

让 爱 情 银 行 永 不 关 门

解读现代婚姻



现代婚姻教父

哈里博士倾心之作

他需



她要

小威勒·哈里／著
严世芬／译

全美畅销**50**万册

中国 社会 出版 社

他 需 她 要

小威勒·哈里·著

严世芬·译

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

他需她要/小威勒·哈里著;严世芬译.-北京:社会出版社, 1999.5

ISBN 7-80146-106-1

I . 他… II . ①小…②严… III . ①婚姻-通俗读物②家庭-通俗读物IV . C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1998) 第 28637 号

中华人民共和国版权局

著作权合同登记号: 图字 01-1999-025 号

他需她要

作者: (美) 小威勒·哈里

责任编辑: 尤永弘

出版发行: 中国社会出版社

社址: 北京西城区二龙路甲33号新龙大厦6层 邮编: 100032

经销: 新华书店

印刷: 中国电影出版社印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 180 千字

印张: 9.5

版次: 1999 年 5 月第一版 1999 年 5 月第一次印刷

ISBN 7-80146-106-1/C · 48

印数: 15000 册

定价: 19.8 元

本书由台湾琉璃光出版股份有限公司授权出版;

版权所有; 盗版必究

如何创造 幸福婚姻

雷久南

“饮食男女”虽是天性，但大部分人却吃出病来，而男女之情带来的苦也多于乐，据调查，五个婚姻中只有一个美满幸福的。其它四个都在冲突或冷漠之间徘徊。正确的认识可以吃出健康，也能创造幸福的婚姻，连仇人都可再转为恩爱夫妻，这是哈里博士的经验。

现年五十五岁的哈里博士从十九岁开始就为朋友们做婚姻顾问，虽然他所帮助的第一对婚姻并没成功，但也开始他毕生寻求幸福婚姻的答案。他目前是多本婚姻辅导书籍的作者，如《他需她要》（英文本已销五十万

本，也有德、法译本)，也曾经在明尼苏达州有三十二个婚姻顾问所，他有把握能挽救每二十个问题中的十九个。

他认为成功的婚姻有两个先决条件，一是满足对方所求；另一是避免伤害对方。然而这却是一门很深的学问，恋爱期间双方都想取悦对方，以对方的幸福至上，一旦结婚后长期相处，慢慢就以自己的幸福至上，自然而然就不再如新婚亲密了。男女双方如长期只顾自己，不顾对方的需求，往往会造成双方从婚外去寻求满足，这就是第三者之所以介入婚姻的原因了。

“预防胜于治疗”，婚姻上也是如此，在选择婚姻伴侣时即要考虑到情感上和灵性上的需求。过去婚姻是为了“传宗接代”、“门当户对”。在上千的婚姻问卷中，哈理博士发现男女有十个需求最重要，而且男女不相同。在美国的夫妻中，女性最需求的是亲切之情的表露，以言语、文字、礼物、拥抱、亲吻等表达爱情，男性最需求的是两性相悦。

除此有些人还有更深的需求——寻求灵性的伴侣。一

个人在成长的过程中七个光轮会在不同的阶段开启放光，若想寻找到“神仙伴侣”，本身要先自我提升，幸福婚姻的最起码条件是“心心相印”，即心轮沟通能真正互相关怀，如仅仅是性器官的沟通，则停顿在动物的性欲上，这样只会带来空虚和灵性上的泄气，而且会像喝盐水一样得不到满足。这是为什么寻求色情的发泄只有造成堕落，反之如果夫妻在心轮以上都能沟通，“两性相悦”则会产生提升心灵、康复身体的作用。

幸福美满的婚姻可以带给双方不曾有的快乐，不美满的婚姻则会带给双方不曾有的痛苦，因此这方面的认知是非常重要的。在整体健康的领域中，情感和家庭幸福占有非常重要的分量，然而很多人往往只有在痛苦的经验中才能学到。

幸福婚姻对于世界和平的实现也是很重要的，当世界上的男人都会有一个幸福的婚姻，他不会想到战争，希望二十一世纪带给每对夫妻幸福、世界和平。

前言

婚姻的冲突通常来自于以下两种因素

- (1)无法为对方带来快乐；
- (2)令对方不快乐。

这第一种情形中，配偶因为需求没有得到满足，而感到沮丧。在第二种情形中，双方则刻意伤害彼此。我认为第一种冲突的原因在于“疏于关怀对方”，第二种冲突在于“疏于保护对方”。

这本书是针对“疏于关怀”这种情况而写的——没能满足对方情绪上最重要的需求。问题往往肇因于疏忽，因为男人和女人很难相互了解和体谅对方的需求。男人倾向于只设法满足他们认为重要的需求，女人也同样主观。但问题在于男人和女人的需求有极大的差异，我们却一味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，以至当需求无法在婚姻中得到满足时，我们往往会到婚姻外去寻求慰藉。大部分来找我咨询的人，都是因为禁不起诱惑，背弃了当初结婚时立下“忠贞不二”的神圣誓约。

