

国著名的《女性家庭》杂志关于幸福婚姻的最权威的建议

婚姻调查

Seven secrets of a happy marriage

关于幸福婚姻的最权威的案例报告

美国婚姻咨询业先驱保罗·珀伯努博士及其继任者70年的工作结晶
如果说婚姻靠缘分，幸福则需要正确的方法

玛泽瑞·罗森及《女性家庭》杂志的编辑 合著 黄潇漪 译

美国著名的《女性家庭》杂志
关于幸福婚姻的最权威的建议

美国婚姻咨询先行者保罗·珀伯努博士
美国国家婚姻项目主任、著名的婚姻治疗师大卫·珀伯努博士
还有其他众多婚姻问题专家
集体向你讲述幸福婚姻的秘密法宝
世界上时间最长的杂志专栏·关于婚姻治疗
与婚姻幸福的文章精华



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



婚姻调查

Seven secrets of a happy marriage

关于幸福婚姻的最权威的案例报告

玛泽瑞·罗森及《女性家庭》杂志的编辑 合著
黄潇潇 译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

婚姻调查：幸福婚姻的七个密码 / (美) 罗森著；黄潇漪译。
北京：中央编译出版社，2006.9

ISBN 7 - 80211 - 328 - 8

I . 婚… II . ①罗…②黄… III . 婚姻 - 通俗读物
IV . C913.13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 121739 号

北京市版权局著作权合同登记章

图字：01 - 2005 - 4330

First published in the United States under the title:

Seven Secrets of a Successful Marriage

Copyright © 1994, 2002 by Ladies' Home Journal

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York.

本书经 Workman Publishing Company 授权，由中央编译出版社独家出版中文中文版本。

非经书面授权，禁止以任何形式进行摘录、复制或转载。

婚姻调查：幸福婚姻的七个密码

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话：(010)66509360 66509350(编辑部)

(010)66509364(发行部) 66509618(读者服务部)

h t t p: //www.cctpbook.com

E - mail: edit@cctpbook.com

经 销：新华书店

印 刷：北京明月印务有限责任公司

开 本：850×1168 毫米 1/16

字 数：394 千字

印 张：24

版 次：2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：39.90 元

前言：这场婚姻还有救吗

大卫·珀伯努，博士，社会学教授，路透大学国家婚姻项目负责人之一

能为这本新书写前言真是一件让人高兴的事。这本书是为庆祝世界上可能是时间最长的杂志专栏诞生 50 周年而出版的。“这场婚姻还有救吗？”（“Can This Marriage Be Saved?”）专栏于 1953 年 1 月由我父亲保罗·珀伯努（Paul Popenoe）联合作家多罗茜·卡梅隆·迪斯尼（Dorothy Cameron Disney）创办。最初的 25 年中，此专栏涵盖了我父亲主持的介绍和内容基于美国家庭关系研究所的资料中得到的案例。这家研究所是我父亲于 1930 年创办并主管的一个咨询机构，位于洛杉矶，而我父亲被公认为是美国婚姻咨询的先行者。这家研究所也是全国第一家提供咨询、教育以及特别为帮助人们培养幸福、长久的婚姻而设计的研究。“这场婚姻还有救吗？”专栏是研究所和《女性家庭》杂志（Ladies' Home Journal）之间成效显著而且长期合作的结晶，致力于推动婚姻咨询，并为百万计婚姻遭遇动荡的美国人提供了希望。

毫无疑问，“这场婚姻还有救吗？”专栏在历史上最富戏剧性的家庭动荡时代的来临前夕抓住了机遇，而这个时代显然在很多夫妻看来是不受欢迎的。只举一个例子，当专栏在 20 世纪 50 年代前期开办的时候，婚姻最终走向离婚的几率只有不到 20%，如今却是在 50% 左右了！尽管数字摆在这里，如今新出现了对于婚姻乐观的看法，并且越来越多的人认识到，健康的婚姻是最重要的——无论是对于个人的幸福，对于孩子，对于整个社会的安康都很重要。此专栏开办 50 周年的庆祝为我们提供了很好的机会，回顾最近几十年里婚姻发生了什么变化，更重要的是，目前我们为重振婚姻机制做了些什么。

回头看看过去 50 年中婚姻变化的迅速会让人为之清醒。或许最大的变化就是那种男主外女主内的想法吧。想想这个态度上的巨大转变：甚至在 1970 年，美国 80% 的已婚妇女还同意“家庭中最好是各尽其职，男主外赚钱养家，女主内相夫教子”。可是到了 1991 年，只有 27% 的人会同意这种想法了！

