

life long love

[美] 菲利斯·科赫·薛拉斯博士◎著  
皮特·薛拉斯博士◎著  
陈芳芳◎译



在所有关于两性关系的读物中，  
《当金星遇见火星》无疑是最值得阅读的一本！  
——《洛杉矶时报》

# 当金星遇见火星

## 夫妻相爱一生的秘密

新版

4 Steps to Creating and Maintaining an Extraordinary Relationship



畅销25年，风靡全球的两性关系经典读物！  
告诉你如何通过4个步骤，  
创建并维护持续一生的夫妻关系！

新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

life long love

「美」菲利斯·科赫·薛拉斯博士 「美」皮特·薛拉斯博士◎著 陈莹芳◎译

# 当金星遇见火星

夫妻相爱一生的秘密

新版



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

当金星遇见火星：夫妻相爱一生的秘密 / (美) 薛  
拉斯(Sheras,P.K.), (美) 薛拉斯(Sheras,P.) 著;  
陈芳芳译. — 北京：新世界出版社, 2013.1  
ISBN 978-7-5104-3671-0

I. ①当… II. ①薛… ②薛… ③陈… III. ①婚姻—  
家庭关系—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 294772 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号：01-2012-7875

Copyright © 2012 by Phyllis Koch-Sheras & Peter Sheras

Translation copyright © 2012 by Sunnbook Culture & Art Co. Ltd

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition is published by arrangement with Harlequin Enterprises II B.V./S.à.r.l.

This is a work of fiction. Names, characters, places and incidents are either the product of the author's imagination or are used factitiously, and any resemblance to actual persons, living or dead, business establishments, events or locales is entirely coincidental.

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC ([www.ca-link.com](http://www.ca-link.com)).

## 当金星遇见火星——夫妻相爱一生的秘密

---

策 划：北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者：【美】菲莉斯·科赫·薛拉斯博士 (Phyllis Koch-Sheras, Ph.D.)

【美】皮特·薛拉斯博士 (Peter Sheras, Ph.D.) 著

译 者：陈芳芳 译

责任编辑：刘 媛

责任印制：李一鸣 刘社涛

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部：(010) 6899 5968

(010) 6899 8733 (传真)

总 编 室：(010) 6899 5424

(010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：[frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

经 销：新华书店

印 刷：北京市京东印刷厂

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：170 千字 印 张：14.5

版 次：2013 年 4 月第 1 版

印 次：2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-3671-0

定 价：36.00 元

---

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



前 言 \\ 1

## 第一部分

# 重新定义——夫妻意味着什么？

## 第一章 “持续一生的爱”：夫妻不是“夫”和“妻”简单相加

什么是“持续一生的爱”？ \\ 006

为什么选择“持续一生的爱”？ \\ 007

“持续一生的爱”，何乐不为？ \\ 008

“持续一生的爱”，真的可能吗？ \\ 012

什么是独立存在的“夫妻”关系？ \\ 013

为什么“持续一生的爱”只是个案而非常态？ \\ 017

如何创造独立存在的“夫妻”关系？ \\ 018

从问题到可能，看这对夫妻如何一路向前？ \\ 019

## 第二章 夫妻特征：四种类型的夫妻

浪漫型 \\ 025

传统型 \\ 029





自我关注型 \ 031

多样性是生活的调味剂 \ 033

动态型 \ 035

不同夫妻类型的常见特征 \ 042

## 第二部分

# 创造“持续一生的爱”：通过四“C”获得“夫妻力量”

## 第三章 第一步：承诺 (Commitment)

怎样对你的“夫妻关系”做出承诺？ \ 051

如何创造夫妻的美好愿景？ \ 055

新的夫妻语言有什么神奇功效？ \ 061

设计夫妻公告有何妙招？ \ 067

怎样让夫妻公告永葆活力？ \ 074

## 第四章 第二步：协作 (Cooperation)

终极团队——夫妻 \ 082

协作与妥协的秘诀 \ 085

如何组建“夫妻”终极团队？ \ 086

“夫妻”团队如何达成共同目标？ \ 097

怎样策划出其不意的庆祝？ \ 102

## 第五章 第三步：交流 (Communication)

- 负责任的交谈 107
- 非语言交流 \ 110
- 处理冲突 \ 117
- 将消极重新定义为积极 124
- 书面语言 \ 126

## 第六章 第四步：圈子 (Community)

- 夫妻圈子 \ 132
- 对圈子的需要 \ 135
- 圈子的益处 \ 137
- 圈子的种类 \ 138
- 圈子主题 \ 145
- 圈子的能量 \ 148