即使不谏有外遇的风险，仅为了关怀对方，也该设法满足重要的情感需求。婚姻是非常特殊的关系，我们彼此承诺，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，那么对于配偶来说，是不公平的，因为他们在道德上，实在没有其它的选择。

这本书能帮助夫妻将双方这些重要的需求指认出来，让双方融洽地沟通，学习如何满足对方。

至于第二个冲突的导因“疏于保护”是我另外一本书：《Love Busters:Overcoming the Habits that Destory Romantic Love》的主题。夫妻双方一但发现需求无法满足，彼此就会变得漠不关心，毫不体恤。发生这种情形时，婚姻就会变得不谐调而具破坏力。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，则会发展成刻

意的伤害，进而导致无法忍受的痛苦，而终于走上离婚一途。

为了帮助夫妻双方克服婚姻危机，我的策略是把重点放在导致冲突的两个因素上：疏于关怀与疏于保护。

这本书能帮你创造美满而安逸的婚姻。

这本书中提到的练习方式，都取自于我在提供婚姻咨询服务时所采用的方式。虽然多数表格都已经附在本书里，但同时在《Five Steps to Romantic Love: A Workbook for a Healthy Marriage for Readers of Love Busters and His Needs, Her Needs》一书中也涵盖了全部的表格，任何认真考虑改善婚姻状况的夫妻，都会从这本练习手册里得到许多助益。

成功的婚姻需要技巧——如何关怀你承诺要终生珍爱的另一半的技巧。光是有好的动机还不够，这本书的目的就是要教你如何关爱配偶。一旦学会这些方法，你的配偶会发现你有无可抗拒的魅力，这也是婚姻快乐成功的必要条件。

目 录

【序言】

如何创造幸福婚姻	1
----------------	---

雷久南

前言	1
----------	---

1 你的婚姻是否可靠，没有外遇之忧?	1
---------------------------------	---

2 为什么爱情银行永不关门	11
----------------------------	----

3 她最爱深情款款	29
------------------------	----

4 他看重性爱美满	47
------------------------	----

5 他时时“与卿悬谈”	67
--------------------------	----

6 她常常“与君同乐”	93
--------------------------	----

7 妻子信赖真诚以待	113
-------------------------	-----

8 丈夫炫耀娇妻美眷	135
-------------------------	-----

9 巧妇难为无米之炊	157
-------------------------	-----

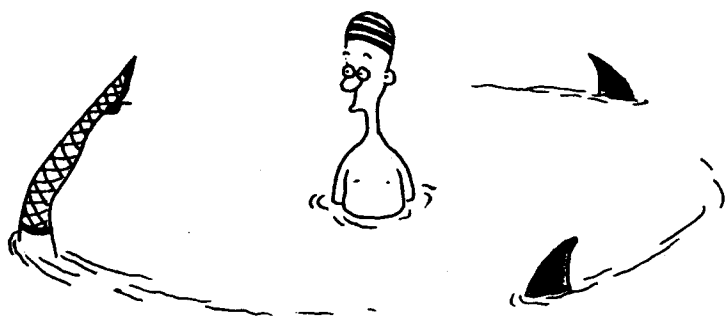
10 妙夫渴望温馨家庭	175
--------------------------	-----

11 好先生必是新好爸爸	193
---------------------------	-----

12	好太太莫忘以夫为荣	209
13	如何挽救婚姻危机	225
14	从互不相容变成难以抗拒	245
	情感需求测试问卷表	255

1

你的婚姻是否可靠，
没有外遇之忧？



我将针对希望能快乐相守的已婚夫妇来谈。不论你们是甜蜜新婚，或是已有数年差强人意的平淡婚姻，还是婚姻已经触礁，面临外遇，只要你学会如何了解对方的需求，并且学习满足彼此所需，那么你的婚姻就能步上平稳，再度建立新的和谐与美满。

也许听来过于简单，你甚至会认为要做到哪有什么困难！但是婚姻关系相当复杂，得进一步仔细研究它真正牵涉到的因素，才能解决问题。

当男人和女人结合时，双方都对伴侣有很高的期许，他们彼此承诺要互相满足对方某些热烈而亲密的需求，而且是别人不能取代的角色和地位。结婚时彼此同意“忠贞不二”，给予对方专属的权利来满足彼此亲密的需求，但这并不表示所有的需求都得由配偶来满足，而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。大多数人期待配偶能满足这些特殊需求，因为夫妻双方都同意不让任何第三者来满足它。

