

夫妻生活备忘录



351

夫妻生活备忘录

夫妻生活备忘录

夫妻生活备忘录

夫妻生活备忘录

夫妻生活备忘录

〔美〕多丽丝·海尔默琳著

● 李继宁 罗宗惠 译

● 湖南文艺出版社

Happily Ever After

by Doris Wild Helmering

根据美国 Warner Books 1987年9月第一版译出

夫妻生活备忘录

(原名: 从此永远幸福)

〔美〕多丽丝·w·海尔莫琳著

李继宁 罗宗惠 译

责任编辑: 乔虹

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路67号)

湖南省新华书店经销 湖南省望城县湘江印刷厂印刷

*

1990年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.5 插页: 1

字数: 116,000 印数: 1-13, 200

ISBN7-5404-0500-7

I·402 定价: 2.40元

目 录

第一章 夫妻生活咏叹调…………… (1)

烦恼的凯特 (2) 懒惰的理查德 (6) 挑剔的詹姆斯 (7) 哪些行为会影响夫妻关系 (9)

第二章 有害的“心理游戏”…………… (14)

家务 (14) 戒烟 (15) 谁先问候 (16)
帐本 (18) 桔子水 (19) 聚会以后 (20)

第三章 错误的感情交流…………… (23)

“可我是关心你的呀” (23) 不耐烦的“听众” (26) 毫无意义的语言 (27) 简单的提问 (28) “言外之意” (28) 滔滔不绝 (31) 转换话题 (32) “此时无声胜有声” (34) 交流错误的根源 (36)

第四章 家庭“肠梗塞”面面观…………… (38)

“老子想干就干” (38) “你说得一点也不错，可是……” (40) 感情“冲击波” (42) “你怎么又弄错了” (45) 左右为难 (47) “要不

是因为你……” (48) “原告”和“被告” (49)
冲突原因 (52) 解决办法 (53)

第五章 童年的烙印…………… (54)

父母的教诲 (55) 外来的影响 (59) 心灵的创伤 (60) 心灵创伤的重复 (61) 学校的影响 (62)
确定你的生活信念 (63)

第六章 心理暗示的契机…………… (65)

自我价值的心理暗示 (66) 感情的心理暗示 (66)
人生观的心理暗示 (66) 心理暗示问答40例 (67)
没有不变的生活准则 (77) 心理暗示有遗传吗 (78)
你的童年和你的婚姻 (79) “配合默契”的五对
(81)

第七章 人的行为类型…………… (87)

你属于什么类型? (87) 看管型 (87) 被动接受型 (91) 挑剔型 (93) 被动进攻型 (96)
义愤型和对抗型 (101) 你的家庭和你的类型
(102) 择偶 (104) 摆脱行为模式对你的束缚
(107)

第八章 婚姻中神秘的“金三角”…… (113)

竞争意识 (113) 戏剧性三角 (124)

第九章 情感类型…………… (131)

愤怒 (133) 害怕和抑郁 (137) 快乐 (138)

确定你的情感类型 (139) 感情与人生的辩证法
(141) 希望 (142)

第十章 夫妻的相互评价…………… (144)

肯定性评价 (144) 否定性评价 (148) 混合评价
(151) 评价和训示 (152) 在公共场合的揭短与
扬长 (153) 怎样接受肯定性评价 (156) 怎样拒
绝否定性评价 (156) 评价计量表 (158)

第十一章 离婚——痛苦的选择……………(160)

结束语……………(171)

第一章 夫妻生活咏叹调

别人一走进我的办公室，我总是先作自我介绍，然后问来人：“到底是怎么回事？”我得到的回答往往是：“哎，还不是因为夫妻不和？问题简直太多啦。我感到很痛苦，可又没有什么办法。我当然还不想离婚。可我们也不能像现在这样生活下去呀。”

