

现代家庭心理学

爱
姻
庭
交
教

恋
婚
家
社
优





现代家庭心理学

于洪晶 编著

甘肃科学技术出版社



A0310770

绪 论

家庭，即以婚姻和血统关系为基础的社会群体的基本单位，包括父母、子女和其他共同生活的亲属在内。

人类在发展物质生产的同时建立了相应的社会关系，也为人的需要的满足而设计、发展了家庭模式。逐渐规律化、系统化的社会关系形成了一整套的社会制度，社会制度使家庭在特定的社会环境中生活，并使家庭生活形成了相对稳定的活动方式。

人的一生都是在家庭中度过，从生活在与父母组成的家庭中到生活在自己与子女组成的家庭中，无论“自我”怎样的变化，人总归是离不开家庭的。家庭结构深深地塑造人与人之间的关系，而人与人之间的关系又以很大的生命力渗透到社会关系中。微妙的、间接的、随意的社会变化无时不在默默地影响着家庭生活，促使家庭结构、家庭制度、家庭职能和家庭心理活动方式发生变化，这种相互作用构成了家庭心理学的对象。

家庭生活依赖于它所存在的社会，可以反映出这个社会的历史和现状，家庭缔造着未来的生活，家庭具有的一系列职能是任何其它社会机构都无法代替的。人们要认识社会，必须首先认识家庭。社会环

境发生急剧变动迫使家庭生活方式必须作出相应的变化，以适应变化了的社会环境，产生新型的家庭制度与生活方式。

人的心理活动，对每一个家庭成员来说都是很熟悉的。感觉、知觉、记忆、想象、思维等心理活动，是发生在人们日常生活、学习、工作及其它实践中的认识活动。在认识客观事物的同时，人们根据一定的目的、一定的需要采取一定的态度：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。人们的认识过程，不仅仅反映了客观事物的存在，而且反映着客观事物的意义性。人们的情感过程不仅反映着主体对客观事物的体验，而且反映了主体对客观事物的态度。主体心理活动起决定作用的是定势心理和动势心理。

人们从生活于其中的社会习得了行为举止，并把行为举止的社会价值反映在家庭中，给家庭施以影响。社会价值的影响并不使家庭丧失其独特性，社会成员的个体差异是构成家庭独特性的基本因素。但差异不是绝对的，某些社会特征会共同体现在每一个家庭之中。

家庭心理学主要是研究婚姻家庭生活中的各种心理问题。家庭成员之间关系与家庭成员心理的相互影响，家庭成员个性心理特征对家庭生活的影响，家庭成员的地位、交往、冲突及其后果，导致家庭关系不正常的心理因素，家庭教育心理，生育心理，心理卫生等等。

家庭是人生的第一所学校，也是人生永远不能毕业的学校，家庭成员的心理状态和相互关系影响一个人的终生。

在社会环境发生急剧变革的今天，家庭心理活动方式是否能作出相应的变化，以适应变化了的社会环境已成为人们

日益关注的大事。不能随社会环境变化而作出相应变化和调整的家庭，势必导致发生不良的状态，造成家庭心理活动紊乱、家庭关系失调。

“和睦”是家庭基本需求之一，也是每个家庭所渴望和追求的。“和睦”从字面上解释是：“相处得好，不争吵。”但实际生活毕竟与理论有差异。家庭成员的认识过程、动机和情绪过程，意识行为和人格特征之间的差异，社会环境的波动，有意和非有意地破坏了家庭的和睦。家庭关系是一种特殊的社会关系，它具有高度的亲密和内在联系的特征。在婚姻家庭中，双方相符的和相似的东西是否以保证婚姻基础的牢靠，夫妻感情是否和谐、性生活是否协调，都可能会引起不良的情绪反应。对“独生子女”的认识、怀孕和分娩过程中的心理状况，对新生婴儿性别的评价，父母的经历与家庭气氛给子女的生活、性格、交往、工作带来的影响，经济权的归属、购买力的分配；居住条件、人际关系、邻里关系；子女学习、子女婚姻、子女犯罪、意外冲击、婚姻的变故；家庭成员间父子、母女、婆媳、翁婿诸关系的相处等等……无论什么地方处理不当，都可能引起家庭生活紊乱，导致家庭成员的紧张感、忧虑感，都会对每个家庭成员的心理状态产生深刻的影响。

