



家庭婚姻动力学

JiatingHunyinDongliXue

高美才 ● 著

爱，是人类永恒的话题。

爱，没有年龄界限。

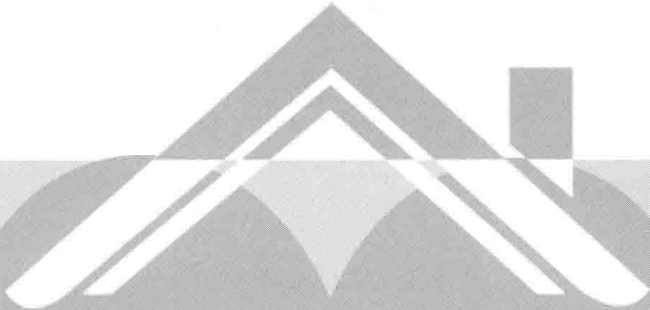
爱，衍生了家庭。



课外借



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
| 全 | 国 | 百 | 佳 | 出 | 版 | 社 |



家庭婚姻动力学

JiatingHunyinDongliXue

高美才 ● 著



江西人民出版社

Jiangxi People's Publishing House

（全国百佳图书出版单位）

图书在版编目(CIP)数据

家庭婚姻动力学 / 高美才著. —南昌: 江西人民出版社, 2017.12

ISBN 978-7-210-10024-9

I. ①家… II. ①高… III. ①家庭-社会心理学-研究②婚姻-社会心理学-研究 IV. ①C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 316184 号

家庭婚姻动力学

高美才 / 著

责任编辑 / 陈茜

出版 / 江西人民出版社

发行 / 各地新华书店

地址 / 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

发行部电话 / 0791-86898801

编辑部电话 / 0791-88677352

邮编 / 330006

网址 / www.jxpph.com E-mail / 95254804@qq.com

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

开本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印张 / 14.25

字数 / 300 千字

ISBN 978-7-210-10024-9

赣版权登字—01—2017—1128

版权所有 侵权必究

定价 / 46.00 元

承印厂: 南昌市红星印刷有限公司

翻开这本书

你，只为你而来

我，独独为你

南昌大学社会科学学术著作出版基金资助项目
(项目批准号: NCU2017P001)

p r e f a c e

自序

“我想要一个家，一个不需要多大的地方……”这句朴实无华的歌词，不知道被多少人唱过并为之感动。有的人说，家就是一间让自己得以安居乐业的房子；有的人说，家植根于我们的潜意识深处，是一些温馨而美好的童年回忆；有的人说，家在亲密关系里，哪里有爱，哪里就有家；有的人说，家就是故乡，是人们叶落归根的地方；还有的人说，好男儿志在四方，四海皆为家……千百年来，家对于我们每一个人来说，它就是一个图腾般的神圣符号。这个符号在我们的生命中，都会留下一个独特而深刻的精神烙印。

家是一个无限美好的地方，但也是一个最容易令人受伤的地方。因为有爱的地方，也就会有恨，所谓爱之深，恨之切；有幸福的地方，也就会有痛苦，家家有本难念的经；人有缘聚之时，也就会有缘散之日，天下没有不散的筵席。家就是这样一个五味杂陈，让人们百感交集的地方。它在我们的记忆里，有欢笑，亦有泪水；有幸福的团圆，亦有悲伤的离别。

曾经看过这样一幅漫画：一个小女孩，她躺在地上用粉笔画的母亲身体轮廓里。当我在课堂上把它通过幻灯片呈现出来时，同学们对其不一样的理解和反应，简直让我感到惊讶。有位同学观后，他表示自己心里很难过。他的理解是那个小女孩的母亲去世了，她变成了一个无家可归的流浪儿童。有一天，她走在街上又冷又饿，她很想妈妈，于是就在地上画出了妈妈的样子，并蜷缩着身体躺在妈妈的怀里……而另一位同学，却觉得这是一幅十分温馨和令人感动的画面。她认为小女孩在自己生日那天，想要送一份特别的礼物给妈妈，表达妈妈给予自己生命的感恩之情。于是，她在地上画出妈妈怀孕时的模样，而自己则蜷缩成一个胎儿的样子躺进妈妈的肚子里。妈妈站在一旁，被女儿的行为感动得热泪盈眶。爸爸则赶紧用相机，拍下了这个爱意融融的永恒瞬间……还有一位同学，她表示自己看后感到很悲哀。她认为小女孩是一个留守儿



