

鍾思嘉 陳皎眉主編 心理與生活叢書④

如何與你的伴侶 相處

大衛·維士葛／著
張康樂／譯



心理與生活叢書序

十年、廿年前我們所熟悉的一些事物，此刻也許已成了過眼雲煙。

在人類歷史上，從來沒有一個時代像現在我們所面臨的社會如此迅速複雜的變遷。過去人們但求溫飽，重視的是「生活」，而今生活無虞，則強調「適應」。因為，面對著新的社會型態和新的生活方式，人們難免會遭遇到一些適應的問題，因此人們亟需要能夠幫助自己適應的知識。過去，心理學被一般人認為是一門深奧的學問，而心理學的書籍也被認為是難懂的教科書，因此一直未受到重視。

近年來，與生活結合的心理學書籍，如雨後春筍般地出現在坊間，而且愈來愈多心理學者的演講受到重視，在反映出社會大眾爲了更能適應現代的社會，企圖藉由對人類的了解，進而創造更美好的明天。當然，有許多人確因自己心理上的困擾而求助於心理學書籍或講座，但仍有不少人認爲心理學是現代人必備的知識之一，一方面可做心理問題的事前預防，一方面又可對心理問題有些研究。不管是站在實用或知識的角度，我們可以肯定心理學的應用領域將更爲廣大。

心理學家無法擁有所有的答案，他們不是社會病態的醫生，也是個人疾苦的萬靈丹。

雖然愈來愈多的人對心理學產生興趣，而心理學者也正努力著找出現代人的問題解答；然而心理學的書籍或講演，只能是一種生活的參考工具，而不能當成完全信服的經典。因爲這些都是國內外學者專家或根據觀察和經驗，或根據研究和實驗所創作的產品，不見得適合所有的人，正是所謂的「盡信書不如無書」。因此，我常建議一些對心理學有興趣的人，在沒有接觸心理學之前，先不要有先入爲主的成見：抱持著開拓心胸和眼界的合理想法，去尋找適合自己的內容，再依個人的主觀判斷做一些取捨或印證，這樣才能獲得心理學所提供的最大效益。

心理學以科學的方法為基礎，以生動活潑的方式，展現一個柳暗花明的生活心理之庭園。

還記得一些初識的朋友，在彼此介紹之際，當獲知我在大學心理系任教時，常會有點怕怕，甚至有人退避三步地說：「哇！我不敢跟你說話了。」當我追問原因後，對方的解釋竟然是：「我害怕你會看透我的心理。」我也常以玩笑的口吻答道：「我又不是醫生診斷用的X光機，一下子看出你肺部有幾個黑點。」這樣的回答，仍會引起有人伸出手來請我看相，雖然有時我也假做正經八百地看起手相，其實所言的無非是剛才在短時間對他的觀察和了解，竟也道得他點頭稱是。有時我會自嘲道：「要是真有這麼準，我可不必在講台上教書，只須找個鬧區擺張桌椅，掛牌算命了，相信一天所賺的錢說不定比一個月的薪水還多呢？」雖是戲言，但是却可以看出一般人對心理學的不夠了解，其實每個人在日常生活中或多或少，有形無形地都運用了一些心理學的原則和方法，只是不一定懂得心理學上的理論或術語而已。同理地，就如同每個人，包括學心理學的人，或多或少都有心理上的困擾和問題一樣，只是不一定自己能克服心理上的困擾和解決問題。

也許你不相信，也不關心心理學，但是心理學家却正悄悄地改變你生存的世界。

心理學並不是那麼地令人畏怯，也不是那麼地複雜難懂。心理學是研究人類行為的一門科學，它與人們的日常生活息息相關，它幫助人了解自我、了解人我關係、了解人與周遭的關係。因此，心理學應該是易懂、可親近的生活內涵與外延。

雖然心理學的科學理念從十九世紀末才爲人所知，但是它事實上與人類的文明史一樣古老，只是隨著社會的進步，科技的昌盛，心理學已漸漸地成爲一門有系統、有組織的科學。許多的研究證據顯示，心理學的確使人類在生命的過程中，尋求自我探索、改善人際關係、增進工作效率，以至於解決各類心理問題上獲致有意義的實質助益。

