

夫妻秘鉴

● ● ●
破译感情迹象的《密码》
打开性爱快门的钥匙
挽救婚姻危机的诀窍

(美) 南茜·古德著

世界畅销书译丛

夫妻秘鉴

(美)南茜·古德博士 著

刘庆荣 徐美贞 译

邵鸥、王可、敖其尔

中国经济出版社

一九八九年二月北京

夫妻秘鉴

(美)南茜·古德博士著
刘庆荣 徐美贞
邵鸥、王可、敖其尔译

中国经济出版社出版发行
各地新华书店经销
内蒙古林学院印刷厂印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 7 插页: 4
1989年2月第一版 1989年2月第一次印刷
印 数: 1—25000册

ISBN 7—5017—0312—4/2.94 定价: 3.20元

目 录

第一章 进退维谷…………… (1)

- 一、感情冒险
- 二、爱的心理根据是什么
- 三、女人是否“感情过于强烈”
- 四、魔幻——所谓的“美满夫妻”模式
- 五、实惠——有弹性的“美满夫妻”

第二章 感情的妙用…………… (16)

- 一、发脾气与忍受的极限
- 二、学会正确对待内心的感情
- 三、接受自己的全部感情并珍重它
- 四、我们二人中有人疯了，但不是我
- 五、愤怒是不容忽视的感情
- 六、怨忿——帮你标明忍耐极限的助手

第三章 性爱的和谐…………… (54)

- 上、要掌握性爱的科学规律
 - 一、性和谐与婚姻
 - 二、性爱的入门

- 三、性爱的导火索
- 四、如何激起欲火
- 五、性爱的高潮与控制
- 六、性爱的“销魂蚀骨的顶点”
- 七、如何获得多重快感
- 八、松弛——调节情感的黄金时刻
- 下、怎样优化性爱效果
 - 一、把握作爱的时机——成功的一半
 - 二、选择最佳姿势——成功的保证
 - 三、实现快感的杠杆——口腔和手

第四章 性爱的困境与出路…………… (79)

- 上、克服性爱障碍的心理调节法
 - 一、性爱的权力之争
 - 二、性爱的心理障碍——忧虑
 - 三、性爱的心理障碍——失望
 - 四、性爱的心理障碍——内疚
 - 五、性爱的心理障碍——困窘与羞耻
 - 六、性爱的心理障碍——悲伤
 - 七、挽救的良方——为了快感去冒感情风险
- 下、克服阳痿早泄的生理调节术
 - 一、把握住偶然的自发勃起
 - 二、积极的诱导
 - 三、克服早泄的对策

四、克服阳痿早泄的气功和药物治疗方法

第五章 极积的安忱……………(100)

- 一、恩惠情爱两无穷
- 二、赞赏、欣赏、赞扬、亲爱、情话
- 三、吝啬爱的后果
- 四、掏出他的温情话
- 五、你不索取，就无所得

第六章 男女心理沟通中需要避开七个陷阱 ……………(130)

- 一、责难他所爱的人，提出一些愤怒的要求
- 二、通宵达旦地“讨论”
- 三、争高低
- 四、权力之争
- 五、记仇
- 六、内疚
- 七、因他的佯攻而失误

第七章 该慎重对待的敏感问题……………(148)

- 一、为钱而闹对立
- 二、假日：要快活还是痛苦
- 三、赠礼：一个微妙的问题

四、家庭中的热战

五、节假日：截断感情的洪流

六、要离婚而无行动：停留在过去的世界里

七、婚姻：胆怯可能意味着激烈的争吵

第八章 自我了解 评估家庭……………(172)

一、首先要了解自己

二、要对自己的家庭做出评估

三、确定你的 TQ (交谈商数)

四、发现早期迹象

五、嫉妒——爱——性爱

第九章 破译感情迹象的“密码”……(192)

一、你总是感到孤独寂寞吗

二、为什么要隐蔽感情

三、撩开感情迹象的面纱

四、了解躲在壁垒后面的男人

五、撬开你男人感情生活的锁

六、感情双胞胎

第十章 磨炼你的沟通技巧……………(214)

