

完全

# 傻瓜 IDIOT

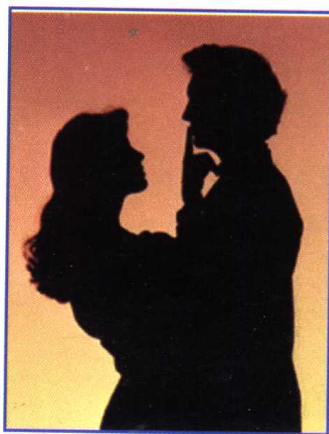


——朱迪·库里安斯基博士，最畅销  
《完全傻瓜指导系列：约会》一书的  
作者

## 健康的爱侣关系

朱迪·库里安斯基博士，全美辛迪加广播节目“爱情热线”的主持人，畅销书《完全傻瓜指导系列：约会》一书的作者，在这里告诉你：

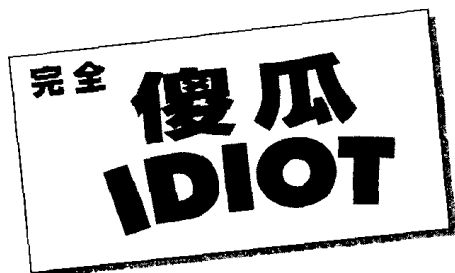
- ◆ **个中奥妙**：如何拥有温馨持久的爱侣关系
- ◆ **诱人秘诀**：保持激情长在
- ◆ **专家建议**：消除爱情生活中的障碍



朱迪·库里安斯基 著

喜春 吴国华 吴瑾 译

 辽宁教育出版社



# 健康的爱侣关系

朱迪·库里安斯基 著

喜春 吴国华 吴瑾 译



辽宁教育出版社

版权合同登记：图字 06 - 1999 - 88 号

图书在版编目(CIP)数据

健康的爱侣关系/(美)库里安斯基(Kuriansky, J.)著;喜春等译. - 沈阳:辽宁教育出版社, 1999.7 (2000.2 重印)

(完全傻瓜指导系列)

书名原文: A Healthy Relationship

ISBN 7 - 5382 - 5528 - 1

I. 健… II. ①库… ②喜… III. 恋爱 - 通俗读物 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 12976 号

Simplified Chinese Language Translation copyright© 1999 by  
Liaoning Education Press.

Complete Idiot's Guide® to A Healthy Relationship

Copyright© 1998 by Dr. Judy Kuriansky

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Macmillan  
General Reference.

本书中文简体字版由美国麦克米兰出版公司授权辽宁教育出版社独家出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

辽宁教育出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

沈阳新华印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

---

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 字数: 411 千字 印张: 10

印数: 5 001—9 000 册

1999 年 7 月第 1 版

2000 年 2 月第 2 次印刷

---

责任编辑: 谭 坚 李雅静

责任校对: 马 慧

封面设计: 吴光前

版式设计: 赵怡轩

---

定价: 17.00 元

11.90 62

**亲爱的读者：**

非常高兴你们正踏上一条通向健康关系的路，同时也为你们正准备开始读这本书而感到兴奋。这本书中记述了我多年来对男男女女们进行的咨询工作中所了解到的各种状况。我保证，这本书的内容不仅会深深地吸引你，而且会给你信心和鼓励，帮你做好充分的准备去获得那份你渴望得到的，也是你应当得到的快乐。

我本人非常喜欢我写的《完全傻瓜指导系列：约会》，而且我知道你们许多人也喜欢读这本书，《完全傻瓜指导系列：健康的爱侣关系》正是这本书的自然延续。我为什么要写《完全傻瓜指导系列：健康的爱侣关系》这本书呢？许多人都问我：“当找到了意中人时，我该做什么？我该怎样保持我们关系的活力？”我会告诉他们：“继续约会。”这个意思就是说继续做你们刚见面时做的那些事——给对方留下深刻的印象，取悦对方，不断地从对方身上发现新的东西，花些时间共同来考虑一些问题。不仅要保持自己的兴趣，也要使自己成为有趣的人。只要你们能够总是用新鲜的眼光来看对方，爱的魔力就不会消失。这就是我写这本书的初衷。

