

最接地气的
婚恋幸福宝典

MARRIAGE
PSYCHOLOGY
婚姻心理学
婚姻是最好的修行

(美) 霍妮 著 / 徐淑贞 编译

谨以此书献给准备进入婚姻，或已经进入婚姻的所有朋友。

家庭稳固、婚姻幸福的金牌密匙；
游刃有余、长袖善舞的情感秘笈。

畅销50年，揭秘婚姻真相的角角落落。

中国华侨出版社

MARRIAGE
PSYCHOLOGY
婚姻心理学

婚姻是最好的修行

(美) 霍妮 著 / 徐淑贞 编译



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚姻心理学：婚姻是最好的修行 / (美) 霍妮著；徐淑贞编译. — 北京：中国华侨出版社，2013. 6

ISBN 978-7-5113-3731-3

I. ①婚… II. ①霍…②徐… III. ①婚姻-社会心理学 IV. ①C913.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第138199号

•婚姻心理学：婚姻是最好的修行

著 者 / (美) 霍妮

编 译 / 徐淑贞

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 250千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3731-3

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

序言

幸福的婚姻都是类似的

在我职业生涯的几十年里，听到最多的问题就是夫妻之间的矛盾。然而，世界上最亲密的两个人怎么会发生矛盾呢？毕竟，在刚刚结婚的时候，两个人都是怀着永远相爱的心走进婚姻殿堂的。当然，他们也肯定希望如果这种心理能够持续十年、二十年、三十年，那该有多好，这样就不会有那么多的矛盾和问题产生了。

遗憾的是，往往婚后用不了三个月或者三年，甚至刚刚结束蜜月旅行，就会听到许多怨声载道的抱怨。

婚姻生活在痛苦与挣扎中逶迤前行，也有它自己的缘由。实际上，婚姻做起来比听起来困难、现实得多。伴随着生活琐事的繁杂乏味、新鲜感的缺失以及来自方方面面的压力，都会不知不觉地消磨你的爱情，消化你的激情，让婚姻的色彩逐渐暗淡下来。而且，现实不断攀高的离婚率，也早已打破了婚姻的神话。

正如你所发现的那样，幸福婚姻从来就不是一个完美无缺的结合。虽然有些夫妻说他们彼此感到很满意，但是他们在爱好、脾气、家庭观念等诸多方面仍然存在显著差异。与不幸福的夫妻一样，他们也会因为金钱、工作、孩子、家务管理以及性等问题而争论不休。

在过去的几十年里，我为近千对有类似困惑的夫妻做过婚姻辅导。跟你从任何一个婚姻治疗师那里听到的差不多，都是一些关于消解冲突和促进沟通的点子，但是，当我诚实地查看这些资料之后，不得不面对一个残酷的事实：那就是当夫妻之间争辩的时候，让他们更好地处理分歧或许可以降低他们的压力

水平，但是，这种做法也常常不能让他们恢复良好的婚姻生活。

只有在我分析了这些夫妻的互动之后，我给他们提供的建议才会变得明确起来。那么，为什么这些婚姻会运转起来？是这些夫妻更沉稳、更聪明，还是他们仅仅比其他人更幸运？他们又有什么可以教给其他夫妻的呢？

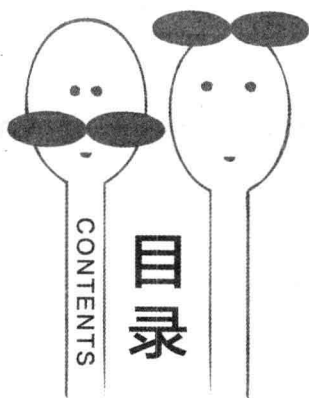
首先，我们要搞明白，婚姻不是同事或共同所有者之间的商业管理，婚姻是两个大脑、身体、性别、灵魂、精神、希望、梦想、需要以及不同个性的结合。只有当婚姻中的彼此带着敬畏之心欣赏这种区别的时候，他们各自才能最大限度地享受生命、真心去爱。