童,父母常年外出务工,一年到头难得见上一面。有一天,小女孩在生活中受了委屈,她很无助,也很想念自己的妈妈。于是,她就地上用粉笔画了妈妈的样子,然后躺在妈妈的怀里一边哭泣,一边自我疗伤。她希望远方的妈妈,能够感受到自己的委屈和无助,能够听得见自己的声音……显然,这幅画就是一面镜子,而这三位同学都在其中投射出了各自家庭关系的影子。

在十六年的心理咨询生涯中,每一次倾听的时候,我都能够从来访者的言语中,感受到其对原生家庭的冲突和纠结。而这些心理纠结,就像是生命力特别顽强的精神病毒那样,纷纷将其触角伸向来访者人生的方方面面。童年的家庭阴影,常常会在我们成年后,仍然遮挡住内心的阳光和希望。而我也发现,每当来访者陷入脆弱和无助的困境时,在其潜意识深处的某个角落,亦会有一些熠熠发光的东西。这些发光又发热的心理能量,大都来自其原生家庭的亲密关系和爱。一个人的原生家庭,犹如生命和意识流的源头,它会持续不断地把爱恨情仇与悲欢离合等精神要素,注入其生命之河。所以,十几年以来我都以朝圣般的心态,把注意力聚焦于家庭。当我在家庭系统中纵横徜徉的时候,我惊讶地发现,它不仅是一个基本的社会组织,更是一个极其精妙而又复杂的精神动力系统。不同家庭成员的心理动力相互依存,交互作用,构成了一个有机的内循环和外部传承系统。不幸的家庭各有各的不幸,但幸福的家庭却是大体相似的,即家庭关系处于一种和谐与亲密的良性互动状态。

作为一个长期从事心理咨询的专业工作者,我不仅对家庭动力系统有着强烈的好奇心和神秘感,更在心中生出了一种神圣的使命感。怀着这种心态,这些年我投入到了家庭动力系统的研究中。我尝试着从心理动力学的角度,对两性关系的原型、家庭婚姻关系的动力模式以及亲子关系的内涵进行了深入的探索。这本著作就是我的一些初步研究成果。我在书中提出了家庭动力的内循环系统、V形家族动力的传承模式、性驱力的发展与变形机制以及夫妻关系的移情机制等一系列新的理论。我也在书中,跟大家分享了许多亲密关系的心理辅导技术。我衷心地希望通过这本书,可以助人更深刻地理解爱的本质,洞察家庭亲密关系的内在规律,领悟并掌握爱的艺术,从而学会如何珍惜并经营自己的幸福家庭。

