

绝对让你受益匪浅!!!

更了解自己 更懂得别人

心理学读物



心理学系列

06

PSYCHOLOGY

每个人都要懂一点

家庭和睦心理学

踏上探索生命和深入心灵的旅程

当前具有影响力的 代表性的
最优秀的心理学读本

宋心田◎编著

无论你富可敌国，还是一无所有
和睦的家庭一定会让你们感受同样幸福

让家成为真正温暖的港湾，爱的归属地
让每一个家庭成员在家都能感受到温暖和温馨

最现实最琐碎的生活细节，错综复杂的
家庭问题，仿佛很复杂又可以很简单
本书教你如何化干戈为玉帛

陕西师范大学出版总社有限公司



每个人都要懂一点

家庭和睦心理学

朱心田编著

北京：清华大学出版社有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭和睦心理学 / 宋心田编著. -- 西安 : 陕西师范大学出版总社有限公司, 2012. 5

(每个人都要懂一点)

ISBN 978-7-5613-6133-7

I. ①家… II. ①宋… III. ①家庭关系—社会心理学—通俗读物 IV. ①C913.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079322号

图书代号: SK12N0234

家庭和睦心理学

责任编辑: 周宏

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市长安南路199号 邮编 710062)

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 280千字

印 张: 16.5

版 次: 2012年9月第1版

印 次: 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-6133-7

定 价: 33.80元



前言

preface

家庭心理学是指以系统观为指导，以家庭为基本立场和出发点，对个体、夫妻和家人在相互关系和环境中的情感、思想和行为进行研究的科学。其目的是让人们以良好的心理构建一个充满亲情而和睦的家庭。

家庭是社会的细胞，是由一定范围内的亲属所构成的社会基本组成单位，正是这一个个细胞组成了五彩缤纷的大千世界。家庭关系是社会的缩影，社会的变迁或快慢往往都会通过家庭关系反映出来。古今中外有各种形态结构不同的家庭，其职能不尽相同，但却都具有支持社会、影响社会形态的作用。

家是温暖的港湾，爱的归属地，一个充满温暖、和睦气氛的家庭会使每个家庭成员都生活在一种精神愉悦的状态之中。然而，现实生活中我们的许多家庭并没有达到这样的理想目标。在一些家庭中有着各种各样的问题、矛盾，甚至动辄就发生争吵打骂的行为。

据调查，常见的家庭关系问题表现为，夫妻与父母间的关系，其中婆媳矛盾比较突出；夫妻与子女间的关系，如代沟问题、恋父情结、恋母情

结等；夫妻与兄弟姐妹或其他亲人的关系。另据调查，在中国的婚姻家庭人群中，婚姻美满、稳定的家庭已不超过三成，有70%的家庭存在不同程度的争吵、暴力、外遇、婚外恋、离婚、孩子教育等问题，情感困惑日益严重，婚姻家庭结构受到严重挑战，这势必不利于社会的安定，并会严重影响人们的日常生活、工作和学习。造成这种矛盾的根源在很大程度上归结于心理原因，为此，学习家庭心理学对于构建温馨美满的家庭有着重要的意义。

家庭离不开柴米油盐和一些芝麻大的小事情，这些小事情是最现实又琐碎的生活细节，它是我们每天必须面对的内容，有的人感觉乏味，有的人则感到其乐融融。其实，鉴于家庭成员性格各异，趣味不同，所以出现一些矛盾，也并不是什么大不了的事情，关键是我们用什么样的心理来对待，如果本着理解的角度，生活就不会起波澜，如果矛盾双方有一方宽容大度一些，就不会有纷争。须知，家是每一个家庭成员共同的家，它需要全体成员怀着积极而健康的心态来拥抱生活。

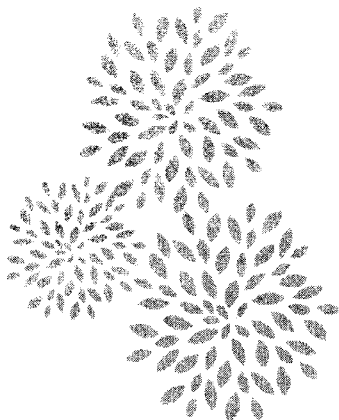
随着社会节奏的加快，人们需要承受的压力不断加大，不只在家庭中出现这样或那样的问题（如经济问题，态度问题等），工作中出现的矛盾甚至会更好。被压力和浮躁充斥的我们只要理智地处事，不为对方的一言一行斤斤计较，就会化干戈为玉帛。

