



● 亚马逊网站女性畅销读物

明明白白做新娘

B The Conscious Bride

〔美〕雪莉·内希尔 著
王宝泉 译



中国城市出版社

明明白白做新娘

〔美〕雪莉·内希尔 著
王宝泉 译



中国城市出版社



图书在版编目(CIP)数据

明明白白做新娘 / (美)雪莉·内希尔著;
王宝泉译. —北京:中国城市出版社,2004. 5
ISBN 7-5074-1579-1

I. 明... II. ①内... ②王... III. ①女性—婚姻—
通俗读物②妇女心理学—通俗读物 IV. C913. 13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 025608 号

责 任 编 辑	刘 波
装 帧 设 计	北京精彩世纪印刷科技有限公司
责任技术编辑	张建军
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市朝阳区和平里西街 21 号(邮编 100013)
电 话	(010)84275833 84272149
传 真	(010)84278264
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com
发 行 部 信 箱	citypress_fx@tom.com
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限公司
字 数	162 千字 印张 8
开 本	880×1230(毫米) 1/32
版 次	2004 年 5 月第 1 版
印 次	2004 年 5 月第 1 次印刷
印 数	0001—8000 册
定 价	20.00 元

本书封底贴有防伪标识。版权所有,盗印必究。

举报电话:(010)84276257 84276253



从孩提时代起，我们就开始听到神话故事中的婚礼，漂亮的新娘身穿礼服，光彩耀人；而那些轮廓分明的男性总是煞费苦心、别出心裁地向泪眼汪汪的女友求婚，把完美无缺的钻石戴到女友优美的手指上。





