

特惠價

130元

現代新書4[觀念改造・行動出擊]

並非仙境

學習新的愛情語言
・使婚姻更美滿

邦妮・馬思林博士 / 合著
耶呼達・奈爾醫學博士
楊月 孫 / 譯

本書是你該讀的嗎？

並非每個有「婚姻問題」的人都是已婚者。許多維持長久、特殊親密關係的人並未結婚。所以本書並非僅為已婚夫婦而撰寫，而是以所有享有長久、特殊親密關係，不論結婚與否的男女為服務對象。



並非仙境

作者◎邦妮·馬思林 耶呼達·奈爾

譯者◎楊月蓀

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

台北市林森北路九巷九號五樓之2

(02) 3215874

郵撥帳號：1195499-6 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局局版臺業字第 4063 號

印刷者／共同文化事業股份有限公司

出版 第一版

定價◎ 130.-

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換
版權所有，翻版必究。]

前言

「愛情不渝」。至少六月裡的一個艷陽天妳嫁給妳丈夫時，心裡是這麼想的，但六年之後的今天，妳卻不解自己怎麼可能愛上這個男人。

「愛情是我需要的一切」。這在妳與妳的男人共浴愛河時，可能是千真萬確的；但如今他失去了工作，妳的繼子們與你們同住，妳開始懷疑是否有了愛，就永遠不匱乏了。

「愛情使世界令人著迷」。直到妳創不出自己的事業，才發覺原來這世界也挺乏味的。然而妳丈夫卻要妳待在家中，照料他跟孩子。

今天，太多的婦女憂慮自己的婚姻，對本身的親密關係感到不滿意。她們感覺一如愛情辜負了她們。

然而，愛情並非終身大事。它是一項經歷。它需要雙方對彼此與兩人的合作關係共同的投資。本書探討的是婚姻與夫妻之間的親密關係——如何使婚姻美滿，愛情長駐。

親密

我們（作者）撰寫第一部作品「以正確的理由愛男人」（Loving Men for all the right Reasons）的初衷，是基於達成親密的能力與一個人一生幸福攸關的認知。今天我們更加強了親密重要性的信念。

身為心理治療醫師，我們多年來（兩人合計有四十年以上的經驗）致力於協助男、女兩性在處理個人與婚姻問題上尋取新的洞察力與解決方法。我們發現，快樂的關鍵在於向對方作認真的承諾。何以然？就因為只有在男女雙方有承諾且繼續成長的關係中，才有可能達到親密。

最近我們去拜訪了老友裘力與蘿麗，他們甫獲第一位千金蘿莎。那年晚間，裘力與

蘿麗伴著音響放出的優美旋律，輪流與蘿莎共舞。當我們目睹蘿莎沐浴在溫馨的關愛中，兩人同時認識到打從一開始，每一個人的幸福都在某個人的懷抱裡打下了根基。

不貞商數

在嬰兒時期，你的生命操縱在另外一個人的手中。經由你的無助感，你首次產生被別人評價且評價別人的感覺。從這種本性中，被愛的需求也油然而生。你的幸福感也在一種親密的依附中蘊育起來。

然而，人不是永恆不變的。時光的流逝改變了我們。婚姻也改變了我們。而婚姻本負也會改變。那麼，妳不再如以往那般愛妳的男人，或他不再愛妳，就是不可避免的了嗎？不然。不過，如果不珍惜、維護的話，妳與妳的男人擁有的那份愛，將會腐蝕，這也將威脅到你們的親密關係。

曾有一段時期，有種風尚暗示：愛情即令沒有獨佔的慾望，也照樣可以進展，也就是說雙方的不忠貞並不危害親密關係。在多年行醫的工作中，我們發現多半的夫妻認為，雙方的忠貞是愛情滋長與維護親密關係的必要因素。夫妻對婚姻必須有所信守與忠誠

。儘管親密關係未必因婚外情而自行破滅；但是如果你認為，當你伴侶的興趣與忠貞由兩個人分享，而你們的親密關係仍能繼續成長的話，那是在自欺欺人。

不貞是對本身的婚姻喪失誠心與情感。你可能將不貞視為限於肉體的脫軌行動。不錯，不貞的確包括性行為的不貞誠，但是不貞應不止於肉體上的行為。在你早對婚姻失去關懷之後，你在肉體上可能基於習慣、個性或道德觀，仍然保持忠誠。但不貞，也包括情感方面，而且方式很多，而情感不貞的結果，卻能使你的婚姻不再是歡愉與快樂的泉源。這種損失也將使你不易撐過婚姻中期的危機。

