

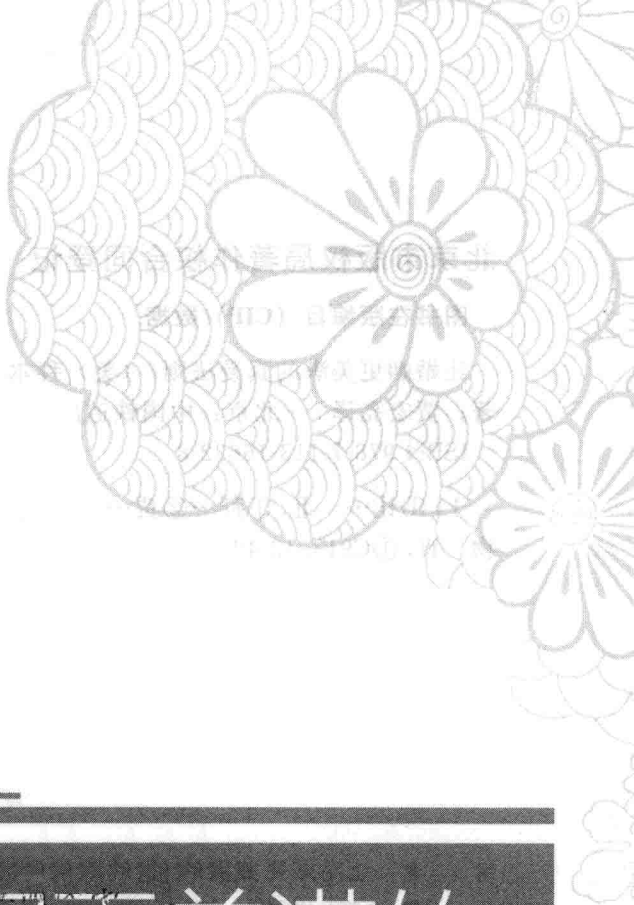


【美】格雷格·拜尔◎著 贾宏亮◎译

让婚姻更美满的 真爱法则

呵护爱情、保卫婚姻，一本写给你的温情书

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



让婚姻更美满的 真爱法则

【美】格雷格·拜尔◎著 贾宏亮◎译

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2008-2790

图书在版编目 (CIP) 数据

让婚姻更美满的真爱法则 / (美) 拜尔 (Baer, G.)
著; 贾宏亮译. —北京: 中国铁道出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-113-16632-8

I. ①让… II. ①拜…②贾… 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 114444 号

Real Love in Marriage © 2005 by Greg Baer
Original English language edition published by Blue Ridge Press
All rights reserved.

书 名: 让婚姻更美满的真爱法则
作 者: [美] 格雷格·拜尔 博士
译 者: 贾宏亮

责任编辑: 张艳霞 电话: 010-51873179

封面设计: 王 岩

责任校对: 龚长江

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 15 字数: 230 千

书 号: ISBN 978-7-113-16632-8

定 价: 39.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。



前 言

在“真爱”系列丛书中，我谈到了真爱在生活中的重要作用。真爱让我们能有一种刻骨铭心并持久的幸福感，让我们能与周围的人产生一段浪漫而富有激情的恋情。

然而，不可能在一本书中就解决了所有的恋爱婚姻问题。因为婚姻是种特别的关系，我们需要谈论更多属于婚姻本身的问题。结婚前，我们不了解婚姻，我们还需要学习很多有关婚姻的知识。在美国有 56% 的人结婚了，但是这其中有一半以上的夫妻最终是以离婚收场。为什么有这么高的离婚率，我们要思考以下这些问题：

- 为什么会有这么多人离婚？
- 婚姻和其他关系有什么不同？这种不同对我们而言重要吗？
- 为什么有那么多对夫妻，当初相爱并结婚，而最终要离婚？
- 当配偶生气、要求苛刻或不理睬我们的时候，我们应该怎样做？
- 夫妻之间为什么会说一些很伤感的话，一次又一次？
- 夫妻怎样公平分担家庭事务？
- 怎样解决夫妻对性爱、孩子及其他事情的分歧？
- 夫妻之间的感情已经有所破裂，还有可能找到我们期望的持久的爱情和真正的幸福吗？怎样减少争吵？

