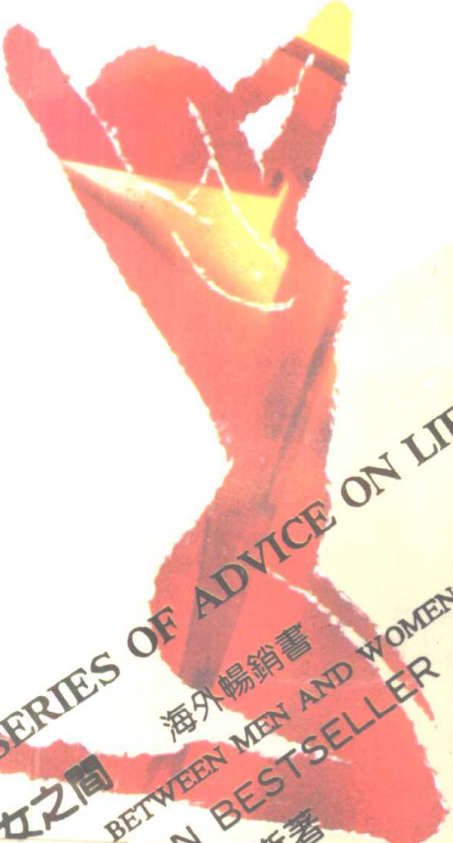


人際關係諮詢叢書

婚姻的七個階段

——給已婚的女性



SERIES OF ADVICE ON LIFE
女之間 海外暢銷書
BETWEEN MEN AND WOMEN
CAN BESTSELLER
辛·史密斯著

柯岩主編 爾颺編譯

青島出版社

C912.13
24
1

婚姻的七個階段

——給已婚的女性

056153



女子学院 0011686

青島出版社

鲁新登字 08 号

责任编辑 赵凤英

封面设计 肖 和

· 人际关系咨询丛书 ·
婚 姻 的 七 个 阶 段

——给已婚的女性

(美)辛·史密斯 著

尔 颀 编译

*

青 岛 出 版 社 出 版

(青岛市徐州路 77 号)

新华书店北京发行所发行

青岛新华印刷厂照排

胶州市装潢印刷厂印刷

*

1992 年 2 月第 1 版 1992 年 2 月第 1 次印刷

36 开(787×1092 毫米) 5.125 印张 2 插页 80 千字

印数 1—10230

ISBN 7-5436-0776-X/G · 369

定价:2.60 元

序

生活在不断发展，人的认识也在不断发展。

什么叫健康？过去大多数人的认识就是没有病。没病似乎就是健康的同义词，而病又多半仅是指肉体上的各种疾患。

现代人不这样看。现代人认为健康包括人的生理与心理两个方面。不但称生理上有器质性病变者为病人，而且视心理上有各种缺陷的人为患者。于是开始出现了新的学科，有了心理治疗医生。

正因为生理与心理密不可分，相互作用又相辅相成，肉体上的疾病会引起心理的反常；心理上的压力也会导致生理上的变化。俗话说：“郁郁成

疾”、“悲伤心，怒伤肝……”此之谓也。因此千方百计减轻人的心理压力，帮助病人走出思想与感情的误区，不但是治疗心理疾患之必需，也是预防生理病痛的良策。

社会是复杂的，疾病的成因也是复杂的。在当代社会，无论是升学、就业甚至生存……都存在着在激烈竞争的状态下，如何保持自己的心理健康与心态平衡，进而取得成功，这已成为千百万人所重视的必修课程。

本书的编辑出版正是为了满足读者的这一需求。鉴于我国在心理治疗方面起步较晚，所以有意识地从海外最畅销的心理治疗丛书中，编选了读者所急需的如何公关处世的各个方面——男女之间、亲子之间、同事之间、老板与雇员之间……汇集成册，陆续出版，以资借鉴。

青岛出版社推出的这套，共四本，从《怎样选择合适的心上人——给寻找伴侣的女性》开始……到《报复过去还是创造未来——给婚姻不幸的女性》，几乎综述了女性从选择对象到幸福与不幸婚姻的各方面。由于大部分是心理治疗医生所接触的病人咨询实例及诊治过程所记录的一个个真实故事，笔触细腻，剖析深刻，生动而科学。读后不但能解决许多你心理上难对人言之的困惑，还能提高你对海外世

