

男人需要尊重·女人需要爱(爱默生)

目录:

导论

第一部分 疯狂怪圈

第一章 幸福婚姻之秘诀

- 牛仔上衣风波
- 你也许是对的，但是错在你大声喊叫
- 我忘记了她的生日
- 温情时刻与难堪争吵
- 《圣经》中的奥秘
- 上帝是如何揭示爱与尊重关系的
- 爱与尊重——最基本的需求
- 尊重是本书的特色
- 莎拉喜欢在鸡蛋上撒胡椒粉
- 我总是不把东西放回原处

第二章 沟通——解读婚姻的秘密

- 你要的只是性
- 疯狂，犹如不断地扳动照明开关
- 夫妻间为何总是用“编码”交流
- 当问题根本不是问题的时候
- 男人是蓝色，女人是粉色
- 爱与尊重的科学认证
- 你让我喘不过气来
- 男人视批评为蔑视 女人视沉默为敌意

第三章 她为什么不尊重他，他为什么不去爱她

- 无条件尊重——矛盾吗？
- 仍然是“粉色与蓝色”的问题
- 艾瑞莎与尊重
- 贺卡反映女人对爱的需求
- 尊重是男人最深层价值的体现
- 丈夫同样应该珍爱妻子

第四章 男人的担心：恶性循环的开始

- 冲突让大部分男人感受不到尊重
- 你是批评者，还是阻碍议事者？
- 女人怎样处理夫妻之间的冲突？
- 丈夫是妻子的门面
- 妻子的责骂引起“疯狂怪圈”
- 是的，我需要尊重！
- 爱与尊重是否等同？
- 在婚姻的“十字路口”

第五章 他/她受够了

- 谁该迈出第一步？
- 假如你害怕迈出第一步……
- 先生们，要紧记一点--爱
- 在监狱中思考解码的丈夫

第六章 他/她究竟害怕什么

- 拒绝危险游戏——不要阻碍议事
- 这样很有效，即使在我们最糟糕的日子里
- 如果我可以，你也可以
- 丈夫们，永远不要停止去爱

第七章 无法给予的爱和原谅

- 如果你没有爱上她，重新再来！
- 婚姻——一个“合二为一”的问题
- 从“疯狂怪圈”到“活力圈”

第二部分 活力圈

第八章 如何说出你的爱

- 丈夫们不相信我，直到……
- 爱她并不意味着“女性化”

第九章 亲近——她希望与你亲近

- 亲近的最初阶段
- 四岁的宝贝教我如何沟通
- 参与其中或保持独立
- 害怕“抱窝”的男人
- “疯狂怪圈”与“活力圈”之争
- 亲近无需花费

第十章 坦诚——她希望你敞开心扉

- 一盏灯灭了，其他的也都不亮了
- 神秘的海岛
- 莎拉喜欢每天都是“最新的”
- 不可对她们怨恨
- 如何同如此敏感的人生活？

第十一章 理解——她只需你倾听

- 原则相互关联
- 聆听就是理解
- 你需要解决方案，还是聆听的耳朵？
- 交流是理解的关键
- 理解需要时间

第十二章 讲和——她希望你说“对不起”

- 冲突能够解决
- 妻子总是搬出旧账
- 为什么男人说“对不起”很困难
- 和解的短途旅行

第十三章 忠诚——她需要你的忠诚

- 他也能从一而终吗？
- 罗伯逊·麦奎肯遵守了他的诺言
- 为什么要对女儿格外好

第十四章 “尊重——她需要你的尊重和珍惜

- “COUPLE”原则是相互关联的
- 孩子们总认为莎拉是个失败者
- 学会象征的艺术
- 她想让你明白她的心思吗？
- 感谢她所做的一切

第十五章 如何尊重你的丈夫

- “尊重测试”
- 准备好尊重丈夫的理由

第十六章 征服——欣赏他对成就的渴望

- 从一开始，亚当就热爱自己的工作
- 男人的第一个问题：“你的职业是什么？”
- 女人想事业和家庭兼顾吗？
- 你说过“感谢你工作”这样的话吗？

- 他希望妻子信任自己

第十七章 等级——感激他对家庭的责任

- 保罗与今天的文化
- 如何用七个词挫败你的丈夫
- 用蜡烛表示你的尊重
- 他会永远保存的卡片

第十八章 地位——感激他对家庭的付出

- 家中谁来做主？
- 《圣经》中是否谈及“彼此顺从”？
- 丈夫有责任来做主
- 做主与责任同在

第十九章 见解——欣赏他的见解

- 我不再完全相信女人的直觉
- 是夏娃受了诱惑，而不是亚当
- 婚姻需要她的直觉和他的见解
- 你期望成为丈夫的圣灵吗？

第二十章 关系——理解他对友谊的渴望

- “什么都不做”如何建立感情？
- 一度，莎拉并不怎么讨人喜欢
- 老婆，和我静静待会儿好吗？
- 待在一块儿

第二十一章 “性爱——理解他对性亲密的渴望

- 读懂丈夫的“性”
- 性也是“活力圈”中的一点
- 几句尊重的话抵得上一副伟哥
- 如果他爱我，又怎么会禁不起其他女人的诱惑呢？

第二十二章 如何让“活力圈”转起来

- 丈夫如何向妻子表达爱？
- 妻子如何向丈夫表达尊重？
- 从“活力圈”到“回报圈”

第三部分 回报圈

第二十三章 无条件的爱与尊重

- 不要放弃，一定会好起来的
- 就是毫无起色，该怎么办？

第二十四章 帮你获得心灵上的真正自由

- 幸福指日可待——但现在怎么办呢？
- 有时候问题就在于我
- 最终发生什么
- 内心的自由使你更加成熟
- 任何情况下都能自由
- 内在的自由使你成为后代的榜样
- 赢得配偶的心

附录 A 爱与尊重词典

附录 B 爱与尊重小测验

附录 C 如何让配偶满足你的要求

附录 D 如果你的丈夫是个工作狂……

第一部分 疯狂怪圈

没有爱 → 她反抗

↑

↓

他反抗 ← 没有尊重

我经常听妻子们说：**他并不爱我**。女人天生是需要被爱的，她们需要爱，渴望爱。很多丈夫不理解这点，故未能正确传达他们的爱。而当我继续学习《圣经》，进行婚姻辅导时，我发现了问题等式的另一半——丈夫们说的不多，却一直在想：**她不尊重我**。男人是需要被尊重的，他们需要尊重，渴望尊重。很多妻子不理解这点，也未能有效传达她们的尊重，由此而造成的结果就是一半的婚姻以失败告终。

正当我面对这些问题一筹莫展时，我发现了一种存在于爱与尊重之间的内在联系：没有感受到丈夫的爱，妻子就拒绝尊重以示反抗；没有得到妻子的尊重，丈夫就拒绝爱以示反抗。久而久之，一个“疯狂怪圈”就形成了。成千上万的夫妇成为了这个“疯狂怪圈”的猎物，无法自救。

在前七章，您会了解到我们是如何逐渐陷入这个“怪圈”的。

第一章 幸福婚姻之秘诀

“怎样才能让我的丈夫爱我就像我爱他那样？”这是我主持教会 20 年以来，那些身为人妻的女人们前来咨询的最多的问题。每当她们向我哭诉她们的痛楚时，我的心也为之绞痛。她们是如此柔情，很多时候我都是流着泪听完的。也就在那个时候，我开始对那些丈夫们感到厌恶。他们为什么就不明白自己对妻子做了些什么？同时我也在想：是否可以找到一种方法来帮助这些妻子们，让她们的丈夫多爱她们一点？

我对此感受颇深，因为我曾经是个在不幸福家庭中长大的孩子。在我 1 岁的时候，父母就离婚了，之后他们重婚。我 5 岁时，他们又分开了。在我上三年级时，他们又到了一起。我的童年是在他们无休止的吵闹和令人窒息的气氛中度过的。我耳闻目睹的那些刻骨伤痛的场面永远留在我心灵深处，有时候我会哭着入睡。至今我还不能忘记，那是一种刻骨的伤痛。

回顾父母那段争吵不休的日子，我明白了他们不幸福的根本原因——母亲苦苦索求父亲的爱，而父亲一直渴望得到母亲的尊重。

母亲教人杂技、踢踏舞、游泳，有着很可观的收入，经济上很独立。这给父亲造成一种压力：他觉得母亲没有他照样可以过得很好，而且还会时不时受到这种暗示。母亲在做财政决定时从不找父亲商量，这样让父亲觉得自己一点都不重要。正因为如此，自觉委屈的父亲开始冷落和疏远母亲，以此来表示他的不满。父亲变得容易发怒，现在我已经不记得那些惹他生气的琐事了。面对父亲如此反应，母亲几乎崩溃了。

童年时期的我就一直思考父母之间的问题，我知道父母并不是出于自我保护而打击对方，可他们又未试图改变，哪怕只是一点点。

13 岁那年，我被送到军校，毕业之后又进入伟顿学院。在那里我遇见了莎拉。莎拉是我遇见过的最积极向上、充满爱心的姑娘。她曾经是印第安那州布恩县的选美小姐，是完美与圣洁的化身。她本来也承受着父母离弃带来的不幸与痛苦，但这并未影响她对生活充满热情。我知道我会成为她一生的知己。

牛仔上衣风波

大学期间，我向莎拉求婚，她答应了。尽管我们还没有正式结婚，但我们仍然体会到了夫妻生活的苦恼，常为一些鸡毛蒜皮的小事发生争执。订婚后的第一个圣诞节，莎拉为我买了一件牛仔夹克上衣。我打开盒子，拿起上衣看了看，然后说谢谢她。

“你不喜欢我买的上衣。”莎拉说道。

我疑惑地看着她：“我当然喜欢。”

她决意地说：“不，你不喜欢。你一点都不兴奋。”

对她的回答我很吃惊，我认真地说了一遍：“我真的喜欢。”

她激动地回驳道：“不，你根本就不喜欢。如果你喜欢，你会表现得很兴奋，很开心，会说很多很多谢谢我的话。如果在我家，我们会这样说——‘哇，这正是我想要的’。圣诞节是盛大的节日，我们应该表达我们的热情。”

以上是莎拉与我收到礼物时不同的反应。当莎拉被一件事感动时，她会反复表达自己的谢意。而我却不会说过多的感激之词，只是心不在焉地把上衣扔回盒子；因此她认为我不珍惜她为我所做的，不懂她的用心。这件事情对我而言完全出乎意料，对她过激的反应也一片惘然。

我们都没有深究下去，可是她很失落，认为感受不到我的爱，而我也感受不到她的尊重。我知道莎拉很爱我，但她已开始怀疑我是否像她爱我那样爱她。当她说我对她的礼物没有一点热情时，我感觉她似乎并不真正喜欢原来的我。双方都没有把这些想法说出来，而是闷在心里——一个未感受到爱，一个未感受到尊重。

后来，我与一名牧师合作开办了一家婚姻咨询中心。在这段时间里，我开始从事性别差异研究，也就渐渐理解了“上衣风波”事件。我完全理解那些前来向我咨询的夫妇们的感受，因为我和莎拉也有相似的经历。

你也许是对的，但是错在你大声喊叫

举个例子，莎拉和我在对待社交活动的方式和态度上就非常不同。莎拉喜欢与人沟通，善解人意，通情达理。在与人交流时，她神采飞扬，生气勃勃；而我处理问题比较理性，不动声色。在处理人际关系方面，我很客气，也很诚恳，却不能像莎拉那样游刃有余。

一天晚上，我们刚结束一个《圣经》研究小组讨论会，在驾车回家的路上，莎拉终于说出了积压在心中好几个星期的不满——“今天晚上的《圣经》讨论会上，你太沉闷了。”莎拉几乎是生气地说道，“你沉默严肃的样子让人害怕，难以亲近，而当你开口的时候，所说的话却让人难以理解。特别是新来的会员，他们根本听不懂你讲的是什么。”

莎拉的牢骚满腹让我大吃一惊，但我还是试图为自己辩解：“你究竟在说什么？我那样做是因为我在尽力倾听和理解他们的诉说。”

听到我的辩词，莎拉更加激动，声音提高了好几分贝：“但是你应该让你周围的人感觉放松一点，舒服一点！你应该尽力让他们说出实情！不要那么自以为是！”莎拉几乎是在喊叫。

我没有立即反唇相讥，沉默了片刻，心里有点难过，不仅因为她说的话，还有她说话时的态度与语调。我回答道：“莎拉，你也许是对的，但你不该如此大声喊叫。”

事后，莎拉说那次谈话对她触动很大，甚至改变了她的整个生活。

那次谈话减少了之后生活中的许多摩擦。有时候我们还会提醒对方：“你看，你也许是对的，但是错在你大声喊叫。”

这段小插曲为以后我能够清晰地表达自我奠定了基础。我知道莎拉很爱我，有时候她未能控制住激动的情绪是因为她很想帮助我。她希望我能理解她的关心，明白她这样做是出于爱。但问题是我却感觉不到尊重，自尊心受到攻击和伤害。几年来，我们一直遭受同样问题的困扰，并试图寻求解决的办法。她会关心某个我不是很在意的问题，例如她会追问：你给某某回电话了吗？你给某某留条了吗？我会听取她的建议并尽力改善，但是我偶尔的疏忽就会给她留下我不在乎她的感觉。

我忘记了她的生日

莎拉的生日快到了。她开始想象我会有怎样的表示——甚至会想我是否记得她的生日。她总能记得我的生日，但我总是记不住她的。

她也明白健忘不是什么大不了的问题，仅仅是出于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来，没有留下任何她即将过生日的迹象，而我却被蒙在鼓里。

就在她生日那天，我和一个朋友一起吃午饭。晚上，我与莎拉共进晚餐时，她轻轻地问了我一句：“今天你和雷共进午餐时有没有为我庆祝生日？”

当时，我不知道该用什么语言来表达自己的感受。我只觉得全身的热血突然一下子从心脏涌到脚底，然后又迅速冲到脸上。

我支支吾吾，不知道该说什么才好。我不能为自己的健忘作任何解释。我就像是一个被审判的罪人。当时我不能用“不敬”这样的词语来形容我的感觉，因为在那个年代，女权主义思潮迅速蔓延，男人是不会说女人不尊重男人之类的话语的。那样做会被看做傲慢自大，严重缺乏谦卑精神。但我也有一种很奇怪的感觉——是的，忘记她的生日是我不对，可我不是故意的。

温情时刻与难堪争吵

莎拉与我在平淡的婚姻中学习成长，在相互了解对方的过程中度过了很多快乐的时光。但是伴随相亲相爱的也有冲突与不快(也许我可以用“争吵”这个词)。每次发生争执或冲突之后，双方都后悔不已，并请求彼此的原谅。可是那又怎样？我们的婚姻将何去何从？毕竟我是一名牧师，在别人眼里我应该是个懂得如何经营婚姻的人。怎能总为自己的一些小错误找借口呢？

曾经有人这样说过：生活最大的问题就在于它的日复一日性。我与莎拉几乎每天都为彼此改变不了的一些坏习惯而苦恼。

我有一个坏习惯——总把湿毛巾落在床上。至少每个月莎拉都要为此生一次气。当她每次为此而批评我时，我都会极力为自己的错误辩解，有时还对她发火。我们之间的关系开始慢慢变得紧张起来。

结婚不久，每当我与莎拉做祷告时，她总会不时地发出咳嗽声，好像是在清理她的喉咙。我会被她的咳嗽声弄得很不自然。那时的我是多么的无知与幼稚！在我们向上帝祈祷时，怎么可以为这样一件小事情而产生不满与厌烦情绪呢？况且咳嗽是她不能控制的。

所有的家庭都一样，我们也一度被琐事压得喘不过气来。比如，莎拉并不喜欢外出旅行、学习、传教，但她为了我们的牧职还是勉强为之；而最让我难堪的是修理那些零零碎碎的破旧家俱。我根本就不善于修理，那些家伙也从来没有被修好过，所以每次我都是敷衍了事，心里还不免要抱怨一番。

我把我和妻子的这些“小秘密”讲给大家听，是想让你们知道：我和莎拉之间的相处也并不是从完美的基石上开始的。在相互磨合的过程中，我们遇到并克服了很多困难，而且还会继续这样做下去。我们相信胜利最终会属于我们。这些年来，我们找到了改善婚姻的秘诀(当然，我相信这个秘诀同样也适用于其他的家庭)。

《圣经》中的奥秘

我获得了家庭研究方向的博士学位以及传播学的硕士学位，可以说我受过很多正规的家庭婚姻伦理教育，可是真正让我领悟婚姻奥秘的是《圣经》。《圣经》的灵光真正点亮了我的身心，那段经文让我深受启发并感受到了上帝的智慧。那次的感悟与洞察深刻地解释了莎拉与我在婚姻中遇到的所有问题，后来我多年的家庭婚姻伦理学的科学研究也证实了这一点。我终于明白为什么莎拉会被我的言语所激怒，就像当年我母亲被父亲的言语所激怒一样；明白莎拉为什么有时会说出激怒我的话，就像当年我母亲说出激怒父亲的话一样。

那么这个奥秘是什么呢？实际上，它已经不能称为奥秘了。这段经文已经存在两千多年了，那就是在《以弗所书》第5章第33节，保罗写道的：你们每人都应当爱妻子，如同爱自己一样；妻子也应当尊重她的丈夫。

当然，这句经文我已读过很多遍，甚至在很多场婚姻主持仪式上对这句经文进行过讲道。但是不知怎么了，我以前从未意识到爱与尊重的关系，尽管保罗很清楚地写道：妻子需要爱，丈夫需要尊重。我开始在研讨会上把这个婚姻奥秘说出来与大家分享，但经常有人这样问我：您说的爱与尊重的关系听起来很不错，可是爱默生，它是不是有点太理论化了？它并不能帮我们解决婚姻里的很多实际问题，如：金钱问题、性问题、如何抚养孩子，等等。

就爱与尊重的关系，在后面的章节里我会做详细的论述，它是一把可以解决婚姻里所有问题的金钥匙。它绝不是像大家所认为的那样——是一个徒有虚名的理论。在婚姻中，夫妻对爱与尊重的需求能够清晰地显示出双方的缺点，而这一切将与你所想要的婚姻有着密切联系。

上帝是如何揭示爱与尊重关系的

起初，当我试图为自己及他人的婚姻问题寻求答案而感到苦恼时，并没有想到从爱与尊重的关系入手。我正在思考《以弗所书》第5章第33节的经文，这种观点突然跃入脑海。我对这段经文的理解一开始是这样的：即使妻子不尊重丈夫，丈夫也应无条件地爱妻子；妻子应该无条件地尊重丈夫，即使丈夫不爱妻子。

理解到这一层面的时候，我自以为对爱与尊重的信息理解得很透彻了。可是如果对此进一步分析，则会理解成这样：丈夫被要求一定要爱一个无礼的妻子；妻子被要求一定要尊重一个毫无爱心的丈夫。这也就意味着丈夫没有任何理由这样想：她尊重我，所以我爱她；妻子同样也没有理由说：他爱我，所以我尊重他。

如果仅仅停留于这个层面上，那么我就没有真正理解爱与尊重之间的内在联系。

显然，当丈夫感觉没有受到尊重时，要他去爱是特别难的事情；同样，当妻子没有感觉到爱时，她也无法做到尊重丈夫。理解到这个层次时，我已经开始明白爱与尊重的关系了。其实按照这种思维，

我想大多数人都能理解。当丈夫感觉没有受到尊重时，他自然就会通过一种方式表达出他的不满，而这种不满自然就让妻子感觉到丈夫不爱她(也许正是这个原因，《圣经》中才有丈夫爱妻子的命令)；当妻子感觉不到爱时，自然就表现出一种让丈夫同样感觉不受尊重的态度(也许正是因为如此，《圣经》中才有妻子必须尊重丈夫的准则)。

爱与尊重的关系在《圣经》中有非常清晰明白的陈述，但这种关系就像一根丝线：过度用力会导致紧张，甚至断裂。接下来就会出现“啊哈”时刻——极度不愉快的时刻。没有爱，她会以不敬以示反抗；没有尊重，他会以不爱以示反抗，由此进入“疯狂怪圈”。

无论在哪里，我只要把这种理论讲出来，妻子们、丈夫们立刻就能理解，并给予赞同。他们还明白，如果不学习如何控制这种“疯狂怪圈”，它就会越卷越疯狂，谁也不知道它会在什么时候，在哪里结束。

本书从以下三个方面向读者们提供帮助：

- 1.控制极端情绪(“疯狂怪圈”)。
- 2.通过爱与尊重激励对方，赋予对方能量(“活力圈”)。
- 3.享受神圣婚姻的回报(“回报圈”)。

爱与尊重——最基本的需求

人们实在太容易陷入“疯狂怪圈”。只要丈夫和妻子学会如何满足对方对爱与尊重的需求，防止它扩大、恶化是完全有可能的。我经常被问道：你为何如此确信妻子最基本的需求就是爱，而丈夫最根本的需求就是尊重呢？作为一名婚姻咨询顾问和丈夫，我有足够的经验证明这个真理。

妻子们经常这样问：“我丈夫会爱我就像我爱他那样吗？”她内心清楚地明白自己很爱丈夫，可有时她总是在怀疑丈夫是否爱自己就像自己爱他一样多。所以当丈夫偶尔表现出一点点冷落时，她就会以特别反抗的情绪回击。在她看来，他必须有所改变，变得更加细心、温存、体贴。

不幸的是，妻子们通常采取的态度是抱怨、批评、指责，目的是为激励丈夫更爱自己一点。这种激励办法的成功率是零，就像试图卖给特蕾莎修女(*特蕾莎是生于阿尔巴尼亚的印度修女，她献身于扶助印度贫困无助和濒临死亡的人们，并于1950年建立了一个罗马天主教修女组织——慈善传教会。她于1979年获诺贝尔和平奖。)指节铜环一样。

然而，丈夫们一般不会问：“我妻子爱我就像我爱她那样吗？”为什么丈夫不会这样问呢？因为他确信妻子是爱他的。我经常问来咨询的男士：“你妻子爱你吗？”答案是：“是的，当然。”然后我接着问：“她喜欢你吗？”他们会回答道：“不喜欢。”

大多数情况下，妻子的不喜欢往往会被丈夫认为是不尊重甚至是轻蔑。在丈夫看来，妻子变了，再也不是当年他追求的那个让人倾慕、容易满足的女人了。现在的她不容易满足，并有意让丈夫认识到这一点。

所以，丈夫试图通过采取不表现爱意的方法来改变妻子，希望她有礼貌，懂得尊重。然而这样做也往往是事与愿违，犹如试图把一辆载货卡车卖给亚米希农民(*亚米希人是德国裔的清教徒，17—18

世纪为了逃避欧洲大陆的宗教迫害，来到美洲大陆。他们大部分都是远离城市诱惑的农民，现仍然延续 17 世纪欧洲的传统乡村生活方式，不使用现代农耕机械。他们的信仰是讲究苦修，重视心灵的修炼而非物质的进步。因此在漫长的岁月里，他们拒绝现代化的生活方式，至今仍然赶马车，穿古代的服装，不用化肥，使用汽灯而非电灯。）一样。

就“男人需要尊重，女人需要爱”来说，最具说服力的还是《圣经》中的教导：**丈夫必须爱妻子，如同爱自己一样；妻子必须尊重丈夫**。还有比这描述得更清楚、更果断、更深刻的吗？

尊重是本书的特色

很多关于婚姻的书籍都着重强调丈夫对妻子的爱，而这本书的特色是强调妻子无条件尊重丈夫。这个理论很简单，而且非常有说服力，这就是我 1999 年离开牧师的职务，开始专心研究这一理论的原因。此后，我和莎拉对成千上万对夫妇进行辅导，与他们分享着“爱与尊重”这个婚姻中的真理。我们遇见的每一位妻子都有一个同样的想法，那就是想让她的丈夫明白她是多么爱他，并渴望从他身上感受到更多的爱。而我们想和妻子们分享的是：爱你的丈夫最好的方法就是尊重他，并让他知道你尊重他。这种尊重会让他感觉到你是多么爱他，他也会自然地对你萌生怜爱之情、钟爱之意。

本书会让你感受到绝对的爱与无条件的尊重在婚姻中的力量与魅力。它能把你的婚姻从平淡、琐碎、悲痛和怨恨中解救出来，让你的婚姻走向成功与绚烂。如果你已经拥有一个很不错的婚姻，它会让你婚姻更美好、更和谐。

在发现这个简单的婚姻奥妙之前，我和莎拉也有一个很好的婚姻基础，现在我们的婚姻生活更加幸福美满，而这一切应归功于“爱与尊重”这个真理。也许有人会问：你们的婚姻是怎样变得更加幸福美满呢？是否达到了婚姻最圆满的境界呢？不是的，和每对夫妇一样，我们仍然会碰到很多问题和苦恼，同样会有“疯狂怪圈”的烦恼。但是我们做了一个决定，一个永久改变我们婚姻旅途的决定。我决定相信莎拉并不是有意表现出不尊重我的。是的，她有时候烦躁不堪，但这不是她真正想要的。在她内心深处，她是尊重我的。莎拉决定相信我不是有意表现出不爱她的，尽管有时候我的态度与言语伤害了她，她知道在我内心深处，我深爱着她，甚至可以为她付出生命。我们是如何知道对方的内心世界，是怎样知道彼此爱着、尊重着对方的呢？接下来我会细细道来。

莎拉喜欢在鸡蛋上撒胡椒粉

莎拉喜欢在鸡蛋上撒胡椒粉，而我却不喜欢。在她看来，炒蛋或者只煎一面的蛋需要撒胡椒粉直到鸡蛋变黑。我们结婚这么多年以来，莎拉一直为我做鸡蛋，算起来也有好几百次了，每次她都要往鸡蛋上撒胡椒粉，尽管她知道我不喜欢吃这样的鸡蛋。

我告诉过她几百次了：“我的鸡蛋不要胡椒粉！”但是她每次还是习惯性地撒了。如果她真的尊重我的话，难道她不应该听取我的意见吗？

我知道这件事会没完没了，难道我为此不应该生她的气吗？难道我不应该怀疑她的用意吗？所有

这一切难道不证明我在她心目中根本就不重要吗？

但是我不这么想，我没有把事情想得那样消极，我决定相信莎拉，相信莎拉做这一切并不是有意的，更不是发自内心的。我选择了相信莎拉的決定。相信现在很多丈夫也正在作出相信妻子的決定。下面我们来听听一位丈夫的心声：

想到妻子对我的好和一切出于善意的行为，我觉得异常轻松，像是从思维的禁锢中解放出来。

遗憾的是，我曾经对她的误会很深，在很多事情上我都不知道她在想什么。比如，我一开始并不理解她一直承受着产后抑郁症所引起的疲倦和不良情绪等。弄明白这件事的最终原因后，我感到十分内疚，并开始真正明白妻子为什么有时候感觉不到我对她的爱，误会我的好心与爱意了。

这位丈夫显然已经领悟了爱与尊重的真谛。他作出了正确理解妻子的決定。你也可以像他那样在自己的婚姻中作出正确的決定，善待自己的另一半。

我总是不把东西放回原处

我总是把湿毛巾随处乱放，面包乱扔在柜台上，不记得关碗柜，客厅地板上到处堆的都是书……我每次都有个借口：我总是走神或是心事重重。就像莎拉说的那样：他总是在想事情。有时候我也被自己造成的“惊人场面”吓一大跳。回头看到橱柜还是敞开着，我自言自语：“我怎么就忘记了呢？我当时在想啥呢？”

我总把湿毛巾落在卧室的地板上，而不是把它整齐地挂在浴室里。（顺便提一下，在这种场合我们要学会如何缓解紧张气氛。例如，每次莎拉拿起毛巾在我面前晃荡，准备质问我时，我会笑着打趣道：“瞧，多巧啊，我正想去把它挂起来呢！”）不过请不要误解我是个不讲卫生的家伙，只是莎拉是个非常爱整洁的人。我们结婚以来，我的卫生整洁总是达不到她的标准而已。这里并不是说莎拉是个完美主义者，只是她做事情都很符合逻辑——为什么一条毛巾被扔在床上而不是好好被挂在浴室的毛巾架上？为什么在橱柜铰链并没有出任何故障的情况下，橱柜总是开着的而不是关着的？如果只需几秒钟就可以把书放到书架上，为什么却要把书扔在地板上？

尽管这样，莎拉并没有因此就认定我这样做是完全不顾她的感受，忽视她的存在，或者故意让她生气。她知道我之所以总乱放东西是因为我总在想着其他事情，是一种坏习惯，并不是存心与她作对。她不知道告诉过我多少次“把东西捡起来，收拾好拿走”，可是我每次都没有按照她的话去做，不难猜出她会这样说：“你要是真的爱我的话，你就会听我的话。”如果她为此生气，对我大发脾气也在情理之中；更不奇怪她还可能会怀疑我的用意，甚至会就此抓住我的“小辫子”大做文章。总之，她完全有理由证明我不在乎她或者不重视她。但是莎拉并没有这么看我，她能够看到事情肯定乐观的一面，是因为她决定相信我，相信我不是故意把她的话当做耳旁风的，不是故意对她表现出冷漠之意的。莎拉选择相信我，正如其他身为人妻的女人们相信她们的丈夫一样。

下面我们来听听一位已婚三十多年的妻子的心声：

当我回顾我和丈夫以前发生的事情，我才发现自己有时候是那么的无礼。丈夫是个秉性善良、富有怜惜之心的男人。他性格开朗，爱好交际，而且对人体贴入微。和我们每个人一样，他也有缺点，

偶尔也会犯错……我现在才意识到那是因为我对他的期望太高，要求太苛刻了。

另外一位妻子这样写道：

我们刚结婚的时候，他真的很霸道，很固执，从来就不听我的劝告，也不关心我的感受，那时候我一点都感受不到他的爱。因此，我对他冷眼相对，有时候甚至恶语相向。现在我似乎看到了他的内心，感觉到了他内心深处的感受，也意识到我过去的行为对他造成了多大的伤害。

这些妻子们显然也是领悟了爱与尊重的真谛。她们改变了对丈夫的态度，作出了正确的决定。当然，作为妻子的您也可以善待丈夫，善待婚姻。

是的，我和莎拉都有缺点。“疯狂怪圈”也经常试图卷入我们的婚姻，但我们能够通过“爱与尊重”来及时地控制它，阻止它的侵袭。我们确信爱与尊重在婚姻生活中的积极作用，我们也有太多的经验和信息想与大家分享，一起来学习爱与尊重是如何在婚姻中起作用的。下面，我们就来了解丈夫与妻子应该如何进行交流。

第二章 沟通——解读婚姻的秘密

如果丈夫与妻子想要真正弄明白爱与尊重的关系，他们必须意识到他们的沟通是通过编码来实现的，交流过程实际上是解读编码的过程。问题往往是他们并不知道如何解读对方的信息编码。

我们一起来看看下面的实例：

一对夫妇的十周年结婚纪念日就要到了，妻子开始怀疑丈夫是否会记得这个特别的日子。在过去的十年里，不管妻子怎么暗示，丈夫还是经常忘记这个重要的日子。但是在他们十周年结婚纪念日这天，妻子并没有做任何暗示，他却记起了。他直奔贺曼卡片店，放在架上的各式各样的贺卡让他目不暇接。最终，他被一张色彩鲜艳的卡片吸引住了，他拿起来，看了卡片上的几行字，说：“太好了！”他想她一定会喜欢的。于是他迅速从卡片架上拿走卡片，付了钱，满心欢喜地赶回了家，心里还在想：是啊，我终于记得我们的结婚纪念日了，这个结婚纪念日将会是一个特别的日子。

为了给妻子一个惊喜，丈夫蹑手蹑脚地溜进另外一个房间，在卡片上签上自己的名字，之后在信封上写上妻子的名字，还特意贴上了一对小“红心”。然后丈夫满怀信心地走出房间，递给妻子他精心准备的礼物——十周年结婚纪念卡。

妻子拿到卡片眉开颜笑，十分开心——丈夫终于记得他们的结婚纪念日了。她迫不及待地打开信封，开始阅读里面的文字，看着看着，脸色忽然暗淡下来。

“怎么了？”丈夫问道(他是个很敏感的男人，他很快感觉出有什么地方不对劲)。

“没什么。”

“到底怎么了？肯定出什么事了。”

“没事，真的没什么。”

“什么没事，我能看出来，告诉我到底怎么回事。”

“嗯……其实也不算太坏……一张生日卡片。”

谈话的气氛由此骤然变得僵硬，似乎从快乐的山顶一下子坠入冰冷的低谷。

“你在开玩笑吧，怎么可能？”丈夫从妻子手中一把抢过卡片说道，“不，怎么会这样？简直不可相信！”丈夫几乎不敢相信自己的眼睛——正是一张生日卡片。

“不，让人难以置信的是你。”

丈夫惊愕地看着情绪异常激动的妻子，不知道该说什么才好。他恳求着妻子：“哦，亲爱的，我犯了一个善意的错误。原谅我，给我一点时间让我想想好吗？”语气里带有几分尴尬。

“原谅你？一个善意的错误——哦，是的，这只是一个善意的错误。你知道吗？正是这个所谓善意的错误证明了你根本就不在乎我，不在乎我们的这个特别的日子。试想，如果你去修理厂检查你的爱车，他们哪怕是在你的爱车上不起眼的地方划过一条不到一英寸的条纹，你都能发现。你能发现是因为你在乎你的车，你爱你的车。可见你对我们的结婚纪念日一点都不在乎，你根本就不在乎我！”妻子激动地说道。

“嗨，我只是犯了一个错误而已，况且我不是故意的，你还不依不饶。真倒楣！”

“什么？在我们十周年结婚纪念日这天你买了一张生日卡给我，然后还理所当然地认为我不应该生气？要是那样的话，我情愿你什么都不要买！”

“你说什么？从你说话的语气，是说我很乐意看到你在结婚纪念日这天拿到的是生日卡吗？”说完，他砰的一声关上门，生气地冲出了房间。

这是一个真实的故事，我和莎拉做咨询时发现很多夫妇都会遇到类似的情况。丈夫的粗心大意常常让妻子感觉不到爱；妻子的指责往往剥夺了丈夫应受的尊重。可是在没有感觉到丈夫的爱时，妻子为什么要表现出尊重？她会想：那个呆子根本就不值得我尊重！

你要的只是性

再来看一个实例：

丈夫出差在外一个星期，他太想念妻子了。他一下飞机，脑海里满是和妻子一夜缠绵、温情浪漫的画面，带着如此美好的心情，他极力加速脚步，恨不得一步就能回到妻子的身边。可当他踏进家门时，妻子对他说的是：“你怎么这么早就回来了？也好，我正需要你帮忙去学校接孩子。哦，对了，不要忘记今天晚上还有家长会。哦，还有，我想和你说说比利这孩子，老师今天打电话来了，说比利总是不听话，影响其他孩子上课。还有，去学校的路上能不能帮我从洗衣店捎衣服回来？哦，差点就忘了，今晚饭要晚点，等会儿我姐姐会过来喝杯咖啡。”

听了妻子这么一连串指令，这个可怜的浪漫绅士不免有点闷闷不乐：刚出差回来又要出去跑腿，本以为她会敞开热情温柔的怀抱欢迎我回家，没想到一回家就要接什么孩子，捎什么衣服……出门前，无奈的丈夫耸了耸肩，回了一句：“见到你很高兴，我们有一个星期没见了。”

妻子立刻察觉到丈夫话中的讽刺意味，但恰在此时电话响了，她来不及出去追问丈夫到底是什么意思。后来，在家长会上，她觉得丈夫好像一直在生闷气，但在回家的路上她什么也没说，她已被整个星期的烦琐事情弄得疲惫不堪，同时也很心烦：他从来不过问我所做的事情，也不关心我一下，还

有什么理由生我的气？真是一点都不讲道理。

晚上，结束了一天的劳累，夫妇俩躺在床上休息。丈夫以为终于可以和妻子缠绵一番了，他相信妻子会欣然迎合自己，以对他作一次爱的补偿。丈夫开始温柔地抚摩着妻子的背，开始着他们彼此最习惯、最熟悉的前奏，妻子却在这时拒绝道：“不要，我今天很累。”

丈夫生气地翻过身，一句话也没有说。面对丈夫无语的恼怒与不理解，妻子觉得自己的感情受到了伤害，于是说道：“你太冷漠了。”

丈夫疑惑地回道：“我真的不敢相信你会这样说。我出差在外一个星期，迫不及待地回到家，你不但没一句欢迎我回家的话，而是继续忙着孩子和你姐姐的事情。现在我想与你好好亲近一会儿，你却告诉我你太累了。然后你又说我冷漠。我真的不明白这是怎么回事，什么逻辑。对你来说，难道我就是你的一张饭票而已吗？”

此时此刻，妻子感受到莫大的伤害，她反驳道：“你从来都不关心我在做什么。你关心我的时候也只是因为你想要性！”

“我已经离开你足足一个星期了！记得我们刚结婚时，我因工作需要总是出差，你每次都是盼着我早回家，你会在门口等着我，露出温柔甜美的笑容，扑到我怀里等待我思念已久的热吻。可是现在，你只是抬头瞥我一眼，然后扔给我一句：‘你怎么回来这么早？’真是太感谢了，有你这句话，够我受一天了。”

疯狂，犹如不断地扳动照明开关

几乎每对夫妻都有过类似的经历。这种矛盾如果没有被及时化解，久而久之会旋转成一种“怪圈”，我称之为“疯狂怪圈”。有很多人被卷入这种“怪圈”，以离婚告终，而且这种疯狂态势似乎呈恶化趋势。这种情况很像某个人走入一个房间，扳动一下照明开关，却发现灯不亮。如果这个人扳动开关两三次，灯还是不亮，那你就会认为他最终会弄明白原因的——或许是电路短路了，或许是灯泡爆了……但是如果这个人还是站在那里，甚至持续半个小时不停地扳动开关，试图使灯亮起来，你会开始怀疑这个家伙是不是有点疯了。

道理很简单：疯狂行为往往发生在人们重复着愚蠢、无效动作的时候。婚姻好像天生就是滋长这种疯狂的肥沃土壤。可笑的是，现在出版的有关婚姻的书籍似乎比以往任何时候都要多。甚至有一本书叫《最佳配偶 30 天速成》——教人们如何在 30 天内成为一个好丈夫或者好妻子。再多的怪招似乎也挡不住“怪圈”的疯狂恶化，它无孔不入，随处侵蚀，为什么会这样呢？

读读《以弗所书》第 5 章第 33 节的内容，就能理解它的意思。它告诉丈夫应当爱妻子，如同爱自己一样；妻子应当尊重丈夫。但是又有几个人能真正听从，并落实到自己的婚姻里呢？丈夫和妻子要做到理解对方，相互之间沟通流畅，或许第一步应是真正听懂上帝的话语。

夫妻间为何总是用“编码”交流

为什么夫妻之间的交流会成为一个备受关注的难题呢？这要回到一个基于性别的、违背我们意愿的现实：那就是我们交流的时候向对方发出的信息是经过“编码”的，特别是在异性之间：我说的和你听到的并不一致，你所理解的根本就不是我要表达的意思。

