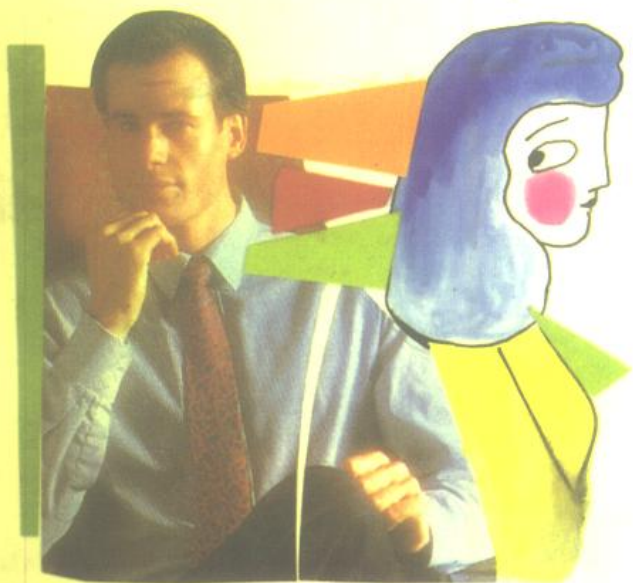




争吵艺术

——为夫为妻之道

(美) 乔治·巴哈 著
彼得·怀登
姜树藩 译

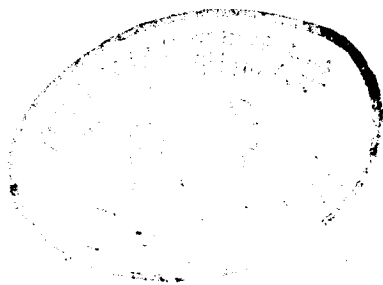




争吵艺术

——为夫为妻之道

〔美〕 乔治·巴哈 著
彼得·怀登 著
姜树藩 译



中国广播电视出版社



国防大学 2 073 3608 8

争 吵 艺 术

——为夫为妻之道

[美] 乔治·巴哈 著
彼得·怀登
姜树藩 译

*

中国广播电视出版社出版
(北京复外广播电影电视部灰楼 邮政编码 100866)
新华书店总店北京发行所经销
军事科学院印刷厂印刷

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 9.25 196(千)字
1991 年 5 月第 1 版 1991 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1-10100 册 定价 4.30 元
ISBN 7-5043-0786-6/C·7

出版说明

乔治·巴哈和彼得·怀登是美国当代颇具名望的社会心理学家，其书《争吵艺术》虽在美国出版已久，但对我国读者却仍是陌生而尚需探索的家庭课题。从夫妻间常见的争吵现象中，两位博士透视了这一现象中人所不见的社会婚姻稳定价值，提出以争吵促使夫妻双方婚姻和谐这一极为新奇且有益的建议，这对我国的婚姻家庭不啻有某种可鉴之处。因此，我社编译出版此书，目的是借“他山之石，攻己之玉”，促进我国婚姻家庭的幸福和稳定，提高人民大众生活乐趣，改善人际关系，使其朝积极、健康的方向发展。

但本书成于西方，书中材料是从西方社会实际生活状况中取得的，极为普遍地带有西方国家的生活习惯、生活方式、生活态度和道德倾向，有些地方难免使我国读者有不适之感，不易于接受。为此，我社和本书的译者共同做了一些有益的工作，为的是便于我国读者更好地了解、借鉴本书的主旨和精华，使之真正成为有助于我国大众家庭生活的良友。

