



《纽约时报》畅销书作家
全新力作

婚姻的四季

The Four Seasons of Marriage

[美] 盖瑞·查普曼 (Gary Chapman) 著
刘金良 译

团结出版社



婚姻的四季

The Four Seasons of Marriage

[美] 盖瑞·查普曼 著

图书在版编目 (C I P) 数据

婚姻的四季 / (美) 查普曼著 ; 刘金良译 . -- 北京 : 团结出版社 , 2011.6

ISBN 978-7-5126-0490-2

I . ①婚… II . ①查… ②刘… III . ①婚姻 - 通俗读物 IV . ① C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 090972 号

著作权合同登记 图字 01-2011-2846 号

Four Seasons of Marriage, Chinese-Simplified

Copyright © 2005 by Gary Chapman

Chinese-Simplified edition © 2011 by ZDLBOOKS with permission of Tyndale House Publishers, Inc. All rights reserved.

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 环球印刷(北京)有限公司

开 本: 16 开

印 张: 12.25

字 数: 160 千字

版 次: 2011 年 6 月 第 1 版

印 次: 2011 年 6 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-0490-2/C.11

定 价: 29.00 元

(版权所属, 盗版必究)

谨以本书献给我亲爱的妻子卡罗琳
感谢她在这四十多年中与我共同走过婚姻的四季

导 言

一月底了，窗外那棵高大的榆树被白雪覆盖，街道和草坪仿佛铺上了美丽的白毯。学校早已放假，大部分的生意也和这季节一样，冷冷清清。书房里温暖舒适，我坐在壁炉旁，渐渐沉入回忆中。

那年夏天，我们刚刚搬到这个地方。当时，这棵榆树被一棵藤蔓缠绕，挣扎在生死之间。叶子宽阔的藤蔓就要夺去它的生命。顺着小溪望去，我看到很多树已经死去。它们的枝条掉光了，缠满藤蔓的树干仍然指向天空，只须一阵强风，那些树干就会翻倒在地。

我来得太晚，已经来不及拯救其他树木了，但我下定决心要救活这棵榆树。我握着一把锋利的砍刀，复仇一般地向藤蔓砍去。我绕着树，将所有能看到的藤蔓砍断。那些大的藤蔓有五六厘米粗，最小的也有一厘米多。最终，我大胜而归，将余下的工作交托给大自然。不到一周，藤蔓的叶子枯萎了，我感到这棵榆树好像能够顺畅呼吸了。

第二年的春天来临时，榆树已经生发出细嫩的新叶，它傲视着仍然挂在树枝上摇摇晃晃的枯萎的藤条。当又一个春天来到时，死去的藤蔓终于掉落，榆树重获新生。

从那之后，我便开始注意四季的更替。我看见榆树畅饮着春季的甘露，迎接夏日的骄阳，在秋风中脱去旧衣，然后在冬季披上美丽的白色衣裳。

今天，当我坐在炉火边，凝望着窗外展开的冬景画卷，也回忆起我人生的四季。我在回想着卡罗琳和我共度的四十多年婚姻生活，发现我们两个也共同经历了婚姻中春夏秋冬的更迭。

有人说，婚姻生活中也有四季。照这种说法，我们刚刚结婚时是婚姻的春天，充满了对未来的憧憬；接下来是夏季，在这个季节里，我们深陷工作和养育子女的劳苦之中；接着秋天到来，孩子离家后，我们又变得孤独起来；在之后的年岁里，我们经历的便是生命的冬季。尽管这个类比有一定合理之处，但就我看来，它对婚姻的描述过于简单了。

我从事婚姻咨询三十多年，并且经历了四十多年的婚姻生活，我的经验是：我们的婚姻状态经常处在循环更替中，不断地从一个季节转变到另外一个季节。有时候我们发现自己处于冬季，心情受挫、关系疏离，满心愤懑；有时候我们经历着春季，四处涌动着春天的奔放、希望和对未来的期待；又有些时候，我们沉醉在夏季的温暖中，舒适、放松，享受着生命；之后秋天又会到来，带着它的不安、冷漠和恐惧。这四个季节在婚姻生活中会不断循环，正如自然的四季更替。

