

相爱容易 相处不难

家庭EQ

著名婚姻咨商专家
(台) 林蕙瑛 著
北京出版社

相愛容易 相處不難

李維三

國立編譯館館長
李維三 著
北京師範大學



非常作家系列

相爱容易 相处不难

108117

著名婚姻咨商专家
(台) 林蕙瑛 著
北京出版社



女子学院 0114798



图书在版编目(CIP)数据

相爱容易相处不难/(台)林蕙瑛著.-北京:
北京出版社,2000(非常作家系列)

ISBN 7-200-04153-X.

I.相… II.林… III.婚姻问题-研究
IV.C913.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第38173号

著作权合同登记号 图字:01-2000-2068号

©2000年中文简体字版,经由台湾九仪出版社授权北京出版社独家出版发行。

非常作家系列

相爱容易相处不难

XIANGAI RONGYI XIANGCHU BUNAN

(台)林蕙瑛 著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址:www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳燕华印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 7.25印张 110 000字

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

印数1-10 000

ISBN 7-200-04153-X

I·643 定价:14.00元



别让负面情绪毁了你的家庭，
破坏你的人际关系。
应用 IQ, 学习 EQ,
将情绪发泄转为平和沟通，
才能共同建立优质家庭。



自序

林蕙瑛

男女相爱时两情相悦，只想腻在一起，才分开没多久，就得呼叫对方，打电话再谈；假日非得见面不可。就因为有这么渴望，才有结婚念头，为的是可以朝夕相处，夜晚可以缠绵入睡，早晨醒来第一眼又看到对方。多么美好的感觉！

但是年轻的恋人丝毫没想到恋爱的下一步——结婚将带自己走进婚姻生活，双方需要有极大的勇气共同携手面对未来。婚姻生活除了柴米油盐外，家庭人际关系才是新的挑战。眼前男友的母亲堆满笑容客客气气的，怎知一两年后就成了恶婆婆？在大家期望中诞生的小宝宝，过了十几年竟然变成难以管教的叛逆小子，或者有了男友不要父母的发情女儿？而自己多少年同床共眠的伴侣，居然有朝一日可以成为反目成仇的负心汉或者母夜叉？

原本都是自己最亲的人，生活中息息相关，一旦感情关系变质了，生活紧张，情绪沮丧，大家都





被低气压笼罩，很难看得清楚问题的症结，更别说思考有效的处理方法了。往往心存积怨，任摩擦一再出现，冲突不断上演，小不和演变成大争吵，潜在危机滋长成当场爆发。古今以来，不知有多少人在婚姻中因婆媳关系、姻亲往来、夫妻相处及子女教养等问题而忍受痛苦，有的人默默忍受，抑郁终生，亦有人任其恶化，各行其道，更有人以激烈手段来应对，导致婚姻解组，家庭破碎，甚至情伤凶杀以悲剧收场。

结婚可以不是恋爱的坟墓，端视个人的个性、价值观及人际关系技巧而定。婚姻是一条崎岖漫长的人生道路，除可预见的困难外，还有许多不能预知的事情会随时发生，如生病、失业、工作伤残、丧偶、车祸等等。每个人既然选择结婚，就得和配偶有共识，经常要有危机意识，且随时注意自己的说话态度与措辞，还要随着人际经验及冲突教训的累积，培养化危机为转机及处理问题的能力。

虽说从小到大在家庭、学校与人群互动，进了社会工作也接触到许多不同的人，一直在学习人际关系，但人际关系的真正磨炼与应用则是在婚后才开始。夫妻二十四小时面对面、大眼瞪小眼，不起冲突是不可能的；姻亲来往紧密，闲言闲语关不





住；小孩自幼养到大，既要爱的教育，又要孩子顺从听话，孩子却有他自己的主张及生活方向。个人若只是生活在爱情的余温及幸福家庭蓝图的幻想中，一而再、再而三地失望，会导致对婚姻失去希望，对自己失去信心，以致活得很不快乐。

人有追求快乐的权利，遇到挫折一定不能被打倒，赶快应用 IQ，学习 EQ，培养情绪智商，发挥人际技巧，将大事化小，小事化无，纵使有些难题是无解，也能让自己接纳、看开、调整心情，好让日子好过一点。《相爱容易相处不难》一书，即是提供了婚姻中最常见的困难，如婆媳不合、配偶外遇、经济问题、青年期亲子冲突、成年亲子相处、离婚边缘等切身实例，以婚姻咨商的观点详加剖析，找出问题现象背后的真正原因，加以解释、厘清，并提供 EQ 良方，引导当事人在不被负面情绪蒙眼迷心之时，找出处理问题的各种可行性，建立个人信心与能力，滑润家庭人际关系，不至于生活痛苦，人生无望。

