



HIS NEEDS, HER NEEDS

〔美国〕威廉·哈里博士/著 刘莉/译 By Dr. Willard F. Harley, Jr.

他需她要

现代婚姻教父哈里博士 解读男女五大基本需求

畅销 200万册以上

江西出版集团·江西人民出版社

HIS NEEDS, HER NEEDS

[美国] 威廉·哈里博士/著 刘莉/译 By Dr. Willard F. Harley, Jr.

他需她要

江西出版集团·江西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

他需她要 / (美) 哈里著; 刘莉译. —南昌: 江西人民出版社, 2007.8
ISBN 978-7-210-03656-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 128781 号

Copyright © 1986, 1994 by Willard F. Harley, Jr. Originally published
in English under the title *His Needs, Her Needs* by Fleming H. Revell, a
division of Baker Book House Company, Grand Rapids, Michigan,
49516, U.S.A.

Chinese Edition (Simplified characters) is arranged by permission
through Enoch Communications Inc. Copyright © 2007 Enoch.

All rights reserved.

他需她要

(美) 哈里 著

刘莉 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刷 新华书店经销

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

开本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张: 15.5

字数: 150 千 印数: 1-10000 册

ISBN 978-7-210-03656-2 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

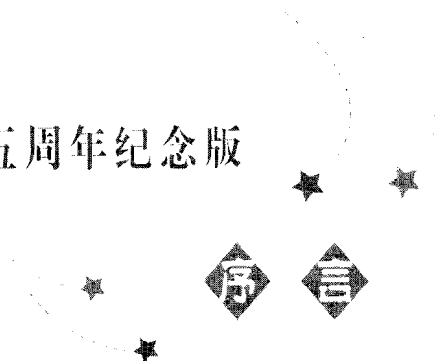
邮政编码: 330006 传真电话: 6898827 电话: 6898893 (发行部)

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)

十五周年纪念版



19岁那年，大学里一个已婚朋友对我说他的婚姻亮了红灯，叫我给他支个招。不过我的办法似乎并没奏效——他还是离婚了。为什么我会帮不上忙呢？究竟是什么使得我朋友的婚姻不可避免地破裂了呢？

1960年，我见证了一些多数人都期望发生的事情：美国传统核心家庭结构开始解体。这个过程一直持续了近20年的时间。离婚率从10%攀升到50%，单身率则从6.5%上升至20%。1980年，离婚率最终稳定在50%左右，但是单身率到现在都还在不断攀升。由于越来越少的人愿意一辈子只守着一个他（她），所以眼下的单身率在30%左右，且还在上涨。

那时，我还不知道朋友婚姻的破裂属于潮流的一部分，反而一直把它归咎于自己经验的缺乏。对此我极为自责，认为自己不应该试着给他出点子，而是应该交由“专家”处理。



此后几年里，老是有夫妻向我征询婚姻方面的意见，尤其当我获得心理学博士学位后更是如此。毕竟，人们以为心理学家懂得一些婚姻方面的知识。所以我决定进一步学习，以便能帮上忙。我原认为这样做的挑战性并不大，因为，如果科学家知道怎样把人类送上月球，那么最终他们肯定知道如何挽救婚姻。

我阅读了大量关于解决婚姻问题的书籍，深受该领域“专家们”的影响，并还在一家自称为明尼苏达州最好的婚姻咨询与治疗所工作。尽管如此，我还是对于陷入危机中的婚姻束手无策，几乎每位前来咨询我的人都像我大学朋友一样，离婚了。

在我努力克服自己失败的过程中，我有了一个重大的发现：并非只有我一个人没能帮助婚姻出现麻烦的夫妻解决问题，诊所里其他的同事都是这样！我的导师不行，诊所负责人也不行，其他和我共事的婚姻咨询师都不行。

接下来我又发现了一件极为让人吃惊的事：全美大多数的婚姻专家们都没法挽救问题婚姻。要找到愿意承认失败的人不太容易，但是面对活生生的案例，我实在找不出任何一位能够证明他成功地挽救了问题婚姻，或帮助受其辅导的人成功地走出了婚姻危机。

