

完全

傻瓜 IDIOT

“本书对婚姻的逐步指导将帮你最大限度地赢得伴侣的欢心，并帮你为意外之事做好准备。”

——斯科特·费
希曼博士，哈佛
医学院精神病学
助教

完美婚姻

- ◆ **简易步骤**：让你获得一直想要的美满婚姻
- ◆ **便捷指南**：教你通过更好的交流解决冲突
- ◆ **切实建议**：为你处理有关性、金钱和对方亲戚的问题提供指导

希拉里·瑞奇 著
霍莱纳·克拉维茨

孙惠春 刘淑华 马焕灵 译



辽宁教育出版社



完美婚姻

希拉里·瑞奇 著
霍莱纳·克拉维茨
孙惠春 刘淑华 马焕灵 译



辽宁教育出版社

版权合同登记:图字 06-1999-252 号

图书在版编目 (CIP) 数据

完美婚姻 / (美) 瑞奇(Rich, H.), (美) 克拉维茨 (Kravitz, H.) 著; 孙惠春等译. - 沈阳: 辽宁教育出版社, 2000.3

(完全傻瓜指导系列)

书名原文: The Perfect Marriage

ISBN 7-5382-5703-9

I. 完… II. ①利… ②克… ③孙… III. 婚姻问题 - 研究 IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 02854 号

Simplified Chinese Language Translation Copyright© 2000 by Liaoning Education Press.

Complete Idiot's Guide® to The Perfect Marriage

Copyright© 1997 by Hilary Rish and Helaina Kravitz

All Rights Reserved

Published by arrangement with the original publisher, Macmillan General Reference.

本书中文简体字版由美国麦克米兰出版公司授权辽宁教育出版社独家出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

辽 宁 教 育 出 版 社 出 版

(沈阳市和十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳新华印刷厂印刷 辽宁万有图书发行有限公司发行

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

字数: 329 千字

印张: 9 1/8

印数: 1-6 000 册

2000 年 3 月第 1 版

2000 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 谭 坚 严中联

责任校对: 王 莉

封面设计: 吴光前

版式设计: 赵怡轩

定价: 15.00 元

亲爱的读者：

你是刚结婚几天、几月还是已结婚数年。你深切地知道你的婚姻能够更加美满。只要有人教你怎样去做，你就能够让你的婚姻关系变得非同寻常。

许多人来问我们：“什么能让婚姻变得幸福美满？我没能模仿的榜样，不知道从哪开始。”在本书中，我们提供了这些问题的答案，它们是我们与学生和病人分享了多年的东西。我们将教你一切使婚姻完美的东西。

读完本书，你将获得足够的知识和自信，并运用它们把你的婚姻变得你从未梦想过地牢固、稳定、充满柔情蜜意。有时你容易忘记你的伴侣是你一生最爱、最好的朋友和心肝宝贝。我们希望本书能激励你去记住这些。

希拉里·瑞奇
霍莱拉·克拉维茨

前 言

人的一生，从出生到死亡，正是由于各种各样的关系才铸就了我们自己。对我们许多人来说，一些极为重要的关系将会对我们的个人幸福和人生成就产生极为重要的影响。当我们走向成熟的时候，我们看得越来越清楚——世界上没有任何独立个体的人生是完美无缺的。更为重要的是，对友谊和爱情的需要使我们产生了新的认识，那就是，正是因为我们有优势和弱点，我们才需要找到另一半，也正是这些优势和弱点才使我们拥有了一种时刻可以补充“营养”的关系。

美满的婚姻是幸福而完美的人生基石。不幸的是，相反的话也具有同样的魔力：糟糕的婚姻是压力和困难的源泉。事实上，成年人在心理方面的疾病大多是由于婚姻关系所造成的。良好的婚姻关系与我们的身心健康和美好生活利害攸关。奇怪的是，我们中的大多数人却对此缺乏充分认识，竟然没有对婚姻的挑战和回报进行深层次的思考。许多人把大部分精力和时间投在生活琐事上（如发展自己的兴趣爱好和处理财务等），而不去为与一个人分享生活的乐趣而作些许努力。当然，这是一项繁重而复杂的工作，全面思索婚姻的挑战和动力是一种终生教育，正如本书所描绘的那样，这是一次愉快的人生旅行。

