

一部婚姻生活的“宝典”



夫妻 心理学

柏桦 著

是甜蜜爱情的指南针 更是美满婚姻的保护伞

现代心理实用丛书
XIAN DAI XIN LI SHI YONG CONG SHU



西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

现代心理实用丛书

夫妻心理学

柏 桦 著

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

夫妻心理学/柏桦著. - 北京:西苑出版社, 1999. 9
(现代心理实用丛书)

ISBN 7-80108-282-6

I. 夫… II. 柏… III. 婚姻-心理学-研究 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 42703 号

夫妻心理学

著 者 柏 桦

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039
电 话 68173419 传 真 68173417

印 刷 高等教育出版社印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 850×1168 毫米 1/32 印张 12.75

印 数 1-12000 册 字 数 296 千字

1999 年 9 月第一版 1999 年 9 月第一次印刷

书 号 ISBN 7-80108-282-6 / C·01

定 价:21.80 元

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

前 言

我们所处的时代是传统婚姻形式备受挑战的时代,也是所谓未婚母亲、同居生活、契约婚姻、开放婚姻,甚至交换夫妻及否定婚姻的时代。然而无论如何,婚姻仍将继续,世上的男女仍要喜结良缘。

众所周知,结婚和随之而来的夫妻生活从古至今一直是每一个人一生中最重要的部分。尽管这是男女之间最富有人伦性的关系,但迄今为止学术界还较少对这种关系进行心理学的研究。有些人认为,像夫妻关系这样的私生活的心理,只有通过文学的描写手段才能加以表现。这样的观点当然是不全面的。夫妻心理学永远无疑是人生的一门大课,人人应当努力读透它、掌握它。

有关夫妻心理学的研究在国外早已相当普通,可在我国,还很难找到一本专门讨论夫妻心理学的书籍。这不能不说是一个遗憾。我们知道我国许多夫妻都各自存在着这样或那样的心理问题,而且还有相当多的夫妻深感不幸福,但又苦于不明白其中的原因。为此,当然也为弥补这个遗憾,编者开始了潜心研究夫妻心理学这个题目。断断续续多少年过去了,直到今天这本《夫妻心理学》终于抵达读者手中。此时此刻,编者内心的激动之情是难以自抑的。也想借此机会向天下所有的青年、中年、老年夫妻说几句话。

我们知道,年复一年,成千上万的佳偶将终成眷属,可是他们的夫妻生活如何呢?他们从此就过上了幸福快乐的日子吗?据我所知,很多夫妻在碰到夫妻关系中的各式各样生活问题与障碍后,

夫妻心理学

便陷入了失望,甚至消极、颓废的状态。更不幸的是还有许多夫妻走向反目为仇、各奔东西的惨境。为什么会出现这样的情况,怎样避免这样的情况,这正是本书所要回答并解决的问题。总之,这本书是从心理学的角度,告诉你如何改善夫妻关系并做到快乐平安、白头偕老的书。

本书共分为八章。在第一章里,重点分析、讨论了各种类型的夫妻关系,其中既微妙复杂又一目了然。在第二章里,主要探讨了新婚夫妻蜜月期间的心理特点及怎样保持日后的亲密关系,其中12条亲密关系守则至关重要。在第三章里,从爱与性着手介绍了有助于建立美满夫妻关系的一些具体办法。在第四章里,从夫妻之间的日常生活入手讨论了独处与沟通的重要性。在第五章里则是以开放的婚姻为出发点,论述了当代婚姻的新潮流以及夫妻之间如何进行开放的交往。在第六章里则是运用西方最新心理学研究成果EQ(情绪智慧或情绪智商,简称情商),从夫妻EQ的角度讨论了夫妻相处的策略。第七章为夫妻金钱心理,因为在婚姻生活中,钱是非常重要的,如果处理不好,势必损害夫妻关系。因此这一章尤其显得必要。最后一章主要讨论了外遇问题,并提出了解决外遇危机的方法。整本书还将东方社会与西方社会的夫妻情况作了各方面的比较。

最后编者要说:如果这本书对于向往婚姻生活的人,甚至已婚的人,对于他们在建立圆满、幸福的婚姻生活上有所助益的话,当感到无限欣慰了!

