

文靜心理衛生叢書②

婚姻的心理衛生

曾文星・徐 靜 合著

曾文星
徐 靜
合著

醫學心理衛生叢書 65

婚姻的心理衛生

曾文星 合著
徐 靜

水牛出版社 印行

婚姻的心理衛生
醫學心理衛生叢書 65

著 者：曾 文 星 徐 靜
發 行 人：彭 誠 晃
出 版 者：水牛圖書出版事業有限公司
地 址：台北市金山南路一段 135 號 2 樓
電 話：3 4 1 0 2 7 5 • 3 2 1 5 6 4 4
 郵政劃撥 0 0 1 3 9 3 2 - 1 號
初 版：中 華 民 國 7 8 年 1 2 月 1 0 日

登記證 局版台字第 0628 號

◀版權所有 • 不許翻印▶

作者簡介

曾 文 星



台灣台南人

國立台灣大學醫學院醫科畢業

臺灣大學附屬醫院精神醫學專科訓練

美國哈佛大學醫學院精神科進修

美國精神醫學會資深學者

曾任：台灣大學醫學院精神科講師

美國夏威夷東西文化中心研究學者

現任：夏威夷大學醫學院精神科教授

世界精神醫學協會文化精神醫學分會會長

合著：最新精神醫學

心理治療：原則與方法

Culture, Mind, and Therapy (文化、心理與治療)

Culture and Family: Problems and Therapy (文化與家庭：問題與治療)

文靜心理衛生叢書(十二本)「正陸續出版中」

合編：Chinese Culture and Mental Health (中國文化與心理衛生)



徐 靜

廣東蕉嶺人

國立台灣大學醫學院醫科畢業

臺灣大學附屬醫院精神醫學專科訓練

美國哈佛大學醫學院精神科進修

美國精神醫學會資深學者

曾任：臺北市立療養院精神科主任

耕莘醫院心理衛生科主任醫師

美國夏威夷東西文化中心研究學者

夏威夷聖法蘭斯醫學中心精神科主任

現任：夏威夷大學醫學院精神科教授

夏威夷聖法蘭斯醫學中心家庭研究中心主任

夏威夷家庭關係協會會長

著作：精神醫學

合著：最新精神醫學

心理治療：原則與方法

Culture and Family: Problems and Therapy (文化與
家庭：問題與治療)

文靜心理衛生叢書(十二本)「正陸續出版中」

「文靜心理衛生叢書」目錄

第一本 瞭解你自己（心理與行為之基本知識）

第二本 婚姻的心理衛生

第三本 家庭的心理衛生

第四本 兒童發展與心理衛生

第五本 青少年的心理衛生

第六本 成人與老人的心理衛生

第七本 性的心理、問題與衛生

第八本 心理問題與精神疾患

第九本 心理治療與輔導

第十本 婚姻與家庭的輔導

第十一本 社會、文化與心理衛生

第十二本 人生與心理衛生

叢書序

爲了促進中國人的心理衛生，而出版一系列的心理衛生叢書，是我們的長年願望。特別是把專科的學術知識，寫得通俗且淺易，使一般人能閱讀瞭解，以便把心理衛生的專門知識推廣到實際社會，是我們的迫切希望。

這系列叢書將依序出版。此叢書有系統且廣汎地包含有關心理衛生所應具備的主要知識。其內容包括：個人的心理與行爲之基本知識，有關婚姻與家庭的心理衛生，人生各階段之心理發展與心理衛生，社會及文化與人們的心理生活。在每本書裏，除了描述正常的心理與行爲，也同時說明心理問題與疾患。最重要的是，處處強調如何維持心理上的衛生與健康，及遇到心理困難或行爲問題時，如何解決、改善及適應。作者運用實際臨床經驗，綜合介紹心理治療的原則與方法，不但可以增加精神科醫師對心理治療之知識與經驗，也能協助醫護人員、臨床心理學家、學校輔導人員或其他專業人員的心理輔導工作。同時相信社會一般人士及學生家長都能閱讀及瞭解，且實際運用於日常生活。

近世紀來，世界各地普遍現代化，一般生活水準提高，而大家的要求亦隨着增加。不僅物質生活要好，精神生活也要充實。所以要對個人心理行爲、婚姻家庭關係及社會文化均有認識及瞭解。

由於個人的心理生活，受社會文化環境的深切影響，而各

前 言

這本書是「文靜心理衛生叢書」的第二本。婚姻是成人生涯的開始，是年青人最關心的一件事。從家庭的眼光看來，婚姻關係是家庭各種人際關係裏的主軸，只要婚姻成功，家庭也就跟隨着幸福，而人生的大半也就順利。所以，第一本書：「瞭解你自己」把心理與行為之基本知識介紹，帮助大家能瞭解你自己以後，接着第二本就着眼于婚姻，談論婚姻的心理衛生，是有其特別用意的。

