

师联 · 心理

希拉里·瑞奇 (Hilary Rich)

赫莱娜·拉克斯·克拉维兹 (Helaina Laks Kravitz) 著

享誉全美的思想家

行销全球的畅销书

▶ 专家建议 如何度过瓶颈时期

▶ 使用技巧 如何倾听配偶诉说

▶ 便捷方法 如何维护婚姻持久

缔造
完

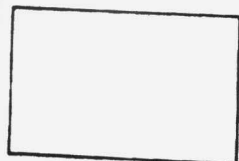
The Perfect Marriage

美婚姻

上海三联书店



师



缔造 完美婚姻

希拉里·瑞奇 (Hillary Rich)

赫莱娜·拉克斯·克拉维兹 (Helaina Laks Kravitz) 著

许思悦 译

QANSI/04

上海三联书店

700037

图书在版编目 (C I P) 数据

缔造完美婚姻 / (美) 瑞奇, (美) 克拉维兹著; 许思悦
译. —上海: 上海三联书店, 2004. 8
ISBN 7-5426-1962-4

I. 缔... II. ①瑞... ②克... ③许... III. 家庭生活
—基本知识 IV. TS976

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第068974 号

Copyright © [year of first publication by Licensee] by [name of Licensee].

Original English language edition: Copyright ©2001 by Hilary Rich and Helaina Laks
Kravitz.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Alpha Books, a member of Penguin Group
(USA) Inc.

本书中文版权通过上海市版权代理公司帮助获得。

原著授权方: 美国企鹅(出版)集团阿尔法图书公司。

版权合同登记号: 图字 09-2004-231

书 名 缔造完美婚姻

著 者 / 希拉里·瑞奇 赫莱娜·拉克斯·克拉维兹

译 者 / 许思悦

责任编辑 / 张 英

特约编辑 / 葛琴华

装帧设计 / 鲁继德, 王丽娜

监 制 / 沈 鹰

责任校对 / 陆凯华

出版发行 / 上海三联书店

(200235) 中国上海市钦州南路 81 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail: sanlianc@online.sh.cn

印 刷 / 上海市印刷四厂

版 次 / 2004 年 8 月第 1 版

印 次 / 2004 年 8 月第 1 次印刷

开 本 / 787 × 1092 1/16

字 数 / 365 千字

印 张 / 18.875

ISBN 7-5426-1962-4

Z · 93 定价: 30.00 元

亲爱的追求幸福的读者：

你是刚刚结婚几天、几个月，还是已经几年了？你正在与爱人计划你们的未来吗？你深知自己的婚姻可以更上一层楼，也知道自己有力量让婚姻生活变得与众不同。但问题的关键是，必须有人指导你怎么做。

许多人存在疑惑：“要付出些什么才能获得美满的婚姻？我既没有可以学习的榜样也不知从何下手。”我们在本书里提供给你许多宝贵的答案。我们会让你了解任何想要知道的事，使你的婚姻幸福美满。

读完本书，你已经了解了怎样获得自信，让婚姻生活变得超乎自己想象的坚固、稳定，激情燃烧。有时你很容易忘记配偶是一生中的挚爱，是你最好的朋友，是你灵魂的另一半。我们希望本书能常常让你记得这些。

如何使每一天超越平凡

1. 热情地问候对方，停下手里的活儿跑到门口欢迎他/她回家。看上去这并没有什么，但正是这些小小的努力会让你们俩感到特别，觉得被对方关心。
2. 花几分钟时间了解一下对方今天过得怎么样。我们都很忙，但些许努力会制造巨大差异。这些不同于两个陌生人之间的合作，你们作为伴侣，正在共同努力创造温暖的氛围。
3. 分别了一天之后，重新联系起你们之间的纽带。分享一个温暖的拥抱，送上一个甜蜜的吻，或者为他/她倒一杯提神醒脑的冰水。

宽容小盒

你属于下面哪一盒？

容易生气 气消得慢	容易生气 气消得快
不容易生气 气消得慢	不容易生气 气消得快

你的目标应该是“不容易生气而且气消得快”。

化解冲突的基本原则

1. 留出足够的时间处理矛盾冲突。
2. 目标明确。
3. 避免使用带指责意味的“你”，譬如“你做了……”或者“你让我觉得……”。
4. 试着用“我”表达自己的感受。
5. 在讨论过程中不要偏离焦点，要就事论事。
6. 不要说一些伤人的话，譬如“你无可救药”或者“我要离开你”。
7. 记住你们俩其实是站在同一战线上——你们的婚姻。

