



琳达·布鲁姆

查理·布鲁姆 著

习欣 译

幸福的途径

MORE
effective routes to
HAPPINESS



也许，世界上最难完成的任务，
是一个人爱另一个人。
它是人生的终极追求也是最后的考验，
其他的一切都是为了它。

——里尔克·莱纳·玛丽

我希望我在
婚姻中知道的
101件事

中国文联出版社
CHINA FEDERATION OF LITERATURE AND ART CIRCLES PUBLISHING HOUSE

幸福的 MORE 途径

effective routes to
HAPPINESS



琳达·布鲁姆
查理·布鲁姆 著 习欣 译

中国出版
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的途径：我希望我在婚姻中知道的 101 件事 / (美) 布鲁姆 (Bloom, L.), (美) 布鲁姆 (Bloom, C.) 著；习欣译. —北京：中国画报出版社，2010.6

ISBN 978-7-80220-817-9

I. ①幸… II. ①布…②布…③习… III. ①婚姻—通俗读物
IV. ① C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 105504 号

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2009-5188 号

Original Title: 101 Things I Wish I Knew When I Got Married
First published in the United States of America by New World Library
Text Copyright©2004 Charlie and Linda Bloom
All Right Reserved.

Simplified Chinese Copyright©2010 by China Pictorial Publishing House
Simplified Chinese language Edition arranged with New World Library through
Copyright Agency of China

幸福的途径：我希望我在婚姻中知道的101件事

出版人：田 辉

作者：琳达·布鲁姆 查理·布鲁姆

责任编辑：刘晓雪

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100048)

电 话：88417359 (总编辑室兼传真) 68469718 (发行部)

88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpbh1985@126.com

监 制：敖 晔

印 刷：北京中达兴雅印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：32开 (889*1194)

印 张：8

印 次：2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80220-817-9

定 价：25.00元

版权所有 翻版必究

前言



婚姻地图和资深向导

大多数人相爱时，都沉醉在一系列“童话”之中，比如“对彼此的意义”，或者“从此过上幸福的生活”。现在，我们想到那些曾经想在自己生活中演练的浪漫影片情节，唯有一声叹息。我们就像《绿野仙踪》中的多露茜，清醒之后，发现自己身处在一个完全陌生的地方，激情的帷幕后，只是我们触摸不到的镜花水月，它们也不是维持珍爱的必需。

影视剧中的爱情都极其简单，却是我们对爱情有限的知识和理解的来源。但，我们会很快发现，现实情况大不一样。现实生活中离婚率迅速上升，但数据本身并没有告诉我们问题出在什么地方。

根据我们调查的不同群组，我们意想不到的，原来人们对于经营爱情的训练，连开车的训练都远远不如。这样一来，很多人在维持爱情的过程中遇到困难，也不足为奇了。我们在全球各地旅行三十多次，与每个地方的夫妻分享这些爱情故事和爱情技巧。每到一处，我们常听到同样的问题：如何才能建造真正的婚姻？

琳达和查理在他们的婚姻研究中一直遇到这样的问题。在此，他们与大家分享的是与此相关的真知和实用技巧，这就是在结婚中需要知道的 101 件事情。

我们无数次地听到“如果……”的说法：“如果我能更多地了解她”、“如果我们有机会学习如何维持爱情”、“如果我们知道如何倾听对方”……这本启发性的书没有这些“如果”，它很实际地提供了建立和修复婚姻的各种可操作性的方法。你将从书中找到探索婚姻这个领域所需的支持和技能，让你的婚姻更加美满。

这本书的可口之处还在于它的形式言简意赅。你可以在每一页找到“美味佳肴”。一章一章地消化，你会发现你的婚姻没有经过艰苦的努力和斗争就已经蓬勃发展了。多么新颖的理念！

书中的夫妻成功之道非常有用，它们包涵着深刻的智慧。布鲁姆夫妇阐述了人们咨询最频繁的问题，这种方式能够让你活得更轻松，并且以全新的眼光看待你的爱人。就像你学习了一种全新的婚姻语言，旁边还有一个好朋友耐心教导你，或者说，像拥有一幅婚姻地图，上面还清晰地标注着所有的坎坷和弯路，而琳达和查理·布鲁姆就是资深向导。

