

林明美 编译

如何创造婚姻新生活

如何创造婚姻新生活

如何创造婚姻新生活

一本可能改变你一生的书

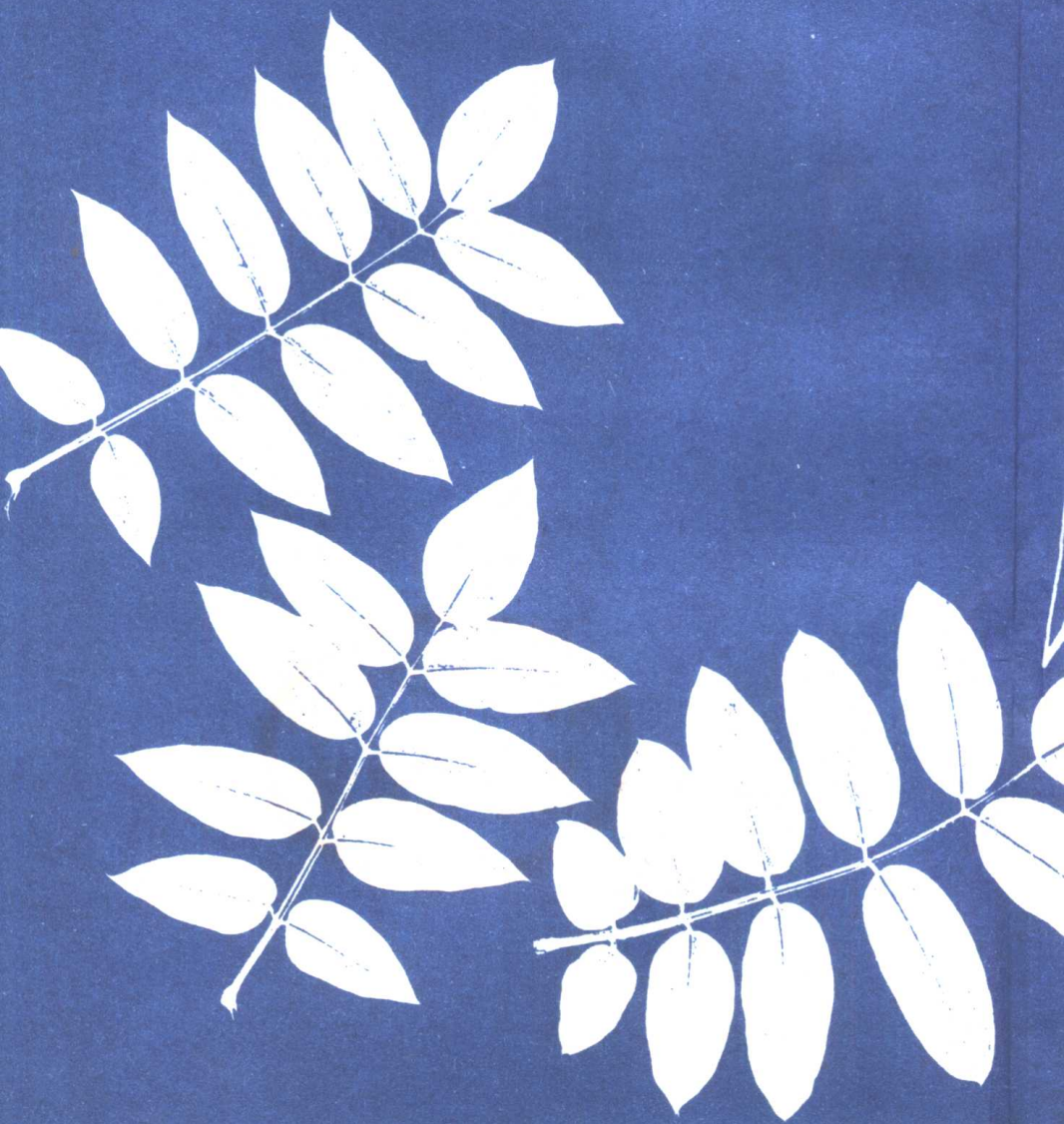


中国电影出版社

如何创造婚姻新生活

一本可能改变你一生的书

● 林明美 编译



内 容 说 明

享有盛名的美国心理学专家乔丝布拉德尔在她结婚二十多年后撰写《自由式的婚姻和爱情》这本杰作，经林明美先生加工，编译成这本《如何创造婚姻新生活》。

本书以心理分析法精辟地分析了现代夫妻之间，因生活、环境、性格及成长过程不同而产生的种种差异性，旁证博引地列举了大量事例，向人们揭示出爱情与婚姻是一门艰深的人生课题。