清晰交流的十大步骤

1. 明确自己想说什么。在你准备跟另一半说些什么之前，搞清楚自己到底想要告诉他 / 她什么，把可能产生的误解减小到最低程度。
2. 明确自己想要从另一半那儿得到些什么。无论是一个拥抱或者对某个问题的回答，只要你清楚自己的需要，就有可能使它们变成现实。
3. 对时机要有良好的判断力。你的另一半是不是不舒服？他 / 她是不是正在为一次大型工作会议作准备？在选择谈话时间的时候，请考虑另一半当时的心情。
4. 进行眼神交流。如果你与另一半有眼神上的接触，他 / 她往往会仔细听你所说，并且听清你说的话。
5. 让他 / 她全神贯注。如果在谈话的时候，你的另一半正想着其他的事，他 / 她就听不清你在说些什么。
6. 做一名优秀的倾听者。仔细聆听对方所说，你们的谈话将会富有成效。
7. 确定他 / 她听到了你的话。问问你的另一半是不是完全明白了你的意思。这样，也只有这样，你的配偶才能作出恰当的回应。
8. 如果另一半告诉了你什么事，把他 / 她的话复述一遍。这样可以让他 / 她确定，你已经听到了刚才说的事情。
9. 如果必要的话，安排一个比较恰当的谈话时间。有些时候即便你真的想让对方全神贯注，也未必可能做到。
10. 记住，交流是一条双行道。如果按照这些步骤去做，夫妻俩都能获益，并且使婚姻关系进一步巩固。

美满婚姻的五大秘诀（GREAT 秘诀）

G 代表良好沟通 (Great communication)

R 代表默契配合 (Real Partnership)

E 代表共同努力 (Effort)

A 代表灵活变通 (Adaptability)

T 代表坚定不移 (Total commitment)

前言

从出生到死亡的整个生命过程中，正是由各种各样的关系铸造了我们，定义了我们是什么样的人。对于许多人来说，一生中最重要的关系可以对我们个人的幸福与成功造成深远的影响。我们不断成熟，越来越清楚世上没有任何一个完美无瑕的个体可以满足我们所有的需要。最终，对于爱的渴望、对于伴侣的向往让我们产生了新的认识，使得每一个有其长处也有其不足的人都能找到生命中的另一半，并且通过努力形成滋养型的婚姻关系。

幸福的婚姻可以成为快乐美满生活的基石，而不幸的婚姻是生活压力与困苦的重要源泉。事实上，婚姻中存在的问题常常是人们寻求心理健康治疗的原因。

我们一生中最重要的是身体是否健康、婚姻是否幸福。但奇怪的是，我们中大多数人并不更多地去了解婚姻的挑战与回报并为之作好准备。许多人把更多的时间花在生活的其他方面，譬如兴趣爱好、投资理财，而不是努力寻求如何与另一半共享生命的快乐。这项任务的复杂程度可能是部分原因。充分了解婚姻的挑战与变化需要一生不断地学习。正如本书里所描述的，这个学习过程可以是共同分享的美妙旅途。

希拉里·里奇与赫莱娜·拉克斯·克拉维茨博士为我们的旅途提供了一本综合性的指南，让我们畅游在这称之为婚姻的探索道路上。就像一本优秀的旅行手册，这本循序渐进的婚姻指南可以帮助我们利用已有的知识迎接未知的挑战。不仅如此，本书还为我们提供了向婚姻问题主动出击的机会，教会我们一些常识以及卓有成见的技巧，让我们能控制与配偶共同生活中一些显而易见和潜藏不露的方面。

在这一旅途中，我们穿越了长期婚姻生活中的主要领域，包括如何共同生活、理解与发展期望、提高交流能力、认清和处理矛盾、应对经济问题和家务活，以及怎样抚养子女。在本书的后一部分内容中，我们将会介绍一些潜在的且极具杀伤力的问题，包括在失业、疾病、酗酒、不忠之类的生活重压面前如何调整，如何在必要的时候向外界求助。本书的每一项内容都展示了中心观点，介绍了一些有用的技巧，提供了一些直接的建议。本书不仅仅是一本婚姻教材，而且是我们时常能重温的有用参考读物。

婚姻赠予我们一项最重要的事业与责任，花些时间思考其不同侧面的问题与挑战应该是极有意义的投资。实际上，不这么做可能是非常不明智的。许多人觉得一旦结了婚，结局就已注定，根本不受自己的控制。但是本书明确地告诉我们，

婚姻是一项变化发展中的事业，夫妻双方可以为这项事业的成功发挥积极主动的力量。书中各个章节里都介绍了通往成功婚姻的秘诀。

导 论

欢迎展开这一全新旅程。你会在阅读本书过程中逐步发掘并获得梦想中婚姻的许多秘诀。一开始你可能还察觉不到什么，但是很快你就能很容易地解决一些问题，很轻松地处理一些矛盾。最后，你会拥有远超过你想象的美满婚姻。如果你想让你的婚姻生活焕发光彩，那就找对了地方，我们会提供给你所需要的工具。

