



美国中学生
课外读物

美国家庭
必备参考书



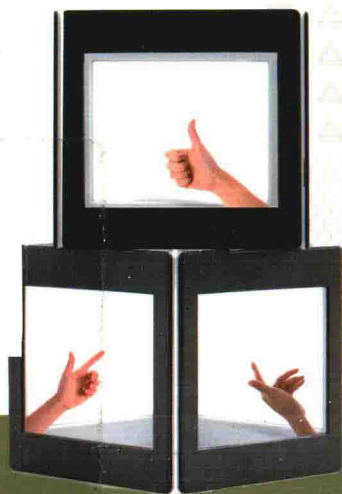
1000个心理学知识

日常生活中的心理学

THE HANDY PSYCHOLOGY ANSWER BOOK

爱、婚姻和子女养育、幸福的动机和对幸福的追求
群体动力学和公共领域、变态心理学、创伤心理学、法庭心理学
这些心理学知识将有助于我们了解当下的人类思维模式

[美] 丽莎·J.科恩 /著
刘淑华 /译



历史和科学从未如此引人入胜。

——美国卡耐基图书馆



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press



美国中学生
课外读物

美国家庭
必备参考书



1000个心理学知识

日常生活中的心理学

THE HANDY PSYCHOLOGY ANSWER BOOK

爱、婚姻和子女养育、幸福的动机和对幸福的追求
群体动力学和公共领域、变态心理学、创伤心理学、法庭心理学
这些心理学知识将有助于我们了解当下的人类思维模式

[美] 丽莎·J.科恩 /著
刘淑华 /译



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

日常生活中的心理学: 1000 个心理学知识 / (美) 科恩著;
刘淑华译. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2015.6
(美国科学问答丛书)
ISBN 978-7-5439-6656-7

I. ① 日… II. ① 科… ② 刘… III. ① 心理学—通俗读
物 IV. ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 088646 号

The Handy Psychology Answer Book
Copyright © 2011 by Visible Ink Press®
Translation rights arranged with the permission of Visible Ink Press.
Copyright in the Chinese language translation (Simplified character rights only) ©
2012 Shanghai Scientific & Technological Literature Press

All Rights Reserved
版权所有 • 翻印必究

图字: 09-2012-247

总 策 划: 梅雪林
责任编辑: 张 树
封面设计: 周 婧

丛书名: 美国科学问答

书 名: 日常生活中的心理学

[美] 丽莎·J. 科恩 著 刘淑华 译

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷有限公司

开 本: 720×1000 1/16

印 张: 17

字 数: 286 000

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-6656-7

定 价: 39.00 元

<http://www.sstlp.com>

前言

从孩提时代起，我就对心理学如痴如醉。我想知道是什么原因导致人们去做想做的事，在他们行为的背后有着怎样的故事。我想剥去思维的外衣，去看看大脑这架机器。多年以后，我仍然醉心于心理学这门科学。心理学是人类一切行为的基础。我们为何会有这样的思维方式、感觉方式和行为方式？我们爱、恨、吃、工作和舞蹈的方式为何如此？我们的1.36千克（3磅）重的大脑如何造就了如此不可思议而又复杂的人类行为？我们的心理在多大程度上归因于基因？又在多大程度上归因于环境？这些问题每天都要在全美国甚至全世界数以千计的实验室和咨询室中被提出。如今，我们比以往任何时候都更接近这些古老问题的答案。虽然，我们并没有揭示人类大脑全部的非凡的秘密，但毫无疑问的是，我们能够掌握——甚至已经掌握了——关于我们思维过程的大量信息。此外，这些发现还能够帮助数以百万的人减轻痛苦、提升他们的生活质量。

