

夫妻心理学

A romantic couple in wedding attire. The man is wearing a white tuxedo with a dark bow tie, and the woman is wearing a white wedding dress with a large floral corsage. They are both looking towards the camera with soft smiles. The background is a warm, golden-brown color with a decorative mirror on the left.

妻子
家庭的女管家?！
丈夫的情人?！
还是什么?
不妨,请看看
九十年代流行的
夫妻心理学

山西人民出版社

夫妻心理学

山西人民出版社

晋新登字 6 号

夫妻心理学

山西人民出版社出版发行 (太原并州北路十一号)

湖南长沙印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:5 字数:120 千字

1993 年 11 月第 1 版 1993 年 11 月第一次印刷

印数:1—5000 册

ISBN7—203—02684—1

G·1096 定价:3.5 元

序

男女的关系是相当微妙的。虽然世上只有男女两种性别，尽管男女交往是理所当然的事情，但是事实上却不是想象、期望中那么简单。原因很多，其中之一，或许是无法轻易接受异性。此外，从众多的异性之中选择一个人，爱他，与他朝夕相处，寝食与共，这种关系就更加复杂了。

不仅如此，男女在相处的同时，彼此之间会产生不易共处的情形，衍生出微妙而复杂的关系。

本书即是探讨这种理应容易弄懂的男女或夫妻关系，进一步探讨一般人际关系的各种型态，进而就其中潜在的难题或关系提供改善的方法。

坊间有许多有关恋爱、婚姻书籍，通常是从哲学或文学的观点来探讨。此外，有关性生活的技巧的书籍也在坊间大量出版，造成泛滥。然而，有关增进夫妻关系所必须的爱的技巧，予以具体陈述的刊物，却是少之又少。

如果要追究个性不合、性生活不满，以及与异性之间的困扰等婚姻生活上的困扰，那么根本原因可说是忽略了增进夫妻关系的方法。如果说婚姻生活的幸或不幸取决于男女在婚姻生活中的成长与否，并不为过。本书即就此问题以心理学的观点来指出一条明路。

本书的第一篇是应用最近在心理学上颇受瞩目的人际关

系分析理论——交流分析,来分析“各式各样的夫妻关系”并就人与人之间、男女之间交往方式的标准与深度之异同加以讨论。

第二篇,是以“改善夫妻关系”为目标,首先从提升幸福婚姻生活的几个要素着手,进而探讨婚姻生活的沟通与性生活所产生的共通问题。

最后是就本书通篇皆可见到的习题加以探讨。所有的习题,都是为了帮助读者分析人际关系或夫妻关系而设定的。若能认真地回答各习题,必有助于对人际关系、夫妻关系的认识。

旧约圣经上有“亚当了解夏娃”这句话。男女之间的“了解”到底是怎么一回事呢、这种“了解”的体验,或许可说是天堂的体验吧?

本书并不保证提供所有与夫妻关系有关的问题解答,然而,对于帮助您了解你的另一半,并分解、改善你们的婚姻关系现状,仍然有所助益。

人际关系是构筑在人类生活上的基本问题。也就是说,人无法离群索居的。因此,人类的生存即具有各种影响力。

拥有解决各种人际关系的能力,能够圆滑地在人际关系之间生存,就精神卫生方面来说非常重要的。此外,要过幸福快乐的人生,这点也是不可或缺的。在仅止一回的人生中,如果在各种人际关系上有所纠葛,过着不幸福的生活,那不是遗憾吗?

然而,要不受各种人际关系问题所支配而以自己为主体,过自己的人生,只有一个答案,那就是不逃避问题,找出解决问题的方法,这就要养成分析人际关系的问题,并予以改善的

技术了。

对于正确处理人际关系的问题这方面,许多人成绩不理想,这或许是因为不知道建立“横向人际关系”的方法!

