，你是怎样跟他们说的？”

我对此的处理方法集中在两点：“温柔”与“执著”。

陷入外遇中的人，尤其需要柔情关怀——特别是被伤害的一方，更是如此。如果你发现对方有出轨的行为，千万不要打打闹闹或是变得歇斯底里。要是想挽救婚姻，你得立马行动起来。



第一步：你是否想挽救婚姻

首先你得问自己是否真的想从这场风暴中走出来。不管你有没有意识到，“冰冻三尺，非一日之寒”，很可能你的婚姻出现麻烦，已经有好长一段时间了。一方或双方的基本需求没能得到满足，给外遇留下了可乘之机。受害方很容易将责任一股脑推向过错方，而且几乎总是以冲动又愚蠢的方式，一心只想赶快结束婚姻。我通常都会试着向那些前来咨询的人指出：责任并非全在出轨方。外遇之所以发生，是因为爱情银行里的存款几乎为零。尽管听起来让人不舒服，但是受害方必须要问自己：我在对方爱情银行的存款，是怎样一点点流失的？我到底没有满足他（她）的哪样需求呢？



第二步：不要隐忍求全

其次，千万不要将问题拖延。或许你没能满足对方的某些需求，但这并不表示他（她）对于极具破坏性的行为不承担任何责任。就如我在第一章里所说，婚姻是一种排他的关系，夫妻二人在婚姻里成为一体，彼此相属，三人成众，绝对太挤。

在我的客户档案里，居然有许多妻子为了保持表面的婚姻，对丈夫有外遇的事情一味姑息忍让。经常会有宗教信仰坚定的人跟我说：“我的教会不允许离婚。”“上帝要我们维持婚姻，《圣经》上清楚地告诉我离婚是一种罪恶。”

对于这些观点，我表示同情，因为它们跟我自己的价值观和

信仰相似。同时，人们必须得意识到，一旦婚外恋发生，就已经对婚姻构成了破坏。上帝所赐福的一对伴侣，已经被第三者拆散。如果你想把他们再放在一起，就必须得采取行动。我特别鼓励妻子态度坚定而独立，暂时和丈夫分开，直到能共同解决问题为止。无论他们怎样做，都必须让出轨方清楚地知道事情的严重性，以及自己不会委曲求全的决心。



第三步：做好应对的心理准备

外遇多半不会导致离婚——夫妻俩最终会和解。但是从外遇到发生和解，会经历数月甚至数年的时间，这个过程会给你带来难以承受的痛苦。如果你对即将面临的情况事先有心理准备，不仅能少受伤痛，而且扭转婚姻的机会也比较大。

让自己做好准备的最好方式，就是预先知道会产生什么样的结果。在见证了如此多的外遇事件之后，我发现其中大多数都有着共同之处。最常见的一点就是，过错方不愿放弃情人。

我对出轨方有一条硬性规定，要求他们立刻断绝和情人的往来，永远不和对方见面或说话。为何要作出如此严格的规定呢？我告诉客户，外遇会上瘾的。比方说，一个酗酒成性的人，如果想要戒掉酒瘾，就必须不再喝任何含有酒精的饮料。同理，想要回到情人身边的念头，也要一天天控制下来。跳出婚外恋的最好方式就是避免和情人进行任何接触。

我有很多次都看见陷入外遇的人们，无法彻底断绝和情人的联系，他们总是想尽办法，拖上一阵子，最后又无可避免地回到了情人的怀抱。似乎当这种情形发生时，他们的判断能力非常糟糕，并且几乎是被难以抵御的力量拖着走。



外遇所带来的永久性的伤害，是不容忽视的。出轨方还对旧情人念念不忘，一旦与之重逢，蛰伏在心底的情感就会死灰复燃。旧情人在爱情银行里的存款额居高不下，因为几乎没有机会提取里面的爱元。只有让人感到不快或是痛苦的经历才会使爱元减少，并且当情人和配偶作比较时，会有意识地避免不愉快的经历的产生。

如配偶不愿意中断和情人的联系，受害方就要做好长期分居的准备。我是为了保护受害方的情绪才作出如此建议。但是有时外遇本身会使人变得焦躁不安，为寻求安全感，受害方紧紧抓住出轨者不放。当然这只会加深心灵的创伤，往往此时就需要辅导者提供支持，打破僵持的局面。一旦两人分居，辅导者就能宽慰受害方，确认这样的决定准确无误，使之安下心来。

分居有助于保护受害方的情绪，另外一个有利的原因在于，分居使得受害方可以不再像以前那样去满足背叛者的需求。多数情况下，情人只能满足一两项重要的需求，而配偶却能满足其两三项需求。出轨方开始意识到情人不能像配偶那样满足他的需求，并且有时也会意识到“鱼和熊掌不能兼得”。分居也可能使配偶和情人之间闹矛盾，使得爱情银行存款下跌。不过千万别指望这种可能性哦！

最后双方做好和解的决定，并且避免与情人接触的可能性，通常，由配偶学习如何满足情人所能满足的需求，比要求情人去满足配偶已能满足的需求更为容易。离开妻子转向情人的一大阻碍在于孩子和周围的家人。情人永远都不能取代配偶的位置，而配偶却可以代替情人。

现实最终会得胜，这是可以预期的。但在谈到在那一刻你该怎么做之前，我先讲讲安里克斯、伊莱恩和哈里亚特的故事。故事讲完后，我再解释你该有的期待。



对外遇的解析

安里克斯伸手关灯时，轻轻地叹了口气。然后他转身吻吻伊莱恩的面颊，柔声耳语道：“亲爱的，晚安！”

伊莱恩没有任何反应！她早已进入梦乡。他对此已经习惯了，并且知道倘若把她叫醒亲热一番的话，她会非常生气。他躺下来，把被子拉到肩头。很久以来，他早已不为自己扮演输家的角色而感到难过了。他只得面对伊莱恩已经对性生活完全失去兴趣的事实。他回想道，刚结婚还没有小孩子那段时间，妻子一度喜欢过性生活。

第二天早上，在赶七点半那趟火车时，安里克斯遇见了哈里亚特和弗雷德。他俩也在公司上班。当安里克斯打开早报时，想到他今天中午没什么事。

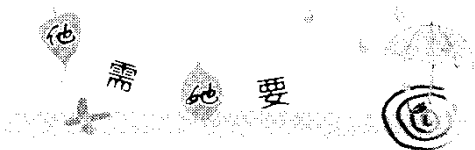
“嗨，两位！”他叫道，“和我一块吃午饭的伙计今天出城办事了。你们谁有空，一块午餐怎么样啊？”

“抱歉，”弗雷德跟他说，“我也要出去。”

安里克斯看着哈里亚特，她个子高挑，心思细密，朴实无华。“我很乐意和你一块进餐！”她爽快地答应了。

安里克斯心想，我有好一阵子没看到她了。哈里亚特和他读同一所高中，有几年两人都失去了联络，直到在同一家公司上班，才又恢复了联系。在几个月前，他们在同一组工作，安装新的电脑系统时，友谊又重新发展起来。系统装完后，安里克斯由于职责所在，到5楼工作，而她留在7楼。

那天午餐时，安里克斯对哈里亚特说：“知道吗？我倒是挺高兴查理今天出城。”



“我也是，”她笑着说，“你搬到楼下后，我还挺想念你的。我们早就应该在一块吃个饭，聚一聚了。”

“是啊，我们一起完成的那个项目，是许久以来我感到最开心的一个项目。”

“事实也的确如此，我们完全不需要等待，订单就下来了。”

“当然嘛，”安里克斯轻声笑道，“我们双剑合璧，攻无不克。”

在离开之前，他们说好了下周再聚，很快周内一次午餐成为他们固定的聚会。一次，哈里亚特送给安里克斯一本有关电脑程序设计的书，几周后，他回送了一个得体而又可爱的手镯。当他们一块午餐时，安里克斯把礼物拿给了哈里亚特，她脸上闪烁着兴奋的光芒。她倚身向前，轻轻地吻了吻他的脸颊。

“哈里亚特，我必须向你坦白，”安里克斯显得很笨拙，“我很喜欢你，这种喜欢……嗯，似乎超过一般意义上的喜欢。”

“安里克斯，”她低声说道：“我也有那种感觉。”

“我从来没跟你提过我对伊莱恩的感觉……”

“你不需要如此，”她安慰他说。

“但是我想说，以前我从来没向别人提过，我想现在谈谈她。”

“那就说吧！没关系！”

“当我和她结婚时，根本就没意识到婚姻会变成什么样子。我以为我们有许多共同的兴趣，就能有许多时间在一起，但所有的一切在一年之内消失。现在我们各做各的，她不想听我讲工作上的事情，并且抱怨我赚钱不多。常常我下班回家，就像走进一个疯人院……”

