



〔美〕 赖德勒 等著

林克明 译

婚姻生活 的 心理奥秘

河北人民出版社

婚姻生活的心理奥秘



〔美〕赖德勒等著 林克明译

河北人民出版社

婚姻生活的心理奥秘

[美] 赖德勒 等著 林克明 译

河北人民出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 14.125 印张 290,000 字 1988年6月第1版
1988年6月第1次印刷 印数: 1—41,000 定价: 2.75 元

ISBN 7-202-00129-2/C·9

出版说明

爱情、婚姻是一个古老而常新的话题。她以绚丽多姿的色彩吸引着千百万人的注意力。无怪乎许多文人墨客对此大洒笔墨，抒发了无数的感慨。人们崇尚纯正的爱情，赞美完美的婚姻。然而，世事艰难，人格迥异，并非每个人都能达到理想婚姻的境界。为了顺应现代婚姻发展的趋势，帮助人们诊断自己的婚姻疾患，提出一些挽救婚姻病况并使之康复的方法，劝诫人们如何避免悲惨的婚姻结局，从而，引导人们建立起美满和谐的婚姻生活，我们决定出版《婚姻生活的心理奥秘》。

该书作者赖德勒 (William J. Lederer) 是美国著名的社会学家、行为学家。曾以《丑陋的美国人》一书

60507/18

轰动美国社会。他生于纽约市。16岁开始写作，曾为专栏作家当过两年秘书，并在纽约市多家报纸供职。1936年他毕业于安娜波里斯的美国海军学院，在海军服役长达28年。他是哈佛大学的长期作家，现担任加州波罗阿多心理研究机构的董事。他的著作除《丑陋的美国人》外还有《沉睡中的国家》、《我们白人最糟的敌人》。这部关于婚姻生活的书籍是作者数年努力与人合作的成果。

婚姻生活是一个复杂多变的系统，它受许多社会因素的制约。本书的可贵之处在于作者运用系统分析的方法，对婚姻生活的机制进行了科学的心理剖析。同时，为我们描绘了许多引人入胜、形形色色的婚姻现象，对解决婚姻生活中所面临的种种困难作了大胆的尝试。

本书根据台湾志文出版社出版的《婚姻生活的艺术》(原名《婚姻的幻想》)1983年版中译本编辑而成，仅在个别之处做了简单的技术处理。但由于各国的生活方式、价值观念、民族习俗等诸方面存有差异，作者的某些观点和结论可能与我国国情民情有所出入，对此，我们相信读者自会鉴别、取舍。

梅宁哲医师的前言

1966年10月本书两位作者光临梅宁哲基金会(The Menninger Foundation),以其动人的热诚、奉献心与才智大大地鼓舞了本会、梅宁哲精神医学及临床心理学同仁会、以及社会工作训练同仁们。当时他们向我提起,他们正从事写作这本有关婚姻问题咨询的书,从那次谈话之后,我个人对这本书便产生了兴趣与期待的心情。

此后我时或风闻此事尚在进行。1967年10月上旬李维医师(Dr. David Levy)、柯布医师(Dr. Stanley Cobb)和我一起接受纽约精神医学会(New York Psychiatric Society)的奖赏。我们听说当晚的主要致辞者是唐·贾克生(Don Jackson),很觉高兴。然而当我们抵达医学院宴会会场时,却很遗憾地从主席布雷斯兰医师(Dr. Francis Braceland)那里得知贾克生医师因病不能到场。

几天以后,在芝加哥我接到唐的一封来信,其中说道:“新年过后您将会接到毕尔·赖德勒和我从1964年努力工作

迄今的那本婚姻书的手稿。您若能为此书写一篇小小的前言，我们将极感荣耀。当然，只有当您觉得这本书有内容，不同于市面上成千无聊的婚姻书时，我们才敢烦劳您这件事。您对开拓精神医学及情感问题新领域的兴趣以及鼓舞新书出版的热诚，使我们第一个就想到您。”

正月间我收到这份手稿，当我正在阅读当中，很不幸地，传来了唐的死讯，他才48岁，研究与教育的生涯正如日中天，而英年早逝。我们怀念他人格的魅力、他的诚挚、他对人们的热情、以及他在精神医学界的地位。

