



21

世纪婚姻与家庭心理治疗丛书



YingDui HunYinYaLi

应对婚姻压力

以夫妻心理互助为基础

[美] 罗伯特·P·鲁格尔 \ 著

○袁荣亲 等 \ 译

3.13
2



广东省出版集团



广东教育出版社

Ying Dui Hun Yin Ya Li

21

世纪婚姻与家庭心理治疗丛书



应对婚姻压力

以夫妻心理互助为基础

[美] 罗伯特·P·鲁格尔 \ 著

袁荣亲 等 \ 译



广东省出版集团



广东教育出版社

本书英文名 Treaitng Martial Stress:Support-Based Approaches
(ISBN 0-7890-1632-X), 由美国 The Haworth Press Inc. 授权广东教育出版社以中文名
《 应对婚姻压力：以夫妻心理互助为基础 》 在中国（含中国内地及香港、澳门和台湾地区）出版发行。

广东省版权局著作权合同登记号

图字：19 - 2007-036 号

图书在版编目（CIP）数据

应对婚姻压力：以夫妻心理互助为基础 /（美）鲁格尔著；袁荣亲等
译. —广州：广东教育出版社，2007.7

（21 世纪婚姻与家庭心理治疗丛书）

ISBN 978-7-5406-6592-0

I . 应… II . ①鲁…②袁… III 婚姻 - 社会心理学 - 研究 . IV . C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 047230 号

广东教育出版社出版发行

（广州市环市东路 472 号 12-15 楼）

邮政编码：510075

网址：<http://www.gis.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

（南海区狮山科技工业园 A 区）

889 毫米 × 1194 毫米 24 开本 6.75 印张 67 000 字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-5 000 册

ISBN 978-7-5406-6592-0

定价：18.00 元

质量监督电话：020-87613102 购书咨询电话：020-34120440

总序

《家庭》杂志以“促进中国亿万家庭的和谐、提升中国家庭的生活质量”为目标，自1982年创刊以来，一直紧跟时代脉搏，密切关注中国婚姻家庭的发展变化，并跟踪报道了大量原生态的婚姻家庭个案。在此过程之中，我们还先后七次策划举办全国家庭问题学术研讨会，组织了国内外一流专家学者，从理论层面探究婚姻家庭热点问题的时代因素以及对策，并将有关学术成果及时糅入《家庭》的采编方针中去，更切实、有效地引导成千上万深受婚姻问题困扰的读者。在个案报道与专题研究基础上，我们也在积极探索如何在实践层面“干预”家庭，策划这套婚姻与家庭心理治疗译丛正是沿着这种思路的一次尝试。总体上，这套译丛主要承载着以下三个层面的内容，这些是我们所关注的，也是最希望能够启发读者思考的。家庭成员如何从家庭关系中寻求积极的力量？毫无疑问，与以往任何时期相比，当代家庭承载的压力要大得多。作为一个以婚配和亲情为纽带的组织，除了传统的生产生育功能外，家庭更应该成为家庭成员的心灵避风港、心情减压舱，为他们提供积极的心理援助。但是，为什么很多人忽略了这一点？他们能为亲人们建一幢房子、买一套家私，但却不懂如何营造良好的家庭心理氛围；遇到挫折、压力时，他们宁可在外借酒浇愁，却不会主动从家庭当中寻找力量？在这一方面，我们有必要对众多家庭进行系统的教育引导，教会他们如何更有效地从家庭关系中吸收力量。一个具体家庭如何建立有效的危机应对模式？在《家庭》杂志的多年报道实践中，我们越来越深切地体会到，虽然“不幸的家庭各有各的不幸”，但绝大多数家庭悲剧原本可以避免，如果他们具备主动应对家庭危机的意识并采取合宜的措施。一旦夫妻、亲子、代际之间出现了冲突，或者某一个家庭成员表现出行为异常，或者一个家庭面临突发性灾难，比如，家庭成员面临情感纠葛、财产损失、疾病等，这个家庭如何建立有效的应对模式与应急机制，去主动修复受到伤害的家庭？家庭治疗与传统心理治疗相比有何独特意义，有哪些具体治疗模式，如何操作？在传统的个

