

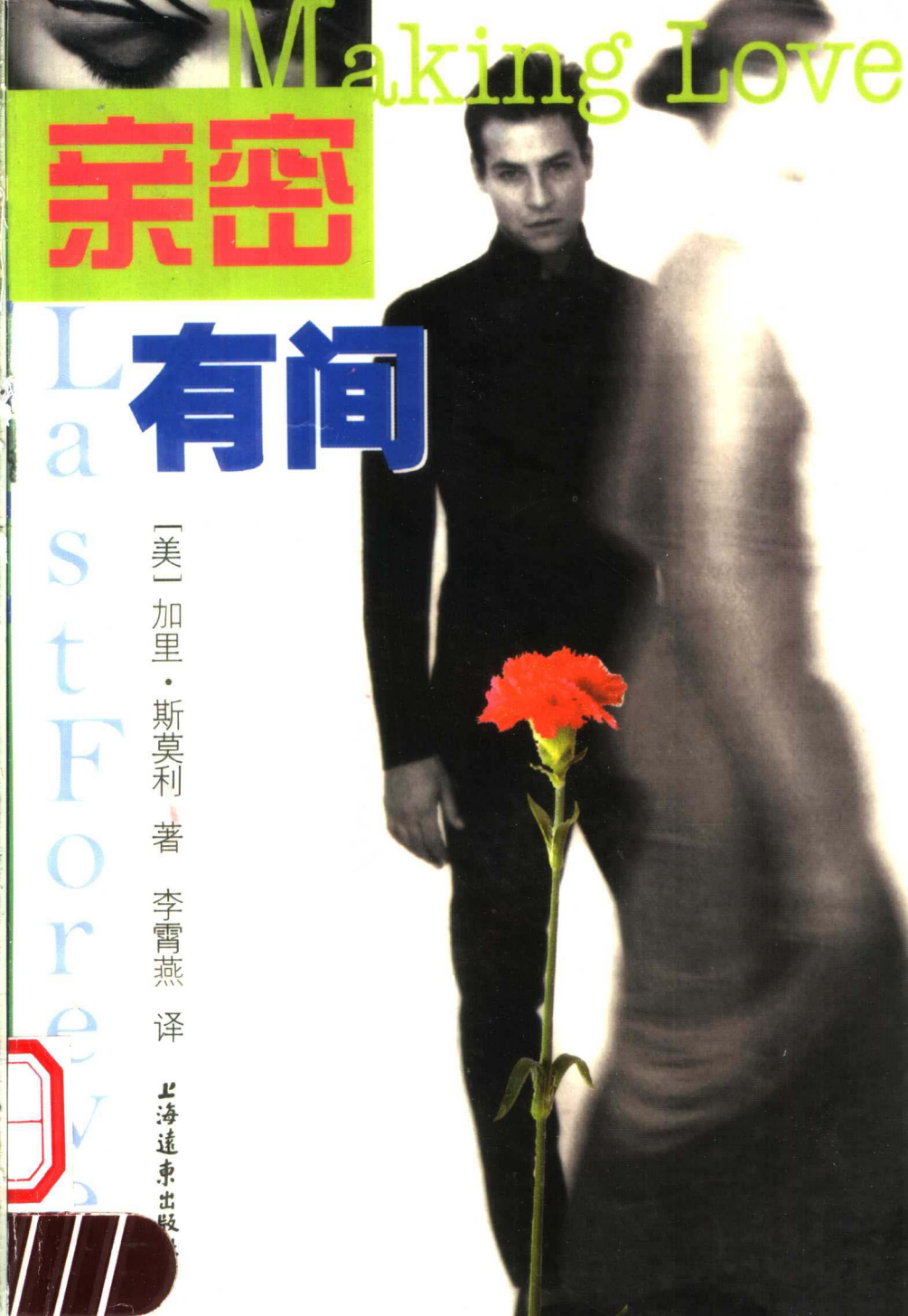
Making Love

亲密

有间

「美」加里·斯莫利 著 李霄燕 译

上海遠東出版



亲密无间

[美] 加里·斯莫利 著

李霄燕 译

上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲密无间/(美)斯莫利(Smalley, G.)著;李霄燕译.
—上海:上海远东出版社,2000.8

