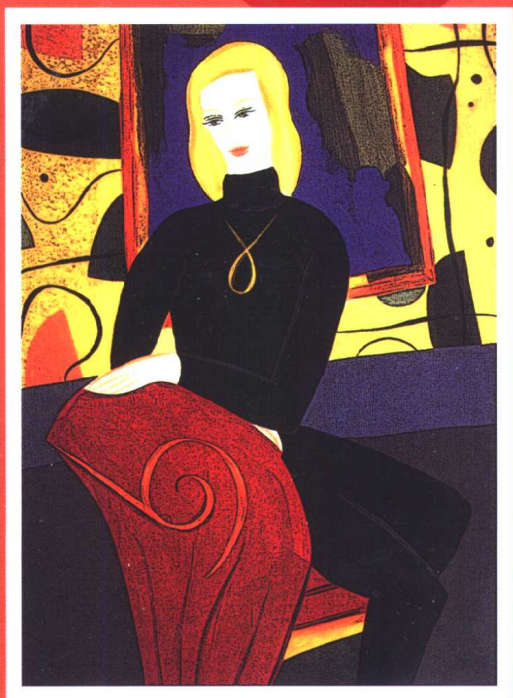


婚恋隐衷

——EPQ 婚姻质量预测

吴中任◎著



理解爱情要义 校准婚姻天平

HUNLIAN

Wu Zhongren

中国
社会
出版
社

婚恋隐衷

——EPQ 婚姻质量预测

吴中任◎著

HUNLIAN

Yin Zhong



理解爱情要义 校准婚姻天平

中国
社会
出版
社

图书在版编目(CIP)数据

婚恋隐衷/吴中任编著.—北京:中国社会出版社,
2003.1

ISBN 7-80146-669-1

I.婚... II.吴... III.①婚姻-社会心理学-研究报告②恋爱心理学-研究报告 IV.C913.1-2

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第102620号

婚恋隐衷——心理咨询师的忠告

著 者 吴中任
责任编辑 侯继刚
出版发行 中国社会出版社
社 址 北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦
邮政编码 100032
电 话 (010)66020531(策划部)
(010)66051698(发行部)
传 真 (010)66051713 66026806
电子邮件 Xiang_Fei@Wang_Laohu.com
印 刷 保定大丰彩印厂
经 销 新华书店
开 本 32 850×1168
字 数 215千字
印 张 11
版 次 2003年3月第1版 2003年3月第一次印刷
书 号 ISBN 7-80146-669-1 / C·191
定 价 20.00元

未经出版者许可不得摘编、转载本书

中国社会版图书,版权所有,侵权必究。
中国社会版图书,印装错误可随时退换。

责编寄语

亲爱的读者,当您成为本书的读者的时候,您同时也成为了责编和作者的朋友。

本书的作者吴中任老师从事婚恋心理咨询已有十四年,他在跟责编谈到他出版这本书的心曲时,讲了一件事情:有一次他到一家杂志社办事,杂志社的一位副总编辑和一位编辑非常有趣地请他给做一下心理测查,他分析她们填的问卷之后,没有敢当面把分析结果告诉她们,后来找机会跟杂志社的一个熟人说了结果,他分析那两个人都有离婚倾向。熟人说,她们两个就是都已离婚了。从这件事之后,吴老师就萌生了把他十四年心理咨询的资料结集出版的愿望。吴老师说,并不是他有什么预测的本领,而是他使用的婚姻质量预测方法(EPQ)是经过从理论到实践,再从实践到理论的反复科学验证的。EPQ是“艾森克人格问卷”的简称,是英国伦敦大学心理学和精神病研究所艾森克教授用了30年实践研究出来的人格测量工具,也是目前世界通用的人格测量工具。吴老师中肯地希望能够帮助热恋中和婚姻中的人们不断省察自己,完善人格,理性地预防婚恋危机,提高婚姻质量。

