

时间到,轮到你了

从我与卡罗尔、拉里夫妇在心理咨询办公室见面到现在，弹指一挥间，15年已经过去了。他们是非常典型的一对——因为他们正闹矛盾。像其他许多夫妻一样，他们曾经绝对相信他们深沉的爱和无限的快乐，相信这些将使他们的夫妻关系保持到永远。他们走到一起来，因为他们决意如此，因为共同生活的心声使人如此惬意，因为他们的结合是天赐良缘。他们对夫妻关系郑重其事，乐于牺牲自我，乐于全心全意地将自己奉献给对方。

可是现在他们到了这步田地，他们千方百计地想弄明白这种曾几何时使他们非常幸福的夫妻关系，现在为什么却使他们陷入困境，一种说不出的失望感使他们不知所措。他们互相伤害，互相猜疑，想知道有些事情为何停滞下来，而且变得令人痛苦。当卡罗尔泪流满面时，她手指按着喉咙，强忍痛苦。拉里则两眼凝视着窗外，双肩下垂，手指按着下颌。他们的夫

妻关系属于一种沉默的绝望，被阵阵令人愤怒的寂寞所刺痛，其间夹杂着一浪高过一浪的加之于对方的人格攻击。在进行这种毫无退路的错误努力时，他们毕恭毕敬地来向专业人士寻求帮助。“孤身一人的感觉，我已经受够了，”卡罗尔说道，“我觉得想要大喊一阵或砸点东西，但是我不知道砸什么，也不知道为什么有这些想法。以前，我们之间一直充满着新鲜感，也洋溢着阵阵生气——可是现在，我们的感情变得冷冰冰的，苦涩难忍，还有莫明的愤怒。这就是夫妻关系，这就是夫妻关系的全部吗？”

我开始开导他们，向拉里和卡罗尔灌输老生常谈和千古不变的高招，这就是我和全国的其他治疗专家几年来向他们施舍的一点点疗法。你们必须下决心去解决你们的问题，我这样对他们说。你们必须加强交流，站在对方的角度看待问题，尽全力消除你们之间的分歧，重温你们结婚时的海誓山盟。正如我所传授的那样，在炫耀并提供这些常见的解答时，我的咨询做到了热情洋溢、诚实可信。但是突然，我发现全是我自己一个人在侃侃而谈。当我独自坐在那里的时候，我问自己：“在过去的 50 年里，难道真的没有人注意到这些大话解决不了问题吗？没有人碰巧发现，绝大部分咨询者的夫妻关系并没有改观吗？”

我当时面对的就是两位此类咨询者，我意识到，自己将向他们讲述的有关“夫妻关系的本质”的话，对他们一点也不起作用。如果生活是一座象牙塔，或者我的顾客生活在奥齐和哈

丽雅特式的情景喜剧里的话，我的职业性的建议就能解决问题了。如果他们确实有问题，有孩子，有经济困难，有感情竞争，有压力，摆脱不了与现实社会联系的话，那么对这些人，我的建议疗效不大。提供给顾客的大多数咨询不但不起作用，而且连近乎起作用的程度都达不到。在这一行业内，过去如此，现在也如此。研究表明：参加夫妻关系咨询的，已婚的也罢，未婚的也好，一年之后，夫妻关系恶化的或没有好转的超过 $2/3$ 。美国的离婚率从未低于 50%，其中 20% 的人一生中离婚不是一次而是两次。另一方面，显而易见，关于如何更好地交流或假设性的冥想给予人们一般性的、令人愉快的指导，使人们对 15 年前的夫妻关系有很深刻的了解，不会分手，而且永远也不会分手。

与卡罗尔、拉里夫妻长谈的那天是我一生中的一个转折点。我承认，如果我继续传授这种千古不变的智慧，我就是在不停地欺骗人们，同时剥夺人们改善夫妻关系的机会。我当机立断，我将弄清楚夫妻关系不断失败的原因，以及扭转这种浪潮需要做些什么。人们需要一种真实的切实可行的方法，来重新构造他们的生活，以便创造一种健康的夫妻关系，而不是以那种为了维持和修复糟糕的夫妻关系的方式来生活。我的划分比温度计的还细，这没有关系。我决定插手生活丑陋的一面。我不怕污染自己，不再施舍那种悦耳的建议，去见识一下由众多的卡罗尔和拉里构成的大千世界，在那里，他们各自的生活和各自的夫妻关系。

