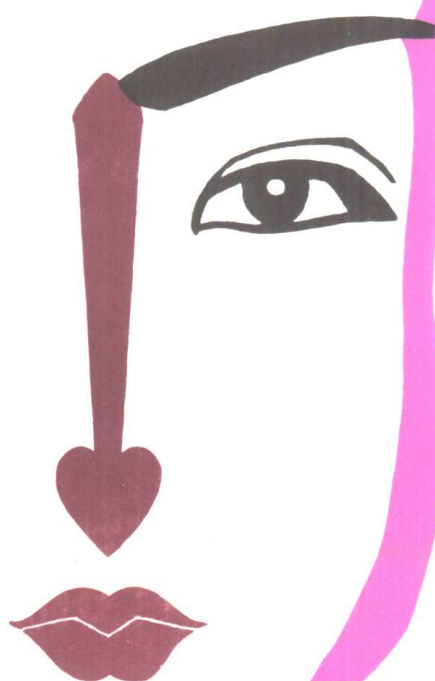


《学会生活丛书》



婚姻溫度計

〔台〕钟思嘉

3.1

C913.1
23
2

婚姻温度计

〔台〕钟思嘉

职工教育出版社

婚 姻 温 度 计

〔台〕 钟思嘉 著

马明洁 改编

职工教育出版社出版（北京、西四、西黄城根南街9号）

水利电力出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

787×1098毫米 1/32 印张3.6 千字66 印数1—51000册

1988年8月第1次印刷 1988年第一版

ISBN7-80059-042-9/Z·012

定价：1.10元

编者的话

在一次由团中央召开的“中青年理论工作者与出版界对话会”上，我们几位青年理论工作者提议筹备编辑《学会生活》丛书，当时的主要考虑是：

第一、目前出版界有“两热”：一是“理论著作热”；二是“武侠、言情小说热”。前者满足了读者高层次的理论思维需要，后者满足了读者日常消遣需求。“两热”功能各异，但都有局限。其一、就单个读者来说，从“理论著作”到“武侠、言情小说”，并未完全满足要求，因为生活并不就是“研究——消遣”，事实上，“如何摆脱困境”，“怎样与他人交往”……诸如此类的生活技巧性知识，也是每个人所需要的，不然，生活就会单调、枯燥乏味；其二，就全社会而言，有相当一大批读者，具有中等文化程度，他们既不象理论工作者那样渴求理论著作，也不喜欢武侠、言情小说，而渴望从平常的生活中汲取营养，《学会生活》丛书正可满足他们这一需要。

第二、怎样让市民，即一般老百姓多读书、读好书，是提高民族素质的大问题。健康、向上、文明优雅的民族素质表现在每个炎黄子孙的一言一行、一举一动之间，而这些教育单靠理论书籍和武侠、言情小说显然是不够的。应该向社会提供更多的“增添生活情趣、掌握生活技巧”的普及性读物，这是塑造“市民文化”的重要步骤。这种市民文化的塑

造，在社会主义初级阶段更显得重要，它与造就一代新型公民相辅相成。很难想象一个民族或一个公民，具有共产主义理想却毫不善于生活。

正是在这种思想的主导下，我们组织翻译出版《学会生活》丛书，旨在继承发扬我国优秀文化传统的基础上，汲取海外发达国家和地区良好的生活观念和行之有效的生活技巧，提高人们的文化素质，培养公民的高尚情操，从而最终有益于形成具有中国特色的市民文化和行为。

这套丛书共计25本，均是从海外知名人士所著的畅销书中精选翻译的。其中，有作者为帮助人们摆脱困境、振奋精神、走向成功而写的亲身体验；有为增进友情、造就良好人际关系提供的社交指导；有促进家庭成员和睦相处、夫妻生活幸福和谐的“家庭测验”；也有教人在发生意外或不测事件时冷静、从容的“应急之策”……总之，内容涉及婚恋、家庭、个人情感、人际关系、道德伦理、修身养性等各个方面。相信这些风靡海外的书籍，也会受到国内广大读者的青睐。

由于社会历史、文化背景的不同，丛书中某些观点不一定完全符合我国社会生活的实际，请读者注意鉴别。

目 录

欢乐不再.....	(1)
冲突.....	(6)
需求.....	(13)
嫉妒.....	(19)
性生活的调适.....	(29)
婚姻的契约.....	(38)
幸福婚姻之道.....	(45)
婚外恋情.....	(58)
搭好婚姻桥.....	(65)
婚姻调查研究报告的分析.....	(71)
婚姻温度的测量表.....	(80)

