

婚姻

沒啥大道理!!

讓專家為你現身說法

黃國倫◎講述

李文茹◎整理





婚姻沒啥大道理——讓專家為你現身說法

【目錄】CONTENTS

作者序 6

第1部 瞭解夫妻的不同需求

第 1 章 女人的需要

- 她要你的疼惜
——女人的第一個需要 12
- 說話是女人的分享
——女人的第二個需要 23
- 她需要你是透明的
——女人的第三個需要 29
- 安全感
——女人的第四個需要 33
- 需要先生是好父親
——女人的第五個需要 38

第 2 章 男人的需要

- 性
——男人的第一個需要 43



婚姻沒啥大道理——讓專家為你現身說法

【目錄】CONTENTS

- 做他的伴侶

——男人的第二個需要 49

- 賞心悅目的妻子

——男人的第三個需要 53

- 沒有後顧之憂

——男人的第四個需要 58

- 被欣賞、被仰慕

——男人的第五個需要 62

第2部 為親密關係加把勁

第 3 章 讓婚姻更甜蜜的法寶
——談約會 70

第 4 章 是盟約，不是契約
——淺談婚姻根基 83

第 5 章 親密關係
——把「性」放在對的位置 98



婚姻沒啥大道理——讓專家為你現身說法

【目錄】CONTENTS

- 第 6 章 溝通的技巧
——瞭解對方在想什麼 110

第3部 慎防婚姻殺手

- 第 7 章 婚姻的十二個殺手
——別讓殺手進家門 146
- 第 8 章 致命的吸引力
——可怕的外遇 171
- 第 9 章 破鏡也可以重圓
——一條困難但值得的路 184

作者序

一個人是否可能擁有一個心滿意足的婚姻呢？在我們的周圍是否有讓我們能傾心又羨慕的夫妻呢？許多還沒有結婚的人，對婚姻實在是又愛又怕，好想結婚，又怕婚後會不幸福，像自己的原生家庭一樣或其他見過的可怕例子。而結了婚的人又常常會不經意流露出婚姻那說不出來的無奈與失望……，所以到底一個人有沒有可能擁有一個真正滿意的婚姻呢？

這個答案是肯定的。

婚姻的好壞與兩件事有關——人和方法 (know how)。人若不對，哪怕是有各樣巧妙的婚姻技巧，仍舊無法使婚姻成功。一個自私的人沒有辦法真實的去愛另一個人。再多的書和知識也無法改變一個人，除非他有真實的信仰；但是有些很好的人他們的婚姻仍舊是令人搖頭，原因是他們對婚姻不明白而沒有以對的方法去經營。改變一個人是需要上帝的大能才有可能，這需要寫另外一本書來探討。而此書是要對一些「好人」提供關鍵易瞭解的方法來有效改善婚姻的滿意度。你若認為自己是一個「對」的人，這本書將對你在婚姻的關係中有顯著的果效！期待你讀完此書後，不再忍受你的婚姻，而是開始快樂享受婚姻中應有的美好。

第 1 部

瞭解夫妻的不同需求



在女人不同的需要中，瞭解其輕重緩急、先後次序，且用積極的態度、有效的方式，滿足她時，就能擁有一個美滿的婚姻。



使對方滿足

每個人都希望自己的婚姻美滿。什麼是美滿？

美滿中有「滿足」的意思，但是，我到底該如何讓另一半覺得滿足？

在婚姻裡談滿足，有一個應該注意的陷阱：當我們付出、給予時，是要以能滿足對方為前提，而不是滿足自己的期待。許多做丈夫的會抱怨：我什麼都給她了，埋怨還是這麼多，她永遠都不滿足！做妻子的也有滿腹委屈：我一天到晚為這個家做牛做馬、變成黃臉婆，他還要怎樣！失望、灰心在夫妻心中同時引爆，「不值得！不值得！」的吶喊開始讓原本應該美好的婚姻關係蒙上厚厚陰影。