目 录

第一章 各种类型的夫妻关系	1
一、婚姻非乐园亦非坟墓	1
二、夫妻关系的特征	3
三、夫妻关系的变迁	6
四、夫妻关系的类型.....	14
五、沉默寡言型(自闭式关系).....	24
六、社交型(客套式关系).....	30
七、话家常型(闲谈式关系).....	37
八、小白鼠型(活动式关系).....	43
九、策略型(竞赛式关系).....	49
十、友好型(亲近式关系).....	58
十一、死缠型(丧失自我式关系).....	71
 第二章 从蜜月到亲密关系守则	77
一、蜜月期.....	77
二、特殊的蜜月心态.....	78
三、肉体之爱.....	80
四、性的强弱.....	81
五、迷恋.....	84
六、蜜月的满足感.....	86
七、蜜月的结束.....	87
八、让男性行为合理化.....	89

夫妻心理学

九、反复无常·····	91
十、引咎自责·····	93
十一、男性的失望和沮丧·····	95
十二、亲密关系守则 12 条·····	100
十三、创造和谐伴侣关系 ·····	113

第三章 爱与性····· 123

一、爱是一种感觉 ·····	123
二、罗曼蒂克的爱 ·····	124
三、有限的爱 ·····	125
四、喜欢是爱的钥匙 ·····	126
五、爱是无限的 ·····	127
六、好的性行为来自好的关系 ·····	129
七、智慧的性 ·····	131
八、忠实 ·····	132
九、现代的性关系 ·····	134
十、性交时达到最高潮是一种奖赏 ·····	136
十一、性生活的原则 ·····	138
十二、真爱乃是建立于施与爱的关系上 ·····	140
十三、裸裎之时 ·····	141
十四、性交时之彼此交流 ·····	144
十五、爱的大餐 ·····	146
十六、真实刹那 ·····	150
十七、让性关系更臻善境 ·····	156

第四章 独处和沟通····· 165

一、让我静一静 ·····	165
二、心理的空间 ·····	167

三、独处的必要与乐趣	168
四、夫妇各自寻求自我满足	170
五、亲密沟通	172
六、坦露心声	178
七、有效沟通原则	184
八、吵架的沟通	191
九、分享梦幻	193
十、录音机的角色	194
十一、妻子牢记的原则	196
十二、柔情是爱的空气	198
十三、羞怯至关重要	200
十四、妒忌	201
十五、一桩婚姻的启示	203
 第五章 开放的交往	 227
一、不受角色拘束,不模仿	227
二、角色对调	229
三、家务交换里的新境界	232
四、游戏和创作	234
五、夫妻必须放弃其他朋友吗	236
六、对联络点的需求	238
七、冒险性	242
八、开放交往的好处	247
九、平等不是相同	249
十、100%对 100%的等式	253
十一、个人的发展	254
十二、女人的成长	256
十三、三大因素	258

夫妻心理学

十四、男女共同的怨言	259
十五、光明的远景	261
第六章 夫妻 EQ	264
一、从离婚率看 EQ 之重要	264
二、非常男女	265
三、如何阅读情感信息	266
四、婚姻的 X 光片	268
五、失控的情绪	271
六、情绪决堤	273
七、运用 EQ 策略	274
八、吵架的艺术	276
九、化解敌意	278
十、爱情的幸福	280
十一、爱情不专一的解决方法	283
十二、夫妻生活中的倦怠期	284
十三、夫妻教育子女时的心理与重点	287
十四、心心相印的需要	289
十五、平安及幸福的誓言	293
十六、付出与共进	296
十七、婚姻是条精神的道路	299
第七章 夫妻金钱心理	301
一、男女金钱观	301
二、赚钱多少影响男女情绪	304
三、有关金钱的男女关系	307
四、惨痛的教训	312
五、爱恨交加的理财情绪	314