桂冠圖書公司是國內出版心理學書籍的先驅之一，近年來一方面在各類心理學教科書的充實上不遺餘力，一方面又在心理學生活化的信念下，主辦了多次生活與心理的書展和講演座談活動。目前除了上述的服務和推廣工作外，桂冠有鑑於現代人的需要，且基於預防心理學的誤用和濫用的前提下，不斷地與學術機構加強合作；並另行成立啓蒙書店，盼望給予讀者更多和更正確的選擇和幫助。感於桂冠的理想和執着的誠意，陳皎眉教授和我身爲心理人，似不容推辭地接下了這一系列「生活與心理」叢書的主編工作，期以在書市中吹起一陣「心理」風之際，帶來一點清涼氣息，還望前輩先進不吝指教。

陳皎眉
鍾思嘉 謹序

一九八七年教師節於政大

序 言

隨着時代的變遷，以及社會型態的演進，再也沒有人能離群獨居，過着隱士般的生活了。因此，任何人終其一生，至少總有一次與他人共同生活的體驗。而有關個人和群體心理方面的文章，在坊間不乏可見。其中多數涉及心理學上的理論，且似乎均藉著經驗以提出證據，並靠實驗獲得證明。

然而，就一般而言，我們對於人際關係方面的了解，則多半從諸多作家的言論中去擷取，或透過個人在親近關係中所作的努力，以求得經驗。於是，我們往往在發現或面臨問題時，才倉卒地竭盡所能，獨自去謀求解決之道。可惜，這並非正確的方法，因為伴隨而來的經常是痛苦和挫折。

有鑑於此，我們必須審慎察明自己與人相處之道是否極盡其理想。試想，如果能藉著某些管道，便明瞭自己的過錯，那不是比一再重蹈覆轍來得更好嗎？由國人離婚率節節高升的情形看來，不難發現，許多人正因為不知如何處理關係問題，終至自毀前程。很顯然，當一個人在特殊關係上處理不當時，勢必隨時妨礙到他的工作能力、或將無法專注於其他事物，甚至導致個人的情緒大為低落。對無論曾經有過與人共處的經驗也好，或作此打算者也罷，與人相處所產生層出不窮的問題，在諸多生活層面上確實占有一席之地。遺憾的是，人們由於不明癥結所在，常常徒自浪費寶貴時間，盲目地嘗試解決問題，實屬不智之舉。其結果非但本身疏忽了盡力改變自己，以期有利於關係的改善，同時反將個人的失敗，歸罪於所有的關係。我們應該充分瞭解，不管任何關係一旦觸礁，各奔前程絕非上策，如果你和所愛的人不再共同生活，那麼又如何成功地改善彼此的關係呢？也許，這僅是諸多問題中的一環，但其重要性却不容忽視。

儘管人們極少能夠裸裎相見，披露個人缺點並接受它，我們仍不難尋得途徑，找出存在於關係中的弊端，加以糾正，俾使雙方更完善地生活在一起。

然而，筆者在此並非將所有答案一一列舉，而供你有問必答；此外，我也不贊成完全遵照我的意見採取行動，畢竟我並不是意在推荐某種心理學派給大家。我所樂於見到的——也是撰寫本書的目的，就是與您分享我對與人相處之拙見，進而瞭解兩人共同生活可能遭遇的難題。

鍾序

記得有一次接受中廣葉樹珊小姐的「人物專訪」時，她問我什麼是我認為現代婚姻中最大的問題？我的回答是夫妻的溝通。

記得又有一次上台視「夜來客談」節目，主題是「夫妻沒有話可說時」怎麼辦？我提到了現在有許多人不懂得如何與配偶相處的觀點。

這樣的說法也許有人會認為很主觀，但是我們放眼現在的婚姻關係，有的戀愛多年，半年不到就分手；有的長期冷戰，相敬如「冰」；有的則經常吵架，相敬如「兵」……。這些事實顯示出，我們不懂得如何適當地表達自己的情感和想法，不知道如何合宜地調整自己的情緒，更不曉

得如何尊重和接納對方，如何和伴侶和諧相處。而這一切都是我們應該學習的，甚至在婚前交友戀愛時就應該學習的。遺憾的是，沒有任何學校或家庭教導我們人際關係，更遑論婚姻教育和親職教育了。目前只有從書中自我進修，但願為時不晚！

