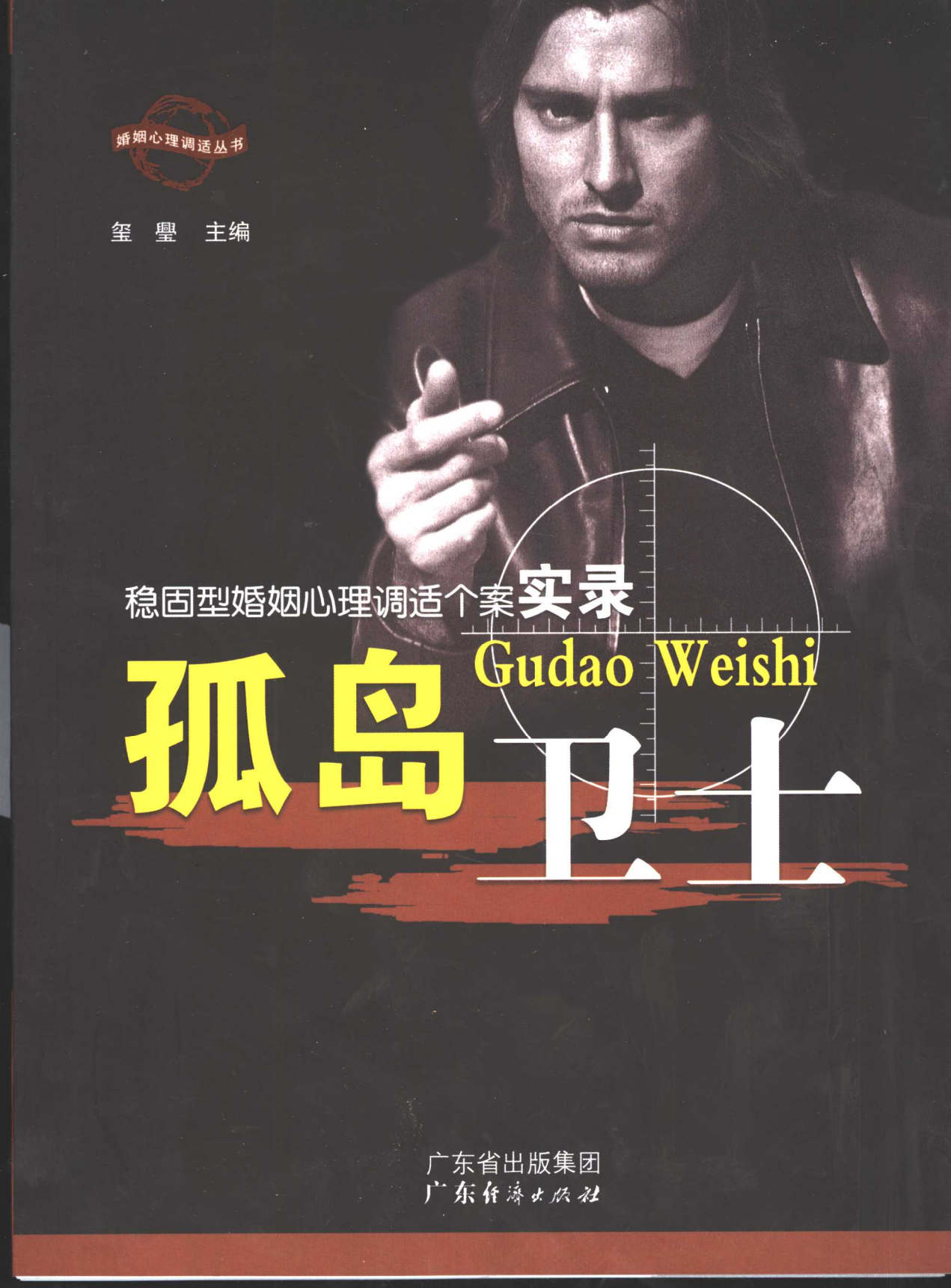




婚姻心理调适丛书

奎 豐 主编

稳固型婚姻心理调适个案实录

Gudao Weishi

孤岛卫士

广东省出版集团
广东经济出版社



玺 璽 主编

孤岛 守望者

稳固型婚姻心理调适个案实录

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

孤岛卫士 / 玺璽编著, —广州: 广东经济出版社,
2005.2

(婚姻心理调适丛书)

