



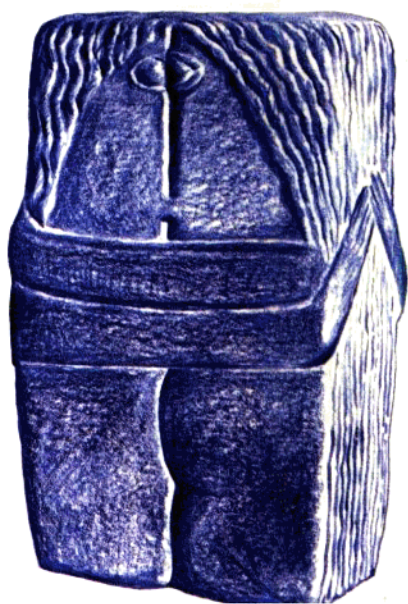
青翠書系

9

黃榮村博士／特別推薦

永不息止的愛

如何擁有幸福的婚姻



王薇芝／編譯

沙永玲／主編



書泉

代序

最近文化界開始有人批評起臺灣地區大眾文化的流行現象，其中就包含有人生、通俗心理學等方面書籍的流行。批評者認為類似人生方向與人類心靈這些嚴肅的話題，被那些走故事化、通俗化的有趣讀物，引到一個不算精緻的角落去，使讀者沈浸在一種虛假的高昂情緒中，以為關起門來已經解決了自己的重大人生問題。這類批評不可謂之無理，任何商品化的通俗書籍，都不免會出現諸如此類的副作用，而經典作品縱使陳義甚高，但對缺乏耐心只想速成的現代人，却是推銷無門。我們更關心為什麼現代人會湧入這股熱鬧的潮流中。

首先，現代人可能是寂寞的族群。在以前，藉著廟會與鄉土感情，村與村可以互相往來，大家談農作、談村裏的生活，有聊不完的共同話題。後來職業認同的傾向愈來愈強，住宅空間愈受侷限。人際關係逐漸疏遠，鄉村的廟會活動也慢慢失去意義；沒有了共同的話

題，人的心情也比較緊張而無處宣洩。在這種尷尬的情境下，人生的不確定逐漸累增，又沒有適當的管道去直接面對，只好依據自己的教育背景，透過自己能接觸的方式來降低對外界事物的不確定感，與內心的焦慮。

本來，具有主動性與創造性的個人，在面對未知或不確定時，解決問題的態度應該是透過思考系統，獨立面對問題，完成問題的解決，而不是訴諸購買市場上的流行讀物，當作安慰劑。基本上這是一種從現實中退縮、被動、且缺乏創造力的態度，有一批人耽迷於這些引自國外的通俗翻譯作品，是不是意味著生命中缺乏基本的信仰或認同？或者一般人不想花力氣從事長期克己的精神訓練，而寧願輕輕鬆鬆的聽別人告訴自己應該怎麼做？

另外一個理由則是，由於我國在邁向已開發國家的路上，充滿各種可能性與不確定性，一些重要方向即將成形而未定型，國人所具有「被引導」「被教誨」的需求非常強烈，但現代人又是很勢利而且愛趕時髦的，他們寧願去看充滿時代脈動感的流行作品，而對步調緩慢不是以現代面孔為主角的經典作品不屑一顧。這批有閒暇、有閒錢的人，一發現市場上逐漸形成一個有趣的話題，大家不免興起到這個包裝得甚為美妙的市場上逛一圈，看看「二手進口」

的文化有沒有令人興奮的內容。

但是，他們有錯嗎？恐怕很難講。當社會支持網絡崩離析，當教育系統靈活不足，當社會上不能提供令人信服的教誨，這些人關心自己的生活品質，關心如何打發自己的休閒時間，而選擇到市場上購買自己可以接受的流行書籍，大概很難說他們做錯了什麼事。何況，有些書籍確實在觀念的傳播上，盡了它們所能發揮的時代角色。雖然它們可能不會在文化史上留名，但好的流行書籍說不定能善盡其時代功能，傳播了一些雖不持久但令人興奮的觀念，它可能引發了現代人難得一見的热情，並且帶給一些人在某段時刻內的慰藉。這一點是我與當代批評家稍有不同意見的地方，雖然基本上我大致同意他們的觀點。我唯一擔心的是，出版業者樂此不疲，只顧在流行市場上四處遊走，而忘了自己在這個社會中應擔負的文化使命。