界及复杂社会的认识,从而使你增长为人处世、处理感情的聪明才智。

因系精心编选,每册只在 10 万字左右。篇幅不大,所需阅读时间不多……凡此种种,都体现了出版社为忙碌的现代人着想的群众观点。

是为序。

柯 岩

1991 年初春

目 录

前 言	期望	(1)
第一阶段	入门(新婚)	(9)
第二阶段	接纳(幸福的日子 开始了).....	(32)
第三阶段	生育?	(47)
第四阶段	家庭	(62)
第五阶段	调整	(86)
第六阶段	厌倦.....	(109)
第七阶段	自由.....	(123)

前 言 期 望

“我们俩都是公司的高级主管！可是，天老爷，为什么就老得我做饭、收拾屋子，他却只坐在电视机前喝酒？”

“当初，他也和我一样想要孩子！可为什么现在换尿布、喂饭、给孩子洗澡全是我的事，他就光知道逗孩子玩，这不公平！”

“当然了，我理解，他刚丢了一个大合同，心里别扭，自尊心受了伤，我应该小心翼翼地照顾他的情绪。可为什么当我在法庭上辩护失败，我的客户败诉了，我回到家，他却连听都不愿听？！我是不是也该受点平等的待遇？”

我和许多在六十年代成长，七八十年代结婚的年轻女性谈话时，常听到“这不公平”，“我也该……”这类的话语。显然，没人给她们讲过，生活本身并不是那么公平的。事实告诉我们，婚姻并不是把谁该干什么，干多少等等都规定得公平合理、一清二楚的法律条文。只有当双方互谅、互助、共同建设家庭生活时，婚姻才能成功。

但今天的年轻女性是要充分实现自身价值的，一切宣传和教育媒介都告诉她们：男女平等。甚至在家庭中，那些过去只知道吹嘘儿子多么多么优秀的父亲们也开始赞赏女儿的成就了。女性正踌躇满志地向整个世界进军，期望着充实的、自由的生活：既能结婚生育、有美满的感情生活；又能自尊自信、有成功的事业和雄厚的经济基础。然而，她们经历的却是幻灭、不满、痛苦和失望。

因为没人能和她们一起分享这个完美的世界。想想那些成长于六十年代、成熟于七八十年代的男士吧。他们是在传统环境中长大的——他们是家里的“皇帝”，受到母亲无微不至的照顾，有父亲许诺的“男人特权”的保障。突然，七十年代了，当他们准备全面享受男人至高无上的权利时，世上的规矩变了。他现在不得不为那些以前天经地义就该到手的东西奋斗了。工作中，女性成了强有力的竞争对手；社会

上,女性把她们的标准强加于他。他感到一切都在变:以前母亲对女儿的忠告是不要锋芒毕露,以免刺激男人脆弱的自尊心(如:“别让对方看出来你有多聪明,否则你一辈子也找不到丈夫!”);而现在,女性公开表现自己的果敢和进取精神。过去,他一直期望的是柔顺、体贴的妻子,会尊他为一家之主,尽力爱他、尊敬他,为他生儿育女,建设一个温馨舒适的家。而现在,他面对的竟是心明如镜的女子:她们也可以有自己的选择,养育子女不全是她们的责任。实际上,她们如果不愿意,甚至可以不要孩子!年轻的男士们困惑了,如何应付男女位置的变换和期望与现实之间的矛盾呢?他们不知所措。

当我采访一位已结婚 50 年的女性,问她婚姻成功的诀窍时,她只说了一句话:“谅解……我常常谅解他,他也常谅解我,我们很和睦。”

那是半个世纪之前的婚姻了。可是当代男女不同,他们致力于了解自我,不断探索自己的精神世界,想搞清楚自己一切行为的根源——并且随时警惕那些妨碍他们了解和发展自我的人:“我需要自己的空间”,“我不想陷进去”等等代表了他们内心的恐惧。他们对自己在人际交往中的位置毫无自信,生怕影响了自我。甚至对另一个人的喜爱也成了对自我的威胁:“如果我和他关系太近,我会怎么样?”对

