

華杏出版機構

家庭心理學

婚姻與家庭

*Family Psychology:
Marriage and Family*

中華民國自殺防治協會祕書長 林昆輝 著



華杏出版股份有限公司

家庭心理學

婚姻與家庭

華杏出版機構 華杏·匯華·華都(偉華)·華成

護理·醫管·營養·基礎學科·基礎醫學·中醫·幼兒教保·妝管·餐旅·觀光·休閒·運動·社工·辭典·考試叢書·原文書代理



國家圖書館出版品預行編目資料

家庭心理學：婚姻與家庭／林昆輝作。
--一版-- 臺北市：華杏，2005〔民94〕
面：公分

ISBN 978-957-640-888-5 (平裝)

1. 家庭心理學

544.1014

94015334

家庭心理學——婚姻與家庭

Family Psychology: Marriage and Family

作者：林昆輝 (Lin, Kun-Hui)

發行所：華杏出版股份有限公司 Farseeing Publishing Co., Ltd.

華杏機構創辦人：蕭豐富

發行人兼董事長：蕭紹宏

總經理：熊芸

財務部經理：蔡麗萍

總編輯：周慧琳

企劃部經理：邱明仙

企劃編輯：邱明仙

文字編輯：王雅慧・吳瑞容主編

美術編輯：陳奕辰主編

電腦排版：林淑華・林靜宜主編

封面設計：王緒筠

印務：蔡佩欣主編

總管理處：台北市100新生南路一段50-2號七樓

ADDRESS：7F., 50-2, Sec.1, Hsin-Sheng S. Rd., Taipei 100, Taiwan

電郵 E-mail：fars@ms6.hinet.net

華杏網頁 URL：www.farseeing.com.tw

電話總機 TEL：(02)2392 1167 (訂購 722 申訴 781 推廣 721)

電傳 FAX：2322 5455

郵政劃撥：戶名：華杏出版股份有限公司

帳號：0714 1691 號

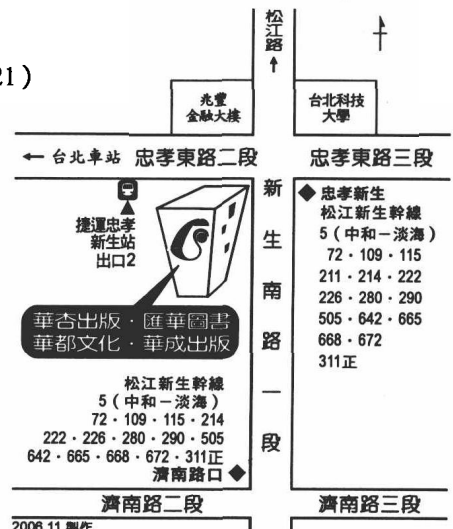
出版印刷：2007年12月一版三刷

著作財產權人：林昆輝

法律顧問：蕭雄淋律師、陳淑貞律師

台幣定價：400 元

港幣定價：160 元



BB2268

※有著作權・侵權必究※

序

應澎湖縣教育局之邀，整個八月幾乎都在澎湖講學。七月份則在各個不同縣、市，開辦大天使營（學校生命教育種子教師研習營）及各種不同的工作坊。而每一個夜晚，幾乎都被這本書所占領。每一縷心思意念，幾乎都追逐著愛情、家庭、夫妻、孝養與教養這五個心理學的範疇，而反覆琢磨。

琢磨的心變得脆弱而容易感動，就像初次入口的海膽 Sasimi 一樣，滿口滿身子的幸福感；因為，書已完稿。二校完成，寫序的我，像船頭靠近千萬年來屹立於島嶼海域的玄武石岩、海風、浪花、鷗鳥盤旋的迷離美景之前，一個張口訝然的我。終於要見面了，這糾纏的人生、繾綣的人心，緊貼著靈魂、緊摳著肝膽心腸的五種知識，終於要與您相見了！

