



畅销书
《他需她要》姐妹篇

他不需 **LOVE** 她不要 **BUSTERS**

(美) 威廉·哈里博士 著
陈铭华 译

现代婚姻教父哈里博士解读两性冲突的困局与出路
解除6大爱情克星 畅销100万册以上



3-49

江西人民出版社

31

他 不需 LOVE BUSTERS 她 不要

(美) 威廉·哈里博士 著
陈铭华 译

江西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

他不需她不要/ (美) 哈里著; 陈铭华译. —南昌:
江西人民出版社, 2009.12
ISBN 978-7-210-04167-2

I. 他… II. ①哈…②陈… III. 婚姻—通俗读物 IV.
C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 106717 号

Copyright © 1992, 1997, 2002, 2008 by Willard F. Harley, Jr. Originally published in English under the title *Love Busters*, Revised and Expanded by Revell, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A. Chinese Edition (simplified characters) is arranged by permission through Enoch Communications Inc. Copyright © 2009 Enoch. All rights reserved.

他不需她不要

(美) 威廉·哈里 著

陈铭华 译

江西人民出版社出版发行

四川五洲彩印有限责任公司印制 新华书店经销

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

开本: 700 毫米×1000 毫米 1/16 印张: 16.25

字数: 260 千

ISBN 978-7-210-04167-2 定价: 29.00 元

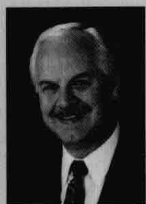
江西人民出版社 地址: 南昌市三经路 47 号附 1 号

邮政编码: 330006 传真电话: 6898827 电话: 6898893 (发行部)

网址: www.jxp-ph.com

E-mail: jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)



威廉·哈里博士，

临床心理学家、著名婚姻顾问。他在几十年间

帮助无数夫妻化解婚姻矛盾，恢复了彼此间的关爱。哈里博士对男女差异和基本需求的发掘，如今已成为婚姻咨询的经典。哈里博士和妻子乔伊丝携手30余年，现居住在明尼苏达州白熊湖市。他们的两个孩子，都已成家并且也从事婚姻咨询工作。

引言



是否曾有朋友向你寻求婚姻的建议？你从何着手？你如何帮助他拥有美满而不是失望的婚姻？

在描述他的问题时，你的朋友很可能会先告诉你他妻子所做的、令他烦心的事情，接着会告诉你他妻子没有做到的事情，让他对婚姻感到特别失落。

但如果你和你的朋友能深入地交谈，你会发现他问题的关键不在于他的妻子做了什么抑或不做什么。你会发现我在辅导过的大多数夫妻身上所发现的——你的朋友已不再爱他的妻子。他对她曾经的种种爱恋如今已不复存在。

你要如何帮助你的朋友？

在处理婚姻问题的时候，当问题出在别人身上时我们会更容易找到解决的方法。显而易见，在你朋友的案例中，如果他的妻子停止那些让他烦心的行为，而开始做一些让他开心的事，他对她的爱就可能回来。因此，你可能会这样处理问题：把你朋友的抱怨告诉她，并鼓励她在自己的行为上有所改变。

但如果他的妻子像我所辅导过的大多数妻子（丈夫）一样，那你关于抱怨的陈述说不上几句就说不下去了。就算她能听你把话说完，在你说完最后一个字的时候，她会滔滔不绝地向你抱怨你的朋友——他一直以来所做的种种蛮横的事如何令她伤心，他如何无法让她在婚姻中得到满足；如果她能将内心深处的情感对你坦承，你会发现她对丈夫的爱也不见得比她丈夫对她的爱多。

很快你会发现，他们都明白对方的问题，唯独不明白自己的问题。并且你也会发现，他们不明白自己的错误如何造成了彼此间爱的缺失。

当一对夫妇第一次到我办公室时，通常我不会与他们两人同时交谈。那是因为他们很可能在第一次会面时就没完没了地指责对方。如果我同时与他们谈话，那他们离开我办公室的情形一定比他们来时还要糟糕。相反，我单独和他们交谈，弄清他们如何影响对方——他们如何让对方痛苦，如何不能让对方快乐。我还会估计他们对彼此的爱丢失了多少。

