

美国销量超过**150万册**
杜博士被里根总统称为“美国家庭的守护者和激励者”
杜博士助布什总统竞选成功起了最主要作用

Love
Must Be Tough
应对婚外情

爱必须自尊

Dr. James Dobson

[美] 詹姆士·杜布森 / 著
王跃进 / 译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱必须自尊 / (美) 詹姆士·杜布森著; 王跃进译. —北京: 中国妇女出版社, 2005

ISBN 7-80203-230-X

I. 爱... II. ①杜... ②王... III. 婚姻问题—研究
IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 136612 号

著作权合同登记图字: 01-2006-0266

爱必须自尊

作 者: [美] 詹姆士·杜布森 著

译 者: 王跃进

责任编辑: 晓春

特约编辑: 钱红林

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: <http://www.womenbooks.com.cn>

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京和众通达印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 15

字 数: 190 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-10000 册

书 号: ISBN 7-80203-230-X

定 价: 35.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

美国出版者序

现在几乎所有人都在说“爱必须自尊”。这样的表述，无论我们走到哪里，都能看到或听到。在过去几个月里，喜欢打探究竟的记者、电视新闻主持人以及街头演讲者都将这句话挂在嘴边，自尊的爱究竟意味着什么，仁者见仁，智者见智。

1995年1月，来自俄亥俄州的民主党众议员马西·卡普托(Marcy Kaptur)在众议院发表反对北美自由贸易区的主张时就曾引用过这句话，后来来自伊利诺斯州的民主党众议员路易斯·古铁雷斯(Luis Gutierrez)在他为共和党对手制定的追溯期限制的建议中也曾引用过。事实上，一位研究人员最近发现，在第104届国会的记录中，提及“爱必须自尊”的例子超过了100次。而且，这还只是开始。

但在这一表达方式迅速成为美国人挂在嘴边的口头禅之前，还是让我们记住这样一个事实：早在1983年，詹姆士·杜布森博士在他关于婚姻与为人父母的里程碑式著作《爱必须自尊》中首次使用了这个概念。他还对这一概念进行了阐述：即成熟的爱情关系应该建立在彼此尊重与发自内心的责任感的基础之上。

很少有著作能像《爱必须自尊》这样得到如此众多的溢美之辞并收到大量书迷的邮件。该书多年来一直受到大家的喜爱，10多年来一直位列畅销书排行榜前几位，并获得了ECPA的金奖，挽救了无数人的婚姻，并改变着众多人的生活。书中



知微见著的分析与智贤的建议感动了成千上万的男人、女人和孩子，他们中有很多人无不吝笔墨，表达了自己对该书的积极评价。

在给杜布森博士的短信中，一位心怀感激的读者写道：“你提出的原则是完全正确的。我的生活就是很好的证明！”另外一位说：“我的生活从此将掀开新的一页。”还有一位读者激动地评论说：“你的著作挽救了我的婚姻，挽救了我的生活。”“爱家”协会办公室收到了来自世界各地的信件，这样的信件表达了读者发自内心的感激之情，这些读者从杜博士的书中获得了对生活理解的新视野和新语境。

如今，杜布森博士发起成立的关注家庭问题的国际性机构——“爱家”协会，

通过美国和加拿大1,951家联播台与世界各地另外2,000多家电台共同播出的广播节目，每周的听众达到了数百万人次。通过大约1,200名男女员工的努力，“爱家”已经注册了超过60家独立的分支机构，出版10种杂志，每月发行磁带13万盒，每年还平均出版50部书籍。（2004年“爱家”的广播节目的听众已达2亿多人，7,500家电台播放。序言作者所列数字是当时的数字——编者）



坚定的信仰是这些优秀作品和“爱家”协会全部所涉领域的核心。作为一名注册心理医生、南加利福尼亚大学的原儿科教授，杜布森博士亲眼目睹了现代生活所带来的压力，他将多年的经验都用到了对美国问题的原因分析与治疗之中。在三任总统任职期间，他曾在多个国家联合小组和委员会中供职，他的大量著作、系列剧和每天的广播节目对于在美国展开家庭问题的讨论以及主导关于“家庭价值”的争论都有所帮助。