书名原文:Making Love Last Forever

ISBN 7-80661-047-2

I. 亲… II. ①斯… ②李… III. 爱情-通俗读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 34920 号

Copyright ©1996 by Gary Smalley

Making Love Last Forever

Word Publishing

本书中文简体字版由上海远东出版社独家出版。

未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有,翻印必究

前 言

在阅读过程中,你如果能够留心一下三个特别的地方,我相信,你就能从中体会到很多意想不到的妙处。

首先,至少要让你自己有这样一个观念,那就是你对自己的生活质量负有全部责任,不管你的生活环境曾经是怎样的、现在是怎样的或将来可能会成为怎样的。

其次,你应该坦率承认,热爱生活是你帮助自己和伴侣永远相爱的最好方法。为了帮助你做到这一点,我把本书分成两部分,分别阐述了各自独特的原理。本书的前半部分建立在这样一个批判性的基础上:如果你不首先热爱生活,那么你永远也不会知道与伴侣相爱终生的那种深深的满足感到底是怎样一回事。在本书的这部分,我将会给你提供五种丰富你生活的方法。接着,在第二部分,我会告诉你如何实际有效地理解并且爱你的伴侣。这里面包含了八个原理。这些原理很有用,不管你的配偶是否愿意在其生活方式或态度方面有所改变,它们都会给你们的关系带来积极的变化。当然,话虽如此,最理想的莫过于你们双方共同努力改进你们的关系了。

第三,在通读本书时给那些打动你内心的内容作记号(哎呀,这正是我的写照,我得听完这部分)。然后再返回到那些你作了记号的适合你的情况的部分,重新阅读这些内容,仔细研究其内涵。在你寻找永恒的爱情的时候,力求从中寻求更深一步的真知灼见。

你会发现我所讲或所写的每一点都不是无稽之谈。我总是在设法将存在于尊重这一使生活之树常青的原则和愤怒那种毁灭性

的情绪之间的争斗揭示出来，因为那愤怒常常在我们意想不到的时候悄悄爬上心头。我把尊重和愤怒作为对立面，就像一根杆子的两端。当愤怒压过了尊重的时候，我们就会在无意或有意中迎合那紧张的、消耗生命并可能导致离婚的想法，而这想法最终将我们导向个人和婚姻关系方面的毁灭。但选择了尊重，你就是选择了生活。

在过去5年时间里，我的求知欲突然爆发，就像我又回到研究生院似的。我不知道是什么东西击中了我；也许是维生素或是欧扎克山清新的空气，总之我那学习的欲望迫切极了。新学到的这些知识极大地扩展了我对过去曾写过的许多原理的理解。你随后就会看到我所发现的新观念，我曾在全国巡回演讲以及录像带中与大家共享这些心得体会。年复一年，我对自己、家庭以及对人类了解更多，我在更深层次上认识到了这些真理，这本书就是成长历程的一种反射，我们只有选择了面对挑战才会走向成熟。

我强烈要求你和我一起踏上这让爱永远的旅程。

目 录

前言	1
----------	---

第一部分 终生不渝之爱的要素:热爱生活

1. 爱之秘	5
2. 爱情的头号敌人:未被消除的愤怒	21
3. 化解未被消除的愤怒的七种方法	40
4. 化沙暴为珍珠	64
5. 怎样协调希望和现实	83
6. 避免伤害和受伤是我的责任	101

第二部分 让爱永远的原则:怎样和配偶始终相爱

7. 健康婚姻的五种重要特征	126
8. 第一要求:更好的交流	147
9. 了解个性特征的种类:讨人喜欢的关键	168
10. 发掘配偶的最大优点	189
11. 如何阅读女性与生俱来的婚姻手册	214
12. 冲突:通向亲密之门	235
13. 你我的感受一样美妙吗	260
14. 预防离婚	281
15. 绵延的爱	298
致谢	303

