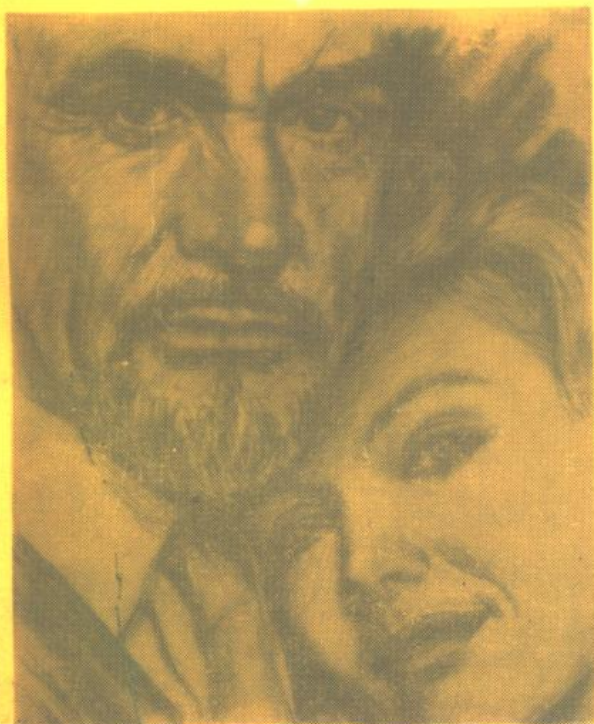




再婚指南

〔美〕麦尔·科朗兹勒尔著
中国社会科学出版社出版



再 婚 指 南

——献给失去爱的朋友们

〔美〕麦尔·科朗兹勒尔 著

肖锦龙 王保国 译

任 明 朱瑞平 校

中国社会科学出版社

A Bantam Book/Published by arrangement
with Thomas Y. Crowell Co., Inc.
Thomas Y. Crowell Edition published December 1981
根据托马斯Y.克伦威尔公司1981版译出

责任编辑：任 明
责任校对：任 明
封面设计：式 一
版式设计：张汉林

再 婚 指 南

ZAIHUN ZHINAN

〔美〕麦尔·科朗兹勒尔 著

肖锦龙 王保国 译

任 明 朱瑞平 校

中国社会科学出版社 出版
发 行
经 销

河北省遵化县印刷厂 印刷

787×1092毫米 32开本 7.25印张 156千字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数1—10 000册

ISBN 7-5004-0940-0/C·11 定价：3.20 元

内 容 简 介

《再婚指南》是美国家庭、婚姻问题咨询中心的法律顾问麦尔·科朗兹勒尔的重要著作。在本书中，作者以他本人及其他再婚协会成员的极丰富的再婚经历、经验为基础，结合有关的心理学知识，生动、具体、透彻地展示了人们在缔结再次婚姻过程中的各种困难及解决困难的途径。与此类其他著作相比，本书写得生动、具体、活泼，可读性强，它是已婚夫妇、未婚青年及离异男女在爱情、婚姻方面的最佳参考书。

目 录

译者的话.....	1
说 明.....	4
引 言：超越离异的孤寂，追求再次爱	
第一章 失去爱后如何再爱.....	16
一、让过去的一切过去.....	20
二、走你自己的路.....	22
三、考验、考验、再考验.....	24
四、学学、看看、再学学.....	30
五、斩断过去、面向未来.....	33
第二章 主动追求：	
走向新型爱情的途径.....	36
一、再次爱“容易”——还是“不容易”	37
二、路在脚下——你就是你自己爱的源泉	38
三、搞清楚你是如何限制住了自己	44
第三章 “没错，可是.....	58
一、开端之开端.....	60
二、再次爱的十一个要领.....	63
三、重新发掘你自己的潜力.....	66
四、认清过去对你现在行为的潜在影响.....	70
五、摘掉你的漂亮面具.....	78
六、融解你从小冻结在心底的爱的意像.....	85

第四章 准备时期:

再次爱的四个发展阶段.....	92
一、第一阶段:记忆——痛苦阶段	96
二、第二阶段:怀疑——试验阶段	97
三、第三阶段:选择——拉开距离阶段	99
四、第四阶段:创造——婚约阶段.....	103
五、各阶段之间的交叉运动	107
六、时差感:使你们的关系进一步深化	108
七、将你的“不错——可是”转化成新关系的 新起点	110
八、改变自己、转换思想	119
九、苦口良言	134
第五章 同居:再次爱的实验阶段	136
一、从彩虹般的期望到灰色的现实	139
二、法律纠葛重新产生	145
三、把同居当成是一个积累有益经验的过程	147
第六章 走向一种新型的婚姻关系	161
一、从油锅进入火坑?	162
二、再婚的震惊	166
三、为什么会发生这样的事?	169
四、来自过去的偏见	172
五、如何看待开放式婚姻?	174
六、你再婚时可有自己的小算盘?	174
七、你对你未来的配偶了解多少?	175
第七章 建立新型婚姻关系的艺术	177
一、用 $1 + 1 = 2$ 代替 $1 + 1 = 1$	179
二、愤怒掩饰下的恐惧心理	185
三、通过相互理解使关系不断更新	187
四、性爱 and 情爱:密不可分	192

第八章 孩子们怎么办?	199
一、将意外之事放到意料之中	204
二、尊重孩子	207
三、在新型的相互依赖的婚姻生活中怎么做 继父继母?	212
致读者	220
作者介绍	221

译 者 的 话

《再婚指南》是美国家庭、婚姻问题咨询中心的法律顾问麦尔·科朗兹勒尔的重要著作。科朗兹勒尔先生曾以《改造离婚现状》一书蜚声整个美国，在美国电台、电视台和报界十分走红。他的《再婚指南》出版后同样收到社会的广泛注意，美国的报刊杂志纷纷撰文称道它：

《洛杉矶时代》：

这部著作关于再婚的叙述如此优美、真切，因而哪怕给它再增加一个字都显得多余、累赘。

《西海岸书览》：

谈到这类主题，在科朗兹勒尔面前，其他所有人的著述都显得苍白无力。

《纽约时代书览》：

本书充满了智慧，提出了很多有益的建议……差不多无一处不吐真言，无一言不论及问题的实质。

在本书中，作者以他本人及其他再婚协会成员的极丰富的再婚经历、经验为基础，结合有关的心理学知识，生动、具体、透彻地展示了人们在缔结再次婚姻过程（包括再婚的四个阶段，同居及缔结婚约，安排继子、女等）中的各种困难及解决困难的途径。它是美国再婚夫妇的良师益友，相信也会为我国离异男女带来福音的。特别是，本书不像谈论这

类问题的其他大部分作品那样仅仅着眼于一般的方法技巧问题，它注意到了人这一根本因素，抓住了一个人的心态、思想观念、行为方式对他的爱情、婚姻的成败有着决定性的影响这一关键性问题进行论述，从而深入到了这一问题的最核心处，真正看到了人们失恋的症结所在和解决再婚问题的途径，因而它不仅会使那些在婚姻生活中遭遇不幸的人去自觉反省自己的不正确的个人心态和行为方式，而且也会指导那些在初恋中受挫的人或是夫妻感情需要更新的人回过头来正视自己，更新自己的思维方式和行为方式。原书封底有一段评论：“《再婚指南》是已婚夫妇、未婚青年和离异男女的最佳指南”，我们认为这不为过誉。当然，由于文化传统不同，国情不同，社会风俗习惯不同，书中所介绍的有些经验和方法（如同居等）在我国不太适宜，关于这一点，我们相信广大读者自己会有甄别能力。

