



中资海派  
新生活



茵莱儿童  
教育丛书

THE SECRET LIVES OF *WIVES*

# 暖婚的秘密

写给渴望在持久婚姻里活出激情的妻子们

[美] 艾里斯·克拉斯诺 (Iris Krasnow) ©著 于素芳 ©译

一本专宠女人的书  
给疲累困惑的妻子们送来一束亮光

一位报道婚姻关系**30**年的资深记者  
一个拥有**23**年美满婚姻生活的妻子  
走访**200**位婚龄从**15**年到**70**年的已婚女性  
只为探寻人们坚守围城的秘密

广东出版集团  
广东人民出版社



# 暖婚的秘密



写给渴望在持久婚姻里活出激情的妻子们

[美] 艾里斯·克拉斯诺 (Iris Krasnow) ©著 于素芳 ©译

广东省出版集团  
广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

暖婚的秘密 / (美) 艾里斯·克拉斯诺著; 于素芳译. —广州: 广东人民出版社, 2013.1  
ISBN 978-7-218-08353-7

I. ①暖… II. ①艾… ②于… III. ①婚姻—美国—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 261369 号

The Secret Lives of Wives: Women Share What It Really Takes to Stay Married by Iris Krasnow

Copyright © 2011 by Iris Krasnow

Simplified Chinese edition copyright © 2013 by **Grand China Publishing House**

Simplified Chinese edition is published in agreement with The Ross Yoon Agency through The Grayhawk Agency

All rights reserved.


No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权广东人民出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

Nuanhun de mimi

## 暖婚的秘密

[美] 艾里斯·克拉斯诺 著 于素芳 译

 版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

策 划: 中资海派

执行策划: 黄河 桂林

责任编辑: 肖风华 梁茵

特约编辑: 林金芳 戴圆圆

版式设计: 张英

封面设计: 安宁书装

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-08353-7

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 194 千

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮 购: (020) 83781421



作者与她的丈夫

September 2012

To My Chinese Readers -  
What an honor to  
be sharing my work with  
you. I hope that this  
book on marriage will  
give all of you  
women and wives  
Strength, independence  
and passion of the  
Soul. These are the  
essential ingredients to make  
LOVE ENDURE,  
♥ WARMLY, *Gris  
Kronow*

亲爱的中国读者：

能和你们分享我的书实在是万分荣幸。我希望这本有关婚姻的书能够带给你们力量、自主精神和灵魂深处的激情。正是这些至关重要的因素让爱天长地久。

献上我最温暖的爱，

艾里斯·克拉斯诺



## 推荐序



陶思璇  
著名心理专家  
陶氏英合首席签约专家

### 相爱容易相守难

纵观目前市场上关于两性亲密关系的畅销书籍，以及那些转发量很高的所谓专家们的官方微博、博客，讨论最多的不是如何去爱，而是如何去赢。男女交往从一开始就注定了是一场看不见硝烟的战争，如此，连爱情都不能保证是真爱，婚姻更加只是一个战利品。好一点的婚姻里，两个人是结盟和合作伙伴的关系，而糟糕的婚姻里，就只有两方绝对的输赢。这样的关系，实际上就是一个赤裸裸的契约关系，在这样的关系基础上去谈爱，无异于痴人说梦。

想要一场单纯的爱情已经不易，还想让这份爱情能够持久保鲜，更是难上加难，但追求爱与被爱关系的心却永不会因为现实的丑陋而停止自己的欲望渴求，于是人们开始习惯从一张床上睡到另一张床上，以为更换了伴侣就会有一个新的不同，结果往往是更多的失望。

爱，到底是什么？什么样的感情才是爱？婚姻到底是什么？幸福到底是什么？婚姻真的是幸福的终结，还是另一种激情创造的开始？这些问题，都需要我们找一个完整的时间，在一个不被人打扰的环境，放上轻柔舒缓的音乐，深吸几口气，闭上双眼，来体会自己的内心。

