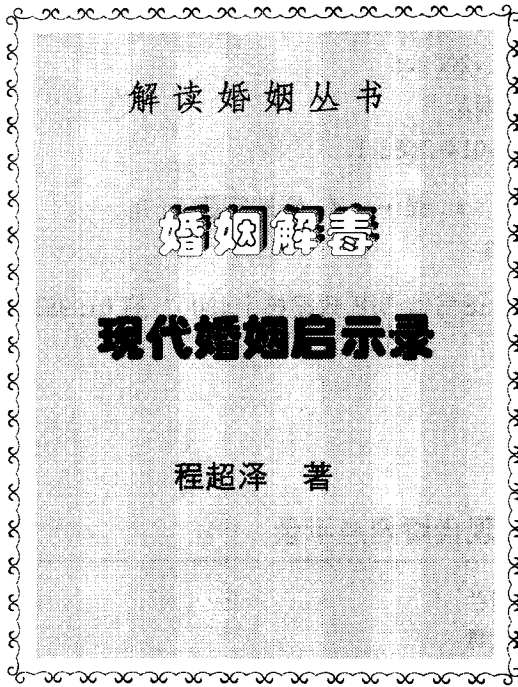


473

9.2.2
11.4



群众出版社

2002年·北京·

图书在版编目(CIP)数据

婚姻解毒：现代婚姻启示录 / 程超泽著. —北京：
群众出版社，2002. 5
(解读婚姻丛书)
ISBN 7-5014-2682-1

I. 婚… I. 程… III. 婚姻问题-研究
IV. C913. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 019981 号

婚姻解毒 现代婚姻启示录

程超泽 著

责任编辑：常玉兰

封面设计：郝大勇

出版发行：群众出版社 电话：(010)67633344 转

社 址：北京市丰台区方庄芳星园三区 15 号楼

邮政编码：100078

印 刷：北京市白河印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 毫米 32 开本

字 数：250 千字

印 张：11. 25

版 次：2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5014-2682-1/D · 1257

印 数：7000 册

定 价：17.00 元

作者的话

最近喜事连连，不断地接到受邀参加婚宴的喜帖。过去，都是为同辈亲友的婚礼，而今却多是教过学生的喜宴，除了感叹岁月催人老，更感到婚姻仍是大多数人向往的乐园。一如往常，坐在台下席间，望着行礼的一对对年轻人在结婚仪式中立下了“永浴爱河”的誓言，签下了“白头偕老”的契约，心中有一种好为人师的冲动，很想告诉他们：婚姻危机序幕才刚刚拉开呢！只是在当时热闹的祝福声中，谁都不会说出这种不识趣的真心话。我在内心衷心祈祷祝福每一对新人。

根据近年来国内外畅销书排行榜的统计资料显示，许多探讨爱、婚姻关系、外遇等问题的书籍和杂志总是书籍市场的宠儿，而有关婚姻的演讲和座谈也最能得到广大听众的热烈回响。这些现象反映出现代人在爱情和婚姻道路上正面临着层出不穷的困扰和隐伏的危机。为此，近年来，国内出版了不少探讨有关婚姻与家庭的书籍，它们通过对婚姻夫妇或离婚者的采访，从社会学、伦理学、心理学等方面入手，对婚姻家庭及个人欲罢不能的“围城”状态，性与爱的背道而驰，懒得结婚、懒得离婚、懒得再婚和复婚的困境，家庭内动辄“离婚”等现象作了深刻的剖析和生动描述。一言以蔽之，这些书籍讲述的是当代中国婚恋残缺的故事，反映了中国婚姻问题的面面观，为的是表明当代中国婚姻家庭大裂变、大解构以及正在形成的历史上第三次离婚浪潮。

常有人问我：什么是美丽的婚姻？长久以来，已有不

少学者提出许多有智慧的见解，同时撰述了一些增进婚姻关系的策略和技巧，我也真诚地赞同。然而，这些都是原则性建议，毕竟每一对婚姻关系都有着许许多多的不同。以我个人之浅见，对美满婚姻的定义，简而言之，它是夫妻彼此需求达到一个较满足的状态。我期望的标准不高，因为我用了“较”满足，而非“很”或“十分”满足，虽然它仍不容易达到。在一些夫妻失和或婚姻破裂的实例中，经常听到夫妻双方都觉得自己委屈，因为都认为自己牺牲了个人需求来满足对方。然而，他们似乎都缺乏这个认识，即除了个人需求之外，尚有两人的共同需求。如何协调两者则有如坐跷跷板，因为任何一端的起，就意味着另一端的伏。因此，学习掌握重心和平衡使力就成了婚姻的重要课题。更重要的是，他们似乎对婚姻性爱内涵缺乏根本的认识。诚如心理学大师容格所说：婚姻是人际关系中最复杂的一种。

