

婚姻下半场

THE SECOND HALF OF MARRIAGE
Facing the Eight Challenges of the Empty-Nest Years

中老年夫妇面临的八个挑战

[美] 大卫·亚普 (David Arp)

克劳迪娅·亚普 (Claudia Arp) 著

赵灿华 译



荣膺美国
The Gold
Medallion
图书大奖

团结出版社

婚姻下半场

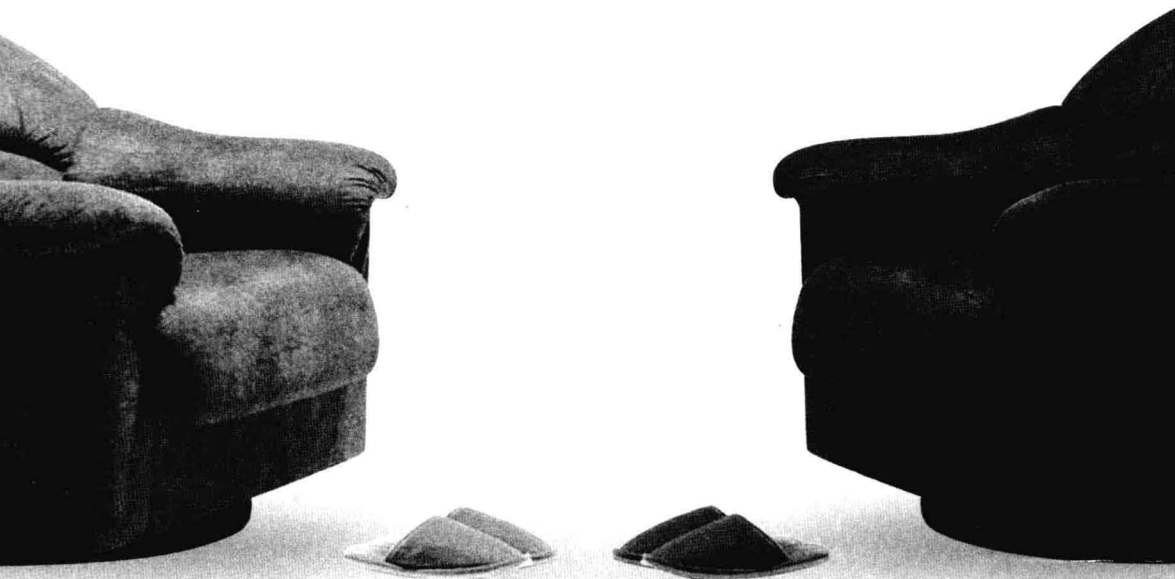
THE SECOND HALF OF MARRIAGE
Facing the Eight Challenges of the Empty-Nest Years

中老年夫妇面临的八个挑战

[美] 大卫·亚普 (David Arp)

克劳迪娅·亚普 (Claudia Arp) 著

赵灿华 译



团结出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

婚姻的下半场: 中老年夫妇面临的八个挑战 / (美)
大卫, (美) 克劳迪娅著; 赵灿华译. — 北京: 团结出
版社, 2010.9

ISBN 978-7-5126-0192-5

I . ①婚… II . ①大… ②克… ③赵… III . ①中年人
— 婚姻 — 研究 ②老年人 — 婚姻 — 研究 IV . ①C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 166993 号

著作权合同登记图字 01-2010-5046 号

本书由麦种传道会授权在中国大陆出版发行
Originally published in the U.S.A. under the title:

The Second Half of Marriage

© 2003 by David & Claudia Arp

Grand Rapids, Michigan

Chinese Translation

© by A Kernel of Wheat Christian Ministries

1423 Maple St.

South Pasadena, CA 91030, U.S.A.

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 环球印刷 (北京) 有限公司

开 本: 16 开

印 张: 17

字 数: 200 千字

版 次: 2010 年 10 月 第 1 版

印 次: 2010 年 10 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-0192-5/C.7

定 价: 28.00 元

(版权所属, 盗版必究)



给我们挚爱的儿子和媳妇：

杰瑞及萝莉，乔及吉妮，乔纳森及爱特。

你们丰富了我们婚姻的下半场，

愿你们在面对婚姻的挑战时

充满勇气、信心，

并期待那最美好的未来。



序

薇拉·梅斯博士

你正踏上“人生下半场”的旅程，掌控这个旅程的是渐渐流逝的时光。你也许试图淡化这个旅程，或佯装自己尚未启程；但随着岁月的推移，你必将进入到婚姻的下半场。

本书作者大卫和克劳迪娅·亚普是你在这个旅程中的同路人。他们迫切地想跟你分享如何准备和享受你的旅程，向你伸出双手说：“我们同路，跟我们一起走吧！”接受他们的邀请吧。如果你的婚姻正笼罩在过去的错误和失败中，你可以通过这本书重新认识婚姻、接受现实并善用过去的经验，使你进入婚姻下半场的旅程后，能有更亲密的夫妻关系，并在各方面更圆满幸福。

