

$$\begin{aligned} & \Xi^{\mathfrak{g}\,8}\varphi^{\mathfrak{3}\,6}\chi^{\mathfrak{4}}\sigma\rho^{\,86}\xi^{\,2\,70}\xi^{\,8}\chi^{\mathfrak{3}\,2}\tau^{\mathfrak{6}\,3\,1}\,_{8}\varphi\sigma\,\Sigma^2\nu^0\chi^{\mathfrak{4}}\varphi^{\,0}\xi^{\,2}\nu^{\mathfrak{g}}\xi^{\mathfrak{4}}\nu\sigma \\ & \sigma\rho^{\mathfrak{8}}\chi^{\mathfrak{3}\,2}\,_{4\,9}\nu^0\chi^{\mathfrak{4}}\varphi\sigma\rho^{\,0\,3}\,\Psi^{\mathfrak{8}\,7\,7}\sigma_3\mu O\xi^{\mathfrak{7}\,7}\,X\pi\,. \\ & \Pi^{\mathfrak{3}\,4\,3\,6}\chi\nu\varphi^8\qquad 1994\,o_3\,\Psi^{\mathfrak{8}\,7\,7}\sigma_3\mu O\xi^{\mathfrak{7}\,7}\,X\pi\,. \\ & \Xi^{\mathfrak{0}\,6}\chi\nu\varphi^{\mathfrak{8}\,6}\sigma^{\mathfrak{7}}\sigma^{\mathfrak{6}\,0}\sigma\rho.T^{\mathfrak{3}\,6\,7}\xi^0\sigma\,\chi^{\mathfrak{2}}\,\epsilon\,\xi\chi^{\mathfrak{2}\,0}\xi^{\mathfrak{2}}\rho\,\Pi\varphi^{\mathfrak{2}}\xi^{\mathfrak{3}\,2\,0\,3} \end{aligned}$$

版权所有，翻印必究。

本书封面贴有 $\phi_Q\Sigma\vartheta\alpha XII\S\Phi\Xi\vartheta\vartheta$ 防伪标签,无标签者不得销售。

(京权)图字 01-97-0402

$\Phi_{31} \xi_6 \rho \in \xi_6 \omega_1 \xi_2, s \pi^{388} s^8 \xi^{20} \sigma_3, s^{97} \xi^2$
 $\partial, O_{910} \sigma^6 \nu$
 $T\psi \varphi \chi^2 \nu \tau^{36} \zeta^{396} \in \xi_{66} \chi^2 \nu \sigma$

本书中文简体字版由中央编译出版社和美国西蒙与舒斯特国际出版公司合作出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

图书在版编目(CIP)数据

婚姻战争: 夫妻恩爱的秘诀 / (美) 马克曼
($\in \xi_6 \omega_1 \xi_2, \Phi$) 等著; 吕小蓬等译. —北京: 中央
编译出版社, 1997. 7
(新世纪生活译丛)

书名原文: $T\psi \varphi \chi^2 \nu \tau^{36} \zeta^{396} \in \xi_{66} \chi^2 \nu \sigma$
X: O27-80109-163-9

I. 婚…

II. ①马… ②吕…

III. 婚姻—通俗读物

IV. II913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 03045 号

婚姻战争: 夫妻恩爱的秘诀

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话: 66171396 66163377-618 617

经 销: 全国新华书店

照 排: 北京京鲁排印部(63044503)

印 刷: 北京印刷一厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 220 千字

印 张: 12

版 次: 1997 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1—10000 册

定 价: 14.80 元

婚姻战争

夫妻恩爱的秘诀

霍华德·马克曼

斯科特·斯坦利 著

苏珊·布隆伯格

迪安·埃德尔 序

吕小蓬

王旭 译

肖彤

Φ β β ζ X β η Φ E β η Φ ζ β η

中央编译出版社

献给我的家人——弗兰、马修、利厄，
他们给予我快乐、理解、支持，
还有善意的提醒——生活在电脑与电话之外；
献给我父母克莱尔和阿诺德·马克曼
以及兄弟巴里，
他们给予我无微不至的关怀。

