

夫妻关系中的 9根毒刺

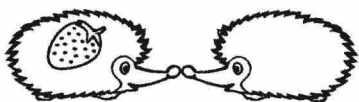
耿兴永 著



些毒刺虽然无形，但是异常尖锐，
深深地扎在感情生活中，刺痛了婚姻中的他和她。



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS



夫妻关系中的 **9根毒刺**



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

夫妻关系中的九根毒刺/耿兴永著. —上海:华东师范大学出版社, 2010. 7

ISBN 978 - 7 - 5617 - 7933 - 0

I. ①夫… II. ①耿… III. ①婚姻—通俗读物
IV. ①C913. 13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 130087 号

明心书坊

夫妻关系中的九根毒刺

著 者 耿兴永
责任编辑 刘 佳
责任校对 王 卫
版式设计 卢晓红
封面设计 杜静静 陈军荣

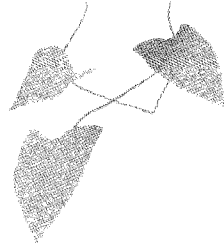
出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://ecnup.taobao.com/>

印 刷 者 上海商务联西印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 9.25
字 数 158 千字
版 次 2010 年 10 月第 1 版
印 次 2010 年 10 月第 1 次
印 数 1—5100
书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 7933 - 0/B · 575
定 价 22.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

