



(美) 詹姆士·杜布森 著

至愛真情

译 者 的 话

本书是在美国加利福尼亚州注册开业的婚姻家庭问题咨询专家詹姆士·杜布森博士的著作。杜布森博士是美国颇负盛名的婚姻家庭问题咨询专家。在当今西方社会婚姻家庭关系日益瓦解，离婚率急剧上升的情况下，他曾长期从事这方面的咨询工作，在广播、电视上举办过家庭问题特别节目，开办咨询诊所。由于他的工作经验和成就，里根政府任内，他被任命为白宫的婚姻家庭问题特别顾问，就美国社会婚姻家庭关系的变化及由此引起的社会问题向总统提供咨询。

本书是他长期咨询经验的总结。他认为，并不是每一对要求离婚的夫妻的感情都已发展到了无可挽回的地步，事实上，离婚可能是误解、任性、自私和各种不负责任的行为的结果，而基于这些原因的离婚是轻率的。相反，如果能找到一种方法，使夫妻之间消除误解、摒弃任性和自私的习惯，更加慎重和负责地对待自己的婚姻和家庭，离婚就是可以避免的，夫妻之间的感情也是可以重建的——爱情不是轻易就消失了，而是在淡漠中再次进入了沉

睡状态，只要找到了正确的方法，就能唤醒沉睡的爱情。杜布森博士就为自己提出了寻找这种方法的任务。在本书中，他积大半生婚姻家庭问题咨询的经验，从实际生活中存在的夫妻关系的大量事例出发，探索出了挽救婚姻免于破裂的途径和方法，而且，这些方法在他的咨询实践中已被证明是十分有效的。

近年来，我国社会有关婚姻家庭问题的观念和实践，也处在一个前所未有的变化时期。无可否认，这种变化多半是朝着好的方向发展的。但毋庸讳言，近年来我国社会离婚率的急剧上升，也无疑是这一变化的结果。越来越多的离婚现象已成为一个严重的社会问题，给社会、家庭和个人都带来了极大的痛苦和不幸。我们要问：每一对离婚的夫妇，其感情是否都已发展到了无可挽回的地步呢？这个问题看来应该由中国的婚姻家庭问题咨询专家来回答。正是这种状况，促使我们将杜布森博士的这本书翻译出来，奉献给我国读者。希望本书的出版能有助于人们更好地处理婚姻关系——毕竟，两性之间的爱情也表现着某种超越文化和国界的共同特征。

由于本书主要是写给西方读者的，特别是作者把婚姻家庭问题的咨询看成是基督教会事业的一部分，因而在书中的一些章节宣扬了上帝无所不能的观点，要人们在作挽救婚姻的努力时祈求上帝的帮

助。这些糟粕，望读者阅读时加以鉴别和批判。

最后，译者要特别感谢外交学院的美籍专家白嘉琳女士 (Carolyn · Potucek) 在本书翻译过程中给予的指点和帮助。陕西人民出版社的编辑张田德同志也给了译者许多热情的鼓励和帮助，在此一并致谢。

译 者

1980年3月2日于北京

谨以此书献给每一个被他们挚爱着的丈夫或妻子遗弃和伤害的人，我愿望在这里写下的话能使他们开始和解，并为求得真正的谅解作好准备，因为，唯有通过谅解才能达成和睦。

目 次

引 子	(1)
第 一 章 用爱去温暖受害者	(4)
第 二 章 惶恐与姑息	(18)
第 三 章 温柔的圈套	(33)
第 四 章 青年时期的爱是真正的爱	(44)
第 五 章 让他远走高飞	(52)
第 六 章 更困难的问题	(63)
第 七 章 应该这样做	(73)
第 八 章 三个女人的故事	(90)
第 九 章 问题与答案	(99)
第 十 章 与受害者的一次对话	(125)
第十一章 对话的讨论	(153)
第十二章 私通及其他	(172)
第十三章 其他情况下爱的坚韧	(188)
第十四章 委屈的妻子和被动的丈夫	(218)
第十五章 独身者爱的坚韧	(226)
第十六章 美满婚姻的要素	(240)
第十七章 给受害者更多的爱	(255)

