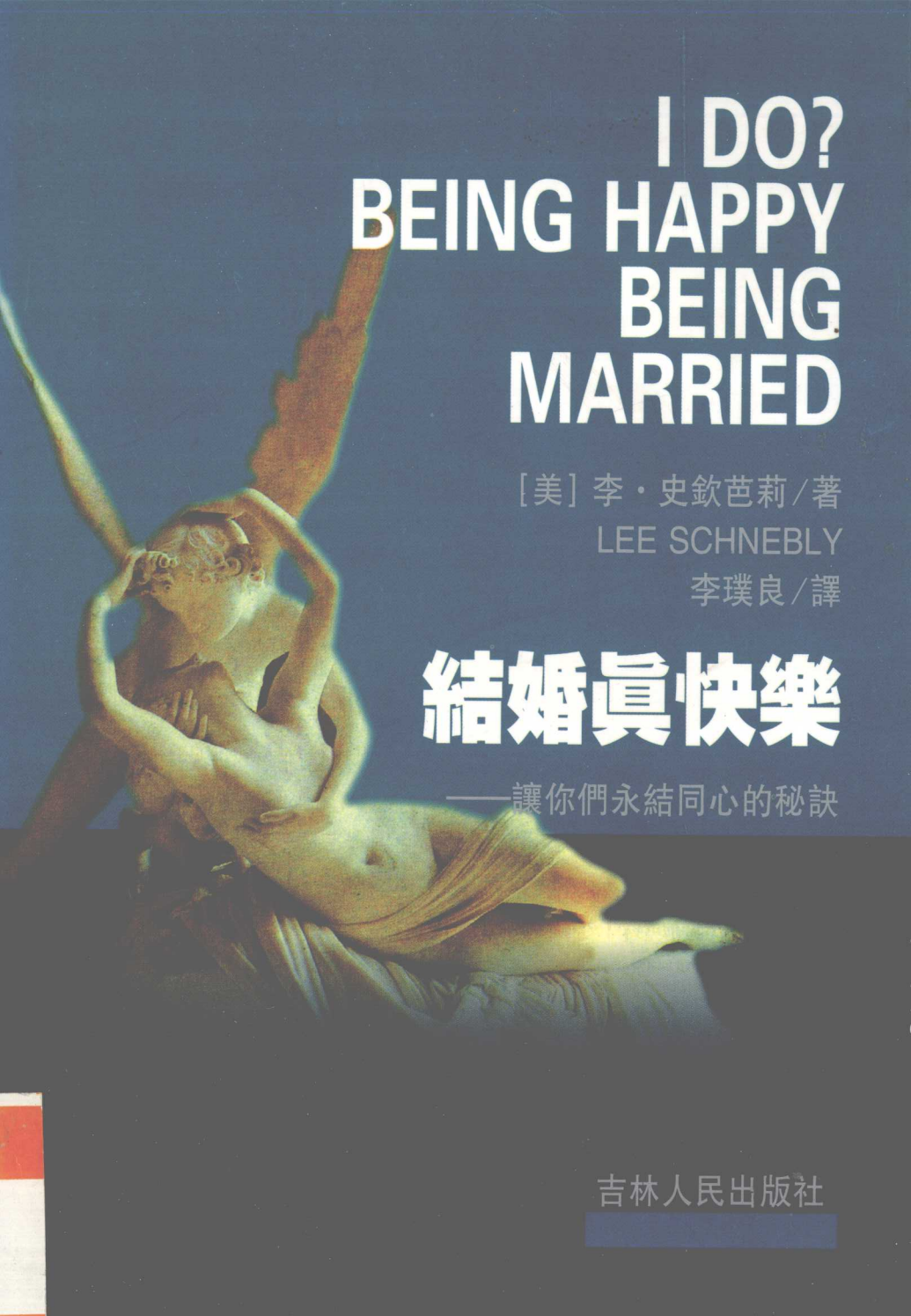




I DO? BEING HAPPY BEING MARRIED

[美] 李·史欽芭莉 / 著

LEE SCHNEBLY

李璞良 / 譯

結婚真快樂

——讓你們永結同心的秘訣

吉林人民出版社

I DO? BEING HAPPY BEING MARRIED

结婚真快乐

——让你们永结同心的秘诀

LEE SCHNEBLY

〔美〕李·史钦芭莉 著

李璞良 译

吉林人民出版社

(吉) 新登字 01 号

Copyright (c) 1984, 1988, 1994 by LEE SCHNEBLY Simplified Chinese characters edition arranged with FISHER BOOKS through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese Characters edition copyright 1998 THE JILIN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

