

生·活·实·用·指·南

心理医生手记

婚姻救助



王裕如 孙志峰著
上海远东出版社

·生活实用指南·

心理医生手记

婚姻救助

王裕如 孙志峰 著

上海遠東出版社

·生活实用指南·

婚姻救助 心理医生手记

编 著/ 王裕如 孙志峰

责任编辑/ 谢燕华

封面设计/ 王月琴

责任出版/ 李 昕

责任校对/ 吴明泉

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行/ 新华书店 上海发行所

上海远东出版社

排 版/ 南京展望照排印刷有限公司

印 刷/ 上海市印刷十厂

装 订/ 上海虎林装订厂

版 次/ 2001 年 7 月第 1 版

印 次/ 2001 年 7 月第 1 次印刷

开 本/ 850×1168 1/32

字 数/ 164 千字

印 张/ 7.5

印 数/ 1—5100

ISBN 7-80661-336-6

R·58 定价: 11.00 元

图书在版编目(CIP)数据

婚姻救助：心理医生手记/王裕如,孙志峰著. —上海：上海远东出版社, 2001

(生活实用指南)

ISBN 7 - 80661 - 336 - 6

I. 婚... II. ①王...②孙... III. ①婚姻问题—研究②婚姻—社会心理学 IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 030046 号



目 录

● 你的温柔我永远不懂

1

有一种错误观点普遍深植于大众之中：每一个女人都有受虐的人格特质。支持者的解释是因为女性喜欢强势的男人，喜欢屈服后所受到的折磨、摧残，所以女人鼓励男性压制她们。

女性天生就是受虐狂吗？美丽健康活泼的女孩又为什么变成了被虐者……

● 30 岁的先生，爱有几分，欲有几分，

8

30 岁是男性生命中的一个重要里程碑，因而充满了冲突和矛盾，这种冲突同样不可避免地渗透到婚姻、恋爱与性关系之中。

● 腾跃不起的是你自己

17

一个“风尘圈”内的女人，与她的雇主之间发生了“爱情”，他们的心态随之发生了什么变化。他们是怎样处理转换原有的关系？最终的结果又是怎么样？



● 现代婚姻,获取与失去的抉择

24

经历了第三次离婚浪潮的现代人已经习惯了婚姻的解构与消亡,然而人们将如何重建新的婚姻生活?在新旧婚姻观念与模式的交接处,人们将如何过渡自己的爱情?

● “女皇”为何成“弃妇”

33

50岁的先生如日中天,50岁的妻子每况愈下,在人生这一心理期,男女两性在各方面出现了很大的反差。夫妻们是互补还是背离,背离的又为什么背离……

● 爱自己,也应爱对方

39

婚姻对男性也常常是一种危机,这一点在他结婚的第二天就认识到了。婚后变得温顺的妻子并没能使她的丈夫摆脱孤立状态;她是一个负担,而不是一条出路;她没能把他从他所承担的责任重压下解救出来,相反却加重了这些责任。等到有一天,妻子由温柔的女人变成了“管家妈妈”,丈夫不幸成了家的附件时,这个婚姻离解体已不远了,虽然他们并不互相仇视,甚至觉得自己是爱着对方的。

● 有些人其实你不必等

45

爱情这个词对男女两性有着完全不同的含义,这是在他们之间引起严重误解乃至分裂的原因之一。拜伦说:“男人的爱情是与男人的生命不同的东西;女人的爱



情却是女人的整个生存。”尼采则认为：“如果有些男人也产生了那种抛弃一切的欲望，我敢保证，他们保准不是男人。”

男人还是那种男人，女人也非昨天，今天的妇女将如何面对她的情人，本案将从一个被“抛弃”的女性的经历、心态，指认现代妇女的爱情心理行为。

● 什么是离婚的最佳时机

52

这是一个失败的“实用式婚姻”的案例。实用型婚恋的特征是将爱、婚姻、恋爱仅视为生活之应用，但求现实需求的满足，而忽视精神心理的需求，并缺乏理想的追求。

● 不要问我要到哪里去

58

部分女性因为不满男女不平等的现状，试图反抗女性受压制的地位，但是她面临的巨大压力很可能使她由自我强化的企图变为自我弱化、痛苦不堪。

本案主曾试图在两个男子之间寻找情感与心理的平衡，然而她却深感痛苦。她用以解脱痛苦的方式是“麻木不仁”。假如有谁消除了痛感，也就是卸下了自我保护的武装。

● 神秘手机

68

随着更年期的来临，由孤独而带来的痛苦感觉经常发生，忧伤之情由此而生。这时人们往往意识到：由爱



情而产生的婚姻可能不会持久；孩子们迟早要离开家庭这个巢；自己的事业行将结束；甚至自己所珍爱的自我形象也必然改变。生活中失去的东西实在太多，为了弥补这种“失落”，人们常可能情不自禁地滋生了寻找情感与爱的渴求……

