

不要离婚

乔治·S·普兰斯基 编著

王石珍 译

中央编译出版社

凉权雪图字：園—範—甌—藪

[illegible]

Divorce Is Not the Answer

© 1991 by George S. Pransky.

[illegible]

悅 觀 驚 賊 遭 憎 藻 慄 告 燥 責 譴 壯 駁 裁 難 淫 穢 壯 列 鑒

arranged with Pransky & Associates

本书中文简体版由普兰斯基协会授权中央编译出版社独家出版发行。版权所有，不得翻印。

图书在版编目 CIP 数据

不要离婚 / 美 霍兰斯基 H. S. 霍 ; 王石珍译 . - 北

京：中央编译出版社，2004

新世纪生活译丛 雪

书名原文：Divorce Is Not the Answer

ISBN 7-80109-170-1

郾 离...

鄧 普... 王

离婚问题

C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 2004 第 03039 号

不要离婚

出版发行：中央编译出版社

地址：北京西城区西直门内冠英园西区 22号 亦00035 雪

电 话：66560272 编辑部 雪 66560273 66560299 发行部 雪

经 销：全国新华书店

印 刷：北京蓝空印刷厂

http://www.ccto.com.cn

E - mail: edit@cctobook.com

开 本：850×1168毫米 1/32

字 数：125千字

印 张：8.325

版次：2004年4月第2版第2次印刷

定 价：20.00元

目 录

自 序

一 新的开始

1. 关于婚姻关系的错误观念 /4

2. 低落心情治疗法 /5

3. 好心情治疗法 /7

二 相合仅在一念之间

1. 改变心境 /16

2. 不相合的感受 /18

3. 相异处如何相合 /19

4. 多疑会把王子看成蛤蟆 /22

5. 关于生育问题的僵局 /24

三 沟 通

1. “水的质量” /35

2. 沟通银行 /36



3. 无法交谈 /37

四 心 情

1. 谅解 /46

2. 心情的定义及影响 /47

3. 改变自我 /50

4. 心情与感觉 /52

五 主人还是奴隶芽

1. 负面情绪 /62

2. 情绪的定义及影响 /64

3. 情绪的来源 /68

4. 无法交谈 /70

圆

六 体 谅

1. 体谅的心 /80

2. 体谅或者怨恨 /82

3. 体谅与同情 /85

4. 体谅程度表 /87

七 不满是一种心病

1. 对方的心中 /94

2. 心态使幻觉看来成真 /95

3. 不满的情绪对组织的影响 /97



- 4. 快乐的实验 /99
- 5. 如何评批才不会导致不满 /102
- 6. 不满是思考的过程 /103

八 永久的改变

- 1. 抛掉“盔甲” /110
- 2. 如何改变 /111
- 3. 婚姻关系问答 /114
- 4. 一个少年犯的改变 /116
- 5. 多米诺骨牌效应 /120

九 最好的一面

- 1. 惩罚 /128
- 2. 最好或最坏 /129
- 3. 改变内心 /131
- 4. 坐在公园长椅上的人 /133
- 5. 反应循环 /134
- 6. 善意评估表 /136
- 7. 引发孩子最好的一面 /137

十 超越

- 1. 伤口 /150
- 2. 心里的流沙 /153



3. 一起寻找答案 /154

4. 超越问题 /161

十一 冲突之源

1. 对立的想法 /170

2. 心灵的交融 /171

3. 选择和结果 /172

4. 如何管教孩子 /174

十二 走出激情

1. 满足的滋味 /186

2. 关系的不同层次 /187

3. 访谈录 /189

4. 双方关系如何发展 /196

5. 信心 /202

十三 重新开始

1. 拯救 /206

2. 原谅和遗忘 /208

3. 记忆的力量 /210

4. 外遇 /213

5. 先生的故事 /217

6. 太太的故事 /220



十四 亲 密

1. “真的”在一起 /226
2. 金色沙滩 /228
3. 拥 有 /232

十五 承 诺

1. 承诺的反思 /238
2. 等待梦中情人 /239
3. 叩击心扉 243

十六 结 论

我的婚姻是如何挽救成功的

在结婚的头三年，我和太太经常意见不一致。我们争论，试着去改变对方，又试着妥协。那时候我们订下不少协议，并且进行过充分的交流，但是一点用也没有，似乎我们越“努力”，距离对方就越远。

我们终于灰心失望，便去找心理专家和朋友谈，却发现他们也在为同样的问题所困扰。

但我们非常幸运，遇到了一位使我们能够正确面对婚姻问题的人，这个人就是希德·班克斯。我们第一次见到希德的时候，他正在一间大型的会议室里演讲，在听众里面，至少有十对幸福的夫妻，而我们这一生中所遇到过的幸福夫妇全部加起来也不到十对。