有趣的是，在过去，公众对于心理学界的主要人物颇为了解。50年前，任何一个普通的路人都可能对西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）、B. F. 斯金纳（Burrhus. Fredericc. Skinner）和让·皮亚杰（Jean Piaget）的喜好津津乐道。人们曾一度十分理解心理学领域的重要性及其与日常生活的联系。在当今时代，对心理学领域贡献的认识还远达不到一般程度。也许心理学——即心理的科学学科——已经成为心理学其自身成功的牺牲品。当然，脱口秀节目和杂志通常也有很多心理学话题。菲尔博士（Dr. Phil）、劳拉博士（Dr. Laura）和乔伊斯博士兄弟（Dr. Joyce Brothers）也因此家喻户晓。但我认为，如今大众心理学的娱乐价值已经超过了对这项严肃科学的理解。

与此同时，心理学在学术界也泛滥成灾。心理学难以置信地成为大学生和研究生追捧的流行专业。但在大学里，该领域的严谨性要远远大于其内在的娱乐价值。因此，心理学现在已经分为两部分：一是具有娱乐性质但不严密的通俗心理学；二是严肃且非专业人士不易理解的学术心理学。

本书采用了一种折中的方式，提供了既对公众有吸引力又便于理解的精确的科学观点。

本书纵览心理学的基础知识，其中涵盖了心理学的历史及其先驱者、主要的理论运动、心理学科学、大脑及其与行为的关系以及一生中心理的发展等。这些也是传统教科书中所讲授的内容。

本书采用问答的形式来组织。每个问题在一个至两个自然段的篇幅内完成回答，其目的就是将复杂的话题拆成零散的观点。书中的问题均经过精心筛选，以叙述的形式进行回答，使你可以随时开卷浏览。如果你愿意，你可以从头到尾阅读本书。当然，你也可以随意翻阅，从特别吸引你的问题开始阅读。

写作本书时，我采用了为其他专业期刊撰写科学文章时使用的科学标准，并力图在书中只呈现有坚实事实作为依据的结论。在专业论文中，你会在行文过程中引用原始资料，也就是你获得这些信息的出处。尽管出于科学的严谨性这么做十分必要，但如果仅是泛泛的阅读就不必苛求了。

本书的目标阅读群体是普通大众。任何对心理学有一点兴趣的读者都可以拿起这本书，更多地了解这一领域。你在大学学过心理学吗？你始终对心理学感兴趣吗？你自己或者你的家人有过心理问题吗？你会考虑在心理健康领域开创自己的一番事业吗？或者你仅仅是在惊讶人们为何会有这样或那样的行为方式？那么，这本《日常生活中的心理学》就是你的最佳选择。

无论你出于什么原因拿起这本书，我希望当你掩卷时，你能对心理学的迷人之处及它在日常生活中带给我们的重要意义有更深刻的理解。

丽萨·J. 科恩博士

目录

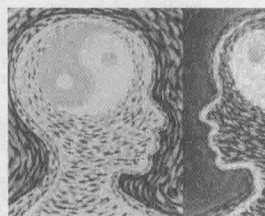
CONTENTS

前言	1
一 日常生活中的心理学：爱、婚姻和子女养育	1
爱	1
婚姻	8
怀孕	17
子女养育	21
家庭	28
离婚	35
性	41
性取向	50
二 日常生活中的心理学：幸福的动机和对幸福的追求	56
幸福心理学	56
积极心理学	65
不同文化的幸福	70
金钱心理学	75
金钱生物学	83
三 群体动力学和公共领域	92
群体动力学	92
偏见与种族主义	101
道德	108



目录

工作场所的心理学	116
公共领域中的心理学	129
投票行为	135
四 变态心理学：心理健康和精神疾病	141
定义和分类	141
主要的精神疾病	147
人格障碍	159
药物滥用	169
心理治疗	182
精神药理学	196
通俗心理学	205
五 创伤心理学.....	209
创伤的心理影响	209
虐待儿童	215
性虐待	221
家庭暴力	225
六 法庭心理学.....	236
犯罪行为心理学	237
反社会特质的原因	244
具体形式的犯罪	253
精神病和法律	258





