

Loving Midlife Marriage

当孩子长大

找回浪漫的感觉

[美] 贝蒂·L·波尔斯顿 苏珊·K·戈兰特



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

当孩子长大

找回浪漫的感觉

[美] 贝蒂·L·波尔斯顿 苏珊·K·戈兰特 著
苑爱玲 译



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

当孩子长大: 找回浪漫的感觉/ (美) 波尔斯顿著; 苑爱玲译. —
北京: 中信出版社, 2002.7
书名原文: Loving Midlife Marriage

ISBN 7-80073-502-8

I. 当… II. ①波… ②苑… III. ①婚姻-通俗读物②家庭-通俗读物 IV.
C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第042585号

Loving Midlife Marriage

Copyright © 1999 by Betty L. polston and Susan k. Golant.

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

Published by Arrangement with John Wiley & Sons, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED.

当孩子长大: 找回浪漫的感觉

DANG HAIZI ZHANGDA: ZHAOHUI LANGMAN DE GANJUE

著 者: (美) 贝蒂·L·波尔斯顿 苏珊·K·戈兰特

译 者: 苑爱玲

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)

责任编辑: 张秀琴 责任监制: 朱 磊 王祖力

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: 11.625 字 数: 232千字

版 次: 2002年7月第1版 印 次: 2002年7月第1次印刷

京权图字: 01-2002-0149

书 号: ISBN 7-80073-502-8/G · 41

定 价: 23.00 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

【鸣 谢】

如何在子女自立后的“空巢”里，在退休以后，重新创造成功的婚姻？在我开始这一研究时，几乎找不到任何材料可供参考。在此书的写作过程中，除了自己的研究成果，还有许多人一直以来就这一问题提供的许多真知灼见，以及他们的经验、才智和灵气也令我受益良多，在此一并致谢。

在此，我对在撰写本书过程中采访过的100多位退休的或者身处“空巢”之中的个人或者夫妻表示感谢。你们向我讲述了你们的或欢乐或痛苦的亲身经历。正如你们所说的那样，将这些经历讲述出来，是想要帮助别人，或者是庆幸自己的婚姻尚未破裂。你们的才智和经历极大地充实了本书的内容。

我要感谢那些受访者把他们在婚姻中奋斗的经历与我分享。

我还要感谢我的代理人，罗伯特·E·塔比安，他对我充满信任，甚至在我还未将这部书的内容完全说清之前，就指出这将是一项值得研究的主题。

汤姆·米勒，我们的约翰·威利父子公司的编辑，一直积极支持我的工作，提出了种种创见。与他合作实属幸事。

对于我亲爱的朋友们，那些人到中年的妻子和母亲们：简·库珀、多蒂·波拉科夫、卡罗琳·卡兹、谢丽阿·沃纳，

还有玛德琳·利尼克，感谢你们聆听我的话，并和我分享所有的一切。詹妮·特鲁多，我永远珍惜你的主张和你对我的关爱。我的小姑娘谢尔玛·卡芙尔，我觉得你更像是我的亲生姐妹，而非一般姑嫂之谊，你是我生命中的重要部分。感谢你对我的支持，感谢你的善良与关心。

我还要感谢我亲爱的表妹芭芭拉·伯班克和她的朋友多罗茜·克拉克，正是她把苏珊介绍给了我。苏珊·戈兰特与我共同创作了这本书，我对你表示敬仰与尊敬。没有你的工作、支持和对于这一主题的信念，这本书就不可能完成。在本书创作的过程中，我们一起哭过，笑过，奋斗过。尽管书中所包含的内容超出了我们两人的预想之外，但你却能矢志不渝，不言放弃，这一点令我敬佩。我要感谢你的专业知识，你的专注精力，你的才华和善解人意的精神。你表现出了完美的职业精神。

我之所以能不断学习，不断进步，并不断提出新的问题，我的孩子塞莱纳和乔希是我灵感的源泉，感谢你们，你们是上天赐予父母的最奇妙的礼物。我还要感谢刚刚成为我女婿的史蒂夫。亲爱的孩子们，有了你们不仅令我幸福，而且世界也由于你们对于周围人们的爱心和关怀，而变得更加美妙。我怎么能不感谢你们呢？这都是我的肺腑之言。

最后，我还要向我的丈夫伯尼表达感激之情。在我为一个词汇或者一个想法搜肠刮肚，需要他人侧耳倾听的时候，这诸多的打扰你都默默承受了下来。间或我思路不畅，你常能令我豁然开朗。我试验我的新想法，进行新的练习的时候，我常

