

● [美] 列胡·梅达德·拉兹 著

婚姻 生活 启示 录

- 通向幸福婚姻的六个阶段
- 表面阶段
- 性生活阶段
- 友谊阶段
- 共享阶段
- 信任阶段
- 无言阶段



H Y S H Q S L

婚姻生活 启示录

[美] 列胡·梅达德·拉兹 著

王文伟 译

江人民出版社

婚 姻 生 活 启 示 录

〔美〕 列胡·梅达德·拉兹

王文伟 译

江西人民出版社出版发行

(南昌市新魏路)

江西省新华书店经销 江西省全南县印刷厂印刷

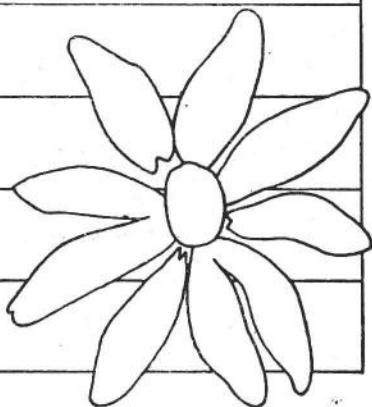
开本787×1092 1/32 印张2.375 插页0 字数5万

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数1—20,000

ISBN 7-210-00360-6/D·46 定价: 1.00元

译者的话



吵闹的婚姻生活能够平息下来吗？而平静的婚姻生活又能够变得更甜蜜一些吗？本书的作者列胡·梅达德·拉兹的回答是肯定的。这一回答来自几十年的从事婚姻工作的积累。拉兹先生一直在一所婚姻交流所工作，他和同事们曾满腔热情地帮助那些婚姻面临挑战的夫妇们找到了通向幸福的途径。本书就是他们婚姻交流所二十多年来的丰富经验的一个总结，是他们辛勤努力所获得的成果的结晶。这真是一本幸福婚姻生活启示录。

作者在本书中提出，在通向幸福生活的进程中，每一对夫妇都必须经历六个阶段。它们是：表面阶段、性生活阶段、友谊阶段、共享阶段、信任阶段和无言阶段。一对夫妇

从结婚的那一天起，就开始进入了表面阶段。他们的生活焦点开始聚集到物质需求上来。但是如果婚姻就此停步，一切都以金钱和物质的东西来衡量，则灾难就会临头。这时夫妇必须通过不断的心灵接触，越过表面阶段，向婚姻的内部迈进。婚姻生活伴随着性生活。大量的研究表明，在大多数人的婚姻生活中，最不完善的部分便是性生活。于是，进入性生活阶段的夫妇们必须通过不断的心理调整，适时地进入角色。性生活的和谐基于夫妇之间的下述一致的认识：性生活是自然的，是感情的交流。性生活就是坦诚、就是亲密、就是爱情。众所周知，世界上任何一对夫妇之间都存在着差异，差异就产生了矛盾。许多人会不自觉地去试图改造对方，使之成为为我所好的人，或者企图通过妥协、忍让、回避等方法去掩盖他们之间的差异。殊不知，这样做的效果适得其反，最终必然导致婚姻的彻底崩溃。正确的方法应该是：夫妇双方应当进行不断的感情交流，增加双方的透明度，象对待朋友一样，充分理解对方，求同存异，爱你本来的配偶。只有进入到友谊阶段，夫妇双方才能享受到婚姻生活的真正乐趣。保持婚姻不断健康发展的唯一方法是共享夫妇彼此的感情，夫妇双方应及早进入共享阶段。在共享阶段，每一对夫妇应鼓起勇气，向对方裸露自己的感情，挖掘自己的内心感情。养成有规律的感情共享习惯，将能使夫妇双方都心平气和地解决在婚姻生活中随时都可能出现的矛盾。事实证明，一对男女往往基于对方的优点而相互吸引，但一旦结婚以后，却发现这些“优点”后面隐藏着彼此最不能接受的“缺点”。但这并不意味着婚姻的末日已经到来。相反，这是婚姻生活真正开始的信号。本来的伪装脱去了，一个活生

生的、本来的对象站在你的面前。这时，夫妇双方都必须进行日常的、严肃认真的对话，携手进入信任阶段。没有必要去解决谁是谁非的问题，重要的是，在这些“优点”和“缺点”后面，每个人的真正感情是什么？我之所以这样是因为那样。于是猜忌和怒气澄清了，相互达到坚信不疑的境界。当婚姻进入成熟期的时候，信任才会产生。在信任阶段，彼此知道能爱得多深，能伤害多深，两个“自我”产生了第三个实体——“我们”，两个独立的点此时欢愉地相交在一起。婚姻生活中最关键的时刻是无言阶段。它常常伴随着一个不幸事件而悄悄地来到。在严重的挫折面前，你的婚姻是成功的还是死亡的，答案就在此时曝光。如果你们俩早已交融在一起，那末柔情和理解将能把无言阶段带到有言阶段，能将在这严重打击下暂时沉睡的爱情唤醒。一团乱麻开始理清，两人有了共同生活的目标。