因為愛情，所以成了家，結為夫妻。因為生了孩子，所以成為父母，父母變成了祖父母。因為成為持家的人，所以向上孝養高齡父母，向下教養稚齡子女，還與配偶恩愛同行。可是，情變、婚變、家變，人心變幻莫測。高齡長者自殺、青少年自殺、稚子雛女也在自殺。每個世代每個人，都用自己的生命以「嘗試錯誤」的方式，去衝撞生命中必然的苦與不必然的痛。愛情、家庭、夫妻、孝養與教養這五大心理學，一直是每個人窮盡終生的生活範疇，且在不同的生涯發展階段，擔當不同的角色，執行不同的任務。那麼，為什麼每個人都必須「不知而行」，撞得滿頭金星、撞得人仰馬翻呢？這是每個人都必須經歷的五種生涯歷程，可是學校教育裡，為何付之闕如呢？

這是本土的第一本家庭心理學，全部的原創性知識，都是

以當代台灣人的家庭為沃土，所培育出來的「原生種」技術。適用於諮商與心理治療的後設原理，適用於生命教育、家庭、兩性、愛情、婚前教育與人際關係課程。更適用於每個家庭主婦、每個擔當「家人」角色的人，用來了解自己、家人與這個家，用來鍾愛自己、家人與這個家。

祝福您，我的朋友們！願這次的遇合，是美好生命的開始。
祝您心想事成，美夢成真！

林昆輝 謹誌

作者介紹

林昆輝

學歷

中原大學心理系

東海大學社會學研究所

證照

臨床心理師證書 心理字第 000544 號

經歷

中原大學心理學系兼任講師

高雄醫學大學心理學系兼任講師

正修科技大學兼任講師

宏總集團吳麥文教基金會執行長

廣告業、餐飲業、傳銷業、營建業、製造業、服務業、

流通業、印刷業、彩券業等數十家公司顧問

高雄縣殘障福利服務中心社工諮詢顧問

高雄縣生命義工協會主任

高雄縣生命線協會主任

社團法人國際生命線台灣總會副祕書長

樂安（精神）醫院臨床心理科暨社工室主任

岡山（秀傳）醫院心理治療室主任

現職

內政部警政署心理輔導委員

中山醫學大學兼任講師

人愛醫院臨床心理科主任

中華民國自殺防治協會祕書長

部落格

<http://tw.myblog.yahoo.com/laurel-laurel>

目 錄

Part 1	緒論：家庭心理學	1
Part 2	家庭心理學（家庭觀）——自我管理	5
第 1 章	婚姻的真相——家庭與恩情	7
第一節	碎裂滿地的愛情	8
第二節	親情的滋生與挑戰	9
第三節	夫妻之愛——恩愛之情	11
第 2 章	家庭角色與心理衛生指標	15
第一節	親情的發展	16
第二節	角色的發展與結晶作用	19
第三節	家庭角色的心理衛生指標	22
第 3 章	家庭角色關係的原型與本質	29
第一節	家庭角色原型	30
第二節	家庭角色關係的本質	33
第 4 章	兩性家庭觀的調適	39
第一節	兩性家庭觀的差異	40
一、	女人生涯發展的終點——家庭	40
二、	男人生涯發展的起點——家庭	42
第二節	女人與男人的調適	44
一、	女人的調適	44
二、	男人的調適	46

第 5 章 家庭發展與重建——愛與美 49

第一節 經營幸福美滿家庭的三個方法 50

- 一、愛自己——讓自己更美 51
- 二、愛家人——讓家人更美 51
- 三、愛這個家——讓我們家更美 52

第二節 家庭重建 53

- 一、心靈之鑰——滿意度 54
- 二、滿意度定位表 55
- 三、重建之路與重建之門 57
- 四、家庭溝通的本質——
感恩的心與報恩的行為 57

Part 3 夫妻心理學（婚姻觀）——平行管理 61

第 6 章 夫妻角色管理模型 63

第一節 四大類型 64

- 一、四大類型的發展與改變 65
- 二、四大類型的相對定位 65

第二節 A 型：衝突型家庭 66

- 一、A₁ 亞型：悶燒的衝突型家庭 67
- 二、A₂A₃ 與 A₄A₇ 亞型：挑釁的衝突型家庭 68
- 三、A₅A₆A₈ 亞型：火爆的衝突型家庭 69
- 四、A₉ 亞型：殺戮的衝突型家庭 69
- 五、相對定位與調適 69

