

走出 家庭生活心理误区



马志国 / 著

心理学家全方位解密居家谜局

你我他最实用的经营幸福家庭心灵必修课



人民卫生出版社

马志国
著

走出家庭生活心理误区

图书在版编目(CIP)数据

走出家庭生活心理误区 / 马志国著. —北京: 人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-18583-7

I. ①走… II. ①马… III. ①家庭生活—社会心理学—通俗读物 IV. ①C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 063754 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

走出家庭生活心理误区

著 者: 马志国

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 23

字 数: 306 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18583-7/R · 18584

定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

用心经营一个家

人说，家是个围城，外面的人都想冲进去，里面的人都想冲出来。

这话当真吗？

答案就在我们身边。看看你的周围，面对家这个围城，都想冲进去不假，可真想冲出来的有几个？即便有冲出来的，也不过想换个围城再冲进去。所以生活的真实是：面对家这个围城，外面的人想冲进去，里面的人却很少想冲出来。

这是为什么？

这是因为，我们的心难免迷茫，心迷茫了就需要成长，家正是滋润心灵成熟的一方绿地；我们的心难免紧张，心紧张了就需要放松，家正是任凭心灵放飞的一片蓝天；我们的心难免劳累，心劳累了就需要停歇，家正是容纳心灵停泊的一处港湾。所以，我们都要一个家，我们都爱自己这个家。

然而，就是这个家，就是这个居家过日子，又会让我们面对那么多麻烦事，面对那么多难题。于是，就有了那句话：家家有本难念的经。于是，一家人就会陷于相互的矛盾，陷于相互的道德责难，陷于相互的热战冷战甚至离婚大战。

其实，家庭生活的问题，大多算不上道德问题，需要法律解决的问题更少。更多的时候，是我们的心出了问题，是我们不知不觉陷入了家庭生活的心理误区。

家是什么？家是人际关系的最小单位。家，要有人；有人，就有了人际关系；有了人际关系，就有了家庭人际关系中的种种困惑和迷惘。



是的，家庭生活中的人际关系，让我们心灵得到滋养的同时，也会让我们心生很多困惑和迷惘：怎样演好丈夫或妻子的角色？怎样营造夫妻性爱的殿堂？怎样在遭遇情变时走出彷徨？怎样与家人共享围城的温暖？怎样用心持家过好日子？怎样顺其自然教育孩子健康成长？怎样化解家庭生活中的异常心理？

面对这些家庭生活的困惑和迷惘，我们究竟该怎样走出心理误区？

翻开本书，你一定会从中找到自己需要的答案。

相逢就是缘。很高兴这本书让我们结缘。

家庭生活的难题，不仅困扰着有家的女人，也困扰着有家的男人。

用心经营好自己的家，不仅是有家女人的必修课，也是有家男人的必修课。

心理咨询工作中，我知道了很多朋友们家庭生活的心灵故事。正是其中最具有代表性的故事，让这本书更好的走进读者的心中。书中有故事，有案例，有问题，具有可读性；书中有解析，有诊断，有探究，讲究科学性；书中有建议，有方法，有对策，突出实用性。当然，按惯例，书中隐去了故事主人公的真实姓名、住址等有关信息，对有些内容做了必要的技术性处理。全书按家庭生活心理内容分为几个部分，每部分有若干话题。最后一部分，还提供了家庭生活心理自测量表。

靠诸多助缘，这本书和读者见面了。感谢我多年来接待的每一位求询者。感谢我的妻子骆志霞。感谢我有一个家。

由于水平所限，书中难免有错误。如能得到读者的指点及专家的指正，深表感谢。当然，作为心理咨询师，我更愿意为需要的朋友提供心理咨询服务，咨询邮箱为 tjbdmzg@sina.com。