六、钱——婚姻冲突的火药库	319
七、夫妻间的金钱风格冲突	321
八、有情无情论	324
九、理想派与物质主义者的冲突	326
十、婚姻中的隐性杀手	328
十一、玫瑰战争	331
十二、解决夫妻经济争端的良方	334
十三、面对金钱的另一种态度	335
十四、排除恐惧,真诚对谈	338
十五、传统男人的怕	339
十六、检视动机	341
十七、对金钱少一点挂虑	343
十八、理性面对金钱纠纷	346
第八章 两性压力与外遇危机	349
一、两性压力反应	349
二、婚外情如何开始	360
三、外遇的动机	361
四、友谊与谅解	362
五、停止攻击	364
六、两张及三张椅子的方法	364
七、互信的可贵	366
八、静下心来	367
九、以原谅代替惩罚	369
十、不要责怪	371
十一、保护孩子不受波及	372
十二、有外遇的一方	373
十三、认错并非正确的沟通	374

夫妻心理学

十四、重建亲密关系	376
十五、诚实不是事后告解	378
十六、提出解决问题的办法	379
十七、挽救婚姻之路	380
十八、在婚姻中自由	382
十九、促使你遗弃伴侣的人	383
二十、小心婚姻杀手	385
二十一、介入者的心态	387
二十二、为何需要维护婚姻关系	389
二十三、外遇前三思	390
二十四、终结迷恋	393
二十五、工作伙伴诱惑多	396
二十六、安全的友谊关系	396

第一章 各种类型的夫妻关系

一、婚姻非乐园亦非坟墓

“有情人终成眷属，从此每天过着神仙般的幸福日子。”这是每个未婚男女都曾有的梦想。

但这种甜蜜的日子，从蜜月旅行开始，将逐日消失。

彼此将意外地发现，心中的白雪公主或白马王子，在现实生活中，慢慢褪了色、变了形，从而感到幻灭、后悔和失望。

在此情形下，正常人在会重新调整观念，顿悟：“婚姻生活原来如此。”于是，试着去适应新环境。但有些人却无法接受现实，对自己婚姻彻底绝望，认为这是一切希望的结束。

而且又说：“婚姻是爱情的坟墓。”

会有这种情况发生，主要是对婚姻抱有过于完美的想法，忽略了现实生活的复杂性。本来和相爱的人结婚，应该可以非常幸福，但如果要求对方十全十美，就永远也无法得到满足。

假使婚后还能继续，和恋爱时代一样地生活，那么，婚姻的确可称为“乐园”。可是事实上，绝对没有不食人间烟火的金童玉女，在柴、米、油、盐、酱、醋、茶的重担下，就绝不可能有乐园的存在。

所以，必须明白，婚姻离不开现实，它不是一切的终点，而是另一阶段的开始。

如坚持二元论，认定不是乐园，就是坟墓，极易产生婚姻危

夫妻心理学

机。

换言之，这种人在心理上，对婚姻的要求水准相当高。

他们无法明白婚后不但得面对家计，也得面对婆媳关系，甚至要面对爱侣的幻灭感。如要求愈高，就会和自己的理想世界差异愈大，失望也就愈深。

夫妻之间任何一方有这种不实际的要求时，婚姻肯定亮起红灯。

所以新婚夫妇最要学习的一门课，就是放弃对婚姻的幻想，并且降低要求水准。

换句话说就是要学习夫妻心理学。

为了彻底消除失望感，就不要想：“应该是这样！”或：“应该是那样！”