中国每年有900万对新人披纱戴花喜结连理,也有100万对夫妻逃离婚姻殿堂。面对情感与家庭的大动荡,多少人困惑,多少人

彷徨,多少人惊悸。人们惊叹:难道今日社会白头偕老真的已经成为了一种奢望?社会上还有一种说法:这个时代是抛弃中年女性的时代,从家庭到单位,几乎所有的中年女性面对的都是两个字——下岗。这说法有点危言耸听,真令人不寒而栗。但又有无数事实在为这种说法佐证。

怎样保护家庭,怎样呵护婚姻?读者朋友,您深思熟虑了吗?请与本书结友吧,让我们一起来“理解爱情要义,校准婚姻天平”吧!

理解爱情要义 校准婚姻天秤

我赞成对婚姻意义的这样一种理解:

婚姻是 $1+1=1$, 即两个人为了相互爱慕而融合为一体;

婚姻是 $1+1=2$, 即家庭中的两个人, 是两个独立的人;

婚姻是 $1+1=3$, 即两个人有一个共同的奋斗目标;

婚姻是 $1+1=\infty$, 即生儿育女, 生命延续至无穷。

恋爱是选择所爱的人, 婚姻是爱所选择的人。

如果说, 心理咨询是帮助来访者自强自立, 提高来访者的生活质量, 那么, 婚恋心理咨询就是要帮助来访者选择自己真爱的人, 真爱自己已经选择的人。

站在迷雾中的恋爱的人, 他们左不成, 右不就。把恋爱推向前吧, 于心不甘; 终止恋爱吧, 于心不忍。

他们可能有一种从自己生活经验中提炼出来的异性模式, 这种异性模式或者以某个影视明星为参照, 或者以第一个令其激动的异性为标准, 或者以征婚广告的描述为版本。现实生活中很难有人符合这种特定的异性模式。于是, 他们年复一年地寻寻觅觅, 使青春变成了荒漠。如果他们不把心目中那种封闭、呆板的异性模式变得更灵活更开放些, 他们就总是在迷雾中徘徊。

他们可能是一种消极被动型的人。他们站在迷雾中,望着南来北往的行人从自己身边匆匆走过。他们期盼着有某个异性停在他们身边,接纳他们,关爱他们,但是,他们从不愿意主动向别人走近一步。在别人看来,他们孤傲、清高,其实他们心里也很苦。他们需要有人推一把,需要有人告诉他们怎样去表现自己。

还有些人是在恋爱的迷雾中冷眼看世界,在他们看来,大千世界熙熙攘攘的人群中,没有一个人是他们看得上眼的。他们爱自己比罗密欧爱朱丽叶更甚,他们顾影自怜,却又强烈期望某个异性成为他们“爱”的阶下囚。他们需要有人告诉他们,爱情是相互的,他们应当学会关心别人。

中国每年有 900 万对新人进入婚姻殿堂,也有 100 万对夫妇逃离婚姻殿堂而各奔东西。随着社会的进步,人们对婚姻质量的要求提高了,但是,许多闹离婚的人并不是真正想要离婚,而是不知道如何处理危机四伏的婚姻。

有的人把婚姻看成是一杆意志驱动的天秤,他们称来称去,总觉得自己亏了,觉得婚姻对自己不公平,于是,他们要从婚姻以外去寻找补偿。他们不理睬自己越轨的行为对配偶不仅不公平,而且是一场灾难。他们需要有人校准他们的婚姻天秤,建立现实的公平感。

有的人把婚姻当做是专为自己设计的万能服务器,自己想要什么就得有什么。他们想得到丈夫或妻子的无限服从,他们希望家庭成为自己的出气筒和泄愤场所,他们要把家庭成员变成自己怪脾气的实验品,但他们的愿望难以实现,于是,婚姻变得危机四伏。他们是家庭中真正长不大的孩子,要有人告诉他们在家里该干什么,不该干什么,要教会他们如何与配偶合作。

