

★★★★★ 纽约时报畅销书

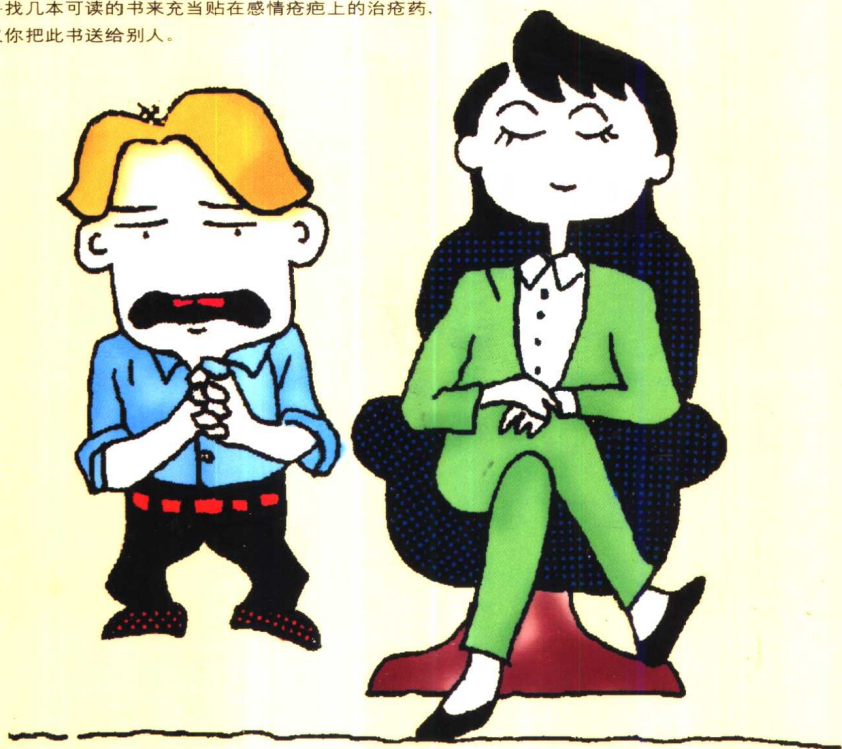
亲爱的，

[美] 菲利普·麦格劳 博士著
宋长来 等译

为什么我不懂你

与你的伴侣重建沟通的七步战略

我不会与你们一起掩面哭泣，不会轻轻地拉着你们的手，
更不会使你们通过互致痴痴的情书，
在漫漫长夜即将结束之际，
将一束玫瑰花悄然放在对方的枕边，以此来改善你们的关系。
如果你在寻找几本可读的书来充当贴在感情疮疤上的治疮药，
那么我建议你把此书送给别人。



吉林人民出版社

亲爱的， 与你的伴侣重建沟通的七步战略

为什么我不懂你

**RELATIONSHIP RESCUE:
A SEVEN - STEP STRATEGY FOR
RECONNECTING WITH YOUR PARTNER**

作者/菲利普·麦格劳 博士

译者/宋长来 等



吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

This Edition of Relationship Rescue: A Seven - step Strategy for

Reconnecting With Your Partner Copyright © 2000

by Philip C. McGraw, Ph.D.

Chinese Translation Copyright © 2000 by Jilin people's Publishing House

Originally Published in the United States and Canada by Hyperion as

RELATIONSHIP RESCUE. This translated edition Published by arrangement

with Hyperion Through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.

All rights reserved.

吉林省版权局著作权合同登记

图字:07-2000-399 号

亲爱的,为什么我不懂你

作 者 [美] 菲利普·麦格劳 博士

译 者 宋长来 常适宜 曲孝民 于晓丽

责任编辑 吴兰萍 封面设计 王晓庆

责任校对 李 萍 版式设计 杨利伟

出 版 者 吉林人民出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

制 版 远流图文工作室(电话:024-22931003)

