

〔美〕艾伦·克瑞德曼 著
远 方 出 版 社

情

点

燃

家
庭

的

爱

火

婚
后

情

情



婚 后 情

——点燃家庭的爱火

[美] 艾伦·克瑞德曼 著

齐心 译

远方出版社

婚后情

How Can We Light A Fire

When The Kids Are Driving Us Crazy?

原作版权归艾伦·克瑞德曼所有,经台湾大革
果股份有限公司代理,远方出版社拥有该
书中文简体字版独家出版发行权。

责任编辑:苏 芮

封面设计:林 峰

婚后情

〔美〕艾伦·克瑞德曼 著

齐 心 译

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街15号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古民族印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:11.25 字数:250千字

1997年10月第1版 1997年10月第1次印刷

印数:1—10000册

ISBN 7-80595-420-8/C·12 定价:18.00元

作者简介

艾伦·克瑞德曼有心理学及教育学双重学士学位。她设计、发展了两门有关夫妇关系的课程：“打动他的心”和“打动她的心”，她是一位生动的演说家，过去十五年来，她教育、激励许多夫妇改善婚姻关系。她有三个小孩，直到今日，她和结婚二十九年的丈夫还在热恋之中，克瑞德曼女士现居加州森林湖。

作者序 尽情享受婚后情

大多数的夫妇都无法维持两人间的罗曼史、热情、兴奋和沟通。在一九八一年，我开始帮助附近有婚姻问题的家庭。我租了一间小办公室，每月续租，把它布置成教室，开始了教学生涯。第一年我开了女生班，第二年开了男生班。一九八九年，我的第一本书出版了，一九九〇年，我又出版了另一本书。这两本书让我有机会上电视台、广播电台和全美听众分享我的想法。（注：《打动他的心》《打动她的心》）

在教了十二年书之后，我把独家的经验出租给世界各地的同盟店。现在各地教我课程的老师，都是经过我特别训练的。我现在还是花很多时间教导男女如何享受更好的婚姻关系。

成功事例

我很惊喜有许多我头两本书的读者写信告诉我，他们

的生活在读了我的书之后有很好的转变。从这些来自世界各地的信中，我发现不论在表面上我们是多么的不同，我们都需要被爱、被宝贝、被感谢。我为爱华俄州的女士而喜泣，为香港的一位男士而高兴。我发现在荷兰的一位女士和在缅甸的另一位女士同样的受到我的书的影响。在加拿大的一位男士和在新墨西哥的另外一位男士，对我的书有同样的反应。

没有文字可以形容我在知道许多人的生命因为我的书而改变后的愉快心情。在这里，让我和你们分享一些读者来函。

谁说男人本性难移

这封信是“滑溜赖利”——他女友替他取的昵名——寄来的：

我四十六岁，已经离婚。最近读了你的书。如果我早几年读你的书，我现在大概不会离婚的。读你的书，好像在读我的过去。我父母之间没有什么了不起的爱情，我们家人也从不表现温情。每一个人，包括我自己在内，都很

自私。这个不好的个性使我的婚姻、生活变得很沉闷。你都知道为什么了。我婚姻失败的原因分布在你书中的各个角落。顺便一提，我只花了一天的时间就读完整本书。我发现我学到很多有关女人和有关自己的事，我忍不住喜极而泣。

你的书已经起作用了。最近我遇到一位完美的女人。我上班会经过她住的地方。有天我买报纸的时候，看到她喜欢的口香糖，我买了一包，把它留在她的阶梯上，并且留了一张字条。几个时期后，我俩渡了第一个难忘的夜晚。我写了一个有关我俩的“神仙故事”。这个故事是有关我俩从第一次见面开始到建立关系为止。我不敢相信我过的日子多么有趣。现在，不管有多少女人邀我出去，我都会婉拒。因为我现在有一个心爱的女人，我每天只想着她……我怕有人会把她抢走……我是身怀武器的凶汉，我的武器是你的书……谢谢！谢谢！谢谢你使我成为一个真正的男人。

这封是路易的来信：

最近我买了一本你的书，我已经读了两遍。每读一遍我就学到一些新知识……我今年三十三岁，离婚三年。读到你书中男人的故事，我觉得好像我在讲那些故事……艾伦，如果四年以前你的书就已经出版的话，我现在应该还

是结婚着。

不过，我很高兴我离婚了，最近我和女同事约会，我俩的爱情火花可以点燃整个城市。我从来没有对任何人动情这么深，也从来没这么强烈要结婚的感觉。最棒的是，现在有了你的书，我知道应该怎么做。这一次，我一定不会让幸福溜走。

这封六十岁“年轻人”的来信证明了“活到老，学到老”这句话：

我外出一定会带一本书好在有时间的时候读。我在等比萨饼，可是没有带书。我到隔壁的超级市场买了你的书。我一直很好奇女人之间是怎么谈男人的。不过买你书的时候，我心中想可能可以从书中学到一点东西。

……即使是笨蛋在把一件东西转一面以后还是知道自己的长相。我很爱干净，我太太一点也不像我。结婚二十年了，我还想要改变她。最近我是比较不挑剔了（因为她反击了），可是要改变她的冲动还在。有了你这本书，我想我是不会再会找她麻烦了。