回顾自己的一生，我发现上半场的生活很受环境、住所、工作、家人等的影响，而下半场则给我们更多的自由去选择、改变，并设法实现我们的愿望和梦想。（我非常认同本书第三部分关于麦克拉肯夫妇的故事！）现在我已九十有余，在经历五十七年的美妙婚姻后丧偶，我认为婚姻的下半场可以是一段特别蒙恩的时光，因为这时——

一切我们盼望或梦想的美善能够留存；

不是美善的表象，而是美善的实质。

——罗伯特·布朗宁（Robert Browning）

何不选择与本书中许多正在旅程中的夫妻一起同行呢？

引言

对我们来说，抚养三个精力充沛、调皮捣蛋的儿子绝非易事，生活的每一天就像是置身于暴风雨中。不过，借着一些好的教养原则和上帝的恩慈，我们终于撑了过来，而且在此过程中不乏欢声笑语。在最小的儿子离家上大学之后，我们才猛然醒悟自己已迎来了空巢期。我们不必在深夜等待小儿子从卧房窗户爬进屋中，不必考虑谁会来家里吃晚饭、十五个比萨饼是否够……我们再次掌控房子、时间和我们自己——我们如此以为！

没过多久我们就发现，我们需要为自己的婚姻努力，我们的角色和责任完全变了。克劳迪娅不需协调儿子乔纳森的网球比赛，没有一定要参加的足球比赛，在我们的家里也没有临时发起的青少年派对。家里不再闹哄哄，不再紧张忙乱了。我们的时间表挤满写作计划、演讲活动和早该进行的整修房子工程（该解决浴室漏水的问题了！）。我们从以孩子为中心转向以活动为中心，仍然无法留给对方时间和精力。我们知道自己需要帮助，所以就开始寻求专家的意见。

当我们遍寻图书馆、书店和我们收集的强化婚姻的资料之后，才发现针对婚姻下半场编写的实用材料少得可怜。这真是令人难以置信！近几年来，谈论人生下半场的话题越来越多，我们以为一定有为数众多的忠告，可以帮助人维系并改善婚姻的下半场，但是却没有。

于是，我们决定自行研究婚姻的下半场，摸索出一套行之有

效的方法，改善婚姻关系。我们见过有些夫妻的婚姻下半场繁花似锦，但有些却以失败收场。我们想知道一个持久、快乐、充满爱的婚姻关系有什么基本要素，如何才能避免婚姻列入不幸失败的统计数字中。

许多夫妻在以孩子为婚姻关系的焦点时，为了孩子的缘故不会轻言离婚；当孩子离开了家，不离婚的理由也不复存在了。我们个人的经验证实了一种说法，那就是：在孩子长大成为青少年时，婚姻的满意程度最低。我们夫妻俩一直深爱对方，也总是尽我们所能地互相扶持，但是我们常为应付三个青少年儿子的需求而筋疲力竭，没有多少精力来增进两人的友谊，更别提增进两人的亲密关系了。不过，我们也知道孩子们有一天终将离家，我们必须重新界定夫妻关系、更新爱情，重新恢复二十多年前刚结婚时的亲密关系。

我们在家庭生活教育这个领域已经工作了二十多年，对访问夫妻、寻找问题婚姻和成功婚姻中常见的特征驾轻就熟。于是，我们重操旧业，开始询问我们的朋友和参加“生气蓬勃的婚姻”讲座的社会人士。我们设计了一份问卷，来找寻使下半场婚姻成功的关键因素。

我们的研究显示，婚姻下半场有八个重点。其中一个重点是，婚姻必须从“以孩子为中心”转“为以伴侣为中心”。没有孩子的缓冲，夫妻必须重新界定婚姻，这是一个挑战。这时夫妻二人不是更亲密，就是渐渐疏远。另一个重点是重新学习如何沟通，并且有效处理冲突和愤怒。第三个重点是必须随着父母的年纪老迈和子女的长大成人而调整自己的角色。八个重点都将在本书第二部分加以讨论。

成功渡过空巢期的夫妻，对婚姻满意程度较高，这一发现让

我们深受鼓舞。我们根据上文提到的八个重点提出了针对婚姻的八个挑战，帮助你建造并保持成功的下半场婚姻。如何应对这八个挑战是本书的重点，我们确信如果你战胜这些挑战，你的婚姻必能成功。为了提供实用的帮助，使你能分辨自己在婚姻中面临哪些挑战，并找到可行的方法，我们还附上了“婚姻建造者”的练习。