這套「菁莘書系」範圍廣泛，處理的問題包括了今日與未來社會的特性及應變策略，如何將人生當作一個學習的過程好好去應付，如何了解自己心理與情緒上的弱點並矯正它們等等。這些書都有同樣的特色，那就是想提供讀者了解自己、了解社會變化，最後應如何適應

的方法與態度，與心理學上的基本目標並無二致，但講得更為有趣，縱使並非更好。這些書強調觀念、強調系統、強調參與，而且透過講故事的方式，使讀者及早進入書中的話題，並從中抽取對自己有用的指導性原則。在這些層面上，充份表現出美國派專家，如何的循循善誘與如何的激勵讀者的閱讀興趣。唯一應建議讀者的是，在閱讀這類書籍時，應考慮如何配合自己的條件，使書中的內容能確實幫助你。書本永遠不能真正的有用，假如你自己不同時的去思考與察覺自己的心靈內容、環境的特性。除非你在閱讀的過程中，思考自己與外界現實條件的互動，在實踐中求自我實現，否則這類書籍只是提供了概念的遊戲，藉以讓你逃避自己應負的責任或者增加自己的挫折感。我希望對任何讀者而言，閱讀這類書籍的目的，在於提供自己一個鞭策自己的「引子」，而非只是把它當「一本書」來看。當這個引子已發揮作用後，你不妨把它拋開，繼續你海闊天空的生涯。

黃榮村

譯 序

這

本書是為那些希望改善婚姻的人而寫的。閱讀本書並確實回答書中的問題和測驗可幫助你了解自己、你的配偶，以及你們倆之間的互動關係。而這三者也正是造成你婚姻現況的三要素。但更重要的是，這本書還可幫助你找到使婚姻更美滿的方法。

本書不但使你了解夫妻間無形的默契和遊戲，以及這些默契和遊戲對婚姻的破壞力，也教你辨別夫妻對話間隱含的意義，和答辯應付的方法。本書也會告訴你童年生活對你擇偶和目前婚姻生活的影響。你也可由書中了解，你在婚姻中所扮演的角色（關注施予者、被動接受者、批評者或是被動抗拒者）。你由書中會發現，你和你的配偶不斷要求對方的關注，但

又互相爭奪主宰權，本書會教你化解這些問題的方法，同時讓你看清，你在婚姻生活中是否時而是個救援者，時而是個受害者，時而又是個迫害者，以及你何以會身陷在這三個矛盾的角色中。你還會了解到，在婚姻中夫妻常不當地表達許多情感，因此，你將懂得重視每一次情感表達，並了解正面的情感表達和負面的情感表達如何地影響婚姻。本書也教你分析和洞察問題的方法。而且，最重要的是，你會發現，當你改變時，與你互相呼應的配偶也會隨著改變，你的婚姻便自然能獲得改善。

如果你改變，你的婚姻也會改變

當一個人婚姻不順遂時，他往往覺得一籌莫展，因為他認為實在無法使婚姻改善。他的配偶不願意去請教婚姻心理醫生、讀有關的書籍、甚至坐下來平心靜氣地討論他們婚姻中的種種問題。在這種情況下，婚姻怎麼可能有轉機？其實，只要你能改變，婚姻便會隨之而改善。

一位婦人曾對我說，不論她和丈夫為什麼事情發生衝突，他們都會大吵一場。譬如，她的丈夫答應她將餐桌上的書報、紙張收拾乾淨，但後來他却沒有做到，這時候如果她指正他，他便也

說出一長串她說出而未做到的事。於是，他們便展開一場攻擊與辯護之戰，於是，引起他們爭吵的話題——將餐桌上的書報、紙張收拾乾淨——却從沒有解決。這位婦人後來發現，每當她提出不滿，她的丈夫便開始攻擊她沒將某些事情做好，這時候，她應該保持冷靜地告訴他：「那些事和這件事無關。」或者也可告訴他：「我很願意討論那些問題，不過，我們得先解決清理餐桌這件事。」

在堅持討論原來話題，而且在問題沒有解決之前絕不轉變話題之下，這位婦人終於能夠與丈夫好好討論事情，而不會使討論轉變為爭吵。由於她的改變，她的婚姻也獲得改善。

另外有位男士對他的妻子十分挑剔，不論她做什麼事，他都能找出缺點，他的妻子便以拒絕和他同去探望父母作為報復。這使他感到萬分懊惱，而且，每當他一個人回去和家人團聚時，他更覺得這麼做簡直愚蠢到極點。但只要他停止批評，並對太太說些較肯定太太作為的話時，她便開始和他一同參加親戚聚會。他的改變，導致他們之間關係的改善。

