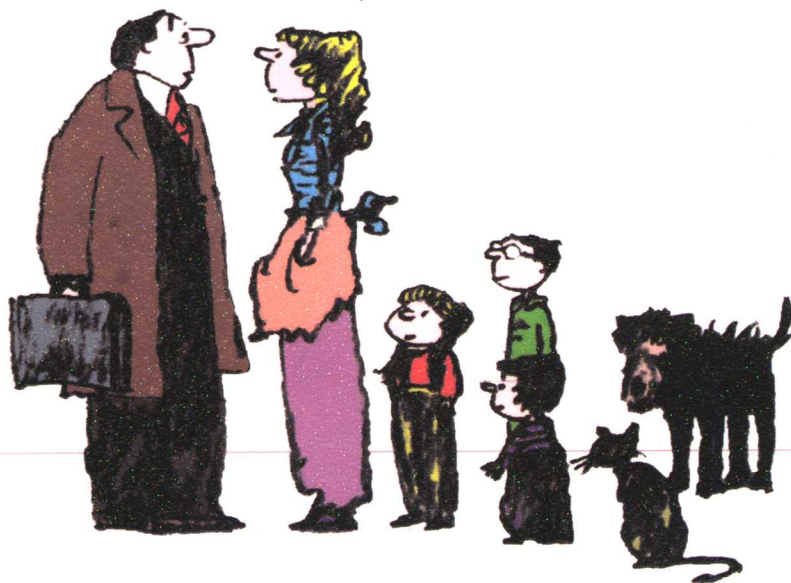


# What Makes A Marriage Work

## 经营婚姻

[美] 马科姆·迈尔 著 米子译

亲爱的，我今天烦透了，请你再说一遍，  
孩子们都叫什么名字来着？



# What Makes a Marriage Work?



1. Communication

2. Trust



不历经风雨，又怎么见彩虹

If You Want the Rainbow, You Gotta Put Up With the Rain

# 经营婚姻

[美] 马科姆·迈尔 著 米子 译



花城出版社 中国·广州

广东省版权局外国图书合同登记号: 19-2005-081

What Makes A Marriage Work

By Malcolm D. Mahr

©Durban House Publishing Company, Inc.

本书中文版根据美国德班出版社 2004 年第 1 版翻译

图书在版编目 (CIP) 数据

### 经营婚姻

(美) 迈尔 (Mahr, M.) 著; 米子译. - 广州: 花城出版社, 2005.8

书名原文: What Makes A Marriage Work

ISBN 7-5360-4531-X

I. 经 ... II. ①迈 ... ②米 ... III. 婚姻 - 通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 029007 号

责任编辑: 邹靖华 技术编辑: 薛伟民 平面设计: 苏家杰

---

出版发行 花城出版社(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 惠阳印刷厂(惠州市南坛西路 17 号)

开 本 889×1154 毫米 24 开

印 张 7

字 数 140,000 字

版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印 数 8,000 册

书 号 ISBN 7-5360-4531-X/C·26

定 价 18.00 元

---

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

## 鸣 谢

**漫画部分：**就像身体需要肥皂的清洁，灵魂也离不开漫画的陶冶。人们爱笑，但幽默自有其严肃的一面。一幅好漫画需要具备三个特征：惹人发笑的真相、三言两语的表白和完美形象的表现。

向《纽约人》杂志漫画版主持人詹妮弗·柯尼格和梅丽黛斯·米勒聊表谢忱，是你们为我从杂志存有的数千幅漫画中挑选了插图。

**谚语部分：**罗伯特·柯芬<sup>①</sup>说过：“格言警句不只装点生活，它们有自己的生命。它们是一切文学的发端，是最初的暗喻与明喻，最先的喜剧和悲剧，是我们拥有的最早的诗。”

杰·德·雷的《国际格言警句辞典》搜罗了遍布世界的许多优秀格言，值得在此推荐给大家作进一步阅读。

① 罗伯特·柯芬（1892～1955）：美国作家。

## 前言

爱需要激情，也需要  
尊重和友谊，因为  
总有一天，你  
们不再上床。

埃里卡·琼

不经历风雨，又怎么见彩虹。

多莉·帕顿

写作这本书的初衷，是想将它作为礼物，在我们结婚 50 周年纪念日那一幸福的时刻，呈献给我的妻子芙兰。这是一份关于爱、友情与活力的遗嘱。我们一起共度的 50 个春秋喜忧参半，那些欢乐的时光令我难忘。