马志国

癸巳季秋于空心斋

夫妻心理：

演好彼此的角色

- 002 婚姻可以给人多少满足
- 005 帮丈夫，为何帮出麻烦来
- 010 有矛盾，别总拿离婚说事
- 013 改善婚姻，先要改变自己
- 017 当心“选择性注意”骗了你
- 020 奇怪的语音困扰哪里来
- 024 巧贴标签“贴”出个好男人
- 029 心理探秘“夫妻相”
- 034 家庭暴力“心”解读
- 039 走进婚姻的“姐弟恋”
- 044 为什么两任丈夫一个样

性爱心理：

营造爱的殿堂

- 050 夫妻性爱佳境在哪里
- 053 跨越夫妻性生活障碍
- 058 内心不平衡的背后
- 061 如何善待夫妻性幻想
- 064 梦中幽会“魔鬼身材”
- 067 夫妻性爱的一个“燃点”
- 070 夫妻性爱为何缺乏满足感
- 073 怀孕为何偏在抱养孩子后
- 078 心理解密“第一次情结”
- 083 为什么男人容易婚外性

情变心理：小婚家

十字路口不彷徨

- 090 中年婚姻障碍多在哪里
- 095 恩爱夫妻为何闹离婚
- 101 爱，为何让丈夫逃离
- 105 不轻浮女人的婚外情
- 108 迷情少妇路在何方
- 111 别再给自己酿苦酒
- 117 面对鸡肋一样的婚姻
- 122 试离婚，如何拯救婚姻
- 126 我决不放过她
- 129 婚姻出轨怎样自救

家人心理：小爱家

同享围城温暖

- 136 有一种爱叫“放手”
- 141 家里有个“啃老族”
- 147 女儿恋女友的背后
- 153 如此母子，让家好尴尬
- 157 为儿子婚姻而纠结
- 161 同在一个屋檐下
- 164 婆媳战争的导火索
- 168 好儿媳和婆婆巧过招
- 173 心理换位看女婿
- 176 中年空巢是一道风景

家务心理：小人家

用心过出好日子

家教心理：小变骨

贵在顺其自然

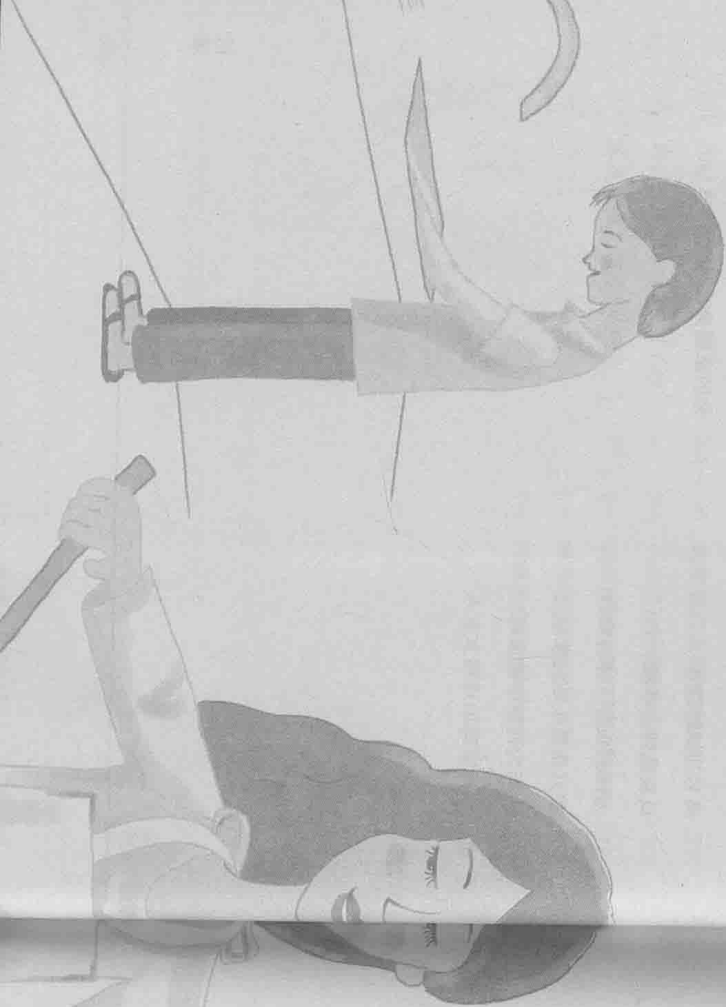
- | | | | |
|-------|--------------|-----|--------------|
| 182 | 管好你家的“心理帐户” | 218 | 家庭遭遇“亲子心理战” |
| 187 | 买新房，别让喜事变愁事 | 224 | 怎样化解亲子冲突 |
| 190 | 购房：安居工程怎样安心 | 228 | 过度辅导，惹祸不小 |
| 194 | 怎样防治“过年心理病” | 231 | 孩子成长的一个“关键期” |
| 199 | 如果妻子比丈夫挣钱多 | 234 | 把生活“还”给孩子 |
| • 201 | 别总拿“孝心”说事 | 237 | 耀眼童星为何星光黯淡了 |
| 205 | 盲目炒股当心“炒”焦了心 | 243 | 一个男孩网瘾的背后 |
| 210 | 亲友借钱为何成“心病” | 249 | 别给留守儿童留下心理隐患 |
| | | 253 | 单亲家庭：怎样爱孩子 |
| | | 256 | 再婚家庭：怎样爱孩子 |