第一部分

终生不渝之爱的要素：

热爱生活

如果想和你的配偶拥有一份终生不渝的爱情，那你所要做的第一步，就是去热爱生活本身——热爱生活的每一个部分，无论它是好还是坏，值得还是不值得。但怎样才能使自己做到这一点，尽情享受这丰富多彩的生活乐趣呢？

在《现代伉俪谈心录》的第一部分中，我给你们提供了五种关键性的选择可能。在这些方面你所作出的抉择可能意味着迥然有别的结果：(1) 你可以欢庆终生不渝的爱情；(2) 一场灾难性冲突使你的爱情陷入绝望的深渊。

为了帮你摆脱困境，尽快有个新的开端，在第1章中，我将与你分享让爱情之树常青的秘诀。随后我会描述五座具有毁灭你婚姻的潜能的“冰山”，以及能使你绕过这些冰山，保证你和你的伴侣享有安全而有价值的婚姻之旅的选择。

在第2章中，我将教你如何辨别自己发怒的程度，须知愤怒是最危险的冰山之一。一般人几乎都不知道，被自己忘记或忽视的愤怒具有多么大的破坏性——它离间爱侣，破坏亲密关系。更为糟糕的是，大多数人甚至不知道自己在发那该死的脾气。我从过去的经历中知道，人人都有某种程度上的被掩饰了的愤怒。它就像一副球镣，能将一个人摧垮。但我们可以通过选择，设法从那极具破坏性的愤怒中挣脱出来；我将会告诉你该如何去做。在第3章，我将叙述七种方法，来教你如何释放那控制着你和你的亲友的怒火。

在第4章中，我会告诉你第二类选择。你可以选择一条灾难性的道路——不顾你所碰到的任何考验所具有的价值，或是选择直面每次痛苦的冲突，它们所孕育的“爱之珠”可以构成你生活中的无价珍藏。当我们面对艰难困苦的时候，我们不必怨天尤人。我们可以利用这艰难，使我们的爱越来越强大，越来越美好。

在第5章中，我将会探讨“把所有的鸡蛋放在一个篮子里”的危险性。我会告诉你如何使自己的生活会兴趣多样化，以及怎样增加成功的机会，使自己始终对生活感到满足，并沐浴在爱的阳光里。

第6章揭示了两个伟大的真理，它们改变了我和我妻子的态度，提高了我们彼此之间体会到的安全感，因为我们学会了避免过去那种曾毁坏过我们爱情的处事方式。我还将告诉你们，我们是怎样作出选择，不让他人和环境来“夺走”我们对生活的热爱，因为我们已经看到，这样做会导致夫妻关系中的灾难。

探讨过五种帮助你避开冰山并热爱生活的选择之后，在第二部分，我会告诉你我所发现的最好的方法，来赞美你的爱情，丰富你和你的伴侣的情感生活。多数原则同样也会使你和孩子以及朋友的关系有所改善。

当你对自己的现在和将来承担起全部责任时，将会达到这样的境界——和成千上万的其他人一样——你能够向自己的配偶和孩子作出感情深切的承诺：“我不想再被过去的一切所束缚了。我需要一个‘新的形成’，重新开始。”

如果你这样做了，那你就在通往始终不渝的爱的道路上迈出了第一步。



爱 之 秘

如果我提出这样一个问题：“人生最关键的事是什么？”我们可能听到的回答之一就是：“幸福。”如何得到、如何保有、如何追回幸福，实际上就是大多数人……他们随时随地所做的一切，他们所为之甘愿忍受痛苦的秘而不宣的动机。

——威廉·詹姆斯

我们会永远相爱吗？这正是每一对互握双手、充满幻想的新郎新娘的希望：“我会的。”

