

[美] 爱默生·艾格里奇 博士 著 朱伶俐 译

love and respect

男人需要尊重



女人需要爱

一本完全可以改变婚姻关系的书

吉林文史出版社

THE HISTORY OF THE CHINESE PEOPLE

男人需要尊重

女人需要爱

.....



男人需要尊重

[美] 爱默生·艾格里奇 博士 著 朱伶俐 译

女人需要爱



图书在版编目 (CIP) 数据

男人需要尊重, 女人需要爱 / (美) 艾格里奇著; 朱伶俐译. —长春: 吉林文史出版社, 2008.1

书名原文: Love and Respect: the Love She Most Desires, the Respect He Desperately Needs
ISBN 978 - 7 - 80702 - 566 - 5

I. 男… II. ①艾… ②朱… III. ①婚姻—通俗读物 ②爱情—通俗读物
IV. C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第117686号

LOVE & RESPECT: THE LOVE SHE MOST DESIRES, THE RESPECT HE DESPERATELY NEEDS by
EMERSON EGGERICHS

Copyright © 2004 by EMERSON EGGERICHS

This edition arranged with INTEGRITY PUBLISHERS

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2008 JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2007—1691号

男人需要尊重, 女人需要爱

Love and Respect

作 者: 爱默生·艾格里奇

译 者: 朱伶俐

责任编辑: 樊庆辉

责任校对: 樊庆辉

封面设计: 谭 锴

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京纪元彩艺有限公司

开 本: 640 × 960毫米 16开

字 数: 200千字

印 张: 15

版 次: 2008年1月第1版

印 次: 2008年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 566 - 5

定 价: 27.00元

版权所有 翻印必究



Love and respect

目 录

导论 仅仅有爱是不够的..... 1

第一部分 疯狂怪圈

- 第一章 幸福婚姻之秘诀..... 7
- 第二章 沟通——解读婚姻的秘密 22
- 第三章 她为什么不尊重他 他为什么不去爱她 ... 38
- 第四章 男人的担心:恶性循环的开始..... 51
- 第五章 他/她受够了..... 64
- 第六章 他/她究竟害怕什么..... 73
- 第七章 无法给予的爱和原谅 81

第二部分 活力圈

- 第八章 如何说出你的爱 93





| | |
|----------------------------|-----|
| 第九章 亲近——她希望与你亲近 | 96 |
| 第十章 坦诚——她希望你敞开心扉 | 103 |
| 第十一章 理解——她只需你倾听 | 112 |
| 第十二章 讲和——她希望你说“对不起” | 119 |
| 第十三章 忠诚——她需要你的忠诚 | 126 |
| 第十四章 尊重——她需要你的尊重和珍惜 | 132 |
| 第十五章 如何尊重你的丈夫 | 141 |
| 第十六章 征服——欣赏他对成就的渴望 | 148 |
| 第十七章 等级——感激他对家庭的责任 | 159 |
| 第十八章 地位——感激他对家庭的付出 | 169 |
| 第十九章 见解——欣赏他的见解 | 177 |
| 第二十章 关系——理解他对友谊的渴望 | 185 |
| 第二十一章 性爱——理解他对性亲密的渴望 | 195 |
| 第二十二章 如何让“活力圈”转起来 | 203 |

第三部分 回报圈

| | |
|--------------------------|-----|
| 第二十三章 无条件的爱与尊重 | 209 |
| 第二十四章 帮你获得心灵上的真正自由 | 214 |
| 附录 A 爱与尊重词典 | 224 |
| 附录 B 爱与尊重小测验 | 228 |
| 附录 C 如何让配偶满足你的要求 | 230 |
| 附录 D 如果你的丈夫是个工作狂 | 233 |





导论

仅仅有爱是不够的

你也许记得甲壳虫乐队唱的那句歌词：“你需要的只是爱。”我完全不赞同此观点。现在一半的婚姻以离婚告终就说明了仅仅有爱是不够的。确实，爱是至关重要的，特别是对妻子来说，但是我们现在忽视了丈夫对尊重的需求。妻子们应知道，只有尊重丈夫，才能获得丈夫的爱，这也是本书的主旨所在。下面是关于一对夫妇如何及时发现爱与尊重的关系，并最终获得幸福婚姻的经历：

丈夫和我参加了您关于爱与尊重的婚姻讨论会。在参加讨论会的前几天，我们再次陷入了相互伤害的“疯狂怪圈”，无法自拔，彼此都觉得受够了，并认为婚姻已走到尽头。值得一提的是，我们一直在向一位基督教婚姻顾问咨询，寻求帮助，可无济于事。但我可以诚恳地说，您的讨论会为我们提供了很多宝贵的信息与策略，挽救了我们的婚姻。这是一般的婚姻辅导咨询难以做到的。

