

婚姻的 大 假相

[美] John W. Jacobs 著

张国敬 钟晓菁

李占起 武春平 译

听专家解读围城里的烦人事

天津科技翻译出版公司

婚姻的大真相



[美] John W. Jacobs 著

张国敬 钟晓菁

李占起 武春平 译

听专家解读围城里的烦人事

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-99-26

图书在版编目(CIP)数据

婚姻的七大假相/(美)雅各布编著;张国敬等译.—2版.—天津:天津科技翻译出版公司,2005.1(2006.1重印)

书名原文:All you need is love and other lies about marriage

ISBN 7-5433-1852-0

I.婚… II.①雅… ②张… III.婚姻问题-研究 IV.C913.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第080941号

Copyright © 2004 by John W. Jacobs, M.D.

Simplified Chinese Translation copyright © 2004 by Tianjin Science & Technology Translation & Publishing Corp.

Published by arrangement with Harper Collins Publishers, Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司

授权单位: Harper Collins publishers, Inc.

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 蔡颢

地址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电话: 022-87894896

传真: 022-87895650

网址: www.tsstpc.com

印刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发行: 全国新华书店

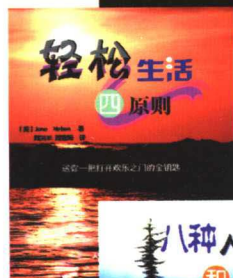
版本记录: 787×1092 1/32 10印张 137千字

2005年1月第1版

2006年1月第2版 2006年1月第2次印刷

定价: 15.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)







前言

在人们婚姻生活中的某个时期,都会遇到这样或那样的问题,这一点是不容否认的。来我诊疗所的夫妻双方当然也不否认他们的婚姻遇到了问题。如果你正在阅读此书,你也会承认你的婚姻也同样存在问题。然而,我见的每个人差不多都曾否认他们夫妻间争斗的严重性,都曾否认导致他们婚姻解体 and 不幸的婚姻之外因素的巨大作用和影响。每一天来到我诊疗所的人们,以各式各样的语言陈述着相同的内容:“我丈夫失控了,管教管教他。”“我妻子把我逼疯了,你能让她别再这样了吗?”“我们总是为一些最最无聊的事吵个不停,你能帮帮我们,让我们好好沟通沟通吗?”



七 婚姻的 大假相

我们生活在一个崇尚个性的社会。有生以来，我们所受的教育是，人们在精神变态上所有问题的根源，只有调整好伴侣情感方面的问题，才能够调整我们的婚姻状况。夫妻双方都习惯于相互指责。然而，实际情况却是，婚姻方面所存在的问题超出了个人的范畴，甚至超出了夫妻双方的范畴，是婚姻本身受到了侵袭。千百年来，我们一直维护的那种对成熟婚姻的亲密伙伴关系极力容忍的社会意识，似乎变得很脆弱。对许多人来说，这种意识已经过时。

如果你想维持良好的婚姻状态，终身享受婚姻幸福，你就必须搞清楚下面这三个至关重要的问题。首先，你必须认识到社会、历史甚至生物学对婚姻的巨大作用，这些作用正在破坏你们的婚姻，正在分化、疏远你们的婚姻关系，甚至使你们离婚。只有认识到现在的婚姻关系是如何的脆弱，你才愿意学会维持成功婚姻所需要的技巧，才会花时间来这样做。第二，你必须真正理解夫妻间由于痛苦和焦虑转化成冲突的自然趋势，认识到在经常发生的争斗与隔阂不断交替上





升的过程中,隐藏着理智与现实的解决方法。第三,你必须自觉自愿并有能力避免这种冲突升级的不利局面,进行有益有效的沟通,并在自己的行为中做出真正的改变。本书会使你明白怎样才能做到这三点。

我们生活的这个社会是婚姻茁壮成长的沃土,于是乎,许许多多的误解、虚幻故事和神话在我们的头脑中根深蒂固,以至于我们很少能够以理智的思维来解决婚姻上的难题。这些假相和不切实际的期望值使我们的婚姻导致失败。在这些假相和不切实际的期望中,大多数已存在了很多年,也有一些是近年才形成的,但它们在同时发挥着作用,在破坏着我们的婚姻。本书会使你认清这些不实之词,认识到这些假相就像是埋设在婚姻旅途中的地雷阵,使你能够在它们爆炸之前绕开或排除它们。

回避问题的危害

当婚姻关系出现问题时,我们中大多数人都缺乏经验,都想维持原状,因为,真正认识到和另外一个人



七 婚姻的 大假相

终身保持一种相爱关系需要做些什么是多么令人恐惧,多么令人悲哀。如果逃避现实,我们就使自己处于被动局面,受到那些破坏我们(最最希望得到的)美满婚姻的不利因素的伤害,这种窘迫局面就会出现。有关婚姻美满的假相容易使我们沾沾自喜;沾沾自喜的心态又促使我们不再把时间和精力花在创造和维护令人满意的关系上。

