

投入开阔的婚姻，就是打开心灵，与伴侣共同去迎接不断变化的世界，
不仅追求婚姻的持久和稳定，更将婚姻当做重塑自我的机遇，
在两人携手成长的未来之路上，获得深层次的幸福与满足。

开阔的婚姻

[美] J.唐纳德·沃尔特斯
常吟

著译

桂图登字: 20-2011-044

图书在版编目 (CIP) 数据

开阔的婚姻 / (美) 沃尔特斯著; 常吟译. —桂林: 漓江出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5407-5348-1

I. ①开… II. ①沃… ②常… III. ①婚姻—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 184703 号

Expansive Marriage by J. Donald Walters

Copyright © 1995 Hansa Trust

Originally Published by Crystal Clarity, Publishers,

14618 Tyler Foote Rd., Nevada City, CA 95959; 530-478-7600; www.crystalclarity.com

Simplified Chinese Character Rights arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)

开阔的婚姻

作 者: [美] J. 唐纳德 · 沃尔特斯

译 者: 常 吟

编辑统筹: 符红霞

责任编辑: 董 卉 王欣宇

版权联络: 董 卉

责任校对: 徐 明 章勤璐

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路 22 号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85893190

传 真: 0773-2582200 010-85800274

邮购热线: 0773-2583322

电子邮箱: ljcbcs@163.com

<http://www.lijiang-pub.com>

印 制: 北京盛源印刷有限公司

开 本: 850mm × 1310mm 1/32

印 张: 5.75 字 数: 90 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版

印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5348-1

定 价: 25.00 元

漓江版图书: 版权所有 侵权必究

漓江版图书: 如有印刷质量问题, 可随时与工厂调换

开阔的婚姻

[美] J.唐纳德·沃尔特斯 著
常 吟 译

◆ 漓江出版社

我在大学里教授有关婚姻的课程超过三十年，这是我看到的最好的一本关于婚姻的小书。它温柔、充满爱、关怀与教导的口吻令我印象深刻，内容和行文都很出色，足以使其成为一本上佳之作。

——威廉·哈特曼博士（加州大学长滩分校婚姻
与两性关系研究中心主任）

沃尔特斯将婚姻看成一种途径，能够挖掘出伴侣身上最好的一面，我很欣赏这个看法。过去，很多婚姻都以舒适为导向，而不是以扩展为核心。伴侣们需要从自身寻求，也需要激励彼此，活出最好的自己。

——苏珊·坎贝尔博士（著有《夫妻之路》）

超越自我意识的碰撞，触及不断扩展的爱与喜悦，本书提供了一种极具同理心又包含真理的营造幸福婚姻的方法。我们强烈推荐这本书，它非常精彩。

——休·普拉泽与盖尔·普拉泽夫妇
（著有《写给彼此》和《我永远不会离开你》）

目 录

006 **推荐序**

010 **自序**

012 **第一章** 方向，而非结局

019 **第二章** 对婚姻开阔性的需求

029 **第三章** 为什么要结婚？

038 **第四章** “你只是不明白”

057 **第五章** 直觉

068 **第六章** 共同成长

085 **第七章** 承诺

098 **第八章** 婚姻中的性



-
- 116 **第九章** 沟通
- 132 **第十章** 让婚姻之轮平滑运转
- 141 **第十一章** 以开阔的方式养育子女
- 158 **第十二章** 开阔的婚姻
- 166 **第十三章** 写给那些寻求神性的人

推荐序

(苏珊·坎贝尔博士，著有《夫妻之路》等)

在这个文化剧变的时代，婚姻这种制度像很多社会规范一样，面临深层的挑战。建立在“感觉良好”和“满足彼此需求”基础上的婚姻，结果却令人倍感失望。我们需要新的见解，它建立在普遍真理的基础之上，同时又能适应不断变化的情况。

我们所生活的这个世界，正如古语所言，“一切都在变幻之中”，而以当今时代尤甚。外部变化越是剧烈，人们的内心越是需要稳定，需要一种精神内核，来联结我们多变的经历。对于婚姻来讲，当今文化呼唤新的关系范式，能够同时满足外在制度和内在的自我成长过程。

