

BUYAO LIHUN

不要离婚

〔美〕乔治 S·普兰斯基 著
王石珍 译

不要试图去处理问题，要超越
那些问题。只要拥有一颗体谅对方
的心，就有化怨为爱的转机。只要
双方愿意努力，大可不必走上离婚
这条路……



中央编译出版社

CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

新世纪生活译丛



不要离婚



〔美〕乔治S·普兰斯基 著
王石珍 译

中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

(京权)图字: 01—97—1773

George S. Pransky, Ph. D.
Divorce Is Not the Answer

© 1991 by George S. Pransky.

Simplified Chinese Characters Edition

Copyright © by Central Compilation & Translation Press

arranged with Pransky & Associates

本书中文简体版由普兰斯基协会授权中央编译出版社独家出版
发行。版权所有, 不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

不要离婚/(美)普兰斯基(Pransky, G. S.)著; 王石珍译. - 北
京: 中央编译出版社, 2004. 4

(新世纪生活译丛)

书名原文: Divorce Is Not the Answer

ISBN 7-80109-170-1

I. ①离…

II. ①普… ②王

III. 婚姻问题

IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 03039 号

不要离婚

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区西直门内冠英园西区 22 号(100035)

电 话: 66560272(编辑部) 66560273 66560299(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

h t t p: //www.cctp.com.cn

E - mail: edit@cctpbok.com

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

字 数: 125 千字

印 张: 8.375

版 次: 2004 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

我的婚姻是如何挽救成功的

在结婚的头三年，我和太太经常意见不一致。我们争论，试着去改变对方，又试着妥协。那时候我们订下不少协议，并且进行过充分的交流，但是一点用也没有，似乎我们越“努力”，距离对方就越远。

我们终于灰心失望，便去找心理专家和朋友谈，却发现他们也在为同样的问题所困扰。

但我们非常幸运，遇到了一位使我们能够正确面对婚姻问题的人，这个人就是希德·班克斯。我们第一次见到希德的时候，他正在一间大型的会议室里演讲，在听众里面，至少有十对幸福的夫妻，而我们这一生中所遇到过的幸福夫妇全部加起来也不到十对。

演讲结束以后，我们和一些夫妇交谈，他们看起来都非常亲密，而且态度轻松自在。很明显，这些人喜欢自己，也喜欢伴侣的陪伴。他们说，所有在场的夫妻的婚姻以前都出过问题，但是听了希德的演讲后，婚姻关系得到了改善。

我们参加了下一场的演讲，而且这一次，我们听得很用心。希德认为成功的婚姻有两样东西最关键——肯定对方和



了解对方。他说当人处于快乐状态时，关系中所所谓的“问题”就会自行解决。

不过在那时，我深信，如果希德了解我们夫妇的关系的话，他会觉得我们两个是个特例。但我看得出来，他的信念对大家的确有帮助，也许他的理论也真的能够帮助我们。

结果证明确实如此，我们不再那么急切地试着去改变对方，相反开始喜欢和欣赏对方。慢慢地，欣赏对方变成了一种生活方式，争执的习惯逐渐消失，彼此的关系从不论我们有多努力却变得越来越糟，到不用努力却持续地改善。如果这种转变能够发生在我们身上，那么它也能出现在任何人身上，只要你有一颗谅解的心。

当夫妇们前来咨询的时候，并不是来学习怎样和对方相处，他们想要的是轻松和令人满意的关系。适应、挣扎和妥协，只有在关系不和睦的世界里才会出现，不幸的是，我们的世界就是这样的世界。在这个世界里，婚姻关系中互相了解的程度是如此之低，挣扎、适应和离婚都变成了常态。目前有关婚姻关系的观念都充满了困惑，很容易将人们的婚姻误导到不和谐的状态中。

本书讨论 13 个最流行、却最易误导人的有关婚姻关系的谬说。针对每一个谬说，本书都提供了一个最具建设性的观点，供读者参考。

书中的报告都是根据真实的临床报告改写而成的，所有案例中的夫妇的反应都是真实的。本书的目的就是要拓展读



者的视野，看看人类可以改变得多快，多么富有戏剧性。

书中的案例并不是逐字逐句记录下来的，不过，的确是真实案例的精华，因此，书中的任何一节都可以说是多次临床经验的总结。

如果大家用开阔的心胸来阅读这本书的话，可能会看得出，确实有能使夫妻易于相处的方法。也许有一天，孩子会问：“为什么在 90 年代前，有那么多不快乐的婚姻？”他的父母也许会回答：“我不太清楚，也许在那时候，人们不太懂得夫妻间的关系吧！很高兴我们现在懂得了许多。”