哈里亚特怀着一颗同情的心，静静地听着他诉说，过后他又到她的住所“继续谈”。

第二天早上，当安里克斯从哈里亚特床上醒来时，觉得她很

美。他吻着她裸露的肩，她睁开双眼微笑着对他耳语：“嗨，帅哥！”

“嗨，美女！”

那晚之后，安里克斯和哈里亚特似乎都被对方迷住了，安里克斯这一生中还从来不曾感受到这般热切和谐的性爱。起初伊莱恩只是模模糊糊觉得安里克斯有些可疑，但当他不在家的次数增多后，她的疑虑就变为了怀疑。他原来只是偶尔在城里过夜，现在却变成每周末下午都要外出。有一天晚上，她终于按捺不住自己的疑心，给杰克打了个电话，因为安里克斯说过他打算晚上在杰克家住。杰克试着解释说安里克斯还没有到，但他的语气无法使伊莱恩信服。等她晚些再打过去时，电话通了，但却无人接听。

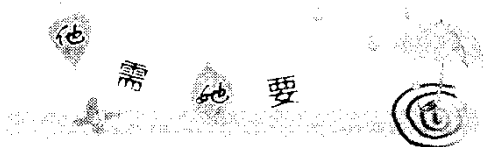
伊莱恩记起安里克斯曾经高兴地提过，他和哈里亚特在某个电脑项目上合作过的事，她还知道哈里亚特就住在离这不远的地方，因此她认为哈里亚特很有嫌疑。一个星期六的下午，当安里克斯又消失之后，伊莱恩找来隔壁的女孩帮她照看孩子，然后开车到哈里亚特的公寓。当她转到哈里亚特家附近时，一眼就看见安里克斯的车停在街角。

伊莱恩停好车，找到哈里亚特的公寓，深深吸一口气，按响了门铃。哈里亚特穿着件长睡袍来开的门。“伊莱恩！”她打着招呼，不过声音听起来有点大：“真……真想不到会在这儿见到你！”

“哈里亚特，倘若我的造访显得唐突的话，请见谅！但是我必须进来亲眼证实一件事情。”她径直越过旁边这个女人，穿过客厅，走进卧室。安里克斯就在那儿，正慌慌忙忙地往上提裤子。其余的衣服都还搭在靠床的椅子上。

“伊莱恩，我——”

他的妻子什么都没说，转身就走。出去时，她没看哈里亚特，



也没工夫顺便把门关上。一进车子，伊莱恩的眼泪就簌簌往下掉。她如行尸走肉般地把车开回了家，一路上，她都试着强迫自己用麻木的脑袋将这件事想清楚，似乎离婚是她唯一的选择。

安里克斯和哈里亚特站在窗前，目送着伊莱恩开车离开。哈里亚特问道：“你打算怎么办？”

“我得去找她，设法让她冷静下来。亲爱的，别担心，事情总会解决的。”回到家，安里克斯看见伊莱恩的车停在车道上，还没熄火，车门半开着。他熄了火，关上车门，把钥匙装进兜里。当他穿过前门时，听见孩子们在哭。一脸茫然，不知发生了什么事情的小保姆告诉他说伊莱恩上楼去了。他付了保姆钱，打发她回家后，再上楼找伊莱恩。她把自己反锁在卧室里，不愿出来。叫了她好几次都没反应后，他意识到最好先把孩子们安顿好。于是他带上孩子出去到快餐店里随便吃了些东西，然后回来哄他们上床睡了。这段时间内，卧室的门始终都紧闭着。

安里克斯再一次去敲门，还是没有反应。“伊莱恩，拜托你开开门吧！”他轻声地请求。

门把的锁发出咔嚓一声，他又试了一次，门开了。他推门进去看见伊莱恩坐在床头，眼睛都哭肿了。他走向她，“我感到非常惭愧，亲爱的……”

“你居然还敢叫我亲爱的？”她气呼呼地说道。

“但是伊莱恩，我爱你和孩子们。你们是我的一切。我也不知道怎么就会对你做出这种事情来！”伊莱恩又开始啜泣起来，安里克斯本能地想要去安抚她。

“别碰我！”她喘着气，挣脱他，躲到床中间，“你怎么能那样做？我讨厌见到你！”

“伊莱恩，别这样……这种事情永远不会再发生了。我一定是中邪了，请再给我一次机会好吗？”他眼里噙满了泪水。

“你这个骗子！你骗我说那些晚上都在杰克家过的夜，不是吗？”

“伊莱恩，求你了，别——”

“别撒谎了，谎言只会使事情变得更糟！”

“没错，我不会再撒谎了。你一定要相信我！我只能向你保证以后不会再犯。你和孩子们对我举足轻重。这件事都过去了，伊莱恩，我说到做到。”

这样的交谈持续到次日凌晨3点——安里克斯请求伊莱恩的宽恕和理解，伊莱恩则带着愤怒与痛苦猛烈地攻击着他。最后直到她筋疲力尽，才同意“休战”，让安里克斯上床睡觉。

接下来的几天里，安里克斯一直都在向伊莱恩忏悔，并且还设法使伊莱恩冷静下来。一周以后，他终于让伊莱恩相信，他之所以和哈里亚特在一起，完全是头脑一时发热，而且这样的事情再也不会发生了。

安里克斯真的就没和哈里亚特一起吃中午饭，但是一有机会，他就会给她打电话。“我必须见到你，但现在还不敢这样做。我非常爱你——实在不知道该如何是好……”

“安里克斯，我也爱你，这是毋庸置疑的。然而我要你维持你们的婚姻，我不希望你们为了我，走上离婚的道路。”

“哈里亚特，你真是少见的好女人！别担心，我会尽最大的努力。万一我和伊莱恩离婚了，也不是你的错。”

安里克斯忍了两周后，又开始和哈里亚特在更为隐秘的地点进行午餐约会。“我还是情不自禁地会想起你以及我们在一起的快乐时光。这一生中，还没有什么事情让我如此心动过，我知道以后也不会再有了。”

哈里亚特只能握着安里克斯的手，不断地流泪。下一周，他们在杰克的公寓幽会时，又激情焕发地开始着他俩的畸形恋情，

好像经过两周的分别，彼此积攒了新的能量，更为急切地渴盼相守在一起。自那以后，只要一有机会，他们就在一起吃午饭。在城里过夜是不行的，因为伊莱恩会起疑心。一个周六的下午，安里克斯实在忍受不住了，偷偷地离开家去了哈里亚特的公寓。他完全没有发现伊莱恩看到他出门，并且还跟踪了他。于是这让人痛苦的一幕又重现了一次，伊莱恩伤心到了极点。这一次，她叫安里克斯不要再进家门，并起诉离婚。

安里克斯本打算搬去和哈里亚特一块住，但想想还是放弃了这个念头。他在基督教青年会找了个房间住下，坐在狭窄的小床上，他开始衡量整个事态。他发现自己不仅思念伊莱恩和孩子们，同时还有其他事情要考虑，包括亲戚朋友的排斥以及要花很大一笔钱来支付律师费、赡养费和孩子的抚养费。他还想到公司的政策是鼓励家庭完整，而不允许有外遇发生。那么他很有可能因此丢掉工作——至少会失去将要升职机会。

大约在他搬出家门一周后的一天晚上，安里克斯给伊莱恩打了个电话：“求你再给我个机会。我想在此事发生以前，我们的婚姻就已经出现问题了。我知道有些事我试图视而不见、充耳不闻，采取那样的做法的确不应该。我本该将问题提出来，和你开诚布公地交流，并且向婚姻咨询顾问求助。伊莱恩，我真的想挽回这段婚姻和家庭，你是否愿意和我一起去见见婚姻咨询专家呢？”

起先伊莱恩不知道怎样回答才好。安里克斯说得对吗？也许她该负担部分的责任吧。再说他还真想找婚姻咨询顾问来帮忙解决问题。

“好吧，”她终于说：“我试试看。”

在这周末之前，安里克斯搬出了青年会，回到家里住。他设法跟伊莱恩作了一次简短的谈话，告诉她说，他仍然爱着她，不

可能和她离婚的——至少还没有离成。

在几次咨询的过程中，安里克斯试着将他的感受一一道出：为什么他觉得婚姻会亮红灯、为什么他会对伊莱恩有不满。

“安里克斯，”辅导者对他说：“你应该详细讲讲你认为出错的地方，这样我们可以了解得更清楚些。”

安里克斯于是明确地说出伊莱恩对性生活态度冷淡，对他工作漠不关心，不愿陪他参与他感兴趣的活动。他还说她在家务事方面没完没了地唠叨，即便她从来不需要外出找工作也是如此。

