

# 如何 正确 吵架

[美] 朱迪斯·莱特 &  
鲍勃·莱特 著  
钟辰丽 译

# THE HEART OF THE FIGHT

发掘问题、解读渴望、  
创造幸福的伴侣沟通术

A COUPLE'S GUIDE TO FIFTEEN COMMON FIGHTS,  
WHAT THEY REALLY MEAN, AND HOW THEY  
CAN BRING YOU CLOSER  
by JUDITH WRIGHT, EdD & BOB WRIGHT, EdD

荣获 2016 年度美国鹦鹉螺图书奖铜奖

爱情也许是不食人间烟火的童话  
幸福却只能来自积极坦诚的撞击  
哪有不吵架的伴侣？

学会有效争吵，吵出持久幸福。

后浪

中国华侨出版社

后浪

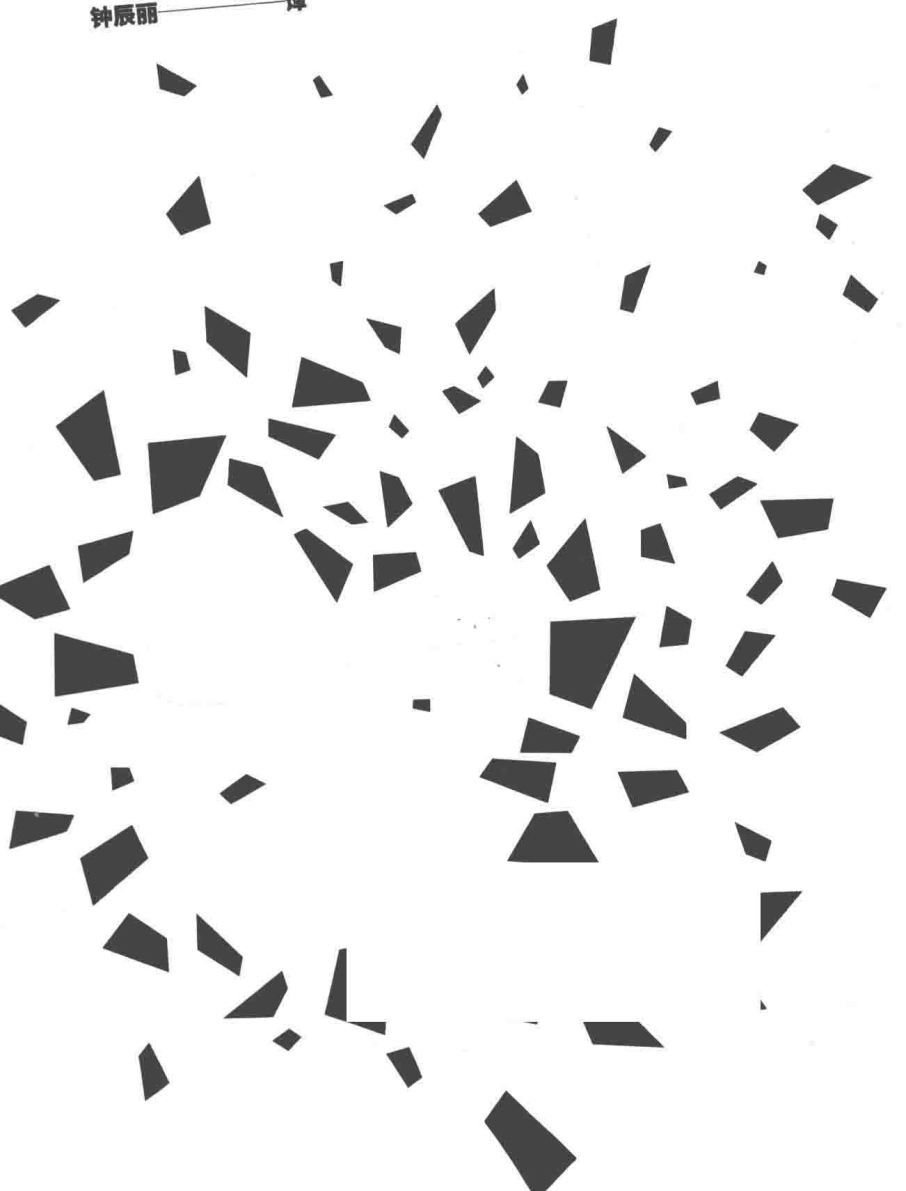
# 如何 正确 吵架

[美] 朱迪斯·莱特 &  
鲍勃·莱特 著  
钟辰丽 译

# THE HEART OF THE FIGHT

发掘问题、解读渴望、  
创造幸福的伴侣沟通术

A COUPLE'S GUIDE TO FIFTEEN COMMON FIGHTS,  
WHAT THEY REALLY MEAN, AND HOW THEY  
CAN BRING YOU CLOSER  
by JUDITH WRIGHT, EdD & BOB WRIGHT, EdD



中国华侨出版社  
北京

Copyright©2016 by Judith Wright and Bob Wright  
This edition arranged with Joelle Delbourgo Associates, Inc.  
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

本中文简体版由银杏树下(北京)图书有限责任公司版权引进。

著作权合同登记号: 图字01-2018-5312

## 图书在版编目(CIP)数据

如何正确吵架 / (美) 朱迪斯·莱特, (美) 鲍勃·  
莱特著; 钟辰丽译. — 北京: 中国华侨出版社,  
2019.3

ISBN 978-7-5113-7752-4

I. ①如… II. ①朱… ②鲍… ③钟… III. ①婚姻—  
社会心理学—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第178091号

## 如何正确吵架

著 者: [美] 朱迪斯·莱特 (Judith Wright) 鲍勃·莱特 (Bob Wright)

译 者: 钟辰丽

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 待 宵

特约编辑: 刘昱含

筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间

