

TAN SUO JIA TING
XIN LI AO MI



恋爱·婚姻·家庭

刘 达 临

探索家庭心理奥秘



探索家庭心理奥秘

福 建 人 民 出 版 社

一九八五年·福州

探索家庭心理的奥秘

刘 达 临

*

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/36 2.89印张 4插页47千字

1985年11月第1版

1985年11月第1次印刷

印数: 1—7,830

书号: 3173·313 定价: 0.53元

致 读 者

亲爱的朋友，你和你的配偶以及其他家庭成员生活在一起，曾否想到，在平静的生活中，却经常会出现圈圈涟漪，层层波澜——

有时高兴，为什么高兴呢？

有时忧愁，为什么忧愁呢？

有时想这样，有时又想那样；

有时感到对方是这么亲，有时又感到对方有些讨厌；

有时哭了，有时又破涕为笑了；

.....

这一切，是什么原因呢？

这是因为，在家庭里，每个人都有他不同的心理活动，这种活动是很微妙的，它受着各种因素的影响，又会对家庭关系起很大作用。而这种心理变化，还是有一定的规律可循的。

你想使家庭关系和睦，生活愉快么？你想减少

或避免家庭的矛盾与纠纷么？请研究一点家庭心理学吧！懂一点心理学的知识，能使你探索一家人心灵深处的奥秘，从而使亲人之间增进深切了解、和谐一致，使家庭永远温暖如春，使你终身受益。

作 者

一九八五年二月

目 录

-
- | | |
|------|---------------------------|
| [1] | 让全家永远高高兴兴
——谈家庭心理学的重要性 |
| [6] | 不要出现这种“三部曲”
——谈婚后心理 |
| [11] | 从“你是我的”谈起
——谈“自我观念” |
| [16] | 要“互补”，不要“互撞”
——谈气质和性格 |
| [21] | 夫妻间怎样取得一致
——谈“认同” |
| [27] | 关心体贴，无微不至
——谈“心理交融” |
| [32] | 你要学会说话
——谈语言交流 |
| [37] | 要多留下一些纪念
——谈记忆 |
| [42] | 小两口吵架不记仇
——谈遗忘 |

- [46] 丈夫丢了钱以后
——谈“心理平衡”
- [50] 爱情之花结新果
——谈“求新心理”
- [55] 他改正赌博的恶习了
——谈“动力定型”
- [61] 未婚女郎为什么要拍结婚照
——谈动机
- [65] 既想这样，又想那样
——谈“优势动机”
- [69] 自己的配偶不好吗
——谈“心理对比”
- [74] 多替对方想一想
——谈“心理位置互换”
- [80] 她为什么要买皮大衣
——谈“从众心理”
- [85] 孩子怎么总是闹别扭
——谈“逆反心理”
- [89] 她们的婆媳关系怎么不好了
——谈“期望值”和“实现值”
- [93] 老人都很古怪吗
——谈老人心理

让全家永远高高兴兴

——谈家庭心理学的重要性

这是一般青年夫妻间常见的事情：

小周一回家就板着个脸，也不说话，丈夫小朱和她说话她不搭理，叫她吃饭她也不吭声，于是小朱不高兴了，说：“我哪儿得罪你啦？脾气倒不小！”这一说，想不到小周竟掩面痛哭起来了。

原来，小周一一直是厂里的质量标兵，今天却出了几个次品，懊悔得不得了，情绪很坏，回到家里还一直想着这件事。在这种情况下，如果丈夫问清底细，安慰一下，妻子的情绪就会平复的，可小朱偏偏说了几句火上浇油的话，于是闹起了一场家庭小风波。

一家人长期地共同生活，不断地进行着感情上、心理上的交流，产生着这样那样的效果，从各方面影响着家庭关系。有时，一句话使人笑，一句话又使人恼，一些看起来很不起眼的东西，或使家庭成员之间增强了团结，或掀起了轩然大波。例

如，下班后买点老人爱吃的东西回家，会使老人心灵上感到温暖；看到孩子学习有微小的进步，及时表扬，会使孩子增添信心；如果总是责骂孩子，也许就使他“破罐破摔”了；夫妻之间，一个无言的微笑会使对方充溢着爱情的幸福之感；而在情绪激动时说的一句绝情的话则可能造成难以挽回的后果。从这些地方，都可以看到研究家庭心理的重要。人人都希望有和睦融洽的家庭关系，但是如果不懂得一点家庭心理学的基本道理，家庭关系是搞不好的。你看，前面所说的那个小朱，是多么莽撞啊！

家庭关系一般可分为静态的关系和动态的关系两个方面。所谓静态的关系如父母和子女的关系，这是终身不变的；夫妻关系在通常情况下也是不会改变的。所谓动态的关系是指家庭成员在日常生活中相处的情况如何。如他们相亲相爱，他使她不高兴了；她使他得到很大安慰；她厌恶他的一些行为；等等。动态的家庭关系是受家庭成员之间的言语、行动影响的，而这些言语、行动又是受不同的心理状态所支配的。因此，研究一下家庭心理学，掌握一些心理活动的规律，就能努力使自己的心理保持健康状态，同时通过自己的言语和行为使其他家庭成员的心理协调，全家人高高兴兴，使动态的家庭关系保持良好，从而使静态的家庭关系得到巩固。

