

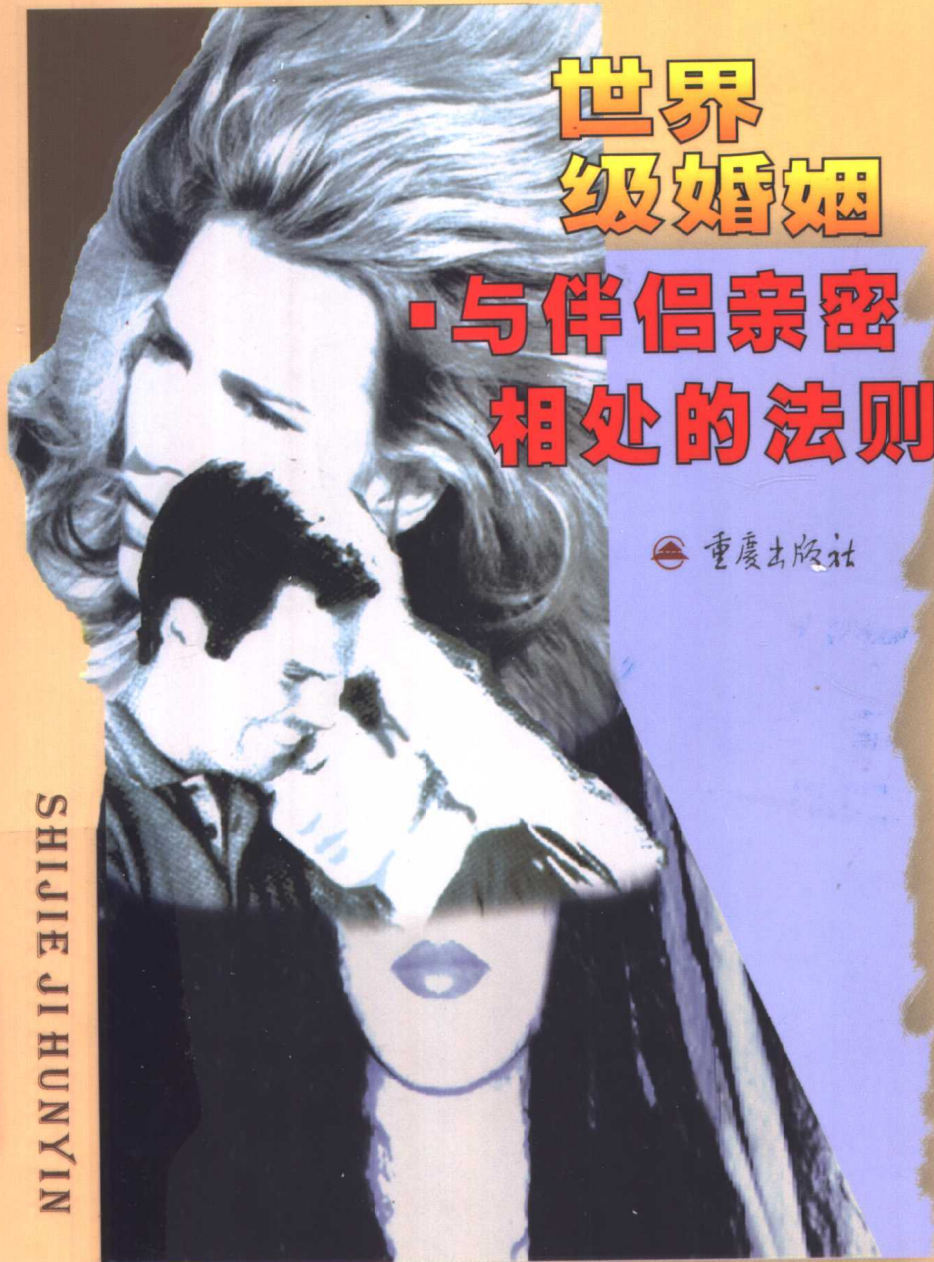
[美] 帕蒂·霍威尔 拉尔夫·琼斯/著

世界 级婚姻

·与伴侣亲密 相处的法则

重庆出版社

SHIJIE JI HUNYIN




SHIJIE JI HUNYIN

7
C913.13.

33
**世界
级婚姻**

**· 与伴侣亲密
相处的法则**

 重庆出版社



[美] 帕蒂·霍威尔 拉尔夫·琼斯/著
罗小卫 黎荆 译

图书在版编目(CIP)数据

世界级婚姻——与伴侣亲密相处的法则/[美]
霍威尔,琼斯著;罗小卫,黎荆译. —重庆:重庆出版社,
2003

ISBN 7 - 5366 - 6321 - 8

I . 世... II . ①霍...②琼...③罗...④黎...
III . 婚姻—通俗读物 IV . C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042468 号

