

家庭心理系列丛书

爱

你壹万年

——婚姻关系

小龙 / 主编
晓玲 / 编著

北京师范大学心理系专家讲座

你知道为什么要结婚吗？
婚姻能给你带来幸福吗？
你真的了解他（她）吗？
“婚外恋”、“第三者”，时时得小心
本书为你揭示婚姻的秘密

中国纺织出版社

爱你壹万年

——
婚姻关系

谢晓玲
编著

家庭心理系列丛书

王小龙 主编

北京师范大学心理系专家讲座



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱你壹万年——婚姻关系/谢晓玲编著. —北京: 中国纺织出版社, 2001. 1

(家庭心理系列丛书/王小龙 主编)

ISBN 7-5064-1894-0/B·0019

I. 爱… II. 谢… III. 结婚心理—研究 IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 56502 号

策划编辑:贾红博 责任编辑:孙玲 责任校对:余静雯
责任设计:何建 责任印制:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010—64168226

<http://www.c-textilep.com/>

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2001 年 1 月第一版第一次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:7.25

字数:125 千字 印数:1—8000 定价:16.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

750666/01

爱情只产生快乐，婚姻则产生人生。

在幸福的婚姻中，每个人都应尊重对方的趣味与爱好，以为两个人可有同样的思想，同样的判断，同样的欲愿，是最荒唐的念头。

婚姻绝非如罗曼蒂克的人们所想像的那样；而是建筑于一种本能之上的制度，且其成功的条件不独要有肉体的吸引力，也得要有意志、耐心、相互的接受及容忍。由此才能形成美妙的坚固的情感，爱情、友谊、性感、尊敬等等的融和，惟有这样，方为真正的婚姻。

——(法国)布罗阿《人生五大问题》

婚姻的真谛 1

你知道为什么要结婚吗？婚姻能给你带来幸福吗？

为什么要结婚 3

婚姻的真谛 5

对婚姻的错误看法 8

成熟的爱 11

现代婚姻五种类型

婚姻的要素 15

测验你的婚姻观 / 你的婚姻质量如何

夫妻关系的分析 21

虽然已经结婚了，但是你真的知道他(她)吗？

夫妻间的情感特点 23

夫妻间的(相处)关系及原则 24

重新认识抚摸

夫妻相互扮演的角色 34

男人最喜欢女人的哪些品质和特点 / 你是女人眼中成熟的男人吗

夫妻间的沟通 45

男性更需要安慰 / 男人如是说 / 丈夫的心理与妻子的对策

夫妻间的性关系 57

新女性对两性关系新的定位

必要的人际关系指导 61

帮助您了解妻子的窍门 / 帮助您了解丈夫的窍门 / 女人如是说 / 这样做他更爱你

婚姻关系的发展阶段 71

让你婚姻的每个阶段都那么完美

婚前阶段 73

你找到最适合的人了吗 / 创造低成本的浪漫 / 婚前辅导引渡幸福

婚姻初期阶段 81

专家建议—当发现爱人不像自己期望的那样怎么办 / 新婚物语 / 婚后“维生素” / 让恋爱时的感觉持续更久 / 婚姻能改造或拯救对方吗 / 浪漫的婚姻四季长青 / 教女人一招 / 婚后怎样把妻子放在心上 / 夫妻间“磨合期”的必备技巧

生产子女阶段 100

如何适应怀孕的妻子 / 夫妇间的慰勉

养育子女阶段 103

子女分离阶段 104

中年夫妻的婚姻危机 / 关注 44 岁的男人

婚姻后期阶段 112

婚姻终尾阶段 117

婚姻的生命周期 / 婚姻生活中的危险期 / 家庭中感情交流秘诀

婚姻问题的来源与性质 125

也许你的婚姻中没有“婚外恋”，没有“第三者”，可是还要巩固你的防线哟

婚姻问题的来源 127

感悟婚姻 / “婚外恋”现象探源 / 如何对待精神婚外恋 / 谨防“第三者”的五项原则 / 男人为什么有外遇 / 新《婚姻法》面临十大焦点问题 / 关于网恋的思考之一 / 关于网恋的思考之二 / 关于网恋的思考之三

