



国家“十二五”重点图书
现代心理治疗与咨询丛书

心理治疗： 婚姻与辅导

曾文星 徐 静 吕秋云 著



北京大学医学出版社

九江学院图书馆



1815173

1507261

国家“十二五”重点图书

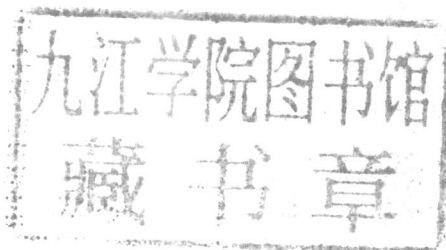
现代心理治疗与咨询丛书

心理治疗：婚姻与辅导

曾文星 徐 静 吕秋云 著

C913.1/6272

不外借



北京大学医学出版社

1057001

XINLI ZHILIAO: HUNYIN YU FUDAO

图书在版编目 (CIP) 数据

心理治疗: 婚姻与辅导/曾文星, 徐静, 吕秋云
著. —北京: 北京大学医学出版社, 2011. 5

(现代心理治疗与咨询丛书)

国家“十二五”重点图书

ISBN 978-7-5659-0074-7

I. ①心… II. ①曾… ②徐… ③吕… III. ①婚姻-
社会心理学-研究 IV. ①C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 236688 号

心理治疗: 婚姻与辅导

著: 曾文星 徐静 吕秋云

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印刷: 莱芜市圣龙印务有限责任公司

经销: 新华书店

责任编辑: 许立 责任校对: 金彤文 责任印制: 张京生

开本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 15.25 字数: 392 千字

版次: 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷 印数: 1-3000 册

书号: ISBN 978-7-5659-0074-7

定价: 41.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

《现代心理治疗与咨询丛书》编委会

顾 问：曾文星 徐 静

主 任 委 员：许又新 吕秋云

副主任委员：王玉凤 肖泽萍 丛 中 樊富珉

委 员：（按姓氏拼音排序）

陈一心 丛 中 崔玉华 杜亚松

樊富珉 洪 炜 霍莉钦 贾晓明

吕秋云 施琪嘉 唐登华 陶 林

童 俊 王希林 王玉凤 肖泽萍

许又新 杨蕴萍 于 欣 张大荣

朱建军 朱金富

内容简介

这是一本有关婚姻与辅导的书籍。本书系统地论述了婚姻与夫妻关系的基本概念，进而探讨婚姻的各种问题或困难，解释如何应用各种辅导的模式与要领来协助有困难的夫妇，最后提示如何配合文化变迁与社会现代化而做适当的适应。为了帮助读者容易体会，本书采用许多华人案例来具体说明，配合国人的了解、需要与实际应用。

本书的对象是从事于心理治疗工作的精神科医师、临床心理学家，以及从事婚姻辅导的专业人员。本书的编写力求深入浅出，通俗易懂，希望社会上一般的读者也可以阅读并对自己的婚姻有所帮助。《心理治疗：家庭与辅导》是本书的姐妹本，可同时参阅，以便推动适合华人的婚姻与家庭的辅导工作与心理卫生。

作者简介

曾文星 夏威夷大学医学院精神科荣誉教授

世界文化精神医学协会创立会长

擅长于心理治疗与文化精神医学

徐 静 夏威夷大学医学院精神科临床教授

曾任太平洋家庭心理治疗研究所所长

擅长于婚姻与家庭治疗

吕秋云 北京大学精神卫生研究所主任医师

中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会

会荣誉主任委员

专长于灾后危机干预及创伤心理治疗、婚姻家庭

治疗

序

人类对精神障碍的认识是与文明的萌芽同时开始的，换言之，已有数千年的历史了。从事心理咨询和治疗的专业人员在工作中每天都要面对各式各样的精神障碍，对此当然耳熟能详。尤其是近三十年来，随着精神药物治疗和流行病学调查的突飞猛进，学术界一致公认的精神障碍分类和诊断已经正式确立，对于某一特殊患者，即使专家们的诊断见解会出现分歧，但确认这位患者患有精神障碍的一致性却是很高的。然而，没有精神障碍并不就是真正的心理（或精神）健康（positive mental health）。这个概念的提出迄今还不到一个世纪，人们对它的了解难免肤浅或片面，即使专家们的见解也常有着重点的不同，因此值得心理咨询和治疗者重视。

