

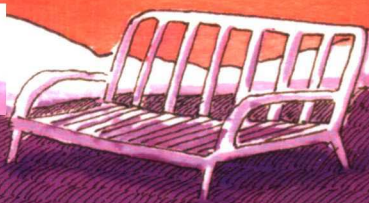
你願一天2分鐘換取終生幸福嗎？

2分鐘愛久

TWO MINUTES A DAY
TO A LIFETIME OF LOVE

DANIEL G. AMEN, M.D. ◎著

趙學喜◎譯



兩性話題 D16

2 分鐘愛久久

Two Minutes a Day to A Lifetime of Love

作 者／ Daniel G. Amen, M.D.

譯 者／趙學喜

編 輯／王蓓齡

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 4F 之 4

電話：(02)2332-0430

傳真：(02)2332-9817

劃撥：18324544

排 版／全凱電腦排版有限公司

印 刷／久裕印刷事業股份有限公司

版 次／2001 年 8 月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

國際中文版權代理／大蘋果股份有限公司

Copyright: 1995 BY DANIEL G. AMEN, M. D.

This Edition Arranged With ST. MARTIN'S PRESS, LLC.

Through Big Apple Tuttle-Mori Literary Agency, Inc., and

Beijing International Rights Agency

Complex Chinese Edition Copyright:

2001 NEW SPROUTS PUBLISHER, INC.

原書 ISBN 0-312-95869-2

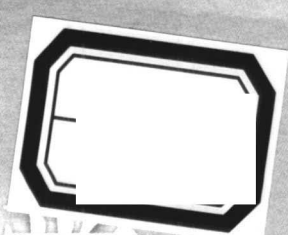
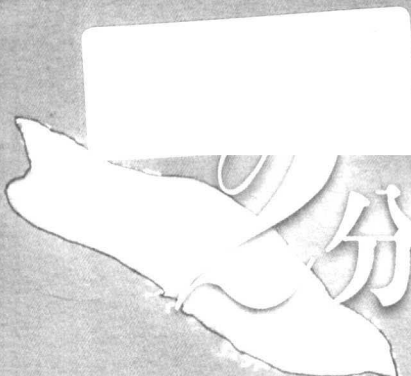
ISBN 957-0360-98-4

定 價／270 元

All Rights Reserved.

