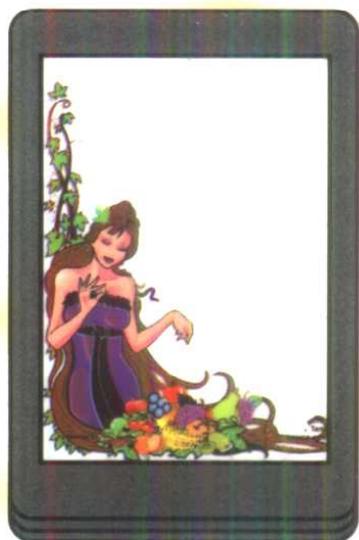


Ai qing xinlixue

烨子 / 编著

著名心理学家王极盛教授推荐并作序



爱情

心理学

大众文艺出版社

- 爱情心理困惑
- 纯真的初恋心理
- 结婚的心理动机
- 不同性别的爱情心理
- 爱情审美与人生价值
- 新世纪爱情中的金钱因素

责任编辑：冯尔儒
装帧设计：邢晓斌

《崇拜心理学》

《应酬心理学》

《爱情心理学》

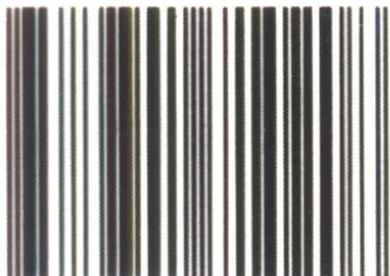
《嫉妒心理学》

《逆境心理学》




Ai qing xinlixue

ISBN 7-80171-020-7



9 787801 710208 >

ISBN 7-80171-020-7/C·4

定价：18.00 元

爱

情

心

理

学



焯

子 / 编著

大众文艺出版社

ai qing xinlixue

图书在版编目(CIP)数据

爱情心理学/烨子编著.
—北京:大众文艺出版社,2001.8
(大众心理学丛书)
ISBN 7-80171-020-7

I. 爱…
II. 烨…
III. 恋爱心理学
IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 057958 号

爱情心理学

大众文艺出版社出版发行
(北京朝阳区潘家园东里 21 号 邮编:100021)
保定市印刷厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 8.875 字数 192 千字 插页 2

2001 年 9 月北京第 1 版 2001 年 9 月河北第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-80171-020-7/C·4

定价:18.00 元

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京东城区张自忠路 3 号 邮编:100007 1136 信箱

序

王极盛

人类已经跨入了 21 世纪,人类的认识世界和改造世界的能力与 20 世纪前中叶以前相比发生了翻天覆地、革命性的变化,人类心理的飞猛发展是 20 世纪前中叶无法比拟的。现在,人上可九天揽月,也可下五洋捉鳖。现代科技的发展对人类的社会生活发生了革命性的变革。人类的一切物质文明建设的成果与精神文明建设的成果,都是人类心理的“物化”。

人类对自身的认识与对外界的认识差别很大。人类对自身特别是对人的大脑、对人类的心理,认识得很不够。我相信,21 世纪,在人类变革自然与社会的过程中,人类的心理会获得更大的发展,同时人们对人类心理的规律会有进一步的认识,从而更加速了社会的发展和人类的进步,进一步提高人的生命质量,提高心理生活质量。

21 世纪不仅是知识经济时代,而且必将是创新时代和心理时代。在 21 世纪,心理学、特别是创造心理学、健康心理学和社会心理学,必将获得长足的发展。心理学必将成为 21 世纪的带头学科之一。

在 21 世纪,人的智力大发展,人的智力结构大优化,人的个性大解放,人的创造力大发挥,人的心理健康水平大提高,是 21 世纪人的心理素质五大特征。

同任何事物一样,人的心理活动是有规律的。人类在各个领域的活动都是要受人类心理支配的。因此,在这个意义上,可以

说,凡是有人活动的地方就有心理学。

人们在活动中掌握了心理规律,就能有效地提高工作效率,提高生活质量,从而有益于身心健康;人们在活动中违反心理规律,就要受到惩罚,不仅降低工作效率,而且可能有损身心健康。

改革开放给我国的心理学发展带来了春风。20多年来,我国心理学获得了长足的进步。随着我国社会发展、经济发展与科技发展,随着我国人民物质生活水平和精神生活水平的提高,人们越来越需要心理学,越来越需要心理学书籍的帮助。

人们在生活实践中会遇到这样那样的心理问题,这是很自然的事情。特别是随着社会的变革,竞争愈加激烈,生活节奏加快,人际关系复杂,人们在心理上产生一些暂时不适应的现象,这也是不可避免的。问题的关键在于提高人们的心理素质。心理素质提高了,人们适应社会的能力相应得到提高,人们的心理问题自然减少。怎么提高自身的心理素质呢?不断接受教育,不断学习是其中重要的方式之一。从心理学书籍中汲取营养,也是提高心理素质的一种途径。从科学心理学书籍中汲取的营养越多,越有助于提高心理素质、提高生活质量,越有助于心理健康。

由大众文艺出版社推出的《爱情心理学》、《嫉妒心理学》、《逆境心理学》、《应酬心理学》和《崇拜心理学》五本大众喜闻乐见的心理读物,正是适应了人们对心理读物的需要应运而生。我想,读者会从这些书中汲取丰富的心理学营养。掌握人的活动某些心理规律,就能帮助人们适应生活、适应变革,帮助提高自己的生活质量,促进心理健康,促进人际交往、人际关系的成功,促进事业的成功。

是为序。

前 言

爱情是人类最永恒、最持久的生命之火，是人生中最亮丽、最迷人的娇艳之虹，是人性中最真挚最纯洁的情感之花。

马克思与燕妮热恋时，曾写过一首名为《和谐》的隽永的爱情诗，献给她以示爱慕。这首诗的第一段是这样的：

你知否，有这样一种魔力？
它能使两个人心心相印，
能使他们两人共同呼吸，
能使这对人儿匹配成亲，
他们在红玫瑰花中焕发异彩，
他们藏在柔软的青苔中如被单裹身。

这里所说的“魔力”不是指别的什么东西，就是爱情。

大千世界，芸芸众生，有的人不期而遇，惊喜万分；有的人苦苦寻觅，相见恨晚；有的人对面不相识，擦肩而过；有的人终身未遇，遗憾终生。

爱情，长久以来似乎是诗人和作家垄断的话题。其中有“哪个少男不钟情，哪个少女不怀春”的感悟，有“但愿人长久，千里共婵娟”的祝福，有“一日不见，如三秋兮”的思念；有“莫道不销魂，帘卷西风，人比黄花瘦”的煎熬；有“东边日出西边雨，道是无晴（情）却有晴（情）”的困惑；有“曾经沧海难为水，除去巫山不是云”的忠贞；有“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”的苦觅；更有“人生自是有情痴，此恨不关日与月”的无畏。

爱情既不如网络那样现代,也不像流行色那样时髦。爱情也变幻莫测,有时,一个眼神,会引起缠绵悱恻的感情;有时,如痴如狂的挚情,却又在瞬间消失得无影无踪。有的人在爱的围城屡进屡出,不知倦怠;有的人却临阵踌躇,可望而不可及。

爱情,伴随着我们长大成人,又伴随我们衰老死亡,它主宰着我们的喜怒哀乐,又在我们生老病死长成与消亡。它就像春天的玫瑰,有的在风中怒放,有的却在雨中殒落;它就像秋天的蒲公英,有的在天地间飘飘洒洒,有的却在干涩的沙地上坠落与消亡。

社会进步到 21 世纪,爱情也变得绚丽丰富,婚姻变得风雨飘摇。对爱情的自由追求和对婚姻的缺少把握,使人们重新改变思维模式,变得越来越缺乏自信。

面对如期而来的爱情和婚姻,你准备好了吗?一切都还来得及,打开《爱情心理学》,一切都明白了。

编者

2001 年 8 月

目 录



序 / 1

前言 / 1

第一章

爱情产生、发展的心理 机能及实质

爱情是生理活动和心理活动的统一，自然和社会性的统一，爱情体现着人的深刻的社会性，这是男女间的一种最亲密的社会关系，它通过一定的社会形式把人的自然属性和社会属性联结在一起，从而引起两性精神最深沉的冲动。

爱情产生的生理因素 [3]

性欲是爱情产生的最基本的原动力 / 3

爱情的其他动力 / 6

爱情产生的心理因素 [9]

异性之间的互相倾慕 / 9

共同的人生观 / 10

心理相容 / 11

忠贞 / 13

互尊与自尊 / 13

爱情产生的社会因素 [14]

异性个性心理特征的差异/15

异性之间性格上的相似性/16



恋爱心理

恋爱是人与生俱来的权利，是人性中的至洁至纯。恋爱是一位导师，她教我们怎样做人。她能够使两个有缺憾的生命结合为一个完善而充实的新生命。俗话说：人生有三喜，恋爱、结婚、生子。可见，在漫漫人生旅途上，恋爱的地位是多么重要。每个人在这个过程中都会经历只有自己才能体验到的酸甜苦辣。

求爱及接受爱的心理 [21]

求爱者的心理准备/22

求爱方式的选择/23

求爱者的心理/27

被爱者的心理/29

纯真的初恋心理 [30]

爱情的萌动——初恋意识/31

初恋三特点和初恋三部曲/35

初涉爱河的橹桨——情书/41

初恋的心理体验/44

含蓄、委婉、羞涩的浪漫情怀/46

恋人效应/47

激情的热恋心理 [49]

热恋心理特征/50

热恋者的情爱态势/51

热恋中的情感需要理智的控制 [54]

热恋中的酸、甜、苦、辣和喜悦 [57]

1993.12.10

- 摸透女人恋爱心 [60]
- 男性择偶心理 [62]
- 恋爱中两性心理和行为差异 [63]

第三章

结婚心理

婚姻并非是爱情的坟墓。只要夫妻双方正确处理好婚姻关系。调适结婚心理,婚姻和爱情一样,会成为事业的推进号和催化剂,成为家庭生活幸福的源泉。婚姻是维持种族繁衍的基础,又是维持家庭、社会稳定的基础。

- 婚姻是社会认可的两性结合 [69]
- 结婚的心理动机 [70]
 - 爱情的意愿与发展/70
 - 社会的需要/72
 - 自我延续的需要/72
- 男女结婚前的准备心理 [73]
- 婚礼选择心理 [75]
- 新婚“蜜月心理” [77]
- 婚前婚后角色转换心理 [78]
- 夫妻生育心理 [80]
 - 夫妻生育前心理/80
 - 夫妻生育后心理/81
- 婚前婚后心理的变化 [82]
- 婚姻中的不如意 [86]
 - 欲求不满的婚姻/86
 - 婚姻与爱情的区别/88
 - 爱情与婚姻的冲突/90

健康的爱情心理仿佛是爱情的坚固小舟，经得起风吹浪打。现实生活中许多人爱情的失意，婚姻的失败，虽然有各种外在的原因，但在很大程度上由于缺乏健全的爱情心理。只有不断培养健康向上的心理素质，爱情才能完善。

健全的心理素质 95

给予心理/95

信任心理/95

自信心理/96

理解心理/96

尊重心理/97

宽容心理/97

关心心理/98

专注心理/98

欣赏心理/99

独立心理/99

爱情心理奥秘 100

嫉妒心理/100

逆反心理/104

恋旧心理/105

从众心理/108

羞涩心理/109

错觉心理/111

自感心理/115

互补心理 / 117
光晕心理 / 119
随缘心理 / 122
恐惧心理 / 126

第五章

爱情心理定律

爱情是什么？爱的事情可有章法可寻？两人的缘分真的是天注定的吗？你爱谁？谁爱你？请看爱情心理定律。

爱情心理困惑 [131]

传统与现实的矛盾 / 131
心理冲动下的爱情 / 132
商品化的爱情 / 133
生理年龄与心理年龄的冲突 / 134

爱情心理定律 [136]

爱情中的角色定势心理 / 136
情人眼里出西施 / 139
爱情中的补偿心理 / 140
爱情的利他原则 / 141
心有灵犀一点通 / 142

第六章

爱情挫折心理

每个人都希望自己的爱情之路一路坦途，一帆风顺，都希望把自己纯洁美好的初恋献给最亲爱的人。但这只是人们对美好生活的向往和憧憬。正确地分析失恋的原因，掌握失恋后的心理

