



婚姻之树常青

揭示婚姻幸福的18个秘密

*Coral and Pearls
Some Thoughts on the Art of Marriage*

为什么恋爱中一往无前，婚姻中却步履维艰？多少人说婚姻是爱情的坟墓。
眼见离婚率居高不下，难道我们真的需要拒绝婚姻？

其实，只是人们忘了：爱不可以一劳永逸，应时常添枝加叶。
未加呵护的婚姻就像一幢年久失修的房屋，墙上布满裂痕，家具产生缝隙；

如果我们粉刷装饰、栽花种草、清洗打扫，房屋就能时常如新。
鼓励、倾听、坦诚、互换……

意大利知名精神治疗师梅琳·舍菲德瓦什
根据多年夫妻咨询经验，教你永葆婚姻之树常青的18个秘密。



[意大利] 梅琳·舍菲德瓦什◎著
许毕基◎译



中国纺织出版社

婚姻之树常青

揭示婚姻幸福的18个秘密

[意大利] 梅琳·舍菲德瓦什◎著
许毕基◎译

 中国纺织出版社

内 容 提 要

婚姻是家庭和社会的基础。然而,我们中的大多数人都发觉难以令婚姻保持活力与美满!离婚率近年来以不能遏制的势头逐年增长,特别是在一些大城市,如北京、上海、深圳、广州等。面对身边许多不幸的婚姻,年轻人开始对婚姻望而却步,难道婚姻恐惧将要作为一种风气成为这个时代的标志吗?

我们目睹这个瞬息万变的时代之进步,深刻感受生活观念与方式的变化。现今两性平等的观念逐步取代男尊女卑的观念,婚姻关系也不再是男主外、女主内的模式。婚姻关系应有其新模式以适应时代的变化。精神治疗师梅琳·舍菲德瓦什的这本《婚姻之树常青》,分析了婚姻关系失去生机的多种原因,提出了诸多合理实用的建议,有助于人们建立富有活力、幸福快乐、自信、完整、成熟的婚姻关系。

书名原文 Coral and Pearls: Some Thoughts on the Art of Marriage

原作者名 Mehri Sefidvash

© George Ronald, Publisher Oxford, 1995

本书中文简体版经原著版权中国独家代理商新纪元国际出版社授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2011-6030

图书在版编目(CIP)数据

婚姻之树常青:揭示婚姻幸福的18个秘密/(意)舍菲德瓦什著;许毕基译. —北京:中国纺织出版社,2011.11

书名原文: Coral and Pearls: Some Thoughts on the Art of Marriage
ISBN 978-7-5064-7790-1

I. ①婚… II. ①舍… ②许… III. ①婚姻-通俗读物

IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第163276号

策划编辑:李秀英 郝珊珊 责任编辑:王军锋 张永俊

责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京奥隆印刷厂印刷 各地新华书店经销

2011年11月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:10

字数:97千字 定价:20.00元

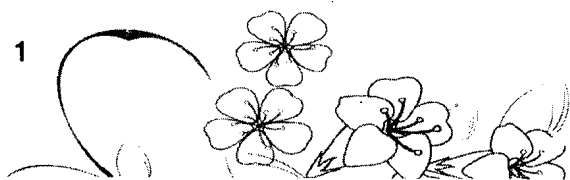
凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

小时候我像所有的孩子一样，内心也深藏着种种愿望、目标和梦想。那时人们常常问我：“你长大后想做什么？”我没有回答说“想当消防队员、飞行员、教师或歌唱家”，我很想说的是：“我想当一名作家或一位钢琴家。”但是，我认为，不向任何人透露自己的真实愿望才是更明智的做法。

作为一位精神治疗师，我为一些夫妻提供咨询已多年，一些朋友建议我将我的工作经历写成书。我告诉他们，尽管我多次作过这方面的讲座，但我从未想过此事！在他们的不断鼓励之下，我终于开始认真考虑他们的建议了。最后，我心想：“为什么不尝试一下呢？”于是我便着手写作了。或许，我的朋友在开玩笑，但我宁愿认为他们不会这样。不论如何，他们重新唤醒了我内心隐藏许久的梦想。

结果，就有了这本书，它既非课本，又非小说。确实，很难将这本书归入哪一类书籍。此书仅仅是在个人经历基础上的思想与感情的汇集，加之一些源自宗教圣典的摘录和著名作家的引



语，使本书的内容更加丰富。对于那些希望理解并增强婚姻关系的人，本书是会有所帮助的。

有人曾说，“如果你自己没有勇气，无人能够给予。”^① 我不同意这种说法。其实只需一点努力，我们真心想干的事情都能如愿。若要梦想成真，仅仅抱有希望是不够的，而是必须一起奋斗，竭尽全力实现梦想。本书就是一个例证。