固和发展。

一家人在心理上的相互作用和影响，体现在每时每刻的家庭生活里，体现在家庭中大大小小的事务上，这种例子真是太多了。例如妻子买了一块衣料，兴致勃勃地问丈夫好不好看，丈夫就为难了，因为他认为这块衣料实在不好看。丈夫如果十分直率地说“不好看”，那会使妻子十分扫兴，还可能弄得很不愉快。如果说“好看”，那又太违心了。在这种情况下，懂得一些家庭心理学的丈夫如果采用一种“委婉语”，效果也许比较好。例如“上次你买的那块比这块好看”，也许是一个比较适当的回答。

以上所举的只是一件小而又小的事情，其实，家庭成员之间相互教育、相互帮助、相互勉励，更是一时一刻也离不开心理活动。古人说：“贫贱夫妻百事哀”，又说：“贫也不改其乐”。为什么同样是贫穷，对待它的态度却大不相同呢？这里面就大有文章了。战国时代魏国名将乐羊，年轻时在外学艺，有一天他想老婆，偷偷地跑回家了。这时，老婆正在机上织布，见了丈夫这种没出息的行为，就用剪刀把机上的布剪断，说：“你学艺半途而废，就象这机上被剪断了的布一样，没用了。”她是用这种办法给丈夫一个强烈的心理刺激，促使他醒悟。还有，孟母为什么要“三迁”呢？看来她是

懂得一些环境对人心理影响的道理的。古代一些人，都能不自觉地运用一些心理发展规律来改善家庭关系，我们要保持民主、团结、幸福的、崭新的家庭关系，以适应社会主义现代化建设的需要，就更应该自觉地在这方面作一些研究了。

这里，有两个名词在家庭心理学中是经常运用的，一个叫“心理失调”，一个叫“心理调适”。家庭成员中发生了一些大大小小的矛盾，引起了心理上的对立和冲突，这就叫“心理失调”，失调就是丧失了协调状态的意思。在这种情况下，通过人们有意识的努力，例如通过谈心、安慰、鼓励或是各种暗示等等，消除了那种心理上的对立和冲突，使家庭成员之间的心理重新归于协调，这就叫“心理调适”。学会进行“心理调适”，尽量避免“心理失调”，使一家人保持和睦和愉快，积极工作，努力向上，这是我们学习一点家庭心理学的主要目的和任务。

现在，家庭心理学作为心理学的一门分支学科，在全世界已经越来越普及了。有人把心理学分为两部分：一部分叫生理心理学，它侧重于从人们的生理结构，如大脑皮层的活动方面来研究人的心理活动；另一部分叫社会心理学，它侧重于从人和人的相互交往、相互影响的过程中来研究人的心理活动。家庭是社会生活的基本单位，它是由婚姻关

系和血缘关系组成的，它是社会的细胞、社会的缩影，所以家庭心理学实际上是社会心理学的基本原理在家庭范围的具体运用。由于家庭生活和人们的关系如此密切，家庭心理学也日益显示其重要作用。我们的青年夫妻们掌握一些这方面的知识，能够了解自己心灵深处和对方心灵深处的一些活动规律，将使家庭和睦、幸福，爱情之花常开不谢！



不要出现这种“三部曲”

——谈婚后心理

小周和小施结婚不久，就吵架了。

原因是小周感到小施太懒，家务事很少做，连房间也不打扫，衣服也很少洗，于是训斥了她几次，后来矛盾爆发了，两个人都发了火。小施说：“没想到你脾气这么坏，象条疯狗！”小周说：“没想到你这么懒，象只懒猫！”小施说：“我真后悔和你结婚！”小周说：“如果早知道你这样，我情愿打一辈子光棍！”

他们的这种思想情绪，是有前因后果的。结婚以前，小周觉得小施是个很勤快的姑娘，她总是帮小周做这做那，有时看到小周工作忙，还主动地代小周洗衣服。可是现在呢？那么懒。小施看小周也是同样，过去，在小施心目中，小周是很温和的，从来没有违拗过自己的意愿，也从来没有看到过他和谁红过脸，可是现在呢？多凶呀！