在《开阔的婚姻》这个书名里，它所蕴含的观点同时指涉上述两种需求。“婚姻”含有持久与稳固的意思，或者起码带有这样的追求。“开阔”则鼓励人们创造性地应对婚姻中的挑战。投入“开阔的婚姻”，就是将自己献给某种明知会不断变化的东西，并甘之如饴，将之视为与对方共同成长以及自身发展的机遇，因为了解到这些变化映照出了你真实的自我。而这，

序
一
二
三
四
五
六
七
八
九
十
十一
十二
十三
十四
十五
十六
十七
十八
十九
二十
二十一
二十二
二十三
二十四
二十五
二十六
二十七
二十八
二十九
三十
三十一
三十二
三十三
三十四
三十五
三十六
三十七
三十八
三十九
四十
四十一
四十二
四十三
四十四
四十五
四十六
四十七
四十八
四十九
五十
五十一
五十二
五十三
五十四
五十五
五十六
五十七
五十八
五十九
六十
六十一
六十二
六十三
六十四
六十五
六十六
六十七
六十八
六十九
七十
七十一
七十二
七十三
七十四
七十五
七十六
七十七
七十八
七十九
八十
八十一
八十二
八十三
八十四
八十五
八十六
八十七
八十八
八十九
九十
九十一
九十二
九十三
九十四
九十五
九十六
九十七
九十八
九十九
一百

恰恰是新婚姻范式的核心：积极应对变化，尊重事物的其他面，精神实质永不动摇并不断得到强化。

在我看来，对于变化的开阔性反应，源于对不同观点的尊重。而它同时也能够促使人们以更加开阔的方式来分析解决相应的问题。

J. 唐纳德·沃尔特斯博士十分强调婚姻中的创造性，对此我很赞同。在我自己的著作《夫妻之路》中，我称之为“共同创造性”，是“通往完整性”的第五个阶段。前面的几个阶段是为了治愈过往，而更成熟的阶段是将夫妻关系中的创造性分享到更广阔的世界。共同创造性让男人和女人共同参与到进化活动中来，让他们同造物主更加接近。

我还很赞同沃尔特斯的另一个观点：婚姻这种方式能够启发彼此身上最闪光的一面。过去，很多婚姻都以舒适为导向，而不是为了人的发展。然而如今，面对全球性危机与剧变，伴侣们是时候成长起来迎接新的挑战了。他们需要胸怀大志，相

◎
推
荐
序



互鼓励，发挥出最高的潜能。彼此鼓舞是唯一的途径，来激发有意义的改变，无论是在伴侣身上还是在自己身上。人们应该认识到，无论内疚与自责，还是操纵与控制，都不可能实现真正的改变。唯有激励和鼓舞才能带来改变，建立新的范式。

沃尔特斯显然将人类能量体系当成了他毕生的一个主要研究课题。对于如何看待人类的能量，当今文化急需更加具有启发性的观点——如何产生能量，如何培育与维系能量，如何使用能量来对自己和他人发挥作用。本书所建立的新型关系范式，从一个非常微妙的视角，阐释了对能量的深刻理解。《开阔的婚姻》着重强调鼓励、创造和交流分享（即使是以一种静默相处的方式），同时，书中给出了对能量这个概念精妙的理解，对新婚姻范式的建立也贡献良多。能量是一种精神现象。踏上开阔的婚姻，会改变我们与生命力之间的关系，而这种在我们胸膛间震动的旋律，正是我们所谓的“能量”。在这条道路上继续前行，你会逐渐认识到，你所熟知的个人能量，其实是广

表能量海洋的一部分。融入这片完整的能量之海，是开阔婚姻的最终要义。

我衷心希望，越来越多的人可以在这条自我认知的道路上有所发现，让我们能够治愈自身，治愈我们的家庭、我们的社区，以及我们的星球。

苏珊·坎贝尔

加利福尼亚州，贝尔维迪尔

自序

看到一本谈婚姻的书，读者多半很想了解作者的背景。他是婚姻顾问吗？他获得过相关的硕士或博士学位，表明他对这个话题非常有发言权吗？同类的书他还写过哪些？

我给别人做心理咨询的时间很长，迄今已有四十五个年头。我终生都在与人打交道，无论是在公众场合还是私下里。我在很多国家生活过，熟悉东西方的很多习俗与文化。我写过大概六十本书，多数都与婚姻这个话题有着直接或间接的联系。我在加利福尼亚州内华达城附近建立了一个很大而且很繁荣的社区，叫做阿南达村（Ananda Village），我也是该社区的精神领袖。这个社区在美国本土还有国外有不少分社区。

