

[美] 罗宾·L·史密斯 著

闫鲜宁 董献利 译

Lies at the ALTAR

婚礼圣坛上的谎言

关于完美婚姻的真相

The Truth About Great Marriages

请与我一起踏上发现的旅程，让好奇心伴随着你，让耻辱和批评留在身后。如果你对自己有了这种投资，你会获得人生最大的利润：重获真实的自我。

[美] 罗宾·L·史密斯 著 闫鲜宁 董献利 译

Lies at the ALTAR

婚礼圣坛上的谎言

关于完美婚姻的真相

The Truth About Great Marriages

图书在版编目(CIP)数据

婚礼圣坛上的谎言:关于完美婚姻的真相/(美)史密斯著;闫鲜宁,董献利译.

北京:中国人民大学出版社,2008

ISBN 978-7-300-09035-1

I. 婚…

II. ①史…②闫…③董…

III. 婚姻—通俗读物

IV. C913.13—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 024906 号

LIES AT THE ALTAR: The Truth About Great Marriages by DR. ROBIN L. SMITH

Copyright: © 2006 BY DR. ROBIN L. SMITH

This edition arranged with HYPERION

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright ©

2008 CHINA RENMIN UNIVERSITY PRESS

All rights reserved.



婚礼圣坛上的谎言——关于完美婚姻的真相

[美]罗宾·L·史密斯 著 闫鲜宁 董献利 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 发行热线:010-51502011

编辑热线:010-51502036

网 址 <http://www.longlongbook.com>(朗朗书房网)

<http://www.crup.com.cn>(人大出版社网)

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

规 格 150 mm×229 mm 16 开本

版 次 2008 年 3 月第 1 版

印 张 16.75 插页 2

印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷

字 数 141 000

定 价 24.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

目 录

导 言	对自己坦诚真实	1
第一章	从这一天起	5
	列举谎言	7
	真实情况:秘密成分	9
	唤醒你自己	10
	承受后果	26
第二章	站出来并成长	29
	婚配的真相	35
	体现真相的戒指	41
	婚姻是成年人的事	45
	作为成年人出现	52
第三章	爱、尊重和珍视	55
	编写新的剧本	59
	珍视是行动	64
	如何要求得到你需要的东西	69
	尊重你的伴侣	71

第四章	放弃所有其他人	81
	婚姻之桌	82
	谁是第一名?	84
	爱我,就请爱我的孩子	90
	新地图,新规则	94
	忠诚的新定义	101
第五章	不论是福是祸	104
	活在光明中	107
	旧创伤的毒性	109
	治愈种族主义造成的创伤	112
	被抛弃的孩子	117
	你爱你的战场吗?	119
	你的应急计划	123
	为了白头到老而特意设计的仪式	127
第六章	不论是穷是富	129
	金钱与平等	132
	支付份内的费用	137
	保守秘密	141
	快乐原则	143
	两性关系之中体现的财富:	
	由贷方和借方组成的体系	149

第七章 不论是患病还是健康	152
在乎的含义	154
自我照顾是第一位的	160
性健康	162
酗酒成瘾:最大的谎话	165
第八章 白头到老	173
幻想的重来	176
即使婚姻会让你送命也不离婚吗?	179
对失败进行改造	183
第九章 睁大双眼	185
婚前要问的 276 个问题	187
第十章 如何写出要遵守的真实的婚姻誓言	219
婚礼仪式	221
誓 言	223
第十一章 重写婚姻誓言绝不晚	234
以讲真话来更新誓言	235
你的破裂可使你完整	237
更新你的誓言	239
惯常做法的更新	245
第十二章 点亮三支蜡烛	247
你的三支蜡烛	248

●

附 录 婚姻练习题	252
站出来并成长	252
爱、尊重和珍视	254
放弃所有其他人	255
不论是福是祸	257
不论是穷是富	258
婚姻誓言	260
婚姻誓言的更新	262

导 言

对自己坦诚真实

真实是有强大力量的，并总是要占上风。

——索杰纳·特鲁思

让我以讲真话开始。我知道生活在谎言中是什么滋味——我曾因想保住我与丈夫的关系而迷失了自我。尽力维持一个毫无基础的门面，会非常的折磨人，而个中的滋味我是尝过的。所以，我在本书中，不会高高在上地说教。我不会对你讲我猜想的事，而会讲我经历过的事。

真实坦诚现在维系着我的生活。它不是一个附属的东西，而是一个必需的东西。它就像信用卡一样，是我出门必备的。但我是跨过了谎言编织的黑暗才走到这一步的。我愿意让每一个女性不再痛苦，不要再以为只有抹杀自己的需要和贬低自己才能得到爱情。我愿大声疾呼：真实才更好、更温暖、更有力量。唯有讲真话，才能拥有满意的婚姻或恋爱关系。

