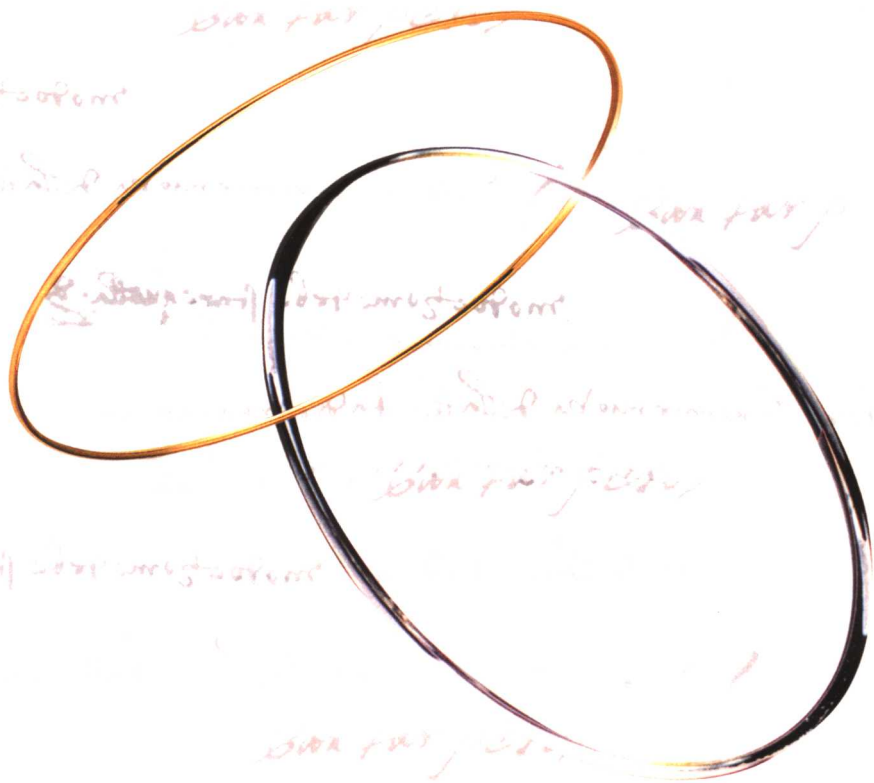


婚姻蜜码

〔美〕加里·斯莫利著 李霄燕译

MAKING LOVE FOREVER



《男人来自火星 女人来自金星》作者最推崇的婚姻指南

上海远东出版社

婚姻密码

中国婚姻 / 婚姻心理 / 婚姻案例

MAKING
LOVE
FOREVER



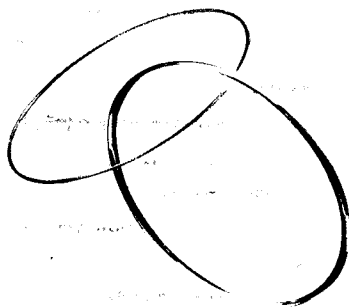
中国婚姻 / 婚姻心理 / 婚姻案例

中国婚姻 / 婚姻心理 / 婚姻案例

婚姻密码

〔美〕加里·斯莫利著 李霄燕译

MAKING
LOVE
FOREVER



上海远东出版社

婚姻密码

著 者/[美]加里·斯莫利

译 者/李霄燕

责任编辑/李巧媚

装帧设计/零 语

版式设计/李如琬

责任制作/晏恒全

责任校对/周国信

出 版/世纪出版集团

上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路357号

<http://www.ydbook.com>

发 行/新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版/海峰电脑照排经营部

印 刷/上海印刷二厂

装 订/上海张行装订厂

版 次/2004年5月第1版

印 次/2004年5月第1次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/245千字

印 张/10.5

印 数/1-5100

ISBN 7-80661-923-2

G·396 定价: 19.80元

图书在版编目 (CIP) 数据

婚姻密码/(美)加里·斯莫利著;李霄燕译. —上海:上海远东出版社,2004

ISBN 7-80661-923-2

I. 婚... II. ①斯... ②李... III. 婚姻 - 通俗读物
IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 036153 号

破译两人世界的“蜜”码

我承认,我们中的大多数非常聪明,虽然还不足以厉害到把达芬奇的杰作当作密码破译,最起码也能将自己的爱情婚姻打理地地利落落。

但且慢!