然而静心却比睡上100个男人或女人要困难得多。因此，阅读，就

成了另外一种相对比较简单、容易的静心，在别人的故事里对照自己的人生，也是一种学习。

谁需要婚姻？手里拿着胡弗吸尘器四处忙着的疯女人是谁？晚年离婚就真的自由了吗？没人喊我妈妈的时候我该是谁？婚姻遭遇瓶颈，怎么办？……这本书所讨论的一系列的问题都是如此真实，活生生出现在很多家庭里。面对问题，作者同样给出了一系列朴实无华却很认真、很踏实、很有效的解决方法：分开一会儿，以便“记得自己是谁”；婚姻中也要有“属于我自己的”风景；抱怨难免，却也要“满怀感激”；自我探索，促进“两情相悦”；加强锻炼，永葆“年轻、坚不可摧的自我”；“趁孩子们还在身边的时候就要开始寻找崭新的自我”；“在你拥有的时候学会品味”；处在“婚姻转折期”，你需要“生存指南”……如果你真的可以依此行动，我相信，你的婚姻生活即使没有炫目的华丽，也一定会有专属于你的独特的温暖和内在的联结，那种联结就是爱，源自于灵魂的爱，坚定不移。你不需要对自己做任何说服，也不需要任何道德伦理来约束自己，爱会让你甘心情愿为家庭守住一份纯净和美好，因为你很清楚，那才是你的心灵桃花源，你的爱之源，一个无穷尽的能量源泉。

爱，给予我们更多的自由，引领我们共同经历更多更丰富的人生体验，因为我们的心意相通，我们不再感受到恐惧和孤单，即使面对困境，我们也一样可以手牵着手，一起体验穿越黑暗所带来的喜悦和圆满。

## 陶思璇老师介绍

著名家庭治疗师、两性情感专家  
北京师范大学应用心理学博士研究生  
“1+1 心联行动”特邀心理专家  
陶氏英合咨询机构首席签约专家

## 陶氏英合公司介绍

陶氏英合咨询（北京）有限公司（[www.taosway.com](http://www.taosway.com)）是国内首家专业化运作、多元化发展的专家（培训师）运营机构。旗下有包括陶思璇、方刚、杨谨、徐青林、纪佳蓉等国内知名专家，公司业务涵盖高端客户一对一心理咨询、家庭治疗、专家经纪、企业 EAP、项目运营、出版事业，生命管理品牌课程。

陶氏英合曾为资生堂、美赞臣、辉瑞制药、美国箭牌、宝洁、BOSS 香水、北京现代、中国移动、凤凰网等知名企业提供讲座、EAP 培训，开办生命管理品牌系列课程之《心幸福，重生之旅》课程，该课程是个人疗愈自我，提升自我的课程。课程适用的对象是想要获得更和谐的家庭关系、人际关系，更适合的事业发展机会，以及更健康的身心状态的人。

在整个课程中通过体验式的学习，在一个安全、关爱和富有充实信息的课堂环境中，我们帮助你检视自己的生命轨迹，看看是什么阻碍了你的快乐；我们帮助你探索自己的生存模式，看看是什么妨害了你的成长。每个人的心灵都有无限能量，我们的终极目标是发现个人根源，找到回归内在之路、开启内在智慧，获得真正的快乐与圆满。

《出版商周刊》

这本书赐予妻子们强大的力量，让她们精神上备受鼓舞：婚姻可以稳固不倒，坚不可摧。

《科克斯书评》

《暖婚的秘密》就像是艾里斯·克拉斯诺为我们斟上的一杯红酒，酒中添加了抚慰、支持和优雅，给我们以心灵的慰藉，充实而丰满。

畅销书《疯狂的爱》和《妈咪战争》作者 莱丝莉·摩根·史坦纳

艾里斯·克拉斯诺告诉我们，漫长的婚姻既让人气恼，又值得拥有。这是有史以来关于婚姻的最好的一本书。

畅销书《快乐相依》作者 比尔·克罗克博士

《暖婚的秘密》令人刮目相看。本书发现，在漫长的婚姻中，那些幸福的女性们都有着非同寻常的胆略和远见。艾里斯·克拉斯诺打开了一个窗口，让我们走进她们的内心深处。

畅销书《创造我们的后半生：女性第二个成人期》作者 苏珊·布朗·莱文

艾里斯·克拉斯诺通过揭示每一个故事的神秘与独特，为我们揭开了漫长婚姻的神秘面纱。她发现，夫妻双方相伴与需求、妥协与失望、欲望与温柔、信任与撒谎这些方面进行沟通的方式，其实正是秘密所在。





