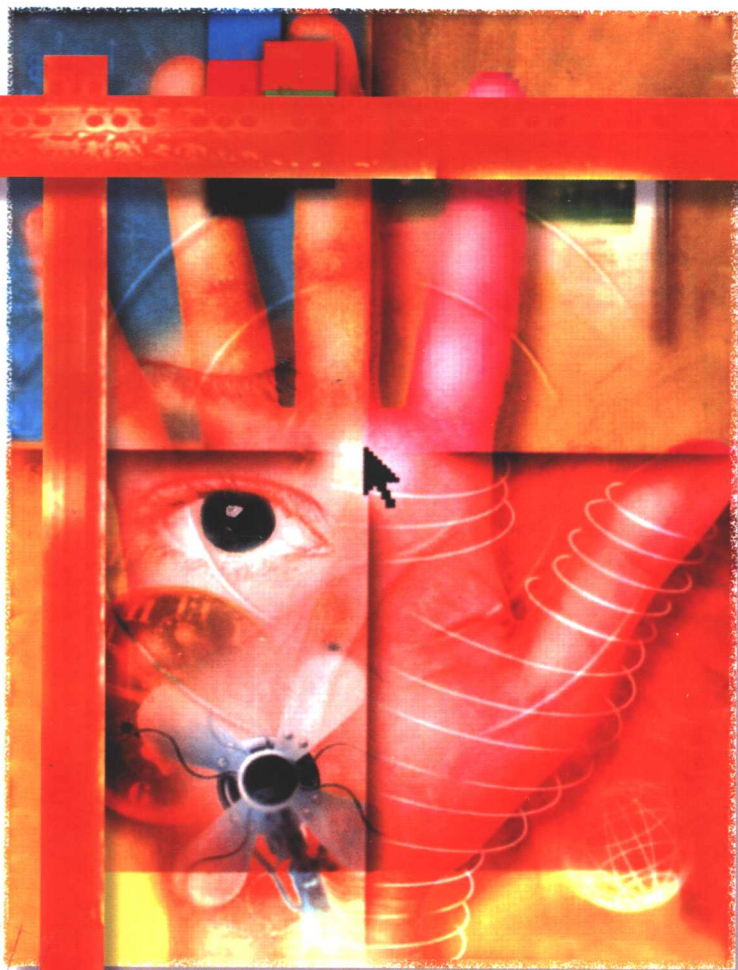


夫妻心理诊所

梅雨 著



花城出版社

夫妻心理诊所

梅雨 著

花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

夫妻心理诊所

梅雨著

— 广州：花城出版社，2001.12

ISBN 7-5360-3688-4

I. 夫...

II. 梅...

III. 婚姻—心理卫生—通俗读物

IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 082788 号

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 肇庆新华印刷有限公司

(肇庆市狮岗)

开 本 850×1168 毫米 32 开

印 张 15 1 插页

字 数 350,000 字

版 次 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数 6150 册

书 号 ISBN 7-5360-3688-4/C·16

定 价 23.80 元

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

内 容 提 要

古语云：“百年修得同船渡，千年修得共枕眠。”可见男女之间由爱恋到缔结婚姻，是前世有缘，今世的福分。

但夫妻关系是所有人际关系里最微妙的。经营得好，它是人间最美丽的花朵，反之将是人间最荒芜的坟莹。

本书以心理咨询中百余个焦点问题引发的故事展开，对夫妻关系的环环节节剖丝缕析，深入细致地分析了夫妻的情爱心理和性爱心理，真实地再现了夫妻或喜或悲、或合或离的生活画面，并以第三只眼睛看婚姻，真切地阐明夫妻生活之道，给人以智慧的启迪，操作的指导。

夫妻不等式方程的稳定式（代序）

男女有别

“雄兔脚扑朔，雌兔眼迷离”。是的，不同性别的有机体，其心理行为就是不同。

在认知方面，美国的李普曼做了令人信服的研究。研究以极其大量的材料为背景，得出这样的结论：男性比女性优越的有：知觉空间与时间的能力、感觉的重量、数学、绘画、政治活动和实际活动的倾向、职业观念、权利欲望、名誉感、勇气、智慧、思考等；女性比男性优越的有：味觉、听觉、色彩感觉、想象、书法、手工、外语、博爱主义、宗教心、礼貌、勤劳、规律谦虚、情绪性能等。

