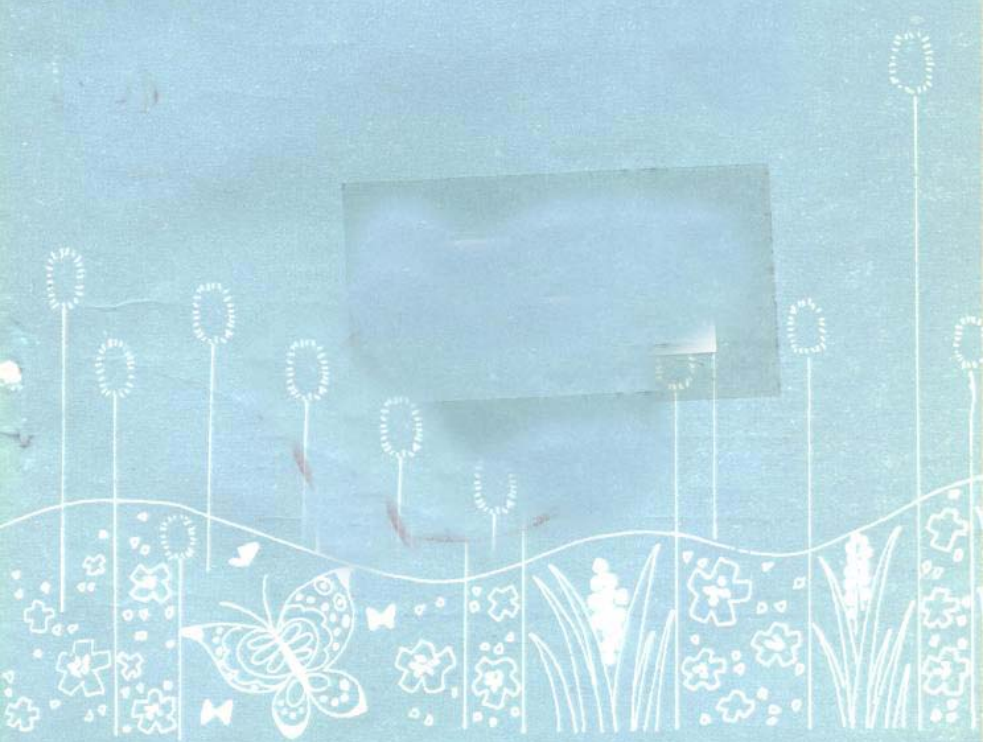


B889
2
3

日常应用心理丛书

家庭心理漫谈

黄京尧



辽宁科学技术出版社

1985·沈阳

日常应用心理丛书

家庭心理漫谈

Jiating Xinli Mantan

黄京尧

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 沈阳新华印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:9 1/4 字数:204,000 插页:2

1985年4月第1版

1985年4月第1次印刷

责任编辑:冬风

插图:晨滨

封面设计:晨滨

责任校对:王莉

印数:1—55,500

统一书号:2288·1

定价:1.45元

前 言

家庭——是社会的细胞。每个人都生活在一定的家庭之中，或同一定的家庭保持着联系。众所周知，幸福美满的家庭，不但能给人以生活上的愉悦，而且能给人以工作、事业和学习上的激励。反之则造成人们工作、生产和学习上的后顾之忧。就整个社会来说，家庭这个“细胞”健康而有活力，对于社会的安定和促进社会风尚的改观，也具有不可低估的作用。

我们完全可以说：正确处理家庭问题，也是建设社会主义精神文明的一部分，而且是不能忽视的一部分。

一九八一年冬，胡耀邦同志在一个批语中指出：对婚姻家庭问题，不但要用正确的法律去约束，还要靠正确的社会舆论去引导。“社会舆论”，无疑主要的是指社会的道德风尚力量。事实上，建设幸福美满的家庭，也决然离不开对社会主义家庭道德的崇尚和身体力行。然而，实际生活又告诉人们，家庭这个“细胞”是十分复杂的。家庭生活中，既有大量伦理、道德问题，也有大量的心理问题。这些问题互有联系，在更多的时候，则又互相交织在一起。于是，在大力宣传社会主义道德的同时，对复杂的家庭“细胞”进行必要的心理剖析，或许也会有助于幸福美满家庭的建设。正是出于这个初衷，我在几年前开始有意识地调查和研究家庭问题。