要是你的婚姻状况与我的有所相似：结婚数年，你或是你的配偶，或是你们两个，觉得很纳闷，自己怎么会选择了这样一个人来共同生活。“至死不分开？”根本就不可能！“彼此相爱彼此珍惜？”真是笑话！

我对我们的婚姻在头几年里所发生的危机应负相当的责任。我过去是个感情受创的年轻人，从我那曾受过感情创伤的愤怒的父亲那里，学会了伤害他人的手段。我知道怎样严厉斥责，怎样保持沉默，怎样义正辞严，一切都随心所欲。对我的长篇指责，我的妻

子诺玛的反应就是设法应付过去。

但是对诺玛和我而言……在“永远相爱”的路上，我们遇到了麻烦。我们发现了我就要在书中所阐述的原则。我们确立了新的做法，使我们的爱情得到更新，感情更加强烈。在结婚 31 年后的今天，我们热爱生活，我们彼此相爱。

结婚，然后看到幻想中的爱情真正得到了升华，这有可能吗？没错。

破 镜 重 圆

无论何时，只要看到爱情在一桩看似毫无希望的婚姻中获得胜利，我的信心就倍增，尽管一时看来成功的可能性很小，我还是想方设法帮助几乎任何人继续相爱。下面我以这桩表面看似“无法挽救”的婚姻关系为例：

谁能想到约翰和莎伦会和好如初共享美满的婚姻呢？那天晚上，电话铃响起的时候，已是深夜 11 点了。诺玛和我已经上床睡了。打电话的人是约翰，一位深受大家欢迎的本地商会董事，他和妻子莎伦各执己见，争吵越来越激烈，他怒目而视，说出了诸如此类的话：“我讨厌尝试。我要乘飞机到另一个州去。我实在没精力再和这个女人一起过下去了。”然而，在迈出如此极端的一步之前，他作了最后一次尝试，想争取援助。“你能帮帮我们吗？”他问道，“我们能在今天晚上过去和你谈谈吗？”诺玛和我迅速商量了一下，就邀请他们过来。

约翰和莎伦来到我们家，即便在我们面前他们还是继续争吵。他们所面对的问题是严重的。约翰吸毒上瘾，性关系方面又不加约束，雪上加霜的是，他让莎伦染上了性病。她对他的行为感到恶心，对他本人非常厌恶。

尽管情况很严重，但那天晚上还是出现了几件事后看来很荒

谬可笑的事——特别是如果你喜欢见到墨菲法则付诸实践的话。举个例子说吧，他们争吵时，莎伦曾经用脚踢我们的咖啡桌，踢到我这边，划破了我的腿。过了一会儿，她为了从我手中挣脱开去追打约翰，几乎掰断了我的手指。（诺玛已将约翰带到前院，想使紧张的局势缓和一些。）

大约到了午夜 12 点 30 分或是凌晨 1 点，我一直被踢打着，被叫喊声包围着，不能睡觉，因此我觉得这时自己有权向这对夫妇说点什么。（我们一直没有机会对他们进行劝说。）我说：“嗯，你们双方的道理我都听到了，我觉得今天晚上你们就可以开始做点什么。”

可是约翰看了看他的表说：“我太累了。我灰心极了。我一点儿力气也没有了。我得走了。”

说完之后，他们一起离开了。那天晚上我睡下之后，想着，这事算是完了。

我举出这桩极端的事例，是因为全国有 50% 以上的婚姻不幸以离婚告终——而本来是可以不出现这样的结局的。约翰和莎伦及时地采纳了我在书中所提的大部分原则——他们的婚姻关系有了转机。事态平息之后，我们又见过几次面，帮助他们联系了一位擅长解决他们这类特殊冲突的顾问。约翰终于同意在顾问及别人的帮助下来共同解决问题。他终于认识到，他是用不正当的性行为作为药物，来医治那曾被父亲恶意抛弃和自知婚姻关系不牢固的痛苦。从莎伦那一方面来说，她也意识到，正是自己的愤怒阻止了和约翰建立有益的婚姻关系。她不知道冲突是可以成为进一步密切关系的“入口”的。

