




目錄



致謝	7
序：唯獨愛是不足夠的	11
第一部分：瘋狂之循環	17
1. 更美滿婚姻的簡單祕訣	19
2. 若要溝通，必須解碼	37
3. 何解她不敬；何解他不愛	55
4. 男士們最為恐懼的東西 能使瘋狂之循環繼續旋轉下去	75
5. 她懼怕受委屈； 他則對於「你就是不懂」這些話感到厭倦	93
6. 她擔心變得虛偽；他投訴：「我得不到尊重！」	109
7. 她以為她不能饒恕他； 他則說：「誰也沒法愛那女人！」	123

第二部分：激勵之循環		
8.	C-O-U-P-L-E：怎樣向你的妻子表達愛的信息	137
9.	親密 (Closeness)	
	——她想你親近她	139
10.	坦誠 (Openness)	
	——她想你對她坦白	147
11.	了解 (Understanding)	
	——不要嘗試「修正」她；	
	僅僅聆聽便可以了	169
12.	和解 (Peacemaking)	
	——她想你說聲「對不起」.....	181
13.	忠誠 (Loyalty)	
	——她必須知道你對她的委身	193
14.	尊敬 (Esteem)	
	——她想你敬重她及顧惜她	201
15.	C-H-A-I-R-S：	
	怎樣向你的丈夫表達尊重的信息	213
16.	征服 (Conquest)	
	——欣賞他的工作態及成就欲	225
17.	階級 (Hierarchy)	
	——欣賞他具有保護和供應的欲望	239
18.	權力 (Authority)	
	——欣賞他有服侍及領導的欲望	251

19. 洞見 (Insight)	
——欣賞他具有分析和提出意見的欲望	263
20. 關係 (Relationship)	
——欣賞他渴求並肩的友誼	287
21. 性欲 (Sexuality)	
——欣賞他渴求性的親密	287
22. 假若你去實行，激勵之循環便會可行	299
第三部分：賞賜之循環	305
23. 愛及尊重對方的真正原因	307
24. 真理確能使你自由	323
總結：粉紅色和藍色可以變成神的紫色	341
附錄甲	351
附錄乙	355
附錄丙	359
附錄丁	363
附錄戊	365