我了解到，实际上婚姻治疗在所有相关行业中成功率最低。我在一项研究报告中读到，在接受调查的人中，不超过25%的人认为婚姻咨询有些作用，更多的人则认为婚姻咨询弊大于利（顺便提一句，大概在1995年，《消费者报告》在一份有关心理治疗的研究中报道说，婚姻治疗的效果排名依然在最末）。

多么大的挑战啊！离婚率正以前所未有的速度飙升，然而却无人知道怎样遏制这种趋势，因此我铁了心要找出对策。我不仅在书中和学术文章中搜寻良方，还和前来咨询的朋友——即将离婚的夫妇们——交谈，企图从他们身上找到解决问题的方法。

我把咨询业务停了，开始倾听人们讲述为什么准备离婚。当决定和并不相爱的人结婚时，他们得到了什么呢？我问他们：“你们认为要付出怎样的努力，才能得到幸福的婚姻呢？”

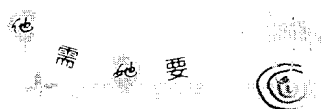
我知道自己尚未学会如何去挽救婚姻，所以就对接受我辅导的夫妇们坦承这一点，当然也就不收取他们的费用。我通过教心理学来维持生计，把在办公室和夫妇们约谈只是作为一种兼职。尽管效果不怎么样，但由于是免费辅导，所以前来找我咨询的夫妇倒比以前多了许多。

直到1975年，我才发现为什么我和许多心理治疗师们对问题婚姻束手无策。我们不知道婚姻之所以存在的原因，而是一开始都去找寻婚姻失败的症结所在，完全忽视了婚姻之所以幸福美满的原因。夫妻们无论何时来找我咨询，都会把对方说得一无是处。因此，就如大多数人所想的那样，我认为如果让夫妻沟通得更清楚，解决争执的方法更有效，停止彼此间的争斗，他们的婚姻就可以得到保全。不过，这并不是我所要的对策。

一对又一对的夫妻向我解释说，他们走入婚姻的殿堂并不是因为彼此沟通顺畅、能及时化解分歧、相处和睦，而是由于他（她）有着难以抵挡的魅力——他们坠入了爱河。但是到进入到我办公室时，他们之间的爱意已经荡然无存，许多夫妇实际上觉得对方很倒自己的胃口。沟通匮乏，彼此间有分歧没能及时处理，常常争斗，这是使得当初的柔情消失殆尽的一个基本原因。

当被问及“你怎样才能让你们的婚姻重新焕发生机？”时，大多数夫妇都没设想过会出现这样的后果。但是由于我一再坚持，并且他们可以思考的情况下，他们总是这样回答：“除非我们之间还有爱情存在。”

就算是疏于沟通、不及时化解矛盾和争斗导致了温情不再，但是，前者同时也是后者的表现的症状。换句话说，要是想挽回



濒临破碎婚姻的话，我要做的不仅仅是加强与夫妻的交流，而且还要学习如何重新点燃他们之间的爱火。

在上述观念的指导下，我开始着手解决情感问题而不是理性的问题。我的目标从解决夫妻间的冲突变为帮助他们重燃爱火。我推想，如果我知道怎样让他们重浴爱河的话，沟通、化解矛盾和停止争斗可能都不在话下了。

我是个心理学家，所以知道经验联想能触发我们大多数情感反应。无论什么时候某种事物伴随一种身体上的情感暗示反复出现，那它就很容易自然地引发这种情感。比如，如果你把蓝色和电击联系在一块，红色和舒适地搓背联系在一起，最后，蓝色易使你感到不安，而红色则易使你感到放松。

