



感悟婚姻之旅 建设和谐家庭

张怀礼

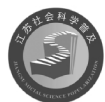
古今中外无数忠贞不渝的爱情故事曾经传颂千古。向往忠贞爱情,追求幸福婚姻,崇尚品质生活,营造和谐家庭,是我们大家的共同愿景,然而,从理想到现实总是那么遥远……

婚姻现状:凑合婚姻、面子婚姻、政治婚姻、责任婚姻、苹果皮婚姻、无性婚姻、空壳婚姻现象比比皆是。

据上海社会科学院社会学所徐安琪主持的《中国婚姻质量研究》课题报告,对上海、哈尔滨、广东、甘肃4个调查点6000多对已婚男女的婚姻进行了系统的调查显示,被访夫妻的相互关系属于低质量的占22%,可称为中等质量的75%,而达到高标准美满境界的只占3%。

茫茫人海,有的夫妻恩恩爱爱,有的家庭劳燕分飞,有的家庭同床异梦,同样有夫有妻,幸福指数千差万别。有人说,婚姻是上帝的安排,有人说幸福是造物主的恩赐。幸福到底在哪里?其实幸福就在我们心中,那是一种与金钱、地位、荣誉无关的一种感觉,一种来自身体的主观体验。

在一个家庭中几乎所有人之间都由血缘关系作为纽带,而唯独夫妻之间没有。所以,在家庭中夫妻关系是最危险、最不稳定的,最需要用心去呵护的。





1+1=2——结婚;1+1=3——生子。

如果婚姻一方托付给对方,结果是 $1+1=1.1$;如果每个人都负起自己的责任来,则 $1+1=11$ 。

如果一方能做到 $1+1=11$,而另一方只能做到 $1+1=1.1$,怎么办?

可以承认不能改变对方;不断地做一些事,令对方觉得需要改变;为自己做一些安排,不要因为他而影响自己。

婚姻既是一门科学,有它的内在发展规律,婚姻也是一门艺术,处理问题时需要技巧和方法。营造和谐婚姻,建设幸福家庭,我们只有了解婚姻,认识婚姻,了解自己,认识对方,才可能把握婚姻前进的方向,应对和处理婚姻中出现的种种问题。

一、现代婚姻社会环境的嬗变

(一)硬件过硬软件过软

50年代卷个铺盖儿,60年代72条腿,70年代三转一响带咔嚓,80年代三大件,90年代要三金,现在结婚三大件:房子、车子和票子,物质基础在婚姻中的比重越来越高。

牵着狗进去,狗牵着出来。过去狗是看家的,现在人是看狗的。

(二)传统婚姻功能的变迁

经济功能弱化;生育功能弱化;性生活功能弱化;家庭教育功能增强;感情交流功能增强;休息与娱乐功能增强;对生活品质的追求为婚姻质量提出了更高要求。

(三)结婚群体的变化

80后的独生子女进入婚育高峰期。80后的这代人生活在社会转型这个特殊的时期,其成长环境、教育背景、文化熏陶、价值观等,与60后、70后的群体有较大不同,权利意识较强,而责任意识





淡薄,相处短短几个月甚至仅一个月的男女,对于彼此的个性、价值观、生活习惯都不了解,因而成为目前离婚率最高的一个特殊群体。

(四)离婚环境的宽松

新《婚姻法》的实施为离婚带来了很大的方便。

(五)农村离婚率上升

人口流动性增加,是农村离婚率上升的一个重要原因。

二、建设和谐婚姻 打造幸福家庭

(一)学习与提升

拒绝成长和托付心态现象。这里的学习与成长是一个广义的概念,包括了心智的成长、人格的完善、修养的提升、兴趣的培训、事业的进步、健康的保护、仪容的保养,等等。刀枪入库、马放南山是我们经常见到的婚姻生活现象,一朝追得美人归,就开始了从奴隶到将军的质变,忽视自身的修炼。结果是我已提升了,对方却在原处,婚姻问题由此而生。

婚姻生活中的无效供给现象。婚姻始终处于一个动态平衡状态。从婚姻供求理论来讲,当婚姻关系的供给与需求出现不平衡时,婚姻关系双方必须通过自身的调整,即一方降低自己的需求或另一方改变自己的条件,以增加有效供给,以重新恢复婚姻双方的平衡状态。当婚姻的调节机制失灵或者虽已经过调节但仍不足以恢复平衡关系时,婚姻就会出现问题,直至婚姻解体。