本书分为七章。第一章是综述，以后每一章讨论一个阶段。在每一章里，作者都以一个典型的婚姻矛盾事件入手，揭示在各个阶段中，夫妇矛盾的表现形式，并详细分析其原因，阐述正确处理双方关系的准则。在每一章结尾的时候，作者给出了十个问题，要求读者夫妇坐下来，从现在开始用笔每天回答一个有关问题，注意要联系你的实际情况，然后同自己的配偶交换共享所写下的一切，最后用你自己的话，娓娓动听地讲给你的配偶听，以期达到感情交流的目的。

本书1978年出版于美国。当时美国国民的婚姻状况，正象本书第一章中所描述的那样。“估计1976年美国有一百多万人离婚。如果再加上那些分居的夫妇、那些婚姻业已死亡的夫妇和那些你们正在议论的面临挑战的夫妇，那末就可以

认为，一种婚姻流行病正在美国蔓延开来。”本书和作者的婚姻交流所一样，曾作为这种流行病的疫苗，起到了预防和医治的效果。时间已过去了十载有余，今日之中国大地上情况如何呢？据中国的婚姻专家们呼吁，婚姻破裂现象已日趋严重，这种不健康的社会现象日益引起人们的深深的担忧，影响到整个社会的安定团结。译者正是本着为此做点什么和探讨点什么的目的，翻译了这本书。译者认为，婚姻问题带有广泛的普遍性，本书所讨论的婚姻启示也同样有益于我们。本书层次清楚，实用性强，颇为一针见血。衷心希望已经结婚的和将准备结婚的人们读一读这本书，也许或多或少地会得到一些积极的婚姻生活的启示，促使你与你的配偶一起，深入到婚姻生活的内部，去努力挖掘埋藏在你们脚下的最美好的东西——婚姻中的爱情。

本书原文由我的英文老师Joan Huguenard推荐提供，在此表示谢意。限于译者的水平，不当之处，欢迎读者指正。

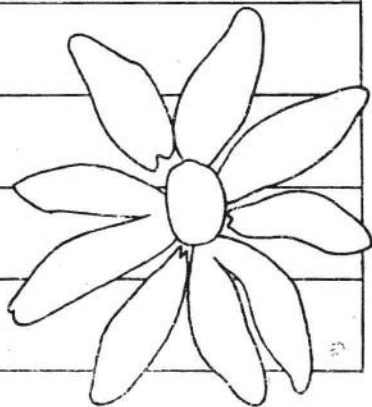
王文伟

1988年圣诞节

目 录

译者的话.....	(1)
引 言.....	(1)
1. 墙.....	(3)
2. 表面阶段.....	(16)
3. 性生活阶段.....	(24)
4. 友谊阶段.....	(35)
5. 共享阶段.....	(44)
6. 信任阶段.....	(53)
7. 无言阶段.....	(61)

引言



这样的年代并不十分遥远，那时我们歌唱：“爱情和婚姻就象马和马车一样并驾齐驱。”但是现在呢？我们已经从几代人身上看不到这样的马和马车了。同样的灾难日益严重地临降于爱情与婚姻之上。我们到哪里去寻觅这样的一对夫妻呢？他们的关系不断地健康发展，他们在婚姻中找到了爱情。

二十多年来，世界上好几万对夫妇通过婚姻交流所（由G·卡尔佛神父在西班牙创建）的帮助，在他们的婚姻中寻找着新生的爱情。在婚姻交流所的指导下，这些夫妇们坚持不懈地去寻找他们婚姻中的更多的乐趣，许多人终于获得了成

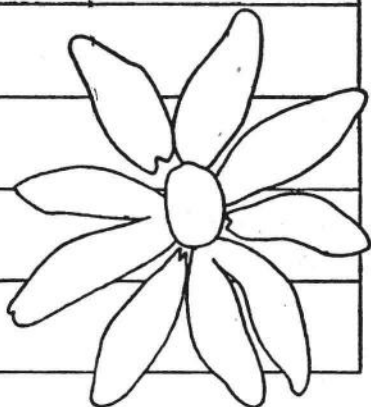
功。这些夫妇们后来还伸出了援助之手，去帮助其他的夫妇们通过对话的方式寻找日常生活中同样的爱情。

本书运用了婚姻交流所积累起来的经验，希望面临挑战的夫妇们走向他们婚姻的深处，去挖掘生活中的无价之宝——婚姻中的爱情。

“本书至少是我呕心沥血之结晶。”