其次，我们还要搞明白，结为夫妻后，人们为什么会急匆匆地把自己的伴侣当作敌人，他们原本不是把对方看做疗愈他们生活中所有不如意的万灵丹吗？答案就藏在这个问题里。人们一旦结为夫妻，心中便存在了一个浪漫的，虽然有点幼稚、不成熟、甚至是孤注一掷的想法——他们的结合能填补他们灵魂以及心理上的空洞。然而，等到真正的婚姻生活开始了，随着交往的逐渐深入，无论男人对女人，还是女人对男人，都要反复考虑各种问题。比如：“这个人有多少钱？”“学历如何？”“地位高不高？”“外貌怎么样？”于是，随着期待的瓦解，问题和矛盾也就逐渐产生了。我们应该知道，幸福是不会随着婚姻的到来而自行到来的。我们不要只想着自己的期待落空了，还要理解对方同样对自己也会有所期待。这样想，问题就容易解决了。

当然，经营婚姻虽然并不容易，但婚姻也并不是可怕的。维持幸福婚姻的储蓄源于日常生活的点滴之中，一句温柔的情话，一杯淡淡的热茶，一个会心的微笑，一次争执的让步，一个冷战后的拥抱……都会大大提升婚姻的弹性和质量，使爱情之花常开不败。

确实如此，获得幸福婚姻的最有效方法就是两个人都提高自己、修炼自己、完善自己，只有这样相处起来才会轻松，也只有这样，婚姻才不会对双方构成束缚。

翻阅本书，我们有理由相信，不管你与你的伴侣目前的关系如何，遵循这里提出的建议总能引起惹人注目，并且是积极的改变。而且我们也有理由相信，这一曾使婚姻成功的秘密也即将被所有的夫妻享用。



01 婚姻究竟是什么

白头偕老的秘密	002
关于婚姻,《圣经》怎么说	007
婚姻——上帝赐予的礼物	011
美好的婚姻就是相互滋养	013
婚姻是一种亲密的关系	017
婚姻是一个完善自身的过程	021
婚姻不再是碰运气	026

02 婚姻是爱情的延续还是终结

让婚姻赢在起跑点	032
面包和爱情,婚姻需要什么	035
性格迥异的两个人如何相处	038
让友谊天长地久	041
那些美丽的婚姻谎言	044
你们的时间谁说了算	048

03 男人应该是裘皮大衣还是贴身棉袄

女人不了解男人，男人更不了解自己	054
为什么男人不愿意付出	058
理解男人的洞穴情结	061
读懂男人的情绪密码	064
征服男人心中的温柔之剑	067
男人在竭力隐藏什么	070

04 寻找真爱的练习

理解和尊重才是真正的爱	074
爱是给予，而非索取	078
付出和接受成熟的爱	081
相信对方的心	085
如实看待对方，打破心理错觉	088
越狂热的爱越危险	090
精进我们爱的能力	093

05 有矛盾，是舌战还是沟通

今天，你“吼叫”了吗	096
夫妻为什么会吵架	100
亲爱的，有话好好说	103

夫妻间为何总用“编码”交流	108
温情时刻与艰难争吵	111
双面胶的“痛苦”	114
婚床上应当只有你们两个人	117

06 婚姻背后的孤单

“称职丈夫”和“完美妻子”的真相	122
当他的工作变成她的生活	126
别让感情老化	131
营造轻松的家庭氛围	134
集中你的婚姻注意力	137
面对激情的召唤	140
共同的梦想是婚姻的保鲜剂	143

07 床单下的性福秘密

让人惊叹的性能量	148
费洛蒙之谜：两性吸引是怎么发生的	151
因爱而性，还是因性而爱	153
亲密绝不只是肌肤之亲	155
性爱吸引力是保持婚姻的支点	158
“后戏”更多才是真的爱你	160

08 亲爱的，我们还要不要一起走下去

为什么我们会伤害我们最爱的人	164
为婚姻筑起一道防火墙	168
良好的沟通是通向幸福的桥梁	171
别让沉默“断送”婚姻	176
到底是你变了，还是他变了	179
改变没有你想象的那么难	182
男人出轨背后的真相	188
你能做出怎样的改变	191

