

序言 突破前的崩溃 / I

测试 你能分清以下建议的对错吗? / VII

CHAPTER 1 幸福婚姻是需要学习的 / 001

CHAPTER 2 接纳婚姻的不完美 / 015

亲密关系原则一：学会爱自己 / 029

CHAPTER 3 善用女性内在的强大力量 / 031

CHAPTER 4 明白自己想要的到底是什么 / 043

CHAPTER 5 直接说出你的愿望 / 057

CHAPTER 6 学会分享，而不是抱怨 / 071

亲密关系原则二：男人需要的是尊重 / 079

CHAPTER 7 当初你为什么要嫁给他 / 081

CHAPTER 8 倾听的艺术 / 095

CHAPTER 9 与其抱怨，不如和解 / 109

CHAPTER 10 男人来自火星，女人来自金星 / 119

CHAPTER 11 亲密关系是给孩子最好的礼物 / 131

CHAPTER 12 “不诚实”是一种策略 / 141

亲密关系原则三：少一点控制，多一点亲密 / 151

CHAPTER 13 替别人着想，为自己生活 / 153

CHAPTER 14 沟通的艺术 / 165

CHAPTER 15 适度地放手，让彼此更亲密 / 179

CHAPTER 16 不要强迫自己，也不要强迫他 / 195

CHAPTER 17 你想错了，男人其实更懂理财 / 207

亲密关系原则四：坦然接受他的好意 / 221

CHAPTER 18 接受！接受！接受 / 223

亲密关系原则五：示弱，让你更有女人味 / 241

CHAPTER 19 温柔的女人更有力量 / 243

CHAPTER 20 亲爱的，我们可以不吵架 / 257

CHAPTER 21 重建彼此间的信任感 / 265

CHAPTER 22 和谐的夫妻生活令婚姻更美好 / 277

亲密关系原则六：感激是最有力的亲密关系技巧 / 291

CHAPTER 23 感激他，而不是远离他 / 293

CHAPTER 24 “男人需要哄”是有道理的 / 303

CHAPTER 25 别把“离婚”挂在嘴边 / 313

感谢有你 / 323

CHAPTER 1



幸福婚姻是需要学习的

婚姻咨询师采取理论、学术的方法去探讨婚姻。他们在课本和课堂上学到了一些东西，在办公室的墙上挂着光鲜的学位证书。

但他们却不一定拥有那个最重要的东西：一个幸福美满而又充满激情的婚姻。

一名婚姻咨询师究竟帮助了多少对夫妻，这一点很难说清楚，因为客户信息是保密的。

本书中那些令婚姻保鲜的技巧，都是在实践中形成的。已经有超过15万名来自世界各地的夫妻证明了这些技巧的有效性。你可以在网站<http://skillsforlove.com>上看到那些夫妻的照片和案例。

“当那些精心编织的谎言已经在大众中流行了很多年后，真相看上去反而会很荒谬，而说真话的人看起来则像是疯子。”

