

第十辑

伉俪疗法

〔美〕G·W·史密斯等著
谭大为译

WUJIAO



五角丛书

· 文学 · 艺术 · 生活 · 体育 · 娱乐

■ 本书介绍 47 种和谐伉俪关系，增进夫妻感情的方法，诸如“体验亲近”、“体验疏远”、“互诉衷肠”、“如影相随”等，并配有“爱情实验”图解，融理论、技术、实用于一体。此书曾列为美国“爱情教育”教材，取得了广泛的效果。



上海文化出版社



五角丛书

伉俪疗法

〔美〕G·W 史密斯等著 谭大为译

上海文化出版社

责任编辑：张辽民

封面设计：陆震伟

伉 俪 疗 法 [美]G·W·史密斯等著 谭大为译

上海文化出版社出版、发行 上海 绍兴路 74 号

总 经 销 上海翔文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.25 字数 75,000

1990 年 6 月第 1 版 1990 年 6 月第 1 次印刷 印数 1—66,000 册

ISBN 7-80511-385-8/R·11 定 价：1.00 元

译者序

《伉俪疗法(Couple Therapy)——增进夫妻感情的心理学实验指南》是一本把心理治疗(Psychotherapy)应用于增进夫妻关系的实用心理学著作。作者之一杰尔德·沃克·史密斯博士是知名心理治疗专家，对婚姻、家庭问题研究造诣颇深。另一位作者艾丽斯·菲利普斯是研究教育、宗教、心理健康和心理卫生的新闻记者。本书最初于1971年由美国彼得·威顿出版公司发行精装本，成为一本畅销书。1973年麦克米兰公司取得版权后出版袖珍本，由纽约科莱尔书店大量发行，曾多次再版，至今仍是一本在家庭婚姻问题方面很有影响的著作。美国《家庭生活》杂志评论说：“这些实验既简便易行，又十分见效……很值得一试。如果说它是通向更幸福生活的入场券，那无疑是最可靠和最便宜的。”《旧金山周报》认为：“这是提供给想要增进夫妻关系的夫妇们自己去做的再好不过的心理学实验了。”《洛杉矶时报》也向读者推荐说这本书提供了“47项开创夫妻关系新阶段的心理学实验。”

《伉俪疗法》之所以影响颇大，在于它与同类书籍相比有其独到之处。多数有关婚姻家庭问题的著作偏重理论探讨，列举诸多生动的实例论证理论。然而，实例虽多却难囊括各对夫妻千差万别的实际，读者往往还是不知自己该从何做起。本书则截然不同，它介绍的47项心理学实验是以心理治疗的科研成果和实践经验为基础设计的，是技术性、实用性和操作性的，它能够引导读者从自身的实践出发，从

加强夫妻间的信息交流(Communication)入手,加深夫妻间的相互理解,使双方在自愿奉献的基础上,赢得更深沉的爱情,使夫妻生活更和谐。《伉俪疗法》也不同于一些过分渲染性生活的同类书籍,它并不回避和隐讳夫妻性生活问题,但却认为人与动物不同,爱情决不只是一时的性吸引。它不仅仅是肉体的结合,更是男女双方心理上的一种特殊的、亲昵的、深刻而久远的结合,心理因素起着主导作用。本书的各项实验,着重于从夫妻间的知心和尊重以及心理平衡解决问题,即使是性生活也不例外。

本世纪以来,心理学在社会各领域得到广泛应用,其中心理卫生和心理咨询技术在西方,特别是在美国已被普遍运用,极为流行。但我国在这个领域还刚刚起步,许多读者对此还比较陌生。为便于读者理解本书的各项心理学实验,有必要对《伉俪疗法》的理论基础和指导思想作一简要介绍。

心理学界早已公认,人类有生理需要和心理需要,基本的生理需要得不到满足会产生各种疾病;心理的基本需要得不到满足,会导致精神障碍。现代医学亦证明,人类的许多疾病不仅是生理因素所致,而且与心理因素有关。

夫妻在人生道路上的结合,是生理和心理两方面互相需要的结果。夫妻关系的好坏,对双方身体和心理健康有着深刻的影响;而夫妻双方的心理健康水平又直接影响着夫妻关系的好坏。如果夫妻双方或一方有心理障碍,便有可能形成一种恶性循环,最终导致夫妻关系的破裂。于是,心理卫生和心理咨询的理论和技术不仅用于治疗各种疾病,而且也可以用于促进婚姻美满、家庭和睦,预防夫妻间矛盾的产生和激化,以增进夫妻关系。本书的作者史密斯博士从事治疗和预防这两方面的工作,他既是美国著名的贝尔蒙特精神病疗养中心的心理咨询专家,同时又是艾萨兰夫妻心理咨询实验室的创建者。