克制艺术,这对失恋者摆脱精神苦恼。总结经验,争取恋爱的成功
和婚姻的美满,是有积极意义的。

单相思心理 [149]

求爱失败心理 [152]

失恋心理 [153]

理智疏导/155

更新,升华/156

建立新的“兴趣中心”/157

离异心理 [159]

个性失调/159

期望破灭/160



爱情的异化心理

爱情是心与心的真诚相待,忠贞不渝一直是爱情的主旋律。但由于主客观的原因,都有可能出现某种心理失衡、倾斜,甚至反常、变态心理。表现在爱情上,如早恋、三角恋、同性恋、性自由、性变态、失恋轻生等,都是爱情心理的异化。它使人步入婚恋的歧途,扭曲了人的本质和人的本性,亵渎了人的品格,亵渎了爱的纯真,在爱情优美的交响乐中,奏出了极不和谐的刺耳的音符。

早恋心理 [165]

早恋现象的出现/165

早恋心理特点及危害/166

措施/168

“第三者”心理 [169]

“第三者”的界定/169

第三者产生的原因/170

解决的正确途径/172

婚外恋心理 [175]

婚外恋的 10 种心理因素/175

复杂的婚外恋感受/177

婚外恋的结局/180

失恋轻生心理 [182]

失恋轻生心理透视/182

失恋后的心理调整/185

三角恋心理 [186]

求爱阶段/187

恋爱阶段/187

婚姻阶段/187

婚前性行为,试婚心理 [193]

婚前性行为发生的原因/193

婚前性行为是不法的和不道德的行为/194

试婚/195

试婚的结局/196

试婚的特点/197

同性恋心理 [199]

性自由心理的出现/203

恋爱自由、婚姻自主与性自由的区别/203

性变态类型/206

性变态的预防、避免和制止/208



爱情与人的心理

爱情是男女之间建立于生理、心理、伦理基础上的,并与社会因素有着密不可分的一种社会活动。人们在爱情实践中不断地进行摸索,窥探爱的秘密,认识爱的实质,努力摸索爱情发生、发生

的心理机能,爱情活动的心理状态与特点,以实现爱的成功。

不同阶段的爱情心理 [213]

青年爱情心理/213

大学生爱情心理/217

大龄青年爱情心理/219

中年人爱情心理/224

老年人爱情心理/227

不同性别的爱情心理 [231]

女性爱情心理/231

现代男性的爱情观/235

第九章

**爱情审美心理与审美
价值**

“人生奋发爱无价”、“世上惟有情无价”。一个人有了美妙的爱情,也就有了一切,成为爱情的富有者。所谓爱情的富有,当然不是指拥有金钱财富、权势地位,而是指拥有立足的精神财富,获得力量的源泉。从而感到生命的充实,创造人生价值。

爱情审美与人生价值 [243]

爱情审美与人品 [245]

爱情审美与文明 [248]

爱情审美与事业 [252]

爱情审美中的的人体装饰美 [254]

爱情审美中的神秘感 [255]

21 世纪人类爱情心理 展望

21 世纪，人人都会感到金钱的魅力，有钱者，用“钱”购买爱情，在现实生活中已比比皆是，不胜枚举，也无可厚非。

21 世纪情人现象透析 261

新世纪爱情中的金钱因素 263

参考书目 / 267

第

一 章

爱情产生、发展的心理机能及实质

爱情是生理活动和心理活动的统一，自然和社会性的统一，爱情体现着人的深刻的社会性，这是男女间的一种最亲密的社会关系，它通过一定的社会形式把人的自然属性和社会属性联结在一起，从而引起两性精神最深沉的冲动。

爱情心理学

A · I · Q · I · N · G · X · I · N · L · I · X · U · E



爱情产生的生理因素

爱情的深刻的基础是人的生物因素(性欲、延续种属的本能)。生物学的研究表明:性别的分化是由于染色体不同而形成的,根据染色体的组合情况,XX型是女性,XY型是男性。男性具有男性性腺(睾丸),女性具有女性性腺(卵巢),从性腺分泌出的性激素使男女两性发展出特定的身体结构和功能,并产出性的冲动。人体的所有器官(血液循环系统、内分泌腺等)又都是和人的心理状态密切相关的。

性欲是爱情产生的最基本的原动力

青春期是性机能发育成长期,在此阶段由于性腺的功能开始变化,性机能逐渐趋于成熟。丘脑下部分泌出促进性腺素,促使脑垂体分泌出性激素,再促使人的生殖器官中的性腺发育并分泌出性激素。性激素的功能在于刺激性器官的发育、成熟,激发副性特征的发育。主性器官的变化称为第一性特征,随之而来的是第二性特征,即副性特征的出现。第二性特征是指青春期男女特有的在性激素的刺激下所出现的身体内外部的一系列变化,如男性喉结突出,肌肉发达,长出胡子,声调变低,身体逐渐变高;女性乳房隆起,声调变高、骨盆增大,皮下脂肪丰富等。

由于性激素分泌增多,性机能迅速发展,男女开始强烈意识到两性差别和性意识的觉醒,通常称之为“情窦初开”。

19世纪末20世纪初英国著名作家埃利士在他的《性心理学》中对爱情进行了生物学和心理学总结,他认为:“恋爱的发展过程中可以说是双重的,第一重的发展是由于性本能向全身放射……第二重的发展是由于性的冲动和其他性质多少相连的心理因素发生了混合。”他的论述证明,爱情是在特殊的生物基础上发生的。

在青春期,由于性机能的迅速发展和成熟,引起了青年男女生理上的重大变化。其中主要变化之一,表现为含有性因素的刺激与反应增多。对有关性的问题反应比较敏感,体验比较深刻。

第一,表现为由于性能的发育成熟,使青春期的人对性的刺激的反应特别敏感,这时由于异性的刺激,如俊美的容貌,柔和的声音,温馨的肌香等,都会引起人的性冲动。另外,外生殖器受到刺激时也可能引起人对性的冲动。人对这些由视觉、听觉及嗅觉所引起的性冲动的反应和由于外部刺激部分外生殖器官所得到的性快感,使人开始对异性的寻求。

第二,随着性机能的逐渐成熟和性感知的不断积累,青春期的的人就会自觉或不自觉地经常思考一些异性的问题,从而对这些问题有所认识。如少年在思维过程中把过去所得到的一些自我性感知与现实中的异性对象联系起来,因而对两性的关系和意义有所认识;又如青年想象异性对象,考虑如何追求异性对象等。

第三,由于在日常与异性的接触中,人逐渐地认识了两性的差别及关系,对异性开始怀有一定的态度,如对异性的好感、思



慕、爱情和性嫉妒等。

第四,由于性生理的成熟,青年产生对性知识的兴趣,这是青年性意识发展的必然产物和正常表现。随着第二性特征的出现,特别是男子的第一次遗精,女子的“初潮”之后,青年男女对性知识的兴趣明显增加,渴望了解有关异性方面的知识。如爱看有关性知识方面的书籍;同性在一起常谈论有关异性方面的问题,男女青年,尤其是女青年特别喜欢看爱情小说和有关家庭生活方面的小说,常把描写爱情的语句、诗词细心地摘抄下来,甚至背熟。随着生理发育慢慢完成,男女青年就会从内心深处感到异性吸引的存在。因而总是以直接的或间接的方式接近异性,探索异性的秘密。或者以各种方式引起异性的注意,对异性表示好感,希望得到异性的爱。就像德国著名诗人歌德说过的:“哪个男子不钟情,哪个少女不怀春。”异性之间的相互吸引和爱慕是人们恋爱成功与婚姻美满的基础。

弗洛伊德用性欲来分析人格构成及文明发展的学说受到了后来学者们的批判。弗洛伊德对男、女两性性心理的发育所做的研究说明了他的勇气和洞察力,但他把性欲当做是无意识的、不可捉摸的,而且把它作为人一切性感的起源则是片面的。

在爱情方面,弗洛伊德的学说容易造成人的误导:似乎爱情的和谐重在性活动的调节。现在,许多杂志纷纷把性调适的方法作为医治爱情沙漠的好办法。它们不断地告诉人们(特别是女性)如何做到性感,如穿什么样的睡衣、卧室中用什么样的灯光才能唤起性爱。然而人们越来越多地忽视的却是精神之爱,是爱人之间的情感交流,它能使爱情婚姻充满玫瑰色彩。

本能虽能使人的潜在的感情宣泄出来,但它并不是一匹脱缰的野马,恣意驰骋。人是不能超越本能的,比如人不能摆脱性

欲。但是,人并不是盲目地受本能的直接作用,他能有目的、有意识地调节本能的需要,使它更具有人性,更具有社会性。比如,性能力是人内在的、无目的的力量,它一直是潜在的,人们会根据社会合乎道德的行为准则控制它。只有获得关于某人的具体许可后,也就是“心上人”具体出现后,性活动才开始形成,性能力才开始释放。从某种意义上说,社会观念及道德力量相当有力地控制着人本能的欲望和要求。

爱情的其他动力

情爱中最根本的因素是性欲,性欲是情爱的原始动力,但是,性爱仅仅是情爱产生的生物基础,它不能作为爱情的绝对动力。爱情是集各种感情的综合体。如果仅仅承认性爱的绝对作用,就等于把爱情庸俗化、片面化了。如果只承认爱情存在于有性欲的人中,就会残忍地践踏社会上另一些人,诸如基本丧失性欲的老年人、残疾人的爱情需要。

法国 19 世纪的著名社会学家斯宾塞在《心理学原理》中讲恋爱是由 9 个不同的因素合并而成的,各个彼此分明,每个都很重要:一是生理上的性冲动;二是美的感觉;三是亲爱;四是钦佩与尊敬;五是喜欢受人赞许的心理;六是自尊;七是所有权的感受;八是因人我之间隔阂的消除而取得一种扩大的行动自由;九是各种情绪作用的高涨与兴奋。他的结论是:“我们把所有能表示的大多数的比较单纯的情绪混合起来而成为一个庞大的集体,这集体就是情爱的情绪。”

20 世纪德国著名精神分析学家、社会学家和哲学家弗洛姆则从人与自然、人与人的关系中解释爱的起因:爱产生于人们对孤独的焦虑。孤独意味着被割断社会关系,意味着无助,意味着

无力主动地把握这个世界——人和物。人——所有的每个年龄和文化程度的人——面临着完全相同的问题：怎么克服分离，如何达到和谐，如何超出个人生活并发现一致。这种对人与人之间融为一体的渴求，是人类最强有力的奋斗动力。它是最基本的激情，它是一种保存人类种族、家庭、社会的力量。不能实现它，就意味着愚蠢或毁灭——自我毁灭或他人的毁灭。没有爱，人类便不能存在。成熟的爱是保持自己尊严和个性条件下的结合。爱是人的一种主动的能力，是一种突破使人与人分离的种种屏障的能力，一种把自己和他人接合起来的能力。爱之所以不是一种被动的情感而是一种积极的行动正是在于它是给予而不是接纳。给予并不是放弃、失去、牺牲某些东西，而是指把自己身上所有的东西如快乐、兴趣、同情心、谅解、知识等给予别人。正是在“给予”中，人体会到自己强大、富有、有能力。这种增强了的生命力和潜力的体验使人备感快乐。使人感到自己精力充沛，勇于奉献，充满活力，因此也欢欣愉悦。

弗洛姆认为，爱除了给予的因素外，还包含关心、责任感、尊敬和了解。爱就是对我们所关心的对象的生命和成长主动地关心，爱的本质就是要为某种东西付出劳动及使某种东西成长。责任感是一种完全自愿的行为，是对一个人的需要作出反应。责任感必须有尊敬的因素，否则它很可能退化为支配和占有。尊敬一个人并不是畏惧这个人，而是指客观地观察一个人并能发现这个人的独特个性，并让这种天性自然成长。如果不了解这个人，那么对这个人的关心和责任感便是盲目的，更谈不上尊敬这个人。爱的本质是深入到内部本质去理解，全面了解的唯一的办法在于爱的行动。

