



心理健康分类教育丛书
丛书总主编 黄跃群

亲情 与我同行

QINQING
YU WO TONGXING

主编 龚文进 柳 维 副主编 余前卿



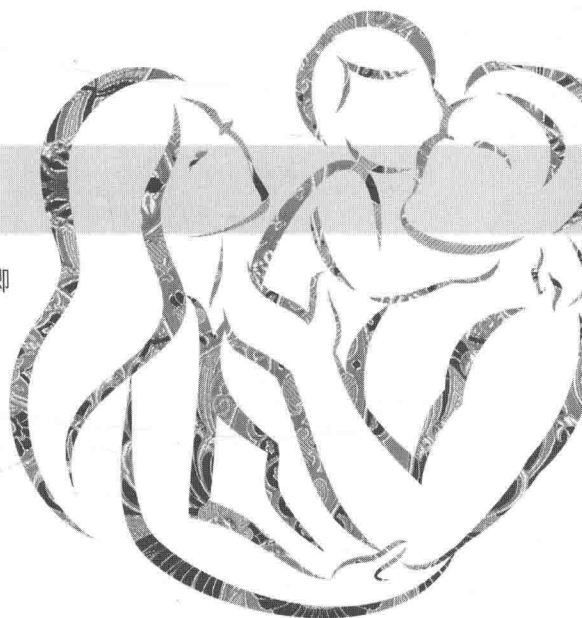
暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

心理健康分类教育丛书
丛书总主编 黄跃群

亲情 与我同行

QINQING
YU WO TONGXING

主编 龚文进 柳 维 副主编 余前卿



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

亲情与我同行 / 龚文进, 柳维主编; 余前卿副主编. —广州: 暨南大学出版社, 2016. 12

(心理健康分类教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 1986 - 4

I. ①亲… II. ①龚…②柳…③余… III. ①犯罪分子—心理健康—健康教育 IV. ①D916.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 265487 号

亲情与我同行

QINQING YU WO TONGXING

主 编: 龚文进 柳 维 副主编: 余前卿

.....

出 版 人: 徐义雄
策划编辑: 苏彩桃
责任编辑: 苏彩桃 崔思远
责任校对: 何力
责任印制: 汤慧君 周一丹

出版发行: 暨南大学出版社 (510630)

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州良弓广告有限公司

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 12.25

字 数: 237 千

版 次: 2016 年 12 月第 1 版

印 次: 2016 年 12 月第 1 次

定 价: 36.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

“心理健康分类教育丛书”编委会

主 审：邱鸿钟 梁瑞琼

主 编：黄跃群

副 主 编：潘建平 柳 维

编委会成员：（按姓氏笔画排序）

马利军 任滨海 江雪华 宋君玲 图 雅

柳 维 黄时华 黄跃群 龚文进 潘建平

序 一

在以健康中国作为发展战略的大背景下,“心理健康分类教育丛书”(以下简称“丛书”)即将正式出版,这是我省监狱系统心理健康矫治教育史上的一件大事和喜事!该丛书首次全面、系统、科学、规范地对服刑人员心理健康教育各个方面进行开拓性的探索,其中来自工作一线的一系列创新实践,极大地丰富了心理矫治教育内容,填补了我省服刑人员心理健康教育的空白。

“要加大心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。”这是2016年8月习近平总书记在全国健康与卫生大会上的嘱托和厚望。加强心理矫治理论和方法等基础性研究,对于担负着教育人、改造服刑人员重任的监狱系统来说更是刻不容缓、任重道远。

社会所需,学术所为。本丛书的问世,具有超前性、实用性和知识性,契合了健康中国的新主旨,也较好地满足了监狱心理健康矫治教育的迫切需求。服刑人员的心理健康,关乎社会的安定和谐,需要心理健康教育者、监狱管理者、医务工作者等多学科人员的齐心协力,汇聚智慧,创新探索。本丛书的问世,在心理健康教育体系建设和规范化矫治上具有前瞻性,在加强服刑人员心理健康矫治教育上具有实用性,在提升服刑人员的心理健康素养上具有知识性。