阅读指南

第一部分“你能拥有你想要的婚姻”，将指导你如何改变你婚姻的现状。告诉你成就一场美满婚姻所必需的要素。教会你充分把握与爱人一同度过的每一天，并且让婚姻的热情之火重燃。

第二部分“迈向成功的工具”，探讨的是有关沟通的话题。我们将进一步向你介绍与他／她相处的艺术，在不可收拾的冲突爆发前将其制止。教会你如何使用“化解矛盾的基本原则”来解决夫妻纠纷。最后，还将与你谈谈谅解在婚姻关系中的重要作用。

第三部分“日常难关”，将关注生活带给你们双方的压力与挑战。在这一部分里，你会明白为什么钱的问题与感情有关，并学会怎样科学地做好一家子的“财政部长”。我们将帮助你重塑性生活的和谐，高效地处理一大堆家务，解开与大家庭以及另一半父母间的疙瘩。

第四部分“我们现在是一个真正的家了”，将涉及到孩子对于婚姻的影响。在决定是否要孩子的问题上，为你提供指导准则，使你了解孩子是如何影响夫妻关系的，帮助你将这种影响引入有益的方向，让孩子与你们一起迎来快乐的每一天。

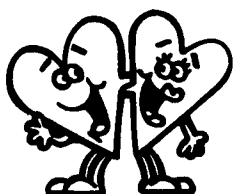
第五部分“转变”，当你的生活有了很大改变时，你的婚姻依然会美满吗？这一部分谈的是，平衡工作与生活的技巧、是否搬家的理由、赡养老人的重要性，以及面对再婚所产生的困惑，如何从以往的失败中汲取经验。

第六部分“忧愁河上的金桥”，我们将比较不同家庭面对同样问题时的取舍。防止一方的疾病、嗜好、恶习可能给婚姻造成的影响，找出适当的解决方案。我们将直面不忠，看看究竟还值不值得挽救，教会你如何治疗伤痛并使你了解怎样以及何时向专家寻求帮助。

第七部分“携手共创未来”，将帮你再现心中梦想的明天，助你画好通向目标的路线图。与你一同回顾“美满婚姻的秘诀”。最后，在书的结尾，我们恭喜你获得美满的爱情，与你的爱侣携手走过昨天、今天与明天。

附 赠

以下的“小礼盒”散布在书中的各个章节，正确地使用它们，将帮助你更好地理解本书的内涵：



心心相印

默契配合与沟通技巧指南



婚姻问与答

回答关于婚姻中最常见的问题



再想一想

如何避免婚姻中的陷阱



调味料

给你们的亲密关系加一勺糖

目录快览

第一部分 你能拥有你想要的婚姻.....	1
第1章 美满婚姻概观.....	3
成为胜利队伍中的一员	
第2章 美满婚姻的障碍.....	13
从零开始的秘诀	
第3章 化平淡为神奇.....	21
让每天的生活迸出火花	
第4章 让爱火持续燃烧.....	29
与配偶约会的兴奋感觉	
第二部分 迈向成功的工具.....	39
第5章 双向交流.....	41
良好的婚姻始于良好的交流	
第6章 只是时间的问题.....	49
如何安排与配偶在一起的有意义时间	
第7章 是什么在烦扰着你.....	57
在战争还没有爆发前认清矛盾	
第8章 我们可以解决.....	65
化解矛盾的基本原则	
第9章 我只能说对不起.....	75
用三个字拉近彼此距离	
第三部分 日常难关.....	83
第10章 不论贫穷或者富裕.....	85
超越纠缠于金钱上的感情问题	

第11章	金钱管理.....	93
	制定经济计划	
第12章	同床共枕.....	101
	创造性生活和谐	
第13章	家政内务.....	109
	应对恼人的家务活	
第14章	我和你结婚，还是和你一家子结婚.....	117
	与两个家庭相处的窍门	
第四部分	我们现在是一个真正的家了.....	127
第15章	有备无患.....	129
	该不该要孩子和何时该要孩子	
第16章	三人世界.....	137
	孩子如何影响到婚姻	
第17章	父母就要有父母的样子.....	147
	营造幸福家庭	
第五部分	转 变.....	157
第18章	就业，失业，再就业.....	159
	如何适应工作时间和收入上的变化	
第19章	何处是我家.....	169
	如何在搬家后进行调整	
第20章	当你仰视的人开始仰视你.....	179
	照顾日渐衰老的父母	
第21章	第二次机会.....	187
	再婚带来的挑战	
第六部分	忧愁河上的金桥.....	195
第22章	不论生病或者健康.....	197
	面对疾病的挑战要保持婚姻稳固	
第23章	再来一点儿.....	205
	解决酗酒和其他上瘾问题	

