

婚姻咨询译丛



不吵 不成 好夫妻

THE ANGRY
MARRIAGE

揭示夫妻争执密码，缔造幸福甜美婚姻！

[美] 波尼·玛斯琳 (Bonnie Maslin) ◎著
张玉婷◎译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

婚姻咨询译丛

不吵不成好夫妻

[美] 波尼·玛斯琳 (Bonnie Maslin) 著

张玉婷 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

ISBN 1-56282-806-1

Copyright © 1994 Bonnie Maslin and Skylight Press

Simplified Chinese translation edition © 2005 by China WaterPower Press/Beijing Multi-Channel Electronic Information Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2002-5350

图书在版编目（CIP）数据

不吵不成好夫妻 / （美）玛斯琳（Maslin, B.）著；张玉婷译. — 北京：中国水利水电出版社，2005

（婚姻咨询译丛）

书名原文：The Angry Marriage: Overcoming the Rage, Reclaiming the Love

ISBN 7-5084-3144-8

I. 不... II. ①玛...②张... III. 婚姻—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 089206 号

书 名	不吵不成好夫妻
作 者	[美] 波尼·玛斯琳（Bonnie Maslin） 著
译 者	张玉婷 译
出版 发行	中国水利水电出版社（北京市三里河路 6 号 100044） 网址：www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net（万水） sales@waterpub.com.cn 电话：（010）63202266（总机）、68331835（营销中心） 82562819（万水）
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京蓝空印刷厂
规 格	787mm×1092mm 16 开本 15.75 印张 150 千字
版 次	2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
定 价	29.80 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

倘若我能使一个人免于悲伤
我便人间此行不枉
倘若我能减轻一个生命所经受的折磨
缓解一份痛苦的炙灼
抑或帮助一只昏厥的知更鸟
返回它的窝
我此生便没有蹉跎

——埃米利·迪更生（Emily Dickinson，1830 - 1886），
美国现代诗先驱者

目 录

第一章 与生俱来的怨气 1

公开的吵架会侵蚀爱情的甜蜜，而隐藏的愤怒则会导致婚姻的悲剧。让愤怒的作用重新回到它的原点——孩提时期，它曾是我们获得关注、得到满足的手段！建设性地处理愤怒情绪，坦然地面对内心的潜在需求，真诚地与你的爱侣沟通，激情、快乐、尊敬、友情……都将重新回到你的身边。

愤怒：奇怪的情绪	4
吵架夫妻：更多的伪装	5
吵架夫妻：公开与隐蔽	6
吵架夫妻：不同的类型	6
公开型吵架夫妻	7
隐蔽型吵架夫妻	7
毒药般的愤怒	8
愤怒的恶性循环	9
洞察内心：问题的解决之道	10
洞察自我	11
了解你的需求：解剖婚姻关系	11
你的愤怒会消失吗？	14

第二章 你们是吵架夫妻吗？ 15

他不再送花给你了，这是否意味着你们的爱已开始消失？他出差了，而你却有种如释重负的感觉，为什么



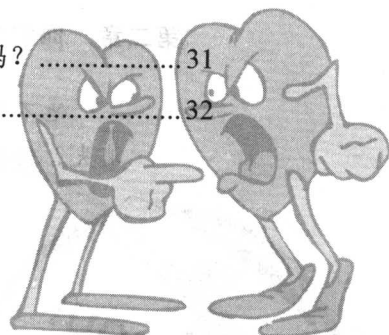
会这样？你们是否彼此不再那么欣赏对方的身体了？你们是否已不再相互含情脉脉地对视？你是否开始否定曾经吸引你的东西？……婚姻中的亲密感并不是取之不尽、用之不竭的。无论亲密感是以何种方式逝去，都标志着夫妻关系的恶化。建设性地表达愤怒，它可以打开夫妻之间沟通的大门！

你是否干脆大吵大闹？	26
你们的对抗是否会升级？	26
你是否气冲冲地责怪对方而为自己解脱？	27
你们是否总是为同一件事情而争吵？	28
你们是否总是在吵架的时候算旧账？	29
你是否总是在生气？	29
不和谐的性生活是什么样的？	30

第三章 吵架夫妻间不和谐的性生活 31

也许你会发现，当你生气的时候，愤怒情绪首先会在床上表现出来，“床”成了你们吵架的战场。愤怒情绪对一个人的性能力和性生活的影响，会以多种形式微妙地、不易令人察觉地表现出来。当然，并非所有困扰夫妻性生活的问题都是由吵架引起的。对正常的性焦虑和由于生气所引起的性焦虑加以区分，你将梳理出不和谐的性生活后的婚姻关系！