本书的写作目的，就是描述婚姻中四季的变换，帮助你配偶确定你们婚姻的季节，告诉你该如何从秋季的不安和冬季的疏离、寒冷里脱身，走向春季和夏季的温暖与亲密。也许本书第二部分中谈及的七种策略，不能确保你的婚姻避免秋季和冬季，但可以告诉你采取哪些积极的步骤，从每个季节中获益，也为下一个季节的来临做好准备，并且推进你的婚姻向春季和夏季发展。

婚姻的四季不断更替，每一季都蕴藏着潜能，给

你带来健康、快乐，同样，每一季也都是挑战。关键在于，你要具备在四季中提高婚姻质量的必备技巧。

人类不同于树木——树木被动依赖自然环境，人类却有做出决定的能力。我们能够选择那些可以改善、强化我们婚姻的态度和行为。我们可以在婚姻的春季播下爱和希望的种子，让它们在婚姻的夏季结出甘美的果实，有了这样的预备后，即便是到了婚姻的秋冬季节，我们也可以存留彼此间美好回忆，保持畅通无阻的交流。

如果你拿起这本书的时候，正处在婚姻冬季的死寂中，那么请鼓起勇气来。我已经看到上百对夫妇应用了这些策略，在婚姻关系上重新经历春暖花开。即使你只是独自在阅读本书，也会从中受益。这本书会教你如何从自己做起，继而赢得配偶的心，让婚姻走向更温暖的季节。

如果你的婚姻正处于春季或夏季，那么你要注意，不要让藤蔓进入你们的关系当中。我会告诉你，该怎样将负面态度、行为的卷须砍掉，释放你婚姻的生命力，让它在神所计划的婚姻秩序中得以完全。

你周围的朋友可能正经历着婚姻的季节变化，如果你感到本书很有用处，不妨推荐给他们阅读。



目 录

导 言 1

第一部分 婚姻的四季 1

婚姻的性质 3

冬 季 8

春 季 18

夏 季 29

秋 季 42

婚姻季节评测 52

第二部分 婚姻健康七策略 57

策略一 处理过去的问题 61

策略二 选择合适的态度 73

策略三 学会说配偶的爱语 82

策略四 学会倾听 91

策略五 帮助配偶成功 101

策略六 有效利用彼此的差异 114

策略七 要有积极的影响力 122

第三部分 实施你的计划	139
行动起来!	141
四季问答	144
学习指南	153
第一部分 婚姻的四季	157
第二部分 婚姻健康七策略	173
第三部分 实施你的计划	185

第一部分
婚姻的四季



The Four Seasons
of Marriage

婚姻的性质

刚刚进入这一行时，我还是个热情洋溢的人类学学生。大学期间我修过人类学规律的课程，翻阅了历史上很多人类学家编纂的民族志。在这些研究中，我发现，一男一女组成的婚姻是每个社会最核心的基石，无一例外。同样，一夫一妻制、白头偕老的婚姻也是人类文化中共通的准则。

当然，有些人会脱离这类常规行为，比如一夫多妻制（现在仍然能够在一些未开化文明中见到），以及阶段性的一夫一妻制（现在已经在西方文化中成为普遍行为），但是这些例外不能够抹杀一夫一妻制的地位——它是人类心理普遍认同的文化准则。事实上，尽管在过去40年里，美国民众对离婚的接受度越来越高，但最近一项针对二三十岁的单身者的民意测验表明：87%的受访者计划只结一次婚。他们之中的很多人目睹父母离异，所以自己不想有这样的经历。

从社会意义上讲，婚姻首先是一项盟约，男女双方互相许诺共度一生。圣经告诉我们，神的意愿是让男女二人“成为一体”，因此，婚姻的核心观念是“合一”。神的心意非常明显，他不愿意让男人和女人孤单地生活。男人的内心深处呼唤着女人的相伴，女人也同样渴求着和男人亲近。神设立婚姻，