我们将这本书郑重推荐给所有正在寻找改善婚姻之道的人。



——《用心长爱》的作者

卡斯琳 & 盖伊·亨德里克斯



那些差点杀死我的，让我更强大

1

1999年2月，我接到妹妹克莱尔从洛杉矶打来的电话，她说要和男朋友迈克结婚了，问我可不可以挑选一段与婚姻有关的文字，作为婚礼的致辞。我当然答应了她的请求，并立刻开始挑选最合适的篇章。我找了大量的章句、诗歌还有故事，它们可能都可以用。但问题是，没有任何一个能完整地表达我的意思。它们都论说了婚姻中某个方面，比如奉献、守诺，还有婚姻的好处、幸福、问题——但是每一个说的都只是一个方面，而不是婚姻的全部面貌。

我想送给克莱尔和迈克的，是更全面的東西，包括婚姻的可能的前景，以及他们未来可能需要认识的问题。在琳达的鼓励下，我不再寻章摘句，决定自己撰写。于是我开始罗列自己希望在结婚时知道的东西。我把和琳达在一起三十年的经验告诉大家，希望克莱尔和迈克能够避免，我们经历过的一些苦楚和挣扎。

我开始总结五十多条，不过为了节省时间缩减到了二十五条。婚礼进行得非常顺利，我致辞时看到听众们频频点头，他们时而眨眼示意，还有人暗暗互撞一下手肘，再加上不时打断我说话的



吃吃笑声，于是我忍不住把所有的这些都和大家分享了。之后，包括部长在内的许多人，都向我要书面稿。他们把我说的很多建议和观点都打印了。在回程的八个小时里，我和琳达又想到了更多。这样，到我们旅程结束时，我们已经有了八十条。两个星期后，这个数字超过了一百。到最后，我们想到了近两百条。（我想这表现了我们结婚时有多少不知道）。最后，我们从这些纷繁的建议中筛选了一些我们认为最好的，拿给我一些作家或者婚姻专家或者身兼此二职的朋友们。结果非常受欢迎，但我们的读者毫无例外地对此有个建议（其中包括两篇评论），都希望我们把这些润色出版。

我们决定用上我们家、咨询人、朋友和学生们的逸事，将这些家庭秘史和先前的建议结合在一起，当然，除我们自己外，其他人都是化名。我们已经和参与到我们工作室中的人分享了二十年来的许多努力的细节，学会了用我们的经验、教训还有发现，去帮助年轻的夫妇们，帮他们避免一些婚姻中的失误、阻碍、僵局或者困境，还有其他婚姻生活中不可避免的困难，或者至少是帮他们从中解脱。

虽然我和琳达都是受过专业训练的婚姻顾问，都有超过二十五年的从业经验，但书中出现的绝大部分事例都是我们的个

人体验，而不是我们从毕业的学校学来的。我们的从业执照不是挂在墙上的那张加了边框的资格证书，而是我们经历中的疤痕和伤口，以及我们随后从中学习和复原过程中的收获。

尼采说：“那些差点杀死我的，让我更强大。”婚姻似乎也是这样的：婚姻中不可避免遇到困难，作为其中的一方，我们或者从中学会成长，或者就冒婚姻破裂的危险。和许多已经离婚的朋友一样，我和琳达几乎经历了同样多的压力和问题。我们的咨询人和学生呈现给我们的问题，我们几乎都亲身经历过。我们几次都快要失去我们的婚姻了，但每次我们都能将它从边缘拉回正轨，而不是让它继续恶化。

我们的婚姻濒临绝境已是数年前的事情，以后似乎也不会再出现。尽管如此，再好的婚姻也没有保证书，将良好的关系视为当然，完全跟着感觉走，绝对会危害良好的婚姻关系。



——查理

2

今天，能够与各位分享我们的婚姻经验，我们感到很荣幸。这个机会来之不易，我们的爱情果成熟得相当艰难。当查理在克



莱尔和迈克的婚礼上致辞时，我为我们共同的成就感到骄傲。

我们的婚姻在大量的危机中幸免于难，在太多的考验中坚持下来，所以我们能够有一些资格来说婚姻中可能的情况和问题。查理为妹妹和她的新婚丈夫提供的这些经验，我们都很希望在我们结婚时就已经知道了。如果我们能够早些了解和掌握这些事实，我们可以少受很多折磨。

不知道有多少次，当我们共同挣扎时，我希望我有个睿智的亲人，能够给我们些指导，帮助我们 from 困境中走出来。但是没有这种可以咨询的家人，我转向了心灵导师、讨论会、磁带、作家、婚姻顾问，还有朋友们，我还曾试图通过自己努力来找到办法。现在，我希望为那些像我以前那样寻找它的人们提供帮助。

在结婚的最初几年，我和查理都知道我们需要的是什么样的婚姻，但问题是怎么实现它，这比我们想象的要复杂得多。我们的生活方式和爱好不同。融合它们需要付出行动、热情还有时间。我坚信我们能够做到这一点，并且牢牢地坚守着自己的认识和信念。