1

墙



珍米和司徒——一个典型的婚姻

珍米和司徒一直认为他们的婚姻是美满的，事实上，他们之间的关系的确比大多数夫妇要好得多。他们也有过危机和争论，但是谁也没有认为这是一个严重的问题。然而，他们俩的共同生活正在渐渐变得枯燥无味。当一方提出两人一起外出时，另一方越来越勉强地说：“好吧！”他们俩都判断这些都是伴随着婚姻所产生的必然的东西。它们一方面产生了夫妇之间的忠诚、共同承担义务和实际的共享；另一方面它们又导致了夫妇生活的单调、乏味和枯燥。这就是所谓的典型的婚姻。

但是珍米并不满足于这种典型的婚姻。她希望在他们的婚姻中注入新的生命。因此，她决定在下个星期五晚上为他们夫妇自己准备一个奇特的烛光晚餐。它就象他们第一次约会时的那个晚餐一样——当他们举杯共饮时，他们的眼睛在烛光下灼热得要燃烧起来。当珍米开始准备星期五的晚餐时，她甚至已经能够看到司徒双眸中所洋溢出来的欣喜之情。

星期五晚上到了，一切都准备就绪。珍米迅速地洗了澡、做了头、穿上了新的主妇服。她放上了轻音乐、点上了蜡烛、准备好了餐前小吃的碟子。现在是6点30分，司徒随时都可能到家。

7点30分！她简直不能相信厨房里的钟已经指在7点30分。炉灶上壶里和锅里的热食已经完全冰冷了。当她最后把她的鞋踢掉时，珍米已经到了发作的极点。“他上哪里去了？”

8点30分！所有的蜡烛都已经燃尽了。这时门上的钥匙孔里传来了开锁的声音：“嗨！发生什么事了？”司徒欢快地招呼说。“屋里怎么这样黑呢？”他边说边开了灯：“珍米，什么事不对劲了？”

珍米的怒气立刻爆发了：“我告诉你什么事不对劲了，整整二个钟头了，我象一个大傻瓜一样坐在这里等你来吃晚饭。可你倒好，喝得醉熏熏的，无牵无挂，逍遥自在。反正你认为我会耐心等你的……所以连个电话都不打！”

“珍米，我确实没有打算要这么晚回家。我恰巧碰上了一对多年没有见面的朋友。他们非要我停下来喝一杯啤酒不可，所以盛情难却。我三次试图道别，但是你能猜想到事情会怎样的。我脱不了身。”

“所以你的朋友比我还重要。还有你的棒球和足球，你的工作和休息。我特意为我们俩安排了这个晚上。五分钟前，我将所有的食品都扔进垃圾盒里了。好象就我一个人关心我们的婚姻似的。”

“听我说，你歇会儿，好吗？听我说，珍米。我只不过是喝了四杯啤酒，瞧！这是帐单。我很抱歉我同朋友们呆了一些时间。我不知道你有专门的安排。”

“但是你总得打一个电话，司徒。”

“珍米，你不是我的母亲。我没有必要事事都要向你报告。”

听到这些，珍米放声痛哭，冲向卧室，最后砰地一声关上了门。司徒旋了旋把手，发觉门被锁上了。他听到她的哭声，这使他烦恼百倍。他看到了美丽的桌布和蜡烛，以及垃圾盒里渗出来的卤汁。他生自己的气，生珍米的气，生这个世界的气。最后司徒冲出了他五分钟前走进的家门。

一个小时之后，他在酒吧里跟珍米打了一个电话。珍米没有理睬他前两次的电话铃声。她听了他的第三次抱歉电话。眼泪和伤害感慢慢地消失了。

她最后终于能够说：“行，好吧。”

司徒挂上了电话，把剩下的啤酒一饮而尽，回到了家。星期五晚上的争吵平息了。但是一堵墙已经筑了起来……这堵墙也许会竖很长、很长的时间。

两个人都对……

分别站在珍米和司徒的角度来看问题，他们两人都是对

的。珍米准确地评估了他们的婚姻需要予以促进。他们的生活发条正在松散开来。她想亲密地在一起共进晚餐，这无疑是一个非常好的想法。除了她的丈夫没有准时回家，其它一切都进行得很好。她已经尽力去做了。司徒也没有什么错。他只不过是停下来匆匆地喝了几杯。他几次都想离开，但是终于被劝住了。时间就这样溜了过去。他并没有存心要迟到两个钟头。珍米并没有同他谈起过什么奇特的晚餐。他的脑子里早已不存在打个电话回家的习惯。因为过去他母亲总是唠唠叨叨要他往家里打电话。他无法忍受他母亲的这一做法。