下面就来看看一对夫妇就穿衣服的问题是如何交流的：

妻子说：“我没有什么可穿的了。”（确切的意思是，她没有什么新衣服可穿了。）

丈夫说：“我没有什么可穿的了。”（确切的意思是他没干净的衣服可穿了。）

当然，这并不算是严重的冲突，但是从他们的话语——“没什么可穿”就可以看出：我们总是站在自己的角度看待事情，根据自己的需要和感觉处理事情。就在几天前，我在电脑前工作，而隔壁房间却开着收音机，听起来似乎是正在播放一个“脱口秀”的节目，声音嘈杂，影响我集中注意力工作。于是，我对着莎拉大声喊道：“你听到了吗？”没有回应。于是我又大声吼道：“你听到了吗？”仍然没有回应。我再次提高嗓门大叫：“你在听收音机吗？”“我一直想听，可是你老大喊大叫，害得我没法听清楚！”莎拉大声回答道。

这个不到两分钟的交流差点就演变成一场激烈的争吵。莎拉对我大喊大叫的语气很恼火，是因为她根本没有听收音机，而是在忙着别的事情。她以为我是想让她听脱口秀节目——或许那里有什么令她感兴趣的东西。而我的意思是：如果她没有真正听收音机的话，请她关掉收音机，因为嘈杂的声音已经影响到我工作。我之所以冲着她大声喊叫是觉得莎拉根本没有听懂我的话。

最后，我才意识到，我也有错——我没有把事情弄清楚就冲着她大叫三次，显然是很不礼貌的。最后我向莎拉道歉。我引用这个小小的事件是想指出，如果夫妻双方对前一天(或者几分钟前)发生的事情一直耿耿于怀的话，诸如此类的小误会很可能升级成一次严重的夫妻矛盾。这种小误会如果未被及时解除，经长时间的积累，很可能就会导致夫妻关系长期紧张，甚至是冷战。

从一定的角度来看，这不仅仅是一件关于关掉收音机，也并非一次小误会那么简单。妻子很苦恼是因为她认为丈夫对自己所关心、所期待的事情漠不关心，故而开始感觉丈夫不爱自己，甚至责备丈夫。然而此时，丈夫也会觉得很委屈，他会引用所有丈夫常说的一句话：无论我怎么做，都不合你的意。丈夫感觉自己未受到尊重，甚至还觉得自己受到了不公平的指责。所谓“星星之火，可以燎原”，如果夫妻双方不知道如何及时扑灭这次误解之火，它将会迅速发展成危及婚姻的“火灾”。

当问题根本不是问题的时候

在大多数情况下，那些看起来似乎是引发争吵、导致夫妻关系紧张的问题根本就不是问题。你是否也曾经有过这样的经历——和爱人大吵了一顿，回过头来想想，却不知道为什么而吵。只看见你的另一半在那里灰心丧气，或愤怒，或冷漠，你却一时找不到原因，是什么地方出毛病了？通常，你会这样安慰自己：“要是她改改那臭脾气，不那么暴躁就好了”；“要是他不那么孩子气就好了”。当然，你要是站在其中受伤害的一方想想，那就不一样了，你的爱人会因再次触怒你而感到内疚。

如果你感觉不到爱或者感受不到尊重并不意味着你的配偶就是不爱你或者不尊重你。妻子在十周年结婚纪念日却收到丈夫送的生日贺卡，因此觉得丈夫不爱自己，不在乎自己；但从丈夫的角度来说，

他并不是在向妻子传递这样的信息。同样，妻子因此而生丈夫的气也不意味着她在传达这样的信息：“我讨厌你。”

刚出差回来的丈夫满心期待回到家可以和妻子感受性亲密，而妻子没有表现得很亲近，这也不意味她在向丈夫传达这样一个信息：“我不尊重你，不尊重你的需求。”丈夫表现出喜怒无常或心烦意乱，也并不表明他不爱妻子。很多时候，我们只考虑到自己的心情，而忽视了对方的感受。妻子需要爱，她不会故意不尊重丈夫；丈夫需要尊重，他也不会有意冷落妻子。一旦你真正领会了这个基本原则，夫妻在交流时遇到的问题就会迎刃而解了。

男人是蓝色，女人是粉色

男人和女人看问题的角度不同，脑海里所形成的画面也完全不同。《创世纪》开篇就告诉我们上帝创造了男人和女人。但这句话的真正内涵是：男人和女人是不同的。彼得教导丈夫该如何对待妻子时就提到：要通过某种特别的方式对待妻子，因为她是女人。

我想这样来描述男人和女人的不同：女人看这个世界时戴的是粉红色的太阳镜；而男人却是透过蓝色的太阳镜来看这个世界的。很显然，透过不同颜色的镜片所看到的世界是不同的，故不难理解男人和女人在理解事情、看待问题上为什么会出现差异。男人和女人能准确地看待相同的某种境遇，但对待生活的看法却大相径庭。

男人和女人不仅在看东西方面不一样，而且他们听到的也不一样。我们照此类推：上帝创造男人时，在男人的耳朵里戴上了蓝色助听器；创造女人时，给女人安装了粉色助听器。他们听到同一句话，但却收到不同的信息(如“我没什么可穿的了”)。由于男人和女人戴着不同颜色的“太阳镜”和“助听器”，他们传达的信息经过重重“编码”，这就是男人和女人交流时出现障碍的真正原因。

当妻子在你面前表现得很沮丧，那是她在向你传达一个编码信息，而这时你也许只感觉到事情好像有点不对。如果这时有 1000 个妻子正在看这种情形，她们很快就会这样说：“唉，这位小甜心是如此可爱、甜蜜、温柔，我知道她为什么拒绝和她丈夫说话，看看那傻呆呆的丈夫。噢，简直不能相信他那样对她说话。”在女人看来，这位小妻子向丈夫发出的信息是那么明显、清晰。女人之所以这样认为，是因为她们通过“粉色镜片与助听器”译解了这位生着气的小妻子的编码信息。很显然，丈夫确实破解不了这些编码，因为男人戴着“蓝色镜片与助听器”。难怪女人经常这样评价男人：男人都是死脑筋，他们有两个脑袋——一个丢了，另一个出去寻找丢失的脑袋了！

不过反过来讲，当丈夫生气，拒绝和妻子说话的时候，妻子会觉得丈夫怎么这么小孩子气。同样，如果这时有 1000 位丈夫看到这种情形，他们会说：“啊哈，我知道这个家伙为什么不和她说话，天啊，看看她是怎么和她丈夫说话的就知道了。简直不可相信，这个女人确实需要指点迷津！”

你现在也许开始明白为什么男人和女人交流会如此困难。回到前面那张结婚纪念卡变成生日卡的故事。当妻子看到丈夫送给自己的是一张生日卡时，她顿时心灰意冷，想到丈夫每次都不记得他们的结婚纪念日，而这次甚至连看清楚卡片的时间都没有，这足以证明丈夫根本就不爱自己。想到这里，她越发觉得忍无可忍，怒不可遏。

因此，妻子开始对丈夫冷淡起来，她这是在向丈夫发出一种信息。当然，这种信息对丈夫来说是一种编码信息，丈夫是否能够正确破解她话语中的“密码”，读懂她的含义呢？很显然，戴着与女人不同颜色的“镜片与助听器”的男人是读不懂女人所要表达的真正意思的。丈夫所看到的只有恼怒、烦躁、不敬，由此丈夫开始感到内疚，然后是愤怒……毕竟他不是有意犯错的，就饶恕他一次吧！

然而，透过“粉红镜片”，妻子看到的却完全是另外一回事。她才没时间考虑他是不是有意犯错，她只是觉得自己在丈夫心里的位置还不如一辆车。这时满腔委屈的丈夫更不理解妻子为什么不分青红皂白就冤枉了自己——她简直是无理取闹，现在也没必要解释这一切了，反正她已经那样看我了，她活该收到一张生日卡。愤怒的丈夫一走了之。一张小小的卡片竟然引起如此大的麻烦。事实上卡片不是导致矛盾的真正原因，真正的原因是当妻子感觉丈夫不爱自己时，就会很自然地数落并疏远丈夫。

妻子原本希望丈夫诚恳地认个错，请求原谅，而不是极力地为自己辩护。事情过后，他们也许还可以一起出去用餐，好好地庆祝十周年结婚纪念日。而通常情况下，男人是不会让事情如女人所想的那样发生，他甚至不会作任何口头上的解释，而是通过行动向她证明他受到不敬。两个人本来都是好意——满怀期待在一起度过一个浪漫温馨的纪念日，可最终还是逃不过“疯狂怪圈”的侵袭，陷入无助的境地。

我之所以说他们都是好意，是因为他们都深爱着对方，并没有任何一点要伤害对方的意思。尽管事情发生后彼此都觉得受到了伤害，但是他们仍然关心对方——那天晚上，他们各自带着伤痛待在房间里苦思冥想：事情怎么会弄成这样？（原因是双方都把引起矛盾的责任归咎于对方。）

爱与尊重的科学认证

如果夫妻双方没有学会破解“粉色与蓝色信息”，就会受到“疯狂怪圈”肆无忌惮的侵袭。妻子到底是怎么想的？她的“粉色信息”到底是要表达什么？丈夫是如何想的？他想通过“蓝色信息”表达什么？有一点是可以肯定的：男人需要尊重，女人需要爱。这个真理看起来是如此简单，但实际却是如此复杂。

有趣的是，经过科学研究证明，爱与尊重是幸福婚姻的基石。华盛顿大学心理学系教授约翰·高特曼博士曾带领一支科研队伍，对 2000 对夫妇进行了长达 20 年之久的研究。这些夫妇来自不同的家庭背景，有着不同的职业和生活方式。但是从他们的谈话中可以确定一个共同点——爱与尊重，高特曼博士把它称作“暗流下的两个因素”。如果说轻蔑是婚姻关系中最具腐蚀性的因素，那么爱与尊重就是它的“克星”。

高特曼的研究证实了这个已经存在了两千多年的经文信息。《以弗所书》第 5 章被很多人认为是《圣经·新约》中关于婚姻的最深刻、最重要的阐述。保罗在经文中就通过性别细化对这些阐述作了总结，分别对男人和女人的要求作了特别详细的陈述。他深刻地揭示出：丈夫必须无条件地爱妻子(舍己之爱)；妻子必须尊重丈夫。

然而，我们可以发现这句经文里并没有要求妻子对丈夫无条件地爱。我研究这句经文已有多多年了，也开始问自己：“为什么上帝没有要求妻子无条件地爱丈夫呢？”后来我才明白：上帝创造女人是用

来爱的。女人天生对爱有着深度的敏感。柔情、感性、教养是女人的天性。总之，上帝创造女人的唯一目的是让男人来爱的，男人必须无条件地爱女人。故上帝不会重复地要求女人无条件地爱丈夫。上帝可不想多此一举。

由于日常生活中的压力，女人很容易因受挫而气馁，以至于她偶尔会表现得没有耐心、烦躁、不友爱，甚至会变得刻薄、满怀怨气。毕竟，金无足赤，人无完人。实际上，她的内心是充满爱意的，她的动机是好的，错的只是她所采取的方法。

当然，并不是所有女人都这样。在我咨询过的妻子当中，大多数人都承认她们经历着周期性的消极情绪，而这些消极情绪都是关于丈夫和孩子的。这种现象在女人当中很常见，通常被认为是自杀前预兆的综合征。每个人面对母亲这种糟糕的心情时，都会感觉缺乏爱，没有安全感，试图躲避，到处寻求保护。没有人会怀疑女人的母性。但是有时候女人是真的搞不清楚自己是否真的喜欢自己的丈夫与孩子。

产生这种问题的部分原因是，女人并没有十足的把握证明自己是被丈夫深爱着的。女人经常会问这样的问题：“他爱我会像我爱他那样多吗？”女人之所以常这么问，是因为从她们的角度看，男人似乎没有自己爱得那么深。所以，当丈夫偶尔表现得缺乏爱意时，妻子就会表现出不敬的行为。那么到底是谁先开始的呢？

你让我喘不过气来

我对这两句经文思考得很多，发现如果丈夫越是被要求无条件地爱妻子，妻子就越是需要爱。事实上，女人对爱的需求就如同对空气的需求一般。设想一下，妻子带着一根空气软管通向爱情贮存罐中，而这时丈夫闯过来，像一头凶猛的公羊在空气软管上乱踩乱踏，这样自然会打乱妻子的正常状态。实际上，如果她能找到像棒球棒或者其他什么武器，她会毫不犹豫地反击那头莽撞的“公羊”，并警告它：“离我远点，我不能呼吸啦！”简单地说，当女人深层次的需求得不到满足时，可想而知，她会作出怎样的反应。我告诉丈夫们，当他们发现妻子情绪低落时，那就意味着他踩到了她的那根空气软管，她不能呼吸，似乎在歇斯底里地大喊：“你根本就不爱我，我感觉不到你对我的爱，我真的不敢相信你会这样对我，你怎么可以这样对我？”

上帝不仅命令丈夫爱妻子，也命令妻子尊重她的丈夫。正如妻子需要丈夫的爱一样，丈夫需要尊重如同需要空气，他也拥有一根空气软管通向贴有“尊重”标签的贮存罐中，只要这根软管没有受到任何阻碍，他就没事。

再做一个类比，假设妻子是一只非常可爱的母鹿，想象一下当她那又小又尖的蹄跟踩在丈夫的空气软管上时，丈夫会有什么样的感受呢？就像我们在十周年结婚纪念日“生日卡片”故事中所看到的那样，妻子会在丈夫的空气软管上“肆意踩踏”也许事出有因，但是可以想象得出，丈夫那根可怜的、已被踩踏得千疮百孔的软管会怎样。同理，当丈夫深层次的需求(被尊重)未得到满足时，他会作出消极的反应。就这样，夫妻间的“战争”开始了。

在我思考《以弗所书》中的教诲时，我的手开始随着我的思维画出一张图表，这张图表就像一个

钟面。在 12 点的位置我写道：“没有爱。”在 3 点的位置我写道：“她作出反应。”(如果她需要爱就如同需要空气一样，在她忍受快要窒息的痛苦时，她必将作出反应)。然后，在 6 点的位置我写道：“没有尊重。”在 9 点的位置我写道：“他作出反应。”(如果他需要尊重就如同需要空气一样，在他忍受批评指责的痛苦时，他必将作出反应)。

这就是我们在前面看到的“疯狂怪圈”，丈夫和妻子在这个“怪圈”里纠缠是因为他们并不明白导致他们冲突的问题根本就不是问题。真正的问题是爱与尊重，其他所有的问题只是这两者关系的细节表现而已。

男人视批评为蔑视 女人视沉默为敌意

我想对妻子们强调的一点：当男人听到消极批评的时候，不用多久，男人就会把它理解为对他的蔑视。请记住，男人戴着“蓝色助听器”，当妻子向他发出非常尖锐的“粉色信息”时，他的那根空气软管便开始泄漏，他很快就会这样想：她凭什么那样说我？我不应该受到如此“待遇”，除了她，每个人都很尊重我。她完全是小题大做，故意找茬，我希望她能够安静点！

如果这位丈夫再也不能忍受妻子的埋怨与指责，他会立刻站起来，一句话也不说就冲出门去，然而这却是致命的一击。他也许还会大声叫道：“我不爱你！”妻子这时好像头上受了一击，直觉得眩晕。可怜的妻子本来就觉得丈夫不够爱自己，然后她试图通过表示爱的行动来靠近丈夫。可是他却表现得如此粗鲁，一句话都不说，一走了之，把她一个人扔在那里，他简直就是这个世界上最可恶、最没有爱心的家伙。此时此刻，妻子的心情坏到了极点，甚至萌生离婚的念头，但是如果她能够静下心来想一想，她就会认识到引发矛盾的导火线正是她对丈夫的批评。

夫妻双方的本意通常是善意的，但是他们却未能破解彼此信息中的“编码”。她指责丈夫是出于爱，但他听到的却是不敬；他使自己远离冲突现场是想防止矛盾进一步恶化，而她看到的却是爱的失败。

正在阅读本书的女人也许会这样说：“如果丈夫不那么孩子气，如果他能够有足够的勇气把心事说出来，事情也许会另外是一个样子。”你可以这样想，而且我也知道你为什么会有这样想。不幸的是，这样并不能改变男人。真正起决定作用的是深藏在他们骄傲外表下的男人态度。当妻子对丈夫进行指责时，男人一般不想通过口舌之战，或者用武力来解决问题，而是沉默地坐在那里。事实上，他把所有的愤怒、委屈都放在心里。由于这种正面的冲突对丈夫并没有起到多大作用，妻子开始认为他冷漠无情，毫无爱心。然而同时，他也在想：我简直不敢相信她竟然这样对我，一点都不尊重我，简直就是对我的蔑视，除了说我不爱她、冷酷无情之外，她什么都不会说。

“疯狂怪圈”就这样继续旋转着。她的声音越来越大，他却越来越沉默。他的沉默令她痛心。她痛心，他心痛！很快，她整个人几乎要崩溃，她对着他尖叫，用他一辈子或许都听不到的最难听、最恶毒的文字和话语。通常女人习惯骂人，她们是语言艺术的大师。而面对女人言语上的批评指责，男人此时的心情只能用“无助”来形容。

在这里我想强调的是，这种情况经常发生在那些善意的夫妇身上。也许更多的是因为他们想宣泄

心中压抑已久的不满与愤怒。其实，大部分受这种“疯狂怪圈”困扰的夫妻一开始彼此都是出于好意，他们只是不知道该如何表达。随着“疯狂怪圈”的肆意侵袭，最后迫使很多夫妻分居甚至离婚。一对夫妇曾在我的办公室里吵得不可开交，我插话道：“够了……够了！先生，我能否问你几个问题？你妻子对你和他人有没有最基本的善意？把孩子交给她照顾，你放心吗？”

“噢，那当然。”

“夫人，你丈夫对你及他人具不具备最基本的善意？把孩子交给他照顾，你放心吗？”

“当然。”

“那你们俩现在是在干什么？两个善意的人怎么会这样对待彼此呢？”

听到这儿，夫妇俩满脸疑惑地看着我，似乎在问：“为什么不早点告诉我们？我们只知道吵，吵，吵，可是我们真的不知道为什么而吵。”

这么多年来，我试图向很多夫妇解释，解决该问题的一个很重要的部分是要学习破译对方所传达的编码信息。

当妻子在抱怨、批评，甚至大声喊叫时，她是在向丈夫发送这样的编码信息：“我想要你的爱！”当丈夫言语粗暴或者根本就不说话时，他是在向妻子传达这样的编码信息：“我想要你的尊重！”

我们现在似乎明白该怎样破译编码信息了，但仍然会遇到很多问题。从很大程度上来说，男人很善于阻止妻子的正面言词攻击，特别是对那些自认为丈夫不爱她的妻子们。而大部分女人最受不了的就是那些看起来根本就不想付出爱的男人。对这样的男人，她们最不愿意给予的就是尊重。女人会这样解释：想得到尊重就必须在我付出爱之前赢得尊重。当然，如果妻子继续对丈夫表示不敬，特别是在他们想努力把事情做好时，如果妻子还认为通过这样的方式可以唤醒男人，并获得男人的爱，那她们是大错特错了。可以肯定的是，她们是在白费力气，将一无所获。下一章我们将讲述怎么处理这些问题。

第三章 她为什么不尊重他，他为什么不去爱她

夫妻学会如何破译双方的编码信息是一项长期的工程，不可能在一天之内完成，也许是一个月、一年，甚至更长时间。下面来听听一位前来向我咨询的丈夫的心声吧：

非常感谢您的建议和支持，但仍然让我困惑的是存在于我的感觉与现实之间的那道裂口。

当我开始努力付出“爱”的行动时(当然，一开始我对结果并没有抱很大的希望)，我高兴地看到这种表现是多么得有效、快速。当我对此做好思想准备时，保持缄默其实并不困难。

我认为当我感觉很谦卑、很抱歉时，更能容易表现出谦虚、可怜的样子，并能容忍很多扑面而来的“攻击”。可我发现当生活一旦回归正常，困难就接踵而来。当我完全放松警惕，恢复原来的行为方式时，我开始说话、分享并参与对话，却发现我们的关系是如此脆弱和不堪一击，“战争”一触即发，所有的问题似乎又回到原来的模样。我讨厌妻子说我对她怀有敌意，让人更难以忍受的是她总这样问我：“你为什么这样对我？为什么要这样折磨我？”她甚至会喊道：“你不爱我，认识你根本

就是个错误。

是的，我错了，我犯了一个很愚蠢的错误，我不应该一开始就把你想得那么好，你永远都是这个样子！”每次听到她这样说我，我就再也控制不住自己了，不爆发几乎是不可能的。

这样看来，前面的路似乎会更漫长、更艰难，将来的日子会在愤怒、责怪、抱怨等难以形容的波折中度过。我记得您曾告诉我们，夫妻间交流的真正障碍不是争吵的内容，而是双方说话的态度和方式。我现在对未能与她进行有效的沟通而感到后悔。因为事情已变得面目全非了。我现在真的很惭愧——为什么未能控制事态的发展，竟到如此地步？我也开始感到害怕，所有的宽容和努力将会使得我们麻木不仁，不再关心未来，不再在乎事情将会如何发展。如果真的是这样，不久的将来，一次小小的“冲突”就能引发一场毁灭性的“战争”。

很少有男人能够如此清晰地描述出内心的挣扎。他的妻子苦苦索求着爱，但是她采取的方法——蔑视，而这却也帮不上一点儿忙。

“我看错了，你根本就没有我想象的那么好”，为什么有些女人那么轻易就能说出这样的话来？女人们怎么可以允许自己这样攻击丈夫但同时还期望丈夫会更爱她们？同时，男人怎么可以如此的盲目、愚蠢，一开始就让自己处于这样的困境？

无条件尊重——矛盾吗？

我和妻子们交谈时发现，她们都非常赞同、理解无条件爱的概念——丈夫必须无条件爱妻子，对这点，她们深信不疑。但当我谈到无条件尊重的概念——妻子必须无条件尊重丈夫时，她们就变得难以理解了。

有趣的是，其实男人一开始也并不理解无条件尊重的概念。妻子和丈夫都认为要想得到尊重就必须先赢得尊重。妻子认为丈夫并不值得自己去尊重。丈夫也想努力去赢得妻子的尊重，但问题的关键在于他认为不应该受到妻子的如此“待遇”，妻子没有理由对他这么不尊重。

说到丈夫需要得到妻子无条件的尊重时，很多妻子显得很苦恼。我不止一次听到妻子们这样评论：“丈夫都不爱我，也不在乎我，我怎么可能对他表现出尊重呢？”“他伤害了我，他不值得我去尊重。”“是的，我爱他，但是他的行为让我无法忍受，太让我失望，以至于我根本就不想尊重他。”“不是因为别的，爱才是关键，如果他爱我，像我需要的那样爱我，我才会有强烈的、去尊重他的意愿与感觉。”“是的，也许我也有不对，我也很多地方需要改进，但是最主要的问题是他，他必须有所改进，而不能像现在这样。”

我经常听女人说，在夫妻关系中，她们从来没有听过“无条件尊重”这个说法。她们认为从字面上理解，这根本就是一个矛盾体，这两个词被生硬地拼凑在一起，显得很牵强，很不协调。

一位深信爱与尊重理论的持证顾问这样写道：

就在昨天，我和前来咨询的两位妻子交谈。她们的婚姻处于几乎完全相同的境地，恰巧同时前来寻求挽救婚姻的方法。我问她们是否爱她们的丈夫，毫无片刻的迟疑，她们回答道：“是的。”当我问她们是否尊重丈夫时，她们犹豫不决，语无伦次，支支吾吾。

其中一位妻子承认她以前从来没有听说过尊重丈夫这一说法，尽管她认为自己还算是个学识广博的人。她问我为什么她应该无条件地尊重丈夫。我告诉她，丈夫同样应该无条件地爱她。这是上帝的旨意。听到这儿，她笑了。

显然，这两位妻子对无条件爱的理解没有任何问题。女人从来就不认为那是个矛盾体。对她们来说，无条件爱一点都不矛盾。当她们感觉丈夫不爱自己时，她们就会让丈夫知道自己没有感受到爱。女人通常比男人更倾向于通过表达来作出反应，而男人更倾向于独立分开他们的情感。简单地说，女人更善于在男人沉默时表达她们的感受。而对于男人来说，当自己感觉未受到尊重时，他们一般都不知道该如何处理，他们不会通过言语来表达自己的情感。丈夫通常这样想：噢，如果她要那样想，我也没有办法。如果在她心目中，我真的像她说的那样坏，那我没什么可说的，我想我只能采取不计较、忘掉它的态度。

当妻子断然地称丈夫在得到尊重之前必须先赢得她们的尊重时，这其实就让丈夫处于一个“双输”的境地。他必须对婚姻关系中的爱与尊重负双方面责任：他必须无条件爱妻子，也必须去赢得妻子的尊重。面对如此压力，他保持沉默很奇怪吗？

仍然是“粉色与蓝色”的问题

“尊重丈夫”这一概念对很多妻子来说似乎很陌生，那究竟是什么真正决定她们态度呢？说到这里，我们又要回到前面“粉色与蓝色”的片段。正如一位妻子所言：我们想的真的不一样；我从来没有想过他会考虑尊重这个问题，甚至他会感觉缺乏尊重。

还有一个很明显的原因可以解释女人和男人对尊重的理解为什么会出现如此大的偏差，那就是女人对丈夫不温柔，甚至有粗鲁的行为。许多妻子有时候很不给丈夫面子，而且还显得理直气壮。据我所知，过去的二十多年里，这样的状况一直存在。当然，并非所有的妻子都这样。文化思维方式的不同也会导致这种情景。在过去的40年里，美国教堂对“无条件爱”这一真理进行传教、讲道。很多年来，我也对“无条件爱”这个概念进行传教，然而对“无条件尊重”的重要性却一直无动于衷。这么多年来，作为一位男性咨询顾问，和那些前来咨询、寻求帮助的妇女一样，我也一直感到很苦闷：为什么丈夫们不能按照妻子们需要的那样去爱她们呢？丈夫们并不是不了解妻子们的需要——在恋爱的日子里，男人们个个表现得非常好，殷勤十足，对女人们的需要瞭若指掌。可是在婚后，丈夫们显得似乎失去了爱妻子的动力，对待婚姻似乎也不像以前那样充满活力与希望了。为什么会这样呢？

之后我才意识到，我在强调无条件爱的时候，只是在传授一个真理的一半，而不是全部。保罗在《以弗所书》中讲道：丈夫们，爱你们的妻子，就像主爱教会一样，把所有的一切给她；丈夫爱妻子应当就像爱自己的身体一样，爱妻子就犹如爱自己。

但是，强调丈夫对妻子无条件的爱并没有使很多男人变得更具爱心，或者说，至少未能让男人成为如女人所期望的那样。显然，我们肯定忽视了某种东西——那就是在《以弗所书》中所提到的“妻子必须尊重丈夫”，这句经文虽然很简短，但却是不可忽视的另一半真理。

就这样，我把“尊重”这一概念加入我所传教的内容，并使之合并成——爱与尊重。在开始传授

这个完整的真理时，我得到了一些非常有趣的回馈。有一次，我对 200 位妻子重复讲到“尊重丈夫”的这个话题，当我想第三次重复这一话题时，该组的组长谢绝了我。她们要求我的一位女性朋友以“怎样爱你的丈夫”为主题进行讲道。我的这位朋友曾经听过我的讲道，于是她递给我一张纸条：怎样爱丈夫，这才应该是你讲的内容。她无法相信这一组女人竟然忽视了这一点——真正、完全实现对丈夫的爱就要按照他的理解方式去尊重他。

虽然那组妇女“拒绝”了我对“无条件尊重丈夫”的讲道，但我仍然在我所到之处继续传播这一信息，并有幸“生存”下来。慢慢地，很多妻子逐步接受、理解了这一信息。其中有一位妻子这样写道：

为了成为一位虔诚的好妻子，我参加过很多婚姻伦理学习辅导班，读过很多相关的书，希望可以从中学习到很多维持幸福婚姻的知识与技巧，并应用到自己的婚姻中。但是我仍然感觉自己的婚姻中缺乏一种东西，一种说不清的元素……我真的不明白为什么我与丈夫的关系有时候会变得那么紧张，那时我是真的感觉到他一点都不爱我，一点都不在乎我。

现在我明白了，原因是我不够尊重他。后来我努力去尊重他，结果却是如此让我惊喜！我丈夫绝不是那种懂得用甜言蜜语讨女人欢心之人。他是个习惯于在外面闯世界、喜欢过野外生活(如打猎、捕鱼等)的男人。

我对他说：“亲爱的，昨天晚上我睡不着。我一直在想应该如何尊重你，怎样才能让你感觉到我对你的尊重，总之想的是关于尊重你而做的一切。”尽管我觉得说出这些话自己有点傻傻的，但是我还是亲口对他说了。丈夫当时没有作出任何反应，但是我明显感觉到他变得温柔起来。两天后，他突然很温柔地对我说：“亲爱的，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，其实你真的是一个很讨人喜欢的‘小女孩’。”听到他叫我可爱的小女孩时，我几乎激动地笑了出来——以我现在的年龄，都可以做奶奶了，但是听到这样的称呼，我还是如此的幸福。我现在才真正明白，尊重是一个男人的灵魂所需要的。

艾瑞莎与尊重

偶尔有人问我这样的问题：“你说男人需要尊重，女人需要爱。如果反过来说，女人需要尊重，男人需要爱，不同样正确吗？女人难道不需要尊重，男人不需要爱吗？”我的回答是这样的：是的，当然，女人也需要尊重，男人也需要爱，但我说的是不同性别中最主要、最基本的动力。有时候这两者很容易混淆。回到 20 世纪 60 年代后期，女权主义运动加快了它的步伐，

艾瑞莎·弗兰克林的一首“RESPECT”轰动一时，这首歌清楚地表达了所有女人的要求：当她们回到家时应得到尊重。

“RESPECT”这首歌成为那个时代的妇女主题，唱出了很多妇女的心声。但是有一点大家别忘了：这首歌是由奥提斯·雷丁写的。奥提斯在 1965 年 8 月 15 日就发表了这首歌，那时单身的他以此作为对未来妻子发出的信息。奥提斯·雷丁在那首歌里写的主要是一个男人灵魂深处对尊重的强烈渴求与呐喊：男人需要尊重，尊重是他的最基本需要，他必须得到尊重。

尽管一曲“RESPECT”使艾瑞莎·弗兰克林一举成名，这首歌也成为女性自觉运动的代表作。但我仍然坚信：女人对爱的需求远远超过了对尊重的需求；男人对尊重的需求远远超过对爱的需求。我将从两个完全不同的领域来阐述这个观点：贺卡制造业与军事领域——两个完全不同的领域，但是两者都是为满足女人、男人最深层次的需求而服务的典型领域。

贺卡反映女人对爱的需求

贺卡是最能体现女人思想与需求的线索。在美国，绝大部分卡片的购买者或者赠送对象是女人。贺卡在美国是非常赢利的商业领域。现在卡片公司不再对什么意识形态、文化感兴趣。他们一心只想挣钱，什么好卖就生产什么。尽管这样，如果我让你在如此发达的卡片市场中寻找这样一张卡片，是一张丈夫送给妻子的卡片，上面这样写道：哦，小东西，我真的尊重你。我敢确定你是找不到的，因为那根本就不是女人想从丈夫那里得到的。女人天生是爱的俘虏，禁锢在爱的世界里，爱是她们的母语。我并不是批判女人，我只是想说明上帝就是按照这样的方式来制造女人的。事实上，如果女人最基本、最深层次的需求不是爱的话，那这个世界将会变得很糟糕。

同样，你也找不到这样一张妻子送给丈夫的卡片，上面写道：哦，亲爱的，我真的尊重你。为什么呢？因为商家也不会生产这样的卡片。当女人为心上人买卡片时，她们只会想到通过卡片表达对他们的爱，根本就不会想到“尊重”两个字。不幸的是，丈夫们内心深处对尊重的需求往往是很难得到满足的，因为妻子们(包括卡片发行商)都是爱的接力赛者，她们都被微妙的情趣、敏感的爱意、多愁善感的情感包围着。

尊重是男人最深层价值的体现

女人应该学会如何理解和运用“尊重”这个词，因为尊重实在是一个男人最深层价值的体现。我多年的研究和观察也证实了这一点。但我是个非常好奇的人，我总在想：这些想法是否可以通过一些数字统计分析而得到进一步证实呢？男人对尊重的需求是否可通过一流的专业研究调查组而得到证明呢？是的，完全可以。在一次全国性的调查研究中，400位男士成为调查对象，他们被告知在两个不同的消极经历中作出选择。

(a)独自一人，这个世界上没有人爱他。

(b)每个人都不尊重他。

74%的男士都说如果一定要在以上两个中作出选择的话，他们更倾向于选择没有人爱他的世界。无数男士对我这样说：“我情愿娶一位尊重我但不爱我的妻子，也不愿意娶一位爱我但不尊重我妻子。”这无疑又进一步证实了该研究的结果。

当然，这些男人并不是说他们对爱漠不关心，他们也知道他们需要爱，但是他们需要尊重的感觉比需要爱的感觉更多。不幸的是，在我们的社会里总有人这样喊道：“不要对男人表现出尊重，他们不应受到尊重。他们会以一种谄媚的、奉承的态度对待你，他们会虐待、辱骂你，甚至会杀了你。”

的确，有些男人是这样的，但是我相信绝大多数男人不是这样的。一个具有基本善意的男人是会为他的妻子“服役”的，甚至会为他的妻子而死。而任何一个丈夫都不会期待妻子为自己而死。

当然，有些妻子可能会把这点故意指出来。你可能听到过这样一个故事，一位妻子告诉她的丈夫：“哦，海瑞，你总是说你会为了我而死，可是你从来都没有实现过诺言！”当然，这只是个用来取乐的笑话而已。

但当男人真的愿意为妻子献出生命，而妻子给他的却是蔑视与不尊重时，那整件事就不是玩笑那么简单了。一位妻子给我写信时这样说道：

在我生命的大部分时间里，我是一名基督徒，是一个精神比较纯粹的人。我放弃过，但当我听到你的讲道：尽管为一个人去死并不能代表完全的爱，但一个男人如果知道他为了爱情、为了妻子献出了生命，却总是听到妻子不停地在抱怨“你不爱我”，那将是一件多么悲哀的事。

关于我们自己的婚姻，再也没有比这个事实更让我深受启发和震撼的了。我突然感觉到一阵羞辱，犹如一个人突然意识到自己做了一件很愚蠢的事情，却不能寻求宽恕。

这位女士领悟了。

丈夫同样应该珍爱妻子

如果男人珍爱女人，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领袖，这样的婚姻就会很幸福。当男人期望女人用敬仰的眼神看待自己，却又让女人失望时，女人会心灰意冷；当女人期望男人保护自己，却又指责他管得太严，过于霸道或者过于谦虚屈尊时，男人这时往往也会显得垂头丧气。

丈夫：不要说“我告诉过你要这样”！

从这一点来说，有一个词需要送给男人，那就是“小心”。对于很多妻子来说，听到“女人要无条件地尊重丈夫”时，她们觉得很新鲜。智慧的丈夫不会把这个作为教导妻子的武器，他会让妻子慢慢进入过程，慢慢理解这一观念，并最终形成实际行动。当妻子真正明白了无条件尊重丈夫这一概念并付诸实践时，奇迹就会出现。

当妻子习惯于无条件地尊重丈夫时，她喜欢那样做，当然丈夫也很乐意(一开始他会觉得很惊愕)。但重要的是，丈夫也被激励无条件地爱妻子。由此，“双输”变成“双赢”，就像下面信中说的一样。一位有着12年婚龄却参加过无数次婚姻讨论会的丈夫这样写道：

大多数婚姻讨论会都是着重强调丈夫对妻子无条件、无私的爱，极少数的讨论会鼓励妻子对丈夫的尊重，并对其进行深入的探讨与研究。艾格里奇博士对尊重——每个男人内心深处最本质的需求，及其在婚姻中的重要价值和意义作出了令人信服的诠释。我和妻子终于明白了我们当时为什么会争吵不休，为什么会那样想、那样做……从来没有一场讨论会能像这样让我对婚姻如此充满希望。

另一位参加过我们的讨论会的丈夫这样说道：

在过去的17年里，我参加过多次婚姻辅导讨论会，其实我并没有期待从中获得任何具有启发性的思想和理论。如果一定要有的话，我只能说我一开始期待的也许只是那些典型的、针对男士的、理所

当然的指责与教导。然而，当我离开时，我感觉我的心深受启迪，并理解了上帝创造男人和女人的不同意图。我似乎全明白了，我开始感激、珍惜、庆幸男人与女人之间的这种与生俱来的不同。男人与女人的不同不应成为分歧的借口与原因，不应成为一种不足或者是缺点，而应被看做是让这个世界多彩、让这个世界生动的重要因素。尽管我知道我有很多缺点，我仍然深受感动和启迪，会后我突然觉得无比轻松、精神抖擞、意气风发，仿佛一下子顿悟，懂得了自己作为一名丈夫、一个男人的真正意义所在。

这些都是成熟男人的代表，他们对妻子的反应总是持积极、乐观、肯定的态度。当然，他们的妻子也很尊重他们，并不认为丈夫一定先要“赢得尊重”才能得到尊重，就像她们自己不一定要先“赢得爱”才能得到爱一样，因为她们认为爱与尊重都应是无条件的。

但是我碰到过很多这样的女士，她们视“无条件尊重”为一种危险信号。她们对这种观念表示怀疑甚至充满敌意，她们对这种观点发出了连珠炮般的质疑：“没有用的，这种观点不会起作用……”“那只是男人们的想法”“那是男人世界里的东西”“无条件的尊重只会让男人们拥有更多的权力从而掌控我们”。

我理解这些顾虑与担心，但是我想说的是，那些对自己妻子具备基本善意的丈夫们是不会寻求任何机会在妻子面前表现自己的权力或者高明。相反，许多丈夫根本不认为那是一种权力，他们内心世界里都藏着一种最基本的恐惧，那就是担心“疯狂怪圈”进一步恶化。

第四章 男人的担心：恶性循环的开始

在第二章，我提到许多丈夫视批评为不尊重，男人是最不善于处理这类问题的。妻子必须明白一点：丈夫并不像他们看上去那样高大、强壮和不易受到伤害。有些女人甚至会把自己想象成是一滴可爱、晶莹的小露珠，而丈夫却是只可以忍受任何惩罚和委屈的大笨熊。而这些“大笨熊”对女人的“攻击”防不胜防，只觉当头一棒，还没缓过神来，本能地就对妻子反驳道：“你如此恨我！”

无奈的妻子回击道：“当我对着你大声叫道‘我恨你’时，你应该明白我不是那个意思，你堂堂七尺男儿怎么就不明白我真正的用意呢？看在上帝的份上，我之所以那样做是因为我相信你能够理解，能够承受。”

事实上，在妻子大声喊叫或者发泄内心情绪时，很多男人是不能理解的，更不会懂得妻子的真正意图。男人尽管看上去很强大，但他们在情感上往往是非常脆弱的，特别是对那些听起来有轻视、不敬意味的话语非常敏感。

冲突让大部分男人感受不到尊重

当决策分析公司对男女关系做全国性的调查时，我终于得到一个异常难得的机会——可以向大量的男性代表们提出这样一个问题：

即使关系最好的夫妻或者朋友偶尔也会为日常琐事发生争吵，甚至冲突。那么在与妻子或者亲密朋友发生冲突时，您更可能感觉：

(a)我的妻子或亲密朋友此时此刻不尊重我。

(b)我的妻子或亲密朋友此时此刻不爱我。

不出我意料，81.5%的人选择了(a)。

调查证实了我的观点，验证了我多年来与很多夫妇交流所得到的启示。

在发生冲突时，男人需要感受到更多的尊重。当然这并不是说男人不需要爱。就像我提到过的，男人深深地知道妻子爱着他，但是他并不确信妻子是否真的尊重他。许多女人不能理解，是因为她们看重爱，她们在爱的世界里看不到男人对尊重的需求。

