



婚姻

[美] E·费恩 / 著
S·施耐德 / 著
郭红莲 / 译

规则



THE RULES FOR MARRIAGE

男人不看书



知识出版社

《纽约时报》作家倾心相奉
男人不看的书

婚姻规则

[美] E·费 恩 合著
S·施耐德
郭红莲 译

知识出版社
北 京

"This edition published by arrangement with Warner Books, Inc.,
New York, New York, USA.

All rights reserved."

北京市版权局著作权登记号:图字:01-2001-4487号

图书在版编目(CIP)数据

婚姻规则/(美)费恩,(美)施耐德著;郭红莲译.-北京:知识出版社,2002.1

ISBN 7-5015-2814-4

I. 婚… II. ①费… ②施… ③郭… III. 婚姻-普及读物 IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 095967 号

婚 姻 规 则

著 者: E·费恩 S·施耐德

译 者: 郭红莲

责任编辑: 满运新

责任校对: 王玉琴

责任印制: 任其忻

出版发行: 知识出版社

(100037 北京阜成门北大街 7 号)

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷: 北京四季青印刷厂

开 本: 880×1230 毫米 1/32 开

印 张: 5.5

字 数: 137 千字

版 次: 2002 年 2 月第 1 版

印 次: 2002 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 0001-5000

ISBN 7-5015-2814-4/C·118

定价: 10.00 元

版权所有 翻印必究

前言：我们为什么要撰写婚姻规则

你是否曾经对下述现象感到迷惑不解：为什么有些女人的婚姻非常幸福，而有些人的却很不幸；为什么有些女人对婚姻状况非常满意，而有些人却经常与丈夫吵架，不断经受感情的折磨？实际上，维护婚姻并不容易。如果维护婚姻易如反掌，就不会有50%的夫妇以分手而告终了。为什么有些人的婚姻比其他人更成功呢？成功是需要努力实践的。你可能不想听这些说道，但是也没有人愿意相信，你不用努力就能让男人向你求婚（至少是在阅读这些规则之前）。让我们正视这个问题吧！所以，如果你愿意设法得到一个男人的欢心，那么我们认为你会同意：经过努力实践，得到他的爱心是值得的。这也就是我们推出《婚姻规则》的原因。

这些规则适合你吗？你是否曾经有过下述烦恼？

“当我们约会的时候，彼此志趣相投；现在我们已经结了婚，他的兴趣却全放在了坐在沙发上吃薯条和看电视上。”

“我想现在要孩子，他却说等几年吧。”

“他的旧相好还每隔一段时间给他打电话，送他生日贺片，我该怎么办？”

“我喜欢早晨做爱，而他却喜欢在晚上寻欢。”

“我爱的是他，而不是他的父母。”

“我讨厌自己赚钱比他多这一事实，我想他对此也很讨厌。”

上面这些问题都是许多读者向我们倾诉的，我们也做了许多这方面的调查研究，以寻找合适的解决方案，这样就可以尽早地避免这些烦恼。《婚姻规则》为你的这些疑问做了圆满的答复，而且还讲述了更多……

1995年，当我们写《婚姻规则》的时候，仔细地研究了男女约会的情况。我们注意到，那些看起来冷漠孤傲遥不可及的女孩得到了她们的男友，而那些看起来极易相处或非常热情的女孩子却遭到了感情上的伤害。我们编写了35条规则，以帮助女人更能吸引男人。比如说：“不要首先同男生讲话”以及“首先结束约会”等。因为这些规则做起来比较难，所以在你们相处的前三四个月里，一定要严格地遵守这些规则。在大多数的情况下，最好是等男生向你求爱之后，再按这些规则去做，也只有在他求爱之后，你才知道他已经做出了承诺，才可以稍微地放松一下。

从另一方面来说，婚姻意味着一段很长的时期。因此，“婚姻规则”虽然不及“约会规则”那么严格，却必须是一种生活的方式。约会法则就像一段短期的节食——你没有同他上床；几个月来你保持着一种神秘感，直到他坠入爱河；而这跟你几个月不吃甜点，就是为了夏季能够穿上迷人的泳装没有什么两样。不过，“婚姻规则”是一个需要用一生来维持的计划。谁都能减掉20磅，可是，又有多少人能保持下去呢？许多女人都知道如何得到一个男人，但是，又有多少女人能过着幸福的婚姻生活呢？在这里，我们所强调的不是得到一个男人，而是留住他。也就是该做些什么才能使他幸福？这与使他意识到婚姻的重要性，对妻子变得体贴周到，成为一个热心的“婚姻游戏者”一样，都是非常基本的。这也意味着需要做些额外的工作——做些有意识的努力，而不是唠唠叨叨，或者单纯地支持他的想法。所有这些都需

