

·升级版·

The Language of Love and Respect

男人需要尊重 女人需要爱



[美]爱默生·艾格里奇博士 (Emerson Eggerichs)◎著 夏乐◎译

女人经常这样问：“为什么他不像我爱他那样爱我？”
男人经常这样想：“为什么她总是不尊重我？”

一本全面改善婚恋关系的两性情感圣经

美国ECPA金书奖最佳婚姻类图书帮助成千上万问题家庭走出婚姻困境



男人需要尊重 女人需要爱

· 升级版 ·



The Language of Love and Respect

[美]爱默生·艾格里奇博士 (Emerson Eggenichs) ©著

夏乐◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

男人需要尊重, 女人需要爱: 升级版 / (美) 艾格里奇 (Eggerichs, E.) 著;
夏乐译. -- 长春: 吉林文史出版社, 2012.9
书名原文: The Language of Love and Respect
ISBN 978-7-5472-1191-5

I. ①男… II. ①艾… ②夏… III. ①婚姻—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第218048号

THE LANGUAGE OF LOVE AND RESPECT

Copyright: © 2009 by Emerson Eggerichs

Simplified Chinese language edition arranged with

Thomas Nelson, Inc., through The Grayhawk Agency.

All Rights Reserved. This Licensed Work Published under license.

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2012-3915

男人需要尊重, 女人需要爱 (升级版)

作 者 爱默生·艾格里奇

译 者 夏 乐

出 版 人 徐 潜

责任编辑 袁一鸣 刘锡妍

责任校对 袁一鸣 刘锡妍

封面设计 平 平

开 本 640mm×960mm 1/16

字 数 220千字

印 张 18

版 次 2013年2月第1版

印 次 2013年2月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京画中华印刷有限公司

ISBN 978-7-5472-1191-5 定价 29.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598

序言

爱是女人的氧气， 尊重是男人的天空

身为牧师，我主持过很多婚礼，在那个神圣的时刻，新婚夫妇们都会发出这样的誓言：“不论富贵还是贫穷，疾病还是健康，我们都会不离不弃，永远在一起！”

然而，没过多少年，就是这些曾经发过誓的夫妇中的一些人，却会来找我倾诉烦恼。妻子们抱怨：“我的丈夫并不爱我。”而愁眉不展的丈夫则会说：“我的妻子一点也不尊重我。”望着这些婚姻濒临破裂的夫妇，我心痛不已。

究竟是什么东西使他们忘却了当初的誓言？

经过 30 多年对已婚男女的心理辅导和跟踪调查，我终于了解到：导致婚姻瓦解最普遍的原因是误解。

夫妻本来是世间最亲密的人，为什么会有那么多的误解呢？

原来，男人和女人分别有着不同的心理：男人需要的是尊重，女人需要的是爱。许多夫妻正是由于没有意识到这一心理差异，才使得彼此的交流变得困难。

坦率地说，我与妻子莎拉的婚姻相当美满，但不可否认，我们依然存在着很多分歧和矛盾。有时候，我们仅仅知道彼此无法交流，却无法获知缘由。很长一段时间里，我们真切地感受到双方的差异，却完全不知道该如何来应对。这让人备感挫折和难堪！幸运的是，我最终寻觅到了答案——或者，更准确地说，这个答案来自于《圣经》：“你们每个人都应当爱妻子，如同爱自己一样；妻子也应当尊重她的丈夫。”

当我反复体会这句经文时，豁然开朗，终于发现了爱与尊重的秘密：

原来女人天生是需要被爱的，她们需要爱，渴望爱。很多丈夫不理解这点，所以未能正确传达出他们的爱。

男人天生是需要被尊重的，他们需要尊重，渴望尊重。很多妻子不理解这点，因此未能有效传达她们的尊重。

没有感受到丈夫的爱，妻子就会拒绝尊重丈夫，以示反抗；没有得到妻子的尊重，丈夫就会拒绝付出爱，以示反抗。久而久之，一个“疯狂怪圈”就形成了。

成千上万的夫妇沦陷在这个“疯狂怪圈”之中，无法自救。由此造成的结果就是一半的婚姻以失败告终。

尊重是男人的天空，缺少了它，男人就无法飞翔；

爱是女人的氧气，缺少了它，女人就会窒息。

上帝之所以创造出男女，其目的就是要让他们互相满足对方的心理需求。女人应该给男人提供尊重的天空，男人应该给女人提供爱的氧气。在婚姻关系中，我们只有首先满足了对方的心理需求，自己的心理需求才能得到满足。也就是说，妻子想得到爱，就要先尊重自己的丈夫；丈夫想得到尊重，就要先爱自己的妻子。