“我”的担心随处可见。

今天,许多年轻男女拼命奋争以保住自己所谓的自由和个性。结果,无形中把自己禁锢起来。让步、谅解、适应——这些婚姻和爱情的“术语”为他们所不齿。更糟的是,他们根本不明白为何要互让、互谅、互相适应。这种“为什么得我干”的态度是婚姻成功的大敌。

然而,婚姻率正在上升。不幸的是,离婚率也在上升。或许婚姻破裂的最主要原因就是对对方的期望不切实际。

1979年,两位学者对4000对夫妻进行了调查,并写出了《夫妻之间:一个全国性的婚姻调查》。他们在报告中说:“我们清楚地看到,社会上正在形成一整套对现代婚姻的期望,这些期望与传统看法格格不入。如果对婚姻的期望改变了,而婚姻本身没有改变,我们就会陷入无法解脱的困境。”

婚姻是随着时代和人的变化而变化的,我们和我们的配偶有无适应这些变化的能力,是婚姻能否成功的关键。

每个已婚的女性都听到过相同的劝告:“互相让着点”,“互相谅解”。我记得婚前我的许多亲戚也这样劝过我。当然了,那些亲戚都是女的,都是为我好。男人从来很少考虑适应和体谅。我还记得当时很害

怕,对这些赠言很困惑。

谅解什么?适应什么?他会做什么需要我谅解的事?会出现什么需要我让步的矛盾?他又有什么需要我适应的怪癖?如果当初有人帮我做好面对现实的准备,事情就会容易得多了。回顾往事(我与丈夫结婚35年),我认为婚姻有多个阶段,在参考了不少朋友婚姻成功的经验后,我更认识到婚姻模式虽有不同,但在经历各个阶段时却有共同点。

每个人婚前都对婚姻怀有各种憧憬和期望,有的模糊,有的清晰,有的浪漫,有的实际。比如:有人相伴,经济上有保障,幸福,稳定,爱情,忠实……等等。这些期望反应了你准备为这个关系贡献什么以及你觉得对方应贡献什么。婚后,就是根据现实调整、修改自己期望的时候了。

两人在一起生活,你开始体会到自己真正关心什么,需要什么。这时,对婚姻的要求也会有所改变。以前认为最重要的东西也许现在已不那么重要,也许你会有意或无意地放松以前对对方性格某一方面的要求,转而欣赏以前从未考虑过的对方性格的另一个可爱的方面。随着时间的推移,两人发展中的关系向你揭示了许多真理:你到底是什么样的人,怎样才能真正使你幸福,使你的配偶幸福。很快,对方的幸福对你来说也像自己的幸福一样重要了,因为

你爱他，给予比索取更使你快乐。于是，你开始懂得了让步、谅解和适应的意义。

这不是一个突变，不是说哪天早上你一睁眼，就可以心血来潮地宣布：从今天起，这里再没有你我之分，一切都是“我们”的了。这是从一个阶段逐渐向下一个阶段发展的缓慢的进步过程。

本书的目的就是探讨婚姻关系的各个阶段，探讨期望与现实间的矛盾以及幸福的婚姻。因为我相信，如果每位已婚或准备结婚的女性认识到婚姻关系中各个阶段的出现是自然的，甚至是感情发展、婚姻幸福的必由之路，因此能坦然地迎接它们，积极地度过它们，就一定会受益终生。

我采访了许多已婚男女，兼顾了不同的年龄、地区、社会、经济和教育背景。我的提问涉及到婚前婚后的各个方面。从被采访者的经历中可以归纳出七个阶段。

被访者的经历再次证明婚姻可以是一种非常美满的关系，双方完全不必丢掉自我。当然了，这里或那里的小小让步是必需的，只有这样，才能摸索着使你的期望和理想更符合现实。

从采访中可以明显地看到，美满的婚姻都得来不易，双方都必须珍惜两人间的关系，并乐于为“爱情之树”常绿而奋斗不已。发现和认识真实的自我和

对方的自我会使两人的关系紧张,有时会成为一种折磨,但这种事是所有夫妻已经经历或正在经历的,完全不是什么只有你才碰到的困难……而且,这正是你所处的那个阶段的必然产物,是可以克服的,或者说,是会随着时间的流逝自然消失的。

