

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

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

姜乾金 著

浙江大学出版社

内容提要

本书是姜乾金教授近 30 年有关压力(应激)研究成果在婚姻家庭问题中的应用,也是国家科技支撑计划项目《心理疾患防治研究与示范》之《压力系统模型在家庭评估和干预中的应用研究与示范》分课题的核心内容。

作为国家科技支撑项目课题研究示范材料,本书的读者群包括单身青年男女、中青年夫妇和关注婚姻家庭问题的人们。他们可以从本书中吸取一种全新的婚恋理念,以指导自身或者亲友们处理好婚姻家庭问题。

作为一种新的学术理论与临床方法,本书反映交叉学科的自主创新性理论模型与本土化操作技术。本书的读者群包括心理咨询师、临床心理专家和医学心理学工作者等相关专业人员。他们可以从本书中参考一种全新的婚姻家庭门诊咨询模式。

版权页

代 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



2011-2-19

“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 4-2

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

代序

作者简介

第一篇 压力系统模型的婚姻和谐指南

第一章 “和谐”=“爱”+“适应”

第一节 典型案例

第二节 每个人都是多因素“系统”

第三节 婚姻家庭是“更大系统”

第四节 “系统”中各种因素是互相影响的

第五节 “系统”因素之间的关系是动态变化的

第六节 “适应”是婚姻家庭和谐的关键

第七节 “适应”与“爱”并不矛盾

附：第一章案例汇总

第二章 如何促进婚姻和谐

第一节、正确认识和调控“爱情”（亲情）

第二节 预防和处理好“家庭生活事件”

第三节 提高家庭成员的“应对能力”

第四节 改善和巩固家庭内“社会支持”

第五节 正确对待家庭成员的“个性差异”

第六节 及时消除每个家庭成员的“压力反应”（烦恼）

附：第二章案例汇总

第三章 在网络婚姻咨询中的应用

第一节 典型案例

第二节 一位“找到了答案”的网友（案例 4-2）

第三节 恋爱与失恋（案例 4-3~4-23）

第四节 婚姻与家庭（案例 4-24~4-31）

第五节 离婚与“出轨”（案例 4-32~4-44）

第二篇 压力系统模型

第四章 压力系统模型的理论构建

第一节 压力概述

第二节 压力有关因素

第三节 若干理论模型

第三节 压力系统模型基本原理

第五章 压力系统模型的实际应用

第一节 压力的评估

第二节 压力管理基本手段

第三节 压力管理的实施

第四节 压力管理(干预)方案

第六章 压力的相关评估量表

第一节 心理应激(压力)调查表(PSS)

第二节 生活事件问卷(LEQ)

第三节 特质应对方式问卷(TCSQ)

第四节 领悟社会支持量表(PSSS)

第五节 压力反应问卷(SRQ)

第六节 团体用(简明)心理社会应激调查表(PSSG)

第七节 医学应对问卷(MCMQ)

第八节 老年应对问卷(WOCS)

第七章 论文选

第一节 前期

第二节 中期

第三节 近期

相关文献

后记

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

考核题

(请先思考,在阅读完本章后再来回答):

1. 清官难断家务事,“爱”是抚平婚姻家庭矛盾与创伤的唯一途径。
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. 公说公有理、婆说婆有理,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举例方式, 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。千百年来人类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。人类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, 他们的家庭能保持和谐幸福吗?

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

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；双方建立新的家庭遇到对方的影响或干扰；女方心理与身体严重不支。

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。偶然机会，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家里。逐渐的，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、认识、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，双方的情感逐渐由开始的不愉快，到生气、到愤怒、到仇恨（打斗受伤）、再到厌恶、直至最后的冷淡。最后，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

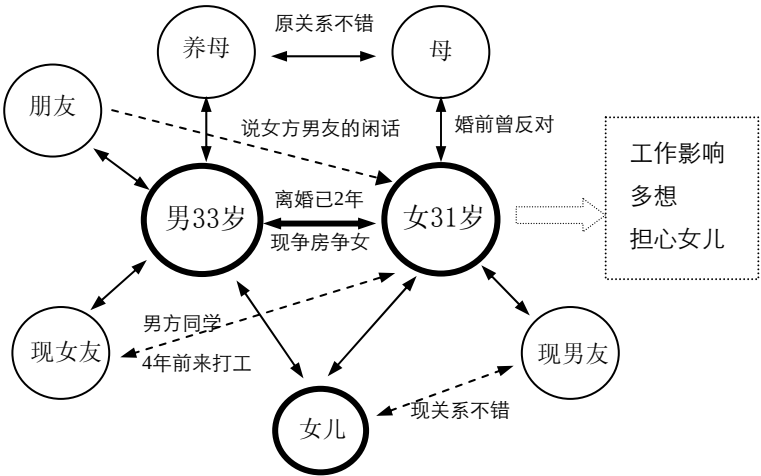


图 1-1 案例 1-1 关系示意图

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”。

以本案例为起点，本章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？
（不一定）

第二节 每个人都是多因素“系统”

一、要点

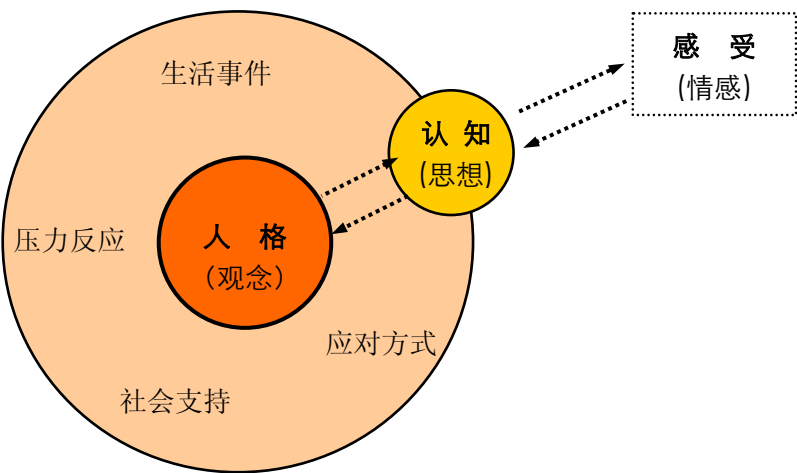


图1-2 个人“系统”中的压力因素

每个人都是一个生物、心理、社会多因素的“系统”。根据压力系统模型，每个人都是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。

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菲（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”。这些因素包括个人的家庭出身、文化背景、生活习惯和社会圈子；个人的认识、性格和情感；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，处于恋爱中的男女朋友或婚姻中的夫妇，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

“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）如果是平衡的，也就是和谐的，这个人就是幸福的（没有压力）；“系统”中各种压力因素不平衡，也就是不和谐，那就是痛苦的（有压力）。

由于平衡与不平衡只是相对的，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

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（博士学位和结婚），但其实是幸福和压力同在。

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）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”。

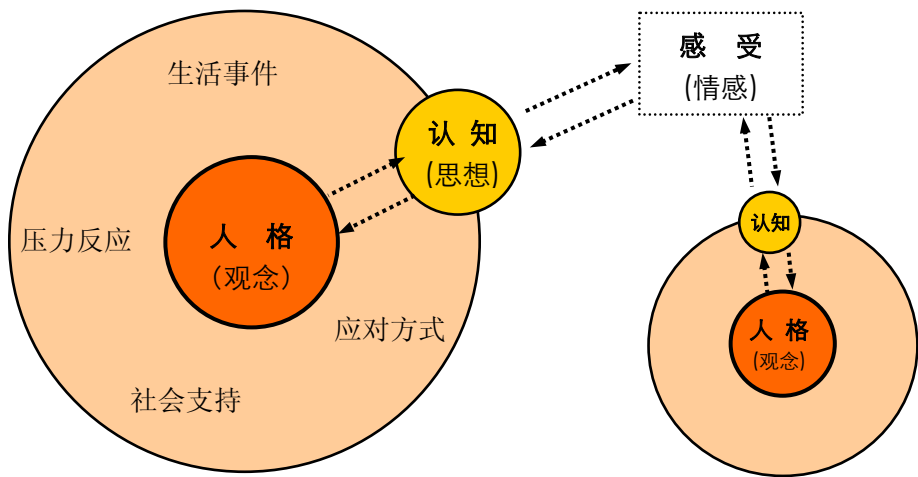


图1-3 婚姻这个“更大系统”中的压力因素

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

岳母有“整洁”的习惯并与妻子相似，也能被丈夫接受，但与婆婆不同。但不幸的是，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，一家人之间各有特点、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背后原因。

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”之中，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、岳父母和其它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.

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
文化背景(生活事件)	富出身与穷出身；重大家与重小家
观念	重子女与重自己；重理想与重生活
性格	利己与利他；勤劳与懒惰
习惯（行为）	喜新异与喜平淡；高调与低调
情感反应性	情感细腻与粗糙；情绪深刻与浅显

（三）夫妻婚后需要主动向“家庭系统”过渡

案例 1-4

一对夫妻都是城市独生子女，婚后与公婆同住。妻子看见丈夫整天在公婆面前有说有笑，十分自在，而自己有如客人在公婆面前相对拘谨，处处陪着小心。丈夫有了喜事也先到妈妈那里汇报，母子共享喜悦。妻子因此而不满，小夫妻独处时经常发生争执，“你应该和你妈结婚”。夫妻争斗逐渐由地下发展到公开，婆婆看到儿子占下风忍不住会站出来帮儿子说几句。逐渐地，婚姻家庭关系越来越疏远。（石志道等提供此例）

显然，本案例中的有关人员，对夫妻结婚以后原有关系已经变成“更大系统”的事实缺乏认识。他们还在按原来家庭“系统”的关系行事。

（四）“一致”是相对的，“差异”是绝对的

在现实生活中，我们经常会有意无意地说“都是一家人”。好像一家人当中，各方面就是一致的，都可以统一的。

有这种认识倾向的人，往往容易忽略家庭系统的多面性，以及对家庭大量存在的各种“差异”缺乏正确和清醒的认识。其中特别是深层次的差异，例如人格特点、生活观念、价值取向、认知和行为习惯等不易被发现。

等到事情发展到成为“问题”时，再反过来去探讨、解决问题，难度就大大增加。所以，恋爱男女和新婚夫妇在沉浸于幸福中时，也得对双方可能存在的差异或者将来会出现的差异有一定的认识。

思考题 1-3

婚姻家庭成员之间的压力因素（爱与情感、生活事件、认知评价、应对方式、社会支持、人格特点、压力反应）都相同吗？
（否）

第四节 “系统”中各种因素是互相影响的

一、要点

在婚姻家庭这个“更大系统”中，生活事件、认知评价、应对方式、

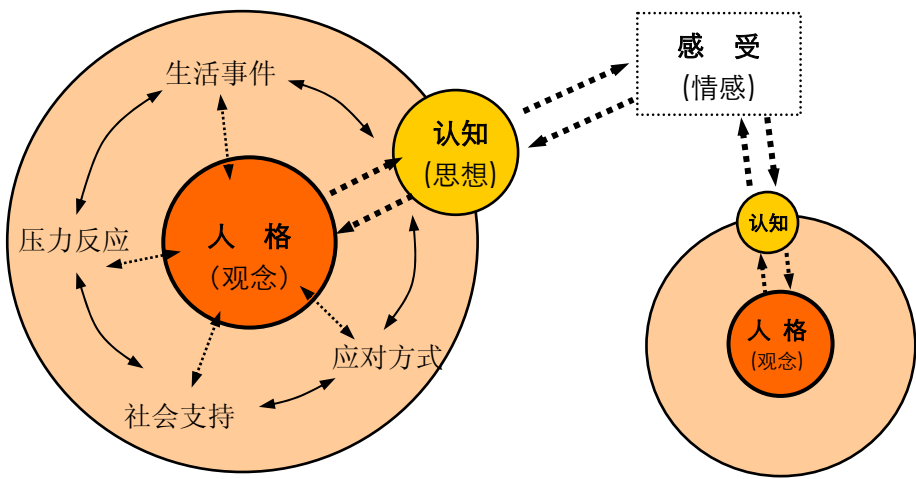


图1.4 “系统”中的各种压力因素互相影响

社会支持、人格特征和压力反应等压力因素之间是互相影响、互相制约的。
(图 1-4, 请注意图中的各种箭头方向) 婚姻家庭生活是否和谐, 往往取决于多因素相互作用的结果。

二、解释

(一) “系统”中的因素互相影响

一方面, 个人的压力因素之间是互相影响、互相制约的。另一方面, 婚姻家庭中的各种压力因素也是互相影响、互相制约的。参见案例 1-5。

案例 1-5

某位丈夫一段时期来因生活艰难和劳动压力(生活事件)而心身疲惫(压力反应), 这影响到他对妻子和孩子的“爱”(情感反应), 也影响个人的处事能力(应对方式), 反映他的个人压力因素之间存在不良的互相影响。

某天, 丈夫一上午在半饥饿中劳动, 又被领导当众羞辱(生活事件)。正当他心身疲惫(压力反应)回家吃午饭时, 妻子由于丈夫长期的冷落(家庭社会支持缺损)也情绪不佳, 又由于没有“看到”(认知评价)丈夫今天发生的生活事件, 就很自然地用刺激性语言(应对方式)将白天在家被人逼债之事(生活事件)告诉了丈夫。已经缺乏应对能力的丈夫瞬间奔至河边跳入河中, 原本熟悉水性的他几分钟内即沉入河底。以上是作者亲眼所见的历史事件, 反映家庭系统中多种压力因素共同作用, 致人于死命。

当然, 也可以举相反的例子, 说明婚姻家庭系统中各种因素之间的良好交互作用, 可以促进家庭和谐。

(二) 人格和观念是其中的重要影响因素

婚姻家庭“系统”中的各种压力因素都会相互影响。但其中最重要又最容易被忽略的是人格和观念方面的差异, 这种差异会影响对某些事件的认知评价, 不同的认知评价又影响不同的行为反应, 并影响夫妻不同的生活感受。这些互相影响的各个环节如果处理不好, 将会影响整个婚姻家庭系统的和谐。

案例 1-6

一位农村老太初次进城探望硕士毕业后留城工作的儿子和儿媳, 城里出身的媳妇很热心地陪婆婆逛商店。老太在一个珠宝柜前“死盯”一只百

元假戒子。媳妇因经济不宽裕本不想买，心想农村人真低俗，但想想还是买下了送给婆婆。后来，因为各种类似的差异和矛盾逐渐堆积和发酵，该对青年男女的婚姻出了问题。“戒子事件”也被传到了网上。

网友们对此分成了两派，一派臭骂婆婆及男方家人死要面子又贪小，另一派则臭骂媳妇不懂人情又自恋。骂男方的人其理由不言而喻，因为一般城里人认为农村人“自私、小气、要面子”。骂女方的人也有理由，他们质问倾向于女方的网友：“你们知不知道，婆婆其实是为媳妇才买这个假戒子的”（读者对这理由能理解吗？）。

在案例 1-6 中，首先是观念的不同（包括网友），导致认知、应对方式和情绪反应等的不同，后者又通过因素间的相互作用，构成了整个家庭问题的一团乱麻，而买戒子事件仅仅是表面现象而已。

（三）多因素交互作用导致“因果颠倒，是非不分”

由于婚姻家庭中各种因素是互相影响的，当遇到家庭问题时，当事人和有关人员经常会难以分清事情的缘由，甚至会把“原因”和“结果”搞颠倒，在许多问题上也难以判断谁是谁非。

案例 1-7

在前面案例 1-4 中，妻子最后患上了“失眠症”。丈夫认为，妻子因为失眠，脾气变坏，经常发火导致双方矛盾和家庭问题，故动员她来心理咨询。但妻子认为，是丈夫和婆婆的行为共同伤害了她，才导致她的失眠症状。在这个案例中，丈夫一方显然认为妻子的失眠是原因；妻子则认为丈夫和婆婆的行为才是原因。在他们看来，其中的“是、非”也是分明的。

但经过综合评估，实际情况是，丈夫与同住一处的父母关系过密而冷落妻子（导致妻子社会支持缺损），妻子与其经常争执（产生各种生活事件），争执时婆婆又会插上一手（婆婆的应对方式显然是消极的），家庭关系不和谐（婚姻家庭系统失去平衡），妻子失眠（属于压力反应），脾气变坏，看问题偏执（认知评价），应对方式被动而消极（应对方式），使夫妻关系摩擦不断（生活事件）。

可见，这里的“失眠症”不是问题的原因，也未必是结果，或者是一个中间因素。这里的是与非，也难以作出绝对的判断。实际上这是多种压力因素相互作用的结果。

思考题 1-4

婚姻家庭系统中的压力因素（爱与情感、生活事件、认知评价、应对方式、社会支持、人格特点、压力反应）是互相影响的吗？
（是）

第五节 “系统” 因素之间的关系是动态变化的

一、要点

“系统”中各种压力因素不但互相影响，而且在婚姻不同阶段，如婚前、婚后、产后，这种影响还随着时间和空间而动态变化。也就是说“系统”因素之间的关系是动态的，因此也必须动态的、发展地分析婚姻家庭现象。（图 1-5，请注意大箭头方向）

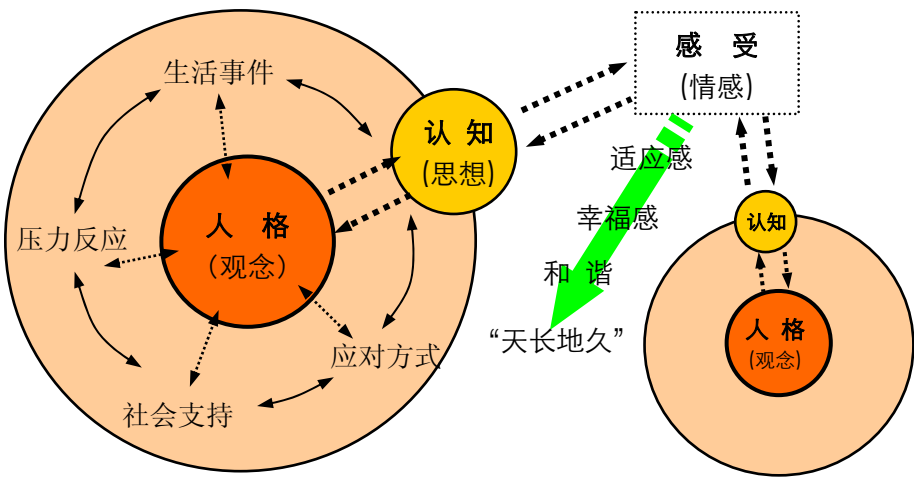


图1-5 “系统” 因素之间的关系是动态的

二、解释

（一）压力因素的动态变化

临床经验证明，在婚姻的不同阶段，家庭中突出性的压力因素会有动态的变化。这符合通常所说的主要矛盾会随时间变化而变化的规律。例如婚姻早期，以感情出轨、双方背后家庭成员介入之类的生活事件较多，而后期则以子女护养、家务质量不满意等方面的生活事件较多。又如，“多年的媳妇熬成婆”，反映女方由妻子到婆婆的角色变化过程中，她的社会支持系统也在动态地变化。

（二）压力因素之间关系的动态变化

临床经验更证明，在婚姻的不同阶段，各种压力因素之间相互影响的结果，也可能会动态地发生变化。例如，在婚姻早期，媳妇“活泼”的性格与“好交往”的社会支持系统等因素之间的相互影响，可以导致良性循环，结果带来家庭的幸福和满足感。但进入婚姻中、后期，同样是这些“活泼”的性格与“好交往”的社会支持特征，如果没能改变，它们之间的相互作用可能会引发恶性循环，带来婚姻家庭的一系列问题。

（三）婚姻是否和谐取决于动态变化的结果

一个婚姻（家庭）是否和谐，往往取决于长期以来婚姻家庭系统因素之间的关系呈“良性循环”还是“恶性循环”。

在实际生活中，一对夫妻婚前或恋爱阶段非常和谐，说明当时他们之间各种压力因素的关系是良性循环的。但在婚后譬如有了孩子以后，夫妻关系却不和谐了，这常常是由于某种因素的变化，刺激或激发压力因素之间关系进入恶性循环的结果。但有趣的是，外部的人（有时也包括当事人）却往往会凭直觉认为，既然夫妻以往曾经很和谐，而现在却这样不和谐，其中一定是有一个人“变心”引起的。

案例 1-8

在某对中年夫妻中，妻子埋怨丈夫“一回家就给一个灰脸孔”，不像当初那样有说有笑，认为是丈夫变心了。

但实际上，自从进入中年以后，双方的志趣有所变化，工作事件、人际来往、对日常生活的认识等方面的差异加大，导致平日里互相埋怨和不满。越是这样，妻子就越是由于不满发展到怀疑，并不由自主地开始追踪丈

夫的动向。丈夫认为妻子在监视自己，心中长期不快，对妻子不知不觉中有所厌恶，并发展到对家庭环境的约束感。由于丈夫对妻子，以及对妻子相伴的家庭环境的厌恶，当初的“爱”不再了，所以“一回家就一个灰脸孔”，这只是丈夫不由自主的情感反应，还不是妻子所解读的故意行为。具体地分析，此时丈夫在情感反应方面确实“变了”，但那是结果而不是原因；而且，这种变化是情感反应的变化，还不是丈夫认识的改变或者责任感的消失。在实际生活中，丈夫在认识上还是很看重家庭，看重妻子和孩子的；在责任感方面则对妻子、家庭中各种看得见的责任和义务也能完成得很好，如及时问询是否需要换煤气，妻子咳嗽时会追问是否感冒了，妻子上医院必定陪伴等。但这样一来，丈夫的情感与责任感、认识和行为等因素之间的关系是矛盾的，压力感就大。长久以往，将会因为各种因素之间的恶性循环，最终导致丈夫的责任感和认识也发生变化。可见，目前妻子埋怨丈夫“一回家就给一个灰脸孔”的问题还只是系统中各种因素恶性循环的一个表面现象，或者是多因素作用的一个中间环节。

这是很常见的有关婚姻家庭问题“原因”方面的认识误区。

思考题 1-5

在婚姻的不同时段，家庭系统中压力因素（爱与情感、生活事件、认知评价、应对方式、社会支持、人格特点、压力反应）之间的关系是静态不变的吗？

（是动态变化的）

第六节 “适应”是婚姻家庭和谐的关键

一、要点

为了推进婚姻家庭系统的动态平衡和良性循环，实现婚姻家庭和谐，成员之间必须执行“接纳差异，快乐互动”的“适应”原则。（图 1-6）

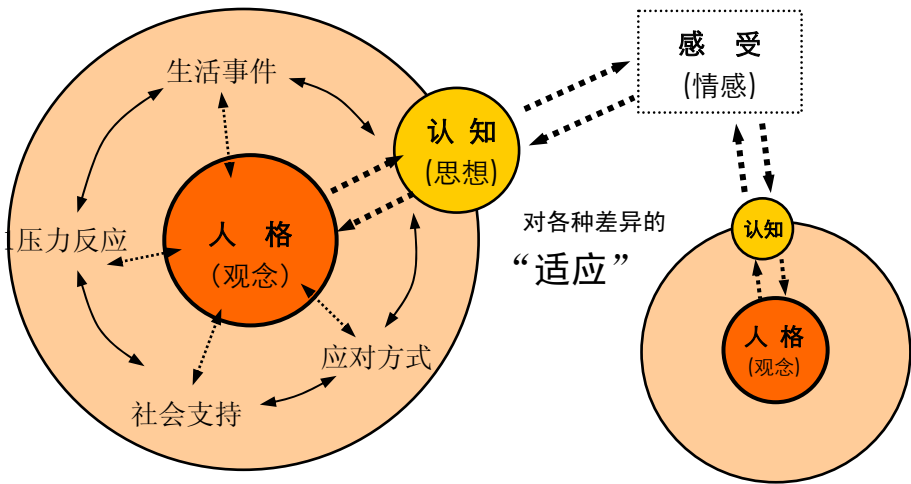


图1-6 “适应”是婚姻（家庭）和谐的关键

二、解释

（一）所谓“适应”，就是“接纳差异，快乐互动”

“适应”是生物界的普遍现象。

从字面来看，适应（adaptetion）一词，兼有动词（动态）和名词（静态）属性。动词也有主动和被动（自然选择即天择）之分。为此，在不同学术领域存在认识上的差异，例如，有思政工作出身的心理卫生工作者不赞成人与环境是“适应”关系的提法，显然这是将“适应”看成是被动的和静态的缘故。

一些生理学家和心理学家将“适应”看成是个体不断变化着而与环境取得平衡。其中包含一定的主动或动词成分。

例如 20 世纪 20 年代，生理学家坎农（Cannon WB）提出的稳态说或自稳态（homeostasis）和应急（emergency）概念，指出个体在环境系统变化当中，会以“战或逃”（fight or flight）的方式实现新的平衡。

病理生理学家塞里（Selye H）1936 年提出一般适应综合征（general adaptation syndrome, GAS）概念，认为 GAS 是机体通过下丘脑—垂体—

肾上腺轴（HPA 轴）对有害刺激做出的防御反应的普遍适应形式。

发展心理学家皮亚杰(Piaget J)提出的适应是指有机体不断运动变化与环境取得平衡的过程，包括同化与顺应两个方面。同化指把客体(外界事物)纳入主体已有的行为图式中；顺应指主体改变已有的行为图式或形成新的行为图式以适应客观世界变化。两者相辅相成，适应状态就是这两种作用之间取得相对平衡的结果。

有意思的是生理学和心理学中都有“感觉适应”的概念。例如一个人从强光下进入暗处，开始什么也看不见，需等待片刻才能逐渐看清暗处物品，这是暗适应。这里的“适应”概念，就包含一定被动的成分。

作者提出的压力系统模型中，强调人与人、人与环境之间，婚姻和家庭结构，都应是主动和被动结合的“适应”。

在婚姻家庭和谐问题上，“适应”就是“接纳差异，快乐互动”。

（二）“接纳差异”是婚姻家庭“适应”的基础

所谓接纳差异，即主动承认和接受家庭系统中各种差异（多样性、不一致、不平衡和冲突等）的客观存在，这样可避免产生负性情绪影响双方的进一步互动。

案例 1-9

文艺作品《孔雀东南飞》中的焦母，怎么看媳妇的言行举止，都不顺眼，包括与自己儿子的恩爱表现也看不惯。因为“不接纳”媳妇，不接纳媳妇与儿子的关系，最终演化为婚姻家庭悲剧。

相对于焦母看不惯媳妇，现代生活中也有一些青年夫妇，则往往看不惯对方的父母。由于“不接纳”公婆或岳父母，甚至其他相关亲友，无意中伤及配偶的情感体验，致使家庭纠纷不断，并通过系统因素的相互作用和恶性循环，最终导致婚姻家庭悲剧。例如，妻子不接纳婆婆，使丈夫长期在夫妻和母子关系中左右为难，逐渐由无奈产生厌恶，感情受损，损及对妻子的“爱”，再转化为“恨”。

可见，没有坦然地承认差异，主动地接纳差异这个基础，难以谈什么双方进一步的健康互动，也就难以实现婚姻家庭持久的和谐。

（三）“快乐互动”是“适应”的手段

所谓快乐互动，是指互相进行愉快的解释、说明、调侃、讨论和争辩

等一切生活内容的互动，但不强求一致和统一，不死争绝对的公平和输赢。这是前述主动“适应”的核心内容。

显然，主动适应的“快乐互动”，需要以“接纳差异”为前提。这有点像优秀的足球运动队和运动员。足球运动本身就是竞争，竞争过程中有许多因素可以成为“差异”的来源，如判罚不公、被对方球员伤害、遇到黑哨、被教练报复不能上场，运气不佳射失必进之球、队友的不配合等，这些“差异”都可以诱发情绪过度反应，导致某些球队和球员动不动就要爆发，球场上冲突不断。可见不能接纳这些差异的球队或球员，很难能够“快乐互动”（也就是“快乐竞争”），也难以称之为优秀运动员。反过来看，一个优秀球队或优秀运动员，我们看到的“快乐竞争”是这样的，他们遇到“不公”也会呐喊、瞪眼、争论甚至咄咄逼人，但一旦结果已定，他们又会很快进入状态，好像刚才的事情从未发生似的。我们似乎也可以从是否“接纳差异，快乐竞争”的人格角度，去分析判断一个球队、一个球员是否“适应”这个职业。当然这些不是我们讨论的主题范围。