任何这样飞快而基本的社会变化注定会引发问题，事实也的确如此，可是对“这场婚姻还有救吗？”专栏前 25 年的内容进行的详细分析发现，那些夫妻们遇到最多

的问题就是和“角色责任”有关。更具体些就是，很大比例的婚内问题包含着妻子们（那些越来越多地进入职场或者其他社会活动的已婚女性）对丈夫不够关心家里事的抱怨。妻子们想让她们的丈夫更尽到做父亲的责任，帮助她做家务，并且在情感上可以给她支持。在对未来准确期待的时候，婚姻咨询师特别指出，做全职主妇限制了很多女性，而婚姻应该是伙伴关系，妻子们不应该对一个从来不回家或者专横的丈夫逆来顺受。如今给男性传递的信息和传统上留给女性的信息是相同的：把你的婚姻和家庭放在第一位。从某种意义上来说，这些信息是有效的。尽管角色的职责在今天仍然会演变为婚内问题，但它们和从前的那种程度已经不一样了。如今结了婚的年轻人会进入到一种比从前更平等，角色差别也不那么大的夫妻关系中。

对于离婚率攀升如此之快的最有说服力的解释就是因为婚姻本身的观念已经发生了变化。一百年前，婚姻是基于家庭关系，经济独立和生存而组织的，并且大多数因为宗教和法律契约的关系无法解体。今天，婚姻更侧重于追求相亲相伴的感觉。虽然我们曾经寻找的是一个能够在生活的拼搏中可靠的同事和战友，今天我们寻找的是一个最好的朋友，一个精神伴侣，是可以让我们情感上感到充实的人。以前离婚只是发生于当一方在某方面明显不适合的时候；如今，离婚是当我们发现自己“不再爱了”的时候。当然，人们的情感并不是人性中最稳定或者最可靠的方面，因此，现代婚姻就变得更加脆弱了。

除了高离婚率，我们还目睹了在很多方面婚姻很强的乐观性。结婚从未像今天这样在高中高年级学生里变得流行；畅销书和电视节目也转向了赞成结婚的角度；而在诸如牧师、教育工作者和心理健康工作者这样的职业中，也有显著迹象表明全国性的“结婚运动”正在开始。甚至联邦政府都参与进来，鼓励那些享受福利的人群结婚。这些行动潜在的信条是，没错，婚姻可以，也应该得到挽救——至少比我们之前认为的要多。

当今的健康婚姻的中心内容就是夫妻之间良好的沟通，而缺少这样的沟通已经成为离婚的主要因素。正如这本书里，沟通对我们很多人来说，尤其是男人，仍然是个有许多东西需要学习的领域。好消息是，随着其亲密相处和冲突的解决，跨性别沟通是一种可以部分教授的技巧。这也是为何“这场婚姻还有救吗？”专栏成为了全国范围内的先驱者。在栏目中强调了多年的对这些技巧的传授已经成为了婚姻教育者和咨询师的 *stock-in-trade*，高中里关于婚姻课程的最重要的部分，以及发展变化中的婚姻运动非常基本的部分。

这些新技巧能救得了现代婚姻吗？就像这本书指出的一样，只有当这些技巧是建立在相当多的信任和长期的承诺的情况下才能完成的。信任和承诺是更多体现

于心而少体现于头脑，因此很难教会。而且其中也存在着很大的对个人和社会的挑战。

简介：跨越时代的爱情教程

玛泽瑞·罗森

那是 1953 年，对于那一代人来说，第一次，一个共和党人艾森豪威尔坐在了白宫总统办公室里……第一家麦当劳连锁店在亚力桑那州的凤凰城开业……肯尼迪 (JFK) 和杰奎琳结婚了……科学家发现了著名的 DNA 双螺旋结构……哈佛法学院将法律学士学位第一次授予一位女性……超人飞进了千家万户的电视，花花公子杂志也摆上了街头报摊。一个焦急等待 I Love Lucy 中小 Desi 的出生的国家同时也知道了一个以自己的方式闯天下的杂志专栏。

随着前所未有多的女人进入职场，有些做到了最高的位子，男人和女人都挣扎着理解这场女性运动所带来的社会变革。“这场婚姻还有救吗？”让我们近距离亲自看到，夫妻们是如何与维系婚姻过程中产生的困难做角斗的。有些人的家庭甚至需要两个人的收入来维持家庭运转，而那些压力极大的妻子们在回家后还要做第二班工作，她们意识到她们做不到满足所有人的一切要求。我们还看到了当丈夫失去了工作或者妻子的收入比丈夫还高时，婚姻内部的平衡受到了哪些冲击。