當然，如果某個人的配偶有外遇，而且也不願意終止這段婚外情，或是對方酗酒、吸毒，且拒絕戒掉這個不良嗜好，或是配偶生性淫蕩，這樣的婚姻便很難有所轉機。如果這正是你所面臨的狀況，這本書便無法給你所需要的幫助，你應該求助於更專業的婚姻專家。在一般情況下，你

的影響力絕對能阻止婚姻繼續惡化。你也會發現，這本書使你有勇氣去求教於專業的婚姻顧問。

一分耕耘，萬分收穫

本書有許多有關你和你的婚姻的測驗。在回答測驗的問題時最好能將答案寫下，因為這樣可幫你專心於你自己和你婚姻的情況。但如果你覺得將答案寫下容易分心，或是你認為這些答案為個人隱私，你不希望寫在書中而被其他人看到，那麼，你也可以在心中作答。重要的是，如果你希望本書能對你的婚姻有所幫助，你就應確實作答。

閱讀本書時最好能由第一頁耐心地讀至最後一頁，因為本書內容的安排是採漸進式的，必須對前面的內容有所了解，才懂得後面章節的含義。當然，也或許書中某幾章較符合你的需要，對你的幫助也較大，使你願意經常翻閱。

閱讀本書時你會發現，我總是十分明確地建議你該有怎樣的改變，以解決婚姻中某個特定的問題。我所提出的某些建議可能較易實踐，某些建議則可能因為積習已久而很難改變，而且，改變自己的慣性行為必然須要付出些努力。但只要能接受並實踐這些建議，你的改變必能使婚姻改

善。

此外，讀過本書後你應會覺得較喜歡書中的某些部份，並排斥書中另外一些部份。當我們讀一本有關我們行為的書時，大概沒有人會毫無異議地說：「這的確是個問題，我就照著這麼做！」對我而言，承認自己是個關注施予者並不困難，但我却很難承認自己太挑剔，或在婚姻中太常扮演一個批評者。我的一位朋友看完這本書時說：「我不知道我是否真想知道書中所告訴我的一切，我開始發現我的許多行為都是問題的根源。」儘管如此，一旦你了解了事情的真實，你就能有所改變，而這種改變正有助於你的婚姻。

我必須提醒一點的是，有些人讀這本書時感覺不舒服，所以，如果書中某些章節使你感到悲傷、焦慮、生氣時，不妨找個人談談。談話可舒解不愉快的情緒，而且，在談話中你或許就找到了解決問題的方法。

由於你可由書中了解到，你們彼此之間何以會有某些衝突行為的發生，所以，你們也能對自己或配偶的行為較寬容；相反地，若情勢不良，你或許也會變得更無法忍受目前的情形。因為你一旦知道問題形成的原因，你便會期望去扭轉一切，然而，不論你的期盼有多麼殷切，任何改變都不可能在一朝一夕間達成。扭轉一個人的行為或改變一個人都需要一段時間。所以，在剛開始的幾

天裏你和你的配偶會覺得失望、憤怒。甚至，某一段時間裏你會覺得你的婚姻更惡化，因為，這一番新的認識和了解會使你對配偶的行為更挑剔。同時，正當你努力改變之際，你的配偶却可能在下意識裏努力維持現況。但如果你將注意力集中在自己身上，並不斷告訴自己，該改變的人是你，你便能度過這段困難時期。改變後的結果絕對值得你努力。

在改善婚姻的過程中，每一件事都是一種交易。在應用本書的方法時，你便是以努力改變的痛苦，來交換一個不滿意的婚姻所造成的痛苦。而從長遠來看，相信你一定會發現，這樣的交換是值得的。如果你能克服改變所帶來的痛苦，你的婚姻就能獲得改善，而痛苦也就隨著消失了。然而，如果你拒絕接受改變所造成的痛苦，你只好日復一日地沈陷在不如意婚姻的痛苦中。

我希望你有足夠的勇氣應用本書的方法改變你自己，達到改善婚姻的目的。擁有幸福婚姻的快樂是世界上其他快樂所無法比擬的。

目次

第1章	改善婚姻·····	一
第2章	無形默契·····	二一
第3章	溝通·····	三九
第4章	無形的遊戲·····	六三
第5章	暫停與回顧·····	九一
第6章	童年的影響·····	九三
第7章	另一次暫停與回顧·····	一三九
第8章	童年影響與婚姻·····	一四一
第9章	婚姻中的角色·····	一五三
第10章	主宰權與關懷權之爭·····	一九七
第11章	婚姻的三角劇·····	二一三
第12章	情緒與其用途·····	二二五
第13章	再一次暫停與回顧·····	二四一
第14章	情感表達·····	二四三