编 者

一九九一年三月

目 录

第一章	为什么亲密的人还要争吵·····	(1)
第二章	为亲密而争吵·····	(19)
第三章	训练情侣们学会争吵·····	(33)
第四章	争吵要有好的开端·····	(42)
第五章	应在何时何地吵·····	(56)
第六章	如何公平合理地吵·····	(66)
第七章	男人和女人争吵的形态·····	(76)
第八章	结束建设性的争吵·····	(83)
第九章	错误的争吵及其改善方法·····	(92)
第十章	语言无效时：使出拳头和指甲·····	(106)
第十一章	爱的语言：沟通争吵·····	(115)
第十二章	用书信和电话争吵·····	(137)
第十三章	卑劣的争吵及其制止方法·····	(140)
第十四章	怎样记录亲密战争的分数·····	(159)
第十五章	为琐事而吵·····	(182)
第十六章	爱之梦：求偶之战·····	(194)
第十七章	为实际的爱情而吵·····	(215)
第十八章	与（为）子女争吵·····	(241)
第十九章	当孩子反击时·····	(256)
第二十章	家庭里的战争·····	(272)
第二十一章	当争吵到要分开时·····	(281)
第二十二章	结语——亲密的生活·····	(285)

第一章 为什么亲密的人还要争吵

在两个亲密的人之间，语言上的冲突不仅可以存在，而且对他们相互的关系还是有帮助的，十分必要的，在夫妻之间尤其如此。但许多人，包括相当一部分心理学家和精神治疗专家，却认为这种新的科学观念过于偏激，甚至太危险。我们则不以为然，并且能证明我们的看法是正确的。在我们设在加州贝弗利山的“团体治疗中心”里，我们发现能互相争吵的伴侣也正是能长相厮守的——其前提是他们知道如何适当地进行争吵。

正确地进行争吵的艺术，正是我们所教给到中心来寻求婚姻咨询的伴侣们的内容。我们的训练方法并不简单，也不能成功地运用到每个人的身上。训练需要耐心及良好的愿望，还要善于应变，接受各种新方法，处理每个人内在的冲动。最重要的是，这种训练需要敞开的心扉——向理智敞开，向变化敞开。我们的大多数顾客都能很快地掌握婚姻之战的艺术，对他们来说，其结果是令人十分满意的。我们相信，任何夫妻、情侣只要有诚意并强烈地希望改善关系，便一定会达到同样的结果。

当我们的受训练者们按照我们所设定的方法进行争吵时，他们会发现生活在一起的双方之间的内在紧张感及挫折感会大大减少。因为他们的生活中很少有谎言和压抑，而且

能屏弃成规。这样的伴侣在感情上能自由发展，更加积极工作并富有创造性。作为两个个体如此，作为一个整体亦如此。他们的性生活也会逐渐改善，还能够更好地教养孩子。偶而相互不满时，也很少会有负疚感。他们之间的交流得以改善，其结果是，对方带来的不愉快也随之减少。我们的“毕业生”知道如何把握现在，因此，很少为不可改变的过去而忧伤；他们也不太会互相厌烦或成为离婚的受害者；他们很少有脆弱感并更加相爱，因为他们有合理的标准保护自己，相互之间是非清楚。也许最重要的一点是，他们能充分地实现自我。

初次来中心同我们合作的人常为我们争吵训练中的某些方面而感到震惊。我们倡导他们在朋友及孩子面前争吵。对许多伴侣我们主张他们在性交之前、之中及之后进行争吵。有些人道听途说地了解了一些我们的工作，便认为我们在训练夫妻及情侣们成为互相诋毁谩骂的专家，但我们从未做过这种事，以这种方式争吵的人必定是在接受我们训练之前才如此行事，决不会是在接受我们训练之后。

这种野蛮、低劣的吵架在“亲密的敌人”之间并不鲜见，事实上，它在日常生活中相当普遍。下面让我们听听一对夫妇的吵架，这是积我 25 年处理婚姻问题的经验，听过数百次此类吵架后略加修改的。我们姑且称之为“厨房水槽之战”，因为水槽是在这场“战争”中，唯一没有被用作武器的东西。

比尔·米勒夫妇约好同比尔的一位业务上的朋友及妻子共进晚餐，米勒太太先要去办点事，同丈夫商定在他的办公楼前会面。米勒夫妇已结婚十二年了，而且有 3 个孩子。现

在他们彼此间有些厌倦了，但却很少争吵。今晚的情况和以往不同，米勒先生急于给这位朋友留下一个良好的印象，可他的妻子却晚到了 20 分钟，比尔很生气，他叫来一辆出租车，于是好戏便开场了：

