

[德]卡特雅·杜贝克/著 王德峰/译

幸福伴侣的秘密



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

《中国当代文学名著丛书》 中国文联出版社

幸福伴侣的秘密



中国文联出版社

幸福伴侣的秘密

[德]卡特雅·杜贝克/著 王德峰/译



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福伴侣的秘密/(德)杜贝克著;王德峰译.

—上海:上海书店出版社,2006.1

ISBN 7-80678-421-7

I. 幸... II. ①杜...②王... III. 婚姻—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103563 号

Katja Doubek

DAS GEHEIMNIS GLÜCKLICHER DAARE

Originally published under the title DAS GEHEIMNIS GLÜCKLICHER DAARE

Copyright © 2002 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

图字:09-2005-308 号

幸福伴侣的秘密

(德)卡特雅·杜贝克/著 王德峰/译

出版统筹/张旭辉

责任编辑/邹荣华

技术编辑/吴放

封面设计/视觉先行工作室

版式设计/子菁

世纪出版集团上海书店出版社出版

上海世纪出版集团发行中心发行

上海福建中路193号 邮政编码/200001

www.ewen.cc www.shsd.com.cn

全国各地书店经销

上海展强印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 8.5 字数 180,000

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

书号:ISBN 7-80678-421-7/C·2

定价:23.00元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得连载、摘编或复制

前言

“每一个人都是他自己幸福的缔造者”，这是人们常挂在嘴边的一句话。正像其他的谚语一样，这句话也通俗而又深刻地反映出了人生某些方面的哲理。心理学家们已经发现，我们大家都完全能够有一个对待幸福的正确态度，并且能够使这种态度在缔造个人幸福的过程中发挥作用。而且这样做的动力就在我们自己身上，只不过要借助于所取得的职业上的成就、或者是健康的体魄；当然如果能得到数以百万计的大宗遗产，或者是在抽彩时中了大奖——这些也都能给自己带来幸福。（一家民意调查机构对前49名最富有的美国人进行的调查结果表明，他们虽然身价亿万，但却都觉得自己仅比他们那些普通收入的同胞略微好些而已。）

专家们指出，幸福的人在一些问题上的言行举止同那些牢骚满腹、怨天尤人者是不尽相同的。幸福的人即便在遇到极大不幸的情况下，也仍然能够对自己周围的人和事保持一种平常的心态和正常的言谈举止，同样不失去自己固有的幽默。他们都是现实主义者，从不给自己提出不切实际、乃至是根本不可能达到的过高要求。因为他们知道，这种不切合实际的要求，只能给自己带来失望和挫折。但是，如果我们能把自己的期望值调得较为低些，而最后所得到的结果甚至会超过原来的想象，这样就会使人有一种喜出望外的高兴、快乐和幸福的感觉。

幸福的人并不总是经常抱怨自己的。他们并不为所谓“我的头发是不是太少了”，“我的胸部怎么没有别人的那么丰满”，“我的肚子是不是太大

了些”，“我怎么长一对招风耳朵”等诸如此类的“问题”所烦恼。幸福的人能容忍自己身上和自己伙伴身上所存在的某些弱点、不足之处。他们不光总是想到自己，而且也能设身处地换位思考，为别人着想。他们还多是一些喜欢交往、并且在社交活动中表现得活跃、主动的人。令人愉快的社会交往，大方、得体的言谈举止，以及完成某种重要任务之后的那种重负顿失之感——凡此种种都有一种重要的共同之处，那就是它们能够使人们的大脑中产生出荷尔蒙多巴胺，促使人体本身产生出一种发自内心的愉快幸福之感。所谓幸福感，它也是随着对幸福有着不同理解的人的不同而有着不同含义的。从有的人把内心的满足当作一种幸福，到有人把欢喜若狂、痴迷陶醉当作幸福——林林总总，不一而足。幸福是不可强求的，但人们却可以做许多事情来使幸福降临——自己可以这样做，也可以同伙伴一起为缔造共同的幸福而努力。

