

bamaihunyin



把脉婚姻

☆给受伤的婚姻开具处方
★为夫妻详解和美的秘诀



宋家玉◎著

yige xinli zixunshi yanzhong de hunyin weiji

从心理入手解析婚姻

从人性入手拯救婚姻

一个心理咨询师
眼中的婚姻危机

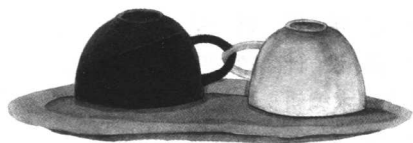


中国城市出版社

宋家玉◎著

bamaibunyun

把脉婚姻



一个心理咨询师
眼中的婚姻危机

中国城市出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

把脉婚姻:一个心理咨询师眼中的婚姻危机/宋家玉
著. —北京:中国城市出版社, 2006. 8

ISBN 7-5074-1769-7

I. 把... II. 宋... III. ①婚姻—社会心理学 IV.
①B844②C913. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 081788 号

责任编辑	郭 昱
封面设计	睛彩中国工作室
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地 址	北京市丰台区太平桥西里 38 号(邮编 100073)
电 话	(010)63454857
传 真	(010)63421488
总编室信箱	citypress@sina.com
投稿信箱	city_editor@sina.com
发行总信箱	zgcsfx@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限责任公司
字 数	213 千字 印张 10.75
开 本	880×1230(毫米) 1/32
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数	0001—7000 册
定 价	22.00 元



作者简介

宋家玉，国家注册心理咨询师、资深婚姻分析师。1962年出生于济南，大学毕业后在政府部门任职，同时兼职从事过专栏记者、科普、教育等多种工作。1988年赴日本留学，1998年回国后创办了全国首家健康婚姻俱乐部，致力于健康人生、和谐家庭、美满婚姻的咨询与研究，成功挽救了一大批濒临破碎的婚姻和家庭，帮助许多性格缺陷者回归自然，重新找回了健康、自信、幸福的人生。

座右铭：人格不仅决定婚姻，也决定一个人的命运。

最喜欢做的事：帮助婚姻受挫者解除困顿，重获新生。

最不愿意看到的事：离婚。

最大的心愿，希望社会上能够多开办一些健康正规、有一定水准和业务能力的咨询机构，为婚姻危机者、个性缺陷者排忧解难。让他们带着问题来，一身轻松地走。这种对人对自己，对家庭对社会都有利的事，何乐而不为呢！

作者联系方式：（0531）87300581

电子信箱：qitian_000@sina.com

内容简介



本书以夹叙夹议的形式，生动地展现了当前社会婚姻的现状及存在的老大难问题，在深入分析这些现象揭示本质的同时，提出了以改善人格来改善婚姻的主张，并提供了具体的方法策略。

作者在多年的工作实践中总结、积累了不少方法和经验。书中所讲述的事例具有较强的典型性和普遍意义，普通读者可以借助书中的实例及作者提供的方法对策来分析检查自己的婚姻状况，改善和提高自己的婚姻质量。书中介绍的许多解决问题的方法，对刚刚从事婚姻咨询的年轻同行们更会有所启迪和帮助。

责任编辑：郭 星

封面设计：颜国森

自序

写这个内容真的壮了好大的胆子，因为婚姻是几千年来，甚至是上万年以来人们一直在孜孜不倦锲而不舍地研究和探讨的一个话题。这个题目要说大确实太大了，以至于全社会、全人类都在关心它研究它探讨它。要说小，其实它也很小，最多也就发生在两个人的身上，你和你的妻子，或她和她的丈夫。

绝大多数人几乎都要经历婚姻这个或许甜蜜或许生涩或许幸福或许困惑的过程，为什么不同的人会有不同的婚姻体验呢？原因应该是很复杂的，一两句话概括不清楚，但有一点是可以肯定的，那就是带有不同社会和生物属性的人对婚姻的态度和采取的方式方法应该是不尽相同的，这就造就了形形色色千奇百怪的婚姻形态。有些形态是顺应自然的，那么它就会很和谐很顺畅地发展，而有些形态是背离自然的，那它就要出现问题甚至遭受磨难。