用你来做我的试验对象，你丰富的知识对我大有帮助。同时，这本书或多或少也是为你而作。要不是因为我们对于“空巢”现象以及你对退休后生活的种种感受，就不会有这本书。你开辟了一片绿洲，使我们的生活不断进步并发生着变化。在你身边，我感到安心，安全，被你全心地接受，这正是我爱你的地方。

——贝蒂·L·波尔斯顿博士

* * *

我要向我们的约翰·威利父子公司的编辑——汤姆·米勒致以感谢，他的幽默和专注使我们的书稿得以公之于众。我还要感谢我们的代理人罗伯特·E·塔比安，他坚持不懈地对我们加以指导，使我由衷地觉得他的难能可贵。我还要感谢我的朋友多罗茜·克拉克，多年以前，她介绍贝蒂·波尔斯顿与我相识，当然还要感谢贝蒂本人，她使我的生活更为丰富多彩，充满欢笑。我们两人共同出版此书的经历真是生命中的一段精彩的历程。

如同以往一样，我受益于我的丈夫，他是我情投意合的伴侣——米奇·戈兰特博士，他对我持久的关爱和支持令我们的婚姻生活充满活力和惊喜。有时候，别人难以相信在历经多年之后，我们依旧能够深深地相爱——但事实就是如此。没有他和我们的女儿切瑞和艾梅，我决不可能积聚充沛的情感，从而

创作出这本书来。我将永远感激我的父母，他们的婚姻生活持续了将近60年（中间历经纳粹大屠杀时期的分别），尽管历经重重苦难，但他们依旧是一对相互依恋、真挚无私、互敬互爱的模范夫妻。

——苏珊·K·戈兰特硕士

【前 言】

我曾亲身体验，
亲自尝试，
它的确有效

如

果你已超过45岁、已婚并且有子女的话，这本书就是为你而写的。为了这本书，我调查采访了100多对来自“空巢”之家、或者业已退休的夫妻，还有我本人25年以来作为心理医生的临床经验，再加上我个人那些令我痛苦却又使我成熟的经历。可以说，这是一本为那些正处在长期忠诚的夫妻关系之中的个人和夫妻们写的书。

《当孩子长大：找回浪漫的感觉》一书覆盖面非常之广，它主要针对婚姻生活中的两种主要变化——“空巢”和配偶两人全都退休以后的生活。几乎每个人都要经历这些重要的人生转型期。对你来说，“空巢”或者退休也许在10年到15年之内不会发生、或许你正在经历这一个甚至两个时期，但无论如何你都需要了解应该如何应对。

这本书的写作缘起于我个人生活中的两次危机。第一次危机是因为我丈夫退休了，带来了我生活的多种变化，7年之后，

女儿结婚后又离开了我们，令我觉得自己丧失了作为母亲的角色，因此，感到茫然无措。我发现自己时常有所怀疑：“镜子中那个看着自己的人到底是谁？”这种情况对我的婚姻也产生了影响。

伯尼退休后的最初6到8个月对我们来说就像是二度蜜月。我们自由自在，尽情享受，随心所欲。我放假时，我们一起去海滩，外出吃午饭，和那些半退休的或者完全退休的人一起度过美好时光。但蜜月的感觉逐渐消退了。我与伯尼的感情经历了种种起起落落。虽然我本人是个心理医生，并且为很多对夫妻的婚姻关系做过咨询，其中也包括一些退休以后的夫妻，但我还是觉得我需要帮助。我自己能做什么，又该找谁来帮忙呢？我是一个行动积极的人，所以我决定尽量多看一些关于退休之后婚姻生活方面的书。我知道我并不是惟一个面对这些问题的人。

我于是去找关于老年问题的各种公开发表的文献材料，可我惊异地发现阐述退休婚姻问题的资料几乎没有。我决定为那些丈夫即将退休的或者是正在忍受退休婚姻之苦的妇女们召开一个研讨会，研讨会的题目定为：“变好或者变坏……不是为了午餐。”

在小组讨论中，我们专注于具体问题，认真讨论解决问题的方法，这些问题有：时间和空间方面的冲突、家务活、退休后的罪恶感和身陷家中的感觉，以及夫妻双方各自应当承担多少责任。我们一起讨论，一起哭，一起笑，对于这种我们生活

中最重要的关系，我们有着共同的担忧、希望、恐惧和期待。我们面临着一种挑战，讨论小组里的一位妇女把这种挑战表达得一清二楚，“对我丈夫和我自己到底能做点什么？我怎样才能维系我的婚姻，保护他的自我意识，保持我的活力？我怎样才能做到既保持我的个性，又不失为婚姻双方中的一部分？”