婚姻问题的种种表现 167

爱的智慧 / 离婚心理透视 / 夫妻感情破裂的四个心理阶段 / 离婚警戒线

维持完美婚姻的艺术 179

拥有完美婚姻，一定要知道这些技巧

增进夫妻间的“沟通交流” 181

你了解自己的配偶吗

夫妻的“角色关系” 187

建立“夫妻认同感” 190

了解婚姻发展的各阶段 191

相互培养配偶之间的感情 192

美满婚姻的医学价值 / 你能改变配偶吗 / 情爱圣经：
情感也须梳理 / 婚姻美满九秘诀 / 夫妻间的“甜言蜜语”
改进夫妻“适应问题”的模式 201

处理经济问题小窍门 / 家庭理财之道

树立适当的夫妻生活方式 205

婚姻中常用技巧 206

妻子爱唠叨怎么办 / 防止夫妻吵架的秘诀 / 保持家
庭幸福的六种技巧 / A至Z的爱情符

隐私权 221

有此问题还是别问的好

经济问题 224

异性朋友 224

婚姻的真谛

你知道为什么要结婚吗？

婚姻能给你带来幸福吗？



为什么要结婚

有些台湾学者认为，通过婚姻制度，现代人至少可以满足以下几个方面的需要：

■心理的需要

- (1) 爱与情感的需要；
- (2) 罗曼蒂克的满足需要；
- (3) 相伴随的需要；
- (4) 情绪支持的需要；
- (5) 安全感的需要。

■物质需要

通过结婚，男女的生活可以更舒适方便。

■性需要

婚姻依然是现代社会中，惟一赋予同居男女性关系合法地位的保证。

■生育需要

■取得成人地位的需要

结婚在许多社会中，仍然被认为是从青少年上升为成人一个重要步骤。

而日本学者津留宏在所著的《结婚心理学》一书中从生理、精神、物质和社会四个方面，提出了婚姻的几个意义：

■生理的意义

◇健康 结婚生活对维持健康具有很大的意义，因为结婚之后的生活能够提供均衡的饮食、有规律的生活方式以及心理健康所需要的各种条件。

◇性欲 以符合社会习惯的方式获得性的满足，在这一点上结婚自有其意义。

■精神的意义

◇爱情的欲望 希望得到爱情的被动欲望和给予爱情的欲望，两者过度的满足对人产生安定感是必要的。

◇独立的欲望 因为结婚才能被社会承认是成人，作为构成社会的一个基本单元而得到法律的承认。

◇归属的欲望 年轻人希望通过结婚，建立一个属于自己的小天地，让心灵不再寂寞、孤独，而且在感情上也有所归依，是值得肯定的。

■物质的意义

不论夫妻在生理上和精神上多么成熟，为了彼此共同生活，衣食住行的适度满足也是绝对必要的。

■社会的意义

一旦结婚，男女双方获得社会上和法律上的承认，并且意味着两个人的共同体和社会之间产生了相互关系。

婚姻的真谛

或许在现代社会中，婚姻无论是从形式上，还是从内容上看，都有了很大的变化。但是惟一不变的是，我们只有从婚姻的那种一对一的关系中，才能长久地体验完全亲密的感觉。

人都有亲和的需要、归属感、安全感与长远深厚的爱的需求，而这种需求，只有通过两个人结合而建立的家庭才能得到满足。

生命的延续，似乎是人类的本能，而只有通过两个人的结合，才能一代又一代的将我们生命的意义，承先启后的传下去。

心灵的滋润，自我的期待和成长，对人更多的关怀和爱，只有在一个温暖的、甜蜜的园地里，才能茁壮成长，开花结果，在这方面，两个人所结合的家，正是爱苗不断成长的地方。

现代社会中，开放式的婚姻，其意义就在于夫妻两人坦诚开放的相处中。不是一男一女或一夫一妻的生活，而是两个人的共同生活。它不会使个人因结婚而牺牲自己的兴趣、个性、习惯、甚至事业；而是继续发展个人的特性，充实自己，并把这种充实带到婚姻关系中，使两个人的生活更丰

富，享受更多的乐趣。

也许你会认为一对一的关系，不一定非要经过婚姻的途径，两个人伴侣式的情感，也不见得非要一纸婚约，在众人参加的结婚大典时的见证才能保证和维系。

也许你还会说，两个人之间的真正承诺是来自内心的，而非婚约。因为即使有了婚约，有时也不能保证心无他所；没有婚姻合同并不表示两人真的缺乏心灵的默契。

可是，人处在社会中，总是要受到有形无形的规范、良知有意无意的约束。而在每个人的心灵深处，都需要有一个好好休息、滋长的天地；所以大多数人仍然愿意选择婚姻来建造长远的、亲密的一对一的关系，并在婚姻的承诺中，开放自己，互相成长。所以，或许包括你在内的千千万万的人，还是要追求幸福的婚姻。