几年过去了，这对婚姻关系曾陷入危机的夫妇仍在一起生活，信不信由你，他们彼此非常相爱。而且，约翰和莎伦还在帮助其他夫妇，使他们也能在婚姻中途为更新爱情所作的调节中发现快乐。

我相信你的婚姻远远没有达到濒临破裂的程度，或许你读这

本书只因为你想做能使你的婚姻持续一生的每件事——或是因为你想还原一份似乎有点儿偏离了方向的情感。要留心某些警报，作些小小的调整，使自己回到正路上，这样你就能避免失去所爱。然后我将给你列出五种重要的选择，它们能使婚姻变成灾难或是一段令人满意的人生旅程。

不久前，当我注意到自己生活的每个方面都受到了我所作的各种选择的影响时，不由得大吃一惊。这个特别的警报信号和我的身体状况有关，但我所得到的教训却使我开始正视这五种选择。

泰坦尼克号的教训

当我的心脏出现了供血问题时，我意识到自己成了高危病人。我父亲在 50 多岁时死于心脏病，一个哥哥在 51 岁时死于心力衰竭，大哥在 51 岁时心脏病严重发作，而且接连发作数次。我 55 岁了，我的体检结果让医生直摇头。

多年来，尽管我知道家族病史，我还是没有对医生提出的预防性（我称之为极端性）意见予以采纳，尽管在诺玛的坚持下，我会偶尔去达拉斯的库珀诊所，那里专门治疗心脏病。最近我在得克萨斯州又进行了一次体检。体检结束后，我坐在医生办公室，一边听，一边笑，试图表示自己对某些结果并不在乎。这时，我注意到医生在墙上挂了一幅轮船的油画，就随口开了个玩笑，指着这幅画问：“这就是泰坦尼克号，对吧？”

医生没有错过这个机会，假装在附和我这样愉快的心情，点了点头，说：“你提的问题很有趣。你知道我干吗要把它挂在那儿吗？”

“不知道。”我回答。

“斯莫利先生，你很了解泰坦尼克号吗？”

“不，不了解。”我坦率地承认，不知不觉地钻进了他设下的圈套。“我只知道它现在沉在海底；我知道的就这么多。”

“好吧，”他解释说，“泰坦尼克号那位富有经验的船长曾受到六次警告，要求他减速，改变方向，向南行驶，因为前方出现了冰山。但他根本不理睬这六次警告，因为他认为自己是船长，而这艘船是不会沉没的……”

“我一点儿也不知道这艘船曾得到这么多次警告。”我说，仍旧不明白他这么说到底是为了什么。

“……接着就出现了裂口——船撞到了冰山上，真不幸，很快就沉到了海底。”他说。然后他斜靠着桌子，眼睛直盯着我，问道：“有多少次你受到警告要注意自己的心脏？”

“很多次。”我明白了他的用意，怯怯地答道。

“那么什么时候你才会把它当回事儿认真对待呢？”他又问道。

经过那次谈话，我的生活方式有了根本性的变化，我开始注意自己的健康，设法使自己活得更长久。只要相信适当的调整有助于产生持久积极的效果，任何人都都会这样做的。

如果受到警告时你能改变方向的话，你就能避免灾难的发生——就能庆贺旅途顺利。这是你能从泰坦尼克号学到的最具说服力的原则，也是让爱持久不变的秘诀。如果我们能竖起耳朵，睁大眼睛，注意一下警报信号，就能得到比预期要好得多的效果。在本书的第一部分我告诉你们我所理解的会破坏爱情的五座冰山。只有你自己才能留心到这些警告信号，改变你生命旅程的方向。在第二部分，我会教你铸造八层厚实的“钢”衬，它们将使你的爱之船永不沉没。

