

善用爱心与智慧，每个人都能拥有幸福婚姻

这是一本最贴心的婚姻心灵成长指南

这是一本最顶级，最全面的婚姻幸福宝典

愿天下有情人终成眷属



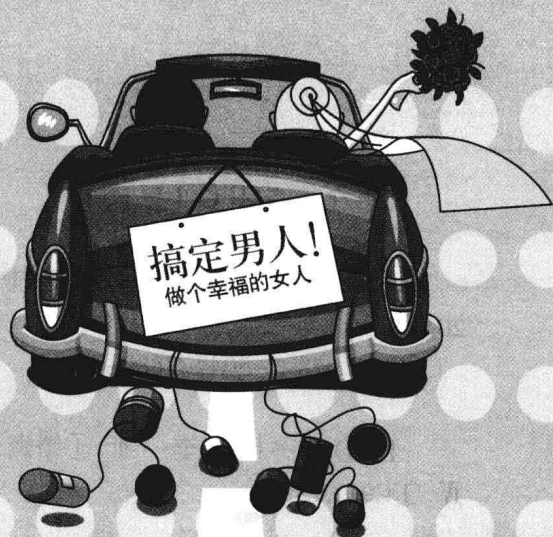
李 静◎著

婚姻心理学

写给渴望幸福婚姻的男人和女人

婚姻就是把爱情落实到生活里，
睁开一只眼看清楚对方的优点，闭上一只眼无视对方的缺点。
在婚姻中，更多是学着做个合适的人，而不是去找个合适的人。

中国商业出版社



婚姻心理学

写给渴望幸福婚姻的男人和女人

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚姻心理学 / 李静著. — 北京 : 中国商业出版社,
2012.9
ISBN 978-7-5044-7887-0

I. ①婚… II. ①李… III. ①婚姻—社会心理学
IV. ①C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 211793 号

责任编辑:姜丽君

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c_cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京通达诚信印刷有限公司

*

720×1000毫米 16开 20印张 200千字
2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
定价:39.80元

(本书若有印装质量问题,请与发行部联系调换)

幸福婚姻为什么需要心理学

近年来,一部又一部以婚姻为题材的电视剧搬上了荧屏,走进了千家万户。从广受好评的《金婚》、《媳妇的美好时代》,到热议一时的《蜗居》《双面胶》,再到收视颇高的《家的N次方》、《裸婚时代》、《AA制生活》、《经营婚姻》,等等,都在为我们演绎和诠释婚姻和家庭。可见,人们对婚姻和家庭的关注度已经越来越高,越来越重视,也越来越渴望得到一份幸福美满的婚姻。

说到这,我想到了电视剧中经常会出现这样的镜头:

教堂里,神父面对新人和祝贺者宣读婚礼誓词:主啊,我们



婚姻心理学

破译幸福婚姻的心理密码

来到你的面前,目睹祝福这对进入神圣婚姻殿堂的男女,照主旨意,二人合为一体,恭行婚礼终身偕老,地久天长;从此共喜走天路、互爱、互助、互教、互信;天父赐福盈门;使夫妇均沾洪恩;圣灵感化;敬爱救主;一生一世主前颂扬。

然后神父问新娘:“你是否愿意这个男子成为你的丈夫与他缔结婚约?无论疾病还是健康,或任何其他理由,都爱他,照顾他,尊重他,接纳他,永远对他忠贞不渝直至生命尽头?”

新娘回答:“我愿意。”

神父又问新郎:“你是否愿意这个女人成为你的妻子与她缔结婚约?无论疾病还是健康,或任何其他理由,都爱她,照顾她,尊重她,接纳她,永远对她忠贞不渝直至生命尽头?”