伊莱恩一边听这些抱怨，一边开始想，假如真有这些问题，那也不能完全怪她。

然后辅导者将问题重点集中在安里克斯的身上，并要他全然诚实地回答下面一个问题：他是否还爱着哈里亚特？

“是的，”他回答道，语气中含有羞愧以及对提问者的不满。安里克斯才不想自讨没趣地说出他和哈里亚特又在约会，并在杰克公寓一块午餐的事情。辅导者也没有问他。

接下来的几个月里，安里克斯继续接受辅导，并保持和哈里亚特的交往。他欺骗了辅导者和妻子，让他们都以为他从此将永远忠实于妻子。但其实他学着更加如何小心，不那么冲动地去见哈里亚特。



三角关系会——一直持续下去吗？

安里克斯、伊莱恩和哈里亚特似乎陷在三角关系中脱不了身，我们不难看出这是怎样发生的。安里克斯和伊莱恩刚结婚时，他们在对方爱情银行账户上的存款处在最高点。但当期待无法实现，需求未能满足时，安里克斯就容易接受能给予他满足的人。从那



次一块吃午饭开始，哈里亚特在安里克斯爱情银行的存款就急速上涨，外遇就这样发生了。安里克斯游走在与两个女人之间的情感纠葛里，而不像多数人只和一个女人发生联系。如今他感到自己被囚禁在爱情监狱里，动弹不得；似乎哪一方他都离不开。她们俩每人都只能满足他部分的情感需求，而这正是另一方所不能办到的。

所以这三者的关系将朝何发展呢？在我早年做咨询顾问时，我可能会被安里克斯蒙骗。但是当在试着帮助类似于安里克斯和伊莱恩的夫妇时，我很快就会发现一个再清楚不过的模式：出轨方就是不愿意放弃情人。我试过各种不同的方法与策略，但是效果都不大。我将出轨方送到安静处好好考虑事态的发展。我尽可能地将他们的牧师请来，给予支持和道德上的鼓励。我设想新的承诺将能够改变像安里克斯这种人的行为。不过，事实证实我的想法是错误的。

最后我想到了人们戒酒时使用的方法——“完全禁欲法”。倘若安里克斯和伊莱恩今天过来的话，我会为安里克斯定下严格的规定，不让他再去见哈里亚特。为确保他做到这一点，我会坚持让安里克斯向伊莱恩提供他 24 小时的行踪。如果安里克斯还要大呼小叫“阴险”或“不公平”的话，我只对他说：“我知道这听起来有些幼稚和不公平，但是目前我们面临一个很严重的问题。你说过不再去见哈里亚特，那好，如果你说话算话，那么给伊莱恩一份时间安排表，使她在任何时间都能找到你，心里感到踏实。这应该不成问题吧？还有，你应该定时给她打电话，让她时时了解你的行踪。”

这个一天 24 小时查询的方法真的有效果吗？我向你保证，这比只是一味在言语上信任他要有效得多。我得承认，安排这种查询跟踪的方式，对于像安里克斯这样的人，有一个真正的缺点。

当伊莱恩查询他时，或他向伊莱恩打电话汇报行踪时，伊莱恩在他爱情银行的存款，并没有明显地增加。实际上，此类行动一开始还会使伊莱恩户头上的存款减少，因为安里克斯会感到烦躁和恼怒。

很显然，我们得做些努力，以免让安里克斯觉得自己仿佛是个被假释的官员。典型的出轨者在面对这些时，反应都相当的沮丧。他尽量在挽回婚姻，但又感到痛苦不堪。现在让他挥剑斩情丝，和他深爱的、真正能满足他某些重要情感需求的恋人分手，并且还要时刻向妻子报告行踪，他感到自己被套牢了。

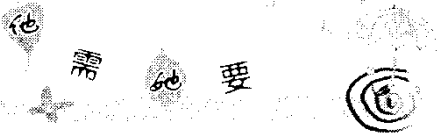


第四步：开始满足对方的需求

让婚姻走出外遇危机的第四步就是如何去解套。伊莱恩必须要学着给予丈夫在哈里亚特那里得到的满足。我知道安里克斯背叛了他们的婚姻，但是伊莱恩必须得知道丈夫之所以会如此脆弱，是因为他的某些情感需求从自己这里没能得到满足。

如果进展顺利的话，伊莱恩将能够满足安里克斯的性需求，并且开始参加他喜欢的活动。最好是她能够读一读有关电脑或程序设计方面的书，以便能更好地了解丈夫赚钱养家的能力如何。如果她能在家务方面给丈夫更多的支持，不再抱怨他赚钱不多或是家务事做得太少，那就再好不过了。

整个过程需要花几周或几个月的时间。也许当初安里克斯对妻子没有表达出足够的爱意，使得她拒绝和他过性生活。另外安里克斯还需要有人指点如何与伊莱恩沟通。不要简单地认定伊莱恩对他的电脑世界毫无兴趣，他应该学会如何谈论使她感兴趣的话题。伊莱恩极其需要安里克斯和哈里亚特谈话时所拥有的那种



谈话效果。

很明显，伊莱恩对丈夫的诚实、坦率已经彻底不抱希望。要想再次获得妻子的信任，安里克斯还有一段曲折而漫长的路要走，不过他能走完的。

如果是由我来辅导安里克斯和伊莱恩，我会特别提醒伊莱恩，她要走的是—条漫长坎坷的道路。其实—开始她对自己所做的努力，不应该期待有任何回报。她也不应该奢望在她做了这么多改变之后，安里克斯会立即变得对她关爱、呵护和忠实。事实上，如我刚才所说，安里克斯的情绪最初会很低迷。倘若他将自己的想法对伊莱恩坦言，就会说自己无时无刻的在思念哈里亚特，以至于有一段时间，伊莱恩甚至会很希望安里克斯对自己能有些欺骗和隐瞒。

不管伊莱恩怎样去满足安里克斯的需求，他对哈里亚特的爱恋将会保持—段时间。他们互相努力，满足对方的五项基本需求，以此来重建婚姻，重新点燃他们爱的火焰。不过他们所有的努力或许还不能够完全浇灭哈里亚特在安里克斯心中点燃的爱情之火。火势可能会减弱，但却永远不会熄灭。酗酒者后半生对酒仍然有瘾，但却不敢再喝—口，安里克斯也是如此，他对哈里亚特的爱将伴其—生，不过却不能再和她见面。

当我告诉妻子说她曾经出轨的丈夫，将会—直对情人念念不忘时，她的典型反应常常会是某种绝望。

“那我为什么还要跟他在—起过呢？”往往我会听到这样的回答。

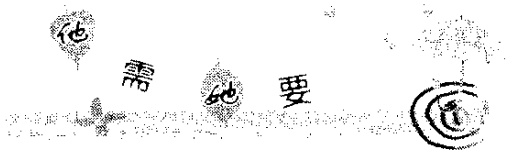
“因为你还爱他，并且想从这些乱七八糟的事情当中走出来。”我回答说。“你不想听这些，我也不愿多讲，但是这种情形我见得太多了。你必须接受丈夫还对别的女人怀有爱意的事实。但那不是说你们两人之间就没法产生更强烈的爱恋。”

我发现要让男人离开情人回到妻子身边，比让女人和情人分手更为困难。我不太清楚其中的原因。或许女人脚踏两只船，内心会不安，而男人则会作出调整，使自己感到自在。纵观历史，一夫多妻制极为常见，男人可以同时拥有许多女人，而多数社会却不允许女人这样做。社会学家往往会猜想这种不公平的待遇是经济基础（男人可以养女人，而女人通常不能养男人）决定的；但是这也可能是情感上的理由——男人喜欢有许多妻子，而女人不喜欢有许多丈夫。

当男人学会满足妻子的需求，赢得她的爱，使她离开情人回到自己身边，他就没什么好担心的。经验告诉我，如果妻子能回到丈夫身边，而且发现所有的需求都能得到满足，她的情人就不再对她有任何吸引力。

但是，丈夫出轨的话，问题就不那么好解决了。我见过丈夫和妻子在外遇风波过后，关系不错，但这样持续五六年后，他又回到了情人的身边。当我问为什么如此时，他们无一例外地告诉我说，还深深地思念那个女人，而且还爱着她。同时他们又坚定地说也深爱着妻子，不会考虑和妻子离婚。

我相信他们所说的都是真实的。“剪不断，理还乱”，他此刻很是无助，想要所有可能得到的帮助，来离开情人，忠于妻子。我常常建议曾经陷入过外遇事件的男人，每隔三到六个月来和我谈谈情况的进展，让我知道他是否成功地离开了情人。谈话会一直持续下去，没有止期。他必须得忍受这辈子都不见她，不可以和她共事，可能的话，不要和她住在同一座城市或同一个州。即便有这些约束，他想要和她相守的愿望仍然挥之不去。