在多年撰写婚姻与家庭心理咨询书籍中，我一直觉得用书籍的形式协助婚姻个案的困难度极高，因为婚姻生活中的每一个日子里，无论是丈夫还是妻子，都得面对另一位没有血缘关系，却住在同一屋檐下的独立个体，这种两者共处的经验是陌生的、不确定的，需要接受一连串真实个性、行为习惯、沟通方式等等诸多差异的考验。婚姻不只是一小段红地毯，而更是一条长长要走的路。

本书假一个女婚姻家庭心理治疗医生之口，以她长期从事婚姻实务工作的经历以及现身说法，详尽分析婚姻性爱内涵，对婚姻内部诸多因素作了深度剖析，它们包括经济、权力、平等、性、双方成长家庭的性格承传，以及今日中国社会福利不足以支援现代婚姻的虚弱窘象等。她娓娓道来的论述充满了智慧，以图告诉读者，在一个改革开放、文化急遽变迁的时代中，夫妻双方应如何制定一个活

泼而又令人满意的婚姻游戏方案。除了爱之外，协商婚姻合约变得如此迫切而有必要。惟其如此，才能让婚姻永续繁盛。本书并以坦白和机智的笔触，引导读者穿越人生旅程中亲子期、中年期、空巢期、退休期的隧道，重现婚姻生活的灿烂阳光。从本书的陈述中，读者可以看到中国婚姻家庭的千姿百态。通过对婚姻家庭的花花绿柳描述，我们旨在从心理学角度记录并探讨一系列意义重大的婚姻家庭经验与理论，让读者能够对我国的婚姻性爱内涵问题有一个较为全面的系统了解。

本书的目的主要是为那些在婚后发生了种种事变，但又想重新解读婚姻家庭性爱内涵的人而写。它包括同居的、已婚的、婚外情的、离婚的、单亲的、再婚的伴侣。它是送给那些深受婚姻家庭事件伤害，坦承仍想再度互相握手言欢，愿意在种种事件中分担责任，并一起努力重建互信与亲密关系的婚姻夫妇的。

本书也是献给那些在婚姻中禁锢心灵的伴侣们的。我们衷心企盼通过阅读此书，他们会寻获一些释放自己的诀窍，找到心扉紧锁时难以看见的解题玄关。但愿他们能从此开启心灵之门，勇于付出爱与真情。同时，希望他们的成功例证能鼓舞其他受困者走出禁锢他们的“后车厢”，尽情挥洒心中的爱。这本书也将献给那些在黑暗中执灯照亮他人路向的婚姻家庭工作者，那些身处外围、试图解救在婚姻家庭关系中受困者的人。寄望这些篇章能足以支持他们的种种努力，提升他们的工作成效。

当然，这也是国内第一本有关描述和论证婚姻性爱内涵的书，只是与以往学术专著不同的是：它是人们所喜闻乐见的笔触来探讨严肃家庭婚姻问题的一次有益尝试。它的出版填补了国内在这方面的空白，冀望通过这本书的

出版，在我国有关婚姻家庭研究中起到抛砖引玉的作用。无疑，它也是为在这 方面希望获得有关中国婚姻家庭问题参考资料的研究者而写的。

书中无疑涉及大量婚姻家庭当事人，为了遵循对提供资料的受访单位及个人的保密承诺，我们在写作过程中落笔谨慎，将资料中的真名隐去。书中的每一重要行为、言语和情绪虽取自于真实生活，不过我们已更改了当事人的姓名和一些外在特征。我们谨慎地改变了当事人的原有身份，但又同时保留了他们婚姻心理和事实。书中人物众多，若与您的姓名或在婚姻家庭中遭逢的事件雷同，那纯属偶然，请千万不要对号入座。