在《真爱婚姻》中，我们将为你解答这些棘手的问题。

格雷格·拜尔



CONTENTS

目 录

第一章 重大的秘密 婚姻出现问题的真正原因 / 001

- 我们的感觉和表现与配偶无关 / 001
- 真爱是婚姻美满的本质 / 003
- 我们用“假爱”弥补真爱 / 006
- 没有真爱，我们就会使用“获取行为”和“保护行为” / 012
- “获取行为”和“保护行为”的破坏性 / 016
- 练习 / 019

第二章 成功婚姻的第一步 感性在理智的指引之下 / 021

- 减少我们行为的神秘感 / 021
- 了解“获取行为”和“保护行为”后，我们可以改变对他人的态度 / 022
- 减少我们的负罪感 / 027
- 克服试图改变他人的矛盾 / 028
- 确定我们的需求后，改变自己 / 032
- 期望的规则 / 033
- 练习 / 035

第三章 采取行动 找到并分享真爱 / 037

- 满脸长疣的国王和智者的传说 / 037
- 怎样认识并找到真爱 / 039
- 对你的配偶开诚布公 / 040
- 除了你的配偶外，你需要对他人开诚布公 / 048
- 真爱的力量 / 059
- 分享真爱 / 061
- 爱的行动 / 063
- 练习 / 077