您的真理是如此朴素却又如此深刻，我们婚姻的伤口开始愈合，旧貌换新颜。要是30年前就认识您该有多好，





我们将少受多少辛酸与痛苦啊！

我想说的是，在星期天的讨论会结束之后，我们在一起度过了一个非常美好的下午。夜晚，我们深情相拥，仿佛又回到年轻时热恋的时光，感觉到彼此是如此深爱着对方。爱默生，坦白地说，我从未像现在这样强烈地感觉到尊重对我的丈夫是如此重要。

这位妻子和丈夫在婚姻讨论会上听到了什么？是什么使得他们的婚姻彻底改变？又是什么使得一对婚姻濒临破裂的夫妇能和好如初呢？这对夫妇听到的正是来自你捧在手中的这本书——爱与尊重的信息。我收到了成千上万封类似的感谢信、致谢条，这些足以说明一点——只要夫妻双方能试着改变过去对待婚姻的态度，就会收到意想不到的效果。

你想不再有争吵，拥有片刻宁静吗？你想体味夫妻间相依相偎的感觉吗？那么请读《男人需要尊重，女人需要爱》。

这本书适用于任何人群：婚姻处于危机状态、萌生离婚念头的夫妇，经历再婚的夫妻，憧憬幸福婚姻的人们，试图复婚的离婚者，孤独的妻子，愁眉不展的丈夫，婚外恋者及身受婚外恋之苦的人们，已订婚的情侣……

我知道我现在是在做许多承诺，如果不是深信这些承诺会起作用，我是不会这样做的。下面你将会看到更多的婚姻实例，通过爱与尊重的信息，他们挽救了面临崩溃的婚姻，使之重焕幸福光彩。

参加“爱与尊重”讨论会已有一年了，从那里我和丈夫听到了最具说服力的信息。我们经常回想在那个特别的周末学到的婚姻真理与原则，并不断提醒自己是否切实将之付诸实践。



就在几天前，我决定告诉丈夫我尊重他。起初我觉得很难开口，但最后还是说出来了，丈夫作出了难以置信的反应。他问我为什么尊重他。我列出了一系列尊重他的理由，他立刻改变了对我的态度。

结婚22年了，我现在才真正明白什么是尊重，未免有点遗憾。我给丈夫写过两封信，告诉他我尊重他以及为什么尊重他。没想到我的信会让他如此感动。在他给我的回信中，我深切地感受到他对我的爱。这种被爱的感觉正是我多年来所祈求的——希望丈夫爱我，按我的方式说出爱的语言。而当我按照他的方式迈出第一步时，他也给予了我想要的。

我几乎每周——如果不是每天的话，都会收到类似的来信。我相信他们真正领悟了书中的精髓。没有任何一个丈夫，当他认为没有受到妻子最起码的尊重的时候，能让妻子感受到他的缠绵爱意。

不过要明白，我告诉你的信息并不是什么“灵丹妙药”。有时候，一对夫妇在我们的讨论会上所看到的光芒与希望，往往在几天或几个星期后就会褪去，婚姻生活重陷“疯狂怪圈”。我想给所有学习“爱与尊重”信息的夫妇一条建议——给自己6个星期的时间作为实验期，看看自己能够走多远，还有多远需要走。

通向幸福的婚姻之旅是没有止境的。30年的婚姻咨询经验告诉我，有一种力量是完全可以改变、巩固和改善婚姻关系的，我称之为：爱与尊重。我和妻子莎拉现在在各地讲学，希望把该信息传达给每一个家庭。





感受爱与尊重带给婚姻的魔力，激发自己改善婚姻的无穷潜能吧。正如一位妻子所言：

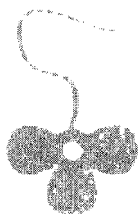
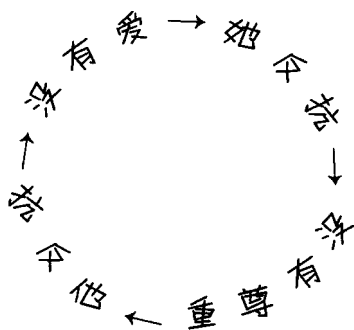
我想告诉你，我现在真正懂得了尊重我的丈夫！这改变了一切——我的态度，我对丈夫的回应，我与丈夫的关系。尊重——这是以前被我完全忽视的。



love and respect

第一部分

疯狂怪圈



我经常听妻子们说：他并不爱我。女人天生是需要被爱的，她们需要爱，渴望爱。很多丈夫不理解这点，故未能正确传达他们的爱。而当我继续学习《圣经》，进行婚姻辅导时，我发现了问题等式的另一半——丈夫们说的不多，却一直在想：她不尊重我。男人是需要被尊重的，他们需要尊重，渴望尊重。很多妻子不理解这点，也未能有效传达她们的尊重，由此而造成的结果就是一半的婚姻以失败告终。

