

2002年全美销量最高的婚姻指导书  
使数百万家庭重新走向幸福

美国  
福音文学  
金奖

让你的规则成为你婚姻的规则

# 不规则婚姻

——积极应对婚姻中的15种危机

*Gary Chapmen, Ph.D.*

[美] 盖瑞·查普曼博士 著 葛红译



九州出版社

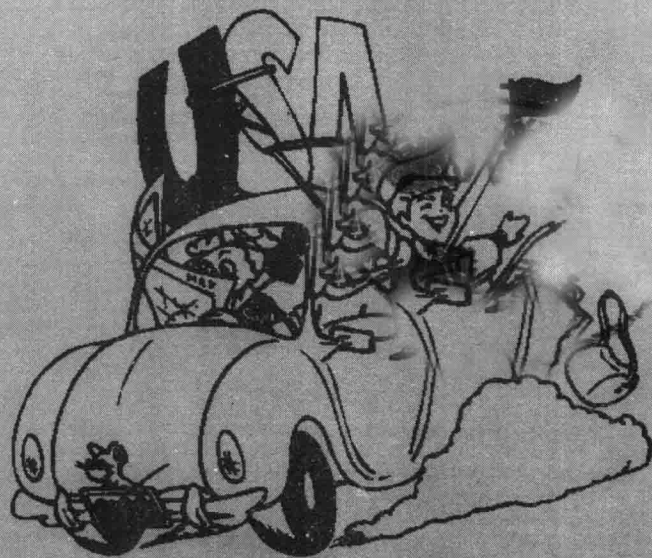
BU GU 75 UN YIN

# 不规则婚姻

——积极应对婚姻中的15种危机

[美]盖瑞·查普曼博士 著

葛红 译



九州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不规则婚姻 / (美) 查普曼著; 葛红译. —北京: 九州出版社,  
2003.9

ISBN 7 - 80114 - 919 - X

I. 不… II. ①查…②葛… III. 婚姻问题 - 通俗读物  
IV. C913.13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 059959 号

著作权合同登记号: 图字 01 - 2003 - 5045 号

This book was first published in the United States by  
Moody Publishers with the title loving Solutions by Gary chapman,  
copyright©1998. Translated by permission.

不规则婚姻——积极应对婚姻中的 15 种危机

作 者 / (美) 盖瑞·查普曼博士 译 者 / 葛 红

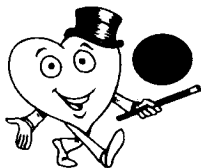
出 版 / 九州出版社  
出 版 人 / 徐尚定  
地 址 / 北京市海淀区万寿寺甲 4 号  
电 话 / (010) 68706091 68706226 68706017  
邮 政 编 码 / 100081  
电 子 信 箱 / jiuzhoucbs@hotmail.com

总 经 销 / 九州出版社发行部  
经 销 / 各地书店  
法 律 顾 问 / 北京法大律师事务所  
印 刷 / 北京毕诚彩印厂

开 本 / 850 × 1168 毫米 1/24 开  
张 / 10.5  
字 数 / 160 千字  
版 次 / 2003 年 9 月第 1 版  
印 次 / 2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7 - 80114 - 919 - X/B·49  
定 价 / 23.80 元

★ 版权所有 翻印必究 ★



## 前 言

# 这本书是为你而写的

——让自己的规则成为婚姻的规则

一个寒冷的星期六早晨，我在芝加哥带领“婚姻成长”研习营。我先发给学员一份简介介绍我的一本书：《分居者的希望：受创婚姻可以改善》（Hope for the Separated: Wounded Marriages Can Be Healed），鼓励学员介绍他们已经分居的朋友。我第一次遇见玛丽亚，她拿了那本书问我：

“查普曼博士，你什么时候要为我写一本书？”

“你说什么？”

“我相信这本书对那些已经分居的人有帮助，”她说，“但是像我这种人呢？我丈夫和我并没有分居，我们结婚十七年了，两人都不信离婚那一套，我们有很深的宗教观，但我们的婚姻一团糟，有着很大的问题，可以说它不再遵循爱的规则。一直无法解决。虽然曾经努力过，也试着粉饰太平，但情况只会好个几周，然后又回复到战争状态，我们真的需要帮助。我们去咨商协谈过，但似乎没有用，也读过一些婚姻关系的书籍，



我还记得自己早期在婚姻中的挣扎，记得自己虽然努力地做对了一切，却仍然无效果的痛苦。我记得自己被无助所击倒的情景，以为我的伴侣这一辈子都不可能跟我建立亲密关系。



答案终究还是出现了，我们找到了解答，我和凯若琳的婚姻已经进入第三十五年，现在我体验到以前想都不敢想的亲密感，痛苦已经成为遥远的回忆，而这样的经验激励我想要去帮助和我一样真心想付诸努力的人。