——Φ. 马克曼

献与南希，
为我们携手同行时
你所有的爱与耐心；
献与凯尔和卢克，
为你们带来的欢笑和愉悦；
也献与爸、妈，
为你们对我的一贯信任。

——s. 斯坦利

献给萨瓦娜·麦凯恩和查克·洛比茨，
他们教我知道该做什么；
献给刘易斯，
他的爱和永久支持使一切成为可能。

——s. ∂. 布隆伯格

序 言

没有什么比婚姻更能令我们大喜大悲了。然而,我们却根本没经任何训练便涉足其间。我们要想获得驾驶证,尚需在技术上表现出某些精通;而要取得结婚证,仅一个签名就够了。

婚姻是一个人生命中极大的冒险,这本书则是有关手册和使用指南。马克曼、斯坦利和布隆伯格作为研究夫妻问题的科学家,通过对增进夫妻沟通与亲密的战略进行客观研究,为我们提供了经验、制定了计划。

《婚姻战争》标志着夫妻自我帮助类书籍的一个转折点,是所有关注这一问题的夫妻们的必读之书。

迪安·S·埃德尔

医学博士
医学新闻记者

致 谢 词

正如本书所示, $\phi \varrho \Sigma \phi$ * 方法借鉴了其他众多学者的研究成果, 在婚姻行为疗法, 处理婚姻、家庭及一般私人关系的心理训练法上的研究是 $\phi \varrho \Sigma \phi$ 方法的基石。我们尤其要感谢克利福德·诺特瑞尔斯(与霍华德·马克曼合著《我们能成功: 了解婚姻冲突》), 他在美国天主教大学的工作深深影响了本书, 他的友谊是对我们的宝贵支持。另外, 该领域中许多研究者、理论家的工作也对我们产生了极其重要的作用, 他们包括: 唐·鲍科姆、史蒂文·比奇、安迪·克里斯坦森、史蒂文·达克、诺姆·爱泼斯坦、弗兰克·芬彻姆、弗兰克·弗洛伊德、约翰·戈特曼、伯纳德·格内、库尔特·哈尔韦格、金·哈尔福德、埃米·霍尔兹沃思、芒罗·吉尔·胡利、特德·赫特森、特德·雅各布、尼尔·雅各布森、丹尼尔勒·朱利安、盖拉·马戈林、谢罗德·米勒、帕特·诺勒、丹·奥利

里、杰拉尔德·佩特森、加斯·沙普和罗伯特·韦斯。

我们还有幸一直同很多人保持联系，在我们的工作进程中，他们以各种有意义的方式给予我们支持，鼓励我们再接再厉以满足夫妻们的需要。因而，我们理应向他们——威廉·科芬及他在美国海军的同事们凯瑟琳·巴纳德、迈克尔·卡西迪、林恩·戴维斯、罗伯特·埃姆德、斯科特·哈尔弗德、斯沃尼·亨特、理查德·亨特和菲利普·严表示感谢。

多年以来，一批聪明、精力充沛的研究助手、顾问和同仁一直帮助我们对 $\phi_Q \Sigma \phi$ 方法加以拓展和评估，我们衷心地感谢马里·克莱门茨、韦恩·邓肯、乔伊斯·埃姆德、埃米·加洛韦、保罗·豪斯、莉萨·拉瓦奥莱特、霍耶、唐娜·杰克逊、卡伦·贾米森·达尔、霍利·约翰逊、马修·约翰逊、希勒·克拉夫特、道格拉斯·莱伯、哈尔·刘易斯、克里斯汀·林达尔、萨瓦娜·麦凯恩、南希·蒙哥马利、内奥米·拉瑟、马里·乔·雷尼克、唐·理查兹、克里斯托弗·赛兹、丹尼尔·特拉森、布里吉特·范怀丹费尔特和温迪·温赖特。

本书中提及的大部分研究均是由丹佛大学、国家心理健康学会和国家科学基金会提供资金的。这些机构使我们得以将基础研究拓展

为《婚姻战争》中的计划，我们感谢他们的支持。我们还要特别提到丹佛大学的校长丹尼尔·里奇，他对我们的工作怀有浓厚的兴趣，并在精神上给予我们大力支持、鼓励。本书的重点是对于夫妻间的问题要防患于未然——对已出现的问题则应妥善处理——这是我们同国家心理健康学会的合作成果，它在防止离婚和婚姻危机的可能性方面，支持了我们的研究计划。对此，我们向国家心理健康学会表示感谢。