认识到这一点,你会感到安慰:夫妻间的矛盾是正常的,每家有每家的问题;看到其他人经过努力,矛盾解决了,感情加深了,你会倍受鼓舞。

我是多么希望我当初就懂得这些啊!那样,我初婚的那几年内心就不会那么孤独了。同样,在婚后的第十年,当丈夫在感情上疏远时,我也就不会那么消极地痛苦了。因为直到现在我才明白,当时他并不是在疏远我,而是在和自己内心的危机斗争,那只是暂时现象,一旦他战胜了自己,那冷漠就会成为过去。

从被访者的经历中还可以看到,婚姻关系的发展是缓慢的,因为它牵涉到你、他以及你们。变化也是缓慢的,是逐步演化的,因为这变化不是一个人精神、感情危机和斗争的结果,而是两个人甚至全家人参与的结果。他精神世界中的矛盾会影响你,你内心深处的斗争也会影响他,双方对对方心灵风暴的反应和处理改变着整个婚姻关系。

夫妻中的某一方也许会经历一场令人惊骇的精神危机,历时几天、几周、几个月甚至一年。另一方则

应看到这个变化,随之作出反应,认识这变化对两人关系的影响,最后,完全接纳它。处理人际关系就像打乒乓球一样,得你来我往,你抽我挡,这需要时间。他会说:“我现在就这样,你要受不了,是你的问题。”你反驳:“为什么要我向你的问题妥协?这是你的毛病,不是我的。”接下来,便是双方的自省、调整,以适应婚姻关系中出现的新变化。

婚姻关系发展的时间不等,取决于当事人本身的主观因素和他们生活中的客观因素。有的夫妻几个月之内就从一个阶段进入了下一个阶段,有的则要两、三年时间。这是一个从不成熟到成熟的过程,时间或年龄都不重要。这过程或许有紧张的对峙和激烈的争吵,或许只是默默的痛苦和接受。无论形式如何,只要这个婚姻是建立在爱情、理解、尊敬以及要继续的强烈愿望之上,双方便会调整自己,适应新的情况,使婚姻更加稳固,这样,也就使下个阶段的矛盾和问题更好处理了。

本书不是婚姻大全,而是自省的指南。它的目的在于帮助读者了解前面的路:矛盾的出现是正常的,只要积极地度过各个阶段,婚姻便会成为一种创造性的、丰富精神世界的美满关系。

第一阶段

入门(新婚)

开始互相了解

爱伦坐在床上抽泣。她低头看看身边的丈夫：在受到妻子半小时的安慰、鼓励之后，他已经安安稳稳地、心满意足地睡熟了。

“我这到底是怎么了？”她禁不住骂自己，“我到底要这窝囊废干什么？！”

汤姆常常一到晚上就躺在床上，两眼望着天花板反复嘟囔：“我一事无成，你当初真该嫁个医生……”。爱伦就只好翻来覆去地安慰他，鼓励他，一再强调他多么多么有才能，只不过还没有找到合适的工作。然后，汤姆就会爱慕地看着妻子：“你太了不起了——

没有你我真不知道怎么办。”接着，便翻身入睡，丢下爱伦一个人又恨又气地辗转反侧。

“当然了，没有我你不知道怎么办，哼！”她爬起来吃安眠药，“但没有我可知道怎么办！我就再找一个能照顾我的丈夫。”

爱伦和汤姆是7个月以前结的婚。爱伦25岁，是一家大百货公司的采购助理。她精明、能干，有商业眼光，与上下级合作极好，很有进一步提升的可能。正是这种生气勃勃的劲头吸引了汤姆。汤姆29岁，是个非常有才能的作家，唯一的遗憾是他多年没有固定工作，仅靠自由撰稿为生。他们在一次竞选募捐会上相遇，一见钟情。爱伦一直没找到合适的对象，因为她太“强”。强的男人只把她当竞争对手，弱的男人又害怕她。她从小受的教育就是该找个强有力的男人来主宰自己，一见汤姆，那英俊的外貌、风趣的谈吐和毫不掩饰的爱慕之心，一下子就把她牢牢地抓住了。此后的6个月里，只要一有空他们就在一起，几乎形影不离。

实际上，认识才3个月，爱伦就已经认定自己没有汤姆就不能生活了。接下来的3个月，她完全用来说服对方、催促对方走出关键性的一步——结婚。

通常，女性都是要婚姻的。而男人，却不愿迈出那一步，那种男士单腿下跪，向心爱的女子求婚的场面