例如爱情，妇女杂志总是描绘得如诗似画，超脱现实，如果读者迷惑不清，误以为爱情就是这样，错误地以此为基准，来测度婚后伴侣的表现，那将大失所望。

实际上，夫妻生活不可能如妇女杂志所描写的那样，若因此而怀疑自己或丈夫的感情，即可能导致神经衰弱。

不但如此，无端被妻子责备，会造成丈夫精神上的打击。而性生活情形亦同，如受杂志广告的错误影响，竟对丈夫说：“你这人真是蠢！”或责怪他的不是，那将导致先生的性无能。

当然要达到杂志所写的完美境界，需要双方长期体谅、互相协调，因为凡事不可能立马可及，一分努力才能有一分收获。

就拿开车来说，没有人一开始就有高明的驾驶技术，赛车冠军得主也经过长期训练，不断遭受失败后，才逐渐达到熟练的水准。

婚姻的道理亦同，它是人生的转折点，要比过去更脚踏实地去奋斗，夫妇必须胼手胝足，才能开创新的人生。

婚后所面临的问题将源源不绝，有子女问题、婆媳问题、经

济问题，以及人际关系的问题。而这许多问题中也自有其乐趣存在。

就好比一件艺术作品，必须先经过挣扎、奋斗、琢磨，才能赏心悦目，流传万世。

所以，新婚期间就要不断自问：“现在该如何做才是最好的方法？”不断地协调、沟通，久而久之，必能达到“理想夫妻”的目的。

二、夫妻关系的特征

所谓夫妻关系，是指男女两人通过了合法的结婚手续在性生活、社会生活及经济等方面过着共同生活的关系。

当然，世界上有多种形式的结婚和夫妻关系。随着时代的变迁，结婚形式和夫妇关系也随之而变化。如一夫多妻或多夫一妻等便是相当难以处理的夫妻关系。有的夫妻不同居，有的是妻子抚养丈夫。是不是同对方父母住在一处，对夫妻关系影响极大。这里我们探讨一下近代东方及欧美最一般的夫妻关系形式。家庭，指的是丈夫比妻子稍微年长，经恋爱而结婚，夫妇只同子女一起生活的所谓现代小家庭。把家庭关系统一加以整理归纳以后，夫妻关系和其他人际关系相比有如下特点：

第一，男女双方以公认的形式结合为两性关系。性生活只是夫妇关系的一部分，但没有性生活的夫妇关系显然是不正常的。由于性关系越来越受法律限制，因此男女双方的性满足便成了他们结为夫妇的最重要因素，就结婚动机而言，这是一个外表看不出的强有力的动机。

从人的一般关系看，性生活是最亲密的肉体接触。有这种关系的男女因其亲密性而构成特别的关系。由于双方以身相许，鸾

风和鸣，男欢女悦，从而产生一种人与人之间的信任感。这种信任感能越过性的互求性而促进他们相互间在生活上的亲密关系，同时构成夫妇间推心置腹的相互依赖性，至少也构成一种无男女拘束的生动的一体性。即便这种肉体上的接触缺乏人格的或精神上的爱，它至少也能产生生物性的亲密感。如果夫妇间在人格上也互相敬爱，又保持经常的肉体接触，那么，他们相互间便自然产生一种纯朴真挚的亲密感。正因为是夫妻关系，才得以相互无所顾忌，同吃一盆菜，连内衣也彼此抢着洗或让对方代劳。母子之间也有这种亲密感，但那是因养护和依存的关系而产生的，而不是像夫妻那样由性的结合而产生的。应当说，性的结合是夫妻关系的最大特征。

夫妻关系的第二特征是：夫妻因是一家人，两人在社会、经济和生活上均须看成是一体。严格说来虽然未必能做到，但已习以为常了。丈夫的社会地位被看成是妻子的社会地位。丈夫的经济能力因共同生活而决定了妻子的经济生活。夫妻双方的衣食住行生活条件也完全是这样。总之，世人把夫妻是看为一体的。所有这些都超越了父母和子女间关系。在过去，妻子只不过是丈夫的附属品，没有实质性的生活权限，当然，现在已完全平等。不过，妻子在社会、经济和生活的地位上同丈夫相比仍有很小的差距，这是因为妻子作为丈夫附属品的时代延缓得太长久的缘故。这类例子是屡见不鲜的。

夫妻被看成为一体的（家庭）观念是历史的产物。以后，夫妇进而称之为人生的伴侣，共命运者。当然，称呼是夫妻，但因为是可分的两个人，所以不会度过完全相同的一生。工作内容不同，死神降临之日也各异。尽管如此，既然两人是夫妻，便会同甘共苦，患难与共。这样才是共命运的夫妻。夫妻如能连续庆祝银婚和金婚，那自然是长期稳定的共同生活者了。年轻时共享欢乐，工作互相帮助，晚年白头偕老，这才是真正的共命运。