案例 1-10

假设《孔雀东南飞》中的焦母是现代人，她应当首先承认媳妇行为与自己要求不相符的事实，即存在差异的事实，并接纳这种差异，然后才能在儿子和媳妇之间互动。由于接纳的态度能给自己带来良好和积极的心态，因此在互动过程中能够从容、自然地表达自己的态度、喜好，但不强求改造对方。这就是“快乐互动了”，在婚姻里或应叫做“快乐磨合”。双方在“快乐磨合”的过程中，在认识和习惯上的差距慢慢地会缩小，说不定还会让媳妇真的向自己所希望的方向逐渐转变；更多的情况下则是婆媳双方差异依旧，但情感互相靠近。所有结果都是促进家庭系统的适应与和谐。

同样，现代青年夫妇应首先承认并接纳对方父母在观念、认识、习惯方面与自己的差异；然后通过家庭生活的互动，慢慢通过表达、说明和调侃等途径，显示自己的认识、喜好和习惯。在交互作用中，一般情况下会使各方的差异逐渐缩小，更多情况下则是情感上的相互靠拢。

可见，接纳差异是“适应”的前提基础，快乐互动是“适应”的原则手段。

（四）君子和而不同

总之，通过“接纳差异，快乐互动”的“适应”过程，能使夫妻及相

关成员进入古话说的“君子和而不同”之境界。结果是逐渐缩小甚至消除各方面的“差异”（取得一致了），或者部分缩小“差异”，或者达成对“差异”的持久接纳（和平共处了）。不论何种结果，都属于系统内部的动态平衡与“和谐”。

（五）注意事项

注意之一！“接纳差异”不是忍受、屈服或回避。后者并不证明是接纳差异的表现，相反是拒绝接纳差异的表现。“快乐互动”也不是严厉批判和改造对方，更不是强制追求双方的一致和统一，那也不是真正的“快乐互动”，而是“痛苦竞争”，是“不接纳”的结果。

注意之二！“接纳差异，快乐互动”的“适应”原则，需要婚姻双方或者家庭全体成员的遵守与实践。如果有个别家庭成员与这一“适应”原则严重相违，那么将会给坚持这一原则的成员增加很大压力，使家庭和谐变得很困难。（见案例 1-11）。

案例 1-11

张国立的电视剧《养父》39 集中有一段精彩对话，将以上情况演绎得淋漓尽致。现摘录於下：

背景：金奶奶喜欢儿子金大鹏和孙子金宇飞，但厌恶曾被她丢弃后又找回的孙女小语。金大鹏与文芳夫妻尊敬金奶奶也关爱两个儿女。金宇飞嫉妒父母将爱分给小语，于是与奶奶一起冷落和虐待小语致使其受伤跑回养父家。文芳因此离家出走。于是就有了金宇飞要求居住在宾馆里的妈妈回家的台词：

“妈，我想死你了。……你不在家，爸爸总是闷闷不乐。……我奶奶呀，只要我和爸爸高兴，她就高兴；……你不在家，我和爸都不高兴，奶奶也就高兴不起来了。（文芳：那我们去接小语回家）不，我不高兴，自从她回家，你就只关心她”。

在这个虚拟的案例里，奶奶和孙子两人是属于不接纳差异，也不能快乐互动的角儿。婚姻家庭系统中有这么一些与“适应”原则严重相违的成员，其他成员即使采取非常“适应”的态度，也难以阻挡家庭系统的恶性循环，酿成错综复杂的夫妻、母子、父子、祖孙、婆媳、姐弟等婚姻家庭关系问题，也让观众对他们一家产生理解上的困惑，让剧中当事人如文芳陷入左右为难的境地，使愿意帮助他们的人感到爱莫能助。

思考题 1-6

所谓“适应”，就是接受人与人之间有差异的现实，并积极地互动，是吗？
(是)

第七节 “适应”与“爱”并不矛盾

一、要点

虽然说没有“爱”就没有婚姻，但没有“适应”则难以维系婚姻家庭的和谐。可见“适应”与“爱”并不矛盾。婚姻（家庭）和谐 = “爱” + “适应”。（图 1-7）

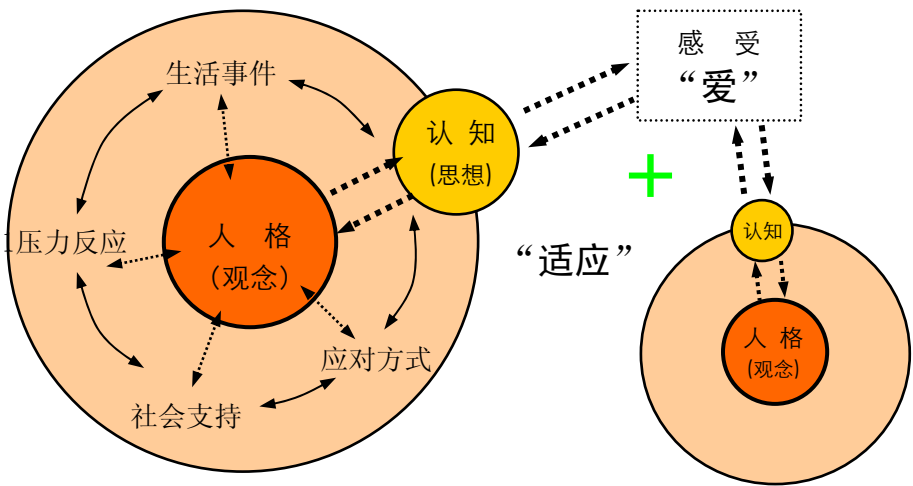


图1-7 婚姻和谐 = “爱” + “适应”

二、解释

（一）“爱”至高无上，决定一切吗？

前面已经整体强调了婚姻家庭和谐的核心条件，是“爱”和“适应”的有机组合。但在现实生活中，人们总是强调“爱”(love)在婚姻中的至高无上的作用，却忽略夫妻双方各方面差异的“适应”(adaptation)问题。这种情况更容易发生在某些青年男女身上。

让我们通过多维的逻辑分析，探究一下经典艺术偶像“宝黛”之间的爱情和差异问题。

案例 1-12

从爱情和美学的维度，观众可以感受到林黛玉和贾宝玉之间的伟大、纯洁和感人至深的爱情，但观众却很少从《红楼梦》剧情发展过程中双方的认知习惯、应对方式、压力反应类型、家庭背景和人格特征等维度方面，关注两人之间的差异。相反，观众不但不会关注这些差异，而是这种差异越大，剧情就会越跌宕起伏，更具有可欣赏性，观众自然也就越欢迎。

观众们根本不会现实地去思考，如果林黛玉和贾宝玉最终结婚，双方带着这么多方面的差异，在此后家庭生活中能否“适应”，能否保持婚姻家庭的持久和谐。

正确答案显然是“未必”。

（二）“适应”决定“爱”的方向

实际上，没有“适应”的婚姻，最好的“爱”也会出问题。临床实践中大量例子证明，对婚姻家庭系统中出现的各种“差异”处置不当，通过压力因素之间的互相作用与恶性循环，可以放大“差异”或形成新的“差异”。最终会损害“爱情”。

反之，坚持“适应”，“爱”与“适应”之间可以形成良性循环，婚姻家庭关系可由此维持在积极动态的平衡状态。

下面图 1-8 示意，能否“适应”决定着婚姻发展的方向：

（1）“适应”的结果：

“爱” → 承认“差异” → “接纳差异、快乐互动” → 良性互动 → 增强“爱” → 缩小“差异” → 进一步“和谐”

许多美满婚姻，他们的日子越过越和谐，夫妻越来越相“爱”，也越来

越像“一个人”。

(2) “不适应”的结果：

只强调“爱” → 忽视“差异” → 不承认差异 → 试图改造对方 → 导致“痛苦竞争” → “爱”被削弱 → 扩大“差异” → 恶性循环 → 由“爱”转为“恨”。

可见，“爱” + “适应”的原则，不是一个感性的口号，一句不假思索的承诺，而是真实的生活过程。

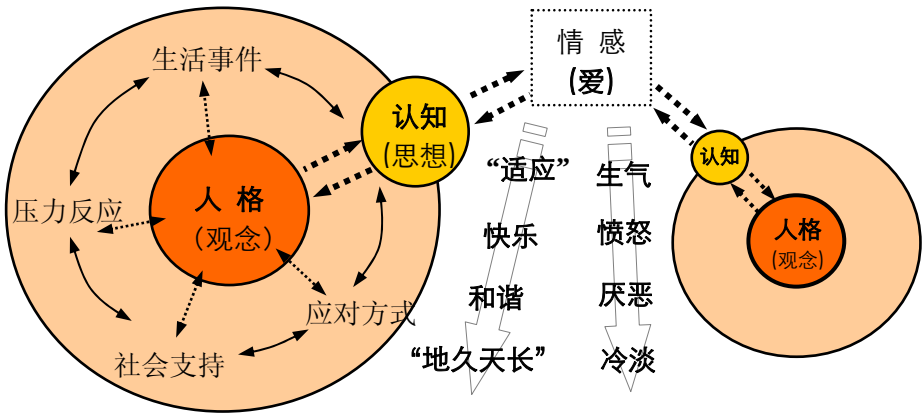


图1-8 “适应”决定婚姻走向

在本章第一节已详细介绍了案例 1-1，其中的人物关系结构见图 1-1。案例中年轻夫妻双方就是因为婚后没能接纳差异，快乐互动，不能“适应”各种差异（因为双方来自农村和城市，成长环境、人际关系、生活观念等方面存在大量的差异），继而陷入恶性循环，最后发展到完全破坏原有梁山伯祝英台式的“爱”，甚至变成了刻骨铭心的“恨”。

案例 1-1 强烈地说明，在婚姻和谐问题上，单单强调“爱”这个条件是远远不够的，还必须强调双方对各种差异的“适应”。

在此顺便指出，该案例 1-1 中的女方性格比较倔强，也就是通常所说的“有个性”，具有执著、认真等优秀品格。这些品格导致她在婚前以逃婚方式对抗母亲，成就了与男友的爱情，但也是这种品格导致婚后在各种矛

盾面前难以选择接纳差异、快乐互动的适应原则。这也符合前面讨论过的有关压力因素之间关系是动态变化的规律。

（三）注意事项

一个婚姻从恋爱到后来家庭的“适应”有一个过程，不能操之过急。如果没有各方主动地去适应，通常需要几年到十几年。

其中两口之家比复合家庭（夫妻、父母或岳父母、子女）适应得快，有的甚至一结婚就能适应，因为有恋爱阶段双方的“半适应”基础。但可惜的是，国内许多青年在恋爱过程中，要么不愿意轻松暴露双方的差异，而是刻意地掩盖差异（表现“好的一面”），这是最常见的；要么是陶醉在“爱”之中，没时间暴露差异。例如作者曾在一次婚恋问题讲座时，做现场调查，结果显示一些恋人总喜欢选择在茶楼、歌厅见面，因为这些地方充满着爱意；而且为了避免因为“庸俗”而冲淡了“高雅”，故见面时也很少谈及现实生活。这些恋人们，因为未能充分利用恋爱过程实现对双方差异的了解，故在结婚后需要付出大小不等的代价，作重新“补课”。

也有婚后立即组成复合家庭能很快适应的，譬如夫妻与公婆一起生活也算“太平”。这时候有几种可能，或者这个复合家庭中的所有成员的压力因素差异本来就是较小的，或者他们都能够自觉地遵从“爱”和“适应”的基本原则。但更多的情况是属于“假适应”，仅仅是由于其中某一方（通常是上一代人，也有相反的）做出了“让步”、“忍耐”或者甚至是“牺牲”。

即使是两口之家很快就适应了，根据系统模型，这其实往往只是将更大的适应任务在时间上往后推移而已。因为自然规律和人伦决定，随着年龄的增大，双方父母总有一天会以某种形式“介入”两人（或三人）的家庭小系统之中。

所以，为了促进婚姻“适应”，实现家庭和谐，各方成员都需要熟悉和掌握这部分原理，并通过对各种家庭压力因素的主动调控来促进“和谐”。这将在后面第二章介绍。

思考题 1-7

婚姻家庭和谐的条件包括“爱”（爱情亲情）和对各种差异的“适应”，是吗？

(是)

第一章总思考题

请为你们夫妻之间的“爱”和“适应”程度分别按 1-10 打分。

附：第一章案例汇总

案例 1-1. 梁祝式爱情也难保婚姻和谐

(摘要) 一对曾经历过梁山伯祝英台式“爱情”的夫妇，由于婚后生活中未能形成“适应”，致使婚姻失败。原来，男方当初是农村户口，单身进城开店，不富裕但能干，老家有众多同学和亲友。女方是城市户口，独女，有工作，还有一位退休的母亲。偶然机会，女方爱上了男方，且爱得疯狂。由于女孩母亲坚决反对，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家里。时来运转，几年间小夫妻居然将小店打拼成连锁店，资产千万。在这个过程中，随着妻子辞职参与创业，丈夫的农村同学纷纷加盟，双方亲友介入，本市各界各种关系人增多，原有的婚姻“系统”变成了婚姻、家庭、实业三位一体的“大系统”。由于对这个大系统中交织的各种事件、认知、应对策略、社会关系和人格差异不能“接纳差异，快乐互动”，双方经历了由开始的不愉快到生气，到愤怒，到仇恨（打斗受伤），到厌恶，再到冷淡的情感变化过程。恶性循环的结果，自然是双方原本带有浪漫色彩的“爱”的彻底终结，并且成为带着仇恨，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。

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告诉，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

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（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。

案例 1-3 简单的恋爱与复杂的婚姻

岳母有“整洁”的习惯并与妻子相似，也能被丈夫接受，但与婆婆不同。但不幸的是，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，一家人之间各有特点、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背后原因。

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。

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。

案例 1-4 结婚就是向“家庭大系统”过渡

一对夫妻都来自城市独生子女，婚后与公婆同住。妻子看见丈夫整天在公婆面前有说有笑，十分自在，而自己有如客人在公婆面前相对拘谨，处处陪着小心。丈夫有了喜事也先到妈妈那里汇报，母子共享喜悦。妻子因此而不满，小夫妻独处时经常发生争执，“你应该和你妈结婚”。夫妻争斗逐渐由地下发展到公开，婆婆看到儿子占下风忍不住会站出来帮儿子说几句。逐渐地，婚姻关系越来越疏远。

评析：婚后，需要双方及时地、主动地、共同地推动向“大系统”的顺利过渡。

案例 1-5 各种压力因素是互相影响的

某位丈夫一段时期来因生活艰难和劳动压力（生活事件）而心身疲惫（压力反应），这影响到他对妻子和孩子的“爱”（情感反应），也影响个人的处事能力（应对方式）。反映他的个人压力因素之间存在不良的互相影响。

某天，丈夫一上午在半饥饿中劳动，又被领导当众羞辱（生活事件），正当他心身疲惫（压力反应）回家吃午饭时。妻子由于丈夫长期的冷落（家庭社会支持缺损）也情绪不佳，又由于没有“看到”（认知评价）丈夫今天发生的生活事件，就很自然地用刺激性语言（应对方式）将白天在家被人逼债之事（生活事件）告诉了丈夫，已经缺乏应对能力的丈夫瞬间奔至河边跳入河中，原本熟悉水性的他几分钟内即沉入河底。以上是作者亲眼所见的历史事件，反映家庭系统中多种压力因素共同作用，致人于死命。

当然，这是婚姻家庭系统中关于各种因素的恶性交互作用形成恶性循环，终于毁灭婚姻和家庭的例子。其实，也可以举相反的例子，说明婚姻家庭系统中各种因素之间的良好交互作用，促进家庭和谐。

评析：这是一个不幸的案例。但没有人保证目前国内不会出现类似的案例。

案例 1-6 因人格和观念差异导致的婚姻问题

一位农村老太初次进城探望硕士毕业后留城工作的儿子和儿媳，城里出身的媳妇很热心地陪婆婆逛商店。老太在一个珠宝柜前“死盯”一只百元假戒子。媳妇因经济不宽裕本不想买，心想农村人真低俗，但想想还是买下了送给婆婆。后来，因为各种类似的差异和矛盾逐渐堆积和发酵，该对青年男女的婚姻出了问题。“戒子事件”也被传到了网上。

网友们对此分成了两派，一派臭骂婆婆及男方家人死要面子又贪小，另一派则臭骂媳妇不懂人情又自恋。骂男方的人其理由不言而喻，因为一般城里人认为农村人“自私、小气、要面子”。骂女方的人也有理由，他们质问倾向女方的网友：“你们知不知道，婆婆其实是为媳妇才买这个假戒子的”（读者对这理由能理解吗？）。

在本案例，首先是观念的不同（包括网友），导致认知、应对方式和情绪反应等的不同，后者又通过因素间的相互作用，构成了整个家庭问题的一团乱麻，而买戒子事件仅仅是表面现象而已。

评析：在各种互相影响的压力因素中。文化、观念和人格方面的差异常常是重要的影响因素，而且很隐蔽，有时候连当事人都不能注意到。

案例 1-7 多因素交互作用致使“因果难分”

在前面案例 1-4 中，妻子最后患上了“失眠症”。丈夫认为，妻子因为失眠，脾气变坏，经常发火导致双方矛盾和家庭问题，故动员她来心理咨询。但妻子认为，是丈夫和婆婆的行为共同伤害了她，才导致她的失眠症状。在这个案例中，丈夫一方显然认为妻子的失眠是原因；妻子则认为丈夫和婆婆的行为才是原因。在他们看来，其中的“是、非”也是分明的。

但经过综合评估，实际情况是，丈夫与同住一处的父母关系过密而冷落妻子（导致妻子社会支持缺损），妻子与其经常争执（产生各种生活事件），争执时婆婆又会插上一手（婆婆的应对方式显然是消极的），家庭关系不和谐（婚姻家庭系统失去平衡），妻子失眠（属于压力反应），脾气变坏，看问题偏执（认知评价），应对方式被动而消极（应对方式），使夫妻关系摩擦不断（生活事件）。

可见，这里的“失眠症”不是问题的原因，也未必是结果，或者是一个中间因素。这里的是与非，也难以做出绝对的判断。实际上这是多种压力因素互相作用的结果。

评析：婚姻家庭问题中，通常的“因、果”逻辑思维方式往往不能反映真相，通常的“是、非”判断标准也往往失去作用。原因就是“系统中”多因素的作用。

案例 1-8 多因素恶性循环导致婚姻问题

在某对中年夫妻中，妻子埋怨丈夫“一回家就给一个灰脸孔”，不像当初那样有说有笑，认为丈夫已经变心了。

但实际上，自从进入中年以后，双方的志趣有所变化，工作事件、人际来往、对日常生活的认识等方面的差异加大，导致平日里互相埋怨和不满。越是这样，妻子就越是由于不满发展到怀疑，并不由自主地开始追踪丈夫的动向。丈夫认为妻子在监视自己，心中长期不快，对妻子不知不觉中有所厌恶，并发展到对家庭环境的约束感。由于丈夫对妻子，以及对妻子相伴的家庭环境的厌恶，当初的“爱”不再了，所以“一回家就一个灰脸

孔”，这只是丈夫不由自主的行为反应，还不是妻子所解读的故意行为。具体地分析，此时丈夫在情感反应方面确实“变了”，但那是结果而不是原因；而且，这种变化是情感反应的变化，还不是丈夫认识的改变或者责任感的消失。在实际生活中，丈夫在认识上还是很看重家庭，看重妻子和孩子的；在责任感方面则对妻子、家庭中各种看得见的责任和义务也能完成得很好，如及时问询是否需要换煤气，妻子咳嗽时会追问是否感冒了，妻子上医院必定陪伴等。但这样一来，丈夫的情感与责任感、认识和行为等因素之间的关系是矛盾的，压力感就大。长久以往，将会因为各种因素之间的恶性循环，最终导致丈夫的责任感和认识也发生变化。可见，目前妻子埋怨丈夫“一回家就给一个灰脸孔”的问题还只是系统中各种因素恶性循环的一个表面现象，或者是多因素作用的一个中间环节。

评析：婚姻中双方对配偶的认知判断，由于不了解系统结构的动态变化规律，往往会表现出盲目性，以至作为当事人也难以分清南北与东西。

案例 1-9 接纳差异是婚姻适应的基础

文艺作品孔雀东南飞中的焦母，怎么看媳妇的言行举止，都不顺眼，包括与自己儿子的恩爱行为表现也看不惯。因为“不接纳”媳妇，不接纳媳妇与儿子之间的的关系，最终演化为婚姻家庭悲剧。

相对于焦母看不惯媳妇。现代生活中也有一些青年夫妇，则往往看不惯对方的父母。由于“不接纳”公婆或岳父母，甚至其它相关亲友，无意中伤及配偶的情感体验，致使家庭纠纷不断，并通过系统因素的相互作用和恶性循环，最终导致婚姻家庭悲剧。例如，妻子不接纳婆婆，使丈夫长期在夫妻和母子关系中左右为难，逐渐由无奈产生厌恶，感情受损，损及对妻子的“爱”，再转化为“恨”。

可见，没有坦然地承认差异，主动地接纳差异这个基础，难以谈什么双方进一步的健康互动，也就难以实现婚姻家庭持久的和谐。

评析：人们总是“自以为是”（否则会失去自我），“坚持正确，改正错误”也是人之常情。但婚姻中却需要“接纳差异”，而且是适应的基础，或者说是婚姻适应的起点。

案例 1-10 快乐互动是婚姻“适应”的手段

假设孔雀东南飞中的焦母是现代人，她应当首先承认媳妇行为与自己要求不相符的事实，即存在差异的事实，并接纳这种差异，然后才能在儿子和媳妇之间互动。由于接纳的态度能给自己带来良好和积极的心态，因此在互动过程中能够从容、自然地表达自己的态度、喜好，但不强求改造对方。这就是“快乐互动了”，在婚姻里或应叫做“快乐磨合”。双方在“快乐磨合”的过程中，在认识和习惯上的差距慢慢地会缩小，说不定还会让媳妇真的向自己所希望的方向逐渐转变；更多的情况下则是婆媳双方差异依旧，但情感互相靠近。所有结果都是促进家庭系统的适应与和谐。

同样，现代青年夫妇应首先承认并接纳对方父母在观念、认识、习惯方面与自己的差异；然后通过家庭生活的互动，慢慢透过表达、说明和调侃等途径，显示自己的认识、喜好和习惯。在交互作用中，一般情况下会使各方的差异逐渐缩小，更多情况下则是情感上的相互靠拢。

可见，接纳差异是“适应”的前提基础，快乐互动是“适应”的原则手段。

评析：“快乐互动”的核心是“接纳差异”基础上的互动。缺乏互动的婚姻是难以持久和谐的。另外，“接纳差异”基础上的“快乐互动”做起来是很有难度的。原因不是当事人愚钝，而是没有真正的“接纳差异”。

案例 1-11 婚姻家庭不和谐的典型

张国立的电视剧《养父》39集中有一段精彩对话，将以上情况演绎得淋漓尽致。

背景：金奶奶喜欢儿子金大鹏和孙子金宇飞，但厌恶曾被她丢弃后又找回的孙女小语。金大鹏与文芳夫妻尊敬金奶奶也关爱两个儿女。金宇飞嫉妒父母将爱分给小语，于是与奶奶一起冷落和虐待小语致使其受伤跑回养父家。文芳因此离家出走。于是就有了金宇飞要求居住在宾馆里的妈妈回家的台词）：

“妈，我想死你了。……你不在家，爸爸总是闷闷不乐。……我奶奶呀，只要我和爸爸高兴，她就高兴；……你不在家，我和爸都不高兴，奶奶也就高兴不起来了。（文芳：那我们去接小语回家）不，我不高兴，自从她回家，你就只关心她”。

在这个虚构的案例里，奶奶和孙子两人是属于不接纳差异，也不能快

乐互动的角儿。婚姻家庭系统中有这么一些与“适应”原则严重相违的成员，其他成员即使采取非常“适应”的态度，也难以阻挡家庭系统的恶性循环，酿成错综复杂的夫妻、母子、父子、祖孙、婆媳、姐弟等婚姻家庭关系问题，也让观众对他们一家产生理解上的困惑，让剧中当事人如文芳陷入左右为难的境地，使愿意帮助他们的人感到爱莫能助。

评析：婚姻家庭系统中的所有人都需要把握“接纳差异，快乐互动”原则，“一个不能少”，才能保证婚姻家庭的和谐。

案例 1-12 “爱”并不一定保证婚姻和谐

从爱情和美学的维度，观众可以感受到林黛玉和贾宝玉之间的伟大、纯洁和感人至深的爱情，但观众却很少从《红楼梦》剧情发展过程中双方的认知习惯、应对方式、压力反应类型、家庭背景和人格特征等维度方面，关注两人之间的差异。相反，观众不但不会关注这些差异，而是这种差异越大，剧情就会越跌宕起伏，更具有可欣赏性，观众自然也就越欢迎。

观众们根本不会现实地去思考，如果林黛玉和贾宝玉最终结婚，双方带着这么多方面的差异，在此后家庭生活中能否“适应”，能否保持婚姻家庭的持久和谐的问题

正确答案显然是“不一定”。

评析：“爱情”诚可贵（因为人性精华），“适应”价更高（因为难）。若为“和谐故”，两者都不能抛。

第二章 如何促进婚姻和谐

本章提要

根据压力系统模型，婚姻家庭和谐的本质是包括爱在内的家庭多种压力因素间动态平衡与适应。第一章已经讨论压力系统模型的婚姻家庭和谐=“爱”+“适应”。本章根据压力系统模型，进一步阐述通过对各种压力因素的认识和调控，促进婚姻家庭关系的适应与和谐。

第一节 正确认识和调控“爱情”（亲情）

“爱”在婚姻家庭和谐中的作用不言而喻。据说“爱”是没有理由的，还被认为是决定一切的，所谓大爱无痕，因此婚姻中的爱需要自己去寻找，去感受。

但根据压力系统模型，婚恋中人的“爱”也是有差异的；“爱”必须与其它压力因素一起协调，才能共同构筑和谐婚姻家庭系统。

通过正确认识和合理调控“爱”（爱情、亲情），有助于推动婚姻家庭和谐建设。

一、“爱”的多样性

“爱”是一种感受和情感反应。必须认识到，夫妻对“爱”的理解、感受和反应可能是不同的，或者说双方的“爱”其实也是有差异的；生活中不同阶段的“爱”，也可能有差异。

（一）个人对“爱”的理解和体验可能不同

婚姻双方及至家庭不同成员之间，对爱情（亲情）的理解和感受可能是不同的。例如：

与性相关联的爱（侧重于性爱）；

与浪漫情景相关联的爱（如追求恋爱体验、互相给予惊喜）；
依恋之爱（依偎、信任、忠诚）；
责任与感激之爱（如一方的无私关照与另一方的感激）；
友谊之爱（类似知心朋友）；
与个人痛苦经历相关联的爱（类似患难与共之感）；
以及夫妻之爱、家庭之爱和家族之爱的分量与比重等。