在性格方面，日本的白石浩一，总结各家成果，概括出八条：

- 一是，男性善于知，女性善于情；
- 二是，男性善开放，女性善闭锁；
- 三是，男性善主动，女性善被动；

四是，男性善对立，女性善融合；

五是，男性善支配自我，女性善追随；

六是，男性善独立，女性善依赖；

七是，男性善于优越感，女性善于自卑感；

八是，男性善于支配自己行动，女性善于无我，或者说，男性善于兴奋昂扬，女性善于灰心丧气。

我国的学者则综合男女的素质为男刚女柔，认为最为理想的性格是男性刚中有柔，女性柔中有刚。

导致男女认知和性格差异的原因，在生理方面，被认为是“生育性”。白石浩一这样说：“男性不管如何自以为自己多么伟大、了不起，认为自己如何神气，但他终归不能生儿育女。这是女性所特有的‘生育性’……即女性因为把生育当做本能，故而对外常呈一种自卫性格，建立家庭、生儿育女……也正因为此，恋爱对于男子来说，只不过是人生的一面，而对于女人则无疑就是整个生命……结婚后，有了孩子，当她知道自己如果不奋起时，便不能保卫幼儿和病夫，即使是最女性化的女性，也会豁出老命的。”这就是女性伟大的症结。

其实，导致男女认知和性格差异的根本原因，还是社会因素。殊不知，人一生下来，就有了男女区别。首先是襁褓，接着就是姓名，再依次为衣服、用品、语言、行动等等，逼迫男女一步步扩大分野，终于“男女有别”。

在男性统治的社会里，各种习惯、制度、法律等都为男性提供方便，女性怎么办？或拥有权力、财力、要出人头地；或采取消极方式潜藏；或听从对方的话；或获得爱情。新弗洛伊德学派的荷奈女士认为：女性因受社会、文化等条件的限制，大多不会采取第一点，后三点是她们常采用的，特别是第四点，她们会在无意识里偏重。

人各不同

一夫一妻，乍看只是一男一女的结合，关系简单；其实不然，夫妻不单是两个人的结合，更为两个家庭、两个社会（家庭是社会的缩影）的结合，关系无比复杂。每个家庭都是一个独特的文化单位，自有其独特的生活习惯、价值观念、权力运作和沟通方式。因此，当两个来自不同家庭背景的男女共同生活时，不合拍，你称不了我的心、我如不了你的意的现象，就必然会层出不穷了。

且看下面这个司空见惯的镜头：

季先生每天下班回家，就靠在沙发上看报，无论太太在厨房里多忙多急多乱，他都无动于衷。因为，他认为妻子做饭，丈夫享用，理所当然。

季太太则否。她对丈夫的老爷作风十分不满。她认为妻子做饭，丈夫帮助，天经地义。

这对夫妻对家务的态度怎么会如此迥庭？原来，季先生从小在家所受的教育是：男儿应孔武威风，做家务是“娘娘腔”；而季太太家里，父亲总是帮母亲做家务，长期耳濡目染，认为丈夫帮妻子做家务是“顺理成章”。

每个人自幼从家庭长大，长年累月，必然烙着各自的家庭烙印。这个烙印的特点有二：一是“理所当然”，总以为所有的家庭同自己的家庭一样，凡事都是如此这般；二是“自我肯定”，总以为自己所受的教养，自己所养成的习惯与爱好，最为合适。

烙着各自家庭文化的烙印，又揉进各自的个性和文化素养等等的男女，结发为夫妻，从权利与义务到权力运作，谁能像

切苹果那样切成等分？谁能在情感上、志趣上和职业上获得绝对的一致？诸如此类，永远无法成为等式的夫妻方程，开始也许只是有点别扭而已，但久而久之，彼此便会感到日益紧张，仿佛鞋里有块小石子，起初只是感到不舒服，可走远了路，磨破了皮，就会痛彻心腑。

