



金丝带译丛 / 主编 李银河

DO I HAVE TO GIVE UP ME  
TO BE LOVED BY YOU?

# 为了你爱我， 我就放弃自己吗？

[美] 乔丹·保罗 玛格丽特·保罗 著 马永波 王玉华 译



本书是献给  
将爱情进行到底的  
夫妇们的经典读本

北方文艺出版社

金丝带译丛 / 主编 李银河

# 为了你爱我， 我就放弃自己吗？

〔美〕乔丹·保罗 玛格丽特·保罗 著 马永波 王玉华 译



北方文艺出版社

黑版贸审字 08—2001—020

Do I Have To Give Up Me To Be Loved By You?

©1983 by Jordan Paul, Ph. D. and Margaret Paul, Ph. D. Published by Hazeldean

©2002 中文简体字版专有版权属北方文艺出版社

版权所有 不得翻印

本书版权由 大苹果版权代理有限公司 代理  
北京版权代理有限公司

**图书在版编目(CIP)数据**

为了你爱我,我就放弃自己吗?/(美)保罗(Paul, J.), (美)保罗(Paul, M.)著;

马永波 王玉华译. —哈尔滨:北方文艺出版社, 2002. 1

(金丝带译丛/李银河主编)

ISBN 7-5317-1473-6

I. 为… II. ①保…②保…③马…④王… III. 婚姻—通俗读物

IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 086795 号

金丝带译丛

主编:李银河

**为了你爱我,我就放弃自己吗?**

Weile Niaiwo Wojiu Fangqi Ziji Ma

---

作 者/[美]乔丹·保罗 玛格丽特·保罗

译 者/马永波 王玉华

责任编辑/梁春芳 李相玲

封面设计/安璐 张骏

出版发行/北方文艺出版社

地 址/哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼

网 址/<http://www.bfwy.com>

邮 编/150020

电子信箱/[bfwy@bfwy.com](mailto:bfwy@bfwy.com)

经 销/新华书店

印 刷/黑龙江新华印刷二厂

开 本/850×1168 1/32

印 张/9.125

插 页/2

字 数/200 千

版 次/2002 年 1 月第 1 版

印 次/2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数/1—6 000

定 价/13.60 元

书 号/ISBN 7-5317-1473-6/1·1318

---

## 还爱一片晴空

——“金丝带译丛”总序

肖 巍



DO I HAVE TO GIVE UP ME TO BE LOVED BY YOU?

在日新月异的社会变迁和科学技术进步中,每个人都期盼和渴望着爱的真挚和持久。然而,我们也不得不承认,在诸多历史和现实因素的作用下,如今人们的爱情和婚姻生活更为脆弱,那种和谐、稳定的情感关系似乎愈发地离我们远去了。如何还爱一片晴空?我们不断地自我探寻着。

“金丝带译丛”是北方文艺出版社继“红丝带译丛”之后推出的又一套力作,它是21世纪指导爱情、婚姻和男女交往的宝典。它为我们展开一部部丰富多彩的人生和爱情画卷,让我们的心灵在净化和提升之时,又获得一个又一个的启迪和震撼……

我们分分每秒都生活在宇宙的一个崭新的、独一无二的时刻中,这个时刻以前没有,而且永不再来。我们如何使自己心情豁亮,时时都能徜徉于爱的春风中,沐浴在爱的阳光下呢?显然,这需要我们懂得爱,理解爱,而这并不容易。三毛曾发出这样的慨叹:“爱情有若佛家的禅,不可说,不可说,

