

<<他不需她不要>>

图书基本信息

## <<他不需她不要>>

### 内容概要

哈里博士认为，“夫妻在婚后往往会形成一些破坏彼此之间爱情的习惯，称为爱情克星。只要这些爱情克星有栖身之所，爱情就无法存在。

” 婚姻中最常见的六种爱情克星包括：自私的要求，轻视的论断，发怒，不诚实，令人厌烦的习惯，自主的行为。

这本极具洞察力的书帮助我们认识并摒弃这些爱情克星，更容易地化解生活中的冲突，包括在亲朋好友、事业选择、时间管理、财务计划、孩子教养、性等方面的问题。

除了如何消除坏习惯，哈里博士还提出通过体贴的协商来解决矛盾，付出关爱和时间来营造浪漫爱情等让爱生长的积极方式。

全书充满了真知灼见，非常值得夫妻借鉴和分享。

<<他不需她不要>>

作者简介

威廉 F·哈里博士，临床心理学家、著名婚姻顾问。  
他在几十年间帮助无数夫妻化解婚姻矛盾，恢复了彼此间的关爱。  
哈里博士对男女差异和基本需求的发掘，如今已成为婚姻咨询的经典。  
哈里博士和妻子乔伊丝携手30余年，现居住在明尼苏达州白熊湖市。  
他们的两个孩子，都已成家并且也从事婚姻咨询工作。

## <<他不需她不要>>

### 书籍目录

引言第一部分 “他需她要”之后 1 爱情克星是如何让婚姻触礁的？

2 什么是婚内虐待？

我们为什么会有虐待别人的倾向？

第二部分 六种爱情克星 3 自私的要求——谁愿意和独裁者生活在一起？

4 轻视的论断——谁愿意和批评家生活在一起？

5 发怒——谁愿意和定时炸弹生活在一起？

6 不诚实——谁愿意和骗子生活在一起？

7 令人厌烦的习惯——谁愿意和一个嘀嗒漏水的水龙头生活在一起？

8 自主的行为——谁愿意和不体贴的家伙生活在一起？

第三部分 通过相互体谅的协商来解决婚姻中的冲突 9 解决亲朋好友方面的冲突 10 解决职业选择  
和时间管理方面的冲突 11 解决财务方面的冲突 12 解决孩子方面的冲突 13 解决性关系方面的冲突

14 在酗酒或吸毒后如何修复爱情 15 出现不忠贞行为后如何修复爱情第四部分 附加章节 16 用关  
心营造浪漫的爱情 17 用时间营造浪漫的爱情附录：建立和维系爱情的基本概念摘要

## &lt;&lt;他不需她不要&gt;&gt;

## 章节摘录

给予者和索取者常常一起解决问题。它们会同时识别你给予和索取的需要。比如，当你去买东西的时候，你会掏钱，然后拿走你买的东西。你不会多给店主钱，并且，你也不会不给钱就把东西拿走。你们会达成一项公平的交易，即店主对你所付的钱感到满意，同时，你也对你所买的东西感到满意。然而，在婚姻中，你的“给予者”和“索取者”起作用的方式却很奇怪。它们常常独立地发挥作用。你要么是被给予者所控制，促使你无条件地为配偶付出，要么就是被索取者所控制，促使你向配偶索取你所想要的一切而丝毫不考虑你配偶的利益或感受。当你的给予者处于控制地位的时候，你是充满爱意和温柔体贴的，你往往会做出个人牺牲以确保你的配偶快乐与满足——你不会作任何努力去保护你个人的利益。当你的给予者在主导你时，你的爱是无条件的，因为你的给予者是不在乎你的感受的。不论你遭受多么恶劣的对待，你得到的回报是多么的少，你给予者希望你继续付出。但是，当索取者控制你时，你会变得粗鲁、苛刻和不体贴人。你所想的似乎全是你自己，以及你的配偶应该怎么做才能让你开心。你期待你的配偶为你作出牺牲，因为你的索取者是不在乎你配偶的感受的。不论你是多么恶劣地对待你配偶，不论你所能回报对方的是多么的少，你的索取者希望你继续索取。我想强调的是，这在婚姻中是正常的行为。你或许会认为自己娶（嫁）了个疯子，或者是认为自己疯了。但是，我向你保证，在生活中，能让我们每个人只出现给予者或索取者的情况非常之少，而婚姻正是这些为数不多的情形之一，这常常会让我们看起来比真实的自己更不可理喻一些。如果说破坏婚姻的是你的索取者而不是给予者时，我想你对此应该不会感到吃惊。但是你的给予者在问题的制造上也起了推波助澜的作用。当给予者鼓励我们给予配偶所要求的一切时，它就为你的索取者的破坏行为埋下了伏笔。在你不断地为配偶付出、付出再付出而几乎得不到什么回报之后，因为你没有为自己讨价还价，你的索取者就会起来改变这种情形。它看到了这一切是多么不公平，开始介入以平衡得失。然而，它不是采取一种更为公平的做法，使你通过协商来让自己的付出得到回报，相反，你的索取者完全地取代了给予者。它说：“我已经付出太多了，现在是索取的时候了！”听起来很熟悉吧？我们都经历过这种情形。但这样做行不通。我们的索取者所做的一切只会激发我们配偶心里的索取者。你首先要知道的是，我们即将进行的是一场战争。由于索取者不在乎你配偶的感受，它会鼓励你任由你的配偶受苦，只要你能为自己获取某些东西。你的索取者会在耳边对你说：“你一直在为你另外一半的快乐受苦，现在该轮到你的另一半为你的快乐而承受一些痛苦了。”事实上，如果能够让你达到目的，它甚至会鼓励你去让你的配偶受苦。这正是虐待真面目——故意伤害你的配偶以得到你想要的。如果你曾要求过你的配偶，轻视他或她，或者是对他或她大发雷霆，那你就是屈服于你的索取者，以虐待的方式去解决问题。你的索取者不仅会鼓励你去做一切能让你自己快乐的事，而且当它的方法让你陷入麻烦时它还会为你辩解。当你的配偶认为你的行为很自私而且还是一种虐待时，你的索取者会给你有力的论据来反击别人的指

