



勾勾画画， 幸福婚姻带回家

Five Steps to Romantic Love

△[美] 威拉德·哈利 Willard F. Harley, Jr 著
李荣荣 译

婚姻咨询师必备工具书！

美国著名心理学家

计问卷！

六种最基本的爱情克星，有没

将数字 1 填写到对你的婚姻幸福影响最大的爱情克星的前面，

将数字 2 填写到对你的婚姻影响小于第 1 位的爱情克星前面，以此类推……

Yes & No?

5 自私的要求 _____
2 轻视的论断 _____
3 发怒 _____
6 自说自话的行为 _____

1 不诚实 _____
4 令人厌烦的行为 _____

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



勾勾画画， 幸福婚姻带回家

Five Steps to Romantic Love

[美] 威拉德·哈利 Willard F. Harley, Jr. 著

李荣荣 译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

- 勾勾画画, 幸福婚姻带回家/ (美) 哈利著; 李荣荣译.
— 北京: 华夏出版社, 2013.10
书名原文: Five Steps to Romantic Love
ISBN 978-7-5080-7798-7
I. ①勾… II. ①哈… ②李… III. ①婚姻—通俗读物
IV. ①C913.13-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 211845 号

Copyright© 1993, 2002, 2009 by Willard F. Harley, Jr.

Originally published in English under the title

Five Steps to Romantic Love

by Revell,

a division of Baker Book House Company

Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All Rights Reserved.

本书中文简体版权为华夏出版社所有。未经出版者书面允许, 不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2011-3638

勾勾画画, 幸福婚姻带回家

作 者	(美) 威拉德·哈利	译 者	李荣荣
策划编辑	陈小兰	责任编辑	马 颖

出版发行	华夏出版社
经 销	新华书店
印 刷	北京市人民文学印刷厂
装 订	三河市兴达印务有限公司
版 次	2013 年 10 月北京第 1 版 2013 年 10 月北京第 1 次印刷
开 本	880×1230 1/32 开
印 张	7.75
字 数	142 千字
定 价	29.80 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

如何找到一位优秀的婚姻顾问

我写本书的目的，是希望大家在选择婚姻顾问时，能够随时找到可以使用的相应方法和工具，而这些方法和工具在我拯救婚姻的实际经验中证明是有效的。即使是最好的概念和表格，如果没有一定的适用条件也是没有帮助的。有时候你需要支持和鼓励，而这只有专业的婚姻顾问才能提供。这也是为什么我会在本书中一直强调，当你通过自己的努力没有达到目标时，是需要寻找一位婚姻顾问的原因。

婚姻顾问的作用，在我看来是引导你顺利穿过“情绪雷区”“陷入沮丧的沼泽地”和“改善想法的枯竭期”。当很多夫妻设法调整自己以适应对方的情绪反应时，会经历可以预见的让人无法承受的痛苦的**情绪雷区**。最为常见的是情感受伤，还包括沮丧、愤怒、恐

慌、恐惧以及许多其他自动产生的情绪感受。这些情绪感受会分散夫妻创造浪漫爱情的精力，还会经常破坏努力的最后结果。

一位优秀的婚姻顾问可以帮助夫妻避免上述不良的情绪“地雷”，当触发了这些情绪“地雷”时，能控制对双方的伤害。当夫妻一方或双方情绪紧张烦乱时，婚姻顾问有能力诊断和有效治疗该情绪反应。因为一位优秀的婚姻顾问知道如何让一对夫妻冷静下来，并让他们相信双方的情绪反应并不代表彼此已经达到感情完全破裂的地步。

陷入沮丧的沼泽地是指大部分夫妻体验到的沮丧情绪。他们经常觉得任何改善自己婚姻的努力都是在浪费时间。多年来，我认为我最大的成就之一就是当夫妻间的关系出现问题时我所给予他们的鼓励。我的委托人会知道，至少他们的婚姻顾问相信他们为改善婚姻关系所做出的努力会成功。最终，夫妻双方也会相信这一点的。

沮丧的情绪有时会传染。当夫妻一方有沮丧的情绪时，另一方也会很快变得沮丧。此时的鼓励则经常会遭遇对方的怀疑。所以，在你们努力解决婚姻问题的过程中，很容易出现气馁不被鼓励的情况，而婚姻顾问可以在这时给予你适当的帮助。

创造力枯竭是夫妻在婚姻危机中无法找到解决问题的方法的典型情况。在我以往写的书中，我已经给出了一些解决该种情况的方法，但这些也仅仅是冰山的一角。很多婚姻问题需要特定的、有针对性的解决方案。在本书中，我将更多地重点放在需要你遵守解决问题的具体过程中，而不是你可以使用的具体策略上。这是因为很多情况下需要针对特殊问题的特殊策略。