欢乐不再？

下面是一位台湾太太的苦恼，如果您也是一位妻子，您可以想想自己是否也有与这位太太差不多的感受呢？

何太太与她的先生结婚16年，他们有三个聪明活泼的孩子。何先生事业有成，目前是两家公司的总经理。何太太多年忙于家务，长于插花烹饪而且工作能力很强，曾担任某地区妇女会的理事长，经常参加许多公益活动，书法也很拿手。何先生与何太太似乎是大家公认的标准夫妻了，他们的家庭也似乎是令人羡慕的美满家庭了。但是，事实并非象我们在表面上所看到的这样。

何太太曾神情沮丧地寻求婚姻咨询的帮助，她忧郁地说：

“不知道为什么，最近几年来，我觉得越来越不能和先生沟通了。他好象很忙，也愈来愈不了解我。我经常觉得，回到家就象回到了冰窖里。我真的不懂，以前我们经济拮据时，生活虽然苦些，但是很快乐；而现在，生活优裕了，感觉却不对了。难道是快乐一去不能再来了吗？我真怀念过去的日子……”

何太太的这种怀旧感，很容易使我们想起“婚姻是爱情

的坟墓”这句话。而且，您若是看过鲁迅先生的《伤逝》或巴金先生的《寒夜》，您还会感到，何太太的话，当年的子君和树生这些“五·四”运动后的新女性都曾讲过。有一天，当您身体不舒服时，您也许会突然感到爱人已不象当初那样“大惊小怪”地对您关怀备至了。这时，您未必不会也产生一种今不如昔的感受，甚至开始埋怨爱人变了。对于婚姻来说，这是一个比较危险的信号。当一方察觉到这种感情温度的降低，并且因此而怀念过去时，婚姻关系的自然和谐往往就会被紧张所取代。应该怎样看待、处理这种由来已久而又似乎普遍存在着的“婚姻危机”呢？在这方面，海峡两岸的学者看法是倾向一致的。

首先，我们得承认，这种现象的出现确实是因为婚姻关系中的某些因素改变了。怀旧虽然是人常有的心理习惯，但触动人们怀念过去的却往往是现实中某些令人失望的变迁。一般说来，在婚后，随着对婚姻神秘感的消失和对伴侣身体、性情等各方面的熟悉，夫妻热恋和初婚时那种激动渐趋温和，这是自然的。但是在这一过程中，如果夫妻感情“降温”的速度差异较大，那么处在爱情的高温点上的一方就容易有失落感。虽然双方都已有所改变，但变得慢的一方往往会突出地感觉到是另一方变了。由于生理、心理和文化因素的影响，女性对幸福的体验往往比男性绵长，因此，在婚后最初的变化里，女性容易感到失望，并会由此忧郁起来。

“改变”常会使人失去安全感。婚姻发生的改变则尤其是如此。因为婚姻对于男女双方来说都是一生中最大的一次自我交出，任何一方都空前地开放自己以完成与对方的身心结合。这需要最大程度的熟悉和信赖。而且，每一对缔结婚姻契

约的人都希望能白头偕老。结婚是为了离婚的人怕是很少有的。这样一来，“改变”便使人直接担心它会动摇婚姻关系。过去恋爱、工作或许都还可以计划，可以掌握，那毕竟是个人的事，而婚姻的前途却是两个人的事。

这种害怕“改变”又反映出一般人对爱情的看法。人常有一种很罗曼蒂克的想法，误以为爱情是一种稳定不变的关系，如果有了变化，那一定是有了问题，甚至是爱的结束。因而，大多数人都认为婚姻最好是安安稳稳的，不要有任何风风雨雨。

持这种想法的人都把爱看作是一种“激情”。爱有时是会显得很激动的，但这种激动的爱并不见得是每个人爱的常态，更不可能是爱的唯一形态。有位女士在接受咨询时讲，她的爱在蜜月结束后就消逝了。这也许可以解释为什么现代的婚姻会有那么多的冲突和挫折了。因为激情往往经不起时间和空间的考验，谁也无法逃避婚姻生活中不断产生的变化。如果没有信心，对“改变”缺乏思想准备，又没有勇气适应“改变”，爱（其定义是一种激情）自然就会消逝，当然快乐的时光也便一去不复返了。

