



[美] 托德·克里杰 著
(Todd Creager)
黄霁柠 译



社
想
SHI XIANG

The
Long
,
Hot
Marriage

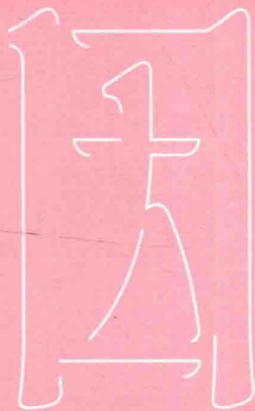


如何构建
亲密关系

婚姻生活
心理学



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



图书在版编目(CIP)数据

婚姻生活心理学：如何构建亲密关系 / (美) 托德·克里杰(Todd Creager)著；黄霄柠译. —上海：华东理工大学出版社，2022.11

(社想)

ISBN 978-7-5628-6931-3

I. ①婚… II. ①托… ②黄… III. ①婚姻—社会心理学 IV. ①C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 229280 号

策划编辑 / 刘 军

责任编辑 / 陈艺方

责任校对 / 张 波

装帧设计 / 居慧娜

出版发行 / 华东理工大学出版社有限公司

地址：上海市梅陇路 130 号，200237

电话：021-64250306

网址：www.ecustpress.cn

邮箱：zongbianban@ecustpress.cn

印 刷 / 上海盛通时代印刷有限公司

开 本 / 890 mm×1240 mm 1/32

印 张 / 5.25

字 数 / 108 千字

版 次 / 2022 年 11 月第 1 版

印 次 / 2022 年 11 月第 1 次

定 价 / 78.00 元

版权所有 侵权必究

写给我的中国读者们

当本书在美国上市的时候，读者的回馈让我惊喜。很多朋友告诉我，这本书使他们的伴侣之间的沟通、理解和信任状况有了巨大的改善，让他们开始共同挑战那些阻挡他们幸福婚姻的障碍。近年来，我获得了一些和中国朋友谈论两性话题的机会，同样，他们对这一话题的热忱也让我惊讶。不管是学生还是专业人士，这些来自中国的朋友为我展示了他们对两性、对婚姻的智慧。他们也对美国的临床社会工作者如何看待和处理婚姻家庭个案充满了好奇。

拥有一份美满的婚姻是不容易的，人们需要掌握很多的知识和通过大量的训练来获得一段快乐的婚姻关系。很多人对于美满婚姻是否能够长久充满了疑虑。但是经验告诉我，大多数人都有能力学会珍惜、爱护、享受长期和稳定的伴侣之间的亲密关系。在本书第一章中，我提出了一个类似“进化论”的观点——我们人类在处理长期亲密关系方面还处在很初级的阶段。近年来，我们的科技水平发展迅速，但是我们的心理健康水平、我们对情绪伤痛的处理能力，以及在人际关系方面的创造

力都发展迟缓。我的很多案主都在不断提醒我，拥有一份长久热烈的婚姻的概率不小，但是我们必须努力开发我们的想象力和勇气。这也是我自己三十多年来的婚姻生活教会我的。

在我和中国朋友交流的过程中，我意识到这些对于婚姻的疑虑在中国也是一样的。无论在哪个国家，我们对于如何获得一份长久美满的婚姻都有很多要学习的地方。以前，还有不少人以为我们的世界是个平面，类似地，随着知识学习和认知发展，我相信会有越来越多的人意识到婚姻是达成深层次爱情、获得热情和愉悦的渠道。来参加我课程学习的中国学员有时会表现出对这种亲密关系的向往。他们也乐于和我分享中国的一些人对婚姻和爱情的传统观念。尤其是女性，她们似乎认为一些观念和文化让她们很难放手去追求更加热烈的情感。如果不能勇于表达真实的自我，那确实很难拉近与伴侣之间的亲密关系。一个人越善于表达自己的需求和感受，那么他就越有机会获得自己想要的亲密关系。不仅仅是中国女性面临着文化和观念带来的挑战，我在美国也观察到很多类似的现象。家庭结构、背景、观念等都很有可能削弱一个人的自我认知能力。不管是在中国还是美国，我都期望人们能够允许自己去探索在亲密关系中的需求和感受，比如和伴侣的哪些互动会让自己感受到被爱和愉悦。我期望人们能够在亲密关系中找到真实的自己、最好的自己。就像金钱和权力一样，性在本质上并没有善恶之分，而全在于我们如何使用它。我们可以通过它们让自己和别人过得更好。如果这本书能够帮助读者在亲密关系