家庭作为国家的一个基本组织单位，对国家的兴衰成败具有十分重要的作用。美国多位知名社会学家在探讨美国的振兴之时曾建议：“家庭是人类第一个，也是最重要的一个学习环境。如果要将美国社会转变成一个更加美好的社会，那么设法振兴美国的家庭组织，便是一个极重要而且关键的问题。”这个主张其实对于我国社会也同样重要，它昭示着家庭心理学对振兴祖国、稳定社会具有重大的意义。

德国诗人歌德说：“无论是国王还是农夫，家庭和睦是最幸福的。”只有家庭和睦，我们的家人才能快乐健康，我们的事业才能兴旺发达，我们的社会才能和谐文明。

为了帮助人们解开家庭心理困惑，建立温馨和睦的家庭，我们特此编著了《家庭和睦心理学》一书，着重围绕家庭各成员之间的关系，从心理学的视角阐述了爱情、婚姻、培养和教育子女、孝敬和赡养老人等一系列家庭问题，以浅显易懂的心理学理论分析了家庭角色的微妙关系，并切实地提出了许多行之有效的自我调适方法，是一本可以帮你了解自己及家人，钟爱自己及家人，解决家庭各种矛盾的心理学指导书。

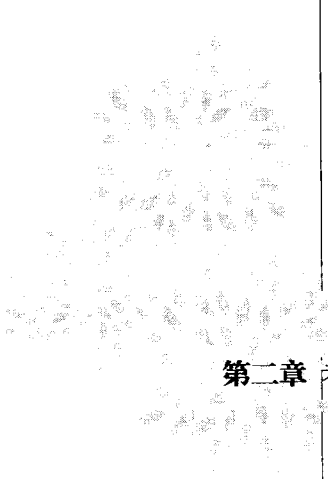
目 录



前 言 / 1

第一章 家庭关系的心理认同 / 1

- 01 家庭和睦是亲情的根本 / 2
- 02 家庭责任体现人的内心世界 / 6
- 03 家庭关系的核心基础是平等 / 10
- 04 懂得三代同堂的关系呵护 / 13
- 05 善于把冷漠变成关爱 / 16
- 06 不要让唠叨成为习惯 / 22
- 07 认识大男子主义的行为 / 26
- 08 宅男具有许多独有的特征 / 29
- 09 让宅女融入人群之中 / 33
- 10 “421”家庭的幸福艺术 / 37
- 11 认识丁克一族的产生根源 / 40
- 12 闪婚是一种情感快餐 / 44
- 13 善于化解老年再婚的阻力 / 47

- 
- 14 消除再婚的心理障碍 / 52
 - 15 善于调整怨妇的心理 / 56
 - 16 以科学的理念指导生活 / 60
 - 17 生活的本质就是“过日子” / 63
 - 18 善于消除病态的洁癖问题 / 66
 - 19 拥有正确的家庭消费观 / 69
 - 20 远离疯狂购物的心理误区 / 72

第二章 老人关系的心理接受 / 75

- 01 供养老人是子女应尽的义务 / 76
- 02 父母是对自己恩重如山的人 / 78
- 03 尊老是中华民族传统美德 / 82
- 04 懂得用感恩的心孝敬父母 / 86
- 05 隔代亲是一种普遍的现象 / 89
- 06 啃老行为是对生活的逃避 / 93
- 07 正确地看待父母的唠叨 / 96
- 08 消除空巢老人的心理问题 / 99