高美才

2017年12月1日于南昌大学

c o n t e n t s

目 录

第一部分 家庭的动力模式

第一章 家庭系统的动力结构 / 2

1. 爱的三角动力结构 / 2
2. 家庭动力系统的内部循环 / 5
3. V形家族的动力传承模式 / 13

◇ 心理训练 家庭花园的觉察 / 18

第二章 爱的联结与整合 / 24

1. 性驱力的联结 / 24

◇ 专一和博爱 / 27

2. 血缘的联结 / 28

◇ 血缘暗示实验 / 28

3. 现实的情感联结 / 29

◇ 心理案例 / 30

4. 潜意识移情的联结 / 31

◇ 如何启动爱的心理阀门 / 33



5. 社会 and 责任的联结 / 34

◇ 家庭三角——稳定的关系 / 34

6. 观念和命运共同体的联结 / 36

◇ 故事疗法 / 36

◇ 心理训练 命运共同体 / 36

第三章 爱的冲突与分裂 / 38

1. 剥夺——自私和索取 / 38

◇ 依恋是一种爱的索取 / 39

◇ 案例 家庭怨妇 / 40

2. 否定——批评和指责 / 40

3. 控制——监控与束缚 / 42

◇ 给爱一些空间 / 44

4. 不忠——背叛和出轨 / 45

◇ 案例 破镜还能重圆吗 / 48

第四章 两性关系的原型和动力模式 / 54

1. 两性关系的生物学动力模式 / 54

◇ “双性人”假设 / 55

◇ “双性人”的复杂性取向 / 58

2. 两性关系的社会学动力模式 / 59

◇ 为什么人们会博爱 / 60

◇ 为什么人们会喜新厌旧 / 60

3. 两性关系的心理学动力模式 / 64

◇ 案例 依恋的困惑 / 66

◇ 案例 爱散了,情未了 / 75



第五章 亲子关系的原型和动力模式 / 79

1. 亲子哺育模式——自上而下的亲情 / 79

2. 亲子依恋模式——自下而上的亲情 / 80

3. 亲子认同模式 / 80

4. 亲子否定模式 / 82

◇ 亲情模式的迁移 / 84

◇ 案例 别人家的孩子 / 85

第二部分 性驱力的自我管理

第六章 性驱力的结构与觉醒 / 90

1. 性是爱情的原始动力 / 90

2. 性驱力的发展结构 / 91

◇ 案例 妻子不再小鸟依人 / 93

3. 性驱力的觉醒条件 / 96

4. 性驱力的觉醒方式 / 100

◇ 心理训练 爱的觉察 / 104

第七章 性驱力的自我表达 / 107

1. 性驱力的表达误区 / 107

2. 性驱力的变形和异化 / 111

3. 男女性驱力的表达差异 / 116

◇ 案例 一个同性恋者的内心独白 / 119

第八章 性驱力的自我管理 / 126

1. 禁果——两性关系的禁忌分析 / 126

2. 冲动和变形——性压抑引发的逆动力 / 128



3. 发乎情而止乎礼——性驱力的管理 / 129

4. 爱的边界——性驱力的管理原则 / 130

◇ 案例 无性婚姻怎么办 / 132

第三部分 幸福的婚姻和家庭

第九章 婚姻中的恩怨情仇 / 136

1. 婚姻冲突的动力根源 / 136

◇ 心理视窗 神奇的心理距离 / 137

◇ 心理视窗 圈内与圈外的“心理戒断” / 138

◇ 心理视窗 如何应对心理暴力 / 138

◇ 心理视窗 关系丰富化 / 139

◇ 心理视窗 如何在婚姻中获得信心和安全感 / 140

◇ 案例 与电脑为伴的丈夫 / 140

◇ “囚徒”体验 / 144

2. 亲密关系的成长模式 / 144

◇ 孩童亲密模式 / 147

◇ 情侣亲密模式 / 148