案例 2-1

一个六口的小康家庭，在父亲暴亡后陷入几十年的“爱”、“恨”交加的情感深渊。

起初，11岁大儿子被送到亲戚家做学徒（其实年龄还太小）。13岁大女儿送去当童养媳，9岁二女儿送进尼姑庵（后还俗），7岁小儿子到市场卖茶水并与到米厂做粗工的母亲一起生活。

期间，两个女儿虽然自身命运悲惨，但勤劳和懂事的她们更关心母亲和小弟，长期以来经常来娘家探望并参与管事，与母亲和弟弟建立起深刻的亲人依恋之“爱”和患难与共之“感”。大儿子随着年龄增长，自立后找了一位“二婚”，但夫妻相爱和谐，并生育了下一代，可以说他们一家有夫妻之“爱”和家庭之“爱”，但确实缺乏家族之“爱”。两姐妹由于与大兄弟接触很少，又由于上述情感上的差异导致对嫂嫂在情感上的不接纳，逐渐地她们成为哥嫂与母亲、弟弟之间各种矛盾的导火索和助燃剂。此时弟弟也已经长大，同样因条件限制娶了一个“地主”女儿，但因为对母亲的深深的“爱”（依恋之爱和亲情之爱），而将夫妻之爱排挤到了对立面，加上两个姐姐护着弟弟和母亲，夫妻关系极度冷冻。弟弟还因为哥哥与母亲对峙而对其生“恨”，逐渐演变成兄弟之间长期的情感纠葛。这一家母女、姐弟、兄弟、夫妻、家庭、家族之间的“爱”与“恨”，一直交织着延续到第三代，前后近50年。

纵观起来，包括两姐妹在内他们其实都是“好人”，她们也反复地讲道理（当然是各自不同的道理），也有细腻的情感和爱心，并且勤劳、奉献、责任感和嫉恶如仇，但由于不了解人的情感的多样性，更不能接纳包括情感在内的各种压力因素的差异，在恶性循环之下，本来应有的“患难见真情”却演变成为严重的婚姻家庭悲剧。

可见，夫妻或家庭成员应认识到人与人之间的“爱”或情感也是有差

异的，需要在接纳差异的基础上，加强成员之间的情感交流，通过认识和行为的互动来促进婚姻或家庭成员在“爱”的差异上的适应与和谐。

（二）个人在家庭生活不同阶段的“爱”可能不同

在家庭生活的不同阶段，个人对“爱”的侧重也可能不同。例如：
产后妻子对孩子的爱可能胜过对丈夫；
中年男子对朋友的爱，可能胜过对妻子；
老人对孙子的爱，可能胜过对老伴等。

对这些不同阶段情感上的差异，夫妻双方以及家庭成员都需要有正确的认识，接纳差异，并通过良性互动达到和谐。

另外，人类的“爱”随着婚姻的延长总体上有从早期浓烈的“爱情”向泛化的“亲情”方向发展的趋向。在这个潜移默化的转换过程中，当事人的体验也会不知不觉中发生变化，此时加以一定的自我调控是必要的，有利于避免感情在转弯时“出轨”，防止意外不和谐事件的产生。

二、“爱”与其它因素互相影响

婚姻和家庭成员都应认识到，“爱”作为“压力系统”中的一个情感因素，与生活事件、认知评价、应对方式、社会支持、个性特点、压力反应及文化背景等压力因素相互作用，共同地、动态地影响婚姻家庭和谐。（图 2-1）

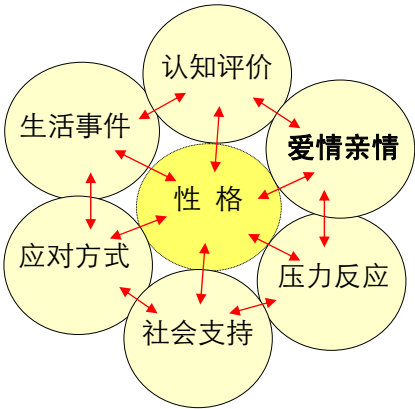


图 2-1 “爱”与其它因素交互作用示意图

（一）各种压力因素会影响“爱”（爱情、亲情）

有许多现实证据，证明各种压力因素都可以影响爱情（情感）的性质和强度，以及影响爱情和情感的发展方向。（图 2-2）

在生活事件方面，例如作为夫妻之间常见的主观生活事件之一，对另一方总是抱怨（其实有些事情不需要经常反复地说），则会削弱另一方对爱情和亲情的体验。

在认知评价方面，横看成岭侧成峰，对爱人不同角度的“看法”可直接调整对爱人的情感体验。但现实生活中总是有不少夫妻一直生活在相互“想不通”的状态。

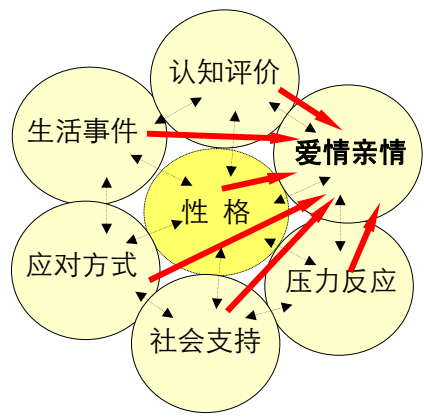


图 2-2 各种压力因素对“爱”的影响

在应对方式方面，例如夫妻当中豁达的一方，总是能够在一些小事情面前将小矛盾转化为双方的轻松感受。

在社会支持方面，例如那些无事不谈甚至“废话”多多的夫妻，通常情感较深。因为这里涉及到家庭内社会支持水平。

在性格方面，这是谁都能够说得出的会影响双方情感（感情）的因素，即使离婚时人们也常使用“性格不合”作为理由。但实际上，夫妻双方最容易忽略的偏偏就是这个方面。因为人格层面的某些信念、观念差异，是最不容易被双方发现的影响因素。（参阅后文）

在压力反应方面，心身舒畅时总是容易引发对亲人的积极情感，反之则亦然。

更重要的是,当上述各种压力因素总体上处于动态平衡之中,则最容易发现、培养、促进和维持与配偶及家人的“爱”情和亲情。反之,当个人的各种压力因素持续处于失衡状态,将会增加对“爱”的损害的可能性。这种情况在生活中经常出现,在门诊也常见到,当事人则未必能够清醒地意识到这一点,现举一例。

案例 2-2

一位男子在年轻时,对妻子和岳父母很是关爱,表现出很深的情感并很自觉地为岳父母家做事。进入中年以后,不知从何时开始,他对妻子和岳父母的情感淡化,岳父母许多事情没有进入他的脑海,所做的事也较少且不主动。当然,这导致妻子不满,属于婚姻家庭和谐的问题。

评估与分析发现,年轻时与他有关的各种压力因素是良性的和动态平衡的,从而加深爱情和亲情。这些因素包括:婚前女方经济条件优越而不弃,故对妻子和岳父母评价积极(正性事件与认知评价);妻子和岳父给予自己家人的尊重和经济上的帮助(正性事件和社会支持);家族成员经常性的交往(社会支持);知恩图报和敢作敢当的观念与行事方式(人格特点与积极应对方式);以及身体健康、精力充沛(压力反应小)等。

中年以后,由于家庭的演变,各种压力因素之间关系渐趋恶性循环,系统失衡,导致爱情和亲情的淡薄。这些因素包括:妻子经常贬低自己年老的父母(负性事件);妻子家族成员对自己家庭的偶发事件支持不力(认知消极和社会支持缺乏);家族内部纠葛以及交往逐年减少(家庭内社会支持降低);恩怨分明的观念与行事方式(人格特点与应对方式);工作负担重和心身疲惫(压力反应大)等。(在现实中,对婚姻和家庭的责任感往往会部分抵消或掩盖这种情感缺损)

(二)“爱”也会影响各种压力因素

反过来,一个没有或已丧失情感基础的婚姻,将会导致连锁反应,引起各种压力因素结构方面的问题,如认知变消极,应对方式变极端,压力反应加重和生活事件增多等。

案例 2-3

(一位婚姻咨询来访者倾诉)由于自己的婚姻因故失去了“爱”的基础,近年来导致夫妻和家庭中的许多问题。包括:主观生活事件如争吵增

多，客观事件如外来异性对配偶的渗透；自己的认知活动和应对方式变得消极，看问题绝对，解决问题能力降低；家庭支持程度降低，双方家庭成员之间原有的密切程度大大降低；心身健康不佳等等。

而家庭生活事件过多，认知偏执，应对方式消极和完美主义的性格，以及心身健康不佳等，又反过来导致亲情（情感）的削弱。恶性循环的结果，最终使爱情和亲情都彻底消失。

我们可以反过来设想，如果此案例的这位来访者能够保持婚姻中的“爱情”，上述因素之间的关系就可能不是这种恶性循环，而是良性循环，从而进一步不断加深“爱”（爱情亲情），最终促进婚姻家庭进一步和谐。

许多影视作品都是从这个角度来宣扬人类爱情的巨大力量的。

三、如何促进“爱”

可见，正确认识“爱”和积极调控“爱”，是促进和维持婚姻家庭和谐的重要方面。

在具体的有关“爱”的调控方法和技术方面，各种社会科学及文学著作中有大量的描写。作者几十年来喜欢使用20世纪70年代沙赫德(Schachter S)的情绪心理生物学实验成果中的认知、环境和生理三因素论，并基于情绪情感与需要动机的密切关系，对婚姻中的爱情调控问题做系统指导。

（一）认知调整

坚持在认识上强调“接纳差异、快乐互动”的“适应”原则：即使是夫妻，在“爱”的理解和感受方面也是不同的，这就是“爱”的差异，应予以承认和接纳，再通过快乐互动的方式，加强活动、交流感受，逐渐缩小差异，增加共性。

案例 2-4

某对夫妻的一方，他（她）期望的爱情是甜言蜜语和温情脉脉；而另一方期望的爱情却是直截了当和疾风暴雨，不喜欢“弯弯绕”。

此时，双方应首先以平常心态认识和对待这种差异（接纳差异），再创造各种活动，交流双方的心得，逐渐获得共同的感受（快乐互动），慢慢地促进双方情感反应的接近和适应。

（二）需要和期望的调整

适当降低对配偶和家庭的追求目标，有利于平静心境，有利于促进系

统因素间的良性循环，有利于家庭内社会支持水平的提高，最终反而有助于获得更高的“爱情”感受。

案例 2-5

某大龄未婚女孩寻找爱情十多年，交往过多位男友，但都没能找到“真爱”。总结其原因，大致包括男方缺乏帅气，不够细腻，缺乏情趣，没有激情等。

最近经人介绍又与一位新男友交往近半年。男友湖北人，某大公司业务员，来浙江发展，一米六八个子，收入较高，后来还为女孩家庭解决了两个重要的社会事务性难题，说明能力强。女孩父母、亲友对他很满意。父母为了帮助女孩培养感情，将他接住入家。几个月下来，男友对她虽有温存，但从不强求于她，因此她承认男友有责任感。鉴于父母的原因，女孩也试图努力地从男孩身上“找感觉”，但总是找不到。她说原因是男友容貌不出众，身高没超过一米七，头发也较少，而自己脑子里的理想形象应该是头发浓密而且摩丝造型的那种。她也知道，男友在健康、能力、经济、责任感等方面条件都不错，如果放弃今后很难找到更好的；还承认，自己经济、身体等条件并不突出，以前曾与一位男子约会，自己看对方一眼就觉满意，可对方却看不上自己。

尽管如此，由于始终无法“找”到对男友的“感觉”，故来咨询是否顶着父母压力放弃这个男友。

显然，案例中的女子对于“爱情”的追求是过于理想化并且抽象化。像这样的大龄青年男女数量目前正在大幅度地增加。

（三）改善环境

从“爱”作为一种情感来看，可以通过改善家庭环境来提升“爱”的内涵和丰富的感受。因为实验证明，一个人的情绪或情感与环境因素密切相关。

案例 2-6

从老年大学访谈中获得，许多中老年夫妻不注意家庭“情感”环境氛围的营造，认为都是过来人，平平淡淡就是真。其实婚姻生活中需要养成某些习惯，例如恰当的卧室格调布置和经常变换，逢生日制造一点小惊喜等，有助于促进夫妻和家人之间的“爱”的感受。

（四）身体保健

“爱”的情感属性，离不开个体健康的生物学基础，这也是实验证明了的。促进身体健康的任何措施（包括改善性功能），都有助于提高夫妻间“爱”的情感。

（五）通过其它压力因素的调控来促进“爱”

例如，通过正确认识和接纳家庭成员之间的人格差异，有利于促进“爱”。

案例 2-7

一位城里的媳妇，只是顺便地将来自乡下暂住的公公使用过的痰盂拿到厕所里去，自己也忘了此事。多年后，早已回乡的公公在乡亲们中间赞叹起媳妇这件不怕“脏”、看得起乡下人的“壮举”，略显得意。此情景正好被回乡的丈夫看到，丈夫回城后的当天晚上，禁不住给妻子投去了难得的一次激吻，反映妻子对乡下公婆的尊重给丈夫带来复杂的情感提升。

在这里，夫妻双方能恰当处理双方父母价值观、风俗习惯等与人格相关的各方面差异，特别是注意采取“接纳差异”的态度，常常会因此引起配偶对自己的强烈敬意，通过压力因素之间的积极互动作用，最终这种“敬意”会转化为对其它因素的积极作用，有利于增进夫妻双方的“爱意”。

但可惜的是，作者的临床经验显示，当前许多新婚青年男女婚姻“问题”的发展路径，往往正是这样：他们的起点是未能正确对待双方父母在人格方面与自己的差异，然后导致配偶情感受损，最后以夫妻关系恶化并彻底反目为终结。

另外，夫妻在家庭生活中多说对方的“好话”如恭维话，也就是给对方更多的家庭内社会支持，同样能增强双方的感情。这是通过提高社会支持来促进“爱”例子。

思考题 2-1

正确认识、合理调控“爱情”或“亲情”，有助于促进婚姻家庭和谐吗？
（是）

第二节 预防和处理好“家庭生活事件”

通常认为，婚姻家庭出现问题，都是由各种具体“事件”引起的。但根据压力系统模型，生活事件是与其它压力因素一起共同作用，才会影响婚姻家庭质量。

虽然生活事件人皆有之，有的生活事件甚至是不可避免的，但正确认识和合理调控家庭生活事件，有助于推动婚姻家庭和谐建设。

一、生活事件的多样性

应认识到：

第一，家庭中生活事件种类繁多。

第二，夫妻之间，由于各自不同的文化背景和成长过程，所经历的生活事件往往不同，对家庭生活事件的评价和感受也不同，其中特别需要注意主观生活事件；

第三，不同时期家庭成员对家庭内出现的生活事件，各自的认识和体验可以动态地发生变化。

（一）生活事件的定义与分类

（1）生活事件定义：是指生活中出现的社会、文化、心理和生物的各种变故。

（2）按现象学分类：可以分为家庭事件、工作学习事件、人际关系事件和经济事件等。（图 2-3）

（3）家庭事件：家庭事件是人类重要的生活事件，其中又以家庭成员之间的各种矛盾对家庭和谐的影响最大。

（4）按当事人的体验分类：还可以分正性生活事件（快乐的事件如结婚）和负性生活事件（痛苦的事件如夫妻不和）。

（5）按事件的主、客观属性分类：可相对分为客观事件和主观事件。客观事件是指生老病死、天灾人祸等客观存在的各种变故。主观事件是指因为个人认识的原因而将某些平常现象觉察为“事件”。



图 2-3 生活事件的现象学种类

仿自 Phillip L. Rice 著《健康心理学》胡佩诚译 2000 年

（二）家庭主观生活事件的危害

家庭主观生活事件是婚姻家庭和谐的大敌，往往与当事人的人格和观念有关：

案例 2-8

某丈夫很希望自己能有一个招牌式的交际夫人。虽然他也承认，自己妻子脾气温和，能忍辱负重，也很辛劳。但平日里他总会不由自主地从妻子温和的脾性和行为背后看到某些艳星的刺激，从妻子尽职尽责劳作背后看到某些美女的浪漫。因此不管其贤惠的妻子做什么，怎么做，对他而言都感觉不满意，都是负性“主观事件”。其原因是，这个丈夫具有完美主义的人格特征和极端的审美观念。

（三）婚姻不同阶段，家庭生活事件内容和性质不同

总体上来看，随着婚姻的延长，夫妻双方对生活内容的关注会发生一些变化，如妻子变得在乎丈夫与别的女人的交往；丈夫变得对妻子的家务劳动评头品足。这样就会出现不同于以往的各种生活事件，特别是主观生活事件。

二、生活事件与其它因素互相影响

婚姻和家庭成员都应认识到，生活事件与认知评价、应对方式、社会支持、个性特点、压力反应及文化背景等各种压力因素相互作用，共同地、动态地影响婚姻家庭和谐。(图 2-4)

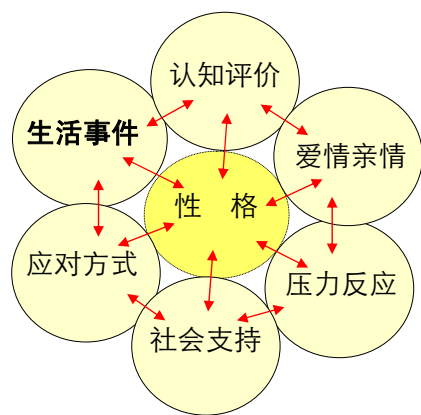


图 2-4 “爱”与其它因素交互作用示意图

以下仅从各种压力因素影响生活事件的角度，作进一步讨论。(图 2-5)
在生活中，我们可以举出大量例子来说明各种压力因素都可能影响生活事件的发生和性质，也可以影响生活事件的发展方向。以下综合举一例。

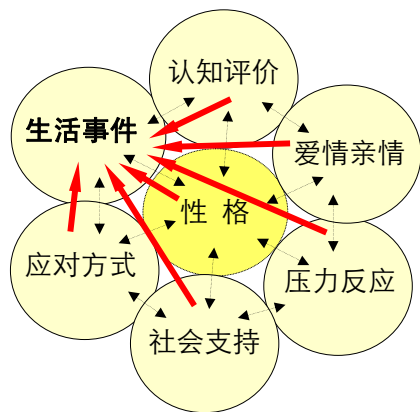


图 2-5 各种压力因素会影响生活事件

案例 2-9

一位年轻已婚女子因心身疲惫、情绪低落，失眠等症状一周而来心理门诊求助。

经过询问获知背后的缘由：城里的岳父母花钱给新婚夫妇购买轿车（事件）。作为妻子的来访者认为（认知），这车实际上是父母为自己的丈夫买的，也确实是丈夫在使用。乡下的公婆几次进城探望博士儿子和新媳妇，多次说到（认知），“汽车是好，就是有点费油钱（其实可能是强调车子好，只是表述方法有城乡差别）”，还说到“城里空气污染，孩子不宜带出门（其实可能是强调自己也懂得现代事物，也在关心孙子）”。妻子认为（认知），公婆不但不感谢自己的父母买车，反而责怪买车浪费了他儿子的油钱（主观事件），还指责自己不会带孩子（主观事件），于是就冷言指责婆婆（应对），结果与婆婆关系冷淡（事件），并与婆婆吵起来（事件）。于是找丈夫诉苦（应对）。丈夫反复解释，到后来还几次求她就算是“让”他的父母，不要再抓住不放（应对），但无效。结果丈夫多日里沉默无语、冷若冰霜（负性事件）。几周下来，妻子终于病倒了（反应）。

在这个案例中，虽然来访者的求助目的是看“病”（即压力反应），但我们却可以从事情发展的过程中，寻找到多种压力因素例如认知评价、应对方式、社会支持，实际上还包括来访者的人格特点等的反复作用，引发和加强各种“生活事件”，使得与她有关的事件越来越多，越来越复杂，越来越说不清楚，最后只得将注意力关注到“疾病”上去。

三、如何控制生活事件

控制和管理生活事件，可以采用多种方法和手段。这里只是采用生物学原理，将事件控制策略简明地分成解决、回避和缓冲（或屈服）三类。

（一）解决

生物界解决问题的一种积极适应方式是“战斗”。但对人类婚姻家庭中的生活事件而言，我们必须将其演绎成是理智的认识调整和问题解决。

“接纳差异、快乐互动”的原则是认知调整的利器，反复训读、讲解或者思考这一原则，都可能有利于消除大量的主观生活事件（在和谐家庭中各种主观事件就较少），也有助于消除许多误解，协调好某些关系，继而解决某些客观现实生活事件。

问题解决则是指小事要及时解决或说明清楚，不令其发展为大事；大事要在接纳差异基础上理智地处理，即使最终处理结果不佳，也得接纳差异。

案例 2-10

在外经商的丈夫因为性格原因，对妻子为了婆婆一些小事而发的唠叨，往往“包容”下来，不作表示，也不去协调解决，因为他认为这种小事总是难免，理智的人都应该自己能够处理。

同样一起在外工作的妻子却是个直性子。丈夫对于妻子的评价是，能干，对生意起很大的作用，但情绪易激动。

时近年关，住在乡下的婆婆问放寒假来玩的孙子，今年到哪里过年。7岁的孙子顺口说到外婆家过年。奶奶认为媳妇瞒着儿子私自与孙子“商量好”到娘家过年，因而不满。妻子深感委屈，但丈夫却认为妻子小题大做，并发展为争吵。妻子认为丈夫“恋母”，丈夫认为妻子“坏脾气”。妻子带着孩子出走住入旅馆，丈夫也没有去劝。到了年三十，妻子转念，开车带着丈夫和孩子一起来到婆婆的村前路口。停下车，妻子坐在驾驶室没有动身，已经下车的丈夫将妻子的东西重新放回车上，顾自走向了家门。妻子没有将车子开往并不远的娘家，而是带着孩子一路哭着将车开回到已经空荡荡的旅馆，过了一个“刻骨铭心的年”（妻子语）。

这类案例现实中也较普遍。如果丈夫能够早与妻子商量如何过年（双方都是独生子女，可以双方轮流过年，门诊晤谈中婆婆显得并不封建落后），或者及时解决妻子和母亲的“误会”（丈夫可以了解事情原委后向母亲解释妻子并未“商量好”），或者在妻子外住时过去安慰一下（男女角色使然男方似乎应当主动些），或者年三十下车之时能与妻子说句话和扶一把（事后妻子认为丈夫应该拉一下自己下车，因为此前是吵架才分开的），都不会将这个事件恶化成后来这个样子。

（二）回避

生物界另一种主动适应方式是“回避与逃避”。在人类婚姻家庭生活中，同样应学会对某些负性事件的回避。

例如：对于一些应激性家庭冲突事件，**应及时地、无条件地先离开现场**。某些人的“坚持原则”，一味地“针尖对麦芒”，只会扩大事件范围，甚至改变事件性质，个别情况导致足以饮恨终身的重大生活事件。

回避或离开以后，往往为问题自然地向好的方向发展创造条件（如对方“想通了”，或事情过去了，或新的因素介入了）。

（三）缓冲（接受）

生物界也有对外部事件取“接受”之态的，发生在弱小动物面对强者的“战”或“逃”皆失败之时，那就是屈服、投降。相信现代人类婚姻家庭中很少发生这样的动物界的情况。但是我们可以演绎出一种“缓冲”的概念，某些生活事件如对方要求太高又暂无退路，可先接受，再采取迂回的或分步的方式来慢慢地解决。

思考题 2-2

预防和处理好婚姻家庭“生活事件”，有助于促进婚姻家庭和谐吗？

（是）

第三节 提高家庭成员的“应对能力”

根据压力系统模型，应对方式是促进婚姻家庭系统结构中各种因素间动态平衡的重要因素。一个和谐的婚姻家庭中，往往有一位或者多位成员具有良好的应对风格。

正确认识和合理调控每一个家庭成员的应对方式，有助于推动婚姻家庭和谐建设。

一、应对方式的多样性

应对方式（或应对策略）种类很多。必须认识到，同一个婚姻家庭系统中的不同成员，他们各自的应对方式往往不同。其中也有性格差异方面的原因。

（一）应对方式的定义

所谓应对，是指个体针对各种生活事件，以及因生活事件引起的各种情绪行为反应所采取的各种认识和行为活动。

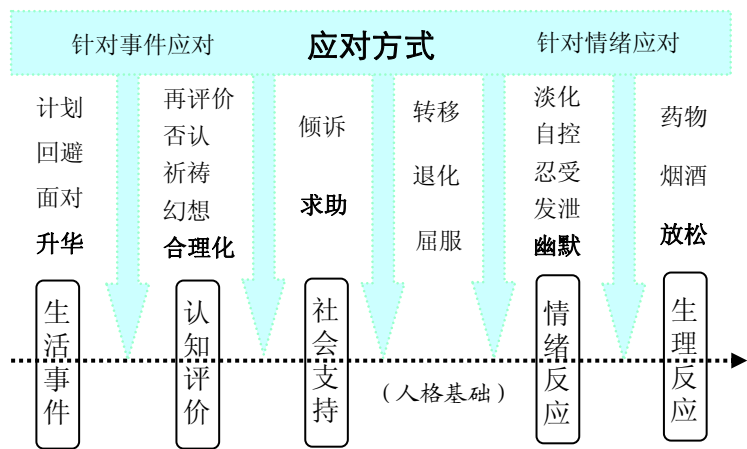


图 2-6 应对方式种类

例如，一方的恶语伤人，另一方会采用抗议、辩驳等认知和行为活动，以对付对方的言语挑衅（这是针对生活事件的应对）。同时也会采用自嘲、叹气等认知和行为活动，以对付因对方言语引起的自身愤怒与无奈（这是针对情绪反应的应对）。

（二）应对方式的种类

如果将系统中的各种压力因素延展为一个由“因”到“果”的过程，则应对方式贯穿在整个压力作用过程。作者根据对国内外资料的汇总，列出不同的应对方式有几十种之多。（图 2-6）

（三）积极应对方式对家庭和谐的重要性

个人的应对方式与个性（性格）、能力、训练等因素有关。有些应对方式是积极的，例如幽默。家庭中有一个会调侃的成员，往往会带动整个家庭关系的和谐。如图 2-7 显示，家庭事件经过积极应对（粗体部分），最终会促进“适应”。

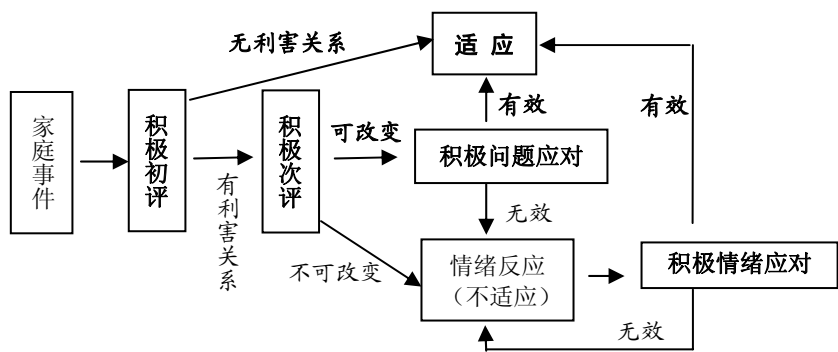


图 2-7 家庭事件经过积极应对最终达到“适应”

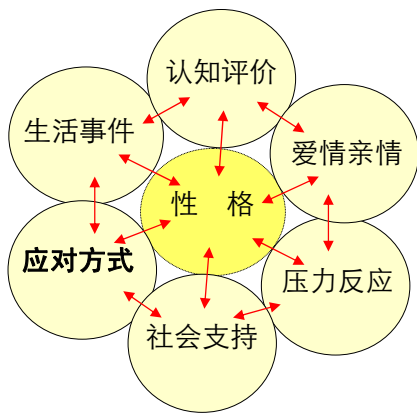


图 2-8 应对方式与其它压力因素的交互作用

二、应对方式与其它因素互相影响

婚姻和家庭成员都应认识到，应对方式与生活事件、认知评价、社会支持、个性特点、压力反应及文化背景等其它各种压力因素互相作用，共

同地、动态地影响婚姻家庭的和谐。(图 2-8)