所谓心理卫生包括两方面的内容：一方面是正确认识自己，使自己能按身心潜能进行活动；另一方面是要正确认识环境，以减轻周围充满冲突和矛盾的世界给自己带来的精神压力，力图使外界的精神压力与自己的心理承受力达到平衡。除了个体的心理卫生以外，还有社群心理卫生，即社群结构和社群活动对其成员心理健康状态的影响。夫妻关系是一种基本的社群结构，夫妻关系问题是一种社群心理健康和心理卫生问题。研究夫妻关系不能只研究夫妻双方的个体心理，而必须从整体上进行探索，以寻求改进的方法。本书的各项实验，夫妻中任何一方都无法单独完成，它要求夫妻双方必须主动合作，共同完成，其原因就在于此。

把心理学的研究成果应用于医学或结合医学研究心理学的学者，在实践中逐步创立了心理治疗这门交叉学科。心理治疗是个体或集体通过影响患者的精神状态、待人处事的态度和行为方式，达到消除、减轻痛苦或病残的一系列措施。心理治疗可辅以药物，但主要是用语言和行动治病，在治疗双方之间建立起一种互相信任、互相尊重、互相爱护的感情关系，以安定患者的精神，取得疗效。心理治疗的方法无疑是科学的，对解决夫妻关系问题也是有用的，这就是设计伉俪疗法的出发点。

精神分析学派主要采用自由联想的方法进行心理治疗，即通过指令让患者不加任何选择地诉说自己的想法，从患者貌似无关的谈话中发现“症结”所在，以便对症下药。《伉俪疗法》对精神分析学派的自由联想进行提炼和改进，要求夫妻共同追溯他们不够幸福或没达到理想水平的根源，是恋母或恋父情结倾向所致(实验10：婚姻模式、实验11：参照模式)？还是脱离现实的期望的结果(实验12：期望的差距)？是固执己见所致(实验4：设身处地)？还是恐惧和防范心理的结果(实验29：体察入微)？夫妻双方找到了矛盾和分歧的源头，也就找到了适合自己的增进夫妻

关系的方法和途径。

心理治疗的广泛运用,促进了自身不断丰富和发展,本世纪20年代又出现了心理剧治疗(Psychodrama)。这是一种集体心理治疗技术。患者在心理治疗医生的指导下,将自己的问题编成剧,演给其他患者和医生看。戏剧主题往往来自该组患者生活中带有情感色彩的情境。目的是使参加者在情绪上得到宣泄,学会将来能采取新的态度和方法对待这种情境。有时担任导演的医生让患者互换角色,使他能够象别人看他那样观察自己,并作出反应。当局者迷,旁观者清。这常常使患者能客观和冷静地看问题,摆脱长期困扰他的症结。演出结束以后,演员和观众要一起讨论,互相启发。虽然心理剧中有的情境是虚构的,但患者可由此产生真正的情感和新的领悟,从中学会更有效的方式以应付生活中的问题。心理剧比精神分析学派自由联想活动范围更广,患者可以更多地发挥主动性、灵活性,因而效果更显著。《伉俪疗法》较多地采用了心理剧治疗的方法,每项实验都要求夫妻互换角色,以增强双方认识问题的客观性,减少主观武断。作者精心设计了几个心理剧(实验14,亲切会晤,实验46,久别重逢,实验47,新奇的约会),目的在于使夫妻双方互相倾诉内心的真情实感,使他们深切地体会到他们在一起生活不只是婚姻关系和道德伦理因素的束缚,而是因为他俩彼此深深相爱,使婚姻生活始终充满爱情,给夫妻关系注入更多的幽默感和新鲜感。

《伉俪疗法》还广泛运用了现代传播理论。传播指的是人们互相交换彼此的意图和其他信息。传播的方式是多种多样的,除语言这种最基本的传播形式外,还辅以各种非语言的传播形式,如信号、标志和符号等等。这些非语言的传播方式有时比语言更微妙、更精巧。此外,各种表情,如哭和笑等也是传播思想感情的形式,它甚至比语言更有效。