——德累斯顿·詹姆斯，作家和编剧

我炒了自己的婚姻咨询师

当我把事情经过完整地告诉你后，你就会明白，我炒了我的咨询师，原因不在于我，而是她把自己的事业逼到了死胡同里。

那天晚上，我和约翰正在一个小咖啡馆里，弹着吉他演奏着民谣

在此之前，我一直以为，我的咨询师有着比我幸福、和谐得多的婚姻，有两个可爱的孩子，还有着蒸蒸日上的咨询事业。然而，事实却让我大吃一惊。

当我和约翰弹奏完最后一首曲子时，恰好看到妮可和她的丈夫也走进了咖啡馆。

约翰刚把吉他放下，妮可就转头对她丈夫说：“趁着他们休息，你也上去弹一首吧，就是那首《大获全胜》。”她丈夫立刻摇头反对。

“上去吧，那首曲子你弹得那么好。”妮可坚持道。她丈夫还是拒绝，脸色很尴尬。

“快点给我上去！”妮可厉声命令道。她丈夫看上去很无奈，但还是上去拿起了约翰的吉他，很不情愿地开始弹奏。

不知怎的，他弹奏的曲调很难听，让大家和他一样感到极不舒服。弹到一半时，他以恳求的目光望向妮可，然后向大家致歉，并走回了观众席。

就是在那一刻，我意识到了，为什么那么多天的婚姻咨询辅导起不到什么效果。妮可可能和我一样，在婚姻关系中也是个“控制狂”。

而她的丈夫，大概也是一个主动性不强的人。

之所以这样认为，是因为我目睹了那尴尬的一幕——即使会当众受辱，她的丈夫也难以张口对妮可说“不”。

如果不是看到妮可夫妻当时的情形，我可能永远不会知道——妮可的婚姻就像我的一样，也是荆棘密布。

但这使我进而联想到，从一个本身婚姻就有问题的咨询师那里，是得不到什么高明的建议的，甚至还可能有害！

有生以来第一次，我意识到，婚姻咨询师本人，可能也有着不成功的婚姻。这感觉就像是从一个几乎不怎么运动的人那里得到健身秘诀，或者说，像是从一个马上要申请破产的人那里得到投资理财方面的建议。

虽然我们已经在婚姻咨询上投资了9000多美元，但我还是毅然决然地决定，不再从妮可那里得到什么建议，而是向有着成功婚姻的人寻求建议。

我开始咨询那些有着较长婚龄的女人，关于她们如何保持健康、快乐婚姻的秘诀，而她们的回答让我惊讶异常。

一开始听到她们的建议时，我感觉简直是不通情理。她们的回

答，和婚姻咨询师给出的建议相去甚远。

有一位女士告诉我说，她尽量不去批评她的丈夫，就算看起来是她丈夫的错。这对我来说简直就是天方夜谭，我敢保证，我绝对做不到这一点。

还有一位女士对我说，她的丈夫掌管着家庭的经济大权，这对她来说是一种巨大的解脱。

作为一位职业女性和一位女权主义者，这种事对我来说也是无法想象的。一段时间之后，我无路可走了，便只好去尝试她们的建议。

我想，尝试一些新的方法对我来说也没有什么损失。我告诉自己，这就是一次实验，如果不成功的话，就立即停止。

而在尝试的过程中，我却吃惊地发现：当我采取那些女士给我的方法及建议时，我和丈夫建立了一种可靠的亲密联结；而当我又开始尝试我那些旧的坏习惯——试图用有建设性的批评意见去改造我的丈夫时，我们的关系就会急转直下。

