



掌握心理学原理，会让你在不经意间变得成熟、理智、浪漫，
从而成为一个幸福的女人，牢牢地把幸福之舵握在自己的手中。

女性必读
婚姻心理

幸福女人 要读的 婚姻心理学

史荣新◎编著

石油工业出版社

幸福女人
要读的
婚姻心理学

女性必读
婚姻心理

史荣新◎编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人要读的婚姻心理学 / 史荣新编著.

北京: 石油工业出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5021-7685-3

I. 幸…

II. 史…

III. 女性—婚姻—社会心理学

IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 041688 号

幸福女人要读的婚姻心理学

史荣新 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523616 64523610

营销部: (010) 64523603 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国石油报社印刷厂

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

710×1000 毫米 开本: 1/16 印张: 12.25

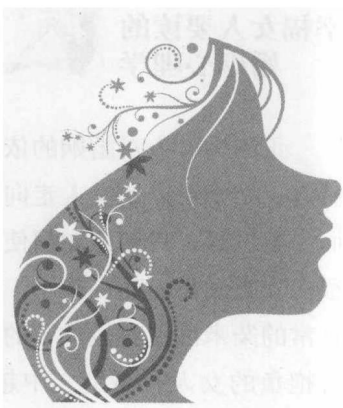
字数: 223 千字

定价: 24.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言 PREFACE



婚姻是女人生命中最重要的重要组成部分。由于女人在感情上的专注与执著，注定了婚姻的依从。所有女人对婚姻的憧憬都是一样的，都希望自己轰轰烈烈爱过之后能与自己心爱的人过一辈子。从这个意义上说，婚姻对于女人来说是神圣的。

女人是婚姻的唯一主义者，一百个女人有一百个婚姻的梦想。当男人的某一点打动了女人，这个男人的一切在女人眼中顿时变得可爱起来。女人对男人某一方面的偏爱代表着不同类型的女人：关心男人存款和家业的女人是清醒而又现实的女人；注重男人身高长相的是漂亮而又浪漫的女人；询问观察男人道德品格的是纯洁善良的女人；在意男人殷勤表现的是温柔多情的女人……当女人下定决心要嫁一位别人认为她不该嫁的男人时，千万不要认为她傻，那是因为她认为跟着这个男人会幸福。

在婚姻面前，有些女人永远潇洒不起来。嫁给一个自己爱的男人，很累。她会时时牵挂着他，时常为他着想，像宠孩子一样宠着他，怕他劳累怕他受伤害，怕他离家后再也不回来。嫁给一个自己不爱的男人，同样是累。自己每多一点付出总觉得是多余的，每多一点牺牲总感觉是不值得的，日子也开始变得漫长起来。男人爱女人时，女人会感到自己征服男人的魅力，身体力行地指导男人应该这样不应该那样，以证明自己的感召力。男人不爱女人时，女人会尽量按照男人的意趣要求自己，以求在男人的心目中抢占一席之地。当女人认为自己无论怎样努力都是徒劳时，婚姻便真正地死亡了。这时，女人也许比男人更坚决地要求走出婚姻的围城。



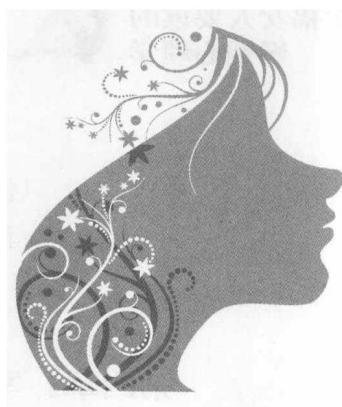
正因为女人对婚姻的依从，在婚姻面前，女人很难轻松起来。曾有一位名人感慨：婚姻可以使女人走向完美，但也可以毁灭女人。女人通过婚姻了解男人进而了解世界，也知道如何使自己变得可爱，从而完善自己。但同时婚姻也可以使很多女人的世界变得狭小，渐渐地只容得下那个家，只看到丈夫和孩子，离开了日常的柴米油盐就是季节的冬暖夏凉。婚姻也同时毁掉了部分女人的事业，一些有抱负的女人在婚姻之中越来越像个纯粹的女人。正因如此，当婚姻遭逢不幸时，女人受到的伤害和打击往往比男人惨痛百倍。男人可以抖一抖羽毛重新开始，女人却很难从过去的婚姻中走出来。

正因为如此，沉浸在婚姻里的女人要想获得幸福，应该是成熟的、理智的、浪漫的。一旦没有达到“执子之手，与子偕老”的婚姻境界，当初所追寻的美丽失却了七彩光环笼罩的时候，也不应该牢骚满腹、怨天尤人，而应该以崭新的容颜和坚定的信念给自己重建一份更美好的生活。