布拉德尔博士在书中以其心理学专家特有的逻辑思维方式，总结了如何判定爱情，如何调整婚姻关系，如何改善或割舍婚姻等既不追求新潮，又不屈服于传统窠臼的若干条经验，旨在鼓励妇女们追求更有意义的快乐人生，在妇女迷惘、失望时给予某些提示和帮助。

本书文笔流畅，婚姻爱情意识新颖，是一张有关现代女性一生快乐的处方笺，尤其是对现代年轻女性（已婚和未婚的），今后如何对待夫妻生活起到指南作用。

人类，正是从这样的青春时代走来，走向成熟、走向完美。

责任编辑：许浅星

封面设计：张兴升

如何创造婚姻新生活

中 国 电 影 出 版 社 出 版 发 行

（北京北三环东路22号）

北京宏伟胶印厂印刷 新华书店经销

开本：787×1092毫米1/32 印张：3.5 插页：2

字数：70000 印数：6000

1989年2月第1版北京第1次印刷

ISBN 7-106-00206-2/J·0153 定价：1.50元

编 译 序

《自由式的婚姻和爱情》(The Brothere System For Liberated Love And Marriage)是美国心理学专家乔丝布拉德尔 (Joyce Brothers) 的杰作。乔丝布拉德尔曾在1984年被《好家政杂志》(good house-keeping magazine) 推崇为美国杰出的并且享有盛名的妇女婚姻专家；她19岁毕业于美国康奈尔大学，25岁获得哥伦比亚大学心理学博士学位；本书是她结婚20多年后的著作。译述这本书时，我有些惶恐，惟恐稍不留心，有损原作者蕙质兰心的风格。但是，对于这本有关现代女性一生快乐提供了实际而适切观念的书籍，怎能不让国内读者共享呢？

一般来说，“真善美”和“内心的自足快乐”应是两性在生活里追求的目标。婚姻和爱情不是刚踏入社会的妇女所能深刻体验的，所以有许多妇女经常跌撞受伤。我确信这位睿智的婚姻专家，必能在妇女迷惘、失望的时候给予某些提示和鼓励。

夫妻或情侣双方因生活环境长久的不同，刚接触时，不免存有差异性的观点，可见在和谐气氛中获取对方的友情、关怀和爱情是一门艰深的人生课题。国内有人彻底维

护传统，认为女性得温顺、牺牲自我；另一些人则为妇女解放运动奋斗，不计何者为是，何者为非？如果没有内心知足常乐的感觉，一切论调将如同海市蜃楼一般。我不赞同“婚姻是人生的全部”的说法，却佩服长久拥有和谐婚姻的妇女们。

布拉德尔博士在本书中教导妇女如何判定爱情？如何调整婚姻关系？如何改善或割舍婚姻？但是，主旨仍在鼓励妇女们追求更有意义的快乐人生。希望这本不追求新潮亦不屈服于传统的妇女书籍，能帮助国内妇女择取使自己快乐又不流于窠臼的爱情和婚姻观念。

目 录

第 一 章	这就是爱情.....	1
第 二 章	难道这就是婚姻.....	5
第 三 章	从此以后过着美满的生活.....	10
第 四 章	这是男人世界.....	14
第 五 章	成功背后的牺牲者.....	19
第 六 章	你的野心是不是使妻子尝 受牺牲的滋味.....	28
第 七 章	冲破重重困难.....	32
第 八 章	一切事情都还不错.....	37
第 九 篇	为何男人得是一家之主.....	42
第 十 章	一点损失也没有.....	45
第十一章	男士请稍改变一下传统 的角色.....	48
第十二章	布拉德尔学说.....	51
第十三章	给妇女朋友的建议.....	56
第十四章	列述图表.....	58
第十五章	改变.....	65
第十六章	优先考虑自己.....	78