CONTENTS

目 录

第四章 怎样减少婚姻战争 / 080

认识到减少争吵是为了拥有真爱 / 081

倾听 / 084

不要在生气的时候随意说话 / 089

开诚布公 / 094

真实地认识对方 / 099

知道自己到底要什么 / 100

记住选择的规则 / 102

你和对方如何一起得到你们想要的东西 / 103

拒绝争吵 / 107

其他导致争吵的原因 / 121

练习 / 122

第五章 唯一的联合 婚姻在哪里不同于其他关系 / 124

期望对婚姻有致命的伤害 / 124

婚姻的宗旨 / 125

练习 / 135

第六章 产生效果 要求和赞同的力量 / 136

真爱是最重要的事情 / 136

询问但不要强求 / 141

做出清楚和明确的要求 / 143

倾听和接受 / 147

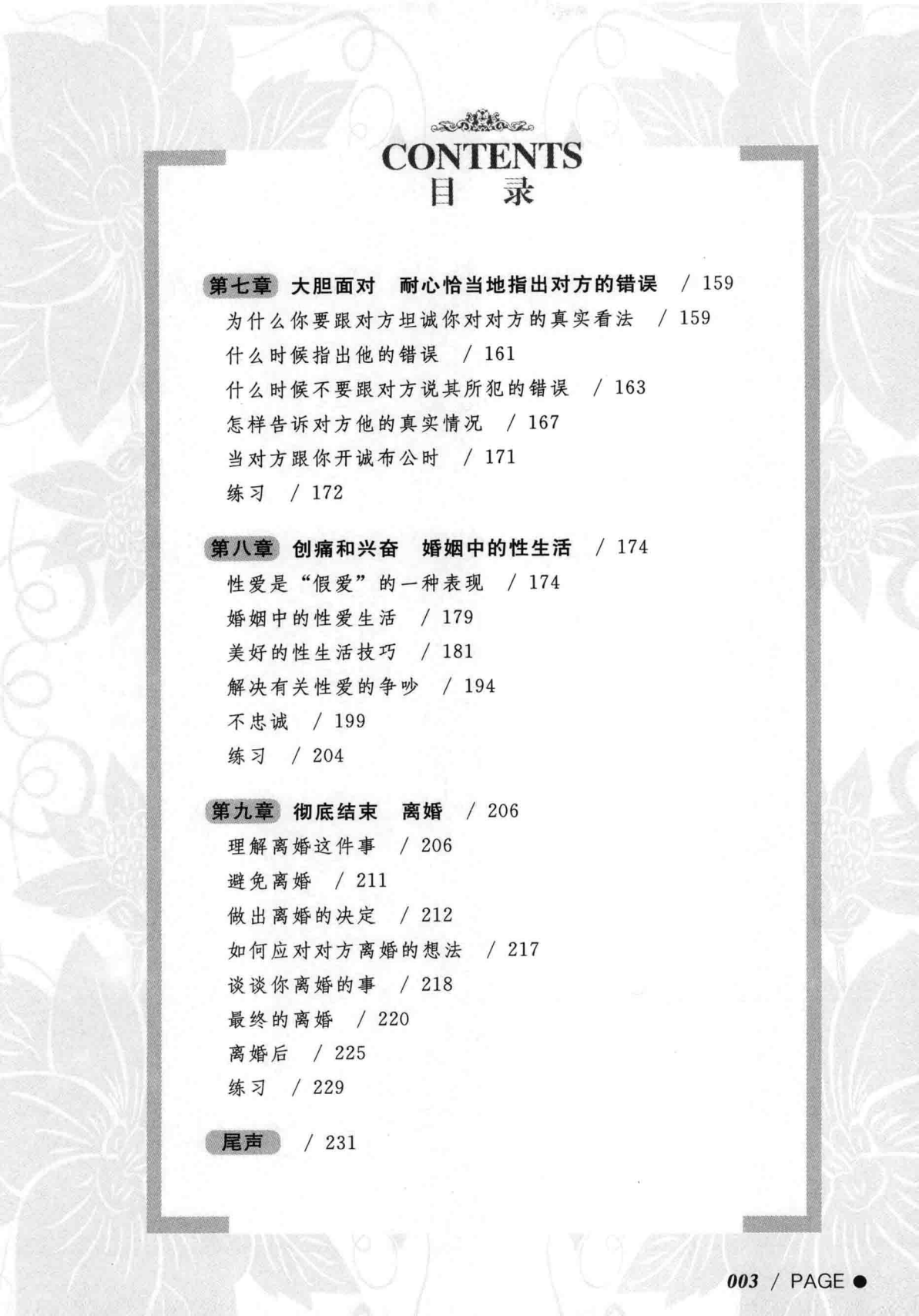
如有需要，调整你的要求 / 148

拒绝 / 151

同意和期望 / 152

达成共识 / 154

练习 / 158



CONTENTS

目 录

第七章 大胆面对 耐心恰当地指出对方的错误 / 159

为什么你要跟对方坦诚你对对方的真实看法 / 159

什么时候指出他的错误 / 161

什么时候不要跟对方说其所犯的错误 / 163

怎样告诉对方他的真实情况 / 167

当对方跟你开诚布公时 / 171

练习 / 172

第八章 创痛和兴奋 婚姻中的性生活 / 174

性爱是“假爱”的一种表现 / 174

婚姻中的性爱生活 / 179

美好的性生活技巧 / 181

解决有关性爱的争吵 / 194

不忠诚 / 199

练习 / 204

第九章 彻底结束 离婚 / 206

理解离婚这件事 / 206

避免离婚 / 211

做出离婚的决定 / 212

如何应对对方离婚的想法 / 217

谈谈你离婚的事 / 218

最终的离婚 / 220

离婚后 / 225

练习 / 229

尾声 / 231

第一章

重大的秘密 婚姻出现问题的真正原因

美满而持久的婚姻的秘诀是什么？应该怎样来提升自己的婚姻质量？因为婚姻是两人独立抉择的自然结果，只有当我们理解个人行为本质和原因后，探讨婚姻关系才显得有意义。在前两章中，我们将探讨为什么自己会有如此行为表现以及我们能对这些行为表现做些什么。然后我们会讨论，为创造一段甜蜜而相亲相爱的婚姻，需要做的特别的事情。首先让我们看看马克和苏珊夫妇之间的关系。

一天，马克工作到很晚。他回到家后看到前门边上的那堵墙上被溅上了番茄酱，于是他气冲冲地冲进厨房，对正在忙着整理水槽的苏珊说到：“外面的墙怎么会这么脏？”

苏珊不耐烦地看着他，并生气地说：“我希望你能有点用处，你为什么自己不自己把墙清理干净？”

