

这是一本极其有趣有益的书，强于《男人来自火星，女人来自金星》千倍！
——年代报（THE AGE）

谁说 结婚

没有  好 下场

?!

结婚的秘密

（澳）贝多福夫妇/著
曲耀群/译

爱情可以缘于一见倾心，婚姻可以看成天作之合，但如何做到恩爱如初，白头偕老，却是我们共同的使命。

——贝多福夫妇

（两性与婚姻问题专家，作品曾被翻译成15国文字，销量达200万册）

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

谁说 结婚

没有 好 下场？！

(澳) 贝多福夫妇 著
曲耀群 译

金婚的秘密

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

谁说结婚没有好下场?! / (澳) 贝多福夫妇著. — 青岛: 青岛出版社, 2008
ISBN 978 - 7 - 5436 - 4514 - 1

I. 谁... II. 贝... III. 婚姻—通俗读物 IV. C913.13—49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 194789 号

THE MAKING OF LOVE by Steve and Shaaron Biddulph

Text Copyright © Steve and Shaaron Biddulph, 1999

Illustrations Copyright © John Wright, 1988

First published by Random House Australia Pty Limited, Sydney, Australia.

This edition published by arrangement with Random House Australia.

Simplified Chinese translation copyright © 2008 by Qingdao Publishing House

ALL RIGHTS RESERVE

山东省版权局版权登记号 图字:15—2006—023 号

书 名 谁说结婚没有好下场?!

作 者 (澳) 贝多福夫妇

译 者 曲耀群

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpub@126.com

漫 画 约翰·莱特

封面设计 青 竹 全 文

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开(640mm×960mm)

印 张 13.25

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 4514 - 1

定 价 23.80 元

编校质量、盗版监督电话 (0532)80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826



前言

P R E F A C E

本书最早出版于1988年。本来我们已经打算今后不再出版了,但仍在书店或街上碰到很多人告诉我们这本书是我们的著作中给他们帮助最大的一本。所以我们打消了让它消失的念头,在进行一番彻底的重整后,以全新的面貌出版!书中的主题更清楚,使用的语言更单纯,提供的方法更简单,而且更有力量。

本书的主题很简单:帮助你维系婚姻,并享受婚姻。再者,帮助你通过团队的模式扶养子女,不被意外击倒,享受子女带给你的乐趣。你的婚姻不仅不会变成离婚统计数字的一部分,相反的,你还可以参与社会革命:成为如何维系婚姻关系的时代楷模。

你还要知道另一件事——本书并非要帮你应付家庭问题,或让你能够适应温和而安逸的婚姻生活。本书也不会让你牺牲自己来满足社会的期望。我们的目的在于帮助你扭转目前的情况——性生活的不和谐、和伴侣沟通的障碍、孩子带来的挑战……通过坦诚的交流,消除你的心理问题与种种框架,让你变得更自由,更有充实感,拥有一些意想不到的收获。你将拥有让你时时开怀大笑的家庭生活(至少大多数时候是如此),你会乐于处在充满爱、冲突和成长的环境中,充分享受自己的生活。

有了家庭后,你可以探索生命自身的奥秘。“结婚生子”就好比跳入最热的熔炉和最深的水池。本书的最终目的在于自我解放:如

何为你自己的生命和周围的世界带来更多的爱，因为现在我们最缺乏的就是爱。

你需要再知道一件事——良好的婚姻关系需要时间和精力来培养。如果有人告诉你这没必要的话，他肯定是在说谎。你和伴侣可能要花二十年的时间才能领略到所能达到的爱情高峰。你和成长中的儿女可能要好几年才能真正彼此了解。但如果你遵照本书的教导，你会了解一些做法，而且马上就可以知道自己做得对不对。

爱并不简单。你要经过一番努力才能做到绝对的诚实，你也有可能一而再、再而三地遭到拒绝。或许你会因此而感到不自在，但接受这个事实，你和伴侣建立的亲密关系将会固若金汤，永生难忘。