第24章	不 忠.....	215
	如何拯救破碎的婚姻	
第25章	喂！有人吗.....	223
	必要的时候寻求外界帮助	
第七部分	携手共创未来.....	229
第26章	我们有一个梦想.....	231
	未来的梦想	
第27章	提升一步——婚姻的精神层面.....	239
	夫妻共同发展	
第28章	心心相印.....	247
	珍惜彼此	
附录A	个案研究.....	253
附录B	测 试	265

目 录

第一部分 你能拥有你想要的婚姻.....	1
第1章 美满婚姻概观.....	3
为什么说婚姻如此重要.....	3
你所作过最明智的投资.....	4
你愿置身于怎样的婚姻关系中.....	6
美满婚姻的秘诀.....	8
美满等于完美吗.....	11
第2章 美满婚姻的障碍.....	13
向白日梦说再见.....	13
不切实际的期望.....	14
埋怨的陷阱.....	15
别再耿耿于怀.....	16
克服障碍.....	17
不要轻言放弃.....	17
去做吧.....	19
第3章 化平淡为神奇.....	21
不要对你的配偶熟视无睹.....	21
事无巨细.....	22
每天做一件让他/她高兴的事.....	24
让每一天在精彩中结束.....	26
第4章 让爱火持续燃烧.....	29
重燃热情之火.....	29
快乐源于周密计划.....	31
让我们一起吃顿午饭吧.....	31
对你们的约会进行评估.....	33
把不相干的事抛开.....	33
点缀一些即兴节目.....	34
热门约会建议.....	34

浪漫出逃.....	36
-----------	----

第二部分 迈向成功的工具 39

第5章 双向交流..... 41

交流究竟是什么.....	41
清晰交流的十大步骤.....	42
聆听的艺术.....	43
他们这是怎么了.....	44
知道自己的需求.....	45
传达你的信息.....	46
确保对方听清了你的话.....	47

第6章 只是时间的问题..... 49

冲，冲，冲.....	49
时间都上哪儿去了.....	50
时间就像金钱.....	51
平衡的问题.....	52
充分利用在一起的每分每秒.....	53
时间是宝贵的.....	53

第7章 是什么在烦扰着你..... 57

我是谁你又是谁.....	57
为什么我们会令对方恼怒.....	58
牢骚与抱怨.....	59
“烦恼晴雨表”.....	60
宽容的美德.....	62
那山未必就比这山高.....	63

第8章 我们可以解决..... 65

留出时间.....	65
化解矛盾.....	66
学会说“我”而不是“你”.....	68
现实检验.....	70
我是你的回声.....	70
坚守目标.....	71
有些话不能说.....	72

诚实地说出“我不行”.....	72
别忘了你们站在同一战线上.....	73
第9章 我只能说对不起.....	75
我们都会犯错.....	75
不要互相推卸责任.....	77
道歉可以缓解气氛.....	78
有关“对不起”的测试.....	79
不要记恨在心.....	80
生气和原谅.....	81
第三部分 日常难关.....	83
第10章 不论贫穷或者富裕.....	85
金钱问题会变成感情问题.....	85
切合实际的期望.....	86
你爱存钱还是爱花钱.....	86
不同的组合.....	87
一起做出经济方面的决定.....	91
第11章 金钱管理.....	93
预算的实质.....	93
家庭预算.....	96
三种安排钱财的方法.....	99
第12章 同床共枕	101
婚姻和性.....	101
交流和性.....	102
良好性生活的障碍.....	103
计划良好的性生活.....	104
男人和女人是不同的.....	105
避孕与婚后性生活.....	107
第13章 家政内务.....	109
家务难关.....	109
超越思维定势.....	112
家务活真麻烦.....	112

聘请钟点工.....	116
第14章 我和你结婚，还是和你一家子结婚.....	117
你妈妈快把我逼疯了.....	117
爱 心.....	120
常见矛盾.....	121
外地亲戚.....	122
自己的问题自己解决.....	123
挖掘家庭成员的优点.....	123
家庭速写.....	123
第四部分 我们现在是一个真正的家了.....	127
第15章 有备无患.....	129
决定，决定.....	129
对生孩子的担心.....	130
时间就是一切.....	131
现在还是以后.....	133
不要拖得太久.....	134
第16章 三人世界.....	137
家里多了个宝宝.....	137
互相关心.....	138
不仅仅是你们俩.....	139
与外界的关系.....	142
没有孩子打扰的两人世界.....	143
第17章 父母就要有父母的样子.....	147
榜样的力量.....	147
模仿大师.....	148
管教孩子.....	149
一个唱红脸一个唱白脸.....	151
家庭习惯.....	152
家庭出游.....	154
快乐之家.....	155