在 1970 年代，传统的婚礼让位于在沙滩上赤脚的新娘，而性解放风潮的出现宣扬着一个不同的文化旋律。所谓的“开放式婚姻”及拥有无数多的性伴侣成了时髦的事情；而为传统的婚姻关系努力则不足。当时人们认为最好是把什么中年危机、孩子，还有迂腐的婚姻统统甩到一边去，然后找到“真正”的自我。随着原配家庭的破裂，离婚的数量达到了前所未有之多，而后组合的家庭天生就有着缺陷，因此挣扎在之前的婚姻所带来的分裂的忠诚，抚养子女，及情感伤害之中。

尽管如此，在接下来的 20 年中，这个专栏仍然继续坚定地应对一直以来的麻烦问题——酗酒，暴力和性虐待——以及那些越来越多出现在报纸标题中的问题——越来越多使用的精神药物治疗和新形式的咨询，包括简短的群组和方法治疗。

一个勇敢的新世界

今天,那些赤脚的庆祝仪式看起来很落伍了。取而代之的,出现了精心准备的狂欢,充满着设计师的奇思妙想,好多个伴娘,还有抛上天空的花束。就叫它是激情和实用主义的结合吧。一夫一妻制从未像今天这样吸引人,并且充分说明美国人仍然爱着充满幸福的婚姻。

可那不是你母亲的婚姻:仅仅有 1/4 的美国人过着“这场婚姻还有救吗?”栏目最初描述的那种传统家庭中。在跟随这些潮流中,有一半的孩子生活在父—母家庭中(即离婚的家庭)。在 1950 年到 1993 年之间,由结了婚的夫妻组成的家庭占全部居民比例从 77% 下降到 55%。今天几乎一半的婚姻仍然最终走向离婚。

而那些还仅仅是统计的初婚的数字。第二次婚姻的死亡率高达 66%。更令人担心的,或许是那些同居着却对婚姻失去兴趣的年轻人的数量。这些二十几岁的人几乎不了解二人关系是怎么一回事。在走下楼梯的 25 到 34 岁的人中,几乎十个里面就有一个已经离婚了,这在过去的 30 年中是 40% 的增长率,也被媒体最近称为“聪明的婚姻”。他们中的许多人是成长在离了婚的家庭中,亲身感受过破裂的婚姻有多么令人伤心,可是却对如何令他们自己的婚姻保持幸福和健康知之甚少。

然而随着社会科学家开始研究婚姻,他们证实了这个专栏的读者已经了解的事。大多数婚姻不是突然瓦解的,而是由于“无法调和的失望”带来的分离造成的,戴安娜·索里·M.S.W.(Diane Sollee, M.S.W.)这样说道,她是位于华盛顿特区的智慧婚姻机构(Smart Marriage)——一个关于婚姻信息研究所的联合发起人。很多夫妇被多年的憎恨和苦涩、批评和鄙视所伤害,并不知道一切关于情感和相处的技巧可以帮助他们,他们逐渐地越来越远,直到他们几乎快不认识那个坐在餐桌对面吃早饭的人了。斯科特·斯坦利博士是美国丹佛大学婚姻和家庭研究中心的主任,他将婚姻的破裂比喻成加利福尼亚州的泥石流:看起来好像只是突然之间发生的,可实际上是由于多年的冲蚀导致最终的危机。

今天,在“这场婚姻还有救吗?”专栏中首次刊登的传统咨询已经扩展到包括关系加强课程,周末讲座,单日或者每周一期在教堂或者军事基地举办的婚姻教育项目,还有在高中和大学校园里举办的课程。很多专家都强调教给人们那些“这场婚姻还有救吗?”专栏一直致力于推广的那些技巧——无论是在婚前还是婚后——都能给人们打上一支免疫针,避免严重的婚姻问题和离婚。然而在美国只有 5% 的人曾经寻求过咨询,约翰·歌特曼博士提醒道,他是华盛顿州立大学的社会学家,在过去的 30 年间一直研究为什么有的婚姻兴旺有的却枯萎。他发现大多数人在问题最