是的！誠如本書所揭橥的一句話：「愛人與被愛，猶如從兩側感覺太陽的存在，既是同等地位，也是相同地需要它。」（第一章）但是，愛需要得當和得法，否則極可能造成傷害和不幸。因此從「愛不是絕對占有」出發（第二章），經由「彼此共同去嘗試創造更美善的人生」（第三章），「允許雙方自由自在發展」（第四章），以及「建設性處理彼此之間的衝突」（第五章），終至「與伴侶分享彼此的生命」（第六章），這才是愛的真諦！也是本書所要傳遞的寶貴訊息。當然，所謂的「伴侶」不只限於夫妻而已，也包括了朋友、家人，因此與伴侶相處，可以說是許多人際關係的輻射。而本書均一點點這盞愛的生命之光，相信能讓讀者走出一條頌讚生命的道路。

當然，如果你想從這本書尋求所有人際關係的答案是不可能。然而，每一位細細品味過這本書的人，都會得到一份愛的鼓舞，一種生命的啓示，這正是任何人際關係的基礎，也是個人讀後的感受，願與大家分享，並以此為序。

如何與你的伴侶相處 目錄

心理與生活叢書序	一
序言	五
鍾序	七
第一章 人與人之間	一
第二章 人人應有的基本權利	九
伸張權利	一二
自主權	一四

被愛的權利·····	一六
隱私權·····	一七
被信任的權利·····	二〇
受尊重的權利·····	二一
被接納的權利·····	二二
享有快樂的權利·····	二三
自由的權利·····	二四
自衛權利·····	二五
第三章 為關係下定義·····	二七
第四章 人類的協議·····	三五
第五章 衝突·····	五三
第六章 目標·····	六七
第七章 什錦篇·····	六九
生活小節·····	六九

姿態·····	七〇
何謂「眞實」·····	七一
宗教信仰·····	七二
性愛·····	七三
分擔「失落」·····	七六
婦女運動·····	七八
第八章 當伴侶改變時·····	七九
第九章 朋友·····	八七
第十章 關係觸礁時·····	九一
第十一章 新締姻盟·····	一〇五
第十二章 家人相處之道·····	一一三
第十三章 分手·····	一二一
第十四章 結語·····	一二七

第一章 人與人之間

毫無疑問地，當你與某人共同生活一段時間之後，偶爾不免會驚覺自己已犯了大錯。最常見的情況就是，有些事情你明明很想去，但却因與你一起生活的人介入，而難以付諸行動。於是，你產生了受騙的感覺，因錯失諸多事物而深感惋惜，甚至認為這一切對你傷害至深，每當想起它，便無法忍受。影響所及，有時候你可能已不得獨處，一方面可享受片刻安寧，另一方面則可自由自在做自己想做的事。

但是，一旦你真正獲得此種「自由」的機會，你却可能又會躊躇不前，因為你發現自己真正喜愛、同時也需要你的伙伴。在你極度嚮往擺脫對方的同時，你會感覺另一股同樣強而有力的力

量，阻止着你去進行。

難道說，與另一人共同生活的代價果真如此不合理嗎？同時，在你內心深處，這樣的痛楚依然得不到回響。究竟，你是否常常必須放棄自己的部分需要？不僅如此，那種你想得到却無法如願的苦衷，是否也永遠持續存在？

放眼望去，有太多關係的建立是基於意欲占有對方的天真而不切實際的想法，以至於當某一方企圖讓「自我」有所成長和發展時，便很難不傷及對方。然而，相信仍有某些方式既可使雙方獲得實在、溫馨、又充滿愛的關係，並且能忠實地面對自己，讓個人的權利得以保存下來，非但不受侵犯，且有屬於自己的一片天空——也即成為自己的主人。

在今天現實世界裏，大多數人都感受到面對孤獨無依的壓力，人們傾向於感覺徬徨無助及迷失方向，且漸漸地使人難以對自己感到滿意。更令人覺得可悲的是，隨著文明腳步的演進，人類的意識反而變得遲鈍。昔日，人們大多仍能對周遭事物加以設防，而避免受傷害；如今我們却是毫無抵抗之力，我們已被迫過濾太多的噪音和困擾，因而在此過程中常常曲解、或是徹底遺漏某些重要意義。現在，我們更開始以此種方式來對待最爲親愛的人，不可謂不是件悲哀的事！

綜觀我們所處的環境，環繞周遭的盡是龐大物體——建築物櫛比鱗次，擋住了璀璨的陽光；城市把人們與大自然隔離；省域似乎多而人與人之間毫不相干。於是，存在我們心中的愛日漸削

