

男人需要尊重・女人需要愛(愛默生)

目錄：

導論

第一部分 瘋狂怪圈

第一章 幸福婚姻之秘訣

- 牛仔上衣風波
- 你也許是對的，但是錯在你大聲喊叫
- 我忘記了她的生日
- 溫情時刻與難堪爭吵
- 《聖經》中的奧秘
- 上帝是如何揭示愛與尊重關係的
- 愛與尊重——最基本的需求
- 尊重是本書的特色
- 莎拉喜歡在雞蛋上撒胡椒粉
- 我總是不把東西放回原處

第二章 溝通——解讀婚姻的密碼

- 你要的只是性
- 瘋狂，猶如不斷地扳動照明開關
- 夫妻間為何總是用“編碼”交流
- 當問題根本不是問題的時候
- 男人是藍色，女人是粉色
- 愛與尊重的科學認證
- 你讓我喘不過氣來
- 男人視批評為蔑視 女人視沉默為敵意

第三章 她為什麼不尊重他，他為什麼不去愛她

- 無條件尊重——矛盾嗎？
- 仍然是“粉色與藍色”的問題
- 艾瑞莎與尊重
- 賀卡反映女人對愛的需求
- 尊重是男人最深層價值的體現
- 丈夫同樣應該珍愛妻子

第四章 男人的擔心：惡性循環的開始

- 衝突讓大部分男人感受不到尊重
- 你是批評者，還是阻礙議事者？
- 女人怎樣處理夫妻之間的衝突？
- 丈夫是妻子的門面
- 妻子的責罵引起“瘋狂怪圈”
- 是的，我需要尊重！
- 愛與尊重是否等同？
- 在婚姻的“十字路口”

第五章 他/她受夠了

- 誰該邁出第一步？
- 假如你害怕邁出第一步……
- 先生們，要緊記一點--愛
- 在監獄中思考解碼的丈夫

第六章 他/她究竟害怕什麼

- 拒絕危險遊戲——不要阻礙議事
- 這樣很有效，即使在我們最糟糕的日子裡
- 如果我可以，你也可以
- 丈夫們，永遠不要停止去愛

第七章 無法給予的愛和原諒

- 如果你沒有愛上她，重新再來！
- 婚姻——一個“合二為一”的問題
- 從“瘋狂怪圈”到“活力圈”

第二部分 活力圈

第八章 如何說出你的愛

- 丈夫們不相信我，直到……
- 愛她並不意味著“女性化”

第九章 親近——她希望與你親近

- 親近的最初階段
- 四歲的寶貝教我如何溝通
- 參與其中或保持獨立
- 害怕“抱窩”的男人
- “瘋狂怪圈”與“活力圈”之爭
- 親近無需花費

第十章 坦誠——她希望你敞開心扉

- 一盞燈滅了，其他的也都不亮了
- 神秘的海島
- 莎拉喜歡每天都是“最新的”
- 不可對她們怨恨
- 如何同如此敏感的人生活？

第十一章 理解——她只需你傾聽

- 原則相互關聯
- 聆聽就是理解
- 你需要解決方案，還是聆聽的耳朵？
- 交流是理解的關鍵
- 理解需要時間

第十二章 講和——她希望你說“對不起”

- 衝突能夠解決
- 妻子總是搬出舊賬
- 為什麼男人說“對不起”很困難
- 和解的短途旅行

第十三章 忠誠——她需要你的忠誠

- 他也能從一而終嗎？
- 羅伯遜·麥奎肯遵守了他的諾言
- 為什麼要對女兒格外好

第十四章 “尊重——她需要你的尊重和珍惜

- “COUPLE”原則是相互關聯的
- 孩子們總認為莎拉是個失敗者
- 學會象徵的藝術
- 她想讓你明白她的心思嗎？
- 感謝她所做的一切

第十五章 如何尊重你的丈夫

- “尊重測試”
- 準備好尊重丈夫的理由

第十六章 征服——欣賞他對成就的渴望

- 從一開始，亞當就熱愛自己的工作
- 男人的第一個問題：“你的職業是什麼？”
- 女人想事業和家庭兼顧嗎？
- 你說過“感謝你工作”這樣的話嗎？

·他希望妻子信任自己

第十七章 等級——感激他對家庭的責任

·保羅與今天的文化

·如何用七個詞挫敗你的丈夫

·用蠟燭表示你的尊重

·他會永遠保存的卡片

第十八章 地位——感激他對家庭的付出

·家中誰來做主？

·《聖經》中是否談及“彼此順從”？

·丈夫有責任來做主

·做主與責任同在

第十九章 見解——欣賞他的見解

·我不再完全相信女人的直覺

·是夏娃受了誘惑，而不是亞當

·婚姻需要她的直覺和他的見解

·你期望成為丈夫的聖靈嗎？

第二十章 關係——理解他對友誼的渴望

·“什麼都不做”如何建立感情？

·一度，莎拉並不怎麼討人喜歡

·老婆，和我靜靜待會兒好嗎？

·待在一塊兒

第二十一章 “性愛——理解他對性親密的渴望

·讀懂丈夫的“性”

·性也是“活力圈”中的一點

·幾句尊重的話抵得上一副偉哥

·如果他愛我，又怎麼會禁不起其他女人的誘惑呢？

第二十二章 如何讓“活力圈”轉起來

·丈夫如何向妻子表達愛？

·妻子如何向丈夫表達尊重？

·從“活力圈”到“回報圈”

第三部分 回報圈

第二十三章 無條件的愛與尊重

·不要放棄，一定會好起來的

·就是毫無起色，該怎麼辦？

第二十四章 幫你獲得心靈上的真正自由

- 幸福指日可待——但現在怎麼辦呢？
- 有時候問題就在於我
- 最終發生什麼
- 內心的自由使你更加成熟
- 任何情況下都能自由
- 內在的自由使你成為後代的榜樣
- 贏得配偶的心

附錄 A 愛與尊重詞典

附錄 B 愛與尊重小測驗

附錄 C 如何讓配偶滿足你的要求

附錄 D 如果你的丈夫是個工作狂……

第一部分 瘋狂怪圈

沒有愛 → 她反抗

↑

↓

他反抗 ← 沒有尊重

我經常聽妻子們說：**他並不愛我**。女人天生是需要被愛的，她們需要愛，渴望愛。很多丈夫不理解這點，故未能正確傳達他們的愛。而當我繼續學習《聖經》，進行婚姻輔導時，我發現了問題等式的另一半——丈夫們說的不多，卻一直在想：**她不尊重我**。男人是需要被尊重的，他們需要尊重，渴望尊重。很多妻子不理解這點，也未能有效傳達她們的尊重，由此而造成的結果就是一半的婚姻以失敗告終。

正當我面對這些問題一籌莫展時，我發現了一種存在於愛與尊重之間的內在聯繫：沒有感受到丈夫的愛，妻子就拒絕尊重以示反抗；沒有得到妻子的尊重，丈夫就拒絕愛以示反抗。久而久之，一個“瘋狂怪圈”就形成了。成千上萬的夫婦成為了這個“瘋狂怪圈”的獵物，無法自救。

在前七章，您會瞭解到我們是如何逐漸陷入這個“怪圈”的。

第一章 幸福婚姻之秘訣

“怎樣才能讓我的丈夫愛我就像我愛他那樣？”這是我主持教會 20 年以來，那些身為人妻的女人們前來諮詢的最多的問題。每當她們向我哭訴她們的痛楚時，我的心也為之絞痛。她們是如此柔情，很多時候我都是流著淚聽完的。也就在那個時候，我開始對那些丈夫們感到厭惡。他們為什麼就不明白自己對妻子做了些什麼？同時我也在想：是否可以找到一種方法來幫助這些妻子們，讓她們的丈夫多愛她們一點？

我對此感受頗深，因為我曾經是個在不幸福家庭中長大的孩子。在我 1 歲的時候，父母就離婚了，之後他們重婚。我 5 歲時，他們又分開了。在我上三年級時，他們又到了一起。我的童年是在他們無休止的吵鬧和令人窒息的氣氛中度過的。我耳聞目睹的那些刻骨傷痛的場面永遠留在我心靈深處，有時候我會哭著入睡。至今我還不能忘記，那是一種刻骨的傷痛。

回顧父母那段爭吵不休的日子，我明白了他們不幸福的根本原因——母親苦苦索求父親的愛，而父親一直渴望得到母親的尊重。

母親教人雜技、踢踏舞、游泳，有著很可觀的收入，經濟上很獨立。這給父親造成一種壓力：他覺得母親沒有他照樣可以過得很好，而且還會時不時受到這種暗示。母親在做財政決定時從不找父親商量，這樣讓父親覺得自己一點都不重要。正因為如此，自覺委屈的父親開始冷落和疏遠母親，以此來表示他的不滿。父親變得容易發怒，現在我已經不記得那些惹他生氣的瑣事了。面對父親如此反應，母親幾乎崩潰了。

童年時期的我就一直思考父母之間的問題，我知道父母並不是出於自我保護而打擊對方，可他們又未試圖改變，哪怕只是一點點。

13 歲那年，我被送到軍校，畢業之後又進入偉頓學院。在那裡我遇見了莎拉。莎拉是我遇見過的最積極向上、充滿愛心的姑娘。她曾經是印第安那州布恩縣的選美小姐，是完美與聖潔的化身。她本來也承受著父母離棄帶來的不幸與痛苦，但這並未影響她對生活充滿熱情。我知道我會成為她一生的知己。

牛仔上衣風波

大學期間，我向莎拉求婚，她答應了。儘管我們還沒有正式結婚，但我們仍然體會到了夫妻生活的苦惱，常為一些雞毛蒜皮的小事發生爭執。訂婚後的第一個耶誕節，莎拉為我買了一件牛仔夾克上衣。我打開盒子，拿起上衣看了看，然後說謝謝她。

“你不喜歡我買的上衣。” 莎拉說道。

我疑惑地看著她：“我當然喜歡。”

她決意地說：“不，你不喜歡。你一點都不興奮。”

對她的回答我很吃驚，我認真地說了一遍：“我真的喜歡。”

她激動地回駁道：“不，你根本就不喜歡。如果你喜歡，你會表現得很興奮，很開心，會說很多很多謝謝我的話。如果在我家，我們會這樣說——‘哇，這正是我想要的’。耶誕節是盛大的節日，我們應該表達我們的熱情。”

以上是莎拉與我收到禮物時不同的反應。當莎拉被一件事感動時，她會反復表達自己的謝意。而我卻不會說過多的感激之詞，只是心不在焉地把上衣扔回盒子；因此她認為我不珍惜她為我所做的，不懂她的用心。這件事情對我而言完全出乎意料，對她過激的反應也一片惘然。

我們都沒有深究下去，可是她很失落，認為感受不到我的愛，而我也感受不到她的尊重。我知道莎拉很愛我，但她已開始懷疑我是否像她愛我那樣愛她。當她說我對她的禮物沒有一點熱情時，我感覺她似乎並不真正喜歡原來的我。雙方都沒有把這些想法說出來，而是悶在心裡——一個未感受到愛，一個未感受到尊重。

後來，我與一名牧師合作開辦了一家婚姻諮詢中心。在這段時間裡，我開始從事性別差異研究，也就漸漸理解了“上衣風波”事件。我完全理解那些前來向我諮詢的夫婦們的感受，因為我和莎拉也有相似的經歷。

你也許是對的，但是錯在你大聲喊叫

舉個例子，莎拉和我在對待社交活動的方式和態度上就非常不同。莎拉喜歡與人溝通，善解人意，通情達理。在與人交流時，她神采飛揚，生氣勃勃；而我處理問題比較理性，不動聲色。在處理人際關係方面，我很客氣，也很誠懇，卻不能像莎拉那樣遊刃有餘。

一天晚上，我們剛結束一個《聖經》研究小組討論會，在駕車回家的路上，莎拉終於說出了積壓在心中好幾個星期的不滿——“今天晚上的《聖經》討論會上，你太沉悶了。”莎拉幾乎是生氣地說道，“你沉默嚴肅的樣子讓人害怕，難以親近，而當你開口的時候，所說的話卻讓人難以理解。特別是新來的會員，他們根本聽不懂你講的是什麼。”

莎拉的牢騷滿腹讓我大吃一驚，但我還是試圖為自己辯解：“你究竟在說什麼？我那樣做是因為我在盡力傾聽和理解他們的訴說。”

聽到我的辯詞，莎拉更加激動，聲音提高了好幾分貝：“但是你應該讓你周圍的人感覺放鬆一點，舒服一點！你應該盡力讓他們說出實情！不要那麼自以為是！”莎拉幾乎是在喊叫。

我沒有立即反唇相譏，沉默了片刻，心裡有點難過，不僅因為她說的話，還有她說話時的態度與語調。我回答道：“莎拉，你也許是對的，但你不該如此大聲喊叫。”

事後，莎拉說那次談話對她觸動很大，甚至改變了她的整個生活。

那次談話減少了之後生活中的許多摩擦。有時候我們還會提醒對方：“你看，你也許是對的，但是錯在你大聲喊叫。”

這段小插曲為以後我能夠清晰地表達自我奠定了基礎。我知道莎拉很愛我，有時候她未能控制住激動的情緒是因為她很想幫助我。她希望我能理解她的關心，明白她這樣做是出於愛。但問題是我卻感覺不到尊重，自尊心受到攻擊和傷害。幾年來，我們一直遭受同樣問題的困擾，並試圖尋求解決的辦法。她會關心某個我不是很在意的問題，例如她會追問：你給某某回電話了嗎？你給某某留條了嗎？我會聽取她的建議並盡力改善，但是我偶爾的疏忽就會給她留下我不在乎她的感覺。

我忘記了她的生日

莎拉的生日快到了。她開始想像我會有怎樣的表示——甚至會想我是否記得她的生日。她總能記得我的生日，但我總是記不住她的。

她也明白健忘不是什麼大不了的問題，僅僅是出於好奇想知道我是如何想的。她把之前所收到的所有生日卡片都藏了起來，沒有留下任何她即將過生日的跡象，而我卻被蒙在鼓裡。

就在她生日那天，我和一個朋友一起吃午飯。晚上，我與莎拉共進晚餐時，她輕輕地問了我一句：“今天你和雷共進午餐時有沒有為我慶祝生日？”

當時，我不知道該用什麼語言來表達自己的感受。我只覺得全身的熱血突然一下子從心臟湧到腳底，然後又迅速沖到臉上。

我支支吾吾，不知道該說什麼才好。我不能為自己的健忘作任何解釋。我就像是一個被審判的罪人。當時我不能用“不敬”這樣的詞語來形容我的感覺，因為在那個年代，女權主義思潮迅速蔓延，男人是不會說女人不尊重男人之類的話語的。那樣做會被看做傲慢自大，嚴重缺乏謙卑精神。但我也有一種很奇怪的感覺——是的，忘記她的生日是不對，可我不是故意的。

溫情時刻與難堪爭吵

莎拉與我在平淡的婚姻中學習成長，在相互瞭解對方的過程中度過了許多快樂的時光。但是伴隨相親相愛的也有衝突與不快(也許我可以用“爭吵”這個詞)。每次發生爭執或衝突之後，雙方都後悔不已，並請求彼此的原諒。可是那又怎樣？我們的婚姻將何去何從？畢竟我是一名牧師，在別人眼裡我應該是個懂得如何經營婚姻的人。怎能總為自己的一些小錯誤找藉口呢？

曾經有人這樣說過：生活最大的問題就在於它的日復一日性。我與莎拉幾乎每天都為彼此改變不了的一些壞習慣而苦惱。

我有一個壞習慣——總把濕毛巾落在床上。至少每個月莎拉都要為此生一次氣。當她每次為此而批評我時，我都會極力為自己的錯誤辯解，有時還對她發火。我們之間的關係開始慢慢變得緊張起來。

結婚不久，每當我與莎拉做禱告時，她總會不時地發出咳嗽聲，好像是在清理她的喉嚨。我會被她的咳嗽聲弄得很不自然。那時的我多麼的無知與幼稚！在我們向上帝祈禱時，怎麼可以為這樣一件小事情而產生不滿與厭煩情緒呢？況且咳嗽是她不能控制的。

所有的家庭都一樣，我們也一度被瑣事壓得喘不過氣來。比如，莎拉並不喜歡外出旅行、學習、傳教，但她為了我們的牧職還是勉強為之；而最讓我難堪的是修理那些零零碎碎的破舊傢俱。我根本就不善於修理，那些傢伙也從來沒有被修好過，所以每次我都是敷衍了事，心裡還不免要抱怨一番。

我把我和妻子的這些“小秘密”講給大家聽，是想讓你們知道：我和莎拉之間的相處也並不是從完美的基石上開始的。在相互磨合的過程中，我們遇到並克服了很多困難，而且還會繼續這樣做下去。我們相信勝利最終會屬於我們。這些年來，我們找到了改善婚姻的秘訣(當然，我相信這個秘訣同樣也適用於其他的家庭)。

《聖經》中的奧秘

我獲得了家庭研究方向的博士學位以及傳播學的碩士學位，可以說我受過很多正規的家庭婚姻倫理教育，可是真正讓我領悟婚姻奧秘的是《聖經》。《聖經》的靈光真正點亮了我的身心，那段經文讓我深受啟發並感受到了上帝的智慧。那次的感悟與洞察深刻地解釋了莎拉與我在婚姻中遇到的所有問題，後來我多年的家庭婚姻倫理學的科學研究也證實了這一點。我終於明白為什麼莎拉會被我的言語所激怒，就像當年我母親被父親的言語所激怒一樣；明白莎拉為什麼有時會說出激怒我的話，就像當年我母親說出激怒父親的話一樣。

那麼這個奧秘是什麼呢？實際上，它已經不能稱為奧秘了。這段經文已經存在兩千多年了，那就是在《以弗所書》第5章第33節，保羅寫道的：你們每人都應當愛妻子，如同愛自己一樣；妻子也應當尊重她的丈夫。

當然，這句經文我已讀過很多遍，甚至在很多場婚姻主持儀式上對這句經文進行過講道。但是不知怎麼了，我以前從未意識到愛與尊重的關係，儘管保羅很清楚地寫道：妻子需要愛，丈夫需要尊重。我開始在研討會上把這個婚姻奧秘說出來與大家分享，但經常有人這樣問我：您說的愛與尊重的關係聽起來很不錯，可是愛默生，它是不是有點太理論化了？它並不能幫我們解決婚姻裡的很多實際問題，如：金錢問題、性問題、如何撫養孩子，等等。

就愛與尊重的關係，在後面的章節裡我會做詳細的論述，它是一把可以解決婚姻裡所有問題的金鑰匙。它絕不是像大家所認為的那樣——是一個徒有虛名的理論。在婚姻中，夫妻對愛與尊重的需求能夠清晰地顯示出雙方的缺點，而這一切將與你所想要的婚姻有著密切聯繫。

上帝是如何揭示愛與尊重關係的

起初，當我試圖為自己及他人的婚姻問題尋求答案而感到苦惱時，並沒有想到從愛與尊重的關係入手。我正在思考《以弗所書》第5章第33節的經文，這種觀點突然躍入腦海。我對這段經文的理解一開始是這樣的：即使妻子不尊重丈夫，丈夫也應無條件地愛妻子；妻子應該無條件地尊重丈夫，即使丈夫不愛妻子。

理解到這一層面的時候，我自以為對愛與尊重的信息理解得很透徹了。可是如果對此進一步分析，則會理解成這樣：丈夫被要求一定要愛一個無禮的妻子；妻子被要求一定要尊重一個毫無愛心的丈夫。這也就意味著丈夫沒有任何理由這樣想：她尊重我，所以我愛她；妻子同樣也沒有理由說：他愛我，所以我尊重他。

如果僅僅停留於這個層面上，那麼我就沒有真正理解愛與尊重之間的內在聯繫。

顯然，當丈夫感覺沒有受到尊重時，要他去愛是特別難的事情；同樣，當妻子沒有感覺到愛時，她也無法做到尊重丈夫。理解到這個層次時，我已經開始明白愛與尊重的關係了。其實按照這種思維，

我想大多數人都能理解。當丈夫感覺沒有受到尊重時，他自然就會通過一種方式表達出他的不滿，而這種不滿自然就讓妻子感覺到丈夫不愛她(也許正是這個原因，《聖經》中才有丈夫愛妻子的命令)；當妻子感覺不到愛時，自然就表現出一種讓丈夫同樣感覺不受尊重的態度(也許正是因為如此，《聖經》中才有妻子必須尊重丈夫的準則)。

愛與尊重的關係在《聖經》中有非常清晰明白的陳述，但這種關係就像一根絲線：過度用力會導致緊張，甚至斷裂。接下來就會出現“啊哈”時刻——極度不愉快的時刻。沒有愛，她會以不敬以示反抗；沒有尊重，他會以不愛以示反抗，由此進入“瘋狂怪圈”。

無論在哪裡，我只要把這種理論講出來，妻子們、丈夫們立刻就能理解，並給予贊同。他們還明白，如果不學習如何控制這種“瘋狂怪圈”，它就會越卷越瘋狂，誰也不知道它會在什麼時候，在哪裡結束。

本書從以下三個方面向讀者們提供幫助：

- 1.控制極端情緒(“瘋狂怪圈”)。
- 2.通過愛與尊重激勵對方，賦予對方能量(“活力圈”)。
- 3.享受神聖婚姻的回報(“回報圈”)。

愛與尊重——最基本的需求

人們實在太容易陷入“瘋狂怪圈”。只要丈夫和妻子學會如何滿足對方對愛與尊重的需求，防止它擴大、惡化是完全有可能的。我經常被問道：你為何如此確信妻子最基本的需求就是愛，而丈夫最根本的需求就是尊重呢？作為一名婚姻諮詢顧問和丈夫，我有足夠的經驗證明這個真理。

妻子們經常這樣問：“我丈夫會愛我就像我愛他那樣嗎？”她內心清楚地明白自己很愛丈夫，可有時她總是在懷疑丈夫是否愛自己就像自己愛他一樣多。所以當丈夫偶爾表現出一點點冷落時，她就會以特別反抗的情緒回擊。在她看來，他必須有所改變，變得更加細心、溫存、體貼。

不幸的是，妻子們通常採取的態度是抱怨、批評、指責，目的是為激勵丈夫更愛自己一點。這種激勵辦法的成功率是零，就像試圖賣給特蕾莎修女(*特蕾莎是生於阿爾巴尼亞的印度修女，她獻身於扶助印度貧困無助和瀕臨死亡的人們，並於1950年建立了一個羅馬天主教修女組織——慈善傳教會。她于1979年獲諾貝爾和平獎。)指節銅環一樣。

然而，丈夫們一般不會問：“我妻子愛我就像我愛她那樣嗎？”為什麼丈夫不會這樣問呢？因為他確信妻子是愛他的。我經常問來諮詢的男士：“你妻子愛你嗎？”答案是：“是的，當然。”然後我接著問：“她喜歡你嗎？”他們會回答道：“不喜歡。”

大多數情況下，妻子的不喜歡往往會被丈夫認為是不尊重甚至是輕蔑。在丈夫看來，妻子變了，再也不是當年他追求的那個讓人傾慕、容易滿足的女人了。現在的她不容易滿足，並有意讓丈夫認識到這一點。

所以，丈夫試圖通過採取不表現愛意的方法來改變妻子，希望她有禮貌，懂得尊重。然而這樣做也往往是事與願違，猶如試圖把一輛載貨卡車賣給亞米希農民(*亞米希人是德國裔的清教徒，17—18

世紀為了逃避歐洲大陸的宗教迫害，來到美洲大陸。他們大部分都是遠離城市誘惑的農民，現仍然延續 17 世紀歐洲的傳統鄉村生活方式，不使用現代農耕機械。他們的信仰是講究苦修，重視心靈的修煉而非物質的進步。因此在漫長的歲月裡，他們拒絕現代化的生活方式，至今仍然趕馬車，穿古代的服裝，不用化肥，使用汽燈而非電燈。) 一樣。

就“男人需要尊重，女人需要愛”來說，最具說服力的還是《聖經》中的教導：丈夫必須愛妻子，如同愛自己一樣；妻子必須尊重丈夫。還有比這描述得更清楚、更果斷、更深刻的嗎？

尊重是本書的特色

很多關於婚姻的書籍都著重強調丈夫對妻子的愛，而這本書的特色是強調妻子無條件尊重丈夫。這個理論很簡單，而且非常有說服力，這就是我 1999 年離開牧師的職務，開始專心研究這一理論的原因。此後，我和莎拉對成千上萬對夫婦進行輔導，與他們分享著“愛與尊重”這個婚姻中的真理。我們遇見的每一位妻子都有一個同樣的想法，那就是想讓她的丈夫明白她是多麼愛他，並渴望從他身上感受到更多的愛。而我們想和妻子們分享的是：愛你的丈夫最好的方法就是尊重他，並讓他知道你尊重他。這種尊重會讓他感覺到你是多麼愛他，他也會自然地對你萌生憐愛之情、鍾愛之意。

本書會讓你感受到絕對的愛與無條件的尊重在婚姻中的力量與魅力。它能把你的婚姻從平淡、瑣碎、悲痛和怨恨中解救出來，讓你的婚姻走向成功與絢爛。如果你已經擁有一個很不錯的婚姻，它會讓你的婚姻更美好、更和諧。

在發現這個簡單的婚姻奧妙之前，我和莎拉也有一個很好的婚姻基礎，現在我們的婚姻生活更加幸福美滿，而這一切應歸功於“愛與尊重”這個真理。也許有人會問：你們的婚姻是怎樣變得更加幸福美滿呢？是否達到了婚姻最圓滿的境界呢？不是的，和每對夫婦一樣，我們仍然會碰到很多問題和苦惱，同樣會有“瘋狂怪圈”的煩惱。但是我們做了一個決定，一個永久改變我們婚姻旅途的決定。我決定相信莎拉並不是有意表現出不尊重我的。是的，她有時候煩躁不堪，但這不是她真正想要的。在她內心深處，她是尊重我的。莎拉決定相信我不是有意表現出不愛她的，儘管有時候我的態度與言語傷害了她，她知道在我內心深處，我深愛著她，甚至可以為她付出生命。我們是如何知道對方的內心世界，是怎樣知道彼此愛著、尊重著對方的呢？接下來我會細細道來。

莎拉喜歡在雞蛋上撒胡椒粉

莎拉喜歡在雞蛋上撒胡椒粉，而我卻不喜歡。在她看來，炒蛋或者只煎一面的蛋需要撒胡椒粉直到雞蛋變黑。我們結婚這麼多年以來，莎拉一直為我做雞蛋，算起來也有好幾百次了，每次她都要往雞蛋上撒胡椒粉，儘管她知道我不喜歡吃這樣的雞蛋。

我告訴過她幾百次了：“我的雞蛋不要胡椒粉！”但是她每次還是習慣性地撒了。如果她真的尊重我的話，難道她不應該聽取我的意見嗎？

我知道這件事會沒完沒了，難道我為此不應該生她的氣嗎？難道我不應該懷疑她的用意嗎？所有

這一切難道不證明我在她心目中根本就不重要嗎？

但是我不這麼想，我沒有把事情想得那樣消極，我決定相信莎拉，相信莎拉做這一切並不是有意的，更不是發自內心的。我選擇了相信莎拉的決定。相信現在很多丈夫也正在作出相信妻子的決定。下面我們來聽聽一位丈夫的心聲：

想到妻子對我的好和一切出於善意的行為，我覺得異常輕鬆，像是從思維的禁錮中解放出來。

遺憾的是，我曾經對她的誤會很深，在很多事情上我都不知道她在想什麼。比如，我一開始並不理解她一直承受著產後抑鬱症所引起的疲倦和不良情緒等。弄明白這件事的最終原因後，我感到十分內疚，並開始真正明白妻子為什麼有時候感覺不到我對她的愛，誤會我的好心與愛意了。

這位丈夫顯然已經領悟了愛與尊重的真諦。他作出了正確理解妻子的決定。你也可以像他那樣在自己的婚姻中作出正確的決定，善待自己的另一半。

我總是不把東西放回原處

我總是把濕毛巾隨處亂放，麵包亂扔在櫃檯上，不記得關碗櫃，客廳地板上到處堆的都是書……我每次都有個藉口：我總是走神或是心事重重。就像莎拉說的那樣：他總是在想事情。有時候我也被自己造成的“驚人場面”嚇一大跳。回頭看到櫥櫃還是敞開著的，我自言自語：“我怎麼就忘記了呢？我當時在想啥呢？”

我總把濕毛巾落在臥室的地板上，而不是把它整齊地掛在浴室裡。（順便提一下，在這種場合我們要學會如何緩解緊張氣氛。例如，每次莎拉拿起毛巾在我面前晃蕩，準備質問我時，我會笑著打趣道：“瞧，多巧啊，我正想去把它掛起來呢！”）不過請不要誤解我是個不講衛生的傢伙，只是莎拉是個非常愛整潔的人。我們結婚以來，我的衛生整潔總是達不到她的標準而已。這裡並不是說莎拉是個完美主義者，只是她做事情都很符合邏輯——為什麼一條毛巾被扔在床上而不是好好被掛在浴室的毛巾架上？為什麼在櫥櫃鉸鏈並沒有出任何故障的情況下，櫥櫃總是開著的而不是關著的？如果只需幾秒鐘就可以把書放到書架上，為什麼卻要把書扔在地板上？

儘管這樣，莎拉並沒有因此就認定我這樣做是完全不顧她的感受，忽視她的存在，或者故意讓她生氣。她知道我之所以總亂放東西是因為我總在想著其他事情，是一種壞習慣，並不是存心與她作對。她不知道告訴過我多少次“把東西撿起來，收拾好拿走”，可是我每次都沒有按照她的話去做，不難猜出她會這樣說：“你要是真的愛我的話，你就會聽我的話。”如果她為此生氣，對我大發脾氣也在情理之中；更不奇怪她還可能會懷疑我的用意，甚至會就此抓住我的“小辮子”大做文章。總之，她完全有理由證明我不在乎她或者不重視她。但是莎拉並沒有這麼看我，她能夠看到事情肯定樂觀的一面，是因為她決定相信我，相信我不是故意把她的話當做耳旁風的，不是故意對她表現出冷漠之意的。莎拉選擇相信我，正如其他身為人妻的女人們相信她們的丈夫一樣。

下面我們來聽聽一位已婚三十多年的妻子的心聲：

當我回顧我和丈夫以前發生的事情，我才發現自己有時候是那麼的無禮。丈夫是個秉性善良、富有憐惜之心的男人。他性格開朗，愛好交際，而且對人體貼入微。和我們每個人一樣，他也有缺點，

偶爾也會犯錯……我現在才意識到那是因為我對他的期望太高，要求太苛刻了。

另外一位妻子這樣寫道：

我們剛結婚的時候，他真的很霸道，很固執，從來就不聽我的勸告，也不關心我的感受，那時候我一點都感受不到他的愛。因此，我對他冷眼相對，有時候甚至惡語相向。現在我似乎看到了他的內心，感覺到了他內心深處的感受，也意識到我過去的行為對他造成了多大的傷害。

這些妻子們顯然也是領悟了愛與尊重的真諦。她們改變了對丈夫的態度，作出了正確的決定。當然，作為妻子的您也可以善待丈夫，善待婚姻。

是的，我和莎拉都有缺點。“瘋狂怪圈”也經常試圖捲入我們的婚姻，但我們能夠通過“愛與尊重”來及時地控制它，阻止它的侵襲。我們確信愛與尊重在婚姻生活中的積極作用，我們也有太多的經驗和信息想與大家分享，一起來學習愛與尊重是如何在婚姻中起作用的。下面，我們就來瞭解丈夫與妻子應該如何進行交流。

第二章 溝通——解讀婚姻的密碼

如果丈夫與妻子想要真正弄明白愛與尊重的關係，他們必須意識到他們的溝通是通過編碼來實現的，交流過程實際上是解讀編碼的過程。問題往往是他們並不知道如何解讀對方的信息編碼。

我們一起來看看下面的實例：

一對夫婦的十周年結婚紀念日就要到了，妻子開始懷疑丈夫是否會記得這個特別的日子。在過去的十年裡，不管妻子怎麼暗示，丈夫還是經常忘記這個重要的日子。但是在他們十周年結婚紀念日這天，妻子並沒有做任何暗示，他卻記起了。他直奔賀曼卡片店，放在架上的各式各樣的賀卡讓他目不暇接。最終，他被一張色彩鮮豔的卡片吸引住了，他拿起來，看了卡片上的幾行字，說：“太好了！”他想她一定會喜歡的。於是他迅速從卡片架上拿走卡片，付了錢，滿心歡喜地趕回了家，心裡還在想：是啊，我終於記得我們的結婚紀念日了，這個結婚紀念日將會是一個特別的日子。

為了給妻子一個驚喜，丈夫躡手躡腳地溜進另外一個房間，在卡片上簽上自己的名字，之後在信封上寫上妻子的名字，還特意貼上了一對小“紅心”。然後丈夫滿懷信心地走出房間，遞給妻子他精心準備的禮物——十周年結婚紀念卡。

妻子拿到卡片眉開顏笑，十分開心——丈夫終於記得他們的結婚紀念日了。她迫不及待地打開信封，開始閱讀裡面的文字，看著看著，臉色忽然暗淡下來。

“怎麼了？”丈夫問道(他是個很敏感的男人，他很快感覺出有什麼地方不對勁)。

“沒什麼。”

“到底怎麼了？肯定出什麼事了。”

“沒事，真的沒什麼。”

“什麼沒事，我能看出來，告訴我到底怎麼回事。”

“嗯……其實也不算太壞……一張生日卡片。”

談話的氣氛由此驟然變得僵硬，似乎從快樂的山頂一下子墜入冰冷的低谷。

“你在開玩笑吧，怎麼可能？”丈夫從妻子手中一把搶過卡片說道，“不，怎麼會這樣？簡直不可相信！”丈夫幾乎不敢相信自己的眼睛——正是一張生日卡片。

“不，讓人難以置信的是你。”

丈夫驚愕地看著情緒異常激動的妻子，不知道該說什麼才好。他懇求著妻子：“哦，親愛的，我犯了一個善意的錯誤。原諒我，給我一點時間讓我想想好嗎？”語氣裡帶有幾分尷尬。

“原諒你？一個善意的錯誤——哦，是的，這只是一個善意的錯誤。你知道嗎？正是這個所謂善意的錯誤證明了你根本就不在乎我，不在乎我們的這個特別的日子。試想，如果你去修理廠檢查你的愛車，他們哪怕是在你的愛車上不起眼的地方劃過一條不到一英寸的條紋，你都能發現。你能發現是因為你在乎你的車，你愛你的車。可見你對我們的結婚紀念日一點都不在乎，你根本就不在乎我！”妻子激動地說道。

“嗨，我只是犯了一個錯誤而已，況且我不是故意的，你還不依不饒。真倒楣！”

“什麼？在我們十周年結婚紀念日這天你買了一張生日卡給我，然後還理所當然地認為我不應該生氣？要是那樣的話，我情願你什麼都不要買！”

“你說什麼？從你說話的語氣，是說我很樂意看到你在結婚紀念日這天拿到的是生日卡嗎？”說完，他砰的一聲關上門，生氣地沖出了房間。

這是一個真實的故事，我和莎拉做諮詢時發現很多夫婦都會遇到類似的情況。丈夫的粗心大意常常讓妻子感覺不到愛；妻子的指責往往剝奪了丈夫應受的尊重。可是在沒有感覺到丈夫的愛時，妻子為什麼要表現出尊重？她會想：那個呆子根本就不值得我尊重！

你要的只是性

再來看一個實例：

丈夫出差在外一個星期，他太想念妻子了。他一下飛機，腦海裡滿是和妻子一夜纏綿、溫情浪漫的畫面，帶著如此美好的心情，他極力加速腳步，恨不得一步就能回到妻子的身邊。可當他踏進家門時，妻子對他說的是：“你怎麼這麼早就回來了？也好，我正需要你幫忙去學校接孩子。哦，對了，不要忘記今天晚上還有家長會。哦，還有，我想和你說說比利這孩子，老師今天打電話來了，說比利總是不聽話，影響其他孩子上課。還有，去學校的路上能不能幫我從洗衣店捎衣服回來？哦，差點就忘了，今晚飯要晚點，等會兒我姐姐會過來喝杯咖啡。”

聽了妻子這麼一連串指令，這個可憐的浪漫紳士不免有點悶悶不樂：剛出差回來又要出去跑腿，本以為她會敞開熱情溫柔的懷抱歡迎我回家，沒想到一回家就要接什麼孩子，捎什麼衣服……出門前，無奈的丈夫聳了聳肩，回了一句：“見到你很高興，我們有一個星期沒見了。”

妻子立刻察覺到丈夫話中的諷刺意味，但恰在此時電話響了，她來不及出去追問丈夫到底是什麼意思。後來，在家長會上，她覺得丈夫好像一直在生悶氣，但在回家的路上她什麼也沒說，她已被整個星期的煩瑣事情弄得疲憊不堪，同時也很心煩：他從來不過問我所做的事情，也不關心我一下，還

有什麼理由生我的氣？真是一點都不講道理。

晚上，結束了一天的勞累，夫婦倆躺在床上休息。丈夫以為終於可以和妻子纏綿一番了，他相信妻子會欣然迎合自己，以對他作一次愛的補償。丈夫開始溫柔地撫摩著妻子的背，開始著他們彼此最習慣、最熟悉的前奏，妻子卻在這時拒絕道：“不要，我今天很累。”

丈夫生氣地翻過身，一句話也沒有說。面對丈夫無語的惱怒與不理解，妻子覺得自己的感情受到了傷害，於是說道：“你太冷漠了。”

丈夫疑惑地回道：“我真的不敢相信你會這樣說。我出差在外一個星期，迫不及待地回到家，你不但沒一句歡迎我回家的話，而是繼續忙著孩子和你姐姐的事情。現在我想與你好好親近一會兒，你卻告訴我你太累了。然後你又說我冷漠。我真的不明白這是怎麼回事，什麼邏輯。對你來說，難道我就是你的一張飯票而已嗎？”

此時此刻，妻子感受到莫大的傷害，她反駁道：“你從來都不關心我在做什麼。你關心我的時候也只是因為你想要性！”

“我已經離開你足足一個星期了！記得我們剛結婚時，我因工作需要總是出差，你每次都是盼著我早回家，你會在門口等著我，露出溫柔甜美的笑容，撲到我懷裡等待我思念已久的熱吻。可是現在，你只是抬頭瞥我一眼，然後扔給我一句：‘你怎麼回來這麼早？’真是太感謝了，有你這句話，夠我受一天了。”

瘋狂，猶如不斷地扳動照明開關

幾乎每對夫妻都有過類似的經歷。這種矛盾如果沒有被及時化解，久而久之會旋轉成一種“怪圈”，我稱之為“瘋狂怪圈”。有很多人被捲入這種“怪圈”，以離婚告終，而且這種瘋狂態勢似乎呈惡化趨勢。這種情況很像某個人走入一個房間，扳動一下照明開關，卻發現燈不亮。如果這個人扳動開關兩三次，燈還是不亮，那你就會認為他最終會弄明白原因的一一或許是電路短路了，或許是燈泡爆了……但是如果這個人還是站在那裡，甚至持續半個小時不停地扳動開關，試圖使燈亮起來，你會開始懷疑這個傢伙是不是有點瘋了。

道理很簡單：瘋狂行為往往發生在人們重複著愚蠢、無效動作的時候。婚姻好像天生就是滋長這種瘋狂的肥沃土壤。可笑的是，現在出版的有關婚姻的書籍似乎比以往任何時候都要多。甚至有一本書叫《最佳配偶 30 天速成》——教人們如何在 30 天內成為一個好丈夫或者好妻子。再多的怪招似乎也擋不住“怪圈”的瘋狂惡化，它無孔不入，隨處侵蝕，為什麼會這樣呢？

讀讀《以弗所書》第 5 章第 33 節的內容，就能理解它的意思。它告訴丈夫應當愛妻子，如同愛自己一樣；妻子應當尊重丈夫。但是又有幾個人能真正聽從，並落實到自己的婚姻裡呢？丈夫和妻子要做到理解對方，相互之間溝通流暢，或許第一步應是真正聽懂上帝的話語。

夫妻間為何總是用“編碼”交流

為什麼夫妻之間的交流會成為一個備受關注的難題呢？這要回到一個基於性別的、違背我們意願的現實：那就是我們交流的時候向對方發出的信息是經過“編碼”的，特別是在異性之間：我說的和你聽到的並不一致，你所理解的根本就不是我要表達的意思。