◇ 契约亲密模式 / 149

◇ 父母亲密模式 / 150

◇ 心理训练 爱的心像建构 / 151

第十章 突破围城效应——婚姻如何保鲜 / 156

1. 夫妻审美疲劳的动因与自我调适 / 156

◇ 爱的感受性训练 / 157

◇ 爱的探索性训练 / 164

◇ 爱的沟通训练 / 167

◇ 心理融合训练 / 172

◇ 心理移情训练 / 176

2. 夫妻间喜新厌旧的动因与自我调适 / 180

◇ 爱的伦理边界——君子发乎情而止乎礼 / 182

◇ 潜意识的理想爱人——梦中情人 / 183

◇ 互补性认同训练 / 187

◇ 一致性认同训练 / 188

第十一章 爱的感受性训练——触不到的恋人 / 190

1. 自爱——心中流淌的爱 / 190

2. 相爱——人际关系中流淌的爱 / 191

◇ 分离焦虑 / 192

◇ 融合焦虑 / 193

3. 爱的感受性训练 / 196

◇ 亲情投射案例 / 196

◇ 爱情投射案例 / 197

◇ 爱的演绎案例 / 198

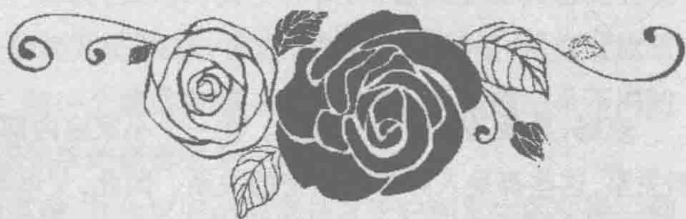
◇ 亲情感受的案例 / 198

第十二章 爱的自我平衡——幸福手掌 / 206

1. 亲密关系的平衡要素 / 206

2. 家庭矛盾的化解 / 210

◇ 心理训练 幸福手掌——亲密关系的自我管理 / 213



p a r t 1

第一部分

家庭的动力模式

chapter 1

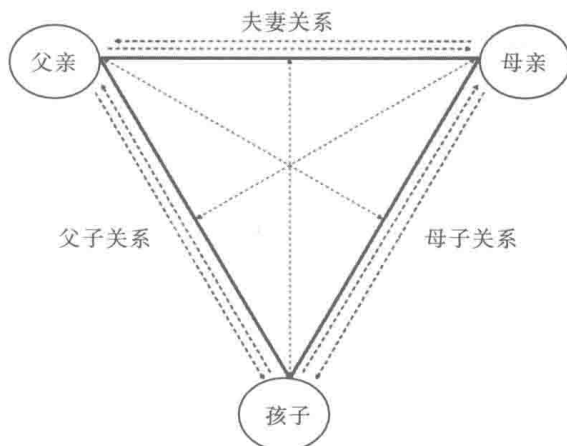
第一章

家庭系统的动力结构

家庭,是最基本的社会组织。在一个小家庭内部,成员之间不是血缘关系,就是婚姻关系,这些都是人际中最亲密的关系。因此,父母与孩子之间的关系,就像一个爱的三角形,构成了一个既简单又极其复杂的三角动力系统。

1 爱的三角动力结构

如果这个世界上只有一个人,就像亚当,他一定会感到非常寂寞,并渴望另一半的出现。于是上帝又为他创造了夏娃,从此世界上就有了男人和女人相互陪伴。但是男人和女人总会有老去的一天,他们一定渴望自己的生命能够得到永恒的延续,于是就有了爱的结晶——孩子。这样一来,亚当、夏娃,还有他们的孩子,就构成了一个相互支持和生生不息的生命动力系统——家庭。如果说爱情表现为男女之间的两性关系,那是一维的线性能量交互作用。那么,亲情则表现为家庭成员之间的复杂关系,那一个多维的能量交互系统,其中最基本的动力系统就是一家三口,即三角动力结构(图一)。



图一 家庭的基本动力结构

1.1 家庭动力系统的主体

一般来说,一家三口的基本家庭结构,有三个成员。如果从亲情角度出发,三个家庭成员分别称为父亲、母亲和孩子,他们是家庭动力系统的三个基本主体。如果从爱情的角度出发,三个家庭主体则称呼为丈夫、妻子和孩子。我们发现,父亲和丈夫是重叠在一个家庭成员的身上,母亲和妻子则重叠在另一个家庭成员身上。

如果深入探究下去,我们还会惊讶地发现,其实每一个家庭成员身上,都同时重叠着三个相似的社会角色。例如,孩子的父亲,同时又是妻子的丈夫,同时还是其原生家庭父母的儿子,因而父亲/丈夫/儿子是第一个角色重叠的主体;孩子的母亲,同时又是丈夫的妻子,同时还是其原生家庭父母的女儿,因而母亲/妻子/女儿是第二个角色重叠的主体;此外,对于孩子来说也是一样的,父母的孩子,同时又是未来配偶的丈夫或者妻子,同时还是未来孩子的父母,因而儿子/丈夫/父亲,或者女儿/妻子/母亲就成了第三个角色重叠的主体。总而言之,每一个成员在其一生中其实都扮演着三个不同的家庭角色,生活在三种既不同又密切关联的亲密关系中。