一般来说,我们的社会是以“纵向关系”为主轴,而“横向关系”是相当脆弱,理由繁多,原因之一是许多人不晓得建立“横向关系”的技术。对于夫妻关系也是如此。如今,虽然婚姻形式是民主主义的形态,然而这只不过是表面上的,实际上的夫妻关系仍然是以“纵向关系”为主轴。丈夫仍然具有大男人主义,而妻子仍然是家庭主妇。大部分的夫妇依然不懂“横向关系”的交往方式、生活方式。

本书提供你对于人际关系的分析与改善有助益的智慧以及技巧,希望透过本书,能够使你的人际关系以及夫妇关系更加健全。

目 录

序	(1)
前 言 婚姻生活的现实	(1)
第一篇 各种夫妻关系	(5)
与人相处的方式	
一 沉默寡言型(自闭式的关系)	
二 社交型(客套式的关系)	
三 话家常型(闲谈式的关系)	
四 小白鼠型(活动式的关系)	
五 策略型(竞赛式的关系)	
六 友好型(亲密式的关系)	
七 死缠型(丧失自我式的关系)	
第二篇 改善夫妻关系	(77)
一 婚姻生活的成长	
二 沟通的改善	
三 性生活之改善	
尾 语 夫妻关系的相处之道	(129)
后 记	(143)

前言 婚姻生活的现实

很多拜访玛丽兹·卡恩协琳克的已婚男女们，都会痛心地指责对方的改变。

“新婚时非常温柔体贴的丈夫，最近，突然变得异常地跋扈，我已经无法忍受他的鲁莽和草率了……。”

“对于在生气时噘着嘴，又突然歇斯底里大哭大叫的妻子，到底要如何对待她？实在是愈来愈莫可奈何了。”

“结婚至今才三年，根本还称不上所谓的倦怠期，但是，最近，丈夫渐渐地对性生活失去兴趣，几乎到了完全忽略性生活的地步，到底要怎么办呢？我实在很担心，他会不会有外遇呢？”

现在“小孩们已经独立了，我们又恢复到只有二人的生活，总觉得彼此间似乎不太能协调，虽然我们设法要维持有如新婚时的关系，却毫无效果。面对冷淡的关系，我已经无法忍受了……。”

● “婚姻生活的现实面”

各位在面对婚姻生活的现实层面时，又是如何的态度呢？有人觉得婚姻生活已走到了尽头，在精神上也感到相当疲劳，每天生活在昏暗之中。有人在规律化的婚姻生活中，总设想拾回新鲜感，但却不得其法，长久处于暗中摸索期的状态。有的

人或许已经心身疲劳了，完全放弃改善夫妻关系。

为了摆脱这种状态，多数的人都选择了离家出走、离婚、自杀等极端的手段。各位或许也曾考虑过上述的行为吧！或者是已经采取上述手段的人，其内心的痛苦和烦恼，想必也是很深的吧！或是有人靠一味地忍耐来解决事情的消极态度。

为了逃避婚姻生活中的烦恼，而选择了离家出走、离婚、自杀等极端的途径，或是采取了放弃、死心的消极生活方式，难道除此之外，就别无他法了吗？应该有更健康，更具建设性的方法吧！既已步上红毯的彼端，就表示当初互相承诺要携手共度此生，如今却要轻易地结束彼此的婚姻关系，未免太无情了吧！无论如何，要设法改善已陷入僵局的夫妻生活，寻求改善婚姻生活之道，这才是夫妻应有的态度。

在改善夫妻关系的单元中，将针对已失去新鲜感，及太过规律化的夫妻关系，归纳出导致这种状态的原因，以期能藉此改善夫妻关系，创造更幸福的婚姻生活。当然，对于婚姻生活顺利的夫妻，或是婚姻生活经历较浅的人们，及今后将加入婚姻生活行列的人们而言，仍能从中获得一些启示。何况，在遇到问题前，事先学习因应之策，未雨绸缪一番也是应当的事，而且，在此所论及之事情，都是维持幸福的婚姻生活，所不可或缺的生活智慧，换言之，假使不学习这些智慧，将会导致婚姻生活的危机，这样说一点也不为过。

● “婚姻生活的过程”

在谈及改善夫妻关系之具体方法之前，先简单地回顾一下社会中男女的婚姻生活状况吧！

大致上，新婚生活就像所有结婚的人所梦想的，总是充满

幸福甜蜜的。由新婚生活充满喜悦新鲜的体验，使得存在于婚姻生活中的危机，令人料想不及。各位的情况，大致也不出此例，结婚之初，与自己的妻子或先生一起生活，总觉得有说不出的幸福，性生活也愈发地频繁，二者融为一体之感觉更是不在话下。