我一般先了解来人结婚有多久了，是否有孩子，以前是否接受过婚姻治疗；然后才问他到底遇到了一些什么样的问题。他通常会把一切责任都推给他的爱人，愤怒地列举出大量的事实来，以证明自己是一个多么好的丈夫，而妻子是多么地蛮不讲理！如果一对夫妇前来咨询，我就分别向他们询问问题的根源所在。他们往往认为婚姻中种种矛盾的产生是由对方故意造成的。

咨询结束的时候，我开始布置作业。我请他们把注意力集中在他们自己身上，反省自己的所作所为。同时，我也教给他们一些切实可行的办法，随时听取他们的“汇报”。

以下三个实例表明，单方面的努力也能促进夫妻关系的好转。

烦恼的凯特

凯特抱怨她丈夫在做爱时从来没有主动过。她希望丈夫在过性生活时能够照顾照顾她。她丈夫每次得到性满足时，马上就对她失去了兴趣，从不顾及她是否达到了情欲高潮，得到了充分的满足。

她丈夫平时对她很冷淡，从来没有拉过她的手，没有拥抱过她。此外，他从不赞美她。

凯特相信自己满足了他所有的需要。她赞美他，拥抱他，温存地爱抚他，还不时给他买些他所喜爱的东西。她把所有的家务都一手包了下来，她天天早出晚归，做饭，洗衣服，打扫房屋，招待朋友，白天还在外面工作。她也注意打扮，使自己看上去妩媚动人。可他对这一切无动于衷，仍然对她冷若冰霜，很少跟她过性生活。

她跟他谈了无数次，但没有什么结果。他每次都答应改，可事实上从来没改过。她承认自己曾为此大发雷霆，但过后又后悔，因为她毕竟伤害了他。每次发过火以后，她便对他加倍温存，以弥补自己的过失；而他却依然敌我。

他们在一起制订了许多条约。例如，凯特同意对他更加温柔一些，他则同意每周跟她过一次性生活，并保证在过性生活时尽量满足她的性欲。凯特从来是言行一致，说到做到，但他总是食言。她现在束手无策了。

我问她：“你为什么爱你的丈夫？”

她说：“他从来不责怪我，脾气好。即使我对他大吵大

闹，他也不会发脾气。他还是位出色的父亲，有一份固定的收入。他偶尔也会帮我干些家务。他诚实、善良、可靠，绝对不会到外面去另觅新欢。对啦，他很幽默，我很喜欢跟他说话，可他跟我谈得太少了。”

“你采取过什么有效的方法转变他对你的态度吗？”

“唔——似乎——哦，对啦，我闷声不响的时候，他对我好多了。他问我什么地方不舒服，偶尔还主动拥抱我，有时甚至会主动要求做爱。只要我对他冷淡点，他就开始体贴我。可我一跟他热乎起来，他又是原来的样子。”

“你丈夫似乎害怕亲近你，因为他总是想方设法避免在感情上接近你。你们夫妻之间也许还进行着一场激烈的‘权力之争’。你越渴求什么，他就越不愿意给你。”我停顿了一下，接下去说，“你可能太能干。你丈夫在潜意识里会嫉妒、甚至痛恨你的能力。这听上去似乎有些荒唐，但这恐怕是事实。他之所以拒绝跟你过夫妻生活，故意冷落你，很可能是因为他感到这是唯一控制你的办法。”

他们俩的脾气其实都不好。凯特和她丈夫表现愤怒感的方法正好相反。凯特采取主动发泄的方法，而她丈夫则通过故意不履行自己的诺言来被动地表达他的恼怒。他大概从小就听说发脾气是一种不良的行为，因而学会了更微妙地处理愤怒这种感情。

凯特承认自己的脾气很差。她告诉我，每当她暴跳如雷，大声呵斥她丈夫时，他只是像个“罪人”静静地坐在那里。她丈夫的这种反应简直是火上加油，她有时气得直拍桌子。听到这里，我马上意识到凯特不但发泄自己的愤怒，还发泄了她丈夫的怒火。

接下来，我向凯特打听她童年时的生活情况。“你的父母经常发脾气吗？”