下面就來看看一對夫婦就穿衣服的問題是如何交流的：

妻子說：“我沒有什麼可穿的了。”（確切的意思是，她沒有什麼新衣服可穿了。）

丈夫說：“我沒有什麼可穿的了。”（確切的意思是他沒乾淨的衣服可穿了。）

當然，這並不算是嚴重的衝突，但是從他們的話語——“沒什麼可穿”就可以看出：我們總是站在自己的角度看待事情，根據自己的需要和感覺處理事情。就在幾天前，我在電腦前工作，而隔壁房間卻開著收音機，聽起來似乎是正在播放一個“脫口秀”的節目，聲音嘈雜，影響我集中注意力工作。於是，我對著莎拉大聲喊道：“你聽到了嗎？”沒有回應。於是我又大聲吼道：“你聽到了嗎？”仍然沒有回應。我再次提高嗓門大叫：“你在聽收音機嗎？”“我一直想聽，可是你老大喊大叫，害得我沒法聽清楚！”莎拉大聲回答道。

這個不到兩分鐘的交流差點就演變成一場激烈的爭吵。莎拉對我大喊大叫的語氣很惱火，是因為她根本沒有聽收音機，而是在忙著別的事情。她以為我是想讓她聽脫口秀節目——或許那裡有什麼令她感興趣的東西。而我的意思是：如果她沒有真正聽收音機的話，請她關掉收音機，因為嘈雜的聲音已經影響到我工作。我之所以沖著她大聲喊叫是覺得莎拉根本沒有聽懂我的話。

最後，我才意識到，我也有錯——我沒有把事情弄清楚就沖著她大叫三次，顯然是很不禮貌的。最後我向莎拉道歉。我引用這個小小的事件是想指出，如果夫妻雙方對前一天(或者幾分鐘前)發生的事情一直耿耿於懷的話，諸如此類的小誤會很可能升級成一次嚴重的夫妻矛盾。這種小誤會如果未被及時解除，經長時間的積累，很可能就會導致夫妻關係長期緊張，甚至是冷戰。

從一定的角度來看，這不僅僅是一件關於關掉收音機，也並非一次小誤會那麼簡單。妻子很苦惱是因為她認為丈夫對自己所關心、所期待的事情漠不關心，故而開始感覺丈夫不愛自己，甚至責備丈夫。然而此時，丈夫也會覺得很委屈，他會引用所有丈夫常說的一句話：無論我怎麼做，都不合你的意。丈夫感覺自己未受到尊重，甚至還覺得自己受到了不公平的指責。所謂“星星之火，可以燎原”，如果夫妻雙方不知道如何及時撲滅這次誤解之火，它將會迅速發展成危及婚姻的“火災”。

當問題根本不是問題的時候

在大多數情況下，那些看起來似乎是引發爭吵、導致夫妻關係緊張的問題根本就不是問題。你是否也曾經有過這樣的經歷——和愛人大吵了一頓，回過頭來想想，卻不知道為什麼而吵。只看見你的另一半在那裡灰心喪氣，或憤怒，或冷漠，你卻一時找不到原因，是什麼地方出毛病了？通常，你會這樣安慰自己：“要是她改改那臭脾氣，不那麼暴躁就好了”；“要是他不那麼孩子氣就好了”。當然，你要是站在其中受傷害的一方想想，那就不一樣了，你的愛人會因再次觸怒你而感到內疚。

如果你感覺不到愛或者感受不到尊重並不意味著你的配偶就是不愛你或者不尊重你。妻子在十周年結婚紀念日卻收到丈夫送的生日賀卡，因此覺得丈夫不愛自己，不在乎自己；但從丈夫的角度來說，

他並不是在向妻子傳遞這樣的信息。同樣，妻子因此而生丈夫的氣也不意味著她在傳達這樣的信息：“我討厭你。”

剛出差回來的丈夫滿心期待回到家可以和妻子感受性親密，而妻子沒有表現得很親近，這也不意味她在向丈夫傳達這樣一個信息：“我不尊重你，不尊重你的需求。”丈夫表現出喜怒無常或心煩意亂，也並不表明他不愛妻子。很多時候，我們只考慮到自己的心情，而忽視了對方的感受。妻子需要愛，她不會故意不尊重丈夫；丈夫需要尊重，他也不會有意冷落妻子。一旦你真正領會了這個基本原則，夫妻在交流時遇到的問題就會迎刃而解了。

男人是藍色，女人是粉色

男人和女人看問題的角度不同，腦海裡所形成的畫面也完全不同。《創世紀》開篇就告訴我們上帝創造了男人和女人。但這句話的真正內涵是：男人和女人是不同的。彼得教導丈夫該如何對待妻子時就提到：要通過某種特別的方式對待妻子，因為她是女人。

我想這樣來描述男人和女人的不同：女人看這個世界時戴的是粉紅色的太陽鏡；而男人卻是透過藍色的太陽鏡來看這個世界的。很顯然，透過不同顏色的鏡片所看到的世界是不同的，故不難理解男人和女人在理解事情、看待問題上為什麼會出現差異。男人和女人能準確地看待相同的某種境遇，但對待生活的看法卻大相徑庭。

男人和女人不僅在看東西方面不一樣，而且他們聽到的也不一樣。我們照此類推：上帝創造男人時，在男人的耳朵裡戴上了藍色助聽器；創造女人時，給女人安裝了粉色助聽器。他們聽到同一句話，但卻收到不同的信息(如“我沒什麼可穿的了”)。由於男人和女人戴著不同顏色的“太陽鏡”和“助聽器”，他們傳達的信息經過重重“編碼”，這就是男人和女人交流時出現障礙的真正原因。

當妻子在你面前表現得很沮喪，那是她在向你傳達一個編碼信息，而這時你也許只感覺到事情好像有點不對。如果這時有 1000 個妻子正在看這種情形，她們很快就會這樣說：“唉，這位小甜心是如此可愛、甜蜜、溫柔，我知道她為什麼拒絕和她丈夫說話，看看那傻呆呆的丈夫。噢，簡直不能相信他那樣對她說話。”在女人看來，這位小妻子向丈夫發出的信息是那麼明顯、清晰。女人之所以這樣認為，是因為她們通過“粉色鏡片與助聽器”譯解了這位生著氣的小妻子的編碼信息。很顯然，丈夫確實破解不了這些編碼，因為男人戴著“藍色鏡片與助聽器”。難怪女人經常這樣評價男人：男人都是死腦筋，他們有兩個腦袋——一個丟了，另一個出去尋找丟失的腦袋了！

不過反過來講，當丈夫生氣，拒絕和妻子說話的時候，妻子會覺得丈夫怎麼這麼小孩子氣。同樣，如果這時有 1000 位丈夫看到這種情形，他們會說：“啊哈，我知道這個傢伙為什麼不和她說話，天啊，看看她是怎麼和她丈夫說話的就知道了。簡直不可相信，這個女人確實需要指點迷津！”

你現在也許開始明白為什麼男人和女人交流會如此困難。回到前面那張結婚紀念卡變成生日卡的故事。當妻子看到丈夫送給自己的是一張生日卡時，她頓時心灰意冷，想到丈夫每次都不記得他們的結婚紀念日，而這次甚至連看清楚卡片的时间都沒有，這足以證明丈夫根本就不愛自己。想到這裡，她越發覺得忍無可忍，怒不可遏。

因此，妻子開始對丈夫冷淡起來，她這是在向丈夫發出一種信息。當然，這種信息對丈夫來說是一種編碼信息，丈夫是否能夠正確破解她話語中的“密碼”，讀懂她的含義呢？很顯然，戴著與女人不同顏色的“鏡片與助聽器”的男人是讀不懂女人所要表達的真正意思的。丈夫所看到的只有惱怒、煩躁、不敬，由此丈夫開始感到內疚，然後是憤怒……畢竟他不是有意犯錯的，就饒恕他一次吧！

然而，透過“粉紅鏡片”，妻子看到的卻完全是另外一回事。她才沒時間考慮他是不是有意犯錯，她只是覺得自己在丈夫心裡的位置還不如一輛車。這時滿腔委屈的丈夫更不理解妻子為什麼不分青紅皂白就冤枉了自己——她簡直是無理取鬧，現在也沒必要解釋這一切了，反正她已經那樣看我了，她活該收到一張生日卡。憤怒的丈夫一走了之。一張小小的卡片竟然引起如此大的麻煩。事實上卡片不是導致矛盾的真正原因，真正的原因是當妻子感覺丈夫不愛自己時，就會很自然地數落並疏遠丈夫。

妻子原本希望丈夫誠懇地認個錯，請求原諒，而不是極力地為自己辯護。事情過後，他們也許還可以一起出去用餐，好好地慶祝十周年結婚紀念日。而通常情況下，男人是不會讓事情如女人所想的那樣發生，他甚至不會作任何口頭上的解釋，而是通過行動向她證明他受到不敬。兩個人本來都是好意——滿懷期待在一起度過一個浪漫溫馨的紀念日，可最終還是逃不過“瘋狂怪圈”的侵襲，陷入無助的境地。

我之所以說他們都是好意，是因為他們都深愛著對方，並沒有任何一點要傷害對方的意思。儘管事情發生後彼此都覺得受到了傷害，但是他們仍然關心對方——那天晚上，他們各自帶著傷痛待在房間裡苦思冥想：事情怎麼會弄成這樣？(原因是雙方都把引起矛盾的責任歸咎於對方。)

愛與尊重的科學認證

如果夫妻雙方沒有學會破解“粉色與藍色信息”，就會受到“瘋狂怪圈”肆無忌憚的侵襲。妻子到底是怎麼想的？她的“粉色信息”到底是要表達什麼？丈夫是如何想的？他想通過“藍色信息”表達什麼？有一點是可以肯定的：男人需要尊重，女人需要愛。這個真理看起來是如此簡單，但實際卻是如此複雜。

有趣的是，經過科學研究證明，愛與尊重是幸福婚姻的基石。華盛頓大學心理學系教授約翰·高特曼博士曾帶領一支科研隊伍，對 2000 對夫婦進行了長達 20 年之久的研究。這些夫婦來自不同的家庭背景，有著不同的職業和生活方式。但是從他們的談話中可以確定一個共同點——愛與尊重，高特曼博士把它稱作“暗流下的兩個因素”。如果說輕蔑是婚姻關係中最具腐蝕性的因素，那麼愛與尊重就是它的“剋星”。

高特曼的研究證實了這個已經存在了兩千多年的經文信息。《以弗所書》第 5 章被很多人認為是《聖經·新約》中關於婚姻的最深刻、最重要的闡述。保羅在經文中就通過性別細化對這些闡述作了總結，分別對男人和女人的要求作了特別詳細的陳述。他深刻地揭示出：丈夫必須無條件地愛妻子(捨己之愛)；妻子必須尊重丈夫。

然而，我們可以發現這句經文裡並沒有要求妻子對丈夫無條件地愛。我研究這句經文已有多年了，也開始問自己：“為什麼上帝沒有要求妻子無條件地愛丈夫呢？”後來我才明白：上帝創造女人是用

來愛的。女人天生對愛有著深度的敏感。柔情、感性、教養是女人的天性。總之，上帝創造女人的唯一目的是讓男人來愛的，男人必須無條件地愛女人。故上帝不會重複地要求女人無條件地愛丈夫。上帝可不想多此一舉。

由於日常生活中的壓力，女人很容易因受挫而氣餒，以至於她偶爾會表現得沒有耐心、煩躁、不友愛，甚至會變得刻薄、滿懷怨氣。畢竟，金無足赤，人無完人。實際上，她的內心是充滿愛意的，她的動機是好的，錯的只是她所採取的方法。

當然，並不是所有女人都這樣。在我諮詢過的妻子當中，大多數人都承認她們經歷著週期性的消極情緒，而這些消極情緒都是關於丈夫和孩子的。這種現象在女人當中很常見，通常被認為是自殺前預兆的綜合征。每個人面對母親這種糟糕的心情時，都會感覺缺乏愛，沒有安全感，試圖躲避，到處尋求保護。沒有人會懷疑女人的母性。但是有時候女人是真的搞不清楚自己是否真的喜歡自己的丈夫與孩子。

產生這種問題的部分原因是，女人並沒有十足的把握證明自己是被丈夫深愛著的。女人經常會問這樣的問題：“他愛我會像我愛他那樣多嗎？”女人之所以常這麼問，是因為從她們的角度看，男人似乎沒有自己愛得那麼深。所以，當丈夫偶爾表現得缺乏愛意時，妻子就會表現出不敬的行為。那麼到底是誰先開始的呢？

你讓我喘不過氣來

我對這兩句經文思考得很多，發現如果丈夫越是被要求無條件地愛妻子，妻子就越是需要愛。事實上，女人對愛的需求就如同對空氣的需求一般。設想一下，妻子帶著一根空氣軟管通向愛情貯存罐中，而這時丈夫闖過來，像一頭兇猛的公羊在空氣軟管上亂踩亂踏，這樣自然會打亂妻子的正常狀態。實際上，如果她能找到像棒球棒或者其他什麼武器，她會毫不猶豫地反擊那頭莽撞的“公羊”，並警告它：“離我遠點，我不能呼吸啦！”簡單地說，當女人深層次的需求得不到滿足時，可想而知，她會作出怎樣的反應。我告訴丈夫們，當他們發現妻子情緒低落時，那就意味著他踩到了她的那根空氣軟管，她不能呼吸，似乎在歇斯底里地大喊：“你根本就不愛我，我感覺不到你對我的愛，我真的不敢相信你會這樣對我，你怎麼可以這樣對我？”

上帝不僅命令丈夫愛妻子，也命令妻子尊重她的丈夫。正如妻子需要丈夫的愛一樣，丈夫需要尊重如同需要空氣，他也擁有一根空氣軟管通向貼有“尊重”標籤的貯存罐中，只要這根軟管沒有受到任何阻礙，他就沒事。

再做一個類比，假設妻子是一隻非常可愛的母鹿，想像一下當她那又小又尖的蹄跟踩在丈夫的空氣軟管上時，丈夫會有什麼樣的感受呢？就像我們在十周年結婚紀念日“生日卡片”故事中所看到的那樣，妻子會在丈夫的空氣軟管上“肆意踩踏”也許事出有因，但是可以想像得出，丈夫那根可憐的、已被踩踏得千瘡百孔的軟管會怎樣。同理，當丈夫深層次的需求(被尊重)未得到滿足時，他會作出消極的反應。就這樣，夫妻間的“戰爭”開始了。

在我思考《以弗所書》中的教誨時，我的手開始隨著我的思維畫出一張圖表，這張圖表就像一個

鐘面。在 12 點的位置我寫道：“沒有愛。”在 3 點的位置我寫道：“她作出反應。”(如果她需要愛就如同需要空氣一樣，在她忍受快要窒息的痛苦時，她必將作出反應)。然後，在 6 點的位置我寫道：“沒有尊重。”在 9 點的位置我寫道：“他作出反應。”(如果他需要尊重就如同需要空氣一樣，在他忍受批評指責的痛苦時，他必將作出反應)。

這就是我們在前面看到的“瘋狂怪圈”，丈夫和妻子在這個“怪圈”裡糾纏是因為他們並不明白導致他們衝突的問題根本就不是問題。真正的問題是愛與尊重，其他所有的問題只是這兩者關係的細節表現而已。

男人視批評為蔑視 女人視沉默為敵意

我想對妻子們強調的一點：當男人聽到消極批評的時候，不用多久，男人就會把它理解為對他的蔑視。請記住，男人戴著“藍色助聽器”，當妻子向他發出非常尖銳的“粉色信息”時，他的那根空氣軟管便開始洩漏，他很快就會這樣想：她憑什麼那樣說我？我不應該受到如此“待遇”，除了她，每個人都很尊重我。她完全是小題大做，故意找茬，我希望她能夠安靜點！

如果這位丈夫再也不能忍受妻子的埋怨與指責，他會立刻站起來，一句話也不說就沖出門去，然而這卻是致命的一擊。他也許還會大聲叫道：“我不愛你！”妻子這時好像頭上受了一擊，直覺得眩暈。可憐的妻子本來就覺得丈夫不夠愛自己，然後她試圖通過表示愛的行動來靠近丈夫。可是他卻表現得如此粗魯，一句話都不說，一走了之，把她一個人扔在那裡，他簡直就是這個世界上最可惡、最沒有愛心的傢伙。此時此刻，妻子的心情壞到了極點，甚至萌生離婚的念頭，但是如果她能夠靜下心來想一想，她就會認識到引發矛盾的導火線正是她對丈夫的批評。

夫妻雙方的本意通常是善意的，但是他們卻未能破解彼此信息中的“編碼”。她指責丈夫是出於愛，但他聽到的卻是不敬；他使自己遠離衝突現場是想防止矛盾進一步惡化，而她看到的卻是愛的失敗。

正在閱讀本書的女人也許會這樣說：“如果丈夫不那麼孩子氣，如果他能夠有足夠的勇氣把心事說出來，事情也許會是另外一個樣子。”你可以這樣想，而且我也知道你為什麼會這樣想。不幸的是，這樣並不能改變男人。真正起決定作用的是深藏在他們驕傲外表下的男人態度。當妻子對丈夫進行指責時，男人一般不想通過口舌之戰，或者用武力來解決問題，而是沉默地坐在那裡。事實上，他把所有的憤怒、委屈都放在心裡。由於這種正面的衝突對丈夫並沒有起到多大作用，妻子開始認為他冷漠無情，毫無愛心。然而同時，他也在想：我簡直不敢相信她竟然這樣對我，一點都不尊重我，簡直就是對我的蔑視，除了說我不愛她、冷酷無情之外，她什麼都不會說。

“瘋狂怪圈”就這樣繼續旋轉著。她的聲音越來越大，他卻越來越沉默。他的沉默令她痛心。她痛心，他心痛！很快，她整個人幾乎要崩潰，她對著他尖叫，用他一輩子或許都聽不到的最難聽、最惡毒的文字和話語。通常女人習慣罵人，她們是語言藝術的大師。而面對女人言語上的批評指責，男人此時的心情只能用“無助”來形容。

在這裡我想強調的是，這種情況經常發生在那些善意的夫婦身上。也許更多的是因為他們想宣洩

心中壓抑已久的不滿與憤怒。其實，大部分受這種“瘋狂怪圈”困擾的夫妻一開始彼此都是出於好意，他們只是不知道該如何表達。隨著“瘋狂怪圈”的肆意侵襲，最後迫使很多夫妻分居甚至離婚。一對夫婦曾在我的辦公室裡吵得不可開交，我插話道：“夠了……夠了！先生，我能否問你幾個問題？你妻子對你和其他人有沒有最基本的善意？把孩子交給她照顧，你放心嗎？”

“噢，那當然。”

“夫人，你丈夫對你及他人具不具備最基本的善意？把孩子交給他照顧，你放心嗎？”

“當然。”

“那你們倆現在是在幹什麼？兩個善意的人怎麼會這樣對待彼此呢？”

聽到這兒，夫婦倆滿臉疑惑地看著我，似乎在問：“為什麼不早點告訴我們？我們只知道吵，吵，吵，可是我們真的不知道為什麼而吵。”

這麼多年來，我試圖向很多夫婦解釋，解決該問題的一個很重要的部分是要學習破譯對方所傳達的編碼信息。

當妻子在抱怨、批評，甚至大聲喊叫時，她是在向丈夫發送這樣的編碼信息：“我想要你的愛！”當丈夫言語粗暴或者根本就不說話時，他是在向妻子傳達這樣的編碼信息：“我想要你的尊重！”

我們現在似乎明白該怎樣破譯編碼信息了，但仍然會遇到很多問題。從很大程度上來說，男人很善於阻止妻子的正面言詞攻擊，特別是對那些自認為丈夫不愛她的妻子們。而大部分女人最受不了的就是那些看起來根本就不想付出愛的男人。對這樣的男人，她們最不願意給予的就是尊重。女人會這樣解釋：想得到尊重就必須在我付出愛之前贏得尊重。當然，如果妻子繼續對丈夫表示不敬，特別是在他們想努力把事情做好時，如果妻子還認為通過這樣的方式可以喚醒男人，並獲得男人的愛，那她們是大錯特錯了。可以肯定的是，她們是在白費力氣，將一無所獲。下一章我們將講述怎麼處理這些問題。

第三章 她為什麼不尊重他，他為什麼不去愛她

夫妻學會如何破譯雙方的編碼信息是一項長期的工程，不可能在一天之內完成，也許是一個月、一年，甚至更長時間。下面來聽聽一位前來向我諮詢的丈夫的心聲吧：

非常感謝您的建議和支持，但仍然讓我困惑的是存在於我的感覺與現實之間的那道裂口。

當我開始努力付出“愛”的行動時(當然，一開始我對結果並沒有抱很大的希望)，我高興地看到這種表現是多麼得有效、快速。當我對此做好思想準備時，保持緘默其實並不困難。

我認為當我感覺很謙卑、很抱歉時，更能容易表現出謙虛、可憐的樣子，並能容忍很多撲面而來的“攻擊”。可我發現當生活一旦回歸正常，困難就接踵而來。當我完全放鬆警惕，恢復原來的行為方式時，我開始說話、分享並參與對話，卻發現我們的關係是如此脆弱和不堪一擊，“戰爭”一觸即發，所有的問題似乎又回到原來的模樣。我討厭妻子說我對她懷有敵意，讓人更難以忍受的是她總這樣問我：“你為什麼要這樣對我？為什麼要這樣折磨我？”她甚至會喊道：“你不愛我，認識你根本

就是個錯誤。

是的，我錯了，我犯了一個很愚蠢的錯誤，我不應該一開始就把你想得那麼好，你永遠都是這個樣子！”每次聽到她這樣說我，我就再也控制不住自己了，不爆發幾乎是不可能的。

這樣看來，前面的路似乎會更漫長、更艱難，將來的日子會在憤怒、責怪、抱怨等難以形容的波折中度過。我記得您曾告訴我們，夫妻間交流的真正障礙不是爭吵的內容，而是雙方說話的態度和方式。我現在對未能與她進行有效的溝通而感到後悔。因為事情已變得面目全非了。我現在真的很慚愧——為什麼未能控制事態的發展，竟到如此地步？我也開始感到害怕，所有的寬容和努力將會使得我們麻木不仁，不再關心未來，不再在乎事情將會如何發展。如果真的是這樣，不久的將來，一次小小的“衝突”就能引發一場毀滅性的“戰爭”。

很少有男人能夠如此清晰地描述出內心的掙扎。他的妻子苦苦索求著愛，但是她採取的方法——蔑視，而這卻也幫不上一點兒忙。

“我看錯了，你根本就沒有我想像的那麼好”，為什麼有些女人那麼輕易就能說出這樣的話來？女人們怎麼可以允許自己這樣攻擊丈夫但同時還期望丈夫會更愛她們？同時，男人怎麼可以如此的盲目、愚蠢，一開始就讓自己處於這樣的困境？

無條件尊重——矛盾嗎？

我和妻子們交談時發現，她們都非常贊同、理解無條件愛的概念——丈夫必須無條件愛妻子，對這點，她們深信不疑。但當我談到無條件尊重的概念——妻子必須無條件尊重丈夫時，她們就變得難以理解了。

有趣的是，其實男人一開始也並不理解無條件尊重的概念。妻子和丈夫都認為要想得到尊重就必須先贏得尊重。妻子認為丈夫並不值得自己去尊重。丈夫也想努力去贏得妻子的尊重，但問題的關鍵在於他認為不應該受到妻子的如此“待遇”，妻子沒有理由對他這麼不尊重。

說到丈夫需要得到妻子無條件的尊重時，很多妻子顯得很苦惱。我不止一次聽到妻子們這樣評論：“丈夫都不愛我，也不在乎我，我怎麼可能對他表現出尊重呢？”“他傷害了我，他不值得我去尊重。”“是的，我愛他，但是他的行為讓我無法忍受，太讓我失望，以至於我根本就不想尊重他。”“不是因為別的，愛才是關鍵，如果他愛我，像我需要的那樣愛我，我才會有強烈的、去尊重他的意願與感覺。”“是的，也許我也有不對，我也很多地方需要改進，但是最主要的問題是他，他必須有所改進，而不能像現在這樣。”

我經常聽女人說，在夫妻關係中，她們從來沒有聽過“無條件尊重”這個說法。她們認為從字面上理解，這根本就是一個矛盾體，這兩個詞被生硬地拼湊在一起，顯得很牽強，很不協調。

一位深信愛與尊重理論的持證顧問這樣寫道：

就在昨天，我和前來諮詢的兩位妻子交談。她們的婚姻處於幾乎完全相同的境地，恰巧同時前來尋求挽救婚姻的方法。我問她們是否愛她們的丈夫，毫無片刻的遲疑，她們回答道：“是的。”當我問她們是否尊重丈夫時，她們猶豫不決，語無倫次，支支吾吾。

其中一位妻子承認她以前從來沒有聽說過尊重丈夫這一說法，儘管她認為自己還算是個學識廣博的人。她問我為什麼她應該無條件地尊重丈夫。我告訴她，丈夫同樣應該無條件地愛她。這是上帝的旨意。聽到這兒，她笑了。

顯然，這兩位妻子對無條件愛的理解沒有任何問題。女人從來就不認為那是個矛盾體。對她們來說，無條件愛一點都不矛盾。當她們感覺丈夫不愛自己時，她們就會讓丈夫知道自己沒有感受到愛。女人通常比男人更傾向於通過表達來作出反應，而男人更傾向於獨立分開他們的情感。簡單地說，女人更善於在男人沉默時表達她們的感受。而對於男人來說，當自己感覺未受到尊重時，他們一般都不知道該如何處理，他們不會通過言語來表達自己的情感。丈夫通常這樣想：噢，如果她要那樣想，我也沒有辦法。如果在她心目中，我真的像她說的那樣壞，那我沒什麼可說的，我想我只能採取不計較、忘掉它的態度。

當妻子斷然地稱丈夫在得到尊重之前必須先贏得她們的尊重時，這其實就讓丈夫處於一個“雙輸”的境地。他必須對婚姻關係中的愛與尊重負雙方面責任：他必須無條件愛妻子，也必須去贏得妻子的尊重。面對如此壓力，他保持沉默很奇怪嗎？

仍然是“粉色與藍色”的問題

“尊重丈夫”這一概念對很多妻子來說似乎很陌生，那究竟是什麼真正決定她們態度呢？說到這裡，我們又要回到前面“粉色與藍色”的片段。正如一位妻子所言：我們想的真的不一樣；我從來沒有想過他會考慮尊重這個問題，甚至他會感覺缺乏尊重。

還有一個很明顯的原因可以解釋女人和男人對尊重的理解為什麼會出現如此大的偏差，那就是女人對丈夫不溫柔，甚至有粗魯的行為。許多妻子有時候很不給丈夫面子，而且還顯得理直氣壯。據我所知，過去的二十多年裡，這樣的狀況一直存在。當然，並非所有的妻子都這樣。文化思維方式的不同也會導致這種情景。在過去的40年裡，美國教堂對“無條件愛”這一真理進行傳教、講道。很多年來，我也對“無條件愛”這個概念進行傳教，然而對“無條件尊重”的重要性卻一直無動於衷。這麼多年來，作為一位男性諮詢顧問，和那些前來諮詢、尋求幫助的婦女一樣，我也一直感到很苦悶：為什麼丈夫們不能按照妻子們需要的那樣去愛她們呢？丈夫們並不是不瞭解妻子們的需要——在戀愛的日子裡，男人們個個表現得非常好，殷勤十足，對女人們的需要瞭若指掌。可是在婚後，丈夫們顯得似乎失去了愛妻子的動力，對待婚姻似乎也不像以前那樣充滿活力與希望了。為什麼會這樣呢？

之後我才意識到，我在強調無條件愛的時候，只是在傳授一個真理的一半，而不是全部。保羅在《以弗所書》中講道：丈夫們，愛你們的妻子，就像主愛教會一樣，把所有的一切給她；丈夫愛妻子應當就像愛自己的身體一樣，愛妻子就猶如愛自己。

但是，強調丈夫對妻子無條件的愛並沒有使很多男人變得更具愛心，或者說，至少未能讓男人成為如女人所期望的那樣。顯然，我們肯定忽視了某種東西——那就是在《以弗所書》中所提到的“妻子必須尊重丈夫”，這句經文雖然很簡短，但卻是不可忽視的另一半真理。

就這樣，我把“尊重”這一概念加入我所傳教的內容，並使之合併成——愛與尊重。在開始傳授

這個完整的真理時，我得到了一些非常有趣的回饋。有一次，我對 200 位妻子重複講到“尊重丈夫”的這個話題，當我想第三次重複這一話題時，該組的組長謝絕了我。她們要求我的一位女性朋友以“怎樣愛你的丈夫”為主題進行講道。我的這位朋友曾經聽過我的講道，於是她遞給我一張紙條：怎樣愛丈夫，這才應該是你講的內容。她無法相信這一組女人竟然忽視了這一點——真正、完全實現對丈夫的愛就要按照他的理解方式去尊重他。

雖然那組婦女“拒絕”了我對“無條件尊重丈夫”的講道，但我仍然在我所到之處繼續傳播這一信息，並有幸“生存”下來。慢慢地，很多妻子逐步接受、理解了這一信息。其中有一位妻子這樣寫道：

為了成為一位虔誠的好妻子，我參加過很多婚姻倫理學習輔導班，讀過很多相關的書，希望可以從中學到很多維持幸福婚姻的知識與技巧，並應用到自己的婚姻中。但是我仍然感覺自己的婚姻中缺乏一種東西，一種說不清的元素……我真的不明白為什麼我與丈夫的關係有時候會變得那麼緊張，那時我是真的感覺到他一點都不愛我，一點都不在乎我。

現在我明白了，原因是我不夠尊重他。後來我努力去尊重他，結果卻是如此讓我驚喜！我丈夫絕不是那種懂得用甜言蜜語討女人歡心之人。他是個習慣於在外面闖世界、喜歡過野外生活(如打獵、捕魚等)的男人。

我對他說：“親愛的，昨天晚上我睡不著。我一直在想應該如何尊重你，怎樣才能讓你感覺到對你的尊重，總之想的是關於尊重你而做的一切。”儘管我覺得說出這些話自己有點傻傻的，但是我還是親口對他說了。丈夫當時沒有作出任何反應，但是我明顯感覺到變得溫柔起來。兩天後，他突然很溫柔地對我說：“親愛的，我今天一天都在想你，我真希望今天你和我一起去野外。今天一整天我都在想，其實你真的是一個很討人喜歡的‘小女孩’。”聽到他叫我可愛的小女孩時，我幾乎激動地笑了出來——以我現在的年齡，都可以做奶奶了，但是聽到這樣的稱呼，我還是如此的幸福。我現在才真正明白，尊重是一個男人的靈魂所需要的。

艾瑞莎與尊重

偶爾有人問我這樣的問題：“你說男人需要尊重，女人需要愛。如果反過來說，女人需要尊重，男人需要愛，不同樣正確嗎？女人難道不需要尊重，男人不需要愛嗎？”我的回答是這樣的：是的，當然，女人也需要尊重，男人也需要愛，但我說的是不同性別中最主要、最基本的動力。有時候這兩者很容易混淆。回到 20 世紀 60 年代後期，女權主義運動加快了它的步伐，

艾瑞莎·弗蘭克林的一首“RESPECT”轟動一時，這首歌清楚地表達了所有女人的要求：當她們回到家時應得到尊重。

“RESPECT”這首歌成為那個時代的婦女主題，唱出了很多婦女的心聲。但是有一點大家別忘了：這首歌是由奧提斯·雷丁寫的。奧提斯在 1965 年 8 月 15 日就發表了這首歌，那時單身的他以此作為對未來妻子發出的信息。奧提斯·雷丁在那首歌裡寫的主要是一個男人靈魂深處對尊重的強烈渴求與吶喊：男人需要尊重，尊重是他的最基本需要，他必須得到尊重。

儘管一曲“RESPECT”使艾瑞莎·弗蘭克林一舉成名，這首歌也成為女性自覺運動的代表作。但我仍然堅信：女人對愛的需求遠遠超過了對尊重的需求；男人對尊重的需求遠遠超過對愛的需求。我將從兩個完全不同的領域來闡述這個觀點：賀卡製造業與軍事領域——兩個完全不同的領域，但是兩者都是為滿足女人、男人最深層次的需求而服務的典型領域。

賀卡反映女人對愛的需求

賀卡是最能體現女人思想與需求的線索。在美國，絕大部分卡片的購買者或者贈送對象是女人。賀卡在美國是非常贏利的商業領域。現在卡片公司不再對什麼意識形態、文化感興趣。他們一心只想掙錢，什麼好賣就生產什麼。儘管這樣，如果我讓你在如此發達的卡片市場中尋找這樣一張卡片，是一張丈夫送給妻子的卡片，上面這樣寫道：哦，小東西，我真的尊重你。我敢確定你是找不到的，因為那根本就不是女人想從丈夫那裡得到的。女人天生是愛的俘虜，禁錮在愛的世界裡，愛是她們的母語。我並不是批判女人，我只是想說明上帝就是按照這樣的方式來製造女人的。事實上，如果女人最基本、最深層次的需求不是愛的話，那這個世界將會變得很糟糕。

同樣，你也找不到這樣一張妻子送給丈夫的卡片，上面寫道：哦，親愛的，我真的尊重你。為什麼呢？因為商家也不會生產這樣的卡片。當女人為心上人買卡片時，她們只會想到通過卡片表達對他們的愛，根本就不會想到“尊重”兩個字。不幸的是，丈夫們內心深處對尊重的需求往往是很難得到滿足的，因為妻子們(包括卡片發行商)都是愛的接力賽者，她們都被微妙的情趣、敏感的愛意、多愁善感的情感包圍著。

尊重是男人最深層價值的體現

女人應該學會如何理解和運用“尊重”這個詞，因為尊重實在是一個男人最深層價值的體現。我多年的研究和觀察也證實了這一點。但我是個非常好奇的人，我總在想：這些想法是否可以通過一些數字統計分析而得到進一步證實呢？男人對尊重的需求是否可通過一流的專業研究調查組而得到證明呢？是的，完全可以。在一次全國性的調查研究中，400位元男士成為調查對象，他們被告知在兩個不同的消極經歷中作出選擇。

(a)獨自一人，這個世界上沒有人愛他。

(b)每個人都不尊重他。

74%的男士都說如果一定要在以上兩個中作出選擇的話，他們更傾向於選擇沒有人愛他的世界。無數男士對我這樣說：“我情願娶一位尊重我但不愛我的妻子，也不願意娶一位愛我但不尊重我妻子。”這無疑又進一步證實了該研究的結果。

當然，這些男人並不是說他們對愛漠不關心，他們也知道自已需要愛，但是他們需要尊重的感覺比需要愛的感覺更多。不幸的是，在我們的社會裡總有人這樣喊道：“不要對男人表現出尊重，他們不應受到尊重。他們會以一種諂媚的、奉承的態度對待你，他們會虐待、辱罵你，甚至會殺了你。”

的確，有些男人是這樣的，但是我相信絕大多數男人不是這樣的。一個具有基本善意的男人是會為他的妻子“服役”的，甚至會為他的妻子而死。而任何一個丈夫都不會期待妻子為自己而死。

當然，有些妻子可能會把這點故意指出來。你可能聽到過這樣一個故事，一位妻子告訴她的丈夫：“哦，海瑞，你總是說你會為了我而死，可是你從來都沒有實現過諾言！”當然，這只是個用來取樂的笑話而已。

但當男人真的願意為妻子獻出生命，而妻子給他的卻是蔑視與不尊重時，那整件事就不是玩笑那麼簡單了。一位妻子給我寫信時這樣說道：

在我生命的大部分時間裡，我是一名基督徒，是一個精神比較純粹的人。我放棄過，但當我聽到你的講道：儘管為一個人去死並不能代表完全的愛，但一個男人如果知道他為了愛情、為了妻子獻出了生命，卻總是聽到妻子不停地在抱怨“你不愛我”，那將是一件多麼悲哀的事。

關於我們自己的婚姻，再也沒有比這個事實更讓我深受啟發和震撼的了。我突然感覺到一陣羞辱，猶如一個人突然意識到自己做了一件很愚蠢的事情，卻不能尋求寬恕。

這位女士領悟了。

丈夫同樣應該珍愛妻子

如果男人珍愛女人，把女人放在第一重要的位置；女人尊重男人，把男人看做是同等人中的領袖，這樣的婚姻就會很幸福。當男人期望女人用敬仰的眼神看待自己，卻又讓女人失望時，女人會心灰意冷；當女人期望男人保護自己，卻又指責他管得太嚴，過於霸道或者過於謙虛屈尊時，男人這時往往也會顯得垂頭喪氣。

丈夫：不要說“我告訴過你要這樣”！

從這一點來說，有一個詞需要送給男人，那就是“小心”。對於很多妻子來說，聽到“女人要無條件地尊重丈夫”時，她們覺得很新鮮。智慧的丈夫不會把這個作為教導妻子的武器，他會讓妻子慢慢進入過程，慢慢理解這一觀念，並最終形成實際行動。當妻子真正明白了無條件尊重丈夫這一概念並付諸實踐時，奇跡就會出現。

當妻子習慣於無條件地尊重丈夫時，她喜歡那樣做，當然丈夫也很樂意(一開始他會覺得很驚愕)。但重要的是，丈夫也被激勵無條件地愛妻子。由此，“雙輸”變成“雙贏”，就像下面信中說到的一樣。一位有著 12 年婚齡卻參加過無數次婚姻討論會的丈夫這樣寫道：

大多數婚姻討論會都是著重強調丈夫對妻子無條件、無私的愛，極少數的討論會鼓勵妻子對丈夫的尊重，並對其進行深入的探討與研究。艾格裡奇博士對尊重——每個男人內心深處最本質的需求，及其在婚姻中的重要價值和意義作出了令人信服的詮釋。我和妻子終於明白了我們當時為什麼會爭吵不休，為什麼會那樣想、那樣做……從來沒有一場討論會能像這樣讓我對婚姻如此充滿希望。

另一位參加過我們的討論會的丈夫這樣說道：

在過去的 17 年裡，我參加過多次婚姻輔導討論會，其實我並沒有期待從中獲得任何具有啟發性的思想和理論。如果一定要有的話，我只能說我一開始期待的也許只是那些典型的、針對男士的、理所

當然的指責與教導。然而，當我離開時，我感覺我的心深受啟迪，並理解了上帝創造男人和女人的不同意圖。我似乎全明白了，我開始感激、珍惜、慶倖男人與女人之間的這種與生俱來的不同。男人與女人的不同不應成為分歧的藉口與原因，不應成為一種不足或者是缺點，而應被看做是讓這個世界多彩、讓這個世界生動的重要因素。儘管我知道我有很多缺點，我仍然深受感動和啟迪，會後我突然覺得無比輕鬆、精神抖擻、意氣風發，仿佛一下子頓悟，懂得了自己作為一名丈夫、一個男人的真正意義所在。

這些都是成熟男人的代表，他們對妻子的反應總是持積極、樂觀、肯定的態度。當然，他們的妻子也很尊重他們，並不認為丈夫一定先要“贏得尊重”才能得到尊重，就像她們自己不一定要先“贏得愛”才能得到愛一樣，因為她們認為愛與尊重都應是無條件的。

但是我碰到過很多這樣的女士，她們視“無條件尊重”為一種危險信號。她們對這種觀念表示懷疑甚至充滿敵意，她們對這種觀點發出了連珠炮般的質疑：“沒有用的，這種觀點不會起作用……”“那只是男人們的想法”“那是男人世界裡的東西”“無條件的尊重只會讓男人們擁有更多的權力從而掌控我們”。

我理解這些顧慮與擔心，但是我想說的是，那些對自己妻子具備基本善意的丈夫們是不會尋求任何機會在妻子面前表現自己的權力或者高明。相反，許多丈夫根本不認為那是一種權力，他們內心世界裡都藏著一種最基本的恐懼，那就是擔心“瘋狂怪圈”進一步惡化。

第四章 男人的擔心：惡性循環的開始

在第二章，我提到許多丈夫視批評為不尊重，男人是最不善於處理這類問題的。妻子必須明白一點：丈夫並不像他們看上去那樣高大、強壯和不易受到傷害。有些女人甚至會把自己想像成是一滴可愛、晶瑩的小露珠，而丈夫卻是只可以忍受任何懲罰和委屈的大笨熊。而這些“大笨熊”對女人的“攻擊”防不勝防，只覺當頭一棒，還沒緩過神來，本能地就對妻子反駁道：“你如此恨我！”

無奈的妻子回擊道：“當我對著你大聲叫道‘我恨你’時，你應該明白我不是那個意思，你堂堂七尺男兒怎麼就不明白我真正的用意呢？看在上帝的份上，我之所以那樣做是因為我相信你能夠理解，能夠承受。”

事實上，在妻子大聲喊叫或者發洩內心情緒時，很多男人是不能理解的，更不會懂得妻子的真正意圖。男人儘管看上去很強大，但他們在情感上往往是非常脆弱的，特別是對那些聽起來有輕視、不敬意味的話語非常敏感。

