

1

**你的婚姻是否可靠，
没有外遇之忧？**



我将针对希望能快乐相守的已婚夫妇来谈。不论你们是甜蜜新婚，或是已有数年差强人意的平淡婚姻，还是婚姻已经触礁，面临外遇，只要你学会如何了解对方的需求，并且学习满足彼此所需，那么你的婚姻就能步上平稳，再度建立新的和谐与美满。

也许听来过于简单，你甚至会认为要做到哪有什么困难！但是婚姻关系相当复杂，得进一步仔细研究它真正牵涉到的因素，才能解决问题。

当男人和女人结合时，双方都对伴侣有很高的期许，他们彼此承诺要互相满足对方某些热烈而亲密的需求，而且是别人不能取代的角色和地位。结婚时彼此同意“忠贞不贰”给予对方专属的权利来满足彼此亲密的需求，但这并不表示所有的需求都得由配偶来满足，而是说多数人同意借着婚姻的约定，独为对方保留一些最基本的需求。大多数人期待配偶能满足

这些特殊需求，因为夫妻双方都同意不让任何第三者来满足它。

举例来说，当一个男子同意与妻子建立独一无二的关系时，他全然依赖妻子来满足他性生活的需求。如果妻子使他满足，他就能从妻子身上得到源源不绝的热情与欢愉，他对妻子的爱也会因此与日俱增；如果他得不到满足，很可能就会产生相反的结果，他会将妻子与沮丧连想在一起。如果失望与沮丧持续不断，他有可能认为她缺乏‘性’趣而试着努力去满足对方，但自己对性生活的强烈需求依然得不到满足。由于他对妻子所做的承诺，是以她为唯一的性伴侣，使得他在‘性生活沮丧’或‘背信不忠’两者之间面临抉择与考验；有些男人不轻言放弃，他们会在现有的情况下努力尝试多年，企图改善，但更多男人终究经不起诱惑，而演变为婚外恋情。在办公室里，我曾和数百位这样的男士们谈过这个问题。

他的需求不同于她的需求

很显然，除了男人基本的性需求之外，任何一桩婚姻，还存在有其他潜伏的危机。我以多年来的辅导经验，归纳出男人和女人各自都期待对方能实践的五种基本需求。这十种需求在我辅导过的数千件婚姻

危机个案中，曾反反覆覆一再被提出来。纵使每个人对配偶的需求各有不同，但夫妻双方的五种重要需求无法获得满足却一再出现，成为婚姻问题的病结，确实给我留下相当深刻的印象。

男人在婚姻中的五个最基本需求倾向于

1. 美满的性生活
2. 娱乐的好伴侣
3. 有吸引力的配偶
4. 家务上的协助
5. 赞美欣赏

女人在婚姻中的五个最基本需求倾向于

1. 情爱的表露
2. 思想言语的交流
3. 开明真诚
4. 经济上的支持
5. 家庭的照顾

这种分法未必对每个人都适当，有些人在列出个人的需求之后，老实说：“我没有这项或那项的需求。”有时人们会在对方的需求项目中讶异地发现，其中有些是自己所需要的。然而多年来的经验告诉我，不论男女，大多数都会同意我所列出的，都是他们在婚姻关系中最深切渴望的需求。

如果男人和女人的需求真有这么大的差异，也就难怪双

方如此难于调适他们的婚姻。一个男人纵使有最好的出发点 想要迎合妻子的需求 但如果他以为妻子的需要和自己完全一致 他将会错得离谱 同样地 如果女人以为男人会欣赏她们所喜欢的体贴方式，她们也同样会遭遇失败。

通常男女双方无法满足彼此情感需求的原因，并非出于自私心态 不愿向对方付出 而是在于他们对伴侣的需求一无所知。满足对方并不表示你得痛苦地咬紧牙根，对于深恶痛绝的事表现出甘之如饴的态度；满足对方只是要你准备好如何去达到对方的需求，尽管你未必有同样的需求。只要你愿意，一旦你学到并认知你的伴侣与你是全然不同的个体时 你就会成为一个能满足对方所有需求的专家。

我既惊讶又警惕地看到，在无法互相满足基本需求的婚姻里，这些怨偶如何一致地选择相同的模式来满足他们所得不到的需求——婚外情。不论他们道德情操有多高，宗教信仰多坚定 人们纷纷走入外遇的陷阱 几无幸免。为什么会这样呢？一旦对方无法满足五项基本需求的任何一项时，内心自会升起强烈渴望 要寻求补偿。如果婚姻未能有所改善 照顾不到这个需求，个人就会面临向外寻求满足的强大诱惑。

如果要使我们的婚姻无外遇危机，就不能像鸵鸟般地把头埋到沙堆里。那些认为自己的配偶有特殊定力，即使得不到满足也不会去偷腥的想法，很可能有一天会受到石破天惊的打击。我们所要采取的态度应该是去了解各种警告标示，看出外遇因何产生 裂痕何时开始 而一旦关系脆弱 就要立即寻求补救之道。