## &lt;&lt;他不需她不要&gt;&gt;

责。

它会设法让你自私的行为看上去显甚至是在你和配偶打架时，它都能证明你虐待别人是合理的。打完架后，它会帮助你忘记自己所做的一切，让你把自己虐待人的行为当做是非常有同情心的行为加以记忆。

当你和你的配偶去讨论这件事的时候，你的索取者会让你认为自己就是特雷莎嬷嬷。

这一切听起来像是精神出了毛病，其实不是。

我们每个人的表现方式都是如此，所以这也很正常。

当夫妻打架时我总想弄清楚事情的原委，但夫妻双方的索取者把事情扭曲到那样一种地步，以至于你会认为他们描述的是两件互不相干的事情。

两个人对同一件事情的记忆怎会如此的不同？

元凶就是他们的索取者。

我认识的一些最最聪明的人在面对婚姻冲突时都变成了白痴。

这种情形我已经目睹了一例又一例。

一个聪明的男人在听他妻子谈论她的需要、欲望和兴趣的时候觉得她就像是在说外语一般。

一个很有才华的女人在听她丈夫描述他的前景时又不明白他在说什么。

是什么使得婚姻的交流如此棘手？

是因为男人和女人不能够彼此沟通，还是婚姻的问题让他们思路不清？

正如我曾提到的，我深信是婚姻本身，或更确切地说，是亲密的关系使沟通如此困难，而不是男女之间的差异。

我辅导过的男性善于处理那些跟自己没有亲密关系的女性之间的冲突。

同样，他们的妻子也很善于跟别的男性进行协商，但就是不懂得该如何跟自己的丈夫进行协商。

他们在一起时难以解决任何冲突。

那是因为他们的给予者和索取者没有平衡地发挥作用，他们要么十分的无私，要么就十分的自私，而不是努力去寻找公平。

基本概念 # 8 婚姻的三种状态请允许我再花点笔墨继续向你解释：给予者和索取者是如何把你变成一个会虐待人的配偶。

这两者不仅影响你的思维，还会改变你婚姻协商的方式。

我把每一种处理方式称为某种状态，每种状态都有其独特的协商规则及情感反应。

但不管是处于哪种状态，给予者和索取者鼓励你所采取的协商方式都是不公平和不起作用的。

我把这三种状态分别称为亲密状态、冲突状态和撤退状态。

(1) 亲密状态亲密状态最重要的前提是彼此有爱的感觉，并且对这种关系感到很开心。

当你的配偶存入的爱元突破了浪漫爱情的临界点时，你就会有这种感觉。

在这种心态之下，给予者通常完全处于掌控的位置。

因此配偶会被鼓励去遵循给予者的规则：做一切让配偶高兴的事，避免一切让配偶不快的事，即使这会令自己不快乐。

如果夫妻双方能同时遵循这个规则，他们两人的情感需求都能够得到满足，一切都会相安无事。

为对方付出几乎是他们本能的反应，双方都有强烈愿望要让对方快乐，并不惜一切代价去避免伤害对方。

由于你是快乐的，所以索取者不会采取任何行动，因为它的工作就是要保持你的快乐。

因此索取者把主权完全交给给予者，自己则在一旁稍作休息。

在这种状态下，夫妻彼此信任。

他们可以分享彼此内心最深的情感，在情感上也很容易受到对方的伤害，因为他们知道双方心里考虑的都是对方的最佳利益。

他们感觉彼此是如此的亲密，以至于伤害对方就等同于伤害自己。

双方在亲密状态下的谈话是彼此尊重的，他们不会论断对方。

夫妻常常会向对方表达自己最深切的爱意，并为自己得到对方的关爱而表示感激。

由于防备减少，他们之间能够建立起紧密的情感联系，当他们满足彼此需要的时候，他们甚至会有更

## <<他不需她不要>>

美妙的体验。

这是大多数人期望的婚姻状态——无条件的关爱。

当夫妻一方表达了某种心愿的时候，另外一方马上去实现它，丝毫没有考虑回报的问题。

只要夫妻双方处于同一种状态之中，他们实际上是没有没有什么需要协商的。

他们无条件地为对方付出自己所能付出的一切。

听起来挺好的，不是吗？

但是这种策略存在严重的问题：它常常导致夫妻一方以另外一方作出牺牲为代价来得到满足。

## <<他不需她不要>>

### 编辑推荐

《他不需她不要》：现代婚姻教父哈里博士解读两性冲突的困局与出路，解除6大爱情克星，畅销100万册以上。

借助这本极富洞察力的书，你和配偶将懂得如何避免6种最常见的爱情克星在婚姻中生根发芽自私的要求，轻视的论断，发怒，不诚实，令人厌烦的习惯，自主的行为一旦摒弃了这些爱情克星，婚姻中的冲突，包括在亲朋好友、事业选择、时间管理、财务计划、孩子教养或者是性方面等方面的矛盾，都会变得更加容易解决，夫妻之爱也能得到修复。



<<他不需她不要>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>