这就是本书的全部内容。为了满足你们夫妻双方的要求，你们必须做些什么，确切地说，是如何重建你们的生活基础，这样，你们才会有有一种日益完美的夫妻关系。关于所有这些，我把我认为真谛的看法奉献给你们。

我的看法与书本上的诸如“积极听取意见”、“移情别恋”的交流理论毫无关系。我不会与你们一起掩面哭泣，不会轻轻地拉着你们的手，更不会劝你们通过互致痴痴的情书，然后，在漫漫长夜即将结束之际，将一束玫瑰花悄然放在对方的枕边，以此来改善你们的感情。如果你在寻找几本可读的书，来充当贴在感情疮疤上的治疮药，那么我建议你把此书送给别人——因为我想说服你，使你回到本来的你，使你幡然悔悟，然后，帮助你设计难忘的生活和难忘的夫妻关系。

我承认，我当着你的面坦然而谈，没有丝毫的掩饰，说起话来非常像某个自以为是的人。但我想告诉你，本书不会使你的事情变得简单。本书是一种嘹亮的号角声，一种使人不后悔的命令，彻底解除你所有的戒备心理和恐惧感。这嘹亮的号角声使你冲破过去的无数障碍，升华你的个人优点，使你勇于拼搏，以达到你的人生目标。我的目的就是帮助你一层一层地剖析混乱的重重心理，纠正支配你的关于夫妻关系的扭曲思维。层层剥去你构筑的虚假世界，重新了解一下你的意识核心，帮助你找到切实可行的答案。

我还注意到一种方法，即你的命运需要许多答案。在你的面前，总的来说，是你的夫妻关系，尤其是你的婚姻和家庭继

续瓦解。家庭失去支点，家庭暴力、谩骂、情感功能失调。这些流行病就像一列火车在加速行进后歪歪斜斜地冲下陡峭的山坡一样。如果你怀有目的来读这本书，那意味着你也在这一列火车上，很可能在以高速度驶向灾难。

我知道你不打算上这列火车。你想要得到的一切就是爱一个人和被这个人所爱。你相信夫妻关系会使你变得更完美。你不是白痴，你不是受虐狂，你不想寻找一种令人受罪的夫妻关系，你肯定不是那样的。虽然如此，但你已经在寻找解决这一切的途径，所以，这还是你的真实写照。而且，你和我都知道，无论你多么意志坚定，你都必须坚持下去。有一条界线，如果跨过这条界线一步，你会说：“这已经足够，多一分钟都不用了。”你足够了解自己，知道如果跨过这条线，这既是开头也是结尾。你知道自己的尊严，你也知道你只能容纳这么多。如果你多次破坏自己的尊严或者超过心理的容纳量，那么你将固执己见，而且，美好的夫妻关系转瞬之间就化为乌有。

在你的将来的某一地点，那条线还可能隐隐约约出现，或者此时此刻，你正在那条线上徘徊，好像在走钢丝绳一样。但是，我在此规劝你，不要跨过这条线。你可能不知道你的夫妻关系是怎么，或者为什么到了这种乱七八糟的地步。可是我确实知道。我知道你经历了什么，而且，我知道你出了什么事。我讲的话听起来好像我很自负，如果是这样的话，我为自己如此鲁莽而抱歉。但是，与数千对境况不同的夫妻一起去过地

狱，再回到人间之后，我已经非常精明。我知道如何控制你的夫妻关系，如何使其回到正常的轨道上来，而且，如果你和我一起读完本书，我将指明你所丢失的东西，并且领你找到明确的答案。从这一点开始：谈起夫妻关系，你并非没有能力，也并非不完美。残酷而令人伤心的事实是：夫妻关系的甲板上已经堆满了东西，挤得你透不过气来。

取得这样的成功，你已经创造了奇迹

如果通过读我最近的作品或者收看电视上我的节目，你对我有所了解的话，你就会知道，我绝对是有史以来最不愿意这样向你说的话：你是一个受害者，或许除你之外，在别的什么地方，还有这样或那样的情况，它们现在可能是影响你生活的原因。但是，正是教育过你的这个社会告诉你：你和另外一个人共同生活，这很好，很正确，也再自然不过了。同样是这个社会，它将通过看你是如何处理好夫妻关系和家庭生活来定义并评价你的成功。