一位优秀的婚姻顾问是好的策略的源泉。虽然你可以，而且应该考虑解决你们婚姻问题的方法，但婚姻顾问知道解决类似你们的婚姻问题的更有效方法。这就是你付费给婚姻顾问，让他做的事情！顾问对婚姻中经常出现问题的夫妻进行培训，并提出解决问题的方法。例如性生活不和谐、经济利益冲突问题等。好的顾问往往有着成功解决类似婚姻问题的丰富经验。寻求婚姻顾问的帮助，这一方法是不是打动了你呢？事实上，该策略可以鼓励你相信你们的问题很快就能得到解决。

概括起来，寻找一位婚姻顾问的最重要的原因是：（1）帮你避免或克服解决婚姻问题过程中出现的痛苦的情绪反应；（2）激励你完成恢复婚姻中的浪漫爱情的计划；（3）帮你思考可能会达到你的

目标的策略。

当然，如果你能处理好自己的情绪反应，寻找改善婚姻状况的动机，制定恰当的策略，你就不需要婚姻顾问了。实际上，我建议你先自己尝试去解决婚姻中的问题，直到你遇到无法跨过的障碍为止，且你的努力遇到了阻碍时，你可以寻求专业婚姻顾问的帮助。婚姻问题很危险，不可忽略；婚姻问题的解决方法很重要，不容忽视。

第一次预约如何进行

黄页是最常见到的能够找到婚姻顾问的地方。医师或牧师也可以给你一些建议。最可靠的推荐来源于那些经历过某位顾问成功的指导从而重获浪漫爱情的人。由于夫妻通常对他们的婚姻问题较为保密，这样的推荐也就很难获得了。尽管你可以获得推荐的资源，但你仍应该设法确认你选择的人能够帮到你。而且，要记住，能够给予你们婚姻帮助的顾问要同时帮到你与配偶两个人。如果可能的话，请确保你的配偶能够积极参与到选择顾问的过程中来。

首先，可以尝试每次电话询问一家诊所时，要求与你正在考虑

的顾问交谈。这种初步的沟通是不应该收费的。你应该询问顾问下列一些问题：

- 你作为专业的婚姻顾问有多少年的经验了？
- 你有哪些资格证书（专业学历证书和国家许可证）？
- 你共为多少对夫妻提供过咨询？
- 你的客户在结束治疗后，处于爱恋中的百分比是多少？
- 你帮助客户避免在婚姻调整过程中产生的情感危机了吗？
- 你是否激励你的客户成功完成婚姻改善计划？
- 你给你的客户建议解决他们婚姻问题的策略了吗？

可能你希望添加其他有关问题。你也可以告诉婚姻顾问你想要咨询的婚姻问题的类型。阅读并思考过本书中涉及的问题后，对于你们婚姻中出现的问题，你可能比习惯聆听的婚姻顾问更有洞察力。用这样的洞察力去判断你所寻找的顾问是否有能力和经验帮你解决婚姻问题。

我希望能够将我提供的材料带在身边，这样就能够坚持执行我所建议的方案计划。今天，仍有很多人在使用无效的婚姻咨询方法。一定要避免接受那些只是坐在那里聆听夫妻抱怨的顾问咨询！

重要的是找到一位能够以正确的视角看待你们婚姻问题的顾问。我发现，大多数夫妻不会花钱为婚姻问题的“富集”寻求咨询。他们正处于危机状态，面临婚姻难题！时间是至关重要的。你不能为第一次预约等待数周。实际上，如果可能，你应该在打电话的当天就与顾问见面。

与数位婚姻顾问通过电话交谈后，最好做下笔记，记录下他们对你的问题的回答，最后筛选出三位顾问。当你与配偶都对某一位顾问感到满意时，就可以开始第一次预约了。保存之前的筛选笔记，因为你选择的首位顾问可能无法达到你们的要求。

费 用

不同婚姻顾问的咨询费用差别很大。通过健康维持组织可以找到最便宜的婚姻顾问，但这些顾问日程排得非常紧张，通常数周内不会接待新的夫妻，因此，他们的预约周期都是按周为单位计算的。尽快且能够预约到顾问对于你来说很重要。而且，健康维持组织的顾问不能在预约之前与你通电话。