我们的困难来源于多方面因素，特别是我们刚结婚的几年。结婚时我们都只有二十一岁，相当不成熟。我们都在寻找情感的安全感，但我们自己谁也没能让我们两个人感觉是一个整体，可

以互相依靠。我们对爱是什么有非常扭曲的幻想。我们没能作好准备去承担起一个健康的婚姻关系，我们谁也无法在我们的家人中找到一个婚姻范例或者我们之前的什么理想的关系。但我们都在找一个人，帮助我们从过去的伤痛中走出来。

我们结婚不到两年，第一个孩子就出生了，当时我们都是全日制的研究生，没有工作，负债累累。好几次，压力大得让人几乎无法承受。当时我们之间也有巨大的分歧。虽然大多数夫妻能够让彼此的不同之处互补，但我们似乎总是非常极端。我们大部分个性相反，两个人各执一端：我很细致，而查理大而化之；我支持严格的家庭教育，而查理不是；我喜欢外出参与社会活动，而查理更内向些；我上床早，而他总是熬夜到很晚；我喜欢到机场时还有几个小时的富余，而查理十五分钟都等不下去；我认为要有计划和准备，但查理喜欢随性而为；我受到压力时喜欢找别人，而查理喜欢独处；在教学时，我喜欢做笔记，而查理喜欢即兴而为；我是个讨论者，他是个思考者；我攒钱他花钱……我还可以列出许多，不过你们已经明白了我的意思。多年来，我们不知道被问多少次：“你们怎么到一起的？你们又怎么坚持下来的？”

刚结婚时，因为谁也不知道怎么对待我们之间的分歧，我们



摩擦不断。但让我们处于不幸的不是分歧本身，而是我们对分歧的反应。和许多夫妻一样，面对分歧时我们曾经试着改变对方或者改变自己，让我们的个性中和，以此在根源上消除冲突，这在当时似乎是个好办法。但最终我们发现，这种方法没什么用，还会让我们自身或者我们之间陷入更深的冲突。

当然，我们的婚姻中更多的不是痛苦和斗争。如果是这样，我们不会也不能继续在一起。从我们开始，我们就被彼此深挚的爱恋联系在一起，这使我们通过了折磨、权力争斗、失望甚至背叛这些考验，作为一对夫妻，作为一个家庭，我们共同经历了无法估量的快乐。

不过，即使是最牢固的结合，在婚姻中持续的争吵，也不能不付出代价。对于我们，转折点在 1987 年，当时我们已经结婚十五年了。冲突和挫败使我们疲惫不堪，我们都开始问自己，我们继续在一起有什么意义？我们越想保住我们的婚姻，保住这个家庭，那些无法协调的矛盾就越让我们疲惫不堪。那时，我们简直明白了为什么相爱的夫妻最后会以离婚告终。这种认识让我们痛苦，也让我们解脱，我们都很伤心，因为我们的婚姻好像走到了尽头，但与此同时，我们也减少了那些没完没了的争吵。幸好，我们清醒地认识到了面临的现实——我们可能会离婚，失去我们

实际上最珍爱的婚姻。我们知道还有其他的选择，于是从对分歧的容忍中跳出来，转而重视它们。

既然消除分歧的尝试没起作用，我们开始试着接受它们、尊重它们、欣赏它们，看我们能不能从中发现一些暗藏的东西。我们发现，至少从理智而言，正是这些分歧使我们在一起，使我们相互吸引。同时，它们是产生我们反应模式的根源。因此我们发现，现在让我们彼此疯狂的，和之前让我们彼此迷恋的，是同一回事。问题既不是改变对方，也不是心甘情愿为对方改变自己，而是既要巩固我们之间的爱和尊重的结合，又尊重我们自身的特质，明白认识我们的不同点，以此来帮助我们，让我们更加相爱更加满足；而不是把它们看成是必须逾越、抗拒、消除的障碍。

这样，就改变了我们的关系，也改变了我们生活中与其他人的关系。同时，在工作中，我也发现，尽管不同的夫妻具体处理方式上和我们并不完全相同，但是处理的原则和结果却是基本一致的。

最后，我们不得不屈服于事实，在相处中变成了现在这样的人，正是我们彼此的领悟和了解，将我们的关系塑造成了现在的样子，也成为了我们珍贵的财富。虽然我们对待彼此的方式还有很多笨拙之处，但重要的是，我们知道了真正尊重的意义。因为

