



从存异到作爱

性——常见的炽烈战场
神秘感永远存在

——如何爱人与如何被爱

婚姻矛盾 与男女性爱

两性关系中的
价值观
沟通的技巧

哈尔滨出版社

宋佳丽编译

(美)
保蓝

婚姻矛盾与男女性爱

(美) 保罗夫妇原著

宋佳丽 编译

哈尔滨出版社

责任编辑：许传森

封面设计：袁耕

婚姻矛盾与男女性爱

(美) 保罗夫妇 原著
宋佳丽 编译

哈尔滨出版社出版发行

黑龙江省教委印刷厂印刷

32开本6.25印张13.8千字

1989年1月第1版1989年1月第1次印刷

印数1—50000册

ISBN 7-80557-76-0/G·12 定价：2.30元

目 录

第一章 从冲突到亲密

- 一 投其所爱? (2)
 - 做自己与被爱的两难之境 (2)
 - 在爱中受挫之后 (4)
 - “每个人都想赢” (5)
 - 学习认识自己及对方 (6)
 - 自我保护的背景 (8)
 - 冲突的突出理由 (9)
 - 关键是解决的过程 (11)
- 二 何谓两性中的冲突 (13)
 - 应当明白自己的处境 (18)
- 三 情侣之间互相探索的意义 (19)
 - 高深莫测的保护圈 (19)
 - 你要怎么问,他就怎么答 (20)
 - “我真难过,因为你错了” (21)
 - 从气愤、冷漠到探索 (22)
 - 你要学习,而不是逃避 (24)
 - 探索之路 (26)
 - 当伴侣拒绝之时 (29)
 - 〈实例〉迎向第二春 (30)
 - 面对伴侣的冷漠 (30)
 - 〈实例〉激情过后 (32)

四	从存异到作爱	(34)
	〈实例〉 症结在何方.....	(34)
	〈实例〉 一个童年的谜.....	(42)
	〈实例〉 想作爱，她却没兴趣.....	(49)
	接受，而不是容忍.....	(54)
	神秘感永远存在！.....	(55)
五	追求性爱的情趣	(57)
	“被爱”的感觉.....	(57)
	〈实例〉 在性行为中，双方都应主动.....	(57)
	温和、坦诚、不设防.....	(59)
	爱的互相享受.....	(59)
	既自由又亲密.....	(61)
	分担痛苦.....	(61)
	甜美的性感.....	(62)
	爱是一种乐趣.....	(65)

第二章 如何爱人与如何被爱

六	根源往往在于童年	(69)
	父母的影响.....	(69)
	孩子的悲哀.....	(70)
	阻止孩子的不快乐.....	(71)
	孩子的“独立战争”.....	(73)
	一览过去的黑暗角落.....	(75)
	测验：从童年看自我.....	(76)
七	夫妻关系中的恐惧	(84)
	最令人恐惧的几种情况.....	(84)
	敢于面对性和情的痛苦.....	(86)

	压抑的伤口将一直存在·····	(88)
	害怕失去所爱、失去自我·····	(89)
	在恐惧中踏出第一步·····	(94)
	测验：对恐惧的探索·····	(95)
八	控制、冷漠、抗拒·····	(99)
	改变对方，保护自我·····	(99)
	性与情的冷漠·····	(105)
	性冷漠与人生情趣的转移·····	(106)
	坚持与反叛·····	(108)
	测验：怎样维护情爱·····	(110)
九	伴侣对抗与性生活·····	(114)
	对抗的种类·····	(115)
	对抗在性关系上的表现·····	(120)
	激烈的战争·····	(123)
	〈实例〉性——常见的炽烈战场·····	(124)
	分开有时是唯一的途径·····	(125)
	测验：“性”趣的迷失·····	(126)
十	两性关系中的价值观、信念与期望·····	(132)
	基本的期望·····	(132)
	价值观·期望·冲突·····	(133)
	你的夫妻生活价值观是什么？·····	(135)
	摧毁婚姻的一个信念·····	(137)
	测验：性行为及夫妻生活中的价值观、 信念及期望·····	(137)
	性行为及其态度的测验·····	(144)
十一	向传统挑战：自由与责任·····	(156)
	为自己负责·····	(156)

