

Scream Free Marriage

远离抱怨争吵，重温亲密关系的情爱婚恋手册



女人这样说， 男人才会听

零吼叫打造美满婚姻

[美] 哈尔·爱德华·朗克尔 (Hal Edward Runkel)

珍妮·朗克尔 (Jenny Runkel)

◎ 著

王祖宁 ◎ 译

15年婚姻咨询经验，
囊括亲身经历和上千个真实婚恋案例
全球首席“零吼叫”专家携爱妻
和你一起分享美满婚姻的私房心经！

广东省出版集团
广东人民出版社



女人这样说， 男人才会听

零吼叫打造美满婚姻

[美] 哈尔·爱德华·朗克尔 (Hal Edward Runkel)
珍妮·朗克尔 (Jenny Runkel)

王祖宁

◎ 著
◎ 译

广东省出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

女人这样说,男人才会听:零吼叫打造美满婚姻/(美)朗克尔(Runkel, H. E.), (美)朗克尔(Runkel, J.) 著;王祖宁译. -- 广州:广东人民出版社, 2012.4

ISBN 978-7-218-07584-6

I. ①女… II. ①朗… ②朗… ③王… III. ①女性—婚姻—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第033668号

ScreamFree Marriage: calming down, growing up, and getting closer

by Hal Edward Runkel, LMFT with Jenny Runkel

Copyright © 2011 by ScreamFree Omnimedia, LLC

This translation published by arrangement with Crown Archetype, an imprint of The Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc. through Bardou-Chinese Media Agency.

Simplified Chinese edition copyright © 2012 by **Grand China Publishing House**

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权广东人民出版社在中國大陸地区出版并独家发行。未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

NVREN ZHEYANG SHUO, NANREN CAIHUITING LINGHOUJIAO DAZAO MEIMAN HUNYIN

女人这样说,男人才会听:零吼叫打造美满婚姻

[美]哈尔·爱德华·朗克尔 珍妮·朗克尔 著

王祖宁 译

 版权所有 翻印必究

出版人:金炳亮

策划:中资海派

执行策划:黄河 桂林

责任编辑:肖风华 梁茵

特约编辑:涂玉香

版式设计:张英

封面设计:谈志佳

出版发行:广东人民出版社

地址:广州市大沙头四马路10号(邮政编码:510102)

电话:(020) 83798714 (总编室)

传真:(020) 83780199

网址:<http://www.gdpph.com>

印刷:深圳市鹰达印刷包装有限公司

书号:ISBN 978-7-218-07584-6

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:13 字数:186千字

版次:2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

定价:29.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

售书热线:(020) 83790604 83791487 邮购:(020) 83781421

DEAR CHINESE READERS,

I AM SO HONORED
THAT YOU HAVE CHOSEN
TO READ MY BOOK. I
KNOW THAT YOU HAVE
WHAT IT TAKES TO CREATE
A CALMER, AND CLOSER
MARRIAGE.

JOE R/R

亲爱的中国读者：

我非常荣幸你选择阅读《女人这样说，男人才会听》
我相信书中的内容将帮助你建立更宁静亲密的婚姻关系！

哈尔·爱德华·朗克尔



亚马逊读者五星级评论

Penny 2011年6月23日

“我们认为互相满足需要就能维系婚姻和幸福。为什么这样做没有用？我们到底做错了什么？”哈尔·朗克尔却告诉我们，我们什么也没有做错。清楚地了解你自己并真实完整地展现自己，会获得更亲密的关系和婚姻的满足感。这本书是我们的婚姻圣经，应该人手一本。在做任何决定之前，请先读读这本书吧。

Sabelde 2011年4月27日

从本地一份报纸上读到关于这本书的书评后我就买了这本书。它让我和妻子更多地关注如何交流。作者朗克尔让我明白，自己要做一个“对”的人，而不是去寻找一个“对”的人。他还教会我如何清楚地表达自己的想法和需求。

Lwbutler 2011年4月23日

我的婚姻顾问向我推荐了这本书。读完第一章，我便哭了。我的婚姻出现问题已有两年了，但我就是不知道该如何处理。哈尔·朗克尔的书给我带来了慰藉。这本书让我冷静下来，让我成熟也让我对自己更负责……好书！极力推荐！