从此，我似乎找到了一种规律。以前，我一直认为我丈夫就是犯懒、固执而又冷淡。现在我才意识到，他这是在对我的所言所行表达一种不满。

在此之前，我从来不认为我是个糟糕的妻子。现在，我开始以新的视角审视我的所作所为。我第一次意识到，以前，我的行为方式给我们俩的婚姻制造了许多矛盾和紧张的氛围。

而以一种新的视角再度审视我的婚姻，我发现：我和约翰的关

系从复杂、无趣变得简单而快乐，并且，我能够预见我的不同行为造成的不同结果；我能通过改变，让我的婚姻变得更加甜蜜、有趣而幸福。

这就是为什么我必须要让我的婚姻咨询师靠边站。

两个人坐在一位“专业人士”面前大吐苦水，把自己的问题一股脑儿倾诉出来，我认为，这并不是问题的解决之道。

在莎士比亚的戏剧《亨利六世》里有一句台词：“首先，让那些律师都靠边站吧。”我觉得，那是因为他那个时期还没有婚姻咨询师这一职业。

我这样说，主要是觉得，把自己辛辛苦苦挣的钱交给咨询师，事情却弄得越来越糟，这很不值得。

从现在起，不要再每周专门花时间坐在那张绿色沙发上，向咨询师狂发关于你丈夫的牢骚了，花些时间做些让你们都快乐的事情吧。

别再像那些咨询师说的那样，把家务事列个清单，然后夫妻二人平分……

多练习“亲密关系六原则”，让你们的关系重新变得轻松和有趣。你根本不必去费心如何提醒你丈夫去做家务，家务事就会在不经意间都完成了。

当我对别人说我想写一本书，大概内容是“让婚姻咨询师靠边站”时，他们都问我，为什么我对咨询师有这么大的意见。其实，我并不是对咨询师有意见，而是对婚姻咨询的后果有意见。婚姻咨

询的后果大多数都是离婚——我是对离婚这件事有意见。

我对婚姻咨询这种形式也很有意见，它没能让女性拥有更好的婚姻。我觉得，每周都让夫妻双方拿出一个小时聚焦他们的问题，然后互相抱怨，这种形式本身就很荒谬。

它让我们有一种感觉，就是你的另一半必须要为你的快乐和幸福做出改变。

我尤其感到不满的，就是那个挂在墙上的空洞的文凭证书。它给我们一种误导，就是在夫妻关系的处理上，只有那个文凭才有最权威的发言权——这会给人一种误解：文凭是最重要的，而不是那些来自幸福、美满家庭的第一手资料。

我同样不能理解的是，把婚姻失败归咎于深层次的心理因素。其实，人们所缺乏的，也许仅仅是相处的技巧。

令我不满的还有，婚姻咨询把夫妻双方聚集到一起，让两个人来“共同解决问题”。可实际上，你所能改变的，只有你自己。一旦你自己去开始改变，开始行动，一切就都迎刃而解了。

如果你是一名婚姻咨询师或心理医生，我邀请你和我一起运用“亲密关系六原则”来训练和学习，这样，你就可以更好地帮助你的客户。

同时，也可以让你的家庭更加和谐、亲密，事业更蒸蒸日上。

我的婚姻是个不成功的特例？

在我炒了我的婚姻咨询师后的很多年里，我一直无法弄明白的是，婚姻咨询和居高不下的离婚率究竟有没有关系。

我一直想让自己相信，我和丈夫进行婚姻咨询的那段经历，对我们的婚姻还是有帮助的。因为，毕竟我们在这上面花费了巨大的时间、精力和金钱。可是，我始终无法搞清楚，究竟婚姻咨询对我的婚姻起了什么好的作用。

我并不是想说，我们遇到了一个不称职的咨询师——妮可细致周到，也很有耐心。但我必须承认的是，婚姻咨询让我的婚姻变得越来越糟。

我一直都觉得，我们的经历在有着上亿美元规模的婚姻咨询领域，只是一个不成功的个例。

但当我从越来越多进行过婚姻咨询的人那里听说，咨询几乎对他们一点帮助也没有，甚至有的让情况变得更糟——导致了离婚时，我对所谓的婚姻咨询，就抱着越来越怀疑的态度了。

曾有一个叫达芙妮的客户跟我说，她这一年来，每周都会去咨询师那里做咨询。在那期间，她一直都在向咨询师倾诉她丈夫的种种不是。每次去时，咨询师都听得很仔细，并表示一下对她的同情，而临结束时，拿走她的钱，并对她说：“下周再来吧。”

可达芙妮的婚姻却一点儿也没有改善。那时，她正很认真地考虑，要和她的丈夫，也就是她四个孩子的爸爸离婚。

而当达芙妮学习了“亲密关系六原则”后，在几周内，她的婚姻状况就有了显著改善。她的丈夫开始对她关心呵护，也会经常表

达爱意，并且，还主动去做那些她一直想让他做的事情。

那已经是十多年前的事儿了。从那以后，达芙妮再也没有去过咨询师处做咨询。

当她每次说到这里时，都会眼含泪花，庆幸自己当时学到了“亲密关系六原则”。

如果她当时还是坚持去做婚姻咨询，并且，**一直将注意力聚焦在她丈夫的缺点上，她就可能会在冲动下跟丈夫离婚了。**而其实，她的心里一直都清楚，她的丈夫就是最适合自己的人。