我们真有那么睿智吗?我们是否意识到在两人世界里也充斥着一些奇妙而甜蜜的“蜜”码,并有能力把它们顺顺利利地破译出来?

更有可能的是,第一个跳到你脑海里的念头是——“婚姻怎么会有‘蜜’码?两个人过日子,有什么神秘兮兮地要‘破解’?”

答案很简单,因为事实始终站在那里:当问题涉及到更深层次的心理诉求时,我们有时候还真的不那么了解我们自己和我们的另一半。

举个简单的例子:“5118575”可能就是丈夫(妻子)每天都向你发出的爱的蜜码,但你确定你接受到它、破译了它,并向对方期待地那样,正确作出回应吗?你是否想过,如果你忽视了这个小小蜜码,婚姻将会给你们留下什么作为代价?

两人世界里的蜜码真的很多。正确接受、破译,并以你的温柔回应,是你作为婚姻的一份子,最应该做出的承诺。

另外,为了让你的妻子(丈夫)角色更完美,除了蜜码课程外,你还得接受另一个基础培训——以正确的态度面对生活,虽然它听上去很有点教条主义的味道,但是请相信我,你同样会为此受益匪浅。



目录

相爱的“密码”

- 爱有秘密 / 4
完美婚姻的谜底 / 5
5¹¹⁸⁵⁷⁵ 我要你抱我亲我,你懂吗? / 27
1³⁵⁷⁹ 我们和他们不一样 / 50
1 你是最棒的 / 73
2⁷¹¹⁴ 爱妻婚姻手册 / 99
7²¹⁸³⁷ 亲爱的,别生气 / 121
5³¹ 我想要……另一种幸福 / 149
* * * * * 为婚姻开个秘密账户 / 172

生活见证爱情

- 给人生装 1 个雷达 / 194
3 种情绪“组装”爱情天敌 / 210
化解愤怒之 7 种武器 / 231
5 种方式从沙暴里“捡”珍珠 / 257
希望与现实,人生的 2 条岔路 / 277
有 1 块领地,别人无法践踏 / 297
爱绵延 / 317

上

篇

相爱的『蜜』码

你正在寻找和配偶相伴到老的秘诀吗？你希望在结婚 50 年后，还能够在他走进门的时候笑脸相迎吗？你在看电影的时候仍旧去碰她的手吗？你们仍旧急切地在睡椅上或是在床上相互偎依吗？

在你所知道的使你幸福的事情和能满足你配偶需求的事情之间，你是怎样学会权衡彼此的呢？两个人怎样才能保持他们的生存能量以及彼此之间的兴奋度呢？从有效沟通的 ABC 到和谐的性生活的 XYZ，下面的内容将会介绍依据婚礼誓约缔造牢固婚姻关系的原则：尽我所能，去爱，去珍惜，一直到死。永远相爱，永不分开。

本部分揭示了一些更新我自己的婚姻和我曾经帮助过的数千人的婚姻的最为有效的方法。我要求夫妇们一起来读读这一部分，要是有可能，就大声地相互读给对方听，时不时地停顿一下，讨论一个观点或是该观点的应用方法。如果你的伴侣拒绝这种改进你们关系的想法，记住，即便是最小的变化，也会给你的婚姻带来巨大的不同。

