

国家科技支撑计划项目分课题示范成果
(课题号2009BAI77B05)

压力（应激）系统模型· 解读婚姻

姜乾金 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

国家科技支撑计划项目分课题示范成果
(课题号 2009BAI77B05)

压力(应激)系统模型 ·

解读婚姻

Decoding the Stress of Marriages—A Systemic Model

姜乾金 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

压力(应激)系统模型: 解读婚姻/姜乾金著. —杭州:
浙江大学出版社, 2011. 5

国家科技支撑计划项目分课题示范成果

ISBN 978-7-308-08597-7

I. ①压… II. ①姜… III. ①婚姻问题—研究 IV.
①C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 067307 号

压力(应激)系统模型·解读婚姻

姜乾金 著

责任编辑 阮海潮(ruanhc@zju.edu.cn)
封面设计 姚燕鸣
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路148号 邮政编码310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 富阳市育才印刷有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 13.75
字 数 233 千
版 印 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-08597-7
定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

序

自由的现代人追求更自由的爱情。

有涵养的现代人更懂得珍惜婚姻家庭的和谐。

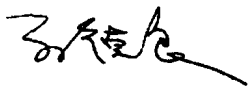
但在以上两个思考题目的背后,却是我国社会转型时期单身男女的婚配困难,以及越来越高的离婚率。

姜乾金教授,也是中国红娘网专家,倾其 30 年研究的自主创新成果“压力系统模型”,不但应用于婚姻家庭的国家级重点研究课题,也是中国红娘网的长期服务中心理念——“爱”(帮助单身男女寻找各自特色的爱情)与“适应”(帮助创造有助于婚姻家庭和谐的各种适应条件)。

在本书出版前夕,作为姜教授承担的国家科技支撑计划分课题协作单位,我们有幸首先拜读了全书,深感其中理论的清新和社会意义的重大。

在此,特向中国红娘网全体会员,向国内所有关心婚姻家庭问题的人们,慎重推荐此书。

中国红娘网董事长
网盛生意宝董事长
浙江大学 MBA 研究生导师



2011 年 4 月

“妈，我想死您了……您不在家，爸总是闷闷不乐……我奶奶呀，只要我和爸高兴，她就高兴……您不在家，我和爸都不高兴，奶奶也就高兴不起来了……（母：那我们一起接你姐回家！）不，我不高兴，自从姐回来，你就只关心她……”——详见案例 1-11

上述是电视剧《养父》中男孩与离家母亲的对话。短短几句台词，反映了夫妻、母子、父子、祖孙、婆媳、姐弟等婚姻家庭关系的复杂、困惑与无奈。本书试图解答这些问题。

作者简介

姜乾金,男,1945年出生,浙江大学教授,主任医师。创建浙江大学医学心理学教研室并任主任,牵头筹建精神病与精神卫生学学位点,任首届学位点负责人。长期从事医学心理学和心身医学的教学、科研和临床工作,重点是课程建设和应激(压力)研究与应用。

兼任中华医学会心身医学分会第三、四届副主任委员,中国高等教育学会医学心理学分会第二届副会长,浙江省医学会心身医学分会第一届主任委员,浙江省心理卫生协会心身医学专业委员会主任委员等。

主持浙江省自然科学基金、国家科技支撑计划分课题等多项科研项目;主持国家教委高等教育教材研究课题计划、浙江省高等学校重点教材建设、卫生部重点医学视听教材和CAI课件等多项教研项目。

主编《医学心理学》(全国5、7、8年制规划教材,国家级“十一五”重点教材)、《心身医学》(卫生部“十一五”规划教材)、《护理心理学》(卫生部“十一五”规划教材)、《医学心理学测验》等出版物18册(盘);参编15册。发表论文80余篇。

主持获得国家级精品课程、浙江省精品课程、浙江省教学成果一等奖、浙江省高等学校教学名师奖、浙江省医药科技进步奖、浙江省科学技术奖二等奖(第二作者)等多项称号。

另外,开设临床心理咨询门诊20年,创建并维护“医学心理网”<http://www.medline.com.cn>(现为“姜乾金医学心理学”网)12年。期间主持开展团体心理训练,高端客户压力管理服务和心理咨询专业人才培养。在实际工作中,以本人首创的“心理压力系统模型”为指导,设计心理评估和心理干预程序;提出心理干预工作应分为三个操作层次,强调心理咨询和心理治疗工作不仅仅需要心理和医学知识的累积,更需要有长期的实践训练;坚持心理咨询和心理治疗不仅仅是说教,更是“艺术”操作和实际演练的理念。