只不过我们真心地期望一个真正属于你，属于他，属于我们的开放式的婚姻，而不是结了婚，就完全失去了自己的婚姻。

什么是封闭式的、失去自我的婚姻呢？

1. 彼此为对方所束缚，尽量取悦对方。
2. 否定自己，抛弃个人的意愿和潜力。
3. 保持形影不离，以确保生死不渝。
4. 固定的角色。男主外，女主内，男尊女卑。
5. 强迫式的绝对忠实（至少对女性来说是如此）。

6. 断绝对外一切交往，屏弃天然的需求，尽量避免再继续以往的亲朋好友之间的来往。

所以说，封闭式的婚姻把两个人关在了一个狭小的物理空间和心理空间之中。为了所谓对对方的爱，痛苦地、毅然地除掉个人成长所必需，也是美满婚姻最重要的前提——让个人的潜质，在相互激励和爱护之下，不断地成长。

而真正的，开放式的婚姻应该是：

1. 不互相依赖，更不强求以什么名义占有对方所有的爱。

2. 让个人的一切，在爱的永恒承诺与祝福下，继续成长和发展。

3. 在尊重对方的情况下，留有个人的自由。

4. 有更大的弹性，以多方面角色的扮演，发展自己的空间。

5. 以相互的信任，取代要求对方绝对的忠诚。

6. 坦诚开放。

具体来说，婚姻的真谛，不是要求对方什么，自己又献上什么，让别人觉得我们是幸福的一对，而是长远的相互期许，让两个人都能自由地去发展，去结交属于自己的朋友；更让其中的一个人，最好是两个人都能心灵上、知识上、社会行为上、事业上都有更开拓的空间。充实婚姻的内涵，提升幸福婚姻的境界，以最成熟的爱，谱写出人生最美好的婚姻恋曲。

对婚姻的错误看法

可惜的是，许多人对婚姻都有不正确的看法：

■以为只要有爱，就可以造就完美的婚姻生活

其实婚姻生活涵盖了社会性、生物性与情感性三方面的内容。只有当三者都能被积极地肯定，婚姻生活才能幸福和美满。

不错，美满的婚姻，基于彼此的相爱。可是，恋爱的感觉与实际的生活之间，还是有一段相当大的距离。

有些心理学家认为，成功的婚姻并非以婚前深厚的感情为前提，成熟的个性才是重要的因素。他认为现代人普遍缺乏对婚姻动态关系的认识，只有把婚姻的诺言当作是一生的信守，两情相悦，才能永远保持这个境界。

一般追求理想和浪漫的年轻人，多认为彼此相爱、互相吸引才是婚姻最重要的。可是在婚姻的道路上，不断有挫折、困难和压力，必然会影响婚姻的长期发展。而且随着年龄的增长，容貌的衰老，金钱与地位达到一定水准后人生观的改变，都会使夫妻间产生矛盾和冲突，虽然他们彼此也曾深深相爱。

几乎没有一对新人在结婚时，不是热切的表示深爱对方，但是结婚之后也会见到很多夫妻以宣告分居或离婚收

场。其中给人最重要的启示是，婚姻不是靠着彼此整天在说：“我爱你”就可以长久地维系下去的。

■只要我们结了婚，一定会一辈子都很幸福

在童话里、小说中，白马王子和白雪公主在最后都是以大团圆——结婚为结局，从此他们就过上了幸福的生活。可现实呢？

其实，现实的婚姻本身就是一种危机。当来自不同家庭的一对男女，双方情投意合，步上“红地毯”的一端后，许多伴随着婚姻而来的事情，多少都会破坏自己原有的生活方式，而新的生活问题却又层出不穷，婚姻危机就很自然地这么产生了。

事实上，每个人的心理历程不同，成长的经验也截然不同。社会的行为规范、文化上的传统又很明确的决定了夫妻的地位和角色。因此，双方对婚姻的期望和需要，以及该如何扮演好夫妻的角色，必然在看法上有某些差距，发生冲突也常常无法避免。

所以，有人说，“只要你愿意，我们就可以结婚。”

“我一定给你最大的幸福，一生一世。”这种许诺在月下花前的情境中，的确陶醉了许多人的心扉。而且也的确有不少人在婚后，曾经全力以赴，信守诺言。可是现实婚姻的永恒快乐，总要受到太多其他因素的影响。

所以专家建议，在婚前，双方都要冷静地检讨自己各方面的能力和条件，衡量是否足以应付新局面的来临，而千万不要期待婚后一切问题会自然地迎刃而解。