初发生之后平均6年内都不一定会给治疗师打一个电话。“你会在被确诊为癌症之后等6年再去治疗吗？”他打了个比方说道。

至少，“这场婚姻还有救吗？”专栏给了人们一个信号，战争中的夫妻们并不是孤独的。当然这个专栏的很大一部分吸引力是让我们有时候从中读到别人比较私密的故事时感同身受的心跳。夫妻们吵架——有的大声恶狠狠地吵，另有一些则是冰冷的沉寂——每一种都困在了责备和指责的循环中，让他们感到好像是处于永远无休止的战争中的敌对双方一样。而我们对发生在别人卧室门后的故事永远会有一点点好奇地想知道。我们迫使自己读下去，看故事到底是怎样展开的——看看已经裂成碎片的婚姻是怎样还可能重新完整的（有趣的是，写下第一篇专栏文章的多罗茜·卡梅隆·迪斯尼以前曾写过很长时间的迷幻小说，因此必然很懂得引人入胜的艺术）。是的，在专栏里描述的每一段婚姻都最终得救了，可是我们仍然想知道具体是怎么做到的，而且感情上付出了怎样的代价？

是熄火还是点燃

好消息是，那些没有离婚的夫妻和那些离了婚的夫妻实际上有着同样多的分歧。可事实是，吵架并不是问题，应该怎么吵架才是问题。那同时意味着那些非正常状态的婚姻是可以重新回到正常轨道上的。通过学习信任、沟通、决策和解决冲突的技巧，你们可以更聪明地处理你们的关系。实际上，这个专栏一直很受欢迎的原因之一就是有百万计的读者从这些故事中看到他们自己的影子。此专栏的格式——先是她的回合，然后是他的——告诉读者，很简单也很明显，每一个问题通常都是有兩個方面的，有两个角度看这个问题，而没有哪一方必然是错的。

这里讲述的每个故事都是真实的。每个丈夫和妻子都接受了杂志的采访，你们读到的语言就是他们的原话。读者们不由自主会陷入情节之中：“他怎么可以那样对她？”他们一边读妻子的说法时一边这么想。“哦，现在我明白为什么他这么做了。”在读了丈夫讲述的版本后不禁又这么想。读者们很少有机会能够这样真切地体会别人的焦虑、沮丧和痛苦。而且随着他们发现咨询师是怎样引导每一对出现问题的夫妻找到和平解决的办法时，他们也找到了可以解决自己家里困境的方法的提示线索。

可是或许最惊人的教训是，尽管故事的具体内容每个月都在变化，其下隐藏的可以撼动婚姻基石的问题——无论是在1953年还是2003年——都基本上是相同的。特别有趣的是这些问题的重复方式，一次次地，从一代人到下一代人。无论客观上还是理论上，专家们如今都认识到，夫妻们常常下意识地要把他们在童年时期目

睹的经验、态度以及行为模式传下去。我们婚姻的模式是跟随着我们父母的婚姻。尽管那也许是很麻烦的，但至少是我们所熟悉的。

那么为什么有些婚姻熄灭了，而其他的却越燃越旺呢？随着婚姻研究的领域扩大——并且随着实验、临床研究，婚姻顾问、书籍、录像和训练项目的丰富，很显然那没有一个惟一的答案。当然，在这个时代保持婚姻的完整要难得多：女人们有了更多的选择；丈夫和妻子都会出差，因而更难保持亲近，而且更容易遇见别的什么人；经济压力恐吓着要把舒适生活打破；而且实际上时间已经抹去了曾经把一代不幸福的人仍然绑在一起的对于离婚的羞耻感。可是常常会出现这个短语“有意识的承诺”——那就是，有意识地渴望并选择让婚姻持久。

幸福的夫妻同样会吵架、郁闷、失去工作，为管教孩子的事争吵——可是他们那种“我们”胜于“我”的意识会使他们在顺利的时候彼此鼓励，不顺利的时候彼此同情。幸福的夫妻同样还是能伸能缩的。他们不怕变化，不仅期待变化还做好准备迎接它。他们懂得目前在20多岁的这种婚姻关系会和将来他们30多岁，40多岁的那种关系不一样。绝非偶然地，他们的幽默感会柔化那粗糙的棱角，并重新补充在外面纷乱的世界所失去的东西。

那么性生活怎么样呢？在一个充斥着性画面的社会，对于性需求和性欲望比以往有了更多的知识。很多女性报告说她们的伴侣终于对如何给她们带来愉悦感更有兴趣也更了解了。毕竟，性生活代表着两个人对于彼此的身体上的吸引，它给婚姻添了一笔亮色并击败了很多问题——至少短期内。不管是多久一次，多么棒，谁主动，谁回避，一对夫妻的性生活几乎永远会被婚姻中发生的其他事情影响着。夫妻们可能会感到疲于应付来自工作和生活中的不同问题的压力，而性生活成了他们脑子里所能想起的最后一件事。然而有良好的婚姻中，他们仍然可以发现给予和接受他们所需要的注意力的方法。