幸福的婚姻仅仅有爱是不够的，它还需要尊重。

夫妻之间只有拥有了爱与尊重，才能拥有和谐的婚姻。

爱默生·艾格里奇

目录

The Language of Love and Respect

第一部分 疯狂怪圈

第1章 婚姻——经不起指责和挑剔 5

每个人的婚姻都有三个圈 7

危险：把解决问题的希望留给他/她 11

思考：夫妻在婚姻中如何说话？ 12

考验：有些话不要说给他/她听 14

冲突：不要说他/她听不懂的话 17

第2章 两性——没有对错，只有差异 19

区别：男女的耳朵不一样 20

自省：你说的话重要吗？ 21

定位：你们分别代表了粉色和蓝色 25

容忍：什么是他/她带给你的意外？ 27

耐心：不要急着对他/她下判断 30

第3章 善意——让他/她读懂你的心 34

什么是善意？ 34

善意可能被忽视吗？ 37

善意是源自心底有爱 39

表达善意不要看配偶的脸色 42

希望：营造充满善意的婚姻氛围 43

理解：永无止境的夫妻功业 46

第4章 解读——听懂他/她在说什么 48

发现：如何避免和他/她发生战争？ 50

谨慎：没有万能的解读专家 52

认知：他/她有自己的视角 53

聆听：你知道他/她的心声吗 56

改善交流的两把利器 59

第5章 回避——别踩住他/她的“氧气管” 61

停止：不要为自己辩护 63

步骤：面对他/她，有条不紊 64

用语：不能让他/她感觉到有火药味 65

实践：在他/她身上立竿见影 68

努力：让他/她愉快是项大工程 72

两个值得问的问题 73

第6章 沟通——与他/她相处的终极策略 75

借口：放弃不宽恕他/她的“理由” 76

不要和他/她争执 78

当配偶冒犯了你，同情他/她 81

你因他/她苦痛，你不会幸福 84

你因他/她纠结，走不出危机 85

沟通没有公式，只有方法 87

第二部分 充能圈

第7章 互动——她尊重他一尺，他爱她一丈 93

减少你对他/她的权利 95

牢记他/她的心理特征 96

她用尊重获得爱，他用爱获得尊重 98

C-O-U-P-L-E：配偶准则——丈夫的自我鉴定 101

C-H-A-I-R-S：椅子准则——妻子的自我鉴定 103

和谐的婚姻是克服不和谐 106

和谐是红蓝融合出来的紫色 108

第8章 付出——全方位地给予 110

婚姻中没有孤立的原则 112

为了他/她，你可以再亲切一点 122

正视他/她的反馈 124

以长跑的心态回报他/她 126

第9章 尊重——为了他，调整你的自爱心 128

为什么想冲着他/她发泄？ 128

他/她为什么会生气？ 132

征服：欣赏他对成就的期待 135

优先级：感激他对家庭的付出 136

威信：满足他领导的愿望 138

洞察力：欣赏他的见解 139

关系：成为他最好的朋友 141

性：理解他对亲密的渴望 142

第10章 爱——为了她，放下你的自尊心 145

她为什么会指责我？ 147

她让我有所领悟 150

亲近：她希望与你亲近 152

坦诚：她希望你敞开心扉 153

理解：她只需要你倾听 154

调解：她希望你说“对不起” 155

忠诚：她需要你的忠诚 157

尊重：她也需要尊重 158

第11章 澄清——向他/她说清楚自己 161

他/她会乱猜 162

在他/她身上多花点时间 164

增加他/她对你的信任感 166

他/她很在意你的身体语言 169

第12章 反思——他/她是怎么想的 172