中成长,那将是我极大的荣幸。

我要感谢哥伦比亚大学社会工作学院黄霄柠博士在本书的翻译和出版,以及婚姻家庭治疗的教育培训方面所做出的努力,使我能够将我的知识通过本书和讲座的形式分享给中国的朋友们。我要感谢我的导师和我的案主,是他们教会我什么是健康积极的亲密关系。最后,我更要感谢我的妻子,是她用三十多年的时间带着我一起走过我们长久热烈的婚姻之路。

托德·克里杰

社会工作硕士

注册临床社会工作者

注册家庭治疗师

同行推荐

托德·克里杰的著作通俗易懂，能够很好地帮助伴侣们学会有效沟通和经营亲密无间的婚姻。我们将这本书强烈推荐给所有年龄段及处于婚姻不同阶段的伴侣们。

——道格·莫斯利与妻子娜奥米·莫斯利

Co-authors of *The Shadow Side of Intimate Relationships*
and *Making Your Second Marriage a First Class Success*

《亲密关系的暗影：让二次婚姻获取头等成功》的共同
作者

这本书是一个神话，是改善伴侣关系的实用指南。托德·克里杰是一位温和而有个性的咨询师和作者，他的作品通过文字帮助读者认识到婚姻生活中常见的陷阱，简单明了地为我们揭示了伴侣应该如何克服这些困难，以帮助读者获取称心如意且亲密无间的婚姻关系。

——斯蒂芬妮·比埃勒，心理学博士、心理学家及 AASECT
注册性治疗师

托德·克里杰的著作乐观积极，充满了有助于伴侣们体会婚姻情感和价值的对策及技巧，既有创意又有趣味。克里杰先生在行为干预的方法上独树一帜，能够极具创意地帮助伴侣双方增加冒险精神，打破他们之间的情感僵局。

——巴里·麦卡锡与妻子艾米莉·麦卡锡

Co-authors of *Rekindling Desire-A Step-By-Step Program to Help Low-Sex and No-Sex Marriages*

《重燃欲望——循序渐进地改善婚姻生活》的共同作者

读到书中的每个章节，你都会情不自禁地感叹道：“没错，这就是发生在我身上的事情。”这本书的美妙之处就在于它并不拘泥于枯燥而冰冷的心理学理论，不会用长篇大论向你讲述为什么你的婚姻生活无法正常运行。

托德会温柔地握着你的手并巧妙地引导你走过复杂的情感迷宫，以理解人性。托德不仅是一位训练有素的治疗师，他更像你的挚友，坐在壁炉前，手捧热茶，闲谈你生活中的顾虑。这本书的阅读过程充满乐趣，并且能够有效改善我们的婚姻生活。

——米歇尔·金塔纳，斗牛犬创意文案的所有者

致 谢

首先,我要感谢我的挚友和督导——帕特·卡尼。1982年在帕特的鼓励下,我以一名社会工作学徒的身份成立了我的私人诊所,从那时起,我们就保持着珍贵的友情。他帮助我塑造了对伴侣和家庭关系变化的最初认知。他对生活逆境的处理方式也在一直不断地激励着我。