本书站在女性的角度，结合心理学的一些原理，诠释婚姻中的一些常见问题，相信能够给婚姻中的女人一些有益的启迪。

目 录

CONTENTS



第一章：和谐的婚姻是一架天平——制衡原理

制衡原理在婚姻中的运用	001
平等是和睦家庭的基础	002
“她”时代夫妻关系的整合	003
温馨提示：学会平衡夫妻间的“角色差异”	004
测试：你在婚姻中的地位如何	005

第二章：说你行你就行——皮格马利翁效应

皮格马利翁效应在婚姻中的应用	007
婚姻中自我暗示的三大规律	009
温馨提示：学会正面的心理暗示	010
测试：发生摩擦时，你会采取什么样的态度	011

第三章：消极印象比积极印象难改变——负向原理

从“消极偏好”机制说起	013
五步化解“消极偏好”	015



温馨提示：别让对方的“消极偏好”机制运行……	016
测试：你们的夫妻关系理想吗 ……………	017

第四章：幸福婚姻始于预防——破窗效应

爱情消退的紧急信号 ……………	019
离婚心理的预防 ……………	021
温馨提示：夫妻间感情破裂必经四个心理阶段……	023
测试：你的婚姻幸福吗 ……………	024

第五章：不当“好好先生”——改宗效应

这样批评最有效 ……………	027
批评要设置情境 ……………	029
温馨提示：有效批评的几个要点 ……………	030
测试：你对婚姻有何憧憬 ……………	031

第六章：站在对方立场考虑问题——移情效应

换位思考是和谐婚姻的关键 ……………	033
女人要懂得的男人秘密 ……………	035
女人要让男人知道自己的心思 ……………	035
温馨提示：女人希望男人做什么 ……………	037
测试：你了解爱人的心思吗 ……………	038

第七章：爱是恨的朋友——原生家庭效应

- 剪不断、理还乱的“敌对共生”状态 039
- “敌对共生”的心理特征 040
- 温馨提示：如何走出原生家庭阴影 042
- 测试：你的婚姻恐惧指数是多少 043

第八章：爱并欣赏着——视网膜效应

- 夫妻间的相互欣赏 045
- 男人欣赏什么样的女人 048
- 女人，要知道欣赏什么样的男人 050
- 温馨提示：夫妻欣赏的几种方法 052
- 测试：你最能打动对方的是什么 052

第九章：行动胜过语言——行动—态度效应

- 小小拥抱胜过千言万语 056
- 每天三个吻改善夫妻关系 058
- 温馨提示：女人要学会少吃醋而多调情 059
- 测试：你是一个合格的妻子吗 060

第十章：让怨恨变个脸——海格力斯效应

- 宽容是婚姻的稳固剂 062
- 夫妻间要学会道歉 064



温馨提示：让怨恨变个脸	065
测试：你的宽容指数是多少	066

第十一章：千万别被情绪左右——情绪效应

夫妻间情绪的相互关照	069
夫妻间情绪管理“四不”原则	071
警惕不良情绪影响夫妻性爱	072
温馨提示：克制情绪的几种方法	073
测试：暴力会在你的婚姻中出现吗	074

第十二章：别让你的优势消失——互补吸引律

夫妻间的互补	077
夫妻“互补”的基本形式	079
夫妻互补的调节	079
温馨提示：互补不等于成全	080
测试：你们之间缺少什么	081

第十三章：完美并不可爱——犯错误定律

婚姻拒绝完美主义	084
“坏男”“坏女”才可爱	085
温馨提示：改变完美主义三要素	087
测试：你有完美主义情结吗	087

第十四章：婚姻为什么埋葬爱情——光环效应

婚姻打破了“光环效应”	091
婚前“期望值”的调节	093
婚后“期望值”的调节	094
温馨提示：自觉纠正心理偏差	095
测试：你的外遇指数有多高	097

第十五章：热得快，凉得也快——姆佩姆巴效应

“闪婚”闪掉的是什么	099
爱情快餐“悠着点”好	101
温馨提示：婚姻就是嫁给习惯和性格	102
测试：你们的婚姻会有危机吗	103

第十六章：拒绝纯粹的物质交流——德西效应

婚姻的外壳是物质，内芯是爱情	107
如何提高“功利婚姻”的幸福指数	110
温馨提示：找到物质性和情感性的平衡点	111
测试：爱情与金钱——你会选择哪个	112

第十七章：给对方选择的自由——霍布森效应

别总想着改造男人	115
----------------	-----



理解男人的亲密周期	117
温馨提示：知足常乐，不比为贵	118
测试：你抓得住爱人的心吗	119

第十八章：明朗的形象为爱加分——美女效应

做“贤妻”，更要做“美妻”	122
婚后的女人如何更美	123
形象美，更要气质美	124
温馨提示：自信为美丽加分	125
测试：你的爱美指数到底有多高	127