在你读本书的过程中，会知道许多原则将改进你与工作和家庭的关系，特别是与孩子们的有潜在爆发危险的关系。

现在，我给你提出这样的要求：将永远的爱作为你的目标，要有耐心，观察你的婚姻进展中的硕果。



爱有秘密

幸福是勇气的一种形式。

——杰克逊·H

我们会永远相爱吗？这正是每一对互握双手、充满幻想的新郎新娘的希望：“我会的。”

要是你的婚姻状况与我的有所相似：结婚数年，你或是你的配偶，或是你们两个，觉得很纳闷，自己怎么会选择了这样一个人来共同生活。“至死不分开”，根本就不可能！“彼此相爱彼此珍惜”？真是笑话！

我对我们的婚姻在头几年里所发生的危机应负相当的责任。我过去是个感情受过创伤的年轻人，从我那曾受过感情创伤的愤怒的父亲那里，学会了伤害他人的手段。我知道怎样严厉斥责，怎样保持沉默，怎样义正辞严，一切都随心所欲。对我的长篇指责，我的妻子诺玛的反应就是设法应付过去。

但是对诺玛和我而言……在“永远相爱”的路上，我们遇到了麻烦。我们发现了我就要在书中所阐述的原则。我们确立了新的做法，使我们的爱情得到更新，感情更加强烈。在结婚31年后的今天，我们热爱生活，我们彼此相爱。

结婚，然后看到幻想中的爱情真正得到了升华，这有可能吗？没错。



THE CODE IN MARRIAGE

完美婚姻的谜底

爱是人类的一种积极力量；一种突破将他和伙伴分离开来的壁垒的巨大力量；一种使他和伙伴团结起来的力量；爱让他克服了孤独感和隔绝感，然而又允诺他成为他自己，允诺他保有他的完整。羡慕、妒忌、野心，任何一种贪欲都是强烈情感的爆发；爱是一种行为，是人类力量的实践，是惟有自由地实践的行为，永远不会是强制的结果。

——埃里奇·弗罗姆

我的人际关系健康吗？也许你会听到有人在向顾问人员提出这样的问题。也许只是你向自己这样发问。那么，这个问题意味着什么呢？从人际关系这方面来说，健康的意思又是什么呢？

下面就是我所理解的健康内涵。在一种人际关系中，每个人都感到很有价值，受到关心，感到安全，体会到被爱。每个人都相对地对生活感到满足，而且在逐渐走向成熟。

在每一种关系，特别是婚姻关系中，至少有5种得到普遍认可的健康特征。在本章，我们仔细看看每一种特征。为了让爱永远，婚姻伙伴们必须学会怎样来读出他们婚姻关系中的重要特征。



THE DA VINCI CODE

这桩婚姻病了

如果我们能分辨出健康的特征,我们同样也能看得出类似“这儿有什么不对头”的痕迹。我们一起来看看出现在杰克和雪莉身上的一些征兆。他们所有的重要特征一度都是消极的。他们的婚姻似乎已经走到了尽头。

大约10年前,也就是结婚几年后,雪莉对生活感到极度厌倦,于是决定要结束这段婚姻。“就这样了!”她说道,“我不再忍受这种时好时坏的情感折磨了!”收拾了一些东西后,她逃出了家门。

“我没有娘家可以去,”她解释说,“所以我只好跑到我们的游艇上,将自己锁起来。”

从某方面看来,游艇象征着这对夫妇问题的根本症结所在。杰克的父亲是一个酒鬼,从来没有在一份工作上干得长久。“我努力使自己成为那种情况的对照。”杰克说。他变成了第一流的工作狂,长期苦干,建立了成功的事业,为他自己的家庭提供了经济保障和安慰,其中之一就是这艘游艇。他很欣赏这个奢侈的“玩具”和其他用他长时间工作和对行业的全神贯注所换来的东西。他以为雪莉也会像他那样喜欢这艘游艇。

