

英国《泰晤士报》畅销书作者

The Sixty Minute Marriage

[英] 罗布·帕森斯 著

Rob Parsons

彭萍 译

既热烈，又击中爱心，带点建议初学可待。

——林达·李·波特《英国泰晤士报》

升级婚姻

（中国社会科学出版社）



60_{分钟}提升婚姻关系

The Sixty Minute Marriage

[英] 罗布·帕森斯 著

Rob Parsons

彭萍 译

图字: 01-2005-4062 号

图书在版编目(CIP)数据

60 分钟提升婚姻关系 / (英) 帕森斯著; 彭萍译.

北京: 中国社会科学出版社, 2005.8

书名原文: The Sixty Minute Marriage: Transform Your
Relationship In One Hour

ISBN 7-5004-5020-6

I.6... II.①帕... ②彭... 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 088595 号

责任编辑: 郭沂纹

特约编辑: 钱红林 王 晓

责任校对: 尹 力

技术编辑: 李 建

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京市鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010-84029450 (邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京和众通达印刷有限公司

版 次 2005 年 8 月第 1 版 印 次 2005 年 8 月第 1 次印刷

开 本 889 × 1194 毫米 1/24 插 页 13

印 张 6.75

定 价 25.00 元

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



Originally published in English Under the Title "The Sixty Minute Marriage"