我写这本书不仅是要帮助你继续爱你的伴侣，而且还要帮助你热爱生活。爱生活和爱你的伴侣之间有什么关系呢？你在本书的前半部分所读到的内容是建立在这样一个真理的基础上：为了爱情的永存，你必须热爱生活。用民航乘务员给你讲述氧气罩的使用方法的话来想想看。他们说，带孩子的或是带了需要帮助的人一起乘机的旅客，在帮助别人之前，应当先戴好自己的氧气罩。要是

你都不能给自己提供氧气，那你就没有时间去帮助别人了。你没有力气也没有能力帮助别人。爱也是这样的：首先你得学会热爱自己的生活，然后你才能付出和接受爱。

你的生活或你的婚姻不必去撞到岩石——冰山或是那些可能会毁灭你的爱情的东西。你的不满意正是你该留心的一个警报信号。改变方向，避免灾难。赞美你的生活和爱情——一段漫长而愉快的旅程。

注意一下我没说到的内容。爱之秘并不是要你改变（或更换）伴侣或是变换工作或者更换住址，而是要你改变自己的处事方式。即便是小小的变化也能导致你的生活出现重大变化——不管你的过去是怎么一回事，也不管你曾经经历过多少痛苦。同样，根据对确保婚姻幸福的关键性因素的研究，即便是微小的个性变化也能给你的婚姻带来巨大的积极效应。（就我而言，这给了我极大的希望，因为，尽管我需要变化，但没有哪个人说要当圣者。）

你能够选择正确的生活方向

你想体验那源自彼此相爱的深深的快乐吗？很简单，这是你的选择。

我的选择？你一定会这样想。可是你不了解我曾经受过些什么。你不了解我一直在忍受着什么。你不了解我的伴侣是个什么样的人！

我同意，这也许是个令人难以接受的事实，因为它也意味着你不再有借口继续这种痛苦的生活。起初我痛恨这种想法。在我的大半生中，我总能找到各种各样我不能得到满足和不能爱的理由。我总能用这些借口作挡箭牌。然后，逐渐地，到了 35 岁以后，我开始慢慢明白许多人已经说过的有关我们生活和爱情的幸福掌握在自己手中的话是什么意思。

那种一直将问题归罪于他人或是自己所处环境的人，就是斯蒂芬·科维所说的“反应敏感的人”。敏感的人们总是让别人剥夺了他们生活的质量。

科维将另外一组人称为前摄型（指回忆时先知资料较后知材料占优势的）。他们相信：“作为人我们对自己的生活负责。我们的行为是我们所作决定——所作选择——而不是我们的条件的作用结果。我们能够让情感屈从于价值观。我们对事情的发生有主动权和责任心。”

在这个领域我最喜爱的作家之一是哈里特·戈德赫·勒纳博士。在她的著作《愤怒之舞》中，有一章使人们确信，一个人的婚姻是否幸福，关键在于他自己。她还表示，花费精力去改变他人，以此来提高我们对他的欣赏，是一个“永远永远不起作用”的办法。要是我们将功夫花在调整别人的生活以使自己幸福上，我们就永远也不能运用这种唯一能丰富我们生活的能力：为我们自己作出选择的能力。简而言之，其论点如下：（1）我们不能改变他人。（2）我们可以选择改变自己。（3）当我们自身发生变化时，周围的人们也会根据我们新的行为方式，来调整他们的反应和选择。

要是你觉得现在就按照上面所说的去做太难了，请不要急于作决定，看看后面几页的内容。然后，再看看上面所说的是否更合情理。

为了充实这个道理的内容，让我们一起来看一下那个选择了对自己的感情承担责任的人。理查德第一次来找我时，他不快乐。能够认识到自己对生活不满意是某个环节出了问题的警告，那么拿起话筒，与顾问通话，是他所迈出的第一步。他曾经饱受挫折，消极失落，可怕的事情从未有过任何改观。然而，让情况好转起来的一丝希望，促使他的生活发生了变化。

理查德当时 50 多岁，是位衣着时髦的丈夫和父亲，是他自己那家大公司的董事长。在和盖尔结婚 30 多年后，他逐渐厌倦了她