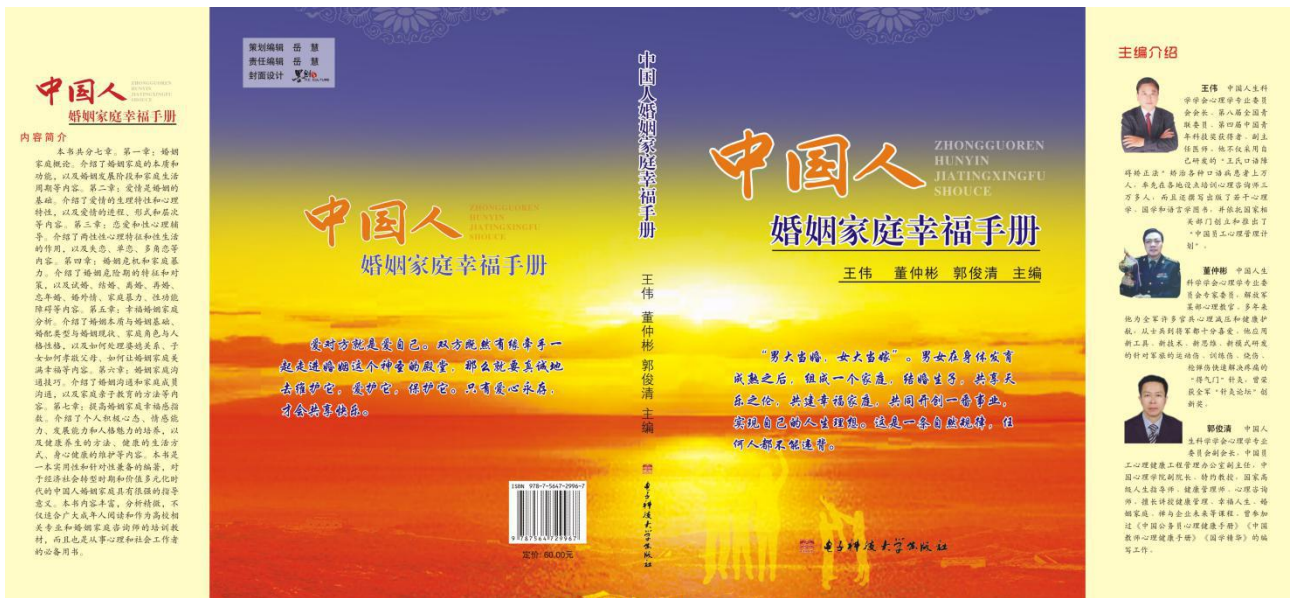


《中国人婚姻家庭幸福手册》

封面、序言、前言、目录

(1) 封面



(2) 序言

婚姻是组成个人家庭的主要表现形式和缔结的纽带，个人家庭是组成社会的最基本的细胞，而男人和女人的情感融合、精神愉悦、子孙繁育、物质需求和享受，才是构建婚姻的实质内容和主要目的。婚姻中男女的悲欢离合是由于思想意识和价值观的不同取向、情感经营的千差万别、经济物质及声誉地位等功利意图的取舍差异、人际关系的不同影响等主观和客观的因素造成的。

在当今世界，现代化和都市化的大潮已经在很大程度上改变了人类的生活形态，现代化与都市化，促进妇女的意识与行为趋向职业化和社会化。另外，生活用品商品化与品质化、信息传播电讯化加网络化，这一切正在相应地改变着中国人的婚姻的外在形式和内在本质。择偶太困难、婚前恐惧症、老公有外遇、老婆要离婚……诸如此类“为情所困”的人越来越多。

各个社会元素急剧变化，使人们的婚姻越来越不稳定。可以说，在太平盛世中，个人会经历的最大的“兵荒马乱”，或许就是情感问题了。友情、恋情、亲情在我们想象中，永远都是那么的美好、纯洁；我们在儿时所听到的童话，往往终止于“王子和公主幸福地生活在一起，一直到天荒地老”。而现实中我们所看到、听到、经历到的婚恋问题，却又是那样的令人揪心摄魄和神伤魂断。

从古至今，我们每一个人都是按照人类的成长规律，自然而然地长大成人、恋爱结婚。

从为人子、为人女到相继成为丈夫和妻子，都几乎是由人文环境自然促成的。而生活在喧嚣、躁动的现代都市人中的当代人，农耕时代那自然成人的经验就远远不行了。随着我国经济、科学、文化的快速发展，中国人的婚姻家庭问题已成为构建和谐社会的最大隐患。