### 第三部分

## 每日生活中的挑战与可能性

## 第七章 对于四“C”原则的应用：战胜爱的外部挑战

- 个人主义 \ 156
- 夫妻职业规范 \ 159
- 金钱与财产问题 \ 162





当金星遇见火星  
夫妻相爱一生的秘密

性别 \ 166  
抚养孩子 \ 172  
家人与朋友 \ 178  
网络与媒体 \ 181  
失去家庭成员 \ 183

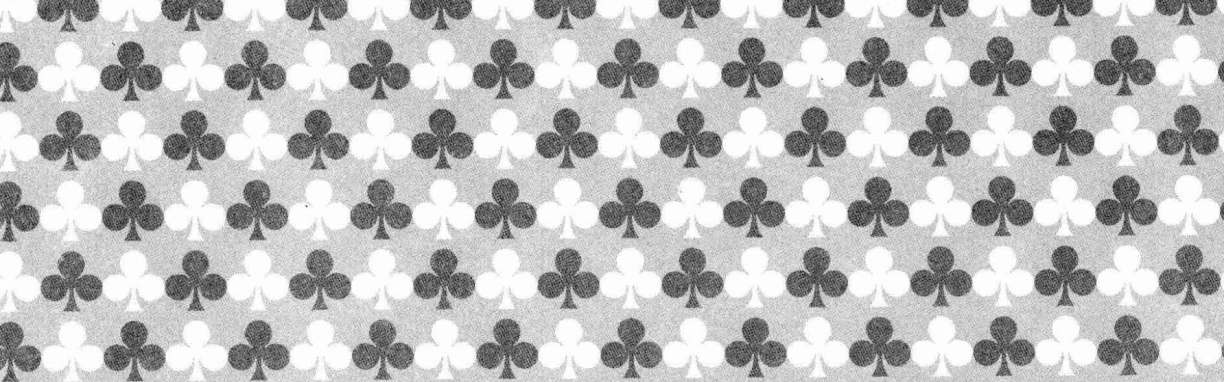
## 第八章 对于四“C”原则的应用：战胜爱的内部挑战

态度、信仰及行为 \ 191  
对挑战做出评估 \ 201  
何时需要专业帮助 \ 202

## 第九章 四“C”原则之外的小贴士

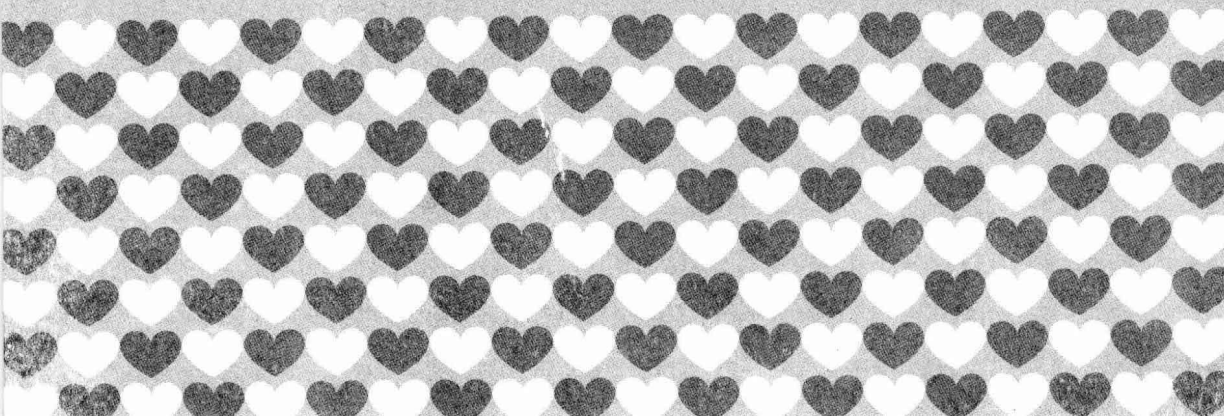
夫妻意识 (Consciousness) ——第五“C” \ 211  
夫妻——让人舒心的绿洲 \ 215

