

夫妻感情的需求

〔美〕纳撒尼尔·布伦顿

德沃斯·布伦顿 著



江西科学技术出版社

夫妻感情的需求

【美】纳撒尼尔·布伦顿

德沃斯·布伦顿 著

陈申生 编译 吴树曦 审校

江西科学技术出版社

夫妻感情的需求

【美】纳撒尼尔·布伦顿 著

【美】德沃斯·布伦顿

陈申生译 吴树曦审校

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 江西新华印刷厂印刷

开本787×1092 1/36 印张4 字数9万

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数1—8,000

ISBN 7—5390—0342—1/Z·60 定价：1.90元

序

美国心理学博士、洛杉矶生物中枢研究所所长、畅销书《如何增强自尊心》作者纳撒尼尔·布伦顿是一位从事关于自尊心、个人转化、男女之间关系等问题研究的先驱。他有九部著作被译成德、法、葡、荷、希伯莱、希腊、日本、瑞典和意大利九国文字出版，但尚无中文本。

《爱有何求》一书是九部著作中的一部，是他同德沃斯·布伦顿女士合著的。该书于1982年出版，1983年再版，1987年出修订版，并增加了三章内容。

编译者陈申生同志是上海机械学院科技外语系英语专业的研究生，现在是厦门工程机械厂引进开发办公室翻译。他对象布伦顿博士这类以研究爱情

心理为主题的著作在国内出版不多，以及布伦顿著作已有九国文字译本，却无中文本，而引以为憾。他利用一年多的业余时间把这部著作译出，并易名为《夫妻感情的需求》。译文达意流畅，通俗易懂，它的问世想必会受到读者的欢迎，为此，我愿为其作序。当然，由于作者的文化背景和世界观与我们不同，我国读者在阅读时应有鉴别与批判。

陈光辉

1989年夏

前言

本书是美国著名心理学博士纳撒尼尔·布伦顿与德沃斯·布伦顿女士合著《爱有何求》1987年修订版的译本。成此书时，略有增删，并易名为《夫妻感情的需求》。

本书的特点，就是以咨询的方式，从爱情的要求、感情的交流、性、猜疑、摩擦、工作、子女、感情的崩溃及中、晚年的爱情等方面，深入浅出地澄清人们各种误解，解决人们在日常家庭生活中所遇到的实际问题，甚至是一些难以启齿的问题。此书是一本不可多得的好书。我相信读者一定能从书中获得许多知识。

在翻译本书时，曾得到我的老师、全国政协委员、上海机械学院科技外语

系陈光辉教授的大力支持,他在百忙之中,通读译稿,提出了许多宝贵意见,并亲自为本书作序;厦门工程机械厂林虹同志也阅读了译稿,并提出了许多中肯的意见,在此一并向他们表示衷心的感谢。

陈申生

1989年夏

目 录

- 第一章 爱情的寓意…………… (1)
- 第二章 爱情与情感交流…………… (10)
- 第三章 爱情的践踏…………… (16)
- 第四章 爱情的剖析…………… (22)
- 有人说：爱情是盲目的，此话是否正确？
…………… (22)
- 我怎么知道我正在恋爱？…………… (23)
- 爱情究竟有多么重要？如果缺少它我们
能否生活？…………… (23)
- 是否人人均可获得爱情？…………… (23)
- 时间是否磨损爱情？婚后多年再期望激
情是否现实？…………… (24)
- 爱情能否从无性吸引的友情发展而成？
…………… (25)
- 期望爱人满足自己的大多数或全部的需
要是否现实？…………… (26)
- “第二次爱”是否同样令人心醉神迷？
人一生中是否可能有二次同样强烈的
爱情？…………… (27)
- 为何有些人对爱情感到畏惧，不愿敞开
自己的情怀？…………… (27)
- 为什么爱情的结局常令人心灰意冷，甚
至不少是悲剧？…………… (28)

第五章 爱情的要求·····	(30)
每当讨论爱情时，总是首先谈到自尊，	
为何自尊如此重要？·····	(30)
要使爱情获得成功双方都应该有怎样的	
成熟度？·····	(32)
男女双方对待性的态度同爱情的成功及	
性关系的和谐有何关系？·····	(34)
如何看待性在生活中所起的作用？·····	(35)
我常将爱人理想化，当爱人未按我的意	
愿行事时，我时常感到失望，有何良策	
“治疗”我的毛病？·····	(36)
如何才能相爱而又不失自己的独立性与	
个性？两者是否必然冲突？·····	(37)
如果我所爱的人自卑感较强，我该如何	
给予帮助？·····	(38)
哪些是有害于婚姻的想法？·····	(39)
第六章 情感的交流·····	(42)
我经常听到人们谈论情感交流的重要	
性，交流到底指的是什么？什么阻碍交	
流？·····	(42)
当我爱人生气时，似乎我的任何回答都	
是多余的，我该怎么办？·····	(44)
为何人们通常难以恰当地表达气恼或不	
满？怎样才能既表达了怒气或不满，	
又不致伤害对方的感情？·····	(44)
在口角中，我的爱人常对我过去做的事	
备加指责，我该如何应答？·····	(47)

