

幸福生活50招丛书

你的婚姻有多 美满？

How Happy is Your Marriage?



50

招让你的婚姻更美满

Great Tips to Make Your Relationship Last Forever

〔英〕苏菲·凯勒 (Sophie Keller) 著

唐梦佳 译



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

幸福生活50招丛书

你的婚姻有多 美满？

How Happy is Your Marriage?



50 招让你的婚姻更美满
Great Tips to Make Your Relationship Last Forever

[英] 苏菲·凯勒 (Sophie Keller) 著

唐梦佳 译



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书为“幸福生活 50 招”丛书之一。

本书主要介绍了婚姻中两性相处的 50 个技巧,内容包括沟通、冲突、孩子、睡眠、情绪、经济问题等各个方面,为婚姻中两性的和谐相处提供了很多切实可行的建议。

书的开头有一个测试婚姻幸福度的问卷,读者可自行测试并根据测试结果选择相应章节阅读。

本书适应在婚姻关系中的两性以及婚姻咨询师阅读。

图书在版编目(CIP)数据

你的婚姻有多美满?:50 招让你的婚姻更美满/(英)凯勒著;唐梦佳译. —上海:上海交通大学出版社,2013

(幸福生活 50 招)

ISBN 978-7-313-09478-0

I. ①你… II. ①凯…②唐… III. ①婚姻—通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 038361 号

你的婚姻有多美满?

50 招让你的婚姻更美满

[英]苏菲·凯勒(Sophie Keller) 著

唐梦佳 译

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:4.125 字数:72 千字

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

印数:1~5030

ISBN 978-7-313-09478-0/C 定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话:021-54742979

How Happy is Your Marriage? 50 Great Tips to Make
Your Relationship Last Forever

Copyright © 2011 by Sophie Keller

This edition arranged with Harlequin Enterprises ||
B. V. /S. à n. e. through Big Apple Agency, Inc.,
Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: © 2013 Shanghai
Jiao Tong University Press. All rights reserved.

上海市版权局著作权合同登记号:图字:09-2013-67

献给奥利(Oli)——我此生挚爱，
没有他，我永远无法写成本书

前 言

想象一下你今年 14 岁,在学校开始修一门新的课程——婚姻。在这门课程中,你将会学习经营婚姻的 50 招。当你学会了这些小窍门后,剩下的每周课程时间里,就只要和你的同学们一起进行角色演练就行了。就这么简单——其他什么都不用再学,因为这 50 招就是你经营幸福婚姻所需要了解的全部了。你在婚姻课堂上余下的时间,就是反复研究这些小窍门,并且把它们融入到你的生活中,为你将来的婚姻做好准备。

这本书清晰地归纳了有助于你们婚姻之树常青的 50 招。我相信如果我们都能学会这些小窍门并且将其付诸实践,世界上将会有更多美满的婚姻!

当你阅读这本书的时候,你会注意到有些小窍门你已经能够熟练运用,那么你可以直接跳过它们,但有些技巧对你来说可能是全新的甚至从未想到过的。如果你愿



意在你的感情上投入些时间并且熟练掌握这 50 招,那么婚姻给你带来的回报将远远超过你的想象,同时也会给你带来无与伦比的快乐。

想拥有美满的婚姻,你需要一直思考:我现在所做的对于我们的感情关系,在将来的一小时、一天、一个月、一年,甚至一生,会有什么影响?总体上我的经验法则是:如果你对伴侣所说所做的会对你们的关系产生积极的影响,那就去做;如果不能,或者你还不确定,那就要再三考虑一下这暂时的满足感是否真的值得你去冒险。

想让你的婚姻美满,你也要有好的倾听技巧,因为促使婚姻美满的因素中,一半都跟能够倾听并回应你的伴侣有关。你们还要能抓住一切机会全心全意为彼此付出,为达成一致而不懈努力,让彼此都成长为能够成为的最出色的人。

我的丈夫奥利经常说起多年前的一个故事,那时他参加朋友的父母莉兹(Liz)和修(Hugh)的 30 周年结婚纪念日聚会。奥利坐在莉兹身边,看着修最好的朋友——年近 60 的斯蒂夫(Steve),正和他带来参加聚会的一位年轻的金发碧眼的美女跳舞、亲吻和调情。可就在 6 个月之前,奥利才刚刚见过斯蒂夫在另一场聚会中和另一位美女做着差不多同样的事。

