

The #1 New York Times Best-seller
《纽约时报》最畅销图书第一名



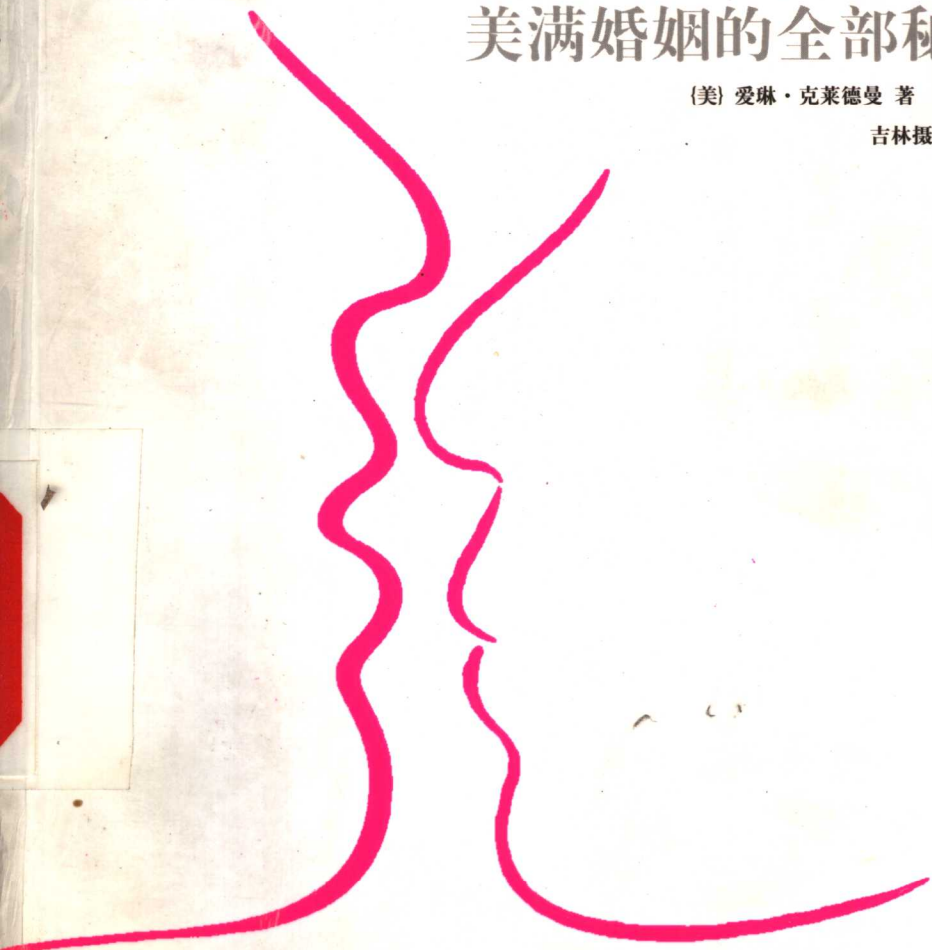
10"KISS

十秒钟的吻

美满婚姻的全部秘密

(美) 爱琳·克莱德曼 著 东野 译

吉林摄影出版社



The #1 New York Times Best-seller
《纽约时报》最畅销图书第一名



10"KISS

十秒钟的吻

美满婚姻的全部秘密

(美) 爱琳·克莱德曼 著 东野 译

吉林摄影出版社

RBF/00/06

图书在版编目(CIP)数据

十秒钟的吻 / (美) 克莱德曼著; 东野译. — 长春: 吉林摄影出版社,
2003. 8

ISBN 7 - 80606 - 677 - 2

I. 十… II. ①克… ②东… III. 婚姻—通俗读物 IV. C913.13-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 060624 号

THE 10 SECOND KISS by ELLEN KREIDMAN, PH. D.

Copyright: ©1998 by ELLEN KREIDMAN

This edition arranged with ST. MARTIN'S PRESS, LLC.