体心理治疗理论体系之中，无论精神分析、行为主义，还是人本主义，它们无一例外地重视个体所属的家庭，精神分析理论尤其重视个体的早期经历。事实上，很多个体表现出的异常，例如，人格异常、行为异常、思维方式异常等，或多或少，也都可以从纵横两个方向找出与家庭有关的重要原因。另外，在实际治疗操作层面上，如果要扭转当事人的问题行为，或者改变其认知模式，通常是比较困难的，因为造成个体异常行为或者认知模式的背景依然存在。如果这种背景存在于家庭关系之中，通过家庭治疗，控制或者改变这种背景，无疑会提高治疗效果；如果是家庭以外的其他因素造成的，让其他家庭成员一并参与，关注这个有异常行为者，往往也有助于提高治疗的效果。

华南师范大学的郑福明教授，曾经留学美国内布拉斯基大学，并取得家庭治疗方向的博士学位，作为这套译丛的主编，他从最初的选题，到书稿的翻译、校对，一路跟进，付出了大量心血。陈侃博士、邱林博士，以及华南理工大学的陈静老师、广州晴朗天心理咨询公司的袁荣亲主任等，都在百忙之中欣然承担了这套书的部分翻译工作。此外，我们还得到了东方心理分析研究中心、广州晴朗天心理咨询公司的大力支持。广东教育出版社的严奉强先生也为丛书的出版做了大量细致入微的工作。家庭杂志社家庭研究中心主任郑晨在这套译丛的总体策划与出版方面作出了很多努力，范国平同志协助做了很多具体事务性工作。正是由于大家的通力协作，这套译丛才能顺利出版。在此，我谨代表家庭期刊集团对他们的辛勤付出表示由衷的谢意！