性生活越少就一定意味着愤怒情绪越多吗？	31
你会不会把你的爱人当作一件玩物？	32



目录

美妙的性生活，之后的感觉却很差	33
笑着忍受性	34
你们会互相“羞辱”对方的性能力吗？	35
你有婚外情吗？	36
亲爱的，今晚不行	38
我就是我，而你必须接受这一事实	39
别吵我了，我正在做好梦呢！	40
谢谢，不过还是让我自己来解决吧！	42
你们是否对性感到厌倦？	44
性是否已经成为你们夫妻间仅存的乐趣？	45
你的收获	46

第四章 剖析婚姻 47

吵架夫妻彼此折磨却又无法自拔，是因为他们并不了解自我的真实需求。现实婚姻、隐性婚姻、基本婚姻，三个层面的婚姻关系的分离是导致不和谐婚姻的核心原因。通过深入的自我洞察，深埋心底的需求将被挖掘出来，建立成熟的婚姻关系将成为可能！

剖析婚姻	47
现实婚姻：你们属于哪种类型？	48
现实婚姻：你在抱怨什么？	51
隐形婚姻：解析抱怨	52
基本婚姻：从何开始？	56
成熟的婚姻：改变你的思维定式	59



找到“失去的部分” 60

第五章 表达型吵架夫妻 62

表达型吵架夫妻最拿手的就是相互数落、指责。他们不会仅仅局限于眼前的事情，而是将陈年旧账统统翻出来，将各种能够记得起来的委屈和愤怒统统发泄出来。他们之间的怒火不费吹灰之力就能够被点燃。试着克制一下自己的怒火，不要马上就发脾气，不要那么急于对伴侣的言行做出反应——这是表达型吵架夫妻最需要学习的。沉默的思考是表达型吵架夫妻改善夫妻关系的最有力的武器。

从不好到更坏：从卑鄙的言语到相互威胁 62

连锁反应 63

生气有什么不好？ 65

一对表达型吵架夫妻的现实婚姻 65

现实婚姻：你们是表达型吵架夫妻吗？ 67

解析抱怨：让隐形婚姻现形 68

基本婚姻：愤怒情绪的源头 76

抓住问题，使婚姻走向成熟 83

第六章 挑衅型吵架夫妻 85

“我已经气得无法自控，而他却一副很无辜的样子，好像没事一样！”你是否经常会有这种感觉？挑衅性吵架夫妻所面临的最大问题就是双方情绪上的不平衡——一方怒不可遏，而另一方却浑然不知。你可以采取很多方法



目录

消除这种不平衡。需要谨记的是：你可以“攻击”引起你生气的问题，但是不应该“攻击”伴侣的人身“问题”。

背道而驰	86
到底是谁的错？	87
总得有人做出让步	88
逐渐疏远	88
一对挑衅型吵架夫妻的现实婚姻	89
现实婚姻：你们是挑衅型吵架夫妻吗？	91
解析抱怨：让隐形婚姻现形	91
基本婚姻：愤怒情绪的源头	98
抓住问题，使婚姻走向成熟	105
 第七章 逃避型吵架夫妻	 108

总是无法节制购物的妻子，风雨无阻参加体育活动的丈夫，无法放下手中工作的工作狂，都有可能处于逃避型夫妻关系中。在逃避型夫妻之间，沉闷多于怨恨，冷漠多于忿怒，兴味索然多于敌对斗争。婚外情也是逃避者的一种逃避手段。逃避者往往并不是想用婚外情来伤害对方，而是希望借一个“好情人”来平衡夫妻间的失望和沮丧，虽然这最终常常是南辕北辙。逃避者的逃避行为会对自己造成伤害，甚至会毁掉自己。如果你是一个逃避者，那么，你必须正视你的问题并且着手解决！

他们最喜欢做的一些事情	108
永远没有时间	109

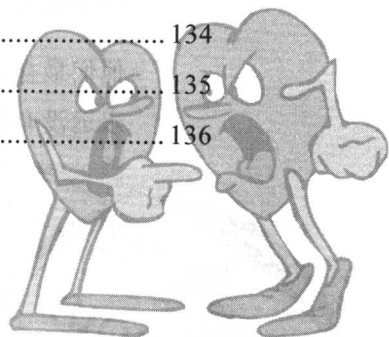


各唱各调	110
这儿还有一些外人	111
婚外情	112
让自己忙起来	112
付出的代价	113
一对逃避型夫妻的现实婚姻	114
现实婚姻：你们是逃避型吵架夫妻吗？	115
隐藏：一举两得	116
解析抱怨：让隐形婚姻现形	117
基本婚姻：愤怒情绪的源头	124
抓住问题，使婚姻走向成熟	130

