

快樂婚姻路

Fun? But We're Married!

Lois L. Davitz, PhD. & Joel R. Davitz, PhD. ◆ 著

陳艾妮
推薦



快樂婚姻路／露意絲·戴維茲（Lois Leiderman Davitz），
喬·戴維茲（Joel R. Davitz）著；劉逸媛譯。
——初版。——臺北市：胡桃木文化，2000[民 89]
面；公分。——（兩性之窗；1）
譯自：Fun? but we're married! : a wise and witty guide
to a lasting marriage

ISBN 957-8320-23-X（平裝）

1. 婚姻 2. 夫妻

544.3

89011261

兩性之窗 01

快樂婚姻路

作 者 露意絲·戴維茲、喬·戴維茲
譯 者 劉逸媛
編 輯 邱采怡
主 編 王敏玲
出 版 者 胡桃木文化事業有限公司（劃撥戶名）
106 台北市羅斯福路三段 283 巷 4 弄 13 號 6 樓
(02) 2369-8674 2369-8327 傳真 (02) 2364-1896

劃撥帳號 1 9 0 7 7 5 9 7
讀者服務 邱采怡
發行人 古敏生
登記證 局版北市業字第 866 號
封面設計 簡銳旺 concept7@ms14.hinet.net
電腦排版 法德印前電腦排版有限公司
印 刷 億豐印刷
總 經 銷 旭昇圖書 (02) 2245-1480
出版日期 2000 年 9 月初版第 1 刷
原著書名 Fun? But We're Married!

/ by Lois Leiderman Davitz, Ph.D. and Joel R. Davitz, Ph.D.

Copyright © 1999 by Sorin Books

Complex Chinese Edition Copyright © 2000 Walnut Tree Publishing Co.

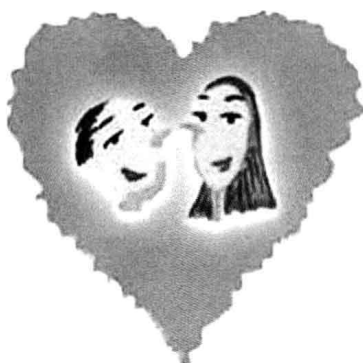
This edition is arranged with Sorin Books through Justine International Literary Agency

All rights reserved.

ISBN 957-8320-23-X 定價 200 元

本著作取得原作者授權出版全球繁體字中文版。著作權所有，翻印必究

凡以劃撥或信用卡傳真購書，可享單冊九折，三冊八五折，
滿 550 元掛號郵資由胡桃木負擔，未滿者請務必加郵資 40 元。
凡購滿 700 元另有贈品。書籍簡介資料免費備索。
週一至週五可到：北市羅斯福路三段 283 巷 4 弄 13 號 6 樓購買



序 婚姻的目的就是快樂！

陳艾妮 4

前言 持久婚姻不是夢 8

1 婚姻離不開樂趣 13

2 爭吵的遊戲規則 35

3 別再小題大作了！ 75

4 誰來管錢？ 97

5 當情人變成夫妻 119

6 心態落差的困境 153

7 從夫妻到一家子親 167

8 幸福婚姻的十大守則 179

9 自我探討 219

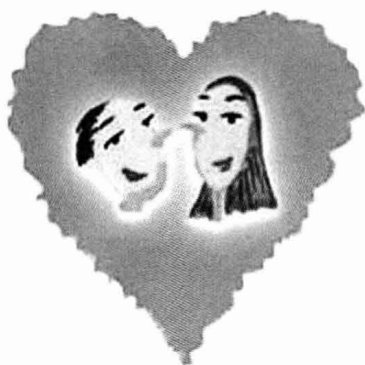


露意絲·戴維茲
喬·戴維茲◎著



快樂 婚姻路

Fun? But We're Married!



序 婚姻的目的就是快樂！

陳艾妮 4

前言 持久婚姻不是夢 8

1 婚姻離不開樂趣 13

2 爭吵的遊戲規則 35

3 別再小題大作了！ 75

4 誰來管錢？ 97

5 當情人變成夫妻 119

6 心態落差的困境 153

7 從夫妻到一家子親 167

8 幸福婚姻的十大守則 179

9 自我探討 219



序

婚姻的目的就是快樂！

陳艾妮

從來沒有人要和一個非常快樂的配偶離婚。

很賢慧、很善良、很美麗、很富有、很付出……的人，都可能面臨婚姻破裂的危機；但，很快樂的家庭卻絕不會破裂，很快樂的人很少面臨離婚危機。

為什麼？因為婚姻的本質就是追求快樂，一旦違背了這個目的，其他的貢獻都毫無意義，只要達到了這個目的，就算還有其他的婚姻問題存在，也不會影響大局。

《快樂婚姻路》的作者以自己的實證，簡單扼要地把這個重要的訊息帶給了妳

——美滿婚姻的祕訣，就是不斷為生活帶來喜悅。

作者清楚地提出警訊——婚姻已不再天長地久，現代夫妻之間，快樂的成分已微乎其微。

婚姻可以為我們帶來關鍵性的精神體驗及永恆喜悅，如果你認為這個目標值得付出的話，這本書裡的篇章，就提供了許多基本的策略，尤其是〈爭吵的遊戲規則〉，我認為是每一對由花前月下走出花好月圓的夫妻的「必修課程」。