去年，应广东人民出版社之约，我写了拙著《幸福家庭的奥秘》，就是试图从伦理、社会和心理诸方面的结合（重点还是伦理）上，来探讨建设幸福家庭的途径的。限于当时的主题，该书中的心理分析是比较肤浅的，不少朋友读后感到不满足，并建议我在这方面作进一步的探讨。本书就是在他们的热情鼓励和支持下，才写成的。在此谨向这些同志致谢。

家庭问题的内容和范围十分广泛。要在一本小册子中包罗万象地对所有家庭问题进行具体的分析，显然是不现实的。本书的着重点在于“核心家庭”。据有关方面的统计，目前我国数亿家庭中，核心家庭的比例已占三分之二左右，而且还有继续增加的趋势。所谓核心家庭，也就是以单婚关系为前提，仅由父母和未婚子女组成的家庭。它是其它类型的家庭，例如直系家庭、复合家庭的基础或曰“核心”。核心家庭中之“核心”，无疑又是夫妻关系。尽管子女问题使许多父母大伤脑筋，而子女教育确实也很重要；但家庭的幸福美满主要取决于夫妻关系的和谐融洽，则是毋庸置疑的。实际上，夫妻关系融洽了，子女教育也就比较容易进行。因此，本书又以大部分篇幅着重分析夫妻关系中的心理调适原则与具体方法。按照大多数社会学家的观点，夫妻关系在它的生命历程中，要先后经过“新婚”、“养育”和“更新”（一般是指更年期后）三个阶段。由于本书的对象主要是中青年读者，因而，“更新”阶段的夫妻关系调适，也就不在分析之列。当然，在着重分析核心家庭的夫妻关系的同时，本书也用相当的篇幅探讨了子女教育的问题，以及其它类型家庭中的一些普遍性问题，如婆媳关系等等。而所有这些分析，

自然并不仅仅限于心理的范围。既然家庭问题的产生，起因于多种因素的作用，那末，在主要进行心理分析的同时，也涉及必要的伦理及其它分析，我想，这只会有助于寻找正确处理家庭问题的途径。生活的现实清晰地显示，在许多人领略到幸福家庭生活的甜果的同时，确实也有不少人仍在品尝着不悦家庭生活的酸酒。总结前者的经验，为后者提供尽可能实用的方法，从而使更多的人能生活在幸福的家庭之中，这就是本书作者的愿望。如果这个愿望能在读者的实际家庭生活中得到酬报，这对于作者就不啻是最大的满足了。

黄 京 尧

一九八四年四月

目 录

前 言.....黄京尧

家庭大门启开以后

- 确定你的家庭“向标”..... (3)
请注意结婚带来的心理变化..... (8)
如果婚礼留下“后遗症”..... (13)
让“新婚”成为新生活的起点..... (17)

在你和你的爱人之间

- 建立理想的夫妻关系..... (25)
加强夫妻生活中的“互动”..... (30)
如果你和爱人的兴趣迥异..... (36)
急性子碰到“慢郎中”..... (41)
谁该作出“牺牲”..... (47)
家务劳动中的心理调适..... (51)
你善于持家吗..... (56)
注意花钱时的“心理需求”..... (61)
妻子絮絮不休时..... (66)
避免夫妻间的争吵..... (71)
第一次争吵发生以后..... (76)
“百依百顺”并不好..... (81)
你的爱人好发脾气吗..... (86)
帮助爱人改掉不良嗜好..... (92)

在你爱人染上恶习以后.....	(97)
写好“两地书”.....	(102)
如果你是“先结婚，后恋爱”.....	(106)
劝君莫猜疑.....	(111)
一方地位发生变化以后.....	(116)
当他（她）处于逆境时.....	(121)
“第三者”介入你的家庭以后.....	(127)
慎重对待离婚.....	(134)
“破镜重圆”需珍惜.....	(140)