他：你为什么来得这么晚？

她：我已经尽量赶了。

他：什么？难道你是其他人吗？你母亲也从来没准时过。

她：这两件事毫无关系。

他：去你的吧，你和她一样懒。

她（提高了嗓门）：不许你这么说！是谁每天早晨从地板上捡起你的脏衣服去洗？

他（嘲讽但有节制）：我每天都去上班，你整天都在干吗？

她（大叫）：我每天都在为你挣的那点钱节衣缩食。

他（转过身去）：我为什么要为你这个让人讨厌的东西拼命工作？

米勒夫妇从这场遭遇里一无所得，只是徒然毁掉了一个美好的夜晚。而另一方面，受过训练的争吵者却能从中获益匪浅。他们会注意到虽然这场吵架有充足的理由（女方到得太晚），其实仍然是件琐事，不足以使双方动怒。米勒夫妇长期以来积压的怨气太多，一点小事便会一触即发。双方都

把自己的不满压在心里，这种方法是很不可取的。我们称这种方法为“炸药包”，因为婚姻中的积怨像火药一样可以在“炸药包”中平安无事，但一旦最终爆发，后果则不可收拾。

经过我们训练的人也会发现，比尔·米勒非常不公平地把以往毫不相干的事情（岳母的懒惰和邋遢）带入争吵之中，而米勒太太则火上浇油，责怪丈夫无能，这就伤害了比尔的男性尊严。

这对夫妇如果得到我们的建议，则一定会受益匪浅。即：争吵时尽量公平并且针对现状，这样，婚姻的帐簿便可以每天保持平衡，正如银行每天关门之前，要把当天的借贷收支弄清楚一样。经常地并建设性地争吵的夫妻及情侣不致于带上充满怨气的“炸药包”，也不会动辄便去翻陈年老帐。

通过研究数以万计的类似米勒夫妇的“亲密之战”后，我们设计了一套方法，并称之为“建设性争吵”，以此来控制个人的侵略性行为。我们的这种方法并不是像拳击那样的运动，它更类似于舞蹈一样的合作技巧。它是一种工具，一种生活的方式，可以使亲密的人更谐调。它也是一种观念上的革命，我们相信它不仅可以丰富夫妻及情侣们的生活，而且还可以成为控制全人类之间足以导致暗杀及侵略的粗暴感情的第一步。这只是个美好的梦想吗？也许是的，但我们确信，人们只有在学会处理爱人之间的敌意之后，才能正确地处理国家之间的纠纷。

大约在 8 年之前，我们中心就率先着手推行这种“亲密的攻击”，至今已成功地解决了大约 250 对夫妇的问题。美国及国外的许多心理治疗专家都采用它，但仍有许多人误解我们的方法，我们特地在此强调一下我们的“处理”过程。它

并不象计算机那样准确无误，任何企图把人的行为以一种机械的方法程序化的人只会贻笑大方。

我们的方法是一系列试验性的练习，我们提供原则，而不是内容；提供框架，而不是具体的细节，框架中的画面应当由每一对争吵的情侣及夫妻自己去填充。我们主要是训练正确的态度，提示可行的方向，引导压抑的愤怒和冲动如何适时地表达出来。

在本书中我们要描述“家庭之战”如何进行——在何时、何地、如何开始、何时及怎样在适当的时候结束等。但我们的方法并不是像食谱那样只列出刻板的步骤，而是站在朋友的立场上，帮助每一对爱人去体谅对方。

有些读者可能怀疑这一切是否只是心理学家们在故弄玄虚，其实不然。我们的治疗经历表明事实绝非如此。许多有知识、温文尔雅的受训者告诉我们，他们曾经残忍地伤害对方，这更表明了争吵训练的必要性是毋庸置疑的。但这些“厨房水槽”式的争吵者们并不是最糟糕的，我们还发现更多的人生活在更深的敌意和不满之中，不幸的是，他们可能是从来都不争吵的。