梅琳·舍菲德瓦什
于米兰，1997

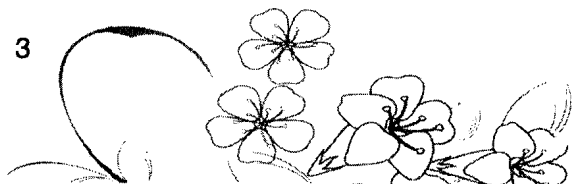
① 这是 19 世纪意大利作家阿勒桑德罗·曼佐尼（Alessandro Manzoni）的小说《婚约》中的一个角色堂·阿波恩第奥说的话。堂·阿波恩第奥是个教区牧师，他虽然用意良好，但由于缺乏勇气，给那些订婚的伴侣造成了许多麻烦。

致 谢

我将本书献给那些多年来给予我信任、向我敞开心扉的夫妻。他们的鼓励帮助我明白了生活中的许多道理，使我获益匪浅。感谢他们与我分享了他们的内心世界。

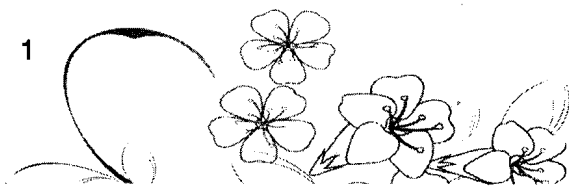
同时，感谢那些鼓励我写书的朋友。

我还要感谢我的朋友蕾拉，她多年来与我一起工作，并分享其中的欢乐与痛苦。我要感谢我的丈夫，在我们 24 年的婚姻生活中，他总是给我支持、鼓励与关爱——他与我同甘共苦，为我分忧解难，带来诸多宁静和快乐。当然，我也要感谢我的孩子纳比尔和诺米，也许作为母亲，我在他们的眼中有些怪异，与其他母亲截然不同，但他们仍旧给予我支持。没有他们，我的生活将了无生趣。他们是我生活的动力，并将永远如此。



目 录

第一章 切勿把婚姻想当然	/1
第二章 时常维护	/7
第三章 情感风波	/19
第四章 开诚布公	/27
第五章 互相尊重	/33
第六章 成熟的爱情	/45
第七章 互相支持、沟通和鼓励	/53
第八章 共度良宵	/61
第九章 培养目标，发挥潜能	/69
第十章 精神纽带	/75
第十一章 角色灵活互换	/81
第十二章 两性平等	/87
第十三章 姻亲关系	/93



第十四章 积极的思维方式	/97
第十五章 两性关系	/107
第十六章 情感沟通	/113
第十七章 真正的自我	/123
第十八章 磋商	/135
结语	/145
参考书目	/151

第一章 切勿把婚姻想当然

你是那个曾经为我彻夜不眠的人吗？



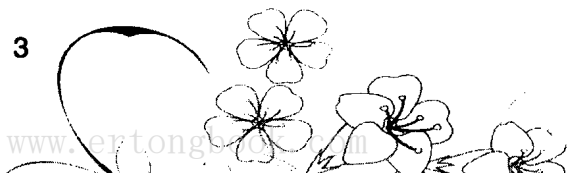
马可不得不送比安卡到米兰火车站去赶一班到威尼斯的火车。然而，他们情意浓浓，难舍难分。他们花了许多时间慢慢闲聊，想在即将分别前再多看对方几眼。结果他们迟到了，比安卡没赶上火车，而他们两人内心却暗自高兴。马可建议开车送她到布雷西亚，她就可以在那儿赶上那班车，如此，他们就可以多待一会儿。

不可思议的是，他们到达布雷西亚时，也迟到了。后来沿着这条线到达维洛那时，又错过了那班火车。当他们赶上这趟火车时，已经到达威尼斯了，此时已是半夜。马可独自一人回到米兰，又困又累，但他感到幸福和满足。本只需几英里，而他却走了近四百英里的路程，尽管如此，他却体会到从未有过的快乐。他的内心里只希望这次旅程永无尽头，完全忘却了其他的事情。

一个人为了赢得心上人的爱，还有什么不愿意做的事吗？为了在人群中看见心仪的人的面容，我们还有什么不愿意给予的吗？此时，没有什么比这更重要，也没有什么代价不能付出了，因为“当爱的火焰熊熊燃烧时，它会将理智烧为灰烬”。^①当我们坠入爱河时，我们生活的唯一目标就是将两个人合而为一，并作出这样的承诺：同享未来，共度余生，这是生存的唯一理由。

在我们达到目标后，我们认为它是终点，而非起点，为什么会发生这样的情况呢？婚后，当我们获得了心仪已久的佳人的芳心，便常常会把之后的一切认为理所当然。我们犹如坐在同一趟列车上

