



杜博士幸福家庭系列

婚姻与性

【美】詹姆斯·杜布森 著

中国社

【美】詹姆斯·杜布森 著

中国社会科学出版社



杜博士幸福家庭系列



婚姻与性

女子学院图书馆

C913.14
61

杜博士幸福家庭系列之一

婚姻与性

[美] 詹姆斯·杜布森 著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杜博士幸福家庭系列 / (美) 杜布森著; 美国管理技术公司译. —北京: 中国社会科学出版社, 2001.3

ISBN 7-5004-2938-X

I. 杜… II. ①杜…②美… III. 家庭生活-通俗读物
IV. TS976-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 01421 号

责任编辑 冯春风
责任校对 李小冰
封面设计 王 华
版式设计 王炳图

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

电 话 010—84029453

传 真 010—64030272

网 址 <http://www.cass.net.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京新魏印刷厂

装 订 广增装订厂

版 次 2001 年 3 月第 1 版

印 次 2001 年 3 月第 1 次印刷

开 本 850×1168 1/32

印 张 16.5

插 页 2

字 数 269 千字

印 数 1—5000 册

定 价 30.00 元 (全三册)

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

原出版者的话

谁是爱家协会的杜布森博士？他为什么在这本书中大谈有关家庭的各种问题、作出指导性的建议呢？他的涉及面为什么如此之广，从婴幼儿到电视，从兄弟姐妹之间的争执到性教育，包罗万象呢？

杜博士是 16 本畅销书的作者，全球有 3000 家电台播出他的《爱家专栏》节目，其中包括中国的中央人民广播电台第三套节目，以及中国四十几个城市的五百多个电台。《爱家专栏》节目的文字内容，每天在《北京晚报》上刊载。另外，在《早期教育》杂志、广州的《小康之家》杂志、天津的期刊上，也都刊载着杜博士的咨询专栏。

杜博士身材修长，相貌堂堂，既尊贵又平实，既坚定又富于同情心。

HIF66/02

杜博士爱戴帽子，他至少有八顶帽子，而且常常换着戴。有时候，在一天当中，他会在不同的活动场合戴出不同的帽子，神不知鬼不觉，你根本就不知道他是什么时候换上的。或许，他应该在他博士的头衔后面再加上一个——快手换装师。其实，他的头衔已经有一长串了：父亲、丈夫、南加州大学医学院儿科副教授、心理学家、作家、电台和电视节目主持人，等等。杜博士像个空中飞人一样，忙而不乱，合理地分配自己的时间和精力，扮演好每一个角色。他的诀窍就是，优先处理重要的事务，不要让任何一个角色取代其他的角色。在这一点上，他是成功的。

在儿童和家庭心理学的领域当中，杜博士深远的影响力可以同三十多年前的斯伯克博士齐名，然而，杜博士更是一个“回复基本纪律训练”的信奉者。

他解释道：“首先，而且是首要的，我是一个虔诚的基督徒。我生长在一个基督教的家庭，圣经的价值观根深蒂固地植根在我的心灵深处。我对民众的教导，大部分都是出自圣经对于家庭的理念。能够被上帝用来帮助人们更好地生活，使我感到心满意足。我一点儿也不觉得工作有什么压力，实际上，我是在享受自己的生活。对我来说，最困难的是让所有的工作都在掌控之中，而不要让职业本

身影响到我尽一个父亲和丈夫的责任。”

杜博士的工作确实很忙，据他自己回忆，“我每年都会收到 500 到 1000 个外出演讲的邀请，而每月只能接受六个。听起来似乎不多，但是你要知道，这些演讲和讲座大部分都是安排在周末。也就是说，我没有足够的时间同自己的孩子在一起了。我感到失去了什么。制作影片使我能够待在家里，又可以将信息传达出去。”