你一定会经历一些困难，但不会觉得困惑和寂寞。我们的目标是让你能够完全了解其中的奥秘，提供必要的指引。书中的故事和范例会让你知道你并不孤单，其他人也在经历同样的情况，你也可以分享他们的经验。

如果你希望你的婚姻关系和你的家庭能够得到健康的发展，而你的精神、心灵和价值观又都不必为此而妥协，这本书就是为你写的。

希望你喜欢本书的内容。

贝多福夫妇

1999年夏



目 录

CONTENTS

第1章 关于我们以及读者的二三事 1

婚姻是一种高明的艺术,要花时间才能学会其中的诀窍。

幸福指南①:认知自己的成功 /9

幸福指南②:“活得有意义”问卷 /13

第2章 我们相配吗?——伴侣之间的联系 21

你应该要了解三种程度的吸引力:喜欢、爱 and 情欲。

幸福指南③:这样算不算太早跟对方上床? /36

幸福指南④:别忘了自己的朋友 /40

第3章 选择伴侣的原因 43

如果你不能接受自己的伴侣,就代表无法接受自己是个怎样的人!

幸福指南⑤:收回你的批评 /50

幸福指南⑥:如何找到适合你的伴侣 /52

第4章 承诺:靠得住的自由 55

作出承诺并非跳下悬崖,而应像是爬梯子,一次只爬一级。

幸福指南⑦:决定要不要结婚 /61

第5章 你们是怎么样的夫妻? 65

伴侣之间不同的人格组合如何达成关怀、共同尊重、合作和亲密。

幸福指南⑧:说出你想要什么 /73

幸福指南⑨:触摸和按摩 /76

幸福指南⑩:评估你们的关系 /78



第6章 解决问解后,关系更亲密 85

避免敏感话题只会拉远两人距离,体验困难也能让爱成长。

幸福指南⑪:跳不完的华尔兹舞步 /92

幸福指南⑫:再次快乐起来 /98

第7章 越争吵越亲密 101

争吵是必要的,完全没有摩擦的生活也没有乐趣。

幸福指南⑬:选择心理治疗师 /110

幸福指南⑭:关键时刻:婚姻危机的紧急处理 /118

第8章 孩子出生后 121

初为人父母者总是充满焦虑,因为你将重回童年时代。

幸福指南⑮:良好的礼貌胜过言语 /140

幸福指南⑯:不要让孩子们成为家庭生活的主导 /146

第9章 性与爱的联盟 153

忙着养育孩子的同时,让两人的情感持续增温的秘诀。

幸福指南⑰:留空间给爱情 /158

幸福指南⑱:创造和谐的方法 /163

幸福指南⑲:把伴侣当成陌生人 /165

幸福指南⑳:充满激情,保持接触的能力 /169

幸福指南㉑:回到家的仪式 /173

幸福指南㉒:从性虐待的伤害中复原 /177

幸福指南㉓:充电 /177

幸福指南㉔:情绪愈合 /179

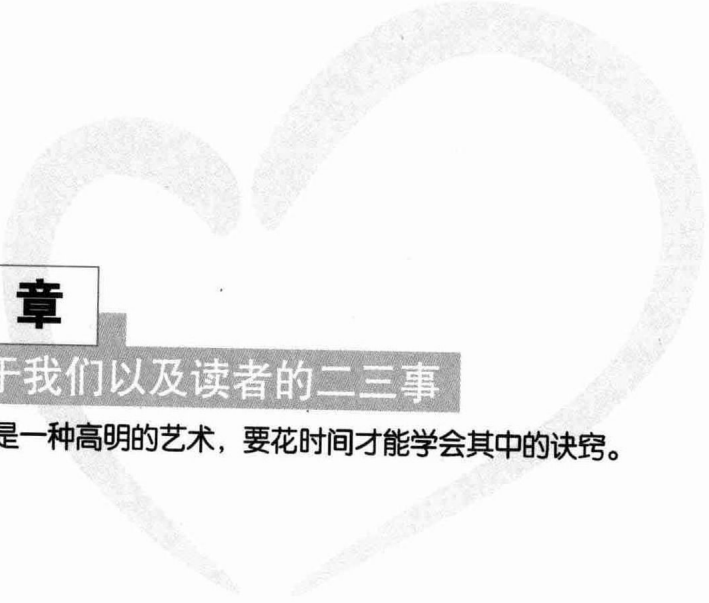
第10章 进阶课程 181

每个人都是父母,也是小孩,也是爱人。

附录 重要的女性主义讯息 193

别以为你可以在爱人的眼中找到自己!