## 目 录

序 言 爱情无关年龄与长相 婚姻有关激情与坚忍 1

### 第 1 章 持久婚姻，为了家和自己更有活力 7

婚姻可以给你一个遮风挡雨的家，给你一个让你抱怨又让你感动的丈夫。

白色婚纱的圣洁誓言 8

而今，谁更在乎婚姻呢？ 10

婚姻，让女人暖暖的、满满的 12

婚姻的味道，只有女人最清楚 14

有些秘密让婚姻之火不会熄灭 17

知道何时妥协，做一个智慧妻子 20

### 第 2 章 当风华不再，女人依然可以重塑自我 23

当美丽渐斩褪去，风华不再，女人依然可以重塑自我，在婚姻里陪着一个人，守着一个家。

镜子里心酸的自己：美女记者成了邋遢主妇 24

想离开他，却被偶尔的甜蜜和感动所牵住 26

改变自己，拉近亲密距离 28

多事之秋，更要彼此珍惜 31

离婚，却离不了深刻的记忆 34

把丈夫和孩子当作无价之宝 38

### 第3章 “小别胜新婚”的魔力 41

理想的婚姻，不应束缚人的身心，而是让彼此身心得到更开阔的视野，汲取更新鲜的营养，储存更充沛的能量。

偶尔独处，自由呼吸另一种空气 42

出去透透气，让灵魂更丰满更充实 44

伴侣，要融合，更要各保特质 47

除了个人空间，我们需要的并不多 53

回家的感觉真好 55

### 第4章 不论疾病困苦，我们都曾答应要并肩走过 61

婚礼上夫妻互换戒指的那一刻，就意味着双方互换彼此，你是我的，我是你的，意味着一切都需要两人一起共同面对。

等到失去时怀念，不如拥有时珍惜 62

孩子，考验夫妻忍耐与担当的纽带 64

心生怨恨时，翻看一些让你感动的片段 70

一路搀扶，你照顾我，我照顾你 73

不让生命存有遗憾 78

## 第5章 当孩子不再需要你，你也不必心凉 83

如果孩子的成长不是意味着你的迷失和伤感，而是意味着新的自我的发展旅程，那么，你就成全了自己和美好的婚姻。

孩子长大离开，妈妈在伤感中思考 84

重拾年轻时的兴趣爱好 85

除了工作，还有更吸引我们的事儿 87

幸福感有多种满足方式 93

锻炼：让变老成为传说 99

让大脑永远思考，让脚步永远迈开 101

## 第6章 婚姻何以持久？听听妻子们的心声 105

婚姻持久，只关乎爱情，关注孩子，关心彼此。如此，你的幸福才能绽放在笑脸上、紧握在牵手中、流淌在心坎里。

他们的婚姻，让时间也为之折服 106

和他在一起，只因为爱情 109

他足以撑起你的一片天 114

恪守“要坚持要忍耐”的格言 117

温习美好的性生活 121

确保经济上的稳定 123

婚姻没有完美可言，只有幸福体会 126

## 第7章 婚外的那片绿洲，真的很迷人吗？ 129

性爱让婚姻妙不可言，不论丈夫能否给你这种激情，请相信：性爱是神圣的，不应廉价付出。

- 面对艳遇：多一分想象，少一分现实 130
- 偷尝禁果，让女人忘记了她的责任 132
- 如果丈夫给不了，红杏怎能不出墙？ 135
- 有时，婚外情也是修复婚姻的一个出口 143
- 性爱是神圣的，不应廉价付出 148

## 第8章 不妨尝试发展一种良性的男女关系 151

当丈夫越来越不愿多倾听多交流的时候，家里的乏味沉闷往往会让你想找一个“界限分明的男友”来满足你的精神需求。若这种爱意味着活力与拯救，就值得你培养和维持。

- 在夫妻间充当“甜心饼干”的知心男友 152
- 与男人交往，女人会更可爱更宽容 155
- 在亲密中保持适度距离 158
- 爱有多种形式：爱丈夫，也爱男友 162

## 第9章 她们的婚姻，教给我们些什么？ 165

婚姻幸福与否，往往取决于你的选择。选对了，就成为相濡以沫的一对；选错了，就在坚守中期待奇迹的出现。那些持久婚姻的榜样，她们的选择，有爱、有承诺、有忍耐、有坚持。

- iPad一代，会像我们一样看待持久婚姻吗？ 166
- 只要有爱，绝境也能逢生 167
- 包办的婚姻里也能争取自己的幸福 172
- 羡慕旁人的“身相随心相依” 179
- 了解丈夫，用你的改变感染他 185