你们的婚姻将会变得更加稳固

当你们终于学会如何满足对方的需求之后，彼此的爱和婚姻将前所未有地牢固。无论是谁发现配偶有了外遇，都会经历几次自尊心所能承受的最为严重的打击。同时也让夫妻双方处在一种不断挣扎的境地，使得情绪起伏不定。但一旦经历了最糟糕的事情后，他们会发现对彼此的爱比以往更深。事实上，有些夫妻对我说倘若没有经历外遇的重击，他们也不会幡然醒悟，采取建设性的行为，重新建立关系，而感情也不会像现在这么好。外遇对婚姻的重创，使得夫妻终于朝着满足彼此需要的目标而努力。一旦开始满足这些需求，你们的婚姻就走上了正确的道路。

几乎每一次的辅导，只要夫妻俩能如实地按照我所列出的计划来做，他们的关系都会变得比以前更好。人们对我说，当配偶出轨后，他们很难再去爱对方或信任对方。我知道这不是真的。要恢复这段关系，是漫长而艰辛的过程，但也不是不可能的。



14. 从水火不容 到难以抗拒

我们需要简要地对两个重要的词语：“水火不容 (incompatible)”和“难以抗拒 (irresistible)”，加以探讨，作为本书的结尾。

透过这两个词的含义，你们可以更深层次地理解本书的内容，并能更好地将其运用至你们的婚姻里。《美国传统英文词典》将“水火不容 (incompatible)”解释为不协调 (inharmonious)、敌对 (antagonistic)，而“难以抗拒 (irresistible)”则是指拥有让人无法抵御的魅力 (having an overpowering appeal)。

当夫妻相处不好时，我们可以说他们“水火不容”。然而，同样是这对夫妻，有时我们可以用“难以抗拒”来形容他们的关系。因为彼此觉得对方魅

力无穷，难以抵挡，所以他们才作出一生相随的婚姻誓言。从难以抗拒到水火不容，是由于彼此的需求未能得到满足。若有婚姻外的第三者愿意给予满足，外遇就产生了，于是情人就变得“难以抗拒”。

不过给情人冠上“难以抗拒”，可能会误导大家。情人很少让人“完全难以抗拒”。绝大多数情况下，情人都只能满足出轨方一些——通常是一两个——基本需求，而受害方仍然能够满足其余三四个基本需求。正如我不断指出的那样，当出轨方陷入外遇情网时，对配偶和情人都有着强烈的需求。一想到可能会失去任何一方，他便感到难以忍受。

有些找我辅导的人，把牙一咬，硬着心肠试着在情人和配偶之间做抉择，有的选择配偶，有的选择情人，无论选择了谁，他们的心情会由起初的内疚、羞愧变为后来的忧伤和痛苦。被他们抛弃的人曾经给予的满足，如今不再享有，使得他们内心沮丧，情绪低迷。

比如说，若出轨的丈夫选择回到妻子身边，他常常会觉得自己对家人作出了巨大的牺牲。绝大多数情况下，他都不得不放弃给自己带来无比快感的性关系——很可能是他这辈子所能遇到的最好的一种。即或“作出正确的决定”能给他带来美好的感受，但却无法减少他内心的痛楚和对失去情人的不满。

如果这人选择的是情人，他会因为抛弃糟糠之妻而内疚、羞愧不已。如果还有孩子，这种愧疚更是加倍。电视上的脱口秀栏目或流行的心理学文章、书籍常说离婚不见得会伤害孩子，这根本就是谎言。只有在例外的情况下，离婚也许是两难中较好的方式——比如夫妻俩有人酗酒、虐待孩子（妻子），精神错乱等等。但在大多数情况下，我看到离婚对孩子的伤害实在相当严重。想要自圆其说，给予合理解释，不仅愚蠢，而且残酷。

以我的经验，如果出轨方选择去解决家中不和谐的问题，和配偶重建婚姻关系，就能够相对安然地度过外遇风波。我辅导的有些没有尝试改善夫妻关系就放弃婚姻的人，往往感到极度内疚，并失去了学习建立美满婚姻的机会。他们中很多人在多年以后又来找我，因为其在与情人建立的婚姻中，又出现了同样的问题。直到问题得到解决，他们才醒悟其实这个原则，也可以用来解决第一次婚姻的问题。

“水火不容”的治疗方案：开始认真对待随时满足彼此情感上的重要需求要使婚姻由“水火不容”变为“水乳相容”，最快最有效的方法，是满足彼此情感上的需求。婚姻幸福的夫妻多半都已经意识到了这一点，而且学会了如何随时都优先考虑婚姻。他们不仅使了劲儿，并且“劲儿还使在了刀刃上”。

我看到这个原则在许多不同的情况下，都能有效地发挥作用。比如，我曾经在双城附近开了家婚介所，为兴趣、目标相同的人牵线搭桥，让他们彼此认识。开业不久，我发现了一个很现实的问题。在近 500 位报名的人中，他们需要的不仅使与对方见面的机会。这些人无一例外地都缺乏满足对方需求的技巧，但却又急切地想找到知道如何满足自己需求，能照顾自己的人。他们抱怨说，自己碰见的尽是一些自私、迟钝的人，当然他们不会看出自己也有同样的缺点。

所以我对婚介所重新作了调整，以前帮助来报名的人找到合适的对象，现在则帮助他们成为别人合适的对象，培养他们的技巧和其他品质，使他们更能吸引异性。

许多报名的人，都接受了我的新观念，经过一番必要的努力，培养了满足别人需求的能力。对于这些人而言，我牵线搭桥的工作是极为成功的。事实上，他们发现自己不再需要借由婚介所来推销自己，他们已获得的能力，使他们无论走到哪儿，都能



够吸引异性。很多人在两年内就结了婚。

我相信，社会没有教我们如何满足别人——尤其是婚姻伴侣——的需求，是高离婚率的出现的一个重要因素。婚姻不是一种简单的社会制度：因为“彼此相爱，从此快乐地生活在一起”，人们最后步入婚姻的殿堂。婚姻是一种复杂的关系，需要接受特殊培训，才能培养个人的能力来满足异性的需求，除非我们明白了这一点，否则我们还会继续看到让人气馁和极具破坏力的离婚率。

应该从小教育孩子，学习如何满足将来婚姻生活中可能会加诸在他们身上的期望，和未来伴侣的需求。我们没有理由要亲眼目睹如此多的婚姻变得貌合神离，勉强维系，或演变为外遇的悲剧。

本书的大部分内容都在讲人们所谓的“不幸”婚姻——以外遇或离婚收场的婚姻。我已经提供了许多避免外遇以及如何从外遇中挽回婚姻的建议。不过说实话，这些建议还可以用来使平淡无奇或比较和谐的婚姻变得无比幸福美满，将伴侣令人难以抵挡的魅力发掘出来。幸运的是，我们不需要只停留在梦想阶段，幻想自己有一天变得不可抗拒，希望有朝一日能找到合适的洗发水、止汗露或香水，使梦想成真。现在，让我们对如何使自己变成魅力无穷的人做一个简要的回顾。



魅力男人

任何丈夫只要学会了满足妻子五个重要的情感需求，都能使自己变成妻子眼中魅力无穷的伴侣。

1. **表达爱意** 以言语、卡片、花束、礼物以及一般的礼仪方式来向妻子表达爱意，每天抱抱、亲亲她，营造充满爱意的氛围，

清楚明了地多次表达自己对她的爱。

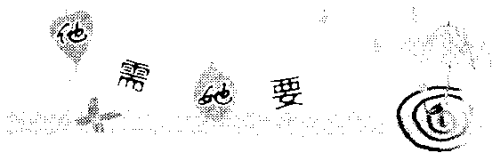
2. 言语沟通 每天留出时间和她沟通。可以谈谈生活琐事、孩子近况、个人情感或是将来打算等等。但无论谈什么，她总会乐趣十足，因为谈话不带有批判性，总是能让人增进知识，具有建设性。她可以畅所欲言，也可以兴趣盎然地作出回应。切忌工作太忙，敷衍行事。

3. 开明真诚 将自己的事情一五一十地告诉她，没有隐瞒任何会让她日后惊讶的事。详细描述自己的喜怒哀乐，清楚交代自己的过去、日程安排、将来的机会等等。不要给她留下错误的印象，并要诚实面对自己的想法、感受、动机和行为。

4. 经济支持 要担负起全家衣食住行的开支。如果收入不足以维持家里的基本开销，可以设法学习新的技能，来提高薪水。工作时间不宜过长，以免没有空闲和妻儿相处，但能够每周工作40到45个小时，以给家人基本的经济支持。鼓励妻子追求自己的事业，却不靠她的薪水来养家。

5. 家庭责任 留出充分的时间与精力，指导孩子们在道德和教育方面的发展。读书给孩子们听，和他们一块儿嬉戏，常常带他们参与户外活动。与妻子一起阅读书籍、听讲座，以便更好地教育孩子。两人相互讨论教育孩子的方法和目标，直到达成一致意见。没有经过妻子的同意，不要径自实施对孩子的训练计划，要知道，丈夫对孩子的关心，对她来说是极为重要的。