— 日常生活中的心理学： 爱、婚姻和子女养育

爱

► 我们如何定义爱？

什么是爱？我们如何定义爱？爱是一种情感还是许多种情感的组合？有不同种类的爱吗？对于不同类型的关系，爱是相同的吗？其实远在古代希腊时期，人们就一直在探寻着爱的本质。诗人一直歌颂着爱。或许心理学家没有诗人那样文雅典致，但通过实证研究，我们可以系统地了解爱的本质，并且开发测量工具（如调查问卷）来调查人们的态度与行为。这样，我们不仅得到了个人对爱的理解，也从科学的角度对爱有了理性的认识。

► 我们说的爱是指什么？

有很多种类的爱：人们可以爱自己养的小猫，也可以去爱1957年款的“切维”老爷车（Chevy），或者爱上初春4月空气中的清新味道。为了便于论述，本书将主要讨论人与人之间的爱。

► 如何使用“因子分析”对爱进行研究？

爱是单维结构还是由许多子结构构成的呢？回答这一问题的途径之一就是利用因子分析。因子分析是一种重要的统计技



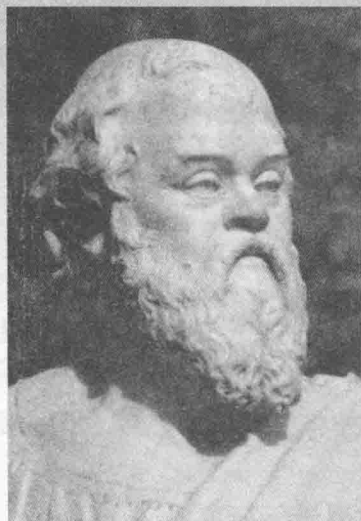
术,能够表明问卷中有多少不同项目可以划归为同一类结构。我们可以通过它来判断是否某一结构是由几个子结构组成的。研究者利用一系列与爱相关的问题、句子以及情景来开发调查问卷。之后他们可以通过这些问卷来调查被试者并对其进行评分。通过因子分析,研究者能够找出彼此相关的项目集。如果有人项目在1上得到了较高的分数,那么他在第2、3、4个项目上也一样能得到较高的分数吗?这些项目集就被称作因子,可以认为是爱的组成部分。

► 有不同种类的爱吗?

一些研究者认为存在着很多不同类型的爱,然而其他一些学者则认为



► 在柏拉图的会饮上关于爱的本质有过哪些争论?



苏格拉底认为对智慧与真理的热爱要比性爱和伴侣之间的情爱更重要。(图片来源: iStock 图像)

在古希腊时期,会饮是酒会的一种延伸,通常包括演讲和哲学话题的讨论。柏拉图的会饮描绘了这样一幅场景:在晚宴上,大哲学家苏格拉底(Socrates)与他的几个朋友讨论爱的本质。他们从不同视角展开讨论,包括医学的视角、幽默的视角、性爱的视角以及精神的视角等。讽刺喜剧作家阿里斯托芬(Aristophanes)认为,人曾经的身体应该是现在的两个大,但是由于众神认为那样的人会威胁到神的存在,因此,将人一分为二成为现在这个样子。自从那时开始,人类就踏遍世间去找寻自己的另一半。苏格拉底认为,对智慧与真理的热爱才是最高形式的爱,超越了性爱与伴侣之间的情爱。

各种各样的爱都具有同样的本质特征。例如,1977年,约翰·李(John Lee)通过对1 500个与爱相关的题项进行因子分析得出了爱的6种主要类型:浪漫型、游戏型、友谊型、占有型、现实型和忘我型。1984年,罗伯特·斯腾伯格(Robert Sternberg)和苏珊·格拉西克(Susan Gracek)在他们的因子分析研究中发现了一个概括性的因子,被他们命名为人际交流、分享与支持(后期研究中称作亲密)因子。也就是说,许多题项只凝结成了爱的一种单维结构。

► 什么是爱的三元论?