## 第10章 | 金婚妻子们送给你一本幸福圣经 187

我们不期望丈夫能给予我们全部，在不完美的婚姻中看到他的完美，你依然最想跟他一起慢慢变老。

有一个稳定的姐妹圈可以互吐心声 188

婚姻和家庭之外，做些事儿来充实自己 190

如果他能陪伴你一生，就不要轻易错过 192

性趣盎然，所有不快都可以抵消 195

让他的信任、尊重与支持成全你 201

在不完美的婚姻里看到他完美的一面 204

致 谢 207



## 爱情无关年龄与长相 婚姻有关激情与坚忍

我正坐在西南航空公司从克里弗兰市飞往巴尔的摩市的飞机上，系着安全带，猛然发现丹尼斯·库钦奇就坐在前排。这位民主党派国会议员是俄亥俄州人，曾是总统候选人。他60多岁，个子矮矮的，肥头大耳，脸却长得小巧精致。离飞机起飞还有5分钟，就在乘务员准备开始讲例行套话的时候，又上来一个女子，身高约1.8米，紧身牛仔衣，红色的头发垂到腰际。只见她飞快地走进来，一条长腿往扶手上一搭，整个人就拥住了库钦奇，搂得很紧，简直就是坐在他怀里了。毫不夸张地说，她是我见过的最漂亮的女人，看样子像是名大学生。

她吻着库钦奇的耳朵、脸颊，然后两人开始缠绵厮磨，释放着年轻人在汽车后座上爱抚时的激情。我违反飞机上“手机关闭”的要求，给朋友麦克斯发了一条短信，“赶紧搜索丹尼斯·库钦奇，看他是否结婚了，如果结了，看他结了多长时间。”可爱的麦克斯，不到一分钟就给我回复说，这对不相称的恩爱情侣年龄相差31岁，已经结婚6年。女的叫伊丽莎白·哈珀，是库钦奇的第三任妻子，而库钦奇是她的初任丈夫。回到办公室后，我登录了库钦奇的官方网站，进一步挖掘了更多的信息。里面有一篇文章标题为《库钦奇是如何找到真爱的》，文章刊登于2005年10月30日克里弗兰市《直爽人》(*The Plain Dealer*)

杂志，当时他们刚刚举行过婚礼。

我发现哈珀是一位激进主义分子，来自英国北奥肯顿的一个村庄。她从小在农村长大，上学时，班上个子最矮却热爱政治的男生曾向这位班上最高的女生示好，于是她把这看成一种预示。她第一次遇见库钦奇是在国会大厦的办公室里，当时她代表美国货币学会采访他。哈珀说在他们见面的“头 8 分钟里”，她就知道库钦奇将来会是自己的丈夫，就知道自己爱上了这个以捍卫人道主义而闻名的男人。18 岁时，哈珀曾到印度为特蕾莎修女成立的慈善机构服务。而她很快注意到，在库钦奇的书架上摆着甘地的半身雕像。这又是一个精神伴侣的吉兆。

几个月后，在克里弗兰市政圆形大厅，他们举行了婚庆招待舞会。新郎 58 岁，新娘 27 岁。有人不看好这对年龄不相配的夫妇。对此，哈珀对《直爽人》记者斯亿斯是这么解释的：“我并非年轻无知，他也并非老眼昏花。他有年长者的智慧和年轻人的精力。”

婚礼刚刚结束，斯亿斯就写出了他们的第一篇故事。不过，我倒更愿意在 10 年或者 30 年后，等到伊丽莎白·哈珀·库钦奇和丈夫共同生活的时间与本书中其他女性婚姻一样长的时候，再采访她。对于什么是天长地久的婚姻，这些为人妻者们都有着很多独到的看法。不过她们中多数人都不会与丈夫旁若无人地耳鬓厮磨，热情拥吻。

## 持久婚姻：要激情，更要精神层次上的坚忍

在我采访的多数女性中，很多人结婚的时间比库钦奇夫人的年龄都长。虽然她们的步伐少了些浪漫与青春活力，可是，随着岁月的流逝，她们对心之所属有着更为深刻的理解：如果我们幸运的话，年轻时对爱情的短暂陶醉可以把我们引向更为深刻和美好的未来——永久的依恋。

我希望库钦奇夫妇也会拥有这样的运气，同时还希望他们在通往漫长婚姻的旅途中拥有妥协的勇气与能力，而后一点更为重要。相信本书将有助于为他们指明道路。

我嫁为人妻已有 23 年，但相对于你即将读到的那些度过金婚纪念日的女性们来说，我还只是一个新手。为人妻都知道，尽管充满激情的亲密行为确实可以拨旺婚姻的火苗，但促成持久婚姻的却是精神层次的坚忍。