广东省妇女联合会副主席
家庭期刊集团管委会主任
家庭杂志社社长



2007年3月

目 录

支持的重要性 \1

第一章 支持在婚姻中的作用 \1

当今婚姻中受伤害的夫妻双方 \1

有关社会支持的文献 \2

婚姻压力的五种模式 \5

以支持为重点的婚姻治疗 \8

治疗指南 \11

第二章 第一阶段：运用共情技术去明白对方的立场 \11

治疗师的目标 \11

你们关注的是什么？采用共情的方法分别面对夫妻双方 \11

你想达到什么目标？确定一套达到目标的初步治疗方案 \17

描述你将怎样和他们合作：建立一个达到目标的治疗联盟 \20

处理一些管理事务来结束第一阶段治疗 \22

第三章 第二阶段：处理夫妻相处问题和模型展示 \23

治疗师的任务 \23

处理冲突和夫妻相处问题 \23

处理玛丽和彼得的冲突 \24

展示玛丽和彼得的婚姻模式 \29

治疗师作为婚姻关系的导师 \32

向夫妻两人预告单独面谈的治疗阶段 \32

第四章 第三、四、五阶段：通过个别咨询和重新定向加深咨询师的理解 \33

咨询师的目标 \33

增强情感联系 \33

了解婚姻史 \34

了解发展成长史 \35

阶段五：在单独辅导后对夫妻双方重新定向 \36

第五章 接下来的环节：加强支持 \38

布置作业来帮助夫妻双方得到他们所想要的 \38

通过理解和重构内心情绪障碍让作业顺利完成 \42

重新构造障碍来提供支持 \43

跟进之前布置的作业 \47

识别出轻视态度模式 \52

识别单边求胜的模式：赢得了战役却输了整场战争 \54

运用支持清单来构建支持疗法 \57

将支持的问题放在显著位置，并跟踪其进程 \63

第六章 在随后的治疗阶段：处理三角关系 \64

教养三角 \64

合作以及问题解决 \69

工作或嗜好引起的三角 \71

处理情绪障碍, 化解嗜好引起的三角关系 \74

第七章 在后期阶段应对愤怒情绪管理、贬损和负性情绪增加 \78

平息愤怒: 作为看门人的治疗师 \79

指导夫妻双方避免负面情绪的增加 \87

将问题定位于愤怒情绪管理 \88

不适当的愤怒情绪管理是婚姻关系恶化的一个表现 \89

处理因愤怒情绪管理和抑制批评产生的情绪障碍 \93

第八章 在随后的阶段处理沟通中的逃避 \99

什么是直接沟通 \99

间接沟通以及冲突的回避 \99

描述回避沟通的类型 \100

处理直接沟通的障碍 \103

第九章 鼓励交往, 发展爱好与异性亲密行为 \107

运用“此时此地”技术加强亲密行为 \107

促进双方相互依赖感 \109

促进非性接触以及性行为的亲密程度 \112

第十章 接受伴侣的差异和不足 \119

差异引起冲突 \119

学会接受差异和不足 \119

接受性别差异 \122

个案报告 \124

第十一章 萨姆和黛安的婚姻 \124

介绍 \124

一至十八次会谈 \125

后续阶段 \132

成果研究 \133

第十二章 对以支持为中心的婚姻治疗效果的评估 \133

研究一：以支持为中心的婚姻治疗的对照研究 \133

研究二：支持、愤怒、婚姻满意度、婚姻满意度变化之间的关系 \145

后记 \151

支持的重要性

第一章 支持在婚姻中的作用

♥ 当今婚姻中受伤害的夫妻双方

如今，夫妻双方面临着许多互相牵制的责任而使大多数婚姻承受着压力。他们时常忙于应付对孩子、工作、大家庭、朋友以及社区的责任。妻子们尤其感觉有压力。因为她们白天工作，而回到家又要面对不对等的责任负担。而丈夫们也同样有压力感。事实总是如此，丈夫们的自尊心深深植根于工作当中，因此他们当中很多人成为工作狂。但是他们不再像上几代人了，他们现在感觉负担家务以及参加孩子们在学校里的体育活动是一种义务。

当由于财政压力、工作的不稳定性、抚养孩子的问题、疾病、赡养年迈的父母亲等导致其他问题产生时，压力会变得无法估量。

面对如此多的需求，夫妻双方很容易忽略彼此间的关系。当然关于幸福成功的婚姻，有一条被科学研究和常情常理所证实的基本真理是存在的：当夫妻确信可以为对方提供支持的时候，双方的婚姻往往会幸福。通过支持的行动，双方感觉被接纳，受到重视，并且被爱。缺乏支持会让对方感觉自己无足轻重甚至被贬低了。

以支持为重点的婚姻压力治疗目标在于通过提高夫妻一方对另一方提供的社会支持度来提高婚姻满足感。而我们谈论的社会支持包括以下几类：

1. 情感性的支持：婚姻双方对爱的表达、共情以及对配偶的关心。
2. 尊重性的支持：夫妻对另一方人品的尊重并且相信对方的能力。

3. 信息性的支持：当一方需要信息或者事实的时候，另一方能够及时提供。

4. 帮助性的支持：夫妻一方能够在家庭事务、孩子喂养等问题上提供协助。

处于支持接受端的一方有种被对方爱护、重视的感觉。他（她）将明白自己需要帮助时配偶是值得信赖依靠的。因此安全感和信任感在支持中成长。这种情况的产生也影响到情感和性生活方面的亲密程度，所以支持是维持婚姻满足感的有利因素。

♥ 有关社会支持的文献

下面的文献是有关社会支持重要性的：

社会支持与安康幸福

得到社会支持的人体会到一种更强烈的幸福满足感。许多人已经证实了这一点，例如体育运动员（Rosenfield 和 Richman, 1997）、医院护士（Tyler 和 Cushway, 1995）、青少年（Pretty 等, 1996）、大学生（Steptoe 等, 1996）、社区老年人（Steiner 等, 1996）以及患乳腺癌的妇女（Pistrang 和 Barker, 1995）。

Cobb（1976）和 Ingledew, Hardy 和 Cooper（1997）都经过研究证明社会支持对缓解压力非常有帮助。当得到强大的社会支持，人们就会有种被保护的感觉，不会轻易地被怀孕综合征、关节炎、哮喘以及抑郁征等混乱所侵袭（Cobb, 1976）。

社会支持与自尊心

社会支持在维持自尊心方面发挥了重要作用。Du Bois 等人（1994）发现社会支持对影响社会适应性的自尊心发挥了不小作用。Lackovic-Grgin 等人（1996）、Short、Sandler 以及 Roosa（1991）发现来自父母和配偶的支持和强烈的自尊心有关系。Kawash 和 Lozeluk（1990）研究发现，被定义为结合的家庭支持与青少年时代的自尊心之间的关联非同小可。

