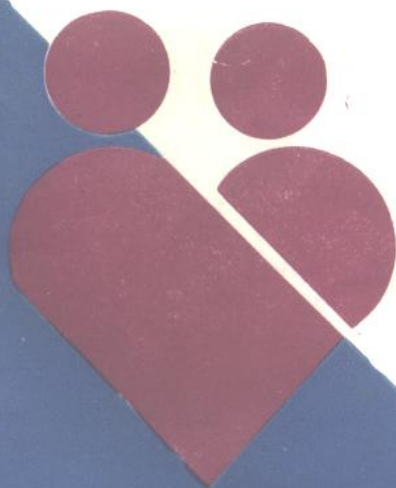


婚恋心理障碍的防治

——一位心理咨询医师经验谈



谭玉慈 著

科学技术文献出版社

婚恋心理障碍的防治

——一位心理咨询医师经验谈

谭玉慈 著

科学技术文献出版社

内 容 简 介

本书内容结合心理咨询临床实例,生动地介绍了很多人在恋爱、婚姻中出现的婚前交友、夫妻生活、婚姻冲突、婚外恋、同性恋、友谊与性爱等诸多方面的心理障碍及其自我调整与治疗方法。书中列举影响婚恋痛苦的各种心理病态与治疗的结果,说明男女婚恋中存在的各种心理障碍,只要能主动与医师配合,是能治疗痊愈的。祝愿这本小册子能帮助你健康地生活,幸福地生活。

婚恋心理障碍的防治

——一位心理咨询医师经验谈

谭 玉 慈 著

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路15号)

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092毫米 32开本 5.75印张 128千字

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数: 1—3500册

社科新书目: 249—008

ISBN 7-5023-1240-4/B·12

定 价: 3.20 元

序

任何人在他的一生中都会遇到各种各样不顺心的事和不能应付的难题,为之烦恼、困惑和忧愁。其中有许多情况并不是客观上的困境造成的,而是主观上不能适应。这时,最需要别人的指导和帮助。如果能请教一下咨询心理学家或心理咨询医生,也许经一二次谈话就可拨开迷雾,重见青天,使心情舒畅起来。这就是心理咨询服务在当今世界上越来越兴盛的原因。

爱情、婚姻对任何一个身心发育正常的人来说,都是生活中的大事。从情窦初开的少年,到年过花甲的老人,都是如此,尤其是青年人。但是,由于多少年来社会文化对性的禁制(不仅中国如此),又由于大多数人对性知识的缺乏,不可避免地会出现各种各样的适应困难,包括生理上的和心理上的,而且对这种问题难于出口,羞于向人请教,从而陷于长期痛苦之中。他们渴望有地方请教,渴望有人给予指导和帮助。

除此以外,有些问题本身就是心理疾病的表现,需要医生及时确定诊断并进行治疗,包括药物治疗和心理治疗。这就更显得心理咨询工作的重要了。

我们的心理咨询部开设已近十年了,接待了许多前来求助的人,解除了许多人的烦恼,也治愈了不少人的心理疾病。我们深感这一工作的重要性,也从被解除烦恼后的人们的欢愉中感到欣慰。

