



心理援助系列丛书

Xinli yuanzhu xilie congshu

李
涛
·
编
著

WEI CHENG

LI DE TIAN KONG

围城里的天空

婚姻心理现象透视



华东师范大学出版社



心理援助系列丛书

Xinli yuanzhu xilie congshu

李涛
·
编著

围城里的天空

婚姻心理现象透视

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

围城里的天空:婚姻心理现象透视/李涛编著. —上海:华东师范大学出版社, 2007. 2
(心理援助丛书)
ISBN 978-7-5617-5239-5

I. 围… II. 李… III. 婚姻-心理学-研究 IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 023226 号

心理援助系列丛书

围城里的天空

著 者 李 涛
插 图 李世公
项目编辑 张 捷
文字编辑 张 捷
责任校对 邱红穗
封面设计 通文设计
版式设计 通文设计

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn
市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316
邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 上海崇明裕安印刷厂
开 本 890×1240 32 开
印 张 6.25
字 数 154 千字
版 次 2007 年 6 月第一版
印 次 2007 年 6 月第一次
印 数 6000
书 号 ISBN 978-7-5617-5239-5/B·304
定 价 15.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

前 言

本书借用了钱钟书先生的“围城”一词来描述那些生活在婚姻关系中的人们。“围城外的人想冲进去，围城内的人却想冲出来”——恋爱的结果是结婚，而婚姻中的人由于无法解决婚姻中的各种问题而想逃离婚姻！

离婚看似冲出了“围城”，但是你可能在转了一圈之后发现你欣赏的还是原来的配偶——离婚后大量的复婚案例就是证明。

能鼓足勇气冲出围城的人毕竟是少数，大部分的人还是留在围城中。既然没有勇气冲出围城，那么留在围城里的日子怎么过？尤其是当各种婚姻的烦恼围绕在你身旁，无法回避时，该如何面对这些难题？本书从心理学的角度分析婚姻所带来的喜、怒、哀、乐，介绍了近年来心理学对婚姻和亲密关系研究的最新成果，帮助人们认识婚姻生活中的具体问题，希望能帮助大家科学地理解婚姻中的相处之道。

一个幸福的婚姻在于夫妻双方能相互积极地影响对方，将对方优秀的一面展现出来，就像咖啡里加入咖啡伴侣后，将咖啡香醇、曼妙的味道发挥到极致！

全书共有六章。第一章：“婚姻是爱情的坟墓吗？”描述的是在婚姻初期，当美好的期望与现实之间的落差导致人们对婚姻失望和怀疑时，如何进行心理调适。许多人以为一张结婚证书就可以保证爱情的纯洁、婚姻的美满，然而在结婚后才发现要面对的事情很多。本章介绍了国外的心理学家有关爱情的理论研究，科学地解释了爱情的温度渐渐消退的原因；提出婚姻是一种相互适应的过程；讨论了婚姻中常见的心理误区，认为婚姻是需要双方用“心”经营的，同时也需要遵守一定的

原则。

第二章“婚姻的软伤：婚姻倦怠”。当日复一日的婚姻生活成为一种程式时，极易使人产生倦怠。人们常说的“七年之痒”和“十年之痛”就是由婚姻倦怠引起的。深入剖析后，你会发现，一个人在婚姻中的表现与他（她）的成人依恋有关，和其在童年时所受到的关注和养护有关，所以在婚姻中要了解配偶，理解配偶，这样才能接受并包容对方的一些行为。婚姻只是一张纸，感情却是一辈子的事情，是需要相扶相持的。

第三章“婚姻中的硬伤：暴力与背叛”讨论的是婚姻中的伤害。对夫妻间的暴力类型和原因进行了讨论分析，并介绍了家庭暴力的应对方式。婚姻中的背叛是对配偶最严重的伤害，嫖娼、一夜情、婚外情等等都是对婚姻的背叛。那么如何觉察婚姻中的背叛以及如何面对配偶的背叛行为呢，文中提供了一些方法供大家参考。

第四章“婚姻的隐伤：性不和谐”，针对的是夫妻存在的性问题，介绍了有关中国夫妻性生活现状调查的结果，科学地分析了婚姻中性问题产生的原因，引导夫妻消除自己的性烦恼。

第五章“美满婚姻的秘诀：沟通”向大家介绍了沟通在婚姻中的作用。由于个性的差异，有的人擅长表达自己，愿意向别人袒露心扉，有的人却宁愿选择沉默。认识配偶的个性特点，对婚姻沟通很有帮助，文中介绍了八种不同的个性类型以及处理事情的方式，对夫妻沟通大有裨益，尤其是提出吵架也是一种沟通！