我们认为真实生活的经验最有帮助，所以在全书中，经常提及我们自己在婚姻中所面临的挣扎，也大量加入从问卷中得来的有用秘诀，还专门用单独的一章讲述朋友战胜挑战的实例。

在第三部分，你将认识约翰和萨拉·麦克拉肯，他们经历了艰难的改变过程，最终战胜了挑战。你会看到他们婚姻内在的转变，从养育三个小孩，到面对空巢，再到享受退休生活。你可以观察他们如何从“以孩子为中心”的传统婚姻转变为“伙伴婚姻”，在婚姻关系中发展出“我们俩”的意识。他们的名字和部分生活细节都经过改动，但他们的故事是真实的，也能鼓励我们每个人。

我们将第四部分设计成对你个人婚姻的挑战。经历这么多年的婚姻生活后，我们坚信要想真正地成长不能只有知识，必须把知识转化为经验。

你在阅读本书的过程中，会有机会改变你的婚姻，进行中场的调整，重新拉近彼此的亲密关系。当然，我们了解到许多这个年龄段的夫妻是再婚。事实上，无论你是再婚或者在婚姻的下半场，你都可以改善你的婚姻。即使夫妻的关系冷淡疏远，你们也可以选择拉近距离，使你们的爱成熟。你们可以使未来美好无比！

序 1

引言 3

第一部分 预备进入下半场 1

“救命！我在中年婚姻中” 2

调查婚姻的下半场 17

第二部分 面对中年婚姻的八个挑战.....45

挑战一 彼此原谅 46

挑战二 配偶优先 63

挑战三 有效沟通 82

挑战四 化解愤怒 103

挑战五 亲密爱人 121

挑战六 浪漫情怀 137

挑战七 调整角色 158

挑战八 同奔天路 182

Contents

目录

第三部分 麦克拉肯家的故事..... 199

约翰和萨拉·麦克拉肯 200

第四部分 婚姻的挑战..... 227

向你的婚姻挑战 228

附录 调查你的婚姻 237

附录 讨论指引 239



Section 1

第一部分

预备进入下半场

春华秋实，人生的前半为后半而存。让我们携手走入人生的秋季、冬季，迎接生命中最美好的时刻。

我们的年岁在他手中，他说：“我所计划的一生，青春只是一半；信靠全知的神，不要惧怕！”

——布朗宁

“救命！我在中年婚姻中”

难就难在时光流逝，而爱情不褪色；距离愈近，愈能维持亲密的关系。

——乔治娅·威特金博士（Georgia Witkinph.D）

把最小的儿子乔纳森送进大学的那天，是我们永难忘怀的。那是个美丽、晴朗的日子，我们一家三口来到伊利诺依州的惠顿市，把乔纳森所有的箱子、装满衣服的塑料袋都放在他的宿舍里。

相互道别时，看着乔纳森年轻、稚嫩的样子，我们心里真是万分不舍。但我们知道他已准备好面对大学生活，面对学业和社交上的各种挑战。与他相比，我们对自己和将要面临的挑战却不太有把握。我们慢慢坐进车里，倒出停车位，挥手告别。在回到田纳西州的纳福市这十个小时的车程中，我们了解到自己正驶进未知的水域。

作为领航员，我问道：“大卫，你要经过肯塔基州的六福市，还是俄亥俄州的辛辛那提市？经过六福市比较快，可是另一条路不会塞车。”

大卫回答：“为什么要急着回家？家里什么人都没有，我们今晚甚至不用回家！”

我说：“说得也是，可是不回家的感觉有点怪。我们还是回去吧，几年来我一直想用消毒药水把家里清理一遍！”

“好吧。不过，从今以后我们不必急急忙忙了。其实，我还是挺想回家的，重新认识我们空荡荡的屋子和我可爱的太太。”大卫回答，眼睛闪着亮光。

终于，我们进入了家庭生活的“空巢”阶段。乔纳森飞离鸟巢之前，他的两个哥哥已经成家立业。突然之间就只剩下我们夫妻二人。

车子开了很远，我想到自己和大卫面对空巢的态度大不相同，不禁微微笑了一下。大卫是个慢郎中，他如释重负地吐出一口气，似乎是说：“大功告成了！”而我则在思索：空巢期会如何影响我们的关系？我们现在要做什么？我们两人都意识到这是我们生命的过渡期，我们超过二十五年的婚姻正面临新的挑战、障碍和成长机会，踉跄地摇摆着。

