



(美) 沃尔特斯◎著 青果儿◎编译

婚姻的艺术

The Art of Aarriage

婚姻
让生命更圆满的
真爱秘诀
★★★★★

这是一部爱情能量书
也是一部婚恋智慧书
更是一部婚姻幸福书

夫妻如何相濡以沫，携手一生？
夫妻如何处理婚后生活中的摩擦和不同意见？

我们必须学习婚姻相处的艺术，懂得如何让对方感到被爱；
学习如何化解冲突，学会接纳和宽恕。

中国华侨出版社



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚姻的艺术 / (美) 沃尔特斯著; 青果儿编译. — 北京: 中国华侨出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5113-4148-8

I. ①婚… II. ①沃…②青… III. ①婚姻-通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第241470号

●婚姻的艺术

著 者 / (美) 沃尔特斯

编 译 / 青果儿

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 250千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4148-8

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



——写给渴望幸福的你

有人说，婚姻是爱情的坟墓。似乎，所有人的眼里婚姻都是让人望而却步的。

婚姻的确是一个需要用心呵护的东西。两个人因相爱而结婚，然而，当甜蜜、温馨、诱人的浪漫色彩在爱情中褪去时，当婚姻缺乏爱情的滋润时，婚姻的解体也就为时不远了。所以，经营好自己的婚姻也是一门高深的艺术。

那么，我们该如何去经营我们的婚姻呢？现在，请允许我先讲一个非常幽默的故事。这个故事总让人忍俊不禁，事情是这样的——

露易丝·亨勒尔的丈夫查理·亨勒尔只喜欢旅游、打猎和钓鱼。每年从4月开始他便离开家，外出去钓鱼或探险，直到10月初才回来，整整半年都在外头游荡，把不喜欢外出的露易丝一个人扔在家里，孤独寂寞的她越来越不欣赏自己的丈夫了，甚至对他忍无可忍。极其厌倦丈夫的她决定将丈夫廉价卖掉，于是刊登廉价转让丈夫的广告，并在广告上附加了许多优惠条件。收购她丈夫的人可以免费得到他全套打猎和钓鱼的装备，还有丈夫送给她的牛仔褲一条、长筒胶靴一双、T恤衫两件以及里布拉杜尔种的狼狗一条、自制的晒干野味50磅。

广告登出以后，社会哗然，很多女士都打来电话询问详情，其中有很多人诚挚地索要她丈夫的联系方式。这让原本认为这样糟糕的丈夫是没有人要的露易丝大感意外。于是她询问了她们的购买理由。

有人说，他的丈夫喜欢冒险，是一个真正的勇者，这样的男人有安全感，可以依靠；也有人认为她的丈夫崇尚自然，懂得生活情趣，和这样的男人在一起生活一定会丰富多彩……各种理由似乎证明这样的男人简直无处寻觅。露易丝听完她们的理由，仔细地想了想，这些确实是丈夫的优点和魅力，只是自己没有发现而已。她不禁庆幸自己还没有将丈夫卖出去，否则就会永远失去这样的好男人了。

露易丝立刻去报纸上登了这样一则小广告：“廉价转让丈夫事宜，因为种种原因取消。”

查理·亨勒尔从外地钓鱼回来，知道了自己差点被妻子廉价处理的事后，忍俊不禁地问妻子最后怎么会改变主意，露易丝充满柔情地说：“如果我把你卖出去了，我又能从哪再买一个你这么好的丈夫回来呢？”两人相视而笑，彼此的心里都充满着幸福的味道。

露易丝从那些想要购买丈夫的女人那里重新认识了自己的丈夫，找回了欣赏与爱。他们的故事也告诉我们，爱其实是一种细心的发现。我们必须学会从不同的角度去欣赏那个与自己相守一生的爱人，因为唯独这样，我们才能保持爱的温度，携手走完我们漫长的一生。

有一个老太太在他们的金婚纪念日里对所有的亲朋说：“其实你们不了解我和我的先生在一起经历的坎坎坷坷，有过争吵，有过茫然。我们是因为看到对方的优点走到一起，又因为看到对方的缺点有了失落，最后才在优点和缺点都拥有的时候感到了幸福。”老太太的话虽简单，却道出了婚姻的真谛。

爱是恒久忍耐，又有恩慈。其实，不论是谁的婚姻生活都不会是一帆风顺的，谁不是在吵吵闹闹、磕磕绊绊中一步一步走过来的？婚姻是生活的重要组成部分，婚姻也是建立在爱的基础上的，所以，要想让婚姻的大厦更加稳固，就必须要有恒久忍耐的爱，这就需要我们彼此的欣赏。