ISBN 7-80677-914-0

I. 孤… II. 玺… III. 婚姻—通俗读物

IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 136993 号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
发行	
经销	广东新华发行集团
印刷	广东省农垦总局印刷厂 (广州市天河区粤垦路 88 号)
开本	787 毫米×960 毫米 1/16
印张	15
字数	173 000
版次	2005 年 2 月第 1 版
印次	2005 年 2 月第 1 次
印数	1~8 000 册
书号	ISBN 7-80677-914-0/C·51
定价	全套定价: 119.00 元 本册定价: 23.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮编: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4-5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

你看到和体验到的婚姻是什么样子，

完全取决于你从什么角度去看、去感受……

PREFACE

序 言

在一夫一妻制的社会里，婚姻，实质上是一对男女从自身的心理和生理需求出发，相互从对方身体和修养等综合因素中发现了符合自己性爱观和生育观等需求所共同指向的内容后，双方有意并事实上结合在一起，共同生活、共同繁衍后代的行为。关于性爱与婚姻的关系，叔本华在《爱与生的苦恼》一书中也持有近似的观点，他认为：两性之间之所以具有强烈的吸引力和紧密的联系，归根到底，那是各种生物的个体和种族求生意志之表现。因为，成熟的生物体内，源源不断地聚集起来的性欲激素以及由其导致的生理肿胀必须得到宣泄，种族繁衍也必须在交合中完成，而性交成了同时可以实现这两个需求的惟一途径。性爱因其特殊功能和形式，也就成为婚姻关系中最明显的表现。基于上述的生物原理，叔本华还认为，恋爱的主要目的，不是爱意的交流，而是占有对方肉体的快乐。所以，即使有纯洁的爱意，但如果缺乏肉体的占有，也根本无法对肉欲予以弥补或慰藉。相反，对某一异性怀有强烈喜爱的人，即使得不到爱意的交流，也能以占有肉体的快乐而自甘。

因此不必讳言，爱情的发生以及婚姻配偶的抉择，实质上，就是性爱、生育、生活质量等自然需求如何实现最佳组合的认知和抉择的权衡过程。因此，完成美满的婚姻组合确实来之不易，要保证婚姻组

合的稳固就更加艰难。因为，性爱和生育的功能是可以随着婚姻主体的年龄、体质的变化而变化的；生活的质量同样也和人的身体、地位、能力、机会等因素有密切的关系；由感觉器官对刺激反应的敏感度来决定的人的认知能力以及人的性情、兴趣等心理因素更容易与主观情绪、经验、文化、道德方面的约束发生两面的互动。从这些因素考虑，要实现婚姻质量稳固的提高，保证婚姻时间的长久，就必须在将原先婚姻双方认知和抉择已经权衡过的条件进行经常性的维护和修复的同时，进行人为的提高和升华，并对原来的认知感受进行良性的互动和交流。也因此，有人发现，校验夫妻是否还有感情，挫折之后是否能重归于好，最佳的办法是询问他们当初最吸引对方的东西是什么，如果他们还能够回忆起那些最初令他们产生神秘的、奇妙的感受的东西，并报之以微笑，说明其婚姻的稳固性尚好，缘分未尽。

如何稳固已经缔结的婚姻？就这个问题，其实也是见仁见智的。有人说，维持婚姻稳固的力量是完美的性爱，因为爱情是水泥，性爱是钢筋，有水泥、有钢筋的组合叫混凝土组合。有人说，婚姻的稳固与其说取决于性爱和生育等因素的综合价值的大小，还不如说取决于日常生活小事的和谐。于是，在不否认性爱于婚姻稳定的过程中所发生的绝对作用的情况下，人们基本上接受了根据传统婚姻双方在处理家庭情感和生活内容的方式上的不同所作出的婚姻分类的观点，即把婚姻分为以幻想和激情为基础的艺术型婚姻；以欺骗和容忍为基础的魔术型婚姻；以经验和方法为基础的技术型婚姻。

但是，幸福的家庭家家相似，不幸的家庭各个不同。现有的婚姻分类确实无法涵盖目前婚姻情感和生活内容的处理方法的多样性。因此，笔者认为，在 3 个类型的基础上，应该补充一种融合了 3 类处理

