

家庭心理学

婚姻与家庭

主编/林昆辉



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



家庭心理学

婚姻与家庭

主 编 林昆辉 (中国台湾)



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理学:婚姻与家庭/林昆辉主编. —北京:人民军医出版社,2006.9
ISBN 7-5091-0497-1

I. 家… II. 林… III. 家庭—社会心理学—通俗读物 IV. C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080475 号

本书经台湾省华杏出版股份有限公司授予中文简体字版出版权。

版权登记号:图字-军-2006-045 号

策划编辑:马莉 文字编辑:陈鹏 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:14.25 字数:228千字

版、印次:2006年9月第1版第1次印刷

印数:0001~4000

定价:30.00元

版权所有,侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内 容 提 要

本书围绕着家庭各成员之间的关系,从心理学视角阐述了爱情、婚姻、培养和教育子女、孝敬和赡养老人等一系列家庭问题,以浅显易懂的心理学理论分析了家庭角色的微妙关系,列举了大量丰富、生动的生活范例,是一本可以帮你了解自己及家人,钟爱自己及家人,解决家庭各种矛盾的心理学参考书;适于心理医师及涉及家庭、婚姻、爱情等问题的读者,尤其是年轻读者。

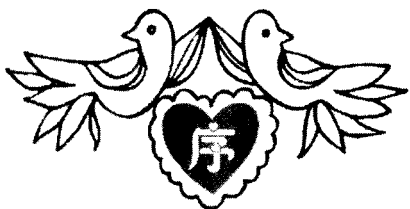




作者介绍

林昆晖

- 学 历** 中原大学心理系
东海大学社会学研究所
- 经 历** 中原大学心理学系兼任讲师
高雄医学大学心理学系兼任讲师
宏总集团吴麦文教基金会执行长
广告业、餐饮业、传销业、营建业、制造业、服务业、流通业、
印刷业、彩券业等数十家公司顾问
高雄县残障福利服务中心社工咨询顾问
高雄县生命义工协会主任
高雄县生命线协会主任
乐安(精神)医院临床心理科暨社工室主任
冈山(秀传)医院心理治疗室主任
- 现 职** 正修科技大学兼任讲师
台湾自杀防治协会秘书长



应澎湖县教育局之邀，整个八月几乎都在澎湖讲学。七月份则在各县、市开办大天使营(学校生命教育种子教师研习营)及各种不同的工作坊。每一个夜晚几乎都被这本书所占领；每一缕心思意念，几乎都追逐着爱情、家庭、夫妻、孝养与教养这五个心理学问题反复琢磨。

因为爱情，所以成了家，结为夫妻。因为有了孩子，所以成为父母，父母变成了祖父母。因为成为持家的人，所以向上孝养高龄父母，向下教养稚龄子女，还与配偶恩爱同行。可是，情变、婚变、家变，人心变幻莫测。爱情、家庭、夫妻、孝养与教养这五大心理学问题，一直是每个人穷尽终生的生活范畴，且在不同的年龄阶段，担当不同的角色，执行不同的任务。那么，为什么许多人偏要不知而行，撞得满目金星，人仰马翻呢？这是每个人都必须经历的五种生涯历程，可是学校教育里，为何付之阙如呢？

这是中国台湾的第一本家庭心理学，全部的原创性知识，都是以当代中国台湾人的家庭为沃土，所培育出来的“原生”技术。适用于心理咨询与心理治疗之参考，可作为生命、家庭、两性、爱情、婚前等教育与人际关系课程的教材，更适用于每个家庭主妇、每个担当家人角色的人，用来了解自己、家人与这个家，用来钟爱自己、家人与这个家。

祝福您，我的朋友们！愿这次巧遇，是美好生命的开始。

祝您心想事成，美梦成真！

林昆辉 谨志

2005年9月





Part 1 家庭心理学绪论

Part 2 家庭心理学(家庭观)——自我管理

第 1 章 婚姻的真相——家庭与恩情 /7

- 第一节 碎裂满地的爱情 /7
- 第二节 亲情的滋生与挑战 /8
- 第三节 夫妻之爱——恩爱之情 /9

第 2 章 家庭角色与心理卫生指标 /12

- 第一节 亲情的发展 /12
- 第二节 角色的发展与结晶作用 /14
- 第三节 家庭角色的心理卫生指标 /16

第 3 章 家庭角色关系的原型与本质 /21

- 第一节 家庭角色原型 /21
- 第二节 家庭角色关系的本质 /23

第 4 章 两性家庭观的调适 /26

- 第一节 两性家庭观的差异 /26
 - 一、女人生涯发展的终点——家庭 /26
 - 二、男人生涯发展的起点——家庭 /28
- 第二节 女人与男人的调适 /29



