

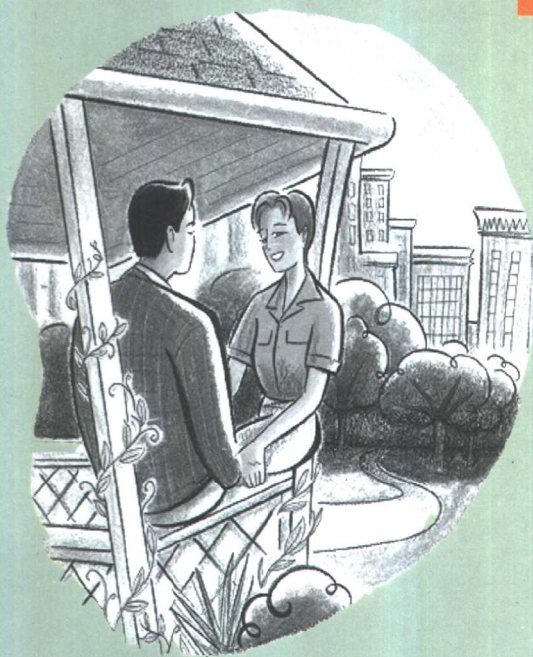


金丝带译丛 / 主编 李银河

TOGETHER
FOREVER

两性情感秘籍

〔英〕凯海利尔·A·凯瓦里 休·威利斯顿·凯瓦里 著
周美娇 黄学民 译



本书是现代人
弥补不幸的个人生活
改变不完美的婚姻
相爱永远的秘籍

北方文艺出版社



金丝带译丛 / 主编 李银河

两性情感秘籍

〔英〕凯海利尔·A·凯瓦里 休·威利斯顿·凯瓦里 著
周美娇 黄学民 译



北方文艺出版社

黑版贸审字 08—2000—005

Together Forever

©1993 by Khalil and Sue Khavari. Published by Oneworld Publications Ltd

©2002 中文简体字版专有出版权属北方文艺出版社

版权所有 不得翻印

本书版权由 大苹果版权代理公司 代理
北京版权代理公司

图书在版编目(CIP)数据

两性情感秘籍 / (英)凯瓦里, (英)凯瓦里著;
周美娇, 黄学民译. —哈尔滨: 北方文艺出版社, 2002. 1
(金丝带译丛/李银河主编)

ISBN 7-5317-1468-X

I. 两… II. ①凯…②凯…③周…④黄… III. 爱情—通俗读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 086800 号

金丝带译丛

主编: 李银河

两性情感秘籍

Liangxing Qinggan Miji

作 者 / [英]凯海利尔·A·凯瓦里 休·威利斯顿·凯瓦里

译 者 / 周美娇 黄学民

责任编辑 / 梁春芳 李相玲

封面设计 / 安 璐 张 骏

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150020

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 黑龙江新华印刷二厂

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 8.625

插 页 / 2

字 数 / 195 千

版 次 / 2002 年 1 月第 1 版

印 次 / 2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 1—6 000

定 价 / 13.60 元

书 号 / ISBN 7-5317-1468-X/I·1313

还爱一片晴空

——“金丝带译丛”总序

肖 巍

在日新月异的社会变迁和科学技术进步中，每个人都期盼和渴望着爱的真挚和持久。然而，我们也不得不承认，在诸多历史和现实因素的作用下，如今人们的爱情和婚姻生活更为脆弱，那种和谐、稳定的情感关系似乎愈发地离我们远去了。如何还爱一片晴空？我们不断地自我探寻着。

“金丝带译丛”是北方文艺出版社继“红丝带译丛”之后推出的又一套力作，它是 21 世纪指导爱情、婚姻和男女交往的宝典。它为我们展开一部部丰富多彩的人生和爱情画卷，让我们的心灵在净化和提升之时，又获得一个又一个的启迪和震撼……

我们每分每秒都生活在宇宙的一个崭新的、独一无二的时刻中，这个时刻以前没有，而且永不再来。我们如何使自己心情豁亮，时时都能徜徉于爱的春风中，沐浴在爱的阳光下呢？显然，这需要我们懂得爱，理解爱，而这并不容易。三毛曾发出这样的慨叹：“爱情有若佛家的禅，不可说，不可说，