这是一本集体创作的产物，是“交大益流婚姻与家庭咨询研究中心”全体同仁于 1999 年 4 月至 7 月期间在上海这一中国最大的经济发达城市所作的调查时收集的资料。我们利用走访 20 多个婚姻介绍所、婚姻家庭心理治疗中心、各级妇联组织等，收集到了大量口头及书面资料，然后进行分类、组合、分析和探讨。

末了，我要特别感谢正在阅读及评审此书的读者——您。感谢您的参与，让我们有机会共同探讨我国婚姻家庭问题的现状和前景；感谢您的勇气，愿意接受本书中的一些观点和技巧，积极寻找您心中失落了的、现已或正在找回的爱情之火；感谢您的慷慨，将您读书时的感受与激情不吝与人分享。请务必记住：您的影响力是如此独特，因为您的爱必定能改变我们周遭世界。



第一章 撩开温情脉脉的婚纱	(1)
1.1 刺激、新颖很快过去	(4)
1.2 小孩降临是婚姻破裂的主要事件	(8)
1.3 犹如火山爆发一样突然	(13)
1.4 一场性别角色大风雪	(16)
1.5 成长家庭：一副操控命运的牌	(17)
1.6 在经济这条金科玉律之下	(21)
1.7 从文化结构改变中找寻解决之道	(23)
第二章 婚姻模式中的僵化性别角色	(25)
2.1 俞冰和柳馨的故事	(26)
2.2 女人生来就是母亲	(37)
2.3 男人的“母职”能力未被激发	(39)
2.4 照顾孩子的责任历史地落在母亲身上	(40)
2.5 自己好像是个女圣人	(42)
2.6 婚姻权力平衡正悄然改变	(44)
第三章 一个男女婚姻生活平等神话的破灭	(47)
3.1 社会没有相应平等婚姻的支持机制	(48)
3.2 同样事业有成，却不能都各自减少工作时间	(50)
3.3 等于帮助性别神话再度复活	(52)

3.4	实际却仍力行着古老的传统	(55)
3.5	我的就是你的：一个婚姻的逆命题	(58)
3.6	几年后才找到冲突的关键所在	(61)
3.7	金钱问题的提出引起一阵骚动	(64)
3.8	掌声反应了女性惊讶与欣喜交织	(66)
3.9	治疗没有触及到根里	(70)
3.10	钱 = 婚姻中的自我	(71)
第四章	夫妻亲密与亲近中的权力安排	(75)
4.1	婚姻关系中“亲近”和“亲密”的界定 ..	(77)
4.2	个体性在夫妻关系平衡中的作用	(79)
4.3	亲近性淹没个体性的婚姻形态	(82)
4.4	个体的自主性意味着经济上的自主	(85)
4.5	吉静和礼文：亲近与亲密的一个例证	(89)
第五章	夫妻权力游戏和权力平衡	(98)
5.1	男人在两性关系权力的优势	(99)
5.2	希望拥有自己看重的那部分权力	(100)
5.3	夫妻差异三边化问题的探讨	(102)
5.4	僵局源自夫妻间的权力游戏	(105)
第六章	性爱权力的平等与平衡	(118)
6.1	《爱你9周半》揭示的性爱内涵	(118)
6.2	建立在他对她的性支配上	(120)
6.3	建筑在权力之上的性行为不能持久	(124)
6.4	将他们推开不要黏得太紧	(127)
6.5	婚姻就像两个连体婴儿	(128)
6.6	两个独特旋律同时演奏出更新声音	(131)
6.7	性支配和顺从模式已受到挑战	(133)

第七章 关于成长家庭的探讨	(135)
7.1 婚姻关系是早年亲子模塑的映象	(135)
7.2 带着情感创伤长大成人	(140)
7.3 父母亲当年悲剧的重演	(149)
7.4 一种旧有模式的复归	(150)
7.5 在爸爸的病榻前	(153)
7.6 与成长家庭的关系是婚姻家庭相处的显示器	(159)
7.7 好吧，让我试试看！	(163)
第八章 男女本来就是不一样	(168)
8.1 误解根植于男女的差异之中	(171)
8.2 男女差异是生理和心理方面的	(173)
8.3 “集中”型沟通和“放射”式沟通	(178)
8.4 男人心理“收缩”和女人心理“扩散”	(180)
8.5 少了对立磁极的非相吸性	(182)
8.6 抗拒与己不同特质的成因	(186)
第九章 婚姻冲突	(191)
9.1 婚姻冲突的因素错综复杂	(192)
9.2 争执可以因任何事情而起	(194)
9.3 最常见的冲突领域	(195)
9.4 冲突的严重性视不同因素而定	(197)
9.5 存在着家庭系统平衡的强烈愿望	(198)
第十章 婚外情：婚姻压力点的爆发	(205)
10.1 外遇的理论分析	(208)
10.2 外遇因素的动态性分析	(212)
10.3 从未看过不造成伤害的婚外情	(217)