通过对婚姻关系的研究，我们发现婚姻问题往往和人的个性以及人的人格特质有关，健康的婚姻关系往往是夫妻双方都有比较良好的个性基础或比较健全的人格特质。而出现问题的婚姻往往是夫妻双方至少有一方在个性或人格的某些方面存在这样或那样的不足或问题，这些不足和问题直接或间接地影响到了他们的家庭关系、亲子关系、朋友关系、同事关系或者婚姻关系。要想调整和改善这些关系，从心理学的角度来讲就应该针对不足的人格特性，采取不同的方法



和措施。只有解决了人格方面的不足,才能最终解决婚姻方面的问题,这是一个内层和表面、本质和现象的辩证关系。正像美国著名的牧师福斯迪克所说:“世界上没有失败的婚姻,只有失败的人,所有婚姻都反映出人的本质。”

心理咨询从它诞生的那一天起,就自然而然地肩负起了维护婚姻捍卫婚姻拯救婚姻的责任与义务,这是由它的性质所决定的。应该说我们国家心理咨询行业起步较晚,真正能够为社会提供专业的婚姻心理咨询的服务机构如凤毛麟角,尚无法满足社会的基本需要。另外还有一个值得重视的问题就是许许多多的婚姻问题当事人并不愿意直接面对心理咨询,主要还是碍于情面或迫于隐私等诸多方面的原因。还有一些朋友只想通过电话说说情况便想得到有效的帮助,而这是根本不可能的。婚姻咨询不通过三番五次的交谈,不经过认真广泛的信息收集,并就当事人的实际问题进行深入细致地分析和研究的过程,是不可能做出准确的判断,也是不可能提供有效的帮助的。婚姻咨询实际上是一个复杂的人格咨询、人际关系咨询或者说是一个全面系统的心理咨询,整个咨询过程就是一个帮助当事人调整和提高的过程。遗憾的是,由于人们的观念和现阶段的条件所限,对婚姻问题能够提供有效帮助的心理咨询并没有发挥出它应有的作用。

本人从事婚姻心理咨询工作多年了,在解决各类婚姻问题过程中总结、积累了不少方法和经验,现将其整理成一本书,期望它能够对在此方面有迫切需求的读者提供一点帮助。书中所列举的事例大都带有普遍的共性,读者可以借助于书中的实例来分析检查自己的婚姻状况,改善和提高自己的婚姻质量。此外,书中针对不同的婚姻问题介绍了许多解决这些问题的方法和过程,对刚刚从事婚姻咨询、心理咨询



工作的年轻同行们也许会有所帮助。

书中的范例虽然不多,但大都集中了婚姻问题的多数类型,有一定的代表性和普遍性。书中的事件肯定来源于生活,来源于我所经历的种种案例,但人物的名字却都是化名,一些情节也是集中了许多人物和事件并有所修改和加工,这样做,主要是为了保护当事人的隐私——这是心理咨询工作者的职业道德和工作原则的要求。如果读者中有相类似的情况纯属巧合,在此特做说明并致歉意。

作者 宋家玉

2006年3月18日于济南

目 录

CONTENTS

一、头号杀手“婚外恋” (1~34)

谁动了俺的丈夫 2

对婚姻过于自信是女人的天性,她们最喜欢说的一句话就是“谁的婚姻出了问题,我们的婚姻也不会,因为我最了解我的丈夫。”但事实有时会和她们的预期相违背,往往在遭遇了沉重的打击之后她们才幡然醒悟,原来婚姻不像她们想象的那样,但为时已经晚了。

盲目自信,婚姻的大忌 18

女性看待婚姻未必和男性看待婚姻具有同样的视角和标准,女性的性心理也未必和男性的性心理遵循同样的规律,千万不要以妇人之心度男人之腹,适当了解一点儿婚姻关系中的心理学规律,这对你会好处。

英雄难过美人关 25

婚外恋是有规律可言的,多数婚姻的婚外恋过错方是丈夫造成的,在男女婚外恋的形成过程中,男性往往又是始作俑者和主动方,他们的动机往往又和性有密不可分的关系,知道这其中的奥秘吗?男性朋友多数并不糊涂,女性朋友也不应该老是糊涂,否则就可能有危险。