据有关资料介绍，有70%的人存在着不同程度的不婚、外遇、婚外恋、离婚、单亲家庭、争吵、暴力等问题；网恋、网婚、速婚、闪婚、试婚等各种生活景观也五花八门，但他们的情感困惑却日益严重。这些严酷的现实，使千百年来的婚姻受到了严重的挑战，从而破坏了社会的安定与和谐，严重影响了人们婚姻生活的质量，进而促进人们不得不学习如何婚恋、如何经营婚姻，不得不理性地审视自己的婚姻行为。

党的十八大报告指出：“要坚持以依法治国和以德治国相结合，加强社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德教育，弘扬中华传统美德，引导人们自觉履行法定义务、社会责任、家庭责任，营造劳动光荣的社会氛围，培育人们知荣辱、讲正气、作贡献、促和谐的良好风尚。”中国改革开放三十多年来取得了令人瞩目的进步和成就，中国人的婚姻家庭也发生了深刻的变化。提高中国人婚姻家庭幸福感指数，不仅是全面建成小康社会的重要内容，而且也是我国建立和谐社会和实现中国梦的需要。

百年修得同船渡，千年修得共枕眠。婚姻家庭是人生幸福的港湾。本书的出版无疑会对中国人的婚姻家庭幸福起到积极作用，同时也会对贯彻落实党的十八大精神、实现中华民族的伟大复兴起到积极作用。王伟先生长期致力于国民心理健康的研究、推广，撰写出版过若干心理学图书，希望他能在中国人婚姻家庭的研究和成果推广领域取得更为丰硕的成果，也相信读者能从中获得非凡的教益。

关山越

2015年2月1日于北京

(3) 前言

家庭是人类赖以生存的基本单元，是个人生活的基本单位，是组成社会的基本细胞。个人多因结婚而构成家庭。家庭一旦形成，便产生出许多个人所不具有的功能和意义，家庭中的个人也就不再是原来意义上的个人。恋爱、结婚是人生中最重要的事件，它不仅影响甚至决定着自已人生的轨迹，也决定着与之相关联的其他家庭成员的人生轨迹。

婚姻家庭生活是人类生活中最重要的内容，婚姻家庭生活的幸福是人生幸福的主要内容和衡量尺度。但长期以来，关于恋爱、婚姻的教育或是缺乏，或是自发，或是盲目，或是零星，没有科学系统的内容，没有教育的阵地，没有教育的老师。这是由于传统的惯性所致。在自然经济和农耕文明时代，人类的经济生活、社会生活都相对简单，婚姻家庭生活也相对简单，恋爱、结婚、家庭维系和经营的知识无需学习，可以从自己成长的家庭和父母的言传身教中自然获得。

随着人类文明的进步，随着中国社会的转型，即由自然经济、计划经济向市场经济转型，由农业文明向工业文明或后工业文明转型，人们的经济生活、社会生活发生了巨大的变化，其精神生活和观念也随之发生了巨大的变化。现在的大部分青年人不愿继承传统婚姻所承载的义务，却更加强调婚姻中个人的感受。据有关资料介绍，具有稳定性的婚姻家庭在中国的

婚姻人群中的比例不超过三成。因此探讨婚姻与家庭的教育问题，的确具有划时代的意义和价值。

人们谋生的技能，适应社会的知识和观念，有小学、中学、大学等众多阵地和庞大的教师队伍提供教育。而对人们生活关系最大的、人们最需要的有关恋爱、婚姻、家庭的知识，却无人传授和问津。这就等于把婚姻、家庭教育的重担扔给了父母和自己的原生家庭，使婚姻家庭的教育仍陷在盲目的境地。其结果是只有极少原生家庭父母教育有方的后代有望获得家庭幸福，而大量的原生家庭父母不善教育的后代仍陷于不良的甚至痛苦的婚姻家庭生活中。

现代社会的复杂化、生活的多元化和人们价值观的多样化，首先就体现在恋爱、婚姻和家庭生活中。从爱情的多层面看，在传统的爱情之外，又出现了许多单恋、多角恋、婚外情、网恋等情景。从婚姻的角度看，在传统的二人婚之外，又出现无性婚、同性婚姻、同居不婚、多角同居、网婚、丁克家庭。从亲人的关系看，传统的三代同堂已不多见，代之而起的是独生子女、单亲家庭、再婚家庭。恋爱、婚姻和家庭状况空前复杂，与之相关的不少新现象、新问题亘古未闻。

对一个已经踏入社会的年轻人来说，他（她）该如何选择另一半、如何增进夫妻感情、如何给爱情保鲜、如何教育自己的子女、婚姻和家庭出现了问题该如何面对等各种问题，都如同生命航道上的一个个激流险滩，稍有不慎就可能使人陷入苦海，甚至贻害终生。有些婚姻在恋爱时就缺乏清醒的头脑，没有对婚姻进行全面的品评，为日后的病态婚姻埋下了隐患。有专家提出中国有近六成的失败婚姻是情绪和无知的使然，并非理性的产物。