……但是两个人都错了

奇特伴随着冒险。当珍米准备一个奇特的晚餐时，她显然必须跟司徒保密。她希望这个晚上能有一个高潮出现。她用了她的全部爱心去准备每一个细节，除了一件事，那就是让他的丈夫知道晚餐将在6点30分举行。她认为这个晚上司徒也会象平常一样准时到家。珍米认为，忽略奇特这个因素将会使晚餐逊色。但是交流的失败往往是因为某些重要的东西彼此没有说清楚。冒险并不能够总是产生预期的效果。

婚后相爱意味着把对方放在第一位。这常常会显得自己象奴隶一般，但是事实上却不是这样。停下来同朋友喝上几杯无可指责。然而，一个体贴的电话常常是需要的——这并不意味着是向对方登记报到，也不是为了防止对方嫉妒，证明自己的忠诚，而是同对方进行爱的交流。没有爱的交流，爱情就会枯萎。在适当的时机说些适当的话将会给婚姻带来

许多好处。打电话可能会使你今天的费用增加一倍，但是它们却能够给你的婚姻带来加倍的价值。

婚后独身

“婚后独身”这一术语是用来描述许多人的不幸的困境的。对于这些人来说，夫妇婚后的生活可能是非常舒适的，但是他们之间的关系却不是真正的一体。“婚后独身”的生活基本上同婚前一样。两人我行我素，分别上班和下班，娱乐和休息。这种困境有许多共性，有许多这样的“我”：

“我现在没有时间。”

“我累极了。”

“我总要不不停地围着屋里转，不停地洗呀、擦呀的。”

“我会留心的，你不必担心。”

“我得走了。”

“我不喜欢这样。”

珍米和司徒也相互献上了许多“我”的陈述。

珍米：

“我告诉你什么事不对劲了……”

“我一直坐在这里……”

“反正你认为我会等……”

“我特意安排了这个晚上……”

“好象就我一个人……”

司徒：

“我确实没有打算……”

“我三次试图……”

“我只不过是喝了四杯啤酒……”

“我很抱歉我同朋友们……”

“我没有必要向你报告……”

这些“我”的陈述没有错。但是我们以后将会理解，婚后的夫妇必须摆脱这些东西，以便形成一个持久的整体。夫妇必须一起去发现彼此是谁，他们在生活和婚姻中的位置在哪里。

结婚——比一个仪式所包含的东西要多得多

许多年轻的夫妇视结婚如同一种仪式，如同一座大教堂，他们在那里举行了婚礼，如同一个大厅，他们在那里举行了招待会，他们就这样迈进了婚姻的大门。但是每一对夫妇必须用透彻的眼光去看待事物，教堂和大厅要花许多年的时间去设计和建筑。一张钓鱼执照并不能使一个人成为一个钓鱼能手。同样，一张结婚证也并不能使一对夫妇成为一对恩爱夫妻。事实告诉我们：在一对夫妇结婚时，婚约和婚礼同时也用某种方式给予了他们那些教师、婚姻课程和父母所未曾教过的东西。婚姻中包含着许多东西，它比一个仪式所包含的东西要多得多。

婚姻是一块砖

在举行婚礼的那一天，必然会伴随着金钱、礼品和一个

大型的聚会，但是任何一对夫妇真正得到的却是一块砖……仅仅是一块砖。接下来该怎样去做取决于他们两个人。他们可以把它丢在地上，扔在一边，甚至用它作为武器来互相攻击。每一对夫妇都有他们的使用权。他们也可以把这块砖牢牢地放在他们求爱和相爱的地基上。他们婚姻生活的第二天又会得到一块供他们使用的砖。

一对同心永结的夫妻会用这些砖来悉心构筑他们的婚姻大厦，经过25年、40或50年以后，一个比任何教堂、大厦或房屋更漂亮的活生生的珍品就会拔地而起。

感情能告诉什么正在发生

感情是芸芸众生交口相谈的内心深处的电流。象电流一样，我们把感情看作是一种高深莫测的东西。我们知道人人都有感情，但是我们却说不出当感情按钮按下时发生了什么。

从巧克力冰淇淋到单身汉，从便服到户外宿营，我们对世界上的万事万物的感情真是千头万绪。我们会感到满意与伤心、受骗与舒适、绝望与压抑。感情的单子是永远列不完的。

感情本身所要表示的远比“我很好”、“那太好了”、“很好”或“我很高兴”这类话要多得多。作为一个丈夫和父亲，或者作为一个妻子和母亲，你所表达的感情让我知道了你以及你内心深处所发生的一切。无论如何，感情总是要曝光的。感情埋得越深，就越难以用相反的方式表达出来。如果我对你的迟到表示不满，并将这种感情埋在心里，那末最终我可能会大发脾气，于是也就让你知道了我的感