老實說，不貞一旦演變至危機地步，一切也就都太晚了。但是在走上不歸路之前，好好照顧你的親密關係，你的婚姻仍是可以挽救的。你可以永浴愛河。

關鍵也正在此：婚姻中期危機不僅是可以避免的，而且一樁好的婚姻也能更美好！夫妻能長相廝守，愛情也能日益進展。我們能夠幫助你達成這個心願。

如何渡過婚姻中期危機

我們研究出一項計劃，可以助你了解本身的親密關係，使它穩定平衡。此一計劃分

四部份，也組成了本書的四個單元。

一、評估你的不貞商數 (Infidelity Quotient) · 即 I.Q. 測驗

在本書這個單元裡，你將為你的婚姻現狀作個定位。你的婚姻究竟如何？該有何等的評價？你的婚姻是否亮起了紅燈？為了使你能作完成這類評估，我們發展出不貞商數測驗以衡量你在婚姻中不貞的程度。完成 I.Q. 測驗並按婚姻調適標準評分之後，你會知道，在走到終點之前，你的親密關係到底在朝什麼方向進行。

二、辨識你的婚姻阻塞實況

知道自己會出軌並不夠，你也需要了解出軌的原因。造成你有很高的不貞商數的真正原因，可能不很明顯或者是隱蔽性的。如果你發覺到自己正進入婚姻中期危機，防阻的唯一方法是發掘根由。每一樁觸礁的親密關係背後，都隱藏著基本的衝突。自己去設法發掘，並非易事。但是我們可以幫助你。在此一單元中，我們以八對夫婦為實例，探討他們如何發覺自己的親密關係出了障礙，根本難以維持。這也是八種最典型的婚姻阻塞狀況。在這八種狀況中，你或許能發現正是自己所面臨的。你可以精確地辨認出那種

導致你婚姻危機的特殊自我挫敗模式。有沒有可能突出重圍？有的，但你首先得找出問題根源。

三、你的婚姻能夠挽救嗎？

對自己婚姻亮起紅燈有了認知之後，努力探討的話，你應已洞察到可能的根由。這就需要你回答一個兩個層面的問題：「如今這一切我都清楚了，我到底要不要改善情況？是否仍有可能？或是大勢已去？」

一樁好的婚姻能否增進？一樁壞的又能否挽救？即令最艱困的合夥關係也有它的力量與韌性。要認清這些正面素質的存在，需要知道自己的目标。本書此一單元將給你指引。你將發覺：對本身婚姻的潛能坦然相對是一種考驗，卻也是一項報償。因為在努力重整婚姻之前，你需要認識到一切仍有奮力一搏的餘地。

四、談到達成溫馨的親密關係：新的愛情語言

你能使自己的婚姻更美好嗎？絕對可以。這固然需要用心努力，但是妳對婚姻所作的新了解與新洞察力，能夠轉變為行動。在本書究的最後一個單元，我們將協助你學習

思考、感覺，最重要的是如何與你的愛侶以不同的方式溝通。我們一再地發現，沒有彼此真誠溝通的能力更能提供夫妻們共享快樂未來的機運了。我們要將真正溝通與情感交流所需的才能交付到你的掌握之中，使你的婚姻能更滿意且充實。我們要教導你學會新的「愛情語言」。

本書是你該讀的嗎？

並非每個有「婚姻問題」的人都是已婚者。今天，許多維持長久、特殊親密關係的人並未結婚。在本書中，你會看到丈夫、妻子與配偶等字眼。但是你也會看到伙伴、男人與愛侶的稱呼。本書並非僅為已婚夫婦而撰寫的，而是以所有享有長久、特殊親密關係，不論結婚與否的男女為服務對象。它不是給隨意結露水姻緣的人看的。如果你尚屬未婚，我們建議你閱讀本書時，以丈夫與妻子替代伙伴、以婚姻替代親密關係的用詞。