谈到空荡荡的家时，我们发现婚姻的上半场（为人父母的时光）已经匆匆飞逝。从婴儿初生、蹒跚学步、数不胜数的尿布期，到满室的乐高积木和沾满花生酱的门钮；从足球竞赛联盟、擦破皮的膝盖和水球大战，再到气死人的青少年期——我们的人生弹指而过。如今，我们的生活不再围绕着三个儿子和为人父母的责任而打转，而是要面对一个新的阶段。我们觉得忧虑不安。

开始下半场

接下来的几个星期，改变的不只是树叶的颜色。我们熟悉的、乱糟糟的家庭例行常规，忽然被新的展望和机会替代。我们都以乐观的态度一头栽进秋天的各种活动，很快这些活动就填满了我们的日历和生活。我们以前一拖再拖的事情，现在突然都成为可能付诸行动的事。我们不断地接受会议邀请、写作计划和演说活动，这是以前想都不敢想的。我还继续全国性亲职课程的教学。

我们没有剩下多少时间来处理自己婚姻中“不紧急”却“很重要”的事——那些经年累月受到忽视和任其堆积的事。我们年老的迹象已经逐渐显露，酸疼的背常常提醒我们自己不是机器人，需要更多温柔的照顾；我们情爱的烛火在烛心的尽头明灭闪烁；长期疲劳和缺少隐私导致我们情感枯竭，影响了我们的爱情生活；我们的社交生活已不复存在，我们没有和朋友保持联系，因为他们也湮没在青少年子女、事业和快节奏的生活中。以前，我们的时间被为人父母所应尽的责任占据，现在，则塞满了各种活动和挑战。我们非但没有从以孩子为中心的婚姻转变为以伴侣为中心的婚姻，还快速地转变为以活动为中心的婚姻。

我们像两个应召进入空巢的新兵，仍旧和从前一样疲惫和忙碌。有一天早上，我们两人都筋疲力尽，坐在餐桌旁，一边瞪着对方，一边喝着咖啡。我们终于意识到必须舍弃一些东西，但不是婚姻。我们知道需要些时间远离一切，把千头万绪理一理。

情感之旅

多年来，我们一直期待婚姻下半场的到来，常谈到要来个空巢之旅——在旅途中我们可以重新依偎，并开始下半段的婚姻。我们一直希望去新英格兰，所以每当我们想象空巢的情景，我们总梦想着在佛蒙特州、缅因州和新罕布什尔州观赏秋叶。那天早上，我们讨论我们的梦想，决定将之付诸实现。几个星期后，我们会华盛顿特区的一个教会带领“生气蓬勃的婚姻”讲座，我们决定讲座结束后就向北走。

我们总算坐在车里，朝着缅因州的凯登市而去。夫妻两人结伴出游对我们而言不是新鲜事。多年以来，我们也曾进行两人的短期旅行，临行前告诉儿子们这样的旅行是为了他们的益处——毕竟，我们回家后会对他们和善许多。但是这次不同，我们完全不需要担心家里的事，可以自由地以我们两人为主。这种感觉真是很棒。

头几天我们没有什么安排，只是休息和享受两人在一起的时光。过去的经验告诉我们：刚做完讲座的时候，我们通常会感到身心俱疲，因为我们用了许多情感、精力帮助其他夫妻，需要一些时间恢复精力和体力。因此，我们每天早上睡到很晚，在所住的古怪而有趣的旅店中享受美味的早餐。店主有一天早上还唱歌给我们听哩！

悠闲、轻松的环境是浪漫情爱的催化剂。身心逐渐放松后，我说：“大卫，这一切都太棒了！不过我们应该仔细检视一下我

们的婚姻，我们今天就查看一下吧！”知妻莫若夫。大卫说：

“你是说你想去散步？”我笑逐颜开，他的话正中了我的心意。

我们不知道散步有什么作用，但是散步时我们最能沟通，于是就去缅因州的海边徐行漫步。清爽凉快的风与海浪带来的飞雾，使我们能够精力充沛地探讨我们的婚姻状况。

检查婚姻

远离任何责任，身边也没有其他人，我们自由地谈论自己的婚姻状况和对婚姻生活的期望。在迎接婚姻下半场的同时，我们也决定了未来的目标。首先，我们需要恢复夫妻的亲密，重新界定我们的关系，并且抛开一些不切实际的梦想。我们计划在孩子长大后要做的事太多，实在无法一一实现，而且说实在的，我们也没有那么多精力。

婚姻资产

我们在评估两人关系的过程中，仔细查看了我们的婚姻。我问道：“我们婚姻最好的地方在哪里？”

大卫说：“首先，我们已经完成了养育三个儿子的责任，而且竟然还活着！这应该算是一大成就！我们一起欢笑，真心喜欢彼此，也喜欢在一起。”

我接着说：“我们是最好的朋友，都对婚姻全心投入。”