夫妻之间发生冲突时，丈夫通常是转移目光，试图停止争吵，并一走了之。他不想对此进行讨论，不想提起这事。为什么？因为他感觉非常压抑，他受不了妻子阴沉的脸、消极的表情、激烈的言辞。这些让他害怕，使他烦恼，所以他选择退出。

你是批评者，还是阻碍议事者？

根据约翰·高特博士的广泛研究，在夫妻发生争吵时，85%的丈夫都成为冲突的终结者。对男人来说，争吵给他们带来非常大的压力，他们的血压和心率都比妻子更高、更快，所以更容易爆发。

在这场较量中，妻子消极、负面的批评指责确实能把丈夫重重击倒，但是丈夫通常采取不合作的态度，他们并没有兴趣理会它。妻子通常把这种“交流”看成是增强夫妻之间爱意的象征，她不会像男人那样血压和心跳都迅速高涨。然而丈夫通常把这样的“交流”看成是冲突与争吵。在这样的环境下，他很容易失去尊严，很容易心跳加速，难以控制自己的情绪。

为了让自己冷静下来，丈夫会变得沉默，或者干脆一走了之。妻子会把丈夫的这种阻碍“交流”的行为看成是不爱她的表现，但实际上这并不是他的真正意图，他只是在努力做一件比较光彩、受人尊重的事情。如果妻子给丈夫的只是一两句小小的批评而已，做丈夫的怎么可能逃避她呢？

高特曼这样说道：“这样的交流可能会导致恶性循环，尤其是发生比较严重的冲突时。妻子越是抱怨、指责，丈夫越是撤退，并设法阻止；丈夫越是后退、不合作，妻子越会抱怨和指责。”

高特曼另外指出，如果一位妻子变得好斗，动辄争吵，容易轻视别人，那婚姻就会处于很危险的境地。如果这种状况得不到改善，它最终将导致婚姻破裂。

女人怎样处理夫妻之间的冲突？

在大多数情况下，当一位深爱丈夫的妻子没有感觉到爱时，她会走向丈夫。举个例子，一对新婚一年的年轻夫妇，丈夫连续两天晚上没有及时赶回用餐，而且之前也没有给爱妻任何电话提示。这位妻子会这样自言自语：“不对呀，他怎么能这么粗心？我是不是在他心目中根本就不重要？”妻子会本能地这样想。当丈夫踏进家门时，她的第一反应就是说：“我们现在需要谈谈，请坐下来好好对

我说清楚这是怎么回事！”

沟通是女人通常采用的解决问题的方式。当女人与最好的同性朋友之间发生不愉快或者冲突时，通常会通过言语表达出来。因为她们有着共同的内心世界，本能地相信事情最终会和解。有时候，其中 A 方会这么说：“嗯，是我错了。”然后 B 方会说：“不，我也错了，你会原谅我吗？”A 方说：“是的，我当然会原谅你，我真的很对不起。”随后她们会相互拥抱，擦掉眼泪，接着很快都会笑起来。

这就是我所说的“兜了一大圈”。不幸的是，女人认为这种方法同样也适合于丈夫。一旦夫妻间产生矛盾，妻子本能地就走向丈夫，希望和他分享自己的想法。她最后所希望看到的是双方相互道歉，然后彼此紧紧相拥。这是女人维护、经营婚姻的方式。

妻子通常看不到丈夫与好朋友之间的一个最大区别。其实，妻子走向丈夫所表现出来的审判意味要比走向好朋友更强烈。很多妻子本能地就这么做了，是因为她觉得作为丈夫最亲的爱人，自己有责任帮助丈夫成为一个具有爱心、充满爱意、懂得表达爱的男人。她认为如果她能把批评与抱怨说出来，他会改变一点。如果他变得更深情些，更体贴些，她相信自己就会更爱他。

丈夫是妻子的门面

妻子们都喜欢和女友谈论自己的婚姻有多幸福，丈夫有多好。当丈夫阻碍自己的努力(试图改变丈夫)时，她会变得很消沉，而且日益严重。

如果这种消极情绪持续下去，她就很有可能变得越来越好争吵，情绪不稳定，并经常容易讽刺别人，由此导致丈夫将会远离她，甚至完全与她隔离。

《箴言》中说道：“宁可住在旷野，也不要与争吵使气的妇人同住。”这句话的意思就是说，如果丈夫误解妻子，可心的妻子可能变成让人厌烦的妇人。因为丈夫不会破解她话语中的密码，无法知道她的真正意图，她在大声说“我需要你的爱”，然而丈夫却将其听成“我不尊重你”。这位温柔可爱的小妻子就这样被丈夫误解。

值得庆幸的是，有些妻子已经开始意识到消极的批评并不能解决问题。有一位妻子这样写道：

我的“口才”与力量并未能挽救我的婚姻，我发现我曾对丈夫过于强势，要求过于苛刻，对他过于挑剔与严厉。在他的眼里，我就好像是他的母亲，他的严师，他的圣灵。我的个性决定了我做事喜欢指导、控制，并要求他人按照我的方式去做。丈夫害怕我说话，害怕我对他指手画脚，或者总是用指挥者的语气命令他。

妻子的责骂引起“疯狂怪圈”

“疯狂怪圈”通常从妻子在家斥责丈夫的那一刹那开始。女人天生具有母性，而改正、修正则是母性的天然特质。不幸的是，在与丈夫的关系上，很多女人也充分挥了母性。一位深有感触的妻子这样写道：

我非常赞同你的观点，你所讲的一切也让我深受感动。星期六，你开始对尊重进行传授，并对现在婚姻中普遍缺乏的尊重进行讲解与分析，坦白地说，我听后真的很吃惊。你的讲解和我的情况很吻合。是的，我总是在想他为什么不理解我，我太注重自我感受以至于完全忽视了他的感受，我从来没有站在他的角度上想过，从没想到过他会感觉被羞辱、被压制。作为几个小孩的母亲，我一直努力教育他们要明白是非，但我从来没有意识到我无形之中把这种对待孩子的方式转移到了丈夫身上。

当一位妻子责备丈夫时，仅仅是想帮助他改正，试图让事情走上正轨。毋庸置疑，有些时候丈夫是非常需要这种说明的。但是如果当丈夫开始感觉妻子犹如责备小孩子一样，事情就变得麻烦了。

正如《箴言》里说的，他宁愿住在荒郊野外，也不愿意与让人生气、令人厌烦的女人在一起。其实，很多妻子并不是有意不尊重丈夫，或者故意给丈夫一种不受尊重的感觉，她们只是给丈夫留下了一种不予人尊重的感觉。

我问过很多生意人：“你是希望你的助手爱你还是尊重你？”他们都哈哈大笑，然后说道：“他们爱不爱我，我可能不会太在乎，但是必须尊重我，这一点是绝对的。”不管怎样，男人是通过“尊重”这个座标来测量这个世界的，所以作为妻子，有时候柔软的语气、温和的表情可对经营、改善、促进婚姻幸福起到难以想象的作用。

莎拉在和一位妻子就应如何尽量控制自己说话时恶意与怨恨的语气进行交谈。这位妻子也承认轻蔑语气或者高傲的态度对待丈夫并非明智之举，但丈夫有时候实在让人生气。在她看来，他不应该犯这样的错误：用完厨房总不收拾干净，碗碟也不放好，干完活儿也不好好收拾一下……这位妻子虽然觉得莎拉讲得很有道理，但是她仍然克服不了她的气愤与恼怒。

莎拉问了她这样一个问题：“如果你的儿子长大成婚后，他的妻子对待他就像你对丈夫一样，你会怎么想？”这位妻子顿时目瞪口呆！她从来都没有想过将来有一位女人像自己对待丈夫一样对待儿子。她意识到当儿子将来成为男人，成为一名丈夫，而他的妻子会对他满腹怨气，对他批评指责，他肯定会受不了的。想到这里，她开始重新认识自己。她发誓要改变自己，要改变对待丈夫的态度和方式。

这位女士是最具有代表性的例子。她们的感情很复杂。她们确实爱着自己的丈夫，但是她们尊重自己的丈夫吗？不。这就是为什么我们一直鼓励妻子要经常问自己这样一个问题：“我将要说的话或者要做的事会给人留下怎样的感觉和印象呢？”这样，妻子的真正意图就不会被人误解，也不会显得自己过于消极或是没有礼貌。

男人需要尊重对很多女人来说是一种全新的概念。在讨论会期间，当我告诉她们《圣经》里要求妻子无条件尊重丈夫时，她们大多表露出怀疑的表情。我理解她们的困惑。她们对爱的概念与价值深信不疑。爱的这一观念在人们心中已根深蒂固，以至于很多妻子并没有真正了解那个和她结婚的男人。

问题就出现在这里。当一位妻子说不尊重的话语时，丈夫很快就会中断交流，谁会愿意和一个不懂自己语言的人交流呢？尽管有时候妻子也听到丈夫这样说过“我妻子不尊重我”，但妻子的回答通常是：“那和什么有关系呢？”这个答案很显然就是“所有的事情”。

是应注意丈夫的想法的时候了。当一位妻子问她丈夫：“你是想我告诉你‘我爱你’还是‘我尊重你’？”丈夫毫不犹豫地回答道：“尊重。”她感到非常惊讶，简直不敢相信自己的耳朵。她从来

没有意识到丈夫是如此需要她的尊重。

其实，知道这个对很多妻子来说都是很难的，她们往往感到惊愕、羞愧，我为此非常抱歉。没有人试图羞辱妻子。相反，我们的爱与尊重旨在帮助妻子们明白，强壮、高大、有力的丈夫真正需要她们给予的东西是尊重。当丈夫感受到妻子对他无条件尊重时，他内心会萌生对妻子的爱意，并给予妻子一直渴望得到的那种被爱的感觉。

是的，我需要尊重！

不是所有的男人都能意识到自己对尊重的需求。我曾经和一位美国参议院高级议员一起用午餐，我向他说起爱与尊重之间的关系，他说道：“是的，你说到点子上了。这就是我确切的感受，我需要尊重。”

一家大公司的老总参加了我们的婚姻讨论会，他才意识到自己对妻子作出那样的反应是因为未感受到尊重。他向妻子说明了这一点，尽管一开始妻子并不理解，但很快他们就理解了对方的感受，夫妻感情也进一步加深。

我有个老朋友，他是心理学方面的专家。当他认真看完我收集的有关“疯狂怪圈”的材料时，他说道：“这正是我和妻子发生不愉快时所感受到的。很多年来，我们一直深深地感觉肯定有一种不和谐的东西，但不知道是什么。”

这三个男人所说的话有一个共同点，那就是他们都未能清晰表达出对尊重的需求，而一旦这个需求被指出或挑明，他们都非常赞同和理解。开始的时候他们可能偶尔会这样想：我不应该受到如此不敬。但是他们很快就会压制这种想法。这是如今社会中男士的最典型想法，因为整个社会文化大环境告诉他们，作为男性表达出不受尊重是不对的，如果他这么做了，他的妻子会认为他很“傲慢”。

另外，阻止男人向妻子表达自己对尊重的需求的因素就是妻子的态度，妻子通常会这样说：“你不值得我尊重。”受到如此重重的拒绝与压制，男人对尊重的需求意识很快就会被挫伤，这种最重要、最基本的需求似乎被永久封存了。尽管受到压抑，但它仍然存在。一旦出现了一个非常仰慕他、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后这样写道：

我明白我丈夫和那个女人在一起并不是因为她长得漂亮，有个性有魅力，或者是因为她有什么特别伟大的地方；而是因为她是他忠实的倾听者。她崇拜他，仰慕他，认为他是天上悬挂的月亮。在她眼里，他就是整个世界，他是她遇到的最潇洒、最具智慧、最富有幽默感的男人。他的自尊心、优越感得到最大限度的满足。

爱与尊重是否等同？

很多妻子告诉我“尊重与爱是同一种概念”。我回答道：“不，它们不是同一种概念。比如，你尊重你的老板，但是你不爱你的老板。”我在为很多夫妇做婚姻咨询期间，通常妻子会欣然地说道：“我爱我的丈夫，但是没有感觉要尊重他。”但当我问她如果丈夫把这句话倒过来对她讲——“我尊

重你，但是我不爱你”会感受如何时，她们露出惊愕、难以置信的表情，并强烈地说道：“那对我来说是毁灭性的打击。”显然，妻子们是接受不了这种情形的。

我曾这样问过一位妻子：“那你要多久才能从这场毁灭性的打击中恢复过来？”她不假思索地回答道：“永远。”

当妻子听到丈夫对她说“我尊重你，但是不爱你”，她会立刻激动地跳起来，非常愤怒地反驳。她会将丈夫看成是一位毫无爱心、没有情感的冷血动物。但是她觉得她可以毫不掩饰地对丈夫说：“我爱你，但是不尊重你。”但她不知道的是，这句话对丈夫来说同样是一种毁灭性的打击，丈夫同样需要“永远”才能从这场毁灭性的灾难中“恢复”过来。由此可以看出，夫妻双方的底线是——她需要丈夫无条件的爱，他需要妻子无条件的尊重。

这些应该是很显然的，不是吗？

几乎每次爱与尊重讨论会上，人们都问我们：“为什么？当然，这些都是很明显的。”然后，其中的丈夫或者妻子都会问道：“可我的那一半为什么就是不知道呢？”不管是丈夫不明白还是妻子不明白，答案都是一样的：我们通常都对最显而易见的事情视而不见。

一位送货上门的销售员敲响门铃，在门口等待。一个十岁左右的男孩打开了门。销售员见他叼着一支大雪茄——这也许是他见过的最大、最昂贵的雪茄，吃惊地沉默了好几秒钟后才缓过神来，问道：“你妈妈在家吗？”小男孩斜视了销售员一眼，对着销售员的脸喷出一股烟圈，然后一脸坏笑，用一种蔑视的口气问道：“你说呢？”

这就是问题的关键所在。假如销售员稍微对事情进行判断，他就能知道这位男孩的母亲不在家。但是有些时候，我们做事不总是经过深思熟虑，尤其是当我们面对一些突发事件时。所以，当一位妻子从丈夫的行为或话语中感觉不到爱时，她会很吃惊，不会记得自己曾对丈夫的不尊重，而丈夫却把这点看得很清楚；而当丈夫感觉到妻子不尊重他时，他很快就会对妻子作出让她感觉毫无爱意的行为。当然丈夫并不知道自己的行为给妻子造成了不爱的感觉。相反，妻子则看得很清楚，对她来说，这是再明显不过的事情了。所以，丈夫和妻子都要牢记以下名言：

“我们总是很容易在我们看清自己对对方做了什么之前，看到别人对我们做了什么。”

当整理出如何减缓“疯狂怪圈”的旋转速度时，它帮我们回忆起男人被指令去爱妻子是因为他们不会自然、本能地去爱，女人被指令去尊重丈夫是因为她们不会本能、自然地去尊重。如果爱与尊重的关系这个理论有意义，并在婚姻里能够起作用的话，那么尤其是妻子，首先必须克服自己关于丈夫必须先赢得她的尊重的任何想法。我已经辅导过很多妻子，她们非常愿意并乐意去爱，但是她们不愿意去尊重。当这些女人没有感觉到被爱时，她们经常努力去改变，试图用更多的爱去改善这种状况，这样做是她们最自然的行为。但是，当她们遇到这种情况时，她们很难表现出尊重，尽管这不是她们真正想要的结果。她们的行为仅仅反映出她们的情绪，她们并没有意识到这些行为是如此不敬、不礼貌。有些妻子可能会这样说：“他未免把尊重看得太重、太夸张了吧，是不是有点过于敏感了呢？”

当然，这肯定不是丈夫一个人的问题，这是他们俩的问题。如果丈夫这样说：“你是不是把爱看得太重、太夸张了呢？你太敏感了吧？”这位妻子会作何感想呢？

丈夫当然应该为此做点什么。因为当他们感觉未被尊重时，很容易忽视妻子的真正意图，也就很

难表现出爱的行为。那么，是什么让丈夫失去表现出爱的能力的呢？这是妻子想要的结果吗？不是的，对任何一个具有基本善意的女人来讲，都不是的。我相信正在阅读此书的男人们都是正人君子，有着真正的绅士风度。我呼吁男人们：去爱你们的女人，去努力理解，看清她们内心深处的世界。

在婚姻的“十字路口”

如今的夫妻都处于一个“十字路口”。对于丈夫对尊重的需求，她将会重视还是会拒绝呢？她会发现并懂得爱他的最好方式就是尊重他，并让他知道自己尊重他吗？她会仅仅以她女性的感情坚持认为自己的感觉才是通向幸福婚姻的唯一途径吗？她会拒绝接受丈夫需要尊重这一观点，并视之为男性陈旧的傲慢吗？

同样，丈夫会重视妻子对爱的需求还是继续忽视她的感受呢？他会发现爱妻子的最好方法就是越过批评抱怨的障碍，努力去理解她的内心，弄清楚到底为什么她感觉不到自己的爱吗？还是会面对她明显的无礼而畏缩不前，并躲到自己“阻碍议事”的“避难所”里呢？

越来越多的处于这样的“十字路口”的夫妇都选择了正确的道路——爱与尊重。其中一位有主见、有着独立思想的职业女性写信告诉我，关于她和丈夫是如何通过爱与尊重减缓了“疯狂怪圈”进一步恶化，最后成功遏制的故事。她这样写道：

我丈夫能够明白当他每次采取撤退(由于我对他表现出不敬行为时)姿态时，我的感觉就像是被抛弃，没有人爱。因此，我总会激动地追着他，似乎带着强烈的报复与不甘心，就像是把一个勇士变成一个懦夫，让他感受到极大的不敬。这深深地伤害了他的自尊，让他撤退得更坚决，更严重了。就这样，“疯狂怪圈”肆意地旋转着。但是对他来说，他第一次意识到了自己的这种躲避行为其实也深深地伤害了我，意识到自己对整件事的部分责任。我想他也意识到了我比他其实更脆弱，更敏感(尽管我总是在所有人面前，包括他，表现得很坚强)。我需要他，需要他的支援与力量。我请求他原谅我如此不敬的行为。我们一直在交流、沟通，事情开始有所好转，双方也开始相互理解、相互信任。

在这一章里，我好像总在强调妻子缺乏尊重丈夫这个概念，试图催促妻子要无条件尊重丈夫。我不是在责备或催促妻子们——我是在帮助她们，因为我知道在解决夫妻间的冲突和阻止“疯狂怪圈”的发展中，妻子对丈夫的尊重更能起到关键性的作用。

是的，很多丈夫总是表现出没有爱心的行为，但是最终他们会改变。事实上，很多丈夫很想改变，而改变的最好办法就是妻子对他们的无条件尊重。

在我们的婚姻讨论会以及咨询现场，很多夫妇总是很快就能够理解“疯狂怪圈”的概念。他们大都想尽快摆脱这个“怪圈”，当然仍然有人保持几分预留。他们在想：“‘疯狂怪圈’一直都伴随着我们的婚姻，我们能够从中彻底逃脱吗？”下面，我们将看看一些典型问题，然后再给出解决问题的实际办法，以阻止“疯狂怪圈”的肆意旋转。

很多妻子想努力尊重丈夫，但是对其效果仍然持怀疑态度。“那家伙应该首先赢得我的尊重”这一观念在女人们心中已根深蒂固，很难一下子彻底消除。很多丈夫也由衷地想成为一个有爱心的男人，并愿意为此付出努力，但是他们总是小心翼翼，怕自己再犯错，又成为妻子眼里那个没有爱心的傻瓜。

那些很想制止“疯狂怪圈”的夫妇通常都会问以下三类问题：

1.她想：难道我最后就成为一个“门垫”，任他“踩踏”吗？

他苦思冥想：为什么她就不明白我受够了听她的指点？

2.她想：如果我真的没有对他产生尊重的感觉，那我不就成了一个伪善者了吗？

他想：我没有受到尊重——这到底是为了什么？

3.她想：我真的能原谅他吗？

他想：我又一次把事情搞砸了，没有人能爱上那样的女人！

面对这些顾虑与担心，我想告诉丈夫和妻子们的是，这些顾虑是非常正常、典型、自然的。他们一定可以在爱与尊重的关系里获得足够的勇气与动力，来遏制他们婚姻中的“疯狂怪圈”。我们将会看到，在很多方面，妻子的担心往往也反映了丈夫的顾虑。

谁该迈出第一步？

在我们讨论这个问题之前，丈夫与妻子应考虑一个非常关键的问题：当我们考虑如何阻止“疯狂怪圈”时，谁该迈出第一步呢？

作为妻子，你千万不要说：“爱默生说得对，我需要你的爱，所以应从你爱我开始，然后我再开始尊重你。”如果这样说，事情会适得其反，因为这种话本身就反映了你对丈夫的不敬。如果你将夫妻关系中爱与尊重的责任全推给丈夫，他只会保持沉默，什么也不说。

作为丈夫，你千万不要说：“爱默生说得对，如果你尊重我，所有的问题都解决了，我会更加爱你。”如果丈夫这样说，也会使事情变得更糟。因为说话的态度就没有表现出任何对妻子的爱意，妻子也会由此而作出不敬的行为。同样，如果你将婚姻中爱与尊重的责任都推给了妻子，她也会不予理睬。

那么，到底谁应该走出第一步呢？在我们的婚姻家庭讨论会里，我一直思考这个问题，一直祈祷上帝能赐予我答案，现在让我们听听来自上帝的声音：

“那个视自己或者对方为最成熟的、考虑事情最周到的人。”

这下你明白了吗？你不能等待你的配偶走出第一步，尽管你认为那样会更好，更合你的意。我们所有人都希望对方能够主动迈出第一步。但是你真的能够做到像一个旁观者一样被动地等待事情发生吗？作为丈夫，你能做到等待妻子先尊重你，然后再对她付出你的爱吗？作为妻子，你能做到等待丈夫先表现出真的爱你，之后再对他表现出尊重吗？

夫妻双方害怕的是，当自己表现出爱或尊重的时候，而对方的反应却非常消极。所以，你总是倾向于后退，等待对方先一步行动。在付出爱与尊重的行为中，后退、畏缩不前将会导致“疯狂怪圈”

恶化；积极主动地迈出你的第一步将有助于阻止“怪圈”的肆意发展。你会作出怎样的选择呢？

假如你害怕迈出第一步……

参加过“爱与尊重”讨论会的女性都知道，如果自己开始对丈夫付出无条件的尊重，一切将发生改变。这时，她们看到了希望，但很可能害怕“冒险”。我和很多女性交谈过，当她们第一次听到这样的信息时，都会有这样的心境。一位妻子这样写道：“我愿意尊重丈夫，无条件地尊重丈夫，以此来改善我们的婚姻关系。但是我有点害怕，我怕是因为我不知道我丈夫将会作出怎样的反应。”

我想告诉这位可爱的妻子，以及像她这样的妻子们，勇敢迈出这一步，勇于去冒险是实现目标的最好方法！如果一位妻子能够相信她的丈夫，相信丈夫是一个具有最基本善意的人，相信他的意图是好的(尽管有时候他也许表现得不是那么出色)，她就能够挽回她的婚姻，使之焕然一新。一位妻子写信告诉我，她结婚虽有20多年了，但并不是很幸福，直到最近她开始理解爱与尊重的信息。她说道：

我写了两封信给丈夫，告诉他为什么我尊重他。从他的回信中，我感觉到了他的感动，他的温柔。这正是我一直渴望的。我想要丈夫爱我，听懂我爱的语言。但当我开始讲他的语言时，他回复的却正是我渴求的。

另一位参加“爱与尊重”讨论会的妻子这样写道：

我几乎不敢相信丈夫在最近一个星期内所发生的变化。事情是这样的：我们在1月份大吵了一架，5月份又来了一个回合。那时他告诉我他没什么感觉了，也不知道我们的将来会怎样。总之，一切是那么迷茫与失望。

你的话让我深受启发：当男人深深感到自己没有受到尊重时，他总是不能够表达出来，说不出哪里错了。丈夫总抱怨，我对他太粗暴、太苛刻了，但是我却不知道自己到底错在哪里。所以，这就意味着我前6个月的努力产生了事与愿违的结果。

在平安夜，我在他的饭盒里留了一张卡片，不是表达什么特别的伤感情怀，而是几句简单的留言：“你给了我很多开心的理由，也留下了许多让我尊重你的美好回忆。”然后是一些祝他圣诞快乐、新年祝福的片语。第二天他从桌旁站起来，很殷勤地为我搬来把椅子，让我坐下。上个星期天，他提议晚上一起去看电影，在电影开始之前还和我温柔交谈，说了很多以前没有向我说的话，并建议下个星期去城里看歌舞剧。总之，他开始变得开朗起来。

当然，如果由此断言说我们之间所有的问题都奇迹般地迎刃而解了，似乎过于武断，也有悖于现实，但丈夫的这一改变确实在我们之间建起了一座沟通的桥梁。尽管到现在他还没有亲口说爱我，但是从他的行动中，我知道他是爱我的。

于是我暗暗决定，要尽自己最大的努力，让这团爱火在丈夫心里越燃越烈。

下面是三位妻子对“尊重丈夫”这一观念所产生的效果的感言：

* 我以前并没有接受尊重丈夫这一观点。现在觉得它是如此有道理，正如它说的：如果你尊重丈夫，丈夫就会爱你。是的，他也许不总是按照我爱他的方式爱我，但是他以他独特的方式爱我。

* 以前我真的不知道原来男人的第一需求并不是爱，而是凌驾于爱之上的尊重。现在我不会只告

诉他我爱他，我还要告诉他我尊重他，仰慕他。他真的完全相信我！

* 一个非常要好的朋友打电话要我去聆听你的讨论会。我和丈夫曾参加过无数次婚姻讨论会，读过很多有关婚姻家庭辅导的书籍，但有关尊重的观点从未被提及。我想这是理解丈夫，获得幸福婚姻的秘诀吧。

先生们，要紧记一点——爱

最近几年，我为很多男人做过婚姻咨询，他们都反映真的受够了妻子，她们总说：“你们男人从来都不会懂。你们真的很笨！”他们承认自己有时候是不够聪明，领会不了妻子的真正意图。

但如果由此就给他们戴上“粗鲁之人”“洞穴人”的帽子似乎太令人气馁了。如果真的有洞穴，他们也许更愿意躲起来！正如一位丈夫可怜巴巴地说道：“过去20年里我都在努力探究究竟是什么在消耗我们的婚姻。”

我非常同情这位丈夫，因为我也有过相同的感受！但是我想提醒所有的丈夫，大部分妻子的意图都是善良的。她们只是有时候在行为上表现得挑剔、好争吵、不礼貌，而这一切都是由于她们对爱的渴望，对爱的迫切需要。

在关键时候丈夫要表现出足够的男人风度，用宽容与耐心扭转僵局。男人必须学会如何面对妻子的消极反应，学会积极地回应妻子的抱怨。其实丈夫只需集中思想思考两个问题。第一，他必须经常问自己：“我的妻子有时对我不敬是因为没有感觉到我对她的爱吗？”这有助于洞察妻子内心的呐喊：“亲爱的，爱我！”第二，丈夫必须经常问自己：“下一次该如何处理？”

作为丈夫，我总是努力弄懂妻子内心的真正感受。假设莎拉也有让我感觉未被尊重的行为，我可以以自卫性的语气对她说：“女人！谁又能明白你们真正要什么呢？”因为我知道“疯狂怪圈”是随时都有可能发生的，我能意识到莎拉实际上在向我大声呼喊她需要我。她这样做的目的是想让我明白她需要我，而不是故意对我不尊重。

在监狱中思考解码的丈夫

有位丈夫为了学会如何破解妻子的信息，经历了非常艰难的历程，下面就是他对这次“真谛的顿悟”的描述：

在一个星期六晚上，我和妻子发生冲突，我一生气把一个碟子扔到了她的脸上，在她脸上割了一道伤疤。她报了警，我被铐上了手铐送到了监狱。当地的一位行政官建议我最好是在那儿老实待到这个周末，然后以大量的债务威胁我。我是不会买账的……在冰冷的铁窗下，四个小时过去了，我变得冷静下来，我开始苦思冥想为什么我会在那里。没有什么可看，没有什么地方可去，更是无法入睡，我苦苦地反省了两天。一直浮现在脑海里的是一句《圣经》经文：“丈夫，好好地爱你的妻子，就像上帝爱教会那样。”

这两天以来，我深刻地感受到自己是多么的失败，我没有好好爱她，没有真正理解她的内心世界。

每次想起那场冲突，就像有人指着我的鼻子对我说：“看，那时候你应该理解她，关心她的感受，让她放心，让她知道你是爱她的，但你总是太忙，顾不上她的感受。”

我似乎听到了妻子的呐喊，听懂了她的话语，她的话从来没有像现在这么清晰过。我这次听到的不是她以前一直对我喊道的，而是我需要听到的——“我需要你，我需要你爱我，为什么你不爱我？我怕，我害怕你不再爱我，我没有了安全感，我需要你，抱着我，爱我……”

想到这里，我开始悲叹，哭泣。一直以来我是如此自私，只活在自己的世界里，只注重自己的需要——要求被尊重。这一切却深深地伤害了我们之间无价的感情。

这就是我的“顿悟”。

尽管这位丈夫与妻子最后和好了，法院还是让丈夫去参加了家庭暴力咨询，当然这位丈夫也非常乐意。一年之后，在牧师的帮助下，他开始邀请其他男同胞讨论婚姻问题。现在他和妻子正接待很多前来咨询的夫妇，帮助他们解决类似婚姻家庭的问题。

丈夫们，你们能够明白吗？即使是在双方发生比较严重的冲突时，你们也要让妻子明白你是真心爱她的，千万不要对妻子说“我不爱你”以及任何相关暗语，这样，一切就会慢慢变好。一位丈夫写信告诉我他是怎样学会破解妻子的编码信息的：

那天晚上，很晚，我重新想想她说的话以及你讲道的内容。我祈祷，祈祷上帝赐予我智慧，因为这样做可以消除很多伤害。但是这次却有所不同，我感觉到了前所未有的平静、平和，似乎冥冥之中有声音在对我说：“冷静点，不要着急，放松。”那晚我无法入眠，一直在想，我开始懂得了妻子话语的意思——她在发泄自己的痛苦，从我们婚姻中感受到的痛苦。

是什么让这位丈夫找到了突破点呢？他保持冷静，让自己放松——调整自己的“蓝色镜片”，努力从女人的“粉色镜片”中看问题，他看到了妻子内心的痛苦。正如我们在第二章提到的，破解双方编码信息的钥匙就是理解男女之间的差异，双方是通过不同颜色的“镜片与助听器”来看这个世界的——他的是蓝色的，她的是粉色的。

婚姻中的“疯狂怪圈”是可以被阻止的——只要我们认真地用眼睛去审视，用耳朵去聆听，用心去感受！

第六章 他/她究竟害怕什么

艾利结婚 38 年了，一切都是那么不容易。她丈夫参加过“越战”，回到美国时患了精神错乱后遗症。战后几年，他很成功地处理了战争留给他的阴影。尽管他是个虔诚的基督教徒，最终他还是陷入了一场婚外恋，变成一个酒鬼，最后毁了自己的健康，一蹶不振。

“他不能工作，”她在信中写道，“很多年来，我一直作为一名妻子的责任——要尊重丈夫。但是有时候我真的不想让自己成为一名虚伪者。”

许多妻子有着同样的感受。她们经常告诉我，她们想尊重丈夫，但是不想变得虚伪，做些根本没有任何意义的行动以示对丈夫的尊重。一位妻子这样说道：“如果他感觉未受到尊重，那是他的问题，

他那么不关心我，不在乎我的感受，我怎么能对他产生尊重感呢？如果我还对他表现得很尊重，那不是说明我很虚伪吗？”

我很理解为什么妻子会有这种感受，因为在她看来对一个不在乎自己感受的丈夫表现出尊重是一种虚伪的表现。而如果继续表现出不尊重的行为，自己也会陷入迷茫的境地。妻子很少会带有真正的恶意，但是表现出来的消极情感更伤夫妻感情。女人内心最渴望的是爱，然而这种消极的情绪给真正的需求蒙上了一层阴影，让男人看不清，猜不透。这样不仅让丈夫觉得自己不能满足妻子对爱的需求，而且觉得自己未受到尊重。

丈夫会让妻子知道自己未被尊重的感受吗？不会，一个男人不会抱怨，不会哭泣，不会叫喊，这不是他表达感情的方式。他只是咬紧牙关，把所有的痛苦埋在内心。然后，默默走开。从表面上看，妻子是这场“战斗”胜利者，但在内心深处，丈夫离自己却越来越远了。

我问过一位妻子：

“你真的害怕对丈夫的尊重会影响丈夫改正吗？”她是这样回答我的：

沉思了好久之后，我可以这样总结：我不能犯错，不能再错了！这就是我将要走的路，尽管它是如此陌生，又充满荆棘，但我已下定决心，永不后悔。

这是一位多么勇敢的妻子，她真正领悟了！

奇迹通常发生在最困难的时候，这位受人尊敬的女士把成为虚伪角色的恐惧毫不犹豫地丢到一边，坚持对丈夫表示尊重。她在信中继续写道：

我感谢上帝的指引，让我懂得如何对丈夫表现出真正的尊重。我能深切地感受到他改变了对我的态度，我坚信在我无条件尊重他的过程中，事情会变得越来越好。

每星期，我给他写信告诉他我真的很感谢他，由于他的努力工作，我才能成为一个专职的太太，在家安心地照顾好我们的两个孩子。我告诉他，我会把我们的家整理得干干净净、舒服温馨，我会每天做好晚饭，然后等着他下班回来。我再也不会让他每次下班回来看到我满头大汗、心烦意乱的样子。我会让他看到一个开心快乐的我。

当男人感受到尊重时，事情将会产生让人惊喜的变化。上个星期，我们约邻居来家里吃饭，他主动去准备；这个星期他还帮我洗车(以前他从来没有这样做过)；他主动从他耶稣节的奖金里拿出 500 元给我；他还帮我打扫厨房，并把餐具洗了两遍。

拒绝危险游戏——不要阻碍议事

丈夫们也感觉到了妻子害怕由衷的尊重会让自己变得很虚伪，对于这些丈夫们，我的建议是：不要放弃！也不要重新陷入那些陈词滥调的抱怨——“我没有受到尊重！”相反，要做个谦谦君子。即使她指责你，你也要拿出男人的风度，宽容大度地走向你的妻子。

主动迈出第一步，走向你的女人，做个成熟、宽容的男人。鼓起勇气，忍受妻子狂轰乱炸般的批评和指责，去阻止“疯狂怪圈”。是的，这样做对很多男人来说的确很难，甚至会觉得受到羞辱，但可以赢得你深爱的女人的心！《圣经》上说：“愚蠢的人怒于表，明智的人隐藏侮辱。”假设你的妻

子对你非常不敬，是的，你完全有“权”生气，表示愤怒。但是作为一个智慧的男人，你会选择隐藏你的羞辱。如果你总是说自己做不到，那么你将不会说服自己。男人们，你要分清“我不能”和“我不会”的区别。

这样很有效，即使在我们最糟糕的日子里

我和莎拉的关系有时候会非常紧张，双方都非常固执，谁也不肯让步，甚至还会大喊大叫！我会对她暴跳如雷，不理睬她说的任何话，她急得直跺脚，然后砰的一声关上门离开。

但是不管发生什么，我们都会用爱与尊重的信息来解决问题。当我感觉不受尊重时，我告诉她，然后问她我是否也让她感觉不到爱。当她感受不到爱时，她会告诉我，然后问我她是不是刚才对我太没礼貌了。《圣经》里这样教导我们：“生气时，不要做有罪过的事情，不要让你的怒气遮住了阳光。”

表现出恭敬、谦卑的态度，然后真诚地说出那两句简单的话语，它会引导夫妻进入一次坦诚的交流。对我来说，谈论未被尊重的感受是保持男儿本色的方式。而爱与尊重的信息给了我动力，当我对莎拉说“我是不是让你感觉不到爱了”，她会积极回应我。这样，一切都变好了。

如果我可以，你也可以

作为成熟的男人，我们需要勇于承担起领导者的角色，把事情摊开说明白。我们必须承认自己的需求——尊重。然而，我们也必须承认妻子的感情需求——爱！这样公平的方法才有利于解决问题，从而达到夫妻之间关系的平衡。一对夫妇这样写道：

我们能够在一起讨论困难，不会在激烈的争吵中结束讨论了。我们双方都会坦诚相待，说出彼此内心深处的真实感觉。让我感动的是，我现在已经看到了曙光，看到了我的婚姻在一步一步地改善。从双方每次谈话的表情变化中就可以感觉出来，我们在改变，我们的婚姻在改善，我们似乎又找回了以前的那种默契。

坦白地说，这一切需要勇气，一位元丈夫告诉我：

我感觉妻子是那么生气，是那么恨我，有时候我真的不知道该怎么办……我知道她要求的并不多，但是我从来都不是个很会说话、很会讨她喜欢的人，我不知道如何开始，如何继续。我真的不愿意和她争吵下去了，很多次，我躲着她，只是为了避免发生更激烈的争吵。而她却把我不善于言辞看成是不爱她，不体贴她，不在乎她。我真的不知该怎么办。

另外一位丈夫这样说道：

我们争吵的话题总是围绕她突然而剧烈爆发的感情。我深爱着我的妻子，然而，我努力不让自己受情绪的支配，因为我相信爱是通过行动来证明的，而不是反击……但是当妻子为她激动的情绪与行为辩护时，我不会躲避与保持沉默，我不会声讨，更不会谴责，相反，我想好好处理，解决问题。

对于这两位丈夫，我想对他们说：“绅士们，是的，上帝创造了你们，不是让你们饱受‘耻辱与不敬’的，要明白这个道理。”

经过广泛深入的婚姻调查，高特曼得出一个结论：如果丈夫能够包容妻子的愤怒与伤感，事情将会变得很好解决。他建议丈夫们不要躲避冲突，如果他们真的想挽救婚姻的话。丈夫必须牢牢记住：妻子的痛苦和苦闷是要说出来的，她们需要这样的方式来发泄感情，她们相信她们这样做是为了挽救自己的婚姻，是想经营好自己的婚姻，她这样不是针对丈夫这个人。“如果你能够和她一起面对困境，倾听她的苦恼，甚至她的批评与指责，她会冷静下来；如果你躲避、沉默，甚至一走了之，她将会变得更急躁，冲突会更进一步恶化。”高特曼说道。

我对丈夫们的建议是：不要逃离、躲避你的女人。走向她，接近她，让她也走向你，接近你。如果你能够用你的宽容接受她的苦恼，甚至是不敬，你就能阻止“疯狂怪圈”，挽救自己的婚姻。

丈夫们，永远不要停止去爱

来看一个丈夫的例子。这位丈夫从来没有放弃过对妻子的爱，即使在他们的婚姻处在最糟糕的阶段。他和妻子不辞辛苦，千里迢迢来参加我们的婚姻家庭讨论会。之后，妻子写信给我告诉他们的故事。听完“爱与尊重”的讨论会后，尽管他们一致认为这是他们参加过的最好的一场讨论会，但这对妻子来说并没有明显帮助。她依然觉得受够了——受够了她的生活，受够了她的丈夫。但是丈夫并没有放弃。在信中，他的妻子这样向我描述道：