K. Jaspers 说得好：极端是理解常态的钥匙，而不是相反。精神健康和精神障碍恰好构成了人类精神生活的两极。

所谓真正的心理健康，似乎带有理想的意味，因为一个人一辈子心理上什么毛病都不出现，就像一辈子从来不患任何躯体疾病一样，如果不说是不可能的话，至少是十分罕见的。心理健康与其说是一种状态，毋宁说是一个不断提高的过程，永无止境。正因为如此，它才值得我们大家去追求，也才能成为卫生科学奋斗的目标。

现在根据文献，对心理健康这个概念做粗线条的描述。对专家们意见的综述，可以归纳为以下六个方面，也就是考察和衡量心理健康的六个标准。这六个方面有部分重叠之处，正说明概念的复杂性——多维的、多层次的。六个标题并不以重要或次要而分先后。

一、对自己的态度

1. 在必要的时候能够清楚地觉察到真实的自我；
2. 能将自我客观化，即从他人或社会的角度来审视自己；

3. 在不同处境和生活工作任务中有恰当相应的自我情感；

4. 有牢固的自我身份（E. H. Erikson）。

二、成长与发展

通俗地说，成长就是从幼稚走向成熟。我们的父母不可能是完人，因此，成长也就意味着从父母不良教养的阴影中走出来的过程。

每一个人都有无穷的潜力和可能性，发展意味着不断地、充分地发挥个人的潜力。这里，A. H. Maslow 关于基本需要的学说和自我实现的讨论，G. Allport 关于“投身于生活之中”的睿智的建议，对咨询和心理治疗有特殊重要意义。

三、整合

一个人的心理活动是极为复杂而多种多样的。正因为如此，整合被公认为心理健康的一个标准。整合意味着：

1. 各种心理力量（欲望、意向、需要等）的平衡；
2. 稳定的价值尺度；有序的（或等级制的）价值系统结构，其最高价值是可以与人共享的；
3. 对逆境和挫折的承受能力。

四、自律

1. 做出决定的过程和性质。强调的是，对行为的调节出自内心，并且与完全内在化了的社会规范符合，此种自我调节功能与其他心理功能也是整合良好的。

一个人的生活总是处于他律与自律的矛盾之中，因此，在社会化和成长过程中，教育的精髓在于，如何循序渐进地和潜移默化地将他律（即社会规范对个人的约束）转化为自律，这对心理咨询很有参考价值。

2. 独立自主的能力。自律的人的满足不仅在于符合外在的要求和制约，也就是说，实际上最重要、最有价值的满足取决于个人自身的发展或潜力的发挥。

要使“天人合一”哲学符合卫生科学的宗旨和要求，必要的补充是，要充分发挥个人的独立自主性，而不是抹杀个性去被动地适

应环境。

除非有充足的、相反的理由，健康人不言而喻的行为前提是，他对现实并不采取非此即彼的态度（either-or attitude）。因为他清楚地知道人类经验的复杂性，现实之正面的和负面的效应不可能一清二楚地拆开。

五、对现实的感知

1. 免于受个人动机和需要的歪曲。

2. 对社会的敏感。这里，敏感意味着对他人反应迅速的和积极的关怀。德语中的 Einfühlungen（英译为 empathy）与此含义相近。A. Adler 提出的 Gemeinschaftsgefühl 意思也差不多，即与社区或周围人有共享快乐和分担忧患的情感。

六、对环境的把握

1. 主动爱别人的能力。

2. 对“爱情、工作和游戏”三者有恰当的分配。

3. 恰当的人际关系。按 H. S. Sullivan 的理论，心理咨询和治疗要解决的问题就是人际关系问题。也可以说，一切精神障碍归根到底是个人际关系问题。还可以说，一个人人际关系的质量愈高，他的心理健康水平也就愈高；反之，一个人人际关系问题愈多、愈严重，他的心理健康水平就愈低。