从生理学上看男女都有异性的荷尔蒙，具有明显相反的两



性物质。性的两极分化导致人们寻找特殊的结合方式,由两性的生理、心理的结合中,人才具有创造力。在男女的爱情中,两者各自都获得了新生。不光是人类存在着阴阳两极的动力,自然界中也同样存在着阴阳的结合,比如大地与雨的相向、河流与海流的相向、昼与夜的交融、黑暗与光明的交递等等。

弗洛姆最终的断言是:爱是一种意志行为,是一种把自己的生命同另一个生命紧紧结合在一起的决策行为。爱某人不仅仅是一种强烈的感情,还是一种决策,一种鉴赏力,一种诺言,一种以生命依存的行为。

弗洛姆的观点表明了不能把爱情和性欲绝对化,爱情中精神与肉体、情感与性欲应该是结合在一起的。若把性欲作为爱的主要动因,那么,人类的爱情就像动物的交合。假如是这样,那么嫖客与妓女之间为满足欲望而进行的买卖也可看作爱情了。反之,如果片面强调精神的因素,贬抑性欲,就不免走向禁欲主义。

人类爱情的特征是:大脑可以把爱的感受储存起来,在特定的环境之下,适当的外部刺激可重复感受的情愫。这就是为什么人到暮年,重温过去的爱情能够体验美的感受。这就是人不同于动物的本质。意识的作用可以使爱情在某种程度上摆脱肉体的束缚,使爱情更多地体现为精神的依恋。

总之,爱情的动力不光是性的欲望,其他的如关怀与被关怀、思念与被思念、尊敬与被尊敬、给予与得到、认识与被认识、肯定与被肯定、审美与被审美等一系列人类内在的心理及精神因素都在鼓动着人们孜孜不倦地寻找自己的另一半。

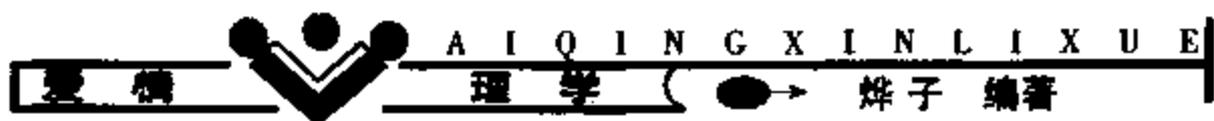
爱情产生的心理因素

性爱是爱情产生的生理基础和自然前提,是性爱和非性爱的本质区别所在。性爱是构成爱情心理结构的主要组成部分,青年男女恋爱成功发展的最终结果是结婚。夫妻之间的性爱协调水平在一定程度上影响着爱情。夫妻之间和谐的性生活有利于爱情的巩固和发展,相反,性生活的不和谐会造成感情的不和,甚至关系破裂。尽管如此,性爱不是构成爱情的惟一因素,构成爱情原因还有比较重要的心理因素。

所谓爱情的心理因素,正如莎士比亚对人类爱情所述:“爱情不是在荫下的蜜语,不是轻绵的眼泪,更不是死硬的强迫,爱情是建立在共同的基础之上的。”爱情作为人类的一种高级情感,受人的遗传和后天因素的影响和制约。这里所指的“遗传”是指人的生理因素——性本能,后天因素是指建立在共同目标基础上的情感。因此,构成爱情心理的因素是多方面的。

异性之间的互相倾慕

恩格斯指出:“爱情是人们彼此之间以互相倾慕为基础的关系”。恩格斯的这一论断为我们揭示了爱情的另一个基础——男女之间的互相倾慕。因此可以说,两性的互相倾慕,是产生爱情的内在的心理因素。的确,爱情的产生不仅有其生理基础,更有其心理原因,它是男女彼此之间,在性欲的基础上,由于相貌姿态的喜悦,思想意识的一致,理想信念的相投,性格气质的相容,兴趣爱好的相近等因素而发生的心理共鸣,达到精神上的交



融与和谐,使双方产生的一种特殊的兴奋、愉悦、倾慕、眷恋之情。这种由心理共鸣而产生的眷恋之情,即是男女互相倾慕之情。

在爱之初,男女之间的互相倾慕表现为:有对对方的柔情和心理依恋的需要。这时需要的是在情感上与异性接触,需要相互的了解和在内心上相互接近。男女双方在这相互了解之中,真正认识对方及其需要,又通过认识对方来认识自己并了解自己的需求。双方在这种相互认识和了解中,建立起密切的交往关系。正如黑格尔所说的一样:“爱情的内容只有恋爱者自我,由另一个人(恋爱对象)的自我反映出来,恋爱者从这种反映中又感到自己的自我。”“在这种情况下,对方就在我身上生活着,我只在对方身上生活着;双方在这个充实的统一全里才能实现各自的存在,双方把各自的整个灵魂和世界纳入到这种统一里。”黑格尔的这一论断包含了深刻的爱情辩证法观点。它说明爱情是两个人感情的交融,心灵的共鸣,是爱他(她)和自爱的统一。对方的人品是我对人品的理解,对方的行为是我自己所确定的行为的标准,对方的言谈能唤起我的心声。这种双方人格的相照、理想的一致、志趣的相投,构成了一个“我中有他(她)”,“他(她)中有我”的“充实的统一体”,即彼此的互相倾慕,双方在此基础上才会产生结合的强烈愿望,这就是爱情赖以发生发展的内在心理原因。

共同的人生观

共同的人生观表现为思想感情的一致,有共同的思想志向,有共同的人生态度,只有这样才是产生真挚的爱情关键。一对恋人,只有在思想感情、理想志向、人生态度上取得和谐统一,

才能产生爱情的共鸣,从而使爱情得到巩固和发展。如果双方在目标理想、为人处事、人生态度上都达不到共识,在爱好兴趣上又不怎么相同,一个想这样,一个那样想,一个往东,一个往西,一个想在事业上有一番作为,一个却贪图安逸享受,这样的感情是经不住考验的,久而久之,就会造成隔阂,关系破裂,最终分手。

赵本山与黄小娟在春节联欢晚会上演出的电视小品《电视征婚》真叫人记忆犹新。尤其是赵本山那段台词,既让人捧腹大笑,又让人深省。其中所讲的道理也就是男女双方结合应该有着共同的人生观这个道理。

所以,要想得到一份稳定的爱情,必须找一个和自己有共同的人生观,共同志向的人。

心理相容

心理相容是协调恋人之间的最好的方法,心理相容包括心理相和谐、心理互补两个方面。

心理和谐是双方的思想感情与心理特点等各个方面的充分了解与适应。一对恋人在一起,如果感到很愉快、很美好、很幸福,那么就说明他们之间心理相谐的程度比较大,如果在一起感到特别别扭、难过,甚至有种失望的感觉,那么也就是说明他们之间心理相谐的程度很小,在一起不会快乐,爱情也不会太稳定。恋爱的最终目的是婚姻,而心理相谐则是婚姻幸福的前提,但心理的相谐却不是一时半刻能够达到的。

真正的爱情,不是一见倾心,由于相互间全面的了解,思想观点的和谐与统一,不是短时期能达到的,必须有相当长的一段日子才能真正地了解,才能客观地衡量双方的感情。



心理相谐对于彼此间能否成为恋人可以起到一个衡量的标准,但除了心理的相谐外,心理的互补也是很必要的,它是融合双方的爱好、情趣、个性、习惯等的重要手段,它是融合双方的爱情、情趣、个性、习惯等的重要手段,用对方的长处来弥补自己的不足,用自己的优点来影响对方的缺点,双方共同努力从而达到和谐,使爱情得到完善和升华。

有很多的恋人彼此间有着很大的差别,也就是我们所说的不相谐。但对方身上同时又有很多相互吸引的地方,又都深深地关怀着对方。但就是由于不懂心理互补,而最后终于以分手做为结局。

这样的事例,在我们身边经常发生,但却很少有人意识到这些,总是以为既然双方有那么大的差别,分手那也是必然的结果,即使到了一块也不会幸福的,倒还不如早些分手,也免得时间长了,痛苦更深。

这种说法也有一些道理,人是有感情的动物,和一个小动物在一起呆长了,还会有感情,而且还是一个人呢?在一起的时间长了,也许真的或是舍不得分手,但彼此又合不来,只有痛苦,可为什么不能改变这种状况呢?人们感到没有必要,也有些不太可能,最终就放弃了。

这可能从某一方面来讲也反映了人们对于心理相容的不重视。其实既然两个人相爱,那么双方都互相谅解一点,并尽力使之达到互补,用对方的优点来克服自己的缺点,而用自己的不足来让对方看到存在的不完美,慢慢地达到和谐统一,这样会更好。

由于一时的不重视,而造成一生的遗憾和痛苦,这代价和互相取长补短,相信这其中的得与失,每一个人都会明白。为了让

自己的感情生活无怨无悔,所有恋人都应该对于心理相容有一定的重视。

忠贞

爱情包含性爱 and 情爱两个部分,因为有了这两个因素,爱情也具有了排他性,忠贞便成了爱情的心理结构的一个重要组成部分。忠贞是恋爱成功的基础,也是婚姻幸福的前提条件,爱情是一种至高无上的、纯洁的感情,是专一的、忠贞不贰的,绝不能出现三心二意、脚踏两只船或多只船的现象。世界上没有哪个妻子能宽容自己的丈夫对自己的感情不忠,而同时爱着别的女人,也没有哪个丈夫说,我可以让我的妻子再去爱一个除我以外的别一个男人。

忠贞是建立在相互信任的基础上的彼此的忠贞。但忠贞又和私有财产不一样,忠贞是在尊重对方的爱情,情趣等各个方面的互相交融,彼此心心相印,而不是像拿着一条绳子,把对方捆住,不让他与除你以外的任何异性相接触,来表示对你的忠贞。

忠贞是一种美德,是真正爱情的标准,如果把爱情当做了自己的私有财产,把忠贞当做是一种约束,那么则是降低了爱情的价值,也玷污了纯洁的爱情,更不会得到真正的爱情。

互尊与自尊

互尊与自尊在爱情心理结构中是相辅相成、不能分割也非常重要的。很难想象,一对不知道彼此尊重的恋人,如何会有比较圆满的爱情?由于地位、学历等客观条件,而影响了互相尊重,从某种意义上来讲,这也是不知道自尊的一种表现,尊重是互相的,只有先尊重别人,才会获得别人的尊重,一个不能尊重

别人的人,不仅得不到别人的尊重,到最后反而连自己也不知道尊重自己了。

自尊与互尊两者紧密相关,缺少任何一个都不行。没有自尊就没有真正的互尊,没有互尊也不可能有真正的自尊。

人类迈进 21 世纪,在提倡男女平等的同时,爱情更是应该平等的,也就是所说的互尊。

真正恋爱并最终走向婚姻的人,是不会因为彼此的能力的大小、职位的高低这些外在的因素而影响感情的发展的。传统封建的那种“男尊女卑”、“夫唱妇随”和“极端的大男子主义”对于真正的爱情是有着很大的阻碍的,是违反人格中互尊自尊原则的。

对自己正确地评价与体验,做到自尊,对对方正确地评价与体验,做到互尊。为了使爱情之花开得更鲜艳,每一个恋爱中的人都应尽力处理好爱情心理中的互尊与自尊。

理解了爱情的心理结构,肯定会有许多的女性朋友这样问:难道知道了这些,就能保障爱情会是一座美丽的花园而永远阳光明媚吗?

这里笔者也会同样地问一个问题:“难道爱情是那么简单的事情吗?只需你知道它的一个心理结构,就得到一生的幸福吗?”