在理解婚姻满足感中，自尊心是个关键变量。当夫妻一方的自尊感很强时，他（她）往往不会设防，并且很乐于倾听对方所关注的问题以及抱怨。当夫妻一方的自尊受到威胁时，他（她）往往通过否定错误，在对方身上找错或者扭曲对方的意图等方式来维持自尊。

社会支持、自尊心以及婚姻质量

支持、自尊心和婚姻质量互相影响，构成了相应关系的循环。从配偶那里获得较多的社会支持将更有可能在婚姻中感觉幸福（Franks 和 Stephens, 1996; Brunstein, Dangelmayer 和 Schultheiss, 1996）。相应地，高质量的婚姻有利于维持较高的自尊感（Barnett 和 Nietzel, 1979; Murstein 和 Beck, 1972）。

社会破坏以及婚姻不满足感

当一方的自尊心在婚姻中受到威胁的时候，他（她）开始处处设防，并毫不留情地奚落、批评、贬损对方。Vinokur、Price 和 Caplan（1996）将其归纳为破坏。他们认为社会破坏包括产生负面影响、以阻碍达到帮助目的、批评对方品性行动的行为。来参加婚姻治疗的夫妻都面对着社会破坏，当婚姻压力越来越大，社会破坏将会导致婚姻恶化。

性别以及社会支持

尽管无论对于丈夫还是妻子来说，提供支持都很重要，但是这似乎更多的是妻子的社会责任。女人从小孩子起就被教育关注他人的需要，并对此产生回应（Jordan, 1990）。所以世人将女人不恰当地视为咨询师和同伴，而孩子们、配偶与朋友们将女人视为知己以及论断、理解的源头。女人们往往更加操心他们成年孩子所遭遇的困难，并为年迈的家人提供照顾。

虽然男人也有能力提供支持，但是他们的社会责任感并没有要求他们像女人那样学会去关注他人的需要，并对此产生回应。男人核心的社会使命感就是成功、去进取、去竞争，变得依赖自己、毫无畏惧。尽管

这些特征使得男人在这个社会一展宏图，成为家庭经济的主要来源，但是他们却很少在婚姻关系中提供支持。

于是，婚姻当中，女人对丈夫们提供的支持多过她们从丈夫那里得到的支持(Huston, 2000)。这显然和偏重于丈夫的男性主义传统产生了冲突(Bloch, 1991; Ozment, 1983)。注重男女平等的社会意识转变促使妇女们改变了她们在家务事、抚养孩子等事情上从丈夫那里得到支持的期望。但无论如何，妻子们依然在家里承担不对等的责任(Bird, 1999; Greenstein, 2000)。而在婚姻中丈夫们往往在无意识的情况下不愿意放弃他们的男性特权，因此，对支持的期望的冲突常常导致婚姻压力(Depner、Ingersoll-Dayton, 1985; Heavey, Layne 和 Chtistensen, 1993; Kayser, 1993)。

随着妇女们社会地位和经济收入的提高，她们开始认为夫妻双方共同的支持成为决定婚姻满意度的越来越重要的因素。她们期望从丈夫那里得到支持，并开始将婚姻中支持的缺失视为一种故意的忽视。这种支持的缺失会在妻子心目中造成自尊心的恐慌，并对她们的丈夫造成负面的归因，甚至是负面的行为(Bradbury 和 Fincham, 1990; Bradbury 等, 1996; Notarius 等人, 1989)。

妻子们负面的行为会对丈夫造成自尊心的恐慌并导致他们产生自卫行为，随着时间的长久，丈夫们对妻子们的抱怨和脾气变得非常敏感。这种恶性循环就是压力型婚姻的重要表现形式(Gottman, 1990, 1994)。

越来越糟糕的婚姻给夫妻双方造成压力和不满足感。有研究表明，这种压力给妻子们带来的影响更大，因为她们为维持婚姻质量承担更大的家庭责任，并且当婚姻越来越恶化的时候承受更多的自尊心缺失以致抑郁征(Barnett 和 Nietzel, 1979; Heim 和 Snyder, 1991; Murrstein 和 Bec, 1972; Weissman, 1987)。