面对丈夫“外恋”的蛛丝马迹，临近更年期的妻子产生了什么想法？又做了些什么？这是本案剖析的焦点。

● 错爱引起的争战

74

我们对爱情的共识是包括性欲求在内的两性关系。然而随着时间的继续，我们常情不自禁地使爱情的内涵流失，只剩下爱的形式与外壳。爱情变味了，齟齬产生了，人们在婚姻围城里开始了持久战……

● 究竟谁是入侵者

80

冲突的出现表明一个人与自己、与他人的关系发生了紊乱和失调。解决冲突的方法，应该是使受困扰的人认识并改善与自己、与他人的关系。

● 新郎为什么逃婚

87

抑郁症患者具有的绝望的心情犹如魔鬼，阻碍着人们去获得快乐和其他生活享受。若想消除患者的情感障碍，必须充分挖掘其抑郁的原始根由，而使心结得以解除。倘若我们任它作祟，不加以治疗，被压抑的愿望



便以心理症的方式,顽强体现出来,使你陷于无止无休的痛苦之中。

新郎为何要逃婚,他有什么难言之隐?读完本文后,或许你对人的心理有些新的认识。

● 逃脱了,却又入网

98

与生俱来的性别两态经过心理建构与社会建构,对女性设下了种种桎梏。为维护自己一时的安全,她采取了利用狮子将自己救出虎坑的办法。可是,她是否就此获得了安全与快乐?

● 耽搁了自己,也拖累别人

108

离婚是你的权利,没有法律强行规定人们定要当“救世主”。如果你没有能量解救他人,不如还是先拯救你自己……

● 是什么扼杀了爱欲

116

情感失常是男性虐待行为与暴力行为的主要促因之一,虐待与暴力倾向者企图通过此种行为来否认自身的脆弱。但是社会契约会在人的心灵深处作用,负罪感可能被侵犯者压抑住,但是却会在潜意识内发挥了力量,性虐待与爱的恐惧的严重冲破,便是他们的攻击性受到潜在的负罪感干扰所致。本案主的性无能,便是人格异化、情感失常、道德沦丧的结果。



● 伤害他人的恐惧

122

我们内心的冲突源于对事实真相的逃避,当我们没有能力面对自己的缺陷或者不幸遭遇时,受潜意识支配,会制造出两难境况,让人们在左右为难中放弃对真实问题的思考。透过充满矛盾的两难状态的表象,我们往往可以寻找到制造假象的心理症结。本案主怕伤害他人的焦虑,源自于潜意识内的不安全感,在某种意义上怕伤害别人的担忧,是他自己怕被别人伤害的心理投射现象。

● 屈从者的反抗

132

善屈从他人的人,表面上附合别人,实际上对他人缺少兴趣,他更多的是藐视别人、无意识地想利用他人、控制和支配他人,只不过没有被他自己意识到而已。然而,由屈从而累积起来的攻击倾向是不可能永被压抑的,它会在某时某地某个事件中突发出来。

本案中的模范丈夫、亲密夫妻为何突然情变?透过世俗生活状态,我们可见被虚荣包裹起来的屈从丈夫与“女皇”妻子的变异之心。

● 崩溃于两个男子之间

143

男人对女人怀着一贯的敌意,在控制与支配女人的行为中——无论企图明显与否——均表现出这股敌意。大体而言,憎女心理是男性性格中潜抑极深的部分。这种憎恶感有两个极端的表现形式:一个是强暴者和性杀



人犯,另一个是外表看来极为平常的男性,对女性只有轻微或隐藏的蔑视,至多只会在自己家中表现出来……

● 他为什么逃避妻子

151

假如你是一个容光焕发、开朗乐观的先生,女人们也许会对你微笑,却未必会走过来缠着你,没完没了。假若你是一位惆怅忧郁的先生,哪怕只有一点点,被女人发现后很容易会引起她们“捕获”你的愿望,你未能掩藏住的遗憾,给了她施展女人魅力的舞台。