现在的夫妻大多看过一些缠绵悱恻的小说、电影和电视剧，多少都会受其中一些故事情节的影响，尤其是年轻时的一腔少年情怀更容易使我们对爱产生许多憧憬和向往。然而，我们身临其境，亲身体会时，也许很快就会感到失望，说出“根本不是那么一回事”的话来。当今台湾的离婚率不断提高，研究者认为这实际上是因为有太多的人对婚姻抱有相当程度的不真实的幻想。至于大陆，虽然离婚率近年也在上升，但主要原因倒不在于此。但是在近年的统计中，自由

恋爱结合的年轻夫妻离婚现象也有增多，所以台湾学者的这种观点是有助于我们对此进行研究的。我们不能简单地用理想中的爱情，文学艺术中的爱情来剪裁我们的生活。失败的婚姻往往是因为过分重视激情的一面，而忽略了婚姻关系中的爱还有痛苦、不安和需要耐心的一面。

所以，当您感到了他（或她）的改变时，不要立刻紧张、忧郁，甚至愤愤不平，而是应该冷静地体味、分析一下，看看是量变还是质变？是一般的感情淡化，还是有移情他恋的倾向？或是彻底的改变？一般说来，婚后的双方不可能很快就情断义绝，往往只是因为一些失望或不能相互适应而相对疏远。在这个时候需要发扬夫妻间的互相信赖，交流一下婚后彼此的感受，调整生活，增加共同的生活内容。既然你有今不如昔的感觉，那么就要设法与爱人一起进行回忆，重温往日的恩爱，使其复活到现实中来。

如果你仍难免独自怀念过去，那只会使你更加失望。过去的生活无论是多么地甘或苦，都已成为往事，你一个人无法随心所欲地把它召唤回来。可以把握的是现在，也只有现在和不久的将来才是真实的，可供你施展才华的。因此，维系一个持久的婚姻关系比拥有短暂的激情更值得我们重视。从踏上那条圣洁的红毯（在台湾、海外举行婚礼时，新婚夫妇先要经过一条红色地毯）开始，两个来自不同生活背景和家庭环境的异性就要在同一屋顶下面对生活上的一连串改变，至少他们不能再象婚前那样自由自在，也不能再象恋爱之初那样无牵无挂。从婚后第一天早晨一睁开眼，真真实实的生活挑战也就开始了。一切都会接踵而来。年轻的夫妻必须经受住这种改变的考验，才能在改变中寻求最真实的爱。

每个人都需要成长，也希望自己的配偶同时成长。婚姻生活既是一种兴奋的体验，也是一种艰难的艺术，它需要给予许多的关怀和培育。长久以来，我们认识到夫妻感情要顺其自然，婚姻要任其发展。到了今天，我们对婚姻应该重新体会：爱，需要用心；婚姻，需要努力。

如何使生活更充实，使爱更丰富，将是婚姻与家庭生活的重要课题。每一个丈夫或妻子都应该有心于此。如果你已经面临着婚姻中的困扰，解决的最好方法就是立即停止指责对方，停止自怨自艾，同时拿出勇气和行动来接受这个责无旁贷的考验。

让爱保持新鲜，没有别的秘诀，只有学习如何面对爱的改变，而不是抗拒改变。改变是一个促使我们成长的机会，也是一个创造、升华爱的起点。正因为有改变，有改变带来的不安，才能使夫妻双方婚姻生活中不断地自我成长，不断地努力促进彼此的沟通，不断地完善自己，巩固珍贵的爱情。爱不是我们受赐的一成不变的礼物，它是一株可望常绿的常青藤，需要夫妻共同的照拂和浇灌。愿你不再抱怨欢乐不可回，愿你总能保持爱的生机。

冲 突

1984年台湾电视报导的一项统计资料表明，台湾每5分多钟有一对新人结婚，而每25分多钟有一对夫妻离异。也就是说，每五对夫妻中有一对离异。在大陆，新《婚姻法》颁布后，年平均离婚率为4.99%。近些年来，在我国2亿2千万个家庭中（不包括港、澳、台），每年平均发生离婚案件45万宗左右，已居法院受理的民事案件之首位，占法院受理的全部案件（刑事、民事、经济纠纷等）的1/3左右。总的来说，海峡两岸离婚比例都有很大的上升。

当然，在人类的婚姻生活中没有离婚是不可能的。社会快速地变迁，旧时的传统礼俗和夫妻一体的观念也逐渐被强调个人独立的观念所取代。失去传统的稳定力量，夫妻间的差异或不协调会导致不可避免的冲突，此时若无解决冲突的有效办法，离婚就成为必不可免的了。

