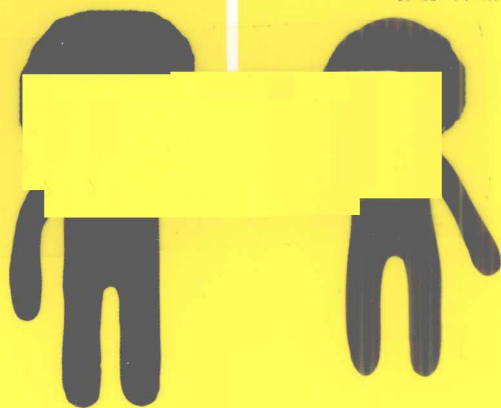




亲爱的， 我们别吵了

HOLD ME TIGHT
化解夫妻冲突 的7段对话

[美] 苏珊·约翰逊 (Susan Johnson) ©著
江舒 ©译



Seven Conversations for a Lifetime of Love

亚马逊婚姻家庭类图书 第1名

《纽约时报》《时代周刊》专版推荐

全球公认成功率最高的婚姻关系解决方案
华裔婚姻治疗第一人刘婷婷博士撰文推荐

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司



亲爱的，

Seven Conversations for a Lifetime of Love

[美] 苏珊·约翰逊 (Susan Johnson) ©著
江舒 ©译

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

著作权合同登记号：06—2010 年第 365 号

图书在版编目 (CIP) 数据

亲爱的，我们别吵了 / (美) 约翰逊著；江舒译

—沈阳：万卷出版公司，2010.9

ISBN 978-7-5470-1226-0

I. ①亲… II. ①约… ②江… III. ①婚姻—社会心理学—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 182928 号

出版发行：北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

万卷出版公司

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：北京京北印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：170 mm × 230 mm

字数：170 千字

印张：14

出版时间：2010 年 9 月第 1 版

印刷时间：2010 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑：张旭

特约编辑：关雪菁 郑悠然

装帧设计： 杰源设计工作室

内版设计：付楠

ISBN 978-7-5470-1226-0

定价：39.80 元

联系电话：024-23284090

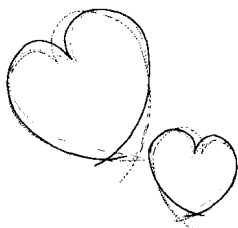
邮购热线：024-23284050 23284627

传真：024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网址: <http://www.chinavpc.com>

推荐序



国际 EFT 大师 刘婷博士

周先生和周太太刚刚庆祝完他们结婚十周年纪念日。两人都是毕业于国内一流大学的精英，都是小康之家中唯一的孩子，都靠着全额奖学金取得高学历，又从事高科技的工作，但是两人婚后才发现彼此的个性和价值观迥异，生活习惯也大不相同，连对未来的人生计划或小孩的教养方式都存在意见分歧。在一次剧烈的争吵之后，周先生不禁感慨：“我原本以为我们是志同道合的伙伴，现在才发现，我竟然一点都不了解你！”

周先生的感叹其实是很多人心里最深的恐惧，未婚者担心自己识人不深、没有在婚前将对对方的每一层面都了解得清清楚楚；已婚者为时已晚地发现对方有很多层面是自己之前不了解、甚至不赞同又很不喜欢的部分。但是，究竟什么样的夫妻可以相敬如宾、恩爱到老呢？相信读者可以从《亲爱的，我们别吵了》这本书中得到解答。

我从 2007 年开始将情绪取向疗法（EFT）引进亚洲各地华人社会，在这个过程中，不时有人问我：“EFT 是否适用于对情感表达含蓄、压抑情绪与个人需求的华人社会？”我总是坚定地回答：“不论文化背景，我们再也找不出另一个能更有效改善婚姻关系的学派了。”我在中国香港、新加坡、美国、中国大陆与台湾地区都接触过许多来求助的华人夫妻，我的经验告诉我，EFT 对他们的婚姻有极大的帮助，因为在婚姻中维持情感联结是人类求生存的本能，而情绪则是对对方态度或反馈的自然反应，所以，有生气、伤心、害怕或其他负面的情绪都是正常的。对婚姻有害的不是这些情绪反应，而是我们

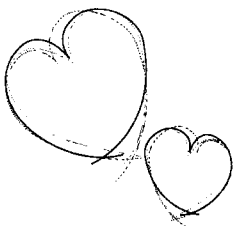


一直重复使用具有强大破坏性的无效方法来表达与调节这些情绪的结果。《亲爱的，我们别吵了》这本书中提供给读者许多可以自行在家中与配偶一起讨论与练习的活动，可以真正治本又事半功倍地帮助读者改变表达与调节情绪的方法，进而停止夫妻两人间一再重复的负向互动循环。