我曾和一个男人保持了很长时间的婚姻关系，而他的酗酒是



我们生活中的头等大事。与他分手使我身心交瘁，而且令我深感痛苦。但更令人痛苦的是，我竟与他保持了那么久的关系。我为什么与一个只深爱和忠实于酒的男人保持了那么久的关系？我为什么对自己说谎并放任他不断说谎？当他的谎言不断升级时，我实际上在被温柔地杀死。生活——真实的生存——对我来说已经停止。我自以为还存在的自我正在蒸发。我正在缓慢但确实地消失。我已不再认识我自己——我又如何能认识我自己呢？我已不复存在了。

我每天都帮他做伪装，帮他稳妥地装样子，让他的掩饰富有感性、符合逻辑并尽善尽美。我放任他就自己真实的面目和价值评判对我说谎，而且当他对那些自以为很了解他的人说谎时，我也默不作声。

与这个男人的婚姻几乎使我死掉——几乎摧毁了我欢快而富于活力的精神，影响了我坚定而健全的心态。他想让我失去自我，而我在很长时间内竟让他得逞了。我为何要为一个不尊重我、也不重视我的男人付出那么多时间和精力？我作为一个受过良好训练的专业人士，又自以为有几乎完美的直觉，为何与这么一个江湖骗子搞到一起去了？

既然这个男人深深地伤害我，让我耻于要求正常的生活，那我为什么要与他保持婚姻关系？既然这个男人嘲笑我，并刺激我开放的伤口——缺少安全感，我怎么会愿意与他结合那么久？他说我太缺乏女人味，并无情地批评我。我放弃了自己的思考，认为这样会使他安静下来。这确实有一段时间使他安静下来。但每一天过去，都使我的自我一点点丧失。我曾力图更振作，力图

更高兴，我曾装出心满意足的样子，我曾尽力更能理解他和接受他，我曾试图使无意义的生活过得有滋有味。我现在认识到，尽管我作出了极大的努力并奉献了一切，但他眼中并没有我，就更不必说爱我了。我渴望与人接触，而他却渴望被人忘却，当这两者经常冲突时，他最后感到了厌烦，于是切断了与我的联系——更换手机号码和电子邮箱，简直就像消失了——并另找了一个女友开始了新的生活。

被他抛弃是我最大的噩梦——真的是如此。但这也拯救了我的生活。这个完全的、不可否认的真相让我震惊不已，它迫使我急切地寻求一线光明。我人生第一次问自己：我是足够完美的吗？我是别人无法忘怀的吗？

我生长在一个男尊女卑，男人强悍而成功，女人（应当说都是很聪明的女人）只是默默存在的家庭。虽然幸运的是，这些男人大都很和善（比如我的父亲），但是做一个毫无地位的人仍是令人痛苦的。我们那时都学会了如何装出笑容，并且知道如何以这种历代传承的笑容让全家人感到温暖。重要的事是保持关系，因为这是我们认为女人存在的唯一意义。装腔作势是我们那时一贯的做法。我们即使喝到毒药也会说是汽水，我们就这么善于自我欺骗。因此我后来才走到了黑白颠倒的地步。我从小受到的教育就是要这么做。我说不好什么是真，什么是假。我不知道自己是否能在冬天的孤寂中产生内心的一丝暖意。

我要感激地说，旧式家庭观念对我们的塑造是能够打破的。而一旦这种塑造被打破，就可以为真实坦诚建立一个坚实的基础，从而建设美好的生活和婚姻。



我一旦决定要摆脱谎言的束缚，就决心以说真话指导自己的一切，不论路途有多艰难、旅程有多漫长。我知道如果以说真话为导向，我即有了引导、支持，有了与社会的联系，而事实的确如此。在坚持说真话之后，我人生的一切都迅速改变了。我与自己建立了盟约。我已发誓要走上说真话的圣坛，并永远诚实。我已把诚实作为我最重要的人生伙伴。

我今天只想与尊重我，而且我亦尊重的男人为伍。我希望我找的男人有足够的智慧，不会为了酗酒而不顾一切。我绝不再找一个有可能为酗酒或其他女人而抛弃我的男人。我将只找一个因为价值观的原因而在性爱和情感上忠实于我的男人，即一个因内心真诚而不愿生活在谎言中的男人。

通过本书，我也邀请你做同样的选择。但你必须首先在内心做一个治疗，以达到人生并没有给你的健全——而你一旦达到了这种健全，那就无人可以夺取它。它属于你，就好比一个你拥有百分之百股份的公司。