在他们第一次接受辅导之前，我要他们明白非常重要的一点：你和你配偶所做的一切会影响你们之间的爱。你们所做的要么建造彼此之间的爱，要么就是破坏这种爱。

婚姻的成败与配偶如何影响对方有着非常重要的关系。

如果你朋友的妻子能够停止那些让他烦心的事，并开始做一些令他开心的事，你朋友的抱怨就会结束，并且会有一些意想不到的事情发生：你朋友将重坠爱河。

当然，你朋友也必须做一些改变：他必须重视妻子的抱怨，并满足她的情感需求。这样她就会与他重燃爱火。为了重获爱情所做的一切都是值得的，因为它能够带来双方都迫切需要的东西——一桩美满的婚姻。

美满的婚姻需要激情

婚姻就像一架性能卓越的飞机——当它飞得很快的时候。然而当它飞得很慢的时候，它不能够停留在高处——它会掉下来，会坠毁。当丈夫和妻子彼此相爱时，他们能比以往更快乐、更健康、更明智并且比以往更富有成效。然而当爱逝去，他们就失去了能让他们变得完善的一切。以往轻而易举的事如今变得艰难起来，当夫妻之间不再有爱，那些在他们相爱时拥有的默契也就不复存在，不再奏效。大多数情况下，这种关系最终会越来越坏以致很多夫妻只能通过离婚或永久的分居来逃避对方。

请记住我的话，因为它是多年经验的总结：如果你想拥有夫妻双方都满意的婚姻，那它必须是一桩有激情的婚姻（我会交替使用“爱的感觉”或“激情”这两个词）。因为一个缺乏激情的平淡婚姻不会永远维持着这份平淡。一旦你在婚姻中失去爱的感觉，那婚姻就成为一个通向彼此厌恶甚至是憎恨的滑坡。你

会发现自己在对方身上成就的不是最好的而是最坏的。

当男人和女人结婚的时候，他们认为他们爱的感觉会持续一生。他们结婚的誓约与承诺就是基于这样一种假设之上。然而他们的激情通常是短暂的。有些夫妻在婚后只维系了几个月或几年。对一些人而言，这只维持了几天。当激情不再时，婚姻的承诺亦随之而去。

一些婚姻专家会建议夫妻们接受这样一个不可避免的事实：享受曾经拥有，不指望天长地久。另一些专家则建议提升到一种更高的没有激情的爱的形式，其他的则会建议离婚。

如果你想拥有夫妻双方都满意的婚姻，那它必须是一桩有激情的婚姻。

然而，我认为夫妻不需要把爱的缺失作为一种不可避免的事实加以接受。相反，他们可以重拾昔日之爱。一旦昔日重来，所有关于离婚的想法或没有激情的爱都会消失。

或许你会说这是不可能的，并且事情看起来也的确如此。当相爱时，失去那种爱的感觉似乎是不可能的，当不再爱时，找回那份爱的感觉也似乎是不可能的。大多数我辅导过的夫妻认为他们不会对对方再有爱的感觉。然而我找回激情的方法需要的不是信心，而是行动！如果夫妻能遵循我的指导，他们的爱会回来，离婚的威胁也会随之消失。

本书和它的姐妹篇《他需她要》一同帮助夫妻们建立和维系爱的感觉。《他需她要》通过教导你如何满足彼此最重要的情感需要来建立爱，而《他不需她不要》将帮助你避免失去爱。

在求婚的时候，男人和女人通过满足彼此最重要的情感需求来建立爱的感觉。但婚后，他们往往养成一些习惯破坏彼此之间的爱。我把那些具有破坏性的习惯称为爱情克星。并且，一旦我们容忍爱情克星的存在，爱情将不再有任何的机会。