她也许欣赏这艘游艇和它所代表的意义,但这并不能满足任何内在的不安宁。雪莉想要什么呢?在她内心深处,她想像着而且企盼着有爱的婚姻。在这个想像的中心,就是一位能为她抽出时间陪她聊天并关心她的丈夫。没有哪个舒适的家或是巨大的游艇可以取代一位有爱心的丈夫的陪伴和关心。

雪莉在知道杰克至少有几分意识到她的不满足的时候,



她的挫折感逐渐加深了。杰克希望成为一个较好的丈夫,所以他同意去参加婚姻探讨会议,寻求婚姻顾问的帮助。他们甚至还加入了一个婚姻互助小组。他听取了一些婚姻建议——比方说提醒他们要多一些相处的时间——他向雪莉发誓,情况一定会有所改进,有一段时间他做得还不错……然后他又回复到了那旧有的工作狂状态。雪莉和她父亲的关系一直不好,从未信任过父亲,这时,她就变得更加怨愤十足。

在感情方面,雪莉感到她好像生活在长久的干旱之中。已经一连数月滴雨未下,然后,飘起了星星点点的雨滴。她想到:唔,真是令人振奋!她多想让这雨点转为一阵大雨,但她从未抱太大的希望。不,不,又有什么事要发生了,他将会再一次停下来的。那种消极的想法使得她连雨滴都不可能欣赏。确实,她很快就发现自己又退回到了情感旱区。

杰克对网球的喜爱成了一个特别的提起来就令雪莉头疼的问题。他通过这项运动来放松自己,在一连数小时工作之后,他真正需要的就是放松运动。但对雪莉来说,网球是同她争夺丈夫关心的入侵者。在他安排时间去打一场比赛而不是和她呆在一起时,她变得越来越妒忌了。

雪莉的怨愤已经有了数年历史。让她向杰克表达她的想法和感觉,是一件非常困难的事情。她试着这样做的时候,他就羞辱她,使她无言以对。“嘿,你已经拥有了所有的好东西!”他坚持这样认为,“你还有什么可抱怨的呢?我们的日子从来没有像现在这么好过!”她的情感需求仍旧没有得到满足,她的感情并没有得到承认。

紧张和压力积聚起来,直至雪莉发觉她实在无法继续忍受下去,于是就逃进了泊在码头的游艇。

他们的儿子吉姆一发现她不见了,就追过来。他一边敲门,一边喊道:“妈妈,我只是想和你一起祈祷。”



她拒绝开门让他进来。“我知道如果吉姆为我祈祷的话,我会哭,然后就作出让步,”她说,“就像我对待杰克一样。”所以她告诉吉姆:“不,我不想马上和你祈祷。我不要你在我外面。我真的想一个人呆一段时间。”

吉姆尊重她的意愿回家去了。但鲍勃,他们那婚姻互助小组的一员,在这时出现了。对于雪莉来说,他就像是一个儿子,她在小组中总是向他敞开自己的心扉。他敲门告诉她自己是谁,她仍旧固执己见。“走开!就是这样了。我不想谈。”

“雪莉,我不是要你改变主意,”他说,“我只是想在这儿,确认你一切都好。”

“不,我不会见你的!”她坚持道,“走开!”她以为事情就这样完结了。谁也没有再说什么,她以为鲍勃已经走了。

半个小时以后,雪莉想去盥洗室,而这就意味着她得离开游艇。当时是二月份,天气冷得刺骨——只有7华氏度——所以船上的水被关掉了。雪莉打开门,走了出去,鲍勃在那儿站着,他没有穿外套,冻得发抖,身体都发青了!他根本就没有离开过。

雪莉简直不能相信这个事实。在她关心鲍勃的时候,她立即就忘记了自己对盥洗室的需要,她将他拖了进来,给了他一块毯子。他们开始了谈话,不久她就倾吐了所有的挫折和怨愤。她告诉他杰克所做的每一件令人作呕的事情。鲍勃只是听着——没有批评,没有辩护,没有否认她的感觉。他只是仔细倾听她的心声。