▲ 世界级婚姻——与伴侣亲密相处的法则

[美]帕蒂·霍威尔 拉尔夫·琼斯 著
罗小卫 黎荆 译

责任编辑 彭欣
封面设计 邵大维
技术设计 刘忠凤

重庆出版社出版、发行
(重庆长江二路 205 号)
新华书店经销
重庆华林天美彩色报刊印务公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 6
字数 125 千 插页 2
2003 年 7 月第 1 版
2003 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 5366 - 6321 - 8/C·97
定价:12.00 元

致 谢

强大的专业优势使我们得以向世界各国数以千计的人传授交流技巧。在本书中，我们汇集了全球四个大陆积累的广泛经验中获得的无数见解。这些见解中最有益的，或许是这一肯定的认识：在需求方面，人与人之间的相似之处超过了差异。人们的热情温暖了我们，并且我们受益于与他们分享的愿望。本书就得益于这些丰富经验。借此难得机会，我们对托马斯·戈登(Thomas Gordon)和他卓有成效的训练计划表示感谢。

我们还得到许多人的成长经验的教益——专业学习和专题讨论会超越了许多训诫。几年来，我们得到一位优秀和充满仁爱的医生戴维·葛罗斯曼(David Grossman)博士的治疗。葛罗斯曼帮助我们解开了许多性格上的烦恼心结，用多种重要方法使

Ymp65/24

谢 辞

我们的关系变得轻松自如。他常说：“最佳的投资对象，就是你自己”，我们将从这样的投资中继续获得回报。

我们从夫妻们共同参与的讨论会、个人咨询，以及那些对我们就伴侣关系调查的提问给予慷慨回答的人们那里获益颇多。我们对他们为本书提供丰富材料表示谢意。

倘若没有一批优秀的中国朋友，就不会有本书的中文版。在中国和圣迭戈，特别是重庆市政协副主席竇瑞华先生为我们介绍了重庆出版社编审、前社长李书敏先生。我们还要特别感谢林雯，本书部分样稿的优秀翻译使我们得以将本书介绍给重庆出版社。

帕蒂·霍威尔 (Patty Howell) 曼迪·琼斯 (Mandy Jones) 拉尔夫·琼斯 (Larve Jones)

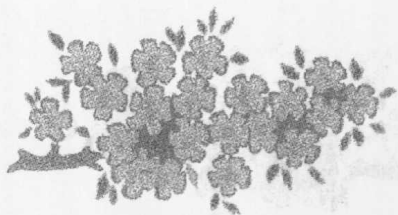


世界级婚姻的定义

一个世界级的婚姻是有活力的、充满爱、关怀和信任的特殊关系，它是基于这样的认识：伴侣双方都为这种关系带来生活和爱的义务，并滋润着成长、快乐和双方的满足。

帕蒂·霍威尔
拉尔夫·琼斯





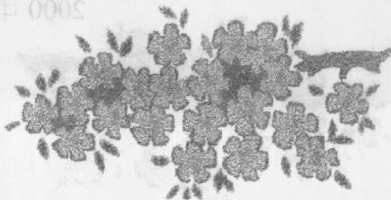
引 言

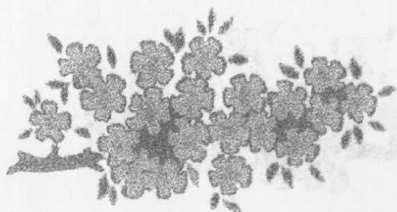
没有什么目标比想要得到幸福的婚姻更为人们所期望——与所珍爱的人有一种满意、亲密的关系。但是，并非人人都能用婚姻仪式来准确表达他们的联姻。我们用“世界级的婚姻”来概括人们对婚姻关系的最高满足。