4 婚姻解毒 现代婚姻启示录

10.4	受伤伴侣的深深失落	(219)
10.5	不忠伴侣的内心挣扎	(224)
10.6	婚姻离合的矛盾心理	(232)
第十一章	离婚：最后一次协商	(241)
11.1	离婚四步曲	(242)
11.2	离婚后待处理的情绪问题	(247)
11.3	离婚只在少数情况下才不可避免	(252)
11.4	成功离婚需要双方努力	(255)
11.5	离婚不一定非得对孩子造成伤害	(258)
11.6	必须建立一套正确的监护模式	(261)
第十二章	再婚：新家庭的重新营建	(266)
12.1	谈论初婚与再婚	(268)
12.2	陈学群一家的苦恼及其迎刃而解	(269)
12.3	关于继亲问题的讨论	(278)
12.4	当代版“灰姑娘”形象	(282)
12.5	一个新崛起的家庭类型	(285)
第十三章	婚姻内涵再协商的三种层面	(289)
13.1	如果你手中握有一支魔杖	(290)
13.2	成功协商中的情感面转变	(292)
13.3	改变自己：情感与行为的互动	(295)
13.4	改变是无法脱离社会层次的	(297)
13.5	性别角色、阶层和文化规范	(299)
第十四章	重新缔造一个美妙的婚姻	(303)
14.1	从情绪中解放出来，努力解决冲突	(304)
14.2	抛弃幻想，去爱伴侣的真实性	(305)

14.3	双向沟通, 和伴侣分享冲突原因	(306)
14.4	假使可以学会从伴侣那儿要求所需	(307)
14.5	伴侣还是你当初所遇所爱的	(308)
14.6	两个个体结合为一, 却依然维持为二 ...	(309)
14.7	体谅是开启心灵的强而有力的武器	(309)
14.8	把你的感觉说出来吧!	(310)
14.9	让事情过去吧!	(311)
14.10	关爱的快乐不会像圣诞老人的礼物自动掉落	(312)
14.11	不能单单活在亲吻和爱的甜蜜之中	(313)
14.12	乐趣提醒彼此为一体的联盟	(314)
14.13	与伴侣倾谈彼此共处的问题	(314)
14.14	别用商人式的交易方式来处理夫妻关系	(315)
14.15	性爱需要想像、关照和互动来营造	(316)
14.16	有效新行为的替代模式	(317)
14.17	承认犯错往往会有神奇效果	(317)
14.18	家务是一种超越性别角色的表现	(318)
14.19	以婉转方式向配偶表达行为改变的需求	(318)
14.20	改变意味着必须放弃旧有的行为模式	(320)
14.21	持续给伴侣不经意的意外惊喜	(321)
14.22	过分关注伴侣是否意味着用皮带栓住他(她)?	(321)
14.23	寻求解决冲突的方法	(322)
14.24	提供逃脱婚姻困境的出口	(323)
14.25	从绝望、沮丧和反唇相讥中抽离出来	(324)

6 婚姻解毒 现代婚姻启示录

- 14.26 闭一只眼睛，忽略伴侣的缺点 (324)
- 14.27 以看待自己的方式对待伴侣 (326)
- 14.28 爱是需要学习的 (326)
- 14.29 与爱情共舞 (327)

第十五章 讨论：亟待研究的婚姻家庭课题 (329)

- 15.1 关于婚姻规则问题 (329)
- 15.2 关于男性责任再定义问题 (332)
- 15.3 关于工作与家庭时间兼顾问题 (334)
- 15.4 关于兼顾个人与家庭生活的几个方案 ... (338)
- 15.5 关于贫穷与婚姻家庭问题 (341)
- 15.6 关于家庭与社区连结的问题 (341)