“做自己”与罪恶感的矛盾·····	(158)
双方的问题：寻求性满足及其他·····	(160)
〈实例〉外遇——最具挑战性的冲突·····	(162)
使人充满更多的爱·····	(164)
测验：个人责任·····	(165)
十二 沟通的技巧 ·····	(170)
了解另一半，也让另一半了解你·····	(170)
处理过程·····	(171)
爱的反馈·····	(174)
处理过程的指南·····	(175)
十三 改善中的两性关系 ·····	(179)
亲密的爱：真实之物·····	(179)
冲突·反应·学习·····	(180)
我们的十二年的心理历程·····	(181)
结语 良好关系的升华 ·····	(188)
与自己建立良好的关系·····	(188)
既坚强又敏感·····	(190)
良好的亲子关系·····	(190)
良好的社会秩序·····	(192)

第一章 从冲突到亲密

由冲突到亲密是一条坎坷路。我们渴望被爱，于是选择了婚姻；而在变成某人的“另一半”之后，“做自己”的宿愿却又时时的在内心呼喊着——我必须放弃自我，做个你爱的人儿吗？许多人于是在这个问题中浮浮沉沉。

在冲突的双叉路口，竖着两个路标：一条是“保护之道”，一条是“学习之道”。当你毅然踏上坎坷学习路时，你会发现，亲密正微笑着向你招手。

一 投其所爱？

在选择新的自由的同时，我们如何保持温馨及亲密的关系呢？

Daniel Yankelovich

我们都知道恋爱是种狂喜，但也明白大多数的恋情都会随着时间的流逝而日渐平淡、甚至消寂。相爱与结婚似乎是对峙的；提起相爱，总伴随着兴奋、喜悦及性爱，而婚姻则使人联想到妥协、屈服，例行公事，安全感及义务。相互了解的程度、责任及时间，似乎会自然而然的使爱的感觉消失，这正如以下很讽刺的问题：“干嘛拿婚姻来破坏美好的关系呢？”“干嘛放弃美味的兴奋，而代之以索然无趣的责任及忠贞呢？”

所有渴望爱的人都希望两人的关系亲密、巩固，但也希望个人理想能实现。自由及亲密之于人，就如同阳光及水之于植物，但这两者，却存在着冲突的本质。

“做自己”与被爱的两难之境

我们要“做自己”，也需要被爱。小时候依自己意思行事时会害怕失宠于父母，长大了又希望在不失去自我的状况下维系相爱的关系。不论是否曾自觉，我们总希望能在不被所爱的人反对的情形下，自由地去思考，去感受，去做事。

我们最爱的人常是最会施压给我们，教我们去做他认为对的事的人。刚坠入爱河的情侣常会为了取悦对方，而作一些似乎是“次要”的行为调适：挤牙膏、卷牙膏的方式本来是小事一桩，但时间久了，小事可能就会成为大麻烦。

夫妻、手足、亲子间常会出现明显的威胁：我一旦不喜

欢你的所做所为，就表示我不再爱你了。人总是常说：照我的方法去行事、思考；要相信我所相信的；别做你自己，做个我希望做的人儿，否则我便不再爱你。这些要求归结起来只有一个结论：“放弃你自己”。人们常常忘了：除非真正的自我被人赞同、尊重，否则不可能有被人所深爱的感觉。

如此下来，结果便是——你不再接触自己所想要的事物，或者不再信自己有权拥有自己的感觉、自己所爱。

你会口是心非地说“我爱你”吗？心情不好时，会想作爱吗？会甘心去做你最恨的家事吗？不想回家时，会提前返家吗？当你因为“在意”，甚至是因他人的愿望而去做事时，你并未放弃自我，只有因为恐惧，义务或是罪恶感而行事时，你才算放弃自我。

