



社会工作
流派译库
(第三期)

长久热烈的婚姻之路： 认知行为视角下的 社会工作介入

[美] Todd Creager 著
黄霄柠 译



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

The Long
Hot Marriage



社会工作
流派译库
(第三期)

上海文化发展基金会资助项目
“十三五”上海重点出版规划项目

长久热烈的婚姻之路

——认知行为视角下的社会工作介入

【美】Todd Creager 著
黄霄柠 译



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 上海 ·

图书在版编目(CIP)数据

长久热烈的婚姻之路：认知行为视角下的社会工作
介入/(美)托德·克里杰 Todd Creager 著；黄霄柠

译. —上海：华东理工大学出版社，2018.7

(社会工作流派译库·第三期)

书名原文：The Long Hot Marriage

ISBN 978-7-5628-5498-2

I. ①长… II. ①托… ②黄… III. ①婚姻—社会心
理学—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 129571 号

内容提要

本书面对的是大多数期望可以在他们的婚姻中重新获取生活高峰的、兴奋之感的夫妻。其目的是在夫妻双方建立一个更深的联系，将已婚夫妻连接在一起，使双方在性、情感和精神上仍能不断地对对方充满渴望。全书共包括三章：第一章是共瞻伴侣最有吸引力的艺术；第二章侧重于伤痛处理；第三章是性与已婚夫妻。本书也贯穿了很多练习，以帮助读者练习并开发技能，获得良好心态和积极健康的生活习惯，从而帮助读者实现书中所讨论的内容。本书适合一般的读者，也适合从事婚姻家庭治疗的研究者和社会工作者。

策划编辑 / 刘 军

责任编辑 / 刘 军 藕 园

装帧设计 / 袁银昌设计工作室

出版发行 / 华东理工大学出版社有限公司

地址：上海市梅陇路 130 号，200237

电话：021-64250306

网址：www.ecustpress.cn

邮箱：zongbianban@ecustpress.cn

印 刷 / 中华商务联合印刷有限公司

开 本 / 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 / 8.25

字 数 / 130 千字

版 次 / 2018 年 7 月第 1 版

印 次 / 2018 年 7 月第 1 次

定 价 / 70.00 元

版权所有 侵权必究

译库顾问

钱旭红 华东理工大学教授、中国工程院院士

曹锦清 华东理工大学社会学系教授

译库学术委员会名单(以姓氏笔画为序)

Jack Richman 美国北卡大学(UNC at Chapel Hill)社会工作学院教授

John Carpenter 英国布里斯托尔大学(University of Bristol)社会工作教授

Lena Dominelli 英国杜伦大学(Durham University)社会工作教授

Patrick O'Leary 澳大利亚格里菲斯大学(Griffith University)社会工作学院院长、教授

王思斌 中国社会工作学会会长、北京大学社会学系教授

阮曾媛琪 国际社会工作教育联盟(IASSW)前主席、香港理工大学副校长、教授

何雪松 华东理工大学社会与公共管理学院院长、社会工作系教授

陈丽云 香港大学社会工作与社会行政学系教授

范斌 上海高校智库社会工作与社会政策研究院副院长、华东理工大学社会工作系教授

徐永祥 中国社会工作教育协会会长、上海高校智库社会工作与社会政策研究院院长、华东理工大学社会工作系教授

编辑委员会

主 编 徐永祥

执行主编 何雪松

委 员 范斌 张昱 朱眉华 费梅苹 曾守锺 王瑞鸿

这是我们与华东理工大学出版社合作的第二套译著丛书。21 世纪初，我们所推出的 18 种一套上海市重点图书“社会工作名著译丛”获得了学术界的热烈反响和高度认同。本套译库与以往不同的是，更加聚焦于介绍西方社会工作的理论流派，但又不局限于理论流派的译介。西方的社会工作历经一百多年的发展，已经形成了诸多视角、理论、模式与方法。知识转移与全球共享是当代社会工作发展的一个重要特点。熟知并批判性地借鉴西方社会工作理论，对于建构兼具国际规范与中国特色的社会工作理论、制度、实务模式，无不具有重要的理论意义和实践意义。唯其如此，中国社会工作学界才有可能参与全球专业知识库的建构，以推动国际社会的公平与正义。

