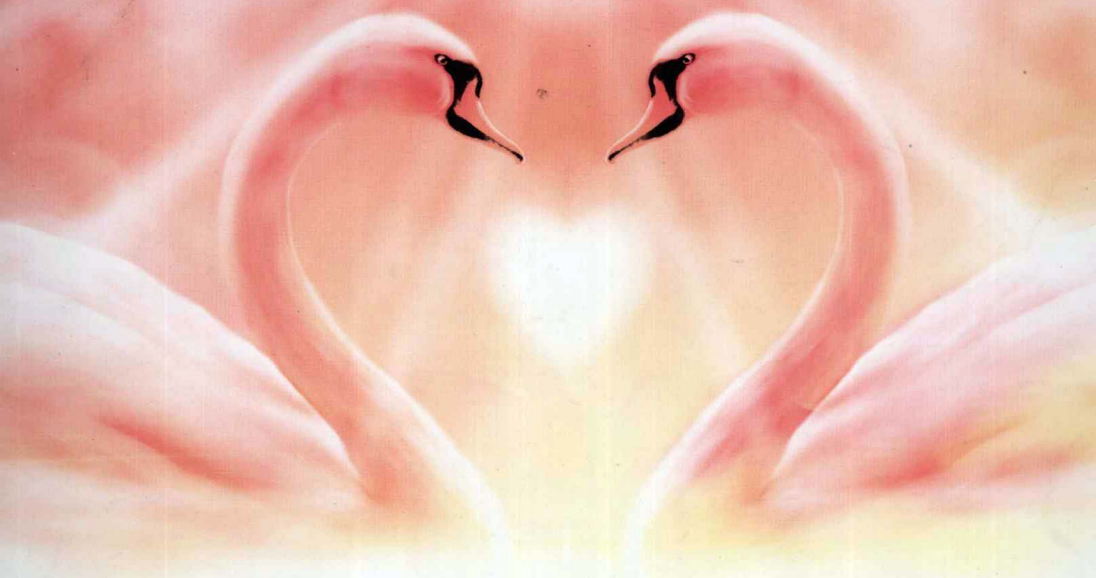


THE POWER OF TWO

爱就是彼此珍惜·缔造幸福婚姻的秘诀·爱就是彼此珍惜·缔造幸福婚姻的秘诀·爱就是彼此珍惜·缔造幸福婚姻的秘诀



THE POWER OF TWO
SECRETS TO A STRONG & LOVING MARRIAGE

爱就是彼此珍惜

缔造幸福婚姻的秘诀

两位中西顶级婚姻治疗专家合作的结晶

(美) 苏珊·海特乐 博士 著 黄维仁博士 改写 李淑烟 译

江西人民出版社



爱就是彼此珍惜

缔造幸福婚姻的秘诀



两位中西顶级婚姻治疗专家合作的结晶

THE POWER
OF TWO

江西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱就是彼此珍惜: 缔造幸福婚姻的秘诀/(美)海特乐著; 黄维仁改写; 李淑烟译. —南昌: 江西人民出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 210 - 04438 - 3

I. 爱… II. ①海… ②黄… ③李… III. ①婚姻 - 研究 IV. ①C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)045128 号

THE POWER OF TWO by SUSAN HEITLER, WITH PHOTOGRAPHS BY PAULA SINGER.
Copyright © 1997 by SUSAN HEITLER. This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright © 2010 The Enoch Communications Inc.
All rights reserved.