致谢 199



第 1 章

关于我们以及读者的二三事

婚姻是一种高明的艺术，要花时间才能学会其中的诀窍。



阅读就像在听人说话，而且是纯粹单向的对话。既然你打开了这本书，就等着听我们“喋喋不休”直到结尾，你也许会好奇本书的作者是怎么样的两个人，所以不如先来个“自报家门”。

关于我们

我们两个人名叫史帝夫和莎朗，普通得不能再普通了。我们家总是乱糟糟的，但是笑语不断，也有人曾听到过我们对着孩子们大呼小叫，夫妻之间的口角也发生过，还曾经把车子的钥匙弄丢了。年纪不小，快五十岁了，岁月也在我们的脸上留下了可笑的痕迹，不过我们对皱纹满不在乎的态度可让孩子们大吃一惊呢！我们两人住在一起已经二十五年了，十六年前我们牵手步入婚姻的殿堂。我们有一男一女，儿子十五岁，女儿八岁。

史帝夫生长于一个移民家庭，他的家人很关心他。不过他们的家族传统不鼓励流露情感，来往的亲友也很少（猜到了吧？他是英国裔）。莎朗有爱尔兰和德国的血统，她生于北昆士兰，家里是种甘蔗的，有四个姊妹，全家人都得齐心协力、努力工作才能喂饱自己。

我们出身于蓝领阶级，但幸运的是我们生在20世纪60年代，能够接受教育，踏入父母那一辈从未涉足的世界。度过了困惑难忘的青春期后，史帝夫进入大学主修心理治疗，莎朗则受训成为护士，后

来改行担任志愿人员。我们受到的专业训练其实很有限，不过我们交到了一些好朋友，让我们受益良多。

史帝夫专攻家庭问题和儿童的心理治疗；莎朗曾照顾过失聪者，当她刚开始当护士时，年纪轻轻就接触到人生的难题，例如疾病和死亡。

年轻时就目睹人生的种种其实也不是坏事。虽然自身缺乏自信，但是有一副乐于助人的热心肠。在觉得自己无法做什么的时候，我们学会了用心倾听别人的话语，仔细观察每个小动作和表情，因为我们真的很想借此了解生命的意义。

和自己援助的对象拉近关系后，我们越来越了解他们，越来越喜欢他们。我们喜欢他们的程度，甚至还超过他们喜欢自己的程度。有时候，聆听的技巧对其他同事也很有帮助。回想起来，我们除了这一点，好像没有别的优点，不过，似乎每个和我们有过交往的人最后都会和我们建立某种联系。我们遇见的人就和你我一样平凡，但也碰到过暴力倾向者或罪犯，甚至也遇到过杀人犯。

心理治疗是一件很有意思的工作，但是过了几年，我们不禁开始怀疑 20 世纪末的家庭生活到底是怎么一回事？每年都有数百名家长为了几乎相同的孩子管教问题来求助；数百对夫妻没办法延续婚姻，而且他们都是理智而有爱心的人。以上的数据仅来自一个人口六万多的中型城镇（澳大利亚塔斯马尼亚的兰彻斯顿）。有时辛苦工作了一整天后，很想召开一个会议，问大家：“到底发生了什么事？”或者换个问话的方式：“为什么家庭生活会变得这么难处理？”



正常人一定要有问題吗？

为了替自己、替咨询者找出答案，我们读了很多书，也开始旅行，到不同的国家访问不同的人。在1970年和1980年，我们去過印度的加尔各答、巴布亚新几内亚的偏僻村落，也去了新加坡、旧金山、奥克兰、北京等现代都市，通过旅行来观察别人的童年和家庭生活。

