

愛的黃金定律

作■新麗人 <http://www.chinesewomentoday.com>

譯■黃瑾

最近我們參加了一對夫婦的結婚五十四週年的慶祝會。他們雖然都已年逾八十，卻依然健談、有魅力，他們彼此微笑的樣子看上去像是新婚燕爾。他們透露才剛讀完《婚姻的後半階段》這本書，並說，他們仍在探索對方，彼此學習投其所好。這對老夫婦的話深深打動我的心，他們成了我們婚姻生活的楷模。

您是否也認識一些類似這樣的夫妻呢？如果沒有，而您也盼望擁有持久的幸福婚姻，我們建議您不妨留意您的週圍，試圖認識幾對在婚姻上很成功的夫妻，特別是他們的夫妻關係已成功地維持了十五年以上，您可千萬不要錯過機會聽取他們寶貴的經驗。

以下十條經驗是另一對相守了五十年的夫妻所分享的相處秘訣，看看您是否都已做到了。

1. 千萬不要雙方同時發怒。
2. 千萬不要彼此吼叫，除非是家裡失火了。
3. 若非有一方已在爭執中佔上風，否則就讓他/她吧！因為是你的另一半啊。
4. 若您非得指責對方，就得是出於愛心的勸誡。
5. 不要重翻舊帳，老提對方的不是之處。
6. 寧可忽略了全世界，也不可忽略你的另一半。
7. 不要在爭執未獲解決之前上床就寢。
8. 每天至少向對方說一句溫柔或讚美的話。
9. 當您做錯事時應立即承認您的不是，並請求對方的原諒。記住！「一個巴掌拍不響」，論到吵架雙方都有不是之處。有人說「婚姻成功與否，就在您是否每天都留著幾句話不講」。歐迪更·拿許在婚姻經營方面有句很有智慧的話，就讓它作為本文的結語吧：
「要常讓愛杯滿溢，當你錯了就承認，當你對了就閉嘴！」

給愛多點甜蜜

■蔡佩芬

在談戀愛時，我們往往會被與我們性格相反的人所吸引，這可能和「同極相斥異極相吸」的物理定律有關。例如：活潑外向的會喜歡冷靜思考的人，動作敏捷的會欣賞慢條斯理型的，還有最讓我不解的，是精打細算的人，最後往往會配上花錢大方的人。這似乎是上帝的美意，讓我們在婚姻中能彼此互補，透過夫妻間的差異，使我們成為更豐富、更寬廣的人。如果您已經結婚數年枯燥平板的生活可能已經威脅你們的婚姻關係了，此時可能需要作個「整容手術」了；「婚姻家庭網」曾登載一篇有關夫妻之間的文章，教導夫妻們要以實際行動「給愛多點甜蜜」，僅供親愛的讀者分享，願您們夫妻關係常保新鮮甜蜜。

談心。使用愉快的語調。不要相互對噴和詛罵。要溫柔善意地只說那些有益的字眼。每天都要交流。這是最重要、最能表示關愛的形式。

多在一起散步。一天至少花30分鐘鍛煉身體、交流感情、放鬆情緒、交換意見、消除誤解。最好能手牽手。

一起做一些新鮮有趣的事情。去一家新餐館，吃一道風味不同的菜；聽一場音樂會，度一個獨特的假期；一起參加個學習班、學些你們兩個都打算並盼望去學的東

西。一起學習，會使你們更加愉快。

寫愛情便箋。把這些便箋藏在家中的各個角落—衣服裏、口袋裏、廚房或抽屜裏，以及一些秘密的地方。要運用你的想像力去製造驚喜。

不要批評、譴責、抱怨。這是絕對要杜絕的事。要對彼此間的關愛表示感謝。在愛情和持久的夫妻關係中，從來都沒有消極性字眼的位置！如果你先做好的榜樣，你的另一半也會像你一樣有好的互動。

允許你的伴侶對他（她）自己的生活負責。他（她）有權決定自己的現實和命運。尊重他（她）的選擇。你們兩個都可以按照自己的方式去生活；珍惜各自的相愛點；盡最大努力使生活變得輕鬆，並給愛侶創造更多的樂趣。

