

傾聽枕邊語



.13

安娜婕·肯貝爾著
(台灣) 汪昭仁譯

倾听枕边语

(美国)安娜婕·肯贝尔著

汪昭仁译

朝华出版社

(京)新登字 138号

责任编辑:王 泉

倾听枕边语

(美国)安娜婕·肯贝尔 著

汪昭仁 译

朝华出版社出版

北京车公庄西路35号 邮编100044

国防科工委印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092毫米 32开本 4.125印张 63千字

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

印数:1——10,000册

ISBN 7-5054-0350-8/G·0082

定价:3.00

本书经台湾宇宙光出版社正式授权

序——在婚姻中成长

婚姻是满足人类基本需要的源泉，夫妻关系更是人类所有关系中最亲密的一种关系。人类的亲密关系，如亲子、兄弟，都是因为来自同一血缘，唯有夫妇关系是因着“爱”的结合。

人有烦恼时，可以在家中那充满爱的气氛下得着支持、安慰和鼓励。家，常被我们形容成为“暴风雨中的避风港”，疲惫的身心可在家中得到松弛，压力可在家中得到纾解。但婚姻中若缺少了爱，家庭将成为地狱，避风港中若起了暴风雨则无处可躲，婚姻亦可能成为我们最大压力的起源。

结婚不应只是一项仪式而已，它该具有共同创造的特质。婚姻一开始，彼此就要立志，不论环境如何改变，都必须朝维系促进美满婚姻的共同目标而努力不懈。婚姻幸福与否不是永远不变的，夫妻适应是一连续性的动态过程，当生活情境改变时，夫妻两人的适应也会改变。一对相爱的夫妻应不断地学习，适应彼此的需要，以促进更亲密的关系，带来彼此更多的快乐。

人的本性都是以自我为中心，当想到夫妻合而为

一时，都本能的想要改变对方来适应自己，夫或妻的一方常说：“如果你爱我的话，你就会……，按照我的意思去做。”这种想改变对方的念头，往往是夫妻争执的祸首，带来极大的压力。事实上，我们应确立正确的观念：在婚姻中改变自己、学着做个合适的人，而非试图改变配偶、使他成为合适你的人。

大多数夫妻相处不和谐的主要原因，是由于彼此没有把感受的爱和所怀有的善意恰当地沟通出来，而夫妻的沟通是需要学习的，光知道要爱是没有用的。因为爱是一种学习的情操，不是与生俱来的。

夫妻双方必须持守着婚姻的神圣和永久性，使得不论在人生的过程中遭遇任何的冲击，向心力一定大于离心力，自不会出现婚姻的危机。一个美满的婚姻，一定要由双方共同努力来建立，学习共同解决问题并分担责任。面对压力时，要冷静地思考，寻求协助。要想深深地被爱，就得深深地去爱，幸福婚姻是无法不劳而获的！

许多纯理论的、原则性的有关婚姻的教导，常令人觉得不够具体、实在，无法应用到自己的身上，帮助不大。有鉴于此，我们特地策划出版了这套丛书，有译自美国的《倾听枕边语》，有台湾简春安教授所著的《婚姻100》和《幸福园》。这一套书共同的特点是都由许多实际婚姻中的案例所组成，再辅以分析与建议，

相信对有心在婚姻中成长的读者们一定有实际的帮助。

人生最大的快乐、最深的满足、最强烈的进取心与内心最深处的宁静与安全感，都来自充满着爱的家庭，子女也在这爱的环境下成长，所以值得每一个人付出代价去追求！

晏涵文

给吾爱

若世上曾有两心为一
那就是我俩
若世上曾有我爱
那就是你
幸福如我者
拥有你 无比的爱
你的爱
比 金山银矿
比 全世界之财富
都要珍贵
爱你之情 众水难灭
受你之爱 难以回报
活时我们以爱相守
死后亦永相伴随