这种小组讨论的经历对我们大家都大有帮助。我设计了新的话题，在我们之间以及我们与配偶间进行讨论。我们制订各种计划，力争把家庭争端在家庭内部解决。我们建立起时间表，以便研究我们有多长的时间愿意在一起，有多长的时间愿意独处。我们积极地参与到一种称为“婚姻关系回顾”的练习当中，并以此来评价并了解我们到底想从婚姻中得到什么，以及如何才能得到它。

幸福的退休夫妻

但我还需要更多的信息。我有过做研究工作的经历，所以当碰到问题的时候，我的对策就是对问题进行调查。于是，我决定找一组夫妻来进行研究，他们当中的丈夫一方业已退休，而且自认为婚姻生活幸福。我研究的目标是要搞清他们到底怎样使婚姻生活保持正常。他们为什么能够成功？他们进行什么样的活动？他们如何对待对方？由于时间、空间、或者某些私人原因，婚姻生活不可避免地出现冲突时，他们如何处理？

几十对56岁以上、具有中等或者中上等收入的夫妻，参与

了我们的研究。他们互不相同，具有不同的民族、宗教和种族背景。他们结婚的时间都超过了30年，丈夫退休的时间平均为5年以上。我希望他们依旧记得这段生活调整时期的经历。

对于每一对夫妻，我都到他们的家中进行了2至4个小时的采访。我保证不泄露他们的名字，所以他们的名字和一些有可能泄露他们身份的内容在本书中都做了改动。我专门询问了他们如何处理家中的种种变化，如何度过相互厮守的时刻，又如何处理天各一方的日子，对于不可避免的冲突如何解决，他们如何对待家庭和朋友，他们怎样做决定，在涉及权力问题，也就是说该由谁来做决定的问题他们如何解决。

这些夫妻为幸福婚姻提供了范例。他们同甘共苦，珍惜相处的时光。他们能够做到（实际上他们愿意如此）既能相濡以沫，又不丧失自我。从这次研究中，我总结出这本书的指导性原则之一——7个关于婚姻的主题，这些对夫妻共同的做法，维护了他们成功的婚姻。

“空巢”中人

伯尼退休7年以后，我的女儿结婚了，其实在此之前，她已经独立生活几年了。这一情况其实又提供了另一个契机，以便使我研究关于婚姻的另一问题。实际上，我对于这一问题大惑不解，而且早已从那些退休夫妻那里听说了很多这方面的事情，于是我又进行了一系列新的采访。

这一次我采访了一群中年夫妻，他们最近刚刚进入“空巢”生活，正在全力对付生活中这一改变所带来的转变和苦恼。但这些对夫妻的婚姻并不一定幸福。他们向我提供了各种极为丰富的经历。我试图了解他们婚姻生活中的各种动力：哪些对他们的婚姻起作用，哪些不起作用。我需要了解这些以便帮助自己，同时也帮助别人。我了解到退休后婚姻发生的变化与“空巢”中婚姻生活的变化只在程度上存在差别。在每一个阶段，夫妻双方都可以借鉴前一阶段的经验。其中一个阶段是为另一个阶段做准备的。

在接下来的章节中，我将与各位读者分享从这些对夫妻身上和我个人经历中学会的种种经验。

本书的内容

本书为丈夫和妻子各自设置了不同的章节，分别为他们提供帮助。如果你不能了解你自己，作为一个独立的个体，是如何受到人生这两个重要阶段——退休与“空巢”的影响的，那你就无法搞清楚如何在婚姻生活中与对方进行交流。但是，这本书主要写的还是你作为夫妻一方的内容：这本书首先是一本关于如何巩固你的婚姻的书。哪怕仅仅是夫妻一方读了这本书，你的生活也会发生改变。按照自然法则，如果夫妻一方发生了变化，另一方也会随之变化，因为任何一种行为都会引起反应。

本书中包括了各种夫妻共同进行的练习，这种设计基于一个前提，即良好的沟通是圆满婚姻的重要支柱之一。请把这些练习作为一种促进夫妻双方交流和理解的演练（rehearsal），它将为生活带来变化。

演练这一概念是非常重要的。当你演练的时候，你就会实践某些新的做法。如果你觉得这做法不对，那么你就换另外的方法，直到感觉舒适为止。反复实践有助于你把它们做得得心应手。这样，你就成了一个会应付“空巢”或者退休生活的丈夫或者妻子了。你不必为了想从这本书中受益而勉强去演练，但你至少应当看看这些练习。它们通常是对于你刚刚阅读过的内容的一种强调，而且会提供一些关于家庭交流中的某些独特的见地。这些练习提供了很多使人改变的机会，而且绝对没有风险。