我们依然在一起，因为在过去的几个月里，丈夫完全按照您的方法去做了一一“继续你的爱，不管她对你有没有尊重”。他爱我，即使在我最心烦意乱、最让人无法忍受的时候，他依然没有放弃爱我、关心我、体贴我。即使在我们的婚姻处于最危机、最困难的时候，他还坚持、维护我们的婚姻，支撑着我们这个家，直到最后我们这个家变得幸福美满。

在刚过去的10月份，我请求他离开我，离开我们这个家一段时间。我想单独过一段时间，我需要空间，因为我感觉再这样生活下去，我根本就感觉不到我还爱着他。很不情愿，他离开了我……我知道如果我们离婚，我的生活、孩子的生活将会发生彻底的变化，我想象过离婚后我们探访孩子的情景，我们将会卖掉刚刚装修好的房子，但是我不在乎，只想改变，我不想再这样过下去了。而他每天都在学习有关婚姻的知识，看书、听磁带，尽他所能去挽救我们的婚姻。不管我情绪多坏，对婚姻和生活感觉多么绝望，他依然爱着我。

女儿们开始想念他，每天吵着要见爸爸，我们期望他随时都可能回家。他在家的时候，每天晚上都会紧握着我的手为我祈祷，为我们的婚姻祈祷，然而我却会不耐烦地盯着天花板，巴不得他早点结束这无聊的祷告；他会在浴室的镜子上给我留小纸条，在车里放上几朵美丽的小花。他通过这些体贴的小细节告诉我，他爱我，不会轻易放弃我们的婚姻。可是不管他怎么做，做什么，都没有打动我的心。相反，这一切让我感到心烦。我想，难道他就不明白我不爱他了，我再也不想和他一起过下去了吗？他为什么还要这样做，这样辛苦挽救呢？我在他身上再也感觉不到爱的激情与热烈了，他根本就不懂我真正需要什么，我只想改变——那时的我是多么的自私，多么的幼稚……

我的情感、情绪似乎在经受一场我们彼此都不懂的考验，但是他仍然坚持，并始终爱我，最后用爱帮我渡过这次难关。还有很多很多的细节，我就不一一说给您听了，总之我最后被他的爱和他的坚

持征服了。没有一个神志正常的女人能够错过那样的爱。

(现在)我和丈夫相亲相爱。我终于明白爱不是一种感觉，爱是一种责任，是一种选择。我不能说我们现在完全走出了婚姻的困境，但我们现在真的很相爱，很亲密。

这位丈夫领悟了，甚至在让人无法理解的情况下“领悟”了。他在为她祈祷，而她却对着天花板翻白眼。他们今天还在一起是因为他愿意做任何事情去阻止“疯狂怪圈”。她最后也终于懂得了丈夫的用心。

一场婚姻不管看起来如何让人绝望，如果夫妻双方的内心具备最基本的善良，他们就能够抵挡住“疯狂怪圈”，但是要像这位丈夫一样，做到不顾一切、永不放弃，他们必须情愿做一切并承担一切可能发生的后果。

在我咨询过的很多夫妇中，我不断地发现妻子是如此的受伤，以至于她们都不认为自己还能原谅丈夫。丈夫更不知道如果妻子不原谅他们，自己该如何做。他们双方只是不停地对自己说他们又犯错了，最后他们终于开始想，如果换成别人，他能和这个女人过下去吗？能忍受这样的女人吗？

第七章 无法给予的爱和原谅

坦白讲，我认为要求妻子原谅不再爱她们的丈夫是不公平的。但这和公平无关，妻子可能曾经受到过不公平待遇，但她可以通过改变局势而获得全新的生活。她能对下一次毫无爱意的评判或无意识的行为视若无睹吗？首先，要赶走抛弃配偶的这种邪恶念头，你才易于去宽恕。爱和尊重的关系教导我们，当夫妻双方陷在“怪圈”里的时候，丈夫会表现得毫无爱意，而妻子也会更加无理取闹。如此反应，是因为没有感受到对方的爱意。

当你歇斯底里的呐喊是为了爱的时候，难道丈夫不应该原谅你的无礼吗？理想的答案是：否。但是，因为你的丈夫也是人，当他觉得你对他没礼貌时，他自然会对你表现得毫无爱意。当他仅仅要求你尊重他时，为什么还不原谅他呢？他也许曾经严厉、冷漠，甚至粗俗，但他并无恶意。

有些妻子可能会对我所说的话愤愤不平。因为从她们的生活体验来看，丈夫在一定程度上是故意这么做的。但是你们真的认为你们的丈夫是出于恶意吗？你们的丈夫难道早上还没起床就开始在想今天要怎么做才能惹怒你吗？你也不是一睁开眼就想着如何惹怒他。

是的，你的丈夫毫无爱意的行为或反应的确伤害了你。那么，为什么不主动一点，做成熟的一方原谅他呢？当你原谅他时，作为回报，他也会消除对你的怨恨和原谅你的不礼貌。这样，你也就获得了力量和自由，而且多数情况下，“怪圈”会因此结束。一位妻子写道：

因为家庭背景的原因，我不尊重我的丈夫。我的母亲离过两次婚，养育我的继父是个酒鬼，我的母亲和姐妹都没有尊重过他。我也不了解我的丈夫需要尊重。他是一个有爱心的人，但是他做过一些伤害我和我们婚姻的事情，这使得我很难原谅他。我现在意识到应该重视人的本意而非行为本身。正因为如此，我发现原谅我丈夫变得容易了，这让我也获得了自由。

身为妻子，如果你想对自己毫无爱意的丈夫作出宣判时，先问问自己：你意识到自己有罪了吗？

一位妻子听说了我们爱与尊重的信息，写信告诉我们：

我的问题是，我总是容易发火。但我的丈夫通过一条消息阻止了我——他有了新的恋情，准备与我分开。我的世界被粉碎了。他不能确信他是否还爱我，但是也还没有确定走哪一条路。我在寻找一些关于撒谎的男人是否也需要回应的建议，此刻我是否应该尝试听取相关建议。

这位女士希望的、令人心酸的回应，说明爱和尊重的原则能够对丈夫起作用。“他有罪，”我说，“他冒犯了上帝和你，毫无疑问。我们两个星期前刚刚碰到一对这样的夫妇。她真的令丈夫回心转意了，值得一试。”

几个月后，我给那位女士发了封邮件，想了解她做了什么。她回复：

爱默生，我用心地聆听你告诉我的一切，我花了数月的时间来仔细思考。

很难解释这次经历对我心灵的影响。我惊奇地发现我现在有能力去原谅一些很难原谅的事情。我为我在挣扎中的镇定自若和控制力感到惊讶。我愿意每天祈祷，并且真心地在脑海里搜寻丈夫所做的每一件令我尊重的事。过去我鄙视他，我认为我不能，也做不到尊重他。是你给了我主意。从那以后，我们开始逐渐加强彼此的沟通，他让我相信他已经离开她，并且没有任何联系。

真有趣，我觉得我好像可以做更多来拾起我心灵的碎片，从而原谅他。我的丈夫现在依然很爱我，并且真心悔过。他的恋情结束了，她也完全成了历史。我们开始互相沟通，因为修复一段婚姻(永远没有最好)，还有很多事情要做。我们的婚姻比过去还要好，但我们仍然有很长的路要走。

我的丈夫回心转意了。当你告诉我我能的时候，我确实有点怀疑。出乎意料，我的丈夫改变了，我希望这可以继续下去。我也改变了，我在自己身上看到了自己一直梦想的妻子形象。

在这位女士的信中，有两处值得说明：第一，她很惊讶，她是如何将宽恕植入心中，并且做到心甘情愿服从的。她并不一定要宽恕丈夫，她只是将宽恕植入心中。第二，她看到她正在成为一位自己梦寐以求的妻子。她认识到，当他用凶恶的眼神看她时，她会不自觉地与他争执。宽恕与判断是根本对立的，判断很容易，然而宽恕却非常难。

当妻子难以做到宽恕没有爱意的丈夫时，丈夫可能正在想没有人会爱这个女人。但这是个钻牛角尖的想法。毕竟，如下文所述，这些女人还是可以爱的。

如果你没有爱上她，重新再来！

首先抓住“爱与尊重”关系的丈夫，寻求妻子原谅的丈夫，不会让一点小过失妨碍自己。或许你不懂妻子的大喊大叫，或许你又对妻子的藐视作出毫无爱意的表示。事实上，你已厌倦于各种言语攻击和冷嘲热讽，从她的喋喋不休中撤下阵来。

绝不放弃！当你射失时，接住篮板球，再来一个！重新追求她，你能重获芳心。即使接下来的可能是糟糕的一次，或者二次，抑或三次。无论何时，当你又作出毫无爱意的行为时，重新再来。告诉她：“对不起，你能原谅我如此无礼吗？”

丈夫们此时大概会想：爱默生，那对你来说不错，但是你永远不会面对我要面对的。哦，那好吧，来看看我的体验。我传播爱与尊重的信息已经超过 5 年了，但是我仍有感到愤怒的时候，甚至有放弃

尊重的想法。我是一个凡人，无论有多么丰富的经验，有时也会觉得力不从心。

而且在那段时间，我一直承受着比一般人更大的压力。尽管我一直对研习班的学员们说，要进行爱与尊重的沟通。但有几次莎拉批评我时，我也会生气。她跟着我在房间里转来转去，然后对我说：“你会对一个和你一样的丈夫说什么？你会如何教他欺骗我？”上帝啊，我简直想逃离这个星球！多么难堪！多么尴尬！又多么不公平！然而，在某种程度上，我会试图让自己冷静下来。我想要成长——成熟！

我讨厌被蔑视的感觉，而且还不得不表示歉意，这不正常！但是我的个人经验告诉自己，失败不可避免，即使专家也不例外，但一定会克服。我知道这与抢篮板球很相似。我同样在《圣经》里得到了真正的安慰——“一个正直的人跌倒七次，就爬起来七次”。

人无完人，我们都会犯错。当一个男人通过爱与尊重的沟通，踏着婴儿般的步伐，步入更佳婚姻殿堂时，他会发现自己已坠入爱河七次，甚至更多。

有些丈夫的坏习惯时常伴随左右。然而我们亲切和蔼的上帝知道：不试图改变，旧习惯就不会消亡。如此，他会和你说：“回去吧，你忽略了她的内心。你摆出一副男人姿态，认为拒绝答应她的请求很光荣，但是这无益于你们的关系，也不能阻止“怪圈”的扩大。我希望你倾听她的哭声，靠近她，让她宣泄，抑制她的消极和愤怒。”

如果你能做到——并能承受随之而来的“拳头”，继续努力，那么你就有可能说出这样的话：“亲爱的，我很抱歉忽视了你。当你那样‘攻击’我，我感觉你不尊重我，这让我生气。但是我想要改变，请帮助我吧。”

当妻子向丈夫投以轻蔑的目光及恶毒的言语时，每位丈夫都有两种选择：第一，用同样的言行举止为自己的尊严而战；第二，试着倾听妻子，以无条件的爱回应。

在上帝的帮助下，我作出了决定，我将永远坚持第二个选择。试着聆听莎拉的痛苦，然后再报以无条件的爱。即便我们的爱情比以往更坚固，我都会时不时怀念爱的语言。每当我这么做，我都会重新振作起来。平静下来之后，我会说：“我很抱歉，我知道自己一直都这么不可爱。”当然，从另一个角度看我们的婚姻，这个将一直做我最好朋友的最出色的女人也会回应我，并且告诉我她为她所表现出的轻视表示歉意。（最棒的是，她不再跟着我满屋子走，也不再打听我如何给一个看起来像是讨厌鬼的丈夫建议了。）

婚姻——一个“合二为一”的问题

我希望丈夫和妻子们都能深入理解本章内容，寻找勇气和激情来尝试爱与尊重的沟通，来结束“疯狂怪圈”。妻子对丈夫无条件的尊重是我们信息中的一部分，具有全新性和革命性。但是现在秘密呼之欲出。当妻子体会到丈夫的好意，并原谅过去，她们轻视丈夫的大部分感情会逐步消失。即使还残留了一些，她充满敬意的行为也会赋予她改变婚姻的力量，朝她长期渴望的方向前进。

当丈夫做到无条件地爱妻子时，如果他能对妻子报以同情，继续维护婚姻并振作起来，将会产生极其惊人的力量。我试图使丈夫们意识到这惊人的力量也会来自于他们本身。

当婚姻中的一方承担大部分的重担，婚姻是可以存活下来的，甚至得到一点点改善，然而婚姻是一个“合二为一”的问题，当丈夫和妻子学习如何互相尊重及互相热爱时，奇迹真的会发生。糟糕的婚姻会变得美好，令人厌倦的婚姻会使人变得兴奋，愉快的婚姻会变得更加完美。

一位丈夫写信告诉我们，他已经结婚 23 年了。他婚姻美满，有可爱的孩子，有能力为家庭开一个广播电视台。但是他们总感觉生活中错过了一些东西，他和妻子都发现上帝总是采用不同的办法来处理那些处于危机中的家庭。他发现人们并没有认识到男女之间的差别，这是因为从小时候开始，男女就被训练成有不同的想法的人。他和妻子讨论他最需要的(尊重)和妻子最需要的(爱)。几天后，他们从广播里听到了爱与尊重的关系！他们订了书，认真地阅读，意识到“爱与尊重”影响到了他们的日常生活。他在信中写道：

虽然，在许多人眼里，我们的婚姻很幸福(事实上也是如此)，然而我有一些秘密不曾提起。如果以 1~10 为评分标准，我们大部分时间处于 5~6 分，我们都希望可以得到一个 9~10 分的婚姻(至少某些时刻如此)。读了你的书之后，我们暂时分开了几天，我现在可以很好地描绘这种感觉了。我们开始真正关注爱与尊重了。这并不令人惊讶，但是学习别人的方法比自己去探索要容易得多。现在我和妻子的关系更好了，我想我们可以更好地互相照顾了。

我们收到许多夫妇的来信，信中提到他们曾经失败的婚姻正在好转。一次，我们收到一封妻子的来信，信里说她和她丈夫已经结三次婚了，另外他们也正在戒酒。她来自一个破碎的家庭，不尊重男性。第三次婚姻的第二年，她觉得无法维持下去了，但又不想再婚。与顾问交谈之后，她决定顺其自然。不久，她的丈夫受伤了，也因此失业两年。巨大的经济压力使得她难以照顾这个家庭以及五个十多岁的男孩。而丈夫似乎并不爱她，她希望能够多爱丈夫一点，但事与愿违。妻子感到无助和沮丧，每周至少两次含泪入眠，无法想象今后的日子该怎么过。当她读了我们的书——《鼓励丈夫的方法》后，她写道：

读完你们的书，我向丈夫道歉，这也是我真正想做的事情。太好了，有效果，我的喜悦难以表达。感谢你们教会我如何尊重丈夫。现在我的态度和言语(最重要的是他的态度和行为)都有了 180 度的大转变。现在我对婚姻充满希望，感谢上帝。

我特别喜欢一封来自女儿的信，她提到爱和尊重在她父母身上的改变。女孩在信中写道：

父亲向母亲坦白了过去所发生的事。母亲发现父亲的思维和行为都有了巨大的改变，这给她带来希望。母亲说如果她用尊重的语气与父亲交流，父亲也会如此。很令人惊讶，因为他们从来不曾这么平心静气地谈过话。感谢你们给我的母亲带来希望，也感谢你们给我和姐姐带来希望。

从“疯狂怪圈”到“活力圈”

我们一直都收到这种来信。夫妇之间的爱与尊重会防止陷入“疯狂怪圈”。如果丈夫和妻子能够努力满足对方的要求，毫无保留地爱并且尊重对方，他们可以防止陷入“疯狂怪圈”。请注意我并没有说“一旦摆脱‘怪圈’就将永远摆脱‘怪圈’”。尽管我想告诉你们一劳永逸的方法，但很遗憾，这点我做不到。我们所有的人都会时不时地陷入“怪圈”，因为我们不是完人。

我和莎拉现在可以感觉到“怪圈”的信号，也知道如何延缓及阻止“怪圈”。最值得高兴的是，我们现在掌握了秘密武器，可以很好地控制“怪圈”。这种秘密武器是“活力圈”，它的机理十分简单。

在本书的第二部分，我举了许多跟“活力圈”有关的想法、原则、策略。只要你坚持这么做，你的婚姻一定会幸福美满。

第二部分 活力圈

下面的章节讲述了婚姻中的爱和尊重。同样我也和大家分享一些方法、技巧和常识，来帮助夫妻了解如何在日常生活中传达爱和尊重。

我用两个缩略词来说明给每对夫妻的建议，每个缩略词包含着六个不同方面。“COUPLE”是对丈夫的建议：C--封闭，O--开放，U--理解，P--调停，L--忠诚，E--尊重。“CHAIRS”包含了对妻子的建议：C--征服，H--层次，A--权威，I--洞察力，R--关系，S--性。

这些充满智慧的建议和小提示会帮助你们建立更好、更牢固的夫妻关系。

第八章 如何说出你的爱

(注：此章和以下六章都是写给丈夫们的，当然也欢迎妻子们来阅读。)

先生们，我们已经用了一点时间来学习如何停止“疯狂怪圈”。下面，我们将要集中精力讲述如何与“活力圈”同步。“活力圈”是积极的、肯定的、预防性的周期。

在我们进入关于封闭、开放、理解、调停、忠诚、尊重的章节之前，我们需要看一看“COUPLE”——“夫妻”这个词本身。

夫妻的含义就是指男女两个人是相关联的。“相关联”是妻子们看待夫妻关系的关键。

这里将介绍一些解决夫妻间问题或困难的办法。女士们希望沟通，而男士通常认为这是她们要求控制权。

这就清楚地说明了，由于需求的不同，你所发出的信号极可能会被对方误解。当你的妻子表现出否定、攻击性的时候，她是在渴望“COUPLE”。然而恰好此时，你传递给她的是被批评和不受尊重的感觉。

丈夫们不相信我，直到……

一对找我咨询的夫妻，恰好遇到我所讲到的问题。那位女士与男士对抗，使他窒息。她想控制一

切的态度和缺乏尊重的表现，使他深感挫败。我告诉这位男士：“先生，你妻子这样做的目的是想和你沟通。”

“不是这样的，”他迅速地回答我，“她只是试图控制我。”

我问他的妻子：“你真的是想要控制他吗？”

“当然不是了，”她回答道，“我只是试图和他沟通。”

我又问丈夫：“你看到了？”

那位男士始终坚持自己的想法。他确信他知道她的意图，知道她为什么那样。他接收到并破译了她的信号。他所理解的信息为：她是一个控制欲很强的人。

正如我预想的一样，他们在参加了我们的讨论会后，给我写了一张便条：“我们现在是爱和尊重的一对。我们意识我们过去误读了所接收的信息，并且超乎了我们的想象。”

这对夫妻找到了爱和尊重，特别是那位丈夫。他开始摆脱这种误解，从而进入“活力圈”，她也不再把他当做一个坏孩子来责备，她渴望成为他的爱人而不是他的“母亲”。

爱她并不意味着“女性化”

记住：当我教一位丈夫去爱时，并不是要他变得女性化，我希望他可以成为一个好男人——调整他的“有色眼镜和助听器”，多给妻子一点爱。

勇敢行动吧，因为我已经这样做了。虽然这样做并不令人愉快，但很有效。做过一次，就会变得越来越容易，但并不会变得女性化。这样的回应也会使得你有勇气和力量安抚妻子，消解在争吵过程中的怒气。

你是最大的受益者。试想，男士们会以妻子所需的方式，温柔地、充满爱意地聆听她内心的声音并与她交流，多数妻子就这样被融化了。你们任何时候都可以进行沟通，便于她了解你所需要的尊重，这样会同步于你的“活力圈”。

在以下章节我会讲述你的妻子能感觉到你的爱的方式，那就是相互沟通，你会发现一个活力四射的妻子。

第九章 亲近——她希望与你亲近

《圣经》中所描绘的人类历史上的第一次婚姻，对亲近有着鲜活的定义，这并非偶然。“因此，人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。”

“连合”在希伯来语中意为紧附、紧握和保持亲近。两者面视而肉身合一。你是否了解，在神的所有受造物中，只有人类是面对面进行性交的。而“连合”一词比“性”又更进了一层。

这个词更有精神和情感相亲近的意思。对于丈夫而言，这是一个很有用的信息，很值得借鉴。当你接近妻子，用一个眼神、一个爱抚，或一个微笑告诉她你希望与她亲近时，她便会感受到你的爱。

在《申命记》中，我们发现“亲近”有着更多的意义：“**新娶妻之人，不可从军出征，也不可托他办理什么公事。可以在家清闲一年，使他与所娶的妻快活。**”这是一个美好的篇章。它体现了以色列人对婚姻的美好解释。为什么要“一年”？因为他们知道婚姻的第一年是基础性的。在夫妻双方因生活琐事而疏远之前，打一个坚实的基础是十分关键的。

亲近的最初阶段

在如今的经济文化中，常常是夫妻双方都要在外工作，但亲近的基本原则仍然适用。

要记住她希望沟通，希望面对面地交流。你们两人都经过了漫长而又辛苦的一天。当她在为你准备丰盛的晚餐时，你却只想赖在沙发上看电视。这样，你便错过了沟通的机会。这会让妻子感受不到你的爱。如果你能走进厨房，帮她准备晚餐，即使仅是摆摆餐桌，她也会备感你的关心。甚至，你可以在她回到家之前准备晚餐。(多好的主意！)

另一种方式是她准备好晚餐之后与她聊聊天。给她描述你的一天，也要记得问她这一天过得怎么样。或许她在忙于照顾孩子或其他事情，但你可以放心，她一定在听。她希望你能愿意多花些时间“停驻”在她身上，发现她的心思。如果她感到你诚意与她沟通，这会比一个小时的聊天还要奏效。对于你妻子而言，面对面的时刻便是心对心的时刻。

一些丈夫或许会想，下厨房不是一个男人应该做的事情。无疑，一个年轻人应该在外拼搏，而作为一个受尊重的人，他应该去学着做两件事：在外面，他的举止令人敬仰；在家里，他的行为充满了爱。这两项殊荣相互荣耀，相得益彰。

四岁的宝贝教我如何沟通

如果丈夫调整一下“蓝色太阳镜和助听器”，他就会知道妻子需要亲密的、面对面的沟通。想象在随处散发着卡布其诺和牛奶咖啡香味的咖啡馆里，一张很小的圆桌边，两个人相视而坐，促膝而谈。这样的两位是男人还是女人？通常情况下是女人，女人就喜欢这样。她们还喜欢目光的交流，私密地沟通。

是通过我的女儿卓伊让我了解女人的此种需求。那时她只有四岁，一天我把她安置在床上哄她入睡。屋里漆黑一片，卓伊像往常一样，不停地说着——她是个健谈的小姑娘。我们谁也看不到对方。她忽然对我说：“爸爸，看着我！”然后她的小手够到我的脸上，把我的脸朝她的方向扭过去。

这样小的年纪，在这样漆黑的夜里，她已经能够感到爸爸没有看着她。而我的儿子，无论是约纳森还是大卫，都不曾这样。

在任何关系中女人都会寻求这种沟通，尤其是在婚姻中。她嫁给你之后，会把你看做她最好的朋友，你理所应当任何时候都要与她在圆桌前相视而坐。

参与其中或保持独立

在误入歧途之前，你要知道没有一个男人能满足一个女人的所有情感之需。而此时，或许你该逢过放弃自己的一些“远大志向”——你的报纸、你的《体育世界》……去试着满足你妻子的需求。当她像往常一样靠近你时，你该明白她想要什么，这是她向你示爱的一种方式。

如果用一条线来描述婚姻关系，那么线的一头是“参与其中”，另一头便是“保持独立”。就像下面画的：

参与其中……………保持独立

在典型的婚姻关系中，女人更加倾向于“参与其中”，而男人则是“保持独立”。当你过于独立(尤其是当你格格不入)的时候，她便感受不到亲密，甚至开始觉得你并不爱他；而当她没有留给你你所需要的个人空间时，你便会感到她管得太多，对你失去了尊重。

这条线说明了你们之间“参与度”与“独立度”需求之间的关系。这种对峙并非坏事，只是简单的存在而已。婚姻中，一定程度的对峙也是保持良好关系的必要因素之一。

害怕“抱窝”的男人

“参与”与“独立”之间的对峙有另外一种解释便是粉色与蓝色的区别。

作为一个男人，或许你无法做到妻子想要的那种参与程度。我并不是在要求男人变成卡布其诺店里小圆桌边的女人。你是一个男人，你的妻子所爱的是作为一个男人而非女人的你。她不想你变得女里女气，就像她的女朋友。但如果注意，你会发现，当你靠近她，甚至用极微小的动作暗示她你想与她亲近时，这将触动她，给她动力，并且能够使你们的婚姻远离“疯狂怪圈”而踏上“活力圈”。

当然，你可以一直紧握“独立”的旗帜，你可以坚持你的“个人空间”。毕竟你辛勤工作了一周，希望能打打高尔夫球(或是去钓鱼或看场球赛)。你不想总被妻子分派做家务或其他差事，而变成被人笑作“抱窝”的男人。

作为一个传统的男性，你害怕被管得太严。这恐怕是阻拦你走近妻子的最大障碍之一。如果你很想成为一个既有爱心，又受尊重的丈夫，这种“抱窝”的恐惧就显得有点孩子气了。

显然，夫妻双方都需要一些自我空间。解决这一问题也是你们变为成人的一方面。因为成人会相互沟通，照顾对方的需要。(见附录 A。)

“疯狂怪圈”与“活力圈”之争

所以，选择做一个成人吧。我是这样做的，效果还不错。我终于意识到，如果要脱离“疯狂怪圈”走上“活力圈”的轨道，我需要给予莎拉所需要的。真的做到了的时候，我发现了一个很有趣的现象，她开始主动给予我所需的。这便诠释了一个黄金法则：

“你们愿意人怎么待你们，你们也要怎样待人。”这里没有中立立场。

有一个古老的故事，讲述一对年长的夫妇到一家餐厅用餐。妻子看到旁边的位子上坐着一对和他

们年龄相仿的夫妻。她看到那个丈夫坐在妻子的身边，搂着自己的爱人，还与她低声耳语。妻子笑着，脸上泛着红晕。

这位妻子转头对丈夫说：“看人家坐得多近啊，看人家怎么跟她妻子讲话，多甜蜜。为什么你从来不这样？”

她的丈夫把目光从牛排移到了旁边的座位上，然后回头对妻子说：“亲爱的，我并不认识那个女人啊。”

这个故事或许平淡无奇，但它清楚地说明了一个观点：一方希望亲近，而另一方只是期待着自己的牛排。如果他们不能摘掉自己的“太阳镜和助听器”，两个人就会一直保持这种对峙。只有双方想办法消除这种对峙，或者用一些积极的、爱护的措施完全避免它的时候，才能得到美满的婚姻。

亲近无需花费

记住：要每天多些关爱，对爱人多加留意，而不只是在你想要做爱的时候。关爱应该是一个结果，而非手段。听一听你的妻子的话：

他总是看《体育世界》，我希望我们能像刚刚结婚的时候那样静下来，相互拥抱。然而，现在如果没有孩子，我们就像两条路上的陌生人一样。这使我对性爱也失去了兴趣。那成了我们唯一亲密的时光。其实，我还需要些别的东西。

我只是提了一个例子。看一看下面所列的建议和技巧，这些都十分简单，无需花费什么，需要的只是时间和乐意亲近的心。

你的妻子会感受到亲密，当你……

- ※ 握住她的手。
- ※ 拥抱她。
- ※ 单独在一起，相互关注，一起欢笑。
- ※ 一起散步，或是慢跑……或任何让你们在一起的事情。
- ※ 晚上带她出去吃烛光晚餐。
- ※ 为了她放弃一些自己的事情，如逃掉一次出差。
- ※ 总把与她在一起作为最优先考虑的事情。
- ※ 要懂得她有自己的思想和见解，让她知道你愿意与她讨论并听取她的意见。
- ※ 做爱之后在枕边密谈，与她分享你的感觉和亲密。

在进行婚姻辅导时，我注意到在前来咨询的夫妇中有一个明显的现象：进入办公室后，丈夫会以一个能看到我的姿势坐下。他偶尔上下看看，或看看对面，但他很少直视妻子，除了偶尔瞥一眼外。而妻子的姿势会让她既能看到丈夫又能看到我，因为她正在尽力弄明白丈夫内心深处的变化。

记住，作为一个女人，她“性格开朗”——她想把她的问题摆出来讨论，希望解决问题。

然而，丈夫却把一切都藏在心里。他与“性格开朗”正好相反——属于心理学家描述的“分类解决问题”类型。

妻子感觉到他内心深处的变化，但他却不愿意提。“没事。”

他说，然而她的直觉表明他肯定不高兴。这样，妻子被弄糊涂了，她说：“有时我不知该相信什么。”但她从不放弃并不断地提到这个问题，总想解决它。

她渴望他的爱，这种爱曾在她的世界里拥有过，那时双方的心灵是互通的。

一盏灯灭了，其他的也都不亮了

我们已经看到了男人和女人的差异——他们对待婚姻就像两条设计不同的电路一样。其中一条电路上有 3000 个灯泡，它的设计是这样的：当一个灯泡损坏时，整条线路都不会亮；而另一条电路是：如果损坏了其中 2000 个灯泡，其他 1000 个仍会工作。

在婚姻关系中，妻子就像第一条电路。如果出现一个严重的冲突，她所有的“灯泡”都会发生故障。这是因为她是一个人格的整体——她的思想、身体和灵魂连在一起，她整个人都会对伤害作出反应。如果丈夫说一句微不足道，但却很刻薄、听上去没有爱意的话，她会对他整个人生气，直到重新和好。正如一位妻子告诉我的：“如果我在一个领域里和他作战，那么在所有领域里我和他都是针锋相对的。”

有时，孤独感能引发一场“战争”。下面是一封妻子的来信：

有很多次，他回家很晚，看电视到很晚，上床时想做爱，而我就会感到被利用，没有被疼爱。那种孤独的感受昨晚又重现了。我不喜欢这种感觉……我感到电视比我还重要。我知道，事实并不是这样，但我的感觉就是如此。当他读懂我的肢体语言时，便非常不快，会好几天不理我。

请丈夫们都注意这位女士的话：当她感到孤独、感到被伤害或被忽视时，她肯定没有兴趣与你性生活——当她的精神受到创伤时，她的身体也在和你对抗。

女人善于表达，男人却面无表情。妻子可能埋怨：自己明明不高兴，丈夫却像什么也没发生。第二天下班回家后，他不能相信妻子还沉溺于先前的不快。他通常得被提醒究竟是什么事，因为他已经忘了。

为什么他不像她一样难过呢？答案很简单。还记得那两条电路吗？男人是那种 2000 个灯泡损坏了，其他 1000 个仍可以继续运转的类型。男人的控制能力极强，虽然他的血压也许已经升到了顶点，却能把情绪埋藏起来。

神秘的海岛

上述内容对所有丈夫来说都是适用的。妻子是一个感情丰富、反应强烈的个体，知道这一点会让你深深领悟，当她想对你敞开心扉时，你该如何应对。在那些前来咨询的夫妻中，妻子总在想办法弄清丈夫的心思。她无法理解丈夫为何不像恋爱时那样表达自己。

在最初约会的几个月里，他们是完全敞开的，彼此分享内心的梦想、渴望、恐惧和挫折。他们进行心与心的交流，能清楚地感觉到彼此的真诚，就像《雅歌》中描述的那样——“我的良人在门外，他敲门说：‘亲爱的，我的佳偶，我纯洁的鸽子，求你给我开门。’”“开门”象征着肉体上、情感上和精神上彼此吸引。

那么，为什么男人结婚后就不那么“坦诚”了呢？在恋爱期间，男人是在追求理想的伴侣。这是一次令人兴奋的探索，而一旦他得出结论——“她就是理想中的女子”，满足感产生了。他不再认为有必要分享和敞开了。事实上，他更喜欢待在一起，肩靠着肩，什么也不说。他不明白，恋爱时的坦诚对于她来说是爱的表达；他也不明白，他的坦诚使她充满了活力。

对妻子来说，丈夫往往像神秘的海岛。妻子试图上岸，却有一层雾阻挡。就像一位妻子在信中写给我的

他对我毫不关心，在他身边真的很难。我不知道什么能打动他的心——但我真的很想知道。我像是在一间漆黑房间里摸索的人，找不到开关在哪里，因为开关不在原来的位置。

莎拉喜欢每天都是“最新的”

像莎拉一样，大多数妻子喜欢讨论每天婚姻中出现的问题，使夫妻关系每天都是“最新的”。莎拉认为这样会防止大问题的产生。在我们结婚的头几年里，我的确不理解她的这种做法。事实上我常常想，如果每天讨论潜在性问题，是否意味着我们的婚姻真的存在某些问题！

那几年，我误解了莎拉。我常常感到这是莎拉用另一种方式来指责我不爱她。当我对她的问题保持沉默时，她甚至会更接近我，想方设法找出难题所在。而那只会让我更加沉默。虽然我最后终于明白了原因，但“疯狂怪圈”早已开始了。

现在，为了让我们总在“活力圈”内，当莎拉开始提问或要我坦白某事时，我就努力地解读她的意图。我仍按照男性一般的想法，认为她可能在窥视、刺探、批评甚至想控制我。我不由想起一位男士的话，他说：“妻子总在刺探我。我感觉她有很多钳子，就是那种用来撬开汽车的钳子。她总干预我的事情。我需要自己的空间，我需要独立自主。”

我明白他的感受，但我把这些想法抛之脑后。我知道莎拉并不是想控制我，她是一个好心肠的人。我知道她只是想和我有连接，想感受到我们之间的坦诚和亲密。这是她具女性魅力的一面——也是我最初爱上她的原因。

作为丈夫，你必须明白你总会经历妻子的“审问”，并会认为你妻子在调查或询问许多不必要的

问题。它是会发生的，但你必须在变得烦躁之前停止那样想。想想你的妻子为什么这样做吧。她想让夫妻关系总是最新的，她靠近你是因为她爱你，她在意你！

不可对她们怨恨

不幸的是，一些丈夫不能或不会想办法应付妻子的话，因为他们担心自己能力不够或不被尊重。一位女性承认道：“在这些年里，在夫妻关系上，我过得很艰难。当我们讨论事情时，他总认为我想左右他的意志，因而他回避我们之间所谓的讨论。”

一位正在努力走向“活力圈”的丈夫在信中承认，一度他非常害怕袒露心胸。他说：

我不向她敞开心门。我被很多想法、感情和需求折磨着，因而我担心我说出这些更会让她反感；这让我对她关闭心门。我相信我放弃了我的职责。早在多年以前，我就知道上帝的原则是诚实和真诚，但是直到最近我才真的开始顺从。

这些年来，我辅导过很多心怀怨恨的丈夫们，他们尽力不把怒气发泄出来。这类丈夫与妻子缺少甜蜜温柔的沟通，他反而猜疑妻子，感觉她故意惹他生气。他的妻子凭着直觉知道，或者强烈地怀疑，他在暗暗地不断对她发脾气。保罗很清楚这类丈夫，在整个《新约》中只有他对丈夫该如何对待妻子作出了负面的警告：“你们做丈夫的，要爱你们的妻子，不可对她们怨恨。”

“苦”这个概念在希腊语里是口里的苦味。怨恨意味着你愤怒、烦闷、急躁、恼怒、愤慨和生气。当我们说一个人怨恨时，我们经常认为他的内心因为过去某种失望而怒气翻腾。怨恨的丈夫待人苛刻、愤世嫉俗或者恶语相向。他不会对妻子坦诚相待，反而会关闭心门。这类丈夫给你的印象就是：他看妻子很少有顺眼的时候。

不要期望一个心怀怨恨的丈夫会对妻子敞开心门，即使你和妻子已经立志要摆脱“疯狂怪圈”，清除心中的怨恨能创造奇迹，就像一位妻子在信中清楚表明的那样。她和丈夫参加了“爱与尊重”研讨会。后来，她仍然感到痛苦、心灵脆弱、容易受伤。参加研讨会的第二天，她的丈夫严厉批评她开车有问题。因为他觉察到她受到伤害，他随后问她是否还好。她告诉他她的感受——她不能在开车时还取悦他，而丈夫反驳说她误解了他的意思。这让她感到更难受。她在信里这样写道：

但 5 分钟后，他来找我，告诉我他很抱歉，说如果那些原本认为对我们有帮助的事情反而起到反作用，他会马上停止不做。我们随即拥抱了，事情就过去了。太神奇了！虽然是一件小事，但是太棒了！

这位丈夫开始关注妻子的内心，他不再为他的负面态度和责备找合理的借口，他会先考虑清楚。他倾听心中那个宁静而微小的声音。当他向妻子敞开心扉时，她就感受到了他的爱！如果丈夫们能够认识到他们的爱可以产生无穷力量，认识到他们的妻子多么想得到他们的爱，那该有多好啊！以下是一些妻子渴望坦诚和少许温柔的心声：

※ 我需要他敞开心扉，直面问题，愿意真心答对，而不是愤怒相向——但不管用。

※ 我的丈夫不再冷漠或者漫不经心，他开始做那些我以前不敢奢望的事情(比如和我分享他的内

心)。

※ 奇妙的事情开始了。他开始表露真心。我们真的有对话而不是独白。

如何同如此敏感的人生活？

这时，很多丈夫也许会说：“太悲惨了！我一点都不知道和敏感的女人结婚后会遇到这些麻烦。”是的，你不知道，但是你应该感谢妻子的敏感。她的敏感让她能够在孩子们生病时通宵不眠地陪伴他们；当你患上流感时，她的敏感能促使她无微不至地照顾你。

的确，敏感有时会让她感到你向她封闭了，你在生她的气。你或许想说：“哦，别这么敏感了。”但是最好明白，你必须看到你妻子的弱点和优点。

每个丈夫都必须为他妻子的敏感和需求作出一个决定。他既能够关闭自己、拒绝敞开，也能靠近她，并和她在新的坦诚层次上建立联系。一个你能采取的最简单而又最有效的方法就是和她分享你每天的生活。如果在那个时刻你不想交谈，那可以说些这样的话：

“今天工作中出了点事，但我现在宁愿不谈，我们之间什么问题都没有。”最后一句话是她所期待的，她需要确定你情绪不好和她没有关系。

当你与她交谈时，要特别留心你说话的语气。男人在表达自己的观点时通常很强硬，尽管你自己没注意。当你硬邦邦地表达自己时，你已经堵住了她的“通风管”。

多年以前，我们十几岁的儿子大卫同莎拉交谈过一次。莎拉认为他的语气很严厉，她严肃地说：“大卫，请不要这样和我说话。”

大卫说：“您什么意思呢？我和我的朋友就是这么说话的。”

“你不知道吗？”莎拉回道，“我不是你那些朋友。我是你母亲，并且我是一个女人。”因此大卫那天上了一堂很好的课，叫做“你不能严厉的 101 个理由”。(如想了解更多这方面的指导，请参考附录 A、B、C、D)