杜博士的影片结构很简单。1978 年秋天，杜博士到圣安东尼奥的劳瑞大会堂去进行一个深受欢迎的爱家的演讲。当时，3000 民众在大会堂里挤得水泄不通，特别贵宾当中还有他的妻子雪莉以及母亲莫尔多妈妈。一位电影摄影师在那里要将星期五晚上和星期六全天的演讲全部录制下来。除了开幕式的节目和几个结尾时观众的镜头之外，整部影片都集中在杜博士身上，拍他站在讲台旁或是大舞台的黑板前。令人惊讶的是，每小时一集的影片拍摄得顺利又快捷，这完全归功于杜博士完备的文献资料，轻松自然的演讲，以及演讲中大量的趣闻笑料。他谈到他做父亲的经历，谈到当时 20 岁的女儿和 15 岁的儿子，还谈到他在南加州大学医学院做儿科临床副教授的岁月。他回忆起女儿的第一次睡衣晚会（女孩子们穿着睡衣在卧室谈话过夜的聚会），而他作为一个观察者，一下子就发现了那些

女孩子当中谁是最受欢迎的，谁最不受欢迎。从这些回忆开始，他转入有关同龄人压力的讨论，提出让儿童建立积极、正面的自我形象是多么重要。而重提儿子“可怕的两岁”时期，又切入到了有关执拗的婴幼儿，进而论及那些我行我素的青少年。

“如果问我的所作所为有什么动机的话，那就是我想把现代家庭同具有几千年历史的圣经的伦理智慧联系起来，”他解释说，“生活的原则并没有改变，这些原则依然行之有效。我告诉大家要能够自我约束，要爱人爱己，要自尊，夫妻之间要忠诚、贞节，对家庭要负起责任，这都不是什么新的主张，我从来也没有说过我创造了什么新东西。而我说话之所以信心十足，就是因为所说的不是我编造的，这些话在我出生之前很久很久就存在了。而我一直努力在做的，就是把这几千年的智慧重新包装，让现在的人们感兴趣、乐于接受。我希望，这些理念能够抓住人们的想象力，产生动力，去做那些他们可能已经知道是正确的事情。”

杜博士在家里总是主动分担家务，如给孩子换尿布、洗碗，对妻子卓越的理家艺术大加赞美。他的妻子雪莉曾经作过教师，他们的夫妻关系是一种建立在相互尊重基础之上的、坚固的、温馨的伙伴关系。

“我们结婚快 40 年了，严格地说，我的妻子是我最好的朋友。如果我有一个晚上可以同地球上任何一个人渡过，我会选择雪莉。我们两人有许多共同之处，而且这正是对爱情的力量最好的见证：我已经跟一个人共同生活了这么多年，仍然发现她很有趣。雪莉对我来说就是这样。”

尽管杜博士的演讲常常会提到发生在他家庭里的一些故事，他却是小翼翼地把妻子雪莉、女儿丹妮、儿子瑞安全部从加州舒适的私宅，迁移到一个小地方去居住。他回想在公众场合过度曝光所带来的危险。有一个周末，儿子瑞安陪他出去演讲，居然有人要瑞安签名。当时只有五岁的瑞安惊慌失措地回答：“可是我还会写字呀。”从这一天开始，父亲工作的主题在家里就低调进行了。两个孩子很少听他的广播，很少看他的电视节目，也不再被大量的工作所招致的每天 10000 封听众和观众来信忙得不得闲暇。

尽管现代家庭面临着真正的困境，好在人们已经看到了这种危机，正在寻找答案，而且对杜博士所提供的自救信息充满了饥渴。

“其实对家庭生活最大的威胁绝少被人提起，”杜博士这样说，“我们谈到酗酒，谈到滥用毒品或是不贞节，然而更常见的威胁却是对家庭过分的投入。我说的是夫妻二

人被共同散步、互相理解、满足对方、找时间去游玩、同孩子在一起、挤时间去奉献等等事务忙得精疲力尽。作丈夫的常常要工作到深夜，以维持某种生活标准；为妻的也拼命工作，承担起所有的家务；每个人都累得濒临崩溃的边缘。我把这种做法看作是摧毁家庭的最佳路线，家庭因此而毁灭成为一件很容易的事情。

“当然，我们需要挣钱养家，但是还有比这更重要的。我们为什么要维持一种三十年前达不到的生活标准呢？我认为我们在牺牲一些完全无法取代的东西，诸如与家庭的关系，还有夫妻之间、父母子女之间的爱的交流等等。当临终之际躺在床上时，回顾一下自己的生活道路，你不会想起新买的汽车或沙发，不会去想你住过的街道邻里。你想到的会是谁爱过你，谁关心过你，而你在什么方面影响了别人的生活。如果那个时候你所在意的是这些事情，那么现在也应该在意，我们应当活出一个在意的样子来。”