目录



我的日常工作 / 1

我的日常工作 / 1

婚姻中的“斗鸡效应” / 2

作为一个旁观者 / 3

缘分之外 / 6

毒刺之一 以为对方不理解自己——其实自己也不曾去认真理解对方 / 8

失败的婚姻大都从失去理解开始 / 10

有理解才有幸福 / 14

恢复你们的默契——去理解对方 / 15

拔掉这根毒刺 / 19

毒刺之二 以为对方总是有所保留,其实自己也不曾真正的投入 / 21

为什么他/她总是有所保留? / 22

其实你也是如此 / 25

学会主动的付出——走进对方的内心深处 / 27

拔掉这根毒刺 / 30



毒刺之三 以为抱怨对方可以让对方改变——其实那只会激起对方的反感 / 33

如果我不抱怨,我不知道他/她怎样改变 / 35

可否意识到抱怨表达的是你的厌恶? / 39

换一种沟通方式 / 40

拔掉这根毒刺 / 44

毒刺之四 以为对方身上的某种缺点永远改不了——其实自己身上也存在着许多毛病 / 47

他/她的毛病太多了 / 48

每个人都有缺点 / 52

停止挑剔,学会宽容 / 53

拔掉这根毒刺 / 58

毒刺之五 以为你和他/她之间毫无共同语言,其实你也从未认真去寻找 / 60

为什么我和他/她总是无话可说? / 62

寻找你们的共同语言 / 65

打破坚冰——去靠近对方 / 66

拔掉这根毒刺 / 70



毒刺之六 把爱当成一种施舍,其实自己也需要爱 / 72

为什么你的爱这么吝啬? / 73

其实你也很孤独 / 77

学会关怀 / 78

拔掉这根毒刺 / 82

毒刺之七 以为亲密,就可以无话不谈——其实许多话语都是对对方的伤害 / 84

开个玩笑是因为我俩亲密吗? / 86

其实我不是想讽刺他/她 / 91

绝不可随意倾倒 / 93

拔掉这根毒刺 / 94

毒刺之八 以为对方会永远爱自己而忘记收敛自己的个性——其实那只是另外一种伤害 / 98

他/她曾因为我的个性爱我啊 / 100

个性是一把双刃剑 / 105

适当收敛你的个性 / 106

拔掉这根毒刺 / 107



毒刺之九 以为对方不懂得去爱——其实自己也不曾认真钻研婚姻的技巧 / 111

他/她根本就不懂什么是感情! / 112

成功的婚姻需双方共同努力 / 115

列一份婚姻问题清单 / 116

拔掉这根毒刺 / 120

夫妻关系的心理学 / 122

婚姻的原型 / 122

俄狄浦斯情结与艾蕾拉情结 / 125

男女两性的性格心理学 / 127

安全感——婚姻的基础 / 130

责任感——婚姻的基石 / 133

性与爱——婚姻中的纽带 / 135

后记 / 139

我的日常工作

我的日常工作

我的一项主要日常工作就是每天去倾听深陷在感情伤害中的夫妻们诉说他们在感情生活中的遭遇。面对我这个中立的倾听者,这些被这种感情折磨已久的人,大都会忙不迭地吐出心中埋藏已久的苦闷:从性格矛盾,到家务纠纷,到子女教育,到婆媳关系,到财务分配,到各自的事业,到第三者的诱惑……从家庭内到家庭外,以及家庭生活的各个方面,几乎无所不包。

每到这时,我都可以深切地感受到他们此时内心的难过。他们或者皱眉头,或者垂着泪,甚至低声啜泣。伤心之余,他们都非常详尽地描述着自己的遭遇。这种描述如此细致,几乎每一个细节他们都能够清楚地回忆起来,并辅以各种手势和丰富的表情表达出来,以便让我能够充分地理解。这样的场景使我有足够的理由相信,如果不是生活中遭遇了很大的不幸,他们绝对不会对这些事情如此记忆深刻。

但值得庆幸的是,在漫长而又苦涩的倾诉之后,他们下一步要做的并不是期待着某种更加悲伤的结局。他们结束了自己的陈述,但又好像意犹未尽一样,一边努力回忆着什么,以便随时可以补充,一边用一种极其期盼的眼神注视着我,那种充满渴望的眼神,一直看到我的心里,使我感到一种深深的触动。我明白,在他们眼里,或许我是一位公正严明的法官,能够给他们以公正的裁决,又像是一个有着高超医术的医者,可以给他们一付解决苦痛的良方。

每到这时，我都会问自己：我真的能够满足他们的期望吗？

可以设想，每一对走入婚姻的夫妻，都曾怀着美好的期望，有过充满希望的愿景。他们有过触动心灵的感动，有过感人至深的甜蜜，觉得身边的那个他/她，就是自己一直在苦苦寻觅、可以依赖一生的人。他们做出一个庄重的决定：走入婚姻，不仅仅可以获得一种形式上的许可，更重要的是，从此以后，他们再也不必让那种美好的感觉离开自己，婚姻可以久远，幸福可以永恒。只是，他们没有想到有这样一天，美好的感觉渐渐地淡去，快乐的生活正在消逝，不再有理解与支持，取而代之的是隔阂和冷漠，甚至是敌意。现在的他们，纠缠在一种难言的苦痛之中，他们之间的裂痕是如此之深，似乎怎样努力都无法填平。

那么，这一切到底是怎样发生的呢？

婚姻中的“斗鸡效应”

面对来访者，我所做的第一件事，就是让他们诉说一下自己在婚姻生活中的遭遇，这是婚姻咨询的一个不可缺少的过程。实际上，每一个来访者到了我这里，几乎不需请求，就会主动打开话匣子，他们已经压抑很久，急需一次真诚的倾诉。

倾诉大都是从妻子开始。这与一般婚姻中的实情也是相符的：女人总是喜欢表达，女人又是如此的感性，她们的表达总是充满着形象化的色彩。从家务，到财政，到对方让人难以理解的性格，难以相处的公婆，甚至是对方可能存在的不忠行为……她们的陈述总是充满浓厚的感情色彩：强烈的语气加上各种手势和表情，有时还会声泪俱下。针对男人任何一句试图为自己辩护的插话，她都会以更强烈的控诉，更多的眼泪，把男人的反抗压制下去。她的感情是如此的浓烈，以至于任何一个稍有感情的人在听了这样的控诉之后，都难免会随之动容，对那个欺负她，没有善待她的人产生一种强烈的惩罚的冲动。

不过，即使面对妻子这样的攻势，坐在一旁的男人也不会慌乱。他坐在那里，一副很无奈的样子——显然，在来到这里之前，生活中的交锋已经多次，早已让他不再感到意外。他们会摆出一副无所谓的架势，任凭妻子怎样指责，都毫无表情，只有在妻子痛斥的间隙，他们才会适时的插上几句，以表示自己的存在。其余的时间，他们大都是低着头默默地听，一副与我无关的样子，好像妻子在说一件与他毫不相干的