K. Anderson “Katie” 2011年4月12日

这是我丈夫唯一一本喜欢的关于婚姻关系的书。内容充实、风格幽默风趣。强力推荐！朗克尔告诉我们：“记住，‘吼叫’不是仅仅指说话声音大，

也可以是消极的行为、怨恨等。”这本书谈到了婚姻关系中人们关注的问题，同时也提供了有效的解决方法。

Carla C Hugo “Integrated Lifestyle Coach” 2011 年 3 月 15 日

这本书告诉我们婚姻中最具影响力的因素其实就是“你”！想要掌控你的婚姻吗？你是否觉得失去了对伴侣的控制？哈尔·朗克尔告诉我们，如何从“你”的角度来掌控这一切：冷静。

Linda 2011 年 3 月 8 日

本书会指导你如何保持冷静，从而与伴侣保持亲密关系。我向那些新婚燕尔的、那些希望婚姻更美满的、那些想要平静的婚姻生活的人推荐这本书。让世界的和平从我们的小家开始吧！这本书将带你走向幸福和谐的彼岸！

Miriam 2011 年 3 月 1 日

作为一名婚姻顾问，我看过很多这方面的书，但大部分都没有印象了。而当我刚读到本书中前几句话：要做到头脑冷静、心态成熟、循序渐进、持之以恒……我就知道我终于发现了一本好书。我向所有的咨询者极力推荐这本书。看过这本书的人婚姻也有了很大改善。

Olivia 2011 年 1 月 11 日

我喜欢作者的第一本书《零吼叫养出 100% 的好孩子》，但对这本书我最初是持怀疑态度的。因为我认为一个拥有美满婚姻的人是不需要读这本书的。但当我读了之后却很受震撼，书中的方法可以改善任何一段婚姻关系，让我的婚姻变得更加美满。

零吼叫

SCREAMFREE

“吼叫”，是指发生冲突时，夫妻双方表现出的不冷静、不理智和不成熟行为。主要有以下 5 种常见的表现形式：

1. 大吵大闹。
2. 冷战。
3. 切断与对方的联系。
4. 一方事事操心，另一方不管不问。
5. 将第三方卷入双方的冲突中。

所谓“零吼叫”，不只是关于降低嗓音的问题，也是指冷静下来，心平气和、感情真挚地与他人沟通与交往。无论对方选择何种行为方式，都不会感情用事，而是关注自我、把握自我。



今天，你“吼叫”了吗？

“吼叫”的 5 种表现形式

我们的结合是心灵上的契合，所以不受大脑控制。（美国前总统候选人约翰·爱德华兹的情妇赖利·亨特）

对于这里所说的“吼叫”，你可能感到大惑不解。也许你从来都没有朝着伴侣大喊大叫。而且，在你看来，嗓门大点儿没有什么大不了的。也许婚姻生活中最让你感到头疼的事情不是“吼叫”，而是谎言、欺骗甚至家庭暴力。更何况，不是所有夫妇都会冲着伴侣大声喊叫。

其实，我这里所说的“吼叫”，是指感情用事。因为感情用事往往有着多种表现形式。通过总结归纳，我认为通常有 5 种表现形式：

第一种，大吵大闹。这也是感情用事最常见的表现形式。当我们感情用事时，这种表现形式包括公然叫嚷、指责、痛斥、辱骂，或者批评、污蔑、嘲笑、讥讽伴侣。最糟糕的是，这种表现形式最终有可能演变为暴力相向。

这种做法看似咄咄逼人，实际上其主要目的是为了自我防守。我们觉得没有得到应有的重视、尊重或者受到了伤害，所以才会勃然大怒。我们以为受到伴侣某种形式的攻击，为了保护自己才不顾一切要阻止这种攻击，从而避免痛苦。因此，这种“吼叫”经常毫无来由地因为一句再普通不过的话语或者事件而突然爆发。“那天夜里，我只不过就是让他

哄孩子睡觉，他突然就冲我大喊大叫，说他做的家务事已经够多了！还说我做得太少了！一听这话，我顿时失去了控制，也开始对他进行回击。”

这话听起来耳熟吗？其实我们当中的大部分人都有过类似的经历。然而很少有人能够意识到，这里所说的“失去了控制”实际上真正失去的并不是“控制”，而是一种成熟的心态。当我们感到焦虑、受伤或者愤怒时，我们所丢掉的这种心态正是我们在解决此类问题时最有效的工具。因此，当夫妻双方的其中一方开始失控时，另一方往往也会迅速失控。然而，这种激烈的吼叫、批评、指责只会让问题变得更加棘手。