我们十分高兴能将《爱必须自尊》的新版本介绍给读者，这不仅是对杜博士多年来所取得成功的祝贺，而且我们还知道，杜博士书中流淌着的爱和上帝的祝福，书中的智慧和所提出的建议，能在未来的日子里挽救更多婚姻和生命。



引言



“坐下，卡罗尔。我有一件很严肃的事情得和你谈谈。我知道这件事说出来会让你大吃一惊，但是我不能再隐瞒事实了。你应该知道我在差不多18个月的时间里一直和办公室里的一位女性有关系。她叫布伦达，很迷人。刚开始我们只是一种无邪的相互爱慕，但是很快就深入发展了——你能明白这是什么意思。现在我们不能再伪装了。所以我已经和律师见了面，我想尽快和你离婚。我感到很抱歉！真的，我很内疚。我还能说些什么呢？我从来没有想过要故意伤害你。但我就是不能再爱你了，我确实爱布伦达，爱得很深。所以，卡罗尔，我请求你让我们彼此都能平静地接受这一现实，当然，也为了孩子。尽快解决这件麻烦事，这对我们大家都有好处。”

听到这些话，曾对丈夫百般信赖的妻子以及孩子们感到整个世界轰然倒塌了，孩子们还不能明白他们的妈妈为什么会突然哭起来。突然之间，他们平静的生活被打破了，接下来便是拒绝与辱骂，夹杂着痛苦与自责。自尊就像一座老旧的即将毁坏的古堡一样崩溃了。担忧与焦虑取代了安全感与自信心，未来失去了意义。最为烦扰的是，几个小时前还感觉自己受到尊重和爱慕的这位女性，此时却觉得受到了蔑视，感觉自己在对方眼里毫无可爱之处。

这种场景在西方世界里已变得相当普遍，不仅是我们身边的卡罗尔们、珍妮们和帕特里克们会遇到这种情况，而且罗布们、汤姆们和卡尔们同样也会遇到这种情



况。不管是因为不忠，还是因为其他婚姻杀手，很多丈夫和妻子都发觉自己被无情地拖向了他们并不希望的离婚边缘。对于一些人来说，他们得知事实真相并不都像卡罗尔那样，丈夫令人吃惊地“告白”于她，而是在长达数年的时间里无助地看着自己的婚姻之树慢慢枯萎，看着消蚀夫妻关系的恶瘤慢慢吞噬自己的身体与灵魂。他们开始寻找这样那样的办法，拼命想找到问题的原委与答案。遗憾的是——这是最关键的——他们从朋友，甚至是咨询师那里得到的建议往往将事情的结局搞得更糟。

你即将翻开的这本书将为那些身陷家庭危机的人提供另外一种选择。我撰写本书的目的就是想提供一些切实可行的工具——一些原则，这些原则将是非常有用的，或许能将那些对婚姻失去兴趣的丈夫或妻子拉回爱巢。你也许不会相信，如果得到妥善处理，彼此间的冲突可能成为一种载体，这种载体可以将不稳定的关系转变为健康、有活力的婚姻；反之，危机时期的不适当反应可能迅速熄灭尚存的爱情火花。

我应该在一开始就说明，我所提供的一些准则可能会在基督徒中间引起争议。我的看法是，婚姻破裂的受害者传统上得到的建议通常是曲解《圣经》的，是有害的。但是很显然，并非所有人都认同这一点。对于那些得出不同结论的人而言，我只能请求他们的宽容与耐心，因为我们毕竟是在以我们有限的知识与洞察力来试图解决最为棘手的家庭问题。

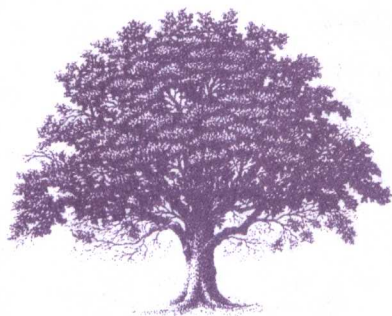
不过，这对于解决现在所遇到的问题已经足够了。在继续阅读下去之前，请允许我再提醒一句。如果你一步一步地正在失去你所爱的人，如果你正日益从世界上对你来说最重要的人那里感觉到了轻视与鄙弃，那么你能只能独自阅读这本书。不要叫你的伴侣和你一起读。至少，你应该自己先看一遍，然后再作出决定，是否与对方共享其中的一些观点。我的经验是，爱情自尊性原则最有效发挥作用的场合并不是在婚姻出现麻烦时的讨论中。我想你很快会明白其中的道理。