异常心理： 心病还须心药医

- 260 她为何总是病痛缠身
- 265 产后抑郁从哪里来
- 270 为何总担心孩子被伤害
- 273 奇怪的男人奇怪的病
- 278 妻子“放荡”谁之过
- 282 莫名其妙的贪食
- 288 反复数钱为哪般
- 294 为何担心妻子移情别恋
- 298 我究竟是不是同性恋
- 302 少妇为何梦中被追赶
- 306 单身家庭的迷情女主人

自测心理： 看透自己的心

- 312 你是一个好妻子吗
- 316 你是一个好丈夫吗
- 319 你的夫妻关系如何
- 348 你的亲子关系如何
- 354 你的婆媳关系如何
- 356 你的家庭美满吗



夫妻心理 演好彼此的角色

婚姻好比一台戏，夫妻都要学会在这个舞台上演好自己的角色。

找个悠闲的日子，找个温馨的氛围，两个人坐下来，各自说说自己的内心感受。不要指责对方，只是把自己的感受和心思说给对方听。

婚姻可以给人多少满足

心路迷障：我们的婚姻为什么会这样？

这是一位 40 来岁的女士，由于求助愿望强烈，落座后急切地开始了她的诉说：由于生活所迫，小时候家里就把我给了姨母，姨父和姨母成了我的父母。他们对我有养育之恩。但这样的生活经历，给我心灵造成很多的伤害。最突出的是，我总是感觉缺少亲情的慰藉，总是担心受到伤害。

后来，大学毕业有了自己的工作。我和丈夫是经人介绍相识的。结婚的时候，什么都没买，电视还是买的旧货。那时候虽然条件不好，却感到了生活的浪漫和幸福。

后来，丈夫逐渐走上了领导岗位，不到 40 岁就当上了处长。他们单位效益又特别好。这给我们的家庭带来很大的变化，经济条件一天比一天好起来，过上了富裕的日子。我一直不喜欢自己的工作，这时候就提前退休，准备自己开公司。但是，丈夫怕我经营不好。于是，我就过起了休闲的生活。和过去比，应该说生活天翻地覆，到了天堂。但是，慢慢地我却感觉没有了当初的幸福。