第十九章：不该纠缠的别纠缠——吞钩效应

不要做作茧自缚的女人	129
如何接纳和信任出轨的爱人	132
重建信任和爱的几个步骤	133
温馨提示：如何克服吞钩现象	135
测试：你的婚姻稳固吗	136

第二十章：批评也比沉默好——反馈效应

沉默不是金	140
夫妻交流的五个层次	142
什么时刻需要保持沉默	142
沉默也别停止沟通	143

温馨提示：如何化解冷战	144
测试：你是冷战高手吗	145

第二十一章：掌握好沟通时机——好心情原理

夫妻最佳沟通时机的选择	148
夫妻“同甘”比“共苦”更重要	149
温馨提示：把握时机，适时赞美	150
测试：你要的婚姻生活是什么样的	151

第二十二章：刺激不可过度——超限效应

爱一个人不要超过七分	153
七种“过分”的人婚姻容易出问题	155
不唠叨是婚姻的平安险	155
温馨提示：给唠叨者的悄悄话	157
测试：你是否面临家庭“冷暴力”	157

第二十三章：亲密也要有间——刺猬效应

夫妻要亲密有间	159
夫妻之间要给对方的五个自由空间	162
从“自己人模式”中走出来	163
温馨提示：有些事情，夫妻间不必完全坦白	164
测试：哪种人能与你共度一生	166



第二十四章：温暖胜严寒——南风效应

女人的温柔是男人的创可贴	167
如何做一个温柔的女人	169
温馨提示：别忽视了枕边私语	170
测试：你的温柔指数是多少	171

第二十五章：会吵才是硬道理——吵架效应

夫妻吵架的好处	173
夫妻吵架的底线	176
夫妻吵架的实质	176
温馨提示：减少夫妻吵架的办法	177
测试：你们的相爱程度	179

后 记	181
-----------	-----



第一章

和谐的婚姻是一架天平——制衡原理

心理学上有一个著名的“制衡原理”。制衡就像是一架天平，一边放的是砝码，另一边可以是很轻的稻草，但必须有足够大的体积才能与砝码保持平衡；另一边也可以是水银，但只要一点点小的体积就能与砝码保持平衡，那是因为它有足够大的比重。如果天平的一边增加或减少了重量，另一边必须同时增加或减少一样的重量，这样才能使天平始终保持一种动态的平衡。

和谐的婚姻很像一架天平，一边是男人，一边是女人，只有双方的优势均等的时候，才能让婚姻的天平保持在平衡的状态。但双方的优势是处于不断变化之中的，因此这种平衡状态是动态的均衡，这就是制衡原理在婚姻中的体现。

制衡原理在婚姻中的运用



和谐的婚姻要以双方的优势均衡为基础，不管是有爱情这个前提，还是没有爱情为前提的两个人，经过婚前的优势权衡、接纳与包容的过程，当双方的综合优势达到一个相对均衡状态的时候，就可以步入婚姻的殿堂了。

这个时候，绝大多数人都会有这样的想法：总算是找到了自己理想的伴侣，婚前紧绷着的弦可以放松了，接下来就该享受一生的幸福婚姻了。于是，夫妻二人开始共同演唱一首婚前婚后变奏曲。可是事情并不像想象得那么简单，恰恰看似幸福美满的婚姻，里面却很可能藏着很多不如意的因子。



和谐的婚姻永远是从双方的优势均衡到失衡，再从失衡到均衡，在这种不断往复交替中成长的。婚姻中的女人一定要认识到这一点，不要以为“围城”是你天然的港湾，如果你不懂得在生活中时刻完善自己，也许哪一天，突起的风暴就会让你不知所措。

榜样现身



阿洁是一位普通女工，只有高中学历。父母也都是普通工人，家里没有什么显赫的背景。但她却嫁给了一位名牌大学毕业，做市长秘书的高材生。因为阿洁长得非常漂亮，她的丈夫从第一次见到她后就对她产生了深深的爱慕之情。一个有才，一个有貌，他们的结合在人们看来是顺理成章的事。

一晃十年过去了，阿洁的丈夫事业有成，已经是他们所在城市某局的局长了。而阿洁却不像当初那么美丽了。为此，有好心人叮嘱阿洁：“把你的局长老公看好了，别让小妖精们抢了去！”听了此话，阿洁淡然一笑说：“我心里有数，他呀，这一辈子也离不开我。”