夫妻不合，其實很正常；夫妻之間吵架，也很必然。但是，如何才能不使觀念行為的差異透過爭吵而造成感情上的遍體鱗傷？事實上大多數的夫妻是毫無概念的。

一、確認雙方的爭吵模式；二、抓住重點；三、角色勿「婚變」（勿由夫妻角色變成教官、法官、典獄長、債主、張老師……這就是我在《天龍八部看婚姻》裡的重要觀點）；四、勿觸禁忌話題（這也是《天龍八部看婚姻》指出的地雷區）；五、時間和地點的選擇；六、控制怒氣；七、爭吵後再溝通；八、即刻恢復常態。

作者提出了這些簡明的步驟，只要願意去執行，相信夫妻之間的爭執舊習就能迎刃而解了。





讀一本書，只要一句話就值回票價。《快樂婚姻路》這本書提出保持快樂的婚姻本質，以及避免不快樂的方法，其實已經能幫助大部分的婚姻徹底解決基本問題了——如果你們能真正實踐的話。

除此之外，〈別再小題大作了！〉、〈當情人變成夫妻〉、〈誰來管錢？〉、〈心態落差的困境〉……這些篇章，都有實際可用的建言。最寶貴的是他們用心地將幸福婚姻的秘訣濃縮摘成十大守則：

- 一、接受挫折，運用挫折來改善婚姻。
- 二、堅定忠貞與奉獻的配偶天職。
- 三、忠貞與忠誠必須出於由衷並始終徹底。
- 四、隱惡揚善。
- 五、隨時不忘共享樂趣。
- 這五項主張得到我百分之百的認同，至於六至十項則有部分的認可。
- 六、必要時必須寬恕與遺忘。
- 七、把配偶當成至友。
- 八、尊重雙方的自主性。

九、承認夫妻互需的事實。

十、重視精神交流的親密感。

一本助人改善婚姻的書該如何寫？可以寫成權益宣言，也可以寫成刀光劍影或奧妙玄學，但，本書作者成就了我認為最聰明的寫法——簡單易懂，平順寫實。這種寫法，相信可以幫助更多的人。

不好的婚姻，有千百種不同的理由。

幸福的婚姻，理由只有一個——那就是他們並非沒有爭吵沒有問題，但是，他們活在婚姻裡就是快樂！

辛苦的婚姻路，是在《天龍八部看婚姻》的「地雷區」與「花園區」中過招；是事後亡羊補牢做「外遇離婚免疫學」，這都是不得已的補救措施。

輕鬆的婚姻路，只是保持雙方的S Q（快樂智能），讓生活中充滿了樂趣而已！

S Q比IQ、EQ有用，快樂豈止是婚姻的秘訣？它根本就是人生幸福的唯一必要條件。





前言

持久婚姻不是夢

我們都相信，婚姻應該就像度蜜月一樣，開開心心的，而且會隨著時間愈變愈美好。

事實上，婚姻的確可以如此。

我們夫婦倆結婚已有五十四年了。在這段漫長的歲月裡，我們幾乎一直都在研究與探索美滿婚姻的秘訣所在——一種可以不斷為我們的生活帶來喜悅的婚姻方式。我們知道，這樣的婚姻並非遙不可及。

我們願意在此與您分享多年來所歸納出的心得。如果您願意將這些心得作為日

常生活的指導方針，必將能擁有一樁幸福持久的婚姻。

當然，要經營出這樣的婚姻絕非易事。過程中，少不了經歷各種的起伏。和其他人一樣，我們知道在一樁持久的婚姻中，沒有「急就章」的事。它所意涵的，不只是生活習慣、床第之事、經濟壓力、家庭危機、或是宗教規範等等。重要的是，在邁向幸福婚姻的路上，您必須不斷地付出。同時，您也必須知道該如何防範造成家庭傷害的危機發生。

