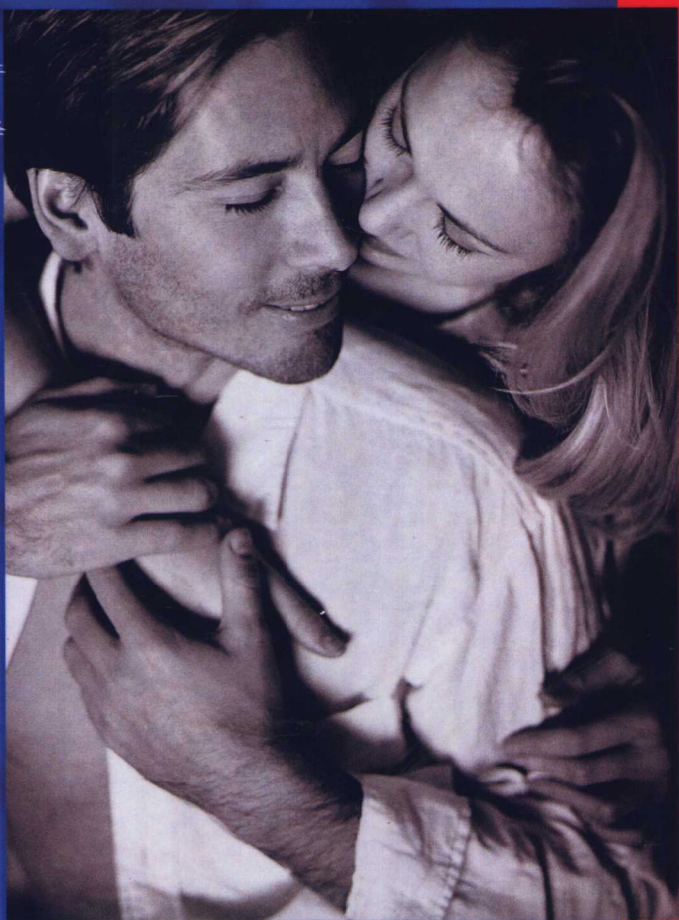


線日版
略新修訂版

婚恋百分百

——保卫你的婚姻

美] 霍华德·J. 马克曼 / 著
美] 斯科特·M. 斯坦利 / 著
美] 苏珊·L. 布隆伯格 / 著
马永波 / 译



预防离婚
及

维持持久爱情的积极步骤

海南出版社

(913.1/94

線中版
增修仁版

婚恋百分百

保卫你的婚姻

霍华德·J. 马克曼 / 著
斯科特·M. 斯坦利 / 著
苏珊·L. 布隆伯格 / 著
马永波 / 译



预防离婚

及维持持久爱情的积极步骤

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚恋百分百/(美)霍华德·J. 马克曼,(美)斯科特·M. 斯坦利,(美)苏珊·L. 布隆伯格著;马永波译.

—海口:海南出版社,2002.12

ISBN 7-5443-0609-7

I. 婚… II. ①霍…②斯…③苏…④马… III. ①恋爱—通俗读物②婚姻—通俗读物

IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第092894号

原书名:Fighting for Your Marriage

Copyright © 2001 by John Wiley & Sons, Inc.

All Rights Reserved. Authorized translation from the English language edition published by Jossey-Bass, Inc. a John Wiley & Sons, Inc. company.