英国诗人
安·勃莱斯屈

目 录

前言	1
第一章 且听我说	3
第二章 对婚姻的幻想	21
第三章 婚外情的补救之道	37
第四章 踽踽独行	53
第五章 再试一次	69
第六章 自由的代价	85
第七章 从绝望到希望	103

前言

两年前，保罗和我庆祝结婚二十五周年纪念。

个性迥然不同的两个人能携手共度这么长的岁月，着实令我惊讶。保罗是医生，他在加拿大牧场长大；我来自荷兰，在阿姆斯特丹和巴黎学过造型设计；我们现在住在伦敦。刚结婚时，对彼此几乎不了解，至今我们仍要学习从不同角度来讨论各类事情。

相识之前，我们已将生命交给上帝，由他差遣。婚礼中的誓约是我们二十五年婚姻生活中最重要的信念。

每天都有越来越多的人结婚，也有越来越多的婚姻破裂；在美国，离婚率已高达十五年前的两倍多；在加拿大及英国，每三对夫妻就有一对离婚。我们的婚姻没发生过剧变，但很多朋友并没有这么幸运，他们的痛苦和绝望促使我编纂此书。

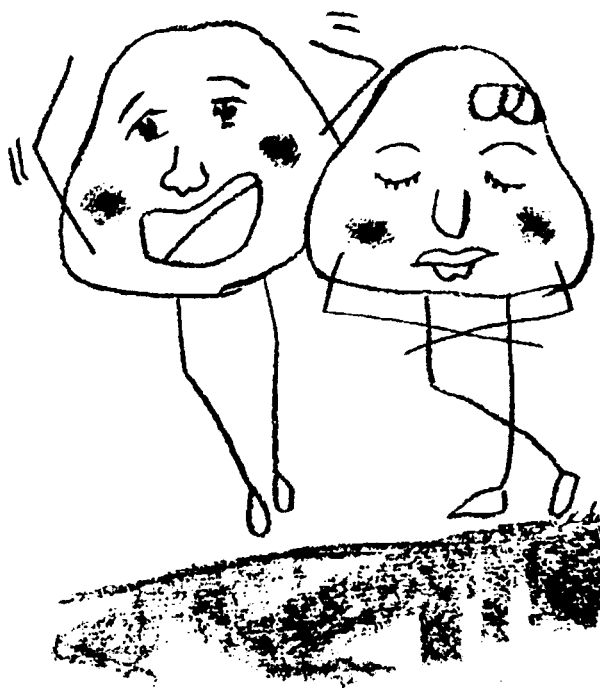
尽管这些统计数字令人心惊，我认识一些夫妻，他们在离婚数年或分居数月后仍然破镜重圆。他们可以另觅伴侣，但终究发现还是老伴好；他们付出相当大的代价，但是值得。

许多朋友在此书述说自己的经验，像马里欧和琳

达为争取孩子在街头激辩；杰姆和芭巴拉有六年几乎未曾沟通；丹尼尔发现伊莲有外遇后要撵她出门；心碎的妻子露丝离婚后重建她的人生。分享完这些真实的故事，我们发现：如果愿意聆听、顺服上帝的旨意，他一定会带领我们走前面的路。

1

且听我说



好多年前，我和保罗与几个加拿大朋友共进晚餐。餐会中我问其中一位已婚的男士说：“你认为你的人生目的是什么？”他回答说从未想过这问题，不过这一问，倒打开了他的话匣子。餐会快结束时，他的妻子对他说：“今晚你所谈的话，是我们结婚二十年来最深入的一次。”

“沟通”是建立美满婚姻的基石，我和保罗每天必做这门功课。我们刚结婚时，保罗经常陷入一种沉默状态，持续数天的无言，带给我极大的挫折感，让我受不了，便问他：“究竟怎么了？”

“没什么。”

“但是——你已经有三天没说话了！”