- 如何使爱人感到被重视、被欣赏和被爱？
..... (48)
- 我为什么经常感到难以表达爱？我能
“学会”告诉对方我爱他（她）吗？
..... (49)
- 我如何帮助爱人不畏惧地表达情感？... (50)
- 为什么我常常难以简单明了、直截了当地表达自己的需求或欲望？..... (51)
- 当我感到我的努力已无济于事时，谈论自己的痛苦与忧愁是否有益？..... (53)
- 家庭内怎样交流思想感情..... (54)
- 第七章 亲昵与性..... (57)
- 在性生活中，男性对女性抱怨最多的是什么？女性对男性抱怨最多的是什么？..... (57)
- 我刚结婚不久，但我常听到许多夫妻抱怨婚后性欲消退或出现性冷淡，这是为什么？..... (59)
- 如果男女双方真心相爱并且都具有健康的自尊，那么获得幸福的性生活最重要的因素是什么？..... (60)
- 初婚时，我们的性生活极为美满，但以后的几年里，每况愈下，对此有何良策？..... (60)
- 我的丈夫脑子里存有这样的观念：好女人对性不会感兴趣，坏女人才对性感兴趣。他要与一位好女人结婚，可又要

- 获得幸福的性生活。我该怎么办? …… (61)
- 晚上, 当我的爱人有性要求时, 我感到
太累, 早上, 当我有性要求时, 我的爱
人又被工作所困扰, 我们该怎么办?
…………… (63)
- 性与爱情有何关系? …… (63)
- 感情融洽是否能与性不和谐共存? …… (65)
- 没有爱情的性关系能否持久? …… (66)
- 专家们是否推荐夫妻用多种方式做爱,
以便使性生活保持快乐? …… (66)
- 有何增进夫妻性生活的良策? …… (67)
- 第八章 猜疑与嫉妒…………… (70)
- 猜疑与嫉妒是否属于正常的情感? 是否
为爱情所固有? …… (70)
- 我常过分地猜疑与嫉妒, 我想知道我怎
样才能改善与爱人的关系? …… (73)
- 我极度痛苦地得知我爱人有了外遇, 我
怎样才能再度信任我的爱人? …… (76)
- 过去我曾有过外遇, 我怎样才能再次获
得爱人的信任? …… (77)
- 我与爱人相爱之前, 我的爱人曾离过婚,
我时常害怕这种现象会重演, 因而经
常嫉妒和猜疑, 我现在应该怎么办?
…………… (78)
- 我有时很想将我过去恋爱的酸、甜、苦、辣
诉说给现在的爱人听, 这样是否妥当?
…………… (79)

- “外遇”是怎样出现的?(80)
- 如何避免和消除猜疑与嫉妒,使婚姻
更加牢固?(82)
- 第九章 工作与爱情的平衡.....(84)
- 事业的追求是否在某种程度上会伤害爱
情?与人相爱是否会影响事业的追求?
.....(84)
- 我与爱人均在“工作至高无上”的信念
下成长,这是否意味着我并不具有感
情上的最高价值?为什么有些人总是
将爱情置于次要地位呢?(87)
- 我如何才能使丈夫理解,我需要他帮助
做些家务?(88)
- 我必须对爱人的工作感兴趣吗?(89)
- 我的丈夫告诉我他感到丢脸,因为我比
他赚的钱更多,我赞赏他的诚实,但
我不知该怎么做?(90)
- 我不喜欢与爱人的同事和朋友交往,但
我又不想让爱人失望,我该怎么办?
.....(91)
- 第十章 摩擦与冲突.....(93)
- 当我们不断地对经济问题烦恼伤神时,
要保持激情经久不衰是比较困难的,
可是,有些夫妻却能做到,他们是如
何做到的?(93)
- 我希望对方在某些方面有所变化,可我
不想让对方感到有责任满足我的期望,

- 我该怎样向对方表达我的意愿? …… (95)
- 初婚时, 我与爱人感情融洽, 可现在我们却有
不少摩擦与别扭, 这种差异是否有一个极限? …… (97)
- 我爱人感到我的自我发展是对婚姻的威胁, 因此,
常干涉我的努力, 我该怎么办? …… (99)
- 我的爱人一心只想赚钱, 而我不是这样,
爱情能否在这样的冲突中幸存? …… (102)
- 我现在越发感到我与爱人的关系对我极
不合适, 可我的爱人却认为这种关系对他(她)是
合适的, 难道同一种关系可以同时对一人适合而
对另一人完全不适合吗? …… (103)
- 第十一章 婚姻与家庭 …… (105)
- 结婚会改变情侣俩的关系吗? …… (105)
- 我总听到这样的说法: 孩子使爱情达到
完美。此话正确与否? …… (106)
- 我丈夫对我与孩子相处过多感到不悦,
我该怎么办? …… (107)
- 我已45岁仍未婚, 如果为了有个依靠或
为了经济上有保障而结婚, 是否妥当? …… (108)
- 我打算结婚, 但父母不赞成我的婚事,
这使我很伤心, 如果我违背他们的意愿, 结果
会怎样? …… (109)
- 当我与爱人互相流露情感时, 孩子感到