购买的保险一般不会支付婚姻咨询费用，除非顾问发现你或者

你的配偶正遭受精神紊乱的折磨。通过婚姻咨询治疗精神紊乱的费用可能包含在保险内。如果你发现顾问使用了你的保险，你就基本可以确认自己被诊断有精神紊乱了。关于这点的记录会为你保留几年，可能会影响你申请某些特殊的工作或者特殊类型的保险。但是，如果你事实上没有精神紊乱方面的问题，而被诊断为有的目的是得到保险金，那么你的保险公司可能会质疑诊断，这可能会让你为此负法律责任。如果你的咨询费用完全由你的保险公司来承担，你个人未支付任何费用，这是违法的，你需要向你的保险公司或者你所在州的保险管理委员会报告婚姻顾问企图进行保险欺诈。

用自己口袋里的钱付婚姻咨询的费用是最为保险的。那么，你应该付给你的顾问多少钱呢？价格从每小时 25 美元到 125 美元不等。平均收费价格为每小时 75 美元。大部分婚姻顾问在最初的三个月里，会每周约见夫妻一小时，因此，在这段时间里，你大约要支付 1000 美元。我的大部分咨询客户在支付完 1000 美元时就已经结束疗程了。但是，有些婚姻咨询每周一次的频率持续长达两年才能解决问题。这样下来，夫妻要为这两年花费将近 8000 美元。尽管这看起来似乎花费了高昂的代价，但是，离婚的代价通常是该数字的数倍。

你要正确地看待婚姻咨询费用，用 8000 美元购买的任何东西都无法与健康的婚姻关系为你带来的生活质量相比。如果你与配偶相爱，且满足对方的重要情感需求，即使你们不做其他额外的事情，也会一直幸福下去。我发现许多人在婚姻问题得到解决后，会赚得更多，节省也更多。因此，你为婚姻问题所花的钱是值得的。

期望在第一阶段得到什么（引入）

如果可能的话，你会看到一位顾问在诊所或在咨询室中，首先出来的应该是接待员，让你在一间令你放松、舒服的房间等候。首先，你要在服务台进行登记，你可能会被要求填写登记表格和相关协议。请仔细阅读。你也可能会被要求填写保险表格。

大多数的一小时咨询时间实际上只有 50 分钟。顾问要花费 10 分钟做记录和为下一时间段的工作做准备。通常我会努力计算好各阶段的工作时间，尽量灵活一些，在每小时结束时可适当地延长一些。有时候，我会发现自己给了一对夫妻额外的 15 分钟，就会让下一对来咨询的夫妻多等候 15 分钟。前后 10 分钟的时间间隔，可以给我留有处理此种情况的余地。

对你重要的是，顾问能够在给定的时间段里为你服务。虽然，大部分顾问都会偶尔拖后一会儿，但这不应该成为既定规则。你的时间也很重要，不应该浪费在等你的顾问上。如果这成了困扰你的问题，就要向他提出来。

第一阶段的目的是熟悉你的婚姻顾问。在第一阶段里，顾问可能无法找到解决你们问题的方法，但是你可以判断他给你的感觉是否舒服，你是否信任他。如果你和配偶不适应他的咨询风格，可以重新找一位婚姻顾问。他应该启发你，如果做不到，你就可能是在浪费自己的时间了。大多数的婚姻顾问第一次会同时约见夫妻双方，但是我不会。我会分开约见，每人 15 分钟，这样我就可以了解双方的不同观点。此外，在第一次预约，我同时约见夫妻双方时，也看到过太多次夫妻在此间爆发战争。为了你的安全和感觉舒适，我建议你与配偶至少在第一次的第一段时间里分开见你们的婚姻顾问。

顾问会问你来这里见他的原因，你应该回答是为了寻求帮助，以恢复婚姻中的爱情。当你被要求讲得仔细一些时，你要解释你与配偶都形成了伤害大于帮助对方的习惯，你需要培养更具建设性的

习惯。你想要学习满足双方需求，避免引起对双方伤害的习惯。继续陈述你的期望，希望顾问能够帮你达到这一目标。

我通常尽量在不超过一周的时间内安排下一次预约。如果可能，我会在几天之内再次约见这对夫妻。这是因为他们一般正经受婚姻问题的折磨，希望尽快得到缓解。第一阶段后，我还不能给他们任何建议，因为我还不够了解。只有在我阅览完他们填写的表格后，才能给出建议。

期望在第一阶段得到什么（评估）

第二阶段的目的是查看你们完成的表格，为你们的婚姻问题提供策略。这通常不能在一个小时内完成，你应该为策略阶段准备两到三个小时。

婚姻顾问至少在这一阶段应该分别约见你与你的配偶。当顾问给出他的建议计划时，你需给予诚实的反馈，若配偶同时在场，可能会约束你的反应。在本阶段的最后，你与配偶都应该慎重地表示同意或不同意所列出的计划。我会让来咨询的夫妻在计划上签字之后再离开。