经 销: 新华书店

开 本: 690mm × 960mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 187千字

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

版 次: 2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7752-4

定 价: 45.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 64013086

传 真: (010) 64018116


网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

后浪出版咨询(北京)有限责任公司

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019



致那些帮助我们一同探寻两性相处之道的伴侣们，他们勇于展示日常生活中充满纷争的一面，使我们得知争吵的真正意义和解决办法，从而铸就更为亲密的关系。于我们而言，他们的经验是此书宝贵的灵感源泉。

# 目 录

## 序 言 1

### 第一部分

## 亲密关系的真相： 破解谜团和重建认知

### 第1章 充满摩擦的亲密关系：15种基本争吵类型 6

有些争吵是值得的 8

建立或破坏亲密关系的15种争吵类型 9

获得幸福的6个技巧 18

勇于进行有目的性的争吵 22

### 第2章 爱情中的不和谐音：始终存在的矛盾与冲突 23

深入爱情困局 25

冲突是为了生存 27

在悬崖边缘挣扎 27

放下姿态、撕掉伪装的好处 36

### 第3章 没有一劳永逸的幸福：让童话成为过去，从此 为真爱而战 38

亲密关系的真相 39

关于爱情的迷思 40

进入森林 42

错误观念无关大小 48

真正的浪漫爱情 55

**第4章 唤醒渴望：发现需求，遵从本心 58**

- 你在渴望什么 59
- 渴望是什么，我们在渴望什么 61
- 爱情与战斗 64
- 渴望与谬望 66
- 渴望的神经科学 67
- 表象的迷惑力 70
- 我们生来就拥有渴望 70
- 终身的渴望 71
- 亲密关系触发的童年渴望 73
- 学会渴望 75
- 亲密关系真正的魔力之源 78

**第5章 紧密互动：公平争吵、积极相处的七条规则 80**

- 真正与虚假的紧密互动 81
- 从矛盾到和谐 82
- 让关系的天平倾斜 82
- 建设性互动与破坏性互动的比例 83
- 互动量表：从中性和破坏性，到建设性和创造性 84
- 紧密互动的规则 86
- 规则1：突出积极面 87
- 规则2：弱化消极面 91
- 规则3：每一方最多对现状承担50%的责任 92
- 规则4：双方都对获得幸福和满足感承担100%的责任 93