试想一下：办理驾驶执照的手续相当于办结婚证的手续的10倍之多。办理驾驶执照，你至少要开一下车，以证明你掌握了某些知识和具有驾驶能力，然后才让你过关。可是，你只要交纳两美元，到主管部门去盖上公章，我们的社会团体就让你和另一个人的终身大事过关了。关于夫妻生活的课程，你也许是通过观察父母的夫妻关系来了解的。问题在于，毫无疑

问，他们很少传授有关的知识。关于夫妻关系，他们知道的或许还不如你多。你在学校上阅读课、写作课、学习加减乘除，但是，你从来不上那门教你如何理解感情的课。关于希望得到什么样的夫妻关系，婚后应该做什么，你从来也没有受到过系统的教育。没人教授你怎样处理夫妻关系；没人教授你如何选择佳偶；没人教授你如何做丈夫或如何做妻子。甚至从来没人教授你，当夫妻关系出了问题时，你该做些什么。如果你考虑一下此事，甚至没人教授你什么叫“出了问题”。

结果，你也许因为错误的原因，选择了你的伴侣，用不太明确的技巧、目标和期望建立了你的夫妻关系。随之而来的就是双重的晦气：当你去寻求咨询帮助的时候，大多数专业人士根据书本上的疗法和心理学理论对你进行帮助，可是，他们看起来根本不懂如何帮助你。令人惊异的是，不知道这个国家为什么现在到处都充斥着婚姻治疗专家、精神病医生、心理学者、顾问、咨询专栏作家和自助类书籍作家，他们拯救夫妻关系的方法令人非常沮丧，我为他们羞愧得直摇头。

模棱两可的欺人之谈和模模糊糊的思维该停止了。在阅读本书的旅途之中，你不用遵循所谓的理论和糟糕的信息。你将遵循创造和处理健康的夫妻关系的技巧和实际情况来处理问题。不要求助于另一个昂贵的疗程，也不要去读热情洋溢、模模糊糊的委婉劝解，它们完全可以阻止你去做真正能帮助你做的事情。你应该去了解事情的真相——你的夫妻关系出了麻烦，因为你人为地创造了这些麻烦。

再读一下这句话：你的夫妻关系出了麻烦，因为你自己人为地创造了这些麻烦。请让我说得再清楚一些。我的意思不是说：你在偶尔心情不好的时候，人为地创造了麻烦。你人为地创造了麻烦，不是因为你在 5 个月前或者 5 年前做了令人非常气愤的事。你主动地、坚持不懈地创造你的一整套生活方式，这种生活方式的设计、规划和统筹的效率都非常高，其目的就是创造并支持一种糟糕的夫妻关系。你决意选择一种不可能产生其它结果的方式生活。

在你读本书之前，我将反复强调这一观点：除非你已经创造并采纳了一种生活方式，来维持这种出了毛病的夫妻关系，否则，你的出了毛病的夫妻关系不可能长期存在下去。每一行业的每一个人都有其为人准则和工作基础。如果你身体健康、性格活跃、工作高效而多产，时时与自己的意识核心沟通，那么毫无疑问，我会得出这样的结论：你的生活方式是你这样生活的原因。如果你面临感情方面的折磨和夫妻关系方面的困惑，不能与意识核心沟通，我得出的结论是：你的生活方式是你过这种生活的原因。除非你的生活中充满着压力、干扰，存在着折磨和混乱，否则，你的夫妻关系不会出毛病。而且，如果你与另一个人在一起生活，夫妻关系机能失调，那是因为你本人的夫妻关系机能失调。

我并不是在责备你，我只是在告诉你，毛病是怎么出现的。如果没有某一方面的滋养和助长，不可能存在糟糕的夫妻关系。如果你认为我的话不对，就看看窗外的景象吧。如果你

的院子里或者你对门邻居的地里长出了杂草，这些杂草不会无缘无故地冒出来，它们以某种方式，不知不觉地开始生长。而且以某种方式得到了滋养和帮助。混凝土里是长不出杂草的。无论如何，一定是环境支持了杂草的存在，否则，不可能长出杂草。

