

如何**创**造乐趣

——快乐婚姻完全手册

张韶萍 王寓帆 译

◎珍妮特·C.劳尔 ◎罗伯特·H.劳尔

The Play Solution

长久婚姻的秘密也许并不在于一味地包容忍让，而在于双方是否能从这种关系中获得真正的快乐。

中央编译出版社

Mc
Graw
Hill Education

如何创造乐趣

——快乐婚姻完全手册

张韶萍 王寓帆 译

◎珍妮特·C.劳尔 ◎罗伯特·H.劳尔

The Play Solution

中央编译出版社

京权图字:01-2003-8086

Copyright © 2003 by Robert H. Lauer and Jeanette C. Lauer. All rights reserved.

Printed in the United States of America. Except as permitted under the United States Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体版由美国麦格劳—希尔公司授权中央编译出版社独家出版发行。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

图书在版编目(CIP)数据

如何创造乐趣:快乐婚姻完全手册/(美)劳尔等著;张韶萍,王寓帆译.

—北京:中央编译出版社,2003.12

ISBN 7-80109-744-0

I. 如…

II. ①劳… ②张… ③王…

III. 婚姻—通俗读物

IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 108279 号

如何创造乐趣

珍妮特·劳尔 罗伯特·劳尔 著

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66521270,66521152(编辑部) 66171396(发行部)

h t t p://www.cctp.com

E m a i l:edit@cctpbook.com

经 销:全国新华书店

印 刷:保定市印刷厂

开 本:880×1230 毫米 1/32

字 数:150 千字

印 张:6.75

版 次:2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:18.00 元

目 录

前言 / 1

1 婚姻的乐趣 / 1

缺乏娱乐的感情如花瓶般易碎。要想让婚后的感情如恋爱时甜蜜,就和爱人一起游戏吧!不用介意时间和地点,只要主角是你们俩就好。其实,美满的婚姻就是由点滴游戏乐趣汇聚而成。

2 游戏——增进感情的一剂良药 / 21

游戏使夫妻关系变得独特,他们可以建立起自己的小天地。在我们采访的夫妇中,近四分之三的人说他们每天都一起大笑,这是他们婚姻美满的重要因素。

3 寻找适合双方的游戏 / 43

游戏的种类多样,只有一起做你们俩都钟爱的游戏,才能带来乐趣。尽管双方存在许多分歧,但总能找到适合双方的游戏。

2 如何创造乐趣

4 游戏的禁忌 / 62

并非所有的游戏都是有益的,只有认真的,夫妻双方都认同的健康的游戏才是夫妻间的游戏,违反这些原则的游戏是危险的。

5 每天笑一次 / 83

建立令人羡慕的感情的秘诀是每天笑一次,这不仅让你们分享快乐,而且帮助你们克服困难。

6 即兴游戏 / 104

如果你觉得生活过于平淡,那么来点刺激的即兴游戏吧!即兴游戏不仅为你们的关系增添了活力与色彩,还让你们的每一天都充满潜在的冒险和惊奇。

7 爱的游戏 / 125

爱的游戏是指一切表达爱和情感的行为。不要因为结了婚就停止或减少爱的表达。试着在以后的三天里,重新向对方求爱,或者每天做几件取悦爱人的事情,看看会发生什么。

8 创造性游戏 / 147

再有趣的游戏做久了也会索然无味。发挥创造力,让游戏富有新意,让你们的生活充满美妙与惊奇的体验。

9 无处不在的游戏机会 / 165

游戏所需要的不是一个指定的时间,一个特别

的地点,或者是特殊的资源,而是一种游戏的心态,一种随时游戏的心理准备。

10 行动起来 / 187

星期六的上午就在床上度过——做爱、读报、看电视、聊聊你们的白日梦。



婚姻的乐趣

我们在一家餐厅与朋友聊天的时候见到坐在另一桌的一对夫妇。我们的朋友感叹说那对夫妻的婚姻“羡慕旁人”。他又连忙补充说他自己的婚姻也不错,但是那对夫妇对对方的爱“异乎寻常”。

我们同意他的说法,而且想到另一对夫妻,他们拥有一切但就是没有“羡慕旁人”的婚姻关系。坦尼娅和杰克曾参加过一个强化婚姻关系研讨会,我们给参加会议的夫妇布置各种作业,其中之一是要把两人在未来五年内要一起做的有趣的事列出一个单子。单子上包括的只能是伴侣双方都喜欢的。我们要求他们说:“发挥你们的想像,不要因为你认为某个点子不可行就抛开它。”

中间休息的时候,我们碰到了杰克,当时只有他一个人。“作业做得怎么样?”我们问他。他摇头,板着脸说,“坦尼娅没有一点儿想像力,一丁点儿都没有!”