就是为了满足这种对亲密伴侣的需求。因此，婚姻不只是一种简单的关系，它涉及生命的各个方面：智力、情感、精神和身体。它是人与人之间一种非常亲密的关系。在婚姻关系中，丈夫与妻子以最深切的方式彼此分享着生命。他们将二人视为合一的团队，而不是两个碰巧很亲密地生活在一起的独立个体。在婚姻中，夫妻双方首要的追求是相互间亲密的关系，若没有达成这个目的，两个人都会被这种不健康的婚姻关系所困扰。

婚姻也是一种有目的的关系。所有的调查都证明：亲密的婚姻能够营造最安稳、最鼓舞人的气氛，这种气氛对于培养孩子十分有利。当然，生儿育女不是婚姻的唯一目的。每个人都从神那里领受了特定的恩赐和潜能，而婚姻中的伙伴关系是培养和发展这些恩赐和能力的理想环境。正如《传道书》所说：“两个人总比一个人好……若是跌倒，这人可以扶起他的同伴，若是孤身跌倒，没有人扶起他来，这人就有祸了。”每一对已婚的夫妇都会在共同生活中印证这句至理名言。

丈夫与妻子应该是互补的。当男人软弱的时候，他的妻子强壮；当妻子跌倒的时候，丈夫就会扶起她。当两个人彼此承诺，共同面对每日的挑战，生活就会容易得多。

婚姻的性质
互相委身
彼此联合
亲密无间
目标明确
优势互补

结婚四十多年以后，我追忆往昔，发现如果没有妻子的鼓励和帮助，我根本不可能取得现在这样的成就。我们彼此委身，相互扶持，共同寻求并实现神为我们生命所定下的计划。我们帮助对方发现恩赐，并鼓励对方使用这些能力来服事神，帮助他人。当我们这样做的时候，我们就能够带领他人认识神，实现神为我们预定的目标。健康的婚姻关系会帮助我们更好地服事神。

《诗篇》34篇3节说：“你们和我当称耶和華為大，一同高举他的名。”从圣经的角度来看，我们活在世上不是为了成就自己的目标，而是认识神并荣耀他的名。这也是婚姻的目标。

适应季节的更替

婚姻关系不是一成不变的。人的态度可能转变，情绪可能有波动，夫妻彼此对待的方式也在不断改变。

有时候，改变是我们不能控制的。举例来说，当本恩的妻子南希被检查出癌症，医院的诊断证明改变了他们的生活和彼此之间的关系。他们可以适应这个局面，但是无法制止这件事发生。特里西亚和丈夫罗伯特也经历了类似的情况。罗伯特是一名军人，他接到部队命令，被派往远方的战场。罗伯特和特里西亚无法控制这种情况的发生，只能去适应。同样，当乔恩和卡罗尔得知他们的母亲生活无法自理时，也必须回应这一无法控制的改变。生命中充满了难以测度的转变，作为丈夫或妻子，我们唯一的选择就是设法回应这种转变。

还有一些时候，我们自己做了一些改变，却产生了预料之外的结果。肯和梅琳达在距离梅琳达父母家很近的芝加哥生活了10年，然后搬到了堪萨斯城。这让他们的生活发生了很大

的变化。我们所做的决定，无论是关于职业、养育子女、教育的，还是参与社区与教会活动的，都会影响我们的婚姻关系。夫妻处理这些转变的方式将会决定他们婚姻的质量。

在自然界中，地球在自转的同时，还环绕太阳公转，于是就有了黑夜白天的交替、四季的更迭。同样的道理，我们所面对的生活中的转变，以及我们处理、回应这些转变的方式，形成了婚姻的四季，这些转变包括：孩子的出生、亲友的去世、病痛、婆媳关系、应聘、失业、工作、旅行、假期、体重增减、经济状况改变、搬家、定居、抑郁、意见纷争、情绪、青春期、年老体弱、高龄父母、兴趣、习惯、性生活、背弃信仰等，不胜枚举。它们给我们的婚姻施加压力，并且迫使我们回应。如果我们回应得很好，能够与配偶和谐一致，就能够将婚姻保持在春季和夏季。相反，如果我们不能恰当地回应，或者在回应的过程中与配偶发生冲突，等待我们的可能就是萧瑟的秋天或是冰冷刺骨的寒冬。