第六章“美满婚姻的基石：婚姻承诺”，是本书作者博士论文的部分研究成果。婚姻承诺在我国研究得不多，在国外却很受重视，因为它是影响婚姻保持的至关重要的因素。对许多美满婚姻的调查表明，夫妻通常把承诺归结为他们成功保持婚姻的基础。本章介绍了国外一些著名的有关婚姻承诺的理论模型，首次公布了作者对我国的婚姻承诺现状调查所得的结果，概括了中国人的婚姻承诺特点，认为婚姻就是一个

美丽的承诺！

在本书的写作中，引用了潘绥铭《当代中国人的性行为与性关系》、徐安琪《中国婚姻质量研究》、李银河《中国人的性爱与婚姻》、莎伦·布雷姆《亲密关系》等书中的观点和调查结果；还引用了一些网络上很感人的真实故事，在此向诸位作者表示感谢！同时也感谢那些为我提供自己的婚姻故事、给予我支持和帮助的朋友！

“运用之妙，存乎一心”，婚姻可以是天堂，也可以是炼狱，关键在于你如何面对它！如果您在读完本书之后，有故事想和作者分享，我将非常乐意收到您的邮件，我的邮箱是 litao@xsyu.edu.cn。

祝各位婚姻美满、幸福！

李 涛

2006 年 12 月 12 日

目 录

CONTENTS

✚ 第一章 婚姻是爱情的坟墓吗? / 1

- 爱情三元理论 / 6
- 为什么浪漫的爱情不能持久 / 11
- 婚姻是相互适应的过程 / 13
- 婚姻中的心理误区 / 26
- 昙花婚与新婚适应 / 29
- 在婚姻中谈情说爱 / 31
- 婚姻守则 / 33

1

✚ 第二章 婚姻的软伤:婚姻倦怠 / 37

- 婚姻倦怠 / 41
- 生命早期的印记——成人依恋 / 43
- 七年之痒与十年之痛 / 50
- 婚姻一张纸,感情一辈子 / 59

2

✚ 第三章 婚姻的硬伤:暴力与背叛 / 70

- 夫妻间暴力的研究 / 71
- 中国人婚姻中的暴力现状调查 / 73
- 协商——应对暴力的方式 / 76
- 婚姻中的背叛 / 78
- 认识婚姻 / 87
- 面对婚姻的背叛 / 89

3

✚ 第四章 婚姻的隐伤:性不和谐 / 99

- 中国夫妻性生活现状调查 / 101
- 婚姻中的性问题 / 104
- 男人、女人的性烦恼 / 113
- 爱的表达:亲昵动作 / 117
- “性”趣盎然 / 121

4

目 录

CONTENTS

✚ 第五章 美满婚姻的秘诀:沟通 / 126

- 个性类型的差异 / 129
- 外向型与内向型 / 130
- 感受型与直觉型 / 133
- 理性型与感性型 / 138
- 评判型与感知型 / 143
- 沉默是一种伤害 / 146
- 吵架也是沟通 / 148
- 积极沟通的法则 / 150

✚ 第六章 美满婚姻的基石:婚姻承诺 / 157

- 婚姻承诺 / 160
- 西方有关婚姻承诺的研究 / 162
- 婚姻承诺的作用 / 164
- 婚姻承诺的理论模型 / 166
- 中国人婚姻承诺的现状研究 / 173
- 婚姻:美丽的承诺 / 179
- 用婚姻维持爱情 / 183

第一章

1

婚姻是爱情的坟墓吗？

爱情三元理论
为什么浪漫的爱情不能持久
婚姻是相互适应的过程
婚姻中的心理误区
昙花婚与新婚适应
在婚姻中谈情说爱
婚姻守则

明远和余浅浅至今还记得他们恋爱过程的每一个细节。

他们是经人介绍认识的。明远初见余浅浅的时候，并没有什么一见钟情之类的事情发生，只是觉得对方身材高挑，很文静的样子。大家一开始还是彬彬有礼地吃着饭，说着不咸不淡的话。渐渐地，气氛热烈了起来。余浅浅讲了一个黄色笑话，让在座的人大笑得几乎喷饭。这让明远眼前一亮，他很少接触如此大方的姑娘，几乎没有女孩在相亲的时候会讲这种黄色笑话。明远立刻喜欢上余浅浅的开朗大方和那一点点叛逆。那次吃完饭之后，他开始向余浅浅发起了进攻。余浅浅也很喜欢这个个子高高、斯斯文文、干净帅气的男孩子。两个人开始了浪漫的爱情之旅。这确实是一场旅行——他们不在一个城市，每周末明远都要开几个小时的车赶到余浅浅所在的城市，一起共度周末，星期天的晚上再赶回自己所在的城市。

