

The Language
of Love and
Respect

男人需要尊重 女人需要爱

2

爱与尊重的 语言

国际知名婚姻专家凝结30年经验
引导上万家庭走出迷途

[美] 爱默生·艾格里奇 著 夏乐 译
(Emerson Eggerichs)

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

男人需要尊重
女人需要爱

2

爱与尊重的
语言

[美]爱默生·艾格里奇 著 夏乐 译

图书在版编目(CIP)数据

男人需要尊重,女人需要爱. 2, 爱与尊重的语言 / (美) 爱默生·艾格里奇著; 夏乐译.
-- 北京: 北京联合出版公司, 2017.7 (2018.4重印)

ISBN 978-7-5596-0062-2

I. ①男… II. ①爱… ②夏… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第068066号

Copyright © 2007 Emerson Eggerichs

Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of Harper Collins Christian
Publishing, Inc. through The Artemis Agency

Simplified Chinese edition copyright: © 2017 by Beijing Zhengqing Culture and Art Co., Ltd.
All Rights Reserved.

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2017-2030号

男人需要尊重, 女人需要爱. 2, 爱与尊重的语言

The Language of Love and Respect

著者: [美]爱默生·艾格里奇

译者: 夏乐

责任编辑: 李征

封面设计: 门乃婷

装帧设计: 季群

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京画中国画印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数220千字 640毫米×960毫米 1/16 18.25印张

2018年4月第2版 2018年4月第2次印刷

ISBN 978-7-5596-0062-2

定价: 39.80元

版权所有, 侵权必究

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832

导论

爱与尊重的语言

《男人需要尊重，女人需要爱 1》出版之后，我收到了两种反馈：第一种认为，书中直击婚姻问题的核心，让成千上万的情侣从中获益；第二种认为，即便书中给出了很多取得美满婚姻的启发，但是有些人依然会顾虑重重，仍然在竭尽全力摆脱我所说的“疯狂怪圈”，为了获得那种受到上帝祝福的婚姻而艰辛努力着。

而在婚姻中取得突破的夫妇们寄来的信，则让我欣喜若狂。一位妻子在来信中描述，她是如何惊奇地发现《男人需要尊重，女人需要爱 1》对她的婚姻产生的逆转效果的：

当和丈夫交谈的时候，我试图直探他的心底，他说的每句话在进入我脑海之前，我都要先在心里默念，“他是无法在缺少尊重的空气中成长、生存的”。不管他在说什么，我都提醒自己，他的本意是好的……如果必要的话，我说话之前，会首先为自己缺乏对他的尊重而

道歉，接着我们才开始一起解决纠纷。而他也学会凡事都考虑到我需要被爱的心理——哇！这样一来，我们的日子变得有趣多了！

尽管“爱与尊重”确实为很多人带来了婚姻生活的突破性改善，但是它也并不是无所不能的魔法公式。那些读过我们的书、参加过我们的交流会或者看过我们出版的 DVD 的夫妇中，至今还是有很多人会写信告诉我们，他们仍然无法摆脱“疯狂怪圈”。

一位妻子写道，她曾经与丈夫一起参加过一次爱与尊重的交流会，并且得到了一些帮助，但是她紧接着笔锋一转，继续道：

“我们是否忠实地遵守了那些法则？呃，实际上，我们一开始是努力那么做的，但是后来，我们又不知不觉重蹈覆辙……我知道我们都在越来越成熟，只是这一点似乎并没有在婚姻生活中得到很好的体现。”

一位丈夫在和妻子参加了一期爱与尊重交流会之后，希望把学到的东西付诸实施，但是因为他的妻子在过去受到的创伤太深，以至于她对丈夫无法表达出真诚的爱意。他写道：

当我询问她，希望我改变哪一点时，她提到我之前总是强求她对我言听计从……她将我之前所做的伤害她的事一一例举，也许，这些都是产生伤害的根源。如果按照您的建议来做，我必须要在

段时间内持续地向她表达自己的爱意，保持谦卑的姿态，即使她冷漠，我也不能在内心产生任何抵触，否则，我们可能还是无法摆脱当前的困境。

有媒体曾经对《男人需要尊重，女人需要爱 1》的读者进行一次调查，调查的核心是：“婚姻中，哪方面的问题对你们的影响最大？”得出的答案是，截至目前，夫妻间最大的问题仍然是缺乏沟通，以及缺少好的沟通方法。媒体的调查发现，与我们爱与尊重交流会的看法完全一致。我们一直试图从数以万计的电子邮件和信件中寻求答案，最终发现，贯穿其中的最主要的一点就是，在夫妻关系中，存在的最主要的挑战，就是各种形式的沟通障碍。