无论什么时候妻子在丈夫身上发现这五个特征，她都会觉得丈夫的魅力难以抗拒。但有一点要注意，他如果只做到了其中四个方面，她仍然会感到不满足，而且会唠叨没完，想要他做到完美无缺。还未满足这项基本需求时，打800分是不够的，每位丈夫都必须朝1000分努力。



魅力女人

任何妻子只要学会了满足丈夫五个重要的情感需求，都能使自己变成他眼中魅力无穷的伴侣。

1. 性爱美满 在性生活方面极力配合丈夫，就能满足他的这个需求。正确认识自己的性反应，以便知道如何激发自己最好的表现，并将此与丈夫分享。和丈夫一起学习如何建立和谐的性关系，使两人都能享受到满意、美妙的性生活。

2. 娱乐伴侣 使自己对丈夫最喜欢的娱乐活动感兴趣，并加以练习，以便对此项目精通熟练。如果觉得自己对此毫无兴趣，就鼓励丈夫另外找些活动项目，便于两人一起参加。成为他最喜欢的娱乐玩伴，以至于他最轻松、最休闲的时刻，总有妻子的身影。

3. 外表出众 通过注意饮食和加强锻炼来保持娇好的身材。发型、化妆和衣着都让他觉得妻子是个富有魅力、很有品位的人。他私下里感受到她的吸引力，在公共场合中又很为她骄傲。

4. 家务支持 营造一个温馨的家，成为他在经受生活压力时的避难所。把家务打理得井井有条，使他愿意待在家里和家人共度快乐时光。

5. 爱慕崇拜 成为最了解与欣赏他的人，时刻提醒他意识到自己的存在价值和所取得的成就，并帮他保持自信。不要批评他，对于这个你选择托付终身的人，要非常尊重他，而不是出于义务这样做，并要以他为荣。

无论什么时候丈夫在妻子身上发现这五个特征，他都会觉得妻子的魅力难以抗拒。但同样要提醒女士们，如果五项需求中只有四项得到满足，丈夫仍然会渴求所有的需求都得到满足，所以

仍会导致麻烦出现。与丈夫一样，妻子也要努力达到 1000 分的成绩。如果只满足于做到其中的三、四项，你不会具有令人完全无法抗拒的魅力。



发现夫妻最重要的情感需求

在结束此书之前，或许你仍然无法确认我所说的这些婚姻上的需求，是否正是你个人或配偶的需求。

老实说，我也不确定这些需求是否对你和配偶适用，所以就向你们提供一种找出自己的需求的办法。

在附录 A 中，我对十项情感需求逐一作了简要的描述。附录 B 是一份需由你们填写的情感需求问卷调查，帮助你们认识到，在这些情感需求中，哪些是你和配偶最重要的需求。应该将问卷调查表格扩印，便于有更多的空白填写答案。还需要再复印两份，一份给你，一份给配偶。在完成问卷之前，务必请阅读附录 A，以便对这十项基本需求了然于胸。

问卷最后，你可以将这十种需求按重要性排名，使对方一眼就看出你的需求在哪里，知道应该在哪些地方下工夫，使你快乐幸福。当然，你得诚实填写需求、作出评估。

不要因为有些重要需求已经得到满足，就将其忽略，而只把未满足的寻求放在重要位置。不要把它当作是博取对方注意的方式，用它来准确反应自己的真正需求。记住，列在重要位置上的应该是那些得到满足就让你快乐，反之则会让你失落、沮丧的需求。

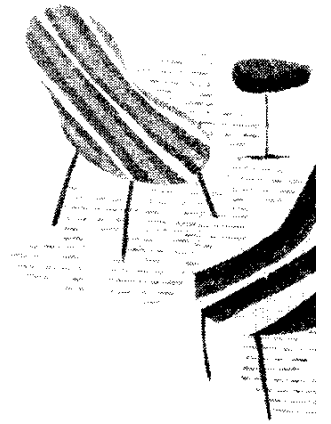
我在本书中一再说到，虽然男人和女人在这十项基本需求上都相似，但是对他们而言，这些需求的重要程度却往往相反。男



人认为最重要的五种需求，常常在女人眼中是次要，而女人认为最重要的五种需求，男人却认为是次要的。当你清楚地将自己的需求与对方沟通时，另一半才能将注意力与精力放在准确的位置，对你作出最大的帮助。

很少有体验能与坠入爱河相匹敌，但许多夫妻却没能意识到爱需要不断的浇灌与细心地经营。我在此只是给予你们一些建议，知道如何呵护婚姻，让它越来越甜蜜。这需要双方不懈地努力，自觉去学习新技能，不过倘若你已经做到了这一点，则已经懂得了人生最珍贵的教训。

夫妻双方都应该完成该问卷，这样便于相互交流彼此的需求，以及为之所作的努力。沟通越多，了解越深，我相信你们夫妇将会幸福美满、白头偕老！



附录 A

最重要的情感需求

在填写附录 B 中的情感需求问卷调查表之前，先对下列十项重要情感需求作一个回顾。



温情流露

很简单，温情流露就是表达爱意，象征安全、保护、舒适和认可——是任何一种人际关系的核心要件。当一方向另一方示爱时，就是在表达以下信息：

1. 你对我很重要，我愿意关心你、保护你，不让你受到伤害。

2. 我会和你一同面对困难，只要你需要，我就会来到你身边。

给对方一个拥抱就含有以上暗示。和亲戚朋友拥抱，表示我们在关心他们。此外，还有其他方式可以传达爱意：一张问候卡片、一张写着“我爱你”的便条、一束花、握手、晚饭后散步、抚摸肩背、打电话以及体贴周到并充满温情的谈话等等。

对于多数人而言，温情表达是维持人际关系不可或缺的基石，倘若没了它，他们会觉得和周围的人感情非常疏远，反之他们则觉得和人情感联系紧密。假如对方充满温情会让你感到心旷神怡，疏于关爱会使你极为难受时，你对他（她）已经有了温情流露的情感需求。



和谐性生活

我们往往把性和爱混为一谈。爱是爱意的表现，里面不掺杂性的因素，可以从朋友、亲戚、孩子甚至宠物那里得到。但是，一些带有性动机的示爱行为，比如拥抱、亲吻，实际上属于性，而不属于爱。

绝大多数的人都知道自己是否有性需求，不过万一要是有人对这一点不太确信，我愿意指出其中几个最明显的特征：

性需求通常在你们建立关系之前就产生了，并且在某种程度上还独立于你们的关系。你爱配偶，非常渴望和对方发生性行为，但这和性需求并不是一回事，而只是有时想和爱人身心亲密接触的反应。

性幻想常常完全就是性行为的衍生物。一般而言，有幻想就表明内心有情感需求——最常幻想到的通常是你最需要的。如果你曾经想象过用一种最曼妙的方式使性需求得到满足的场景，你



可能有性的需求了。越是幻想，越是需要。你幻想中满足性需求的方式通常就表明了你的性倾向与性定位。

婚后你们夫妻双方相互承诺一生忠于对方。这意味着，你们都同意对方是自己唯一的性伙伴，“直至死亡把你们分开”。作出如此承诺，是因为你们相信对方具有性能力与性反应，能满足自己的性需求。可见，性需求有排他性，要是你有此需求的话，将会完全依赖配偶来满足。从道德层面来说，你不会有其他选择。



言语沟通

言语沟通不像性需求那样，只能在婚内得到满足。从道德上来说，几乎任何人都能满足言语沟通的需求。但是，倘若这是你最重要的情感需求，谁最能使它得到满足，谁就会在你的爱情银行里存下许多爱元，赢得你的爱情。如果你真需要言语沟通，就要确信，配偶是那个最能满足、也最常满足你的人。

恋爱期间，男女双方正处在彼此理解的过程，沟通起来毫无问题。两人都强烈地想知道对方的爱憎、个人背景、目前的兴趣以及将来的打算。

但是婚后，许多妻子会发现那个曾经愿意花数小时和她一起煲电话粥的男人，现在似乎根本没兴趣和她聊天，反倒一有空就看电视或看书。恋爱期间，假如你在言语沟通方面的需求得到过满足，婚后你自然渴望能够继续。

如果你把言语沟通视为一种实际的需要，一种主要是为达到某种目的的手段，那么你很可能对其并无多少情感上的需求。但是，如果你渴望与人谈话、你拿起话筒就是因为想说话、或你本来就喜欢说话，那么言语沟通就是你最重要的情感需求之一。



娱乐伴侣

这个需求是合并两种需求得来的：参与娱乐活动的需求和陪伴的需求。

恋爱时，两人可能都是对方最喜欢的娱乐伴侣。女人参与男人打猎、钓鱼、看足球比赛或者其他她们自己不会主动选择的活
动，这并非不常见。她们只想和心上人尽可能地多待在一起，这就是说，他去哪儿，她也去哪儿。

