

Finding the Love of Your Life

择偶10大原则

非常选择 非常MATCH



[美] 尼尔·克拉克·华伦 著

许惠珺 译

本书在全美销售50万册，

并翻译成13种语言在不同国家出版；

伦博士有30多年婚姻辅导经验，

上千对单身男女与夫妇建立美满婚姻。

系评估表”，

与另一半的“适配指数”。

新华出版社



非常选择 非常MATCH

单凭运气或直觉，
就可以找到合适的另一半吗？



美满的婚姻
带给人极大的喜悦和满足，
是许多人向往、追求的目标。
但随着现今离婚率不断地攀升，
我们发觉，
择偶是一项愈来愈艰难的挑战！



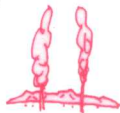
择偶，其实也需要技巧和学习。
具30多年丰富婚姻辅导经验的华伦博士
在辅导过程中发现：
选对结婚对象，
比婚姻中一切的努力还重要，
这是婚姻幸福与否的关键。



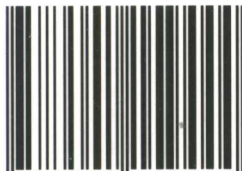
他根据最新的科学研究
和经得起时间考验的古训，
归纳出十个有效的择偶原则，
帮助未婚男女作出明智的决定，
将婚姻建立在稳固的根基上。



本书提供的原则
可以增加你拥有美好婚姻的机会
让你在选择结婚对象时，
有更大的信心与把握。
未婚男女请勿错过！



ISBN 7-5011-5944-0



9 787501 159444

ISBN 7-5011-5944-0/G · 2181

定价：20.00元

791

9/13.1-4/1
1462

非常选择 非常MATCH

——择偶10大原则

[美] 尼尔·克拉克·华伦 著
许惠珺 译

新华出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

非常选择 非常MATCH/(美)华伦著;许惠珺译.
—北京:新华出版社,2002.10
ISBN 7-5011-5944-0

I. 非... II. ①华... ②许... III. 恋爱—通俗读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 082153 号

京权图字:01-2002-5222

本书中文简体字专有出版权属新华出版社,
由爱家协会授权,中文版权©爱家

非常选择 非常 MATCH

[美]尼尔·克拉克·华伦 著
许惠珺 译

*

新华出版社出版发行
(北京石景山区京原路8号 邮编:100043)

新华书店经销

北京金瀑印刷有限责任公司印刷

*

850×1168毫米 32开本 7.75印张 140千字
2002年11月第1版 2002年11月北京第1次印刷
ISBN:7-5011-5944-0/G·2181 定价:20.00元

前言——择偶也需要技巧

每一个我所认识的人都渴望爱！最明显的就是从婚姻中去寻找。事实上，有超过九成的美国居民，一生至少会结一次婚。

最近《洛杉矶时报》针对两千多名美国成人做了一项调查，对于“人生的主要目标”这个问题，绝大多数的答案是：“婚姻幸福”。婚姻能带给人快乐，但也有很高的失败率。当两个人陷入爱河决定共度一生时，他们可以为自己和儿女带来极大的喜乐，但也有可能造成家人无法言喻的伤害。

且看看下面这两个结果大不相同的爱情与婚姻故事：

美满的故事

我先生约翰很喜欢自己，也乐意了解我。我被他吸引是因为他个性正直、努力工作，而且十分风趣。他爱我原来的样子，完全不挑剔我。刚结婚时父亲对我说：“我从来没看到你这么快乐过。”我哥哥也说：“这才是我印象中活泼开朗的妹妹。”原因很简单：这是我生平第一次感受到无条件、无保留地被爱。约翰和我的相同点多过不同点，但不同之处使我们的生活更有趣，而不是带来威胁，我们都是以彼此为优先，深信稳固的感情与关系可以帮助我们去面对无法避免的挑战，例如家人的要求和工作上的情况等等。

芭芭拉的不幸故事

盖瑞是一个穿着讲究、充满自信的人；他经常旅行，很懂得人情世故；他很有钱，有清楚的人生目标。他所拥有的优异条件我都没有。我主动追求他，最后嫁给了我初恋的这个男人。婚后不久，他就开始主宰我的生活，要求我在每一件事上都要按照他的意思去做——他的信仰、偏见和喜好。我喜欢什么食物或娱乐，还有我的想法，都一概不重要。只有一种方式可以被接受，就是他的方式。在他公然发生外遇、长期失业、做投机生意、行为触犯法律之后，我再也无法信任或尊重他。我们在生活中争吵不休，经过一次又一次的大吵，我不断恳求他给我一份有意义的感情。如果他当时给我一些正面的回应，我甚至会愿意留下来继续维系这个婚姻。