谭玉慈医师是我们心理咨询部有经验的医生,而且热心助人。经她接诊过的求助者和病人中,有不少和她长期保持

联系。她根据自己丰富的临床经验写了这本书，内容深入浅出，明白易懂。相信它会帮助读者增长知识，解除烦恼，也可使有这些困难和心理疾病的人知道到哪里寻求帮助。

这是一本很好的书。

首钢医院心理咨询部 钟友彬

1989 年夏

目 录

一、一位少女的烦恼是怎样引起的·····	(1)
二、学会在男女社交中的“扮演角色法”·····	(6)
三、“情人眼里出西施”与择偶心理·····	(12)
四、夫妻性格的相辅性与协调性·····	(16)
五、善于欣赏形体美与心灵美——正确理解友谊与性 爱·····	(19)
六、从一位少女的“视线恐怖症”谈起·····	(22)
七、由性爱白日梦引起的“赤面恐怖症”·····	(28)
八、青年的抑郁性神经症剖析·····	(32)
九、“天涯何处无芳草”——失恋者的自我价值·····	(36)
十、自觉调整夫妻各自对角色的期待·····	(40)
十一、和谐的性生活与心理因素的影响·····	(54)
十二、新婚之夜的焦虑性神经症·····	(58)
十三、性红晕是怎么回事·····	(66)
十四、夫妻误解引发的身心疾病种种·····	(69)
十五、受到强烈的精神刺激之后·····	(78)
十六、生活中的心理挫折与心理适应·····	(81)
十七、用“支持”性心理疗法医治心理困扰·····	(87)
十八、父母的扭曲心理与子女的心理扭曲·····	(92)
十九、如何对待配偶的不忠行为·····	(97)
二十、改变家庭生活中不良习惯的行为矫正法·····	(100)
二十一、聪明的女人 愚蠢的选择·····	(104)
二十二、防止婚后“怠倦期”，加深心理贴近度·····	(108)

二十三、疑病症种种·····	(116)
二十四、正确对待手淫与遗精·····	(122)
二十五、阳痿、早泄的积极防治法·····	(126)
二十六、畸形的爱情——同性恋·····	(132)
二十七、性犯罪与性变态——露阴症、窥阴症、挨擦 症·····	(141)
二十八、妻子为何变陌生了·····	(149)
二十九、嫉妒妄想与钟情妄想是危险的病态·····	(152)
三十、抑郁症带来夫妻间的误解·····	(158)
三十一、情感障碍的躁狂症·····	(161)
三十二、病态的摹仿欲——性转换症·····	(164)
三十三、丧偶后的病态哀伤·····	(167)
三十四、黄昏不应孤独——理解老年人的意愿、期望 与需要·····	(172)

一、一位少女的烦恼是怎样引起的

一天，一位妙龄少女在她父亲的陪伴下来到我的诊室。她，樊某，18岁，高中三年级学生，相貌楚楚动人，颇有东方女性的韵味。

她一坐下来就告诉我：“医生，我总感到很紧张，害怕。”

“你怕什么？”我问她。

“我总看着别人的眼睛，却又怕被对方发现而责怪我，于是就感到紧张，恐惧。”

“你对男女老少都害怕，还是有差别？”

“最怕男青年。”她毫无顾虑地回答。

“这种情形有多久了？最初是否有什么原因？”

“已经一年多了。记不清开始有什么原因了。只是慢慢地就觉得怕起来了，现在越来越严重，连上学我都发怵了，所以才来进行心理咨询。”她回答得很含糊。

要求她一下子说出自己内心的隐私是不实际的。于是我不再追问。转而谈论其它。聊天中了解到她有一个弟弟，父母亲均在部队工作。她在市重点高中读书，学习成绩一向很好……

第一次谈话就这样结束了。

由于她学习很紧张，我每月只约她来一两次，并规定不要她父亲陪伴。在以后的每次谈话中，我都向她强调，做心理治疗需要一段时间，更需要让医生了解病人。但她仍然不肯吐露她内心的隐私，只是描述自己在某日如何害怕某个男生的

情景。于是，我总是耐心地听她描述现象，并不急于揭开她内心世界的秘密。

这样，又经过了几次谈话，她终于向我讲述了一年多以前发生的一件事情。

那是一个星期天，她独自一人去全市最大的新华书店买书。在回家的路上，公共汽车里非常拥挤。突然，她感到有一个人在用手指捅她的臀部，回头一看，是位男青年。她惊恐万状，急忙向车门挤去，还没到家就下了车。

回到家里，父母亲见她面色苍白，连忙询问她发生了什么事情。她就把车上发生的事情告诉了他们。谁料想却因此而受到了父母的一顿数落：“早就告诉过你，男孩子尽是坏的，你就不听，不注意。”

