

WW

怎样恢复 婚姻的活力

(美) 玛拉伯尔·摩根 著

王友琴 等 译



3.13

年出版社

怎样恢复婚姻的活力

〔美〕玛拉伯尔·摩根 著
王友琴 丁元 丁文涓 译

中国青年出版社

责任编辑：赵长敏

封面设计：陈文鉴

Marabel Morgan
Simon & Schuster, Inc. New York

怎样恢复婚姻的活力

〔美〕玛拉伯尔·摩根 著

王友琴 丁元 丁文涓 译

☆

中国青年出版社 出版

世界知识出版社印刷厂 印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

☆

787×1092 1/32 4.25印张 100千字

1990年2月北京第一版 1990年2月北京第1次印刷

ISBN 7-5006-0644-3/Z·47

印数0001-8500册 定价：2.30元

内 容 简 介

这是美国十大畅销书之一，发行 350 万册以上。它帮助了许多出现危机的婚姻，重新恢复了活力。

作者提出的对待丈夫的四张“王牌”：接受他、赞美他、适应他和感谢他，成为夫妻生活的至理名言。本书第三部分“夫妻之间”，曾帮助许多夫妻使他们的关系由冷变热。

本书是为女性而写的，结了婚或准备结婚的女性读了，会大有收获。男性亦不妨一读，可以更好地与妻子一起，创造幸福的婚姻生活。

编者的话

女性是个谜。

女性的世界是个谜的世界。

曾有人把女性比作天使，也曾有人把女性看作奴隶；有人认为女性的天地在家庭，女性的形象是幸福的家庭主妇，也有人认为女人的位置在社会，职业女性是女性的光辉形象。现在，人们又崇尚超级女性——超贤妻良母型——事业与家庭双肩挑，被认为是女性的最高理想。女性到底是什么？什么是女人的特征？什么是真正的女性的形象？女人的位置在哪里？什么是她们的使命？

凡此种种，不仅男性感到困惑，甚至女性也认识不清楚自己。不仅中国人感到困惑，连西方已有两百年奋斗史的女权主义者们，也没有找到满意的答案。

人生本来是多姿多彩的。生活的道路，各个人的选择会有不同。而且在女性生命的不同周期，会有不同的重点和目标。

一个女人，首先是一个人。作为一个人，她象男子一样，有实现自我的要求，对生活，

对社会，对将来，承担着责任。作为一个女人，她需要得到爱情的慰藉，家庭的温暖，履行做母亲的职责。只有将自我实现的需求与生物性的需求有机地结合起来，并都得到了满足，这样的人生才是充实和美满的。

然而，这又谈何容易？事业与家庭的矛盾使多少女性举步维艰。

编辑出版有关女性问题的几本书，目的是帮助我国的姐妹们认识自我，实现自我；指导婚姻生活怎样获得永恒的爱情；克服情绪的低潮，重新焕发生机与活力；引导女性自立自强地直面人生；介绍职业女性怎样获得事业的成功；探索在事业与家庭中怎样才能取得平衡。

这些都是中国的女性正面临的问题。读一读这些小册子，可能对解开女性之结，有所帮助。但愿读者们喜爱它们。

中国管理科学研究院

妇女研究所

王行娟

1989年5月

目 录

第一部分 有条理的女人

- 1 引子 (1)
 - 嗨，你心里还有我吗？ (3)
 - 清理房间和怒气冲冲 (5)
 - 查理是一个啦啦队长 (8)
- 2 合理安排时间 (12)
 - 你的 \$ 25 000 计划 (13)
 - 裙裤和软底鞋 (14)
 - ABC 工作 (17)
- 3 内部装饰 (19)
 - 你将赢得胜利 (21)
 - 可能实现的理想 (21)
 - 丑和美 (24)

第二部分 充满活力的男人

- 4 接受他 (27)

	我的丈夫，我的朋友.....	(28)
	无条件的接受他.....	(31)
	支持他，支持他的计划.....	(38)
5	赞美他	(35)
	英雄崇拜.....	(37)
	细长的手臂，火热的心.....	(39)
	修复他的自我.....	(41)
6	适应他	(44)
	我的方法.....	(45)
	吾王万岁.....	(46)
	蓝色的深海.....	(48)
	镶有边饰的法兰绒睡衣.....	(49)
	好，听你的.....	(51)
	幸福的九十九岁.....	(53)
7	感谢他	(55)
	冷漠与做作.....	(55)
	感谢的观点.....	(57)