TOGETHER FOREVER

一说就是错。”虽然如此，从古到今的文人墨客和大千世界的芸芸众生，每个人都尝试着揭开爱情的谜底，这是因为爱情是一种如此强烈而复杂的情感或感觉，它使一个人欣赏、渴望、沉醉于与另一个人存在的统一之中，它使一个人为另一个人的幸福而欢喜、而努力；它是挚诚的爱恋和爱慕，是灵魂对某种被认为是完美无缺的、美轮美奂的或赏心悦目的事物的热烈向往。这种情感关系不是一个精致小巧的包裹，而是一个与你生死与共、充满活力的过程。从哲学层面分析，爱情首先是经验性的。它表现为一种体验，这体验有多深、多广、多痛苦、多美妙，只有体验者自己知道，这种体验或许可以改变一个人的人生、精神状态和认知模式。恋爱中的人们打破了自我坚硬的夹壳，学会了爱人，修炼了性情，领悟到生命的趣味、姿态和其中所蕴涵的诗意。爱情也是超验的，爱乃是一种塑造。从时间秩序上说，爱的对象应当先于爱情而存在，但实际上，在爱情中，无论是爱情的主体还是客体，都已经在相互的精神塑造中超越了双方原有的本质。恋爱的对象并不先于爱情而存在，而是通过爱情而存在，而且这种超验的感觉可以恣意地修改对象和自我，而无须顾及这种改动是否与现实中的主客体相吻合。爱还是一种能力，它需要人们具有超出现实构筑精神世界的力量，感觉和体验爱、发觉和发掘，以及培养爱的能力。莎士比亚说：“人们不会爱那些没有爱的表现的人。”如果一个人不能感觉到和表现出爱，自然也就无法享受到爱的温馨。爱更是一种责任，不负责任的“爱”还不能称之为爱。爱情可谓是世界上最难的事情之一。

尽管爱情像阳光，像雨露一样可以滋润到每一个人，但

有时我们却任凭茫茫人海中的无数个你与自己擦肩而过；我们渴望爱和被爱，却偏偏要封闭自我，为孤独而哀鸣；偶尔地，我们也确信自己已经盯住对方的眼睛，但却没有勇气坐下来与他（她）坦诚地交谈，以求心心相印，只是一味地否认对方的存在。这又是为什么呢？我们究竟在恐惧什么呢？这或许是因为以往的爱的经历足以让我们疲惫和颓废，让我们觉得同哀愁相比，拒绝爱情更安全，因为爱中包含着太多不确定的因素，没有爱，我们便不会感受到情感的善变和不确定、欲爱不能和欲罢不休的痛楚，以及爱情中无尽的苦闷和无奈。我们期望着有人能教会自己如何去爱，使自己不再驻留在恐惧和孤独之中。

还有时，我们的确认真地去爱了，我们会情不自禁地寻找自身之外的某个人，以满足对安全、感觉、力量、身份及归属的渴求。但我们最终却发现，这种“爱情”是那么的勉强。当有人告诫我们说，“当置身于爱意味着痛苦的时候，就是爱得太多了。”我们并不相信，仍旧一如既往地爱着。为什么明明知道这一位并不关心自己，或者两人之间根本无话可说时，我们非但不弃他（她）而去，反而却更想他（她）、更需要他（她）呢？我们如何从这种爱的痴迷中走出来呢？

在婚姻关系中也是如此，我们可以把婚姻纽带看做一条绳。当夫妻双方友好对待，相互滋养，并且各自使对方感觉良好时，他们就为这条绳子增加了更多的线，这条纽带便会更牢固。相反，当他们彼此误解、非难或伤害时，其中的一些线便开始磨损，假如有足够多的线被磨破的话，绳子最终就会断裂。这样说来，美好婚姻就掌握在每个人手中，婚姻的精神是一条通往超乎任何人想像或期望的个人精神成长的

道路。心理学家总是教导我们如何收拾自我零落的碎片，仔细审视或冷静旁观自我的运动，因为自我如同冰山，百分之九十都藏在水下。当我们观察它时，淹没的部分便开始进入观察的视野，融入意识的光芒之中。倘若这种整理和平静中的体悟达到一定程度，我们便能获得一种精神世界的提升，便会在不知不觉中渐渐地感觉到自己的小我已经运行于一种更大的、不可轻视的存在之中。这一玄妙的存在既不固定在时间之中，也不坐落于空间之内。它是永恒的，使你周围的一切显得光彩夺目，使你的内心中运行着一种使行星自转，使高山隆起，使鲜花盛开的无形力量。这就是你的精神性自我，这种自我的提升可以把你的婚姻转变为一块圣地。那么，我们又如何通过婚姻来提升精神世界，以其获得这样一种化腐朽为神奇的精神性自我呢？