引 子

请坐，卡罗尔，我必须同你严肃地谈谈，我知道我将要说的话会使你感到震惊，但我不能再瞒着你了。想必你已经知道，我同办公室里的一位女同事相好已经快一年了，她的名字叫布伦达，很有魅力，我们之间起初也只不过是天真的调情而已，但很快就进入到了更深的层次——要深得多。现在我已经无法再伪装下去了，这就是我为什么要约见一位律师的理由，我打算尽快同你离婚。我很抱歉，老实说，我是……我还能说什么呢？我从来都不曾想过要伤害你，但事实是，我已经不爱你了——我爱的是布伦达，深深地爱着她。所以，卡罗尔，我只要求你能使我们俩都轻松一些，当然，对孩子也是如此。一旦解决了这个麻烦，我想我们都会好过些。

听了这些话，这个天真的女人面前的世界失去

了重心，开始旋转了。孩子们难以理解她为什么要哭。突然间，生活中一切稳定的东西都被打碎了，被遗弃和被污辱的感觉加上痛苦和悔恨，使她的自尊心崩溃了，安全感和自信心消失了，未来也失去了意义。然而，最令人感到不安的是，一个几小时前还感到自己是受人尊重和疼爱的女人，现在则感到自己讨人嫌和被人瞧不起。

这种事情在当今西方世界司空见惯，不仅对我们周围的卡罗尔、居内斯和帕特西亚是如此，对罗勃、汤姆和卡尔也是如此。无论是由于不忠，还是由于其它更复杂的原因，有许多丈夫或妻子发现，他们被无情地拖入了并非所愿的离婚纠纷中。对有些人来说，事情的发生并不像卡罗尔所经历的那样，是来一个令人震惊的宣告，而是眼看着他们的婚姻年复一年地枯萎下去，但却无能为力。他们想方设法，急于找到答案——解决办法——补救措施，但不幸的是——这是最关键的一点——朋友们，甚至一些婚姻问题咨询专家给予他们的建议，其作用也往往是灾难性的。

你将要读的这本书，将为你身处其中的家庭危机提供各种可供选择的办法。我写本书的目的，也就是为人们提供一些实用的方法，也可以说是对问题的一些理解，这些方法在试图将那些无情而冷漠的丈夫或妻子拉回婚约的轨道上来时，很有用处。人们也许会吃惊地认识到，人际冲突如果处理得

当，可以成为将一种不稳定的关系转变为有活力的、健康的婚姻的动力；另一方面，对危机的错误反应也会很快扑灭爱情火焰中仅存的余烬。

我应该在一开始就承认，我在下面将要提供一些原则，在基督教界可能会引起争议。但我认为，以往人们向那些婚姻中的不忠行为及其他背信行为的受害者提供的建议，常常是违背《圣经》旨意和具有破坏性的。显然，不是每个人都能同意这一点。对那些从中得出不同结论的人，我只要求他们的宽容，因为我们的工作，是用有限的知识和能力致力于解决那些最棘手的家庭问题。

在开始之前，我要预先告诉大家，如果你是一个正在失去自己所爱着的丈夫或妻子的人，如果你感到从你生活中最重要的人那里获得的只是日益增加的不尊重和蔑视，那么，这本书就是为你而写的。不要让你的配偶同你一起来读它，至少你应该先看一遍，然后再决定是否将内容说给你的配偶听。我历来的经验是：爱情的坚韧原则，只有当它不是在处于困境的婚姻范围内讨论时，才是最有效的。我想你不久就会明白其中的原委。

感谢你们允许我同你们一起使用一些新的概念，我希望你们会发现它们是有用的，即使你的家庭并没有处在危机中。

用爱去温暖受害者

每个月都有数十万封信和数百个电话传送到我们的“家庭问题中心”来，它们代表着人们各种各样的境况和需要。每一天，我们都能通过对其中那些隐秘细节的了解，分担各种各样的痛苦和烦恼，也分享种种欢乐和幸福。我们最近收到一位男子的来信，其中所言令人心碎、伤感至极。我暂且称他为罗杰，他的故事深深地感动了我。

他的信是这样写的：

几个月前，我的妻子诺玛离家到附近的一家杂货店里买东西，她告诉我们的四个孩子说，她半小时之内一定回来，并告诫他们要自己照料好自己。这件事情发生在星期六的早晨。6小时以后她还没有回家，我于是开始发疯般地找她。我想她可能是被绑架、强奸，或者遇上了别的比这更糟的事。星期天早晨，我打电话到底特

