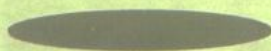
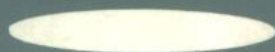


實用心理學叢書



愛的語言：衝突與溝通



(電腦編號)17508



楊國樞・張春興 主編

桂冠心理學叢書・家庭生活系列 9

巴哈／韋敦著 鄭慧玲譯

愛的語言

・衝突與溝通

——最親密的敵人——

實用心理學叢書

楊國樞·張春興 主編

愛的語言：衝突與溝通

原 著：巴哈／韋敦

譯 者：鄭 慧 玲

出 版：桂冠圖書股份有限公司

發行人：賴阿勝

登記證：局版臺業字第一一六六號 韻解

發 行：桂冠圖書股份有限公司

地 址：臺北市新生南路三段96-4號

電 話：三四一六九四九·三九一一四〇七

郵 撥：〇一〇四五七九一二

印 刷：東遠印刷廠

初 版：一九八五年一月十五日

再 版：一九八七年四月二十五日

■本書如有缺頁或破損請寄回調換■

定 價：新臺幣一五〇元

總經銷 聯 經 出 版 事 業 公 司

臺北市忠孝東路四段五五五號

電話：七六三一〇〇〇—六九三

100/100 = 100

在心理學把各種學科設計作十分聯繫而作物理學
其目的達到吸引讀者

桂冠心理學叢書序

作爲一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣濶，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住

行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行爲表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行爲法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個

指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇薌雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行爲的問題。他們研究的範圍已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：

- (1) 思維歷程與語文學習，
- (2) 基本身心發展資料，
- (3) 國人性格與個人現代性，
- (4) 內外控制與歸因

現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨著社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多，此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中

想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭，桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的「心理學書籍」，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

(1) 叢書所涉及的內容範圍儘量濶廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在選輯之列。

(2) 各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇，都將兼容並蓄。

(3) 各書所討論的內容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。

(4) 各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。

(5) 各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關事業

人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6) 這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

寫在前面的幾句話（代譯序）

譯本書時，我就急於寫幾句話放在書前，以澄清很可能引起的「誤會」。

因為，看起來，這是一本鼓勵「吵架」的書，而我們從小所受的教育裡，吵架絕不是一件好事，如今公然介紹這樣一本書，豈不是反了嗎？因此，我要說幾句話，讀者諸君撥個一兩分鐘時間看完，也許就不會以為本書在大唱反調了。

「最親密的敵人」（The Intimate Enemy）指的是最親密的人際關係，那自然是婚姻關係囉！愈是親密，發生摩擦的可能愈大。夫婦之間難免有各種大小衝突，也許有的人能順利化解，而不致影響親密的關係。有的人就不那麼幸運了，他們平靜的生活起了些許波瀾時，却不去正視它，只希望它能自動消失。但是衝突和憤懣不會因壓抑而消失，積多了就爆發成不可收拾的局面。

因此，小摩擦免不了，問題在如何解決，如何因而更增進彼此的瞭解與親密。本書所推介的「建設性的吵架」便是鼓勵人把憤怒、不滿、挫折、衝突等等「不好的」情緒適當地表達出來，做合理的解決，一方面可以疏導一個人內在的緊張情緒，一方面更可以增進親密的關係。道理很

簡單，不言可喻，但是本書提供了許多可行的原則，使夫妻之間不會因衝突而大演鐵公雞，也不會因不滿而三日不說話。

本書一至六章末四章由我本人逐譯，其餘由兩位朋友合譯：劉寧小姐譯七至十五章，林美惠小姐譯十六至廿一章，她們都是心理學的碩士。最後由我校閱全書。我們把整本書譯出來，目的在保持書中的完整性，也許您認為書中有些不盡適合我國國情，或不適合您的，那就掠過不看。選擇適合您或您們的，好好地看，相信會使您們的關係更美好！

鄭慧玲 於一九七八年十二月

最親密的敵人

目錄

桂冠心理學叢書序·····	一
第一章 爲什麼我們主張夫婦要吵架·····	一
第二章 爲了達到親密關係而吵·····	二一
第三章 訓練夫婦如何適當地吵·····	三五
第四章 吵架也要有個好的開始·····	四五
第五章 在何時吵，何地吵·····	六一
第六章 如何公平合理地吵·····	七三
第七章 男人與女人吵架的形態·····	八五
第八章 如何結束建設性的吵架·····	九三
第九章 什麼是錯誤的吵架，如何修正·····	一〇三
第十章 吵架不成時：使出拳頭和指甲·····	一一九
第十一章 愛的語言：溝通吵架·····	一二九

第十二章	信件和電話的吵架	一五三
第十三章	什麼是卑劣和差勁的吵架，如何阻止	一五七
第十四章	如何記錄親密吵架的分數	一七七
第十五章	爲瑣事而吵	二〇五
第十六章	求偶之戰：夢幻期	二一九
第十七章	爲實際的愛情而吵	二四三
第十八章	「性」這個字帶有爭執的意味	二七三
第十九章	性交前，性交期間與性交後的吵架	二八七
第廿章	婚外性關係的吵架	三〇一
第廿一章	爲子女而吵	三〇九
第廿二章	當孩子還擊時	三二五
第廿三章	家庭裏的爭執	三四三
第廿四章	吵着要分開時	三五三
第廿五章	結論——親密的生活	三五七

1 爲什麼我們主張夫婦要吵架

在兩個關係親密的人之間，言語上的衝突不僅可以存在，而且還是有幫助、有價值的，尤其在夫婦之間更是如此。但是有許多人（其中包括少數的心理學家和精神醫生）却認爲這種新觀念太過於偏激、太危險。我們則不以爲然，並且還能證明我們看法的正確。從我們設在加州的「團體治療中心」裏，發現能吵架的夫婦也正是能長相廝守的夫婦——如果他們知道如何適當地吵架的話。