对攻击性和自信心的过分抑制,会导致毁伤别人的突发暴力行为;对责任心和独立性的过分抑制,会导致别人无法容忍的孩子

式的依赖;对顺从和服从的过分抑制,会导致独来独往,导致无休止的反叛。这些个性,都会使婚姻处于危机四伏的状态。要帮助有这些个性的人换一个角度认识自己。

婚姻恋爱心理咨询,不仅要解决问题,而且要增进婚恋双方的关系。通过解决问题来增进关系,或者通过增进关系来解决问题,都是上策;只解决问题而不增进关系,或者只增进关系而不解决问题,是中策;既不解决问题,也不增进关系,属下策。心理咨询师总是要在熟知精神分析疗法、行为主义疗法、认知疗法、以来访者为中心疗法、格式塔疗法等等治疗方法的基础上,逐步形成自己的心理咨询风格。我总是相信,来访者叙说别人的行为问题时,其实是在叙说自己的行为问题。我从来访者那里所获得的信息,不仅是他(她)对自己所了解的东西,而且是他(她)对自己不了解的东西。我坚信,每个人的问题总是与他(她)的个性有关,因此,我尽量对每个来访者使用心理测验工具,主要是英国心理学家艾森克的《人格问卷》(EPQ)。

1988年夏天我到北大心理系参加“变态心理学、行为主义疗法与心理测验”培训班,回来后便在自己任教的大学里挂起“心理咨询室”的牌子,边教学边干起心理咨询这一新鲜服务工来,至今已有14个年头,积累了大量的资料。为了让心理学专业的本科生、研究生获得有关心理咨询的第一手资料,为了与从事心理咨询的同行交流,为了满足社会各界人士对心理咨询的兴趣,我把手头的资料整理成册。我希望若干年以后,人们也能从我的这本小册子看到我们这个年代的人们的真实婚恋心理。当然,书中当事人的真实姓名、职业、住处以及特征性细节已被隐去,只剩下心理事实。

婚姻质量预测与 EPQ

婚姻预测的价值

从某种意义上说婚姻是一种冒险。并不是每一个人都有幸选中如意的伴侣,使婚姻天长地久。对于许多人来说,婚姻成了一个巨大的陷阱,当初的脉脉温情很快变成了美丽的谎言;当初的山盟海誓很快变成了拳脚与对骂。有些夫妻虽然没有激烈的对抗,但也没有同情与谅解,他们同床异梦,每天晚上都在羡慕别人的丈夫或妻子,都在为当初的轻率选择而深深地懊悔。难怪有人说,不幸的婚姻比单身更不幸。

但结婚既是一种生物程序,也是人的社会需要,几乎没有什么人因为害怕冒险而放弃结婚。

有没有办法使婚姻的风险降到最低限度?

有,方法之一是做“婚姻质量预测”。

当离婚率变得居高不下的时候,心理学家越来越关注对婚姻质量的预测。他们依据大量真实的样本,概括出幸福婚姻的模式和不幸婚姻的模式,然后用这种模式来观察一个一个具体的家庭。这样,从理论到实践,再从实践到理论,反复进行,逐步形成一套预

测婚姻质量的办法。这套办法虽不是百分之百准确,但仍是具有相当价值的。

从哪些方面去预测

心理学对婚姻质量的预测一般从两个方面进行:两个当事人的相似性和互补性。

相似性很广泛,可以包括民族、语言、地域、学历、兴趣、宗教信仰、职业、价值观、生活态度等等,其中最重要的是价值观和生活态度。价值观、生活态度相似的人会有更多的感情交流,能够相互同情和支持。

互补性指的是个性特征方面的互补。在很多情况下,两个在气质、性格、能力方面迥然不同的人,却能结合在一起,而且和谐幸福,这是因为自己的不足得到了对方的弥补,两人互相满足了对方的需要,并且每人都由于对方的存在而获得自尊。试想,一个醉心于生活琐事而唠唠叨叨的女人,如果嫁给一个同样唠叨的男人,会幸福吗?