实践为基,成果共享。本丛书夯实了心理健康研究的基础性、科学性和权威性。丛书的作者跨条块、跨领域、跨身份的合作研究,既接地气,又显生气。丛书从情绪管理入手,延伸到身心健康、人际关系、婚姻家庭、环境适应、职务犯矫治和“三观”教育的探索,把基础性研究做得扎实科学,使之成为指导实践、促进矫治的金钥匙。

本丛书开职务犯心理矫治教育的先河。职务犯心理矫治是监狱系统一个全新的课题。本丛书以心理学相关理论为基础,运用专业的心理咨询、辅导和治疗的方法,对职务犯的犯罪心理进行了深入的探究,开出了职务犯自我

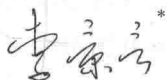
认知障碍与矫治、社会认知障碍与矫治、情绪障碍与矫治和适应障碍与矫治的药方，为其消除违法犯罪的心理结构、修正行为模式、顺利完成服刑改造并回归社会提供了实用性的指导，为监狱警察的矫治实践提供了专业性的指引。

本丛书开创了心理矫治教育的新视角。本丛书的主编及参编作者主要是当前活跃在心理矫治领域的一线专家和青年才俊，具有扎实的学术功底和丰富的实践经验，而且取得了许多颇具价值的理论成果。他们从情绪、人际、环境、身心、生活、回归的角度切入，导入创新的端口，给心理矫治带来新视野、新思维、新路径。

本丛书内涵丰富。在编写这套丛书的过程中，作者注意吸收近年来心理健康矫治教育的最新成果，注意国内外学术发展的最新动向，力争使丛书内容能够站在世界的学术前沿，反映心理矫治教育成熟的理论。值得欣慰的是，整套丛书将学术性、新颖性、应用性和可读性有机结合起来，以期更好地推动心理健康矫治教育的开展。

强化心理健康意识，普及心理健康生活，优化心理健康教育，建设心理健康环境是“监狱人”的所盼所归。把服刑人员改造成心理健康、遵纪守法的新人，是社会赋予我们的责任。健康中国，健康狱园，是我们的热切期待。愿本丛书的出版能为加快健康中国、和谐中国的建设添砖加瓦。

以服刑人员心理健康矫治为出发点，从“1”发轫，促进服刑人员身心健康，推进健康狱园建设的新征程已经开始，这必将为服刑人员带去更多、更广、更公平的健康福祉。丛书的出版，良可志贺，特为之序。



2016年11月22日

* 李景言：广东省监狱管理局局长。

序 二

心理健康教育与心理咨询是一项思想性和技术性都很强的工作，不同的社会环境，不同的社会阶层，不同的群体，其心理状况各有特点。如何结合工作对象的特殊性开展心理健康教育和心理咨询的理论与技术研究，是应用心理学界需要不断创新探索的课题。

人之初，是性本善还是性本恶，或是不善也不恶？这种关于人性的基本假设不仅是哲学、伦理学探索的课题，也是心理健康教育与心理咨询工作取向的出发点。一个人为何会犯罪？是人性恶之本源作祟，还是善心缺乏栽培和引导？服刑人员虽然身在监狱，但是否心服口服，真正认识到了自己犯罪的渊藪？事实上，将自己犯罪的原因外归因还是内归因十分重要，这几乎决定了服刑人员未来出监后的发展方向，是痛改前非还是故伎重演、重走老路？由此可见，监狱心理矫治工作在提高服刑人员改造质量，降低服刑人员重新犯罪率，帮助他们更好地适应环境等方面担负有极其重要的功能。

心理健康教育与心理咨询工作治病救人犹如医学一般，但以往的监狱心理健康教育常有教育内容针对性不强、分类不够清晰等不足，因此，如何围绕心理健康教育对象的心理问题，辨证施治，分门别类地给予有针对性的教育与实施心理矫治工作，就需要教育理念、教育载体、教育内容与方法手段的创新。正如现代医学模式正从生物医学模式朝向生物心理社会医学模式转型升级一样，监狱心理健康教育与心理矫治工作也需要通过不断的创新驱动来实现水平的提升。