迪克的来信是我最喜欢的信之一：

我只想把我的经验加入你书中的例子。最近，我在从纽约市回家的时候买了你的书。在旅途中读你的书，好几次我笑着对自己说，“你是数学博士，爱情幼稚园小朋友。”（我结婚三十一年）……我想试试你的建议……我在机场……买了张卡片给她……还附了一张短笺，告诉她我带了三件礼物给她：第一件要告诉她我对她的感觉，第二件告诉她她真甜，第三件告诉她她心地仁慈。第一件礼物是飞机上送的花生米，代表我为她而发狂。第二件礼物是巧克力糖，代表她像糖一样甜。第三件礼物是名叫“又多又好”的糖果，代表她的爱，仁慈是又多又好。给了她这些礼物和卡片，我就离开房间。当我再回房的时候，她正在擦眼泪（她几乎从没哭过）。我坐下来问她还好吗？工作还顺利吗？等等。她不停的讲，我也不停的问。她问我要不要喝点酒（酒后便是做爱），我说当然。稍后，我洗了澡才上床。上床以后，她的反应就和你书中说的一样。

真棒！我会一直带着你的书，我也会记得我是生理的，她是心理的。就这么简单。多谢。

我读完下面这封信后忍不住哭了。过了一年还不能忘怀：

……我逛到书店……有本书没放好，我拿来一看是你

的新书，一本我一直希望你写的书，我翻都没翻就买了……当晚我和太太一起在床上读。几天以后，我开始练习你书中教的技巧，用了几周之后，我又重新爱上我太太。上周我太太去做胸部切片检查，因为她胸部 X 光发现有肿瘤，我很高兴在她发现乳癌之前重新再爱上她，不管检查结果如何，我是永远不会离开她。谢谢你让我发现心中对太太的爱和情，你的书是上帝的安排。为什么它会没放好，我永远不知道。

事小意深（对女人而言）

梅萸写信报导她生命的改变：

我写信的目的是谢谢你使我这么快乐。我的男朋友雷斯读了你的书以后，我就像活在天堂里，我真不敢相信他在这么短的时间内改变这么多。以前，他从来不牵我的手，现在他一直牵我的手，甚至会人前赞美我，昨天我不舒服，他送花给我。或许别的女人不觉得雷斯做的有什么大不了的，对我来说可是意义深重。他现在这么体贴，我不知道要怎么做才能补偿他。以前，你书中提到的“最差的行

为”，他都做过。读过你的书，他不敢相信我居然和他忍耐了六年。我忍因为我爱他，希望有一天他会改。那一天已经到来，而且我更爱他，谢谢你的书，男人终于了解女人了！

有位署名“书迷”的女士写：

我跟先生说有本书他应该读读。我知道他忙，大概没有时间读整本，所以我……标示出……二十多页，我认为书的精华。他读完之后，人整个变了。他现在会替我开车门，到什么地方都牵我的手，主动洗碗筷，问我要不要帮忙做晚饭，问我有没有任何需要。我真觉得像活在天堂里。

玛愿来信说她读了我第一本书以后她改变了很多，我很喜欢她表达的方式：

我才读完你的书……我感觉很舒服，和丈夫也变得更亲近。在下午读到“许个愿望”这一节，我甚至开始做白日梦。我多么希望先生再送些鲜花给我，像以前一样。我很喜欢鲜花，他也知道。

才想着，附近花店的老板就送了两打世界上最漂亮的玫瑰，我情不自禁的喜极而泣。我觉得老板在转述先生爱

我的话的时候，他也很受感动。

我先生在上月和“战友们”踏上一年一度的摩托车去墨西哥长征。走之前，他还关心我好不好。我很高兴一大早我就放了一张卡片在他背包里。我在卡片上写：

尽兴享受，可是记住……

你找不到比我甜的墨西哥妞

找不到比我醉人的墨西哥酒

找不到比我辣嘴的墨西哥菜

赶快回家——我爱你

每次读到葛莉的信就使我想笑：

情人节快到了，我先生（三十六年了）每年都会买一样我非常想要的东西。这一年，我要了……你的书。情人节当天，我到阁楼拿了一顶牛仔帽、马靴和儿子的枪和枪带。我脱光衣服，穿上这三件东西。外面很黑，我把家里灯都关了，只留在我身后的一盏。先生进大门的时候，我拿出儿子的玩具枪叫，“把裤子脱了！”他瞠目结舌，吓的把夹在腋下的礼物——你的书——掉在地上。等我把玩具枪管放下，我先生的枪管已经高高举起！你应该知道我在说什么吧！我先生给我礼物的方式真是太棒了……我俩决