衝突讓大部分男人感受不到尊重

當決策分析公司對男女關係做全國性的調查時，我終於得到一個異常難得的機會——可以向大量的男性代表們提出這樣一個問題：

即使關係最好的夫妻或者朋友偶爾也會為日常瑣事發生爭吵，甚至衝突。那麼在與妻子或者親密朋友發生衝突時，您更可能感覺：

(a)我的妻子或親密朋友此時此刻不尊重我。

(b)我的妻子或親密朋友此時此刻不愛我。

不出我意料，81.5%的人選擇了(a)。

調查證實了我的觀點，驗證了我多年來與很多夫婦交流所得到的啟示。

在發生衝突時，男人需要感受到更多的尊重。當然這並不是說男人不需要愛。就像我提到過的，男人深深地知道妻子愛著他，但是他並不確信妻子是否真的尊重他。許多女人不能理解，是因為她們看重愛，她們在愛的世界裡看不到男人對尊重的需求。

夫妻之間發生衝突時，丈夫通常是轉移目光，試圖停止爭吵，並一走了之。他不想對此進行討論，不想提起這事。為什麼？因為他感覺非常壓抑，他受不了妻子陰沉的臉、消極的表情、激烈的言辭。這些讓他害怕，使他煩惱，所以他選擇退出。

你是批評者，還是阻礙議事者？

根據約翰·高特博士的廣泛研究，在夫妻發生爭吵時，85%的丈夫都成為衝突的終結者。對男人來說，爭吵給他們帶來非常大的壓力，他們的血壓和心率都比妻子更高、更快，所以更容易爆發。

在這場較量中，妻子消極、負面的批評指責確實能把丈夫重重擊倒，但是丈夫通常採取不合作的態度，他們並沒有興趣理會它。妻子通常把這種“交流”看成是增強夫妻之間愛意的象徵，她不會像男人那樣血壓和心跳都迅速高漲。然而丈夫通常把這樣的“交流”看成是衝突與爭吵。在這樣的環境下，他很容易失去尊嚴，很容易心跳加速，難以控制自己的情緒。

為了讓自己冷靜下來，丈夫會變得沉默，或者乾脆一走了之。妻子會把丈夫的這種阻礙“交流”的行為看成是不愛她的表現，但實際上這並不是他的真正意圖，他只是在努力做一件比較光彩、受人尊重的事情。如果妻子給丈夫的只是一兩句小小的批評而已，做丈夫的怎麼可能逃避她呢？

高特曼這樣說道：“這樣的交流可能會導致惡性循環，尤其是發生比較嚴重的衝突時。妻子越是抱怨、指責，丈夫越是撤退，並設法阻止；丈夫越是後退、不合作，妻子越會抱怨和指責。”

高特曼另外指出，如果一位妻子變得好鬥，動輒爭吵，容易輕視別人，那婚姻就會處於很危險的境地。如果這種狀況得不到改善，它最終將導致婚姻破裂。

女人怎樣處理夫妻之間的衝突？

在大多數情況下，當一位元深愛丈夫的妻子沒有感覺到愛時，她會走向丈夫。舉個例子，一對新婚一年的年輕夫婦，丈夫連續兩天晚上沒有及時趕回用餐，而且之前也沒有給愛妻任何電話提示。這位妻子會這樣自言自語：“不對呀，他怎麼能這麼粗心？我是不是在他心目中根本就不重要？”妻子會本能地這樣想。當丈夫踏進家門時，她的第一反應就是說：“我們現在需要談談，請坐下來好好對

我說清楚這是怎麼回事！”

溝通是女人通常採用的解決問題的方式。當女人與最好的同性朋友之間發生不愉快或者衝突時，通常會通過言語表達出來。因為她們有著共同的內心世界，本能地相信事情最終會和解。有時候，其中 A 方會這麼說：“嗯，是我錯了。”然後 B 方會說：“不，我也錯了，你會原諒我嗎？”A 方說：“是的，我當然會原諒你，我真的很對不起。”隨後她們會相互擁抱，擦掉眼淚，接著很快都會笑起來。

這就是我所說的“兜了一大圈”。不幸的是，女人認為這種方法同樣也適合於丈夫。一旦夫妻間產生矛盾，妻子本能地就走向丈夫，希望和他分享自己的想法。她最後所希望看到的是雙方相互道歉，然後彼此緊緊相擁。這是女人維護、經營婚姻的方式。

妻子通常看不到丈夫與好朋友之間的一個最大區別。其實，妻子走向丈夫所表現出來的審判意味要比走向好朋友更強烈。很多妻子本能地就這麼做了，是因為她覺得作為丈夫最親的愛人，自己有責任幫助丈夫成為一個具有愛心、充滿愛意、懂得表達愛的男人。她認為如果她能把批評與抱怨說出來，他會改變一點。如果他變得更深情些，更體貼些，她相信自己就會更愛他。

丈夫是妻子的門面

妻子們都喜歡和女友談論自己的婚姻有多幸福，丈夫有多好。當丈夫阻礙自己的努力(試圖改變丈夫)時，她會變得很消沉，而且日益嚴重。

如果這種消極情緒持續下去，她就很有可能變得越來越好爭吵，情緒不穩定，並經常容易諷刺別人，由此導致丈夫將會遠離她，甚至完全與她隔離。

《箴言》中說道：“寧可住在曠野，也不要與爭吵使氣的婦人同住。”這句話的意思就是說，如果丈夫誤解妻子，可心的妻子可能變成讓人厭煩的婦人。因為丈夫不會破解她話語中的密碼，無法知道她的真正意圖，她在大聲說“我需要你的愛”，然而丈夫卻將其聽成“我不尊重你”。這位溫柔可愛的小妻子就這樣被丈夫誤解。

值得慶倖的是，有些妻子已經開始意識到消極的批評並不能解決問題。有一位妻子這樣寫道：

我的“口才”與力量並未能挽救我的婚姻，我發現我曾對丈夫過於強勢，要求過於苛刻，對他過於挑剔與嚴厲。在他的眼裡，我就好像是他的母親，他的嚴師，他的聖靈。我的個性決定了我做事喜歡指導、控制，並要求他人按照我的方式去做。丈夫害怕我說話，害怕我對他指手畫腳，或者總是用指揮者的語氣命令他。

妻子的責罵引起“瘋狂怪圈”

“瘋狂怪圈”通常從妻子在家斥責丈夫的那一剎那開始。女人天生具有母性，而改正、修正則是母性的天然特質。不幸的是，在與丈夫的關係上，很多女人也充分揮了母性。一位深有感觸的妻子這樣寫道：

我非常贊同你的觀點，你所講的一切也讓我深受感動。星期六，你開始對尊重進行傳授，並對現在婚姻中普遍缺乏的尊重進行講解與分析，坦白地說，我聽後真的很吃驚。你的講解和我的情況很吻合。是的，我總是在想他為什麼不理解我，我太注重自我感受以至於完全忽視了他的感受，我從來沒有站在他的角度上想過，從沒想到過他會感覺被羞辱、被壓制。作為幾個小孩的母親，我一直努力教育他們要明白是非，但我從來沒有意識到我無形之中把這種對待孩子的方式轉移到了丈夫身上。

當一位妻子責備丈夫時，僅僅是想幫助他改正，試圖讓事情走上正軌。毋庸置疑，有些時候丈夫是非常需要這種說明的。但是如果當丈夫開始感覺妻子猶如責備小孩子一樣，事情就變得麻煩了。

正如《箴言》裡說的，他寧願住在荒郊野外，也不願意與讓人生氣、令人厭煩的女人在一起。其實，很多妻子並不是有意不尊重丈夫，或者故意給丈夫一種不受尊重的感覺，她們只是給丈夫留下了一種不予人尊重的感覺。

我問過很多生意人：“你是希望你的助手愛你還是尊重你？”他們都哈哈大笑，然後說道：“他們愛不愛我，我可能不會太在乎，但是必須尊重我，這一點是絕對的。”不管怎樣，男人是通過“尊重”這個座標來測量這個世界的，所以作為妻子，有時候柔軟的語氣、溫和的表情可對經營、改善、促進婚姻幸福起到難以想像的作用。

莎拉在和一位妻子就應如何儘量控制自己說話時惡意與怨恨的語氣進行交談。這位妻子也承認輕蔑語氣或者高傲的態度對待丈夫並非明智之舉，但丈夫有時候實在讓人生氣。在她看來，他不應該犯這樣的錯誤：用完廚房總不收拾乾淨，碗碟也不放好，幹完活兒也不好好收拾一下……這位妻子雖然覺得莎拉講得很有道理，但是她仍然克服不了她的氣憤與惱怒。

莎拉問了她這樣一個問題：“如果你的兒子長大成婚後，他的妻子對待他就像你對丈夫一樣，你會怎麼想？”這位妻子頓時目瞪口呆！她從來都沒有想過將來有一位女人像自己對待丈夫一樣對待兒子。她意識到當兒子將來成為男人，成為一名丈夫，而他的妻子會對他滿腹怨氣，對他批評指責，他肯定會受不了的。想到這裡，她開始重新認識自己。她發誓要改變自己，要改變對待丈夫的態度和方式。

這位女士是最具有代表性的例子。她們的感情很複雜。她們的確愛著自己的丈夫，但是她們尊重自己的丈夫嗎？不。這就是為什麼我們一直鼓勵妻子要經常問自己這樣一個問題：“我將要說的話或者要做的事會給人留下怎樣的感覺和印象呢？”這樣，妻子的真正意圖就不會被人誤解，也不會顯得自己過於消極或是沒有禮貌。

男人需要尊重對很多女人來說是一種全新的概念。在討論會期間，當我告訴她們《聖經》裡要求妻子無條件尊重丈夫時，她們大多表露出懷疑的表情。我理解她們的困惑。她們對愛的概念與價值深信不疑。愛的這一觀念在人們心中已根深蒂固，以至於很多妻子並沒有真正瞭解那個和她結婚的男人。

問題就出現在這裡。當一位妻子說出不尊重的話語時，丈夫很快就會中斷交流，誰會願意和一個不懂自己語言的人交流呢？儘管有時候妻子也聽到丈夫這樣說過“我妻子不尊重我”，但妻子的回答通常是：“那和什麼有關係呢？”這個答案很顯然就是“所有的事情”。

是該注意丈夫的想法的時候了。當一位妻子問她丈夫：“你是想我告訴你‘我愛你’還是‘我尊重你’？”丈夫毫不猶豫地回答道：“尊重。”她感到非常驚訝，簡直不敢相信自己的耳朵。她從來

沒有意識到丈夫是如此需要她的尊重。

其實，知道這個對很多妻子來說都是很為難的，她們往往感到驚愕、羞愧，我為此非常抱歉。沒有人試圖羞辱妻子。相反，我們的愛與尊重旨在幫助妻子們明白，強壯、高大、有力的丈夫真正需要她們給予的東西是尊重。當丈夫感受到妻子對他無條件尊重時，他內心會萌生對妻子的愛意，並給予妻子一直渴望得到的那種被愛的感覺。

是的，我需要尊重！

不是所有的男人都能意識到自己對尊重的需求。我曾經和一位美國參議院高級議員一起用午餐，我向他說起愛與尊重之間的關係，他說道：“是的，你說到點子上了。這就是我確切的感受，我需要尊重。”

一家大公司的老總參加了我們的婚姻討論會，他才意識到自己對妻子作出那樣的反應是因為未感受到尊重。他向妻子說明了這一點，儘管一開始妻子並不理解，但很快他們就理解了對方的感受，夫妻感情也進一步加深。

我有個老朋友，他是心理學方面的專家。當他認真看完我收集的有關“瘋狂怪圈”的材料時，他說道：“這正是我和妻子發生不愉快時所感受到的。很多年來，我們一直深深地感覺肯定有一種不和諧的東西，但不知道是什麼。”

這三個男人所說的話有一個共同點，那就是他們都未能清晰表達出對尊重的需求，而一旦這個需求被指出或挑明，他們都非常贊同和理解。開始的時候他們可能偶爾會這樣想：我不應該受到如此不敬。但是他們很快就會壓制這種想法。這是如今社會中男士的最典型想法，因為整個社會文化大環境告訴他們，作為男性表達出不受尊重是不對的，如果他這麼做了，他的妻子會認為他很“傲慢”。

另外，阻止男人向妻子表達自己對尊重的需求的因素就是妻子的態度，妻子通常會這樣說：“你不值得我尊重。”受到如此重重的拒絕與壓制，男人對尊重的需求意識很快就會被挫傷，這種最重要、最基本的需求似乎被永久封存了。儘管受到壓抑，但它仍然存在。一旦出現了一個非常仰慕他、尊重他的女人，就需要格外小心了。一位妻子在丈夫有了外遇之後這樣寫道：

我明白我丈夫和那個女人在一起並不是因為她長得漂亮，有個性有魅力，或者是因為她有什麼特別偉大的地方；而是因為她是他忠實的傾聽者。她崇拜他，仰慕他，認為他是天上懸掛的月亮。在她眼裡，他就是整個世界，他是她遇到的最瀟灑、最具智慧、最富有幽默感的男人。他的自尊心、優越感得到最大限度的滿足。

愛與尊重是否等同？

很多妻子告訴我“尊重與愛是同一種概念”。我回答道：“不，它們不是同一種概念。比如，你尊重你的老闆，但是你不愛你的老闆。”我在為很多夫婦做婚姻諮詢期間，通常妻子會欣然地說道：“我愛我的丈夫，但是沒有感覺要尊重他。”但當我問她如果丈夫把這句話倒過來對她講——“我尊

重你，但是我不愛你”會感受如何時，她們露出驚愕、難以置信的表情，並強烈地說道：“那對我來說是毀滅性的打擊。”顯然，妻子們是接受不了這種情形的。

我曾這樣問過一位妻子：“那你要多久才能從這場毀滅性的打擊中恢復過來？”她不假思索地回答道：“永遠。”

當妻子聽到丈夫對她說“我尊重你，但是不愛你”，她會立刻激動地跳起來，非常憤怒地反駁。她會將丈夫看成是一位毫無愛心、沒有情感的冷血動物。但是她覺得她可以毫不掩飾地對丈夫說：“我愛你，但是不尊重你。”但她不知道的是，這句話對丈夫來說同樣是一種毀滅性的打擊，丈夫同樣需要“永遠”才能從這場毀滅性的災難中“恢復”過來。由此可以看出，夫妻雙方的底線是——她需要丈夫無條件的愛，他需要妻子無條件的尊重。

這些應該是很顯然的，不是嗎？

幾乎每次愛與尊重討論會上，人們都問我們：“為什麼？當然，這些都是很明顯的。”然後，其中的丈夫或者妻子都會問道：“可我的那一半為什麼就是不知道呢？”不管是丈夫不明白還是妻子不明白，答案都是一樣的：我們通常都對最顯而易見的事情視而不見。

一位送貨上門的銷售員按響門鈴，在門口等待。一個十歲左右的男孩打開了門。銷售員見他叼著一支大雪茄——這也許是他見過的最大、最昂貴的雪茄，吃驚地沉默了好幾秒鐘後才緩過神來，問道：“你媽媽在家嗎？”小男孩斜視了銷售員一眼，對著銷售員的臉噴出一股煙圈，然後一臉壞笑，用一種蔑視的口氣問道：“你說呢？”

這就是問題的關鍵所在。假如銷售員稍微對事情進行判斷，他就能知道這位男孩的母親不在家。但是有些時候，我們做事不總是經過深思熟慮，尤其是當我們面對一些突發事件時。所以，當一位妻子從丈夫的行為或話語中感覺不到愛時，她會很吃驚，不會記得自己曾對丈夫的不尊重，而丈夫卻把這點看得很清楚；而當丈夫感覺到妻子不尊重他時，他很快就會對妻子作出讓她感覺毫無愛意的行為。當然丈夫並不知道自己的行為給妻子造成了不愛的感覺。相反，妻子則看得很清楚，對她來說，這是再明顯不過的事情了。所以，丈夫和妻子都要牢記以下名言：

“我們總是很容易在我們看清自己對對方做了什麼之前，看到別人對我們做了什麼。”

當整理出如何減緩“瘋狂怪圈”的旋轉速度時，它幫我們回憶起男人被指令去愛妻子是因為他們不會自然、本能地去愛，女人被指令去尊重丈夫是因為她們不會本能、自然地去尊重。如果愛與尊重的關係這個理論有意義，並在婚姻裡能夠起作用的話，那麼尤其是妻子，首先必須克服自己關於丈夫必須先贏得她的尊重的任何想法。我已經輔導過很多妻子，她們非常願意並樂意去愛，但是她們不願意去尊重。當這些女人沒有感覺到被愛時，她們經常努力去改變，試圖用更多的愛去改善這種狀況，這樣做是她們最自然的行為。但是，當她們遇到這種情況時，她們很難表現出尊重，儘管這不是她們真正想要的結果。她們的行為僅僅反映出她們的情緒，她們並沒有意識到這些行為是如此不敬、不禮貌。有些妻子可能會這樣說：“他未免把尊重看得太重、太誇張了吧，是不是有點過於敏感了呢？”

當然，這肯定不是丈夫一個人的問題，這是他們倆的問題。如果丈夫這樣說：“你是不是把愛看得太重、太誇張了呢？你太敏感了吧？”這位妻子會作何感想呢？

丈夫當然應該為此做點什麼。因為當他們感覺未被尊重時，很容易忽視妻子的真正意圖，也就很

難表現出愛的行為。那麼，是什麼讓丈夫失去表現出愛的能力的呢？這是妻子想要的結果嗎？不是的，對任何一個具有基本善意的女人來講，都不是的。我相信正在閱讀此書的男人們都是正人君子，有著真正的紳士風度。我呼籲男人們：去愛你們的女人，去努力理解，看清她們內心深處的世界。

在婚姻的“十字路口”

如今的夫妻都處於一個“十字路口”。對於丈夫對尊重的需求，她將會重視還是會拒絕呢？她會發現並懂得愛他的最好方式就是尊重他，並讓他知道自己尊重他嗎？她會僅僅以她女性的感情堅持認為自己的感覺才是通向幸福婚姻的唯一途徑嗎？她會拒絕接受丈夫需要尊重這一觀點，並視之為男性陳舊的傲慢嗎？

同樣，丈夫會重視妻子對愛的需求還是繼續忽視她的感受呢？他會發現愛妻子的最好方法就是越過批評抱怨的障礙，努力去理解她的內心，弄清楚到底為什麼她感覺不到自己的愛嗎？還是會面對她明顯的無禮而畏縮不前，並躲到自己“阻礙議事”的“避難所”裡呢？

越來越多的處於這樣的“十字路口”的夫婦都選擇了正確的道路——愛與尊重。其中一位有主見、有著獨立思想的職業女性寫信告訴我，關於她和丈夫是如何通過愛與尊重減緩了“瘋狂怪圈”進一步惡化，最後成功遏制的故事。她這樣寫道：

我丈夫能夠明白當他每次採取撤退(由於我對他表現出不敬行為時)姿態時，我的感覺就像是被拋棄，沒有人愛。因此，我總會激動地追著他，似乎帶著強烈的報復與不甘心，就像是把一個勇士變成一個懦夫，讓他感受到極大的不敬。這深深地傷害了他的自尊，讓他撤退得就更堅決，更嚴重了。就這樣，“瘋狂怪圈”肆意地旋轉著。但是對他來說，他第一次意識到了自己的這種躲避行為其實也深深地傷害了我，意識到自己對整件事的部分責任。我想他也意識到了我比他其實更脆弱，更敏感(儘管我總是在所有人面前，包括他，表現得很堅強)。我需要他，需要他的支援與力量。我請求他原諒我如此不敬的行為。我們一直在交流、溝通，事情開始有所好轉，雙方也開始相互理解、相互信任。

在這一章裡，我好像總在強調妻子缺乏尊重丈夫這個概念，試圖催促妻子要無條件尊重丈夫。我不是在責備或催促妻子們——我是在幫助她們，因為我知道在解決夫妻間的衝突和阻止“瘋狂怪圈”的發展中，妻子對丈夫的尊重更能起到關鍵性的作用。

是的，很多丈夫總是表現出沒有愛心的行為，但是最終他們會改變。事實上，很多丈夫很想改變，而改變的最好辦法就是妻子對他們的無條件尊重。

在我們的婚姻討論會以及諮詢現場，很多夫婦總是很快就能夠理解“瘋狂怪圈”的概念。他們大都想儘快擺脫這個“怪圈”，當然仍然有人保持幾分預留。他們在想：“‘瘋狂怪圈’一直都伴隨著我們的婚姻，我們能夠從中徹底逃脫嗎？”下面，我們將看看一些典型問題，然後再給出解決問題的實際辦法，以阻止“瘋狂怪圈”的肆意旋轉。

第五章 他/她受夠了

很多妻子想努力尊重丈夫，但是對其效果仍然持懷疑態度。“那傢伙應該首先贏得我的尊重”這一觀念在女人們心中已根深蒂固，很難一下子徹底消除。很多丈夫也由衷地想成為一個有愛心的男人，並願意為此付出努力，但是他們總是小心翼翼，怕自己再犯錯，又成為妻子眼裡那個沒有愛心的傻瓜。

那些很想制止“瘋狂怪圈”的夫婦通常都會問以下三類問題：

1.她想：難道我最後就成為一個“門墊”，任他“踩踏”嗎？

他苦思冥想：為什麼她就不明白我受夠了聽她的指點？

2.她想：如果我真的沒有對他產生尊重的感覺，那我不就成了一個偽善者了嗎？

他想：我沒有受到尊重——這到底是為了什麼？

3.她想：我真的能原諒他嗎？

他想：我又一次把事情搞砸了，沒有人能愛上那樣的女人！

面對這些顧慮與擔心，我想告訴丈夫和妻子們的是，這些顧慮是非常正常、典型、自然的。他們一定可以在愛與尊重的關係裡獲得足夠的勇氣與動力，來遏制他們婚姻中的“瘋狂怪圈”。我們將會看到，在很多方面，妻子的擔心往往也反映了丈夫的顧慮。

誰該邁出第一步？

在我們討論這個問題之前，丈夫與妻子應考慮一個非常關鍵的問題：當我們考慮如何阻止“瘋狂怪圈”時，誰該邁出第一步呢？

作為妻子，你千萬不要說：“愛默生說得對，我需要你的愛，所以應從你愛我開始，然後我再開始尊重你。”如果這樣說，事情會適得其反，因為這種話本身就反映了你對丈夫的不敬。如果你將夫妻關係中愛與尊重的責任全推給丈夫，他只會保持沉默，什麼也不說。

作為丈夫，你千萬不要說：“愛默生說得對，如果你尊重我，所有的問題都解決了，我會更加愛你。”如果丈夫這樣說，也會使事情變得更糟。因為說話的態度就沒有表現出任何對妻子的愛意，妻子也會由此而作出不敬的行為。同樣，如果你將婚姻中愛與尊重的責任都推給了妻子，她也會不予理睬。

那麼，到底誰應該走出第一步呢？在我們的婚姻家庭討論會裡，我一直思考這個問題，一直祈禱上帝能賜予我答案，現在讓我們聽聽來自上帝的聲音：

“那個視自己或者對方為最成熟的、考慮事情最周到的人。”

這下你明白了嗎？你不能等待你的配偶走出第一步，儘管你認為那樣會更好，更合你的意。我們所有人都希望對方能夠主動邁出第一步。但是你真的能夠做到像一個旁觀者一樣被動地等待事情發生嗎？作為丈夫，你能做到等待妻子先尊重你，然後再對她付出你的愛嗎？作為妻子，你能做到等待丈夫先表現出真的愛你，之後再對他表現出尊重嗎？

夫妻雙方害怕的是，當自己表現出愛或尊重的時候，而對方的反應卻非常消極。所以，你總是傾向於後退，等待對方先一步行動。在付出愛與尊重的行為中，後退、畏縮不前將會導致“瘋狂怪圈”

惡化；積極主動地邁出你的第一步將有助於阻止“怪圈”的肆意發展。你會作出怎樣的選擇呢？

假如你害怕邁出第一步……

參加過“愛與尊重”討論會的女性都知道，如果自己開始對丈夫付出無條件的尊重，一切將發生改變。這時，她們看到了希望，但很可能害怕“冒險”。我和很多女性交談過，當她們第一次聽到這樣的信息時，都會有這樣的心境。一位妻子這樣寫道：“我願意尊重丈夫，無條件地尊重丈夫，以此來改善我們的婚姻關係。但是我有點害怕，我怕是因為我不知道我丈夫將會作出怎樣的反應。”

我想告訴這位可愛的妻子，以及像她這樣的妻子們，勇敢邁出這一步，勇於去冒險是實現目標的最好方法！如果一位妻子能夠相信她的丈夫，相信丈夫是一個具有最基本善意的人，相信他的意圖是好的(儘管有時候他也許表現得不是那麼出色)，她就能夠挽回她的婚姻，使之煥然一新。一位妻子寫信告訴我，她結婚雖有 20 多年了，但並不是很幸福，直到最近她開始理解愛與尊重的信息。她說道：

我寫了兩封信給丈夫，告訴他為什麼我尊重他。從他的回信中，我感覺到了他的感動，他的溫柔。這正是我一直渴望的。我想要丈夫愛我，聽懂我愛的語言。但當我開始講他的語言時，他回復的卻正是我渴求的。

另一位參加“愛與尊重”討論會的妻子這樣寫道：

我幾乎不敢相信丈夫在最近一個星期內所發生的變化。事情是這樣的：我們在 1 月份大吵了一架，5 月份又來了一個回合。那時他告訴我他沒什麼感覺了，也不知道我們的將來會怎樣。總之，一切是那麼迷茫與失望。

你的話讓我深受啟發：當男人深深感到自己沒有受到尊重時，他總是不能夠表達出來，說不出來是哪裡錯了。丈夫總抱怨，我對他太粗暴、太苛刻了，但是我卻不知道自己到底錯在哪裡。所以，這就意味著我前 6 個月的努力產生了事與願違的結果。

在平安夜，我在他的飯盒裡留了一張卡片，不是表達什麼特別的傷感情懷，而是幾句簡單的留言：“你給了我很多開心的理由，也留下了許多讓我尊重你的美好回憶。”然後是一些祝他聖誕快樂、新年祝福的片語。第二天他從桌旁站起來，很殷勤地為我搬來把椅子，讓我坐下。上個星期天，他提議晚上一起去看電影，在電影開始之前還和我溫柔交談，說了很多以前沒有向我說的話，並建議下個星期去城裡看歌舞劇。總之，他開始變得開朗起來。

當然，如果由此斷言說我們之間所有的問題都奇跡般地迎刃而解了，似乎過於武斷，也有悖於現實，但丈夫的這一改變確實在我們之間建起了一座溝通的橋樑。儘管到現在他還沒有親口說愛我，但是從他的行動中，我知道他是愛我的。

於是我暗暗決定，要盡自己最大的努力，讓這團愛火在丈夫心裡越燃越烈。

下面是三位妻子對“尊重丈夫”這一觀念所產生的效果的感言：

* 我以前並沒有接受尊重丈夫這一觀點。現在覺得它是如此有道理，正如它說的：如果你尊重丈夫，丈夫就會愛你。是的，他也許不總是按照我愛他的方式愛我，但是他以他獨特的方式愛我。

* 以前我真的不知道原來男人的第一需求並不是愛，而是凌駕於愛之上的尊重。現在我不會只告

訴他我愛他，我還要告訴他我尊重他，仰慕他。他真的完全相信我！

* 一個非常要好的朋友打電話要我去聆聽你的討論會。我和丈夫曾參加過無數次婚姻討論會，讀過很多有關婚姻家庭輔導的書籍，但有關尊重的觀點從未被提及。我想這是理解丈夫，獲得幸福婚姻的秘訣吧。

先生們，要緊記一點——愛

最近幾年，我為很多男人做過婚姻諮詢，他們都反映真的受夠了妻子，她們總說：“你們男人從來都不會懂。你們真的很笨！”他們承認自己有時候是不夠聰明，領會不了妻子的真正意圖。

但如果由此就給他們戴上“粗魯之人”“洞穴人”的帽子似乎太令人氣餒了。如果真的有洞穴，他們也許更願意躲起來！正如一位丈夫可憐巴巴地說道：“過去 20 年裡我都在努力探究究竟是什麼在消耗我們的婚姻。”

我非常同情這位丈夫，因為我也有過相同的感受！但是我想提醒所有的丈夫，大部分妻子的意圖都是善良的。她們只是有時候在行為上表現得挑剔、好爭吵、不禮貌，而這一切都是由於她們對愛的渴望，對愛的迫切需要。

在關鍵時候丈夫要表現出足夠的男人風度，用寬容與耐心扭轉僵局。男人必須學會如何面對妻子的消極反應，學會積極地回應妻子的抱怨。其實丈夫只需集中思想思考兩個問題。第一，他必須經常問自己：“我的妻子有時對我不敬是因為沒有感覺到我对她的愛嗎？”這有助於洞察妻子內心的吶喊：“親愛的，愛我！”第二，丈夫必須經常問自己：“下一次該如何處理？”

作為丈夫，我總是努力弄懂妻子內心的真正感受。假設莎拉也有讓我感覺未被尊重的行為，我可以以自衛性的語氣對她說：“女人！誰又能明白你們真正要什麼呢？”因為我知道“瘋狂怪圈”是隨時都有可能發生的，我能意識到莎拉實際上在向我大聲呼喊她需要我。她這樣做的目的是想讓我明白她需要我，而不是故意對我不尊重。

在監獄中思考解碼的丈夫

有位丈夫為了學會如何破解妻子的信息，經歷了非常艱難的歷程，下面就是他對這次“真諦的頓悟”的描述：

在一個星期六晚上，我和妻子發生衝突，我一生氣把一個碟子扔到了她的臉上，在她臉上割了一道傷疤。她報了警，我被銬上了手銬送到了監獄。當地的一位行政官建議我最好是在那兒老實待到這個週末，然後以大量的債務威脅我。我是不會買帳的……在冰冷的鐵窗下，四個小時過去了，我變得冷靜下來，我開始苦思冥想為什麼我會在那裡。沒有什麼可看，沒有什麼地方可去，更是無法入睡，我苦苦地反省了兩天。一直浮現在腦海裡的是一句《聖經》經文：“丈夫，好好地愛你的妻子，就像上帝愛教會那樣。”

這兩天以來，我深刻地感受到自己是多麼的失敗，我沒有好好愛她，沒有真正理解她的內心世界。

每次想起那場衝突，就像有人指著我的鼻子對我說：“看，那時候你應該理解她，關心她的感受，讓她放心，讓她知道你是愛她的，但你總是太忙，顧不上她的感受。”

我似乎聽到了妻子的吶喊，聽懂了她的話語，她的話從來沒有像現在這麼清晰過。我這次聽到的不是她以前一直對我喊道的，而是我需要聽到的——“我需要你，我需要你愛我，為什麼你不愛我？我怕，我害怕你不再愛我，我沒有了安全感，我需要你，抱著我，愛我……”

想到這裡，我開始悲歎，哭泣。一直以來我是如此自私，只活在自己的世界裡，只注重自己的需要——要求被尊重。這一切卻深深地傷害了我們之間無價的感情。

這就是我的“頓悟”。

儘管這位丈夫與妻子最後和好了，法院還是讓丈夫去參加了家庭暴力諮詢，當然這位丈夫也非常樂意。一年之後，在牧師的幫助下，他開始邀請其他男同胞討論婚姻問題。現在他和妻子正接待很多前來諮詢的夫婦，幫助他們解決類似婚姻家庭的問題。

丈夫們，你們能夠明白嗎？即使是在雙方發生比較嚴重的衝突時，你們也要讓妻子明白你是真心愛她的，千萬不要對妻子說“我不愛你”以及任何相關暗語，這樣，一切就會慢慢變好。一位丈夫寫信告訴我他是怎樣學會破解妻子的編碼信息的：

那天晚上，很晚，我重新想想她說的話以及你講道的內容。我祈禱，祈禱上帝賜予我智慧，因為這樣做可以消除很多傷害。但是這次卻有所不同，我感覺到了前所未有的平靜、平和，似乎冥冥之中有聲音在對我說：“冷靜點，不要著急，放鬆。”那晚我無法入眠，一直在想，我開始懂得了妻子話語的意思——她在發洩自己的痛苦，從我們婚姻中感受到的痛苦。

是什麼讓這位丈夫找到了突破點呢？他保持冷靜，讓自己放鬆——調整自己的“藍色鏡片”，努力從女人的“粉色鏡片”中看問題，他看到了妻子內心的痛苦。正如我們在第二章提到的，破解雙方編碼信息的鑰匙就是理解男女之間的差異，雙方是通過不同顏色的“鏡片與助聽器”來看這個世界的——他的是藍色的，她的是粉色的。

婚姻中的“瘋狂怪圈”是可以被阻止的——只要我們認真地用眼睛去審視，用耳朵去聆聽，用心去感受！

第六章 他/她究竟害怕什麼

艾利結婚 38 年了，一切都是那麼不容易。她丈夫參加過“越戰”，回到美國時患了精神錯亂後遺症。戰後幾年，他很成功地處理了戰爭留給他的陰影。儘管他是個虔誠的基督教徒，最終他還是陷入了一場婚外戀，變成一個酒鬼，最後毀了自己的健康，一蹶不振。

“他不能工作，”她在信中寫道，“很多年來，我一直作為一名妻子的責任——要尊重丈夫。但是有時候我真的不想讓自己成為一名虛偽者。”

許多妻子有著同樣的感受。她們經常告訴我，她們想尊重丈夫，但是不想變得虛偽，做些根本沒有任何意義的行動以示對丈夫的尊重。一位妻子這樣說道：“如果他感覺未受到尊重，那是他的問題，

他那麼不關心我，不在乎我的感受，我怎麼能對他產生尊重感呢？如果我還對他表現得很尊重，那不是說明我很虛偽嗎？”

我很理解為什麼妻子會有這種感受，因為在她看來對一個不在乎自己感受的丈夫表現出尊重是一種虛偽的表現。而如果繼續表現出不尊重的行為，自己也會陷入迷茫的境地。妻子很少會帶有真正的惡意，但是表現出來的消極情感更傷夫妻感情。女人內心最渴望的是愛，然而這種消極的情緒給真正的需求蒙上了一層陰影，讓男人看不清，猜不透。這樣不僅讓丈夫覺得自己不能滿足妻子對愛的需求，而且覺得自己未受到尊重。

丈夫會讓妻子知道自己未被尊重的感受嗎？不會，一個男人不會抱怨，不會哭泣，不會叫喊，這不是他表達感情的方式。他只是咬緊牙關，把所有的痛苦埋在內心。然後，默默走開。從表面上看，妻子是這場“戰鬥”勝利者，但在內心深處，丈夫離自己卻越來越遠了。

我問過一位妻子：

“你真的害怕對丈夫的尊重會影響丈夫改正嗎？”她是這樣回答我的：

沉思了好久之後，我可以這樣總結：我不能犯錯，不能再錯了！這就是我將要走的路，儘管它是如此陌生，又充滿荊棘，但我已下定決心，永不後悔。

這是一位多麼勇敢的妻子，她真正領悟了！

奇跡通常發生在最困難的時候，這位受人尊敬的女士把成為虛偽角色的恐懼毫不猶豫地丟到一邊，堅持對丈夫表示尊重。她在信中繼續寫道：

我感謝上帝的指引，讓我懂得如何對丈夫表現出真正的尊重。我能深切地感受到他改變了對我的態度，我堅信在我無條件尊重他的過程中，事情會變得越來越好。

每星期，我給他寫信告訴他我真的很感謝他，由於他的努力工作，我才能成為一個專職的太太，在家安心地照顧好我們的兩個孩子。我告訴他，我會把我們的家整理得乾乾淨淨、舒服溫馨，我會每天做好晚飯，然後等著他下班回來。我再也不會讓他每次下班回來看到我滿頭大汗、心煩意亂的樣子。我會讓他看到一個開心快樂的我。

當男人感受到尊重時，事情將會產生讓人驚喜的變化。上個星期，我們約鄰居來家裡吃飯，他主動去準備；這個星期他還幫我洗車(以前他從來沒有這樣做過)；他主動從他耶誕節的獎金裡拿出 500 元給我；他還幫我打掃廚房，並把餐具洗了兩遍。

拒絕危險遊戲——不要阻礙議事

丈夫們也感覺到了妻子害怕不由衷的尊重會讓自己變得很虛偽，對於這些丈夫們，我的建議是：不要放棄！也不要重新陷入那些陳詞濫調的抱怨——“我沒有受到尊重！”相反，要做個謙謙君子。即使她指責你，你也要拿出男人的風度，寬容大度地走向你的妻子。

主動邁出第一步，走向你的女人，做個成熟、寬容的男人。鼓起勇氣，忍受妻子狂轟亂炸般的批評和指責，去阻止“瘋狂怪圈”。是的，這樣做對很多男人來說的確很難，甚至會覺得受到羞辱，但可以贏得你深愛的女人的心！《聖經》上說：“愚蠢的人怒于表，明智的人隱藏侮辱。”假設你的妻

子對你非常不敬，是的，你完全有“權”生氣，表示憤怒。但是作為一個智慧的男人，你會選擇隱藏你的羞辱。如果你總是說自己做不到，那麼你將不會說服自己。男人們，你要分清“我不能”和“我不會”的區別。

這樣很有效，即使在我們最糟糕的日子裡

我和莎拉的關係有時候會非常緊張，雙方都非常固執，誰也不肯讓步，甚至還會大喊大叫！我會對她暴跳如雷，不理會她說的任何話，她急得直跺腳，然後砰的一聲關上門離開。

但是不管發生什麼，我們都會用愛與尊重的信息來解決問題。當我感覺不受尊重時，我告訴她，然後問她我是否也讓她感覺不到愛。當她感受不到愛時，她會告訴我，然後問我她是不是剛才對我太沒禮貌了。《聖經》裡這樣教導我們：“生氣時，不要做有罪過的事情，不要讓你的怒氣遮住了陽光。”

表現出恭敬、謙卑的態度，然後真誠地說出那兩句簡單的話語，它會引導夫妻進入一次坦誠的交流。對我來說，談論未被尊重的感受是保持男兒本色的方式。而愛與尊重的信息給了我動力，當我對莎拉說“我是不是讓你感覺不到愛了”，她會積極回應我。這樣，一切都變好了。

如果我可以，你也可以

作為成熟的男人，我們需要勇於承擔起領導者的角色，把事情攤開說明白。我們必須承認自己的需求——尊重。然而，我們也必須承認妻子的感情需求——愛！這樣公平的方法才有利於解決問題，從而達到夫妻之間關係的平衡。一對夫婦這樣寫道：

我們能夠在一起討論困難，不會在激烈的爭吵中結束討論了。我們雙方都會坦誠相待，說出彼此內心深處的真实感覺。讓我感動的是，我現在已經看到了曙光，看到了我的婚姻在一步一步地改善。從雙方每次談話的表情變化中就可以感覺出來，我們在改變，我們的婚姻在改善，我們似乎又找回了以前的那種默契。

坦白地說，這一切需要勇氣，一位元丈夫告訴我：

我感覺妻子是那麼生氣，是那麼恨我，有時候我真的不知道該怎麼做……我知道她要求的並不多，但是我從來都不是個很會說話、很會討她喜歡的人，我不知道如何開始，如何繼續。我真的不願意和她爭吵下去了，很多次，我躲著她，只是為了避免發生更激烈的爭吵。而她卻把我不善於言辭看成是不愛她，不體貼她，不在乎她。我真的不知該怎麼辦。

另外一位丈夫這樣說道：

我們爭吵的話題總是圍繞她突然而劇烈爆發的感情。我深愛著我的妻子，然而，我努力不讓自己受情緒的支配，因為我相信愛是通過行動來證明的，而不是反擊……但是當妻子為她激動的情緒與行為辯護時，我不會躲避與保持沉默，我不會聲討，更不會譴責，相反，我想好好處理，解決問題。

對於這兩位丈夫，我想對他們說：“紳士們，是的，上帝創造了你們，不是讓你們飽受‘恥辱與不敬’的，要明白這個道理。”

經過廣泛深入的婚姻調查，高特曼得出一個結論：如果丈夫能夠包容妻子的憤怒與傷感，事情將會變得很好解決。他建議丈夫們不要躲避衝突，如果他們真的想挽救婚姻的話。丈夫必須牢牢記住：妻子的痛苦和苦悶是要說出來的，她們需要這樣的方式來發洩感情，她們相信她們這樣做是為了挽救自己的婚姻，是想經營好自己的婚姻，她這樣不是針對丈夫這個人。“如果你能夠和她一起面對困境，傾聽她的苦惱，甚至她的批評與指責，她會冷靜下來；如果你躲避、沉默，甚至一走了之，她將會變得更急躁，衝突會更進一步惡化。”高特曼說道。

我對丈夫們的建議是：不要逃離、躲避你的女人。走向她，接近她，讓她也走向你，接近你。如果你能夠用你的寬容接受她的苦惱，甚至是不敬，你就能阻止“瘋狂怪圈”，挽救自己的婚姻。

丈夫們，永遠不要停止去愛

來看一個丈夫的例子。這位丈夫從來沒有放棄過對妻子的愛，即使在他們的婚姻處在最糟糕的階段。他和妻子不辭辛苦，千里迢迢來參加我們的婚姻家庭討論會。之後，妻子寫信給我告訴他們的故事。聽完“愛與尊重”的討論會後，儘管他們一致認為這是他們參加過的最好的一場討論會，但這對妻子來說並沒有明顯幫助。她依然覺得受夠了——受夠了她的生活，受夠了她的丈夫。但是丈夫並沒有放棄。在信中，他的妻子這樣向我描述道：