另外，这本书是我们在“中西文化比较研究”这个大课题下进行“中西社会风俗、婚姻状况”研究过程中所收集到的一份资料。我们认为它从一个侧面十分具体地展示了美国当代的婚姻生活，对了解美国以至当代西方社会的爱情、婚姻状况很有用，因此我们把它介绍给大家。假如我们的读者通过阅读本书不仅在个人爱情、婚姻问题上有所受益，而且也能对美国以至当代西方婚姻风俗有个直观的了解，从而体会到一点中西文化的相异之处，那我们的努力就没有白费。

本书的翻译工作大体上是从去年四、五月间开始的，至今已一年有余。本书导言及前五章由肖锦龙同志译出，后三章由王保国同志译出，全书由肖锦龙同志统稿、审定。由于译者水平有限，错误在所难免，恳请方家批评、指正。

为本书的早日面世，社科出版社的任明，北师大古籍所

的朱瑞平，甘肃省农业厅的孙兰珍等同志作了大量的校订、抄写工作，在此一并表示感谢。

译 者

1990年5月15日

说 明

感谢再次爱研讨班的成员，由于他们毫无保留、自告奋勇地提供了他们可贵的经验，才使这本书的问世有了可能；感谢我的批评家朋友爱德·拉·罗柯柯，他为本书提供了许多有益的建议；感谢本书的编辑尼柯·艾里逊，由于他的积极努力，这本书才得以与读者见面，我的希望变成了现实；感谢爱米丽·勃勒斯，为本书提供了卓越的技术服务，也感谢AL·哈特和JO·哈特给予我的积极援助。

最后，特别感谢培特丽西娅·鲍蒂·科朗兹勒尔，我的爱人、朋友、合作者、批评家、指导者，一个与众不同的女性和妻子。她在这本书的创作中的许多方面作出了跟我同样巨大的努力。

麦尔·科朗兹勒尔

引言：超越离异的孤寂， 追求再次爱

七年前我加入了美利坚合众国两千万离婚队伍的行列。他们弃旧迎新，正力图重建新的生活秩序。我对离婚后的第一年中极矛盾的感情状态毫无精神准备，简直不知该怎么办。后来，我发现处于这种状态的人不只我一个，我只是这个离婚大家庭的一百万人中的一个，他们却跟我一样处于一种惊人的紊乱中。

以我痛苦的人生经历和长期作人际关系顾问的经验为基础，我在学院组建了“改造离婚现状研讨班”，这是为那些像我自己一样希望从过去吸取经验教训，以进一步改善自己的现实生活的人举办的。“改造”意思就是除旧换新——就是发挥我们每个人先天具备的聪明才智，就是施展我们求生和敢于冒险的能力，就是运用我们的可以把导致失败的坏习惯变成走向成功的良好行为的天赋。因此，“改造离婚现状”就是向人们指出这样一种可能性，即离婚不只是爱情的泯灭，不只是把人们引向绝路，它也可以是一个开始新的自我的契机。

1971年，“改造离婚现状研讨班”由我在西海岸组建，首先是为了帮助那些处于离婚早期的剧痛中的人，主要针对那些离婚不满两年的男人和女人。我于1974年发表的《改造离婚现状：个人发展的一个新契机》就是我上述工作的经验

总结，它主要是为了帮助那些最需要帮助的人们——他们处于离婚的早期，精神和身体都处在崩溃的边缘。

而对那些度过了两年多或三年艰难的离异岁月的人来说，对那些从离异的伤痛中摆脱出来、由一个不完整的个性变成了一个完整的个性的人来说，情形又是怎样的呢？他们同样需要“更多的东西”注入他们的生活！简尼特的话准确地表达了这种愿望。不久前，这位三十五岁的女人以一种抱歉的神态对我说：“你知道，我离婚已经三年半了，我生活得很平静——在过去的确是这样。我的生活状态无可挑剔。我喜欢自己的工作——我是一家百货公司的广告经理。我的孩子也很乖，不打扰我。他们已经习惯了我们的新生活方式，我们每个人确实都心情舒畅，我有许多新交的好朋友，因此我不敢说自己是孤寂的。我也有一些短期性的幽会。虽然性生活令人陶醉，可我还是适可而止，还是比较注意节制的。但是最近我内心感到有些不安了。我慢慢觉察到我的生活的确缺些什么；似乎是类似于孤寂感之类的东西，它埋在心底隐隐作痛，怎么也排遣不掉。我现在是个分裂成两个或者三个的、与许多人来往的人，但我想变成独一的我，只与某一个人打交道，但这好像是一个没有多大希望的梦想。