第八章 转移型吵架夫妻 132

转移型夫妻会把怒火发泄到伴侣以外的人身上。这样，他们的愤怒情绪被发泄出来——在他们的婚姻之外。转移型夫妻需要外部的敌人，因为他们知道如果彼此相互发火的话，他们就会变成致命的敌人。转移型夫妻最典型、最直接的敌人竟然是他们的家人，而朋友、上司、雇员或是同事也都有可能成为他们的出气筒。

“我们” VS “他们”	132
愤怒情绪与工作	133
复杂的优越感	134
对待下一代的态度	135
转移对象	136



目 录

付出的代价	136
孤独的居民	138
一对转移型夫妻的现实婚姻	138
现实婚姻：你们是转移型吵架夫妻吗？	141
解析抱怨：让隐形婚姻现形	141
基本婚姻：愤怒情绪的源头	148
抓住问题，使婚姻走向成熟	155

第九章 象征型吵架夫妻 158

象征型吵架夫妻的愤怒将以各种病症表现出来。他们不会公开地吵架，于是他们的身体成为了情感的发泄口。背痛、头痛、疲劳、肠胃病、焦虑、眩晕、疼痛……所有这些病症都有可能发生在象征型夫妻的身上。象征型夫妻的家中，不再有阳光和欢笑。象征型夫妻中的一方常常利用自己的身体作为借口，来行使自己的控制权。了解夫妻双方的需求以及基本婚姻的情况后，我们就能找到问题的根源和解决之法。

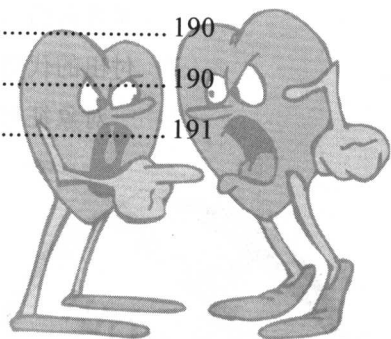
这是真的！	159
你的家里是不是也有个“医生”？	159
你是否向心理医生说“不”？	160
到底是什么让你觉得烦恼？	161
无可救药	162
付出的代价	162
一对象征型吵架夫妻的现实婚姻	163



现实婚姻：你们是象征型吵架夫妻吗？	165
解析抱怨：让隐形婚姻现形	166
基本婚姻：愤怒情绪的源头	172
抓住问题，使婚姻走向成熟	181
第十章 压抑型吵架夫妻	183

就算是在最和谐的夫妻关系中，也多多少少会有一些压抑的行为。压抑型夫妻通过压抑冲突来避免吵架。某些压抑者，特别是男性压抑者，慢慢变成了婚姻中高度自治的哲学家。而在床第之间，他们似乎放弃了相互愉悦的可能。他们在抑制愤怒情绪的同时，也熄灭了其他的激情。压抑者的婚姻可能会失去应有的欢笑和乐趣，可能沉闷得就像是地狱！

混合的婚姻关系	183
爱一个人好痛苦	184
和事佬应该得到尊敬	185
每个人都会犯错误	186
变味的幽默	187
重新排列需求	187
说真话	188
明天将不同	189
谁说的？	190
勿忘我	190
性生活和压抑者	191



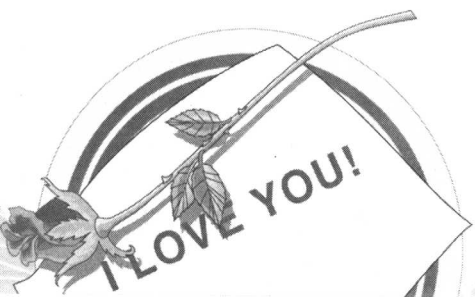
目录

付出的代价	191
一对压抑型吵架夫妻的现实婚姻	192
现实婚姻：你们是压抑型吵架夫妻吗？	194
解析抱怨：让隐形婚姻现形	195
基本婚姻：愤怒情绪的源头	201
抓住问题，使婚姻走向成熟	208
愤怒之后就是爱	210

