



五色土丛书

〔美〕乔伊斯·布拉泽斯

一本将改变你一生的书

# 如何摆脱婚姻的困惑



文化艺术出版社

# 如何摆脱婚姻的困惑

〔美〕乔伊斯·布拉泽斯

郝 马 编译

文化艺术出版社

**如何摆脱婚姻的困惑**

**〔美〕乔伊斯·布拉泽斯**

**郝 马 编译**

**女权革新出版社出版**

**（北京前海西街17号）**

**新华书店北京发行所经销**

**外文印刷厂印刷**

**开本787×1092毫米 1/32印张3.625字数70,000插页 2**

**1989年 1 月北京第 1 版 1989年 1 月北京第 1 次印刷**

**印数80,001—13,000册**

**ISBN 7-5039-0232-9/G·21**

**定 价： 1.50元**

## 编译者的话

本书作者乔伊斯·布拉泽斯是美国颇负盛名的心理学博士和婚姻咨询专家。本书在美国出版后，曾获得全美三大图书俱乐部向读者的郑重推荐，并被一些著名的报刊杂志赞誉为“一本可能改变你一生的书”。

在编译过程中，我们对书中部分内容做了删改，对书名和各章的标题也做了相应的改动。

## 内 容 提 要

本书作者通过心理学的分析，提出了创造“自由式婚姻”的方法——“布拉泽斯学说”。它告诉读者如何巩固婚姻的基础、如何调整婚后的爱情生活、如何摆脱婚姻的困惑，特别鼓励当代女性要尊重自身的价值，追求更有意义的快乐人生；为我们认识西方当代的爱情婚姻观念提供了新的视角。

## 目 录

### 编者的话

第一章	爱是什么 .....	1
第二章	难道这就是婚姻 .....	6
第三章	美满生活的序幕 .....	12
第四章	男人的世界 .....	16
第五章	成功背后的牺牲 .....	21
第六章	天平上的“两个妻子” .....	30
第七章	解放的尝试 .....	34
第八章	主仆式婚姻 .....	39
第九章	女人的弱点 .....	44
第十章	请跨出一步 .....	47
第十一章	男人的弱点 .....	51
第十二章	布拉泽斯学说 .....	54
第十三章	怎样实现你的渴望 .....	60
第十四章	列述图表 .....	62
第十五章	改变与努力 .....	70
第十六章	优先考虑自己 .....	83
第十七章	家庭协议书 .....	92
第十八章	男人长寿的秘诀 .....	99
第十九章	女人的课题 .....	101

## ——第一章——

# 爱是什么

电影《南太平洋》中的玛丽有这样一句台词：“我终于恋爱了，看这一切是多么美好！”这种感觉，对所有真正恋爱过的女性来说，是很自然的，没有经历过恋爱的女性，不会有这种感受。

“实际上，爱情既不能解剖，也不能下任何定义。著名社会学家罗伯特博士曾经这样解释爱情——“如果一个人觉得自己所爱的人富有接受自己激赏的表现（美貌、才能和地位）或者吻合自己的某些需求，甚至二者兼备，这种自然的感受，就是爱情。”

人们非常喜欢用西梅尔的《爱情的故事》中的对白来界定爱情：“爱，不必说抱歉。”我们姑且不论这是否称得上是真正的爱情，因为无论如何，我们无时无刻不在追求着爱情。有时，我们会用轻柔的声音探问：“当我过了六十岁，头发都快秃光的时候，你还会象现在这样关心我、需要我吗？”

丹尼尔曾对美国大学生做过一次关于爱情的民意测验，结果，有87%以上的学生认为“爱情是世界上最美好的事

物”；而《今日心理学》杂志的一群受过高等教育的青年读者，则有95%以上确信“爱情将使生活具有明确的目标和意义”。那么，爱情究竟是什么呢？我认为，爱情就是尽可能地关心自己心爱的人（象关心自己一样地关心其愿望、荣辱以及喜怒哀乐）。这种表现不仅使自己获得成就感，而且也促进了自己的成长。没有任何语言能够完全地描述爱情，惟有一句谚语——“爱情使一切都成为可行”——称得上比较接近的定义，因为它强调了爱情具有一种神奇的力量。

**实验证明，100%的恋爱中男女的外貌跟非恋爱情形下不同。**著名身体语言学先驱伯德·惠斯特尔博士和斯考弗兰博士的研究更加证实了“爱情使女性更漂亮”。阿尔伯特·爱因斯坦医学院的弗雷德博士对此解释说，恋爱中的人都挺直着脊背，所以看上去挺拔而可爱。瓦莱斯以实验证实“恋爱时心速加快”。除此以外，有更多的科学家证实恋爱中的人“身体比较健康”，“有更加充沛的精力”，具有美满婚姻的男性比不美满的男性较少患心脏病，“记忆力奇佳”等等。