律警察局，说明了事情的经过，但警方却说，除非她失踪时间已超过48小时，否则他们不能提供任何帮助。我和孩子们都愁出病来了。

我们开始在教堂里为诺玛的安全祈祷，并请求教堂里的朋友们也这样做。她给朋友们没有留下任何出走的消息，也没有打过电话。我们最后只发现她的汽车停在杂货店后面，车门锁着，里面空荡荡的。一位警察分析说，她准是出走了。但我不同意他的说法，因为这绝不会是与我共同生活了14年的诺玛所做的事！她是我们的四个孩子的母亲啊！我们在一起过得很好。我们已经计划好要在“五·一”的那个周末去作一次短暂的度假旅行。

星期二，我打电话给警方的一位著名侦探，请求他帮助寻找我的妻子——或者至少弄清她究竟出了什么事。他答应了。此后他便开始拜访诺玛的朋友和同事，经过一段时间的调查，最后真相大白了。而这个消息对我来说真像是晴空霹雳：诺玛满心情愿地同一个已婚男子一起私奔了！他是她的同事。我简直不敢相信竟会发生这样的事情！

两星期以后，我收到了一封以“亲爱

的约翰”开头的信，信是她写来的。她在信中说，她已经不再爱我了——这就是说我们的婚姻已经结束了——就那么回事！她还说，几个月后，她将回来为孩子而奋斗——她要孩子，他们将同她一起住在堪萨斯城。

杜布森博士，我向你说实话，我一向是个忠实的丈夫和父亲，即使在我妻子出走后，我仍然精心照料着孩子们，我竭尽一切努力维持我们的生活，为这些被遗弃的孩子创造一个体面的、像样的家庭。尽管如此，上个月法院却作出了有利于我妻子的判决，孩子们跟她走了。现在，我独自一个人生活着。

几年前，我用自己的双手建造了房子，然而现在，它却是空荡荡的。我现在的全部东西，就是诺玛留下的一大堆帐单和对这间屋子里发生的一切的回忆了。孩子们将在500英里以外的一个非基督教家庭里长大，而我甚至凑不足钱去看望他们。

我现在的的生活一团糟。我除了拥有大量的空闲时间去回想我曾经爱过的女人、去感受我受到的伤害外，几乎是一无所有。这真是一次可怕的经历。诺玛毁了

我，我心灵上的创伤将永远难以愈合。我感到孤独和沮丧。有时，我在深夜突然醒过来，默默地想着我过去曾经拥有的一切，可眼下呢？噢，天哪！眼下只有上帝才能帮助我！

我多么希望罗杰这封信所叙述的只是一种在最不寻常的情况下才发生的少有的悲剧啊！但不幸的是，诸如此类的事情在今天的社会中却越来越多地发生着。私通已成为我们这个社会司空见惯的事情了，这不仅在基督教社会以外是如此，在基督教徒中，情况也没有什么两样。当然，家庭不稳定的最直接的受害者是孩子，他们还太小，难以理解父母之间到底发生了什么事情。

这种事情对下一代的影响，在我最近同加利福尼亚一所中学里的六年级教师的一次谈话中得到了很好的说明。这位教师向她的学生布置了一道需要发挥想象力的写作练习题，但当她看到学生们的答案时，她被震惊了。她要求学生造一个以“我希望……”开头的句子，她本想孩子们可能表示希望有一辆自行车、一条小狗、一台电视机或者希望去夏威夷旅行。但出乎意料的是，三分之二以上的学生所造的句子竟是对他们正在破裂的家庭的反应。其中有几个句子是这样写的：

“我希望爸爸、妈妈不再打架，我希望爸爸能

回家来。”

“我希望妈妈不再有男朋友。”

“我希望考试全得A，这样爸爸就会爱我了。”

“我希望只有一个妈妈和一个爸爸，这样同伴们就不会取笑我了。我有三个妈妈、三个爸爸，他们共同负担我的生活。”

“我希望能有一支M—1型来福枪，这样，在那些人取笑我时，我就能开枪教训他们了。”