过去,人们在考虑婚姻问题时,往往强调相似性而忽视了互补性,事实上,在选择恋爱对象的时候,相似性固然起了关键的作用,但是结了婚,共同生活了一段时间,互补性就显示了它的重要性。家庭纠纷绝大多数不是源于政治、宗教甚至经济问题,而是源于个性问题,表现为互相不适应,互相看不惯,互相瞧不起。因此,要想获得高质量的婚姻,不仅要了解双方的相似性,还要了解双方的互补性。

EPQ 可以测量双方个性的互补

EPQ 是“艾森克人格问卷”的简称,是英国伦敦大学心理学和精神病研究所艾森克教授用了 30 年时间研制出来的人格测量工具,也是目前世界通用的人格测量工具。EPQ 分四个量表(P、E、N、L)。

E 代表内外向。高分者是典型的外向,低分者是典型的内向。

N 代表情绪稳定性。高分者情绪不稳,紧张易怒;低分者情绪稳定,不紧张,有节制。

P 代表倔强性。高分者铁石心肠,缺乏同情心;低分者重感情,随和亲切,好相处。

L 是测量受试者的“掩饰”倾向,即所做的回答真实不真实,同时也测出受试者是圆滑老练的,还是天真幼稚的。

根据我们长期使用 EPQ 对婚姻现象进行观察和预测的情况,我们发现,男女双方在 P、E、N 上的得分,与婚姻质量的高低有着如下关系:

P(倔强性)

双方得分	婚姻质量
男高一女高	很差
男高一女低	较好
男低一女高	中等
男低一女低	较好
男中一女中	很好
男中一女高	较差

E(内外向)

双方得分	婚姻质量
外向—外向	较差
外向—内向	中等
内向—内向	较差
中间—中间	很好
外向—中间	较好
内向—中间	较好

N(情绪稳定性)

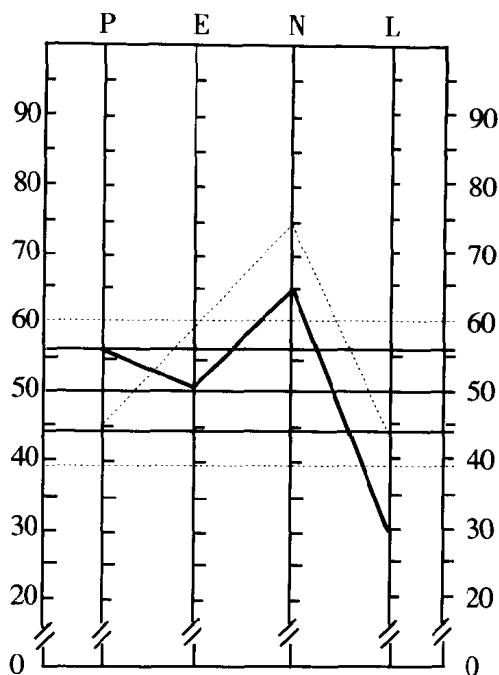
双方得分	婚姻质量
稳定—稳定	很好
稳定—不稳定	中等
不稳定—不稳定	很差
稳定—中间	很好
不稳定—中间	较差
中间—中间	较好