《相爱容易相处不难》一书中的婚姻家庭人际中的疑难杂症，都可能发生在你我身边、自己的婚姻或者别人的家庭。这些活生生的实例都可以给每一位读者做借镜，透过研读他人的案例由苦渐甘，



Family EQ

自己也可以经过领悟而有了新 EQ 观念的新人际技巧，以及新的婚姻家庭价值观，心里有个底，平日也费心思考及反省，不知不觉地就有了应变态度及问题处理的技巧，进而成为自己的婚姻咨询师，不放弃地在婚姻中尽全心去努力，也能较客观地去关心周遭亲友的感情关系及人际困扰。

很感谢出版社的大力支持、费心策划，更感谢与我分享心事的朋友、演讲听众以及投书的报纸读者，没有大家的同心共念——出一本真正的生活丛书，讨论从新婚至老年的家庭周期中常碰到的人际困扰——这本书是无法出版的，谢谢大家！





前言

婚姻咨商的谬误与迷思

婚姻咨商源自于咨商心理学，是属于心理咨商的领域，在外国已经存在近半个世纪之久。而在中国，婚姻咨商这个名词对大众而言还有些陌生，婚姻咨商专家（婚姻咨商师）更是凤毛麟角。但事实上，人们对婚姻咨商的需求很高。放眼望去，家庭问题、夫妻关系、青少年感情困扰及性泛滥、二度单身者对再婚的迷惘等都是许多人非常关心的问题，因此婚姻咨商的市场非常广大。然而，婚姻咨商未能真正地推广，也缺少深度，原因何在呢？

婚姻咨商的迷思

首先，咨商辅导员及婚姻咨商师的证照制度根本还未确立，因此从事婚姻咨商者良莠不齐。“因为我婚姻有问题，所以才要帮助别人”、“因为我离过三次婚，所以我可以去帮助离婚妇女”等，这些





想法表面上并没有错，但是帮助是一回事，咨商是另一回事。婚姻咨商需要经过专家训练，要有应用心理学的背景理论与技术，精通理论，熟悉技术，亦有实务经验，经过督导的评估，合格后才能从事婚姻咨商，在外国至少要有硕士学位以上及一千小时的实务经验。如果没有不断的在职训练与重新评估，有可能危及咨商伦理且伤害案主。

而一般人对婚姻咨商及婚姻咨商师因为认识不深，所以有很多的不正确的观念。最常见的如下：

（一）已婚者才需要婚姻咨商。当人们获悉我从事婚姻咨商工作时，总是会带着好奇的口吻说：“林老师，等我结了婚再来找你。”这隐含婚姻中一定会有许多问题存在，但是婚前难道就没有问题吗？年轻男女在性爱、婚姻感情方面，大都态度保守，行为开放，经常有个人内心冲突及男女关系复杂现象，而能辅导青年人在婚前奠定感情基础，对婚姻有深切的认识，充分地做好婚前准备，可以降低婚后产生问题的几率。因此婚前咨商与婚姻中咨商、离婚后咨商都是同等的重要。

（二）配偶一方寻求婚姻咨商即可。所谓婚姻咨商即对夫妻各自的人格，以及其日常生活互动关系所产生的问题加以评估、诊断、分析、治疗及引





导，双方均要有所改变的动机及同心协力的共识，惟有双方共同出现在咨商师面前，咨商师才能很清楚地看到夫妻间真实的互动，指出非理性想法及负面行为，并给他们一些家庭作业回去共同完成，可收治疗成效。但若配偶一方单独前来，甚难直接促进夫妻间的互动，整个过程其实是在做个人心理治疗，效果自然打折扣。

（三）婚姻咨商有如打针、吃药，两次见效。现代社会，生活忙碌，时间就是金钱，因此一般人对很多事情都想走快捷道路，寻求立即答案，学英文三天包会，减肥一个月见效，因此婚姻咨商也被认为只要谈一两次就有解决之道。通常案主都期望会有明确的方法与步骤。其实我们都知道学钢琴、学电脑都要经年累月的练习，不可能一进入婚姻生活就可以获得快乐。因为婚姻生活是需要学习的，爱人与被爱也需要学习，化解冲突的能力也需要培养，而婚姻问题也不是一朝一日形成的，况且每一对夫妻的组合是完全不同的。因此，婚姻问题的解决，除了需要咨商师的引导外，尚须每一对夫妻双方共同去努力。