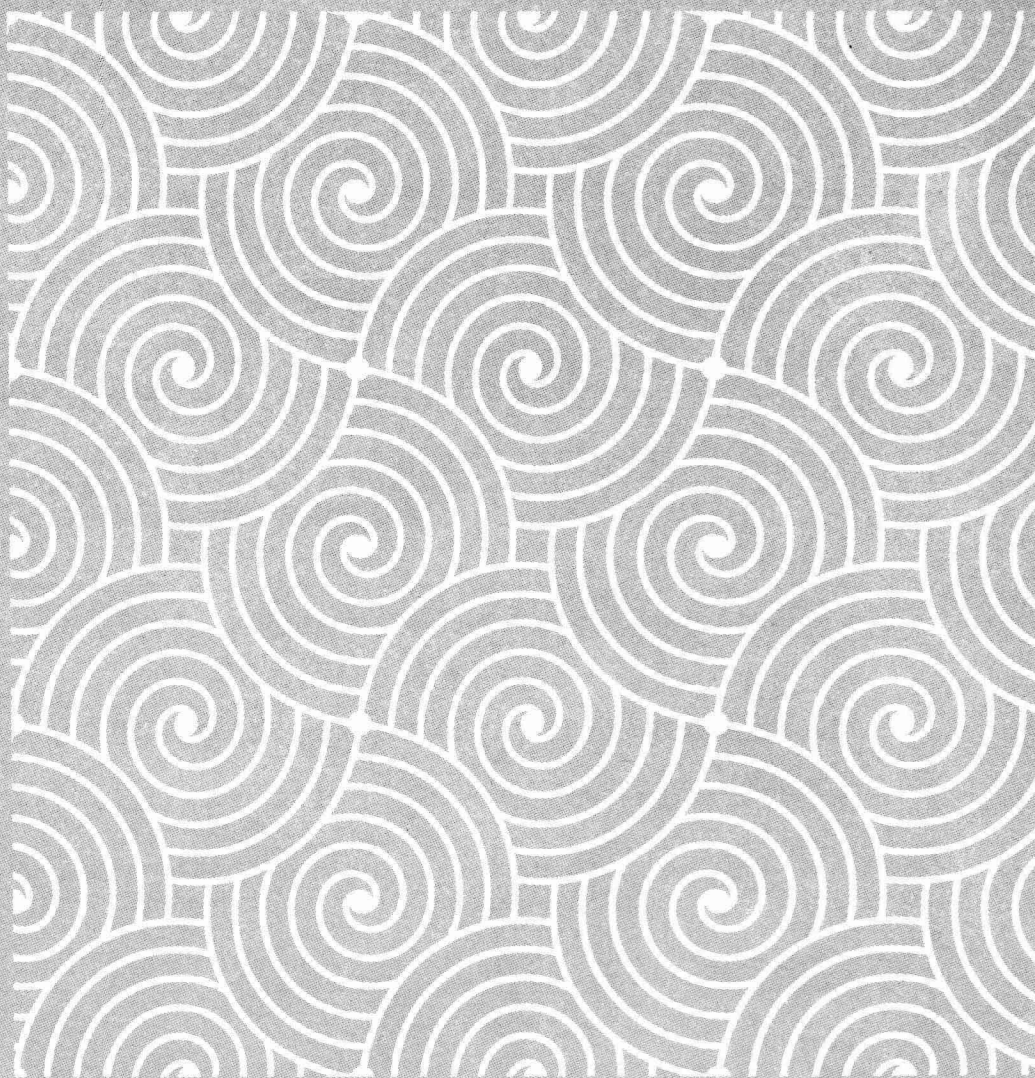
而我最重要的“背景”在于，我曾师从二十世纪真正的智者之一，尤迦南达大师。在生命之旅中，我曾经遇到过无数的伟人与名人，但尤迦南达大师对我造成的影响无人可比。在他生命最后三年半的日子里，能够追随他学习，是我莫大的荣幸。如果你感到这本书蕴涵智慧，如果它能够对你有所帮助，那么