从此以后，她开始害怕男人污辱自己，所以总想用眼睛观察他们，可又怕别人发现自己在盯他们，反而会被误认为是“女流氓”，于是感到紧张、恐惧，无法与人交往。

“医生，我也明明知道世上的男人不会都是坏的，但是只要一遇到男人，除了我爸爸和弟弟，我都怕。这究竟为什么？”

“对啊，就连受过男人污辱的女人都不怕他们，你为什么害怕到如此程度呢？”

“我也想过这个问题，但总是百思而不得其解。”

“汽车上的那件事会不会只是个诱因，是否在你幼年时还发生过一些事情，使你在幼小的心灵里深深地打下了男人都不是好人的烙印呢？”

她听了我的话，点点头，表示回去后要好好回忆一下。

按照约定的时间，樊某又来了。她告诉我，果真回忆出了过去的一些情景。

有一次，同院的小学二年级男生，约她到宿舍后面的山上去玩。那时她才五岁。他们高高兴兴地来到山上采野花、摘

蘑菇。正玩得非常开心时，突然那男孩问她：“你爸爸的蛋（阴囊）大吗？”她说：“我也没见过，不知道。”她们又继续玩了约一个小时，男孩子又问她：“你想小便吗？”她顺口回答：“不想。”接着又玩了一会儿，就下山各自回家了。

回到家中，母亲问她为何这么晚才回来，跟谁玩去了，都玩什么了。她就一五一十地告诉了母亲，谁知母亲听后连脸都气白了，愤怒地说：“这个臭小子！我明天非找他爸爸算帐不可，怎么会问出这样下流的问题。还问你想小便吗，这分明是没安好心，要看你的屁股……”

樊某告诉我，她本来对此事不以为然，经母亲这么一说，反而觉得事情严重了，那小子确不是好东西，问的话不正经。

从此，父母寸步不离地管着她，常教导她男孩不是好东西，要警惕。直到她上了高中，才允许她独自行动。

到此，事情很清楚了。她自幼所接受的是不正确的性教育。“男孩子不是好东西”这一念头在她心中深深地扎下了根，再加上进入青春期后在车上遇到了那样的男青年，更证实了她的看法，于是恐惧起来。

从那以后，我在纠正她的不正确的观念的同时，鼓励她与十几个具有与她相似背景和问题的年轻人一起在医生的指导下，参加集体治疗，或者一起郊游。通过集体治疗她不仅产生了“同病相怜”的感受，以同病相助之方式去寻找处理问题的办法，而且更重要的是，在与几个男青年的接触过程中，她真正了解了他们。他们并非都不是好东西。同时也学会了以正常、成熟的态度和方式与他们交往。这是治疗成功的基本因素之一。

* * *

樊某一例提示我们，做好性知识的启蒙教育事关重大。有人不安地认为，进行这种启蒙教育是有危险的，因为儿

童天真纯洁，对于性现象一无所知，无所觉察，一经启发，岂不故意使他们将注意力朝向或过分集中到性现象上了。

这些人忽略了人类的一种逆反心理现象，即回避自然的东西就意味着强化，而且还会以病态的形式强化对它的兴趣。因为愿望的强烈程度总是与禁令的严肃程度成正比的。限制性知识和性信息传播，必然使男女之间缺乏相互了解与认识，也就促使他们对了解性知识的欲望更加强烈。可见，想要防止青年以病态的形式强化对性的兴趣，就应该对他们进行性知识的启蒙教育。当然，这里面存在着选择时机和内容的问题，而心理学是其可靠的指南。

幼儿在很小时就会提问题，当一个小女孩第一次看见小男孩的“鸡鸡”时，很自然地会问这奇怪的东西是什么。但这决不是一个“性的”问题，只是一个“科学的”问题。我们万万不能忘记两者的区别。幼儿到了四五岁时所提出的问题就更多了，而且想要知道的主要是世上的东西从哪来的。