第一章

过程全景 01

终身约定 /3

婚礼的阴影 /6

变迁仪式：转变的三大阶段 /10

竭力否认自我体验 /13

你并不孤独 /17

两大路标：古代神话与现代神话 /19

贴士一：婚前总动员 /22



第二章

切断联系 31

分离仪式 /33

求婚 /34

订婚戒指 /39

朋友圈子：离开女朋友 /44

离开爱巢：离开母亲 /50

不再是第一位：离开父亲 /55

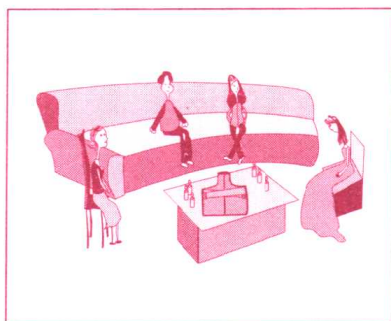
自我的丧失：离开独身女性身份 /60

思考题 /66

贴士二：如何选择结婚戒指 /68

贴士三：订婚戒指和结婚戒指 /76

贴士四：日常戴戒指的讲究 /80



Contents 目录



第三章

追求完美 83

“完美”抵御 /85

一种神话与灵魂观点 /92

结婚礼服 /97

公主与王后 /99

放慢脚步 /101

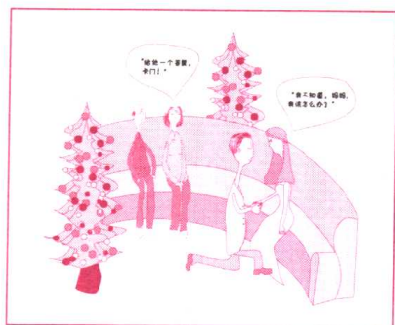
深入实际情况 /102

贴士五：结婚礼服选择要点 /104

贴士六：选择一款合适的

结婚礼服 /108

贴士七：为你点睛的婚礼手套 /110



第四章

每个人都疯了吗 113

作为戏剧的婚礼 /115

爸爸的娇娇女：新娘与父亲 /117

现代阿佛罗狄忒：

新娘、新郎与婆婆 /120

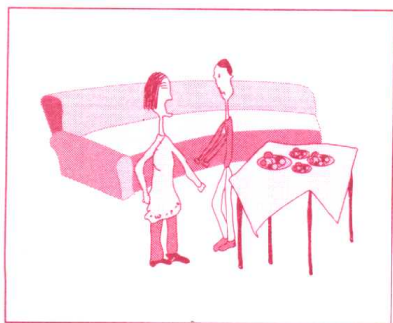
继母 /122

首席女宾相 /124

新娘与新郎 /126

最后几周 /129

再游分离仪式：远离未婚夫 /137





思考题 /141

贴士八：影楼选择至关重要 /142

贴士九：拍外景的注意事项 /146

贴士十：摄影礼服选择要领 /148

第五章

婚礼日  151

生活的缩影 /153

婚礼日：转型日 /158

“潘”显露头角：

从混乱走向平静 /162

婚宴到新婚之夜 /170

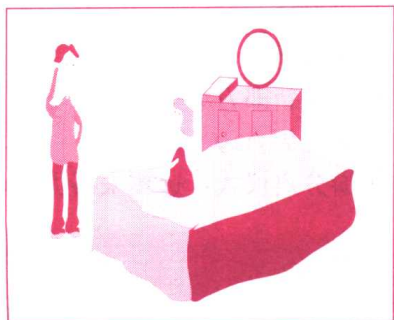
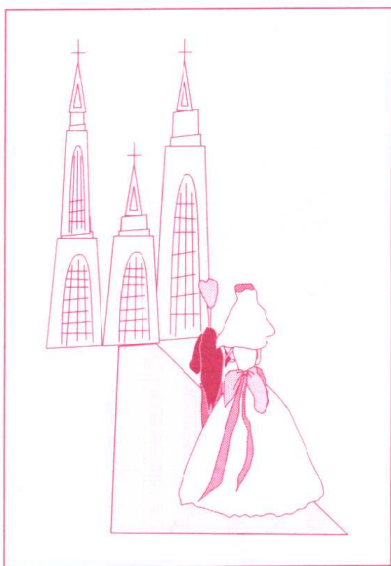
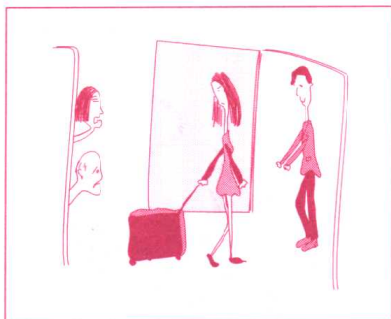
思考题 /176