取得这一成就的首要要求是，伴侣双方必须重视关系的价值，并愿意维护这种关系，愿意尽可能使这种关系满意。有了这一设定，则工作就集中在达到这一目标所需的重要关系的动力和人际关系的技巧上。

要得到世界级的婚姻，伴侣们对其关系的动力的理解，需要比我们通常在幼年所知得更深刻，通常需要多年的磨合，才能

目 录 0005



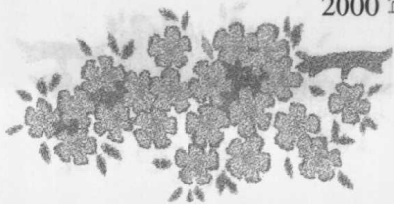


言 记

找到处理夫妻共同生活中的日常复杂琐事的最佳方式。而一般为心理学顾问、婚姻和家庭治疗及其他职业领域的专业人士所阅读的研究文献并不能充分揭示双方关系的交流情况。非并,最身。系关的婚系,最新

“世界级婚姻”中的见解是我们 25 年的婚姻、在世界各地教学交流技巧 30 年的结晶以及专业研究的文字作品。它们或许能够帮助你与伴侣建立深切的、关爱的、不断增进的关系。无论你是否在蜜月阶段还是处于成熟的关系中,这些观点都是我们所知的最强有力的、帮助你达成世界级婚姻的途径。关视,研代医婚及关要重婚需

关其或个品料,眼家陪处 帕蒂·霍威尔
五成否常露门庭出要需, 拉尔夫·琼斯
消本,合替的至 于加利福尼亚艾塞里塔斯
2000 年 4 月





致谢

世界级婚姻的定义

引言

婚姻的本质

世界级婚姻的结构

第一部 世界级婚姻的 16 个支柱

- 支柱一 设定目标(13)
- 支柱二 避免指责(19)
- 支柱三 承担起自己的责任(29)
- 支柱四 理解行为的性质(33)
- 支柱五 运用强力聆听(37)
- 支柱六 放弃“以非对非”(49)
- 支柱七 认识到“酷”语的危险性(56)
- 支柱八 学会处理热话题(58)
- 支柱九 给予适当的关心(65)
- 支柱十 改变行为,而不是改变伴侣(71)

支柱十一	解决冲突和分歧	(79)
支柱十二	懂得何时妥协	(89)
支柱十三	道歉和谅解	(93)
支柱十四	使自己成长起来	(101)
支柱十五	为蜜月提供滋养	(115)
支柱十六	锻造紧密关系	(121)

第二部 支柱的运用

一、同居	(129)
二、同性恋者的关系	(138)
三、与孩子的关系	(142)
四、让男人交流	(151)
五、在关系中保持自我	(165)

参考文献	(171)
相关信息	(177)
译后记	(179)



“爱可能是盲目的，婚姻之眼却是雪亮的。”

——佚名者

婚姻的本质

寻找一个伴侣，一个与你共度一生的人，这是每个人一生的重大追求。我们的青春期和成年早期都用于学习如何识别、吸引和“捕获”适当的人。发现某个对我们有吸引力的人和某个认为我们有吸引力的人，这是一种重大的体验，其中充满人类特有的激动和深刻感受的体验。这种幸福的沉浸本身即是褒奖。你与另一个美妙的人共享福祉，你们彼此相悦，要长相厮守……你还有何求？

而我们中间还是有极少数人心存非分之想。但生活呈现给我们的机会和挑战极为复杂，我们通过婚姻关系深切地体验着生活的悲欢。因此，对于我们是谁、我们怎样与这个世界相关联，我们的选择为何、我们在走什么路——我们生命中这些非常基本和本质的东西，婚姻关系对此具有深刻意义。

寻找一个伴侣并与之相爱，关系到浪漫、吸引、荷尔蒙、激情、幻念、梦想、幻觉和希望。一旦我们找到了伴侣并对关



-----世界级婚姻

系承担起义务,就以夫妻之份安顿下来。然后,生活的千里之行始于足下。我们的工作始于对自己的要求,而子女带来多重挑战,我们可能不得不处理健康和经济问题——凡此种复杂挑战,既源于内部又产生于外部关系。有些挑战有巨大的后果。因此,每对伴侣在数十年的挑战和机遇中,就要把建立在激情、吸引、幸福、希望、乐观和安乐之上的婚姻关系,作为成功和满意生活的能力的感情基础。