撰写有关婚姻关系的几乎每个作家似乎都认为,并且想让你相信,如果你的婚姻生活不美满,那么,其责任在你,问题出在你身上,你应该,也能够解决这些问题。甚至很多怀着良好意愿的诊疗专家也都以这种荒谬的思路来实施他们的理疗方案。但事实却刚好相反。许多对婚姻起破坏作用的因素最初并不是由个人的情感问题所引发的,而是由自身之外、我们并不清楚的力量引起的。问题刚一出现时,我们由于不满就互相责备,并理所当然地认为对方应做出改变,使情况有所改善。令人遗憾的是,我们并未认识到那种破坏力仍在左右着我们,伤害着我们的婚姻关系。我们





决不应该逃避婚姻中应负的责任,但在承担这么多责任的同时我们还应认识到这样一个问题,即我们中大多数人并不真正明白到底什么是婚姻,不知道如何建设性地解决婚姻中的问题。这种观点很难让人接受,因为大多数已婚的人都认为自己是婚姻问题专家。事实是,我们自小到大就被灌输了许多有关婚姻方面的观念,这些观念往往是不正确的,而这些观念在有意识或无意识地发挥着作用,广泛地引起或导致我们所遇到的问题。因此,仅仅从婚姻本身找原因是很难解决问题的,我们还必须实事求是地从外部找原因,搞清楚那些改变婚姻结合基本性质的因素。

大多数有关婚姻方面的书籍都把主要精力花在给读者一些改善婚姻状况的简单方法上,而对夫妻双方所面对的严重问题的原因却涉及甚少。这类书籍让读者产生如此的希望:只要你对你们的婚姻花上足够的精力,你和你的配偶就能够保持永久的甜蜜关系。这是我们绝大多数人所愿意听到的。

不幸的是,精心维护婚姻关系并非我们所需要的



七 婚姻的 大假相

全部。我们必须能够接受这样一种观点：对于那种令人心碎，极具破坏性，或者是只具空壳，或者是由于错误的原因而找错伴侣的婚姻，无论你花多大的精力也挽救不了失败的结局。那些想改善不切实际的婚姻神话的人只能把婚姻问题搞得更加复杂。婚姻绝不会一帆风顺。如果我们期望结了婚之后就会永远幸福美满地生活在一起（许多人确实希望这样），那么我们还将会在对解决婚姻中必然出现的问题毫无思想准备的情况下步入婚姻阶段。我们会觉得不完美、不自然，出现麻烦时就会不知所措。



前言

几乎所有有关婚姻方面的书都是由妇女写的，也是由妇女读的。只靠妇女解决不了所有问题，并且，只希望她们来解决问题也不公平。男人必须参与其中，必须施与援手。我为已婚夫妇提供服务已有30多年历史，决不相信男人和女人来自于不同的星球，决不相信只有女人才涉及婚姻关系，因此也决不相信必须是女人来做那些维持婚姻关系的所有繁重的改善性工作。在撰写此书的过程中，我做了很多努力，即道出了



男人的观点,也说出了女人的观点。我的目的是,让女人和男人都觉得此书有价值,能开阔眼界,并获得他们的赞同。书中没有甜言蜜语,但阅读此书就如同拥有一份绝佳的作战方案:了解你所面对的问题是什么,预知对手的强势和劣势,使你取得获胜的先机。

本书以大量事实为依据,读起来可能会让你心里不痛快。如果真是让你觉得心里难受了,我表示歉意,并恳求你的谅解。然而,如果你能坚持读下去,并认真考虑我在书中所讲的内容,虽然有些内容有时会让你揪心,让你惊骇,但我敢保证,最后你会变得更坚强,在解决婚姻问题上会更有把握。维持良好的婚姻关系就像经常做体育锻炼一样,你必须有一个合理的健身计划,认识到健身对你的生命,对你的将来会产生的重大影响。即使你认为没有必要,或者不想做的时候,也要坚持下去。对你的配偶既不能懒惰,也不能自满,这两种态度对婚姻而言都如同死亡之吻。我相信你能够勇敢地、自愿地和我一道直面事实,然后,把该做事做好,使你们的婚姻关系更加牢固。



美满婚姻的新方案

在从事精神诊疗30多年的生涯里,我所接触的所有家庭和个人的经历使我从各种不同的角度认识到,婚姻关系中的不满、不幸甚至离婚乃是现代生活结构的一部分。将来情况也会如此。虽然不同时期的结婚率和离婚率可能会有浮动,但是人们总会想着要结婚,也总会不得不离婚。我们所能做得最好的事就是,尽力提供更好的指导,为那些准备举行婚礼的人做好预备性工作;为那些举行了婚礼,想要建立更美满的婚姻关系的人提供帮助;使那些选择离婚的人把不幸和痛苦减少到最低程度。迄今为止,我们在这三个方面做得都还很不够。一定会有许许多多持久美满的婚姻;但也会有许多对夫妇错过机会,没能进入到这一行列。