你还会看到很多可拓展问题以及一些婚姻生活的回顾，这些有助你深入地探究个人的情感和经历。你可能喜欢记日记并且从中受益，不管是断断续续还是每天不断都会有所帮助，因为你可以记下自己的感受，供以后慢慢思考。

总的说来，你会学会如何进行讨论，并且时时注意从讨论中寻求解决问题的方法，学会如何在这些人生的变化时期，把家庭变成自己的避风港，并且学会怎样照顾自己和自己的婚姻。

在第一部分当中，我们会探讨幸福婚姻是如何构成的以及为什么会发生种种的变化，特别要讨论应当在什么时候去扮演

新的角色，放弃那些业已不需要的旧角色。第二和第三部分专门写给处于“空巢”生活中的中年夫妻。我们将说明这一时期如何对于你个人和夫妻二人产生影响。我们将讨论如何让年轻的业已成年的孩子们离你而去，同时如何在这一转变时期巩固你的婚姻。在第四和第五部分中，我们专门要去研究退休对于你个人和夫妻二人的影响，我将向你讲述我调查过程中所显示出的使退休婚姻生活幸福的要素。

全书的重点是帮助你和你的伴侣了解如何最大限度地享受你的中年以及中年之后的生活，并将其变为生活中最幸福的时刻。

由于伯尼和我共同经历了退休与“空巢”生活，我把最近几年来的大部分时间都用来改善我的婚姻生活。这件事情已经成为我的一种热情。凡是这一主题的内容，只要我找得到，我都会拿来阅读，我开展研究工作，对许多夫妻进行采访，组织讨论小组，在各种大大小小的组织中讲话，写文章，最后出版了这本书。这真是一次有趣的旅程。

在接下来的篇章中有各种各样的信息、鼓励和指导。应当注意，就像是烹饪书作者会亲自尝试书中的各种配方一样，《当孩子长大：找回浪漫的感觉》一书中的内容都是你一位亲密朋友亲身经历过的事情。既然它对我有所帮助，那它对你一定也会有用。我们曾经亲身体验，亲自尝试，它的确有效。

我希望，在你经历这段人生的新阶段时，你会在漫漫征途上大有收获，生命中充满了热忱、欢笑与爱情。

Loving Midlife Marriage

这是一本为那些正处在长期忠诚的婚姻关系中的夫妻们写的书。许多人步入中年时，婚姻会面临挑战，挑战主要来自生命中难以承受之“轻”：

“空巢”与“退休”。“空巢”使你丢失了“父亲”或“母亲”

这一积极角色；退休时，

丢失的是陪你大半生的“劳

动者”角色。许多似乎若

干年前就已经解决的问题

此时又会浮现出来，有的

问题发展成危机，周围的世界

就像若干年以前一样开始

变得遥远和陌生。要真正解决，只能

有待夫妻以情爱、体谅和智慧为基础

的共同协商。你们将面临的是一些全

新的问题，本书就告诉你们如何处理

它们。

贝蒂·波尔斯顿博士告诉我们，处于中年的夫妇双方只有抓住那些绝好的机会，才能从全新的视角认识自己的婚姻。本书基于作者多年的调查研究，包括各种各样的问卷、建议以及真实的故事。对于中年婚姻，这本书是一个十分令人满意而又实用的指南，帮助你的婚姻生活开创一个完全不同的新开端。



作者简介

贝蒂·L·波尔斯顿博士是一位心理医生，同时又是一位婚姻家庭问题研究员和职业顾问。二十五年来，她一直从事中老年婚姻家庭问题研究，并为中老年夫妇提供咨询服务。她曾作过许多婚姻家庭问题的报告、研讨会、讨论会等，并在哥伦比亚广播公司的早间新闻及其他电视和电台节目中出现。

苏珊·K·戈兰特是一位成功的作家，与别人合写过多部作品，包括同美国前第一夫人罗莎琳·卡特合写的获奖作品《帮助心理疾病患者》。

责任编辑 张秀琴

责任监制 王祖力 朱磊

封面设计 耀午书装工作室

经销 中信联合发行有限公司

【目录】

鸣谢

前言

我曾亲身体验, 亲自尝试, 它的确有效

第一部分

突然降临的数字变化1

第一章

中年婚姻境况种种5

完美婚姻如何构成?10

对婚姻7题的实践13

随年龄增长的智慧13

释放过去, 继续向前15

第二章

有些事情会变, 另一些永远不变19

了解自己有助于我们探讨生活中的改变20

中途的角色转变23

预测并适应你的新角色26

应对改变27