著作权合同登记号 图字:30-2002-010号

版权所有 不得翻印

婚恋百分百

著者 霍华德·J. 马克曼, 斯科特·M. 斯坦利, 苏珊·L. 布隆伯格

译者 马永波

责任编辑 严平

特约编辑 许彬

出版 海南出版社

发行 海南出版社

地址 海口市金盘开发区建设三横路2号

经销 全国新华书店

印刷 廊坊人民印刷厂

开本 880毫米×1230毫米 1/32

字数 200千字

印张 11.5

版次 2002年12月北京第1版第1次印刷

ISBN 7-5443-0609-7/C·30

定价 22.80元

指导你如何保卫你的婚姻

现在，读一读《婚恋百分百》，看看里面有什么激动人心的地方。

修订而成的新版《婚恋百分百》依据备受欢迎的PREP（预防及关系强化项目）方法撰写。突破性研究发现，夫妻可以使用本方法来更具建设性地处理冲突，保卫他们的幸福，减少婚姻破裂的几率。

以20年大学研究为基础，这本深受欢迎的书将向你展示，如何：

- 多交谈少争吵
- 积极娱乐
- 加深和维护你们的友谊
- 澄清你们的优先权并依其行动
- 拥有更亲密的关系
- 为共同的未来培养远见

“一个预防离婚的社会应该把本书放在尼亚加拉瀑布的每一个旅馆间——进而放在这个国家的每一个旅馆房间。每一个为婚姻而奋斗的妻子或丈夫，尤其是幸福的夫妻都应该阅读此书。”

——玛吉·加拉格尔，《婚姻状况：为什么结了婚的人更幸福，更健康，经济境况更好》作者之一

“我强烈推荐本书！如果你想获得幸福、成功的婚姻，那就买下它，掌握它！它是你全部的所需。在你学习的同时，为你喜欢的每对夫妻都买一本。你不需要给你的孩子们买。靠观察你们就能学会。”

——黛安娜·索尔，婚姻、家庭和夫妻教育联合体创办人及董事长

报道本书的媒体

- 奥普娜电视节目
- 英国广播公司
- 美国有线新闻网
- 《读者文摘》
- 《纽约时报》
- 《今日美国》
- 《华盛顿时报》
- 《华尔街日报》
- 《伦敦时报》
- 《红皮书》
- 《今日心理学》
- 《当代新娘》
- 《女士家报》
- 《妇女节》
- 《新女性》
- 《麦考尔》

目 录

引言	(1)
----------	-----

第一部分：了解通往持久之爱的路上的 风险

第一章 持久婚姻的四个特点：坚果壳中的 PREP	(27)
第二章 破坏性模式：前方的危险迹象	(45)
第三章 改变角色，改变规则：冲突中的男 人和女人	(71)

第二部分：齐心协力来处理冲突

第四章 所听非所说：交流中的理解过滤器	(97)
第五章 没有争执的安全谈话：说者-听者 技巧	(113)

第六章	控制家庭战火：妥善处理问题和事件	(140)
第七章	看待和解决问题的新视角	(167)
第八章	控制冲突：伟大婚姻的运动章程	(201)

第三部分：彼此欣赏

第九章	安全港：维持和保护友谊	(225)
第十章	一起游戏：享受娱乐	(241)
第十一章	感觉和性：增强和保护你们的性生活	(254)

第四部分：坚持到底

第十二章	所得非所欲：揭开期待的秘密	(279)
第十三章	宽恕：恢复希望	(301)
第十四章	坚持，停滞，停顿：在承诺的路上	(329)
第十五章	现在该做什么	(357)

有关家庭暴力的一些思考	(362)
-------------------	-------

引 言

事物是发展变化的，就因为这个简单的事实，我们修订了我们的著作，以便为读者提供我们认为更实际更有效的新版《婚恋百分百》。你们手中的这本书是 1994 年版的修订本。原版本的写作是为了帮助夫妻们建立和培养幸福稳定的婚姻。本书根据 PREP 写成，PREP 意为“预防及关系强化项目”。PREP 根据的是在丹佛大学 20 多年的研究，还有全世界各大学的研究。

PREP 是我们为帮助夫妻们克服婚姻中的困难所开发的一个项目。PREP 利用独特的步骤和训练来教导夫妻们，使之获得良好夫妻关系所需要的技巧和态度。因为 PREP 的基础建立在牢靠的研究以及它所采用的直接途径上，所以它受到全国的夫妻、婚姻咨询领域的专业人士以及媒体的极大关注。