（四）婚姻咨商是劝和不劝离。一般人都希望圆满，所以当婚姻有了问题，其中一方或双方想要





维持婚姻，才有意愿去做婚姻咨商，以为婚姻咨商必然是劝和不劝离。但若配偶中一方本来就想离开婚姻，他绝对不愿听从另一方的劝告前来接受婚姻咨商。其实婚姻咨商师的态度是客观而中立的，婚姻咨商是不劝和也不劝离，而是让夫妻能够看到自己和对方互动时所产生的问题，由夫妻两人一起发挥潜能来做脑力激荡，在生活中培养化解冲突的能力。夫妻双方看到自己花了这么多功夫，当然不愿意随便放弃，而且基本上因为感情存在，经过咨商后很有可能走上破镜重圆之路。但是夫妻如果本来个性就不相容，当初只是一时冲动而结婚，后来又发现的确格格不入，经过婚姻咨商做很多努力，彼此反而看得更清楚，原来是不适合在一起的，双方都能够了解离婚是最根本的解决之道，所以有可能经过婚姻咨商，双方因了解而分开。

（五）婚姻咨商可以帮助我去改变对方。自我防卫是人的本能，尤其在争吵之后，心中充满负面情绪，总是认为对方应该负起责任。但夫妻兴起婚姻咨商的念头时，就会对婚姻咨商师有所期望，认为他可以帮助自己来改变对方。事实上，没有任何人可以改变某一人，一定要当事人自己觉醒，发现自己的原形在不自觉中妨碍到婚姻关系的成长，或





者觉悟到当时的糊涂与不成熟，愿意以新的态度与行为重新进入这段关系，并需要对方的支持与配合。婚姻咨询师希望伴侣双方都能够有这样的觉醒，从改变自己到引起对方不同的反应而改变对方，意即双方都做相当的调整，互动关系才能够有正面连锁反应，婚姻生活也随之改变。

（六）对婚姻咨询师有两极的看法。很多人还是不相信婚姻咨询，认为家丑不可外扬，两人私事岂可向外人启口，况且清官难断家务事，为什么要花钱、花时间去向陌生人谈论自己的隐私，所谓船到桥头自然直，自然主义也是人的普遍态度。当然也有人认为婚姻咨询是一门学问，必有它的价值，婚姻咨询师经过专门训练，应该具有使婚姻起死回生之法宝，否则婚姻咨询机构大可关门，婚姻咨询师的招牌也可以被砸掉。这种两极看法当然都是不正确的。

（七）婚姻咨询师的婚姻必然很美满。很多人都期望婚姻咨询师以身作则，他的婚姻必然很美满，这也是错误的期待。婚姻咨询师可以是男性、女性、白人、黑人、离婚者、同居者、鳏寡、未婚者，重要的是他有学理基础、受过专业训练、累积足够的经验。婚姻是由两个人组成的一种互动关





系，一只碗敲不响。咨商师也是人，也有人性弱点，他也有可能因为彼此不合适而在感情关系中无法走下去，分手反而是较佳的方式，但这并不表示他是个失败者。而恰恰因为他是婚姻咨商师，他自己的心理调适会比较好，个人的生活与专业形象并不冲突。

(八) 一般人迷信有名的婚姻咨商师。在台湾，人只要有名都可以变成专家，有人写而优而咨商，有人讲而优而咨商，婚姻问题谈多了，经常出现在报章、电视上，就成了婚姻专家。其实讲的是一套，做的又是另外一回事。真正的婚姻咨商师就跟咨商辅导员一样，都是默默地接受专业训练，用心地接案子，辛苦耕耘，发挥实务精神，希望天下有情人终成眷属，天下眷属都是有情人，或者自己单身过得快乐自在。因此，一般人选择婚姻咨商师通常是要看他的学历、专业素养及人格特质。他不是以当事人的诉求为咨商目的，而是看他是否有发挥同理心，他是否有心帮助当事人成长，不是为了自己要去抚慰当事人，以满足自己权威的需求及口袋的收入。





婚姻危机须即刻处理

不论已婚、未婚，每一个人在一生中某一段时间或某几段时间都会面临感情上的困扰，亦即人际关系会有产生冲突的时候，尤其是在一对一的男女关系中。当然，自己能够成为自己的咨商师，并促使个人的觉悟以及关系改变最好。不过有时却有些盲点看不透、进不去，而使关系僵化甚至恶化，当感情关系亮起黄灯，而自己不能处理时，还是及早与婚姻咨商师谈一谈，有时候谈两三次即可结案，当然比较严重且根深蒂固的问题，要谈到四个月、半年都有可能。但是对婚姻的危机意识及即刻处理是维持良好关系、挽救婚姻的最佳方法。





目 录

自序	1
前言——婚姻咨商的谬误与迷思	5

家庭情绪管理

夫妻的良性互动	2
夫妻的相处之道	19
婚姻危机的情绪管理	27
谈配偶外遇	37
家家有本苦经	49
亲子关系	58
成年子女该如何面对父母离婚	71
姻亲关系	81

两性平衡点

做个快乐的两性人	92
性幻想用得“正”就好	100
都是高潮惹的祸	110
压力是亲密生活的杀手	117
女性外遇解读	122
提升两性立足点的平等	132

相爱容易相处
不难

xiangairongyixiangchubunan