他/她知道你的本意吗 173

丈夫不会说，但妻子想听丈夫说 174

丈夫越不想说，妻子越需要听 177

妻子说话拐弯抹角，丈夫听不懂 179

第三部分 回报圈

第13章 祝福——不管是热恋、冷战，还是不冷不热 188

祝福多一点，幸福就多一点 190

幸福是他/她心灵所赐 191

祝福他/她是无条件的 194

永远永远不要放弃祝福他/她 196

你心灵圣洁，他/她一生愉悦 198

第14章 无条件的爱与尊重——把心交给他/她 203

婚姻是一种三角关系 203

他/她值得你尊重/爱吗？ 205

遵循“塔夫茨”原则 206

陷阱：在婚姻中推卸责任 209

不要从心理层面为他/她定性 211

第15章 无条件的爱与尊重——真诚、激励和宽恕 213

谎言让爱与尊重失色 214

谎言具有隐蔽性 216

妻子喜欢听激励的话 217

丈夫喜欢听友好的话 219

为什么妻子们会像妈妈一样 220

心底无私地把话说出来 223

把指责的话留在嘴巴里 224

用宽恕的话换来原谅 226

诽谤的话源于记恨心 228

第16章 无条件的爱与尊重——感恩和虔诚 231

感恩他/她就不能挑刺 231

感恩的机会一直存在 234

说感恩的话用不着害羞 235

感恩的话不是空穴来风 237

说虔诚的话使夫妻的心彼此靠近 239

总结：相信爱与尊重 245

附录A：如何摆脱怨恨导致的慢性疯狂怪圈？ 251


附录B：宽恕克服三宗罪——通奸、虐待、恶习 259

附录C：如何向你的妻子写一张爱的便笺，

对她倾诉“我爱你”的甜言蜜语 262

附录D：用反馈来让你的对话更加清晰 267

附录E：无条件的爱与尊重不能按照评分来履行 273



The Language of Love and Respect

第一部分 疯狂怪圈



对女人来说，爱就像空气一样，如果缺乏，她们就会感到窒息；同样，对男人来说，他们缺少了尊重，就像鸟儿失去了天空。

在婚姻关系中，虽然爱至关重要，但它毕竟只占幸福婚姻的一半；另一半则是尊重。只有拥有了爱与尊重这两根支柱，才能支撑起幸福的婚姻。

幸福的婚姻有两半，只有一半的婚姻注定会失败。

那么，只有一半的婚姻是什么样子呢？让我们来看一看下面这个疯狂的怪圈：

没有感受到丈夫的爱，妻子就不会尊重自己的丈夫。

没有感受到妻子的尊重，丈夫就不会对妻子充满爱意。

当妻子无法感受到爱意，她就会倾向于用缺乏尊重的方式来对待自己的丈夫。而当丈夫感到自己没有受到尊重，他也会倾向于以缺乏爱意的方式来对待妻子。于是周而复始，连绵不断，婚姻便陷入了疯狂怪圈。

如何打破这一怪圈呢？一对夫妻曾来信向我谈起他们的经历：

我和丈夫参加了您关于“爱与尊重”的婚姻讨论会。在参加讨论会的前几天，我们再次陷入了相互伤害的“疯狂怪圈”，无法自拔，彼此都觉得受够了，并认为婚姻已走到尽头。值得一提的是，我们一直在向一位婚姻顾问咨询，寻求帮助，可无济于事。但我可以诚恳地说，您的讨论会为我们提供了很多宝贵的信息与策略，挽救了我们的婚姻。这是一般的婚姻辅导咨询难以做到的。

您的真理是如此朴素却又如此深刻。如今，我们婚姻的伤口已开始愈合。要是30年前就认识您该有多好，我们将少受多少辛酸与痛苦啊！

我想说的是，在星期天的讨论会结束之后，我和丈夫在一起度过了一个非常美好的下午。夜晚，我们深情相拥，仿佛又回到年轻时热恋的时光，感觉到彼此是如此深爱着对方。爱默生，坦白地说，我从未像现在这样强烈地感觉到尊重对我的丈夫是如此重要。