择偶是人生最重要的挑战

我有超过 25 年的婚姻辅导经验，辅导过各种类型的夫妇和像洁西卡和芭芭拉这样努力想使婚姻幸福的人。根据多年来的经验，对于决定婚姻幸福与否的关键，我现在归纳出一套结论。

其中最重要的是：选对结婚对象远比婚姻中一切的努力还重要得多。明智的选择会使你的生活容易得多了，并会带来无限的满足。你若选错对象，婚姻可能会失败，造成你自己和孩子难以言喻的痛苦。我所见过的失败婚姻，大多从一开始就有问题，两人根本就选错了结婚对象。

择偶也需要技巧

为什么有些人这么不懂得选择一生伴侣的技巧？这是因为没有人教过他们要如何择偶。如果你在这方面没受过什么教导，怎么可能作出明智的决定？

坊间有许多关于择偶方面的教导都十分肤浅，而且最终常造成伤害。例如玛格丽特·肯特（Margaret Kent）在 1987 年出版的畅销书《如何嫁给你心目中的白马王子》（How to Marry the Man of Your Choice）中，就曾经夸下海口说：“这本书审视了操纵的技巧。你会学到如何操纵别人，但不会被别人操纵。”作者告诉女人可以去哪 20 个地方找男人：“批评可以使男人爱上你”；以及如何让自己更容易被推销出去。作者说，她这本书将“带你走进礼堂，不管你的长相如何、你的过去如何，或者你的年纪多大”！

我们的社会，尤其是电视和电影等传播媒体，几乎都是教大家择偶时要凭直觉行事。但像坠入情网这类似乎很可靠的感受，对明智的择偶决定却没有什么实质的用处，反而常常成为障碍。这些感受会使你忽略最需要考虑的重要因素。

然而在这里我要告诉你一个好消息：选对结婚对象的技巧是可以学习的。

本书的主旨是要帮助你作出明智的择偶决定。如果你选到一个好伴侣，就可能拥有幸福美满的婚姻。美满的婚姻绝不是单靠运气或守株待兔而来，

惟有小心遵循适当原则的人才可能获得。有些人可能在不知不觉间便遵行了这些原则，如果他们选对伴侣，一生幸福，而我敢说，本书所倡导的观念是关键因素。如你知道了这些原则，并且用心学习，善加应用，就可以大大增加拥有幸福婚姻的机会。若你只想凭运气或是按照浪漫和热恋的感觉来择偶，你的婚姻会有五成以上的失败率，甚至带来极大的痛苦。

爱情可能会变质

美国每年有超过 20 万桩婚姻，在夫妻庆祝结婚两周年之前结束。想像一下这 40 万人的痛苦！

虽然离婚会带来很大的痛苦，但尚未有孩子的夫妻，相形之下伤害还算比较小。如果是有孩子夹在中间，痛苦会加深好几倍。

席维亚·安·惠蕾特（Sylvia Ann Hewlett）在 1991 年出版的《当家庭破裂》（When the Bough Breaks）一书中，探索美国家庭破裂所造成的严重后果。她指出，离婚和私生子的比例高得惊人。根据估计，在 1980 年代早期出生的白人小孩，到了 17 岁时，父母仍住在一起的机率只有 30%，而黑人小孩则只有 6% 的机率。

我们一定要晓得，美国社会基本单位的混乱局面，是造成今天许多人痛苦的一大主因。当我们的家庭体制败坏到这种地步，各种疯狂的行径就会出现——从参加帮派、吸毒到精神分裂和自杀。

婚姻可以美满幸福

然而，我要告诉你一个好消息：美满幸福的婚姻是可能的！

男女相爱，以相许一生的承诺建立家庭、养儿育女，人生没有什么经验比这更美好。能够和最喜欢的人深入分享生命、共度一生，这是最令人向往的事了。这个伴侣和你有共同的喜好，想法和你一致，和你共同努力经营美好的婚姻，最重要的是：他毫无保留地爱你，帮助你成长，使你更有自信。当你找到这样的一个对象时，体验全然快乐和满足的婚姻梦想就有可能实现。

但第一个要件是，你是否下定决心要慎选结婚对象。尽管有关婚姻的统计数字并不乐观，但比起你的父母和祖父母，你可以有更大的智慧和更好的技巧来选择对象。本书所提出的十个原则，是根据最新的科学研究结果以及经得起时间考验的古训所归纳出来的。你若坚持遵循这些原则，就比较可能作出明智的择偶决定，拥有一个持久和满足的关系。