第十七章	甜美的记事.....	88
第十八章	男人健康、富裕和长寿 的秘诀.....	95
第十九章	有关妇女的工作.....	97

第一章 这就是爱情

玛丽马丁小姐在电影《南太平洋》(South Pacific)中有以下对白：“我终于恋爱了，看这一切多美好！”这种感觉，凡是真正恋爱过的妇女们，必能有所领悟。

其实爱情不能剖解，也不能下任何定义。著名社会学家罗伯温奇 (Dr. Robert Witch) 曾替爱情下了一个定义：“一个人觉得被爱的人有极受自己激赏的表现(如美貌、技巧、地位等)或合乎自己某些需求；甚至于二者兼具，这种自自然然的感觉，即是爱情。这种感觉称得上人际关系间的信任，恐怕也称不上是爱情。”

人们最喜爱采用西格尔 (Erich Segal) 先生在《爱的故事》(Love Story) 中的对白来定义爱情，他的定义是这样：“爱不必说抱歉”。这称得上真正的爱情吗？不管爱情是什么，我们无时无刻不在追求着爱情，有时我们会用轻柔的声调探问：“当我超过了六十岁，头发都快落光了时，你仍会象此刻这么关心我或需要我吗？”

丹尼尔杨奇洛比奇 (Daniel Yankelovich) 曾对美国大学生做了一次问卷调查，其中87%以上的学生认为“爱情是世界上最美好的事物”。而《今日心理学》(Psychology

Today) 杂志一群年轻而且受过高等教育的读者, 有95% 以上确信“爱情使生活更有目标和意义”。那么爱情到底是什么呢? 我个人认为“爱情即尽可能关心自己的伴侣”(如同关心自己一样, 关心伴侣的愿望、荣辱及喜怒哀乐)。爱情没有明确的定义, 不能一言以蔽之。古语说: “爱情使一切都行得通。”这也许比较接近定义, 因为它强调了爱情具有一种神奇的力量。

范乃斯博士 (Dr. Stuart Valines) 以实验证实“恋爱时, 心跳加快”。除此以外, 有更多科学家证实“恋爱状况下, 身体较健康”“恋爱时, 较有充沛的精神”“美满婚姻的男人较痛苦婚姻的男人少患心脏病”“恋爱时, 记忆力奇佳”等等。

爱情使男女双方更亲近, 一旦女人喜欢一个男人, 她会设法接近他; 而男人喜欢上女人时亦然。所以当你的丈夫或情人, 每天紧挨在你身旁时, 你可以确信“他十分爱你”。最感人的爱情莫过于女诗人朱蒂斯威厄斯特所说的“当夜晚丈夫进入半睡眠状态, 仍肯起床替你倒一杯冷水。”

科学家们时常告诉人们“互爱的男女双方, 将趋于相似。”从表面上看来, 这似乎不可能。比方说, 我的丈夫长得比我高大, 拥有黑色头发, 但是我却拥有金发。但是我们仍得承认他们的研究十分正确, 因为已结婚的男女, 双方有渐渐模仿对方性格和仪态的倾向——如皱眉头的样子, 摇头的神情, 托手臂的姿势等等均在不知不觉间相互影响; 而爱情即是促使男女双方相互进行协调的过程。我的丈夫密尔德 (Milt), 他喜欢在晚间外出交际应酬, 而我宁可

在家中和丈夫、女儿共度时光；此外，我是个亲情观念极重的女人，每隔数日，我总会和父母、姊妹们聊家常；密尔德也喜欢家人，但是不象我一样和家人保持着密切联系。总而言之，我们有许多不同的生活态度，我们多次喃喃自问：“可能正是因为有不同的兴趣，所以我们才能相处得这般融洽。”