有些转变（比如婚外情）对婚姻关系的破坏是致命的，而另一些转变不过是生命中很自然的事情（例如病痛、衰老，或是更换新的工作）。我们对变化的回应包括情绪、态度和行为，这三个因素怎样组合，将会决定我们的婚姻处于什么季节。

本书的主题，是用自然中冬、春、夏、秋这四个季节来类比我们婚姻关系的转变。当我们用听觉、视觉、嗅觉、味觉、触觉来经历生活时，我们往往先感受到的是情绪，然后发展出态度，最后采取行动。情绪、态度、行动交织在婚姻的不同季节中，决定了我们婚姻关系的质量。

在过去的40年中，西方有一种很流行的观念，认为应该以情绪做为我们行为的指路明灯。但是，30年的婚姻咨询经验告诉我，这个观念是错误的。请不要误解，我不是暗示情绪不

重要。不同的情绪反应，能让我们了解夫妻相处中是否出了问题，但我们必须从情绪走向理智。同时，如果我们想要采取具有建设性的行为，理智必须被真理指引。我们绝对不能在这条路上走捷径，直接从情绪跳到行为，将理智抛在一边。很多人不重视理智，结果陷入婚姻的冬季，事实上，这种情况完全可以避免。

情绪，被理智调控，又被真理引导，会产生建设性的行为

在展开讨论之前，让我们先给婚姻的四季下个定义。在接下来的四章里，我们将探讨情绪、态度和行为会把婚姻带到什么样的季节。为此，我们将拜访一些夫妻，了解他们在婚姻四季中的快乐与愁苦。我在书中隐去他们的真实姓名和住处，但这些故事是真实的，而且大部分都是他们亲口告诉我的。

或许你会发现你自己正处于婚姻四季中的某个阶段。如果不能确定，那么本书第一部分结尾的“婚姻季节评测”将为你提供帮助。在本书第二部分中，我将介绍七种很实际的理念，帮助你将情绪、态度和行为结合在一起，使婚姻向好的方向过渡。

在第三部分中，我们回顾这七个策略，并且回答一些关于婚姻四季的常见问题。

本书最后一个部分是学习指南，旨在使婚姻四季和七项策略互相促进。我希望本书的这些特色能帮助你 and 配偶共度幸福的婚姻生活。

冬 季

在加利福尼亚北部，一月和二月是一年中最冷的月份，暴风雪频发。人们在这个季节戴着手套、穿着大衣，乘坐雪橇上街、去棒糖山滑雪。在冬天，孩子们都盼望着学校放假，大家可以在雪地里尽情玩耍。这段时间，连狗熊都在冬眠，只有三色堇在开放。但是说实话，我想从冬季讲起，并不是因为这些。

我从冬季讲起，是因为在过去的30年里，大多数夫妻在婚姻处于冬季时来到我的办公室进行咨询，几乎没有有人在享受婚姻的夏日时来找我。加利福尼亚北部，冬季给人的印象就是酷寒、大雪纷飞、天寒地冻。换句话说，冬季的生活远比夏季艰难得多。

婚姻的冬季更是寒冷、严酷又艰难的。对春天的向往被层层冰雪覆盖，天气预报里的暴风雪一场接一场。夫妻谈话，基本上只是谈些家务琐事，比如哪些事需要做、谁去做、什么时候去做。如果话题涉及彼此的关系，往往会导致一场没有结果的争吵。有些夫妻虽然生活在同一屋檐下，但基本上在沉默中各过各的，而且夫妻双方都会因为死寂的婚姻关系责备对方。

是什么造成了婚姻的冬季？原因可以归为一个：刚硬的心。心里刚硬的人，不愿考虑对方的观点，更不愿意达成妥