例如，一个儿童看到邻居一位阿姨的肚子日渐增大，后来又听说她去住院生孩子了，一周后果然抱回来一个小妹妹，阿姨的肚子也变小了。此时，他就会问他的母亲：“妈妈，小妹妹是从哪里生出来的！”试问，他寻求解答的这一愿望，是表明他有了性意识，还是表示他知识生活有进展呢？当然是后者，是出自天真的自然的好奇心。这是完全合乎情理的。

这时，一个明智而又真正爱护子女的母亲，应该以简单而合理的话告诉孩子：“小妹妹是从阿姨的肚子里生出来的。”孩子若再追问：“怎么出来的？”母亲则可以作这类回答：“肚子就象这间屋子，也有个门，从门里出来的。”这样孩子会满意而去。不必担心孩子会就这个问题进一步地追问下去，因为这一年龄的孩子还不具备复杂的推理能力。

如果是一个糊涂的母亲，她会不耐烦地说是从石头缝里

钻出来的。但这样，孩子根本不会相信母亲的话，因为他亲眼目睹了邻居阿姨的变化。这反而会强化他要弄清这个事实的愿望，暗地里去谋求解答的方法。无论成败，都将在幼小的心灵上产生一种不健全的性意识。因为他认为母亲从来不骗她，而这件事却骗了她，所以这种事一定是见不得人的事。

假若一个母亲不但不回答，反而还怒斥孩子：“这不该你问，小小年纪，思想就这么肮脏！”这样，孩子的性罪恶感无疑就由此而产生了。

仍如上述樊某之例，如果是聪明的母亲，在听完她的诉说后，应该善于察言观色。如发现她并不在意，就别说什么；倘若发现她也很好奇，就应向她解释，“年龄稍大点的孩子，想了解男女身体形态的愿望是正常的。身体各个部位随年龄增长均会长大，其实并不奇怪。”这样她就不会形成不正常的性意识。

一般来说，母亲（儿童的哺养人）做为儿童性知识的启蒙人是最合适的。因为母子关系总是很自然很亲密的。一切客观事物，一切生理现象，均可以自然而然地成为问答与解释的题材。明智的母亲自然会因势利导，视孩子的年龄与好奇心程度做出恰如其分的而又无需掩饰的答复，同时又不带丝毫厌恶或鄙薄的神态。

总之，对于儿童单纯而自然的有关生理作用的发问，不问则已，一经提出，就应该象对待其它问题一样，认真严肃而又自然地给以简单明了的答复。这样，才能使类似问题不会在儿童心灵中形成神秘感，使他们的心理发展不至于受到阻碍，更不会因神秘感而对其过度注意。若有问不答，过了儿童期，孩子就不会再轻易发问了，结果就难免发生问题。

当孩子长大并形成了了解实际情况及清楚地识别真假的能力后，教育者就必须真实地回答他们的问题，诸如胎儿是怎

么回事等，当然，有时这些问题会使教育者感到尴尬为难，但有一点可以使他们感到安慰，即广泛的统计结果表明，关于性生活最难回答的细节问题——父亲在此过程中扮演什么角色，很少被孩子们问起。

当孩子进入青春期后，教育者应该把某些事情主动地告诉他们。例如，讲授生理卫生常识；向婚前男女青年传授有关性生活知识，等等，否则有的女孩子会被月经来潮吓得不知所措；有的青年到了洞房花烛夜因不懂性生活常识而闹出天大的笑话；还有些人会因好奇而做出到浴池、厕所窥视异性裸体的违法犯罪行为。可见，性的启蒙在人一生中的作用。

二、学会在男女社交中的“扮演角色法”

一位男青年前来请教，说他不知道如何与未婚妻交谈，话总是说得很死板，不懂得如何温柔地谈情说爱或夸奖对方，无法增进双方的感情。虽然 he 知道自己的弱点，而且决心改变它，但一见到未婚妻，就又依然如故。