规则 5: 保持坦诚, 承认事实	94
规则 6: 争吵的目的是有所收获, 而非表达反对	95
规则 7: 预设对方是出于好意	96
一对学习紧密互动的伴侣	97
爱情化学	99

## **第 6 章 × 揭露问题: 限制观念与未解心结 101**

在信念矩阵中寻找原因: 过往经历之影	103
信念矩阵的形成	103
内隐记忆——源于过去, 存于现在	104
对自身与世界的限制观念	106
一个完美的冤家	108
移情和投射: 与我同床共枕的那个人是谁	109
互补法则和无意识契约	111
依恋图式与亲密关系	114
冲突型依恋图式	116
依恋破裂: 失去理智	117
隐藏在虚假自我之下的未解心结	118
毫无保留的沟通	121

## **第 7 章 × 解放自我: 摆脱思维与行为定式 123**

自由去爱	124
循序渐进	124
挑战你对自己的限制观念	126

通过设立愿景与坚持，转变观念 128

挑战你对爱情的限制观念 130

行动起来，打破关系中的旧规则 132

持续的投入，无价的回报 141

## **第 8 章** ✦ **重建矩阵：重塑思想，改造关系 142**

重建矩阵的魔力：改造你和你们的关系 143

完美关系无捷径 144

警惕顽固旧矩阵 145

爱与争吵的变革性力量 146

情绪调谐 148

修复裂痕 152

一对重建矩阵的夫妻 154

重建矩阵的策略 158

重建矩阵的无限可能 160

## **第 9 章** ✦ **坚持行动：致力于变成更好的我们 162**

从开始到永远 163

爱情的新定义 165

用进废退的前额叶 166

深度刻意练习 168

切断退路 170

隐形的退路 173



乘胜追击	175
设立愿景	176
爱的勇气	178

## 第10章 ✎ 情绪成熟：亲密的共处、相爱与争吵 180

成长，协作，更亲密	181
让我们独立而亲密的动力	181
亲密关系从自我成长开始	185
亲密、独立和情绪成熟	186
情绪成熟才能真正亲密	188

## 第11章 ✎ 掌控情绪：亲密关系的智慧 190

基本和次级情绪	191
情绪能力的四个方向	193
探索内心感受	196
不要压抑情绪	197
大声说出来	199
应对激动情绪	200
重启互动，解决问题，重建联系	204
亲密关系的认知神经学魔法	205

## 第12章 ✎ 好好吵架吧：良性争吵的无限可能性 207

追求浪漫的英雄征程	208
是启程探险，还是留在原地	209

在森林中迎战危险，发现宝藏	210
考验之路	211
亲密关系的艺术	212
盟友的帮助	214
从此过上有深度的生活	215
有意识地与自身、伴侣和更广阔的世界建立联系	216

致 谢 | 219

出版后记 | 221

## 丨 序 言 丨

此书将就争吵的核心问题展开深度探究。根据我们的研究、可靠心理学指导下的伴侣实验，以及现有的关于亲密关系和神经学的研究，这本书将帮助你实现以下几点目标。

- 进行有效率的争吵，利用这个契机巩固与伴侣的关系，而不是任争吵破坏你们的感情。
- 探寻冲突背后的真正原因。
- 学习经验，不断成长，以实现心中愿景。
- 尝试体会不流于表面的细微爱意。

请准备好进入一段探索亲密关系的奇妙旅程。此书将提供伴侣相处的潜在秘诀，伴你畅享余生。我们将深入分析你与伴侣发生争端的真正原因，以及你的内在感受。这些经验可以引领你逾越日常的琐碎冲突，转而享受不断学习、成长和改变的人生乐趣。

此书是莱特研究大学（Wright Graduate University）及其“实现人类潜能”课程（Realization of Human Potential curriculum）中的多对伴侣共同作业的成果。我们将以简单易懂的语言，将课程中的理论与研究完美融合，其中不乏被我们称为“人类发展技能”的精髓。

与受众产生情感共鸣是我们进行此次探究的关键准则。也就是说，在此期间研究者与读者会共同学习与进步。读者将获取与此相关的诸多信息，包括一切负面信息，以及我们接下来将与你分享的6条幸福法则。