事情。不过，在女人如潮水一般的陈词之后，他们也绝不会坐以待毙。他一般会摆出一副很大度的样子，先以并不真诚的口吻接受女人的部分指责，以表示他毕竟是一个男人，永远都会让着女人一些。但是，他来到这里绝不是为了再听一遍早已烂熟在胸的女人的控诉。虽没有女人那样绵绵不断的攻势，但当他郑重的、有条不紊的指出他对她的种种不满时（男人永远要比女人更有条理一些，这是天性使然），那种严肃的表情，庄重的口吻，即使是任何一位收放自如的妻子，也不得不屏气倾听——因为他动真格了。

他们的表达，无论从内容还是到方式，都是完全不同的。妻子的陈述，充满感情、富有感染力，足以打动任何一个心里哪怕只有一丝感情的人；而丈夫的陈述，入情入理，逻辑严密，足以说服任何一个心里哪怕只有一点理性的人。

可是，对与错总要区分，面对这样截然不同的两种陈述，我们该相信谁呢？

在我看来，婚姻中的许多问题，大都源自于这样一种“斗鸡效应”。

你一定知道斗鸡这种游戏。两只斗鸡，一开始处于一种人不犯我，我不犯人的状态。这时，旁观的操纵者有意拿起一只，扑到另外一只身上，那只被侵犯的斗鸡以为对方是故意的，立刻暴怒地啄了对方一下。先前那只斗鸡无故受到这样的对待，自然心里十分气恼，于是毫不留情地进行反击，就这样，你来我往，互不相让，两只好端端的公鸡很快斗了个头破血流。

婚姻中的伤害也是如此。我们常常并不是有意地伤害对方。比如你伤害了我，可能你不是有意的；或者你确实是有意的，但你也有许多无奈之处；或者你虽然是故意，但经我的反击之后，你也感到懊悔。人与人之间的伤害，大都缘自于这样一种“斗鸡效应”，你给我一拳，我立刻回你一脚，累加下去，渐渐地就分不清开始的原因，只剩下暴涨起来的愤怒。夫妻间的伤害，也大都缘自这样的“斗鸡”效应，你伤我一拳，我毫不犹豫的反击一下，我踢你一脚，你也绝不肯善罢甘休，最后就急了眼，只剩下累加起来的怨忿。

仔细回想一下自己，是否也是如此呢？

作为一个旁观者

咨询中，作为旁观者的我，很难被任何一个人打动，无论是面对女人声泪俱下的控

诉,还是面对男人丝丝入扣的分析,我都会保持着一种冷静的态度。因为多年的经验告诉我:“婚姻中,任何一个人的话都是一面之词。”绝不要把自己的同情心轻易地投向其中某一个。女人试图用感情打动我,来争取我的同情,男人试图用道理来说服我,也来争取我的理解。如果我不小心动了感情,就会被女人争取过去,如果我不小心动了理智,就会被男人争取过去。这样我就不能成为一个中立的倾听者,不能完成我的使命。我必须抛开一个视角,来选择一个合适的切入点,才能做出一个准确的判断。

好在他们的陈述虽然看似完美,但却绝不是无懈可击。

让我们来看一对夫妻的倾诉:

女人:他眼里还有这个家吗?每天晚上九点多才回家,一回家就是一身酒气,说是应承客户去了,可是谁知道他干什么去了呢?结婚这么久了,与我在一起的时间一共也没几天,平时只知道忙他那些事,跟个动物一样,动物还知道有家,他没有。这个家对于他就像是旅店——还比不上旅店,在旅店你也得自己动手做事吧!他在家做过吗?回到家里也是一副冷冰冰的面孔,我都担心有一天他认不出我了。他为什么不能早点回家,多帮我做一些家务,这个家难道是我自己的吗?