“专家您好！我是一名离婚的男性。我在网上找到了你们的网站，看了以后很受启发。我利用了整整一个下午的时间，看了您回复的将近 1000 份帖子，我找到了答案，我现在摘抄下来，与大家分享”——详见案例 3-2

以上摘自一位网友的帖子。他被压力系统模型的网络婚恋答疑所感动。本书将全面介绍这一自主创新的理论模型及其在婚恋家庭问题上的应用。

目 录

第一篇 压力系统模型的婚姻和谐指南

第一章 “和谐”=“爱”+“适应”	3
第一节 典型案例	3
第二节 每个人都是多因素“系统”	5
第三节 婚姻家庭是“更大系统”	7
第四节 “系统”中各种因素是互相影响的	10
第五节 “系统”因素之间的关系是动态变化的	13
第六节 “适应”是婚姻家庭和谐的关键	15
第七节 “适应”与“爱”并不矛盾	20
第二章 如何促进婚姻和谐	24
第一节 正确认识和调控“爱情”(亲情)	24
第二节 预防和处理好“家庭生活事件”	32
第三节 提高家庭成员的“应对能力”	38
第四节 改善和巩固家庭内“社会支持”	43
第五节 正确对待家庭成员的“个性差异”	47
第六节 及时消除每个家庭成员的“压力反应”(烦恼)	51
第三章 在网络婚姻咨询中的应用	55
第一节 典型案例	55
第二节 一位“找到了答案”的网友	57
第三节 恋爱与失恋	64
第四节 婚姻与家庭	74
第五节 婚姻危机	81

第二篇 压力系统模型

第四章 压力系统模型的理论构建	93
第一节 压力概述	93
第二节 压力有关因素	99
第三节 若干理论模型	102
第四节 压力系统模型的基本原理	106
第五章 压力系统模型的实际应用	110
第一节 压力的评估	110
第二节 压力管理基本手段	118
第三节 压力管理的实施	123
第四节 压力管理(干预)方案	131
第六章 压力的相关评估量表	136
第一节 心理应激(压力)调查表(PSS)	136
第二节 生活事件问卷(LEQ)	137
第三节 特质应对方式问卷(TCSQ)	140
第四节 领悟社会支持量表(PSSS)	142
第五节 压力反应问卷(SRQ)	144
第六节 团体用(简明)心理社会应激调查表(PSSG)	148
第七节 医学应对问卷(MCMQ)	151
第八节 老年应对问卷(WOCS)	153
第七章 论文选	159
第一节 前 期	159
第二节 中 期	174
第三节 近 期	188
附录 相关文献	204
后 记	211

第一篇

压力系统模型的 婚姻和谐指南

第一篇是国家科技支撑计划项目分课题成果的示范部分。如果你希望掌握婚姻家庭和谐的核心要点,请重点阅读本篇内容。

【本篇内容】

第一章 “和谐”=“爱”+“适应”

第二章 如何促进婚姻和谐

第三章 在网络婚姻咨询中的应用

本篇思考题

(请先思考,在阅读完本篇后再来回答):

1. 清官难断家务事,“爱”是解决婚姻家庭矛盾与抚平创伤的唯一途径。
2. 对于婚姻家庭问题,“坚持正确,改正错误”是最基本的解决办法。
3. 门当户对是对的,婚前经济、家庭、认识方面的一致,是婚姻家庭和谐
的保证。
4. 没办法,谁叫我娶(嫁)了她(他)。说这话的人其婚姻已经“适应”。
5. 现代人个性凸显,两口之家独立门户,是避免出现婚姻家庭问题的最
佳办法。
6. 发生家庭问题,其中必然可以找出一个需要负责的人、一个主要的原
因和一条主要的解决途径。
7. 夫妻天然地存在各种差异,故意味着结婚是爱情的坟墓。
8. 林黛玉与贾宝玉,梁山伯与祝英台,要是双双结婚,那一定是最和谐的
婚姻。
9. 家庭中说话也得坚持原则,多余的话应当少说。
10. 婚姻失败是因为恋爱时失察,没能在婚前发现问题,如对方是否在欺
骗自己等。
11. 虽说“公说公有理,婆说婆有理”,但其中必定有一个人的“道理”是错
误的。
12. 有人说婚姻是人生的乐事,一段时间后又说婚姻是人生的苦海。此
人“有病”。