如将此规则适用于爱情的话，我推想爱情无非就是经验联想。如果有人总在我感觉尤其棒的时候经常出现，那么此人的存在一般都足以使我感到愉快——也就是我们所谓的爱的感觉。

我的分析并不见得都很准确，但是通过鼓励夫妻们尽量做些彼此感到高兴的事情，避免做那些让人不舒服的事情，从而帮他们把爱情恢复到从前的甜蜜状态，他们的婚姻被挽回了。

从那时起，每次辅导一对夫妻时，我都只是问，要使双方都变得快乐，他们希望对方可以做些什么？不管他们的回答是什么样的，这都将是他们的第一个任务。当然，并非每个人都真的知道如何使得两人快乐，也并非每个人都愿意这么去做。所以，我肯定没法让前来咨询的每对夫妻都成功地和好如初。

但是随着对策的日臻完善，我开始意识到爱意的产生是由夫妻间彼此的需求触发的，于是我帮着他们去了解各自的需求是什么。无论对方是何需求，我都鼓励他们去满足，甚至在起初他们不想这么做的时候，我更是如此。在这方面，我的工作卓有成效的。

不久，在我的帮助下，几乎每对夫妻都握手言欢，婚自然就没有离成。事实证明，我的策略是成功的，我没有再教授心理学，而是一门心思地做起了婚姻咨询工作。你可以想象，需要我帮助的人多得已经超过了我所能接待的人数。

这种策略运用到实践中后的第十年，我写了第一本书来阐释它，书名为《他需她要》。现在，距离这本书第一版发行已经有15年了，它的出版发行量已逾百万，并被译为11种文字。许多人都将之称为“婚姻宝典”。这可能是真的，因为就我所知，向已婚夫妇提供可尝试的并经过考验的计划，帮助他们恢复亲密关系，持续彼此的爱恋，本书尚属首创。

本书之所以能帮助夫妇们有效地解决婚姻出现的问题，是因为它触及了婚姻存续的根源——爱。沟通和解决问题的技巧对于幸福的婚姻的确非常重要，但却不是最根本的。夫妻之间的爱才是保持婚姻美满幸福最必不可少的。在多年的婚姻咨询生涯中，我从未碰到过彼此相爱却想要离婚的夫妇，反而倒是遇见了一些善于沟通和解决问题的夫妇，闹着要离婚。

请不要误会我的意思——我是极为赞同加强夫妻沟通和培养他们解决问题的技巧。但是除非这样做能够触发彼此间的爱意，否则双方都会感到被欺骗，而常常想走出“围城”。

本书将告诉你婚姻生活中最重要的是什么——如何恋爱、如何与爱人幸福相守。我鼓励你们夫妻二人一起阅读本书，一起完成调查表，一起回答每章结尾的问题，甚至你们还可以用双色笔做些勾画，以便让对方知道你最看重的是哪些。

我收到许多夫妻的来信，说他们每年元旦都会重新阅读《他需她要》，提醒自己为了保持婚姻的幸福甜蜜，在来年该做些什么事情。这样做很管用。由于本书讲述了如何培养满足彼此重要情感需求的技巧，因此值得经常阅读。



婚姻的冲突通常由以下两种因素引起：1.无法给对方带来快乐；2.令对方不快乐。在第一种情形中，配偶因需要未能得到满足而感到失望。在第二种情形中，双方则是故意伤害彼此。我认为导致第一种冲突产生的原因在于“彼此关怀不够”，第二种冲突在于“彼此保护不够”。

本书是针对关怀不够的情况而写的——即没能满足对方情感上最为重要的需求。这其实是疏忽惹的祸，因为男人和女人很难真正相互理解和体谅对方的需要。男人倾向于只设法满足他们认为重要的需求，女人亦是如此。但问题在于男人和女人的需求常常很不相同，而我们却一味地把精力浪费在满足错误的需求上。

真正的需求是如此的强烈，以至当其在婚内无法得到满足时，我们就往往会走到婚姻之外去寻求慰藉。大多数前来咨询我的人，都是因为禁不起诱惑，违背了当初结婚时所立下“忠贞不渝”的神圣誓言。

但是，撇开外遇具有的风险性来说，仅为了关怀对方，也应该设法满足对方重要的情感需求。婚姻是一种非常特殊的关系。我们相互作出承诺，容许配偶独享满足这些重要需求的权利。如果我们不能满足对方，那么，对于配偶而言，其实是不公平的，因为，在道德上他们没有其他的选择。

