

帮你建立和保持健康婚姻的有益指南!

Making Marriage Work
FOR
DUMMIES®

系列

婚姻物语

全球**最畅销**指导书

史蒂文·西姆林
(Steven Simring)

(美) 苏·克拉万斯·西姆林 著
(Sue Klavans Simring)

美国一流的婚姻问题咨询专家

吉恩·布斯纳尔
(Gene Busnar)

陈莺 译

王燕 译审



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

默契沟通的
实用工具和技巧



7

全球销量
亿册

BOO
系列

Making Marriage Work
FOR
DUMMIES

婚姻物语

史蒂文·西姆林
(Steven Simring)

(美) 苏·克拉万斯·西姆林 著
(Sue Klavans Simring)

美国一流的婚姻问题咨询专家

吉恩·布斯纳尔
(Gene Busnar)

陈莺 译

王燕 译审



 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书是一部权威的婚姻知识参考书。

两位拥有丰富理论和实践知识的作者运用大量详实的实例和心理分析法,旁征博引、深入浅出地对目前普遍存在的一些婚姻现象进行了透彻的、令人信服的分析,并对大多数夫妻所面临的婚姻问题提出了中肯实际的建议。其内容涉及家人之间的交流沟通、夫妻矛盾、子女教育、金钱、离婚、再婚、中年危机、晚年生活等几乎各个婚姻生活领域。无论是即将步入婚姻殿堂的情侣,还是新婚燕尔的年轻夫妇,或者是人到中年的夫妻,或是儿孙满堂的老夫老妻,都会在本书中找到处理自己情感问题的要点、方法和秘诀。本书将使您以更加积极的态度看待人生,更加饱满的热情享受人生。全书配以生动的漫画插图和睿智的名人名言,幽默风趣,深刻隽永,雅俗共赏。

相信它会成为您婚姻生活的良师益友!

Original English language edition Copyright ©2001 Hungry Minds Inc. All rights reserved. No part of this book, including interior design, cover design, and icons, may be reproduced or transmitted in any form, by any means (electronic, photocopying, recording, or otherwise) without the prior written permission of the publisher.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

本书版权登记号:图字:01-2003-0307

本书中文简体字版由 Wiley Publishing, Inc. 授权机械工业出版社在全球独家出版发行,未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

婚姻物语/(美)西姆林,(美)西姆林,(美)布斯纳
尔著;陈莺译.-北京:机械工业出版社,2004.7

(阿呆系列)

书名原文:Making Marriage Work For Dummies

ISBN 7-111-14342-6

I. 婚... II. ①西... ②西... ③布... ④陈...
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 033733 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:刘秀云

责任编辑:余红 责任校对:王欣

封面设计:鞠杨 责任印制:施红

北京铭成印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2004 年 6 月第 1 版·第 1 次印刷

787mm × 980mm 1/16 · 15.5 印张·2 插页·308 千字

0 001-4 000 册

定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话(010)68993821、88379646

封面无防伪标均为盗版

作者简介



史蒂文·西姆林，医学博士、公共卫生学硕士，是《如何赢回你的爱人》一书的作者之一。他是新泽西州医学院精神病学系的副教授和副主席。由于出色的教学工作，他曾获多次嘉奖。史蒂文·西姆林博士还从事精神病治疗工作，他在多起众人皆知的民事案件和刑事案件中担任过精神病学专家。

苏·克拉万斯·西姆林，社会工作学博士，是专门从事夫妻和家庭问题研究的精神病治疗在职医师。她是哥伦比亚大学社会工作学学院的讲师。苏·西姆林博士对离婚的后果作过独立研究，并在学术论文中阐述了她的研究成果。她已经为大批的专业人员和非专业听众作过演讲。

西姆林夫妇合著了《兼容系数》一书，这是一本大受欢迎的指南，帮助夫妻们查明他们是否作出了正确选择。史蒂文和苏还作了5年《早安——费城》节目的客座嘉宾。他们现在经常出现在奥普拉·蒙托·威廉斯、莫利·波维奇、莎莉·杰西·拉斐尔和里奇·莱克等人主持的谈话类节目中。他们已经结婚30年了，有3个孩子。