虽然米勒夫妇在出租车上互相伤害，成为处于压力之中的侵略者（“野鹰”）。但这场争吵至少还带来一个好处，那就是在争吵之后两个人都会想到彼此处于什么位置，两人的距离有多远？这就是改善婚姻关系的第一步了。这样的想法使许多夫妇能正视前面的路途。来我们中心的受训者中有80%是开始时逃避吵架的人（“驯鸽”），这些人之间的相互了解比米勒夫妇还要少得多。米勒夫妇在吵架之后至少知道两人之间的距离有多远，双方彼此能伤害到什么程度。

在亲密的关系之中，彼此不闻不问并非好事，这样也许会导致夫妻之间永远的厌烦，互相孤立、各行其事。家庭中的沉默并不一定意味着和平。实际上，这些沉默的人也和其他人同样有不满和愤怒。归根结底，什么是愤怒？愤怒就是当希望达到的目标受到阻碍时所产生的基本心理和生理反应，或在异常关心的事情上不顺心时的表现。因此，如果夫妻之间没有争吵，就不能称得上是亲密关系，真正的亲密是不会漠视对方的敌对情绪的，因为这种敌对情绪是不可避免的。

下面有个例子便是在某个夜晚，一对从不争吵的夫妻之间进行的对话：

他（打着呵欠）：你今天过得怎么样，亲爱的！

她（愉快地）：很好，你呢？

他：哦，你知道，还是老样子。

她：要一杯加冰块的马丁尼酒吗？

他：随你的便，亲爱的。

她：你待会儿要做什么事吗？

他：哦，我不知道……

在这个提防着吵架的家里，整个夜晚他们从彼此的交谈中什么也没有得到。长此下去，必然会导致心理上的离异。

还有另一类逃避吵架的人，虽然在交谈中谈及重要的事

情，但却没得到好的结果，我们称之为“表面上的顺应者”，下面是一位“顺应”的丈夫与妻子的对话：

妻子（舒坦地坐下来，准备好好谈谈）：妈妈要从纽约来看我们。

丈夫（随声附和）：这挺好啊！

其实这位丈夫在心里叫道“哦，上帝”，他没有把这些说出口来，是因为他受不了妻子的唠叨。于是他的岳母便来了，由于岳母大人的到来而引起的夫妻之间的争吵，恐怕要比这位丈夫当初极力避免的要严重得多。这位丈夫也表现了另一种夫妻之间常有的现象，就是期望妻子能看出他对她母亲来访的真实感觉。他内心里是这样想的：“如果埃米爱我，她就应该知道我不希望她母亲在我忙的时候来看我们。”不幸的是，大多数人并没有这种识破他人心事的本领。

本书要阐明的是如何发现彼此的距离，这里我们要先谈谈如果不进行这方面的努力的话，可能会有什么样的危险。

只有很少的夫妻似乎能意识到不互相平衡、交流的结果会导致婚姻危机，甚至离婚。下面的一个例子是克迈特·詹姆斯夫妇。

许多夫妇在做爱时装出一付很热情、满足的样子。在某些婚姻中，双方在这上面都制造假象。在詹姆斯家里，则是妻子在伪装。真正的亲密关系是要把性的问题坦然相告，而在表面的顺应关系里则只有伪装。问题在于除非双方能真正

关心对方，否则“伪装”只是一层危险的外衣，薄薄地附在岌岌可危的婚姻关系上。

詹姆斯夫妇结婚已经8年了。有一天晚上，做爱后，詹姆斯先生正在为自己刚才的所为而得意，妻子却在生他的气，因为吃晚饭时他拒绝讨论一项重要的家庭经济问题，然后他又把衣服扔得满地都是。通常她都是克制自己的不满以求太平无事。现在，她无论如何控制不住自己了，她早已准备给他点厉害瞧瞧，长久以来积压的怨气如同原子弹突然引爆一般倾泻而出。这种核爆炸的危险笼罩着每一对从不争吵的夫妻。詹姆斯夫人对丈夫这样说：

“你知道，刚才的一切都是我假装的，实际上我从未兴奋和满足过。”