当你正用书中提供的材料铺设健康关系之路时，要知道，我会陪你走完每一步。完成书中的各种各样的测试和练习，这对你自己和你的伴侣来说都是很有趣的。我在这些练习上花了很多心思，所以你们会从中得到许多启发和乐趣。

如果你多年来一直收听我的广播热线，收看我的各种电视节目，阅读我写的书和杂志、报纸文章，加入了我在 Internet 网上的网站，你会注意到我关于健康生活的两条基本原则：期待那些你用爱心对待的人也会善待你；如果双方都想获得一份好的关系，那么他们就会有一份良好的关系。

**朱迪博士**

## 简介

很高兴，我完成了上一本书——《完全傻瓜指导系列：约会》，并且取得了成功，那么这本书自然就该问世了。你一旦在约会游戏中发现了一位特别的人，下一步该做些什么呢？当然是要与他（她）建立一种关系，并让它持久下去。

但是，你应当怎么做呢？在经过深思熟虑之后，答案很清楚——持久的爱只能来自于一种健康的关系。“健康”这个词在这里是最恰当不过的了。毕竟，你的健康正是一种新的美好生活的明显目标。事实上，一种持久的爱情必须使你在身体上、感情上及精神上都受益匪浅。

基于上述的基本想法，对我来说，一种健康关系应具有的各种表现就清楚了。而这些表现也就成为了《健康的爱侣关系》各章节的基本论点。你在浏览这本书时，将会看到，对每一种健康关系的体现都会通过建议、实例和练习来进行探讨，从而使你知道如何去获取健康关系。本书所介绍的正是你为建立持久的爱情和健康关系所应当去做的。我确信，只要你将这些融入你的日常生活及相互关系之中，你一定会得到你所向往并应当得到的幸福。

从多年从事爱侣关系的咨询工作中，我认识到，为了使生活及爱情真正得到健康发展，你应当尽可能的坦率，从而与真正关心你的人共同承受深藏在你思想及内心深处的一切。这样，真正的你才会被了解、被欣赏，然后获得爱。

这样做会给你带来什么呢？当然是良好的健康。研究已证明了这一点，得到的爱越多，情感上越健康，免疫系统越健全，你的身体就越健康，你也就能活得越长久。

阅读《健康的爱侣关系》肯定对那些已经建立一定关系的人们是有价值的。但是，这本书对那些只是希望有人能给他以激情的人也会是有用的。另外，那些刚刚脱离关系的人，也会发现这本书对他是有帮助的，因为，这本书会鼓励他去寻找更为健康的结合。

至于谈到建立健康关系，我相信积极的参与及行动与理解同样重要。这就是为什么在这本书中出现大量测试题和练习的原因。这些测试题和练习使得书中所提供的材料更为生动。你可以对我所要表达的意思、你正在阅读的内容和你能够做到的东西会有亲身体验。你先独自练习，然后与伴侣一起练习。你将会很惊讶地发现，把事情写下来会使你的注意力同时集中到问题与解答上。只要有空，你就可以重做这些练习，因为你的观点和答案可能会变化。你可以从这些变化中测试出你的成熟程度。

记住，获得一个持久、充满爱和健康相互关系是一个过程，而不是最终目标。它总是处于不断成长、变化和进化之中。有句话总是萦绕在我的脑中，它来自于我的那位天才的、才华横溢的音乐界朋友朱莉亚·厄斯切尔德的一首歌的歌名“学习如何爱”。尽管道路曲折，这却是一个不断进行着的美丽过程。

## 如何使用本书

本书分成五个部分，来引导你学会建立健康关系的全过程。

第一部分为“健康关系的标志”。在这部分中，提出了对健康爱情应具有的品质总的观点，并附有测试题与练习，让你看看自己是否具有某种品质。这些测试题是在作者及其他专家的调查和研究基础上提炼而成的简单形式，以使你能较容易地进行分析和实施。

