

谢芸 编

夫妻关系

指迷

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

夫妻关系指迷/谢芸编. —北京:知识出版社,1998.12 重印
(逍遥女性)

ISBN 7-5015-1774-6

I. 夫… II. 谢… III. 家庭问题-对策 IV. C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 24064 号

责任编辑:张高里

封面设计:徐 娅

责任校对:马 跃

责任印制:赵红征

知识出版社出版发行

(100037 北京阜城门北大街 17 号 电话:6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:6.25

字数:116 千字 印数:1-5000 册

定价:9.50 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。

序

男女之间的关系是非常微妙的，虽然世界上只有男女两性，但彼此之间的交往与心理都并不如你想象得那么单纯。当然这其中存在着许多原因，不过最主要的关键，还在于双方了解的程度究竟有多深。无论是男性或女性，要接受和自己迥然不同的异性，确实不是一件容易的事，更何况必须在众多的异性中，选择一个对象作为终身伴侣，与他或她互相扶助共同开创理想人生。此外，随着恋爱和寝食与共的关系，两者之间的问题也越来越复杂了。然而这些都是人生必经的路程，只要你没离开这个世界，就得每天面对这些问题。

本书的目的是希望借着阐释这些看似单纯的男女关系、夫妻关系，更进一步地探讨各种人际关系，并一一提出改善的方案，以供各位读者参考。

近几年出版了不少有关恋爱、婚姻之类的书籍，

其中有用文学、哲学的观念来解析的，也有用医学的观点来发表见地的，更有着重性行为技巧的专门书籍；可是为了培养夫妻间和谐的婚姻生活，能够具体而充分说明精神和肉体两方面的书却不多。

许多夫妇由于个性的差异或性生活的不协调，以致引发了许多婚姻上的问题，例如外遇、离异等，令人不胜感慨！追究其因，多半是因为平日不注重夫妇和谐关系的培养的缘故。婚姻生活的美满与否，决定于男女双方的人格是否成熟，本书对于这方面的问题尤其重视，曾多方搜集资料，并从心理学的立场来剖析症结所在，希望每一对夫妇都能过上幸福美满的生活。

圣经中曾经提到亚当和夏娃的故事，到底男女双方共处会发生什么问题？伊甸园的经验是否就是每一对夫妇最高的企盼？

我们不敢保证这本书能够解答所有夫妻之间的问题，因为有些问题不一定有确切的答案，我们只希望通过一些重要的基本观念，为已结婚的男女，提供现状分析和宝贵资料，以改善双方的关系。

所谓人际关系，是指日常生活中人与人之间相处的关系。只要你生活在群众之中，就永远无法避免与别人发生关系，假如每一个人都具有解决人际关系各项问题的能力，那必定能生活在一个非常和谐而美满

的氛围中，这一点在心理学上来说是非常重要的，也是创造幸福人生所不可缺少的要素。反过来说，如果你缺乏协调人际关系的能力，很可能一生郁闷而不得志。

假如你不愿终身被人际关系所困扰，而要逍遥自在度地度过幸福美满的人生，就必须主动面对问题，寻求解决问题的方法。首先，你必须学会如何分析人际关系，然后再逐一谋求改善。

我们民族的社会道德是建立在“长幼尊卑关系”上的，在平辈之间则往往不知该如何去建立一个“平等的人际关系”，因此也严重地影响到夫妻之间的关系。虽然最近三十年来，女性的地位已逐渐提高，婚姻的存在方式也逐渐在改变，然而有许多夫妇只是维持表面上的平等而已，在潜意识里，做丈夫的依然专制和独裁，而做妻子的也只有逆来顺受，他们都不知道如何改善彼此间的关系，以致发生了许多不必要的问题。

本书主要目的在帮助各位读者建立良好的人际关系，使人人都拥有一个幸福美满的人生！假如此书真能让你受惠，那么希望你在获得良好的人际关系或婚姻生活之后，不要忘了继续去帮助其他人，以使本书的意旨能流传得更广、更远。

目 录

1	第一章 夫妻关系面面观
7	一、自闭型
8	孤独的世界
10	沉默的心理
13	退化到童稚的行为
17	参考问答
18	二、社交型
19	客套的意义
21	以客套方式与人应对
23	害怕表现自己
25	两种不同的关注方式
27	毫不关心别人
29	参考问答
30	三、闲聊型
31	对人的好奇与兴趣