本书的漫画出自我们的朋友及合作者拉格纳·斯托拉斯利之手。他不仅指导了许多研究的分析过程，协助我们得出本书的研究结论，而且还展示出一个绝技，即幽默地捕捉到影响夫妻关系的一些关键事物。我们感谢他所作的贡献。此外，桑德拉·拉什在本书拟定写作提纲时出谋划策，我们也向她致谢。

乔西—巴斯出版公司的编辑艾伦·林兹勒一直支持、帮助我们——必要时还加以批评，总之，他是本书质量的主要把关人，督促着我们实现自己的目标——尽量使《婚姻战争》实用、有效。我们感谢艾伦和乔西—巴斯全体工作人员的支持以及为本书出版付出的劳动。

最后，我们要向参与我们研究项目的夫妻、家庭深表谢意。他们对我们的采访人员和摄像

机敞开了心扉,让我们分享其生活、夫妻关系、彼此争斗以及成功。没有他们,恐怕也就没有本书,希望书中的知识能带给这些夫妻些许补偿。

我们还要感谢我们的顾客和研讨会成员,他们在形成病例和提出意见的过程中起到了重要作用,这些病例和意见为我们所运用。我们通过改变、拼凑其中的细节,而在小品中掩饰了这些夫妻的身份。不过,鉴于多年来许多夫妻的描述竟那般如出一辙,因而我们所选病例的话题会对众多读者有所启迪。毕竟,我们大家都能相互借鉴。

您所要读的这本书是在众人的支持、帮助下完成的。我们有一个共同的愿望:您能运用我们多年研究取得的知识,开创出自己理想的夫妻关系形式。

※ 英文 $f^6 \sigma^0 \sigma^{28} \chi^3 \xi^2 \rho \rho \sigma^0 \xi^8 \chi^3 \chi^2 \varphi \chi^1 \sum_2 \varphi \xi^2 \pi \sigma^1 \sigma^{28}$
 $f^6 \nu^6 \xi^1$ 的缩写,中文译为“预防及关系促进计划”。——译者注 IV

前 言

好事多磨。很不幸，二人世界中冲突是不可避免的。要想准确地预测婚姻前景，并非像人们通常以为的，在于夫妻之间相爱的程度，而是取决于双方如何处理矛盾、分歧。既然如此，如果你想拥有一桩美满婚姻，那还是先学会作战为妙。

本书旨在教你们如何为自己的婚姻而战，并将提供一些特定的工具，它们已经过20年的研究证明，确能为你们眼下和将来的幸福带来柳暗花明。同时，我们将帮你们巩固、增加婚姻中的亲密、娱乐、承诺、友谊及情爱。

婚姻的危險

人们大都希望拥有一桩白头偕老的美好姻缘，然而，如今结婚的夫妻们却面临着高达50%离婚机率。事实上，五年来离婚率只在1992年才首次上升。许多夫妇多年维系在一起，没有离婚，却始终得不到幸福。我们相信，婚姻是社会上被最多人因循惯例而承受的最大的危险。它以狂喜和信誓旦旦为开端，继而却可能演变为一生中最沮丧、最痛苦的努力。

破坏性的婚姻纠纷、离婚给双方及子女造成的伤害不可胜数,包括经济及生理、心理健康各方面的问题。例如,婚姻问题是造成意志消沉的首要原因,而意志消沉正是社会上最常见的心理健康问题。婚姻危机、离婚使工作的人们心烦意乱、缺乏动力,这会导致社会生产力的巨大损失。在美国,离婚又是贫困的主要原因,家庭破裂后把许多孩子留给了贫穷的单亲家庭。前不久,婚姻危机给生理健康造成的巨大影响也被证实了,它可导致高血压及免疫系统衰退,还有胃肠、呼吸、泌尿问题。这些不过是众多问题中的一部分。最近,国家心理健康学会得出结论:婚姻问题是导致许多生理、心理健康问题的一个主要危险因素。

本书的写作动机

我们写此书是为了帮助你们创造、维持美满的婚姻。我们的方法建立于预防及关系促进计划(简称 $\phi\varrho\Sigma\phi$) 和丹佛大学的15 年研究基础之上。我们发展 $\phi\varrho\Sigma\phi$ 计划是为了帮助夫妻消除认识上的偏差。在 $\phi\varrho\Sigma\phi$ 工作室,夫妻们通过一些特定的步骤和练习,学习建立良好夫妻关系所应采取的态度、技巧。由于 $\phi\varrho\Sigma\phi$ 审慎的研究和坦诚明了的方法,它受到了美国的夫妻和婚姻指导领域之专业人士及大众传媒的极大关注。

