

继《女儿背后的爸爸》《男人到底要什么》之后
销售量超过 500000 册的婚姻智慧书
台湾热销 7 版, 美国福音文学金奖

销售起
50 万册
婚姻智慧书

幸福婚姻圣经

成长婚姻的
10 项修炼

COMMUNICATION
KEY TO YOUR MARRIAGE

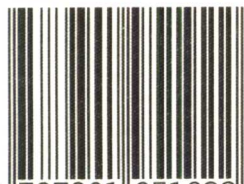
沟通：美满婚姻的关键
[美] 诺曼·莱特 H. NORMAN WRIGHT 著
朱燕瑜 马晓霞 译

九州出版社
JIUZHOU PRESS

COMMUNICATION KEY TO YOUR MARRIAGE

- 婚姻是一件礼物
- 夫妻彼此服侍的福分
- 内心语言及其影响力
- 语言与非语言的沟通
- 倾听的艺术与魅力
- 男人与女人的差异
- 怒气如何影响沟通
- 善说配偶语言的妙处

ISBN 7-80195-192-1



9 787801 951922 >

ISBN 7-80195-192-1

定价：25.00

继《女儿背后的爸爸》《男人到底要什么》之后
销售量超过 500000 册的婚姻智慧书
台湾热销 7 版,美国福音文学金奖



成长婚姻的
10 项修炼

婚姻又圣经

COMMUNICATION
KEY TO YOUR MARRIAGE

沟通：美满婚姻的关键

[美]诺曼·莱特 H. NORMAN WRIGHT 著

朱燕楠 马晓焱 译



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福婚姻圣经：成长婚姻的十项修炼 / (美) 莱特著；
朱燕楠，马晓鑫译。—北京：九州出版社，2004.12
ISBN 7-80195-192-1

I. 幸... II. ①莱... ②朱... ③马... III. 婚姻—通俗
读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 122646 号
著作权合同登记号：图字 01-2004-6362

©Copyright 2000 by DR. H. NORMAN WRIGHT
Originally published in the USA by regal Books.
A Division of Gospel Light Publications, Inc.
Ventura, CA 93006 U. S. A.
All rights reserved.

幸福婚姻圣经

作 者 [美] 诺曼·莱特 著 朱燕楠 马晓鑫 译 责任编辑 黄 盛
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号
邮政编码 100037
发行电话 (010) 68992192/3/5/6
邮购热线 (010) 68992190
电子信箱 jiuzhoupress@vip.sina.com
印 刷 北京拓瑞斯印务有限公司
开 本 880×1230 毫米 1/32 开
印 张 9
字 数 120 千字
版 次 2005 年 1 月第 1 版
印 次 2005 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80195-192-1/C·92
定 价 25.00 元

★版权所有 侵权必究★

目 录

第一章 婚姻究竟是什么？

白头偕老的秘诀/4

履行婚约可不仅仅是维持现状，也不是死守着一个不中意的伴侣痛苦地过一辈子。
履行婚约意味着不断地进行情感的投入和经营，加深双方的感情。

关于婚姻，《圣经》怎么说？/8

相伴：孤独是上帝眼中第一件不好的事情。

完整：结了婚，有了伴侣，女人帮助男人，使得男人和女人的人生更完整、圆满。

交流：婚姻的核心是交流……但是没有哪对夫妇刚刚结婚交流起来就十分顺畅。

幸福的婚姻是一席长篇对话，却总嫌太短。

婚姻是一件礼物 13

如果你的配偶是你得到的一件特别的礼物，你如何对待这件宝贝？

你会给配偶最体贴的照顾、最深切的关怀、最精心的保护，把对方摆在你生命中最显著的位置上吗？

你的伴侣能感觉到自己的确是你的一件无价之宝吗？

婚姻是相互服侍/15

在夫妻关系中，服侍对方是爱的表现，是给对方的礼物。

这不是强求来的，而是相互间表达爱意的一种积极行动。是强有力而非软弱的表现。

婚姻是一种亲密的关系/20

成双成对的“陌生人”· 亲密度测试· 越说越亲密 & 越亲密越说



婚姻是一个完善自身的过程/26

我们很容易选择另一条路，变得怨天尤人，彼此疏远，阻碍个人的成长。但是上帝让我们选择了彼此接受。我们一起成长、成熟，这个过程不是一蹴而就的，而是经过了几年的时间。其中既有需要克服的艰难险阻，也有值得回味的幸福时光。