爱情产生的社会因素

爱情在人生中的作用和地位很难估量,它常常成为天下男女长久追寻的人生目标和幸福,并且影响人的一生。爱情也是

人类对自己的创造力的一种美学和伦理评价,是人的本质的对象化的一种特殊表现。因此,人们择偶不仅考虑到地方的体格、健康以及容貌,而且注重风度、品格、修养、才智等具有社会意义的价值,并依照对方的价值尺度来改造和完善自己。所以说社会因素在爱情中起着重大作用,也就是说爱情不仅仅能丰富人的情感世界,唤起了沉睡的自能机制,并且对人类社会的发展也起着巨大作用。

爱情在人生中的作用还体现在由男女结合所引发的双倍创造力上。因为爱情是将两个不同的性别角色结为一体,而大自然创造的男女,不仅具有各自不同的体态和性征,而且在心理、生理等方面也具有很大的差异,男女融为一体往往可以互补两性之间的先天不足,遏制另一方的先天弱点的任意发展,从而形成一个完美的社会创造体。因此,只要男女双方真挚相爱便可以个性互补,扩大和加深人生的创造能量。所以说社会因素在爱情中占有相当重要的位置。

异性个性心理特征的差异

男女两性在个性心理特征方面的差异是爱情的内聚力的一个重要保证。价值观和人生观的相似性使恋人在互相承认互相适应中得到尊重的满足,从而拉近了灵与肉的接近距离;同时,能力、气质、性格等方面的差异也使两性相吸引,互相取长补短。这种“取长补短”尤其表现在个性心理差异的各个方面。

智力差异。总的说,在儿童中做的智力测验表现出,在分数上往往女性优于男性;但到青春期所作的智力测验表现,常呈现男优于女的趋势;许多智商极高的女性儿童,长大成人以后在各方面的表现,都比原来智力同等的男性低。

能力差异。一般来讲女性在语文及记忆能力方面优于男性,而男性在数学、抽象思维及思考的深度和广度方面优于女性;女性在速度知觉和操作的正确性上优于男性;而男性在空间知觉及机械能力上优于女性;就平均而言,女性在艺术音乐上的能力较强,而男性在政治活动和科学能力方面较强。

人格差异。女性倾向于“情感社会”,男性则倾向于“工作成就”;女性“从众性”大于男性;男性的攻击性强于女性;女性在情绪反应上较男性敏感。女性情感重于理智。

显然,这种差异仅仅是性别差异的心理统计的一般倾向,是相对的而不是绝对的。

男女结合,从某种程度上来说,是生理上的互补,即各自寻找另一半。两性的能力、气质、性格的差异既来源于先天的个性,也与后天的环境影响有内在联系。正是由于具有生理上的两性联姻,才使他们各自的需要得到了满足,才满足了实现价值的尊重需求。因而,我们探求相似与相补在男女从朋友到夫妻关系的演变中发现,双方初交时社会性相似面(如经济、地位、社会背景等等)显得重要;交往到一定程度,个性倾向上的相似面(如兴趣、价值观等)显得重要,而要长期维持爱情,双方在个性心理特征上互补则显得更重要了。

异性之间性格上的相似性

这是美国心理学家弗里德曼在《社会心理学》中讲过的一段话“相似性对友谊模式的影响是广泛而重大的。在友谊、婚姻,甚至简单的喜欢或不喜欢中,人们都强烈地倾向喜欢那些和他们相似的人。人和人之间有共同的志趣,不但容易赢得对方的支持和共鸣,增加接触兴趣,还可以相互理解,不产生或少产生

误会。这种相似性在爱情中主要表现在恋人的价值观和人生理想的相似性之中。思想意识、情感旨趣的某些关节点的相同或相似是爱情心理结构中至关重要的内容。有时,好感颇像爱情,但好感的产生并不一定是由于双方观点和情趣的一致。爱情则不同,它要求旨趣融洽,心理相容。这样,才可能真正理解对方的思想、感情,才可能使对方的精神需求得到满足和个性实现承认尊重的价值。”

性格的相似性,生理上的互补性是使爱情自由发展的保证。从婚姻的社会需求角度,生理上的互补性和性格上的相似性作为社会因素中爱情中起着重要的作用。

第

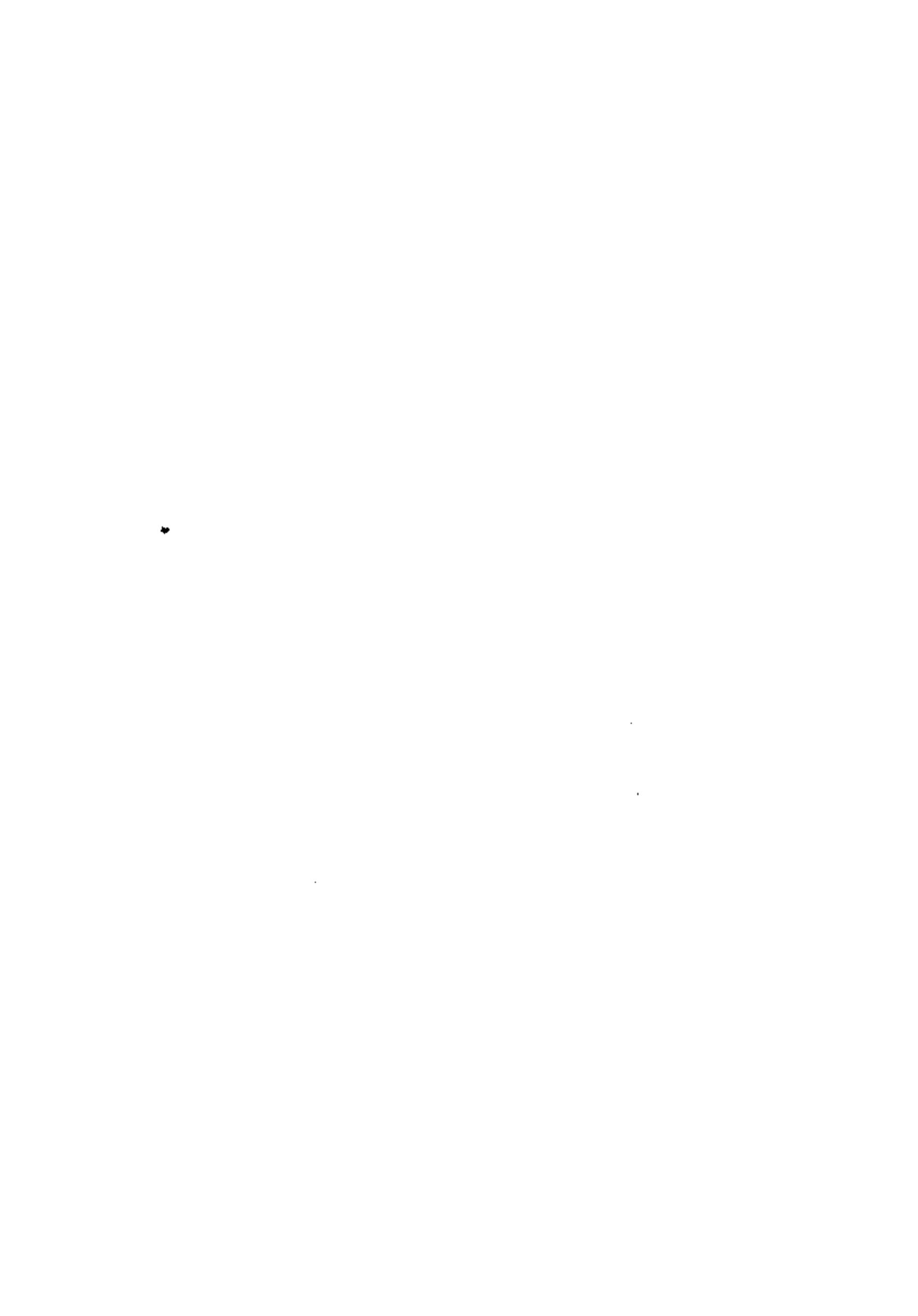
二 章

恋爱心理

恋爱是人与生俱来的权利，是人性中的至洁至纯。恋爱是一位导师，她教我们怎样做人。她能够使两个有缺憾的生命结合为一个完善而充实的新生命。俗话说：人生有三喜，恋爱、结婚、生子。可见，在漫漫人生旅途上，恋爱的地位是多么重要。每个人在这个过程中都会经历只有自己才能体验到的酸甜苦辣。

爱情心理学

A · I · Q · I · N · G · X · I · N · L · I · X · U · E



求爱及接受爱的心理

坠入情网的人急于表达自己的感情,日思夜想如何向对方表述爱慕之情。爱情主动一方的心理是非常复杂的。一方面他(她)为理想爱人的发现激动不已,然而这种激动的情绪却因人而异:有的人充满希望,有的人则满腹惆怅,有的引吭高歌,有的人哀声叹气,有的欣喜若狂,有的辗转反侧、不思茶饭等等千奇百态。

所谓恋爱中的“相思病”便是时时刻刻想见到所爱的人,一旦爱人不在眼前便有无边的忧伤,沉浸在惆怅和着迷似的若有所盼之中的状态。

在爱情的初期,喜悦是伴随着一丝焦虑的情绪,这就是担忧被爱情对象拒绝。一旦当自己的求爱得到了肯定的回应,甚至只是默许,便足以使求爱者心花怒放。

可是,并非所有的求爱都能得到回报,有很多时候求爱者获得的是冷漠甚至嘲讽,于是,爱情的悲剧便产生了。文学大师巴尔扎克写道:“只要一个年青人遇到了一个并不爱他的女子……(或者是使他过分钟情的女子),他的整个生活就被破坏了。”道理非常深刻。

以上是主动的求爱者的心态,而爱情中被动一方也有不同



的表现。当他(她)发现自己被人挚爱着时,会产生三种心态:一是激动的心情,这往往发生在对爱自己的人较满意的情况下;二是冷漠甚至厌恶。这常常是因为他(她)对爱己者不满甚至讨厌的心态;三是不知所措、模棱两可的感觉。这说明他(她)对爱己者有所好感,但没有产生像对方一样相同程度的恋情。在这种情况下,求爱者若穷追不舍,他(她)一般会被对方的诚意打动而接受求爱。

求爱心理是一种特殊的沟通心理。求爱伴随着求爱者和被求爱者复杂的心理活动,是一种高级的情感活动。由于求爱者和被求爱者承担的角色不同,所处的地位也不同,因此他们的心理感受也会不同。对于求爱者来讲,了解被求爱者的心理会有助于调节和控制求爱行为,而被求爱者了解求爱者的心理有利于理解爱、接受爱的信息,作出爱的决策。因此说,求爱心理对求爱活动及其结果具有着非常重要的作用。

求爱是一门学问,在求爱过程中,男子应避免鲁莽,女子应去掉矜持,男子在不失自尊的前提下,女子在不失魅力的前提下,找到适当的求爱方式。

求爱者的心理准备

求爱是一种全面的深刻的心理沟通,沟通者在发出信息之前,必须有所预测,这种预测以“知己知彼”为基础,只有知己知彼,才能作出是否应该求爱和如何求爱的正确选择。

人贵有自知之明。人们在作出某种行动之前,总须对自己的各种情况和条件进行自我认识和判断。如自我形象、思想感情、学识才华、工作职业、经济状况、家庭条件、社会地位等等。对这些方面认真地、客观地分析,自己应该找一个什么样的对象

才能“匹配相当”。有些人往往把自己看得过高,从而对别人要求也很高,以为自己很了不起,非得找一个条件很好的不可,对一般人不屑一顾。结果高不成、低不就,以致几年后还是孤身一人。另有些人则相反,往往低估自己的价值,把别人看的很高,自卑感较强,看不到自己的长处,以致不敢去追求自己完全能得到的爱情。这两种人都没有对自己做出客观的判断,因而选择和求爱就不太理想。所以,自我判断要做到全面客观。不要夸大自己的优点,而忽视缺点;也不能忽视优越感,而只考虑自己的不足。

求爱仅自我判断还不够,还必须有对象意识。求爱者第一项准备就是对被爱者作客观的评价,求爱之前应尽可能收集对方的各方面信息,并根据这些信息做出全面客观的判断。对对方的判断还要多一条主要的信息,那就是对方是否有了朋友或另有所思。有些人对自己追求的对象一点也不了解就贸然前进,结果是碰得头破血流。有些人只了解表面情况,如学历、年龄、工作职业、家庭情况等,但是并不知对方的心理状况,缺乏恰当的心理分析,结果也是不欢而散。因此说求爱前做好心理准备,正确估计自己和对方,是求爱取得成功的保障。

求爱方式的选择

人类情感和思想的交流分为言语交流和非言语交流两种形式。言语交流主要依赖于声音和文字两种手段,而非言语交流是一种不用语言传递信息的途径,比如面部表情、姿态、辅助语言、目光接触以及个人空间的运用等。言语交流和非言语交流在人类的爱情生活中对一对男女由陌生人发展到情侣的过程中的初步了解。感情的慢慢加深有很重要的作用。



口头交谈的意义富有直接现实性。它不仅仅是恋人了解对方的重要手段,也经常用在求爱过程中用到。因此人们求爱多用言语交流手段,而非言语的交流多用于两性的接触初期。当然,言语交流和非言语交流经常配合运用,关系密切。