一、女人的调适 /29

二、男人的调适 /30

第5章 家庭发展与重建——爱与美 /32

第一节 经营幸福美满家庭的三个方法 /32

一、爱自己——让自己更美 /33

二、爱家人——让家人更美 /33

三、爱这个家——让我们家更美 /34

第二节 家庭重建 /34

一、心灵之钥——满意度 /35

二、满意度定位表 /36

三、重建之路与重建之门 /37

四、家庭沟通的本质——感恩的心与报恩的行为 /37

Part 3 夫妻心理学（婚姻观）——平行管理

第6章 夫妻角色管理模型 /41

第一节 四大类型 /41

一、四大类型的发展与改变 /42

二、四大类型的相对定位 /42

第二节 A型：冲突型家庭 /43

一、A1亚型：闷烧的冲突型家庭 /43

二、A2 A3与A4 A7亚型：挑衅的冲突型家庭 /44

三、A5 A6 A8亚型：火暴的冲突型家庭 /44

四、A9亚型：杀戮的冲突型家庭 /45

五、相对定位与调适 /45

第三节 B、C型：互补型家庭 /46

一、四种亚型 /46

二、B1、C1亚型：美满的互补型家庭 /47

三、B2、C2亚型：矛盾的互补型家庭 /47

四、B3、C3亚型：冲突的互补型家庭 /49

五、B4、C4亚型：悲情的互补型家庭 /49

六、相对定位与调适 /50

第四节 D型：疏离型家庭 /50



- 一、D1 亚型:闷烧的疏离型家庭 /50
- 二、D2、D4 亚型:唠叨的疏离型家庭 /51
- 三、D3、D7 亚型:干扰的疏离型家庭 /51
- 四、D5 亚型:吵闹的疏离型家庭 /52
- 五、D9 亚型:瘫痪的疏离型家庭 /52
- 六、相对定位与调适 /52

第7章 婚姻的发展与调适 /54

第一节 夫妻满意度坐标的发展 /55

第二节 新婚阶段的危机与调适 /56

- 一、第一个危机:性生活的冲突 /56
- 二、第二个危机:新娘的人际冲突与权力卡位战 /57
- 三、第三个危机:新郎、新娘的傲慢与偏见 /57
- 四、第四个危机:老公夹心饼 /58

第三节 已婚阶段的危机与调适 /59

- 一、第一个危机:钱 /59
- 二、第二个危机:热情的消失与性生活的挫败 /59
- 三、第三个危机:孩子的诞生与教养 /60
- 四、第四个危机:暴力与偏执的父母 /61

第四节 丧偶阶段的危机与调适 /61

- 一、第一个危机:钱与职业 /61
- 二、第二个危机:单亲教养 /62
- 三、第三个危机:独身的性、爱与人格发展 /62

第五节 离婚阶段的危机与调适 /63

- 一、第一个危机到第三个危机 /63
- 二、第四个危机:婚姻伤害与不信任感 /63
- 三、第五个危机:子女监护权——孤岛上的孩子 /64
- 四、第六个危机:虚拟母亲情结 /64