我们可喜地看到，在广东高校心理学专家教授、医院心理医生与监狱从事心理矫治警察的跨界融合、协同创新之下，“心理健康分类教育丛书”付梓了。这套丛书凝聚了专家学者和监狱警察的心血和智慧，把创新发展理念付诸实践，促进心理矫治工作创新发展，对于监狱心理矫治实务工作将带来积极的影响，可喜可贺！

该丛书作者勇当分类教育创新的探索者、实践者和推动者，坚持以创新

理念统领丛书，把分类教育的规律性作系统化归纳，把教育内容的丰富性作专业化总结，把教育形式的创新性作科学化提升，编写出一套“既接地气，又服水土，融合创新”的心理健康分类教育丛书，打造心理矫治教育的“新蓝海”。该丛书共分七部：《健康从心开始》《生存 生活 生命》《人际关系与沟通》《情绪管理训练》《职务犯心理矫治》《亲情与我同行》《环境用心适应》，涵盖了服刑人员的身心健康，世界观、人生观和价值观教育，人际关系，情绪管理，职务犯心理矫治，婚姻家庭，环境适应七个方面的探索，具有较强的基础性、理论性和可操作性。丛书的出版，开创了高校与监狱合作编写教材的先河，填补了监狱系统心理健康分类教育专属教材的空白，是心理健康分类教育的引领之作，对于提高监狱心理健康矫治工作的专业化和规范化水平将起到积极的指引作用。祝愿“心理健康分类教育丛书”能成为服刑人员重新认识自我、提高心理素养的精神食粮和良师益友，成为监狱心理矫治人员专业工作的指南。

谨以为序。

邱鸿钟*

2016年11月

* 邱鸿钟：广东省心理卫生协会副理事长、广东省高校心理健康教育与咨询专业委员会主任、广州中医药大学教授、博士生导师。

Contents

目录

序 一 / 001

序 二 / 001

第一章 爱情、婚姻和家庭问题概述 / 001

第一节 认识爱情、婚姻和家庭 / 002

第二节 正确处理恋爱中的矛盾与冲突 / 010

第三节 正确处理婚姻中的矛盾与冲突 / 014

第四节 正确处理家庭中的矛盾与冲突 / 015

第二章 恋爱、婚姻和家庭中的犯罪行为 / 019

第一节 恋爱中的犯罪行为 / 020

第二节 婚姻中的犯罪行为 / 024

第三节 家庭生活中的犯罪行为 / 026

第三章 恋爱问题心理辅导 / 031

第一节 分离焦虑 / 032

第二节 爱情变故 / 037

第三节 因爱犯罪 / 045

第四节 性问题 / 053

第四章 婚姻问题心理辅导 / 061

第一节 婚姻疑虑 / 062

第二节 财物分配纠纷 / 073

第三节 夫妻关系破裂 / 079

第四节 伤害、杀害妻子 / 086

第五章 家庭问题心理辅导 / 095

第一节 “三无”人员 / 096

第二节 子女问题 / 105

第三节 伤害、杀害亲人 / 110

第四节 家庭关系紧张 / 115

第五节 家庭变故 / 119

附录一 焦虑相关量表 / 126

附录二 抑郁相关量表 / 134

附录三 状态与特质性孤独量表 / 142

附录四 生活事件量表 / 145

附录五 应对方式问卷 / 150

附录六 强迫行为检查量表（修订版） / 155

附录七 Bem 性别角色量表（BSRI） / 158

附录八 家庭功能与家庭关系相关量表 / 161

参考文献 / 185

第一章

爱情、婚姻和家庭问题概述



第一节 认识爱情、婚姻和家庭

一、美好的开始——爱情

爱情是人类世界美好而复杂的情感现象。古今中外，不管是在文艺作品的虚构场景里，还是在我们的日常生活中，爱情都是永恒的主题。人们渴望爱情，为爱而生，甚至为爱而死。爱情是维系我们恋爱、婚姻、家庭等关系的重要纽带。但是，到底什么是爱情？一见钟情是不是爱情？爱与欲有什么区别？爱情与亲情有什么区别？网络爱情是否可靠？恋爱对象与结婚对象有什么不同？希望通过本节介绍，大家能对复杂的爱情有一个更好的理解。