常言道：人生如梦，佳时难再。1951 年我们结婚时，芙兰才 18 岁。从孩提时代起，音乐就在她生活里占据了无比重要的位置，她 5 岁开始登台，在“杰克叔叔的孩子”电台节目里表演，11 岁被皮博迪<sup>①</sup>音乐预备学校录取。罗曼诺·罗马尼，也就是罗莎·彭瑟尔的音乐指导曾经试听过芙兰的演唱，认为她是一名天才的青年歌唱家。遗憾的是，芙兰的父母付不起私家授课的昂贵费用，于是芙兰在皮博迪音乐学院接受了古典音乐训练。

她的兴趣很快转移到流行音乐上，并于 1949 年受邀在纽约州泰德·马克天才秀上献唱，她在那儿拿到了一周的聘约，演出地点就

<sup>①</sup> 皮博迪 (1795~1869)：美国商人、金融家，曾捐款建立皮博迪教育基金、皮博迪音乐学院和皮博迪博物馆。



在巴尔的摩露天大剧院。芙兰在山顶剧场的夏季专场保留节目里也参加过演出，后来还接受导演乔治·斯凯弗的邀请，到纽约共同研讨过音乐舞台剧。

她的双亲，珀斯和哈里，很是惦记自己 17 岁的女儿，看她就这么形单影只呆在纽约，周围交往的又尽是一群娱乐圈里的疯子，他们实在担惊受怕。就在这个时候，我，一位约翰·霍普金斯大学的学生登场了，立即与他们聪明美丽的女儿共坠爱河——他们心头的烦忧迎刃而解。

我俩的婚礼举办于 1951 年。当时，婚礼差点取消，因为芙兰把自己反锁在浴室里，很长时间不愿出来。结婚庆典一结束，我俩刚刚踏上蜜月之旅，我的陆军预备役通知书就送达了，我随即应征入伍，开赴朝鲜战场。

1953 年我们才真正开始家庭生活。我俩有了三个活蹦乱跳的儿子，杰米、斯科特和亚当，芙兰为此操持忙碌，而我终日在全国各地四处奔波，为自家开的包装公司拉订单。

问题接踵而来。芙兰在她可塑性最强的成长期里，花了大量的时间，准备把音乐当成终生职业。可是忽然间，梦想破灭了，取而代之的是她结了婚，成天就跟些脏兮兮的尿布和琐碎的家务活打交道。于是有一天，在看了报上的一则告示之后，她去应试，并获得了在音乐剧《命运》里扮演主角的机会，该剧在巴尔的摩演员剧院上演。

不久以后，芙兰受邀在霍普金斯剧院出演了“三便士短剧”里的詹妮；又在福特剧院上演的《小丑兄弟》一剧里饰演女主角维拉，与哈罗德·朗演对手戏。她还受聘到新开张的“上等肋条牛

肉”餐馆和罗斯福酒吧（当地一家爵士乐俱乐部）去作定期演唱。

芙兰爱赶时髦，我却古板守旧。常言道：“好景不长。”人生说来不易，我试着学会理解她的需要，并尊重她的才华。经过这么多年，芙兰已经成功地证明自己可以是一位诗人、歌唱家和商业演员，她在 700 多场电台商业演出和广告歌曲中担任过演唱者。而且，她还成功地经营了一个家，营造了我们的家园，并创办了一个名叫“纸品仓库”的大型零售连锁店，同时还是巴尔的摩中心舞台剧场的主要发起人之一。

## 友 情

为什么有时候婚姻会让人不开心？不是因为缺少了爱，而是因为缺少了友情。我太太芙兰和我一直在分享一种深厚的友情。彼此间永不磨灭的兴趣，是我俩关系的牢靠保障。生活本身自有其悲欢离合、爱恨交加；经济上有宽裕的时候，也有拮据的日子；心理治疗和婚姻生活恳谈会，有时也是需要的；心脏导管植入以及功能衰竭；家庭中的欢笑与绝望，这一切的一切，构成了生活的全貌。

从我 50 年婚龄的角度来看，要拥有一份好的婚姻，人人都需要努力，需要多笑一笑。笑是一种能力——其中也包括自嘲的能力。其实，生活中除了难得一见的出生和死亡，就没有什么事情能比笑更加重要的了。以我的研究和经验来看，已婚夫妇所要面临的三个挑战就是：金钱、性和相互间的沟通。

## 金 钱

我是天秤座，天秤座的人是不擅理财的，所以我家是太太管



钱，她很胜任这份差事。我呢，只管洗碗，干这事我还算在行。

诺曼·梅勒<sup>①</sup>写过一段关于婚姻的话：“所有问题，最后归结起来就是：谁来洗碗？”说这话的人自己娶了六任太太，还捅了第二任太太一刀。哈！孔夫子说过：“唯女子与小人为难养也，近之则不逊，远之则怨。”而我认同的是罗伯特·米德勒弥斯在他的著作《共同的荣誉》中所写：“涮锅洗碗，照样是男子汉！”谢谢，鲍伯<sup>②</sup>。