感谢你让我和你共享一些新的观念。我希望你会觉得它们对你有所帮助，即使你现在并未遭遇家庭危机。



目 录

contents



美国出版者序 /1

引言 /1

第一章 婚姻天空晴天霹雳 /2

第二章 惊慌失措与妥协退让 /14

第三章 温柔是一个陷阱 /26

第四章 年轻的爱：爱情的真相 /36

第五章 打开牢笼之门 爱情顿时归来 /44

第六章 两个情人都不丢 这个问题很棘手 /54

第七章 自尊重新点燃浪漫爱焰 /64

第八章 案例：三位女士的自尊爱情 /76

目 录

c o n t e n t s



第九章 杜博士答疑 /84

第十章 演播室交锋：杜博士 Vs 婚外情受害者 /108

第十一章 讨论：纵容招致毁灭 /128

第十二章 为通奸者画像 /142

第十三章 爱必须自尊：适合其他场合 /156

第十四章 不和谐家庭的模式：生气的妻子和消极的丈夫 /182

第十五章 爱必须自尊：未婚男女成功求爱 /192

第十六章 美满婚姻的神秘配方：12步骤慢慢来 /204

第十七章 最后的祝福：爱情新生 家庭美满 /216

Love
Must Be Tough

应对婚外情

爱必须自尊

Dr. James Dobson

[美] 詹姆士·杜布森 / 著
王跃进 / 译



中国妇女出版社

第一章

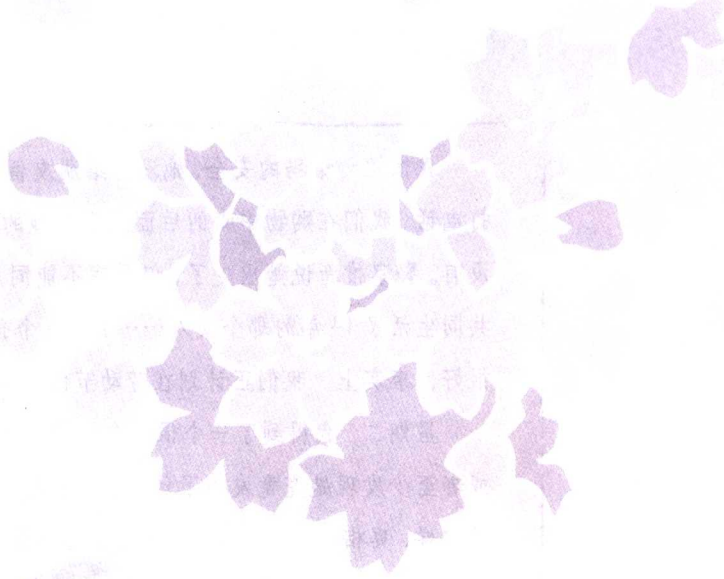
婚姻天空 晴天霹雳

1

愛友必須自尊







每个月，“爱家协会”的办公室里都会收到超过10万封信件和数以百计的电话，这些信件和电话反映了我们人类所处的各种各样的境况与需求。每天我们都会仔细倾听来自各方的不同痛苦与磨难，分享他们的欢乐与成功。最近我收到了一位我称他为“罗格”的男子的一封言辞痛切的来信。*他的经历深深地打动了我。

几个月前，我的妻子诺玛要去附近购物中心买菜。她告诉我们的4个孩子说，她会在半小时内回来，并提醒他们要听话。那是一个星期六的早上。6个小时后，她还没有回来，于是我开始到处找她。我设想她可能是被人绑架或是强暴了，甚至发生了什么更为可怕的事情。到了星期天上午，我向底特律警察局报案，但是他们说无能为力，除非她已经失踪超过了48小时。我和孩子们都担心得要死！

.....