每天他们都会打电话，即使上班很忙，也会抽出时间来煲电话粥。明远轻声慢语，叮嘱余浅浅按时吃饭，下班回家要小心，睡觉要关好门窗，天气变化要多加衣服等等，呵护有加，好像不替她想到她就会受委屈一样。有时候他们的电话可以从早到晚断断续续地讲好几个小时。每月的电话单费用惊人。他们感觉两个人在一起有着说不完的话、讲不完的事情，觉得这是一种幸福，一种爱与被爱的幸福。每周末他们都热切地盼望见面，见面后都迫不及待地诉说对彼此的思念，常常是这个人的话还没有讲完，另一个人已经迫不及待地替对方说出来。他们有许多共同的爱好，都喜欢旅游、音乐、电影、摄影。他们亲密无间，经常一起旅游、看电影、和朋友一起聚会，甜甜蜜蜜，做着所有相恋情侣们做的事情。明

远常常在不得不离开余浅浅时泪流满面，而在明远要起身走时，余浅浅总是伏在他的胸前痛哭，企盼能留下他。这样甜蜜而痛苦的爱情长跑到一年的时候，明远下决心要结束这种旅程。

在动身去找余浅浅的前一天，明远精心地编制了一个理由：因为他们每天都要通好几次电话，他必须让余浅浅相信他有十几个小时暂时无法和她联系，这样他的计划才能得以顺利实现。在余浅浅相信了他的理由后，明远便开始进行他的计划。他连夜开车赶往余浅浅所在的城市。黎明的时候，他抵达了余浅浅所住的公寓附近，精心地将自己的车子停靠在一个隐蔽的地方。他在车子上可以看见余浅浅的公寓的大门，余浅浅却很难发现他。终于，他看见余浅浅走出公寓大门去上班，她似乎向他藏身的地方看了一下，明远忙低下身，暗暗祈祷不要被她发现。好在余浅浅并没有发现什么，她径直去上班了。确信余浅浅已经走远之后，明远上楼打开了余浅浅的房门——他早已经有她房间的钥匙。开车赶路一夜未睡的明远丝毫没有睡意，他开始动手实施他的计划。首先，他在房间的空中横七竖八地拉了几根绳子，在绳子上挂满了彩带和卡片以及许多他们的合影照片；接着他打电话让花店送来了999朵玫瑰，细心地把玫瑰插满了房间的每一个角落；然后拿出他早已买好的蜡烛，在床上、桌上、梳妆台上、电视、沙发上高高低低摆放上；最后在地毯上用玫瑰花瓣堆出一颗大大的心形图案，在心的中央，用一根绿色的黄瓜代表“I”，用草莓做成一个小型的心代表“Love”，用两根弯弯的香蕉组成一个“U”，表示“I Love You”。房间布置完后，已经快下午了，算算余浅浅快要下班回家了，明远拿出他提前印刷好的大幅海报，

从街角拐弯处开始张贴，一路沿街贴到公寓的大门口。海报上也是一个巨大的心形图案，上面写着“余浅浅，嫁给我吧！”在街道的人行道地面上，明远也细心地贴上了一张张笑盈盈的娃娃脸，一路延伸到余浅浅的家门口。就连公寓的扶手也被明远用彩带、花和海报装饰一新。当一切准备好后，明远打电话告诉余浅浅说自己在公寓等她回来——他必须确保余浅浅下班后直接回家来。

明远站在窗口看着街角的转弯处。终于，余浅浅的身影出现了，起初她并没有发现异常，走了几步，便看见有人对着墙上的海报指指点点。当余浅浅看见海报时，明远清楚地看见她愣了一下，她抬头向自己的房间看去，只见明远微笑着站在窗口。余浅浅立刻狂奔回来，此时明远点亮了屋子里所有的蜡烛，在摇曳的烛光里，两人都很喜爱的那首苏芮的歌——《牵手》，在空中回荡。余浅浅站在门口，看着屋内的一切，泪流满面，明远站在玫瑰花瓣铺就的心形旁边，笑吟吟地说：“嫁给我，好吗？”余浅浅一句话也说不出，只知道拼命地点头。两个人忘情地吻在一起，那一刻天地万物都已消失，唯有他们才是永恒的，唯有爱情才是永恒的……