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

200X JILIN PHOTOGRAPHIC PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林摄影出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2003—1204 号

十秒钟的吻

The 10-Second Kiss

作 者: 爱琳·克莱德曼

译 者: 东野

责任编辑: 严黛玲

责任校对: 严黛玲

封面设计: 张 清

出 版: 吉林摄影出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编: 130021)

印 刷: 北京京海印刷厂

开 本: 880 × 1230 毫米 32 开

字 数: 300 千字

印 张: 13.25

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

印 次: 2003 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80606 - 677 - 2/I · 41

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

献

辞

谨以此书
献给我的丈夫斯蒂夫

他是我一生中所遇见的

最善良、最可爱、最体贴、最棒的男人

现在，我比以前任何时候，

甚至比初恋的时候

更爱他，更被他的魅力所吸引

每天早晨我都在他的身边醒来

每天夜里我都会为他送上我的亲吻

敬
告
读
者

除非你出于下面的目的，否则请不要读这本书：

- 你希望自己对爱人能够比以前更加体贴、更加温柔、更加真情。
- 你希望你和爱人的关系变得比以前更加情意绵绵、更加富于激情、更加心心相印。
- 你希望你的婚姻永远像初恋一样浪漫、热烈。
- 你希望与你的爱人白头偕老，永不分离。
- 你希望自己的性生活更加美满、更多乐趣。

最后，再重复一遍：

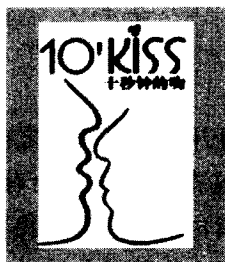
除非你希望和你的至爱一起体验激情、幸福和快乐，
否则，请不要读这本书。

导

言

导

言



希望下封信是你寄给我的
与死亡擦肩而过
我的爱情故事
噩梦醒来
夏威夷海滩
生死之战
活下去的理由
世间唯爱最重要
婚姻的及时雨
播撒爱的种子

希望下封信是你寄给我的

在你打开这本书阅读之前，请你先接受我的感谢，因为你为了读这本书，肯定会有所付出。我说的不是指付出金钱，而是指付出时间。在我看来，时间比金钱更宝贵。原因很简单，因为你的钱花掉了，可以再挣回来，但是，如果你的时间流逝了，就再也不会回来，这一天就永远从你的生命中扣除了。不管你的名望有多大、学历有多高、长相有多漂亮，也不管你是百万富翁还是一个穷光蛋，时间对每一个人都是公平的：不管是谁，你的一天只有 24 小时。今天是 24 小时，明天仍然还是只有 24 小时。

生命就像是一场戏的彩排，大幕随时会关闭，谁也不知道自己还会在舞台上逗留多长时间。既然生命是有限的，要好好地度过这有限的生命，我们都应该扪心自问，应该如何把自己的生命过得更充实？我的答案并不复杂：由于我们是和自己的爱人共此一生，因此，我们应该扪心自问，应该如何去爱，才会不枉此生？

我不相信世界上的事情都是偶然发生的。我相信，不管你是在电视节目中看到我，还是在收音机里听到我，或者是有朋友向你推荐我的这本书，抑或是你在书店里花花绿绿的书丛中发现了这本书，肯定是有什么原因让你和这本书结缘。

我想，这本书之所以引起你的注意，是因为你认为会从中发现灵丹妙药，依靠它就能轻而易举地让你的婚姻充满温馨、浪漫和激情，让困顿、沉闷的生活重新恢复爱情的活力，让濒临崩溃边缘的夫妻关系重新回到两情依依的初恋时光。

人们送我一个婚姻教母的雅号，也许不是没有道理的。请你花上几个小时读完这本书，你将会发现，它就像仙女手中的魔棒，会把你的生活点石成金。只要你照着书中讲的去做，就会立竿见影。要改变你的生活，实现你对于爱情和婚姻的梦想，并不需要你花上几个星期、几个月乃至几年的时间去苦苦求索，只要 24 个小时，我保证你就会梦想成真——你和你的爱人将会成为最幸福美满的一对，引来周围的人羡慕的目光。读完这本书，你也许会问，事情本来很简单嘛！可是，以前那些所谓婚姻专家为什么把这样简单的事情搞得那样复杂？