夫妻不知道在多少事情上曾尽心配合协调，才使男女双方不因相异嗜好而呈现紧张情况。和朋友相处时，我们常坚持自己的意见，但是夫妻相处时，意见常能协调一致。许多不成熟的人，甚至于很难领略到“爱情可以改变人”“爱情本身也会发生改变”。结婚多年后，结婚时的爱情几乎已改变得大不相同了。可怜的人们一直想保持住结婚时那种爱情，却不了解那种爱情不能持久，可能会有更好的爱情紧随而来，但是这种爱情只有真正成熟的夫妇才能获得。

已辞世的纳森阿克曼博士说过：“婚姻不是绝没有可能发生的事。诞生、结婚、死亡是一生中最重要的三件事。婚姻是成熟及生活安定的表征，也意味着亲情和责任；婚姻使两人共同生活，为教养、关心、爱护儿女而共同努力。随着责任加重，美满婚姻的男女双方会竭尽全力发挥自己的才能。”如果男士们了解这个道理，他们会乐于为改善婚姻关系而努力。然而，现今美国社会里仍有许多男士并不了解“婚姻是平等的合伙关系，男女双方都得为婚姻付出情感和智慧”的道理。堪萨斯大学的罗勃连德拉博士等曾对婚姻做了一次透彻的研究，他们曾对一千对结婚达十五年以上的夫妻做了一番观察。他们在每一对夫妇订

婚时，结婚五年时，结婚十五年时分别访问他们；大多数的丈夫都承认婚姻对他们的成长有重大的影响。一些德国研究家发现“婚姻美满的男人，比其他人快乐得多了。”

我说过，“爱情会改变，也会增长”。婚姻的过程有相乘的结果，亦即合两人之力，可以做比两人单独做的事情合起来更了不起的事情。美满婚姻所产生的大量爱情不是刚结婚的年轻人所能想象的。大多数的美国夫妻直到重度蜜月时，才发现原先那份爱情已改变而且成长了。我个人不曾错过二次蜜月，虽然和第一次蜜月的感觉不同，但是却一样美好。现在我已有个高中年龄的女儿，这是和刚结婚时不同的地方之一。其他不同于刚结婚时的地方还有：我们夫妇已充分了解对方的热衷、嗜好、习惯、情绪等等。回顾我刚结婚的头几年，我们一齐完成了学业；丽莎诞生时，我们穷困得如教堂里的老鼠；接下来许多年，我们共同工作，共担生活，看着女儿长大成人。在我们第一次度蜜月时，曾看见许多地方有Auberge的字句，由于我们两人都不曾在高中修习过法文，所以我们以为那是小旅馆的名称，而不是法文的“旅馆”文字。当第二次度蜜月，一家三口旧地重游时，我们忍不住想让丽莎开心，于是重提当年这个笑话，丽莎觉得有趣感人。回顾过去相处的快乐时光，这些均是爱情堆筑而成的，我写这些文章只希望所有正在热恋中的人们明白“爱情可以是闪烁美好的”

第二章 难道这就是婚姻

既然爱情是如此美好的事情，为何在美国离婚事件这么普遍？既然我们嫁了使自己心跳加快、最切合内心需求及使自己觉得近乎完美的男人，为何仍有许多妇女对婚姻生活非常失望沮丧？有许多文献显示“结婚越久的人，对于婚姻越感觉失望”。婚姻生活越来越不快乐而且对婚姻的失望增多，这不是没有根据的，因此有许多妇女在夜晚醒来时，常常探问自己：“难道这就是婚姻？”

康涅迪克大学儿童发展部门的伊莲娜布劳恩鲁克奇教授对于一群结了婚的夫妻做了一番杰出的研究，竟发现有“许多结婚很久的夫妻越来越不喜欢自己的伴侣”（这种情况可适用于美满或不美满的婚姻）。鲁克奇博士报告说：“结婚越久，他们会觉得自己的配偶较少值得尊敬、合作、友善、关切、体谅及帮助；这是因为他们觉得伴侣时常有说教、严苛、自私及不友善的表现。”