一、必要的缄默

二、增强自我估价

三、要勇于感情冒险

第一章 进退维谷

他待我应象甜蜜般温柔，可他不。
我的心不是木头，装满忧愁；
没有人象我那样爱他，他却不能那样爱我，
我吃尽苦头，多么叫人难受。

——《艾灵顿公爵与保罗》

弗朗西斯·韦伯斯特

一、感情冒险

人们需要了解，需要记住的最重要的，也是最容易忘记的一件事就是男人和女人有着同样的要求。尽管在他们行为失常时，表面上傲慢无礼、妄自尊大，他们搞好关系的愿望和努力的决心，可能和你的一样强烈——只是这种愿望和决心被多年所受到的“真正的男子汉”应对一切都满不在意这种熏陶所掩盖了。很难叫人相信，当他在饭馆里对你尖声叫喊时，当三个月的孩子哭闹，他拒绝给换尿布时，或是当他跟别的女人眉来眼去时，他是在意的。当然，你很可能得出结论，认为你们的关系已无挽回的价值。但是，假如你仍然爱你那个难处的伴侣，并希望事情会有所好转而不是恶化，那么在以下几章里你会找到解决你们之间问题的途径，从而使你的生活过得更加令人满意。虽然你的伴侣对出现的问题

跟你一样感到烦恼，但在闹麻烦时，有些人不大可能采取主动，以改善关系。虽然今天的妇女已不再坐在炉边等待丈夫回来，但她们仍然是家庭精神的维系者。在多数情况下，总是她找到通往夫妇感情亲密无间的荒野小径。而开辟改善夫妻关系的新途径，好比如如此众多的责任，你不去做，它们自己是不会完成的。考虑到今日的妇女所必须从事的其它各种工作，在这个问题上再要求她们采取主动，会使人感到又多加给她们一份负担。这也许是事实。但是，如果你因为对方难处而感到在你们的关系中你被夺去了什么的话，你不首先迈进一步，发现你们的问题，找出根源和可能的解决办法，局面是不会改善的。

为了创造一种在感情上得到满足的夫妻生活，首先，你必须，用我自己的话说，决心承担感情上的风险。第二，你必须了解人的心理内核。一但你掌握了感情冒险的技巧，你不但改善了你与丈夫之间的关系，还丰富了你和其他人之间的关系，并提高了自己的自信心。了解人的心理内核，意味着你将了解造成其他表现的潜在的心理上的原因。一旦你了解了他的各种问题的原因，你就不会在他表现不好时责备自己（并因此失去自信），或是责备他，从而把他推得更远。但是，首先，我们必须弄清感情冒险的准确含义。

一般说来，我们总是把冒险看成是那种需要超凡的勇气和大胆行动的辛功伟业：金克劳德·基里冲下山坡；伊夫尔·尼夫尔跳越蛇河峡谷；赛里·金德飞入太空。然而感情冒险却是时刻都在发生的事。从事这种冒险的人不会登上报纸的头版头条，不能赢得勋章；多数情况下，他们所得到的

奖励纯属私人性质，除了他们自己，任何外人都不得而知。但他们进行冒险——冒险进行改变——的勇气都同样巨大，他们的任务同样充满危险。

冒险，字典上解释为：“遇到危险或遭受伤害或损失的可能性。”任何一个安全度过感情危机的人都会告诉你面临感情上的危险与面临身体上的危险一样具有危险性，一样令人胆战心惊。但对付这种危险所需要的感情技巧却迥然不同。一个男人有勇气在高空走钢丝绳，未必有勇气正视妻子对于亲昵的要求，并满足这种要求。同样，除非我们非常非常幸运，否则我们将永远不能掌握这种技巧。相反，我们似乎学会了——从我们与父母、老师、亲戚、兄弟姐妹、朋友或其他人的关系中——许多“避开危险”的技巧。人们把我们养大成人，并使我们相信，许多事情——比如良好关系——所以出现，只是因为我们的运气好。但这从来就不是事实。良好的夫妇关系是争取来的。它需要技巧、时间、精力、自我意识、以及冒险精神。但这一切是值得的。

