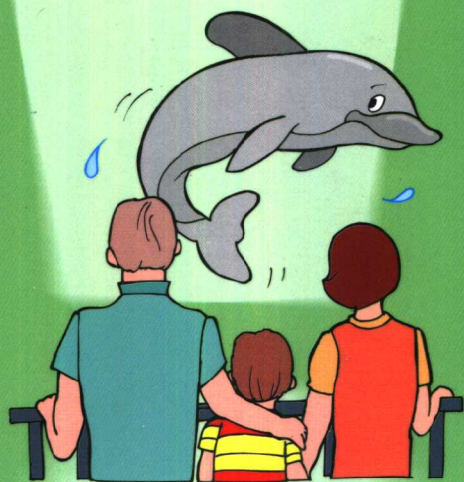


Becoming Parents: How to Strengthen Your Marriage as Your Family Grows

当孩子降生

创建和谐的家庭

[美] 帕梅拉·L·乔丹 斯科特·M·斯坦利 霍华德·J·马克曼 著



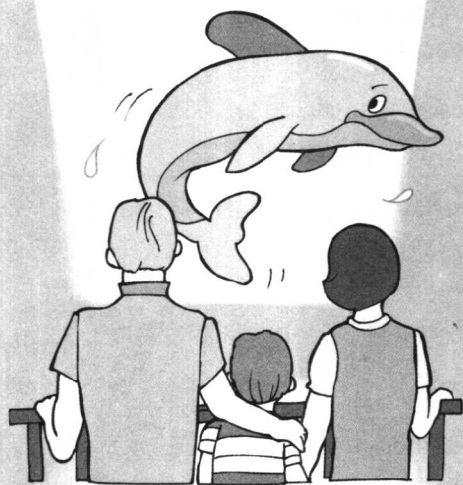
中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

Becoming Parents: How to Strengthen Your Marriage as Your Family Grows-----

当孩子降生

创建和谐的家庭

[美] 帕梅拉·L·乔丹 斯科特·M·斯坦利 霍华德·J·马克曼 著
袁榕 方薇 译



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

当孩子降生——创建和谐的家庭 / [美] 乔丹等著; 袁榕等译. —北京: 中信出版社, 2002.7

书名原文: Becoming Parents: How to Strengthen Your Marriage as Your Family Grows
ISBN 7-80073-520-6

I. 当… II. ① 乔… ② 袁… III. 家庭生活—通俗读物 IV. C913.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第045952号

Becoming Parents: How to Strengthen Your Marriage as Your Family Grows

Copyright © 1999 by BPP/PREP.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House.

Published by Arrangement with Jossey-Bass Publisher through John Wiley & Sons, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED.

当孩子降生——创建和谐的家庭

DANG HAIZI JIANGSHENG

著 者: [美] 帕梅拉·L·乔丹 斯科特·M·斯坦利 霍华德·J·马克曼

译 者: 袁 榕 方 薇

责任编辑: 于世华 责任监制: 朱 磊 王祖力

出版发行: 中信出版社 (北京市朝阳区新源南路6号京城大厦 邮编 100004)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 9.25 字 数: 223千字

版 次: 2002年8月第1版 印 次: 2002年8月第1次印刷

京权图字: 01-2002-0635

书 号: ISBN 7-80073-520-6/G · 44

定 价: 19.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-64648783

在撰写本书时，我们参阅了许多研究婚姻、家庭、初次做父母以及增进健康等方面专家的著述，它们为本书提供了大量的信息。此外，许多研究者、理论家以及相关的专业人士也为我们提供了有益的帮助，他们的研究成果对我们来说至关重要。在此，我们表示深深的谢意。他们是：凯瑟琳·巴纳德、唐·鲍科姆、史蒂文·比奇、杰伊·贝尔斯基、苏珊·布隆伯格、汤姆·布拉德伯里、安迪·克里斯特森、马里·克莱门茨、简·科恩曼、卡罗琳和菲利浦·考恩、史蒂文·达克、诺曼·爱泼斯坦、弗兰克·芬切姆、弗兰克·弗洛伊德、彼得·弗伦克尔、玛丽·弗赖依、约翰·戈特曼、巴纳德·盖尼、库尔特·哈尔韦格、基姆·哈尔弗德、阿米·霍尔茨沃斯-门罗、吉尔·霍里、特德·休斯顿、特德·雅格布、尼尔·雅格布森、丹尼尔·朱利安、拉尔夫·拉·罗萨、吉·林达尔、盖拉·马戈林、希罗得·米勒、彼得·奈得格、帕特·诺勒、克利夫·诺塔斯、唐·奥利里、杰拉尔德·帕特森、莉迪亚·普拉多、卡里·鲁斯比尔特、卡斯·沙普、加里·斯莫里以及罗伯特·威斯等。