办法的婚姻类型，姑且可以称之为综合技术型。在 4 种类型中，把技术型再细化为：能在理想、信念、事业、财富、地位等因素上互相欣赏的互相欣赏类；能对对方年岁、健康状况等因素的互相适应的相互适应类；能把身心与荣辱互相交托对方的互相交托或称互相信任类；能就夫妻优劣大小、强弱有无等因素互相弥补的互补互敬类等类型。把魔术型细分为：以维护婚姻家庭稳定为宗旨，以避免产生不必要误会为目的的善意欺骗型；以掩盖劣迹恶行或不忠的事实真相为手段，以达到欺骗配偶霸占感情为目的的纯正欺骗型；以容忍配偶的恶行劣迹或严重的生理、心理缺陷为代价，以求配偶浪子回头或达到某种生活地位、生活水准为目的的容忍型。艺术型婚姻，由于其婚姻双方远离生活，不进厨房，不食人间烟火，不问生活琐事的自然天性，决定了该类型的婚姻属于容易夭折的流星，因此，细分为幻想和激情两类。综合技术型婚姻，虽然其处理感情和婚姻生活内容的方法和手段复杂而隐蔽，但也可以依稀找到常见的手段模式。比如，技术配合着欺骗；欺骗配合技术与激情幻想；伪骗中有真骗。对婚姻类型进行细化和归类，既能体现当今婚姻家庭中，情感以及物质生活内容的复杂性，也反映处理这些问题在方法上的多样性特点。同时，也让婚姻这团“乱麻”或称清官也难断出个是非来的“家务事”有了技术上的可见性以及质量上的可度量性。

目前离婚率稳步攀升的事实说明，传统的婚姻，作为有意结合的一对男女双方共同缔造、共同栖息和繁衍后代的孤岛，正面临现代文明的狂风和暴雨，呈现出倒闭重建，再倒闭，再重建的社会景象。笔者通过对婚姻关系的研究发现，负面影响婚姻关系稳定的根本性的内因是婚姻的主体在处理婚姻家庭琐事的方法上缺乏科学系统的理论指

导。负面的外因很多，占据首要位置的外因就是婚姻家庭观念的裂变，而且社会性的婚姻观念裂变导致婚姻主体个人婚姻观念的裂变时，也成为单个婚姻关系负面发展的决定性内因。人们往往把婚姻的破裂归咎于第三者的破坏。这显然是不公正的。俗话说，苍蝇不叮无缝的蛋，婚姻关系如果是紧密的，第三者的入侵显然就难以发生。因为，辩证唯物主义的观点也告诉我们，内因是决定事物发展的因素，外因必须通过内因才能起作用。当然，外界的因素给婚姻的冲击也不容否认，特别是婚姻家庭观念的裂变看起来是一个外因，但是，婚姻家庭的观念的变化如果影响到婚姻主体的思想、道德、社会价值观，甚至从根本上改变一个人的思想与行为的时候，婚姻主体的婚姻观念的裂变就可能从内部开始瓦解婚姻关系，事实上就成了有决定性的内因。因此，社会性的带有普遍意义的婚姻观念的裂变，事实上，也是影响婚姻稳定的一个不容忽视的因素，人毕竟都带有社会的烙印。

社会性的婚姻观念与意识形态都属于上层建筑的范畴，决定于它的经济基础，婚姻观念的裂变是经济基础发展的必然结果。首先，对婚姻观念裂变有直接影响的因素是造成人与人交往发生革命性变化的信息、交通和避孕三大技术。其中，信息技术的突飞猛进，缩短了人与人在思想和感情上的距离，这是心与心的感情距离；交通工具的改善和交通事业的发展无疑也缩小了人与人之间的物理距离，这是身体的距离；避孕技术高速发展，为男人与女人零距离或负距离的交往避免了后顾之忧。而具有革命意义的3项技术中，避孕技术对传统婚姻观念的打击可以说是毁灭性的。因为，避孕技术的推广，实质上已经把一个轨道—双目标（性欲满足和传宗接代）的传统的婚姻观念进行了完全的细化和分割，使之日益突出地表现为性爱的享乐主义和“为

后”的优生优育主义的双轨制。性爱与生育这两个在传统婚姻中一般只能单轨完成的目标，在避孕技术的支持下，可以进行人为的分开，传统婚姻下发生性爱与完成生育的行为所要求的主体同一的必要性、重要性趋向淡化或边缘化。也就是说，避孕技术让人们满足性欲和满足生育可以不依赖同一个人。同时，生活的改善，劳动强度的降低，让人们有更多的时间和精力关注情感和性欲的满足；计划生育政策的执行让完成生育任务后的婚姻更是只能以浪漫、激情的性爱作为婚姻的目标，也让人们发现了婚姻其实在性爱的方面也很有价值，并从中体会乐趣。这是传统婚姻观念裂变的辅助原因。