罗伯特·斯腾伯格根据前人的研究,在1986年发表的一篇论文中提出了爱的三元论。在这个理论模型中,各种类型的爱都是由3个因素组成的:亲密、激情和承诺。“亲密”涉及彼此的亲近、关心和情感上的支持。“激情”是指在情感与生理上由于外界刺激所产生的兴奋状态,包括性唤起、身体上的吸引以及各种其他类型的强烈情感体验。例如父母对子女的爱。“承诺”包括下定决心全身心地爱对方并长时期努力经营这份爱。通过将这3个因素进行各种组合,斯腾伯格描述了8种不同类型的爱:无爱(亲密、激情和承诺的程度都低)、喜欢(仅亲密的程度高)、迷恋(仅有激情)、空爱(仅有承诺)、恋爱(有亲密和激情)、友情之爱(有亲密和激情)、荒唐之爱(有亲密和激情),以及完满之爱(有亲密、激情和承诺)。尽管这一体系可能并未将爱的各种复杂形式都囊括在内,但是它似乎确实有些道理。

► 爱人、家人及友人之间的爱有何不同?

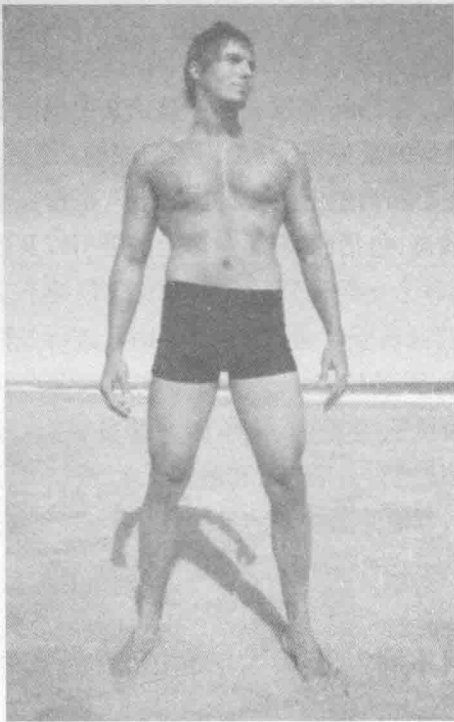
对于不同的人际关系,爱是相同的吗?我们的爱会因为其对象的不同而不同吗?研究表明,亲密感、情感沟通以及彼此的亲近对于各种类型的爱而言都是至关重要的,而不同的则是激情与承诺的程度。我们可以做出以下推断:所有类型的爱的“亲密”程度都高;情侣之间的爱的“激情”程度高;而亲情和长久的爱情的“承诺”程度高。事实上,斯腾伯格和苏珊·格拉西克的研究发现,“亲密”作为爱的组成部分贯穿于各种类型的爱,在家人、友人以及爱人之间的测量值基本相同。1985年由凯斯·戴维斯(Keith Davis)所做的一项研究表明,配偶



或情侣间在“喜欢”(与斯腾伯格理论中“亲密”的概念类似)上与友人间并无太大区别,但在“热爱”(凯斯等人认为“热爱”是由“喜欢”、“激情”和“承诺”组合而成)方面却存在着差异。



▶ 什么能让男性吸引异性的注意?



男性健壮的身体传递给女性的信号是,这样的男性比身材弱小的男性更具有进化和竞争方面的优势。(图片来源: iStock 图像)

通常来讲,年轻、健康、肌肉发达、没有疾病或畸形症状的男性是有吸引力的。结实的胸肌和宽阔的肩膀表明他们上肢的力量强壮。在整个进化过程中,这些身体特征在性选择方面起着作用。也就是说,男性美所具有的体态特征有着进化方面的优势。对于女性而言,男性健壮的身体表明了男性具有极好的能力保护女性、获取食物和其他资源。

男性美也能体现出一个男人与其他男人争夺女性的能力。对男性美的欣赏能够帮助女性选择有助于成功孕育后代的伴侣:他们既能在哺育后代方面提供帮助,又能在遗传方面为后代提供繁衍所

需的最优良基因。尽管文化因素在很大程度上影响着我们对男性美的理解,比如发型、时尚以及身体上的装饰等,但是我们认为对男性美的基本理解方面仍然存在着上面提到的生物学基础,并且这种模式有着进化方面的意义。

