

婚姻

HunYin
MoFang

一位女心理治疗医生的真实告白

程超泽 陈追翊/著

魔方

比离婚有盼头
没离婚那般痛苦

南方日报 出版社



婚姻魔方

一位女心理治疗医生的真实告白



程超泽 陈旭翔/著

南方
日报
出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婚姻魔方：一位女心理治疗医生的真实告白 / 程超泽 陈追翎著. — 广州：南方日报出版社，2000

ISBN 7-80652-041-4

I. 婚... II. ①程... ②陈... III. 婚姻问题 — 心理卫生 — 研究 IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第37658号

婚姻魔方

程超泽 陈追翎 著

出版发行：南方日报出版社

责任编辑：赵 泓 (Email: zhaoxuanyuan@sina.com)

装帧设计：陈 毅

责任技编：王 木

地 址：广州市广州大道中 289 号

电 话：(020) 87373598 8502、8503

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：南海市彩印制本厂

开 本：889mm×1230mm 大 32 开 印张 13

字 数：310 千字

印 数：1-10000 册

版 次：2000 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：22.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

作者的话

最近喜事连连，不断地接到受邀参加婚宴的喜帖。过去，都是为同辈亲友的婚礼，而今却多是教过学生的喜宴，除了感叹岁月催人老，更感到婚姻仍是大多数人向往的乐园。一如往常，坐在台下席间，望着行礼的一对对年轻人在结婚仪式中立下“永浴爱河”的誓言，签下“白头偕老”的契约，心中有一种好为人师的冲动，很想告诉他们：婚姻危机序幕才刚刚拉开呢！只是在当时热闹的祝福声中，谁都不会说出这种不识趣的真心话。我在内心衷心祈祷祝福每一对新人。

根据近年来国内外畅销书排行榜的统计资料显示，许多探讨爱、婚姻关系、外遇等问题的书籍和杂志总是书籍市场的宠儿，而有关婚姻的演讲和座谈也最能得到广大听众的热烈回响。这些现象反映出现代人在爱情和婚姻道路上正面临着层出不穷的困扰和隐伏的危机。为此，近年来，国内出版了不少探讨有关婚姻与家庭的书籍，它们通过对婚姻夫妇或离婚者的采访，从社会学、伦理学、心理学等方面入手，对婚姻家庭及个人欲罢不能的“围城”状态，性与爱的背道而驰，懒得结婚、懒得离婚，懒得再婚和复婚的困境，家庭内动辄“离婚”等现象作了深刻的剖析和生动描述。一言以蔽之，这些书籍讲述的是当代中国婚恋残缺的故事，反映了中国婚姻问题的面面观，为的是表明当代中国婚姻家庭大裂变、大解构以及正在形成的历史上第三次离婚浪潮。

常有人问我：什么是美丽的婚姻？长久以来，已有不少学者提出许多有智慧的见解，同时撰述了一些增进婚姻关系的策略和技巧，我也真诚地赞同。然而，这些都是原则性建议，毕竟每一对婚姻关系都有着许许多多的不同。以我个人之浅见，对美满婚姻的定义，简而言之，它是夫妻彼此需求达到一个较满足的状态。我期望的标准不高，因为我用了“较”满足，而非“很”或“十分”满足，虽然它仍不容易达到。在一些夫妻失和或婚姻破裂的实例中，经常听到夫妻双方都觉得自己委屈，因为都认为自己牺牲了个人需求来满足对方。然而，他们似乎都缺乏这个认识，即除了个人需求之外，尚有两人的共同需求。如何协调两者则有如坐跷跷板，因为任何一端的起，就意味着另一端的伏。因此，学习掌握重心和平衡使力就成了婚姻的重要课题。更重要的是，他们似乎对婚姻性爱内涵缺乏根本的认识。诚如心理学大师荣格所说：婚姻是人际关系中最复杂的一种。

在多年撰写婚姻与家庭心理咨询书籍中，我一直觉得用书籍的形式协助婚姻个案的困难度极高，因为婚姻生活中的每一个日子里，无论是丈夫还是妻子，都得面对另一位没有血缘关系，却住在同一屋檐下的独立个体，这种两者共处的经验是陌生的、不确定的，需要接受一连串真实个性、行为习惯、沟通方式等等诸多差异的考验。婚姻不只是一小段红地毯，而更是一条长长要走的路。