夫妻二人都弄不明白為什麼自己為對方、為這個家付出這麼多，換來的卻是對方的哀怨或臭臉，「經營」夫妻關係實在困難得讓人想放棄。其實，這沒有想像中的困難，解決

之道也非常簡單：不要再把「滿足」放錯位子，就一切OK了。

「滿足」這件事，就像當一個人肚子餓的時候，覺得什麼事都不對勁，當然也不會覺得「我現在很快樂」，直到吃飽了、得到了滿足，才有辦法感覺到快樂的情緒，整個人像是換了一種嶄新的心情，可以「展翅高飛」了。

婚姻也是如此。

情感的需要

人有身體、有心理，還有靈；我們都知道該怎麼照顧身體，也知道如何讓身體呈現最健康的狀態；照顧一個人的靈與信仰有關，信仰對了，人的靈就可以得到很大的安息與平穩；但還有一個與靈一樣看不見的，是我們的情緒、心理，是情感上的需要，我稱之為「情緒銀行」或是「情緒加油箱」。每一個人都有情感的需要，如果不把這個加油箱或是銀行填滿，它就會不滿足。

麻煩的是，我們看得見身體卻看不見心理，有些先生努力賺錢，想盡辦法滿足太太生活所需，太太需要的卻是情感上的滿足，因此，雖然外在物質看似豐富，但她一直不快樂。遇到這種情況，先生當然會大惑不解，也非常痛苦：

「我拚了命這樣努力，妳竟絲毫不滿足！」其實先生不瞭解讓每個人滿足的東西是不一樣的。

每一個人都知道滿足身體的需要很重要，但也不可忽視要在情感的銀行裡放入足夠的存款。一個婚姻的「情緒存款」如果非常少，配偶在情感上得不到滿足時，這個婚姻不會幸福；當婚姻的「情感銀行」是空的時候，通常也就為外遇提供了鑽進來的罅隙。

明白對方的真正需要

如果我們很能滿足對方的情緒需要，就像車子的油箱總是滿的，這個車子便不容易出問題；但如果常讓油箱空著，跑不下去時就用推的，痛苦就產生了。所以，我們要找出對方的需要，在該加油的地方加滿油，有效地滿足對方，這樣，就可以很快改變那原本讓人痛苦的婚姻關係。

例如朋友有時候對我妻子說：「妳真好，嫁到這麼好的先生，上帝這麼祝福妳。」可是我知道她有一陣子一點都不快樂，旁觀者對她說：「妳看他一表人材，要什麼有什麼，孩子又都這麼可愛，該有的妳都有了。」

的確，一切看起來似乎都沒什麼缺點，也講不出什麼抱怨的話語，可是，她覺得自己裡面是空的，她知道自己心裡

最深處有一個渴望沒有被滿足。

說穿了，這只是一個很簡單的觀念：每個人內心深處都需要，只要這個需要被滿足，就會快樂。

問題是，你的需要跟我的需要不一樣，我認為你的需要也跟你真正的需要不一樣。

威勒·哈利（Willard Harley）在他寫的書《他需她要》（His needs, Her needs）裡表示，他調查了大概上千對夫妻，才發現原來先生真正的需要是什麼，太太最渴望的需要又是什麼。這個調查結果讓人不禁大呼：「原來如此！」

她要你的疼惜——女人的第一個需要

報告裡清楚說明女人最重要的需要是「被疼惜」，這對女人來說非常重要。但男人似乎對這個需要不太能懂、不太能體會，我們很少聽到男人說：「我需要被愛」，男人會講「我需要一台電腦」、「我需要一部車子」，或是比較實質的東西；女人則完全不是如此，女人好像一輩子都在追求愛情。

天天被愛

你如果問一個女人：「妳需要多少愛？」她會告訴你：「無限量」、「我就是要每天被愛，我需要他每天像對待小公主一樣對我。」

的確，大部分男性在婚前都會像對待公主一樣對待女朋友，盡上全力、無微不至的百般呵護，而且會依著她需要的方式去愛她。但結婚後問題也跟著而來，男人的想法其實很簡單，他心裡計畫的所有事情幾乎都是目標導向：「我現在要跟她結婚，我需要做的是贏得她的芳心，所以要盡一切可能討她喜歡。」等一出結婚禮堂的大門，目標就算達成。既然婚姻的問題解決了、目標已經達成，接下來就該把心思放



» 女人的第一個需要——被疼惜