其次,我要感谢我的同行,他们每个人都对我与案主之间的工作方式具有积极的影响。尤其是朱迪斯·米尔本,还有道格·莫斯利和娜奥米·莫斯利夫妇。朱迪斯帮助我体会到我们潜意识的神秘和令人敬畏之处,以及灵性和心理学之间的联系。道格和娜奥米教会我很多处理伴侣间问题的有效方法。多年以来,我和我的同行合作开展各种伴侣工作室,我和妻子也是工作室的参与者。我的这些杰出同仁,在我的婚姻成长阶段中有着不可磨灭的价值。

感谢多年来选择我为其提供服务的上千名案主,感谢他们让我融入他们的生活。我热爱我的工作,也感谢案主对我的信任。

在这里我还要感谢我的家人,包括我的兄弟姐妹、我叔叔一家和我的祖父母,你们是我最好的婚姻关系启蒙者。

我要感谢我的父母——莫蒂默和多萝西·克里杰。我的父亲

生前教会我如何善待他人。我母亲在 2016 年 2 月去世，她曾教导我：我们自身是实现梦想最好的资源。我会谨记她的教导，将对生活的热情一直延续下去。

我可爱的宝贝女儿们——阿里尔和丹纳也教会我很多知识，不仅让我成为更好的人，也教会我做一名称职的父亲。当然，她们给予我最大的礼物是和她们在一起度过的时光，这也是我最大的快乐。

最后，也是绝不可少的，我要感谢我的妻子——谢里耶。在 32 年的婚姻中，我们共同经历了很多欢乐和痛苦。我们持续学习如何能更有创造性地处理情感问题，如何能更充分地享受彼此。随着我们之间的关系日益增进，我期待着我们携手未来的几十年。我的妻子和孩子们的母亲——谢里耶，我相信她对生活的执着将随着时间的推移而使她变得更加美丽。

免 责 声 明

以下是我的重要声明。本书旨在提供一张“地图”，并希望通过阅读本书及使用书中任何所述方案，能够帮助读者和伴侣建立一段充实的婚姻关系。然而，阅读本书不应作为专业的婚姻或家庭治疗的替代方法。大多数人需要知识渊博的治疗师的指引来渡过婚姻中面临的危机。我们的行为习惯可能成为我们的绊脚石。克服自己，改变自己陈旧的行为模式，在某种程度上，可以使我们达成这一目标。然而，与经验丰富的第三方合作可能更有利于我们改变这些顽固的、阻挠成功婚姻的旧习惯。

目录

引 言	001
第一章 相互吸引的艺术	009
第一节 婚姻中的创造力	011
第二节 伴侣认知意识	016
第三节 高影响力伴侣	031
第二章 冲突处理	041
第四节 开发情感肌肉	043
第五节 二人伴侣,多重人格	057
第六节 选择连接,放弃控制	073
第七节 愤怒与性行为	082

第三章 婚姻生活	087
第八节 浪漫和取悦的连接	089
第九节 最佳伴侣的创造	097
第十节 性与个人成长	115
第十一节 亲密关系中的索取	127
第十二节 总结思考	147
译后记	150

引 言

“性和婚姻就像油和水。不可混为一谈。”“好吧，我知道婚姻生活可能会因为孩子及日常琐事而质量下降。”“我还记得年轻时你和我一样对亲密关系永不满足。”“我希望我们可以回到过去，回到我们刚结婚的时候。”“我觉得我现在必须接受我们已经成为室友的现状，我们将步入无性婚姻的状态。”“我无法生活在一个无性的婚姻中，你有认识的比较好的离婚律师吗？”

作为一名拥有 25 年执业经验的婚姻及家庭治疗师，类似的言论我已经听过上千个不同的版本。对于大多数已婚伴侣来说，缺乏激情似乎是伴侣关系中的一种常态。但也有一些伴侣，似乎在亲密关系上能够永葆青春。

本书针对那些期望在婚姻中重新获得激情和动力的伴侣，当然，它也适合那些满足现状的伴侣们，即使他们未涉及任何婚姻问题，本书也能够帮助他们持续改善亲密关系。伴侣的亲密关系不仅仅使婚姻生活可以得到满足，伴侣也会指望在婚姻生活之外，能够为双方更多用心、更有创造力地维护和经营长期热烈的亲密关系。