吉恩·巴斯纳是备受尊敬的作家和合著者。他的作品包括：《相爱和分手：打赢离婚之战》、《子女问题》、《克服相互依赖》、《为自己工作》与《湍流》。

致谢

非常感激我们的经纪人，琳达·科纳在整个过程中的帮助和指导；塔米·布丝对我们的书推崇备至并在我们需要帮助的时候不吝赐教；感谢特里·德兰丝敏锐的感知力和理解力以及她精湛的编辑实践工作。最后，还要特别感谢我们的病人，他们使我们的治疗工作激励人心，并且意义重大。

献辞

本书献给埃里克·基拉和欧文·西姆林

本书献给莉兹和纳丁·巴斯纳

特别献给

明妮·克拉万斯

(1915年5月10日~1999年9月19日)



杰出的艺术家与母亲

译者序

我们处在一个快节奏的竞争时代，越来越多的人感到紧张，疲惫；我们同时又处在一个充满乐趣、多姿多彩的时代，人们到河边垂钓，到酒吧品味“洋”酒，到健身房去健身，到绿草如茵的高尔夫球场去打高尔夫……人们既要紧张地工作，又要在休闲中缓解紧张和疲劳，调整心态。读上一本令人愉快的书，已逐渐成为现代人生活的重要组成部分；读上一本能够指导人们轻松生活的书，更是一种必要和时尚。

机械工业出版社引进的这套“阿呆系列”图书，是休闲书之精品，《聚会筹划》、《高尔夫》、《钓鱼》、《数码摄影》、《数码视频》、《古典音乐》、《时间管理》、《40岁保健》、《婚姻物语》、五彩缤纷的《葡萄酒》，使人大开眼界，给紧张劳累的现代人带来了轻松和愉悦。译者们在抗击“非典”的日子里，汗流浹背伏案翻译的同时，已经首先感受到了这套书带来的乐趣、轻松和愉快。

这套丛书专业全面、细致入微，生活趣味盎然。为了忠实于原文的语言味道，翻译好本系列丛书，我们组成了“译审委员会”，辽宁大学范岳教授、陈峰教授、宋蕴生译审，王燕、廉运杰副教授、燕山大学董洪学教授、沈阳大学尹雅娟副教授、沈阳师范大学张萍副教授等十几名老师对译稿进行了审校。

现在这套“阿呆系列”丛书与读者见面了。我们相信读者会喜欢这套书，因为它带给你的不仅是技能和本领，还有轻松和愉悦的心情。

“阿呆系列”丛书
译审委员会主任 王正元

序

说起婚姻，我想我们都是傻瓜，因为我们在没有弄清婚姻内幕之前就已投身其中。婚姻是最令人捉摸不透的事情——你只有有限的信息去预测明天将要发生的事情，所以你怎么可能知道10年或20年之后将要发生什么事情？那么对于夫妻们每天所面临的复杂情况和阻碍两人关系更严重的一些问题，人们要到哪里去寻找答案呢？本书就是答案。

《婚姻物语》是一本有趣而且极易掌握的参考书。两名杰出并极具创意的专家在自己成功婚姻的基础上给予了读者大量实际的、参考性的建议，这是本书的一大特色。拥有一本《婚姻物语》，就如同拥有一个私人婚姻问题咨询小组，任你支配。这几乎就像史蒂文博士和苏·西姆林博士在你身边，跟你谈话一样。

西姆林夫妇会告诉你如何以崭新的理解力和感知力与配偶相处并解决婚姻中的问题。他们实际上回答了婚姻各个方面的问题——从金钱到孩子和姻亲。他们不仅给予你独立解决问题的方法，而且还告诉你如何寻求恰当的外界帮助，这些都是非常必要的。

现在每当人们让我推荐一本有关婚姻的优秀自助书时，我都可以热情地告诉他们：“看一看“阿呆系列”《婚姻物语》！”