本书的功课将教导你如何清除这些坏家伙。我会介绍六种最常见的爱情克星并让你们夫妻懂得如何来克服它们。一旦它们不复存在，你们的婚姻将充满了浪漫的爱情。

另外，你会注意到整本书从头到尾你会遇到那些称为“基本概念”的观点。这些观点都被编上序号，但不一定是以它们在本书的出现顺序来编的。在很大程度上，每种观念的序号反映了这种观念在我整体的婚姻辅导方法中的地位。



在本书的结尾我对那 10 种能让配偶们坠入爱河并沐浴爱河的基本概念作了完整的阐述。

我鼓励你和你的配偶珍惜你们与对方的感情，你们婚姻的牢固与否取决于它。如果你已失去了它，不要绝望。因为，如果你听从我的建议，这份爱的感觉就能够重新回到你的婚姻。一旦你找回了它，你会承认它是如此的珍贵以致你不能承受再次失去它。

目 录

引 言	1
-----------	---

第一部分 “他需她要”之后

1 爱情克星是如何让婚姻触礁的?	2
2 什么是婚内虐待? 我们为什么会有虐待别人的倾向?	16

第二部分 六种爱情克星

3 自私的要求 ——谁愿意和独裁者生活在一起?	30
4 轻视的论断 ——谁愿意和批评家生活在一起?	49
5 发怒 ——谁愿意和定时炸弹生活在一起?	65
6 不诚实 ——谁愿意和骗子生活在一起?	86
7 令人厌烦的习惯 ——谁愿意和一个嘀嗒漏水的水龙头生活在一起?	107
8 自主的行为 ——谁愿意和不体贴的家伙生活在一起?	120

目 录

第三部分 通过相互体谅的协商来解决婚姻中的冲突

9	解决亲朋好友方面的冲突	134
10	解决职业选择和时间管理方面的冲突	147
11	解决财务方面的冲突	162
12	解决孩子方面的冲突	177
13	解决性关系方面的冲突	190
14	在酗酒或吸毒后如何修复爱情	205
15	出现不忠贞行为后如何修复爱情	217

第四部分 附加章节

16	用关心营造浪漫的爱情	228
17	用时间营造浪漫的爱情	235

附录：建立和维系爱情的基本概念摘要	243
-------------------------	-----

第一部分

「他需她要」之后



爱情克星是如何让婚姻触礁的？

凯伦甚至已经记不得和吉姆恋爱时的情形了。每当他在家，她的胃就打结，并且经常觉得不舒服。他们谈话的时候（这种时候不多），她通常都很防备。一块儿度假是不可想象的，如果她想放松，他必须离得远远的。她能忍耐这种婚姻直到孩子长大成人吗？她的婚姻对她而言日渐无望。

当我第一次见凯伦的时候，她正想和吉姆分居，她认为这有助于她在婚姻上多忍耐几年。他们最小的女儿丽莎才 13 岁。为了丽莎，凯伦想再等个五六年再和吉姆离婚。

你或许体会不到凯伦那天的绝望，但你可能了解她所经历的打架、讥讽、轻视、孤单寂寞等等。但婚姻本不应该是那样的。它应该是一种关爱的关系，丈夫和妻子彼此以关心和体贴而不是以粗鲁和愤怒相互对待。

凯伦曾经以为她的婚姻会充满了关爱和体贴。当她和吉姆约会的时候，她没有理由往其他方面去想。他几乎每天陪她说话，总是关注如何能帮助她，遇到什么问题时他也总是随叫随到。每当两人的计划出现冲突时，吉姆甚至会为她而改变他自己的安排。

他们从未有过争吵，因为吉姆总是愿意从她的角度来看问题。一次又一次的他向凯伦证明：他最优先考虑的事是去关心爱护她。这让她充满了被爱的感觉，同时很有安全感。

吉姆从未遇到过像凯伦那样让他心仪的女性，并且奇迹中的奇迹是她非常爱他，正如他爱她那样。她让他沐浴在喜爱和赞美中。这正是他想要与之共度一生的人，并且她看起来方方面面都很完美。一年之内，他们结婚了。