最终都应归功于尤迦南达大师的谆谆教诲。

他从不将信仰体系强加于人，这是他教学的一个方面。他核心的教导是精神层面的，但是，他会遵循你本身的心理状态来与你对话。他绝不会试图从精神上改变别人，恰恰相反，他根据人们自己体察到的旨趣和需求来帮助他们，如果你想要更多，他便给你更多，如果你不想，他也不会强求。通过与各行各业、各个思想水平的人接触、调和，他能够以操作性极高的方式来帮助他们。

当然，我并不是说这本书里陈述的都是尤迦南达大师的思想。有些可能是的，而有些并不是。他教会我的是一种方法，而非已经搭建好的模式体系。正如他常说的：授人以鱼，不如授人以渔。

第一章 方向，而非结局





“他们结婚了，从此幸福地生活在一起。”童话故事大多这样结尾，不是吗？然而，那只是童话而已。

尽管没有浓墨渲染，浪漫喜剧通常也会以闪闪发光的誓言作为终了——纯粹的婚后幸福，瞬间永恒，玫瑰花瓣如雨点般洒落在新人的身上，自结合的那一日起，他们便一生徜徉在铺满翠绿苔藓的林间小道上。

人们从小就已经习惯了把婚姻作为追寻幸福的自然之道。英俊的王子娶了金发的美丽公主。辛德瑞拉历经多年为奴为婢，受尽亲人冷遇，终于在一干国家级美少女中间脱颖而出，嫁给尊贵的王子。

上述这种对婚姻的看法是二维的。从这个角度出发，没有任何道路可以通向遥远的未来，因此，也就没有了来自未来的挑战。画面中的夫妻并非携手走过人生之路，而是迈进静止的

画布，就此消失。憧憬着无忧无虑的生活开启一段婚姻，最终却失望透顶，这是多么常见的事情！

每个人都怀抱着对婚礼的浪漫想象。新娘希望穿着白色婚纱，如果时尚潮流逼得她们不得不身着斜纹软呢，那么即便她们没有公然反抗，内心也会感觉被剥夺了某些珍贵的东西。宾客们期待婚宴大餐，如果送出了礼物，得到的招待却是玉米圆饼蘸调味酸奶，他们会有种被骗的感觉。父母希望得到朋友的祝贺（抑或是嫉妒），小孩子盼望着在大人中间奔跑穿梭却无需担心挨骂。人人都爱好时光。而新郎，是的，新郎，他倒是多半很乐意脱下僵硬的“歌剧礼服”，换上舒适的衣服。

浪漫的婚礼再常见不过，然而婚姻是另外一码事，需要人们从现实的角度去看待。

婚姻是一种人为状态，你带进来多少，它便回馈给你多少，不可能更多。婚姻的功能不是带你冲上九霄云层，它也不是什么替代品，助你领略神圣的狂喜。它唯一能够给予你的，是重新认知自我的机会。

但由于人类大多冥顽不灵，人们并不总能满足于将自我认知作为婚姻最大的馈赠，因此婚姻便不能总一帆风顺。

成长的机会

婚姻不应被当成一幅美丽却静止的图画，相反，人们应将其视为一个继续成长和发展的机会。其中的机遇与挑战，在于如何给另一个人带来幸福，而不是终其一生只知道追求自己的快乐。经营婚姻要富有创意，就像对待艺术一样。伴侣们应该每天不断挖掘新点子来表达他们的爱意，激发对方的和自身的闪光点。

“创造性”是个关键词。因为婚姻本身并不是解决问题的方法，它只是为你提供了一个机会，来寻找新的途径去解决生活中的难题。换言之，婚姻每给你一个答案，都会有一个、两个、三个乃至更多的新问题接踵而来，尤其是儿女之福接连而至的时候。

伴侣们如果认为婚礼钟声敲响之后就可以“从此幸福地生活在一起”，那么注定会痛苦地惊醒。事实上，刺耳的噪声总是此起彼伏。例如，在对方心中有人比你更重要，总有一些账单急着要付，生活陷入一成不变的重复。两个人越来越清楚地认识到，结婚并没有使他们完美地融合在一起，他们有着各自的追求和欲望，为了满足这些欲望他们也有不同的路要走。