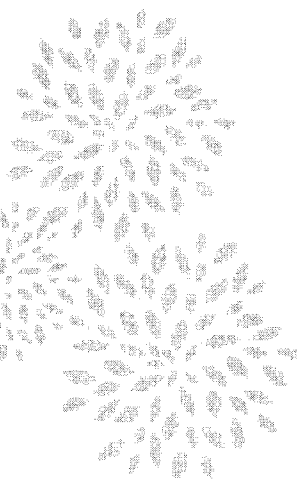
第三章 亲子关系的心理直通 / 103

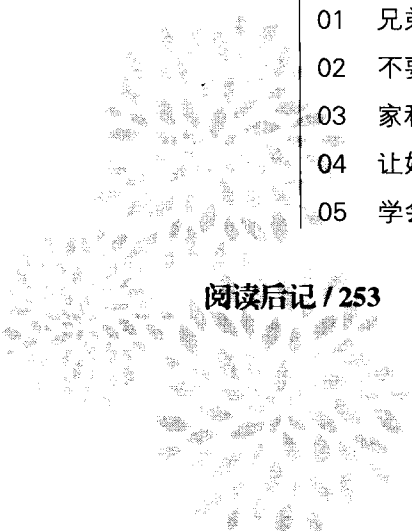
- 01 母爱是世间最伟大的力量 / 104
- 02 让博大的父爱温暖孩子 / 107
- 03 正确地对待独生子女的教育 / 110
- 04 善于教育与引导孩子成长 / 114
- 05 孩子调皮是一种天性 / 117
- 06 改变孩子贪玩过度的毛病 / 120

- 07 培养孩子良好的学习习惯 / 123
- 08 溺爱孩子不是真正的爱 / 126
- 09 善于将包办变为鼓励 / 130
- 10 正确看待并消除代沟问题 / 136
- 11 隔代教育是一个重要的话题 / 139

第四章 配偶关系的心理融洽 / 143

- 01 正确的婚姻观是幸福的根基 / 144
- 02 夫妻默契是和谐的润滑剂 / 148
- 03 良好的沟通是增进关系的前提 / 150
- 04 不要让夫妻间的吸引力减退 / 154
- 05 培养共同爱好有利于保鲜爱情 / 158
- 06 正确看待夫妻的事业追求 / 161
- 07 学会与事业型的丈夫共处 / 163
- 08 正确地看待女强人妻子 / 166
- 09 学会做一个温柔的妻子 / 170
- 10 将虐恋之心转化为体贴 / 174
- 11 善于化解夫妻间的冲突 / 178
- 12 以理智克服两地分居问题 / 183
- 13 认识“妻管严”的心理实质 / 186
- 14 学会克服吃醋心理 / 190
- 15 婚外情是生活的定时炸弹 / 193
- 16 让婚姻幸福美满的秘方 / 197
- 17 七年之痒是一种心理问题 / 203

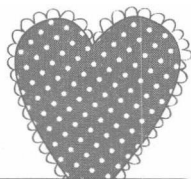


- 
- 18 摆脱中年婚姻危机的困惑 / 208
 - 19 走出性洁癖的心理误区 / 211
 - 20 从内心找回失落的爱情 / 215
 - 21 离婚是一种失败的婚姻现象 / 219
 - 22 掌握老年夫妻和睦相处之道 / 222
 - 23 正确地对待代际婚姻问题 / 226
 - 24 从丧偶的悲痛中走出 / 228

第五章 亲属关系的心理定位 / 233

- 01 兄弟和睦是家庭的一大福分 / 234
- 02 不要让婆媳关系留下心理创伤 / 236
- 03 家和离不开姑嫂亲 / 241
- 04 让妯娌间建立深厚的关系 / 245
- 05 学会与岳父母搞好关系 / 249

阅读后记 / 253



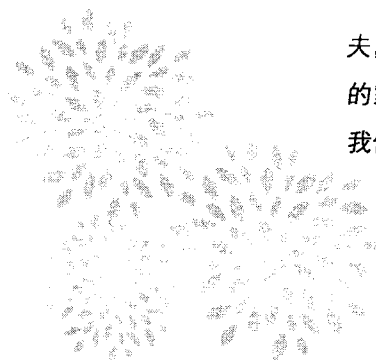
第一章

家庭关系的心理认同

家庭关系是在婚姻关系、血缘关系或收养关系基础上产生的、由亲属之间所构成的社会生活单位，是影响一个人成长的最重要的环境。家庭关系一般可以分为夫妻关系、亲子关系和其他家庭成员之间的关系。