结 语 面向未来 221

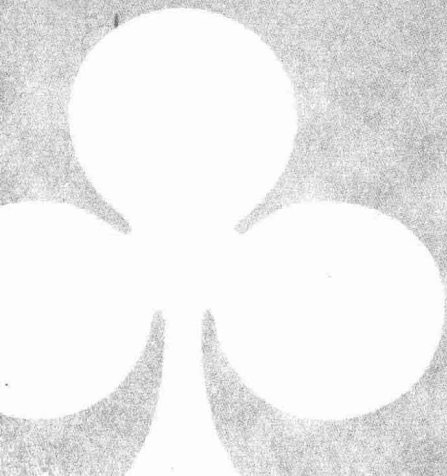


第一部分

重新定义——夫妻意味着什么？







## 第一章

# “持续一生的爱”： 夫妻不是“夫”和“妻”简单相加

“请陪着我翩翩起舞，一直到爱的尽头……”

—— 里奥纳德·科恩

经常有人问我们：“你们夫妻之间的关系是如何维持将近40年的？你们的关系怎么就那么好呢？”部分答案可能在于我们共同拥有的过去时光。从研究院毕业之后，我们遇到了彼此，那时候的菲利斯30岁，皮特26岁。菲利斯之前结过婚，当她遇到皮特时，已经离婚将近一年了；而皮特自大学毕业后也处过几个女朋友，但是每一次相处的时间都不长，皮特也没太认真对待。尽管我们的年龄有一定差距，生活环境以及感情史不尽相同，但是，我们深深地相爱了。不管是分开还是在一起，我们都花了很多时间研究夫妻关系，帮助每一对夫妻了解他们之间的动态，让他们知道自己的夫妻关系到底缺失了什么。当然，我们之间还远远不只是共处的这些时间。

在讨论我们的关系为何亲密无间时，皮特说：“我们约会大概两个月之后，我发现我对于菲利斯的感情变得特别强烈。工作时穿过大厅，我会从她身边走过，那个时候我就感觉特别激动，心情愉快。”菲利斯也说到了某一天她坐在同事办公室，皮特从门口经过的情景：“当我看到他，立刻就有



了紧张的反应，连我的同事都看出来了，并且问道：‘怎么啦？刚才走过去的那位是谁啊？’我们之间的相互吸引很明显，即使旁观者都一目了然。”一天，皮特正在医院的咖啡吧里坐着，他看到菲利普斯走过来了，想象着如果向别人介绍说“那是我的妻子”该是怎样的情形！就在那一瞬间，皮特看到了将自己交付于夫妻关系的可能性，看到了“菲利普斯和皮特”这对夫妻即将诞生。皮特第一次将自己的未来和菲利普斯联系在了一起。

菲利普斯解释说：“那还是在我新工作的介绍会上，我遇到了皮特。当时我并不确定我会待在这里，因为我手里还有一份录用通知。但看到皮特后，我心里就十分确定了：我要留下来！对我来说，这就是一见钟情，他对我的吸引让我无法否认。尽管几个月之后我们才开始约会，但我那个时候已经在想象着有他陪伴的生活了。虽然离婚不久，可较之我对皮特的感情，刚刚获得的自由自然慢慢褪了色。在一次他邀请我同进晚餐后，这一点变得尤为真切了。他还为我弹着吉他，唱起了小夜曲，就是这样，我对他的感情无法自拔。”然而，彼此相爱是很简单的，真正的挑战是让当初爱的火花持续下去，经历无数个日子，演变成持续一生的爱。我们从职业角度，从个人角度致力于这一课题。在将近 40 年的时间里，我们遇到过很多夫妻，也和他们一起努力，共同面对这一挑战。从他们身上，从我们的导师那里以及我们自身的经历中，我们明白了夫妻关系如何才能亲密，持久。