正当我面对这些问题一筹莫展时，我发现了一种存在于爱与尊重之间的内在联系：没有感受到丈夫的爱，妻子就拒绝尊重以示反抗；没有得到妻子的尊重，丈夫就拒绝爱以示反抗。久而久之，一个“疯狂怪圈”就形成了。成千上万的夫妇成为了这个“疯狂怪圈”的猎物，无法自救。

在前七章，您会了解到我们是如何逐渐陷入这个“怪圈”的。



第一章

幸福婚姻之秘诀

“怎样才能让我的丈夫爱我就像我爱他那样？”这是我主持教会20年以来，那些身为入妻的女人们前来咨询的最多的问题。每当她们向我哭诉她们的痛楚时，我的心也为之绞痛。她们是如此柔情，很多时候我都是流着泪听完的。也就在那个时候，我开始对那些丈夫们感到厌恶。他们为什么就不明白自己对妻子做了些什么？同时我也在想：是否可以找到一种方法来帮助这些妻子们？让她们的丈夫多爱她们一点。

我对此感受颇深，因为我曾经是个在不幸福家庭中长大的孩子。在我1岁的时候，父母就离婚了，之后他们复婚。我5岁时，他们又分开了。在我上三年级时，他们又到了一起。我的童年是在他们无休止的吵闹和令人窒息的气氛中度过的。我耳闻目睹的那些刻骨伤痕的场面永远留在我心灵深处，有时候我会哭着入睡。至今我还不能忘记，那是一种刻骨的伤痛。

回顾父母那段争吵不休的日子，我明白了他们不幸福的根本原因——母亲苦苦索求父亲的爱，而父亲一直渴望得到母亲的尊重。

母亲教人杂技、踢踏舞、游泳，有着很可观的收入，经济上很

独立。这给父亲造成一种压力：他觉得母亲没有他照样可以过得很好，而且还会时不时受到这种暗示。母亲在做财政决定时从不找父亲商量，这样让父亲觉得自己一点都不重要。正因为如此，自觉委屈的父亲开始冷落和疏远母亲，以此来表示他的不满。父亲变得容易发怒，现在我已经不记得那些惹他生气的琐事了。面对父亲如此反应，母亲几乎崩溃了。

童年时期的我就一直思考父母之间的问题，我知道父母并不是出于自我保护而打击对方，可他们又未试图改变，哪怕只是一点点。

13岁那年，我被送到军校，毕业之后又进入伟顿学院。在那里我遇见了莎拉。莎拉是我遇见过的最积极向上、充满爱心的姑娘。她曾经是印第安纳州布恩县的选美小姐，是完美与圣洁的化身。她本来也承受着父母离弃带来的不幸与痛苦，但这并未影响她对生活充满热情。我知道我会成为她一生的知己。

牛仔上衣风波

大学期间，我向莎拉求婚，她答应了。尽管我们还没有正式结婚，但我们仍然体会到了夫妻生活的苦恼，常为一些鸡毛蒜皮的小事发生争执。订婚后的第一个圣诞节，莎拉为我买了一件牛仔夹克上衣。我打开盒子，拿起上衣看了看，然后说谢谢她。

“你不喜欢我买的上衣。”莎拉说道。

我疑惑地看着她：“我当然喜欢。”

她决意地说：“不，你不喜欢。你一点都不兴奋。”

对她的回答我很吃惊，我认真地说了一遍：“我真的喜欢。”

她激动地回驳道：“不，你根本就不喜欢。如果你喜欢，你会



表现得很兴奋，很开心，会说很多很多谢谢我的话。如果在我家，我们会这样说——‘哇，这正是我想要的’。圣诞节是盛大的节日，我们应该表达我们的热情。”

以上是莎拉与我收到礼物时不同的反应。当莎拉被一件事感动时，她会反复表达自己的谢意。而我却不会说过多的感激之词，只是心不在焉地把上衣扔回盒子；因此她认为我不珍惜她为我所做的，不懂她的用心。这件事情对我而言完全出乎意料，对她过激的反应也一片惘然。

