

家庭心理学

FAMILY
PSYCHOLOGY

林昆辉 著



中国心理干预协会理事长 张伯源 作序

家庭心理学 · 夫妻心理学 · 教养心理学 · 孝养心理学 · 爱情心理学
了解自己，钟爱家人，享受家庭生活的珍贵与醇美

每个人生都要经历，但不再边做才边学，启用知识来引导与超越经验。

成功的家庭角色扮演：如何为人子女，为人手足，为人情侣，为人夫妻，为人父母，为人祖父母。

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

家庭心理学

林昆辉 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

家庭心理学 / 林昆辉著. —北京：电子工业出版社，2014.9
ISBN 978-7-121-23608-2

I. ①家… II. ①林… 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（2014）第134135号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：20.75 字数：418千字

版 次：2014年9月第1版

印 次：2014年9月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

序

俗话说：“人为万物之灵”，灵就在于只有人类才具有的抽象思维能力，无限的创造性智慧和预见未来的能力，并具有丰富的情感生活和无限的动机欲望的“主观心灵世界”。也就是人所独有的世界万物所没有的“人的心理”。

人所特有的“主观心灵世界”是每一个人在人类的生存环境影响之下通过社会化的过程逐渐形成和发展起来的。这个社会化过程就是人（个体）在特定的人类社会物质文化生活中通过与社会环境的相互作用使人（个体）从生物性的自然人逐渐转变为社会人的过程。每一个人（个体）都必须从出生时开始，逐渐完成社会化的过程，从“自然人”转变为“社会人”，才能逐渐形成、发育、成长和成熟为人类所特有的“主观心灵世界”，即“人的心理”，才有资格拥有“万物之灵”的称号。

正是在社会化的过程中，人（个体）所处的群体社会中最早开始通过家庭这个社会的最小单位（或称社会细胞）的中介作用把特定人类社会所具有的文化传统理念，伦理、道德、情操、法律规章、价值观念、理想信念、生存态度、社会角色定位、人际关系行为准则，等等，通过个体的社会内化作用，转变和建构成每个人的内在“主观心灵世界”。可以说，家庭是人类群居的社会形态和社会环境的重要组成部分，是人（个体）出生落地以后生存和生活的第一个社会环境，是个体最早接受教育的社会场所，是人类社会对个体进行社会化的最早执行者。虽然从人的婴幼儿期到青年期家庭影响逐渐减弱，但家庭生活却要伴随每个人的整个一生。已有研究表明，人的婴幼儿期的家庭生活经验将影响人的整个一生，个体在社会中将会向什么方向发展，将会成为什么样的人都与这一阶段的家庭生活影响密切相关。

在人类社会发展的历史长河中，由于社会形态、社会制度、社会文化的变迁，家庭形态和结构也在不断的变化，如有群婚制社会，一夫多妻制社会，一妻多夫制社会和一夫一妻制社会，等等，但不管如何发展，以家庭为单位的社会环境基本保

目录CONTENTS

- 13 Chapter 1 绪论：家庭与管理的心理学
- 19 Chapter 2 家庭心理学（家庭观）——自我管理
- 21 part 1 婚姻的真相——家庭与恩情
- 第一节 碎裂满地的爱情 21
 - 第二节 亲情的滋生与挑战 23
 - 第三节 夫妻之爱——恩爱之情 25
- 28 part 2 家庭角色与心理卫生指标
- 第一节 亲情的发展 28
 - 第二节 角色的发展与结晶作用 31
 - 第三节 家庭角色的心理卫生指标 34
- 41 part 3 家庭角色关系的原型与本质
- 第一节 家庭角色原型 41
 - 第二节 家庭角色关系的本质 44



- 48 part 4 两性家庭观的调适
- 第一节 两性家庭观的差异 48
 - 第二节 女人与男人的调适 52
- 57 part 5 家庭发展与重建——爱与美
- 第一节 经营幸福美满家庭的三个方法 58
 - 第二节 家庭重建 61
- 67 Chapter 3 夫妻心理学（婚姻观）——平行管理
- 69 part 6 夫妻角色管理模型
- 第一节 四大类型 69
 - 第二节 A型：冲突型家庭 72
 - 第三节 B、C型：互补型家庭 76
 - 第四节 D型：疏离型家庭 82