马克被激怒了，反驳到：“拜托，我只是问一下而已。”于是不高兴地走出了家，他对妻子的脾气很是不满。为避免吵架，那天他们整晚都没说话。

第二天，马克了解到了当天发生的事。下班后，苏珊把孩子接回了家，她们比马克早到家一会儿。一个孩子端着一盘菜被绊倒了，把油渍和番茄酱弄得到处都是。苏珊擦好地板，正要去清理墙面的时候，马克回来了。她那天非常累，处理了很多杂事，所以受不了马克回到家后的责怪式的提问。

我们的感觉和表现与配偶无关

我们都有这样的经历。如果约会中对方迟到，或者没有按自己要求



他做的事情，或者没给自己足够的关心，我们往往会变得易怒，或者不理睬对方，或者直接表现出不高兴。我们都认为自己的这些反应是对方造成的，就像苏珊和马克认为的那样。苏珊认为自己的怒火是马克引起的。她认为，如果不是马克质问她墙上的番茄酱是怎么回事，她就不会生气。而马克认为，如果苏珊不那么凶地对他说说话，他就不会生气，也不会不理她。

我们自问到，当对方说了一些不通过大脑、一点都不考虑我们感受的话时，自己还能有什么反应？所以，我们想当然地把自己的感觉和表现归咎于对方，但其实我们不能责怪对方。除非认识到这一点，否则我们会继续对人颐指气使，随时表现出自己的不好情绪，最终是断送了自己的婚姻和幸福。

设想一下你已经 50 岁了，60 多磅重，这些年都没认真锻炼过。虽然你的胆固醇和血脂很高，每天早上你还吃半磅的咸肉。你有高血压，但是不吃降压药。即使医生告诉你吸烟会致死，但你还是每天抽两包烟。而且，你的父母都是在 40 岁之前死于心脏病。

一天，你和我去杂货商场买东西，回家的时候，我坚持让你把重的几袋拎回家。你不同意，但是我不由分说地把一袋放到你手里。当你走到门前的台阶时，你摔倒了，因为心脏病突发。

是我引起你心脏病的？这看上去貌似是个合理的解释。毕竟，如果我不坚持让你拿重物，你可能不会突发心脏病。是我造成你的心脏病的说法未必也太可笑了吧。你的心脏病是因为你的超重、饮食、吸烟、基因、高胆固醇和缺少锻炼造成的，所有这些都与我无关，我只是你心脏病突发的导火索而已。

同样，虽然对方随时都可能影响我们的心情，但是这种影响很小。如果我们因对方的一些言行而生气或者感觉受伤的话，这其中肯定还有很多其他跟对方无关的原因。很多时候，我们的反应是针对一生的事件和感觉，而不是针对当下对方做了什么，或没做什么。事实上，如果我们心理不健康，对方不用做什么让我们不高兴的事，我们就会不高兴的。

我们的感觉跟他人无关。如果理解了这一点，我们的婚姻会有较大的改变。我们怎么会对一个不是我们坏情绪的源头的人发火呢？

那么什么才是坏情绪产生的真正原因呢？就像年纪、体重、缺少运动、基因和其他因素导致心脏病一样，什么才是真正引发坏情绪和怎样与配偶相处和谐的深层原因呢？

真爱是婚姻美满的本质

真爱是带给人们愉悦心情和幸福感觉的最重要的因素。真爱让我们不考虑自己的所得并关心别人的幸福，也让别人无条件地关心自己的幸福。有了真爱，当我们犯了一些小错误，当我们没有如其所愿，甚至当我们妨碍别人时，别人也不会失望和生气。

我所说的“幸福”并不指金钱、性爱、能力和他人由于被满足而给予的赞扬带来的短暂和表面的愉悦感，也不指避免了短暂的争吵和灾难而产生的短暂的满足感。真正的幸福并不是高兴的感觉或者指使别人获得的满足感，而是一种深刻而持久的平静感和成就感，它能提升我们的灵魂，使灵魂得到彻底的满足。这种幸福感能在艰难困苦中存在和加强。真正的幸福是我们存在的全部理由，只有找到真爱并给予自己的真爱时，我们才能得到真正的幸福。拥有真爱，任何事都微不足道；缺失真爱，任何事都差强人意。