请与我一起踏上发现的旅程，让好奇心伴随着你，让耻辱和批评留在身后。如果你对自己有了这种投资，你会获得人生最大的利润：重获真实的自我。你将永远不会被人像商品一样地出卖或交换。作为自己人生的唯一主宰，你会作出明智的决定，知道在哪里、如何共享和利用自己在情感、精神、财务、身体和性爱方面的财富。你是值得做这一投资的，也值得有一个最闪光的人生。

当我发现我是谁时，我即是自由的。

——拉尔夫·埃利森

第一章

从这一天起

对于结婚来说，这一天风和日丽。教堂里挤满了兴高采烈的亲朋好友。新娘穿着一身象牙白的婚纱，美丽动人。新郎穿着一身黑色礼服，英俊潇洒。来宾们穿着塔夫绸礼服和燕尾服，颜色协调，众星捧月似地围坐在四周。当这一对新人在白发如雪的牧师面前站定时，他们互相深情地看着对方的眼睛，然后发出了亲手写下的誓言。

她说：“你将是我最好的朋友，但排在玛西亚的后面，因为她是我最最好最好的朋友。另外你还要排在我的德国牧羊犬 Spike 的后面，它将每天睡在我们的床尾。”

他回答说：“我保证将照顾你，一切只为了你好，只要我能承受，而且你妈妈不会老来拜访。”

她说：“我将珍视你，但一旦我们结婚，我希望你少喝酒，更加

努力地工作，开始显出对艺术的兴趣，并刮掉你的胡子。”

他回答说：“我的一切都归你，但你不知道的钱不算数，而且我的私人账户上还会存一笔钱，这是为了预防万一。”

她说：“我保证无条件地爱你，直到你做了我不能容忍的事情。我保证能原谅你和忘掉不快，尽管你知道我来自一个非常爱抱怨的家庭。我还保证睡觉前一定不生气，尽管我可能整夜都不睡，只在发怒。”

他回答说：“我将永远爱你的身体和灵魂，只要你能长期保持那迷人的苗条身材。”

她眼含欢乐的泪水说：“我保证在有生之年珍重你，只要我还能忍受你。”

以上对话可能挺滑稽，但当我为身陷麻烦的夫妇们做咨询时，我发现，在他们结婚誓言的表象之下包含了类似的想法和“但是——如果”。他们做了无法履行的宣誓，并说了自己并不十分理解或相信的美好语言。他们只希望豪华婚礼的神奇气氛会终生伴随自己，并使一切都万事大吉。

真实的情况是什么？他们在婚礼的圣坛上撒了谎，没有认真铸造真实的伴侣关系，并编造了他们希望某一日会实现的故事。他们在爱情的大海上被风浪左右，被感情冲动的潮流所裹挟，但这潮流迟早将变成现实的粉碎性大浪，从而把他们带回到人生的岩岸。他们在自己的婚礼上是旁观者，虽然宣布了自己写下的誓言，但没有认清自己的爱情和真实人生的真相。他们以婚礼这天的辉煌，换来了以后多年的痛苦纠缠。这种婚姻至少有一半维持不到10年。另外有许多夫妇虽然终生没有离婚，但却好像关在自

已设计的监狱中服刑，而无法理解为什么以欢乐开始的婚姻，会变得如此痛苦不堪。

为什么只想享受欢乐的人们会有如此悲凉的下场？哪些是婚礼圣坛上的谎言呢？

列举谎言

我的一个好朋友谢里尔最近离婚了，虽然她结婚已 14 年并有 3 个子女。他选的丈夫哈罗德与她格格不入。哈罗德酗酒、不忠、为人狡诈，而且残酷。离婚后的谢里尔痛苦地拷问自己，为何做了这么一个可怕的选择。她问我：“我那时究竟在想什么？我怎么能与这种男人结婚？”

我说：“你是在婚礼圣坛上说了谎言，倒不是因为你自己不好，是因为你不知道自己在说什么。”

她感到很震惊。“谎言”是个很严厉的词，所以她坚称自己对婚姻誓言是真信的。她安静地说：“当我宣誓说和他终生不离不弃时，我是认真的。但这却几乎要了我的命。”

谢里尔的谎言是什么？它不是有意识的和故意的。它是大脑无意识状态的结果。她的谎言首先是自我欺骗，好像哈罗德不是像表面上那么坏。谢里尔是我认识的女性中最温柔、最会照顾人的一个。她总是寻找他人的优点，这真是一个叫人惊叹的特质。但如果你信赖了已证明不该信赖的人，你就是选择了一条险路盲目前行。哈罗德在婚前就明确显现了真实本性，而谢里尔却