本书旨在帮助已婚伴侣建立更深的联系，将他们连接在一起，使双方在两性、情感和精神上能持续地对对方充满渴望。谈到婚

姻,性的话题无法避免,本书涵盖了婚姻中常见的、与性相关的问题及其解答,希望能引导伴侣开拓亲密伴侣间须持有的心态、感情和行为。犹如醇厚的酒,一对“浓情”伴侣必须具有丰富而充满活力的牢固关系。亲密关系在最深切、最黑暗和最痛苦的时刻会给予双方最大的支持,在温暖和快乐的时刻更是如此。

本书希望帮助伴侣们提升创造力,为婚姻关系中的双方创造相互滋养的环境。书中的案例都基于事实,发人深省。**第一章是相互吸引的艺术**。该章强调的是你的创造能力及对你伴侣的影响。我把它放在第一章的目的是,当你走出“受害者”的心态并决定成为伴侣关系中的积极力量时,你将有能力做到书中之后内容的任何要求。**第二章侧重于情绪处理**。我相信大多数伴侣的困境事实上来自不知如何处理自己同伴侣或同父母的关系,尤其是当双方处在有情绪波动的状态时。对抗和逃避在此时成为情感交流的第一反应(即“我走了!”而不是“让我们谈一谈。”)。伴侣需要学习如何以健康的方式处理情绪上的波动并同时建立更多的沟通方式,这是获取更多快乐和激情的关键一步。**第三章聚焦于婚姻生活**。该章大概也是人们对这本书的第一印象。但是我们需要时刻谨记,对于一段长久热烈的婚姻,前两章的内容和训练也十分重要。第三章针对婚姻两性行为进行健康和科学的讨论,纠正误解。健康的婚姻生活能够帮助个人成长和在生活中获得更多活力。我在这一章中也谈论了“健康依赖”的重要性,即如何给予他人并接受来自他人的积极影响,如爱和欢乐。在第三章中所提到的信息,一定会在你的婚姻生活中为你加速,让你朝充满激情的方向驶去。

贯穿本书,我也提供了很多认知行为的练习,帮助读者习得技能、调整心态和建立积极的生活习惯。

本书侧重于婚姻生活的几个重要片段,它不能涵盖亲密关系的所有方面。在本书中,我并没有涉及生理方面,如慢性疾病或激素水平的影响。尽管如此,在现实生活中,在遇到婚姻问题时,生理问题相关的缘由也需要加以考虑。在我的私人诊所中,我经常与医生和其他健康领域的专业人员密切合作,以帮助案主排除和解决与生理相关的问题。目前,市面上用于改善婚姻生活质量的药物越来越多,如“伟哥”和“西力士”等药物帮助男性解决勃起问题。勃起问题确实很有可能是由生理原因引起的,如服用某些药物的副作用、慢性疾病、荷尔蒙变化,以及身体器官总体老化等。然而,如果有心理方面的因素,例如焦虑所造成的影响,是很难通过“伟哥”和“西力士”等药物帮助男士改善婚姻生活质量的。因为这些药物强迫使用者过度担心自己的生理状况和他们在婚姻生活中的表现,而不能帮助他们重新关注他们的伴侣。在本书中,我也没有谈及成人用品对于调节婚姻生活的效果。我并不反对使用这些工具,有时我也会鼓励我的某些案主使用此类产品,市场上也可以找到很多关于该话题的书籍。对此,我要着重指出的是,如果伴侣不能正视关系中的实际问题,那么即使依赖药物或者成人用品等外界工具的介入,也都无法解决亲密关系问题或改善婚姻生活质量。这本书是要帮助伴侣学会重视亲密关系内部的可利用资源,共同建立一个充满激情和关怀的伴侣关系。

婚姻并不容易,我们在婚姻中成长,婚姻也帮助我们发挥创造