当今的人类家庭正处于转折时期。随着物质生产的高速发展，人们的生活环境也相应地发生着变化。日益增多的高层建筑使得传统的“四世同堂”的家庭结构危机四伏。家庭的规模由大到小，家庭的结构由紧到松，家庭的功能由多到少，家庭的观念由浓到淡，两代人的心理冲突被人为的逐渐加剧，一系列的因素使家庭问题成为众人瞩目的社会问题。

如何使家庭的转折快慢适度，如何使得家庭结构松紧有致，如何使家庭观念浓淡相宜，如何得到一个幸福家庭，什么样的家庭不会破裂，什么样的家庭快乐永存，要正确地处理婚姻家庭中各种关系，除具有高尚的品德、高度的责任心外，具备有关的家庭心理学知识是必不可少的条件。为了家庭的幸福，在和睦与紧张相互转变的过程中，运用心理学的规律加以探讨，找出其特殊的规律，用以调整和强化家庭心理活动方法，运用家庭心理学的知识来指导家庭生活，保证婚姻家庭幸福美满，使家庭生活在社会环境影响下能做出迅速地、恰如其分的调整是家庭心理学的任务。

不幸的家庭也可以维持，维持的家庭对每个成员来说都是悲剧。为使“维持型家庭”的悲剧不再进一步发展和重新演出，学习家庭心理学就显得十分重要。学习家庭心理学可以帮助人们调节和控制自己的心理生活，学会处理生活中的困境和各种冲突，克服家庭生活中的心理压力，根据家庭对人的心理影响规律进行家庭教育，学会建立家庭以及与其他人的良好关系。正确开展家庭心理学的研究和运用，能促进家庭这一社会细胞适应社会环境并健康发展，使家庭成员形成先人后己、宽宏大量和民主协调等好品质，互相尊重、和睦相爱。

辩证唯物论是心理科学的理论基础，也是心理学所应遵循的基本原则。遵循客观性原则，按事物本来面目反映事物，是家庭心理的最基本的方法。

在家庭心理学研究中，贯彻客观性原则具有特殊的意义。研究家庭成员的任何心理活动，都必须依据可以观察并加以检验的客观事实，因为每个成员都对心理现象有所体验，容易在研究工作中混淆主观体验和客观事实。人的心理

活动是由客观存在引起的，它是客观的、不依人的意志为转移的，研究工作必须具有严格的客观态度，离开心理活动产生的客观条件的表现，任何解释只能是主观的臆测。

家庭心理学与其它社会心理学分支相比，具有特殊的地位。“家丑不可外扬”的传统观念，在人们的认识中已是根深蒂固，“家家有本难念的经”使人们不愿意轻易启齿。家庭成员间的关系，成员的隐私等诸多的关系状况，肯如实讲出来的人寥寥无几。这一现实给研究工作带来了极大的不便。然而，各种障碍并不意味着研究工作的前途是渺茫的，只要方法得当，资料总可以掌握。家庭心理学还可借鉴儿童心理学、青年心理学、妇女心理学、性差心理学、医学心理学、友谊心理学、教育心理学、环境心理学等的研究成果，分析、解决家庭诸关系。

我国家庭的产生与发展充分揭示：在客观条件具备时，促进家庭发展的诸因素中，人的主观因素起着主要作用。组建新家庭的成败、成员间关系的好坏、婚姻冲突与破裂，都是人的主观因素起着主要作用。家庭成员间冲突的产生，不仅仅与经济状况、环境影响、行为优劣有关，还与成员的心理素质、心理状况有着极为密切的关系。

我们找出产生问题的心理因素，往往是心理表露现象，而实质常被掩盖着。且人的认识都有个从感性到理性，从低级到高级的过程。人的动机都有个形成、发展、决定措施的过程。人的情感的产生、发展、转化也都有其内因和外因。这就需要多方面、多层次调查，综合分析，努力找出问题的根源。只有这样，才能正确指导家庭心理活动，达到协调成员间关系的目的。