* 本书中引用的所有来信都经过了修改，以保护作者的姓名与身份隐私权。



我很担心诺玛的安全，她没有给朋友留下什么便条或是口信，也没有打电话。我们在购物中心的后面发现了她的汽车，车门锁着，里面什么也没有。警察推断说她出走了，但是我不能同意这种说法。那根本不像和我共同生活了14年的那个女人……我们4个孩子的母亲。我们在一起一直很好，事实上，我们正计划在劳动节的周末出去做短暂的度假。

星期二，我得到了一个很著名的侦探的帮助，请他帮助找我的妻子，或者至少发现她究竟发生了什么事。于是，他开始走访她的朋友与同事，就这样，真相浮现出来了。让我完全意想不到的，诺玛是自愿和她工作单位的一位已婚男子出走的。对此，我怎么也不能相信。

后来，大约两个星期后，我收到了一封写着“亲爱的约翰”的来信，信中说她不再爱我了，我们的婚姻结束了。就像她突然失踪一样，我们的婚姻也突然结束了。她说她会在几个月内回来争取孩子的抚养权，他们将和她一起生活在堪萨斯。

杜博士，实话告诉你，我一直是个忠实的丈夫和尽责的父亲，甚至在我妻子离开后，我也将孩子们照顾得很好。我尽了最大努力来挽救我们的生活，并一直努力……想为这4个迷茫的孩子营造一个像样的家。然而，上个月法庭作出了有利于我妻子的判决，现在我只能是孑然一身了。

几年前，我亲手盖起了我们的房子，而现在房子里空空荡荡！对于失去的家庭，我现在所能拥有的就是一叠诺玛的账单，还有对四周墙壁内曾经拥有的温馨生活的回忆。我的孩子们将会在500英里外的另外一个家庭里长大，而我甚至没有足够的钱去看望他们！

现在我的生活简直是一团糟。我现在一无所有，除了无尽的空闲时间，想念我曾经爱过的那个女人……还有我受到的伤害与抛弃。这是一种可怕的经历。诺玛毁掉了我，我再也不可能振作起来了。我感到孤独，心灰意冷。我常常会在夜里醒来，想不通怎么会这样……现在我又该怎么办？请你们帮助我！



我多么希望罗格的来信仅代表一种只在最不寻常的情况下才发生的悲剧，遗憾的是，现在类似这样的情况正变得越来越普遍。私通已经成为当今婚姻中一个并不陌生的现象。当然，孩子是家庭不幸最脆弱的受害者，他们还太小，不会明白他们的父母之间究竟发生了什么事。



孩子是家庭不幸最脆弱的受害者

我最近与加利福尼亚城里的一位六年级老师进行过一次交谈，她向我生动地描述了下一代所受到的悲剧性影响。她布置学生完成一项想像性作业，结果让她大为震惊。她要求学生以“我希望”开头造句。这位老师原本期望男女学生们会表达他们对于自行车、小狗、电视机以及去夏威夷度假的期待。然而，结果却是30个孩子中有20个提到了他们对家庭不幸的看法。下面就是其中几个真实的例子：

- 我希望我的父母不再打架，我希望父亲能回来。
- 我希望妈妈没有男朋友。
- 我希望能得到最优秀的成绩，这样父亲就会喜欢我了。
- 我希望能有一个真正的妈妈和爸爸，这样别的孩子就不会取笑我了。我有三个妈妈和三个爸爸，但他们却把我的生活搞得一团糟。
- 我希望有一支M-1步枪，这样我就能打死那些取笑我的人。

我知道，宣称现在的家庭遇到了麻烦算不上什么头条新闻，但是每当看到幼小的孩子那无助的眼神，我就会备感忧伤，他们不得不与混乱无序的生活抗争，能够长大成人就已经是他们的奢望了。数以百万计的同龄人都遇到了同样的困境。想想前面那封信里罗格的孩子们的处境吧。一开始，他们失去了母亲，后来他们又看着父亲沉浸在痛苦与悲伤之中，最后他们被迫离开了熟悉的环境，来到另外一个州，要和一个希望他们叫他“爸爸”的人生活在一起。他们再也不会和以前一样了！为什么非要有这样的剧变？因为他们的母亲想得更多的是她自己的幸福与舒适，而不是孩子。当她还是个年轻女人时，曾站在圣坛上，面对上帝和一个男人，庄重承诺她将深爱并珍惜罗格，不论顺境或逆境，不论富足或贫穷，不论疾病或健康，不论