但究竟是怎么回事？原本快乐的生活在不知不觉中消失了，与对方相聚的时间不但不快乐，反而痛苦不堪，悲伤取代了欢笑，甚至每天以泪洗面。不仅亲密与一体感消失不见了，甚至连对爱情也渐渐毫无感觉了。对于对方，与其说是有着一种“自然而然地为他做事”的感觉，倒不如说是有着“义务为他做任何事”的压迫感。因此，便常常地自问：“到底是什么促使了这样的变化呢？”一个是终日为丈夫孩子做着家事，愈来愈觉无生存意义的妻子，一个则是对于自己整天都在拚命地工作而觉无意义的丈夫，对于那些把性生活当成只是一种义务，全过着毫无性生活乐趣的男女而言，也一定常有相同的疑惑：“一定是有什么因素造成这样的变化吧！”

有的人便把这一切归咎于父母亲的责任，说是由于父母的教养不好，才导致对方的性格歧异；另外，有的人则指责对方的错误，认为只要对方愿意改，一切的问题就可迎刃而解。像这样只知责难对方及其双亲，却丝毫看不见自己的缺点，根本不是解决问题的方法。

如果我们仔细回想一下，即可发现到我们似乎不太能从父母身上学习到健全的夫妻关系，其甚至连双亲的互通心灵，呢喃的话语及表现亲密的举动，也是很少看得到的。反而是时常看到一种互相仇视、争执的丑陋姿态，然后在年幼纯洁的心灵中留下不安、悲哀、恐惧的印象。

另外,有的人从父母那儿学会了“感情只应隐藏在心中,而不应表现出来”以及“忍耐才能成大事”的一贯道理,同时亦将压抑自己的感觉、不满,奉为至高的美德。

世间的男女,在步入各自的婚姻之路后,都曾将在孩童时期所学习到的夫妻密切关系相处之道,在自己的婚姻生活中实验;然而,现实的婚姻生活却非如此的简单。目前的高难离婚率就是最好的说明。

为什么会这样呢?理由非常简单,其最根本的原因就在学习夫妻间健全的相处之道前,就直接踏入婚姻之途,同时在婚后的生活中也忽略了应有的学习。

而有关性生活方面也是如此。一般说来,要从父母那儿吸收到健康的性生活知识,几乎是不可能的;即使向双亲请教有关性方面的问题,他们的回答也是含糊不清的,更遑论去了解有关性生活之正确的意义,及其应有的态度。因此,大部份的人都是从朋友或是黄色书刊中,秘密地吸收到有关性生活方面的知识,而在此所学得的“知识”,则常常是有偏差或错误的知识,同时亦有可能导致不健全的心理状态。如此一来,即使丰富了自己性生活方面的知识,而实际上的性生活却是异常的贫瘠及不健全;而此种讽刺性的事实,不就是当今的社会中,大多数的男女朋友最佳的写照吗?

但是,我们并不必失望,只要能重新学习正确的知识及技巧就可以了,一切都不嫌迟。已步入婚姻生活之朋友们,只要能再一次地回到婚姻生活的起跑线上,重新学会如何正确地踏上婚姻生活的知识与技巧,那么一切就不会太迟了,而对于今后想步入婚姻之途的朋友们,则是不可太过沉溺于眼前的幸福感,将来面对现实时就不会一时无法接受。

第一篇 各种夫妇关系

与人相处的方式

所谓人际关系,是指与他人之间交往的状态,而在某个时期与对方人际关系,是指与对方在某个时期有所交往。试着想像有两个人一起交往的情景,这两个人既可以是友人同好,也可以是情侣,或者是夫妻也行。任何一种情况都有某种程度的关系,因而共同相处。