Printed in Taiwan

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

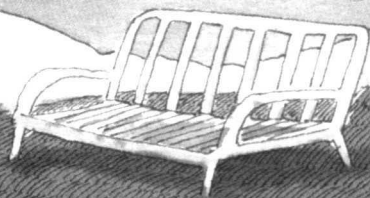


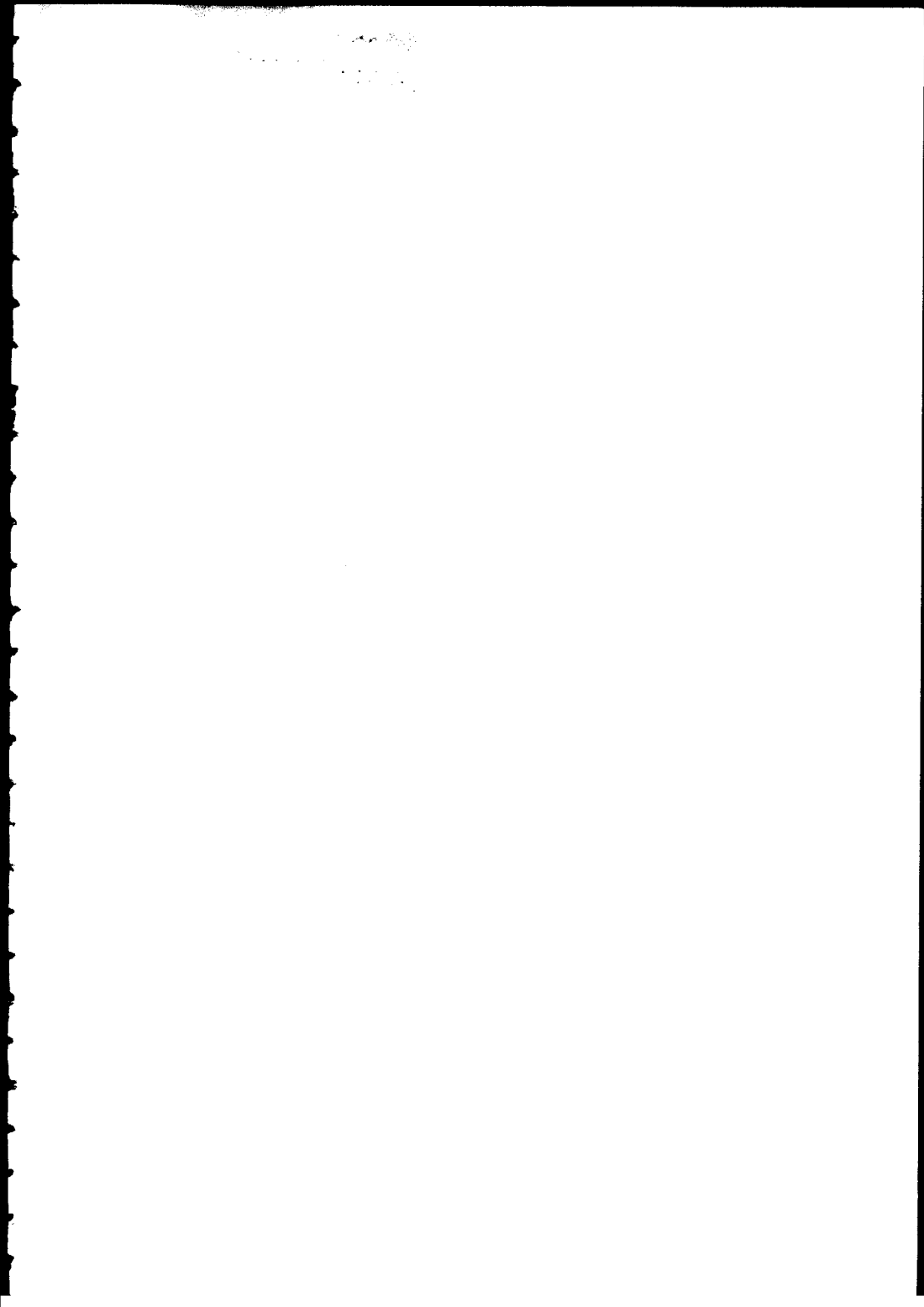
分鐘愛久

TWO MINUTES A DAY
TO A LIFETIME OF LOVE

DANIEL G. AMEN, M.D. © 著

趙學喜 © 譯







導讀

爲了終生愛情幸福，你願每天花兩分鐘呵護它嗎？你當然願意！在人的一生中，如果有的話，也很少有什麼事比愛情更重要。然而很多人花很多時間計畫耶誕節或休假，這遠比花在計畫與他們的伴侶如何共同生活上的時間多得多。這種缺乏重心的結果，必然導致夫妻間產生緊張、心痛和孤獨之感。

《2分鐘愛久久》一書中詳細的夫妻生活計畫，會告訴很多夫妻一些基本技巧和資訊，這有助於他們建立積極、令人滿意的關係。計畫很簡單，它包括樹立「兩分鐘焦點共鳴」的觀念，然後每天花兩分鐘實施這些觀念。

如果夫妻們願意花少許必要的時間來實行這個計畫，那麼他們將會建立一種不偏離重心的夫妻關係，夫妻關係的內容也會更充實。這是他們做夢也難以想像的。

在過去的三十年之中，夫妻關係面臨無數的危機。婚姻關係以創記錄的速度不斷破裂，性別作用的模糊更使其雪上加霜，社會的高速發展，使很多夫妻不能在生活中相互適應對方的節奏。然而，夫妻關係並非必然會成為現代變革挑戰的犧牲品。

本書是一個計畫方案，它幫助夫妻們制定一個清晰的生活重心的書面計畫。這個計畫能幫助他們處理各種紛繁複雜的關係，通過相互溝通，正確對待性愛、工作、錢財、娛樂和撫養孩子等問題；通過以下具體的步驟，夫妻們可以學會更好地理解他們的行為，對相互關係造成影響的原因，並幫他們樹立良好的動機以求積極的改善。這個計畫也可以幫助夫妻們培養一些技巧，並使夫妻關係更充實、更有生機。