第一节 恋 爱

家庭是社会群体的基本因素，家庭关系的稳定是社会稳定的保证之一。要想建立优质的婚姻家庭，首先必须解决好恋爱的问题。

就目前社会状况而言，在恋爱、婚姻问题上起作用的因素有三大类：（1）个人的自然条件（年龄、身高、容貌）；（2）心理道德条件（性格、兴趣、爱好、脾气、道德观、人生观）；（3）社会条件（文化程度、职业、住房、经济状况）。

1. 恋爱观的形成

对青年恋爱观的发生、发展与形成过程的研究，社会学、家庭学、伦理学、教育学各有所侧重。心理学通过横向观察法与心理追踪法的研究，找出普遍性，归纳出规律性，从理论上给青年加以指导。根据大量的观察、分析的结果表明，恋爱观的形成与发展要经历以下几个时期。

萌芽期 所谓萌芽期指的是13岁前后。这一时期的青少年，生理生化的变化，分泌激素的性腺的变化，性意识与机能较大的提高，心理上的变化比较明显。男女少年对性差极为敏感，彼此之间

有意识疏远，不愿意与异性在一起。男女少年往往产生一种难以名状的心情，并常为此感到恐慌、不解、莫名其妙。喜欢议论异性，但在学习、劳动与文体活动等各项活动中，性差界限分明。即使因学习、工作的需要必须接触、交往，往往会产生不自在的感觉，感到腼腆、害羞。即便是青梅竹马的朋友，到了这一时期的男女少年也都会不自然地相互躲避。这就是爱情的萌芽状态。尽管这种意识尚处于朦胧之中。

处于这一时期的少年，由于不能正确理解性别差异与两性关系，在行动上互相有意识地疏远，往往会造成不团结的局面，影响正常的学习与交往。为此，父母与老师要积极引导他们正确地对待性差，发现问题及时干预、耐心解决，以减少男女少年彼此之间的隔阂，促进团结，使他们的学习和性意识得到全面健康发展。

成熟期 成熟期指的是“自我意识”成熟时期。随着知识经验的丰富、思维的发展、性腺的成熟，青少年出现了第二性征，即主性器官或副性器官发生变化，女孩子的月经到来，男孩子的梦遗现象出现，会逐渐开始有性的要求。第二性征的出现，女孩子乳房的隆起，男孩子胡须的出现，意味着生殖机能的成熟。对异性产生好感、好奇心，想象两性生活。独立的欲望越来越强烈，不甘心居于从属地位，对父母，老师的依附性逐渐降低，反抗性逐渐加强，倍感自己已是成人了，处处以成人气派表现自己，“自我”感觉已经成熟了。

处于这一时期的青少年，在恋爱问题上已经有所表现。从有意识疏远异性转变为有意识亲近异性，从议论转变到行动。但由于生理与心理发展的不平衡，青少年往往过高地估

价“自我”的能力，主观上造成了与异性交往的矛盾。由于缺少生活经验，道德感、理智感、美感的发展与生理上的发展不协调，他们往往缺乏正确认识爱情价值的能力，以致抱着不正确的态度去对待恋爱问题。

恋爱是青少年面临的既严肃而又现实的问题，是性意识发展的必然产物。过分压抑或过分放纵青少年的这种性意识，都将给青少年的心理带来损害，甚至造成变态心理。当然，希望和依赖家庭承担起性教育的职能，是不合理的，也是不明智的，绝大多数父母是不知道如何向子女讲授性的秘密的，也不知道什么时候讲授最合时宜，这是可以理解的。但向子女讲清早恋的危害，是父母完全可以做到的，也是父母所不能推卸的义务。

偶像期 偶像期指的是把恋爱对象“标准化”，精心建立心中偶像的时期。对事物的认识缺乏经验的指导，一切都要求尽善尽美是青少年心理的一大特点。他们从间接的渠道——小说、电影、戏剧中，获得了爱情的知识，并建立起自己的真、善、美的标准，逐步筑造心中的恋爱的偶像。要求对方的各方面或某方面，体貌、知识、性格、财富达到某一标准。但当他们发现现实与心中偶像差距太大，生活中的恋爱并非如小说、影视、戏剧所描述的那么简单、那么浪漫、那么美妙时，心中的偶像就失去了原有的光彩和存在的意义，他们往往会出现不安、苦闷、徬徨、怨天尤人，产生各种各样的悲观情绪。如若对他们出现的消极情绪不能加以引导，将会造成其严重的心理创伤。