爱就是彼此珍惜:

缔造幸福婚姻的秘诀

(美)苏珊·海特乐 著 黄维仁 改写

李淑烟 译

江西人民出版社出版发行

四川嘉华印业有限公司印刷 新华书店经销

2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

开本:700毫米×1000毫米 1/16 印张:16.25

字数:300千

ISBN 978 - 7 - 210 - 04438 - 3 定价:29.00元

江西人民出版社 地址:南昌市三经路47号附1号

邮政编码:330006 传真电话:6898827 电话:6898893(发行部)

网址:www.jxp-ph.com

E-mail:jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

爱就是彼此珍惜

The Power Of Two: Secrets To A Strong & Loving Marriage

缔造幸福婚姻的秘诀

目录

1	作者序一	传递爱情与婚姻的消息	苏珊·海特乐
3	作者序二	爱的存款	黄维仁
6	作者序三	新版序	黄维仁
9	第一部分 合作式对话的基础		
11	第一章	说话的秘诀	
48	第二章	倾听的秘诀	
74	第三章	对话的秘诀	
93	第二部分 处理歧见		
95	第四章	处理两人间的差异	
112	第五章	化怒气为暂停讯号	
130	第六章	接纳对方的怒气	
140	第七章	争吵后的修复	
155	第八章	共同做双赢的决定	
173	第九章	有效地解决冲突	
195	第十章	出界和犯规	
211	第三部分 更美好的境界		
213	第十一章	彼此支持体谅	
228	第十二章	心灵的亲密感	
247	第十三章	建立充满爱的家	

作者序一 传递爱情与婚姻的讯息

苏珊·海特乐 博士

亲爱的中文读者们：

很荣幸有机会向全世界的中文读者分享我在婚姻治疗上所学到的一些经验。让我更荣幸的是，维仁和淑烟能与我一起完成这本中文版的著作。

我认识的心理学家中，维仁不论在临床智慧还是心理治疗的技术上，都是令我最为敬佩的一位。他的贡献与参与强化了这本书所要传达的讯息。维仁在这部《爱就是彼此珍惜》中文译著中加入了他自己对本书英文原著的独特见解和对西方心理观念的诠释，他适当地改写此书，让本书也能适合成长于中国文化背景中的人。

维仁的妻子淑烟是在美国一家大药厂工作的化学博士，我很幸运，淑烟欣然同意用她的智慧与创意，来负责这本书浩大的翻译工作。

很长的一段时间，维仁和淑烟在每天 10 到 12 个小时的全职工作之后，还聚精会神地进行本书的翻译与改写工作。他们之所以愿意付出这么多心血，是因为深信本书所传递的有关爱情与婚姻的讯息，能造福于千千万万中文读者。

我非常感激他们接下这份浩大、艰巨的改写工程，也谢谢他们

以极大的恒心与毅力完成这本书。

整个过程当中，最有意思的是维仁、淑烟和我不约而同地发现，我们竟然对情绪健康的要素和如何建立健全的婚姻，有完全一致的看法。尽管我们的生活方式、成长的背景（中国台湾和美国）、传统文化、宗教信仰都有相当大的差别，但我们却都有极为相似的价值观念。在本书的翻译和改写过程中，我觉得我们愈来愈像是一家人。

维仁、淑烟、我丈夫和我 4 人曾面对面地聚过两次，第一次是在芝加哥维仁、淑烟的家中，第二次是在丹佛市（Denver）我们家中。两次的相聚，我们更深入地认识了彼此，讨论了翻译与改写过程中所遇到的困难。每一次见面都让我感到兴奋，因为我感觉到，我和我先生布鲁斯（Bruce）很奇妙地找到了我们的另一对“心灵伴侣”（soul mate）——维仁和淑烟。我盼望我们这对美裔犹太夫妇与中国台湾出生的华裔夫妻之间的友谊，可以延伸到所有的美国人和所有的中文读者之间。

希望借着我们的合作，可以把和平带到世上许多家庭之中，更盼望从众多和谐的家庭根基上，我们能建立更加和平的新世界。

作者序二 爱的存款

黄维仁 博士

我常问医学院里的学生：“你们学医的目的是什么？学位？名利？要光宗耀祖？书中自有黄金屋、颜如玉？”其实，以上这些都只是手段，每个人一生奋斗，最终真正在追求的，是“幸福”与“意义”（Happiness and sense of meaning and fulfillment）这两个人生的终极关怀与需求。

