

莫玛丽·安妮·菲兹帕垂克 原著

王筱筠 译

高申山 校

胜等 编译

爱情的密码

——结婚者必读

密/码/一/旦/被/译/

前/程/充/满/光/明/

山西人民出版社

爱情的密码

——结婚者必读

一/本/导/引/你/走/向/
幸/福/人/生/的/力/作/

山西人民出版社

(晋)新登字6号

爱情的密码

陈开琦 等

*

山西人民出版社出版发行 (太原并州北路十一号)

山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 8.125 字数: 174千字

1994年1月第1版 1994年1月山西第1次印刷

印数: 1—5000册

*

ISBN 7-203-03011-3

G·1242 定价: 5.80元

译者前言

西方的一位哲人曾这样说：“充满矛盾的结合还不如地狱，互敬互爱的婚姻可与天堂媲美。”这句话，道破了婚姻与人生幸福的至为密切的关系。实际上，大多数人都会承认，婚姻幸福是整个人生幸福的极重要的组成部分，一个在婚姻上遭受不幸的人，是很难谈得上人生幸福的。正因为如此，美满的婚姻，自古以来就是人们所热切追求、企盼的对象，无论中国还是外国，这一点都不例外。

然而，很久以来，人们都把幸福的婚姻看成是一种可遇不可求的东西，是一种上天垂降的幸运。“天赐良缘”、“天造地设的一对”等等说法正是这种意识的表现。似乎婚姻幸福与否，与当事人并无多大关系。当然，怎样创造美满婚姻的问题，也就很少有人认真考虑了。

今天，人们的上述观念已发生了很大变化。随着物质生活水平的提高，人们对精神生活有了进一步的要求，对整体的人生幸福更加重视，所以，对怎样获得美满的婚姻，创造幸福的家庭越来越关心了。但是，婚姻、家庭问题，是一个十分复杂的社会问题，它千头万绪，牵涉着无数的矛盾，涉及诸多学科。乍看起来，每个已婚的人，甚至未婚的人都可以谈论它，而实际上，无论在生活中，还是在理论上，称得

起婚姻问题的行家的人却很少。假如有人问：怎样建设美满的婚姻？怎样创造良好的夫妻关系？怎样处理夫妻间的矛盾、冲突？怎样修复夫妻感情上的裂痕？夫妻之间是怎样相互影响的？怎样在夫妻之间架起牢固、畅通的感情之桥？……恐怕很少有人能系统地回答这些问题。

现在好了，我们找到了一位婚姻问题的行家——英国当代最有影响的女社会学家玛丽·安妮·非兹帕垂克。她在婚姻研究方面建树不凡，而本书（原名《夫妻感情交流艺术》）正是她十余年研究的总结性成果。在大量调查和科学研究的基础上，作者对婚姻类型的划分及夫妻感情交流的方式进行了探讨，对关于婚姻价值的不同看法、婚姻所追求的不同的幸福标准，作了深入独到的分析。对于夫妻间的支配与纠葛、亲昵与对抗、顺从及协调等等都作了细致的归纳总结。她的这些成果，对于关心婚姻问题的读者来说，无疑是十分难得的。

为了给读者提供一个较开阔的视野，更多地了解西方人婚姻研究的成果，我们还选译了美国女社会学家尼娜·奥尼尔的文章——《夫妻间的开诚交流》，作为附录。英美两位女社会学家的见解各有独到之点，正有相得益彰之妙。

由于译者水平有限，译作中的不当乃至错误恐还不少，敬请行家指正。本书在翻译过程中得到西南政法学院的宋雷、杨竞两位老师不少帮助，在此，谨向他们致以谢忱。

译者

1992年3月

序

这本书出乎意料地解决了我在婚姻研究中遇到的两个令人颇感困惑的问题。可以肯定，《夫妻感情交流艺术》这本书将会使渗透在婚姻文学中的下述臆说永远失去立足之地：已婚夫妇都是知己或亲密无间的；已婚任何一组夫妇的典型行为都可以作为概括所有已婚夫妇的行为基础。菲兹帕垂克经过十余年的精心研究，于本书中明确地指出了结婚并不意味着亲密无间，而且彼此保持一定距离的夫妻很可能同彼此非常亲密的夫妻一样幸福。简而言之，结婚意味着人们有机会通过磋商处理各种关系。