第六节 再婚阶段的危机与调适 /66

- 一、第一个危机:再婚条件与抉择 /66
- 二、第二个危机:创伤回忆与自我发展 /67

第8章 夫妻角色发展与平行管理 /69

第一节 夫妻角色的发展 /69

- 一、个别角色发展的歧异 /69
- 二、相对角色发展的歧异 /70



三、绝对角色发展的停滞习惯化 /70

第二节 家庭角色原型与平行管理 /70

一、恩爱与敬重 /71

二、平行管理 /71

三、太极图 /73

Part 4 教养心理学（儿女观）——向下管理

第9章 亲子教养行为的本质 /81

第一节 合情 /81

一、角色行为与规范的学习 /81

二、道德规范的内化与冲突 /83

三、家庭情绪管理教育 /83

第二节 合理 /85

一、合理的三个标准 /85

二、自我价值观的建构 /85

三、父母的教养 /86

第三节 合法 /87

一、法治教育 /87

二、家庭法治教育 /87

三、个体行为与社会行为的教养 /88

第四节 情理法的双趋冲突——不快乐 /89

一、双趋冲突 /90

二、快乐动机的陷阱 /90

第五节 超越双趋冲突的父母之爱——理喻三种快乐 /91

一、第一种快乐 /91

二、第二种快乐 /91

三、第三种快乐 /93

第10章 快乐的生活观 /94

第一节 快乐的父母 /95

第二节 快乐生活观的两大金钥 /96

一、第一把金钥：谁不快乐？ /96

二、第二把金钥：快乐起来好吗？ /97



第 11 章 快乐生活观的五个身心指标 /98

第一节 快乐的生理状态 /98

一、玩 /99

二、体能发展教育 /99

第二节 快乐的心理状态 /100

一、调适自我需求模式 /100

二、降低快乐的门槛 /101

三、苦乐的三度空间模式与陷阱 /101

第三节 快乐的精神状态 /103

一、交易式的爱 /104

二、木乃伊式的被爱 /104

三、爱与被爱的实验室 /105

第四节 快乐的行为状态 /105

一、不快乐的行为 /105

二、教养行为的沃土 /106

第五节 快乐的语言状态 /106

一、倾听与信赖 /107

二、语言暴力 /107

三、善言爱语 /108

四、谗言媚语 /108

第 12 章 快乐生活观的教养技巧 /110

第一节 赞美 /110

一、三次赞美 /111

二、赞美别人 /111

三、赞美与肯定 /111

第二节 接受 /112

一、父母接受孩子 /112

二、孩子接受自己 /113

三、孩子接受别人 /114

第三节 感谢 /115

一、感谢这份拥有 /115

二、感谢支付的代价 /116

三、感谢别人 /116

第四节 爱语 /117



- 一、不要不讲理 /117
- 二、不做人身攻击 /118
- 三、拥抱 /118
- 四、爱的语言 /119

第五节 爱与被爱 /119

- 一、爱自己 /119
- 二、爱别人 /120
- 三、被(子女)爱 /121

第13章 家庭动机与情绪教育——冲突管理 /123

第一节 七情六欲 /123

- 一、主动性情绪的动机管理 /124
- 二、被动性情绪的动机管理 /125
- 三、负向情绪管理技巧 /125

第二节 父母的七情六欲 /126

- 一、趋善避恶的动机管理 /127
- 二、情绪与管教行为 /127
- 三、父母如何不生气 /129
- 四、父母如何生气 /130

第三节 孩子的七情六欲 /131

- 一、时好时坏的心情 /131
- 二、时好时坏的念头 /132
- 三、基本需求的满足 /135

第四节 冲突管理——处罚 /136

- 一、嫌恶刺激的选择 /136
- 二、刺激呈现的时间 /136
- 三、执行后的检讨 /136
- 四、有效的处罚 /137
- 五、非嫌恶刺激的处罚效果 /137

第14章 家庭冲突与体罚 /139

- 第一节 家庭人际关系的冲突 /139
- 第二节 体罚 /141
- 第三节 失能的父母 /142

第15章 孩子的梦公园 /144



- 第一节 梦的解析 /144
 - 一、解析的项目 /144
 - 二、解析的程序 /145
- 第二节 美梦成真的技巧 /146
 - 一、玩梦 /146
 - 二、续梦咒 /146
 - 三、美梦咒 /147
 - 四、美梦成真的方法 /147
- 第三节 消除噩梦的技巧 /147
 - 一、解梦 /147
 - 二、消除噩梦的方法 /147
- 第四节 梦公园的园丁 /148
 - 一、美梦成真 /148
 - 二、消除噩梦 /148
 - 三、园丁的工作 /148

Part 5 孝养心理学（父母观）——向上管理

- 第 16 章 孝顺心理学 /153
 - 第一节 为人子女的终极辩证：孝与顺 /153
 - 一、权力与真理的对立冲突 /153
 - 二、不顺的代价 /154
 - 三、百善“孝”为先 /155
 - 第二节 向上管理——孝顺的中介变项与后置变项 /156
 - 一、必要的浪费 /156
 - 二、孝顺之美 /157
- 第 17 章 孝养心理学 /158
 - 一、毛发与孝养 /158
 - 二、眼睛与孝养 /159
 - 三、耳朵与孝养 /160
 - 四、鼻舌与孝养 /161
 - 五、牙齿喉咙与孝养 /162
 - 六、皮肤与孝养 /163