家庭是一个人人生态度、价值观、幸福观以及品德修养、行为习惯形成的最重要的环境，家庭关系的好坏既能反映出一个人道德修养的高低，也关系到我们的人生幸福。

正如德国诗人歌德所说：“无论是国王还是农夫，家庭和睦是最幸福的。”只有家庭和睦，我们的家人才能快乐健康，我们的事业才能兴旺发达，我们的社会才能和谐文明。



第1节 家庭和睦是亲情的根本



家庭是社会的细胞，是由一定范围内的亲属所构成的社会基本组成单位。家庭也是我们人类接触的第一个团体，是最温馨的港湾和爱的归属地，同时还是我们人生的第一课堂，父母就是第一任老师。在这温馨和睦的家庭里，我们可以过着无忧无虑的生活。相反，家庭气氛不好，我们的生活也必然会受到不良影响。

认识家庭和睦的重要性

家庭具有特殊的意义和地位，是人类社会最基本的组成单位和最主要的组成部分，也是对人类社会产生重要影响的个体单位。家庭是随着人的需求而出现的，人根据其本能的特征，需要同类的关怀和爱护，而家庭就是为满足人的这一天性需求而建立的一个集体。

作为对社会最有影响的单位，家庭在建立精神安宁、巩固文化和社会关系以及对后代的成长等方面都产生着重要的影响。此外，家庭作为社会的主要成员，特别是良好的家庭关系和家庭教育可以保护青少年免遭社会不良现象的腐蚀。

中国人有热爱家庭的传统。但是，让我们无法安坐的是：随着现代社会的发展，家庭危机随之出现，一些宁静的港湾已成为一触即发的火药库，缺少爱、不会爱、亲情的冷漠正在侵蚀众多家庭，这必然需要我们的高度重视。

当然，完全没有分歧的家庭是不存在的。如果一个家庭的生活从总的来说是幸福的和令人满意的话，那么这也是以某个模式为基础而言的。

心理学家普遍认为，乐观的夫妻是最成功的夫妻。即使有时出现困难，他们也会用良好的心态始终坚信：“我们会重新好起来的。”

好家庭的另外一个标准是：在和睦的家庭里，夫妻都致力于对对方的观点表示理解。每个人都应该对分歧进行思考，然后对问题加以讨论。

任何一个人都不可能单独解决所有问题。家庭成员之间互相交流看法是建立

美满家庭的基础。做子女的应该多尊重父母，多关心父母，多抽一些时间去陪伴父母。百善孝为先，为人子者，就应该多尽一份孝心。

父母应该意识到自己的榜样作用。孩子四分之三的举止受母亲和父亲的影响，例如孩子走路、吃饭、说话的方式。孩子好的或不良的习惯主要是从父母那里学来的。

因此，一个在家庭里受到关爱的孩子长大后也会懂得爱别人。总之，家庭成员间要互敬、互爱、互尊、互信、互勉、互励、互迁、互谅、宽容大度。

人们已经意识到现代家庭问题的重要，所以人们在思考、在行动、在呼吁，经过这些年的努力，在关爱家庭的理念的树立、解决家庭问题的经验、志愿者精神、建造家庭、关爱家庭等方面已经结出硕果，使众多的家庭受益匪浅。

我们发现，现代社会家庭站在一个重要的时空交叉点上，家庭需要学习爱、实践爱，学会爱的智慧，守护你我的家，这是我们的使命。

爱需要日日生长，不断更新。爱的智慧需要不断学习，终生学习。让用充满智慧和爱装备的家，成为爱的有机体，这就是我们的目标。让我们现在就行动起来吧！

构建和睦家庭的方法

我们的传统文化非常重视“和”，俗话说“家和万事兴”。然而求得家庭的祥和真不是一件易事，我们该如何才能构建一个和睦的家庭？

（1）自我克制

任何家庭和睦的最关键因素与其说是一种时间、精力和感情的投入，不如说是一种自我克制精神。每个家庭成员都要努力使自己的家庭成员富裕和幸福，并且悉心将家庭维持下去。为了保持家庭的和睦，自我克制和对配偶忠诚是至关重要的。

（2）共度时光

当1500名儿童被问及“你们认为怎样创造一个幸福的家庭”时，他们没有列举金钱、汽车或好房子，他们的回答是：“在一起做些事。”和睦家庭的成员都同意这个观点，喜欢花很多时间在一起工作和娱乐。“你做什么并不重要”，他们认为，“关键是要在一起共度美好的时光”。