择偶观念需要改革

我们最迫切需要的是一个革命——完全改变择偶观念的革命。这是本书的重点！

我深深相信，我们可以充分改善这件人生大事。我们可以帮助诸多男女找到一个所爱的对象，共度有意义的人生。这需要努力和耐心，也需要训

练和指导。毕竟婚姻事关一生的幸福，值得你投入全副的时间和心力。

让这个革命从你开始。我们要拒绝二流的婚姻，以幸福美满的婚姻为目标。

说明——如何使用《非常选择，非常 Match》

许许多多的情侣发现，《非常选择，非常 Match——择偶十大原则》（Finding the Love of Your Life）一书，对于他们在择偶时该考虑清楚的几个关键问题大有帮助。本书所列的十大择偶原则，为未婚男女作出明智的结婚决定，提供了一个明确和有效的基础。

为了帮助情侣们体验书中所提出的十个重要原则，本书在每一项原则之后设计了“关系评估表”，列出许多问题，让情侣们有机会去探索美满婚姻必备的要件。虽然问题是针对个人而设计，但建议情侣们一起做，并且在做完练习后讨论彼此的答案。

“关系评估表”中有些问题是开放性的，有些则使用了“1”到“5”的衡量标准。当你跟对方比较答案时，也许会发现你们有些答案不大相同，甚至是两个相反的极端。如果你们两人的回答相差了一个量度以上（比如说：你回答“1”，而对方回答“3”），这就代表一个警讯，表示你们需要在这些主题上有更多的讨论。这对于了解你们两人是否合适成为伴侣将有很大的帮助。

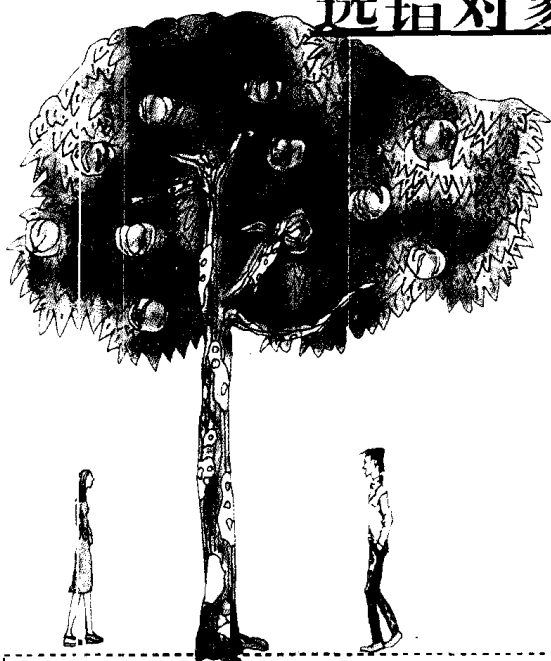
婚姻是相爱的两人之间一辈子的承诺，若能选择正确的对象，那么一个持久、满足、充实和有挑战性的家庭生活是可以期待的。

目录

前 言	1
说 明	1
第一章 选错对象有原因	1
第二章 具体描绘你的理想情人	31
第三章 共同点是婚姻的资产	63
第四章 心理健康影响婚姻	85
第五章 找一个真正爱恋的人	109
第六章 进入友伴之爱才能持久	127
第七章 亲密关系需要培养	147
第八章 学习有效化解冲突	165
第九章 真心许下一生的承诺	187
第十章 让亲友成为婚姻的助力	207
结束语 你掌握了多少原则?	227

第一章

选错对象有原因



大多数的人都渴望拥有美满幸福的婚姻。但许多男女常在择偶时就选错了对象，以致婚姻破碎、失败，甚至走上离婚之路。其实只要在婚前仔细检视，避开七个容易导致婚姻失败的原因，就比较可能建立一个稳固的婚姻。

我和几个同事在加州圣地亚哥度过一个周末之后，一起从五号高速公路开车回洛杉矶。在圣地亚哥北方几公里处有美国海关和移民局的一个检查站。他们检查车上是否藏有非法移民，避免有人从墨西哥非法进入美国。

高速公路上有标志，指示驾驶人留在原来的车道上减速慢行。许许多多的车子都照规定做，车辆大排长龙，长达好几公里。终于到达检查站时，每一条车道上都有一个穿着便服的官员，仔细地检查每一辆车子。对大部分的车子他都是挥手叫他们通过，偶尔才拦下一辆来检查。一旦通过检查站，驾驶人就可以在高速公路上加速行驶。

当我们的车子到达检查站之际，那个官员看看我们，就挥手示意我们通过。当我们加速驶往洛杉矶时，我们就在思考刚刚那个官员的动作：“他在找什么呢？他觉得什么样的情况可以信任？什么会令他起疑？他怎么这么快就知道有没有问题？”你可以想像这一车子的心理医生一定想出一大堆理论来！