心理调适

怎样使“夫妻不等式方程”成为“稳定式”呢？惟有心理调适——沟通、调适与宽容。

“沟通”。鞋里跑进石子，从不舒服到磨破皮痛彻心腑，你不说谁知道？痛彻心腑怪谁？活该！

婚姻心理学的研究，揭示着这么两点：一是夫妻之间不怕矛盾，只怕沟通渠道的堵塞；二是沟通必须及时，早沟通事半功倍，迟沟通功倍事半。

遗憾的是有些夫妻，特别是丈夫，把社会生活中的“沉默是金”带进家庭，一回家嘴巴就贴上了封条。有心理学者认为，丈夫的沉默是妻子唠叨的根源。沉默——唠叨，恶性循环，夫妻关系损伤。

“调适”。调适，就是夫妻彼此调整自己以适应对方。调适亦称磨合，即磨去夫妻之间的格格不入而臻至彼此和谐吻合。

调整自己以适应对方，意味着旧动型的破坏与新动型的建立，这是一个艰苦的过程。那些以“自我”为中心的人或我行我素的任性者，往往不愿意做这艰苦工作，更喜欢于怨天尤人，或责怪对方的不是，或哀叹自己嫁（娶）了个“别扭”的人。

有些夫妻总说性格不合或感情不投。殊不知，所谓性格不

合或情感不投，实际上就是你不投我之所好、我不满足你的需求。既如此，投你所好，感情不就相投了吗？满足了我的需求，性格不就相合了吗？

“宽容”。婚姻心理学有句名言：“一段婚姻能否维持，不是看双方的吸引力有多大，而是看双方能否接纳对方的缺点。”遗憾的是有些夫妻，总想改造对方以适应自己，结果，改造——反改造，夫妻拉锯，恶性循环，直至两败俱伤，感情遭受冲击。

有位妇女，儿子 20 岁了，她同丈夫吵了 20 年的架。一天，她看丈夫和儿子——家庭中这两个个儿和长相都差不多的男人，津津有味地吃自己做的饭菜，脑子一闪，蓦然领悟：同样的问题，甚至儿子比父亲严重得多，她对儿子总是包容，而对丈夫却冤家聚头般地斤斤计较，纠缠不休。来个“待夫如子”如何？果然，立竿见影，夫妻和睦了，家庭温馨了。

难怪，一位文学家这么说：伟大的丈夫，当他最伟大的时候，就是他饶恕妻子的过错的时候；漂亮的女人，当她最漂亮的时候，就是她饶恕她的丈夫的过错的时候。

源头活水

问渠哪得清如许，为有源头活水来。构成夫妻不等式方程的稳定式的秤砣的“沟通”、“调适”与“宽容”的源头活水是什么？答曰：“爱情”。没有爱情做基础，“沟通”、“调适”和“宽容”，只能侈谈。

有人说，“人”字的左一撇是丈夫，右一捺是妻子。丈夫的成功有赖于妻子的支撑；妻子的幸福有赖于丈夫的铺垫。犹若钢琴演奏，一只手或许也能弹出流畅的旋律，但却未免单

调；只有双手协调用力才能奏出丰富多彩、韵味无穷的人生乐章。这其间的灵魂，就是夫妻之间的特有粘性——爱情。

敬请记住：只要夫妻这一组方程的中间放着爱，即使左边是 1，右边是 10，永远不能划等号，那也是一个“稳定”的方程。

目 录

夫妻不等式方程的稳定式 (代序)	1
------------------	---

一 夫妻精义

提 示	2
-----	---

1 古老的神话，永恒的主题	3
2 小和尚偏爱“老虎”	6
3 外在美——异性相吸的“介绍信”	9
4 内在美——异性相吸的“磁化石”	12
5 性感——异性相吸的“催化剂”	15
6 问世间，情为何物	18
7 爱情，情中之王	21
8 性爱，掀起你的盖头来	24
9 友情爱情，泾渭分明	26
10 不应忽视的人际“心理距”	28
11 试婚，是婚前的“考试”吗	31

12	“不婚族”的时代众生相	35
13	结婚——第二人生的出发点	38
14	做个放心的新郎、新娘	41
15	婚礼——性教育的玄机	44
16	理想——婚后第一课	47
17	义务——婚后第二课	50
18	互动——婚后第三课	53
19	宽容——婚后第四课	55
20	理解——婚后第五课	58
21	尊重——婚后第六课	60
22	整合——婚后第七课	63
23	奔放——婚后生活第一阶段	66
24	矛盾——婚后生活第二阶段	69
25	转移——婚后生活第三阶段	72
26	负重——婚后生活第四阶段	74
27	深沉——婚后生活第五阶段	77
28	婚姻的“第一个孩子的惊恐”	80
29	婚姻的“三年之艾”	83
30	婚姻的“七年僵局”	86
31	婚姻的“十五年旋涡”	89