Copyright@1987 Rob Parsons

The Salt Trust Cardiff, Uk

All Rights Reserved

International Copyright Secured

中文简体版《60 分钟提升婚姻关系》

[英]罗布·帕森斯

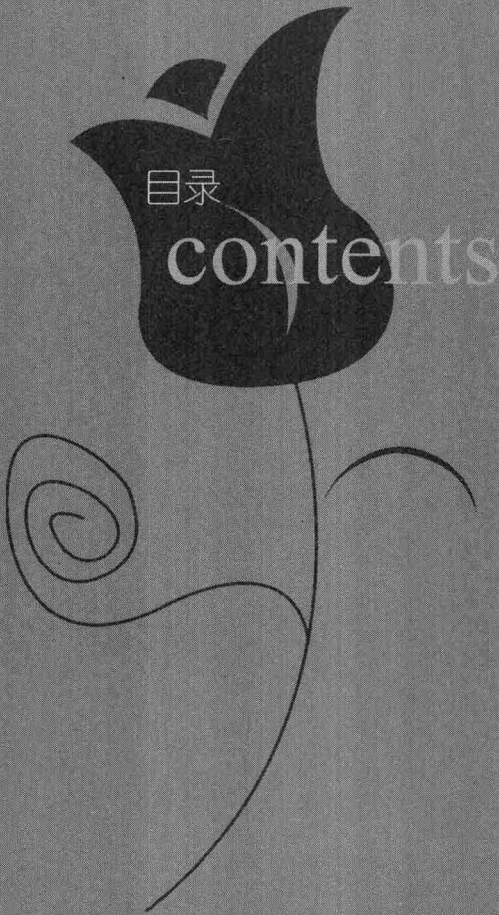
2005 年中文简体字版版权归中国社会科学出版社所有

版权所有

北京全景视拓图片有限公司为该书图片提供者之一



谨以此书献给
5岁的埃米莉：
一个父母离异的女孩



目录

contents

致谢 /5

动物园里的女孩 /7

面具背后 /11

目标 1



培养有效交流 /19

行动页 /30

目标 2



挤出时间 /35

60 秒速读页 /44

目标 3



学会争吵 /49

行动页 /58

目标 4



接受不能改变的 /63

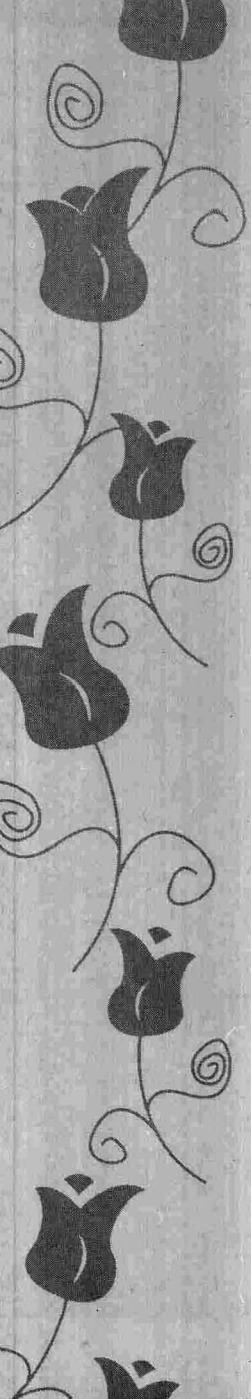
60 秒速读页 /68

目标 5



赶走幽灵 /71

行动页 /78



目标 6

爱子须明智 /83

60 秒速读页 /90

目标 7

相信自己能做“爱” /93

行动页 /108

目标 8

处理债务 /113

60 秒速读页 /122

目标 9

三思而后行——为了孩子 /125

1 秒速读页 /132

行动页 /134

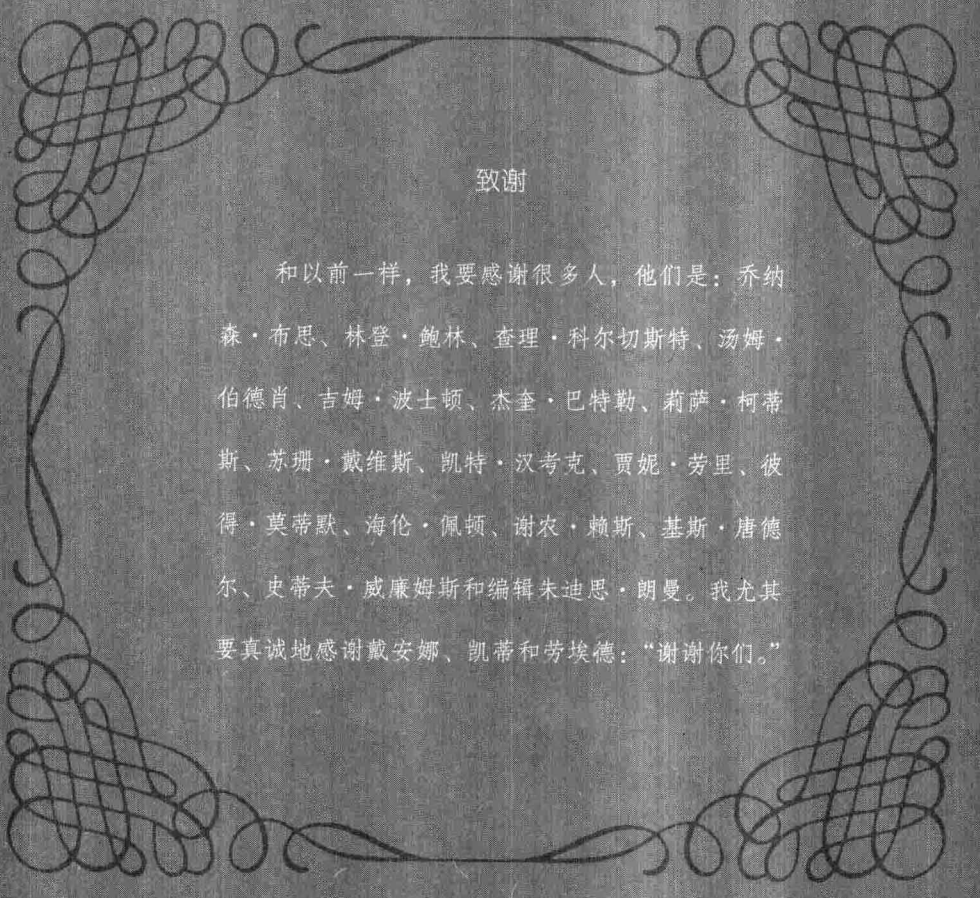
目标 10

走出误区 /137

行动页 /146

60 秒速读页 /148

注释 /152



致谢

和以前一样，我要感谢很多人，他们是：乔纳森·布思、林登·鲍林、查理·科尔切斯特、汤姆·伯德肖、吉姆·波士顿、杰奎·巴特勒、莉萨·柯蒂斯、苏珊·戴维斯、凯特·汉考克、贾妮·劳里、彼得·莫蒂默、海伦·佩顿、谢农·赖斯、基斯·唐德爾、史蒂夫·威廉姆斯和编辑朱迪思·朗曼。我尤其要真诚地感谢戴安娜、凯蒂和劳埃德：“谢谢你们。”

The Sixty Minute Marriage





女坐在医院的床上，怀里抱着刚出生的婴儿。这位男子紧挨着她，搂着她的肩膀，两个人都深情地凝视着婴儿。

如果非要让我为这张老照片选个标题，我一定会选择“希望”。事实也是如此，他们早已为孩子做好了规划。早在孩子出生前4个星期，他们就选好了幼儿园。当然，他们的梦想早已插上了翅膀，飞出了孩子的婴儿期，飞到了很远很远的未来，因为，这是他们的孩子。

