

英文世界里最畅销的婚前必读
近100万对新人使用



让婚姻 赢在起跑点

婚前婚后要了解的7大问题

SAVING YOUR MARRIAGE

BEFORE IT STARTS

[美] 勒斯·帕罗特博士 莱斯利·帕罗特 / 著

文洁 王懿頔 / 译

江西人民出版社

让婚姻 赢在起跑点

婚前婚后要了解的⑦大问题

SAVING YOUR
MARRIAGE

图书在版编目(CIP)数据

让婚姻赢在起跑点: 婚前婚后要问的七大问题 / (美) 帕罗特, (美) 帕罗特著; 文洁, 王醴颀译. —南昌: 江西人民出版社, 2009.12

ISBN 978-7-210-04256-3

I. 让… II. ①帕…②帕… ③文…④王… III. 婚姻 - 通俗读物
IV. C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第157853号

Originally published in the U.S.A. under the title: *Saving Your Marriage Before It Starts*. Copyright©1995 by Les and Leslie Parrott. Translation copyright ©2009 by Dr.Les Parrott Iii; Leslie Parrott. Translated by Wenjie; Wanglijie. Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan.

Chinese Edition(simplified characters) is arranged by permission through Enoch Communications Inc. Copyright©2009 Enoch.

All rights reserved.

让婚姻赢在起跑点: 婚前婚后要问的七大问题

(美) 勒斯·帕罗特博士

莱斯利·帕罗特

文洁 王醴颀

著

译

江西人民出版社 出版发行

成都东江印务有限公司印刷 新华书店经销

2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

开本: 700毫米×1000毫米 1/16 印张: 11.25

字数: 120千

ISBN 978-7-210-04256-3 定价: 29.50元

江西人民出版社 地址: 南昌市三经路47号附1号

邮政编码: 330006 传真电话: 6898827 电话: 6898893 (发行部)

网址: www.jxp-ph.com

E-mail: jxp-ph@tom.com web: jxp-ph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)

出版前言

这些年来，越来越多的专家学者看到婚前辅导的重要性。为了一份谋生的工作，人们需要参加很多训练，以便能称职、优秀乃至卓越；但对关乎一生幸福的婚姻大事，我们却少有人在婚前有所学习，俨然没有受训的新兵上战场，伤亡率自然极高，在婚姻中伤痕累累，最后越来越多的婚姻以离婚收场，让人扼腕叹息。痛定思痛，过去30年来，一群值得尊敬的学者投身于关于婚姻幸福的实证研究，并在此基础上形成了效果很好的婚前辅导、婚姻辅导课程，祝福了很多夫妻。

帕罗特博士夫妇这本《让婚姻赢在起跑点：婚前婚后要问的七大问题》是英文世界中最畅销的婚前辅导读本，出版以来，已经有近100万对新人使用这本书。到底是什么原因让这本书在众多的婚姻类图书中脱颖而出呢？有几点很突出。第一，这本书扎根于实证研究的资源。作者广泛吸收了约翰·高特曼、霍华德·马克曼等当代研究大师的成果，以好读好看的方式呈现给读者。第二，这本书由帕罗特夫妇合写，对男女差异的把握更加精到。勒斯·帕罗特博士是西雅图太平洋大学关系发展中心主任，全美著名的关系学专家，对人际关系有精到的研究。而莱斯利·帕罗特是资深的婚姻辅导员。本书把他们夫妻二人生活的体验和几十年咨询辅导的经验融为一炉。第

三，作者不只是强调一些婚姻的技巧，而是涵盖婚姻态度、心灵契合等很多有深度的层面。

在编辑过程中，我们深深感到，东西方尽管有文化的差异，但基于共同的人性，我们在婚姻中面临的问题本质上也是相同的，我们都渴望与伴侣建立深度的有意义的情感联结，期望有顺畅的沟通，期望心意相通等等。因此我们深信本书的出版，必会祝福许许多多的人，不仅有情人终成眷属，而且相爱相伴，携手走过人生的风风雨雨。书中有少量明显属于西方文化的元素，和我们的生活场景有所不同，为尊重原作者，我们原则上予以保留，相信读者自会分辨。

本书的读者评论

(摘自Amazon网上书店, 蒙许可使用)

◎ 本书坦诚、简明、充满个性, 引人走向健康婚姻。这是一本优秀的婚姻关系书, 我给它的评分是A⁺。

◎ 这是目前最棒的一本婚姻预备书, 它一针见血地击中问题要害, 我鼓励你认真阅读。

◎ 本书一个最令人钦佩的特色, 是它对广泛的读者群——单身、预备结婚、新婚或已婚都有很大的帮助。我向每一位读者强烈推荐此书。这是很值得拥有的一本书!

