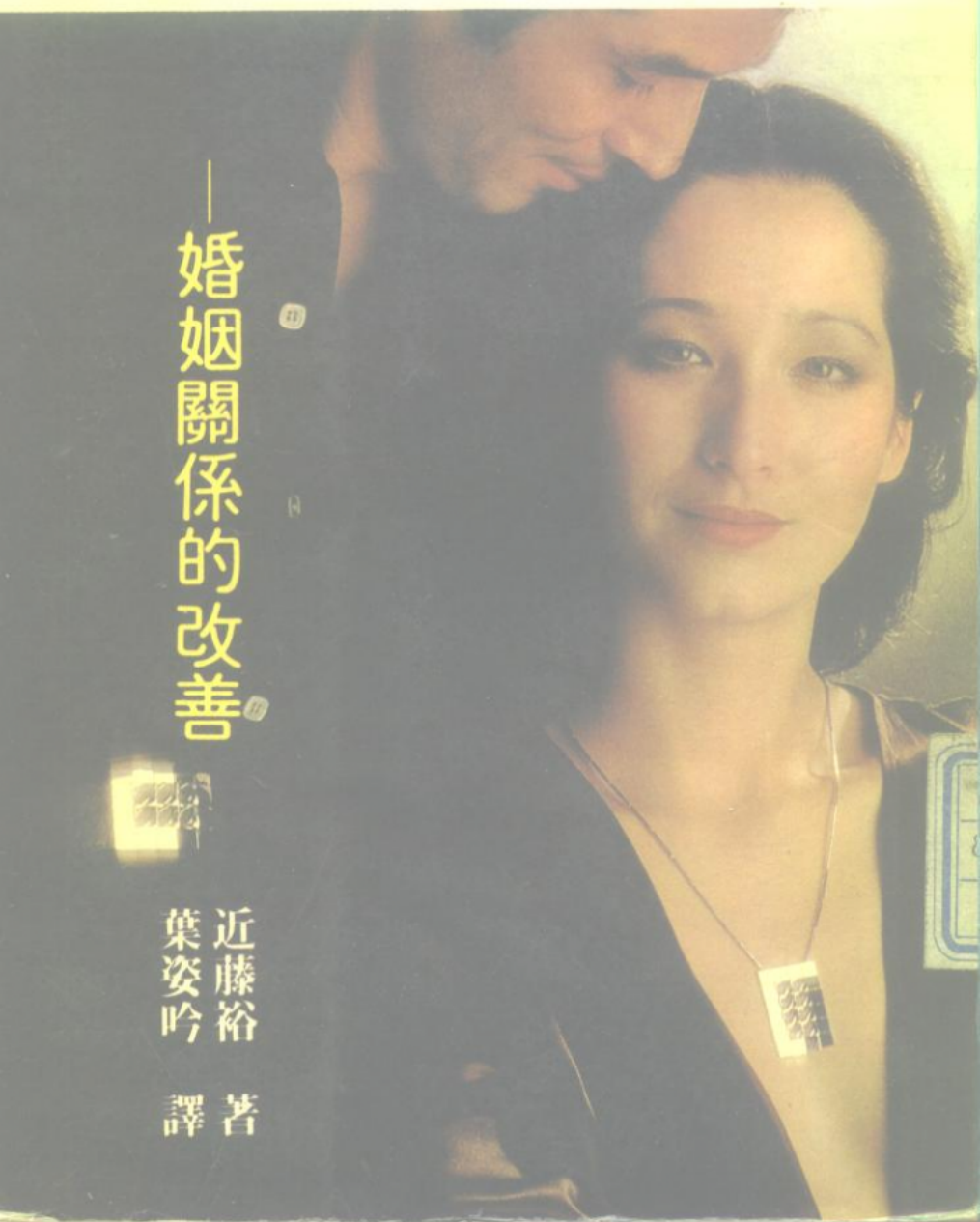


夫妻心理學

—
婚姻關係的改善

近藤裕
葉姿吟

譯 著



有著作權
不准翻印

夫妻心理學

特價75元

原著者：近藤 裕

編譯者：葉 姿 吟

發行人：葉 春 甫

出版者：新園出版社企業有限公司

地 址：台南市新興路533巷43弄12號

通訊處：台南郵政信箱655號

郵撥帳戶：3 5 9 9 9 號

電 話：(062)651301號・651311號

印刷者：宏玉印刷所

中華民國72年2月出版

行政院新聞局局版台業字第1564號

(本書如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回調換)



S013948A

序 文

男女之間的關係是極其微妙的。世上只有男、女兩性，因此男、女之間互有關係也是件理所當然之事。只可惜在現實生活中，男女之間的關係並不如我們想像中那麼如意和單純。其理由雖多，依我個人的淺見，不論是男人想了解女人，還是女人想了解男人，總之，讓自己從多數的異性中挑出一位對象，並與對方由愛而進入同喜共樂的關係，此種男女之間的關係就更複雜了。