PREP 是有史以来面向夫妻的一个最广泛的研究项目。PREP 策略基于我们研究的夫妻所面临的主要风险，以及帮助夫妻降低风险。婚姻在我们的文化中是一项冒险的事业，婚姻触礁令人束手无策。但有好消息是——有着能帮助你保

持持久之爱的策略。无论你们是否参加过 PREP 讲习班，本书表达了我们面向夫妻的核心思考和策略。

新内容

本书第一版深受夫妻们和专业人士的欢迎。我们高兴地看到它变成了婚姻领域的畅销书。因此，你可能会问，“既然有效果，为什么还要修改呢”？因为，自从第一版发表以来，这些年发生了许多的事情——我们不是在简单地谈互联网、掌中宝、手机，更便宜的飞机旅行和卫星电视频道。我们这次修订的目的是为了回应三个主要领域中正在发生的变化：

1. 社会趋势和文化转移
2. 婚姻及家庭关系方面的研究新发现
3. 为婚姻成功改进我们的策略

和我们所做修改几乎同等重要的是我们没有修改的部分。如果你了解我们的修改工作，你会明白，帮助夫妻们的关键主题仍然牢固保持着。我们想让这次修订保留原版本的宗旨：伟大婚姻的指南书。我们继续把工作建立在经验主义研究之上，而且我们保留甚至精炼了我们所提倡的传承性和行为导向性。众所周知，我们接受坚实的研究发现，把它们转化成有用的、独特的和强大的策略，帮助夫妻维持持久之爱。如果你置身婚姻，我们的目的是以实际的、有意义的建

议来帮助你。如果你是婚姻领域的工作人员（如咨询者或神职人员），我们的目的是给你提供清晰一致的策略，使你对夫妻们产生有力的影响。



我们将对我们工作的一部分历史、我们的思想基础和最近八年我们思想的改变做一番回顾。如果你对这个背景不感兴趣的话，请跃过这一部分，直接跳到本章中题为“为婚姻成功改善我们的策略”部分，因为我们愿意让你看到我们在本版中所做的修改。对于理解我们所说的其余内容，阅读这个引言并非至关重要。你甚至可以直接跳到第一章进行研究。如果那是你的计划，我们建议你在阅读第一章之前阅读此引言的第二部分，它叫做“如何最有效地使用本书”和

“带着信心前进”。但如果你很好奇，不介意我们在这个引言中所用的较为技术化的词语，阅读它将使你对潜藏在本版后面的思考的总体认识。在本书的其他部分，我们将采取非常随意的语言。

社会趋势和文化转移

在过去几十年间，至少有六个主要趋势影响到作为一种制度的婚姻、婚姻中的夫妻和许多人对这些变化把我们引往何处的关心程度。在最近十年中，这些趋势和变化即使没有加速，也是一直在继续。

以协商为基础的婚姻

在二战之后的 60 年间，我们的社会目睹了婚姻从事实上毫无协商可言的关系改变为实质上一切均可协商。在上个 10 年中，随着结婚率的下降和对以爱为基础的幸福婚姻的期待值的上升，这个趋势尤其明显。对于大多数夫妻来说，对婚姻的期望的巨大变化导向了一种非常不同的婚姻。今天，婚姻需要伴侣间有比以往更高的协商技巧，因为可以自动接受的东西越来越少，而需要人为决定的东西越来越多。这对任何长期的浪漫关系都是恰当的，无论伴侣是已婚还是同居。

婚姻中的这种变迁意味着现在的夫妻比以往更容易受到他们处理冲突和差异的能力的影响。对于具有出色技巧应付冲突并解决问题的夫妻来说，那没有什么大不了的。对于许多不知道如何解决问题的夫妻来说，这种变迁意味着更多的