这名男子突然变得非常兴奋，告诉我埃米莉学会的第一句话、埃米莉蹒跚学步的日子以及埃米莉3岁时走失的情景——当时正值圣诞节，他和克莱尔带着孩子去百货公司，购物的人群熙熙攘攘，他们有一阵子竟然找不到自己的孩子了。

那天，只有铁石心肠的人或者傻瓜才会离他而去，不再听他讲述自己的故事。我听着听着，禁不住一阵心酸。这种感觉当然不仅仅为他，我还想到了埃米莉的母亲，她或许正在企盼女儿回家，可能正焦急地掀开窗帘向外张望，一听到门铃声，就急忙跑去开门，喃喃地说声再见，把孩子领进屋——她和门外的这名男子曾经是多么熟悉，而现在，却形同陌路。那位母亲会为孩子竭尽所能，但实际情况会比她想象的要艰难得多。

我还为孩子感到难过。此时，埃米莉正坐在一条长椅上，一条腿垂在椅子边，前后晃着，满心欢喜地给麻雀喂花生。她是众多单亲子女中的一员，是破裂的家庭中的孩子。可是，婚姻破裂意味着什么？婚姻为什么会破裂？

到底是什么破裂了？破镜是否还能重圆？

我真希望有人能说些什么或写些什么，能给出这几个问题的答案。就是那天的交谈促使我下决心写成了这本小册子。

《60分钟提升婚姻关系》篇幅不长，目的就是使你能在一个小时内读完。书中每隔几页就会出现一张“60秒速读页”，对前面的内容进行总结。整本书只有一张“1秒速读页”！此外，书中还有一些“行动页”。我请大家分享在婚姻中学到的简单教训，从中挑选对自己有益的内容。

处于各种情况中的人都可以读读这本书。无论是刚刚搭建爱巢的年轻人，还是历经磨难、面临分手威胁的老夫老妻，抑或是已经品尝过离异苦酒的过来人，这本书都会使他们受益匪浅。在这本书里，我谈到了孩子。不过我知道，并不是所有结婚的人都想要孩子。你可以随意跳过不适合自己的或者自己不感兴趣的章节。

你或许已经注意到，本书是献给埃米莉的。没错，她就是我在动物园里遇到的那个女孩。每天在英国，会有400多对父母离异，这无疑会给孩子带来影响，埃米莉就是其中的一个。我对这本书寄予厚望，希望它能对那些打算结婚的人有所帮助；我相信，这本书能使婚姻更稳固，能使夫妻两人更坚强地迎接日后的艰难时光——每桩婚姻不可避免地会面对这样的时光。但是，我写这本书的首要目的是“为了孩子”，希望这本小册子能使其他的“埃米莉”永远不再失去父亲。

The Sixty Minute Marriage





我们度过了很多艰难的岁月，前面也许还会布满荆棘。会的，每个人都会遇到，不可能幸免。我询问过那些在身体、性和精神方面都受过虐待的人，他们有的不得不从家里出走，以保护自己和孩子。但是，我还注意到，许多婚姻的破裂并不是因为出了大问题，而是因为日积月累的压力使他们无法忍受。

THE SIXTY MINUTE MARRIAGE

面具背后

我5岁那年，父亲带我和三个朋友去看马戏表演。我已经记不清当时其他人的反应了，反正我自己喜欢上了那些小丑。一个小男孩为什么会产生这样的感情，其原因很难说得清楚。小丑们玩杂耍不会失手，摔倒了也不会受伤，而且他们对权贵也无所顾忌，这一切的一切都让人觉得他们是真正的英雄。但对我来说，这些都不是原因，说实话，我喜欢这些小丑，是因为他们永远不会悲伤。

我不太记得这对年幼的我为什么如此重要，也许是因为刚刚5岁的我已经知道这个世界上还有一些让人伤心的事情。比如，有一天，兔子死了，还有一天，我最喜欢的战士被砍掉了脑袋。时至今日，我还能感受到这些往事带给我的心酸，让我流泪。但小丑们却始终微笑着，没有悲伤——他们对悲伤具有免疫力。

我一直喜欢小丑，直到我9岁那年。生日刚过完两天，我在电视上看到了一部描写马戏团的电影。我坐在那里，聚精会神地看着。忽然，镜头从表演场地转向了附近供小丑居住的大篷车，车门上写着几个硕大的艺术字“Coco之家”。技术的奇迹使我有机会接近最著名的小丑，进入了他的内心世界。

只见我心目中的英雄坐在床上，泪水顺着他的脸颊无声地滑落，在他身