（一）什么是爱情

到底什么是爱情呢？这确实是个很难回答的问题，不同的人对爱情有不同的理解和体验。“一见钟情”“日久生情”“两情相悦”“相濡以沫”“生死与共”等都是关于爱情的美好描述。研究者发现，当人坠入爱河时最常见的体验是强烈的身心愉悦感（79%）和注意力的难以集中（37%）。可见，爱情是人际吸引的最强烈的形式，是两颗心灵相互向往、吸引、达到精神升华的产物，它有以下三个特点：

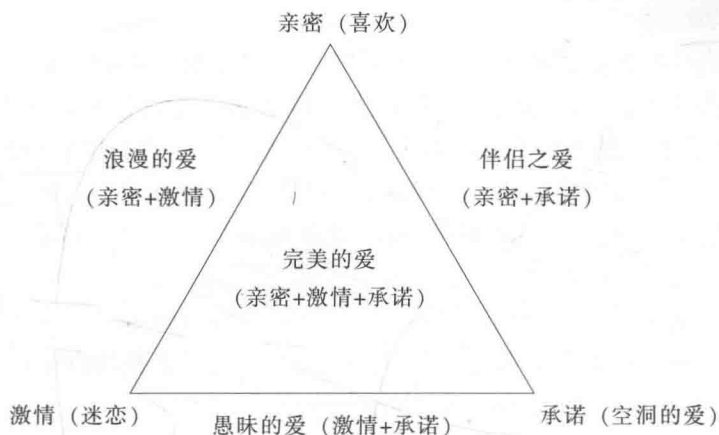
（1）爱情具有生理基础。彼此之间会有强烈的性吸引，因此爱情只发生在青春期后生理心理发展成熟的男女之间，没有爱情体验的儿童之间的好感不能称为爱情。

（2）爱情具有纯洁性、无私性、奉献性。当男女青年热恋时，他们内心深处都做好了为爱情而承受必要牺牲的准备，不会斤斤计较恋人给自己带来多少物质方面的好处。

（3）爱情具有专一性。坠入爱河的人每天都会魂不守舍，想念着彼此。人群中，一眼就能看见自己的爱人，而其他人都黯然无光。

（二）爱情的成分

美国心理学家斯滕伯格（1997）提出了爱情三角论，认为爱情是由激情、亲密和承诺三个成分组成的三角形。其中，激情指的是在爱情关系中带来强烈情绪体验的驱动力，最显著的是外表的吸引和性吸引；亲密指的是在关系中感到亲近、相互关心，包括对爱人的赞许、照顾爱人的愿望、自我暴露和内心的沟通等；承诺不仅可以理解为短期内做出的对爱一个人的决定，也指在长期的关系中维持爱的承诺。在斯滕伯格看来，每个成分的程度会由浅到深，所以三角形可能会有各种不同的大小和形状。根据激情、亲密和承诺这三种成分的参与与否，斯滕伯格界定了7种不同类型的爱：喜欢、迷恋、空洞的爱、浪漫的爱、伴侣之爱、愚昧的爱和完美的爱，如下图所示：



斯滕伯格的爱情三角论

1. 喜欢

两个人之间若只有亲密成分，则表现为彼此能真诚交心，在一起时会感觉很舒服，喜欢彼此陪伴，但两人之间不具有性吸引力，也不愿意厮守终生。这种感情常见的有青梅竹马的兄妹之情，或者与异性好友的知己之情，这种只有亲密成分存在的感情我们称之为喜欢。显然，友谊并不是爱，喜欢也不等于爱情。

2. 迷恋

如果爱情中只有激情的成分，那么这段感情一定是以性行为 and 性吸引为主导的。认为对方有强烈的吸引力，希望和对方发生亲密行为，但除此之外，对对方了解并不多，也没有想过将来。比如一夜情、性伴侣之间的感情等都是只有激情而没有亲密和承诺的。