09 结下幸福姻缘的心灵法则

爱自己，和谁结婚都幸福	196
重要的不是他怎么想	200
你所拥有的，正是你所期待的	202
并非事事都能如你所愿	205
越乐观，越幸福	207

后记	210
----	-----



01

婚姻究竟是什么

婚约是应该遵守的承诺，是公开了的海誓山盟，是遇到任何艰难险阻也要履行的誓言，是一个人对另一个人全身心的奉献。



白头偕老的秘密

一生的无条件承诺

为什么你会结婚？你是否还记得那些对未来充满梦想、期待和希望的日子？在这些日子里，婚姻扮演了怎样的角色？对于婚姻，你又有什么企盼？或许下面几句话包含了你的答案：

我希望与相亲相爱的人共度一生。

我希望别人给我的生活带来幸福。

我希望与别人分享我的人生经历。

我想填补独自生活的空缺。

我愿爱一位上帝赐予我的爱人。

我不想孤孤单单走完一生，婚姻会给我保障。

上面这些答案听上去无可指摘，可是，这些只能算是婚姻带来的附加利益，没有哪一条能坚固到作为婚姻的基石。我们身边的很多人即便步入了婚姻的殿堂，也丝毫不懂得自己的余生将要承担怎样的责任，这也难怪他们的婚姻自始至终都充满了动荡与不安。

关于什么是婚姻，不少作家曾给出定义。心理学家韦恩·奥茨说过：“婚姻是彼此担当的爱的承诺；是由悔改和宽恕构筑的二人世界。”心理学家大

卫·奥格斯伯格还指出，婚姻远不止是相爱之人的个人行为，或是合同双方的公开举动。

婚姻不只是一张不可缺少、具有法律和社会约束力的契约，还是人们当着教会其他成员的面，在上帝面前立下的誓约。步入婚姻殿堂的人们之所以会遵守它，不是因为他们受到法律的约束，也不是因为他们害怕受到制裁，而是因为他们无条件地缔结了誓约。可以说，这一誓约比任何法律文书都更庄严、更持久、更有约束力。

在一些心理学家、婚姻顾问和牧师眼里，结婚就是双方签订的合同，而且每一份合同都包含着若干带有条件的条款，这里所说的有条件的条款是指合同中的双方——无论公司还是个人——被明确要履行的义务。也就是说，如果合同中的甲方没能履行义务，那么乙方就要被免除责任。看到这里，或许有人要质疑了，“结婚典礼上和婚姻关系中怎么能讲条件呢？”没错，有谁见过结婚誓词中有这么说的：“如果丈夫疼爱妻子，那么妻子就履行合同”“如果妻子顺服丈夫，那么丈夫就履行合同。”

可是，婚姻之中是没有免责条款的。那么，既然婚姻不是一纸合同，又是什么呢？婚姻是双方做出的无条件承诺，婚姻是一个男人和一个女人做出的一生的无条件承诺。

信守彼此的承诺

既然婚约是一种责任，那它意味着什么呢？婚约是公开的海誓山盟，是遇见任何艰难险阻也要履行的誓言。没错，结婚是要冒些风险的，但是婚姻却能让我们的人生变得更加圆满，说到底，这也是一个值得冒的风险。

素未相识的两个人一旦步入婚姻的殿堂，无论哪一方都要有所准备，你的另一半可能会时不时地做出一些令你大失所望的举动，而你要学会包容，不要以此为借口轻易放弃你们的关系。这种感觉好比“蹦极跳”，如果你玩过就会知道，只要我们的身体从跳台迈出那一步，势必坠落无疑。就在那一瞬间，根本容不得我们犹豫片刻或是改变主意，后悔都来不及。

一位女士曾这样跟她的朋友分享她婚姻持久的秘诀：“我们俩有个承诺，对婚姻也有个共同的承诺，就算我们彼此之间的承诺快要土崩瓦解了，对婚姻

的那份承诺仍然会把我们维系在一起。”