本书能帮助配偶们识别对方的这些重要需求，让彼此更好沟通，学习如何满足对方。

婚姻冲突的第二个因素“彼此保护不够”，是我另一本书《爱情摧毁者：克服破坏浪漫爱情的习惯》的主题。夫妻双方若发现其需求未能得到满足就常常会变得自私自利，毫无体恤之心。当出现这种情形时，婚姻就会步入不和谐的境地，具有破坏力。通常夫妻都不是有意疏于满足对方，但是因为不满足而产生的反应，则会发展成故意的伤害。而这种伤害常常会带来难以忍受的痛苦，进而最终导致婚姻的破裂。

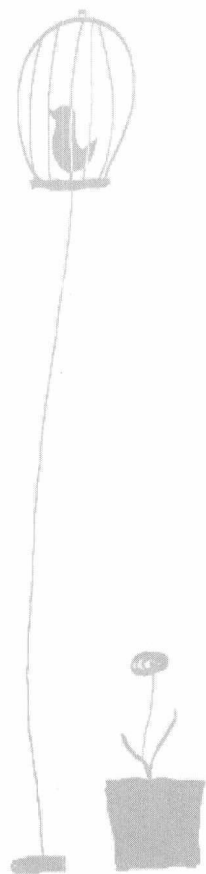
为了帮助夫妻双方克服婚姻生活中出现的危机，我的策略就是把重点放在导致危机产生的两个因素上：关怀不够和保护不够。本书及其丛书将有助于你创造一种安适美满的婚姻。

这两本书中所提到的练习方式，都是参照了我在提供婚姻咨询服务时采用的表格形式。尽管多数表格都已经附在本书中，不过在另一本书《浪漫爱情五步走：<爱情摧毁者>及<他需她要>读者建立幸福稳定婚姻的手册》（*Five Steps to Romantic Love: A Workbook for a Healthy Marriage for Readers of Love Busters and His Needs, Her Needs.*）一书中也已包括了全部的表格。任何认真考虑改善婚姻关系的夫妻若按书中要求练习，相信都能获益不少。

成功的婚姻需要技巧——如何关怀你曾允诺珍爱终生的另一半的技巧。仅有好的动机是不够的，这本书就是为教你如何关怀配偶而写的。一旦学会这些方法，你的配偶就会发现你有无可抗拒的魅力，这也是婚姻快乐成功的一个必要条件。

目 录

- 1 十五周年纪念版序言
- 1 前 言
- 1 如何让你的婚姻远离婚外恋情？
- 9 为何你的爱情银行从不关门
- 25 她在意似水柔情
- 39 他注重“性”福美满
- 55 她需要同他聊天——沟通交流
- 75 他需要与她同乐 —— 娱乐伴侣
- 91 她需要他值得信任 —— 真诚与坦率
- 109 他需要美丽的妻子——有吸引力的配偶