海里瑞·理德和海雷娜·克莱维斯博士为我们的婚姻探险提供了深刻而有趣的指导意见。正如一本旅游指南，这本循序渐进的婚姻指导书籍将帮助我们处理常见和不测的婚姻疑难。更为有利的是，本书能使成年人将婚姻置于股掌之中，使他们懂得婚姻的机理，从而能使他们在处理与异性关系时游刃有余。

在此旅途中，我们将走过婚姻关系中的各个主要领域，这包括了解和实施自己的期望、深入交往、识辨与处理冲突、处理财务和家务以及赡养父母等。在下文中，我们会碰到一些能产生破坏性后果的潜在疑难，这包括如何承受生活的重压，诸如失业、疾病、酗酒、外遇等，也包括如何在需要的时候取得朋友的帮助。每部分都对主要观点加强了论证，呈现了一些有价值的处理技巧，而且提供了可行性建议。除了作为一门课程，本书完全可以作为一本参考用书而使我们终生受益。

既然婚姻是我们生命中极其重要的一部分，那么花一段时间研究一下婚姻的各个方面是非常有意义的。实际上，不这样做将使我们失去很多东西。许多人认为，一旦结婚了，就像生米做成了熟饭，一切都由不得我们自己了。本书所描述的婚姻是一项长期工程，在建设过程中，任何一方的努力都将使这座大厦趋向完美。本书就将为我们揭示那些使婚姻走向完美的奥秘。

斯格特·费舍曼，医学博士

哈佛医学院，精神病学助教

哈佛医学院，安乐死学助教

波士顿·马萨诸塞州综合医院主治医师

斯格特·费舍曼博士是痛苦处理专业的专家，他曾在毕业实习阶段研究过药理学、精神病学以及安乐死学。他是马萨诸塞州综合医院的主治医师，并担任哈佛医学院精神病学和安乐死学助教。

简介

欢迎您步入新的生活旅途!随着阅读内容的深入,您将发现许多奥秘,而这些奥秘将会帮助您,拥有梦想中的婚姻关系。开始时,您或许觉得与以往无异,但是不久以后您将发现您在处理婚姻疑难时是多么得心应手。您将拥有一种自己意想不到的婚姻关系,这将是您阅完本卷书的必然回报。如果您下决心要拥有一桩美满婚姻的话,那么您是找到正主了。我们将给予您真诚的帮助。

使用方法

第一部分:您可以获得理想中的婚姻 在该部分中,我们将指导您,如何调整自己的关系。我们将告诉您,拥有美满婚姻的个人素质要求。我们将指导您如何在日常生活中与您的配偶相处。同时,我们将指导您如何使自己的婚姻永远充满生机。

第二部分:走向成功的工具 在该部分中,我将讨论各种交流方式。我们将指导您如何充分利用与配偶相处的时光。我们将指导您如何识别潜在的矛盾并教会您如何解决这些矛盾。最后,我们将讨论谅解在您处理关系中的重要作用。

第三部分:日常生活中的困难 在该部分中,我们将讨论您与自己的配偶在日常生活中所遇到的挑战。我们将告诉您为什么金钱是一个感情问题以及如何处理财务。我们将教给您一些方法以使您的性生活保持和谐甜美。我们还要讨论家务以及如何分工才是最公平而合理的。最后,我们还教给您一些战略,这些战略将使您在处理双方亲属关系上得心应手。

第四部分:我们现在是个真正的家庭了 我们将讨论孩子是怎样影响您的婚姻生活的。首先,我们将为您决定是否要孩子提供指导意见。我们将为您展示孩子是如何改变您的婚姻关系的。最后,我们将讨论如何创造美满祥和的家庭氛围。

第五部分:转变 在该部分中,我们将讨论您生活中可能遇到的变化,以使您能顺利解决这些问题。我们将讨论工作是怎样影响您的生活的,并向您展示爱情与事业是怎样双丰收的。我们将为您决定是否搬家并为您搬家提供指导意见。我们将讨论照料

日益衰老的父母的问題,而且我们还要讨论在此过程中双方支持的重要性。我们还要讨论二次婚姻的特殊挑战并指导您如何最大限度地摆脱过去生活的困扰。

第六部分:渡过难关 在该部分中,我们将讨论一些夫妇将要面对的困境。我们将讨论疾病是如何影响婚姻的。我们将为您解释何为吸毒成瘾,以及何处寻求帮助。我们将讨论夫妇间的不忠诚行为,这包括确认关系是否死亡以及如何克服痛苦。我们将使您懂得什么药剂对您的婚姻关系最有效。

第七部分:共同憧憬未来 我们将指导您如何描绘蓝图并教会您如何制定计划以实现您的目标。我们将为您提供美满婚姻的标准,我们将教会您如何最大限度地认识自己的过去、现在和将来。阅读完本书,您一定会拥有自己梦想中的婚姻!