菲兹帕垂克的研究揭示并集中分析了三种类型的夫妻以及他们的结合方式。本书的读者将会对这些类型的夫妻——传统型、自主型和分离型有一个清晰的了解。这些夫妻对人生观、婚姻观以及丈夫和妻子所充当的角色看法各异。这些夫妻类型主要区别于配偶双方对传统观念的认同程度、对自主性或依赖性的期望程度以及他们注重对抗或回避的程度。

但是，对夫妻类型的区分不是这本书的唯一重要特征。在心理学的领域，这又是一本夫妻感情交流的书。这本书证实了不同的思想观念产生不同的交流方式。传统型、自主型和分离型的夫妻谈论着不同的话题，用不同的方式表达感情，

用不同的方法解决争端，采取不同的策略说服对方，持有不同程度的坦率态度。

读者将会明白：

——为什么分离型的夫妻由于遭受挫折而极倾向于诉诸武力，而这种挫折往往与他们对主宰权和解决冲突的信仰密切相关。

——为什么评价幸福婚姻的尺度在不同的夫妻类型中各不相同。

——为什么不善表达的男性往往最善于向配偶倾诉。

——为什么夫妻之间经常发生纠葛并不能说明他们彼此在家庭中的地位有差异或并不一定意味着他们的婚姻不美满。

事实是丈夫与妻子的愿望以及他们所期待的表达愿望的方式是有差异的，这对婚姻咨询同样有着重要意义。适合于某一婚姻类型的交流行为未必适合于另一种婚姻类型。不过，正如菲兹帕垂克所指出的，关于良好的交流，有着广泛的、一致的传统规范。按照这种模式，增加宽容、正视分歧，以客观、和谐和坦率的方式经常交流是最为重要的。这对自主型的夫妻是很合适的，但对其他类型的夫妻则会遇到很多困难。

越来越多的对婚姻交流和婚姻关系的发展抱有兴趣的学者，至少可从本书下述三个重要方面获益：1. 本书以论文形式对婚姻交流和婚姻性质作了深刻论述。2. 为与自我暴露矛盾、美满婚姻等课题有关的文学和理论著作提供了素材。3. 为提出各种研究假说，从而进一步懂得夫妻交流的复杂性提供了丰富的思想内容。

马克·南帕

目 录

译者前言.....	(1)
序	(1)
引言.....	(1)
第一章 婚姻关系 概说.....	(9)
一、夫妻的相互影响.....	(9)
1. 现代社会婚姻的成败.....	(10)
2. 婚姻交流的理论模式.....	(14)
二、婚姻类型.....	(33)
1. 分类的方法.....	(35)
2. 婚姻类型的抽样.....	(55)
三、性别作用和婚姻幸福.....	(60)
1. 性别与婚姻.....	(61)
2. 婚姻美满及其类型.....	(73)
3. 一次关于婚姻协调的测试.....	(76)
第二章 支配力量、纠葛与顺从.....	(82)
四、谁说了算	
夫妻交谈中运用支配力的策略.....	(82)
1. 支配力在夫妻对话中的运用.....	(84)
2. 支配力在冲突和非正式谈话中的作	

用	(93)
---------	--------

五、婚姻纠纷

回避、配合、对抗	(106)
----------------	---------

1. 解决各类夫妻纠纷的策略	(107)
----------------------	---------

2. 在婚姻冲突中寻求出路	(121)
---------------------	---------

六、找出自己的办法

获得顺从的策略	(126)
---------------	---------

1. 获得顺从的对话	(128)
------------------	---------

2. 获得配偶的顺从	(137)
------------------	---------

第三章 感情交流

(142)

七、揭开自己的面纱

婚姻中的自我暴露	(142)
----------------	---------

1. 婚姻中的自我暴露	(143)
-------------------	---------

2. 夫妻谈话的自我和其它话题	(145)
-----------------------	---------

3. 公开的和不公开的暴露	(152)
---------------------	---------

八、无声交流

非语言的信息交流	(168)
----------------	---------

1. 非语言的感情交流	(169)
-------------------	---------

2. 婚姻中的情感酝酿	(175)
-------------------	---------

第四章 关于婚姻的思考

(184)