这本书是改变内心世界的催化剂，如果能够改变心境，婚姻就有了新的基础。这种改变具有魔力，可以清除掉彼此间的苦恼，使你拥有全新的开始。

如果身体内有个部位功能不良，例如肾脏不好，腿断了，或是有胃溃疡，这些都需要一定的时间才能康复。但是夫妻关系不好，即冲突、厌烦或怨恨，不需要恢复的时间，随时可以言好如初。改变内心可以在瞬间完成。

我知道改变内心可以恢复和谐关系，本书告诉大家改变内心是什么，以及改变内心是多么的自然。如果大家了解这种改变内心的力量，离婚就会成为稀奇的事，婚姻咨询医生会变成专门改变他人内心的人。

市面上有很多关于两性关系的书籍，而且还有很多婚姻辅导医生努力地帮助夫妇相处，那么为什么离婚率还会这么高，幸福的婚姻又为什么这么罕见呢？

目 录

自 序

一 新的开始

1. 关于婚姻关系的错误观念/4
2. 低落心情治疗法/5
3. 好心情治疗法/7

二 相合仅在一念之间

1. 改变心境/16
2. 不相合的感受/18
3. 相异处如何相合/19
4. 多疑会把王子看成蛤蟆/22
5. 关于生育问题的僵局/24

三 沟 通

1. “水的质量”/35
2. 沟通银行/36



3. 无法交谈/37

四 心 情

1. 谅解/46
2. 心情的定义及影响/47
3. 改变自我/50
4. 心情与感觉/52

五 主人还是奴隶？

1. 负面情绪/62
2. 情绪的定义及影响/64
3. 情绪的来源/68
4. 无法交谈/70

六 体 谅

1. 体谅的心/80
2. 体谅或者怨恨/82
3. 体谅与同情/85
4. 体谅程度表/87

七 不满是一种心病

1. 对方的心中/94
2. 心态使幻觉看来成真/95
3. 不满的情绪对组织的影响/97



4. 快乐的实验/99
5. 如何评比才不会导致不满/102
6. 不满是思考的过程/103

八 永久的改变

1. 抛掉“盔甲”/110
2. 如何改变/111
3. 婚姻关系问答/114
4. 一个少年犯的改变/116
5. 多米诺骨牌效应/120

九 最好的一面

1. 惩罚/128
2. 最好或最坏/129
3. 改变内心/131
4. 坐在公园长椅上的人/133
5. 反应循环/134
6. 善意评估表/136
7. 引发孩子最好的一面/137

十 超越

1. 伤口/150
2. 心里的流沙/153



不要离婚

3. 一起寻找答案/154

4. 超越问题/161

十一 冲突之源

1. 对立的想法/170

2. 心灵的交融/171

3. 选择和结果/172

4. 如何管教孩子/174

十二 走出激情

1. 满足的滋味/186

2. 关系的不同层次/187

3. 访谈录/189

4. 双方关系如何发展/196

5. 信心/202

十三 重新开始

1. 拯救/206

2. 原谅和遗忘/208

3. 记忆的力量/210

4. 外遇/213

5. 先生的故事/217

6. 太太的故事/220



十四 亲 密

1. “真的”在一起/226
2. 金色沙滩/228
3. 拥 有/232

十五 承 诺

1. 承诺的反思/238
2. 等待梦中情人/239
3. 叩击心扉 243

十六 结 论

1 新的开始

问题和困境不是婚姻失和的关键所在，所有的夫妻都会面对困境，但是困境却不会为相处和谐的夫妻带来问题。





去做婚姻心理咨询的夫妻通常都以分手作为结束，心理专家的说法是，像这样的结果是合理的，因为那些人的婚姻本来就有问题。然而大部分的婚姻咨询之所以无效，有以下几点原因：