在心理与医学界有愈来愈多的实证研究指出，现代人所强调的均衡饮食、充分睡眠或定期运动等等，都不如发展有意义之“爱的关系”能增进一个人的身心健康。

然而，随着社会与文化之变迁，现代人的婚姻也面临着空前的挑战。近 30 年来两性关系的变化可能大于过去 300 年变化的总和。男女角色开始多元化，婚姻的规则也变得极其错综复杂。现代人对婚姻品质的要求直线上升，但彼此相爱的能力与技术却未能相应地得到提高，以致在亲密关系中许多人饱尝“若亲近你我就受伤，不亲近你我又孤单”之苦。在讲求功利速成的社会中，我们都想一尝甜美爱情的果实，然而在婚姻家庭这么重要的事情上，大家却没像上驾驶学校考行车执照或进研究所拿专业文凭一样，真正付代价去学习爱的功课，难怪碰到高度复杂的现代亲密关系时，中外皆然，

都看到离婚率剧增的现象。

美国的离婚率高居世界之冠，而公信力最高的盖洛普（Gallop Poll）民意测验却显示，拥有甜蜜幸福的婚姻，是现代美国人梦寐以求的事。幸而痛定思痛，过去 30 年来有一群令人敬佩的婚姻心理研究者，从失败中学教训，花了极大的心血研究婚姻成败的关键。现在我们已经相当清楚是什么因素导致爱情枯竭，有什么办法可以帮助夫妻爱火重燃。

综合过去 30 年来最顶尖的实证研究，可以归纳出下列看似简单却极为重要的结论：

1. “长期逃避冲突”是预测离婚最准确的指标。

2. 爱火历久长燃的秘诀，是夫妻学会处理冲突，并借着“爱的存款”来建立夫妻间的友情。

苏珊·海特乐博士是当前美国少数几位最受尊敬的婚姻治疗者之一。在北美心理学界最负盛名的行为科学出版中心（Behavioral Science Books Service），为专业治疗师们录制一套用于教学与训练的录影带时，全美只挑选了七八位被公认是一代宗师的治疗者来示范如何从事心理治疗。例如，他们选了心理学界人们熟知的麦斯特森博士（Dr. Masterson）来示范如何治疗自恋型人格违常（Narcissistic）；找了梅晨保博士（Dr. Meichenbaum）来治疗忧郁焦虑混合症；而他们认定了海特乐博士是当前婚姻治疗界最优秀的治疗师，请她示范婚姻治疗。

当海特乐博士指定我为她改写她的力作《爱就是彼此珍惜》时，我觉得非常荣幸，因为这本书最精彩的特色，是以许多临床智慧与实例来教导读者们如何“处理冲突”并“建立友情”，而这正是过去 30 年来最顶尖的实证研究指出婚姻成败之关键所在。

因这是一本对中国人婚姻家庭极有助益的书，所以纵使笔者再

忙，也要一点一滴用心地改写此书。然而，这并不是一本容易翻译的书，因为有许多例子与观念，并非马上可以适用于华人身上。我极为感激“My Better Half”（我那“更好的另一半”），我的妻子淑烟，她在每天繁忙的工作后，花了许多心血，先把这本书翻译成中文，以便我改写。没有她的帮助，笔者不知何日才能完成此书。

有了淑烟的鼎力相助，我才能在改写时，专注在文化与观念上的转换；我也根据自己临床治疗的心得，在此书中融入自己的见解，并在书中加强了行为治疗与深度心理学观念之整合，希望使书中的理念与实际的技术能对自己中国同胞有更大的助益。

我要再一次感谢海特乐博士对我如此器重，也让淑烟与我有机会认识一对像他们这样有智慧、有爱心的犹太夫妇。能与海特乐博士在学术上做脑力激荡，并交换临床治疗的心得。对我而言，真是人生一大乐事。此外，海特乐博士的丈夫布鲁斯（Bruce），是我们所见到的最具人生智慧的长者之一，他不但是成功的企业家，更是谦和、虔诚的犹太教诲师，与他对话，淑烟与我都深有“听君一席话，胜读十年书”之感。