在加尔各答的贫民窟和人迹罕至的新不列颠岛，我们发现那边的孩子和他们的父母看起来都很知足、很快乐。当我们到澳大利亚和美国的幼稚园、学校或郊外的民居记录当地父母和儿童的生活，我们却非常吃惊，大多数的人非常不快乐。由此产生的结论令人十分担忧：社会物质生活越来越丰裕，童年生活却似乎变得越来越糟糕了，为人父母也变成更辛苦的差事。

富裕国家的我们有车、有医疗保障、有良好的居住环境和先进的生活设施，我们的孩子不会死于可预防的疾病，也能接受良好的教育，但是我们总是感到没有时间、孤立无助、寂寞难耐，还要与周围的人竞争，难以与人合作。用快乐的情绪换取物质的富足，结果一般的西方家庭都出现心理上的问题。事实上，压力已经开始扼杀我们的家庭生活。

现在的问题是，能不能既享有良好的物质生活，同时又能和传统社会的人一样，享有更多的愉悦和情感沟通呢？

在1984年，史帝夫写了一本书，叫做《快乐孩子的秘密》(The Secret of Happy Children)，书中倡导以充满爱心和积极的态度来教



导儿女,而当时同类的书籍都着重于如何“驯服”孩子(也就是让孩子习惯大人的生活方式)。在没有任何宣传的情况下,史帝夫的这本书在世界各地都卖得非常好。

《谁说结婚没有好下场?!》是我们的第二本书。在共同写这本书的过程中,我们花了很多时间讨论,争吵的次数也数不胜数,更别提写的时间有多长了!到1988年时,我们已经出了七本书,翻译成十五种语言,销售量超过两百万册。

我们现在年龄渐长,孩子们也已进入青春期,终于有时间坐下来喘口气,也觉得拯救世界不光是靠我们两人就能完成的使命。我们觉得自己属于社会大变迁的一个小部分——为人父母者越来越意识到自己的价值和责任、男性重返自己在家中的地位、对孩子的约束力减轻、孩子们也拥有了更强的安全感。

我们认为过度的激进并不能带来最好的结果,如果能够保持平和的心态,深入积极地思考,秉持自己的信念,并且试着传递自己的信念,才能得到最好的结果。我们一直从事培训心理治疗师的工作,并特别注重于情感创伤的修复,同时也教导如何扮演为人父母的角色,不要使用暴力来管教孩子。

我们的工作联盟遍及六个国家,我们的书在这些国家很受欢迎,也有一些组织表达了要和我们合作的愿望。有时我们简直是抱着敬畏的心情来审视自己的生活,我们算是幸运的,当然也投入了很多心力,体验过失败的烦恼,对于其他同样努力的人,我们非常理解他的感受。我们觉得活着真好,特别珍惜自己的孩子和朋友,每一天都让我们觉得非常快活。



可以把书当做朋友吗？



阅读书籍感觉似乎少了那么一点人情味。坐下来和别人面对面谈话时，比较能够了解他们内心的想法，产生移情作用。对于本书的读者，也许我们永远见不到面，但希望你能在阅读时感受到我们的关切。我们希望在阅读的过程中，那种联系的感觉可以一直成长。感受到自己和别人的联系，而且感觉自己很特别，是每个人与生俱来的权利。

蹒跚学步的孩子走进春天的花园时，会觉得阳光是专属于他的。这本书也是为你而写的。

关于读者

现在来谈谈你吧！你可能还搞不清楚是怎么回事，一天早上起

来,你突然发现自己已不再是小孩子了。你做过选择、犯过错、许下过承诺,还很可能已经有小孩子了,脸上长了皱纹,身体的某些部位也开始臣服于地心引力。

你过的是这种生活吗?