有这样一句话，“只有首先爱自己的人，才能爱别人”。同样，在获得健康关系之前，你自己必须是健康的。因此，在第二部分“拥有一份健康、持久关系的秘密”的一开始，我谈的是如何使你自己先成为健康的人。随后，你就可开始探索成为健康伴侣所需的四个“C”，即：(Compatibility)和谐、(Cooperation)合作、(Communication)交流及(Commitment)承诺。

有相当多的伴侣，到第七年相互之间就不能再引发激情（近来这个期限已缩短到二年，甚至六个月）。但是对于具有健康关系的伴侣来说，随着时间的流逝，相互之间总是保持着兴趣及激情。在第三部分“怎样保持激情”中，我给你提供了有价值的告诫，帮助你保持浪漫及性吸引。多年从事性治疗，我肯定知道许多这样的窍门，而你现在也将会拥有。

爱情的旅途很少是平平坦坦的，遇到崎岖、布满岩石的道路，不必沮丧。相互之间以及你自己的支持及关怀是穿越崎岖的关键。在第四部分“永恒爱情的障碍”中，将仔细审查类似爱情的枯竭、指责、争执、事业、工作、金钱、家庭压力和其他各种危机。以及怎样避免这些因素使你偏离你所想获得的那种爱情。

现在到了你们关系的关键时刻，你必须决定这个就是我的他（她）。第五部分“从这儿我们可以走向哪里”，将会帮你做出决定，并给你提供大量有帮助的信息。在那部分中，我为你提供了许多你可以自己实施的奇妙技巧，另外还提供了专家的帮助来加强你们的关系及解决简单的和更为严肃的问题。最让人兴奋的是，这部分中还有一些有趣的“可变换的”技巧，毫无疑问你会像我一样对这些技巧感到极大兴趣。

## 阅读提示

我不但非常喜欢“完全傻瓜指导系列”的简洁风格，而且喜欢把信息作一个简明的归纳。所以，你会在本书中看到如下一些附加的小段信息。



### 爱情细语

在这些小框里，会给你一些有关研究、调查、统计和发现的精练的话语。它们对你们来说是重要的、有益的，而且也是很有意思的。



### 朱迪医生的处方

在这些小框里，将会给你一些建议，帮你解决伴侣们每天都要面对的那些问题。



### 注意！

在关系咨询中，“暂停”的意思就是说，当事情激化或超出控制时，你要给它降温，把它纳入正轨。这个小框也正是这个意思，它会帮你绕过关系中的陷阱。



### 请问朱迪医生

不必孤单地面对困境总是一件好事。看看别人面对类似问题是怎样处理的也有益处。在这个小框中作为例子介绍的他人经历会告诉你，任何困境中都存在着希望，任何困境都有解决的办法。

确定一个建立健康关系的目标，这个目标可能会看起来很高，比较适合那些高质量的活力、态度和行为，甚至会让你产生迷惑：这对我我和我的伴侣是否适用呢？在书中“健康与否”的小框中讲的就是这些问题。

最后一点，在这本书的最前面——你会看到一堆爱情债券。把它们撕下来，作为一份引起你伴侣注意的礼物送给他（她）。或者把你的要求写在“愿望卡片”债券上。当你感觉你的需要迫切时，把这张卡片送给你的伴侣。这会很有趣，同时关注着你们爱的成长。

# 目 录

## 第一部分 健康关系的标志

- 第一章 构成健康关系的要素 3
- 找出听觉、视觉及感觉上导致健康或不健康关系的关键问题。给自己做个测试。
- 第二章 这是真爱吗 14
- “我怎样才能知道我是否真的爱她？”“我怎样才能确定他就是我的另一半？”检查一下这些问题是否都存在。看看你能否通过测试。
- 第三章 你们是一对，但你们是朋友吗 27
- 看看朋友关系是怎样对你得到爱和持久关系做出贡献的。
- 第四章 爱的方式一致性的重要性 35
- 创造型、激情型、交谈型，还是理智型的？看看你和你的伴侣属于哪种类型，学会怎样去解决恋爱方式不一致所引起的冲突。