32	闲聊的心理
34	一位女性的控诉
36	夫妇相处的实况
38	参考问答
38	四、活动型
39	生活是一连串活动的组合
40	活动的意义
42	作为活动的性生活
43	制造距离的活动
43	工作狂
44	七年之痒
47	参考问答
47	五、策略型
48	心理游戏
50	在幼儿时期就已学会的心理游戏
52	自卑与优越的心态表现
53	四种基本心态
54	交换情感
57	分析心理游戏的得失
59	不落入策略陷阱的方法
60	参考问答
61	六、亲密型
62	交际与心交

64	深交的种种顾虑
67	什么是心交
69	坦诚相见
71	授与受
72	豪猪的矛盾
74	培养亲密性的 9 个重要方面
82	参考问答
84	七、粘合型
84	没有距离的交往关系
86	夫唱妇随
87	丧失主体性的自我
88	夺取关系
90	参考问答
91	第二章 夫妻关系的改善
93	一、婚姻生活的实况及变化
98	二、婚姻生活的成长
98	爱和做爱是不同的
99	婚姻有如花朵
100	为什么要结婚
102	婚姻必须要志同道合
104	婚姻生活的重要课题
107	彼此个性要相合

108	培养良好夫妇关系的 6 项要素
118	参考问答
120	三、夫妇关系的沟通
121	相互了解的方法
123	相对不言中
124	改善沟通不良的方法
132	参考问答
135	四、性生活的改善
136	陈旧的性观念
138	高潮是一种点缀式的意外之喜
140	性行为的原则
141	心灵陶醉是授与受之爱的关系
143	解除心中的武装
146	性交即是做爱
146	性方面的沟通
149	参考问答
150	五、夫妇关系的展望
150	在直属社会中的夫妇关系
151	美国夫妇的直属关系
152	美国的离婚现状
153	中国人解决问题的心理

154	在亲密性方面东西方的差异
155	离婚对于子女的影响
157	从以子女为中心,到以夫妇为中心
157	中年危机
158	相叠式的夫妇关系
160	合掌式的夫妇关系
161	第三章 家庭管理艺术
164	一、花钱的学问
164	建立合理的家庭消费结构
165	妥善的家庭开支计划
167	家庭收支的晴雨表——记账
169	储蓄——家庭未雨绸缪之计
171	收入少也能过好日子
173	购物的诀窍
175	二、家务劳动巧安排
175	家务劳动苦中有乐
176	安排家务有窍门
178	三、把握家庭的命脉
178	观念更新与家庭生活多彩

180	家庭档案——家庭历史的 镜鉴
182	未来家庭发展
184	四、家庭保险
184	家庭保险的意义
185	家庭财产保险须知



夫妻关系指进夫妻关系指进夫妻关系指进

第一章

夫妻关系面面观

请你闭上眼睛仔细想想，在这个世界上，谁是你最亲近的人？究竟是你的父母、子女，还是你的妻子、丈夫、爱人、朋友，或是与你工作有关的人？

其次，再请你仔细想想，你和这些人相处得如何？是否非常融洽、和谐？还是彼此憎恶、猜忌？假如真是属于其中一项的话，你有没有想过为什么会形成这种关系？如果你的情形是属于后者，那是彼此曾经有过不愉快？或是出于两人的误会，以致彼此没能沟通？要不然，又是什么原因呢？难道是企图谋得对方欢心的目的没有达到，因而使得双方心里很不是滋味，以致时有争端出现吗？

由此看来，人与人之间的相处，确实是一门很高深的学问。不同的人际关系往往会带给个人很大的影响，假如你懂得运用这种影响力，不但可以支配别人、控制别人，同时对于周围其他他人的人际关系，也有相当大的感染力。