男人亦是如此。恋爱中的男人对商场不陌生，他们会安排和恋人一块外出吃饭、看浪漫电影、参加音乐会或者看戏剧表演。他们抓住每个机会和恋人待在一起，并试着培养对这些活动的兴趣，以便将来可以经常约她出来见面。

我并不否认婚姻会使两人的关系发生显著的变化。但是，非得终止这些使两人关系变得如此亲密无间的活动吗？难道丈夫最喜欢的娱乐伴侣不是妻子吗？反之亦然！

如果娱乐休闲活动对你很重要，并且你喜欢有人参与，从而使自己的需求得到满足，那么就在你的需求清单上列出这些玩伴。在爱情银行方面你得仔细掂量掂量：你有多喜欢这些活动？当你和他们在一块活动时，妻子在你的爱情银行里又存了多少爱元呢？如果别的什么人代替妻子把爱元存了进去，该是多大的浪费啊！而这人如果是异性的话，那可能就很危险啰！应该为谁存入这些爱元呢？答案是：你最爱的人——你的另一半！这也就是我为什么鼓励夫妻二人彼此成为对方最喜欢的娱乐伴侣的原因。这是往对方爱情银行存入爱元的一条捷径。



开明真诚

绝大多数人都想和配偶建立一种真诚的夫妻关系。不过有人是因为开明真诚能给人带来安全感才有此需求的。

为使自己感到安全，我们想要详细地了解配偶的想法、感受、习惯、喜好、憎恶、个人经历、日常行为以及将来的打算。如果有一方在沟通时缺乏真诚与开明，彼此间的信任会被破坏殆尽，最终连安全感也会荡然无存。我们没法相信其所发出的信号，也缺乏建立牢固婚姻关系的基石。我们没有相互调整适应，反而差距拉得更大；我们没有共同进步，反而分道扬镳。

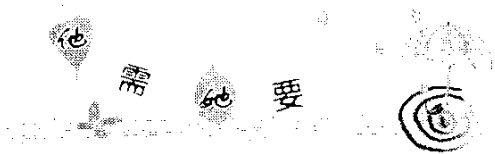
除了上述从实效的角度考虑开明真诚以外，当配偶向我们吐露心声时，我们会感到由衷地高兴和满足；要是对方把什么都压在心里，不肯透露半点，我们则会感到十分沮丧。我们的反应表明了我们想要对方开明真诚。这个情感需求应该在婚姻中得到满足。



配偶的吸引力

对许多人而言，外貌是使爱元增加的重要因素之一。要是你有此需求的话，一个外表出众的人不仅会吸引你的注意力，还会让你没法集中精力干事情。事实上，那就是先把你带到配偶面前的东西——他（她）的外貌。

有些人会认为这个需求是短暂的，并且只有在交往初期才显得重要。当夫妻了解渐深时，有人就觉得外貌的吸引力就不如那



些更深层次的更为亲昵的需求重要了。

我没有这样的体会，并且我所辅导过的许多朋友，尤其是男士们，也不曾有这样的体会。对于很多人而言，需要配偶富有吸引力的想法一直持续整个婚姻，当看到对方赏心悦目的外表时，也就为其在爱情银行里存入了爱元。

在众多有吸引力的外貌条件中，体重一般最引人注目。但是着装、发型、化妆及个人卫生综合在一块也能使人变得很有魅力。这非常地主观，只有你自己才能判断什么对你有吸引力。要是你对配偶的吸引力感觉不错，失去了它会让你感到难受的话，你或许就应该把这个需求划为最重要的情感需求之列。



经济支持

人们常常出于配偶能带来经济安全感而与其结婚。换句话说，他们之所以结婚，部分是为了钱。经济支持是否是你的重要情感需求呢？

你或许很难知道自己到底有多需要经济支持，尤其假如配偶一直在上班赚钱，你就更难知道了。但是，如果在结婚前你的配偶告诉你不要指望他或她的任何收入，你会怎样？那会影响你结婚的决定吗？又或者你的配偶没能找到工作，你这辈子都要在经济上支持他或她，你又会怎样？那会使你们的爱元流失吗？

如果你希望对方赚钱养家，那么你或许就有了经济支持的需求。但是如果你不想靠自己赚钱维持生计——至少婚后有些时候可以不这样，那你肯定就有此需求。

经济支持是指什么呢？是赚很多钱想买什么就买什么，还是赚的钱足够度日就行了呢？不同的夫妻答案也各不相同，即便是



同一夫妻，在不同的人生阶段，答案也不一样。但是，正如其他许多情感需求，我们很难把它表述清楚。所以许多夫妻都把自己的期待、设想和不满掩藏起来。尽量去获知自己对配偶在经济方面的期待以便得到满足感。并且又是什么使你沮丧失落呢？你的分析将会帮助你决定自己是否有经济支持的需求。



家务协助

家务协助的需求就像是一个定时炸弹。起初它似乎关系不大，像是远古时代的一种返祖现象。但是对许多夫妇来说，这颗炸弹会在结婚几年后发生爆炸，让他们吃惊不已。

家务协助包括做饭、洗衣、洗熨衣服、打扫房子和照看孩子。倘若配偶做这些事情会使你感到惬意，不做你就会感到烦躁，那么你就有了家务协助的需求。

在祖辈们的观念中，每个丈夫都有此需求，做妻子的自然就应该去满足他们。随着时代的更换，需求也在发生变化。现在我辅导的许多男人倒是希望妻子能满足其情感流露、沟通交流等需求，而这些在传统上一直被视作为妻子们的需求。很多妇女，尤其是职业妇女，从丈夫营造的和谐、有条不紊的家庭氛围中得到极大的满足。

婚姻通常由夫妻双方心甘情愿地分担家庭责任开始。新婚夫妇一般都是在一块儿洗碗，一块儿整理床铺，并把许多家务劳动进行分工。新郎官欢迎妻子帮他打理家务，因为单身时，这些事情得由他自己去做。此时，他们都还没有把家务协助作为重要的情感需求，不过“定时炸弹”却在“滴滴答答”响个不停。

家务协助的需求何时发生爆炸？就在孩子降生的时候！孩子



的降生，带来了巨大的需求，不仅经济开支增大，家务事也额外添加了许多。现在的家务劳动分工方式，就目前看来，都已经过时了。夫妻双方应该担负起新的责任。到底是哪些责任呢？

此时你们可能会觉得根本不需要家务协助。不过要是有了孩子，事情就不一样了。事实上，自打怀上第一个孩子，你们就会对需求作出重大调整，重新排序。



家庭责任

孩子的降生不仅使经济开支增大，家务劳动增多，还使许多人产生家庭责任的需要。如果没有孩子，你们不会有此感受，但是当第一个孩子来到你们身边时，事情可能会发生你们意想不到的变化。

家庭责任不仅仅只是照看孩子——喂奶、换衣以及看顾他们的安全。照看孩子只属于家庭责任的一部分。另外，家庭责任还要负责孩子的培养问题，给他们灌输通力合作、相互关心的价值观。把孩子培养成人要耗费大量的时间。

倘若你极为渴望配偶参与到孩子的教育和道德培养中来的话，就证明你有这样的需求。当他（她）帮着照管孩子时，你就觉得满足，而当他（她）忽略了孩子的发展时，你则会感到沮丧失落。

我们都想孩子变得优秀，但是假如你有家庭责任的需求，配偶参与家庭活动会使爱元大笔大笔地增加，反之则会让爱元急剧流失。



爱慕敬重

如果你在这方面有需求，那么你爱上配偶，部分原因是因为他（她）对你的赞不绝口。有的人就爱听赞誉之辞。你的配偶可能也会小心翼翼地不去批评你，因为如果你有爱慕敬重的需求的话，批评可能会使你深深受伤。

我们中好多人都想得到配偶的敬重、仰慕和称赞。我们需要他们经常地给予明确的肯定。怀有这样的想法是无可厚非的，因为即便是上帝，也想人赞美他！

爱慕敬重是最容易得到满足的需求。只需一句赞美的话，就使得对方飘飘然。反之，要想变得吹毛求疵也很容易。一句无关痛痒的指责，会使有的人难过不已，一天都没好心情，而爱元会以惊人的速度向外流失。

凭借区区几句话，你的配偶就能够在你的爱情银行里建立或是撤销账户。倘若你很容易受此影响，那一定要把爱慕敬重作为重要的情感需求哦！



附录 B

情感需求问卷调查表

版权所有© 1986 小威廉 F·哈里

姓名 _____ 日期 _____

这份问卷调查表是用来帮你决定最重要的情感需求是什么，以及帮你评估配偶是否满足你的这些需求。请尽可能坦率地回答这些问题，不要忽略任何没有得到满足的需求。如果需要更多的空白填写答案，可以另外附上一张答卷纸。