我們依然在一起，因為在過去的幾個月裡，丈夫完全按照您的方法去做了一一“繼續你的愛，不管她對你有沒有尊重”。他愛我，即使在我最心煩意亂、最讓人無法忍受的時候，他依然沒有放棄愛我、關心我、體貼我。即使在我們的婚姻處於最危機、最困難的時候，他還堅持、維護我們的婚姻，支撐著我們這個家，直到最後我們這個家變得幸福美滿。

在剛過去的10月份，我請求他離開我，離開我們這個家一段時間。我想單獨過一段時間，我需要空間，因為我感覺再這樣生活下去，我根本就感覺不到我還愛著他。很不情願，他離開了我……我知道如果我們離婚，我的生活、孩子的生活將會發生徹底的變化，我想像過離婚後我們探訪孩子的情景，我們將會賣掉剛剛裝修好的房子，但是我不在乎，只想改變，我不想再這樣過下去了。而他每天都在學習有關婚姻的知識，看書、聽磁帶，盡他所能去挽救我們的婚姻。不管我情緒多壞，對婚姻和生活感覺多麼絕望，他依然愛著我。

女兒們開始想念他，每天吵著要見爸爸，我們期望他隨時都可能回家。他在家的時候，每天晚上都會緊握著我的手為我祈禱，為我們的婚姻祈禱，然而我卻會不耐煩地盯著天花板，巴不得他早點結束這無聊的禱告；他會在浴室的鏡子上給我留小紙條，在車裡放上幾朵美麗的小花。他通過這些體貼的小細節告訴我，他愛我，不會輕易放棄我們的婚姻。可是不管他怎麼做，做什麼，都沒有打動我的心。相反，這一切讓我感到心煩。我想，難道他就不明白我不愛他了，我再也不想和他一起過下去了嗎？他為什麼還要這樣做，這樣辛苦挽救呢？我在他身上再也感覺不到愛的激情與熱烈了，他根本就不懂我真正需要什麼，我只想改變——那時的我是多麼的自私，多麼的幼稚……

我的情感、情緒似乎在經受一場我們彼此都不懂的考驗，但是他仍然堅持，並始終愛我，最後用愛幫我渡過這次難關。還有很多很多的細節，我就不一一說給您聽了，總之我最後被他的愛和他的堅

持征服了。沒有一個神志正常的女人能夠錯過那樣的愛。

(現在)我和丈夫相親相愛。我終於明白愛不是一種感覺，愛是一種責任，是一種選擇。我不能說我們現在完全走出了婚姻的困境，但我們現在真的很相愛，很親密。

這位丈夫領悟了，甚至在讓人無法理解的情況下“領悟”了。他在為她祈禱，而她卻對著天花板翻白眼。他們今天還在一起是因為他願意做任何事情去阻止“瘋狂怪圈”。她最後也終於懂得了丈夫的用心。

一場婚姻不管看起來如何讓人絕望，如果夫妻雙方的內心具備最基本的善良，他們就能夠抵擋住“瘋狂怪圈”，但是要像這位丈夫一樣，做到不顧一切、永不放棄，他們必須情願做一切並承擔一切可能發生的後果。

在我諮詢過的很多夫婦中，我不斷地發現妻子是如此的受傷，以至於她們都不認為自己還能原諒丈夫。丈夫更不知道如果妻子不原諒他們，自己該如何做。他們雙方只是不停地對自己說他們又犯錯了，最後他們終於開始想，如果換成別人，他能和這個女人過下去嗎？能忍受這樣的女人嗎？

第七章 無法給予的愛和原諒

坦白講，我認為要求妻子原諒不再愛她們的丈夫是不公平的。但這和公平無關，妻子可能曾經受到過不公平待遇，但她可以通過改變局勢而獲得全新的生活。她能對下一次毫無愛意的評判或無意識的行為視若無睹嗎？首先，要趕走拋棄配偶的這種邪惡念頭，你才易於去寬恕。愛和尊重的關係教導我們，當夫妻雙方陷在“怪圈”裡的時候，丈夫會表現得毫無愛意，而妻子也會更加無理取鬧。如此反應，是因為沒有感受到對方的愛意。

當你歇斯底里的吶喊是為了愛的時候，難道丈夫不應該原諒你的無禮嗎？理想的答案是：否。但是，因為你的丈夫也是人，當他覺得你對他沒禮貌時，他自然會對你表現得毫無愛意。當他僅僅要求你尊重他時，為什麼還不原諒他呢？他也許曾經嚴厲、冷漠，甚至粗俗，但他並無惡意。

有些妻子可能會對我所說的話憤憤不平。因為從她們的生活體驗來看，丈夫在一定程度上是故意這麼做的。但是你們真的認為你們的丈夫是出於惡意嗎？你們的丈夫難道早上還沒起床就開始在想今天要怎麼做才能惹怒你嗎？你也不是一睜開眼就想著如何惹怒他。

是的，你的丈夫毫無愛意的行為或反應的確傷害了你。那麼，為什麼不主動一點，做成熟的一方原諒他呢？當你原諒他時，作為回報，他也會消除對你的怨恨和原諒你的不禮貌。這樣，你也就獲得了力量和自由，而且多數情況下，“怪圈”會因此結束。一位妻子寫道：

因為家庭背景的原因，我不尊重我的丈夫。我的母親離過兩次婚，養育我的繼父是個酒鬼，我的母親和姐妹都沒有尊重過他。我也不瞭解我的丈夫需要尊重。他是一個有愛心的人，但是他做過一些傷害我和我們婚姻的事情，這使得我很難原諒他。我現在意識到應該重視人的本意而非行為本身。正因為如此，我發現原諒我丈夫變得容易了，這讓我也獲得了自由。

身為妻子，如果你想對自己毫無愛意的丈夫作出宣判時，先問問自己：你意識到自己有罪了嗎？

一位妻子聽說了我們愛與尊重的信息，寫信告訴我們：

我的問題是，我總是容易發火。但我的丈夫通過一條消息阻止了我——他有了新的戀情，準備與我分開。我的世界被粉碎了。他不能確信他是否還愛我，但是也還沒有確定走哪一條路。我在尋找一些關於撒謊的男人是否也需要回應的建議，此刻我是否應該嘗試聽取相關建議。

這位女士希望的、令人心酸的回應，說明愛和尊重的原則能夠對丈夫起作用。“他有罪，”我說，“他冒犯了上帝和你，毫無疑問。我們兩個星期前剛剛碰到一對這樣的夫婦。她真的令丈夫回心轉意了，值得一試。”

幾個月後，我給那位女士發了封郵件，想瞭解她做了什麼。她回復：

愛默生，我用心地聆聽你告訴我的一切，我花了數月的時間來仔細思考。

很難解釋這次經歷對我心靈的影響。我驚奇地發現我現在有能力去原諒一些很難原諒的事情。我為我在掙扎中的鎮定自若和控制力感到驚訝。我願意每天祈禱，並且真心地在腦海裡搜尋丈夫所做的每一件令我尊重的事。過去我鄙視他，我認為我不能，也做不到尊重他。是你給了我主意。從那以後，我們開始逐漸加強彼此的溝通，他讓我相信他已經離開她，並且沒有任何聯繫。

真有趣，我覺得我好像可以做更多來拾起我心靈的碎片，從而原諒他。我的丈夫現在依然很愛我，並且真心悔過。他的戀情結束了，她也完全成了歷史。我們開始互相溝通，因為修復一段婚姻(永遠沒有最好)，還有很多事情要做。我們的婚姻比過去還要好，但我們仍然有很長的路要走。

我的丈夫回心轉意了。當你告訴我我能的時候，我確實有點懷疑。出乎意料，我的丈夫改變了，我希望這可以繼續下去。我也改變了，我在自己身上看到了自己一直夢想的妻子形象。

在這位女士的信中，有兩處值得說明：第一，她很驚訝，她是如何將寬恕植入心中，並且做到心甘情願服從的。她並不一定要寬恕丈夫，她只是將寬恕植入心中。第二，她看到她正在成為一位自己夢寐以求的妻子。她認識到，當他用兇惡的眼神看她時，她會不自覺地與他爭執。寬恕與判斷是根本對立的，判斷很容易，然而寬恕卻非常難。

當妻子難以做到寬恕沒有愛意的丈夫時，丈夫可能正在想沒有人會愛這個女人。但這是個鑽牛角尖的想法。畢竟，如下文所述，這些女人還是可以愛的。

如果你沒有愛上她，重新再來！

首先抓住“愛與尊重”關係的丈夫，尋求妻子原諒的丈夫，不會讓一點小過失妨礙自己。或許你不懂妻子的大喊大叫，或許你又對妻子的藐視作出毫無愛意的表示。事實上，你已厭倦於各種言語攻擊和冷嘲熱諷，從她的喋喋不休中撤下陣來。

絕不放棄！當你射失時，接住籃板球，再來一個！重新追求她，你能重獲芳心。即使接下來的可能是糟糕的一次，或者二次，抑或三次。無論何時，當你作出毫無愛意的行為時，重新再來。告訴她：“對不起，你能原諒我如此無禮嗎？”

丈夫們此時大概會想：愛默生，那對你來說不錯，但是你永遠不會面對我要面對的。哦，那好吧，來看看我的體驗。我傳播愛與尊重的信息已經超過 5 年了，但是我仍有感到憤怒的時候，甚至有放棄

尊重的想法。我是一個凡人，無論有多麼豐富的經驗，有時也會覺得力不從心。

而且在那段時間，我一直承受著比一般人更大的壓力。儘管我一直對研習班的學員們說，要進行愛與尊重的溝通。但有幾次莎拉批評我時，我也會生氣。她跟著我在房間裡轉來轉去，然後對我說：“你會對一個和你一樣的丈夫說什麼？你會如何教他欺騙我？”上帝啊，我簡直想逃離這個星球！多麼難堪！多麼尷尬！又多麼不公平！然而，在某種程度上，我會試圖讓自己冷靜下來。我想要成長——成熟！

我討厭被蔑視的感覺，而且還不得不表示歉意，這不正常！但是我的個人經驗告訴自己，失敗不可避免，即使專家也不例外，但一定會克服。我知道這與搶籃板球很相似。我同樣在《聖經》裡得到了真正的安慰——“一個正直的人跌倒七次，就爬起來七次”。

人無完人，我們都會犯錯。當一個男人通過愛與尊重的溝通，踏著嬰兒般的步伐，步入更佳的婚姻殿堂時，他會發現自己已墜入愛河七次，甚至更多。

有些丈夫的壞習慣時常伴隨左右。然而我們親切和藹的上帝知道：不試圖改變，舊習慣就不會消亡。如此，他會和你說：“回去吧，你忽略了她的內心。你擺出一副男人姿態，認為拒絕答應她的請求很光榮，但是這無益於你們的關係，也不能阻止“怪圈”的擴大。我希望你傾聽她的哭聲，靠近她，讓她宣洩，抑制她的消極和憤怒。”

如果你能做到——並能承受隨之而來的“拳頭”，繼續努力，那麼你就有可能說出這樣的話：“親愛的，我很抱歉忽視了你。當你那樣‘攻擊’我，我感覺你不尊重我，這讓我生氣。但是我想要改變，請幫助我吧。”

當妻子向丈夫投以輕視的目光及惡毒的言語時，每位丈夫都有兩種選擇：第一，用同樣的言行舉止為自己的尊嚴而戰；第二，試著傾聽妻子，以無條件的愛回應。

在上帝的幫助下，我作出了決定，我將永遠堅持第二個選擇。試著聆聽莎拉的痛苦，然後再報以無條件的愛。即便我們的愛情比以往更堅固，我都會時不時懷念愛的語言。每當我這麼做，我都會重新振作起來。平靜下來之後，我會說：“我很抱歉，我知道自己一直都這麼不可愛。”當然，從另一個角度看我們的婚姻，這個將一直做我好朋友的最出色的女人也會回應我，並且告訴我她為她所表現出的輕視表示歉意。(最棒的是，她不再跟著我滿屋子走，也不再打聽我如何給一個看起來像是討厭鬼的丈夫建議了。)

婚姻——一個“合二為一”的問題

我希望丈夫和妻子們都能深入理解本章內容，尋找勇氣和激情來嘗試愛與尊重的溝通，來結束“瘋狂怪圈”。妻子對丈夫無條件的尊重是我們信息中的一部分，具有全新性和革命性。但是現在秘密呼之欲出。當妻子體會到丈夫的好意，並原諒過去，她們輕視丈夫的大部分感情會逐步消失。即使還殘留了一些，她充滿敬意的行為也會賦予她改變婚姻的力量，朝她長期渴望的方向前進。

當丈夫做到無條件地愛妻子時，如果他能對妻子報以同情，繼續維護婚姻並振作起來，將會產生極其驚人的力量。我試圖使丈夫們意識到這驚人的力量也會來自於他們本身。

當婚姻中的一方承擔大部分的重擔，婚姻是可以存活下來的，甚至得到一點點改善，然而婚姻是一個“合二為一”的問題，當丈夫和妻子學習如何互相尊重及互相熱愛時，奇跡真的會發生。糟糕的婚姻會變得美好，令人厭倦的婚姻會使人變得興奮，愉快的婚姻會變得更加完美。

一位丈夫寫信告訴我們，他已經結婚 23 年了。他婚姻美滿，有可愛的孩子，有能力為家庭開一個廣播電視臺。但是他們總感覺生活中錯過了一些東西，他和妻子都發現上帝總是採用不同的辦法來處理那些處於危機中的家庭。他發現人們並沒有認識到男女之間的差別，這是因為從小時候開始，男女就被訓練成有不同的想法的人。他和妻子討論他最需要的(尊重)和妻子最需要的(愛)。幾天後，他們從廣播裡聽到了愛與尊重的關係！他們訂了書，認真地閱讀，意識到“愛與尊重”影響到了他們的日常生活。他在信中寫道：

雖然，在許多人眼裡，我們的婚姻很幸福(事實上也是如此)，然而我有一些秘密不曾提起。如果以 1~10 為評分標準，我們大部分時間處於 5~6 分，我們都希望可以得到一個 9~10 分的婚姻(至少某些時刻如此)。讀了你的書之後，我們暫時分開了幾天，我現在可以很好地描繪這種感覺了。我們開始真正關注愛與尊重了。這並不令人驚訝，但是學習別人的方法比自己去探索要容易得多。現在我和妻子的關係更好了，我想我們可以更好地互相照顧了。

我們收到許多夫婦的來信，信中提到他們曾經失敗的婚姻正在好轉。一次，我們收到一封妻子的來信，信裡說她和她丈夫已經結三次婚了，另外他們也正在戒酒。她來自一個破碎的家庭，不尊重男性。第三次婚姻的第二年，她覺得無法維持下去了，但又不想再婚。與顧問交談之後，她決定順其自然。不久，她的丈夫受傷了，也因此失業兩年。巨大的經濟壓力使得她難以照顧這個家庭以及五個十多歲的男孩。而丈夫似乎並不愛她，她希望能夠多愛丈夫一點，但事與願違。妻子感到無助和沮喪，每週至少兩次含淚入眠，無法想像今後的日子該怎麼過。當她讀了我們的書——《鼓勵丈夫的方法》後，她寫道：

讀完你們的書，我向丈夫道歉，這也是我真正想做的事情。太好了，有效果，我的喜悅難以表達。感謝你們教會我如何尊重丈夫。現在我的態度和言語(最重要的是他的態度和行為)都有了 180 度的大轉變。現在我對婚姻充滿希望，感謝上帝。

我特別喜歡一封來自女兒的信，她提到愛和尊重在她父母身上的改變。女孩在信中寫道：

父親向母親坦白了過去所發生的事。母親發現父親的思維和行為都有了巨大的改變，這給她帶來希望。母親說如果她用尊重的語氣與父親交流，父親也會如此。很令人驚訝，因為他們從來不曾這麼平心靜氣地談過話。感謝你們給我的母親帶來希望，也感謝你們給我和姐姐帶來希望。

從“瘋狂怪圈”到“活力圈”

我們一直都收到這種來信。夫婦之間的愛與尊重會防止陷入“瘋狂怪圈”。如果丈夫和妻子能夠努力滿足對方的要求，毫無保留地愛並且尊重對方，他們可以防止陷入“瘋狂怪圈”。請注意我並沒說“一旦擺脫‘怪圈’就將永遠擺脫‘怪圈’”。儘管我想告訴你們一勞永逸的方法，但很遺憾，這點我做不到。我們所有的人都會時不時地陷入“怪圈”，因為我們不是完人。

我和莎拉現在可以感覺到“怪圈”的信號，也知道如何延緩及阻止“怪圈”。最值得高興的是，我們現在掌握了秘密武器，可以很好地控制“怪圈”。這種秘密武器是“活力圈”，它的機理十分簡單。

在本書的第二部分，我舉了許多跟“活力圈”有關的想法、原則、策略。只要你堅持這麼做，你的婚姻一定會幸福美滿。

第二部分 活力圈

下面的章節講述了婚姻中的愛和尊重。同樣我也和大家分享一些方法、技巧和常識，來幫助夫妻瞭解如何在日常生活中傳達愛和尊重。

我用兩個縮略詞來說明給每對夫妻的建議，每個縮略詞包含著六個不同方面。“COUPLE”是對丈夫的建議：C--封閉，O--開放，U--理解，P--調停，L--忠誠，E--尊重。“CHAIRS”包含了對妻子的建議：C--征服，H--層次，A--權威，I--洞察力，R--關係，S--性。

這些充滿智慧的建議和小提示會幫助你們建立更好、更牢固的夫妻關係。

第八章 如何說出你的愛

(注：此章和以下六章都是寫給丈夫們的，當然也歡迎妻子們來閱讀。)

先生們，我們已經用了一點時間來學習如何停止“瘋狂怪圈”。下面，我們將要集中精力講述如何與“活力圈”同步。“活力圈”是積極的、肯定的、預防性的週期。

在我們進入關於封閉、開放、理解、調停、忠誠、尊重的章節之前，我們需要看一看“COUPLE”——“夫妻”這個詞本身。

夫妻的含義就是指男女兩個人是相關聯的。“相關聯”是妻子們看待夫妻關係的關鍵。

這裡將介紹一些解決夫妻間問題或困難的辦法。女士們希望溝通，而男士通常認為這是她們要求控制權。

這就清楚地說明了，由於需求的不同，你所發出的信號極可能會被對方誤解。當你的妻子表現出否定、攻擊性的時候，她是在渴望“COUPLE”。然而恰好此時，你傳遞給她的是被批評和不受尊重的感覺。

丈夫們不相信我，直到……

一對找我諮詢的夫妻，恰好遇到我所講到的問題。那位女士與男士對抗，使他窒息。她想控制一

切的態度和缺乏尊重的表現，使他深感挫敗。我告訴這位男士：“先生，你妻子這樣做的目的是想和你溝通。”

“不是這樣的，”他迅速地回答我，“她只是試圖控制我。”

我問他的妻子：“你真的是想要控制他嗎？”

“當然不是了，”她回答道，“我只是試圖和他溝通。”

我又問丈夫：“你看到了？”

那位男士始終堅持自己的想法。他確信他知道她的意圖，知道她為什麼那樣。他接收到並破譯了她的信號。他所理解的信息為：她是一個控制欲很強的人。

正如我預想的一樣，他們在參加了我們的討論會後，給我寫了一張便條：“我們現在是愛和尊重的一對。我們意識我們過去誤讀了所接收的信息，並且超乎了我們的想像。”

這對夫妻找到了愛和尊重，特別是那位丈夫。他開始擺脫這種誤解，從而進入“活力圈”，她也不再把他當做一個壞孩子來責備，她渴望成為他的愛人而不是他的“母親”。

愛她並不意味著“女性化”

記住：當我教一位丈夫去愛時，並不是要他變得女性化，我希望他可以成為一個好男人——調整他的“有色眼鏡和助聽器”，多給妻子一點愛。

勇敢行動吧，因為我已經這樣做了。雖然這樣做並不令人愉快，但很有效。做過一次，就會變得越來越容易，但並不會變得女性化。這樣的回應也會使得你有勇氣和力量安撫妻子，消解在爭吵過程中的怒氣。

你是最大的受益者。試想，男士們會以妻子所需的方式，溫柔地、充滿愛意地聆聽她內心的聲音並與她交流，多數妻子就這樣被融化了。你們任何時候都可以進行溝通，便於她瞭解你所需要的尊重，這樣會同步於你的“活力圈”。

在以下章節我會講述你的妻子能感覺到你的愛的方式，那就是相互溝通，你會發現一個活力四射的妻子。

第九章 親近——她希望與你親近

《聖經》中所描繪的人類歷史上的第一次婚姻，對親近有著鮮活的定義，這並非偶然。“因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。”

“連合”在希伯來語中意為緊附、緊握和保持親近。兩者面視而肉身合一。你是否瞭解，在神的所有受造物中，只有人類是面對面進行性交的。而“連合”一詞比“性”又更進了一層。

這個詞更有精神和情感相親近的意思。對於丈夫而言，這是一個很有用的信息，很值得借鑒。當你接近妻子，用一個眼神、一個愛撫，或一個微笑告訴她你希望與她親近時，她便會感受到你的愛。

在《申命記》中，我們發現“親近”有著更多的意義：“新娶妻之人，不可從軍出征，也不可托他辦理什麼公事。可以在家清閒一年，使他與所娶的妻快活。”這是一個美好的篇章。它體現了以色列人對婚姻的美好解釋。為什麼要“一年”？因為他們知道婚姻的第一年是基礎性的。在夫妻雙方因生活瑣事而疏遠之前，打一個堅實的基礎是十分關鍵的。

親近的最初階段

在如今的經濟文化中，常常是夫妻雙方都要在外工作，但親近的基本原則仍然適用。

要記住她希望溝通，希望面對面地交流。你們兩人都經過了漫長而又辛苦的一天。當她在為你準備豐盛的晚餐時，你卻只想賴在沙發上看電視。這樣，你便錯過了溝通的機會。這會讓妻子感受不到你的愛。如果你能走進廚房，幫她準備晚餐，即使僅是擺擺餐桌，她也會備感你的關心。甚至，你可以在她回到家之前準備晚餐。(多好的主意！)

另一種方式是她準備好晚餐之後與她聊聊天。給她描述你的一天，也要記得問她這一天過得怎麼樣。或許她在忙於照顧孩子或其他事情，但你可以放心，她一定在聽。她希望你能願意多花些時間“停駐”在她身上，發現她的心思。如果她感到你誠意與她溝通，這會比一個小時的聊天還要奏效。對於你妻子而言，面對面的時刻便是心對心的時刻。

一些丈夫或許會想，下廚房不是一個男人應該做的事情。無疑，一個年輕人應該在外拼搏，而作為一個受尊重的人，他應該去學著做兩件事：在外面，他的舉止令人敬仰；在家裡，他的行為充滿了愛。這兩項殊榮相互榮耀，相得益彰。

四歲的寶貝教我如何溝通

如果丈夫調整一下“藍色太陽鏡和助聽器”，他就會知道妻子需要親密的、面對面的溝通。想像在隨處散發著卡布其諾和牛奶咖啡香味的咖啡館裡，一張很小的圓桌邊，兩個人相視而坐，促膝而談。這樣的兩位是男人還是女人？通常情況下是女人，女人就喜歡這樣。她們還喜歡目光的交流，私密地溝通。

是通過我的女兒卓伊讓我瞭解女人的此種需求。那時她只有四歲，一天我把她安置在床上哄她入睡。屋裡漆黑一片，卓伊像往常一樣，不停地說著——她是個健談的小姑娘。我們誰也看不到對方。她忽然對我說：“爸爸，看著我！”然後她的小手夠到我的臉上，把我的臉朝她的方向扭過去。

這樣小的年紀，在這樣漆黑的夜裡，她已經能夠感到爸爸沒有看著她。而我的兒子，無論是約納森還是大衛，都不曾這樣。

在任何關係中女人都會尋求這種溝通，尤其是在婚姻中。她嫁給你之後，會把你看做她最好的朋友，你理所應當任何時候都要與她在圓桌前相視而坐。

參與其中或保持獨立

在誤入歧途之前，你要知道沒有一個男人能滿足一個女人的所有情感之需。而此時，或許你該逢過放棄自己的一些“遠大志向”——你的報紙、你的《體育世界》……去試著滿足你妻子的需求。當她像往常一樣靠近你時，你該明白她想要什麼，這是她向你示愛的一種方式。

如果用一條線來描述婚姻關係，那麼線的一頭是“參與其中”，另一頭便是“保持獨立”。就像下面畫的：

參與其中……………保持獨立

在典型的婚姻關係中，女人更加傾向於“參與其中”，而男人則是“保持獨立”。當你過於獨立(尤其是當你格格不入)的時候，她便感受不到親密，甚至開始覺得你並不愛他；而當她沒有留給你你所需要的個人空間時，你便會感到她管得太多，對你失去了尊重。

這條線說明了你們之間“參與度”與“獨立度”需求之間的關係。這種對峙並非壞事，只是簡單的存在而已。婚姻中，一定程度的對峙也是保持良好關係的必要因素之一。

害怕“抱窩”的男人

“參與”與“獨立”之間的對峙有另外一種解釋便是粉色與藍色的區別。

作為一個男人，或許你無法做到妻子想要的那種參與程度。我並不是在要求男人變成卡布其諾店裡小圓桌邊的女人。你是一個男人，你的妻子所愛的是作為一個男人而非女人的你。她不想你變得女裡女氣，就像她的女朋友。但如果注意，你會發現，當你靠近她，甚至用極微小的動作暗示她你想與她親近時，這將觸動她，給她動力，並且能夠使你們的婚姻遠離“瘋狂怪圈”而踏上“活力圈”。

當然，你可以一直緊握“獨立”的旗幟，你可以堅持你的“個人空間”。畢竟你辛勤工作了一周，希望能打打高爾夫球(或是去釣魚或看場球賽)。你不想總被妻子分派做家務或其他差事，而變成被人笑作“抱窩”的男人。

作為一個傳統的男性，你害怕被管得太嚴。這恐怕是阻攔你走近妻子的最大障礙之一。如果你很想成為一個既有愛心，又受尊重的丈夫，這種“抱窩”的恐懼就顯得有點孩子氣了。

顯然，夫妻雙方都需要一些自我空間。解決這一問題也是你們變為成人的一方面。因為成人會相互溝通，照顧對方的需要。(見附錄 A。)

“瘋狂怪圈”與“活力圈”之爭

所以，選擇做一個成人吧。我是這樣做的，效果還不錯。我終於意識到，如果要脫離“瘋狂怪圈”走上“活力圈”的軌道，我需要給予莎拉所需要的。真的做到了的時候，我發現了一個很有趣的現象，她開始主動給予我所需的。這便詮釋了一個黃金法則：

“你們願意人怎麼待你們，你們也要怎樣待人。”這裡沒有中立立場。

有一個古老的故事，講述一對年長的夫婦到一家餐廳用餐。妻子看到旁邊的位子上坐著一對和他

們年齡相仿的夫妻。她看到那個丈夫坐在妻子的身邊，摟著自己的愛人，還與她低聲耳語。妻子笑著，臉上泛著紅暈。

這位妻子轉頭對丈夫說：“看人家坐得多近啊，看人家怎麼跟她妻子講話，多甜蜜。為什麼你從來不這樣？”

她的丈夫把目光從牛排移到了旁邊的座位上，然後回頭對妻子說：“親愛的，我並不認識那個女人啊。”

這個故事或許平淡無奇，但它清楚地說明了一個觀點：一方希望親近，而另一方只是期待著自己的牛排。如果他們不能摘掉自己的“太陽鏡和助聽器”，兩個人就會一直保持這種對峙。只有雙方想辦法消除這種對峙，或者用一些積極的、愛護的措施完全避免它的時候，才能得到美滿的婚姻。

親近無需花費

記住：要每天多些關愛，對愛人多加留意，而不只是在你想要做愛的時候。關愛應該是一個結果，而非手段。聽一聽你的妻子的話：

他總是看《體育世界》，我希望我們能像剛剛結婚的時候那樣靜下來，相互擁抱。然而，現在如果沒有孩子，我們就像兩條路上的陌生人一樣。這使我對性愛也失去了興趣。那成了我們唯一親密的時光。其實，我還需要些別的東西。

我只是提了一個例子。看一看下面所列的建議和技巧，這些都十分簡單，無需花費什麼，需要的只是時間和樂意親近的心。

你的妻子會感受到親密，當你……

- ※ 握住她的手。
- ※ 擁抱她。
- ※ 單獨在一起，相互關注，一起歡笑。
- ※ 一起散步，或是慢跑……或任何讓你們在一起的事情。
- ※ 晚上帶她出去吃燭光晚餐。
- ※ 為了她放棄一些自己的事情，如逃掉一次出差。
- ※ 總把與她在一起作為最優先考慮的事情。
- ※ 要懂得她有自己的思想和見解，讓她知道你願意與她討論並聽取她的意見。
- ※ 做愛之後在枕邊密談，與她分享你的感覺和親密。

在進行婚姻輔導時，我注意到在前來諮詢的夫婦中有一個明顯的現象：進入辦公室後，丈夫會以一個能看到我的姿勢坐下。他偶爾上下看看，或看看對面，但他很少直視妻子，除了偶爾瞥一眼外。而妻子的姿勢會讓她既能看到丈夫又能看到我，因為她正在盡力弄明白丈夫內心深處的變化。

記住，作為一個女人，她“性格開放”——她想把她的问题擺出來討論，希望解決問題。

然而，丈夫卻把一切都藏在心裡。他與“性格開放”正好相反——屬於心理學家描述的“分類解決問題”類型。

妻子感覺到他的內心深處的變化，但他卻不願意提。“沒事。”

他說，然而她的直覺表明他肯定不高興。這樣，妻子被弄糊塗了，她說：“有時我不知該相信什麼。”但她從不放棄並不斷地提到這個問題，總想解決它。

她渴望他的愛，這種愛曾在她的世界裡擁有過，那時雙方的心靈是互通的。

一盞燈滅了，其他的也都不亮了

我們已經看到了男人和女人的差異——他們對待婚姻就像兩條設計不同的電路一樣。其中一條電路上有 3000 個燈泡，它的設計是這樣的：當一個燈泡損壞時，整條線路都不會亮；而另一條電路是：如果損壞了其中 2000 個燈泡，其他 1000 個仍會工作。

在婚姻關係中，妻子就像第一條電路。如果出現一個嚴重的衝突，她所有的“燈泡”都會發生故障。這是因為她是一個人格的整體——她的思想、身體和靈魂連在一起，她整個人都會對傷害作出反應。如果丈夫說一句微不足道，但卻很刻薄、聽上去沒有愛意的話，她會對他整個人生氣，直到重新和好。正如一位妻子告訴我的：“如果我一個領域裡和他作戰，那麼在所有領域裡我和他都是針鋒相對的。”

有時，孤獨感能引發一場“戰爭”。下面是一封妻子的來信：

有很多次，他回家很晚，看電視到很晚，上床時想做愛，而我就會感到被利用，沒有被疼愛。那種孤獨的感受昨晚又重現了。我不喜歡這種感覺……我感到電視比我還重要。我知道，事實並不是這樣，但我的感覺就是如此。當他讀懂我的肢體語言時，便非常不快，會好幾天不理我。

請丈夫們都注意這位女士的話：當她感到孤獨、感到被傷害或被忽視時，她肯定沒有興趣與你有性生活——當她的精神受到創傷時，她的身體也在和你對抗。

女人善於表達，男人卻面無表情。妻子可能埋怨：自己明明不高興，丈夫卻像什麼也沒發生。第二天下班回家後，他不能相信妻子還沉溺於先前的不快。他通常得被提醒究竟是什麼事，因為他已經忘了。

為什麼他不像她一樣難過呢？答案很簡單。還記得那兩條電路嗎？男人是那種 2000 個燈泡損壞了，其他 1000 個仍可以繼續運轉的類型。男人的控制能力極強，雖然他的血壓也許已經升到了頂點，卻能把情緒埋藏起來。

神秘的海島

上述內容對所有丈夫來說都是適用的。妻子是一個感情豐富、反應強烈的個體，知道這一點會讓你深深領悟，當她想對你敞開心扉時，你該如何應對。在那些前來諮詢的夫妻中，妻子總在想辦法弄清丈夫的心思。她無法理解丈夫為何不像戀愛時那樣表達自己。

在最初約會的幾個月裡，他們是完全敞開的，彼此分享內心的夢想、渴望、恐懼和挫折。他們進行心與心的交流，能清楚地感覺到彼此的真誠，就像《雅歌》中描述的那樣——“我的良人在門外，他敲門說：‘親愛的，我的佳偶，我純潔的鴿子，求你給我開門。’” “開門”象徵著肉體上、情感上和精神上彼此吸引。

那麼，為什麼男人結婚後就不那麼“坦誠”了呢？在戀愛期間，男人是在追求理想的伴侶。這是一次令人興奮的探索，而一旦他得出結論——“她就是理想中的女子”，滿足感產生了。他不再認為有必要分享和敞開了。事實上，他更喜歡待在一起，肩靠著肩，什麼也不說。他不明白，戀愛時的坦誠對於她來說是愛的表達；他也不明白，他的坦誠使她充滿了活力。

對妻子來說，丈夫往往像神秘的海島。妻子試圖上岸，卻有一層霧阻擋。就像一位妻子在信中寫給我的

他對我毫不關心，在他身邊真的很難。我不知道什麼能打動他的心——但我真的很想知道。我像是在一間漆黑房間裡摸索的人，找不到開關在哪裡，因為開關不在原來的地方。

莎拉喜歡每天都是“最新的”

像莎拉一樣，大多數妻子喜歡討論每天婚姻中出現的問題，使夫妻關係每天都是“最新的”。莎拉認為這樣會防止大問題的產生。在我們結婚的頭幾年裡，我的確不理解她的這種做法。事實上我常常想，如果每天討論潛在性問題，是否意味著我們的婚姻真的存在某些問題！

那幾年，我誤解了莎拉。我常常感到這是莎拉用另一種方式來指責我不愛她。當我對她的問題保持沉默時，她甚至會更接近我，想方設法找出難題所在。而那只會讓我更加沉默。雖然我最後終於明白了原因，但“瘋狂怪圈”早已開始了。

現在，為了讓我們總在“活力圈”內，當莎拉開始提問或要我坦白某事時，我就努力地解讀她的意圖。我仍按照男性一般的想法，認為她可能在窺視、刺探、批評甚至想控制我。我不由想起一位男士的話，他說：“妻子總在刺探我。我感覺她有很多鉗子，就是那種用來撬開汽車的鉗子。她總干預我的事情。我需要自己的空間，我需要獨立自主。”

我明白他的感受，但我把這些想法拋之腦後。我知道莎拉並不是想控制我，她是一個好心腸的人。我知道她只是想和我有連接，想感受到我們之間的坦誠和親密。這是她具女性魅力的一面——也是我最初愛上她的原因。

作為丈夫，你必須明白你總會經歷妻子的“審問”，並會認為你妻子在調查或詢問許多不必要的

問題。它是會發生的，但你必須在變得煩躁之前停止那樣想。想想你的妻子為什麼這樣做吧。她想讓夫妻關係總是最新的，她靠近你是因為她愛你，她在意你！

不可對她們怨恨

不幸的是，一些丈夫不能或不會想辦法應付妻子的話，因為他們擔心自己能力不夠或不被尊重。一位女性承認道：“在這些年裡，在夫妻關係上，我過得很艱難。當我們討論事情時，他總認為我想左右他的意志，因而他回避我們之間所謂的討論。”

一位正在努力走向“活力圈”的丈夫在信中承認，一度他非常害怕袒露心胸。他說：

我不向她敞開心門。我被很多想法、感情和需求折磨著，因而我擔心我說出這些更會讓她反感；這讓我對她關閉心門。我相信我放棄了我的職責。早在多年以前，我就知道上帝的原則是誠實和真誠，但是直到最近我才真的開始順從。

這些年來，我輔導過很多心懷怨恨的丈夫們，他們盡力不把怒氣發洩出來。這類丈夫與妻子缺少甜蜜溫柔的溝通，他反而猜疑妻子，感覺她故意惹他生氣。他的妻子憑著直覺知道，或者強烈地懷疑，他在暗暗地不斷對她發脾氣。保羅很清楚這類丈夫，在整個《新約》中只有他對丈夫該如何對待妻子作出了負面的警告：“你們做丈夫的，要愛你們的妻子，不可對她們怨恨。”

“苦”這個概念在希臘語裡是口裡的苦味。怨恨意味著你憤怒、煩悶、急躁、惱怒、憤慨和生氣。當我們說一個人怨恨時，我們經常認為他的內心因為過去某種失望而怒氣翻騰。怨恨的丈夫待人苛刻、憤世嫉俗或者惡語相向。他不會對妻子坦誠相待，反而會關閉心門。這類丈夫給你的印象就是：他看妻子很少有順眼的時候。

不要期望一個心懷怨恨的丈夫會對妻子敞開心門，即使你和妻子已經立志要擺脫“瘋狂怪圈”，清除心中的怨恨能創造奇跡，就像一位妻子在信中清楚表明的那樣。她和丈夫參加了“愛與尊重”研討會。後來，她仍然感到痛苦、心靈脆弱、容易受傷。參加研討會的第二天，她的丈夫嚴厲批評她開車有問題。因為他覺察到她受到傷害，他隨後問她是否還好。她告訴他她的感受——她不能在開車時還取悅他，而丈夫反駁說她誤解了他的意思。這讓她感到更難受。她在信裡這樣寫道：

但 5 分鐘後，他來找我，告訴我他很抱歉，說如果那些原本認為對我們有幫助的事情反而起到反作用，他會馬上停止不做。我們隨即擁抱了，事情就過去了。太神奇了！雖然是一件小事，但是太棒了！

這位丈夫開始關注妻子的內心，他不再為他的負面態度和責備找合理的藉口，他會先考慮清楚。他傾聽心中那個寧靜而微小的聲音。當他向妻子敞開心扉時，她就感受到了他的愛！如果丈夫們能夠認識到他們的愛可以產生無窮力量，認識到他們的妻子多麼想得到他們的愛，那該有多好啊！以下是一些妻子渴望坦誠和少許溫柔的心聲：

※ 我需要他敞開心扉，直面問題，願意真心答對，而不是憤怒相向——但不管用。

※ 我的丈夫不再冷漠或者漫不經心，他開始做那些我以前不敢奢望的事情(比如和我分享他的內

心)。

※ 奇妙的事情開始了。他開始表露真心。我們真的有對話而不是獨白。

如何同如此敏感的人生活？

這時，很多丈夫也許會說：“太悲慘了！我一點都不知道和敏感的女人結婚後會遇到這些麻煩。”是的，你不知道，但是你應該感謝妻子的敏感。她的敏感讓她能夠在孩子們生病時通宵不眠地陪伴他們；當你患上流感時，她的敏感能促使她無微不至地照顧你。

的確，敏感有時會讓她感到你向她封閉了，你在生她的氣。你或許想說：“哦，別這麼敏感了。”但是最好明白，你必須看到你妻子的弱點和優點。

每個丈夫都必須為他妻子的敏感和需求作出一個決定。他既能夠關閉自己、拒絕敞開，也能靠近她，並和她在新的坦誠層次上建立聯繫。一個你能採取的最簡單而又最有效的方法就是和她分享你每天的生活。如果在那個時刻你不想交談，那可以說些這樣的話：

“今天工作中出了點事，但我現在寧願不談，我們之間什麼問題都沒有。”最後一句話是她所期待的，她需要確定你情緒不好和她沒有關係。

當你與她交談時，要特別留心你說話的語氣。男人在表達自己的觀點時通常很強硬，儘管你自己沒注意。當你硬邦邦地表達自己時，你已經堵住了她的“通風管”。

多年以前，我們十幾歲的兒子大衛同莎拉交談過一次。莎拉認為他的語氣很嚴厲，她嚴肅地說：“大衛，請不要這樣和我說話。”

大衛說：“您什麼意思呢？我和我的朋友就是這麼說話的。”

“你不知道嗎？”莎拉回道，“我不是你那些朋友。我是你母親，並且我是一個女人。”因此大衛那天上了一堂很好的課，叫做“你不能嚴厲的 101 個理由”。(如想瞭解更多這方面的指導，請參考附錄 A、B、C、D)