原来，阿洁与丈夫结婚后，除了干好自己的工作，业余时间一直在学习，先后拿下了自考大专、大本学历证书。除此之外，她还坚持写作，使自己的素质得到很大提高，在丈夫遇到一些疑难问题，不知如何解决时，她总是能帮他想出好的办法。另外，在生活上，阿洁对丈夫无微不至地关怀，丈夫的胃不好，又不爱吃药，阿洁就想方设法用食疗的方法给丈夫治病。丈夫的身体比以前好了，事业上也一帆风顺，对自己这个“贤内助”也很感激。有一天，他搂着阿洁动情地说：“洁，你不如原来漂亮了，但却比原来更有女人味了。在我的眼里，你比以前更美了。”

平等是和睦家庭的基础



一般情况下，婚姻的和谐要以双方的优势均衡为根基，但在现实生活中，我

们却发现很多婚姻并不是这样的，双方并不存在什么优势均衡。在这种情况下，婚姻中双方平等的关系还能存在吗？让我们到生活中寻找答案吧！

从生活中我们可以看到，那些和和睦睦的夫妻，无论在社会地位、经济收入等外部条件上是不是平衡，他们之间在人格和家庭地位上都是平等的。即便一方是国家的高级干部，另一方是没有文化的家庭妇女；一方是企业家，另一方是普通工人；一方是大学教授，另一方是普通职员。只要互相尊重对方的人格，他们都可以组成幸福和睦的家庭。

对任何事物来说，不平衡是绝对的，平衡是相对的。夫妻双方追求条件的平衡本身并没有错，因为条件的平衡也是提高和巩固自身地位、维持自尊、取得平等关系的基础之一。但是，为了取得平衡和平等，采取的方式不同，却可以引出不同的结果。这一点，在婚姻中的女人一定要牢牢记住。

比如说，丈夫是高级知识分子，妻子却是只有初中文化水平的职员。丈夫为了取得心理上的平衡，就以自己知识水平和地位高为条件，要求妻子多干家务，一切行动听指挥。这时候，妻子肯定会感到自己的人格得不到尊重，如果妻子从心理和言行上产生不愉快和对抗，家庭矛盾顿时就会发生。这时妻子最明智的做法就是尽快提高自己的素质，加强和丈夫的沟通，强化自己在其他方面的优势。比如，你在事业上成绩突出，我在教育子女上表现优秀；你在外边挣钱多，我把家里料理得井井有条；你知识水平高，我操作能力强；你工作辛苦，我关爱有加……

总之，在求得双方的平衡上，没有一定之规，如果你是一位女强人，一定要认识到，自己的优势绝不是用来示威的资本，不是压倒对方的砝码，决不能以己之长度人之短，靠控制对方、压倒对方来取得心理上的平衡。如果你处于弱势，更要有良好的心态，既不能破罐子破摔，也不能采取欺骗、发脾气等不正当行为来掩饰自己。

“她”时代夫妻关系的整合

随着时代的发展，越来越多的女人穿着职业装，男人则在照顾家……这样的



情形在现实中已经屡见不鲜，有人据此认为，世界进入了“她时代”。

在传统观念中，男人才是家里的“顶梁柱”，但现在，女人几乎和男人站在了同一高度，有些女人甚至比男人还出色。根据英国《星期日独立报》报道，英国研究显示，有女强人妻子的男人容易患“没成就丈夫综合征”。而且，女性工作表现越出色，丈夫的表现就越差。

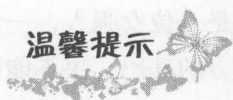
的确，从男人的角度来说，面对社会地位比自己高、挣钱比自己多的妻子，会感到自卑，认为家里不需要他。妻子一定要考虑到丈夫这方面的感受，如果妻子令丈夫觉得不被尊重，那么丈夫很容易出轨。

强势女人在婚前就会有种“我凭什么要靠你养活”的心理，婚后则容易因自己能力、薪水比丈夫高而有种潜意识的“高傲”，让丈夫产生压迫感。如果你是这样的女人，那么从现在开始，应该注意了。

强势女人回到家里，就应该抛弃掉自己在事业上的成就和地位，尽量避免谈工作上的事，而多谈些家庭琐事，如果不是太累，尽量多做些家务活，让丈夫感觉到你是他的妻子。

此外，强势女人尤其要注意的是，避免在孩子或外人面前数落丈夫，这是男人最反感的事情。简言之，无论双方的差距有多大，都不要忘了双方的人格是平等的。心理上的平等，才能弥补其他方面的不平等，这样的婚姻才是平衡而稳定的。

温馨提示



学会平衡夫妻间的“角色差异”



夫妻间的“角色差异”，大体上可以分为以下几种：

一是素质差异，如文化修养的高低，工作能力、处事能力以及对外界压力的