第三部分

夫 妻 之 间

8	美化你的仪容	(61)
	从奄奄一息到生机勃勃.....	(62)
	快乐的回家.....	(63)
	化装晚会.....	(64)
9	枕席之间的暗礁	(69)

《 33 》	不要失去他.....	(70)
《 34 》	最早的一对新婚夫妇.....	(72)
《 35 》	她也一样?.....	(73)
《 36 》	维多利亚时代的柠檬水.....	(74)
	要容纳,不要拒绝.....	(75)
	早餐时的激情.....	(77)
10	美满的夫妻生活.....	(79)
	特殊的午餐.....	(81)
	“情人”的奥秘.....	(82)
	是伴侣,不是对手.....	(84)

第四部分

搭 桥

11	修复发生故障的线路.....	(86)
	要对话,不要缄默.....	(87)
	快乐和健康的丈夫.....	(88)
	冷静一下过热的头脑.....	(94)
12	幸福的蓝图.....	(99)
	抱怨还是接受.....	(101)
	我喜欢你.....	(102)
	娱乐.....	(103)
	你就是琼斯.....	(106)
	幸福的时刻.....	(108)
	界限争执.....	(111)
	最好的遗赠是信仰.....	(115)

13 结论	(117)
亲爱的赫尔普.....	(117)
一线希望.....	(119)
世界冠军.....	(121)

第一部分

有条理的女人

1 引 子

我尽往好处想，因此我自然希望我和查理·摩根的婚姻将是世界上最美满的婚姻。我们两个人都决心把自己最好的一切奉献给对方，但我却不知道应该怎样做。我在这方面的知识真是太少了，我从许多美国的童话故事中看到，婚姻意味着厨房中带有皱摺的窗帘，早餐时的草莓，日日夜夜的爱情。

查理和我已经通过许多次信，因此，一切都显得很乐观。我十分理解他的激动，因为我和他有相同的“波长”。在我们订婚前后的那几个月里，他在我的房间里研究法律方面的书籍。我分享他的喜悦也分享他的忧虑。他告诉我他的雄心壮志，他将终身为之奋斗的目标。当谈到他整天研究的案件和判例时，谈起民事侵权行为、契约、审判权等等，他非常兴奋。对于

他所说的大部分内容，我都一窍不通，但我仔细聆听每一个字，因为我深深地爱着他。我听别人谈起过，有些丈夫从不和妻子聊天。我为自己将有这样一个健谈的男人而自豪。

我觉得查理是一个能说会道的人。在他向我求婚的那个晚上，在那神秘的时刻来到以前，他一直在我耳边侃侃说个不停。那天是我的生日，我们在迈阿密海滩上享用着美味的晚餐。我一边吃着，一边听他说话。后来我们把车开到海边，观看海景。这是一个多么激动人心的夜晚！又大又圆的月亮高悬在天空，水波闪闪发光。月明星稀，星光时隐时显，在这梦幻般的气氛中，我真想伸出手去抓回一颗星星来。波涛掠岸，我们坐在轿车里欣赏着这永恒的美景。

查理送给我一堆生日礼物。礼物非常精致，他这个人也十分可爱，不过，他一点也不罗曼谛克。他似乎只是不断地说话。景色迷人，他的话更迷人。我蜷缩在他温暖的手臂中，听着他的话，如醉如痴，昏昏欲睡。吃得太饱，有节奏的波浪起伏，催我进入了梦乡。

我自己也不知道昏睡了很久，但查理的话使我震动，使我突然恢复了知觉，我听到他在说：“……这就是我对妻子的要求。”查理用他善于分析的头脑，勾划出了他对妻子品质的希望。但他对妻子的要求和希望究竟是什么，我一点也没有听到。难道这就是他对我的求婚吗？

他热情地抱住我，问我：“你愿意做我的妻子吗？”我立刻意识到这是他真的向我求婚了。我的睡意完全消失，我清醒过来了。这时，他回到轿车的后座去取出一个天鹅绒的珠宝盒，将一枚华丽的钻戒放在我的手掌上。