婚姻治疗与社会支持

考虑到支持与婚姻满意感之间有如此紧密的联系，我们或许会想到加强双方之间的支持程度可能是婚姻治疗当中的核心。但是，事实并非

如此，许多婚姻治疗方法当中的重要实证研究都强调交流训练、问题解决、帮助对方看到自己潜在的脆弱性和痛苦情感，以及改变婚姻的负面归因和不现实的期望（Dunn 和 Schwebel, 1995）。尽管增强了的婚姻双方支持可能只是众多婚姻治疗当中的常用手段，但是它绝不是重点。

以支持为重点的婚姻治疗

以支持为重点的婚姻治疗（SFMT）慢慢发展用于解决婚姻当中双方缺乏支持的问题。它运用了支持、性别以及自尊心等概念来组织临床素材并指导治疗师进行介入治疗。它又受到历史研究文献尤其是治疗联盟的重要性（Bordin, 1979; Weinberger, 1995）、以情感为重点的婚姻治疗尤其是描述破坏性模式以及挖掘配偶的内在痛苦经历（Johnson 和 Greenberg, 1985; Johnson 和 Talitman, 1997）以及婚姻行为治疗尤其是布置任务以及行为改变（Jacobson 和 Margolin, 1979）的影响。

支持的缺失发生于以下五种婚姻压力的模式。下一章节将深入探讨这五种模式。

婚姻压力的五种模式

模式一：缺乏情感以及帮助性的支持

在这一模式下，妻子通常比丈夫表现得更加有压力，更加气愤。因为她在经历过夫妻关系中支持的缺失以及承受过重的负担后怒气未消。在某些情况下，就是缺乏丈夫的帮补。虽然这些支持可以通过婚姻之外的关系来弥补，但是这样就使得婚姻的营造脱离了丈夫的日程之外，因而导致在家庭事物分配上的不均等。当不平等和被拒绝的感受渐渐在妻子心目中萌发的时候，她们开始抱怨丈夫在给予家庭帮助上的不周到，而丈夫则开始自我防卫，甚至退缩，而并非积极解决问题。于是妻子开始她们的攻击最后导致恶性循环。而另一个相关问题就是丈夫缺乏情感上的支持，妻子认为她的丈夫要么不听她们的话，要么没有情感的回应，因此感觉不被重视而怒上心头。

而在一种普遍性较低的模式下，是丈夫感觉缺乏支持而不被重视。

在这种情况下，传统的性别角色换位了，丈夫变得非常具有支持力，而妻子利己，无视丈夫的感受。丈夫为了变得更具有支持力，而往往放弃自认为更好的选择而迎合妻子利己的需求。无言的愤怒在丈夫心里蔓延，使丈夫最后要么爆发，要么退缩。

在很多情况下，存在着并不明显的不对称性。夫妻双方忽略这种冲突。每个人都希望通过降低对方的关注程度并使对方尽可能明白自己所付出的代价来解决冲突。最常见的表示轻视的论断就是“我不这样认为，所以您也不应该这样认为”。所以问题不断需要拿出来讨论，而总是以可预测的论断和僵局结束。

模式二：三角关系

三角关系讲的是夫妻中的一方被第三方排斥、孤立在外，丈夫们通常经历的三角关系往往与家庭、父母抚养有关。例如，妻子往往将丈夫看作是例行规矩的人，她们溺爱孩子，总是对丈夫在纪律方面的严格而进行阻挠。丈夫感觉自己不被妻子尊重，而孩子们往往感觉与家庭生活格格不入。

妻子往往在丈夫沉溺于工作或者其他爱好兴趣上而感觉三角关系。妻子的内在心理感受是“你爱你的工作与嗜好胜过爱我”，这就会引起导致负面行为的自尊心恐慌以及充满愤怒的攻击。当关系恶化时，丈夫更加宁愿将时间花在工作上，因此开始逃避。

模式三：贬损以及负面情绪增加

在这种模式下，夫妻双方非常冲动，而且情绪强烈。被攻击、贬损的一方自尊心受到打击，为了保护自尊心，而开始同样贬损对方，于是负面情绪增加。这种唇枪舌剑对于双方的自尊心都有害。