► 进化与爱之间有着怎样的关系？

在过去的一二十年的时间里，基于进化的观点对人类心理的解释越来越得到大家的认可。心理学家们开始讨论各种心理现象是如何进化的？一些特定的心理模式在人类进化的过程中起着怎样的作用？更具体地讲，在人类的进化过程中“爱”起着怎样的作用？基于进化的观点对爱进行解释的理论主要有：交配行为理论、依恋理论和迷恋理论。

► 交配行为的进化理论是什么？

很多研究者指出，进化方面的压力导致男女两性采取了不同的生育策略。也就是说，对男性而言，他们把自己的基因遗传给下一代的最佳方式与女性不同。相比来说，男性参与生育行为的时间和精力微乎其微，他们对生育行为的结果也并没有太多的控制能力，不知道自己的后代是否能发育成为性成熟的个体并把他们的基因传递下去。因此，对于生育行为来讲，男性的兴趣在进化方面，通常希望多找些选择，尽量大范围地传播自己的基因，尤其是拥有生育特征的异性，比如年轻貌美的女性。而另一方面，女性在整个生育过程中需要付出大量的时间和精力进行妊娠、哺乳以及养育。因此，女性希望能够尽量少地与其他男性进行生育活动，选择配偶时希望尽量有更多的选择余地，她们关注的是男性能够为养育后代提供怎样的资源。

上述模型通常被称作性选择理论，它已得到了大量实证研究的支持。例如，在1989年由大卫·巴斯（David Buss）所主持的一项研究中，来自37个不同文化国家的1万名男、女被测试者接受了访谈，访谈的话题为他们看重配偶的哪些方面。男性强调对方的身材要有吸引力，而女性则看重对方的社会地位、财富以及他们内在的追求。此外，还有研究表明，无论是同性恋者还是异性恋者，男性都比女性更可能进行随意、不负责任的性行为。事实上，男同性恋者比男异性恋者更可能进行比较随意的性行为，很可能是因为男异性恋者的性行为受到他们的女性伴侣的喜好的限制。

► 在进化过程中依恋关系重要吗？

性选择理论由于对情感依恋的忽视而遭到了学者的批评。人类寻找爱情



伴侣并非仅仅是为了获得性满足,也是为了寻求情感上的支持与满足。在巴斯的研究中,以及在斯腾伯格和格拉西克的共同研究中都提到,与依恋相关的一些特征,比如善良与理解,无论在男性还是女性都认为在恋爱关系是最重要的。另外,由于巴斯的数据来自37个不同国家的文化背景,因此,这些研究结果在不同文化中似乎都适用。根据辛蒂·哈赞(Cindy Hazan)和丽莎·戴梦德(Lisa Diamond)的观点,性伴侣之间的依恋关系,或被称作情爱关系,可能与性选择一样对于进化的作用同样重要。

► 爱情与亲子之情有关联吗?

从进化的观点来看,母婴之间的感情要早于两性之间的爱情,或许爱情就是从母婴之间的感情中发展进化而来的。对很多物种而言,雌性与幼崽之间的感情都比雌性与雄性之间的感情要深厚,这就说明亲子之情是一种比爱情更早、更广泛的进化发展的结果。也就是说,爱情很有可能是由亲子之情演化而来的。

► 爱情对于进化起怎样的作用?

研究者提出,爱情的演化是为了促进父亲在养育子女方面投入精力。由父母双方共同抚养的后代更有可能活到成年,并且将亲代的基因传递到下一代。因此,找到一个伴侣并且维系这段深切的感情(比如说爱情关系)就有了进化方面的优势。在现代社会,大量研究表明父亲的参与能够给子女的成长带来极大的好处,并能使子女在经济、认知和情感方面获益。此外,研究还表明父母的关系和谐稳定也会给子女的成长带来极大的好处。

► 坠入爱河对进化有怎样的功能?