在我碰到对婚姻不满意的人，更进一步地了解他们的婚姻细节之后，我常常有“其实这个婚姻可以有不一样的结局”之感慨。尤其是当双方明明都还在乎对方、也想要改善关系的时候，我在心底往往对于他们无法找到有效的专业协助或自助的方法来改善婚姻而感到遗憾。其实不论年龄、性别、文化背景、传统或保守程度的差异，夫妻都可以从婚姻咨询中受益，通过专业客观的第三方来改善其沟通不良、冲突频繁、个性差异、婚外情、婆媳关系等等问题。有时候我们真的需要一点点外力的协助来帮我们打开婚姻中自己很难解开的死结，与你的配偶一起阅读《亲爱的，我们别吵了》是你迈向婚姻自救的一大步。

维持婚姻中情感联结的强度就像是维持炉火上水壶中的水温一般，不能在水开了之后就把火关掉，然后期待水要一直维持着 100℃ 的沸腾，而应当不断地想办法加柴、加温。婚姻是我们所许下最严肃与沉重的承诺，但其回报也最令人满足，没有其他东西可以轻易取代。希望《亲爱的，我们别吵了》这本书能成为读者保持婚姻 100℃ 高温的最佳燃料。

2010 年 7 月于新加坡



第一部分 **爱是什么**

第**1**章 **我们的爱丢了** / 07
当婚姻遭遇冲突时

第**2**章 **当我需要你时，你在哪里** / 17
当爱侣不再回应时

第二部分 **亲爱的，我们别吵了**

第**3**章 **“都是你的错”** / 29
当冲突开始时

第**4**章 **“我的心像被针扎了一下”** / 55
触痛伤口时

第**5**章 **“要知道，你对我很重要”** / 75
让冲突降级时

第**6**章 **男人，为何不说“我爱你”** / 95
将爱说出口时



Hold Me Tight

亲爱的，我们别吵了

第**7**章 “伤痛还在，而我还在独自承受” / 115
翻旧账时

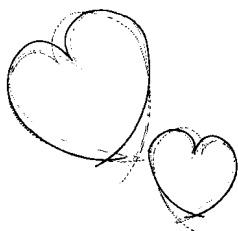
第**8**章 “白天唠叨的嘴，晚上不愿亲” / 135
无法亲热时

第**9**章 “请你陪在我身边” / 155
走过婚姻的弯路时

第三部分 爱的力量

第**10**章 “如果你离开，我也许会放弃” / 183
抚平创伤的力量

第**11**章 “爱需要精心烘焙” / 201
迈过婚姻的寒冬



我一直对爱情关系很感兴趣。我生长在英国，在爸爸的酒吧里，我常看到人们聚会、聊天、喝酒、争吵、跳舞、调情。但我年少时的焦点是我父母的婚姻生活。当他们毁掉婚姻、毁掉自己时，我在一旁无助地观望。然而，我知道他们深爱对方。在我父亲弥留之际，他生平第一次为我母亲落泪，尽管那时他们已分开 20 多年。

由于我父母的痛苦给我带来的影响，我发誓绝不结婚。我觉得浪漫的爱情不过是幻象，使人受困。对于我来说单身更好，自由而没有束缚。但是后来我还是坠入爱河，结了婚。恰恰在我排斥爱情的时候，爱情吸引了我。

这种神秘强烈的情感战胜了父母的遭遇给我带来的影响，使我的生活变得复杂，而且它似乎是使我快乐和痛苦的主要源泉。它到底是什么呢？是否有一条路能走出爱的迷宫？

出于对爱与情感联结的极大兴趣，我选择了咨询和心理学这一专业。我的咨询对象有因为求爱被拒绝而心烦意乱的年轻人，有因为失去爱情而苦苦挣扎的成年人，还有家庭咨询者（家庭成员相互爱着对方，但无法相处却又离不开对方）。像《木马屠城记》（*Helen of Troy*）中那样，我