尽管太多的人憧憬“幸福到永远”，并且偶尔会忏悔一下“不管幸福与不幸”，栏目中列举的每一对夫妻都至少愿意努力把婚姻放在第一位并使其恢复正常。直面问题是需要勇气的。当你意识到虽然你可能永远没法改变你的伴侣，你还可以改变你自己的时候，改善婚姻的努力看起来就没那么困难了。

目 录

密码一:加深信任 (1)

稳固幸福婚姻之锚

“我的丈夫有了外遇”(3) “我不可能与这个男人再过一个圣诞节了”(10)
 “我对我的上司有了感觉”(16) “我老公与我最好的朋友上了床”(22)
 “他居然去广告征友”(27) “他酒喝得太多了”(32) “我的秘密在破坏我们的
 婚姻”(37)

密码二:有效沟通 (43)

口是心是,心非口非

“他批评我所做的一切”(46) “我的完美老公想逃跑”(52) “我们没有任何
 共同点了”(58) “他总是不能体谅我”(64) “他以我为耻”(70) “他期
 望我放弃自己的生活”(75) “他太没责任感了”(79) “我们的孩子夭折了”
 (86)

密码三:公平争吵 (94)

为你的婚姻朝着正向而不是反方向努力

“我的丈夫太情绪化了”(96) “他说我在把他越推越远”(102) “他从来
 不为我”(108) “他总是发脾气”(118) “我们总是在吵架”(125) “他打我”
 (131) “他妒忌我的成功”(139)

密码四:平息权力之争 (145)

尊重并且接受不同

“他从来不做他分内的事”(148) “我老公想要一个完美的家庭主妇”(154)

“他是个孩子而不是丈夫”(160) “老公是个完美主义者”(167) “他太依赖我了”(173) “他从来不在家”(179) “我的公公婆婆快让我疯掉了”(185)

密码五：钱，钱，钱 (192)

发现你的婚姻中金钱的能与不能

“我们总是为钱吵架”(195) “我老公太抠门”(201) “我的丈夫处于中年危机中”(207) “我的购物强迫症在破坏我们的婚姻”(213) “我的工作比老公更让我快乐”(218) “他钱花得太多了!”(223) “我的老公有赌博强迫症”(229)

密码六：性生活 (236)

保持婚姻的热度

“他永远不在状态”(239) “他有了一夜情”(246) “我们已经多年没有性生活了”(252) “我们无法生育”(258) “我的丈夫阳痿”(265) “他认为我不再性感”(272) “我丈夫在打色情热线”(277)

密码七：合作 (284)

平衡父母角色与伴侣关系

“他是超棒的父亲，却是个糟糕透顶的丈夫”(287) “继女们正毁坏我们的婚姻”(294) “他正在毁了我们的孩子”(301) “女儿染上了毒品”(307) “真希望我有个空巢”(313) “我们不得不放弃孩子”(320) “比起丈夫，我更爱我的孩子们”(326)

咨询师给出的练习手册 (333)

关于信任(337) 关于沟通(341) 关于争吵和愤怒(346) 关于权力和控制(351) 关于性生活(355) 关于金钱(360) 关于合作(365)

密码一：加深信任

稳固幸福婚姻之锚

信任是一段健康良好而令人满意的婚姻的基石。很简单，在充满信任的婚姻中，两人对彼此是坦诚的。他们的语言和行为不会被欺骗的阴云所笼罩；他们不会仅仅为了满足自己的需求而牺牲配偶的，或者为实现自己的目标而不惜以牺牲对方为代价的。

最重要的是，他们对自己有所约束，这种约束有助于使双方在感情上觉得自己受到关爱、抚慰和支持。事实上，很多夫妇不断证实，在他们的婚姻生活中，信任是幸福长久的最重要的标志。

常常，夫妇一方会因为配偶的不忠感到困惑，显然这是对信任的侵犯，并且这个问题本身会导致他们忽视婚姻生活中的其他问题。可是，虽然配偶的行为出轨是很让人痛苦的事，它也往往是婚姻中存在其他严重问题的征兆，这些问题常常是没有被意识到或者被了解的，就像我们将在本章后文所提到的那样。信任的内涵实际上远远超出了性忠贞并涉及到一对夫妻的日常生活的每个方面。在婚姻中，夫妻双方应该感到绝对安全并可以很放松地做最真实的自己，这点在稳固的婚姻中是很宝贵的，也是双方不需要请求就应该得到的。但另一方面，听起来有些矛盾的是，信任也是需要努力争取的。