在這本書裏，我們首先闡明婚姻的本質與真象。然後就對婚姻對象之選擇，包括交友、戀愛及擇偶的要領作詳細之心理探討。接着，仔細分析婚姻關係的各種層次，研討夫妻關係的各階段發展。然後，澄清有關夫妻性生活的基本觀念，及應具備的性知識與瞭解。最後，詳細研討各種婚姻關係之心理問題，及如何發覺、補救及改善婚姻問題。

我們相信這本書不但對遲早將戀愛、結婚的男女青年有用，對於新婚及結婚多年的夫妻也有所幫助。希望能促進大家對人生最重要的婚姻能有更深入的瞭解，並由此體會如何去建立及維持美滿的婚姻生活。

曾文星

徐 靜

1989年9月9日

第二本 婚姻的心理衛生

目 錄

第一章	婚姻的本質與真相	1
1)	婚姻的重要性	
2)	婚姻的定義	
3)	婚姻的各種制度	
4)	婚姻的功能	
5)	婚姻心理的各種角度	
第二章	婚姻對象的選擇	11
1)	選擇對象的方式	
2)	戀愛的心理分析	
3)	擇偶的基本考慮	
4)	擇偶結婚的動機	
5)	擇偶的考慮因素	
6)	找對象的方法	
7)	交友戀愛的要領	
第三章	婚姻關係的分析	37
1)	夫妻感情	
2)	夫妻關係	
3)	夫妻角色	
4)	夫妻溝通	

2 第二本 婚姻的心理衛生

	5) 夫妻性關係	
	6) 夫妻生活關係	
第四章	夫妻關係的發展	49
	1) 夫妻關係的發展階段	
	2) 夫妻關係的變化：外遇、離婚與再婚	
第五章	夫妻性生活	61
	1) 澄清對性的基本觀念	
	2) 常見的夫妻性生活問題	
	3) 具備正確的性知識與瞭解	
	4) 注意性生活的養護與衛生	
第六章	婚姻心理問題	69
	1) 婚姻問題的來源與性質	
	2) 婚姻問題的表現與過程	
第七章	婚姻問題的補救	85
	1) 婚姻問題的發覺	
	2) 婚姻問題的補救原則	
	3) 婚姻問題的改善方法	
	4) 婚姻問題的輔導	
第八章	健康的婚姻	99
	1) 健康美滿的婚姻	
	2) 婚姻的維護與衛生	

第一章 婚姻的本質與真相

婚姻的重要性

我們常說，婚姻乃是終身大事，很重要。可是，我們却很少對這麼重要的婚姻問題，作詳細且有系統地瞭解，以使我們能較好地擇偶、結婚、組織家庭，並實行有關婚姻的心理衛生，維護婚姻關係，使這件終身大事能在我們一生當中較順利完滿地進行。

我國古代的〈易序卦傳〉裏曾說：「有天地然後有萬物，有萬物然後有男女，有男女然後有夫婦，有夫婦然後有父子，有父子然後有君臣，有君臣然後有上下，有上下然後禮義有所錯。夫婦之道，不可以不久也。」可見我們的人倫社會，是以婚姻關係為基礎的。

一個人在其一生當中，會經歷、體驗並維持各種家庭人際關係，包括與自己父母的親子關係，與同胞的關係，年妻的關係，與自己子女的親子關係等等。其中那一種關係最深刻，維持最久，從而影響我們的生活呢？雖然我們的文化背景，在習慣上讓我們養成一種觀念，即親子關係是尤為重要的。但是只要我們仔細想一想，並進行一番比較，不難發現，夫妻關係實際上是我們一生中，關係最親密且最長久的家庭人際主軸。特別在現代化的社會，人的壽命大為增長，平均在八十歲左右。

而夫妻生活，朝夕相處，至少也要經歷五、六十年。但是與自己的父母也好，或與自己的孩子也好，其親子關係雖然很重要，影響也很深刻，但日日生活在一起，關係很深的年月，一般說來，頂多不超過二十年。也就是說，在現代家庭生活中，各種人際關係，夫妻關係乃是：年月最長且影響最深的家庭人際主軸。

雖然在我們現代人的生活中，婚姻關係顯得很重要，但是，相對而言，由于工業化、都市化、現代化，使現代社會結構與人際關係大大改變，直接或間接地影響且改變我們的婚姻關係與家庭制度，使我們更需要去重視婚姻生活，夫妻關係，維護家庭。