记住，如果你出于好心，向妻子袒露感情，她会感到亲密，愿意和你有性生活。换句话说，你不能为了获得性生活而表露感情。

有位妻子能看穿这种把戏，从而不愿意有性生活。但当你真的满足她对情感的需求时，她会体谅你对性的需求。上帝设计的婚姻是共生的。

你会从下面的建议中找到更多的方法。但是主要是相信你妻子的心。向她敞开你自己，这样你会远离“疯狂怪圈”，在“活力圈”内畅通无阻。

你的妻子会感到你的坦诚，当……

※ 你与她分享你的感受，告诉她你当天的生活和遇到的困难。

※ 你询问她的感受，征求她的意见，而你放松的肢体语言、良好的眼神表明了你的诚意。

※ 你带她去散步交谈，回忆你们如何相遇，或者你们可以说说孩子和她带孩子的困难。

- ※ 你和她一起祷告。
- ※ 你完全关注她……不是在看电视、看报纸或者写电子邮件时马虎应付她。
- ※ 讨论财务状况、可能的工作变动或者关于你们未来的设想。

第十一章 理解——她只需你倾听

彼得建议丈夫们“按情理和妻子同居”。我喜欢这句经文，因为彼得不是说我，必须理解莎拉。就像每个男人一样，我知道我不能够完全理解任何一个女人，即使是那个我全心全意爱着的女人。我得到的解答是希望和莎拉按情理地一起生活，并且更希望她明白和信任她。

我意识到这对有些人来说是一句有争议的经文，因为完整的经文是说“丈夫应该按情理和妻子同居，因她是软柔的器皿”。女权主义者们被这句话激怒了，声称：“男性不是更强的性别，我们是平等的！”

然而我们必须记住，彼得只是做了一个比较的说明，而不是一个定性的说明。他不是说女人软弱。他说妻子是“软柔的器皿”是因为女性在婚姻关系中容易受到丈夫的伤害。

有一位心怀感恩的妻子，她的丈夫非常理解她，她写信告诉我说：“甚至当我反抗他的主导地位时，他都能理解并且接纳我，一点都不记恨我。”

原则相互关联

或许你已经注意到组成“COUPLE”这个单词的各个字母所代表的原则之间的关系了。亲密(closeness)和坦诚(openness)相互联系，有亲密才会有坦诚。而亲密和坦诚都具备后，才可以拥有理解(understanding)。当你开始亲近妻子并坦诚面对她时，她会感觉到你理解她，至少会感到你尽力想理解她。记住：妻子希望丈夫能挑起她的担子。即使你的妻子不能用这些话清楚地表达自己的感受，她还是会把你看做是挑担的人——有宽大的肩膀。当她向你寻求理解时，拒绝她或者看上去没有听她在说什么，都会挫伤她的热情。

聆听就是理解

如何能成为一名善解人意的丈夫呢？最有效的武器就是你的耳朵。单单听她的倾诉，她就更有可能感到被理解。

但是丈夫有一个主要障碍，就是他的“助听器”不好使。“单单倾听”通常不是他擅长的。他更适合分析，给出答案。当妻子带着她的问题找他时，这位毫不知情的丈夫没有立即明白妻子传达的信号。一个生动的例子就是莎拉和我在学院的第一次约会。她选了西班牙语，但成绩并不好。有一天我

们坐在图书馆里，她开始向我倾诉她在这门课上遇到的麻烦。我仔细听了她的问题，然后说：

“好吧，我会来解决这个问题的。办法是制订学习计画。我们把你的课分成很小的部分，每天你学一点点。”

那时我就在图书馆的桌子上，忙着为莎拉制订学习计画。几分钟后我完成了学习进度表。我抬头一看，莎拉不见了。我扫了一眼图书馆，看到她正和几个女朋友欢笑着，很开心。我不清楚到底发生了什么，我自己琢磨着：“难道我已经解决了她的问题吗？”

于是我扫了莎拉一眼，示意她过来。她很快过来了，高兴地坐下了。“我已经解决你的问题了吗？”我问。

“哦，没有，没有完全解决。”

“那你为什么这么开心呀？”我问。

“我只是需要有人听我说说。”莎拉笑容灿烂地说，“现在我感觉好多了。”

从某种程度上讲，我给了莎拉她想要的东西——一只善解人意的耳朵。当然，我仍想解决她的问题，但当我开始的时候，她的感觉已经好多了。你可能会说那次我很幸运。后来我们订婚、结婚了，也有我感到很愧疚的时候，因为我更多地是想解决问题而不是倾听，我也听莎拉这样说过。

那天我在图书馆聆听莎拉的倾诉所起的作用非常大。实际情况是不必解决她的问题，她所需要的就是我的耳朵而已。我知道莎拉有我需要的需要，这没关系。并且她也知道我有她没有的需要，这也没关系！作为一个丈夫，如果你能明白你不必常常解决你妻子的问题，你会在对她的理解上迈出一大步。不仅如此，你还会节约时间，避免许多麻烦，消除“疯狂怪圈”。

你需要解决方案，还是聆听的耳朵？

这些年来，作为一个好的倾听者，我经历过高低起伏，但是，当莎拉带着负担来找我时，我已经知道如何去做了。我会问两个问题。第一个是：“我哪里错了吗？”答案通常是：“不，不，没有。”第二个问题更重要：“你需要的是解决办法，还是聆听的耳朵？”

莎拉通常都会回答：“我只需要你听我说。”

于是我就倾听。当我与莎拉分享她的问题后，无论问题大小，她都感觉好多了。当她离开时，她感到我理解她并爱她。“活力圈”运行良好。

但在辅导过程中，我见过许多丈夫，他们并不这样做。事实上，在婚姻中只试图解决而不聆听经常是发生争执的主要原因。这些丈夫仍然戴着严厉的“蓝色太阳镜和助听器”，用男人的方式处理问题。

记住一点：一个妻子带着她的问题找她丈夫时，并不是因为她希望他解决问题。事实上，在很多情况下她明确知道她需要什么。

而男人间的交流仅仅是为了交换信息。他们不明白：“为什么你还有其他想要交流的呢？”知道事实，交流观点，得出结论，还有别的吗？

因此当一个妻子说：“我们能谈谈吗？”丈夫会回应说：“谈什么？”他准备交流信息，给出办

法。但是她说：“嗯，我也不知道，我只是想谈谈。”对一般的丈夫而言，这句话听起来不舒服。这句话使他的信息交流系统受到重击。他开始猜疑：她一定是故意想套出什么东西来。

交流是理解的关键

前面我已讲过交谈的重要性。这不是一种选择，而是必须的。

你可能不会总做好闲谈的准备，特别是一天辛苦工作回到家后，但只要有可能就尽量和她交谈。你要明白她看重与你分享她的事，也看重你同她分享你的事。你不必详列这天发生的每一件事，只需讲一些重要的事情，一些能让她感到你爱她的事，因为她会和她生命中最重要的人建立和睦的关系。

同样，你也要记住妻子们喜欢通过谈话来释放情感。因为女人是一个整体的人格，她就像一个茶壶——她收集一天当中所有发生在她身上的事情，那是一个积累的过程。她需要释放一些感受，并且不能等到明天或后天。

女性同样需要交谈来释放她们的感情。男性通常知道他们的感受是什么，并且他们只有在认为有必要的时候才谈论自己的感受。

而女人能够感受许许多多东西，却不清楚它们是什么。当她们开始谈论这一天发生的事情时，她们能够追溯到那些她们似乎不能触摸到的问题。这就是为什么有时一个妻子说：“我们能谈谈吗？”可是当被问到“为什么”时，她其实不知道——她只是这一天过得很糟，她只是需要谈谈。作为一个丈夫，你，必须明确意识到她是如何感受的。当她和你对谈时，事情会变得清楚，然后她感觉会好些，感觉被理解。

理解需要时间

当我们的孩子还小时，每日的事情都很繁重，莎拉和我在婚姻中达成一个共识。晚饭后我们告诉我们的长子看着其他两个孩子，而我们待在卧室锁住门。这15分钟是爸爸妈妈的时间，规矩是“没有结束的时候不要打扰我们”。

莎拉知道这15分钟是交谈的时间，分享彼此感受的时间。在我们婚姻的一个阶段，我们的关系有一些紧张，因为我来或者我去莎拉都在看着我。她需要一段时间告诉我她所有的感受，因此我们定了一个晚上的约会，紧张消失了。因为莎拉现在有一个可预见的时间可以和我在一起——每周四晚上。这样她可以把她的心思、感受存起来，等待我们在某地吃过晚餐后一起讨论。

一些丈夫可能感到不解：“是的，你和莎拉讨论什么呢？”如果你妻子是典型的女性，你不必维持交谈，只是保证倾听。不要想着明天的约会或者修车等，而是不时地复述她说的话。比如：“那太有趣了。你是说……”这样她会知道你在听，你在关心她所说的。

有很多方法可以让妻子知道你在尽力想理解她，抓住每个机会向你的妻子表达欣赏和谢意。我们了解到有一个丈夫，他送给了妻子一张特别的卡片，来感谢她为家里做的每一件小事：从洗衣服到做

饭，从送孩子上学到辅导他们的家庭作业。大概有 10 项或 15 项。这位元妻子被这张卡片深深地打动，她说：“我把它放在我的《圣经》里，我将经常看看它。”

那位元妻子感到被理解，至少部分是。然而要知道一个女人对被理解的需求是没有满足的。你需要经常付出努力，而你永不会做到完美。但你每次的努力都会告诉她：“我爱你。”

可以说，这位丈夫的信做了一个漂亮的总结：

我总有一个目标，就是给我的妻子提供一个安全的环境。在这里，她有自由成为上帝塑造的那样，并且我希望这能实现。现在她已不是十多年前那个“不快乐”的人。

我希望比以前更了解她，并成为她最好的朋友。每周，在抚养子女上，我们都会遇到挑战，但我们是一个团队，我感到我们像是一起在解决问题，其中有上帝的同在和帮助。

你的妻子能感到你的理解，当……

- ※ 你倾听并能向她重复她说话的内容。
- ※ 你不必竭力“解决她的问题”，除非她特别要求。
- ※ 你尽力确定她的感受。
- ※ 不要不理睬她的感受，无论那听起来多么不合逻辑。
- ※ 当她想告诉你她的感受时，你不要打断她。
- ※ 向她道歉并承认你的错误。
- ※ 在她的月周期，你给她一些放松的时间。
- ※ 你看到有需要做的事情就去做。
- ※ 你欣赏她所做的事情：“亲爱的，我永远也无法做你所做的工作。”
- ※ 你和她一起祷告，并为她祷告。

第十二章 讲和——她希望你说“对不起”

在研究生院读书的时候，我选了一门课。这门课要对某些观点的概念框架作一些讨论。班里只有两三个男生——其余的都是女生，并且她们都是女权主义者。一天，我们讨论“连线性”这个词。我注意到女生们个个容光焕发，房间里似乎有一种能量在流动。我向女生们提出了一个问题：“对你们来说，连线性是什么？”

她们停顿了一下，查找了一番，然后说道：“嗯，就是连接……成为一体……成为灵魂的伴侣。”

这是个好兆头，但是我想知道得更多。“你能给我一个有效的定义吗？毕竟，我们是在这里攻读博士。我们需要能用特定的术语来讨论。”

没有一个女生可以。她们承认：“我们做不到。我们只知道它什么时候存在，什么时候不存在。”

“我明白了。”我说。当然，我并不明白，但是我们需要讨论下一个概念。

我从来没有忘记那次讨论，特别是当我开始从事婚姻辅导时，我继续努力想定义“连线性”。最后，当我创造性地理解了“COUPLE”这个词时，我对“连线性”有了更好的理解。就如我们在这几章看到的：“连线性”分为很多方面，我们已经看过亲近(closeness)、坦诚(openness)和理解(understanding)。显然，这些因素影响着妻子如何感知与丈夫的连接。

还有第四点影响——“连线性”，我们需要认真来看这一点。

从某种程度上说，它可能是最重要的。如果夫妻之间有不和、冲突甚至感到紧张，你和你的妻子就没有完全和睦。因此，你们不能真正感到连接。如果你们没有和睦，她感觉不到亲密，她感觉不到你的坦诚，她当然会认为你不理解她。所有这些都追溯到你们之间出现的紧张或者不和。

在学者们对“连线性”研究的同时，我还研究了《圣经》，而且碰到了一种悖论。为了维持婚姻中的激情，你需要某种程度的冲突。这个结论似乎会让夫妻产生误解；他们会发生小小的争吵、某种碰撞。但在解决冲突的过程中，他们加深了彼此的理解；当重新和好时，他们更加珍惜和欣赏对方。

显然，夫妻争执时会产生“火花”，无论大小，都存在风险。

它有两种变化：火花可以产生可被控制的火，它能温暖房间，使一切温暖舒适；火花也能变为难以扑灭的大火，烧掉整座房子。所有夫妻都必须意识到“火花”在婚姻中是存在的，问题在于你如何去控制它。

冲突能够解决

发生冲突时，你的妻子很可能比你更敏感地意识到问题。因此，她主动找你解决。当你们齐头并进来解决问题时，你们变得心连心了。这对她弥足珍贵。

不要试图从冲突中逃走。冲突并不意味着你的婚姻不好。保罗为处理婚姻中的冲突设下了一个极好的原则：“丈夫当用合宜之份待妻子，妻子待丈夫也要如此。妻子没有权柄主张自己的身子，乃在丈夫；丈夫也没有权柄主张自己的身子，乃在妻子。”（《哥林多前书》）

保罗是什么意思呢？我相信他道出了《新约》最重要的原则之一：你们虽然平等但需求不同，因此你们会产生冲突。但你们可以共同解决这个冲突。丈夫不应脱离妻子独自行事，妻子也不应脱离丈夫独自行事。丈夫和妻子应该共同行事。

《圣经》中说到结婚的人“会遇到麻烦”，意思是说：“我允许你们婚姻中有冲突。这为的是让你们来解决，因为随着冲突的解决，你们的关系会不断加深。你们一生都在不断地解决冲突——循环往复，周而复始。”

妻子总是搬出旧账

当我同一位先生谈起他的婚姻时，他告诉我每次与妻子吵架时，妻子总是和他“老账新算”。为了确定我确实听懂了，我询问他实际上是不是在说“歇斯底里”，他确认说：“不，就是老账新算。她总是挖出以前所有的事。”

许多妻子非常善于“老账新算”。这就是丈夫们试图通过“别说了”来结束冲突没太大好处的原因。几乎所有与我交谈过的丈夫都会向我说他妻子有超强的记忆力，比如记住谁说过什么、在哪发生的、谁穿什么，等等。你的妻子拿出“旧账”，把那些你已经完全忘记的事再提出来，摆出来，解决它们。你面对妻子看似超人的记忆力不禁感到迷惑无助，但你必须接受——这是她的完整个性在行动上的反应。

无论她何时搬出“旧账”，她是在试图与你和好。她希望你对她坦诚，并想激发你们之间的理解与和睦；她想确定你没有生气，从而她能感受到被爱。她不是想要激怒你——尽管听上去像是那样的。要让丈夫们相信这种解释是一个艰难的过程。当我试图向这位丈夫解释他的妻子是在试图增加他们的爱意时，他难以理解。

“决不可能。”他迷惑地说。但的确是这样的，因为这是女人思考的方式。在冲突中，女人的解决方法和男人截然不同。就如在第四章讨论的：有两位女士是好朋友，她们之间产生了严重的分歧。但是过后，或许第二天或者半个小时，当她们摆出各自的观点时，她们会化解分歧。她们会把事情摆出来谈，最后会请求对方原谅。问题是，一个妻子回到家里后，通常会用同样的方式来解决她和丈夫之间的冲突，但这不管用。为什么？因为一般是不会通过许多讨论来解决问题的。

因此，当一位丈夫遇到妻子想通过分享感受和“完整分析”来解决问题时，他会停滞不前。在她分析到一半时，这位丈夫说：“算了，别提它了，事情已经过去了。”但问题是她不相信他。在她心里，她知道事情没有结束。她被爱的力量主导，以至于很难让她相信丈夫能用其他不同于自己的方式来处理问题。“老账新算”就是这样发生的。下面这封通道出了一位元妻子可能遇到的挫折：

在内心深处，我继续死亡，因为我真不知道如何恢复我们的关系。我丈夫曾不止一次地告诉我，我们之间的爱情不寻常。很多人不知道我们有时很亲密。但是，那些争吵……而且从来没有感到真正的和好，这正使我受到困扰。

对于任何一个想减少争吵的丈夫来说，他必须学会简单地说：“亲爱的，对不起。你能原谅我吗？我不是有意那样做的。”这样做吧，即使你认为大部分过错都是她的。过错的比重不是问题。所有的时候，真正的问题是爱与尊重。

为什么男人说“对不起”很困难

作为一个丈夫，我想与所有丈夫分享的是我理解为什么说“对不起”很难。当一个女人说“对不起”时，对她而言，爱增加了；而当一个男人说“对不起”时，他害怕会失去尊重。尤其是当他为某事道了歉而妻子因不信任他过后又提起时。她简单地认为这件事情没有解决，必须再来讨论。但男人认为这侵犯了他的尊严。

当然，单是谴责男性的“骄傲”是很容易的。我不是说这里没有一丝骄傲的因素。但与“骄傲”合在一起的是深深的荣誉感和对尊重的渴望。我想对所有丈夫说，我经历过这些。我曾经不得不经受考验而且对莎拉说：“对不起，我错了。”当我最终使她确信我是真心在向她道歉并请求原谅时，她

的伤口愈合了。

一个妻子可能感到极度难过，但如果丈夫谦卑地为所做的事道歉，她的心就会软化。我想许多男性都没有把握住这点。

一位妻子写信告诉我她同丈夫在傍晚的一次吵架。这件事很愚蠢。事实上，他们开始还在接吻，后来却吵架了。她上床睡觉后，他随后也来了。她这样写道：“我躺了会儿，不久他也来了。并且后来，当他面对着墙突然说‘对不起，如果你还想接吻的话，你可以吻我’时，我不生气了。我又重新爱上他了。不必说，我们不再吵架了。”

和解的短途旅行

仍然不确定如何与你的妻子和解吗？一起分享一些很好的技巧和原则。

第一，对爱抱有绝对的信心。当你在任何一种冲突中显出你的爱意时，你很可能触摸到她心灵深处的某部分。最重要的一点是：她会以相同的感受回报你。一名丈夫的付出总不会超过一个好妻子。但是当你“让步”的时候，要确定你是真心的。如果她察觉到你不真诚，你可能会遭遇另一轮的“疯狂怪圈”。

第二，当你不责备她而是承认自己的错误时，你能够同她和解。我已经说过，但我还要重复一下重点：当你犯了错误时，你要勇于承认并道歉，说“对不起”。对于女人来说，这是件令人激动的事。但更令她兴奋的是你继续说：“我想我真的理解你的感受以及你有这些反应的原因。你能原谅我吗？”

关于忏悔，另一点需要注意：你的动机决不当是最终让她承认自己的错误，但事情常常是这样的。女性对“平等”非常敏感。

比如：她不喜欢感到低人一等或者做错了。在你认错后，我可以预料到她会马上说：“这不全是你的错。真的，我也有错。事实上，可能更多错在我。你能原谅我吗？”几乎每次她都会向你让步，这是女性世界的讲和。

一些男人可能会想，为什么非得这样麻烦说“对不起”呢？

它们只是几个字。你必须明白这几个字对你妻子非常有效。如果你以真诚的话语来道歉，请求原谅和表达爱意，她会相信那些话并信任你。这能恢复所有的事情，你们会连接在一起，“不再是两人而是一人”。

讲和可能是不容易的，但总是值得的。可笑的是许多男人在健身房努力健身，试图使自己看起来像“世界先生”，因为他们认为女人会对身材强壮的男人感兴趣，就像男人对穿着比基尼的女人感兴趣一样。很奇怪的是，真正吸引她的事情之一是他谦卑地说：“对不起，请原谅我。”这会极大地触动她的心，使她可能会想牵起你的手，拉你进卧室。现在那样看来，所得的比任何“尊严”的失去都有价值。我不是说这对每个丈夫都管用，但是已经知道对许多丈夫有帮助。在我们的一次婚姻研讨会后，一个男人来向我说：“你知道吗？说‘对不起’真的有用！这周我说了84次‘对不起’！”

她会感到平静，当……

- ※ 你让她发泄自己的挫折和伤害，不生气也不排斥她。
- ※ 你承认你的错误，并道歉说：“对不起，你能原谅我吗？”
- ※ 你理解她渴望协商、妥协和服从的天性，并且你向她让步。
- ※ 你想保持你们的关系“每日更新”，解决未解决的事情，并且从来不说“忘了它”。
- ※ 你原谅她坦白的每件错事。
- ※ 你从不心怀怨恨，而总是向她保证你的爱。
- ※ 在一段痛苦的经历后你和她一起祷告。

第十三章 忠诚——她需要你的忠诚

几乎每个婚姻中都发生过这种情况。为了肯定他对她的爱，她会问：“你爱我有多深？当我苍老时，你还会爱我吗？如果我残废了呢？如果我得了老年痴呆症呢？”

对于这种问题，丈夫们有两种办法来应对。一种是错误的办法，会直接导致“疯狂怪圈”，而且有点像是在开你妻子的玩笑。

当然，你只是在开玩笑，你会说：“怎么回事？害怕我会因为新欢而抛弃你？别傻了，我想让你留在身边……至少是一会儿。”

当丈夫说这些话的时候，妻子可能会明白他在开玩笑，但是这个笨笨的家伙却伤害了她。当她问“你爱我吗”这个问题时，她不是想获取信息，而是想得到肯定回复。

更加聪明和睿智的回答则是：“我当然爱你，我们将一起慢慢变老。”接着她可能会问：“为什么？”或者“你究竟爱我什么？”

她想从你那儿得到答案，因为她肯定你对她的爱会起到激励她的作用。妻子必须得到肯定的答复。正如一个妻子所写的：

我们拥有美满的婚姻和友谊，可是在忙碌的生活中，我们发现自己正处于“疯狂怪圈”之中，我们在你的会议上所获取的信息，使我们对彼此都有了一个全新的了解和认识。我曾一直试图解释为什么我会感到在情感上已经与他分离了。现在他终于明白了……我们现在能够谈心了，当我告诉他我感到受冷落时，他说：“对不起，我不希望你有那种想法。”我们满怀信心地继续我们的生活，我们感到很幸运和幸福，我感觉自己和丈夫之间又重新建立起了一种关系。

他也能从一而终吗？

你的妻子知道自己是一个从一而终的人，她对你忠心耿耿，但是有时候她想知道你是否也是如此。妻子有这种想法是很自然的，特别是当她看到自己的丈夫为路过的或电视上的美丽女性所倾倒时。她把这看成是他有可能对自己不忠。坦白地说，她对这方面没有安全感，她需要得到肯定的回复，而不

是玩笑和捉弄。

我们从另外一个角度看一下。假设你妻子回到家里，说：“你知道住在这条街上的戴夫·史密斯第三次升职了吗？嗯，我的好朋友和他同在一个办公室，她说人们总是想从他那儿获得建议。他真是男人中的男人。他跑马拉松；他在健身俱乐部练习举重；他挣很多的钱，并且把大部分钱都花在妻子和孩子身上。你什么时候开始锻炼，去掉你的大肚子？你下次升职会是什么时候？我们最近肯定要多出一些开支。”

这些言重了，但是你明白了其中的意思。如果你的妻子总是围绕着这些话题说事，你不会感到好受的。实际上，整日面对这种生活，你会崩溃的。

若有无可指责的人，只作一个妇人的丈夫，儿女也是信主的，没有人告他们是放荡不服约束的，就可以设立(长老)。(《提多书》1: 6)

罗伯逊·麦奎肯遵守了他的诺言

可以说，罗伯逊·麦奎肯算得上忠诚丈夫的典范了。在哥伦比亚大学神学院当了 22 年的校长后，麦奎肯为照顾身患老年痴呆症的妻子而辞职了。病重的妻子竟然不能忍受他离开她，哪怕只是几个小时。当他离家去上班的时候，她会认为他失踪了，就会去寻找他。

麦奎肯很清楚妻子的需要。作出决定是很难的，但从某方面来说，却又很简单。他说：“42 年前我就作出了决定。那时我承诺，‘无论健康或是疾病我都会照顾穆丽儿，除非死亡把我们分开。’”麦奎肯表示他会成为一个遵守诺言的人。

对于麦奎肯来说，这是他的唯一选择，但不仅仅是为了遵守诺言。“穆丽儿是我生活中快乐的源泉，”他说，“她每天都向我展示新的一面，我永远深爱着她。”

关于他的经历，麦奎肯写了一本书——《永远的承诺》，在这本书里，他谈到对于他辞去哥伦比亚大学神院校长一职而去照顾妻子后的各方反应。丈夫和妻子重申了婚姻誓言。牧师们在布道时都会讲这个故事。对他来说，这些都是很神秘的，直到一位著名的肿瘤医生告诉他：“几乎所有的女人在丈夫有难时，都愿守在丈夫身边；却少有丈夫在妻子有病痛时，愿意放下自己的事业。”

婚姻，人人都当尊重，床也不可污秽。(《希伯来书》13: 4)

为什么要对女儿格外好

所有的女人在丈夫有难时，都愿守在丈夫身边；却少有丈夫在妻子有病痛时，愿意守在妻子身边，这具有普遍性但总是有例外，罗伯逊·麦奎肯就是一个难以置信的例外。但是普遍法则背后的原因是女人比男人更能顺理成章地做一个守护者。有句谚语说：“对你的儿子要好，但对你的女儿要格外好。”

为什么？因为如果你成为了年老体衰的鳏夫，是你的女儿竭尽全力说服她的丈夫，搬到你住的地方来以便她更好地照顾你。这种忠诚是妇女人格的部分体现。

当你的妻子感到不安全，走过来问你“你爱我有多深”或者“你为什么爱我”或“你是否会离开我”时，你会觉得这是某种陷阱。如果你对这些问题犹豫不决的话，她就可以责备你，对你表示不尊重。根本不是那么回事。她这样做是因为她忠诚于你，而且也需要肯定你对她的忠诚。

你可能听过这个旧笑话。一天一群人在打高尔夫球，其中4个人在第18号球台上，准备开始发球。正在那时，一列送葬的队伍经过，一个人笔直地站着，脱下帽子，把它放在胸前。他的同伴们惊呆了。其中一人说：“我们从没见过正准备发球的人停下来把帽子放在胸前向送葬的队伍致意，太奇怪了。”这人回答道：“是的，她是一个伟大的女人。43年前我们结婚了。”

去打高尔夫球，还是去参加妻子的葬礼？对于某些男人来说，当然很荒谬，而且很滑稽。但是我敢保证，你的妻子不会认为这个笑话比你用“与新欢上床”来奚落她更滑稽。她生来就不会理解那种幽默。她生来就只懂得忠诚和承诺。向她保证你的忠诚和承诺会使你们都处于“活力圈”中。

她会肯定你对她的忠诚，当……

- ※ 你在其他人面前赞美她。
- ※ 你参与那些对她来说很重要的事情。
- ※ 你帮助她做决定，如关于孩子方面的决定。
- ※ 你不在孩子面前纠正她。
- ※ 你不对别的女人垂涎三尺。
- ※ 你把她和你们的婚姻放在首位。
- ※ 你从不在外人面前对她和你们的孩子太苛刻。
- ※ 当别人把他们的配偶留在家里时，你却带她参加社交活动。
- ※ 你告诉孩子们：“不要那样对你们的母亲说话。”
- ※ 你告诉她你的计画。
- ※ 你信守承诺。
- ※ 无论何时你总是肯定她和孩子们。

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。(《诗篇》34: 15)

这些年来，很多男人对我说：“爱默生，我的祷告不像它本来的样子。”

我回答说：“你是如何对待你的妻子的？”

“不，不，”丈夫急忙解释说，“我的祷告还没有达到本应有的目的。”

“你是如何对待你的妻子的？”

“不，不，牧师，我是在说我的祷告，不是在谈论我的妻子。”

我笑了笑，说：“我是在谈论你的妻子。”

在第一部分里，我们从《圣经》的角度谈到了丈夫要平等对待妻子的理由。在《彼得前书》里面还有一些内容是每个丈夫都应该注意的。彼得补充了丈夫应该体谅妻子的理由，作为与你一同承受生命之恩的人，要尊重她，这样“他的祷告就会没有阻碍”。

“COUPLE” 原则是相互关联的

上帝创造了女人，希望她们都获得尊重。尊重你妻子的方式是珍惜她。当我说你妻子要获得尊重时，这不同于你作为一个男人所要获得的尊重。对于她来说，尊重是爱的一部分。可能你唯一能听到她说“你没有尊重我”的时候是当你对她的意见不予理睬的时候。事实上，她真正想说的可能是：“我知道你不爱我，因为你甚至都不尊重我。”换个方式说，爱有很多组成部分，我们只谈到了其中的六个部分，在第十五章以及后面的章节中，我们将谈及妻子如何从六个方面尊重丈夫。

你的妻子想知道你是否把她放在最重要的位置。这就是我说的“尊重”的意思。如果那样的话，你妻子就会有被珍惜的感觉，觉得她是世界上最受深爱的人。同样地，她也会以同样的方式尊重你，如同教会尊敬基督耶稣一样。记住：你的爱可以激发她对你的尊重，她的尊重可以激发你对她的爱。

孩子们总认为莎拉是个失败者

在我们的孩子的成长过程中，很多时候，莎拉会对自己所扮演的母亲这一角色有种挫败感。当孩子们像其他孩子那样，陷入麻烦或者制造麻烦时，她感到自己不称职，进而转化为自我否定。当我们的孩子很小时，我常常忽视莎拉的抱怨或认为那不是什么问题。

当我们的孩子们长到十几岁的时候，我开始理解莎拉以前的感觉，明白她所需要的是什么。她需要的是肯定，肯定我信任她和她所扮演的角色。她仅仅是想知道我是否对她所做的决定充满信心。

我继续让她知道我很重视她的努力和忠诚，并且我珍惜她和她为我和孩子付出的努力。我知道我不会像她那样去做那些事情，但我还是经常告诉她这些。

作为丈夫，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。而作为妻子，也要明白自己在家庭中的价值。的确，当今社会很多女人在家庭之外有自己的职业甚至重要的职位，但是一个曾经担任主要航线上的副总裁女士说得很好：“一天下来，最重要的是我知道我的丈夫爱我并珍视我。这是我最需要的。”

学会象征的艺术

在认识和娶了莎拉之后，我对象征主义的力量以及它是如何向一个女人传递你的珍惜有了更多的了解。在情感上你不可能做到如她所希望的那样尊重她——没有一个男人能做到——但是一些具有象征意义的东西可以很好地弥补这点。周年纪念日 and 生日是我特别要提到的。妇女特别重视这些日子。

妇女是指那些有孩子的女人，这是生日对她们格外重要的一个原因。在九个月的时间里，她经常被问到：“预产期是什么时候？”生育对于妇女来说是很重要的。

类似地，结婚纪念日也被铭记在女性的心中。从孩提时代起，你的妻子就梦想着结婚那天，盛装打扮，唱着“新娘来了”的时刻。直到今天，你的妻子还会向她的朋友们展示结婚照片。他们会谈论她的衣着，她的发型，等等。然而身穿晚礼服的丈夫们从来不化妆打扮。丈夫们不会说：“嗨！哈里，我给你看看那些小伙子们在我的婚礼上是如何着装的。”这个例子表明了女人和男人的不同，你应该知道这点。对于你的妻子而言，没有什么日子比结婚纪念日和她的生日更重要了。记住这些日子，并与妻子一起庆祝这是你向妻子表示你爱她和尊重她的好机会。

如何庆祝纪念日是一门艺术，不是一门科学。假设一个男人送了一辆宾士给他的妻子作为生日礼物(我认识的人中有三个人就是这样做的)。另外一个人和妻子去了公园散步，分享爱和亲密的感觉，并告诉她她对自己是多么重要。在返回的路上，他看到了一块小而扁的石头，把它捡起来带回了家。接着他在上面写了一首小诗或一些符号，并把它送给妻子作为纪念品。哪位妻子会珍惜她的礼物？

男人会自然而然地认为，对妻子来说最贵的礼物是最有意义的。毕竟，如果你给另外一个男人买了一辆“宾士”，他会告诉他所有的朋友们：“乔是个多么伟大的人啊，我简直不能相信！他送了我一辆很不错的车。”

但是如果你送给一个女人一辆“宾士”的话，她很可能对她的女朋友说：“看，他给我买了辆‘宾士’。我想知道他是在收买我，还是有别的意图。”

我们重新谈及那块石头。当她 93 岁的时候，这时你已经去世 10 年了，在她的壁炉架上，她会放置什么东西？一辆宾士车吗？绝不可能！她会摆放那块石头，因为那是一个时刻的象征，那一刻，她的丈夫给了她特别的关注、爱慕和尊重。

一个丈夫和他 24 岁的妻子一起参加了我们的会议，很快就领会了“那些意义深刻的小事情”的力量。他的妻子写道：

情人节是很特别的……我在清道夫打猎游戏中醒来。丈夫已花时间写好了四首小诗，并把它们分别贴在装有四种不同类型的情人节糖果的袋子上……游戏从浴室开始……有提示表明在哪里可以找到下一个。我在屋子里“咯咯”地笑，太有趣了……那天晚上，丈夫在外面预定了情人节晚餐。有一流吉他演奏者的表演。他们为我们照相，并把照片装在刻有“谢谢你”字样的相框里。我们在很轻松的氛围中享受了一顿晚餐。这绝对是一个最值得纪念的晚上。谢谢你鼓励我的丈夫爱我。

这位妇女的话揭示了一个很重要的真理：购买礼物的费用比不上你在礼物上所花费的心思。女人天生会为象征性的艺术而感动，尤其是充满你的爱与珍惜的时候。她要知道你关心她。她希望那些是发自内心的而不是靠别人的提示。真的，想法是最重要的。

她想让你明白她的心思吗？

当一切进展顺利时，上面提到的情人节的故事就会发生。然而有时候，墨菲定律会发生——至少有时候会。我继续拿带妻子出去吃饭的例子来说明。假设这是你们结婚五周年的纪念日，你回到家对妻子说：“亲爱的，我想同你一起到外面吃饭庆祝。你想去哪里？”

她说：“哦，我不知道。”

你答道：“不，我真的想带你去你想去的地方吃饭。你想去哪里？”

她又说：“我不知道，为什么你自己不做决定呢？”

“你希望我做决定？”

“是的。”

“但是我不想做决定。我想带你去你想去的地方。”

“不，我让你做决定。”你妻子坚持道。

“好吧。”于是你做了决定，“嗯，我听说新开了一家牛排店很不错。我们去那里如何？”

接着她说：“我不想吃牛排。”

很多丈夫，可能大多数丈夫都有过类似的经历。这时，你有两种选择：你可以因妻子看起来令人恼火的回答而生气甚至发火。由于你是通过“蓝色太阳镜和助听器”来感知外界的，你会认为妻子应该明白自己不能如此不理智，没有逻辑和让人恼火。如果她想破坏今晚的气氛，她正把你们推向“疯狂怪圈”之中。

但是你还有另外一种做法。你可以朝“活力圈”方向努力。

你要记住你妻子是通过“粉色太阳镜和助听器”来感知这个世界的。你可以调整一下你的“蓝色太阳镜和助听器”，要耐心点。你可以寻求更多的信息，而不是发火。

事实上，你妻子特别希望你能读懂她的心思。她这么想：如果他像我爱他那样爱我的话，就算我不告诉他，他也应该能明白我想去哪里。我就可以做到这样。为什么他做不到呢？

任何一个丈夫都被期待可以读懂妻子的心思。读懂一个人的心思是可能的，这里有一些方法可以帮助你。你可以说：“好，那我们去……怎么样？”接着你可以列举两三个既有氛围而且菜肴也很丰富的餐馆。你很可能就会让她满意了，她会说：“好的，主意不错。”你的第五个结婚纪念日就避免了一场灾难，更重要的是，你妻子认为你非常尊重她——你真的很珍惜她并且希望她快乐。

然而有些时候，你妻子不想让你读懂她的心思，但是她仍然强烈反对你的意见。这样会引发一些不愉快。如果她的观点与你相抵触(或者听起来有点古怪)，你如何去尊重她呢？男人注重最后的结果，听起来让人感觉很苛刻。实际上，这时候你可以有三种方法来回答你的妻子，并且这三种方法仍然会显示出你对她的尊重。首先，你可以只说：“亲爱的，非常感谢能听到你的意见。”其次，你可以说：“亲爱的，让我考虑一下。”这就让她明白你在考虑她的意见。最后，可能也是最好的方法，你说：“亲爱的，虽然我不赞同你的观点，但是我尊重你的观点并且信任你。”

感谢她所做的一切

另外一个尊重你妻子的方式是，让她知道你真的很感激她所做的一切。你可能已经听说过这样一个故事：丈夫下班回家发现自行车和脚踏车挡住了汽车道，房子里一片狼藉，水池子里面放着没有洗的盘子，肮脏的待洗衣物堆积如山，两个未上学的孩子在墙上乱画。而丈夫最后发现她的妻子在床上睡觉，他叫醒了她，问道：

“亲爱的，这简直像经历了一场浩劫，孩子们也变野了——究竟发生了什么？”

她看着他，露出疲倦的笑容。“嗯，现在你明白了吧？你总是回家后问我整天都做些什么了。”

丈夫疑惑道：“嗯？”

“嗯，今天我什么都没有做。”妻子说。

尊重你妻子所做的事，但是不要因为她是你的妻子而忽视她，要珍惜她。一个女人对她的丈夫说：“我刚刚和姐姐通了电话，她简直令人难以置信。她告诉我今年夏天她帮助她丈夫修建了一个后门廊。她还做了一把摇椅，并且参加了一个异国食品烹饪班。她总是有所成就，同她谈话使我觉得自己做得很不够。我做了什么？”

她丈夫转向她，说道：“你让我感到幸福。”

要使你的泉源蒙福，要喜悦你幼年所娶的妻。(《箴言》5: 18)

瞧！那个丈夫应该得到奖赏，他知道如何尊重他的妻子。下面是更多的关于如何尊重、珍视你生命中最重要的人的主意。

你的妻子将感受到尊重，当……

- ※ 你说“你的处理方式让我引以为豪”。
- ※ 你在别人面前赞美她。
- ※ 你为她开门。
- ※ 你和她一起尝试新事物。
- ※ 你鼓励她或满怀善意和热情地赞美她。
- ※ 你注意到她的头发或衣服的变化。
- ※ 在公众场合，你和她表现得很恩爱。
- ※ 你教孩子们尊重她和别人。
- ※ 你认为她在灰色领域内的观点不是错的，只是观点不同而已，并且是有根据的。
- ※ 你让她感到她是最重要的。
- ※ 你以她和她所做的一切而自豪。

(提醒丈夫们注意：此章和此后六章都是为妻子们而写的，但是也欢迎丈夫们读一读。)

女士们，通过“COUPLE”的几条原则，我们已经帮助你们的丈夫变得更有爱心了，现在轮到你们了。在下面的六章里，我们将通过“CHAIRS”给出一些实际的方法，帮助你成为更懂得尊重丈夫的人。

成为一个懂得爱的人，在这方面妻子们不需要很多的培训。这是上帝本来就赋予她们的，她们自然而然地就做到了这点。然而，在尊重人这方面，她们确实需要帮助。第一部分介绍了很多妻子的来信，她们在给予丈夫无条件尊重的过程中发现了极大的力量。诚然，对于很多女人来说，无条件尊重是一个新鲜的词，即使她们认为丈夫想要和需要得到尊重，在实际生活中却很难付诸实践。