在信任的基础上建立起的婚姻，夫妻双方都将婚姻置于优先的地位，即无论来自孩子、工作、社会或其他家庭责任的需求和压力有多大，夫妻关系永远是最重要的。那就意味着两个人要各自分出一些时间来留待与对方分享——进行一次完整而不被打扰的谈话，甚至在一起精心设计一次性生活；还意味着可以依赖你的配偶，和他/她一起努力解决问题，尽管婚姻中存在着不可避免的困难和失望。

夫妻双方应该将心比心，就是说要站在自己对方的位置上，从对方的角度去看问题。这并不容易做到，然而这一点却是保持长久信任所必不可少的。一个值得信赖的配偶会鼓励并支持对方去实现目标和理想；她为他的喜悦和成功而真心快乐着，并很关心他的烦恼或挫折；他重视并接受她的焦虑、愤怒或恐惧并且允许她就做

她真实的自己——而非评价、谴责或贬低——即使他并不赞成。夫妻双方任何一方不理睬或忽视另一方的感情、需求、想法或者不能了解她的感觉都可视为辜负了婚姻中的信任。

对信任的破坏看起来不重要，却可以引起双方对婚姻的强烈的不确定性和矛盾情绪，这个因素是很多人没有意识到的，而在一段充满信任的婚姻中，你却可以十分信赖你的配偶。配偶的不忠对信任是一种让人无法容忍的破坏，对此，发怒是一回事，然而更难的是，当你的另一半很少对孩子进行负责任的教育，不为家庭理财做关键的决定，也不兑现诺言，甚至不为伴侣保守秘密……种种表现都是对信任的破坏。更糟糕的是，如果夫妻双方以公开不满或者在外人面前让伴侣难堪的方式破坏婚姻中固有的隐私，他们也是在亵渎信任。

《幸福婚姻的七个密码》揭示了信任的缺乏是怎样在最初不引人注意的时候溜进状态紧张的婚姻关系中。我们常听到夫妻们公开地苦苦抱怨，比如重要的日子或者周年纪念被忘记，比如对一方很重要的事情另一方却通常很不情愿去做，比如从没给出关键的信息。缓慢但是平稳地，不信任腐蚀着婚姻的基础。有心的夫妻们不禁会想知道到底哪里出了问题。

和一个你无法信任的人生活给你的自我意识所带来的长期影响是很惨的。当一方伴侣怀疑另一方的诚实度时，他或她变得不确定、没有安全感、焦虑，也许甚至对他或她自己的人身安全产生恐惧。这个人会觉得被困、被提防、脆弱，也许会做出不友好的举动，而这只会将爱你的人推开。

尽管如此，一次次地，在《幸福婚姻的七个密码》一书中，我们见证了一对对夫妻从被背叛的痛苦中慢慢抽身，拾起婚姻的碎片。重建信任是需要时间的。也许因为那是婚姻关系的根基，它也是最难修复的一部分。很多人害怕他们做不到，但正如后面的故事深刻揭示的，经历过风雨危机的夫妇们，如果有了疗伤和分享亲密的时间，往往会为他们的婚姻建立起一段更坚实的基础。

“我的丈夫有了外遇”

艾琳的丈夫在教堂结识了另一个女人。为什么连最好的男人也会堕落？

[艾琳]

“直到上周，如果你告诉我，我丈夫，童子军的领袖，一个毫不吝啬的完美的南方绅士，一个在教堂唱诗班唱圣歌的男人有了外遇，我会当着你的面哈哈大笑的，”42岁的艾琳肿着哭红的双眼说。“我们结婚八年了——这场婚姻对于我们俩都是第二次——在这八年里，我发誓我们从未遇到任何问题。嫁给罗素是我经历过的最幸福的事。我在弗吉尼亚州一个矿场上的小镇长大，小学六年级时父亲死于一场火车车祸，从此妈妈就负起生活的艰辛。我们虽然不富有，但日子还算过得去。我的家充满爱意和温暖，而且非常虔诚。

“我比我的弟弟妹妹大差不多8岁，因此很多时候我在扮演着母亲的角色。我很乖而且非常负责，是那种即使到了周末也要洗完碗筷才会出去玩的女孩。

“高中毕业后，我上了州立大学，20岁的时候我嫁给了高中时的恋人艾瑞克。他曾是我们班上最帅的男生，而且很有才华。现在他是个律师。我们在一起的13年里，他曾对我和我们的两个儿子在生理和心理上进行虐待，倒不是每天都那样，但一年总有六七回。他让我们生活被黑暗笼罩。