4. 符合社会处境的要求。例如，社会对不同年龄段（童年、少年、青年、中年、老年）的要求是不同的。

5. 适应与调节。通过行为对社会的适应体现个人的自我调节，达到适应与调节的统一。

6. 解决问题。我们时刻都面临着许多现实问题，有待我们去解决。应该强调的是，成功既不是个人人格的属性，也不能归之于环境本身。不以成败论英雄适用于许多历史人物，在心理卫生领域里也是如此。因此，心理卫生重视的是解决问题的过程，而这一过程又可区分出若干维度。

第一，由若干阶段构成的时间序列。觉察问题，考虑采取什么

方法去解决，从所考虑的方法中选择一种，最后决定付诸实施；

第二，在各阶段中伴生的情感体验；

第三，解决过程的直接性和非直接性；

第四，问题常常不是个人性的（即私事），这就涉及人我利害的考虑。人我两利是健康行为的一个特征。

上述对心理健康概念的讨论虽然挂一漏万，也只是个轮廓，但对于一篇序言来说，篇幅已经够多了。笔者的希望是，心理咨询和治疗工作者不要完全陷于考虑病态的消除，也要想到心理健康的促进和提高。因为即使一位严重的精神障碍患者也仍然保留着健康的方面或因素，心理咨询和治疗离不开患者的参与，“上帝只帮助自助者”。患者的自助或积极参与，便是健康因素在发挥作用。

许又新

2007年3月30日

前 言

我们都知道，一对男女结合而形成夫妻关系，夫妇俩共同经营他们的婚姻。婚姻是人生的重要支柱，是家庭的基础也是我们社会的主要生活单位。有了美满的婚姻就能有幸福的家庭，也才能有美好的人生涯。但是对于这么重要的婚姻，专业上的知识与经验并不多，关于这方面好的参考书也很少。一般人有了婚姻的问题，常不知如何处理，也不懂如何去接受专家的辅导。许多男女或夫妻常是社会里适应良好的普通成人，可是在男女或夫妻相处方面却有了差错，需要婚姻的辅导。婚姻的辅导可说是现代社会里非常需要而且是重要的心理卫生工作。针对夫妻的治疗工作，有许多称呼，有人称为“婚姻治疗”（marital therapy），有人称为“夫妻治疗”（couple therapy），或者是“婚姻辅导”（marital counseling），这些都是同样的意思，在本书里常交替使用。

从广泛的角度来说，许多专业人员认为：“夫妻治疗”（或婚姻辅导）是属于“家庭治疗”（family therapy）的一部分。婚姻是家庭的主干，是发展家庭的基础。况且，从学理上说，不管是夫妻也好，家庭也好，要针对他们给予辅导时，都要考虑并采用同样的学理与技术，即：要根据人际关系的角度与（群体）系统的观念来提供辅导。并且要处处提醒被辅导的对象是有浓厚且私人性人际关系的家庭成员，跟一般被给予“团体治疗”（group therapy）的群体对象有所不同，要意识到他们并非为了接受辅导而在一起的陌生人，而是有亲密关系的夫妻，是家人。在辅导之前，他们早已形成了特殊的夫妻与家人关系；在辅导过程里，他们还要在家里继续过他们的家庭生活，保持他们的私人关系；而辅导结束后，只要不离婚，还将继续维持其夫妻关系与家庭生活。因此，基于这些原因，开始创立

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

家庭治疗时，专业人员常把夫妻治疗当作家庭治疗的一部分，而没特别分开讨论。

可是近年来逐渐有个趋势，专业人员常把婚姻辅导与家庭治疗分开讨论，并著书论述。其理由有：现代的男女，结婚后并不见得愿意生孩子，或者婚后很久才想养育子女，因此，形成有孩子的“家”的可能性不是减少、迟慢就是没有，只维持夫妻两人的婚姻关系与生活。再者，有些男女在结交男女朋友时，就可能需要心理上的辅导。假如他们保持长久的男女关系，甚至同居生活，在社会观念上来说，还没被认定是夫妻，但在情感与心理上犹如夫妻。对他们给予辅导时，不能称其为家庭辅导，也不是婚姻治疗，只能说是针对一对男女的“成对辅导（或配对辅导）”（couple counseling）。