所谓人际关系，是指与特定的某一对象彼此之间所产

4 夫妻关系指迷

生的关连性。当两人共处时，必然会产生某种形态的人际关系。因为无论你们的关系是属于夫妇或朋友，都必定有一共同的关系才会使两人相处在一起。

至于两人相处的那一段时间里，究竟是以什么样的生活方式来度过的呢？首先必须探究他们两人为何要生活在一起，也就是以他们两人的生活目的来决定他们的生活方式。但是，有时生活目的并不容易订定，或许有人糊里糊涂地过了一辈子，也不知道生活的意义何在。但是，无论如何，他们必定是在一种相互需求的心理下共同生活的。所以，在这种情况下，即使一天之中两人没有说过一句话，也不会感到空虚和寂寞，因为他们的主要目的，只是希望能够生活在一起。两人相处时，轻松的对话常能沟通彼此的感情，使人有心心相印的感觉；也有时会为某些事口沫横飞地展开一场大辩论。无论他们采取何种形式相处，必定是因为他们有种互相需要、彼此依赖的感觉。

当你希望和某人在一起生活时，最重要的事就是决定两人的生活方式，而生活方式的选定，通常是依据双方共处时的情感作用。所谓情感作用通常包括两方面：一是关系于对方的情绪，一是关系于自己的情绪。举例来说，当你与某人共处时，如果对方向你发脾气，那他必然也希望你有相当情感的回应，因此有人会大骂粗话，有人会长篇大论予以辩驳。有些人虽渴望与他人共处，却因生性害羞，而把自己的感情封闭在躯壳内，不敢轻易向对方表露。也有些人对于别人的反应，常有一种莫名的恐惧感，因此认为不说话反而比较安全，所以采取一种沉默而又消

极的保守态度，与人战战兢兢地相处。

由此看来，当与别人共同生活时，为了寻找一个最适合的生活方式，必须通过彼此坦诚的态度和具体的行为才能决定。同时，在个人自我剖析时，你的一言一行，喜怒哀乐都足以影响对方，这对决定彼此的生活方式具有很大的助益。有时，生活方式的决定，可以通过彼此相互批评的结果来实现。

生活方式的选定，可因对象的不同而有所变动，即使同一个生活对象，有时因时间和地点的不同，他原来的生活方式也会有所改变。

人类的情绪是最难控制的，有时因彼此个性的差异过大，常常会引发情绪上的问题而造成离异的结局。例如当你对方感到不满，或无安全感时，就不想再交下去。即使勉强在一起，彼此对话的机会也一定会减少许多，或是有一句没一句地谈论不着边际或无关紧要的废话。

当然，这一切都可因双方的协调态度是否诚恳而有所改善。有些人脾气来得快去得也快，因此对于对方的指责或批评，心中常能不存芥蒂地与之轻松对答。

有的人自卑感特别严重，且生性拘谨不太愿意和别人说话。假如和这种人生活在一起的话，必须特别留心才行，否则一定会有许多问题产生。

除了以上这几种类型的人以外，还有一种自命不凡的人，凡是遇到比他差的对象，就采取骄矜放纵的态度，以体现自己的优越性。

有时，对于同一个生活伴侣，因时间和地点的不同，

彼此之间也会出现低潮和高潮的情形，例如有的时候彼此虽不说一句话，但觉心灵相通，无声胜有声；而有时却因为个性不合，彼此无话可说又默默地忍受下去。

像这样的情形经常会发生在夫妻之间，而产生貌合神离的现象，就算彼此之间仍然有性关系存在，但也只能满足肉体上的需要，而无法弥补精神的空虚。

除此之外，每一个人与朋友交往的方式都有或多或少的差异，例如，有些人总是采取一种固定的态度，来对待不同的朋友；有些人则因个性内向，不擅交际，因此总是不爱说话；有些人喜欢热闹，做任何事都一窝蜂地跟着大伙儿瞎忙，这样他才觉得生命充满了意义；也有些人虽然喜欢和别人闲聊，但总是苦于无法完整地表露自己的心境。

假如你能够分析自己与别人究竟是怎样相处的，你大概就能找出自己处理人际关系的态度和方法，同时也能把握这种方法的原则和道理，任何人都必须要培养这种能力，这是改善人际关系所不可缺少的要素。

一般说来，人与人之间的相处方式，大致可分为两种：一是自闭型，二是开放性。所谓自闭型，就是把自己孤立起来，完全与外界隔离；而开放型与此相反，不但性情开朗，且行动也较为豪放。以上这两种不同的处世态度，往往与人的个性内向或外向有关。

处理人际关系比较有效的方法，就是利用“交流分析”法来进行。根据交流分析法的原理来区分共处方式，大致可分为下列七种不同的与人相处的关系：（一）自闭