需要强调的是，中国社会工作的制度设计与发展经验具有本土的特点，不能简单地照搬西方的理论框架去加以解释。这就要求我们，在学习借鉴西方社会工作专业知识的同时，应警惕本国专业共同体因理论的“不自觉”“不自信”而在全球知识界处于失语状态。因此，必须立足和扎根于我国社会体制改革、新社会组织、新社会服务和现代社会工作制度建构的实践，积极进行中国社会工作的理论建构与知识创新。唯其如此，中国的社会工作学界才有能力提升在全球的话语权，从而为全球社会工作贡献中国的力量。

衷心希望本套译库能为中国社会工作的发展提供新的知识支持，以进一步推动国内的社会工作理论与知识建构。须知，没有系统强劲的社会工作理论的科学支撑，就不可能有系统强劲的社会工作发展实践。

本套译库的出版得到了相关出版基金的大力资助，为此我的感谢与感激之情难以言表！这里，我要向所有参与翻译本套译库的同仁表示感谢，因为他们的奉献体现了社工学人的专业精神！感谢华东理工大学出版社，因为他们始终对我们充分信任及对社会工作学科建设鼎力支持！我还要特别感谢何雪松教授，因为他持之以恒的追求、坚持和奉献，我们才有了本套译库的中文版！

是为序。

华东理工大学中国社会工作研究中心

徐永祥

当《长久热烈的婚姻之路》在美国上市的时候，读者的回馈让我惊喜。很多伴侣告诉我这本书使他们之间的沟通、理解、信任有了巨大的改善，这本书让他们开始共同挑战那些阻挡他们幸福婚姻的障碍。近年来，我获得了一些和中国朋友谈论两性话题的机会，同样，他们对这一话题的热忱也让我惊讶。不管是学生还是专业人士，这些来自中国的朋友为我展示了他们对两性、对婚姻的智慧。他们也对美国的临床社会工作者如何看待和处理婚姻家庭个案充满了好奇。

拥有一个美满的婚姻是不容易的，人们需要很多的知识和训练来获得一个快乐的婚姻关系。很多人对于美满婚姻是否能够长久充满了疑虑。我的弟兄看到这本书的题目后，跟我开玩笑说，这肯定是本童话书。他觉得这个可笑的命题在现实生活中是不存在的。但是经验告诉我，大多数人都有能力学会珍惜、爱护、享受长期和稳定的伴侣之间的亲密关系。在本书第一章中，我提出了一个类似“进化论”的观点——我们人类在处理长期亲密关系方面还处在很初级的阶段。近年来，我们的科技水平发展迅速，但是我们的心理健康、我们对情绪伤痛的处理能力，以及在人际关系方面的创造力都进展缓慢。我的很多案主都在不断提醒我，一个长久热烈的婚姻是很有可能，但是我们必须要努力开发我们的想象力和勇气。这也是我自己三十多年来的婚姻生活教会我的。

在我和中国朋友交流的过程中，我意识到这些对于婚姻的疑虑在中国也是一样的。无论在哪个国家，我们对于如何达成一个长久美满的婚姻都有很多要学习的东西。以前，还有不少人以为我们的世界是个平面，类似地，我相信越来越多的人会意识到婚姻是达成深层次爱情、热情和愉悦的渠道。来参加我课程学习的

中国学员有时会表现出对这种亲密关系的向往。他们也乐于和我分享中国的一些人对婚姻和爱情的传统观念。尤其是女性，她们似乎认为一些观念和文化让她们很难放手去追求更加热烈的情感。如果不能勇于表达真实的自我，那确实很难拉近同伴侣的亲密关系。一个人越能够表达自己的需求和感受，那么他就越有机会获得自己想要的亲密关系。文化和观念的挑战不仅仅针对中国女性，我在美国也观察到很多类似的现象。家庭结构、背景、观念等都很有可能削弱一个人自我认知的能力。不管是在中国还是美国，我都期望人们能够允许自己去探索在亲密关系中的需求和感受，比如和伴侣的哪些互动会让自己感受到被爱和愉悦。我期望人们能够在亲密关系中找到真实的自己、最好的自己。就像金钱和权力的关系，性的本质并没有善恶，而全在于我们如何使用它们。我们可以通过这些东西让自己和别人过得更好。如果这本书能够帮助读者在亲密关系中成长，那将是我极大的荣幸。