吉姆的忽视

婚后不久，吉姆开始感受到了作为已婚男人的经济压力。凯伦怀孕了，她想在孩子出生后减少工作的时间。吉姆认为他必须增加收入以弥补这种差距，因此他决定延长工作的时间。

由于在工作上所耗费的时间和精力越来越多，吉姆满足凯伦的情感需求的能力开始减退。在她怀孕期间，当她比以往任何时候都更需要他的情感支持的时候，他却希望她自己去解决问题。她不再是他生命的所爱和关注的焦点，相反，他似乎在疏远他。至少，凯伦觉得吉姆是这样对待她的。

但从吉姆的角度来说，他的忽视是有道理的。毕竟，他认为，“我们都是理智的成年人，她可以像我这样轻松地把车开到车库。为什么她会希望我停下手头的工作来帮她做那些她自己都可以做的事？难道我是她的仆人吗？她是女王吗？”

一开始，凯伦为他态度的改变苦恼不已，然而她尽量不把它表现出来。她非常努力地去适应他对待他们关系的新态度，应对家里的大事小事，为他而调整自己的计划，但当她独自一人的时候，她哭了。“他为什么变化如此之大？是因为我怀孕了？是因为我很丑吗？”

在小安德里亚降临时，凯伦对吉姆的信心受到了严重的伤害。他不仅没能在她怀孕期间给予支持，而且在小安德里亚出生后也很少照顾她，这使得情况变得更加糟糕。他过于专注于事业上的成功，以至于他成了家庭的失败者。凯伦觉得自己被彻底抛弃了。“或许，”她认为，“他不再爱我了。”

随着他们关系的恶化，她对他的关心亦随之减少。凯伦也开始以冷落吉姆来回应他对自己的忽视。她不再问他每天过得怎样，她也不再向他表示喜爱和赞美之情，并且她也不再热衷于和他做爱。

凯伦失去了“性”趣

吉姆对于凯伦不再柔情蜜意以及不再对他赞赏有加这一变化并没有重视，但他确实注意到她失去了“性”趣。刚结婚那会儿，她总是很期待和他做爱，并且不论什么时候做爱，她总是充满了激情。而今，做爱成了她试图逃避的事情。每当他们做爱时，她总觉得自己被利用了。

一天，吉姆鼓足勇气问她到底怎么了。“凯伦，你怎么了？你为什么总是避开我？”

“对不起，吉姆。”她回答说，“我只是最近没有心情，我也不知道为什么。”

她有一大堆常见的理由可以使用。在孩子出生以后，母亲大多数时候都是筋疲力尽，而做爱需要精力。她可以以此作为借口，或者她还可以说小安德里亚让他们没有了空间。然而内心深处，她知道自己失去“性”趣与吉姆对自己的忽视有莫大的关系。但她认为讨论这事是没有任何意义的，他热衷于他的事业，家里又需要他的经济支持，并且他一直说他将所能给的时间都给了她。那还有什么可谈呢？还有什么必要提到他对自己的忽视呢？

“你觉得怎么样才能让你有心情呢？”让吉姆提起这个话题是很困难的，他觉得自己像在乞求。

并且凯伦的态度也让他很为难。她说：“我不知道，我就是不知道为什么。”

事情的真正原因是吉姆停止了那些能让凯伦对他心生爱意的举动。他不再像以前那么支持她、帮助她，最为糟糕的是，他几乎没花什么时间单独与她在一起。她的情感需求不再得到满足。结果，她也就没有动力去迎合他的需要。事实证明，性，是一件只有当她感受到吉姆的关爱时才会乐意去做的事情。如今，她觉得情感上受到了忽略，因此，曾经轻而易举的事现在对她来说竟是如此的艰难。

当吉姆和凯伦约会那阵子，他们经常向对方表达爱意。那是因为这种情感是如此的强烈，他们几乎没有办法避免不去提及它。但是，当凯伦对吉姆的爱意开始消退时，她没有提醒他。事实上，她不停告诉吉姆自己爱他，但内心深处她知道自己的感觉在变化。那些已婚的朋友告诉她，婚姻中激情的消失是意料之中的事情。毕竟，他们说，激情是为新婚夫妇而不是为那些已经为人父母的夫妻所拥有的。因此，凯伦关注的焦点从吉姆身上转移到了安德里亚身上。女儿成了她生活中最重要的人。