没有发现它。他是个卑劣的人，善于控制人，对谢里尔的情感毫不关心。他在两人订婚后也曾失踪多日，连招呼都不打。谢里尔真是有理由怀疑他另有女人。当她询问此事时，哈罗德却说她管得太宽使他窒息。他说：“我们还没结婚呢，你就给我脖子上套绳索啦。”谢里尔总是退让，感到自己说的话挺傻的，而这时，自我怀疑就在她的大脑、精神和心灵上安了家。她就是在这时将谎言当作了真实。在他们的婚姻中，这一情景将重复出现。哈罗德可以到外面随意花天酒地，而谢里尔却不敢问他，因为他总是使她一问起来就显得很傻。

谢里尔从小就相信女人要努力让男人喜欢。她父亲常让她感到自己没用，他经常嘲笑说，如果她做得不好就没有男人愿意娶她。哈罗德也是这么做，一旦自己变得孤僻或发脾气就责备她。他把自己的夜不归家也怪罪到她的头上：“你气死我了，难怪我需要去喝酒。”

谢里尔听了他的话以后很上心，并一直力图尽力让他高兴，但却做不到。她说：“他一直责备我家务没有搞好，或者带孩子的方法不对。我从来不觉得自己做得很好。”

谢里尔哭着回忆说，在第三个孩子出生后不久，有一个阶段闹得尤其伤心。“那是一个星期天，而我在星期天总是把晚餐搞得很丰盛。哈罗德吃完饭后就靠在沙发上看电视。当时天已经挺晚了，我真累坏了，家务事还有那么多。我刚生了孩子，老二刚会走路，老大已4岁多。于是我问哈罗德能否给老大洗个澡。可是他盯着电视头都不抬，只是说：‘我不想动。’”

谢里尔尤其记得那一天，因为她很少要求哈罗德帮助她，只

是在绝望和太累时才提出要求。他的冷漠深深地伤害了她。她回忆说：“我马上进了卫生间，像孩子一样大哭起来。然后我擦干泪水，下楼去清理厨房。收拾完厨房，我又给孩子们洗澡并安排他们上床睡觉。”

谢里尔那天感到了真正的绝望，但她忍了14年的类似岁月才最后与哈罗德离婚。为什么这么久？因为她曾在婚礼的圣坛上发出了神圣的誓言，而她不愿违背自己的誓言。她不理解：对不真情投入、不能以德报德的人做的誓言，为什么只是一个不必兑现的保证？

哈罗德的谎言更直接。他曾保证要爱慕、尊重和珍视谢里尔，但有一个条件，就是她要将他的需要视为第一，并要让他想怎么样就怎么样。他真实的谎言是：即使当她一切都照办时，他仍没给予她任何回报。他从没表示过感谢。他从没称赞她美丽。他从没拥抱她或说他爱她。

谢里尔用了很大的勇气才承认了真实情况，并提出了离婚。哈罗德一直没搞懂这事。当她走出门时，他嘲笑地说道：“你认为还会有别人要你吗？”她懒得回答他。那又怎么样？

真实情况：秘密成分

从这一天起，让我们一致同意说出真实情况。

即使你多年来一直在隐藏真实的感情，不敢说出自己的需要，内心怀有抱怨，并有意地否认你已知的情况，你仍能做出改变



这一切的选择。不论你是否谈过多次失败的恋爱，现有的婚姻已经出现问题，或你已离婚并想再尝试一次婚姻，都没有什么关系。

你可以最后做出有意识的努力，来放下那些沉重的负担。这里有一个令人惊叹的事实：虽然这难以置信，但你在直面真相的过程中会找到爱情。这是每一个圆满婚姻的秘密成分。

当阅读到这里时，你可能正在筹备自己的婚礼，并憧憬着天长地久的爱情。你想知道如何避免像朋友及家人那样，在婚后一直经历权力斗争和不快乐。如果你希望生活幸福，就要相信真实。要相信，与谎言相比，真实会让你更接近于享受快乐的人生。事实上，真实是缔造持久爱情、内心安稳和真正激情的唯一办法。

让我来帮助你。真实会让你获得自由。

唤醒你自己

在很多时候，人们更易于抱着幻想陷入昏睡，而不是唤醒自己去面对现实。但一旦你唤醒自己，就难以回到昏睡状态。保持清醒的时间越久，感觉就越好、越自然。

第一步是开始审视你与对方的关系——目前与对方的关系或过去已失败的一段关系——并问自己几个基本的问题。这种审视可能暴露令人痛苦的现实，但你要努力避免耻辱感或责怪的想法。耻辱感（“我是一个坏人”）为许多人提供了一个舒适区，它成了你放弃这段关系的一个借口。责怪的想法（“他或她是一个坏人”）可能暂时让你感到满足，但并没有使你更接近于事实真