我们都没有深究下去，可是她很失落，认为感受不到我的爱，而我也感受不到她的尊重。我知道莎拉很爱我，但她已开始怀疑我是否像她爱我那样爱她。当她说我对她的礼物没有一点热情时，我感觉她似乎并不真正喜欢原来的我。双方都没有把这些想法说出来，而是闷在心里——一个未感受到爱，一个未感受到尊重。

后来，我与一名牧师合作开办了一家婚姻咨询中心。在这段时间里，我开始从事性别差异研究，也就渐渐理解了“上衣风波”事件。我完全理解那些前来向我咨询的夫妇们的感受，因为我和莎拉也有相似的经历。

你也许是对的，但是错在你大声喊叫

举个例子，莎拉和我在对待社交活动的方式和态度上就非常不同。莎拉喜欢与人沟通，善解人意，通情达理。在与人交流时，她神采飞扬，生气勃勃；而我处理问题比较理性，不动声色。在处理人际关系方面，我很客气，也很诚恳，却不能像莎拉那样游刃有余。

一天晚上，我们刚结束一个《圣经》研究小组讨论会，在驾



车回家的路上，莎拉终于说出了积压在心中好几个星期的不满——“今天晚上的《圣经》讨论会上，你太沉闷了。”莎拉几乎是生气地说道，“你沉默严肃的样子让人害怕，难以亲近，而当你开口的时候，所说的话却让人难以理解。特别是新来的会员，他们根本听不懂你讲的是什么。”

莎拉的牢骚满腹让我大吃一惊，但我还是试图为自己辩解：“你究竟在说什么？我那样做是因为我在尽力倾听和理解他们的诉说。”

听到我的辩词，莎拉更加激动，声音提高了好几分贝：“但是你应该让你周围的人感觉放松一点，舒服一点！你应该尽力让他们说出实情！不要那么自以为是！”莎拉几乎是在喊叫。

我没有立即反唇相讥，沉默了片刻，心里有点难过，不仅因为她说的话，还有她说话时的态度与语调。我回答道：“莎拉，你也许是对的，但你不该如此大声喊叫。”

事后，莎拉说那次谈话对她触动很大，甚至改变了她的整个生活。

那次谈话减少了之后生活中的许多摩擦。有时候我们还会提醒对方：“你看，你也许是对的，但是错在你大声喊叫。”

这段小插曲为以后我能够清晰地表达自我奠定了基础。我知道莎拉很爱我，有时候她未能控制住激动的情绪是因为她很想帮助我。她希望我能理解她的关心，明白她这样做是出于爱。但问题是我却感觉不到尊重，自尊心受到攻击和伤害。几年来，我们一直遭受同样问题的困扰，并试图寻求解决的办法。她会关心某个我不是很在意的的问题，例如她会追问：你给某某回电话了吗？你给某某留条了吗？我会听取她的建议并尽力改善，但是我偶尔的疏忽就会给她留下我不在乎她的感觉。



我忘记了她的生日

莎拉的生日快到了。她开始想象我会有怎样的表示——甚至会想我是否记得她的生日。她总能记得我的生日，但我总是记不住她的。

她也明白健忘不是什么大不了的问题，仅仅是出于好奇想知道我是如何想的。她把之前所收到的所有生日卡片都藏了起来，没有留下任何她即将过生日的迹象，而我却被蒙在鼓里。

就在她生日那天，我和一个朋友一起吃午饭。晚上，我与莎拉共进晚餐时，她轻轻地问了我一句：“今天你和雷共进午餐时有没有为我庆祝生日？”

当时，我不知道该用什么语言来表达自己的感受。我只觉得全身的热血突然一下子从心脏涌到脚底，然后又迅速冲到脸上。

我支支吾吾，不知道该说什么才好。我不能为自己的健忘作任何解释。我就像是一个被审判的罪人。当时我不能用“不敬”这样的词语来形容我的感觉，因为在那个年代，女权主义思潮迅速蔓延，男人是不会说女人不尊重男人之类的话语的。那样做会被看做傲慢自大，严重缺乏谦卑精神。但我也有一种很奇怪的感觉——是的，忘记她的生日是我不对，可我不是故意的。

温情时刻与难堪争吵

莎拉与我在平淡的婚姻中学习成长，在相互了解对方的过程中度过了很多快乐的时光。但是伴随相亲相爱的也有冲突与不快