第三節 B、C 型：互補型家庭 71

- 一、四種亞型 71
- 二、B₁ C₁ 亞型：美滿的互補型家庭 71
- 三、B₂ C₂ 亞型：矛盾的互補型家庭 73
- 四、B₃ C₃ 亞型：衝突的互補型家庭 75
- 五、B₄ C₄ 亞型：悲情的互補型家庭 76
- 六、相對定位與調適 76

第四節 D 型：疏離型家庭 77

- 一、D₁ 亞型：悶燒的疏離型家庭 77
- 二、D₂ D₄ 亞型：嘮叨的疏離型家庭 78
- 三、D₃ D₇ 亞型：干擾的疏離型家庭 78
- 四、D₅ 亞型：吵鬧的疏離型家庭 79
- 五、D₆ 亞型：癱瘓的疏離型家庭 80
- 六、相對定位與調適 80

第 7 章 婚姻的發展與調適 83

第一節 夫妻滿意度座標的發展 84

第二節 新婚階段的危機與調適 86

- 一、第一個危機：性生活的衝突 86
- 二、第二個危機：新娘的人際衝突與權力卡位戰 87
- 三、第三個危機：新郎、新娘的傲慢與偏見 88
- 四、第四個危機：老公夾心餅 89

第三節 已婚階段的危機與調適 90

- 一、第一個危機：錢 90
- 二、第二個危機：熱情的消失與性生活的挫敗 91
- 三、第三個危機：孩子的誕生與教養 93

四、第四個危機：暴力與偏執的父母	94
第四節 喪偶階段的危機與調適	94
一、第一個危機：錢與職業	94
二、第二個危機：單親教養	95
三、第三個危機：獨身的性、愛與人格發展	96
第五節 離婚階段的危機與調適	97
一、第一個危機到第三個危機	97
二、第四個危機：婚姻傷害與不信任感	97
三、第五個危機：子女監護權——孤島上的孩子	98
四、第六個危機：虛擬母親情結	99
第六節 再婚階段的危機與調適	102
一、第一個危機：再婚條件與抉擇	102
二、第二個危機：創傷回憶與自我發展	103
第8章 夫妻角色發展與平行管理	105
第一節 夫妻角色的發展	106
一、個別角色發展的歧異	106
二、相對角色發展的歧異	107
三、絕對角色發展的停滯習慣化	107
第二節 家庭角色原型與平行管理	108
壹、恩愛與敬重	108
貳、平行管理	109
參、太極圖	111
一、太極分二儀	112
二、二儀生四象	113
三、陰陽交泰	115