新郎回答:“我愿意。”

伴随着教堂钟声的敲响,这对新人步入了婚姻的殿堂,在人生之路上又迈进了一步。接下来我们从心理学的角度来剖析这个漫长而神圣的过程。

心理学家曾经这样说过:“婚姻将两个原本处于陌路的人组合成‘一个人’,在家的这个点上双方归集和延伸。古时的人们就有传宗接代的说法,而婚姻几乎就是人们实现生儿育女的惟一途径,当然随着人类社会的不断发展,到了现在也有了试管婴儿和代孕之说。不过,从总体上来说,生育子女也常常成为人们缔结婚姻的主要目的。”

然而,婚姻并不像我们说得那么简单,如果婚姻果真如此简单,也就不会出现了“婚姻是爱情的坟墓”的说话,这说明婚姻不是百合花。

我记得有位婚姻心理专家曾经对我说:“百年好合的愿望在一夜之间盛开,纯洁而耀眼,生命的荒原因此生动而丰富。”也许真的是这样,婚姻就像一双鞋子,合不合脚只有穿的人自己知道。

我觉得,婚姻就是一个男人和一个女人,手牵着手走在爱情的红地毯上,然后一起享受温暖、寒冷,一起体验酸甜苦辣,一起去哭,一起去笑,一起去奋斗,一起去分担生活的快乐与痛苦,能共有一个屋檐,同寐一张床,都为了个共同的目标努力而奋斗。因为生活中的男人和女人都要承担着各自的社会责任,所以彼此都存在着不同的心理问题。而且随着社会的不断变革和生活节奏的加快,人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系在发生变化,也引发了一系列种类不一的心理问题。

对此,有心理专家说:“婚姻是爱情的坟墓,但如果没有婚姻,爱情将死无葬身之地。”没错,尽管婚姻从表面上,从一定程度上来说,给人们的自由和生活带来了一定的限制,但是,婚姻才是爱情的归属。再长久的爱情最终都要走进婚姻,这才是爱情的终点。所以,不管人们对婚姻持什么样的态度,当两个人的感情发展到将要结婚的阶段时,他们还是会不由自主地走进婚姻的殿堂。

其实,道理很简单,婚姻心理专家也为我们提供了更加合理



婚姻心理学

破译幸福婚姻的心理密码

的解释：首先，结婚是一种约定，一种承诺，甚至可以看成一份爱情的长期合同，让两个人携手并肩，共度一生。相对于爱情而言，婚姻是真实的。真正的爱情因婚姻而成熟，因婚姻而升华到一个新的更高的境界。

其次，一旦结婚了，两个原本没有关系的异性就可以过上正常的生活下了，就可以“名正言顺”了。

再次，两个人结婚，组建了家庭，可以减少分开时的电话费、车旅费等开销。同时，两个人生活在一起，共同分享和承担，齐心协力来管理家庭，而这些成本也比起两个人分开单独生活的成本低很多。

从经济学的角度来看，家庭就相当于一个小型的企业，只不过这个“企业”是由夫妻两个人共同所有，共同经营，相互为对方做出利益性行动的特殊组织。在这个特殊组织里，彼此共同承担和分享，并且还显示出了规模经济和分工协作的优势，实现双方幸福的最大化。但是，从心理学的角度来看，婚姻的幸福也具有递减效应的。幸福递减定律告诉我们，同一个人在不同的时间里，对于同样的事物会有不同的感受，同样的物品对于不同需求状态的人，其幸福效应是不一样的。

婚姻也是如此，它也同人们对同一事物的幸福感会随着物质条件的改变而降低这个规律一样，婚姻初期，夫妻双方总是既兴奋又甜蜜，感到无与伦比的幸福和满足。而且因为是刚刚走到一

起生活,夫妻双方也总是尽量满足对方的期望,花工夫来让自己的行为符合对方的想法。他们几乎出双人对、形影不离,经常尽可能呆在一起,什么事都一起做。这个阶段是“感情的春天”。