3. 空洞的爱

双方仅仅是在信守一个承诺，彼此间缺乏亲密和激情，这种情况下的恋爱可能是为应父母之命、媒妁之言。例如父母安排的恋爱，为达到某种目的而承诺的恋爱；也有可能是双方自由恋爱后由于主观或客观原因使得彼此之间无法交流沟通或发生亲密行为，但仍然坚守当初的恋爱约定，比如异地恋。这时候的爱情由于缺少了必要的内容，会变得空洞无味，甚至无法持续。

4. 浪漫的爱

浪漫的爱有亲密关系和激情体验，但没有承诺。这种爱情崇尚过程，不在乎结果，很容易发生，也很容易结束，因为双方都没有把彼此纳入自己的人生规划中，“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有”。其实，很多人爱情的开始产生于浪漫，但如果两人恋爱关系持续了一段时间后仍然只想着“曾经拥

有”，并不考虑双方的将来，这种不负责任的恋爱态度注定不会有好结果。

5. 伴侣之爱

伴侣之爱有亲密关系和承诺，却缺乏激情。结婚多年的夫妻有时会感受到这种伴侣的爱，这种感觉正如电影《一声叹息》中的经典台词所描述的：“摸着老婆的手，就像左手摸右手。”长期的陪伴生活会导致审美疲劳，性吸引力下降，但是如果要抛开自己的一只手，那也是断臂之痛。跟空洞的爱差不多，没有激情的爱情还能叫爱情吗？此处指的是四平八稳的婚姻，只有权利、义务，却没有感觉。

6. 愚昧的爱

愚昧的爱只有激情和承诺，没有亲密关系。没有亲密的激情顶多是生理上的冲动，而没有亲密的承诺不过是空头支票。

7. 完美的爱

完美的爱同时具备三个要素，即亲密、激情和承诺。只有在这一类型中我们才能看到爱情的庐山真面目。

斯滕伯格认为，前六种都只是类似爱情或非爱情，在本质上并不是爱情，只有第七种才是爱情。而我们在现实生活中碰到的类似爱情和非爱情的情形实在太多，以致把具备三要素的爱情当作一种超现实的理想状态。

（三）影响爱情的因素

1. 依恋类型

研究者发现，孩子早期与父母的感情关系在他们成年后可能会影响到其介入爱情的方式。童年受到过悉心养育的人往往会和他们日后的伴侣发展出温馨而具有支持性的感情。若父母能及时回应并关心孩子，孩子体验到足够的安全感，会对父母形成安全型依恋。安全型的人对亲密关系和相互依赖感觉很自在，他们乐观外向，并且愿意参加社交活动。若父母通常对孩子不闻不问，则孩子很可能会形成回避型依恋。回避型的人喜欢依赖自己，对亲密关系没有多大的兴趣，往往表现出冷漠而独立的一面。

2. 性别

人们往往认为女性更多情，更重视爱情的价值。然而，根据大量对男性和女性“坠入情网”和“结束爱情”等现象的研究发现，其实男性比女性更容易坠入情网，而且似乎更难从一段爱情中解脱出来。相对于女性，男性很少会结束一段即将步入婚姻殿堂的爱情关系。热恋中的女性则一般会更多地投入情感，有更强烈的情感体验。另外，女性比男性更加注重两个人之间的亲密感，会更多地关心她们的伴侣；男性则比女性更多地想到恋爱中的嬉戏以及性的方面。在对爱情的满意度上，女性对爱情的满意度比男性低，这有可能是因为女性的要求比男性高，也可能是因为男性从爱情关系中得到的比女性多。

3. 年龄

从众多研究结果可以发现,一些年纪较大的人实际上比年轻的已婚的人对爱情持有更浪漫的态度。在年岁增长的同时,大多数人也会变得成熟。他们的激情渐淡,但是会更为积极地面对感情。孩子已经长大离开家的已婚夫妇对爱情的力量表达出比更为年轻的人(如高中生、新婚无子女夫妇、结婚有幼龄子女夫妇)更强的信念。浪漫的爱情与年龄之间的关系是一个浅的、开口很大的U形曲线关系:年轻人决定结婚的时候会非常浪漫;当进入家庭生儿育女、支撑家庭生活后,婚姻中会缺乏浪漫的气息;但当年纪见长,孩子们最终离巢后人们会变得最为浪漫。在那些婚姻持续20年以上的伴侣中可能会发现这一模式。