鲁克奇博士对于上述问题做了一番探讨，她认为这和夫妻双方受教育的程度、夫妻的年龄，及孩子的数目无关，她认为“夫妻对于婚姻不满意的主要因素取决于结婚时间的长短”。这句话是什么意思呢？难道说每个婚姻只能维持

五年或十年而已？难道婚姻关系不能改善？我敢确定上述两个问题的答案是“否定”的。鲁克奇博士的研究只反映婚姻往往带来严格的限制——而人们被关在牢狱中越久，他们会越厌烦这种生活。只有放弃一些生活上的教条，使夫妻双方有充实而且满意的生活时，才能恢复以往的婚姻状况及功能。我们必须乐意而且有弹性地面对一事实：现代的技术文明已摧毁了过去婚姻的一些功能，使得结不结婚，变得没有什么异样了。在几世纪前，人们一定不会傻呼呼地问到这些问题。班杰明富兰克林在1745年时不就曾说过：“单身汉如同半把剪刀，男人需要妻子管理家庭、烹煮食物、清洗衣服、照顾孩子等等。”如今，男人不需要妻子为他烹煮食物，他可以毫不费力地用超级市场买来的干燥食物、冷冻食物、罐装食物等来准备自己的饮食。他甚至可以用电话通知杂货店送来食物，储存于冰箱里面。街口洗衣店可以替他烫洗衬衫。内衣裤可以丢在街角的洗衣机器里清洗，而半工的女佣可以帮他房间弄得整齐晶亮。凡此种种都需要花钱，但是总不及妻子的花费多。如果男人希望妻子为他生养孩子则另当别论，只可惜现今许多美国男士都赞同减少人口压力的说辞。那么使男人肯结婚的理由还有什么呢？难道是性生活？请不要开这种玩笑了，以今日人们的道德标准，不要有婚姻关系，就极易有性生活，今日的男士并不需要妻子来满足自己的性欲。那么谈来谈去，男人结婚的理由是些什么呢？现代婚姻的目的，主要基于“爱情和友谊”。许多快乐的已婚男士都说过：“妻子是世界上最好的朋友。”爱情、关怀、友谊等就是婚姻的内容。在超级市场里是绝对买

不到爱情的；最好的朋友绝不是杂货店可以采购到的。半工女佣的服务也不会有关切的情怀；洗衣店的人更不会给予你理解和支持的。男人更不能期望在忧虑时刻，那些生意场上、高尔夫球场上及下班后共饮的朋友能帮你分忧。何况，现代的技术文明已提供了爱情、关怀、友谊以外，妻子所能提供的所有服务呢！

女人结婚的理由又是什么呢？以前的女人没有丈夫，往往不能有太多的朋友；而且社会也常以丈夫的表现及社会地位来确认女人。不结婚的女人，别人往往以异样的眼光看她；别人认为她孤独且没有充实的生活，甚至于同情她。尽管时代已改变，有许多活动专为夫妻而设，妇人单独在餐厅吃饭也不会舒服，但是这些都不是女人结婚的主要原因。难道女人为了安全感或生活而结婚？不会的！因为现代妇女已有较多机会外出工作领薪，根本用不着依赖男人生活。那么女人真的需要丈夫吗？基于男女双方都需求爱情、友谊、关怀等，女人仍得结婚，没有人因过多的爱情而受苦，而开放式的婚姻绝不是窒息爱情，其中存在着真挚的爱情。一个人不能没有好朋友终老一生，丈夫（妻子）可能是朋友中最友好的一位。进一步说，在急速改变的世界里，有了丈夫或妻子可能是变幻世界里的唯一安定的寄托；伴侣在实际生活中扮演着可爱的安慰者，这种角色没有任何人能够取代。

有些男士之所以强烈反对妇女解放运动的开展，乃因为在他们的内心深处，唯恐失去最好的朋友，以及她的爱情和理解。

其实自由式的婚姻一点也不危险，反而会增进夫妻间

的爱情和关心。正因为真正自由式的婚姻不常见，所以许多妇女才会有“难道这就是婚姻”的疑问。在现代婚姻中，有许多妇女患了划界自限的毛病，她们只想到为婚姻付出一些代价，却不曾想到能从婚姻生活里获取些什么？