子女教育中的父母责任

也来个“生女慰内”.....	(149)
独生子女的“扬长避短”.....	(154)
“严父慈母”正名.....	(159)
这里需要一致.....	(165)
教会孩子关心人.....	(170)
培养孩子的求知兴趣.....	(176)
塑造孩子的优良个性.....	(182)
孩子撒谎不应忽视.....	(188)
防止子女的“逆反心理”.....	(193)
融洽你和子女的关系.....	(199)
女儿当成才.....	(204)

“扩大家庭”中的你们

开好婆媳关系的“头”.....	(213)
请注意五方面的调适.....	(219)
婆媳不和以后.....	(224)
当好“中间人”角色.....	(231)
小姑不“小”.....	(238)

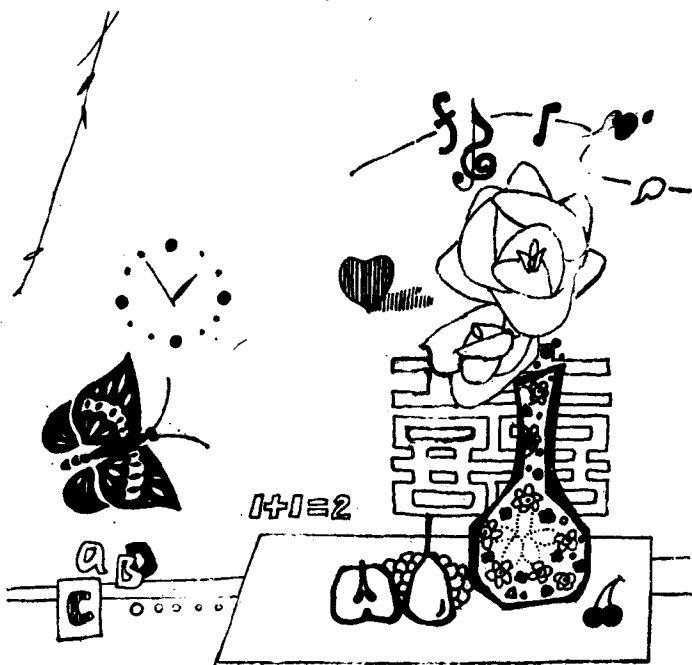
奏出“从妻居”家庭的悦耳之曲·····	(244)
“分家”之举需慎重·····	(250)
不要埋怨老人性格“怪”·····	(256)

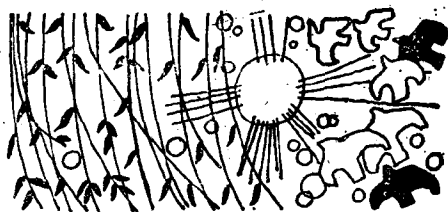
“破损家庭”的重建

负起父辈的责任·····	(263)
再婚夫妻的心理协调·····	(266)
生子继子一样亲·····	(275)
不要干涉父母的再婚权利·····	(281)



家庭大门启开以后





确定你的家庭“向标”

贺喜的宾客纷纷离去，新房里只剩下新郎、新娘。祝福的欢语还在耳畔，大红的喜字又入眼帘。望着一件件写着、刻着、绣着“鸾凤和鸣”、“比翼齐飞”、“伉俪永偕”之类贺词的新婚用品，你们的思绪仿佛跨越了现实的时间和空间，驰骋在日后生活的旷野上。

刚刚启开家庭大门的新婚夫妇，无不期望自己能建立一个幸福美满、和谐融洽的新家庭。

良好的愿望人人有。可是，生活的现实却使人们品尝到不同的果实。区别就在于各人的努力不同。这种不同，往往首先就表现在人们对家庭“向标”的不同期待上。

所谓“向标”，作为社会心理学上的一个概念，也就是方向与目标。一个社会，有一个社会的发展方向和目标；一个家庭，也有一个家庭的发展方向和目标。夫妻间的“向标”一致，对于建设和谐融洽的美满家庭，有着至关重要的作用。

或许你是一个好面子的人。你渴望自己的家庭摆设能够引起别人的羡慕。为此，在筹备婚礼时，你已经花尽了一切积蓄甚至向别人借了债；婚后你主张“勒紧裤带”，继续搞你的家庭“现代化”。然而，你的丈夫并不在乎这些，他主