爱情使男女双方更加亲密。如果一个女性爱上一个男性，那么她就会想方设法接近他，反过来也是这样。所以，当你的丈夫或情人每天紧挨在你身旁时，你可以确信他十分爱你。最使人感动的爱情，莫过于这样的诗句了——“深夜，丈夫睡眠朦胧，仍执意起床为你倒一杯冷开水。”

科学家们常常告诉人们：热恋中的男女双方，将趋于相似。从表面上看，这似乎有点荒唐，比如说，我的丈夫长得比我高，一头黑发，而我则是金发，但是我们不得不承认他们



的研究十分正确。因为已婚的男女，双方都具有潜意识地模仿对方性格和仪态的倾向——如皱眉头的神情，摇头的样子以及托手臂的姿势等等，都在潜移默化中相互影响，而爱情正是促使男女双方相互进行协调的过程。当然，夫妻和情侣之间的神似，即使在最主要的几点上，也必须假以时日。我的丈夫米尔特，除了在自己家里，他总是十分拘谨小心，而我则相当冲动；他喜欢在晚间外出交际应酬，而我则宁可在家里和丈夫、女儿共度时光；此外，我是个家庭观念极重的女性，隔不了几天，我总要和父母、姐妹们聊家常，米尔特尽管也乐于和家人欢聚，但是远不如我与家人亲近。总之，我们有许多不同的生活习惯，所以我们也常常喃喃自问：“也许正因为有不同的生活情趣，才能相处得如此融洽？”直到一个夏天，我们和朋友一起到巴尔蒙特度假后，才发现我们夫妻间的差异并没有象我们想象的那么多。

那年夏天，我们和另一对夫妇在巴尔蒙特山上合租了一间小木屋，希望美美地度过两周假日。尽管我们和他们是多年的好友，但是从度假的第一天开始，我们便发现我们和他们的许多不同，即使在许多细小环节上也会有不能协调的反应：当他们想参观古迹时，我们想驱车遛遛；他们想看电影时，我们又想去参加拍卖大会；诸如此类的不同意见，时常在我们和他们之间发生。

这次度假，使我对婚姻有了新的展望——在每个婚姻中，夫妻在许多事情上都不知不觉地尽心配合协调，才使双方不致因为嗜好相异而关系紧张。和朋友相处时，常常会坚持自己的意见，而当夫妻相处时，意见却常常协调一致。许多

不成熟的人，并没有领略到“爱情可以改变人”、“爱情本身也会发生变化”，所以，这群可怜人在结婚许多年后一直想维持住结婚时的那种爱情，却不了解那种爱情不能持久，几乎完全改变了模样而更美好的一种爱情会紧随而来，但是这种爱情只有真正成熟的夫妇才能获得。

阿克曼博士生前这样说：“诞生、婚姻和死亡是人一生中最重要的三件事，婚姻是成熟及生活安定的象征，同时也意味着亲情和责任；婚姻使两人共同生活，为教养儿女而共同努力绝不是任意的游戏。随着责任的加重，婚姻美满的男女双方会尽力发挥自己的潜能。”如果男性理解这个道理，他们就会乐于为改善婚姻关系而努力。然而，当今美国社会里仍有许多男性并不理解婚姻是平等的关系，男女双方都必须为婚姻付出情感和智慧的道理。罗伯特博士为了对婚姻做深入的研究，他们曾对一千对结婚十五年以上的夫妻做了一番调查。在每一对夫妇订婚、结婚五周年和十五周年时分别访问他们，结果大多数的丈夫都承认婚姻对他们的成长有重大的影响。一些德国研究家仍发现，有美满婚姻的男性，要比其他人快乐得多。

我说过，爱情会改变，也会增加。婚姻使两个人的力量相乘，可以做比两人单独做的事加起来更了不起的事情。美好婚姻所产生的爱情并不是刚结婚的年轻人所能想象的。大多数的美国夫妻直到重度蜜月时，才发现原先那种爱情已经改变而且成长了。我本人不曾错过二度蜜月，虽然和第一次蜜月同样美好，但是感觉却不同。在二度蜜月时，我已经有个读高中的女儿，这是和第一次蜜月的主要区别之一；其他