但那些书籍都无法处理我们的难题，我知道一定有些夫妇也像我们一样，想解决婚姻问题，但一直找不到解答。”

和玛丽亚谈过话之后，我又写了三本书，但一直没有忘记她的话：“你什么时候也为我写一本书？”我后来没有再见过玛丽亚，也不知道她的婚姻怎么样了，但如果能再见到她，我会对她说：“玛丽亚，这本书是为你写的。”是的，为玛丽亚，以及成千上万像她这样，想要让自己的婚姻成功却找不到解决之道的人所写的。

写本书有三个因素，第一，大多数像玛丽亚一样来参加过我的研习营的人，都曾请求我对阻碍他们婚姻幸福的重大障碍，提供实际的解决方法，而这种问题不是靠着周末研习营短短的时间便能解决的，这些问题已经深植多年，若不解决，将会摧毁许多婚姻。

第二个成为我写本书的因素，是因为我还记得自己早期在婚姻中的挣扎，记得自己虽然努力地做对了一切，却仍然无效果的痛苦。我记得自己被无助所击倒的情景，以为我的伴侣这一辈子都不可能跟我建立亲密关系。问题太大，而我的资源又如此有限，甚至无力再尝试“另一种方法”。然而答案终究还是出现了，我们找到了解答，我和凯若琳的婚姻已经进入第三十五年，现在我体验到以前想都不敢想的亲密感，痛苦已经成为遥远的回忆，而这样的经验激励我想要去帮助和我一样真心想付诸努力的人。

第三个推动我写本书的力量，是过去二十五年来那些与我在咨商领域中共事的人，他们曾经处理过酒瘾、言语及身体暴

力、配偶的不忠、掌控型性格等问题，这些问题使婚姻变得不再讲规则。也辅助过因涉及童年受虐而深受痛苦或自我形象极低，以及那些配偶是工作狂或不负责任之人。身为咨询师最大的回馈就是，看见那些人负起责任来采取步骤，真心诚意地解决问题，支持他们的努力，看见他们关系改善后的成果。我相信他们的成功应与更多人分享，或许他们所采取的步骤也能够引导别人。

我更改了姓名和一些细节，以保有当事人的隐私，但你在书中所看到的都是真人真事，他们遭遇了真实问题，且都找到了真爱的解决之道。

在每一章中，我首先会说明、辨识问题的性质，然后引述社会学和心理学领域中适用的方法；至于道德方面，我将以个人犹太基督教传承为基础，对读者提供引导。我的目的是提供实际的建议，协助婚姻碰到难题的人走出目前的婚姻阴影，达到你所希望的圆满状况。当然我无法保证一定成功，但我可以保证，一旦你知道自己正尽力改善婚姻时，你一定会有满足感。我诚挚地希望，本书能够使你的努力变成更有效的方法。

是的，这本书是为你而写的。



我的目的是提供实际的建议，协助婚姻碰到难题的人走出目前的婚姻阴影，达到你所希望的圆满状况。这本书是为你而写的。

# 目 录

前言：这本书是为你而写的

——让自己的规则成为婚姻的规则 …………… (1)

## **1 当婚姻不再讲规则 / 1**

这些问题的解答都是爱的方法,这些解决方案可以继续维系婚姻,也能够改善夫妇们对自己和对配偶的失望感觉。

我相信这些婚姻是有救的。我相信在每一桩有麻烦的婚姻中,配偶的单方或双方皆可采取积极正面的步骤——能够改善夫妇之间情感氛围的步骤。

除此之外就是“希望”——“希望”是持久的解决之道。

♥ 漫长下坡路…………… (2)

☎ 伤心的故事 …………… (4)

目录 / 1

- ♥ 心碎的女人 ..... (9)
- ☎ 寻求爱的解答 ..... (11)

## 2 认清离婚的利弊 / 12

只有很少数的人宣称,他们在第二次或第三次婚姻中寻找到更多快乐,事实上,第一次婚姻的离婚率是百分之四十,第二次婚姻的离婚率是百分之六十,而第三次婚姻的离婚率则是百分之七十。所以说,每结一次婚,找到更幸福婚姻的希望便愈来愈渺茫。期待草原的那一边草会更绿的想法,不过是梦幻泡影。

- ♥ 不要期待草原那边的草更绿 ..... (14)
- ☎ 离婚之后的生活 ..... (19)

## 3 不规则婚姻中最多见的迷思 / 20

丈夫抱怨道:“她常批评我在工作上和身为父亲角色上的表现……她从来不说感谢的话,也不肯定我的辛勤工作,她总是在孩子面前贬损我。”另一方面,她也说:“他娶的是他的工作而不是我,他从来没有花时间在我身上……回到家后他常常忽略我,只管看着电视上的足球赛,却希望我像个女仆般地忙家事。”