在我们开发和评估PREP（指“避免冲突和增进夫妻关系”。——编者注）方法以及为人父母的课题时，许多优秀的助理研究员、咨询家和



同行，一直给予了我们大量的帮助，由于篇幅有限，在此我们不能一一将他们的名字列出来，多年来他们都始终不渝地给予我们支持和帮助，我们对此表示诚挚的感谢。

同时，我们还有幸得到许多支持我们工作的人士的有益帮助，在满足夫妻的需要方面，有两个人的鼓励和帮助尤为突出，他们是：美国海军的比尔·科芬和他的同事们，以及婚姻、家庭和夫妻教育联盟的黛安·索里。

在此，我们也对PREP公司的优秀员工表示衷心的感谢，一直以来他们勤勤恳恳地工作，为许多夫妻提供了卓有成效的帮助，他们是：纳塔里·詹金斯、维罗尼卡·约翰松、菲利斯·赖蒙斯、贾贝尔·米勒、格仑达·鲁斯隆德、乔纳森·韦德以及卡罗琳·巴格达萨良等。

本书所涉及到的研究成果，曾得到以下机构的支持：国家保育研究院、华盛顿大学保育学院、约翰·D和凯瑟琳·T·马克亚瑟早期儿童转型网络、冒险和防护集团、国家心理健康研究院、国家科学基金会以及丹佛大学。本书得以写成，与他们的大力支持密不可分，在此，我们真诚地表示感谢。

本书的编辑——约瑟·巴斯出版公司的阿兰·林泽勒仔细地审阅了本书，提出了许多宝贵的意见，保证了本书的出版质量。我们对阿兰以及约瑟·巴斯出版公司的全体员工表示真



挚的谢意，本书能与读者见面，他们起到了极为重要的作用。

最后，我们要衷心地感谢那些在我们的研究中提供信息的个人、夫妻和家庭，他们把自己的亲身经历告诉给我们，有助于我们的许多研究。在我们采访提问、进行问卷调查以及拍摄录像时，他们都能袒露自己的心声，给予积极的配合。他们教给了我们很多知识，我们才得以与读者一起分享。我们也感谢我们的顾客以及讨论会的参与者，他们对我们的观点的最后确定起着不可估量的作用。

如果没有以上提到的每一个人和每一个机构的支持与帮助，我们就不能完成这本你们即将阅读的书，本书所讲述的知识和提供的信息，都是多年来我们在大量的研究中获得的，我们衷心地希望，它们能为天下所有的夫妻带来健康美满的理想婚姻。

帕梅拉·L·乔丹/华盛顿州西雅图市
斯科特·M·斯坦利/科罗拉多州丹佛市
霍华德·J·马克曼/科罗拉多州博尔德城

1999年4月

如果你们正在阅读本书，也许你们正在考虑，或者已经开始了人生最具挑战、最值得庆贺的冒险旅程——为人父母。祝贺你们喜添宝宝，同时也欢迎你们步入这段新的人生旅程。

很多夫妻常常产生这样的想法：“如果有了孩子，我们的两人世界会发生什么变化呢？”有这种想法很正常。也许你们听过这样的说法：“如果有了第一个孩子，夫妻关系注定会每况愈下。”其实，这是人们对为人父母之后不确切的看法。虽然对大多数的夫妻来说，有了孩子，的确是人生中的一个重大转折，发生了这样一个决定性的改变，会使夫妻关系面临各种各样的危险。但是，当你们做了父母之后，你们也可以趁这段时间学会一些方法来维护你们的夫妻关系，让它朝好的方向发展。我们希望通过本书帮助你们面对这些挑战，使你们夫妻能和和美美，共度人生这一段最美好的时光。

初次做父母，对夫妻双方各自的生活以及彼此的关系都是一次巨大的挑战。你们需要齐心协力、一起来照顾无助的宝宝，这将使你们从一个新的角度来认识自己并了解对方。你们可以把人生的这段时光看成是一次加深你们之间亲密关系和友谊的机会。虽然你们正在经历的或者将要经历的变化，会使你们之间的矛盾或尚未解决的问题扩大化，但是借助于本书我们教给你们的方法和技巧，可以帮助你们解决存在的问题，使你们的爱情天长地久。