(3) 互相欣赏

渴望被人欣赏是人类最基本的心理需求之一。有一对夫妇正是用互相欣赏的做法改变了他们的生活。“我们在婚姻上过早地陷入了一种困境”，这位妻子认为，部分的原因是由于目睹了不少夫妇常互相刻薄地挖苦对方，特别是还当着别人的面。我们也不自觉地染上了这种恶习，不知不觉地破坏了夫妻感情。我们意识到再这样下去我们的婚姻就走到终点了，所以现在尽量让自己多看自己已有的东西，而少看我们缺少的东西。

(4) 相互沟通

相互沟通是维系家庭幸福的一个关键要素。有什么话不要憋在肚子里，多同家里人交流，也让家里人多了解自己，这样可以避免许多无谓的误会和矛盾。

(5) 注重修养

注重自身的修养也是维持家庭和睦的重要因素，它能使我们得到别人的爱和同情心。和睦家庭的重点是在日常生活中注意塑造自己丰富的精神世界。

(6) 战胜危机

和睦的家庭并非没有遇到过难题，但只要他们有能力去迎接生活中出现的挑战，就能实现和睦家庭的梦想。

(7) 胸怀开阔

俗话说：“退一步海阔天空。”道理我们都懂，但是真正摊上事儿了，每个人都会有自己的小心眼，都想发泄自己的不满，于是场面就闹得不可开交，最终以不欢而散收场。这种场面也不是不可控制，只要我们在话脱口而出的那一刹那，刹刹车，好好想一想；在伤害发生后，站在对方的立场上好好考虑一下，相信矛盾会逐渐化解。

(8) 相互信任

家庭成员之间要相互信任，很多幸福的家庭就毁于怀疑和猜忌。所以，对家人要保持信任，不要让猜疑毁了家庭的幸福。

(9) 遇事慎重

在家里，遇到事情要冷静对待，尤其是遇到问题和矛盾时，要保持理智，不可冲动，冲动不仅不能解决问题，反而会使问题变得更糟，最后受损失的还是整个家庭。

(10) 换位思考

有时候，己之所欲，也勿施于人。凡事不要把自己的想法强加给家人，遇到问题的时候多进行一下换位思考，站在对方的角度上想想，这样，你会更好地理解家人。

(11) 追求快乐

只有用快乐的心情才能构建起幸福的家庭，进家门之前，请把在外面的烦恼通通抛掉，带一张笑脸回家。如果所有的家庭成员都能这样做，那么这个家一定会成为一个最幸福的家庭。

当然，一个家庭中总是有许许多多的小矛盾，但是在矛盾降临而我们又无法回避的时候，多从和解的角度想问题，从和睦的指导思想入手，从和平的方式出发，向和乐的最终目的进军，相信没有解不了的疙瘩。



贴心小提示♡

TIEXIN XIAOTISHI

在家庭生活中，矛盾的产生总是不可避免，你是不是很为这些小矛盾造成的不快而窝火。现在让我来教你一些好的处理技巧吧！

1、不迁就

有些家庭一出现矛盾，总是对矛盾的一方一味地忍让、迁就，以期得到问题的化解。表面上看，不吵不闹似乎万事大吉了，其实，谁的心里都别扭扭扭的。时间久了，一旦问题积攒多了，必然爆发难以避免的“战争”，或是出现无法收拾的局面。

2、会交流

家庭成员之间的矛盾一般都不是什么原则问题，往往都是些鸡毛蒜皮的小事，真正在家庭中的大是大非问题上不一定会有什么矛盾。像这样区区小事至于闹得脸红粗脸红的吗？为什么不能心平气和地坐下来交流一下呢？

当然交流也要讲究方式方法，首先需要双方都冷静下来以后交谈才能达到预期目的。还可以采取一些迂回的办法，比方找些能说服和教育对方认识其错误的相关资料给对方看，也可以达到同样的效果。尤其是晚辈和长辈意见不一致的时候，而且明显是长辈的不对，但作为晚辈又不好直说，只有采取一些迂回的办法才更容易

让对方接受。

3、要宽容

人非圣贤，孰能无过？家庭是一个群体，这个群体中每个人都有自己的长处，你在这方面能力强，他可能在另一方面比你强。千万不要以己之长比他人之短，对他人横挑鼻子竖挑眼。以宽容的心态对待家里的人、家里的事物，就容易看开所有的问题，矛盾也就相对少得多。