对处于这一时期的青年，父母采取高压手段强迫子女改变选择恋爱对象的标准是不明智的，父母此时所应承担的义

务是使子女认识理论与现实的差距，使子女能正确认识理论与现实差距产生的原因，就足以正确指导青年建立恋爱观。

狂热期 狂热期指青年以极其高昂的热情狂热追求恋爱对象的时期。狂热期是恋爱观形成的关键。在现实生活影响下，随着生活经验的逐渐丰富，青年会或多或少地调整心中恋爱偶像的标准，并把意识付诸于行动，通过各种方式，寻求、选择恋爱对象，以极大的热情进行恋爱。

处于这一时期的青年，由于生理的发展与心理的发展不协调，主观意识极易脱离现实生活，有意或非有意地拉长与恋爱对象的距离，产生各种各样的矛盾，出现种种消极情绪，在得不到正确的指导时，消极情绪便会得以强化，就可能采取不正确的行为，以至导致悲剧的发生。

浪漫期 浪漫期指的是恋爱关系达到了巩固的时期。随着恋爱双方感情的发展，随着对失败教训的总结，青年进一步修正了自我形象和加深了对恋爱的认识，双方的情感同向对方潜移默化，形成了稳定的关系，进入了充满浪漫色彩的恋爱时期。

处于浪漫期的青年，恋爱观基本完善，而且也能够经受各种考验，他们是以为对方服务是乐趣，以忠贞不渝为目标，稳定地向组建小家庭过渡。

2. 恋爱的方式

在婚姻生活这一漫长的人生旅程中，什么样的恋爱方式的结合能得到幸福，得到和睦的家庭生活，有没有最佳的恋爱模式，回答是否定的。家庭心理学认为，由于个体间的遗传和环境的差异，情感的表达方式也就有所不同，表达的方

式受性格的制约。男女认识特性的不同，男子抽象地着眼于未来的逻辑思维，女子具体地着眼于现在的直感思维，使得恋爱方式各具特色。个体间的意志特性，决断的速度存在个性差异。使恋爱的方式多种多样，常见的恋爱方式有以下几种形式。

父母旨意 根据男女青年一方或双方父母的观念、兴趣、观察、判断，劝说或责成子女按父母旨意去恋爱，称之为父母旨意。恋爱对象常常由父母明确指定或积极暗示，恋爱双方的父母之间往往极早达成秘密协议，并为恋爱双方提供较为便利的接触条件，以促成其恋爱成功。这种恋爱的方式，包办、代办色彩较浓，当事者的自由是相对有限的。

按父母旨意而恋爱的人并非只能得到不幸，全盘否定这种恋爱方式能使双方得到爱情的看法是不全面的。基于心理素质、状况的差异，子女按父母旨意去恋爱、去结婚，而且这一恋爱方式能在婚姻家庭中得到幸福，得到爱情这一事实是可能的，应该予以承认。父母的丰富的经历、深刻的认识、敏锐的观察、准确的判断，如果能成为子女恋爱中的指导而非指令，会给子女的恋爱产生积极的影响，使之恋爱少走弯路，少遇挫折。值得注意的是，父母的指导怎样才算适度？因为受客观条件影响而不易把握，过分的指导就会转化为利用父母权利干涉子女恋爱，这样做法所产生的不利后果往往会使子女的婚后生活产生困扰。

顺从父母意志而去恋爱，结婚的行为是不明智的。按父母旨意建立起的婚姻家庭，当事者双方间的感情基础往往显得十分脆弱，一旦远离或失去父母，就会极易发生各种各样的矛盾与冲突，导致婚姻的不幸。因为无论当事者任何一