张量力而行，有多少能耐办多少事，宁可家庭建设简陋些，手中也要有些积蓄。你看，你们的“向标”不是打架了吗？

或许你是一个酷爱事业的人，你不希望家庭生活成为事业的羁绊。度过“蜜月”以后，你就想恢复原先的生活节奏，甚至主张自己不开伙启灶，以腾出时间进行工作和学习。你以为夫妻生活的幸福在于心心相印，而不在于朝朝暮暮的卿卿我我。可是你的妻子不高兴了，她认为有了小家庭就得象个过日子的人家，有家无灶哪还象个家庭。你看，你们的“向标”不又出现了分歧？

当然，这只是随手拈来的两个例子。更多的夫妻，这时或许还沉浸在婚后的甜蜜爱情之中。但是，建设一个什么样的家庭？你心目中的理想家庭同你爱人心目中的理想家庭是否吻合？毕竟是需要及早考虑的问题。

居里夫妇的事迹，想必你一定十分熟悉。是的，谁不羡慕这一对志同道合的夫妻。其实，他们的志同道合，不仅表现在有着共同的事业追求，而且也表现在他们的家庭“向标”的一致。在以婚礼铺张为荣的彼时社会，居里夫妇的新房中，竟然只有简单的一只大橱、一张床、一张书桌和两把椅子，因为他们都不希望别人过多地打搅他们宁静的生活。他们买下了两辆自行车，在观赏大自然的旖旎风光的旅行中，度过了难忘的蜜月。婚后不久，他们就潜心于各自的事业之中，在相当长的一段时间里，几乎谢绝一切应酬和娱乐活动。这一切，他们都是那么自觉地一致。可以设想，如果居里夫妇中，一个主张这样做，而另一个却认为要同社会时俗合流，那末，他们的家庭生活也就决不会协调和谐了。

志同道合的夫妻，容易做到家庭“向标”的一致。婚前彼此了解和思想交流不充分的夫妻，则往往会在家庭“向

标”上出现分歧。有了分歧不可怕，及时协调就是了。一般说来，新婚夫妇容易谈得拢，一则有感情基础，二则新婚的欢悦和共同的憧憬又为感情的进一步交流提供了纽带。你希望家庭幸福，你的爱人难道就不是如此？即使婚前了解不够充分的夫妻，对新家庭的憧憬往往也是一致的。既然心的希冀相似，话的投机也就不难做到，只是需要彼此善于把握自己和对方的感情罢了。

那末，什么样的家庭才值得我们向往？或者说，我们应该确定什么样的家庭“向标”呢？

我国提倡建立“五好”家庭，即思想工作好、计划生育好、尊老育幼好、团结互助好、民主和睦好。这当然可以为我们确定家庭“向标”时参考。此外，家庭社会学家还提出了两种家庭的定标，即“自我感觉美满”的标准和“外人感觉其美满”的标准，也可供参考，其中主要的有：

一、归属感。“这是我的家！”这个家不是“旅馆”，睡觉而已；也不是“饭馆”，吃饭而已。这是实实在在的一个家。家庭，是人类特有的社会组织。人们建立家庭，并不仅仅是为了满足生理上的需要，恐怕更重要的还是为了满足心理上的需要。没有这后一种的满足，家庭的和谐美满只能是缘木求鱼。所谓归属感，就是人们对家庭固有的一种心理要求。一天工作、劳动下来，生理上的疲劳可以通过休息得到消除；精神上、心理上的“疲劳”，则需要家庭的特殊净化器上过滤。欢乐，有人共享；痛苦，有人分担；胸中的郁闷可以向亲人倾诉；心中的思绪能够对亲人表达。这就是“家”——和谐美满家庭的一种特殊功能。这种功能并不一定通过朝暮相处才能得到体现。有时，人各一方，但一封信、几句话，也能给人温暖和满足。