88 part 7 婚姻的发展与调适

- 第一节 夫妻满意度坐标的发展 89
- 第二节 新婚阶段的危机与调适 90
- 第三节 已婚阶段的危机与调适 95
- 第四节 丧偶阶段的危机与调适 99
- 第五节 离婚阶段的危机与调适 102
- 第六节 再婚阶段的危机与调适 107

110 part 8 夫妻角色发展与平行管理

- 第一节 夫妻角色的发展 110
- 第二节 家庭角色原型与平行管理 112

125 Chapter 4 教养心理学（儿女观）——向下管理

129 part 9 亲子教养行为的本质

- 第一节 合情 129



- 第二节 合理 135
- 第三节 合法 138
- 第四节 情理法的双趋冲突——不快乐 142
- 第五节 超越双趋冲突的父母之爱——教养行为的
反应炉心 144

149 part 10 快乐的生活观

- 第一节 前题：快乐的父母 151
- 第二节 快乐生活观的两大金钥 152

155 part 11 快乐生活观的五个身心指标

- 第一节 快乐的生理状态 155
- 第二节 快乐的心理状态 158
- 第三节 快乐的精神状态 163
- 第四节 快乐的行为状态 165
- 第五节 快乐的语言状态 167

172 part 12 快乐生活观的教养技巧

第一节 赞美 172

第二节 接受 175

第三节 感谢 180

第四节 爱语 183

第五节 爱与被爱 187

192 part 13 家庭动机与情绪教育——冲突管理

第一节 七情六欲 193

第二节 父母的七情六欲 197

第三节 孩子的七情六欲 204

第四节 冲突管理——处罚 213

217 part 14 家庭冲突与体罚

第一节 家庭人际关系的冲突 218

第二节 体罚 220



第三节 撒旦与文明 223

第四节 失能的父母 225

228 part 15 孩子的梦公园

第一节 梦的解析 228

第二节 美梦成真的技巧 230

第三节 消除恶梦的技巧 232

第四节 梦公园的园丁 233

236 part 16 结论

239 Chapter 5 孝养心理学（父母观）——向上管理

241 part 17 孝顺心理学

第一节 子女的终极辩证：孝vs顺 241

第二节 向上管理——孝顺的中介变项与后置变项 246

249 part 18 孝养心理学

- 第一节 毛发与孝养 249
- 第二节 眼睛与孝养 251
- 第三节 耳朵与孝养 253
- 第四节 鼻舌与孝养 255
- 第五节 牙齿喉咙与孝养 257
- 第六节 皮肤与孝养 258
- 第七节 肌肉骨骼与孝养 259
- 第八节 胃肠与孝养 260
- 第九节 心肺血管与孝养 261
- 第十节 肾脏膀胱与孝养 263
- 第十一节 运动与孝养 263

266 part 19 老人心理学

- 第一节 如何面对急速老化的身体 267
- 第二节 如何面对角色的权力更替 272



第三节 老年人的动机与需求 276

第四节 老年的生涯规划 280

287 Appendix 附录 爱情心理学

289 part 20 爱情是什么

第一节 爱的本质 289

第二节 爱与被爱 296

308 part 21 爱情的考验

第一节 心爱与性爱 308

第二节 爱与被爱的动机 312

323 part 22 爱情的誓言

第一节 爱与被爱的情绪 323

第二节 爱与被爱的承诺 328

家庭心理学

林昆辉 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

序

俗话说：“人为万物之灵”，灵就在于只有人类才具有的抽象思维能力，无限的创造性智慧和预见未来的能力，并具有丰富的情感生活和无限的动机欲望的“主观心灵世界”。也就是人所独有的世界万物所没有的“人的心理”。