男人:我做得还不够吗?我每天工作很晚,经常加班,累个半死。工作中的不顺心不必说了,在家里还没得个好脸色,整天拉长脸来对我。赚的钱都要交给她,可是她还不满足,整天检查我的钱包。陪客户,她也要疑心,一晚上要打好几遍电话,让我在客户面前颜面扫尽。可是她每天都在做什么?除了做头发就是买化妆品,好不容易休息一天,也要我陪她逛商场买东西,稍微不满意就给我脸色看,这是一个女人应该做的吗?她应该少买点化妆品,多把精力放在家庭和孩子身上,少和我吵架,多关心我的父母。

让我来说一个故事,一定能让你更加明白我的意图。

狐狸先生与仙鹤小姐互相仰慕已久,狐狸先生很倾慕仙鹤小姐修长的身躯,仙鹤小姐很赞许狐狸宽厚的毛发。有一天,他们相遇了,双方一见,都感到对方名不虚传。倾慕之余,他们决定生活在一起。

于是两人一起规划将来的生活,最终决定抽签来排定做饭的顺序。

狐狸抽到了第一天。第一天中午，到了开饭的时间。为了这一餐饭，狐狸在厨房里忙了很久，可算是做好了，他高高兴兴地端出两只平底盘子，盘子里盛了他精心熬制的肉汤，又浓又稠。他把盘子摆到桌子上，热情地招呼：“快吃吧，特意为你准备的！”然后张开他那又阔又大的嘴巴，呼噜呼噜没几下，就把汤喝光了。可是仙鹤的嘴巴又尖又长，根本喝不到盘子里的肉汤。只能看着狐狸满头大汗地在吃。

第二天轮到仙鹤下厨了，一大早她就起床，又是买菜又是烧饭，一直忙到中午。这时，狐狸高高兴兴地回来了，一进家门就闻到一股香味儿。他仔细闻了闻：“噢，原来是在烧鱼！”他迫不及待地坐到饭桌前，不一会儿，仙鹤端出两只长颈的瓶子摆到桌子上。仙鹤指着瓶子里的鱼，大度地说：“饿了吧，快吃，多吃点！”然后把又尖又长的嘴巴伸进瓶子里，把鱼美美地吃掉了。狐狸望着那么一大点儿的瓶口，他那宽阔的嘴巴怎么也伸不进去，只好耷拉着脑袋，往肚子里咽口水。

结果当然是狐狸和仙鹤的感情失败了。但是他们是怎么评价这段感情的呢？碰巧他们都认识憨厚的棕熊，于是狐狸跑到棕熊那里抱怨说：“仙鹤小姐外表看上去身材那么好，可是为什么为人这么小气，把鱼放进瓶子里来招待我，这样的人我可受不了！”当然仙鹤也不会闲着，听说狐狸到棕熊那里去过了，她也跑去大发牢骚：“狐狸先生的毛发看上去那么宽厚，可是为什么为人那么吝啬？弄了一盘子底的肉汤招待我，我算是认识他了！”

.....

那么，我们该相信谁呢？

我经常倾听男人与女人之间的相互批判，且抛开他们各自诉说是否属实，我发现一个问题（我相信你也一定发现）：那就是一旦婚姻中出现问题，他们总是毫无保留地批判对方，数落对方的种种不是，却唯独少做了一件事，那就是反思自己。他们总是忙不迭地从对方的一切行动中找到可以挑出毛病的地方，双眼如同戴上了一副能够放大许多倍的眼镜，绝不遗漏一丝一毫。而当自己因有同样的举动面对对方的指责时，他们又如同换了一人，想尽一切办法推诿，好像对方说的话与自己毫不相干，是在说自己根本不认识的人。

然后我们又能怎样？我们只是看到了先前的那一幕，痛苦的女人和烦躁的男人之间相互指责，在相互的批评之中继续着看不到希望的婚姻，然后又问我：“我们到底该

怎么办？”

是啊，还有希望吗？我们到底该怎样做？

缘分之外

俗话说，“百年修得同船渡，千年修得共枕眠”。人们因为有缘，才可以走到一起。夫妻能够走到一起，缘分自然是远超寻常。相爱的男人女人之间有一种巧妙的吸引，这种吸引为我们的婚姻奠定了自然的基础。这就是夫妻间的缘分。