第二章 美好婚姻成长术

健康婚姻的七个处方/36

- 学会灵活变通
- 尽量容忍对方的小毛病
- 绝不轻言离婚
- 务必相互信任
- 给对方均等的权利
- 做伴侣最好的朋友
- 先努力改变自己

接受并正视婚姻的现实/40

婚姻不是爱情的坟墓，而是爱情的归宿。

起初，夫妻俩满心欢喜地以为，对方除了希望与自己的行动、思想、感情保持一致外别无他求。

一旦他们发现事实并非如此，便会觉得天塌地陷一般。其实并没有那么糟。惋惜失落的同时，不要忘了接受性格、交流方式、价值观、性欲上的差异。

积极沟通的十项法则/44

- 耐心倾听
- 随时随地表达爱意
- 付出爱心与关怀
- 由衷地表达谢意
- 同情心——安慰的妙招
- 尊重伴侣的个性
- 幽默的威力



- 与喜乐的人同乐
- 没有理所应当的付出
- 学会用对方的语言说话

第三章 沟通是关键

言语的力量/62

- 与他人的沟通
- 与自己的沟通
- 力求三思而后言
- 最好实话实说
- 尽量避免争吵
- 努力避免批评

控制舌头应该成为每一对夫妻的长久目标，因为从舌尖上吐出的话能助人也能误人，能教人也能害人，能成人也能毁人。

批评的不同方式/74

- 伪装的批评：开玩笑
- “建议性”批评：吹毛求疵
- 伤害性批评：挖苦
- 攻击性批评：贬低

第四章 沟通的艺术

请原谅，我错了！/79

思量值不值得批评·找到挨批的根源·争取主动权·积极自信地回应
婚姻专家建议，在讨论进展缓慢的时候，每个人每次说话时用词不要超过10个。

说你该说的/83

该说就说，该闭嘴则闭嘴。某些性格的人就是比其他人话多，说起话来没完没了，联想丰富，极尽详细之能事。如果夫妻双方都这样倒也无所谓，就怕一个人说起



来没完，一个人喜欢言简意赅，后者简直能被前者的口水淹没了。

沉默也伤人/85

某些人把沉默作为避免争论的一种手段，或者作为控制、挫败、操纵别人的武器。一旦沉默占了上风，问题就很难解决了，两人的关系也会停滞不前。

能不能不唠叨？/87

什么时候对配偶说什么样的话，何时鼓舞，何时安慰，何时鞭策，何时激励，这是每对夫妻都应该知道的。我们有责任为对方的成长提供帮助。同样，每对夫妻也应该知道何时需要保持沉默。

有时一切尽在不言中，把手放在对方的手上或肩膀上或许就是爱的最好表达。

第五章 轻轻听，你要“倾倾”听！

说什么和怎么说/101

一个人说话时的非语言交流方式，更容易被听者识破。听者有可能记得、也有可能不记得这种非语言的流露。然而，对说话者而言，他往往只会记住自己说的是什么，而非怎么说的。

听什么和怎么听/103

大多数人都误认为，自己说得越多，对听者的影响就越大。如果夫妻双方都持这种观点，交谈就会像战争一样逐步升级，变得越来越激烈，唾沫星子满天飞，却谁也不听谁的，结果全都是对牛弹琴！

影响倾听的九道门槛/105

反驳：未曾听完先回答的，便是他的愚昧，和羞辱

个人偏见：“如果你是……（而我不喜欢……样的人），我就没有必要听你说。”