共同成長。以相同的速度和方向成長—透過分享彼此的觀念、參與共同活動的方式。當你們的成長是建立在愉快記憶的基礎上時，你們的關係會更加親密。

不要有太強的佔有欲。做事時不要好像是“你佔有”你的伴侶；要對彼此的生活方式和個人興趣給予相互的支持與鼓勵；要心存感激，和睦相處。

凡是可以令你們兩個感到愉快的事，都可以做。在私生活裏，對於你和愛侶之間所能做的事是沒有限制的—只要你們雙方都能受益。

杜絕無謂的爭吵。不管是在哪里、在什麼時間、都不可爭吵。尤其是當你們吃飯睡覺時。每個人都有權擁有自己的觀點。尊重對方的觀點、人生觀和對生活的看法。

婚姻紅燈：

如何防止婚外情？

作■安·伯契特 譯■毛雅琴

我先生布萊恩和我已結婚十八年，他以為他深愛著我。有一天他卻發現自己獨自一人在旅館裏。婚外情是他做夢也沒有想到會踏上的一條路。無論站在道德和理智上，他都是堅決反對的。我陷入絕境，這件事怎麼發生呢？！

從此之後，我們痛定思痛要重建我們的婚姻。我們不停的向人分享我們的故事；因為發生在我們身上的事，不需要在你身上重演。你可以在我們的新書《生命中最好的禮物：我先生的外遇》(My Husband's Affair Became the Best Thing That Ever Happened to Me)從他們如何走出生命中憂傷痛苦的低谷，而學到功課。

我生命中學到最大的功課就是，稍不留神，婚外情一觸即發。即使你認為你是好人，婚姻也過得幸福美滿。這徹底粉碎我們過去的觀點，一廂情願的以為婚外情只會發生在不幸福的人身上，因為他們的婚姻充滿太多問題了！

根據婚姻專家范佩姬(Peggy Vaughan)在她的書《一夫一妻的奧秘》(The Monogamy Myth)提到，保守估計大約百分之六十的丈夫，和百分之四十的妻子會產生婚外情。就算半數有婚外情的妻子，他們的丈夫是沒有婚外情的男人(大約是百分之二十)，這樣仍舊帶出一股婚姻中，大概高達百分之八十的數據顯示，另一半會出軌。

我們常常問自己：「為什麼婚外情會發生在我們身上？」「我們可以採取那些預防措施？」「是不是有人可以事先預警？」

對我來說，「我是過於自信我們的婚姻沒問題。以前如果有人告訴我：『要傾聽妳的丈夫』我心裡一定會想：『我有這樣做呀！』若有人告訴我：『你們要有共同的休閒活動』我也會想：『我們有呀！』如果有人說：『妳要享受生活的樂趣』我又會想：『大部份的時候，我們都有做到，但我們現在有別的责任在身，生活就是這樣，總要做些犧牲阿！』」

過去我深信布萊恩和我的委身程度是相同。我不相信有任何的書有關《如何...》會喚醒我潛藏在我們婚姻關係中的危機的注意力。但以下幾點，是我以過來人的身份對大家提出幾點忠告：

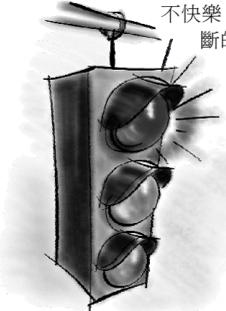
一、自我省察

捫心自問—你可否誠實的面對自己，並回答以下的问题：「我為什麼會有這種感覺？」、「為什麼我不快樂？」、「為什麼我會被他人吸引？」、「為什麼我不敢告訴我的配偶我真實的感受？」。