在雪莉谈的时候,一件惊人的事情出现了。由于有人在听并且能理解她的挫折感,“打开”了她那受到伤害的感情的“塞子”,在她将这一切说出来时,这所有的不满似乎渐渐枯萎了。终于,她再也想不起还有什么有关杰克的消极的



东西要说的了。她静静地坐了一会儿。这是什么呢？她感觉到心底在发生着一种微妙的变化。在倒空了心中的消极情绪后，她发现了剩余在其中的积极情感。她记起了杰克曾经做过的几件好事，以及他身上所发生的虽小但颇具希望的变化。她看到了他曾经做过的尝试，是用他自己的方式来扭转自己的生活习惯，以使自己更像是她所需要的伴侣。他远非完美，但他在努力改进自己。她感受到了自己对他的新的感激之情，尽管她还没有完全理解，但对于他们的婚姻关系是一种全新的希望。

在大约一个小时以内，她对杰克的感情以及对他们的婚姻关系的理解完全发生了变化。在和鲍勃谈过之后，雪莉说道：“我想，说到底我们之间还是有希望的。我要回家去将问题解决掉。”

从那以后，杰克和雪莉经历了任何一对夫妇都会碰到的正常合理的冲突。但她向游艇的退缩是一个真正的转折点，我亲眼目睹了这桩婚姻继续成长和繁荣，直至今日。对于我和许多人来说，这真是个极大的鼓舞。

在这意义重大的一天中，他们的婚姻展示出了两个最为常见的特点，不健康的夫妻关系具有的两个特征：①配偶之间存在着太大的距离；②一方对另一方施加了太多的控制作用。当这两个特征同时出现在一桩婚姻关系中时，就像杰克和雪莉的婚姻状况，悲剧就不可避免了。

夫妻双方如果没有进行过充分的交谈，从而使得双方感到“彼此相连”的话，他们之间就会出现太大的距离。一个人如果常常过于沉默，就不能够分享深层次的情感，或是简单地将另外一方关在自己的私人生活之外。通常是其中一方过于忙碌，没有时间进行情感上的沟通，他的工作性质或许会要求他更多的时间离开家庭。即便只有一个人感到了这种“距





离”，怨愤也会像癌细胞一样蔓延开来。

在过分控制的情形下，一个配偶操纵着另一方——选择夫妇双方居于何地，到哪座教堂去做礼拜，去什么地方度假，做出日常的种种决定，等等。被控制的一方可能会失去个性特征，最终不知道自己所需要的是什麼，自己到底是谁。这个人的个性边界受到了侵犯，直至他感到自己就像是被挤进了一个小小的盒子中。在那个盒子里，愤怒被迅速地压缩了。

除非他们已经认识到并且理解了这些问题，否则这些与距离和控制相关的问题就会在一桩婚姻中变得根深蒂固。那正是在杰克和雪莉身上所发生的。杰克没能理解，正是他那控制他人的天性造成了他和雪莉之间的距离，而雪莉又学会了不谈她的消极情感；相反，她埋葬了它们。直到发生了游艇上的危机，他们两个才认识到，这是他们的婚姻有潜在致命危险的报警信号。下面我们再从这不健康的特征转入到婚姻关系中重要的健康特征吧。我们将继续讲述杰克和雪莉的故事，看看他们的“崭新的”关系，以了解几个重要特征在此的功用。（感谢我的朋友心理学教授罗德·库珀博士在这次探讨中的真知灼见。）

健康婚姻特征 I： 大家都能安然地独立思考

在任何健康的人际关系中，人们都有独立思考的自由。试想相反的情形。如果一个配偶说出这样的话来：“这么蠢的念头！”或“照我说的去做，别问为什么！”他的伴侣很快就会感到独立思考一点都不安全。要不了多久，那个受到责备的人就会贬低自己的思想，或是渐渐变得愤恨起来（或是两者都有）。