方，如对这种方式的婚姻不十分满意，慑于恋爱时期父母之威严而又不得不极力掩盖，此时的不满意既无反抗之力，又无能被父母所接受的“正当理由”，这种真实感情受压抑而无力抗拒的婚姻，本身就潜藏着危机。一旦婚后发生矛盾，当事者被压抑的不满情绪就会一泄千里，造成夫妻间心理上的创伤。矛盾激化后，当事者会有意、非有意地把矛盾的发生、冲突的加剧归咎于当初父母的强行撮合，尽管眼前矛盾的产生与激化明显是由当事者自己的错误而导致的。这时的当事者不能冷静地正视自己的过失，不能从主观上寻找问题的原委，去积极解决矛盾，而是推卸责任，把所发生的一切的归宿都说成是父母当初旨意的必然结果。

青梅竹马 “郎骑竹马来，奔床弄青梅”。孩提时双方在一个幼儿园，住在同一幢楼房或庭院，共同戏嬉，共同学习，两小无猜，亲密无间。相互间了如指掌，一旦对某一问题发生争执，一方会很快放弃主张，无条件地妥协。这种关系发展起来的恋爱方式称青梅竹马。

青梅竹马关系，随着时间的推移，双方意识到爱情已悄然来到心间时，双方已是难舍难分了。青少年时期若几年不见，即便没有书信往来，双方的感情也是会按原来的方向平稳发展。一般地来说，职业、文化教育、经济条件、家庭地位的差异并不影响双方的态度。这种青梅竹马产生的婚姻家庭，双方的感情基础比较牢固。

有趣地是，青梅竹马的朋友，婚龄时可能会出现反常的疏远，双方爱情的感情没有发生变化，但会产生一种难以名状的腼腆感，点破的时间一经拖延，双方都会造成压抑感。

一见钟情 一方或双方在第一次见面时，就产生爱慕之

情，感情急速发展，这种恋爱关系称一见钟情。一见钟情式的恋爱方式，并不是指双方毫无感情基础，只是偶然性很大。恋爱双方相识的时间长短与相互间认识的深度并不是成正比，但正确的选择应是从认识到实践再到认识的不断飞跃中去完成。初恋者一见钟情，往往是混淆了爱情与喜欢的界限所致。一经相识、接触，全然不顾对对方尚处于感觉、知觉阶段，便激起心中爱慕之情，狂热追求，不想了解对方，也不愿意了解对方。专注于对方某些外在的美，专注于对方的某些行为举止是一见钟情者的通病。有的一见钟情仅只在强烈的性爱心理支配下，匆忙堕入情网，“马路求爱”就是典型的表现。

青春期性体制的成熟和自我意识的完善的发展是不协调的，生理上已经成熟了，心理上却还不很成熟，道德感、理智感、美感还很不完善，对整个社会，对人际关系，对友情和爱情的认识还很肤浅，对客观事物的本质还缺乏深入的了解。青年常以纯真的情感和美好的理想勾画异性形象，并以此作为心目中的偶像。美丽的音容、文雅的举止强化了偶像的理想色彩，毫无根据地美化了对方，把对方的内在缺陷有意识淡化，在缺少充分的心理准备下，便海誓山盟，以身相许。

有对青年男女，从相识到结婚，仅用了不到二个月的时间，而从结婚到离婚也仅用了半年的时间。这种结局正说明了初恋者的单纯性、幼稚性、盲目性和不稳定性导致了双方情感的迅速演变。一见钟情，缺乏心理上的深刻认识，结合潜伏着危机，草率行事只会给个人、家庭、社会带来不良的后果。一见钟情的幼稚性和盲目性削弱了道德观念，常常导

致超常行为的发生。

把喜欢和爱情等同起来，把纯真的情感用一见钟情的方式表现出来是极为错误的，初恋者应十分警惕。当初恋撞开你的心扉时，如果你希望初恋赋予自己的是幸福而不是痛苦，就应该冷静地思考、正确地、理智地、深刻地去对待美妙的初恋。

投石问路 经过暗中的反复观察、了解、待考虑成熟后，悄悄地写上一封热情洋溢的书信，或写上一首赞美小诗，向对方倾吐自己的爱慕之心，以期求得对方的积极反响，这种恋爱的方式称为投石问路。