当时才 20 岁出头的奥利对莉兹说:“哇哦,斯蒂夫是个最酷的真男人!每次我见到他,总有不同的女人陪着他,而且都那么性感迷人。”

莉兹用难以置信的眼神看着奥利说，“奥利，每次找不同的漂亮女孩儿，跟她相处几天或者几个礼拜，在这么短的时间内让她觉得快乐和满足，这其实真的很简单。你想知道谁才是这里最酷的男人吗？”莉兹指着她的丈夫说，“是修。修让我在身体上和心灵上都快乐了 30 年。一个男人如果能让一个女人快乐如此长久，那他才是个真男人。”

而我这本书，也就是想要帮助你们拥有一段美满的婚姻。所以慢慢来，研读这些小窍门，更重要的是去实践它们。它们真的很管用。需要的话可以每次学习一个，然后在未来的一星期或者一个月去运用它，让它在不知不觉中融入你的生活，然后再学习下一个。在你的婚姻关系上投入些时间和注意力吧，你会发现它真的会给你很高的回报。你们的关系会茁壮成长，未来你和你的伴侣会给彼此带来更多的幸福。

祝大家好运，记得告诉我进展如何。

爱你们的苏菲

目 录

小测试：你的婚姻有多美满？	1
1 婚姻如花般绽放	9
2 正确的性爱频率	10
3 聪明地“争吵”	13
4 说“对不起”	15
5 原谅	17
6 正确处理分歧	18
7 达成一致，而非妥协	21
8 不要当心理医生	22
9 永远的统一战线	23
10 不要爱上未来的他/她	24
11 全心付出	26
12 不要批评别人，以免被人批评	28

13	了解彼此的主要感官	31
14	爱上现实,而非幻想	36
15	使用话语权杖	38
16	不要揭开魔术的奥秘	40
17	关注你们的性生活	42
18	抓紧无形的红绳	43
19	情绪分工	45
20	细节决定成败	47
21	用肢体语言表达爱意	48
22	分享你们的内心世界	50
23	玩在一起	51
24	倾听对方	53
25	比翼双飞	55
26	激发出彼此最好的一面	57
27	一定要沟通	59
28	遵循自己的原则	61
29	不要给对方抱怨你的理由	63
30	第一年的动荡期	64
31	留心你的说话方式	66
32	对错又何妨	68
33	每月开例会	69
34	伴侣比孩子更重要	71
35	以身作则	73
36	找一对模范夫妻做榜样	75

37	别让坏心情影响你们的关系	77
38	了解你的伴侣	80
39	不要在孩子面前吵架	83
40	决策一致	85
41	解决睡眠问题	86
42	尝试理解,而不反对	90
43	风雨相携	91
44	别急着责备	93
45	处理经济压力	95
46	想象人生走向终点的时候	98
47	计划你们的约会	101
48	看到杯子有水的那一半	102
49	卧室风水	104
50	期待你们的婚姻日渐成熟	107
	 你的婚姻有多美满?	 109
	 致谢	 117



小测试：你的婚姻 有多美满？

阅读每一个问题，圈出那个最能描述你和你们婚姻关系的答案。如果根据你的答案，你们的关系中有一些需要改善的地方，就在书中找到相应的对策，然后开始创造一段更加美满的婚姻吧。记得每次学习一招！

圈出最准确的答案，然后翻到 96 页查看测试结果。

1. 以下哪一项最准确地描述了你们的关系？

- A 具有挑战性，令人沮丧，有时不太稳定。我们经常难以沟通。
- B 充满爱，乐于沟通，快乐。我们共同成长。
- C 无趣，沉默寡言，有彼此分离的感觉。我们都感到有点孤独。

2. 你们如何处理意见不一或者争吵？

- A** 我们都能冷静倾听,承认对方的正确观点,并实事求是地回应。
- B** 我们俩或其中一位会压制自己的感受,用沉默来回应对方。
- C** 我们俩或其中一位会表现激烈,易怒,且一直试图说服对方。