诚然，进行感情冒险，绝不意味着冒健康方面的危险。如果你失败了，不会扭断脖子，或是丢掉性命，虽然在你开始进行这种冒险时可能会感到你仿佛会被自己的努力毁掉，恐惧使感情冒险变得令人可怕，困难重重。要经受恐惧，单单这个想法，对我们大多数人来说也是足够吓人的了。于是我们永远不让“害怕”这个念头进入自己的脑海。我们不让自已感到或者显得恐惧，相反我们把它密封起来，希望它会消失。但它永远不会消失。而代替恐惧的那种感觉却更加可怕。

在和别人接近时，我们许多人都会变得胆怯起来。当这种胆怯变得过分强烈时，我们就终止我们每个人都渴望的这种感情与身上的接近。亲昵的实现需要感情上的冒险，而感情冒险会引起恐惧。为获得成功，就必须面对恐惧。阿兰尼是一家大计算机公司的售货员，乔是摄影师。他们断断续续地约会已有几个月了，互相山盟海誓，过后又把誓言撕毁。阿兰尼不大情愿地又一次跟乔约会。在他们第一次共进晚餐时，乔说，没有她，他就不会感到幸福，并说他想计划一下他们共同的未来。他还承认跟其他女人的性生活都将不如跟她那样有味。在这番带有戏剧性的演说之后，乔答应过一两天来看她。乔怀着慎审的乐观回到家里。一个星期过去了，乔并没有来。阿兰尼愤怒，但并不吃惊。当她用电话跟乔联系上时，乔告诉她说他要去罗马出差，打算回来后去看她。这种场面在阿兰尼和乔的关系中已花样翻新演过多次了。但这一次，阿兰尼已做好了冒险的准备。她非常坚决地告诉乔，他装出跟她亲近的样子，然后又躲开，这是对她的苛待。他的行为使她——或任何一个女人——都无法严肃地看待他的感情。她用悲伤的语调补充道，如果他继续躲着她，不做出最后决定她就不能再继续他们的关系了。最后阿兰尼直截了当地问他，“你躲起来我怎么办？是不是我该找别的人去？”

虽然阿兰尼早就明白，每当乔被阿兰尼的强烈感情搞得神魂颠倒而又惊恐不安时，他就躲起来。她还意识到自己对这种局面并不感到快活。她承认她对乔的表现已失去耐心。阿兰尼的决定有点走极端——一般说来，你不会用结

束关系来威胁以得到你想要的——但这件事提供了一个很好的感情冒险的实例。明白地告诉乔，他的所作所为究竟意味着什么以及她自己的感觉如何，阿兰尼就使自己处于容易受到损害的地位：乔可能抛弃她；以后将不再有一起渡过的浪漫的夜晚，共同计划他们的未来。她可能孤单一人。但是即便是阿兰尼失去了乔，她也要表明态度。不管怎样，她都将得到她想要的——一种真正的互相有益的关系——或是跟一个改变态度的乔，或是跟别的男人。

再讲几个感情冒险，并得到了她他所要求的例子。

上床后，乔治就开始抚摸哈利特。她很高兴乔治要跟她同房——这种抚摸只有片刻功夫——她做出反应。突然间乔治的房事准备就完成了，可是她几乎还没有准备好。他刚刚碰她。若是在以往，哈利特很可能一声不响地躺在那里，心中苦恼，或是尖叫起来，“你不关心我，从不问问我要什么。”可现在不同了，她止住乔治，果断地告诉他这对她来说太快了。她希望来得慢一点，并告诉她所要求的究竟是什么。“我要你抚摸我的脊背”抚摸我的大腿，抚摸我的……，直到我也做好房事准备。”乔治默默地转过身去。他说，“你老是挑我的毛病。”哈利特告诉乔治，她是多么爱他，多么乐意跟他同房。还说，他们最初在一起的那些日子，他常常是这样做的，她觉得他们俩个互相之间都能够告诉对方自己的床上要求是什么。她问他需要她怎么做，可是乔治拒绝转过身来。哈特利说，“你不想听我讲我的需要，