三角结构是最基本的家庭动力系统,其他家庭结构都是基于它而发生的变形。例如,对于多子女家庭来说,其变化就是第三个主体的数量从一个孩子变为若干孩子,但所有的孩子还是可以被看作是同一个主体的集合。对于再婚或者收养家庭来说,父亲/继父/养父,或者母亲/继母/养母同样可以被看成是一个集合体。而对于三代或四代同堂的大家庭来说,只不过是现实家庭和原生家庭等若干个三角结构联结而成的更大的家庭系统罢了。

1.2 家庭系统的客体关系

在家庭的三角结构中,其三条边分别象征着家庭动力系统的三种基本客体关系:一是夫妻之间的婚姻关系,二是父亲与孩子之间的父子/父女关系,三是母亲与孩子之间的母子/母女关系。前者是没有血缘关系的两性爱情和婚姻关系,后两者则属于具有血缘联结的亲子关系。因此,家庭系统中的客体关系,主要可以被区分为婚姻关系和亲子关系两种不同的性质。在家庭生活中,不仅三个家庭成员之间会发生持续的动力交互作用,而且不同的客体关系之间也是相互依存和相互影响的。例如,和谐的夫妻关系,有利于促进和谐的亲子关系;反之,冲突的夫妻关系,则往往会将亲子关系拽入到矛盾和冲突的境地。

如果考虑到变形的家庭结构,其家庭客体关系也会随之发生变化。例如,在多子女家庭中,亲子关系原来的两个维度,就会被成倍地分化为更多个维度。如果增加了 n 个孩子,就相当于在原来的三角形基础上,又分化出 n 个相互重叠的三角形。当然,这些三角形都拥有一条共同的边(即父母)。从父母自上而下的角度来看,孩子越多,



其亲子关系的内涵是增加了,就像一个大树分枝散叶和开花结果那样。正因为如此,民间才有多子多福的说法。但是如果从孩子自下而上的角度来看,兄弟姐妹越多,其亲子关系的内涵则是相对减少了。由于父母的爱和资源被分享给了其他兄弟姐妹,因而造成了兄弟姐妹之间的竞争关系。自古而今,为了在父母面前争宠,多少孩子纷纷明争暗斗;为了报复父母对自己的不公待遇,多少孩子跟父母反目成仇;为了争夺父母百年之后的遗产,多少孩子不惜手足相残。因此,对于父母来说,不仅要让孩子感受到爱,还要让孩子感觉被父母一视同仁地对待,还要培育和强化孩子们的手足之情,就显得十分重要了,所谓养而不教,父之过也。

客体关系移情,是发生在每一个现实家庭中的普遍现象。由于每一个家庭主体同时具有三个不同的家庭角色,而每一个角色又对应着一种独特的关系模式。例如,父亲对应的是自上而下的亲子关系,丈夫对应的是夫妻关系,孩子对应的是自下而上的亲子关系。因而其在生活中,必然会把记忆中来自原生家庭的角色以及客体关系模式,投射到自己现实的家庭关系当中,即家庭移情。一个人在原生家庭中所经历过的客体关系,对其现实家庭关系起着十分重要的作用。从某种程度上来说,家庭移情模式几乎成了人们现实家庭关系的行为参照。例如,一个孩子自幼被父亲严厉管教,当他结婚并有了孩子以后,往往也会严厉管教自己的孩子;反之,如果一个孩子自幼生活在一个十分民主与开放的家庭环境中,其在为人父母以后,往往也会为孩子提供一个相似的家庭氛围。很多时候,我们发现人们几乎是把自己原生家庭的关系模式复制到了现实的家庭当中,这种动力传承真是令人惊讶不已。