此书将分析15种表面上分属不同类型，实则拥有诸多类似因素的

争吵。你会发现其中任何两种争吵类型的内容看起来大相径庭，但它们却是基于相同的起因，且揭示了极为接近的真相。这就像是关于谁负责倒垃圾的争议和引发伴侣吃醋的事件一样，当你深入它们差异极大的表面，探寻争吵核心时，相似的主题便会浮出水面。

用心去理解也很重要。很多人关于亲密关系和冲突的观念都建立在不可靠的传言和错误观点上。请准备好质疑你之前被他人灌输的相处经验。实际上，我们可以从下面这些打破谣言的真相开始。

- 解决了冲突，并不一定会改善你们的关系。
- 沟通技巧并不是所有问题的答案。
- 如果不尝试改变自己，而仅在对方身上下功夫，基本不会有效果。
- 经营一段关系的终极目标不是为了取悦自己，而是为了激发出你潜在的“最好的自己”。

跟你预想中不大一样？我们衷心希望你能认可这些观点，毕竟这才是更现实、更好的伴侣相处之道。

### 如何更好地利用此书

此书分为三个部分：第一部分解析亲密关系中的那些误区，继而向你展示在探寻争吵本质的过程中，我们可以获得的益处。第二部分将手把手地传授给你6个技巧和探索争吵本质的方法，供你应用于与伴侣的

日常相处中。这些技巧不仅可以有效缓和争端，还可以在不断摸索中酝酿更为亲密的关系。第三部分将提供给你重塑自我的绝佳平台，你将通过此次机会开启探索亲密关系的全新视角。

此书的每个部分都不乏充满趣味又极具参考价值的伴侣案例。关于如何更有效地争吵，以及如何避免无效争吵，你可以从中获取方法和建议。这些方法和建议源自诸多学术研究和案例，从神经科学到百老汇的戏剧，涉猎范围极广，相信你会喜欢的。

即便你目前单身，或是缺乏任何学术背景，都不影响你合理运用此书。我们将以最直截了当的方式解析这6个技巧，伴随足够的练习和试验，以助你发现最适合自己的方法。本书致力于协助伴侣发现潜在的互动空间，而不是全权取代专业心理咨询和治疗。

接下来，你将接触到的信息多数会违背你的直觉，甚至不符合常识和所谓的“过来人经验”，但是十分有效。这也是我们要再次审视并打破日常谣言的原因。你如果想挖掘出争吵的本质，需要明白自己深信哪些谣言，意识到它们对你的日常生活和亲密关系造成的负面影响。

当你看到书中提到的众多建议时，不妨将它们当作拓宽视野的契机，在你今后的人生旅途中，它们会不经意地发挥作用。这6个获取幸福的技巧会为你揭露争吵的本质问题，并提供浅显易懂的方法，巩固你的认知。

微小的举动往往可以带来重大的变化。你将在接下来的章节中学会辨识潜藏在争吵中的渴望，并遵循此道，发展伴侣间全新的相处模式。但你要明白，切忌生搬硬套。你需要不断地尝试，缔造属于你自己的幸



福方法论。

此书的目的是为了教会你在争吵中控场，而是希望你能通过这些摩擦寻找到更加纯粹的爱情和个人满足感。你需要重新审视自己的感情观，深入探究内心动机，接受自己不完美的一面，并直面你的缺点和负面争吵背后的直接导火索。

请始终带着幽默感阅读此书。我们衷心希望你能微笑着接受自己，同时帮助我们揭示争吵的意义。请准备好酣畅淋漓的大笑，准备好大吃一惊，你甚至有可能在深究两性冲突的过程中热泪盈眶。让我们共赴争吵的核心，去发掘这段奇妙旅程中的无限财富。

## 亲密关系的真相：破解谜团和重建认知

亲密关系是人类最复杂、最微妙、最充满挑战的领域之一。它不仅仅是两个人之间的简单结合，更是一场关于自我、他人和世界的深刻探索。在亲密关系中，我们常常会遇到各种谜团和认知上的障碍，这些障碍往往源于我们内心的恐惧、防御和固有的思维模式。然而，正是这些谜团和障碍，为我们提供了成长和改变的机会。通过深入探索亲密关系的真相，我们可以更好地理解自己和他人，从而建立更加健康、稳定和幸福的亲密关系。