而在另一些夫妻中，互相贬损的情况很微妙。一句含沙射影的讽刺，一个狡猾的批评，一种负面的口吻，或者酸酸的表情都会传递不屑的信息。时间一长，一方微妙的建议、修改意见或主动提出的意见都会使他（她）占据双方关系中的上风。这种主导性的上风角色会给对方造成自

自尊心恐慌，使对方占下风。这种因错误而导致“下风”角色的恐惧很大，会令双方不惜一切努力去避免。

模式四：间接沟通

在这个模式里，夫妻一方或者双方缺乏肯定感，从而无法直接沟通。一种情况是一方过分寻找肯定，所以避免了可能的冲突。其中一方可能缺乏自信心，而对婚姻当中的双方平等不抱期望。

这种人的配偶因人而异，有的人可能有同样的问题，所以可能双方都回避冲突，也有一部分人可能因为对方沟通能力的缺乏而感觉不爽和挫败，他们有些人以自我为中心，依然有很多需求，同时无法将兴趣放在对方身上。他们为了维系婚姻关系而非常在意对方的需求，但是由于对方的沉默寡言而使关系更加恶化。在不善于表达的一方心目中，怨气、退缩还有被动情绪在不断聚集。

还有一种情形，夫妻双方不信任，不彼此敞开心扉。他们知道自己想要什么，因此采取秘密行动。他们潜在的想法是，对方永远和自己是対立的，如果公开表明了自己的需要，对方是不会让自己得逞的。所以他们对自己的配偶关于自己的工作、旅游、朋友交往甚至购物都持保密态度。最后，当配偶知道事情真相时会产生隔绝感和背叛感，从而疑虑增加，信任感降低。

模式五：同伴感、感情和亲密程度的缺失

当婚姻开始恶化的时候，双方会减少享乐性的活动，两个人再也不会一起出去散步、外出就餐或者看电影。他们开始寻找借口逃避对方，比如将时间花在照看孩子上面，使自己变得很忙碌，从而减少和对方在一起的时间。

亲昵的表达也开始减少。他们不再使用昵称或者私人专用的名称来称呼对方，开始封锁情感，也不再像以往那样有身体接触，例如触碰、拥抱、亲吻。他们也开始逃避床第之私，比如当其中一人打鼾时，另一人会伺机睡到另一房间，几周甚至几个月没有性生活。当这种个人保护的

意识扎根越深的时候，双方都将对方看成具有威胁性的人物。亲密开始被视作对个人空间的侵袭。

当真空越来越大的时候，许多人开始在婚姻以外寻找他们感情的寄托，而最终导致离婚。也有些走到婚姻这一步的夫妇在最后关头没有选择分开，尽管他们在婚姻中并不感觉快乐，但是他们愿意承受。他们愿意共度的原因很多，对有些人来说，婚姻是功利的，他们只是想通过结婚来生子，被对方照顾，得到财政经济的稳定。他们虽然不太喜欢夫妻双方太过亲密，但是也同样害怕独自面对这个世界。

这种婚姻里的夫妻通过关闭他们的情感与性的体系来保护自己不受欲望的伤害。他们停止期盼，而只是不断保护自己，以免受到未满足的欲望给自己带来的伤害。

♥ 以支持为重点的婚姻治疗

治疗师必须明白眼前出现的是什么模式，哪个问题要先解决。通常一对夫妻会经历两到三种模式。一般来说，治疗师通过解决模式一到模式四来降低夫妻双方的憎恶程度，然后解决模式五当中提到的亲密程度。

为了提高双方支持度，治疗师往往会进行以下婚姻治疗：

采用共情技术了解双方立场

治疗师必须通过共情技术和夫妻双方建立情感的联系。他（她）必须了解到婚姻关系中双方各自的关注点以及痛苦之所在。哪种情况会使双方感觉被忽略，受伤，孤立，甚至有挫败感？上述情况下会给双方带来什么样痛苦的情感？治疗师主动了解双方的观点会使对方感觉在治疗过程中被理解和获得安全感。

让双方了解对方的看法也是非常重要的，因为治疗师要求夫妻双方要了解配偶的内心世界。治疗师的共情技术帮助夫妻一方更清楚地了解什么对于对方重要，什么对于对方是有伤害性的。这些信息非常有利于建立夫妻一方对另一方回应的欲望。