我这个人对感情要求比较高。丈夫却不能像父兄那样关爱我，光是想着他的工作，很少陪我。丈夫单位有一个客户中心，归丈夫负责。那里多是一些女职员。后来，发现丈夫经常背着发我短信。去邮局一查，不得了，都是一个手机号码。几经查询，知道那人是他同事，一个不到 30 岁的少妇。我们两家是朋友，平时有来往。那个女人脾气比我好，很文静，虽然不算漂亮，却很有素养。这可如何是好？我就和那个女人通话。她说和我丈夫只是上下级和朋友关系。可我还是不放心，跟丈夫说如果你不喜欢我就分手，可丈夫却说我们性格不相容。

后来，情况有了转变。我生日那天，他表现的比较好，还买了花祝福我。我以为我们可以风平浪静了。没想到三天后，在他的手机上又发现了他和



那个女人的短信。那个女人说：每当想到要离开你，我的心就要破碎……

我本来就是对感情要求比较高的人，见到这些，简直要发疯了。丈夫发现我的异常，说自己错了，不行就离婚吧，后来又劝我要不就出去散散心。慢慢地，我的心态平静了一些。丈夫也开始在行动上主动关怀我，却不提这件事。我忍不住还是难受，忍不住还是总想和他谈。我们的婚姻为什么会这样？我该怎么办？

心理透析：补偿心理导致过高婚姻期待

很明显，女士是个很情绪化的人。她此刻的心态更陷于严重的情绪化，后半部分的诉说，几乎是一直泪水相伴的。

女士的婚姻为什么遇到了障碍？一句话，就是补偿心理导致的过高婚姻期待。

走进婚姻，人们往往怀着太多的期待。然而，许多婚姻障碍，恰恰是因为对婚姻的期望太多而造成的。在女士的婚姻障碍中，虽然女士的丈夫肯定有不可推卸的责任，但是，与女士对婚姻期待过高的心态，也就是她一再提到的“对感情要求比较高”的心态，有重要关系。

女士为什么对婚姻期待过高呢？其实是一种补偿心理使然。女士这种补偿心理源于她的生活经历。一是早期家庭生活的影响。寄养的生活经历，让女士从小缺乏安全感，对人际关系过敏，形成自我防卫过度意识，与此相反形成的是情感补偿过度心理；过去在父母那里没有得到的，总是期望在丈夫这里得到补偿，这便是对感情要求比较高的意思。二是当前生活

方式的影响。女士最近几年无所事事的专职太太的生活，让她缺乏多重的生活支点，精神空虚，心灵没有寄托，越是缺乏生活支点，越是精神空虚，也就越是把全部心思都盯在了丈夫身上，要在丈夫身上获得补偿，更加强化了补偿心理，这也是对感情要求比较高的意思。

对女士这样的心态，丈夫怎么受得了？于是，女士的丈夫感到“性格不相容”。于是，婚姻障碍出现了。

心灵跨越：降低对婚姻的期望

女士的婚姻还有希望吗？答案是肯定的。女士的丈夫虽然移情婚外，但也努力进行着自我调控，即使最让女士不能接受的那些短信内容，从中也看出他的这种努力。就女士这方面说，主动求询本身就是一种自救的努力。

那么，作为心理咨询师的直接帮助对象，女士进一步自救的对策是什么？

一是摆脱情绪化，冷静地反思自我，不要纠缠于过去，一切向前看；二是降低对婚姻的期望，明白婚姻不会给人太多，婚姻不会满足心灵所有的需求，从而逐渐淡化过度补偿心理；三是重新工作起来，建立多重的人生支点，丰富自己的生活，充盈自己的心灵。一旦心灵充盈了，也就不需要在婚姻中寻求过多的补偿。于是，夫妻关系会多一份宽松，心灵也就多一份相容。