最后，淑烟和我要深深地感谢我们的好友朱淑端女士。她一次又一次地在我们翻译改写过程中最精疲力竭的关键时刻，鼓励我们锲而不舍地继续努力。不但如此，她还替我们把淑烟的大部分手稿先稍作修饰，并打成中文，好让我在改写时能省些力；若没她的帮助，我们不知何日才能完成此书，因而我们由衷地感激。我们也极为感谢张老师文化的廖娟秀女士、赖慧明女士与其他同仁之礼谅、鼓励与各方面的帮助，有周围这许多“天使们”的支持，本书才能问世。我们深盼此书能带给中文读者们实际的助益，预祝每位中文读者在操练本书技巧之后，能使您的亲密关系更上一层楼。

作者序三 新版序

黄维仁 博士

许多现代实证研究发现，有意义之爱的关系能增强我们的免疫系统，并能促进身心健康。在从事心理治疗过程中，笔者清楚看到，爱是所有心灵医治中最关键的要素。

人人都知道爱的重要，但在现代社会中要如何去给予爱，得到爱，却不容易。在美国，首婚失败的比例是 50%，再婚失败的比例是 2/3，第三次婚姻失败的比例更是高达 3/4。很重要的原因是，人们在恋爱时，对婚姻还往往带有非常不切实的期望。现代人对婚姻质量的要求直线上升，但彼此相爱的能力与技巧却未能相对提高。在讲求功利速成的社会中，大家都想尝爱情甜美的果实，然而在婚姻这么重要的事上，大家却没像上驾驶学校考行车执照，或进研究所拿专业文凭一样，真正付代价去学习爱的功课，难怪碰见高度复杂的现代亲密关系时，中外皆然，都看到离婚率剧增的现象。

有愈来愈多之实证研究指出：长期习惯性地避免冲突，是造成现代夫妻离婚的首要原因。许多读过《爱就是彼此珍惜》的人告诉我，本书所提供处理冲突的原则，与借着案例所教导实际有效的步骤，对增进他们的婚姻幸福有极大的帮助。看到此书再版，笔者心中非常欣慰。

笔者在美国从事婚姻与心理治疗超过 20 年，且因在全美顶级学府任教，有幸接触当代尖端的婚姻研究与治疗技术。若能综合过去 30 年来最尖端的实证研究，笔者会将婚姻成败的关键归纳成下列三个结论：1. 学会有效地处理差异与冲突；2. 刻意借着各种“爱的存款”营造夫妻间情绪的安全感与亲密感；3. 从安全健康的依附关系中发展真我。同时笔者也深知，一个良好新习惯的建立，需要经过至少 21 次的练习。除了从书中了解这些尖端的理念之外，更重要的是要去实际操练这些技巧。因此为了帮助大家确实掌握这些关键技巧，笔者根据尖端实证研究专门为中国人量身定做了一套培训课程，叫做“亲密之旅：婚恋、情商与自我成长培训课程”。这套培训课程已把关系医治带入上万中国家庭并促成多对离婚夫妻复婚，是过往学员公认为内容及质量含金量最高的教材。若有兴趣请看 http://blog.sina.com.cn/s/blog_4a6be9a90100bl49.html 网站有关“亲密之旅”的经验分享与见证。最后笔者要祝福大家都活在爱中，不断学习爱，享受爱，传递爱。

第一部分
合作式对话的基础

第一章 说话的秘诀

现代夫妻关系最大的挑战是，如果我告诉你我心中真正的感觉，你就会逃避我；但我若无法把心中真正的感受与你分享，我们便会渐行渐远。美满婚姻的特征就是夫妻两人可以在很开放、很安全的情境下，表达思想和情绪。能否用恰当的方式表达心中的感受，可以左右你的配偶把你当战友或敌人。本章所要讨论的重要原则和秘诀，能帮助夫妻说出心中真正的想法，而不至于伤害对方，进而增进彼此之间的亲密感。