(答案在本篇后)

第一章 “和谐”=“爱”+“适应”

本章提要

根据压力系统模型(system-based model of stress, SMS), 婚姻家庭和谐的本质是家庭多种压力因素间的动态平衡与适应。本章以简明扼要的图解和较丰富的实例分析, 阐述婚姻家庭和谐的本质是“爱”基础上的多因素“适应”。

第一节 典型案例

婚姻和谐, 是人类最关心的话题之一。但这个话题很沉重, 也很无奈。千百年来人们一直在寻找这个问题的准确答案, 但婚姻家庭悲剧却代代不息。人们继续在盼望着和谐幸福的婚姻家庭关系。

作为本章开头部分, 我们先提出一个假设性问题, 如果梁山伯与祝英台能冲破阻力终成眷属, 他们的家庭能和谐幸福吗?

下面以一对曾经经历过“梁山伯与祝英台”式刻骨铭心爱情故事的青年男女为例, 尝试解读婚姻家庭和谐到底需要具备一些什么条件。

案例 1-1 梁祝式爱情也难保婚姻和谐

图 1-1 显示一对已离婚两年的青年男女目前双方复杂的人际关系, 以及正面临的困境。可谁能想到, 他们在结婚之前, 曾经演绎过一出现代版的“梁山伯与祝英台”式的爱情悲喜剧。但可惜的是, 由于他们在婚后婚姻家庭生活中未能形成“和谐”, 最终导致婚姻失败。

目前情况: 男女双方早已没有“爱”, 只有“恨”; 为争夺女儿和房产, 正在打一场“为争一口恶气”的官司; 曾经关系不错的亲家母之间陷入了尴尬; 女儿的社会角色错乱(到底谁是“爸”、“妈”); 亲友们卷入是非之中;

双方建立新的家庭受到对方的影响或干扰;女方心理与身体严重不支。

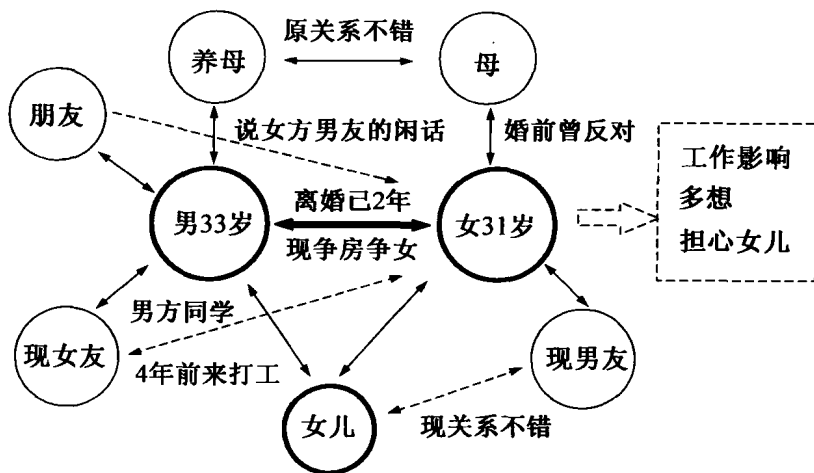


图 1-1 案例 1-1 关系示意图

历史追踪：婚前，他们曾经经历过疾风暴雨式的爱情过程。男方是农村户口，单身进城开店，不富裕但很能干，且相貌堂堂，老家有众多同学和亲友。女方是城市户口，独女，有工作，且容貌出众，还有一位殷实的退休母亲。由于偶然的机，女方爱上了男方，而且爱得很疯狂。由于女方母亲坚决反对，很有个性的女方离家出走与男方结婚。生米煮成熟饭后，母亲妥协了，花钱将小两口的新房安置在自己家里。逐渐地，均属单亲的亲家母之间，关系也变得不错。

时来运转,几年间小夫妻居然将小店打拼成连锁店,资产几千万。在这个过程中,随着实业的顺利发展,妻子也辞职参与一起创业,丈夫的农村同学纷纷加盟,双方的亲友逐渐地介入,本市各界各种关系人也慢慢地增多,孩子出生和成长改变了原来的两人世界。总之,原有两个人的婚姻“系统”变成了婚姻、家庭、实业三位一体的“大系统”。