当然，影响婚姻稳定的因素除了前面提到的内外因以外，婚姻自身激情的老化以及审美的自然情性都会让婚后的生活披上了无聊、乏味的色彩。因此，感叹婚姻是爱情的坟墓；感叹婚姻像围城，城外的想进去，城里的想出来；在婚姻家庭的小岛进进出出寻找幸福，寻找浪漫就不奇怪了。种种因素的凑合，最终让“婚外恋”、“包二奶”、“一夜情”等婚外性行为成了当今网络或传统媒体上高频率出现的词汇。

婚姻的稳固性受到挑战，并不影响人们在婚姻原动力的驱使下对婚姻和爱欲的追求，成年的人们仍然乐此不疲地在异性身上自由考量对方条件以及自体需求，寻找自己性爱和生育后代的最佳或最满意的人选，或迟或早、或行色匆匆、或按部就班地与对方发生性爱交合，并进而共同怀着白头共老的愿望缔结婚姻，进了同一家门，吃同一锅饭，睡同一张床。当然，愿望归愿望，双方未必能真的共同携手百年，实现激情之下幻想出来的美好结局。尽管如此，稍稍留心，我们就可以发现，在任何一组婚姻，哪怕是已经破裂的婚姻中，婚姻的双方都



曾经努力过，追求过婚姻的稳定；有一方甚至双方在婚姻相对稳定的
一段时期内，表现出固守婚姻孤岛的卫士精神，他们不惜忍受来自个
性需求无法充分满足的痛苦，当然，他们当中也可能有人苟且行乐。
但是，从他们那些相对稳定的婚姻关系中，我们可以看到，生活中的
这部分主角在社会中可能不是名人，不是学者。在他们维持婚姻的稳
定、积极制造的婚姻家庭的幸福和快乐的过程中，他们却可能成为婚
姻心理互相适应与调节的某个方面的行家里手，当然也可能是一个失
败的尝试者。但是，无论其结果如何，他们无疑都给我们留下了婚姻
心理调适的经验和教训。

笔者汇编此书，目的就在于通过对来自现实生活中如沧海一粟般
的微小婚姻实例的研究，寻找一些能让我们得到启迪和帮助的东西。
由于水平有限，经验不足，书中理论上如有不妥当或不顺眼耳之处，
还请方家海涵。