你的配偶应该填写另外一份相同的问卷调查表，这样你就可以知道对方的需求是哪些，并且还可以看看自己是否满足了他（她）的需求。

填写完毕后，再核对一遍，以确定答案真实地反应了你的感受。若答案有变更，不要擦掉，可以轻轻地划除，这样便于配偶看到你的答案有所修正，并与你讨论。

问卷最后，要求你指出十种当中最重要的五种需求，并按其对于你的重要性进行排序。最重要的需求是指那些一旦得到满足，就会使你极大的快乐，反之则会让你感到无比沮丧的需求。请不要只是把配偶目前没能给予满足的需求排在首位，应该将所有你认为重要的需求都包括在内。

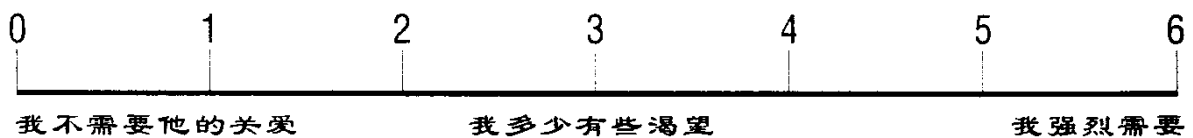
出版商允许你们将此表格复印，用于改进自己的婚姻生活。我建议你们将表格扩大 1.25 倍，以便有更多的空白填写答案。

1. 温情流露

以言语、卡片、礼物、拥抱、亲吻以及各种礼仪方式来表达爱意；营造一个氛围，能清楚地将爱意一再地传递给对方。

A. 对爱情的需求

圈出适当的数字，表明你对配偶温情流露需求的程度。



如果配偶对你没有温情流露，你会有何感觉？

(圈出恰当的字母)

- a. 非常不高兴
- b. 有些不高兴
- c. 无所谓高兴和不高兴
- d. 他不表示我反而高兴

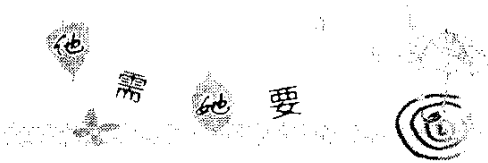
如果配偶对你流露出了爱意，你有什么感觉？

(圈出恰当的字母)

- a. 非常高兴
- b. 有些高兴
- c. 无所谓高兴和不高兴
- d. 不喜欢他太露骨

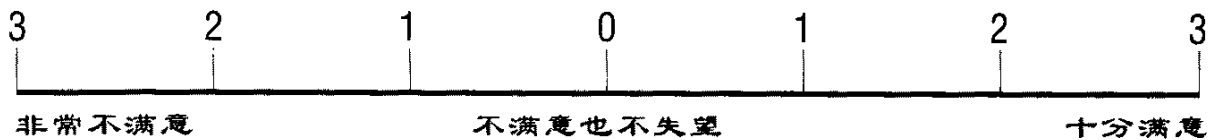
B. 评价配偶的关爱

圈出恰当的数字，表明你对配偶给予关爱的满意程度。



B. 评价和配偶的性关系

圈出恰当的数字，表明你对和配偶性生活的满意程度。



只要我需要，配偶都能给予我性满足。 是___不是___

如果答案是否定的，你需要配偶多久和你过一次性生活？

每天 / 每周 / 每月___次（选一）

我喜欢配偶和我过性生活的方式。 是___不是___

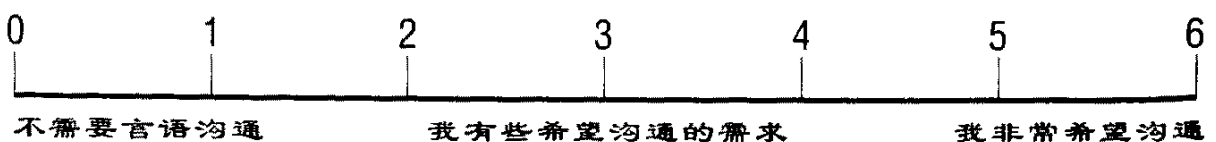
如果答案是否定的，请解释如何才能使你在这项需求上得到更好的满足？

3. 言语沟通

谈谈一天当中发生的事情、感受和计划等；避免使用愤怒或批判性的字眼，或者老是揪住对方的小辫子不放；对你喜欢的话题表示出热忱；给予彼此对等的发言时间；利用沟通来告知、探询和了解你；全然投入到和你的谈话中来。

A. 对言语沟通的需求程度

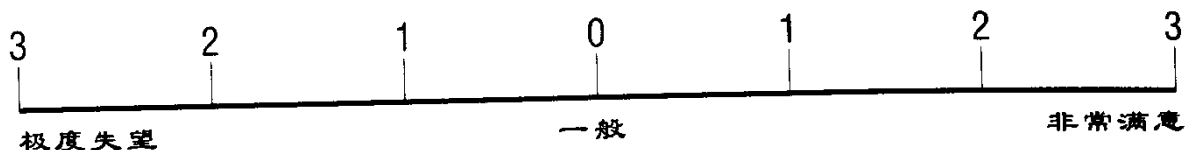
圈出适当的数字，表明你对言语沟通的需求程度。





B. 评价配偶的吸引力

圈出恰当的数字，来表示你对配偶外表吸引力的满意程度。



你希望配偶在以下哪些方面作出改进？（圈出恰当的字母）

a. 身材适当、体重正常

b. 衣着讲究

c. 发型适宜

d. 整洁卫生

e. 妆容精致

f. 其他

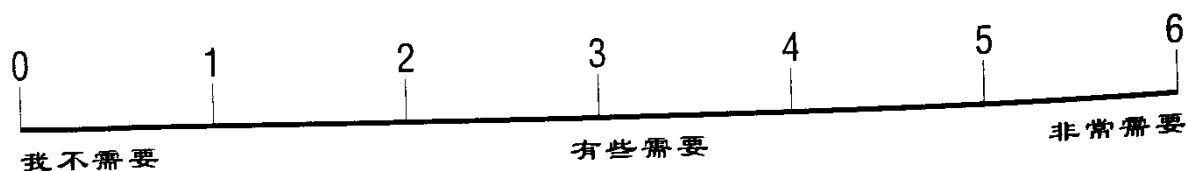
如果你圈了上述任何一项，请解释如何才能使你在这项需求上得到更好的满足？

7. 经济支持

为家人提供你所能承受的衣食住行等方面的费用，但要避免不适宜的出差或加班。

A. 对经济支持的需求程度

圈出适当的数字，表明你对经济支持的需求程度。



如果配偶不愿参给予你经济支持，你有何感觉？（圈出恰当的字母）



项可以被满足，那第二号会是哪一种需求呢？哪五项需求被满足后会使你最快乐？

_____ 情感流露

_____ 言语沟通

_____ 开明真诚

_____ 经济支持

_____ 家庭责任

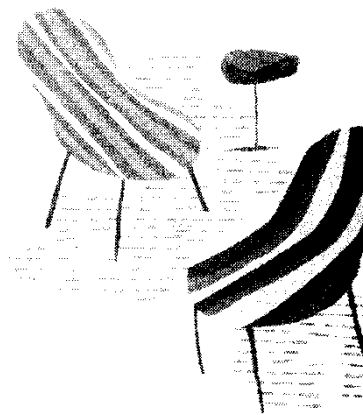
_____ 美满性生活

_____ 娱乐伴侣

_____ 配偶的吸引力

_____ 家务协助

_____ 爱慕敬重



附录 C

附加表格



娱乐活动问卷调查

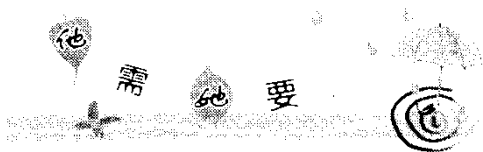
请说明你对下列娱乐活动喜欢或可能喜欢的程度。在每项活动后的对应位置（丈夫评价栏或妻子评价栏）圈出其中一个数字，表明自己对此项活动的意见：3=非常喜欢；2=喜欢；1=有点喜欢；0=没感觉；-1=有些不喜欢；-2=不喜欢；-3=非常不喜欢。如果还有其他你喜欢的活动没被列入表中，你可以将其填在空白处。你们可以在第三栏写下自己对此活动的评语，但两人的意见都必须是正面的。你们应该选些得高分的活动项目，作为一同娱乐时的活动内容。