第二种，冷战。这种形式经常发生在大吵大闹之前或者之后。我们先是互相保持距离，直到某件事情让我们突然爆发，然后又缩回自己的角落中去。在接下来的几天或者几个星期里，我们可能不再互相交谈，避免眼神的接触，但却始终清楚一点，那就是对方也在这座房子里。即使双方破天荒地开口说话，也由于担心再次爆发而受到伤害，双方的交谈也仅流于表面，而且往往一副公事公办的模样。有些夫妇会长期保持这种疏远的状态，并且竭力避免任何接触和亲近，从而不可能与伴侣建立深入持久的关系。之所以会出现这种情况，是为了避免再次与伴侣大吵大闹。

也许这种模式看起来相安无事，但只是表面现象。与其说是风平浪静，倒不如说是在冷战。我们虽然刻意保持着与伴侣的距离，然而实际上却精神高度紧张。一方面，我们渴望与伴侣建立亲密的关系；但另一方面，我们担心遭受痛苦。久而久之，这种状况会让人变得难以忍受，最终发展为感情用事的第三种表现形式。

第三种，切断与对方的联系。在这种情况下，夫妻双方均一反常态地远离对方。这也是相互疏远的一种极端表现形式，其中一方认为只有完全与伴侣断绝联系才会变成一个完整的、健全的个体。他们往往一厢情愿地认为，切断与伴侣的联系就能改善自己的生活。显然，这也是人们在与伴侣离婚时所抱有的期望，或者说是他们离婚的目的。问题是这种做法不起任何作用，因为切断与伴侣的联系之后既不可能完全将他排斥在自己的人生之外，也不可能得到所期望的感情解脱。其原因在于：

首先，他们不可能完全切断与伴侣的所有联系。即使离婚以后，他们还会不得不与他打交道，并且出乎意料地发现他们的生活早已盘根错节地交织在一起。对于那些已经有孩子的夫妻来说情况尤其如此。然而，即使是对于那些还没有孩子的夫妻来说，切断联系也不是一种行之有效的办法。在离婚数年以后，你的前夫或者前妻仍然会时不时地冒出来，你也会偶尔看到你们从前在一起的照片或者纪念品，而且无法否认他始终存在于自己的记忆中。我们可能切断与伴侣的将来一切联系，但是却无法将他从过去的生活中驱逐出去。

其次，即使你切断了与伴侣的联系，并不意味着你们的情感纠葛就可以像你期望的那样一刀两断。“我再也不希望这个人出现在我的生活中”，其结果往往是，“我再也无法生活下去了，因为我无法摆脱他的影响。”这种方式之所以不能够让你如愿以偿，是因为这只是对于自己在婚姻关系中强烈负面情绪的一种下意识的反应，所以不管双方是否还会发生联系，都无助于解决他们的情感问题。

综上所述，即使非离婚不可，你也需要认真慎重地作出决定，积极面对自己的负面情绪，设法缓解痛苦，并且心平气和地与伴侣分手。如果你们已经有了孩子，也只有这样，你们才能继续履行父母的责任，才能够头脑冷静、思路清晰地解决问题。

第四种，一方事事操心，另一方不管不问。为了应对婚姻生活的种种压力，其中一方变得事事关心，对于婚姻生活过于操劳，比如说在打理家务、管教孩子、走亲访友、相互沟通、增进感情等方面超出了自己应当承担的责任，以及在生理上或者心理上处处照顾另一方。相反，另一方则明显缺乏责任心。比如游手好闲、经常在办公室待到很晚或者借口身体不适不愿意承担应有的责任等。这样的夫妇通常会形成某种惯性，即使感觉糟糕也仍然习以为常、见怪不怪。

不可否认，造成这种现象的原因不一而足，但是它们无疑是对自己焦虑情绪的一种消极反应。因为这种做法不是根据处世原则自觉自愿的选择，而是由于焦虑和恐惧产生的下意识反应。