使我心中很不好受。你转过身去，这能有助于我们问题的解决吗？”她睡得很不安稳。哈特利虽然焦急，但她明白，如果不冒一点风险的话，她将永远得不到她的床上需要。一连三个月，哈特利与乔治反复演出这个场面，哈特利依然极其爱他，但她的决定是不可动摇的。乔治终于理解了倾听她讲她的需要，并在按着她的话做时，也不感到自己受了威胁。现在他们的性生活双方都很满意，而且销魂夺魄。使他们吃惊的是，他们之间的这种新的沟通已经扩展到他们共同生活的其他方面。

再举一例：

你已经计划好了，要一道去看电影。可是当你在家里见到他时，他快快不乐，一脸冰霜。以往你会尽力说服他跟你去，然后呢，因为他闷闷不乐而弄得你很不痛快。现在变了，你冒险了，你告诉他你真想轻松愉快地渡过这个夜晚。如果他的情绪不改变，你就一个人去或许更好一些。最后你一个人走了。电影看得很有滋味。你回来时，他又对你体贴了，他告诉你说这一天他过得糟透了，需要一个人呆一会儿。你告诉他，“希望下一次你能告诉我什么事使你烦恼，以及知道你马上需要什么。”

正如奥林匹克冠军只有经过多年刻苦训练，使他们的技术不断完善后才能获得一样，你也许需要进行多次感情冒险——心中始终牢记改善关系这一最后目标——才能得到你想要的。但你永远不能忘了进行时间和精力投资，不是在任何

一个男人身上，而只是在那个你生活中最重要的男人身上，因为感情冒险要求专一和努力。在理解和控制你自己的感情方面，你既是旁观者又是参与者，同时心里明白你的每次冒险会担什么风险，得到什么奖励。短期内，你也许不得不改变自己的行为，这样会帮助你把下一步怎么走看得更清楚。这虽然听起来几乎是不可能的，特别是在人们称之为爱的那个高度充满感情的困境之中，然而妇女们多年来一直都在进行感情冒险，并最终得到了她们想要得到的。而你也可以这样做。在下面的几章里，我们将要探讨，出了问题时，为了改善关系，那几种冒险是切实可行的。

二、爱的心理根据是什么

要经过许多年，你和你的丈夫才成为现在这样的人。几乎从你诞生那天起，你就在观察、学习——自觉不自觉地——相互爱恋着的人是怎样表现的，相互关系是怎样在起作用的，以及什么行为是可以接受的，什么行为是不能接受的。没有一个家庭是十全十美的。因此许多时候，我们所学的对于我们自身，对于我们相互关系所采取的态度、所了解的情况、所怀有的信念，往往会阻碍我们形成我们成长所需要的感情上的纽带。对自己、对别人的这种感觉藏在我们的脑子里。只有了解它们才能对付它们。知识就是力量。为了在心理上坚强起来，足以改进你和你那位难处的丈夫（或妻子）之间的关系，就要了解爱的心理，也可以说爱的心理根据。为什么他要那样做？你自己又为什么会有这样的反应？本书所讨论的每个问题都会告诉你哪些危险是必须冒

的，你们夫妻之间倒底出了什么事。

比如，许多对夫妻都诉说过去吉姆和玛莎所遇到的问题。共同生活了六个月以后，吉姆又恢复了老一套的生活方式——来晚了又不打电话。玛莎当然要抱怨了，可是无济于事。吉姆经常让玛莎在饭馆里，在戏院外面，或是在家里等他。吉姆现在何以会有这种行为，究其原因，这是我们大家惯犯的毛病，那把我们以往对重要人所怀有的感情用在不重要的人身上，心理学家称之为“移情”。说得简单一点，既然吉姆已经跟玛莎共同建立了家庭，他就有意无意地希望他跟玛莎的生活与他和父母一起时的生活一范一样。吉姆的父亲就经常让他母亲空等着。吉姆年纪稍大一点，为了亲近父亲，便跟父亲一起“让母亲等着”。当然母亲总是很生气。而现在，十五年以后，玛莎又不知不觉地扮演起吉姆母亲的角色——到处站着，用脚敲着地面，不知不觉地，吉姆和玛莎又把吉姆家里的生活恢复起来。同样，吉姆和玛莎也陷入了权力之事。（权力之争是夫妻们的共同陷阱。这个问题将在后面讨论。）玛莎应该从心理上理解正在发生的事。她会认识到他们的问题，部分在于吉姆正在重演他孩提时代所看到的他父母的生活模式。吉姆正在使玛莎变成他的母亲，而玛莎也在自愿地扮演这个角色。因此玛莎必须进行感情冒险。第一，对吉姆的迟到什么话也不说。这种做法正好和他母亲相反，因而也就割断了习惯的链条。她还必须教会自己不和吉姆安排她知道她会空等，会发脾气的任何活动，一旦玛莎做到这两点，他就甩掉了吉姆不自觉地安排给她的母亲的角