“我必须放弃自我，做个你爱的人儿吗？”你可以回答我：“我必须这么做。”而这个答案一定会慢慢地把你引向严重的问题中；回答“我不需如此”的人并不多，但这个答案却会使你们继续相爱，拥有喜悦及具挑战性的关系。

回答不的人将建立一种极不寻常的关系，我们称之为改善中的关系。拥有这关系的双方将会在续增的亲密关系中享有个人的自由及完整性，并鼓励对方表达自我，了解自我；爱情会欣欣向荣，而且两个人也将相互支持，彼此接受，并享有热情美好的性生活。但是，要建立这种关系并不容易，必须双方都出于自愿，并拿感情冒险。罗杰的一段话颇能掌握此一精神：

“或许我能找到并接近真正深藏的自我，而不用一些感觉来藏匿它。或许我能变得更多元化，更能放开自己，然后再把这错综的感情、意义及价值与我的伴侣共享；更能表现我深藏的爱，气愤及温柔。因为我成了真实的一个人，所以才

真正成为这‘合夥关系’中的一员，而我也将满怀希望的鼓励我的伴侣去追寻属于他自己的路——那是我乐于分享的。”

在这种改善的关系里，横在自由、亲密中的许多阻碍是要双方一同去克服的，而这些阻碍大多因个人对冲突的反应而起。

在爱中受挫之后

光想到冲突这字眼就够叫人头疼了，它教人联想到争斗、失落、协议、反对及屈服。恋爱是美好，浪漫的，如果能长久维持下去就好了。你或许会想：“如果能回到从前那种没有争吵的日子多好！”

关系再亲密，还是免不了冲突，因为没有两人是完全一样的，欲求，需求及想法既然各不相同，冲突便在所难免了。重要的不是冲突本身，而是处理的方式；冲突只是一帖催化剂，会使一连串预料得到反应一触即发。

举例来说，大卫想作爱，他挑逗芭芭拉，那知她却叹口气，以背相向。大卫失望，也火大了：芭芭拉吓着了，心灵也受创，但她不但不屈服，反而来个不理不睬。

对冲突的各种反应，归结起来只有两个意图——保护或学习。这儿所谓的意图是指隐藏在我们反应之后的目的，目标及动机，即使这意图是潜意识也不例外。

好奇心是与生俱来的，是最初学习的驱力，是自然的意图；保护则是学来处理可怕情况的谋略。例如，如果学走路时怕跌倒、受伤，在摔了第一次后我们就不会再尝试；但由于好奇心，我们会爬起来一试再试，终于学会走路。每次跌倒都教我们往目标迈进一步，愈怕失败，愈会保护自己，而最初的学习动力也愈容易消失。

布金托普表示，生命有条可能的道路：恐怕之道与勇气之道。而我们把治疗过程称之为“保护之道”及“进化之道”，前者旨在对抗我们害怕的每件事，后者则在学习并了解事情的真象，尤其是我们自己和伴侣之间发生的事。

我们与他人间互动的行为及情感皆出于前面两种意图，但选择时，我们并不自知，而且两者是“鱼与熊掌”：你不能选择（闭塞的、强硬的防御性的）保护，又同时选择（开的、温和的、好奇的）学习。选松鼠为例，它觉得需要保护自己时便窝在洞里，觉得安全时会小心地伸出头来，探探外面的世界。松鼠或许极想外面的松果，但除非它出洞来找，否则是得不到的。我们人也一样，下决心改变没有用，要去实践才行；渴望某事却存保护之心，是无法使愿望实现的。

我们对自己的意图常是不自知的，它如一间暗室，神秘而漆黑，除非你打开灯去看，否则你将无法看清它，更遑论要避开了。所以要改变自己，第一步首先要了解自己的意图，将它于行为及紧随其后的一定结果，连接在一起。

“每个人都想赢”

保护的目的是一种基本的动机，是用来防御任何真实或想像的威胁的武器。为了要达到这个目的，人们会利用各种方式来逃避冲突时的感受——如生气，因为生气总比恐惧容易忍受。

保护自己的方法形形色色，从最胆怯到最具攻击性的都有：例如男人可能怒发冲冠的面对敌手，而女人则用法怜怜的泪水。他们不想学着去认识：当冲击发生时，以开放的心胸去学习，就是保护自己最好的作法。