“我曾先后三次提出离婚，但却总是离不开，即使我知道和他继续在一起将对我们的孩子不利。我是在传统的‘嫁鸡随鸡，嫁狗随狗’的观念中长大的，我总是觉得是我做的什么事让他变成那样子。

“罗素和我在一起之前就是多年的好朋友。我知道他第一任妻子和他生活了七年后，两人友好分手了。时间一年年流逝，我意识到关于这场婚姻我其实一直在欺骗自己。我于是最后一次向法庭提出离婚。之后的那天，我非常难过，我需要和什么人聊聊，就给罗素打了电话，告诉他所有这些事情。他特别吃惊，因为他从来不知道我的婚姻如此不幸。

“我们从那时开始经常见面，关系很快走近了。我的孩子们很喜欢他，在被他们

的父亲吓了那么多年后，罗素的出现是一个奇迹。我们后来举行了盛大的婚礼——在情人节举行的——那真是一场美丽的婚礼。

“就是在那个时候，罗素开始认真考虑他的音乐事业，他希望演唱歌剧。婚礼几周后，我们双双辞职并搬到离他的音乐老师家更近的地方。我们找了一处位于街角的带三个卧室的房子，而且不到一周，我们都找到了新工作——罗素白天卖保险，晚上上课；我则在当地图书馆工作。

“一切都很好。虽然罗素工作上有一些问题——他辞掉了卖保险的工作因为不喜欢，然后他找了另一份销售工作可还是不行。他继续换工作——我记不清又换了一次还是二次。他说每个地方都没有什么长进。

“又过了一段时间，他放弃了当初想成为职业歌手的想法。罗素那么有天赋，只是他认为我们家的财政上会吃不消。我实际上比罗素挣得多，所以我一直做着这份工作，尽管我很想多花点时间和孩子们在一起。我还开始上夜校，每周几个晚上，很难，但我还是得了全 A。

“就像我说的那样，一切都很好。婚后的八年中，我和罗素的争吵屈指可数，甚至都不能把那些叫做争吵，仅仅是对一些小事意见不同而已，比如可能是我对罗素花太多时间去钓鱼俱乐部或者在他楼下的工作间清理那些钓竿等等一些鸡毛蒜皮的小事不满。

“自从罗素开始每周日上午去教堂唱诗班唱歌，我们就无法外出度周末了，而那恰恰是我所喜欢的。虽然在工作了一周后还要打扫房间，我已经精疲力竭了，我也没有不让他去教堂，因为他工作那么辛苦，也需要休息。我只是希望能一起出去吃个晚餐或者看看电影就很好了。但我从未向罗素提出要他帮我。或者，可能偶尔提起过，比如我可能用开玩笑的口气说，‘罗素，最近有什么烦心事吗？’他就会说，‘没有，没什么不对劲的。’

“您得知道，我丈夫可能是您所见过的最诚实的人，他不会说谎的。所以如果他说一切都好，我就根本不会产生怀疑他的念头。

“但是在我心里，我认为有些事情是我做得不对。我开始读所有相关书籍并问我自己我该如何改善。将房间打扫得更整洁？多下厨房？

“然后，就在上周，我在信箱翻拣邮件，出于莫名的原因，我看了一眼电话账单。我不知道是什么驱使我打开那张单子的，因为通常我只是把它放在一边让罗素去处理。我注意到上面有好多电话是打给临近镇子上的同一个电话号码的，可我知道那儿并没有罗素的任何客户。我盯着账单看了许久，想到很多电话都是罗素离开家出差时打的。难道他真的有什么外遇了？我猜测着。我跑进屋去翻出放在罗素的抽屉里侧的旧账单。很明显，每张账单都有好几个电话是给同一个号码拨出的，并且已经

持续一年了。

“我请查号台帮忙查这个号码，她给了我一个女人的名字和地址，我认出她是我们教堂的成员之一。天啊，我想，这事已经在我眼前发生了这么久而我居然还不知道！”

“我立刻开车去教堂因为我知道罗素那晚将去唱诗班排练。到了停车场我一直坐在车里等，直到我看见他。从罗素看到我的表情我就可以看出他知道我已经发现一切了。我问他是不是真的有了婚外情，他回答是的。我问，‘你爱她吗？’他说‘是。’我问，‘你打算娶她吗？’他回答‘我不知道。’