为何外遇如此难以抗拒？

婚外情牵涉到双方在正常婚姻关系之外，另外建立起混合了性爱与深情的复杂情愫。依这个定义，那么婚姻之外相互濡慕的知己或纯粹只有性关系而无感情的两种情况，就被排除不计。虽然这两种情况也同样会使夫妻感情产生裂痕，但以我的经验来说，这比婚外情要容易处理得多！当双方关系牵扯到性爱（通常是非常浓烈的和非常真挚的情爱时）就会对婚姻产生致命的威胁。因为情人间彼此体验到真正的亲昵，而这至少满足了一方在婚姻中所得不到的需求。在多数情况下，只要有一方发现对方违背誓言，不忠于自己，婚姻就会破碎。

外遇总是从“做个朋友”开始

外遇一般都从友谊开始，常常你的配偶也认识你的情人，很可能这第三者来自你俩都熟识的另一对夫妇，而且是很要好的朋友；另一个常发生的可能性是来自配偶的家属——他的兄弟或她的姊妹；也有可能是在工作单位上认识的朋友。

当外遇开始时，纯粹是友谊的形式，你将自己的问题说出来让对方分担，对方也将他的问题向你倾谈。通常，外遇要有进一步的发展，就必须与第三者有经常见面接触的机会，也许每天上班见面，或像朋友般常在一起，或彼此为社团的一员，或担任某些共同职责使你们必须聚在一起。

一旦友谊加深，你们就会开始给予对方相互的支持与鼓励，尤其针对未能满足的需求上给予支援。生活是相当不易的，很多人对他们的生活变得十分灰心，当他们发现有人能给予鼓励与支持，就会向对方产生如磁铁般地吸引力，迟早会不能克制自己，和对方有了超友谊的关系。你并没有刻意去做，你的朋友也不是有意要如此，但事情就这么自然而然地发生了。

常常，从友谊发展出来的婚外情，并不是源自肉体的吸引力。妻子一旦看到先生的情妇也许会失声惊喊道：“我的天！他怎么会看上这样的女人！”

答案是“这有什么奇怪的！”吸引力是缺乏理性的。对方是否过胖、平庸、甚或丑陋等等，都不重要，重要的是她能满足对方未被满足的需求。外遇中，情人往往被视为出轨者这一生中所能遇到的最贴心的人，出轨的一方会对他的情人产生前所未有的情意，要全意去照顾、关爱对方。

一旦陷入婚外情里，你与情人会共同拥有强烈意

愿，要满足对方的需求。这个共同意愿使你们之间的情爱更加坚固，进而发展出热情的性爱，彼此相互爱恋。想让对方快乐共同意愿所产生的婚外情，将最能令人满意而且关系亲密 非比寻常 是彼此从来不曾体会过的情爱。

随着相互关怀与情感热度直线上升，你发现自己陷入一个亲手创造出来的陷阱里。你失去了所有的判断能力，全然不可自拔地陷于对方的情爱里。然而这样的关系其实是建立在幻想上，是虚幻不实的。

以下是一些婚外情为什么如此让人沉迷与兴奋的原因。

- 你与你的情人似乎都能使彼此展现出最好的一面。
- 你完全忽视了对方的缺点。
- 你得到前所未有的性满足 你能肯定的是 再不会有别的性伴侣能像这位秘密新情人般，带给你如此的满足。

然而真正让你兴奋的并非你的新伴侣，而是你个人的幻想。当你与情人计划着在何时、到何处共渡罗曼蒂克的夜晚时，你早已把现实生活抛诸脑后。你的婚外情也许要过好一阵子才会被别人发现，而且牵扯得愈久就愈难分手。

当我用第二人称来讨论婚外情，以及其发生的过程时 多少有点冒犯了你 但用‘你’这个称谓是有特

别原因的。虽然多数人会极力否认，不相信有一天他们会介入外遇事件，但残酷的事实显示，在时机正巧（或正不巧）的情况下，如果我们最基本的需求没能得到满足，任何人都有可能掉入外遇的陷阱里。

外遇的形成，并不需要发生什么特殊事件。事实正好相反，常常一个正常的男人或女人，经由非常单纯又令人不解的过程，就陷了进去！当你的基本需求没有得到满足时，你就会开始想：“这样是不当的，是不公平的。”

接下来，你会开始寻求支援，你发现自己在说：“真希望能有个可以倾诉的对象！”

从那种心态开始，演变到在婚约外寻求慰藉，常常只是几步之遥而已，你甚至不需要刻意出去狩猎寻找，他往往会自己出现在你身边，你会说：“能像这样一起分享苦乐、互诉心曲是多么愉快的一件事啊！”