銀行只能借錢給人發展新的商業，卻不能為公司擬定新的商業計畫。而計畫會給業主提供證據，找出商業目的，並且幫他們培養戰略技巧，以達到他們的投資目標。沒有一個固定的商業計畫，公司就會慘澹經營。然而，那些想改善夫妻關係（這遠比商業計畫複雜）的人們，卻很少制定一個清晰的計畫。令人難以置信的是，我們花很多時間教孩子分析句法和記住歷史事實，卻花很少



時間教他們如何有效處理日常關係。而且我們也不在乎現在人際關係受挫的比率是如此高。

我們大多數人都缺乏與伴侶建立關係的技巧。而且，夫妻間通常貌合神離，這是因為工作壓力、感情問題或是誤解造成的。以我身為心理醫生的經歷，我把夫妻間不能建立良好的關係的原因歸納為：雙方缺乏建立良好關係的願望，進一步說，這個問題涉及到人們缺乏生活重心以及缺少必要的技巧。當我向夫妻們講述建立正常關係的技巧和怎樣建立共同目標後，他們的良好關係日益迅速增進並長期穩固。

我寫成的《2分鐘愛久久》一書，是源於十二年日復一日解決各種夫妻問題的實際經驗。這個計畫需要夫妻雙方共同努力，儘管個別夫妻對這個計畫能單方面實踐並收效顯著，但最有效的還是夫妻雙方共同努力獲得成功。如果夫妻能同時讀一個章節、共同實施，然後討論所得收穫，這個計畫最有效。

首要步驟是，對照夫妻都羨慕的關係類型和不喜歡的類型。夫妻們將學會有效商談的法則，並共同努力完成兩分鐘共鳴。下一步是開發一些目標，目標包括以下因素，如夫妻交流、共同相處的時間、教養孩子和性愛等。接下來，

夫妻們將學習工作和經濟狀況如何影響他們的生活，並學會建立共同目標。

讀者將進一步瞭解夫妻關係如何作用於各自的個人目標，包括身體的、感情的以及精神的健康。然後計畫將向你表明，如何把你的這些目標融入兩分鐘焦點共鳴中，你每天必須重複焦點問題，並使你的想法和行為與內容同步。這個計畫也提供有效的追蹤和修正技巧，以助解決各種潛在的變化。夫妻相互行為的問卷，也有助於你更好理解各自的動機和目標。

實施這個計畫的人，應設法與他們的伴侶針對「夫妻共同的生活」一起進行有意義的討論。兩分鐘焦點共鳴的結果，會引導夫妻產生更積極的想法、態度和行為。

目錄

導讀 3

第1章 「兩分鐘焦點共鳴」：觀念 9

第2章 導師、朋友、不速之客和其他人：

注意對建立夫妻關係有益和無益的人 19

第3章 確立夫妻關係的準測和文化：

你們心神合一嗎？ 31

第4章 消滅夫妻關係中的A.N.T.S.：

修正會傷害夫妻關係的想法 59

第5章 夫妻關係中有效談判的原則 81

第6章 情緒問題的干擾：

焦慮症、壓抑、酗酒、吸毒、注意力不集中、PMS

第7章 兩分鐘焦點共鳴：全局觀 139

第8章 夫妻關係焦點透析：

態度和理解、溝通、共處時間、養育子女、解決問題 141

第9章 感情關係以及性愛透析：

情感聯繫、情感橋樑、性愛和非性愛接觸 173

第10章 共同娛樂焦點：娛樂和歡笑 205

第11章 工作焦點透析：

家庭、工作／事業 215

第12章 夫妻共同理財：

誰以及怎樣用錢；或夫妻共同支配？ 239

第13章 個人問題焦點透析：

意義和目標、智力增長、精神健康、情感健康、身體健康 267

第14章 建構自己的「兩分鐘焦點共鳴」 299



第1章 兩分鐘焦點共鳴：觀念

你的「兩分鐘焦點共鳴計畫」只需一週即可完成，但卻能讓你終生受益。夫妻關係中最常見的問題是缺乏焦點。處在這種關係中的夫妻，缺乏具有凝聚力的法則，指導他們的關係朝健康的方向發展。他們似乎對伴侶的無效行為（對相互關係而言）的看法一成不變，因此更無意識地認為，日常生活中的問題和壓力不斷。