我不是说，你有必要有意地选择任何环境或者生活方式，我也不是在说，你故意地创造了机能失调的夫妻关系。我是在告诉你，你的夫妻关系、你的整套生活方式以及你与你自己，100% 地缠绕在一起了，无法解开其中的结。如果你还没有重新设计你的生活：有距离而没有亲密；好斗气而不合作；容许责备和拒绝，而不容许解释和不接受这种解释，那你就不能修复你现在正饱尝的腐蚀和痛苦的夫妻关系。问题并不靠自己蔓延，它一定得到了外界的帮助和滋养。

打个比方，简单地比较一下两个人的生活方式。前者长期地、病态地超重，而后者身体健康、精力充沛、体重正常。我敢和你打赌：为了维持各自的现状，这两个人都已经设计好了各自的生活方式。超重者吃饭的目的与众不同。你会发现，他（她）活着就是为了吃饭，与其相反，体重正常的人吃饭是为了活着。这是一条令人痛苦的真理，但是，它毕竟是真理。谈起你的夫妻关系时，你已经决定了自己的思维方式、感情方式和行为方式，这些一起创造了你不愿意要的东西。别人爱是为了活着，而你活着却是为了饱尝痛苦。这一点必须加以改变，而且，这一点必须在其它一切进入正轨之前，首先加以改变。

我毫不怀疑，此时此刻。读者当中的许多人正在说：“等一下，菲利普博士，你所有关于纠正我的生活方式的高论，听起来倒是不错，但是，你不知道我的那位是个多么古怪的人。你不知道我的那位带进我生活的是多么糟糕的方式。让我改变生活不是不行，可是，我的那位怎么办？为什么这一切都集中在我一个人身上？我只是问题的一半啊！”

相信我，我确实知道你完全可以忍受的东西。而且，我向你保证，你的伴侣会做他(她)应该做的另一半。但是，在你读本书的时候，你的伴侣很可能正好不在你的身边。所以，对于你的夫妻关系而言，你是读本书的惟一个人。你是我此刻惟一的读者，此刻惟一受我影响的人就是你，所以，你是我的焦点，而且，如果你是一个聪明的人，如果换了你，你也会像我这样做。但是，我的确知道：跳探戈舞需要两个人，如果你能改变自己，如果你能在你的夫妻关系中创造一种不同的生活方式和不同的环境，如果你能恢复你的力量并重新收回你的自尊、自强和自爱的权利，那么你的伴侣将会受到巨大的影响。

你不能驾驭你的伴侣，你不能替你的伴侣改变，你不能告诉你的伴侣去做什么，但是，你可以感动你的伴侣。你可以给你的伴侣一套全新的行为和新的刺激，使他(她)作出反应。如果你摆脱那种毁灭性的大脑定式，摆脱使你的夫妻关系内向爆炸地互相挫败、互相影响的恶性循环，如果你摆脱打闹，以一种新的方式开始生活，那么，你会发现，让你的伴侣继续令人作呕，继续恶语伤人，继续这样做下去是很难的。你可以停止

破坏你们的夫妻关系，而且，你能感悟到你希望得到的来自你的伴侣的那种反应。在这种建设性的行为面前，对方不可能单独一个人打闹，不可能和自己争吵，不可能继续烦人。你的伴侣可能撅一会儿嘴，也许回避并怀疑一段时间，但是，一个人坐在角落里，最后将会觉得自己挺傻的。而你看起来会变得快乐得多、乐观得多了，而且，你自己也就平静下来了。

拯救你的夫妻关系，意味着拯救你自己

除了以上的方法，其它方法呢？如果让你目前的生活方式持之以恒，一天天过去，你的生活方式和希望或者梦想之间的差距会有所改变吗？如果你不强迫自己找出：在你的生活方式中，什么是行不通的，什么引起并支持了这种消极的夫妻关系，你将继续痛苦。继续做破坏你的夫妻关系的错事，其代价肯定会影响你的成功与失败。你将尽力相信：放弃你的一些梦想，这没有关系，同时告诉自己：你至少是“安全的”、“舒服的”。你会发现你越来越依赖于失败者的语言了，同时告诉自己：关于你的婚姻，你“应该”采取一些措施。你也想改变一下，可是你就是拿不准该从哪里开始。事实上，你选择了行为，也就选择了后果，所以，你必须此时此地就有所选择，把你的问题向这本书中的一切开放。