活动项目	丈夫的评价	妻子的评价	共同评价
表演	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
有氧健身运动	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
游乐园玩耍	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
收藏古董	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
射箭	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
天文爱好活动	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
修理汽车	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
看车赛	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
打羽毛球	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
看棒球比赛	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
看篮球比赛	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
读经	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
骑自行车	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
划船	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
健美运动	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
打保龄球	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
看拳击比赛	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
打桥牌	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
野营	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
玩凯纳斯特纸牌游戏	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
划独木舟	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
下跳棋	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
下国际象棋	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
做教会义工	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
收集硬币	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
计算机编程	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
打电脑游戏	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
逛电脑城	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
听摇滚音乐演奏会	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____

活动项目	丈夫的评价	妻子的评价	共同评价
听古典音乐演奏会	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
听乡村音乐演奏会	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
玩克里比奇牌	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
玩棒球	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
去舞厅跳舞	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
去广场跳舞	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
跳摇滚舞	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
外出吃饭	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
钓鱼	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
驾驶飞机航行	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
乘坐飞机航行	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
看足球比赛	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
参加足球比赛	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
侍弄花草	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
整理家谱	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
打高尔夫球	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
爱好无线电收发报机	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
打墙手球	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
徒步远行	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
观看曲棍球赛	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
打曲棍球比赛	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
骑马	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
看马术表演	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
赛马	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
掷蹄铁	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
乘坐热气球	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
打猎	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
冰上钓鱼	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
滑冰	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____

活动项目	丈夫的评价	妻子的评价	共同评价
慢跑	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
练习柔道	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
练习空手道	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
编织	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
加工金属制品	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
建模	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
玩垄断棋盘游戏	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
登山	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
看电影	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
参观博物馆	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
听歌剧	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
摄影	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
画画	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
玩皮纳克尔纸牌游戏	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
看戏	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
写诗歌	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
看马球比赛	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
台球(或桌球)	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
百衲	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
短网拍墙球	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
改建房屋	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
收集石头	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
滑旱冰	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
划船	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
玩拉米纸牌游戏	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
帆船航行	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
雕刻	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
双向飞碟射击、陷阱射击	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
手枪射击	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
逛服装店	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____

活动项目	丈夫的评价	妻子的评价	共同评价
逛杂货店	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
逛汽车销售中心	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
打圆盘游戏	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
观光游览	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
唱歌	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
滑水	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
跳台滑雪	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
越野滑雪	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
潜游	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
特技跳伞	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
驾驶雪地机动车	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
看垒球比赛	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
打垒球	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
用渔叉捕鱼	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
集邮	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
冲浪	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
游泳	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
打乒乓球	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
制动物标本	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
看电视	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
打网球	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
乘坐平地雪橇旅行	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
打电子游戏	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
录像制作	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
看碟片	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
打排球	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
织布	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
做木工活	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
看摔跤比赛	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____
乘坐游艇	-3-2-1 0 1 2 3	-3-2-1 0 1 2 3	_____



经济支持问卷调查：需要预算和想要预算

这个预算是用来帮助说明经济支持的需求，由希望配偶给予经济支持的一方来填写此问卷调查表。

请把家庭预算分为三类，一一对应填入表中的三处空白栏内。在需要预算栏中，请写出每月生活必需品——一旦缺少，就会让你不舒服的物品——的开销。在收入一栏内，只需填写配偶的收入。

想要预算栏应该填写你所有需要的和想要的物品的费用，它们较生活必需品稍贵些，而且应该是切合实际的。除非你早就在盘算买一幢新房子、一辆新车或别的奢侈品，否则趁早打消这些不切实际的念头。夫妻二人的收入状况都需要填写在收入栏内。

可负担的预算栏填写的内容应该包括所有的需要预算项目和夫妻收入能够支付的想要预算项目。换句话说，你们的收支抵平，在收入栏的最后，有一项内容为收入减去花费调查，其结果应该为零。如果你们对此没有异议，就应该用这个预算来指导你们的家庭财务管理。

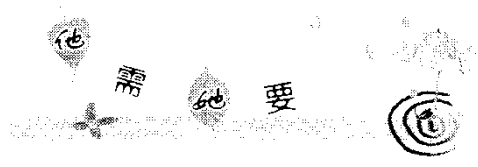
前几个月（可能的话，前几年）的开销可以帮助你们作出精确的估算。对并非每月都支出的项目，如修理、假期和礼物等的支出，可作月平均估算。有些项目，比如支付抵押贷款既属于需要预算，又属于想要预算。其他项目，像度假的费用，与其视为需要预算，不如看成想要预算。强烈建议你们将总预算的 10% 作为应急储备基金，划入需要预算中。如果有几个月都没有动用应急储备基金，那么把这些钱储存起来，以备未来之需。如果没有预先留出应急花费，大多数家庭都会经受经济压力，而其实这完全是可以避免的。如果你认为还有其他重要的，却未被列入表中

的项目，请把它们填在空白处。

如果配偶的收入与需要预算持平或高于需要预算，那么达到养家糊口标准是没问题的，并且其也满足了你的经济支持的需求，甚至还可能满足想要预算栏中的部分需求。由于你可没有作出需要和想要的预算，所以效果可能会不太明显。用你的收入而不是配偶的收入支付想要预算中的开支，这仍然是在满足你经济支持的需求。

不过，要是配偶的收入不足以承担你们的需要预算的开支，在不影响基本需求的情况下，你们得削减家庭开销；要不然就得通过他涨薪水、换工作或改变就业方向来增加收入，满足这些需求。

家庭开销和收入	需要预算	想要预算	可负担的预算
支出			
税单			
个人所得税	_____	_____	_____
财产税	_____	_____	_____
其他要缴的税	_____	_____	_____
利息			
按揭利息	_____	_____	_____
信用卡利息	_____	_____	_____
汽车贷款利息	_____	_____	_____
其他利息	_____	_____	_____
保险			
房主保险	_____	_____	_____
生命保险	_____	_____	_____
责任保险	_____	_____	_____
汽车保险	_____	_____	_____
医疗及牙科保险	_____	_____	_____



家庭开销和收入	需要预算	想要预算	可负担的预算
其他保险	_____	_____	_____
家用开支			
维修房屋	_____	_____	_____
改建房屋	_____	_____	_____
安全设备房屋	_____	_____	_____
打扫房屋	_____	_____	_____
维护庭院	_____	_____	_____
燃料(煤气和电)	_____	_____	_____
电话	_____	_____	_____
垃圾搬运费	_____	_____	_____
其他的家庭支出			
家俱和家电			
购买家具	_____	_____	_____
购买家电	_____	_____	_____
维修家具及家电	_____	_____	_____
汽车			
丈夫的汽车贬值	_____	_____	_____
丈夫的汽车燃油消耗	_____	_____	_____
丈夫的汽车维修	_____	_____	_____
妻子的汽车贬值	_____	_____	_____
妻子的汽车燃油消耗	_____	_____	_____
妻子的汽车维修	_____	_____	_____
其他	_____	_____	_____
食物和娱乐			
日用杂货	_____	_____	_____
外出吃饭	_____	_____	_____
度假	_____	_____	_____

家庭开销和收入	需要预算	想要预算	可负担的预算
休闲游艇	_____	_____	_____
摄影	_____	_____	_____
杂志和报纸	_____	_____	_____
有线电视	_____	_____	_____
其他	_____	_____	_____
健康			
医疗	_____	_____	_____
牙科	_____	_____	_____
非处方药	_____	_____	_____
健身	_____	_____	_____
特别饮食	_____	_____	_____
其他	_____	_____	_____
购买衣服			
购买丈夫的衣服	_____	_____	_____
购买妻子的衣服	_____	_____	_____
购买孩子的衣服	_____	_____	_____
干洗	_____	_____	_____
修改缝补衣服	_____	_____	_____
其他	_____	_____	_____
个人花费			
丈夫的零用钱	_____	_____	_____
妻子的零用钱	_____	_____	_____
孩子的零用钱	_____	_____	_____
礼物			
捐赠教会	_____	_____	_____
(十一奉献或赠 与宗教组织)			
非宗教性质捐赠 (捐赠慈善事业)	_____	_____	_____

家庭开销和收入	需要预算	想要预算	可负担的预算
特别礼物 (生日礼物、圣诞礼物)	_____	_____	_____
宠物			
宠物粮食	_____	_____	_____
宠物医生	_____	_____	_____
其他	_____	_____	_____
储蓄			
孩子的教育储蓄	_____	_____	_____
退休储蓄	_____	_____	_____
其他方面的储蓄	_____	_____	_____
其他的家庭开销			
银行业务	_____	_____	_____
法律业务	_____	_____	_____
会计及税务咨询	_____	_____	_____
应急储备基金(10%)	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
全部的家庭支出	_____	_____	_____
收入			
丈夫的薪水	_____	_____	_____
丈夫的其他收入	_____	_____	_____
妻子的薪水	_____	_____	_____
妻子的其他收入	_____	_____	_____
投资回报	_____	_____	_____
利息收入	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
总收入	_____	_____	_____
收入减去支出	_____	_____	_____