4. 嫉妒

一般在恋爱中会因为伴侣与第三者的关系而产生嫉妒的感情,实质上是个体对于被情人或配偶抛弃、投入他人怀抱的一种恐惧。产生嫉妒的因素主要有对爱情的过分依赖、对爱情关系的不确定感、依恋的类型、人格特点和传统的性别角色等。嫉妒中的人,既渴望保持关系和自尊,又会因此生出焦虑、愤怒。女性较容易表达嫉妒的情绪,男性则倾向于拒绝承认。研究发现,男性对伴侣性爱方面的不忠诚很容易产生嫉妒,而女性对伴侣感情不忠诚的反应更为强烈。

男性和女性对嫉妒的反应也不一样。女性常常会尽力改善与伴侣的关系,她们表面上不介意,但会努力使自己变得更有吸引力以打败第三者,在嫉妒后女性更加依附于男性。而男性则会努力保护自己的尊严,试图与第三者交锋复仇,并且追求别的女性。女性似乎专注维系现有的关系,而男性则考虑离开现有关系,寻找新的伴侣来疗伤。

二、相伴的旅程——婚姻

两个人的爱情开花结果就会结婚,但有人说爱情是婚姻的坟墓。爱情跟婚姻的关系大吗?其实,人类社会之所以出现婚姻,与爱情并没有关系,而是出于政治和经济原因。婚姻的产生仅仅是为了经济安全和繁衍后代。在古代,夫妻间相敬如宾,关系和谐,但是配偶却过着各自不同的生活。人们从朋友和亲戚那里寻求爱和支持,而不是从配偶那里。但是在现代社会的婚姻观中,爱情是婚姻的基础,大多数人相信爱情是幸福婚姻的关键。一项研究表明,86%的男性大学生和85%的女性大学生表示他们不要没有爱情的婚姻(Simpson et al., 1986)。这说明随着社会的发展,婚姻关系的本质也发生了改变,爱情在影响婚姻的诸多因素中的支配作用也越来越突出。现代的婚姻关系也发展成为一个超级关系联盟,其中有精神、性、浪漫关系和情感需要,也有社会、经济和信仰方面的需要(Whitehead & Popenoe, 2001)。

（一）婚姻的内涵

研究表明，现代婚姻本质上是男性和女性为了更有效地满足其多种需要而结成的法律上、道德上和心理上的多种关系共同体。完整的婚姻包含三层关系。第一层是性伙伴的关系。人类学家 William Stevens 认为婚姻是社会合法的性结合，性关系也是婚姻满意度的重要因素。在一般家庭中，性对婚姻满意度的贡献率达到 25%；而在婚姻破裂的家庭中，夫妻间性关系不和谐占到了 50%，说明婚姻失败很大程度上跟性的因素有关。第二层是契约关系。在一个明确的婚姻契约里，详细说明配偶之间、配偶和子女之间的责任和义务。例如，配偶双方要运用组合的各种资源来共同经营家庭（包括生育儿女、获得生活资料和生产资料），进行分工合作。第三层是精神层面的朋友关系，即双方能在思想和感情上进行有效的交流与沟通，获得感情支持。因此，人们在婚姻中不仅可以获得生理需要（主要是性）和物质需要（如经济保障、住房和相互照顾等）的满足，还能获得爱、依恋、情感交流、思想沟通、娱乐等需要的满足。但是，不同时代的婚姻，其需要层次的侧重点和需要的满足程度都有所不同。