一说就是错。”虽然如此，从古到今的文人墨客和大千世界的芸芸众生，每个人都尝试着揭开爱情的谜底，这是因为爱情是一种如此强烈而复杂的情感或感觉，它使一个人欣赏、渴望、沉醉于与另一个人存在的统一之中，它使一个人为另一个人的幸福而欢喜、而努力；它是挚诚的爱恋和爱慕，是灵魂对某种被认为是完美无缺的、美轮美奂的或赏心悦目的事物的热烈向往。这种情感关系不是一个精致小巧的包裹，而是一个与你生死与共、充满活力的过程。从哲学层面分析，爱情首先是经验性的。它表现为一种体验，这体验有多深、多广、多痛苦、多美妙，只有体验者自己知道，这种体验或许可以改变一个人的人生、精神状态和认知模式。恋爱中的人们打破了自我坚硬的夹壳，学会了爱人，修炼了性情，领悟到生命的趣味、姿态和其中所蕴涵的诗意。爱情也是超验的，爱乃是一种塑造。从时间秩序上说，爱的对象应当先于爱情而存在，但实际上，在爱情中，无论是爱情的主体还是客体，都已经在相互的精神塑造中超越了双方原有的本质。恋爱的对象并不先于爱情而存在，而是通过爱情而存在，而且这种超验的感觉可以恣意地修改对象和自我，而无须顾及这种改动是否与现实中的主客体相吻合。爱还是一种能力，它需要人们具有超出现实构筑精神世界的力量，感觉和体验爱、发觉和发掘，以及培养爱的能力。莎士比亚说：“人们不会爱那些没有爱的表现的人。”如果一个人不能感觉到和表现出爱，自然也就无法享受到爱的温馨。爱更是一种责任，不负责任的“爱”还不能称之为爱。爱情可谓是世界上最难的事情之一。

尽管爱情像阳光，像雨露一样可以滋润到每一个人，但

有时我们却任凭茫茫人海中的无数个你与自己擦肩而过;我们渴望爱和被爱,却偏偏要封闭自我,为孤独而哀鸣;偶尔地,我们也确信自己已经盯住对方的眼睛,但却没有勇气坐下来与他(她)坦诚地交谈,以求心心相印,只是一味地否认对方的存在。这又是为什么呢?我们究竟在恐惧什么呢?这或许是因为以往的爱的经历足以让我们疲惫和颓废,让我们觉得同哀愁相比,拒绝爱情更安全,因为爱中包含着太多不确定的因素,没有爱,我们便不会感受到情感的善变和不确定、欲爱不能和欲罢不休的痛楚,以及爱情中无尽的苦闷和无奈。我们期望着有人能教会自己如何去爱,使自己不再驻留在恐惧和孤独之中。

还有时,我们的确认真地去爱了,我们会情不自禁地寻找自身之外的某个人,以满足对安全、感觉、力量、身份及归属的渴求。但我们最终却发现,这种“爱情”是那么的勉强。当有人告诫我们说,“当置身于爱意味着痛苦的时候,就是爱得太多了。”我们并不相信,仍旧一如既往地爱着。为什么明明知道这一位并不关心自己,或者两人之间根本无话可说时,我们非但不弃他(她)而去,反而却更想他(她)、更需要他(她)呢?我们如何从这种爱的痴迷中走出来呢?

在婚姻关系中也是如此,我们可以把婚姻纽带看做一条绳。当夫妻双方友好对待,相互滋养,并且各自使对方感觉良好时,他们就为这条绳子增加了更多的线,这条纽带便会更牢固。相反,当他们彼此误解、非难或伤害时,其中的一些线便开始磨损,假如有足够多的线被磨破的话,绳子最终就会断裂。这样说来,美好婚姻就掌握在每个人手中,婚姻的精神是一条通往超乎任何人想像或期望的个人精神成长的



道路。心理学家总是教导我们如何收拾自我零落的碎片,仔细审视或冷静旁观自我的运动,因为自我如同冰山,百分之九十都藏在水下。当我们观察它时,淹没的部分便开始进入观察的视野,融入意识的光芒之中。倘若这种整理和平静中的体悟达到一定程度,我们便能获得一种精神世界的提升,便会在不知不觉中渐渐地感觉到自己的小我已经运行于一种更大的、不可轻视的存在之中。这一玄妙的存在既不固定在时间之中,也不坐落于空间之内。它是永恒的,使你周围的一切显得光彩夺目,使你的内心中运行着一种使行星自转,使高山隆起,使鲜花盛开的无形力量。这就是你的精神性自我,这种自我的提升可以把你的婚姻转变为一块圣地。那么,我们又如何通过婚姻来提升精神世界,以其获得这样一种化腐朽为神奇的精神性自我呢?