也许，在另外一些人眼里，对另一个人至死不渝的感情就像是天方夜谭，如果事态发展恰逢合适又方便的时候，他们会信守彼此的承诺，然而一旦出现問題，婚约也就成了废纸一张。

事实上，履行婚约远远不是维持现状、死守不中意的伴侣痛苦过一辈子那么简单，履行婚约意味着不断地进行情感的投入和经营，加深双方的感情。

如果另一半的行为不利于这种关系的维护与发展，当然也不能一味地姑息纵容，而是要积极地改善彼此之间的关系。无论所处的环境发生怎样的变化，都要一如既往地信守承诺。听听下面这位妻子的描述，或许你就略有所悟了。

多年前我被检查出感染了EB病毒，原本充满兴奋与活力的生活从此改变了，整个人被慢性疲劳综合症困扰着。

在我治疗的那些日子，我的丈夫凯文一直默默地支持并保护着我。每当我的情绪陷入低谷的时候，他都会耐心地陪着我，帮我渡过难关。每当我力不从心的时候，他都会肩负起照顾全家人的责任。即便我给他增加了什么负担，他也会坚持让我得到应有的休息。而且只要我们发现有任何救治的希望，他都会不惜重金让我尝试。

可以说与我的丈夫凯文年相识，是我今生最大的幸运。

如此看来，履行婚约不仅仅是维持现状，也不仅仅是守着不中意的伴侣痛苦地走完这一生。履行婚约意味着不断地进行情感的投入和经营，加深双方的感情。

当生活发生改变时

正如我们曾经看到或是现在正在经历的那样，婚姻生活不可能是一帆风顺的，有些能够预见得到，有些则是突如其来，这些变化在为婚姻关系带来风险的同时也为其提供了发展的潜力。很多人的婚姻生活之所以走上死路，是因为他们中的很多人忽视了这样一个不可避免的事实：关系和人是会改变的。请认真看看下面这位妻子是如何对待风险和发展潜力的吧。



人生有多少个50年，又有多少体验和感悟？我和我的爱人结婚已经50年了，在这50年里，我们经历了很多变化：三场战争，11届总统，五次经济危机，从A型轿车到月球登陆，从乡间小道到信息高速公路。

在我们身边发生的这些变化，可以说是翻天覆地的，但是我们自身的变化也更加令人不可思议。有时候，我都觉得诧异。是上帝让我们相互影响，也是上帝使我们都改变了许多。

虽说当时的我们未曾深刻地意识到上帝是如何在我们的生活中起作用的，可是，每当我们回首过去时，总会不由得感慨，婚姻其实就是一所学校，在那里我们的性格得到发展，在那里，我们把另一方塑造得更完美。

那么，上帝到底怎样利用婚姻来改变我们，而我们又从中学到了什么呢？这简直是太多太多了。在这50年的婚姻生活中，我们渐渐明白了这样一个道理：差异使我们成长，危机磨炼了我们，相互服侍又使我们水乳交融。

上帝借助我们之间的差异帮助我们成长，又利用数不清的难关锻炼、培养我们。上帝考验我们的第一大难关就是新婚燕尔即要承受的离别之苦。

我们的爱情故事是在硝烟弥漫的特殊年代谱写的：教堂让我们相遇，约会两个月，订婚三周后就结婚，可是，新婚刚过两个月，我的丈夫就被派去参加二战。此后的两年，我们没有见过一面。等他回来以后，我们俩几乎都不认识对方了，可是，我们竟然是夫妻！

再请认真地听听下面这位妻子的描述，这里有对于一生的爱与责任的表达。

你相信吗？现实生活中的死亡场景远非电影里演的那样。在特别护理病房里，我和我的丈夫上演了令人心碎的一幕。那时，我的丈夫正一动不动地躺在床上，两只脚可怜兮兮地露在被子外面。要知道，

他的个子实在是太高了，一般的床根本容不下他。

单薄的我孤零零地站在那里，两只手紧紧地攥着他的脚趾头，好像这么做就能救他一命一样。自始至终，我都没有松过一下手，而是紧紧地抓住，丝毫不敢放开。如此这般，我才能宽慰些，心想：“即使我无法让他起死回生，也能和他一起走。”

那时，整个世界就像被夜吞掉了一样，到处都是寒风凛冽，漆黑一片，我哪儿也不想去。我知道医生不忍心对我说实情，但是从他的眼睛里，我仿佛读出了什么：“我们无能为力了，我们也没有别的办法了。”

