

心理医生解心结

上海市心理咨询中心

上海市精神卫生中心

徐声汉 唐慧琴 编著

13

新婚心语

同济大学出版社

大众精神健康实用丛书

大众精神健康实用丛书

新婚心语

上海市心理咨询中心
上海市精神卫生中心

徐声汉 唐慧琴 编著

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新婚心语/徐声汉,唐慧琴编著. —上海:同济大学出版社,2001. 11

ISBN 7-5608-2340-8

I. 新… II. ①徐…②唐… III. 婚姻-心理学—基本知识 IV. C913.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 068647 号

新婚心语

作 者 徐声汉 唐慧琴

策 划 林武军 责任编辑 林武军 责任校对 伟 军 装帧设计 潘向秦

出 版 同济大学出版社
发 行

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 崇明晨光印刷厂印刷

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 8.625

字 数 155 000

版 次 2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5608-2340-8/G·235

定 价 14.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换

前 言

家庭是社会的细胞,结婚意味着一个新的社会细胞孕育发展,是人生的重要转折。对于婚姻,许多人尚无心理准备,以致婚后夫妻不能磨合;一些人的心理问题,也多自婚后酿成,其中一些夫妻反目离婚,对子女也造成了伤害。

新婚阶段对和谐家庭关系的建立尤为重要。但因个性不投、爱情观不统一、性不和谐、工作压力大、子女出生后家务繁重等等,夫妻会产生诸多矛盾。有些问题虽然很小,可谓“鸡毛蒜皮”,但经常出现,日积月累,婚姻关系也会打“结”。此“结”长期缠绕心际,令人心烦意乱,痛苦不堪,使人的心身受到严重伤害。

人际关系中,家庭关系是核心,而夫妻关系又是核心中之核心。人际交往中有朋友关系、同事关系,但这些关系都不如夫妻关系那样容易对人造成心理影响。朋友、同事之间,许多事虽然惹不起,但总躲得起,回避、疏远、冷淡,矛盾也就随之化解了。可夫妻关系不同,两人朝夕相处,事事相连,休戚与共,利害相关;惹不起,躲也难,也躲不起。夫妻恩爱,家庭和睦,可以免除许许多多心理刺激和压力。心理咨询中经常碰到的一些心理问题,常由此而派生、发展并日益恶化。

本书以心理学知识为重点,介绍婚姻生活中的有关心理社会

问题,帮助解开婚姻情感方面的“结”,主要涉及性、爱情、婚姻、生育、家庭、社会等心理学、生理学知识,并有培育心理素质和修养方面的论述。

本书历述了在心理咨询日常工作中常见的心理问题及心理障碍,所举例子、情节并非虚构,所述案例,以专业理论知识分析诊断,探索病因,阐述治疗,让病家能有科学理解;介绍治疗方法及操作,突出实用性,使患者能够应用,体现专业特点与知识普及的统一。

新婚之际应该讲些吉祥、祝贺、愉快的话,但这本《新婚心语》可能讲了些人们不中听的话。因为婚姻旅途中不免有坎坷荆棘,风吹浪打,所以把一些前车之覆,作为后车之鉴,目的还是希望新婚伴侣日后真正过得幸福。对于性知识,当前有些媒体的炒作,使科学变味;更有人打着科学的幌子行骗人之实。作者无意于讨好人,科学与迷信本就水火不相容,不论是土迷信、洋迷信、伪科学、社会流行病……都在反对之列,不能随声附和。本书的一些篇幅是针对时弊而作纠正之文,是作者从实际工作中体会后感而发,并非画蛇添足。

相信本书不仅会受到年轻人的青睐,而且也会受到心理学者、医务人员及社会各界人士的关注。

医学心理、精神病学教授 徐声汉

2001年12月于上海

目 录

（一）夫妻情爱篇

同命鸟	(2)
关于爱情心理的谈话	(6)
婚姻关系中的心理种种	(17)
两地相思苦——一封来信	(25)
小丈夫和大娘子	(32)
妻子的猜疑	(41)
从同性恋到易性别癖	(52)

（二）性学生殖篇

谈性	(66)
蜜月之友	(77)
梦中做爱	(90)
新婚受惊	(95)
新婚夜的床上事故	(98)
男子汉的难言之隐	(103)
房事“操作焦虑”	(108)
早泄的苦恼	(111)
性交疼痛	(114)
性欲低下	(119)
性厌恶	(126)
高潮缺失	(131)
性治疗	(136)
男子新婚性保健	(142)
女子新婚期卫生	(151)
孕产期卫生保健	(161)

（三）家庭完善篇

家庭心理面面观	(174)
个人、家庭与社会	(186)
相爱容易相处难	(196)
如何营造健康的夫妻关系	(204)
亲密感和幸福度	(212)
婚外情酿悲剧	(219)
爱情的恶性嫉妒	(230)
激情下的犯罪	(234)
迷恋宠物者戒	(241)
结婚一年间	(247)
美学心理谈	(256)