如果承担责任过多的那一方开始感到厌倦了，开始时，他会是心怀

怨恨，接着就是唠叨和抱怨，然后便是消极抵触。最后，以上几种“吼叫”的表现形式将会陆续出现，尤其是切断与伴侣的联系。此外，如果缺乏责任心的那一方想要承担更多责任时，比如，妻子希望参与家庭的财务管理，但是丈夫却担心会因此不能再独揽大权，所以会感到异常紧张。也许妻子只是提出了一个再简单不过的要求，但是丈夫却不得不对此前独断专行的决定承担责任。他的消极反应会让他们之间无法正常沟通，从而极易开始“吼叫”或者互相“吼叫”：“行啊，你不是想要理财吗？那以后你管好了！”

第五，将第三方卷入双方的冲突中。为了平息双方的焦虑情绪，他们往往会涉及或者注意第三方。比如说，发生摩擦时，妻子会打电话给母亲或朋友，向她们抱怨丈夫。再比如说，另一对夫妇发生争吵时，除了有关孩子的问题，他们什么事情都可以忽略。

作为妻子，你是不是经常因为丈夫不肯指出婆婆的错误而对她耿耿于怀？作为丈夫，你是不是经常感到自己夹在针锋相对的母亲和妻子之间，或者她们俩联起手来让你疲于应付？无论你是一位丈夫还是妻子，你们是否在相约度假的时候总是带着孩子？如果没有，你们谈话的内容是不是除了孩子还是孩子？你们是否寻求与伴侣建立起更为深入的情感联系，是否会谈起你们单独相处时的美好时光？如果没有，那么你们也是这种“吼叫”形式的牺牲品。

将第三方卷入的问题在于，这是你们对于双方婚姻关系焦虑情绪的一种消极反应。当你们向他人倾诉或者闭口不谈自己的时候，这种焦虑会暂时得以缓解，然而这种做法只会造成更加严重的长期问题，因为如果你们没有直面婚姻问题，那就不会得到最渴望建立的亲密联系。

以上就是“吼叫”的5种表现形式。不仅对于婚姻关系来说是这样，对于其他人际交往来说亦是如此。我希望你已经在其中找到了自己的位置，因为这一点对于学会保持冷静尤为关键。如果你能够认清你进行“吼叫”的常见形式，那么你就可以接着反问自己：

在什么情况下，我最容易开始“吼叫”？

在什么情况下或者涉及哪个方面的话题时，我才会感情用事？

如果我向伴侣“吼叫”了，我要达到的目的是什么？这种方式有效吗？

我是否愿意稍事停顿，采取其他某种更为真实有效的做法？

只要你能够认真回答上述问题，你就能够从大吼大叫中解脱出来，从而与伴侣建立起你最为渴望的深入持久的亲密关系。

明白了“吼叫”的真正含义，现在你也会明白，所谓“零吼叫”，不只是关于降低噪音的问题，而是指学会冷静下来，不要感情用事。如果你能够做到这一点，那么我写作本书的主要目的也就达到了。



目 录

CONTENTS

亚马逊读者五星级评论 4

前 言 今天，你“吼叫”了吗？ 7

自 序 婚姻谎言：谁的声音骗了你？ 15

第1章 头脑越冷静，婚姻越温馨 19

亲密相拥，一个遥不可及的梦？ 20

事情总朝你担心的方向走？ 26

重要的不是他怎么想 28

亲爱的，有话好好说 32

他的改变源于你 36

第2章 戳穿把婚姻逼上绝壁的千年谎言 39

那些美丽的婚姻谎言 42

谎言1：必须满足彼此的需求 43

谎言2：信任 and 安全感无可替代 49

谎言3：合二为一就意味着永不分离 52

第3章 “零吼叫”经营出不抱怨的婚姻 57

吼叫，让婚姻伤痕累累 59

我们都不再是小孩子了 62

深入“我”，靠近他 69

不妨从头再来一遍 75

第4章	结婚了，你的时间都给了谁？	81
	你们的时间谁说了算？	83
	你的时间你做主	86
	让“你们的时间”和“你的时间”和平共处	90
	“你究竟是要网球，还是要我和孩子？”	93
第5章	把亲戚从你们的婚床上赶下去	101
	“双面胶”的痛苦：一边是老妈，一边是老婆	103
	婚床上应当只有你们两个人	104
	从“被忽视的新郎”到“半个儿子”	108
	你不能选择亲戚，但可以选择如何对待他们	111
	“夹心饼”男人该何去何从？	114
第6章	“懒汉”老公居然开开心心做家务了	121
	你刷锅，我洗碗？	123
	究竟是谁点燃了家务战火？	125
	不要给他贴上标签	131
	这到底是谁的家？	133
	“懒汉”丈夫与“管家”妻子的和解	136
	累了一天，他在看电视，而她还要洗碗	142
第7章	“零吼叫”婚姻让你性福美满	147
	美妙的性是一场不可捉摸的冒险	150
	裸露的不只是身体	153
	告诉他你要的	156
	“我们距离上次性生活多久了？”	162