这位妻子和丈夫在婚姻讨论会上听到了什么？是什么使得他们的婚姻彻底改变？又是什么使得一对婚姻濒临破裂的夫妇能和好如初呢？这对夫妇听到的正是来自你捧在手中的这本书——爱与尊重的信息。

自从《男人需要尊重，女人需要爱》出版之后，我收到了成千上万封类似的感谢信，这些足以说明一点——只要夫妻双方能试着改变过去对待婚姻的态度，就会收到意想不到的效果。下面你将会看到更多的婚姻实例，通过爱与尊重的信息，他们挽救了面临崩溃的婚姻，使之重焕幸福光彩。其中一封来信这样写道：

参加“爱与尊重”讨论会已有一年了，从那里我和丈夫听到了最具说服力的信息。我们经常回想在那个特别的周末学到的婚姻真理与原则，并不断提醒自己是否切实将之付诸实践。

就在几天前，我决定告诉丈夫从今往后我要完全尊重他。起初我觉得很难开口，但最后还是说出来了，丈夫做出了难以置信的反应。他问我为什么尊重他。我列出了一系列尊重他的理由，他立刻改变了对我的态度。

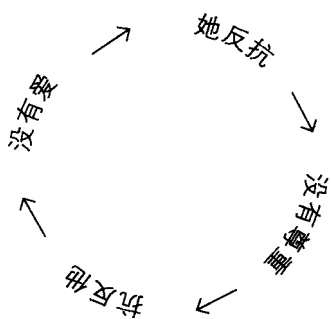
结婚22年了，我现在才真正明白什么是尊重，未免有点遗憾。我给丈夫写过两封信，告诉他我尊重他以及为什么尊重他。没想到我

的信会让他如此感动。在他给我的回信中，我深切地感受到他对我的爱。这种被爱的感觉正是我多年来所祈求的——希望丈夫爱我，按我的方式说出爱的语言。而当我按照他的方式迈出第一步时，他也给予了我想要的。

我几乎每周，都会收到类似的来信。我相信他们真正领悟了书中的精髓。没有任何一个丈夫，在妻子没有给他最起码的尊重的时候，能让妻子感受到他的缠绵爱意；也没有任何一个妻子，在她没有得到丈夫的爱时，能够尊重自己的丈夫。

通向幸福的婚姻之旅是没有止境的。30年的婚姻咨询经验告诉我，有一种力量是完全可以改变、巩固和改善婚姻关系的，我称之为：爱与尊重。正如一位妻子所言：

我想告诉你，我现在真正懂得了尊重我的丈夫！这改变了一切——我的态度，我对丈夫的回应，我与丈夫的关系。尊重——这是以前被我完全忽视的。



疯狂怪圈

第1章

婚姻——经不起指责和挑剔

几乎每个人都听过这样的俗语：“恶语伤人六月寒。”而听过这句话的人也大都能体味出这句话的意味，就是言语的确能够伤人。

我每年都会与上千对夫妇进行接触，从他们的经历中可以看出，言语非但伤人，还有可能完全摧毁夫妻关系。

莎拉和我曾经有过这方面的经验，深知言语可能带来的伤害。

我们结婚未满一年的时候曾经结伴去拜访我的父母，当时我们都才20出头。我的父母住在伊利诺伊州的皮奥里亚市，我们到了那里之后就在他们的房子里住了下来。那天晚上，我整理床铺的时候，发现忘了把隐形眼镜的盒子带过来了。为了给自己的隐形眼镜临时找一个过夜的地儿，我去厨房拿来了两个饮料杯，往里面倒了些水，然后把隐形眼镜搁在杯子里。去洗手间的时候，我把两个杯子并排放置在抽水马桶的水箱上。

第二天早上当我准备戴隐形眼镜的时候，却发现一个玻璃杯已经空了，里面的隐形眼镜不见了！当我试图理清头绪的时候，发现莎拉是最大的嫌疑人。我一下子怒火中烧，走到门口大声喊道：“莎拉，你是不是对抽水马桶上的饮料杯干了什么？我的隐形眼镜在里面！”