他要求我永远属于他。这是一个多么令人感到幸福的时刻！但有一件事使我烦恼，使我在那个晚上一直没有睡着：

他说过的对妻子的要求究竟是什么？我不能承认在他说这件事的时候我睡着了。我本来应该醒着的。我本来应该可以免除我和查理的好几年痛苦的。

嗨，你心里还有我吗？

我们结婚后在佛罗里达度过美好的蜜月。那是两周令人激动得要疯狂的假期，白天阳光明媚，晚上繁星点缀着天空。婚姻确实就是早餐时的草莓，日日夜夜的爱情。

带着在佛罗里达晒黑的皮肤和两颗极为欢乐的心，我们搬进了一套三居室的公寓。我们亲戚和朋友很少，工作任务也不重，因此有较多的空闲时间。我为查理整理衣服，花不少时间为他做些好吃的饮食。

然而，过了几个月以后，我们的生活变得复杂起来，我们两个人都慢慢地变了。我吃惊地发现，查理不大说话了。他变得很冷淡，经常是心事重重的样子。我们之间再也没有以往那种贴心而诚恳的交谈，似乎变得无话可说了。当我问起他这一天的工作和活动情况时，我所得到的总是含糊不清、嘟嘟囔囔的回答。有一次，我抓住了他的下巴说：“嗨！你心里还有我吗？用眼睛看我吧！我正和你说话呢！”

有一天晚上，当我独自滔滔不绝地说了一番话而没有得到什么反应以后，我得出的结论是：查理一直属于不善言谈的、沉默型的人物，在婚前他强制自己多说话，目的是为了要赢得我的欢心。看来，如果我现在要想作一些有意义的对话，只有去找我的那些女朋友们了。

那时，查理和我之间彼此以礼相待，可以说是相敬如宾，但我们之间所说的话，却不外乎“请把盐递给我”之类

而已。我们全面检查了一下我们的生活方式，看起来似乎一切都很美好。但其实不然。我时常认为我和其他所有的人都能谈得很投机，但对丈夫却失去了信心。

你是否有过这种经验，在一家拥挤的饭店中和丈夫对面坐着，但却弄不清楚：“面对着这个旦夕相处、亲密无间的伴侣，我究竟能说些什么？”这真使我感到惶惑。有一天晚上我就碰到这样的事，饭店里别人都在热情地谈话，我却头脑空空，找不出合适的话题来对我亲爱的丈夫说。

每天黄昏，当查理工作完毕回家时，就带回来一片忧闷和紧张的阴影。说阴影也许还不确切，因为它几乎是可触摸的，是实质性的。他的回家本来一直被我看作是我一天生活中的高潮。爱他，关心他，我本来总是整天盼望着这个时刻。但现在，紧张的气氛充满着我的家庭。我们各自都有说不清楚的理由，夫妻之间产生了隔阂。

随着岁月的消逝，隔阂难以克服，情况变得越来越坏。我不知道这些隔阂从何而来，我也的确不知道怎样才能驱散它们。有时，彼此之间的沉默会延续几天，几周，甚至几个月。我孤独寂寞，闷闷不乐。我真恨横梗在我们之间的“敌人”，但这个“敌人”却是无名的，捉摸不到的，说不清楚的，我无法与之搏斗。

我想：“我应该学会调整 and 适应。在我面前已经有很多这样的榜样了。”我开始这样做了。几年过去，我们的女儿劳拉来到了人间，我把精力和时间都献给了她。我仍然在默默地考虑着我和查理间思想交流的故障，我认识到，我们之间温柔的、罗曼谛克的时代已经悄悄地过去了。我们有过美好的日子，但太短促了，我盼望着我们之间还能再出现传奇式的罗曼史。

我回想起我们订婚前后的那段岁月。当时的查理是多么罗曼谛克！他是那样地善于接吻，但现在却几乎从来不吻我了。我那热情的爱侣走向了何方？在经过短暂几年的婚姻生活以后，当我们一起坐在电视机前，我发现自己在感叹不已。看到屏幕上男主角拥抱着他的妻子或情人，我何等渴望查理也能这样来拥抱我。我希望他能吻得我透不过气来，能使我的心在他热情的拥抱中再度强烈地跳动。

我所看过的各种讨论婚姻问题的文章，解释了婚姻过程中为什么会发生许多变化。爱情从求爱期间的高峰转向后来较为稳定、平静的类型。每天晚上我注视着斜躺在椅子上看电视的他，我想，这难道就是说，我们已进入了“平静的爱”？但我一点也不喜欢这种“平静的爱”。