不管如何，在现代社会里，针对夫妻或男女关系的问题而提供辅导的趋势与机会逐渐增加，因此，婚姻辅导、夫妻治疗或成对辅导的措辞与观念变得比较通行且常用，跟家庭治疗往往被分开讨论。“家庭治疗”（family therapy）或“家庭辅导”（family counseling）就用在辅导夫妻跟自己的子女、父母或同胞有情感上与关系上的困难时的辅导工作。对象是一群家人，是以特殊的“团体治疗”（group therapy）的形式与要领而给予辅导。因此，本书也就配合这样的趋势，把夫妻治疗与家庭治疗分开，单单针对一对男女或夫妻的情况编写并讨论其辅导的技术与要领，而关于家庭的心理问题的辅导，另外编写了其姐妹书《心理治疗：家庭与辅导》。

这本书是“中国心理治疗与心理咨询专业委员会”组织编写的《现代心理治疗与心理咨询丛书》中的一本，由北京大学医学出版社出版。此书是根据曾文星所编著的《心理治疗普及丛书》里的第四本书，即：《夫妻的关系与婚姻的治疗》的结构修改而成，特别参阅国内发表过的有关夫妻心理与辅导的论文，又参考了国外出版的书籍，以便提高其专业性与学术性，以便配合国内临床专家与读者们阅读的需要。本书由三人合作编写。曾文星擅长书本内容的结构与组织，负责全盘的书稿计划。徐静教授对家庭治疗及婚姻治疗有特

别的专业经验，也常就这些题目去教学与讲学，对夫妻辅导上的学理与技术上的讨论与论述有特别的贡献。吕秋云教授在国内对华人夫妻的辅导经验很丰富，提供华人个案的例子及其辅导心得。我们三人合作编写，发挥各自的长处，以提高本书的质量，增加专业性 with 实用性。

为了帮助读者容易理解，并能实际运用于临床工作，本书采用多个案例来具体说明。为了配合国人的需要，多采用实际华人案例进行分析与讨论，但也有部分是美国夏威夷华裔、亚裔或其他民族的个案，可显示出社会与文化因素如何影响夫妻的生活、所面对的问题以及需配合的辅导要领。有些例子虽然曾经在我们相关的书里发表过，但对夫妻辅导的治疗与要领有特别的提示者，经过选择与修改而被采用于本书，并以引用参考的方式在参考文献里注明其原来出处。我们感谢这些提供个案的共同作者与华人学者们。在本书里所采用的临床实际例子都经过作者修饰，以便隐蔽个案的私人背景。在此要特别感谢个案与辅导者合作进行治疗，经过他们辅导的经验可帮助更多需要辅导的男女与夫妻。

本书的读者对象是从事于心理治疗工作的精神科医师、临床心理学家或从事婚姻辅导的其他专业人员。本书的编写尽量深入浅出，希望社会上一般读者都可以读懂并有所帮助。我们希望本书能帮助社会上众多夫妻，帮他们注重夫妻的心理卫生，使婚姻更幸福，从而提高整个社会的心理健康水平。

曾文星 徐 静 吕秋云

目 录

第一部 婚姻与夫妻关系的基本概念

第一章 婚姻的基本性质与功能	3
第一节 婚姻的定义与本质	3
第二节 各种不同的婚姻制度	3
第三节 婚姻的心理与功能	11
第四节 现代婚姻的特点与趋势	16
第二章 结婚对象的选择与考虑	19
第一节 选择对象的各种考虑	19
第二节 婚前的交往情况与经验	28
第三节 辅导时探讨过去的意义	30
第三章 夫妻关系的分析	33
第一节 夫妻关系的各种层次与功能	33
第二节 “夫妻关系”本身的层次	34
第三节 影响夫妻关系的“原本家庭”	47
第四节 左右夫妻关系的个人背景与心理	52
第五节 会影响夫妻关系的其他因素	56
第六节 辅导时了解夫妻关系的意义	57
第四章 夫妻关系与婚姻阶段的发展	59
第一节 夫妻关系通常的发展阶段	60
第二节 夫妻关系与婚姻发展的变异	73
第三节 辅导时了解婚姻阶段的意义	75