記住，如果你出於好心，向妻子袒露感情，她會感到親密，願意和你有性生活。換句話說，你不能為了獲得性生活而表露感情。

有位妻子能看穿這種把戲，從而不願意有性生活。但當你真的滿足她對情感的需求時，她會體諒你對性的需求。上帝設計的婚姻是共生的。

你會從下面的建議中找到更多的方法。但是主要是相信你妻子的心。向她敞開你自己，這樣你會遠離“瘋狂怪圈”，在“活力圈”內暢通無阻。

你的妻子會感到你的坦誠，當……

※ 你與她分享你的感受，告訴她你當天的生活和遇到的困難。

※ 你詢問她的感受，徵求她的意見，而你放鬆的肢體語言、良好的眼神表明了你的誠意。

※ 你帶她去散步交談，回憶你們如何相遇，或者你們可以說說孩子和她帶孩子的困難。

- ※ 你和她一起禱告。
- ※ 你完全關注她……不是在看電視、看報紙或者寫電子郵件時馬虎應付她。
- ※ 討論財務狀況、可能的工作變動或者關於你們未來的設想。

第十一章 理解——她只需你傾聽

彼得建議丈夫們“按情理和妻子同居”。我喜歡這句經文，因為彼得不是說我，必須理解莎拉。就像每個男人一樣，我知道我不能夠完全理解任何一個女人，即使是那個我全心全意愛著的女人。我得到的解答是希望和莎拉按情理地一起生活，並且更希望她明白和信任她。

我意識到這對有些人來說是一句有爭議的經文，因為完整的經文是說“丈夫應該按情理和妻子同居，因她是軟柔的器皿”。女權主義者們被這句話激怒了，聲稱：“男性不是更強的性別，我們是平等的！”

然而我們必須記住，彼得只是做了一個比較的說明，而不是一個定性的說明。他不是說女人軟弱。他說妻子是“軟柔的器皿”是因為女性在婚姻關係中容易受到丈夫的傷害。

有一位心懷感恩的妻子，她的丈夫非常理解她，她寫信告訴我說：“甚至當我反抗他的主導地位時，他都能理解並且接納我，一點都不記恨我。”

原則相互關聯

或許你已經注意到組成“COUPLE”這個單詞的各個字母所代表的原則之間的關係了。親密(closeness)和坦誠(openness)相互聯繫，有親密才會有坦誠。而親密和坦誠都具備後，才可以擁有理解(understanding)。當你開始親近妻子並坦誠面對她時，她會感覺到你理解她，至少會感到你盡力想理解她。記住：妻子希望丈夫能挑起她的擔子。即使你的妻子不能用這些話清楚地表達自己的感受，她還是會把你看做是挑擔的人——有寬大的肩膀。當她向你尋求理解時，拒絕她或者看上去沒有聽她在說什麼，都會挫傷她的熱情。

聆聽就是理解

如何能成為一位善解人意的丈夫呢？最有效的武器就是你的耳朵。單單聽她的傾訴，她就更有可能感到被理解。

但是丈夫有一個主要障礙，就是他的“助聽器”不好使。“單單傾聽”通常不是他擅長的。他更適合分析，給出答案。當妻子帶著她的問題找他時，這位毫不知情的丈夫沒有立即明白妻子傳達的信號。一個生動的例子就是莎拉和我在學院的第一次約會。她選了西班牙語，但成績並不好。有一天我

們坐在圖書館裡，她開始向我傾訴她在這門課上遇到的麻煩。我仔細聽了她的問題，然後說：

“好吧，我會來解決這個問題的。辦法是制訂學習計畫。我們把你的課分成很小的部分，每天你學一點點。”

那時我就在圖書館的桌子上，忙著為莎拉制訂學習計畫。幾分鐘後我完成了學習進度表。我抬頭一看，莎拉不見了。我掃了一眼圖書館，看到她正和幾個女朋友歡笑著，很開心。我不清楚到底發生了什麼，我自己琢磨著：“難道我已經解決了她的問題嗎？”

於是我掃了莎拉一眼，示意她過來。她很快過來了，高興地坐下了。“我已經解決你的問題了嗎？”我問。

“哦，沒有，沒有完全解決。”

“那你為什麼這麼開心呀？”我問。

“我只是需要有人聽我說說。”莎拉笑容燦爛地說，“現在我感覺好多了。”

從某種程度上講，我給了莎拉她想要的東西——一隻善解人意的耳朵。當然，我仍想解決她的問題，但當我開始的時候，她的感覺已經好多了。你可能會說那次我很幸運。後來我們訂婚、結婚了，也有我感到很愧疚的時候，因為我更多地是想解決問題而不是傾聽，我也聽莎拉這樣說過。

那天我在圖書館聆聽莎拉的傾訴所起的作用非常大。實際情況是我不必解決她的問題，她所需要的就是我的耳朵而已。我知道莎拉有我沒有的需要，這沒關係。並且她也知道我有她沒有的需要，這也沒關係！作為一個丈夫，如果你能明白你不必常常解決你妻子的問題，你會在對她的理解上邁出一大步。不僅如此，你還會節約時間，避免許多麻煩，消除“瘋狂怪圈”。

你需要解決方案，還是聆聽的耳朵？

這些年來，作為一個好的傾聽者，我經歷過高低起伏，但是，當莎拉帶著負擔來找我時，我已經知道如何去做了。我會問兩個問題。第一個是：“我哪裡錯了嗎？”答案通常是：“不，不，沒有。”第二個問題更重要：“你需要的是解決辦法，還是聆聽的耳朵？”

莎拉通常都會回答：“我只需要你聽我說。”

於是我就傾聽。當我與莎拉分享她的問題後，無論問題大小，她都感覺好多了。當她離開時，她感到我理解她並愛她。“活力圈”運行良好。

但在輔導過程中，我見過許多丈夫，他們並不這樣做。事實上，在婚姻中只試圖解決而不聆聽經常是發生爭執的主要原因。這些丈夫仍然戴著嚴厲的“藍色太陽鏡和助聽器”，用男人的方式處理問題。

記住一點：一個妻子帶著她的問題找她丈夫時，並不是因為她希望他解決問題。事實上，在很多情況下她明確知道她需要什麼。

而男人間的交流僅僅是為了交換信息。他們不明白：“為什麼你還有其他想要交流的呢？”知道事實，交流觀點，得出結論，還有別的嗎？

因此當一個妻子說：“我們能談談嗎？”丈夫會回應說：“談什麼？”他準備交流信息，給出辦

法。但是她說：“嗯，我也不知道，我只是想談談。”對一般的丈夫而言，這句話聽起來不舒服。這句話使他的信息交流系統受到重擊。他開始猜疑：她一定是故意想套出什麼東西來。

交流是理解的關鍵

前面我已講過交談的重要性。這不是一種選擇，而是必須的。

你可能不會總做好閒談的準備，特別是一天辛苦工作回到家後，但只要有可能就儘量和她交談。你要明白她看重與你分享她的事，也看重你同她分享你的事。你不必詳列這天發生的每一件事，只需講一些重要的事情，一些能讓她感到你愛她的事，因為她會和她生命中最重要的人建立和睦的關係。

同樣，你也要記住妻子們喜歡通過談話來釋放情感。因為女人是一個整體的人格，她就像一個茶壺——她收集一天當中所有發生在她身上的事情，那是一個積累的過程。她需要釋放一些感受，並且不能等到明天或後天。

女性同樣需要交談來釋放她們的感情。男性通常知道他們的感受是什麼，並且他們只有在認為有必要的時候才談論自己的感受。

而女人能夠感受許許多多東西，卻不清楚它們是什麼。當她們開始談論這一天發生的事情時，她們能夠追溯到那些她們似乎不能觸摸到的問題。這就是為什麼有時一個妻子說：“我們能談談嗎？”可是當被問到“為什麼”時，她其實不知道——她只是這一天過得很糟，她只是需要談談。作為一個丈夫，你，必須明確意識到她是如何感受的。當她和你交談時，事情會變得清楚，然後她感覺會好些，感覺被理解。

理解需要時間

當我們的孩子還小時，每日的事情都很繁重，莎拉和我在婚姻中達成一個共識。晚飯後我們告訴我們的長子看著其他兩個孩子，而我們待在臥室鎖住門。這 15 分鐘是爸爸媽媽的時間，規矩是“沒有結束的時候不要打擾我們”。

莎拉知道這 15 分鐘是交談的時間，分享彼此感受的時間。在我們婚姻的一個階段，我們的關係有一些緊張，因為我來或者我去莎拉都在看著我。她需要一段時間告訴我她所有的感受，因此我們定了一個晚上的約會，緊張消失了。因為莎拉現在有一個可預見的時間可以和我在一起——每週四晚上。這樣她可以把她的心思、感受存起來，等待我們在某地吃過晚餐後一起討論。

一些丈夫可能感到不解：“是的，你和莎拉討論什麼呢？”如果你妻子是典型的女性，你不必維持交談，只是保證傾聽。不要想著明天的約會或者修車等，而是不時地複述她說的話。比如：“那太有趣了。你是說……”這樣她會知道你在聽，你在關心她所說的。

有很多方法可以讓妻子知道你在盡力想理解她，抓住每個機會向你的妻子表達欣賞和謝意。我們瞭解到有一個丈夫，他送給了妻子一張特別的卡片，來感謝她為家裡做的每一件小事：從洗衣服到做

飯，從送孩子上學到輔導他們的家庭作業。大概有 10 項或 15 項。這位元妻子被這張卡片深深地打動，她說：“我把它放在我的《聖經》裡，我將經常看看它。”

那位元妻子感到被理解，至少部分是。然而要知道一個女人對被理解的需求是沒有滿足的。你需要經常付出努力，而你永不會做到完美。但你每次的努力都會告訴她：“我愛你。”

可以說，這位丈夫的信做了一個漂亮的總結：

我總有一個目標，就是給我的妻子提供一個安全的環境。在這裡，她有自由成為上帝塑造的那樣，並且我希望這能實現。現在她已不是十多年前那個“不快樂”的人。

我希望比以前更瞭解她，並成為她最好的朋友。每週，在撫養子女上，我們都會遇到挑戰，但我們是一個團隊，我感到我們像是一起在解決問題，其中有上帝的同在和幫助。

你的妻子能感到你的理解，當……

- ※ 你傾聽並能向她重複她說話的內容。
- ※ 你不必竭力“解決她的問題”，除非她特別要求。
- ※ 你盡力確定她的感受。
- ※ 不要不理會她的感受，無論那聽起來多麼不合邏輯。
- ※ 當她想告訴你她的感受時，你不要打斷她。
- ※ 向她道歉並承認你的錯誤。
- ※ 在她的月週期，你給她一些放鬆的時間。
- ※ 你看到有需要做的事情就去做。
- ※ 你欣賞她所做的事情：“親愛的，我永遠也無法做你所做的工作。”
- ※ 你和她一起禱告，並為她禱告。

第十二章 講和——她希望你說“對不起”

在研究生院讀書的時候，我選了一門課。這門課要對某些觀點的概念框架作一些討論。班裡只有兩三個男生——其餘的都是女生，並且她們都是女權主義者。一天，我們討論“連線性”這個詞。我注意到女生們個個容光煥發，房間裡似乎有一種能量在流動。我向女生們提出了一個問題：“對你們來說，連線性是什麼？”

她們停頓了一下，查找了一番，然後說道：“嗯，就是連接……成為一體……成為靈魂的伴侶。”

這是個好兆頭，但是我想知道得更多。“你能給我一個有效的定義嗎？畢竟，我們是在這裡攻讀博士。我們需要能用特定的術語來討論。”

沒有一個女生可以。她們承認：“我們做不到。我們只知道它什麼時候存在，什麼時候不存在。”

“我明白了。”我說。當然，我並不明白，但是我們需要討論下一個概念。

我從來沒有忘記那次討論，特別是當我開始從事婚姻輔導時，我繼續努力想定義“連線性”。最後，當我創造性地理解了“COUPLE”這個詞時，我對“連線性”有了更好的理解。就如我們在這幾章看到的：“連線性”分為很多方面，我們已經看過親近(closeness)、坦誠(openness)和理解(understanding)。顯然，這些因素影響著妻子如何感知與丈夫的連接。

還有第四點影響——“連線性”，我們需要認真來看這一點。

從某種程度上說，它可能是最重要的。如果夫妻之間有不和、衝突甚至感到緊張，你和你的妻子就沒有完全和睦。因此，你們不能真正感到連接。如果你們沒有和睦，她感覺不到親密，她感覺不到你的坦誠，她當然會認為你不理解她。所有這些都能追溯到你們之間出現的緊張或者不和。

在學者們對“連線性”研究的同時，我還研究了《聖經》，而且碰到了一種悖論。為了維持婚姻中的激情，你需要某種程度的衝突。這個結論似乎會讓夫妻產生誤解；他們會發生小小的爭吵、某種碰撞。但在解決衝突的過程中，他們加深了彼此的理解；當重新和好時，他們更加珍惜和欣賞對方。

顯然，夫妻爭執時會產生“火花”，無論大小，都存在風險。

它有兩種變化：火花可以產生可被控制的火，它能溫暖房間，使一切溫暖舒適；火花也能變為難以撲滅的大火，燒掉整座房子。所有夫妻都必須意識到“火花”在婚姻中是存在的，問題在於你如何去控制它。

衝突能夠解決

發生衝突時，你的妻子很可能比你更敏感地意識到問題。因此，她主動找你解決。當你們齊頭並進來解決問題時，你們變得心連心了。這對她彌足珍貴。

不要試圖從衝突中逃走。衝突並不意味著你的婚姻不好。保羅為處理婚姻中的衝突設下了一個極好的原則：“丈夫當用合宜之份待妻子，妻子待丈夫也要如此。妻子沒有權柄主張自己的身子，乃在丈夫；丈夫也沒有權柄主張自己的身子，乃在妻子。”（《哥林多前書》）

保羅是什麼意思呢？我相信他道出了《新約》最重要的原則之一：你們雖然平等但需求不同，因此你們會產生衝突。但你們可以共同解決這個衝突。丈夫不應脫離妻子獨自行事，妻子也不應脫離丈夫獨自行事。丈夫和妻子應該共同行事。

《聖經》中說到結婚的人“會遇到麻煩”，意思是說：“我允許你們婚姻中有衝突。這為的是讓你們來解決，因為隨著衝突的解決，你們的關係會不斷加深。你們一生都在不斷地解決衝突——循環往復，周而復始。”

妻子總是搬出舊賬

當我同一位先生談起他的婚姻時，他告訴我每次與妻子吵架時，妻子總是和他“老賬新算”。為了確定我確實聽懂了，我詢問他實際上是不是在說“歇斯底里”，他確認說：“不，就是老賬新算。她總是挖出以前所有的事。”

許多妻子非常善於“老賬新算”。這就是丈夫們試圖通過“別說了”來結束衝突沒太大好處的原因。幾乎所有與我交談過的丈夫都會向我說他妻子有超強的記憶力，比如記住誰說過什麼、在哪發生的、誰穿什麼，等等。你的妻子拿出“舊賬”，把那些你已經完全忘記的事再提出來，擺出來，解決它們。你面對妻子看似超人的記憶力不禁感到迷惑無助，但你必須接受——這是她的完整個性在行動上的反應。

無論她何時搬出“舊賬”，她是在試圖與你和好。她希望你對她坦誠，並想激發你們之間的理解與和睦；她想確定你沒有生氣，從而她能感受到被愛。她不是想要激怒你——儘管聽上去像是那樣的。要讓丈夫們相信這種解釋是一個艱難的過程。當我試圖向這位丈夫解釋他的妻子是在試圖增加他們的愛意時，他難以理解。

“決不可能。”他迷惑地說。但的確是這樣的，因為這是女人思考的方式。在衝突中，女人的解決方法和男人截然不同。就如在第四章討論的：有兩位女士是好朋友，她們之間產生了嚴重的分歧。但是過後，或許第二天或者半個小時，當她們擺出各自的觀點時，她們會化解分歧。她們會把事情擺出來談，最後會請求對方原諒。問題是，一個妻子回到家裡後，通常會用同樣的方式來解決她和丈夫之間的衝突，但這不管用。為什麼？因為一般是不會通過許多討論來解決問題的。

因此，當一位丈夫遇到妻子想通過分享感受和“完整分析”來解決問題時，他會停滯不前。在她分析到一半時，這位丈夫說：“算了，別提它了，事情已經過去了。”但問題是她不相信他。在她心裡，她知道事情沒有結束。她被愛的力量主導，以至於很難讓她相信丈夫能用其他不同於自己的方式來處理問題。“老賬新算”就是這樣發生的。下面這封通道出了一位元妻子可能遇到的挫折：

在內心深處，我繼續死亡，因為我真不知道如何恢復我們的關係。我丈夫曾不止一次地告訴我，我們之間的愛情不尋常。很多人不知道我們有時很親密。但是，那些爭吵……而且從來沒有感到真正的和好，這正使我受到困擾。

對於任何一個想減少爭吵的丈夫來說，他必須學會簡單地說：“親愛的，對不起。你能原諒我嗎？我不是有意那樣做的。”這樣做吧，即使你認為大部分過錯都是她的。過錯的比重不是問題。所有的時候，真正的問題是愛與尊重。

為什麼男人說“對不起”很困難

作為一個丈夫，我想與所有丈夫分享的是我理解為什麼說“對不起”很難。當一個女人說“對不起”時，對她而言，愛增加了；而當一個男人說“對不起”時，他害怕會失去尊重。尤其是當他為某事道了歉而妻子因不信任他過後又提起時。她簡單地認為這件事情沒有解決，必須再來討論。但男人認為這侵犯了他的尊嚴。

當然，單是譴責男性的“驕傲”是很容易的。我不是說這裡沒有一絲驕傲的因素。但與“驕傲”合在一起的是深深的榮譽感和對尊重的渴望。我想對所有丈夫說，我經歷過這些。我曾經不得不經受考驗而且對莎拉說：“對不起，我錯了。”當我最終使她確信我是真心在向她道歉並請求原諒時，她

的傷口癒合了。

一個妻子可能感到極度難過，但如果丈夫謙卑地為所做的事道歉，她的心就會軟化。我想許多男性都沒有把握住這點。

一位妻子寫信告訴我她同丈夫在傍晚的一次吵架。這件事很愚蠢。事實上，他們開始還在接吻，後來卻吵架了。她上床睡覺後，他隨後也來了。她這樣寫道：“我躺了會兒，不久他也來了。並且後來，當他面對著牆突然說‘對不起，如果你還想接吻的話，你可以吻我’時，我不生氣了。我又重新愛上他了。不必說，我們不再吵架了。”

和解的短途旅行

仍然不確定如何與你的妻子和解嗎？一起分享一些很好的技巧和原則。

第一，對愛抱有絕對的信心。當你在任何一種衝突中顯出你的愛意時，你很可能會觸摸到她心靈深處的某部分。最重要的一點是：她會以相同的感覺回報你。一名丈夫的付出總不會超過一個好妻子。但是當你“讓步”的時候，要確定你是真心的。如果她察覺到你不真誠，你可能會遭遇另一輪的“瘋狂怪圈”。

第二，當你不責備她而是承認自己的錯誤時，你能夠同她和解。我已經說過，但我還要重複一下重點：當你犯了錯誤時，你要勇於承認並道歉，說“對不起”。對於女人來說，這是件令人激動的事。但更令她興奮的是你繼續說：“我想我真的理解你的感受以及你有這些反應的原因。你能原諒我嗎？”

關於懺悔，另一點需要注意：你的動機決不應當是最終讓她承認自己的錯誤，但事情常常是這樣的。女性對“平等”非常敏感。

比如：她不喜歡感到低人一等或者做錯了。在你認錯後，我可以預料到她會馬上說：“這不全是你的錯。真的，我也有錯。事實上，可能更多錯在我。你能原諒我嗎？”幾乎每次她都會向你讓步，這是女性世界的講和。

一些男人可能會想，為什麼非得這樣麻煩說“對不起”呢？

它們只是幾個字。你必須明白這幾個字對你妻子非常有效。如果你以真誠的話語來道歉，請求原諒和表達愛意，她會相信那些話並信任你。這能恢復所有的事情，你們會連接在一起，“不再是兩人而是一人”。

講和可能是不容易的，但總是值得的。可笑的是許多男人在健身房努力健身，試圖使自己看起來像“世界先生”，因為他們認為女人會對身材強壯的男人感興趣，就像男人對穿著比基尼的女人感興趣一樣。很奇怪的是，真正吸引她的事情之一是他謙卑地說：“對不起，請原諒我。”這會極大地觸動她的心，使她可能會想牽起你的手，拉你進臥室。現在那樣看來，所得的比任何“尊嚴”的失去都有價值。我不是說這對每個丈夫都管用，但是已經知道對許多丈夫有幫助。在我們的一次婚姻研討會後，一個男人來向我說：“你知道嗎？說‘對不起’真的有用！這周我說了84次‘對不起’！”

她會感到平靜，當……

- ※ 你讓她發洩自己的挫折和傷害，不生氣也不排斥她。
- ※ 你承認你的錯誤，並道歉說：“對不起，你能原諒我嗎？”
- ※ 你理解她渴望協商、妥協和服從的天性，並且你向她讓步。
- ※ 你想保持你們的關係“每日更新”，解決未解決的事情，並且從來不說“忘了它”。
- ※ 你原諒她坦白的每件錯事。
- ※ 你從不心懷怨恨，而總是向她保證你的愛。
- ※ 在一段痛苦的經歷後你和她一起禱告。

第十三章 忠誠——她需要你的忠誠

幾乎每個婚姻中都發生過這種情況。為了肯定他對她的愛，她會問：“你愛我有多深？當我蒼老時，你還會愛我嗎？如果我殘廢了呢？如果我得了老年癡呆症呢？”

對於這種問題，丈夫們有兩種辦法來應對。一種是錯誤的辦法，會直接導致“瘋狂怪圈”，而且有點像是在開你妻子的玩笑。

當然，你只是在開玩笑，你會說：“怎麼回事？害怕我會因為新歡而拋棄你？別傻了，我想讓你留在身邊……至少是一會兒。”

當丈夫說這些話的時候，妻子可能會明白他在開玩笑，但是這個笨笨的傢伙卻傷害了她。當她問“你愛我嗎”這個問題時，她不是想獲取信息，而是想得到肯定回復。

更加聰明和睿智的回答則是：“我當然愛你，我們將一起慢慢變老。”接著她可能會問：“為什麼？”或者“你究竟愛我什麼？”

她想從你那兒得到答案，因為她肯定你對她的愛會起到激勵她的作用。妻子必須得到肯定的答覆。正如一個妻子所寫的：

我們擁有美滿的婚姻和友誼，可是在忙碌的生活中，我們發現自己正處於“瘋狂怪圈”之中，我們在你的會議上所獲取的信息，使我們對彼此都有了一個全新的瞭解和認識。我曾一直試圖解釋為什麼我會感到在情感上已經與他分離了。現在他終於明白了……我們現在能夠談心了，當我告訴他我感到受冷落時，他說：“對不起，我不希望你有那種想法。”我們滿懷信心地繼續我們的生活，我們感到很幸運和幸福，我感覺自己和丈夫之間又重新建立起了一種關係。

他也能從一而終嗎？

你的妻子知道自己是一個從一而終的人，她對你忠心耿耿，但是有時候她想知道你是否也是如此。妻子有這種想法是很自然的，特別是當她看到自己的丈夫為路過的或電視上的美麗女性所傾倒時。她把這看成是他有可能對自己不忠。坦白地說，她對這方面沒有安全感，她需要得到肯定的回復，而不

是玩笑和捉弄。

我們從另外一個角度看一下。假設你妻子回到家裡，說：“你知道住在這條街上的戴夫·史密斯第三次升職了嗎？嗯，我的好朋友和他同在一個辦公室，她說人們總是想從他那兒獲得建議。他真是男人中的男人。他跑馬拉松；他在健身俱樂部練習舉重；他掙很多的錢，並且把大部分錢都花在妻子和孩子身上。你什麼時候開始鍛煉，去掉你的大肚子？你下次升職會是什麼時候？我們最近肯定要多出一些開支。”

這些言重了，但是你明白了其中的意思。如果你的妻子總是圍繞著這些話題說事，你不會感到好受的。實際上，整日面對這種生活，你會崩潰的。

若有無可指責的人，只作一個婦人的丈夫，兒女也是信主的，沒有人告他們是放蕩不服約束的，就可以設立(長老)。(《提多書》1：6)

羅伯遜·麥奎肯遵守了他的諾言

可以說，羅伯遜·麥奎肯算得上忠誠丈夫的典範了。在哥倫比亞大學神學院當了 22 年的校長後，麥奎肯為照顧身患老年癡呆症的妻子而辭職了。病重的妻子竟然不能忍受他離開她，哪怕只是幾個小時。當他離家去上班的時候，她會認為他失蹤了，就會去尋找他。

麥奎肯很清楚妻子的需要。作出決定是很難的，但從某方面來說，卻又很簡單。他說：“42 年前我就作出了決定。那時我承諾，‘無論健康或是疾病我都會照顧穆麗兒，除非死亡把我們分開。’”麥奎肯表示他會成為一個遵守諾言的人。

對於麥奎肯來說，這是他的唯一選擇，但不僅僅是為了遵守諾言。“穆麗兒是我生活中快樂的源泉，”他說，“她每天都向我展示新的一面，我永遠深愛著她。”

關於他的經歷，麥奎肯寫了一本書——《永遠的承諾》，在這本書裡，他談到對於他辭去哥倫比亞大學神學院校長一職而去照顧妻子後的各方反應。丈夫和妻子重申了婚姻誓言。牧師們在佈道時都會講這個故事。對他來說，這些都是很神秘的，直到一位著名的腫瘤醫生告訴他：“幾乎所有的女人在丈夫有難時，都願守在丈夫身邊；卻少有丈夫在妻子有病痛時，願意放下自己的事業。”

婚姻，人人都當尊重，床也不可污穢。(《希伯來書》13：4)

為什麼要對女兒格外好

所有的女人在丈夫有難時，都願守在丈夫身邊；卻少有丈夫在妻子有病痛時，願意守在妻子身邊，這具有普遍性但總是有例外，羅伯遜·麥奎肯就是一個難以置信的例外。但是普遍法則背後的原因是女人比男人更能順理成章地做一個守護者。有句諺語說：“對你的兒子要好，但對你的女兒要格外好。”

為什麼？因為如果你成為了年老體衰的鰥夫，是你的女兒竭盡全力說服她的丈夫，搬到你住的地方來以便她更好地照顧你。這種忠誠是婦女人格的部分體現。

當你的妻子感到不安全，走過來問你“你愛我有多深”或者“你為什麼愛我”或“你是否會離開我”時，你會覺得這是某種陷阱。如果你對這些問題猶豫不決的話，她就可以責備你，對你表示不尊重。根本不是那麼回事。她這樣做是因為她忠誠於你，而且也需要肯定你對她的忠誠。

你可能聽過這個舊笑話。一天一群人在打高爾夫球，其中4個人在第18號球臺上，準備開始發球。正在那時，一列送葬的隊伍經過，一個人筆直地站著，脫下帽子，把它放在胸前。他的同伴們驚呆了。其中一人說：“我們從沒見過正準備發球的人停下來把帽子放在胸前向送葬的隊伍致意，太奇怪了。”這人回答道：“是的，她是一個偉大的女人。43年前我們結婚了。”

去打高爾夫球，還是去參加妻子的葬禮？對於某些男人來說，當然很荒謬，而且很滑稽。但是我敢保證，你的妻子不會認為這個笑話比你用“與新歡上床”來奚落她更滑稽。她生來就不會理解那種幽默。她生來就只懂得忠誠和承諾。向她保證你的忠誠和承諾會使你們都處於“活力圈”中。

她會肯定你對她的忠誠，當……

- ※ 你在其他人面前讚美她。
- ※ 你參與那些對她來說很重要的事情。
- ※ 你幫助她做決定，如關於孩子方面的決定。
- ※ 你不在孩子面前糾正她。
- ※ 你不對別的女人垂涎三尺。
- ※ 你把她和你們的婚姻放在首位。
- ※ 你從不在外人面前對她和你們的孩子太苛刻。
- ※ 當別人把他們的配偶留在家裡時，你卻帶她參加社交活動。
- ※ 你告訴孩子們：“不要那樣對你們的母親說話。”
- ※ 你告訴她你的計畫。
- ※ 你信守承諾。
- ※ 無論何時你總是肯定她和孩子們。

第十四章 “尊重——她需要你的尊重和珍惜

耶和華的眼目，看顧義人，祂的耳朵，聽他們的呼求。(《詩篇》34：15)

這些年來，很多男人對我說：“愛默生，我的禱告不像它本來的樣子。”

我回答說：“你是如何對待你的妻子的？”

“不，不，”丈夫急忙解釋說，“我的禱告還沒有達到本應有的目的。”

“你是如何對待你的妻子的？”

“不，不，牧師，我是在說我的禱告，不是在談論我的妻子。”

我笑了笑，說：“我是在談論你的妻子。”

在第一部分裡，我們從《聖經》的角度談到了丈夫要平等對待妻子的理由。在《彼得前書》裡面還有一些內容是每個丈夫都應該注意的。彼得補充了丈夫應該體諒妻子的理由，作為與你一同承受生命之恩的人，要尊重她，這樣“他的禱告就會沒有阻礙”。

“COUPLE” 原則是相互關聯的

上帝創造了女人，希望她們都獲得尊重。尊重你妻子的方式是珍惜她。當我說你妻子要獲得尊重時，這不同于你作為一個男人所要獲得的尊重。對於她來說，尊重是愛的一部分。可能你唯一能聽到她說“你沒有尊重我”的時候是當你對她的意見不予理睬的時候。事實上，她真正想說的可能是：“我知道你不愛我，因為你甚至都不尊重我。”換個方式說，愛有很多組成部分，我們只談到了其中的六個部分，在第十五章以及後面的章節中，我們將談及妻子如何從六個方面尊重丈夫。

你的妻子想知道你是否把她放在最重要的位置。這就是我說的“尊重”的意思。如果那樣的話，你妻子就會有被珍惜的感覺，覺得她是世界上最受深愛的人。同樣地，她也會以同樣的方式尊重你，如同教會尊敬基督耶穌一樣。記住：你的愛可以激發她對你的尊重，她的尊重可以激發你對她的愛。

孩子們總認為莎拉是個失敗者

在我們的孩子的成長過程中，很多時候，莎拉會對自己所扮演的母親這一角色有種挫敗感。當孩子們像其他孩子那樣，陷入麻煩或者製造麻煩時，她感到自己不稱職，進而轉化為自我否定。當我們的孩子很小時，我常常忽視莎拉的抱怨或認為那不是什麼大問題。

當我們的孩子們長到十幾歲的時候，我開始理解莎拉以前的感覺，明白她所需要的是什麼。她需要的是肯定，肯定我信任她和她所扮演的角色。她僅僅是想知道我是否對她所做的決定充滿信心。

我繼續讓她知道我很重視她的努力和忠誠，並且我珍惜她和她為我和孩子付出的努力。我知道我不會像她那樣去做那些事情，但我還是經常告訴她這些。

作為丈夫，你要明白自己在某些方面的形象——在工作方面、成就方面和征服方面。而作為妻子，也要明白自己在家庭中的價值。的確，當今社會很多女人在家庭之外有自己的職業甚至重要的職位，但是一個曾經擔任主要航線上的副總裁女士說得很好：“一天下來，最重要的是我知道我的丈夫愛我並珍視我。這是最需要的。”

學會象徵的藝術

在認識和娶了莎拉之後，我對象徵主義的力量以及它是如何向一個女人傳遞你的珍惜有了更多的瞭解。在情感上你不可能做到如她所希望的那樣尊重她——沒有一個男人能做到——但是一些具有象徵意義的東西可以很好地彌補這點。周年紀念日和生日是我特別要提到的。婦女特別重視這些日子。

婦女是指那些有孩子的女人，這是生日對她們格外重要的一個原因。在九個月的時間裡，她經常被問到：“預產期是什麼時候？”生育對於婦女來說是很重要的。

類似地，結婚紀念日也被銘記在女性的心中。從孩提時代起，你的妻子就夢想著結婚那天，盛裝打扮，唱著“新娘來了”的時刻。直到今天，你的妻子還會向她的朋友們展示結婚照片。他們會談論她的衣著，她的髮型，等等。然而身穿晚禮服的丈夫們從來不化妝打扮。丈夫們不會說：“嗨！哈裡，我給你看看那些小夥子們在我的婚禮上是如何著裝的。”這個例子表明了女人和男人的不同，你應該知道這點。對於你的妻子而言，沒有什麼日子比結婚紀念日和她的生日更重要了。記住這些日子，並與妻子一起慶祝這是你向妻子表示你愛她和尊重她的好機會。

如何慶祝紀念日是一門藝術，不是一門科學。假設一個男人送了一輛賓士給他的妻子作為生日禮物(我認識的人中有三個人就是這樣做的)。另外一個人和妻子去了公園散步，分享愛和親密的感覺，並告訴她她對自己是多麼重要。在返回的路上，他看到了一塊小而扁的石頭，把它撿起來帶回了家。接著他在上面寫了一首小詩或一些符號，並把它送給妻子作為紀念品。哪位妻子會珍惜她的禮物？

男人會自然而然地認為，對妻子來說最貴的禮物是最有意義的。畢竟，如果你給另外一個男人買了一輛“賓士”，他會告訴他所有的朋友們：“喬是個多麼偉大的人啊，我簡直不能相信！他送了我一輛很不錯的車。”

但是如果你送給一個女人一輛“賓士”的話，她很可能對她的女朋友說：“看，他給我買了輛‘賓士’。我想知道他是在收買我，還是有別的意圖。”

我們重新談及那塊石頭。當她 93 歲的時候，這時你已經去世 10 年了，在她的壁爐架上，她會放置什麼東西？一輛賓士車嗎？絕不可能！她會擺放那塊石頭，因為那是一個時刻的象徵，那一刻，她的丈夫給了她特別的關注、愛慕和尊重。

一個丈夫和他 24 歲的妻子一起參加了我們的會議，很快就領會了“那些意義深刻的小事情”的力量。他的妻子寫道：

情人節是很特別的……我在清道夫打獵遊戲中醒來。丈夫已花時間寫好了四首小詩，並把它們分別貼在裝有四種不同種類的情人節糖果的袋子上……遊戲從浴室開始……有提示表明在哪裡可以找到下一個。我在屋子裡“咯咯”地笑，太有趣了……那天晚上，丈夫在外面預定了情人節晚餐。有一流吉他演奏者的表演。他們為我們照相，並把照片裝在刻有“謝謝你”字樣的相框裡。我們在很輕鬆的氛圍中享受了一頓晚餐。這絕對是一個最值得紀念的晚上。謝謝你鼓勵我的丈夫愛我。

這位婦女的話揭示了一個很重要的真理：購買禮物的費用比不上你在禮物上所花費的心思。女人天生會為象徵性的藝術而感動，尤其是充滿你的愛與珍惜的時候。她要知道你關心她。她希望那些是發自你的內心而不是靠別人的提示。真的，想法是最重要的。

她想讓你明白她的心思嗎？

當一切進展順利時，上面提到的情人節的故事就會發生。然而有時候，墨菲定律會發生——至少有時候會。我繼續拿帶妻子出去吃飯的例子來說明。假設這是你們結婚五周年的紀念日，你回到家對妻子說：“親愛的，我想同你一起到外面吃飯慶祝。你想去哪裡？”

她說：“哦，我不知道。”

你答道：“不，我真的想帶你去你想去的地方吃飯。你想去哪裡？”

她又說：“我不知道，為什麼你自己不做決定呢？”

“你希望我做決定？”

“是的。”

“但是我不想做決定。我想帶你去你想去的地方。”

“不，我讓你做決定。”你妻子堅持道。

“好吧。”於是你做了決定，“嗯，我聽說新開了一家牛排店很不錯。我們去那裡如何？”

接著她說：“我不想吃牛排。”

很多丈夫，可能大多數丈夫都有過類似的經歷。這時，你有兩種選擇：你可以因妻子看起來令人惱火的回答而生氣甚至發火。由於你是通過“藍色太陽鏡和助聽器”來感知外界的，你會認為妻子應該明白自己不能如此不理智，沒有邏輯和讓人惱火。如果她想破壞今晚的氣氛，她正把你們推向“瘋狂怪圈”之中。

但是你還有另外一種做法。你可以朝“活力圈”方向努力。

你要記住你妻子是通過“粉色太陽鏡和助聽器”來感知這個世界的。你可以調整一下你的“藍色太陽鏡和助聽器”，要耐心點。你可以尋求更多的信息，而不是發火。

事實上，你妻子特別希望你能讀懂她的心思。她這麼想：如果他像我愛他那樣愛我的話，就算我不告訴他，他也應該能明白我想去哪裡。我就可以做到這樣。為什麼他做不到呢？

任何一個丈夫都被期待可以讀懂妻子的心思。讀懂一個人的心思是可能的，這裡有一些方法可以幫助你。你可以說：“好，那我們去……怎麼樣？”接著你可以列舉兩三個既有氛圍而且菜肴也很豐富的餐館。你很可能就會讓她滿意了，她會說：“好的，主意不錯。”你的第五個結婚紀念日就避免了一場災難，更重要的是，你妻子認為你非常尊重她——你真的很珍惜她並且希望她快樂。

然而有些時候，你妻子不想讓你讀懂她的心思，但是她仍然強烈反對你的意見。這樣會引發一些不愉快。如果她的觀點與你相抵觸(或者聽起來有點古怪)，你如何去尊重她呢？男人注重最後的結果，聽起來讓人感覺很苛刻。實際上，這時候你可以有三種方法來回答你的妻子，並且這三種方法仍然會顯示出你對她的尊重。首先，你可以只說：“親愛的，非常感謝能聽到你的意見。”其次，你可以說：“親愛的，讓我考慮一下。”這就讓她明白你在考慮她的意見。最後，可能也是最好的方法，你說：“親愛的，雖然我不贊同你的觀點，但是我尊重你的觀點並且信任你。”

感謝她所做的一切

另外一個尊重你妻子的方式是，讓她知道你真的很感激她所做的一切。你可能已經聽說過這樣一個故事：丈夫下班回家發現自行車和腳踏車擋住了汽車道，房子裡一片狼藉，水池子裡面放著沒有洗的盤子，骯髒的待洗衣物堆積如山，兩個未上學的孩子在牆上亂畫。而丈夫最後發現他的妻子在床上睡覺，他叫醒了她，問道：

“親愛的，這簡直像經歷了一場浩劫，孩子們也變野了——究竟發生了什麼？”

她看著他，露出疲倦的笑容。“嗯，現在你明白了吧？你總是回家後問我整天都做些什麼了。”

丈夫疑惑道：“嗯？”

“嗯，今天我什麼都沒有做。”妻子說。

尊重你妻子所做的是，但是不要因為她是你的妻子而忽視她，要珍惜她。一個女人對她的丈夫說：“我剛剛和姐姐通了電話，她簡直令人難以置信。她告訴我今年夏天她幫助她丈夫修建了一個後門廊。她還做了一把搖椅，並且參加了一個異國食品烹飪班。她總是有所成就，同她談話使我覺得自己做得很不夠。我做了什麼？”

她丈夫轉向她，說道：“你讓我感到幸福。”

要使你的泉源蒙福，要喜悅你幼年所娶的妻。(《箴言》5：18)

瞧！那個丈夫應該得到獎賞，他知道如何尊重他的妻子。下面是更多的關於如何尊重、珍視你生命中最重要的人的主意。

你的妻子將感受到尊重，當……

- ※ 你說“你的處理方式讓我引以為豪”。
- ※ 你在別人面前讚美她。
- ※ 你為她開門。
- ※ 你和她一起嘗試新事物。
- ※ 你鼓勵她或滿懷善意和熱情地讚美她。
- ※ 你注意到她的頭髮或衣服的變化。
- ※ 在公眾場合，你和她表現得很恩愛。
- ※ 你教孩子們尊重她和別人。
- ※ 你認為她在灰色領域內的觀點不是錯的，只是觀點不同而已，並且是有根據的。
- ※ 你讓她感到她是最重要的。
- ※ 你以她和她所做的一切而自豪。

(提醒丈夫們注意：此章和此後六章都是為妻子們而寫的，但是也歡迎丈夫們讀一讀。)

女士們，通過“COUPLE”的幾條原則，我們已經幫助你們的丈夫變得更有愛心了，現在輪到你們了。在下面的六章裡，我們將通過“CHAIRS”給出一些實際的方法，幫助你成為更懂得尊重丈夫的人。

成為一個懂得愛的人，在這方面妻子們不需要很多的培訓。這是上帝本來就賦予她們的，她們自然而然地就做到了這點。然而，在尊重人這方面，她們的確需要幫助。第一部分介紹了很多妻子的來信，她們在給予丈夫無條件尊重的過程中發現了極大的力量。誠然，對於很多女人來說，無條件尊重是一個新鮮的詞，即使她們認為丈夫想要和需要得到尊重，在實際生活中卻很難付諸實踐。

這封妻子的來信反映了女人們在試圖擺脫“瘋狂怪圈”而進入“活力圈”時的感受。

在我的婚姻中，尊重對方是件十分新鮮的事情，我不得不在這方面多下點工夫。我過去一直認為我需要付出更多的愛。對我來說，這是多麼大的一個啟示啊，因為付出更多的愛無濟於事。再次感謝你！由於在以後的婚姻生活中，我們會運用我們所學到的東西，對於未來婚姻的發展我很是期待。我對我們的關係充滿了全新的熱情。