## 第二部分 拥有一份健康、持久关系的秘密

- 第五章 首先拥有一个健康的自我 47
- 了解为什么你自身的健康是得到健康关系的首要条件。
- 第六章 我们和谐吗 53
- 做一下有关和谐的测试，看看你和你的伴侣实际上在多大程度上具有共同点。学会怎样保持和谐。
- 第七章 合作——你支持哪一个队 72
- 把你们的关系看成是一个球队，为了在爱情中取得胜利，你和你的伴侣需要共同努力。
- 第八章 交流——我们会交谈吗 85
- 测试一下你在与人交流方面的技巧，学会用心地倾听，清晰地表达，互相之间提供良好的反馈。

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>第九章 承诺：缓解你的恐惧</b> | <b>98</b> |
| 你是否准备作出重大承诺？         |           |

## 第三部分 怎样保持激情

|                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>第十章 让蜜月永存</b>                                                                      | <b>119</b> |
| 为使你们之间关系具有一种活力，你必须在约会时保持热情和激情，就像初次约会时一样。                                              |            |
| <b>第十一章 再造浪漫</b>                                                                      | <b>132</b> |
| 冲动的浪漫行为以及策划好的惊喜是保持丰富充实爱情的关键。保持一个浪漫日历吧！                                                |            |
| <b>第十二章 诱惑的艺术</b>                                                                     | <b>138</b> |
| 怎样营造出能产生更为热情性行为的情绪，以便使你们更加亲密和兴奋。                                                      |            |
| <b>第十三章 性有多重要</b>                                                                     | <b>146</b> |
| 得不到解决的性生活问题会使你的欢悦荡然无存。学会如何保持一种良好的性交往，进而激发热情。                                          |            |
| <b>第十四章 什么是健康的夫妻性生活</b>                                                               | <b>154</b> |
| 伴侣们经常在床上问，什么是“正常的”或“对的”。与你的伴侣做一下“这是健康的吗？”性测试题，并且找出你们俩的一致观点，到底什么对激情欲起作用。对激发情欲起作用的是是什么。 |            |
| <b>第十五章 保持性欲之火旺盛</b>                                                                  | <b>161</b> |
| 怎样的频率是最合适的？你能做些什么新鲜的？找到一些令人兴奋，能给爱情生活增加趣味的方法。                                          |            |

## 第四部分 永恒爱情的障碍

|                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>第十六章 爱情之火燃尽</b>                                                      | <b>169</b> |
| 对性疲倦了？太忙了，以至不能安排一个烛光晚餐或长距离散步？找出十个最容易使关系产生裂缝的关键问题。学会如何克服厌烦，从而保持有一个新鲜的关系。 |            |
| <b>第十七章 当你的爱情关系有鬼作祟时</b>                                                | <b>175</b> |
| 过去的朋友对你现在的爱情选择产生影响。面临着过去的决定，与过去情人解决未了之事，不让过去的阴影在你爱情生活中作祟。               |            |
| <b>第十八章 金钱和感情：健康伴侣应如何处理金钱事务</b>                                         | <b>180</b> |