附言

为了帮助您最大限度地掌握本书的内容,我们在本书中设计了许多别致的信息箱:



猜你一定不知道
关于婚姻的常见问题的答案



深思熟虑
婚姻中应避免的陷阱



调料盒
能为您的婚姻增加调料的亲昵行为



心心相印
协作与交流

鸣谢

我们对几年来为本书提供素材的夫妇们表示真诚的感谢！为了保护他们的隐私权，我们用了匿名并对某些情节作了适当修改。我们在为各对夫妇提供咨询意见时是单独进行的，但为了方便您的阅读，我们写这本书时，将他们都置入我们的视野之内。

我们还要感谢荷曼博士和托德·伯弗纳博士对本书的无私奉献。一份特别的谢意，献给给予我们呵护和支持的丈夫们。

出版者给予编辑的特别谢意

《完全傻瓜指导系列：完美婚姻》是经过一位专家审定的，她不但对本书的一些技术性错误进行了审改，而且以自己非凡的洞察力提供了建议。这份特别的谢意就是献给我们的编辑车瑞尔·A·斯伯勒克女士的。

车瑞尔·A·斯伯勒克女士于1971年在坡久大学获得心理科学学士学位，并于1980年在圣地亚哥州立大学获得社会科学硕士学位。1981至1988年，车瑞尔·斯伯勒克女士受聘洛杉矶爱尔社区心理健康中心，她作为一名心理医生在此工作了7年。

1984年，车瑞尔·A·斯伯勒克女士获得临床社团工作证书；1985年，她获得了由社团认定机构颁发的学术证书。

1988年，车瑞尔·A·斯伯勒克女士受聘于由克拉神经与精神研究所及其附属医院成年神经病住院部，她在此主要从事心理诊断、家庭危机与夫妻关系方面的研究与疏导工作。1993年她承担了“由克拉成年婚姻离异研究课题”。

目 录

第一部分 您可以获得理想中的婚姻

第一章 美满婚姻传略	3
第二章 美满婚姻的障碍	13
第三章 使平凡变得伟大	20
第四章 热情永驻	27

第二部分 走向成功的工具

第五章 双向交流	39
第六章 只是个时间问题	47
第七章 什么东西使你烦恼	54
第八章 我们能够解决问题	62
第九章 对不起……我只能说这么多了	72

第三部分 日常生活中的困难

第十章 无论穷与富	83
第十一章 金钱管理	92
第十二章 我的枕头就是你的枕头	101
第十三章 无聊的家务事	111
第十四章 我和你结了婚,而不是你的整个家庭	119

第四部分 我们现在是个真正的家庭了

第十五章 有备无患	133
第十六章 婴儿使我们变成三个人	142
第十七章 齐心合力做父母	152

第五部分 转变

第十八章 工作、失业、再工作	165
第十九章 搬家	176
第二十章 当你敬佩的人敬佩你的时候	187
第二十一章 第二次机会	196

第六部分 渡过难关

第二十二章 疾病与健康	207
第二十三章 再来一点	215
第二十四章 不忠实行为	226
第二十五章 帮帮忙！我们需要帮忙	235

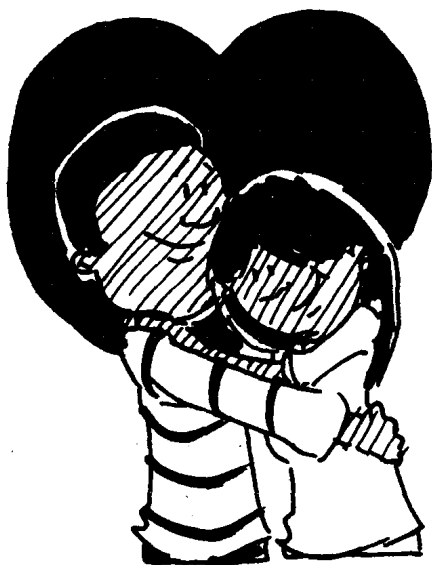
第七部分 共同憧憬未来

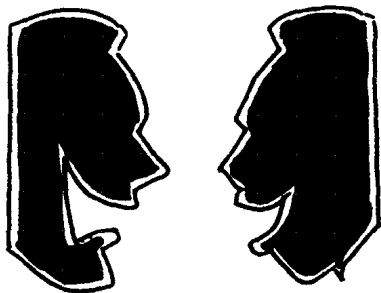
第二十六章 我们的梦想	245
第二十七章 心心相印	252
附录 A 事例分析	258
附录 B 测试	270