但是,过了一段时间后,事情就会有所转变,也许就会出现“五年之痛”和“七年之痒”之说。正是有了这样的观点,于是心理学家经过分析后发现,男性在结婚的初期,往往会处于兴奋状态,新鲜感会强烈地刺激他。但是,我们需要注意的是,这种新鲜感来得快也去得快,如果没有新鲜因素,按照固有的模式,这种因更换伴侣而获得新鲜感也不会维持太久,这种新鲜感也不能让婚姻生活获得满足。所以,我认为,在婚姻生活中,妻子的责任是比较重的,应该尝试扮演多重角色,更好地经营自己的婚姻,维护自己的婚姻。

我们都是现实生活中的普通人,每天都要过柴米油盐酱醋茶的生活,在这些琐碎的事情背后,其实包含了一系列复杂的生活问题。我觉得婚姻并不像大家想象中那么简单,它甚至会影响到人们的心理和生活。

我之所以这么说,是因为我看过太多的别人的婚姻,我也正亲身体验着婚姻生活的喜怒哀乐。夫妻双方从开始走到结束,这个过程也许是几天,几个月,几年。原本看似没有波澜的小日子,突然就会因为某一件小事儿引发暴风骤雨,从此两人背道而驰,进而让人们对于婚姻多了一些畏惧和胆怯。



婚姻心理学

破译幸福婚姻的心理密码

此外,由于现代人的婚姻生活方式的改变,生活节奏的加快,一些女人在恋爱婚姻中的盲目行为增多,加之过分追求物质经济效益,因而婚姻失败的几率较高,内心失去平衡,容易产生婚姻心理问题。正如一位心理专家所说:“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观,直接影响到他的某个具体行为。因而从某种意义上讲,婚姻心理卫生比婚姻生活卫生显得更为重要。”

有时候,从某种程度上讲,心理上的满足要比物质上的充足更容易让人感到幸福。在我的身边,就有很多年轻的小夫妻,虽然他们结婚后的物质基础并不是非常坚实,但是他们的婚后生活竟比那些物质准备十分充裕的夫妻要幸福得多,快乐得多。也就是说,心理因素对婚姻生活的影响也是不可小觑的,需要夫妻引起重视。

事实上,一般的婚姻心理都可以自我调节,每个女人都可以用多种形式自我放松,缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”,关键是你如何去认识它,并以正确的心态去对待它。

我认为,婚姻就像一辆行驶在路面的车子一样,它总要面对形形色色的路途:可能是宽广平坦的大道,也可能是狭窄崎岖的小径;可能会驰骋在青山丽水的江南,也可能会在茫茫戈壁中爬行。无论是在哪里,作为车手的你,都需要具有游刃有余的驾驶技术和化解危机的能力,才能载着你和你的另一半,以及由你们两个创造出的另外的生活,高山平原、江河湖海便任你们纵横驰骋。

但是,如果婚姻这辆车你开得太久了,随着岁月的洗礼,锃亮的颜色可能就会日趋暗淡,机能也趋于老化,这时就需进行保养甚至维修,它才能正常运行,常跑常新!同样,当婚姻走过了一段又一段岁月,伸直走到了所谓的“七年之痒”,走过了最初的甜蜜和激情,一切都被生活磨平了之后,琐碎的日子就会变得平淡且乏味,彼此的一些毛病和障碍也会随之而来,这时候,只有及时地进行精心养护——清除各种矛盾,在情感的加油站蓄满浪漫、体贴与爱恋,必要时置换或者添加一些新鲜内容,它才能历久弥新,光彩照人。

但这些问题降临的时候,我们不要慌乱,虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便,但我们可以提高自己的心理素质,学会心理自我适应,学会自助,在婚姻心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”,让我们在追求幸福婚姻的旅途中增强自己的心理调节,从而创造幸福美满的婚姻生活。

所以,从婚姻心理学的角度来说,本书则是有关婚姻心理的使用手册和使用指南,它结合大量的富有哲理的婚姻故事,对当今人们关注的婚姻热点问题,如情爱、外遇、试离婚、再婚等问题进行了深入浅出地剖析,并把社会学、心理学、婚姻与家庭理论融进了需要解决的问题之中,具有一定的科学性、趣味性、可读性和实用性。

希望广大朋友在阅读本书之后,将学会怎样稳度婚姻的磨合



婚姻心理学

破译幸福婚姻的心理密码

期,让婚姻和谐美满;怎样清除婚姻的障碍,使婚姻畅通无阻、勇往直前;怎样保养夫妻感情,让爱情新美如画;怎样化解婚姻危机,使婚姻稳速行驶在人生的坦途上!