第2节 家庭责任体现人的内心世界



一个人，在你选择了成家的同时也就别无选择地承担了家庭责任，不管你愿意不愿意。责任是不可选择的，不去承担就是逃避。家庭成员之间是平等互爱的关系。谁没有自己的理想，又有谁不懂得幸福之甜蜜。家庭不同于社会、不同于单位之处就在于家庭中充满着自觉的爱，而这爱来源于每个家庭成员心灵深处的无私奉献，这奉献又源于对家庭的责任感。

家庭责任体现了人的一种社会必然性，对于任何人来说家庭责任都是不可推卸的。认清自己作为一个人的责任，自觉履行社会责任和家庭责任，对构建文明与和谐，以及享受幸福有着重要的实质意义。

认识家庭责任与社会责任

家庭责任是指个人要通过自己辛勤地劳动，对家庭成员的生存和繁衍提供必要的物质条件，要及时进行情感交流，努力保证家庭成员在物质上和精神上能平安、健康、愉快地生活或成长。一个精神正常的人都不会忘记自己的家庭责任。

社会责任则是指个人通过努力优质高效地劳动，尽可能多地创造出超过个人消耗的财富，满足群体或社会和谐发展的需要；无论处在何种角色，其言其行不仅不能损害群体或社会利益，而且还要维护社会利益和推动社会的发展。从社会这个角度来看，人的社会责任分为强制性的和非强制性的两类。

强制性的社会责任是由法律、法令、规章制度、包括契约确定下来的责任。具体说就是法律上所讲的民事责任。对法律的尊重和对契约的尊重是现代社会存

在的根基。树立对法律乃至每一份契约，尤其是小的契约负责的精神是法治的出发点。个人必须自觉地承担这类社会责任。如履行契约，依法从事工、商、服务行业的经营、依法纳税等民事义务；依法遵守社会治安秩序，自觉遵守社区或单位的规章制度。否则，就会受到社会强制性的惩处。

非强制性的社会责任纯粹靠人的自觉，如努力学习，积极劳动，创造尽可能多的物质财富或精神财富；爱护社会公共设施，遵守社会公共秩序；努力保护环境，自觉维护生态平衡；秉公办事；见义勇为，救死扶伤等。

家庭责任和社会责任是每个人都要承担的责任，从根本上说不是对立的，但在某些特定的情况来说，难免会出现“忠孝难两全”的情况。但无论何时何地每个人都不能以家庭责任排斥社会责任。不管哪种社会，法律和所提倡的道德，其目的都在于提醒每个人的社会责任和家庭责任。

一般情况下，不承担家庭责任的人在世人眼中连畜生都不如；只承担家庭责任而推卸或逃避社会责任的人，仅仅是一个生物的人，进化中的人，其人格肯定是有缺陷的。人只有承担了相应的社会责任，才能体现他作为人的生命本能，才能高踞于其他的一切动物之上。在加强公民道德的建设中，引导人们“自觉履行法定义务、社会责任、家庭责任”的方针，易于连接和引导不同觉悟程度、道德程度、文化程度的人们一起向上；易于引导全社会各阶层成员从各自的起点上循序渐进，共同努力，建设社会主义精神文明；易于形成凝聚亿万人民的强大的精神吸引力。

21世纪我们建设和谐社会的今天，要求每一个公民担负起自己的家庭责任与社会责任，不但不会抹杀个人的利益，而且是充分尊重个人利益和个性发展。

“自觉履行社会责任、家庭责任”的提法，易于影响人的内心世界。

人的行为是受内心世界支配的。古今中外的历史表明：能影响人内心精神世界的观点、学说可以长盛不衰。儒家学说为什么会延续2000多年对中华民族的心理造成重大影响？《论语》中记载，孔子的学生问他：父母死了，子女要致哀三年，时间是不是太长了？孔子的回答既不是说这是制度的规定，必须服从，也不是说这是神的意志，你必须做；而是说：你小的时候，父母抚养你、照顾你不少于三年吧；父母死了，你连三年的哀悼都不表示吗？孔子没有把哀悼三年的必要性、合理性归结为外在的社会、宗教、政治等因素，而归结为人的内心心理，归结到子女对父母自觉地爱。也就是把外在的制度归结为心理的自觉需要。