“他们几乎天天在吵架。我家里只有我哥哥的脾气还可以。”

凯特童年时的经历似乎可以说明她为什么一遇到不开心的事便会发火。

然后，我回到原来的话题上来。凯特说她对他冷淡时，他反而会更加亲近她。他显然可以感觉到她的冷淡。这么说来，如果她对他的关心照顾少一些，他也许转过来对她照顾得更多一些。

凯特觉得我的分析很有道理，但她承认，对她来说，最难做到的事莫过于少做或不做了。她是个闲不住的人，已经习惯于服侍她的丈夫了。我耐心地向她解释，如果她确实要得到他的体贴，她必须少做；因为对于他来说，最难的恐怕是多做了。而他一旦能够多做，他便会体会到她为他所做的一切。

最后，我建议她下个星期分别做几件事。她可以拥抱她丈夫一次或做些其它表示爱他的事情，然后，她必须等他也拥抱她一次。我告诉她，他肯定会转变的，但这需要时间，可能她会等不及的。但不管她多么想跑上前去吻他，拥抱他或对他说些柔情的话，她必须克制住自己，一定要等到他也拥抱她、吻她的时候。

夫妻每天都希望得到对方的关心和照顾，至少希望得到对方一定的注意。凯特看来在这方面做得太多，如果她能少关心她的丈夫，不以他为中心，他马上会感觉到这一点。在潜意识里，他会给予她更多的注意，以得到她更多的照顾，因为他已经习惯于得到她的温存和爱抚了。

他真正开始体贴她的时候，凯特总是过分地感激他。结果是他被她爱得透不过气来，只是想法回避他。就这样，凯特不知不觉地阻止了他对她表露他的爱。此外，凯特可能在感情上过分依赖他，因为她自己的父母感情不和，经常争吵，没有给予她充足的爱。

我要求凯特在下星期不要发脾气，因为她发泄自己的愤怒感时，同时也发泄了他心里的闷气。此外，她对他发脾气的时候，给予了他很多的注意力——是否定的注意力，这无形中减少了他对她的注意力。她还使自己的脾气越来越坏，因为发火总是建立在愤怒之上的。

第一次咨询快结束了。我再重复一遍凯特同意在下周一定做到的三件事。第一，她只能等到她丈夫拥抱或赞美她的时候才能同样对待她。第二，不主动跟他过夫妻生活。第三，不发脾气。

离开前，凯特用开玩笑的口吻说，“您大概已经意识到了，这样一来，我们下个星期是过不上性生活了。不管怎样，我会按您说的去做的。”

我说，“你一定要做到。做爱也是一种注意形式，你自己也承认，他受到冷遇时会主动要求做爱的。你下星期一定不要跟他过性生活，我们看看会发生什么样的结果。”

我知道凯特面临的任务艰巨，后来我又约她见了一次面。

这一次我跟她一起分析了她的童年时代，她是怎样成为一位“看管型”的妻子的，怎样设法用愤怒来控制她丈夫以及怎样感到自己象个“受害者”，然后又变成了“迫害者”；还有，她的聪明能干怎样反而给她的婚姻带来了不利的影

响。我给她提出的那三条建议只是一个开端。

懒情的理查德

“你为什么要来咨询？”我开门见山地问他。

他笑着说：“因为我妻子叫我到这里来。”他接下去说，“我们的婚姻生活比地狱还不如，除了吵架，我们就没有什么其它事好做的了。”

“你们为什么事情发生争吵？”

“我们可以为任何一件事发生争吵，家务啦，钱啦，教育孩子啦，健康啦——她太胖。”

“那你妻子为什么不跟你一起来？”

“她认为我得先治治我的老毛病，然后她再来治她的。”

“这么说来，你的问题似乎更多一些，对不对？”

“是这么回事。”

“你到底有些什么毛病呢？”

“我不大勤快，喜欢对她冷嘲热讽，家务做得太少。”