但是,要如何相处?以哪种方式交往?必须取决于两人为什么在一起。也就是说,相处的目的,是为了要决定相处的方法,或许这种目的并非十分清晰,非自觉性的,或许也相当模糊也未可知。然而无论如何,都是根据某种目的来决定与他人共度时光的方法。两人共处时,有时只是静静地坐着,如此也可获得满足,因为希望与对方在一起就是这个人的目的。有时候透过言语的交谈即可获得与对方心灵的交流。有时候也会讨论得口沫横飞,这是因为有某种目的,所以才会做这种事。此外,有时也会与对方相依偎前往宾馆,这也是一个明显的目的。

要决定与他人共度时光的方法，这个人的行动也是决定的主因之一，这就是自己和对方在一起时感觉的心灵活动——感情。这种心灵活动，既有对对方所抱持的感情，也有对自己本身所抱持的感情。比方说，跟某一个人在一起的时候，对对方抱持愤怒的感情时，对于这种感情的表现方式也会有所选择，有的人也许就会怒骂“混帐”，有的人或许会狠狠地批评对方一番，有的人也许就会拒绝与对方来往，还有的人因为害怕面对对方的反应，认为沉默是最安全的方法，因而采取消极的沉默。

与他人相处时，如果将如何相处的考虑予以具体化，就是行动的表现。同时，与对方相处的方式，会受到彼此的感情所左右。

而与他人相处的方式，也由与对方的关系来衡量。

与对方相处的方式，可能随着对象的不同而改变，此外，即使是相同的对象，也可能随着时间或场合的不同，方式也有所改变。

面对某个对象时，他可能紧闭心扉，将心灵戴上枷锁，因而无法与他交谈。面对这种对象，话不投机，就不会继续和他闲聊，来打发时间了。

相反地，其他的对象可能对自己的心情不加矫饰，可以轻松地与他交谈。

有的对象，和他在一起时，他会感到强烈的自卑感，说话也会变得很谨慎。

此外，面对不同的对象时，可能会感到他的优越感，觉得他的态度骄傲自大。

另外，虽然是相同的对象，可是随着时间的不同，有时候

只要和他在一起，即使默默无语，却觉得心有灵犀；可是有时候不交谈时，却会感到焦躁不安。

或者，灵肉相结合时，也会感到一阵寒意充满心头。

在与人交往的经验中，或许您会发现，任何人都不会有一种固定的个性，比方说，喜欢将自己关在家里；不太爱说话；喜欢和人一起活动；可以闲聊，但都不善于表达自己的心情等等。

依据这种与人相处的方法来分析，可以就人际关系找出自己的行为模式。同时，也可以掌握这种行为的原因。了解其中的原因，对人际关系的改善，是不可或缺的。

和他人相处的方法，大体上可分为两种：自闭型与开放型。亦即将自己深藏起来的型态，以及打开心扉的开放型态等两种方法。这也与内向型、外向型的性格区分有着密切关连。性格内向的人，当与人相处时，容易变得沉默寡言。相反地，性格外向的人，经常可以和别人打成一片。然而，如果仔细考量的话，与他人相处的方法，如果只区分为自闭型、开放型，或是内向型、外向型两种，似乎太过简单。除此之外，和他相处，以及和他人交往，还有其他不同的方法。

有一种方法对于治疗人际关系的问题，成效甚佳，这方法叫做“交流分析”，依据这种“交流分析”的理论，可以将与人相处的方法，分为六类：（一）沉默寡言型（自闭型）、（二）社交型（客套型）、（三）话家常型（闲谈型）、（四）小白鼠型（活动型）、（五）策略型（竞技型）、（六）友好型（亲密型）等六种。除了这六种类型之外，还有一种常见的方法，就是所谓的死缠型（丧失自我型），总共可归类为七种方法。

另一方面，依照这种与他人相处的分类方法所呈现的各

种状态,可以表现人际关系的深浅。此外,也可以表现对人关系的性质或型态的差异。

接着,让我们一一就这七种交往的方法来讨论,并就横向人际关系的深度,以及性质的不同来做详细的分析。

一 沉默寡言型(自闭式的关系)

在各种与人交往方式中,就属自闭的交往方式最为消极。这种将自己闭锁起来的方式,在和他人相处的时候,通常都是处于被动的地位。比方说,和他人一起用餐的时候,只是默默的吃着东西,几乎都不讲话,此外,在公共场合的座位上,也不和邻座的人交谈。这种人可能是性格上沉默寡言,不然就是因为其他的理由而默默无语。

有两个人默默地坐着,听不到任何声音,即使如此,两人之间依然有着讯息的交流。在彼此的心灵之中,一定有着某种属于自己的交谈方式,比方说:

“什么话都不说,很奇怪吗?”