我花了两年时间研究爱、恨与坚守，对于怎样维持婚姻，我学到了很多有价值的经验和秘诀。在俄亥俄州的国会议员和他的英国娇妻身上，有一点我是肯定的，那就是：让一对夫妻牵手的是来自灵魂的神秘力量，只有当事人双方能理解。

虽然现在的离婚率很高，但一些很基本的策略可以大大增加我们维系婚姻的概率。坦白说，这也是我写本书的原因：我身为人妻，人到中年，面对着空荡起来的家，在我的余生，该怎样和同一个人在同一所房子里保持激情，坚守承诺而不至于疯掉。这是一个看似无法完成的梦想。对于该如何实现这个梦想，我一直在寻找答案。对我来说，最好的应对方法就是把自己从两性关系中剥离出来，保持强烈的自我意识。这一点至关重要。

本书中我一直在申明一点：婚姻没有金科玉律。由于接受和容忍能力不同，每一对夫妇都有他们自己的规则。这真的不关任何外人的事。我的很多受访对象选择匿名，但是，无论讲述者的身份是否屏蔽，所有口述的故事都是真实的，它们都来自短则几小时长则好几天的真实采访。采访故事中所涉及的人名或事件如有雷同，纯属偶然。

## 在婚姻里找到属于自己的王国

特里和帕特·阿特里奇夫妇讲述了在经历最初的浪漫幻想后，他们漫长的婚姻所经历的艰辛。他们两人都是爱尔兰人移民后裔，都在布鲁克林的天主教环境中长大。两人上大学时成为恋人，至今结婚已经 58 年。帕特是一位退休教师，特里是退休的联邦治安法官。在经历了任何夫妻都会经历的最严重的打击之后，他们依然坚强地站在一起。

订婚三个月后，帕特就被选中参加朝鲜战争。1953 年 2 月，他参



加战斗，四个月，被炮弹击中，伤势惨重，半边脸被炸飞，右眼失明，右耳失聪。本来应该做个幸福新娘的特里，现在却陪在了未婚夫的病床边。他面容已毁，多处做过的重塑手术正在愈合期。

“我这么做可能难以理解。不过当帕特去朝鲜的时候，我最害怕的是他会死掉。”特里说。她现在已经 81 岁，身穿藏青色外加青绿色滚边的运动装，神情自如。她蓝色的眼睛很亮，头发是香槟黄。

“因此，即使他的伤势很重，我也没有痛苦得不能自己，因为我想，他‘毕竟活着，回家来了’。”在华特里德陆军医学中心治疗期间，特里和帕特举行了婚礼。

“我曾经失去过很多。”特里轻声讲道，“我失去了父亲，母亲，还有关系很亲密的哥哥。我失去过一个孙子。我还因为癌症失去了一只乳房。我天生是个能应对挑战的人。因为我没有沉湎于失去的痛苦中，而是把精力集中在自己所拥有的东西上！”

特里站起来给我看挂在客厅墙壁上的大幅照片，她把它称作“阿特里奇王国”——他们的四个孩子，以及十一个孙子。家里所有人的汽车保险杠上都贴有写着“阿特里奇王国”字样的贴纸。

“我知道，我们经历了很多。不过和其他人比起来，我更容易摆脱包袱。”她说，“说真的，只要人活的时间足够长，坏事情早晚会降临到身上。我之所以所有事都能应付得来，是因为我知道有丈夫支持我，我也支持他。我们共同经历风浪。”

脸部面瘫的帕特 82 岁，精力充沛。在特里送我走的时候，帕特正跪在他们家花园里种石楠花。特里紧紧握住我的手，告诉我，她希望我和她一样拥有漫长的婚姻，体验为人祖母的快乐。2010 年她参加了第一个孙子的婚礼。“那是我一生中最快乐的时候，”特里泪光闪闪，“我们两个谁都没有想到会活这么长，有幸能看到这一切。我们为自己创建的王国而骄傲。作为夫妻，一生一世能与同一个人相伴，我们很幸运。看着我的老帕特，我依然能看到当年那个布鲁克林男孩的样子。”

“世事艰难时，我总相信好事马上就会来到。我所受的教育使我坚守自己的信念，坚信婚姻是永恒的，所以我坚持了下来。在经历了这