有些人认为我们过去的传统家庭大都是“义务”型，或是“合作社”型，个人在家庭中得不到充分的感情满足。这种婚姻象是温水，不热烈，也不冰凉。而近年来，随着人们观念的开放，人们对婚姻质量的要求有明显的提高，总的趋势是增强了对夫妻感情的重视，强调两个人观念、性情的

“契合”。原来一些“凑合型”的家庭在新的形势下不愿再凑合了，人们不再压抑性与情的需要。这些看起来是社会进步的现象，但在一些具体的家庭中，这种进步的体现则是夫妻矛盾的外化，是家庭内部冲突的增加和升级。怎么对待这种冲突成了众人关心的问题。

激进的人主张“不和就离”。不能否认这是解放苦难家庭的一种途径，但“离婚”并不是一个可以轻易采取的措施。如果不和的夫妻都借分手而解决冲突，不仅社会承受不了离婚的巨大压力，这种家庭的成员也并不一定由此而走上幸福的婚姻之路。无论在台湾或大陆都是这样。

有一位先生曾谈起过他的婚姻苦恼。他在一年多以前和已经结婚18年的妻子离了婚，而同另外一位年轻许多的女子结合了。他以为从此生活会有新的改变，再也不会有以前的冲突。一段时间以后，他沮丧地发现，现在的太太给他的感觉同前妻一样。从他的叙述中可以知道，他的外部环境确实大大地改变了，但是由于他内在的生活态度没有改变，他依然怀有如同第一次婚姻时的那种不真实的期望，在新的家庭中冲突又不可避免地产生出来。可见，寄希望于变更生活的伴侣，而不是积极地改变生活的形态，并不能缔造出新的美满婚姻。这位先生的“离婚——再婚”的痛苦给我们一个启发：婚姻冲突不一定是两个人“天然的”不配，而往往是婚姻生活的调节机制不够好，或是夫妻情感发展的不平衡所致。这当然也会很伤彼此的感情，但并不是不能挽救的。

大多数人都拥有“爱”的能力，却少有挽救“失去的爱”的能力。有些人认为在婚姻中，失去的便永远不可能再获得，这未免太悲观了些。应该看到，冲突不一定全是负效

应的。有些冲突是破坏性的，而有些冲突尽管很严重，却仍是建设性的，它能使双方在冲突的过程中发现各自的缺点，从而消除冲突，取得更多的配合经验。明智的丈夫和妻子都不会轻易地把对方推向家庭之外，而总是首先想到查找冲突的原因，作出和解的努力。

怎样才能协调夫妻关系，使爱的感情能够长久保持，这里我们分析几个使爱常新的因素，或许对你有所启发。

因素一：平衡共同的和个人的需要

美满的婚姻应该能维持个人需求与夫妻共同需求的平衡。有时要顾及对方的一些自主的需要，有时则要为了共同的生活而放弃各自的需要。有一对夫妻常发生这样的摩擦：晚上睡觉时先生喜欢看会儿书，而太太有灯光便难以入睡。她抱怨先生不体谅她，先生则反驳说，他已尽量在床边看书，而且已经把灯罩压得很低了，错不在他，只是太太有神经质。太太一听火了，指责是丈夫把她弄成神经质的。诸如此类指责对方不顾自己的例子，在生活中实在是多得很。我们大陆的夫妻中这种情况也并不鲜见。从这个例子可以看出，争吵的原因在于双方没有兼顾彼此的需要。如果先生想到两人一体的家庭生活，就会体谅太太的习惯而不再坚持自己的习惯；太太若能体谅先生有睡前看书的习惯，就不至于强迫或指责先生，也许可以找出一个两全其美的协调方法。比如请先生在卧室的一角先看一页书再睡，或太太陪先生看会儿书。事实上，一些冲突和摩擦常是带有不满情绪的借题发挥，如果感情良好，大多数是可以通融的。

由此可得经验之一：当夫妻双方的需要发生冲突时，要尽可能去开拓共同的一致需要，在第三种方案那里寻求平衡。一般情况下，双方都要艺术地发扬一下风格——比如丈夫以一种宠爱的口吻谦让妻子，使她知道你以爱的宽宏娇了她一次；或是妻子嗔怪丈夫的同时又温柔地让步了，让他感到你也有自己的利益，只是由于爱他而为他作了一次牺牲。应该承认这样做不仅需要理智，而且少不了一定的感情基础，因而，关键还是在于珍重两人最初的爱恋之情。