当然,在预测婚姻质量时,还要把 P、E、N 三个方面结合起来考虑。

婚姻预测实例

李小姐 _____

张先生 _____

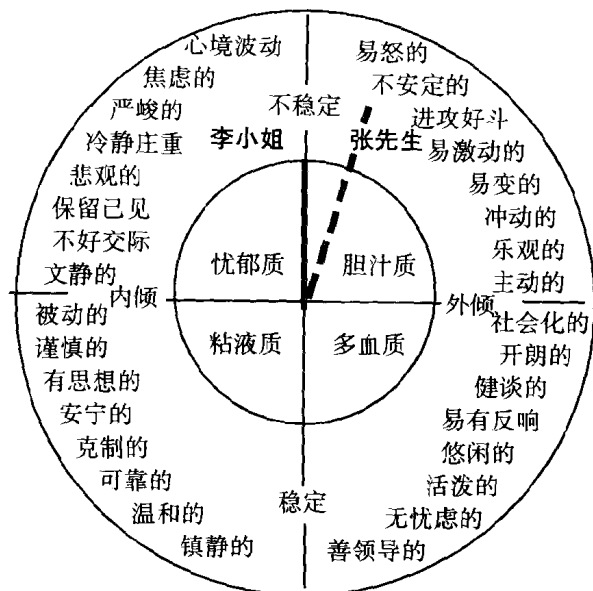


李小姐张先生的人格结构

李小姐和张先生的 P(倔强性)都是中等,他们都会适度关心人,同时也有主见,单看这一项他们的结合是高质量的。

他们的 E(内外向)都在中等,都是既不外向也不内向,交际适度,也有一定的灵活性,单看这一项他们的结合也是高质量的。

但他们的 N(情绪性)都很高,都是心境不稳,紧张易怒。单看这一项他们的婚姻质量是很差的。



李小姐与张生气质示意图

把 P、E、N 三项结合起来,他们在 P、E 上的高质量被 N 上的不足抵消了。他们虽然在一定程度上能关心别人,有中等的同情心,行为识大体,不古怪,不刻意去给对方惹麻烦,但两个都是急性子,都不踏实不耐心,所以,可以预言,婚后他们在个性上的不足不能得到对方的补偿,他们之间将发生无休止的论战。

但是,他们的论战不太可能达到白热化、闹离婚的地步。因为,他们的 P 值(倔强性)都不算高,只是中等,他们还能够谅解对方,能够适可而止。再进一步探讨下去,从 E 与 N 的结合看,李小姐属于“心境波动而易怒”的人,张先生属于“易怒而进攻好斗”的人。可以预言,虽然两个人都是“易怒”,但张先生更容易爆发,许多纠纷是张先生挑起的。

但是,张先生的倔强性毕竟还是比李小姐低一点,也稍灵活一点,可以预言,争吵之后,往往还是张先生首先主动去寻求和解。

婚恋隐衷

心理
咨
询
师
的
忠
告

上篇：迷雾重重的恋爱

理解爱情要义 校准婚姻天平	1
婚姻质量预测与 EPQ	1
在 A 君 B 君 C 君 D 君中选择	2
爱的怪想	7
另一个罗密欧与朱丽叶的故事	12
笑脸背后的悲哀与无奈	18
突如其来的动作改变了一切	22
不要试图去改变对方	26
从三角到四方	31
放弃就是向前	35
缺少面包的爱情	40
同姓氏的人	49
理想中丈夫与现实中的小男孩	53
男友大九岁	58
恋爱的分寸	61
爱的印刻	66
雪上加霜	72
再爱一个漂亮小男孩	76
我比他老婆好得多	79
在乡政府活泼不起来	83

婚恋隐衷

心理
咨
询
师
的
忠
告

目录

一个“坏女孩”的情感经历	87
等待感情的确定	95
大三阳小三阳与恋爱	98
不愿去见一个个的“对象”	101
寻找爱的迹象	106
解读“我可能不适合你”	109
有缘无份	112
不知不觉成了大龄青年	115
想嫁军人	117
荒唐梯队	119
这样的同居	124

婚 恋 隐 衷

心
理
咨
询
师
的
忠
告

中篇：危机四伏的婚姻

和白种男人结婚能天长地久吗	134
如果他还回来	142
知道都是自己的错	147
漂亮的离婚女人日子更难过	151
想起他过去的女朋友就做恶梦	156
他是好女婿不是好丈夫	160
无话可说	164
想知道他的“过去”	168
渐渐进入角色	171
过分的控制会适得其反	174
自慰器	176
丈夫的情妇和自己的前夫同时出现	179
事业成功的代价	185
下一步应该是法律行动	188
苦等7年	194
身在福中不知福	198
糊涂婚姻	204
单调与厌烦	207
不甘心的婚事	210
害怕婚期逼近	214