最后，我要给大家一个忠告：爱情在婚姻中变得朴素和平淡是无可避免的，有时甚至还带着几分苦味。如果带着年轻时的风花雪月和初恋时的浪漫情怀走过婚姻，婚姻不仅会令你失望，而且还会以消亡来向你抗议。

所以，你要带着一种责任和义务走进婚姻，婚姻才会向你展示无限的魅力。学会经营你的婚姻，懂得婚姻的艺术，你才会在婚姻的老房子里找到快乐。



第一章 人生路上最重要的决定

婚姻不是美丽的幻想，也不是残酷的现实，婚姻只是人生的重要过程之一，只是要全力以赴的事项而已。亲爱的你，即使你现在对婚姻还是一无所知，但一旦决定要结婚，就必须先要正面了解婚姻到底是什么样的，只有明白婚姻最真实的样子，才能笃定地步入婚姻的殿堂。

没人告诉我，婚姻原来是这样的	三
婚姻是爱情的归宿还是坟墓	七
面包和爱情，谁是婚姻的养分	一三
你也曾相信的婚姻谎言	一八
婚姻是自我完善的旅程	二四

第二章 你会遇到最好的“那个人”

最美满幸福的婚姻，真正的问题不在于你的另一半是否是你的最佳配偶，而在于你是不是正努力成为最适合对方的人。夫妻双方如果都抱着这样的态度经营婚姻，所谓幸福，也是一件颇为简单的事情。

如何遇见你的最佳伴侣	三一
父母反对的婚姻，请三思	三八
远离已婚的他（她）	四四

提前规划你的婚姻蓝图	四八
幸福的人，跟谁结婚都幸福	五三

第三章 亲爱的，我们不要再互相伤害

为什么原来相爱的两个人，一旦结了婚以前的甜蜜就没有了踪影，有的时候竟然会恶语相向，互相伤害呢？为什么在结婚之后就看不见对方的优点不能互相容忍了呢？真正的爱情杀手不是婚姻，而是日常的琐碎和争吵中彼此高傲的心。

你没学过的婚姻情商课	五九
琐碎小事给彼此带来的伤害	六五
到底是 你变了，还是他变了	六九
真正的爱需要互相尊重和理解	七四
共同的梦想是婚姻的保鲜剂	七九

第四章 让两性关系和谐的真爱秘密

婚姻中，妻子总以为男人婚前婚后的变化是对自己的厌倦，却不知道婚姻总是要归于平淡的。有了家庭，男人承担的责任和压力很多，很多时候都是那么力不从心。而丈夫则认为妻子变得越来越不可理喻，却忽视了女人天生就是缺乏安全感的，她有那么多的担心，就是因为怕自己的婚姻大厦不够稳固。记住，婚姻不仅跟爱情有关，也与生活有关！

婚姻是一种亲密的关系	八七
没有对错，只是不同	九三
性格迥异的两个人如何相处	一〇一
男人出轨背后的真相	一〇五

你的婚床上，躺着几个人	一一二
婚姻背后的孤独	一一六

第五章 爱的发声练习——沟通的艺术

一个再幸福美满的家庭也会有出现矛盾的时候，当婚姻生活里出现矛盾的时候，不管是消极忍耐，还是视而不见，都只会让矛盾升级，我们会从能忍则忍，变成忍无可忍，最终让我们的婚姻以失败收场。要保持婚姻的健康，不仅要及时清理各种垃圾，还要懂得清理的方式，这就是沟通的艺术。

你是一个善于沟通的人吗	一二五
别让沉默“断送”婚姻	一二九
是什么捂住了你的耳朵	一三六
如何向对方表达你的不满	一四一
你如何看待责备和批评	一四七

第六章 惊人的能量，揭开爱与性的神秘面纱

性冲动是一种自然能量，它和吃饭其实就是一回事，是人最基本的需要，也是关系到人类生存繁衍的大事，更是爱情和婚姻中不可或缺的部分。我们需要通过性来感知爱、感知关系，感知与爱人成为一体的安全感和亲密感！

让人惊叹的能量	一五五
因爱而性，还是因性而爱	一五九
性爱吸引力是保持婚姻的支点	一六二

第七章 延伸内心的力量，幸福婚姻的心灵法则

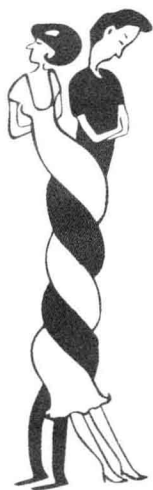
婚姻并不是爱情的终结，而是幸福的延续。婚后生活才是幸福的真正开始。要获得婚姻幸福的最有效的方法是两个人都提高自己、修炼自己、完善自己，当你不停地为婚姻注入自己的爱和力量，自然能让你的婚姻赢在起点，决胜终点。