这本书，乃是他和他那卓越的共同作者，以他们的脑、心和手建塑而成的，是纪念他的碑石。它散发了他们对普天下有情人的关怀，他们希望跨过暧昧不明的劝告，而代之以他们所尝试过且发现确能有助于改进婚姻的确切方法与技术。

多年以来我一直对“书籍疗法”(bibliotherapy)，颇感兴趣：人们因阅读书籍而得到治疗的效果。不少人士写信来告诉我，他们因阅读我或其他人所写，有关我们的学术领域内的某些书，而引致他们生命史上的重大改变。我相信，毕尔·赖德勒和唐·贾克生的这本书亦将为许多人带来如此的效果，作者的精神将跃动于书页之间。如此，则唐仍然存在，毕尔亦然，而他们的许多朋友将自本书得到如许的欢乐与慰藉。

卡尔·梅宁哲 医学博士

1968年3月于芝加哥

引言——这本书的内涵

年复一年，在美国，公众书刊与私人会议不断地谈论着婚姻问题，而混淆不曾丝毫澄清，悲观的看法愈形得势。头痛的问题总能惹人注目，而在美国，婚姻的状况正是个大问题。三分之一的婚姻在 10 年内以离婚收场，而没有人知道剩下的三分之二里有多少对处于愁云惨雾之中。最近的调查显示，象加利福尼亚州的圣马帝欧（San mateo）这种富庶的社区里，婚姻 10 个里有 7 个失败。

《婚姻的幻象》一书使用最近成立的一种理论，叫做系统观念（System Concept）。过去 10 年内此一系统观念在物理与社会科学里卷起了一阵革新的旋风。“系统取向”（“System orientation”）的拓荒工作来自麻省理工学院一位辉煌的哲学家兼数学家魏芮（Norkert Wiener）及亚伯特大学的伯大兰飞（Lulwig Von Bertalanffy）。此一新观念已使工程界全盘改观。在社会科学方面，它震撼了着重个人的传统取向，或所谓“精神内”（“intrapsychic”）结构的观点，以及偏重化

学、内分泌素、脑结构等等过去霸占心理学及精神医学数百年的取向。

当两个以上的人相互发生关系时，系统观念可以帮助我们明了过去我们视为神秘的行为。我们现在知道，家庭必需视为一个单位，其各成员皆有重要的影响力——不管他们喜欢不喜欢、知道或不知道。家庭是一个相互作用的意见沟通网，其中每一成员，下至出生一天的婴儿上至70岁的祖母，皆能影响整个系统的性质，同时又被它所影响。例如，假使家中某人病倒，另一个人便会表现得比平常更有效率。此一系统自然而然地趋向于保持自己的平衡。某一成员不寻常的举动必然造成另一成员补偿性的反应。如果妈妈讨厌星期天驾车兜风，但隐藏起这种感觉不让丈夫知道，这个消息却仍将以某种方式通过家庭意见沟通网广播出去，而也许4岁的小明就忽然晕起车来，星期日的驾车出游因此不欢而散。

每一种与传统思想与行为相冲突的新观念新技术（例如系统观念）当然会遭遇相当的阻力。综观整个医学史，每一项革新都会遭多数医师们的极力反对。弗洛伊德（Freud）曾被嘲笑、被攻讦。巴斯德（Pasteur）因为相信任何肉眼都不能看到的小虫的存在，而被他的医学同僚们所排斥，指责他是个骗子。

虽然20世纪是一个进步与变动极速的时代，人们仍怯于接受新的进展。故而我们预期某些婚姻咨询家（包括精神科医师）将对“婚姻的幻象”一书怒目以视。我们正希望如此。书中的许多内容值得此一反应。

我们，作者们，支持婚姻制度——可行的、和谐的婚

姻。为达成此一目的，当前有关婚姻的虚幻看法必需除去。目前支配着人们对婚姻所持态度的习俗与偏见，源自适合于往昔的情况，它们不适于现在。这类过去的影响在婚姻的法律方面最为显明。美国目前有关婚姻、离婚、赡养、监护的法律是从高龄已达五百的英格兰民法全盘不动地搬过来的。50州里有半数以上，这些法律改变得很少，没有一处能适应20世纪美国社会的需求。