九、心理学上的真实性

已婚者和未婚者的观念	(184)
------------------	---------

1. 婚姻交流的加码	(185)
------------------	---------

2. 破译婚姻相互作用的密码……………(202)

附录:

夫妻间的开诚交流…〔美〕尼娜·奥尼尔(218)

一、语言交流和非语言交流……………(218)

●喂! 你好, 我很好

●无声交流

●信息差异

●创立无声语言

●肉体的交流

●说出来的一切

二、自我揭示与反馈……………(226)

●猜谜游戏

●同自己交流

●揭示自我

●诚实是最佳策略吗?

●了解场合与背景

●掌握时机

●明确

●倾听

●反馈

三、建设性争吵和共享梦幻……………(243)

●建设性争吵

●共享梦幻

●录音机不会争辩

引 言

本书主要论及夫妻之间的感情交流。它通过对不同种类的婚姻、不同风格的交流、不同形式的幸福的研究，揭示出每对夫妻的交流形式和婚姻幸福都可能与他人差异极大。夫妻们总喜欢在其时代习俗所允许的范围内选择自己的生活方式，外人是无法全部了解每对夫妻在日常生活中的感情、个性、兴趣等相互作用的。但夫妻之间的关系总还是有一些断续的规律可循。如所有年轻恋人都会有“没有人会象我这样爱过”的感受。诗人和小说家对观察这类感情和激情的特性颇感兴趣；而社会学家专注的却是是否“所有的”年轻恋人都具有如此深切的体会这一事实。

夫妻们对婚姻，对相互交流，对从婚姻关系中获得幸福的看法都不一致。这就成了婚姻分类的关键。过去对婚姻的分析大多以统计的数学公式为依据，本书也将就这种统计进行阐述。但本书系集十余年研究成果之大成，有关婚姻的叙述决非仅是社会学分类或人口统计资料的罗列。夫妻相互影响的方式，与他们在社会结构中的地位，如：收入、年龄、孩子的数量、宗教、结婚的年限，或妻子在外是否有工作没有明显的关系。追求稳妥，常以拘谨的方式表达相互之间的情感的夫妻，彼此并不一定乏味。而妻子是美国一个大公司的

行政首脑，也不意味着她就能够逃避对家庭的责任，或者以此支配其丈夫。问题在于婚姻的相互影响，不能用夫妻的社会身份来说明。

作为理论和研究的尝试，本书中将向你介绍五对不同类型的夫妇。你可能会发现你的朋友、你的父母、你所喜爱的电视片中的家庭，或许你自己的情况正好与这五对夫妻情况相同。有些夫妻的情况可能会与某一类型完全一样，有些夫妻的情况则与某一类型有一定差异，但也不足以将这些夫妻划入另外一种类型。这里所描述的均为一般倾向，而细节行为随着时间的变化，有些原本与某一类型婚姻相似的夫妻还可能转而与另一种类型相类似。

第一对夫妇 汤姆和吉尼弗

汤姆和吉尼弗对生活有同样的看法。他们认为婚姻非常重要。为了婚姻的美满，每个人都应当牺牲各自的独立性。他们相信稳定，强调相互了解和共同生活的重要性。婚姻使他们形成了稳定的，相互承担义务的关系，并使他俩团结一致面向社会。汤姆和吉尼弗花费了许多时间呆在一起，为他们的家庭操劳，在闲暇时一起消遣，共同遵循一个日程表，即在白天相互厮守在一起。总而言之，他们避免冲突，当他们有不同意见的时候，也仅仅是对一些重要的事情争论。他们对生活包括男女作用的认识是相同的。汤姆认为自己在婚姻中的重要作用是分析、决断的主宰；吉尼弗认为自己起温情、表达和养育的责任。他们善于揣摩相互的情绪和感情。

因为他们拥有共同的价值观念，对传统的男性和女性的作用有共同的认识，所以汤姆和吉尼弗在交流中不涉及权力之争。他们遵守的模式和习俗是：汤姆为家庭的首脑人物，对大事进行决断；吉尼弗也有她的领域——家庭和孩子。一旦他们发生争斗，倾向于相互发命令而不是谈判。一般来说，他们常避而不谈冲突。对汤姆和吉尼弗来说，这是非常有效的办法，因为他们很少冲突。