诸如此类的抱怨没完没了,每一个人都诉说着对方如何糟蹋了婚姻,当配偶双方都过着以自我为中心的生活时,这道墙愈筑愈高,形成了亲密关系的重要阻



碍。

♥游戏规则 ..... (24)

#### 4 付出真爱一定可以改变婚姻的氛围 / 37

当走到情绪的尽头,我们会因过去的努力无成而感到精疲力尽,但不要就此认定了过去的失败会在未来重演,倘若依循新的引导,并且有采取行动的可循。也就是说,藉由采取正面积积极的步骤,婚姻问题可以解决,即使是不十分稳健的步伐,只要持之以恒也会达成目标。

☎爱是行动,而非情绪 ..... (40)

♥五种爱的语言 ..... (41)

#### 5 不规则男女的内在需求和动机 / 45

我们用来满足自己想要爱人及被爱的需求,想要自由、成为有意义、娱乐、放松、与上帝同在的平安,以及满足所有生理及心理上需求的方法,都受到我们性格的影响。如果了解这一点,你便能够深入洞识你自己和配偶的行为。事实上,为了使婚姻生活中有正面改变,你所寻求的方式也同样深受你性格的影响。

自由的需求和爱的需求常常是互相对立的,这也就是为什么有些男人会对婚姻却步,在约会阶段,他们



是最好的情人,但却不愿意委身于婚姻,因为害怕这会使他们失去自由。

- ☎爱与被爱是最基本的游戏规则 ..... (48)
- ♥规则婚姻中另一个基本需求
  - 自由 ..... (49)
  - ☎“工作狂”伴侣的心结 ..... (52)
  - ♥娱乐的需求 ..... (52)
  - ☎允许你的伴侣有自己的精神寄托 ..... (53)
  - ♥发掘动机 ..... (55)
  - ☎四种性格类型 ..... (56)
  - ♥伴侣之间性格的互动 ..... (59)

## 6 他不负责任,怎么办? / 61

当配偶显然不是那个我们心目中所娶或所嫁的有责任感的人时,我们会感到受伤、愤怒,也往往会感到焦虑。

我们的努力应是去辨识,自己的行为是否加剧了配偶不负责任的行为,也应采取步骤去满足配偶对爱、自我价值及追求人生意义的内在的需要。倘若愿意努力实践真实生活的观念,便一定会找到我们能够采用的正面步骤。

- ♥ 分析问题的源头 ..... (67)
  - ☎ 采取正面的行动 ..... (72)
- ♥ 学会爱的语言——肯定和鼓励 ..... (74)
  - ☎ 努力说出“对不起” ..... (77)
- ♥ 当爱来临时 ..... (79)

## 7 嫁给一个工作狂 / 82

他永远是忙着,很少满意的时候,所谓的“足够”对他来说从来就“不够”。阳光正照耀在另一个机会上,他必须在天黑以前抓住它。

他通常是社会上受尊敬的人,常常受到雇主的赞赏,相反的,他的妻子很少会认为他是好先生。她很可能会挑剔他,因为他只投资少许精力和时间在他们的关系上,也甚少参与孩子的生活。

- ♥ 工作狂是被什么驱使着 ..... (87)
  - ☎ 以工作避免冲突 ..... (89)
- ♥ 老婆没有排上他的清单 ..... (91)
  - ☎ 爱才是解决之道 ..... (92)

## 8 笼子里的老鼠 / 96

一个在生活中全面掌控的配偶是许多不良婚姻的根源。和控制狂争吵就像对着一场烈火泼洒汽油。你的争辩永远不够长也不够好,你绝无法用争吵来影响



一个控制者。一个有着控制配偶的人,若想要成为正面改变的媒介,就必须为自己的态度负责。切记,你无法改变你的伴侣,但你可以影响他。

- ♥ 承袭父母亲的模式 ..... (97)
  - ☎ 控制的性格
    - 目标、以我的方式达到 ..... (99)
- ♥ 踩在表格上生活的人 ..... (101)
  - ☎ 教他学会尊重 ..... (107)
- ♥ 采取行动 ..... (108)
  - ☎ 对付控制型:以同意取代抗争 ..... (110)
- ♥ 将计就计 ..... (113)

## 9 打破婚姻中的冷战 / 116

伴侣不沟通的原因有许多:不愿意口头分享的这种行为,会深植在他们的内心深处,这往是因为他们在婚姻关系中的需求未被满足,因而赞成心的怨。沉默就是他们表达怨的方式,他们正在对你说:“我不喜欢你,所以我以非人的方式对待你。”