在这本书中，我引用了很多读者的来信，他们都是些很平凡的人；可是，因为他们照着我去做的，都体会到了非凡的快乐。为了让你倾听到这些人的心声，我对原信不加任何修改，除了为了保护写信人的隐私而换了名字之外，信的口气、句子、用词等等都一字未改。

我希望我收到的下一封信是你寄给我的。如果你读了这本书后，把书中讲的付诸实践，给你的婚姻生活带来了什么变化，请写信告诉我，让我及时分享你的快乐！

与死亡擦肩而过

当医生告诉我患了癌症时，我的第一个反应就是：“不，搞错了，这样的事情不会在我的身上发生。”我衷心希望医生诊断错了，就像一个落水的人想抓住最后一根救命稻草。

但是，错的是我。医生十分肯定地告诉我说：“很抱歉，宝贝，确实是癌症。”

闻听此言，我觉得就像到了世界的末日，彻底被这突如其来的恐惧击垮了！仿佛是晴天霹雳，一刹那，我觉得天旋地转，呼吸急促，胸口痛得要命，全身的血液好像都涌到了头上，脑袋胀得似乎要裂开，我浑身无力，几乎瘫软到椅子上。事情来得太突然了，就在刚才，我还和医生谈笑风生，觉得做组织切片检查完全是多余的，不仅浪费金钱，也浪费时间。

“哦，医生！”我哭着说，“请你告诉我这不是真的。天哪！我丈夫听到这个消息会怎样呢？”

我的丈夫正在门诊外面的等候室中和一位素不相识的人聊天，浑然不知此时此刻死神已经向我伸出了恐怖的魔爪。我们从十几岁时就相爱了，而现在我突然被宣布患了不治之症，就要离他而去，我该怎样告诉他这个不幸的消息呢？



我的爱情故事

我和斯蒂夫在中学时就开始恋爱了。那时，我 16 岁，正在上初中，而他 17 岁，已经升入高中。初恋的日子，我们几乎形影不离，恨不得每一分每一秒都在一起度过。放学后我们也在一起，一块儿写作业，我帮他语文，他帮我数学。可是，我们的父母认为这样年纪轻轻就整天厮守在一起不太好。我们听从了大人的劝告，上大学时报考了不同的学校，以便彼此保持距离。尽管在大学期间我们都分别跟别的异性朋友约会过，但双方都没有遇到过能够让自己像初恋时那样激动的异性。因此，到了大学高年级，我们两个就订婚了，大学一毕业马上就结了婚。

婚后的岁月，我们在一起过得很愉快，尽管也偶尔会闹些别扭，但却肯定比很多人过得愉快。我们共同走过了生活中最艰难的时光，一起经历过失望、伤心，有过没钱花的日子，遭受过损失，但却从来也没有想到会像眼下一样，生命面临死亡的考验。

那是 1991 年，正是我的事业蒸蒸日上的时候，我的两本书都先后登上《纽约时报》的畅销书排行榜。我经常被邀请到电视的脱口秀中担任特邀嘉宾，我的讲演出场费在圈子内也是最高的。

然而，就在我的事业登峰造极的时候，我的世界好像突

然崩溃了。我觉得生活就像是一场又一场的梦，昨天还沉浸在黄粱美梦中，今天就突然陷入了一个可怕的梦魇中不能自拔。那年，我47岁，乳腺癌诊断出来时，已经到了晚期，癌细胞已经散布到我全身的淋巴结上。医生说，我活下去的可能性只有三成，必须做乳房切除手术，手术结束后还要接受长达几个月的化疗。而且，我能否挺过去，全看我的运气了。