贴士十一：结婚首饰的选择
与搭配 /178

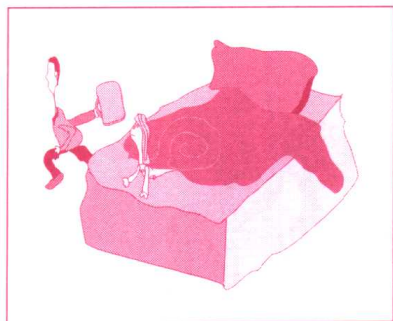
贴士十二：做拥有冰雪肌肤的
自信新娘 /182

贴士十三：化个漂亮新娘妆 /184

贴士十四：新娘补妆小技巧 /188



Contents 目录



第六章

第一年 191

结合仪式：成为妻子 /193

一日婚礼，终身伴侣 /198

婚后抑郁：另一结婚阴影 /201

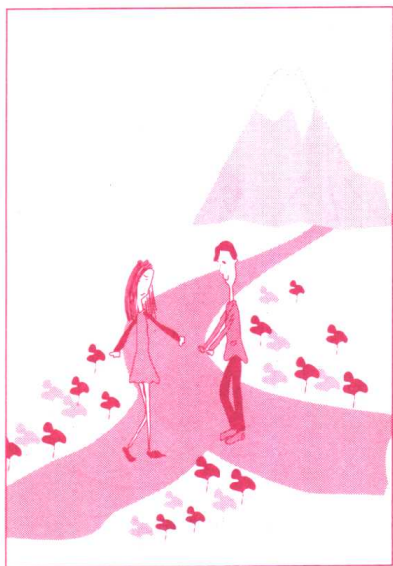
妻子的含义是什么 /205

“我们”中的“我” /210

结婚一周年纪念日 /214

思考题 /220

贴士十五：用心选择结婚新房
的家具 /223



第七章

婚姻新视角 227

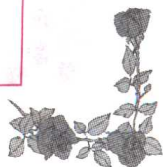
指导性视角 /229

审视期望 /233

有创造性的努力 /237

爱之书 /238

贴士十六：结婚周年纪念称谓 /242





第一章 过程全景





我立刻就意识到自己将会嫁给他。我们的爱情进展迅速。很快,我们就深深地爱上了对方——根本不像《当哈利碰上莎丽》中那样!尽管相信世上并非只有他一个人,但我还是感觉他就是我所追寻的那个“惟一”。碰上他使我的内心发生了变化,我觉得想要和他共度余生。而事实上我们见面时,我甚至还不相信婚姻!

——薇薇安

每次我向别人倾吐消极情绪时,他们便会说:“你的确想要结婚吗?你还有什么疑虑吗?”好像除了单纯的快乐以外,任何情绪都会使他们认为我有所疑虑。我清楚地知道:他就是我打算共度一生的男人,但难道这就意味着在做出这个前所未有的巨大承诺之前,不允许有任何忧虑情绪吗?

——波利娜

我觉得很孤独。人们只关心地询问订婚的事情,却从不关心我的感受。我想他们并不真正理解我,即使是我的未婚夫。因此,即使有这么多人帮我,可我还是觉得非常孤独。我从未向任何人吐露过我的真实感受。

——卡 门



终身约定

祝贺你！如果你手里捧着这本书，那是因为你最近刚刚订婚，或者刚刚有人向你求婚，而你回答了“愿意”，或者是你们共同决定进一步发展，将关系推进到婚姻。是深深的爱使你们走到一起，这份特别的约定只为你们两个人所分享。也正是爱情的约定使你走向生命中的这一特定时刻，鼓舞你们举行婚礼，从而反映出你们共同生活中最为美好的时光和环绕在你们身边的幸福。订婚意味着你们约定在神坛会面，公开宣布这份约定。

生命中没有什么时刻比婚礼更美好、更神圣了。当两个人决定巩固彼此的承诺时，便走上了婚姻的神圣旅途。这一旅途通过订婚拉开序幕，并贯穿到日后生命中的每一时刻。如今，在大多数情况下，婚姻不再是一种为获取双方经济利益而缔结的法律契约；也不再是一种为双方家庭建立紧密联系而强加于两个人头上的社会合约。随着两性地位的逐步平等，我们不再需要延续数百年来历史，出于以上目的而结婚。但我们仍然想要结婚，我们想和使自己魂牵梦萦的人终身厮守，因为从未有人像他这样影响过我们的生活。

如果婚姻不再是法律、经济或社会合约，那又是什么促使人们要结婚呢？现在看来，我们走进婚姻是为了一个目的——爱：在爱的氛围中长大，寻求自己与另一半的相爱，并给孩子营造一个充满爱的家庭。而看起来，在我们碰到自己未来生命伴侣的那一时刻，那种追求夫妻般爱情的冲动是非常明显的。在写这本书时，几乎和我谈过的每一位女性都承认：在碰到将和自己厮守终身的伴侣之后，她们很快就认识到这一点。杰德说：“我确实认识到了这一点，但不知道该如何解释。我们结婚前相处了8年，但在我见到他的第一天，我