第二部 婚姻问题的了解与分类

第五章 婚姻的各种问题与病理	79
----------------------	----

第一节	婚姻的问题	79
第二节	婚姻问题的分类	81
第六章	婚姻问题的审查与了解	93
第一节	婚姻问题的表现与过程	93
第二节	婚姻问题本质的区别	97
第三节	婚姻问题的量表检查与运用	100
第四节	了解婚姻问题对辅导的意义	102

第三部 婚姻治疗的原则与方法

第七章	婚姻治疗的基本概念与原则	105
第一节	婚姻治疗的定义与称呼	105
第二节	婚姻治疗的基本观念与着眼点	106
第三节	婚姻治疗的一般考虑	112
第四节	婚姻治疗遵循的原则	119
第五节	婚姻治疗可采取施行的各种形式或途径	122
第六节	辅导模式要采用机动性与通融性	126
第八章	婚姻治疗的临床要领与实际技术	128
第一节	施行婚姻治疗的临床要领	128
第二节	婚姻治疗常要施行的工作	130
第三节	婚姻治疗操作上可采用的若干技术	136
第四节	婚姻治疗有时采用的特殊技巧	140
第五节	实际的操作与运用	142
第六节	经过个人辅导帮助婚姻问题	143
第九章	婚姻治疗的各种模式	145
第一节	支持性婚姻治疗	145
第二节	结构性婚姻治疗	149
第三节	行为婚姻治疗	153
第四节	分析性婚姻治疗	156
第五节	其他模式的婚姻辅导	162

第六节	治疗模式的选择与综合使用	165
第十章	婚姻治疗的程序、困难与疗效	168
第一节	婚姻治疗的会谈次数与辅导期间	168
第二节	婚姻治疗的程序	169
第三节	婚姻辅导可遭遇的各种治疗上的困难	174
第四节	婚姻治疗的效果	175

第四部 婚姻的各种问题与辅导

第十一章	不健康的婚姻动机	181
第一节	结婚动机的探讨	181
第二节	各种不健康的婚姻动机	181
第三节	辅导的方向与要领	184
第四节	个案说明	185
第十二章	夫妻的个人性格与心理问题	190
第一节	影响婚姻的各种“个人性”的心理问题	190
第二节	辅导的原则与方向	194
第三节	个案说明	195
第十三章	夫妻俩相处与关系上的问题	203
第一节	相处与关系上的困难	203
第二节	辅导的方向与要领	214
第三节	个案说明	215
第十四章	婚姻发展阶段的适应问题	229
第一节	婚姻的发展阶段	229
第二节	与婚姻发展有关的问题	229
第三节	婚姻各个阶段的问题	231
第四节	辅导的要领与方向	238
第五节	个案说明	240
第十五章	夫妻与自己父母所发生的矛盾或适应问题	253
第一节	夫妻跟父母间可能发生的各种问题	254

第二节	辅导的方式与注意事项	259
第三节	个案说明	264
第十六章	夫妻与子女间的问题	273
第一节	夫妻因养育子女而可能发生的各种问题	273
第二节	辅导的要点	280
第三节	个案说明	283
第十七章	性生活的适应问题	292
第一节	夫妻的性生活	292
第二节	夫妻性生活的各种问题	300
第三节	辅导的要领	302
第四节	个案说明	303
第十八章	夫妻间的虐待与暴行问题	314
第一节	夫妻间的虐待	315
第二节	夫妻间的暴行	317
第三节	个案说明	320
第十九章	配偶的个人疾患问题	328
第一节	各种不同的个人疾患及其影响	328
第二节	辅导的要领与方向	331
第三节	个案说明	332
第二十章	婚外情的问题	340
第一节	婚外情发生的各种不同层次的理由	340
第二节	男女发生婚外情的不同情况与原因	343
第三节	各种不同的婚外情	345
第四节	婚外情发生后的反应与结果	346
第五节	避免婚外情发生的要领	348
第六节	婚外情辅导的原则与策略	350
第七节	个案说明	354
第二十一章	离婚的问题	364
第一节	离婚的趋势与常见的理由	364
第二节	离婚的抉择与执行	366