男女之間，除了以單純的男人或女人的身分去產生關係之外，還須互相以一名「成人」的身分去接觸。由於擁有上述的難題，所以才會產生種種微妙而複雜的男女關係來。

將這些被認為尋常且易見的男女關係或夫妻關係，甚至於一般人際關係的各種形態，還有這些形態中所蘊藏的種種難題與複雜關係之改善提供給各位讀者參考，就是本書的目的所在。

雖然目前市面上出版有許多以哲學、文學的立場來暢談所謂的戀愛觀、結婚論的書籍，以及一些有關性生活技巧之類的書籍，但是，其中能具體的將培養夫妻關係上所必要的「愛

W-108 / 1-28

的技能」加以解說之書籍卻並不多。

由於性格不合、性生活不能獲得滿足、與其他異性發生戀情等理由，世上的男女在婚姻生活上都曾面臨各種不同的問題。只要稍加追究，一定可以找到妨礙夫婦關係成長的根本原因。如果說男女在婚姻生活上的是否有所成長，足以決定其婚姻生活的幸與不幸，也實無誇張之處。本書就是以心理學的立場出發，就上述的一些問題，為讀者們指點迷津。

在本書的第一篇中，是應用最近心理學上所重視的人際關係分析的理論——「交流分析」，先分析各種「夫妻關係」所擁有方式，然後再討論人類或身為男人、女人的交際方法與它的深淺程度之異。

以「改善夫妻關係」為目標，先着重培養健全、幸福的婚姻生活所必須具備的一些要素，進而研討在精神交流與性生活，此二種重要領域中所蘊藏的共同問題。這就是本書第二篇所敘述的內容。

最後，就本書中常出現的練習題下一評語。所有的練習題都是專為幫助讀者分析人際關係與夫妻關係而設的。只要各位能下功夫去研討每一個問題，一定能更深刻的了解自己的實際關係與夫妻關係的內容。

在舊約聖經裏有「亞當認識了夏娃」這句話。所謂的男人認識女人或女人認識男人，到底是怎麼一回事呢？這「認識」的體驗，又是否能稱之為真正的「樂園」的體驗呢？

本書並不能保證解答所有的夫婦問題，因為我本身並沒有完全了解那些問題。但是，對於「認識」你結婚的對象；以及分析與改善你與他的現況，本書的確盡了不少心力，但願能對你大有裨益。

「人際關係」是人們在生活上的基本問題；換言之，人際關係是人們在生活上無論如何也不能避免之事，因此它對於人生有著舉足輕重的影響。

本身擁有解決人際關係中各種問題的能力；能在圓滿的人際關係中過活，站在精神衛生的觀點上來說，是件非常重要的事，這也是幸福人生中所不可缺少的事。若是在各種人際關係的糾紛中度其寶貴的人生或過著不幸的生活，那就再遺憾不過了。

那麼應該如何才能不受各種人際關係的問題所支配，而過著安樂、自主的人生呢？不逃避問題，尋找處理問題的方法；訓練自己擁有分析、改善人際關係的能力，就是唯一的解答。

東方人一向較不善於妥善處理人際關係的問題，那是因為東方人不懂如何去建立「橫的人際關係」的緣故。

東方社會常被認為是一個以「直的關係」為主而「橫的關係」薄弱的社會。其因素甚多，最大的原因是因為大多數的東方人都不知道建立「橫的關係」的技術。夫妻關係就是一個典型的例子。在戰後三十幾年的今天，表面上雖然採取了民主式的婚姻形式，但是，這只限

於形式而已，夫婦關係的實態依然以「直的關係」為主。丈夫在家依舊非常跋扈，妻子仍然是一位主內的家庭主婦。大多數的夫婦都不曉得有關夫妻的「橫的關係」上的一些交際法與生活方式。

本書是根據筆者當律師的臨床經驗，將一些有助於分析、改善各種人際關係的智慧與技能提供給各位作參考。但願各位能透過本書，而擁有更健全的人際關係與夫妻關係。

目錄

序文

提綱——事前的預診.....

一

第一篇 各種不同的夫妻關係

共處時的生活方式.....

四

一、沈默寡言型（保守式的關係）.....

八

二、社交型（禮節式的關係）.....

一九

三、閒談型（雜談式的關係）.....

三四

四、白家鼠型（活動式的關係）.....

四四

五、策略型（作戰式的關係）.....

五四

六、親密型（親近式的關係）.....

六九

七、依賴型（喪失自我式的關係）.....