印 刷 者 辽宁星海彩色印刷中心

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 11.25

字 数 200 千字

版 次 2000 年 12 月第 1 版

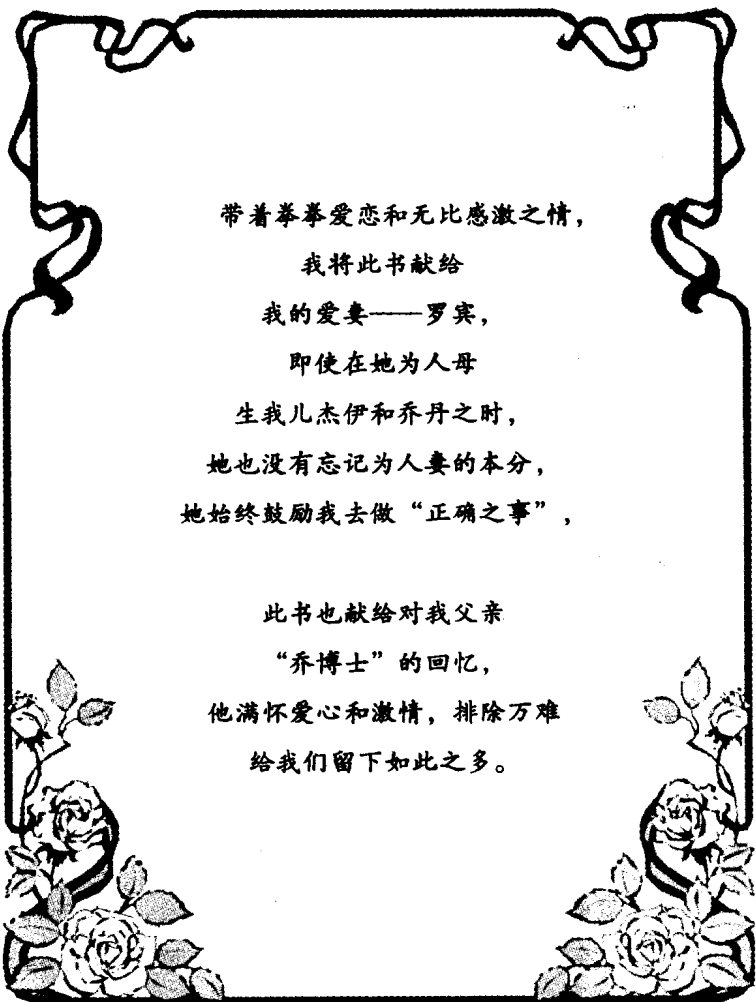
印 次 2000 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1 - 8000 册

标准书号 ISBN 7 - 206 - 03566 - 3/B·114

定 价 22.00 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。



带着拳拳爱恋和无比感激之情，
我将此书献给
我的爱妻——罗宾，
即使在她为人母
生我儿杰伊和乔丹之时，
她也没有忘记为人妻的本分，
她始终鼓励我去做“正确之事”，

此书也献给对我父亲
“乔博士”的回忆，
他满怀爱心和激情，排除万难
给我们留下如此之多。

感谢

我非常感谢奥普拉·温弗里对我持久的友谊、信任以及对我的写作的支持，在此特向她表示由衷的致意。感谢她对这个世界独特见解，也感谢她与我共同分享她自己的生命舞台的一角，这一切都体现了她的责任感，在那些难忘的岁月里，她给包括我在内的观众带来了明智的建设性的观念。她的话语明了易懂，催人奋进，她的正直与勇气已经改变了我们生活中的方方面面。

我也感谢我的妻子罗宾。感谢我的儿子杰伊和乔丹，因为他们不仅相信“老爹”，还在我埋头写作之时，为此做出了牺牲。家人对这项工作所表现出来的只有热心和激情，对这项工作带给他们的打扰，他们从来没有抱怨和憎恨。特别要感谢乔丹，他不仅光顾我的书房，还站在我书房的阳台上偷偷地看我写作。我的全家无条件地鼓舞我，对我倾注了全部爱心。我感谢他们并且把他们看作是我的避风港。如果一个男人的价值在自己的妻子和家人的生活中及精神上得到了体现，作为这样一个男人，我确实是一个富有并且有福气的男人。

感谢斯基普·奥朗沃思对我的手稿热情洋溢、精力充沛的编辑工作。令人难以置信，斯基普是精明而实际的人，他善于辩论，有责任心，几乎是毫不留情地提高了我本人和我的手稿的档次。他的两个目标都达到了。他的幽默感，通宵达旦地工

作的精神，不知疲倦地解释和整理的才能，所有这一切品质对本书的完成都至关重要。斯基普，感谢你的伟大精神和对我的持久友谊。在任何方面，你都非常重要，都是一个真正的专业人士。

在我写本书，尤其是在写最艰巨和最关键的部分的时候，乔纳森·利奇再次投入了他独特的写作才能和组织才能。乔纳森，感谢你在百忙之中，主动挤出时间来帮助我。在我最需要的时候，你伸出了援助之手，对此我无比感激。