定终生厮守。

最后一封信证明不论你的预算有多紧，只要有创意，你还是可以享受生命：

……我在一个电视节目上看到你，虽然我们没什么钱（我有六个小孩），我还是买了你的书。

……我是家庭主妇，住在（美国）中西部，在冬天的时候，我心情总是不好。尤其是我得和自己的六个小孩，加上五个替别人带的小孩，挤在家里。最近，我实现了一个梦想，我安排了一个海滩派对。我准备了一瓶酒，一些三明治，两卷音乐带……我想替先生买件游泳裤，可是节令不对，没买到。我后来买了男性紧身内裤。我在内裤上放了一张字条，“穿上这条裤子，我们家里有海滩。”那是我俩长久以来最享受的时光。在家花的钱和出去花的差不多，不过在家不必雇保姆。我的两个大小孩觉得爸妈在自己房间办两人派对是个好主意。小孩都睡了，我和先生可以放心的享受彼此，甚至食物，有六个小孩，在餐桌上怎么吃的下饭？总之，我们谢谢你。

译者序 点燃灿烂情火

夫妻相处，意见不同在所难免。一般来讲，只要有一方让步，两人就不会起争执。不过，话说回来，没有争执的婚姻关系，并不代表是好的婚姻关系。相敬如“冰”和相敬如“宾”有天壤之别。读这本书之前，看到相处和乐的夫妇，译者心中直觉反应是那是天生个性使然。读完这本书后，译者了解到只要肯下功夫，有为者亦若是。明白点讲，改变个人行为可以改善婚姻关系。从消极的角度来看，一个好行为可以减少夫妻间的误解。从积极角度来看，它会建立夫妻间的亲密关系。

克瑞德曼女士所提促进婚姻关系的方法可以用八字心经来表达，“互敬互爱、将心比心”。婚姻问题大多是因为男女行为上的差异所造成。男女对性的看法、做法对婚姻的影响尤其大。有问题的婚姻，始作俑者大多是男方很有“性趣”，而女方只希望“性去”。根据最近在美国做的一项研究报告，住在大都市的夫妇有外遇的比率比住在小乡镇的夫妻要高出很多，报告的结论是已婚男女还是在继续追寻心中的理想对象。大都市的对象多，所以外遇的比率高，

这项研究结果印证了克瑞德曼女士所强调的一点：“如果你不和伴侣有婚内情，她就会和别人有婚外情”。解决“性”的问题，最好的办法就是将心比心，从对方的角度来处理它。书中的作业是全书精华所在。它可以帮助你消化书中提出的道理，建立两人之间的良性关系。忠实的身體力行可以使克瑞德曼女士提供的技巧变成生活自然的一部分，就像冷了添衣，渴了喝水。

如果你和伴侣已经恩断义绝，这本书就不适合你。如果你俩还有一缕情丝，这本书就非读不可。处理夫妻关系是知易行难。不过，只要你确实的遵从克瑞德曼女士的建议，夫妻关系可以是相敬如“兵”，进步到相敬如“冰”；由相敬如“冰”到相敬如“宾”，最后，灿烂的情火会不断在你俩之间绽放。

前言：一本新书诞生了

我在巡回全美推销我的一本书的期间，上了一个广播电台的问答节目。在我说完许多维持情火的窍门后，有位女士打电话来说我一定没有小孩。当我说我有三个小孩，她顿时语塞。之后，她近乎绝望的问我：“当小孩子把我们气疯的时候，我们怎么可能燃起爱情之火。”由于节目时间有限，我只能简短的告诉她我的看法：父母能给小孩最好的礼物就是美满的夫妻关系。我记得当时我有更多的话要讲，更多的想法要和她分享。这些话和想法多得够写一本书，就是这一本。

如果你想寻回当初花前月下的感觉，如果你想再听从一而终的誓言，如果你想重燃爱情的火花，这本书就是为你而写的。有成千上万的夫妻从我学到做父母并不代表一定要过枯燥、乏味的生活。

不管准备的多充分，大多数的夫妇很少真正的能接受家中新成员所带来的改变。我们可以学到车辆维修，我们

可以修教育学分，我们可以去艺术学院学画画。然而，我们找不到教导如何生活的学校。学习如何过婚姻生活，如何教导子女的唯一途径就是在职训练。

如果运气好，你的父母相敬如宾，相爱如仙侣，而且讲理明理，那你在处理婚姻关系和教养子女方面会比一般人强。反过来讲，如果你父母是为了小孩才维持婚姻关系，或者他们不是模范父母，那么你的技巧就需要加强。

你应该要有比父母更美满、更令人振奋的婚姻生活。你想要从旧框框中逃脱出来，可是不知道从何处下手。只要下决心要有比自己父母更完美的婚姻，只要知道自己是有选择的，只要仔细分析父母婚姻中所做所为什么是建设性的，什么是破坏性的，你是可以不必跟随父母，走出自己的一条路。

我的学生，有未婚、再婚、多婚，或只结一次婚的。当今社会，家庭结构花样很多。所以，我在书中用较广的字眼，譬如“伴侣”、“伙伴”来取代较狭意的字眼，像“丈夫”、“妻子”等。书中所提到的原则，可以适用于不同的情况，像亲生父母、继父母、养父母、监护人、也适用于单亲或双亲的组合。

我有十二年教授婚姻关系的经验，教养三个子女长大成人，二十七年成功美满婚姻。凭这些条件，我够格和大家分享我的想法和看法。我可以斩钉截铁的说，你可以唤