那么，现在你知道我们要去何方。如果你要拯救夫妻关系，我必须抛给你的第一条救命索是：带你走出情感的沼泽

地。通过改变对待自己的方式，你改变了整个方程式中最重要
的元素。那意味着调整你的夫妻关系的环境，并改变支配你的
时间和精力的先决条件。你必须重新设计形成你的夫妻关系
的历史背景及来龙去脉。在你开始接受自尊、自爱和感情完美之
前，你将没有和其他任何人互相影响的素质，也达不到这种水
平。正如我愿意说的那样，你不可能放弃你本来没有的东西。
如果你没有纯洁而健康的自爱 and 自尊，你怎么能爱惜和尊重别
人呢？你怎么能得到别人的回报呢？

我不是在建议你变成一个完全不同的你。我是在建议你变
成一个最好的你。此时此地，你可以停止伤害别人，而且，你
可以开始改变你的生活。你可能觉得自己好像陷入了迷宫，你
没有找回你真正意识核心的出口，而且，所有这一切都是力量
和智慧之所在。现在，我正在为你创造无论何时何地你都想找
到的出口。我不再陷入象牙塔中的空谈，我想做的是创造良好
的结果。我想准备在被痛苦所折磨的、不幸的你所钻入的迷宫
的墙壁上打开一个缺口，而且，我的指导能够使你清楚地接近
你想达到的目的，使你做的事情切实可行。

但是，正如我所说的，我需要你的帮助。你必须愿意承
认，在谈起处理夫妻关系的时候，如果你囿于原状，那么，无
论你的所想、所感和所做是什么，都是行不通的。你必须愿意
改变根深蒂固的信仰、长期寓于胸怀的情感以及行为模式的
立场。在我说“改变你的立场”的时候，我的意思是，你必须
愿意彻底地改变你的思维方式、感情方式和行为方式。这

可能比你以前想像的更困难。我是在请你放弃你的安全网。我是在请你击一下删除键，删除你 10 年、20 年、30 年乃至 40 年抱着不放的旧想法。我是在请你擦净思维的石板，从头做起。总而言之，我实实在在地请你再相信自己一次：你是个有能力的人，你当之无愧地应该有良好的夫妻关系。重新找回你的饥饿的意识核心，它会提醒并说服你：你没有什么毛病，你完全能够获得更有价值的夫妻关系，等到那时，你每一天的生活之中都将充满了爱情和欢乐。