这两对夫妻代表了两个极端。跟他们相比,你跟你的伴侣是什么情况?是像那对羡慕旁人的夫妻呢,还是更像那对关系陷于单调乏味之中的夫妻呢?你们喜爱彼此的程度如何?你们在一起很快乐吗?你们对这些问题的答案很重要,因为它们为你们今后是否会有一个长久、满意的情感关系提供重要的线索。

情感关系如同玫瑰园

经过多年培养我们自己的感情关系并观察人类的行为,我们很有把握地说,所有的夫妇都有美好和快乐时光(就像玫瑰盛开的日子),有辛勤和日复一日的劳作(就像用在耕作、浇灌、除草上的不计其数的时间),也有挣扎和痛苦的时候(就像被刺扎到、玫瑰生虫)。

如果你辛勤种植、照顾的玫瑰结出来的不过是刺和霉斑,你会怎么做?你或许会把它们连根刨出,改种万寿菊。感情关系也是这样。如果你们的关系带来更多的是痛苦和麻烦,这种关系可能不会长久,即使真的长久,也不会带来快乐。所以我们建议给你们的关系注射充足的游戏药剂,使之保持在盛开的状态。我们将在下一章探讨夫妇游戏的众多好处,这里我们想说清楚夫妇游戏是什么意思,以及它在促进你们的感情关系融洽、美满方面的重要性。

比赛还是游戏？

我们认识一对把玫瑰园当作爱好的夫妇。他们对自己的玫瑰充满感情，珍视花在这个爱好上的每时每刻。我们也曾有过一个玫瑰园，但从没有把它当作爱好，不过是一件杂事，有时它会带来美丽的花朵，但仍不过是桩杂事。而且我们从来没有隔天还惦记它。

同样，某种活动对某些人来说是有意义的夫妇游戏，而另一些人则喜欢完全不同的东西。例如，已经订婚的塞思和詹娜决定一起打高尔夫球。詹娜从十几岁起就一直打高尔夫，她非常喜欢这项运动，而且在这方面很有天分。而塞思从未进过高尔夫球场。詹娜向他保证会教他基本规则，并保证他们会玩得很开心。但当詹娜第十三次告诫塞思（他们还在第三洞）挥杆时“不要抬头”，塞思回了她一句：“你用不着一直说，我知道，只不过还需要点儿时间练习。”那天结束时，两个人都累坏了。不过，他们坚持了下来。到第五次，塞思有几洞打得很好，入洞技术有了很大提高，可是他的进步却让詹娜感到有点儿压力。詹娜开始更关注自己打球，嘲笑塞思的失误。结果倒激起塞思的斗志，他要不断提高技术直到打败詹娜。

塞思和詹娜的活动是夫妻间的游戏吗？根本不是。他们之间的竞争使得打球对两个人来说不再是游戏。将他们的情况跟心理学家保罗·罗伯特兹提出的游戏定义比

较一下——游戏“是纯粹的娱乐,是完全为了获得快乐而进行的活动。游戏是紧张的、吸引人的、爽快的,让人忘我,忘却愤怒、焦虑和恐惧。”

游戏本身就是它的回报。你不必像塞思那样定一个目标,证明自己比别人强。你从游戏的过程中获得乐趣。塞思和詹娜在高尔夫球场上得到的疲惫和挫败感比乐趣多。你会发现游戏是让你专注的活动——其他的一切都抛至脑后,你可以摆脱每日的烦恼和生活中的纷争。塞思和詹娜关注更多的是战胜对方而不是游戏的体验。塞思决心要提高技艺,胜过詹娜,而詹娜担心塞思最后会超过自己。他们很显然并没有投入夫妻间的游戏,而是在较量,努力要打败对方。他们的游戏变成了极其认真的艰巨的事业。

严肃可以,别太过分

夫妇间的游戏是一件要认真对待的事情,因为它与你们感情关系的健康密不可分,但也不要像塞思和詹娜那样把游戏变成极其严肃的活动。如果你们把感情关系变得极其严肃,它就会死亡。我们问过很多人他们认为伴侣最宝贵的品质是什么,还没有一个人说“我要找一个乏味、没有幽默感、无聊的伴侣”。相反,我们听到的是这样的一些说法:

他让我笑。

我们在一起很开心。

她是我认识的最有趣的人。

我们在一起棒极了。

如果你不能用这些话形容你的伴侣，你们的关系就有问题了。看看帕特里西亚的例子，她快要结婚的时候，她那“规范”的罗曼史突然完结了：

我是在工作中认识詹森的。他和我一样是财务计划师，我们一开始就有共同点。我们认识一周后开始第一次约会。不久，我们的关系就定下来了。

帕特里西亚一开始就知道詹森为人严肃认真。他们一起出去的时候，他会讲很多工作上的问题，还有他上次婚姻的困境。几年前他有过一次短暂的婚姻，他决心永远也不要再经历离异的痛苦。但是，詹森的严肃认真并不止于这些，他似乎对生活中其他任何事都非常严肃。帕特里西亚不止一次想：他需要轻松一些。有几次她甚至逗他说：“别那么认真嘛。”

他们约会了6个月后，詹森向她求婚，可是帕特里西亚一反常态，说自己还需要考虑几天才能答复：

这很奇怪，因为我一直在等这一刻的到来。我一

直想结婚,有自己的家,而詹森和我看起来很般配。我们的关系非常规范——表面看来我们彼此极为相配。我们有共同爱好,工作性质一样,家庭和宗教背景也类似。但是有些什么让我犹豫了?

我不太肯定那是什么,直到第二天我跟好友一起吃午饭,想跟她谈谈詹森求婚的事。在谈到这事之前,我们为早晨她碰到的某件事哈哈大笑,这就好像是上天的启示,我忽然明白为什么我不能答应詹森。詹森和我在一起很少像我跟这位朋友一样大笑,我们从未一起做过傻事。其实,我跟他在一起时总是感到很正当。就在那时、那地,我知道我不会嫁给一个让我大部分时间感到严肃、拘谨的人。

游戏如阳光

玫瑰花园还有一个问题,就是没有赋予生命阳光,它就不会欣欣向荣。感情关系也是如此,游戏是它生长必须的阳光。几年前我们研究长期婚姻中的夫妇关系时还没有重视游戏的重要性。有一天我们一起跑步(顺便提一下,我们觉得跑步是彼此沟通和产生新想法的好办法),一边讨论我们认识的一对夫妻分手的事,感叹着我们有那么多朋友和熟人都离婚了。我们想,我们还在一起是不是因为我们有什么问题?我们很快否决了这一可能性,开始思索为什么我们的关系持续了下来,而我们周围的人却没

有。我们决定要找到原因。

我们研究了专门书籍,发现研究人们为什么分手的书不计其数,而关于什么将人们维系在一起的却极少。而且,涉及如何维系感情的材料大多是从离婚夫妇的经历中推论出来的。因此,我们决定从健康的而不是有问题的感情关系入手研究这个题目,弄清楚哪些因素促使感情稳定、美满。为了找到答案,我们采访了 300 对夫妇,他们的婚姻史从 15 年到 61 年不等,并且自认对婚姻非常满意。

我们的发现之一是,夫妇双方(双方分别接受采访)都认同游戏,包括幽默感,对感情的重要性。事实上,他们将其重要性排在性爱的前面!正像一位结婚 26 年的男士所说:“笑是必须的营养品,我们的孩子都很有趣,我们的生活大部分也很有趣。人要学会嘲弄才能活下去。”已结婚 15 年的玛丽亚谈到她的婚姻到第十年的时候遇到的一次危机:

我丈夫托德的事业非常成功,但是成功的代价是我和我们的两个孩子。他总是在办公室待到很晚,回到家里,仍念念不忘他的工作。即使跟我们在一起的时候,也可以看出他心不在焉。

有一天,这一切达到顶点,我气得不说话。他终于注意到我的沉默,问我怎么了。我告诉他,我认为我们的婚姻一团糟,觉得他有意忽视我们。我让他明白他不再给我们带来欢乐,如果我们还要在一起,就

必须改变现状。

玛丽亚的话让托德很吃惊,不过他也承认玛丽亚说得对,他想挽回他们的关系。他们一起想办法缩短托德的工作时间,不把工作带回家,托德又变回结婚初期的那个关怀家人、有趣的人了:

我非常高兴,事情真的好转了,这大部分要归功于托德,除了极个别的情况,他从不把工作带回家。以前我们怕他回家,现在相反,我们殷切地盼着他回来。他不再一句话不说直直地走进家门。他花时间跟孩子们玩耍,晚饭后,他会跟我一起喝咖啡消磨些时间。我们甚至有时间偶尔约会。我们的婚姻从来没有这么美满过!