爱别人之前，先学会爱自己	一六七
你的人生，不能被婚姻绑架	一七二
“我想，我想”，不要再胡想	一七八
放弃改变对方的念头	一八二
不要妄想干涉对方思维	一九一
不是相爱就可以结婚	一九五
你所拥有的，正是你所期待的	一九九

附录：幸福婚姻的七个处方	二〇三
关于改变的六大误区	二〇六

第一章 人生路上最重要的决定

婚姻不是美丽的幻想，也不是残酷的现实，婚姻只是人生的重要过程之一，只是要全力以赴的事项而已。亲爱的你，即使你现在对婚姻还是一无所知，但一旦决定要结婚，就必须先要正面了解婚姻到底是什么样的，只有明白婚姻最真实的样子，才能笃定地步入婚姻的殿堂。



没人告诉我，婚姻原来是这样的

罗曼·罗兰

婚姻的唯一伟大之处，在于唯一的爱情，两颗心的互相忠实。

上帝为什么要创造婚姻

“孤独是上帝眼中第一件不好的事情。”英国诗人约翰·弥尔顿如此说。可见，关于孤独、关于寂寞、关于与世隔绝的生活，都是与上帝的创造目的相违背的。上帝让男人与他人共同生活，把女人和男人紧密结合在一起，让夫妻之间成为彼此最为重要的人，目的就是为了让人们相伴而居，不再孤独。

让人相伴而居是上帝创造婚姻的初衷，因为上帝认为人们独居不好，那么，上帝所说的不好，表现在各个方面。如对身体不好，因为身边没有他人做伴；如对感情不好，因为没人与我们分担，等等。

关于婚姻，你怎么想

在看这本书之前，想必你已经对婚姻有过千百遍的幻想，现在请你回想一下，曾经的你，是如何看待婚姻的，请你思考这样的问题——



1. 你想象中的婚姻生活是什么样的？你现在的婚姻生活与你想象中的
一样吗？

2. 你是不是也期望婚姻可以改变你原有的生活方式？

3. 你期望你的伴侣能为你做什么？

4. 你的伴侣希望你能为他做什么？

5. 在婚姻这件事上，你与你的伴侣是否有着不一样的期待？你是如何
发现其中差异的？你和你的伴侣坦诚地讨论过这些差异吗？

认真地思考过后，现在，关于婚姻究竟是什么？我相信你一定有了自己的
看法。下面就让我们考察一下构成婚姻的几个因素。

婚姻是上帝给我们的最好礼物。

婚姻给予我们机会，让我们学会如何去爱。

婚姻是生命中的一次旅程，当我们行走在路上，有许多的岔路口，面临
众多的选择，我们必须学会为自己的选择负责。

婚姻是我们每个人心智成熟的旅程，自我完善的过程。

婚姻不是爱情的结局，而是人生的另一种生活方式。

婚姻是一种亲密关系，夫妻之间的亲密感无所不在，精神、心智、社
交、情感和身体各个方面都会得到体现。

婚姻是相互给予，相互依存。

婚姻就是同甘苦，共患难。

是什么原因让你步入了婚姻的殿堂？让我们来回想一下结婚前的日子。你
是否还记得那些对未来充满梦想、期待和希望的日子？在那段时光中，婚姻是
不是有举足轻重的位置？你又希望婚姻能够带给你什么？下面的这些希望，也

是你曾经所期待的吗？

我希望与我爱他（她）朝夕相对，共度一生。

我希望婚姻能让我的生活更加幸福。

我希望有一个人与我共享未来，一起丈量我们的人生。

我希望婚姻能填补独自生活的空缺。

我希望婚姻给我带来安全感，不要孤孤单单走完一生。

这些期待听上去都是合情合理、无可厚非的。可是，我们的“希望”只能算是婚姻带来的附加利益，没有哪一条能够作为婚姻大厦的支柱，我们身边的很多人即便步入了婚姻的殿堂，却对自己将要承担怎样的责任一无所知，这也难怪他们的婚姻自始至终都充满了动荡与不安。

关于婚姻，别人怎么说

关于婚姻，很多人都下过定义。心理学家韦恩·奥茨说：“婚姻是彼此担当的爱的承诺；是由悔改和宽恕构筑的二人世界。”心理学家大卫·奥格斯伯格还指出，婚姻远不只是相爱之人的个人行为，或是合同双方的公开举动。步入婚姻殿堂的人们之所以会遵守它，不是因为他们受到法律的约束，也不是因为他们害怕受到制裁，而是因为他们无条件地缔结了誓约。可以说，这一誓约比任何法律文书都更庄严、更持久、更有约束力。