減了，足以影響自己命運的要因，也從我們手上失去控制。將快樂建築在別人痛苦上的例子比比皆是，人們似乎特別喜歡利用不如自己幸運的人，來達到自己的目的。

話說回來，面對繁多令人窒息的壓迫，未嘗不是件好事。有時候，它可使我們尋回個人意識，使人們感覺強而有力。也許我們力不足以讓發生的國際大事扭轉乾坤，但是，我們却有無以計數的方法和力量去改善私人生活，並藉以提升生活品質。爲杜絕逐漸狹窄的生活空間，把人們逼瘋，尋求解決妙法乃刻不容緩。無論如何，我們應該設法使自己與他人相處時，仍能保持原來的個性，令與生俱來的才智得以充分發揮、運用、和增長；更重要的是，能夠享受彼此相與關係所帶來的親密感覺和鼓勵。

所謂「冰凍三尺，非一日之寒」，任何關係的死亡，很少是因爲它們突然地消逝生命。大致說來，它們是逐日緩慢枯萎，或因爲人們不瞭解延續其生命所需要的金錢、時間、工作、愛，以及關心它們的需求；或由於人們太懶、或害怕去嘗試。其實，「關係」本身就是一種生活，如同任何一位藝術家慷慨投注心力於藝術，關係的需求和利益，同樣需要無微不至的關注。

就特殊的關係而言，它應該能促使我們和對方更爲親近，使我們變得更有人性，雙方的感情更趨真實，而自我的意識也更爲強烈。由此可見，介於兩人之間的關係既極其親密不可分，並且錯綜複雜，而一旦去嘗試它，却必將有所獲得。

可惜，我們常常迷失自己，辨不清本身所扮演的角色。事實上，當我們有意或無意與熟識的朋友交往時，對方的反應可說就是我們自己最真實的反映。也許，我們對自己的思想與情感瞭若指掌，却往往習慣在別人面前，極力將它們隱藏起來。儘管我們通常希望能夠將自己心中的感受，充分地與對方分享並且被對方所了解，然而，秘藏於我們內心深處的思想與情感，則永遠完全屬於我們私人的世界。

所以，一般人根本無法完全了解我們，除非我們坦然公開自己，向對方透露往事、述說當前的情感、包括對未來的秘密希望，否則，我們只有持續感到寂寞，更深具諷刺意味的是，在當今如此緊密結合的社會型態裏，我們所感覺到的却是益加孤立和阻隔。

在我們與他人接觸、和他人共享生活、相互信任、彼此親近中，我們通常很難察覺感情的開始或結束，但却可經此了解自己像實際上一樣的好。當我們從別人身上獲得有關對自己的看法時，通常無法以言詞來形容，因為這是一種感覺，就如同我們不會直截了斷地告訴別人自己是多麼地好一樣。

誠然，每個人都能為他人的某些部分下定義，但對於這一部分的定義却往往很難完成。

除了經由與他人共築的關係，可獲得對方為我們個人下的意義之外，我們從追求工作、藝術、以及事業中，也同樣能肯定自己。而類似這些追求，均發生於我們能予以駕馭的範疇內，同時

，在此領域，我們更足以將影響力發揮得淋漓盡致。

毋庸置疑地，每個人都應該是藝術家，為本身的生活創立目標，使其更具意義，並且擁有適合自己的生活型態，裨使生活其中，能夠享受人間最大的快樂。如此說法，也許令人感覺猶如空中樓閣，真是談何容易！但實際上並不難發現。其實，我們與其努力嘗試去改變全世界，反倒不如僅為自己創造一個空間，以便在此運用個人優越的天賦才能，而非倚靠這個對我們漠然的世界，或期望外界環境有所改變，以實現我們個人的理想，或完善的生活方式，那無異是緣木求魚。固然，每一個人都有某些部分必須獨自去發現，而別人無法涉入參與。此外，有時候一個人必須單獨行動，而沒有任何人能給予援助。儘管如此，完成個人希望畢竟是一種不完整的經驗，除非能將我們所發現的與他人分享。

創造的行為便是如此。藝術家將他自己最為隱私的真髓分享大眾，他所詮釋的是他的天賦。事實上，藝術家的創造經驗告訴我們，假若沒有他人的支持與了解，很少有人能夠忍受身為藝術家的寂寞與孤立，即使該項創造工作是一種自我的實現，仍然令人感到遺憾。

所以，若要讓天賦無拘無束地發揮出來，必須能感受得到來自其他人的施予；而若欲成為一個充實的人，就該讓自己和他人連接一起。

在人類諸多感受當中，寂寞是最難以消受。當你覺得若有所缺時，寂寞就存在了。有時候，