

目錄

序		3
第一章	夫妻感情困擾	5
	老夫少妻：積極適應尋感情滿足	6
	婚外情：開心見誠面對髮妻情人	14
	同居外遇：平衡生活重做選擇	22
	相隔兩地：互相體諒不可隱瞞	30
	失業殺妻：增抗逆能力應對病態嫉妒	38
	傷妻跳樓：釋放怨恨兒子作橋樑	46
	四角畸戀：設立界線誠懇面對	56
第二章	父母與子女的溝通	65
	父子對立：平衡關心與督促	66
	單親家庭：舒緩情緒學會求助	74
	狠母虐女：理解心境互相支持	82
	繼母虐女：溝通體諒應付挑戰	90
	遭責出走：選擇最佳的管教模式	100
	買兇斬仔：平衡佔有慾和同理心	110
第三章	家庭小社會	121
	老幼相處：了解三代溝通心理	122
	躁翁斬媳：老人減壓有妙方	132
	孀舅岳母：治療男性產後抑鬱	138
	婆媳相爭：分配角色和諧作目標	146
	姊妹相爭：各有角色應一視同仁	156
	兄妹爭產：學會相處體會哀痛	164
	兄弟反目：稍轉心境冷靜控制	172
第四章	拒絕誘惑不再沉迷	179
	酗酒吸毒：平伏情緒主動求助	180
	沉淪賭海：病態賭徒的家庭支援	188
	輸錢跳樓：預防病態賭博的簡單方法	196
	ICQ陷阱：坦誠相交深入了解	202
附錄	社會服務資源聯絡電話	211

序

序

香港是中西文化交流的匯點，也是中國內地對外開放的主要門戶。由於這個獨特的地理環境和歷史因素，香港人所面對的衝擊是很獨特的。「內地新娘」、「包二奶」、「沉迷賭博」、「婆媳紛爭」等等的問題並不是西方社會常見的。因此，西方的心理學叢書並沒有觸及這些切身的問題。

這本書則是專為現今的香港人撰寫的。萬家輝先生用深入淺出的文筆，把艱深的心理學理論作精要的解釋。萬先生更從不同的角度、不同的身份去理解及分析家庭糾紛，這種手法亦是相當新穎和有趣的。在閱讀本書時，本人亦對各類的心理學說及治療有更深入的了解，確實獲益良多。

在此，本人謹祝賀萬家輝先生的新作面世，亦慶幸萬千讀者能從書中找到自己問題的答案。

吳文健（精神科專科醫生）
九龍醫院精神科高級醫生