帮丈夫，为何帮出麻烦来

心路迷障：难道我帮助丈夫还有错吗？

心理咨询室里，来访少妇的诉说伴着叹息：

我们结婚四五年了，一个三岁多的女孩很可爱，婆婆公公都待我非常好。本来一个幸福的家庭，可是我丈夫却移情别恋了。

半个月前，我发现了他和中学时候的一个女同学的QQ聊天记录，让我的心受到重重的一击。他们每天都趁我不在的时候聊天，而且聊天内容越来越暧昧，甚至谈情说爱了。他的聊天记录中说，和她聊天感觉特别轻松。每次看他们聊天，我都全身紧张，甚至紧张的发呆。我没敢和任何人说，我强忍着，但是，我心里太压抑了，我就要承受不住了，他这是怎么了……

至此，少妇已经梨花带雨，嚤嚤地泣不成声了。

他们婚前的感情基础怎样？婚后的夫妻关系又如何？

少妇伴着声声长吁短叹陷入往事的回忆：我们虽然是经人介绍相识的，但是婚前感情基础很好。当时，我在外地一个小城的一家公司当部门经理。丈夫毕业后没有找到工作。虽然我的条件比他好，可我还是毅然决然地和他走进了婚姻殿堂。后来我们在小城安了家。最初的一两年，丈夫待我也挺好。可是，不知道为什么，后来慢慢地我们有了冲突。记得歇完产假我要上班了，他那时候没有工作就待在家里，却不愿意照顾孩子，不愿意照顾家，家务活什么都不管。晚上上网聊天玩游戏到一两点钟，早上该起床不起来。那天早上，忙忙活活地我要上班了，他还不起床。我就不高兴地说：“你该起来了！”他就大声嚷，不用你管，你别跟我凶，你有什么了不起！他怎么这样？这么多年我一直都在帮助他，他不但不领情，怎么还对我这样？

妻子一直在帮助丈夫？那是怎样的一种“帮助”呢？

少妇开始列举实例：婚后不久我们商量让他先考一个专业资格证书。但是，由于他没有工作单位，在当地办不了考试资格的有关证明。我说到我所在的那个小城去考，他很不热心，说去那里也不行。结果，我几经努力终于在政策许可范围内，帮他办好了考试资格的有关证明。当时，我别提多兴奋了，高兴得不得了。可他却没有什么反应，无动于衷的样子。我里外忙活了好些天，他怎么这个态度？

报名后就得准备复习考试。我就催促他，他却说，你别管我。这叫什么话？那天晚上，也是我们两个人，我想打破寂寞，就没话找话说，为了帮助你复习，我给你出一道题吧。他还是心不在焉，有一搭无一搭的，让人受不了。

他毕业两年了也没有找到工作。最终，是我靠多年的关系，才把他安置到我所在小城的一家专业对口的单位。在我心里，他终于有了工作，该是一件多么高兴的事儿！为了他在这里的发展，我还为他编印了报纸，我自己上街去发行。记得那是快过年的日子，到腊月二十七了，我还在外面发报纸。为了帮助他我再辛苦也是高兴的。可是让我不能理解的是，那些日子他不但不高兴，还总是郁郁寡欢，好像对我一点不领情。不知道我哪句话让他不高兴了，还对我发脾气。他发脾气我还能忍受，最让我难以忍受的是他的沉默。我们没有沟通，没有交流。我就像他身边的空气，好像根本没有我这么一个人一样，我没话找话，他也是那样反应冷淡。

我们两个人虽然近在咫尺，两颗心却越来越远，越来越远。过去，结婚纪念日、情人节等日子，我们都要纪念。现在，他根本就不放心上。他的生日，我给他买来礼物，我的生日，他却不记得。他不再陪我逛街，不再陪我购物。更让我伤心的是，那次我给他买来衣服，他没有一点高兴的样子，还居然按价把钱给了我。夫妻之间这样算账，还叫什么夫妻？有一次，我实在受不了了，我说，如果有想法你就说。他说没有想法。没有想法为什么移情别恋，为什么这样对我？