当然,个体原生家庭对其现实家庭关系的影响,还远远不止上述的这些情况。例如,当一位女性在现实家庭中扮演着妻子和母亲这两个角色时,那她作为女儿的角色就被压抑了。同样,一位现实家庭中的父亲和丈夫,其作为儿子的角色往往被忽略和压抑。这就是为什么人们常说,在每一个成年人的潜意识深处,都住着一个永远长不大的孩童自我。对于一个在现实中已经为人父母的成年人来说,显然其内心的孩童就很难有机会,获得一种理想化的依恋关系。人们常常会把自已的孩童情结,尝试着投射到夫妻关系当中,就像当年谈恋爱时所发生的移情那样。但现象学表明,人们的这种尝试在实践中往往得不到自己想要的反馈,从而对夫妻关系感到失望和不满。因为,很多夫妻一方面会拒绝在爱人面前表现得幼稚,另一方面也不愿意对方在自己面前表现得像个孩子。其实,在很多夫妻那副看似坚强、独立和成熟的面孔后面,大都隐藏着依恋、被呵护,以及被宠爱的强烈渴望。由此可见,在现实的夫妻关系中,显然还被投射了丰富的亲子关系内涵。

在几代同堂的大家庭中,家庭成员的人数众多,成员之间的关系就显得更加错综



复杂了。我们在分析的时候,往往把一个大家庭看成是一个由若干个家庭三角,按照特定的传承结构所联结在一起的大系统。在这个大的家庭动力系统中,最基本的客体关系就是一个家庭三角与另一个家庭三角之间的交互作用。例如,一个现实家庭与父系原生家庭、母系原生家庭的关系。在这种大三角之间的交互作用中,夫妻双方分别成为客体关系的支点。比如,在夫妻关系中,丈夫和妻子分别代表身后的两个庞大的亲友团,即所谓的婆家和娘家。就拿婆媳关系来说,婆婆和丈夫是母子关系,当儿子结婚并进入夫妻关系以后,必然在很大程度上会疏离跟母亲的关系,这就造成了婆婆与媳妇天然的竞争关系。难怪有人说,婆媳矛盾是天然不可调和的矛盾。当夫妻关系亲密的时候,婆媳矛盾就凸显出来了;当夫妻关系不好的时候,母子关系反而转好。其实做母亲的也很矛盾,她既希望儿子能够亲近自己而疏远媳妇,同时又希望媳妇能够善待自己的儿子,并给儿子一个温暖幸福的家庭。显然,这两个希望会有相互矛盾和冲突的时候。

2 家庭动力系统的内部循环

在家庭动力系统中,每一种客体关系都是两个角色之间心理能量的交互作用。也就是说,在家庭关系中,要么流淌着爱的能量,要么流淌着恨的能量,要么是爱恨交加。全体家庭成员的各种情绪和情感能量,联通和交汇在一起,就形成了一个独特的家庭动力内循环系统。

2.1 夫妻关系的动力内循环

婚姻是最基础的家庭关系。两个人从相识、相知再到相爱,然后步入神圣的婚姻殿堂,建立家庭,最后有情人终成眷属。因此,一个家庭最初的形态是婚姻,是亚当和夏娃式的情感和婚姻联盟。夫妻关系是一个家庭得以稳定和幸福的基石。当婚姻关系和谐的时候,夫妻俩会爱屋及乌,倾向于用爱的方式来化解日常的家庭矛盾,从而促进其他所有家庭关系变得更加和谐,所谓家和万事兴。反之,婚姻一旦出现了严重的裂痕,夫妻间的关系就会变得紧张和敌对,或者变得貌合神离和形同陌路。然后整个家庭就会出现多米诺骨牌效应,衍生出一系列的家庭矛盾和问题。例如,夫妻俩争吵,会让孩子感到无所适从,也会让婆媳矛盾更加凸显,最后使整个家庭陷入混乱的状态。由此可见,婚姻是整个家庭关系的基础,父母的关系就是孩子的天空,夫妻和谐,则整个家庭和谐。

2.1.1 夫妻关系的内涵

夫妻间的关系内涵十分丰富,汇集着多种平行的动力交互关系。首先,从生理层面来看,夫妻之间属于男女两性关系。因为两性相吸,所以相爱并结婚成家。步入婚姻以后,两性关系依然是夫妻间的重要内容。如果夫妻之间的性生活不和谐,甚至过