● ED患者徘徊在婚姻岔道

159

据我国第一个男性健康日发布的消息:

我国男性中不同程度地存在勃起功能障碍的患者大约有0.8亿至1亿人,半数超过40岁的男性存在阳痿现象。另有调查资料表明,目前我国男性生殖健康状况令人担忧。男子平均寿命比女性短5岁。在不孕夫妇中,男性因素约占50%。目前可明确诊断的男性疾病为163种。

● 离婚了,为什么还不离去

164

有些所谓的“怜悯、慈悲、恻隐之心”并非是真的对他人的关心与同情,而只是自我忧伤、悲哀情绪的投射与外化。他们的心里仿佛有着“爱情黑洞”,而悲天悯人的情怀正是用以填补“黑洞”的燃料。他们的心理行为有着明显的特点:凡事优柔寡断、左右为难,如本案主



那样,离婚了,还瞻前顾后、万般不忍,依然居住在前夫那里。

● 一个性障碍患者的婚恋经历

170

性障碍指的是性认同和这样一种很深的确信感之间的一种根本不一致,即确信一个人是男性或是女性的感觉,这种确信感通常到18岁就被牢固地建立起来。这种障碍也许是,也许不是由性激素不平衡引起的。其子类有易性癖和童年的性认同障碍。

本案主自认是“易性癖”,但我们看来她更像性认同障碍患者。

● 面对爱情灾难……

178

意外的灾难毁掉了他们刻骨铭心的爱情——在完婚的路上,依的丈夫因空难而丧生。人们能穿越灾难重新站立起来吗?这是应激心理与危机干预的任务。

● 布帘后的变态心理

186

按爱情论的说法,人类的爱情虽复杂多变,但基本上不外由三种成分所组成。形成爱情的三种成分分别是:1. 动机的成分,包括性动机与性趋力。2. 情绪的成分。3. 认知的成分。爱情行动的背后,对人类而言虽未必全是由于生理上的需求,但决不能否认,内发的性趋力是原因之一。



● 彪壮的“殉情者”

193

不仅仅是女人们有“爱得过分”的病态，事实上在一部分男子身上，也有这种现象。自卑与消沉，使他们无以自立，通过对女人的控制，他们能感受到自己的存在与胜利。而他们控制女人的方法，则是爱得过分与百般容忍。他们愿意用自虐的方式，换得她们的怜悯，以期保持所需的关系。但是怜悯不是爱，总有一天会结束，因此，依赖他人者容易产生心理危机。

他是一个抑郁症患者，又具有人格障碍特征。他没有用生物生命去为妻子殉情，所以他还活着。但是在长期的自虐生活之中，他的心几乎枯死。因此，我仍然称他为殉情者，他是一个现代社会里古老又悲壮的心理“殉情者”。

● 空壳婚姻，使她成为强迫症患者

204

自我强迫和自我反强迫是神经症患者心理冲突的典型和尖锐的表现形式，也是他们精神痛苦的根本所在。也许我们每个人都有不同程度的、较轻微的和短暂的强迫体验，如自知无济于事的担忧、着急和烦恼。只要我们对人性作深入一步的反思，强迫症是可以被理解的。常人与强迫症病人的差别，只是强迫症表现的程度不同而已。瑞是一位来自美国的华侨，深深地遭受着强迫症的痛苦。她是一位聪明的女子，然而，她却缺乏正视自己处境的能力，正是这种胆怯，使她陷入不幸……



● 你有“离婚负罪感”吗

212

有些女人，常会由于自己是个女性而自卑。她们会由于担心自己作为女人的失败而更加热情地尝试一切，但是她那有意识的热情仍然只体现了主观的愿望，并没有为她带来实际利益，因为女人常常不知什么才是自己真正的利益目标。



你的温柔我永远不懂

学习爱人的技巧并不难,学习被人爱的技巧那才难。

[法] 郁德

婚姻 SOS

霞是一位年薪 10 万的白领,透过她精心的修饰与得体的举止,我仍然看出她紧张、沮丧与焦虑。她工作非常繁忙,却还是请了半天假前来咨询,她说自己陷入了非常糟糕的境地。