第一个沟通的基本原则

把你心中的想法清楚地说出来

把你心中所感受到的忧虑、恐惧和需求清楚地说出来。

请看以下的例子：

生闷气

晓莉心里很不痛快，平时国志都是看完夜间新闻才睡觉，但是今天晚上晓莉特别累，很想早些上床。她坐在国志旁边拼命叹气，只是国志不理她，继续看电视。最后晓莉自己先上床。然而她感觉国志一点都不体贴她，反而睡不着了。

讲清楚

亚君：建平，我今天很累，希望早点上床，不想跟你一起看电视。

建平：通常我想多看一些新闻，但是今晚新闻没什么好看的。这样好了，你先上床，我再看五分钟就关掉，好吗？

晓莉虽然很想睡觉，但她就是没有把心中的需要清楚地说出来。她只提出暗示，期望自己一句话都不用说，国志就能猜出她心中所想。相反的，亚君和建平了解彼此沟通心中想法的重要性。亚君把心中的期待说出来，至少让建平知道下一步应该怎么做。建平可以把电视关了，或者也可以作别的选择。

夫妻能够表明彼此需要的时候，双方才能够明白对方所在乎的是什麼。就好像前面国志和晓莉的例子，晓莉没有说出她的需要，结果国志根本没办法猜出晓莉为什么不高兴。如果夫妻双方都不表达自己的感觉，彼此摸不清对方的需要，两人的沟通就发生问题了。把心中的感受大方说出来，夫妻才能建立更密切的关系。在你有勇气把话说出来之前，你要信得过对方，知道对方愿意了解并接纳你发自内心的话。因此，夫妻两人最好能一起看这本书，书所提供的一些技巧可以帮助双方成为好的倾听者。

当你重视自己的感受，对自己的感觉、思想有更正确的认识，并且能用合适的话语把这些感受清楚地描述出来时，就能给对方更多机会了解并接纳你。

直接表达内心真正的感受与需要

暗示或拐弯抹角的沟通成功的几率通常很低，直截了当地把心中的感受或需要说出来比较有效。

例如：

暗示

国志：你不觉得家里很热吗？

晓莉：我觉得很好啊。

国志：（几分钟之后，他又抱怨家里太热）我真希望你不是一天到晚懒在家，连外出走走都不肯的人。

直说

建平：今天整天都待在家里，我快闷慌了。我们去散散步好不好？

国志想出去散步却不直说，晓莉当然料想不到国志想出去；国志心里不痛快，却不把话说清楚，反而批评晓莉，结果弄得两人都不愉快。

在某些情况下，若不直接把话说清楚，甚至可能导致生命危险。

语言学家分析失事飞机的“黑盒子”中机长与副机长的对话，发现如果他们之间的对话不够直接，则飞机发生意外的可能性就大增。例如，如果副机长说“温度太低”，机长可能搞不清楚副机长所要表达的是什么。可是如果副机长能讲明：“现在外面温度降低，水分可能会在机翼上结冰。我建议在起飞之前再做一次‘除霜’，你觉得怎样？”若有这样清楚的沟通，1992年发生在华盛顿的不幸飞机意外就可以避免了。（该意外中，74位乘客死了69位。）

很有意思的是，近年来许多机长与副机长的关系也渐渐在改进。过去机长有绝对的权威，而副机长只有听从的份儿。如今在比较年轻的一代中，机长与副机长间较能双向沟通。当双方都能清楚沟通所观察到的状况，许多不必要的意外就可以防患于未然。

在商场上，如果双方都用竞争、猜疑的模式来谈生意时，他们可能故意沉默，或装出冷漠无表情的“扑克脸”来操纵对方。但是商场与赌场毕竟还是不同。实际上，用这种你输我赢的心态来谈生