看起来，确认“沟通是打开美满婚姻的钥匙”这一结论，似乎很容易，但实际上并不是那么简单。为了证明这一结论，我们首先要假定夫妻双方使用的，是同一种语言。

经过 30 年来对数以千计的夫妻进行心理辅导和跟踪调查，我了解到，妻子和丈夫的矛盾，主要是语言上的差异。实际上，妻子所说的，是一种名为“爱语”的语言，而丈夫说的，是一种名为“尊重语”的语言。当然，他们并不会主动意识到这一点，因为他们说的是两种截然不同的语言，所以他们之间很少甚至完全无法理解和交流。

当我把爱与尊重的理念介绍给妻子莎拉的时候，我了解到，我们之前一直在通过各自的经验和视角，说着不同的语言。即使我们的婚

姻很幸福，但是依然会与生活中的苦恼、争执和伤害不期而遇。很多时候，我们仅仅知道彼此难以沟通，却无法明白原因。很长一段时间里，我们真切地感受到表达方式彼此存在不同，却完全不知道该如何解决差异。这可真让人挫败和难堪，毕竟，我自己就是牧师，对于这样的事情，我理应比别人都先找到答案！幸运的是，经过不懈的努力，我最终寻觅到了答案——或者，更准确地说，是我从主的那里得到了指引——《新约·以弗所书》5:33 说道：“你们各人都当爱妻子，如同爱自己一样。妻子也当敬重她的丈夫。”

当我反复体会那句经文后，我发现了“爱与尊重的联系”。在这种联系下，我的使命就是去爱莎拉，因为她需要爱，她也是在用“爱的语言”与我交流。但是当我没有以关爱的方式说话时，她就会倾向于使用不尊重的言辞予以反击。与之相对，莎拉的使命是尊重我，因为我需要被尊重；我是用“尊重的语言”与她交流，但是如果她对我说话的方式缺乏尊重，我就会倾向于以冷漠而缺乏爱意的言辞予以反击。就这样，我们就进入了“疯狂怪圈”，并且抱怨对方的说话方式无法让对方接受！

在本书的开始部分，我会更详细地解释《以弗所书》5:33 那句话带给我和莎拉的启示，让我们如何开始以对方的语言说话。简单来说，我需要以更深情的态度跟她说话，而她需要以更尊重的态度对待我。这种改变不会很容易，也不要期望会自然而然地发生。我们起初蹒跚起步，后来才渐渐找到了共同前进的步调，最终，我们完成了重

大的突破。

回想以前，我和莎拉在申明自己的观点时，能做到的唯一一件事就是更大声地说话！但是当我学着用莎拉的母语“爱语”说话，而莎拉以我的母语“尊重语”说话时，奇妙的事情发生了。我们不但开始彼此理解对方，而且我们的沟通方式也发生了让人惊喜的改变。对爱与尊重语言的理解会带来良好的交流，所以，更确切地说，对爱与尊重语言的理解，才是打开美满婚姻的钥匙。

从《男人需要尊重，女人需要爱 1》这本书，以及爱与尊重交流会的反应上来看，莎拉和我认识到，夫妻之间的沟通方式有很多值得分享的地方。这也是我们创作这本书的原因——帮助夫妻掌握爱与尊重的语言，获得对方的理解，学会更有效的沟通手段，从而达到和谐美满婚姻的目的。在此过程中，“男人需要尊重，女人需要爱”的基本原则得到了拓展，同时，有很多新的方法和概念加入到了这个框架中。

当然，更多因素还是取决于你自己，以及你能以何种深度来理解丈夫和妻子的不同语言——女方是爱的语言，男方是尊重的语言。如果你真心诚意想要改善你的婚姻，爱与尊重的语言就可以帮助您实现目标，甚至比你想要的更好。