要避免婚外情的第一步措施就是，了解自己並誠實的面對自己。如果你無法面對自己，又怎麼能面對自己的配偶？

大部份有婚外情的人都無法預料這樣的事竟會發生。他們百分之百的相信自己會信守婚姻盟約，並忠於自己的配偶。婚外情怎麼可能發生在他們身上？

拿布萊恩的例子來說：婚外情是在他毫無警覺下發生的。他根本沒有意識到他是非常的



不快樂。他只是不去想它、不斷的壓抑、以及無奈的度日。

在我們重建婚姻的過程中，有一天布萊恩問安：「妳還記得我告訴過妳，我會有外遇是因為我一直是個好丈夫；妳沒有外遇是因為妳不是稱職的妻子？」

安說：「我當然記得，往事歷歷在目。」

「其實，我錯了！」布萊恩說：「我當然容易當個好丈夫，因為妳認識自己也清楚的告訴我妳的需要。我沒有給妳機會做個好太太，因為我以前根本無法和妳談我的需要。」

因此，儘管我也拜讀威勒·哈利所著的《他的需要，她的需要》(Willard Harley's *His Needs, Her Needs*)，我仍然無法應用書中的原則在我們的婚姻之中，因為布萊恩不知道他的需要；更不用說他如何告訴我，讓我可以滿足他的需要。雖然書中有提到夫妻之間情感的需要，但每個人的需要卻是因人而異。不論我們讀再多的婚姻叢書，雙方若沒有坐下來好好談一談並把計劃付諸行動，一切努力都是枉然的。」

二、處理過去陰影

如果有人問我(或者我問自己)「你的過去會有什麼包袱在妳的婚姻關係中帶來負面的影響？」或者如果我接受過相關的輔導，我想這樣沉痛的問題會使我早點清醒過來。因為我先生會有外遇的問題不是出於我們婚姻本身的問題，而是來自我個人的問題。

而造成我先生有外遇的因素是我意想不到的原因——我的不安全感！我的腦中好像有一個老掉牙的錄音帶，不斷的向我洗腦，說我不可愛。因此，我很難接受人家的愛，或是誠實的溝通(就算是善意的建議也不行)。簡單地說我沒安全感到了極點。

三、認識何為「婚外情」？

大部份的人對外遇都有錯誤的認知。因為他們不喜歡觸及這個敏感問題，他們乾脆就避而不談！但諷刺的是你越不清楚事情的真像，往往傷害越大！你必須有所準備，增加有關這方面的知識(不經過媒體渲染又不實的報導)，你也可以在別人的前車之鑑學到預防措施。

四、和配偶談開外界的吸引力

如果你想經營長久恩愛的婚姻，要求對方完全不被他人吸引是不切實際的想法。致命的吸引力一觸即發。問題在於當正面衝突突然臨到，你會作何反應？

外遇都不是正大光明進行的。如果我們不能和配偶分享我們受到的引誘試探，或者另一半用哭鬧、沮喪、或生氣想制止一場外遇，都是無濟於事。外遇中的偷偷摸摸，就像植物需要陽光和水一樣。這特定的因素使之生長，若不存在了，自然便會消聲匿跡。

反觀，若丈夫誠實告知妻子自己在工作上被另一女同事吸引；這個時候妻子若能夠不發火，反倒心平氣和的和先生探討原因也做些調整。這對夫妻不僅能夠無話不談，毫無秘密，更能共同化解可能發生的外遇危機。

五、坦然、誠實的溝通

大部份的夫妻彼此之間並沒有坦誠相待。無傷緊要的事，大家能夠絲毫不費吹灰力面對。一旦涉及重大事情，那種困境、乏力、或傷害就帶進婚姻關係中。

舉例來說：如果有一個妻子在婚後增加婚前超過百分之二十五的體重，她的健康出了毛病，整個人無精打采、外觀也缺乏吸引力。她的丈夫實在受不了沉住氣不吭一聲。久而久之，外遇的陰霾邁入他們的婚姻，也只有到攤牌的時候她的丈夫才會說誠實話。

如果丈夫能夠在事情一開始就說：「親愛的，妳慢慢變胖了。這不僅對妳的健康不好，也影響到我。」有多少妻子能夠冷靜回答：「你知道嗎？你說的對。我要開始運動，也會注意飲食。謝謝你告訴我。」