本书假一个婚姻家庭心理治疗女医生之口，以她长期从事婚姻实务工作的经历以及现身说法，详尽分析婚姻性爱内涵，对婚姻内部诸多因素作了深度剖析，它们包括经济、权力、平等、性、双方成长家庭的性格承传，以及今日中国社会福利不足以支援现代婚姻的虚弱窘象等。她娓娓道来的论述充满了智慧，以图告诉读者，在一个改革开放、文化急速变迁的时代中，夫妻双方应如何制定一个活泼而又令人满意的婚姻游戏方案。除了爱之外，协商婚姻合约变得如此迫切

而有必要。惟其如此，才能让婚姻永葆活力。本书以坦诚和机智的笔触，引导读者穿越人生旅程中亲子期、中年期、空巢期、退休期的隧道，重现婚姻生活的灿烂阳光。从本书的陈述中，读者可以看到中国婚姻家庭的千姿百态。通过对婚姻家庭眼花缭乱的描述，我们旨在从心理学角度记录并探讨一系列意义重大的婚姻家庭经验与理论，让读者能够对我国的婚姻性爱内涵问题有一个较为全面的系统了解。

本书的目的主要是为那些在婚后发生了种种事变，但又想重新解读婚姻家庭性爱内涵的人而写。它包括同居的、已婚的、婚外情的、离婚的、单亲的、再婚的伴侣。它是送给那些深受婚姻家庭事件伤害，坦陈仍想再度互相握手言欢，愿意在种种事件中分担责任，并一起努力重建互信与亲密关系的婚姻夫妇的。

本书也是献给那些在婚姻中禁锢心灵的伴侣们的。我们衷心期盼通过阅读此书，他们会寻获一些释放自己的诀窍，找到心扉紧锁时难以看见的解题玄关。但愿他们能从此开启心灵之门，勇于付出爱与真情。同时，希望他们的成功例证能鼓舞其他受困者走出禁锢他们的“后车厢”，尽情挥洒心中的爱。这本书也将献给那些在黑暗中执灯照亮他人路向的婚姻家庭工作者，那些身处外围、试图解救在婚姻家庭关系中受困者的人。寄望这些篇章能足以支持他们的种种努力，提升他们的工作成效。

当然，这也是国内第一本有关描述和论证婚姻性爱内涵的书，只是与以往学术专著不同的是：它是以人们所喜闻乐见的笔触来探讨严肃家庭婚姻问题的一次有益尝试。它的出版填补了国内在这方面的空白，冀望通过这本书的出版，在我国有关婚姻家庭研究中起到抛砖引玉的作用。无疑，它也是为在这方面希望获得有关中国婚姻家庭问题参考资料的研究者而写的。

书中无疑涉及大量婚姻家庭当事人，为了遵循对提供资

料的受访单位及个人的保密承诺，我们在写作过程中落笔谨慎，将资料中的真名隐去。书中的每一重要行为、言语和情绪取自于真实生活，不过我们已更改了当事人的姓名和一些外在特征。我们谨慎地改变了当事人的原有身份，但又同时保留了他们婚姻心理和事实。书中人物众多，若与您的姓名或在婚姻家庭中遭逢的事件雷同，那纯属偶然，请千万不要对号入座。

这是一本集体创作的产物，是我们泛太平洋文化研究工作室“中国婚姻与家庭课题组”全体同仁于1998年4月至7月期间在上海这一中国最大的经济发达城市所作的调查时收集的资料。我们利用走访20多个婚姻介绍所、婚姻家庭心理治疗中心、各级妇联组织等，收集到了大量口头及书面资料，然后进行分类、组合、分析和探讨。我们要感谢两位技术熟练的打字员，竺佳小姐和李铮先生，他们及时完成了初打字稿，从而使本书的编写进程得以大大缩短。第二、三稿都是在初打字稿的基础上省时省力地进行的。

末了，我们要特别感谢正在阅读及评审此书的读者。感谢您的参与，让我们有机会共同探讨我国婚姻家庭问题的现状和前景；感谢您的勇气，愿意接受本书中的一些观点和技巧，积极寻找您心中失落了的、现已或正在找回的爱情之火；感谢您的慷慨，将您读书时的感受与激情不吝与人分享。请务必记住：您的影响力是如此独特，因为您的爱必定能改变我们周遭的世界。



程超泽，上海人，于1979~1983年就读华东师范大学经济学学士学位，1986年7月赴美国科罗拉多大学，就读家庭人口学硕士学位，1988年又转读加拿大安大略大学就读社会人口学博士学位。1992年至1998年，任职香港大学亚洲研究中心研究员，现在上海交通大学人文社会科学院任客座教授，从事婚姻家庭的调查、资料收集、资料分析、研究和撰写。近年来，已在国内外杂志上发表了近百篇有关人口与家庭的论文与专著。主要学术论著有：《中国大陆人口增长的多重危机》，台北时报出版公司，1995年版；《社会人口学（大学教科书）》，台北五南图书出版公司，1996年版；《走出婚外情》，上海人民出版社，1999年版。