们为爱战斗；如泰姬陵的由来一样，我们建造爱的陵墓。表白时，我们情绪高涨：“我爱你！”分手时，情绪又跌到谷底：“我不再爱你了！”我们无休止地想到爱，谈论爱。

但爱到底是什么呢？

爱已变得太过重要。在 21 世纪，无论爱情关系是好是坏，它都已成为大多数人生活中的核心。

一方面，我们生活的环境越来越孤立于社会。我们中的大多数人不再生活在一个大家庭中，有父母、兄弟姐妹或儿时的玩伴在身边陪伴。我们工作的时间越来越长，工作的地点越来越远，建立亲密关系的机会也就越来越少。

另一方面，电影、肥皂剧和戏剧向我们灌输着浪漫爱情就是一切，还会圆满终结，而且报纸、杂志和电视新闻都争相报道永不放弃追寻真爱的浪漫故事。在近期美国和加拿大的调查中，人们将美满的爱情关系设为他们的第一目标，而获得经济上的成功和满意的工作都位列其后。

当我看着那些夫妻叫喊和哭泣，斗嘴又休战时，我逐渐明白，这其中一定会有一个关键时刻，左边是消极，右边是积极。在我的导师莱斯·格林伯格（Les Greenberg）的帮助下，我开始以这些关键时刻为基础，建立一套新的夫妻心理疗法。我们将其命名为：**情绪取向疗法（Emotionally Focused Therapy，简称 EFT 方案）**。

EFT 方案的主旨很简单：**认识并承认你与伴侣在情感上存在联结，并且依赖你的伴侣，进而深入了解你爱情关系中的情感基础。**对彼此敞开胸怀、和谐共处、及时回应，是加强这种联结的三把钥匙。

今天，EFT 方案为夫妻疗法带来彻底性的改革。在过去的 15 年，在接

受 EFT 方案治疗的夫妻中，有 70%~75% 的夫妻从痛苦中恢复正常并且婚姻美满。即使对于那些处于离婚边缘的夫妻，这样的治疗结果也是持续性的。EFT 方案已获得美国心理协会（APA）的资质认定。

在北美有数千名治疗师接受过 EFT 方案培训，在欧洲、英国、澳大利亚和新西兰也有数百名这样的治疗师。中国大陆、中国台湾和韩国也在教授 EFT 方案。而就在不久前，一些像美国和加拿大军队，以及纽约消防队这样的主流机构也来寻求我的帮助，想要我对其痛苦的队员及生活伴侣进行 EFT 治疗。

EFT 方案得到了空前的广泛认可和应用，越来越多的人请我写一本 EFT 方案的简单通俗的书，可供普通人阅读和使用。本书由此诞生。《亲爱的，我们别吵了》旨在让所有情侣寻找到一生的真爱。无论年少、年长、已婚、订婚、同居、快乐、痛苦、异性恋或同性恋，总之，就是面向所有伴侣。无论男女，也无论是处在人生的哪个阶段或是哪种文化，本书皆适用。但本书不适宜身处虐待或暴力关系的人，也不适用于有严重毒瘾或长期处于不正当男女关系的人，因为上述行为会侵蚀与伴侣积极相处的能力。此时，治疗师才是最好的选择。

我们都经历过亲密与分离。而现在，我们可以领会其中的奥秘。我希望这本书能帮助你，将你的爱情关系变成一次辉煌的奇遇。畅销书作家埃丽卡·琼（Erica Jong）曾写道：“爱是一切，大受追捧……爱真的值得我们为之抗争，为之勇猛，为之冒险。而且问题在于，如果你不想冒任何风险，那么你的风险会更大。”我十分赞同这一点。

第一部分
爱是什么

我们的爱丢了

当婚姻遭遇冲突时



汤姆声辩道：“妮可太感情用事还不信任我，不让我来理财。”妮可爆发了：“是，有问题的总是我。好像你真的懂理财似的！我们根本不需要那东西，而且也买不起。你想做什么就做什么，我想要的东西对你来说从来都没有意义。事实上，有时对你来说我都没意义。”



萨拉指责皮特：“你是个死板、不会关心人的爸爸，小孩子需要照料，需要关心，而不只是你立下的那些规矩！”皮特扭头不理。



乔治语气中充满挫败感：“我已经一次又一次地告诉你外遇发生的原因。而且，这是两年前的事啦！我现在已经是清白的了。难道现在你还不能忘了这件事，原谅我吗？”妮塔小声嘀咕：“你根本不关心我，不在乎我受到的伤害。”

“我们在爱的时候，是最脆弱的时候。”