我们撰写本书的主要目的是想帮助你们建立和维护和睦的夫妻关系，让你们在有了第一个孩子甚至更多的孩子之后，婚姻家庭依旧牢固。在撰写本书时，我们广泛地参阅了对夫妻之间的交流与承诺以及初次做父母的体验的最新研究资料，我们将为你们提供具体的知识和生存的方法，来维护你们夫妻的恩爱之情、照顾好自己以



及妥善处理孩子出生以后可能影响你们生活的诸多问题。

有了孩子之后，良好的婚姻是家庭健康发展的基础。正如学习怎样换尿布或喂孩子的知识能有助于孩子的成长发育一样，学习怎样维护或加强婚姻关系、照顾好自己的具体知识，将有助于你们在有了第一个孩子之后，更好地面对由此而衍生的许多情感、决策等方面的挑战，在人生的旅途上携手共进。你们夫妻相处的氛围，就是你们孩子成长的环境。努力营造健康的婚姻关系，是你们能够把握的一个重要的方面，把握好这一点，将有助于孩子的健康成长。

人生的冒险

结婚和为人父母都是人生的冒险。根据对这两项统计数据的报道，结果都非常令人担忧。虽然大多数人在结婚时都想恪守他们的爱情诺言，但是如今约有40%的年轻夫妻结婚不久就劳燕分飞了，而且有很多夫妻虽然维持着婚姻关系，但双方都感觉不幸福。

尽管结婚生子会冒一定的风险，但是90%的夫妻在结婚之后还是会要孩子的。研究表明，至少一半的夫妻在有了孩子之后会对自己的配偶产生不满；1/3到一半的夫妻正在经历的苦恼，与开始接受婚姻咨询的夫妻所拥有的苦恼一样多。然而，最近的一些研究表明，没有孩子的夫妻，随着结婚时间的推移，对婚姻的满意程度也会下降。由此可见，婚姻的美满与否，与有没有孩子，做不做父母没有太大的关系。对婚姻满意程度的下降更多地与夫妻之间相互伤害，破坏了原有的亲密之情有很大的关系。诚然，有了孩子之后，生活会发生根本的变化，而且许多夫妻也没能处理好这种变化。

刚有孩子的时候，夫妻俩都很容易产生抑郁情绪。1/3或更多的夫妻会明显地感到抑郁。抑郁不仅会影响个人的身心健康，而且还



会影响婚姻关系以及父母与子女之间的关系。除此之外，婚姻出现问题，也是另一个引起抑郁高发的原因。在我们的社会里，抑郁是最常见的影响身心健康的精神疾病。

尽管有这些惊人的统计数据，但是，通常人们对做父母的准备，主要还是停留于产妇的阵痛和分娩的过程上。那些为生孩子做准备的课程，着重告诉产妇如何在这些方面做好准备，因为这些事情将构成父母一整天的生活。当然，这些课程也可能会讲述当妈妈的经验和需要，还会讲述当爸爸的如何起着保障作用等方面的内容。不管你们是怎样踏上为人父母的旅程的——经历痛苦的分娩还是通过领养的方式，在这个过程中，你们会得到前所未有的专业和非专业人士的指导，除非你们曾经有过重病的经历。但是，所有这些课程和得到的指导都没有教给初次做父母的夫妻怎样做好必要的心理准备，以便能更好地面对孩子出生之后给生活带来的巨大变化以及终身为父母将承受的沉重压力。要知道，这样的变化会影响做父母的一生，至少是到孩子18岁（157 248小时）这段时间的婚姻关系。虽然为人父母的道路崎岖艰辛，但是我们中的大多数人还都是在毫无准备的情况下就步入了这条漫漫长路。

撰写本书的目的是什么？-----

一位名叫诺拉·埃夫农的作家曾这样说过：“宝宝的降临，就像在你们的婚姻中投放了一枚炸弹，当尘埃落定之后，你们的婚姻会有所不同了，也许不会更好，也许不会更坏，但确实有些不一样了。”虽然生活发生了这样大的变化，但是这样的变化里也潜伏着巨大的可能性：或许你们会相互伤害得更深，使婚姻触礁；或许你们会配合默契，关系更加融洽。我们撰写本书的目的在于正面引导你们面对这种变化，教给你们一些有用的知识和方法，使你们的婚