有人曾这样概括说,女人培养爱情,爱情培养男人,男人征服世界。这无疑是一条男人的口号,但也是“父权制”历史中男女地位的真实写照。由于各种因素的影响,女性在情感的建立中总是比男人更为投入,而且也正因为她们付出得更多,她们才会更深切地、更经常地感受到苦闷、失望和痛苦。关于亲吻青蛙的故事我们可以找到两个版本:一个美丽的女人热烈地亲吻一只青蛙,满心希望它会变成王子,但它没有。结果青蛙始终还是青蛙,而她随之也变成了青蛙。另一个版本是,一个美丽的女人热烈地亲吻过许多只青蛙,但始终没有找到王子,以至她最后哀叹道:“我究竟要亲吻多少只青蛙,才能找到王子?”当然,在女性的命运中,一些人能同王子快乐幸福地生活,一些人则不得不与青蛙休戚与共。当女人是女人,青蛙变为王子时,这女人是幸福的;当女人是女人,



—— 为了你爱我,我就放弃自己吗?

青蛙还是青蛙时,这女人会痛苦;当青蛙还是青蛙,女人也变成青蛙时,这女人已经麻木。如何找到能够变成王子的青蛙?如何把青蛙变成王子?这肯定不是一个偶然的机遇,而是一个复杂的、艰难的过程,这也不单纯地取决于青蛙一方的变化,而取决于青蛙与女人之间神秘地互变和互动,这是一个既需要女人、也需要男人共同来探索的变化过程。

爱情是人类永恒的主题。“金丝带译丛”可以告诉我们爱的内涵和如何去爱;可以帮助我们走出爱的痴迷,使自己不再驻留在恐惧和孤独之中;可以教会我们在婚姻中提升自我,以获得个人精神成长所带来的巨大的人生财富。

还爱一片晴空——“金丝带译丛”的真谛,读懂它,男女都能够获得幸福。

2001年岁末于北京清华园“晴斋”



DO I HAVE TO GIVE UP ME TO BE LOVED BY YOU?

## 前言

DO I HAVE TO GIVE UP ME TO BE LOVED BY YOU?

我们是心理学家和婚姻问题顾问,我们是通过恋爱结婚的。我们早期的著作《自由地去爱》(1975),讲述了我们婚姻最初十一年的故事。我们写作《自由地去爱》是为了帮助其他的夫妇理解婚姻中的骚乱怎样能够逐渐让位于精神上的相互理解和接受。然而,那时,我们刚刚从一个非常艰难的阶段摆脱出来,甚至在我们写作时,事情也常常是一触即发。我们的许多见识真的是新的——它们来源于我们刚刚结束的一场争论!

当我们继续研究我们的关系以及我们顾客的婚姻关系时,我们提出了关于夫妻行为方式的一个重要的新理论。为什么他们的关系发生麻烦?如何应付冲突以便两人能够回归爱的感觉?当我们阐明这个理论时,我们开始对传统的疗法提出质疑,包括我们自己。

在我们事业的开始,我们把自己视为解决问题的人,我们在实践中把自己所学的一切都用上了:完形疗法,事务分析,心理剧,系统理论,行为修正法。我们专门研究性疗法并且在这方面似乎很成功。无高潮的女人有了高潮,阳痿的男人不阳痿了,而早泄的学会了如何控制自己。

但是我们一次又一次遇到同样令人困惑的结果：这些变化很少影响到婚姻关系的质量。夫妻们在感情上仍不亲密：以前做爱不频繁的人最后又回到了老样子，甚至在他们的的问题已明显解决之后。或者暂时解决的问题几个月后又再次复发。当然，有的问题根本没有一点改变。