教你一招管住自己的性 32

多数男人是坚强的伟大的,他们没有被色欲击倒,但仍然有不少的抵抗力低下者,他们成了色欲的俘虏,其实他们是凄惨的,这种凄惨只有他们自己心里最清楚,当然他们的家庭更是凄惨荒凉。“禁色三步法”绝对能为他们赢得尊严,爱护自己的家庭应该从“禁色三步法”开始。

二、婚姻“变奏曲” (35~64)

性格决定婚姻 37

不和谐的婚姻真的很痛苦,有些婚姻吵了几年,打了十几年,折腾了几十年,两个人都很疲倦,很无奈,也很心烦,多数人未必能明就里,多数情况下只知道对方的脾气不好,动辄雷霆大发,暴怒不止,能忍让的也只能委曲求全,不能忍的干脆就针锋相对,结果又能好到哪里去呢?这样的婚姻实际上更不幸。

暴躁性格是这样炼成的 41

人生最大的遗憾莫过于生成炼就了糟糕的性格,它会影响人的一生,不仅是事业、工作和家庭。性格缺陷是怎样形成的呢?遗传的因素众人皆知,那么成长环境的影响、家庭氛围的熏陶和教育管理的方式方法等是否也会对性格的形成有重要影响呢?答案是毋庸置疑的,关键的问题是它还会对婚姻造成重大的影响。

过三关,斩怒气 60

性格比较暴躁,爱发火易动怒的朋友很难控制自己的情绪,不是他们不愿意控制自己,而是他们很难控制得住自己。外人不会理解他们,就像他们自己同样无法理解自己一样,他们实际上比任何人都更加痛苦。教你一手“抑怒三步法”吧,简单得就像吃饭喝水一样,但它会让你轻而易举地管住你自己。

三、“家暴”让婚姻活受罪 (65~90)

错嫁了一个野蛮丈夫 70

“男怕选错行，女怕嫁错郎”，男人的事业等同于女人的婚姻，不让男人选错行很难，不让女人嫁错郎更难，有人说女人恋爱的时候是她一生最蠢的时候。固执任性的丫头们啊，别拿自己一生的幸福做赌注，开玩笑，你们真的输不起。

爱悠悠，恨悠悠 75

婚姻遇上“家暴”是不幸中的不幸，因为“家暴”绝对不是单方面的“恨”和“仇”，它还夹杂着变异的“情”和“爱”，让人离开也难合也难，婚姻面对它的时候简直就是活受罪，让我们一同走进一个“家暴”实施者的内心世界，洞悉一下“庐山真面目”，然后你会发现他们的变态人格其实也挺可怜。

歌声唤醒你的爱 87

人格障碍是人生的又一大不幸，无论是哪一种形式的人格障碍，它都不可能给人带来和谐与幸福。“家暴”往往是冲动型人格障碍、偏执型人格障碍、反社会型人格障碍等多种人格障碍的混合型和集合体，它们的矫治从某种意义上来说应该属于“绝症”和“顽疾”，“治暴三步法”是专门为“牛”准备的“音乐”，也是给“死马”开具的药方，常对婚姻抡拳头的朋友们，试试这个“治暴三步法”吧，或许奇迹会出现。

四、平平淡淡不是真 (91~110)

淡之如水的爱 92

许多人喜欢用“平平淡淡才是真”来“犒赏”自己的婚姻，但有些人并不一定真的就如此的喜欢这份“平淡”，他们往往没有能力奢望什么，改变什么，所以就默认了这种“平淡”，对他们来讲用无奈和无所企及来解释这种“平淡”兴许更恰当，更能说明问题。



平淡婚姻危及孩子 99

实际上平淡婚姻往往是一种假象,是对现实不满的一种逃避和推卸,真正受害的不仅是婚姻的双方,更重要的还有孩子,孩子有可能是平淡婚姻最终的受害者。

为了孩子不能平淡 105

我们的平淡也就罢了,说不定也不是什么坏事儿,但为了孩子我们又不能平淡,孩子是我们生命的继续,我们没有权力让他们继续我们的平淡,这不仅是我们做父母的责任和义务,更重要的还有我们的愿景和良心。