第一部分 夫妻之间的沟通

第1章 婚姻——经不起指责和挑剔 3

每个人的婚姻都有三个圈 5

危险：把解决问题的希望留给他/她 9

思考：夫妻在婚姻中如何说话？ 10

考验：有些话不要说给他 / 她听 12

冲突：不要说他/她听不懂的话 15

第2章 两性——没有对错，只有差异 18

区别：男女的耳朵不一样 19

自省：你说的话重要吗？ 20

定位：你们分别代表了粉色和蓝色 24

容忍：什么是他/她带给你的意外？ 26

耐心：不要急着对他/她下判断 29

第3章 善意——让他/她读懂你的心 33

善意可能被忽视吗？ 36

善意是源自心底有爱 38

表达善意不要看配偶的脸色 41

希望：营造充满善意的婚姻氛围 42

理解：永无止境的夫妻必修课 45

第二部分 疯狂怪圈

第4章 解读——听懂他/她在说什么 49

发现：如何避免和他/她发生战争？ 51

谨慎：没有万能的解读专家 53

认知：他/她有自己的视角 54

聆听：你知道他/她的心声吗？ 57

改善交流的两把利器 60

第5章 回避——别踩住他/她的“氧气管” 62

停止：不要为自己辩护 63

步骤：面对他/她，有条不紊 64

用语：不能让他/她感觉到有火药味 65

实践：在他/她身上立竿见影 69

努力：让他/她愉快是项大工程 73

两个值得问的问题 74

第6章 宽恕——与他/她相处的终极策略 76

借口：放弃不宽恕他/她的“理由” 77

不要和他/她争执 79

当配偶冒犯了你，同情他/她 82

你因他/她苦痛，你不会幸福 85

你因他/她纠结，走不出危机 86

沟通没有公式，只有方法 88

第三部分 充能圈

第7章 互动——她尊重他一尺，他爱她一丈 93

减少你对他/她的权利 94

牢记他/她的心理特征 96

她用尊重获得爱，他用爱获得尊重 97

C-O-U-P-L-E：配偶准则——丈夫的自我鉴定 100

C-H-A-I-R-S：椅子准则——妻子的自我鉴定 103

和谐的婚姻是克服不和谐 106

和谐是粉蓝融合出来的紫色 108

第8章 付出——全方位地给予 109

婚姻中没有孤立的原则 111

为了他/她，你可以再亲切一点 121

正视他/她的反馈 123

以长跑的心态回报他/她 125

第9章 尊重——为了他，调整你的自爱心 127

- 为什么想冲着他/她发泄？ 127
- 他/她为什么会生气？ 131
- 征服：欣赏他对成就的期待 134
- 等级：感激他对家庭的付出 135
- 地位：满足他领导的愿望 137
- 见解：欣赏他的见解 138
- 关系：成为他最好的朋友 140
- 性爱：理解他对亲密的渴望 141

第10章 爱——为了她，放下你的自尊心 144

- 她为什么会指责我？ 146
- 她让我有所领悟 149
- 亲近：她希望与你亲近 151
- 坦诚：她希望你敞开心扉 152
- 理解：她只需要你倾听 153
- 和解：她希望你说“对不起” 155
- 忠诚：她需要你的忠诚 156
- 尊重：她也需要尊重 158

第11章 澄清——向他/她说清楚自己 160

- 他/她会乱猜 161
- 在他/她身上多花点时间 163
- 增加他/她对你的信任感 166
- 他/她很在意你的身体语言 168

第12章 反思——他/她是怎么想的 172

他/她知道你的本意吗? 173

丈夫不会说,但妻子想听丈夫说 174

丈夫越不想说,妻子越需要听 177

妻子说话拐弯抹角,丈夫听不懂 179

第四部分 回报圈

第13章 祝福——不管是热恋、冷战,还是不冷不热 188

祝福多一点,幸福就多一点 190

幸福是他/她心灵所赐 191

祝福他/她是无条件的 193

永远永远不要放弃祝福他/她 196

你心灵圣洁,他/她一生愉悦 198

第14章 无条件的爱与尊重1——把心交给他/她 203

婚姻是一种三角关系 203

他/她值得你尊重/爱吗? 205

遵循“塔夫茨”原则 206

陷阱:在婚姻中推卸责任 209

不要从心理层面为他/她定性 211

第15章 无条件的爱与尊重2——真诚、激励和宽恕 213

谎言让爱与尊重失色 213

- 谎言具有隐蔽性 216
- 妻子喜欢听激励的话 217
- 丈夫喜欢听友好的话 218
- 为什么妻子们会像妈妈一样? 220
- 心底无私地把话说出来 222
- 把指责的话留在嘴巴里 223
- 用宽恕的话换来原谅 225
- 诽谤的话源于记恨心 228