用来应付冲突的保护行为可分为三类：（一）顺从——

唯恐为人所反对，所以否定自己的情感及需要以符合他人所求，避免冲突。（二）控制——唤起他人的罪恶感或恐惧感，来改变他人的想法或行为。以不赞成的态度（生气、批评、流泪、威胁、说教）告诉别人“你错了”“不依着我的方式做我便不爱你了”。（三）冷漠——不理睬冲突，专心投入其他的事（电视、工作、药物、运动），表现出“我才不受你影响呢！你伤害不了我，也不能控制我”的样子。

另一半抵制你或对你冷漠时，你会觉得自己不受重视，而大多会以冷漠、抵抗或背叛的行为来报复他。毕竟，受制于人就等于放弃自己。

当两人都采取保护措施时，便形成了所谓的“保护圈”，形成了假象的和平。想改变对方往往会招来顽强的抵抗，因为每个人都想赢，至少别输呀！放弃自己或许会抵抗减弱，但屈服本身却也会变成问题的一部分。保护圈一旦开始运作，你们的关系就会出现麻烦——性生活太少或太无趣，沟通极差，心理产生距离、缺乏乐趣，为钱争执，为孩子的教养问题争闹不休，反正总有一大堆问题出现。

如果伴侣的行为教你难过，你该放弃改变双方关系的想法吗？绝对不可以，除非你们不再彼此关心了！要求改变的渴望会不会制造问题，全凭我们如何处理。当我们的基本意图是自我保护——改变他人——时，问题就出现了；只有学习的意图才能真正开启实质的改善之门。

学习认识自己及对方

当冲突发生时，唯一能打破保护圈、促进亲密关系的，只有学习的意图。

何谓学习的意图？就是愿意主动的敞开心胸去感受自己

的想法，不透过保护意图的媒介并找出两个人行事的理由及感受——也就是愿意学习去认识自己及对方。我们可借下列问题来探求答案：

- 我的伴侣会这样做，主要理由是什么？
- 我在这问题中扮演什么样的角色？
- 他的行为对我影响（威胁，激怒）有多深？
- 他的行为为何会对我造成这种影响？有什么个人因素吗？
- 为什么依自己的意图行事或“做对的事”如此重要？
- 在我“受威胁”或“被激怒”的感觉背后，存在何种恐惧、价值观、期待及信念？
- 我的怒气或冷漠影响我的伴侣多深？
- 我的伴侣反应如何？
- 结果如何？

巴利及玛琳这对夫妇为孩子教养问题僵持不下已有数年之久了，最近接受我们的建议之后已有长足的改善，他们终于开始去了解自己及另一半，以好奇心来代替怒气。巴利找出自己对孩子怀有何种期待，这些念头由何而来？自己的父母对自己也有相似的期待吗？为什么家人做了不遂自己心意的事，自己就暴跳如雷？玛琳则开始问自己对巴利这种父亲是何看法，他没兴趣了解自己的观点吗？他为什么不阅读谈论教育之道的书籍？他不看书，自己为何发火？她想把自己理想的模式套诸巴利身上吗？一些纠缠不清的疑问于是逐渐明朗化了，他们更了解自己，也更了解对方，于是生活真正有了改变，而冲突也有了令人满意的解决。

用新的角度来看待冲突，把它当作一个机会，而不是不

幸。保护自己免受皮肉之损是生理的正常反应，而保护自己不受情感之苦的模式，则是孩提时学习得来的。幼时对冲突的反应模式未必适用于成人的社会，所以只有将冲突公开了才能从中得到教训，并放弃自限的保护圈。

当我们不再彼此责怪时，便开始为自己的生活承担起一
分责任，这时才可能愿意冒着受苦之险去感受，去表达。两
个人若同心努力去学习认识自己、认识对方，对彼此的了解
自然会深刻，而感情也会更加亲密，进而能携手建立亲密的
爱情并逐渐改善彼此的关系。