① 巴哈欧拉，《七谷经》。



的孤独的乘客，各自读着报纸，目光不时透过车窗扫视着外面的田野，这种目光也许是忧郁的。这时我们回忆着失去的机会，渴望着那片留在身后的绿色田野。

当我们订婚时，往往会非常主动，也会注意自己的行为，留意我们的外表，确保以最好的形象展现在恋人面前，时刻关注自己的言行举止，即使发生了争执，也会在分别前作出和解，以免留下不愉快。我们那时很容易互相道歉，重归于好。还会互表敬意，视对方为我们生命中最重要的一部分。我们时刻期待着见到对方、相互拥抱、倾诉衷肠的相聚时刻。甚至我们一起做过或经历过的最细小的事情也是奇妙的，具有特别的意义，是能激起特殊情感的，以至于一次简单的散步也会成为一次精彩的历险。之后，我们会回忆起所有的细节，静静地重温逝去的每一个瞬间。

这一切会长久铭刻在心底。即使多年以后，哪怕一首歌也会将我们带回那甜蜜的时光之中。也许，这样的时光本身平淡无奇，但对于我们却是美妙无比的，理由很简单，因我们所有的情感都倾注于其中了。某种气味、某种声音、某个场景或特定的地点会使我们触景生情。当我们在爱侣的陪伴下，对这一切是多么倾心关注、积极投入，真是令人感到惊异不已！

我并不是在说，在结婚多年后我们还能像当年那样关注对方，但我们至少应尽力不要对我们的关系听之任之、让它索然无味。重要的是，我们应该努力做到使我们的伴侣重新成为我们心中特别的

人，共同分享我们的每一个重要时刻，而并非把对方仅仅看做一位丈夫或妻子，孩子的父亲或母亲。我们应认真地肯定我们最初的选择，而不应任其发展，或忍受一种后来只是凑合的婚姻。

卡里·纪伯伦（Kahlil Gibran）曾说过，一种不去时常更新的爱，会变成一种习惯，然后还会变成一种奴役的形式。然而，我们应将这种重新确认我们最初的选择的需要与浪漫主义区分开，后者是一种更适合那些少男少女的态度。那些浪漫主义者与其说是爱一个具体的人，不如说是追求一种爱的理想。他们梦想着过一种小说中描述的生活，认为现实生活缺乏激情和变化，平淡无味。这样的人甚至会与家人争吵，以此来发泄强烈的情感。这当然是一种达到目的的幼稚的方式。

爱，应时常添枝加叶，就像不断呵护我们的家一样。我们花大量精力去装修房屋，栽种植物、鲜花，不时还会重新粉刷，让家变得美丽、和谐。这反映了我们为使家庭环境变得赏心悦目、温馨宜人而付出的不懈努力。未加呵护的婚姻就像一幢年久失修的房屋，墙上布满裂痕，家具产生缝隙，曾经鲜艳夺目的丝绢花上也可怜巴巴地布满了灰尘。



第二章 时常维护

当我需要用车时，电瓶却没电了。





当爱伦对她与丈夫看似宁静的关系产生疑问时，她开始经历一个周期性的危机。处在危机期的她，会挑起诸如夫妻间缺少真正的沟通或在抚养孩子问题上意见不一等话题。

她丈夫弗兰克则常把这些危机归结为“女性问题”，如月经前紧张、怀孕、哺乳或过度劳累导致的焦虑。他从未重视过爱伦对他们的关系的批评。实际上，他把这些批评看做爱伦不快和不满的征兆。对他来说他很容易把问题归咎于他们关系之外的原因，或者单单归咎于妻子爱伦，而不从他们关系本身找原因。他认为自身没有什么问题，对现状也心满意足。

弗兰克对这种情况视而不见，或是认识不深，所以当妻子后来决定离开他的那一刻，他目瞪口呆、不知所措、心神不宁。他这才认识到应该更认真地倾听妻子的心声，但此时，她已经对他失去信心，并且，只要是他赞同的东西，她都不喜欢了。她已经失去继续努力的意志，感到痛苦和愤怒。

当一种婚姻关系结束时，双方都有过错。也许，爱伦确实爱唠叨，也许，她未能做到在原则问题上坚持自己的看法，在次要问题上灵活解决，她总将一切问题都放在同一个层面上去解决。而弗兰克在心绪烦乱中确实低估了问题的严重性。像许多男人一样，他曾经是妈妈的宠儿，多年来妻子接受并忍受了这种状况，但后来她厌倦了，决心与这一切彻底决裂，包括丈夫在内。

我们不会忘记保养我们的汽车，因为经验告诉我们，如果忘了