的区别还有：我和米尔特已经充分了解对方的热衷、嗜好、习惯和情绪等等。回想起刚结婚的头几年，我和米尔特一齐完成了学业；丽莎诞生时，我们穷困得就象教堂里的老鼠一样；这以后的许多年，我们共同工作，共同生活，看着女儿长大成人。在初度蜜月时，我们曾经在许多地方看见有Auberge的招牌，由于不懂法语以为那都是小旅馆的名称，而不是法文中的“旅馆”。当二度蜜月时，我们和女儿旧地重游，为了让丽莎高兴高兴，忍不住又重提当年这个笑话，丽莎听得十分有趣。回忆过去相处的快乐时光，这些都是爱情堆筑而成的。我写这些文章也仅仅是希望正在热恋中的人明白——爱情是美好的。

## 第二章

---

### 难道这就是婚姻

---

既然爱情如此美好，那么，为什么离婚在美国这么普遍？既然我们爱上了一个使自己心速加快、最如意、甚至认为近乎完美的男性，并最终与他结了婚，那么，为什么为数相当多的妇女会对婚姻生活流露出极其失望和沮丧？有不少研究者认为，“结婚时间越长，对婚姻的失望也就越大”。因此，不少妇女常常会在夜半梦醒时，禁不住自问：“难道这就是爱情？”

肯尼迪大学儿童发展部门的伊莲娜教授对一群结了婚的夫妻做了很有价值的研究，结果竟然发现“许多结婚多年的夫妻越来越不喜欢自己的伴侣”——她认为这种情况绝非不合谐婚姻仅有。伊莲娜的报告还说：“结婚时间越长，他或她就越会觉得自己的配偶不值得尊敬、合作、友善、关切、体谅和帮助，而这种感觉的萌生来源于配偶絮絮叨叨的说教、苛求、自私以及不友善的表现。”

伊莲娜教授对上述问题作了一番探讨后，认为这和夫妻的教育程度、夫妻的年龄差距甚至和孩子的多少都没有必然的联系。她认为“夫妻对于婚姻不满意的主要因素取决于结

婚时间的长短”。这句话是什么意思呢？难道说每一对夫妻的婚姻只能维持五年，至多十年而已？难道婚姻关系只能僵死而不能改善？我敢断言这两个问题的答案是否定的。伊莲娜教授的研究只涉及到与婚姻同时产生的束缚——有如在牢狱中关押得越久，也就越厌烦禁锢生活。只有放弃生活中的教条，使夫妻双方有充实而满意的生活时，才能恢复以往婚姻的甜蜜及功能。我们必须客观而且有弹性地面对这样一个事实：在美国，现代文明已经摧毁了传统婚姻的一些功能，以致于是否结婚变得没有什么区别了。在几世纪前，人们绝对不会大大咧咧地谈论这些问题，富兰克林在1745年就曾经说过，“单身汉如同半截剪刀，男人需要妻子管家、做饭、洗衣服和照顾孩子等等”。随着二十世纪的到来，男人已经不再需要妻子为他做饭——他可以毫不费力地用超级市场买来的糕点、冷冻食品和罐装食品来维持自己的饮食，他甚至可以用电话通知商店，让他们送货上门，把食品储存在冰箱里面。洗衣店可以替他烫洗衬衫；内衣裤可以丢在街角的洗衣机里清洗；洒水帮工可以为他整理杂乱不堪的房间。凡此种种，虽然都需要花钱，但是远远不及在妻子身上的花费多。当然男人希望妻子为他生儿育女则另当别论——遗憾的是目前美国许多男子都信奉减少人口压力的理论。那么，还有什么可以作为男人结婚的理由呢？难道是性生活？这似乎太滑稽可笑了，以现在美国人的道德标准，性生活并不完全是婚姻的结果，现在的男人并不需要妻子来满足自己的性欲。那么，究竟什么是男人渴望结婚的理由呢？我认为，现代婚姻的基础在于爱情和友谊。许多快乐的已婚男子都说自己的妻

子是世界上最好的朋友，而爱情、关怀和友谊等就是婚姻的内容。在超级市场里绝对无法买到爱情，最好的朋友绝不是 在杂货店可以任意挑选到的；女帮工的服务也不会有关切的情怀；洗衣店的人更不会给与理解和支持。男人更无法期望在忧虑的时候，那些生意场上、高尔夫球场上以及下班后共饮的朋友会与你分担。更何况，现代科学技术已经提供了除了爱情、关怀和友谊以外的，妻子所能提供的一切服务。