我们知道普通的爱的感觉与令人极度兴奋、大脑一片空白的恋爱的感觉是有区别的。坠入爱河的感觉几乎每个人在生命中的某一时刻都曾体会过。心理学家们认为这种情感状态包含对伴侣的理想化以及想要与其在一起的渴望,也包含对伴侣强烈的性渴望和极度的情绪激发。辛蒂·哈赞和丽莎·戴梦德在

2000年发表的一篇论文中推测,这种心理状态使恋爱中的人能够专心于这段感情并且彼此全心付出,发展一段稳定的感情。这两位研究者提出一种假说,认为爱情中的依恋(与斯腾伯格理论中爱的子结构“亲密”相似)能够长期维持这段感情。然而,这种依恋关系需要时间的积累,因此,迷恋或恋爱中的高度兴奋状态就起到了某种支架的作用,依靠这一支架,依恋和亲密逐渐形成。这就意味着迷恋本质上是相对短暂的。确实,研究也证实了这一观点。一些研究表明爱情中的迷恋仅能维持平均2年的时间。

► 什么能让女性吸引异性的注意?

尽管在不同的文化和历史阶段对女性美的潮流界定有所不同,但是女性有一些相对固定的女性特征令男性着迷。年轻、健康以及良好的生育能力一直是女性美的重要方面。例如,胸部丰满、腰臀比率低是女性及她们生育能力的普遍标志。光滑、无皱纹的皮肤和乌亮的头发等代表着她们仍然年轻。美容行业能令女性从外表上看起来更健康,显得更适合孕育后代,所以这个行业总是能赚得盆满钵满。女性的脸颊和嘴唇红润表明女性面部的血液流动得好,也表明她们的身体健康、有活力。同样,数百万女性通过染发来保持自己年轻的形象。

► 从神经生物学的角度,我们对爱有哪些了解?

人类学家海伦·费希尔(Helen Fisher)展开了一系列关于神经生物学与爱的研究。在1998年的一篇论文中,她提出了三部分系统。该系统由性欲、吸引





和依恋构成。性欲与性激素有关，特别是雌性激素和雄性激素。吸引类似于浪漫的迷恋。这种对理想伴侣愉悦的痴迷由多巴胺和去甲肾上腺素这两种神经递质进行传递。多巴胺和反应回路有关，涉及多种欲望。而去甲肾上腺素与兴奋、注意力、注意中心有关。依恋则与催产素和抗利尿激素荷尔蒙有关。

催产素和抗利尿激素这些荷尔蒙被称作神经肽激素，它们涉及广泛的社交行为，是进化了的化学物质。催产素在养育和分娩的过程中得到释放，在性交过程中和性高潮后，男性和女性都会分泌催产素。费希尔教授推测这三个系统是相互独立的。以不同的方式使三个系统结合起来，使得人类采取十分丰富的交配和生育策略。也就是说，当交往的对象或环境不同的时候，人们可以把重点放在性、依恋或者吸引上。

► 不同文化的爱情观有区别吗？

我们可以认为斯腾伯格提出的爱的组成成分适合于任何一种文化环境。亲密、激情和承诺最有可能是文化上的共性。大量的证据来源于文化人类学、心理学以及世界各地的爱情诗。而在不同的文化中真正有区别的是对爱和各种感情的不同成分的强调。比如在那些存在于亚洲和非洲的集体文化中，亲情可能比爱情和友情更加重要；而在北欧、北美的个人主义文化中，人们往往会把友情、爱情看成与亲情同样重要的情感（甚至更重要）。同样的，责任（类似于斯腾伯格的承诺）的概念绝对是中国儒家文化中的核心思想；而相反，从北美数不胜数的浪漫小说、爱情歌曲和化妆品中可以发现，激情澎湃的爱情又是这一地区文化中最可贵的一面。