在没有完成治疗计划前就开始治疗是没有意义的。没有计划好的顾问会在形成治疗思路前的几周里经常约见来治疗的夫妻。在这期间，这一场危机已经结束，但解决问题的动机也会被推后，直到下一场危机到来时才会重新燃起改善的动机。那么，这对夫妻在结束治疗时没有比之前理智，情况也没有好转。为了避免出现这种结局，在夫妻还有动力解决他们之间问题的时候，顾问必须立即着眼于制订治疗计划。

如果你的顾问声称需要几个阶段后才能达成治疗计划，请拒绝他。即使最开始制订的计划在治疗过程中不断修改，也比没有计划的好。不仅你与配偶会很想实施治疗计划，而且，不尽快制订计划会有丧失改善动机的危险。

大部分夫妻在婚姻咨询的第一阶段都需要来自婚姻顾问的鼓励，等待治疗计划会让人产生沮丧的感觉。在你去寻找婚姻顾问时，你至少阅读了本书的部分章节，那么婚姻顾问会觉得你们的目标会比大多数夫妻的更清楚。既然如此，你们的治疗计划也就更容易制订了。

第二阶段结束时，你不仅要知道治疗计划，还应接受来自婚姻

顾问布置的第一个任务。婚姻咨询的价值在于你在不同阶段之间获得了什么，而不必是在阶段过程中获得了什么。

你的第一个任务应该包含你给对方 15 小时的一心一意的关注，并做好记录。你的其他大部分任务都要在这段时间内执行。需要特别留意为对方预留的时间，因为很容易被生活中的紧急事件所占用，而使你没有时间来解决婚姻问题。

可能你自己也可以制订出治疗计划。也许，你需要的是关于解决婚姻问题策略的专业意见。如果“情绪雷区”和“陷入沮丧的沼泽地”没有威胁到你们的婚姻，那么你只是需要利用婚姻顾问的经验帮你制定一个你自己无法想出的问题解决方案。如果是这种情况，那就每周或每两周设定一个以上的任务，确保在没有外在帮助的情况下执行好计划。如果只靠自己没有取得实质性进步，可以向顾问提出更多阶段的治疗要求。

治疗期间的期望是什么

剩下的治疗阶段取决于你们同意遵守的治疗计划。每周向顾问汇报你在执行计划过程中的成功和失败。他会帮你度过“情绪雷

区”、“陷入沮丧的沼泽地”和“改善想法的枯竭期”。如果婚姻顾问适合你们，你会越来越喜欢和尊敬他。你会发现婚姻改善的过程是时好时坏的，可能有些周让人感觉很幸福，而有些周则让人难以忍受。

在两次预约之间的时间里经历婚姻危机是很普遍的事情，这需要婚姻顾问从中来调解。通常我很愿意夫妻因紧急事情而在上班时或在家里的時候打我的电话，因为我知道我需要帮他们解决紧急事件。有时候，他们打电话过来只是为了明确一个任务。当然，有时候我也要处理自杀威胁、激烈争辩和不负责任的恐吓等紧急情况。如果我过多地接到某对夫妻的电话，我会将他们的预约安排得更紧密一些。

你和配偶需要决定是否继续治疗和何时终止治疗。我通常会用治疗计划的成功来决定如何逐步终止治疗。开始是每周约见一次，当他们进入稳定期，会每月约见两次，接近结束时，则每月约见一次。有些夫妻在治疗结束六个月或一年之后会回来检查他们的状态。

男人通常希望尽快从治疗中解脱出来，即使开始是他们最想进

行婚姻治疗的。他们不喜欢向有关人报告他们行为的主意，而我作为顾问，就是要通过报告来确认他们是否遵守了之前的承诺。只要能让妻子回来，他们通常会答应任何条件，妻子回家之后，他们又回到了从前的样子。要意识到这一点，不要放弃治疗，除非双方都极力赞同终止。如果你们中一方想要保持治疗状态，可以重新安排预约日程，为了防止出现问题，可以每月一次或更低频率地约见咨询顾问。

最终，你和配偶会非常地相爱。我会让夫妻每隔几周就做一次浪漫爱情的测试，这样我就能确保他们的感情处于正确的轨道上。你可能想用类似的方法来衡量你的计划是否成功。不过，如果你们相爱，就不需要任何测试去证明它！