(二)分享与分担

分享快乐,一份快乐变成两份快乐;分担痛苦,一份痛苦变成半份痛苦。同甘共苦是我们民族的美德。分享快乐可以增进双方的





信念系统(信念、价值和规条);分担痛苦,可以增进双方的患难之情。

当我们把焦点放在双方共同的部分,共同点就会越来越多,两人之间的关系越来越密切,感情越来越深。但如果把焦点放在双方的不同点上,就会有越来越多的不同的地方,双方感情就开始趋淡。

用这个道理也可以解释恋爱婚姻。恋爱时总是把焦点放在共同点上,结果共同点越来越多;结婚后总是把焦点放在不同点上,结果不同点越来越大。

当双方的观点发生冲突时,就分析两者的背后信念系统(更深层次),总能找到共同的部分。如给丈夫更多的自由,陪自己的时间就会减少,如何既能给丈夫多一些自由,又使他陪自己的时间增加,需要懂得平衡。

坚信一切皆有可能,凡事总有三个以上的办法。

(三)尊重与信任

尊重与信任是幸福婚姻的重要元素,一个充满猜疑的家庭,是很难体验到心心相印的幸福感的。尊重与信任不仅是要来自口头的表达,更是一种健康的心态,一种来自心灵深处的默契。

以下是一些夫妻尊重与信任方面的禁忌。

触犯对方的心灵禁区。了解配偶内心深层的禁区,不要轻意去触动,否则他(她)会认为你是轻视他(她),故意伤害他(她),使你们的亲密关系严重受损。

讥笑丈夫胆小无能,伤害男人的自尊。男人的英雄情结是自古而来的,有些男人是胆小的,有时他们还会被吓得魂飞魄散,或痛





哭流涕。男人的这一秘密女人凭她那敏锐、细心的眼光便可观察到。但请你千万别当面耻笑他。假如你戳穿了这一秘密,损害了他的男子汉形象,他难免会怀恨在心,择机报复。

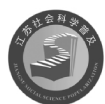
对对方的长相评头论足,尤其是针对男人。吹嘘自己长相的男人很少,主要是缺乏自信。如果你夸奖他的长相,那么他就会对自己的身材抱有一种积极的态度,就会有信心,就会更加泰然自若地投入社会活动中去。但如果你的评价对他不那么有利,便会使他产生自卑,甚至导致强烈的愤怒,这种愤怒在男人身上是不可低估的。不要在一个男人面前赞赏另一个男人的成就,男人天生竞争欲强,并且从不愿服输。许多男人常常会妒忌另一个男人的成功。如果一个人,特别是一个女人在他面前赞赏另一个男人的成就,会使他认为自己已经被看轻,而你是有意贬低他。

唠叨嘲讽男人的失败。谈论他的失败,难免有时令他恼羞成怒。对大多数男人来说,不被别人认为是失败者已算是“成功”,在这里,成功不是用取胜而只是以“不失败”来衡量。之所以满足于“不失败”,那是因为多数男人内心承认真正成功者是屈指可数的。

讥笑男人的性无能。在男人所有的避忌中,男人的性无能(阳痿、早泄、小阴茎等)是最大的禁忌。男人一旦在性功能方面出现任何的风吹草动,再加上听到旁人的闲言碎语,那么再坚强的男子汉也会变得脆弱起来。产生无法自制的苦闷、困惑和强烈的挫败感。

对配偶父母或亲友不敬或随意评价。尤其是出生低微的一方,如果受此刺激,可能会产生强烈的心理反弹。

对配偶出生、人格、文化、长相、过去情史等方面的嘲笑或蔑视。如果配偶是农村人,嘲笑对方是乡巴佬,将严厉打击对方的自





尊心。

婚姻生活的隐私问题分级：

10分：日记、手机短信、网络聊天记录——这些应该是最为隐私的部分。

8分：过去（包括现在）的感情生活、工资等收入情况。

6分：亲密朋友、原生家庭的事情、如何跟双方的父母相处（现在都是独生子女）。

5分：单位情况、个人爱好（往往一方没有爱好会给另一方整点事情）。

误区：以为知道对方的越多，就可以对婚姻控制得越好。

（四）界限与责任

婚姻中的界限，通俗地说，就是分界线，你是你，我是我，做自己能做的，不做自己不该做的。一个人自己如果没有了界限，他就很容易超越别人的界限。当别人超越了你的界限或是你超越了别人的界限，往往会给你或他人造成伤害。越是超越界限，越容易受到伤害。超越界限会导致自己身心疲惫。把属于自己的责任肩负起来，把别人的责任交还，让对方明白责任和承担后果，那么，彼此不但有机会成长，而关系也会在两个成熟个体的互动下，变得真实和健康。