后来我领悟到，我的办公室其实有点像那个高速公路上的检查站。一对又一对考虑结婚的年轻男女通过这里，当我担心他们的关系可能很有问题时，就会请他们“停到路边”，更仔细地检查一下。



我当然也有失察的时候。大约四年前，我为一对男女做了七次婚前辅导，我有把握他们彼此很合适。但一年后，他们分居了，现在已经离婚。不过这种失察的情形并不多，这些年来我辅导了上千对男女，在他们结婚后仍继续追踪他们的情况，我相信我已经可以准确判断了。

我自问哪些现象在我眼中是危险讯号。我很清楚地知道，在一段感情关系中，优点往往会比致命的问题明显。这些问题往往很像体内的癌细胞，不容易看见，它们会隐藏起来或四处移动，难以侦测得到。

男女在恋爱时，浓情蜜意有时会蒙蔽人的眼睛，使人看不见那些对婚姻具杀伤力的缺点。这就像癌症摧毁人体一样，当恶性细胞侵入一个健康的年轻人体时，你哪会怀疑他体内正在形成疾病呢？当一对男女高高兴兴来到我的办公室，难掩浪漫与兴奋之情，我怎么知道这段感情会有一些严重的问题呢？

研究人员已经晓得如何有效地侦测出问题。最近有一项研究显示，在一对男女结婚之前，可以有81%的准确度预知这桩婚姻是否能够成功。根据这项研究和我个人25年来的经验，我列出七个检查站，侦测一个人是否选错对象：

一、太快决定结婚

很容易引起我注意的一点是，男女双方说他们认识了两、三个月，现在已经准备要携手共度一生。我想说的是：“什么？你们懂得‘共度一生’的意思吗？这表示要一起吃数千顿的饭，一同度过各种财务



危机，承受疾病或沮丧、一同面对沉重的失望，也许甚至要看着对方变老、卧病在床。你们才认识几天、几周或几个月，就以为已经准备好可以作这种决定了吗？”

当然，我通常会约束一下自己的忧虑，但他们会了解我的意思。当两人才交往几周或几个月，就准备要作关乎一生幸福的结婚决定时，我通常会认为他们的决定是幻想大于实际。这显示出他们低估了婚姻这件事的重要性，也缺乏维系美满婚姻所需的成熟度。

我读过很多有关择偶的研究资料，辅导过数百对考虑结婚的男女与更多婚姻有严重问题的夫妇。我深深相信，结婚的决定若作得太快，会给婚姻带来很大的危机。

几年前德州堪萨斯州立大学（Kansas State University）的研究人员，针对一项实际的调查发表报告，指出婚前有充足交往的时间是非常重要的。他们对 51 位中年已婚妇女进行取样调查，结果发现，“和目前配偶结婚之前的交往时间长短，与目前对婚姻的满足程度有很大的关系”。这些研究人员表示，有些婚前交往时间很短的婚姻也很美满，但交往的时间长一点，比较可能预先面对将来会出现的问题。这项研究发现，“交往超过两年才结婚的夫妇，对婚姻的满意度普遍较高，而交往时间较短的夫妇，对婚姻的满意度则有很大的差异，有的很满意，有的很不满意。”因此，较长的交往时间可以减少许多婚姻失败的机率。

我非常关切那些匆促决定的二度婚姻，很多人因为失去伴侣而匆匆再婚。

我认识一些再婚的人，如果这“第二次的机会”有很好的结果，通常是因为他们花了足够的时间交往。曾有一个社区领袖写道：“我在第一次婚姻所学到的功课，使我的第二次婚姻获益良多。我最明智的行动就是等了四年才再婚，我因此能够为自己在第一次婚姻中做错的事负责。”

不只是离婚或丧偶的人会匆匆再婚，失去一段深入交往的感情或婚约，也会使人急于找一个替代品。有些时候是因为这些人觉得被拒绝、自卑或寂寞；有些人则是为了缩短悲伤的过程而急于再婚。最近有一个朋友写信给我，他的情形就是这样：

我在择偶过程中实在没有想清楚。我24岁时认识佩蒂，那时我的未婚妻刚因车祸身亡一个月，我正处于疗伤期。当时我不晓得自己是想要逃避失去未婚妻的悲伤和痛苦，还天真地以为上天注定要我走这条路，我应该勇往直前。我离开芝加哥搬到波士顿之前，只和佩蒂约会过一次，觉得她是个很好的人，接着我和她通了四个月左右的信。我不是很了解她，但我在认识她六个月后，却冲动地向她求婚，根本没去想这个选择好不好。我以为我们可以相处得来，我一直告诉自己，我不是因为失去未婚妻才匆促结婚。

这个婚姻根本没有成功的机会，虽然没有立刻