我要感谢哥伦比亚大学社会工作学院黄霄柠博士，在本书的翻译和出版，以及婚姻家庭治疗的教育培训方面所做出的努力，使我能够将我的知识通过本书和讲座的形式分享给中国的朋友们。我要感谢我的导师和我的案主，是他们教会我什么是一个健康积极的亲密关系。最后，我更要感谢我的妻子，是她用三十多年的时间带着我一起行走我们长久热烈的婚姻之路。

托德·克里杰

社会工作硕士

注册临床社会工作者

注册家庭治疗师

同行推荐

托德·克里杰的写作通俗易懂，能够很好地帮助伴侣们学会有效沟通和经营亲密无间的婚姻。我们将这本书强烈推荐给所有年龄段及处于婚姻不同阶段的伴侣们。

——道格·莫斯利，与妻子娜奥米·莫斯利

Co-authors of *The Shadow Side of Intimate Relationships and Making Your Second Marriage a First Class Success*

《亲密关系的暗影：让二次婚姻获取头等成功》的共同作者

这本书是一个神话，是改善伴侣关系的实用指南。托德·克里杰是一位温和而有个性的咨询师和作者，他的作品通过文字帮助读者认识到婚姻生活中常见的陷阱，简单明了地为我们揭示了伴侣应该如何克服这些困难，以帮助读者获取称心如意且亲密无间的婚姻关系。

——斯蒂芬妮·比埃勒，心理学博士、心理学家及 AASECT 注册性治疗师

托德·克里杰的著作乐观积极，充满了可帮助伴侣体会婚姻情感和价值的对策及技巧，既有创意又有趣味。克里杰先生在行为干预的方法上独树一帜，极具创意地帮助伴侣双方增强冒险精神，打破他们之间的情感僵局。

——巴里·麦卡锡，与妻子艾米莉·麦卡锡

Co-authors of *Rekindling Desire-A Step-By-Step Program to Help Low-Sex and No-Sex Marriages*

《重燃欲望——循序渐进地改善婚姻生活》的共同作者

读到书中的每个章节，你都会情不自禁地感叹道：“没错，这就是发生在我身上的事情。”这本书的美妙之处就在于它并不拘泥于枯燥而冷酷的心理学理论，用长篇大论向你讲述为什么你的婚姻生活无法正常运行。

托德会温柔地握着你的手并巧妙地引导你走过复杂的情感迷宫，以理解人性。托德不仅是一位训练有素的治疗师，他更像读者的挚友，坐在壁炉前，手捧热茶，闲谈你生活中的顾虑。这本书的阅读充满乐趣，能够有效改善我们的婚姻生活。

——米歇尔·金塔纳，斗牛犬创意文案的所有者

致谢

首先，我要感谢我的挚友和督导——帕特·卡尼。1982年帕特鼓励我以一名社会工作学徒的身份成立了我的私人诊所，自此我十分珍惜我们之间的友情。他帮助我塑造了对伴侣和家庭关系变化的最初认知。他对生活逆境的处理方式也在一直不断地激励着我。

其次，我要感谢我的同行，他们每个人都对我与案主之间的工作方式具有积极的影响。尤其是朱迪斯·米尔本，还有道格·莫斯利和娜奥米·莫斯利夫妇。朱迪斯帮助我体会到我们潜意识的神秘和令人敬畏之处，以及灵性和心理学之间的联系。道格和娜奥米教会我很多处理伴侣间问题的有效方法。我和我的同行多年合作开展各种伴侣工作室，我和妻子也是工作室的参与者。我的这些杰出同仁，在我的婚姻成长阶段中有着不可磨灭的价值。

我感谢多年来选择我为其提供服务的上千名案主，感谢他们让我融入他们的生活。我热爱我的工作，也感谢案主对我的信任。

在这里我还要感谢我的家人，包括我的兄弟姐妹、我叔叔一家和我的祖父母，你们是我最好的婚姻关系启蒙者。

我要感谢我的父母——莫蒂默和多萝西·克里杰。我十二年前去世的父亲教会我如何善待他人。我母亲在2016年2月去世，她曾教导我：我们自身是实现梦想最好的资源。我会谨记她的教导，将她对生活的热情一直延续下去。

我可爱的宝贝女儿们——阿里尔和丹娜也教会我很多知识，不仅让我成为更好的人，也教会我做一名称职的父亲。当然，她们给予我最大的礼物是和她们在一起度过的时光，这也是我最大的快乐。