男人需要妻子。每当丈夫腰酸背痛地下班回到家里，晚餐后，仍得为第二天的工作做些准备时，那瞬间他们真希望“妻子”来照顾他。最近有一位心理学专家把自己锁在图书馆内，翻遍所有研究有关“快乐”的文献，希望找出今日世界上最有可能获得快乐的人们。以下就是他的研究结论——最有快乐潜力、最能创造幸福的人，通常是女人。这些女人通常在28~48岁之间，已婚，做比较多的事情，偶尔向丈夫、孩子、洗衣工人及狗大吼大叫或冷言冷语（但和智慧的高低没有关系）。

虽然一些研究显示着“有些女英雄可能比寻常妇女快乐一些”（可惜不一定），但是她们也和普通妇女一样有生活的目标，以及对丈夫和儿女的挚爱和关怀。女性由于较男性有可塑性，较男性能领悟对生活的需求，较能够表达自己的情感，所以比较能够获得快乐。最令人惊奇的是“有些工作过度劳累的女人往往最快乐”。社会学专家肯尼士希尔德布朗特博士发现“逸乐不能带给人快乐，只有认真工作的人才能快乐”。任何一个追求奢华和舒适的妇女，根本不知道自己一生在追求着什么，而没有目标地工作的人们常会觉得生活苦闷，信念受挫。所以人们稍事度假后，通常最好又回到原先的岗位上做着每天该做的一些事情。

俗语说：“整天工作不知道游戏，将使杰克成为傻瓜”。我敢保证“整天嬉戏而不工作将使吉尔十分难过”。

研究者们同时发现“智商特高的人，往往对于自己的际遇感到不开心”。主要因为他们超人的智慧，使他们对于生活里的一些欠缺十分敏感——总觉得潜在能力还没有发挥出来，不能有所表现。

追根究底后，研究者发现最快乐的女人有时会情绪化落泪，有时候也向丈夫孩子们吼叫（凡此都是健康快乐的征象）。另一群法国研究者认为表现太稳健、太好强及面面俱到的人，不如那些常发泄情感的人健康快乐。

到底谁是世界上最快乐的人呢？这个不寻常的问题极少得到答案，因为大多数人不敢知道这个答案。历史学家亚瑟·史契雷辛格先生说过：“人们因为追求太多，反而不快乐。”社会学家、心理学家等的权威性报导都认定：“世界上已结婚的男人最快乐”。而上述研究快乐的学者，却认定“女人有获得快乐的最大潜能”。为什么丈夫们总比太太们更快乐呢？关于这个问题我将于下一章里详加剖析之。

第三章 从此以后过着美满的生活

当我们幼年时候，总觉得每一个爱情故事都该以“公主和王子终于结了婚，从此以后过着美满的生活”做为结语。每一个人在结婚前，也一直盼望着这种结果，只可惜大约只有一半的人成功而已。

1960年，一份来自密西根大学的研究资料吸引了许多从事社会科学和心理健康研究的社会学家及心理学家们。吉拉德古宁博士、乔瑟夫必洛富博士及谢拉费尔德博士等密西根大学的研究者访问了足以代表正常美国成人的2500名男女，主要内容在于探究美国人的快乐情况如何？在四章长达432页的文献中，他们以“美国人认为自己的精神如同将爆炸的炸弹”做为标题，毫不遮掩地指出“少于一半的人们认为自己有快乐的婚姻生活”。更令人惊异的是“大多数觉得婚姻不快乐的几乎都是女人，男人却对婚姻相当满意。”其他一些研究者的报告似乎也印证了这件事实，大家一致认为“结了婚的男人是世界上最快乐的人”。尽管男人向朋友宣称“悔不做单身汉”；尽管男人抱怨失去了自由；但无论他们年纪多大，无论他们是何种肤色，结了婚的男人，的确比其他人快乐。