$\phi\varrho\Sigma\phi$ 是为夫妻们所进行的最大规模的研究计划之一,我们同其他对 $\phi\varrho\Sigma\phi$ 方法感兴趣的人们还在全

力以赴展开更多的研究。这项研究不仅使造成婚姻失败的主要危险因素明朗化,而且为你们指点迷津以减少婚姻关系中的冒险。在我们的文化中婚姻是一笔冒险的交易,失败的代价是惊人的,这是个坏消息。而好消息就是在本书中,我们能为你们提供立足于 $\phi \varrho \Sigma \phi$ 工作室和研究之上的、已经证实的强有力的战略战术,帮助你们消除发生婚姻问题的隐患。

那些婚姻研究人员又来问——咱们是不是还幸福?

我们已为世界各地的心理健康专业人士及美国海军家庭服务中心、天主教堂、各新教教堂等机构的负责人进行了培训。同你们一起工作当然会是件好事,不过我们也认识到,大部分人没有机会加入我们的工作室或是接受我们所培训人士的单独辅导。但本书可以弥补这一缺憾,它同我们工作室所做的一样,用相同的形式为你们提供 $\phi \varrho \Sigma \phi$ 。而且,作为一本独立的著作,它还将遵循一种有效的方式来提供材料。我们的

主旨之一就是为尽可能多的夫妻提供关于如何避免婚姻危机和离婚的详尽资料。

本书中的战术、技巧均以最新的婚姻领域研究为基础,我们的建议立足于审慎的研究之上,而不是出于“流行心态”的推测。也就是说,我们并非假定什么也许能帮助夫妻们,而是通过研究、实验来发现到底什么能真正行得通。尽管我们所探讨的是危害夫妻关系的问题和方式,但本书较少进行反面阐述,主要是教你们赢得成功、美满婚姻的特定方法。

我们的研究揭示了什么?

我们的计划吸收了美国及其他各国的婚姻研究原则,且受益于许多大学的研究发现。比如,大量迹象显示,关系危机的夫妻同幸福的夫妻相比,在沟通思想和处理冲突能力上存在较大差距。这一发现为教导夫妻们更富建设性地处理问题提供了明晰的观点。

本书并非仅局限于思想沟通、矛盾冲突方面,还关注于一些论题,如承诺与奉献、原谅、友谊、娱乐等。我们力图尽可能地告诉你们该领域的有趣的、站得住脚的研究,这能帮你们巩固夫妻关系。你们也许会想:“谁在乎那些研究呢?”但当它们为你们的婚姻带来真知灼见时,你们就会为其卓有成效而大加赞赏。

我们已在丹佛大学展开了对 $\phi \varrho \Sigma \phi$ 方法的最重要的研究,并得到了国家心理健康学会、国家健康学会的支持及国家科学基金会的认可,而且还出版了50余

部科学专著。本书对幸福的夫妻和存在显著问题的夫妻进行了对比,这是 $\phi \rho \Sigma \phi$ 多年来认真分析的研究成果。

我们的重要研究之一是对150对夫妻进行了婚前、婚后长达13年的抽样跟踪。他们每年都来我们的实验室,提供诸如满意、适应、面临问题的强烈程度、承诺、人口情况、性爱满意程度、暴力、恶习、家庭发展状况、性欲和性爱提高与否等方面的大量资料。我们还请他们双方就这些问题彼此交谈,录下谈话录像。我们通过对录像进行数多小时的分析,可将其谈话评估为不同的沟通风格,再通过数据,便能发掘出预测婚姻未来成败的真正因素。

在研究中,单从夫妻婚前的数据中,我们就可为其预测出聚散离合的前景,且准确率达82%至93%。这一领域的其他研究也发现,预测出哪些婚姻八成将失败是可能的。由于这类预测能够震动某些夫妻,因而我们的研究是非常有益的。更多地了解婚姻所经历的失败过程,使我们更清楚地认识到夫妻们应注意什么。这些研究还未完全达到这样的境地——夫妻手握纸笔、进行简单测试即可使婚姻大功告成,但它们确实极大地揭示了造成婚姻失败的主要危险因素。

你们的情况如何?