有些人也许认为，帮助别的家庭解决纠纷是一件令人沮丧的事情，但是杜博士却认为很有成就感。他是一个讲求原则的人，而这些原则就是他所宣讲的核心。

“这些生活的原则之所以有效，是因为人们根据这些原则来生活，而不是按照个人的意愿去控制家庭的其他成

员。从某种意义上说，人们受到的教育就是为自己的权利大声疾呼，如果整个民族都在为自己的私利叫嚣不已，就成为一种灾难。其实，最有效的方式是我这样对你说，‘我关心你如同关心我自己，你的需要就是我的需要。’这样才能活出生命的意义。不要攥紧拳头、咬紧牙关、冲上前去为自己的利益拼命。”

“我觉得我的工作非常有刺激性，能够让我有机会发挥创造力，探索人们的需要究竟在哪里，看他什么地方受到了伤害，然后再考虑如何去帮助他们。我并没有把自己当成一个独自改变世界的勇士，只是在做自己力所能及的事，自己分内的事。”

目 录

原出版者的话	(1)
一、浪漫之爱	(1)
二、婚姻中的矛盾	(7)
三、家庭妇女	(31)
四、杜博士谈家庭问题	(53)
五、男女有别	(60)
六、女性经期紧张	(70)
七、成年人的性生活	(81)
八、度过更年期	(107)
九、步入中、老年	(130)
后 记	(136)

一、浪漫之爱

您认为在某些人之间会有一见钟情的事发生吗？

虽然有些读者不会同意我的观点，但我认为一见钟情在生理上和情感上都是不可能发生的。为什么这样说呢？因为爱情不仅仅是一种浪漫的激情，也不仅仅是想与潜在的配偶结婚的欲望；它既超越了强烈的性的吸引，也超乎俘获了称心如意的社交宠儿的成就感。一见钟情是一种情感宣泄，而不是爱情。

与流行的观念正好相反，真正的爱是一个人对另一个人最深的爱慕与欣赏的表达，是对他（她）过去、现在、将来所有的需要与渴望深入骨髓的了解。它是无私的，是给予，是关怀。请相信我，这些都不是一个人“一见钟情”时所能产生的。

我对我的妻子已经有了一种终生的爱，但是这种爱并不是我刚堕入爱河时就有的，而是一步步用心血浇灌出来的，这个过程需要时间。在我能够欣赏我的妻子深刻而稳定的性格之前，我必须先了解她，熟悉她个性里与众不同的细致之处，如今这些细微之处正是我现在所珍爱的。爱情之花在熟知中盛开，这种熟知是绝对不可能产生于“某个销魂的夜晚，穿过一间拥挤的房间”时。一个人不可能爱一个他不了解的东西，无论它多有吸引力或多性感或多么富有魅力！

您认为真正的爱能轻易地与一时的痴迷区别开来吗？

不，我不这样认为。我必须最大限度地强调这个事实：人处于痴迷时的兴奋之情，感觉像是最纯正的爱，但是它从来不会持久。这需要用时间来检验。假设你独自住在山顶，年复一年，你就会忘了这回事。人的情绪总是从高到低再到高起伏不定的，既然浪漫激情是一种情绪，它必然也会摇摆不定。

那我们又该如何区分一时的痴迷与真正的爱呢？如果感觉是不可靠的，那么一个人怎样才能判定是否真爱呢？像这样的问题只有一个答案，那就是时间！我能给正在考虑是否结婚（或别的什么重要决定）的青年朋友的最好的

建议就是：不要凭一时冲动匆忙作出任何重要的、改变生活的决定，当还有疑虑的时候，拖延作出决定的时间。我想这种沉稳等待的策略对于我们所有的人都是适用的。

您认为上帝已经为每一位信奉他的人选定了一位配偶，并且会责无旁贷地使他们走到一起吗？

不！我认为这是一个靠不住的危险的假想。我辅导过的一位青年人曾告诉我，他有一天半夜从梦中惊醒，深感上帝要他去娶他刚认识不久的一位姑娘为妻。那时，他们甚至还从没走到一起过，几乎一点都不了解对方。第二天一早，他就给那位姑娘打了一个电话，把他夜里所领受的“上帝旨意”转达给了她。这位姑娘觉得她不应违背“上帝旨意”，就答应了这位小伙子的求婚。他们现在结婚已经7年了，而自举行婚礼的那一天起，他们就一直在挣扎中求生！