书信求爱是求爱中比较普遍的一种求爱方式。当求爱者想向对方表达自己爱意的时候,一时又不知如何开口表达自己的感情时都采取用书信的方式进行交流。这种方式表达爱的心情比较含蓄和隐秘,一般来说,要寻找两人之间的共同点为突破口来加以灵活发挥。通过对两人的交往历史和对方给本人留下的深刻、美好印象的描写,来激起对方的热情,唤醒沉睡的爱神。

约会求爱。首先必须选择比较合适的时间,比较适宜的地点。约会求爱是用语言表达爱慕之情,因此谈话时必须讲究语言艺术。说话的语气和表达方式要适当,另外表情动作要巧妙,要让对方理解,又不能让对方不好回答。因为在约会之中,有的是已经有思想准备而来,知道了约会的用意,并已经决定了同意或不同意。因此,在表达爱意时要做好思想准备。

有的人在工作和学习过程中,双方建立了比较深厚的友谊,关系发展到了一定深度,一旦在某次活动中,情境具备了,两人的感情激发了,双方都进入了兴奋状态,就自然而然地跨进了爱的境界。还有的人是在共同的娱乐活动中,进入角色以后就点破了爱的关系。比如在舞会上,在一些集体组织的游艺活动中,双方可以在过去的感情发展的基础上,用十分巧妙的方式表达各自的爱。

性格开朗外向的人,表达思想感情就比较直爽,喜欢用开门见山的方式,表达自己的感情。这样人很少考虑到对方是否接受和如何反应,只顾把自己心底的爱暴露出来,缺乏对对方的召

唤力。这种方式很不保险,往往给对方不知所措。对于交往较深,相互了解,并且各自平时都互相有好感,而只须点明的人来说,采取这种方式简单明了。但是,如果双方的感情没有达到一定程度,用这样简单的方式求爱,而是两颗心共同撞击的火花。不激发对方的情感,两颗心就无法共同撞击。求爱的目的在于激起对方的情感,使对方进入爱的境界。

有的人在特定的情况下,只在很短的时间,某种特殊的信息沟通起到了一种爱的感受,进而相互之间产生了爱慕之情,这就是平时所说的一见钟情。一见钟情的主要导火线是第一印象,对方的某种表情、行为、美貌、气质、风度都可能给人以特殊的刺激,形成良好深刻的第一印象。而这个印象所包含的内容恰好符合自己的心理平衡的主要方面。因此,对方就成了自己理想的对象,于是一股爱慕之情油然而生。一见钟情的信息传导中介和途径主要是眼神和动作行为。一般说来,钟情者久久的凝视和嘴角的微笑,对视之后的低头再抬头,一个转身以后的回身都是钟情的表示。一见钟情是一种爱的奇迹,是认知选择和求爱的合二为一,是一种“爱的灵感”的突然发挥。不过,爱的偶然性中包含有必然性,爱的瞬间激发包含了潜在的爱的心里平衡,它表现出各自心理和思想的不谋而合。但是,钟情者本人也许是毫无思想的准备的。一个多次设想并准备一见钟情的人决不会如愿以偿,一个充分理智的人也不可能一见钟情。

在求爱的方式上,男女之间是有差异的。一般男性总是占主动地位,女性较为被动。男性更多的是倾向于动作和语言,女性则往往直接流露感情,或一个行动,或通过一个眼神。当一位女性被异性吸引并产生爱恋之情时,她会情不自禁地垂下头去,向他凝望,进入一种娇羞状态,充分显露女性的温柔。微笑是常



见的追求信号,代表温柔可亲。但是,在现实生活中,人们的示爱行为越来越由暗示性而趋向直接的亲昵动作,而且男女的个性差异在一部分开放型女性中似乎正在消失。他们求爱常常在一定的情境和范围下,直接表现在性爱的冲动中。这样,便有了冲动性求爱。便有了先拥抱后表白或者先接吻后表白的求爱现象。这种求爱的好处是避免了求爱前的心理负担,过多地思考和设计表达方案;而且行动的方式也具有直接现实性,无须转弯抹角,也不必担心来自外界的阻力,只要瞄准机会和对方本人同意就行了。这样的方法可以使恋爱速度变快。

坚贞不渝地追求,以得到一个眼下还较为冷漠的姑娘的爱,征服她的心,是一种崇高而极有意义的精神。因而,反复求爱也是有爱情领域中时常发生的现象。这类恋人具有不屈不挠的意志,不达到目的,誓不罢休。尽管狂热的高潮已被冷淡磨损,但他们的心却始终不渝。进攻的火力猛烈到足以融化冷漠的冰块,同时行动的方式也不失优雅适度,也并不惹人生厌。因此,被追求者,特别是姑娘,常常被这种忠诚所感动,求爱者在初期只是痛苦的单恋,而最后往往能创造奇迹,以心满意足为结局。这也有两种心理状况。一男女双方具有一定的爱情基础,但对方由于各种原因一直处于犹豫不决,拿不定主意的境地;二、男方或女方的执著的“憨”劲使对方为之感动不已,并使他们充分认识到了追求者的真诚的品质。

在多种求爱的方式中,不管选择哪一种方式,都必须真诚地表达感情,如实说出自己的情况。设法激起对方的情感而把对方带入爱的境界。同时,还要特别注意求爱的文明礼貌和道德规范。

求爱者的心理

男女求爱过程中,两者对谁首先表示的问题比较关心,男性主动,女性被动,这种一般的看法是否准确呢?

第一,从生理因素来看,生理学家和心理学家通过对动物的实验表明:男性激素是男性进攻性和主动性行为的生理基础,因此男性激素与攻击性行为相关;女性激素是女性期待性行为和受动性的生理基础,因此女性激素与保守防护、接受性行为相关。此外,由于男子性腺分泌比女子频繁,男子每月遗精次数5—6次,而女子一月一潮且只排卵一次,因此男子性冲动比女子强。所有这些表现在爱情生活中就使男子比女子主动积极。

第二,在社会活动中,男子总是居于主导地位,而女子的地位次之。社会期待男子扮演开拓的、主动的、大胆行动的角色,而期待女性的角色多半带有保守性、依从性。一般的男女交往中,男性比较主动,而女性较被动,社会上形成了传统观念的差别。

由于上述的因素所决定,男性在性格上往往要比女性大胆、外向,并且感情容易激发和表现,男性多数都比较容易激动、勇敢,女性与之相比就比较羞怯、含蓄、情感内向、不易外显,自我压抑本领、自控力本领强于男性。因此,常常都是男性先打破坚冰,播下爱的种子。

当然,上帝并非单单偏爱男性,而赋予他们冲锋陷阵的本领。并非只有男性才有求爱的权利和义务,女性同样也可以并应大胆主动地追求爱情,向自己所爱的人发起进攻。只要是两人真心相爱,谁先开口求爱都是一样的。由于求爱是一种表达感情的表现,它是一种勇敢的行为,常表现出爱的强烈性和主动

性,并不像别人想象的那样:先求爱的人容易被对方牵着鼻子走,最终上主动到被动。因此,即使有的人先发出了爱的信号,也不敢于承认,特别是一些女性不但不撕破本能的羞怯的面纱而爱其所爱,而且还有较为严重的虚荣心。

在求爱过程中,谁先主动点燃爱情之火,不太重要,关键是把握时机勇敢的追求。一个人情感在没有达到炽热化的程度的时候是不会发出爱的信号的。求爱者的心中燃烧着爱的火花,情感的发泄和渴望求得补偿的要求是如此的强烈,以至于不得不向对方诉说。而对方在求爱者的心目当中,是十全十美的,一切美好的希望都与此相连,对对方的向往和爱慕是使他进攻的内驱力。求爱以前,求爱者的心情是相当激动的,好像全身的细胞都成了爱神的使者,满腔的热血汇成了一股爱的暖流,就连自己本身也弄不清楚是高兴还是焦虑,是愉快还是烦恼。而正是这个原因,求爱者的情绪常处于极不稳定的状态之中。首先迫切希望自己的爱具有吸引力,其次就是殷切地期待对方作出肯定的回答,再次是漫无边际地加以想象,设想着对方能和自己心心相印、相亲相爱的种种情境。这是一个高度紧张的心理过程,希望和期望总是有紧张和急切相伴随。求爱者是何等地担心对方会无情地拒绝自己的爱!是多么希望自己的爱能唤起对方的爱,达到爱情的成功。

同时,求爱者为选择适当的求爱方式,而用尽了心思。所以求爱者免不了左顾右盼、前思后想,自己拿出一个个方案,又一次次加以否定。正像一个正准备求爱的人所透露的那样:“你可能根本无法理解我此时此刻的心情,她几乎把我扰得一团糟,我真的不知怎么办才好,更不知道如何才能表白我对她的爱,向她诉说我日夜的思念和爱慕,希望她爱我像我爱她一样。”

在求爱的那个时刻,求爱者心砰砰直跳,非常紧张地说完那几句早已背熟的“台词”,于是便不知所措,很难为情地等待着对方的回答。当听到对方肯定的语气时,求爱者的忧虑就立刻被兴高采烈的情绪所代替。这时两颗爱恋的心会迸发出同一种节拍、同一种旋律和音频的爱的声音,紧紧地联结在一起,真正地感到了是亲切还带有羞怯的甜蜜而愉快的爱情的滋味。这就是爱情萌发时的奇妙的感觉,从此两个生命联系在一块了,两颗心开始了和谐的搏动。

若求爱失败了,求爱者的心情肯定会一时非常难以承受。正如马克思所说的那样:“如果你在恋爱,但没有引起对方的反应,也就是说,如果你的爱作为爱没有引起对方的爱,如果你作为恋爱者通过你的生命表现没有使你成为被爱的人,那么你的爱是无力的,就是不幸。”

被爱者的心理

尽管说求爱是求爱者发起的行动,但恰恰相反,求爱的成功与否,还要取决于被爱者的态度反应如何。被爱者的反应主要取决于与求爱者的关系和求爱情境,无论是怎样回答,这对于被爱者来说都是相当复杂的、困难的。因为答应与否直接影响自己的生活方向和角色的改变。所以被爱者的表示之前总是要反问自己:你了解她(他)吗?今后会如何待我?他(她)值得我爱吗?等等一系列的问题会不时涌上心头。被爱者所要作出的决策是一项复杂的、意义深远的、有关自己一生的,因而决不敢轻易答应,会感到万分的为难,担心一失足成千古恨;但也不愿一口表示回绝,因为怕错过良机而追悔莫及。所以说,被爱者总是处于进退两难的地步。

如果被爱者答应对方的求爱,那么就很可能提出一些值得考虑的长远问题和现实问题;于是就要试探一下对方是否真心诚意地爱自己,是否有充分的思想准备和全面的考虑。如果被爱者不同意,那可能会说明原因、表明态度,进行比较委婉的拒绝,有时还会作比较细致的思想工作。不过对被爱者来说,若接受应严肃考虑,拒绝也应认真思索,想出对方易接受的拒绝方式和语言,要注意对方的心情,设身处地为对方着想,尽量做到不伤害对方的自尊心和爱的勇气。

恋爱自由,爱与被爱都是自由的,要看准为什么拒绝和用什么方式拒绝。更重要的是拒绝以后千万不要张扬出去,也不要以此来炫耀自己。因此说,如何拒绝别人求爱的问题直接反映着一个人的恋爱观是否高尚的问题。

纯真的初恋心理

当你跨入青年时代,怀着一颗圣洁的爱心,在对异性思念、亲近、倾慕、试探和追求中,并得到了对方相同的反应,无论通过哪种方式扯起爱的风帆,从宁静的港口启航的时候,你便开始了神奇而美妙的航程,走进了属于生命的爱的春天——初恋。

初恋是新奇的,它是情窦初开的你第一次对异性爱的体验,充满着新鲜感;

初恋是美妙的,它是青春的伴侣,你风华正茂,她妩媚娇娆,整个的世界都是你们的;

初恋是纯洁的,它是初放的花蕾,素雅、馥郁、清新、醉人,这花蕾一生仅仅只绽开一次,因而更显其珍贵;



初恋是神秘的,它是一座令人向往,但又一时难识“庐山真面目”的迷宫;