- ☎ 沉默为了换取需要 ..... (118)
- ♥ 沉默为了填满爱的油槽 ..... (120)
  - ☎ 沉默的不只是男人 ..... (123)
- ♥ 沉默因为害怕配偶的负面反应 ..... (126)

- ☎改变负面的沟通模式 ..... (129)
- ♥学会听他说 ..... (130)

## 10 婚姻的大敌——语言暴力 / 132

我们很早以前就知道婚姻关系中身体虐待所造成的毁坏,现在我们愈来愈了解语言的虐待也具有相同的毁灭力。语言暴力会摧毁尊重、信任、倾慕以及亲密感,所有的这些都是健康婚姻的关键要素。

- ☎语言暴力的源头 ..... (134)
- ♥爱的解答 ..... (135)
- ☎对语言暴力的正确回应 ..... (141)
- ♥批评是种爱的呼求 ..... (143)

## 11 家庭暴力 / 148

倘若语言暴力能够毁掉心灵,那么肉体的虐待最终会让人身亡。

- ☎虐待会成为一种习惯 ..... (149)
- ♥一方默许暴力持续 ..... (150)
- ☎咪茜的故事 ..... (153)
- ♥老婆回家了 ..... (160)
- ☎如何行动最恰当? ..... (162)



## 12 摆脱性伤害阴影 / 164

对那些曾经历过性虐待的人,以及那些有性虐待配偶的人,我衷心地期待本章能够燃起你希望的火花,使你能够开始踏上痊愈之途。

性虐待受害者的身上以及后来的婚姻生活中都有共同的特征,随着时日并不能治愈性虐待所带来的结果,在痊愈之先,必须打破否认、罪恶感、羞愧、愤怒和恐惧的障碍。

- ♥对“性”爱恨交杂…………… (166)
- ☎遭受性虐待的女人…………… (169)
- ♥遭受性虐待的男人…………… (171)
- ☎重建和谐健康的性关系…………… (174)
- ♥我的丈夫是狼人…………… (176)

## 13 如何应对情感出轨 / 180

发现配偶在性方面的不贞,无疑是在婚姻中引爆一枚炸弹,生活无法再正常地持续下去,现在,所有的情绪都必须处理,也必须做出新的决定,而对这些情绪的反应及为此所做出的决定,将能决定是会恢复关系或走上离婚之路。

- ♥三种明智的反应…………… (184)
- ☎可以宽恕他/她吗? …………… (190)
- ♥怎样调整你的情绪? …………… (192)
- ☎寻求帮助 …………… (194)

## 14 从嗜瘾中脱困 / 196

酗酒是关乎全家的问题,酗酒者的饮酒和饮酒之后所引发的后果,不仅伤害了酗酒者本身的生活,也伤害了和他有互动关系的所有人。有无数的书籍和文献报告显示,酗酒的父母亲对儿童们的不良影响。本章中将专门讨论酗酒对婚姻的影响。

- ♥别做个上瘾“促成者”…………… (197)
- ☎化强悍的爱为行动 …………… (200)
- ♥适合嗜瘾者的治疗计划…………… (204)

## 15 战胜婚姻中的忧郁 / 208

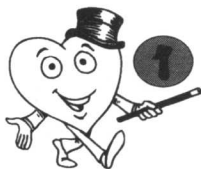
聪明的配偶会花时间获取有关沮丧和悲恸的资讯,我们一生中迟早都会经验到丧失,这些丧失不是会导致我们进入健康的伤恸,就是跌入不健康的沮丧中。

不管沮丧的根源是什么,只要获得适当的心理、生理和心灵的协助,患者都是有希望的,能重新过健康快乐的生活。



☎三种情形引起忧郁 .....	(210)
♥你的婚姻中出现忧郁的一方 该怎么办? .....	(212)
☎因丧失而造成的忧郁 .....	(221)
♥随时做好准备 .....	(222)
结 语 .....	(224)
谢 辞 .....	(231)





## 当婚姻不再讲规则



这些问题的解答都是爱的方法，这些解决方案可以继续维系婚姻，也能够改善夫妇们对自己和对配偶的失望感觉。

这些问题的解答都是爱的方法，这些解决方案可以继续维系婚姻，也能够改善夫妇们对自己和对配偶的失望感觉。

我相信这些婚姻是有救的。我相信在每一桩有麻烦的婚姻中，配偶的单方或双方皆可采取积极正面的步骤——能够改善夫妇之间情感氛围的步骤。

除此之外就是“希望”——“希望”是持久的解决之道。

贝丝是个美丽的女人，出身于南方优雅的家庭，父母亲是地方上的名流，她过着典型的成功生活，至少表面上看起来是如此，但是在我的办公室里，她却泪流满面地说道：

“我们已经结婚六年，大家都以为我们是神仙伴侣。事实上六年的婚姻中，我和丈夫从来没有过亲密的性生活，而让我觉