第二天马上就做手术，病情容不得拖延，也容不得让我为即将失去一只乳房做好充分的思想准备。在那种情形下，根本容不得我去想别的，时间就是生命，为了活命，就得尽快切掉患癌的乳房。经历了一场生死考验之后，我残缺不全的身体活了下来，手术很成功，但我还得继续呆在医院里，进一步接受化疗。

噩梦醒来

丈夫陪着我走遍了全国各地，希望能够找到一位医术高超的肿瘤科医生，让我死里逃生。我们见了好几位有名的医生，每次得到的答复都差不多，都说这种病是不治之症，存活率很低。我们几乎绝望了。

直到遇到加利福尼亚新港滩医院的尼尔·巴尔特医生，我才重新燃起了生活的希望。尼尔医生告诉我们说：“重要的不是存活率，而是病人的求生意志。”听到这番话，我们意识到他就是我们要找的医生。我感到很幸运，自己能够遇到这样一位有人情味的医生，他不仅仅是把病人当成一个统计数据来看待。即使我真的会死，我也不希望在自己的余生里只留下绝望的、负面的记忆。我相信，我的治疗之所以很成功，我之所以恢复得很好，在很大程度上得归功于我遇到了一位好医生，他总是用正面的、积极的态度鼓励和引导他的病人。

在接受化疗的日子里，为了赶走心中恐惧的念头，在白天我一直忙个不停，免得自己闲下来就会胡思乱想。在最难打发的漫漫长夜里，我常常从梦中惊醒，在寂静的夜色中，一遍又一遍地陷入恐惧之中。斯蒂夫总是尽量安慰我，紧紧地把我搂在胸前，爱抚我，让我放松。每当夜深人静的时候，我的脑海中就会有有个可怕的声音响起，像幽灵一样没完

没了地缠着我，让我无处可逃，彻夜难眠。

我被失眠症折磨得身心俱疲，心想，从此以后再也不可能安安稳稳地睡上一觉了。正当这时，我收到了一个邮件，是个包裹，里面是几盘录音带，寄给我包裹的人是一个和我素不相识的男子，叫比尔·哈特里。以前我们只是在电话里聊过几句，他曾经发行过我的讲座录音带，他听说我病了，因此给我寄来了这些录音带。

录音带录的是一些医生关于自我康复方面的讲座，其中有伯尼尔·西格尔医生、卡尔·斯门通医生、保尔·珀萨尔医生等，他们的声音给我带来了战胜病魔的力量。每天夜里，我躺在床上，打开录音机，一遍又一遍地听，我的心中渐渐地萌发了希望，绝望的情绪渐渐淡去，逐渐地，我不再失眠了。后来，当我的病恢复得差不多，能够提笔写字时，我给比尔写了一封信，向他表示感谢，感谢他这一善意的举动，重新燃起了我生命的火焰。当时，我们谁也没有想过，比尔将来会成为我第4本书的出版商。

夏威夷海滩

大病初愈之后，我的生活方式完全改变了，强烈的求生欲望激发着我，无论什么事情，只要对我的健康有利，我都会去做。在我的化疗疗程和其他相关治疗全部结束后，我也变成了健康饮食和生活习惯的专家。我严格地按照健康营养配餐表进餐，坚持锻炼身体，满怀感恩心情地迎接每一天的到来，身体一天一天地好了起来，变得比生病以前还好。

我和丈夫的感情越来越深，我们的三个孩子也长大了，出落得越来越可爱，生活重新回到了原来的轨道。

1992年，也就是患病后的第二年，我写的一本新书《生育之后，如何重燃生命之火》出版了，后来这本书又以《生育后的性生活》的书名出版了平装本。这本书告诉初为人父人母的夫妻，他们仍然可以像以前一样享受性生活。

又过了两年，我的身体已经有三年半没有出现癌细胞了，这是个好兆头，值得庆祝。于是，斯蒂夫陪着我到夏威夷度假，享受那里的阳光、沙滩、蓝天、白云。记得有一天，我们并肩站在饭店房间的阳台上，碧波万顷的太平洋尽收眼底，海风徐来，吹拂着我的面颊，我陶醉在这良辰美景之中，心中突然充满了对生活的感恩之情。我当时根本就没有想到，更残酷的考验不久就会再次降临到我的头上。