第 8 章 亲密，绝不只是肌肤之亲 169

从今天起，说“我想”，不说“你想” 171

给他一个拒绝的机会 176

开始你的勇者之旅吧 178

你，就是一切问题的答案 184

第 9 章 爱他，就成为他的最爱 187

到底是喜欢还是爱？ 189

寻找灵魂伴侣，不如成为他的最爱 191

后 记 冷静，是为了保温爱情 201



婚姻谎言：谁的声音骗了你？

我曾经认为，婚姻不仅会有损于自我，
而且还会减少自己可供选择的余地。为了与
伴侣和睦相处，你不能再像从前那样我行我
素，而是不得不改头换面。（坎迪斯·伯根）

你为什么要读这本书？原因有许多：

你可能刚刚订婚或者新婚燕尔，所以打算读遍天下所有关于婚姻的
书籍；

你可能夫唱妇随、琴瑟调和，所以希望继续保持现在的这种感觉；

你可能读过我的第一本书《零吼叫养出 100% 的好孩子》，所以希望
把心平气和的原则应用到自己的婚姻生活中去；

你也有可能是因为受到了伤害。你可能会觉得自己的婚姻状况糟透
顶，而且正在每况愈下，所以急不可耐地四处搜寻关于婚姻生活的指南，
试图从中得到一丝慰藉……

无论你出于什么动机翻开了这本书，我对你只有一条建议：别忙，
也许这本书并不适合你。因为这不是一本普通意义上的婚姻指南。也许，
这是你第一次听说，长期以来人们世代相传的那些有关婚姻生活和幸福
的观念不仅是错误的，也是有害的。毫无疑问，这也是你第一次听说，
在婚姻生活中，为了你和伴侣的幸福，你能做的最好的事情就是以自

己为中心，不要过分地关注伴侣，转而更多地关注自我。

不管你的婚姻幸福与否，既然事已至此，请你不妨坚持一下。不管你是正在苦苦寻觅终身伴侣的单身男女，还是准备与伴侣分道扬镳甚至诉诸法庭的已婚人士，无论你将采取什么措施，都不妨等一等。请相信，我在本书中描绘的关于婚姻的前景足以让你的生活发生巨大改变。所以，如果你现在的所作所为有可能进一步加深自己的窘境，那么请你暂停一下，听我把话说完。

在此，我请你抛开那些有害婚姻的种种谬论，认清我们眼前最为基本的真相。这些真相就是：

感情用事会导致沟通不畅。如果你希望与伴侣建立起深厚持久的关系，那么最大的障碍既不是你们都没有时间，也不是你们兴趣不合，而是相互“吼叫”，即感情用事。有鉴于此，你要做的第一步也是最重要的一步，就是学会稍事停顿并且保持冷静。

合二为一不等于绝对一致。实际上，建立在共同利益和相互宽容基础之上的关系是十分肤浅的。在这个变幻莫测的世界里，只有把夫妻关系建立在个人诚信之上，你的婚姻关系才会变得深厚而持久。

学会真实的自我表达。这是你唯一需要学会的沟通技巧。因为所谓“沟通”，绝不是虚情假意地你说我听，而是一种通过语言和行动，对自己观点、喜好、立场和意图的真实的自我表达。只有这样，伴侣才有可能真正了解你。

不要为了息事宁人而避免摩擦。如果希望与伴侣建立起亲密无间的、发自内心的、“性”福美满的关系，与其为了避免摩擦而息事宁人，不如干脆来一次正面冲突。

如果希望自己的婚姻温馨美满，就必须经历炽热的战火。对于这一点，纵观人类历史，无论何种社会，无论何种家庭，每对夫妇都概莫能外。而只有那些在每场婚姻战火中都保持冷静、以诚相待的夫妻，才能够建立起温馨美满、亲密无间的关系。