CONTENTS

目 录

第一篇 经验与方法

第一章 婚姻的篱笆墙:赞赏与关爱

1

第二章 老公的辛勤耕耘让我厌倦

2

第三章 婚姻之舟需用智慧去驾驭

14

第四章 我的婚姻我反省

26

第五章 婚姻需要思考和调整的空间

38

第六章 师妹激活了我的婚姻

50

60

第二篇 欺骗与容忍

73

第一章 曾经沧海还为水

75

第二章 我活寡生活的终结

82

第三章 婚姻是真情真性的男女生活

94

第四章 妻子与他人的暧昧让我不安

109

第五章 生活能让我走错一次吗

118

第六章 只想用偷情弥补婚姻的遗憾

127

第七章 我深深地伤害了的两个男人

136

第八章 寂寞的周末:出轨仅为弥补日子的空虚

148

第九章 火热的情欲曾让我丢盔弃甲

160

第十章 天下无贼的婚姻理想

171

CONTENTS

目 录



第三篇 激情与幻想

第一章 结婚无法让旧情消灭

第二章 容忍从愧疚开始

185

186

194

201

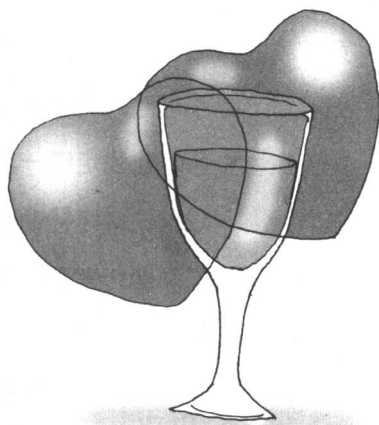
第四篇 坚持就是胜利

203

第一章 我安全地回到一条船上

216

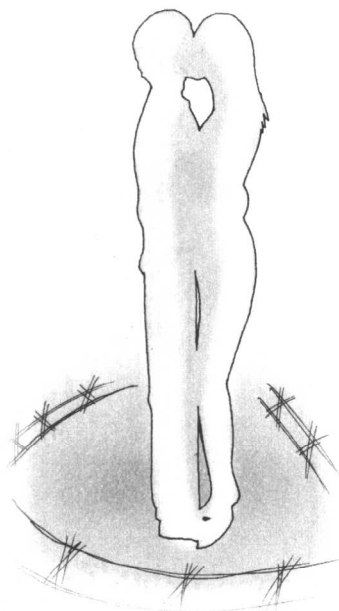
第二章 彩虹总在风雨后





第一篇 经验与方法

从处理情感和生活内容的方法看，以经验和方法为基础的技术型婚姻似乎是4种婚姻类型中最稳定的，也是人们最为常见的、最为津津乐道的榜样型婚姻，是一种可意的婚姻。在婚姻家庭观念裂变了的今天，该类型婚姻在处理情感和生活内容的方法上更表现出技术的灵活性和多样性。一些婚姻实例中的主人公也可能有婚外情，也可能偶尔出轨，但是，他们几乎都能坦诚地面对自己的过错，诚恳地要求配偶原谅，在维护自己婚姻的稳固过程中确实展现了他们在婚姻心理学上间接或直接的经验和技巧，也展现了心理调节和心理适应的方法与技巧。



第一章 婚姻的篱笆墙：赞赏与关爱

篱笆，对大盗来说，那是形同虚设的，但对普通人的心理而言，那是一个屏障，一个界限，一个原则。立志要妻子与自己比翼齐飞的学者，把妻子的学业看得比自己的更重要。为此，他想尽办法让妻子出国学习，然而，他忽略了婚姻篱笆的建设和养护。出国学习的妻子仅仅因获得一些赞美就投入了别人的怀抱。

我叫大洪，妻子叫小平。

我们都在同一个研究院工作，我比小平大10岁。结婚时，小平还仅仅只有一个大专的文凭。我们之所以能共同走上婚姻的紅地毯，是我看到小平的聪明、漂亮与温柔，也是小平看准了我的才华与气质，这些都是我们感情发生、婚姻缔结的基础。

婚后，聪明的小平在我的鼓励 and 帮助下，考上了遗传学的研究生，后来又进了我所在的研究院，我们初步实现了夫妻事业的比翼齐飞。我对我们的夫妻生活也是满意的，小平非常的贤惠，家里事务几乎不用我插手。在研究院，小平工作非常积极，深得领导和同事的赞赏和照顾。但是，小平的业务水平和一些名牌大学的高材生相比，确实还是令我感到遗憾。考虑到以后小平的职称评定问题，我特别的担忧，因为，职称评定在目前是要看资历的，资历就是工作的年限以及进修学习的经历。所以，我决定为小平争取出国进修学习的机会。

2001年8月，我在向研究院承诺自己终生不提出调动请求：小平如果逾期不归，由我交12万元违约金，并签下担保书的情况下为小平争取到一个出国学习两年的机会。我想，我作为小平的丈夫应该承担这些义务。

小平出国后，我在家既做爹爹又做娘，虽然是辛苦无数倍，但是我心里的感觉是甜的，因为，这种辛苦其实也是我们未来生活稳定和有所保障必须首先经历的，是先苦后甜的。夫妻天各一方，我们只能通过电话让彼此声音相通。因此，小平出去后的每个周六，连接大洋两岸的电话，成了我、小平和孩子的感情热线，星期六也就成了我们一家三口声音团聚的日子。小平到国外的第一个月，除了生活的必需开支外，她的钱几乎都用来打电话了。

孤島

但是，随着时间的推移，妻子打回来的电话越来越少了。我最初认为其原因可能是她适应了国外的生活，学习也可能进入了正常的轨道了，所以，我也并不在意。那一天，我因加班而回家很晚，从来都是由我伴睡的壮壮早已在大床上睡着，看着酷似小平的儿子，看到那个因仅仅睡着儿子一个人而显得又空又大的床铺，我好像也变得有些儿女情长了，往时生活的温馨像鹅绒一样轻轻地扫荡着我的心，我想起远在异国的妻子，想知道她的近况。于是，我拨了小平住处的电话。想不到，电话虽然接通了，但是无人应答。再拨，同样无人应答。我的心里一下子产生了不祥的预感。因为，国内的夜晚是妻子那儿的清晨，难道她夜不归宿？

3天后，我终于找到了小平。小平解释说，那晚她是在女友的家里过的夜。我一听，立即感到不对，觉得她在说谎。因为，小平从不喜欢和外人睡觉，离开自己的床铺就特别容易失眠。我还记得，她回家连妹妹的床铺她都睡不惯，即使是三更半夜也要打车回家的。到了国外，她的习惯就改变了吗？种种疑问促使我对小平说：“你把你女友的电话给我。”小平却着急地说：“你不相信我就算了，回去我就告诉你，我没有空。”电话挂断了，喀嚓的一声，仿佛也给我心里塞进了一块沉重的大石头，我的心也因此变得沉甸甸的。