演讲结束以后，我们和一些夫妇交谈，他们看起来都非常亲密，而且态度轻松自在。很明显，这些人喜欢自己，也喜欢伴侣的陪伴。他们说，所有在场的夫妻的婚姻以前都出过问题，但是听了希德的演讲后，婚姻关系得到了改善。

我们参加了下一场的演讲，而且这一次，我们听得很用心。希德认为成功的婚姻有两样东西最关键——肯定对方和



了解对方。他说当人处于快乐状态时，关系中所谓的“问题”就会自行解决。

不过在那时，我深信，如果希德了解我们夫妇的关系的话，他会觉得我们两个是个特例。但我看得出来，他的信念对大家的确有帮助，也许他的理论也真的能够帮助我们。

结果证明确实如此，我们不再那么急切地试着去改变对方，相反开始喜欢和欣赏对方。慢慢地，欣赏对方变成了一种生活方式，争执的习惯逐渐消失，彼此的关系从不论我们有多努力却变得越来越糟，到不用努力却持续地改善。如果这种转变能够发生在我们身上，那么它也能出现在任何人身上，只要你有一颗谅解的心。

当夫妇们前来咨询的时候，并不是来学习怎样和对方相处，他们想要的是轻松和令人满意的关系。适应、挣扎和妥协，只有在关系不和睦的世界里才会出现，不幸的是，我们的世界就是这样的世界。在这个世界里，婚姻关系中互相了解的程度是如此之低，挣扎、适应和离婚都变成了常态。目前有关婚姻关系的观念都充满了困惑，很容易将人们的婚姻误导到不和谐的状态中。

本书讨论 13 个最流行、却最易误导人的有关婚姻关系的谬说。针对每一个谬说，本书都提供了一个最具建设性的观点，供读者参考。

书中的报告都是根据真实的临床报告改写而成的，所有案例中的夫妇的反应都是真实的。本书的目的就是要拓展读



者的视野，看看人类可以改变得多快，多么富有戏剧性。

书中的案例并不是逐字逐句记录下来的，不过，的确是真实案例的精华，因此，书中的任何一节都可以说是多次临床经验的总结。

如果大家用开阔的心胸来阅读这本书的话，可能会看得出，确实有能使夫妻易于相处的方法。也许有一天，孩子会问：“为什么在 90 年代前，有那么多不快乐的婚姻芽 他的父母也许会回答：“我不太清楚，也许在那时候，人们不太懂得夫妻间的关系吧选很高兴我们现在懂得了许多。”

这本书是改变内心世界的催化剂，如果能够改变心境，婚姻就有了新的基础。这种改变具有魔力，可以清除掉彼此间的苦恼，使你拥有全新的开始。

如果身体内有个部位功能不良，例如肾脏不好，腿断了，或是有胃溃疡，这些都需要一定的时间才能康复。但是夫妻关系不好，即冲突、厌烦或怨恨，不需要恢复的时间，随时可以言好如初。改变内心可以在瞬间完成。

我知道改变内心可以恢复和谐关系，本书告诉大家改变内心是什么，以及改变内心是多么的自然。如果大家了解这种改变内心的力量，离婚就会成为稀奇的事，婚姻咨询医生会变成专门改变他人内心的人。

市面上有很多关于两性关系的书籍，而且还有很多婚姻辅导医生努力地帮助夫妇相处，那么为什么离婚率还会这么高，幸福的婚姻又为什么这么罕见呢芽



在每个领域里都会有那么一段时间，人们觉察到不健康的生活方式，然后用新的生活方式取而代之。小时候，我父母坚持要我吃高胆固醇的食物，如蛋、瘦肉和奶制品之类的东西，现在大家都知道这些食物对健康会造成威胁。在认识到细菌的危害之前，人们喝污染的水，传染性疾病四处传播，到了今天，正确的卫生习惯阻止了传染病的扩散。

至少从 60年代开始，关于婚姻关系方面的研究，一直搞不清楚是什么力量使关系恶化，也不知道怎样才能改善已恶化的关系。因此，大众和心理医生一样，本来想要灭火，却一起无知地在婚姻的不和谐中火上加油。

本书所展现的观念，就是能够熄灭火焰并且使之永不复燃的“水”。我知道这些观念有效，因为在这么多年临床治疗中，我看到无数的婚姻关系言好如初。这些观念其实并不是什么新的理论，而是常识，但它在心理学家无知地散播一些错误的观念时消失无踪。