不同的倾听方式：了解两性在听说方式上的差异，就不难理解为什么会产生误解

情感牵连：如果对方有求于我们或对我们抱有特定期待，会妨碍我们正常地倾听

插嘴：我们的头脑很容易开小差，因为思考的速度是说话速度的五倍



应接不暇：你觉得自己就像个杂耍演员，应付不过来，难以倾听任何东西

时机不对：选择合适的交谈时间，是保证对方认真倾听的关键

体力不支：精神疲惫、体力不支都会影响倾听

选择性倾听：选择性是一种优势，可以防止我们承受过多的刺激，以免我们淹没信息的海洋中

拆除影响倾听的门槛/113

端正态度：你对配偶的看法会影响你听他（她）讲话的方式，你的看法给配偶的交谈蒙上了一层色彩

集中注意力：你应该把注意力集中到配偶身上，全神贯注听对方讲话，而不能心不在焉

有耐心：如果你的配偶说起话来慢条斯理，犹豫不决，你可能会养成这种习惯：逮着机会就插嘴，替对方把话说完，或者催促对方赶快说下去。

第六章 男人来自火星，女人来自金星？

男女两性看沟通/123

女人怎么看男人：他们不能充分表达自己的感情。好像他们在感情上发育不良似的。男人总是自不量力，总认为自己能行。即使别人的建议对他们有帮助，他们也不听。

男人怎么看女人：她们怎么能花这么多时间用来说话？她们一说起来就没完没了。我想大多数女人都有购物癖。一看见大商场她们就两眼发直。

没有对错，只有不同/126

男女间的很多差异都源于大脑结构的不同——

大脑如何运转·男女大脑的结构差异·当差异引发冲突时·男女感情处理方式的差异



学会说配偶的语言/139

“性别方言”差异一：女人表达，男人解答

“性别方言”差异二：女人的感情联络和男人的信息交换

对于女人，语言交流主要用于人际交往，是一种联络感情的机制。

而男人交流的主要目的是交换信息。

请求的艺术/143

想让男人干活时，应该问：“你愿不愿意？”而不能问：“你能不能？”

用“能不能”就像是在问他有没有本事。而“愿不愿意”是在让他做出决定和承诺。

第七章 男女因差异而吸引，夫妻因差异而冲突

与众不同——太正常了！/149

- 我们每个人都是天资、才能、态度、信仰、需要、欲望的独特组合，再也找不出第二个完全相同的组合了。生活如此激动人心，部分原因即在于此。与众不同太正常了！
- 话痨爱丽斯和寡言的吉姆

外向型有多“外”？/162

外向的人不是最好的听者。

对他们来说，倾听比说话难，因为倾听的时候他们不再是众人瞩目的中心。他们还喜欢打断别人。

很“内”的内向型/164

内向的人善于倾听别人，而自己说话时，也讨厌被别人打断。

外向型的人在人群之中能精神大振，内向型的人安静思考时精力充沛。

外向型与内向型的对话/166

夫妻俩一个外向，一个内向，在相处过程中能体验到更多的激情和浪漫。



不利的一面是他们可能需要花费更大的努力才能相互适应。

感受型——五官之内/169

如果你属于感受型，五官感受就是你的信息来源。

你关注的是事情的真相和细节，这是你感知或注意到的，也是你相信的。

直觉型——运用第六感/172

·如果你属于直觉型，你感知世界的途径就不是通过五官，也不是根据事实，而是凭借你的第六感觉，或称直觉。

·如果你是感受型的，你会注重事实和细节，更喜欢实际存在的事物。如果你属于直觉型，你会寻求事物之间潜在的联系，更喜欢寻求可能性。

感受型和直觉型的碰撞/174

不同的行为方式：感受型的人画画多半会像诺曼·罗克韦尔那样，表现现实生活。而直觉型的人画画会更像毕加索，除了画家自己别人很难理解。

不同的生活方式：感受型的人注重此时此刻，而直觉型的人注重未来。

不同的理财方式：有些直觉型的人把他们支票帐户上少于5毛的金额统统舍去，而任何多余5毛1的金额都算作1块。他们这种前卫的理财方法让感受型的人既新奇又深感不安。

不同的情感期待：直觉型往往对男女关系保持乐观态度，有时甚至不切实际。

下达指令的不同方式：感受型和直觉型下达指令的方式大不相同。为了形象地说明这两种人的差异，让我们以做南瓜汤为例来看看他们是怎样指导别人的。

不同的语言表达方式：如果感受型对直觉型的梦想和念头没有表现出狂热的积极性，直觉型会觉得心灰意冷。但是如果直觉型能以简单明了、实事求是的方式道出自己的想法，并建议感受型仔细考虑，感受型反倒有可能兴致盎然。

不同的精神生活方式：在课堂上，感受型会问具体的问题，并希望得到明确的答复。而直觉型想要发现的是如何在生活中的各个方面灵活运用上帝的话语。



努力互动：感受型和直觉型都希望对方改变方式，接近自己的习惯。但是为什么要等对方先迈出第一步，为什么自己不主动一点呢？你要学会尊重配偶的独特性，感谢上帝使你的配偶与众不同。