要努力去做。

不幸的是，不管你是否接受，婚姻中的大部分或全部的感情工作都必须由你来做。这不是相互的。证据是：是你在读这本书，而不是你的丈夫在读。他可能正在读一本惊险小说或一本如何在股市中赚更多钱的书。我们并非在泛泛地说，确实就是这样。实际上，你的丈夫甚至可能不喜欢你读这本书，不喜欢你同朋友或者母亲谈论你的婚姻问题。同大多数男人一样，他不喜欢与外人谈论他的私生活，他相信，你应该能够自己或同他一起解决你的问题。所以我们并不推荐同你的丈夫一起讨论这本书中的话题，或者是求他读这本书。即使他同意我们的部分或全部意见，他也并不喜欢想像你必须读一本书才能学会如何同他相处。你的丈夫可能不同，也许你的丈夫属于那种极为少见的类型，他阅读男女关系方面的书，还花很长时间考虑如何使你们的关系健康成长。我们向你致敬，向他致敬。但是，大多数的女人并不拥有这种类型的丈夫，所以我们的书是写给这些大多数人的。

事实上，为了得到幸福的婚姻，作为女人，有时需要把丈夫看成想拥有幸福的客户或顾客，也就是让他感到满足。你可能会想，“为什么夫妻之间不能平等呢？”“为什么丈夫不能做你所建议的全部事情呢？”例如，丈夫不要首先说出粗俗的话，或主动向女方献殷勤。我们的答案或情况是这样的：男人和女人是不同的。约会时，男人必须是追求者；结婚后，女人必须做大部分的感情工作来维持他们的关系。我们不是在安慰第一方——实际上是，我们只是想给你一些不同的建议；这些建议的提出是以人性为基础的。不管你喜欢与否，他们都在发挥着作用。所以，不要指望你的丈夫履行他的那部分职责；他可能会做，也可能根本不做。但是，如果你做了自己该做的事，那么他就会对此做出友善的反应。他将感到非常幸福，想与你长相厮守。一个结婚不久的

成功商人向我们寻求婚姻方面的建议时说，“男人要做许多工作，每个女人的工作都应该考虑到男人的需求。一个女人需要“婚姻法则”，并没有过错。对于怎么做，有些女人可能比其他女人知道的多一点，但是我们都需要反省。”

所以我们向你推荐“婚姻法则”，你可能会发现有些法则做起来比较困难，不过人无完人，孰能无过？最重要的是开始，并进行不断的尝试。不久，你就会想按照这些“婚姻法则”来做了，不是因为别的原因，只是因为这些法则确实有效。祝好运！

E·费恩和 S·施耐德

目 录

前 言：我们为什么要撰写婚姻规则.....	(1)
规则 1：在约会时和在婚礼上保持放松	(1)
规则 2：继续做一个与众不同的人	(6)
规则 3：继续寻求自己的兴趣，拥有自己的生活	(9)
规则 4：在婚姻的第一年，一定要降低自己的期望值	(14)
规则 5：成为一个团队	(21)
规则 6：到家后，给他 15 分钟独处的时间	(26)
规则 7：要支持对方	(28)
规则 8：让他赢	(32)
规则 9：接受“有些事情与你无关”的事实	(36)
规则 10：不要给工作中的他打太多的电话	(39)
规则 11：尽可能不要归还他给你的礼物	(41)
规则 12：不要期望得到丈夫太多的体谅	(44)
规则 13：避免引起争执的其他原则	(47)