事情真相卻常常不是這樣，當時妻子一定馬上潸然涕下，並且抑鬱上好幾天。一方面控告自己的丈夫不愛自己，一方面又氣丈夫太看重外觀。卻不知這樣只會讓丈夫咬緊牙關，什麼都往肚子裏吞，甚至到了被別人吸引的地步也不說一句話。

活在這樣的關係中，好像活在虛幻的童話世界中。總有一天你必須從夢中醒來。唯有真誠、開放的溝通，包括有能力表達和接受建設性的批評，才能擁有良好健康的夫妻關係。

六、傾聽

是的，我並沒有花心思注意聽布萊恩在說什麼。我沒有意識到，當我忙著防衛他說出來感覺的同時，我也向他傳遞一個訊息：他錯了！

我現在還在努力做個好的傾聽者。傾聽並不是說，當布萊恩說話時，我只是靜靜的，什麼話也不說。傾聽是全神貫注的在對方身上，不急著發表自己的高見。我試著去體會布萊恩的感受。我雖然不完全同意他的想法，我仍試著去了解他的想法。

我問我自己：「他真正想表達的意思是什麼？」「到底發生了什麼事？」如果我理不清頭緒，我會問他：「所以，你到底要講什麼...？」有太多次的情況都是這樣，原來我根本就沒聽懂他想表達的意思。

更重要的是，我很小心的不插嘴，就算我不同意也不馬上說他錯了。相反的，我會說：「我尊重你的想法，我想我也大概知道為什麼你會有這樣的感覺。現在我覺得...。」

七、尊重與愛慕

身為我的丈夫，布萊恩必須知道我看重也尊重他的想法和建議。

在發生外遇前，我每當遇到困難，我都會向布萊恩求助，但除非有另一個朋友跟他持相同的看法，要不然我不會聽他的。這帶出一個危險信息，那就是別人的想法比他的還重要。這根本一點都不尊重他。

八、共同興趣

在布萊恩發生外遇的前一個月，我們曾經一起到健身房運動。布萊恩希望我和他一起舉重，但因健身房有長跑項目，我又特別喜愛長跑，我們就各取所好。

我不曉得我到底犯了什麼錯？我更沒警覺到這其實跟瘦身一點關係也沒有。那是我先生表達需要運動夥伴的一種方式。

根據威勒·哈利所著的《他的需要，她的需要》(Willard Harley's *His Needs, Her Needs*)，運動夥伴，是在婚姻美滿幸福排行前五名的要素。

我在運動方面也犯下另一個錯誤。我非但沒和他一起運動，反而批評他花太多時間在體育節目上。現在我有時會坐下來和他一起觀賞運動節目，因為他喜歡我的陪伴。你想得到嗎？我現在對冰上曲棍球產生極大的興趣呢！

九、享受生活

生活樂趣不是一個選擇而已，它是必要條件。過去我們只是掉入不停工作的陷阱。生活

讓笑容與笑聲常伴。這是長壽和健康的處方。更多地面帶微笑和開懷大笑。記住，你們的微笑是給予彼此真正的禮物。

經常相互凝視。在你另一半的眼睛裏看到愛情、忠誠和美麗。你們含情脈脈凝視的越多，你們愛得也就越深！天天如此。這個方法既有效力又充滿樂趣！

每天相互溫柔地觸摸。擁抱、親吻、愛撫，這些都是表現愛與關懷的極好方式。我們都需要這些—比我們願意承認的還需要！

保持健康的生活方式。良好的食物能夠促成良好的心態，這有助於建立更加富有意義的規律關係。多吃水果、蔬菜、穀物、高維生素、低脂肪、低熱量的食品。多喝水，多休息，要讓你的食物保持清潔、有營養和比例平衡。