我们认为目前的婚姻概念，不论在社会上、法律上、心理上都已是老古董，因而全盘行不通。当代的婚姻，大体而言之，是令人失望的，它通常不曾引人入胜，而只是种不得不忍受的关系。

在他们结婚那天，一个年轻的男人伴着一个年轻的女人，站在牧师、神父或法官面前，总把对方看得很高。他们洋溢着欢乐的思潮。各怀意愿，要努力去讨好、去扶持那行将与之白首偕老的幸运人儿。

几年以后（除去未成年人以外，最高的离婚率是在10年左右），这同样的两个人可能生活在长期的怀恨、害怕和纷乱之中。这种婚姻的双方都可能忙于责备对方，自卫地夸言自己曾如何努力去爱，去使婚姻成功，去防备对方的破坏行径。

是什么造成了这么可怕的变化？是什么带来了情感上和行为上这样吓人的变形？

最简明易见的原因是拣选适当对象的失败，以及——一旦对象已经选定——形成统辖其关系的某些长久而公平的规则之失败。

在美国每年有40万对离婚。某些县市的离婚率高达70%。然而这些数据尚不足以揭露所有的婚姻悲剧。远超乎夫妇们所敢于承认的，婚姻常造成长年的厌恶与相互破坏——而非爱悦和相互助长。访视过成百对的婚姻配偶后，我们发觉大约80%的夫妻曾经认真地考虑过离婚，有许多对依然时常在考虑着这件事。常常只因孩子的存在、钱财的顾虑、宗教的禁律，或者是缺乏勇气才阻止了离婚的决定。

无疑地，由此可见，婚姻历程在美国已是病态的了。《婚姻的幻象》一书是为使人了解其病态及寻求治疗方针而写的。这本书有四个主要的目的：一是诊断当代婚姻的疾患；二是告诉读者如何诊断自己的问题，或若你自己难以认明自己的婚姻病况时，如何寻求他人帮助你诊断；三是提出挽救婚姻病况使之回复健康的方法；而——设若这一项婚姻如是悲惨——告诉你如何发现它已回生乏术，而能在现存的法律结构与宗教信仰所能容许的范围内，以优雅而成熟的态度把它埋葬掉。

我们要重申，我们拥护婚姻。但是我们反对为了适应古老的社会期许而强使破坏性的关系与不健康的情况继续存在。我们将试图揭露流行于当代文化里有关婚姻的种种迷信与错误假设——此类迷信与假设的存在甚至使婚姻在尚未开始之时便已蒙上失败的阴影。我们支持那些探索婚姻历程而能自动地创造其合宜之结合的夫妇们。我们也支持成熟的、机巧的、训练有素的婚姻咨询家们。但是我们反对那许多训练不足的治疗家们以及那些用心良善但见解错误的和事佬，他们面对寻找解决其问题婚姻的夫妻们，吃力而不讨好。那些

过时的婚姻咨询家们，只以夫妻之一方为对象，单边地进行其工作，形成了当代文化里最具破坏性的力量之一。因为如此一来，他忽略了婚姻的烂泥沼里最基本的扰乱力量——夫妇们互相攻击与反攻击时所形成的“相互作用型式”。有些精神科医师把这种型式称为“游戏”（“games”）。但是这一类的“游戏”丝毫与休闲或游乐无关。它们多半是竞争与战斗的方式——夫妻间互相想占对方上风的行为模式。而其结局，则无可避免地，是相互的削弱。

在这本书里我们将证明“平等”对婚姻的重要性。这是所说的平等并非基于夫妻需有相等的智商或相同的兴趣之类的荒谬信念，或说他们要工作得同样辛劳。此一理念是基于更为微妙的看法，认为人与人间亲密持久的关系有赖于一种交互作用的行为，使夫妇双方皆默契于心，知道无论他接受了什么，都是他（为免重复，本书将只用“他”以代表夫妇之任一方）所曾付出者的反应。换言之，必需有一种“投桃报李”（quid pro quo，以某种事物回报某种事物）的默契运作其间：要生活得相当和谐，夫妇们必须就其行为与责任取得妥协。也许这样的关系显得自私而不浪漫，但在我们看来这是婚姻里最切要也最受忽略的一面。显而易见地大多数美国人相信“爱情”和“浪漫”加上充分的家俱装璜便能长使夫妻快乐。美国人习于满脑子装着对婚姻生活的扭曲而虚浮的观念，步入婚姻。这样的妄想（delusion）导致了我们的婚姻的集体失败。