最后，也是绝不可少的，我要感谢我的妻子——谢里耶。在 32 年的婚姻中，我们共同经历了很多欢乐和痛苦。我们持续学习如何能更有创造性地处理情感问题，如何能更充分地享受彼此。随着我们之间日益增进的关系，我期待着我们携手未来的几十年。我的妻子和孩子们的母亲，我相信谢里耶对生活的执着将随着时间的推移，使她变得更加美丽。

免责声明

以下是我的重要声明。本书内容旨在提供一张地图，希望通过阅读本书及使用书中任何所述方案，能够帮助读者和伴侣建立一个充实的婚姻关系。然而，阅读本书不应作为专业婚姻或家庭治疗的替代方法。大多数人需要知识渊博的治疗师的指引来渡过婚姻中面临的危机。我们的行为习惯可以成为我们的绊脚石。克服自己，改变自己陈旧的行为模式，在某种程度上，我们可以自己达成这一目标。然而，与经验丰富的第三方合作可能更有利于我们改变这些顽固的、阻挠成功婚姻的旧习惯。

目

录

引 言	1
第一章 相互吸引的艺术	7
第一节 婚姻中的创造力	9
第二节 伴侣认知意识	13
第三节 高影响力伴侣	23
第二章 冲突处理	31
第四节 开发情感肌肉	33
第五节 二人伴侣,多重人格	42
第六节 选择连接,放弃控制	53
第七节 愤怒与性行为	59
第三章 婚姻生活	65
第八节 浪漫和取悦的连接	67
第九节 最佳伴侣的创造	72
第十节 性与个人成长	86
第十一节 亲密关系中的索取	95
第十二节 总结思考	109
译后记	112

引 言

“性和婚姻就像油和水。不可混为一谈。”“好吧，我知道婚姻生活可能会因为孩子及日常琐事而质量下降。”“我还记得年轻时你和我一样对亲密关系永不满足。”“我希望我们可以回到过去，回到我们刚结婚的时候。”“我觉得我现在必须接受我们已经成为室友的现状，我们将步入无性婚姻的状态。”“我无法生活在一个无性的婚姻中，你有认识比较好的离婚律师吗？”

作为一名拥有 25 年执业经验的婚姻及家庭治疗师，类似的说法我已经听过上千个不同的版本。对于大多数已婚伴侣来说，在伴侣关系中缺乏激情似乎是一种常态。但也有一些伴侣，似乎在亲密关系上能够永葆青春。

本书针对那些期望在婚姻中重新获得激情和动力的伴侣，当然，它也适合那些满足现状的伴侣们，即使他们未涉及任何婚姻问题，本书也能够帮助他们持续改善亲密关系。伴侣的亲密关系不仅仅使婚姻生活可以得到满足，伴侣也会指望在婚姻生活之外，能够为双方更多用心、更有创造力地维护和经营长期热烈的亲密关系。

本书的目的旨在建立更深的联系，将已婚伴侣连接在一起，使双方在两性、情感和精神上仍不断地对对方充满渴望。谈到婚姻，性的话题无法避免，本书涵盖了婚姻中常见的、与性相关的问题，希望引导伴侣开拓亲密伴侣间须持有的心态、感情和行为。犹如醇厚的酒，一对“浓情”伴侣必须具有丰富而充满活力的牢固关系。亲密关系在最深切、最黑暗和最痛苦的时刻会给予双方最大的支持，在温暖和快乐的时刻，更是如此。

本书希望帮助伴侣们提升创造力，为婚姻双方创造相互滋养的环境。书中的案例都基于事实，发人深省。**第一章是相互吸引的艺术。**该章强调的是你的创造能力及对你伴侣的影响。我把它放在第一章的目的是，当你走出“受害者”的心态并决定成为伴侣关系中的积极力量时，你将有能力做到书中之后内容的任何要求。**第二章侧重于情绪处理。**我相信大多数伴侣的困境事实上来自不知如何处理自己同伴侣或同父母的关系，尤其是当双方处在有情绪波动的状态时。对抗和逃避在此时成为情感交流的第一反应（即“我走了！”而不是“让我们谈一谈。”）。伴侣需要学习如何以健康的方式处理情绪上的波动并同时建立更多的沟通方式，这是获取更多快乐和激情的关键一步。**第三章聚焦于婚姻生活。**该章大概也是人们对这本书的第一印象。但是我们需要时刻谨记，对于一段长久而热烈的婚姻，前