- 规则 14: 委婉地说明你的意思 (50)
- 规则 15: 不要轻易说出“离婚”这一字眼 (53)
- 规则 16: 说话不要尖声呵斥, 要温柔 (56)
- 规则 17: 比较意味着失望
——不要拿夫君同别人的丈夫相比 (60)
- 规则 18: 不要向自己的单身朋友询问婚姻方面的建议 (63)
- 规则 19: 每周至少举办一次家庭聚餐 (66)
- 规则 20: 不要强迫他说话 (68)
- 规则 21: 不要对他所说的每个词都认真 (70)
- 规则 22: 做你不想做的事情 (74)
- 规则 23: 他可以任意说他的家人, 而你却无这一权力 (78)
- 规则 24: 让他感到他是你生活中最重要的人 (82)
- 规则 25: 倾听他的意见, 并尽量表示赞赏 (86)
- 规则 26: 不要所有的事情都做 (89)
- 规则 27: 找一个晚上来约会 (95)
- 规则 28: 有关性的规则 (98)
- 规则 29: 怀孕的规则 (102)
- 规则 30: 不要抱怨孩子 (105)
- 规则 31: 留在自己的心里, 不要声张 (110)
- 规则 32: 做家务事不要期望得到他的表扬 (112)
- 规则 33: 不要唠叨 (115)
- 规则 34: 结婚以后, 对你已经知道的事情就
不要再挑毛病了 (118)

规则 35：维持已有的婚姻要比重新结婚容易得多	(124)
规则 36：持续执行一个星期的“训练计划”	(127)
规则 37：不要一直在改变自己，也不要尝试的太辛苦 ...	(130)
规则 38：不要认为婚姻劝告就是答案	(133)
规则 39：即使他“欺骗”了一次，你也应该意识到 你们的婚姻已经终止	(136)
规则 40：离婚也要保持自己的尊严	(141)
规则 41：离婚后尽快约会	(144)
规则 42：二次婚姻的规则	(148)
 额外的十五条忠告.....	 (162)

规则 1： 在约会时和在婚礼上保持放松

凭良心说，我真的希望在婚庆日以前，你就已经按照这些“婚姻规则”在做了。我们相信，一旦你订了婚，就会选择一个婚礼日，因为没有无止境的婚约。当一位男士向你求婚时，他会带上一枚戒指，你们的婚庆日应该选在一年内的某一天，拖的时间不要过长。当然，如果你还很年轻（25 岁以下），那么两年的婚约是比较合适的。如果你的未婚夫在婚庆日的选定上敷衍了事，迟迟不作决定，你就应该把戒指归还原主，另觅良缘了。

假设你现在已经有了订婚戒指，并选好了良辰吉日，那么在婚约期间和结婚时的规则是什么呢？

每个月我们都会收到电话、信件和电子邮件，说“多谢，我很幸福。”但是我们也会收到这样的信件“现在我已经定了婚，可是我们却一直在吵架，我感觉他在拖延，我过得很苦，我该怎么办？”或这样的信件“既然我已定了婚，我该多长时间见他一次？是一周三天打一次电话呢，还是每 10 分钟打一次？”有这些担心和忧虑是很正常的。当你们之间的关系从约会发展到确立婚约并计划结婚的时候，维系这种男女关系的动力也会急剧地发生

变化，它引诱你改变自己的行为——一直给他打电话，对你自己、你的工作、你的朋友和所有其他的事情失去兴趣——因为，毕竟你要结婚了。你认为原来的规则在突然之间都结束了。其实这种想法是不对的。如果在早晨、中午还有晚上，男友突然看到你或者收到你的来信，他可能会感到不安。当然，他不可能打算毁掉婚约，但是，他开始想念自己的自由生活，并希望拥有属于他的空间（他会同其他人一起出去，会工作到很晚），这样你就受到伤害了。如果你继续按照规则去做，就不会发生这类事情了。正如我们在“规则”中所说的，并不建议你们同居，但是如果你们已经在一起并计划着未来的婚礼，那么就继续做一个与众不同的人吧（自信、宽容、温和），将你的精力放到如何过一种充实而又有意义的生活上，而不是向他唠叨结婚计划或其他什么事情。