就知道我会嫁给他。”而布伦达则已经嫁给她丈夫 20 多年了，她说：

我第一次见到他就有这种预感。当时，我正在大学的自助餐厅里研究茶叶。然后，他过来了，也开始研究他杯中的茶叶。我看到了他，便觉得将和他终身相守。

甚至那些不相信“性情相投、一见钟情”的女性，也产生过这种不可思议的预感。薇薇安说：

我立刻就意识到自己将会嫁给他。我们的爱情进展迅速。很快，我们就深深地爱上了对方——根本不像《当哈利碰上莎丽》中那样！尽管相信世上并非只有他一个人，但我还是感觉他就是我所追寻的那个“惟一”。在我们的关系中，有些地方很为特殊。碰上他使我的内心发生了变化，我觉得想要和他共度余生。而事实上我们见面时，我甚至还不相信婚姻！

在这种强烈的爱情中，结婚的愿望便自然而然地产生。对多数夫妇来说，结婚的欲望似乎并非经过理智的分析和考虑。他们觉得似乎是超乎思维的神奇力量使他们的爱神圣而成熟，并最终缔结姻缘。你在自己的亲身体验中也许已经注意到，当一对未婚夫妇决定结婚时，一种古老、强大的能量模式便开始起作用：我们可以称之为“婚礼模式”，或者范式。它指引一对新人走过订婚，走过结婚日，直至结婚后一年。对有些人来说，订婚之后是幸福快乐的时光，忙碌着一起对婚礼进行周密计划和热烈讨论。但对大多数人来说，这段时间却既有兴奋与喜悦，又有压力与困惑。其中，兴奋与快乐的原因众所周知、显而易见；但压力与困惑却不为人知、往往被忽视。

走向婚礼日的道路以及婚礼过后的道路并不总是一帆风顺的。一旦许下终身诺言，诸多消极情绪便会呈现出来。换句话说，订婚、结婚以及婚后几个月内将会是一段困难时期。在此期间，伴侣中的一方——通常是更具有柔弱本性的一方——会因一些从未经



历、无法理解的情绪和力量而感到不安(本书是针对新娘而写,但有时也可能是新郎)。在西方的文化中存在一种错误观念,认为两个人不需做任何心理准备就能结婚,认为新郎与新娘能够设计出“完美”的一天,平静安详地到达这一天,并愿意遵守一个终身诺言。然而,几乎没有什么人告诉他们如何建立一种内在的平静与安详。婚前几个月的强大能量令女性疲惫憔悴,让她们觉得不知所措。正如黛安娜所说的:“这件事情完全控制了我,我觉得被自己并不理解的什么东西所奴役着。”

如果婚礼想要起到其主要作用,也就是使两个人走到一起,缔结婚姻,那么婚姻双方就都应知道婚礼之前,内心将会发生何种变化。通过阅读本书,你就会探求到女性在订婚、结婚或者婚后一年某个时候普遍产生“神情恍惚”倾向的内在原因。你也将有机会深入认识整个过程中的快乐与美好;同时也发现在多数情况下被忽略的忧虑情绪。此外,本书还将为你提供广阔背景,使你理解从决定结婚那一刻起,双方或一方内心开始发生的深刻转变。

综观全书,我都会谈到“婚姻”与“新娘”,只是措辞不同而已。由于我们所谈论的是一种模式,因此,无论我们把这种承诺称为婚姻、神圣的结合抑或精神伴侣,都无关紧要;无论是何种种族、文化之间建立这种关系,也都无关紧要。例如,可以是一个天主教男子和一个犹太教女子,也可以是一个黑人和一个白人。此外,婚礼究竟包括 3 个人还是 300 个人,也并不重要,重要的是厮守终身的意愿以及最终走向这种承诺的基本人类方式。因此,尽管本书主要是为异性配偶而写,但是那种充斥于“新娘”身边的能量却适用于所有的亲密伴侣。通过这种方式看待婚礼,我们便能揭开其神秘面纱,恢复其本来面貌,将它视为成年生活中一项重要的转变仪式。