第一部分

您可以获得理想中的婚姻

在该部分中,我们将引导您以全新的思维方式思索自己的婚姻。我们将讨论什么是“美满”的婚姻。我们将帮助您找出和克服那些阻碍您走向“完美”婚姻的消极因素。我们还要教给您一些方法,这些方法可以使您充分享受与配偶在一起的日常生活。而且,您将学会怎样在平淡乏味的生活充满激情。





美满婚姻传略

本章提要

- 为什么成婚如此重要
- 感情投资
- 良好交流方式的重要性
- 制造一种相互信任的伙伴关系

美满的婚姻可以使您的生活变得不同凡响。婚姻是一种营养丰富的伙伴关系,处在这种关系中,人们会觉得有人在关心和支持自己。你们拥有共同的回忆,拥有一个比任何人都了解自己的终生伴侣。这看起来好像并不需要任何努力。实际上,拥有一种彻头彻尾令人满意的婚姻关系是需要花费时间和付出努力的,但是其回报又是价值连城的。任何事物都不可能比拥有一桩美满的婚姻更能使您的生活有魅力了。本章的内容将指导您如何进行感情投资以使您的婚姻比预想得更好。我们将提出美满婚姻五条基本标准,这样,从今天开始您的婚姻就可以百尺竿头,更进一步了。

为什么说婚姻如此重要

结婚要比单身益处多。婚姻将给予您许多东西,而这些东西是其他事物所不能做到的:永久的伴侣、一位知心的朋友以及找到真正的自我。您的配偶比任何人都了解

您。当您处于困境时,他(或她)将给您一种潜在的抚慰。他(或她)能够看出您的恶劣情绪。稳定的婚姻将使我们成为真正健全的人。

您做出的最英明的投资决定

各种各样的婚姻,无论是多么美满,都可以使之更上一层楼。一桩美满的婚姻有一些最基本的特点。双方都非常珍视这种关系并愿在这上面投入大量的时间和精力。他们能够有效交流并懂得如何处理分歧。他们在处理关系上富有灵活性。正确处理婚姻关系的方法并不是惟一的,任何种类的婚姻都可以创造自己的辉煌。然而,有一种方法却是错误的——在感情上不进行任何投资。



深思熟虑

在处理婚姻关系上不要懒。如果您停止存钱,一旦您发现账户上就几毛钱时您将非常震惊,婚姻需要长期投资才能运转良好。

如果您请教一位理财专家,问他如何投资,那么他一定会告诉您,经常投资。在您生命中的不同阶段您要不断改变自己的投资方式。年轻时,您可能会将更多的钱投到风险较高的股票上;当您退休时,您可能会把自己的钱投到较为保险的增值方式上。如何投资完全取决于您的生活环境,但是时常做些投资是使未来能有所收益的保证。以上原则同样适用于婚姻。夫妻双方都应该在婚姻上经常投资,这样才能保持婚姻之树常青。有时候您可以轻而易举地获得良好的婚姻关系(这好像股票自动升值,而您自己并不需要付出多大努力)。有时候即使您千辛万苦也可能所获无

几(这就像您正好赶上了“熊市”)。但是长期坚持投资却是成功的惟一保证。



猜你一定不知道

问:如果我的婚姻关系不顺,是不是说我找错了伴侣?