◎ 每一个人在结婚以前都应该阅读这本书。它包含了最具实践性的建议。同时我也大力推荐读者使用其配套的练习册!

◎ 真是最好的帮助! 这是我所阅读过的关于婚姻预备最好的一本书。我建议每一对准新人一起研读本书, 完成相关的练习。你们的分享会渐入佳境。

专家评论

“这门课程具有高度的可操作性。”

——诺曼·莱特 (Norman Wright) 《谁是我的理想
伴侣》作者

“帕罗特夫妇将给你的婚姻关系带来革命。”

——麦道卫 (Josh McDowell), 《相爱的秘密》作者

“实践性有时意味着鼓励,而对于帕罗特夫妇,它意味着真实的帮助。”

——拉瑞·克兰布 (Larry Crabb), 《婚姻建造者》
作者

“这本书让我个人受益匪浅。如果错过帕罗特夫妇的信息,你的损失太大了。”

——史葛利 (Gary Smalley), 《爱的语言》作者

英文版出版前言

我们诚挚地感谢为本书作出贡献的每一个人。特别感谢Zondervan出版公司的员工。同时，也感谢Scott Bolinder出版公司带给我们莫大的鼓励，我们至今对他们的支持充满感恩。编辑桑迪·凡德·日特和她的同事洛里·瓦伯各及贝基·西里德克不仅给予我们专业方面的帮助，也在个人层面上给我们很多鼓励。和他们在一起工作真的很开心，特别是一起享受中国菜。在本书的写作阶段，我们深深地体会到，自己是站在智慧巨人的肩上前行。他们包括华盛顿大学的学者约翰·戈特曼，丹佛大学的霍华德·马克曼和司各特·斯坦利，华盛顿美国天主教大学的克利福德·罗塔内斯，乔治顿大学的德博拉·泰恩，明尼苏达大学的戴维·奥尔森，圣地亚哥美国国际大学的罗伯特和珍妮特·劳尔，耶鲁大学的罗伯特·斯特博格，以及弗吉尼亚联合大学的埃弗雷特·沃辛顿。还有很多人，我无法一一列举。我们对他们表示真诚的感谢。

最后，我们对使用本书的成千上万对夫妇和婚姻咨询师表达我们的谢意。能成为你们婚姻旅程的一部分是我们的荣幸。



本书使用指南

我们结婚前没有参加过婚前辅导培训，但在婚后的第一年里，我们接受了婚姻咨询与治疗。每周一次与咨询师见面，我们慢慢看到许多婚前从没有明显的问题。我们之间并没有什么严重障碍，但我们却多少有点天真，认为婚后的生活会很自然地到位，我们也没有想过需要参加婚姻预备课程和相关的咨询辅导。9个月前我们订婚，在这之前我们有长达6年的约会，我们有很多共同点（甚至我们的姓都一样）。因此我们想当然地认为可以彼此联结，步入婚姻，然后有自己的房子，就像童话故事讲的“从此过上幸福快乐的生活”。

但我们没能这样。婚后第一年非常困难，甚至从婚姻一开始时就产生了。准确地说是这样，坐在豪华轿车里离开教堂时，我们透过后窗向家人和朋友们挥手再见，我（莱斯利）开始哭起来。

“怎么了？”勒斯问。

我只是不停地哭，没有回答。

“你是高兴还是伤心？”勒斯用手臂搂着我的肩，等我回答。我还是没有回答，他又问道：“你心里在想什么？”

“我不知道，”我呜咽道，“我不知道。”

勒斯用双臂紧紧搂着我。我知道自己刺伤了他，却不知道该说什么，也不知为什么觉得很伤心。

那是1984年6月30日下午。去机场的路上，除了身后听装罐子相互碰撞的叮当声外，我们俩谁也没说话。坐在沃海耳机场等飞机，候机区烟味儿弥漫，我们俩对刚经历的一切都感到茫然。我们真的结婚了？感觉一点都不像。我们是新婚夫妇，但感觉更像难民。

登机后，我们坐在座位上，非常疲倦。婚礼耗费了我们大量的时间和精力。一切按计划进行完毕，它已成为过去。但是现在做什么？我们坐在飞机上，任凭情绪波动，无声地思量着婚姻的意义。这个婚姻到底是什么呢？我为什么一点异样的感觉都没有？老实说，和我结婚的这个人到底是谁？