從臨床上看，只有當夫妻雙方能共同關注生活中的問題時，他們的行為才會對維護夫妻關係更有效。幾年前，我為幾對夫妻建立了一個電腦工作單並簡單命名為「焦點」，在這個工作單上，我讓他們寫出對夫妻關係各個方面的特定需求（共同相處時間、交流、性愛、做父母、工作）。然後我們一起，在我的辦公室完成並整理歸納了工作單。夫妻們的任務是，立即把卡片放在一個雙

2分鐘♥久久

方每天都能讀到的地方。每天大約只花兩分鐘，他們就能複習一遍。

很多夫妻這樣做的結果讓他們吃驚——夫妻關係的負面因素減少了，積極的和有益的行爲增多了。因為結果令人吃驚，我把題目從「焦點」變爲「一頁奇蹟」。夫妻們關注各自對夫妻關係的需求，使他們的行爲有了戲劇性的變化。而產生這種改變的關鍵，是引導夫妻對各自在兩人關係中的需求格外「小心」，然後鼓勵他們的行爲與內心的需求一致。

來自過去的生化魔鬼

如果夫妻不能清楚地把思想和行爲，集中在他們共同需求的問題上，他們將容易傾向於過去在腦海裏無意識形成的，對伴侶思想、感情、行爲的看法。夫妻大腦中相當部分，即基底神經節儲存了伴侶應有（想像中）的行爲。基底神經節儲存的資訊是，有關係伴侶怎樣做一位父親或母親、丈夫或妻子、兒子或女兒——甚至父母或祖父母。

在生活經歷中，我們的大腦儲存並分類羅列了許多我們經歷過的東西，尤其是令人悲傷的經歷。在人的大腦中，每一個反應、觀察或經驗，在化學作用



下都儲存在一些腦細胞中，這些腦細胞把同類的事件聯繫在一起。

想一下夫妻關係或婚姻「佔據」你大腦的某個區間，儲存在這個區間的資訊來自很多途徑：經過大腦反應，看見我們父母的相處、我們的祖父母間、我們的朋友的父母間、電視劇中人物之間等等，所表現出來的夫妻關係。

一旦這類思想和感情儲存下來，就會有一種聯繫，把他們在瞬間內連貫在一起，而通常我們卻對發生了什麼事不大留心，也沒意識到。我們的記憶透過聯想起作用，一件事能迅速啟動與過去類似的事。例如，我們常見到父母以吆喝、尖叫甚至打架解決夫妻間的矛盾衝突，這種印象就會儲存在我們頭腦裏的新「單元」，當我們成人後，遇到夫妻吵架或衝突時，這種印象就會再現。

關心夫妻關係的目標、願望與需求，是改變這種過去無意識儲存下來的模式的最佳途徑。如果夫妻對自己的行為不夠注意，則註定要讓過去儲存的類似資訊起作用。

接下來有一個事例，它描述了儲存下來的資訊是如何影響行為。當傑克成年時，他頭腦中已有兩種截然不同的婚姻模式。他的父母關係中，父親是國王，主宰一切。傑克的父親因為工作成天不在家，他母親整天做家務，然而當父親

回到家，他又成了國王，沒有人對這點質疑，尤其是他的母親（至少傑克在場時如此）。

目睹了他父母的關係，年復一年，有關於「婚姻」的設想就儲存在他大腦中的基底神經節中，那就是男子在家處於支配地位，儘管話不多，但他們的話是法律。傑克不喜歡這種婚姻模式，孩提時他告訴自己，今後一定允許自己的妻子參與決策。他的理性思維一直排斥無意識中儲存下來的夫妻模式。

然而，傑克的外祖父母卻和他父母的婚姻關係不一樣。成年後，傑克傾向於學他的外公，他的外公似乎與他父親相反。外公在家的時間多，但家裏由傑克的外祖母支配，外祖母對丈夫不太好。外祖母的話似乎更有份量，外公也盡力討外祖母高興。傑克記得外公對外婆討好的態度會讓他受不了。