答:许多人以为只有顺利的关系才是好的。其实,许多关系需要大量的工作。一桩美满的婚姻需要大量投资,这包括时间、交流的投入以及在伴侣需要你时能招之即来。

如果您愿意在婚姻上经常投资，那么您定能拥有美满的婚姻。当您在阅读本书时，请千万注意，“美满”的婚姻是以良好的交流方式、真正的伙伴关系、共同努力、相互适应以及百分之百的责任为基础的。

您喜欢哪种婚姻关系

在该部分中，您会看到两对境遇相似的夫妇。他们都结婚 11 年了，家庭收入相同，都拥有两个孩子。然而，他们的婚姻关系却是迥异的。

撞车风波

马格丽特正处在焦虑状态之中，因为在回家的路上她刚刚遭遇了车祸。她自己并未受伤，但她知道皮特一定会大发雷霆的。她的车尾被撞坏了，这主要是因为后面的那位司机开得太快了。但是，马格丽特感到非常沮丧，因为皮特又要因此而责骂她了。在回家的路上马格丽特努力思考着如何回答方能使自己的丈夫暂息雷霆之怒。

马格丽特终于到家了，她浑身颤抖着，依然担心自己的丈夫会说三道四。她进屋后说道：“嗨！我回来了！”皮特嘟哝着：“你回来晚了！”他依然全神贯注地看电视，对马格丽特连看一眼都没有。马格丽特冒出一句：“一位超速行驶的司机把我的车撞了！”

这次皮特抬起了头：“什么意思，你碰上车祸了吧？”马格丽特点了点头，眼圈已经红了。“你真让人不放心！你不看看你往哪儿开吗？保险费正在上涨，你让我们多花多少钱！”马格丽特哭着跑进了自己的卧室，并且顺手把门插上了。整个晚上两个人没说一句话，气呼呼的睡了。

凯特的遭遇却迥然不同。回家的路上，她的确是很紧张，毕竟自己经历了一场车祸。她没有受伤，但是车尾伤得很严重。她感到有些沮丧，因为在这场车祸中自己也是有部分责任的。她本应该在该路段上停一下；另一方面，那位司机也不应该在住宅区开得那么快。



深思熟虑

不要感情用事，好好考虑一下对方的心理感受。当您要发怒时，用这份时间和精力考虑一下他（或她）需要什么。

凯特到家了，脸色苍白，丹尼尔立刻便发现了什么。他问她出啥乱子了。她便说刚才她遇上车祸了。他立即打断她，问她受伤没有，并且紧紧拥抱了她。于是她告诉丹尼尔自己在这次车祸中到底是怎么回事以及自己可能将承担部分责任，但是丹尼尔劝她别担心。接着凯特又开始发愁了，她计算着这得损失他们多少钱，用什么时间到什么地方把车子修好。丹尼尔打断了她的思路并建议她晚饭吃点比萨饼。丹尼尔仍希望凯特在考虑修车的事情之前先找个机会放松一下。晚饭后，凯特感觉好多了，因为他们开始商量解决问题的具体方案了。

丹尼尔与凯特才是真正的伴侣。当凯特遇到车祸时，丹尼尔没有先考虑车，而先关心凯特。他真真切切地关心凯特而将车祸损失置于一边。另一方面，如果皮特多少考虑一下马格丽特的心理，他也不会表现得那么无情。由于马格丽特做错了一件事，他就将其置于敌对的位置上。很明显，皮特和马格丽特都没有意识到他们是应该同舟共济的。

令人沮丧的工作日

皮特工作了一天后，沮丧地回家了。他曾被老板叫到办公室受了一顿严厉的指责。他回家后的惟一需要就是一个人平静、安详地呆一会儿。他刚到家，马格丽特就问他周三能否早点儿回家，因为她那天有一个会议。皮特怒气冲冲地顶了她两句：“别烦我了，我不可能做任何事！”马格丽特感到非常丧气，于是开始絮叨着自己必须得参加会议，如果皮特不早点回家的话，那么就太不公平了。皮特大发雷霆，大声喊着自己不想听她的那堆烦心事。他自己的事已经够烦了。他怒气冲冲地走出家门，咣地一声把门摔得山响。三更半夜，皮特醉醺醺地回家了，咕咚一声便倒在床上了。这一夜，马格丽特和皮特心里都极为不快。第二天早晨，两人感到更痛苦了。



心心相印

共同的回忆是婚姻所能给予你的最强有力的东西之一。这种回忆可能是非常滑稽可笑的，比如，当你们去一个非常正式的场合时，其中一个人竟穿了两只款式不同的鞋；这种回忆也可能是非常严肃的，比如，你们曾勇敢地同疾病做斗争，并渡过了难关。你同配偶的每一份回忆以及每一次新的经历，都将成为一种潜在的力量，这种力量会使你们二人的关系更密切。