但是，有缘归有缘，这种天然的吸引却未必能够转化为我们幸福持久的婚姻。

许多人都有过这种感觉，我们也许找到了自己喜欢的人，但这种相互的喜爱没有发展成共同的幸福，反而让感情在彼此伤害中渐渐冷淡。

在我看来，组成一个婚姻的条件有很多很多，从外形的倾慕，到双方性格的吸引，到必要的经济基础，到日常生活中无处不在的责任感，到对外在诱惑的抗拒，到日常生活中的琐事与劳作……任何一点的差错，都可能让一对幸福的夫妻产生隔阂。缘分之外，有太多的内容。再加上漫长的婚姻生活，从性格，到思维方式，到生活习惯，都可能导致婚姻的危机。我们必须注重构建那些缘分之外的内容。否则，一旦感情失衡，隔阂就会产生，斗鸡效应就会开始。

有缘人未必是有情人，缘分不等于婚姻，你与一个很有“感觉”的人走到一起，但结果却可能越行越远。

想想在生活中，我们都做了什么？

对方一点点小的疏忽，就忙不迭地指责他/她。一点不经意的失误，就抓住对方不放。从不严格要求自己，却要求对方不能有一点过错。从不改进自己，却只要求对方越来越完美。于是，针锋相对，恶语相向。我们如获至宝般的发现一个心目中的“仙女”或者“王子”，但是，当亲密接触后，“仙女”陨落，变成恶妇；“王子”消失，变成刁民，也大都是因为如此。

我们又不自觉的有一种自我保护的心态。一旦发生争执，我们都会尽力去保护自己，指责对方。在这种心态的驱使下，我们拼命地想找到对方的失误之处，不惜以伤害为代价，而把检讨自己置之脑后，结果这场战争愈演愈烈。你伤害了我，我至少要同等

地伤害你一次，我伤害了你，你也绝不肯善罢甘休。本来我们的内心还有许多挽回的渴望，但是，伤口越扎越深，想挽回，也不再可能，感情就此陷入万劫不复之地。

我又把这种婚姻中相互指责归纳为九点。这九点非常具有代表性，它可能代表了许多问题婚姻的症结所在。我把它们称为“婚姻中的九根毒刺”。称它们为毒刺，决不夸张。它们虽然无形，却异常的尖利，深深地扎在我们的感情生活中，刺痛着你，阻断着你，让你深受它们的煎熬。它们具有强大的破坏性，如果你不能面对它，剪除它，你就会一直受到它的困扰，再也不能品尝婚姻的甜蜜。即使它们并不是全部，但我相信它一定可以为你提供参考。

当然，拔除这九根毒刺也不是那么难。我们将在本书中讨论，如何在婚姻中排除种种先入为主的观念，排除那种过度的自我保护，学会相互体谅，相互宽容，消除感情生活中的种种障碍。拔除这九根毒刺的过程，就是让我们的爱重焕生机，重新获得幸福的过程。只要你用心去做，就可以做到！

毒刺之一

以为对方不理解自己

——其实自己也不曾去认真理解对方

丈夫

他是一个勤奋好强的人。

他是一位硬件领域的销售经理，从事这项工作已经八年。别人都说他聪明能干，他自己也是这样认为。这几年来他一直专注于自己的工作，工作虽然辛苦，不过凭着自己的努力，再加上机遇，在事业上取得了不错的业绩。

他成长在一个普通知识分子家庭，家庭条件不错。母亲是一位教师，对他的期望很高。也许是受这种期望的影响，母亲对他的教育一直很严厉，母亲总是给他提出很多的要求，要他去做。与严厉的母亲在一起，虽然不乏关爱，但他总觉得有一种受到压抑的感觉。这些年来他一直在孤独地奋斗，直到遇到她之后，他才感受到生活的乐趣。

她的温柔与体贴给他许多的幸福，让他觉得自己的一切奋斗都是有意义的。

妻子

她是一个有些多愁善感的人。

这与她小时候的经历有关。

她小的时候父母关系不太好。从记事起，他们之间就一直很冷淡。父亲与母亲的结合是随意的，是因为家庭压力迫不得已而在一起，父亲对这件婚事并不满意。父亲在此前还有别的感情经历。在她的印象里，父亲总是漫不经心，似乎有一天会离开这