面对这个大系统中交织的各种事件、应对方式、社会关系和人格特点的差异,双方未能“接纳差异,快乐互动”,而是始终坚持“分清是非,痛苦竞争”。终于,双方的情感由开始的不愉快,逐渐发展到生气、愤怒、仇恨(打斗受伤),再到厌恶,直至最后的冷淡,原本带有浪漫色彩的“爱”被彻底终结。而且,正如俗语说的爱之越深恨之越切,他们之间最终发展成为势不两立,互相仇恨,争夺孩子和房子,以及区分刑事责任的双方“当事人”。

评析：和谐婚姻的核心秘密是“爱”基础上的“适应”。缺乏“适应”过程的“爱”往往是不长久的。

以本案例为起点，本篇后续将分别讨论两个指南性问题：

其一，根据压力系统模型，婚姻家庭和谐的全部条件是“爱”(love)和“适应”(adaptation)。

其二，对婚姻家庭系统中的压力因素实施调控，可以促进“适应”。

思考题 1-1

有了梁山伯与祝英台式的爱情，就能保证婚后生活的和谐吗？

（答：不一定）

第二节 每个人都是多因素“系统”

一、要点

每个人都是一个由生物、心理、社会多因素组成的“系统”。根据压力系统模型，每个人都生活在各种压力因素（包括生活事件、认知评价、应对方式、社会支持、人格特征、压力反应等）构成的“系统”之中（图 1-2）。“系统”平衡，就是幸福；“系统”失衡，就是压力。可见，生活带来幸福感，生活也带来压力感。

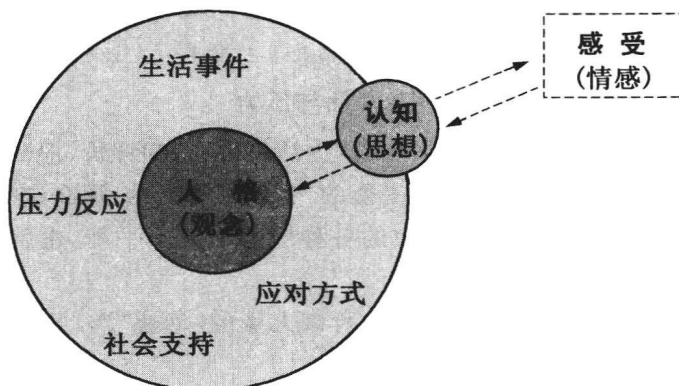


图 1-2 个人“系统”中的压力因素

二、解释

(一) 系统论如何看一个人

系统论(system theory)的创始人是奥地利理论生物学家贝塔朗非(Bertalanffy L von, 1901—1972)。他早在1937年就提出系统论的观点,1945年再次提出,1955年出版专著《一般系统论》(*General System Theory*)。

根据系统论,每一个人都是由生物、心理、社会多种因素构成的“系统”。这些因素包括一个人的家庭出身、文化背景、生活习惯和社会圈子,一个人的认识、性格和情感,一个人的身体素质等等。

(二) 压力系统模型如何看一个人

压力系统模型(system-based model of stress, SMS)是作者经过近30年的理论和实证研究提出的一种本土化压力(应激)理论模型。

根据压力系统模型,每一个人都是由多种压力因素构成的“系统”。这些压力因素包括生活事件、认知评价、应对方式、社会支持、人格特征、压力反应等(图1-2)。

有关这些压力因素的概念、内涵和外延等基础知识,将在第四章做进一步讨论。

(三) 需要从多个角度看待婚恋中的人

从“系统”的角度,处于恋爱中的男女或婚姻中的夫妇,不能只关注对方的一个侧面,而忽略这个人的其他侧面(因素)。例如,只关注对方的语言(认知),只听对方说什么,不关注对方的情感反应、人格特点、价值观念和文化背景等这些系统中的有关因素,或者只关注对方外在的容貌和气质,而忽略内在的各种因素。

(四) “系统”是否平衡,决定幸福与压力

如果“系统”中的各种压力因素(生活事件、认知评价、应对方式、社会支持、人格特点和压力反应)是平衡的,也就是和谐的,那么这个人就是幸福的(没有压力);如果“系统”中的各种压力因素不平衡,也就是不和谐,那就是痛苦的(有压力)。