这些话实际上已经拉开了“核战争”的序幕。

詹姆斯夫妇在进入我们的争吵训练中心接受训练之后，逐渐改善了相互之间的关系。我们首先给予他们的建议是：明智的夫妻总是根据“战争”的严重程度来选择武器。芝麻大小的事完全不必进行“核战争”。我们有时这样警告受训者们：“别把原子弹扔到卢森堡！”

“逃避吵架”有时虽然不会导致爆发，也会带来许多后患。哈罗德·杰克逊夫妇便是一个十分典型的例子。杰克逊夫妇已结婚二十余年，有两个惹人喜爱的孩子，人们都认为他们的婚姻幸福美满。杰克逊先生身为业务经理，年薪两万多美元，妻子衣着入时，打得一手好桥牌，两人在社交场合都能侃侃而谈，应付自如，但杰克逊先生在家里却很少开口，遇事多半随妻子的意，家中倒也十分宁静。

不料，就在他们的二儿子离家上大学之后的一天，杰克

逊先生趁妻子去逛街时，收拾衣物离家出走，没有留下片言只语。杰克逊太太费了好大一番功夫才从律师那儿得知丈夫打算永远离去。他和往常一样，平静而不想争论，而他的妻子却惊恐万分，简直不敢相信这是事实。朋友们也很惊讶，都不相信他们的婚姻会破裂。几个星期之后，经过朋友们的极力劝说，这对夫妇来到我们中心，参加“争吵训练”。

在我们的劝说之下，决定由杰克逊先生开始，参加我们中心的一个“自我发展小组”，与其他8名同样有婚姻危机的人一起参加治疗。杰克逊先生在小组中逐渐了解到，他对妻子所表现的“沉默法”并非是合作或有耐心的表现，而是不合作，甚至表示一种敌意——虚假和错误的顺从所掩饰的敌意。他承认从未和妻子平等相待，在她掌握家中大小事情的决定权时，他也从没把自己的感觉说出来；当她决定他们应该如何时，他总感到很烦。但他每次都毫无例外地随她的意思做了，即使内心十分厌恶也还是去做。偶而他会略表抗议，但是没有把内心的感觉清楚地表达出来，结果发现妻子更坚持、更固执，因此他就变得更加沉默了。

开始时杰克逊先生拒绝接受吵架训练，他说，如果任由自己和妻子进行无谓的争吵，会有损于他的尊严，这违背他的“价值观”。原来他那德国籍的母亲从小就灌输给他一句格言：“雄辩是银，沉默是金”，他对这句古老的格言一直深信不疑，因此他相信自己的“自我控制”要比妻子那“喧闹的专权”更好。

经过6周的训练，我们已经能让杰克逊先生了解到，据理而谈比“沉默是金”更有效、更值得，因为后者只会使双方的矛盾越来越深。在治疗小组中，杰克逊先生还练习了“说

出来”及“打回去”，对象是一位跋扈的妇女（扮演他妻子的角色）。他和她讲理、争辩，当最后终于达成协议时，他十分得意。

然后，杰克逊先生便进入训练的第二阶段，这时候的治疗小组由二到三对夫妻或男女朋友组成。由于杰克逊先生已经在第一阶段中学到了肯定自我的重要，现在他发现自己能重新面对妻子。在这个阶段中，他领悟到过去认为是无可理喻、专权跋扈的妻子，居然也能和谐相处了。更使他惊讶的是，原来妻子也愿意他能确定地表达自己的意见，为家庭决议分担一点责任，于是他的表现更得到了妻子的欢心。

最后，杰克逊先生终于也能享受到真正亲密关系中的索取和给予。他辞退了那位为他办离婚的律师，步入另二十年美满婚姻的道路。我们觉得杰克逊夫妇又重新开始了崭新的，永不分离的婚姻。

杰克逊先生和今天的许多人一样，认为“攻击”是个不好的字眼，许多人对内心的不满和敌意都觉得十分隐秘。我们最初在吵架训练中，要求夫妻们把在家里的争吵录音，然后带来和我们讨论。但这套方法效果并不好，因为他们都很聪明，只在认为吵得“有意义”的时候才按下录音机，觉得吵得“没意义”时便关掉。有的夫妇不愿录下音来，主要是怕听到自己愤怒的声音而感到尴尬。