当今对婚姻关系的要求甚多。现代的夫妇都不接受这一想象:丈夫与妻子在不同的感情世界中生活,婚姻关系中少有理解、接受或亲密。我们想有更多的东西。无论是什么原因,或许因为当今生活的复杂性,比起上一代或两代人来,我们对婚姻关系有更多质疑。我们希望一种极其真实的关系,这种关系以爱、关心、亲密、体谅、接受、诚实、具成长性和每对伴侣都能发展其最佳潜质为特征。

充满荷尔蒙的关系造成了我们成年早期的失望吗?不一定,但从5年、10年或20年婚姻经历的眼光来看,大多数人都同意,我们是非常天真懵懂地步入婚姻的。

蜜 月

任何关系的蜜月持续时间大约为6~18个月。这段蜜月与是否结婚无关,倒是与一种新关系产生的激情和愉悦有关,这影响到审视另一个人的某种行为的难易程度。当你意识到你的伴侣并不完美,你就明白蜜月结束了,她(他)有让人不快的特点,是你不喜欢的。这就是当你意识到,尽管你的爱人有其他不错的特性,但他(她)在某些方面可能会指责



你。这就是关系的大厦动工时的实际情况。

可悲的是，许多人不懂得如何与一个有缺点的人建立成功的关系。实际上，每个希望有良好关系的人都要能够与有缺点的人建立关系。

世界级的婚姻建立在这一前提下：一切人皆有缺点，一切人际关系皆有冲突。人们都渴望表达其需要，让别人聆听其需要，并渴望解决冲突，共同面对生活的复杂挑战，而这些都决定了他们对关系满意的程度。如果你不能驾驭局面，增强共同的经验，则挫折和怨恨就可想而知，最终将使关系结束。每个伴侣能够得到与其关系相合的需要，就能成长为人，并懂得冲突和分歧会得到解决，因而每个人都对结局满意，情深意长之意随之而生。正是通过这一过程，我们获得体验的满足、亲密关系的成长和对伴侣真切的爱，这就是世界级婚姻。

真实自我的婚姻

我们，即帕蒂和琼斯，在各个专题讨论会上向全世界数以千计的人传授了交流技巧——帮助他们促进与子女、同事、朋友以及他们彼此的关系。但在我们开始与一些夫妻共同讨论问题时，我们才清楚地认识到，对人们来说，婚姻关系的第一要义是，他们是谁，他们对生活是否满意。他们肯定对工作中的问题或子女的问题怀着关切、焦虑、痛苦或其他困难的感受。无论这些关系有多么重要，有多大的压力，但与我们精神的核心仍然有一定距离。无论是否正式定义，只有情侣关系（不管是否受到法律保护）那般的热烈和生动才可以



阐明我们是谁,我们有多幸福。

对我们的婚姻来说,在定义我们的真实自我这一点上,最终连我们与父母的关系都退居其次。在头 20 年左右,父母与子女的关系逐渐变得非常重要。在此之后,当我们“关心起自己”来的时候,个人再度发展,我们越发强烈地视孩提时代为“那个时候”而不是“我是谁”了。尽管我们越来越像我们的父母,并秉承了他们的一些习性,总的来说,我们还是认为我们与自己的父母不同。婚姻关系的影响对我们的认识非常之大,以至许多年之后,有一种殊途同归和命运与共的强烈感觉,即使彼此有很不一样的个人特征,许多人还是感到与父母同在。这种“我们”的感受可能很深,无论你们在一起生活的时候是否真的感到快乐。

对那些对其伴侣关系越来越不快乐的人而言,这种认定感可能犹如陷阱。把你们回归到一起似乎是大自然对你的残酷一击。蜜月之后,理想夫君或美丽天仙都还原为寻常凡人,他既有财产又有债务,其某些具吸引力的品质对你的胃口,而某些成问题的品质与你格格不入。有时,伴侣成问题的品质像是会使关系毁灭似的,而有时我们自己的问题也会如此。

关系和成长

但自然并没有捉弄你。强有力的荷尔蒙无形中抚平了人生的道路,帮助我们进入一种认真而有约束的关系时克服恐惧。倘若对象有足够的吸引力(我们的理智判断认为没有问题),那么荷尔蒙就有助于我们做出忐忑不安、重要的人生决