目 录

9. 125 她需要富足惬意的生活——经济支撑

10. 137 他需要安宁平静的生活——家务支持

11. 151 她需要他当个好父亲——家庭责任

12. 163 他需要她以夫为荣——仰慕之情

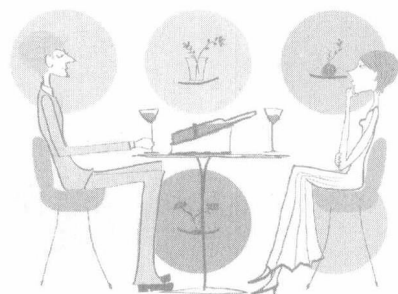
13. 177 如何让婚姻走出外遇的危机

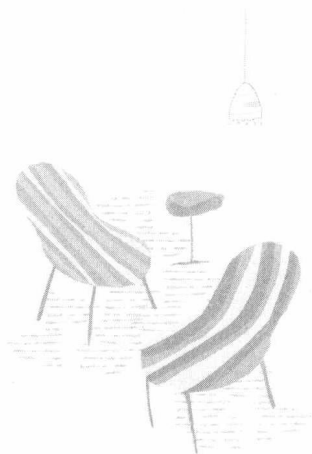
14. 193 从水火不容到难以抗拒

201 附录 A 最重要的情感需求

211 附录 B 情感需求问卷调查表

227 附录 C 附加表格





1. 如何让你的婚姻 远离婚外恋情？

本书是针对想快乐相守的已婚夫妇而写的。不管你们是刚步入婚姻，或是有数年平淡无奇的婚姻，还是婚姻极为不幸，只要你学会去了解彼此的情感需求并学会去满足这些需求，那你就会拥有一个平稳、和谐与美满的婚姻。

乍一看，似乎很简单，但是婚姻生活是非常复杂的，需要认真思量其真正涉及的因素才能解决问题。

当男女结合时，双方都对伴侣有很高的期待。他们相互承诺要满足对方某些热烈而亲昵的需求，并且是以别人不能取代的角色和地位。结婚时彼此达成忠贞不渝的爱的誓言，赋予对方专属的权利来



满足彼此亲密的需求。但这并非意味着所有的需求都要配偶满足，而只是说多数人同意借着婚姻的约定，独为对方保留一些最基本的需求。大多数人希望配偶能满足这些特殊需求，因为夫妻双方都同意不让其他任何人来满足它们。

举例来说，当一个男人愿意和妻子建立一种独一无二的关系时，他就完全依靠妻子来满足他的性需求，如果妻子满足了他的需求，他就能从妻子身上得到源源不绝的活力与欢愉，而他对妻子的爱也会因此与日俱增。反之，如果他得不到满足，相反的结果很可能就会出现。他开始把妻子同沮丧联想到一块，如果沮丧持续下去，他可能会认为妻子没有“性”趣从而试图努力去激发妻子的“性”趣，但他自己对性的强烈需求仍然没有得到满足。而他对妻子作出过允诺，以她为自己独一无二的性伴侣，使得他在性生活沮丧和婚姻生活不忠实两者之间面临抉择与考验。一些男人是不会放弃尝试的，他们会努力多年设法改善现有状况。不过，更多的男人则禁不住诱惑，会选择婚外情来满足自己的需求。我曾和上百位这样的男士在咨询办公室里谈论过该问题。



他的需不同于她的要

当一对夫妻前来咨询寻求帮助时，我的首要目的是帮助他们识别其最为重要的情感需求以及彼此为了让对方快乐与满足所能够做的。多年来，我重复着这个问题：“为了使你成为最幸福的人，你希望配偶能为你做什么？”我把大多数的答案分类为十种情感需求：赞美、爱慕、交流、家务协助、家庭照顾、经济支持、坦诚开明、有吸引力的外貌、娱乐的好伴侣、性生活和谐美满。

很明显，夫妻保持婚姻生活幸福的方式，就是彼此要满足对

方最为重要的需求。但是当我在做这些访谈时，我才发现那确是一件艰难的任务。几乎每次我都请双方按其优先顺序列出自己的需求，男人的需求列在一侧，女人的则列在另一侧。在上述十种基本情感需求中，男人认为最重要的五种情感需求，却被女人认为是最不重要的，反之亦然。

怪不得丈夫和妻子彼此满足需求是如此之难了！他们乐意对方作些他们自己最欣赏的事，然而事实证明，他们的努力的方向错了，因为他们最中意的未必就是其另一半最心仪的！

请认真留意下面一点，因为这是我纲要里最容易被误解的一个方面。每个人都是唯一（不平凡）的，男人挑选某五种情感需要，而女人则挑选另外五种作为他们最为重要的需求，但就具体个人而言，任何人都能够选择这十种里的任何一种作为最重要的需求。所以，尽管我已经识别出普通男女们的最重要情感需求，但却不知晓某对夫妻的情感需求。因为我是从事挽救问题婚姻工作的，问题婚姻不是一般意义上的婚姻，所以，你需要了解你们婚姻所涉及的需求。我在附录 A 以及附录 B 中的情感需求测试问卷调查中，对十种基本需求作了简要总结。它将帮助你了解到自己以及配偶最重要的情感需求。