©1984, 1988, 1994 Lee Schnebly 版权所有。

©1998 年中文简体字版专有出版权属吉林人民出版社。

中文简体版权由 Fisher Books 通过大苹果版权代理公司授权。

吉林省版权局著作权合同登记

图字 07—1998—259

结婚真快乐 (I Do? Being Happy Being Married)

著 者 李·史钦芭莉 (Lee Schnebly)

译 者 李璞良

责任编辑 谷艳秋

责任校对 白 修

封面设计 翁立涛

版式设计 胡学军

出 版 者 吉林人民出版社
(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

制 版 吉林人民出版社激光照排中心

印 刷 者 长春市第四印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 9.5

字 数 174 千字

版 次 1998 年 10 月第 1 版

印 次 1998 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1—6 000 册

标准书号 ISBN 7-206-03033-5/1·145

定 价 16.00 元

如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。

目 录

- 他们都愿意/1
- 婚姻顾问的婚姻生活/7
- 婚姻的一纸契约安在?/16
- 男性与女性/38
- 神秘的技巧/53
- 循正确的方式满足我们的需要/67
- 我们可以谈谈吗?/82
- 婚姻中的性/103
- 论舍弃其他事物/131
- 论宽恕/157
- 家有新生儿/183
- 为人父母者的做法/196
- 与我们整个家族“成婚”/228

他们都愿意

要保持婚姻杯中的爱情之水永远盈满，

须记住：

无论何时，有错，坦率承认；

无论何时正确，闭口莫谈。

——奥格登·那什

我“热爱”婚姻这两个字，每一位邀请我参加他们婚礼的人都能带给我整整一个星期的欢乐时光。当这个大喜的日子来到时，我会老早就到达会场，以便取得一个好座位。我希望能捕捉到结婚大典中的每个镜头，以及细细咀嚼大典中的每个过程，当然，更希望能亲聆那首有重要象征意义的结婚进行曲。在整个过程中，我会兴奋地看着招待与司仪忙进忙出地招呼众宾客，以及枯站在那儿的新郎焦急地等待着新娘出现的镜头，最后当新娘一身亮丽出现在全场宾客面前，我更是激动莫名，尤其当新郎、新娘四目首次接触的那一电光石火间，我不禁一阵凝咽，极力强

忍着在眼眶中不住打滚的泪水，以免它们不争气地夺眶而出；当然，当新娘的父亲骄傲地搀扶着自己的女儿，一步步走向礼坛之际，更是让我动容不已。

或许有人会问，这干卿底事？连我都对自己这些激动的情绪反应感到纳闷不已，不过，当你在阅兵大典或国家喜庆的场合中，看到鼓乐齐鸣、旌旗飞扬、雄壮威武的士兵们或幼童军们踏着齐一的步伐昂首阔步地往前行时，就不难体会出我为什么有如此澎湃而激情的反应。其实，这种情绪反应是良性的，是有正面意义的，它充满了希望、期盼及承诺，这不就是我们所期盼的理想吗？生命是美好的，参与典礼的宾客若能真正投入其中，不也象征着这美好会追随着该对新人的脚步而来吗？

除了能亲睹这庄严而隆重的典礼之外，我们也可以重新体验昔日的梦，以及爱的真谛。对我来说，观看别人的结婚典礼就有如观看自己未来人生的“试映”一样，可以从中体会出以后要如何追求幸福与快乐。

新郎、新娘这对璧人心中的喜悦之情，想必就和他们外表所展现的一样，在爱的世界里，他们可以一直拥有这份幸福。不信的话，可以看看他们年轻、热情洋溢的脸庞所流露出的真情，或是在牧师询问他们是否愿矢志不渝地委身于另一半时，听听他们情真意挚地道出他们的心声：“我愿意！”相信大家都认为他们绝没有半句虚假。

观礼的来宾不难发现新郎、新娘的一切就有如一面镜

子，自己可以从中看到自己的婚姻与两性关系，且有时会不禁自问：“我过去在婚礼中不也同样做过某些承诺吗？这些承诺如今又如何？”——或许你会因此更加坚决地履行自己过去所做的承诺。

虽然有些“过来人”对过去的美梦彻底失望，昔日完美无缺的爱在日后出现裂痕；也或许有人在恭贺这对新人之际，不禁对他们能否真有童话里王子与公主的结局（从此他们就过着幸福美满的日子）心存怀疑；可是，仍有不少人“看好”这对佳人，坚信他们一定会携手走完人生，尤其是年轻一辈的观礼者，对此更是坚信不疑。