可悲的是，很少有人得到或者给予真爱，不仅仅在婚姻中，而在整个人生中。我们小时候就发现，当我们不和姐妹吵架，不在车里大吵大闹，成绩优异，乖巧合作时，父母和周围的人就会对我们微笑，摸摸我们的头，和蔼地跟我们讲话。通过他们的语言和行为，我们知道怎么做才是好男孩和好女孩的表现。

但是，如果我们真的和姐妹吵架，在车里大吵大闹，成绩一塌糊涂，把泥土带到客厅里，把干净的地毯弄脏，这样会发生什么事呢？别人还会对我们微笑，或者讲一些体贴和关爱的话吗？不会。相反，他们会皱皱眉头，失望地叹气，用很重的语气说话。就像当我们有正面的行为告诉我们他们爱我们一样，这些负面的行为也说明他们不爱我们。虽然别人这么做都是无意识的，但是他们还是传递给我们这样一种可怕的信息：“你表现良好，我就爱你。你表现不好，我就不会爱你，或者我肯定不会像你做的好那么爱你了。”



有条件的爱带给我们的是短暂的满足感，但我们的灵魂还很空虚。当有人真正关心自己幸福的时候，我们感觉跟他很亲密，自己已经融入了他的生活。那时，我们就不会感觉孤单。每次无条件的认同就好像一根线一样把我们和对方连在一起，这些线为我们编织了一种强大的联系，带给我们真实而持久的幸福。只有真爱能够带给我们真正的幸福。此外，只要感受到一人的真爱，我们就感觉和世界都有紧密的联系。我们就会了解到，人类很友善，而人只是渺小的一部分。

缺失真爱，我们只感觉到空虚和孤单，而这是我们最恐惧的事情。在和配偶吵架和冷战时的不良感觉是由于生活中长久缺少真爱，而不是对方的行为引起的。这就像心脏病突发其实是由于很多长期积累的因素，而不只是一些紧张的时刻。任何时候，你的反应都是针对对方的爱，以前的和现在的，而不是针对当下这个人的。

在你能真正理解我们生活中真爱产生的效果前，你需要真实地感受真爱。没有真爱的经历，认识就不会深刻。这好比不去尝草莓的味道而试图去尝试理解草莓。读读下面几段，如果可能的话，在一个不受打扰的地方阅读，这样你可以在阅读的过程中想象和感觉这种真爱的过程。

有一天你运气很差，不少人因你犯错误而指责你，或是你的工作没有完成，对此你既不满意又很气愤，而此时你的电脑又坏了，你的车在前两个月已经修三次了。那天你气的要砸墙，然后大叫。

在你十分懊恼时，有一对男女走进来，叫你。即使以前你从未见过他们，你也感觉好像跟他们认识很久了。这多多少少是因为他们平静而热情的招呼，让你完全信任了他们。他们让你跟他们一起出去，你毫不犹豫地站起来去了。

你跟着他们夫妇并肩走了一会儿，最后你们拐进一条车道，看到了一座漂亮的房子。走过入口的通道，你看到一件明亮的大房间，很多人在那里聊天。看到你后，一些人走过来跟你打招呼。虽然你从未见过他们，但是你也不焦虑，因为从他们的眼睛和行动中你看到的只是真诚和无保留的欢迎。

此时的感觉无法用语言表达，你感觉这房间里所有的人都被爱着，都很开心。你知道不论你犯了什么错误，不论你有多少缺点，这些人都会完全接受你。当你坐下和这些人聊天后，你知道你不需要做什么事情

去取悦他们，你也不需要对他们隐瞒什么。

你完全放松，于是开始讲述自己的生活。你谈了自己所犯的错误、愚蠢的行为、你的弱点、恐惧以及成功。他们理解你说的一切，也能接受你并关心你。你知道你做的事情不会令他们失望，把他们激怒。在他们面前你也不会感觉尴尬和害羞。你同这些朋友谈笑风生了好久好久。

让自己尽情享受这种感觉吧。让这种感觉沁入你心，充满你整个人生吧。让自己在这一片平静安详的海面上漂浮着感受平静吧。你希望永远呆在这个地方，但是天黑了，你必须回家。走的时候，你的朋友欢迎你随时再来，而且你知道他们是真心的。