人所特有的“主观心灵世界”是每一个人在人类的生存环境影响之下通过社会化的过程逐渐形成和发展起来的。这个社会化过程就是人（个体）在特定的人类社会物质文化生活中通过与社会环境的相互作用使人（个体）从生物性的自然人逐渐转变为社会人的过程。每一个人（个体）都必须从出生时开始，逐渐完成社会化的过程，从“自然人”转变为“社会人”，才能逐渐形成、发育、成长和成熟为人类所特有的“主观心灵世界”，即“人的心理”，才有资格拥有“万物之灵”的称号。

正是在社会化的过程中，人（个体）所处的群体社会中最早开始通过家庭这个社会的最小单位（或称社会细胞）的中介作用把特定人类社会所具有的文化传统理念，伦理、道德、情操、法律规章、价值观念、理想信念、生存态度、社会角色定位、人际关系行为准则，等等，通过个体的社会内化作用，转变和建构成每个人的内在“主观心灵世界”。可以说，家庭是人类群居的社会形态和社会环境的重要组成部分，是人（个体）出生落地以后生存和生活的第一个社会环境，是个体最早接受教育的社会场所，是人类社会对个体进行社会化的最早执行者。虽然从人的婴幼儿期到青年期家庭影响逐渐减弱，但家庭生活却要伴随每个人的整个一生。已有研究表明，人的婴幼儿期的家庭生活经验将影响人的整个一生，个体在社会中将会向什么方向发展，将会成为什么样的人都与这一阶段的家庭生活影响密切相关。

在人类社会发展的历史长河中，由于社会形态、社会制度、社会文化的变迁，家庭形态和结构也在不断的变化，如有群婚制社会，一夫多妻制社会，一妻多夫制社会和一夫一妻制社会，等等，但不管如何发展，以家庭为单位的的社会环境基本保



持着。当今社会家庭的结构和形式变得越来越小，变得更直接、更简单，但家庭的调节因素也越少。由于当今社会，新家庭的建立，一般都是由成年男女通过恋爱婚姻结合而建立起来的，但他们很多人对家庭的本质，家庭的管理，家庭的角色关系（纵向和横向的关系）的协调，如何发挥家庭的社会功能和心理功能，增加家庭的正能量，减少负能量，等等，都缺少关心和思考，缺乏必要的知识和了解，往往使家庭问题发生失调、失控、甚至危机频发。因此，如何发挥家庭良好的社会功能和心理功能，使家庭成为一个温暖、温馨、和谐、协调、稳定的人类群体社会的重要组成部分，成为整个人类社会健康、和谐发展的重要推动力，是值得人们关注和研究的问题。

《家庭心理学》一书的作者林昆辉先生，是中国心理干预协会危机干预专业委员会的主任委员，也是在家庭生命教育钻研极深的临床心理学家。他把家庭和心理学、社会学的理论和实践紧密结合起来，对于与家庭有关的方方面面诸多关联因素进行了深入细致的分析和阐述，特别是对家庭的本质，家庭的不同类型，家庭的结构与管理，家庭角色的各种关系（纵向和横向的关系）的对待、处理方式方法，都提出很有启发性的阐述。其中对于家庭心理学，家庭管理心理学，夫妻心理学，家庭中的教养心理学和爱情心理学都有专编论述。这是一本值得广大读者参阅的好书，尤其值得那些准备或已经建立了新家庭的成年男女朋友们细心阅读。

此为序。

——中国心理干预协会理事长 张伯源

写于北京大学燕车园

2014年7月14日

目录CONTENTS

- 13 Chapter 1 绪论：家庭与管理的心理学
- 19 Chapter 2 家庭心理学（家庭观）——自我管理
- 21 part 1 婚姻的真相——家庭与恩情
- 第一节 碎裂满地的爱情 21
 - 第二节 亲情的滋生与挑战 23
 - 第三节 夫妻之爱——恩爱之情 25
- 28 part 2 家庭角色与心理卫生指标
- 第一节 亲情的发展 28
 - 第二节 角色的发展与结晶作用 31
 - 第三节 家庭角色的心理卫生指标 34
- 41 part 3 家庭角色关系的原型与本质
- 第一节 家庭角色原型 41
 - 第二节 家庭角色关系的本质 44