在此我们将与您分享我们让爱持久，让数以百计的夫妻从中获益的方法。

## 什么是“持续一生的爱”？

从青少年时代开始，甚至可能更早，我们就开始幻想爱情和夫妻关系了。当我们还是小孩子的时候，我们眼里的爱情完全受父母及其他成年人爱情模式的影响。慢慢长大过程中，我们的爱情观又受到各种文化影像的影响：媒体、爱情小说、音乐、电影及网络……爱情无处不在。因此，成长过程中不接触到爱情及浪漫这些观念是不可能的。

但是，到底什么是爱呢？

是什么让夫妻关系亲密无间，让婚姻美满的呢？

爱情是一种幻想，还是一种期待？

爱情是某个特殊时刻，还是一种直觉？

爱情是一个人的宿命吗？

爱情是一种无法解释、不可预测、难以描述却又不可思议的感觉吗？

爱情是由我们创造的，还是被我们找到的？

找到我们深爱的那个人，是偶然，还是我们自身的力量和意志使然？

一旦找到了爱情，我们能够保存它吗？

我们相爱后，能够预期爱会持续多久吗？

我们的爱注定绵延一生，还是“感觉没了”就戛然而止？

爱情是恒定不变的，还是发展变化的？

看起来，对于爱情我们的很多问题都没有答案。本书会帮助读者找寻这些问题的答案，并描述能够给我们带来美满持久的夫妻关系的爱情。

尽管爱情复杂多变，让人困惑，可我们依然固执地追求着我们深爱的人的怀抱——在那里，我们可以从此一直幸福下去。爱情刚刚萌生时，我们的内心陷入了深深的兴奋和冲动中，不厌其烦地问东问西。然而，在某些时候，我们突然清醒过来，扪心自问，到底什么可以让这种感觉持久呢？为了找到这一特殊问题的答案，我们将向您展示有些人是如何让甜蜜的爱延续一生的，而其他一些人是如何在这个过程中失去机会的。通过这些年的努力工作，我们发现了一点，那就是“持续一生的爱”并不取决于找到合适的伴侣，更多的是营造合适的夫妻关系。“持续一生的爱”要依托于能够持久、让人愉悦的夫妻关系，即便是伴侣发生了变化，和谐的关系依旧。这种爱不是一成不变的妥协，不是“勇敢地坚持”，不是为了孩子、为了经济安全或其他种种原因将就在一起，而是让彼此处在一种真正有趣、真正美满的关系中。

## 为什么选择“持续一生的爱”？

有些人可能会想：“找到属于你的那个人并且一直爱下去”的想法已经过时了。认真思考一下他们置身的夫妻关系，他们可能会这么问：“要是他/她并非我灵魂的真正伴侣呢？要是以后我有更好的选择呢？”事实情况是，一旦夫妻关系破裂，他们除了要面临感情混乱的状态之外，通常还有其他的挑战——重新开始生活，争夺对于孩子的监护权以及由此产生的痛心。

相反，维系一份长久的夫妻关系会有很多好处，这其中包括安全感、可预测性、亲密感、舒适感及给生活带来的方便。由于彼此有着共同的经历，



因此长久的夫妻关系可以提供感情的稳定性及舒适性。同甘共苦让彼此看到了坚持不懈的力量，这种力量可以让夫妻并肩战胜困难，一同经受危机的考验。共同的经历，面对问题相同的着眼点谱写了属于夫妻二人共同的生活故事，也坚固了彼此之间的纽带。

在长久的夫妻关系中，夫妻二人的相似点越来越多，联系也越来越深，对方就像是镜子中的自己，一举一动都是那么熟悉，这样的关系更能经受住时间和变故的考验。长久的夫妻关系充满韧性，那无法言说的包容性恰恰诠释了爱的永久性这一特征。这样的夫妻关系也具有一定的弹性，因此更容易长久。它们包含着爱和友谊，同时又超越了单纯的爱和友谊——就每个个体而言，他们又是独立存在的。最后，能够持续一生的爱滋养了大家庭，让其茁壮发展，无论对于父母还是对于孩子，这都是十分有利的。