在第二节里，我们将面对冲突时保护的途径及改善的途径进
一步加以解释。

自我保护的背景

在与另一半发生不快时，你是否会探究使自己生气的原
因？是否了解他为什么有这种举动？你是据根自己的意测论
定事情真象的吗？你是否清楚你们之间究竟发生了什么事？
你是否会与你的伴侣一同探索彼此的保护意图？利用上述问
题来找出自己的意图。

当我们面对冲突时，或多或少都会有些保护自己的作
法，其原因多可归纳为下列三点：

一、我们没有看过别种反应，

大多数家庭应付冲突的作法都采取拳击模式：出手要
狠，吓住对方，保护自己。我们生活在一个竞争的社会，事
事要求胜，大多数人都不知道保护之外仍有其他途径，除非
你生长在一个不寻常的开明家庭，家长虽然不赞成你的作法，
却会试着去了解你的动机。但大多数的家长都直接将自己认
定的是非告诉孩子以保护自己，并要孩子肯定他们的作法；

毕竟，他们也是那样长大的。

二、我们对学习都心怀恐惧。

当我们开始学习了解自己及伴侣时，常会害怕得知事情的真象，毕竟逃避真象比探求真象来得容易。这种“表面上”愿意的学习意图，所形成的保护较不明显，但仍是一种保护的谋略。

三、我们的社会只重成果，不计过程。

我们遇上不喜欢的事就会骤下判断，只想去改变它，而不去了解它。我们会寻求立即的解决办法，而不去探求问题发生的原因。你头痛时吃阿斯匹灵，失眠时吃安眠药，焦虑时吃镇定剂，可曾去面对潜在的病因？你希望别人将解决之道告诉你，可曾深究过问题的起因？

大多数的理论都没教人如何去了解问题的起因。若只是单纯的生意问题，马上处理、解决就没事了，但是，冲突是种人际关系，且有极端敏感的感情成分，必须先深入了解对方及自己，才可能产生让双方都满意的结果。

汲汲于想解决问题，有时反而无法了解问题发生的原因，这也就是为什么在我们了解一味自我保护是不对时，却反而更难找出保护的形形成原因。不了解原因，又无法产生教双方满意的结果，暂时使某些征象消失，只会引起另一串问题而已。

冲突的突出理由

夫妻发生冲突时，常会利用一些语言技巧来解决，像立和约、作承诺、交换条件等等。这种方法常是“为了和平，不计代价”，即使是放弃自己也无妨。或许你们真的“和平共处”了，但问题并未真的得到解决，你们也不是真的很好

过。

解决之道唯有探索问题的症结。这里列了一张表，里面是大多数夫妻吵架的典型理由（你也可以把自己的列上）。

- 时间——如何安排、迟到、失约。
- 金钱——奢侈浪费、索求无度、贪婪、慷慨、拜金主义、缺钱、分配。
- 性生活——彼此之间、重要性、次数、品质、婚外性关系、唐突、孩子的性教育。
- 孩子——是否有孩子，养育、目标、原则、医药、教育、交通，日常生活、宗教。
- 社会行为——外表、礼仪、幽默感、谨慎明辨，在社交场合的注意力，公开 / 私下的角色（男性、女性）工作、对他人的朋友及家庭的态度。
- 责任——对家庭、孩子、作决定、共享。
- 工作——求职、维持、加班、选择、调职、改行、薪水。

除了这些生活上的事件外，夫妻双方也很会以迥异的言词相互批评双方脾气上的差异：

- 自发的——受制的
- 激烈——漫不在乎
- 愚蠢——保守
- 反叛性强——老古板
- 实用主义——不实际
- 爱社交——反社会
- 太感性——太理性
- 领导者——随众
- 有组织——没组织
- 感情太公开——感情太闭塞
- 深切关连——表面关连
- 情绪起伏很大——情绪太平缓
- 自我中心——自我牺牲