色，同时也就摆脱了权力之争。他们之间的“等待游戏”也就结束了。吉姆也就有了机会使自己行为不同于跟他母亲在一起的时候。当玛莎变换游戏时，吉姆也就没有任何理由妨碍他为自己的迟到承担责任，因而尽力争取准时到达也就成为可能的事了。

通过上述讨论，可以看到你们的问题部分要归咎于你和你难处的丈夫（或妻子）的个人历史背景。

三、女人是否“感情过于强烈”

许多人都觉得感情过于强烈是个缺陷。每当有人说，“什么事使你烦恼？”“每一件微不足道的小事你都往心里去。”“你过于敏感了。我不是那个意思。我是说你太小题大做了”时，对这些议论我们可能感到气愤，但内心深处却觉得它们是正确的。人类中女性这一部分确实把她们情绪的敏感度表现得太过分使之超过了男性。但说她们“小题大做”倒未必也是对的。在困难时刻，她们内心所感受的、她们所表现出来的，往往既为自己，也为丈夫。女人似乎对感情上的最微弱的不和谐音也能产生共鸣。这是因为她们被人们——父母、社会、朋友和爱人——给熏陶成这个样子。1860年作家乔治·艾略特曾提醒我们说，自从赫克托与赫若巴时代起，女人就一直在感觉，而男人则一直在打仗。

……女人们……从远处瞧着世上正进行的战争，
用回忆和恐惧填满她们那漫长而空虚的日子，
男人在外面。为一个巨大目标的奋斗中熄灭了
记忆，戎马倥偬中……丧失了恐惧感。

例如，你因为你生活中的那个男人而烦恼（而他看起来却没事似的），其原因之一：正是你在为你们俩人的关系而对你们感情的潮水的起伏涨落进行侦察、吸收、加工，并用语言表达出来。有了如此巨大的感情储藏可供吸取，好比画家有了设备齐全的画室，然而你可能被迫使用每种单一的色彩而不管它是否合适。感情和艺术一样，很少是纯净单一的，尤其是长久闷在心里的强烈的感情可能完全是乱麻一团。任何一种技能，绘画、语言表达，还是处理感情，都要经过训练才能获到熟巧。如果你了解自己的情绪及其来源，你就有了较好的准备，就可以结婚，共同生活而免于灾难。

一般说来，人们教育男人把感情隐藏起来，或是把它做为人们可以“接受的”情感，或是通过人们可以“接受的”方式（如害怕时就表现为愤怒，大喊大叫而不是哭哭啼啼）表现出来。这样做似乎更具“男子汉气概”。你们的关系发展到什么程度取决于你于他的了解获到什么程度——甚至在他还不了解自己或是把自己的感情隐藏起来的时候。前几天，我跟一位朋友聊天，她刚同她的前夫吃过晚饭回来。这是他们离婚以来的第一次。他们谈到他们的乡间别墅，谈到当时她是如何害怕夜间的各种响动，谈到每次总是他出去察看，以及他如何拿她的胆小开玩笑等等。她的前夫第一次承认对于那些响动，对于他可能发现的东西他是如何感到害怕，我的那位朋友因为前夫向她吐露他曾经分担过她的恐惧而感到自己和他的距离拉近了，因而可以更自由地表现她的本来面目了，但她同时也感到悲哀，因为复婚已为时