朱恩·麦克欧沃·赖妮丝

金赛研究院荣誉主任，致力于性学、两性和生殖研究；
著作有《金赛学院关于性学的新报告：性学扫盲必读》

目 录

译者序

序

引言.....	1
为什么你需要这本书.....	1
本书是如何布局谋篇的.....	2
第一部分：说“我愿意！”意味着什么.....	2
第二部分：我们能谈谈吗.....	2
第三部分：审视婚姻生活周期.....	3
第四部分：保持健康的婚姻.....	3
第五部分：十大秘诀.....	3
本书所使用的图标.....	3
从何处下手.....	4

第一部分 说“我愿意！”意味着什么.....5

第1章 正视婚姻..... 7

结婚还是不结.....	7
理解婚姻的利与弊.....	9
为什么结婚不适合每个人.....	11
不切实际的期望会引发问题.....	12
揭穿六种常见的有关婚姻的不实之词.....	12

第2章 美好婚姻的五大要素.....17

实际地看待婚姻.....	17
珍惜两人的共同点.....	20

在共处时保留独立空间·····	22
充分利用你们的差异·····	26
承认不是所有的问题都能解决·····	27
第二部分 我们能谈谈吗·····	29
第3章 了解婚姻问题的根源·····	31
阐明婚姻三方面的故事·····	31
共同努力营造更加稳固的婚姻·····	38
第4章 同伴侣交流·····	41
认识到你们一直在交流·····	42
了解你们是如何交谈的·····	45
丈夫、妻子和他们的交流方式·····	49
理解协商在婚姻中的重要性·····	51
第5章 公平地吵架·····	57
理解吵架迟早要发生·····	57
寻找不良吵架的标志·····	58
可能的话，共同协商阻止吵架·····	61
正大光明地吵架·····	67
遵守公平吵架的规则·····	69
避免公平吵架的禁忌·····	73
第三部分 审视婚姻生活周期·····	77
第6章 婚姻初期·····	79
你生命中最重要的那个新人·····	79
理解朋友的角色转变·····	85
顺应性反应中的变化·····	89
适应彼此的生活规律和个人癖好·····	90

第7章 发展中的家庭	93
判断你们是否已经准备好要孩子	93
准备好迎接经济上的冲击	95
了解情感上受到的冲击	98
平衡事业与家庭的关系	100
解决有关照顾孩子的窘境	101
决定要第二个孩子	105
没有孩子的婚姻	107
第8章 人到中年	110
认清中年时期的首次骚动	110
应对“第二成年期”的挑战	114
理解男人在中年时期关注的事情	120
理解女人在中年时期的心理变化	122
理解女人在中年时期的生理变化	123
第9章 充分享用中年时期的婚姻	127
评价自己中年时期的婚姻	128
在孩子长大之后重新做夫妻	130
重新设计你的婚姻	131
关心年迈的父母	133
准备退休	135
第10章 再婚和有继子的家庭	139
理解再婚的情感	139
共筑第二段美满姻缘	142
了解再婚家庭所面临的复杂问题	144
第四部分 保持健康的婚姻	153
第11章 减轻婚姻的压力	155
了解消极的和积极的压力	155

对付你自己的紧张刺激物·····	156
不要让压力破坏你的婚姻·····	159
处理“危险区”中的压力·····	161
了解压力和控制之间的联系·····	163
评估压力对你们婚姻的影响·····	165
第12章 探讨金钱在婚姻中的作用·····	167
认清自己和伴侣是如何对待钱的·····	167
认清理财矛盾对婚姻的影响·····	170
认清金钱对婚姻中权力均衡的影响·····	173
了解角色灵活的婚姻是如何保证财政前景的·····	175
第13章 获取外界帮助·····	178
认清需要外界帮助的问题·····	178
寻求正确的外界帮助·····	187
揭穿六种常见的有关治疗的不实之词·····	190
第14章 了解离婚和其他选择·····	194
判断你的婚姻是否值得挽救·····	194
赢回你的伴侣·····	202
重新形成对有缺陷的婚姻的看法·····	203
营造最适合你们的婚姻·····	205
认清何时离婚是最佳选择·····	207
第五部分 十大秘诀·····	209
第15章 让婚姻更加浪漫的十种方法·····	211
注意自己的外观·····	211
每天示爱·····	212
运用爱的语言·····	212
运用温柔的爱抚·····	213
找时间二人独处·····	213