- 嫉妒，我们该怎么办？……………（110）
- 作为妻子怎样才能使丈夫更加关心孩子
们的健康成长？……………（112）
- 我们夫妇对双方父母都很尊敬，不过，
我们不希望他们过多地介入我们的生
活，这方面有何良策？……………（113）
- 什么问题得到解决方可完婚？……………（116）
- 我的妻子不管什么事都要征求她父母的
意见，我该怎么办？……………（116）
- 第十二章 爱的放弃……………（118）
- 我与爱人都感到双方已无爱可言，可是
分手对于我们俩都非常痛苦，我不理解
告别对方为何如此困难？……………（119）
- 当关系破裂时，我仍爱着对方，我该怎
样解脱痛苦？……………（119）
- 我感到我与爱人之间的爱已经消亡或
濒临消亡，是否可能使之复活？……（121）
- 我试图挽救我与爱人的关系，但毫无效
果，我不知该何时停止努力？……………（122）
- 离婚后如果仍希望与原先的爱人作朋友
这是否现实？……………（123）
- 当我的爱人去世后，我感到我爱的能力
已经消失，我如何使自己重具再爱的
能力？……………（124）
- 第十三章 中、老年之爱……………（126）
- 我年青时从未感受过激动人心的爱，现
已中年再渴望获得是否现实？……………（126）

- 我们夫妻俩都已60出头，我们想知道在
我们这样的年纪爱情之火是如何趋于
熄灭的？有何良策使之永久燃烧？…(128)
- 我与爱人对性的兴趣均有所减弱，这是
否意味着爱情的衰弱？……………(128)
- 我已60出头，我的情人也年近60，我们
打算结婚。对于我们这样年纪的人，
是否难以相互适应？……………(129)
- 我正与一位年纪比我小一半的人恋爱，
这是否正常？……………(130)

第一章 爱情的寓意

何为爱情，众说纷纭。这种异性之间强烈的感情依恋，可令人心醉神迷，神魂颠倒，但当受挫之时，又会使人心灰意冷，痛苦不堪。有些人将爱情与非理性相提并论，认为爱情是情感的爆发，是短暂的理智失控；有些人则认为爱情是过眼云烟的理想，稍纵即逝，若未亲身经历，则感到虚度此生，甚至抱憾终生；也有些人由于看到不少爱情的悲剧，且对其百思不解，因此断言：爱情是虚无缥缈的幻想。

无庸讳言，一些心理学家、社会学家和人类学家对爱情仍知之甚少，他们指责爱情是不成熟的、虚幻的理想，认为持久、完美的异性关系是基于强烈激情的爱恋，不过是现代西方文化荒诞不经的产物。

究其定义而言，爱有多种表现：父母与子女之间的爱，兄弟姐妹之间的爱，朋友之间的爱，总之，无性爱的爱，我们不称为罗曼蒂克式的爱。

爱情，顾名思义，是两人相互爱慕、崇敬而产生的一种精神、感情、性的依恋。若双方无激情的迸发、感情的交流；若无精神上的共鸣，即价值观与人生观的相近；若无性吸引及无相互的欣赏与仰慕，则不是我们所说的罗曼蒂克式的爱情。

爱情具有神奇的魔力。见到所爱的人，顿时心

花怒放，身心都感到无比的愉快与满足；与所爱的人相处，会感到无比欢欣和激动不已；相爱的人都会视对方的存在为自己幸福和快乐的源泉。

但是，爱情又是超越情感的，它是一种评价、一种判断、一种激人向上的力量，它表达了“我欣赏”、“我喜爱”等意思。因而，对方普遍的特性与优点；往往在情人眼里则是完美无缺，洁白如玉，令情人引以自豪和深感欣慰。

每一种情感都包含它的动作意愿。害怕是人在自身价值受到威胁时的一种反应，它促使人躲闪和逃避；爱则促使双方接触和交往，无怪乎有时情人会这样抱怨：“你说你爱我，可你不愿与我在一块，不愿与我交谈，难道你真的爱我吗？”

爱情的独特性在于它比其它爱包含的内容更丰富，并且与性快乐紧密相关。也就是说，精神与生理的需要融为一体。这就是与朋友之爱、父子之爱不同之所在。我们之所以对情人有精神、情感、性三方面的爱恋，是因为我们将其看作获取幸福所无法缺少的伴侣。“最伟大”在这里并不一定意味着最高贵、最神圣，而是就人的需要、意愿而言，是最为重要的。

所谓爱一个人，就是了解和爱这个人本身。人们常常认为堕入爱河的人总将情人美化、将其理想化。因此，有些人进而认为，情人之间的互相美化，会使爱情带有一定的盲目性，有了这种盲目性，才可称为真正的爱。不可否认，情人时常美化对方，但这并非爱情的必然产物。事实上，许多情人