九〇

第二篇 夫妻關係的改善

提綱——婚姻生活的現況·····	一〇三
------------------	-----

第一章 在婚姻生活中的成長·····	一〇八
--------------------	-----

第二章 精神交流的改善·····	一三〇
------------------	-----

第三章 性生活的改善·····	一四七
-----------------	-----

結論——東方夫婦關係的方式·····	一六七
--------------------	-----

——由與西方人的比較中可獲知——

跋語·····	一八三
---------	-----

提綱——事前的預診

首先將自己的眼睛稍閉上，然後嘗試讓自己最親近的人的臉浮現於腦海中，那麼會浮現出誰的臉來呢？是浮現朋友、情人、丈夫、妻子、意中人的臉呢？還是浮現自己的雙親、孩子或是與自己職業有關的人的臉來呢？

其次是考慮那個人與你是屬於人際關係中的何種關係？是屬於一想起那個人就會感到快樂的關係；還是只要想起那個人就會感到厭煩的關係呢？如果是後者的話，為什麼會變成那種關係呢？是因發生某種不愉快的事情所致？是由於誤會而使雙方之間變得不融洽？是因為對方做了某種刺傷自己的事所致？還是情形相反，是由於你做事或說話刺傷了對方所致的呢？

此外，或是因為你期待與你剛才浮現於腦中的那個人能夠擁有兩心相繫、更親密、更受歡迎、更被愛的關係，卻不能如願以償。因此感到「失意」或焦躁呢？

這麼說，人際關係真是一種棘手、繁雜且困難的關係。人際關係對人們的影響力也很大。它能在人類生活的各種領域中發揮出它的魔力，並且能讓人們在它的支配下接受控制。不

但具有讓人們生病、殺害人們或支撐人們生存的力量；而且它對人們的職業也有影響，甚至於對生意、事業的成功與否也擁有重大的影響力。

第一篇 各種不同的夫妻關係

共處時的生活方式

所謂的人際關係，是指一個人與另一個人擁有某種關係的狀態而言。也就是說，當一個人與另一個人在某種時候發生關係，那就是那二人擁有人際關係的時候。例如，讓我們來假設有二個人在某個地方並肩而坐的情況。這個人是朋友也罷情人也好，即使是對夫妻也可以。總之，這二個人因為擁有某種關係，因此才在一起消磨時光。

但是，這二個人是為了什麼才聚在一起的事，足以決定這二個人在相聚的那段時候該採取何種方法去接觸。換言之，在一起度過時光的「目的」足以決定那時候的消磨方式。也許那種目的並非全是些能自覺之事；也許是一種極為籠統之事也不一定。總之，與他人相聚時的時光消磨方式全是依照某種「目的」而定的。有時候只是默默的坐著，就感到滿足，因為只想與對方在一起便是那個人的主要目的；有時只是互相交談而已，因為這個人的目的在於「以交談」去追求與對方的心靈交流；有時也會口沫橫飛的與對方爭論一番，那是因為擁有某種目的才會那麼做。

在決定與別人在一起的消磨方式時，除了上述的情形外，另有一種要因足以決定那個人

的行動。那就是自己與對方在一起時所感覺到的「內心動向」——感情。那種內心的動向可能是種對「對方」所擁有的感情；也可能是種自己對本身所持有的感情。當自己與某人在一起時，如果對對方擁有憤怒的感情，就會採取某種方法將那種感情加以表現。有些人會破口大罵對方「混蛋！」；有些人會藉議論來打敗對方；有些人會以避不見面來拒絕對方或因為耽心對方的反應，認為保持沈默比較「安全」而採取「沈默」的消極態度。

因此一個人與另一人在一起度過時光時，有了要如何度過的「思想」，就能具體的得知未來的行動。同時，衡量當時對自己或對方的感情，就足以決定自己與對方的消磨方式。

此外，更可依自己與對方的關係來決定在一起時的消磨方式。

這麼說來，與別人在一起時的消磨方式，不但會因不同的對方而改變，即使是同一個對方，也會因時間與場合之異而有所不同。有些人與某個對方沒有默契，沒有事先做心理準備就無法與對方接觸。碰到與那種對方在一起之時，當然就會採取少說話或盡量說些不會得罪對方的閒談來與對方一起消磨時光。

反之，有時會碰到可以盡情的傾訴心聲、有心靈相通之感的對方；有時會碰到讓自己擁有強烈的自卑感的對方，那麼與這人在一起時，自己就會感到無話可說；要是碰到另一種讓自己擁有優越感的對方時，自己可能又會擺出一副傲慢、無禮的態度來。