——西格蒙德·弗洛伊德

我询问每对夫妻，他们婚姻关系的根本问题是什么，而解决方法又是什么。他们都不曾认真考虑就提出了自己的想法：

- 妮可说汤姆控制欲太强、应该学会更公正地分配权力。
- 皮特表示，他和萨拉的性格完全不同，根本不可能在教育方式上达成一致，他们可以通过接受“专家”的教育课程来解决这个问题。
- 乔治认定问题在于妮塔的性冷淡，也许他们应该去接受性心理治疗，才可重回往日卧室里的快乐时光。

这些夫妻非常想知道自己为何如此痛苦，但他们的表述都没有切中要害。他们的解释只是冰山一角，是重大难题中最表面的一部分，那么隐藏在背后的“真正问题”是什么呢？

大多数争吵实质上是对情感分离的抗议，而所有人往往忽略了这一点。所有处在痛苦中的伴侣都会问对方：

我能依赖你、信赖你吗？你会陪在我身边吗？当我需要你、召唤你时，你会回应吗？我对你而言重要吗？你重视我、接受我吗？你需要我、依赖我吗？

愤怒、批评和要求实际上是对爱侣的呼唤，是为了将伴侣的情感吸引回来，重建情感，联结安全感。

为什么一说话就吵架

20 世纪杰出的精神病学专家约翰·鲍尔比（John Bowlby）提出的依恋理论告诉我们，至爱是我们生命中的庇护所。当至爱情感封闭，或对我们毫无回应时，当我们遭受冷落、孤独而无助时，愤怒、悲伤和疼痛会汹涌而来，而恐惧带给我们的伤害最大。与至爱的分离会危及我们的安全感，警报会在大脑杏仁核区域启动。我们不思考，我们凭感觉行动。

当我们与伴侣意见不合或发生争论时，我们都曾经历过恐惧的感觉。对于那些情感关系牢固的人而言，这种感觉只是瞬间的。当我们意识到没有实际的威胁，或是我们的伴侣会应我们的要求，再度给我们信心时，这种恐惧很容易快速消失。但对于那些情感关系稍差且有摩擦的人而言，恐惧则挥之不去。在这种情形下，我们通常会做以下两件事之一：为获得安慰与保证要求或纠缠伴侣，或是为了抚慰和保护自己而回避、离开。无论确切的言语是什么，这种我们真正想表达的是“关注我，和我在一起，我需要你”，或者“我不会让你伤害我的。我会冷静下来，尽量克制自己”。

这两种克服分离恐惧的策略是潜意识里的，且至少在开始的时候是有效的。但随着哀伤的伴侣向对方的索取越来越频繁，这样做会引起缺乏安全感的恶性循环，从而将对方越推越远。在双方都缺乏安全感的情况下，相互影响越来越大，双方都变得过于自我保护，每个人都被遗弃，都对对方和爱情关系做最坏的假设。

既然我们深爱我们的伴侣，为什么我们就不能倾听彼此对关注与情感

联结的召唤，为什么我们就不能用关怀去回应呢？因为太多时候，我们没有倾听伴侣的心声。我们沉浸于自己的状况，并因此而分神。我们不知道如何表达依恋，没有清晰地表明我们需要什么，也没有表达出我们有多在意对方。有时，我们常常只是试探性地说一下，因为我们对自己的需求也很矛盾；有时，由于我们在爱情关系中缺乏安全感，因此我们用愤怒和挫败的声音表达出对情感联结的需要；有时我们急于索取，而不是请求，这样只会导致权力争斗，而不是带来拥抱。

我们对亲密情感关系的渴望是与生俱来的，有一些人试图将这种渴望控制在最小范围内，转而将精力集中于表达自己有限需要。伪装与扭曲的信息虽然不会使我们暴露真实的期望，但会使我们的爱人更难回应。

恶毒对话

夫妻吵架时，常会恶语相加。这种恶毒对话有许多种，其中一种几乎每对爱侣都曾遭遇过。在这种对话中，某一个伴侣变得挑剔好斗，而另一个则变得防御心强，且不断疏离对方。华盛顿大学的心理学家约翰·戈特曼（John Gottman）发现，在结婚头几年陷入这种局面的夫妻，四五年内其离婚率高于 80%。

卡莉和吉姆一直因为吉姆约会迟到而争吵。在一次咨询中，卡莉在我的工作室内对吉姆最近一次的迟到而抱怨不已：他们约好晚上看电影，但吉姆没有按时到。“你怎么老是迟到？”她质问道，“我们的约会难道对你不重要吗？我一直在等你，可你总是让我失望，你也不在意吗？”吉姆很冷淡地回答：“我有事耽搁了。但如