还有一个叫克莉丝汀的客户在离婚后学习了“亲密关系六原则”，后来她又重新找到了另一半。

回过头来，当她重新审视上一段婚姻时，她对我说，她当时告诉咨询师，她和丈夫分床睡大概有一年时间了。咨询师听后惊讶地说：“你还没看出来吗，你们的婚姻早就名存实亡了，你需要早日摆脱这段婚姻。”

克莉丝汀被咨询师的态度所震惊，回家后，就跟丈夫宣布要离婚。

她丈夫当时表示，还想要努力一下，挽救他们的婚姻。可是，在咨询师的怂恿下，克莉丝汀决意离婚，并叫来了离婚律师，给自己的第一段婚姻画上了句号。

咨询师没有尝试挽救克莉丝汀的婚姻，也没有问她是否真的想离开丈夫，她只是坚持，克莉丝汀应该离婚。她甚至认为，如果克莉丝汀还想努力维持她的婚姻，那真是很傻、很天真。那位咨询师意志坚定，看上去无所不晓，而在当时脆弱的精神状态下，克莉丝

汀就算是想和她讨论一下维持婚姻的可能性，也几乎是不可能的事。

还有一位叫碧姬的客户曾告诉我：“我在婚姻咨询中很努力地想挽救我的婚姻，但我却看不到任何效果。我感到绝望，所以就跟丈夫说想要离婚。一开始，他想挽留我，但到后来，他也同意了。现在，我又后悔了，问他有没有和好的可能，他拒绝了。”

当碧姬在学习了“亲密关系六原则”后，她才发现，以前她试图挽救婚姻的努力，其实都是适得其反。她悲伤地说：“其实，当时我的婚姻还是有挽回的余地的。”各种误导的信息，让可怜的碧姬付出了很大代价。

这些故事都是真实且有代表性的。我之所以从日常生活中的真实案例中选出这些故事，是为了表明，如果你真想挽救婚姻的话，其实还是有办法的，就算那看起来是多么的不可能，就算是在你的咨询师也说不可能的情况下。

不良的婚姻咨询师，可能是婚姻的“终结者”

当然，任何职业里都有一些不良的从业者——无能的机械师、敲诈客户的水管工，还有那种消毒不达标让病人染上艾滋病的牙医。

婚姻咨询也是如此——有些咨询师的确在占客户的便宜，但那只是少数，大多数的婚姻咨询师都是真心想帮助他们的客户的。

但是，婚姻咨询领域存在的问题，并不仅仅是少数不道德的从

业者或无能的咨询师的问题。我认为，整个婚姻咨询领域，从结构到理念上都是有问题的。

比如，在婚姻咨询时，我们要在陌生人面前说一堆自己丈夫的坏话，而这其实是很欠妥的。不管你是如何小心地表达对丈夫的不满，其实，都是把你当初所选择的那个人——你的丈夫的缺点完全暴露在陌生人面前（而当初结婚时，你是那么崇拜和尊敬他）。

这非常不利于创造情感上的安全感，而安全感，恰恰是亲密关系产生的条件。

我们从婚姻咨询领域获得的数据也显示，近年来，离婚率在**不断上升**。在大多数的发达国家，拥有幸福而长久的婚姻的概率，就和翻硬币时翻到正面的概率是一样的——换言之，只有百分之五十。

一家专门处理离婚案件的律师事务所负责人，把婚姻咨询师称作婚姻的“终结者”。因为离婚案件客户中的大多数人，都是前脚刚从婚姻咨询师或心理医生的办公室出来，后脚就进了律师事务所。