冲突，更多的不幸福，以及更多离婚的风险。所以我们扩展了我们的思考，提炼了我们的策略，以帮助夫妻应付婚姻关系中黑暗和困难的一面，获得更高的技巧和信心。

以爱为基础的婚姻

你最近看过一部好电影吗？浪漫喜剧、动作冒险片或者儿童幻想片——无论什么种类，你无法避免这些信息的影响，人们认为拥有美好关系意味着：浪漫、激情和爱。你也无法不受大部分这些电影所缺乏的东西的影响：婚姻是表现爱的一个好地方这个信息。我们一点也不反对浪漫和激情。事实上，本书这一版中的变动就是为了强调夫妻能够保持有效活力的方式。而且，作者之一霍华德刚刚和詹尼斯·列文共同编辑了一卷主题为爱和激情的论文。它叫做《傻瓜为什么恋爱》（2001年版）。

但是电影对浪漫的根本观念似乎误导了我们。它反映出在诸多文化中的一种变迁，尤其在工业化国家，人们毕竟期待婚姻给自己的生活带来浪漫。而且，这种变迁暗示着如果你的婚姻不是这样，你就应该改变它。那不是值得拥有的婚姻。激情的浪漫是一周内久久的期待，当孩子生病、汽车失灵、未来几个月中你不一定能找到工作。人们为了爱情结婚，但是当他们“感觉”不到爱（激情）的时候，他们经常就会离婚。

在美国，婚姻和离异中的统计学趋势充满了矛盾。不仅离婚率在直线上升（尽管它稳定在一个高比率上），而且根据国家婚姻工程的大卫·波普诺和巴巴拉·达福·怀特海的研究，维持婚姻的家庭和非常幸福的夫妻数量一直在下降。那

是个谜。你会认为随着更多的人离开他们不幸福的婚姻，那些留下的人应该是真正幸福的。对此的最佳解释是抛弃，人们对伴侣和婚姻的期望比以前更高了。如果你对爱和浪漫的期望更多了，却发现它们很难实现，你就会继续不幸福。我们都会把生活中的失望与我们的期望相衡量，而不是与必要的有理由得到的一切相衡量。

迈阿密大学的布莱恩·福尔斯一直在呼吁人们关注这个动态。在他的著作《超越婚姻幸福的神话》（2000年版）中，他坚信，我们把焦点放在婚姻基本上是有关幸福的一种关系的做法缩小了婚姻的意义，但我们需要重新树立观念，把婚姻当做实践友谊、忠诚和慷慨等美德的一个机会。单纯地试图更幸福或者更相爱不是我们建议你追随的路线。具有讽刺意味的是，那也许是你最不可能找到幸福的路线。尽管我们想教你如何维系幸福，我们的焦点在于教你如何走上更深的责任、原谅和友谊之路。当你们共同走上这些道路时，你将发现幸福和爱一路相随，因为这些典型的研究教会了我们去预测终生的爱和幸福。

解除婚姻的约束更少了

历史学家巴巴拉·达福·怀特海最初的论文《丹·奎尔是对的》是在《大西洋》月刊发表的，后来，她还出版了《离婚文化》（1997）一书。她注意到工业化国家中离异的剧增起因于人们更富裕了，这使想的离婚人们有了更多的选择。而且，她还注意到，当社会日益变得以消费者为导向，对满足于我们所得一切的重视也在增强。“这里边有什么是为我呢？”这种思考方式变得更可接受。这些因素结合起来导

致人们期望更多，如果他们的期望得不到满足，他们就更容易走出围城。

经济发展在许多方面都是美妙的，但它也意味着人们维系婚姻的约束比过去更少了。那并不全是坏事。在积极的一面，那意味着在建设和维持伟大婚姻的时候，人们可以更多地强调个人的选择。对有些人来说，这可以更容易地摆脱屈辱性的地位。那肯定是件好事。在消极的方面，离婚的经济、法律和道德障碍的减少，也会使人们更多地选择离婚——即使面临的困难是许多夫妻可以用正确的努力来克服的。那并不意味着一对夫妻仅仅因克服他们的问题而幸存，而是学会如何在婚姻关系中成长。