陈追翊，上海市人。1984～1988年就读于上海大学社会学系，1988年赴加拿大商学院攻读计算机课程，先后在加拿大青年协会伦敦分部和加拿大移民局伦敦妇女部供职。一直致力于西方婚姻与家庭的资料收集和研究，在美国、加拿大、香港等地杂志和报刊上发表了大量有关婚姻与家庭的专栏文章。出版有专著《婚外情》一书。1999年回国。现任职《都市丽人》杂志社。

目 录

作者的话 / 1

第1章 撩开温情脉脉的婚纱以后 / 1

- 1.1 刺激、新颖很快过去 / 6
- 1.2 小孩降临是婚姻破裂的主要事件 / 9
- 1.3 犹如火山爆发一样突然 / 15
- 1.4 一场性别角色大风雪 / 18
- 1.5 成长家庭：一副操控命运的牌 / 19
- 1.6 在经济这条金科玉律之下 / 23
- 1.7 婚姻争端的缘起 / 25

第2章 认识婚姻中的自我 / 27

- 2.1 俞冰和柳馨的故事 / 30
- 2.2 女人生来就是母亲 / 41
- 2.3 男人的“母职”能力未被激发 / 42
- 2.4 男人总是想逃离父职这一角色 / 44
- 2.5 现在过的是什么生活！ / 46

	2.6	自己好像是个女圣人 / 49
	2.7	婚姻权力平衡正悄然改变 / 51
第3章		一个男女婚姻生活平等神话的破灭 / 53
	3.1	社会没有相应平等婚姻的支持机制 / 56
	3.2	工作对于男人来说远较婚姻更为神圣 / 58
	3.3	等于帮助性别神话再度复活 / 60
	3.4	人们总是习惯遵循古老的传统 / 63
	3.5	我的就是你的：一个婚姻的逆命题 / 66
	3.6	几年后才找到冲突的关键所在 / 69
	3.7	金钱问题的提出引起一阵骚动 / 72
	3.8	掌声反映了女性惊讶与欣喜交织 / 74
	3.9	治疗没有触及到根里 / 78
	3.10	钱 = 婚姻中的自我 / 79
第4章		夫妻亲密与亲近中的权力安排 / 83
	4.1	婚姻关系中“亲近”和“亲密”的界定 / 87
	4.2	和对方共享婚姻中的权力 / 89
	4.3	亲近性淹没个体性的婚姻型态 / 91
	4.4	爱人是自己最好的朋友 / 95
	4.5	吉静和礼文：亲近与亲密的一个例证 / 98
第5章		夫妻权力游戏和权力平衡 / 107
	5.1	男人在两性关系权力上的优势 / 110
	5.2	希望拥有自己所看重的那部分权力 / 111
	5.3	夫妻间最常见的三边关系 / 113
	5.4	僵局源自夫妻间的权力游戏 / 116
第6章		性爱权力的平等与平衡 / 129
	6.1	《爱你9周半》揭示的性爱内涵 / 131
	6.2	建立在他对她的性支配上 / 133
	6.3	建筑在权力之上的性行为不能持久 / 137
	6.4	将他们推开不要黏得太紧 / 140

- 6.5 婚姻就像两个连体婴儿 / 141
- 6.6 别以为为夫妻间意见一致才代表爱 / 144
- 6.7 性支配和顺从模式已受到挑战 / 146

第7章 关于成长家庭的探讨 / 149

- 7.1 婚姻里有你童年的影子 / 151
- 7.2 带着情感创伤长大成人 / 156
- 7.3 父母亲当年悲剧的重演 / 164
- 7.4 两个女性求助者的现身说法 / 166
- 7.5 在爸爸的病榻前 / 169
- 7.6 父母的行为会遗传到你的婚姻 / 174
- 7.7 好吧，让我试试看！ / 178

第8章 男女本来就不一样 / 183

- 8.1 误解根植于男女的差异之中 / 188
- 8.2 男女差异是生理和心理方面的 / 190
- 8.3 “集中”型沟通和“放射”式沟通 / 194
- 8.4 男人心理“收缩”和女人心理“扩散” / 199
- 8.5 试图改变对方预示着危机出现了 / 199
- 8.6 你为何抗拒当初对方吸引你之处 / 203