夫妻游戏的三个原则

正如玛丽亚发现的,缺乏娱乐的感情关系很容易破裂,或者说,一起游戏的夫妻更容易维持感情。请注意关键是“一起”两个字。我们不是说你做你的,你的伴侣做她/他的。当然你需要自己的娱乐,但同样也需要夫妻游戏,做夫妻游戏的时候,你们要遵守几条原则。

原则一：工作不是夫妻游戏

有的游戏的确涉及工作因素，如果你称学习这些原则或磨练技巧为工作的话。检验的标准是你在做的是工作多过游戏呢，还是游戏多过工作？你要牢记夫妻游戏的特点，这项活动中你们两人都应该是愉快的、投入的，而且是为游戏而游戏。

大多数人的工作都是枯燥繁琐的。你也许没有选择，你得工作来养活自己和家人。而且，工作无一例外有竞争伴随。在提升、长工资，甚或衣着方面，你都得跟同事竞争，你得跟其他公司竞争，或者你得竞争以达到某种标准，或实现自己设定的专业目标。

当然，很多人喜欢工作，至少是工作的某些方面。我们喜欢研究和写作，喜欢工作带来的机会和收入。也有一些是我们不喜欢的，比如说重写，或付印之前浏览校样。而且我们还得跟其他作者竞争，争取读者的注意和接受。但游戏的时候，我们从不操心这些事情，有时候我们的游戏也会有小小的友好的竞争，但这跟一定要取胜的决心不一样。从本质上说，我们游戏的时候，只是为了快乐。

记住，如果以下几点有一点是真的，那就不是夫妻游戏了：

- 跟另一对夫妻一起打网球的根本原因是为了建立商务关系。

- 你跟伴侣打牌的时候,仍在想着工作。
- 你跟伴侣一起散步不过是敷衍他/她,之后你好回去工作。
- 你们一起游戏的时候,你更关心的是打败你的伴侣而不是为了娱乐。
- 重新布置卧室对你们一方来说是很兴奋的事,对另一方来说却是苦差。

总之,你做的事有越多的工作因素,它就越不是游戏。而你越觉得某种活动吸引人而且令你愉快,它就越具备夫妻游戏的特点即使这种活动一般不会被认作是游戏,比方说一起到食品店采购。

原则二:不是你们两人都喜欢的游戏就不是夫妻游戏

看一看下面这段丈夫和妻子之间的对白:

妻:你今天有没有找人修理车?

夫:没有,我今天没空,我很快会找人修的。

妻:我不想开车的时候不放心。

夫:你不放心什么? 那车不过需要调试一下。

妻:要是我在外面抛锚了怎么办?

夫:它不过是需要调试一下,不会抛锚的,你真笨。你对车真是一无所知! 等我上班把这事告诉那帮伙计们。

妻：对，告诉去吧，告诉他们你有个蠢老婆。

夫：别那么敏感，我不过是开玩笑。

丈夫觉得自己是在闹着玩儿，而妻子却觉得他的话很伤人。这种情况很常见，我们曾多次遇到过这样的夫妻。一方说或做自以为有趣的话或事，而另一方却视之为无聊、气人、没有感觉或伤人。套用一句老话，甲之玩笑，乙之痛苦。这就是夫妻游戏第二条原则的精髓：除非你们两人都感到愉快，否则就不是游戏。

玛丽亚警告托德说他对工作的投入威胁到他们的婚姻，托德决定做些什么来补救他们的感情。他采取的措施包括建议玛丽亚陪他到芝加哥参加一个他必须要出席的会议。他建议说：“我们找个保姆看孩子，这几天就都是我们俩的了。”玛丽亚觉得这个主意听上去很不错，万一孩子有什么意外，他们离得也不算远，而且，芝加哥有很多好玩的事做。

可是，这次旅行的结果却出乎两人预料。托德被会议拴住了，玛丽亚大部分时间都是一个人在城里逛。有一两个晚上他们和托德公司的人一起吃饭，谈的主要都是商务上的事。玛丽亚对这次旅行很失望。“我知道这次会议对你们的生意很有帮助，”她对托德抱怨说，“可我待在家里比这有意思。”玛丽亚对这次旅行的反应让托德很沮丧。他分辩道：“不管怎样，我努力了，对不对？”玛丽亚同意托德的初衷是好的，两人都认为要找到更有趣的夫妻游戏方