做所有老套的事情——尽管它们看起来好像很过时·····	214
做些不同寻常的事情·····	215
一起嬉戏·····	215
故地重游·····	216
还有一种方法·····	217
第16章 永远不能对伴侣说的九种话·····	218
“你从不”或“你总是”·····	218
“是的，但是·····”·····	219
“都是你的错”·····	220
“你是不是变胖了？”·····	220
“那不是我的活儿”·····	221
“你为什么不能像·····？”·····	222
“我会试一试”·····	222
“忘了它吧，我不想吵架”·····	223
“我要离婚”·····	223
第17章 公平吵架的十种方法·····	224
了解真正正在发生的事情·····	224
坚持就事论事·····	225
听出言外之意·····	225
看看双方面·····	226
寻找方法作最大限度的让步·····	226
巧妙地选择时机·····	227
不要做垃圾袋·····	227
不要攻击要害·····	228
不要唱高调·····	228
确保双方都能接受争论的结果·····	228
第18章 标志婚姻出现问题的八种信号·····	229
配偶一方实施身体暴力·····	229
配偶一方恶语中伤·····	230
配偶一方酗酒或吸毒·····	230

配偶一方有赌博强迫症或花钱强迫症·····	231
配偶一方是工作狂·····	231
配偶一方心情忧郁·····	232
你们两人对是否要孩子有分歧·····	233
你和伴侣不再喜欢在一起·····	233

引 言

男大当婚，女大当嫁。就像获得高中毕业文凭一样，结婚是人生必经大事之一。大多数人一生至少结一次婚，但大家都是摸着石头过河，下了水却不知道该怎么走或往哪儿走。我们写这本书的目的是为了给您一些有实用价值的指导——当您遇到问题或麻烦时，请向它求助。

婚姻中的烦恼来自于你和配偶之间的争执，起因可能是金钱问题，性生活中的某个障碍，跟姻亲关系紧张，或关于如何管教孩子方面的争论。问题可能简单得像有关家庭责任的争端或忘记了配偶的生日，也有可能复杂得如精神忧郁、肉体或精神虐待、酗酒、吸毒、赌博。

阿呆系列之《婚姻物语》讲述的是日常生活中以及婚姻生活的各个阶段所发生的大事小情。本书会满足很多人的需求，如正在考虑结婚的男女，正在适应婚姻生活的人，正在抚养孩子的人，正在经历中年危机的人，或正在为挽救问题婚姻而努力奋斗的人。

婚姻是一系列永不休止的挑战，其中任何一个挑战都可能将你击倒。有些夫妻一起生活了10年或20年，然后突然间发生了某件事情，使一方或双方备感失落或对未来深表怀疑，但是你一言一行的微小变化常常会使你们的关系发生重大改进。这就是本书的主旨：教你如何以细小改变赢得大的改进。

虽然缔造美满婚姻是一件严肃的事情，但它也可以是充满幽默和乐趣的。这也是本书很重要的一部分内容。

为什么你需要这本书

阿呆系列之《婚姻物语》为你理解保持婚姻成功的条件提供了基本概念，并告诉你如何把这种见解应用到你们的关系中。本书还帮你针对婚姻关系中的具体领域，解决出现的问题。通过阅读各章，你将发现如何做到以下几点：

- ✓ 让你们的关系更浪漫。
- ✓ 解决大大小小的分歧。
- ✓ 以积极的方式争论，使其有利于巩固你们的关系。
- ✓ 正确处置配偶的不忠行为。
- ✓ 与家人和姻亲和睦相处。
- ✓ 减轻婚姻的压力。
- ✓ 理解配偶令人厌烦的习惯和癖好。
- ✓ 平衡事业与家庭目标。
- ✓ 必要时寻求专业人士的帮助。