第十一章 成熟的婚姻：让自我了解发挥作用 212

在你们的婚姻关系还没有恶化之前，积极地了解对方真正的需求，分析婚姻中的问题，成为你们自己的婚姻咨询师，这将是你们幸福生活的开始。要想彻底改变吵架夫妻的关系，你们需要共同付出大量的时间和精力，这是非常值得的！

防患于未然——成为自己的婚姻咨询专家	213
为改变创造氛围	214
着手去做	223
第一课：和自己交谈	225
第二课：沟通自我认识	226
第三课：相互体贴	229
第四课：肯定你的伴侣	229
走向成熟	231
关于愤怒的最后一句话	234



第一章 与生俱来的怨气

生气是我们与生俱来的“本领”，没人需要学习它。从我们呱呱坠地的那一天起，我们就会下意识地表达自己的愤怒情绪。事实上，正是有赖于此，人们才得以生存。襁褓时期，我们气恼的哭声正是不断地向照顾我们的人发出的求救信号：我想吃饭，我想有人抱我，我觉得很冷，我觉得难受……除了生气的啼哭以外，我们没有其他表达自己感受的方式了。

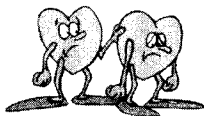
最原始的、最“潜意识的”愤怒使我们能成功地向外界传达这样的信息：“这就是我要你给我的。”而照顾我们的人，总是充满爱心地回应我们发出的信号。具有讽刺意味的是，在我们生命的最初阶段，愤怒的抗议竟然是获得爱的保障。

在我们人生最初的几年里，愤怒曾是一项非常有效的沟通手段。它不仅可以满足我们基本的生存需要，而且还让我们开始学会互相依靠。从这个意义上看来，愤怒的确是自然之母赐予我们的第一份礼物，它使我们获得保护，同时也使我们获得爱。

可是，为什么当我们长大成人、成家立业后，情况却会发生如此大的改变呢？为什么愤怒的情绪不但没能滋养我们的婚姻，反而在逐渐侵蚀掉夫妻之间的亲密关系呢？为什么大多数时候愤怒成了屠杀爱的刽子手，而不是爱的保护神呢？最重要的是，我们如何才能让愤怒回归它最初的原点——自然之母赋予我们的用来紧密联系彼此的纽带，而不是令彼此分开的根源？

遗憾的是，在大多数人看来，愤怒的作用就是腐蚀爱。而且，当婚姻中愤怒的情绪使夫妻关系逐渐疏远时，它还会在我们的心中留下深深的伤痛

不吵不成好夫妻



——相爱容易相处难。毫无疑问，就算我们没觉得愤怒的情绪正破坏着我们的婚姻，我们也肯定看到过他人的婚姻因为夫妻之间生气而破裂。你也许在生活中就见过这样的吵架夫妻——我姑且把他们称作是罗伯茨先生和罗伯茨太太——在一次周末购物时我偶然碰见了这样一对夫妇。

刚开始的时候，他们看起来是一对很和睦的夫妻。罗伯茨太太在试穿外套，而罗伯茨先生则一会儿点点头，一会儿摇摇头。最后，他们选中了一件海军蓝的外衣。看起来，他们的这趟购物将有一个很美好的结局。这时，罗伯茨太太到收银台去付钱，而罗伯茨先生则在商场里漫无目的地溜达。当收款员要罗伯茨太太提供她的信用卡时，罗伯茨先生也踱到了收银台旁边。他不经意地瞄了一眼妻子敞开的钱包，然后抬起眼皮，恼火地咕哝了一句：

“我跟你说过多少次了，别用那张信用卡买私人的东西——那是用来买办公用品的。”

听到这句话，罗伯茨太太显然有点不知所措。不过她的嘴巴却没有闲着。她连珠炮似地反驳道：

“别教我该怎么做。这有什么大不了的？银行把账单寄来的时候，我把它们分开不就行了。”

罗伯茨先生的恼火很快变成了愤怒。他毫不掩饰自己的情绪，非常生气地反击道：

“好啊，是没什么大不了的，因为你这个人对钱根本就一点概念都没有。等账单寄来的时候，你才不会去整理呢——每次都是我做的。”

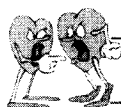
罗伯茨太太半带着哭腔反驳道：

“当然总是你做了，因为你总想什么都控制在自己的手里面。”

然后她开始说一些让他难堪的话：

“‘爸爸什么都懂’，爸爸懂的多得不得了。要是爸爸什么都懂，为什么还是丢了工作呢？”





“他妈的，”罗伯茨先生骂了一句，“我走了，你自己回家吧。”