情书无疑是为了引起对方的注意，激发起对方的兴趣，叩开对方积极性情感的大门。能否给对方留下美好的第一个感觉，能否沟通双方的情感，第一封情书自然而然成为成败的关键。

当你拿起笔准备写情书时，首先要对对方的心理素质与状态、活动规律、个体品质有所了解，才能有的放矢。你的目标是位直爽型性格的人，性格开朗、好动、无拘无束、举止大方，对新事物敏感，你的情书却写得卿卿我我，情缠义绵、咬文嚼字，情书就不会给对方一个美好的印象；你的目标是位情绪型性格的人，喜好独处、好静、寡言、比较内向、被动，你的情书却是直言不讳、大刀阔斧、不注意文字上的修饰，对方可能就会感到受不了。

基于个体间的差异，最佳情书的格式是不存在的，任何生搬硬套、东拼西凑、靠华丽的辞藻来显示才华，以此去征服对方的感情的做法是不可取的。书写情书时应注意，情书及表达爱慕之情的书信，要去表达真挚的感情，无论方式是

大胆、坦率，或者是含蓄、委婉，或是直抒胸臆，或是暗渡陈仓，都需要注意情书首先要文理通顺，避免由错别字而引起的误解。文理通顺并不是要求挖空心思，刻意追求文字华丽，应该暗示的就不要坦率，应该坦率的就不必委婉。

其次，不要请人代写情书，笔迹心理学认为，字迹反映着书写者的全貌。字迹的几何形状、结构、笔力、笔画的运用、安排、标点符号的使用，充分反映了书写者的心理素质与状况。代写情书，只能代你表示真挚的感情，却代表不了你的心理活动方式，代表不了你独特的行为举止。代写情书易使对方产生错觉，即使成功了，也会因代写给今后的交往投下阴影。

最后，情书的传递方式也应注意。情书的传递要尽量使知情者越少越好，这样对成功与失败均有益处。情书的处理，可回信，可征求亲朋好友的建议，也可断然回绝，无论如何，公开情书是毫无道德的，要知道尊重对方的人格，讲道德、信义，为求爱者保密，公开情书太草率、鲁莽，不近情理。

关系转移 同在一个单位工作，同在培训班学习，同在一个临时性文体小组参加活动，随着接触的增多，相互了解得到加强，双方的感情向对方潜移默化，共同的语言，共同的乐趣，共同的志向使双方关系发生了演变，这种形式促成的恋爱称为关系转移。

关系转移的条件，关系转移的速度，并没有完整的理论来加以指导。那一方首先点明关系转移的深度为好，也没有严格的论证。当事者双方，在这种关系发展恋爱关系，主要的是要尽早地出示自己本来的面目，充分地暴露自己的行

为，意识是至关重要的。为了求得恋爱的成功而竭力隐藏缺点的人，是不明智的、愚蠢的，应该受到指责。人无完人，缺点并不一定是关系转移成功的障碍，关键在于双方对缺点的认识程度，对缺点抱着承认的态度，并且愿意逐渐改之，会对双方的关系转移起积极的作用。

常见的造成关系转移失败的原因之一是过分挑剔对方的不足之处。无论那一方，希望以自己为恋爱的轴心，一切都要自己说了算数，凌驾于对方之上，认为自己一切都优于对方，这种过分挑剔对方的举止，过分指责对方的行为，无论关系转移的成败，对双方都是有害的。

关系演变到一定程度，优柔寡断也是造成失败的原因之一。当一方主动暗示对方要转变目前关系时，另一方同时也感到了关系转移的可能性与必要性，但总觉得难以启齿，迟迟下不了决心，结果坐失良机，给对方造成高傲、自负的错觉。待鼓起勇气向对方表白时，关系转移的可能性已不复存在，造成追悔莫及的局势，会倍感惋惜。

双方萍水相逢、几经相遇，互通姓名，介绍情况，逐渐由路人转变为恋人，也是关系转移中的形式之一。受民族文化的制约，这种方式的恋爱为数极少。但随社会物质文明和精神文明的发展，接受、采取这种恋爱方式的人会越来越多。

牵线搭桥 通过亲朋好友的介绍，通过同事、同学的撮合去相识，或通过婚姻介绍所、报纸、杂志等媒介来寻找恋人的方式，称为牵线搭桥。受民族文化的影响，这种恋爱方式接受的人较多，但失败也多。

所谓牵线搭桥，无非是“等价交换”式的“平等式婚姻”。中间人往往是先将两端的人在自己心中的天平上称一