定——成为夫妻的一方。

于是我们结婚了,或与我们的新伴侣结成有约束的关系,享受蜜月阶段的快乐。当蜜月的盲目炽热之情渐冷,我们就有可能共建永久性的、更有回报的生活。我们将会受到试验、考验和挫折,使我们成长,并以最深刻的方式来为我们做出定义。关系将是没完没了的游戏场,在这个游戏场中,我们所面对生活游戏的挑战——人和关系——是值得达到的结果。

当你们开始一种关系时,这场了不起的游戏将以你难以想象的方式向你们挑战。随着时间的推移,你们将共同承受成功和失败、健康和疾病、赢与输——有时是全盘输赢。对于那些想更精通游戏、在其中获得更大满足的人来说,世界级婚姻就是可靠的“操作员手册”。

蜜月之后,我们多数人想要的是一位实实在在的伴侣——值得信赖——让我们走完人生之路。然而真相却是,当我们的关系开始启动时,谁都不是一位了不起的伴侣。我们大家都有许多东西要学。人生处处皆学问,婚姻也充满了相处的学问——怎样成功地面对复杂的挑战,并在此过程中提高你作为一个人以及作为夫妻关系中的一员面对挑战的能力。我们要感谢荷尔蒙给我们开始共同生活的勇气,它还会给我们带来更多的愉快与欢乐。我们也要承认,婚姻关系中有更深刻的性质影响到我们生活的各个方面。我们要感激大家,学习世界级的婚姻是对我们人生的挑战。并且,我们要向那些愿与我们结伴而行的勇敢人士致谢,他们与我们共同学习创造一种充满活力,幸福美满的生活。



-----世界级婚姻

“生活是丰富的，总是变化，总是充满挑战，并且……建筑师的任务是……把人类的渴望转变为可居住和充满意义的空间。”

——亚塞·艾雷克逊

世界级婚姻的结构

成功的和不成功的

尽管在杂志、通俗读物和谈话节目中，婚姻建议泛滥成灾，但大多数人并没有真正明白是什么使婚姻成功。那些建议有时是自相矛盾的，通常只是出于良好动机的个人偏见或观点。面对自己个人生活中并不真正清晰的重要方面，多数夫妇都想使他们的关系取得成功，但对是否能够成功地驾驭局面却不完全自信。结果他们捏着一把汗，还抱着最好的希望。

戴恩·索尼是家庭与夫妻教育婚姻联合协会的创始人和会长，他说，帮助人们获得婚姻成功感的关键因素，是有幸认识到婚姻是一种以技巧为基础的关系。但是，在人类的各种文明中，是什么影响婚姻结果、必要的技巧是什么，有关的



可靠的资料极为罕见。

华盛顿大学的约翰·哥特曼 (John Gottman) 及其同事在 20 多年来做了开拓性的工作, 通过模仿家庭环境研究了数百对夫妻的相互关系。他们的资料对与婚姻失败有关的行为作出了重要的澄清。这些资料非常有价值, 我们相信人们有必要了解。

令人惊异的是, 哥特曼和同事们认定了七种行为, 在观察一对夫妻讨论其婚姻问题之后 5 分钟, 他们竟能预测其未来的离婚, 准确率为 90%。

这 7 种离婚预测为:

1) 在争论中“苛刻的开局”——当你的伴侣与你观点对峙时, 就立即变得态度消极, 兴师问罪;

2) 指责——对你的伴侣的性格或个性冷嘲热讽;

3) 轻蔑——冷语相向, 挖苦讽刺, 姿态故作低下, 骂人, 嘲弄, 恶意幽默, 表现厌烦之意;

4) 防守——证明自己行为正当, 以攻击伴侣;

5) 防备挡击——断绝关系, 避而不见, 拒人于千里之外, 拒绝对话或作出反应;

6) 泛滥——用造成增加心动速率、肾上腺分泌、血压升高或彻底制服的办法对伴侣的负面特点作出反应;

7) 拒绝和好——对伴侣修复伤害并竭力保持低调以免加重失控的努力不予理睬, 或者不予配合。

哥特曼的资料告诉我们什么是不成功的——那就是共同行为会造成婚姻像一幢纸房子般倒塌。如果你想与伴侣造就一个世界级的婚姻, 哥特曼的资料让你明白什么是不能干