第一章

撩开温情脉脉的婚纱

虽然我的婚姻生活已近 20 年，但我和先生林韵仍要不时协商，审察我们之间的婚姻关系。过去的我是一个非常传统的人，记得在 80 年代初我国刚刚实行改革开放政策时，正逢我们结婚前夕，我甚至对先生表达出一个女人终其一生应被呵护、被带领的期待。我曾经认为，一个女人只要找到合适对象，单是靠婚姻与他共度此生，就可以使这个女人得到完全满足。这种对爱情的自我认同，就如同我们所看到的传统婚姻极力渲染的那样：

“在这个世界上，我不再需要别的，只需要你以满怀的爱来扶持我，引领我与你共度此生……相应地，我希望自己也能给你爱、体谅和支持，使你在探寻人生道路的时候能够容易些，使你在这条路上享受到更多成功喜悦，有更多力量去面对挫折。”

当年的想法实在无可厚非。那时，我年轻，又陷于热恋中，何况身处的环境正是“文化大革命”后拨乱反正的年代。在那个年代，女人被称作“半边天”，为了显示半边

天作用，我周围的女性都上班，而我也不例外，既要工作，又要当家庭主妇，两头的事情忙得我喘不过气来。

后来，受《女性魅力》这本书的影响，我决定辞掉工作。这样做着实让我过了一段为时不短的快乐生活。当时，几乎没有一个我所认识的女人会这么做。但我们的婚姻也因此很快出现裂痕，求助于婚姻咨询就是打那时开始的。

当年的婚姻咨询比起 90 年代末的今天不知要差之千里。事实上，它只是街道委员会属下的一个带有协会性组织，靠着三两个上了年纪的阿姨全权负责。然而，很幸运地，托 80 年代风气之福，她们给了我一句话，让我得以重新正视协商婚姻关系。几乎用了整整两年时间，我才成功地阻止了先生喋喋不休的责备。他一直认为，在这个婚姻家庭中，任何决定都应首先出于他的口中。以往，不论做什么事，我总是尽量寻求他的允许和认同。这一状况一直维系到 1984 年，我与一些志同道合的伙伴在上海西区共同创立了家庭婚姻心理治疗学会。在那儿，我教授理论与技巧，帮助许多在婚姻关系中感觉空洞、贫乏、愤怒与绝望的夫妻。如今，我从事家庭婚姻心理治疗工作已有整整 16 年了。

我在帮助别人的同时也帮助了自己。的确，我向学生们解释，夫妻都有一种“被困住”的感觉，因为他们不断将焦点放在情感层面，试图从情感面去解决问题。这么多年来，大多数心理治疗医生都在传播“有充分的爱就能够改善婚姻生活的各种关系”的理念。然而，事实证明，单单具有爱是远远不够的。

许多前来学会求助的婚姻夫妻抱怨的并不是当事人双方有某些缺点，而是在社会与经济压力下家庭所无法应对的缺点。更糟糕的是，传统婚姻模式加重了这些压力。压力可能很单纯，例如，双方对未来的计划与安排。压力也

很可能较为复杂，例如，配偶中一方失去了工作或家庭遭受其他意外事件。但对夫妻两人或是一个家庭整体情绪系统而言，最大的压力莫过于新成员的加入或旧成员的凋零离去。

某个家庭成员的出世或谢世带给家庭是喜是悲，并不能决定家庭所受的全部压力程度，这里还有夫妻如何面对、如何调整情绪，以便适应新成员的加入或旧成员逝去的问题。媳妇进门对老夫人的生活应该说平添了一份喜气，虽然它同时也意味着二老必须以一种新的方式来适应与儿媳的相处。同样，老父母的去世也会对年轻夫妻造成某种程度的压力。排除儿女与已逝父母间存在的悬而未解的情绪，或父母生前在儿辈生活中扮演非常重要角色等种种特殊因素，不然，像这种新成员的加入或旧成员的丧失并不会对夫妻间的日常生活带来戏剧改变。