以各种压力因素影响应对方式作进一步讨论,各种压力因素都可以影响应对策略的选择和使用,以及影响应对效果。(图 2-9)例如:

生活事件的属性不同,可引起不同的应对方式。正所谓“兵来将挡,水来土掩”。

认知评价策略如再评价(即换一个角度看问题),本身就是一种应对方式。

社会支持良好的人,在问题和困难面前会有更积极的应对方式。

个性冲动的人,往往会破坏自身的应对能力。

压力反应如抑郁情绪,会使个人的应对方式由积极转向消极。

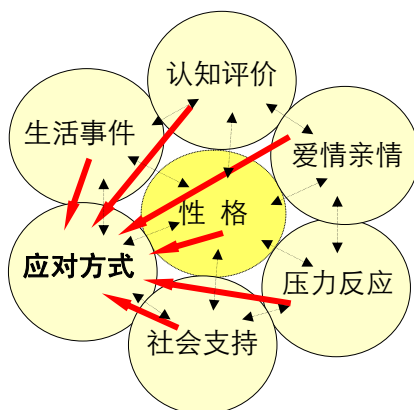


图 2-9 各种压力因素影响应对方式

三、如何改善应对方式

从图 2-7 中可以看到,各种应对方式都可能有助于(但也可能有害于)压力系统的平衡。这里仅作选择性讨论。

(一) 针对事件的应对

针对不同事件,通过训练养成采用不同应对策略的处事习惯,可参考前面有关生活事件调控中的“解决”、“回避”和“缓冲”的方法。此外,升华也是某些人解决重大事件的良好应对策略,如遇重大客观事件无法解决时,不能被击垮,而是向更有意义的方向去努力。

案例 2-11

一对在大城市安家的高学历年轻夫妇，经济刚有起色，事业才开始但尚未进入正道，双方父母分别远在南、北方农村。正在此时，男方发生了重大的经济损失事件，使他们“一夜回到解放前”。此时，他们之间没有纠缠，也没有放弃，经过权衡，此处不留人自有留人处，搬到男方老家县城，缩减生活开支，从最小的买卖做起，利用自身的知识和技能，开始艰苦创业，最终逐步建立起属于他们自己的事业新局面。这是升华应对的例子。

（二）认知调整

认知调整包括许多技巧，除了再评价（主要是树立“接纳差异，快乐互动”的思想），理论上还包括必要的否认（当作没发生，没看见），合理化（采用实用的自我解释），某些人可采用祈祷等。

案例 2-12

在一份新婚指导手册里，特别强调婚后新组家庭时，两代人和来自不同家庭背景的人员之间（父母与岳父母），由于文化背景、价值观念、社会阅历、认识和行为习惯等方面存在较大差异，需要相互采取适当的“开只眼闭只眼”（否认）和“向好的方面想”（合理化）等涉及改变认知的应对方式。这有助于婚后家庭系统的适应与和谐。

（三）求助：

求助是应对方式与社会支持的结合，在概念上是交叉的，是对付压力的重要手段。

求助包括寻求家庭内成员之间的互相支持，即利用家庭成员之间平时已经建立起来的信任、安慰、理解与帮助，使之成为一种家庭文化。

求助也包括寻求家庭外的支持，例如向要好的朋友诉说某些内心的压力反应等。

但是，寻求家庭外支持需要注意对象和内容，避免出现“祥林嫂”现象，即反复诉说一个话题以获得同情和支持，结果导致社会支持的彻底丧失。

（四）加强“情绪导向应对”

对生活中各种原因引起的负性情绪反应，包括焦虑、愤怒、抑郁以及

伴随的身体不适等，应能随心所欲地采用诸如**转移**（通过某种活动转换成另一种积极情绪）、**幽默**（自嘲或调侃）、**发泄**（体操房拳击等）、**放松**（深吸气后的放松习惯）等应对方式，并通过平时训练使能达到得心应手的程度。

此外，也有人通过**烟酒、药物和上网**聊天的方式应对情绪问题，确有一定效果，但往往由于因素间的交互作用也可能带来许多负面的问题。

思考题 2-3

改善婚姻和家庭成员的心理“应对能力”，有助于促进婚姻家庭和谐吗？

（是）

第三节 改善和巩固家庭内“社会支持”

根据压力系统模型，社会支持是促进婚姻家庭系统结构中各种因素间动态平衡的重要因素。

通过正确认识和合理调控家庭内社会支持，有助于推动婚姻家庭和谐建设。

一、社会支持的多样性

社会支持种类很多。必须认识到，同一个婚姻家庭系统中的不同成员，他们各自背后的外部社会支持系统是不同的。在家庭内，各自对家庭支持的感受也往往不同。

（一）社会支持的定义

社会支持又称社会网络，是指一个人来自家庭、亲属、朋友、同事、伙伴、组织的精神上和物质上的关注、帮助和支援，反映个人与社会联系的密切程度和质量。

（二）社会支持常见的分类

- (1)客观支持、主观支持和支持的利用度；
- (2)家庭内支持和家庭外支持；
- (3)社会支持的数量和质量（个人领悟的支持水平）

其中家庭支持是一个人心身健康和一个家庭和谐的重要因素。

（三）婚姻家庭中社会支持的动态变化

在婚姻生活的不同阶段，夫妻双方除了共同的家庭社会支持系统，双方各自的家庭社会支持系统会发生一些动态的变化。例如前面提到的“多年媳妇熬成婆”现象，就反映婆婆的社会支持系统已经发生了变化，而新媳妇的社会支持系统还面临一些挑战。

二、家庭内社会支持与其它因素互相影响

婚姻和家庭成员都应认识到，社会支持与生活事件、认知特点、社会支持、个性特点、压力反应及其它各种压力因素互相作用，共同地、动态地影响婚姻家庭的和谐。（图 2-10）

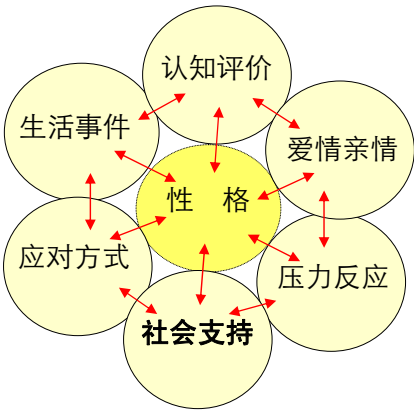


图 2-10 社会支持与其它压力因素的交互作用

（一）以各种压力因素影响社会支持为例

夫妻经常争吵（生活事件），会导致家庭内支持降低；
对亲人的正确认知和理解，可使家庭主观支持程度增强；
积极的应对方式，可加强人际联系，从而促进社会支持；

个性活跃和热情的人，可获得更好的社会支持；
压力反应会提高人与人之间的主观支持水平，但长期压力反应会使个人生活圈变小而影响客观社会支持等。（图 2-11）

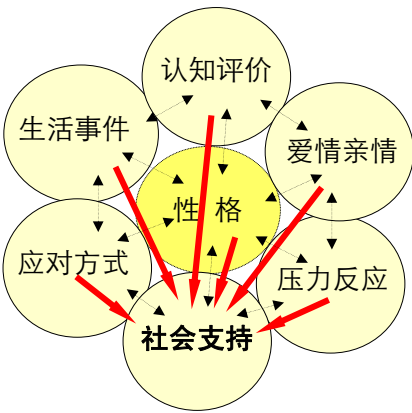


图 2-11 各种压力因素影响社会支持

（二）压力反应影响主观支持举例

人类在面临压力反应时，具有向周围群体获取社会支持以对抗压力的天性。

案例 2-13

当人们处在黄山顶峰时，由于高处引起的压力反应（有点紧张，有点兴奋和恐惧），会使人与人之间距离感缩小，互相之间会感受到特亲切、友善和乐助，也显得话多。但如果同样是这些人，此时正处在平常的市区街道上，则人与人之间的这种感受会大大降低，显得有一点点冷漠。

同样是这个道理，当婚姻的一方感受到婚姻内的压力反应时，来自婚姻外人士的任何示好都容易被当事人感受为良好的社会支持，即主观社会支持水平提高。这就为婚姻意外留下了隐患，在后文第三章网络答疑案例中就有一些是因为婚姻（或恋人）内部出现压力反应而不经意之间出现了“第三者”。

当然，对于婚姻中引致压力反应的“压力源”一方，当事人对其的主

观社会支持水平会随之降低。

三、如何提高家庭内社会支持水平

在多种压力因素中，社会支持是唯一被认为具有单向减轻压力的作用。所以，增强社会支持水平，特别是家庭内支持程度，是建立和谐婚姻家庭的重要方面。以下是某些值得注意的环节：

（一）家庭内多说话

婚姻家庭成员间不但需要多说话，而且需要多说好话，说调侃话，也就是“废话”。除非双方性格使然，那种寂静无言的婚姻或家庭结构不是很理想。

有时候，夫妻一方由于性格上的原因不善言语，但他（她）希望另一方能多说话，以便带动整个家庭氛围。所以家庭内说话要“各尽其能”。

案例 2-14

老年独居夫妻往往先生“休闲”，女士“忙碌”。这没什么不可，只要双方愿意。但我们经常听到一些老夫人的抱怨，说老先生总是一边吃着自己每天辛辛苦苦烧的饭菜，一边唠叨着这个菜太咸，那个菜缺味，还总不忘评论一下你这辈子是不可能学会做菜的等等。但老夫人又说，我们一起生活了几十年，他也说了几十年，习惯了。

也许老先生说的是真话，但试想一下，既然都几十年了，再强制要求改造对方显然是不可能的，那为何不做个“顺水人情”，边吃边表扬，边肯定，边鼓励。虽然大多数是废话。但这样一来，老夫人开心了，灵感也来了，几十年不变的手艺或许真的变了。

（二）集体活动

定期不定期的组织全家活动，包括一起外出活动，有利于增强家庭内支持（客观支持和主观支持）。那种一方自得其乐，另一方无所事事的情况不一定很好。

（三）亲友联络

家庭支持在概念上还可以波及到各种亲属关系。适当的家族亲友之间的联络有利于改善家庭内社会支持水平。那种忽略亲友的“现代”做派不一定正确。

案例 2-15

某新娘出身城市知识分子家庭，独生女。新郎出身山区，硕士毕业后留市内工作。两人婚前相恋一年，属郎才女貌型，并共同按揭购婚房一套。春节结婚首次去公婆家。夫家的叔伯亲友真多，连续多日轮流宴请，还组织全家族几十人聚会、拍照、游玩。新娘感觉穷于应付，劳累不堪。遂拨电话向母亲诉苦。母亲认为，自己也有许多兄弟姊妹，逢年过节不过发个短信祝贺一下，像女婿家族这样的折腾，将来女儿如何吃得消。于是指点女儿，让她告诉女婿并通过他向公婆提出，今后小两口不与他们家的亲友有过多联系。对此要求，向来活跃的新郎在剩下三天假期中始终沉默不语。实际上，这可能破坏丈夫原有的家庭支持系统，也削弱新建立起来的家庭支持水平。

（四）利用社会支持

自己别忘记，家庭是一个“港湾”。也要使全家所有成员都认为，家庭是一个“港湾”。

加强家庭内支持，共同培养一种习惯，只要某一方在工作生活中遇到风浪，家庭就能成为他（她）的“避风港”。

当然，也别忘记世界很大，“路很多”。

加强家庭外支持，万一遇到严重或不可逆家庭事件，各种社会成员、机构都是你的“求助”对象。绝对不能像近年来某些家庭当事人那样，走向极端或走向死胡同。

思考题 2-4

改善和提高家庭内部“社会支持”，有助于促进婚姻家庭和谐吗？

（是）

第五节 正确对待家庭成员的“个性差异”

根据压力系统模型，个性（性格、人格）是压力系统的核心因素，但

它是通过对其它因素的交互作用，最终影响到婚姻家庭质量的。

实际生活中，人们在讨论各种婚姻问题时，也都会提到双方“性格不合”的问题，就是通常所说的双方性格是否“般配”。但到了婚恋中的具体某一个人，他们又往往只注意到对方的思想（认识），却忽略在不同思想背后的个性（人格）差异。

在案例 1-12 中也已提到，我们在欣赏艺术美的同时，很少去关注贾宝玉与林黛玉的性格是否“般配”，以及结婚以后能否“适应”的问题。

可见，现实中需要特别重视夫妻双方及家庭成员之间的个性差异问题，并做相应调控，以有助于促进婚姻家庭和谐。

一、个性的多样性

（一）个性的本质就是多样性

所谓个性（或人格），是指一个人各种心理特征（如性格、气质、能力、观念等）的总和。一个人的个性就是他（她）在心理行为方面与别人不同的地方，也就是说世界上没有两个人的个性是完全相同的。

个性的形成和决定因素，包括生物遗传、成长环境（家庭、学校、社会）和个人的努力等。

每个人的个性具有“多样性”和“稳定性”，故也“难以改变”。

总之，婚姻家庭系统中的不同个体，如夫妻之间，存在大量个性方面的差异。

（二）个性中观念的多样性

在婚姻家庭系统中，影响和谐的最隐蔽个性因素往往是观念（或信念）方面的差异。

案例 2-16

某一对夫妻双方都赞成“丁克”，不准备要孩子，结果与双方父母在家庭观念上产生分歧，导致严重的家庭“适应”问题。

但在解决了与家长的“适应”问题之后（家长接受了不要孩子的决定），夫妻双方在接下来的共同生活中却继续出现不“适应”的问题。也就是说没有孩子牵挂的这对夫妻，在长期生活中并不能自动地构成和谐。经过评估发现，原来双方当时虽然都赞同“丁克”，但其中一方的理由是“人生应该属于奋斗，属于享受，没时间和精力养孩子”，另一方的理由却是“人生

磨难太多，我们何必去再制造一个苦难的孩子”。说明在他们的关于生育问题的背后，是深层的人生和生活观念上的显著差异。这种差异必然导致系统中其它多种压力因素之间关系的失衡，并形成恶性循环。

二、个性特征与其它因素互相影响

婚姻和家庭成员都应认识到，个性（性格）直接和间接影响各种压力因素。反过来，长期的家庭压力系统失调（如家庭氛围压抑），也会影响个人的某些性格特点，如变得更加刚愎自用、更敏感和宿命论等。（图 2-12）

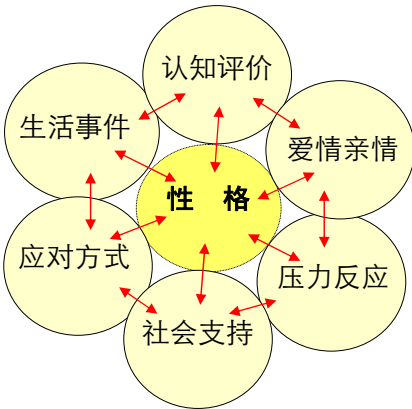


图 2-12 个性与其它压力因素的交互作用

但我们这里要重点讨论，个性对其它各种压力因素的潜在（因表现不明显而不被注意）的影响。

案例 2-17

一个北方小伙子与一个南方小家碧玉（文化背景导致个性差异）在杭州幸福安家（正性生活事件）。婚后首次在新房开伙，小伙为了讨好主动要求掌勺（应对方式），女孩则旁边辅助，双方都希望营造一个“温馨”的氛围。但女孩却发现小伙在灶台操作时多次不爱惜新家的设备（动作粗且脏）（认知评价），经她当场指出小伙立即虚心接受（双方应对方式）。但在接下来几天的其它家庭生活中，包括打扫、洗涤，小伙“恶习不改”。例如扫地以后没有将扫把挂回原来用于固定的钩子上，而是随手歪斜在门后。慢

慢地她认为自己无论怎么说他都不会听，“他不在乎我”，最后认为小伙婚前的表现都是“装出来”的，是“欺骗了自己”（认知评价）。双方由开始的拌嘴到后来的争斗（负性生活事件），并形成恶性循环。由于双方均是外地人（社会支持缺乏），只能自己解决，逐渐地双方由初始的“爱”演变为间断的生气，再到愤怒，再到厌恶（情绪反应）。整个婚姻家庭“系统”崩溃。

以上是关于个性和行为习惯的差异影响各种压力因素，再影响婚姻家庭系统的平衡，最终损坏婚姻和谐的例子。

三、如何正确对待个性差异

有人说过，世界上有几十亿人，就有几十亿种个性。婚姻中当事人之间的个性肯定是不相同的。因此，建立和谐婚姻，就不能回避如何对待和处理夫妻双方个性差异的问题。

但个性差异是多方面的，以下有选择地做些讨论。

（一）婚前注意双方性格上的“般配”

许多因人格（性格）差异导致的婚恋问题，解决起来较困难。其中常见的有偏执型、冲动型等性格，故提倡婚前就能注意双方的性格差异及性格缺陷。也就是老百姓所说的注意双方性格是否般配的问题。

不过需要注意，按压力系统模型，人与人之间各种因素的差异是永恒的，包括性格。故所谓般配，不应当追求双方性格的绝对相同或完全一致，而是在差异基础上能够接纳的程度，所谓青菜萝卜各有所爱。

（二）认知调控以改变观念

对于婚姻家庭中某些人格浅层的差异，例如前述“丁克”夫妇的生活观念方面的差异，应积极进行认知调整。此时，可深入讨论分析双方观念的差异，用系统模型的“爱”与“适应”原则，促使其“接纳差异”，通过“快乐互动”达成新的平衡。

（三）自我训练和矫正

个性难改变，但不是不可改变。对于某些确实不良的观念（如重男轻女）、兴趣（如网聊）与行为习惯（如过度细琐又好高骛远）等，应该通过自我训练予以矫正。

例如，通过严格的时间控制和生活工作计划的执行，对网络聊天习惯

做自我矫正训练。

自我矫正时，家庭支持非常重要，能起到正强化的作用，同时行为改变的成就，也反过来促进家庭支持水平的提高，以及其它压力因素的改善。

（四）提前注意个性背后的文化差异

夫妻双方原生家庭的差异，会导致某些观念和行为习惯的巨大差异。但这些往往被热恋中的年轻人所忽略。其实只要能够提前注意这个问题，一般年轻人往往都能自己妥善处理。

（五）接受专业帮助

当今世界，临床心理学技术日趋丰富。许多专业理论和技术（比如本课题的“压力系统模型与压力管理技术”）就可用于帮助改善与个性因素相关的适应问题，其中也包括大量婚姻家庭问题。

另外，人们应该认识，专业心理学技术并不是专门处理“有病”的案例。实际上，越是精英人物，心理学服务越有效。

思考题 2-5

正确对待家庭成员的“个性差异”，有助于促进婚姻家庭和谐吗？

（是）

第六节 及时消除每个家庭成员的“压力反应”（烦恼）

根据压力系统模型，婚姻家庭系统中各种因素之间如果失去平衡，陷入恶性循环，个体将会产生压力反应（主观上俗称“烦恼”），出现心理和身体方面的各种症状，故又称之为心身反应。

通过正确认识和合理调控家庭成员的压力反应，有助于推动婚姻家庭和谐建设。

一、压力反应的多样性

压力反应：仅仅是压力理论中的一个概念。大致可以界定在“因为压

力系统失衡导致个体相应的各种心身变化”。压力反应包括心理反应、行为反应和躯体反应。许多婚姻家庭出现问题的当事人，会诉说各种各样的“苦衷”，但通过仔细分析，基本就属于这几个方面的反应症状。

心理反应：例如出现焦虑、抑郁、愤怒等情感方面的反应；多想、偏执、钻牛角尖等认知方面的反应等。

行为反应：例如冲动、敌对、退缩、回避、成瘾等。

身体反应：例如疲惫、疼痛、失眠、心脏或消化道症状、性功能障碍等。

所谓压力反应的多样性，是指在同样家庭事件中，个人可以表现不同程度的压力反应，也指个人的压力反应是侧重于心理方面，或者是侧重于身体方面。

二、压力反应与其它因素互相影响

婚姻和家庭成员都应认识到，压力反应是生活事件、认知评价、应对方式、社会支持、个性特点等压力因素共同交互作用的结果。反过来，压力反应也对这些系统因素产生反作用，并动态地影响婚姻家庭和谐。（图

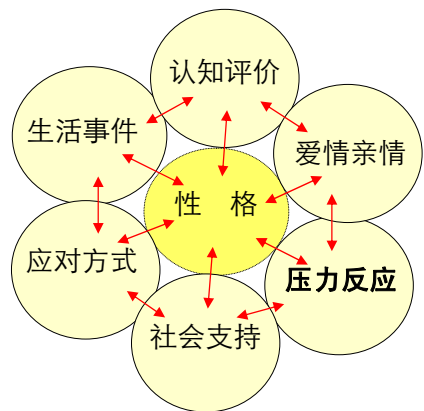


图 2-13 压力反应与其它因素的交互作用

2-13)

案例 2-18

一对郎才女貌的夫妻。丈夫是金融高层，妻子是白领。因妻子在乎婚

后的丈夫仍有各种女朋友的短信息联系，夫妻之间也曾反复采用各种认知讨论，尝试各种应对策略，也寻求过家庭（亲友）的社会支持，但十几年来丈夫虽疏远了许多婚前婚后的女性朋友，却不能同意彻底封闭某女士（一个金融工作圈中的关系人物），最终导致妻子抑郁症状（压力反应）。这里，几乎所有的压力因素都掺和了进来，但系统中多因素之间关系却是失调的。

在这个案例中，抑郁症状就是多因素恶性循环的结果。

同时，抑郁症状又加重其它压力因素的紊乱。

三、如何调控压力反应

压力反应“重在预防”。但生活中谁都不可能没有烦恼，其中有些与婚姻家庭系统的失平衡有关。因此，对于已出现的各种心理和身体症状，应加以及时调控，以免诱发新的恶性循环。

（一）释放

将焦虑、愤怒、悲伤等消极情绪通过倾诉、移情等正当途径发泄出去。例如，曾有人在南京创办“哭吧”，专供来客释放消极情绪。但需要注意的是，在采用释放手段平息烦恼时，应避免经常使用成为不良习惯。

（二）转移

可以通过开展活动、转移注意，以运动、音乐、玩耍等“玩物不丧志”的形式，转移消极情绪。

（三）松弛

通过专业指导下的放松训练可缓解压力的心身反应症状。但作为个人，最好能掌握“叹气的学问”，通过平时训练让自己像“绅士”那样，遇到紧急压力反应时能自动地深吸气、缓呼气、心身放松，一气呵成。

有了此等功夫，还将一辈子受益。

（四）药物

在压力反应严重的某些具体情况下，也可在专业指导下进行合理用药。

必须明白，一个人的压力反应，包括心理的烦恼，行为的退缩或攻击，身体的疲惫和痛楚，都是在人体生物学基础上发生的。因此，正确认识某些必要药物的使用其实也是符合心理生物学的。

（五）别忘了大自然

感受自然界之博大，通过空气、阳光、森林、泥、温泉浴等，有助于调控压力心身反应。

目前，随着我国经济发展和社会转型，已经有越来越多的夫妻接受更宽阔的生存观念。除了原来的物质和精神，更延伸到社会和环境。

思考题 2-6

及时消除每个家庭成员的“烦恼”（压力反应），有助于促进婚姻家庭和谐吗？

（是）

第二章总思考题

通过对家人各种压力因素（爱与情感、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）的认识和调控，有助于促进婚姻家庭和谐吗？

（是）

附：第二章案例汇总

案例 2-1 “爱”的差异

一个六口的小康家庭，在父亲暴亡后陷入几十年的“爱”、“恨”交加的情感深渊。

起初，11岁大儿子被送到亲戚家做学徒（其实年龄还太小）。13岁大女儿送去当童养媳，9岁二女儿送进尼姑庵（后还俗），7岁小儿子到市场卖茶水并与到米厂做粗工的母亲一起生活。

期间，两个女儿虽然自身命运悲惨，但勤劳和懂事的她们更关心母亲和小弟，长期以来经常来娘家探望并参与管事，与母亲和弟弟建立起深刻的亲人依恋之“爱”和患难与共之“感”。大儿子随着年龄增长，自立后找

了一位“二婚”，但夫妻相爱和谐，并生育了下一代，可以说他们一家有夫妻之“爱”和家庭之“爱”，但确实缺乏家族之“爱”。两姐妹由于与大兄弟接触很少，又由于上述情感上的差异导致对嫂嫂在情感上的不接纳，逐渐地她们成为哥嫂与母亲、弟弟之间各种矛盾的导火索和助燃剂。此时弟弟也已经长大，同样因条件限制娶了一个“地主”女儿，但因为对母亲的深深的“爱”（依恋之爱和亲情之爱），而将夫妻之爱排挤到了对立面，加上两个姐姐护着弟弟和母亲，夫妻关系极度冷冻。弟弟还因为哥哥与母亲对峙而对其生“恨”，逐渐演变成兄弟之间长期的情感纠葛。这一家母女、姐弟、兄弟、夫妻、家庭、家族之间的“爱”与“恨”，一直交织着延续到第三代，前后近50年。

纵观起来，包括两姐妹在内他们其实都是“好人”，她们也反复地讲道理（当然是各自不同的道理），也有细腻的情感和爱心，并且勤劳、奉献、责任感和嫉恶如仇，但由于不了解人的情感的多样性，更不能接纳包括情感在内的各种压力因素的差异，在恶性循环之下，本来应有的“患难见真情”却演变成为严重的婚姻家庭悲剧。

评析：认识夫妻或家庭成员在“爱”或情感上的差异，接纳这种差异，加强情感交流与互动，是解决“爱”的差异，促进婚姻家庭和谐的重要途径。

案例2-2 “爱”随着“压力系统”变化而变化

一位男子在年轻时，对妻子和岳父母很是关爱，表现出很深的情感并很自觉地为岳父母家做事。进入中年以后，不知从何时开始，他对妻子和岳父母的情感淡化，岳父母许多事情没有进入他的脑海，所做的事也较少且不主动。当然，这导致妻子不满，属于婚姻家庭和谐的问题。

评估与分析发现，年轻时与他有关的各种压力因素是良性的和动态平衡的，从而加深爱情和亲情。这些因素包括：婚前女方经济条件优越而不弃，故对妻子和岳父母评价积极（正性事件与认知评价）；妻子和岳父给予自己家人的尊重和经济上的帮助（正性事件和社会支持）；家族成员经常性的交往（社会支持）；知恩图报和敢作敢当的观念与行事方式（人格特点与积极应对方式）；以及身体健康、精力充沛（压力反应小）等。

中年以后，由于家庭的演变，各种压力因素之间关系渐趋恶性循环，

系统失衡，导致爱情和亲情的淡薄。这些因素包括：妻子经常贬低自己年老的父母（负性事件）；妻子家族成员对自己家庭的偶发事件支持不力（认知消极和社会支持缺乏）；家族内部纠葛以及交往逐年减少（家庭内社会支持降低）；恩怨分明的观念与行事方式（人格特点与应对方式）；工作负担重和心身疲惫（压力反应大）等。（在现实中，对婚姻和家庭的责任感往往会部分抵消或掩盖这种情感缺损）

评析：当各种压力因素构成的“系统”总体上处于动态平衡之时，最容易发现、培养、促进和维持“爱”情和亲情。反之，当“系统”处于持续的失衡状态，“爱”受到损害的可能性大增。