他们很快举行了婚礼，许下“执子之手，与子偕老”的誓言。婚后，余浅浅来到了明远所在的城市。初入婚姻之门，两人很是激动，蜜月期情意绵绵，颇有“只羡鸳鸯不羡仙”的感觉。婚后的生活是舒适的，没有了往日那种往来奔波的劳苦，两个人朝夕相处，也没有了往日的离别和期盼。谈恋爱时的浪漫、卿卿我我、郎情妾意，转化成了锅碗瓢盆、油盐酱醋这种平淡的日子。开始的时候，他们还和从前一样甜蜜，慢慢地，没有了恋爱时的热情，日子按部就班，在上班、下班、吃饭、睡

觉中一天天地过着。明远和余浅浅平时的工作都比较忙，每天回来都感觉很累，谈恋爱时那种生龙活虎的精力似乎不复存在了。余浅浅感到，明远对她的爱不像以前那么深了。有时她问明远几句话，明远只会回答是或不是，仿佛没有什么精神，也不太愿意回答。两个人也会争吵，之后一段时间便陷入了“冷战”，虽然过段时间就恢复了正常，但彼此心中留下了“心结”。生活像时钟一样，一圈圈走着，周而复始，机械而平淡。他们知道彼此还爱着对方，但婚姻生活却一直在这种危机中过着。有时候，两人一起回忆当初恋爱和求婚时的场景，恍若隔世，他们甚至怀疑当初那是自己吗？当初的那种激情哪里去了呢？

他们都还爱着对方，但是怎么就没有了当初的感觉呢？当初那种恨不得分分秒秒厮守在一起的感觉，为什么在真正相守在一起后，却消失了呢？难道婚姻真的是爱情的坟墓？谁埋葬了爱情？

确实，许多人结婚后感觉婚姻生活并不像当初恋爱时所设想的那样，只要两个人在一起，其他的一切都不重要。在热恋中情话多多的情侣，结婚以后每天相对却无话可说，似乎爱情已过了保质期，浪漫已逝，温情不再。

爱情是浪漫的，可以无拘无束，而婚姻就现实多了，除了两个人自己的感情，还需要面对双方的家族，夫妻之间对婚姻所持的不同信念与态度，以及对双方角色及角色行为的不同期待，常会引发各方面的协调问题及困难，如金钱的处理、家务的分工、休闲活动的安排、社交网络、生活习惯及性生活的协调、养育孩子等。此外，工作与家庭生活的平衡常是婚姻生活中的重要议题。个人事业、生涯的选择、夫妻间工作时间的协调都会影响婚姻的质量。如果双方不懂得调适，每

日埋头于生活琐事，会渐渐让人产生厌倦情绪，出现类似明远和余浅浅这种情况。

实际上，婚姻中爱情的减弱并不是现在，也不是只有中国人的婚姻中存在的现象，即使没有外在因素的影响，爱情本身也不可能一直保持恋爱时的热度。心理学家对爱情进行了研究，提出了许多理论帮助人们认识爱情的本质，其中最经典的是爱情三元理论。

爱情三元理论

提出智力三元理论的著名心理学家罗伯特·斯腾伯格认为，爱情是由三部分构成的：亲密、激情、承诺。亲密包括热情、理解、交流、支持和分享等特点；激情是人的身体欲望，对性的渴望，从伴侣处得到满足的任何强烈的情感需要都属于这一类别；承诺是将自己投身于一份感情的决定和维持感情的努力。激情是动机性的，亲密是感情性的，承诺是认知性的。爱情关系的“热度”来自激情，温暖来自亲密，承诺所反映的是人理性的一面。

在斯腾伯格的理论中，亲密、激情、承诺这三个成分被看作是描述两个人分享爱情三角形的三个边。每个成分的程度会由浅到深，所以三角形可能有着各种不同的大小和形状。爱情可以根据这三个成分的组合分为以下几种主要类型：

浪漫的爱

彼此的关系很亲密，激情高涨时，人所体验到的就是浪漫之爱。浪漫的爱情是喜爱和迷恋的结合。人们常常会对自己的浪漫的爱情作出承诺，但是斯腾伯格认为承诺不是浪漫爱情的典型特征。

伙伴的爱

亲密和承诺两种成分结合在一起就形成对亲密伴侣的爱,这是一种伙伴式的爱。彼此在一起关系很亲近,可以分享和交流彼此的感受和思想,双方可以保持较深和长期的友谊。这种爱集中体现在长久而幸福的婚姻中,虽然年轻时火热的激情已经消失,但是双方的感情已经升华,成为相知相依的一对。

虚幻的爱

没有激情,也没有承诺,是一种愚蠢的体验。这种爱会发生在急风暴雨般的求爱中。在势不可挡的激情中,两个人闪电结婚,但对彼此并不很了解或喜爱。在某种意义上,这是一种风险很大的赌博。