汤姆和吉尼弗感到他们能互相交流内心深处的想法。汤姆认为他能够把他的焦虑和脆弱向吉尼弗表白，而当她需要倾吐的时候，他也愿意作听众。他们的实际交流模式是温柔的。他们倾吐着积极的而不是消极的感情——完全可以放心大胆交流的事情。然而，当汤姆和吉尼弗相互交谈的时候，相互很负责。他们偎依在一起微笑、大侃、相互打岔、相互接话。汤姆和吉尼弗夫妻的谈话充满了“我们”这个词（“我们这样想，”“我们这样做，”等）。当他们谈论婚姻的时候，总能找到话题。他们认为交流和公开表示相爱，表达感情，一起消磨时光，共同参加活动和具有相同兴趣在婚姻中是非常重要的。他们对个性、个人习惯和技巧持否定态度。因为他们拒绝承认婚姻是独立的人格和作用的产物这种观念。汤姆和吉尼弗均为自我克制的人，认为有些问题是婚姻关系中所固有的，因而对婚姻幸福的期待不应过高。他们相信婚姻关系有时是人们本身不能直接控制的。汤姆和吉尼弗都认为自己的婚姻是非常合适的，是非常幸福的，从来没想到离婚；他们对所有有关家庭和婚姻的大事都看法一致。我把他们的婚姻称为传统型。

第二对夫妇 斯各特和米茜

斯各特和米茜对生活有共同的观点。他们认为婚姻关系应该使夫妻彼此心理满足，这是爱情和婚姻的基础。这对夫妇强调愉快的重要性，认为在这个迅速变化的世界上关键是对自我有强力的意识，而自我不应因婚姻而消失。对这对夫妻来讲，婚姻中最大的自由来源于配偶双方都有其隐秘和独立性。斯各特和米茜在一起消渡过许多时间，但他们并不遵循一个日程表，他们彼此都另有朋友和自己的兴趣。

斯各特和米茜经常争论，谁也不害怕公开表达自己的观点。他们对生活的某些认识，包括对男女作用的认识是一致的。他们都视自己为集男女特征为一体的人。换句话说，斯各特把自己看成决断型和养育型的人，而米茜则为分析型和表现型的人。他们与流传数世纪的传统男女模式全然不同，因而他们更惬意争论、进行讨价还价和谈判。他们闯过以前极少夫妇经历的过程，重新确定和协商婚姻作用、规则和模式。自认为能将内心的想法，感情和焦虑揭示给对方，但都期待对方更坦诚一点。他们能相互交流积极和消极的感情。在交谈中，他们互相很负责，虽然能倾听对方的讲话，但常相互打断对方的话，少于替对方表白。当斯各特和米茜谈论他们的婚姻时，常常把婚姻问题归咎于环境影响，归咎于一些他们所不能控制的现状因素。他们谈论各自的人格和作用，也谈论个人的兴趣，极少用“我们”这个字眼称呼自己。他们并不认为自己理所当然便了解对方，理智地调整并解决婚姻上出现的种种问题，因为他们认可有不

同意见存在。我把斯各特和米茜称为独立型婚姻。

第三对夫妇 弗兰克和爱立诺

弗兰克和爱立诺对生活有相同的人生哲学观念，同时他们对生活哲学观的某些不同见解也一致。有人认为婚姻十分重要，婚姻的双方为了婚姻应当牺牲独立性，但弗兰克夫妇却不能完全相信这些理论。他们生活在一起，关系却较为冷淡，共同生活是出于习惯和方便，他们并不真正渴望相互陪伴。