毫无例外，我还要感谢我的老朋友与合作者格雷·多布斯，他同时又是我孩子的教父。他和我，总是他中有我，我有他。

感谢比尔·达尔松。首先感谢他真挚的友谊，其次，感谢他的法律指导。比尔是为数不多的，从不拒绝帮助我的人之一。我还要感谢斯科特·马德森，他也是从不拒绝帮助我的人之一。

再次感谢塔米·加洛韦和梅洛迪·格雷格。他们不知疲倦地为我准备手稿。即使在下半夜一两点钟或者是周末，本应该在家里睡觉或者陪家人时，他们还是情绪饱满地来帮助我。没有他们的帮助，我无法完成本书的写作。

再次感谢参加讨论会的成千上万的人。年复一年，是他们教育了我，在现实生活中，什么样的夫妻关系持之以恒，什么样的夫妻关系昙花一现。我希望我自己的工作，尤其是我的写作表明：我是一个真正的学生，表明我显而易见是一个受过“正规训练的人”。

作的精神，不知疲倦地解释和整理的才能，所有这一切品质对本书的完成都至关重要。斯基普，感谢你的伟大精神和对我的持久友谊。在任何方面，你都非常重要，都是一个真正的专业人士。

在我写本书，尤其是在写最艰巨和最关键的部分的时候，乔纳森·利奇再次投入了他独特的写作才能和组织才能。乔纳森，感谢你在百忙之中，主动挤出时间来帮助我。在我最需要的时候，你伸出了援助之手，对此我无比感激。

毫无例外，我还要感谢我的老朋友与合作者格雷·多布斯，他同时又是我孩子的教父。他和我，总是他中有我，我中有他。

感谢比尔·达尔松。首先感谢他真挚的友谊，其次，感谢他的法律指导。比尔是为数不多的，从不拒绝帮助我的人之一。我还要感谢斯科特·马德森，他也是从不拒绝帮助我的人之一。

再次感谢塔米·加洛韦和梅洛迪·格雷格。他们不知疲倦地为我准备手稿。即使在下半夜一两点钟或者是周末，本应该在家里睡觉或者陪家人时，他们还是情绪饱满地来帮助我。没有他们的帮助，我无法完成本书的写作。

再次感谢参加讨论会的成千上万的人。年复一年，是他们教育了我，在现实生活中，什么样的夫妻关系持之以恒，什么样的夫妻关系昙花一现。我希望我自己的工作，尤其是我的写作表明：我是一个真正的学生，表明我显而易见是一个受过“正规训练的人”。

真正了解自我， 重新与自己的核心对接

如果你的夫妻关系遇上了麻烦，不管是大麻烦还是小麻烦，我将直接告诉你如何处理麻烦。我不会装腔作势，也不会油嘴滑舌。我不会用许多玄妙的术语把你弄得晕头转向。我不会采用一大串“心理呓语”和“时髦”理论。我将对你实话实说，告诉你有用的答案。所有的答案都有用，但是，这些答案被流行的心理学的胡说八道的洪水所淹没。

但是，如果你期望成功地挽救你的夫妻关系，并且与你的伴侣重新对接的话，你必须获取一个严肃的、起决定作用的先决条件——你必须了解自己。当我说了解自己的时候，我指的是100%的了解，极其引人注目、不开玩笑的了解，没有防御，没有否认，完全诚实的了解。争辩、刻板、有防御心理、耍精明，那你肯定会失败的。本书的重点就是拯救你的夫妻关系以及使你和自己的伴侣重新对接。取得成功的媒介是你，不是你和你自己的伴侣，而是你自己。如果你不首先和自己重新对



接，那么你和你的伴侣的重新对接就不可能发生。

我向你许诺，你能彻底改变你的伴侣，扔掉旧的一个，换一个更好的，但是除非你已经彻底了解你的内心世界，否则，你的努力将毫无意义。这一努力的过程不是始于你和你的伴侣，而是始于你自己。你必须收回你对别人的苛求，变成这样一个人：他追求品质，值得别人尊敬，渴望得到积极的永恒的爱。当你重新接触到你的真正自我，你将重新决定如何对待你的爱情、你的生活和你的观念，这种变化是由内而外的。你对生活的描述将变得非常清楚，这个过程取决于你。以任何其它的思维模式作为解决问题的开端，其结果肯定是失败，悲惨的失败。这就是为什么首先要改正你自己的原因。我知道你对自己的感觉不真实，对自己的看法也不正确，或许你不愿意陷入夫妻关系的麻烦之中，你也不愿意捧起这本书来看。