案例 2-3 “爱”可以影响各种压力因素

（一位婚姻咨询来访者告诉）由于自己的婚姻因故失去了“爱”的基础，近年来导致夫妻和家庭中的许多问题。包括：主观生活事件如争吵增多，客观事件如外来异性对配偶的渗透；自己的认知活动和应对方式变得消极，看问题绝对，解决问题能力降低；家庭支持程度降低，双方家庭成员之间原有的密切程度大大降低；心身健康不佳等等。

而家庭生活事件过多，认知偏执，应对方式消极和完美主义的性格，以及心身健康不佳等，又反过来导致亲情（情感）的削弱。恶性循环的结果，最终使爱情和亲情都彻底消失。

我们可以反过来设想，如果此案例的这位来访者能够保持婚姻中的“爱情”，上述因素之间就可能不是恶性循环的关系，而是积极和良性循环，从而进一步不断加深“爱”（爱情亲情），最终促使婚姻家庭进一步和谐。

许多影视作品都是从这个角度来宣扬人类爱情的巨大力量的。

评析：我们并不反对“爱情的力量是无穷的”。这个案例也反证“爱”的力量。缺了“爱”，系统中的各种因素都可能恶化。但这只是压力系统模型的其中一个视角（维度）。

案例 2-4 认知调控“爱”的差异

某对夫妻的一方，他（她）期望的爱情是甜言蜜语和温情脉脉；而另一方期望的爱情却是直截了当，不喜欢“弯弯绕”。

此时，双方应首先以平常心态认识和对待这种差异（接纳差异），再创

造各种活动，交流双方的心得，逐渐获得共同的感受（快乐互动），慢慢地促进双方情感反应的接近和适应。

评析：认识可以让夫妻之间的“差异”变为恨，认识也可以让“差异”调整为爱。性和谐问题就是典型。

案例 2-5 需要现实的“爱”

某大龄未婚女孩寻找爱情十多年，交往过多位男友，但都没能找到“真爱”。总结其原因，大致包括男方缺乏帅气，不够细腻，缺乏情趣，没有激情等。

最近经人介绍又与一位新男友交往近半年。男友湖北人，某大公司业务员，来浙江发展，一米六八个子，收入较高，后来还为女孩家庭解决了两个重要的社会事务性难题，说明能力强。女孩父母、亲友对他很满意。父母为了帮助女孩培养感情，将他接住入家。几个月下来，男友对她虽有温存，但从不强求于她，因此她承认男友有责任感。鉴于父母的原因，女孩也试图努力地从男孩身上“找感觉”，但总是找不到。她说原因是男友容貌不出众，身高没超过一米七，头发也较少，而自己脑子里的理想形象应该是头发浓密而且摩丝造型的那种。她也知道，男友在健康、能力、经济、责任感等方面条件都不错，如果放弃今后很难找到更好的；还承认，自己经济、身体等条件并不突出，以前曾与一位男子约会，自己看对方一眼就觉满意，可对方却看不上自己。

尽管如此，由于始终无法“找”到对男友的感觉，故来咨询是否顶着父母的压力放弃这个男友。

显然，案例中的女子对于“爱情”的追求是过于理想化并且抽象化。像这样的大龄青年男女数量目前正在大幅度地增加。

评析：没有“感觉”不能勉强。但长期、反复的“没有感觉”，就要考虑自己的需要和对“爱”的期望了，是否存在求全和完美主义观念，是否违反婚恋的“接纳差异”基本原则。

案例 2-6 营造“情感”环境

从老年大学访谈中获得，许多中老年夫妻不注意家庭“情感”氛围的营造，认为都是过来人，平平淡淡就是真。其实婚姻生活中需要养成

某些习惯，例如恰当的卧室格调布置和经常变换，逢生日制造一点小惊喜等，有助于促进夫妻和家人之间的“爱”的感受。

评析：科学实验证明，情绪情感（“爱”属于情感范畴）受外部环境刺激的影响。因此需要注意家庭环境的营造。

案例 2-7 多为对方父母做点事

一位城里的媳妇，只是顺便地将来自乡下暂住的公公使用过的痰盂拿到厕所里去，自己也忘了此事。多年后，早已回乡的公公在乡亲们中间赞叹起媳妇这件不怕“脏”、看得起乡下人的“壮举”，略显得意。此情景正好被回乡的丈夫看到，丈夫回城后的当天晚上，禁不住给妻子投去了难得的一次激吻，反映妻子对乡下公婆的尊重给丈夫带来复杂的情感提升。

实际上，夫妻双方能恰当处理双方父母方面的差异，如价值观、风俗习惯方面的差异，特别是注意采取“接纳差异”的态度，常常会因此引起配偶对自己的强烈敬意，通过压力因素之间的积极互动作用，最终这种“敬意”会转化为对其它因素的积极作用，有利于增进夫妻双方的感情。

但遗憾的是，当前许多新婚青年男女忽略了这一点。

评析：试一试，你为对方父母做一些事，那怕是多余的事，你将收获大人们对你的“接纳”，以及便带的配偶的感激和关爱之情。

案例 2-8 主观生活事件的典型

某丈夫很希望自己能有一个招牌式的交际夫人。虽然他也承认，自己妻子脾气温和，能忍辱负重，也很辛劳。但平日里他总会不由自主地从妻子温和的脾性和行为背后看到某些艳星的刺激，从妻子尽职尽责劳作背后看到某些美女的浪漫。因此不管其贤惠的妻子做什么，怎么做，对他而言都感觉不满意，都是负性“主观事件”。其原因是，这个丈夫具有完美主义的人格特征和极端的审美观念。

评析：这就是“别人的妻子”与“自己的儿子”的道理。

案例 2-9 多种因素影响生活事件

一位年轻已婚女子因心身疲惫、情绪低落，失眠等症状一周而来心理

门诊求助。

经过询问获知背后的缘由：城里的岳父母花钱给新婚夫妇购买轿车（事件）。作为妻子的来访者认为（认知），这车实际上是父母为自己的丈夫买的，也确实是丈夫在使用。乡下的公婆几次进城探望博士儿子和新媳妇，多次说到（认知），“汽车是好，就是有点费油钱（其实可能是强调车子好，只是表述方法有城乡差别）”，还说到“城里空气污染，孩子不宜带出门（其实可能是强调自己也懂得现代事物，也在关心孙子）”。妻子认为（认知），公婆不但不感谢自己的父母买车，反而责怪买车浪费了他儿子的油钱（主观事件），还指责自己不会带孩子（主观事件），于是就冷言指责婆婆（应对），结果与婆婆关系冷淡（事件），并与婆婆吵起来（事件）。于是找丈夫诉苦（应对）。丈夫反复解释，到后来还几次求她就算是“让”他的父母，不要再抓住不放（应对），但无效。结果丈夫多日里沉默无语、冷若冰霜（负性事件）。几周下来，妻子终于病倒了（反应）。

在这个案例中，虽然来访者的求助目的是看“病”（即压力反应），但我们却可以从事情发展的过程中，寻找到多种压力因素例如认知评价、应对方式、社会支持，实际上还包括来访者的人格特点等的反复作用，引发和加强各种“生活事件”，使得与她有关的事件越来越多，越来越复杂，越来越说不清楚，最后只得将注意力关注到“疾病”上去。

评析：家庭事件错综复杂，人们需要学会从家庭事件的背后，分析各种交互影响的压力因素，才能有助于问题的解决。

案例 2-10 生活事件的控制要从“小”做起

在外经商的丈夫因为性格原因，对妻子为了婆婆一些小事而发的唠叨，往往“包容”下来，不作表示，也不去协调解决，因为他认为这种小事总是难免，理智的人都应该自己能够处理。

同样一起在外工作的妻子却是个直性子。丈夫对于妻子的评价是，能干，对生意起很大的作用，但情绪易激动。

时近年关，住在乡下的婆婆问放寒假来玩的孙子，今年到哪里过年。7岁的孙子顺口说到外婆家过年。奶奶认为媳妇瞒着儿子私自与孙子“商量好”到娘家过年，因而不满。妻子深感委屈，但丈夫却认为妻子小题大做，并发展为争吵。妻子认为丈夫“恋母”，丈夫认为妻子“坏脾气”。妻子带

着孩子出走住入旅馆，丈夫也没有去劝。到了年三十，妻子转念，开车带着丈夫和孩子一起来到婆婆的村前路口。停下车，妻子坐在驾驶室没有动身，已经下车的丈夫将妻子的东西重新放回车上，顾自走向了家门。妻子没有将车子开往并不远的娘家，而是带着孩子一路哭着将车开回到已经空荡荡的旅馆，过了一个“刻骨铭心的年”（妻子语）。

这类案例现实中并不少见。如果丈夫能够早与妻子商量如何过年（双方都是独生子女，可以双方轮流过年，门诊晤谈中婆婆显得并不封建落后），或者及时解决妻子和母亲的“误会”（丈夫可以了解事情原委后向母亲解释妻子并未“商量好”），或者在妻子外住时过去安慰一下（男女角色使然男方似乎应当主动些），或者年三十下车之时能与妻子说句话和扶一把（事后妻子认为丈夫应该拉一下自己下车，因为此前是吵架才分开的），都不会将这个事件恶化成后来这个样子。

评析：伟人说过，要把矛盾解决在萌芽之中。影响生活事件的因素很多，有些很隐蔽，故需要学会及时解决生活中出现的“小事情”，以避免启动多因素的恶性循环。

案例 2-11 “升华”也是一种风度

一对在大城市安家的高学历年轻夫妇，经济刚有起色，事业才开始但尚未进入正道，双方父母分别远在南、北方农村。正在此时，男方发生了重大的经济损失事件，使他们“一夜回到解放前”。此时，他们之间没有纠缠，也没有放弃，经过权衡，此处不留人自有留人处，搬到男方老家县城，缩减生活开支，从最小的买卖做起，利用自身的知识和技能，开始艰苦创业，最终逐步建立起属于他们自己的事业新局面。这是升华应对的例子。

评析：应对方式很多，全在于个人的平时训练和临时别人的提醒。这里只是例举“升华”对于解决问题和促进婚姻和谐的意义。此外，幽默、合理化、放松和求助也很重要。

案例 2-12 认知调整是最基本的应对方式

在一份新婚指导手册里，特别强调婚后新组家庭时，两代人和来自不同家庭背景的人员之间（父母与岳父母），由于文化背景、价值观念、社会阅历、认识和行为习惯等方面存在较大差异，需要相互采取适当的“开只

眼闭只眼”（否认）和“向好的方面想”（合理化）等等涉及改变认知的应对方式。这有助于婚后家庭系统的适应与和谐。

评析：作为应对手段，认知调整总是问题解决的利器。但已经出现婚姻问题的当事人，其认知调整往往很困难，因为他（她）早已千万遍地自己调整过了。此时，接受热心人的新说法有一定帮助；接受在科学理论基础上的认知指导更是正确的选择。

案例 2-13 压力与主观支持

关于压力反应与主观支持的关系，可以看以下例子：当人们处在黄山顶峰时，由于高处引起的压力反应（有点紧张，有点兴奋和恐惧），会使人人与人之间距离感缩小，互相之间会感受到特亲切、友善和乐助，也显得话多。但如果同样是这些人，此时正处在平常的市区街道上，则人与人之间的这种感受会大大降低，显得有一点点冷漠。

可见人类在面临压力反应时，具有向群体聚集获取社会支持以对抗压力的天性。

评析：社会支持被认为是压力的天然屏障，人不能放弃这样宝贵的财富。那些感受到孤独的婚姻中人，首先就应该找人，找家庭成员，找社会各种人。

案例 2-14 多说“好话”

老年独居夫妻往往先生“休闲”，女士“忙碌”。这没什么不可，只要双方愿意。但我们经常听到一些老夫人的抱怨，说老先生总是一边吃着自己每天辛辛苦苦烧的饭菜，一边唠叨着这个菜太咸，那个菜缺味，还总不忘评论一下你这辈子是不可能学会做菜的等等。但老夫人又说，我们一起生活了几十年，他也说了几十年，习惯了。

也许老先生说的是真话，但试想一下，既然都几十年了，再强制要求改造对方显然是不可能的，那为何不做个“顺水人情”，边吃边表扬，边肯定，边鼓励。虽然大多数是废话。但这样一来，老夫人开心了，灵感也来了，几十年不变的手艺或许真的变了。

评析：文人们“惜墨如金”，婚姻生活中一些人则“惜话如金”，但不利于提高“家庭内社会支持”水平。

案例 2-15 亲友联络与社会支持

某新娘出身本市知识分子家庭，独生女。新郎出身山区，硕士毕业后留本市工作。两人婚前相恋一年，属郎才女貌型，并共同按揭购婚房一套。春节结婚首次去公婆家。夫家的叔伯亲友真多，连续多日轮流宴请，还组织全家族几十人聚会、拍照、游玩。新娘感觉穷于应付，劳累不堪。逐拨电话向母亲诉苦。母亲认为，自己也有许多兄弟姊妹，逢年过节不过发个短信祝贺一下，像女婿家族这样的折腾，将来女儿如何吃得消。于是指点女儿，让她告诉女婿并通过他向公婆提出，今后小两口不与他们家的亲友有过多联系。对此要求，向来活跃的新郎在剩下三天假期中始终沉默不语。实际上，这可能破坏丈夫原有的家庭支持系统，也削弱新建立起来的家庭支持水平。

评析：原则上，婚姻家庭中的亲友联络有利于增强社会支持系统，间接提高夫妻双方的情感。但这种联络同样需要“接纳差异”，需要建立在“适应”的基础上。

案例 2-16 个性或观念上的差异往往很隐蔽

某一对夫妻双方都赞成“丁克”，不准备要孩子，结果与双方父母在家庭观念上产生分歧，导致严重的家庭“适应”问题。

但在解决了与家长的“适应”问题之后（家长接受了），夫妻双方在接下来的共同生活中却继续出现不“适应”的问题。经过评估发现，原来双方虽然都赞同“丁克”，但其中一方的理由是“人生应该属于奋斗，属于享受，没时间和精力养孩子”，另一方的理由却是“人生磨难太多，我们何必去再制造一个苦难的孩子”。显然，他们在人生和生活观念上存在显著差异。这种差异导致系统中其它多种压力因素的失衡，最终形成恶性循环。

评析：关于婚姻家庭中的个性差异，人们往往关注双方性格和行为习惯表现方面的差异，实际上更需要关注双方在人生、生活、爱情和家庭等价值观念（信念）方面的差异。

案例 2-17 个性与文化差异对婚姻和谐的影响

这是关于个性和行为习惯的差异影响各种压力因素，最终损坏婚姻和谐的例子。

一个北方小伙子与一个南方小家碧玉（文化背景导致个性差异）在杭州幸福安家（正性生活事件）。婚后首次在新房开伙，小伙为了讨好主动要求掌勺（应对方式），女孩则旁边辅助，双方都希望营造一个“温馨”的氛围。但女孩却发现小伙在灶台操作时多次不爱惜新家的设备（动作粗且脏）（认知评价），经她当场指出小伙立即虚心接受（双方应对方式）。但在接下来几天的其它家庭生活中，包括打扫、洗涤，小伙“恶习不改”。慢慢地她认为自己无论怎么说他都不听，“他不在乎我”，最后认为小伙婚前的表现都是“装出来”的，是“欺骗了自己”（认知评价）。双方由开始的拌嘴到后来的争斗（负性生活事件），并形成恶性循环。由于双方均是外地人（社会支持缺乏），只能自己解决，逐渐地双方由初始的“爱”演变为间断的生气，再到愤怒，再到厌恶（情绪反应）。整个婚姻家庭“系统”崩溃。

评析：个性差异，特别是潜在的反映在双方文化背景上的差异，往往会导致各种生活细节上的差异，对差异不接纳就会经常生气，经常生气会影响认知判断，影响双方良好互动，最终陷于恶性循环，直至失去爱情。故认识个性差异、接纳个性差异，在此基础上开展生活中的良性互动，是建立与维护婚姻和谐的核心途径。

案例 2-18 关注家人的心身症状

一对郎才女貌的夫妻。丈夫是金融高层，妻子是白领。因妻子在乎丈夫有各种女朋友的短信息联系，双方经各种认知讨论，尝试各种应对策略，也寻求家庭（亲友）的社会支持，但十几年来丈夫虽疏远了许多婚前婚后的女性朋友，却不能同意彻底封闭某女士（一个金融工作圈中的关系人物），最终导致妻子抑郁症状（压力反应）。这里，几乎所有的压力因素都掺和了进来，但系统中多因素之间关系却是失调的。在这个案例中：

抑郁症状就是多因素恶性循环的结果。

同时，抑郁症状又加重其它压力因素的紊乱。

评析：婚姻中人如果出现目前临床医学无法解释的各种心身症状，特别是症状与家庭生活似乎有关联，就应根据压力系统模型做全方位的评估，可能会找到解决问题的综合方法。

第三章 在网络婚姻咨询中的应用

本章提要

借助众多网络案例，以加强对婚姻家庭和谐=“爱”+“适应”这一压力系统模型核心内容的进一步理解和把握，

压力系统模型除了应用于心理门诊临床和社会实践指导，作者于2005至2007年期间还将其应用于网络答疑，其中包括婚姻家庭问题的答疑。网上婚恋问题其实有N种答案，有些网友自己也非常清楚，即所谓“常识”。但压力系统模型网上答疑确实有良好的实证效果，比如下文有一位离婚网友，花费一个下午时间从上千条回复资料中收集信息并上传，声言此举是为了让其他网友也从中获益。

第一节 典型案例

网络答疑由于缺少与来访者面对面的晤谈和观察，没有适当的心理量表的测查，难以像门诊咨询那样对来访者作出压力因素的全面评估和判断，并根据评估作出全面的干预决策。

网络答疑只是根据网友来信的描述，凭专家自身的知识和临床经验，对问题做出大致的分析和判断，并提供相应的回复。因此，这种答疑可能存在判断不全面和回答不准确的问题。这与作者长期以来对“信件咨询”部分地抱否定态度是一致的。

不过，由于压力系统论是一种多维度的思维模型，在专家讲解（书本）与听众（读者）理解之间，存在“听得懂，用起来难”的现象，也就是说听懂或读懂容易，用来解释和解决具体问题时难。本章介绍的各种案例，是网友们根据各自存在的问题，从各种不同的角度（或维度）叙述婚恋问题中的不同情境和内容，而作者也针对这些不同情境和主诉，按压力系统

模型分别作出一定的分析和答复。通过对这些分散的众多案例的阅读，设想有助于读者加深对压力系统模型在具体婚姻家庭问题中应用的整体理解和把握。

一、网友提问

案例 3-1

教授：您好！

我们是经人介绍结的婚，已经三年了。婚前恋爱时间不长，了解不多。我是一个**情绪波动**较大的人，有时与他**吵完架**不用他**投降**，我就会好了，长此以后，他见我生气也**不再紧张**！由于他**家里**他是最小的孩子，所以**性格**上总觉得有些自私和**没责任感**，我讨厌他这种性格，夫妻生活**应该是共同的**，所以我常因一些**小事**和他吵，有几次都和他说要离婚，可是当他回家和我**说一些好话**时，我又会心软。我们已经有了一个**儿子**两岁了，我现在很着急，也很烦心，人都变瘦了。**他是不可能改变自己，我也不可能去改变自己**，两个人在一起老是吵，虽然吵完后没什么了，可是我觉得久了就不好了，我到底该怎么办

二、压力因素分析

根据来访者叙述内容，采用压力系统模型，分析来访者压力系统结构特点如下：

1. 文化背景：他是家里最小孩子，恋爱时间不长
2. 生活事件：总是吵，说要离婚，担心儿子
3. 认知评价：夫妻生活应该是共同的，我们都不可能改变，吵久了今后怎么办
4. 应对方式：有时不用他投降我就会好了；他不用紧张，他和我说些好话（我心就软）
5. 社会支持：（他对我说些好话）我心就软
6. 个性特点：我情绪易波动；他自私没责任感
7. 压力反应：着急，烦心，变瘦了

三、以“爱”和“适应”原则作答

您好！

总是吵，就说明你们之间存在明显的，难以折中的差异。比如他的性格是“自私”，**你的要求是“公平”**。虽然吵过以后你可以主动求和，好像你放弃了要求，其实你是在用认识说服自己：或者觉得坚持下去可能会危及整体婚姻；或者说服自己对方也有别的优点可以“摊平”，例如他向你说一些好话（也是一种间接的“公平”）。但是，随着你人格深层的“公平”要求愿望一次又一次地被打破，你们之间的感受层面的“爱”会因此而越少，最后可能只剩下一一次又一次的用理智来说服自己，活得会比较累。

如果这种公平总是达不到，感受会越来越差，理智也越来越难以说服自己，终于有一天会突然提到“离婚”，而这则进一步让对方的情感向差的方向发展——尽管过后仍然可以象以往那样再次的暂时平衡。

所以，我们会发现许多新婚以后夫妻之间的情感变化路径往往是：最先的“爱”，到后来由于不能适应差异，不知什么时候开始产生“不满”（唠叨），再到“爱恨交加”（经常小吵），再到“厌恶”（偶然还可以大吵），再到“冷淡”（心死，视若陌路人）。**这个径路的后面几步你可是涉及不得的**，因为往往不能回头——所谓至哀莫若心死。

从这个分析，你可能发现应该怎么做（但作为当事人往往需要下定决心去做）：**告诉自己，“接纳”两个人的差异**（不要总是试图改造对方的某个缺点），将对方所有的缺点当作“差异”来先接纳之（俗话说应接受他整个人而不是只接受优点），然后就会“快乐”，然后就会有**机会通过幸福的生活影响对方**，有助于部分“改变”对方。（参考图 1-8）

当然，也可能根本改变不了对方。那也得“接纳”这个“差异”，而不应当总是将其看作是自己的“失去”，因为很可能对方还有另外的“差异”可以让你“获得”。

如果确实所有的“差异”都被证明是你的“失去”和他的“获得”。那么离婚也是一种“接纳”。

第二节 一位“找到了答案”的网友

网友yqc发来以下长帖。他将作者网上婚姻答疑的各种回帖摘录下来，说是与大家分享。因为其中仅摘录作者的回帖，未同步列出网友来

帖的咨询内容，故阅读起来影响对内容的全面理解。但压力系统模型在婚恋中应用的有关要点已在前文有充分的反映，可以部分弥补这一缺失。

（该贴地址<http://www.medline.com.cn/new2006-hunyin.htm>）

一、网友 yqc 来帖

案例 3-2

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，同时希望能得到专家的进一步的补充！谢谢！

（以下是 yqc 网友摘录的网上回复片段汇集，有他自认为的内在逻辑性）

——“爱”与“适应”是良好婚姻的基本条件。“适应”是指在观念、认识、习惯等多方面双方互相之间的接纳，而不仅仅是容忍，更不是一种强制的改造。如果有许多方面互相不接纳，即不适应，需要继续用时间来检测，用行动来改善互相之间的接纳程度。记住，真的最终不能适应，分手也是一种接纳。

——“适应”的核心是“接纳”与“竞争”。接纳就是将对方的一些行为表现看成是客观的存在，竞争则是在接纳基础上平静地去争取对方的改变或者让自己适应对方。通过在接纳基础上的互动竞争，结果仍然不能适应，那么离婚也应该是一种接纳和适应。

——婚姻里确实不太有对与错，不愿意离婚也不是什么疾病的问题。我们同意婚姻要有双方的“爱”和其它方面的“适应”，但这更多地是应该在婚姻前执行。一旦婚后，而且有了孩子，这就变化了，成为一个复杂的、涉及多方面人员（夫妻、孩子、双方父母、亲朋好友等）的系统问题。这时就有了社会责任等问题，不是一个人的问题了。这时候，考虑离婚除了自己的体验，确实还要包括其他许多人的感受——否则容易成为没有社会责任感的自私者。当然，如果确实比较利弊后（包括系统中的各方面）发现还是离婚为上，那么就属于不得已择其次的问题了。

——恋爱时容易被一些表面的或情感的东西所限制，不能把握婚姻是“爱”和“适应”两者的统一这一原则。实际上人格本来的差异可能较大

（如观念差异），在热恋时并没有被双方所意识。不是说要改造人格，而是要能接纳对方人格中某些与己方差异较大的方面。婚后，如果另一方不能改变自己对己方的态度，这同样说明两者的差异不能“适应”，我们自己也要学会接纳这样的不被接纳的差异。这时两人应该好好地、平心静气地与之谈一谈（包括一起活动、做事、会见朋友，看能否体会到双方在观念、习惯、认识特点、经济、家庭背景等许多方面互相“适应”——注意：不是完全统一），看看到底是怎样被对方所“伤害”的，然后看看自己能否适应对方——实际上你要“改变自己”其实是很难的。如果不“适应”，果断地重新开始新的生活也是一种“适应”。

——遇到事情应该换一下位置和心理，你是他，他是你，你将如何理解和处置这件事。应该将原由告诉对方。如果对方因为你的“怠慢”而不能理解你，看来对方的为人处事不一定能与你“适应”（或叫做“般配”）。光有单方面的“喜欢(或“爱”)”是不会有好结果的。因为恋爱的条件包括双方的“爱”和“适应”，根据好的婚姻需要“爱”和“适应”两方面条件的理由。“爱”是基础，但“适应”更需要我们重视、关切和探究，婚前没有深究通常还真是不少见。

——在性格特点方面，很多女性的性格往往有点以自我为中心的。如果这样，婚前的苦苦追求就包含了性格因素，婚后也就更自然地反映出来：丈夫是我的，丈夫的家庭就不是我的。如果是这样，当然是“如果”。你就与丈夫在他的家庭方面的认识和感受上不“适应”了。因为他有他的心理系统，不可能各种心理结构因素都与你一样，比如他有亲情或责任感让他要关照或倾听家人包括妹妹的意见，可你却没有。这就会使你对丈夫居然与妹妹“亲近”而反感，先使丈夫处于两难境地，继而导致丈夫“一意孤行”。同样道理。你的丈夫也可能婚前婚后未能探究过居然对你的家人（反对过我两的人）需要有责任感和道德感，我只要你一个人就可以了。这当然是你不能忍受的，这就又会导致另外的恶性循环。说过了，这只是假设。但如果是这样，显然需要双方重新沟通一下，看看能否在这样的问题上找到互相“适应”的理由，那就是将对方看成是独立的心理结构系统和社会结构系统，在许多方面互存“差异”，不能试图改造对方，而是接纳对方，包括对方的心理系统和社会系统和允许这种状况存在（允许存在也是一种适应）。如果总是无法找到“适应”的理由，或者一方不愿意“适应”，那么离婚也是一种“适应”。

——所谓“适应”并不是用某一类标准来衡量，正所谓萝卜青菜各有所爱，这是双方互相对对方在许多方面差异的认同、理解和接纳。按这样的说法，你如果对男友的这样一些特点(注意我用的是“特点”而不是“缺点”)可以“适应”，自然也是好婚姻。如果你无法“适应”，则就不是好婚姻。既然是双方，同样他对你的“我对他很差”，以及你的“需要人疼”等这些特点也需要“适应”。否则也不是好婚姻。

