

徐岫茹 王文雄 编著

社会问题心理调适丛书

会爱胜痴爱 最贵是亲情

家庭成员间的相处技巧 与心理调适

山东科学技术出版社



·社会问题心理调适丛书·

会爱胜痴爱 最贵是亲情

——家庭成员间的相处技巧与心理调适

徐岫茹 王文雄 编著

山东科学技术出版社

·社会问题心理调适丛书·

会爱胜痴爱 最贵是亲情

——家庭成员间的相处技巧与心理调适

徐岫茹 王文雄 编著

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路16号 邮编250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路16号 电话2020432)

山东新华印刷厂印刷

*

787mm×1092mm 1/32 开本 11.625 印张 240 千字

2000年3月第1版 2000年3月第1次印刷

印数:1-5000

ISBN 7-5331-2596-7

Z·124 定价 18.50 元

《社会问题心理调适丛书》

编委会

顾问 陈学诗

主编 郭念锋

副主编 毕希名

编委 (按姓氏笔画为序)

王凤仙 石秀印 冉乃彦 毕希名 吴宗宪

李同归 张吉连 徐岫茹 王德胜 萧 侗

前 言

我们每一个人在家庭中诞生,在父母的呵护下成长;等我们成年了又创造一个属于自己的新家庭,在人生的旅途中夫妻相伴而行;当我们进入德高望重、功成名就的老年,与我们共享天伦之乐的是儿孙与亲朋……人类的生命永远与家庭相随相伴,教我们懂得爱与情的正是自己的家庭。

大千世界,芸芸众生;人生之乐,温馨家庭。家庭,是我们的安身立命之地;家庭,也是我们的真情爱意之田。当我们从硝烟弥漫、刀光剑影的社会竞争中收兵,只有回家,才能卸掉“假面”和“盔甲”;只有回家,你才能够轻装便服,彻底放松疲惫的身心,呼吸新鲜自由的空气,畅谈心底里的真声。家庭的温暖馨欣是用语言难以表达的,但因为家庭的不幸,也酿成了无数的人间悲剧;所以,学会创造和珍惜家庭的美满幸福,对于现代人就显得更加难能可贵。

会爱胜痴爱,最贵是亲情。随着时代的发展,社会在进步,人心更重情,家庭在变革,情爱值万金。让我们这本跨越新世纪的书,伴随着每一个家庭;在客厅舒适的沙发上,在阳台凉爽的晚风中,在卧室柔和的灯光下,在孩子熟睡的小床边,请您与亲人一起读这本书吧!这是两位心理工作者,一对关注家庭人际关系的夫妻,在轻声细语地与您一起谈谈心……

作 者

1999.11.15. 于北京

目 录

序 篇

第一章 家庭作用——人生旅途的驿站	5
第一节 家庭功能不全的弊病	6
第二节 助长疾病的病态家庭	9
第三节 不回家的“强者”	13
第四节 过度依赖家庭的弱者	15
第二章 家庭类型的多元化	19
第一节 几代同堂大家庭	19
第二节 主干家庭是多数	22
第三节 核心家庭在增多	23
第四节 不可忽视的家庭“变异”	26
第三章 家庭角色的多样性	28
第一节 男性在家庭中权力的演变	29
第二节 认识女性的特殊优势	31
第三节 家庭权威的瓦解	34
第四节 民主家庭的形成	36
第四章 家庭中的心理互动	40
第一节 情绪的互动	40
第二节 个性塑造的影响	44

第三节	人际关系的心理效应	46
第四节	儿童是父母的镜子	49
第五章	学会家庭成员间的心理调适	52
第一节	理解与宽容的力量	53
第二节	情感与意志的融合	55
第三节	家庭中的心理保健医生	57

恋 爱 篇

第六章	男大当婚 女大当嫁	63
第一节	无师自通恋爱经	63
第二节	父母干涉婚姻利弊谈	68
第三节	如何约会的困扰	70
第七章	恋爱“游戏”不好玩	74
第一节	早恋只因自探路	75
第二节	切勿只愿一时拥有,不图天长地久	79
第三节	需要“失恋预防针”	83
第八章	择偶困扰面面观	88
第一节	恋爱市场有竞争	89
第二节	双向选择难“对接”	92
第三节	揭开“精彩包装术”的面纱	95
第四节	择偶公式 ABC	97
第九章	准家庭的困惑	100
第一节	婚前性行为的危害与预防	100
第二节	同居试婚的争议	103
第三节	“临时家庭”意味着什么	105