保持婚姻中的分界线有以下几个好处：

自由。保持自我不被同化，保持人格的相对完整，保持空间的相对独立，保持人身的相对自由，保持经济的相对自主。

保护。使得夫妻双方的利益都能被考虑到。

分类的责任感。认清夫妻双方各自的角色，所享有的权利，所





需承担的责任。

保持界限的四点建议:一是你不能对你的配偶太好。如果你对他太好,他就会像泡在糖罐里,个性一点点儿地变坏。二是时刻不要忘记要对配偶说“不”。现在总是说“是”,以后遇到麻烦,想改口都难。三是不要主动放弃你的生活习惯。待他请求你放弃时再作改变,让配偶意识到你的牺牲有多大。四是不要包揽所有的家务。有意无意地培养配偶爱家的习惯,做惯了家务,想不回家都难。

婚姻生活中常见的越界现象:一是坚持“我是对的”(以自我为中心),或者坚持“我就是这个样子”(拒绝改变),“我是为他好”(将自己的信念强加给对方,操控别人)。二是托付心态。三是不愿意讨论自己与对方的感受,只注意到意识而不注意潜意识。四是维持“苹果皮”式的和谐,死要面子活受罪。五是没有处理两个人冲突的机制。

要控制好情绪。日常生活中,两个人发生冲突时,常用的方法是:吵架、不做家务、砸东西、冷战、离家出走、不管孩子、威胁离婚等。这都是不好的方法,会带来很不好的后果。

1. 处理本人的情绪通常采用的无效方法

忍→忍气吞声——不在沉默中死亡就在沉默中爆发。

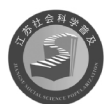
发→发火、发泄。

逃→转移到其他事物上(拼命工作、购物、上网、)。

2. 处理本人情绪有用的方法

消除→将事情引起的消极情绪消除掉,再回忆那件事,内心感到平静。

淡化→把内心的大部份情绪感受化解,只剩余轻微的感觉:现





场抽离法、减压法、逐步抽离法、生理平衡法等。

运用→运用负面情绪里的正面意义,指引我们行动的方向,提升自我。

配合→接受内心的情绪,做能配合它的事。

3. 处理他人情绪传统的没有效果的技巧

交换型→给予对方在乎的价值去驱使对方的情绪暂时消失;小孩子给糖吃不要生气;成人在单位里给你更高的职务或待遇来平息事件。

惩罚型→把情绪看作是不好的东西。如:拒绝沟通、冷淡、训斥(看谁的嗓门大)。

冷漠型→认为不应该有或者是他自己的事情,要求对方应自己处理好。

说教型→不顾对方的感受,尽说些大道理,往往会使对方陷入更大的困境中。

处理情绪的目的并不是要求来访者去做某件事(控制),而是使他多了可以做这件事情的选择(帮助)。

4. 帮助他人处理情绪

接受:面对,不回避他有情绪,每个人都会有情绪的。他有这种情绪我接受,坚信他有这种情绪一定是有原因的。

分享:理解他并与他分享他的情绪。用对方的感觉换位思考。有时谈情节、细节没有效果,会加大他的情绪。

肯定:这是关键,在与他分享时,采用肯定技巧。

筹划:帮助他分析如何处理这种情绪,找到解决方法。

5. 处理他人情绪时的四不原则





不批判、不否定、不能不耐烦、不忽视。

(五) 赞美与欣赏

欣赏与肯定可以增强夫妻之间的自信、能力和自尊,对丈夫能力、才华的欣赏,可以增强男人的成就感和自我价值感;肯定妻子的善美,可以令女人幸福感增强。当你想要求丈夫做什么的时候,把他看作男子汉;当你要一个人静一静的时候,把他当做缠人的小男孩。