任何人如果认为只有上帝才有自由选择的权利，并保证每一个基督徒都有一个成功的婚姻，那他就准备遭受现实的打击吧！这并不是说上帝对人选择配偶这件事不感兴趣，或对他子民在婚姻这种重大决定方面祈求帮助的需要充耳不闻。当然，在如此关键的问题上我们应该寻求上帝的旨意。在我向我太太提出求婚之前，我就一遍遍地向

帝咨询。然而我并不认为上帝会为每一个敬畏他的人提供千篇一律的婚配服务。他已经赐给人类判断的能力、常识，以及按照自己的判断去行事的能力，并且期待我们在结婚这事上进行实践。而那些犹豫着进入婚姻圣殿的人，心里安慰自己说：“倘若上帝不同意，他会阻止我们。”在如此重大的问题上如此臆断，实在是很危险的。

您相信夫妻之间真诚的爱是永久的、持续一生的吗？

应该是的，而且事实上也本该如此。

然而，即使是最真诚的爱也是一朵娇嫩的花，只有精心地呵护与浇灌，才能使它常开不谢。

若丈夫一周7日疯狂地工作；夫妻无暇制造浪漫的气氛；甚至忘记了怎样进行合宜的交流，爱情之花便会随之枯萎。常年累月生活的压力可以将爱的利刃锉平。不知婚姻在您的人生价值排行榜中名列第几？不知它是您生活中的重点投资对象，还是第二产业？爱情之花若得不到浇灌和光照，就会枯萎凋残。

我是个19岁的姑娘，还是单身。我清楚，在婚姻中可能会有些相当可怕的情况。如果婚姻就是这样，那么我究竟为什么要自找麻烦去结婚呢？

我承认，对付一桩糟糕的婚姻的确会是一个可怕的经历。但是我向你保证，成功的婚姻却是人一生的财富。就我个人的经历来说，与雪莉（我的妻子）结合是我生命中最棒的一件事，成千上万的人可以向你提供相同的见证。你看，不管你做出什么样的选择，在生活中都会遇到大大小小的问题。如果你保持单身，你所遇到的麻烦会是不同性质的，但无论怎样也会有问题发生。关于你是不是应该结婚，我想把我8岁时就读的一个主日学校的老师（我已记不起他的名字）给我的忠告转赠给你：“不要和你认为你可以和他一起生活的人结婚，要和离开你就没办法生活的人结婚……如果这样一个人到来的话。”还有一点，我想你已经提前知道了：婚姻并不是万能药——如果想要挖掘它的最大潜能，就需要妻子和丈夫都全身心地投入。

您认为从不吵嘴打架的夫妻才算得上是婚姻美满的夫妻吗？

不。最健康的婚姻是夫妻双方已经学会了怎样打架——怎样不伤情感地发泄怒气。我是说健康的冲突与不健康的争吵的划分标准取决于夫妻双方解决争端的方式。在不稳固的婚姻关系中，夫妻间舌战的矛头往往直接指向对方的人格尊严：“你从来没有做对过一件事！我怎么就

娶了你？你真是蠢不可及！你越来越像你妈妈了！”这样的人身攻击会直接伤害对方的自尊心，并且使对方的内心产生剧变。显然，这种恶毒的攻击对婚姻关系有极大的破坏作用。从另一方面说，婚姻关系中健康的冲突是将火力集中在引发分歧的事端上：“你钱花得比我挣得还快！”“你没告诉我你会晚回来吃饭，我很不高兴！”“昨晚在晚会上你让我看起来很傻，弄得我很尴尬。”虽然这些话中也能嗅到或多或少的火药味儿，但不会给对方人格带来什么伤害。较成熟的夫妇可以通过妥协或谈判重归于好。

合宜的争吵打架的能力可能是新婚燕尔的夫妻要学习的最重要的相处艺术。那些从未理解并掌握这项艺术的夫妻，在矛盾出现时不是缄默地把怒气和怨愤埋在心里，使其溃烂或经年累积，便是攻击对方的人格。这两种类型的夫妻往往走向离婚的结局。