在你的婚姻生活中注入更多的活力其實就是“CHAIRS”章節裡所要講的內容。“CHAIRS”代表你丈夫所擁有的六種主要能力：

C--征服，H--等級制度，A--權威，I--洞察力，R--聯繫，S--性。這些都會在後面的六章裡依次談到。

在“征服”這一章裡，你將學會感激他對工作和成就的渴望。等級制度是關於要感激他願意保護和供養家人。權威是關於感激他渴望為人服務和渴望領導別人。洞察力是關於感激他對分析和勸告的渴望。聯繫有助於你理解他對同甘共苦的友誼的渴望。性是關於他對性親密的渴望。在後面六章裡，你將學會如何尊重你的丈夫。

誠然，無條件的愛對於某些女性來說就像是個矛盾修飾法。畢竟，他應該贏得尊重，而不是被給予無條件的尊重，就像很多女人所想的那樣。自從我開始講授“愛與尊重的聯繫”以來，我一直在努力幫助妻子們明白，無條件尊重對於她們的丈夫和婚姻來說意味著什麼。給予你丈夫無條件的尊重絕對可以幫你獲得丈夫無條件的愛，但是妻子們卻很難理解這一點。下面是兩個妻子的報告，她們從中獲益匪淺：

我一直想得到關注和愛……幾周前的一天，他對我說了句重複了千百遍的話：“你從來沒有傾聽過我說話。”

以此作為長達一個月的冷戰的解釋。那天晚上，我又一次聽他說話，終於明白了他的意思……他想要的就是迫使我對他更親近些。我馬上改變了自己的方法，並很在意我作出的選擇和結果，事情果然有了很大的改觀——他越來越愛我了。

我非常感謝“無條件尊重”這個概念，因為現在我感覺又回到了那種對他有意義的狀態中，我又感覺到了他對我的愛……作為一名武術家，我對尊重有很多的理解，我僅僅是沒有意識到它是一門語言。我從來不知道它是一種需求，更別提是一門語言了，多虧了這種對尊重的新的認知，我現在也正學著同我十多歲的兒子作更有效的溝通。

“尊重測試”

當我開始教授“愛與尊重的聯繫”的時候，我會給不同的人群授課，給他們引用關鍵的一篇——《以弗所書》“妻子必須尊重她的丈夫”，但是坦白地說，很多妻子不會在乎這些，她們認為保羅是男人，他們怎麼會知道女人的感受？

因我們行事為人，是憑著信心，不是憑著眼見。(《哥林多後書》5：7)

在做“尊重測試”時，我採用了一種方法，她們可以同丈夫一起體驗“無條件尊重”這個概念。不足為奇，我稱之為“尊重測試”。我讓一些妻子想一想她們尊重丈夫的事情。她們中有些人花費的時間長一些，但最後都做到了。接著我告訴她們，回家後等丈夫不忙或心情好的時候，對他說：“今天我想你了，還想到了我尊重你的幾個原因，我只是想讓你明白我是尊重你的。”說完這些後，她們不需要等待任何回答——只需提及那些她們需要做的事情，並悄悄地離開房間，然後她們就可以靜觀其變了。

有個婦女向我回饋說，在告訴她丈夫自己尊重他後，她轉身離開，但是她還沒有走到門口，他就尖叫道：“等等，回來，發生什麼事情了？”

幸運的是，她很願意告訴他她尊重他的哪些方面，並且她這麼做了。當她說完後，他說：“哦！我可以帶全家一起外出用餐嗎？”

妻子驚呆了。她丈夫以前很少帶家人外出用餐。這是怎麼了？

我向她解釋說男人首要的動力就是服務，尤其是在受到尊重後。她尊重他，他想為此有所表現。考慮到那天晚上孩子們有事情，她問是否可以改天，他同意了。大概 15 分鐘後，她聽到從廚房傳來鍋碗瓢盆的聲音。她跑過去，發現丈夫正在準備晚餐。丈夫以前從沒準備過晚餐。從來沒有——這是第一次！

幾天後，這位妻子又給我寫了封信，在信中她說：“你不會相信的！他在洗衣服。你還有其他的‘尊重測試’嗎？我想我對這個已經有所領悟了。”

重申一下，我先前提到過的，當妻子因為這個男人是她丈夫而尊重他時，這個有著最起碼的善良意識的男人是會為他的妻子效勞的。我確信激勵他人的最有效的辦法，就是滿足他或她的最迫切的要求。

準備好尊重丈夫的理由

當妻子告訴丈夫她有幾個尊重他的原因時，大多數丈夫會在警覺之後會立即問道：“你當時在想什麼？你是什麼意思？你尊重我哪幾個方面？”妻子要對此有所準備。不要試圖去對尊重作太多的陳述，要躲得遠遠的，希望他以後永遠不要再提及這個問題。

但是如果妻子不知道說些什麼該怎麼辦呢？我們同一些妻子交談過，她們承認自己的丈夫實在沒

有什麼地方值得尊重。有這種想法的妻子通常是太生氣了，或者已喪失了尋找丈夫身上可以尊重的地方的勇氣。首先，這些妻子們必須問自己：“我丈夫是一個不知道體諒人和沒有愛心的人嗎？他還是一個有著起碼的善良意識的人嗎？”如果回答無論從何種程度來說都是肯定的，那麼妻子就可以制訂計畫了。比如，你可以用語言來表達。

惟有賢慧的妻，是耶和華所賜的。(《箴言》19：14)

“親愛的，我尊重你每天早起賺錢養家。你別無選擇，不得不這樣做，並且你做到了。”

“親愛的，我尊重你因為你願意保護我，願意贍養我和這個家。我想起了你給我們所提供的保障。我知道有時你的負擔很重，我很佩服你的承諾。”

一位參加過我們討論會的妻子寫信告訴我在她嘗試“尊重測試”後所發生的事情。這位妻子沒有同她丈夫交談，而是列印了一張卡片，這張卡片告訴丈夫她是多麼感激他，因為他為了供養這個家而努力工作，為了他們的三個孩子而讓她做家庭主婦。她把卡片塞在他的公事包裡。第二天上午他發現了這張卡片，馬上打電話給妻子，向她表示感謝，因為這張卡片使他心情十分舒暢。

我可以給出很類似的報告，她們在嘗試了“尊重測試”後，都取得了非常滿意的效果。一些人通過面對面的方式；一些人通過寫便條的方式；一些人給正在工作的丈夫打電話，告訴他她通過語音郵件向他表示尊重。妻子用什麼方式表達敬意沒有關係，關鍵是她這麼做了，就邁出了突破性的第一步。一個妻子寫道：

就在幾天前，我決定告訴丈夫我尊重他。說這樣的話讓我很尷尬，但是我還是努力說出來了，丈夫的反應讓人難以相信。他問我為什麼尊重他。我列舉了幾個例子。雖然我可以說出更多來。此時，我真切感受到了他舉止上的變化。

這個妻子找到了擺脫“瘋狂怪圈”的方法。下面章節的內容將說明你尊重你的丈夫。“CHAIRS”這個詞表現的就是最典型的男人。

沒錯，有些男人例外，但是一般說來，男人認為他們自己在婚姻關係中應處於領導的位置。從政治上來講，這種觀點可能會不準確，但是我們不是在討論政治上的正確性。我們是在討論男人和女人的心理感受。

男人是否善於在婚姻關係中充當領導者和決策者的角色，這個問題可以討論。但是根據男人的自我形象，他有必要充當一個領導者的角色，他有必要去掌控一切。

第十六章 征服——欣賞他對成就的渴望

我們開始講解“CHAIRS”的含義。第一個字母“C”代表征服。由於我主要針對的是妻子們，很多人會想知道為什麼我選擇了一個這麼不浪漫的詞。“征服”這個詞似乎是來源於沙文主義時期的黑暗時代，那時男人認為征服女人是他們的權利——包括在身體上、思想上和情感上。這種“征服”根本不是我所理解的“征服”。

我所指的“征服”是男人那種與生俱來的、到外面征服挑戰的渴望——努力工作並取得成就。作為一個妻子，如果你能夠開始理解工作對於丈夫是多麼重要，你就在表達尊重方面邁出了一大步。

丈夫重視妻子對他的尊重勝過對他的愛，這點很難被多數妻子理解。你透過“粉色太陽鏡”所看到的生活主要是愛。你付出愛，你想得到愛，你可能不太理解為什麼丈夫不像你這樣。當我說“一個丈夫重視妻子對他的尊重勝過對他的愛”的時候，這是在說你丈夫根本就不重視你對他的愛嗎？不，他當然重視你的愛——其程度難以用語言形容——但是他所理解的愛是“尊重”。

我們來設計一個情景，通過這個情景來說明男人關於征服的感受。假定一個丈夫剛失去了工作。他回家後，把這個消息告訴了妻子。他看上去一副挫敗的樣子。為了幫助丈夫，妻子說：“沒關係。重要的是我們彼此愛對方。”這聽起來有用嗎？他茫然地看著她，聳聳肩，砰的一下坐到電視機前。那個晚上他沉默寡言，不想說話。妻子被難倒了。她想安慰他，可是此時他不想與她交流。

實際上，答案非常簡單。這裡又涉及粉色和藍色的問題了。妻子試圖去安慰他，他卻被她的好意激怒了。我們可以設計另外一個情景來幫助你理解，假定這個妻子流產了，丈夫過來安慰她說：“親愛的，沒有關係，只要我們彼此相愛。”

有些婦女可能會說我在說兩件截然不同的事情。我怎麼能夠將失業與失去一個孩子相比較呢？我不是在爭論失去工作和失去孩子的價值問題，我是在解釋丈夫的工作對他來說是何等重要。在他看來，他已失去了極為重要的一部分——作為人最根本的一部分。

這就是當丈夫失業後，妻子用“沒事，親愛的，我們還彼此相愛”這樣的話來安慰他時，很可能沒有用的原因。他確信你對他的愛，但是他強烈認同這個事實，即他是個有工作、有職位和有責任的人。他去哪裡找到這些對工作的根深蒂固的感覺呢？

從一開始，亞當就熱愛自己的工作

為了弄清楚丈夫們哪裡來的這種對功成名就的強大動力，我們必須再次提到《創世紀》和歷史上的第一次職業分配。在創造夏娃之前，上帝創造了亞當，並一起創造了他所需要的一切：一個漂亮的地方，還有充足的食物和水源。有趣的一點是，無論亞當到哪裡，伊甸園都不是個有免費救濟品的場所。樹上長有果實，但是亞當要去修理和保管它們。

擁有一個不錯的工作和完美的工作條件，亞當似乎擁有了一切。但是上帝知道少了某些東西，於是上帝創造了個“適合他的幫手”。在《哥林多前書》中，保羅進一步闡明了這個觀點：“男人不是為女人而造的，而女人是為男人而造的。”

我的看法是，在戀愛期間，女人都是煥發光彩的，給對方的印象就是：“我愛你，我是為你而存在的。不論你想要做什麼，是什麼樣的人，我都尊重你。我願意幫助你。這就是愛的含義。”然而結婚後，就不是那麼回事了。她們根本談不上是對丈夫的尊重。比如，作為一個已結婚 16 年並且已是三個孩子的母親的婦女，她認為她有合適的理由成為一個幫手，但是她發現她所做的並沒有得到認可。她這樣寫道：

在我看來是善意的幫助，他卻認為是動機不良……我發現我在一副抱怨的消極態度來對付那些突

然出現的、超乎我意識的問題……自從我有意識地表現出對他的尊重以來，我已經看到了轉機，丈夫同我說話的次數多起來了，越來越關愛我了，在過去的這幾周裡，我感到我們的關係比以前親密多了。

從雅各時代直到現在，男人都在問：“如今，我什麼時候才為自己興家立業呢？”（《創世紀》30：30）

男人的第一個問題：“你的職業是什麼？”

兩個男人首次見面時，第一個問題通常是：“你的職業是什麼？”上帝創造男人就是希望他們去野外勞作的。看看那些小男孩，他們揀來棍棒並把它們做成假想的工具。最近，一個母親告訴我們，她曾阻止她兒子擁有任何玩具手槍，但是當他把芝士三明治做成手槍，並把它對準一個朋友時，她生氣地大叫：“我放棄了！”

母親永遠都不應該放棄，因為這是一個小男孩的本性。他被號召要做個獵人、工人、實幹家。他希望在生活中展開征服。這種現象稱為“男人的手段”。從孩提時代起，男人身上就有某種東西促使他去冒險和征服。

在一次“愛與尊重”討論會上，當我們談到男人的這種征服欲望在很小的時候就有了的時候，我問妻子們：“你希望未來的兒媳婦如何對待你的兒子？你兒子將同樣需要去工作和有所成就。我確信你希望他妻子能支持他，正如你丈夫希望你支持他一樣。”當我提到他們的兒子及其結婚後會發生的事情時，很多難以理解“無條件尊重丈夫”這一觀念的婦女豁然開朗了。一個妻子告訴我說：“你這樣講的時候，就改變了整個重點。我如何對待丈夫和我希望兒媳婦如何對待我兒子，其感受是不同的。本來就應該是不同的。”

男人對工作和成就有著與生俱來的渴望和重視，這點在我兩個身患癌症的朋友身上得以淋漓盡致的體現。我這兩個朋友都能平靜地面對死亡和接受他們的結局。經過化療和其他一些治療手段，他們越發樂觀和忠誠了。後來，他們都活下來了。但是他們面臨一個相同的問題。其中一人把他的公司賣了，然而，在他賣掉公司後的一段時間裡，他發現沒有工作後他就找不到自我了。他告訴我：“在與癌症或許是與死亡對抗的過程中，我從來沒有感到沮喪過，但是當我離開了象徵著我身份的工作後，我感到了從未有過的沮喪。”

另外一人也是非常痛苦，瀕臨死亡，但他也最終康復了。他重新開始工作，生活也變得精彩了，但是後來他失業了。他來找我的時候，顯得頹廢而沮喪。他告訴我說失業比垂死的感覺更難受。失業對這兩個人的影響遠遠大於癌症和死亡的影響。

很多婦女不明白工作對男人的重要性。如果一個妻子無意中表明丈夫的工作不重要，她這是在說丈夫是個失敗者。我想起一個朋友，他的生意做得很好，有人想買下他的生意。在他看來，沒有什麼比這樁買賣更有褒獎意義了，因為這意味著他不僅獲得了大筆財富，而且還得到了社會的尊重。對他來說，這就是成功。這樁買賣最終實現了，他回家把這個好消息告訴了妻子。可是妻子滿腦子想的都

是那些家庭瑣事。她漫不經心地說：“親愛的，這很好。”接著繼續去做家務了。

這個男人後來告訴我他感到特別沮喪。他說：“我感到深受傷害。我決定以後不再和她分享任何東西了。”我不贊同他的決定，但對他表示同情。反過來，如果這個妻子設身處地為丈夫想一下，也可能會表示同情。假設她告訴丈夫她懷孕了，而此時丈夫正在看電視節目，心不在焉地說：“很好，親愛的。”為了有個鮮明的對比，這裡有封妻子的來信，這個妻子選擇了支持丈夫：

我丈夫正經歷一場很大的磨難，他正飽受流言蜚語的煎熬。我決定支持他，在流言蜚語面前，我尊重他，並遵守對他的承諾。因為這場磨難，在長達 15、30 年的時間裡，我和他都失去了很多朋友，但是在這當中我們的關係近了很多。他告訴我最近發生的事情，與我分享他的郵件等，而不是一個人靜靜地待在一邊。上帝對我太好了，在我最需要的時候給了我所需要的學問。

女人想事業和家庭兼顧嗎？

當我談到男人那種對工作根深蒂固的渴望時，我並不是說婦女不渴望工作。婦女一直在工作，只是她們大都在為家庭瑣事和孩子操心罷了。最近幾十年來，婦女們發現她們完全有能力到外面去工作，擔任很重要的職位並取得很大的成就。但是當婦女外出工作的時候，會出現的問題是：誰待在家裡照顧孩子？答案就是把孩子送“日托”。從好的方面著想，這是個不算理想的解決方案。從壞處著想，這會對孩子造成很大的傷害。

有趣的是，至少在西方國家，婦女認為是否工作應該是可以隨意選擇的。她們不想被告知需要去工作。她們想要自由地選擇做全職母親或者職業婦女。

大多數男人認為是否工作不是可以選擇的。喜劇演員蒂姆·艾倫認為婦女可以有很多選擇。男人只有兩個選擇——工作或進監獄。沒錯，有些家庭裡，是婦女在外工作，男人在家照看孩子。通常來講，我們的兒子會認為他們必須從事某個領域的工作，但是我們的女兒則可以自由選擇是懷孕生孩子還是升職。

我以前的諮詢經歷使我得出這樣一條結論，即婦女一般都想找個有能力允許她不用外出工作的丈夫，如果她不想工作的話。她的未來與這個男人有很大的關係，她會很自然地考慮到他照顧她和孩子的能力。善良的女人為愛而結婚，而不是為錢；然而她很清楚建立一個家庭所必須具備的東西。她會問自己：“如果我想做個全職主婦的話，他是否有足夠的贍養家庭的能力來滿足我這個要求呢？”問這種問題的婦女是明智的。我希望我的女兒也像這樣權衡一下她的選擇。

這裡還有另外一個問題：那些需要養家糊口的妻子們在多大程度上喜歡她們的這個角色？記住所有的妻子都會問的一個問題：“他愛我會像我愛他一樣嗎？”

婦女基本上不能確認這點，如果妻子在外為生計奔波，掙錢養家，而丈夫卻待在家裡，這種不安全感就會上升，而不會下降。她想知道：“如果不是為了我所掙的錢，他還會和我在一起嗎？”作為家庭收入的主要來源者，這個事實會使婦女陷入深深的恐懼之中。

男人一般都會要求去工作，而女人的自然本能卻是回歸家庭。丈夫本能地知道他的舞臺在外面，不管他面對多大的壓力。我認為從本質上講，大多數男人代表著亞當，他們為了整個家而在外面勞動。

大多數女人和夏娃很相似，如果她有孩子的話，她會選擇讓亞當代替她在外勞動。亞當不希望夏娃有個孩子，為了重新去工作而把孩子交給自己。那些提倡家庭內部平等的人推崇這個觀點，但是在完成了關於“有效的父親”的博士論文後，我不同意這個觀點。

這不是低估婦女的能力和無視她們對工作的渴望。婦女可以被召集去擔任很重要的領導崗位，但是我要強調的是，她作為一個幼兒的母親所具有的無與倫比的價值。我不認為任何一門社會工程學會使父親變成“一個天生的母親”。

一般來說，婦女喜歡有個孩子並照顧孩子；男人喜歡為她和孩子在外工作。不可否認，在現代社會有例外的情況，但是對於普通的婦女來說，她最渴望的不是工作而是家和家人。

儘管女權主義者在抗議，最合格的妻子還是那些細心照顧孩子的婦女——“只在你們中間存心溫柔，如同母親乳養自己的孩子。”（《帖撒羅尼迦前書》2：7）

你說過“感謝你工作”這樣的話嗎？

對於那些想做點什麼來鼓勵丈夫並對丈夫表示尊重的婦女來說，可以試著給丈夫留張便條。不需要太長或太深刻，只需要這樣寫道：“親愛的，謝謝你外出工作。”如果你想更詳細些，可以告訴他你感激他給了你不用工作而在家照顧孩子的機會，你只想為此而感謝他。

我與一些婦女交談過，她們也考慮過要感謝丈夫——實際上，她們為此考慮了很多，只是從來沒告訴過他們。我問她們會是什麼感受，如果一個男人說他對多麼愛妻子這點考慮了很久只是沒有告訴她。通常她們的反應都是驚訝或憤怒。“你是想說，男人可以和他的妻子一起生活，但是絕不會告訴她他愛她？”她們無法相信這點。

這點很容易理解，因為關係是雙方的。當然，他應該告訴你他愛你。但是你應該回應他：“親愛的，謝謝你。你必須每天外出工作。我不知道我是否完全理解這點，但是我對此很感激。我真的尊重你。”觀察你丈夫的反應，我向你保證他一定會有巨大的變化。（見附錄 A 和 C）

他希望妻子信任自己

從婚姻關係的角度來看，男人所做的一切都是為了贏得女人的讚美。當你們相愛並結婚後，他感到你信任他，他對此表示感激——可能其程度遠超過你所意識到的。但是數年後，他的工作、婚姻以及家庭似乎形成了一種競爭關係。如果不去讚歎他為工作所做的努力，你可能會感到被忽視了。

才德的婦人，是丈夫的冠冕。（《箴言》12：4）

如果丈夫是個工作狂，妻子就有很多理由認為自己被忽視了。

一位妻子寫信告訴我：“我以前曾說過他的工作比我重要，這就是對他所有的評價。我說過他的

手提電腦就是我們家的‘另外一個女人’，我不能與它競爭。”工作狂確實是個很嚴肅的問題，但是我認為如果你和你的丈夫想努力成為彼此都愛對方和尊重對方的人，他所需要的就是支援和對他工作的尊重。如果他是個善良的人，因為太投入工作而忽視了家庭，他會意識到的，你可以和他就此進行溝通來解決這個問題(更多關於對工作癡迷的內容見附錄 E)。

永遠記住這點，因為你通過“粉色太陽鏡和助聽器”傳達出去的信息會讓他曲解你。他的“藍色太陽鏡和助聽器”解碼後會認為你是錯的。他錯誤地認為你只是把他當做飯票。這就是你要感謝他，讓他知道你欽佩和支持他的原因了。如果你說了那些話，這會有助於他的“藍色助聽器”獲取那些正確的信息；你對他工作的支持將會激發他對你的愛。一位元妻子的簡單的便條表達了全部的內容：

一天我把一張便條放在他的午餐飯盒裡，因為某些事情向他表示感謝。那天晚上他對他表示謝意。在情人節那天我又寫了一張便條，內容是為他對工作和家庭所做的貢獻，我深表感激。從他的眼神裡，我能感覺到這麼做的意義非同尋常。

得著賢妻的，是得著好處，也是蒙了耶和華的恩惠。(《箴言》18：22)

你丈夫會感受到尊重，當……

- ※ 你通過口頭或書面形式告訴他，你感激他為工作所做的努力。
- ※ 你對他所選擇的工作領域表示出信任。
- ※ 你聽他講述工作方面的事情，正如同你期望他聽你講述家庭瑣事一樣。
- ※ 你認為自己是他的幫手，只要有可能，就向他提及這點。
- ※ 你允許他有夢想，如同戀愛時你也有夢想一樣。
- ※ 你不要對他的工作表示不尊重或批評，以此來讓他對家庭表示更多的愛。

第十七章 等級——感激他對家庭的責任

有句古老的諺語是這樣說的：“智者裹足不前，愚者鋌而走險。”自從我在全國範圍內與人分享了愛與尊重的信息後，我願意愚蠢到使用那些在政治意義上錯誤的詞彙。其中一個詞是“等級”。有些婦女一聽到這個詞立即就會想到本位主義：“男性主宰女性”、“這是男人的世界”、“男人是上級，女人是下級”，等等。

我不能去責備這些婦女，因為數世紀以來，男人都是在以一種無知的、濫用的，甚至是罪惡的方法使用經文。他們把各種惡劣對待婦女的方式說成是正當的，所有這些都是以“《聖經》上是這麼說的”為藉口。

但是《聖經》上並沒有這麼說。它所說的與那些本位主義有很大的不同，而且與女權主義所講的也有很大的不同。

“《聖經》意義上的等級”其真正意義是什麼呢？

“一切都很好，”有些婦女告訴我，“但是從等級觀念上講，男人怎麼能夠把他保護和供養家人的意願置於我之上呢？”多年來，我同很多妻子交談過，她們被由丈夫領導地位所產生的恐懼心理折磨著，以至於她們表現出了強烈的抗議，她們習慣性地不尊重丈夫，並辱罵他們。然而我認為如果婦女們從《聖經》的角度上理解了等級的概念，這樣即使不能全部也可以在很大程度上緩解她們的恐懼感。

人若不看顧親屬，就是背了真道，比不信的人還不好。不看顧自己家裡的人，更是如此。(《提摩太前書》5：8)

對《聖經》上的等級制度講解得比較清楚的是《以弗所書》中：“你們做妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主。因為丈夫是妻子的首領，如同基督是教會的首領。他又是教會全體的救主。教會怎樣順服基督，妻子也要怎樣順服丈夫。”

在有些翻譯中，把“be subject”翻譯成“順從”。在希臘語中與之相對應的詞是“hupotass。”，這是個複合詞，意思是位居下位或置於下方。上帝並沒有賦予丈夫們一些“優越”的特權。祂賦予他們的是巨大的責任，如同保羅在下面幾節中明確表明的：“你們做丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己。”

這裡把作為“首領”的責任說明得很清楚。丈夫被賦予了神聖的責任去愛他的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己一樣。這就是為什麼善良的丈夫在理解了這章的內容後，會把保護他的妻子看成是他的責任。同時，妻子要相應地把自己置身於被保護的地位。

這就是等級在宗教上的定義。貶低女人並不是男人優越性的體現。

抬升自己和保護她們是男人的責任。如何在婚姻關係裡表現出丈夫和妻子的相互影響？一個妻子寫道：

多年來，當我在結冰的路上開車，開始滑行時，我都會來個急剎車。丈夫告訴我讓我別踩剎車。一天我獨自一人駕駛，路上結冰了，開始滑行。我想踩剎車，這時我想起了丈夫的話——“別踩剎車”。我得救了。從你的會議上我意識到他對我的建議是為了保護我。他永遠同我在一起的堅定決心，深深地根植於他作為一個保護者的角色中。

因此我回家後告訴他：“你挽救了我的生命。”我讚揚他並試圖去尊重他。以前，我只是感到被貶低了，這根本不能激勵他對我的愛。

這種宗教上的等級觀念會導致虐待嗎？男人會利用一家之主的身份來鎮壓甚至虐待妻子和孩子嗎？這種事情有可能會發生，但是因為這是一種可能，並不意味著婦女可以拒絕丈夫作為一家之主。如果丈夫心懷不正，不管家庭結構如何，虐待隨時可能發生。賦予他的這種等級上的角色與虐待沒有任何關係。心懷不正的人總是惡意地對待他身邊的人。如果一個男人是善良的人，他妻子對他的尊重和他的等級地位不會使他去虐待，因為這不是他的本質。他不會利用他在家中的領導地位與他要深愛的以及要保護的人作對。

保羅與今天的文化

在《以弗所書》中，保羅暢想了一下理想的婚姻關係。妻子順服自己的丈夫，置身于丈夫的保護之中。丈夫愛自己的妻子，願意為她而死。他最不想做的事情就是利用她，貶低她，把她當做下等人來對待。我勸告過很多妻子，她們都贊同這種“理想的模式”——在某種程度上。一個妻子說：“我希望他是一家之主，我只想知道他把我的需要放在心上。”

當很多妻子說她們想讓自己的丈夫成為一家之主時，她們沒有奢望太多，也沒有要求得太少——剛剛好。信奉福音派的妻子不會拒絕《聖經》教育，她拒絕丈夫走極端。她不想丈夫支配她，同時她也不希望丈夫依靠自己。

通常，基督教家庭生活在一種世俗文化裡，來自世俗文化的壓力經常會引起混亂和矛盾。不少夫妻都不得不兩人都去工作以維持生活。很多時候，妻子掙的和丈夫一樣多，有時還多些。這是個很重要的籌碼，它使得她認為自己沒有得到足夠的平等待遇。在現在雙薪收入的家庭裡，很容易使人開始認為丈夫的領導地位和妻子服從丈夫的觀念，已經過時了。

善良的男人理解“你們要為弟兄、兒女、妻子、家產爭戰。”的戰鬥口號。
(《尼希米記》4：14)

如今很多婦女(包括信奉基督教的妻子)存在的問題是她們想有公主一樣的待遇，但是實際上她們拒絕像對待國王那樣對待丈夫。她們不願意承認丈夫真心實意地想要保護和贍養家人——他想成為一個保護傘，如果有必要，他願意為妻子犧牲生命。

我們剛結婚時，莎拉擔心我們經濟上有困難。她在單親家庭中長大，深感貧窮的滋味。我告訴莎拉：“我是有責任感的人，我會養家的。這不是你所要擔心的問題。”這讓她如釋重負。她選擇了信任我。如果她一直關心這個問題，為之焦慮，並且經常問我：“我們的錢還夠花嗎？”這會給我徒增壓力。

如何用七個詞挫敗你的丈夫

保護妻子的願望是上帝置於我靈魂深處的某種東西，對於每個男人來說都一樣。無可否認，在贍養家庭這點上，男人對於被小看是很敏感的。莎拉和我剛參加完一個關於“愛和尊重”的會議時，一對夫妻走上前來給我們講了件事情。他們剛搬到新家，另外一對夫妻問他們是否可以去參觀一下他們的新家時，他們答應了。很快，他們就帶領那對夫妻參觀了他們漂亮的新家——漂亮的裝飾物、花崗岩廚房檯面……為這個家，他們不惜付出一切代價。

參觀途中，正當他們參觀完樓上的臥室和相鄰的浴室，準備下樓梯時，那位來參觀的妻子轉身對她丈夫說：“你需要再去找份工作。”帶領他們參觀的這對夫婦聽到這句話時驚呆了。他們當時就感覺到了那位丈夫的失落感。幾分鐘後，來參觀的那對夫妻離開了。

讓人感到非常可悲的是，告訴丈夫需要去找第二份工作的這個妻子甚至沒有意識到自己說了什

麼。她只是在對他們參觀的這個家作評論，從來沒考慮她所說的話會傷害丈夫的感情。她傷害他是因為她不理解丈夫或不理解尊重丈夫的必要性。如果妻子經常問自己：我要說的或做的將會使他感到被尊重或是不受尊重嗎？這並不是一個壞習慣。

多言多語難免有過。禁止嘴唇是有智慧。（《箴言》10：19）

用蠟燭表示你的尊重

有很多方法可以表示你對丈夫的尊重。尋找一些方法來感激他願意保護和贍養家人，特別是當他時運不濟時。

希爾博士是位動力學部長，在洛杉磯擔任高級牧師，他沒有了妻子。妻子簡幾年前因癌症去世了。在她的葬禮上，希爾博士講了一些關於她使他更優秀的方法。希爾博士當時作為一個正處於奮鬥中的年輕傳教士，他在謀生方面遇到了一些困難。一天晚上，他回家發現屋子裡黑乎乎的。他打開門，看見簡準備了兩個人的燭光晚餐。他沒能打開開關。然後他到另外一間屋子，拍了一下開關，屋子裡仍然是一片黑暗。年輕的牧師回到餐廳，問簡為什麼斷電了。簡開始哭起來。

“你工作這麼努力，我們都在盡力，”簡說，“但是情況還是很糟糕，我們沒有足夠的錢來支付電費了。我不想讓你知道這些，所以我決定我們吃一頓燭光晚餐。”

希爾博士說起妻子說的這些話時，充滿激情。“她本可以說：‘我以前從來沒遇到過這種情況。我們家裡從來沒有斷過電。’她本可以摧毀我的銳氣；她本可以傷害我；她本可以使我意志消沉的。但是她說：‘無論如何，我們會重新用上電的。今晚就讓我們就著燭光吃飯吧。’”

這個悲涼的故事可以當做妻子們應該對丈夫表示感激的一個案例。當希爾夫人點燃蠟燭的時候，她對宗教意義上的等級概念還沒有完全搞清楚，但是她憑直覺知道如何去支持丈夫和感激丈夫願意保護和贍養家。正如希爾博士所承認的，她本可以用一些批評的話或諷刺來使他垂頭喪氣。男人認為自己在家庭中的地位是至上的。這就是為什麼在產生矛盾時，丈夫對聽到的類似被貶低的話格外敏感。在關於財務問題發生激烈的爭吵時，妻子意識不到自己貶低了丈夫。她只想讓他明白自己的感受，並希望他回饋給她愛和理解。

然而，因為丈夫思想上存在等級觀念，妻子的話聽起來像是在貶低他。在涉及“領導”問題時，男人更容易受到批評的傷害。

他會永遠保存的卡片

假設你是位信任丈夫的妻子。作為一家之主，他可能沒有做到十全十美，但是因為你服從他的領導，你非常願意讓他擔任這個角色。如何去實踐我所說的這些呢？你能把他當做一家之主來尊重嗎？我給妻子們的一個很簡單的建議就是給丈夫寄一張“尊重卡片”。根據我的研究，男人很少保留的是妻子送給他們的小小的，上面帶有心形的卡片，但是我向你保證他會保留你送的這樣的卡片，上面寫道：“前幾天我想起你說的願意為我而死的話，這句話對我觸動很大！”署上：“全身心尊重你、依

然欽佩你的人。”記著，不要署“全身心愛你的……”他知道你愛他。你丈夫會永遠保留那張卡片。此後你會時不時撞見他正重新看那張卡片。為什麼？因為你說出了他想要的一一以他母親的口吻。實際上，以丈夫母親的口吻對他表示尊重是有效果的。一個男人寫道：

我收到過妻子給我的“尊重卡片”。我對這張我保存的卡片感到非常吃驚。它無疑對我影響深遠。我不僅把它保存了下來，我還讀了一遍又一遍。我想在這個世界上如果我有一個追捧者的話，那個人就是我妻子。這張卡片很好地滿足了我的需要。我很高興她確實意識到了我所作出的一些犧牲，不是因為我看起來是個乞憐者。你所講的“活力圈”是完全正確的。

這個丈夫感受到的尊重和下面要講到的這個男人的故事大相徑庭。喬看起來是 90 歲，即將要死了。他的孩子們都圍在他的床前，突然他聞到了從廚房傳來的妻子做的蘋果餡餅的香味。他用虛弱的聲音說：“哦，瑪麗，我聞到了你母親做的餡餅。多麼偉大的女人啊！我和她結婚 70 年了。瑪麗，能告訴你母親我想吃一小口餡餅嗎？”瑪麗離開後很快又空手返回來了。年老的喬問道：“瑪麗，餡餅在哪兒呢？”瑪麗回答說：“媽媽說你現在不可以吃，那是為你死後準備的。”

一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。(《箴言》25：11)

這是一個荒唐卻又真實的故事，但是它卻表明要尊重家裡的男人直到生命的最後一刻。如果你想要一個愛和尊重的婚姻，就不要為等級作任何辯解或抗議，同時要防止接管這個家。

喬的妻子太注重其他人的需求，而開始管理這個家，在這個過程中，她的丈夫又一次被貶低、輕視和忽視了。她就是一個對家庭過於關注而沒有注意到要尊重丈夫的例子。這就是我為什麼號召妻子要對上帝的啟示有所醒悟，這個啟示就是關於丈夫作為一個贍養者和保護者，他需要被尊重。也許下面這個妻子的信比其他任何東西都能說明問題：

我不敢相信，我以前從來沒聽到過無條件的尊重。我父親是個牧師。我們提供婚前諮詢服務，我在一家大教堂工作，我在教堂給婦女上課。我從那些年長的、睿智的婦女那裡尋求建議，我們曾做過婚姻諮詢……你的書讓我大開眼界。現在我意識到我丈夫談到自己不受尊重時，他並不是個傲慢的人，這其實是他用來示愛的語言。我也意識到我必須尊重他，因為上帝賦予他在家中的地位，不是因為我認為他應該或不應該受尊重的問題。

你的丈夫會領會你的感激，當……

- ※ 你用言辭讚美他為保護你以及願意為你犧牲生命。
- ※ 你讚揚他承諾要贍養和保護你和這個家(他要知道你不認為這是想當然的)。
- ※ 他告訴你他的思想傾向時，你要心領神會。
- ※ 你不用語言貶低他的工作或薪水。
- ※ 你樂意象徵性地“點燃蠟燭”，正如希爾夫人在他們無力支付電費時所做的一樣。
- ※ 你平靜而又尊敬地表達出你對財政的關心，並試圖提供一些節省開支的方法。

第十八章 地位——感激他對家庭的付出

在一次“愛與尊重”討論會的問答環節中，大家討論了“丈夫在家中的地位”這一話題。一位年輕的妻子迫不及待地說道：

“我希望他事事做主，但有一點要明確：他所作出的決定必須與我的意願相一致。”

場內頓時一片譁然(不過我想大多數在場的男同胞們對這位妻子的話都心領神會)，那位女士也羞得面紅耳赤。她說：“我說這些話沒有什麼別的意思，並不是要自己當家，只是實話實說而已。”我也暗自笑了，她不經意的話讓我想起了一個故事，但此時我暫且不提，以免讓她更加尷尬。那個故事講的是一對夫婦達成一致，家裡的大事丈夫做主，小事妻子做主。20年過去了，丈夫突然意識到：生活中至今一件“大事”都還未曾出現。

家中誰來做主？

在如今女權主義的文化中，諸如“誰來做主”的問題往往成為笑料和紛爭的導火索。“男女平等”、“丈夫的權利不能比妻子多一點”，這樣的觀點使得大多數男同胞惶恐不安。

而對於基督徒夫婦而言，問題在於“對於誰當家，《聖經》中是怎麼說的”。保羅這樣設計了家庭成員等級：夫為妻綱。但我們知道，一位為人和善的丈夫是不會因為自己是一家之主而虐待自己的妻兒的，而是擔起家庭的責任，對妻兒倍加呵護，真正成為當家人。

但是人們對男性至上的話題還是很敏感。認為家中丈夫做主但要符合自己的意願，並不是只有那一位妻子是那麼想的，很多妻子都那樣認為。事實上很多妻子覺得自己是更好的決策者，通常她們也是。在很多方面她們比丈夫們更具判斷力，但是她們卻對“凡事要順從自己丈夫”的觀點深信不疑，她們要讓自己的丈夫成為當家人。

《聖經》中是否談及“彼此順從”？

很多信仰基督教的已婚女士在談到類似家中地位的問題時都感到不安。保羅筆下的《以弗所書》完全表達了男權至上的觀點，尤其是針對那些管制自己丈夫的女士。《提摩太前書》更是將這一觀點發揮到極致：“我不允許女人管制男人，只需要安靜。”但是近幾年在教堂中有一種動向，一些學者和傳教士認為《聖經》中談到了“彼此順從”——男人和女人都要彼此順從對方，平等對待。《以弗所書》中的“當存敬畏基督的心，彼此順從”表達了這一點。

從彼此順從的觀點來看，《以弗所書》則是說“每一位基督徒都要彼此順從，尤其是在夫妻之間”。這一觀點也就意味著並不單是妻子要順從自己的丈夫。

由此看來，保羅所說的基督徒應該“彼此順從”究竟是什麼意思呢？對於夫妻而言，我相信答案就是愛與尊重。例如，夫妻倆在如何花錢上發生了爭執，而此時丈夫能夠出於對妻子的愛而“順從”

她，滿足她的要求，這就是因愛她而順從她。而另一方面，妻子能夠出於對丈夫的尊重而“順從”他，滿足他的要求，這就是因尊重他而順從他。

要注意的是保羅和彼得在談論婚姻時都是以順從開始，而以愛與尊重收尾的。歸根到底就是，如果夫妻對待雙方事事都能出於愛與尊重，那麼就會有一個美滿的婚姻。一個參加了我們“愛與尊重”討論會的妻子寫道：

我真的被這一“歸根結底”深深觸動了。有很多關於夫妻間的交流 and 為雙方著想的說法，而解決婚姻問題的這一簡便方法竟是主的言語。我定期閱讀《以弗所書》那一章節，以提醒自己要順從自己的丈夫。儘管做起來很難，但我的丈夫體貼明理，這樣事事也就好多了。

丈夫有責任來做主

顯然有人會說：“既然是這樣，愛默生，如果夫妻倆又是愛又是敬——他想愛她，而她也想尊重他，那麼決定還怎麼做？誰又來做主？”我想在大多數情況下，如果都為對方著想，夫妻倆就已經找到解決矛盾的方法了。一對為人和善的夫妻，一個感受到了愛，一個感受到了尊重，問題往往就能迎刃而解了。

如果婚姻中有了愛與尊重，那麼夫妻倆處理起事情來也就得心應手了。他們已經接受了婚姻中雙方不可避免地或多或少都會發生爭執這一事實。遇事兩人相互溝通，誰也沒想去壓制誰，也不會因感情用事而失去自己的立場。互相提出自己的見解並討論，直至作出雙方都滿意的決定。

保羅明確地指出妻子必須順從作為一家之主的丈夫。難道這就意味著即使自己的丈夫違了法，做錯了事，犯下惡行，也要與他同流合污嗎？丈夫打罵自己或孩子時，也要忍氣吞聲嗎？要自己去做拐賣行騙的勾當時，也要唯命是從嗎？如此荒謬的觀點，當然不是《聖經》中所言。如此丈夫也不是一個好丈夫，也沒有權利成為一家之主。

如今我們也能夠看到很多夫妻出於對對方的愛和尊重而相互順從。但丈夫有責任來做主。如果妻子完全不同意丈夫的觀點，她該怎麼做呢？正如在第一部分中已經討論過的，女人能夠隻字不言而用“貞潔和尊重的品行”來感化自己的丈夫。彼得是在說女人毫無用處嗎？當然不是，他是在說女人的沉靜和溫柔可以融化男人的心。