(一) 夫妻情爱篇

同命鸟

生活的历史，翻开了新的一页。

这一页从人类的时空来看，渺小至极；但于一对新婚的佳偶来说，在他们生命的年表上，却是那样的重要。这一页需要用大红的纸印上金色的字。

像鸟儿开始构筑自己的窠巢，长空飞越，深山寻觅，一口口地衔来草和泥，点点滴滴……在春天，他们终于筑起了能抵挡烈日暴雨和严寒风雪的爱巢。辛劳的日日夜夜，一根无形的绳把他们系在一起。今后的寒来暑往，冬去春回，他们就要共同搏击。从社会学言，结婚第一天起就意味着一个新的社会细胞的分裂，往后在家庭共建中的风雨岁月、幸福欢乐，他们就要像一对同命鸟那样去迎战、去分享。

洞房私语

我这里讲述的是一对新婚伴侣的故事。这两个年轻

人，新郎小张 27 岁，是某科研机构的研究人员，具有硕士学位；新娘小秦小他两岁，大学毕业，在公共事业局任职。两人收入虽不丰厚，但专业对口，职业稳定；双方父母都是知识分子，可算门当户对。婚礼热烈隆重，亲友们对这对新人结合一致赞赏、寄以希望，同龄男女更是投以羡慕的目光。

新房的气氛，温馨宜人，烘托出他们爱情的甜美；新人的细语，情真意切，道出了他们对未来美好的憧憬。宾客散去，这片天地就成了他们今后要长相守的“两人世界”。

“你能不能为我们新婚说句祝辞。”

新娘略加思忖，答：“白头偕老。”这是今天酒宴上最多的祝辞。

新郎接道：“家庭中要互敬互爱，事业上我们要比翼双飞。”

“携手共进。”新娘又补充一句。

最后他们联成“互敬互爱，携手共进，白头偕老，比翼双飞”四句格言。

新郎说明天把它写下来作为我们的座右铭。新娘道：“迂夫子！写下来是给别人看的，我不用写，我已经印在心里了。”她套用白居易的诗，调皮地吟诵道：“今日今夜新房内，夜半无人私语时；在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝。”

新郎赞道：“好一个爱情的山盟海誓。比翼鸟要齐飞，连理枝是永不分开。我不知怎么修来个忠贞不渝的好妻子，三生有幸啊。”

“又在发迂劲了。要不是看你人老实，又对我左追右

追，才不肯嫁给你。”

“可不是嘛。回想当初为找机会接触你，总借口找你哥为由上你家。一次，待了很久，没有见到你，又不好问，看到你家院子桃花盛开，真有一种‘人面不知何处去，桃花依旧笑东风’的失落感。”

“这我倒要写下来。这是我们的恋爱历史、爱情日记。”

“那你不怕我变心？”

“不怕。你变心了，我就把记下来你说的话给你看。”

“这招倒真厉害。‘君子一言，驷马难追’，我可不能把自己说过的话吃下去。”两人相对，会心地笑了……

立家箴言

许多热恋中的情侣，花前月下，相依相偎，少不了热情的甜言密语、山盟海誓。但从恋爱到结婚成家，尚需要一些理智的设想、冷静的思考。爱情应有内涵，夫妻相处要有基础。他们登上了情感之舟，扬帆远航，可并没有忘掉顾盼理智的灯塔之光。

婚姻关系的缔结，不只是靠一纸法律文书的约束。婚姻的巩固，夫妻关系的和谐，更重要的是靠思想的一致、感情的穿行。同床异梦，貌合神离，无论如何成不了好夫妻。

这对夫妻的做法还是可取的。他们在新婚之夜把爱情的山盟海誓、忠贞表白，衍化成夫妻共同遵守的契约铭记在心。他们还打算以“爱情日记”来记录两人世界的历史、隐

秘,及时交换思想、交流情感,这对促进婚姻和谐、家庭幸福无疑有积极作用。待到生儿育女,这份记录也自然可成为记载家庭历史和心身健康的“家庭档案”。

“爱情日记”、“夫妻契约”、“家庭档案”,可成为推动夫妻婚姻家庭建设的有力措施。通过记录,心中了然,问题易于及早发现,防患于未然。

目前,我国心理学知识还不普及,许多年轻人,只知婚前作身体检查,不知出现问题后应求助于婚姻心理咨询的专家指导。

新加坡有项鼓励精英人材生育的政策,如何评价,估不置论,且就我国国情,实施也有相当难度。但对这样有高水准文化的精英夫妇,我们寄希望于他们孕育出良好的社会细胞,繁殖出精英家庭,养育出的下一代不仅有高智商,也有高尚的道德品质和优良的心身素质。当然,他们还需要共同学习一些有关知识。相信我们奉献的这本《新婚心语》不仅对所有的新婚夫妻,而且对结婚已久的夫妇,也会有裨益。



关于爱情心理的谈话

心理热线中,常有不愿露脸的人打电话来咨询婚恋问题。具有典型性的实际问题 and 心理偏差,我们将在后面单独为文讨论。不少问题,归根结底是缺乏有关知识。谈情说爱,人人都会;男女之事,基于本能。但许多人并不懂得爱情的学问,现就心理热线中出现的爱情心理的热点问题阐述专家的观点。