那么，女人又为什么结婚呢？以前的妇女，如果没有丈夫，就几乎不可能有很多的朋友，而且社会也总是以丈夫的表现及社会地位来确认妇女。一个女人如果不结婚，人们就会以陌生的眼光看她，认为她孤独而且缺乏充实的生活，甚至还会伸出同情之手。尽管随着时代的变迁，妇女的社会地位已经完全改变，但是一个妇女单独在餐厅吃饭不可能更舒服些。但是，**这些都不是女人结婚的主要原因。**难道女人还是为了自身的安全感或生活才结婚？不是的！因为现代妇女已经有许多机会参加社会工作，而根本无须依赖男人去生活。那么，女人真的需要丈夫吗？事实是基于男女双方都需要爱情、友谊和关怀等等，所以，妇女需要结婚，确实她们也渴望结婚。从来没有因为有更美好的爱情而苦恼，而自由式的婚姻不但绝不会窒息爱情，反而会更促进真挚的爱情。一个人不能在有好朋友的生活中终老一身，而丈夫（妻子）正可能是朋友中最友好的一位。进一步说，我们生活在急速改变的世界里，丈夫或妻子彼此可能是在现实中唯一的安定的寄托；伴侣在实际生活中扮演着温柔而刚强的慰问者，这种角色没有任何人能够替代。

有些男性之所以强烈反对妇女解放运动的发展，是因为在他们的内心深处，唯恐失去最好的朋友。

实际上，自由式的婚姻不仅一点也不危险，而且还会增进夫妻间的爱情和关怀。正因为真正自由式的婚姻并非比比皆是，所以，许多妇女才会有“难道这就是婚姻”的疑问。在现代婚姻中，许多妇女都有划地为牢、为自己设置障碍的缺点，她们只想到为婚姻付出代价，却没有想到从婚姻生活中得到一些什么。

男人需要妻子，这是毫无疑问的，但是我也常常想到作为女人，有时也需要“妻子”。每当我疲惫不堪地下班回家，在准备晚饭后，还必须花一两个小时准备第二天的教材，那种时候，我真希望有个“妻子”来照顾我。有一位妇女在《已婚妇女》创刊号上做了极其动人的描述，她说她“是具有妻子和母亲双重身份的女人”，“有一个晚上，我在熨衣服时，突然萌发了希望有一个妻子的念头……我希望有一个‘妻子’帮助我整理房屋……洗衣服……熨衣服……做好吃的饭菜……生病时能够细心照顾我……不抱怨做家务……当我和朋友交谈时不会打扰我……”最后，她下了这样的结论：“哪个女人不希望有个‘妻子’呢？”

南北战争时期的南方，大多数生活富裕的人（也包括一些不很富裕的人）都有许多“妻子”，他们把这些妻子叫做奴隶，而且只有男人有“妻子”，他们对于这种待遇似乎十分满意。最近，有一位心理学专家把自己锁在图书馆内，翻遍了所有有关“快乐”的文章，希望找出当今世界上最有可能获得快乐的人。他的结论是——最有快乐潜力、最能创造幸

福的人，一般总是女性；这些女性的年龄通常在28—48岁之间，已婚，做着超过自己能力的事，偶尔也向丈夫、孩子、洗衣工人以及心爱的小狗大吼大笑或冷言冷语几句（但和智商的高低无关）。

虽然一些研究显示“杰出的女性可能比普通的女性幸福”（可惜并不一定），但是她们也和普通女性（一样）有着生活的目标，同样也有对丈夫和儿女的挚爱和关怀。女性由于比男性更具有可塑性，更能领悟对生活的需求，更能表达自己的情感，所以，也就更能获得幸福和快乐。最使人难以理解的是，过度工作的女性往往最幸福。社会学家布朗特博士发现“安逸不会给人带来幸福，只有认真工作的人才能快乐”。任何一个追求奢华和舒适的妇女，一生都无法知道自己究竟在追求什么，而没有生活目标的人们则常常会觉得生活苦闷，缺乏信心。所以人们稍事度假后，最好回到原先的岗位上做每天应该做的事情。

有句谚语说，“整天工作而不知道游戏，将使杰克成为傻瓜。”我敢断言，“整天嬉戏而不知道工作，将使吉尔十分难过。”

研究者们还发现，智商超群的人往往对于自己的际遇感到不满，这是因为超人的智慧，使他们对生活的一些缺憾十分敏感——总觉得还没有发挥出自己潜在的能力。

研究者发现最快乐的女性也常常会情绪低落，也会向丈夫和孩子们吼叫（这些都是健康和快乐的象征）。另外一些法国研究者认为过于稳健、好强的人，不如那些常常发泄情感的人来得快乐。所以，当你向你的丈夫和孩子吼叫时，大



可不必内疚，因为，那仅仅是证实你想使自己快乐而已。

究竟谁是世界上最快乐的人？这个不寻常的问题很难寻找答案，因为很多人不敢知道这个答案。历史学家辛格先生说过，“人们因为追求太多，反而不幸福。”社会学家、心理学家的权威性报道都认为“世界上已婚男子最快乐”。而上述研究快乐的学者都认为“女性具有获得快乐的最大潜能”。为什么丈夫们会比太太们更快乐呢？这个问题，我将在下一章洋加解释。