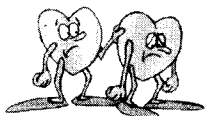
“去你的，”他的妻子反击道，“不劳你操心，没有你，我自己也会回家。”

在这个例子里，愤怒的情绪令他们之间的爱意荡然无存。罗伯茨先生和罗伯茨太太看起来更像是一对敌人，而不是一对爱人。他们肯定属于一对“吵架夫妻”。他们相互埋怨，不再彼此爱护。他们愤怒的争吵不但没有解决任何问题，反而给双方都带来了伤害。愤怒的情绪对婚姻造成伤害的方式，远远不止这种明显具有破坏性的大声争吵。吵架夫妻还有其他几种不同的类型。

有时候，吵架是在无声中进行的。夫妻之间不发火，因为他们根本不敢向对方发火。人们下意识地将愤怒情绪深深埋藏在心底。或许你们就是一对吵架夫妻，而自己却还意识不到。大部分时候，吵架夫妻中的愤怒都被隐藏起来。然而，令人遗憾的是，隐藏的愤怒同样会对婚姻造成极大的破坏，其破坏性可能不亚于公开的大声吵闹。无声的愤怒同样会让夫妻疏远，就像公开的敌对情绪使夫妻彼此疏远一样。

我们周围常会有这样一些夫妇，他们心中的愤怒无形之中正毁灭着他们之间的亲密关系。问题是，我们（和他们）都没能意识到：愤怒情绪之所以成为破坏夫妻关系的罪魁祸首，其原因是因为很多吵架夫妻根本就不表达自己的愤怒。我们可以想像一下，在刚才那个收银台旁边还有一对夫妇——史密斯先生和史密斯太太。你肯定见过这样的夫妇，也肯定认识这样的夫妇——他们静静地站在那里，没有任何身体接触，也不说话，好像彼此之间已经无话可说。当你看到或是想到这样的夫妇时，或许会对自己说：“希望我们可千万别有一天成了这副样子。”你会问自己：“他们对另一半还有感觉吗？”

他们对彼此感到厌倦了吗？还是冷漠？抑或悲哀？不！他们像罗伯茨夫妇一样，也是一对吵架夫妻。也许你会认为，或者他们自己也会认为，并不是愤怒的情绪使他们彼此疏远。然而，恰恰正是这种隐藏的愤怒情绪侵



蚀了他们的亲密关系。正像公开地互相敌视对方一样，隐藏的愤怒同样会夺去夫妻间的活力和乐趣。同样，它也会在人们心目中烙下一道深深的印记——相爱容易相处难。本书的核心就是，让夫妻从这种困境中解脱出来——无论彼此之间的愤怒是公开的还是隐藏的。

愤怒：奇怪的情绪

愤怒是一种奇怪的情绪。我们中的一些人会不计代价地做任何事情以释放自己的愤怒情绪。为了隐藏愤怒，我们可能会做出很多惊人的事情来。

我们会设法隐藏自己的愤怒情绪，倒不是我们有意识地这样做，而是我们常常不自觉地会这样。一个生气的人不承认自己在生气，并不一定是他不诚实，可能是因为他自己也未认识到这个事实。

但是不承认生气并不表示我们没有生气。绝对不是！愤怒的情绪并没有消失，只是被我们埋藏起来，在我们的心中潜行。这样，表面上看来，生气的表现和信号没有了，但愤怒的情绪还在，只是没有表现出来而已。

在本篇后面的一些章节中，我们将共同探讨为什么我们总是忌讳生气，其中有哪些复杂而又耐人寻味的原因，以及为什么我们常常会“意识不到”自己的情绪。无论什么原因，隐藏愤怒可能造成的最极端的后果是，愤怒成了一个被严密保护起来的秘密，连我们自己都看不到。当我们在婚礼上发誓“我愿意”的时候，潜意识中，我们也在发誓：“我不会……生气。”

公开的吵架造成了婚姻的悲剧，而隐藏的愤怒也在毁灭着夫妻之间的爱情，并且是在更加阴险地毁灭着婚姻。

这就是造成史密斯夫妇婚姻悲剧的原因，他们的婚姻关系步入了“低谷”。他们是一对隐蔽型的吵架夫妻。他们的愤怒情绪，连同通常表达愤怒的方式一起潜入到了地下。惟一表达愤怒的方式就是他们之间相互的不满。这对夫妻不会觉得生气，他们只会觉得自己的婚姻了无生趣。