五、执迷不悟的第三者 (111~140)

爱江山更爱美人 112

女爱郎才,男逐美色,几千年来亘古不变的铁定规律,自有人类社会以来不知道上演了多少幕惊世传奇的爱情悲喜剧。要说现代人比过去人聪明多了,情也好,色也好,钱也好,物也好,现代人都讲究个实惠。然而,还真有“不计得失”“忠贞不渝”的第三者。其实男人爱江山,女人未必就不爱江山,只要得到了拥有江山的男人,何愁不能拥有江山。

动机,有可能是个陷阱 119

任何交往不可能没有动机,但随着交往的深入人们往往又会忽视原始的交往动机。有些交往动机可能很单纯,但对于有些超出一般关系的异性交往,其动机可能是个陷阱,要想好了,万一掉下去有没有能力爬上来。



爱的代价 134

在一些人看来,感情游戏是几乎人人都会碰到的小儿科把戏,甚至把它当成了自己的专利。但是别以为陷进去后拔出脚来拌拌泥土就可以照样走路,要知道做任何事情都是要付出代价的。玩弄感情的人最终会被感情所玩弄。

六、无性婚姻 (141~166)

糊涂的爱 143

有道是种瓜得瓜,种豆得豆。自酿的酒无论是香醇还是苦涩都只有自己去品尝去享用,婚姻又何尝不是这样呢?但文明社会之所以文明,就是因为它为人们提供了一个文明的环境,让大家来共享,自己最好不要脱离了这个环境。假如你有些糊涂,最好不要让爱自己来做主,还是依靠这个文明的环境,有道是环境可以造就一个人,也可以改变一个人。

丈夫花心,妻守寡 150

女人对待婚姻就像精心呵护自己的眼睛,花心男人对待婚姻就像是一只不愿意进家门的野猫。受到婚姻伤害的女性往往为了孩子,为了一个看似完整的家而放弃了许多自己应有的权利;而花心的丈夫放弃的却是家庭、责任、妻子和婚姻。

无性婚姻的性 159

无性婚姻不是个新鲜的话题,也没有太多的人去关注这样的婚姻。多少年来无性婚姻永远都是关起窗子来才能谈及的话题。只是近些年来无性婚姻才开始逐渐引起人们的重视,终于发现它离我们的生活越来越近。



七、莫道桑榆晚，黄昏慎添乱 (167~202)

别让黄昏撞折了腰 168

婚姻问题绝对不是年轻人的专利，虽然老年朋友更不愿意谈论这个话题，但越来越多的事实告诉我们，老年人的婚姻更需要关注。现在，这个团体越来越大尽管问题往往是深藏不露，但其受伤害的程度绝不亚于年轻人。他们毕竟是“老葱、老姜、老蒜头”，一旦发生变异，那味道绝对呛人。

平衡对谁都重要 177

心理的问题很大程度上是一个心理平衡的问题，每个人都有自身的心理平衡系统，无论受何种因素的影响，一旦这个平衡系统出了问题，人的心理就会出现问題，一定要明晰自己的心理平衡系统，还要努力维护和调整好这个平衡系统。

烧个烙铁熨平起皱的心 186

对老年人的婚姻问题绝不可随随便便指手画脚，孝顺的儿女们要学会借势绕道，千万不能添把干柴烈火中烧。老年人的心理就像是饱经风霜的桑榆，要想帮他们一把，千万要小心谨慎，不行就找个心理医生，让他们帮着说道说道。

八、长了翅膀的婚姻 (203~228)

都是金钱惹的祸 204

有人说婚姻最抗不住金钱的诱惑，男人为了金钱可以放弃婚姻，女人有时为了金钱也能失去婚姻。波子和秋月的婚姻就是一个佐证，当他们的生活从拮据走向了富裕，他们的爱情也就从富裕走向了拮据。婚姻最终的意义是什么？