如果你們之間有了矛盾，你沒有嘮叨、訓斥或責備，而是保持沉默，且對他仍然表示尊重，那他會有什麼反應？如果你的沉默是表示尊重而非生悶氣，他將會靠近你，過來安慰你。事實上，他是想告訴你他愛你。對於一個為人和善的丈夫來說，妻子的沉靜和對他的尊重就像一個磁體，將緊緊吸引著丈夫的心。

女權主義者認為《聖經》在貶低女人。但事實上《聖經》在頌揚女人並告訴她們如何去實現自己的願望。你不需要爭吵，不需要為了縮小與他的距離而使出渾身解數去瞭解他，也許這樣做只能使他冷冷地離你而去。《聖經》告訴了你如何去贏得他的愛，沉靜和對他的尊重便是你的砝碼。這是讓丈夫做主的關鍵所在：予人所期，得我所需。

做主與責任同在

你的丈夫需要的是你對他作為一家之主的認可。這並不是意味著他高高在上，你就需要對他低聲下氣；而是說他需要權力去執行他的責任。一家不容二主，否則婚姻只能以失敗告終，都做主也是導致如今很多家庭破裂的最主要原因之一。事實上，這些失敗的家庭中沒有一個能拍板的人。一個家庭中必須有個能站出來說話的人，因此《聖經》中明確指出妻子必須服從丈夫，這樣家中的大事小事才能解決。

很多妻子都和我談起過如果她們順從她們的丈夫，就等於凡事逆來順受。要想凡事都能和丈夫達成一致，不妨看看下面的法則或建議：

告訴你的丈夫，他要負起家中 51% 的責任，當然也擁有 51% 的權力。

告訴他你承認他擁有更多的權力，是因為他被賦予了更多的責任——如果有可能的話，甚至要為你獻出生命。如果你這樣做，我想你對“順從”的看法將會徹底改變，他也不會認為你想當這個家。當你順從他時，也不會感覺是要凡事都要忍氣吞聲。

很多妻子過於在乎自己的感受而忽視了丈夫的想法和憂慮。很多丈夫變得頑固，無視妻子的需求，目的只是要告訴她：“我是不受你控制的。”

長期以來的女權主義文化中往往盛行著“男人主宰家庭”的觀點，而這在很多家庭裡也確實如此。但是在一對為人都很和善的夫妻間，如果 3 個月內要處理 100 件家務事，那麼通常其中的 99 件妻子都會給出自己的意見，並且意見被尊重、被考慮。可遺憾的是，在很多婚姻中，可能夫妻倆都為人和善，但並不一定總是有著很好的理解力。丈夫可能會蠻橫無理；妻子可能會過於苛刻，對丈夫不像是外面對他人那麼寬容。

另一個好的建議就是多順從些自己的丈夫。我常常聽見很多妻子抱怨自己的丈夫對於家庭中的事漠不關心，態度消極。但有沒有想過他為什麼消極，很可能就像過去一樣，他剛準備建議點什麼，而她已經有了更好的主意。不多時，他的態度就是你看著辦吧。如果在你們家也出現這種情況，你的溫順、你的沉靜和對他的尊重將可以喚醒他對家的熱情。這並不是削弱你在家中的地位，而是達到家中真正的平等。

當你承認了丈夫在家中 51% 的權力，也就給你自已營造了一個能夠與他分享自己內心深處想法的平臺。記住，如果丈夫成了一家之主，則通常會竭力去維護這個地位，因為他自以為是地認為只有百分之百地擁有權力，自己才會受到尊重。有意思的是，當他找到了受尊重的感覺，反而會退一步，不再那麼霸道。相信我，如果你還沒有認可他在家中 51% 的權力，現在就開始行動吧！你想告訴他什麼？

服從丈夫並不是那麼簡單，尤其是你認為他根本不值得你尊重的時候。一位女士給我來信說，她總是和自己的丈夫對著幹是想告訴他她已經感覺不到被愛了。她不支持他的事業，輕視他的能力，違背他的決定，無視他的忠告，也不願和他親熱。她說：“我本來認為所有的這些會讓他明白我受到了傷害，心情沮喪，很生氣。這樣他就會理解我，過來關心我。”但是當她發現這樣做也深深地傷害了自己的丈夫時，以至於他都不願意和她親近，這讓她傷心得哭了。多年過後，他才再次向她敞開心扉。

相比較之下，讓我們來看看另外一個女士的來信，她體貼丈夫，保證丈夫的睡眠時間：

我的丈夫每天很早就要去上班，這樣他晚上也需要早睡，於是他給孩子們規定了睡覺的時間，儘管我沒有早睡的習慣，我也同意了他的做法……我現在意識到如果我允許孩子晚睡不僅是不尊重他，而且是無視他的辛勤工作，還是對他忙碌一天后的疲憊漠不關心。

現在我凡事都讓他做主，有時候他也會問問我的意見，這讓我很開心。然後我們一同商量，我告訴他不管他做什麼決定，我都表示尊重。上個星期，他甚至告訴我因為我對他的尊重，在過去的幾個月月中他愛我甚至超過了過去的十年！

丈夫希望為你付出，渴望保護整個家，理解和尊重這一點需要信心、需要勇氣、需要力量。我相信這一點將會很奏效。正如《聖經》中所描述的，認可丈夫在家中的權力，一切都將恢復正常。否則你的生活又會回到“瘋狂怪圈”。

他將感受到你對他一家之主地位的認可，如果……

- ※ 你告訴他你謝謝他帶給你的力量，並且有時候喜歡依靠他的感覺。
- ※ 你支持他的自我形象——一家之主。
- ※ 你從不說：“儘管你要擔負起責任，但是我們仍然平等，因此不要做我反對的決定。”
- ※ 他的決定很棒時，你表揚了他。
- ※ 他做了一個不怎麼樣的決定時，你也表示寬容。
- ※ 你只是私下和他吵吵嘴，在孩子面前還是給足他的面子。
- ※ 你心平氣和，有據有理地和他說出你不同意的原因，但永遠都不要侵犯他“一家之主”的地位。
- ※ 不和他玩“霸主遊戲”以讓他承認錯誤，而是做一個“和事佬”。

第十九章 見解——欣賞他的見解

艾娃不尊重自己的丈夫，甚至可以說瞧不起他。她經常對他冷嘲熱諷，對他的話也是嗤之以鼻。一天她正逛著街，突然心血來潮想去看看上班的他，看看他在幹什麼。撥通電話後，丈夫說：“好，來吧。不過現在有點忙。”

到了丈夫的公司發現丈夫確實很忙，她只好等等。丈夫忙著與各種人接洽，她所看到的是同事們都很尊重他，老闆欣賞他，年輕漂亮的秘書崇拜他。這時有個年齡稍長的男人走到丈夫的桌旁與他談事，看起來已經是公司的老員工但職位仍在丈夫之下。當她聽見那位老員工對丈夫說：“好的，先生。”也不知道為什麼，她的胃裡像打翻了五味瓶。接著舉止優雅的年輕女秘書走到丈夫身邊，遞給他一些報告，仰望著自己的丈夫，眼裡充滿了無限崇拜。看到這裡，她有點自慚形穢了，甚至有些害怕。

等了一會兒，她終於和丈夫說上話了，但只和他道了別就走了。回到車裡後，她哭了起來，眼前

閃過的一幕幕都是自己對丈夫的嘲諷。那時她才明白，之前她那樣對他並不是丈夫對自己不好，也不是因為他讓人生厭，真正的原因是“之前的他”不是她心目中的“他”。

這位女士至少忽略了丈夫身上的兩點：第一，丈夫有很多能力和見解，但都被她忽視了；第二，丈夫在工作中得到了同事們的尊重，在家裡也希望得到同樣的尊重。

正如《約伯記》中所說：“妻子並不永遠都是明智的。”這樣的妻子並不是只有這位女士一個，我遇見過很多並和她們交談過。

她們認為從自己的丈夫那兒學不到什麼東西，對外在事物也沒什麼見解。畢竟她們認為她們在照料著整個家，教育著孩子，處理著大小事。這些妻子在參加我們的“愛與尊重”討論會或閱讀我們的教學材料時，不經意中就流露出了對丈夫鄙夷的眼神。下文是一個最終意識到“如何去做”的妻子的話：

結婚 23 年了，我一直就想著有那麼一天能和丈夫無話不談，可沒想到我對丈夫的不尊重使得這一夢想化為泡影。我很“傲慢”，總認為自己的做法是對的，對丈夫的想法不屑一顧，還一直認為是自己在幫助那“不稱職”的丈夫。您的指點使這一切都發生了變化，我不再總是侃侃而談，而是有時候停下來聆聽丈夫的想法。就這樣，奇跡出現了。他開始對我傾訴自己的心事，我倆開始了真正的談心，而不再是我一人喋喋不休，他也慢慢成為我心目中的丈夫了。

我不再完全相信女人的直覺

看完那位妻子的話，我對以前的一些想法產生了質疑。其中一個就是之前我一直認為大部分男人都是固執己見，看待事情也是一葉障目，因為過去向我諮詢過的很多妻子，她們都抱怨著：“他很自私，從不考慮別人的想法，是個不稱職的丈夫。”但是從上文那位妻子的話語中，我想你們也能看到事情的另一面。那位妻子自己也承認對丈夫的想法不屑一顧，也意識到自己的傲慢，甚至都不給丈夫說話的自由。但受到“愛與尊重”的點撥後，她開始注意丈夫的感受，他們的感情也如沐春風了。

直覺只屬於女人。對於這一點，我之前也從未懷疑過。20 年的講道生涯中，我一直宣揚著：“男人們，不要懷疑你們妻子的直覺。由於你們的固執己見，主和她們交流的那種方式是你們不曾有過的，主將其旨意通過妻子傳達給你們。”我所宣揚的這些都是希望男人能夠尊重和愛護他們的妻子。但現在我開始意識到在這點上我做得有點過猶不及了。男人應該相信女人的直覺，這沒錯；但女人同樣也有偏執的一面，她也要相信男人的眼光。就像有位妻子所說的那樣：“他一直小心翼翼地維護著我們的婚姻，害怕說錯話，做錯事。既然只有我說的和做的才是對的，他就不發表意見了。”

是夏娃受了誘惑，而不是亞當

大家都很清楚伊甸園的故事。主對亞當說除了善惡樹上的果子，園中其他樹上的果子可以隨意吃，否則立刻就會死。隨後，主創造了夏娃，亞當也和她說了主的規定。但是後來蛇在夏娃獨自一人的時候狡猾地對她說：“主果真說了不許吃善惡樹上的果子嗎？”

看著那麼漂亮的果子，夏娃實在是經不住誘惑了，就吃了。然後，亞當回來了，夏娃就給了他一些果子，亞當也吃了。是亞當受了誘惑嗎？但《聖經》裡並不是這樣說的。

亞當應該明白自己不能吃那些果子，但是他還是吃了。這算是丈夫第一次被妻子牽著鼻子走嗎？沒人能說清楚。當保羅在談論女人在宗教裡應扮演的角色時，他總結道：“不是亞當被引誘，而是那個女人受到了誘惑而陷入罪惡中。”

婚姻需要她的直覺和他的見解

保羅說只有夏娃受到了蛇的誘惑。他並不是在盲目詆毀女人，但女權主義者不這樣認為。伊甸園的故事暗含著深刻的道理，很值得推敲。男人們應該聽從天生就有直覺的妻子，但是妻子也應該看到丈夫天賦的洞察力，要考慮丈夫的意見。就算是亞當有著更好的見解，夏娃還是沒聽亞當的，而是牽著亞當走。

這個故事給現代婚姻帶來什麼啟發呢？家中妻子做主，一切都是她說了算？不然，這樣做通常都會陷入麻煩。我想說的是：要回到《聖經》中所說的陰陽平衡，夫妻間如同魚水，誰也離不開誰。

對於那些想知道自己對丈夫究竟有多不尊重的妻子，我想問兩個問題：

第一，你是不是有可能高估了自己與生俱來的洞察力和直覺？

第二，是不是有可能在某些事情上被蒙蔽了雙眼，需要考慮丈夫的建議？也許他想到了你所沒預見的。

我們每個人都有受欺騙的時候，甚至今天在有些方面女人也受至到了那條“狡猾的蛇”的欺騙，對此你們應該好好想想。比如現在很多妻子都高呼著她們的丈夫在家庭信仰上就沒有起到領導作用。過去向我諮詢過的很多妻子都一致強烈地認為她們的丈夫應該。成為家庭信仰的掌舵人。我同樣也收到過一些妻子的來信表示“他沒有起到信仰上的帶頭作用”。下面就是一個例子：

我的丈夫愛我，愛我們的孩子。他在外工作養著整個家，家裡的大事小事都留給了我，從不過問。他引導著家庭信仰，但從不和我或孩子們單獨聊聊信仰上的事。我們有五個孩子，有一個都成年了。我想尊重我的丈夫，但讓我如何去尊重一個默認我為當家人的丈夫？

如果你有這種想法，我不能說你是對還是錯，但我想說的是你對丈夫的不敬會讓他感到傷心。對於那些不滿意丈夫當家的妻子，可以問問自己這些問題：

※ 當他做了一個與我的想法相悖的決定，而我認為自己的想法是對的時，從我的言行中能看出我不想按他的想法行事嗎？

※ 從我的言行中能看出“只有在你的想法令人鼓舞且按我的意思行事時，我才同意受你的領導”嗎？

※ 我希望自己的丈夫做主，對家庭負責，但如果他不在意我的想法時，我是不是就想動用“否決權”？

※ 從我的言行中能看出“你對家庭負有責任，但我有權利”這種想法嗎？

以上的問題適用於家中各個方面的決策。也許這些問題可以歸結到一點：如果你有點自以為是，至少在一定程度上是，你就可以問問自己這些問題。我並不是說你對自己的丈夫不好。你非常愛你的丈夫，但是你看到了他的缺點和過失，因此可能就認為自己比他強，要去改變他。

從一些婚姻中我看到的是，那些妻子認為或者看起來認為她沒有過失。而在其他的一些婚姻中，我發現有些妻子真正承認了自己的過失——在丈夫對家失去愛和對孩子失去耐心時，她表現得很消極。除了這些，妻子們認為自己沒有其他過失，就算是她們已經從心底認識到了自己的不良習慣和錯誤的態度，她們也將自己的這些缺點歸結為藥物副作用、內分泌失調或遺傳。

例如，丈夫可能會展開一個不討好的話題——“親愛的，你好像重了好幾斤。”事實上，妻子胖得遠遠不止好幾斤——妻子對自己的體重毫不在乎，因此丈夫覺得是時候該告訴她實情了。而他往往得到的回答是：“不管我長成什麼樣，你都應該喜歡我。”或者是妻子會說他一點都沒察覺她的飲食不規律或他自己倒是應該管管自己的“啤酒肚”了。如果丈夫較之妻子要苗條些(有很多妻子都很胖)，妻子又會翻出“老黃曆”——那天她發現他看黃色網站了或酗酒了。

問題在於，當丈夫指出妻子的一些對人對己都不好的壞毛病，且需要改正時，即使當時丈夫的語氣委婉，說得也很到位；但妻子卻立刻反駁或對之不屑一顧。此時，丈夫就緘口不言了。妻子被丈夫的話冒犯了、傷害了、激怒了，於是她指責丈夫不善解人意，毫無同情心，對此他沒有發言權。最後他落得個被瞧不起的下場。

在一次“愛與尊重”的教學中，我談起了這個話題，並不是所有的人都同意我的觀點。有些基督徒非常在意我談到的藥物、內分泌和心理因素，這方面的信我不止收到過一次，有人說：“你是說女人不會受到遺傳或內分泌失調的困擾？”我的答案很簡單，因為我也沒有分析過所有的婚姻。但是我能夠引用約翰的言語：

“我們如果說自己無罪，便是自欺欺人，真理不在我們心裡了。”

在很多家庭中，妻子不經意間就忽略了丈夫的看法和建議，因為她認為她的意見值得聽取或認為他沒有發言權。但是我認為夫妻應該共同分析問題並最終商討達成一致。多年來，陸續有人向我懺悔，坦誠他們想通過藥物的麻痹，來逃避未解決的夫妻間的問題。他們承認自己的身體並沒有問題，只是用這種方式來逃避現實，因藥物能使他們覺得好過一些。

你期望成為丈夫的聖靈嗎？

在討論會中我和大家分享另外一個觀點，就是很多丈夫認為自己不對，而妻子才是對的。儘管這個誤解已經很不正確了，但還是會出現妻子認為丈夫不對的時候。因為她經常看起來是高高在上，例如責罰孩子(和丈夫)，這樣就不知不覺地形成了一種自以為是的態度。雖然這種態度在不知不覺中就形成了，但她還是應回過頭想想自己是否正確。很多女人都向我承認：“我不能再成為丈夫的聖靈了。”我同意她們的觀點，畢竟三位一體中已經沒有空缺了。

但是，我從未聽見男人向我說：“我不能再成為妻子的聖靈了。”

總而言之，理解他為你出謀劃策的渴望，不僅要意識到他是具有洞察力的，而且還要意識到自己的

自以為是有可能慢慢磨滅他的洞察力。比起其他任何過失，自以為是往往更容易蒙蔽你。如果你認為自己要遠遠強于丈夫，尤其是在信仰方面，他將在這方面遠離你，並且在其他方面也是。隨著時間的流逝，幾乎在生活中的所有方面，他將不再發表意見。他能對一個自以為是的人說些什麼呢？

他又能對一個瞧不起自己的妻子說些什麼呢？他認為自己毛病纏身，而妻子永遠都是對的。慢慢地，他變得沉默、自卑。當他的妻子意識到這一點時，往往會問：“你為什麼總是一言不發？”那時他就開始琢磨了：我說出自己的想法，會有麻煩；不說，也有麻煩，但麻煩會少些。

在與丈夫發生爭執時，你的動人之處就是“永不褪色的溫柔和恬靜之美”。

你的丈夫將會感受到你接受他的見解和建議，當……

- ※ 你要他坦率只是想聽聽他的意見，之後不要向他抱怨說他總是想“控制”你。
- ※ 你對他的建議表示感謝，而沒有感覺自己沒面子或感覺他沒有照顧你的感受。
- ※ 你認可他解決問題的方法。
- ※ 你意識到自己的弱點，尤其是在丈夫面前，渴望他的保護。
- ※ 你與他的觀點不一致時，很尊重地尋求他的建議(你可能是對的，但提高嗓門就錯了)。
- ※ 你有時讓他做決策，並且對他的解決方法拍手喝彩。
- ※ 你承認自己有可能犯錯誤，並且感謝他的保護和寶貴意見。

第二十章 關係——理解他對友誼的渴望

他們來向我求助的時候，結婚才7年，原因是兩人總會陷入他們自己所說的“大吵”。

“通常是怎麼吵起來的？”我問道。

妻子解釋說，有時候她可能正在清掃廚房或在熨衣服，而他坐著看報紙或電視，他還叫道：“親愛的，為什麼不過來和我待會兒？”

她想也好，這會兒兩人還可以說說話，就過去了，並且開始和他說話。

“不，不要說話，我只想和你待會兒。”他可能這樣說。

她有點琢磨不透了，就問道：“不是你讓我過來的嗎，我想你肯定有話要和我說。”

“不是，我只想讓你在我旁邊待會兒，並不是說話。”

“但是你肯定想和我說什麼，”她擰上了，“要不怎麼會喊我過來？”

到了這個地步，事態就激化了，一場口舌之戰便由此開始了。

他們吵了一次又一次，到了不可開交的地步，最後希望我能夠幫助他們補救婚姻。

我並沒有“補救”他們的婚姻，而是竭力解釋他們的婚姻出了什麼問題。

我告訴那位妻子(那時她的丈夫在一旁認真地聽著)，她只需要在他的身邊，他就會感到渾身都是勁

兒。然後我補充道：“如果他在看報紙、看電視或在院子裡做一些雜活，而那時你只是坐在他的身邊或只是遠遠地看著他，這時你就會發現他的身上散發著令人驚奇的活力。”

一個女人必須思考如何去伴隨一個男人；畢竟神說過：“我要為他造一個配偶來照顧他。”（《創世紀》2：18）

我注意到了那位妻子一臉的迷惑，我繼續說道：“男人就是這樣與他人交流的，靠感覺，靠體驗。女人在一塊就是情緒高昂地傾訴和討論。而男人則不同，他們往往通過一個活動來共度時光。這就是為什麼你的丈夫只是想讓你待在他的身邊。

在談話結束的時候，我告訴這對夫婦我將在一個鎮上的教堂舉行一次“愛與尊重”的討論會，希望他們去參加。他們去了之後再去找我時，我發現那位妻子真正“領會”了為什麼丈夫只想和她待會兒。“你是對的。”她說，“剛開始讓我不說話，真的快把我逼瘋了，但是不管怎麼說，我們現在和好了。他確實只是想讓我坐在他的身邊。”

“什麼都不做”如何建立感情？

當你的丈夫喊道：“親愛的，過來和我一起看探索頻道吧！”

然後你去了，坐在他的身邊。

他確實是在看探索頻道，可能會在這會兒解釋一下“麋鹿的大小”，過會兒又來一句“你看鱷魚的牙齒”。但多數時間他則沉浸於他的世界裡——看電視。如果你和大多數妻子一樣，你坐在那兒就會想了：我要疊衣服，還要做飯，收拾廚房，孩子們明天的午餐還沒有準備好……最後，你就站起身走了，因為你還有那麼多事要做。另外，你想你和丈夫確實是“什麼也沒做”。他看他的電視，你安靜地坐在旁邊。你想你們什麼都沒有說，這怎麼可能會加深感情呢？

“作為一個妻子，不要只顧自己的想法，也要知道丈夫喜歡你的默默伴隨。”

聽完上面的話，妻子們會馬上說確實如此。

有一個妻子決定和丈夫一起去捕鹿，他們帶上了弓箭。兩人搭好埋伏後，就靜靜地坐在那兒等著鹿經過，這樣一坐就是好幾個小時，期間什麼都沒看見，什麼都沒打著，兩人一句話都沒說，最後撤了埋伏，往回走了。在小路上，丈夫看了看妻子，說：“簡直是不可思議！”

我們來說說另外一個妻子。儘管她不大贊成做一些稀奇古怪的事，但那次她決定去丈夫的工廠，看他幹活。她坐著，靜靜地看著丈夫。丈夫抬起頭，對她笑了笑，她也只是笑了笑。幾分鐘過去了，丈夫再次笑著看著她，她也只是沖他笑了笑。就這樣，45分鐘過去了。最後，丈夫說：“我不知道你在幹什麼，但是我很喜歡。”

為什麼男人喜歡自己的妻子默默地伴隨著他？我不知道原因，但我知道這確實會使你們的婚姻發生奇妙的變化。記住，在這個繽紛的世界裡，你是粉色，而他是藍色。如果你總是透過“粉色鏡片”來觀看世界，就會錯過很多東西；就像他如果只透過“藍色鏡片”來感受世界也會與好多事物擦肩而

過一樣。當然，你們是情侶，但是你們也要成為肩並肩的朋友。(對比“粉色”和“藍色”各自的需求，見附錄 C。)

《聖經》裡談到了婚姻中的愛情和友誼是不可或缺的嗎？《雅歌》的主旋律就是愛情，充滿激情，但覺苦澀。在其中的第五部分中，主對著那對夫婦歌唱道：“我的朋友們，請吃；我所親愛的人，請喝，且盡情地喝！”接著，還是在同一部分，當妻子在反復稱頌自己的丈夫是多麼的優秀，多麼的出類拔萃後，以“這是我的愛人，這是我的朋友”結尾。

《新約》全書中同樣對婚姻中存在的朋友關係有所闡述。希臘文中“phileo”一詞指兄弟般的親情或友誼。在《提多書》中，保羅指出老年婦人(歷經世事，知道如何為人之婦)就應該教導年輕的婦人如何去“phileo”自己的丈夫——如同對待朋友一樣。

一度，莎拉並不怎麼討人喜歡

在前面的一個章節中，我曾提到經常問一些丈夫他們的妻子是否愛他們，他們馬上就回答：“當然。”但是當我又問他們他們的妻子是否喜歡他們時，通常得到的答案是“不喜歡”或“不清楚”。我反復提到這個話題是因為在我的婚姻中我曾一度有此同感。

莎拉也會懇切地承認我們的那一段令人神經緊繃的日子。過後，她也意識到了那時她看什麼都不順眼，恨不能所有人都要按照她的要求行事，尤其是在保持家庭整潔這件事上。她只要看見餐桌上有一片麵包屑、地上有一隻亂扔的鞋、床上有一塊濕毛巾……她就會喋喋不休。

那時她試圖去“幫助”所有的人，尤其是我和我們的兩個兒子。她讓我們意識到如果我們更加愛整潔，她肯定會感到更加開心。說實話，她的工作並沒怎麼見成效。

剛好是在那段時間裡，莎拉決定去看看住在另一個城市的她的母親，並帶上了我們的女兒喬伊。我和兩個兒子留在家。一周後莎拉和喬伊回來了。當我到達機場去接她們時，莎拉的第一個問題就是：“這幾天你們怎麼樣？”

我答道：“嗯，挺好的。”

“你不想我嗎？”這是她想知道的。

丈夫能成為“妻子年輕時的”朋友，但後來當妻子忘了“在神前立下的盟約”後，她就不再把丈夫當做朋友了。

我不想撒謊，我說：“我們過得很開心。我們想在哪儿吃飯就在哪儿吃飯，想在哪儿搭床睡就在哪儿搭床睡，想什麼時候鋪床就什麼時候鋪床。”

莎拉明白我的意思了。她意識到我們在她走的這一週裡只有在來接她之前才鋪了一次床。同時她也意識到我們並沒有非常想念她。可是，莎拉，我們仍然愛你，愛你這個妻子，愛你這個母親；但是我們一點都不想不停的嘮叨和責備。

也就是那一刻，莎拉做了個決定，就算是我們邋邋不堪，她也喜歡我們。她意識到我們結婚是因為彼此喜歡對方。我們是朋友，她知道了她既要成為我的愛人也要成為我的朋友。

老婆，和我靜靜待會兒好嗎？

如果你想讓你的丈夫知道你喜歡他，想和他交朋友，那當他提出“來和我待會兒，看我幹活或和我一起看電視，但不要說話”等如此怪異的問題時，你就滿足他的要求。當丈夫這樣做時，在他看來是在以一種他認為非常重要的方式來增進你們夫妻間的感情，但也許在你看來，覺得不可理解；但這確實是非常重要的。一個丈夫的交流方式就是這樣的。男人們更傾向於簡單的“肩並肩”式的交流。

我舉個我和妻子莎拉的例子：我們婚後一年的一天，我倆都在家。我在看報紙，她懶懶地躺在沙發上。莎拉就說：“我們就不能說會兒話嗎？”

我答道：“我覺得就這樣和你靜靜地待著，挺好的。”

研究證實，男人們更傾向於“肩並肩”式的交流，期間很少說話或不說話。在一項試驗中，研究人員分別對 4 個不同年齡組(二年級學生、六年級學生、十年級學生和 25 歲年齡段的青年)的男性和女性進行了一系列的測試。試驗中，對每一對男性和每一對女性所下達的指示是一樣的：進入房間後都坐到椅子上，然後想交談的就交談。

試驗中，每一對女性，不論年齡多大，表現都是一樣的：她們將椅子轉過來對著對方或至少是側身看著對方，這樣她們就能面對面看著對方，然後開始交談起來。而男性的表現則不同。他們並排坐著，肩並肩，直視前方，偶爾瞅一眼對方。

接受“肩並肩”交流方式的妻子對“無需言語便能贏得丈夫的心”有著更深層次的理解。

由於那些女性側著身子看著對方，或乾脆將椅子轉過來與對方面對面，這樣看來研究人員就以為她們的交談是最為親密的。但事實上，在所有的試驗組中，十年級男孩那一組的交談是最為坦誠的。從我多年的觀察來看，我認為男人們是通過共同參與一項活動來增進他們之間的感情的。隨著時間的流逝，他們相同的經歷和共有的興趣使他們之間形成了一種親密關係。他們在一起時通常很少抱怨，也很少談論對對方的看法。但只要他們成了朋友，有一點很明確——都能為對方兩肋插刀。

很多男人都記得自己兒時的“兄弟”。兩滴血的融合意味著“永遠的”結盟。他們之間的約定就是並肩作戰，如果有可能的話，甚至為對方犧牲自己的生命也在所不惜。女孩間是不存在這種友誼的；而男孩就擁有，他們在一起壘“戰壕”，時刻準備著捨棄一切並肩作戰。直到現在，在我動筆寫下這些文字時，就想起我那兒時的“兄弟”，內心仍然有一種深深的衝動，就像其他男人一樣。

我的落腳點是什麼呢？我要講的是，直到有一天，男孩長大成了男人，遇見自己心儀的女孩，便向她求婚，直到最後和她喜結連理。這時他仍然用自己男人的觀點來看待自己和妻子間的關係，認為和妻子在一起時還是和以前同自己的男性朋友一樣，是自己“肩並肩”式的朋友。因此他向妻子提出了一個簡單的問題：“親愛的，過來和我一起待會兒。”剛開始，妻子也許還很樂意，那時的妻子確實是自己真正的朋友。但是，後來有了孩子，有做不完的家務事，還有許多比兩個人傻坐著要重要得多的事情要處理。還有一點就是，當他們單獨相處時，妻子就要說點什麼。對於她來說，只有說出來，夫妻間的隔閡才會越來越小，而一言不發，簡直是荒謬可笑。

因此，對於大多數婚姻來說，夫妻各自最基本的需求就有很大的區別。我們在第九章中能看到，她想交談，想與丈夫靠得更近些。而在這章中，我們發現男性生來就喜歡“肩並肩”式的交流，期間

很少說話，或不說話。這樣看來，很顯然在交流方面夫妻間就需要遷就和容忍對方，就像在婚姻中的其他方面一樣。總而言之，有時候丈夫要遷就你和你面對面地說話；而有時候你也要容忍他“肩並肩”式的交流“怪癖”。當他讓你和他靜靜地待會兒時，你就照他說的做，這樣你將會發現他渾身洋溢著活力。

待在一塊兒

容忍男人的這種“怪癖”值得嗎？我是在伊利諾州長大的，小時候我一般都是騎著自行車在街區裡來來回回，記得那時經常會碰見一對夫婦。丈夫躺在車下修車，他的妻子就坐在旁邊的一個小凳子上，或抽著煙，或修著指甲，或只是嚼著口香糖。旁邊也沒有別的女人。丈夫躺著修車，妻子就這樣靜靜地陪著他，什麼也不說。

因為一些原因，我總是能想起那對夫婦。多年過去後當我想起他們時，我突然意識到了什麼。在我們的街區，有很多夫婦都離婚了，但是那對夫婦卻沒有。在一定程度上，那位妻子明白當她丈夫工作時，只是靜坐在他身邊，這對丈夫而言就是一種讓他感到興奮的事情。即使不說話，她也願意和他待在一起。

如果你還是覺得和丈夫坐在一塊兒，什麼也不說，是一件非常怪異的事，那就讀讀下面兩段文字，這是我從收到的信中節選出來的：

週六的時候，他喜歡我在他身邊。他在家裡家外忙著，我就跟在他身邊，要麼幫他幹活，要麼說說話。我現在開始這樣和他待在一塊兒，他很喜歡。儘管這樣對於我來說覺得有點不適應，但是最後我的丈夫感覺自己被愛著，被尊重著，他也變得更加愛我了。

在你談到“肩並肩”式的交流時，我完全理解你所說的話。我丈夫最後還說有時候他想要的還是希望我僅僅能坐在他身邊。並且我也知道了如果我要去看看衣服洗得怎麼樣了或要去做其他的事情，我就得和他說一聲。只要他知道了我去幹什麼，並且會回來，那就行了。

向我諮詢過的很多妻子都表示他們夫妻間十多年了都沒有真誠地交過心。面臨這種情況，妻子應該怎麼做？試試這種“肩並肩”式的交流方式。如果他打斷你說話後就靜靜地走開了，在這種情況下，想把他重新拉回你的身邊，最簡單的方式就是在他做事時，靜靜地陪著他，不要說話，只是安靜地和他待在一塊兒。就這樣，堅持 12 個星期，看看會有什麼變化。我基本上可以保證，他將和你開始說話。他會面對著你看著你和你交談嗎？可能不會。剛開始他會和你說很長時間嗎？也可能不會。就這樣靜靜地陪著他，你會覺得充滿活力嗎？可能不會。而他會因你的陪伴而感到精力充沛嗎？當然會。

婚姻中萬事均有定時：“靜默有時，言語有時。”（《傳道書》3：7）

相信我，你的丈夫有一種你所不想要的的需求，而在你滿足他的這種需求時往往還會感到不可理解。但是你只要靜靜地陪著他，他對你的愛就會一發不可收拾。這確實不是什麼博大精深的道理，他就是希望你能在他身邊，就是這麼簡單。

你的丈夫將感受到“肩並肩”式的友誼……

※ 你告訴他你喜歡他，並且從你的行動中也能看出來(他知道你愛他，但是他還是會時常想想你是不是真正喜歡他)。

※ 答應了他的請求和他一起去進行某項娛樂活動或靜靜地看著他工作(你不需要每次都去，只是偶爾答應陪他靜靜地待會兒，就會發現他比以往更有精神)。

※ 你願意和他靜靜地待著，而這也會使他坦誠地和你說起話來。

※ 你留給了他單獨待會兒的空間，而這也會使他主動過來和你說說話。

※ 你不會為了讓他多和你面對面地說說話而不允許他和他的男性朋友“肩並肩”式的交流。尊重他的友誼，他將會更願意和你“肩並肩”式的交流。

第二十一章 “性愛——理解他對性親密的渴望

多年來很多夫婦向我抱怨他們合不來。而答案往往隱藏在這個事實當中：她需要親熱和關愛，並不僅限於肌膚之親；而他需要性愛，並不僅局限於簡單的情感交流。男人對性的渴求和對情感溝通的需要就像平行線。

在一次諮詢中，一個妻子對我說，她認為性是男人的第一需求。我就告訴她，對於男人來說，性愛就是獲得了深層次需要的標誌——尊重。

照此類推，我們也可以說一個妻子通過交談得到了情感上的釋放，同時也感受到了愛；否則她認為自己的丈夫不愛她，不關心她的感受。丈夫通過性可以得到身體上的放鬆。如果妻子拒絕他的性需求，他則認為妻子不關心他，不尊重他和他的需求。做妻子的同時也要想想，自己嘴上說著“你的眼裡只能有我”，而在丈夫曖昧地靠近自己時，卻將其拒之門外。

作為一個妻子，你滿足了他的性需求，就是表示了對他的尊重。

讀懂丈夫的“性”

讀懂丈夫的“性”可以從兩個方面出發。其一，要知道他對性渴望的表達方式同你的是不一樣的。《箴言》中說：“她如可愛優雅的雌鹿，願她的胸懷能使你時時知足，她對你的愛常常使你興奮不已。”

《聖經》中沒有表示女人會因男人的胸懷而時時感到滿足的話語，這也並非巧合。這句話其實也挺有意思的，為什麼這麼說呢？

我們從《箴言》中可以看出：當男人有性渴求時，他的視線也有了定向性。當他看到一個漂亮女人，看到她的臉龐，看到她的身姿，他都會興奮不已。而女人則不然，至少沒有男人這樣敏感。

試著想想你倆各自浴後的情景。當你從浴室出來時，他肯定直直地盯著你看。但換成是他剛洗完澡出來，你會是什麼反應呢？你可能會說“在浴室防滑墊上先站會兒”，或是“小心點兒，我剛給地

板打了蠟”。你是不會死盯著他看的。

其二，就是要知道他的性需求就像你需要傾訴情感一樣。在《哥林多前書》中，保羅寫道：“夫妻不可彼此虧負，除非兩相情願，暫時分房，為要專心禱告方可；以後仍要同房，免得撒旦趁著你們情不自禁引誘你們。”保羅認為雙方都應該滿足對方的性欲；尤其是對丈夫而言，如果他被剝奪了性生活，將如同受到了殘酷的打擊。

在一次“愛與尊重”討論會結束後，一位年輕的妻子向莎拉講述了這樣一個故事。她說每個周日都要和丈夫一起去看望她的父母。但一個周日的早晨她給母親打電話說：“我們不去了。”母親問道：“為什麼？”

“因為那個傻瓜。”女兒說道。

“怎麼了？”母親問道。

“我想可能是我們一周都沒親熱了。”

那位母親聽完後就批評了女兒，語氣柔和但很認真：“你應該為自己的行為感到羞愧。明知道你會因此在很短的時間內就體味到無比的快樂，而你卻不給他！”

女兒那時感到困窘不安，大聲地喊道：“媽媽，我真沒想到您會這麼說。”但是在她講完這個故事後，又補充了一句：“我的媽媽結婚 47 年了，沒有誰比她的婚姻更幸福。”

事實上，那位母親就給了女兒一個很好的建議。遺憾的是，當丈夫由於在性生活上得不到滿足而作出一些“傻傻的”舉動時，妻子則認為他是在耍孩子氣，就這樣進入“瘋狂怪圈”中。我們有很好的辦法來解決它，莎拉在婚姻討論會上關於這一點就說得很好：“我的姊妹們，想想如果你們的丈夫三天、三周或是三個月不和你說話，你是什麼感受？感覺必定糟透了。我想你們已經明白了我的意思。很多姊妹在婚後希望能和丈夫談談心，但同時又忽略了丈夫的性需求。記住，您的兒子也會有同樣的需求。您希望您的兒媳怎麼對待他？您兒子對性的需要，並不少於您女兒或兒媳對情感傾訴的需要！”

性也是“活力圈”中的一點

有一點要明確，你丈夫的身體結構和你是不一樣的。他對性的需要如同你需要傾訴衷腸一樣。這就是為什麼他喜歡性本身和性愛的過程。如此美妙的過程能使他身心蕩漾，備感幸福。作為一個女人，你可能感覺在和丈夫享受性愛前，首先需要培養感覺，讓彼此間更為貼近。但對他來說就是另外一種想法：享受性愛本身就能使雙方更為貼近。

“你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。”（《路加福音》6：31）

要記住：性也是屬於“活力圈”中的一點，屬於“COUPLE”（他需要對你做的）或“CHAIRS”（你需要對他做的）。有一條不變的法則就是：在剝奪了對方所需要東西的同時，你也失去了自己所需要的東西。

有這樣一個老掉牙的笑話：一個男人在填寫一張工作申請表時，碰到了“性愛：_____”這樣的

問題，於是他寫道：“不夠。”

我想尤其是男人在看完這個笑話後都會大笑。但有一個讓人心寒、難以接受的事實就是，男人往往因為在家裡得不到性生活的滿足而越軌。人們也往往將男人的過錯全部歸咎於他的生活不檢點；但是要知道，在很多情況下，他都是因為妻子無法滿足自己的性欲而經受不住外界的誘惑。

幾句尊重的話抵得上一副偉哥

一個明白了自己的丈夫為什麼出軌後的妻子，在給我的來信中講述了她丈夫外遇的事。她已經意識到自己的丈夫渴望被崇拜，就像自己渴望被人愛一樣。結婚二十多年來，儘管在人們的眼裡他們一直是“美滿的一對”，但最終他還是有外遇了。在他們分開一段時間後，妻子終於意識到了：

我忙於自己的生活和孩子們而忽視了丈夫在這方面的需要，最後導致他經不住誘惑而做錯了事。他曾說過他一直都在渴求著什麼，直到他遇見了“她”，他便感受到了自己所渴求的東西，才明白了自己一直都想要的是什麼。他是如此的渴望被尊重和崇拜，以至於在我們分開的那段時間裡，一度想拋開一切——婚姻、家庭、事業、名譽——去繼續享受另一個女人帶給他的尊重和崇拜。在那段時間裡，他經歷了強烈的思想鬥爭，因為他清楚怎樣做才是對的，但是又不捨得放棄“她”帶給他的感覺。我最終明白，是我的過錯導致我們婚姻破裂。他是個好丈夫，我知道他愛我，他也知道我愛他。

信後面的內容講述了她在做完“尊重測試”後得到了意想不到的結果。她開始用極度尊重的語氣和丈夫說話，丈夫告訴她在聽到她的那些話後感到不知有多興奮。按她的原話就是：“我們很快就享受了一次絕妙無比的性愛！看起來，幾句尊重的話抵得上一副偉哥！”

並不是所有外遇都有個圓滿的結局。一個被剝奪了性生活而最後出軌的丈夫這樣寫道：

我並不是要將自己的越軌行為歸咎於她，但她也從未認為自己在這件事上有一點錯。我不是在責備她，但是她也並不是無可非議。她從未說過在這件事上自己也有責任。我想忘記這件事，但是她的一些行為讓我無法忘卻。