象小周和小施的这种心理状况并不是个别的。

有些青年夫妻在结婚以后总感到对方并不象自己过去所想象的那么好。“怎么他（她）变了，而且变得那么快？”于是夫妻关系产生裂痕了。

其实，这是对恋爱、婚姻过程中心理变化规律不够了解的结果。这种心理变化大致可分三个过程：

一是装扮心理。

这是在恋爱过程中产生的。谈恋爱的时候，为了使对方对自己保持好感，自己总想表现得更好一些。例如本来不大讲卫生的人也要打扮得整洁些，不讲礼貌的人也要表现得温文尔雅些，吝啬的人要表现得慷慨些，懒人想表现得勤快，性情暴躁的人想表现得温和，不学无术的人想表现得博学多才等等，对于自己的一些缺点尽量加以掩盖。小周和小施在恋爱时可能就是这样。这种情况往往造成一种假象，使双方不能完全了解。这种心理状态也不能说是不好，这不是虚伪，而在某种程度上表明爱情能促使人们产生一种向上向善的愿望。

不过，在这种情况下，男女双方往往只看到对方的优点，甚至认为对方是自己最理想的配偶，是世界上最完美的人。“情人眼里出西施”这句话，可以概括这一阶段的心理。其实，对方并不是“西施”，只不过是出于自己心理状态的变化而把对方美化了。

二是放纵心理。

这种心理是在结婚以后逐渐产生的。结婚以后，男女双方都会从装扮心理转向无所谓的心理。这有两个原因：其一是认为：“反正结婚了，随便一点有什么关系！”其二是两个人终日生活在一起，也掩饰不了那么多。于是，自己的缺点就逐渐明显地暴露出来了。例如，懒人就表现得生活邋遢，脾气暴躁的动不动就向爱人发脾气。有个姑娘很讨厌人吸烟，一个男青年和她交朋友时尽力控制自己，不吸烟，但是在结婚以后就故态复萌，无所顾忌地吞云吐雾了，姑娘很生气，却也无可奈何。一般地说，在婚前由于装扮心理在起作用，而且男女双方不是生活在一起，相互了解的程度不会是很充分的，这最后一层帷幕往往要到结婚以后，共同生活了一段时间，才能全部拉开，暴露各自的真面目。

所以，对于爱人，婚后的认识往往和婚前存在着差距。当然，在婚后发现爱人有一些过去未曾发现过的优点，觉得爱人比自己过去想象的还要好，这种情况也是有的，但是多数情况是发现对方有不少缺点，对方的为人并没有自己婚前所想象的那么好。如果婚前对对方的期望越高，认为对方越是理想，那么也许婚后的失望情绪就会越大。

有些人，对爱人那种无所谓的心理再发展一

步，就会变成一种放纵心理，对同事、对朋友、对邻居的言行举止还有几分考虑，还有一些收敛，而对爱人是想怎么样就怎么样。结婚以前，尽力地对对方表示亲爱温柔，而结婚以后往往对对方很不尊重，很不客气，用命令式的口吻说话，遇到不高兴的事无处发泄，就发泄在爱人头上，爱人变成自己的“出气筒”。这种情况，丈夫对妻子、妻子对丈夫，都有。

三是怨恨心理。

这种心理是对放纵心理的一种反馈。对以上所述的婚后心理状态和相互关系的变化，不少人是不理解的，接受不了的，认为自己“上当了”，“认错人了”，于是心理变化又走向极端，从本来认为对方十全十美，一下子变为认为对方一无是处。有个科学工作者，年轻时就颇有成就，有个姑娘十分崇拜他，认为他是“世界上最聪明的人”，热烈地追求他，后来两个人结婚了。婚后，女的发现男的很不会料理生活，做起家务事来总是笨手笨脚，即使教他，他也是心不在焉、学不会，于是说他是“世界上最笨的人”。其实，“最聪明的人”和“最笨的人”这两种认识都是片面的。

从以上情况看来，男女双方在结婚以前，就要有心理上的准备，不要把对方、把婚后的生活设想得太完美无缺了。人总是有缺点的，而有些缺点只

有在长期的共同生活的过程中才能逐渐暴露。如果在结婚以前把对方设想得太好，那么在婚后往往会大失所望。因此，在婚前一方面要加强对对方的了解，另一方面想法要实际些，这样反而会有利于婚后生活的协调。

对无所谓心理和放纵心理要作具体分析。婚后夫妻关系转向朴素自然，这是对的，但是任性就很不好，夫妻之间还是要相敬如宾。

结婚以后，夫妻双方有对对方再认识的过程，也有一个相互适应的过程。婚前的相互了解，只能是大致的了解、基本的了解，而彻底地了解，只有在婚后，而且共同生活了一个相当长的时期才有可能做到。夫妻双方，在思想、气质、习惯、作风等方面总有一些差异，这些差异，常常在婚后才会发现。有位妇女，婚后不久向朋友抱怨说她的丈夫睡觉时打呼噜打得很响，使她不得安睡。象这种情况，婚前是无法了解的，对此，只有在婚后去适应。但是，如果在婚后发现对方有些缺点或恶习应该改正，则要热情诚恳地加以规劝，帮助对方改正缺点或恶习，使之向好的方面转化。象小周和小施那样，把对方看扁了，而且说一些“后悔和你结婚”等绝情绝义的话，是很不恰当的。