初恋是强烈的,它是爱欲积聚的爆发,是青春活力的点燃,其力量足以震撼人的心灵;

初恋是美丽的花朵,它最令人回味、咀嚼,最让人铭记终生而不能忘怀。

初恋包含了人类青年期所有的感情和心态。初恋出于纤尘毫无的良好动机,除了由心底深处发出的情感,还未染上选择配偶的世俗功利、性欲的污斑,极少受到别的东西的影响和约束,不向对方作任何苛求,只需“极少的养料”,充分表现出真挚坦诚、纯洁无瑕之美。

初恋的纯真,富含对人对事的真挚依赖;是不计私利、心地坦荡的一种“声明”;是健康高雅情趣的流露。初恋的纯真美,“如不倦地倾吐衷肠的清彻泉流,像恳切地漫游平湖的轻盈扁舟,似深情地依恋荷叶的晶莹露珠……”

英国浪漫主义诗人雪莱说过:“纯真的爱是美的反射。”纯真的初恋,是人生的一种独特的美感体验。

爱情的萌动——初恋意识

爱情的转变是程度慢慢深化的过程。当异性双方相遇,通过交流思想和沟通感情,而达到相互了解、相互爱慕、彼此倾心、感情升华,从而产生爱情,这个过程就是恋爱。恋爱,是以性为根,以爱为叶。恋爱,是对爱情美的选择和追求,而达于爱情美的阶梯。恋爱的历程,可以分为若干自然阶段。它犹如奏响了一曲交响乐,有序曲,亦有主题不断展开的不同乐章;爱的萌动,是爱情交响乐的前奏;初恋、热恋、深恋是爱情交响乐的三大乐

章。

爱的萌动是爱情醉人旋律的前奏。萌发于幻想中的对异性的期待,正是爱的蓓蕾的孕育与形成,即是性爱自然发展的初期。这是人类性爱的生理与心理发展上的一个正常阶段。在青春萌动过程中,无论男女青年,都为自己创造出一个异性的理想王国,爱情的雷达时常扫描捕捉自己理想的目标。不同的个性特征,编织出不同色彩的爱情蓝图。这种爱的萌动,蕴藏着爱情的感知与召唤,为爱情的心理反映和社会活动提供了丰沃的土壤,奏响了爱情的序曲。

当爱情的精灵最初来到身边的时候,就像春风吹遍大地,万物复苏,蓓蕾绽开,鲜花怒放一样,个体在青春发育期,出现了一些微妙而显著的变化,脱却童稚,成了亭亭玉立的少女和翩翩风度的少年。

当一个人告别了天真无邪的童年时代,便进入了一个新奇的美丽的世界——青春期。青春期的一个显著特征,就是性意识的萌动及对异性产生神秘、向往和爱慕的心理。青春期性心理的产生,是以人的生理成熟为基础,以社会环境为外界条件,以自我意识为标志,三位一体的综合作用的结果。在正常情况下,青年性心理的发展大体经历了四个阶段:疏远期、接近期、浪漫期、理智期。

一、疏远期,也称反感异性期或“三八线”期。青春期伊始,男女少年对性的差异特别敏感,第二性征的出现,在他们内心深处产生了青春萌动的朦胧感觉,出现“心有相互吸引之力,而行又互相疏远”的现象,男女间彼此回避,行为举止显得羞涩、拘谨、冷漠;忌讳在公开场合与同龄异性接触,“走路不同行,学习不同桌,开会坐一边,活动各结伴”,男女“汉河楚界”,界限分明;



表面上表现对异性的“厌恶”，实际上已开始关心自己在异性心目中的印象，喜欢在异性面前出风头或搞恶作剧。这种有意识的微妙“隔膜”，是在青春期由于性意识的出现所产生的、在短时期内难以消除和改变的闭锁心理状态。即便是童年时代“两小无猜”的亲密异性朋友，到了青春期来临时也都会自然地疏远。

二、接近期，也称向往异性期或牛犊期。在男女青年进入青春期之后，对异性暂时的疏远和隔阂产生一种逆反刺激，更激起了他们接近异性的愿望。随着生理进一步成熟，性疑惑增加，他们已不满足于对异性那种朦胧的、隐蔽的、泛泛的好感和爱慕了，而是希望通过与异性交往，有选择地寻找自己倾心的“白马王子”或“白雪公主”，且常把成年异性作为自己向往的对象。这是由于异龄异性没有同龄异性那么封闭，而成年异性的发育更完善，有利于从他们身上探索到更多的性奥秘。这个时期对异性的需要，仅仅只是一种“就近心理”，别无他求，不是性欲，甚至从思念和渴望等思想行为中就能得到某种满足。这种感情的表露，是爱情萌动的最初信号。

三、浪漫期，也称情窦初开期或狂热期。这个时期，一般男孩女孩均已接受成熟，对于异性的感情外化，留意同龄异性，最容易感受到他们的优点，特别是外在吸引力和某种出众的才华。他们对所喜爱的对象，不时作出表示：常暗送秋波，递传纸条，献媚调情，并积极主动接近，哪怕是一两次短暂的接触，也会感受到内心的激动与震荡；特别注重在所爱异性心目中的形象，对周围同伴与异性交往既羡慕又嫉妒；往往很难分清友谊与爱情、好感与初恋的界限。这个时期的少男少女对两性关系的体验有了显著的增强，心理上开始萌发初恋的幼芽。

四、理智期，青年男女这时进入恋爱或开始进入恋爱时期，

由于年龄的增长,生理机能的进一步发展和完善,以及阅历的丰富、视野的扩大,处于这一阶段的大部分青年已脱去了接近期阶段的冲动和冒失,对性爱意识的理解和认识越来越全面深刻,开始把自己的爱放在现实生活的基础上,把生理、感情、伦理道德综合起来,懂得怎样有礼貌而慎重地表达自己的感情,对爱情有了比较严肃的选择性和排他性,无论性显示、性吸引或是性试探、性进攻,都缩小并集中到某一个人身上,对其他异性的关心显著地减少了,出现了感情定向,心中都有大致上的理想异性模式,开始物色自己的意中人,因而只要有适当的爱恋对象,对爱情追求的愿望就会变成恋爱的实践。这时,性心理的发展便达到了一种高级的精神生活的境界,进入了一条爱的航道,撑起了爱情的扁舟,驶进了爱的海洋。

青年男女的“钟情”和“怀春”是生理发育和心理变化的必然结果,是无可厚非和无可指责的。但是,青春期的青少年,正值奠定人生基础知识和掌握人生基础文明的黄金时代,无论是生理素质和心灵形象,都有待于自然发育和社会实践的进一步塑造;性格和品质等个性特征,也都有待于通过社会熔炉进一步锤炼和定型,当意识到爱情的种子在悄悄萌动时,既不要惊慌、压抑,也不要任性、放纵,必须把握住感情的尺度,掌握好理智的舵把,学会把爱情的种子暂时珍藏起来,把最初萌发的纯洁的情思,导向奋发向上的轨道,清醒地、冷静地对待爱情的萌动。

应该看清楚,这时候青年男女悄悄的爱意,比较单纯、简单,或是处在一种“所谓伊人,在水一方”的向往期待中,或是处在“盈盈一水间,默默不得语”的空灵境界,对他们来说,爱情还是有距离的“远方客人”。当然,在爱情发展过程中,没有这样一个思春酝酿的准备阶段,也就不会有真正的初恋发生,正像种子—

开始总是在深土层里催化,才能破土而出成为嫩芽一样。

爱情的萌动,是人的爱情生活的序曲,是爱情审美必然经历的一个环节。虽然它只是一个微弱的火星,但可以燃起爱情的璀璨的焰火;它只是一棵孱弱的幼芽,但可以长成常青的爱情之树,结出甜美的爱情之果。这时期也许还没获得真正的爱情,但它的力量是昙花一现的,美丽深刻的。

初恋三特点和初恋三部曲

初恋是爱情交响曲的第一乐章,是恋爱的起步,是爱情深化过程的肇始阶段。它是异性爱由抽象的意识转变为现实的开始。初恋是两颗心灵的第一次碰撞,绝大多数初恋者在心理上都会产生多种奇异而难忘的强烈感受。

初恋有两个方面:一是指人生的第一次恋爱;二是指恋爱的初始阶段,即双方从进入角色到热恋之前的这段过程。一般人们生活中所理解的初恋,就是指的第一次恋爱,尤其是它的初始阶段。

初恋三特点:

①初恋常常是不知不觉的;②初恋者对自己感情和理智的认识往往是若明若暗的;③初恋激起的感情波澜又会使初恋双方感到难分难舍。这是初恋三个明显的特点。

①初恋的不知不觉性

初恋者的心态是十分复杂的,初恋心理的秘密及其根源,连本人也会感到莫明其妙,无以言表。许多处在初恋中的男女青年,往往并不感到或不认为自己真的在恋爱了;因为绝大多数的初恋者是从自由相识发展而来的,共同的学习、工作、生活环境,使双方萌发了好感,凝聚了双方的友谊,感情的溪流渐渐汇成爱

的小川,强烈的好感同心灵的爱慕很难表明界线。这种在情感交流中不知不觉培养起来的爱恋之情,往往是非常纯洁美好的。

②初恋的若明若暗性

初恋者表达自己的感情和接受对方的爱意,一般都比较含蓄、委婉,交往接触的方式也比较隐蔽,双方并不希望在初恋阶段就把关系公开化。因为,多数初恋者对自己的恋人的认识还是直觉和单纯的,其中感情的成分占主导地位,一时难以明确说出自己究竟为什么爱这陌生的“远方来客”,心中也还没有一套成熟的择恋标准,把握不准爱情的脉搏。因为事情还未确定,过早公开,对双方都没有什么好处,有的还担心引来闲话或干扰。这时,初恋者不会也不愿说出自己内心的秘密,对自己的情感,往往采取保密及回避态度,就是对自己的至友和双亲也是这样。特别是初恋中的姑娘,由于羞涩,害怕在对象面前出丑、丢脸等顾虑,只想静观其变,玄览其妙,从而只是含含糊糊地表态,以便进退有路,这就表现出犹豫不定,决心难下的状况。

由于“当局者迷,旁观者清”,初恋者又总想找人参谋、策划或找人评说自己的苦闷和烦恼,这样又不得不羞羞答答、忽隐忽现地向他人道出隐情。

③初恋的难舍难分性

初恋的情感,在男女一生中占有重要的地位。当知心的异性闯入自己的生活圈时,他(她)的内心深处就会产生对这个对象的强烈的好感和爱慕,并在相互之间引起一种不可名状的向往和追求。其中,最迫切的需求,就是时刻想见到对方,恋人之间真是“一日不见,如隔三秋”,对约会更是望眼有欲穿。当和初恋的情人分离时,往往会有一种莫名的迷茫,勾起心灵深处无限有惆怅,有的甚至会不顾一切地去寻觅他的新爱人。如此眷恋

不舍、心醉难忘,是直觉的不假思索所包含的纯真品格紧密联系着的。

当一个青年不再环顾所有的异性,而专注于某一个异性时,内心深处总有一种美妙和新奇的感觉,早先平静的心胸会沸腾起来,激动异常,不能自制,于是初恋就可能降临了。

初恋的历程没有固定不变的模式,人们总是喜欢以自己独特的形式行事,具有特别强烈而鲜明的个性。有的是两小无猜、青梅竹马,在长期的感情积累中爆发;有的是在偶然邂逅相遇中萌发初衷;有的是在相互愉悦的短期交往里自然产生;有的是在感激、敬慕和崇拜中播种萌芽;有的是在一起学习、工作的日常接触中自搭“鹊桥”;有的是“红娘”牵线,经人介绍,由相识而钟情。

爱情的初恋,虽然很难创造出一条对每个人都适用的稳操胜券的捷径,但是可以发现,成功的初恋总有一些共同的东西,总会沿着一定的轨迹行进,留下明显的爱的足迹。它包括:相识——相知——相爱三个阶段或三个步骤,我们也称之为初恋三部曲。

①相识

初恋的相识,不是一般人际交往的相识,也同面貌熟悉与否无关,它是特指两颗心灵的相识。

青年男女到了青春期,一般都会为自己虚构一个“梦中情人”,创造一个抽象的理想对象,都会在头脑中形成一个择偶的“模型”。这个模型可能是很具体的,有时是以一个真实的人为模特,有时是把几个人凑在一起。并且,都会按照这个“完美的异性模型”,在生活中去寻觅、在人群中去探求。不知不觉,终于有那么一天,那个朝思暮想的时刻到来了,从茫茫人海中发现了