通常夫妻之间未能彼此满足情感需求，仅仅是因为对伴侣的需求一无所知，而不是由于自私不愿意体贴对方。满足对方并不意味着你就得痛苦得咬紧牙根，对于你所厌恶的事表示出乐此不疲、心向往之的态度。它其实是要你做好准备去满足对方的需求，尽管你自己可能不会有同样的需求。通过学习，你了解到你的配偶是一个和你完全不同的个体，这样你会逐步成为能满足他（她）情感需求的“专家”。

我非常惊讶地发现，在无法相互满足的婚姻里，这些已婚人士们是怎样一致选择相同的模式使其需求得以满足的：婚外恋情。



无论他们的道德情操多么高尚，宗教信仰多么坚定，这些人都无一例外地迷失在婚外恋情里。一旦对方无法满足五种基本需求中的任何一种时，心中就会升起强烈渴求，期待补偿。如果婚内生活仍毫无变化，需求仍未能满足，那么他（她）就会面临向外寻求满足的极大诱惑。

为了使婚姻免遭外遇危机，我们就不能像鸵鸟那样把头藏到沙堆里。那些认为自己的配偶与众不同，即使需求未能得到满足也不会和婚外恋沾边的想法，很可能在某一天会受到致命的打击。相反，我们所要采取的态度应该是去了解婚外恋情可能发生的各种先兆以及了解这种不正当关系是怎样开始的，并且若已经发生婚外情的话，如何挽救脆弱的婚姻关系。



何谓婚外恋情？

婚外情通常是指双方在正常婚姻关系之外建立起的掺和了性爱与情爱的复杂情愫。不过，那种发生在婚外，纯粹只有性没有爱或是仅有爱慕的情况是不属于婚外情的。尽管他们可能也同样会使婚姻关系触礁，但是就我的经验而言，它们要比婚外情容易处理得多！如果双方关系涉及性爱（往往极为炽热）和非常真挚的情爱，那么就会对婚姻关系产生致命的威胁。因为情人们体验着真正的亲昵，而这至少满足了一方在婚内无法得到的需求。在多数情况下，当一方发现了对方违背誓言，不忠于自己时，他们的婚姻也就走到了尽头。

婚外情常常始于“只作朋友”

婚外情一般是从友谊开始发展的。往往，你的配偶认识你的情人，第三者很可能来自于你们熟悉的另一对夫妇，而且还是要好的朋友。另外一种常见的情形是第三者是你配偶的亲戚——她的姊妹或是他的兄弟，也有可能第三者是你在工作单位上认识的朋友。

外遇初始时常常保持友谊的形式。你把自己的问题说给对方听，对方也把他（她）问题说出来给你听。通常，婚外情要有所发展的话，你还必须得有经常接触第三者的机会：也许每天上班见到，或像朋友般常在一起，或同为董事会的成员，或其他某些共同的责任使你们在一起。

随着友谊的加深，你们开始彼此支持鼓励，尤其是在未能满足的需求上给予支援。生活的不顺心，使大多数人感到非常失意落寞，当发现有人能够给予自己鼓励支持时，就会觉得对方有着磁石般的吸引力。不久，你就发现自己居然和对方有了超友谊的关系。你不是刻意这样做的，你的朋友也非出于故意，一切就这样自然而然地发生了。

通常，由友谊转化来的婚外情并非出于外貌的吸引力。当妻子看到丈夫的情人时也许会失声大叫：“老天爷啊！他怎么会迷上她这样的女人呢？”

答案是：“这有什么奇怪的！”因为吸引力是非理性的。情人身材不苗条，长相不出众，甚或丑陋都不重要。重要的是她能够满足对方婚内未能满足的需求。出轨方通常把外遇中的情人视作一生中所能遇见的最体贴的人，并对其产生从未有过的柔情蜜意，