在某些情况下，上述的发展也许只需几个月的时间，而在另外的情况下，也许要花上好几年，但这绝对是可能的。过去二十五年来身为婚姻咨询顾问，来找我的夫妻里有太多这样的例子。可悲的是，一个人有没有宗教信仰或道德约束的高低，似乎与外遇发生没有多大的关系。

早期从事婚姻顾问的时候，我常常对有强烈宗教信仰和道德情操的人却仍会陷入婚变事件，感到相当困惑与失望。我自己也上教堂，宗教信仰十分坚定，

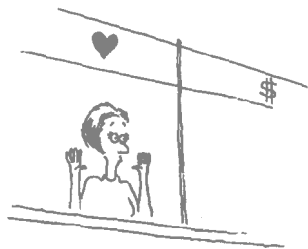
但却无法了解为何与我有相同誓约的人也会迷失了路？难道他们信仰的力量竟然如此薄弱吗？

我愈是与教徒或高道德操守的人接触，就愈能了解人们对基本感情需求的力量是如此强烈，也使我认清了自己的弱点和强烈渴求。当我与妻子结婚时，会决定要全心全意对待她，并忠于我的婚姻，结婚三十年来都能对此誓言坚守不渝；这并非由于我有如钢铁般坚定意志的模范美德，而是因为妻子和我都能很理智地去满足对方最重要的感情需求。

简单来说，你的需求被满足的程度会不断地记分，为了帮助你了解分数是怎么个算法，我想介绍你认识‘爱情银行’的观念——你也许从来也没想到你心里竟会有这样一套计分的标准。

2

为什么爱情银行 永不关门



婚姻关系可以说是所有关系中，最复杂的一种。很不幸，大多数人在许下婚姻承诺，说出“我愿意”这三个字的时候，都不甚了解自己说这句话的真正意义。我们误以为，美好婚姻的动力来自选“对”人，然而当婚姻出问题的时候，我们又说当初一定是双方看走了眼、选“错”了对象。虽然二个天生合不来的人，仍然有可能结婚，但这种例子并不多见。婚姻破裂，多半是因为夫妻单方或双方不知道如何去满足对方的需求。在绝大多数情况下，俩人在一起是对是错取决于你能不能、愿不愿意去满足对方的需求，而不在于彼此之间是否相配。

如果你愿意满足对方的需求，却不知道该如何去做，那怎么办呢？告诉你一个好消息：你随时都可以重新开始接受训练。正因为如此，我坚信遭受外遇的婚姻，不见得非走上破裂之途，就好比被鱼雷打中的

船，不一定会沉下去一样。可以把船先拖到船坞予以修复，重新改装之后，这艘船很可能比以前航行得更快更远。

但是，我的目标不单单是要挽救因为外遇而触礁的婚姻，而且要更进一步，教你如何建立一个无外遇干扰的婚姻，让你的婚姻关系不断保有罗曼蒂克的气氛，而且亲密度有增无减，年胜一年。想要使婚姻美满，首先需要知道双方基本的需求是什么，以及如何去满足这些需求。但大家必须先了解，为什么需求的力量会如此强烈，并且耗费心力。正如我在第一章所说，“需求”时时以无情又精确的方式在计分。为了帮助大家了解这个计分方式如何运作，我自己发明了一个概念称之为“爱情银行”。

每个人都有一个人爱情银行

假设每个人都有个爱情银行，里面有许多不同的户头。所有我们认识的人在银行里都有个户头。每当我们与对方接触交往的时候，户头里的金额就会有存、有提。愉快的交往好比存款，而痛苦的接触就会造成提款。

在这个爱情银行系统里，每一笔存款或提款都相当于某些单位的爱。假设我遇到一位叫吉姆的朋友，

见面后心里感觉不错，我的爱情银行里就会存下一个单位的爱元；如果深入交往后感觉还是不错，他的户头就存有二个爱元；如果印象好极了，就会有三个爱元，如果他让我觉得简直棒透了，没有人能与他相比，就会有四个爱元。

再假设，现在我与珍在一起时感觉不太好，于是爱情银行里，珍的存款就被提取了一个爱元，如果她令我感觉很不好，提走的就是两个爱元，假如感觉很糟，就保证又少了一个爱元，如果与珍的交往是我一生中最糟的体验，她在我的银行户头里就会少了四个爱元。

在我的一生中，爱情银行里每个户头的爱元，随时都在变动。某些朋友的户头里存款丰厚；有些则保持着为数不多的存款，也许是因为我与他们交往不够频繁的缘故；第三类朋友的存款更少，因为我和他们交往的经验是苦乐参半的，对这些朋友来说，户头里的存款与支出几乎相互抵消。

还有些人甚至出现赤字，因为他们带给我的痛苦远多于快乐。我一想到他们，心里总是不舒坦。我根本不愿见到他们或与他们为伍。简而言之，他们在我的爱情银行里的户头是透支的。