你可以想像，當傑克成婚後，這一切對他來說是多麼混亂。他清醒地想與妻子保持友好、關心、夫妻互相幫助的關係。然而，儲存在他腦子裏的資訊如下：

- 「她應該聽我的，我的話應該是法律。」
- 「我上班時妻子應整天處理家務。」



「我不允許妻子像外婆支配外公那樣支配我。」

另一方面，傑克的妻子卡麗塔，有自己的夫妻關係模式，這源於她本人大腦裏儲存的資訊。在她家裏，母親消極過日、父親酗酒；她父母年復一年地打架。她親眼目睹了父母婚姻關係中的發怒、敵對、混亂和人身攻擊；她大腦中儲存了很多對婚姻持否定態度的資訊。

此外，以前卡麗塔一度嫁人，前夫酗酒並對她進行人身攻擊。現在，她在婚姻中對傑克的要求和傑克對她的要求一樣：建立關心、有愛意、互助的夫妻關係，但無意識的資訊，依舊存在於她大腦的基底神經節裏，其中有關婚姻的資訊都是消極的。這些消極的資訊包括：

- 「保護自己，否則就會受傷害。」
- 「你不能信任你的配偶。」
- 「對伴侶保持戒備。」
- 「一旦發現問題，立即逃離婚姻關係。」

不管傑克和卡麗塔的問題如何，即便諮詢了幾個婚姻顧問，他們各自儲存的無意識吸收的資訊，還是阻礙了他們擁有美好婚姻的目標。最後，他們來找我，那時，他們的婚姻已出現兩次裂痕，並趨於破裂，亟需幫助。他們都說想讓婚姻幸福，但似乎生活在一起就免不了打架。他們經常為小事而打架，而並不是因為有外遇、不誠實、酗酒或吸毒。他們都是好人，只不過仍沉緬於過去形成的婚姻模式中。

揭示這些資訊是治癒他們婚姻創傷的前提，然而，更重要的是，設法讓他們一起關注他們的婚姻目標，這要靠「兩分鐘焦點共鳴」實現。「共鳴」是為了解幫他們建立新關係，以求暫時讓各自的行為朝向共同目標邁進。如果夫妻不關注婚姻的目標、明確的需求和無意識的動機，夫妻關係可能出現異常的衝突。

生化魔鬼和無休止爭吵的良藥

「兩分鐘焦點共鳴」，是針對無意識行為的一劑良藥，明確地關注夫妻雙方的想法和行為，夫妻會戲劇化地提高實現婚姻目標的機會。而對目標篤行不止，你的話會更有效，你行為的動機也變得清晰。清晰的焦點，不只在夫妻關



係中顯得重要，這在做父母（要避免你父母對你犯的錯）、做生意（沒有明確的商業計畫、銀行不會借錢給你）、健身、處理個人財務等都很重要，不幸的是，如我在內容簡介中所說，大多數人花很多時間計畫耶誕節和暑假，這遠比花在計畫和關注夫妻生活上的時間多。（讀者諸君可能不在此列。）

沒有清晰的焦點，各種關係就可能因長時間的外力和壓力而受阻。從很多方面來看，現代生活不利於培養夫妻關係。夫妻都工作的家庭，整天時間繃得緊緊的，一天下來，坐車通勤回家後，兩人都累倒了。高額分期付款，額外加重經濟負擔，經濟狀況不穩定，使個人和家庭焦慮不安；電視節目也不斷地驚嚇我們（晚間新聞），並向我們顯示生活「應該怎樣」（各種電視劇）。

模糊的性別作用和宗教生活對個人生活的影響減小，也增加了發展夫妻關係的難度。不管夫妻關係遇到何種麻煩，探討「焦點共鳴」，可以克服這些日常壓力，它好比夫妻們的一張指路圖，能引導他們到達共同想到的地方。

防止被累垮和克服中年危機

平衡是「兩分鐘焦點共鳴」的特色。在這個計畫中，我們將看夫妻關係中