40年代以来,当代心理学家对传播的方式方法极感兴

趣。50年代以后，他们逐渐把兴趣放在通过传播形成的态度改变方面，也就是信息的诱导力方面。另外，一些心理学家通过对传播接受者的研究，总结出“选择性的理解力”、“选择性的注意力”和“选择性的保持力”三种概念。传播理论在《伉俪疗法》中的应用比比皆是，不仅语言的传播方式得到了充分运用，而且大量运用非语言方式更是它的显著特色。如实验22：“熟视无睹”，实验23：“以身相托”，实验26：“惟妙惟肖”等等都是夫妻间非语言的交流。特别是实验27：“浑金璞玉，返璞归真”是利用符号、表情等比语言更有效、更微妙的形式，配合语言交流，实现伉俪疗法的根本原理和精髓——夫妻间良好的信息交流（Well Communication）。伉俪疗法的各项实验都着重双方态度的改变，力求从三种“选择性”向有利于增进夫妻关系的方向加强诱导力。

《伉俪疗法》不仅运用了心理卫生、心理治疗和传播理论，而且还把现代心理学其他新的理论如角色理论（实验15：“尊重差别”）和“宣泄理论”（实验35：“平息怒火”）等等，融会贯通地加以应用。因此，书中的各项实验都有坚实的理论基础。

此外，作者在把理论应用于实践方面极富创造性，这使《伉俪疗法》还有许多新颖的观点不同凡响。

近年来，国内外有些研究社会问题和家庭婚姻问题的学者认为，夫妻之间保守一定的个人秘密对建立、维护和发展良好的夫妻关系意义重大。这种观点时下在我国甚为流行。而《伉俪疗法》的指导思想是提倡夫妻间尽量坦率交谈，直言不讳。很多喜欢保守秘密的人有一种害怕暴露自己弱点的恐惧心理，即使在与自己最亲近的伴侣面前，他们也隐瞒自身的短处，这常常会引起对方的误解、担忧甚至敌视，从而加剧最初产生的伤害和不安全感。坦率交谈是指双方在不指责、挖苦的情况下，清楚地表达自己的思想感情。坦

率交谈是一种技能,并非每个人都可以自发掌握,它需要排除错误的归因,学会当伴侣把自己的弱点暴露于你面前,或直率地指出你的弱点时,你能以关心和尊重的态度来对待。《伉俪疗法》为夫妻间如何做到坦诚相待,互相交心提供了许多具体的办法。首先,让你的伴侣知道你的思想和观点。告诉他(她),你讨厌他(她)身上的哪些特点(实验16:“同挑毛病”),喜欢他(她)身上的哪些品质(实验17:“互提优点”,实验21:“促膝谈心”);坦率地告诉他(她)你曾隐瞒的事情(实验18:“贵在知心”)。其次,让你的伴侣知晓你的真情实感。人们往往认为这极易做到,其实常常眼高手低。一位“贤慧”的妻子在丈夫离家公出时,默然地说:“你走吧!”而在她的内心深处是很不情愿丈夫离开自己的,她极希望丈夫能尽早归来。而她为什么不把自己的真实情感告诉丈夫,让他带着妻子无限的爱、无限的思念和盼望踏上旅程呢?她可能是由于“不好意思”,可这种“不好意思”的观念是什么?是封建传统思想对人们根深蒂固的影响。在我国众多的已婚夫妇中,这种情况屡见不鲜。有的丈夫喜欢妻子天真、热情,但又不愿意妻子在别的男人面前表现出这种活跃的天性。如果妻子这样做了,丈夫可能就会对她含沙射影甚至嘲弄、讽刺和挖苦。丈夫之所以会如此这般,主要是想掩饰内心中的不安全感,以维护男子汉的尊严。这些不愿吐露真情和对暴露自己弱点的恐惧心理严重地影响着夫妻间思想感情的交流和夫妻幸福水平的提高。经常做做实验19(“互诉衷肠”)定会大有裨益。第三,告诉伴侣你的担忧和希望。在你的伴侣怒容满面、粗暴烦躁的时候,你很担心是不是自己做错了事,或是不是他不再爱你了,这时,你应该坦率地告诉他你的忧虑(实验30:“雕刻脸谱”)。如果你对生活有了新的憧憬,那为什么不同你的伴侣共同筹划未来,分享美好憧憬呢?(实验31“伉俪雕塑”,实验37:“希望?还是命令?”)。第四,夫妻之间不应该有不可讨论