简尼特的话勾起了我对过去的记忆。她感觉到了我在离婚的第三年感到的东西。就在那年，我的生活又打开了崭新、耀眼的一页。而与简尼特所突然体验到的那同一种情感冲动也开始困扰着我：这是一种闪烁着希望之光的、盼望未来的感情，它被包围在一种奇异的焦虑、歉疚的色调之中。但“孤寂的隐痛”似乎却使这种闪光的希望慢慢消失，最后混

灭了。这种闪光的希望就是一种对新型关系的渴求，是对一种与某一个只属于你的异性建立一种互相信任、独特、亲密的关系——即持久的爱情关系的渴求。

我从我自己的亲身经历中体会到（也正是简尼特现在的体验），在生活中感到了“欠缺”什么就说明我已开始真诚向往起第二次爱和被爱的生活了。这对我来说是走向新历程的开端，它指导我从理想走向现实。因为在这个星球上，我不多不少正是人类的一员，因此，我的经验对许多跟我一样正处在矛盾状态下寻找着正确途径的人来说毫无例外地具有指导意义。你现在读的这本书正是为像我和简尼特这样的人写的——为开始感到对一种特殊的爱有强烈的渴求与需要，但内心又极为矛盾，不清楚这种渴求与需要到底是什么东西的人写的。你也许已感到了自己跃跃欲试，想赢得一种深沉、圆满的爱情，但又多多少少觉得得到这种亲密的关系似乎比登天还难。

一般来说，我们离婚一年多以后，那种真诚爱情关系的渴望就已产生了。这种发自内心的对与异性建立一种深沉、亲密关系的新期望，是我们作为一个人要求发展的进一步的自然要求。因此，这种对爱情的新要求与那种产生在离婚前两年的不健康的要求相比，则有着天壤之别——后一种要求之所以产生 是因为人们对自己失去了信心，只求尽快结婚，不是为了孩子的缘故，就是为了经济上有保障，或者是为了尽快摆脱独居的寂寞，或者是为了吃到可口的饭。于是，当我们遇到一个长得并不难看、能同意我们的某些苛刻条件的人时，我们似乎觉得我们遇到了“爱情”，其实这只是我们急于结婚的要求所制造出来的幻像，这时在我们身上产生的感情根本不是什么爱情，而只是一种在绝望状况中产

生的复杂的情绪。

离婚的初期阶段，我们身上还可能萌发出一种成熟的爱情欲望，我们还被笼罩在旧生活的阴影下，还认为爱只不过是一种背叛、阴谋和幻觉的代名词。那时我们已经受着令人失望的爱的痛楚的巨大折磨。我们认定试图再爱一次的一切尝试都将不可避免地会给我们带来新的创伤。

刚刚离了婚的人，有的由于忍受不了孤单和寂寞就匆匆忙忙建立起了一种貌似亲密的关系——而有的由于怕再遭伤害，干脆就死了追求真正的爱的心思——他们形成了鲜明的对照。他们都需要充分的空间、时间来理解自己，补救、充实自己。要想得到爱就必须首先充实自己，加强自信心。作为一个有感情、有理想、有能力的人，我们是可交、可以爱、可以在这个世界上生存的，这是不可否认的事实。