前世的五百次回眸换来今生的擦肩而过，那么茫茫人海两个人的相遇相识相知到最终相守，又得需要多少千年的期待和祈祷？需要饱经多少的风吹雨打，积多少的善和德，受多少的苦和难，上苍才会把这人世间最美丽的东西恩赐予你？然而面对日益加剧的工作和生活双重压力，人们在忙于事业打拼的同时，往往忽视了对婚姻和家庭的维护，当危机出现的时候，这些职场高手却对婚姻家庭问题束手无策。

为了帮助解决中国人的婚姻家庭问题，从而使人们的婚姻家庭更加和谐和幸福，教育部中国人生科学学会心理学专业委员会组织相关专家编写了本书。本书是一本帮助中国人提高婚姻家庭幸福感指数的指导性读物。本书集科学性和实用性于一体，对中国人婚姻家庭的主要问题及调适方法都做出了详细的分析和具体的介绍。希望本书的出版能给读者以知识和力量，能切实起到提高读者婚姻家庭幸福感指数的作用。本书如有不妥之处，敬请读者批评指正。

作者

2015年2月

(4) 目录

- 第一章 婚姻家庭概论
 - 第一节 婚姻家庭的本质
 - 一、婚姻家庭的含义
 - 二、婚姻家庭的功能
 - 第二节 婚姻家庭发展阶段

- 一、婚姻发展阶段
 - 二、家庭生活周期
 - 三、中国婚姻家庭现状扫描
- 第二章 爱情是婚姻的基础
 - 第一节 爱情的生理特性
 - 一、爱情的生理属性
 - 二、性审美和性吸引
 - 第二节 爱情的心理特性
 - 一、爱情的特点
 - 二、爱情的性质
 - 第三节 爱情的进程
 - 一、初恋的心理进程
 - 二、爱情的有效进展
 - 第四节 爱情的形式与层次
 - 一、爱情的性爱与情爱
 - 二、爱情的五个层面与三种形式
 - 三、爱情的追求类型与缔结途径
- 第三章 恋爱和性心理辅导
 - 第一节 爱情的识别
 - 一、怎样识别爱情
 - 二、正确对待爱情
 - 第二节 培养健康的性心理
 - 一、两性性心理特征
 - 二、正常性心理的发展特点
 - 第三节 恋爱的心理问题与调节
 - 一、失恋与舍恋
 - 二、单恋与多角恋
 - 三、不婚与同居恋
- 第四章 婚姻危机和家庭暴力
 - 第一节 婚姻危险期
 - 一、婚姻危险期的特征
 - 二、试婚和忘年婚
 - 第二节 离婚和再婚
 - 一、离婚概念和过程
 - 二、离婚原因和类型
 - 三、离婚和再婚适应
 - 第三节 婚外情和家庭暴力
 - 一、婚外情的原因与对策
 - 二、婚内暴力与冷暴力
 - 第四节 性功能障碍
 - 一、男性性功能障碍
 - 二、女性性功能障碍
- 第五章 幸福婚姻家庭分析
 - 第一节 婚姻家庭分析概述

- 一、婚姻本质与婚姻基础分析
 - 二、人格与性格分析
 - 三、婚配类型与婚姻现状分析
 - 四、婚姻态度与家庭角色分析
- 第二节 不婚和大龄未婚分析
 - 一、不婚和大龄未婚的心理特点
 - 二、不婚和大龄未婚的心理护理
- 第三节 幸福美满婚姻家庭分析
 - 一、性是婚姻美满的关键因素
 - 二、爱是家庭幸福的重要途径
 - 三、婆媳关系和谐婚姻才会美满
 - 四、子女孝敬父母家庭才会幸福
- 第六章 婚姻家庭沟通技巧
 - 第一节 婚姻沟通
 - 一、性沟通的迷思
 - 二、性沟通指南
 - 第二节 家庭成员沟通
 - 一、与孩子沟通
 - 二、家庭沟通
 - 第三节 家庭亲子教育
 - 一、家庭亲子教育概论
 - 二、家庭教育的主要内容和方法
- 第七章 提高婚姻家庭幸福感指数
 - 第一节 自身修养与婚姻家庭
 - 一、积极心态的培养
 - 二、情感能力的培养
 - 三、发展能力的培养
 - 四、人格魅力的培养
 - 第二节 身心健康与婚姻家庭
 - 一、身心健康概论
 - 二、健康养生的方法
 - 三、健康的生活方式
 - 四、身心健康的维护