于是我们重新开始检查我们关于变化如何发生的观念。

来治疗的不快乐的人通常会因为自己的困难而责备他人，尤其是责备他们的伴侣。一个妻子责备她的丈夫在办公室里呆得太晚。一个丈夫责备他的妻子性要求经常不够多。伴侣双方一般相信，如果对方的“坏行为”能够改变，一切就会好起来。作为临床医学家，我们在试图帮助顾客改变他们行为的同时（而不是理解和尊重它），我们默认他们是错误的并且需要“治疗”。我们也期待他们能够对他们的坏行为做出“必要的调整”。

仅靠决心和毅力就能实现变化，我们是这一错误观念的牺牲品。大多数专业顾问（流行心理学作者、宗教领袖、报纸专栏作家等等）使这个观念得到了加强。有关“更好的”生活方式的认识隐含着这样未说出口的期待——改变是容易的。例如，如果你想变瘦，那么选择节食，顽强地坚持住。只要去做——减肥，变得更性感，更容易沟通，更开放地表达你的感情，倾听彼此的感觉，不再内疚，更强大，更可爱，花更多时间沉思。但是当你的企图失败之后你怎么办，失败是经常发生的。放弃吗？更加努力，只是为了再次失败？两种情况下你的自尊都会受损。

真理在于，当我们努力达到我们想达到的目的，就会有非常重要的东西阻碍我们——它如此强制和有力，甚至顽强

的毅力和巨大的努力也不能奏效。实现我们所寻求的变化的惟一有效方式是理解和克服那使我们固执于现行行为的潜在的强大动机。我们用来称呼这种深层动机的术语为“意向”。意向是目的或未说出口的动机,藏在我们所做一切的背后。它总是由我们的行为表现出来,我们的伴侣会对它做出反应,尽管对于双方来说通常是无形的。

意向的概念也许是易于理解的,但大多数人却难以在他们的日常生活中发现这意向。例如:

**行为:**好啊,你终于回家了! 这周你是第三次回家晚了!

**可见的原因:**我愤怒是因为你回家晚是错误的。

**意向:**我愤怒是为了保护自己以免面对我的恐惧和糟糕的感觉——万一你不想回家怎么办?

我们的意向治疗集中在理解和尊重主宰我们生活的意向,是它导致了几乎我们所有的关系困难——即保护我们自己免遭痛苦,尤其是不赞成和拒绝的那种意向。而且,我们不重在“解决问题”,即,教导一个伴侣准时回家,教导另一个原谅对方的不准时回家,而在于帮助人们理解他们的恐惧和继之而起的保护自己的需要,并为此负责。

我们的行为,尤其在人际关系中,大部分都是自我保护性的,亦即,愤怒、逃避、吃得过多、酗酒、性感缺失或者阳痿。我们保护性地行动只是因为我们感到不这样便不安全。一旦我们认识和尊重我们生活中这最基本的一面,许多积极的变化就会发生:

◎ 我们能够停止消极地判断自己;这些判断只能降低我们的自尊。

◎ 当我们对自己感觉好些的时候,我们不需要如此坚决



地保护自己,我们会乐于接受更多的冒险。

◎ 当我们理解我们在问题中所起的作用,我们不再需要责备和愤怒。

不理解一个人的意向而企图使之改变往往会遭到失败。例如,大多数夫妇在度过流行的“婚姻遭遇”周末时都会获得新的乐观和爱的感情。这通常是一种积极的经验,他们学到了许多好的沟通技巧。但是这样的周末并不涉及到保护行为,当这些夫妇因冲突而采取自我保护时,他们会退回旧有的模式。他们再次发现彼此感觉疏远,他们不知道原因,也不知道要做什么。

此书不仅仅是告诉读者“怎么做”,而且集中于“原因”,探索要改变的障碍。当“原因”得到关注,任何人都可以开始实践许多美妙的想法,可以达到亲密和更大的自尊。此书面向过程甚于面向结论。我们的目标在于帮助你们更好地意识到自己造成的欢乐障碍,意识到你们可以帮助彼此克服这些障碍的过程。

那些进入这个过程的伴侣也许脚步蹒跚,有时还会有艰难险阻。但是他们确实在前进! 结论出现,问题得到解决——这个过程可能似乎并不直接,但实际上它鼓励伴侣为自己和为彼此寻求改变。我们自身也处在这个过程中,与我们讨论过的成百对的夫妇正在创造更加自由更加快乐也是衷心亲密的关系。你可以加入我们。