学会了爱自己，这就意味着我们在自己的生活中结束了一个极重要的发展阶段，而开始了另一个新的发展阶段。它是我们重新爱别人和以新的方式去爱的先决条件。

一旦我们进入了这个过渡性阶段，我们就会发展该阶段兼有结束和开始的两种性质。它是我们自己的错误认识的终结：我们一直是把自己当作不体面的、无能的人看待的；它又是我们对自己产生新认识的开端：我们看到我们有能力爱和被爱，也要求和渴望这种爱。于是，在我们内心便产生了一种令人无法捉摸的复杂的情思（推力和拉力，空虚、失望和焦虑、希望一时间交错杂糅，难以分辨），我们面临着新的挑战。面对着既危险又不无希望的生活道路向前走，我们不能不疑虑重重。然而，爱的种子已深深埋在了我们的心底。我们认识到了我们再次爱的要求是正当的，我们明白我们有摆脱旧生活、追寻再次爱的欲望。这既不是什么丢人的

事，也不是没有希望的；既不是天外奇谈，也不是什么浪漫主义的胡思乱想，它是充实我们自己、完善我们的生活的特殊方式，其他任何生活方式都不能取而代之，不管这些生活方式有多重要。

在美国，五分之四的离婚男女最终都要重结良缘。我们每年就有一百多万以上的再婚夫妇。海勒·塞哥·凯普兰先生说：“许多人都会以与某人建立一种包括性快乐在内的亲切的、相互依赖的亲密关系为最大快乐的。我认为人类是一种受契约制约的动物——并非所有的动物都是如此。有些种类动物只在交配季节受到仅仅半个小时的制约，而另一些种类则终身受制约。我们无法知道我们是以何种方式相互制约的。但毫无疑问，我们就是在相互制约中生存——因为社会的和经济的压力总是把我们凝聚于一种关系之中。我曾经看见有些人愉快地在一起生活了一辈子，也看见有些人一起过了三四年后就相互厌倦了，我不知道是什么原因。但我猜想——仅仅是一种猜想——很多人的快乐是婚姻的快乐。”^①

我们大家生活在一个动荡不安的社会里，这从反面激发了我们要求通过爱来充实自我和发展自我的欲望。我们对我们的领袖和社会已经失去了信任。那么我们还能够信赖谁、依靠谁呢？一个固定的职业有可能在下周或下个月丧失，超级市场的物价可能在一个星期内就有大的变动。主宰我们生活的是多变和风险。虚伪、撒谎、见风使舵、见什么人说什么话和双重标准成了我们时代的唯一特征——这种社会只会使人们感到孤寂、困惑、受骗和软弱无力，我们把周围的每

^① 海勒·塞哥·凯普兰：《两性的自由，或再婚，或……》，哈波尔之巴扎阿尔版，1976年，第96页。

个人都当成敌人对待，直到他或她用实际行动证明他们的确可信为止。我们变得很少有人情味了。不信任、冷漠、仇恨、悲观、忌恨是人类的邪恶品性。如果我们把它们作为我们的精神食粮，那么他们就会吞噬我们、毁掉我们，我们就会成为它们的俘虏。这无疑是与我们的要求积极向上的愿望背道而驰的。我们一生一直有个要求，就是希望自己能成为一个积极进取的人，一个爱人的人，希望自己更富于人性而不是相反，正如伯特尔特·布莱希特在一首很受欢迎的诗中所写道的：

在我的墙上挂着一个日本木雕，
金黄的油漆遮掩着一张邪恶的魔鬼的面孔，
我仔细地打量，
在那前额暴起的血管里透出，
那是一个多么邪恶的种族。

我们社会的混乱状况在告诉我们每个人，当我们失去了我们曾赖以生活的人生信念并已经习以为常时，我们将会对自己的生活感到无法忍受。我们可能不会再去关心在我们的生活中需要多少信赖、忠诚、可靠、自尊和尊敬别人、相互依赖以及爱情。这些信念差不多被水门事件、越南战争、颓废和大国沙文主义赶尽杀绝了。这种状态无疑会使我们的自满情绪遭受沉重的震动和打击。因为它迫使我们看到，如果我们生活中失去了这种爱和信赖的信念，这就与植物的生存相差无几了。

当今，在我们的生活中保持美好的人生信念显得尤其重要，因为它们是我们抵御那些威胁着我们、使我们不但不能