卡特雅·杜贝克
2002 年于慕尼黑

目 录 >>>

前言 / 001/

爱情——一种不寻常的游戏 / 001/

幸福——赐予、天命还是争取来的？ / 010/

001

引起对方注意的艺术 / 016/

你的电子邮件 / 025/

男人——一种不可捉摸的人 / 027/

浪荡轻浮的人——女人如何识破他们 / 033/

一千次地接触——爱情宜三思而后行 / 038/

很好地考虑一下——什么样的人同什么样的人

在一起比较合适 / 042/

不是一家人不进一家门，还是矛盾对立相互吸引？ / 048/

爱情发展的几个阶段——恋爱、订婚、结婚 / 055 /

两个人幸福长存的添加剂 / 067 /

权力的游戏——谁来确定应该怎么办? / 073 /

有爱心的人会为别人付出一切吗? / 084 /

世界上最美妙的小事 / 090 /

被允许做的事情就是使人中意的事情 / 097 /

如果没有以往那样的冲动感的话 / 099 /

夫妻生活中的干扰因素——为什么常常变得那么复杂 / 107 /

吃醋是一种癖好 / 117 /

你不应该别有他求…… / 126 /

纸是包不住火的 / 149 /

你还爱我吗? / 153/

一个邈里邈远的家伙 / 158/

婆婆大人是“泼妇”还是“保姆”? / 163/

1 + 1 = 3——做父母的乐趣 / 173/

一年之中最美好的日子——美梦成真的休假,
还是像噩梦一样的假日? / 185/

一年一度的欢快的节日 / 196/

你的钱,我的钱,我们的钱 / 204/

无论怎么样都要有个婚姻契约书 / 215/

在关系好和关系不好时一样——危机可以拯救爱情 / 218/

不要一吵架就收拾东西走人 / 228/

弄清问题,祛除危机——进行建设性的争执 / 238/

对迄今为止的关系进行一番检查——一切还正常吗? / 248/

我们再也不知道怎么办了——请专家帮忙 / 255/

爱情——一种不寻常的游戏

充满幸福
充满悲痛
令人心事重重；
满足和惊恐
使人处在烦恼之中；
极度的狂喜
又会使人转而悲凄
只有懂得爱的人
才会生活在幸福里！

001

在歌德的《哀格蒙特》中克莱尔辛就这样轻声地唱着，她在颂扬那种我们大家从内心里希望达到的境界——幸福地去爱别人，也幸福地接受着别人所给予的爱。是这样的，在舞台上，在电影里，幸福地爱着别人和幸福地被别人爱着的情形是经常出现的；然而在我们的现实生活中，要想经历这种伟大的爱情以及它所带来的伟大幸福，那就显得不那么容易了。

， 离婚的人数或是愿意离婚的人数在不断增加，这种势头看起来还有增无减：在德国的大城市里，这种不断增加的离婚率已经接近每两对夫妻中就有一对到民事法庭闹着要离婚；在美国加利福尼亚则每四对夫妻中有三对离婚。同在美国一样，在德国主要是女方提出离婚并最终同自己的丈夫

分道扬镳。

迄今的情况看起来是这样的，一旦她们在同丈夫的婚姻生活中出了什么问题，多半是她们首先发现并且主动到自己的女朋友和心理疗法医生那里去寻求帮助，如果没有谁能给她提供什么帮助，解决她的疑惑或者是业已存在着的问题，那么她或者是她们便会作出同自己丈夫分手的决定。而男人在遇到这种情况的时候，则多半是毋宁忍着，坐观其变，尽管这样做可能是出于某种所谓“我不怎么在乎”，或者是一种听天由命的心理。这么高的离婚率绝不意味着人们对婚姻的兴趣因此变淡了，而只能表明，今天我们对夫妻双方之间关系的要求比以往更高了。就是在对夫妻的期望值这一点上，女性的期望值也要高于她们的丈夫们。为此所进行的调查结果表明，75%的女性在结婚前希望自己未来的“他”能够在“轻声说出‘愿意’”之后在这方面或那方面变得更近人意，而75%的男性则既不打算自己在言谈举止方面会发生什么变化，也不希望自己的妻子同婚前相比有什么两样。