不过，那些最初抓住丈夫的僵硬原则，现在已经不再适用了。他已经追求到了你，告诉了你他爱你，想同你结婚。现在，你们已经是一对儿了，所以可以尽量地放松，你没有必要再坚守原来的“一星期同他见面的次数不能超过3次或电话上的谈话时间不能超过3分钟”的原则。既然在计划着结婚和两人的未来，你们就可以更加频繁地会面，甚至住到一起。因为很显然，你需要给他打电话来讨论某些事情。这里的关键是你怎样做——你平静、风趣、快乐，仍然拥有自己的生活，而不是突然地变得特别需要对方或离不开他——这将是一个幸福的婚约，它与一个压抑的婚约完全不同。你没有必要让自己在对方看来一直具有挑战性，他喜欢同你在一起。还有，与约会不同，你可以更加经常地给工作中的他打电话。只是要保证，通话要快捷、切中要害，而不是寻求同他说话或者开展马拉松式讨论的一个借口。有关婚礼的一个标准的对话应如此：“你好，宏，鲜花收到了，星期二我去试衣，以后再说，爱你……”

现在，有关婚礼的计划：大多数的女人在计划婚礼时都会变得极度兴奋——有太多的细节需要考虑，有太多的快乐需要静静地享受，有太多来自家人、朋友和亲戚的建议。要努力保持神智清醒。如果你的行为像一个完美主义者，那么你会使你周围的人（包括你的未婚夫）对你着迷，保持放松，最好深入本质考虑一下，不要让好莱坞的华美婚礼转移你的注意力，而完全忽视婚礼本身的意义。你马上就会与梦中情人结婚。要记住，婚礼只是你生活之中的一天，而不是动画片。所以，如果鲜花是淡紫色的而不是粉红色的，你该怎么办？如果你真正想要的摄像师已经与别人约好，而你不得不退而求其次选择另外的人，你该怎么办？你会让这些破坏自己那伟大的一天吗？最好练练瑜伽功或者沉思冥想，这样就将最重要的问题优先加以解决。

我们都知道，使自己紧张的女人把婚礼计划搞得一团糟，甚至也很难好好享受自己那伟大的一天，并且遗憾终生。不要让这些事发生在你身上，不要去绞尽脑汁地去考虑该把家人和朋友安排在哪个座位上，不要因为担忧宴会规模是否够大、客人会不会挨饿，或者他们是否会抱怨食物之类的事情而睡不着觉。从来没有人会在婚礼上挨饿，至于人们如何评价宴会并不重要。总是会有评论者的，他们会认为应该有更多的热菜或者认为乐队太吵。只要尽力而为就可以了。你不可能让每一个人都满意的。如果你正在计划婚礼，那么这是非常值得学习的一课。即使你结了婚，这些也很有用。尽力而为之，然后顺其自然。让自己快乐起来，其他人也会加以效仿。

在婚礼计划中，你的未婚夫做什么不是你所能或应该控制的。有些男士拒绝留下任何遗憾。对于这种类型的人来说，不让他们走访两家或三家的举办婚宴的酒店、乐队或摄影师，他们就不会感到满足，他想找到婚宴经营业的佼佼者。他会在选择最好的婚庆歌曲上绞尽脑汁，甚至他还会对花色图案的安

排感兴趣。他想让这次婚礼成为一生中惟一的经历，因为他不打算再结一次婚。对于蜜月旅行，他也会如此要求，他会找最好的旅馆、要求有最好的度蜜月设施（地方之大足可提供6个人举行晚会），要选择很高的楼层，这样就可以将城市的美景尽收眼底。他将在最好的餐厅，预定位于恰当角落的最精湛桌子来就餐。钱并不重要——即使他没有多少钱。如果你男友在这方面表现出极大的兴趣，那么就请激动、兴奋吧！即使你不像他那样如此热衷，也要顺从他的这份热情，有些新娘就没这么幸运。

你的未婚夫也可能对结婚计划表现出很少的兴趣或根本不感兴趣；他认为这是女人的事情，不论怎样操办都行——他乐于向你的家人、你的闺中密友、甚或是他卧室里的一瓶花发誓。不要探究他漠不关心的原因，也不要唠叨他应该发挥更积极的作用，有些男人就是对复杂的婚礼不感兴趣，就是对他自己的婚礼也不例外。就请接受这一事实吧！他会在教堂圣殿里表现得更热情一些，但这也许是一种可能吧！如果是这样，那就同你的伴娘、家人、朋友一起计划婚礼好了。你应该感到高兴他完全相信你的计划能力。