的“禁忌”。很多人感到同伴侣共同生活的时间越长，生活越枯燥乏味，夫妻之间可谈的事情越来越少。究其原因主要是夫妻间无意间形成很多不可交谈的“禁忌”。谈论爱的能力常常会被认为是对丈夫的阳刚之气和妻子的温柔之情的指责和否定，会伤害对方的自尊心。《伉俪疗法》反对这种成见，认为以适当的方式和语气，告诉伴侣你喜欢他爱你的方式，或你希望他改进爱的方法是有益的（实验20：“封闭？还是开放？”）

封建传统式的和睦婚姻和家庭很多是靠夫妻中一方的忍让和迁就来维系的。《伉俪疗法》坚决反对一方作为牺牲品和殉情者，另一方以“独裁者”、“操纵者”出现，反对一方端起要改造伴侣的架势，另一方只知妥协和屈从，以此维持婚姻和家庭的和睦。作者认为这种貌似“和睦”的家庭并非美满，主张夫妻双方应该在完全平等的地位上互相尊重、彼此信任、共同努力达到夫妻双方都体验到甜蜜、幸福和满足。实验2：“共定计划”，实验23“以身相托”等等就是为了实现这一目的而设计的。

美国现代心理学家弗洛姆认为，爱的本质是主动的给予，而不是被动的接受，爱的能力是主动的给予的能力。作者不完全赞同这种观点，《伉俪疗法》不仅强调主动的给予，同时还强调被动的、无需回报的接受，认为爱的能力包括接受的能力。爱的接受能力往往被过分地忽视了，我国的许多夫妻更是这样。他们的“良心”不能容忍自己只被动地接受别人的帮助和“赠予”，哪怕是自己伴侣的“主动给予”，也不可想象自己可以不做报答。丈夫给妻子买条漂亮的围巾，妻子就会想方设法回报丈夫，终于为丈夫买条高级的领带；妻子起早为丈夫做好丰盛的早餐，丈夫便竭力寻求各种借口早点下班以报答妻子的操劳。这样你来我去，“礼尚往来”常常被认为是一种优秀的品质，而实质上他们长此以往，夫妻所特有的亲密无间，不分你我，水乳交融的状态便

会悄然而失。作者认为，人有被动的接受能力才给了伴侣主动给予的机会，才给伴侣留出了向你表示爱情和表现其爱的能力的余地。如果你必须给以回报，那么伴侣主动的给予也就不再是给予，而变成了一桩等价交换的买卖。能够无需做回报而接受给予的人，常常正是那些能够主动给予，而不期待回报的人。实验44：“无需回报”能帮助你们培养爱的接受能力。

夫妻双方不断自我更新，共同努力使夫妻生活不断出现新异是美满幸福婚姻的基础，这一点已被人们所公认。然而，避免夫妻生活同一节奏、同一内容、周而复始，使之多彩多姿，充满生机，则是一个难度相当大的问题。它除了需要夫妻双方提高自身素质，努力自我完善之外，还需要一些特殊的技能和方法。《伉俪疗法》提供了一些新奇的方式：实验6(体验亲近)，实验7(体验疏远)，实验8(远近亲疏)旨在教会人们以不同的方式同伴侣相处；实验22(熟视无睹)则是教人们用新的变化的角度观察伴侣，发现他(她)的新变化和新特点；实验26(惟妙惟肖)，实验38(发挥想象力)，实验39(直觉的手)，实验40(夫妻作画)，实验44(无需接触的亲近)，从表面上看似有些令人费解，但它却能以新的方式、方法给人们以新鲜感和新的启迪，给夫妻关系带来新的活力。

总之，《伉俪疗法》通俗易懂，简便易行，而且有坚实的理论基础。初版至今已近20年，今日读它仍觉新颖、引人入胜，可见它有很强的生命力。它是现代实验心理学具体应用于社会生活的一个丰硕成果。人们通常有一种错觉，认为理论心理学神秘，而实验心理学枯燥。我相信这本书能够改变这种成见。我希望本书的翻译和出版，能促进心理学知识在我国读者中的普及并增进他们的婚姻美满和幸福。读者如能把自己亲自进行伉俪疗法实验的结果和心得反馈给出版社或译者，则是对我们最大的鼓舞。

译者

1989年1月于珞珈山

作者序言

本书介绍的大部分实验方法，是以我个人的实践经验（参加心理咨询实验室的工作，参加制定和实施各种心理分析培训计划）为基础而设计的。它们是传播理论（Communication Theory）和家庭问题心理治疗理论（Family Therapy Theory）的具体应用。我还考察了在上述领域工作的同行专家们所研究的各种技术性方法，并按照本书的目的——增进夫妻关系——把观察和研究的成果，具体应用于某些实验之中，作为它们的一个基础。