那么人们不禁要问，今天这种离婚已经是家常便饭、成了司空见惯的现象的原因究竟在哪里？对这个问题的回答乍看起来令人觉得有些同常理相悖，那就是在今天，绝大多数的婚姻是爱情的结晶，也就是说，人们是为了爱情才结成夫妻的。罗曼蒂克的爱情是最近150年来才成为男女结成夫妻的一种通常遵循的标准的。在此之前，人们则更主要的是把家庭出身、社会地位、所拥有的钱财或者说生活状况以及升迁的可能性等，作为选择配偶的主要标准。至于谈到所谓“伟大纯真的爱情”，那应该说主要在供人们消遣的文学作品中才有，在现实生活中则不是这么回事——但是这里要强调的是，凡是没有大谈什么伟大爱情的地方，都没有出现很大的失望。

即便出现些问题,在人们通过某种协商之后,问题也便解决了,不致闹到非得离婚不可的地步。

今天的情况同那时相比则大不一样了。那种依附关系本身就发生了很大的变化。现在绝大多数女性都不再像以往那样靠自己丈夫养活,过着那种“嫁汉随汉,穿衣吃饭”的日子,因而摆脱了“嫁鸡跟鸡飞,嫁狗跟狗走”的附属地位。与此相适应的是,过去的那些被认为是天经地义的处理夫妻之间关系的准则,以及夫妻之间关系等方面,也已经作了相应变动,一些过了时的观念也已随之改变。如在这种新的夫妻现实状况中,不再像以往那样,男子要挣钱养家,女性则是生儿育女,做好家务,所谓相夫教子,而是在追求“伟大纯真的爱情”。现在,我们都在追求那种完美无缺的生活伴侣,这个伴侣要使我们在任何时候都能放在银色的托盘上走遍世界,我们能同这样的伴侣同甘共苦,休戚与共,融为一体。这必然会是一种世界上没有比这还幸福的幸福,这种幸福最好是从天上一下子掉到我们自己和我们的理想伴侣的怀里。但是,要提醒人们注意的是,越是这样想(或者更确切地说越是这样痴心妄想),那么对对方提出的要求就会越高,直到他或她根本无法完成的地步。结果是不言而喻的。

对现代理想伴侣,不管是她对他,还是他对她的要求,都肯定会是无止境的:充满激情,对对方无限倾慕,无限钟爱;乐善好施,热心助人;在任何情况下都能指望得到他或她的全力关爱;他应该是一位无可指责的慈父,她应该是位理想的贤妻良母;人还要长得漂亮,模样要好,身材要好,要个儿有个儿,要条儿有条儿。无论是男性还是女性都希望能找到这样十全十美的对象,都希望能对这样的人献出自己真心,订下自己的终身。但是,这种看来是会天长地久、合情合理的关系,其实是不能长久的,只要夫妻双方不能够做出最优秀的成绩,只要有一方在夫妻关系方面不能做到尽善尽

美,那么这种极度理想化了的夫妻关系,即便存在过也会很快破裂,这样的美梦也便会化为泡影。

谁要是给自己、给自己的伴侣提出这种不切合实际的过高要求,那么他从而也就使夫妻之间的关系经常处在一种“要做出成绩来”的压力之下,他就是用这种方式在努力地挖掘陷阱,总会有那么一天,他的幸福和爱情都会掉入到这个陷阱里去的。从竞技体育中我们都知道,从长远观点来看,一个人是不可能总是创造出很好的成绩来的,于是那种不切合实际的所谓幸福生活的梦常常像肥皂泡一样破裂也就没有什么好奇怪的了。这同样也就提醒人们注意,不要在还没有结婚之前就把夫妻关系搞得那么难处,设下那么多陷阱。