你可能会说，婚姻咨询师的工作很难做，因为，当“问题夫妻们”迈进咨询师办公室大门的那一刻起，他们的婚姻就已经死了。在已经积累了如此之多的痛苦、伤害和指责后，这样的婚姻已经无法挽救了。

但我的经验告诉我，大多数婚姻都是可以挽救的——即使这对夫妻已经分居了很长时间，甚至在一方有外遇后。

我曾经遇到过，在夫妻一方或双方已经把离婚手续办好了后，婚姻又重现生机的情况。我也看到过，有的妻子已经绝望，感觉丈

夫已经无法满足自己的要求了，然而，在学习了“亲密关系六原则”后，笑容又重新回到了她们的脸上。

在进行婚姻咨询时，我们通常把焦点集中在丈夫的缺点上，而本书会教给你，如何把焦点集中于自己身上。

怎样判断你的婚姻是否还有转机

我一直倾向于选择维护婚姻，但也并不是一味地反对离婚。

以下几种男人，请你尽量远离，因为和他们在一起并不安全，因此，也就无法想象能够和他们发展出亲密、和谐并充满激情的关系了。

- 对毒品、酒精或赌博上瘾的男人。
- 有暴力倾向者。
- 无法对你保持忠贞的男人。

假如你的男人符合上述几种情况，请尽量远离。

因为安全第一，而上述几种男人都容易冲动行事，有时，冲动会冲昏头脑，超越一切——甚至超过他们想保护你的欲望。

如果你的人身安全得不到保障，请结束这段婚姻关系，留出空间给好男人——那些真正关心、爱护你的男人。

而如果你觉得和这个男人的婚姻中，51%的部分还是幸福的，并决定维持这段婚姻，那么，我一定会支持你，因为**你才是自己生活的专家**。

然而，我不能保证你能拥有亲密、和谐又充满激情的婚姻关系。

如果你丈夫没有上述几种坏男人的特征，那么，你和他在一起最起码是安全的。当然，人无完人，但你和他有很大可能建立起和谐、甜蜜的关系。

如果现在你们的婚姻并不是很和谐，那么，本书将会帮你找出原因，并教给你一些和做婚姻咨询给出的建议不同的技巧，帮你拥有你想要的婚姻。**随着时间的推移，不光你会得到改变，你的丈夫也会随你而改变。**

而有时，妻子们还会在上述“不能与其交往”的男人的名单中再加入几项，**因为她们在婚姻中不快乐，并确信，这全是她们的丈夫所造成的。**

她们会说，对食物或抽烟上瘾的男人也是无法容忍的，还有语言上的暴力者也应该列入那个名单。

我所碰到的女性中，大多数一开始都给她们的丈夫贴了标签——或是来自她们的想象，或是来自“专业人士”。总之，这才是她们的丈夫是那样难以相处的原因。

尽管以前她们认定，要改善她们的婚姻几乎是不可能的。但是，渐渐地，她们转变了观点，并发现了一条改变婚姻关系的捷径。

我会在后面解释，为什么丈夫身上的那些缺点，并不影响你们

拥有快乐、和谐的婚姻。

即使上面所说到的缺点，你丈夫一个都没有，你可能还是认为，你们的关系已然无法挽救了——这种可能性是极大的，因为在过去的16年里，我接触到了来自不同国家、不同职业的形形色色的女性——一开始，她们都是这么认为的——我自己最初也这样想的。

然而，我想说的是，只要我们掌握了技巧，就能让婚姻发生神奇的变化。大多数的丈夫都还是好的——他们也希望自己的妻子快乐、幸福。

那么，退一万步讲，让我们假设，你的丈夫的确是一朵“千年一遇”的奇葩。但也只有真正用“亲密关系六原则”尝试之后，你才能真正明白，你们的婚姻出问题到底是因为你丈夫性格上的缺陷，还是因为你本身缺乏在亲密关系技巧上的训练。