很显然的，一般人对此的反应不外乎如上两种，也就是说，不是相信那些美丽的童话故事，就是对它们嗤之以鼻。其实，不论我们持哪种看法，都是希望这对新人能有个充满欢乐的未来，只是有些人对这希望总是心存疑虑，尤其是那些两性关系或婚姻状况出现裂痕的人们，心中的存疑更是有其“理论基础”。

面对那些对幸福婚姻生活充满憧憬的年轻人而言，为了防范他们日后失望、悔恨而受到伤害，我想提出如下的诤言：“年轻人！等一等！你们少不更事，易受伤害，又没太多的经验及历练……。有许多事是你们目前所无法理解的，婚姻是人生中何等重大的事，它是一种承诺，一路走来未必轻松。”

虽然婚姻之路充满了艰辛，可是我并不希望这些年轻

人就此打消结婚的念头。我们可以看见他们在观礼时脸上充满了爱及羡慕的表情，因此，也希望他们得以拥有婚姻所能带来的愉悦经验，希望他们知道星期天早上两人一起拥被高卧、一起品茗聊天或一起促膝阅报时的欢乐，希望他们都能拥有彼此、互相倾诉衷肠。他们可以充分地享受人生，可以拥有一个真正了解并体谅自己的另一半，可以共享生儿育女之乐和共同分担责任，可以在晚上轮流为孩子泡牛奶或哄孩子，也可以在孩子高中毕业典礼上共享那份骄傲。

这对新人所拥有的是个多么美好的机会啊！我甚至还想对他们说道：“嗨！你们俩可要把握及感谢这个机会哟！这可是美好的开始，它的美好是人生其他际遇所无法比拟的。你们可以成就这桩美事，可以共度白首，这虽然是个严苛的挑战，但只要有心就一定能克服它，换言之，成败全在你们的掌握之中。”

或许涌自于我们内心深处的这些想法或情绪表现，除了使我们流下一两滴真情之泪外别无帮助；或许这只是我们个人对旧梦、伤痛、喜乐、幻灭及期望的一种感情上的投射，而无法使我们把坏的一面扭转过来。

可是，这对新人此时却没有这种疑惑，他们会在神父的询问下道出：“我愿意！”说此话时脸上的诚挚及无邪令人动容，让我们忍不住高兴地献上自己的祝福。在我们走进休息室献上我们的拥吻、在喜筵上向他们举杯敬酒、大

家一起分享蛋糕、送上我们的礼物，以及望着他们驾车绝尘而去并迈向一个充满承诺与期望的新人生之际，我们会衷心希望他们的人生平静无波——除了那些最美好的事外，再无横逆。

可是，在我们的内心深处又会有所疑惑，他们是否真的了解自己刚才所说“我愿意”三字所蕴涵的意义？我想当时他们的确是诚心诚意地道出这三个字，可是他们能体会出其真意吗？我想，没有一个人在人生的那个阶段能真正体会出。

首先，我要说的是陷于热恋的两人是无法作出重大决定的，他们的脑袋被浓情蜜意冲昏了，一反平时合情合理的举止，这时和他们讲道理简直比登天还难，旁人对此情况除了双手一摊外，又能如何？

科学家也曾对陷于热恋中的人加以研究，希望了解他们当时会出现什么样的生理反应。结果科学家发现一些能影响热恋情人的思考的“化学变化”正以多种形式出现。

这些生理反应多是具有正面意义的，如两颊红润得像盛开的花朵、容光焕发，看上去比以前任何时候都要来得好，感觉上也比过去好多了；虽然饮食及睡眠都比过去来得少，可是却觉得自己可以“移山填海”，至于外在的行为举止也是一副疯疯癫癫、愉快及自我陶醉的模样。换言之，内心已被乐观的心理所占据，且随时准备着手进行任何事，而且被爱冲昏的头脑也使他们变得顽固不已，情绪上也陷

于不稳定的状态之中。

我们或许会被贴上“一时疯狂”的标签，但就在这意乱情迷且几近疯狂的不稳定状态中，我们会作出或许是自己这一生中最重大的决定——结婚。

一对情侣在作出结婚这一决定时，会对婚姻生活充满了憧憬与期望吗？——当然！

可是，在已婚的夫妇之中，为什么会有这么多的怨偶？

因为，从头到尾都没有一个人教导我们“如何”结婚，我们所能学习以及观察到的，都是我们父母亲的生活方式及对婚姻的态度，而且大多数的人都会很早就暗自许下心愿：自己长大后绝对不要步入父母亲的后尘！