这封妻子的来信反映了女人们在试图摆脱“疯狂怪圈”而进入“活力圈”时的感受。

在我的婚姻中，尊重对方是件十分新鲜的事情，我不得不在这方面多下点工夫。我过去一直认为我需要付出更多的爱。对我来说，这是多么大的一个启示啊，因为付出更多的爱无济于事。再次感谢你！由于在以后的婚姻生活中，我们会运用我们所学到的东西，对于未来婚姻的发展我很是期待。我们对我们的关系充满了全新的热情。

在你的婚姻生活中注入更多的活力其实就是“CHAIRS”章节里所要讲的内容。“CHAIRS”代表你丈夫所拥有的六种主要能力：

C--征服，H--等级制度，A--权威，I--洞察力，R--联系，S--性。这些都会在后面的六章里依次谈到。

在“征服”这一章里，你将学会感激他对工作和成就的渴望。等级制度是关于要感激他愿意保护和供养家人。权威是关于感激他渴望为人服务和渴望领导别人。洞察力是关于感激他对分析和劝告的渴望。联系有助于你理解他对同甘共苦的友谊的渴望。性是关于他对性亲密的渴望。在后面六章里，你将学会如何尊重你的丈夫。

诚然，无条件的爱对于某些女性来说就像是矛盾修饰法。毕竟，他应该赢得尊重，而不是被给予无条件的尊重，就像很多女人所想的那样。自从我开始讲授“爱与尊重的联系”以来，我一直在努力帮助妻子们明白，无条件尊重对于她们的丈夫和婚姻来说意味着什么。给予你丈夫无条件的尊重绝对可以帮你获得丈夫无条件的爱，但是妻子们却很难理解这一点。下面是两个妻子的报告，她们从中获益匪浅：

我一直想得到关注和爱……几周前的一天，他对我说了句重复了千百遍的话：“你从来没有倾听过我说话。”

以此作为长达一个月的冷战的解释。那天晚上，我又一次听他说话，终于明白了他的意思……他想要的就是迫使我对他更亲近些。我马上改变了自己的方法，并很在意我作出的选择和结果，事情果然有了很大的改观——他越来越爱我了。

我非常感谢“无条件尊重”这个概念，因为现在我感觉又回到了那种对他有意义的状态中，我又感觉到了他对我的爱……作为一名武术家，我对尊重有很多的理解，我仅仅是没有意识到它是一门语言。我从来不知道它是一种需求，更别提是一门语言了，多亏了这种对尊重的新的认知，我现在也正学着同我十多岁的儿子作更有效的沟通。

“尊重测试”

当我开始教授“爱与尊重的联系”的时候，我会给不同的人群授课，给他们引用关键的一篇——《以弗所书》“妻子必须尊重她的丈夫”，但是坦白地说，很多妻子不会在乎这些，她们认为保罗是男人，他们怎么会知道女人的感受？

因我们行事为人，是凭着信心，不是凭着眼见。（《哥林多后书》5：7）

在做“尊重测试”时，我采用了一种方法，她们可以同丈夫一起体验“无条件尊重”这个概念。不足为奇，我称之为“尊重测试”。我让一些妻子想一想她们尊重丈夫的事情。她们中有些人花费的时间长一些，但最后都做到了。接着我告诉她们，回家后等丈夫不忙或心情好的时候，对他说：“今天我想你了，还想到了我尊重你的几个原因，我只是想让你明白我是尊重你的。”说完这些后，她们不需要等待任何回答——只需提及那些她们需要做的事情，并悄悄地离开房间，然后她们就可以静观其变了。

有个妇女向我回馈说，在告诉她丈夫自己尊重他后，她转身离开，但是她还没有走到门口，他就尖叫道：“等等，回来，发生什么事情了？”

幸运的是，她很愿意告诉他她尊重他的哪些方面，并且她这么做了。当她说完后，他说：“哦！我可以带全家一起外出用餐吗？”

妻子惊呆了。她丈夫以前很少带家人外出用餐。这是怎么了？

我向她解释说男人首要的动力就是服务，尤其是在受到尊重后。她尊重他，他想为此有所表现。考虑到那天晚上孩子们有事情，她问是否可以改天，他同意了。大概15分钟后，她听到从厨房传来锅碗瓢盆的声音。她跑过去，发现丈夫正在准备晚餐。丈夫以前从没准备过晚餐。从来没有——这是第一次！

几天后，这位妻子又给我写了封信，在信中她说：“你不会相信的！他在洗衣服。你还有其他的‘尊重测试’吗？我想我对这个已经有所领悟了。”

重申一下，我先前提到过的，当妻子因为这个男人是她丈夫而尊重他时，这个有着最起码的善良意识的男人是会为他的妻子效劳的。我确信激励他人的最有效的办法，就是满足他或她的最迫切的要求。

准备好尊重丈夫的理由

当妻子告诉丈夫她有几个尊重他的原因时，大多数丈夫会在警觉之后会立即问道：“你当时在想什么？你是什么意思？你尊重我哪几个方面？”妻子要对此有所准备。不要试图去对尊重作太多的陈述，要躲得远远的，希望他以后永远不要再提及这个问题。

但是如果妻子不知道说些什么该怎么办呢？我们同一些妻子交谈过，她们承认自己的丈夫实在没

有什么地方值得尊重。有这种想法的妻子通常是太生气了，或者已丧失了寻找丈夫身上可以尊重的地方的勇气。首先，这些妻子们必须问自己：“我丈夫是一个不知道体谅人和没有爱心的人吗？他还是一个有着起码的善良意识的人吗？”如果回答无论从何种程度来说都是肯定的，那么妻子就可以制订计画了。比如，你可以用语言来表达。

惟有贤慧的妻，是耶和華所賜的。(《箴言》19: 14)

“亲爱的，我尊重你每天早起赚钱养家。你别无选择，不得不这样做，并且你做到了。”

“亲爱的，我尊重你因为你愿意保护我，愿意赡养我和这个家。我想起了你给我们所提供的保障。我知道有时你的负担很重，我很佩服你的承诺。”

一位参加过我们讨论会的妻子写信告诉我她在她尝试“尊重测试”后所发生的事情。这位妻子没有同她丈夫交谈，而是列印了一张卡片，这张卡片告诉丈夫她是多么感激他，因为他为了供养这个家而努力工作，为了他们的三个孩子而让她做家庭主妇。她把卡片塞在他的公事包里。第二天上午他发现了这张卡片，马上打电话给妻子，向她表示感谢，因为这张卡片使他心情十分舒畅。

我可以给出很类似的报告，她们在尝试了“尊重测试”后，都取得了非常满意的效果。一些人通过面对面的方式；一些人通过写便条的方式；一些人给正在工作的丈夫打电话，告诉他她通过语音邮件向他表示尊重。妻子用什么方式表达敬意没有关系，关键是她这么做了，就迈出了突破性的第一步。一个妻子写道：

就在几天前，我决定告诉丈夫我尊重他。说这样的话让我很尴尬，但是我还是努力说出来了，丈夫的反应让人难以相信。他问我为什么尊重他。我列举了几个例子。虽然我可以说出更多来。此时，我真切感受到了他举止上的变化。

这个妻子找到了摆脱“疯狂怪圈”的方法。下面章节的内容将说明你尊重你的丈夫。“CHAIRS”这个词表现的就是最典型的男人。

没错，有些男人例外，但是一般说来，男人认为他们自己在婚姻关系中应处于领导的位置。从政治上来讲，这种观点可能会不准确，但是我们不是在讨论政治上的正确性。我们是在讨论男人和女人的心理感受。

男人是否善于在婚姻关系中充当领导者和决策者的角色，这个问题可以讨论。但是根据男人的自我形象，他有必要充当一个领导者的角色，他有必要去掌控一切。

第十六章 征服——欣赏他对成就的渴望

我们开始讲解“CHAIRS”的含义。第一个字母“C”代表征服。由于我主要针对的是妻子们，很多人会想知道为什么我选择了一个这么不浪漫的词。“征服”这个词似乎是来源于沙文主义时期的黑暗时代，那时男人认为征服女人是他们的权利——包括在身体上、思想上和情感上。这种“征服”根本不是我所理解的“征服”。

我所指的“征服”是男人那种与生俱来的、到外面征服挑战的渴望——努力工作并取得成就。作为一个妻子，如果你能够开始理解工作对于丈夫是多么重要，你就在表达尊重方面迈出了一大步。

丈夫重视妻子对他的尊重胜过对他的爱，这点很难被多数妻子理解。你透过“粉色太阳镜”所看到的生活主要是爱。你付出爱，你想得到爱，你可能不太理解为什么丈夫不像你这样。当我说“一个丈夫重视妻子对他的尊重胜过对他的爱”的时候，这是在说你丈夫根本就不重视你对他的爱吗？不，他当然重视你的爱——其程度难以用语言形容——但是他所理解的爱是“尊重”。

我们来设计一个情景，通过这个情景来说明男人关于征服的感受。假定一个丈夫刚失去了工作。他回家后，把这个消息告诉了妻子。他看上去一副挫败的样子。为了帮助丈夫，妻子说：“没关系。重要的是我们彼此爱对方。”这听起来有用吗？他茫然地看着她，耸耸肩，砰的一下坐到电视机前。那个晚上他沉默寡言，不想说话。妻子被难倒了。她想安慰他，可是此时他不想与她交流。

实际上，答案非常简单。这里又涉及粉色和蓝色的问题了。妻子试图去安慰他，他却被她的好意激怒了。我们可以设计另外一个情景来帮助你理解，假定这个妻子流产了，丈夫过来安慰她说：“亲爱的，没有关系，只要我们彼此相爱。”

有些妇女可能会说我在说两件截然不同的事情。我怎么能够将失业与失去一个孩子相比较呢？我不是在争论失去工作和失去孩子的价值问题，我是在解释丈夫的工作对他来说是何等重要。在他看来，他已失去了极为重要的一部分——作为人最根本的一部分。

这就是当丈夫失业后，妻子用“没事，亲爱的，我们还彼此相爱”这样的话来安慰他时，很可能没有用的原因。他确信你对他的爱，但是他强烈认同这个事实，即他是个有工作、有职位和有责任的人。他去哪里找到这些对工作的根深蒂固的感觉呢？

从一开始，亚当就热爱自己的工作

为了弄清楚丈夫们哪里来的这种对功成名就的强大动力，我们必须再次提到《创世纪》和历史上的第一次职业分配。在创造夏娃之前，上帝创造了亚当，并一起创造了他所需要的一切：一个漂亮的地方，还有充足的食物和水源。有趣的一点是，无论亚当到哪里，伊甸园都不是个有免费救济品的场所。树上长有果实，但是亚当要去修理和保管它们。

拥有一个不错的工作和完美的工作条件，亚当似乎拥有了一切。但是上帝知道少了某些东西，于是上帝创造了个“适合他的帮手”。在《哥林多前书》中，保罗进一步阐明了这个观点：“男人不是为女人而造的，而女人是为男人而造的。”

我的看法是，在恋爱期间，女人都是焕发光彩的，给对方的印象就是：“我爱你，我是为你而存在的。不论你想要做什么，是什么样的人，我都尊重你。我愿意帮助你。这就是爱的含义。”然而结婚后，就不是那么回事了。她们根本谈不上是对丈夫的尊重。比如，作为一个已结婚16年并且已是三个孩子的母亲的妇女，她认为她有合适的理由成为一个帮手，但是她发现她所做的并没有得到认可。她这样写道：

在我看来是善意的帮助，他却认为是动机不良……我发现我以一副抱怨的消极态度来对付那些突

然出现的、超乎我意识的问题……自从我有意识地表现出对他的尊重以来，我已经看到了转机，丈夫同我说话的次数多起来了，越来越关爱我了，在过去的这几周里，我感到我们的关系比以前亲密多了。

从雅各时代直到现在，男人都在问：“如今，我什么时候才为自己兴家立业呢？”（《创世纪》30：30）

男人的第一个问题：“你的职业是什么？”

两个男人首次见面时，第一个问题通常是：“你的职业是什么？”上帝创造男人就是希望他们去野外劳作的。看看那些小男孩，他们拣来棍棒并把它们做成假想的工具。最近，一个母亲告诉我们，她曾阻止她儿子拥有任何玩具手枪，但是当他把芝士三明治做成手枪，并把它对准一个朋友时，她生气地大叫：“我放弃了！”

母亲永远都不应该放弃，因为这是一个小男孩的本性。他被号召要做个猎人、工人、实干家。他希望在生活中展开征服。这种现象称为“男人的手段”。从孩提时代起，男人身上就有某种东西促使他去冒险和征服。

在一次“爱与尊重”讨论会上，当我们谈到男人的这种征服欲望在很小的时候就有了的时候，我问妻子们：“你希望未来的儿媳妇如何对待你的儿子？你儿子将同样需要去工作和有所成就。我确信你希望他妻子能支持他，正如你丈夫希望你支持他一样。”当我提到他们的儿子及其结婚后会发生的事情时，很多难以理解“无条件尊重丈夫”这一观念的妇女豁然开朗了。一个妻子告诉我说：“你这样讲的时候，就改变了整个重点。我如何对待丈夫和我希望儿媳妇如何对待我儿子，其感受是不同的。本来就应该是不同的。”

男人对工作和成就有着与生俱来的渴望和重视，这点在我两个身患癌症的朋友身上得以淋漓尽致的体现。我这两个朋友都能平静地面对死亡和接受他们的结局。经过化疗和其他一些治疗手段，他们越发乐观和忠诚了。后来，他们都活下来了。但是他们面临一个相同的问题。其中一人把他的公司卖了，然而，在他卖掉公司后的一段时间里，他发现没有工作后他就找不到自我了。他告诉我：“在与癌症或许是与死亡对抗的过程中，我从来没有感到沮丧过，但是当我离开了象征着我身份的工作后，我感到了从未有过的沮丧。”

另外一人也是非常痛苦，濒临死亡，但他也最终康复了。他重新开始工作，生活也变得精彩了，但是后来他失业了。他来找我的时候，显得颓废而沮丧。他告诉我说失业比垂死的感觉更难受。失业对这两个人的影响远远大于癌症和死亡的影响。

很多妇女不明白工作对男人的重要性。如果一个妻子无意中表明丈夫的工作不重要，她这是在说丈夫是个失败者。我想起一个朋友，他的生意做得很好，有人想买下他的生意。在他看来，没有件么比这桩买卖更有褒奖意义了，因为这意味着他不仅获得了大笔财富，而且还得到了社会的尊重。对他来说，这就是成功。这桩买卖最终实现了，他回家把这个好消息告诉了妻子。可是妻子满脑子想的都

是那些家庭琐事。她漫不经心地说：“亲爱的，这很好。”接着继续去做家务了。

这个男人后来告诉我他感到特别沮丧。他说：“我感到深受伤害。我决定以后不再和她分享任何东西了。”我不赞同他的决定，但对他表示同情。反过来，如果这个妻子设身处地为丈夫想一下，也可能表示同情。假设她告诉丈夫她怀孕了，而此时丈夫正在看电视节目，心不在焉地说：“很好，亲爱的。”为了有个鲜明的对比，这里有封妻子的来信，这个妻子选择了支持丈夫：

我丈夫正经历一场很大的磨难，他正饱受流言蜚语的煎熬。我决定支持他，在流言蜚语面前，我尊重他，并遵守对他的承诺。因为这场磨难，在长达 15、30 年的时间里，我和他都失去了很多朋友，但是在这当中我们的关系近了很多。他告诉我最近发生的事情，与我分享他的邮件等，而不是一个人静静地待在一边。上帝对我太好了，在我最需要的时候给了我所需要的学问。

女人想事业和家庭兼顾吗？

当我谈到男人那种对工作根深蒂固的渴望时，我并不是说妇女不渴望工作。妇女一直在工作，只是她们大都在为家庭琐事和孩子操心罢了。最近几十年来，妇女们发现她们完全有能力到外面去工作，担任很重要的职位并取得很大的成就。但是当妇女外出工作的时候，会出现的问题是：谁待在家里照顾孩子？答案就是把孩子送“日托”。从好的方面着想，这是个不算理想的解决方案。从坏处着想，这会对孩子造成很大的伤害。

有趣的是，至少在西方国家，妇女认为是否工作应该是可以随意选择的。她们不想被告知需要去工作。她们想要自由地选择做全职母亲或者职业妇女。

大多数男人认为是否工作不是可以选择的。喜剧演员蒂姆·艾伦认为妇女可以有很多选择。男人只有两个选择——工作或进监狱。没错，有些家庭里，是妇女在外工作，男人在家照看孩子。通常来讲，我们的儿子会认为他们必须从事某个领域的工作，但是我们的女儿则可以自由选择是怀孕生孩子还是升职。

我以前的咨询经历使我得出这样一条结论，即妇女一般都想找个有能力允许她不用外出工作的丈夫，如果她不想工作的话。她的未来与这个男人有很大的关系，她会很自然地考虑到他照顾她和孩子的能力。善良的女人为爱而结婚，而不是为钱；然而她很清楚建立一个家庭所必须具备的东西。她会问自己：“如果我想做个全职主妇的话，他是否有足够的赡养家庭的能力来满足我这个要求呢？”问这种问题的妇女是明智的。我希望我的女儿也像这样权衡一下她的选择。

这里还有另外一个问题：那些需要养家糊口的妻子们在多大程度上喜欢她们的这个角色？记住所有的妻子都会问的一个问题：“他爱我会像我爱他一样吗？”

妇女基本上不能确认这点，如果妻子在外为生计奔波，挣钱养家，而丈夫却待在家里，这种不安全感就会上升，而不会下降。她想知道：“如果不是为了我所挣的钱，他还会和我在一起吗？”作为家庭收入的主要来源者，这个事实会使妇女陷入深深的恐惧之中。

男人一般都会要求去工作，而女人的自然本能却是回归家庭。丈夫本能地知道他的舞台在外面，不管他面对多大的压力。我认为从本质上讲，大多数男人代表着亚当，他们为了整个家而在外面劳动。

大多数女人和夏娃很相似，如果她有孩子的话，她会选择让亚当代替她在外劳动。亚当不希望夏娃有个孩子，为了重新去工作而把孩子交给自己。那些提倡家庭内部平等的人推崇这个观点，但是在完成了关于“有效的父亲”的博士论文后，我不同意这个观点。

这不是低估妇女的能力和无视她们对工作的渴望。妇女可以被召集去担任很重要的领导岗位，但是我要强调的是，她作为一个幼儿的母亲所具有的无与伦比的价值。我不认为任何一门社会工程学会使父亲变成“一个天生的母亲”。

一般来说，妇女喜欢有个孩子并照顾孩子：男人喜欢为她和孩子在外工作。不可否认，在现代社会有例外的情况，但是对于普通的妇女来说，她最渴望的不是工作而是家和家人。

尽管女权主义者在抗议，最合格的妻子还是那些细心照顾孩子的妇女——“只在你们中间存心温柔，如同母亲乳养自己的孩子。”（《帖撒罗尼迦前书》2：7）

你说过“感谢你工作”这样的话吗？

对于那些想做点什么来鼓励丈夫并对丈夫表示尊重的妇女来说，可以试着给丈夫留张便条。不需要太长或太深刻，只需要这样写道：“亲爱的，谢谢你外出工作。”如果你想更详细些，可以告诉你感激他给了你不用工作而在家照顾孩子的机会，你只想为此而感谢他。

我与一些妇女交谈过，她们也考虑过要感谢丈夫——实际上，她们为此考虑了很多，只是从来没告诉过她们。我问她们会是什么感受，如果一个男人说他对多么爱妻子这点考虑了很久只是没有告诉她。通常她们的反应都是惊讶或愤怒。“你是想说，男人可以和他的妻子一起生活，但是绝不会告诉她他爱她？”她们无法相信这点。

这点很容易理解，因为关系是双方的。当然，他应该告诉你他爱你。但是你应该回应他：“亲爱的，谢谢你。你必须每天外出工作。我不知道我是否完全理解这点，但是我对此很感激。我真的尊重你。”观察你丈夫的反应，我向你保证他一定会有巨大的变化。（见附录 A 和 C）

他希望妻子信任自己

从婚姻关系的角度来看，男人所做的一切都是为了赢得女人的赞美。当你们相爱并结婚后，他感到你信任他，他对此表示感激——可能其程度远超过你所意识到的。但是数年后，他的工作、婚姻以及家庭似乎形成了一种竞争关系。如果不去赞叹他为工作所做的努力，你可能会感到被忽视了。

才德的妇人，是丈夫的冠冕。（《箴言》12：4）

如果丈夫是个工作狂，妻子就有很多理由认为自己被忽视了。

一位妻子写信告诉我：“我以前曾说过他的工作比我重要，这就是对他所有的评价。我说过他的

手提电脑就是我们家的‘另外一个女人’，我不能与它竞争。”工作狂确实是个很严肃的问题，但是我认为如果你和你的丈夫想努力成为彼此都爱对方和尊重对方的人，他所需要的就是支援和他工作的尊重。如果他是个善良的人，因为太投入工作而忽视了家庭，他会意识到的，你可以和他就此进行沟通来解决这个问题(更多关于对工作痴迷的内容见附录 E)。

永远记住这点，因为你通过“粉色太阳镜和助听器”传达出去的信息会让他曲解你。他的“蓝色太阳镜和助听器”解码后会认为你是错的。他错误地认为你只是把他当做饭票。这就是你要感谢他，让他知道你钦佩和支持他的原因了。如果你说了那些话，这会有助于他的“蓝色助听器”获取那些正确的信息；你对他工作的支持将会激发他对你的爱。一位元妻子的简单的便条表达了全部的内容：

一天我把一张便条放在他的午餐饭盒里，因为某些事情向他表示感谢。那天晚上他对我表示谢意。在情人节那天我又写了一张便条，内容是为他对工作和家庭所做的贡献，我深表感激。从他的眼神里，我能感觉到这么做的意义非同寻常。

得着贤妻的，是得着好处，也是蒙了耶和华的恩惠。(《箴言》18: 22)

你丈夫会感受到尊重，当……

- ※ 你通过口头或书面形式告诉他，你感激他在工作所做的努力。
- ※ 你对他所选择的工作领域表示出信任。
- ※ 你听他讲述工作方面的事情，正如同你期望他听你讲述家庭琐事一样。
- ※ 你认为自己是他的帮手，只要有可能，就向他提及这点。
- ※ 你允许他有梦想，如同恋爱时你也有梦想一样。
- ※ 你不要对他的工作表示不尊重或批评，以此来让他对家庭表示更多的爱。

第十七章 等级——感激他对家庭的责任

有句古老的谚语是这样说的：“智者裹足不前，愚者铤而走险。”自从我在全国范围内与人分享了爱与尊重的信息后，我愿意愚蠢到使用那些在政治意义上错误的词汇。其中一个词是“等级”。有些妇女一听到这个词立即就会想到本位主义：“男性主宰女性”、“这是男人的世界”、“男人是上级，女人是下级”，等等。

我不能去责备这些妇女，因为数世纪以来，男人都是在以一种无知的、滥用的，甚至是罪恶的方法使用经文。他们把各种恶劣对待妇女的方式说成是正当的，所有这些都是以“《圣经》上是这么说的”为借口。

但是《圣经》上并没有这么说。它所说的与那些本位主义有很大的不同，而且与女权主义所讲的也有很大的不同。

“《圣经》意义上的等级”其真正意义是什么呢？

“一切都很好，”有些妇女告诉我，“但是从等级观念上讲，男人怎么能够把他保护和供养家人的意愿置于我之上呢？”多年来，我同很多妻子交谈过，她们被由丈夫领导地位所产生的恐惧心理折磨着，以至于她们表现出了强烈的抗议，她们习惯性地不尊重丈夫，并辱骂他们。然而我认为如果妇女们从《圣经》的角度上理解了等级的概念，这样即使不能全部也可以在很大程度上缓解她们的恐惧感。

人若不看顾亲属，就是背了真道，比不信的人还不好。不看顾自己家里的人，更是如此。（《提摩太前书》5：8）

对《圣经》上的等级制度讲解得比较清楚的是《以弗所书》中：“你们做妻子的，当顺服自己的丈夫，如同顺服主。因为丈夫是妻子的首领，如同基督是教会的首领。他又是教会全体的救主。教会怎样顺服基督，妻子也要怎样顺服丈夫。”

在有些翻译中，把“be subject”翻译成“顺从”。在希腊语中与之相对应的词是“hupotass。”，这是个复合词，意思是位居下位或置于下方。上帝并没有赋予丈夫们一些“优越”的特权。祂赋予他们的是巨大的责任，如同保罗在下面几节中明确表明的：“你们做丈夫的，要爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己。”

这里把作为“首领”的责任说明得很清楚。丈夫被赋予了神圣的责任去爱他的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己一样。这就是为什么善良的丈夫在理解了这章的内容后，会把保护他的妻子看成是他的责任。同时，妻子要相应地把自己置身于被保护的地位。

这就是等级在宗教上的定义。贬低女人并不是男人优越性的体现。

抬升自己和保护她们是男人的责任。如何在婚姻关系里表现出丈夫和妻子的相互影响？一个妻子写道：

多年来，当我在结冰的路上开车，开始滑行时，我都会来个急刹车。丈夫告诉我让我别踩刹车。一天我独自一人驾驶，路上结冰了，开始滑行。我想踩刹车，这时我想起了丈夫的话——“别踩刹车”。我得救了。从你的会议上我意识到他对我的建议是为了保护我。他永远同我在一起的坚定决心，深深地根植于他作为一个保护者的角色中。

因此我回家后告诉他：“你挽救了我的生命。”我赞扬他并试图去尊重他。以前，我只是感到被贬低了，这根本不能激励他对我的爱。

这种宗教上的等级观念会导致虐待吗？男人会利用一家之主的身份来镇压甚至虐待妻子和孩子吗？这种事情有可能会发生，但是因为这是一种可能，并不意味着妇女可以拒绝丈夫作为一家之主。如果丈夫心怀不正，不管家庭结构如何，虐待随时可能发生。赋予他的这种等级上的角色与虐待没有任何关系。心怀不正的人总是恶意地对待他身边的人。如果一个男人是善良的人，他妻子对他的尊重和他的等级地位不会使他去虐待，因为这不是他的本质。他不会利用他在家中的领导地位与他要深爱的以及要保护的人作对。

保罗与今天的文化

在《以弗所书》中，保罗畅想了一下理想的婚姻关系。妻子顺服自己的丈夫，置身于丈夫的保护之中。丈夫爱自己的妻子，愿意为她而死。他最不想做的事情就是利用她，贬低她，把她当做下等人来对待。我劝告过很多妻子，她们都赞同这种“理想的模式”——在某种程度上。一个妻子说：“我希望他是一家之主，我只想知道他把我的需要放在心上。”

当很多妻子说她们想让自己的丈夫成为一家之主时，她们没有奢望太多，也没有要求得太少——刚刚好。信奉福音派的妻子不会拒绝《圣经》教育，她拒绝丈夫走极端。她不想丈夫支配她，同时她也不希望丈夫依靠自己。

通常，基督教家庭生活在一种世俗文化里，来自世俗文化的压力经常会引起混乱和矛盾。不少夫妻都不得不两人都去工作以维持生活。很多时候，妻子挣的和丈夫一样多，有时还多些。这是个很重要的筹码，它使得她认为自己没有得到足够的平等待遇。在现在双薪收入的家庭里，很容易使人开始认为丈夫的领导地位和妻子服从丈夫的观念，已经过时了。

善良的男人理解“你们要为弟兄、儿女、妻子、家产争战。”的战斗口号。
(《尼希米记》4: 14)

如今很多妇女(包括信奉基督教的妻子)存在的问题是她们想有公主一样的待遇，但是实际上她们拒绝像对待国王那样对待丈夫。她们不愿意承认丈夫真心实意地想要保护和赡养家人——他想成为一个保护伞，如果有必要，他愿意为妻子牺牲生命。

我们刚结婚时，莎拉担心我们经济上有困难。她在单亲家庭中长大，深感贫穷的滋味。我告诉莎拉：“我是有责任感的人，我会养家的。这不是你所要担心的问题。”这让她如释重负。她选择了信任我。如果她一直关心这个问题，为之焦虑，并且经常问我：“我们的钱还够花吗？”这会给我徒增压力。

如何用七个词挫败你的丈夫

保护妻子的愿望是上帝置于我灵魂深处的某种东西，对于每个男人来说都一样。无可否认，在赡养家庭这点上，男人对于被小看是很敏感的。莎拉和我刚参加完一个关于“爱和尊重”的会议时，一对夫妻走上前来给我们讲了件事情。他们刚搬到新家，另外一对夫妻问他们是否可以去看一下他们的新家时，他们答应了。很快，他们就带领那对夫妻参观了他们漂亮的新家——漂亮的装饰物、花岗岩厨房台面……为这个家，他们不惜付出一切代价。

参观途中，正当他们参观完楼上的卧室和相邻的浴室，准备下楼梯时，那位来参观的妻子转身对她丈夫说：“你需要再去找份工作。”带领他们参观的这对夫妇听到这句话时惊呆了。他们当时就感觉到了那位丈夫的失落感。几分钟后，来参观的那对夫妻离开了。

让人感到非常可悲的是，告诉丈夫需要去找第二份工作的这个妻子甚至没有意识到自己说了什么。

她只是在对他们参观的这个家作评论，从来没考虑她所说的话会伤害丈夫的感情。她伤害他是因为她理解丈夫或不理解尊重丈夫的必要性。如果妻子经常问自己：我要说的或做的将会使他感到被尊重或是不受尊重吗？这并不是一个坏习惯。

多言多语难免有过。禁止嘴唇是有智慧。（《箴言》10：19）

用蜡烛表示你的尊重

有很多方法可以表示你对丈夫的尊重。寻找一些方法来感激他愿意保护和赡养家人，特别是当他时运不济时。

希尔博士是位动力学部长，在洛杉矶担任高级牧师，他没有了妻子。妻子简几年前因癌症去世了。在她的葬礼上，希尔博士讲了一些关于她使他更优秀的方法。希尔博士当时作为一个正处于奋斗中的年轻传教士，他在谋生方面遇到了一些困难。一天晚上，他回家发现屋子里黑乎乎的。他打开门，看见简准备了两个人的烛光晚餐。他没能打开开关。然后他到另外一间屋子，拍了一下开关，屋子里仍然是一片黑暗。年轻的牧师回到餐厅，问简为什么断电了。简开始哭起来。

“你工作这么努力，我们都在尽力，”简说，“但是情况还是很糟糕，我们没有足够的钱来支付电费了。我不想让你知道这些，所以我决定我们吃一顿烛光晚餐。”

希尔博士说起妻子说的这些话时，充满激情。“她本可以说：‘我以前从来没遇到过这种情况。我们家里从来没有断过电。’她本可以摧毁我的锐气；她本可以伤害我；她本可以使我意志消沉的。但是她说：‘无论如何，我们会重新用上电的。今晚就让我们就着烛光吃饭吧。’”

这个悲凉的故事可以当做妻子们应该对丈夫表示感激的一个案例。当希尔夫人点燃蜡烛的时候，她对宗教意义上的等级概念还没有完全搞清楚，但是她凭直觉知道如何去支持丈夫和感激丈夫愿意保护和赡养家。正如希尔博士所承认的，她本可以用一些批评的话或讽刺来使他垂头丧气。男人认为自己在家庭中的地位是至上的。这就是为什么在产生矛盾时，丈夫对听到的类似被贬低的话格外敏感。在关于财务问题发生激烈的争吵时，妻子意识不到自己贬低了丈夫。她只想让他明白自己的感受，并希望他回馈给她爱和理解。

然而，因为丈夫思想上存在等级观念，妻子的话听起来像是在贬低他。在涉及“领导”问题时，男人更容易受到批评的伤害。

他会永远保存的卡片

假设你是位信任丈夫的妻子。作为一家之主，他可能没有做到十全十美，但是因为你服从他的领导，你非常愿意让他担任这个角色。如何去实践我所说的这些呢？你能把他当做一家之主来尊重吗？我给妻子们的一个很简单的建议就是给丈夫寄一张“尊重卡片”。根据我的研究，男人很少保留的是妻子送给他们的小小的，上面带有心形的卡片，但是我向你保证他会保留你送的这样的卡片，上面写道：“前几天我想起你说的愿意为我而死的话，这句话对我触动很大！”署上：“全身心尊重你、依

然钦佩你的人。”记着，不要署“全身心爱你的……”他知道你爱他。你丈夫会永远保留那张卡片。此后你会时不时撞见他正重新看那张卡片。为什么？因为你说出了他想要的——以他母亲的口吻。实际上，以丈夫母亲的口吻对他表示尊重是有效果的。一个男人写道：

我收到过妻子给我的“尊重卡片”。我对这张我保存的卡片感到非常吃惊。它无疑对我影响深远。我不仅把它保存了下来，我还读了一遍又一遍。我想在这个世界上如果我有一个追捧者的话，那个人就是我妻子。这张卡片很好地满足了我的需要。我很高兴她确实意识到了我所作出的一些牺牲，不是因为我看起来是个乞怜者。你所讲的“活力圈”是完全正确的。

这个丈夫感受到的尊重和下面要讲到的这个男人的故事大相径庭。乔看起来是90岁，即将要死了。他的孩子们都围在他的床前，突然他闻到了从厨房传来的妻子做的苹果馅饼的香味。他用虚弱的声音说：“哦，玛丽，我闻到了你母亲做的馅饼。多么伟大的女人啊！我和她结婚70年了。玛丽，能告诉你母亲我想吃一小口馅饼吗？”玛丽离开后很快又空手返回来了。年老的乔问道：“玛丽，馅饼在哪儿呢？”玛丽回答说：“妈妈说你现在不可以吃，那是为你死后准备的。”

一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。(《箴言》25: 11)

这是一个荒唐却又真实的故事，但是它却表明要尊重家里的男人直到生命的最后一刻。如果你想要一个爱和尊重的婚姻，就不要为等级作任何辩解或抗议，同时要防止接管这个家。

乔的妻子太注重其他人的需求，而开始管理这个家，在这个过程中，她的丈夫又一次被贬低、轻视和忽视了。她就是一个对家庭过于关注而没有注意到要尊重丈夫的例子。这就是我为什么号召妻子要对上帝的启示有所醒悟，这个启示就是关于丈夫作为一个赡养者和保护者，他需要被尊重。也许下面这个妻子的信比其他任何东西都能说明问题：

我不敢相信，我以前从来没听到过无条件的尊重。我父亲是个牧师。我们提供婚前咨询服务，我在一家大教堂工作，我在教堂给妇女上课。我从那些年长的、睿智的妇女那里寻求建议，我们曾做过婚姻咨询……你的书让我大开眼界。现在我意识到我丈夫谈到自己不受尊重时，他并不是个傲慢的人，这其实是他用来示爱的语言。我也意识到我必须尊重他，因为上帝赋予他在家中的地位，不是因为我认为他应该或不应该受尊重的问题。

你的丈夫会领会你的感激，当……

- ※ 你用言辞赞美他为保护你以及愿意为你牺牲生命。
- ※ 你赞扬他承诺要赡养和保护你和这个家(他要知道你不认为这是想当然的)。
- ※ 他告诉你他的思想倾向时，你要心领神会。
- ※ 你不用语言贬低他的工作或薪水。
- ※ 你乐意象征性地“点燃蜡烛”，正如希尔夫人在他们无力支付电费时所做的一样。
- ※ 你平静而又尊敬地表达出你对财政的关心，并试图提供一些节省开支的方法。

第十八章 地位——感激他对家庭的付出

在一次“爱与尊重”讨论会的问答环节中，大家讨论了“丈夫在家中的地位”这一话题。一位年轻的妻子迫不及待地说道：

“我希望他事事做主，但有一点要明确：他所作出的决定必须与我的意愿相一致。”

场内顿时一片哗然(不过我想大多数在场的男同胞们对这位妻子的话都心领神会)，那位女士也羞得面红耳赤。她说：“我说这些话没有什么别的意思，并不是要自己当家，只是实话实说而已。”我也暗自笑了，她不经意的话让我想起了一个故事，但此时我暂且不提，以免让她更加尴尬。那个故事讲的是一对夫妇达成一致，家里的大事丈夫做主，小事妻子做主。20年过去了，丈夫突然意识到：生活中至今一件“大事”都还未曾出现。

家中谁来做主？

在如今女权主义的文化中，诸如“谁来做主”的问题往往成为笑料和纷争的导火索。“男女平等”、“丈夫的权利不能比妻子多一点”，这样的观点使得大多数男同胞惶恐不安。

而对于基督徒夫妇而言，问题在于“对于谁当家，《圣经》中是怎么说的”。保罗这样设计了家庭成员等级：夫为妻纲。但我们知道，一位为人和善的丈夫是不会因为自己是一家之主而虐待自己的妻儿的，而是担起家庭的责任，对妻儿倍加呵护，真正成为当家人。

但是人们对男性至上的话题还是很敏感。认为家中丈夫做主但要符合自己的意愿，并不是只有那一位妻子是那么想的，很多妻子都那样认为。事实上很多妻子觉得自己是更好的决策者，通常她们也是。在很多方面她们比丈夫们更具判断力，但是她们却对“凡事要顺从自己丈夫”的观点深信不疑，她们要让自己的丈夫成为当家人。

《圣经》中是否谈及“彼此顺从”？

很多信仰基督教的已婚女士在谈到类似家中地位的问题时都感到不安。保罗笔下的《以弗所书》完全表达了男权至上的观点，尤其是针对那些管制自己丈夫的女士。《提摩太前书》更是将这一观点发挥到极致：“我不允许女人管制男人，只需要安静。”但是近几年在教堂中有一种动向，一些学者和传教士认为《圣经》中谈到了“彼此顺从”——男人和女人都要彼此顺从对方，平等对待。《以弗所书》中的“当存敬畏基督的心，彼此顺从”表达了这一点。

从彼此顺从的观点来看，《以弗所书》则是说“每一位基督徒都要彼此顺从，尤其是在夫妻之间”。这一观点也就意味着并不单是妻子要顺从自己的丈夫。

由此看来，保罗所说的基督徒应该“彼此顺从”究竟是什么意思呢？对于夫妻而言，我相信答案就是爱与尊重。例如，夫妻俩在如何花钱上发生了争执，而此时丈夫能够出于对妻子的爱而“顺从”

她，满足她的要求，这就是因爱她而顺从她。而另一方面，妻子能够出于对丈夫的尊重而“顺从”他，满足他的要求，这就是因尊重他而顺从他。

要注意的是保罗和彼得在谈论婚姻时都是以顺从开始，而以爱与尊重收尾的。归根到底就是，如果夫妻对待双方事事都能出于爱与尊重，那么就会有一个美满的婚姻。一个参加了我们“爱与尊重”讨论会的妻子写道：

我真的被这一“归根结底”深深触动了。有很多关于夫妻间的交流和为双方着想的说法，而解决婚姻问题的这一简便方法竟是主的言语。我定期阅读《以弗所书》那一章节，以提醒自己要顺从自己的丈夫。尽管做起来很难，但我的丈夫体贴明理，这样事事也就好多了。

丈夫有责任来做主

显然有人会说：“既然是这样，爱默生，如果夫妻俩又是爱又是敬——他想爱她，而她也想尊重他，那么决定还怎么做？谁又来做主？”我想在大多数情况下，如果都为对方着想，夫妻俩就已经找到解决矛盾的方法了。一对为人和善的夫妻，一个感受到了爱，一个感受到了尊重，问题往往就能迎刃而解了。