目录

前言 幸福婚姻为什么需要心理学

第一章 婚姻的心理满足

婚姻是什么	3
不可忽视的婚前婚后心变化	8
幸福婚姻需要用心经营	15
幸福婚姻是如何消失的	20
婚姻是一种亲密关系	24
婚姻中的对比观	29
婚姻需要忠诚可靠的城堡	33
精心照料婚姻	38



第二章 幸福婚姻的心理要素

婚姻幸福的自我认识	45
理性认识婚姻	50
消除恐婚心理	55
对自己的婚姻负责	63
婚姻幸福的内涵	67
婚姻幸福的心理因素	70
婚姻幸福的生活关系	74
婚姻幸福的产物	78
婚姻幸福让你激情飞扬	82

第三章 维系婚姻的黄金法则

婚姻中的夫妻应该如何相处	87
平衡原理在婚姻生活中的作用	92
让夫妻间的情感得到满足	95
夫妻间的沟通无处不在	99
浪漫是婚姻的保鲜剂	106
婚姻同样离不开宽容	109

婚姻中的皮格马利翁效应

113

第四章 幸福婚姻的心理经营术

让婚姻充满自由的空气	121
婚姻存在的模式	125
婚姻分裂是什么造成的	130
变异的婚姻模式	133
重视夫妻之间的交流	137
学会用心感受用心交流	140
夫妻之间要互相欣赏	146
不要试图改造你的婚姻	150
如何预防离婚心理	154

第五章 构建和谐甜蜜的性关系

夫妻是彼此的性合作伙伴	161
健康的性心理是性和谐的关键	168
不良诱因使性生活变质	171
妻子也需要引诱	179
保持性爱的激情	182



性爱,究竟快乐在哪里	185
获得性美满的秘诀	190

第六章 不能忽视外遇这个婚姻杀手

你为什么要离婚	197
理性地面对婚姻危机	200
离婚并不是唯一的选择	205
莫让婚姻之痒变为婚姻之痛	209
请踩下婚外情的刹车	213
孩子是最大的受害者	218

第七章 婚姻幸福不可缺的物质条件

美满婚姻需要充分准备	223
掌握夫妻之间的平衡术	226
金钱与信任	231
夫妻间如何确保家财增值	236
家中谁管钱	240

第八章 掌控自己的幸福婚姻

婚姻背后的透视	247
婚内男女如何看待家	251
男人需要既贤又慧的妻子	256
婚姻幸福指南：如何修炼幸福的婚姻	259
80 后夫妻的幸福秘笈	262
会吵架的夫妻也幸福	266
遵守婚姻的十大定律，你就会收获幸福	268

第九章 家在婚姻中地位

家是不讲理的地方	275
情感责任首先来自于家庭	278
你的家庭责任感在哪里	281
在家里夫妻之间的相处艺术	284
婆媳为什么难相处	287
婆媳关系应该这样相处	289
父母对你婚姻生活的影响	293
营造一个幸福美满的家	297

婚姻的心理满足

幸福的婚姻要两个人对婚姻都有正确的认识、慎重的考虑、良好的沟通与长期的协调。婚姻就是把爱情落实到生活里,睁开一只眼看清楚对方的优点,闭上一只眼无视对方的缺点。在婚姻中,更多是学着做个合适的人,而不是去找个合适的人。结婚过日子,过的是习惯和性格,并没有那么多的风花雪月,面对的是柴米油盐,将两个人维系在一起的是对彼此的信任和包容。