我们曾经那么多次岌岌可危，身处分离和离婚的危险，我们才学会了真正的关怀彼此，关怀我们的婚姻还有我们自身。正是从危险的边缘，我们才学到了极大的尊重、相爱。

虽然我们学到这一课的过程很艰难，我们却得到了十分甜蜜的回报——极大的融洽、安心和喜悦。所以，我们希望这本书不仅帮助你领会这些观点的力量，更能够在自己的婚姻中得心应手的运用。



——琳达

3

《幸福的途径——我希望我在婚姻中知道的 101 件事》是为所有处于、曾经处于、或将要处于婚姻中的读者准备的。如果你认为婚姻不仅仅是为了得到约束、得到尊敬，也不是满足个人需求的便利安排，这本书是为你准备的；如果你不愿意满足于目前不美满的婚姻，努力要改善，这本书是为你准备的；如果你在最糟糕的情况下，还相信婚姻相信爱情理想……这本书是为你准备的。

我们是两个普通人，只是由于好运——善意的帮助、努力工作、责任感还有对于共同的理想和对未来的坚定信仰，才使婚姻

从不幸中走出来，我们也从我们的经历中学到了很多。我们没有任何过人之处，我们可以做到，你也能。

在这些章节中，我们没有告诉你要做什么，而是提供了我们对于你自身努力的信心，我们深信人类有力量治愈过去的伤痛，这种力量还会因此更加强大。正如我们都已经发现的这样，正是伤害锻炼了我们的能力，给我们的生命带来了更加充实的欢乐和爱情。

这一系列指导建议，是从我们婚姻的蓬勃发展的原则中提取的精华，也是从我们的客户、学生和老师中得到的灵感；对于刚刚步入婚姻的年轻夫妇，本书的许多课程应该可以帮助他们解决很多困难。对于老夫老妻们，我们的建议应该也能够为良好婚姻的要素提供新的视角。

根据我们的经验，生命的最深刻的满足来自我们最亲密的婚姻。通过在共同的关系中应对挑战，我们自己的生命也发展出了更成熟的意义。婚姻比其他任何关系，更能唤起我们潜在的渴望和需求，以及我们最深的伤痛和恐惧。为了拥有这种强大的力量，满足美好生命的需要，我们用坦诚和真实的心，使自己更加完整、成熟、体贴。



《拥抱所爱》的作者史蒂芬·拉维，曾在他的一个工作室把婚姻称为“极限运动”。他说，结婚一个星期，胜过关在洞穴冥思苦想一年。

经历了婚姻后，我们不得不同意他的看法——个人自我意识和自我认知的发展，才是理想婚姻的结果和意义。这个过程简单，却不容易。我们希望这本书能够更充分地打开你的心扉，帮助你小心求索婚姻的道路中那些难以言表的财富。

感谢多年来给予我们极大支持和信任的学生、客户。感谢你们，你们勇敢地把自己的实例示范给每一对负责任的夫妻，因为他们正需要这种示范。你们是我们的老师，是我们灵感的来源。

感谢我们的孩子，杰西、莎拉，还有埃本，感谢你们和我们在一起这么多年的耐心，特别是早期，因为我们还未学到这些经验，在生活中苦苦挣扎，是你们一遍又一遍地教会我们宽恕别人也宽恕自己。

十分感谢我们的朋友和师长——斯蒂芬·利文和奥德里·利文。你们让我们牢记，人的存在不仅仅在于感情和欲望；你们教我们在痛苦时依然保持沟通；帮助我们唤醒并且强化那种深入生活和爱情的精神；感谢杰克·柯菲尔德教会我们如何考虑周全；感谢一行禅师关于“如何尽力爱一个人”的思考；并且，他一直

是我们慈悲心的典范；感谢巴利·韦塞尔和约斯·韦塞尔，他们一次又一次地把我们从崩溃的边缘带回。

此外，我们特别感谢南希·鲁尼，她信任我们，邀请我们到伊沙冷学院执教，使得这里成为了我们的第二家园。

最后，感谢那些衷心支持我们撰写本书的朋友们。没有你们，我们无法坚持到底。



——琳达&查理

目 录

Part 1 婚姻银行

1. 幸福不会从天降·····	2
2. 爱之深才恨之切·····	4
3. 让步让彼此融洽·····	6
4. 摧毁婚姻的敌对方式·····	8
5. 你快乐所以你们快乐·····	10
6. 别轻易说“NO”·····	12
7. 别在抱怨中寻求反馈·····	14
8. 双方同意是婚姻的唯一规矩·····	16
9. 承诺是更大的自由·····	18
10. 压抑将婚姻毁坏·····	20
11. 转移自己的关切点·····	22
12. 相爱是一种状态·····	25
13. 最美好的婚姻也可能经历寒冬·····	26