「吵得好」的藝術，正是我們教給來中心尋求婚姻輔導的夫婦。我們的訓練方法說來並不簡單，也不能千篇一律應用到每個人身上。訓練中需要耐心和決心，還要有應變的彈性接受各種新方法，來處理個人內在的衝動。最重要的是，要有一顆開放的心——朝向理智、朝向接受改變而開放。我們大多數的個案都能很快地抓到婚姻之戰的訣竅，使得他們的婚姻更美滿。我們相信，任何夫婦只要具有真誠而強烈的動機，必定能達到同樣美好的結果。

當受過訓練的夫婦依照我們這一套富有彈性的方法去吵架時，會發現兩個人之間內在的緊張和挫折頓時大減。因爲他們在生活中不多用謊言和壓抑，拋棄舊有的成規。這樣的夫婦心理上能

自由成長，更積極工作，富有創造性，他們分別是兩個健康的人，合起來則是一對健康的夫婦。他們的性生活得以改進，在教養孩子方面也更得法。偶爾對另一方略有不滿時，也不會有強烈的罪疚。他們之間的溝通大為增進，從對方而來的不愉快也隨之減少。走出我們訓練中心的人都知道如何把握現在，使生命中的每一刻充滿活力，因此也比較不為那不可改變的過去而哀傷。他們比較不會對婚姻厭煩，也不易成為離婚下的犧牲者；他們的情感不易受傷害，而能更愛對方，因為在他們之間有合理的標準，知道什麼是對、什麼是錯。或許最重要的一點是，他們能充分的自由表現並發展自己。

初次來中心接受訓練的人，也許會因為知道了訓練的一些片段而大驚。有些人道聽途說，以為我們在訓練夫婦成爲互相詆毀謾罵的專家，但這絕不是我們所做的。如果有人以兇狠、潑辣、蠻橫的方式吵架，那必定是在接受我們的訓練之前，而非訓練之後。

但是，那種兇狠的吵架方式在夫婦之間仍數見不鮮，甚至如家常便飯。下面且聽聽一對夫婦的吵架，那是積我二十五年處理婚姻問題的經驗，聽過數百遍這一類的吵架，而略加修改的。我們姑且稱之爲「廚房水槽之戰」，因爲水槽是經這一吵後，唯一安然無恙、未被當作打仗的工具的。

密勒先生和他太太，及他在商場上認識的一對夫婦約好在一起吃晚餐。密勒太太說好在他先生的辦公大廈前碰面。密勒夫婦結婚十二年了，有三個孩子。最近他們彼此覺得有點厭倦，但是

難得吵架，今晚情形却不同了。比爾急着要讓這位朋友對他建立良好印象，他太太竟然遲到了二十分鐘，比爾很怒，他招來一輛計程車，好戲於是開鑼：

他：你爲什麼遲到？

她：我已經儘量趕了。

他：啊？你？你母親也是從來沒有準時過。

她：那是兩回事！

他：去你的兩回事！你就跟她一樣懶散。

她（提高了嗓門）：見你的鬼！是誰每天早上從地板上撿你的髒內衣去洗？

他（帶着嘲諷的口吻）：我每天都要出去上班。你呢？你整天在幹嘛？

她（大叫）：我整天在家作牛作馬，爲了你賺的那一點點錢節衣縮食。

他（轉向一邊）：我爲什麼要爲你這隻忘恩負義的畜牲賣命工作？

密勒夫婦從這一場吵架中什麼也沒得到，只是徒然破壞了那個美好的晚上。而受過我們訓練的夫婦就能從吵架中獲益良多。首先他們雖然發現這場架有十足的理由吵（因爲太太遲到得太久），但仍是瑣事一件，不足以令兩人爲之動怒。密勒夫婦長久以來積壓了太多對彼此的怨懣，就

像槍彈已上了膛，一觸即發，不可收拾。

還有，我們訓練過的夫婦也會發現，這位丈夫把過去毫不相干的事情也拿出來吵，例如她母親的懶散和邋遢；於是太太再加一擊，責怪他賺的錢少，傷害了比爾的男性尊嚴。

這對夫婦若是得到我們的建議，必定獲益匪淺：爭吵時儘量公平、針對現況，每天保持婚姻帳簿的平衡，就像銀行在每天作業之前，一定先把借貸弄得一清二楚，免得積壓下來一本糊塗帳，陳年舊帳要算也算不清了。因此在有了不滿和怨氣，就馬上溝通、處理，不要隱藏、壓抑，才不致於像是各自懷了個小火山，隨時待發。

在接觸過無數多個類似密勒夫婦的個案後，我們設計了一套方法，叫做「建設性的吵架」。與其說這是拳擊似的運動，倒不如說是像舞蹈一樣的藝術，要靠兩人的合作。說起來似乎矛盾，這種吵架可以使夫婦之間更和諧、更親密。它不止有益於夫婦、情侶之間，也教給一般人如何處理憤怒的情緒。

大約八年前我們的中心着手推行這種「親密的攻擊」，至今解決了大約兩百五十對夫婦的問題。但是仍有人誤解我們的方法，特在此澄清一下。我們的方法是一套試驗性的練習。我們提供原則，而不是內容；提供架構，而非具體的細節，細節需要每一對夫婦自己去填充。我們主要在訓練正確的態度、提示可行的方向，引導壓抑的憤怒和衝動如何適時表達出來。

本書中我們要描述家庭的仗如何打——何時、何地、如何開始、如何適時結束等等。我們