——如果从本人倡议的“压力系统论”角度做分析：婚姻和恋爱的基本条件包括“爱”和“适应”两部分。人作为“压力综合系统”，是由多因素构成的动态平衡系统。“系统”中的情感因素，有一种叫做“爱”，往往是这种“事例”发生的起始原因(也有少数例外，比如因为贫穷)。至于是两个人中的一个还是两个都有“爱”，这比较难说，因为发现有的男方开始时也很“爱”，事后发现其实只是“占有欲”。但“系统”中不单单是情感，情感中也不单只有一个“爱”。系统中还有许多因素，包括深层次的“观念”、表层的“生活事件”、“应对方式”、“社会支持”和“认识评价”等。先从“观念”上来分析，人们可以崇尚“人生就是追求爱”。但如果只是遵循这样一种观念，那么还好办，因为此后出现的任何情况，比如男方不离婚或迟迟不离婚，都可以无所谓。可惜的是当事人往往还有另外的“观念”，比如“当二奶影响个人声誉”的观念，就足够让当事人陷入长期的心理冲突。有心理冲突就会让当事人产生心理痛苦，就会有行动(各种各样，好的，不好的)。于是就会有无穷无尽的“生活事件”，如与对方妻子的争斗；也可以出现聪明人办傻事，“应对方式”失控；“社会支持”网络破损，四面楚歌；“认识评价”先陷入朝三暮四，后变得钻牛角尖。总之，个人的整个“系统”的平衡被破坏，导致严重的不“适应”。所以，对于这样的“事例”，未陷进去的事前当慎之又慎；已经陷入进去的最好求助于心理专家。

——一个人就是一个多因素的系统，两个人自然是两个系统。两者之间就总是差异多于一致。也因为此，人类需要恋爱的过程来实现婚姻。但两个人之间或多或少的存在某些因素方面的不“适应”，其中某一方可能总是在潜意识里试图改变对方，来实现自己所需要的“标准”。如果是这样，那么你们的恋爱或婚姻是存在问题的。我多次谈到，成功的恋爱和婚姻有两条件，一是“爱”，二是“适应”。没有后者，单靠“爱”是不持久的，往往也是不成功的。所以，如果希望两人好合，某一方得改变认识

——不要试图改变对方，因为对方的改变过程可能是痛苦的，而且也往往难保持久，而是应争取接纳对方，包括其“缺点”，或许对方在愉快的心境下反而心甘情愿地会做出一些改变。否则，离开也是一种“适应”。

——两个人就是两套复杂的心理结构系统，相互之间存在众多的特点，其实就是差异。所以恋爱和婚姻的核心是寻求双方的“适应”。吵架说明两人之间存在某些“不适应”。不在一起时相互想念，见面的开始几天不吵架，也并不能说明你们之间此时此刻是适应的，那仅仅是某个因素(例如“爱”)暂时掩盖了那些“不适应”的因素而已，不适应的婚姻一定是累的。所以要积极地寻求适应。如果确实不能适应，那么对方即使最优秀，也不是你合适的婚姻对象。

——提到婚姻是双方的“适应”。这里的“适应”包括认识上的(如利弊，前景)，以及情感上的(如“爱”，奉献)。两者都具备当然更好；两者居其一如只选择“爱”也未可厚非，毕竟历史上的大多数小说都是支持的(如梁祝、红楼梦)。但关键的还是自己的选择，如果你能够选择其中的一种，同样可以达到“适应”；否则就是“不适应”的，那还是分开的好，以免拖的时间越长，留下后患越多。

——婚姻是适应的关系，恋爱过程就是寻找双方之间的适应点，越多越好。“人工”制造适应点越多，越不利婚后的适应，因为结婚以后双方都以为可以放心地享受了，结果那些不适应的东西就会“露出马脚”。

——曾经多次在回帖中提到，婚姻是“爱”和“适应”的两个条件的组合。前者是感受，后者包括许多方面，包括性格、脾气、观念、认识、文化背景、地位等。由于你不接纳他的一些习惯，而总是想让他改变得符合你的标准。你们在这一点上是不适应的。如果你认为这一点是重大问题，必须面对，则只能是：要么你说服自己接纳这种差异，达到接纳的适应；要么你自己改变观念，也象他那样生活，与他达到平均的适应；要么只能放弃，你们都会重新获得新的适应。

——每个人都各有“好”的方面，各有“坏”的方面。君不知，许多年过中年的女性，往往由于同样的原因越来越找不到“合适”的对象，因为前一个约会对象的缺点是离开的原因，但前一个的优点又会成为离开后一个约会对象的原因。如此循环下去，全在于她们人格中的“求全”倾向在作祟。所以，还请关注婚姻恋爱的两方面条件，除了“喜欢与爱”，还有许多方面的“接纳与适应”。你在后者存在缺陷。

——你们两人在孩子问题上的分歧解释如下：孩子在试探世界（因为他不认识世界），是发展的需要。在不断的试探过程中，他的整个心理结构得到发展。但试探过程中一定有许多在我们成年人来看是不合理的表现。此时我们要耐心地反复地告诉他什么是好的，什么是不好的。还有一个问题，孩子对什么是“好的”中的“好”和“不好”中的“不好”也要试探，就会出现逆反。故不但要告诉他，而且更要有耐心。为了让他按我们所需要的方向发展，所以在他“试探”时表现“好”的时候要给予关注（就是奖励，正强化）；在他表现“不好”时要给予不予理睬（即争取达到消退的作用）。

——世界上充满了差异，所以我们必须首先接纳各种差异的存在，然后才能够愉快地、理智地去争取。我们不能总是对喜马拉雅山这样高，马里亚纳海沟那样深，耿耿于怀，这谁都知道。但是人与人之间，每个人的心理结构系统各有特点，互相之间充满了差异，却许多人不能接纳。于是，才出现你对同学们的行为无法应对。所以，你必须首先接纳这些差异，然后才能愉快地应对。比如，如果你接纳世界上的一切差异，包括人与人之间的差异，你就会有需要时或者高兴时主动请客，对于他们是否感谢你则不会太在乎。如果他们不尊重你，你也应先接纳他们的客观存在（这就是差异），然后才能平静地应对，或者辩解，或者置之不理，或者惩处他们（严重问题时），如告诉老师、长官。

——恋爱中有两个人，两个心理结构系统。双方各有自己的认识、感受、行为方式（你的生气和摔杯子就是一种），更有不同的人格特点。恋爱的过程就是双方在这些方面慢慢的接触、交锋、接纳（或拒绝）的过程。那种以为只要恋爱了，一切都以我的认识、感受、行为为准，否则就是不爱我，这就显得有些不成熟了，甚至有点自我中心。其实，即使对方真的这样做到了（现实中还真的不少，所以让一些人以为恋爱就是这样的），往往掩盖了某些问题，使婚后的“适应”更困难。还是这句话：真正的恋爱，需要双方关注“爱”和“适应”问题

——怎么接纳差异？

因为我们人类在成长过程中，是不间断地接受“标准化”教育（或影响）。是非、对错、好坏等等标尺都已经深入我们的人格深层。我们的认识就是在这样的人格基础支配下活动。所以，我们“看”（认识）到不对的事情、非同类的人，就会感受到愤怒、难受；等等。当大多数人都是这

样的时候，不对的事情就很少有人去做，社会因此就能够保持相应的稳定。然而，“是非、对错、好坏”并不是真的那么清晰的。许多边缘状态的情况，其实很难分得清楚，导致人与人之间在对某些事物的认识方面存在差异。部分人格过分完美的人，往往会因为这些差异而将它们放大，同样引起难受。而实际上呢，世界本来是充满差异的。喜马拉雅山就是那么高，马里亚纳海沟就是那么深；有人就是习惯于大声说话，有人生成有点自我中心。对此，如果总是不接纳它，我们岂不是难受死了？所以，单单说要接纳差异，其实是很难做到的。需要先从认识开始“说服”自己，有了“理由”了，自然就能做到。这也是我们心理治疗过程的最终目标。一般地说，夫妻双方分别是多因素心理系统，如性格、观念、经历、背景等都不同，而认识活动则受这些多因素的影响。所以良好的婚姻就是维护这多因素系统之间的动态平衡，使认识为中心的心理系统互为适应（平衡）。但一些当事人往往会以自己的认识来判断对方，不能了解人与人之间认识上存在差异，也否定认识受其它心理因素的影响，这样就很容易导致对对方不能理解，导致分歧加大，再导致双方感受的受伤。

——（作者新注：）关于不同的人对同一个事物或问题，怎么可以不受“是非”、“对错”的制约，而各有不同的认识、体验和行为表现的问题。我们可以看以下例子：甲、乙两教授同时在昆明湖边看到同一片树叶，甲看到了“金色的树叶”，接下来可能就是“金秋季节”了；乙看到了“枯萎的树叶”，接下来就可能是“秋风扫落叶”了。但这都不是由他们的“知识”或“是非”、“对错”标准所决定，也都不是“故意”的，而是由其人格层面的某种“认识图式”所控制。据此，我们有理由说服自己将婚姻家庭中的某些认识、感受和行为上的差异予以“接纳”。）

此外，对于婚姻中的“爱”，请专家进一步的给解释一下！多谢！

咨询者：yqc

二、作者回复

你好！

非常感谢你将我许多回帖集中起来，我自己浏览后也获得了不少新的感悟。如果世界上许多婚姻出现问题或危机的夫妻，能够也浏览一下这些文字，相信可以使不少夫妻进入或重新进入幸福；使不少离婚后的当事人心态平衡；使不少因婚姻问题导致的不幸杀人伤人事件不会发生。可惜我

们的人类社会本来就是具有巨大惰性的复杂系统，需要这些文字的人也许永远也看不到这些文字。

另外，你汇总的文字由于缺少每一段的背景提问内容，除了我和当事网友，其他人或者说婚姻问题的局外人可能会看不太懂或不能很完整地理解。

至于你询问的有关婚姻问题中的“爱”，也许每人有每人的理解（也是差异），也许只可感受不可理喻。例如，纯洁的“爱”，和带有占有的“爱”，有时确实难绝对分清。而在心理学里，作为情感的“爱”，本身就是满足某种需要的产物，这种需要就包括生物的性欲和心理的美等等。要把生物的“性”完全排除，只有心理的“美”，这种婚姻中的“爱”也许只有在文学当中可以描写清楚，或者在那些由于外在原因的阻碍导致“性”的欲望成为不可能时产生的“升华了的爱”的人身上存在。

（致歉：近期因个人原因而较长时间没有回复）

第三节 恋爱与失恋

（案例 3-3~3-23）

根据“爱”和“适应”原则，作者以压力系统模型开展婚恋家庭问题网络答疑几年。以下收集几十篇网络答疑回帖，分为 3 节，其中一些内容与书中案例有重叠，仅供读者浏览。（详细可浏览浙江都市网心理健康频道 xinli.zj.com）。

案例 3-3

问：（我很在乎第三者）

我是一个十九岁的男孩。也许是因为初恋的关系，我和比我大两岁的她走到了一起。由于我们在一个公司上班，我上白班，她上夜班，我们之间很少见面。她和我的朋友却每天都可以见面，每天都在一起，逛街、吃饭都在一起。但是我很吃醋，真的很吃醋。朋友们都与我说，她是一个不专的女孩子，但是我的心都已经给她了，我还能说什么呢。每天我都以酒

和烟消愁……以前无忧无虑地玩，但是现在我每天过得都很不开心，每天都会想她，想她会和我朋友走到一起。我也知道他们是不可能的，但是我还是很在乎，能帮我想想办法怎么让我把这个小心眼毛病改过来吗？还有怎么才能挽回她的心呢？

答：

初恋的缘故，带有更多的自然属性，会有更多的自然反应，如很吃醋。这是鸡、牛等动物也都有的。但鸡、牛不会强求异性一方。我们人类，特别是成熟的人，也会慢慢地告诉自己不强求别人的，也能最后不吃醋的。“朋友们都说她是一个不专的女孩子，但是我的心都已经给她了。”你的心都给了她？但万一她不要呢？你岂不是成了“强买强卖”者了？

恋爱就是寻找，寻找就是选择，选择就意味着有放弃，放弃的当然是那些双方无法适应的差异。

“差异”包括双方在“爱”（注意“爱”也是有差异的），在文化、观念、认识、情感、行为和个性等各方面的不同。恋爱中的寻找和选择，就是看双方对这些差异是否能够互相接纳和“适应”。

婚姻的核心是对各种差异的“适应”，不是修改对方为自所用。

案例 3-4

问：（我该怎么办）

我喜欢上我的同班老乡，她很可爱，也常跟我争嘴皮子，我和她在一起很开心。我跟她说明我的心事后，她说她高中已有男朋友了，现在还没分开。她跟我道歉后，就不再象以前那样说笑了。看她这样我就伤心，生气，我爱她，但看见她那样冷淡，我就不高兴，怨她。我是怎么了？

答：

你正在成长。请看看前一个回帖，或许有点启发。

案例 3-5

问：（我好无助啊！）

我上次的题目是“内心的呼喊”。

我有时和人说话或和别人（比如打扑克或逛商场）合作时，再听他们说话时，感到很想困（很想睡觉），头也特晕，有一种轻飘飘的感觉。这样

子很严重吗？

是不是一定要去心理治疗所。我去问过费用很高的，很难支付的起。

请问有什么其他办法吗？我感觉很怕。

我去年有二个月的恋爱，后来他变心了。我克制自己的感情和他很平和的分了。可是我现在还是老想起他。我想我们分手的原因与我的这些心理问题有关。家里给我介绍那对象我也不敢见，怕自己出丑。请问我这样找对象合适吗？

我知道我的长相还可以，大学几年学习也还不错，以前同学们也不错，现在看到他们对我爱理不理的，心理很难受（我知道大部分因为我的原因）。

我就是今年才和一个朋友提起这些。其他很要好的一个都没说，我怕他们看不起我（我这么多年自己承受过来的，可是结果太惨啦）。

希望能给我一些指导。真诚的感谢你们能给我这个机会。

答：

其实你并没有将症状和其它各个方面说清楚。单凭这样的线索是较难回答你提出的一系列问题的。但觉得你存在俗话说的不太“放得开”，就是性格上的求全、完美主义倾向。这会影响到社会适应，包括与人交往时有装作的成分，故收获的不是愉快，而是吃力；也可影响男女朋友关系的建立，影响男女朋友交往时充分表露各自的特点。所以，你可以到当地心理咨询一下，看能否有所帮助，再做进一步的决定。

另外，尝试不断地提醒自己“不要太在乎自己”，因为越是在乎自己，就越是放不开。其实什么事情也没有。

最后，持久的心境不好，还是要去心理门诊或医院诊断一下，以排除抑郁症之类的疾病，以免耽误了。

案例 3-6

问：（怎样把“变得爱钱”的女友变回来）

我女友以前是个不怎么在乎金钱的人，现在她变得很现实，眼里只有金钱，她的为人也变得很坏，不会做人，整天就知道玩，花钱……她变了好多。我很喜欢她，我怎么办……我想她变成以前的样子。

答：

人是许多因素构成的“系统”。对金钱的是否喜好，取决于其中的价值

观念、生活态度和行为习惯等因素。人与人在这些观念和习惯之间存在差异；更重要的是，因为受“系统”中的其它因素的相互影响，这些观念和习惯可以随之而动态变化。随着外部环境的变化和个体自身（包括内部生理）的变化，人完全可以在不同的时间段里，在一些心理行为方面表现出不同的特点。因此，我们主张男女之间由建立恋爱关系到爱人关系，其间应通过互动了解，找到相互间差异小一些、容易“适应”一些的对象。凡是差异过大，或者双方根本不能“适应”的，即使其它方面很诱人，也不可勉强。这是基本的原则。

当然，问题细化以后，还是有一些值得讨论的地方。例如，你的女友变得“整天就知道玩和花钱”，这是什么时候开始的，有哪些因素可能促成了这种变化，中间经历过哪些调控手段而没有成功等。如果能够通过系统的，多因素的分析，找出其中多维度的原因，那就尝试在这些维度上加以促进或解决。

值得注意的是，有些人一旦价值观向“坏的”方向变，再回过来的难度就很大。就像学会吸毒容易，戒除毒瘾却难。

案例 3-7

问：（我爱上一个已婚的男人）

我是一个未婚女孩，可是我爱上了一个结了婚的男人，他也爱我，我们很想在一起，他也说过要跟我在一起，可是他好象不敢离婚。怎么办？

答：

经典的“矛盾”。苍天创造了人，就是让人在一辈子生活中充满这样的矛盾，人必须学会处理它。

第一项，“爱”是一种欲求，一种感受，是直接的，强烈的，能感受到的，但说不明白；

第二项，社会准则的制约，是强大的，也是能预期到的，人们在认识上知道需要与之适应。

目前，在你们两个人中，他处在第一项（“爱”）与第二项（与社会准则相“适应”）之间，挺犯难的。而且看来，他很有可能会最终选择第二项（一旦选择第二项，那第一项就成为虚的）。而你目前好像挺希望选择第一项（“爱”），对于是否选择第二项（社会准则）并没有说。但因为你们两人

的选项相对立，双方差异太大，故不符合婚姻的“适应”原则。如果要去坚持，可能会带来意想不到的适应问题；

进一步说，如果双方都选择第一项，虽然也算是一种“适应”，但需要艰难地争取，还得看争取的结果，因为还涉及到男方婚姻系统中的其它许多因素。如果双方都选择第二项，那就不存在问题。

最后还有一点，要考虑这个已婚男人所说的话是否是他的真实想法和真实感受。

案例 3-8

问：(QQ 谈女朋友，直接点，还是含蓄点)

我一个好朋友为我介绍一个女朋友，但只给了我她的 QQ 和名字。虽然素未见面，但我很想认识她，就当作朋友了。但是，就是因为有了“介绍女朋友”这个门槛，让我有了很多顾虑。我不知道在 QQ 要怎么说？直接点呢，还是含蓄点，真的不知怎么办？

答：

谈“女朋友”应与谈一般朋友一样，放松一些，自然一些。那些总是惦记着这是在谈女朋友的人，反而使自己带着假面具，不能表露真实的自己，即使有效也是暂时的。因为结婚以后婚姻是否和谐，相当程度决定于恋爱阶段对双方的真实差异是否有充分的了解和接纳。

顺便谈谈 QQ 谈朋友的问题。近年来，有不少单纯通过网络 QQ 交往的恋人，甚至连面都没有见过，对方住在何处，做何种工作都不清楚，就进入婚姻现实之中，但其结局往往并不和谐。因此，QQ 交朋友应当与现实面谈相结合。原因是，交朋友是为了双方在多个方面的相互了解，包括对认知、情感、行为、性格和文化背景等方面差异的了解，并最终考验在这些差异方面双方是否适应。QQ 交往容易使人陷在虚拟世界，从而忽略人与人之间在现实世界中的各种真实差异，不利于找到真正“适应”的婚姻。

案例 3-9

问：(他是因为我条件很好才爱我的吗？)

我有个男朋友，我知道他很在乎我，不可能舍我而去，因为我的条件很好。有的时候我觉得他很爱我，爱得很深很浓，可有的时候有些事情又

感觉他在敷衍我，搪塞我，让我感觉他对我是假情假意。刚开始我并不满意他，不是我理想的对象，但他很诚实很真诚，我就给了他机会，后来渐渐地我发现我有点喜欢上了他。

他到底是不是真的爱我？喜欢我？还是因为我条件比他好不肯错过我，其实并不喜欢我？如果喜欢我，他能始终喜欢我吗？我很苦恼，您能帮我分析分析吗？谢谢您！打搅了。

答：

其实所谓的条件是相对的，一个人不可能把世上的所有条件都占为己有，例如活泼与文静不可能在一个女子身上同时存在。一个人也未必一辈子富裕，例如有的人结婚时穷，到中年时很富裕。

同样，所谓的爱也是相对的，有的人爱钱，有的爱貌，有的爱品行，有的就仅仅是“感觉”。一个人的爱还可能是短暂的或长久的，还可以是动态变化的，因为爱还受其它各种心理社会因素的影响。

因此，最好不要猜测你的男友是否看上了你的条件才爱你。即使他告诉你不是的，你也未必相信。恋爱中还得相信一点“跟着感觉走”的道理，此时此刻的爱都应该当作真实的。有时候过多的计较，会影响双方的轻松互动，影响对爱情的收获。

当然，恋爱过程中不能放弃“爱”和“适应”的基本原则。

案例 3-10

问：（前男友请我看他的新女朋友，怎么办？）

前段时间我和男朋友分手了，可是到现在还依然忘不了他。昨天他叫我去看他新女朋友，我虽然很难过，还是答应了，我希望自己的郁闷可以不表现出来，而且我也想忘了他，不要再郁闷难过了，我怎么才可以做到？

答：

最好是将交朋友（即恋爱过程）理解成为是相互之间的交流和对各种差异的释放和相互之间的选择，这样容易接受男女之间交往的变换——或者合适的最后结合，或者不合适的也自然地分开。但现实中许多人做不到，那就选择回避，“眼不见为净”，让时间和空间的动态属性来实现自身的调整。

案例 3-11

问：（我很后悔，但可能永远不能挽回了，帮帮我吧！）

教授您好：

我现在很后悔！我和男朋友是在高三认识的，至今已经 5 年了。我们曾经也闹过分手，但最终还是在了一起。现在我们又出现问题了，他忙了两周的期末考试，我好不容易等到他考完，可他却睡觉，留我一个人看电视，我一生气就走了。晚上打电话说的也重了点，我说什么都完了，然后就把电话挂了。过了两天，我给他电话承认我的言语过激，不对。可他的态度很生气，他暗含着分手的意思，然后他挂断了我的电话。我们这样已经三次了，我不知道我们的缘分是不是没有了？我不知道该怎样说他才能原谅我？又或是我们分手？我不想这样！教授，我现在只想好好的学习，考研，我希望我和他能够开开心心的每天一起努力。教授，我该怎么做呢？

答：

算来双方该都是大四了，又到了人生的一个新转折点，特别是近年来的社会转型剧烈，这种转折对当事人的各方面的震撼是比较大的。例如，在社会竞争的预期和就业的压力下，个人的认识可能会变得绝对、情绪容易冲动、心身容易疲倦，甚至生活观念也可能有所变化，与大学中低年级时有很大的变化。由于双方的差异变大，许多大四男女学生恋人因此选择了分开。

在以前的不少回帖中谈到，婚恋的核心是对双方各种差异（如观念和性格）的接纳和“适应”。如果通过努力双方总是不能“适应”，则不一定非要“修改”自己或“逼迫”对方以达到“一致”。因为，恋爱是为了将来能一起“放松”地生活，一旦“放松”就意味着双方会“原形毕露”。在恋爱阶段没有适应的情况下，原形毕露就意味着有一天双方还是要陷入互相不适应的状态，仍然活得“吃力”，仍然不适应。

所以，量力去做，但不勉强，似乎是比较合适的做法。

但在你提供的信息里，你们之间似乎有一个“差异”在反复暴露，值得注意。那就是你多次因小事发脾气、说重话。而他呢也许“受够了”，“忍无可忍了”（我给他假设的话）。这就是你们之间可能的不接纳、不适应之处。但这恰恰属于性格或者人格层面的差异。即使你这次说服了他，让他

“原谅”你，也很难避免再次出现同样情况，除非你真的能够改变这种人格特点，或者他真正改变了，能够接纳你这个特点。

案例 3-12

问（一）：（男方不主动，女方心里郁闷）

我前些日子经人介绍认识了一个男孩子。他比我大了五岁，我们交往了几个月，但我发现他这个人很害羞。刚开始的时候都是他给我打电话，我们也很少出去玩。后面也不知道是什么原因，他就有一个星期不给我打电话了，这时我才发现自己好像喜欢上他了，好像是听习惯了听他的声音。我没有办法，就给他打了电话，我们又好了一些日子。可后面我实在是受不了他老是这样，我就开口问道底想不想谈下去，不想的话我不想理你了。他对我说，他对我是认真的，还问我是不是觉得他很奇怪。他虽然这么说了，但现在又是一两个月没给我打电话，我真想不通。而且现在我们上班的路上也常碰到，也不打招呼了，两人都是笑笑而已。前几天我看到他，我忍不住给他发了信息向他问好，我们聊了一下。他也是给我回信息，也不给我打电话。我现在晚上老是睡不着觉，老想着我们以前在一起时说过的话，你可以帮帮我吗？——tj365

答：

你的问题其实有许多可能，不太可能是单一的答案或方法。

如果真的如你所说是因为他害羞，你可以主动一些示爱，不能总是期望“被爱”；如果“主动”不是你的喜欢，那你们之间性格可能不太合适；如果是他还在考察、感受过程之中（有人就是这样的恋爱观），你也得有耐心，否则就适得其反了；如果他还“没有感觉”（即没有“爱”的感觉），你可以进攻（不一定成功），也可以“哀兵”，也可以静待，只是都要有放弃的思想准备。

问（二）：（男方还是不主动，女方还是郁闷）

我是上回给你发过（心里郁闷）的信的那位。你上回和我说的我自己都明白，可是不知道为什么，我每天早上上班都会看到他，一看到他我就会想他，这是为什么？我也知道我俩是不可能的了，就像那天我碰到他又忍不住的给他发短信问好，我问他说你最近过得好吗？他说，还行，就是工

作忙，我说忙是好事说明你生活过得充实。他也问我最近过得怎么样，我就说你每天都看到我，你觉得我过得好还是不好嘛，他说感觉我过得不错。此后我们也没有联系过，你说我是不是有什么病呀，明知道不可能的事为什么会老想。他真的让我没法了解他。你可以帮我分析一下他是什么心理？——tj365

答：

实际上你陷入了失恋或单相思之中（因为你说这是“明知道不可能的事”）。如果我的判断正确，那么这位男生做得不错，他对你没有感觉（也就是找不到“爱”）但却能有礼貌地、不卑不亢地对待你。而你呢，必须认识到婚姻的基本条件是彼此的“爱”，缺少这个条件，其它的各方面因素最具备，最优秀，也是不能成立的。

“你上回和我说的我自己都明白，可是不知道为什么……”这说明你目前暂时不能摆脱出来，与人格层面因素有关，说服并改变它不是那么容易，需要你自己以毅力加以调节，以及给予一定的冷却时间，顺其自然是最好的解决方法。

问（三）：（女方不再郁闷了）

谢谢你给我的意见，我想我会努力的把他忘掉的。虽然现在对他还是有感觉，但是不可能的事还是算了吧！就算每天早上看到他，他对我笑我也不会多想了，就让它像你所说的顺其自然好了。你说的很对，是诚实地面对结果的时候了。——tj365

答：

是应该努力说服自己采取这样的顺其自然的态度。同时，还要提醒自己可能有反复。

案例 3-13

问：（恋爱中，我应该怎么做？）

我和他是相亲认识的，我们相处了几个月的时间，刚开始都是他给我打电话，我很少主动给他打过电话，因为当时我还以为自己不会喜欢他。可到了后来他就很少给我打电话，我才发现我喜欢上他了。再后来，我要是不找他，他就很少找我。我生气的问过他，你还要不还和我相处下去，

我们俩是什么关系，问了半天他才问我，你愿不愿意做我女朋友？我答应他的问题，我对他说，你不能再像以前那样对我了，无视我的存在。他说：那你希望我怎么做？我什么话都没有回答他。过了些日子，没多久我出了点意外，我的包被人抢了，还摔伤了，手机，钱包都被抢了，所以我也一直都没有和他联系过，他也没有来找过我。过了一个月，我在上班的时候看到了他，他开车过都不和我打招呼。我当时有点生气，就发短信问他，我们是仇人吗？你怎么连招呼都不和我打一下。他说他没有看到我。又过了几天，我又看到他，他停车下来和我打了招呼，还说，你别说我又不和你打招呼了，就没有再说什么，我真的有点难受。就这样我们已经有3个月没有说过话了。但是看到他，老是会觉得难受。我也知道我和他不可能的了，但是心里就是老想着他。怎么办？如果现在我还想和他在一起，我应该怎么做？

答：

看的出，你的恋爱相当吃力。

但一般来说，恋爱过程应该是幸福的，是双方轻松地暴露各自的特点，在互动中寻找彼此之间对各种差异的接纳程度，最终确定是进一步发展还是友好地分手。

但你好像在期盼着对方按照你的理想男友标准转变，甚至是希望“改造”他(如果他也能感觉到你希望改造他的话，那就会为难他，除非他为了骗你，可以声明很愿意为了你而改变自己)。