第一章 各种类型的夫妻关系

无论是男是女，如果孑然一身度过一生，那是一种折磨人的社会的存在。应当要求异性共同生活，相互真心体谅，互助互爱。两人应共同努力建立起家庭。只有这样才能求得社会、经济和生活上的一体。

夫妻关系的第三个特征是，生儿育女，抚养他们长大成人。有的夫妻关系未必如此，但从夫妻关系来说，有孩子无疑是正常的，丰富了家庭生活。从人的关系看，养儿育女是只有夫妻关系才能做到的一种独特的共同工作。因男女的性关系而生男育女是自然的事，在过去，从两个人繁殖为几个人，有时竟达 10 人以上，也是常见的。夫妻二人为了把孩子抚养成才几乎献出了自己的一切。家庭里人际的关系，也因从两人增为三人五人而头绪纷繁、丰富起来。夫妻两人越是把精心安排的生活视为天堂，家庭就越容易因孩子的中心地位而受破坏。不过同只是夫妻二人相比较，有孩子的家庭便有了生机、有了生气、有了希望。孩子的成长又不断给家庭带来变化着的新问题。为了全力应付孩子的事，夫妻二人的关系甚至会疏远起来。如果小俩口的夫妻关系尚不十分成熟，那么，有孩子也许是一种妨碍，甚至会感到讨厌。诚然，以往不少夫妻是为了生孩子而结婚的，可是，结了婚的男女就想有自己的孩子，就想按自己的想法培养他，这是很自然的。近年，因贯彻计划生育政策，孩子的数量减少，同时培养也更加精心了。为了孩子而把夫妻关系全部牺牲掉的事已经没有，但随着孩子的出现与成长，夫妻关系却起了巨大变化。只有在夫妻二人分别体验了养儿育女的甘苦以后，夫妻关系才变得完善起来。各种人际关系都各有其自身目的，只有通过新生命的创造和培养，夫妻方能意识到，不只是为了自己，同时也是为了一个远大、严肃而自然的大目标。

以上所谈夫妻关系的三个特征，虽似有点理想化，但仍不失为最一般的夫妻关系特征。在现实的夫妻关系中，除去那些爱情

在中途遭受挫折最后离婚者外，除去那些因病、因事故不生育和夭折者外，缺少上述某个特征或完全没有这些特征的夫妻也是存在的。不过应当说，从夫妻关系的角度看，那是不充实不完善的。

三、夫妻关系的变迁

从形式上看，结婚时双方年龄的大小，社会状况如何是决定夫妇关系变迁的依据。内容变化的依据有二：一，结婚的主要动机是什么；二，后来两人的生活条件如何。有人认为，夫妻关系变迁的依据极其复杂，因此不可能对它做一般性的论述。不过根据统计数字大致能推测出夫妻关系变迁最一般的进程。现在一般男子结婚年龄为 26~27 岁，女子为 24~25 岁（以平均婚龄而论，初婚婚龄，1972 年丈夫为 26.7 岁，妻子为 24.2 岁，近年来夫妇婚龄差正在缩短），婚后不久夫妇都工作（新婚夫妇双职工率约为 45%），结婚不到两年有子女（1972 年占 81.6%），妻子在 30 岁以前便生育了两个甚至三个孩子。这样，把最小的孩子培养成人时（大致测定为 15 岁），丈夫是 47~48 岁，妻子是 45~46 岁。这时，基本上摆脱了家务和养育子女的事务，有了空余时间。在孩子因就业或结婚而离开父母以前再次出现较清闲的间隙，家庭状况有明显变化，只关系到两人的夫妻关系再次亲近起来。不过，这时的两人已不是新婚燕尔时期的两人了。子女独立后的两人生活，或者说，夫妇丧偶的一方的生活，随着当今平均寿命（男 71 岁，女 76 岁）的延长也变得相当长了。当我们头脑中对夫妻关系的一般过程具有概念以后，可以说，我们考察夫妻关系的变迁及存在的问题，也就是考察了人生的本身。

1. 第一时期（从结婚到生第 1 个孩子）