这并非是为夫妻们进行的一次真正的测验,但下列情况来自于我们的研究计划,集中于对婚姻危机、离

婚作出准确预测。任何人都可能对其中某些情况回答“是”，这不足为奇。但如果自始至终都答“是”，则可能是婚姻需要帮助的警告信号。请思索下列情况，回答“是”或“否”：

1. 小的争执常常引发揭伤疤、责难、辱骂、指控，升级为夫妻间的恶战。
2. 配偶对我的观点、感受、愿望横加指责或嗤之以鼻。
3. 配偶似乎总把我的言语、行为往消极方面加以误解。
4. 我觉得配偶对我并不在乎。
5. 我感到，向配偶公开我真实的感受、想法、愿望对我们的婚姻并不“安全”。
6. 我认真考虑过，如果是同别人约会、结婚，那情况会怎样。
7. 这种夫妻关系令我感到孤独。
8. 我们争吵时，其中一方会出于厌倦而休战或干脆离开。

读罢本书，你们将不仅明白上述情况的重要性，还会认识到，为了婚姻的幸福，夫妻双方在建立和保持良好的沟通方式上能够做些什么。请记住：预测你们婚姻的未来质量，并非取决于双方相爱的程度、性生活是否美满或经济上有无问题，而是像开头所说，关键在于你们处理矛盾分歧的方式。任何婚姻都免不了矛盾冲突，对你们而言，关键是要掌握处理它们的基本原则和有利战略。

本书绝对会有助于你们。1980 年在丹佛大学展

开了对 $\phi \varrho \Sigma \phi$ 效果的长期研究。我们想知道,是否夫妻们能在婚前就学习些技巧和战略,从而对婚姻危机起到防患于未然的作用。结果表明,与其他夫妻相比,接受 $\phi \varrho \Sigma \phi$ 培训的夫妻们在几年后关系破裂、离婚的机率明显较低,婚姻更加美满。直至接受培训8年以后, $\phi \varrho \Sigma \phi$ 夫妻在思想沟通方面较之他人仍能更胜一筹。另外,经过几年的训练,他们当中动武的情况也明显减少。

据婚姻研究人员说,咱们解决分歧的方式比分歧本身更重要。

在 $\phi \varrho \Sigma \phi$ 的最新研究中,苏珊·布隆伯格最近完成了一个重要项目的第一阶段工作,即为订婚及新婚夫妻们进行了 $\phi \varrho \Sigma \phi$ 和“闪电订婚”的对比。“闪电订婚”是一种较为缓和的观点,也是夫妻们常用的方案,它不像 $\phi \varrho \Sigma \phi$ 那样特别强调特定的技巧。

已完成的研究表明, $\phi \varrho \Sigma \phi$ 夫妻与参加“闪电订婚”的夫妻相比,能够更有效地沟通思想,并且将其满

意水平不断推至更高。这项研究不仅显示了为夫妻指出关键问题的重要性,更表明了为其提供解决问题的最有效技巧的必要性,这恰是本书所要做的。

你们也许没去过 $\phi \varrho \Sigma \phi$ 工作室,不过从本书中,你们能获取它所有的重要资料和技巧。

本书适合哪些读者?

本书中的技巧经受了时间的考验,对所有希望避免、解决婚姻问题的夫妻——从刚订婚的到老夫老妻都同样适用。本书适合于所有对婚姻感兴趣的人——不论是新婚燕尔、老夫老妻或是打算再婚者。其中,有些夫妻可能正面临显著问题,而另一些人也许正享受美满婚姻,但对预防那些我们文化中为太多夫妻所遭遇的问题感兴趣。

起初,我们只打算把 $\phi \varrho \Sigma \phi$ 作为一个帮助夫妻在婚前对婚姻问题防微杜渐的计划。但在实施过程中,我们发现那些技巧对于婚姻危机的夫妻同样奏效。因而,不管你们是否面临严峻的婚姻问题,本书中的资料和详尽明了的技巧对夫妻关系都是实用和有益的。

如何从本书中汲取最大的收获?

本书由基础开始,结合了大量的好材料,循序渐进地提出观点,以帮你们做到婚姻的尽善尽美。我们相