在一些心理学家、婚姻顾问和牧师眼里，结婚就是双方签订的合同，而且每一份合同都包含着若干带有条件的条款，这里所说的有条件的条款是指合同中的双方——无论公司还是个人——被明确要履行的义务，也就是说，如果合同中的甲方没能履行义务，那么乙方就要被免除责任。看到这里，或许有人要质疑了，“结婚典礼上和婚姻关系中怎么能讲条件呢？”没错，有谁见过结婚誓词中有这么说的：“如果丈夫疼爱妻子，那么妻子就履行合同”，“如果妻子

顺服丈夫，那么丈夫就履行合同”。

可是，婚姻之中是没有免责条款的。那么，既然婚姻不是一纸合同，又是什么呢？婚姻，是双方做出的无条件承诺。婚姻，是一个男人和一个女人做出的一生的无条件承诺。

在本章，我们即将和大家讨论的正是婚姻的真正意义，在明白人类创造婚姻的目的之时，也请大家认真反思一下自己的婚姻关系，我们相信，你对婚姻的信念和期待对你与配偶之间的交流势必会产生直接的积极影响，这正是经营婚姻的一种艺术。

罗曼·罗兰，1866年生于法国克拉姆西。思想家，文学家，批判现实主义作家，音乐评论家，社会活动家。诺贝尔文学奖得主。他的小说特点被人们归纳为“用音乐写小说”。也是传记文学的创始人。

婚姻是爱情的归宿还是坟墓

歌德

爱情是理想，结婚是现实，把理想与现实混为一谈，岂能不自食其痛苦之果？

婚姻是爱情的终结还是延续

没有结婚之前，你是不是也听到过不少结婚之后爱情变味之类的故事，当你听到这些故事的时候，你是不是也曾对婚姻感到无比地失望。又或者，你会抱着与众不同的侥幸思想，认为自己的爱情是世界上最为纯粹坚固的，不会因为婚姻而变质。那么，非常抱歉的是，现在我要告诉你，结婚以后，爱情真的会变味，你不会是那个特例。

在做心理咨询的时候，我听到的最多的问题是夫妻之间的矛盾。那么，世界上最亲密的夫妻之间怎么会有矛盾呢？原来的爱情还在吗？婚姻是爱情的终结，还是延续呢？

在讨论这个问题之前，我们还是要先回答这样一个问题。

我们为什么要结婚？

我们结婚也许是出于对另一个人的爱，但是没人知道爱究竟是什么。也许我们希望结婚多年仍能保持恋爱时的热情和疯狂，希望自己能放松心情享受爱情。

婚姻伊始，我们满心欢喜地以为，对方除了希望与自己的行动、思想、感情保持一致外别无他求。一旦他们发现事实并非如此，便会觉得天塌地陷一般，其实并没有那么糟。惋惜失落的同时，不要忘了接受性格、交流方式、价值观、性欲上的差异，最终，接受和调整能缓解矛盾冲突。我们宁愿矛盾能时时浮现，以便找出解决办法，而不愿意遮掩事实，等到忍无可忍的地步再爆发大规模冲突，招致新的痛苦。

婚姻需要不断地补充新鲜活力，如果有人承受了这种压力，又有什么值得奇怪的呢？只有爱，日益加深的爱，才能应付这种压力。

婚姻中的暴风骤雨有各种各样的成因。可能源于你过去与父母一起生活时的经历；可能因为你对婚姻抱有太多的幻想；也可能由于你目前不知道怎样培养和发展新的交流方式。无论什么原因，你都有能力克服障碍。

认清婚姻的童话与现实

我相信，在准备步入婚姻殿堂的时候，两个人都是怀着永远相爱的心去结婚的。当然，如果这种心理能够持续10年、20年、30年，那该有多么美好。

遗憾的是，生活不可能时时刻刻都充满激情，再轰轰烈烈的爱情到最后都是要归于平淡的。当所有的激情退却后，你会发现，与你结婚的那个人不再是你曾经很爱的那个他（她），他（她）的缺点完全暴露在你的面前，婚姻也和你想象中的样子完全不一样，于是，你开始怀疑爱情，怀疑婚姻。

很多夫妻对婚姻现实深感震惊，因为他们全然没有准备，就草草地结婚了。他们被幻想和主观意愿蒙蔽，不能正视婚姻的现实。有些人幻想伴侣做他