更好还是更坏？

坦白说吧。婚礼上“不离不弃，直到死亡”的结婚誓言和婚戒变得越来越具有讽刺性。在20世纪30年代，1/7的婚姻以离婚告终。60年代，1/4的婚姻走向离婚的结局。今年（编注：2006年），美国有240万人走向婚姻殿堂，但预计有43%将以失败告终。在大多数人眼里，“直到死亡把我们分离”的婚姻正演变成为“直到离婚把我们分离”。

现今，每一对结婚的夫妇都是在冒险。每年，有高达20多万新婚夫妇在第二个结婚纪念日到来之前就结束了他们的婚姻。夫妇们在婚礼上抛扔花束后回到生活，经常认为他们正在开始向着美满的婚姻生活行进。但是，最近关于婚姻状况的一项调查显示，49%的夫妇都存在严重的婚姻问题，一半以上的人怀疑他们的婚姻是否还有必要继续？

事实上，大多数的准新人更多是在为他们的婚礼而不是为婚姻作预备。婚庆行业每年500亿美元的营业收入就是很好的



证明。根据专家们提供的数据，现在一场平均200个来宾的婚礼要花掉2.2万美元。每月发行100多万册的婚庆杂志，主要内容都是关于结婚典礼、蜜月和家具陈设，而不是婚姻本身。

回想起来，勒斯和我在婚礼的筹备上花费了大量精力，忽略了婚姻自身的预备，这种行为真是愚不可及。事实上，美国所有的婚姻中，只有不到1/5的夫妇参加某种正式的婚前预备课程。

可以想见，如果把花费在结婚典礼上的时间、精力和金钱投资在婚姻上，那将带来何等的效果。因为筹划完美的结婚典礼常常忽略婚姻成功的规划。事实上，缺乏婚姻的蓝图是对婚姻最大的破坏。

美好的结婚典礼之后的沮丧情绪在新婚夫妻中非常普遍。

“预订设计精美的请帖、挑选婚礼的音乐、购买精美的瓷器，这一切让我情绪飘飘然，使我的注意力离开了婚姻本身，看不到整个的图景。”一个年轻的新娘告诉我们。“婚礼可以触摸，更真实，婚姻却更像赌博。我在婚礼上投入了大量精力，期待最美好的婚姻。”很久以来就是这种模式，坠入爱河，结婚，然后期待最好的，大家都是这样。

本书却提供一种完全不同的模式。

怎样预测美好的婚姻

在过去30年里，婚姻专家们针对哪些因素会影响婚姻的美满进行了研究。由此，我们比过去更多地了解应当如何建立成功的婚姻。比如，幸福的已婚夫妇常常有：

- ◎ 对婚姻的健康期望
- ◎ 一种现实的爱的观念

- ◎ 对生活的乐观态度和愿景
- ◎ 表达感受的能力
- ◎ 理解与接纳两性的差异
- ◎ 作决定和处理冲突的能力
- ◎ 共同的精神基础与生活目标

这些健康婚姻的指针形成了本书所要讨论的七大问题的基础。每一对夫妇在婚姻前后都应注意这些问题。花时间理解和分享这些问题，这种投资是大有益处的，是对离婚“说不”的最佳投资。

本书认为，婚姻不是赌博。赌博式的婚姻模式不是唯一的出路。作为曾经帮助过数千对已婚夫妇的心理学家（勒斯）和婚姻家庭治疗师（莱斯利），我们已经明白，只要掌握一定的技巧，要永远快乐地生活并不是痴人说梦。尽管婚姻生活会有困难，但掌握这些生活的技巧，无疑将稳定并戏剧化地更新你的婚姻关系。

很多夫妇错误地将婚姻的破碎和不满足归之于对方的家人、金钱及性爱等现实原因。然而，婚姻中最关键的问题来源于交流贫乏、性别差异、缺乏心灵的健康等等。本书剖析每一种婚姻冲突的关键。不管你是单身还是正在约会，不论你们是否已经相互承诺正筹划结婚，或者已经步入婚姻的殿堂，书中的内容都会帮助你学到享受快乐、长久的婚姻生活所需的技巧，让婚姻赢在起跑点，把不愉快杜绝在萌芽状态。