现在回到现实生活，想想这个问题：当你和这群人在一起时，你会对他们发火、撒谎、发脾气吗？这种想法很无聊，你怎么会对无条件接受你和爱你的人生气或者发脾气呢？此外，当你和这群人在一起时，你会对生活中的其他人发火吗？你会因电脑和车坏了而生气吗？当你和这些给你关爱的人在一起时，你不会有负面的情绪，因为当你感受到真爱时，你已经得到生命中最重要的东西了。你不再生气，不再感到受伤，不再撒谎，当然也不会有分手或离婚了。

你和配偶有过类似苏珊和马克这样的经历吗？你说过一些无知的话，让对方出乎预料地对你不好吗？你会用生气、装可怜或者逃避来反抗对方吗？

当对方无缘无故地向我们发脾气或者不如己愿时，我们会攻击对方，这是人之常情。但是发火、离开对方或者装可怜不会拉近我们之间的距离。相反，我们感觉更加孤单和悲惨。所以为什么要做这些没有意义的事情呢？为什么总是做一些让双方都不高兴和破坏感情的事情呢？为什么不停止这些行为呢？

答案很简单。但你感觉到真爱后，像对那间房子里的人一样，你就不会感觉到伤害和孤单，你不会发火，不会撒谎，不会离开对方。你有负面的感觉，有负面的表现只是因为你没得到真爱。人类行为就是如此简单。

当你和那些关爱你的人呆在一起，你就不会生气。这是个事实，你可以从中学到很多。任何人的真爱都能让我们开心，得不到真爱，我们会感觉空虚、孤单、暴躁等等。如果你被妻子激怒了，这不仅因为你没



有感受到她的真爱，还因为你一生中都没得到过真爱。

区别真爱和有条件的爱的标准就是失望和怒火。比如，在你无条件关心她的幸福时，你可以指出她的缺点，这样她可以改正，不让这些缺点带给她负面的影响。但是，在你失望和发火的时候，你最关心的不再是她的幸福，你只是在想你自己，想她做了什么让你失望的事。

我们总是为自己的失望和怒火开脱。我们发火是针对对方的行为，而不是针对对方本人，这不是事实的全部。让我们打个比方，你的妻子没有给你打一个很重要的电话，你说自己发火是因为对方的疏忽，但是请在这里坦诚吧，在她犯这个错误后，你还会对她一如既往吗？在你肯定回答之前，问问你自己会避开她吗，或者你跟她说话的语气会变了。当她犯这样的错误时，你的表情和行为明显地告诉她，你对她的感觉改变了，她也能感觉到这种变化。大多数人在配偶妨碍自己时都会或多或少地失望或者生气，那些感觉表明了我们不能如愿以偿。而这也正表明自己不是无条件地关心他们的幸福。

如果你不断质疑自己对妻子是否有真爱的话，问问她，当她做了让你不高兴的事情时，你对她的态度会改变吗？当我们失望或者生气时，配偶能够知道我们关心的是自己。这不是真爱，而没有真爱的婚姻是很危险的。

我们用“假爱”弥补真爱

生活中没有真爱会痛苦和空虚，为了减轻这种感觉，我们愿意做任何事情。每件真爱的替代品，在不能满足时暂时让我们感觉好一些，这就是“假爱”的表现。而这些替代品逃不出下面四种表现：赞扬、能力、愉悦感和安全感。

别人的赞扬能让我们产生自我价值感。如果得不到真爱，我们就会竭尽全力去赢得别人的赞扬。令人遗憾的是，赞扬通常是通过我们自己的付出换来的。为了获得别人的微笑、赞扬和陪伴，所有他们能够接受或者愿意“爱”自己的表现，我们表现的才华横溢、美丽骄人、有钱有势、聪明过人、合作有方、感恩戴德、成功有嘉，或者别的能让别人接受的表现。但那种接受是有条件的，当我们犯错误、妨碍对方、辜负对

方时，他们就不能接受我们了。

真爱缺失的感觉是非常痛苦的，所以我们愿意竭尽全力赢得别人的认同，获得暂时的轻松，即使这种认同是有条件的。例如，我们通过锻炼、服饰、化妆、节食甚至饥饿和外科手术让自己变得漂亮。我们这么做只是为了让别人说一句“你真漂亮。”我们努力学习获得高分，努力工作赚钱只是想让别人称赞自己聪明、有创造力和勤奋。