然而，一个新宝宝的出生就不同了。通常，人们可能认为宝宝的来临会使夫妻感情更亲密。事实却往往正好相反。孩子的来临会对夫妻造成相当大的压力，因为这位新成员会带来夫妻关系的改变。宝宝出生时，父母通常会抱着梦想与期待，赋予他（她）们相当的重要性。这种企盼对那些在宝宝出生前曾经亲密犹如一体、将对方视为生命挚爱的夫妻而言会产生什么影响呢？如果那些梦想与期待在孩子成长过程中没有得到实现，夫妻双方的态度又会作怎样的改变呢？如果夫妻俩对宝宝的感受和抚育方式大不相同，又该如何处理？如果夫妻一方或双方都觉得在亲职角色扮演中“失去了自我”又该怎么办？或者，他们对担负的责任感到沉重、难以忍受，甚至其中一方会心生逃避之念，那又如何是好？万一这个宝宝不是父（母）期望的，或有某种先天性缺陷甚至绝症，父母会不会对此产生改变初衷的焦虑和无奈心态？

总而言之，不论宝宝在什么情况下降临人世，婚姻家庭生活都绝对不可能和以前婚后的两人世界一样。因此，如何以不同往常的方式来协调彼此间亲密关系，将是婚姻双方无法趋避的一个难题。

比起上一代，婚姻中种种压力对当今夫妻来说的确更难适应。他们需要更多情感调适，在现实生活中也需要更多默契配合。然而，重新整合以解脱婚姻压力的办法却仍然停留在传统婚姻提供给夫妻的老旧法则上，那就是，当孩子来临后，妻子要么变成全职家庭主妇，要么就是又工作又当家庭主妇，而丈夫仍一如既往工作。显然，小宝宝的突然降临人世给妻子加重了生活及身心上的极大负担。孩子长大离家后，做母亲的已人老珠黄，夕阳西照，她不免发出“任务已完成”或者“利用价值已结束”的人生感叹，对人生也产生一股强烈的沮丧。

而今，许多人从一个婚姻中跳出来，紧接着又跳进另一个婚姻，结果却仍然逃脱不了失败的命运。他们无法知道，这并不是个人在配偶选择上有什么差错，而是婚姻本身出了问题。在《婚姻性爱内涵再协商：一个婚姻家庭心理治疗医生的真实告白》这本书中，我将提出比离婚更有盼头却没有离婚那么痛苦的方式。我倡导的方式，简洁地说，就是让夫妻双方鉴于当前社会现状重新审视自己的婚姻，使婚姻也能随着夫妻双方一起成长，从而营造出一种新的婚姻形态。

1.1 刺激、新颖很快过去

每一个结过婚的人都记得自己新婚燕尔之夜，他（她）是你惟一的生活重心，是世界的重心，噢，不！是宇宙的

重心！你改变装扮、穿着、发型，你的一举一动都仅仅是为了取悦作为生活重心深爱的人。当你坐在教室里尚不能了解诗的真谛时，却有一股抑制不住的想要歌咏一篇长诗献给心上人的冲动。当人们谈起你们的新婚并加以祝贺时，你会不时地把她（他）昵称为“我的那个”，言语中毫不在意别人对你如此卿卿我我称呼的笑话。在一个城市的两个办公室里，电话成了你们直呼“亲爱的”的最为便捷的工具有。几个小时前，你还在家门与他（她）道别，现在，你已又在想他（她）了，于是你们用当下最为时尚的 E-MAIL 来写“两地书”，以解思慕之渴。

刺激、新颖很快便过去。对大多数人而言，结婚好像一剂仙丹造成了一个人永久的改变。许多人虽然不承认有所改变，但至少他（她）已不再是一人独处。结婚可能使新婚夫妇与他人的关系出现了远非预料的改变。一名新娘说：“婚后的孤单远超过自己的想像，每个人都突然离我而去了。”

婚姻关系也许是人际关系中最为复杂的一种，它可能在短期内隔离与其他的一切社交与人际关系，与社会联系遂告中断。成千上万的新婚夫妇抱怨，原本期望的东西在结婚以后神奇般地化为乌有，结婚后感觉什么都不对劲了。他们中有的变得极度焦虑，有的则患了自闭症。

一般人认为，结婚头几年生活较苦，但仍然甜美。可是，最新研究却支持“头十年最糟糕”的说法。中国南方一家私营婚姻研究中心调查了 1000 名离婚者发现，严重的问题通常起于刚刚结婚的那阵子，特别是在头两三年里，两人日后能够融合与否，全视这段时期两人的婚姻关系。两个来自不同背景的个体，在这段期间内发展出夫妻一体的第三种性格。人有害怕这种融合本能，一心试图挣脱婚姻桎梏。但也有许多人放弃自我，完全融入夫妻一体之中，