你准备好去拥抱一种新的思维、一种新的信仰体系和一种新的看待自己和你的伴侣的方式了吗？为了弄清楚你是否准备好继续读本书，请回答下列问题。

问题一

你能忘记你原有的关于处理夫妻关系的所谓知识吗？

问题二

你能确信评价夫妻关系的质量是根据其结果而不是根据意愿或许诺吗？

问题三

你能决定选择幸福生活而放弃自己的任性的权利吗？

问题四

你能停止那种互相责备的游戏，并且意识到新的一天的到来吗？

问题五

你愿意改变和你的伴侣相处和相爱时所采取的立场吗？

问题六

你愿意不管多么痛苦，都能清楚而诚实地对待自己和周围的一切吗？

问题七

你能不再否认夫妻关系的现状，并且完全而彻底地诚实对待它吗？

我知道，现在就要求你诚实而肯定地回答所有这些问题，可能很困难。无论如何，请不要放弃，至少在我告诉你两件重要的事情之前，请你不要放弃努力。

强烈抵抗这种想法：你不能拯救自己的夫妻关系

首先，时间还来得及。如果你不让自己怀疑，也不肯接受这一事实的话，在我们还没来得及去拯救你的夫妻关系之前，

你就会想出摆脱这种夫妻关系的方法了。你也许认为你的夫妻关系已经失败了，你也许会觉得你已经尽了一切努力，你也许感到疲惫不堪，像个泄了气的皮球，屡遭败绩。但是，我告诉你，你必须打消头脑中的这种想法。否则，你就像脚面上绑着一块铁砧在深水里挣扎一样，必死无疑。不管你受到多少次伤害，也不管多少次你感到失望，更不管多少次你相信：不同之处就是脸上又挨了一记耳光而已。你必须再给自己一次机会。即使你受伤害的时间如此之长，程度如此之深，以至于你不清楚自己是否在乎夫妻关系的存亡；即使你不清楚是否还能再忍受糟糕的夫妻关系之苦；即使你觉得没有付出努力的动机，或者没有太大的希望，但如果你能对自己说：“但愿我对夫妻关系的感受再好起来，我或许能从夫妻关系的阴沟里爬出来。”这就是我们所需要的一切。如果尽你全身心所能说的一句话就是：但愿我对这种夫妻关系的感受能够重新好起来，但愿我对这个人重新充满爱意，因为我知道在我的生活中，那些情感曾使我感觉良好。这就足够了，它们能使你的夫妻关系的余烬重新燃烧起来。

其次，你并不是孤单的人。此时此刻，你可能感到迷惑、士气低落，被每况愈下的夫妻关系带来的孤独所吞噬。看起来无法解决的难题和越来越深的伤害，使你感到了威胁，并且不知所措。但是，从现在开始，请你知道你有一个伴侣。他愿意和你一道走出时时刻刻威胁着你的夫妻关系的情感迷宫，他不批评，也不评价你的夫妻关系，只是愿意相互影响，愿意

鼓足勇气向你说实话。我将充当你的伴侣。我现在是数千人的顾问，我主办的讨论会的学生有几万人，我帮助他们创造并修复支配他们生活的夫妻关系，我已经了解了你知道的一切情况，更重要的是，你不了解和你共同生活的另一个人的情况，我采用这种方法是为了认识你，在你的夫妻关系中的任何一点都能找到你的身影，并且给你改变自己的力量。只有在你绝对了解赤裸裸的、毫无掩饰的真相时，你才能有这种力量。确实，一旦你了解了你是如何卷入这场混乱时，你会后怕地想：当时就应该离开此地。如果你真的有勇气认识自己，你将比你曾几何时所想像的更接近成功。

下面我们将不采取以上的随机形式。拯救夫妻关系的方略包括七大步：

第一步，集中确定并诊断你的夫妻关系现在处在哪一时期，因为你将永远改变不了你不承认的东西。只有在具体而准确地确定了你自身的毛病和你的夫妻关系的毛病所在，你才能制定改变自己的合理目标。我谈论的是如何把你对你自己以及你对夫妻关系的了解提高到一个新的水平。只是说“事情令人伤心；我不喜欢我的这种感觉；好象缺了什么东西”，这是一回事。从组成成分上、行为上、哲学思维上和从情感上说这行不通，却是另一回事。只有在你找到问题的时候，你才能找到相应的解决问题的方法。在你努力拯救夫妻关系的同时，了解到这一点的重要性会使你惊讶不已。

第二步 你必须摒弃错误的思维方式。正如我前面所说的那

样，你的痛苦不仅仅是没有信息交流引起的，你的痛苦是因为错误的信息，是你的思维中毒引起的。关于夫妻关系有许多“谬论”，它们使你踏上了错误的道路，做出了错误的选择，问题找错了，问题的诊断也错了。然后，在众多的谬论中，不知不觉地采取了错误的思维。在你的生活当中，你在求助于错误的方法去解决错误的问题。

第三步 停止你的消极态度和行为并停止给你的夫妻关系造成无法修复的伤害的具体做法，换句话说，停止和你健康的自我正相反的相互影响的方式。在这里，你不能只为自己辩解并抱怨你的伴侣，我向你保证，根据调查结果，在焦点集中于你的伴侣之前，你会发现自身有许多需要修复的地方。愿意也罢，不愿意也好，只有在你开始“理解”你的夫妻关系为何到了这种地步，以及其成因并非是你的主观愿望时，你才能逐渐谈起你的主观愿望。事实是：如果你不能控制你自己的话，你是问题的焦点。只有此时，在完全了解你的错误的思维、态度、行为及其对你的夫妻关系所造成的重大影响的时候，你才能进入**第四步 接受夫妻关系的价值观**，它是一套内在规则，将成为你的夫妻关系的新基础。这些价值观能够使你回到你的核心，从情感上，使你回到你的最好的状态，从行为上给你的伴侣一些积极的刺激。

第五步 学会在人体功能中积极起作用的、最基本的、影响力最大的配方之一——创造成功的夫妻关系的基本策略。

红色警告：在你已经掌握了前四步方略之前，这个策略对