当你经过好几小时，好几天，甚至好几年辛苦工作后，你的配偶和其他人只给你些许你视如宝的赞扬时，你会有什么感受。别人的赞扬带给你的成就感能持续多久？一会儿或者再长些时间，这种感觉就消失了，到时你必须再这么努力工作去赢得这么点赞扬。为了别人的赞扬而让自己成功和美丽需要花费很多功夫，而且这种赞扬并不是无条件给予的，当得到这些赞扬后，我们只会感到更加的空虚。

赞扬不能带给我们满足感的另一个原因是当大多数人在赞扬我们时，他们极少说的是我们。他们赞扬我们只是因为我们的合作并且如我们所望，他们喜欢的是我们带给他们的感觉，但是我们很愿意不断去做任何可以赢得赞扬、感激和认同的事情，因为这比真爱的缺失带来的空虚感要好很多。

虽然我们这么做都是无意识的，但是每次成功地支配或控制别人时，自我能力得到了展现。我们使用金钱、权威、性爱、奉承和个人说服去影响、控制甚至伤害别人。控制别人让你跟他只有短暂而表面的联系。这种感觉不是真爱，但是当你控制周围的人时，你感到自己不是那么无力，真爱缺失而产生的空虚感和无助感也减轻了一些。

我们总是否认自己控制别人的企图，但是，一旦试图让别人为自己做任何事时，我们就在控制别人，把这种自我能力当作一种“假爱”。如果你不清楚自己是否试图控制别人，想想当他不如你所愿时，你会有什么感觉。如果你会失望和生气，这就表明你想控制他，不论你这么做是多么的无意识。

当感受不到真爱时，我们经常会用食物、性爱、毒品和别的让自己开心和激动的东西使自己获得暂时的愉悦感。这么做并没有什么错，但如果一定要这么做时，我们就在用这种愉悦感来填补内心深深的空虚感了。



真爱的缺失已经让我们有一种不能忍受的痛苦感了，此时我们就会努力保护自己，不让自己受到更多痛苦，为了减少令人痛苦的批评，我们不愿意呆在不熟悉的环境里，不做不熟悉的工作，不发展不熟悉的恋情，然后我们就会混淆这种相对的安全感和真正的幸福感。我认识很多夫妻，在他们发现自己的幸福婚姻只是不争吵，而不是真爱前，他们都自认为婚姻很幸福。

赞扬、能力、愉悦感和安全感不是不健康的。拥有真爱时，金钱、权威、性爱和赞扬都能增加我们的幸福感。只有当我们把这些当作真爱的替代品时，它们才会对恋情和婚姻造成威胁。

那些长期吸毒的人很快就会发现毒品带来的愉悦感越来越短暂，为了拥有相同的愉悦感，他们吸食的毒品量越来越大。所有“假爱”的表现就像毒品。虽然我们为得到“假爱”花费了很多功夫，但是“假爱”带来的效果越来越短暂。为了得到更多，我们必须更努力地表现自己，最终我们精疲力竭、受挫不堪。不论在获得“假爱”中取得多少成功，我们从来没感觉到与他人有任何真爱式的联系，所以我们还是痛苦地孤单着。

令人遗憾的是，“假爱”确实让我们感觉良好，而且我们经常混淆这种短暂的满足感和真正的幸福感。这种错觉妨碍我们去追求美好的真爱。

当了解“假爱”的作用和效果后，我们就可以更容易地理解在之前苏珊和马克的例子中谈到的交往。他们一见钟情，并十分肯定他们之间的恋情会持续到永远。后来发生了什么呢？这样两个坚信会白头到老的人怎么会从一起拉拉小提琴和唱唱歌走到为了一件例如把番茄酱弄到墙上的小事而大吵特吵的地步呢？

真爱缺失时，我们十分容易被那些能带来“假爱”的人所吸引。苏珊长得漂亮，身材姣好。当马克看到她时，马上有种愉悦感，他感觉今后她会更吸引他。而且他感觉到她能接受他，为了赢得他的认同她愿意按照一定的方式表现自己。这其实是对他的赞扬，让他获得了一种自我能力的展示的愉悦感。她被他吸引，因为他长相英俊、为人风趣、聪明过人，对她体贴入微，而且有份不错的工作，所有这些都是对她的赞扬，带给她愉悦感和安全感。他们就是这么有意地交换“假爱”的。