年轻时你对未来有很多梦想,不过有了小孩以后,你的梦想就没有那么远大了。这些年来,你最大的愿望可能是休息个半小时,或者干脆躺下来休息一下。更奢侈一点,是把报纸从头看到尾,或者是上床时还有力气和那个看起来像陌生人的配偶做爱。不知不觉的,孩子已经进入青春期,你不得不面对他们给你的心智挑战。在当你忙到没时间规划生活时,也只能过一天算一天了。

你在读这本书的时候,可能你的家庭生活没什么问题,或者你正在经历最困难的时期。如果你不幸属于后者,也不要觉得自己是另类:家庭生活本来就不容易,更别想得到别人的帮助了。西方文化并不注重婚姻是否成功,我们比较在乎婚姻是否能够长久,这两者绝不能画上等号。20 世纪中期大家常用一句中国的成语来形容婚姻:“自作自受”,这绝对无助于婚后爱情的成长。

一般人所接受到的关于人际关系的教育少得可怜,因此很多人发现家庭生活是生活中最令人气馁的一部分。研究显示,很多人觉得在工作上享有很高的控制权和成就感,所以家不再是他们感到舒适安全的避风港,而可能变成让自己感觉最失败的地方。

幸福指南①：认知自己的成功

如果你觉得家庭生活把你压得喘不过气来,或者觉得自己很失败,就该让自己脱身了。你一定要先了解自己是否实际上已经或者可以做到什么样的程度,再想办法进行改善。如果你和你的孩子都生活得好好的,家里也没人过世或坐牢(就算坐牢也没关系),你已经做得不错了。

不管你的生命中有多少错误,你还是会有机会传达爱给别人,也有机会接受别人的爱。你达成的圆满结果可能超乎自己的想象。总有一天你会明白这一点。

每个人都是开拓者。以前的家庭关系通常都是个人保持的表象,人们并不期待亲密的感觉或真实的沟通,而是用规矩和准则主导人与人之间的交流。在二次世界大战前,人们必须努力维系婚姻的关系。到了20世纪60年代,所有既定的事物突然都被推翻了。如果婚姻发生问题,离婚便成为解决问题的手段。进入21世纪,我们或许能成为第一个利用知识和技巧让两性关系稳定延续的人群。

其实你和你的家人也参与了这项突破性的工作。你周围的人也都有相同的体验,而且你要知道自己的努力不会白费。如果不幸离婚或小孩惹上麻烦,不表示你“失败”了。这些也都是必经的历程,只要不放弃学习和调适,就可以不断进步,不会再次尝到失败的结果。

如果在某个特定的时刻，你感到不快乐，有罪恶感，觉得悲哀或负担过重，不要忽视这种感觉。你要知道的是，这一类负面的情绪表示你内心深处已经体会事情是有转机的。注意自己的渴望、懊悔和挫折感，这些感受代表你的生命力，而且可以促使你努力改进现有的情况，因为你潜意识中已经知道更好的机会在哪里。

选择爱，还是选择寂寞？

我们认识一位高龄女性，她在养老院住了很多年。每次和她谈话时，她总是诉说自己身体如何不舒服、同住的老人多么讨厌等等，似乎除了等待死亡之外，她没有其他的事情可做。也许在养老院住久了会变成这样，也有可能她本来就好以自我为中心。每次去看这位老太太时，我们都觉得她很可怜，自己也会因此而感到有点沮丧。

孩子们还小时，他们有一次带自己心爱的宠物——一只初生的袋熊，去探望老太太。孩子们用毛毯包着小袋熊，把它放在购物篮里提到养老院。说起来我们也有错，应该先确定老太太已经听清楚我们带来了什么，而不是直接就把袋熊放到她的膝盖上。看到从毛毯中爬出一只毛茸茸的动物时（她很讨厌这种有毛的动物），她的第一反应是尖叫，然后抓起袋熊丢得远远的！

无论老太太年轻时是否做过疯狂的事，还是对什么感兴趣，我们都无从得知。如果她过世了，亲友们会难过，但不会太伤心。他们好像在等待老太太离开人世的那一刻，到时就可以松口气了。每个人