但僅是這些，仍是不夠的。

首先，您必須相信自己有能力經營出一樁持久且幸福的婚姻，最重要的是，您還必須相信，為這段婚姻所付出的各種努力，都是值得的。

統計數字清楚地顯示，婚姻已不再是天長地久的事了。這不僅是因為婚姻失敗的例子愈來愈多，同時也因為，快樂的成分在現代人的夫妻關係中，似乎已少到微乎其微的地步。這些都是不爭的事實。我們不能再聲稱夫妻間的一時失和，對一樁持久幸福的婚姻是有幫助的，不過我們卻可以非常篤定地告訴你，這些事實不必然您的宿命。只要您相信，自己的婚姻是可以天長地久的。

當然，也不是每個人都認同：一樁幸福的婚姻，值得我們付出各種努力。





不少人會發現，一對老夫老妻的共處秘訣，在於懂得欣賞與肯定對方，而不在於一時的熱情或激賞。對許多人而言，要與某個人共同生活五十年，可能是件倒胃口的。這也是為什麼總有人會納悶：「怎麼有人願意幹這種瘋事？」

那是因為……

婚姻與生活中的其他事物不同，它可以成為一種永恆喜悅的來源，以及一種從任何地方或途徑都體驗不到的幸福經驗。即使是目前這個講求婚前協定的年代，婚姻的意義仍不是一只合約、一份財務協議、或是生活的各項安頓，所能涵蓋的。

無論您在精神層面上的要求是何種標準，婚姻一直為多數人帶來關鍵性的精神體驗。透過體驗的過程，絕大多數人會發現並認同愛、忠實、慷慨及誠懇等價值，因為它們對整體生活而言是最珍貴的。婚姻遠比其他經驗更能帶領我們超越利己的侷限。

所以，為一樁天長地久的婚姻奮鬥，絕對是值得的。

然而，我們並非為了要擁有一段精神體驗而結婚——精神體驗是婚姻本身的自然產物。我們結婚，是因為彼此相愛、不想孤伶伶地過一生。我們希望在生命中，能有一個人與我們分享彼此的見解、夢想和抱負。他（她）不僅能分擔我們的憂

愁，也能與我們一同歡笑。

我們需要一個共享生活樂趣的對象。

不瞞您說，我們這種以共享生活樂趣為結婚宗旨的態度，在數十年前是相當令親人震驚的。（他們口徑一致地表示：「這兩個孩子難道不知道婚姻是多麼嚴肅的事嗎？」）而我們之所以能廝守至今，主要也是因為在生活中的多數時刻，我們仍然覺得與對方相處是件充滿樂趣的事。

能夠如此，夫復何求？

所以，本書給您的第一項忠告就是：盡情地和另一半享受生活中的樂趣吧！不過這麼多年來，我們也發現了不少維持幸福婚姻的秘訣與定律，希望能透過它們讓您享有一樁和我們一樣美滿的婚姻生活。

事不宜遲，請先睹為快吧！



1 婚姻離不開樂趣

快樂、有活力的婚姻生活，其健全的歡樂與共享的樂趣，不應只限於在蜜月時期，或是在假日時光中偶爾為之，而應該是融入平凡的日常生活裡。

在一九四五年那個時代，一個十九歲的女孩若私自完成終身大事，無疑是件驚世駭俗的事。

我和外子，喬，都是來自中產階級的家庭，在那樣的環境裡，男女關係存在著一些古怪可笑但又牢不可破的戒律。首先，情侶不可以未婚同居；其次，至少得獲得家人最起碼的同意與祝福才能步入禮堂。一些例行的儀式，如宣布喜訊、安排訂





婚酒會、舉辦婚禮及度蜜月等，更是一樣也不能少。最後，在公認的成熟年齡之前，情侶不應結婚。事實上，無論是美國的哪一州，只要任何一方還未滿二十一歲，當事人的家長就可以訴諸法律，使這樁婚姻失效。

儘管喬與我之間，無論是在才幹、興趣、個性、還是能力等方面，都存在著很大的差異，不過在一九四五年的九月，我們還是認定此生將不會再遇到另一個像對方那樣風趣、聰明、迷人、且活力十足的人。經過了我們那十幾歲的智商所做的評估，結婚這個主意真的是蠻合理的。

家人得知這個消息後，有的含淚抗議，有的則把現代人的超齡行為歸咎於戰爭（那時，二次世界大戰剛結束）。接下來免不了還有開不完的家庭會議，可想而知，場面自然愉快不到哪裡去。一位表親就明白表示應該向喬的直屬長官陳情，他說：「做長官是幹啥來著？不就是負責管好屬下的行為嗎？他應該把喬交給軍法審判。」（我們那時已在喬治亞州聖西蒙島的海軍基地公證結婚了。）

某位較明理的親戚認為不能就這樣把喬交出去，結婚應該不是軍事法庭的責任範圍。不管怎麼說，喬並沒有做出擅離職守的事。另一位大家頗為敬重的阿姨，在分析過整個狀況後，歸納出幾點，獲得眾人一致的認同。