如果婚姻中有了爱与尊重，那么夫妻俩处理起事情来也就得心应手了。他们已经接受了婚姻中双方不可避免地或多或少都会发生争执这一事实。遇事两人相互沟通，谁也没想去压制谁，也不会因感情用事而失去自己的立场。互相提出自己的见解并讨论，直至作出双方都满意的决定。

保罗明确地指出妻子必须顺从作为一家之主的丈夫。难道这就意味着即使自己的丈夫违了法，做错了事，犯下恶行，也要与他同流合污吗？丈夫打骂自己或孩子时，也要忍气吞声吗？要自己去做拐卖行骗的勾当时，也要唯命是从吗？如此荒谬的观点，当然不是《圣经》中所言。如此丈夫也不是一个好丈夫，也没有权利成为一家之主。

如今我们也能够看到很多夫妻出于对对方的爱和尊重而相互顺从。但丈夫有责任来做主。如果妻子完全不同意丈夫的观点，她该怎么做呢？正如在第一部分中已经讨论过的，女人能够只字不言而用“贞洁和尊重的品行”来感化自己的丈夫。彼得是在说女人毫无用处吗？当然不是，他是在说女人的沉静和温柔可以融化男人的心。

如果你们之间有了矛盾，你没有唠叨、训斥或责备，而是保持沉默，且对他仍然表示尊重，那他会有什么反应？如果你的沉默是表示尊重而非生闷气，他将会靠近你，过来安慰你。事实上，他是想告诉你他爱你。对于一个为人和善的丈夫来说，妻子的沉静和对他的尊重就像一个磁体，将紧紧吸引着丈夫的心。

女权主义者认为《圣经》在贬低女人。但事实上《圣经》在颂扬女人并告诉她们如何去实现自己的愿望。你不需要争吵，不需要为了缩小与他的距离而使出浑身解数去了解他，也许这样做只能使他冷冷地离你而去。《圣经》告诉你如何去赢得他的爱，沉静和对他的尊重便是你的砝码。这是让丈夫做主的关键所在：予人所期，得我所需。

做主与责任同在

你的丈夫需要的是你对他作为一家之主的认可。这并不是意味着他高高在上，你就需要对他低声下气；而是说他需要权力去执行他的责任。一家不容二主，否则婚姻只能以失败告终，都做主也是导致如今很多家庭破裂的最主要原因之一。事实上，这些失败的家庭中没有一个能拍板的人。一个家庭中必须有个能站出来说话的人，因此《圣经》中明确指出妻子必须服从丈夫，这样家中的大事小事才能解决。

很多妻子都和我谈起过如果她们顺从她们的丈夫，就等于凡事逆来顺受。要想凡事都能和丈夫达成一致，不妨看看下面的法则或建议：

告诉你的丈夫，他要负起家中 51% 的责任，当然也拥有 51% 的权力。

告诉他你承认他拥有更多的权力，是因为他被赋予了更多的责任——如果有可能的话，甚至要为你献出生命。如果你这样做，我想你对“顺从”的看法将会彻底改变，他也不会认为你想当这个家。当你顺从他时，也不会感觉是要凡事都要忍气吞声。

很多妻子过于在乎自己的感受而忽视了丈夫的想法和忧虑。很多丈夫变得顽固，无视妻子的需求，目的只是要告诉她：“我是不受你控制的。”

长期以来的女权主义文化中往往盛行着“男人主宰家庭”的观点，而这在很多家庭里也确实如此。但是在一对为人都很和善的夫妻间，如果 3 个月内要处理 100 件家务事，那么通常其中的 99 件妻子都会给出自己的意见，并且意见被尊重、被考虑。可遗憾的是，在很多婚姻中，可能夫妻俩都为人和善，但并不一定总是有着很好的理解力。丈夫可能会蛮横无理；妻子可能会过于苛刻，对丈夫不像在外面对他人那么宽容。

另一个好的建议就是多顺从些自己的丈夫。我常常听见很多妻子抱怨自己的丈夫对于家庭中的事漠不关心，态度消极。但有没有想过他为什么消极，很可能就像过去一样，他刚准备建议点什么，而她已经有了更好的主意。不多时，他的态度就是你看着办吧。如果在你们家也出现这种情况，你的温顺、你的沉静和对他的尊重将可以唤醒他对家的热情。这并不是削弱你在家中的地位，而是达到家中真正的平等。

当你承认了丈夫在家中 51% 的权力，也就给你自己营造了一个能够与他分享自己内心深处想法的平台。记住，如果丈夫成了一家之主，则通常会竭力去维护这个地位，因为他自以为是地认为只有百分之百地拥有权力，自己才会受到尊重。有意思的是，当他找到了受尊重的感觉，反而会退一步，不再那么霸道。相信我，如果你还没有认可他在家中 51% 的权力，现在就开始行动吧！你想告诉他什么？

服从丈夫并不是那么简单，尤其是你认为他根本不值得你尊重的时候。一位女士给我来信说，她总是和自己的丈夫对着干是想告诉他她已经感觉不到被爱了。她不支持他的事业，轻视他的能力，违背他的决定，无视他的忠告，也不愿和他亲热。她说：“我本来认为所有的这些会让他明白我受到了伤害，心情沮丧，很生气。这样他就会理解我，过来关心我。”但是当她发现这样做也深深地伤害了自己的丈夫时，以至于他都不愿意和她亲近，这让她伤心得哭了。多年过后，他才再次向她敞开心扉。

相比较之下，让我们来看看另外一个女士的来信，她体贴丈夫，保证丈夫的睡眠时间：

我的丈夫每天很早就要去上班，这样他晚上也需要早睡，于是他给孩子们规定了睡觉的时间，尽管我没有早睡的习惯，我也同意了他的做法……我现在意识到如果我允许孩子晚睡不仅是不尊重他，而且是无视他的辛勤工作，还是对他忙碌一天后的疲惫漠不关心。

现在我凡事都让他做主，有时候他也会问问我的意见，这让我很开心。然后我们一同商量，我告诉他不管他做什么决定，我都表示尊重。上个星期，他甚至告诉我因为我对他的尊重，在过去的几个月中他爱我甚至超过了过去的十年！

丈夫希望你付出，渴望保护整个家，理解和尊重这一点需要信心、需要勇气、需要力量。我相信这一点将会很奏效。正如《圣经》中所描述的，认可丈夫在家中的权力，一切都将恢复正常。否则你的生活又会回到“疯狂怪圈”。

他将感受到你对他一家之主地位的认可，如果……

- ※ 你告诉他你谢谢他带给你的力量，并且有时候喜欢依靠他的感觉。
- ※ 你支持他的自我形象——一家之主。
- ※ 你从不说：“尽管你要担负起责任，但是我们仍然平等，因此不要做我反对的决定。”
- ※ 他的决定很棒时，你表扬了他。
- ※ 他做了一个不怎么样的决定时，你也表示宽容。
- ※ 你只是私下和他吵吵嘴，在孩子面前还是给足他的面子。
- ※ 你心平气和，有据有理地和他说出你不同意的原因，但永远都不要侵犯他“一家之主”的地位。
- ※ 不和他玩“霸主游戏”以让他承认错误，而是做一个“和事佬”。

第十九章 见解——欣赏他的见解

艾娃不尊重自己的丈夫，甚至可以说瞧不起他。她经常对他冷嘲热讽，对他的话也是嗤之以鼻。一天她正逛着街，突然心血来潮想去看看上班的他，看看他在干什么。拨通电话后，丈夫说：“好，来吧。不过现在有点忙。”

到了丈夫的公司发现丈夫确实很忙，她只好等等。丈夫忙着与各种人接洽，她所看到的是同事们都很尊重他，老板欣赏他，年轻漂亮的秘书崇拜他。这时有个年龄稍长的男人走到丈夫的桌旁与他谈事，看起来已经是公司的老员工但职位仍在丈夫之下。当她听见那位老员工对丈夫说：“好的，先生。”也不知道为什么，她的胃里像打翻了五味瓶。接着举止优雅的年轻女秘书走到丈夫身边，递给他一些报告，仰望着自己的丈夫，眼里充满了无限崇拜。看到这里，她有点自惭形秽了，甚至有些害怕。

等了一会儿，她终于和丈夫说上话了，但只和他道了别就走了。回到车里后，她哭了起来，眼前

闪过的一幕幕都是自己丈夫的嘲讽。那时她才明白，之前她那样对他并不是丈夫对自己不好，也不是因为他让人生厌，真正的原因是“之前的他”不是她心目中的“他”。

这位女士至少忽略了丈夫身上的两点：第一，丈夫有很多能力和见解，但都被她忽视了；第二，丈夫在工作中得到了同事们的尊重，在家里也希望得到同样的尊重。

正如《约伯记》中所说：“妻子并不永远都是明智的。”这样的妻子并不是只有这位女士一个，我遇见过很多并和她们交谈过。

她们认为从自己的丈夫那儿学不到什么东西，对外在事物也没什么见解。毕竟她们认为她们在照料着整个家，教育着孩子，处理着大小事。这些妻子在参加我们的“爱与尊重”讨论会或阅读我们的教学材料时，不经意中就流露出了对丈夫鄙夷的眼神。下文是一个最终意识到“如何去做”的妻子的话：

结婚 23 年了，我一直就想着有那么一天能和丈夫无话不谈，可没想到我对丈夫的不尊重使得这一梦想化为泡影。我很“傲慢”，总认为自己的做法是对的，对丈夫的想法不屑一顾，还一直认为是自己在帮助那“不称职”的丈夫。您的指点使这一切都发生了变化，我不再总是侃侃而谈，而是有时候停下来聆听丈夫的想法。就这样，奇迹出现了。他开始对我倾诉自己的心事，我俩开始了真正的谈心，而不再是我一人喋喋不休，他也慢慢成为我心目中的丈夫了。

我不再完全相信女人的直觉

看完那位妻子的话，我对以前的一些想法产生了质疑。其中一个就是之前我一直认为大部分男人都是固执己见，看待事情也是一叶障目，因为过去向我咨询过的很多妻子，她们都抱怨着：“他很自私，从不考虑别人的想法，是个不称职的丈夫。”但是从上文那位妻子的话语中，我想你们也能看到事情的另一面。那位妻子自己也承认对丈夫的想法不屑一顾，也意识到自己的傲慢，甚至都不给丈夫说话的自由。但受到“爱与尊重”的点拨后，她开始注意丈夫的感受，他们的感情也如沐春风了。

直觉只属于女人。对于这一点，我之前也从未怀疑过。20 年的讲道生涯中，我一直宣扬着：“男人们，不要怀疑你们妻子的直觉。由于你们的固执己见，主和她们交流的那种方式是你们不曾有过的，主将其旨意通过妻子传达给你们。”我所宣扬的这些都是希望男人能够尊重和爱护他们的妻子。但现在我开始意识到在这点上我做得有点过犹不及了。男人应该相信女人的直觉，这没错；但女人同样也有偏执的一面，她也要相信男人的眼光。就像有位妻子所说的那样：“他一直小心翼翼地维护着我们的婚姻，害怕说错话，做错事。既然只有我说的和做的才是对的，他就不发表意见了。”

是夏娃受了诱惑，而不是亚当

大家都很清楚伊甸园的故事。主对亚当说除了善恶树上的果子，园中其他树上的果子可以随意吃，否则立刻就会死。随后，主创造了夏娃，亚当也和她说了主的规定。但是后来蛇在夏娃独自一人的时候狡猾地对她说：“主果真说了不许吃善恶树上的果子吗？”

看着那么漂亮的果子，夏娃实在是经不住诱惑了，就吃了。然后，亚当回来了，夏娃就给了他一些果子，亚当也吃了。是亚当受了诱惑吗？但《圣经》里并不是这样说的。

亚当应该明白自己不能吃那些果子，但是他还是吃了。这算是丈夫第一次被妻子牵着鼻子走吗？没人能说清楚。当保罗在谈论女人在宗教里应扮演的角色时，他总结道：“不是亚当被引诱，而是那个女人受到了诱惑而陷入罪恶中。”

婚姻需要她的直觉和他的见解

保罗说只有夏娃受到了蛇的诱惑。他并不是在盲目诋毁女人，但女权主义者不这样认为。伊甸园的故事暗含着深刻的道理，很值得推敲。男人们应该听从天生就有直觉的妻子，但是妻子也应该看到丈夫天赋的洞察力，要考虑丈夫的意见。就算是亚当有着更好的见解，夏娃还是没听亚当的，而是牵着亚当走。

这个故事给现代婚姻带来什么启发呢？家中妻子做主，一切都是她说了算？不然，这样做通常会陷入麻烦。我想说的是：要回到《圣经》中所说的阴阳平衡，夫妻间如同鱼水，谁也离不开谁。

对于那些想知道自己对丈夫究竟有多不尊重的妻子，我想问两个问题：

第一，你是不是有可能高估了自己与生俱来的洞察力和直觉？

第二，是不是有可能在某些事情上被蒙蔽了双眼，需要考虑丈夫的建议？也许他想到了你所没预见的。

我们每个人都有受欺骗的时候，甚至今天在有些方面女人也受至到了那条“狡猾的蛇”的欺骗，对此你们应该好好想想。比如现在很多妻子都高呼着她们的丈夫在家庭信仰上就没有起到领导作用。过去向我咨询过的很多妻子都一致强烈地认为她们的丈夫应该。成为家庭信仰的掌舵人。我同样也收到过一些妻子的来信表示“他没有起到信仰上的带头作用”。下面就是一个例子：

我的丈夫爱我，爱我们的孩子。他在外工作养着整个家，家里的大事小事都留给了我，从不过问。他引导着家庭信仰，但从不和我或孩子们单独聊聊信仰上的事。我们有五个孩子，有一个都成年了。我想尊重我的丈夫，但让我如何去尊重一个默认我为当家人的丈夫？

如果你有这种想法，我不能说你是对还是错，但我想说的是你对丈夫的不敬会让他感到伤心。对于那些不满意丈夫当家的妻子，可以问问自己这些问题：

※ 当他做了一个与我的想法相悖的决定，而我认为自己的想法是对的时，从我的言行中能看出我不想按他的想法行事吗？

※ 从我的言行中能看出“只有在你的想法令人鼓舞且按我的意思行事时，我才同意受你的领导”吗？

※ 我希望自己的丈夫做主，对家庭负责，但如果他不在意我的想法时，我是不是就想动用“否决权”？

※ 从我的言行中能看出“你对家庭负有责任，但我有权利”这种想法吗？

以上的问题适用于家中各个方面的决策。也许这些问题可以归结到一点：如果你有点自以为是，至少在一定程度上是，你就可以问问自己这些问题。我并不是说你对自己的丈夫不好。你非常爱你的丈夫，但是你看到了他的缺点和过失，因此可能就认为自己比他强，要去改变他。

从一些婚姻中我看到的是，那些妻子认为或者看起来认为她没有过失。而在其他的一些婚姻中，我发现有些妻子真正承认了自己的过失——在丈夫对家失去爱和对孩子失去耐心时，她表现得很消极。除了这些，妻子们认为自己没有其他过失，就算是她们已经从心底认识到了自己的不良习惯和错误的态度，她们也将自己的这些缺点归结为药物副作用、内分泌失调或遗传。

例如，丈夫可能会展开一个不讨好的话题——“亲爱的，你好像重了好几斤。”事实上，妻子胖得远远不止好几斤——妻子对自己的体重毫不在乎，因此丈夫觉得是时候该告诉她实情了。而他往往得到的回答是：“不管我长成什么样，你都应该喜欢我。”或者是妻子会说他一点都没察觉她的饮食不规律或他自己倒是应该管管自己的“啤酒肚”了。如果丈夫较之妻子要苗条些(有很多妻子都很胖)，妻子又会翻出“老黄历”——那天她发现他看黄色网站了或酗酒了。

问题在于，当丈夫指出妻子的一些对人对己都不好的坏毛病，且需要改正时，即使当时丈夫的语气委婉，说得也很到位；但妻子却立刻反驳或对之不屑一顾。此时，丈夫就缄口不言了。妻子被丈夫的话冒犯了、伤害了、激怒了，于是她指责丈夫不善解人意，毫无同情心，对此他没有发言权。最后他落得个被瞧不起的下场。

在一次“爱与尊重”的教学中，我谈起了这个话题，并不是所有的人都同意我的观点。有些基督徒非常在意我谈到的药物、内分泌和心理因素，这方面的信我不止收到过一次，有人说：“你是说女人不会受到遗传或内分泌失调的困扰？”我的答案很简单，因为我也没有分析过所有的婚姻。但是我能够引用约翰的言语：

“我们如果说自己无罪，便是自欺欺人，真理不在我们心里了。”

在很多家庭中，妻子不经意间就忽略了丈夫的看法和建议，因为她认为她的意见值得听取或认为他没有发言权。但是我认为夫妻应该共同分析问题并最终商讨达成一致。多年来，陆续有人向我忏悔，坦诚他们想通过药物的麻痹，来逃避未解决的夫妻间的问题。他们承认自己的身体并没有问题，只是用这种方式来逃避现实，因药物能使他们觉得好过一些。

你期望成为丈夫的圣灵吗？

在讨论会中我和大家分享另外一个观点，就是很多丈夫认为自己不对，而妻子才是对的。尽管这个误解已经很不正确了，但还是会出现妻子认为丈夫不对的时候。因为她经常看起来是高高在上，例如责罚孩子(和丈夫)，这样就不知不觉地形成了一种自以为是的态度。虽然这种态度在不知不觉中就形成了，但她还是应回过头想想自己是否正确。很多女人都向我承认：“我不能再成为丈夫的圣灵了。”我同意她们的观点，毕竟三位一体中已经没有空缺了。

但是，我从未听见男人向我说：“我不能再成为妻子的圣灵了。”

总而言之，理解他为你出谋划策的渴望，不仅要意识到他是有洞察力的，而且还要意识到自己的

自以为是有可能慢慢磨灭他的洞察力。比起其他任何过失，自以为是往往更容易蒙蔽你。如果你认为自己要远远强于丈夫，尤其是在信仰方面，他将在这方面远离你，并且在其他方面也是。随着时间的流逝，几乎在生活中的所有方面，他将不再发表意见。他能对一个自以为是的人说些什么呢？

他又能对一个瞧不起自己的妻子说些什么呢？他认为自己毛病缠身，而妻子永远都是对的。慢慢地，他变得沉默、自卑。当他的妻子意识到这一点时，往往会问：“你为什么总是一言不发？”那时他就开始琢磨了：我说出自己的想法，会有麻烦；不说，也有麻烦，但麻烦会少些。

在与丈夫发生争执时，你的动人之处就是“永不褪色的温柔和恬静之美”。

你的丈夫将会感受到你接受他的见解和建议，当……

- ※ 你要他坦率只是想听听他的意见，之后不要向他抱怨说他总是想“控制”你。
- ※ 你对他的建议表示感谢，而没有感觉自己没面子或感觉他没有照顾你的感受。
- ※ 你认可他解决问题的方法。
- ※ 你意识到自己的弱点，尤其是在丈夫面前，渴望他的保护。
- ※ 你与他的观点不一致时，很尊重地寻求他的建议(你可能是对的，但提高嗓门就错了)。
- ※ 你有时让他做决策，并且对他的解决方法拍手喝彩。
- ※ 你承认自己有可能犯错误，并且感谢他的保护和宝贵意见。

第二十章 关系——理解他对友谊的渴望

他们来向我求助的时候，结婚才7年，原因是两人总会陷入他们自己所说的“大吵”。

“通常是怎么吵起来的？”我问道。

妻子解释说，有时候她可能正在清扫厨房或在熨衣服，而他坐着看报纸或电视，他还叫道：“亲爱的，为什么不过来和我待会儿？”

她想也好，这会儿两人还可以说说话，就过去了，并且开始和他说话。

“不，不要说话，我只想和你待会儿。”他可能这样说。

她有点琢磨不透了，就问道：“不是你让我过来的吗，我想你肯定有话要和我谈。”

“不是，我只想让你在我旁边待会儿，并不是说话。”

“但是你肯定想和我说什么，”她拧上了，“要不怎么会喊我过来？”

到了这个地步，事态就激化了，一场口舌之战便由此开始了。

他们吵了一次又一次，到了不可开交的地步，最后希望我能够帮助他们补救婚姻。

我并没有“补救”他们的婚姻，而是竭力解释他们的婚姻出了什么问题。

我告诉那位妻子(那时她的丈夫在一旁认真地听着)，她只需要在他的身边，他就会感到浑身都是劲

儿。然后我补充道：“如果他在看报纸、看电视或在院子里做一些杂活，而那时你只是坐在他的身边或只是远远地看着他，这时你就会发现他的身上散发着令人惊奇的活力。”

一个女人必须思考如何去伴随一个男人；毕竟神说过：“我要为他造一个配偶来照顾他。”（《创世纪》2：18）

我注意到了那位妻子一脸的迷惑，我继续说道：“男人就是这样与他人交流的，靠感觉，靠体验。女人在一块就是情绪高昂地倾诉和讨论。而男人则不同，他们往往通过一个活动来共度时光。这就是为什么你的丈夫只是想让你待在他的身边。

在谈话结束的时候，我告诉这对夫妇我将在一个镇上的教堂举行一次“爱与尊重”的讨论会，希望他们去参加。他们去了之后再去找我时，我发现那位妻子真正“领会”了为什么丈夫只想和她待会儿。“你是对的。”她说，“刚开始让我不说话，真的快把我逼疯了，但是不管怎么说，我们现在和好了。他确实只是想让我坐在他的身边。”

“什么都不做”如何建立感情？

当你的丈夫喊道：“亲爱的，过来和我一起看探索频道吧！”

然后你去了，坐在他的身边。

他确实是在看探索频道，可能会在这会儿解释一下“麋鹿的大小”，过会儿又来一句“你看鳄鱼的牙齿”。但多数时间他则沉浸于他的世界里——看电视。如果你和大多数妻子一样，你坐在那儿就会想了：我要洗衣服，还要做饭，收拾厨房，孩子们明天的午餐还没有准备好……最后，你就站起身走了，因为你还有那么多事要做。另外，你想你和丈夫确实是“什么也没做”。他看他的电视，你安静地坐在旁边。你想你们什么都没有说，这怎么可能会加深感情呢？

“作为一个妻子，不要只顾自己的想法，也要知道丈夫喜欢你的默默伴随。”

听完上面的话，妻子们会马上说确实如此。

有一个妻子决定和丈夫一起去捕鹿，他们带上了弓箭。两人搭好埋伏后，就静静地坐在那儿等着鹿经过，这样一坐就是好几个小时，期间什么都没看见，什么都没打着，两人一句话都没说，最后撤了埋伏，往回走了。在小路上，丈夫看了看妻子，说：“简直是不可思议！”

我们来说说另外一个妻子。尽管她不大赞成做一些稀奇古怪的事，但那次她决定去丈夫的工厂，看他干活。她坐着，静静地看着丈夫。丈夫抬起头，对她笑了笑，她也只是笑了笑。几分钟过去了，丈夫再次笑着看着她，她也只是冲他笑了笑。就这样，45分钟过去了。最后，丈夫说：“我不知道你在干什么，但是我很喜欢。”

为什么男人喜欢自己的妻子默默地伴随着他？我不知道原因，但我知道这确实会使你们的婚姻发生奇妙的变化。记住，在这个缤纷的世界里，你是粉色，而他是蓝色。如果你总是透过“粉色镜片”来观看世界，就会错过很多东西；就像他如果只透过“蓝色镜片”来感受世界也会与好多事物擦肩而

过一样。当然，你们是情侣，但是你们也要成为肩并肩的朋友。(对比“粉色”和“蓝色”各自的需求，见附录 C。)

《圣经》里谈到了婚姻中的爱情和友谊是不可或缺的吗？《雅歌》的主旋律就是爱情，充满激情，但觉苦涩。在其中的第五部分中，主对着那对夫妇歌唱道：“我的朋友们，请吃；我所亲爱的人，请喝，且尽情地喝！”接着，还是在同一部分，当妻子在反复称颂自己的丈夫是多么的优秀，多么的出类拔萃后，以“这是我的爱人，这是我的朋友”结尾。

《新约》全书中同样对婚姻中存在的友谊关系有所阐述。希腊文中“phileo”一词指兄弟般的亲情或友谊。在《提多书》中，保罗指出老年妇人(历经世事，知道如何为人之妇)就应该教导年轻的妇人如何去“phileo”自己的丈夫——如同对待朋友一样。

一度，莎拉并不怎么讨人喜欢

在前面的一个章节中，我曾提到经常问一些丈夫他们的妻子是否爱他们，他们马上就回答：“当然。”但是当我又问他们他们的妻子是否喜欢他们时，通常得到的答案是“不喜欢”或“不清楚”。我反复提到这个话题是因为在我的婚姻中我曾一度有此同感。

莎拉也会恳切地承认我们的那一段令人神经紧绷的日子。过后，她也意识到了那时她看什么都不顺眼，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洁这件事上。她只要看见餐桌上有一片面包屑、地上有一只乱扔的鞋、床上有一块湿毛巾……她就会喋喋不休。

那时她试图去“帮助”所有的人，尤其是我和我们的两个儿子。她让我们意识到如果我们更加爱整洁，她肯定会感到更加开心。说实话，她的工作并没怎么见成效。

刚好是在那段时间里，莎拉决定去看看住在另一个城市的她的母亲，并带上了我们的女儿乔伊。我和两个儿子留在家。一周后莎拉和乔伊回来了。当我到达机场去接她们时，莎拉的第一个问题就是：“这几天你们怎么样？”

我答道：“嗯，挺好的。”

“你不想我吗？”这是她想知道的。

丈夫能成为“妻子年轻时的”朋友，但后来当妻子忘了“在神前立下的盟约”后，她就不再把丈夫当做朋友了。

我不想撒谎，我说：“我们过得很开心。我们想在哪儿吃饭就在哪儿吃饭，想在哪儿搭床睡就在哪儿搭床睡，想什么时候铺床就什么时候铺床。”

莎拉明白我的意思了。她意识到我们在她走的这一周里只有在来接她之前才铺了一次床。同时她也意识到我们并没有非常想念她。可是，莎拉，我们仍然爱你，爱你这个妻子，爱你这个母亲；但是我们一点都不想念不停的唠叨和责备。

也就是那一刻，莎拉做了个决定，就算是我们邋邋不堪，她也喜欢我们。她意识到我们结婚是因为彼此喜欢对方。我们是朋友，她知道了她既要成为我的爱人也要成为我的朋友。

老婆，和我静静待会儿好吗？

如果你想让你的丈夫知道你喜欢他，想和他交朋友，那当他提出“来和我待会儿，看我干活或和我一起看电视，但不要说话”等如此怪异的问题时，你就满足他的要求。当丈夫这样做时，在他看来是在以一种他认为非常重要的方式来增进你们夫妻间的感情，但也许在你看来，觉得不可理解；但这确实是非常重要的。一个丈夫的交流方式就是这样的。男人们更倾向于简单的“肩并肩”式的交流。

我举个我和妻子莎拉的例子：我们婚后一年的一天，我俩都在家。我在看报纸，她懒懒地躺在沙发上。莎拉就说：“我们就不能说会儿话吗？”

我答道：“我觉得就这样和你静静地待着，挺好的。”

研究证实，男人们更倾向于“肩并肩”式的交流，期间很少说话或不说话。在一项试验中，研究人员分别对4个不同年龄组(二年级学生、六年级学生、十年级学生和25岁年龄段的青年)的男性和女性进行了一系列的测试。试验中，对每一对男性和每一对女性所下达的指示是一样的：进入房间后都坐到椅子上，然后想交谈的就交谈。

试验中，每一对女性，不论年龄多大，表现都是一样的：她们将椅子转过来对着对方或至少是侧身看着对方，这样她们就能面对面看着对方，然后开始交谈起来。而男性的表现则不同。他们并排坐着，肩并肩，直视前方，偶尔瞅一眼对方。

接受“肩并肩”交流方式的妻子对“无需言语便能赢得丈夫的心”有着更深层次的理解。

由于那些女性侧着身子看着对方，或干脆将椅子转过来与对方面对面，这样看来研究人员就以为她们的交谈是最为亲密的。但事实上，在所有的试验组中，十年级男孩那一组的交谈是最为坦诚的。从我多年的观察来看，我认为男人们是通过共同参与一项活动来增进他们之间的感情的。随着时间的流逝，他们相同的经历和共有的兴趣使他们之间形成了一种亲密关系。他们在一起时通常很少抱怨，也很少谈论对对方的看法。但只要他们成了朋友，有一点很明确——都能为对方两肋插刀。

很多男人都记得自己儿时的“兄弟”。两滴血的融合意味着“永远的”结盟。他们之间的约定就是并肩作战，如果有可能的话，甚至为对方牺牲自己的生命也在所不惜。女孩间是不存在这种友谊的；而男孩就拥有，他们在一起垒“战壕”，时刻准备着舍弃一切并肩作战。直到现在，在我动笔写下这些文字时，就想起我那儿时的“兄弟”，内心仍然有一种深深的冲动，就像其他男人一样。

我的落脚点是什么呢？我要讲的是，直到有一天，男孩长大成了男人，遇见自己心仪的女孩，便向她求婚，直到最后和她喜结连理。这时他仍然用自己男人的观点来看待自己和妻子间的关系，认为和妻子在一起时还是和以前同自己的男性朋友一样，是自己“肩并肩”式的朋友。因此他向妻子提出了一个简单的问题：“亲爱的，过来和我一起待会儿。”刚开始，妻子也许还很乐意，那时的妻子确实是自己真正的朋友。但是，后来有了孩子，有做不完的家事，还有许多比两个人傻坐着要重要得多的事情要处理。还有一点就是，当他们单独相处时，妻子就要说点什么。对于她来说，只有说出来，夫妻间的隔阂才会越来越小，而一言不发，简直是荒谬可笑。

因此，对于大多数婚姻来说，夫妻各自最基本的需求就有很大的区别。我们在第九章中能看到，她想交谈，想与丈夫靠得更近些。而在这章中，我们发现男性生来就喜欢“肩并肩”式的交流，期间

很少说话，或不说话。这样看来，很显然在交流方面夫妻间就需要迁就和容忍对方，就像在婚姻中的其他方面一样。总而言之，有时候丈夫要迁就你和你面对面地说话；而有时候你也要容忍他“肩并肩”式的交流“怪癖”。当他让你和他静静地待会儿时，你就照他说的做，这样你将会发现他浑身洋溢着活力。

待在一块儿

容忍男人的这种“怪癖”值得吗？我是在伊利诺州长大的，小时候我一般都是骑着自行车在街区里来来回回，记得那时经常会碰见一对夫妇。丈夫躺在车下修车，他的妻子就坐在旁边的一个小凳子上，或抽着烟，或修着指甲，或只是嚼着口香糖。旁边也没有别的女人。丈夫躺着修车，妻子就这样静静地陪着他，什么也不说。

因为一些原因，我总是能想起那对夫妇。多年过去后当我想起他们时，我突然意识到了什么。在我们的街区，有很多夫妇都离婚了，但是那对夫妇却没有。在一定程度上，那位妻子明白当她丈夫工作时，只是静坐在他身边，这对丈夫而言就是一种让他感到兴奋的事情。即使不说话，她也愿意和他待在一起。

如果你还是觉得和丈夫坐在一块儿，什么也不说，是一件非常怪异的事，那就读读下面两段文字，这是我从收到的信中节选出来的：

周六的时候，他喜欢我在他身边。他在家里家外忙着，我就跟在他身边，要么帮他干活，要么说说话。我现在开始这样和他待在一块儿，他很喜欢。尽管这样对于我来说觉得有点不适应，但是最后我的丈夫感觉自己被爱着，被尊重着，他也变得更加爱我了。

在你谈到“肩并肩”式的交流时，我完全理解你所说的话。我丈夫最后还说有时候他想要的还是希望我仅仅能坐在他身边。并且我也知道了如果我要去看看衣服洗得怎么样了或要去做其他的事情，我就得和他说一声。只要他知道了我去干什么，并且会回来，那就行了。

向我咨询过的很多妻子都表示他们夫妻间十多年了都没有真诚地交过心。面临这种情况，妻子应该怎么做？试试这种“肩并肩”式的交流方式。如果他打断你说话后就静静地走开了，在这种情况下，想把他重新拉回你的身边，最简单的方式就是在他做事时，静静地陪着他，不要说话，只是安静地和他待在一块儿。就这样，坚持 12 个星期，看看会有什么变化。我基本上可以保证，他将和你开始说话。他会面对着你看着你和你交谈吗？可能不会。刚开始他会和你说很长时间吗？也可能不会。就这样静静地陪着他，你会觉得充满活力吗？可能不会。而他会因你的陪伴而感到精力充沛吗？当然会。

婚姻中万事均有定时：“静默有时，言语有时。”（《传道书》3：7）

相信我，你的丈夫有一种你所不想要的需求，而在你满足他的这种需求时往往还会感到不可理解。但是你只要静静地陪着他，他对你的爱就会一发不可收拾。这确实不是什么博大精深的道理，他就是希望你能在他身边，就是这么简单。

你的丈夫将感受到“肩并肩”式的友谊……

※ 你告诉他你喜欢他，并且从你的行动中也能看出来(他知道你爱他，但是他还是会时常想想你是不是真正喜欢他)。

※ 答应了他的请求和他一起去进行某项娱乐活动或静静地看着他工作(你不需要每次都去，只是偶尔答应陪他静静地待会儿，就会发现他比以往更有精神)。

※ 你愿意和他静静地待着，而这也会使他坦诚地和你说起话来。

※ 你留给了他单独待会儿的空间，而这也会使他主动过来和你说说话。

※ 你不会为了让他多和你面对面地说话而不允许他和他的男性朋友“肩并肩”式的交流。尊重他的友谊，他将会更愿意和你“肩并肩”式的交流。

第二十一章 “性爱——理解他对性亲密的渴望

多年来很多夫妇向我抱怨他们合不来。而答案往往隐藏在这个事实当中：她需要亲热和关爱，并不仅限于肌肤之亲；而他需要性爱，并不仅局限于简单的情感交流。男人对性的渴求和对情感沟通的需要就像平行线。

在一次咨询中，一个妻子对我说，她认为性是男人的第一需求。我就告诉她，对于男人来说，性爱就是获得了深层次需要的标志——尊重。

照此类推，我们也可以说一个妻子通过交谈得到了情感上的释放，同时也感受到了爱；否则她认为自己的丈夫不爱她，不关心她的感受。丈夫通过性可以得到身体上的放松。如果妻子拒绝他的性需求，他则认为妻子不关心他，不尊重他和他的需求。做妻子的同时也要想想，自己嘴上说着“你的眼里只能有我”，而在丈夫暧昧地靠近自己时，却将其拒之门外。

作为一个妻子，你满足了他的性需求，就是表示了对他的尊重。

读懂丈夫的“性”

读懂丈夫的“性”可以从两个方面出发。其一，要知道他对性渴望的表达方式同你的是不一样的。《箴言》中说：“她如可爱优雅的雌鹿，愿她的胸怀能使你时时知足，她对你的爱常常使你兴奋不已。”

《圣经》中没有表示女人会因男人的胸怀而时时感到满足的话语，这也并非巧合。这句话其实也挺有意思的，为什么这么说呢？

我们从《箴言》中可以看出：当男人有性渴求时，他的视线也有了定向性。当他看到一个漂亮女人，看到她的脸庞，看到她的身姿，他都会兴奋不已。而女人则不然，至少没有男人这样敏感。

试着想想你俩各自浴后的情景。当你从浴室出来时，他肯定直直地盯着你看。但换成是他刚洗完澡出来，你会是什么反应呢？你可能会说“在浴室防滑垫上先站会儿”，或是“小心点儿，我刚给地

板打了蜡”。你是不会死盯着他看的。

其二，就是要知道他的性需求就像你需要倾诉情感一样。在《哥林多前书》中，保罗写道：“夫妻不可彼此亏负，除非两相情愿，暂时分房，为要专心祷告方可；以后仍要同房，免得撒旦趁着你们情不自禁引诱你们。”保罗认为双方都应该满足对方的性欲；尤其是对丈夫而言，如果他被剥夺了性生活，将如同受到了残酷的打击。

在一次“爱与尊重”讨论会结束后，一位年轻的妻子向莎拉讲述了这样一个故事。她说每个周日都要和丈夫一起去看望她的父母。但一个周日的早晨她给母亲打电话说：“我们不去了。”母亲问道：“为什么？”

“因为那个傻瓜。”女儿说道。

“怎么了？”母亲问道。

“我想可能是我们一周都没亲热了。”

那位母亲听完后就批评了女儿，语气柔和但很认真：“你应该为自己的行为感到羞愧。明知道他会因此在很短的时间内就体味到无比的快乐，而你却不给他！”

女儿那时感到困窘不安，大声地喊道：“妈妈，我真没想到您会这么说。”但是在她讲完这个故事后，又补充了一句：“我的妈妈结婚47年了，没有谁比她的婚姻更幸福。”

事实上，那位母亲就给了女儿一个很好的建议。遗憾的是，当丈夫由于在性生活上得不到满足而作出一些“傻傻的”举动时，妻子则认为他是在耍孩子气，就这样进入“疯狂怪圈”中。我们有很好的办法来解决它，莎拉在婚姻讨论会上关于这一点就说得很好：“我的姊妹们，想想如果你们的丈夫三天、三周或是三个月不和你说话，你是什么感受？感觉必定糟透了。我想你们已经明白了我的意思。很多姊妹在婚后希望能和丈夫谈谈心，但同时又忽略了丈夫的性需求。记住，您的儿子也会有同样的需求。您希望您的儿媳怎么对待他？您儿子对性的需要，并不少于您女儿或儿媳对情感倾诉的需要！”

性也是“活力圈”中的一点

有一点要明确，你丈夫的身体结构和你是不一样的。他对性的需要如同你需要倾诉衷肠一样。这就是为什么他喜欢性本身和性爱的过程。如此美妙的过程能使他身心荡漾，备感幸福。作为一个女人，你可能感觉在和丈夫享受性爱前，首先需要培养感觉，让彼此间更为贴近。但对他来说就是另外一种想法：享受性爱本身就能使双方更为贴近。

“你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。”（《路加福音》6：31）

要记住：性也是属于“活力圈”中的一点，属于“COUPLE”（他需要对你做的）或“CHAIRS”（你需要对他做的）。有一条不变的法则就是：在剥夺了对方所需要东西的同时，你也失去了自己所需要的东西。

有这样一个老掉牙的笑话：一个男人在填写一张工作申请表时，碰到了“性爱：_____”这样的

问题，于是他写道：“不够。”

我想尤其是男人在看完这个笑话后都会大笑。但有一个让人心寒、难以接受的事实就是，男人往往因为在家里得不到性生活的满足而越轨。人们也往往将男人的过错全部归咎于他的生活不检点；但是要知道，在很多情况下，他都是因为妻子无法满足自己的性欲而经受不住外界的诱惑。

几句尊重的话抵得上一副伟哥

一个明白了自己的丈夫为什么出轨后的妻子，在给我的来信中讲述了她丈夫外遇的事。她已经意识到自己的丈夫渴望被崇拜，就像自己渴望被人爱一样。结婚二十多年来，尽管在人们的眼里他们一直是“美满的一对”，但最终他还是有了外遇了。在他们分开一段时间后，妻子终于意识到了：