我知道，要在报纸的头条新闻中宣布说，当今社会的家庭正处在危机中，那是不可能的。但每当我看到这些幼小的孩子们，正处在应该幸福地成长的年龄却不得不在这种痛苦中挣扎时，我总是感到极度的不安。千百万个儿童的眼睛都被吸引在同一张罗网上了。请看看，我们在上面那封信中提到的罗杰的孩子们吧！首先，他们失去了自己的母亲，接着就目睹了他们的父亲沉浸在悲痛之中。最后，他们发现自己突然被从熟悉的生活环境中拖出来，带到了另外一个州。在那里，有一个不认识的家伙竟想让他们叫他“爸爸”。他们再也不是原来的他们了。为什么非要发生这样的动乱呢？因为他们的母亲对自己幸福的关心超过对他们的关怀。作为一个年轻的女人，她曾经站在圣坛前，面对上帝和男人，庄严地许诺她要爱罗杰并珍惜他的爱——无论他将来是好是坏，是富有还是贫困，是病魔缠身还是强壮健康，直到死神之手将两人分开。不幸的是，诺

玛改变了主意。

很明显，这些从前的情人之间的婚姻现在是无法挽回了，但它过去是否是可以挽救的呢？在过去几年的生活中，是否有一些迹象和征兆罗杰没有注意到呢？如果某个高明的“心理大师”提供些忠告，最后的悲剧是否可以避免呢？

在试图回答这些重要的问题以前，我们来看一下另外一个不幸的家庭，它还没有走到无法挽救的地步。他们的困难都表现在下面这位我称之为琳达的妻子和母亲的来信中了。请诸位特别注意这封信，因为在本书后面的所有分析中，都将涉及到这封信的有关情况。

亲爱的杜布森博士：

我有一个问题憋在心里，它对我来说已构成了一个可怕的负担，不断地从肉体和精神两方面折磨着我。我是在一个笃信基督教的家庭里长大的，但却同一个不信基督的男人结了婚。保罗和我已经过了一段艰难时期——许多次的吵闹和打架。他拒绝作为我们三个孩子的父亲参与家庭的一切活动，他把一切事情都推给我。他喜欢玩滚木球和看电视里转播的足球比赛。他整个星期天都在睡觉。因而，对我来说，生活是乏味无聊的。

几年前，更为严重的问题出现了。保罗开始对一个离过婚的女人感兴趣了。她是他的会计。起初似乎并没有什么，他只是以各种方式帮助她，但是我开始注意到我们的关系日益恶化了。无论我们去哪里，他总要拉上这个女人与我们同行，而且他越来越多地在她家里消磨时光。他对我说，他们正在做一些会计工作，但我不相信。我开始整天唠叨、抱怨，而这更使他执意要与她在一起。渐渐地，他们都陷入了情网，我真不知道该怎么办。

我买了一本书，作者在书中许诺说，如果我服从我那罪恶的丈夫的话，上帝就不会再让罪恶的事情发生了——只要我一味服从。这样，在极度的惶恐中，我以为我会永远失去他，于是我甚至允许那个女人进入我们的卧室同我们一起过夜，我以为这会使保罗更爱我，但却使他越陷越深了。

现在他感到很矛盾。他不知道他更喜欢我们中的哪一个。他不想失去我，并且说他仍然爱我和我的三个孩子，但他也不能扔下她不管。我爱保罗爱得这样深，所以我恳求他面对上帝来解决我们的问题。我也爱那个女人，我知道她也正在受到伤害，但她不相信上帝会惩罚这种恶

行。我已经尝够了那可怕的嫉妒和痛苦的滋味，但我总是把我丈夫和他的朋友的需要置于我自己的需要之上，可是现在我该怎么办呢？请您帮帮我吧，我在期待着！

琳 达

你的朋友或亲戚是否也曾向你谈起过类似的问题呢？如果谈起过，那么，你向他们提出过怎样的建议呢？你认为琳达处理这个问题的方法合适吗？你会允许你的丈夫或妻子将他或她的情人领到你们的卧室里来，以此作为挽救你们即将瓦解的婚姻的最后努力吗？琳达的动机似乎是非常清楚的，她知道，如果她不以各种可能的办法去迎合她丈夫，他就可能离开她；如果她能避免同他对抗，他也许会结束同一个“离过婚的漂亮女人”之间的越轨行为并忘记这一切。《圣经》上不是也这样说吗？“我若将所有的周济穷人，又舍己身叫人焚烧，但却没有爱，仍然与我无益。爱是恒久忍耐，又有恩慈。爱是不嫉妒，爱是不自夸、不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理。”因而，对琳达来说，保持镇静并且“服从她那个无赖丈夫”以期待奇迹的出现，这难道不是合理的吗？你认为这种方法堪称明智吗？或者，你会告诉她跟那个浪荡鬼离婚并