婚姻的定義

什麼是婚姻？婚姻的目的是幹什麼的？恐怕不用去特別說明，人人都會知曉的。大家都知道，所謂婚姻乃指：男女兩人，決定結為夫妻，長年相處，生育子女，共同經營家庭生活。很簡單，也很清楚易解。可是，假如我們想進一步深入地瞭解婚姻，那還得從各種角度來探討，才能增加我們對婚姻的真正認識。

首先讓我們從人類學的角度來探討，在人類各種各樣的社會與文化環境裏，以及在歷史變遷的歷程上，婚姻是否都一樣？再從社會學的眼光來看看，婚姻實際上有什麼功能。最後從心理與生活的立場，來仔細分析婚姻的各個層面，以幫助我們對婚姻有較系統且透徹地瞭解，並使我們清楚地懂得婚姻如何才美滿。

婚姻的各种制度

專門研究世界各地不同社會與文化環境的人類學家，根據他們的研究觀察，讓我們知道，在世界上，隨着不同的習俗與文化，有其不同的婚姻制度。這說明婚姻的形式與社會文化有着密切的關係。假如我們能瞭解存在於各種社會裏的各種婚姻，並懂得各樣特別婚姻制度存在的理由，那麼我們也就較能體會我們自己社會裏現在通行的婚姻制度，並準備去迎接適應將來可能發生的任何演變。同時我們也較能客觀去瞭解，我們的婚姻制度有何優處與短處，瞭解在我們目前的社會文化環境裏，那些婚姻制度上的特點宜保留，而那些現象可能面臨變化，讓我們作適當的準備，去接受可能面臨的演變。

現在讓我們從婚姻對象之選擇，婚姻嫁娶之法，以及不同的婚姻方式來研討婚姻在社會文化不同的環境裏，如何實行其不同的婚姻制度。

1) 婚姻對象之選擇

以婚姻對象之選擇而言，很多社會明確規定且約束對象的選擇範圍。通常依血統、種族、階級、信仰等因素，而規定只能與某界限內的對象成婚，這稱之為「內婚制度」。如，印度在過去的社會裏將人民按其血統及職業背景劃分為幾個階級，並限制只能與同階級的對象通婚，以保持其所謂階級之純粹，這是內婚制的典型例子。又如古代猶太教徒不能與異教徒結婚，或幾十年前，在美國南方黑人與白人不能通婚，較喜歡與自己習俗文化相同的人結婚，也是內婚制的心理表現。

反過來說，也有的社會規定只能與某界限外的對象通婚，

4 婚姻的心理衛生

這稱之為「外婚制度」。如禁止近親通婚，規定一定要在某種血緣關係以外的情況下才能通婚，太接近的親屬，則不許可，被禁忌。這種近親通婚的禁忌，隨社會的不同而有寬窄之差異。毫無疑問，自己的父母與子女通婚都是絕對禁忌的。兄弟姐妹間之通婚通常也是被禁忌的。但在歷史上曾有少數社會，如古代埃及或夏威夷人，曾為了保持皇族的血統，偶而實行兄妹間的通婚。一航說來，很多外婚制反對同氏內之通婚。依我國的習俗，廣汎的禁忌同姓婚姻。只要是同姓則認為是同氏，不管實際是否有直接的親血關係，也就禁止通婚。這種只見於漢民族的廣汎同姓婚姻禁忌，本來是源之于小地方同氏通婚禁忌。但後來，不管人口發展及遷移情況如何，習慣與觀念上仍繼續維持其原本的禁忌風俗。

2) 婚姻嫁娶之方法

在不同的社會，實行婚姻嫁娶的方法也常有所異。譬如，在中國不同的地區與民族，在不同的時期裏，就實行過很多形式的嫁娶方法。如由男方用相當數量的財物為代價，換娶女方為妻的“買賣婚”；男方赴女方家，為其服務一段時間，以便與女成婚的“服役婚”；抱養別家的女兒為養女，到適婚期再與本家兒子成婚的“童養婚”；或招來男人，入贅于女家的“招養婚”等等，都是我們熟習的特殊娶嫁方法。我們知道，在過去，男女彼此都不曾見過面，就完全由父母作主，結婚的“安排婚（或包辦婚）”；也知道目前通行的年青人的自由戀愛，自主婚姻的“戀愛婚”。