被人爱是一种礼物,一种赐予。被来自晴朗天空中爱神的箭所射中,我们会为突然的心跳而吃惊。但是对那种长期的爱的感觉和态度则会是另外一种样子。这同那种偶然的爱的冲动和爱神所射出的箭,是很少、甚至没有任何共同之处的。有承受能力的爱情,要求投入,要求花费力气,还得动动脑筋。尽管绝大部分爱情方面的问题都同真心实意有关,但是我们还是首先要用头脑来考虑一下,如何来处理好已经出现了的爱情问题,如何防止类似的问题以后再次出现。好的伴侣,或者说好的夫妻关系不会像流星那样从天上落下来,当然光靠自己的美好愿望也难有这种美好的夫妻关系,美好的夫妻关系不会是等来的。知道这一点,并且把它记在心上,是很有好处的,那样人们就会从一开始起对夫妻关系和夫妻相处有一个合适的态度。一种有承受力的夫妻关系,必须双方每天都用理智和情感来培养、来维护,因为恰恰都是一些日常生活中的小小的分歧和争执、拌嘴常常能关系到事情的成败,甚至会影响、乃至破坏夫妻关系。

几乎所有的人都在做着这样的梦,而且其中也确实有些人真的拥有那种和谐的、令人满意的幸福的夫妻关系。当然喽,这种令人梦寐以求的理想夫妻关系只是在有限的时间里。为什么有些人同自己的伴侣之间总是磕磕碰碰、争吵不休,而别的夫妻却能和睦相处、家庭生活美满幸福呢?对这个问题,美国研究关系学的权威约翰·戈特曼对2100对幸福的和不太幸福的夫妻的情况进行了调查研究。在他的调研结果中,约翰·戈特曼总结出下面几个方面的问题:

1. 到此为止,下不为例

即便是您以十分乐观的眼光来看待您的伴侣,那也应注意这样做:从一开始就不允许他过于放肆,也不能允许他对您抱着无所谓的态度,拿您不当一回事。他是不是当着别人的面对您横挑鼻子竖挑眼的?您在说话的时候他是不是随便就把您的话打断?如果是这样的话,您就应该立即把情况弄清楚,千万不要抱着“理解”他的态度,自己忍气吞声,接受了他的这些做法。因为您这样容忍了他,却会在您内心深处积聚不愉快和沮丧、失意等消极情绪,总有一天您会再也忍受不住,使这种情绪爆发出来,而且还很可能是在不该爆发的时间和不该爆发的地方。只有适时地消除夫妻关系中的这些不和谐因素,才能使令人不愉快的事情不再重演。

2. 从长远的观点来看,只有表明自己的能力,才能使夫妻关系和谐

很显然,您不能总是坚持非得按您的意志行事不可。但是您也不能总是谦让。夫妻之间如果一方一味顺从另一方,也会产生不良的后果,即使是在总被谦让的一方也会是这种情况。如果一方自己总是委曲求全,勉强迁就对方,那么久而久之他就会在内心里产生一种不满的情绪,于是夫妻

伴侣关系就会出现問題。要想使夫妻之间的关系不断更加美满和谐,那么夫妻双方都不要怕有不同的看法,而且要对彼此在一些問題上,哪怕是很小問題上的分歧意見采取正确的处理办法。也就是说,双方都要努力实现自己的愿望,据理力争,努力说服对方,使对方认为自己的看法有道理,愿意赞成自己的观点,接受自己的做法。比方说他坚持到一个小啤酒馆去,而您则主张去一家像模像样的酒吧。您或许觉得为这种小事也同他争得面红耳赤显得有些俗气。但这里要提醒您注意的是,恰恰是在诸如此类的小事情上才需要认真进行讨论,以便在夫妻之间的意見中找到一种妥协的解决办法。乍看起来这种争来吵去的做法会有伤夫妻和气,但从长远观点来看则对维护和发展夫妻感情大有好处。

3. 出现了小的危机时应慢慢缓和紧张气氛

气氛十分紧张,已经到了剑拔弩张、一触即发的地步。在这种情况下眼看就要大干一场。怎么办?大家一起说说别人的“坏话”(“邻居家干起来了,他们正在摔盘子呢……”),或许很快能使紧张局面缓和下来。采取幽默的做法也或许会解决问题,那种使人感到轻松的笑声能解决差不多所有的问题。如果这两种办法仍不能收到预期的效果,那么就先把那个爆炸性的問題暂时放一放:“我现在已经很累了,咱们最好以后再谈这个问题好不好?”