如我们所将表明的，谁应当向谁——以及如何——做什么事的问题，是每一对夫妇务需解决的，普遍存在而烦人的

论题，因为它每天都会出现。他们必须同意接受一套统辖其关系的规则。而在制定这种规则时双方都应能感觉自己有权——和对方一样地有权——去决定所进行的事。一个人若感已被控制，无权做适当的自我决定时，他将战斗——公开地或暗地里——以重获主权。历史屡次告诉我们（婚姻与国家皆然），权力区分不平等的系统终将倾颓。一个系统的存在有赖于相互取得责任感、报偿、安全感和尊严。

如果夫妻双方的背景、价值观念、需求大相逕庭而又不能变通，致使此一“投桃报李”式的协议不能实现，则常以灾难收场：或者生病，或者不时的争吵、遗弃，或因互不讲话而婚姻慢性死亡，或者离婚，或甚至谋杀。

我们反对大多数谈论婚姻而且提示解决之道的书籍、杂志文章及报纸专栏。它们几乎全是废物，它们的价值，对寻求答案的个人而言，与求神问卦无异。因它们虽指示一个人如何去做，却忽略了每一个婚姻的中心论题——相互关系。

我们已简单提及大多数婚姻不和的表面原因——选择恰当对象的失败以及与已选择的对象相适应的失败。然而这些只是症状而非真正的原因。根本的原因是，美国的思考形式以及美国人对婚姻的传统价值观念已经生锈、破碎、一无是处了。

要想使一个行得通的婚姻关系继续存在于这20世纪的下半部的话，人为地区分出来的男性与女性角色（自中世纪发展而成者）必需加以废弃和重估。男性独裁的、刻板的婚姻结构是十一二世纪的东西，已不能在今天的环境里存在，当然极端的女权运动者梦寐以求的女性占先的局面也不会到

来。当代的婚姻需要的是平等，就象世界历史所指出的，不管性别、种族或宗教信仰，人权是趋向于平等的。

为达到平等，夫妻的任何一方都应能不顾习俗或传统，扮演其最合适的角色。文化背景决定了什么是适当的婚姻角色，但是在一个象美国这样繁复的文化里，伸缩的余地也是很大的。我们所认识的天作良缘之中，有一对是一个成功的铁器店老板和一个极美丽极温柔的上层阶级妇女，大学毕业，且致力于红十字会和女童军的工作。他们有8个孩子。这对快乐的夫妻间，角色的分配颇不寻常。每天傍晚，丈夫准备晚餐，而太太则到菜园去工作，或者在房子周围修补东西。丈夫不喜欢园艺，而且在工作了一天之后，他已经倦于再拿工具做事了。然而他厨艺高超，准备晚餐时乐在其中。太太的家事做得不怎么好，却精于园艺与手工。

如果要使当代的婚姻成功，不但角色的派任，其他传统的态度与做法都得修改。例如，夫妻们常因需要否认或躲避某些社会和传统所认为坏的人类行为——有如生气而且爆发出来——而引致破坏性的相互作用。事实上，某些这一类“坏”的反应正可以加以引导而成为巩固婚姻的力量。我们将说明如何使这些所谓坏的行为成为建设性的东西。此外，我们将列举并详述如何发现婚姻里真正具破坏性的成份，并告诉已婚的人们如何设法去消除它们。最后，我们还要指出，到哪种地步，破坏性婚姻的婚侣们就必需去找专门性的咨询家，以及如何才能找对人。