有人曾这样概括说，女人培养爱情，爱情培养男人，男人征服世界。这无疑是一条男人的口号，但也是“父权制”历史中男女地位的真实写照。由于各种因素的影响，女性在情感的建立中总是比男人更为投入，而且也正因为她们付出得更多，她们才会更深切地、更经常地感受到苦闷、失望和痛苦。关于亲吻青蛙的故事我们可以找到两个版本：一个美丽的女人热烈地亲吻一只青蛙，满心希望它会变成王子，但它没有。结果青蛙始终还是青蛙，而她随之也变成了青蛙。另一个版本是，一个美丽的女人热烈地亲吻过许多只青蛙，但始终没有找到王子，以至她最后哀叹道：“我究竟要亲吻多少只青蛙，才能找到王子？”当然，在女性的命运中，一些人能同王子快乐幸福地生活，一些人则不得不与青蛙休戚与共。当女人是女人，青蛙变为王子时，这女人是幸福的；当女人是女人，

青蛙还是青蛙时,这女人会痛苦;当青蛙还是青蛙,女人也变成青蛙时,这女人已经麻木。如何找到能够变成王子的青蛙?如何把青蛙变成王子?这肯定不是一个偶然的机遇,而是一个复杂的、艰难的过程,这也不单纯地取决于青蛙一方的变化,而取决于青蛙与女人之间神秘地互变和互动,这是一个既需要女人、也需要男人共同来探索的变化过程。

爱情是人类永恒的主题。“金丝带译丛”可以告诉我们爱的内涵和如何去爱;可以帮助我们走出爱的痴迷,使自己不再驻留在恐惧和孤独之中;可以教会我们在婚姻中提升自我,以获得个人精神成长所带来的巨大的人生财富。

还爱一片晴空——“金丝带译丛”的真谛,读懂它,男女都能够获得幸福。

2001年岁末于北京清华园“晴斋”

前言

我们的研究和个人经历表明,婚姻能以其独特的方式服务于男人和女人,这种方式是其他任何形式都不能与之相比拟的。然而,为了能使婚姻发挥其潜能,则需要对婚姻的成功做出奉献,并且还需要自己愿意这么做。

一桩婚姻就是一个活的有机体。它同样需要养分、关心和爱护来使其茁壮成长,发挥其最大的生命力。如果你相信婚姻的价值,愿意学习维护婚姻的新技巧,并且应用这些技巧,从而享受婚姻所带给你的快乐的话,那么此书将非常适合你。

婚姻,这一人类特有的行为方式,据说已有十万年之悠久历史。婚姻的持久性及普遍性就是其价值的有力证明,并且显示出了它的弹性——即在不同的人类社会和时代中适应社会和文化变化的能力。

一桩成功的婚姻能满足你的需求,会给你带来快乐和幸福,所以成功的婚姻对你来说非常重要,没有哪一方面的成功能弥补你不幸的个人生活。而当我们拥有一份幸福美满、令人振奋的家庭生活时,我们就能更好地处理来自外部的问题。

婚姻是一个矛盾体;是两个具有极大差异的人在积极地投身于彼此间的探索。过去,由于人们都在自己的社会群体里通婚,并且在传统的婚姻里,丈夫通常处于主导地位,控制和支配着他们的

妻子,因此婚姻很少有失败的危险。然而在现代婚姻中,夫妻双方通常都是平等的,并且双方往往具有不同的社会、文化、种族或宗教背景。这种婚姻组成以后,接下来的挑战是如何在保持各自特性的基础上协调他们之间的差异。

现代婚姻所面临的任务是要尊重双方各自的特性,同时又要取得协调。一旦你完成了这个任务,你将拥有一份仅靠协调这些差异才能产生的财富。毕竟,你并不想和一个与你性格、背景完全相同的人结婚,那样你将会感到厌烦,感到缺少点什么。你想与之结婚的是某个与你极其不同但又能与你融洽相处的人。

当两个人结婚后,他们所要做的不仅仅是简单地分享各自从前的生活。他们创造了一个新的实体——但这与新生了一个婴儿不同。这个实体能统治他们的生活,并且具有自己的个性。为了使你的婚姻尽可能地达到美满,你不仅需要了解你的配偶,而且你还要在一定程度上了解你自己。你必须知道,为了你们两个人的利益,你和你的配偶应该怎样适应这个新实体——婚姻的要求。

假如你已结婚了,那么本书将帮助你充分发挥你婚姻的潜能。假如你正在考虑结婚的话,无论是否是第一次,这本书都将给你一些所需的信息,这些信息能使你做出明智的选择——跟着你的心走,并同时使用你的头脑。