## 性

说到性么，好像有点难为情。不过我俩的床第生活倒可以用两个词来形容：“动作迅速”和“表情愠怒”。动作迅速的是我，表情愠怒的是芙兰。也许我不该花太多时间来谈论这个话题。

然而，从我个人的经验看，有时家里添点机械装置，确实挺能吊起妻子的胃口来。我家的一大例子，就是一辆 1960 年买的白色梅赛蒂斯奔驰 250 型汽车。

## 沟 通

我已经见识过的招术有尖叫、呼喊、撅嘴、唠叨、抱怨、闷闷不乐、横加指责、生气发火、沮丧、惊慌和别的一些神经质行为——作为沟通的方法，它们通通行之有效，令我和芙兰更加相亲相

① 诺曼·梅勒：美国作家、评论家，成名作是反映二战的战争小说《裸者与死者》。此人的生活经历复杂，结过六次婚，其中一次还在酒后拿刀捅伤了第二任妻子，因对方不起诉而幸免于牢狱之灾。

② 鲍伯：上文罗伯特的昵称。

爱。我深深懂得，做妻子的都需要丈夫会来事，会哄她开心。她需要浪漫的情调，需要被人疼爱、娇宠、纵容，渴望被人需要、追求和奉承。

有时男人表现得通情达理一些，有点牺牲精神，再加上殷勤备至、善解人意，甚至还有那么一点点偶像崇拜的嫌疑，也没什么大不了的，谁也不会计较。不是吗？

有句日本格言这样说：“如果说真理是枚哨子，笑话就是穿过哨子的那个洞。”我希望这本书能充当你的哨子。人们实在需要多笑一笑。每一种人际关系里都存在问题 and 冲突，有点幽默感，解决起各种问题和冲突来，会更加轻松。还是那句话，不经历风雨，又怎么见彩虹。

## 诺言，诺言

我从未许给你  
一个微笑  
或一起享用  
你晨间煮的咖啡  
无论何时，无论在哪儿

可是我  
许诺过  
给你唱首歌  
无穷无尽的爱  
和你一起慢慢变老

可是我  
许给你  
彩虹和紫丁香  
无论寒暑  
无穷无尽的爱  
和你一起慢慢变老

芙兰·迈尔，1974

我从未许诺  
将我的肉体  
与你结合  
活在你脑海里  
无论何时，无论在哪儿

# 目 录

## 一 接 受

**不经历风雨，又怎么见彩虹**

01 给富人，也给穷人 / 001

02 疾患与健康 / 005

03 到死都不分离 / 007

## 二 交 流

**要想达到心灵交流，就得开诚布公，说你们之间的事**

04 表达感受 / 009

05 要是说不出口——就写下来！ / 015

06 避免将简单的探讨变成争吵 / 019

07 倾听，倾听，再倾听 / 022

08 避免说“我受不了啦” / 026

09 少批评 / 028

10 你必须对自己忠实 / 032

## 三 冲突决断

**要想成功解决一桩冲突，那就得有两个人赢家**

11 不等问题逼上来，你就应当迎上去 / 037

12 知道何时喊停 / 040

13 男女天生有别 / 044

14 别翻陈年旧账 / 047

15 找个合适的时间和地点谈心 / 048



- 16 千万别生着气上床 / 049
- 17 生气会导致更生气 / 051
- 18 别自寻烦恼 / 054
- 19 别在驾车人的耳边聒噪 / 056
- 20 言语能伤人，也能给人安慰 / 058
- 21 问问你想要什么 / 062
- 22 “妥协”不是脏词 / 065

## 四 态 度

**生活会带来什么，你可能无法把握，但你能把握对待生活的态度**

- 23 笑是最好的药 / 068
- 24 如何面对诱惑 / 070
- 25 开一个关系户头 / 072
- 26 忠诚——永恒岸边的爱情桥头堡 / 074
- 27 行动重于参与 / 077
- 28 事情并未改变——是我们改变 / 079
- 29 分享是无条件的给予 / 082
- 30 相守却又有空间 / 084
- 31 尊重是穿便服的爱 / 086
- 32 珍惜孩子 / 088
- 33 尊重配偶的亲人 / 095
- 34 学会应对压力 / 099
- 35 冥想可以修身养性，安神静心 / 102
- 36 保持健康和身体匀称 / 105

## 五 恢复活力

**让婚姻恢复活力，生活可以提供画布，但画作得由你来完成**

- 37 多看日落 / 111
- 38 分享浪漫时刻 / 113
- 39 周末度短假 / 115
- 40 送礼无需理由 / 117
- 41 率性自然 / 120
- 42 组织派对 / 122
- 43 去有意思的地方旅行 / 125