我告诉他，类似这类问题的解决，关键不在于了解其因果关系，而在于如何实际去改善，所以最重要的是要实际地去练习如何与未婚妻相处。

比较行之有效的办法是应用行为矫正疗法中的“扮演角色法”。这种方法是治疗者与咨客共同假设一种情形，扮演未婚夫妻，练习其反应方式，等到习惯了以后，就可以在实际生活里应用了。也可以由两位咨客扮演未婚夫妻，练习如何谈吐，由治疗者在旁边指点、纠正，久而久之，变得习惯了，在实际生活中也就可以加以运用，使其与未婚妻的关系得到改善。

在进行这种扮演角色法的过程中，还应注意谈话的艺术。首先，应该尽量谈自己熟悉的有亲身感受的话题，谈起来自然轻松、有条理、有激情。其次要积极地听取对方的话，承认其所倾诉的一切，用这种方式来支持、赞美对方，使对方内心获得安慰与满足，例如，对方说：“我没有上过大学。”另一方则可以这样回答：“请不要担心这些。我不在乎这些表面的东西，而注重内在的美。”不必非常做作地故意找话题赞扬对方。

当我同这位男青年进行了多次角色扮演的练习之后，他感到获益非浅。

* * *

在婚姻咨询中，常常听到年轻人提出这类问题，“怎样才能被异性喜欢？”“如何赴约？”“谈恋爱的程序是什么？该注意些什么？”“怎样使恋爱中止更合适？”等等。这些都属于恋爱艺术。

每个人都认识许多异性，都曾与无数位异性相遇过，为何唯独钟情其中的一位呢？这是因为唯独他（她）对某人具有某种诱惑力。这种诱惑力即是所谓的魅力。一位学者曾用所谓男性的女性意向和女性的男性意向来说明男女相互吸引的关系。前者是指所有男性的无意识中所固有的远古遗传而来的具有爱情和情绪性格的特定的女性形象；后者是指所有女性的无意识中所固有的具有论证性格的男性形象。这些形象会无意识地投射到异性身上，成为产生吸引和分开的一个本质的根据。这就解释了为什么他俩“一见钟情”，而他俩却“捏不到一起”的现象。

魅力既具有客观性，也具有主观性，前者指的是理想特性（包括外表和内在特征），后者指当事人的心理状态，是时间和空间等因素综合作用于当事人的结果。

因此，人为的努力只能改善魅力的人为方面（客观性），而

不可能改变魅力的非人为方面(主观性)。

人为的努力包括：提高教养。教养是相爱之前不可忽视的准备，共同的教养，可使恋爱保持高于激情或兴奋的水平。例如，以诗歌丰富想象，以音乐美化心灵，以小说作为恋爱的话题……修饰打扮，“女为悦己者容”，人们总是以典雅或新奇的服装来吸引异性，同时尽量将自己的仪表保持在最佳状态。这是肯定自身的价值，体现自尊的好办法；锻炼身体，显示强壮是男性魅力的表现，男性以自己强健的体魄给异性一种“力量”感。显示才干。因为女性具有被保护欲，希望找到一个坚实的支柱，因而往往寻求英才，增强自信。比任何打扮修饰更吸引的方法是使自己成为某一方面的专家，如裁剪、烹饪、乐器、体育运动、雕刻、书画、动物标本剥制术、编织等均可，因为自信感会放射到生活中的其它所有方面，自然吸引异性。自信的男性，对女性而言，是可靠的守护者和征服者。自信的女性，对男性而言，是家庭安全和温暖的保障。

魅力增加了，但只在书房里读书，在家帮父母做家务，或只给上司打印文件，也不可能萌动春心，要利用业余时间，到人群集中的地方去。例如，舞会、业余学校、游泳场、滑冰场等。只有喜欢这些场合，愉快地自然地待人接物，一视同仁，同样尊重不十分英俊的小伙子或不太漂亮的姑娘的邀请，并不露出有所祈求的神情，机会自然会出现。要在适当机会，有意识地与意中人搭话。此时，要漫不经心地叙述事实。例如，在舞厅中对旁人说：“这屋里空气有些不新鲜。”“乐队准备工作真够慢。”在业校课间休息时对他(她)说：“天很闷，可能要下雨了。”

