

[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

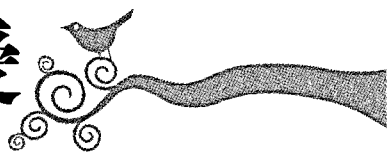




# 男人需要尊重

[美] 爱默生·艾格里奇 博士 著 朱伶俐 译

# 女人需要爱



吉林文史出版社

## 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](http://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

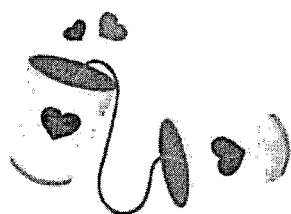
版 次: 2008年1月第1版

印 次: 2008年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 566 - 5

定 价: 27.00元

---



*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。





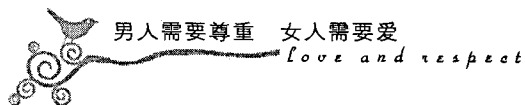
就在几天前，我决定告诉丈夫我尊重他。起初我觉得很难开口，但最后还是说出来了，丈夫作出了难以置信的反应。他问我为什么尊重他。我列出了一系列尊重他的理由，他立刻改变了对我的态度。

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。

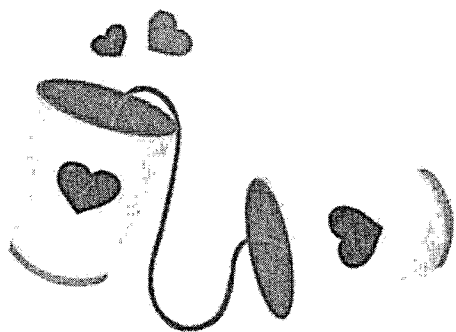
不过要明白，我告诉你的信息并不是什么“灵丹妙药”。有时候，一对夫妇在我们的讨论会上所看到的光芒与希望，往往在几天或几个星期后就会褪去，婚姻生活重陷“疯狂怪圈”。我想给所有学习“爱与尊重”信息的夫妇一条建议——给自己6个星期的时间作为实验期，看看自己能够走多远，还有多远需要走。

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：

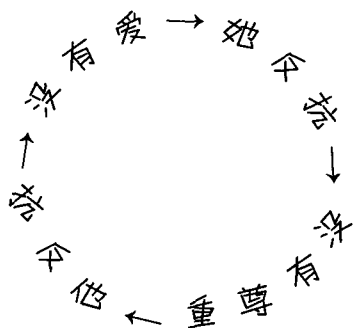
我想告诉你，我现在真正懂得了尊重我的丈夫！这改变了一切——我的态度，我对丈夫的回应，我与丈夫的关系。尊重——这是以前被我完全忽视的。



*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，那些身为人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了。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。在与人流交流时，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。

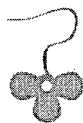
我没有立即反唇相讥，沉默了片刻，心里有点难过，不仅因为她说的话，还有她说话时的态度与语调。我回答道：“莎拉，你也许是对的，但你不该如此大声喊叫。”

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