“我简直不想活了。那个晚上发生的事情好多现在都已经记不得了，我只记得自己把家里所有的药片都塞进嘴里——当然，也只有一些阿司匹林和减肥药片。

“我做错什么了吗？我知道这很难理解，然而我那么爱这个男人；我不能让这种关系继续下去。我怎样才能帮助他呢？”

[罗素]

“我爱我的妻子，我也知道我需要帮助，”41岁的罗素无力地摊坐在椅子上说。“我怎么把生活搞得一团糟？我怎能让我深爱的这个女人遭受如此痛苦？她应该去找个更好的男人。”

“艾琳很特别，看起来她做任何事都那么游刃有余。她是个非常棒的母亲，工作也很出色；她在学校各科都优秀，而我只是一个差生；她有数不清的朋友，而我连和人打交道都做不好。

“我一直不合群。我在阿拉巴马州出生，8岁时全家搬到俄亥俄州。我的母亲是一个家庭主妇，非常虔诚，讲话轻声慢语，对我父亲惟命是从。父亲是个卡车司机，不常在家，可他一回家，就统治着整个家庭，仿佛他是国王，其他人都是他的仆人似的。他会喝好多酒还与别的女人追逐打闹，但母亲就是不会离开他。

“母亲对我的两个妹妹要求很严格，但我做的任何事在她看来都是对的。我成了她整个世界的中心。她娇惯着我，像只老鹰那样照顾着我。

“我喜欢在户外活动，于是童年相当多的时间是我自己在树林里游荡。音乐是我的另一喜好。我参加唱诗班，还参加所有的学生戏剧表演。我高中时的声乐老师曾试着说服我以音乐为毕生事业——他说我的声音是非常棒的男高音，并且有和别人一样平等的机会。然而我却不想那么辛苦，并且我也不大相信我有那个能力。

“我和高中恋人结婚后上了州立大学读书，但读了一年就因为考试不及格退学了。这是失败之一。

“然后我去服军役。当时正是越南战争，我参加了海军，可我的血压超高，于是

在经历了三十天的高血压之后我被解雇了。失败之二。那之后不久，我离婚了。失败之三。

“我不知道我的人生该朝哪儿走，但既然所有人都说我应该可以成为一个很棒的推销员，我想可以试试。我找了个卖人寿保险的工作，三个月后，我差点破产。失败之四。我从一家公司的销售工作跳到另外一家，不断被炒鱿鱼，因为我总是无法完成报告。这么多不良记录，没有公司会再雇我了。我找了一份和建筑有关的工作做最后一搏。但当我快到三十岁时，我想，既然你那么喜欢音乐，那就看看是否能靠它谋生呢？我开始去一所音乐学校上课，并得到了一份在图书馆的工作，也就在那时，我认识了艾琳。

“在她离婚后，我们开始见面，我感觉那是我最开心的事。三个月后，我请求她嫁给我。

“一切都很好很正常。相信我，直到这件事之前，我对艾琳都很忠诚。我爱她的孩子就像爱自己的一样。但我仍然继续失败，我再次退学，找了另一份推销工作，并开始在一家小的歌剧公司和教堂唱诗班演唱。当我回头看了看我这四十年的过往，我猜正是生活中一次次的失败将我打倒了。

“后来有一天，当我在教堂唱诗，我注意到人群中有一个美妙的女人盯着我看，我感到飘飘然。之后，我走上前开始和她搭话。

“原来我们都属于这个教堂内同一个筹款委员会，再没有其他人注册，因此只有我们两个。一个下午，我们在她家见面，我还没意识到就已经和她在床上了。

“我感觉很糟糕，但是，好像有瘾一样，我又一次次地去找她。我开始提醒自己这么做对我的婚姻是不利的，艾琳是怎样一次次希望我可以帮助她打理我们的家，我们的性生活又是多么和谐。可是，与这个女人，嗯，简直不可思议。我大约每周见她两次，有时在汽车旅馆，有时在她家，在她的孩子们放学回来之前。她是个会计，只在上午工作，而她丈夫是个工作狂，很少回家。

“我可以这样讲，虽然维拉瑞和艾琳没法比，我却可以和这个女人聊在艾琳面前不会聊的话题。我可以告诉她我工作中的问题，告诉她我是如何将生活弄得一团糟的。这些怎么可能和艾琳讲呢？我娶了一个女超人。上帝，她甚至比我赚得多。

“但是看到艾琳甚至想自杀……我好困惑。我真不敢相信我在说这些，可我真的为这两个女人左右为难。”

[咨询师出招]

“根据我的经验，”咨询师说，“一般对婚姻不忠有三种原因，一种可能是婚姻内