在结婚之初，吉姆和凯伦几乎很少讨论他们之间逐渐出现的问题。当一方冒犯了另一方，另外一方往往是一笑置之。而如今，他们的问题不是简单的一笑就能了之的。他不想和一个性冷淡的妻子度过一生，而且他不知道该如何去处理这个问题。

如果吉姆知道凯伦为什么痛苦，他很容易就能解决问题。他只是没能满足她的情感需求而已，这使得他的性吸引力大打折扣。他的事业取代了凯伦的位

置而成为他的重心。如果他能重新去做那些当初打动她芳心的事情，在她遇到问题时很乐意地去帮助她，在安排计划的时候顾及到她，并且随着安德里亚加入到他们中间，他也可以在照料女儿这方面扮演积极的角色，那么，很快的，性的问题就能够得到解决了！（见 16 和 17 章，吉姆问题的解决方法。）

然而，吉姆不知道把凯伦作为他最优先考虑的人是多么的重要。他的沮丧为他们的婚姻进入另外一种毁灭性的局面拉开了序幕。他本来是可以选择的。他可以通过关怀和理解来解决他的性问题，或者他可以通过强硬的方法来解决。遗憾的是，他选择了后者。

走向婚姻的灾难

一天晚上，吉姆和凯伦都上床后，他凑过去给她一个临睡的亲吻。以为他又想做爱，凯伦一把推开了他。吉姆怨恨的感觉已经积蓄了一段时间，凯伦的拒绝更是让他忍无可忍，他愤怒了。他叫喊着她的名字，把她丢下床，就她的恶劣态度把她教训了半个小时。他所有压抑的怨恨刹那间怒不可遏地发泄出来。

凯伦蜷缩在角落里，害怕吉姆会打她，她不敢说一个字。终于，他平静下来了。

怒气发完后，吉姆觉得好多了。他终于说出了自己这么长时间以来的感觉。但凯伦一言不发。他开始为自己发脾气道歉，但接着就停下来了。很高兴我有勇气说出自己的感受，他想。我们的情况要有所改变！

没错，他们是有所改变，但不是朝着吉姆所想的方向改变。他们正在步入婚姻的灾难。

吉姆拥抱着凯伦，告诉她自己是多么的爱她。凯伦仍蜷缩在角落里，不敢把他推开，她能做的就只有哭。随着他越来越柔情，她便任由他摆布，最终他们做爱了。吉姆觉得那是他们有过的最棒的性体验之一，而凯伦感觉就像被强暴了。

许多女性第二天会径直去找律师结束这场婚姻，但凯伦认为她和吉姆结婚是为了过一辈子。因此，在她有时间把自己所经历的噩梦进行反思后，她做出了几个自认为有助于她逃离这个噩梦的决定。

首先，她不会再让吉姆看见她躲在角落里害怕。下次他再发脾气，她会以牙还牙——让他知道在她眼里他已经变得多么令人讨厌。

其次，由于吉姆过去总将自己的意愿强加给她而让他得到满足，现在她也会把自己的意愿强加给他而得让自己得到满足。以前，当她想从他那得到帮助而遭到拒绝后，她会自己去做这件事。而如今她不要接受拒绝的回答。她会要求得到她想要的东西。

再次，她学会在情感上疏远吉姆。尽管在那个夜晚吉姆没有打她，但却深深伤害了她的感情。她可以仍然与他保持婚姻的关系，但在情感上她绝不会再如此容易受伤。过去她其实已经几乎不依靠吉姆来做任何事，但在感情上仍然依恋着他，期盼着有朝一日他们能找回往日的激情。但如今，她相信自己生存的唯一希望就是建立自己独立的、在身体上和感情上完全远离吉姆的生活。

然而，凯伦还是做了一个重大的让步。由于吉姆如此愤怒的原因在于他那未能得到满足的性欲，因此每次他想做爱，她都会满足他。她认为这是自己的责任，只要他们还是夫妻的关系。