婚礼的阴影

像所有的婚姻那样，我的婚姻也以婚礼的举行作为开端。就像浪漫的爱情那样，整个婚姻旅程，从订婚到结婚，再到结婚后一年，充满了光明，也充满了黑暗。在订婚之前，如果有人这么对我说，我根本不会相信。在文化的制约下，我只把婚礼视作不受玷污的快乐时光。因此，婚礼过程中任何时候的恐惧感或沮丧感都将足以使我相信：我们之间出了什么问题。而且据我所见，杂志、电影和广告中所描绘的新娘都漂亮而快乐；在婚礼上，她们就像公主那样幸福地微笑。我从未见过一幅图片或一篇文章反映婚礼的另一面。而在我的结婚过程中，我才认识到某种处于婚礼薄弱环节的失落、困惑与沮丧，它们本应不属于愉快、灿烂的新婚事务。

正是订婚之后浮现出来的这种困惑，激发我开始研究，并最终写成本书。这种困惑几乎从我丈夫第一次向我求婚时就开始了。那时，我一直很不耐烦地等待，等了好几个月，我一直希望听到这句话：“你愿意嫁给我吗？”但是，当这个问题最终到来时，我却发现自己退却了：这种轻微的退缩表现为对他送的戒指的讨厌。直到许久以后，我才知道将不安情绪转移到可触物品上是非常普遍的。事实上，我们往往会将忧虑、愤怒、不安、悲伤、疯狂以及困惑等感情转移到一些更为具体的东西上，如结婚礼服、鲜花以及筹备人等等。这种倾向在结婚过程中是十分普遍的。但由于我们并不知道结婚时允许产生“负面”情绪，因而便竭力去忽略这些情绪。然而，我很快就发现，我们并不可能忽略它，而且，如果不加以足够重视的话，它们便会以其他方式表现出来。

在那些走向结婚的日子里，我苦恼而又愤怒，陷入深深的困惑



之中,艰难前进。尽管感情复杂忧虑,但我从未怀疑过一个事实,即,他就是我打算终身相许的男人。从一见面的那一刻起,我们就都已经知道:我们将会剩下的人生道路上风雨相伴,而且这种感觉是坚定不移、牢不可摧的。但我为什么觉得这么忧虑而又困惑呢?为了理解自己的这些想法,我在书店、图书馆和互联网上寻求答案。毫无疑问,我找到很多关于如何筹划婚礼的信息——书架上排满了筹划最完美婚礼的指南,全部的书籍都专门描述各种蛋糕,杂志的封面上则表现着美丽无瑕的新娘。而关于整个过程中相关的心理与情感方面却几乎从未提及。我意识到自己正经历一次深刻的精神转变,其中包括个体本身的变化;然而,我却无从得知如何理解这种体验。正是在这种情况下,这次研究的种子开始生根。我阅读文献,和其他新娘聊天,不断地调查,不断地写作,并且向往着……直到幼小的嫩苗破土而出,这本书就诞生了。

在与其他女性的交谈中,我得知这种困惑并非我一个人所独有。每当我告诉她们我在研究结婚旅程中的“阴暗”面时,我听得到的几乎都是充满解脱感的惊呼:“你是说,像我这样订婚和结婚过程中觉得并非完全喜悦的还大有人在吗?”随后,她们便会压低声音,降低语调,因为她们觉得自己犯了大忌:婚礼日应该是很纯洁而又很完美的一天。和我聊天的女性来自不同的文化、宗教、种族和社会经济背景;住在不同地区,年龄分布在23~52岁之间。她们的共同看法是在关于结婚的问题上,自己的亲身经历与所听到的说法之间存在巨大差异。结婚旅程中各个阶段都伴随着各种情感,这些情感多样而且感觉强烈,使她们迷惑不解。有些人曾经试图探求过,但最终徒劳无功;而另一些人则尝试着阻止了这些她们认为不应该存在的情感。