金钱是伴侣间产生紧张关系的主要根源之一。学会如何处理金钱，使它不能在你们中间制造麻烦。

**第十九章 工作从九点开始…… 190**

怎样在工作与爱情之间取得健康的平衡。告诉你在卧室和会议室应当怎么做。

**第二十章 破坏关系的批评 200**

指责伤人，但也可以成为建设性的，这里要教你怎样表达和怎样接受。

**第二十一章 我们不停地争吵 207**

如果你知道如何防止争吵和发脾气，你当然能平静下来。如果一切努力都失败了，要学会如何进行公平的争吵。

**第二十二章 背叛：当你们之间出现第三者时 216**

背叛是痛苦的。要搞清情人为什么会疏远你，学会原谅和忘却，重建信任。

**第二十三章 两人共同处理危机 227**

每一对情侣都会有共同承受危机的经历，学会怎样度过重大危机。

**第二十四章 健康关系不仅是两人之间的事 236**

怎样与父母、兄弟姐妹、孩子、朋友、旧情人甚至于宠物保持健康的关系，从而使你和你的伴侣感到幸福。

**第五部分 从这儿我们可以走向哪里**

**第二十五章 他（她）正是我的意中人 251**

你认识到了健康关系的标志，也决定了你的配偶正是你的所求，那么，现在还有什么要做的呢？

**第二十六章 运用不同的技巧来保持你们爱的兴奋感 263**

你和你的配偶可以一起做一些有趣、独特、令人兴奋的体操，来加强你们的关系。

**第二十七章 彼此相助，建立一个更健康的伴侣关系 280**

压力和问题会使你们已建立的牢固基础产生裂痕。这里会就如何弥合这些裂痕给你提供一些帮助，并建议你适时寻求专业人士的帮助。

**附录 A 第一章“这是健康的吗？”测试答案 298**

**附录 B 第十四章“是否健康”性测验答案 302**

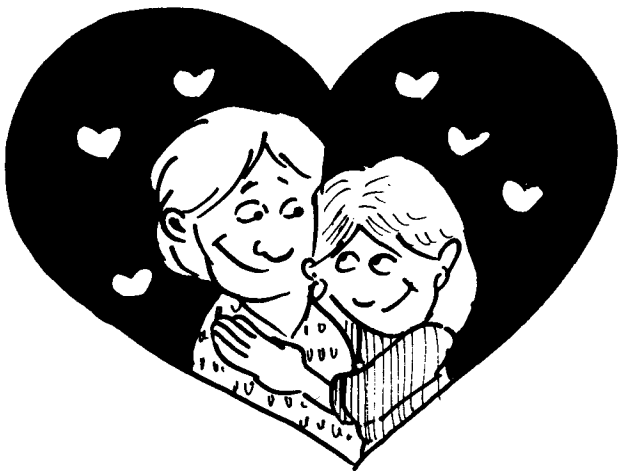
## 第一部分

# 健康关系的标志

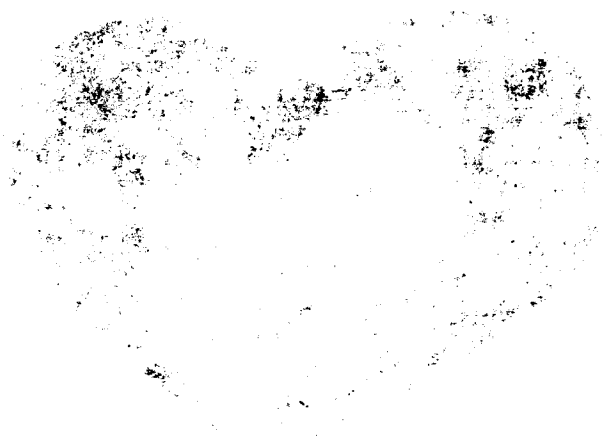
挑选一个生活伴侣可以说是我们中大多数人需要作出的最重要的决定了。这也就是为什么当你在决定某个人是否是你的另一半时，必须具有明智的判断准则的原因。毫无疑问，你一定想使自己具有准确的判断力。

人们在我的电台咨询节目“爱情热线”中提出的许多问题都是围绕着这样的主题：“我应当保持还是结束这种关系？如果他（她）这样做的话会奏效吗？”

在这部分，你将了解到这些问题的答案。这些答案告诉你，什么是健康的关系，什么是不健康的关系。你会懂得为什么与你的伴侣建立朋友关系是那么重要。随后，你可就你对他（她）的感情是否真挚作出评价。没有任何理由抓住明显对你不合适的人不放，但你当然愿意发掘出真正的瑰宝。



THE UNIVERSITY OF CHICAGO





## 构成健康关系的要素

### 本章提要

- 什么是健康的关系
- 评价关系是否健康的方法
- 不健康关系的十二种表现
- 有关健康关系的测试

“我们是驶向合作、友谊、爱情之岛航船的船长”，这是我在很久以前听到过的一句话。这句话正好可以作为这本书——健康的爱侣关系的主题。

在通过计算机、语音进行通讯交流的今天，能否得到幸福的爱及持久的关系呢？当然可以！但是，像其他事情一样，想得到有价值的东西，你就得努力争取。当然，每一种关系都会发生变化。经受得起风风雨雨的考验是使你们维持关系的关键所在。即便开米尔夫人在电视明星比尔·考斯比的婚外情公布于众时，也原谅了他，她说，他们在一起经历了那么多，她不想放弃他们之间的爱及关系。