姻以及为人父母的这段旅程如你们希望的一样美好。

我们希望你们能看到为人父母美好的一面，并帮助你们朝着这个方向发展，那就是：身心健康的夫妻，生活在幸福美满的家庭里，爱情天长地久，共同在友好、亲密的氛围里承担起为人父母的责任。当然，这并不是一件轻而易举的事情，在经营婚姻和为人父母方面，有许多知识需要学习，需要加以辨别，而很多夫妻往往忽略了学习这些知识的重要性，他们在婚姻和为人父母的道路上只凭自己的感觉行事。

我们在本书里提及的方法是根据“避免冲突和增进夫妻关系”（PREP）这一课题而来的，该课题由丹佛大学临床心理学家和婚姻研究专家霍华德·马克曼博士、斯科特·斯坦利博士、苏珊·布隆伯格博士以及他们的同事们共同研究而成。

“避免冲突和增进夫妻关系”（PREP）这一课题着眼于帮助夫妻怎样处理好矛盾，避免冲突，让他们拥有健康、幸福和长久的婚姻关系。由于该课题牢牢地植根于对现实生活的研究，其方法直接而有效，因此，在美国受到了许多婚姻咨询专家、家庭和媒体的广泛关注。“避免冲突和增进夫妻关系”工作室采用具体的步骤，让每一对夫妻实际演练，教会他们相互融洽相处的技巧和应该采取的态度。成千上万的夫妻认为，他们学习PREP方法之后，相互的关系得到了改善。本书一章到十二章讲述的内容来自马克曼、斯坦利和布隆伯格撰写的《保护你们的婚姻》（约瑟·巴斯出版公司，1994年）。

虽然“避免冲突和增进夫妻关系”（PREP）的课题几年来一直用于美国和世界范围内的未婚和已婚夫妻，但是直到几年前帕梅拉·乔丹博士和她的同事们开发出“为人父母”这一课题后，PREP的内容才广泛地用于第一次怀孕的孕妇和初次做父母的人们。



本书主要由“为人父母”这一课题组成，同时也包含一些彼得·内迪格博士开发出的“平息愤怒和防止暴力”（SAVE）的课题，该课题教会夫妻怎样有效地释放压力，平息愤怒和防止暴力。

本书要讲述的技巧和应该采取的策略，是在对婚姻和初次做父母的最新研究基础上发展而来的，我们给读者提出的建议完全是从实际的研究中得来的，不是从对大众的心理推测而来。因此，我们不是用一些假设来帮助夫妻，告诉他们这也许有用，而是运用从实践中研究得来，并在实践中证明了是行之有效的方法来帮助他们怎样稳固婚姻。虽然我们将讨论一些会破坏夫妻关系的问题、行为模式以及为人父母之后所面临的挑战，但本书的重点不是讨论什么样的行为是错误的，而更多地讲述怎样通过切实可行的方法和技巧，来获得并维持成功、美满的婚姻关系。有稳固的婚姻作保证，我们相信你们一定能共同承担起为人父母的职责。

本书为谁而写？

尽管任何夫妻都可以采用本书所述的方法，但本书主要还是针对那些刚刚步入为人父母之路的读者。每对夫妻迈入人生这段旅程的情况千差万别。例如，有的夫妻是在毫不经意的情况下，糊里糊涂就做了父母；而有的夫妻却付出了不小的代价，比如通过人工受精或领养的方式才当上爸爸妈妈。如果你们正在考虑要孩子，或者已经当上了爸爸妈妈，我们相信本书所讲述的方法和技巧会让你们受益匪浅。

你们的婚姻状况怎样？

以下这些测试题是我们从大量的婚姻研究中总结出来的，尽管它们不是具体针对有了孩子的夫妻，但是所涉及到的内容是婚姻专家对婚姻不幸或已经离异的夫妻的调查中得来的。通过回答这些问

题，你们可以大概地知道你们的夫妻关系怎样。如果你们对许多问题都回答“是”，那说明你们的婚姻已亮起了红灯，需要调整彼此的关系了。

1. 小小的争执都会升级到相互的指责、批评、谩骂或翻出过去的陈年老账。
2. 我的配偶总是批评或轻视我的观点、感受和需求。
3. 我的配偶似乎总是从负面来解释我的言行。
4. 当我们需要解决问题时，好像我们总是站在相反的立场上。
5. 我不愿意告诉配偶自己真正的想法和感受。
6. 我认真地考虑过与其他人一起生活也许会更好些。
7. 在婚姻中，我仍然感觉很孤独。
8. 一旦我们发生争执，其中有一方会逃避，主要是因为不想再讨论或再争吵下去了。