第9章 婚姻压力点 / 209

- 9.1 婚姻周期：人生始末的探险 / 212
- 9.2 夫妻不孕的痛苦 / 222
- 9.3 失业对婚姻的破坏力远比想象的大 / 223
- 9.4 隐藏在姻亲关系背后的问题 / 226
- 9.5 配偶出差症候群 / 229
- 9.6 疾病与心理忧郁 / 232
- 9.7 面对伤残与死亡的威胁 / 235

第10章 婚外情：婚姻压力点的爆发 / 241

- 10.1 外遇的理论分析 / 246
- 10.2 外遇就这么简单地发生了 / 250

- 10.3 从未见过不造成伤害的婚外情 / 255
- 10.4 受伤伴侣的深深失落 / 257
- 10.5 不忠伴侣的内心挣扎 / 262
- 10.6 婚姻离合的矛盾心理 / 270
- 10.7 婚外情有时也会提升你的人格和生活质量 / 272

第11章 离婚：最后一次协商 / 283

- 11.1 离婚4步曲 / 286
- 11.2 离婚后的情绪调适 / 291
- 11.3 离婚只在少数情况下才不可避免 / 296
- 11.4 成功离婚需要双方努力 / 299
- 11.5 离婚不一定非得对孩子造成伤害 / 302
- 11.6 子女的监护是个棘手的难题 / 304

第12章 再婚：新家庭的重新营建 / 309

- 12.1 初婚与再婚的感觉 / 313
- 12.2 陈学群一家的苦恼及其迎刃而解 / 314
- 12.3 关于继亲问题的讨论 / 323
- 12.4 当代版“灰姑娘”形象 / 327
- 12.5 一个新崛起的家庭类型 / 329

第13章 婚姻内涵再协商的三种层面 / 335

- 13.1 如果你手中握有一支魔杖 / 338
- 13.2 营造协商中的良好氛围 / 340
- 13.3 改变自己：情感与行为的互动 / 343
- 13.4 改变是无法脱离社会层次的 / 345
- 13.5 性别角色定位之不易 / 347

第14章 重新缔造一个美妙的婚姻 / 351

- 14.1 从情绪中解放出来，努力解决冲突 / 354
- 14.2 抛弃幻想，去爱伴侣的真实性 / 355
- 14.3 双向沟通，和伴侣分享冲突的原因 / 356

- 14.4 假使可以学会从伴侣那儿要求所需 / 357
- 14.5 伴侣还是你当初所遇所爱的 / 358
- 14.6 两个个体结合为一却依然维持为二 / 359
- 14.7 谅解是开启心灵强而有力的武器 / 360
- 14.8 把你的感觉说出来吧! / 361
- 14.9 让事情过去吧! / 362
- 14.10 关爱的快乐不会像圣诞老人的礼物自动掉落 / 362
- 14.11 不能单单活在亲吻和爱的甜蜜之中 / 364
- 14.12 乐趣提醒彼此为一体的联盟 / 365
- 14.13 与伴侣倾谈彼此共处的问題 / 366
- 14.14 别用商人式交易方式来处理夫妻关系 / 366
- 14.15 性爱需要想象、关照和互动来营造 / 367
- 14.16 有效新行为的替代模式 / 368
- 14.17 承认犯错往往会有神奇效果 / 369
- 14.18 家务是一种超越性别角色的表现 / 370
- 14.19 以婉转的方式向配偶表达行为改变的需求 / 370
- 14.20 改变意味着必须放弃旧有的行为模式 / 372
- 14.21 持续给伴侣不经意的意外惊喜 / 373
- 14.22 过分关注伴侣是否意味着用皮带栓住他/她? / 374
- 14.23 寻求解决冲突的方法 / 375
- 14.24 提供逃脱婚姻困境的出口 / 376
- 14.25 从绝望、沮丧和反唇相讥中抽离出来 / 377
- 14.26 闭上一只眼睛,忽略伴侣的缺点 / 378
- 14.27 以看待自己的方式对待伴侣 / 379
- 14.28 爱是需要学习的 / 380
- 14.29 与爱情共舞 / 381

第15章 讨论：亟待研究的婚姻家庭课题 / 383

- 15.1 关于婚姻规则问题 / 385
- 15.2 关于男性责任再定义问题 / 388
- 15.3 关于工作与家庭时间兼顾问题 / 390
- 15.4 关于兼顾个人与家庭生活的几个方案 / 394
- 15.5 关于贫穷与婚姻家庭问题 / 397
- 15.6 关于家庭与社区连结的问题 / 398

第①章

撩开温情脉脉的

婚纱以后