- 心理辅导医生倾向于教夫妻想办法解决彼此的问题，而没有让他们有重新开始的机会。
- 心理辅导医生使用低落心情治疗法，而没有采用好心情治疗法。
- 病人所得到的信息是错误的，这应验在许多心理医生自己最后也免不了离婚的命运。

当一对夫妻去寻求婚姻咨询医生的帮助时，可能会出现三种结果：

1. 得到重新开始的机会。
2. 继续生活在一起，并且想办法“适应”紧张或已经变了质的婚姻。



3. 分手。

每一对夫妻都想看到第一种结果，重新开始，并且快乐地生活在一起。如果不能重新开始，他们会跳到第三个选择——分手。他们实在不愿意作第二个选择，因为彼此早就在努力适应，而且也厌倦了再继续适应下去。

“适应”要求夫妻在矛盾中挣扎(“挣扎”这个字眼要比“努力”更贴切)，并且要求双方表达出对所面临问题的感觉。“适应”需要时间和努力，但只能提供短暂的解脱，这就像不把火关掉，却想让热气散掉一样无效。最后，这些精力将消耗殆尽，使得夫妻双方疲惫不堪，终于导致失望和离婚。

问题和困境不是婚姻失和的关键所在，所有的夫妻都会面对困境，但是困境却不会为相处和谐的夫妻带来问题。婚姻幸福的夫妇，不用“适应”他们的婚姻生活，不用“适应”对方，也不必用尽心力维系婚姻。婚姻牢固与否，并不在于夫妻双方是否有能力应付他们所面临的问题，而在于他们有没有能力保持相互忍耐并维持亲密关系。本书会告诉大家如何做到这一步。

1. 关于婚姻关系的错误观念

在了解胆固醇之前，人们被告知应该吃脂肪含量高的食



物，但是我们现在都知道，高脂肪的食物会使患心脏病的比例偏高。同样，目前对婚姻关系的一些看法也导致离婚率居高不下，同时也使得决心要生活在一起的夫妻，一般而言满足感都相当低。

人们错误地认为，在两性关系中，痛苦和努力是不可或缺的。他们认定，分析他们的问题和分析生活模式会使自己改变。但是，分析这些问题也许能让你在这些问题上成为专家，却不会使你自己改变。当双方彼此试探，分析对方短处的时候(这就是婚姻咨询顾问通常教夫妇们做的事)，彼此会变得没有安全感，充满戒心，并且抗拒改变，这样反而把对方最坏的一面引发出来。

2. 低落心情治疗法

事实上，很少人知道有两种心理治疗法：低落心情治疗法和好心情治疗法。在进行低落心情治疗的时候，病人通常心情都十分沮丧，因为他此刻脑际萦绕的都是自己面临的难题和其他消极想法。在好心情疗法中，病人则会出现我们在心情愉悦时常有的那些感觉——洞察力强，乐观向上，遇事看得开。

那么，为什么低落心情治疗法会存在呢？因为这类心理医生认为自己的工作帮助有困扰的人。对他们来说，坐在



面前来咨询的人理所当然地是有苦恼的人。他们看到病人的失望，也相信失望是应该的，因为他们的问题是那么的难以解决。这种医生相信是种种问题和事件引发了婚姻中的不和谐，他不了解这些只是表面的症状。

让我们假设，今天有位这样的医生和三对夫妻面谈，并且和他们在一起的时候心情都十分低落。第四对夫妻到的时候心情本来很好，可惜的是，医生的坏心情可能把他们的心情也破坏了。低落心情治疗法的痛苦是会传染的。

运用低落心情治疗法的医生都是非常敬业的专业人士，他们是如此地敬业，甚至愿意为了把工作做好而让自己的心情低落，因此对这些医生来说，职业倦怠症也发生得很快——大约是在执业四五年之后。如果他们知道，使自己和病人心情低落有什么样的相反效果，他们采用的治疗方式一定会大不一样。

低落心情治疗法的过程

1. 心理医生叫病人把问题列成一张表，这个步骤使得所有的问题在病人的脑中变得鲜明起来，因此也使他们的心情开始低落。

2. 心理医生和病人详细且深入地讨论每一个问题，观察问题的起因、含义、相关的回忆、情绪和恐惧，在这个时候，问题看起来非常非常大，于是病人感觉非常灰心。