现在的家庭遇到了很多麻烦



发生什么样的事情，他们都不会分开，直到终老。遗憾的是，诺玛没有实现她的承诺。

很显然，罗格和诺玛的婚姻现在已经是无法弥合了。但是在此之前难道也无法挽回吗？在最近几年里，罗格难道没有注意到婚姻可能破裂的迹象或是征候？难道“心理学智者”就不能提出什么建议，阻止悲剧的最终发生？在试图回答这些重要的问题前，还是让我们来看看另外一个遇到麻烦的家庭，不过他们的情况还没有到无法挽回的地步。我将这位妻子兼母亲称为“琳达”，她的来信总结了她们所遇到的困难。请仔细关注这封来信，因为在本书后面的篇幅里，我会经常引用这封信。

尊敬的杜布森博士：

我遇到了麻烦，而且这些麻烦已经成为我可怕的负担，使我的身心备受折磨。我在一个良好的基督教家庭里长大，但是却与一个非基督徒结了婚。我和保罗过得并不幸福，经常生气吵架。作为3个孩子的父亲，他拒绝做一切家务事，把所有的事情都推到了我一个人身上。他喜欢玩保龄球，看电视上的足球比赛，星期天整天睡觉。因此日子总是过得很不顺。几年前，更为严重的问题出现了。

保罗开始对他会计事务所里一位漂亮的离婚女人产生了兴趣。起初好像还没有什么，他只是以各种方式给她以帮助。但是我开始注意到我们的关系在不断恶化。不管我们到哪儿，他总是要求那个漂亮女人和我们一道，他在她家里待的时间越来越长。他说他们是在忙业务上的事，但是我不相信。我开始唠叨埋怨，而这却使他更加抱定主意和她在一起。慢慢地，他们彼此爱上了对方，我不知道如何是好。

就在那个时候，我买了一本书，作者在书中承诺，只要我听我不信上帝的丈夫的话，只要我顺从，上帝是不会让他做出错事的。我害怕我永远失去他，于是就同意他把那个女人领进了我们的卧室。我想这会让保罗对我好一点，但是相反，他更深地爱上了那个女人。

现在他也感到很困惑，不知道他究竟想要的是我们中的哪一个。他不



想失去我，他说他仍然爱我和我的3个孩子，但是也不想放弃她。我深深地爱着保罗，我也很喜欢那个女人，知道她也很痛苦，但是她不相信恶行会遭上帝惩罚。可怕的嫉妒与痛苦时时折磨着我，但是我还是一直将我丈夫和他朋友的需求放在自己的前位。但是现在我该怎么办？请帮帮我。我期盼着有人能帮助我脱离无边的苦恼。

琳达



| 琳 达 |

你的朋友或是亲戚是否向你倾诉过这种性质的问题？如果有的话，那你会给他们提出什么建议呢？你认为琳达处理家庭危机的方式妥当吗？作为挽救摇摇欲坠的婚姻的最后尝试，你是否会允许你的丈夫/妻子将其情人带到你的卧室里？琳达的动机再清楚不过了。她认为，如果她不以所有可能的方式容忍她丈夫，那他就可能离开她；如果她能避免激怒他，那他与“漂亮离婚女人”的越轨行为就有可能会淡化和忘记。我们不是都知道“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不作害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶”吗？同时爱情还是“凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐”，不是吗？因此，琳达抱定主意，“顺服丈夫”，期望奇迹发生，这是否有道理？你觉得采取这种办法是明智的吗？你是会告诉她与这种可恶之人离婚，彻底摆脱这种生活？或者有第三种选择？

根据16年的婚姻咨询经历，我的看法是这样的：琳达采取容忍的态度，内心长期忍受煎熬，这很可能会给她的婚姻带来致命伤害。给她出主意的人并没有正确理解《圣经》中的劝诫。在他们这种裂痕出现后，就算她有意破坏她与丈夫的关系，其结果也不过如此。尽管我对她表示同情，在这里也无意冒犯她，但琳达已经犯了几个基本错误，这在很大程度上导致了她的家庭灾难。

琳达的第一个错误在于没有发现漂亮的离婚女人可能带来的威胁。我们什么时