生死之战

在病体康复之后，我每过半年都要去医院进行一次常规检查。从夏威夷回来不久，1995年2月，我又去医院接受常规体检，体检的结果给了我当头一棒，医生发现我的乳腺癌出现了再次发作的现象！医生认为，惟一的治疗办法就是骨髓移植手术。我听到这个消息，眼泪立刻就夺眶而出，我简直不相信自己的耳朵，叫道：“不！不！不！这不是真的！”

从医院回到家中，我一个劲儿地哭个不停，“哦，上帝，我做错了什么？你要这样惩罚我！”我一遍又一遍地念叨着这句话，死亡的恐惧把我完全击垮了，上帝似乎已经撇下我不管了。

等待着我的的是什么？我几乎不敢往下想。我会因为这个病死去吗？想到我也许永远也看不到孩子们长大成人、结婚生子的那一天，我就万分伤心。还有，我也许会永远撇下自己的丈夫，把他孤苦伶仃地留在世界上。他的身边没有我的陪伴，他该如何度过一个又一个漫漫长夜？我们说好永远也不分离的，我不想死，我要活下去！

病魔已经大大地侵蚀了我的身体，我担心自己已经年过半百的身体再也受不了第二次打击，而且这次的情况可能比上次更糟！除此之外，还有现实的考虑，骨髓移植手术的费用很高，也许我的医疗保险不够支付。为此，我一直踌躇不

决，在医生和亲人的再三劝说下，我最终还是决定做手术。

手术之前，必须保证自己本身的骨髓充分发育，因此我必须首先忍受长时间的化疗，并服用各种各样的药物，那滋味实在是难受。不过，有了上次的经验，我在疗程开始之前，就预先做好了精神准备。为了转移治疗期间对身体上的痛苦的注意力，我住院时，就把要读的书和要听的磁带都带在身边了。在治疗期间，我一直聆听路易斯、乔普拉、代耶等医生的讲话录音，他们的话语给了我精神力量，陪伴我战胜病痛和死神。

在度过了最初的惶恐之后，我觉得上帝又回到了我的身边，我在心中默默地和冥冥中的上帝对话，向上苍祈祷，祈求他不要离开我，我坚信祈祷能够感动上苍。因此，每当来看我的朋友问“能给你做点什么事情”时，我的回答总是：“请为我祈祷。”

活下去的理由

1995年6月，我再次住进加利福尼亚的新港滩医院，接受骨髓移植手术。我女儿的老板送我一个特殊的礼物，这是我这次住院收到的最美好的祝愿。她把我们一张全家福照片放大了，像海报一样大。我把这张美丽的大照片带进病房，挂在我的病床上方。这样，我躺在病床上一睁开眼，就能看到丈夫和孩子们在朝着我灿烂地微笑，他们的微笑是我顽强地活下去的理由。

住院期间，丈夫每天都到医院来看我，每次他都会温柔地吻我。他的吻是那样甜蜜，那样有力，那样投入，好像有一种神奇的魔力，通过他的吻渗进了我的身体，给我的生命重新注入活力；在我病得几乎奄奄一息的时候，是他的吻把我从死亡的边缘唤回；他那温柔而甜蜜的亲吻，告诉我不管怎样，他和孩子们都深深地爱着我。我当时躺在病床上，整个人已经变得不像个人样，头发、眉毛、睫毛全剃光了，身上插满各种管子，奄奄一息，丑陋不堪，浑身散发着死亡的气息，而他还毫不嫌弃地亲吻我！这是何等无私的爱！我当时只有一个念头：活下去，好好地活下去，像他爱我这样报答他的爱。

我活了下来！再一次度过鬼门关，癌细胞再一次从我的身体里消失了。活着真好！