一张似曾相识的面孔,你会情不自禁地惊叹:“好面熟啊!”这便是你的理想模型——“青春偶像”的活化,眼前的她(他)同自己心目中的审美理想发生了奇妙的“吻合”。

《红楼梦》中,贾宝玉与林黛玉初次相遇时,她看到他英俊洒脱,风流倜傥,他见她貌如天仙,柔美似水。双方在直视后顿感惊诧,好似前生有缘,似曾相识,随后不停地仔细观看,由惊到喜,最后凝聚升华出爱。

初恋相识的“青春偶像”,是青春年华中的一种美好感情,它通常不是一句话或几句话、一个方面或几个方面可以涵盖的。它是一种感觉,一种从生理到心理的感觉,一种虽然难以言传却完全可以意会的感觉。这种感觉是从对一个人的好感开始的,好感既可能是渐渐产生的,也可能是突发的。对方越是符合自己心目中的完美异性特征,越容易引起自己的好感。好感产生吸引力,促使双方的接近,从而导致进一步的感情的交流。

初恋相识的美好感情,是一种纯粹的、精神的、人格的向往,是一种对“完美异性的关注”。此时此刻,往往很容易出现一种“染色效应”。表现在:①很容易只看到对方的优点和长处,而看不到对方的缺点和短处,甚至把对方的缺点看成优点。如本来女方是任性,男方却觉得这是娇柔;本来男方是专横,而女方却觉得这样才是男子汉。②很容易将对方偶像化,对对方的一言一行、一举一动都盲目崇拜。③很容易出现一种“爱屋及乌”的感情。“爱屋及乌”也作“屋乌之爱”,原意指喜爱一个人连带喜爱他屋上的乌鸦。这里指的是喜爱一个人而连带喜爱与这个人有关的人或物。

爱恋双方都从对方身上看到了自己“青春偶像”的“活化”,也都让对方了解到了这个尚属于“两个人”的“秘密事件”。

②相知

如果说初恋的相识,主要是“被倾慕对象的仪表、风度、气质、谈吐、品格、才能等肉体和精神的魅力深深吸引而迷醉……”产生好感的话,而初恋的相知,却是在此基础上的发展,双方在进一步接近和相处中,对对方的爱好、志向、性格、为人,她(他)的长处、短处、优点、缺点,以及其文化、气质方面的多种情况,有了更实在、更深层、更全面的了解和体验。这时,你觉得同她(他)在一起,就有一种快乐感;同她(他)分别久了,就有一种惆怅感;当她(他)不在眼前时,就有一种失落感。总之,双方在生活中谁也难以离开谁了。这种两人之间心灵的知音相照,就会引起内在爱情的萌生,使人感到心旷神怡,从心中唤起一种美感。

初恋的相知阶段,一切都令人兴奋和愉悦,仿佛一天的正午来临了——阳光灿烂,光线灼热,似乎整个的人都被阳光点燃了。初恋的相知阶段,一切也令人忧虑和烦恼,在所爱者面前,他(她)心头像揣着一只小鹿,按捺不住狂跳,脸红、腼腆、羞涩,局促不安也伴随而来。双方间的好感达到非常强烈的程度,心中都萌生同对方结合的感情。两人经过理智的判断,衡量了感情的性质、价值和基础,这时感觉感情就会发展到受理智支配的爱慕之情。

③相爱

相爱是两个灵魂的相互强烈碰撞,相互紧紧扭绞,闪现出不仅“你心中有她(他)”,而且“她(他)心中也有你”的火花,双方感情交融相汇,爱情才能成立。毫无疑问,相知和相爱,爱慕和爱情有可能是同步的,也有可能是异步的。有时候,爱神已悄悄地爬上了双方的心头,这时只要一方把“窗户”捅开,和煦的春风就



会迎面吹来,把两颗心紧紧地结合在一起。有时候,爱神还舍不得光顾另一方,这时,一方的强烈的爱,也有可能加速另一方对爱的审度,从而主动去召唤爱神的到来。

随着爱情的发展,双方渐渐地去掉了朦胧的面纱,两人已无秘密可言,也无新奇可言,单独的我已不复存在,爱情以一种从来未有过的宁静温馨之美愉悦着两个幸福的恋人。

“谈”、“恋”、“爱”这三个字,生动而概括地描绘了男女之间感情发展的全过程。它与初恋三部曲——相识——相知——相爱各阶段的许多特征是大体相一致的,有异曲同工之妙。

①谈,开始是谈。双方都会从对方的话语中,尽量捕捉信息,各自的心情一般也是比较紧张,惟恐一句话讲得不得体而给对方留下坏印象,又怕太谨慎而让对方觉得自己不洒脱、不真诚。

②恋,接受是恋。语言此时已失去了主要地位,对方是理想还是不理想已在整体上有了一定的把握,而且往往都把对方看得虽不是十全十美,至少也有九全九美。两个人只要有机会坐在一起,就充满了幸福感。双方身体任何部分的接触,都能比“谈”传达出多得多的微妙情意。两个人总是想要呆在一起,而且希望呆在一起时地球都停止转动才好。大热天气温 37℃,两人紧紧贴在一起,比在空调房里吃冷饮还凉爽;冬天坐在公园的长椅上吹西北风,比围坐着火锅吃涮羊肉还热火。

③爱,进一步发展就是爱。此时,头脑发热的状态已过去,双方都冷静下来了;各自的缺点和不足也已显露,小冲突、小口角也有了;“我爱你”,“爱得茶不思、饭不想”,这种话也不愿轻易说出口了;有时,还会产生种种不满意、失望,甚至想摆脱对方的情绪。但结果却发现骨子里两个人已经连在一起、难以分离了。

其实这是因为找不到比对方更理想、更满意的人了,这就是“爱”。

“爱河绵绵涉有途”。相识——相知——相爱——这就是爱的足痕,其鲜明地显示:它并不神奇,也不是不可捉摸,更不是天上的飞蝶来去无踪,而是具体存在的现实。走过这紧密相联而又各具特点的三步,令人激动不已的爱情就这样来到你的面前了。朋友们!假如你正徜徉于爱河,但愿你能伴随着爱的三部曲,顺利地迈步于爱的历程,去摘下爱的甜蜜果实。

初涉爱河的橹桨——情书

情书是情人间表达爱情的书信。它是爱的使者,是恋爱双方灵魂的絮语,是情侣间倾吐衷肠、表露肺腑之言的自白书;是相互传递情愫的窗口,是开启恋人心扉的钥匙,是沟通两颗爱慕之心的桥梁,是爱情王国中的“秘密武器”;也是记述爱情历程、寄托情思、保存记忆的一种美好信物。

基·瓦西列夫在《情爱论》一书中有精辟的论述,他说:“情书在人的爱情生活中有重要作用,坠入情网的人应该找到温情脉脉的语句,来表达自己的感情的优点。正是这些语句为通向被爱女子的心灵开辟了第一条秘密小径。一个人在写情书的时候是在学习用诗歌表现自己,学习温存,学习从审美的角度深入自己的内心世界。他是在使自己的爱情具有美感。写情书是一个使自己在精神上变得高尚起来的形式,没有这种形式未必能说一个人真成熟了。”巴尔扎克也说:“一封信代表一颗灵魂,等于口语的忠实回声,所以敏感的人把信当作爱情的至宝。”

情书写得好坏,有时会关系到爱情的成败。写得好的情书,能够缩短双方心灵的距离,增强彼此间的理解,丰富精神生活,

加深爱的情趣,滋润爱的花朵。写得美的情书,有着难以抗拒的魅力,使人爱不释手,百读不厌,它能打动对方的心,进而征服对方的心。在古今中外的名人逸士中流传着许多优美动人的恋爱的“两地书”,为开辟爱情的园地播下了种子,为世人留下了佳话、佳作。

情书是初恋情人的“感情约会”,一方主动投石问路,一方积极回应,两个人通过了解,互诉情怀,袒露心迹,由此拉开初恋的帷幕,迎来良辰美景,进入美好恋爱生活的新天地。

写情书,不但需要比较高超的艺术手法,而且更需要有真挚深厚的情感基础。写情书很难有固定的模式,但不管怎么写,各个环节上都要充分体现情书之美。

①情真意实

爱情是高尚圣洁的感情,是执著美好的追求。情真意实是情书的基础。情书情书,贵在一个情字,要以情动人;要动人以情,自己先要捧出一颗坦诚的心。情书之情,情书之诚,皆应出自心底,出自肺腑的真情,情真才能意实,情真才能感人。真情实意,朴实自然,像山涧的溪水潺潺流淌,清澈见底,给人以可亲可近的自然美感,封封情书赛过蜜糖,甜美无比。虚情假意、矫揉造作、玩弄文笔、编织谎言,是对情书的亵渎,是泯灭爱情之火的祸水。

②含蓄婉转

用含蓄婉转的方式表达爱情,给人以遐想,有一种朦胧美的魅力,它比直露的表达更能传情。爱情有如汇入江河的小溪,延绵不断,情书的节奏,也要由慢渐快,由低到高,一步步启开对方的心扉。含蓄婉转,它可使双方情感的潜流有更广阔的回旋余地,进退有路,从容不迫;它使阅读情书的一方,犹如欣赏美妙的

爱情诗篇一样,体会到回味无穷的美感韵律。情书不能过分直白,如果劈头盖脸,漫天铺地,往往会使人感到唐突、肉麻,引起反感,难以接受。当然情书的婉转含蓄,并不是爱的模糊不清,模棱两可,让人如坠雾中,甚至产生误解,事情也就不妙了。情书的婉转含蓄,意味着爱的羞涩,意味着本能的文明升华。

有一位作家向心爱之人鸿雁传情。他故意将信封装错,对方收到的信好像是写给他自己父母的。信中写到:“尊敬的爸爸、妈妈,你们一直催问我的婚事,其实我很爱一位女士。她温文尔雅,体贴多情,她名××,但不知道她是否喜欢我?”他的做法,是十分巧妙,别出心裁的,因而具有情致婉曲的特点。

③富于个性

一个人的美来自鲜明的个性,富有个性,才能显示出多层次、多侧面的美。情书写作是一个颇有情趣的展现个性的世界,充分注意到自己那与众不同的个性,并贴切地表达符合和突出自己个性的想法和创意,即充分展示自己真实本性和交流美的个性,书写者可八仙过海,各展其长:粗犷或温柔,热烈或娴静,直率或含蓄,朴素或华丽。这种根据自己性格和气质所产生,从心灵中萌发出来的个性美,是情书真实的妙处所在,永远富有妩媚、迷人魅力。富有个性而又含蓄坦诚地抒情言志的情书,是理想化情感的物化表现形式,它往往具有诱发对方理性化情感——情爱的功能,促使恋人间的精神契合而高度沉醉的审美意义。

④风趣幽默

情书切忌“例行公文”,千篇一律,呆板干巴,要充满情趣、有幽默感,体现新意。风雅有趣,给人雨后萌芽、沾露鲜花的清新气息;给人睿智机敏、潇洒大度、乐天妙语的印象,使人开心有

趣、气氛欢快活泼。一封内容纯真高尚,格调欢快活泼的情书,应充分体现:既有严肃的表白,又有轻快的幽默;既有思想修养的交流,又有生活趣闻的评点;既有冷静的理智,又有天真的憨气;既有“一本正经”的相互批评激励,又有“逗情引俏”的善意的奚落和嘲弄;既有引起深邃的思索,又要发出会心的笑声……这样的情书定会令人百读不厌,定能激起新的情波。

⑤ 内容丰实

内容丰富实在、格调高雅、文笔优美的情书,主要围绕着表达自己的真情来展开:有含蓄心思的流露,有慕之情的倾泻,有对美好未来的憧憬,有对人生真谛的探索,有共同进步的激励……天南地北,古今中外,旁征博引,指点江山,激扬文字,这样的情书,读之如醉,心旷神怡。相反,那种光只“谈情说爱”,感情贫乏,内容枯干、词不达意,粗言俗语,白字连篇的情书,读之如同嚼蜡,爱慕之情如何产生?一切庸俗、肉麻、低级、浅薄的文字,只能玷污情书洁白的纸张、玷污自己和对方的感情。