如果这种接触成功，谈话可以继续下去。但话题也不深入内心世界、不涉及思想、价值观和私生活等深层问题。例如，谈天气，谈旅游、名胜古迹，谈业余爱好、琴棋书画，谈家

务、物价，谈健康长寿的秘诀、治疗预防疾病的经验……只要有兴趣，善于联想，任何一个话题都可以谈上一两个小时。例如，谈旅游，可以从北京的故宫谈到西安的兵马俑；从黄山的峻峭石峰谈到桂林的秀丽风光；从大学旅游系的开设联系到我国旅游业的发展……

再往下发展，就该到相互了解阶段了。因为被人询问意味着被人关心，所以可以先向对方询问：家有几口人？兄妹几人？祖籍在哪儿？父母做什么工作？工作满意吗？对对方得意的话题，可以继续问下去，发现对方不愿被触及的话题，要体谅，想办法岔开，决不能露出不高兴的神色。

当然，谈恋爱是互相的。在询问对方一些问题之后，自己也应该相应地做自我介绍，否则对方将会出现“受审”的感觉。自我介绍时，应遵守恋爱道德，不隐瞒基本情况，诸如年龄、学历、职业、弟兄几个、父母是否健在、家庭出身、身体状况，即使这些基本情况有缺陷，也应该有勇气谈，有给自己亮相的自信。自我介绍绝非仅仅填履历表，要说明自己怎样理解自己的以往人生和现在，怎样理解周围的人，怎样对待不讲理的继母、酗酒的父亲、残废的弟弟、精神失常的祖母等。当然这要在深思对方在何种程度上可以理解自己的体验及感情的基础上，根据对方的阅历、性格及俩人的疏密、信任程度来决定透露给对方的分寸。

若是经人介绍，则存在着一个第一次赴约的问题。第一次约会可能是一对恋人结为终身伴侣的第一步。俗话说，良好的开端是成功的一半，所以应该做好充分的准备：

1. 适当地修饰仪表。如前所述，整洁的服饰、新款的发型，可以显示自尊，增加魅力。但要适当，女性过分奢华，对方会担心自己是否有支付能力。

2. 赴约前做好思想准备，要有充分的自信如实地做自我

介绍,将自己在对方面前亮出去。

3. 赴约应提前片刻到达,这样既表达了自己尊重对方的诚意,又避免了因迟到带来心理负担。

4. 尽可能选择自己熟悉的场所作为约会地点,否则在陌生的地方与陌生人会面,难免不加重心理负担。

5. 赴约前选些自己熟悉的话题,利用双方的谈话,在轻松愉快的气氛中度过。

6. 不夸耀也不虚荣,更没有必要自卑。因为双方都是平等的人,都要与陌生人会面,任何一方都不必胆怯和不安。

7. 初次约会不要去看电影,尤其不要看由漂亮或英俊得令人着迷的影星所主演的电影,因为与银幕上的影星相比,相貌平平的人将会更加失色,相比之下,评价会更低。

8. 初次见面结束之前,有些男人会说:“今晚过得很好,但太晚了,该回去了。我会给你打电话的。”其实这不过是他表示礼貌而不会伤害对方的一种手段,他并不想继续交往下去。相反有些男人受潜在的封建思想支配,明明希望发展为恋爱关系却表现出消极态度,说:“今晚我们过得很愉快,但是请允许我考虑一下。”性格消极的女性会误以为对方是在表示拒绝,而性格开朗的女性则会直率地要求男方当时明确表态,使男方陷入窘境。其实如果想再见到他,最好的方法不是坐着等电话,也不是失望悲观,更不是使对方为难,而是打个电话给他,提一些不失分寸的建议。如果他婉言拒绝了,则干脆忘掉他,如果他答应了,说明两人的关系可以继续。

无论是经人介绍,还是自由恋爱的男女双方,在确立关系后,要注意:

在互相了解并理解的基础上,关系进一步亲密起来,自然便开始涉及性问题。有的男人连同女方握手都不敢,自以为绅士风度;女方却觉得他太懦弱,不会使她幸福。因此,在