本书是如何布局谋篇的

我们希望您能以最舒服的方式使用本书。你可以从头到尾一页不漏地阅读本书，并在需要的时候查询相关部分。或者，你可以把本书当作婚姻问题手册，咨询解决具体问题的相关章节或查阅针对一些关键问题的部分。

本书共分五个部分，让你轻松查明自己的需求并通过直接积极的方式得以满足。

第一部分：说“我愿意！”意味着什么

这部分探讨了成功婚姻的主要因素。我们帮你看清你的婚姻状况，并查明哪些地方最需要改进。我们会揭穿一些常见的关于婚姻的不实之词，用事实取而代之，并教给你巩固婚姻关系的策略。

第二部分：我们能谈谈吗

这部分以描述婚姻问题的起因开始。我们将教你解决你和伴侣之间问题的各种不同方式。同时还教你如何识别你们关系的模式，这往往是当局者迷旁观者清的事情。

我们还将提供一些方法帮你们解决个人风格和喜好方面等大大小小的差异问题。最后，我们将讲述如何把潜在的不利争论转化成两全其美的状况。

第三部分：审视婚姻生活周期

除了伴侣双方的生命期之外，每个婚姻都有其自己的生命期。结婚较早并在一起共度一生的夫妻在漫长的四五十年甚至更长的过程中将会经历很多个人变化。婚姻的结构和范围也将变化。

首先，有一个最初的调整过程，在这段时间里，新婚夫妇要在崭新又陌生的世界里摸索着前进。几年之后，许多夫妻都增添了孩子，扩大了家庭规模——夫妻们还得应对这些变化所带来的额外挑战。当孩子到了青春期，很多父母正应付着中年时期情感上和身体上的挑战。他们也可能正在重新评价彼此的关系，想办法使其改善。我们帮你理解和处理你在婚姻周期中各个阶段所面对的众多调整和挑战。

因为还有很多人在人生的某个时候选择了再婚或有继子的家庭，我们也将探讨这些家庭所面临的特殊情况，提供指导性建议，以帮助他们平衡孩子的需求与伴侣之间的需求。

第四部分：保持健康的婚姻

保持婚姻健康涉及到很多要素。这部分告诉你如何减轻消极的压力，如何运用积极的压力来巩固婚姻。我们探讨了金钱在婚姻中的作用，告诉你如何解决一些常见的经济争端。我们还讨论了引起对配偶不忠行为的原因，以便于你能认识到在处理这种敏感问题上的正确选择。本部分还探讨了一些替代离婚的其他选择，告诉你什么时候最适合也最需要寻求外界帮助。

第五部分：十大秘诀

本书若没有最后这10种秘诀的总结也是完整的。本部分强调了婚姻中的重大问题：如何让你们的关系多些浪漫，夫妻之间的禁忌语，公平竞争的规则，预示着你们婚姻陷入麻烦的警告信号列表，以及为性生活增添情趣的方法。

本书所使用的图标

通篇，我们使用了一些图标——在书的空白处的一些小标记——来强调



那些我们认为格外重要的信息。以下是每个图标含义的概括介绍。

本图标为你指出巩固婚姻的提示、窍门和技巧。



当你为改善婚姻的某个方面寻求具体措施时，留心寻找一下本图标。在这里，我们为你和配偶布置了作业。别担心，我们不会让你们参加考试！



多年来我们指导过的一些个人和夫妻使我们认识到大部分的婚姻问题是可以解决的——大多数的婚姻是很值得维持下去的。我们用本图标来突出他们的故事。



史蒂夫和苏，两人已婚30年，根据他们自己的实际经历和他们自己的婚姻，用本图标给予你一些建议。和其他夫妻一样，他们也并不总是和睦相处。



本图标指给你一些需要铭记在心的建议——可能，它们会再次出现。



警惕！注意！当心！本图标为您指出隐患和危险。一意孤行，危险自负。

从何处下手

你不必把本书从头读到尾：只需研究你最需要的信息的相关章节。