你肯定和我一样，对于耳中总是听到所谓“功能失调”的家庭或关系感到厌烦了。——电台甚至把它的全天音乐会命名为“功能失调家庭野餐”。“功能失调”这种说法已成为90年代的热门话题。所幸的是，我们还能指出引起“功能失调”的一些原因。这些原因有：家庭解体、相互间缺乏安全感或忠诚、与公众及宗教缺乏联系、满足于MTV闪烁的画面所带来的欢乐，或是沉湎于因特网中与不知名者交谈等。

“有毒害的”成为 90 年代的另一个热门话题。一旦周围环境被认为是有毒害的，那么其他所有的事物都易于被认为是对你的健康有害的。例如：雇主、家庭、儿女，甚至爱人也都被称为是“有毒害的”，特别是当他们关系破裂或彼此伤害的时候。

## 新世纪的新话题

无论在什么地方，你都会看到对情感和身体健康的危害。这就是这本书所要关注的。当我们在步入 2000 年和新纪元之时，我认为新的热门话题应当是“健康”。让我们以一种新的态度来对待普通生活和特殊关系吧！我们应当面对这个问题。为所有的美国人构想一个健康计划，已经成为政府当局的一个充满障碍的重要挑战。但是，至少这些努力反映出了当今美国人对健康问题的关注程度。让我们排除这些障碍去争取一种成功的、充满爱的健康关系吧。这本书不打算详细讲述失调的关系，而是要仔细讨论怎样去做才可以使你得到健全的爱。

对于某些人来说能够很自然地形成一种健康关系。他们坠入爱河，接下来一切都顺其自然地发生了。他们之间总是易于相处并且很少争执。但如果这一切对于你来说都没有发生，也不要失望。你可以学会（或一遍一遍地重新再学）如何克服障碍。建立一个健康关系需要时间，需要努力。无论怎样，这里最需要的是信任。那就是相信你自己的感觉，并用你的感觉去相信你的伴侣。做到这一点是很难的——但我希望你这样去做，因为不健康的关系会使你感到实在糟糕。这本书不仅仅要告诉你如何避免走进死胡同，最终得到一种不幸福、不健康的关系，还要鼓励你去追求一种不断成熟起来的、健壮的、充满活力、焕然一新关系。这种关系就是一种健康的关系。

## 当关系不健康的时候

让我们看看不健康的关系是怎样的吧。你们在某个早晨还没醒来时，关系已经不行了。事实上，不健康关系的症状已经全都在那儿了，只不过你没有注意到……或许你对它们的存在采取了视而不见的态度。

例如，你和你的配偶可以在性生活方面充满激情，但是他在卧室外是如何对待你的呢？有没有忘记，在你对她说过你的感受后，她仍当着你的面盯着别人，并与之调情的感受？有没有忘记，当你必须做出生活上的重大决定时，他并没有给你所需要的支持？

通过下面的章节，我将提到什么样的关系是健康的、有效的；什么样的关系是不健康的；什么时候需要给予重新评价。现在就让我们简略地看一下一个不健康的关系会给你怎样的感受。

### 不健康关系的表现

- ▶ 你感到关系不稳定，变得淡漠。
- ▶ 你们之间发生的事使你因降低了自尊而痛苦。
- ▶ 你们彼此不能以诚相待。
- ▶ 在你们相处的过程中，你感到受到伤害的时间要多于感觉良好的时间。
- ▶ 你发现你自己在向别人抱怨你们的关系。
- ▶ 你不能够同你的伴侣谈论你的感觉和遇到的问题，更甭提解决了。
- ▶ 你们不能共同消除你们之间的差异。
- ▶ 由于你们之间发生的事，你变得对生活毫无热情。
- ▶ 你的信任无可挽回地破灭了。
- ▶ 看起来很小的事，但像滴水穿石一样，侵蚀着你们的关系。
- ▶ 总是提出自己的而不是相互间的事优先考虑。
- ▶ 你们之间所发生的事妨碍了你们生活中的其他方面。