健康的婚恋心理

恋爱婚姻引导着人们进入了一个“两人世界”。夫妻关系是人际关系中最密切、最核心的关系。夫妻虽日夜厮守,然也非棒打不散。如何使两情相牵,绵延持久,需要培育健康的婚恋心理。具体应注意以下方面:(1) 适度的情绪反应。初恋时的激动感,等待恋人时的焦虑感,新婚时的幸福感,远离时的思念感,这些都是正常的。但过于强烈,一日

不见,坐立不安;暂时远离,神思恍惚,似乎整个人全沉浸于爱河之中,则情感有失常度,是不良的婚恋心理。(2) 常态的行为反应。由于感情的炽烈,做出亲昵行为是合乎情理的。但是,不分场合、不顾环境条件的亲昵之举,则是庸俗的表现。一厢情愿、粗俗的亲昵,会让伴侣感觉厌恶,使感情分离。(3) 保持爱情的专一与纯洁。朋友可以很多,爱人只好有一个。人类的情爱是广博的,但性爱只能施诸其一。要分清性爱与情爱,要掌握好爱情与友谊的正常心理反应。异性交往有超越友谊界限的萌芽,应自觉节制,回到友谊的范围内。(4) 爱情心理的相互协调。高度的合作一致性,是建立团结、友爱、和睦家庭的心理支柱,是家庭成员心理健康的重要条件。健康的爱情心理协调反应,需要相互间的思想交流和情感融合。双方要努力去培养、去浇灌、去创造,要做有心人,持之以恒,毕其一生。

两性的吸引

随着性生理的成熟和性心理的迅速发展,男女两性间相互吸引是自然倾向,心理学上叫做“性吸引”。它是对异性关注、爱恋并渴望接近的一种心理体验。两性相吸引的驱力是生物体本能的作用。青春期开始,两性生理、心理上明显分化,产生对异性十分强烈的神秘感。神秘和好奇,使少男少女产生了性好奇。异性身上有一种强大的磁力,人们从感觉和行为上产生了强烈的探究意识,这就构成了性

吸引的心理—生物学基础。

性吸引的主要特性:(1)持久。即从青年到老年,魅力不衰。(2)普遍。一切性发育正常的人类乃至自然界中的动物,都以自己特有的方式表现着两性间那种绝妙的吸引力。(3)强烈。两性间性吸引的力量十分巨大,性吸引作为本能的一种表现形式或终极本能行为,实施之前的活动,体现出那种持续永恒的、异常强大的驱力。(4)愉悦。两性吸引产生的良性情感体验,使男女双方精神焕发,彼此感受到那种激荡心灵的愉快感。

性吸引在不同的年龄阶段有不同的表现形式:在青春
期,主要是精神上的性寄托和性追求;在青年期,性吸引显著表现为对性行为的神秘和探索;在中年期,是把狂热的性爱激情转化为稳定恒久的心境;在老年期,主要表现为情感上的强烈依恋。性吸引是两性之间性爱的基本聚合力。夫妻感情稳定、恒久的前提之一,就是要不断发掘和创造“性”的吸引力。

性爱的美感

性爱对象的美的刺激,通过人的视觉、听觉、嗅觉、触觉等感官,在大脑中形成的愉悦的心理体验,称为“性爱的美感”。性爱美感既依赖于生理快感,又是一种理性化了的快感和复杂的心理体验。其构成包括外在美感、气质美感和性感。

性爱对象的内在心理特点的美感,属性爱的气质美感。它主要包括:(1)性爱的力感。沉着、执著、刚毅、豁达、豪放、爽朗、乐观、好胜、倔强、坚韧、暴烈、威严、大胆、果断、勇敢、泼辣、狂热等性格特征会表现出力量。(2)性爱的柔感。柔弱、顺从、温和、体贴、深情、贤惠、依托等性格特征都会表现出柔美。(3)性爱的智感。主要是谈吐中的睿智和幽默,举止中的聪慧和机敏。智感在气质美中会越来越成为核心。

性爱对象外在表征的美感,属性爱的外在美感。其中,与性密切相关的表征,能启动性亲近心理体验的,称为“性感”。外在表征的美感包括两层结构:第一层是本体部,由人体自然构成,它包括静态表征(体型、皮肤、五官、毛发等)和动态表征(人的风度、言谈、表情等日常动态和在歌舞、体育中显示出来的表演动态);第二层是附着部,由衣著、化妆、打扮等构成。气质美是核心,外在美是躯壳,两者相辅相成,相得益彰,达到美的统一。

性爱的美感,不必刻求异态,但要追求自然。扬长避短,可以逐步培养和加强情感;过分忽视,会减弱夫妻间的吸引力,削弱情感。

爱情是什么

根据心理学的定义,爱情是在人类生命繁衍的本能基础上,男女之间彼此互相倾慕、渴望结合的综合性情体验