讓你的家、車、廚房、廁所、房間都保持舒適整潔、乾淨有序。這有助於創造一個安寧的環境，使家庭生活更加和睦、幸福。這真的很有效果！著手做吧—請現在就開始！

裝扮得宜。裝扮得要得體、整潔、乾淨，對你的外表感到滿意。你的穿著外表，會影響你另一半的品味！

完全接受對方。確切地說，要接受對方的性格、習慣、脾氣。不要試圖改變對方的獨特之處。如果當他(她)想要改變時，允許他(她)改變。這能促進持久的和睦。

不要吝嗇說"我愛你"。每天說一聲"我愛你"，甚至更多次，都有助於增進夫妻的相互認同感。

沒有樂趣，只有工作、工作、工作。

中年危機最易導致外遇發生。上有漸漸老化的父母需要照顧；下有如脫疆野馬般的青少年不聽使喚。經濟壓力不堪負荷。雙肩壓力千斤重。

這樣的生活好像待宰羔羊，無可奈何。無論你有多堅強，你無法如此過活。在這樣的情況下，我們學會調整我們的預算，更把生活樂趣加進來。我們不是一成不變的做同一件事，

十、朋友和值得信賴的人

達瑞爾的友誼對布萊恩很重要。如果他們在布萊恩發生外遇前就成為好朋友，這樣很可能避免一場外遇。如果夫妻之間要增進婚姻關係，有同性的朋友非常重要。

女人比較容易敞開自己。男人卻要花一番工夫才能辦到。友誼是需要培養的，它不會憑空產生。我們必須不斷小心經營。

布萊恩認識很多人也有很多朋友。大家都覺得他人緣很好。但他對朋友總是保持一段距離，並不深交。他從不談自己的事。他的朋友們也是這樣對待他。大家只是做做表面工夫，渾然不知對方真實生活的掙扎為何？碰面的時候都是談一些無關痛癢的話題好像，工作、運動、或是車子...等。

夫妻必須明白婚姻不是只有在婚禮中的誓言，乃是經由不斷的委身，才能更深的認識彼此，並真誠相待。如果對覺得外遇絕對不會發生，只會對婚姻帶來傷害。我們必須曉得沒有一對夫妻可以天生免疫的。因此我們必須提高警覺，互相幫助提攜。我們必須認清婚姻中有那些障礙和可行之道，才能切實的忠於對彼此。

什麼是行不通的？

- 重宣婚姻盟約，不能防止外遇發生。
- 愛情，不能防止外遇發生。
- 「毫無缺點」，不能防止外遇發生。
- 威脅，不能防止外遇發生。
- 簡單的承諾，不能防止外遇發生。
- 被逮個正著，不能防止外遇發生。

什麼是值得一試的？

- 要知道無人能對外遇免疫。
- 討論並同意對彼此忠貞。
- 定期更新你的委身。
- 持續且誠懇的溝通所有重大事情。

十一、婚外情後：不重蹈覆轍

只要任何一個人曾有過外遇(被發現或揭露)，以下幾個徵兆可做為下回是否會再發生的警訊：

如果一個人有過外遇卻置之不理(不負責任、和第三者藕斷絲連、不回答問的任何問題、決口不提外遇的事、沒有誠信的溝通、不想挽回婚姻關係 — 這些都指向外遇會再度發生的可能性。)

如果曾經有過外遇的一方表明願意負責任，不和第三者來往、願意回答配偶的所有問題、坐下來好好談一談、保持敞開的溝通、並願重拯這段婚姻 — 外遇比較不會再發生。

無論如何，沒有一定的方程式告訴我們外遇絕對不會再發生(就如誰也無法保證一開始不會有外遇。)但以上的建議是一些強而有力的指標告訴我們外遇究竟會不會再度出現。

~作者安伯特·職業訓練者·超過12年的經驗在演講、講座、及課程發展。在她「熱情生活」的研習營中·她啟發人們發掘自己無限的潛能並熱愛生活。在克服個人及職場重大障礙後·她也開始分享自己的親身經歷 — 如何化危機為轉機。如果想更了解她的書《生命中最好的禮物：我先生的外遇》詳情請洽：www.passionatelife.ca。