完美的爱

当亲密、激情和承诺都同时存在时,人们的体验是“完美的,理想的”爱情。这是许多人梦寐以求的感情,但是斯腾伯格认为,这好像减肥一样,短时期保持完美的爱是容易的,但很难持久。

无爱

如果亲密、激情和承诺都缺失,爱就不存在。两个人的关系也许仅是熟人而不是朋友,彼此的关系是随便的、肤浅的、没有承诺的。

喜爱

当亲密程度高但激情和承诺非常低的时候,会产生喜爱。喜爱发生在有着真正的亲近和温暖的友情之中,不会激发起激情,也不会期望与对方共度余生。

迷恋

迷恋中有着强烈的激情,但是没有亲密和承诺,当人们被不太熟悉的人激起欲望时会有这种体验。比如斯腾伯格承认他曾经痛苦地一心一意地想着生物课堂上遇见的一个女生。他为她而消瘦,但从来没有勇气去认识她。他是在迷恋他。许多人的初恋或单相思都属于这种

感情。

空爱

没有亲密或激情,只有承诺。这种情形在婚姻中可以见到,当激情燃尽,既没有温暖也没有激情,只有留在关系中的决定。

“我爱你”这句话是表达爱情的一句最普通的话语,但是其背后会有以上各种不同的体验。按照斯腾伯格的观点,爱情的这三个成分会随着时间的推移而发生变化,所以在同一种关系中,人们会经历各种不同类型的爱。这三者中,激情最容易产生变化,也是最不好控制的。我们会发现激情会突然产生,短期内急剧上升,然后又迅速消失,个体很难有意识地去掌控这些变化。

心理学家哈特菲尔德的研究表明,在刚开始约会的时候,男性比女性有着更高的激情,更浪漫,也比女性更容易“陷于恋爱中”。人在爱情得到回报时会狂喜,当爱遭到拒绝时会恼怒,这些反应和平时其他关系中的反应截然不同,其程度要强烈得多。

雷伯维茨认为,激情的欢欣和兴奋是存在化学基础的,当身体产生越来越多的胺基乙苯(PEA)时,我们就能感到激情。这种物质和苯异丙安(安非他明)有着化学的联系,对我们的心情和精力有着相类似的作用。激情是身体上的化学物质被激活的表现。当爱情遭遇挫折时,会产生类似停止服用安非他明时出现的嗜睡和依赖性症状。但是,这种激素在人体内存在的时间是有限的,那种迷恋和着魔般地思念对方的阶段不会一直持续。人们常说“爱情只能维持三个月”,实质上有一定的科学依据的。当然,我们的感情不仅仅是由生理特征决定的,还受到其他的社会因素的影响。

在激情的高峰期,人们一般会作出结婚的决定。这种激情在结婚或同居后才开始趋向平缓。下面是一个激情之爱的量表,可以评估你对所爱对象的欲望和感情的强烈程度,感情越深,得分越高。

表一 激情的爱的评判等级(简化版)

本问卷是请您描述您在爱情中的感受如何。描述这些感受的一些常见词语为：激情的爱、迷恋、相思病、着魔的爱。现在请您在脑海里想一个您最爱的人，然后对您的感受评分(空格处为对方的名字)。

评分标准为：

1	2	3	4	5	6	7	8	9
丝毫不正确			比较正确			完全正确		

1. 如果_____离开我，我会很难过。
2. 有时候我感觉不能控制自己的思想，它们都在_____身上。
3. 当我做了令_____高兴的事情时，我很快乐。
4. 我就想与_____在一起。
5. 如果我想_____爱上别人，我会很嫉妒。
6. 我渴望知道_____的一切。
7. 我身体上、感情上和精神上都需要_____。
8. 我对来自_____的温情的渴望永无休止。
9. 对我来说，_____是完美的浪漫伙伴。
10. 当_____爱抚我的时候，我感觉自己的身体在回应。
11. _____似乎总在我的脑子里。
12. 我想要_____了解我，了解我的想法、我的恐惧还有我的希望。
13. 我急切地寻找_____对我的欲望的表现信号。
14. 我被_____强烈地吸引。
15. 我与_____的高兴出现不顺利时，我会极其苦恼。

得分高者表明激情之爱的程度高。在 15 个项目中，男性和女性所得的平均分(将所有得分加起来再除以 15)都是 7.15。

资料来源：莎伦·布雷姆《亲密关系》

如果你问一些结婚 15 年以上的夫妻婚姻持续的秘诀是什么，无论男性还是女性，出现最多的两个答案是：“我的配偶是我最好的朋友”和