前两天霞因病休息在家,见丈夫与来家帮佣的小保姆在客厅里喁喁私语了好久,等小保姆走后,她小心翼翼地询问丈夫他们在说些什么。不料丈夫像老鹰抓小鸡似地一把把她从被窝里拽出来,扔到了房门外,骂道:“看你再管我的闲事不……”然后“砰”的一声关死了门。霞被扔在那里惊恐得牙齿直打架,只觉得心中涌起一阵阵恶浪,只撞得心口发痛似要呕吐。想死的念头掠过她的脑际,阳台就在客厅的前面,但此时三岁儿子的脸面浮上了眼帘,儿子悲哀而乞怜的目光,似乎打通了堵塞在霞胸口



的绝望,使她喘回一口气,这时她才终于恢复了感觉,伏在房门上嘤嘤地哭出声来……这样的遭遇已远非一两次,每次霞都陷于惊恐绝望中,可是最终还是放弃了反抗,既没有去死,也没有吵闹,而是选择了在门外求饶,等上几个小时,然后丈夫才满脸不屑地放她进去……

“然后你会做出感动情状,伏在他的胸口,因这终于到来的赦免痛哭不已,像受了委屈的孩子看见了父母的微笑那样。而此时的他则像一个父亲或者大哥,抚摸着你的脑袋,轻声地安慰你,亲密地吻你,紧紧地拥抱你,乞求你的原谅,责骂自己负心。你则因为他的忏悔,感动得死去活来,恨不得自己变成一头小羊,让他拿鞭子狠狠抽着才能报答他的悔意。这一晚,你们夫妻性生活特别缠绵、够味、富于刺激性……”我接着霞的话,描述了他们夫妇冲突后的常规情景。霞惊奇地睁大了眼睛:“噢,你怎么知道得这样清楚?”

霞只知道自己的痛楚与短处,还以为只有她一个人在过着这样喜忧参半的莫名其妙的日子。在我的眼中,这样的妇女并不少。有相当多的妇女,在丈夫控制与“训练”下变成了一个似乎愿意被虐待的人。通过霞的这次遭遇,我们可见这类妇女的心理过程——自我保护意识,体现为对不同意见、观念、行为的质疑、提问、抗议——受到侵犯,被辱骂或者暴力干预——投降、服输、哀求——被接纳、受到鼓励与赞许——找到好感觉,被这劫后的忏悔与安慰而感动。经过几轮循环,这种冲突与解决冲突的过程成为一种模式,经历久了双方情不自禁地陷入这个怪圈,使这种解决冲突的方式成为生活习惯。最后,这种冲突过程在女性心理上被简化成为“为了得到丈夫行暴后的安慰,以及由此引起的身心刺激,宁可付出被暴力侵犯或心理虐待的代价”这



样一种状态。被虐心态由是形成,它是心理防卫机制在妇女无奈地承受暴力侵犯时变被动为主动的心理调节过程与方法。在以前的历次冲突中,霞都是依据这个模式苦中作乐、苟且偷安的。更多时候,她是无意识的,是身不由己地受心理惯性的驱动而“自讨苦吃”。但这一次她却感觉自己受到了严重伤害,丈夫事后的甜言蜜语,已远不能弥补她病中受到暴力侵犯导致的身心创伤。并且,她由这次的被侵犯,引发了对自己生存状态的反思:“为什么我会落到这个地步?”

霞绝对不是个生来便喜欢被虐待的人。大学时期她被同学们美誉为纯洁美丽的“白天鹅”,是众多男生心目中圣洁的“白雪公主”。将毕业时,剽悍勇猛的足球队长(如今的丈夫)以其木讷的憨态与独特的求爱方式——在生日“派对”的舞池中当众亲吻了她而获得霞的芳心。一年后他们结婚,其后的两年时间是霞生命中的黄金时代。他们引进风险资金创办公司,虽劳碌奔波却形影不离,乐此不疲。由于缺乏经营公司的经验,公司面临破产,他们也产生分歧。丈夫希望撑下去渡过难关,霞却认为应该关闭公司,出去打工。公司终因撑不下去而倒闭。霞因其形象优势和优秀的外语水平很快便应聘成为外资公司的中层管理人员,丈夫因其一时难有合适的工作而搁浅在家,夫妻关系因此出现裂痕。丈夫因为自己成了靠妻子养活的人而陷于忧郁中,他认为霞没有很积极地配合他才使他处于如此尴尬的境地中,因此常沉着脸,迁怒于霞,以给她压力。

丈夫的这种状态在霞的心里又引起了怎样的反应呢?她觉得丈夫的不愉快是情有可原的,没有工作的男人自尊心会受到伤害。继而她又认为,也许是自己职业发展的顺利无意之间羞辱了他,但是她又认为“我没有办法放弃工作,我们要过日子