本书是现今婚姻关系理论 180度的转变，同时也代表给人以希望的一种新哲学。

许多婚姻咨询专家说，过去所有未被表达出来的情绪、惯性和不良的沟通，导致关系紧张。但这里所说的几种因素实际上是婚姻关系紧张的症状，而非起因。真正的原因，其实是没有安全感。痛苦的回忆、负面的情绪、惯性和不良的沟通，都是没有安全感的表现。

如果想要了解人会做某件事的原因，以及人为什么有某



种感受，只要了解“没有安全感”在生命中扮演的角色就够了。“没有安全感”是苦恼和所有适得其反行为的起源，不安全想法会定期出现在脑海里，如果我们能够将这些想法置之不理，就可以保有安全感和最理想的自我——容易相处、喜悦、有同情心，而且有智慧。如果一直停留在没有安全感的状态，最后就会变得十分苦恼。

没有安全感是人类最普遍的心理疾病，要治好这种疾病，只有靠了解想法、感觉和心态是如何运作的那种心灵力量。本书对这些力量是如何在生命和婚姻关系中产生喜悦和满足感的过程，提供了最佳的诠释。

1 新的开始

问题和困境不是婚姻失和的关键所在，所有的夫妻都会面对困境，但是困境却不会为相处和谐的夫妻带来问题。





去做婚姻心理咨询的夫妻通常都以分手作为结束，心理专家的说法是，像这样的结果是合理的，因为那些人的婚姻本来就有问题。然而大部分的婚姻咨询之所以无效，有以下几点原因：

- 心理辅导医生倾向于教夫妻想办法解决彼此的问题，而没有让他们有重新开始的机会。

- 心理辅导医生使用低落心情治疗法，而没有采用好心情治疗法。

- 病人所得到的信息是错误的，这应验在许多心理医生自己最后也免不了离婚的命运。

当一对夫妻去寻求婚姻咨询医生的帮助时，可能会出现三种结果：

● 得到重新开始的机会。

● 继续生活在一起，并且想办法“适应”紧张或已经变了质的婚姻。



退分手。

每一对夫妻都想看到第一种结果，重新开始，并且快乐地生活在一起。如果不能重新开始，他们会跳到第三个选择——分手。他们实在不愿意作第二个选择，因为彼此早就在努力适应，而且也厌倦了再继续适应下去。

“适应”要求夫妻在矛盾中挣扎。挣扎”这个字眼要比“努力”更贴切。雪并且要求双方表达出对所面临问题的感觉。“适应”需要时间和努力，但只能提供短暂的解脱，这就像不把火关掉，却想让热气散掉一样无效。最后，这些精力将消耗殆尽，使得夫妻双方疲惫不堪，终于导致失望和离婚。

问题和困境不是婚姻失和的关键所在，所有的夫妻都会面对困境，但是困境却不会为相处和谐的夫妻带来问题。婚姻幸福的夫妇，不用“适应”他们的婚姻生活，不用“适应”对方，也不必用尽心力维系婚姻。婚姻牢固与否，并不在于夫妻双方是否有能力应付他们所面临的问题，而在于他们有没有能力保持相互忍耐并维持亲密关系。本书会告诉大家如何做到这一步。

1. 关于婚姻关系的错误观念

在了解胆固醇之前，人们被告知应该吃脂肪含量高的食



物，但是我们现在都知道，高脂肪的食物会使患心脏病的比例偏高。同样，目前对婚姻关系的一些看法也导致离婚率居高不下，同时也使得决心要生活在一起的夫妻，一般而言满足感都相当低。

人们错误地认为，在两性关系中，痛苦和努力是不可或缺的。他们认定，分析他们的问题和分析生活模式会使自己改变。但是，分析这些问题也许能让你在这些问题上成为专家，却不会使你自己改变。当双方彼此试探，分析对方短处的时候，这就是婚姻咨询顾问通常教夫妇们做的事。雪彼此会变得没有安全感，充满戒心，并且抗拒改变，这样反而把对方最坏的一面引发出来。

2. 低落心情治疗法

事实上，很少人知道有两种心理治疗法：低落心情治疗法和好心情治疗法。在进行低落心情治疗的时候，病人通常心情都十分沮丧，因为他此刻脑际萦绕的都是自己面临的难题和其他消极想法。在好心情疗法中，病人则会出现我们在心情愉悦时常有的那些感觉——洞察力强，乐观向上，遇事看得开。

那么，为什么低落心情治疗法会存在呢？因为这类心理医生认为自己的工作帮助有困扰的人。对他们来说，坐在