本书所提出的，就是一些与众不同的婚姻之道——教导我们如何面对婚姻生活，相信它会使你们的婚姻变得更为美好。因为，从我的身上可以得到此验证——在我自己身体力行对你们谆谆教诲的话语后，已使我的婚姻生活展现出一番全新的面貌。

婚姻顾问的婚姻生活

理智是一切力量中最强大的力量，
是世界上惟一自觉活动着的力量。

——高尔基

在这儿我想先作一番表白——我自己的婚姻绝对称不上完美无缺。

有些人或许会认为婚姻顾问的婚姻生活一定幸福美满，可是事实上却不尽然，神父、牧师等神职人员偶尔也会犯罪、医生会生病，连模特儿也会因暴饮暴食而体重大增，甚至连著名工程师所设计的桥梁亦会无缘无故地倒塌，这些事情都是正常人生的一部分。

道理就是这么简单，所以也别认为像我这种婚姻顾问就一定要有完美的婚姻，我甚至可以说：这是不可能的。虽然我想（也能）把一切过错都归咎于我的丈夫（“如果他都能照我说的去做，我就会有完美的婚姻了”），但我必须坦承，我自己对这桩不算完美的关系也是有责任的，同时，男女

双方想必都会对婚姻生活及另一半感到沮丧。

偶尔会有人告诉我说：“我们拥有一个美妙无比的婚姻，20年来从未大打出手，甚至也没脸红脖子粗过。”当然，我总是颌首说道：“你真是太棒了！”不过，我总是怀疑对方这话的真实性，大概他们夫妻双方都戴上了面具，假装婚姻不美满这档子事是不存在的。

或许真有少数几个完美无缺的灵魂，且遇到个性与想法都完全契合的另外一半，不过，这种几近于完美的状况想必是十分罕见的，绝大部分的人都必须努力地与另一半共同营造他们之间的关系。

由于我丈夫拉瑞及我看起来似乎都对目前的婚姻生活感到满意，因此，我知道有些人认为我俩是天造地设的一对。不过，糟糕的是，有些人认定幸福的婚姻乃为一种神话，因此也就对自己的婚姻频生不满。

在社交场合中，拉瑞和我无疑地会继续扮演“模范夫妻”的角色，但是我想要公开宣称，在家中我俩是不会一直持续着这种“相敬如宾”、“举案齐眉”的生活方式，我们会像一般夫妻一样，经常为一些琐事起争执，比如说在赴宴的路上大起勃谿，甚至连在步向对方家门口按门铃的那一霎那，两人还是脸红脖子粗的，可是在主人开门时，拉瑞和我却都能在瞬间笑靥迎人地和主人把臂言欢，一直到宴会结束，我们这对“模范夫妻”都会保持惯有的愉快神情，享受并融入当时的和谐气氛中，会热情洋溢地和男

女主人称谢及道再见。可是，在回到自己的车的途中，双方又恢复了敌意，或是又展开一场冷战。

我相信这就是一般人的典型写照，感谢老天，这种情形并不常发生在我们夫妻之间，不过却足以令身为婚姻顾问的我感到汗颜。想想在刚结婚时，自己对丈夫颐指气使，并自以为是，因此偶有意见不合时，我总是会感到痛苦、焦虑、压力重重。

不过不久之后，我就不再对婚姻生活感到畏惧退缩了，我觉得婚姻的不愉快就有点像流行感冒一样，你偶尔会得到它，当时你会全身松软无力、心头沉重无比、额头滚烫，整个人无助得就像一只泄了气的皮球；但如果你能以平常心视之，并对自己善加照顾及疼惜的话，迟早都会复原的。当然，你永远也不会希望自己染上它，但它却似乎成了生活中无可避免的一件事，说它是生活中的一部分亦不为过。

当我和拉瑞闺房中起勃谿，并对他感到恼羞成怒之际，我可以接受自己当时不愉快的感受及心情，就像是感冒时会喉咙发炎、头痛欲裂一样，但不会危险得要人命。然而，这并不表示面对它可以掉以轻心。换言之，婚姻生活中的不快就像是一场感冒一样，还是需要特别的注意及善加照拂的。