为此，我要特别感谢医学博士弗雷德里克·福特（Frederick Ford）和弗吉尼亚·斯泰尔（Virginia Stair），他们都是在加利福尼亚州、帕洛阿尔托市心理治疗研究所（Mental Research Institute）举办的家庭心理疗法培训班的指导者。我还要感谢加利福尼亚州、奥克兰市的人类能力研究所（Institute of Human Abilities），感谢成双成对地来到大瑟尔市和旧金山市艾瑟伦（Esalen）心理治疗研究所夫妻关系咨询实验室同我合作过的夫妻们，以及在其他地方同我合作过的夫妻们。

我还要感谢贝蒂·伯森（Betty Berzon），本·汉德尔曼（Ben Handleman），约翰·利维（John Levy），斯图尔特·米勒（Stuart Miller），以及约翰·O·史蒂文（John O. Stevens），他们对本书的初稿和历次修订稿，提出了大量宝贵的建议。

G·W·史密斯 1971年5月于加利福尼亚州圣马特奥市。

目 录

译者序.....	1
作者序言.....	10
本书讲的是什	1
实验1: 同做实验.....	3
实验2: 共定计划.....	5
实验3: 最初印象.....	8
实验4: 设身处地.....	11
实验5: 怎样说“我”.....	14
实验6: 体验亲近.....	16
实验7: 体验疏远.....	17
实验8: 远近亲疏.....	20
实验9: 个性评价.....	21
实验10: 婚姻模式	24
实验11: 参照模式	27
实验12: 期望的差距	28
实验13: 因势利导	30
实验14: 亲切会晤	31
实验15: 尊重差异	33
实验16: 同挑毛病	36
实验17: 互提优点	38
实验18: 贵在知心	40

实验19: 互诉衷肠	41
实验20: 封闭? 还是开放?	42
实验21: 促膝谈心	44
实验22: 熟视无睹	46
实验23: 以身相托	47
实验24: 看手相	50
实验25: 如影随形	51
实验26: 惟妙惟肖	52
实验27: 浑金璞玉, 返璞归真	53
实验28: 言简意赅	54
实验29: 体察入微	55
实验30: 雕刻脸谱	56
实验31: 伉俪雕塑	58
实验32: 需要? 还是想要?	60
实验33: 火药库	61
实验34: 坦率地说“不”	64
实验35: 平息怒火	65
实验36: “考虑”和“排除”	68
实验37: 希望? 还是命令?	69
实验38: 发挥想象力	70
实验39: 直觉的手	71
实验40: 夫妻作画	72
实验41: 完全信任	73
实验42: 高潮体验	75
实验43: 无需回报	76
实验44: 无需接触的亲近	78
实验45: 并非一成不变的许诺	79

实验46: 久别重逢	81
实验47: 新奇的约会	81
结束语: 美满夫妻	83

本书讲的是什么

当你拿到这本书的时候，很可能已经同某一个对你至关重要的人建立起夫妻关系了。如果你们真正懂得应当怎样维护和发展这种最亲密的关系的话，那么你们的夫妻关系就会更加亲密无间。

夫妻关系的最初阶段是很少出现麻烦的。新鲜感带来的兴奋使你们如醉如痴。既然你俩如此情投意合，彼此非常满意，即使偶然有件事使某一方感到不愉快，也不会因此疏远对方，甚至还会隐忍着不说出来。

但是，一旦夫妻关系的这种新鲜感逐渐消失，夫妻俩就会觉得相互间似乎没有更多可谈的了。这时，大多数夫妻仍能和睦地、但却很平淡地继续相处。他们的日常生活逐渐变得索然无味，甚至连性生活也都使他们感到不过如此。迟钝、劳累和厌烦相继降临。枯燥生活的周期越来越长。夫妻关系挂上了“空档”，停顿下来了。

这种情况在人们的夫妻生活中屡见不鲜，但也并不是所有的夫妻都必然如此。有的夫妻关系总是那么生机盎然，相互间有说不完的知心话儿。即使在婚后多年，许多人仍然象当年初恋时那样，期待着他们的黄昏约会，或共度周末和节假日。他们不会感到无所事事，无话可谈，无可欢笑，无可共享。

这些“幸运”的夫妻们也许压根儿并不是由于幸运，也不是因为他们比别的夫妻更加般配，他们只不过是找到了相互交谈、相互理解，彼此更加相爱的途径。

对于这样的夫妻来说，本书提供的47个实验方法，可以帮助他们进一步增进夫妻感情，提高他们共享幸福的水平，