当你们阅读完本书，不仅会明白以上的问题为什么很重要，而且还可以知道你们夫妻应该怎样做才能建立和维持健康的婚姻模式，才能使你们的夫妻关系和谐与长久。

怎样有效地使用本书？-----

比较理想的方法是与你的配偶一起阅读本书，或者各自阅读完每一章之后，两人再一起讨论，完成每一章后面的练习，并在实际生活中运用这些方法和技巧。当然，如果你独自阅读完本书，并在实际生活中运用，也会非常有用。因为，当你运用这些方法和技巧时，你的配偶会给予积极的良性回应，从而使双方获益。

通常的情况是这样的，夫妻中的一方买了我们的书，希望另一

方也对此感兴趣。如果你属于这种情况，我们给你两条建议：首先，应该极力向你的配偶表示，希望一起来阅读本书，你应该向他或她表明，这样做将有助于增进你们的婚姻关系，有利于孩子的成长。在这种情况下，你的配偶一般是不会拒绝你的；其次，建议你的配偶翻翻本书，对本书有个大概的了解。市面上出版过很多这方面的书，但更多的是写给母亲的，着重讲述母亲的需求，而只把父亲单纯地看成起保障作用的人。本书是写给当上爸爸妈妈之后的夫妻双方的，教给他们一些处理好问题的方法和技巧，有助于增进他们的婚姻关系，为孩子创造良好的成长环境。当然，每一对夫妻都有各自不同的性格特点，所营造的家庭氛围各有千秋，解决问题的方式也千差万别，你们可以选择本书中最适合你们的方法和技巧。

许多人不愿意阅读自助书籍，他们有这样的顾虑，认为书里的内容不真实，往往还带有欺骗性。阅读完本书之后，你们将完全打消这些顾虑，因为本书给读者讲述的不是某人的夸夸其谈，而是真实的、带常识性的观点，每一个观点都有理论依据，并且是经过多年的研究之后，在实际生活中证明了确实是行之有效的方法，因而能让你们感觉耳目一新。

虽然许多自助书籍可以帮助读者更好地了解自己或配偶，但是不能帮助读者改变自己的行为方式。如果你们的关系没有得到任何改善，相互了解得再多、期望再美好也无济于事，这就是为什么我们婚姻研习所里强调夫妻实际演练这些方法和技巧的原因。阅读本书时，你们应该完成每一章之后的练习，只有这样才能有效地使用本书。

本书概览 -----

本书分为四个部分，每一部分都包括许多章节。这四个部分讲



述做了父母之后将遇到的以下问题：

1. 怎样进行交流以及处理好冲突？
2. 采取什么样的态度和行为，可以增进两人的亲密关系？
3. 怎样维护和加深你们之间的爱情？
4. 做了父母之后，怎样照顾好自己和维护好你们的婚姻关系？

在第一部分，我们将介绍许多有效处理夫妻间的冲突和分歧的技巧，包括以下内容：

- 怎样进行交谈才会让配偶听进去？
- 怎样倾听才会让配偶愿意倾诉心中的想法？
- 怎样用策略而有效的方法来解决你们之间存在的问题？
- 怎样建立你们之间的基本准则和行为模式？

要想学会这些技巧，关键在于你们必须改变一些习惯性的行为模式。虽然理解这些技巧并不困难，但是要真正掌握它们，还需要夫妻双方共同努力。和学习其他技巧一样，只要你们不断地练习，就会熟能生巧。因此，你们不仅需要完成每一章后面的练习，还需要一起来实际演练本书讲述的新技巧。如果你们努力学习这些方法和技巧，并学以致用，我们相信你们所付出的努力不会白费。

在本书的第一部分，我们主要探讨夫妻之间的行为模式；在第二部分，我们着重讲述家庭幸福的夫妻是怎样看待他们的婚姻关系的，并且探索思维模式和行为动机，强调夫妻双方都有责任思考怎样建立美好的婚姻关系，以及如何在实际生活中付诸行动。因此你们应该认真思考以下问题：

- 
- 隐性的问题是怎样影响你们夫妻关系的？怎样来识别和处理好这些隐性问题？
 - 在夫妻关系中，期望是怎样影响你们对婚姻的满意程度的？
 - 夫妻双方主要的价值观和信仰是怎样形成的？它们又是怎样影响夫妻关系的？
 - 在夫妻关系中，相互承诺的作用是什么？
 - 宽恕对方的错误，对恢复夫妻原有的亲密关系有什么重要性？