3) 婚姻方式之不同

根據配偶的人數，婚姻方式可為“一夫一妻”制，“一夫

多妻”制，或是“一妻多夫”制。一夫一妻的婚姻方式，是我們都很熟習並為目前的社會及許多先進的社會習慣上所採用的婚姻，也是受法律規定保護的婚姻制度。

至于—夫多妻制，在我們的社會裏，半個世紀以前，即兩三代之前，仍是存在過的習俗，某些有勢或有錢的男人，除了本妻之外，曾娶姨太太，形成一夫多妻的婚姻關係，有不少老人仍有此習俗的記憶。根據人類學家的調查，公然允許一夫多妻婚姻制度的民族或社會，尚有不少。回教的社會裏，由于其歷史背景特殊，如不斷有了戰爭，男人多亡，故習俗上允許一男人可多娶婦女，至多四妻。唯妻子們之間常有感情上的爭鬧，再加上現代化的婦女社會，已不甘于此種夫妻關係，這種婚姻制度已有漸衰之傾向。

至于—妻多夫制，並不是一夫多妻制的相反情況，即，因有勢的強女人要了許多丈夫。根據人類學的研究，這種婚姻制度屬於罕有，只在印度、尼泊爾及西藏的少數部落，及少部份的非州人群中尚實行此婚姻制度。據推測，主要原因之一，乃是因居住于山嶽地區，可耕地極為有限，而為了避免兄弟分田，兄弟們乃共娶一女為妻，以免因家田分小，而難于耕種且維持生活之故。可以說是現實環境所迫的適應辦法。有趣的是，為了維持這種婚姻關係，丈夫們經常遵守一些習慣，即，在一個時間裏，只讓一個丈夫與此共同妻相處生活，別的丈夫則避開，以免丈夫們間的摩擦。過了一陣子以後，才換與其他丈夫相處。由于實際上，因兄弟之間須輪流外出謀生，不在家，所以結果上說來，他們可以輪流且和平地過着一妻多夫的婚姻生活。

由以上的描述，我們得知，世界上的婚姻的確花樣多端。然而人類却依他們不同的文化、習俗與觀念，及現實需要，實行其不同的婚姻方式與制度，而且隨着社會及時代的變遷而作適當地調整。

雖然婚姻制度多種多樣，至于婚姻對人類有什麼共同的功能與作用？從人類學的角度看來，婚姻有數項作用。即：男女結合，建立長久關係，使其婚姻及性關係為社會所認識且接受；生育下代，並建立適當環境，以便養育子女，傳達文化；建分化而協作的男女功能及夫妻關係；與親屬成員建立相互的親屬關係及世代相傳的家族制度。可見，從家族、親屬、氏族或甚至民族的立場說來，婚姻的主要作用之一，乃在袒護家族系統的延續。

婚姻的功能

現在讓我們從社會學的立場，來探討分析婚姻各方面的功能。

1) 生活的功能

首先，我們必須指出：男女兩人結婚，建立家庭，其主要目的之一是共同生活。男女兩性生活在一起，分工合作，相互幫助，以達到衣食住行等現實的生活需要。特別是在過去打獵、畜牧或農耕的社會裏，因男女在生理、體力及能力方面的不同，常擔負不同的生活職責，內外相補相配，以便共同生活。目前現代工業化的社會裏；在職務上對男女人的要求差異大為減低；再者，家庭裏的日常工作，男女都可參與，男女分工合作的必要性較減少。不過，夫妻長年生活在一起，有樂共享，

有苦共負，有病相顧，成為兩人一對的生活單位，其本質需要仍不變。

2) 生理的功能

基于生物的本能，男女生理的需要，經由婚姻的結合，社會的認可，夫妻可以產生性行為，過性生活。從生物學的眼光來說，性行為的原本目的為：孕育子女，傳宗接代。可是最高級動物的人類，已經超越了此原本生物的目的，其性行為除了孕育子女之外，乃在滿足男女的生理、心理及感情各方面需要。由于現代醫學的進步，我們已發現了避孕的方法，可以配合自己的生活及社會的情況，實行計劃生育，注重人口素質。這一傾向，更顯示了性生活對生育的目的已較過去為淡薄，而專與生理、心理及感情方面的滿足有關。至于婚姻的作用乃在于保障一對男女，根據夫妻的契約關係，來發生固定且專一對象的性生活。

3) 家族的功能

婚姻的主要目的之一，毫無疑問，仍在于以夫妻關係為主軸，建立家庭，孕育下一代，並與上一代及有關親戚保持家族關係。但隨着社會生產方式及社會文化制度的變遷，家族的關係，也逐漸變化。也就是說，在畜牧及農業社會裏，家族關係極為重要，所以婚姻的功能常與維護家族關係有密切關係。比如，在選擇婚姻對象時，要考慮對家族有何影響。可是在工業化、都市化的社會，基于實際生活環境關係，家庭與家族的關係要疏遠些，而在擇偶時，以家族的立場來考慮就少些。

4) 社會的功能

從社會的角度說來，婚姻的建立乃在于公認夫妻結合的特