第八章 差异的影响与魅力

“动”脑还是“动”心？/192

- 一切尽在掌握之中——理性型
- 性情中人——感性型
- 感性和理性型的互动

看待生活——评判，还是感知？/201

你是评判者吗：如果你是评判者，你有极强的时间观念，完全按照计划行事。你仿佛有一部内置时钟。

你是感知者吗：作为感知者，你的注意力范围是相当广的，换句话说就是你很容易走神儿。

当评判者与感知者结合……/207

无论评判者还是感知者，你们两个都应该时不时地自觉按照对方的行为方式做事。这样有助于双方灵活变通，你会惊讶于你所能做到的。

换位表达与沟通/211

记住：你现在不会，将来不会，也绝不可能改变配偶的个性类型。你要学会适应。个性是上帝赐予每个人的礼物，没有对错之分。

第九章 愤怒也是沟通

什么是愤怒？/217

简单地说，愤怒就是生气，是一种极度不快的感觉。

但是愤怒能很快演化为其他的情绪反应，比如狂怒、暴跳如雷、甚至是怒不可遏。



愤怒的真相/219

- 向配偶发泄愤怒并不能减少反而常常会增加你的怒气。
- 应该为你的愤怒负责的**不是你的配偶，而是你自己！**

引发愤怒的导火索/220

导火索：恐惧·伤害·沮丧

应对愤怒：也许你最近有过沮丧情绪。回忆一下你是怎么对自己说的，然后简单小结一下，会有用的！

上帝的教诲：他能帮你把一些智慧付诸实践，改善你与配偶之间的关系。

总是改不了相互埋怨/228

埋怨的最佳代替品：比埋怨好得多的替代品，叫做宽恕，这个办法行之有效。埋怨使人脆弱，宽容使人坚强。

宣泄愤怒的管道：我们需要表达愤怒，而不是谴责！我们运用的表达方式应该是既能平息愤怒、又能拉近我们与配偶之间的距离。

驾驭矛盾的“手刹”/231

- 接受配偶的感情用事——理解
- 意识到自己的反应——自问
- 阻止矛盾继续发展——延缓
- 有计划地发泄愤怒——分寸
- 评估你的情绪状态——辨别
- 在触及危险区域之前给出信号——明示

正当地表达你的愤怒/239

愤怒是而且永远是生活的一部分，因为这是上帝赐予我们的感情。

认清愤怒的真相——愤怒是对其他感情的一种反应。

记住：你能把握自己。你能改变自己！



第十章 化解矛盾的“金钥匙”

怎样处理矛盾？ /251

逃避·取胜·让步·妥协·解决

找到“停战触发点” /257

- 关注如何化解矛盾
- 找出矛盾的发生地点
- 找出矛盾的发生时间
- 找出化解矛盾的方法

如何解决矛盾？ /259

开诚布公、面对面地与对方讲话

陈述和提问要发自内心

把注意力集中在你期盼的结果或积极的变化上

主动向对方示爱

说话时用“我”而不要用“你”，告诉对方你现在的感觉

选择适当的时机

界定矛盾中一致与不一致的地方

附录 婚姻满意度测评表

第一章

婚姻究竟是什么？



婚约是应该遵守的承诺，是公开了的海誓山盟，是遇到任何艰难险阻也要履行的誓言，是一个人对另一个人全身心的奉献。



KRUID-BOEK
van de Heeren
Kraaijck, Ge-
ne. Med. G. van
Seydenh.

Q

你为什么结婚？那些对未来充满了梦想、期待和希望的日子，你是否记得？在这些梦想和希望之中，婚姻扮演了怎样的角色？你对婚姻又有着什么样的企盼？或许以下几句话给出了你的答案——

我希望与人一起分享我的人生经历。

我希望有人带给我快乐。

我希望与相亲相爱的人共度一生。

我不想一生就这样的孤孤单单。

我愿爱上上帝要我爱的人。

我不愿到老还形单影只。婚姻可以带给我安全感。

没错，这里面的任何一条听上去都无可指摘。可说实话，以上这些都只能算是婚姻带来的附加利益，没有哪一条坚固到能作为婚姻的基石。

很多人还未搞清楚婚姻是怎么回事之前，我迷迷糊糊地栽进“围城”。

安排不少作家都给婚姻下过定义。韦恩·奥茨（Wayne Oates）说：“婚姻是彼此担当的爱的承诺；是由悔改和宽恕构筑的二人世界。”而大卫·奥格斯伯格（David Augsburger）则是这样定义婚姻的，他先问道：“婚姻是相爱之人的个人行为，还是合同双方的共同举措呢？”接着他给出了答案：“都不是。远不止这些！”