乔丹·保罗 玛格丽特·保罗

加利福尼亚,洛杉矶

1983年2月

## 李银河

---

1952年2月4日出生于北京。1977年毕业于山西大学历史系，曾在光明日报社、国务院研究室、中国社会科学院马列所工作。1982年赴美国匹兹堡大学社会学系学习，先后获得社会学硕士和博士学位。1988年回国在北京大学社会学所做博士后两年，出站后在北京大学社会学所任副教授，1992年至今在中国社会科学院社会学所任研究员、教授、博士生导师。主要著译作有：《现代社会学入门》、《社会研究方法》、《中国人的性爱与婚姻》、《生育与中国村落文化》、《性社会学》、《中国婚姻家庭及其变迁》、《他们的世界——中国男同性恋群落透视》、《女性权力的崛起》、《中国女性的感情与性》、《同性恋亚文化》、《虐恋亚文化》、《性的问题》、《酷儿理论——西方90年代性思潮》、《一爷之孙——中国家庭关系的个案研究》等。

■ 乔丹和玛格丽特写下了面向所有人的非常美妙的文字。我非常喜欢，从中学到了许多。

——埃里·麦克格劳

■ 我读了你们非常有价值的书，我非常欣赏。它是送给夫妻们的一件真正礼物……

——特里·科尔·惠塔克

■ 使所有其他有关夫妻关系的文本最终变得可以理解的一本书。

——埃迪·施瓦茨

■ 奇迹……一本简单、深刻、充满希望的书！

——戴维·维斯克特

## 乔丹·保罗

### 玛格丽特·保罗

---

他们拥有心理学学位，是有执照的婚姻、家庭与儿童顾问。他们独特的思想是遍布整个美国和加拿大的“意向训练”研讨会的理论基础。著有两本畅销书《为了你爱我，我就放弃自己吗？》和《自由地去爱》的保罗夫妇，1986年因为杰出的研究贡献而获得加利福尼亚婚姻家庭治疗学家教育学会的克拉克·文森特奖。他们经常参与电台和电视的著名脱口秀节目，风格纯朴、有趣、幽默，极具个性。此外还在全美开办职业训练讲习班。

### 马永波

---

1964年生于黑龙江伊春。1986年毕业于西安交通大学，同年起开始在《人民文学》、《花城》、《作家》等国内外报刊发表诗歌、散文、评论及翻译作品。曾获第六届中国铁路文学奖。作品被收入《九十年代实力诗人》、《第四代诗选》等数十种选本。1999年由台湾唐山出版社推出个人诗集《以两种速度播放的夏天》，并有多部译著出版。

### 王玉华

---

1955年生。女，1980年毕业于黑龙江大学英语系，现为英语教师，副教授。

## 目 录

|     |                      |
|-----|----------------------|
| 1   | 还爱一片晴空               |
|     | ——“金丝带译丛”总序          |
| 1   | 前言                   |
|     | 第一部分 从冲突到亲密          |
| 3   | 第一章 为了得到你的爱我就要放弃自己吗? |
| 21  | 第二章 通过冲突的路           |
| 43  | 第三章 探索:学习的方式         |
| 66  | 第四章 探索:过程的实施         |
| 96  | 第五章 亲密之爱:探索的回报       |
|     | 第二部分 探索发展之路          |
| 117 | 第六章 童年:为什么我们变得自我保护了  |
| 128 | 第七章 学习的恐惧            |
| 151 | 第八章 自我保护             |
| 169 | 第九章 自我保护的后果          |
| 188 | 第十章 价值观、信念和期望        |



|     |      |              |
|-----|------|--------------|
| 196 | 第十一章 | 自由与责任        |
| 211 | 第十二章 | 发展的关系        |
|     | 第三部分 | 发展之路上的练习     |
| 229 | 第十三章 | 过程——我们如何进行探索 |
| 239 | 第十四章 | 内容——我们探索什么   |