4. 发火有时候是有好处的

激烈的争论,有时候(当然是有时候喽!)能起到一场使空气清新的暴风雨的作用,使夫妻关系重又变得和睦起来。但重要的是在发火时要注意做到:摆事实,讲道理,言之有据;而不要口不择言,毫无顾忌,一味指责对

方,只图一时口舌之快!也就是说要就事论事,具体的情况具体分析。比方说可以这样:“这件事确实叫我非常生气,因为……”千万不要笼而统之地说:“你总是只想到你自己……”在对对方进行批评抱怨时,不要找什么借口,不要强词夺理、反唇相讥,也不要采取一概拒绝的态度。

5. 在进行讨论时不要火上加油、激化矛盾

“你就是这样……”“你以往不是这个样子,比现在好多了……”这样的说法其实是不妥当的。即便情况真是您说的那样,这种令人难以接受的说法也显然不够得体,只能引起对方的不满,收不到预期的效果,就改善夫妻关系来看毋宁说是有害的。因为这样一来几乎可以说是注定要发生重大问题的。所以在这里我们提醒夫妇双方注意:在怒不可遏之前,要克制一下自己,即便是非发火不行了,也不能把自己内心所有的想法都一股脑儿地全部说出来。就是已经到了嘴边的话,也最好能收回去,最好做一次深呼吸,试着使自己冷静些,设法使自己的话能够言之有据、言之有物,使对方听起来觉得客观、公正、在理——这样自然就会消除隔阂,使夫妻关系有新的改善。

007

6. 洗耳恭听——随时准备听取对方的意见

向您的伴侣表明,他对您来说是特别重要的,就是说您心上有他,很在乎他。您在自己心里可以有一个表格,把您喜欢的、所爱的、甚至是敬佩的他的所有性格特点都记在上面。要注意在他面前,并且也当着朋友的面提及您所喜欢、热爱、甚至敬佩的他的这些好的性格特点。这样做可以给夫妻和美、家庭幸福注入新的活力。您是不是并不总把他的问题当作是什么了不起的大事?尽管如此他在谈他的看法时您还是要认真地听着,即便是

您觉得他的话有些言过其实,您也不能、绝不要表现出自己的反感或者是不以为然、甚至是充满讥讽的情绪来。

7. 要拿出时间来表现自己的温存、体贴

夫妻一起散步时大大方方地拉着伴侣的手,就是早上起床之后在盥洗室和厨房之间匆忙进进出出的时候,也别忘了同自己的伴侣拥抱一下。谁规定的只有热恋中的情人才可以在大街上接吻?别忘了,要让您的伴侣尽可能地感觉到您对他或她的爱。要不断地向他或她表明您时时在想着他,心里装着他或她。买个什么小玩意给他(她)或者是抽空给他(她)打个电话,都会使夫妻感情进一步加深,使夫妻间的关系越来越好。

能促进关系发展的“储蓄账户”,对建立和发展任何伙伴关系来说都是十分重要的。这种既能存储同时也能提取的所谓“感情账户”,里面有相互倾慕、坦诚相见、相互尊重、相互包容、一定的耐心和相互关心、相互支持。在这种感情账户的“存入栏”里,有爱情的言词、赠送的礼物、相互间赞许的话、相互间的关爱、照顾以及身体方面的温柔体贴等;在“支出栏”里记载着的是相互间的争吵,相互间的感情伤害,所做出的令人失望的事或说过的令人失望的话,以及没有澄清的误解等。任何一种关系在建立之初都有一笔相当丰厚的“存款”。但是这也同人们在银行中的账户一样,如果总是从账户上取钱而不存入的话,那么存款是会被取光的,总有一天会陷入困境而不能自拔。在“爱情账户”或者说“感情账户”上,情况还要复杂得多,难办得多,因为在这种账户上不是那么容易就能得到贷款的,而且感情上所欠下的债还起来也困难得多。通常的看法是,如果在夫妻感情的问题上做错了一件事,得用五件做对的事情才能治愈对方在感情上的创伤。