不赞美不欣赏 = 对对方的忽视或漠视。

赞美要发自内心,表里如一;赞美讲究艺术,恰到好处;赞美一定会有多样性;借助第三方赞美,效果更好;一定要经常赞美。

(六) 沟通与表达

夫妻沟通是指通过言语和表情交流信息,使双方了解彼此的感觉与意向。在夫妻沟通中经常出现的问题:一是常假设对方会自己知道,而不开口说明、解释,实际上常导致对方猜测和误会;二是认为夫妻之间不需要多少口头表达,沟通可有可无;三是夫妻之间不能保持诚实沟通,经常谎话连篇。这三种情形都会影响夫妻关系的正常发展。

沟通技巧:带着诚意与配偶沟通,不要带着情绪去与对方沟通;支持配偶,虽然他(她)不完美;避免正面批评、抱怨和指责;多用内感官配合沟通;沟通的效果取决于对方的反馈;少用负面词语,比如:你……但是……,多用先跟后带的表达方式。

(七) 厮守与放弃

当缘份已尽的时候,放弃就成为一种无奈的选择,死打烂缠或长期耗着,对双方、孩子都是一种慢性的伤害。





婚姻的四种形态:你开心我快乐、你开心我不快乐、你不开心我快乐、你不开心我不快乐。

一份资料分析了离婚的案例中比例较大的因素:结婚年龄较低的夫妻往往容易离异;因未婚先孕而结婚的夫妻,往往容易离异;相恋时间较短就结婚,对方了解不够,共同点很少,容易离异;父母离过婚的,子女也容易离异;有婚前性经验的人容易离异,因为其倾向寻求婚外性生活;夫妻角色不平等,不适应的,容易离异;对性生活不满意的,容易离异。

婚姻分析师将婚姻分成无爱婚姻、无益婚姻、无性婚姻三类。对于最后一种,支持放弃。要做的就是将离婚对夫妻双方的伤害、对孩子的伤害、对亲人的伤害减少到最少。

当事人离婚之前要四看:看婚姻基础、看婚姻感情、看离婚原因、看有无和好的因素。

离婚了,我该怎么办?该来的来了,该走的走了,一切都要重新开始。

做法:面对→接受→放下→转身→面向未来。

(八)宽恕与感恩

感恩,可以补平所有的不平衡。感恩就是让对方继续这样做下去;不感恩,你就不可能继续得到那个权利(资格)了。

学会宽恕,我们才能走出仇恨的阴影;学会宽恕,我们才能摘下自己的精神枷锁;学会宽恕,我们才能沐浴心理的阳光。

婚姻是幸福的家园,是生命的另一半,是疲惫心灵停泊的港湾。随着社会文明的进步和经济的高速发展,我们对婚姻的期冀,对幸福的理解,对另一半的要求,也会不断有新的体验。有人说幸





福是上帝的安排,有人说幸福是造物主的恩赐,有人说幸福是命中注定的。幸福到底在哪里?其实幸福就在我们心中。幸福是一种来自主观的感觉,是一种来自自身的体验,与金钱、地位和荣誉、文化的高低并无必然的关系,幸福需要我们用心去体验,用心去呵护,用心去经营,只知从婚姻中索取,只知一味地去迎合,幸福都会离我们越来越远。只有不断与时俱进,经常检视婚姻,及时发现问题,及时解决问题,在自己、配偶、家庭、社会支持系统等多方面去不断丰富、完善和发展现代婚姻的内涵,才能使婚姻之树四季常青,永葆青春的光彩!

(本稿由盐城市社科联推荐)



张怀礼,1969年出生,医学学士,精神医学副主任医师,国家中级心理治疗师,高级婚姻分析师,人力资源管理经济师,盐城世纪阳光心理咨询中心主任。中国心理学会高级会员,盐城市心理学会心理咨询与心理测量专业委员会主任委员,盐城市心理学会常务理事。从事心理科学理论与心理咨询技能应用十五年,对婚姻家庭、青少年心灵成长和心身保健方面具有丰富的咨询与治疗经验,在省级以上学术期刊发表专业论文11篇,主编、参编《婚姻分析学》、《咨询心理学》等著作,发表人才测评、医学心理、婚恋心理、成功心理文章多篇。