对于如何举办婚礼的不同意见，就让它轻易地过去算了。假想一下，你同你的未婚夫在举行婚礼的规模上有不同的意见，你想要大的，他却想要小的；你想要乐队，他却想要主持人；你想要专业摄像师，他却想请他的朋友乔给拍快照，那就按他的主意办。不要发脾气，也不要坚持采用你的作法。也许，小规模婚礼不见得就是坏事，特别是如果他想省钱来买房子建立一个家庭的时候。不论他的原因如何，我们认为，听取并考虑他的意见是很重要的。不要把你那豪华的灰姑娘式的婚礼童话意象强加于他。让他放松一下吧——他追求到了你，向你求婚，给你买戒指，还许下诺言要与你共度终生。如果你坚持

要一个大规模的豪华婚礼，他却坚决不同意，那么你们二人谁都不会快乐。还有，婚礼前太多的争吵并不是走入教堂的快乐方式。

最舒心的婚礼是新郎和新娘非常快乐并彼此相爱的那种。所以，如果你们属于这种情况，那么你的婚礼将会是你所希望的。

规则 2： 继续做一个与众不同的人

当你还是单身的时候，大概都有这样一种态度，即“做一个与众不同的人”，你相信自己能经受一次糟糕透顶的约会的打击。你坚信终有一天你会找到合适的人，他爱你，只因为你是他的惟一。这里，我们要求你在约会前鼓足勇气，相信自己。

当你已经结婚时，必须继续相信自己仍然是一个与众不同的人。不过，其中的意思是坚信你的丈夫爱你并欣赏你，你会拥有一个成功完美的婚姻。也就是说，将你约会时的自信用于做一个幸福的已婚女人。我们所要说的确切意思是什么呢？这里有几个范例：

保持一种积极的态度。这会有助于你保持乐观、不愤世嫉俗的生活态度，别看杯子也不顺眼。即使你的一些朋友已经离婚，或者这是你的第二次婚姻，你也要相信爱情和婚姻。你时常微笑，你极易相处，你不是牢骚满腹，你不怨恨别人，因为你知道怨恨伤人更伤己，只能给生活增添烦恼，所以你不能容忍对别人的怨恨超过5分钟。你相信，在大多数情况下，好人会有好报。所以，你努力做一个好人。你不在意别人认为你幼稚或者是一个盲目乐观的人。倘若这样想，你就会感到幸福。其实，这正是你

应该考虑的。

如果你有工作，那么你会做完工作就回家。你不让工作成为自己的全部生活，你很均衡，相信家庭第一、事业第二，你优先考虑的事情都在同一条水平线上。你不羡慕其他人所拥有的财富和所从事的工作。

不要对任何事情都小题大做。例如，你的丈夫在晚会上同一个楚楚动人的女人谈话，如果你相信他，就不会在驱车回家的路上向丈夫盘问有关这个女人的事情：“你认为她漂亮吗？如果你还单身，你会约她出来吗？”不要干涉他的自由。你丈夫是可以同其他女人谈话的，也可以发现她的动人之处。这只说明了他是个男人，有眼睛。曾经有一个已婚女人给我们打电话抱怨，她丈夫的旧相好每隔几个月或一年就打电话给他，只是为了向她丈夫说“你好”。她想知道自己该如何处理这件事。我们告诉她什么也不要做。只要不是她丈夫主动给那个女人打电话，就没有问题，作为妻子，真的没有什么可担忧的。

你在控制自己，努力使自己平静下来。你练瑜珈功或者练冥思苦想；你练十二步功，点蜡烛，读圣经；你周六去庙宇或者周日去教堂，总之，你努力寻求一种方法摆脱日常生活带来的懒散，摆脱鸡毛蒜皮的困扰，摆脱可能使你们的婚姻陷入僵局的烦恼。站在中性立场来考虑，你就会知道，日常的训练、祷告或者你做的每一件事情都将给予你摆平这一切的力量。所以，要留出时间以这种方式来关照自己，这样你就不会生活在一个接一个的危机当中了。你的生活不是肥皂剧。你不会让人或事破坏自己的宁静生活。你知道幸福源自内在的东西。

但是，你并非福音传递者。如果你正在执行某项自我改进的计划，你反对长皮毛的东西，你是素食者，远离吸烟者和“再生者”，那么你就不会尝试与每个所接触的人（没有人喜欢狂热分子，他们太无聊）谈话。你知道你只是过着自己的生活，并不想