二、支持感。作为社会组织的家庭，其活动，尤其是影响，并不限于夫妻双方的家庭生活。一方面，家庭生活的美满与否，会影响到夫妻双方的工作、劳动和学习；另一方面，工作、劳动和学习中的情绪，也会在家庭生活中得到延伸和反映。美满幸福的家庭，应该能够给人以勇气和力量，一种使人奋发向上，勇于去克服工作、劳动和学习中的困难的勇气和力量。大家熟知的鲁迅和许广平同志，他们的家庭就充满着支持感。由于鲁迅高举新文化的革命大旗，长时间受到敌人的疯狂攻击和迫害，处境十分险恶。但是，许广平却义无反顾地把自己的一切献给了鲁迅为之奋斗的革命事业。这样，鲁迅不但从党和人民的支持中，获得了极大的力量；而且也从许广平身上，得到了很大的支持。鲁迅曾深情地对许广平说：“我要好好地替中国做点事，才对得起你。”当然，从鲁迅身上，许广平也受益非浅。现实生活中，由于丈夫或妻子的支持，使对方激发出一种在事业上长途跋涉的勇气和朝气，也是常见的。这种对工作、劳动和学习、对事业的支持感，正是社会主义新家庭区别于以往各式各样旧家庭的重要标志之一。

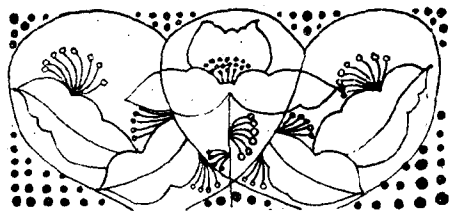
三、舒畅感。所谓舒畅，包括精神、心理、生理等各个方面。从精神上、心理上的舒畅感来说，它是建立在归属感和支持感的基础上的，但光有归属感和支持感还不够。美满的家庭还应该是充满平等、真诚气氛的，遇事能够互谅互让、互尊互敬。否则，讲话有顾虑，办事要看对方的眼色，或者表面上一致，心底里却各有各的算盘，这样的家庭也就很难给人以温暖和支持了。

一般说来，归属感、支持感和舒畅感这三种心理要求，是互相促进的。没有疑问，一个家庭如果不能给人以温暖，

甚至使人感到有没有这个家无所谓，这样的家庭生活也就很难鼓舞夫妻双方的工作、劳动和学习。反过来，一个家庭如果不能给人以支持，人们在工作、劳动和学习中的烦恼、困难，难以在家庭生活中得到消除和缓解，这样的家庭生活自然也很难使人获得归属感和舒畅感。可见，归属感、支持感和舒畅感，总的说是一致的。不过，这三者也有发生矛盾的时候。例如，前面举例中谈到的一对夫妻，丈夫酷爱事业，不愿因自己开伙启灶而浪费时间，希望妻子给予支持；而他的妻子则比较注重家庭的归属感与温暖感。这样，在支持感与归属感之间就发生了矛盾。解决这类矛盾，一方服从另一方，固然是一种办法，但若这种服从不是自觉自愿的，那就难免会影响“舒畅感”的获得。比较妥切的办法，倒是双方各自尊重对方的合理要求（不合理的要求则需耐心说服，有时则要等待），这样也就不难找到使双方都心情舒畅的“折衷”措施。有一首诗写得好：

如果家庭是一条船，
在启航时就要把握方向；
如果家庭是一首歌，
在谱曲时就要定准主调。
正确的航向，
把船引向幸福的彼岸；
和谐的旋律，
使家庭之歌余音绕梁。

亲爱的朋友，当家庭大门向你启开，新生活的幸福诱你憧憬时，你的家庭之船其实已经从“初婚”的港口启航。这时，请你千万注意，别忘了把准你的家庭之船的航向，让爱情之曲从启航时就奏出和谐动听的乐章。



请注意结婚带来的心理变化

人们常说的“新婚”（又曰“初婚”），一般是指小生命到来之前这一段婚后时间。新婚是甜美的。但是，要让新婚给未来留下甜美的回忆，还须夫妻双方共同努力。注意结婚带来的心理变化，就是夫妻双方都不应忽视的因素之一。