一位有着银玲般轻柔嗓音的护士把一条深红色毯子披在我的肩上，旁边传来一个低沉的声音：“也就剩几分钟了。”

我知道，在这有限的几分钟里，我们要把以前所有忘记说的话向对方倾诉，重温那些共同度过的时光。

当生活改变时，不变的是什么？也许，你会给出很多答案，但是唯独有一点，你不会忘记，那就是在你们彼此的心里，早已深深印刻了一点：我们爱得够深，我们爱得够真。

关于婚姻，《圣经》怎么说

《圣经》中的婚姻观

关于婚姻，上帝是怎么说的呢？翻开《圣经——创世纪》的第2章18~25节，我们会听到这样的教诲，婚姻是上帝的旨意，有其神圣的目的。

耶和华神说：“那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。”

耶和华神把用土所造成的各样走兽和空中飞鸟都带到那人面前，看他叫什么。那人怎样叫各样的活物，那就是它的名字。那人便给一切牲畜和空中飞鸟，野地走兽都起了名。只是那人没有遇见配偶帮助他。耶和华神使他沉睡，他就睡了。于是取下他的一条肋骨，又把肉合起来。耶和华神就用那人身上所取的肋骨，造成一个女人，领她到那人跟前。

那人说：“这是我骨中的骨。肉中的肉，可以称她为女人，因为她是从男人身上取出来的。”因此，我们每个人都要离开父母与妻子连合，二人成为一体。当时夫妻二人赤身露体，并不觉得羞耻。

1. 让人们相伴而居。

上帝之所以创造婚姻，是为了让人们相伴而居。正如英国诗人约翰·弥尔顿所说：“孤独是上帝眼中第一件不好的事情。”孤独、与世隔绝和上帝的

创造目的相违背。上帝让男人与他人共同生活，排在第一位的就是男人的配偶——女人。

当上帝说独居对人不好时，这里的“不好”表现在各个方面：如对身体不好，因为身边没有他人做伴；如对感情不好，因为没人与我们分担，等等。

2. 让我们的人生变得更加完整。

上帝之所以创造婚姻，是为了让我们的人生更加完整。女人帮助男人，可以使男人和自己的人生更加完整，因为女人可以填补男人生命中的空白，女人可以与男人分享生活，而且通过两个人的互动，女人把男人从一个人的狭小空间带到更广阔的天地中。所以说，结了婚，有了伴侣，可以让我们的人生变得更加完整、圆满，从而真正实现上帝的意图。

3. 以坦诚、谅解的态度交流。

上帝希望通过婚姻这种形式让人与人之间形成同伴关系，实现其人生的完整，不过，这需要建立在彼此交流的基础上，也就是说两个人要每天分享生活的意义。正如德怀特·斯莫所说：“婚姻的核心是交流……但是没有哪对夫妇刚刚结婚交流起来就十分顺畅。健康的交流机制不是结婚之前就已经存在的，而要通过共同生活建立起来并不断完善。”

事实上，生活这个大课堂的确让我们深深明白，这段话背后的永恒真理：只有丈夫和妻子学会以坦诚、谅解的态度交流，才能发展出完善的伙伴关系，而且个人的生活也会更加圆满。

你是不是也觉得很微妙呢？当你与你的另一半交换了结婚誓言，“分离”和“结合”就成了生活的一部分。这里的“分离”是说在建立另一种关系之前，先从一种关系中跳出来。当然，这里的分离并不是让你和你的父母从此断绝关系，而是说你要摆脱对他们的依赖，承担起对配偶的责任。而“结合”则意味着紧密地联系在一起。当一个男人和一个女人结为夫妻，他们就成为一体。可以说，“结合”这个词形象地概括了上帝对婚姻关系的期待，那就是各个方面的亲密无间，合一、完整、永久——以两性结合为象征。

如果这一席话让你觉得颇为费解的话，那么，下面这个精彩的比喻则形象地描述了差异是如何在结合过程中消除和保持的：左手拿一块深绿色的橡皮