举例来说，当一个男子同意与妻子建立独一无二的关系时，他全然依赖妻子来满足他性生活的需求。如果妻子使他满足，他就能从妻子身上得到源源不绝的热情与欢愉，他对妻子的爱也会因此与日俱增；如果他得不到满足，很可能就会产生相反的结果，他会将妻子与沮丧联想在一起。如果失望与沮丧持续不断，他有可能认为她缺乏“性”趣而试着努力去满足对方，但自己对性生活的强烈需求依然得不到满足。由于他对妻子所做的承诺，是以她为唯一的性伴侣，使得他在“性生活沮丧”或“背信不忠”两者之间面临抉择与考验；有些男人不轻言放弃，他们会在现有

的情况下努力尝试多年，企图改善，但更多男人终究经不起诱惑，而演变为婚外恋情。在办公室里，我曾和数百位这样的男士们谈过这个问题。

他的需求不同于她的需求

很显然，除了男人基本的性需求之外，任何一桩婚姻，还存在有其他潜伏的危机。我以多年来的辅导经验，归纳出男人和女人各自都期待对方能实践的五种基本需求。这十种需求在我辅导过的数千件婚姻危机个案中，曾反反复复一再被提出来。纵使每个人对配偶的需求各有不同，但夫妻双方的五种重要需求无法获得满足却一再出现，成为婚姻问题的症结，确实给我留下相当深刻的印象。

男人在婚姻中的五个最基本需求倾向是：

1. 美满的性生活
2. 娱乐的好伴侣
3. 有吸引力的配偶
4. 家务上的协助
5. 赞美欣赏

女人在婚姻中的五个最基本需求倾向是：

1. 情爱的表露
2. 思想言语的交流
3. 开明真诚
4. 经济上的支持
5. 家庭的照顾

这种分法未必对每个人都适当，有些人在列出个人的需求之后，老实说：“我没有这项或那项的需求”，有时人们会在对方的需求项目中惊异地发现，其中有些是自己所需要的。然而多年来的经验告诉我，不论男女，大多数都会同意我所列出的，都是他们在婚姻关系中最深切渴望的需求。

如果男人和女人的需求真有这么大的差异，也就难怪双方如此难于调适他们的婚姻。一个男人纵使有最好的出发点，想要迎合妻子的需求，但如果他以为妻子的需要和自己完全一致，他将会错得离谱；同样地，如果女人以为男人会欣赏她们所喜欢的体贴方式，她们也同样会遭遇失败。

通常男女双方无法满足彼此情感需求的原因，并非出于自私心态，不愿向对方付出，而是在于他们对伴侣的需求一无所知。满足对方并不表示你得痛苦地咬紧牙根，对于深恶痛绝的事表现出甘之如饴的态度；满足对方只是要你准备好如何去达到对方的需求，尽管你未必有同样的需求，只要你愿意，一旦你学到并认知你的伴侣与你是全然不同的个体时，你就会成为一个能满足对方所有需求的专家。

我既惊讶又警惕地看到，在无法互相满足基本需求的婚姻里，这些怨偶如何一致地选择相同的模式来满足他们所得不到的需求——婚外情。不论他们道德情操有多高，宗教信仰多坚定，也会纷纷走入外遇的陷阱，几无幸免。为什么会这样呢？一旦对方无法满足五项基本需求的任何一项时，内心自会升起强烈渴望，要寻求补偿。如果婚姻未

能有所改善，照顾不到这个需求，个人就会面临向外寻求满足的强大诱惑。

如果要使我们的婚姻无外遇危机，就不能像鸵鸟般地把头埋到沙堆里。那些认为自己的配偶有特殊定力，即使得不到满足也不会去偷腥的想法，很可能有一天会受到石破天惊的打击。我们所要采取的态度应该是去了解各种警告标示，看出外遇因何产生，裂痕何时开始；而一旦关系脆弱，就要立即寻求补救之道。

为何外遇如此难以抗拒？

婚外情牵涉到双方在正常婚姻关系之外，另外建立起混合了性爱与深情的复杂情愫。依这个定义，那么婚姻之外相互濡慕的知己或纯粹只有性关系而无感情的两种情况，就被排除不计。虽然这两种情况也同样会使夫妻感情产生裂痕，但以我的经验来说，这比婚外情要容易处理得多！当双方关系牵扯到性爱（通常是非常浓烈的）和非常真挚的情爱时，就会对婚姻产生致命的威胁。因为情人间彼此体验到真正的亲昵，而这至少满足了一方在婚姻中所得不到的需求。在多数情况下，只要有一方发现对方违背誓言，不忠于自己，婚姻就会破碎。

外遇总是从“做个朋友”开始

外遇一般都从友谊开始，常常你的配偶也认识你的情人，很可能这第三者来自你俩都熟识的另一对夫妇，而且