七、肌肉骨骼与孝养 /164

八、胃肠与孝养 /165

九、心肺血管与孝养 /165

十、肾脏膀胱与孝养 /166

十一、运动与孝养 /166

第 18 章 老人心理学 /168

第一节 如何面对急速老化的身体 /168

一、认识自己的身体 /169

二、寻找提供信息与支持的管道 /169

三、建立正确的饮食、生活与运动习惯 /169

四、唱歌跳舞 /170

五、生与死的出路——老有所欢 /171

第二节 如何面对角色的权力更替 /172

一、老年人的权力心理学——享清福 /172

二、发展老年期新角色：圣诞老公公 /174

第三节 老年人的动机与需求 /174

一、阶段任务与危机 /174

二、动机与需求 /175

三、自我实现之目标的调整 /176

第四节 老年的生涯规划 /177

一、第一步骤：客观环境的抉择 /177

二、第二步骤：家庭角色规划 /178

三、第三步骤：主观目标的设定 /178

四、第四步骤：生活管理 /178

五、老年生涯规划管理表 /178

附录 爱情心理学

第 19 章 爱情是什么 /183

第一节 爱的本质 /183

一、爱与美 /184

二、爱与我 /185



三、爱与你 /185

四、我爱你 /186

五、我爱,爱你 /187

第二节 爱与被爱 /187

一、爱与被爱的价值 /188

二、爱与被爱的条件:上菜论 /189

三、爱与被爱的能力 /191

第20章 爱情的考验 /195

第一节 心爱与性爱 /195

一、心爱 /195

二、性爱 /196

第二节 爱与被爱的动机 /198

一、爱的动机 /198

二、被爱的动机 /200

三、爱与被爱动机的发展 /201

第21章 爱情的誓言 /204

第一节 爱与被爱的情绪 /204

一、生气 /204

二、悲伤 /206

第二节 爱与被爱的承诺 /207

一、不守承诺 /207

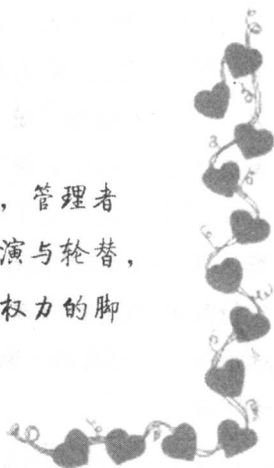
二、信守承诺 /209

Part 1



家庭心理学绪论

家庭生活若未能有效管理，管理者与被管理者的多重角色扮演与轮替，将使家庭之爱横尸在家庭权力的脚下。





家庭是个体与其依存的世界(大团体)之间,最重要也是最基本的中介小团体。个体如此的渺小与脆弱,世界如此的浩瀚与森罗,家庭也就成为人类惟一进可攻、退可守的共生小团体。家庭是人类社会群居本能的最小单位,家庭也是人类最古老、泛文化的共同社群制度。家庭型态的嬗递,只是把家庭更单纯化、直系化、血亲化,让一至三个世代的父母子女,更紧密地生活在一起;而把家族中众多旁系亲属,割离于家庭生活的内容与影响力之外(从家族中把各个家庭独立出来)。家庭制度的演化趋向,明显地指引出人类追求生存的主动调适——以更小的、更亲密的、直系血缘的家庭团体,来面对更多元而快速改变的社会实体(大团体)与文化虚拟团体,而企求维护人类发展之延续与安全的保障。

快速的社会变迁与多元文化的交流,让家庭的组织规模愈来愈小,沟通层级愈来愈短,似乎也愈容易控制。可是这种形式化的家庭改造,似乎并不足以解决当代人类所面临的困境。“良质化”的家庭改造,在联合国国际家庭年的全球性呼吁下,虽然已见端倪,可是在不同文化区域的社群生活中,家庭失序、失调以致失控的危机,不仅造成社会不安与犯罪的严重后果,更直接迫使个体戕害自我成熟发展的温床——家庭。这种现象促使良质化的家庭改造运动,更急切地成为人类共同的需求。人们更用心的思索:家庭是什么?家庭的本质?价值?经济?权力?角色?情爱?沟通?依赖?行为?控制?习惯?教养?管理?……等内涵。企图将不知而行改进为知而后行与生而知之。

“不识庐山真面目,只缘身在此山中。”人们生活在家庭之中,享受家庭的经济、安全、生理、心理与精神功能,可是却疏于关心自己的家庭角色与行为,也未曾在教育系统中,获得完整的信息或训练。因此,经由婚姻建构新家庭的成年人,就好像瞎子摸象般地困惑,而不知所措。出生而进入家庭的幼儿,更陷于权力之下位,几乎无力可施。因为拖延多年才制定的“家庭教育法”(2003年)迟迟未能实行,学校没有教授家庭心理学,家庭没有专业的父母带领,家人没有深入地体悟家庭角色的权力与义务。现存的一切现象,让所有的人都身处于家庭良质化改造的浪潮下,迎接铺天盖地而来的毁灭性巨浪。

在家庭生涯发展的权力交替与整合历程中,因为家庭是社会学上最小