“我也讨厌被人认为是怪人,但又不得不沉默要,说什么好呢?”

“我也想说话呀,但是如果对方不接下去说,态度冷漠的话,该怎么办?”

“不要,讲话时觉得好丢脸,倒不如沉默不语。”

“我不想说话,因为我不想与你有什么来往。”

或许这就是自闭型的人心中所想说的话吧?

有时候,人们对这种封闭自己的心理现象感到厌烦,而以各种方法来掩饰。比方说抽烟啦,不停的吃东西啦,或是吃饭

的时候看报纸、电视等等。当然，抽烟、看报纸看电视也可能是自己本来就想做的，不过如此一来，就可以避免和对方交谈。此外，与人相处时这些事情，就可以保护自己，不和对方产生什么感情上的波折。结果透过这些动作，将“我相把自己封闭起来”的讯息传达给对方。

● “孤独的世界”

如果有人向往一个孤独的世界，这并非是一种不健康心理。反倒是在考量心理健康时，生活于孤独的世界不得不说是件很重要的事。人类都有追求孤独的欲望。这种欲望，即使和他人在一起的时候，也会感觉得到。相反地，人也有与他人一起相处的欲望。以这种欲望作基础，与他人建立各种人际关系，而且，特定的人与特定的时间，度过一定的时间时，即使和他人在一起，也会不可思议地想把自己封闭在属于自己的孤独世界里。

这里有一件值得商榷的事情，也就是无视于人类的孤独性即无法建立健康的人际关系。人终究是会孤独的，一生还是要独自度过，自己的死亡也要自己来感受。因此，生命过程中所尝受的痛苦与悲伤，都是自己的亲身体验，谁也无法取代自己的这种体验。帕斯卡说过：“由于人类孤独地死，因此人类不得孤独地行动。”

如果看透这种人类的孤独性，不去避免这种孤独性，得以经营孤独与同居的生活，应该可以了解各种人际关系的“孤独世界”的意义及其重要性。比方来说，即使是夫妻关系这种密切的人际关系，也不能轻视“孤独世界”的价值。有句话说“由于恐惧孤独而结婚”，或许有很多人为了逃避“孤独世界”的生

活寂寞而结婚。然而,有很多为了摆脱孤独而结婚的人,发现婚姻生活,反而更寂寞。为何会有这种感觉呢?因为生活在“二人世界”比“一人世界”更容易感觉到寂寞。“二人世界”所感觉的寂寞,可以说是“一人世界”所感觉的寂寞的二倍多。

然而,确实掌握人类的孤独性,可以说同时能够了解自己身旁的人所感受的孤独性之意义或价值。这种人能够了解身旁的人的心情,并具有与对方心意相通的条件。在这种世界之中,人与人之间可能会产生真正的沟通。这种沟通不一定仅限于言语。沉默之中也会有心灵相契合的沟通,然而,藉着言语的沟通,对于这种人来说,也是相当重要的。

透过上面的陈述,大家应该相当清楚了。不过,即便是沉默,也有许多种类。有的对人际关系有正面的效果,有的却有负面的效果。这里所要谈论的是“自闭式”的交往方式,以及对人际关系有负面影响的封闭方式。“自闭式”,如果以前述的文句来说的,就是与心灵契合无关的交往方式。虽然有肌肤之亲,但却没有心灵的交流。

● 沉默的心理

为什么与他人相处时会变得自闭呢?让我们看看下面的理由。

理由有很多,首先,自尊心低落即是原因之一。总觉得“自己并不是什么特殊人物”、“自己教育程度不高,教养也不好”、“自己的经验、意见与想法并没什么了不起”,而使得自己变得自卑。也有很多人对自己的容貌感到自卑,认为“自己的脸并没有魅力,鼻子也太塌,眼睛又往上吊”,类似这种对自己的容貌感到自卑的女性有很多。不只是女性会在意自己容貌,有些