這本書只有婚姻觸礁的人該讀嗎？不。認真檢視你的親密關係，學習如何使關係發揮功能，什麼又可能危害到你這種關係，是永不嫌過早的。親密關係必須培養，才能增長。

不過，如果你的親密關係的確發生了問題，那麼本書可以作為濟急之用。有心閱讀本書，你或許已經意識到你多少對你的婚姻有些擔心——這正是改善你的婚姻所邁出的第一步！

這本書是專為女性所寫的嗎？是，也不是。是，因為本書談話的對象是女性；不是，是因為男性閱讀之後，對他的婚姻與妻子均將獲取更多的洞察力。不過，通常婚姻出現問題時，都是女方去尋求協助的。這並不是說，修補親密關係，是女人的責任。男、女雙方都有使婚姻美好的責任。我們可以幫助你開始尋求相互了解與解決問題的途徑。起先，你丈夫或許對妳所作的努力並不發生興趣，但雖是慢慢地，他卻必定想知道妳究竟懷著什麼玄機。這時你們才有能力並肩共創更美好的婚姻生活。

目 錄

作者說明

譯者的話

前言

第一單元

第二單元

評量你的不貞商數：不貞商數測試

婚姻十字路口阻塞：八對有衝突的夫婦實例

辛蒂與安東尼：美女與野獸

莎拉與克里斯：不搭調

海倫與喬治：不如沒有他

第三單元	黛波拉與史考特：分秒必爭
第四單元	芭芭拉與史提夫：期望過高
附 錄	露絲與丹：嫁了個風流鬼
結 語	珍與布萊德：只渴望工作
	琳黛與馬可：陰險的繼母
	妳的婚姻能挽救嗎？
	協商一段有愛的親密關係：愛的新語言
	附贈新的愛的語言

第一單元

評量你的不貞商數

不貞商數的測試



「早知如此，何必當初。」

誰沒說過這樣的話？誰不希望自己的人生附帶着一個水晶球？但能事先有一點點洞察力，我們真不知可以避免多少錯誤。

所幸，我們大多數人對未來的觀察能力遠比自認的要多。謹慎且徹底地審視當前，我們是可以預測將來的。這給了我們無比的好處：事前的警示給予我們時間去創造改弦易轍的機會。

不貞測試的基本目的，在預估你的婚姻幸福。此一測驗包含五十五個問題。回答這些問題可以幫助你鑑定自己的婚姻狀況成績如何以及有何等的展望。完成答卷並為每一題評分之後，你所獲得的總分，就是你的不貞商數（Infidelity Quotient，本書中簡稱IQ）。此一商數將顯示你是否正走入婚姻中期危機（Mid-Marriage Crisis）的方向。你的不貞商數也是你婚姻未來情況的一種預先警示。

這項總成績固然重要，卻並非IQ測試的唯一益處。在答案中，每一個問題均附帶解釋，以說明你所作反應背後的意義。每一項說明也會引發你心中的一些疑問。你的反映、考慮、疑惑與詢問愈多，此項問卷潛在的影響也就愈大。這將引發你對自己愛的方式的好奇。個人的好奇，亦即探求真相的慾望，是尋求改變背後最需要的推動力。

爲了製作此一I.Q.測驗，我們爲你聚集了各方人士的心血。除了我們本身的診斷經驗之外，我們也諮詢了其他專家以及婚姻治療領中備受尊崇的科學研究。我們訪談了在婚與離婚的夫婦。最根本的是，我們努力發揮我們的專長：我們聆聽，以期你也能聽到如何使婚姻增進的效果。評估自己的婚姻，自然要費一番心思。這樣的考驗值得嗎？值得。因爲這是改善婚姻的過程中的第一步驟。

如何回答I.Q.測試中的問題

此一測試中的問題是以整套方式設計的。事實上，不少問題是彼此相關的。因此你最好花些功夫，一次將五十五個題目統統答完。

不要在情緒高昂的時候，譬如半年來夫妻兩人首次歡度一個夜晚或大吵一架冰冷相對之後，才答這個問卷。最好找一天與例常並無兩樣的時候，進行此項評估。

答卷時，盡量地誠實。不要忘記，作這個測試的好處是，沒有人在旁邊看。你該有這樣的隱密。我們也需承認，有時我們對自己的許多思緒並不感覺自在，特別是那些令人不愉快的事情。我們往往禁錮自己。盡量讓你的感覺與意念不受拘束地湧現出來。能自動而發，才能獲得最大的益處。

此外要牢記，何以認識自己的不貞商數才能避免婚姻中期危機對妳自己與丈夫均極重要，是極有價值的事。在婚姻中，沒有一人是輸方，也沒有一方是贏家。只有兩個輸家或贏家。

指 導

坐下，用充足的時間回答所有五十五個問題。不要匆忙。記住：只有誠實的答案，才能對你的不貞商數作出最好的評量，答完問題之後，再比對答案，並算出你的IQ。