还是以前许多帖子说过的，婚姻是多种差异之间的适应。恋爱过程就是寻找双方之间的适应点，越多越好。“人工”制造适应点越多，越不利婚后的适应(和谐)，因为结婚以后双方都以为可以放心地享受了，结果那些不适应的东西就会“露出马脚”，造成婚姻家庭多因素系统中各种因素之间的恶性循环，所谓婚姻和谐也就无从谈起。

至于还是想与他联系，当然可以，而且要积极、勇敢、大方一些，说出自己的感受，再看对方的反应。但始终要记住“接纳差异，快乐互动”的原则，(作者新注：就像踢“快乐足球”)。如果双方不能接纳，放弃也是很好的“适应”。

案例 3-14

问：（性饥渴怎么办）

我今年 24 岁，还没有谈过恋爱，一直在追求身边的女孩，但是还没追到。最近一段时间，感觉身体特别冲动，看见发廊总有种想进去放纵一次的感觉，但是又不想进去，因为我是受过高等教育的，而且觉得这样会对不起父母。但有时候我的性需求又是那么强烈，所以现在很痛苦。以前遇到这种情况时，我是通过手淫来解决的，但后来觉得这样对身体不好，就停止了。现在我该怎么办？

答：

青年期较高的性张力与个人所处的社会现实之间确实是一对矛盾。但人毕竟是高等的生物，有责任和义务，受社会道德规范的制约。“不计后果”不是正常人的常规行为。人同时也有与一般生物不同的另一面，这就是人具有升华，转移和计划能力。简单来说就是多做有意义的和有成就感的事，多参加集体活动，有计划地物色自己的对象等。适当地自己释放一定的性张力如自慰，只要不是过多或沉溺其中，是不会有有害的。

案例 3-15

问：（不清楚我现在真正期望的是什么呢？）

我早就想找一名心理医生面对面地交流一下，可一直没有勇气。我恳求你能看完我下面的叙述，给我一些你的分析和意见，真诚期待并万分感谢！

我是步入工作岗位才一年的 office 一族，我和他是同事，同一个办公室。

在和我之前，他曾有一个感情发展到可以谈婚论嫁的女朋友（大学时代的，他早我两年毕业），后由于家境和现实社会生活的压力，他们选择了放弃。

而我之前也已有过两次恋爱。第一次在大学里，是一个同班的男生，虽然他还比我小一岁，但他很会照顾、体贴我，事事以我为中心，也许是他依我，我的脾气变得越来越不好，他稍有不周，我就不高兴，后来在毕业时我选择了离开他，我想那样对大家都好。再后来，我与高中时的暗恋同学交往了（我们早前彼此都有好感，但我进大学后失去了联系）。我们的感情很好，我是个感情一投入就很深的人，也可以说是为了感情不要面包

的人。他家境非常不好，我唯一看重的就是与他的感情。可后来我无意中发现他却经常半夜三更同另一女孩子联系。他解释说那是一个有恩于他的人，他不能不理。我想，以我的性格如果与他继续下去肯定得不到快乐的，于是再次选择了离开。离开他我心痛得都快要碎了，因为我为他付出了很多。

我和我现在这“男友”的开始是在我同我的第二个男友分手后最孤独的时候。我这人一旦谈，总是极其投入的，这次更是，都到了跨越禁区的程度。令我痛苦的是，我一方面心里很清楚他有很多我不喜欢的缺点，觉得他不适合做我未来的老公，另一方面我又很舍不得他。他也是如此。我们分分合合了多次，现在名义上已分了多个月，可我对他依旧很恋，心里也接纳不了新的人。

我一度想离开他的身边，换个工作环境也许会有所改观，可他又挽留了我。他现在除了不肯承认我们是男女朋友，其它都基本与我们谈恋爱时一般。我始终觉得他对我还是有感情的，不然就不会我一有事他就第一个出现，可他却说我们做男女朋友是铁定不可能了。我很纳闷，也很郁闷，很不甘心！总是间隔性地一次次发作撕心裂肺般的痛苦，情不自禁地泪流满面。其实我心里在正常思维时我也清楚我和他是不可能了，他这样不值得我托付一生。可我总控制不住时不时地悲伤一通，有时甚至会恨他，可见他了就想关心他，只想与他在一起。这影响了我的工作，影响了我再开始的勇气与能力。我都不知道自己到底想要得到什么样的结局？极度地迷惘！

极度迷惘的红雨

答：

从你的描述内容中，显示你的爱情观念（或信念）中存在绝对化倾向。其实这种绝对的“爱情”连你自己也说不清楚，也并不存在于世界。

在你的“一旦谈，总是极其投入”等介绍中，可分析出你具有极度完美主义的人格倾向（心理医生其实也很可能从这里分析入手）。但这种人格在处理重要事情时，往往表现出极度的标准化倾向。说通俗一点，就像菜市场里正在挑选鸡蛋的大娘，仔细、认真，反复较量，秋毫误差都不会放过，结果反而难以找到理想的鸡蛋。

婚恋的本质，是两个充满差异的个体之间的互相寻找。不论在情感，或认知、行为、性格、脾气、观念等方面，人与人之间其实都存在差异。

婚姻是在这种差异中，逐渐建立起“爱”和“适应”关系。其中差异是永远的，标准是相对的。

当然，这种通过网络“交流、分析”和提供“意见”的方法，对于改变因人格特点引起的烦恼，其作用有限。所以，如果朋友们的帮助无效，也不要忘了去请求临床心理学工作者的帮助。

案例 3-16

问：（总是怀疑自己女朋友，怎么办？）

我感觉自己很多疑，天天怀疑自己的女朋友。

我想知道怎么能消除自己的这种心态。我以前受过爱情的打击，不知道怎么能走出那个阴影。这样谈恋爱让自己真的很累，如果再这样下去，我可能会失去我的幸福！

答：

可能需要在深层次的恋爱观和婚姻观上作些自我调整。爱情或婚姻的核心其实是对双方差异的接纳和相互“适应”，而不是“对错”或“是非”问题。例如，任何一方不被另一方接纳，就属于双方“不适应”。此时不论你有多“优秀”，你做的有多么的“正确”，也不应作为理由而觉得自己失败了，或者遭受打击了。

只是，包括你在内的许多人，不能接受上面这种婚恋观念，因为这种婚恋观念与正常人群的思维方式不同。也因此，上述认识调整就不是很容易的事了。

案例 3-17

问：（对男友三心两意，我该怎么样办？）

医生你好，我是一名 26 岁的女孩。我在大学时找了个男友，但我从一开始至今共四年，我都认为他都配不上我。但他性格很好，所以我们到现在还在一起，并且为了他，今年我从另一城市来到南京工作了。我们有固定的性生活，他很爱我，没有其他女朋友。我前两年也就他一个人，没有其他异性的不正常关系。

但于去年五月开始，我背着我的男友开始跟其他人交往，后来于一次出差时（出差前一晚我跟男友在一起），跟那人住了一个晚上，但什么都没

发生。今年 7 月，我跟一个黑人同住一个房间，我们除了抚摸，其他什么都没有做。后来那黑人要我跟他走，我没有同意。第二天我回到男朋友身边，对他很好（没有对不起他之前我对他不怎么好的）。前天下午我赶到珠海，又与另一个黑人住在一起，我们除了抚摸，也什么都没有发生，昨天我就回南京了。

男友对我很好，每天都会给我电话。我以前一直都是帮别人分析情感的，但现在我都变的不认识自己了。我也不知道自己是什么样的心态，但我知道最后我肯定是选择跟我男友在一起的。但这种状况发展下去，我会失去幸福的。我不知道我该怎么办？

答：

我们可以通过你的“我认为他都配不上我”一句为线索，来搜寻问题的原因。你正在追求一种至高无上的，激动人心的“爱”，还在追求具备一切软、硬件条件的最优越的另一半。综合起来，你具有求全、完美和标准化的婚恋观念或婚姻标准，尽管你在认识层面上不一定承认。

应该说，通常人们也强调谈恋爱找一个“理想”的对象。但这里的“理想”有两层意思，一是对方条件能好一些，二是双方差异能容纳，因此是相对的“理想”。而你的“理想”则是绝对的，直白地说就是最好、最全和最激动人心的那种，当然至今你也没能找到。

在你的婚恋观念支配下，你时不时地会感觉自己的价值没有获得充分的体现，你会在下意识里期待着更多的机会，你会时刻警惕着是否会错过更好的人选等。于是，你会在现实中经常感受不到完美的“爱情”，认知评价上会时不时地、不由自主地表现出对男友的否定，行为上做不到全心身的投入。但在理智和道义上，“对不起男友”之时又会感受到内疚，并不由自主地对男友表示暂时性温柔（补偿性的心理应对）。综合起来，你的恋爱过程是一个压力系统失衡的过程，因此也得不到真正的轻松和幸福。

不可否认，虽然你的年龄尚轻，但你目前的婚恋观念正是当今许多“剩男剩女”们面临的共性问题。在此对你，也对某些大龄未婚青年们建议，是否可以这样来认识一下：人实际上是相对地好与不好，而没有绝对的“好”。求全、完美和标准化的婚恋观以及过分的自我意识，是现阶段知识女性和职业女性婚姻“问题”的重要自身内在原因——这是作者的工作体会，供参考。

案例 3-18

问：(我该怎么办?)

最近一段时间，我认识了一个男的，他向我表白。但是他有女朋友，说要跟他女朋友分手。我想问一下，有什么办法让我相信他和他女朋友分手了？请给我回复。谢谢！

答：

男女双方寻找爱情无可厚非。但人们总是希望找到真爱和相互能够长期适应地一起生活的配偶。这样，怎样去“找”也就有所讲究了。

由于人有超越动物的认知能力，往往就相信自己的判断，却忽略了自己的认知功能经常会受到某种现状下的情感的控制。

所以，当一个人还处在某种现状下的情感之中的时候，例如还没有从某一个恋爱对象中解除自己的情感束缚之时，最好不要同时又开启另外一个对象，因为这时候他的认知判断(选择)往往会出现偏差(倒不一定是他要“耍弄”你)。显然，你要注意这一点。

以上句子也是顺带给喜欢浏览本栏的网友提供一点说法。但你要问用什么办法让你相信对方与女友分了，这就难说了。首先，对方是否说的是真话；其次，人在矛盾时会表现朝三暮四。也许，你自己的第一判断较准确些。

案例 3-19

问：(4 年的等待，男友爱理不理，很苦恼!)

最近一段时间，总是失魂落魄的。

我的现男友和我是大学的同学，我们一起学习，一起玩耍，彼此也相互了解，经过两年多的相处，性格和喜好也彼此磨合，相互之间也有了些默契。

毕业了，我在青岛找到一份很不错的工作，而他的家人希望他继续学习，他就在我们原来的学校里续读了本科，而我却是大专学历。而且我们分割两地，有十个小时火车的路程。

我知道自己的这个学历是很不够用的，于是在当地也报名了成人高考，业余时间正在学习本科课程，两年之后也可以有本科学历和学位了。

而我们的交往，似乎也是顺利的。我几乎隔两天就电话一次他，每天

也都有短信交往。他只给我打过三次电话，碰巧我都不在，他就很猜疑，从此以后再没有给我打过。我们一年大概能见两次面，不是元旦，就是黄金周长假的时候，每次也最多 3 天的时间在一起。因为工作关系，他的学习任务，再加上经济原因，我们没办法经常碰面。但是我对他的思念却怎么减少，几乎每天的梦里，都是和他在一起的影子。

就这样，时间过的飞快，转眼我也工作了一年半了。这个“十一”，迎来了我们四周年的纪念日。他也快毕业了，可是家人希望他能考研，他也就没有努力的找工作，而是专心的复习了。我一开始是非常难过的，已经等了 2 年了，以为终于有机会在一起了，没想到，还要再等两年。但是，我不能阻止他，为了他的前途，也应该支持他。就这样，我和他说，你好好复习吧，如果考上了，我就再等你两年。而他呢，从来没有说过，等我毕业后就去你那里，或者将来我们会怎样……这样的话。他说从来没有想过我们的将来，因为他现在在上学，也不稳定，未来根本无法预料，所以不可能对我做出任何的承诺。

我也不知道被他灌了什么迷药，什么都相信他。到现在，我们也 4 年了，可是他保守秘密的真是厉害，家里的人丝毫不知道我们的事。他连提都不敢提，也许是上学的时候，怕家人说他不务正业吧。我也可以理解，但是心理真难受，问他为什么不告诉家人，他却说，你那么着急见我家人干什么啊？气得我三天没吃下饭。

我真不懂他的心理到底是怎么想的。人都说，有什么样的想法就有什么样的行为，可是他对我们的未来那么冷淡，我真的很难过，一想到等了他 2 年却还换不出来一句贴心的话，就凉透了，想分开吧，又舍不得，都 4 年了，现在到哪能找到真心对待你的人呢。

现在也有很多男孩子追求我，都很优秀，工作也很出色的。可是我都很害怕，对于他们我一点都不了解，也不敢有多一点的交往，毕竟我有了男朋友，可是男朋友的这种状态，开始让我感到困惑。我的坚持，我的继续等待，到底是对的，还是错的，还是我单方面的意愿呢。

很想和他谈，但是我们没办法进行这种话题，他永远回避你。也不能逼他，他会和你发火或是冷冻你。

除了这件事他冷冰冰的，其他时候都是非常好的。每次有分手的想法，都会想起他的好处，都不忍心那么做。

我真的很苦恼，一直也不能解脱，求求老师，帮帮我吧。

帮我分析一下自己，分析一下他，我明智的做法应该是怎样的呢？

答：

恋爱和婚姻是个魔方，很难有一个绝对正确的说法和做法。

至于婚恋的基本原则，已经在很多回帖中说到，除了“爱”，就是两人之间在各种差异方面（如观念、习惯、态度上的差异）的接纳和最终的“适应”。对此，必须慎重地考虑。

但当事人往往会被自己的“爱”的感受所占先，忽略了对双方其它各种差异的认识和考量，例如容易使用自身对“爱”的感受来调控自己的认知方向，导致情人眼里出西施效应。例如因为“爱”而影响自身的认知，将对方的某些明显负面的讯号也往好处去想。更何况，即使是“爱”，两个人之间也未必是一样的。

建议还是将你自己的苦恼与男友说说，并且还要深谈。至少，你们需要彼此了解在“爱”的体验、婚姻的期待、生活的追求、个人计划以及认知、性格、脾气、习惯、观念方面（你所说的“性格和喜好也彼此磨合”未必可信），到底存在多大的差异，以及双方对这些差异能够接纳或适应的程度。

对此，男友的反应如何，不便预测，也不宜深入分析与讨论。但作为有知识的人，起码应该能够理解一个成年女子 4 年的等待意味着什么，难道她没有权利也没有必要对自己的将来做任何考虑——只要她相信我就可以了。如果这样，这个人要么自我中心，要么别有目的，要么就是无知，离开这样的人，也是属于“适应”的行为。

案例 3-20

问：（困惑!!!）

您好，感情问题。我和女友在两个城市，她在上学，我已经工作。

暑假她生病一直不好，国庆节来我这里看病。看病把我们的钱花完了，后来她回去后还在吃药。可能生病老不好，她的脾气越来越大，动不动就和我吵架，丁点大事就和我吵架，我只要不顺着她肯定吵架，而且特别厉害。她经常说我没有本事，说我赚的钱太少了；经常说我图你什么啊，要什么没有什么，意思是她家人给她介绍的对象比我优秀。我很苦恼，麻烦教授指点。谢谢。

答:

关于婚恋的基本条件,已有很多回帖。建议浏览一下,或许有些参考意义。

总的来说,“适应”是基本的原则,包括物质方面和精神方面。但“适应”不等于“相同”或者“相等”,而是指双方在物质(经济条件等)和精神(指认识、价值观念、情感、爱好等)方面能否接受彼此的差异。

如果这样的不接纳、不适应过多,就要考虑是否合适的问题了。

当然,如果仅仅是因为身体不好影响情绪,继而又影响认知评价,则待身体好转就会自然回归原状。只是以后最好不要总是身体不好,否则岂不是又要陷入“不适应”状态。

案例 3-21

问:(关于女友)

我的女友总是平白的对我发脾气,
我每次都容忍她;
她对我的话总是半信半疑,
总是担心我会离开她,
或是她离开我。
要怎么处理?
多多感谢。

答:

一个人就是一个多因素的系统,两个人自然是两个系统。两者之间总是差异多于一致。也因为此,人类需要恋爱的过程来实现婚姻。

你们双方心理因素方面的特点,由于提供的信息不多,不能妄断。但你们之间应该存在某些因素方面的不“适应”,其中某一方可能总是在潜意识里试图改变对方,来实现自己所需要的“标准”。如果是这样,那么你们的恋爱或婚姻是存在问题的。

我们多次谈到,成功的恋爱和婚姻有两条件,一是“爱”,二是“适应”。没有后者,单靠“爱”是不能持久的,往往也是不成功的。

所以,如果希望两人好合,双方得改变观念——不要试图改变对方,因为对方的改变过程可能是痛苦的,而且也往往难保持久,而是应当争取

接纳对方，包括其“缺点”，或许对方在愉快的心境下反而心甘情愿地会做出一些改变，甚至缺点慢慢变为优点。否则，离开也是一种“适应”。

案例 3-22

问：（关于我的男友）

每次男友和我吵架后，他都不来主动找我沟通，总是我去找他沟通。或者，他自己想了几天以后再找我，也只是对我说是他的不对，但不做进一步解释。很多时候，他的情绪变动时，我问他怎么回事，他也不把真实的想法告诉我。我就只能按我自己的方式去理解、宽容他，但往往会造成误会。还有，在我们争吵以后，我在寻求解决的办法时，他却和别的女孩去谈心。您说我该怎么办？谢谢！

答：

在以前的回帖中，有多次谈到婚姻或恋爱有两个基本条件，一是“爱”，二是双方心理系统之间的“适应”。一般人，特别是当事人往往忽视后者的重要性，总以为只要相“爱”，其它的都好办。

你们总是争吵，显示你们各自心理系统之间存在某些方面的不“适应”，比如习惯、观念等方面的差异。这些都是人格深层的差距，通过认识来改变是比较困难的。有时候即使“改变”了，也仅仅是为了“迎合”对方，较难稳定地保持下来。结果反而显示出“不稳定”的表象来（如不告诉你真相，情绪变动，吵架后找别的女孩谈心等）。

通过双方的交谈互动，或许能找到差距的所在，以便确定是否可以接纳对方（即暴露差异，承认差异，接纳差异）。如果你要问，我们总是无法交谈，或者总是无法接纳，那就只能说你们之间不“适应”。放弃也是一种“适应性”的选择。

案例 3-23

问：（与男友分手 3 个月，我现在是否患抑郁症？）

您好！三个月前，我跟前男朋友分手，然后就开始情绪失控。别人说失去的才知道珍贵，我觉得我很爱他，最爱他，可他不要我了。我就想，如果我做很多对他好的事情，他就会回到我身边，可是也一点用都没有！

这三个月间，我很多时候，都会不由自主的哭，老是跟别人诉苦，说

我有多爱他！别人都说，只有我自己可以解脱自己。但是当他们这么说的时侯，我就会有点歇斯底里的讨厌那个劝慰我的人。我觉得没有人可以说服我，连我自己也不能说服我自己。

现在睡眠越来越差，最近两天，到早晨才勉强能睡一小会。而且会无缘无故地伤心，马上就哭，时好时坏的，有时候不能控制自己的脾气，老是嫌身边的人做得不好，觉得自己真的很倒霉。

医生，三个月的时间，都没有冲淡我这种想念的痛苦。我是不是得了什么强迫症或者抑郁症啊？

答：

关于婚恋，包括相互的“爱”和“适应”。在以前的回帖中对此已有许多叙述。建议浏览。

你很爱他，没有人会怀疑，你为他做了许多好事也没有人不相信。但反过来，他却缺乏这些。这样，你们就失去了上述两个婚恋条件。

也许，你们原来是相“爱”的，或者在其它因素的差异方面也是“适应”的。但两个人毕竟是不同的心理结构“系统”，其中包括大量的因素，比如审美观念、价值观念、行为习惯、认知方式、情感体验，甚至经济文化背景等。随着时间的推移，接触的深入，更多的因素表露出来，或者某些因素随时间变化而动态的变化，当其中的某一种因素最终被一方证明是不“适应”的，那么就会导致在其它因素方面的进一步不“适应”，一旦构成恶性循环，还会影响到“爱”。当第一个条件“爱”也失去后，这时候再来讨论双方的再适应问题（让对方回心转意）就变得很困难。所以，失恋是人类的正常现象，应以阳光的心态接纳。

顺便说一下，一般人在得到某一种事物的时候，往往关注该事物的好的方面，而在失去该事物的时候则往往向不好的方面想，这是一个人相对积极的应对方式。相反，有的人因为人格层面存在求全、完美和标准化的认知图式，会表现为得到一个人的时候看到这个人的许多缺点，而失去一个人的时候又总是看到这个人的许多优点。在你这个问题中，是否也有这样的情况，请三思。

第四节 婚姻与家庭

(案例 3-24~3-31)

案例 3-24

问：(我真想跟婆婆吵，又怕老公夹在中间为难)

人家说婆媳间的问题是最难处理的，两者之间也是最难相处的。说的一点没错。

我婆婆是个没文化，也是个很不讲道理的人。我试试和她好好相处，她不讲理我就让着她，她无理取闹我就忍着她。我和我老公这几年做生意都是亏，她就和别人说我偷偷的在存私房钱，这钱不是亏，而是我存了。可是我老公说他自己心里明白，叫我别管他妈怎么说，那我也就这样忍了。

可是最近婆婆她做了件让我忍无可忍的事。我和我老公在扬州做生意，她说我老公天天出去玩，她来管着他，不让他出去玩。一开始我还挺开心的，觉得我自己管不了我老公，他妈来管他也不错。一天，我出去了，回来的时候我老公告诉我说他们两个吵架了，问他为什么，他就是不说。当天我婆婆气冲冲的回老家了。过了几天，在我家的朋友告诉我，原来当天我婆婆趁我出去的时候，在我的衣柜里翻了所有的包，发现我包里有几百块钱，就和我老公吵，说我真的会藏私房钱。我老公告诉她，我不是这样的人。她竟然说我老公傻，这样的事都护着我。

我晕，想不到怎么会有这样的婆婆。我真想和她吵架，又怕我老公夹在中间为难。可是这事又不能这样不了了之。因为她更会得寸进尺的。老师，你教我该怎么去做。

答：

你说婆婆是个很不讲道理的人。这话当然是有道理的，道理来自你说的过程。

可是，如果她认为（注意这是一个人的认知），媳妇是不能在自己的包里存钱的，这是否也有她的道理呢？因为她当媳妇的时候就是这个道理。她当初在这个道理上也许做得很好，也许相反她当初冒犯过这个道理，还

遭受了惩罚，是后来改“正”了才接受了这个道理。不管怎样假设，她现在要接受“我们”的道理，就必须先改变她已经接受的道理。但有时候，这样的改变对有些人却是有些难度的，特别是以前有过生活经历磨练的人。

因此，为了婚姻和家庭的“适应”（那就是所有成员之间“接纳差异，快乐互动”），促进和谐，也许让我们这一方来改变一些会相对容易一些，因为我们文化程度高些，思想也新潮一些。我们可以接受婆婆有这种只有她坚信的道理，这叫做“接纳差异”，然后才能婆媳“快乐互动”，缩小差异，这就做快乐互动。如果这样，也许就能真正的“好好相处”了，或者不需要你“让”着她，“忍”着她了。实际上，你的“让”和“忍”本质上是“不接纳差异”，是“痛苦竞争”，反而可能会加重婆婆的“有道理”，更加对你不放心，进一步加重你们之间的差异。退一步说，即使她有心理疾病，那也是没有办法的事，毕竟她是有病，更要为她做出点“贡献”，接受她。所以你老公说的也对，他自己心里明白，叫你别管他妈怎么说。

还好，她连你的老公（也就是她的儿子）也要管着，不让他出去玩。这比起那些只认儿子，不认媳妇的婆婆不知道好了多少倍。至少说明你婆婆的“道理”虽然与你不一样，但她至少是“公平”的。所以你不用“晕”，这样的婆婆也不错，更不用和她吵架，也不用使老公夹在中间为难。倒不如试试看，来个一百八十度的转弯，套个近乎，并与她一起来“管”一下丈夫，看她是怎样的反应，再做下一步打算。

案例 3-25

问：（太多疑了，不知道该怎么办）

教授您好：

我和对象的感情很好，但结婚前发生过一件事却对我以后性格影响很大。

他以前做生意，有一次和客户吃饭为了一笔单子不得不去。客户在吃饭时要了小姐作陪，中间发生的事情我不清楚，只知道他回来时带着满脸的口红印回来了，我打了他，他说当时他提前装醉才回来的。我相信他，他不会做对不起我的事，但是看到眼前的事情我还是控制不住。他心里也很难过，陪了我整整两天，把带有口红的领带也丢掉了，他怕我看到会伤心。过了好一阵儿我才好转。

以后我们结婚了，但我发现我变得多疑了。老公的电话一响，我会偷听，他一出去我会故意打电话看他在哪里。一开始不厉害，但现在我发现我越来越痛苦，我觉得自己活得好累。

昨天我们又吵了一架，因为他的一个女同学叫他去吃饭。这个女同学是离了婚的，我见过她，能看出来她不喜欢我，所以我曾跟老公说不要和这个女生走的太近。但是这个女的总是找我老公，那天老公接到她的电话生怕我听到没说几句就扣了，他说是那个女的叫他去吃饭，我和他打了一架。他说不经常和她联系，每次通电话没说几句就挂了，他很注意。但我想，如果真的像他说的这样，如果我是这个女生我绝对不会再打电话找他，为什么老公说他很冷淡的对她，而她还是给他打电话，约他吃饭。我实在想不出是什么原因，是这个女的脸皮太厚，还是老公骗我，在我不在时，他会和她聊的很投机。

但是我知道老公很爱我，我也很爱他。打完架后，老公说以后再也不与她来往了，老公还说我太多疑了。我现在也不知道我该怎么办，难道真的是我太多疑了。我也想相信老公，活在猜疑的生活里太累了。我爱他，很爱很爱，爱的好累，他也很累，可是我如何才能放下包袱。我的血型是AB型的，很开朗，我不知道该怎样从这个怪圈里出来。请您指点我好吗？谢谢！

答：

“我爱他，很爱很爱，爱的好累，他也很累；我爱他，很爱很爱，爱的好累，他也很累”，请先反复多读几遍。

暂时没有时间多复，但以前的不少回帖你可以参阅。

只是想请你注意，其实你们这样的“爱”法，可能会慢慢地使你们之间其它心理社会因素方面的差异扩大，例如丈夫慢慢地会因为压力而感觉心身疲惫（压力反应）、因为长期吃力地应付你而使应对能力下降（应对方式）、因为社交圈子缩小而影响社会功能（社会支持）等，一旦形成恶性循环，终于会在某一天他感到（注意是感到，而不是想到）“不爱”了。那时，你就真的比较被动了。所以，你再反复多默念：“爱不是占有，而是对差异的接纳和适应”。

案例 3-26

问：（总是做和老公吵架的梦）

我和老公结婚两年，感情一直不错，没有什么大的矛盾，但也有些琐事的争吵。不知道为什么经常会在没什么矛盾的时候梦见和他吵架，梦里的感觉和真的一样，醒了心里还很难受。

答：

心理动力理论认为这与你的潜意识有关，也许实际上反映了你潜意识中对丈夫的某些方面的不满或不放心。建议多开放与老公在感情上的交流渠道，争取获得双方互相之间的真正接纳。