Part 4 教養心理學（兒女觀）——向下管理 121

第9章 親子教養行為的本質 125

第一節 合情 126

- 一、角色行為與規範的學習 126
- 二、道德規範的內化與衝突 129
- 三、家庭情緒管理教育 129

第二節 合理 131

- 一、合理的三個判準 131
- 二、自我價值觀的建構 132
- 三、父母的教養 134

第三節 合法 134

- 一、法治教育 135
- 二、家庭法治教育 135
- 三、個體行為與社會行為的教養 136

第四節 情理法的雙趨衝突——不快樂 138

- 一、雙趨衝突 139
- 二、快樂動機的陷阱 139

第五節 超越雙趨衝突的父母之愛
——教養行為的反應爐心 140

- 一、第一種快樂 141
- 二、第二種快樂 141
- 三、第三種快樂 144

第 10 章	快樂的生活觀	147
第一節	快樂的父母	149
第二節	快樂生活觀的兩大金鑰	150
一、	第一把金鑰：誰不快樂？	151
二、	第二把金鑰：快樂起來好嗎？	152
第 11 章	快樂生活觀的五個身心指標	155
第一節	快樂的生理狀態	156
一、	玩	157
二、	體能發展教育	158
第二節	快樂的心理狀態	159
一、	調適自我需求模式	160
二、	降低快樂的門檻	160
三、	苦樂的三度空間模式與陷阱	161
第三節	快樂的精神狀態	164
一、	交易式的愛	164
二、	木乃伊式的被愛	165
三、	愛與被愛的實驗室	166
第四節	快樂的行為狀態	166
一、	不快樂的行為	167
二、	教養行為的沃土	167
第五節	快樂的語言狀態	168
一、	傾聽與信賴	169
二、	語言暴力	170
三、	善言愛語	170
四、	讒言媚語	171

第 12 章 快樂生活觀的教養技巧 175

第一節 讚美 176

- 一、三次讚美 176
- 二、讚美別人 177
- 三、讚美與肯定 177

第二節 接受 179

- 一、父母接受孩子 179
- 二、孩子接受自己 180
- 三、孩子接受別人 182

第三節 感謝 184

- 一、感謝這份擁有 184
- 二、感謝支付的代價 185
- 三、感謝別人 185

第四節 愛語 186

- 一、不要不講理 187
- 二、不做人身攻擊 188
- 三、擁抱 189
- 四、愛的語言 190

第五節 愛與被愛 191

- 一、愛自己 191
- 二、愛別人 192
- 三、被（子女）愛 193

第 13 章 家庭動機與情緒教育——衝突管理 197

第一節 七情六慾 198

一、主動性情緒的動機管理 199

二、被動性情緒的動機管理 200

三、負向情緒管理技巧 201

第二節 父母的七情六慾 203

一、趨善避惡的動機管理 203

二、情緒與管教行為 204

三、父母如何不生氣 206

四、父母如何生氣 208

第三節 孩子的七情六慾 210

一、時好時壞的心情 210

二、時好時壞的念頭 213

三、基本需求的滿足 216

第四節 衝突管理——處罰 218

一、嫌惡刺激的選擇 218

二、刺激呈現的時間 219

三、執行後的檢討 219

四、有效的處罰 219

五、非嫌惡刺激的處罰效果 220

第 14 章 家庭衝突與體罰 223

第一節 家庭人際關係的衝突 224

第二節 體罰 227

一、體罰的定義 227

二、體罰的圖騰 227

三、圖騰的原罪	228
四、體罰有罪——原罪	229
第三節 撒旦與文明	229
一、撒旦的真面目——我有權力懲罰你	229
二、真正的文明	230
第四節 失能的父母	231
第 15 章 孩子的夢公園	235
第一節 夢的解析	236
一、解析的項目	236
二、解析的程序	238
第二節 美夢成真的技巧	238
一、玩夢	239
二、續夢咒	239
三、美夢咒	239
四、美夢成真的方法	240
第三節 消除惡夢的技巧	240
一、解夢	240
二、改夢	241
三、消除惡夢的方法	241
第四節 夢公園的園丁	241
一、美夢成真	242
二、消除惡夢	242
三、園丁的工作	243
第 16 章 結論	245

Part 5 孝養心理學（父母觀）——向上管理 247

第 17 章 孝順心理學 249

第一節 人子的終極辯證：孝 v.s. 順 250

一、權力與真理的對立衝突 250

二、不順的代價 251

三、百善「孝」為先 253

第二節 向上管理——孝順的中介變項與後置變項 255

一、必要的浪費 255

二、孝順之美 256

第 18 章 孝養心理學 259

第一節 毛髮與孝養 260

第二節 眼睛與孝養 262

第三節 耳朵與孝養 264

第四節 鼻舌與孝養 265

第五節 牙齒喉嚨與孝養 267

第六節 皮膚與孝養 268

第七節 肌肉骨骼與孝養 269

第八節 胃腸與孝養 271

第九節 心肺血管與孝養 272

第十節 腎臟膀胱與孝養 273

第十一節 運動與孝養 274