由于平衡与不平衡是相对的,所以人生的“幸福”与“压力”就像天平的两侧,需要个人主动去调控。

案例 1-2 幸福与压力同在

一位博士毕业不久就结婚的新娘倾诉,她对刚结束的婚礼规格、新郎表现、婚房布置等都算满意,也感到新婚的幸福(感受)。不过她说,为了今天这些,过去这一年除了要准备自己的博士论文,还在按揭购房等经济问题上颇费周折(生活事件),在结婚细节方面与新郎争执过(认知评价和应对方式),在生活方式的选择上与父母及未来公婆矛盾过(文化背景和社会支持),也失眠过(压力反应),也对接下来会面临什么感到迷茫(感受)。她总结说,今年可是双喜临门(获得博士学位和结婚),但其实是幸福和压力同在。

评析:婚姻生活中,多因素的“系统”是平衡的或者不平衡的,决定着婚姻是幸福的或有压力的。

思考题 1-2

每个人都是由哪些压力因素构成的“系统”?

(答:生活事件、认知评价、应对方式、社会支持、人格特点、压力反应等)

第三节 婚姻家庭是“更大系统”

一、要点

婚姻是由两个独立的个人“系统”组合而成的“更大系统”(图1-3)。

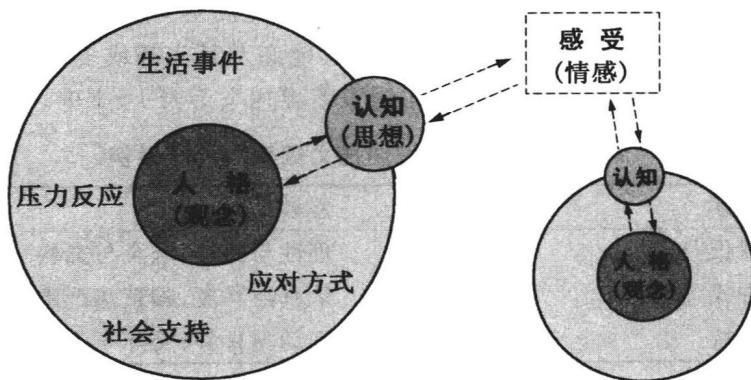


图 1-3 婚姻这个“更大系统”中的压力因素

在这个“更大系统”中,各种压力因素更具有多样性和差异性。具体来说,夫妻之间或一家人之间,在情感反应、认知评价和人格特征等方面都是不同的,充满着“差异”。

二、解释

(一) 婚后组成“更大系统”

结婚以后,除了夫妻两个人的“系统”,公婆、岳父母,甚至兄弟姐妹等个人“系统”也会不同程度地牵扯进来,构成了更大的系统。

案例 1-3 简单的恋爱与复杂的婚姻

岳母有“整洁”的习惯,妻子也有类似习惯,也能被丈夫接受,但与婆婆不同。不幸的是,他们当中恰恰有一个人有“认真”的认知特点,另一个人有“易受伤”的情感特点,还有一个人有“易冲动”的行为特点。反正,一家人各有特点,之间充满“差异”。结果,原本在结婚之前男女双方都挺和谐的恋爱关系,却在结婚以后转化成了极不和谐的婚姻家庭关系。由于男方母亲的介入,谁也不知道是什么原因,从什么时候开始,反正整个家庭系统逐渐陷入严重的“生活事件”之中。这就是清官难断家务事的原因。

评析: 恋爱与结婚的最大区别,在于由两个人的“系统”变成了更多人的“大系统”。忽略这些,可能会带来意想不到的问题。

这个案例说明,人与人之间的差异,在更大的系统中会变得更复杂。恋爱中两个人的和谐,未必就能自然转化为结婚以后家庭关系的和谐。

(二) “系统”中充满了更多的差异

结婚以后形成的“更大系统”中,交叉地充满更多的差异。除了夫妻双方这两个关键人物,公婆、岳父母和其他亲友其实都或多或少地介入。根据压力系统模型,婚姻中的压力因素差异列举于表 1-1 中。

表 1-1 婚姻系统中压力因素“差异”举例

压力因素	差异举例
认知评价	理性与感性;求全与宽松
应对方式	认真与马虎;幽默与严肃
社会支持	喜动与喜静;交际与清高