心理透析：“帮”出来的婚姻障碍

擦掉泪水，少妇的愁怨未消：是的，我从小就特要强，总想出人头地。别人也都说我是女强人，说我好强，说我能干。可我这样帮助他，他却为什么这样刺伤我？您说，是不是我有问题？难道我这样帮助他还有错了吗？

少妇的问题让我想起了自己很多年前的一段往事。那天，一个学生来看我，聊起来知道他刚刚分家自己过日子。我知道开始自己过日子的艰难。于是，临别的时候，我拿出100块钱递给他。那时候，这些钱对他们渡过难关会有些帮助的。但是，学生说什么也没有收下我的钱。对我诚心诚意的帮助，为什么学生不肯接受？

后来，一则故事让我知道了当时我的唐突和粗疏。故事说，这一天一位事业有成的商人走在街上，看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员迎面而来，顿生一股怜悯之情。他不假思索地将10元钱塞到卖铅笔人手中，然后就走开了。走了没几步，他忽然觉得这样做不妥。于是连忙返回来，从卖铅笔人手中取出几支铅笔，并抱歉地解释说自己忘了取笔，希望不要介意。最后，他郑重地说：“您和我一样，都是商人。”一年之后，在一个商贾云集、热烈隆重的社交场合，一位西装革履风度翩翩的推销商迎上前面这位商人，不无感激地自我介绍道：“您可能早已忘记我了，但我永远不会忘记您。您就是那位重新给了我自尊和自信的人。我以前觉得自己是个推销铅笔的乞丐，直到您亲口对我说，我和您一样都是商人！”

我讲述了上面的故事，对少妇问道：同样是帮助人，你看区别在哪里？

少妇几乎不假思索：区别在于是不是考虑了对方的内心感受。

少妇的领悟不错。助人行为中需要考虑对方的感受。如果居高临下，不讲方式，不顾对方感受，对方就好像在接受你的施舍，心中必然怀着自卑和屈辱，必然承受着心理压力。谁都难免需要别人的帮助，但受助者更需

要的是平等和尊重。

很明显，少妇的婚姻就属于女强男弱的类型。丈夫大学毕业了，要靠妻子才考取了专业资格，靠妻子才有了一份专业工作。来自妻子的这种“帮助”本身，对丈夫的自尊就是一种隐形挫伤。如果妻子再张扬这种帮助，再以助人者自居，再期待丈夫的回报，丈夫会感到更没面子，更有挫败感。

丈夫怎么给自己找回点面子呢？对妻子的帮助不领情，没反应，甚至对妻子发脾气，不起床，不做家务，对妻子说“不用你管”，算清给妻子买衣服的钱，等等，都是丈夫在找不到男人感觉的心态下，试图为自己找回一点男人面子的表现。这在心理学上叫做补偿心理。至于与女同学的交流以至“谈情说爱”，并非真正的移情别恋，也不过是这种补偿心理的表现。因为在与同学的交流中，没有施助与受助的关系，彼此是平等的，因而“感觉特别轻松”。总之，少妇遇到的麻烦，可以说是盲目帮助丈夫“帮”出来的婚姻障碍。

心灵跨越：妻子帮丈夫也需要智慧

少妇果然不简单，明白了为什么，自己就找到了解决问题的出路：我知道了，我应该尽量消除我在帮助丈夫的意识，尽量让丈夫不再感到我在帮助他。对吗？

少妇的领悟非常正确。施助者应该和受助者平等相待，施助者应该维护受助者的自尊。处于受助者地位的人，心理比一般人更敏感。因此，施助者在帮助人的时候应该不张扬，应该淡化“我在帮助你”这种意识。就一般的人际关系说是如此，就夫妻关系说也是如此，特别是妻子在帮助丈夫的时候，更需要体谅丈夫的感受。因为社会文化赋予男女的社会角色是男强女弱，可偏偏在女强男弱的婚姻中是妻子来帮助丈夫，丈夫确实会承受更多的心理压力。妻子帮助丈夫固然没错，但妻子帮助丈夫也需要智慧。