经过转折，我打通了与小平在一个学院学习的朋友的电话。从他那里，我才知道，妻子和一个叫詹的美国男人往来甚密，是否还有更深的关系就难说了。他透露说，詹与小平是同课题组的同事，有一次开课题会，经詹提议，从不发言的小平获得了介绍中国的研究情况的机会。由于她在国内就已经对该课题就进行了一定的研究，因此，她对该课题非常熟悉，讲的内容既得到与会者的认可，也得到了那个詹

你看到和体验到的婚姻是什么样子，

完全取决于你从什么角度去看、去感受……

的充分肯定。我从那个朋友的口中还得知，那个美国人特别能说甜言蜜语。听到这个消息，我感到天空几乎都黯淡无光了。

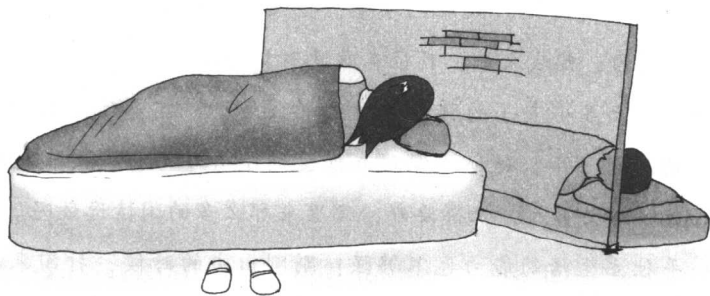
次日，我在电话中一追问到詹的时候，小平就再也没有说话。我只听到电话耳机里的电流声，沉默！可怕的沉默！沉默中，我手中的电话机掉到了地上。

以后的越洋电话，我和小平似乎多了隔阂，多了顾忌，话语变得越来越少了。

转眼间，两年的学习期限就到了，小平的归期已近。但是，校方有意给她办延期手续，为此，她征求我的意见。我当时冷冷地对她说：“你心里要是还有孩子，还有这个家，你就买回程的机票！”说完，就挂了电话。

两年不见面，见面就分居

有人说，小别胜新婚。可是，在2003年国庆节前夕，在已经有着节日气氛的机场，看着漂亮的小平从飞机上走下来的时候，我的心仅仅呼啦地热了一阵，毕竟那是曾同床共枕、相濡以沫10年的妻子啊！



但是，当妻子走近时，我突然感到她的陌生，甚至想到她在那个美国男人的怀抱里出现的迷情模样，刹那间，我说不出任何一句话。

妻子回来了，但是，我想到她在国外的齷齪，心里的窝囊气就想找个地方发泄，短短一个星期，壮壮已经被我以鸡毛蒜皮的理由打了两次，壮壮委屈地哭了，他根本就不知道他爸爸心里的疼痛。那一次，我又莫名其妙地打了壮壮的屁股，他吓得哇哇大哭。小平见状，立即眼泪婆娑，她紧紧地抱着儿子，眼光幽怨地对我说：“我知道你是冲着我来的，我们分居吧！我不怨你。”

就这样，我们分居了。

妻子悔过了，但我仍难以原谅

确实，过去和小平在一起，我们很幸福。我说什么她都言听计从。但是，她总免不了孩子气。比如，儿子出生后，看到不少和她年龄相仿的少妇穿个什么吊带背心，她也想让我帮她买一套。我就不习惯，本来她就够漂亮了，还要那玩意干吗呢？特别是，研究院的女人就不多，再漂亮些，就太扎眼，所以我告诉她“当妈了就应该有当妈的样子，不能穿那么暴露”。当然，她妈妈也对我说过：“大洪你看你家小平，那么年轻，怎么打扮得比妈还老气？”我觉得那是妇人之见，衣服漂亮并不能说明研究的成果也漂亮，整天把心思放在打扮上，怎么搞业务呢？因为，就我来看，我根本就没有觉得她穿的衣服土在哪里？

小平有太多小女子的脾性，结婚那么久了，就是改变不了。像我们都结婚那么多年，她还要像现在恋爱的小青年一样，要我抱呀，亲呀的。我一个大男人，忙得要命，哪里来那么多的闲情逸致呢。

小平独立生活的能力也不够强！刚刚出去的时候，打回来的电话