2001年,美国健康统计中心的报告说:在所有第一次结婚的夫妇中,有20%的夫妇在5年内离婚;30%的夫妇在10年内离婚;50%的夫妇20年后离婚。一生





只有一次，稳定婚姻的时代似乎已经结束了。

第二次婚姻的状况更糟。在所有第二次结婚的夫妇中，有2/3的人最后以离婚告终，第二次结婚的人比第一次结婚的人离婚速度更快。调查报告还说，关系维持较长的婚姻状况实际上还不如干脆离婚的好，因为那些结过婚的夫妇虽然法律上没有离婚，而事实上已经分开了。还有一些“感情上已经终结”的婚姻，在这些“名存实亡的”家庭中，夫妻仍住在一起，但感情上已经疏远。一些夫妻公开承认他们之所以还生活在一起是因为孩子或者是经济方面的缘故，甚至是仅仅为了面子，而夫妻双方却各有其各自的生活。另外，还有一些夫妇没有公开承认这一点，但在他们之间有相似的秘密条款，这种情况通常都是一方或者是另一方存在婚外情。

还有一种感情上死气沉沉的婚姻。在这种关系中，一方暗自悲伤或是极度不满，但却不让对方知晓。这种情况的婚姻有许多最终都要爆发出来，不满的一方会突然宣称，“我要离婚！”实际上这种情况是“预



七 婚姻的大假相

谋已久”的。人们极力维持他们的婚姻关系,即使情况相当不利也是如此。他们忘不了他们的誓言,忘不了他们以前是多么相爱。他们想改善婚姻状况,虽然并不清楚如何行事。但是,一旦被推过了极限,后悔就来不及了。

在这种即将坠落的危机情况下,我们能坚持多久,还是一个令人困惑的问题。但如果对方能够变得心甘情愿地对待存在的问题,这一坚持阶段会给夫妻双方更多的时间来挽救他们的婚姻,情况还是有希望的。不利的情况是,一旦一方已越过了悬崖,一般来说,你再做什么都会于事无补,不会再把他或她拉回来。

然而,尽管有关离婚和分居的统计数字令人黯然,仍有85%~90%的美国人至少要结一次婚。尽管结婚前签订婚前协议的人数和对婚姻采取玩世不恭态度的人数在不断增加,但是几乎所有我们这些结婚的人都想,并且真心实意地打算永久保持婚姻状态。我们渴望能拥有那种能给我们带来永久满足的婚姻关





系。我们都希望每天早晨醒来时能看到与我们“心灵相通的伴侣”睡在身旁。我们中绝大多数人从小就对这一点确信不疑,并且,在行为举止上表现出来,似乎这种美妙绝伦的婚姻就在不远处等待着我们;有很多人都已经找到了这种美满的姻缘;没有婚姻,就不可能幸福;如果我们最终没有找到它,或者是更糟,或者是我们虽然找到了,但又失去了,那么,作为人类,我们的一生是失败的。

诸如此类的感觉和看法是相当普遍的,然而,根据统计数字所给出的事实,这些感觉和看法不是很愚蠢吗?并且,如果这些感觉和看法是愚蠢的,那么,我们该怎样摒弃它们,怎样更好地接受现代生活中的这些现实呢?如果我们从一开始就不能接受那种从本质上就充满陷阱、极容易受到伤害的婚姻,那种常常是不能如我们预想的那样令人满意的关系,那么,我们该如何建立稳定的婚姻关系呢?再有,如果我们的确接受了这种婚姻方面的事实,那么怎样才能勾画出有助于我们理解和更好地展望未来的婚姻蓝图呢?我敢



七 婚姻的 大假相

肯定,在改善婚姻结构,使结果变得更美好这一方面,我们是大有可为的。我们需要建立更加牢固、更加美满的婚姻关系。

婚姻的基本挑战是:在发现你和你的伴侣之间存在不同并且学会容忍这些不同的同时,必须以一种尊重和爱心来维护你们之间的关系。夫妻之间要保持一种互敬互爱的态度,遇事多商量,同舟共济,分享快乐,共担风险。对许多人来说,做到这一点并非易事。

我认为,改善现状的第一步是接受这一观点:我们正在经历一种历史和社会的重大变革时期,这一变革在剧烈地影响着婚姻关系。每一对夫妻必须彻底搞清楚,这些变革正在影响着我们的维护成功婚姻以及学会如何应对变革的能力。我知道有些人不同意这种观点,他们会全盘否认我们身边所发生的所有事实,否认我们的生活已发生了变化,认为,如果婚姻正在解体的话,那只是因为我们变得自私了,变得不负责任了。持这种观点的人总爱找别的原因,比如,把婚姻解体的主要影响归咎于作为母亲还要工作。他们认为,



前言