我忙于自己的生活和孩子而忽视了丈夫在这方面的需要，最后导致他经不住诱惑而做错了事。他曾说过他一直都在渴求着什么，直到他遇见了“她”，他便感受到了自己所渴求的东西，才明白了自己一直都想要的是什么。他是如此的渴望被尊重和崇拜，以至于在我们分开的那段时间里，一度想抛开一切——婚姻、家庭、事业、名誉——去继续享受另一个女人带给他的尊重和崇拜。在那段时间里，他经历了强烈的思想斗争，因为他清楚怎样做才是对的，但是又不舍得放弃“她”带给他的感觉。我最终明白，是我的过错导致我们婚姻破裂。他是个好丈夫，我知道他爱我，他也知道我爱他。

信后面的内容讲述了她在做完“尊重测试”后得到了意想不到的结果。她开始用极度尊重的语气和丈夫说话，丈夫告诉她在听到她的那些话后感到不知有多兴奋。按她的原话就是：“我们很快就享受了一次绝妙无比的性爱！看起来，几句尊重的话抵得上一副伟哥！”

并不是所有外遇都有个圆满的结局。一个被剥夺了性生活而最后出轨的丈夫这样写道：

我并不是要将自己的越轨行为归咎于她，但她也从未认为自己在这件事上有一点错。我不是在责备她，但是她也并不是无可非议。她从未说过在这件事上自己也有责任。我想忘记这件事，但是她的一些行为让我无法忘却。

我是做错了，但我不止一次决定以后再也不要出去和那个女人见面。如果我感觉到了她的尊重，我想也不会发生这件事。我时常认为自己是个失败者，就像她一向认为的那样。因此，当有个人对我说“你生来就是世界上最棒的”，我就被深深吸引住了。妻子说我在外面勾搭了一个金发碧眼的女人，但其实这与性一点关系也没有。和她在一起的感觉很好，是因为有人认为我很棒。她越是说我是个好男人，我就陷得越深。

如果他爱我，又怎么会禁不起其他女人的诱惑呢？

性往往使得夫妻间失去了应有的亲密，但是它可能还会引发其他意想不到的问题。当男人们想和自己的妻子坦白一些事时，如果他们想袒露一些可能会影响而不是增进夫妻感情的事时，那时一些妻子不是异常烦躁就是心神不安。她可能会想为什么她的丈夫在已成事即时才坦白，很多年前她就告诉过他不要这样。

有这样一条不成文的法则：妻子只喜欢谈论能够增进夫妻感情的事。当丈夫谈起一些“阴暗面”——令人头疼的话题，比如性诱惑之类，这时妻子就会变得不安，甚至有可能歇斯底里。那时她可能会让丈夫别再说了或是换个话题。换句话说，她也可能说：“我们不迷恋男人的身体，你们也不应该贪恋女色。”

如果和她谈谈已经困扰她很久的诸如体形、减肥和她担忧的一些事，那就是谈到点子上了。你在一旁听着，还不时表示自己也有同感，这样她就会感觉很好，因为她认为谈谈这些事是在增进夫妻间的感情。但问题是，他并没有被体形、减肥和她认为的烦心事所困扰，而是有其他的烦心事，可是男人的忧虑在妻子眼里又不能算是能增进夫妻感情的事。

这时丈夫就闭口不言了，尤其是在被责骂后。而这也更加使妻子得出一个结论：无法和他进行感情上的交流。事实上，她已经告诉他不要袒露自己的心事了。她对算得上是情感亲密的话题有着很高的标准，那些事必须能增进夫妻间的感情，同时也要能卸下她的感情重担；否则(如谈论当他看见有魅力的女人时就有一种冲动感)，他就出局了。那时她会想：他怎么会受到其他女人的诱惑？他究竟是不是只爱我一个人？！

她无法理解他在办公室里看见一个天生丽质、身穿低胸装的女人就会感到“兴奋”。就这样她认为他肯定是在撒谎，从而得出一个结论：他之所以对那个女人有着性冲动，肯定是因为他们在一起已经很长时间了(或至少是他想和她待在一起)，他们一起聊天，慢慢地了解对方，之后就越来越亲密了……她无法理解他看着一个自己几乎都不认识的女人就会有反应。她让他知道不管怎样对其他女人有感觉都是不对的，并且不想再听到类似的事情。

简单点说就是，男人对他看见的是有反应的。他需要妻子理解他这方面的困扰。如果他对自己的妻子不忠，根本就不会含沙射影地提到这个问题。关于这个问题，我有两点建议：第一，尽力满足他的性需求，即使有时候你没有心情；第二，让他知道你在尽力体谅他的视觉冲动，即使你无法理解。如果你愿意和他聊聊他的心事，这样就更容易成为他的朋友。

只要你的丈夫是正常男人，他就有着你所不需要的需求。如果你羞辱他、惩罚他或剥夺他这方面的权利，他就感觉失去了做人的尊严。如果你的丈夫觉得你对他的烦恼、欲望、男人的尊严漠不关心时，他就会逃避你。但是他需要你，这是你在婚前都知道的。当你意识到他的需求，并且尽力去满足他时，你将会发现他也在尽力迎合你。也许没有别的办法能让“疯狂怪圈”停下来而让“活力圈”旋转于风火轮之上了。

他将能感受到你理解他对性爱的渴望，当……

- ※ 你比以往更愿意迎合他，并且有时候表示主动。
- ※ 你知道了他的性需求就如同你需要倾诉情感一样。
- ※ 你让他知道他在受到性诱惑时不用担心被误解，或会被羞辱。
- ※ 你不会和他讲条件——不和我袒露心扉，就不满足你的性需求。

第二十二章 如何让“活力圈”转起来

一天，我给他发了封 E-mail，告诉他我为什么尊重他。那天晚上他告诉我他真的很感动。

有时候，我们也互相给对方写信表达着“SHMILY” (See How Much I Love You，你看我是那么的爱你)，我也给他写信传达着“SHMIRY” (See How Much I Respect You，你看我是如此的尊重你)，他喜欢这样。

在后来的一周里，有一天中午我丈夫打电话告诉我他为什么爱我，这可是我们结婚 10 年里他第一次这样对我说。

这位妻子的来信很好地概括了当婚姻“活力圈”运转到最高点时所产生的效果，还有十几封信也表示了这一点。

懂得妻子最渴望的是爱，丈夫最渴求的是尊重，才算取到了如何经营一个美满婚姻的真经。在婚姻终于运转到“活力圈”这个阶段时，他的爱使她更尊重他；她的尊重使他更爱她。

丈夫如何向妻子表达爱？

我们知道，对于一个妻子来说爱就是“COUPLE” (一对)。下面的文字简单概括了前文所讲述的六点。

如果丈夫每天能够记住或是使用其中的一两点，他就为婚姻“活力圈”的运转尽了自己的力。丈夫应该时时扪心自问下面这些问题：

1. 亲近——我有没有常常走到她身边和她聊聊天，让她感受到我对她的爱？
2. 谈心——我和她谈过心吗？并且确信在她希望听听我的心里话时没有皱过眉？
3. 理解——每当她在我跟前说烦恼时，总能畅所欲言吗？在我的心目中她的性格内外兼备吗？她是个情绪化的人吗？一点事都能影响她的情绪吗？
4. 调解——我总是很愿意解决问题吗？并且尽量避免说出：“不用管它了，顺其自然吧！”
5. 忠诚——我是在不断地想办法告诉她我会对她永远忠诚吗？
6. 尊重——我总是让她明白我很珍惜她，并在我心目中占据最高的地位吗？我总是能让她感觉到她的所做所想对我来说都是很重要的吗？她知道我的生活里不能没有她吗？

妻子如何向丈夫表达尊重？

一个妻子向她的丈夫表示尊重就是把他看做“CHAIRS” (当家人)，以此让他感觉在她的心目中他是她最重要、离不开的人。

妻子应该扪心自问以下这些问题：

1. 服从——我总是站在他身后支持他吗？

2. **地位**——他能感觉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，更不用说她的悟性了。她已经意识到了自己有很多地方都很像夏娃。在这个世界里，你不可能事事顺心，“那个永远也够不着的圣杯是抓不到的”。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。

从“活力圈”到“回报圈”

在第三部分，我将会告诉你如何在婚姻中实现爱与尊重，这将使你的婚姻走出困境，趋于正常，直至美满。我将会告诉你如何将你的信仰和你所学到的结合起来，使你得到幸福婚姻的回。我将此称为“回报圈”——他对她的爱将会受到祝福，不论她是否尊重他；她对他的尊重将会受到祝福，不论他是否爱她。

当你融入你对她的爱或对他的尊重中时，婚姻“活力圈”将告诉你如何去满足你的配偶的最深层次的需要。你将会知道一个丈夫对妻子毫无所求的爱就像耶稣对教会的爱；而一个妻子对丈夫无条件的尊重就像教会对耶稣的敬畏。我将会告诉你如何使你成为周围人的榜样，如何以一种明智的方式来赢得配偶的心。

第三部分 回报圈

只要夫妻双方都是好人，心存爱与尊重，你们破裂的婚姻就会起死回生，这一点贯穿整本书。还

有一点是我不断强调的，那就是要信任你的另一半，要无条件地对你的爱人表示爱与尊重，不要有物物交换的心理，他 / 她不给你想要的，你也不让他 / 她满意。

但是当你表示了对丈夫的尊重，而他还是没有爱的表示时，你该怎么办？如果你表示了对妻子的爱，而她仍无动于衷，这时你该怎么办？不要再为此烦恼了。从“回报圈”这一部分中，你便能找到答案。

第二十三章 无条件的爱与尊重

很多夫妇之间的关系停留于“疯狂怪圈”向“活力圈”的过渡期，之后都不想往前再踏一步，我想主要原因还是他们心中都存在顾虑：如果我对她付出了爱，如果我表示了对他的尊重，而她不领情怎么办？这些话都是我从 E-mail 中看到的或亲耳在讨论会上听到的：“我害怕的是如果我按你的说法做了，而我的爱人反而得寸进尺”；“我的妻子还是会瞧不起我，操起的扫帚比以前的还大”……

当然也有例外——有位妻子担心如果向丈夫表示了尊重而奏效了怎么办？她的来信是这样的：

您建议我向他道歉并且表示我有多么的尊重他，这真的很不错。但是我担心的是他的反应会过了头，我们现在已为人父母，如果他对我过于热情，我还真的不知道该怎么办。我一想到我的做法如果会给我们之间的关系带来那么大的变化，我就有点害怕，对于这一点我真的还没有心理准备。

还有一个问题我也经常听到：“他 / 她都没有反应，我为什么还要去爱她或尊重他？”有一对夫妇参加了我们的讨论会，妻子表示愿意尝试尊重自己的丈夫，但是按她丈夫的话来说：

她本来有的那种想法就像雾一样慢慢消逝了，又回到了从前的她。她父亲对她造成的影响使得她一直都不信任我。她对男人一直有着消极的看法，就像一个打击男人的声控器。尽管是在自己的家里，但我总感觉自己就像一个无助的孤儿，一个孤寂的寡妇。我的视线里有了她，就有了责备、挑剔、不信任……我对她的感情也一天天随着她不把我当男人看的态度给慢慢磨灭了……我想了解我的妻子，我也想知道如何面对她的谩骂。

不要放弃，一定会好起来的

上面的信让人看了不免有些心酸，我的建议是不要放弃，因为这并不是表示一点作用都没有。继续向爱人表示你对她的爱或对他的尊重，仔细体会细小的变化。丈夫可能没有送花给你，但他把水龙头修好了；妻子可能还在唠叨烦心事，但她的语气缓和多了。还记得“粉色太阳镜和蓝色太阳镜”吗？发现有起色不是那么容易的，看到我们的付出对自己爱人的影响也并非易事。

还有一个很好的例子。一位妻子来信说，有一天她的丈夫在公司加班已经很晚了，突然打电话回来说他得到了一份意想不到的红利。“感谢上帝！”她说道。听完这句话，丈夫就不高兴了，他说自己工作不知有多努力。她试着提醒他，他们真的非常需要这笔意外之财，因此“为什么不感恩呢”？

当他继续抱怨自己的运气有多不好时，她决定不再和他这样慢悠悠地辩论下去了，而是一言不发。就这样她什么也不说了，而丈夫发话了：“你最好不要搞这种沉默的把戏。我知道你是什么意思。这不是你的风格，你这样做让我感到很不安。我不喜欢你这样。我从来没有不让你说话。我是说过听我说，不要总顾着自己说。说话！”

她回信告诉我，自己想用沉默以示对丈夫的尊重，但“完全没有效果”，我给她回信说这已经起了很大作用了。在他们目前的婚姻状态中，她丈夫的坏习惯一定得改，而他已经处于被说服的过程中了。他可能已经听懂了她的沉默，这是好事情。

数月后她来了一封信，信中说：“我们的感情越来越好了，有了争吵也会很快解决的。”但是加了一句：“我想我现在的态度、沉默以及对他尊重的言行起了很大的作用。”当事情的进展看起来不如意时，我们很容易就处事方式产生了质疑，这件发生在这位妻子身上的事就是一个很好的例子。

“你们若行善，不因恐吓而害怕，便是撒拉的女儿了。”（《彼得前书》3:6)

对很多事情来说，看到效果是需要时间的。以上的事也就是其中的一个例子。不要因为几个星期或几个月过去了都没起色而放弃。不要误认为迟来的变化就是失败。很多情况下你的爱或尊重对爱人的影响都远远超出你的意料。

就是毫无起色，该怎么办？

婚姻中你最害怕的是什么？作为一个丈夫，最害怕的难道不是你对她的爱护有加换来的却是她对你的轻视？你爱她、理解她、忠于她、宽容她、尊重她，而她却对你仍然冷言冷语。

作为一个妻子，最害怕的难道不是你的尊重换来的却是他的漠不关心？你已经懂得了如何去表示对他的尊重：你支援他的工作，感激他对整个家的付出，接受他给你的建议。同时你也尽力静静地陪伴在他身边，满足他的性需求。但最后你所得到的却是他的漠然置之。你走出了第一步，而你的爱人却不为所动。

当你无条件地爱她或尊重他时，你会发现你的爱人和婚姻根本不是问题，无条件的爱和尊重最终会得到回报的。我将婚姻中的这种状态称为“回报圈”。耶稣说过：“你们若单爱那爱你们的人，有什么赏赐呢？”耶稣在说这句话时已经将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，但你仍去爱她或尊重他，都会得到回报。下面的两句就是“回报圈”的精髓：

不论她是否尊重你，你对她的爱将得到祝福；

不论他是否爱你，你对他的尊重将得到祝福。

当我开始传授这条关于婚姻的提示时，担心人们不会接受。没想到结果恰好相反。这种想法不仅能挽救失败的婚姻，而且对幸福的婚姻也有帮助。“回报圈”中的这条精髓不仅适用于失败的婚姻，而且也适用于幸福的婚姻。

婚姻步入“回报圈”后的另一个好处是，你不仅知道了为什么要无条件地爱或尊重你的爱人，而且可以更好地向其他夫妇解释爱与尊重。当其他夫妇受益于爱与尊重这条信息时，你会得到更为丰厚的回报。

“不要以辱骂还辱骂，而是要祝福”（《彼得前书》3：9）

第二十四章 帮你获得心灵上的真正自由

直到此时，你沉浸在婚姻步入“活力圈”后所拥有的幸福之中，你会觉得这种空气般的心情如此美妙，真不知道如何去形容这种心情了。

幸福指日可待——但现在怎么办呢？

当婚姻步入“回报圈”，你将会得到更多的回报。那些回报将会帮助你克服现在的困难。

很多夫妇都尝试用爱与尊重的原则来解决他们婚姻中的难题，但是过程并不总是一帆风顺。他们给我来了很多信件，我都可以整理成一本书了。有很多夫妇都想让他们的婚姻从“疯狂怪圈”进入“活力圈”，但是他们总是停留在一个进退两难的境地。有些夫妇则只能让“疯狂怪圈”不要再运转到极致。

有一对夫妇，在听完我们“爱与尊重融合”的磁带之后，丈夫写信向我承认他自己没有按照爱与尊重的要求去做，当然他的妻子也有错误。他是这样写的：“每当妻子所说的话深深伤害我时，我都会记下来，我没有将这件事情告诉她，并且也不打算利用这些恶言恶语伤害她，但是每天我都能感受到我的尊严受到了伤害。我不想评价我的妻子，但是她不尊重我是真正的问题，真的让我很伤心。每次我都会暗自神伤，静静走开，不管我的妻子说了什么话，或者是做了什么事。”

有时候，爱与尊重的原则可能会让人想起陈年往事，就像发生在这位妻子身上的事一样，她的丈夫对她是否尊重自己相当敏感，看看她的来信：

现在当他察觉到一点我对他不敬的地方，即使不是，都会使他想起过去的事而大动肝火，我以前从未见过他发这么大的火。事实上，我后悔向他讨教事情，因为他每次都以此来针对我。我可以接受批评，因为我觉得这是我应该承受的，但他的怒火使我羞愧难当，我真想找个洞藏起来。

我能理解这位女士的心情，因为她所描述的环境与我们的成长环境十分相像。我的父亲经常对母亲发火。为了平衡内心的负疚感，就算母亲没做错事，他也会大动肝火；但是母亲却从未认为自己是 不幸婚姻的牺牲品。我长大成人的这些年里，我从未听见母亲埋怨过一次父亲。而当我埋怨父亲时，她常说：“你父亲三个月大的时候就失去了父母，所以他不知道如何去做一个好父亲。”

父亲如此的蛮横无礼，母亲完全可以怒斥他。但是她没有那样做，之后我明白了为什么。姥姥、姥爷的一生很不幸，母亲的好几个兄弟姐妹都去世了，她的父亲也终身在轮椅上度过，这样的环境很

容易造成母亲自怨自艾、怨天尤人的心理；但是母亲意识到这种心理不会给自己带来幸福，于是她选择了积极向上的生活态度。她知道如果自己找到了解决争执的另一种好的方法，她将不会有无助的时候，确实她也从未有过。

有时候问题就在于我

有些已婚人士仍因配偶的怒火和羞辱性的责骂而痛苦不堪，对此我感到心碎。尽管我很同情他们，但我知道我的同情并不是他们真正需要的。他们需要知道的是，婚姻进入“回报圈”才是他们内心获得真正自由和精神上达到成熟的方式。我所说的可能听起来很难实现，并且不怎么令人信服；但是我正竭力去帮助你，而并不是单手握你的手。使婚姻步入“回报圈”的关键在于无条件地爱与尊重。

首先，你必须想到：“满足爱人的需要是我的责任。”在我的婚姻中，莎拉没有要求我成为一个什么样的人；但从她那儿我知道了自己应该成为什么样的人。当我的所为不能体现出对她的爱时，则表明我做得还不够好。我不得不承认我的内心和性格上还有着不想对她付出爱的成分。也许其中 70% 都是她的错，而我只占 30%(也许不是这样的)，但问题是我那 30% 的错是什么呢？

不要和你的配偶玩这种数字游戏了，这样很容易让你的思想脱轨，一旦脱轨你就不能达到精神上的成熟了。而一个典型的想法就是，你觉得自己像个受害者，给自己营造了一个自怨自艾的心理。

于是开始对自己的配偶和其他人进行报复，因为他们没有治愈你的伤痛或没有安慰你。大多数时间，你都认为自己是个受害者。但是你必须领悟到这一点——不管我的爱人是多么的让我失望或令人生气，满足爱人的需求是我的责任。

下面是一位丈夫的来信，他的婚姻已进入“回报圈”。

我也知道我经常注意她做得不好的地方。当她对我的回应不是我所希望的时候，我并没有发脾气，而是比以往更能理解她为什么会有这样的回应。现在我们很少产生争执。在参加讨论会之前，我们之间的关系很紧张。我越爱她，她对我就越好。但是她仍然未意识到当我们的婚姻还处于“疯狂怪圈”时她做得不好的地方。她似乎仍然只在乎自己的感受。我正竭力帮助她，让她考虑我的感受。

这位元妻子的缺点将很难改掉，这位丈夫认为这将成为他们夫妻间的争执导火线。

最终发生什么

就拿一粒沙子来说吧。如果一粒沙子进入我们的眼睛，接着就会发炎、感染，如果处理不当最后就会导致失明。但是如果将同样的一粒沙子放入一个牡蛎中，接着就会引起发炎，然后牡蛎就会分泌出分泌物，最后形成珍珠。沙子是导致眼睛失明的主要原因吗？沙子是在牡蛎体内形成珍珠的主要原因吗？当然不是，如果是，两者的结果是一样的，沙子就像一个间谍，它揭露眼睛和牡蛎的内部结构。在生活中，如果你和你的爱人发生争执，你可以使这种事态“发炎”，但是你也能够使它转变成一颗“珍珠”。

有时候你的爱人就像一个烫手山芋，当然这只是一个假设，我们的重点并不是放在这个比喻上。

你的爱人对你施加压力，对你的期望很高。在这种压力重重的环境下，你经常面临这样一个选择：

是积极地面对还是恶语相向？你会很容易怪罪你的爱人——毕竟你现在的处境就是因为你的爱人而造成的，不是吗？如果你选择了怪罪，你不仅只落了个像个受害者的下场，而且也错过了上帝对你的奖赏。

当你感觉压力愈来愈大，逼得你无法呼吸时，你要提醒自己：

“作为一个心理成熟的人，我有选择的自由，我知道满足爱人的要求才是我真正的责任。”

接受并遵循这一点并不容易。一位丈夫同我们分享过他的感受，他说有时候觉得自己就像个受气包。但是，他补充道：“我有责任对妻子作出回应。知道了这一点，不计后果地去爱她就容易多了。”

内心的自由使你更加成熟

显然，我现在所说的观点是需要足够的成熟才能做到。你有可能说：“我距离成熟已经不远了，只是还不够坚强。”

不管你的配偶是多难相处，你都不能将自己的消极态度完全归咎于配偶。如果你有了这种想法，消极心理将弥漫你的整颗心，你会感觉自己如同行尸走肉一般无助。如果你的配偶对你没有了爱意或处处鄙薄你，而你又消极处之，你将注定与快乐无缘。

但只要你想自由，你就是自由的。你的配偶可能会对你造成影响，但是并不能控制你。

一位妻子说尽管她已经采用了“内在自由”的方法，但她的丈夫有时仍然不爱她。她的来信是这样的：

如果不尊重他，我会意识到自己的过错并向他道歉！这真讨厌。但之后的感觉是那么好，我想我的付出是值得的。我祈祷着，希望我的丈夫能向我敞开心扉。

任何情况下都能自由

对于那些想步入“回报圈”的已婚人士，在此有两条提示：

其一，“做自由的人”，指的是不论在什么环境中，你都能自如地体验内在自由。其二，当我们尊重和爱他人时，都能感受到内心的自由。

我也收到过那些内心自由或正努力追寻自由的已婚人士的来信。其中一位妻子说，当她得知七年里她的丈夫无数次地背叛她后，她的整个世界都崩溃了。她深爱的人究竟做了什么把她伤得如此之深？之后我为那位丈夫安排了咨询，咨询唤起了丈夫对妻子的爱。但是妻子的内心仍然充满了愤怒和仇恨，她也意识至自己的心被它们所奴役，但是没有办法。他对他的尊重已荡然无存，而他再也找不回对她的爱了。

有一次在一个朋友家她偶然发现了我们的材料。当她看到“尊重”这个词时，她想：“噢，又是这个词，但全是那个男人的错。他们根本就不了解我的丈夫和他以前做过的事，因此这个词对我没有用。”但是当她往后看时，她庆幸自己看见了后面的内容。

她说：“突然间，我的眼前一亮，内心被释放的感觉油然而生。我意识到对他的尊重不应该取决于他的所为，而这样的想法是我以前从未有过的。”

还有一些妻子通过获得了内在自由克服了自己对丈夫的不敬。

以下是两位妻子的信。

* 我的心沐浴在关爱中。以前我不尊重我的丈夫。说出这句话真的很难，但我的内心确实得到了释放。我忏悔，并且祈求丈夫的原谅。

* 我意识到了尊重自己的丈夫满足了他内心深处的需要……我尊重丈夫，丈夫也给了我安全感和关爱。

要获得内心的自由，有时要从一些微不足道的事做起。相关的真理能助你一臂之力。很多时间里，你的配偶可能不爱你或不尊重你，但有一点要记住，你的配偶人很好，能够同你携手步入婚姻的“回报圈”。正如一位已婚人士所写的：“当我想到她对我所做的都是为我好时，我内心无比轻松。”

内在的自由使你成为后代的榜样

“回报圈”赋予你的还有很多，一个成熟的丈夫或妻子的所为都在潜移默化地影响着子女。在你领悟到了那条真理并付诸实践，无条件地去爱或尊重时，你就给孩子们树立了榜样。

你在孩子们心目中的形象是怎样的？当你离开人世后，你希望孩子们因为你留下的“遗产”而乐不可支吗？有些孩子想到自己将得到一笔“遗产”时不知有多兴奋，以至于等不及父母去世。

那些父母究竟做了什么，让孩子们有如此欲念？父母都希望自己的孩子爱自己，尊重自己；但是如果父母自身都做不到，怎么来要求孩子呢？

当父亲无条件地去爱孩子们的母亲时，无形中就给孩子们树立了榜样。他告诉了孩子们一个人应该如何为人父。想想他的孩子们在葬礼上会如何评价他们的父亲，我想他们会说：“在我年轻的时候，我不怎么懂我父亲这个人，但当我为人夫为人父时，我才意识到父亲无时无刻不在爱着母亲，就算是在母亲做得不对或不怎么讨人喜欢的时候。我要是能有父亲的一半好就不错了。”

对于妻子也是如此。你希望你的孩子们在你的葬礼上如何评价你呢？如果他们看见你一辈子都尊重他们的父亲，他们会说：“母亲真的很了不起，有时候父亲真的很难相处，但是她还是很尊重父亲。尽管有时候我见母亲脾气好就跟她使小性子，但她还是原谅了我，还是爱我。再也没有像母亲这样的人了。”

但是如果你之前没有做好怎么办？也许你的孩子现在十多岁了，而你才意识到爱与尊重这条真理，才领悟到什么是“回报圈”。你回想着自己所犯的错误——不尊重他们的父亲或不爱他们的母亲。不要失望。一位妻子写道：

我和丈夫谈过，他说感觉我不尊重他。他是对的。因为我从孩子身上就能看出来，她们对自己的父亲也不尊重，这一点让我意识到自己对丈夫的不敬。因此我买了你们的书，读完之后我在各个方面都表现出了对丈夫的尊重，我俩的感情变得更好了，他与孩子们的感情也加深了。他知道我正在竭尽所能来维护和稳固我们的关系。他也为我做了很多其他的事情，在我工作忙的时候。他就带着孩子们

去购物。

另外一个妻子说，她父母的 38 年的婚姻都不幸福，但她的母亲看了我们的一些材料后，开始按照我们材料里所说的去做。之前这位元妻子知道她需要做什么，可是不明白怎么去做。但是当她看到母亲对父亲的态度以及他们的婚姻发生的巨大变化时，这深深地触动了她，这位结婚将近 15 年的妻子说：

我和丈夫的关系一直都不怎么好，因为我俩的个性都非常强。后来我发现妈妈对爸爸的态度有了很大的转变，我就经常向妈妈请教……最终给我们的婚姻带来很大的快乐。

还有一位母亲(有个 21 岁的儿子和 7 岁的女儿)，她想告诉孩子们什么是爱和尊重，于是身体力行，就像她所写的：“之前孩子们从我那儿学会了不尊重他们的父亲，但是现在我想，不管以后发生什么事我都会尊重丈夫，以此来弥补我的过失……希望我的丈夫和孩子们也能够原谅我。”

赢得配偶的心

“回报圈”的核心就是无条件地去尊重你的丈夫，而这样做就能赢得他的心。这就是力量。丈夫也能拥有这种同样的力量，而不求回报地去爱自己的妻子以赢得她的心。

一个最好的例子就是先知何阿西娶歌篋为妻的故事。在何阿西证实了歌篋背叛自己后，就离开了歌篋。之后上帝说：“去爱你的妻子，尽管她是个奸妇，还能被人所爱。”想想不求回报的爱！何阿西甚至将歌篋买回来(当时风俗)，再次把她当自己的妻子对待。

一个对自己的婚姻不抱任何希望的丈夫，给我们写信哭诉，不知道做什么，该怎样做，该怎样去爱自己的妻子：

“从教堂里听到的只有‘爱、爱、爱’，”他说，“我竭力试着去爱她，爱她，爱她，但还是做不到。”之后他参加了我们的一次讨论会，明白了自己为什么那么心灰意冷，为什么爱她是那么难。

我没有将“爱”这个字放在心上，反而希望她尊重我，像朋友一样——这是我从未体验过的。我知道自己没有去爱她(甚至她尊重我比我爱她还要多一点)。我意识到考验将要来临了。妻子长时间得不到爱，已经受到了很多的伤害，但是现在我们已经找到解决的方法了。

一位 34 岁的成功女士一直都困惑于“无条件尊重”这一真理，但是当她看了我们的材料后，就爱不释手了。她说：“最后终于领悟到原来可以这么直接地去理解这条真理，不禁满心释然，原来就是这么简单。”

另外一位女士写信来说，之前她已经按照丈夫的建议作出了改变，但是当她听了我们的 CD，按照她的话来说，就是：

我采取了其他方式。我调整了自己的态度，改变了说话的语气，变换了另外一种表情。由于想法的改变，我对丈夫也有了前所未有的热情，开始换一种角度去看他。我已经感受到了这种改变带给我们的欣喜。

当你的婚姻步入“回报圈”，你的内心就很容易展露出来。变得成熟意味着什么？这条真理很容易懂，但做起来并不简单。

这位妻子已经迈出了趋于成熟的重要一步(她只是我可以引证的其中一例)，这一步你可能也会经历

的。

附录 A 爱与尊重词典

在婚姻中如何去说、去做、去想，以表现出爱与尊重——

经常问自己：

- ※ 我说的什么或做的什么将会让她感受不到爱？
- ※ 我说的什么或做的什么将会让他感受不到尊重？

要记住：

- ※ 即使感受不到尊重，也要打消不去爱她的念头。
- ※ 即使感受不到爱，也要打消不去尊重他的念头。
- ※ 当她挑三拣四或生气时，那是在渴求你的爱；她并不是想不尊重你。
- ※ 当他脾气暴躁或顾左右而言他(不正面回答问题)时，那是在渴求你的尊重；他并不是不爱你。
- ※ 当你为自己不够爱她的表现而辩解时，她会觉得你不爱她。
- ※ 当你为自己不够尊重他的表现而辩解时，他会觉得你不尊重他。
- ※ 当你觉得没有受到尊重时，无意中就会表现出不爱她的举动，并且毫不知情。
- ※ 当你没有感受到爱时，你会表现出不尊重他的行为，并且毫不知情。
- ※ 当你没有感受到爱时，很难让你自然地对他表现出尊重，但你必须去尊重他。
- ※ 当你感觉没有受到尊重时，去爱她会违背你的自然意愿，但你必须去爱她。
- ※ 如果你没有表现出爱她，那做些表现爱意的事情。
- ※ 如果你没有表现出尊重他，那做些让他感受尊重的事情。
- ※ 激励她的最好方法就是满足她对爱的需求。
- ※ 激励他的最好方法就是满足他对尊重的需求。

情感互动，相互交流

妻子：永远不说“你不爱我”，可以这样说：“那样让人感觉不到爱意，是不是我让你感觉不到尊重了？”如果他回答说：“是的。”那么，请说：“对不起，你会原谅我吗？我怎样做才能让你感觉到更多尊重呢？”

丈夫：永远不说“你不尊重我”，而要这样说：“那样让人感觉不受尊重，是不是我让你感受不到我的爱了？”如果她说：“是的。”请说：“对不起，告诉我怎样做才能让你感受到我更多的爱？”

禁忌

- ※ 绝对不要说：“除非她开始尊重我，否则我不会爱那个女人。”
- ※ 绝对不要说：“除非他开始爱我，否则我不会尊重那个男人。”
- ※ 绝对不要说：“没人会爱那个女人！”
- ※ 绝对不要说：“没人会尊重那个男人！”
- ※ 绝对不要将自己不够爱她的表现归咎于她不够尊重你。
- ※ 绝对不要将自己不够尊重他的表现归咎于他不够爱你。

缓解关系的话语

“我们就像旋转于‘疯狂怪圈’上的两只小老鼠。”

“你打算在‘疯狂怪圈’上转一圈？”

“我们是想在‘疯狂怪圈’上再来一个回合，是吗？”

“我想你的‘粉 / 蓝色太阳镜’该擦一擦了。”

“我想你的‘粉 / 蓝色太阳镜’上有雾气了。”

“戴上我的‘粉 / 蓝色助听器’然后听我说说。”

“我可以试试你的‘粉 / 蓝色助听器’吗？我不大理解你要说什么。”

“你是透过‘粉 / 蓝色太阳镜’来看它的，我是透过‘蓝 / 粉色太阳镜’来看它的。让我们各自保留自己的意见吧！”

“20分钟了，我们都在开关那个电灯闸，现在我们做点其他的什么吧！”

附录 B 爱与尊重小测验

回答“是”，表明你需要改变和完善自己。

回答“不是”，表明你已经做得很好了。再接再厉吧！

“也许”或“可能”，表明你已经知道自己需要作出改变了。继续！

关于自己

- ※ 身为妻子，因为自己感受不到爱就没有尊重他吗？

- ※ 身为丈夫，因为自己感受不到尊重就不去爱她吗？
- ※ 身为妻子，当丈夫说“你这样做是不尊重我”时，我不会说“对不起”，是不是？
- ※ 身为丈夫，当妻子说“你这样做让我感受不到爱”时，我不会说“对不起”，是不是？
- ※ 身为妻子，我太要面子了，因此我不会先表示对他的尊重，是不是？
- ※ 身为丈夫，我太要面子了，因此我不会先表示对她的爱，是不是？

关于我的配偶

- ※ 身为妻子，我没有意识到自己不尊重丈夫的表现让他毫无活力，是不是？
- ※ 身为丈夫，我没有意识到自己对妻子没有爱意的表现让她毫无活力，是不是？
- ※ 身为妻子，我会说“除非他先表现出爱我，否则我是不会尊重他的”吗？
- ※ 身为丈夫，我会说“除非她先表现出尊重我，否则我是不会去爱她的”吗？
- ※ 身为妻子，当我感受不到爱时，我会立刻认为丈夫不爱我吗？
- ※ 身为丈夫，当我感受不到尊重时，我会立刻认为妻子不尊重我吗？

附录 C 如何让配偶满足你的要求

你不可能通过剥夺配偶的需要而期望得到自己的需要——不论是爱还是尊重。但是如果在你竭力满足配偶的需要，而你的需要并没有得到满足时，会发生什么？那时你们的“疯狂怪圈”是否又要旋转起来？在这本书中我一直都在向已婚人士传授的基本技巧之一就是如何表达自己的需求。已婚人士可以采用下面的“需求交流技巧”，来让配偶知道自己的感受。

妻子们可以这样说

亲密：“当你想在办公室工作一夜，而没有时间留给我时，这让我感受不到爱。你有权做自己爱做的事，但我也需要和你面对面地说说话。”

坦诚：“你说你不想花时间和我谈谈我的心事，这让我感受不到爱。我知道我们总是没有时间开诚布公地好好谈谈，但是有时候我觉得你需要让我有安全感。”

理解：“当我想和你说说我的困惑时，你很快就告诉了我该怎么做，这让我感受不到爱。我知道你是想帮我，但我真正需要的是你的关心，我想让你听我说说话，理解我就行。”

和解：“当你和我说‘不要管它了，就这样吧’时，这让我感觉不到爱。我知道有些事不需要放在心上，但是我首先得知道你已不再生气，并且我们真正和好了。”

忠诚：“当你看其他女人时，让我觉得你不爱我。我知道你被她吸引了，但是我需要知道你的眼里只有我。”

尊重：“当你不赞成我教育孩子或管理整个家的方式时，我觉得你不爱我。我知道我不够完美，有些地方做得不够好；但是当我做得好时，我想听听你的看法。我需要你的鼓励，甚至是在我做得不

好的时候。”

丈夫们可以这样说

征服 / 抱负：“当你对我的工作目标持否定态度时，这让我觉得你不尊重我。我竭力搞好工作又能顾好家，我并不是要怠慢你或整个家。”

身份：“当你说我不负责任时，这让我觉得你不尊重我。我承认有时候我做得不好，但是总体而言，我支撑、保护着整个家，你说的话真的伤害了我。”

权利：“当你为孩子们的事做决定时，没有问问我的意见，这让我觉得你不尊重我，甚至是让我觉得自己微不足道。你能听听我的意见吗？哪怕是在日常家庭事务上。”

见解：“当你眨眨眼睛，然后说‘太荒谬了’时，这让我觉得你在鄙视我。我知道你在很多方面都有判断力，但是我想我的观点通常都是有帮助的。”

关系：“当你拒绝和我去打篮球时，这让我觉得你不尊重我。

我知道因为孩子你不能陪我，但是我需要你像朋友一样陪在我身边。这方面你最近做得不够。”

性爱：“当你说太累了，不想和我亲热时，这让我感觉你不尊重我。我能理解你很累，但同时也希望你能理解我。我并不是性欲过剩，而是真的想紧紧地搂着你。”

附录 D 如果你的丈夫是个工作狂……

很多向我咨询过的妻子都说她们的丈夫或多或少是个工作狂。

首先我要说明的是，我并不能保证我所说的就会使一个丈夫立刻少工作几个小时。但是我确实能给出三个建议，帮助妻子们乐观地面对它。

第一，有些丈夫狂热工作是因为在工作时他们能找到被尊重的感觉，而妻子的否定、唠叨、轻视又怎能让他们想回家呢？我知道有一个丈夫每周一早晨都会吹着口哨、哼着小曲心情舒畅地去上班；而到了周五要过周末了，他却没有了哼小曲的心情了。当我问他原因时，他说：“因为周末要和妻子待在一块儿。”刚开始，他完全可能不会因为妻子的缘故而长时间地工作。但久而久之，妻子的尖刻讽刺、怨声不断渐渐地逼着他成为“工作狂”。

第二，如果想要让他多顾家，你对他的鄙视是留不住他的。你不需要赞扬他所有的工作(不要认为就算是他有做得不好的地方，你也要表示赞同)。事实上，你可以找一个他工作以外的干得不错的事，表示你的欣赏。本书旨在帮助你发掘他工作之外的优秀之处，学着如何去表达你对他的尊重。记住，你可不能为了让他多顾家而贬低他的工作。不要在话中暗含：“除非你开始顾家，照顾我和孩子们，我才会尊重你。”这就相当于逼他说：“除非你尊重我对工作的付出，我才会爱你和整个家。”鄙视永远不会激发爱；爱的缺乏永远都换不来尊重。

第三，从正面影响他，你可以满怀尊重地对他说：“儿子(女儿)需要你多待在家，你对他有着一种特殊的影响。在有些方面，他只听你的。你可能没有这样的感觉，但是你的出现和你的积极指导，对

他有着很大的影响。我知道你工作忙，没有时间，但是你在他的心中有着别人无法取代的位置。我知道你也想给他这方面的照顾。谢谢！”

在你和丈夫说了“我们希望你能在家多待些时间”后，10、20 天内就别和他重复了。之后再跟他说时就用平时的语气，平和委婉地提示“他是个很重要的人”。说话要恰如其分，不要暗含讽刺，就像说：“如果你再不改，你这个傻瓜，将要毁了我和孩子。”

你的平静将会打动丈夫的心。你的温柔将会激发他的绅士风度。妻子温婉、鼓励性的话语会感化任何一个好丈夫。