我们的努力主要在于表明一个符合时代要求的婚姻观念，并说明人际关系的结构和历程。不久的将来，也许小学

生会象现在念国文数学一样的，也有人际关系的课程。今天的成人们没有这样好的背景。他们只知道他们从其双亲的婚姻里观察到的，至于如何建立与他人之间的良好关系的方法，他们可以说一无训练。故而，人们只有努力除去古老的破坏性观念，一鳞半爪地学习婚姻的相互作用与成长是什么。这本书提供的是这种努力的一个出发点。

我们并不吹嘘能把恶劣的婚姻轻易地转变成奇妙的、极乐的、天堂似的爱侣。我们也不主张婚姻可以(或应当)没有磨擦或难题。我们所确信的只是：在许多情况下，不和谐的婚姻可以变成行得通的、相当令人满意的关系。

我们曾经指出，行之于今日的婚姻或已可说是古老而不合时宜的制度了，但是也没有什么太令人满意的方式，足以取代婚姻。事实上在极大多数文明世界以及不少的蛮荒地区里，人际关系泰半依然建基于婚姻之上。一夫一妻并不是家庭制度所不可少的制度，但是其他方式（一妻多夫或一夫多妻）一般说来，除了在极小的部族里，依然是行不通的。

故而婚姻乃是文明世界里大多数人所需跨入（即使他不甚自觉）的一种契约性的处置。认定婚姻之中不可能事事完美之后，我们所要问的是，如何使它更行得通，并使所有有关的人尽可能得到最大的满足？

那些正打算要离婚的人们需先了解婚姻是一种历程，一种系统。他们需要体认那些人云亦云的，所谓男人与女人的差别以及两性战争不可避免的偏见与迷信的破坏性。只要你相信了这种建基于虚幻的迷信和偏见，婚姻（或者离婚）里一切事物的执行便只有益形困难。

考虑离婚的夫妻们需先明白人们互相选择而结合必有潜意识理由存在；除非在婚姻依赖媒妁之言文化体系里，我们不难发现，人们常只认识其对象数天之久，便已潜意识选择他做自己心目中的良伴。若有人困于婚姻问题，而说：“我太太简直是个女巫，她是……她是……”他也许一骂就是几个小时，一点都没想到，这正是他自己选来的女人。

在我们所曾看到的每一个婚姻境况里，夫妻双方与这个婚姻的每一成功与失败之处，都脱离不了干系。责备对方是毫无意义的事情。然而不论在旧金山、在剑桥、在夏威夷，女人们总是爱串门子、咒骂自己的丈夫；他们的丈夫则在下班后群集去喝一杯，同样地对付他们的太太。这种随处可见的集体抱怨已形成一种极具破坏性的现象。这些闲聊的参与者们全然忘了，他们曾经睁大了双眼，同意了那婚事的契约。

虽说改进婚姻需要努力，恐怕要支持一个坏的婚姻，和求取一个好的婚姻需要花费同样的工作量——精神、力量与时间。不同的只是精力如何耗去，而不是所花精力的多寡。

假使花同样的钱可以买一部破旧的老爷车或一部崭新轿车的话，谁会要老爷车呢？婚姻问题亦可做如是观。如果在不幸的婚姻里所需花费的精力正和一个快乐、满意、成功的婚姻一样多，还有谁想要一个不幸的婚姻？

我们相信陷于不和的婚姻里的夫妻们可以为他们自己的痊愈和成长做大部分的事。没有一个医师或咨询家能够——纵令付出再多的钱——为你带来“立时见效”的爱或婚姻的和谐。这件事需要当事的双方努力以赴。顾问们只能使他们对相互作用的行为更了然于怀，以及指出如何带来改变。

目 录

梅宁哲医师的前言.....	(1)
引言——这本书的内涵.....	(1)
第一部 婚姻的幻象.....	(1)
一、婚姻与家庭的起源及其在当代世界里的解 体.....	(1)
二、有关婚姻的迷信.....	(17)
三、第一种错误的假设：人们因相爱而结婚.....	(18)
四、第二种错误的假设：结了婚的人大多相爱.....	(23)
五、第三种错误的假设：爱是令人满意的婚姻里 不可或缺的.....	(29)
六、第四种错误的假设：男人与女人的行为 和态度天生不同，而这种差异造成了 大多数的婚姻问题.....	(37)
七、第五种错误的假设：婴儿出世会自然改	