在本书的其余部分，我们采用了一种直接而实用的方式来帮助你们分析这些问题的重要性，以便增进你们的相互关系。

在第三部分，我们将探讨人们选择结婚的主要原因，探讨怎样永远保持友好、快乐和亲密无间的夫妻关系，怎样使它不受压力的影响，不受夫妻冲突的伤害。要达到如此理想的婚姻，确实不是件容易的事情，而且有了孩子之后，夫妻面临的挑战会更大。

随着宝宝的降临，压力和责任会随之而来。这时许多父母很容易把自己的需求降到最低点。如果没有照顾好自己，你们也很难拥有健康和幸福的夫妻关系。

在第四部分，我们将教给你们一些策略，学会健康的生活方式。比如，如何消除疲劳，如何释放在家庭和工作中形成的压力，如何创造一个对你们有用的支持网络，如何平衡工作和家庭的责任，如何确定家庭的分工等等。

为父亲说几句话 -----

在做父母的人生阶段，妇女有着独特的优势。因为她们经历了怀孕、分娩和哺乳等男人无法替代的过程，所以母亲常常被认为扮演着家庭的主角，而男人却只被看成是养家糊口和保护家庭的配角。



因此，在整个怀孕的过程中，在教养子女方面，母亲拥有绝对的决定权。怀孕是母亲的天职，做父亲的只能通过自己的妻子才能感受到怀孕这种经历。

因此，对父亲来说，只有等宝宝长到4~6个月，逐渐开始长大，懂得哭笑，会逗大人开心时，怀孕和孩子才会变得真实起来，难怪有些母亲总要抱怨自己的丈夫一开始时对自己的孩子不感兴趣。其实，每个父亲是在不同的时候才真正进入当父亲的角色。

我们认为，妻子应该向丈夫吐露怀孕时的感受和想法，让丈夫共同来参与怀孕的奇妙过程，而不应该只是抱怨怀孕时感到的不适和不便。当然，让丈夫知道自己的恐惧和不适也是怀孕体验的一部分。其实，很多男人都愿意与妻子一道分享怀孕的奇妙感受。此外，做妻子的也应该鼓励丈夫一道来分享她们的感受和思想，许多男人对此还持犹疑的态度，因为他们害怕过多地介入会让妻子产生压力，从而伤害妻子和腹中的宝宝。如果有这样的顾虑，就会使你和妻子产生距离感。

也许你们已经分享了怀孕的神奇过程，即将为人父母了，你们可以从分享妻子的怀孕体验开始，一同踏上为人父母的旅程。如果你们没有经历过怀孕，而是通过领养的方式当上父母的，做妻子的也应该让丈夫一起来扮演父母的角色。其实，大多数的男人都想与自己的妻子一道来教养自己的孩子，承担做父母的责任，只是迫于传统的观念，使他们觉得男人不应该参与太多的家务罢了。

如果男人希望自己做父亲的角色得到认可，首先就应该从维持良好的夫妻关系开始做起。怎样做一个好母亲，在现实生活中是有例可循的。人们总习惯把父亲放在一个保障者的位置，而做一个好父亲并充分发挥其保障作用的模式却寥寥无几。当然，在这里我们并不是在给夫妻们做具体的劳动分工，我们只是想给你们一个警告：



如果你们在家庭的模式上不能达成共识，就很容易被传统的家庭角色定位牵着鼻子走，而不去考虑怎样做才能对双方和宝宝都有好处。我们希望本书所讲述的内容能够帮助你们共同承担做父母的责任，一起度过人生这段美丽的时光。

≈ -----

让我们再一次恭喜你们喜添宝宝！在你们步入人生这段旅程时，我们衷心希望本书所讲述的方法和技巧对你们有用。因为这个时候，也是你们相互增进亲密关系、稳固婚姻的最佳时期。

你们给宝宝打预防针，是为了提高宝宝的免疫力，让宝宝不受疾病的威胁，健康地成长。同样地，你们学习本书所讲述的方法和技巧，能够化解使你们婚姻受到威胁的各种矛盾，保护你们的婚姻不受伤害，让你们维持健康美满的婚姻。

给孩子们送上最好的生日礼物吧！这就是，他们的父母彼此相爱，相互承诺一起来维系健康和幸福的婚姻家庭，共同承担做父母的责任。在送给孩子的礼物里，没有比这个礼物更好的了。从第一章起，我们将探讨夫妻之间怎样处理冲突，怎样随着家庭的兴旺增进你们的婚姻关系。