第四节	不同年龄组的“准家庭”	107
-----	-------------------	-----

夫 妻 篇

第十章	婚礼进行曲	113
第一节	大操大办后患无穷	113
第二节	不断更新的家庭设施	116
第三节	如何设计新的生活方式	118
第十一章	锅碗瓢盆交响乐	121
第一节	家务劳动有无乐趣	122
第二节	医治“新婚争吵幼稚病”	124
第三节	创造自己的家庭文化	127
第十二章	夫妻情感主旋律	132
第一节	夫妻角色的适应与协调	133
第二节	共唱一曲“和泥调”	136
第三节	婚姻不是“赌博”	138
第四节	心理调适的“三二一〇”法则	142
第十三章	共同谱写华彩乐章	145
第一节	干得好还是嫁得好	146
第二节	AA制与家庭运作	150
第三节	关于“小金库”与个人隐私	151
第四节	可持续发展的家庭	154

亲 子 篇

第十四章	切勿对独生子女期望过高	159
-------------	--------------------------	------------

第一节	如今育儿难上难	160
第二节	期望错位的原由	163
第三节	背负沉重压力的孩子	165
第四节	家庭也要进行素质教育	169
第十五章	母亲与子女关系的正偏	173
第一节	母女关系的对立式与知心式	174
第二节	母子关系的冲动式与理智式	176
第三节	母亲角色与儿女个性	180
第四节	缺乏母爱的悲剧	184
第十六章	父亲与子女关系的浓淡	187
第一节	父子关系的权威式与平等式	188
第二节	父女关系的疏远式与亲密式	191
第三节	父亲角色与儿女成长	193
第四节	父亲是社会的化身	196

婆 媳 篇

第十七章	人心各有小九九	207
第一节	婆婆审视挑剔的目光	207
第二节	媳妇“缺乏教养”的遗憾	210
第三节	戒备心理难消除	213
第四节	婆媳之间谁受气	216
第十八章	求同存异保平安	220
第一节	婆媳相互接纳的心理障碍	221
第二节	男性的地位与作用	224
第三节	求和与不求同的原则	226

祖 孙 篇

第十九章	隔代抚育利与弊	233
第一节	隔代抚育与家风传承.....	233
第二节	老人是孙辈的“保护伞”吗.....	235
第三节	教养观念与活动方式的局限.....	239
第二十章	子不孝怎教孙	242
第一节	老人在家庭中的地位.....	243
第二节	不孝现象对孙辈的负面影响.....	246
第三节	两代人如何相互理解与合作.....	249
第四节	如何教育孩子孝敬老人.....	251

兄弟姐妹篇

第二十一章	一奶同胞情可在	257
第一节	多子女时代的回忆.....	257
第二节	共同成长的乐趣.....	260
第三节	同胞情谊浓于血.....	264
第四节	各奔前程有短长.....	266

大家庭篇

第二十二章	姑嫂相处难与易	273
第一节	同辈姐妹莫争高低.....	273
第二节	一代女性共同进取.....	276

第三节	斗智斗法莫斗心眼	279
第四节	不怨不悔全家和谐	282
第二十三章	再婚家庭的人际调适	286
第一节	是否寻求共同点	286
第二节	继父后妈难当的原因	289
第三节	再婚夫妻的信任度	292
第四节	利益关系依法均衡	295
第二十四章	家族与个人发展	298
第一节	子承父业是否必然	298
第二节	为家人“打工”是否自由	301
第三节	核心家庭与大家庭的矛盾	303
第四节	如何保持个人发展的独特性	307

邻 里 篇

第二十五章	近邻往来可成相知	313
第一节	思念“大杂院”的时代	314
第二节	老死不相往来的单元房	317
第二十六章	现代社区新观念	320

回 归 篇

第二十七章	回家潮的缘由	325
第一节	社会转型期新潮思想对家庭的冲击	325
第二节	三大浪潮铺天盖地	327
第三节	单亲家庭的困境	331

第四节	艾滋病在敲各家各户的門	334
第二十八章	维护家庭的技巧	337
第一节	性教育与婚姻质量	337
第二节	青春过渡期与家庭准备	339
第三节	离婚是唯一的手段吗	341
第四节	维护婚姻的“三步曲”	345
第二十九章	迎接回归家庭的新时代	347
第一节	如果不能尽责,宁可不结婚	347
第二节	你对家庭要有必要的承诺	349
第三节	事业与家庭是人生的两大支柱	352
第四节	回归家庭的必然趋势	355

序 篇

“找点空闲,找点时间,领着孩子常回家看看。带上笑容,带上祝愿,陪同爱人常回家看看。妈妈准备了一些唠叨,爸爸张罗了一桌好饭;生活的烦恼跟妈妈说说,工作的事情向爸爸谈谈。”1999年中央电视台春节晚会上,众歌星演唱的一曲《常回家看看》,使许多观众热泪盈眶。这首充满亲情的歌曲获得一等奖是必然的,因为它触及了人们心灵中最渴望的一隅——暖暖的家庭亲情。