和我们所提到的其他变化一起，这些文化和社会的变迁对“此时此地”造成了比以往都大的压力。随着人们不得不更加努力地去协调差异，对爱和激情的期望越来越高，他们认为不幸福时，通常会选择离婚，婚姻比现代历史上任何时候都更不稳定。

不稳定的结合与脆弱的家庭

大多数人渴望一份持续终生的幸福婚姻，但是我们知道，许多夫妻实现不了这个愿望。在美国，尽管离婚率自1981年持续高峰以来有所下降，现在它始终稳定在高比率上面。现行预测表明，现在第一次结婚的年轻夫妻当中，大约40%到50%的人最终会离婚。我们刚刚讨论的趋势很大程度上要归之于高离婚率。除了那些离婚的夫妻，其他许多人在经历多年的不幸福之后结束了婚姻。

诺瓦尔·格林，德克萨斯大学的社会学家，完成了一个

详细的预测，他得出结论，大约 24% 的已婚夫妻将终身保持幸福美满的婚姻。每个结婚的人都想成为那 24% 之一，希望幸福地厮守，但是这个简单的计算表明，大多数人没有走上这条道路。对于大多数渴望拥有自己想要的婚姻的人这个数字并不乐观。我们经常说婚姻是人们所参与的最具风险的活动。本书的大部分内容讲述的是如何帮助你和你的伴侣成为那 24% 的一员。如果有足够多的夫妻学会了我们在本书中所描述的技巧和方法，也许那个百分比就能增加！

除了离婚率的上升，还有一个变化——非初婚父母所生的孩子数量在快速增长。这是过去四十年以来工业化社会中家庭结构最大的变化之一。例如，在美国，未婚母亲生育率从 1960 年的 6% 上升到 2000 年的 32%。

在相对很短的人类历史时期中，这是一个广泛的、前所未有的变化。我们不能过分强调有许多单身父母在抚养孩子方面做得非常出色。不过，婚姻外生育率和离婚率的增高导致了更多儿童生活在比以往更脆弱的家庭中。那意味着有更多的儿童在冒着逐渐增加的风险——经济困顿、缺乏父亲或双亲的照顾。

婚姻问题对成人和儿童的影响

婚姻冲突及离婚对配偶和孩子的破坏性影响是难以估测的。这些影响包括经济、医疗和精神健康问题。让我们暂时把焦点对准儿童。现在有许多研究仅仅显示了有害的婚姻冲突是如何影响生活在父母有矛盾的家庭的儿童。当父母经常争吵，尤其是以敌意的方式争吵时，对孩子的损害非常明显。儿童会被父母处理争端的方式所伤害，这促使许多人断

定，这些儿童在父母分裂时最好离开。然而，许多这样的孩子被他们父母的冲突所伤害，无论他们是否和父母呆在一起。我们的意思是，如果他们的父母离异了，这些孩子的处境也不会好到哪里去，因为他们的父母还会继续战斗——经常是通过孩子。

还有越来越多的研究表明，离婚本身对许多孩子有着持久和消极的影响。朱迪丝·瓦勒斯坦，著有《意想不到的离婚遗产》（2000年版），是一个备受关注的研究者，她记录了离婚对儿童的长期影响。她报告说，离婚家庭的儿童更容易在形成亲密关系方面产生困难，在处理冲突方面困难更大，甚至在进入成年之后也是如此。

安德鲁·彻林，约翰·霍普金斯大学的社会学家，曾经一度怀疑离婚对孩子的长期影响，现在他甚至得出结论，父母离异的孩子有着长期的、难以预测的风险问题——如放弃上中学，青春期妊娠，产生精神健康问题。父母离异家庭的儿童生活贫困的风险也更大，因为婚姻给家庭提供了比我们所知道的其余一切都更强大的经济基础。彻林注意到，无论如何，这些儿童并不是命定如此。事实上，尽管他们的风险很大，许多父母离异儿童不会成为我们上面提到的问题的牺牲品。但是在研究者和公共政策评论员当中存在着一个清晰的趋势——他们倾向于更严肃地警告人们注意离异对儿童的影响。