## “持续一生的爱”，何乐不为？

既然长久的夫妻关系有以上种种好处，那为什么你不愿意选择将爱持续一生呢？这可能是因为你确实不想在今后漫长的人生路上只与同一个人单调地走到尽头，你想要的可能是多样性，也或许你害怕你的伴侣慢慢会变得让人讨厌。你所有的担忧可能都来自于对于未来的恐惧，对于在同一个人那里进行长期的情感投资的种种疑虑——爱真的可以战胜一切吗？

在一份可以持续一生的爱情中，不仅有种种的恐惧，紧紧伴随的还有各种潜在的快乐。在一份感情刚刚开始的时候，我们很少会害怕什么，因

为兴奋、迷恋以及心醉的感觉让我们无暇估计其他，而随着时间的推移，感情慢慢发展，我们会怕这怕那。我们的担心会慢慢影响我们的决定——只和对方约会、肉体亲近、同居一室、共同投资、共同购置物品、合养宠物、订婚、结婚、生育……这些都需要仔细考虑。如果遇到了突发事件，遭遇各种不顺，那么内心的质疑就会让彼此渐行渐远，最终分开。

在几十年的研究过程中，我们看到过很多这样的例子。一开始，对于确定夫妻关系大家都是心存各种疑虑的，因为每个人都会担心将来出什么差错，所以内心充满焦虑和警觉，而这种焦虑和警觉从很大程度上来说是有些过头的。比如说，很多人担心被抛弃，这种担心往往太过火，实际上被抛弃的可能小之又小。有时候害怕什么反倒来什么，人们往往认为自己的预感真的应验了，而实际不过是暗示在作怪。举个例子来说吧，如果我害怕你会抛弃我，那么我可能就不会再冒险接近你了。这样的行为确实最终导致了我被抛弃，因为对方从我的行为判定我根本对他不感兴趣。

## 关于“持续一生的爱”的问题及谜团

以下是种种常见问题及谜团，正是这些问题及谜团让人在一份长久的感情面前退缩了：

● **我觉得我可能选错了人。**如果相处之后我发现他/她有些秘密，或者和我相处只是为了得到什么（比如说，性、金钱、公民身份或者寻求保护），那怎么办？我是不是被对方利用了？我是不是错过了最为重要的东西？

● **我得做好妥协的打算。**多数人都觉得如果开始一段爱情，那就意味着你不得不做出一些放弃。到底要放弃什么呢？要是那对自己来说真的很



重要，比如晚上和女性朋友外出活动，或者是下午和我的死党打打高尔夫，那又该怎么办？

● **如果对方变得粗鲁怎么办？**我是不是忽略了一些警告标志——这个人在相处过程中可能在言语上、生理以及心理上会慢慢变得粗鲁？我是不是忽略了饮酒及毒品这样的问题？我应该怎么处理这些未知因素引发的后果？

● **我并不确定我真的爱上了这个人，可能是在初次见面的时候鬼迷心窍了。**如果这并不是真正的爱情，我应该怎么办呢？我一点也不爱他/她，真的要这么走下去吗？要是今后我遇到更好的选择那怎么办？

● **如果爱得太深，我会受伤的。**如果我真的把自己交付给了对方，而他/她却抛弃了我，那我该怎么办呢？若果真如此，我就真的毁了！我最好还是给自己留条后路，开扇后门比较好，只是以防万一他/她……

● **这份感情可能会变得十分无聊。**如果数年后，我们只是沿着一成不变的路线走着，感情变得毫无新意、毫无激情那怎么办？我不确信我会冒险让自己的未来在枯燥无味中度过。我想要挑战，想要变化，如果我发现感情中无法找到这些，那么我可能会到感情之外去寻找。相对于和家人待在一起，工作可能更让人充满激情，更有意思吧。

● **这份感情让人窒息。**感情真是耗费了太多的时间和精力。我更愿意做一些富有创造性且能够展示自我的事情，我想让别人看到自己的真正价值。如果我待在这份感情里，就不可能发挥我的全部潜力，不可能让梦想成真。

● **如果我完全陷入了和他/她的这份感情中，是不是会失去自我呢？**