近年来,随着社会改革开放的深入,市场经济的发展,人们的物质生活有了很大的改善。可是,我们也为此付出了巨大的代价,一方面,是自然生态环境的恶化,社会的激烈竞争,工作的压力,使人们患上了各种现代心理疾病——紧张、焦虑、抑郁、恐惧等;另一方面,家庭的纽带松弛了,彼此之间的距离扯远了,精神的支架日趋薄弱,使人们付出了情感损伤的惨痛代价。在心理咨询中,关于恋爱、婚姻、家庭方面的问题占据比例达2/3以上;涉及两代亲情的问题也比较多,有不少中、青年人与进入老年期的父母常感到相互难以理解;中年夫妻与进入青春期的孩子之间的矛盾冲突,更是涉及千家万户。这种成年人之间或是父母与孩子之间的“代沟”,既有观念和认知方面的冲突,又有某些道德意识和情感能力方面的问题。

大多数人以家庭为基地,去走自己的人生之路。婚姻与

家庭的生活质量,必然影响一个人的事业发展与成功;家庭成员之间的关系是否融洽,也就直接关联到一个人的心身健康与生命质量。当人们基本满足了温饱之后,就开始将注意力转向对精神心理方面的追求。希望有一个宽松温暖的家庭环境,已成为现代人的共同追求和美好期望。当你工作了一天之后,可以有一个放松和充电的安全之岛;当你在社会的剧烈竞争中受到伤害或重创,只有温馨的家庭能够供你医伤和休养;当你的事业取得成就和社会的赞赏,与你心灵相通的家庭成员会与你共同分享……

家庭是由不同辈分、不同年龄、不同性别、不同个性的成员组成的,尤其是作为家庭核心的一对夫妻,两个人也是来自各不相同的家庭背景;家庭成员是形形色色的,因而会有丰富多彩的情感和生活方式,同时也会有多样性的矛盾、冲突。学会调适家庭成员间的心理情感,产生一种积极的家庭“互动”,是每个家庭不可回避的一本“难念的经”。但是,亲情是一把开心的金钥匙,当家庭如一部精密的机器一样高速运转,每个家庭成员健康发展,这个家庭便成为一个蓬勃茁壮的社会细胞。

多彩人生架心桥,心灵沟通从家庭开始。让每个人学会爱你的家,爱你的家人,爱你的生命和人生。家庭成员间的人际心理调适,是生活的艺术,这是每个人用自己的心和情来领悟的,用自己的生活和行动来创造的,要想有个幸福美满的家,让我们都成为家庭生活中的出色艺术家。

“我想有个家,不要多大的地方……”许多与家庭有关的流行歌曲得到人们的喜爱,让这动人的歌声伴随我们进入甜蜜的梦乡,伴随我们踏上人生浪漫之旅。让我们都来行动,都

来深情地唱吧：“常回家看看，回家看看；哪怕帮妈妈涮涮筷子洗洗碗，给爸爸捶捶后背揉揉肩；老人不图儿女为家做多大贡献，一辈子不容易，就图个团团圆圆，一辈子总操心，奔个平平安安。”

第一章 家庭作用——人生旅途的驿站

走过渺无人烟的大漠,越过冰天雪地的荒原,撤下枪林弹雨的战场,退出唇枪舌剑的商谈;能够使你洗上一个舒适的热水澡,能够吃上一顿香喷喷的热饭,有一张温暖的床铺让你放松紧张僵硬的筋骨,有动听的音乐和天伦之乐的享受,有爱人倾听你的深情倾诉,有亲人为你医治心灵的创伤……这便是家庭的作用,人生旅途的驿站。

但是,随着社会的发展,物质生活的改善,有的人早已忘记了“家的感觉”;似乎有了金钱就有了一切,那些豪华酒店的现代设施,加上“三陪小姐”的服务,是不是比普通的百姓家庭更温馨、更浪漫?

然而,他们错了,现代人需要和寻求的,不仅是一个物质的家——房子、票子、车子,而且是一个精神的家园——理解、尊重、支持、爱情、亲情、温暖、安全等等。

鸟儿在树上做巢,兔儿在洞里安家;狮虎保卫自己的领地,森林湿地是众多动物的栖息繁衍之乡。有志之士呼吁环保,是为了保住地球——这个人类唯一的家园。就像环境保护一样,破坏环境,毁灭各种动植物,造成各种污染的是人类自己;我们的小家也是这样,如果家庭成员之间不和谐,家庭环境便被损毁和“污染”,其原因也在自己,多半怨不得别人。

如今,有人说,他可以不要家庭,一个人浪迹天涯,自由自