当前最令人激动的研究涉及父母冲突和离异是如何随着时间推移影响儿童身心健康和幸福的。我们骄傲地说，我们以前的几个学生（甚至学生的学生），现在的同事，为这个

领域作出了主要的贡献。例如，宾夕法尼亚州的玛丽·克莱门斯和迈阿密大学的简·菲利浦·洛朗索，他们一直在研究婚姻冲突和父母的方式是如何影响儿童与同辈的交往的，他们也研究了预测婚姻不幸和失败的风险因素。迈阿密大学的克里斯丁·林达尔和尼纳·玛利克一直在调查，婚姻冲突和做父母的方式是如何影响英国和拉丁美洲人家庭的儿童的。这些研究对我们的领域有着巨大的影响。

尽管研究者们仍在争论破坏性父母冲突和离异对儿童的危害程度，他们普遍赞同下述四点内容：

1. 正如在国家精神健康机构有关预防感情问题的重要报告中所强调的，婚姻不幸和破坏性婚姻冲突是许多形式的精神痛苦和精神病理症状的主要风险因素。

2. 破坏性的父母冲突和父母离异都增加了儿童在以后生活中遭遇困难的风险；因长期遭受父母冲突影响而导致的风险尤其强烈。

3. 正如宾夕法尼亚州的保罗·阿马托所注意到的，冲突相对较少但“不再相爱”的夫妻实际上占离异率的百分比最大。研究者逐渐得出结论，如果这种家庭的夫妻能把事情解决，他们的孩子会好过些。

4. 在父母彼此相爱，能很好处理冲突的稳定家庭中长大的儿童最为出色，这样的家庭为儿童成长所需要的稳定提供了坚实基础。

最后一点是我们关注的焦点，因为我们首先想帮助夫妻预防婚姻不幸和离异。在继续讨论之前，我们想强调的是，

有许多单身父母和离异的家长在抚养孩子方面非常出色。但当你观察这些家庭变化对社会的长期影响时，这些趋势值得关注，因为，一般来说，越来越少的孩子能在理想的家庭环境中成长。

婚姻问题和离异的消极面并不仅仅只影响，成人同样遭受巨大的痛苦。例如，婚姻问题是压抑的首要原因，而压抑是我们当今社会最普遍的精神健康问题。佐治亚大学的斯蒂文·比克和许多该领域的同行发现，婚姻的精神动力作用，如情感关联、帮助对方应付生活的紧张，以及配偶的可依赖性，都能减少个体受到压抑的可能。批评、指责和脱离婚姻的威胁都会给个体带来更大的压抑风险。

婚姻不幸和离异致使工人心烦意乱，缺乏动力，从而导致社会生产力的损失。最近，研究还记录了婚姻不幸对身体健康的极大影响。俄亥俄州立医科大学的贾尼斯·基尔科特·格拉瑟在大量令人激动的研究中发现，婚姻不幸和夫妻矛盾不仅使你患心脏病，而且能使你浑身不适。

对婚姻制度的一点尊重

在我们变换不定的世界中至少有一点是不变的：无论性别、文化、社会经济状况、肤色和语言，几乎人人都需要毕生的、安全的、幸福的和有承诺的婚姻关系。尽管这种渴望几乎是普遍的，似乎在对高离婚率和其他坏消息作出反应时，更多的人认为前次婚姻的痛苦可以通过再次结婚来预防。尽管这对你来说不像一个重大的变化，当前的预测为，大约85%的美国人最终会结婚，比过去的95%有所下降。结婚率的下降在欧洲国家发展得更为迅速。总体而言，工业