此外，即使與同一位對方在一起，有時會覺得只須默默的坐在一起就有心靈相通之感，

但有時又覺得如不與對方交談就會感到渾身不自在。甚至於有時候與對方在進行性交之際，也會充滿冷顫之覺。

在上述的一些與各種不同的對方所進行的接觸方法中，有些人也許會發現自己是屬於某一種固定的型態也不一定。例如：是屬於不善於發言的內向型，或屬於與對方一起進行某些活動才會感到滿足的外向型，還是屬於能與對方進行閒談，卻無法將自己的意思表現給對方知道的類型。

分析與別人在一起消磨時間的方式，能發現自己在人際關係中的行動類型，同時也能了解到採取該種行動的原因。因為了解該種行動的原因，在改善人際關係上是件不可缺少之事。

粗淺地說來消磨時間的方式可分為兩種，即保守型與開放型。換言之，就是閉關自守式與盡情奔放式的二種舉動。這麼說，各位也許馬上會聯想到內向與外向的性情分類問題吧！性情內向的人，在與別人共處時，大都比較沈默；反之，性情外向的人，都比較喜歡與別人交談。但是，只要仔細想想，只將與別人共處時的方式分類為保守型、開放型，或是內向型、外向型二種方式的話，未免太過於簡單了。因為除此外，還有很多不同的與對方共處的消磨方式以及接觸法。對參與治療人際關係的我來說，由於個人的臨床經驗加以分析的結果，除了上述的二種方式外，還發現有多種不同的方式。

在治療人際關係中，最有效的接近法是所謂的「交流分析」。根據「交流分析」的理論，可將自己與他人在一起消磨時光的方法，分成以下的六種類型。即（一）沈默寡言型（保守式）、（二）社交型（禮節式）、（三）閒談型（雜談式）、（四）家鼠型（活動式）、（五）策略型（作戰式）、（六）親近型（親密式）六種。除了上述六種方法外，還有一種很特別的類型，那就是（七）依賴型（喪失自我式），加起來可分成七種類型。

像這種依照與別人共處型態的分類所指示出的各種不同的狀態，可以說是人際關係的階級與深淺之異的一種標示，同時也是人際關係的性質型態之異的一種表現。

讓我們一面調查這七種類型的內容，一面詳細思考自己所擁有的夫妻關係以及橫臥在其內幕的人際關係的深淺性質的差異。

一、沈默寡言型（保守式的關係）

在各種人際關係中，最消極的一種就是保守式的關係。在與他人共處時，人們常常會採取這種方式。例如：與別人在一起吃飯時，只有默默的將東西往嘴塞，幾乎不開口與人交談；或是在喜慶宴席上，幾乎不與隣座的人談話。像這種人，也許是生性不善於言辭，但也許是擁有某種原因而促使其默默不語也未可知。

二個人默默的坐在一起，外表上雖聽不到任何會話，但是事實上那二個人之間卻以某種「心語」在交談着。在他們的心中一定以某種方式在與對方交談的。例如：

「什麼也不說，可以嗎？」

「爲了不讓對方認爲自己是個怪人，因此絕對不能保持沈默。但是，該與對方說些什麼才好呢？」

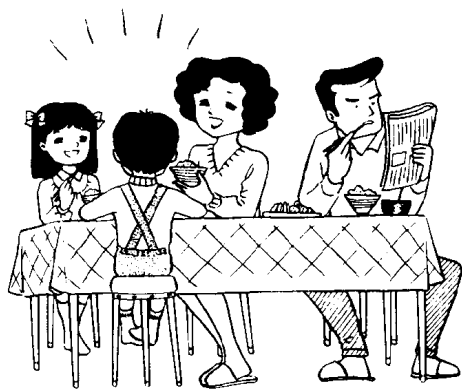
「很想與對方交談，但又怕說出來對方不中聽或來個相應不理可就糟了。」

「對！與其和對方交談而受到侮辱，倒不如保持沈默比較明智。」

「我喜歡保持沈默！因爲我根本不喜歡與你擁有任何關係。」

的心語傳達給對方知道。

單獨的世界



也許是因為上述的那些「思想」浮現在那個人的心中，才會讓那個人保持沈默的。

許多人總認為擁有這種沈默的心理狀態是件害羞之事，而以各種方法來掩飾它。例如：抽煙、猛吃東西、一面吃飯一面看電視、報紙……等行動就是最好的例子。也許有些人的確是以抽煙、看報、看電視節目為目的才進行那種行動，但是也許有些人是基於不喜歡與對方交談才出此下策的。此外，也有人是為了平息與對方共處所引起的某種感情波折才採取沈默的態度。總之，這個人以上述的那些行動，將「我現在想獨自清靜一下」

如果說一個人擁有喜歡處於「單獨世界」之願望，那個人的心理算是「不健康」嗎？我認為未必盡然。我反而認為在思考「心理健康」之時，擁有「生存在單獨的世界」之思想是件重要之事。每個人都擁有「獨自清靜」的意念，即使在與他人相處在一起時也會有此念頭