当婚礼中有某个方面达不到自己事先的期望时,几乎所有的女性都会对婚礼觉得很失望。我们的文化树立起强大的形象,规定出婚礼应是什么样子。从孩提时代起,我们就开始听到童话故事中的婚礼,漂亮的新娘身穿礼服,光彩耀人;而那些轮廓分明的男性总是煞费苦心、别出心裁地向泪眼汪汪的女友求婚,把完美无缺的钻石戴到女友优美的手指上。待到洞房花烛夜,烟花燃放,五彩缤纷,装点着玫瑰花床上幸福快乐的新人。这些场景都令我们心醉神迷,而且这种印象从未受到过任何损毁。许多女性都为浪漫的求婚而激动不已,她们在婚礼中也确实体验到一些完美。但这仅仅是事情的一半。随着结婚日期的逐渐到来,家庭成员之间升级的紧张状态究竟如何?新婚之夜,普遍侵袭新郎、新娘的疲惫,又是如何妨碍浪漫情调的呢?索菲亚在婚后1年总结了她的体验:

幻想与现实的冲突使我对婚礼产生很多失望情绪。从根本上来讲,订婚、结婚、新婚之夜、蜜月以及婚后1年根本不像我想象的那样。我向往其中每件事情都会令我兴奋不已,但结果却发现自己被失落感、孤独感和沮丧感完全包围了。从感情上来说,一切都出乎我的意料。

由此看来,婚礼的阴影的确存在,因为完美的婚礼有多么明亮的“光辉”,就会投下多么强烈的阴影。我们知道,光亮和阴影相依相生,没有阴影就无所谓光亮;然而,当谈到结婚问题时,我们却回避面对这一阴影。似乎婚礼的所有阴影部分——我们认为不合时宜的所有方面——都被塞进新娘礼服的褶皱中;或被藏在蛋糕上的装饰糖霜里。而我们在媒体上也只看到结婚热闹的一个方面,从而进一步助长了这种错误观念,即认为婚礼中只应有快乐、幸福和欢笑。当然,当那个特别的日子越来越近时,新娘会觉得快乐而又



兴奋,但这些感情中也常常会掺杂着害怕与悲伤,然而,我们把结婚日推崇为女人一生中最为幸福的时光,因此,新娘们只好努力将这些消极情绪挥之一边。她们觉得,这些情绪不应该出现在婚礼中。

正如我们在第四章将深入探讨的那样,当新娘感觉结婚的能量开始控制她们的时候,她们很快就把这种能量注入传统文化所提供的惟一具体通道:计划。她们相信,如果遵循筹划婚礼的传统模式,就能平静地度过婚前时光,这种模式就是核对各项具体事宜,以在恰当时间内完成。然而,这种对计划的强调和对感情帮助的排斥,使许多女性产生受骗的感觉。正如海伦在婚前1个月时所说:

我和未婚夫之前都曾经订过婚。他45岁,而我32岁,我们都是第一次结婚。因此,双方都愿意结婚。我们的订婚时间很短——3个月。我喜欢组织聚会,而且之前也曾筹办过很多次,因此,我认为在短时间内筹划婚礼不成问题。然而,却没有告诉我并非是筹办婚礼令人紧张,而是感情运转机制的问题。每个人都认为:“筹办婚礼需要1年时间。”——现在我知道为什么了。要在1年的时间里使你的感情得以适应;使你适应献身于某个人的观念;并为担心、焦虑、麻木和沮丧情绪提供时间和空间,以使它们得以解决。对于一次重大的心理转变来说,3个月太短了。这种转变需要时间。一开始,我还以为自己出了什么问题,会有这些感觉,但后来,我便认识到它们是转变的一部分。这些方面从未有人说过,可能是因为没人把它们转化成文字吧。

当得知在结婚期间感到沮丧、愤怒、消沉和困惑并没什么反常时,结婚30多年的女性像年轻女性一样备受安慰。事实上,她们的感觉不但正常、必然,而且也是结婚引起的内在转变中必不可少的部分。