不幸的男人,赔了夫人又折兵	210
---------------------	-----

追求富足的生活不是婚姻的错。但放跑了婚姻收不回爱情那是决策婚姻的错。有时普普通通的家庭,简简单单的生活也是蛮好的,过高的消费,过高的企望未必适合自己,物丰钱多不叫婚姻,有爱有情才是姻缘。做个适度而不贪婪的人吧,只有这样才有幸福可言。

婚姻不是儿戏	222
--------------	-----

现代社会虽然开放,但婚姻大事绝非儿戏。有些人根本不把结婚离婚当回事儿,结也匆匆,离也匆匆,没想好就结,没想妥就离,结婚离婚成了吃饭穿衣。对婚姻不负责任的人,婚姻同样对他不负责任。

九、虚幻的网络之恋 (229~262)

我的爱在网络里飞	231
----------------	-----

当一个有家室的人把爱放在网络上的时候,他(她)的婚姻一定是亮起了红灯,有些时候婚姻的另一方未必知晓,这就更可怕了,因为这时的网络偷情者可能是个“瘾君子”,要么是“爱”出了问题,要么是情出了问题,要么是他性出了问题,总之之人一定是出了问题。

明明白白我的心	242
---------------	-----

有些网络上的“瘾君子”的确很可怕,他们示爱成瘾放荡成性,现实生活中的他们未必是网络上的那副德行,为什么他们会如此痴迷地迷恋于“网络夜生活”呢?通过对大明的网恋分析,原来好多原因都萌发于那个原始的性。



让我一次爱个够 252

性心理障碍往往与爱的缺失有直接或间接的关系,爱决定性,性取决于爱,无爱之性等同于无源之水,它不仅生涩,而且干涸。要想改善性心理,首先需要补足爱,补爱又须先施爱,因为爱与被爱是作用力与反作用力的关系,只有给才有得,只不过别给错了地方给错了人。

十、红杏出墙 (263~296)

我出墙,我不色 264

红杏出墙虽然不是一个什么新鲜的话题,但它给婚姻和家庭带来的伤害无与伦比。娟子就是那枝出墙的红杏,她不好色,也没有那些乱七八糟的非分之想,但就是这样一位贤淑善良的知识型女性,竟然“走火入魔”地“爬出了墙”。她自己都解释不清楚为了什么,图的什么,她说:“我真的很爱我的丈夫,更爱我的孩子,爱我的家,那个男人我并不爱他,从内心来讲我并不愿意做那种事……”

她为虚荣埋单 274

稀里糊涂的当了人家的情妇,要说没有原因是解释不通的。但有些女性确实不为色,不为情,她们到底为了什么呢?一句话,可能是为了虚荣。女人啊,把持好自己的虚荣心,千万别在这上面栽跟头。

做个聪明的女人并不难 290

聪明的女人总是喜欢和自己的丈夫谈论有关自己性别的话题,她们似乎知道应该让丈夫从自己的身上了解更多的女性问题;而糊涂的女人则在丈夫面前对比噤若寒蝉,总是希望丈夫对异性的东西知道的越少越好。孰不知前者更安全,后者多事端。



十一、婆媳，不是冤家不聚头

(297~324)

女人读不懂女人的心 300

同为女人，为爱生恨。一个是夫妻之爱，一个是母子之爱，本来这两种爱是不应该相互排斥的，但在很多家庭里面，这两种爱变成了婆媳之间的恨。本性善良的两个女人为什么会因爱而恨呢？

亲情诚可贵，爱情价更高 308

父母和孩子们看待家庭的观点可能会有不同。父母总是把孩子看成其家庭的一部分，而成婚后的孩子们往往把自己的小家庭和父母的大家庭区分开来；父母的爱情包括他们的结晶孩子，而孩子的爱情却不包括他们的父母。于是，“爱恨”情结便由此地生成。

婚姻是风儿，亲情是沙 315

婚姻和亲情是一对孪生姐妹，在大部分家庭里这对孪生姐妹相处得很和谐，但在有的家庭里面她们却已反目成仇。婆媳关系就是那位个性刚烈的姐姐，婚姻关系则是那个生性纤弱的妹妹。而拯救这对孪生姐妹最关键的人物，只能是那个被夹在中间，左右为难的男人。