苏珊和马克结婚是因为他们看到对方有让自己快乐、带给自己自我价值感和安全感的品质，而不是因为他们真爱着对方。大多数人是这样挑选配偶的，我们寻找那些让自己感觉不错的人，而且我们也愿意让对方感觉不错。

为了在真爱缺失时获得那些短暂而舒服的感觉，我们用自己能够给予的“假爱”去买。让我们武断地用美元作为“假爱”的衡量单位，假设当你给对方1美元的“假爱”时，那个人就会给你20美分的假爱作为回报。你给第二个人1美元的“假爱”，但是得到了50美分的“假爱”。不知道什么原因，你自然而然会选择那个回报你50美分的人，这就是我们更“爱”某人的原因。之后你会选择那个回报你1美元“假爱”的人。你激动于自己的投资会有如此等量的回报，你给他2美元，然后3美元，甚至更多。令你高兴的是，他每次都等量回报。你们现在“恋爱”了。

马克一生都在称赞别人，但是当他给别人1美元的“赞扬”时，他几乎得不到1美元的“赞扬”、“能力”、“愉悦感”和“安全感”。然后他碰到苏珊。当他用语言和非语言的方式给她1美元的“赞扬”时，她马上接受他（赞扬他），如其所望的表现（体现了他的能力），触碰他（带给他愉悦感），这样差不多就有1美元了。所以他给她更多的“假爱”，这是他从没给过别人的量。当她也等量回报时，他如此激动于这种交换，于是自认为“恋爱”了。恋爱对很多人来说通常是双方都能给予对方等量足值的“假爱”。这并不浪漫，但是真爱缺失时确实会发生这种事。

如我所说，“假爱”的效果会慢慢消逝，马克和苏珊也感觉到这点了。刚开始时他们确实很享受这种“假爱”的交换，但是当这些“赞扬”、“能力”、“愉悦感”不如之前那么有回报时，“假爱”的交换也不能持续下去。人们所说的“激情消退”就是在说“假爱”的消逝。当“假爱”带来的幸福感越来越少时，我们自然而然会要求配偶弥补我们所缺的，而对方自然会反感不断提高的要求。他们结婚是基于一些不说不出口的潜约定，他们会给予对方多少“假爱”来让对方高兴。但是现在其中一个人自己改了规则，配偶自然会不高兴。

当夫妻发现“假爱”的短暂的效果时，他们也会不断发现“假爱”



的交换变得越来越不公平。我们可以简单地量化马克和苏珊婚姻中“假爱”的交易，并从中看到总量的减少。刚开始时，他们交换的“假爱”是这样的：

真爱的类型	得到的“假爱”（以美元计）	
	马 克	苏 珊
赞扬	5	5
能力	5	5
愉悦感	6	2
安全感	1	5
“假爱”总量	17	17

新婚时，因对方各自不同的品质而赞扬对方，包括对性的渴望，他们都获得了 5 美元的“赞扬”。他们也成功地让对方做让自己高兴的事（每个人得到了 5 美元的能力）。马克从婚姻中获得了更多的身体上愉悦感（大多数是因为性行为），得到了 6 美元，而苏珊只得到 2 美元。苏珊得到的安全感较多，有 5 美元，而马克只得到 1 美元。因为他们从对方得到的“假爱”比从别人中得到的更多，他们在爱情上的投资回报率不低。他们相爱着，而且感觉婚姻幸福。但是，几年之后，“假爱”的交换改变了：

真爱的类型	得到的“假爱”（以美元计）	
	马 克	苏 珊
赞扬	1	1
能力	3	1
愉悦感	4	1
安全感	0	1
“假爱”总量	8	4

他们两个都发现奉承恭维的效果很快就消逝了，要不断赢得对方的恭维是件很累人的事，所以双方都不想像刚开始那样继续赞扬对方。婚后几年，苏珊发现马克几乎不按她的想法做事（现在她只得到了 1 美元