（二）影响婚姻质量的因素

1. 婚前准备

大多数的青年男女在还没有做好充分准备的情况下就步入了婚姻，这给婚姻、家庭埋下了隐患。尤其是现在的年轻人大多数都是独生子女，被父母娇宠惯了，平常都是以自我为中心，一旦建立了家庭，没有完成为人夫、为人妻、为人父、为人母的角色转换，还是以自我为中心，总是要求别人围着自己转，这样的婚姻就不会稳定，不会幸福。幸福的婚姻需要做好包括物质、生理和心理上的婚前准备。人们往往只重视物质准备，而忽视了生理和心理准备。我们必须重点强调心理准备。心理准备包括：审视自己，是否了解对方？是否能容忍对方？是否能克制自己？面对指责、抱怨、发脾气等是否能保持冷静，不做出过激的行为？男人做好为人夫、女婿的准备；女人做好为人妻、儿媳的准备。要有相互习惯、适应新家庭、适应新家庭人际关系、正确处理问题矛盾的心理准备。婚姻除了爱情之外更多的是责任和义务，要对对方、对下一代负责任，还要对社会负责任。所以结婚一定要慎重考虑，做好婚前准备。

2. 经济因素

常言道：“贫贱夫妻百事哀。”很多人认为没有经济基础的婚姻不会幸福。但近年来的一些调查数据展示出不同结果，2011 年一项对 2 500 名北京市民的抽样调查发现，物质因素与人们评价婚姻满意状况无显著相关。2014 年《重庆市婚姻家庭现状分析与民政指导服务研究》调查了重庆主城 9 区 6 000 名已婚人士，收到了 5 665 份有效调查问卷，结果发现人均月收入在 4 000 ~

10 000 元的家庭，幸福感和婚姻质量满意度最低；而令人意外的是，人均月收入在 1 000 元以下的家庭，各种指标的综合得分是最高的。这说明婚姻满意度与对婚姻的期望和要求有关，对人均月收入在 1 000 元左右的家庭来说，也许一家人快快乐乐、健健康康就是幸福；而中等收入家庭的要求会高一些，容易感觉生活不上不下，房贷、车贷、孩子等各种压力，直接拉低了婚姻质量。也有一些研究结果证实了经济条件的重要性，如住房狭窄、收入低下、生活枯燥、互动不足在一定程度上降低了当事人的婚姻质量。经济基础好者更能满足婚后生活中的各种需要，减少婚姻生活中的冲突矛盾。由此可见，金钱的确能够解决一些问题，但也会制造一些麻烦。因此，高质量的婚姻更依赖于情感方面的因素，如理解对方、相互扶持、相互依靠等。

3. 夫妻互动

夫妻双方原本是独立的个体，价值观和性格都会有差异，生活理念不同，性格行为方式不同，肯定会在共同生活过程中有所摩擦和冲突。有的夫妻争吵后能求同存异，顺应对方；有的夫妻却感情变淡，甚至变成仇人。因此，积极的夫妻互动是影响夫妻婚姻满意评价的重要因素。积极性的互动关系包括夫妻间相互陪伴、积极的语言沟通和知心。相互陪伴如双方经常共同散步、一起走亲戚、上街购物、参加朋友聚会、看电影、运动等。积极的言语沟通，如送配偶一些表达心意的礼物或意外的惊喜，常对配偶说“亲爱的”“你真好”“真能干”“我爱你”之类的赞赏和传情语，以及“你辛苦了”“谢谢”“请原谅”“再见”等日常敬语等。知心是指能站在对方的立场理解对方、支持对方。费孝通曾在《生育制度》中描述般配的婚姻模式“高度契合不易凭空得来，只有在相近的教育和人生经验中获得”。良好的婚姻是由夫妻双方积极互动磨合而成的。

4. 性生活满意度

夫妻在满足对方感情需要的同时，不可忽视对方生理方面的需要。有些妻子从小到大都没有受到良好的性教育，回避谈性，对丈夫的生理要求不是拒绝就是敷衍了事，这很容易影响夫妻间感情。另外，传统认为男性重视性生活而女性重视感情的观点也在受到挑战。2014 年对中国城乡居民婚姻质量的一项研究表明，影响夫妻婚姻质量的主要因素是性生活满足程度。这可能是社会的进步、女性的解放使得女性的性生活满足与其婚姻满意度直接联系在了一起。

三、身心的港湾——家庭

德国诗人歌德说：“无论是国王还是农夫，家庭和睦是最幸福的。”只有家庭和睦，家人才能快乐健康，事业才能兴旺发达，我们的社会才能和谐文明。