第16章 无条件的爱与尊重³——感恩和虔诚 231

- 感恩他/她就不能挑刺 231
- 感恩的机会一直存在 234
- 说感恩的话用不着害羞 235
- 感恩的话不是空穴来风 237
- 说虔诚的话使夫妻的心彼此靠近 239

总结 相信爱与尊重 245

- 附录A 如何摆脱怨恨导致的慢性疯狂怪圈? 251
- 附录B 宽恕克服三宗罪——出轨、虐待、恶习 259
- 附录C 如何向你的妻子写一张爱的便笺，
对她倾诉“我爱你”的甜言蜜语? 262
- 附录D 用反馈来让你的对话更加清晰 267
- 附录E 无条件的爱与尊重不能按照评分来履行 273



The Language of Love and Respect

第一部分 **夫妻之间的沟通**



在现实生活中，即使是在热恋中走入婚姻的夫妻，后来也很可能会变得陌生如路人；你 20 岁爱他 / 她的理由，却可能成为 30 岁离开他 / 她的根由。那么，是什么导致了这种情况发生呢？正是无法沟通，是夫妻双方无法掌握爱与尊重的语言，而陷入了“疯狂怪圈”。

夫妻之间的沟通有三条定律，当你为彼此的沟通障碍愁眉不展时，它们将为你指明方向。这三条定律是：

1. 在任何一段婚姻中，夫妻双方的语言都会对婚姻产生重要的影响。这本书是为那些正在实践或正准备实践爱与尊重的人们准备的，如果你是以爱与尊重为生活准则，能够以无条件的承诺来履行，你就能从这本书中获得最大的收益。

2. 丈夫和妻子是截然不同的，就像粉色与蓝色截然不同。对妻子和丈夫而言，很重要的一点是要明白婚姻中通常没有谁对谁错。大量的研究和经验证明，男人和女人说着的是不同的语言，观察和聆听的角度也是不同的。认识到这种区别，并适应这种区别，对于改善沟通、相互理解是完全必要的。

3. 当你的配偶不可避免地出现令人生气、恼怒、厌烦的行为时，你一定要看到他 / 她的本性还是善良的。你的配偶可能未能做到爱与尊重，但是你依然应该相信他 / 她的本意是好的，他 / 她不可能以邪恶的目的对待你，从根本上来讲，他 / 她并不想对你造成任何伤害。如果你的配偶未能够做到你预想的一切，并且伤害了你，你要明白他 / 她的痛楚并不逊于你，他 / 她与你是心心相连的。如果你忽略了配偶对你的最根本的善意，实践爱与尊重就会变成非常艰难。

在这个世界上，许多男女都在寻找那个“懂我”的人。如果男女能够实现顺利沟通，会发现那个“懂我”的人近在眼前。

第1章

婚姻——经不起指责和挑剔

几乎每个人都听过这样的俗语：“恶毒的语言，能够让六月的天气都变成酷寒。”而听过这句话的人，也大都能体味出这句话的意味，语言的杀伤力确实超出我们的想象。

我每年都会与上千对夫妇进行接触，从他们的经历可以看出，言语不仅能够伤人，还有可能完全摧毁夫妻关系。

莎拉和我曾经有过这方面的经验，深知言语可能带来的伤害。

我们结婚未满一年的时候曾经一起去拜访我的父母，当时我们都才20岁出头。我的父母住在伊利诺伊州的皮奥里亚市，我们到了那里之后就在他们的房子里住了下来。那天晚上，我整理床铺的时候，发现忘了把隐形眼镜的盒子带过来了。为了给自己的隐形眼镜临时找一个过夜的地儿，我去厨房拿来了两个饮料杯，往里面倒了些水，然后把隐形眼镜搁在杯子里。去洗手间的时候，我把两个杯子并排放置在抽水马桶的水箱上。

第二天早上当我准备戴隐形眼镜的时候，却发现一个玻璃杯已经空了，里面的隐形眼镜不见了！当我试图理清头绪的时候，发现莎拉是最大的嫌疑人。我一下子怒火中烧，走到门口大声喊道：“莎拉，