婚 姻

先有爱情，
再有婚姻，
随后有（加入名字）
坐在婴儿车里。

► 为什么谈论婚姻？

这首歌谣体现出一种长期以来的文化传统：爱情势必会引导人们走向婚姻。尽管在美国历史的大部分阶段，结婚是件再正常不过的事情，但是现在的社会趋势开始逐渐偏离了这条唯一的道路。根据2007年美国人口普查局的数据，15岁以上的美国人中有56%是已婚状态。然而，这也意味着有44%的人处于非婚姻状态。随着单亲家庭、独身者、未婚同居和同性家庭数量的不断增长，研究婚姻制度是否已经过时了呢？尽管合法的婚姻不再是成人关系的唯一选择，但它仍然极其广泛地存在于人们的生活中。绝大多数人在人生的某一时刻都将走进婚礼的殿堂，据估计这一比率能达到90%左右。同样，婚姻作为一种广泛存在的制度，是人类文化中的共性之一。出于以上原因，我们对婚姻的讨论就显得极其必要。另外，接下来所要讨论的关于婚姻的问题，例如婚姻成功或失败的原因，与非婚姻状态的生活也有着密不可分的关系。

► 婚姻对健康有好处吗？

总体说来，婚姻对于人们的身体健康和心理健康都有好处。与未婚、鳏寡或者离婚的人相比，已婚人士往往生活满意度较高，同时他们的心理压力也相对较小。然而，这种比较必须通过对婚姻生活质量的量化才能得到。婚姻生活不幸福的人感受到的情感压力会比单身人士更大。因此，只有排除遭遇不幸婚姻的情况，我们才能说婚姻生活似乎比单身生活对人们更有好处。可是我们至今尚未清楚这种好处是由于婚姻生活本身所带来的，还是任何一种长久的情感关系都会带来这样的好处。研究表明，社会支持是一种能够有效缓解心理和生理压力的重要因素。因此，拥有良好人际关系的单身人士生活满意度高并不令人惊奇。

► 哪些因素能够使婚姻长久？

随着婚姻生活的展开，初期阶段的激情将会逐渐演化成一种牢固的亲密和承诺关系。因此，增进彼此的亲密程度和情感上的投入对一段长久的婚姻是极其重要的。良好的沟通，建设性地解决一些婚姻中的摩擦，共同的经历和价值观以及彼此间深切的关怀与爱都能够促成一段美好的婚姻。另外，经济上的稳定，



与大家家庭成员间的良好关系和双方家庭中的行为榜样（而不是频繁的离婚和夫妻言语污蔑）也与长久的婚姻有着密不可分的关系。

► 哪些因素能够导致婚姻失败？

研究表明，20出头或更年轻的人比年长一些的人更容易出现婚姻失败。同时，过于草率的婚姻，比如相识后6个月之内就结婚，也很容易导致婚姻失败。除此之外，不良的经济状况、与家人分离或恶劣的家庭关系、大家庭中缺少正面的婚姻榜样，也都容易导致离婚的结果。约翰·葛特曼（John Gottman）在1993年的论文中提到，婚姻成败与否也可以由配偶间交流的质量来预测。夫妻若是表现出很强的防御、蔑视、妨碍、批评和厌恶的表情，他们就有可能在几年后分手或离婚。

► 拥有共同兴趣爱好有多重要？

与我们通常的认识不同，两个人之间的不同点并不会吸引对方，或者不会特别吸引对方。人很可能会被与他们有相似之处的伴侣所吸引。研究表明，配偶往往拥有很多相似点，比如兴趣、个性、态度、种族背景、教育目标或成就，甚至身高。有共同之处的伴侣间的情感会发展得更好、更持久。伴侣们不应该期望他们拥有所有的兴趣、价值观或者态度，但拥有较多的相同点会很有帮助。

► 婚姻中的沟通有多重要？

有效的沟通是成功婚姻的一个关键因素。事实上，大多数婚姻治疗都着力于增加沟通。排除婚姻道路上的每一个障碍是没有必要的，甚至是毁灭性的。关键是要对当前的问题或对个人来说意义重大的问题进行直接讨论。人们不能期望对方主动了解自己的需要或什么地方使对方不高兴。一旦缺乏足够的沟通就会产生误解，造成不必要的冲突。此外，沟通不足会产生情感距离，伴侣也渐渐疏远。如果这种情况继续有增无减，伴侣中的一方最终会在婚姻外寻求情感和身体上的慰藉。