有许多次双方的争执激怒了我，但是我并不希望从此面对的是场破碎及“生了病”的婚姻，只希望一切都如过眼云烟般；也就是说，只要好好照顾它的话，就一定有雨

过天晴的一天。只是，我们千万别忽略了它。

或许是为了学习，我们必须忍受那股不适与难过。记得小时候母亲经常告诫我少吃甜食，多吃些蔬菜水果，可是上了高中以后，我却把母亲的这番话都抛诸脑后，开始对大鱼大肉及甜食情有独钟，当然在尽情大嚼后，我的体重直线上升，身材臃肿得连自己看了都讨厌。你们认为我会立刻改变自己的饮食习惯是不是？如果你们是我的话会这样做吗？——可是我却抗拒不了美食的诱惑，依旧希望吃遍天下美食并免去它所产生的不利影响。如今我已迈入知天命之年，有时依旧克制不了那股冲动，在明知吃甜食要付出可观的代价之下，仍不惜吃它以满足自己的口腹之欲；明知小饮一杯的代价就是昏睡一整个下午，可是仍然不时为自己斟上一杯；明知母亲连看都害怕看到的沙拉会让我身材变了样，可是仍然吞入腹内。为什么会如此？

虽然婚姻生活中不时会有波折出现，可是我仍然对它满怀希望，我知道想让婚姻生活美满充实，一定要有所付出才行。千万别认为美满的婚姻是唾手可得的，“从此以后王子与公主就过着幸福美满的日子”般的童话故事，在现实世界中是不可能凭空发生的。

婚姻，大概是我们一生之中所面临到的最大挑战，我认为它要比我们一般所从事的工作还要付出更多的注意、关心、思考及心力。或许有人对我把婚姻比作“工作”会感到有些不伦不类，可是事实就是如此。

难道婚姻就像是清洁浴室？像是把垃圾倒出屋外？像是证券商们每天都坐镇股市 8 小时？或是像建筑师们盖幢房子？

没错，的确是如此！或许问题就在于大多数的人只把婚姻视为辛苦工作之后的欢乐，而不是把它当成辛苦工作的本身，当在现实生活中发现它并不如想像中的充满乐趣时，双方幻灭及失望之心于焉产生。

但是我并不是暗示婚姻的好处就像是倒垃圾或清洁浴室之后所得到的报偿，我相信它可以是全世界最有报偿性的工作，而这也必须被视为是种责任——想要让它愉快地展翅高翔，就需要一以贯之地留心及照拂，在这过程中，可以也应该是充满欢乐的。

毕竟工作就是工作，无论“寓工作于娱乐”一词说得多么冠冕堂皇，我也无法假装自己喜欢一天 8 小时待在藏污纳垢的厨房中烹饪。

有人以为在一艘巡逻艇上当指挥官够神气了吧？再者，如果当个电影明星，整天和帅哥劳勃瑞福一起演对手戏相信也是充满了乐趣？我很想告诉你，这些工作是充满了乐趣，可是……

即使船长在船上的地位无人能及，也会发现他的工作充满了无趣与厌烦，除了得扛下无比沉重的责任外，还要忍受多少漫漫长夜枯寂的海上生活？另外，和劳勃瑞福拍戏也不见得就有多过瘾，君不见多少大明星每天在凌晨 4

点就得起床，有多少时间是在摄氏 44 度的酷暑下拍片，其实明星生涯中有许多辛苦是我们所无法体会的。

无疑的，也有许多演艺圈的人热爱这一行，可见得工作也可能是令人愉悦的，只是他们知道它不可能是永远都充满欢乐的，必须努力付出才会有所收获。当然，如果我是个厨师，必须在油烟呛鼻的厨房待上一整天的话，我会希望在工作中发现乐趣，同时，还希望能让我找到一份更理想的工作。

工作的过程会使我们对自己产生价值感，阿弗列得·艾德勒曾说：“凡工作都有其价值。”因此，意识到婚姻就是工作也不必就是件令人不快的事，只要我们意识到它的目标、任务，以及在过程中如何追求其目标的话，我们就会以无比的热忱迎向它，同时也会使我们对它感到满意。是否对每个人而言都是如此呢？

就在不久之前，独立与自主是我们人类的首要目标，且由于人际的疏离与人际关系等技巧的欠缺，许多人都向往从事一些不与他人发生关系的行业，如艺术家、电脑分析师或是建筑师等等，因为这可以避免经常犯错。事实上，我们都拥有了解自己的智慧，能够知道自己喜欢什么或讨厌什么，知道自我擅长什么或弱点何在。

社会已使得婚姻产生“质变”，在离群索居、抱独身主义者如过江之鲫之际，我觉得许多人把婚姻视为一种选择而非“必需品”。其实，这也不见得是件坏事。