起初，吉姆以为是他的祷告得到了应许。不论何时他想做爱，他都能得到满足，并且凯伦看起来也更有激情。开始的第一个星期，他们每晚都做爱。

但实际上，他们的关系在急剧地下滑。凯伦在她周围设立了吉姆无法逾越的情感障碍。不论何时凯伦要求吉姆帮忙，即使他做了，她也不会给予他任何的称赞。她认为他不是因为关心她而帮助她，他帮她只是因为她要求他这么做。此外，她没有让他做任何能够满足她最重要的情感需求的事情，比如两人亲亲密密，或是跟他说说自己内心深处的感受，因为这会让在她情感上更加容易受到伤害。

相反，凯伦开始要求吉姆给她更多的自由去做自己喜欢的事，她要求花更多的钱，并且她空闲时几乎都是和朋友在一起。她开始想，这些年来，作为妻子和母亲，她已经忘了顾及自己。因此现在，她的个人需要仅次于安德里亚的需要。当然，吉姆的需要几乎被放在了最后。

凯伦的每周计划从不把吉姆考虑在内。她鼓励他早早去上班，很晚才回家。如果他周末打算待在家里，她就会去和她的朋友们在一起。她甚至不把自己的支票存到他们的共同账户上。她挣的钱全都存入了自己的独立账户，同时她尽可能多地让吉姆去支付各种费用。

尽管有这些自主的行为，凯伦还是坚守自己满足吉姆性需要的决定，至少在一开始时是如此。

虽然吉姆现在在性方面没有了抱怨，但大多数时候他仍然觉得沮丧。让他

尤其不快的是凯伦不告诉他她在做些什么。他也不喜欢她把两人的收入分开，不让他知道她的开销的做法。每当他问及她的计划或她的开销，她会说这与他无关。每次他们为她的私密争吵，她会大声尖叫让他别管。如果他坚持，她就威胁说离开他，这招常常能有效地把他吓住。

如果凯伦能够定期和他做爱，吉姆或许还愿意在余生继续这种痛苦的婚姻。可结果是，她的承诺并未持续很长时间。开始，她偶尔会拒绝，但几个月后她几乎每次都拒绝。

实际上，她很难去履行做爱的承诺。我们没有人能强迫自己无期限地去做那些让我们不快的事。我们迟早都会找借口来逃避它。无论在哪儿，很少有女性会一直愿意跟自己不喜欢的丈夫做爱。凯伦已经开始厌恶她的丈夫。最终，她根本无法强迫自己和吉姆做爱。每次一想到这事，她的胃就会打结。

这种由于频繁的做爱而使紧张状况得到暂缓的局面也结束了。吉姆和凯伦面临着一系列的问题：各自为政的生活方式、要求别人、发怒、不尊重和不诚实。没有任何婚姻能够在这样的重负之下长期存续下去。

在他们第一次约见我之前，他们没有满足彼此任何的情感需求。但更为糟糕的是，他们故意彼此伤害。他们几乎已经不记得相爱是什么样的情形了。

我再也受不了了！

吉姆和凯伦的经历在今天的婚姻当中太常见了。起初关心体贴的关系常常演变成唯我独尊。当丈夫和妻子不再满足彼此的需要并开始互相伤害，他们的爱就变成了恨。

有些夫妻出于对孩子和宗教信仰的考虑而试图忍受下去。但大多数情况是他们决定不再忍受下去，他们会起诉离婚。不幸的是，离婚通常不会减轻痛苦。分离给夫妻双方和他们的家庭带来了灾难。

起初关心体贴的关系常常演变成唯我独尊。

既然如此多的个人幸福和家庭幸福取决于婚姻的成功，你会认为，夫妻们会用周密的计划来经营他们的婚姻以确保它的成功。然而，令人难过的是，大多数人并未给予婚姻足够的重视，直到它几乎到了为时已晚的地步。大约一半的婚姻以离婚结束，剩下的大部分处在痛苦的失望当中。很少婚姻，大约是20%或者是5对中有1对，能够和以往一样的美满幸福。