## 六 未 来

**与其梦想明日，不如过好今天**

- 44 一个目标就是一个有底线的梦 / 130
- 45 对性爱和金钱都要现实 / 133
- 46 培养新情趣 / 136
- 47 带你前往老年旅馆 / 139
- 48 爱侣十诫 / 142
- 49 家庭问题 / 143
- 50 信守诺言 / 145

## 一

## 接受

不经历风雨，又怎么见彩虹

## 01 给富人，也给穷人

生活就像一枚洋葱，  
你一层一层地剥，剥  
着剥着就流出了眼  
泪。

卡尔·桑德堡

朋友，把你的婚誓贴到冰箱上吧。人生没有比“白头偕老”更重要的语言了。如果“给穷人”这句话的意思是给穷人的话，“伤痛”二字可不单单指网球运动员肘关节拉伤啊。关于这句话，你有什么不明白的地方吗？你得让二人世界运转起来。记住，没有你，它自己可不会转。

库·怀特：《100种长相厮守的绝招》

不错，我有良好的幽默感，然而 1993 年那天晚上可不是闹着玩的。当时我意识到，自己的这间包装公司已濒临破产。在佛罗里达州奥兰多的一间酒店，我呆坐在没有水的浴缸里，坐着坐着就哭了起来。

由于潜在的买家，银行早已经不予合作。我们只好把财产和账目尽可能分解，并因此而陷入第 11 章将要描述的困境里，同时也赢得了贪心律师的垂怜。一家经营了 75 年的老牌商号就此关张，而我



败要败得明白，  
倒要倒朝前方。

无名氏

正是它的首席执行官。没想到破产的事也会轮到我，我身心俱疲，眼睁睁看着 300 名循规蹈矩的人即将失业——这其中也包括我——时年 65 岁。

我听到过这样一句话：“伤得太深，哭不出声。我已年老，不哭拉倒。”可我当时躺在佛罗里达那个傻乎乎的浴缸里，还是哭了。

我太太芙兰呢，那时是如何面对这消息的？她说：“这事出在你身上，我感到很难过，亲爱的。我爱你，对你有信心。让我们一起共渡难关吧。”

有一句意味深长的中国谚语，叫做“塞翁失马，焉知非福”，我有幸“失马”了一回，从而知道自己是多么走运，竟有爱妻，有三个时时给我鼓励的儿子，外加一帮好朋友。

## 开始二度创业

修了一门广告课以后，我在黄页广告公司谋到了一份新职位。第一单生意是和华盛顿商业区的一家油漆公司谈的，由于怕迟到，我早早就出了门，而约见的时间是在上午 10 点。不料节外生枝，途中遇到两辆拖车相撞，危险易燃废弃物从巴尔的摩到华盛顿洒了一路，交通一度中断。我竟迟到了，对方公司主事的表面上客客气气，其实已经面有愠色。我刚开始进行陈述，他就打断我说：“这事我们没法谈了，我刚做过心脏搭桥手术，很累。我上午 7 点就到了。现在我要回家，咱们后会有期吧。”

第二单生意是和马里兰州塞克斯威利的一个工程承包商谈的。先是这人的太太罗琳抱着他们的幼女接待了我。谈判就在这家的餐

桌旁进行，我作了 40 分钟的陈述，罗琳对我很满意，却必须征得丈夫的同意才能签字画押。所幸的是她丈夫赫伯开车回来了，我又把刚才说的重复了一遍。他听得很用心。

“我现在生意已经够忙乎的了。”他说，满脸疑惑地看看罗琳，又看看我。

我努力把话题往扩大生意规模上引。赫伯告诉我，他已经在设备、保险、医疗保健诸如此类的项目上花了不少钱，目前并不打算扩大生意规模。他觉得他要是做黄页，尺寸不想做那么大。我表示尺寸大小可以商量。他说：“到底该做多小，花多少钱，罗琳只要打个电话问问电话公司，不就清楚了吗？谢谢来访，再见。”

我的黄页广告职业生涯就是这样开始的。记得沮丧的我跟妻弟艾德说起这些情况，他是做销售的，当即说了一句话，就使我茅塞顿开，他说：“这才刚刚开了个头呢。”

后来生意慢慢做起来，我有了新主顾，斯凯弗回收公司，一间专作废旧处理的企业，当时我为该企业老板出谋划策设计的广告词是：

岁寒，然后知  
松柏之后凋也。

孔子

君之垃圾，吾之甘饴。

斯凯弗先生听了以后看着我，觉得很不可思议，问我做黄页广告这行做了多长时间。我们最后商定了一份相对保守的文案，随后我终于签下了从业以来的第一份合同。

托“废物<sup>①</sup>处理”这句广告词的福，从此，与废品公司打交道成

① 此处原文“Refuse”有双重含义，一为动词“拒绝”，一为名词“废物”，作者如此设计广告词，有诙谐之意。