因素二：正视改变

我们在日常生活中，常是此刻尊重和接受对方的个别需要，过一会又寻找彼此的共同需要。夫妻间的协调就是在这种拉锯的改变中形成的。人与人相处都先从接触对方、认识对方开始；接着，彼此为了共同的需要而亲近、了解；但是为了个人的需要，两个人又必须分开，保持一点距离，然后再从头来一遍。这是一种接触——亲近——分开的循环改变。因此夫妻双方应该知道情感是随时间而不断地改变的，同时也要告诫自己，任何孤独感和过度的依赖都是有碍于互相沟通的。最重要的是，除非夫妻双方关心这种改变，不断建立新的沟通桥梁，否则就会滞留在过去的情感阶段，而且彼此心中的爱可能愈来愈褪色。常听人说，“都老夫老妻了，哪有心思去找什么生活情趣！”这是错误的想法。夫妻之间的感情不进则退。面对正在发生的改变，两个人如果不积极地适应新的情况，甚至连婚前常做的散步、看电影、郊游等活动没有了，夫妻之间的感情自然会淡薄下来。

由此可得经验之二：尊重夫妻生活的规律，不在对方自我需要时去讨没趣。这时应开发自己的独立兴趣，以避免忍受孤独而储下怨气。同时还要保持对伴侣新的爱好的敏感，使自己能及时补充有关知识，充实共同语言。而且必须注意，懒于共同行动是夫妻关系淡化的警报。

因素三：清楚地表达情感

大多数夫妻都能察觉到对方感情上的变化，但却往往不知道为什么会这样，更不知道如何表达自己的感受，他们通常都以非难或敌视的态度来发泄不满情绪，也常因此而引起对方的自卫或反击。如果你想改变这种毫无益处的表达方式，首先必须了解事情发生的原因，思索一下自己的感受是什么，然后再想想能为对方清楚了解并容易接受的态度与语气是什么，进而以温和且肯定的言词表达出来。最忌讳的是态度暧昧，语气生硬，或话说一半，欲言又止的表达方式。比如这样的责怪：“结婚这么多年了，即使我不说，你也应该明白！”人际间的沟通是很不容易的事，它是一门学问，即使感情好的夫妻也不能全凭已有的默契而一劳永逸，还需要不断地学习沟通的技巧才行。

表达自己的情感，并不意味着渲泄情绪，而是要把内在的感受通过适当的语言和动作呈现给对方，使之了解，而且往往是越具体的叙述越能帮助对方了解你的真正意思。鼓励你自己和你的配偶不带尤怨地表达自己的伤心和焦虑，当伤心和焦虑以一种平衡、不火爆的态度表达时，你也许会惊奇地感到，对方会以一种支持和安慰来回报你。

由此可得经验之三：掌握叙述的表达方法，娓娓道出你的忧郁，甚至是对对方的失望。表达要清楚、适度，而且要表明你的苦恼。夫妻之间要善于把自己对对方的忧虑、怀疑解释为一种个人的苦恼，请对方帮助宽慰、处理。这会使对方感受到你真诚的信赖，既表达了你对他（她）的尊重，又促使对方在帮助你时完成其自我反省。

因素四：积极的倾听

良好的婚姻关系来自良好的沟通。夫妻应该学会一方面敞开自己的心胸，正确清楚地表达自己的情感；另一方面要注意倾听对方的谈话。许多婚姻的危机是由于夫妻双方都没有用心地倾听对方话语中的涵义，而使对方感到有不被重视、不受关注的心理感受所造成的。这种情形多次出现，被忽视的一方或双方就会渐渐地从对谈话失去兴趣而转化为无言的怨恨，继而点燃爆破婚姻的导火线。

有时，我们非但缺乏积极的倾听，而且滔滔不绝地说，甚至想设法在口头上压过对方。所争的不是如何与对方协调，而是言语上的一时之快。长久下来，便是“为吵架而吵架”了。夫妻的冲突、口角已失去了争执的主题，只是纯粹为了发泄怨气。假如我们有话要说不妨先按捺住自己冲动的情绪，听听对方说些什么。当对方感到你的尊重与关怀时，他（她）自然会用同样的态度回报，愿意接受你的意见和想法，这样一来，沟通便不成问题了，婚姻也会从此走上坦途。

由此可得经验之四：在你有所表达之前，多听对方的表