“是吗？”他甚至连自己的沉默都没注意到。然后我就开始问他问题，看看到底三天前有什么事情触怒他，而引起他沉默。结果呢？常常都是些芝麻绿豆的小事，我们总是为这些“严重的真相”而大笑不已。

一夜之间的转变

有些夫妻发生了不幸的事情，由于太过悲伤，不敢去碰触那令人伤心的话题，他们的感情就因而开始疏远。乔和珍妮，这一对英国人，他们在北爱尔兰失去了唯一的儿子，彼得。他们的婚姻几乎随着儿子的死去而结束。珍妮这样说：

你认为事情绝不会发生在你身上，但是，担心它会发生的恐惧感却不断在你里面。

乔非常希望彼得能加入空军，我则没那么热衷，所以当彼得过世后，乔一直觉得我在恨他，他变得沉默、自责，并且以为我会怀恨在心。

乔在空军服务了二十年，包括婚前的十五年及婚后的前五年。他在空军的那段日子，我的生活一直被一种无名的恐惧所支配着，直到乔离开空军，找到一个好工作，而彼得也十八个月大时，我的生活才得以重新出发。彼得出生前我已两度流产，他两岁时我又

失去另一个孩子，所以彼得对我们而言非常重要。他这么年轻就去世，带给我们无比的伤痛。

我的确是怪乔，我认为他应该让彼得自己去决定人生目标，而不是替他装上满脑子以空军为职志的虚幻目标。当彼得加入空军后，就渐渐的不再属于这个家了，在这之前，我们的关系非常好，生活十分美满。

彼得死后，我们度日如年。从乔的眼神中，可以看出他很痛苦，我想他也感受到我的悲伤。但是我们都没有勇气来面对彼此的痛苦，我们的关系日益恶化，最后濒临离婚边缘。乔有他的女友，我有我的看护工作，他白天出去，我一周工作四个晚上。

有一天晚上，我正专心于看护工作，那些病况危急的患者中，其中有一个与乔同年，我查看他的个案记录，发现他最近经历过离婚的创伤，而企图自杀。就在那个礼拜，他死了。

这位病人的死带给我极大的震撼，我担心它会发生乔身上；会不会由于彼得的死及我对他的态度，使得他由沉默发展成严重的沮丧，而想以死来结束这场痛苦。

那个晚上我心乱如麻，想象行将发生的可怕事情。最后实在忍不住，便打电话给乔，问他是否安好，乔感到惊愕，我竟然打电话给他。我支吾些别的事，而他也说了些过去的事，最后，我们在电话中都哭

了！适巧姊姊进来，告诉我，夫妻要同心，彼此相互扶持以共度难关。姊姊不愿见我们活得那么悲苦。

隔天乔留在家里，我们谈了很久，谈到彼得的死带给我们的伤痛。我不知我们之间真正发生了什么，但是我们终于开始交谈，并找到谈论那些伤口的勇气，疗治的工作就这么开始，崭新的生命也从此开始。

万事皆合我意

彼瑞和莎拉刚结婚时，彼瑞正攻读企业公共关系的博士学位。他自信地说：“有个工作正等着我拿到学位后去做。事事都正合我意。”他的妻子莎拉是个律师，很不满意自己的工作，内心里充满了不平。

彼瑞说：“莎拉觉得自己像只漂泊的小船。我想她正受冷漠之苦，她认为我热衷于我的工作对她漠不关心，不良的沟通造成我俩分居。”

莎拉离开后，彼瑞吓呆了，并变得颓丧。“我只是不了解究竟是什么事打击我，我仍旧一如往昔地投入于工作，避免去面对现实。但这一次，透过婚姻协谈人员及朋友的帮助，我开始用一种新的态度来省察我自己。”

“我终于知道，过去每当事情不顺遂时，我总是归咎于莎拉，她也曾告诉我，说我自以为是，错的永远不会是我。现在，我才明了我从未听她说话，也未曾意