他接下去说，“我不是很爱整洁，常常把穿脏的内衣扔在床上，把鞋子留在房间的地板上。我妻子有好几次被鞋子绊倒了。”他笑着补充道，“她的平衡性能很差，又是近视眼，人也太胖，所以……。我做完饭从不收拾厨房。早晨刮好脸后总是忘记把脸盘上的胡须渣擦掉。”

“你觉得你至少应该做些什么家务？”

“我妻子喜欢我给孩子们洗澡，安顿他们上床睡觉。如果我吃完晚饭不是坐在电视前，而是帮她洗碗的话，她肯定

会高兴得跳起来的——她容易激动。”

显然，理查德知道应该怎样改善他们的婚姻关系。咨询快要结束的时候，我们达成了协议。从下星期起，他应该把脏衣服扔到洗衣机里，把鞋子放到适当的地方，把脸盘上的胡须渣刮掉。他还应该帮她洗碗，并主动给孩子们洗澡。不许对他妻子冷嘲热讽。如果他讽刺她，他应该把他说过的话记下来，并在下次咨询的时候带来。记下来的目的是使他对自己的言行负责。

如果理查德真照他所同意的去做，他的婚姻状况肯定会得到改善的。

挑剔的詹姆斯

我向詹姆斯提出的第一个问题是，“你觉得应该怎样改善你们的夫妻关系？”

“我也说不上来。我确实不知道。要是知道的话，我也不会来咨询了。”

“你妻子对你有哪些不满？”

“她认为我不爱她，还说我过分挑剔。可我确实是爱她的呀。说到挑剔，我怎么会挑剔她呢？她胡说八道的时候，我才说她几句。仅仅因为我跟在她身后把灯熄掉，她就会气得发疯。可电费这么贵，谁会让灯一天到晚地开着？”

原来詹姆斯很清楚怎样才能跟他妻子搞好关系，问题在于他认为他根本没有做错什么事。

我面前坐着的这位显然是“挑剔型”的丈夫。

“你小时候谁总是责骂你？”我问詹姆斯。

“我爸。”他毫不犹豫地，说，“他是个极爱挑毛病的人。可这跟我们的婚姻关系是风马牛不相及的呀！”（他在批评我进行婚姻治疗的方法）。

我耐心地说，“如果一个人小时候常常受到责备，他长大以后也会喜欢批评别人。因为这样做他可以招惹别人来挑他的毛病，他又可以重新经历孩提时候挨骂的滋味了。你挑你妻子的毛病，她反过来也会挑你的毛病，这样她就代替了你父亲所扮演的角色。这一切就象智力拼板一样被巧妙地凑在了一起。”我停顿了一下，接下去问他，“你是怎样表达你对妻子的爱的？”

“我赚的钱不少，我每天按时回家，从来不在外面干沾花惹草的事情，我喝酒也颇有节制。”

“可你没有跟她说过亲热的话，没有想到送给她一些小礼物。当她需要找你谈谈的时候，你没有坐下来好好地跟她谈。她情绪低落的时候，你也没有关切地询问她到底遇到了什么不顺心的事。我说的对不对？”

“好像是这么回事。”

临走前，詹姆斯答应不再随意挑他妻子的毛病，并保证每天至少做一件使她开心的事。我还叫他列出五十件他所喜欢的事情，并请他在下次咨询时把单子带来。他认为这一切又荒唐又好笑，但他同意照我所说的去做。

因为詹姆斯是个“挑剔型”的人，他不仅对他妻子，而且对他自己也持批评态度。事实上，他待人处事的原则是：朝坏处想。因此，我要让他看到事物还有好的一面，这样也许可以改变他的世界观；否则，他是无法改掉他那吹毛求疵的