3. 你觉得你的伴侣能倾听并且完全理解你吗？

- A** 在有些事情上是的,其他一些事情上就不是。
- B** 我觉得自己从未被理解,并且我很难对我的伴侣表达自己。
- C** 是的,完全理解。

4. 你的伴侣有多了解你？

- A** 我有很多秘密,总的来说我很难跟我的伴侣分享所有的心事。
- B** 我很坦诚,我的伴侣知道我所有的事。
- C** 我有一些秘密不愿让我的伴侣知晓。

5. 你可以轻松地跟你的伴侣谈论性吗？

- A** 我们会非常坦率轻松地谈论这个话题。
- B** 我们从不谈论这个,这是我们忌讳的话题。
- C** 我们其中一位很坦率,而另一位很避讳。

6. 你对你和伴侣之间的性爱频率满意吗？
- A 不满意，我常希望更多。
 - B 我的伴侣比我想要的更多。
 - C 我们俩对性生活和频率都很满意。
7. 对你们性生活中的创新性和新鲜感满意吗？
- A 有些东西我们一个人希望尝试，而另一个不希望。
 - B 有时会觉得无聊而增加一些情趣。
 - C 我们的性生活快乐、坦率和默契。
8. 你们能够平衡相聚和分开的时间吗？
- A 我们在一起的时间太多了，简直有点让彼此窒息。
 - B 很平衡，我们相聚和分开都能过得很好。
 - C 我们在一起的时间不够。
9. 如果你的伴侣做了让你恼火的事，你会怎么做？
- A 马上告诉你的伴侣他惹怒了你。
 - B 当时不说什么但会记下来，过后再与他算账。
 - C 如果真的很重要就指出来，如果不重要就让它过去。
10. 如果你的伴侣指出你做了让她不安的事，你会怎么做？
- A 为自己辩护，让自己成为“对”的一方，小题大做。

- B 为她的不安而感到不安,将注意力转移到自己身上。
- C 马上说对不起,希望你的伴侣能原谅你。

11. 如果你的伴侣为他所做的事向你道歉,你会怎么做?

- A 原谅他并且很快让事情过去。
- B 骗他说这不重要,他不需要道歉,但实际上这对你很重要。
- C 接受他的道歉,但还是对他生气很多天。

12. 如果你的伴侣在公众场合说了些荒唐的话,你会怎么做?

- A 向其他人道歉,告诉他们你的伴侣有时候会说错话。
- B 不管她是对是错,坚决地支持你的伴侣,毕竟她是你的另一半。
- C 当时什么都不说,之后私下里再跟你的伴侣讨论。

13. 你希望可以给你伴侣更多的是什么?

- A 我的时间和关心。
- B 身体上的关注/或是性。
- C 我能够给我的伴侣足够的身体上的关注,陪伴的时间和真挚的爱。

14. 当你们在争吵时,你会不会做出一些无谓的威胁,其实却并不真的希望那样?
- A 总是。
 - B 从不。
 - C 有时会,只是为了激怒对方,看她如何反应。
15. 当你们经历生活中的挫折,比如失业,失去所爱的人,或者健康问题,你觉得:
- A 挫折让你们更亲密,并且一起去面对它。
 - B 你开始质疑你们的关系,因为压力让你们疏远了。
 - C 你们越来越多地争吵。
16. 分开了一天,你们会:
- A 相遇的时候几乎认不出对方。
 - B 一看到对方就给对方一个问候的亲吻或拥抱。
 - C 有时候热情地迎接对方,有时候不这样。
17. 当你的伴侣告诉你他要和几个朋友在外面过周末时,你会:
- A 试图让他邀请自己同去。
 - B 不愿意让他去而大吵大闹。
 - C 让他去并祝他玩得开心。

18. 你是否认为你和你的伴侣把对方最美好的一面激发出来了？

- A 不是，我们经常争吵，使彼此过着不健康的生活。
- B 有时候我们很好，但其他时候不是。
- C 是的，我们在一起以后变得比原来一个人的时候更好。

19. 除了养育孩子以外，你们有多少兴趣爱好可以分享？

- A 没有。
- B 是有一些，但是我们需要更多。
- C 我们有很多共同的兴趣爱好。

20. 当你和伴侣交谈时，你会注意你的措辞吗？

- A 我不大注意这个，只是想到什么说什么。
- B 我很注意我的措辞以及语言表达方式。
- C 是的，但我总是说错话，或者用了错误的方式表达，并在不经意间伤害了我的伴侣。

21. 如果你感觉到你们的关系已经偏离正轨并且日渐疏远，你会：

- A 想清楚这一切并不是你希望的，努力为彼此创造更多更好的相处机会，来增进你们的感情。
- B 想象这也许是关系走向终点的预兆。
- C 表明自己很无助，毕竟合久必分，自己也无法避免。