事实上，如果你的夫妻关系已经扭曲，充满了痛苦、混乱，或者充满了空虚，那么根据定义，我知道，你已经失去了和自己的人格力量、尊严、标准和自尊。你允许自己饱尝痛苦、失望和自毁，你已经把你的许多希望和梦想理想化，因而使它们变为泡影。你已经接纳了许多你本来不想要的东西，你开始允许冷淡，你也许已经让你的伴侣几年来一直虐待你。但是，最重要的是，你已经虐待了自己，你已经因为自己在生活中的困境而责备你的伴侣及其它的环境条件，而不是到自己的内心深处去找真正的答案。你已经失去了和自己的那部分的联系，我把这部分叫做你的意识核心，别人绝对是按照这部分来

定义你的。你内心的这部分是你最大的力量、直觉、价值观、才能和智慧的源泉。回想一下，曾几何时，曾几何地，你了解自己，也了解自己真正想要做的事情；你相信自己，你的生活充满了希望和乐观；你和自己的意识核心相接触。上帝赋予你的这个核心是你的中心，它以其独一无二的方式决定了你。我相信，它能够再次成为你的中心。

这不是傻乎乎的自救之谈。很可能是你将寻求和掌握的最重要的概念。我已经研究了无数成功人士，我一直想知道为什么这些人创造了美好而有益的夫妻关系和生活，而其他同样有才华的人却糊里糊涂地平庸度日。众所周知，人人都有各种突破和机遇，然而，大部分人的一生一无所成。而且，我们还知道另外一些人，他们本是无名之辈，却敢于蔑视艰难险阻并战胜强大挑战，努力使自己成就大业。我发现的一清二楚的事实是：成功者都是那些和自己的意识核心联系得好，非常了解他们的自尊和自我价值的人，他们不仅非常尊敬自己，他们也使别人尊敬他们。在生活中，他们的内心世界非常明净，这使他们坚定不移地相信，他们能决定自己的生活质量。他们已经把日益完满的生活注入自己的意识核心，而且要求获得这种生活，对自己或任何其他人，他们拒绝降低这一标准。

并非总能很容易地听到真相，但真相永远是真相。我不会让你隐瞒真相，以此来自欺欺人。所以，请听我说：如果你不去掉生活中消极的影响、引起怀疑的消息，或者不重新联系自己的意识核心的话，那么，无论你学习任何东西，你的生活品





质都将非常低，结果，你将继续故意毁灭自己的夫妻关系，你将仍然陷入痛苦、内疚、愤怒和混乱之中。不信，你可以与我打赌。

这就是为什么要先改变你的原因。你必须找回你的权利和力量，这样，你就能为自己创造一些不同寻常的事情。我所说的权利并不是指你更能驾驭你的伴侣的权利，我所说的权利不能更好地控制你的伴侣，也不能使你赢得更多场的辩论。

这里谈论的不是让你拿走别人的东西，使你拥有更多的权利。这里谈论的是奉献他人，提高你周围人档次的权利。我正在谈论的是来自于你内心深处的信仰的权利——有权激发、有权创造的权利，有权在完全不同的层次上体验你的生活和夫妻关系的权利。这是一种默默无声的自尊权和自重权。在你将这一切输入你的意识核心，并且开始创造自己的人生经历的时候，你将发现这个世界，包括你的伴侣和你的夫妻关系将会发生变化。正如爱默生曾经写到的那样：“**跟我们内心世界的东西比较起来，摆在我们身后的东西和放在我们面前的东西显得那么苍白无力。**”

所以，这就是先决条件。随着你逐渐进入本书，你必须审视书中的一切，其目的就是使你重新联系上你的自我——使你重新回归你出生以来就有的力量核心，在你读本书的过程中，思考一下如何使自己的荣誉和高尚品质回归自己的心田和大脑。这样一来，你就能站在有力的角度而不是虚弱的角度上看这个世界了。马上向自己许诺：为了自己，在你生活的方方

面面，对自己都要有更多的要求。在你读每一页的时候，我想让你抬起自己的头，我想让你的下颌和胸脯挺起来，这不是一种自高自大的行为，而是一种坚毅的表现。重新发现你的内在力量和追求伟大的动力，将其输入你的意识核心，这会是你一生中最重要的行动，而且是献给你的伴侣的最美妙的礼物。