想一想什么是你在长期相处中所不能容忍的，什么是会使你结束你们间关系的。诚实是最需要的一种品质，对大多数男人和女人来说，不诚实是不可宽宥的。对阿历克斯来说，他认为“她好像总是长不大似的，如果我们在行动上不能取得一致，我们就不能再继续下去了。”乔治不能忍受他的女友无休止的挑剔。当莎丽发现男友总是与她的朋友调情时，她不得不和他分手。当拉登娜发现她的男友欺骗她时，便离他而去。克瑞斯汀在她的未婚夫承认“我喜欢你，但我不爱你”后，解除了他们之间的婚约。凯丽说道，“我知道这听起来有点可笑，但气味对我来说很重要。他必须改变一下他身上的气味。”另外一些男男女女在这些年中向我诉说的有：抱怨、不断找茬、忘记重大事件、指责及被忽视等。那么，一直困扰你的是什么呢？

### 最优先考虑的事

如果要使你们的关系持久，你们两人最优先考虑的事必须是接近的。例如，你们中的一位对热烈的性关系很在乎，而另一位却不这样，那你们的爱情生活中，不可避免地会有争论、吵架和失望。

### 谁是最重要的

包含在健康关系中一共有三个“人”，你们两个以及关系本身。这三位在一定的时刻都会是最重要的。你和你的伴侣都需要充分的自尊。所以，你们很在意这一点；所以，你尊重自己（别人也尊重你）；所以，你不会感到绝望（即你们即使分开，你也不会崩溃）。

**健康与否？**总认为对方是最重要的，即过分地给予或讨好是不健康的。这么做的人消灭了他们自己的需求，同时常常会使对方感到窒息而离开他。相反，有的人过分自爱，总是把自己看作最重要的，觉得别人只不过是他自己的延伸。这也同样是不健康的，因为他不可能真正地爱别人。他爱的只是他自己。

## 当关系健康的时候

至此，我已粗略地介绍了什么是不健康的关系，以及如果你处于这种关系中时，会有怎样的感觉。现在来看看健康关系是什么样的吧。想要作出正确的判断，需要用你的头脑、你的心和你的直觉这三部分来进行分析。用你的头脑来分析你们关系的表现，确定这种关系是否健康（你可以通过做这本书的测试来帮助你分析）。用你的心和你对你伴侣的感情，随后是你的直觉来告诉你，你们俩成为情侣，是对还是错。

### 健康关系的标志

- ▶ 当你们在一起或独自一人时，你感到安全和幸福，而不是感到悲伤、怀疑、气愤或是失去了什么。
- ▶ 相互鼓励去实现你们的梦想，并且尽你最大可能去做。
- ▶ 你是慷慨的，愿意付出的。你想要把所有你能给予的都给予你的伴侣。除此之外，你还想给予你周围的每一个人。

## 带有“H”字头的健康表现

既然我们总是在学习生活 and 爱情，我喜欢像在学校里一样，把这本书里不同的重要内容用字母来表示。例如，在我的那本《这一代人的性观念》（哈珀出版社，1995年）中，我用三个“R”对正确的性观念予以总结：尊重（Respect）、责任（Responsibility）以及权利（Right）。这里，让我们来看一下对于健康关系的六个“H”。

1. 诚实（Honesty）。在我多年来对成千上万的男男女女的调查中，我问道，“什么是一种持久关系中的最重要的品质？”。回答是，最重要的品质是诚实。经济可以不稳定，性生活可以不完美，可以有特别巨大的压力，但这些都是可以克服的。信任是最基本的。如果信任破裂，你的心就破碎了。所有的一切似乎都倒塌了，问题变得无法容忍，也谈不上什么和解了。

2. 和谐（Harmony）。音乐中最甜美的声音是由两个互相和谐的音符所产生的。其中