清理房间和怒气冲冲

劳拉四岁时，进了一所学习圣经的走读学校。她每天回家就反复唱一首很吸引人的歌：“我公正、坦率、诚实、直爽，我终日快乐。”有一天晚上，在听了至少九遍这样的歌声以后，查理用一种特别的眼光看着我，并轻轻地笑着说：

“看，这首歌正好是对你的赞美。你始终是那样地公正、坦率、诚实、直爽，你终日怒气冲冲。”

他笑着，很有些洋洋自得。但我却受不了。我想：“是他在嘲笑我呢？还是我确实时常发怒？”尽管我有时也会激动，但我还是愿意认为我是平静和安祥的，是一个很好的妻子和母亲，能够巧妙地对付一些困难的事，从来也不脸红脖子粗。当然，也并非真的能做到如此，但我对查理那种缺乏诚意的评论还是缺少思想准备的。

第二天，因为有几个北方的朋友要来我们家作客，我很高兴而卖力地清理了房间。特别是餐厅中的那个桌子，我擦了几次，擦得一尘不染，非常光亮。就在朋友们到来以前，查理回家了。他倒空了皮包。书籍，钥匙，散乱的零钱，还有其他乱七八糟的东西，你猜，他倒在哪里？恰好就倒在我擦得闪闪发亮的餐桌上。

我应该承认，我的反应是有些过分了。当他脸上极不高兴的神色逐渐平静以后，他很冷漠地看着我，用很厌恶的口气对我说：“啊，你应该知道，这是很容易就可收拾好的呀！”

我站在那里，他的话使我伤心，使我受到很大打击。我问自己：“难道我没有权利作出强烈反应吗？难道我很容易把它们收拾好吗？”“为什么我要这样怒气冲冲？对我，对我们，究竟发生了什么事呢？”我时常发牢骚，说得更精确一些，实在是“泼妇骂街”。当我这样做的时候，生活当然没有什么乐趣。在这种时候，我甚至在自己的小圈子中也感到索然无味，在家中就更不用说了。

我想努力来改变这种情况。第二天，我准备了一顿非常好的晚餐，决心要做一个温柔可爱的妻子。然而。结果并不妙。在吃土豆泥时，查理漫不经心地宣布说，我们明天晚上将为一些业务联系而外出应酬。我并没怀有什么恶意，脱口而出地说：“不，明晚我不能去。”我告诉他我已经另外安排了别的事要做。

他的脸上出现了可怕的、冷酷的神色。我打起精神，迅速作好应战的准备。他显然克制了自己的感情，但仍然用冷冰冰的声调问我：“对于我所作出的每一个决定，你为什么总要挑战呢？”

“向你挑战？我并没有挑战呀！”

“我整天在外面和别人战斗和辩论，我实在不希望每天回家后晚上还要和你战斗和辩论。”

“战斗，我们并没有战斗啊！”

他说：“从今以后，当我决定我们到哪里去时，我将在二十分钟前通知你。你用这段时间作准备，我们出去前不要再发生这类争吵。”

天啊，我所准备的丰盛的晚餐就这样以失败而告终。我没有吃完饭就上了楼，泣不成声。我觉得，围绕着我的狭小的世界似乎已经全部崩溃了。最使我伤心的是，他居然说，今后他决定要我做什么事时，只留给我二十分钟的准备时间。我的生活将会变得难以捉摸，我将自己不能掌握自己的命运。查理最后那种下结论的口气也使我感到恐惧。我知道他一向是说话算数的。

由于他没有上楼来安慰我，我不得不停止哭泣。我开始对我们的婚姻进行反思，并考虑我们之间究竟发生了什么差错。我们彼此之间确实相爱。我们的关系可能比我所了解的大部分其他人的夫妻关系还要好一些。但我们虽然已经成为夫妻，却确实还缺乏精神上的结合。

我自己知道，这有限的几次争吵并不意味着就有离婚的危险，但我也知道，我们之间的情况并不美妙。那天晚上我睡不着觉，想了许多，不得不承认我们的确都做得不大对。我们并不是在向前进。

我们不得不作出严肃的决策。如果照这样发展下去，很可能我们会成为仇人，相互痛恨几十年。在各种生活领域中，特别是在婚姻生活中，我不能满足于平庸和低劣的关系。我不能容忍勉强凑合的婚姻，我要的是最美满的婚姻。