你

的夫妻关系不一定非触上险滩不可，你也不一定成为一名厄运接踵而至的失魂落魄者。你能努力与伴侣重新对接，并携手共建永恒难忘的生活。但除非你从现在开始了解自己，了解与伴侣共创的生活，否则在生活中你将负债累累。

根据《纽约时报》资料显示，菲利普·麦格劳博士的处女作《人生战略》，荣登畅销书排行榜榜首。而本书是麦格劳博士根据他多年为夫妻关系提供咨询和在全美范围内开办研讨班的经验，潜心推出的又一力作。其专业人士的视角，固有的顺其自然的风格，已给数百万计的读者留下深刻印象。

在本书中，菲利普博士吹响了“质疑传统夫妻关系疗法”的号角；他揭示出的有关夫妻关系的十个谬论颠覆了传统的良好夫妻关系典范的世袭法则；挖掘出大众身上存在着的破坏夫妻关系的潜意识中的不良习惯；帮助你重新树立最重要的关于夫妻关系的价值观。

并且，菲利普博士为你准备了一套完整、适用，令人着迷的练习题，它使你能准确地诊断出你自己和你们夫妻关系的症结所在。你还会得出一套具有先见性的解决方案，它将引领你逐步踏上与自己伴侣重新对接的征途。而且，菲利普博士也谈及了在夫妻关系中反复出现的诸如：性生活、争吵、包容等方方面面的具体问题。

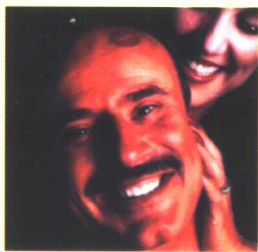


亲爱的,为什么我不懂你

A seven-step strategy for reconnecting
with your partner

拯救夫妻关系必须从你开始——到你读完本书时,你会激发出无限的勇气,你重新找回自己的自尊与自重。的确,

《亲爱的,为什么我不懂你》是一本使人脱胎换骨的书。此书不仅使你与生活中的真爱重新和好如初,走上正轨,而且它也使你自己步入正轨。



在人类功能
与人生战略策划
领域,菲利普·
麦格劳已经潜心
钻研了二十余年。
他是一家公司的

的总裁与创始人。

他还参与了一些全美范围的影响面极大的诉讼案例,其中包括奥帕拉“疯牛案”的诉讼。作为一个专业心理学家,他与夫人、家人一起居住在得克萨斯州的达拉斯。

责任编辑:吴兰萍

封面设计:王晓庆

这是一本应该与你的伴侣共同分享的好书！

亲爱的， 为什么我不懂你

在本书中，菲利普·麦格劳引爆了传统的有关良好夫妻关系典范的十个谬论。这些谬论能使最美好的爱情付之东流。

谬论一：良好的夫妻关系依赖于伟大的精神的融合；

谬论二：良好的夫妻关系要求伟大的浪漫；

谬论三：良好的夫妻关系需要有解决问题的非凡能力；

谬论四：良好的夫妻关系需要有把夫妻永远连在一起的共同兴趣；

谬论五：良好的夫妻关系是一种和平状态；

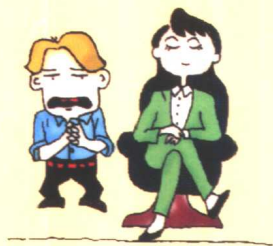
谬论六：良好的夫妻关系要求你吐露所有的心声；

谬论七：良好的夫妻关系与性生活无关；

谬论八：与有缺点的伴侣间的良好夫妻关系不可能长久；

谬论九：建立良好的夫妻关系的方法有对错之分；

谬论十：只有当你改变了你的伴侣时，你才能使你的夫妻关系变得和谐起来。



传承文化 探索新知

ISBN 7-206-03566-3



9 787206 035661 >

ISBN 7-206-03566-3/B · 114 定价：22.00元

· 目 录 ·

序 言

真正了解自我,重新与自己的核心对接……001

第 1 章

时间到,轮到你了……001

第 2 章

确定问题……023

第 3 章

批驳谬论……051

第 4 章

摒弃你的不良习气……087

第 5 章

找回自己的核心:夫妻关系价值观……131

第6章

成功策略……171

第7章

与你的伴侣重新对接……221

第8章

挚爱十四天……247

第9章

红色警告……281

第10章

“家庭”医生……303

结束语:

致读者的一封信……333