弗兰克和爱立诺的婚姻关系稳定，但他们俩却并不亲密。他们在一起的时间不多，也不在一起从事家务劳动或进行户外活动。他们接触的时间主要是在用餐时或者在处理其他规定的日常事情或日常问题的时候。他们极力避免冲突，对传统的男女作用有共同的认识，这是他们感情联系的有力保证。他们每个人都有责任感，且每个人都尽力完成自己作为丈夫或妻子的义务。弗兰克认为自己起着分析、决断和支配的作用；但爱立诺对自己的女性地位把握不准。他们谁也不能准确地猜测出对方的心思。尽管他们惯于掩饰消极感情，交流的仅是积极感情。但是，有时也以冷言冷语的形式发生冲突，一方也许向另一方进行口头“点射”，但被攻击者却可以不予理睬，且拒绝回对消极的言词，夫妻双方均有这种修养。弗兰克和爱立诺都感到彼此不能也不愿深谈。他们也不对他人敞开思想，对外人讲话时特别谨慎。他们力图互不干扰，一般来说相互的交谈较少。当他们谈论婚姻时，认为个人应有自己的时间、活动、兴趣和个性。他们将

婚姻看作为不由自己控制的因素，是正常生活步骤的产物。弗兰克和爱立诺告诉他们的朋友，他们的婚姻比绝大多数的婚姻都要幸福，事实也如此。他们满足的主要原因是他们对婚后的生活有相同的看法，极少谈论离婚和分居。我把弗兰克和爱立诺的婚姻称为分离型婚姻。

第四对夫妇 吉姆和泰蜜

吉姆和泰蜜对生活有共同的看法。虽然吉姆不象泰蜜的观念有时有些模糊，但两人都认为婚姻很重要，每个人都应当为婚姻的美满奉献出一些独立性。泰蜜属传统人物，强调稳定和彼此知心；吉姆对此并不反对，但他有时感到自己被婚姻所束缚。吉姆不象泰蜜那样重视分享和陪伴，但他努力避免冲突或公开表示不同意。他们俩十分信奉传统的性角色。泰蜜把自己看作出色的女性，是吉姆男性决断性格的完美的对等物。两人都把婚姻看作是一个强有力的、沉默的男性与一个热情、有教养的女性的统一体。他们对相互的看法很不一样，但却互为补充。泰蜜善于揣摩吉姆对自己的看法，尽管吉姆在感情上有偏移倾向，她却善于把他拉回到婚姻关系的轨道上来。当吉姆和泰蜜有一方对某一问题感觉强烈的时候，常常相互退让。当吉姆出言讥消的时候，泰蜜会设法应付这种情况；她不回击他，但会使他宣泄他的感情。与大多数夫妻不同，无论吉姆还是泰蜜想达到自己的目的时，都常以婚姻关系为理由从而迫使对方让步。如其中的一个人会说：“你应当去看病，如果你病倒了我们的婚姻也会受到影响。”

吉姆和泰蜜相互不公开自己的焦虑。他们用传统的丈夫或妻子的办法去推测对方的思想和感情，而且结果常常正确。另一方面他们极少使用“我们”这个词来称呼自己。

吉姆和泰蜜对婚姻和家庭生活中出现的许多主要的问题有一致的看法。他们善于表达情感，性关系正常，这是他们认为自己婚姻幸福的主要原因。由于吉姆属分离型人物而泰蜜是传统型的，我把吉姆和泰蜜称为分离／传统型。

第五对夫妇 艾力克和玛丽亚

艾力克和玛丽亚没有共同的生活哲学。艾力克认为婚姻应稳定，夫妻彼此能揣摩心思；而玛丽亚相信个人发展和个人的心理喜悦。因为玛丽亚相信夫妻没有必要在所有的问题上都取得一致，她也接受了艾力克的传统主义思想，虽然她有时为此而与他争吵；另一方面，艾力克有曲解玛丽亚的价值观使之向传统模式偏移的倾向，他认为她比生活中的她更具有传统观念。两人都乐于厮守在一起并充满乐趣，虽然玛丽亚比艾力克更欣赏隐私和独立性。当他们发生冲突时，艾力克便设法使冲突沉寂下来，但玛丽亚总是将她真实的想法和感觉直接表达出来。他们对生活也有不同的看法，其中包括对男女角色的认识。艾力克将自己看作男子汉，认为男人和女人应当遵循传统的规范；玛丽亚较具有平等思想，认为人们应当尊重其个人的意愿，自己是个女性但也具有分析和领导能力。这对夫妻正努力协商，企图达成一个双方可以接受的亲疏等距离协议，故他们的谈话常显示一种权力斗争的迹象，且这种权力斗争继续相当长的时间，没有一方