在亲密关系中，我们常常会遇到各种谜团和认知上的障碍。这些障碍往往源于我们内心的恐惧、防御和固有的思维模式。然而，正是这些谜团和障碍，为我们提供了成长和改变的机会。通过深入探索亲密关系的真相，我们可以更好地理解自己和他人，从而建立更加健康、稳定和幸福的亲密关系。

# 充满摩擦的亲密关系

## 15种基本争吵类型

“你确定不想离婚吗？”在鲍勃中断咨询去洗手间的间隙，婚姻顾问问我。

我不可置信地看着他。“当然不想。为什么这么问？”

他说：“因为你们在吵架，而且吵得很凶。”

这位婚姻顾问并没有发现伴侣间争吵的本质。他认为激烈的争吵是我们关系破裂的预兆，而我们吵得这么投入、诚实和赤裸，让他感到很难堪。

这是我们第二次遇到持这种看法的婚姻顾问了。他错过了一种更大胆而真实的相处方式，我们就是通过这种方式相互影响并成长的。我们都知道，我们在这段关系中学习、成长，以成为最好的自己。甚至在尝试改变对方的时候，我们也不忘审视自身的问题。

鲍勃会为自己的合理意见据理力争，但他跟我一样，也完全没有动过离婚的念头。我们彼此相爱，享受着创造一种真正关系所要面临的挑战。我们的关系也从未出现过严重的问题。我们争吵是为了得到结果，而不是为吵而吵，也不是为了惩罚对方。我们之所以来寻求婚姻咨询，并不是因为我们“遇到了麻烦”，而是因为我们认为这样可以解决冲突，深入了解我们的相处模式，也更好地了解自己。

当然，我们的争执并不是（现在还不是）你想象中的那种文雅、开明的辩论，而是夹杂着跺脚、怒吼、令双方都不满意的协商以及沉默的



放弃。但从此之后，我们再准备解决问题时，曾经的争吵总是会让我们更加了解自己，彼此感同身受，也感到更亲密了。我们的争吵多数都发生得很快，快到工作人员都抱怨说，他们总是来不及拿起手机记录下我们的争吵过程（作为有效解决冲突的例子）。起初，我的防御心比较强，不愿看到自己的阴暗面，也不想承认自己其实没有我希望别人看到的那么好。有时候我是真的想伤害鲍勃。我无意识地想要伤害他，这种举动可能是因为我让他理解我，却选错了做法——我认为，也许他能体会到我的感受，就能理解我了吧！我看到，我对鲍勃的态度常常反映出自己的过往——比如我发现，我渴望得到他的理解，是出于我长期以来的一种需要，而我因为他偶尔疏远我而表现出的愤怒，也并不完全是因为他本人。

虽然在争吵的时候，鲍勃通常会揽下比我多的责任，但他表现出的更多是愤怒和受伤，而非脆弱和恐惧。最后，我们会冷静下来，变回负责任的成年人。每当这时，我们总会惊讶于争吵以及我们建立起来的亲密关系中浮现出的一些信息和我们从中学到的东西。

早些年，鲍勃在人类潜在行为、阿德勒<sup>①</sup>心理学、发展心理学与存在心理学等领域内开展了一系列研究，于是，我们发现了伴侣间相处的全新模式。我们遵循一定的准则，却不会全部照搬。我们摒弃了那种小心翼翼、无法直抒己见的相处模式，适当的争吵和毫无保留的表达让我们更加亲近，并给予了我們更多了解对方的机会。

不仅仅是我和鲍勃，在可与我们婚史等长的过去三十多年里，很多对伴侣都通过此类项目和小组互动接受了我们的帮助。我们有幸接触到数百对伴侣，不光是那些感情出现问题的，还包括很多希望能够巩固并改善关系的。我们深度接触过处在不同感情阶段的伴侣，并得以总结出

---

<sup>①</sup> 阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler, 1870—1937），奥地利心理学家，个体心理学创始人。——编者注