总而言之，在现代社会里“愤怒”被认为是禁忌的，既不“绅士”，也不“淑女”，是不好的，不成熟的。一提到“吵架”，就会使许多人浑身感到不舒服，于是他们便尽力维持那其实并不和平的“宁静”。

夫妻之间在心里说：“亲爱的，我是如此爱你，绝不会和

你争吵，你不是我的敌人！”当他们生气时，会向对方有所要求，只是仍未说出口：“无论你怎么生气都不要失态！”如果一方感到受威胁时，可能会要求对方：“不要对我发脾气！”或者说：“你生气的时候，我会把你说的话当真。”有时这种要求在对方听来变成了一种威胁：“不要发脾气！否则——”这就是“不惜任何代价以求和平”的一种方式。

为了征服人类心中的怨恨，有许多人误以为控制愤怒而不表达出来，就是“成熟”的方式。亲密的关系之间只有爱，而绝不容许有敌视的感觉（“如果你真的爱我，你就应该能忍受我的一切”）。当心中对对方有一点“恨”意时，就认为是病态的，非理性的，要赶紧除去，毕竟每个人都“知道”，对方生气时说的话不能当真，心理“成熟”的人把它当做心情不好时的嘀咕，甚至视之为酒后狂言。

双方绝不争吵所导致的婚姻困境，源于一种罗曼蒂克的想法，认为两个人之间要完全爱对方。旧思想主张不要希冀去改变你所爱的人，要试着去接受他的一切，包括他的缺点，然后“从此过着幸福的日子”。诗歌、电影则告诉我们，一旦你能完全接受对方，幸福便随之而来。更糟糕的是，连有些婚姻辅导专家也如此劝告别人。

追求片面的幸福，是维多利亚时代借助社会压力来塑造君子淑女的遗风。但是，希望家庭中完全没有压力，没有争吵而达到真正的和谐，却是一种荒谬的想法。在亲密的关系中争吵是免不了的，争执、重归于好才是真正亲密的表征。一个成熟的人，无论他多想和对方和谐相处，由于双方对达到和谐的看法不同，也免不了有摩擦。

如何使生活美满和谐，对此人们的看法会各不相同。而

且只要是人，总希望把自己的看法表达出来，除非是那种绝对逃避吵架、畏缩如鼠的人。成熟的人在表达自己想法的时候，难免产生争执。“一家人去何处度假”就是一个典型的争吵话题。

“山上景色宜人，”丈夫叫道。

“海边好玩，”妻子也叫道。

这一类意见的冲突常常很自然地引起夫妻之间互相怄气，但是有许多人认为夫妻之间不应该有冲突。“我们从未吵过架！”他们骄傲地说，其实他们是害怕争吵。有时稍闻到一股“火药味”就害怕，殊不知生活中有一些微小的压力对人的精神有刺激作用。有些人是“吵不起”，因为他们还要共同生活那么多年。他们唯恐其中一人抬高了声音，另一个也会高声跟进，他们害怕对方的眼泪，怕自己失去控制，怕被对方拒绝，怕对方拂袖而去。

事实上，我们发现受过训练的夫妻在吵过之后往往感到更亲密。我们深信“一日一小吵，能把婚姻辅导专家赶跑”。而只有初来中心的人才会怀疑这句话。

心理学家哈洛博士观察了几代猴子，发现配偶之间在表达爱意之前，必然会先相互表达敌意。但当他将一组母猴训练成平静、机械、不会争吵的猴子时，观察到它们生养出来的小猴行为大致正常，只是没有性爱行为。

另一位动物行为学家洛伦兹也观察“爱的结合行为”，发现“一群鸟类中最富有攻击性的那只，也就是最忠实的朋友，哺乳类亦然。就我们所知，这种结合行为只发生在具有攻击性的动物中。”的确，埃里克森这位研究心理成熟的心理学家也说，人之所以达不到亲密的关系，是因为无法参与有