如何才能从本书收获最大

10年前，我们完成了本书的第一版，从那时候起，它就被成千上万希望拥有美满婚姻的夫妇所使用。正因为本书受到广



泛欢迎，我们决定重新修订和扩展这本书，我们使用了一些最新和最好的关于“如何相爱一生”的信息资源，同时结合最新研究成果，增加了在性爱和金钱两方面的新资料。这些年来，我们和很多希望在这些课题上拥有更多知识和实践的夫妇保持着联系。我们也在我们的网站www.RealRelationships.com上增加了网上婚前测试。

另外很多人也告诉我们，他们最喜欢本书的特色之一是它所附的练习册。我们分别针对男性和女性朋友，编了配套的练习册。练习册里的24套自测题可以帮助你和你的伴侣把书中的知识运用出来。另外我们在每一章节后也编写了适合夫妇或者小组讨论的思考题。

我们用心写作这本书，热切希望给新一代的夫妻提供机会，学习“成为一体”和拥有一生之久的婚姻的秘诀。在此过程中，你会发现两个人最深刻与最完全的亲密表达方式。



献 辞

英文版出版前言 / 1

本书使用指南 / 2

第一章 婚姻大问题之一

你是否诚实地面对关于婚姻的神话? / 1

第二章 婚姻大问题之二

你能识别自己爱的模式吗? / 23

第三章 婚姻大问题之三

你是否建立了快乐的心灵习惯? / 51

第四章 婚姻大问题之四

你能清楚地表达自己并理解别人的话语吗? / 73

第五章 婚姻大问题之五

你了解两性差异吗? / 97

第六章 婚姻大问题之六

你懂得冲突的游戏规则吗? / 119

第七章 婚姻大问题之七

你与配偶是心灵伴侣吗? / 143

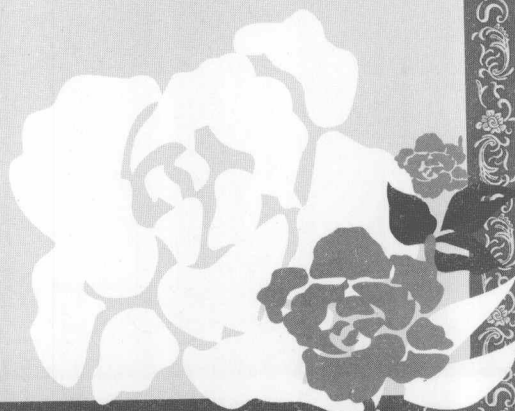




第一章

婚姻大问题之一：
你是否诚实地面对关于婚姻的神话？

我们都是婚姻神话的受害者。
——阿奈斯·尼恩





汤姆和劳拉拜访我们的时候，刚结婚9个月。他们轻信了永远幸福美满的婚姻神话，现在正经历婚姻的迷茫。劳拉说：

“结婚之前，我们形影不离，甚至不能忍受短暂的分离。我以为我们的婚姻生活就会这样美妙，甚至更美满。”稍作停顿，劳拉接着说：“但现在汤姆需要更多的自我空间，判若两人，我甚至怀疑他是不是和我结婚的同一个人。”

这时，汤姆无奈地转了转眼珠。劳拉继续埋怨：“他过去是那么善解人意，体贴入微。”

汤姆忍不住打断：“那我以后就没有了？”

“当然不是。你变了，或者说，我们都变了。”

汤姆有些不安地拨弄着他的婚戒，看着劳拉说：“这婚姻也与我所期望的相去甚远。我不认为婚姻就像度蜜月或其他什么的，我只是觉得你可以让我的生活更容易些。你想过没有，每天我下班回家，你所想的就是出门或者——”

劳拉打断道：“我每天都在家给你烧饭。”

也许是被自己的失态惊呆了，他们停住争吵，看着我们，好像在暗示说：“看，我们的婚姻没有像它应该发展的那样。”

汤姆和劳拉都抱着对婚姻的美好憧憬进入婚姻的殿堂，相信幸福无限。他们也听说过婚姻是一项艰巨的工程，却没有料到如此艰辛，每周每日每时，无时能休。

“永远幸福快乐”的婚姻神话是影响最大、破坏力最强的婚姻迷思之一，但它还只是婚姻迷思的冰山一角。每一个艰难的婚姻都是大量错误婚姻观念的结果。本章仅仅探讨婚姻误区中最有害、最普遍的几个问题。

“他们过着永远幸福快乐的生活”是文学作品中最可悲的一句话。它的可悲之处在于这是一句谎言，是一个神话，让一代代人寄希望于婚姻中不切实际的渺茫。

——约书亚·尼弗曼