我们感谢朱利叶特·马贝和诺文·杜斯特达的支持。我们也在感谢詹·尼克利克,谢谢她出色的编辑工作。最后,我们向为此书出版做出直接或间接贡献的所有的人表示感谢。

凯海利尔·A·凯瓦里
休·威利斯顿·凯瓦里
于威斯康星,密尔沃基

1993年1月

李银河

1952年2月4日出生于北京。1977年毕业于山西大学历史系，曾先后在光明日报社、国务院研究室、中国社会科学院马列所工作。1982年赴美国匹兹堡大学社会学系学习，先后获得社会学硕士和博士学位。1988年回国在北京大学社会学所做博士后两年，出站后在北京大学社会学所任副教授，1992年至今在中国社会科学院社会学所任研究员、教授、博士生导师。主要著译作有：《现代社会学入门》、《社会研究方法》、《中国人的性爱与婚姻》、《生育与中国村落文化》、《性社会学》、《中国婚姻家庭及其变迁》、《他们的世界——中国男同性恋群落透视》、《女性权力的崛起》、《中国女性的感情与性》、《同性恋亚文化》、《虐恋亚文化》、《性的问题》、《酷儿理论——西方90年代性思潮》、《一爷之孙——中国家庭关系的个案研究》等。

■ 在今天变动不居的冷漠社会中，我们的配偶是我们惟一始终和最有价值的伴侣。尽管今天的人们强调个性和物质成功，但能满足双方需要的婚姻显得比以往更为重要，因为没有任何其他的成就能弥补不幸的个人生活或者不完美的婚姻关系。

凯海利尔·A·凯瓦里

威斯康星州密尔沃基大学心理学教授。曾担任大学的“冲突解决及和平研究规划”主任。著有大量心理学和冲突解决领域的论文。他和妻子休·威利斯顿·凯瓦里合作撰写了《创造一个成功的家庭》。1986年因在酒精中毒领域的杰出贡献而获得威斯康星州杰出研究奖。担任众多团体和科学杂志的顾问、评论家和编辑。

休·威利斯顿·凯瓦里

1972年获图书馆及信息科学硕士学位，随后在马凯特大学法学院图书馆任技术服务部主任，直到1985年。现为自由作家。

周美娇

1977年生，女，1999年毕业于哈尔滨理工大学，现为哈尔滨理工大学计算机与控制学院硕士研究生。

黄学民

1968年生，1993年毕业于大连陆军学院，1998年毕业于解放军南京政治学院，获军事学硕士学位。现供职于黑龙江省军区政治部。

目 录

1	还爱一片晴空
	——“金丝带译丛”总序
1	前言
	第一部 反思婚姻
3	第一章 新旧思考方式
15	第二章 关于婚姻的基本概念
23	第三章 现代婚姻
	第二部 结婚
35	第四章 关于婚姻的思考
43	第五章 让自己做好充分准备
55	第六章 寻找和选择配偶
61	第七章 对配偶的评估
66	第八章 进一步了解你的情侣
	第三部 滋养婚姻
77	第九章 婚姻中的交流
88	第十章 婚姻中的爱
96	第十一章 吸引的心理
108	第十二章 需求的满足

第四部 情感及婚姻

- 119 第十三章 压力
129 第十四章 人的技巧
135 第十五章 消除不良的感情
145 第十六章 处理情感
155 第十七章 处理你配偶的情感

第五部 管理婚姻

- 165 第十八章 解决问题
171 第十九章 个性及冲突
181 第二十章 实践协商
188 第二十一章 财政

第六部 保护婚姻

- 197 第二十二章 婚姻关系
209 第二十三章 学习及变化
216 第二十四章 婚姻的纽带
223 第二十五章 保护你的婚姻
238 第二十六章 提高婚姻质量
247 第二十七章 婚姻的破坏者
254 第二十八章 婚姻与其他人
264 后记



第一部 反思婚姻

对于婚姻这个话题,有许多混乱的说法。有些人认为婚姻这种形式已经过时;也有些人认为婚姻这种方式不令人满意,而试着尝试其他方式——然而仍有许多人满怀希望地走进婚姻。在这一部分,我们来讨论一些对于成功的婚姻至关重要的问题,并且提供一些如何解决这些问题的建议。我们还将阐述一些大家所共同关心的问题,例如随着社会、文化的不断变化,如何实现现代生活的要求与婚姻观念相互矛盾的和谐与统一,也就是说我们应该如何视男女双方的不同情况去认真考虑婚姻的现实。生活的方方面面都在迅速地变化着,婚姻当然也不能违背这个社会大潮流。它应该并且也能够迎接这种变化,并且继续满足为了终身幸福而自愿结合在一起的人们的需要。