琐事的争吵本身也反映了两者在心理上的某些差异不被对方接纳，而这往往只能通过双方发自内心的互相接纳来慢慢地适应。注意是适应，而不是改变对方。

案例 3-27

问：（嫁了个很不理想的丈夫）

我生活的很不如意——最主要是嫁了个很不理想的老公，现在后悔也没有用了，想想很烦恼。为了让自己心里好过点，我会找比自己不幸的那些人来比较，这样暂时得到了“安慰”。问，我这样想心理是不是有问题？

答：

我们强调的是生活的“适应”，而不是“理想”、“标准”。作为千百万年进化的功能之一，人类也会在不同的境遇前或试用战斗、努力，或试用转移、退却，我们称之为应对方式。只要有助于“适应”，就不能认为是“问题”。

但，你最好能够尝试找一找与“不理想”丈夫之间的差异到底在哪些因素上面，例如双方的观念、习惯、认识、应对方式、社会支持、情感喜好，社会背景等方面，评估差异之所在以及差异的程度，通过问题解决、回避或接受差异的心理操作方式，或许能实现双方重新的适应与和谐。

案例 3-28

问：（觉得自己心理有点不正常）

我想了好久，也看了好多资料，觉得自己心理有点不正常，希望得到你的帮助。

出生的时候父母因为我是个女孩，就把我送给了别人。幸运的是我现在的父母对我很好，他们很爱我，而我也很爱他们。

后来我上网认识了现在的老公，条件虽好，可是和他在一起我觉得自己有莫名其妙的犯罪感。从见到他开始就觉得喜欢上他。可是他给我的感觉是我在他的心里并没有那么重要，都是忽冷忽热的。后来到了大学里我交了男朋友，时间不长，就分手了。毕业的时候，我知道我老公那时候已经结婚了，还有一小孩。但听他说他想离婚，我听了也没有什么想法。过了几天他来告诉我他们离婚了，小孩子跟母亲。我庆幸幸好离婚不是为了我，要不然我就成罪人了。那时候我和他来往很密切，我也不在意他离过婚。就这样我们登记结婚了。

那时候我好开心，因为他是个很优秀的男人，至少在我眼里是这样的。我觉得嫁给他我很幸福。朋友见我的时候都说我幸福死了，他们好羡慕。我心里也觉得美滋滋的。觉得父母丢弃我，但这世界和爱情并没有丢弃我。我要这一辈子好好的和他生活。

正当我觉得幸福无比的时候，我查出得了尖锐湿疣，当医生告诉我这属于性病的一种，我一下子觉得天空黑了，我哭了，我接受不了。而且那时候又查出我怀孕了，我觉得老天爷在和我开玩笑，这是对我的惩罚吗？小孩子不能要了，我只有无奈的去做了人流。后来我们两个人都去做了个检查，老公查出来没有，只是我有。我真想不明白，为什么我会得这个病，我一直坦然地过着我的生活，并没有在外面怎么样，平时我和老公之间的卫生也很注意，怎么就得了这种病。

我觉得我这一辈子都完了，我想过想和他离婚，也说过。可是老公说不管怎么样他都陪着我，他只要我。我好开心，不管他说的真话还是假话，我心里很甜。他一直陪着我去医院，一直安慰我。

可是这好像成了我的阴影一样，我忘记不了。我老是想着我的宝宝没有了，我又得这病，我不应该有幸福的。我经常觉得我活着真没有意思了，我是个没有用的人，在这世界上是多余的人。而且得了这个病我又怕我老公乱想，又想到以后要是我没有小孩子的话我和我老公的关系也不会太好。他还有一个小孩子，可是我没有。我怕他会离开我。

这时候他前妻在离婚后还要求他给她们多少钱，她要卖法院判给我老公的房子，然后她在去外面买房子，气人的是我老公居然答应了。等到买主看房那天电话打来，我们吵架了，他才回绝不卖了。

可是我却心里又怕他房子不卖了，背后又答应前妻付她多少钱。我让他把她们的户口迁出去，可是他却一直拖时间。每次和他说说，他都会声音很大，弄得两个都不开心。

他有时候会说你那么不开心我们离婚好了。他也一直在责怪自己为什么还要结婚，他不应该有幸福的，他一不开心就会觉得自己有神经的，然后对我说：你以后会找到更好的男人的，嫁给我，你只会更痛苦。我很害怕听到他这个话，他居然还对我说以后我会出去找男人的，我问他为什么那么不相信我，他就说他就是不相信，世界的女人都一样的。在他脑子里我是一个不怎么好的女人。

他每次这样说一下，我都会觉得我真没有用。我好想死了，可是我想到我的现在的父母，我死了他们怎么办，所以我觉得我好痛苦。最近我会半夜醒来，对着天花板说我真不如死了算了。我有时候也想，我怎么想死也会有那么多的牵挂。

自从得了病开始，我和老公之间的不愉快多了起来。我有时候有好多话想对他讲，可是怕他听了不高兴，我也不知道为什么我会老是想起他以前的前妻。我有时候也会很奇怪的想，他为什么会有个小孩子。我还会想起他前妻想跟他复婚的时候给我打电话，骂我的时候我居然什么回答也没有。我觉得我好窝囊，没有用。现在我想得最多的就是我好想死了。

有时候走在路上，我真希望来辆车把我撞死了，搞个意外，我就不用对我的现在父母交待了。现在有时候他出差在外面，打电话的时候我也会克制自己的情绪，可是我只要他说一句我很敏感的话我就会脱口而出，我死了算了。我天天都在想让我死了算了。我心里好难受。只要他一不开心，我也会想。他开心的时候我至少还觉得我是存有快乐的。

不知道为什么我现在会变成这样。我觉得我真的没有什么未来可言。我埋怨老天爷为什么会这样对我。我情愿没来过这世界上。一想到要是我一直看不好，一直这样下去，我没有宝宝，我真的觉得不如现在出现个意外死了算了。老公也说我这个女人变了，可是我却不知道我怎么会这样。我心里又好害怕失去他。现在只要老公不在身边我就会胡思乱想。

我知道我现在的心理有点不正常，而且给我老公带来很多烦恼。我觉得我再这样生活下去真的没有意思了，不如死了算了，可是我担心我的父母。我现在都不知道我该到底怎么样生活。我好苦恼。

答：

你好。很同情和理解你现在的感受，你现在很抑郁。

不过，你的问题涉及的面比较广。不是网上通过打字就能够得到答案的。

如果你能够到精神卫生门诊去看一次，或许使用一些药物，慢慢地情绪会改善，会改善思维倾向，会减少乱想和烦恼，会对你的丈夫带来正向影响，会改善你们的关系。

如果你能够到心理门诊，心理医生可能会非常详细地与你交流幼年发展与现在心态的某些联系，告诉你应该怎样看问题，甚至会安排一些任务让你去做，通过做来取得人格层面的某些改变，并因此改善自己的情绪感受，改变许多做法，产生积极的结果。同时，他们也会根据你的实际情况，在某些问题的决策方面给你分析各方面的利弊，从而为你自己的决定带来帮助，或者建议你使用药物。

除此以外，下面只能就部分问题与你做简单的讨论：

你有敏感、不安全感等与童年发展有关的人格特点。现在的父母虽然对你很好，他们很爱你，你也很爱他们，但你的成长经历不一定与你现在的心态无关，比如，你是在你的成长过程什么时候知道养父母的，又是如何告诉你的，你当时的感受如何，旁人(如养父母)对你的亲生父母又是什么态度，都可能与你现在的状态有关。如果这样，心理咨询的解释，或者某些操作活动对你是有好处的。

关于尖锐湿疣，确实属于性病，但是常见的妇科疾病如滴虫病也可算性病。性病不等于就是性乱，就是乱搞男女关系，就是坏人。因为性病的传播不完全是性交。另外，一方没有查出来，也不能完全肯定就没有过这个病毒，或者因为有的人发病，有的人带菌而不发病。所以，这个病成为你的心病是不应该的。实际上，尖锐湿疣只是诱因，是你的抑郁情绪引起消极的认知评价，导致应对方式的消极，后者又带来许多负性生活事件(如与丈夫的关系变坏)，和社会支持的降低，反过来又加重抑郁情绪，最后出现较严重的心身反应(如失眠)。你目前的情况是恶性循环的结果。

因为你目前有许多消极认识，使得你更没有安全感，会对潜在的危险更加在意，导致你目前对丈夫，对其前妻的不安全感。建议换一个角度，取另一种态度：哪怕是离婚，你自己就不是照样能生活？为什么不能生一个小孩？既然丈夫那么爱你(也许他现在的烦恼，其实是你自己敏感造成的)为什么不去相信他？

有时候怕离婚，反而会不由自主地不断自己制造“离婚素材”，结果却成真。希望你不是这样。

案例 3-29

问：(情商有遗传吗?)

我老公有兄弟三人。老大是位厨师，结婚孩子也蛮大了，就是喜欢泡在女人堆里，一次有舞伴结婚了，他难过得要死，几天不理人，后来离婚了，说去还人情债，和另一女人结婚了。老二在南方经商，讨了二个老婆也算风流了。我老公也是位多情的种子，一天不讲女人不过门，最近和本单位的一个女人搭上了，我好怕啊！

答：

“情商”一般是指非智力因素。

人体作为一个生物、心理、社会结构的综合体，其中的生物遗传因素在各种心理行为问题中确实被重视。但你谈到的这些行为习惯或情趣的形成原因，应该与个人的成长和生活环境等社会因素，以及个体的认识 and 人格等心理因素更加有关。

周围的人的行为，特别是亲近的、崇拜的或友好的人的某些嗜好行为，确实会不知不觉地“传染”到另一个人身上，就是中国传统文化中所说的近朱者赤，近墨者黑，也是西方社会心理学理论中所说的社会学习或示范作用（或模型作用）。

如果生长和生活环境因素作为外部原因，则个人的认知（思想）和人格因素（观念）是更重要的、决定性的内部原因。因此，你所担心的这些行为，归根结底取决于你丈夫自己。从你的角度，如果没有实际依据，对老公过多的猜疑，有时候反而会弄假成真（这也有心理学依据的），对此你不能不慎。

案例 3-30

问：(我该怎么办?????)

我认识我丈夫快 5 年了，今年 5 月份结的婚。虽然有时两个人也会吵吵嘴，但我很爱他，我感觉到他也很爱我。在同事朋友眼里我是个很幸福的女人，因为我嫁了个好丈夫，我也很高兴。常常听到同事说某某的老公

和别的女人怎么怎么样了，听到这我心里暗暗的高兴，我的丈夫肯定不会这样，对这一点我深信不疑。

但就在 3 天前，我无意中发现他的手机里有个天天都在联系的号码，即使在我们出去旅游的时候也没间断过。在我的强烈追问下，丈夫告诉我，这是他的一位网友，就在我们结婚前也就是 4 月份，他们见过面，而且开了房间，在关键的时刻因为紧张他们没有发生关系。丈夫解释说，他是为了寻求一时的刺激，因为心里有我太紧张了所以没发生那样的事情，也从心里觉得对不起我。当我听到这，我真的快发疯了，心从来没这样痛过，我觉得我的天塌了，我想立刻就死掉，真不想再活下去了，在这两天里我吃不下睡不着，满脑子都是他们在一起的画面。

丈夫一个劲地求我原谅他。想着他们毕竟没有发生关系，我想给丈夫一个机会，我答应原谅他，建议从此不再提起这件事。可我总会有无意的想到这事，还会问他们之间说过的话，做过的事，然后说出一些很伤他心的话。我真的不想这样，我想彻底忘了它，回到从前的日子。请问我该怎么做？请你们帮帮我！

答：

类似的问题好像本专栏前面帖子里也曾出现过。

发现这样的问题，对谁都不能轻松地说无所谓，双方的难过和被损方的愤怒当属正常，给丈夫一点点“惩罚”也符合行为学规律。

但静下来想一想，在生活中，谁都可能会在某些诱惑面前出格，需要的是本人的随时提醒和克制，以及有关人员的适当理解和补偿。从压力系统模型来说，就是整个婚姻系统中的各种压力因素是动态变化的，夫妻双方都需要动态地去“适应”。

建议给丈夫机会，让他表现从现在开始的对你的忠诚和关爱；也让你自己有一次理解丈夫的锻炼机会，以及宽容美德的表现机会(这些都是和谐婚姻中当事人所必须具备的)。

许多人“有意无意”地会想到不愉快的事(有的人比较容易“忘记”不愉快)。这里有观念层面的原因，往往当事人比较求全、执著，有标准化倾向；也有心理防卫(应对)方式的原因，某些习惯化的消极应对策略(如钻牛角尖)往往导致与预期相反的结果。这样看来，你要适当地学一学“马大哈”。这种提示虽然苍白，但反复的自我提醒还是有一定的自我暗示作用的。

案例 3-31

问：(一个人经营婚姻真的好难?)

姜医生，我结婚四年半，孩子也三岁了。但却对自己的婚姻越来越没信心了。本来四年半的磨合期，夫妻之间应该很了解对方，但我却发现我越来越觉得老公陌生，越来越不了解他了。感觉他好像是带着面具在我的面前生活。

两年前，他自己说要创业，我们夫妻借了十几万元开了个不锈钢店。结果两年来，他不但没挣钱，甚至连个账本都拿不出来。挣的小钱呢，都不入账，直接花掉了。我因为在另外公司上班，回家还得自己照顾孩子，也没空去管理这个店，就只得用我公司里学来的知识教他如何管账。但无论怎样教他，我是骂也骂过，好话也说过，软硬兼施，结果呢，他是听一套，做一套，挣的小钱都花了，大钱收不进来，外面的欠债不是少下去，而是增多，有些还是他瞒着我借来的。最可恶的是，他还骗我。为此，我不知道跟他吵过多少回。世间怎么会有这么听不进道理的人，而且还被我碰上了。

我对他说，欠债不要紧，现在不挣钱也没关系，只要我们夫妻脚踏实地好好干，终有一天我们会还清债务，总会过上轻松的日子。可如果按他现在的为人处事的方式，他会拖累全家的。

我真的压力好大，家里有这么多的债，公公婆婆又都务农在家，不挣钱，孩子又还小，还要养育，这生活的压力都是我们夫妻俩承担的啊。可是他偏偏是这样的，我真的好无奈，好无助啊。我怕我自己真的有一天会受不了，如果我真的疯了又或者自杀了，孩子怎么办，我自己的父母又怎么办？我觉得自己的心理调节能力正越来越差，我怎么办？

“新子”发布时间 2008-12-5

跟帖网友：新子：你要坚强，好好和他谈谈，一切都会好起来的！

(注：2008 年以后，由于繁忙，其中仅本次国家科技支撑计划项目各阶段的执笔任务就延续了近两年，故作者终止了网上答疑。这次为了收集附录内容，发现类似“新子”等一些网友，还在不断地上各种婚恋和家庭方面的问题，希望得到那遥遥无期的回复。对此，作者深感内疚！但如果这些网友能发现这次出版的书籍，我希望他们能从书中自己寻找到所需

的答案。)

第五节 离婚与“出轨”

(案例 3-32~3-44)

案例 3-32

问：(信鬼神信到不行，怎么办?)

我的一个朋友，几个月前刚刚离婚，之后自己单过，无工作。以前就挺相信“鬼神”之类的事情，离婚后听人说得请个“神”供着，就请了一个“神”回家供着，天天打坐、念经。可是，最近觉得身体不舒服，表现为失眠、头痛、口干、出汗、面色苍白或潮红、血压升高、呼吸短促、心跳加快。之后，不停的念经，还说什么：“有鬼锁命，必须拿钱去买，不买就活不了了”。不知道这个情况该怎么办呀？请快解决，谢谢!!! 发布时间：2005-09-05

答：

也许(因为了解的情况不多，所以“也许”)是离婚生活事件对他的冲击太大了，导致应激(压力)性精神问题。这时的他会表现心理上的症状，如认知偏差，钻牛角尖；行为上的偏离正常，如古怪动作；身体上的疾病主诉，如心脏、呼吸方面症状。我们称之为压力反应。但这些是表现出来的东西，在背后则是你的朋友在整个离婚事件全程中的认知、应对、社会支持、个性特点等多种因素的不良交互影响，整个人的“系统”处于失衡状态。

简单的做法，周围人给予支持，时间的延续，以及必要时一定的安定药物，都有利于心理症状的消除。

当然，最好能够动员其先到心理门诊或者精神卫生科就诊，需要排除精神疾病。

案例 3-33

问：(反复告诫自己不能再想着他，却做不到)

因为男友的出轨，我与他分手了，虽然反复告诉自己不能再想着他了，可是自己就是做不到，我该怎么办？

答：

是否能够接纳“出轨”，体现在婚姻观念上的差异。你无法认同“出轨”，也就是你无法接纳“出轨”这个婚姻观念方面与他之间的差异。那么如果他回到你身边你就能保证他不再出轨吗？或者虽然他保证并且做到了不再出轨，但你能容得下那个“曾经出轨”的人吗？答案可能都是否定的。那么你就这样反复地告诉自己吧。

明知“不能为”而无法“不为”，这就是人格层面的力量，认知层面对它的说服力就显得有些苍白。类似的例子很多，比如明知需要放松才能考出好成绩，但某些考生却就是放松不了；明知多想不利于入睡，但失眠者就是无法在上床时不想等。

接受这个规律或者道理，倒可以让自己从中吸收一点精华，那就是在以后恋爱时，双方都需要注意人格层面的差异。特别是婚姻观念、价值观念等方面的差异过大，可能会影响婚后的适应，分手就算是对双方都很有利的正常之举了。

案例 3-34

问：（无法忘怀丈夫曾背叛过我）

我和老公结婚 5 年了，其实从谈恋爱到现在，我觉得我们还在相爱的，尽管在 4 年前他背叛了我，可是在他的再三请求下我原谅了他。最近因为自己生病了，我躺在床上静下心来仔细想想，其实我还是很在意他的背叛的，尽管我舍不得他的离开，我舍不得放弃家庭，可是我多年来一直在心里承受着这份难言的痛苦，我是一个自尊心很强的人，我不愿意告诉我的朋友我被背叛，可是我不知道我是不是该继续承受下去，我觉的太累太累了。

答：

4 年，就目前我国的情况来说正好是所谓的危险期(台湾作者)，相爱之外，其它因素(环境、你的行为、别人的出现等)也会导致男方出轨的。也就是说，也许他也“爱”你的，但又会出现意外。看你怎么理解，怎么接受，能否调整爱情观了。

如果你自己能够有所变化的，那最好是你自己在“爱情”的理解上变一点。如果你是不能变的，例如你坚信“爱”就是“都是我的”（注意：我没有说这是不好的），那么你就要放弃这种无法实现的苦苦求索。

从另一方面思考，我们宣传婚姻的两个条件是“爱”和“适应”。先说“适应”，指两个人在生物心理社会多种因素之间差异上的接纳，你们之间好像不存在其它如经济、地位、家族等方面的过大差异，也没有报告如性情、脾气和习惯等方面的过多差异，可见，你们之间的大多数差异都是“适应”的。再来说“爱”，其实你们也不缺，只有区区这一件事让你难以适应。综合权衡，看看能否心境平静些。

（其实这件“小事”与人格层面的观念或信念有关，意识层面的认识活动难以直接推动它的改变。故必要时可找心理医生）。

案例 3-35

问：（丈夫反复出轨，茫然彷徨的我该怎么做）

大我 2 岁的老公是我的初恋，他爱我，我也爱他，算是一见钟情的那种吧。

对未来充满希望，18 岁的我就跟他去了外地做生意。从那一刻起，我就改变了我这一生，也完全失去了自我。

一年后，我们去了另一个城市做生意，却不知道那时不该发生的事就发生到我身上了。原来他跟了他的一群狐朋狗友认识了一个女的，非常的要好，我却被他蒙在鼓里，因为我是对他那么的相信。后来这女的闹上家门，说自己怀上他的孩子，去做了人工流产，现在弄的一身病。说叫他在个城市里买套房子，要和他结婚。

他跪在地上求我原谅，说他知道错了，以后再也不会做对不起我的事了。痛苦的我就那么轻易的原谅了他，希望他以后能好好的过就算了。

后来我怀孕了。在我怀孕的期间，他闹的绯闻太多了。想到了孩子，我都当他是逢场作戏。伤心的我只能为自己找个借口：为了这个家。

几年后，因为生意上的需要，他在这个城市做生意，我回老家帮他打货。却不知道这期间发生了一件让我永远觉得羞耻的事，也让我感到了绝望。

我认识了一个朋友，她和我老公在同一城市做生意，我们挺聊的来，

所以我们决定要结为金兰之交。就是她，让我感到这个世界上什么叫做刻骨铭心的痛。是她自己亲口告诉我，说和我老公有了一种关系。我，傻了。虽然不清楚她告诉我到底是什么目的，是对我老公有什么目的，还是看到我，受到了良心的谴责了呢。当时我的心里想的最多的，为什么是她？为什么？如果是别人的话，我就不会这么的难受。我不怪她，因为我知道没有她，还是会有别的女人出现的、

我想到了离婚。可想到了小孩的时候，我又选择了容忍。我在等待他的回心转意。可是我却改变了我自己，学会了抽烟，学会了酗酒，变的麻木不仁，完全失去了自我。我伤心，我绝望，不知所措。却不知道该怎么办。现在的我，就象是站在红绿灯口，没有方向的我不知该何去何从。

答：

首先，深表同情和理解。

只是，你应该考虑的是现在和将来，而不是过去。

你目前的伤心、绝望、抽烟、酗酒以及麻木不仁和失去自我，都是一个人在承受长期婚姻压力情况下出现的各种心理、行为反应。长期下去还会出现躯体症状甚至心身疾病。所以应当努力解决当前的婚姻压力问题。

婚姻是一种“适应”的关系，也就是接纳对方的各方面的差异，构筑双方的良性互动。你也曾单方面地努力地去适应对方。但是事实显示，你没能适应对方在性、家庭和婚姻方面的观念或态度。这是你的人格层面发出的要求，也是你的权利，不应该有一种力量非得要你改变自己的这些观念和态度去适应他。

但就现在和将来来看，生活中的其它方面如身后的父母辈，膝下的孩子，自身的生活等，也是“适应”话题中需要讨论的重要因素。如果你在权衡这么多因素基础上，最终选择改变自己在婚姻中的性观念，接受对方这种看来改变无望的性观念和行爲，那么也算是一种“适应”（尽管很不愿使用“适应”二字）。还可指望因为你做出的“牺牲”而获得的夫妻良好互动的机会，可能反而促进婚姻系统中其它各种因素的积极作用，如孩子的作用，丈夫对你的感激之情的作用，最终让你丈夫发生改变，双方原先的差异反而变小。这样的事例在现实中也不是没有。

但如果你既不能改变自己去协调与丈夫的“适应”关系，又不能离开他去寻找新的适应生活，那么你今后就会始终处于这种不适应的生活状态。对你来说这是最差的将来。

为什么孩子就能决定母亲的一辈子？其实孩子很快也会自己去独立适应社会，而不是适应你或者父母的家庭。所以犯不着。

最后，经验证明，你丈夫的这种生活态度和性观念一旦形成，改变是比较困难的，至少在没有进入老年期之前，或者没有遭遇到重大挫折之前是这样。其实，他自己也很痛苦，因为他也许“认识到”不该这么做，但总是会被“感觉”所控制（也就是被他的“爱”所控制），于是到时候就会出轨。因此，还是这句话，如果你能改变自己的观念，看到除了这个问题之外的其它的好的方面（比如他从来不打你，骂你），那就可以在不改变对方的前提下，适应这个生活；否则，就要另外去“适应”。中间的路不太有的。

案例 3-36

问：（我该如何处理这段四五年的感情？）

我当初大学一毕业，分配在一所乡村小学任教，认识了他。当时他是在我们学校代课，我一去他就对我很好。那时我对他没有什么感情，只是限于同事交往，但是相处得比较愉快。一年后他参加大中专毕业生分配考试，考上后分配在另一个乡镇任教。考试期间我对他给予帮助和鼓励，因为他一直对我很关心照顾，这期间感情有所升华，他考上后我们也就正式谈了朋友。

谈了两年，感情一直挺好。但是有一点就是我父母不赞成我找他这个男朋友，他们觉得他家是农村的，条件不是很好，怕我受苦，我家是市里的。但我一直坚持。2003 年他家里给了一部分钱，自己借了一些钱在市里买了房子。买了房子后，他就要求到我家和父母谈我俩的事情，让我到家里说。我回家谈了之后，父母不同意让他现在就到我家里来，让我考虑好了再说。我对他讲了之后他就觉得没有希望了，觉得我父母不会同意我们的事情（更大的原因是外界有了诱惑），他原来的打算就是买了房子后我父母能立刻同意我们的事情。另外，买了房子借了许多钱，心里也有压力。面对这些压力，他退缩了。

在他学校有一个女教师，家也是市里的，互相印象都不错，就在这段时间他和这个老师交往频繁，但还瞒着我，和我还在继续交往。那个老师就以为我们因为我父母的问题分手了。后来被我知道了，他还是继续欺骗，

这边瞒着我和我说是那个老师追他，他心里是有我；那边和那个老师说我和他有感情，我离不开他。直到最后，我和那个老师见了面谈了一次，才知道他在中间做的这些事情，我们决定谁也不要理他。

这时他回过头来，向我道歉，说他是被钱压的，压力太大，找那个老师是觉得和她结合她能在经济上帮助他，但是心里面只对我有感情，让我原谅他。从心里面说，我那时对他很失望，因为我为了他面对家里的压力，也从没跟他提出过分手，而他面对买房子的事就这样对我，所以不原谅他，坚决要和他分手，但是心里还是放不下他。还有一点我不能原谅的就是，他对我一直很尊重，不管是日常生活还是性，我不同意他就尊重我，我和他从没发生实质性的性关系，而我后来知道他和那个老师做过那些事情，是那个老师自愿的，她觉得是因为她我才和他分手的，欠他的，心里也很喜欢他，而他也愿意。这是我没想到的，我没想到他们短短几天时间就会做出这些事情，他没有考虑过我的感受，并且那个老师还为此流产，我觉得他太不负责任，但他还是来找我让我原谅他，我觉得他来找我对那个女孩也是不负责任的，就劝他要不就去对那个女孩负责任，要不就重新找一个，重新开始，他不同意，说心里放不下我，对谁也对不起，而此时我父母知道这些事情更加不同意我们交往，说他靠不住。那段时间我的心里很乱，也不知道到底该怎么办？而后来在他坚持找了我一段时间后，我的心又软了，但那种爱的感情淡化了，只是很孤独，自己在乡下教书，心里没有感情寄托，他来找我就慢慢和他又有了交往。

这样交往了一年多之后，有人给我介绍了一个男朋友，条件很好，只是离过婚，岁数也比我大不少，但是我认识这个人之后，觉得人很真诚，也挺踏实的，我就告诉他，我想和这个人好好交往，请他给我一次选择的机会，因为我们之间毕竟有以前那么多不愉快的经历，从内心讲我和他在一起面对的问题很多，最根本的问题也就是我对他的感情淡化了，否则我也不会去选择别人。而他的意见是我找这样一个人，太亏，他说如果我找一个别的人，条件比他好，人也不错的，他可以接受。他说我父母太看重条件，因为我现在谈的这个人是一个博导，可以调动我的工作。

我要求他这段时间不要找我，让我自己去选择。他一开始同意了，可是又做不到。他说我是在淡化我和他的感情，说他对我是真心的，不希望我以后不幸福，觉得我找这样一个人一定生活的不会幸福，就找朋友劝我，打电话给我，到学校找我，他说希望我搞清楚自己最想要的东西到底是什