32	婚姻的“二十年沟渠”	93
33	婚姻的“老年惊恐感”	96
34	婚外恋鸟瞰	99
35	男女心变的一般规律	103
36	男人婚外恋及其对策	106
37	女人婚外恋及其对策	109
38	婚外恋的轨迹	112
39	“另一半”有外遇怎么办	114
40	把婚外恋机遇降至最低	117
41	何谓“感情破裂”	120
42	离婚心理分析	123
43	离婚女人的心理调适	126
44	离婚后对孩子的处置	129
45	走出丧偶的心理低谷	132

二 情的契合

提 示	136
------------	-----

46	当个老婆喜欢的老公	137
----	-----------	-----

47	当个老公喜欢的老婆	139
48	知足，莫攀比	142
49	求同，莫挑剔	145
50	随安，莫苛求	148
51	包涵，莫介意	151
52	纵比，莫横比	154
53	信任，莫盘问	157
54	同情，莫责备	160
55	莫闯妻子的“红灯”	163
56	莫闯丈夫的“红灯”	166
	附一：婚姻的心理谐调检测	169
	附二：夫妻关系自测	189
57	当对方忧愁的时候	192
58	当对方恼怒的时候	195
59	急性子与“慢郎中”	198
60	“足球寡妇”与“越剧鳏夫”	201
61	谁该作出“牺牲”	204
62	大丈夫近庖厨	207
63	密可白的欢乐与忧愁公式	210
64	家庭经济主权应一分为三	212



65	高收入老婆与低收入老公	215
66	当女大款老公的众生相	218
67	从心理学看夫妻吵架	221
68	夫妻吵架无赢家	224
69	夫妻分歧不要谋求第三者支持	227
70	夫妻第一次吵架之后	230
71	从“疯人院”到“五好家庭”	233
72	丈夫的“失语症”	236
73	妻子的“唠叨病”	239
74	唠叨改变不了丈夫	242
75	告别抱怨的要诀	245
76	你的恶习让我烦	248
77	不要逼人改过	250
78	家庭不需要权威	253
79	他梦中变成一只小麻雀飞上天	255
80	请把社会身份放在家门外	258
81	在家里，社会引号可去掉	261
82	夫妻的“距离美学”	263
83	旧怨不要重提	266
84	退行的对策	268



85	拜会旧情人	270
86	怎样对待妻子昔日的恋人	273
87	丈夫藏有初恋情人的照片	276
88	他有“红颜知己”	279
89	她在网上“养男人”	282
90	她在网上“会情人”	285
91	得陇莫望蜀	288
92	老婆还是别人的“好”	290
93	解除妻子怀疑的要诀	292
94	幽默——夫妻温馨的驿站	295
95	废话——夫妻温馨的滑润剂	297
96	暗示——夫妻冲突的解僵方	300
97	当面教子，背后劝妻	303
98	“难得糊涂”与“难能可贵”	305
99	“爱情保鲜”与“爱情更新”	307
100	填平婆媳代沟	309
101	姑嫂亲，全家和	312
102	避免因孩子引起夫妻感情冲突	315

三 性的谐调

提 示	320
103 异曲同工话两性	321
104 男女两性差异的珠联璧合	324
105 留意对方的性信号	327
106 洞房心理与初夜	330
107 “前戏”，性生活的发轫	333
108 “后抚”，并非画蛇添足	336
109 “冷血动物”与“变形金刚”	338
110 性剥夺——秘密的私刑	341
111 性虐待——两性最悖谬的行为	344
112 丈夫性欲突然亢奋	347
113 丈夫躺在妻子身旁手淫	350
114 他，渴望找回失落的性趣	353
115 她，期待着唤醒沉睡的激情	356
附：凯格尔练习法	359
116 性高潮的衡量	360
117 性高潮的体验——男女雷同	363