第15章	解決問題的方法……………	二六九
第16章	結語……………	二九一

改善婚姻

每

當有人來向我求教婚姻的問題時，通常我會先問對方：「出了什麼問題？」

「這個問題的回答往往是：『我的婚姻生活不如意，我不快樂，我不知道該怎麼辦。我明白我並不想離婚，但又不能讓情況這樣發展下去。』」

對此人結婚的時間、有無孩子、過去是否接受過心理治療等問題有了基本的了解後，我便要他說出婚姻的困擾。這時候，對方往往將重點放在他配偶的身上，並說出一長串他配偶的所作所爲，而這些作爲正是他們婚姻困擾之所在。如果是丈夫和妻子一同來求教，我分別問他們問題出在那裏時，幾乎沒有例外地，每一對夫妻都認爲問題出在對方。

緊接著，我將話題轉向夫婦二人間的互動關係。無論是單獨面對一人或是同時面對夫妻二人，我都會不斷地要他們檢討自己的行為，分析他們為什麼有這種行為，他們從這些行為中得到些什麼，以及如何改變行為以改善婚姻。

在談話接近尾聲時，我還會給他們家庭作業：我要他們以自己和自己的行為為重點，仔細想想如何治好他們的婚姻。此外，我也要他們立刻開始改變某些行為。約一個星期後，他們便會發現，他們的婚姻和過去有所不同。

第一階段

以下便是三個經過第一階段婚姻心理治療後婚姻獲得改善的例子。這三個例子可使你對婚姻心理治療的方式有個概念，同時證明單方面的努力也能改善婚姻關係。

凱西

凱西第一次單獨來找我時（因為她的丈夫不願意來），她抱怨丈夫在性的方面從不採取主動

。我問她：「從不嗎？」她笑了笑後回答：「幾乎從不。」

顯然地，她的丈夫有三、四個月未主動要求性，而凱西卻希望性愛的頻率能頻繁些，大約一星期一次。如果她主動，他們也會做愛。但是這樣也有問題，因為在做愛時他也不太關心她，每當他達到高潮時，他立刻對她失去興趣，毫不考慮她是否也達到高潮。他似乎只關心他自己的性需求。

凱西也抱怨丈夫不主動與她有親暱的身體接觸，譬如，他從不用手臂摟著她、握她的手或擁抱她。而且，他很少主動讚美她。

而凱西卻自認滿足了他所有的要求和需要。她順應他的要求、讚美他、擁抱他、在性的方面採取主動、買些小禮物送他、做他喜歡吃的菜和點心、把家裏打掃乾淨。她也外出工作，分擔家計。她安排所有的社交活動和請保姆。此外，她也不忘時時修飾自己。

我問她，過去她是否嚐試解決這些問題。凱西回答，她和丈夫爲了這些問題曾經討論過不下幾千次，但這些討論似乎沒有任何作用，他總是答應要改，但結果卻沒有改。她也承認曾爲了這些事情發過無數次脾氣，但事後她又十分懊悔。而且，她發脾氣時對他說了許多難聽的氣話，事後她總是設法加倍補償，而他的態度卻似乎始終沒有改變。

多年來，他們不斷地約法三章：她負責使丈夫高興，他負責每星期主動向她要求性，並讚美她。但是，她做到她的部份，而他卻沒做好他的部份。到這個地步，她實在覺得無計可施了。

我問凱西，她喜歡丈夫的那一點。她說，他幾乎從來沒有批評她，從來不生氣、發怒，而她卻經常失去耐性。他也是個好父親和盡責的男人，而且，只要她要求，他也会幫忙家務。他很忠實，很可信賴，她從不擔心他会欺騙她。他也很幽默感，只是他和她談話的時候不如她期望的多。

我問她，過去她是否用過什麼她認為有效的方法來改變丈夫。她毫不猶豫地說，「是的，當我不說話的時候。如果我沈默半天，他就会開始關心我，問我是否不舒服，摟抱我，並遷就我的情緒。有時候，他会主動要求與我做愛。只要我對他稍微冷淡，他就会關心我。但是我一旦又開始對他好，一切便又恢復原狀。」

我告訴凱西，我覺得他們的婚姻中有幾個問題。她的丈夫好像害怕和她太親密，所以他有意地避免一些會使他們較親密的舉動。同時，他們之間似乎存在一股抗拒力量：她愈是強烈需求某一樣東西，他就愈不願意給她。

我也懷疑是凱西太能幹了，她丈夫在潛意識裏可能十分憎惡她的能幹。雖然聽起來似乎很可