毛病的。

我还警告詹姆斯，他妻子也许会心甘情愿地接受他的挑剔（虽然她口头上会抱怨），因为批评本身也是一种注意的形式。

我对詹姆斯的婚姻改善抱乐观的态度，但我明白，他还会遇到很多的困难。

有趣的是，凯特、理查德、詹姆斯对怎样才能搞好他们的夫妻关系都有一定程度的了解，然而都没有按照他们所想的去做。究其原因，他们大概都忽视了自己所了解到的情况，或者都把责任推给了他们的爱人。他们一旦明白单方面的努力也可以促进婚姻状况的变化，就着手从自己改起。他们肯定会得到美满幸福的婚姻生活的。

哪些行为会影响夫妻关系

阅读的同时，你也许正在考虑自己的婚姻状况。你肯定对怎样才能搞好夫妻关系有一定程度的了解。也许你知道她特别爱干净，而你却常常忘记在睡觉前刷牙或洗脚。也许他不喜欢你用他的牙刷，可你却偏偏在刷牙时忘记了这一点。这些行为是比较容易改变的，可它们绝对可以改变你爱人对你的看法。

你不妨想一想你爱人最不喜欢你的哪些行为习惯，最好是写下来，放在你容易看到的地方。

如果你确实想不出自己有什么讨厌的行为举止，你可以参考一下我列出的几种典型的不良行为。

1. 我总是忘记她的生日。
2. 我喜欢在公共场合批评她。
3. 我跟她说话不多。
4. 我常常带朋友来家里喝酒，事先也没有告诉她。
5. 我做事喜欢拖。
6. 我很晚才回家，事先没有打电话告诉他（她）我要到什么地方去。
7. 我用完什么东西总是忘记把它放回原处。
8. 我最讨厌做家务。
9. 带孩子是她的事。
10. 他说我哪件事做得不对，我也说他某年某月某日做错了什么事。

从以上各项中，你可以发现要改掉这些不良行为并不难，问题是你过去从没想到要改。

有个叫查理的先生，他想了很久，才决定以后具体做好三件事：

1. 每天早晨煮咖啡。
2. 每天主动跟她谈两次话。
3. 拥抱她。

查理在婚姻关系中是扮演被动角色的。他应该更加主动一些，更多地照顾他妻子。他列完这张表后，我建议他讲清楚每天到底拥抱他妻子多少次。他起初有些犹豫，觉得我的建议有些好笑。我早就发觉，表列得越具体，人们对它的态度也越严肃。最后，经过一番讨价还价以后，查理决定每天拥抱他妻子三次。

唐娜的情况相反，她感到要做的事情太多了，简直不知

如何着手才好，因而常常对她丈夫发脾气。她决定做好以下三件事：

1. 对自己必须做的事不抱怨。
2. 不再做丈夫已经答应分担的家务。
3. 每星期安排一次娱乐活动，然后付诸实施。

在某些夫妻关系中，夫妻的一方应多做些工作，如被动的查理和懒惰的理查德。但在另外一些婚姻关系中，夫妻的一方应停止做某些事，如詹姆斯不应该对他的妻子百般挑剔。此外，有些婚姻关系要求一方少做一些工作，以达到一种平衡。唐娜和凯特两个就属于应少做的这一类人，她们把丈夫服侍得太好了。

你不妨分析一下你自己在婚姻关系中属于哪一类人，然后把你愿意改变的行为写下来，并坚持做下去。

时常有人问我，“我应该坚持多久呢？”回答是，如果你想得到美满幸福的婚姻，你应该永远做下去。

偶尔，也会有人愤愤不平地质问我，“为什么光要我变？我爱人为什么不可以改变？一切都是他的过错。发脾气的是他，整天板着个面孔走进走出的也是他，天天喝得脸红脖子粗的还是他！”这一切也许都是真的，可你也有一份责任。如果你改变了，他也会跟着变的。你也许得等上几个月的时间，可你用不着担心，他肯定会转变的。

此外，你还应该充分估计坚持下去的各种困难。例如，你决定每天按时回家。连续四天，你都是按时回家的，而你妻子却对此毫无反应。或者你回家时，她还跟一位朋友谈天。遇到这种情况，千万不要找借口放弃你的计划。她最终会意识到你的转变的。你甚至可以向她挑明，你可以说，