个家。母亲对于父亲的冷淡毫无办法，只能选择忍耐。虽然家庭最终并没有破裂，但家里的气氛却始终是冷淡的。父亲对她也很少照顾，别人家的孩子都有父亲带着玩，受到父亲的宠爱，她却没有。

正是因为这样的经历，她的性格里有一些忧郁的成分。长大以后，她虽然努力去改变，但在内心里还总是不那么快乐。她对别人始终有一种隔阂，不管与别人有多近，心里都会觉得两人之间有一段说不出的距离。

但这种情况，在他出现之后，有了很大的改变。他是个很专注很坚定的人，给了她许多保护，让她一度觉得自己是世界上最幸福的人。

结婚前她在公司做职员，生了孩子以后，就离职在家了。

相遇

在刚刚相识的时候，他们都觉得对方是最适合自己的人。在他们的性格之中有一种很好的互补，他的专注、执着给了她许多的安全感，而她的敏感、体贴，又让他有一种说不出的亲近，这种亲近恰好与母亲的严厉相反，补偿了他一直缺乏的爱，他们都有一种对方好像就是自己最贴心的人的感觉。

就这样，他们有了房子，有了孩子，有了稳定的生活，一切都在向更好的方向发展。可就是这时，问题出现了。

问题的起源

问题的起源其实说不清楚。也许是因为他工作太忙，对她有所疏忽，也许是因为她在家里做家务、照顾孩子太累，对他有所懈怠，总之，以前的那种亲密的感觉渐渐淡去了。取而代之的是不断的冷战，亲密的话语越来越少，最后演变成例行公事的问候，即使说出口，也好像是在赌气一样。

虽然生活在同一个空间里，他们却感到一种深深的孤独。他们都感到一种危机感，这个曾经是最理解自己的人，为什么现在变得陌生了？这个正在冷下去的婚姻，将来会怎样？他们都感到有些困惑。

失败的婚姻大都从失去理解开始

如果婚姻失去了理解,将会怎样?

答案只有一个:我们将会变得很孤独。

每个人都渴望能够遇到一个真正理解自己的人,他/她与你朝夕相伴,相互支持,相互宽慰。寂寞因此得以消除,孤独因此变得不再,即使生活中有许多的艰难,因为他/她的存在,也可以苦中作乐,生活突然间变得有了意义,幸福也随之而来。

但是,如果婚姻失去了理解,这一切就不会发生,即使你们朝夕相处,也如同陌生人,即使近在咫尺,也如同远在天涯。不仅如此,你还将陷入到一种可怕的境地,孤独、寂寞甚至恐惧都会接踵而来。

正如上面故事中的男女主人公,本来几年前他们的相遇,正好符合了各自内心的情感需求。他们的好感,不仅仅是建立在各自的经济条件、外形这些外在条件的适合上,更是来自内在的匹配。在内心里,他的坚定与执着,她的感性与小心翼翼,都是那么的符合彼此的需要,使他们都觉得对方就是命中注定那个要与自己相伴的人。勤奋、努力的他,与体贴、柔弱的她,走到一起是最自然不过的事情。

如果我们只看到这里,一定会想起这样一句话:“他们幸福的生活下去,一直到很久很久。”但不幸的是,他们的婚姻并没有这样下去。不仅如此,甚至走到了即将失败的边缘。

那么,到底是什么让他们从对方眼中的最理解自己的人,变成越来越陌生的人?为什么现在的感觉与数年前差别这么大?

答案只有一个:失去理解。

在婚后的日子里,丈夫一如既往地每天忙着工作上的事情,妻子也如往常一样每天照顾着孩子和家庭。只是,他们都感到一种隐隐的隔阂。他们都感到对方在渐渐地疏远,但如果要问为什么会这样,他们又很难说出具体的原因来。偶尔在一起吃饭,饭桌旁,孩子在玩耍,他会去抱,她在一旁看着,会露出一些赞许的微笑。但除此之外,沟通似乎越来越少。除了晚上偶有的温存,让他们感到对方还在属于自己,其他的大部