让我们从一个现实的例子谈起。

有一位女青年生来胆小，下中班后不敢独自回家。她的男友在和她热恋的整整一年时间里，几乎每当她做中班，不管风风雨雨，总是等在厂门口，送她回家。那时，他们都觉得这是一种“爱”，一种使人想起来就觉得甜甜的“爱”。婚后，男青年开始还坚持这样做，但慢慢地就不愿干了。他说：“现在又不是谈恋爱，还要天天接？”于是，妻子很不高兴，说他变心了，丈夫自然不买帐，口角终于发生了。这场口角，与其说是因为夫妻双方的行动、要求不协调所致，倒不如说是由于他们对结婚给双方带来的心理变化不了解而造成。确实，随着庄严法律的首肯，新家庭的大门自然打开；当着男女双方喜悦地踏进这扇大门以后，新的心理变化也就随之开始。这种变化虽然隐而不显，却又是实实在在地起着作用。

谁都知道，人的行动都受一定的动机支配，需要有一定的动力。没有动力，马达难以启动，人的行动也就缺乏方向性和持久性。婚前，女青年下中班，男青年天天去接她，无疑也有一种动力在驱动着他的行动。生活中可以这样做的男青年，未必都有相同的动机，但是有一种动力却具有相当的普遍性：这就是感情的满足。越是热恋的情人，希望彼此见面的欲望越是强烈，真所谓“情意绵绵恨时短”。女青年做中班，男青年做日班，彼此上下班的时间又开了，见面相应就很困难。女青年既然胆小，下中班后男青年去接她，等于创造了见面的机会，这对双方来说，都是乐事。可见，那时驱使男青年这样做的动力，在很大程度上可以称之为“感情动力”。这种动力一般是比较直感和肤浅的。

结婚以后，情况发生了变化。彼此朝夕相处，也就不存在希望多见面的问题。对于男青年来说，原先的动力渐渐消失，对于女青年来说，原先的要求继续存在。于是，矛盾也就开始潜伏，到一定阶段必定爆发。然而生活中，结婚以后仍然一如既往去接妻子下中班的，并不少见，他们的行动又策于何源？我曾经问过其中的一位，他的回答很简单：“谁叫我是她的丈夫呢！”他的话虽不炫耀，倒是实事求是地揭示了他的行动的出发点：做丈夫的义务感和责任感。尽管他的脑海中不一定那么郑重地出现过上述字眼，但是他的行动毕竟确实实地受着义务感和责任感的支配。这种动力，我们可以称之为“责任动力”，它是比较内在和理智的，因而又是比较持久和稳固的。

鲁迅有句名言：爱情需要不断更新。更新的内容之一，就是需要适时地进行动力的更替。不少青年夫妇对此认识不足。尽管他们热望着爱情能够常驻他们的身边，可是却又经

常眼巴巴地望着爱情在莫名其妙的口角和争吵中渐渐逝去。原因不就在于对彼此的心理变化缺乏应有的洞悉吗？

现在，我们回到文首提出的问题：他“变心”了吗？看来不能简单这样说。比较客观的评判似乎应该是：他对丈夫的义务感和责任感还缺乏应有的了解。这样说来，妻子全对了？也不是。义务和责任都是双方共同承担的。丈夫有关心妻子的义务和责任，妻子也有关心丈夫的义务和责任。虽说中班并非天天都做，可是在做中班的日子里天天要求候接，毕竟是对丈夫一个不轻的负担；何况人的胆子也是可以锻炼的，为什么不可以要求自己的胆子渐渐大一些呢？如果双方都有这种关心、谅解对方的义务感和责任感，那末，这场口角也就同那对小夫妻无缘了。

有位心理学家说过：“结婚生活的开始，就是作为稳定的社会成人的生活开始，青年人完成跨入社会的历程，从心理、经济上脱离父母，改变了对社会的依附状态，以自己组建的家庭为基础开始独立的生活。”作为一种新生活的开始，结婚必然会带来男女青年自己都未必能注意到的变化。除了上面说的动力转化以外，下列常见的心理变化也是需要引起我们注意的。

其一：独立性与依附性的转化。

婚前，绝大多数男女青年都与父母生活在一起，有的经济上有父母当家，即使收支实行独立核算的，一般也用不着为持家而操心。婚后，对于同父母分开过的“核心型”家庭来说，就得由自己独立持家，依附性变成了独立性。于是，家务劳动接踵而至，家政管理提上议事日程，生活比热恋时烦琐得多，也复杂得多。就男女双方关系来说，婚前虽然彼此有一定的约束性，但各自的社交、经济、爱好、娱乐等都