我是做錯了，但我不止一次決定以後再也不要出去和那個女人見面。如果我感覺到了她的尊重，我想也不會發生這件事。我時常認為自己是個失敗者，就像她一向認為的那樣。因此，當有個人對我說“你生來就是世界上最棒的”，我就被深深吸引住了。妻子說我在外面勾搭了一個金髮碧眼的女人，但其實這與性一點關係也沒有。和她在一起的感覺很好，是因為有人認為我很棒。她越是說我是個好男人，我就陷得越深。

如果他愛我，又怎麼會禁不起其他女人的誘惑呢？

性往往使得夫妻間失去了應有的親密，但是它可能還會引發其他意想不到的問題。當男人們想和自己的妻子坦白一些事時，如果他們想袒露一些可能會影響而不是增進夫妻感情的事時，那時一些妻子不是異常煩躁就是心神不安。她可能會想為什麼她的丈夫在已成事即時才坦白，很多年前她就告訴過他不要這樣。

有這樣一條不成文的法則：妻子只喜歡談論能夠增進夫妻感情的事。當丈夫談起一些“陰暗面”——令人頭疼的話題，比如性誘惑之類，這時妻子就會變得不安，甚至有可能會歇斯底里。那時她可能會讓丈夫別再說了或是換個話題。換句話說，她也可能會說：“我們不迷戀男人的身體，你們也不應該貪戀女色。”

如果和她談談已經困擾她很久的諸如體形、減肥和她擔憂的一些事，那就是談到點子上了。你在一旁聽著，還不時表示自己也有同感，這樣她就會感覺很好，因為她認為談談這些事是在增進夫妻間的感情。但問題是，他並沒有被體形、減肥和她認為的煩心事所困擾，而是有其他的煩心事，可是男人的憂慮在妻子眼裡又不能算是能增進夫妻感情的事。

這時丈夫就閉口不言了，尤其是在被責罵後。而這也更加使妻子得出一個結論：無法和他進行感情上的交流。事實上，她已經告訴他不要袒露自己的心事了。她對算得上是情感親密的話題有著很高的標準，那些事必須能增進夫妻間的感情，同時也要能卸下她的感情重擔；否則(如談論當他看見有魅力的女人時就有一種衝動感)，他就出局了。那時她會想：他怎麼會受到其他女人的誘惑？他究竟是不是只愛我一個人？！

她無法理解他在辦公室裡看見一個天生麗質、身穿低胸裝的女人就會感到“興奮”。就這樣她認為他肯定是在撒謊，從而得出一個結論：他之所以對那個女人有著性衝動，肯定是因為他們在一起已經很長時間了(或至少是他想和她待在一起)，他們一起聊天，慢慢地瞭解對方，之後就越來越親密了……她無法理解他看著一個自己幾乎都不認識的女人就會有反應。她讓他知道不管怎樣對其他女人有感覺都是不對的，並且不想再聽到類似的事情。

簡單點說就是，男人對他看見的是有反應的。他需要妻子理解他這方面的困擾。如果他對自己的妻子不忠，根本就不會含沙射影地提到這個問題。關於這個問題，我有兩點建議：第一，盡力滿足他的性需求，即使有時候你沒有心情；第二，讓他知道你在盡力體諒他的視覺衝動，即使你無法理解。如果你願意和他聊聊他的心事，這樣就更容易成為他的朋友。

只要你的丈夫是正常男人，他就有著你所不需要的需求。如果你羞辱他、懲罰他或剝奪他這方面的權利，他就感覺失去了做人的尊嚴。如果你的丈夫覺得你對他的煩惱、欲望、男人的尊嚴漠不關心時，他就會逃避你。但是他需要你，這是在婚前都知道的。當你意識到他的需求，並且盡力去滿足他時，你將會發現他也在盡力迎合你。也許沒有別的辦法能讓“瘋狂怪圈”停下來而讓“活力圈”旋轉於風火輪之上了。

他將能感受到你理解他對性愛的渴望，當……

- ※ 你比以往更願意迎合他，並且有時候表示主動。
- ※ 你知道了他的性需求就如同你需要傾訴情感一樣。
- ※ 你讓他知道他在受到性誘惑時不用擔心被誤解，或會被羞辱。
- ※ 你不會和他講條件——不和我袒露心扉，就不滿足你的性需求。

第二十二章 如何讓“活力圈”轉起來

一天，我給他發了封 E-mail，告訴他我為什麼尊重他。那天晚上他告訴我他真的很感動。

有時候，我們也互相給對方寫信表達著“SHMILY” (See How Much I Love You，你看我是那麼的愛你)，我也給他寫信傳達著“SHMIRY” (See How Much I Respect You，你看我是如此的尊重你)，他喜歡這樣。

在後來的一周裡，有一天中午我丈夫打電話告訴我他為什麼愛我，這可是我們結婚 10 年裡他第一次這樣對我說。

這位妻子的來信很好地概括了當婚姻“活力圈”運轉到最高點時所產生的效果，還有十幾封信也表示了這一點。

懂得妻子最渴望的是愛，丈夫最渴求的是尊重，才算取到了如何經營一個美滿婚姻的真經。在婚姻終於運轉到“活力圈”這個階段時，他的愛使她更尊重他；她的尊重使他更愛她。

丈夫如何向妻子表達愛？

我們知道，對於一個妻子來說愛就是“COUPLE” (一對)。下面的文字簡單概括了前文所講述的六點。

如果丈夫每天能夠記住或是使用其中的一兩點，他就為婚姻“活力圈”的運轉盡了自己的力。丈夫應該時時捫心自問下面這些問題：

- 1· 親近——我有沒有常常走到她身邊和她聊聊天，讓她感受到我對她的愛？
- 2· 談心——我和她談過心嗎？並且確信在她希望聽聽我的心裡話時沒有皺過眉？
- 3· 理解——每當她在我跟前述說煩惱時，總能暢所欲言嗎？在我的心目中她的性格內外兼備嗎？她是個情緒化的人嗎？一點事都能影響她的情緒嗎？
- 4· 調解——我總是很願意解決問題嗎？並且儘量避免說出：“不用管它了，順其自然吧！”
- 5· 忠誠——我總是在不斷地想辦法告訴她我會對她永遠忠誠嗎？
- 6· 尊重——我總是讓她明白我很珍惜她，並在我心目中佔據最高的地位嗎？我總是能讓她感覺到她的所做所想對我來說都是很重要的嗎？她知道我的生活裡不能沒有她嗎？

妻子如何向丈夫表達尊重？

一個妻子向她的丈夫表示尊重就是把他看做“CHAIRS” (當家人)，以此讓他感覺在她的心目中他是她最重要、離不開的人。

妻子應該捫心自問以下這些問題：

- 1· 服從——我總是站在他身後支持他嗎？

2·地位——他能感覺到我对他渴望保护和家庭的意愿，所表示的尊重和理解吗？最近他能感觉到我对他的这个意愿表示的尊重和理解吗？

3·权利——他知道我理解他想保护、想供养我和整个家的想法吗？最近我有没有做什么来让他知道我有这个想法？

4·见解——我能相信他有分析事情和解决问题的能力，而不是仅仅只依靠自己的直觉吗？

5·沟通——不管什么时候我都愿意静静地陪在他身边吗？我的言行能表明我既是他的朋友又是他的爱人吗？

6·性爱——即使我不是很想时也能满足他的性需求吗？

如果丈夫时时将“COUPLE”铭记在心向妻子表达爱意，而妻子也能时时将“CHAIRS”置于心中向丈夫表示尊重，这样他们就能相互体贴了。夫妻间互敬互爱才是爱情的真谛。这一真谛往往会使你不再追究丈夫的一些缺点，从下面一位元妻子的话语中就能体会到这一点：

我想我现在才明白了一些事情……并不是我的丈夫不爱我，不理解我；而是如果他做的事不合我意，我就不高兴。现在看起来我真像个傻瓜！他处处爱我，关心我，而我总是抓住我不满意的地方不放！我需要做的是享受丈夫给我的爱，并对他心存感激。我要真正以这种心态对待丈夫。而不是那种消极苛刻的心态。

我欣赏这位姊妹的诚实，更不用说她悟性了。她已经意识到了自己有很多地方都很像夏娃。在这个世界裡，你不可能事事顺心，“那个永远也够不著的圣杯是抓不到的”。但是心存爱与尊重将永远为你的婚姻增添活力。就按“COUPLE”和“CHAIRS”中所蕴涵的道理去做吧，你们夫妻间将会少点争吵而多点关爱。

從“活力圈”到“回報圈”

在第三部分，我將會告訴你如何在婚姻中實現愛與尊重，這將使你的婚姻走出困境，趨於正常，直至美滿。我將會告訴你如何將你的信仰和你所學到的結合起來，使你得到幸福婚姻的回報。我將此稱為“回報圈”——他對她的愛將會受到祝福，不論她是否尊重他；她對他的尊重將會受到祝福，不論他是否愛她。

當你融入你對她的愛或對他的尊重中時，婚姻“活力圈”將告訴你如何去滿足你的配偶的最深層次的需要。你將會知道一個丈夫對妻子毫無所求的愛就像耶穌對教會的愛；而一個妻子對丈夫無條件的尊重就像教會對耶穌的敬畏。我將會告訴你如何使你成為周圍人的榜樣，如何以一種明智的方式來贏得配偶的心。

第三部分 回報圈

只要夫妻雙方都是好人，心存愛與尊重，你們破裂的婚姻就會起死回生，這一點貫穿整本書。還

有一點是我不斷強調的，那就是要信任你的另一半，要無條件地對你的愛人表示愛與尊重，不要有物物交換的心理，他／她不給你想要的，你也不讓他／她滿意。

但是當你表示了對丈夫的尊重，而他還是沒有愛的表示時，你該怎麼辦？如果你表示了對妻子的愛，而她仍無動於衷，這時你該怎麼辦？不要再為此煩惱了。從“回報圈”這一部分中，你便能找到答案。

第二十三章 無條件的愛與尊重

很多夫婦之間的關係停留於“瘋狂怪圈”向“活力圈”的過渡期，之後都不想往前再踏一步，我想主要原因還是他們心中都存在顧慮：如果我對她付出了愛，如果我表示了對他的尊重，而她不領情怎麼辦？這些話都是我從 E-mail 中看到的或親耳在討論會上聽到的：“我害怕的是如果我按你的說法做了，而我的愛人反而得寸進尺”；“我的妻子還是會瞧不起我，操起的掃帚比以前的還大”……

當然也有例外——有位妻子擔心如果向丈夫表示了尊重而奏效了怎麼辦？她的來信是這樣的：

您建議我向他道歉並且表示我有多麼的尊重他，這真的很不錯。但是我擔心的是他的反應會過了頭，我們現在已為人父母，如果他對我過於熱情，我還真的不知道該怎麼辦。我一想到我的做法如果會給我們之間的關係帶來那麼大的變化，我就有點害怕，對於這一點我真的還沒有心理準備。

還有一個問題我也經常聽到：“他／她都沒有反應，我為什麼還要去愛她或尊重他？”有一對夫婦參加了我們的討論會，妻子表示願意嘗試尊重自己的丈夫，但是按她丈夫的話來說：

她本來有的那種想法就像霧一樣慢慢消逝了，又回到了從前的她。她父親對她造成的影響使得她一直都不信任我。她對男人一直有著消極的看法，就像一個打擊男人的聲控器。儘管是在自己的家裡，但我總感覺自己就像一個無助的孤兒，一個孤寂的寡婦。我的視線裡有了她，就有了責備、挑剔、不信任……我對她的感情也一天天隨著她不把我當男人看的態度給慢慢磨滅了……我想瞭解我的妻子，我也想知道如何面對她的謾罵。

不要放棄，一定會好起來的

上面的信讓人看了不免有些心酸，我的建議是不要放棄，因為這並不是表示一點作用都沒有。繼續向愛人表示你對她的愛或對他的尊重，仔細體會細小的變化。丈夫可能沒有送花給你，但他把水龍頭修好了；妻子可能還在嘮叨煩心事，但她的語氣緩和多了。還記得“粉色太陽鏡和藍色太陽鏡”嗎？發現有起色不是那麼容易的，看到我們的付出對自己愛人的影響也並非易事。

還有一個很好的例子。一位妻子來信說，有一天她的丈夫在公司加班已經很晚了，突然打電話回來說他得到了一份意想不到的紅利。“感謝上帝！”她說道。聽完這句話，丈夫就不高興了，他說自己工作不知有多努力。她試著提醒他，他們真的非常需要這筆意外之財，因此“為什麼不感恩呢”？

當他繼續抱怨自己的運氣有多不好時，她決定不再和他這樣慢悠悠地辯論下去了，而是一言不發。就這樣她什麼也不說了，而丈夫發話了：“你最好不要搞這種沉默的把戲。我知道你是什麼意思。這不是你的風格，你這樣做讓我感到很不安。我不喜歡你這樣。我從來沒有不讓你說話。我是說過聽我說，不要總顧著自己說。說話！”

她回信告訴我，自己想用沉默以示對丈夫的尊重，但“完全沒有效果”，我給她回信說這已經起了很大作用了。在他們目前的婚姻狀態中，她丈夫的壞習慣一定得改，而他已經處於被說服的過程中了。他可能已經聽懂了她的沉默，這是好事情。

數月後她來了一封信，信中說：“我們的感情越來越好了，有了爭吵也會很快解決的。”但是加了一句：“我想我現在的態度、沉默以及對他尊重的言行起了很大的作用。”當事情的進展看起來不如意時，我們很容易就處事方式產生了質疑，這件發生在這位妻子身上的事就是一個很好的例子。

“你們若行善，不因恐嚇而害怕，便是撒拉的女兒了。”（《彼得前書》3：6）

對很多事情來說，看到效果是需要時間的。以上的事也就是其中的一個例子。不要因為幾個星期或幾個月過去了都沒起色而放棄。不要誤認為遲來的變化就是失敗。很多情況下你的愛或尊重對愛人的影響都遠遠超出你的意料。

就是毫無起色，該怎麼辦？

婚姻中你最害怕的是什麼？作為一個丈夫，最害怕的難道不是你對她的愛護有加換來的卻是她對你的輕視？你愛她、理解她、忠於她、寬容她、尊重她，而她卻對你仍然冷言冷語。

作為一個妻子，最害怕的難道不是你的尊重換來的卻是他的漠不關心？你已經懂得了如何去表示對他的尊重：你支援他的工作，感激他對整個家的付出，接受他給你的建議。同時你也盡力靜靜地陪伴在他身邊，滿足他的性需求。但最後你所得到的卻是他的漠然置之。你走出了第一步，而你的愛人卻不為所動。

當你無條件地愛她或尊重他時，你會發現你的愛人和婚姻根本不是問題，無條件的愛和尊重最終會得到回報的。我將婚姻中的這種狀態稱為“回報圈”。耶穌說過：“你們若單愛那愛你們的人，有什麼賞賜呢？”耶穌在說這句話時已經將你不幸的婚姻放在心上了。

婚姻中，即使你的配偶忽略了你的感受，但你仍去愛她或尊重他，都會得到回報。下面的兩句就是“回報圈”的精髓：

不論她是否尊重你，你對她的愛將得到祝福；

不論他是否愛你，你對他的尊重將得到祝福。

當我開始傳授這條關於婚姻的提示時，擔心人們不會接受。沒想到結果恰好相反。這種想法不僅能挽救失敗的婚姻，而且對幸福的婚姻也有幫助。“回報圈”中的這條精髓不僅適用於失敗的婚姻，而且也適用於幸福的婚姻。

婚姻步入“回報圈”後的另一個好處是，你不僅知道了為什麼要無條件地愛或尊重你的愛人，而且可以更好地向其他夫婦解釋愛與尊重。當其他夫婦受益于愛與尊重這條信息時，你會得到更為豐厚的回報。

“不要以辱罵還辱罵，而是要祝福”（《彼得前書》3：9）

第二十四章 幫你獲得心靈上的真正自由

直到此時，你沉浸在婚姻步入“活力圈”後所擁有的幸福之中，你會覺得這種空氣般的心情如此美妙，真不知道如何去形容這種心情了。

幸福指日可待——但現在怎麼辦呢？

當婚姻步入“回報圈”，你將會得到更多的回報。那些回報將會幫助你克服現在的困難。

很多夫婦都嘗試用愛與尊重的原則來解決他們婚姻中的難題，但是過程並不總是一帆風順。他們給我來了很多信件，我都可以整理成一本書了。有很多夫婦都想讓他們的婚姻從“瘋狂怪圈”進入“活力圈”，但是他們總是停留在一個進退兩難的境地。有些夫婦則只能讓“瘋狂怪圈”不要再運轉到極致。

有一對夫婦，在聽完我們“愛與尊重融合”的磁帶之後，丈夫寫信向我承認他自己沒有按照愛與尊重的要求去做，當然他的妻子也有錯誤。他是這樣寫的：“每當妻子所說的話深深傷害我時，我都會記下來，我沒有將這件事情告訴她，並且也不打算利用這些惡言惡語傷害她，但是每天我都能感受到我的尊嚴受到了傷害。我不想評價我的妻子，但是她不尊重我是真正的問題，真的讓我很傷心。每次我都會暗自神傷，靜靜走開，不管我的妻子說了什麼話，或者是做了什麼事。”

有時候，愛與尊重的原則可能會讓人想起陳年往事，就像發生在這位妻子身上的事一樣，她的丈夫對她是否尊重自己相當敏感，看看她的來信：

現在當他察覺到一點我對他不敬的地方，即使不是，都會使他想起過去的事而大動肝火，我以前從未見過他發這麼大的火。事實上，我後悔向他討教事情，因為他每次都以此來針對我。我可以接受批評，因為我覺得這是我應該承受的，但他的怒火使我羞愧難當，我真想找個洞藏起來。

我能理解這位女士的心情，因為她所描述的環境與我們的成長環境十分相像。我的父親經常對母親發火。為了平衡內心的負疚感，就算母親沒做錯事，他也會大動肝火；但是母親卻從未認為自己是不幸婚姻的犧牲品。我長大成人的這些年裡，我從未聽見母親埋怨過一次父親。而當我埋怨父親時，她常說：“你父親三個月大的時候就失去了父母，所以他不知道如何去做一個好父親。”

父親如此的蠻橫無禮，母親完全可以怒斥他。但是她沒有那樣做，之後我明白了為什麼。姥姥、姥爺的一生很不幸，母親的好幾個兄弟姐妹都去世了，她的父親也終身在輪椅上度過，這樣的環境很

容易造成母親自怨自艾、怨天尤人的心理；但是母親意識到這種心理不會給自己帶來幸福，於是她選擇了積極向上的生活態度。她知道如果自己找到了解決爭執的另一種好的方法，她將不會有無助的時候，確實她也從未有過。

有時候問題就在於我

有些已婚人士仍因配偶的怒火和羞辱性的責罵而痛苦不堪，對此我感到心碎。儘管我很同情他們，但我知道我的同情並不是他們真正需要的。他們需要知道的是，婚姻進入“回報圈”才是他們內心獲得真正自由和精神上達到成熟的方式。我所說的可能聽起來很難實現，並且不怎麼令人信服；但是我正竭力去幫助你，而並不是單單握著你的手。使婚姻步入“回報圈”的關鍵在於無條件地愛與尊重。

首先，你必須想到：“滿足愛人的需要是我的責任。”在我的婚姻中，莎拉沒有要求我成為一個什麼樣的人；但從她那兒我知道了自己應該成為什麼樣的人。當我的所為不能體現出對她的愛時，則表明我做得還不夠好。我不得不承認我的內心和性格上還有著不想對她付出愛的成分。也許其中 70% 都是她的錯，而我只占 30%(也許不是這樣的)，但問題是我那 30%的錯是什麼呢？

不要和你的配偶玩這種數字遊戲了，這樣很容易讓你的思想脫軌，一旦脫軌你就不能達到精神上的成熟了。而一個典型的想法就是，你覺得自己像個受害者，給自己營造了一個自怨自艾的心理。

於是開始對自己的配偶和其他人進行報復，因為他們沒有治癒你的傷痛或沒有安慰你。大多數時間，你都認為自己是個受害者。但是你必須領悟到這一點——不管我的愛人是多麼的讓我失望或令人生氣，滿足愛人的需求是我的責任。

下面是一位丈夫的來信，他的婚姻已進入“回報圈”。

我也知道我經常注意她做得不好的地方。當她對我的回應不是我所希望的時候，我並沒有發脾氣，而是比以往更能理解她為什麼會有這樣的回應。現在我們很少產生爭執。在參加討論會之前，我們之間的關係很緊張。我越愛她，她對我就越好。但是她仍然未意識到當我們的婚姻還處於“瘋狂怪圈”時她做得不好的地方。她似乎仍然只在乎自己的感受。我正竭力幫助她，讓她考慮我的感受。

這位元妻子的缺點將很難改掉，這位丈夫認為這將成為他們夫妻間的爭執導火線。

最終發生什麼

就拿一粒沙子來說吧。如果一粒沙子進入我們的眼睛，接著就會發炎、感染，如果處理不當最後就會導致失明。但是如果將同樣的一粒沙子放入一個牡蠣中，接著就會引起發炎，然後牡蠣就會分泌出分泌物，最後形成珍珠。沙子是導致眼睛失明的主要原因嗎？沙子是在牡蠣體內形成珍珠的主要原因嗎？當然不是，如果是，兩者的結果是一樣的，沙子就像一個間諜，它揭露眼睛和牡蠣的內部結構。在生活中，如果你和你的愛人發生爭執，你可以使這種事態“發炎”，但是你也能夠使它轉變成一顆“珍珠”。

有時候你的愛人就像一個燙手山芋，當然這只是一個假設，我們的重點並不是放在這個比喻上。

你的愛人對你施加壓力，對你的期望很高。在這種壓力重重的環境下，你經常面臨這樣一個選擇：

是積極地面對還是惡語相向？你會很容易怪罪你的愛人——畢竟你現在的處境就是因為你的愛人而造成的，不是嗎？如果你選擇了怪罪，你不僅只落了個像個受害者的下場，而且也錯過了上帝對你的獎賞。

當你感覺壓力愈來愈大，逼得你無法呼吸時，你要提醒自己：

“作為一個心理成熟的人，我有選擇的自由，我知道滿足愛人的要求才是我真正的責任。”

接受並遵循這一點並不容易。一位丈夫同我們分享過他的感受，他說有時候覺得自己就像個受氣包。但是，他補充道：“我有責任對妻子作出回應。知道了這一點，不計後果地去愛她就容易多了。”

內心的自由使你更加成熟

顯然，我現在所說的觀點是需要足夠的成熟才能做到。你有可能說：“我距離成熟已經不遠了，只是還不夠堅強。”

不管你的配偶是多難相處，你都不能將自己的消極態度完全歸咎于配偶。如果你有了這種想法，消極心理將彌漫你的整顆心，你會感覺自己如同行屍走肉一般無助。如果你的配偶對你沒有了愛意或處處鄙薄你，而你又消極處之，你將註定與快樂無緣。

但只要你想自由，你就是自由的。你的配偶可能會對你造成影響，但是並不能控制你。

一位妻子說儘管她已經採用了“內在自由”的方法，但她的丈夫有時仍然不愛她。她的來信是這樣的：

如果我不尊重他，我會意識到自己的過錯並向他道歉！這真討厭。但之後的感覺是那麼好，我想我的付出是值得的。我祈禱著，希望我的丈夫能向我敞開心扉。

任何情況下都能自由

對於那些想步入“回報圈”的已婚人士，在此有兩條提示：

其一，“做自由的人”，指的是不論在什麼環境中，你都能自如地體驗內在自由。其二，當我們尊重和愛他人時，都能感受到內心的自由。

我也收到過那些內心自由或正努力追尋自由的已婚人士的來信。其中一位妻子說，當她得知七年裡她的丈夫無數次地背叛她後，她的整個世界都崩潰了。她深愛的人究竟做了什麼把她傷得如此之深？之後我為那位丈夫安排了諮詢，諮詢喚起了丈夫對妻子的愛。但是妻子的內心仍然充滿了憤怒和仇恨，她也意識至自己的心被它們所奴役，但是沒有辦法。她對他的尊重已蕩然無存，而他再也找不回對她的愛了。

有一次在一個朋友家她偶然發現了我們的材料。當她看到“尊重”這個詞時，她想：“噢，又是這個詞，但全是那個男人的錯。他們根本就不瞭解我的丈夫和他以前做過的事，因此這個詞對我沒有用。”但是當她往後看時，她慶倖自己看見了後面的內容。

她說：“突然間，我的眼前一亮，內心被釋放的感覺油然而生。我意識到對他的尊重不應該取決於他的所為，而這樣的想法是我以前從未有過的。”

還有一些妻子通過獲得了內在自由克服了自己對丈夫的不敬。

以下是兩位妻子的信：

* 我的心沐浴在關愛中。以前我不尊重我的丈夫。說出這句話真的很難，但我的內心確實得到了釋放。我懺悔，並且祈求丈夫的原諒。

* 我意識到了尊重自己的丈夫滿足了他內心深處的需要……我尊重丈夫，丈夫也給了我安全感和關愛。

要獲得內心的自由，有時要從一些微不足道的事做起。相關的真理能助你一臂之力。很多時間裡，你的配偶可能不愛你或不尊重你，但有一點要記住，你的配偶人很好，能夠同你攜手步入婚姻的“回報圈”。正如一位已婚人士所寫的：“當我想到她對我所做的都是為我好時，我內心無比輕鬆。”

內在的自由使你成為後代的榜樣

“回報圈”賦予你的還有很多，一個成熟的丈夫或妻子的所為都在潛移默化地影響著子女。在你領悟到了那條真理並付諸實踐，無條件地去愛或尊重時，你就給孩子們樹立了榜樣。

你在孩子們心目中的形象是怎樣的？當你離開人世後，你希望孩子們因為你留下的“遺產”而樂不可支嗎？有些孩子想到自己將得到一筆“遺產”時不知有多興奮，以至於等不及父母去世。

那些父母究竟做了什麼，讓孩子們有如此欲念？父母都希望自己的孩子愛自己，尊重自己；但是如果父母自身都做不到，怎麼來要求孩子呢？

當父親無條件地去愛孩子們的母親時，無形中就給孩子們樹立了榜樣。他告訴了孩子們一個人應該如何為人父。想想他的孩子們在葬禮上會如何評價他們的父親，我想他們會說：“在我年輕的時候，我不怎麼懂我父親這個人，但當我為人夫為人父時，我才意識到父親無時無刻不在愛著母親，就算是在母親做得不對或不怎麼討人喜歡的時候。我要是能有父親的一半好就不錯了。”

對於妻子也是如此。你希望你的孩子們在你的葬禮上如何評價你呢？如果他們看見你一輩子都尊重他們的父親，他們會說：“母親真的很了不起，有時候父親真的很難相處，但是她還是很尊重父親。儘管有時候我見母親脾氣好就跟她使小性子，但她還是原諒了我，還是愛我。再也沒有像母親這樣的人了。”

但是如果你之前沒有做好怎麼辦？也許你的孩子現在十多歲了，而你才意識到愛與尊重這條真理，才領悟到什麼是“回報圈”。你回想著自己所犯的錯誤——不尊重他們的父親或不愛他們的母親。不要失望。一位妻子寫道：

我和丈夫談過，他說感覺我不尊重他。他是對的。因為我從孩子身上就能看出來，她們對自己的父親也不尊重，這一點讓我意識到自己對丈夫的不敬。因此我買了你們的書，讀完之後我在各個方面都表現出了對丈夫的尊重，我倆的感情變得更好了，他與孩子們的關係也加深了。他知道我正在竭盡所能來維護和穩固我們的關係。他也為我做了很多其他的事情，在我工作忙的時候。他就帶著孩子們

去購物。

另外一個妻子說，她父母的 38 年的婚姻都不幸福，但她的母親看了我們的一些材料後，開始按照我們材料裡所說的去做。之前這位元妻子知道她需要做什麼，可是不明白怎麼去做。但是當她看到母親對父親的態度以及他們的婚姻發生的巨大變化時，這深深地觸動了她，這位結婚將近 15 年的妻子說：

我和丈夫的關係一直都不怎麼好，因為我倆的個性都非常強。後來我發現媽媽對爸爸的態度有了很大的轉變，我就經常向媽媽請教……最終給我們的婚姻帶來很大的快樂。

還有一位母親(有個 21 歲的兒子和 7 歲的女兒)，她想告訴孩子們什麼是愛和尊重，於是身體力行，就像她所寫的：“之前孩子們從我那兒學會了不尊重他們的父親，但是現在我想，不管以後發生什麼事我都會尊重丈夫，以此來彌補我的過失……希望我的丈夫和孩子們也能夠原諒我。”

贏得配偶的心

“回報圈”的核心就是無條件地去尊重你的丈夫，而這樣做就能贏得他的心。這就是力量。丈夫也能擁有這種同樣的力量，而不求回報地去愛自己的妻子以贏得她的心。

一個最好的例子就是先知何阿西娶歌篋為妻的故事。在何阿西證實了歌篋背叛自己後，就離開了歌篋。之後上帝說：“去愛你的妻子，儘管她是個姦婦，還能被人所愛。”想想不求回報的愛！何阿西甚至將歌篋買回來(當時風俗)，再次把她當自己的妻子對待。

一個對自己的婚姻不抱任何希望的丈夫，給我們寫信哭訴，不知道做什麼，該怎樣做，該怎樣去愛自己的妻子：

“從教堂裡聽到的只有‘愛、愛、愛’，”他說，“我竭力試著去愛她，愛她，愛她，但還是做不到。”之後他參加了我們的一次討論會，明白了自己為什麼那麼心灰意冷，為什麼愛她是那麼難。

我沒有將“愛”這個字放在心上，反而希望她尊重我，像朋友一樣——這是我從未體驗過的。我知道自己沒有去愛她(甚至她尊重我比我愛她還要多一點)。我意識到考驗將要來臨了。妻子長時間得不到愛，已經受到了很多的傷害，但是現在我們已經找到解決的方法了。

一位 34 歲的成功女士一直都困惑於“無條件尊重”這一真理，但是當她看了我們的材料後，就愛不釋手了。她說：“最後終於領悟到原來可以這麼直接地去理解這條真理，不禁滿心釋然，原來就是這麼簡單。”

另外一位女士寫信來說，之前她已經按照丈夫的建議作出了改變，但是當她聽了我們的 CD，按照她的話來說，就是：

我採取了其他方式。我調整了自己的態度，改變了說話的語氣，變換了另外一種表情。由於想法的改變，我對丈夫也有了前所未有的熱情，開始換一種角度去看他。我已經感受到了這種改變帶給我們的欣喜。

當你的婚姻步入“回報圈”，你的內心就很容易展露出來。變得成熟意味著什麼？這條真理很容易懂，但做起來並不簡單。

這位妻子已經邁出了趨於成熟的重要一步(她只是我可以引證的其中一例)，這一步你可能也會經歷

的。

附錄 A 愛與尊重詞典

在婚姻中如何去說、去做、去想，以表現出愛與尊重——

經常問自己：

- ※ 我說的什麼或做的什麼將會讓她感受不到愛？
- ※ 我說的什麼或做的什麼將會讓他感受不到尊重？

要記住：

- ※ 即使感受不到尊重，也要打消不去愛她的念頭。
- ※ 即使感受不到愛，也要打消不去尊重他的念頭。
- ※ 當她挑三揀四或生氣時，那是在渴求你的愛；她並不是想不尊重你。
- ※ 當他脾氣暴躁或顧左右而言他(不正面回答問題)時，那是在渴求你的尊重；他並不是不愛你。
- ※ 當你為自己不夠愛她的表現而辯解時，她會覺得你不愛她。
- ※ 當你為自己不夠尊重他的表現而辯解時，他會覺得你不尊重他。
- ※ 當你覺得沒有受到尊重時，無意中就會表現出不愛她的舉動，並且毫不知情。
- ※ 當你沒有感受到愛時，你會表現出不尊重他的行為，並且毫不知情。
- ※ 當你沒有感受到愛時，很難讓你自然地對他表現出尊重，但你必須去尊重他。
- ※ 當你感覺沒有受到尊重時，去愛她會違背你的自然意願，但你必須去愛她。
- ※ 如果你沒有表現出愛她，那做些表現愛意的事情。
- ※ 如果你沒有表現出尊重他，那做些讓他感受尊重的事情。
- ※ 激勵她的最好方法就是滿足她對愛的需求。
- ※ 激勵他的最好方法就是滿足他對尊重的需求。

情感互動，相互交流

妻子：永遠不說“你不愛我”，可以這樣說：“那樣讓人感覺不到愛意，是不是我讓你感覺不到尊重了？”如果他回答說：“是的。”那麼，請說：“對不起，你會原諒我嗎？我怎樣做才能讓你感覺到更多尊重呢？”

丈夫：永遠不說“你不尊重我”，而要這樣說：“那樣讓人感覺不受尊重，是不是我讓你感受不到我的愛了？”如果她說：“是的。”請說：“對不起，告訴我怎樣做才能讓你感受到我更多的愛？”

禁忌

- ※ 絕對不要說：“除非她開始尊重我，否則我不會愛那個女人。”
- ※ 絕對不要說：“除非他開始愛我，否則我不會尊重那個男人。”
- ※ 絕對不要說：“沒人會愛那個女人！”
- ※ 絕對不要說：“沒人會尊重那個男人！”
- ※ 絕對不要將自己不夠愛她的表現歸咎於她不夠尊重你。
- ※ 絕對不要將自己不夠尊重他的表現歸咎於他不夠愛你。

緩解關係的話語

“我們就像旋轉於‘瘋狂怪圈’上的兩隻小老鼠。”

“你打算在‘瘋狂怪圈’上轉一圈？”

“我們是想在‘瘋狂怪圈’上再來一個回合，是嗎？”

“我想你的‘粉／藍色太陽鏡’該擦一擦了。”

“我想你的‘粉／藍色太陽鏡’上有霧氣了。”

“戴上我的‘粉／藍色助聽器’然後聽我說說。”

“我可以試試你的‘粉／藍色助聽器’嗎？我不大理解你要說什麼。”

“你是透過‘粉／藍色太陽鏡’來看它的，我是透過‘藍／粉色太陽鏡’來看它的。讓我們各自保留自己的意見吧！”

“20分鐘了，我們都在開關那個電燈閘，現在我們做點其他的什麼吧！”

附錄 B 愛與尊重小測驗

回答“是”，表明你需要改變和完善自己。

回答“不是”，表明你已經做得很好了。再接再厲吧！

“也許”或“可能”，表明你已經知道自己需要作出改變了。繼續！

關於自己

- ※ 身為妻子，因為自己感受不到愛就沒有尊重他嗎？

- ※ 身為丈夫，因為自己感受不到尊重就不去愛她嗎？
- ※ 身為妻子，當丈夫說“你這樣做是不尊重我”時，我不會說“對不起”，是不是？
- ※ 身為丈夫，當妻子說“你這樣做讓我感受不到愛”時，我不會說“對不起”，是不是？
- ※ 身為妻子，我太要面子了，因此我不會先表示對他的尊重，是不是？
- ※ 身為丈夫，我太要面子了，因此我不會先表示對她的愛，是不是？

關於我的配偶

- ※ 身為妻子，我沒有意識到自己不尊重丈夫的表現讓他毫無活力，是不是？
- ※ 身為丈夫，我沒有意識到自己對妻子沒有愛意的表現讓她毫無活力，是不是？
- ※ 身為妻子，我會說“除非他先表現出愛我，否則我是不會尊重他的”嗎？
- ※ 身為丈夫，我會說“除非她先表現出尊重我，否則我是不會去愛她的”嗎？
- ※ 身為妻子，當我感受不到愛時，我會立刻認為丈夫不愛我嗎？
- ※ 身為丈夫，當我感受不到尊重時，我會立刻認為妻子不尊重我嗎？

附錄 C 如何讓配偶滿足你的要求

你不可能通過剝奪配偶的需要而期望得到自己的需要——不論是愛還是尊重。但是如果在你竭力滿足配偶的需要，而你的需要並沒有得到滿足時，會發生什麼？那時你們的“瘋狂怪圈”是否又要旋轉起來？在這本書中我一直都在向已婚人士傳授的基本技巧之一就是如何表達自己的需求。已婚人士可以採用下面的“需求交流技巧”，來讓配偶知道自己的感受。

妻子們可以這樣說

親密：“當你想在辦公室工作一夜，而沒有時間留給我時，這讓我感受不到愛。你有權做自己愛做的事，但我也需要和你面對面地說說話。”

坦誠：“你說你不想花時間和我談談我的心事，這讓我感受不到愛。我知道我們總是沒有時間開誠佈公地好好談談，但是有時候我覺得你需要讓我有安全感。”

理解：“當我想和你說說我的困惑時，你很快就告訴了我該怎麼做，這讓我感受不到愛。我知道你是想幫我，但我真正需要的是你的關心，我想讓你聽我說說話，理解我就行。”

和解：“當你和我說‘不要管它了，就這樣吧’時，這讓我感覺不到愛。我知道有些事不需要放在心上，但是我首先得知道你已經不再生氣，並且我們真正和好了。”

忠誠：“當你看其他女人時，讓我覺得你不愛我。我知道你被她吸引了，但是我需要知道你的眼裡只有我。”

尊重：“當你不贊成我教育孩子或管理整個家的方式時，我覺得你不愛我。我知道我不夠完美，有些地方做得不夠好；但是當我做得好時，我想聽聽你的看法。我需要你的鼓勵，甚至是在我做得不

好的時候。”

丈夫們可以這樣說

征服／抱負：“當你對我的工作目標持否定態度時，這讓我覺得你不尊重我。我竭力搞好工作又能顧好家，我並不是要怠慢你或整個家。”

身份：“當你說我不負責任時，這讓我覺得你不尊重我。我承認有時候我做得不好，但是總體而言，我支撐、保護著整個家，你說的話真的傷害了我。”

權利：“當你為孩子們的事做決定時，沒有問問我的意見，這讓我覺得你不尊重我，甚至是讓我覺得自己微不足道。你能聽聽我的意見嗎？哪怕是在日常家庭事務上。”

見解：“當你眨眨眼睛，然後說‘太荒謬了’時，這讓我覺得你在鄙視我。我知道你在很多方面都有判斷力，但是我想我的觀點通常都是有幫助的。”

關係：“當你拒絕和我去打籃球時，這讓我覺得你不尊重我。

我知道因為孩子你不能陪我，但是我需要你像朋友一樣陪在我身邊。這方面你最近做得不夠。”

性愛：“當你說太累了，不想和我親熱時，這讓我感覺你不尊重我。我能理解你很累，但同時也希望你能理解我。我並不是性欲過剩，而是真的想緊緊地摟著你。”

附錄 D 如果你的丈夫是個工作狂……

很多向我諮詢過的妻子都說她們的丈夫或多或少是個工作狂。

首先我要說明的是，我並不能保證我所說的就會使一個丈夫立刻少工作幾個小時。但是我確實能給出三個建議，幫助妻子們樂觀地面對它。

第一，有些丈夫狂熱工作是因為在工作時他們能找到被尊重的感覺，而妻子的否定、嘮叨、輕視又怎能讓他們想回家呢？我知道有一個丈夫每週一早晨都會吹著口哨、哼著小曲心情舒暢地去上班；而到了週五要過週末了，他卻沒有哼小曲的心情了。當我問他原因時，他說：“因為週末要和妻子待在一塊兒。”剛開始，他完全可能不會因為妻子的緣故而長時間地工作。但久而久之，妻子的尖刻諷刺、怨聲不斷漸漸地逼著他成為“工作狂”。

第二，如果想要讓他多顧家，你對他的鄙視是留不住他的。你不需要讚揚他所有的工作(不要認為就算是他有做得不好的地方，你也要表示贊同)。事實上，你可以找一個他工作以外的幹得不錯的事，表示你的欣賞。本書旨在幫助你發掘他工作之外的優秀之處，學著如何去表達你對他的尊重。記住，你可不能為了讓他多顧家而貶低他的工作。不要在話中暗含：“除非你開始顧家，照顧我和孩子們，我才會尊重你。”這就相當於逼他說：“除非你尊重我對工作的付出，我才會愛你和整個家。”鄙視永遠不會激發愛；愛的缺乏永遠都換不來尊重。

第三，從正面影響他，你可以滿懷尊重地對他說：“兒子(女兒)需要你多待在家，你對他有著一種特殊的影響。在有些方面，他只聽你的。你可能沒有這樣的感覺，但是你的出現和你的積極指導，對

他有著很大的影響。我知道你工作忙，沒有時間，但是你在他心中有著別人無法取代的位置。我知道你也想給他這方面的照顧。謝謝！”

在你和丈夫說了“我們希望你能在家多待些時間”後，10、20 天內就別和他重複了。之後再跟他說時就用平時的語氣，平和委婉地提示“他是個很重要的人”。說話要恰如其分，不要暗含諷刺，就像說：“如果你再不改，你這個傻瓜，將要毀了我和孩子。”

你的平靜將會打動丈夫的心。你的溫柔將會激發他的紳士風度。妻子溫婉、鼓勵性的話語會感化任何一個好丈夫。