初恋的心理体验

有一首曾经非常流行的歌曲《女人是老虎》,十分风趣、幽默。歌词取材于中国古代一个民间故事:从前有一个小和尚,17岁前从未下过山,不知外面的精彩世界,也不知道世间有男人和女人,只知道和尚、寺庙、高山和老虎。17岁那年跟随师傅下山。下山前,师傅反复叮咛,见了穿花衣服,留长头发的人千万要躲开,她们都是吃人的老虎。小和尚把师傅的话牢记在心。下山后紧紧抓着师傅的衣服,不敢松手,突然,走过来一群女人,小和尚吓得赶紧跑。结果,这些漂亮的“老虎”并不吃人,反而使小和尚目不转睛地盯着看,喜欢上了这些“老虎”。这个故事形

象深刻地说明了人的自然本能会导致异性的吸引,从而引起一种恋爱的心理体验。

人们在不同的年龄期,其初恋的心理存在着较大的差异。对每个人来说,初恋是美好的,是值得回忆的。因为,初恋者总是以最纯真的情,充满浪漫的心去追求和憧憬自己心目中充满理想主义色彩、完美的异性偶像。处于不同时期的男女对初恋有不同的体验。

1. 早期的初恋。20岁以前的初恋心理。这时,由于青少年男女的身体发育基本成熟,其自我“意识”和“独立性”也明显增强,因而男女双方出现相互吸引、相互爱恋的情感。但是,处于这个时期的青少年,容易产生单相思的心理。这种早期的初恋往往有较大的盲目性,心理处于一种不稳定的状态。处理得不好,还会出现越轨行为,给自身和社会带来危害。这种初恋在心理上称为“苦涩的初恋”。处于早期初恋时期的心理特征是:一方面心理活动产生“内向性”,有了自己的内心秘密,另一方面追求友谊,寻找能坦率告之一切的朋友。

2. 中期的初恋。20岁至35岁期间所发生的初恋。人们到了这一时期,身体发育已经成熟,并且在事业上、生活上、经济上都有了较稳定的成就和收入,同时,也能承担起社会和家庭的责任。在心理学上,把这个时期的初恋称之为“幸福的初恋”。因为,这个时期,人们为了获得美满和谐的爱情生活,追求性格上的和谐,能够在初恋中纠正自己性格上的“缺陷”,避免矛盾的产生。但并不为了恋爱成功而隐藏自己的缺点。这时期的青年人已不像20岁以前那样盲目和冲动,而多了许多理性,因此其恋爱的“结交率”和成功率都很高。

3. 晚期的初恋。35岁以上所发生的初恋。这段时间可称



为大龄青年时期。到了这个时候,已经有了可观的收入,一定的社会地位。但是,由于年龄的增大,往往使得初恋更加困难。此时的问题不在于找一位称心如意,毫无缺点的对象,而是要寻找双方对于缺点都能正视,并愿意改正,同时又能彼此容忍的伴侣。因而,大龄青年更需要将自己的优点和缺点同时让对方了解,而不能对自己的缺点加以掩盖,否则,得到的只会是失望。大龄青年往往有求年轻、求理想、求实在和求稳妥心理的因素,并有一个从以往经历中形成的稳定的求偶模式。这种心理往往会使他们在选择时考虑过多,难以下定决心。

而女性到了大龄,一方面要承受来自家庭、社会的压力,另一方面由于身体机能上的衰退,往往在精神上压力会更大,再加上选择范围越来越窄,因而她们会降低要求,或是抱独身态度。她们的恋爱往往是苦恼和悲观的。

含蓄、委婉、羞涩的浪漫情怀

在初恋过程里,初恋者往往表现出不同于热恋阶段和单相思的心理和行为特点。初恋者一般都以比较含蓄、委婉、羞涩的方式来表达情感,初恋者之间大都通过看电影、散步、跳舞、交心、旅游等活动来表达各自的感情,或者是两人在工作、学习和日常生活中相互帮助来建立关系,而这些活动中的每一句话、每一个动作、每一种表情都成了爱的信息载体,表达、传递着爱的情感。

初恋者一般都表现出冷静、羞涩、含蓄,他们一般都是冷静的观察、了解对方的情况,采取比较含蓄的方式表达自己的情感和接受对方的信息。正是由于情人的爱心被深刻的羞涩所困扰,因而爱的行动就常表现为过多的犹豫、寡断,往往容易错过

时机。

在恋爱的过程中,眼神的作用举足轻重。眼睛作为心灵的窗户,最能表露一个人的情绪情感的,能反映出一个人的心理状态。在求爱钟情阶段,眼神是打开两颗心灵的一把钥匙,有时凭借某种眼色可以看出对方是否有意于自己,有时传递一个眼神就可以唤起对方的好感和爱慕。这就是通常所说的“发电”,“暗送秋波”。一见钟情,往往就是两种特殊眼神相撞的结果。德国哲学家弗尔巴哈曾说过:对于恋爱对象来说,最大的幸福就在于以爱情自身的存在而使他(她)感到快乐,就在于爱情能够让人直观它。恋人之间的确有一种特殊的只有恋人相互之间才能体会出其含意的眼神,旁人是无法享受到的。因此恋爱是可以通过直观直接感受到的,这是一种幸福的、甜蜜的感觉,也是一种特殊的爱的关照或爱情直观。

通过各种中介性的活动和眼神表达、进行交换感情,是初恋的又一个特点。初恋者的情感是刚刚萌发的,是连初恋者本人都有点莫明其妙的爱的情感,他们只是隐隐约约地觉得有个可爱的形象进入到自己的心灵深处,产生了对这个形象的爱慕,并且相互产生了一种不可名状的追求和向往,而想见到对方是最为迫切的心理需求。

恋人效应

主观性是初恋者心理活动的一大特点,并且十分敏感,有时会因为某种主观的推测和想象而高兴;有时又会因另一种想象和推测而忧愁和烦恼。

由于初恋者对恋人感情的迷恋、专一、不安和羞涩等情绪,所以容易疑神疑鬼,对对方的微小变化反应十分敏感。过分的敏感



使一方稍有不慎或者是可疑的行动,就会引起另一方的忐忑不安。其实,初恋的疑惑尽管有真正来自于对方的“外疑惑”,但是更多的是“内疑惑”,就是自寻烦恼。初恋者的条件反射和无条件反射功能特别强。初恋者的情感情绪总是围绕着对方的心理变动和两人关系的变化而变化。他(她)的情绪高涨和低落不仅表现在自我态度和对对方的态度上,而且还会表现在对他人的态度上,发生特定的“移情作用”:或爱屋及乌,或怨天尤人。恋人的这种因为自身的情绪情感的迁移而形成的对他人和外界的异常态度即称为“恋人效应”。

恋人效应,根据它的性质又可分为正负两种效应;爱屋及乌就是正效应的一种具体表现。恋人因为对方对自己好,为两个人交往顺利而感到愉快,并且把这种愉快的情感表现在对别人或者他物的态度上,从而比较友好地对待他人,特别是对那些与对方有密切相关的人和物上。怨天尤人则属于负效应。有的恋人因为对方对自己不太好,就感到苦恼和烦闷,并且对别人和他物进行无端的发泄,否定地评价一切恋人效应的发生是特殊移情作用的结果。当初恋者心情愉快的时候,就有一种幸福的情感需要发泄,可是又不能全部毫无顾忌地对对方发泄殆尽,因而不得不通过别的途径或别的对象发泄,这就表现在对他人的友好、对外物的肯定,呈现出正的恋人效应。相反,当初恋者的恋爱不顺利的时候,就会产生出一种不愉快的情绪,比如烦恼、忧虑、愤怒等,而这又不便于直接向对方发泄,只好找别的途径置换渲泄,因而就迁怒于人,产生负的恋人效应。

初恋者的恋人效应往往给人一种莫名其妙的感觉。一个多次承受过她女儿的恋人效应的中年妇女回忆说:“在我女儿刚交男朋友的那阵子,她的脾气就如同春天的天气一日三变。有时,

她回到家十分高兴,主动帮我干家务活,还常常向我说她的男朋友如何如何好,如何如何有才气。有时候则进门后一声不吭,把自己关在她的房里,喊她吃饭都得不到回答,我们问她怎么回事,她说她不想吃,不用别人管。”

总之,恋人效应是反映初恋进程的晴雨表,从中可看到初恋双方的感情关系和心理状态。初恋者的心情是十分复杂的,初恋心理的秘密及其根源,就连初恋者本身也会觉得莫名其妙,无以言表。初恋者必须注意心理健康,应在全面客观地了解对方的基础上作出正确的估价,而不应主观推想、猜测和怀疑对方,更不应花更多的时间和精力去胡思乱想。初恋者要通过生活和事业上的相互促进,互相帮助,真诚地对待对方,使爱情之花永不凋谢。

激情的热恋心理

热恋,这是爱情的白热化阶段,仿佛给相爱双方允上情绪的电 流,使人进入涅槃境界。和初恋的一个明显的不同就是恋人之间有了一些非常亲密的动作。正是因为恋人之间感情交往的不断变化,双方就会把对方看得无限的美好,“情人眼里出西施”就是热恋中情人的一种普遍的心理现象。在情人看来,对方的一切都是美好的、可爱的,是集崇高和优美于一身,容真善美于一体的,根本看不到对方的缺点和不足,而且还会把周围的环境都看得无限美好,认为周围的一切都是对自己爱的颂扬和肯定,都体现了爱的情意。总之,恋人通过自己的想象而将自己的情感对象化,将情人和外界事物视为自己的情感的对象和寓所。

与此相反的是,当两人出现不和或者矛盾的时候,所有的一切突然之间就会发生剧烈的变化:情人和外部世界都由真的变成了假的,好的变成了坏的,可爱的变成了可恨的,美的变成了丑的。

热恋心理特征

第一、时空的感觉。主要指与心爱的人在一起时,总觉得时间过得太快。爱因斯坦曾用这个例子形象地解释相对论:一个热恋的青年同心爱的姑娘在一起,他会感到一小时像一分钟那么短,如果他在灼热的炉台上坐一分钟,他就会感受到这一分钟是那么的漫无止境。当一对恋人离别时,那种度日如年的感觉无异于痛苦的折磨。对于他们来说,一个钟头就像一天那样漫长。

第二、情绪的大幅度波动。处于恋爱时人的情绪最不稳定,情绪容易出现极度兴奋。处于热恋的人往往精力十分充沛,沉醉于恋爱的快乐之中。此时理性让位于感情,难怪有人说,恋爱时是人一生智商最低的时期。法国著名思想家卢梭说过:“我一生中,在我所爱的人身边,曾不只一次地被丧失理智的情欲所引诱,从而变得视而不见,听而不闻,兴奋得全身战栗……”另一方面,热恋时也极易陷入悲观、痛苦之中。这种心境的产生可能是由于误会,也可能是由于嫉妒和排他的心理。由于害怕失去恋人,心里焦虑而不安,这种情绪是热恋人中常有的,特别是当有别的异性对心上人表示好感时,常会激发热恋者的愤恨和醋意。所以,许多陷入热恋中的人情绪极不稳定,容易冲动。

第三、美化心理。俗话说:“情人眼里出西施”。热恋中人们的意识有浓浓的情感色彩。爱的情感使情侣们把彼此理想化、完美化,并以美和爱的心态认知外在世界。在热恋中的人的眼

中,他(她)们的恋人是世界上最美的人。恋人们不但把爱人的形象美化,而且还把周围的一切:河流、山川、树木、太阳、月亮、星星、空气……把整个宇宙都美化了。因此,人们的心境也变得十分舒畅。

第四、合一的向往。热恋的人渴望精神和肉体上的合一,这是爱的最高境界。这种合一的渴望包含了给予和接受这两个方面,相爱的人们毫无保守地把自己给予对方,同时又期望完完全全地接纳对方。正是通过无私的自我奉献,恋人之间达到了亲密无间,水乳交融的境地。

热恋者的情爱态势

热恋中的情侣,双方感情急速升温,强烈而狂热,无论从心理到行为,都呈现出异乎寻常的情爱态势。其特点表现为:情感的渲泄进入高潮,沉醉于美的意境,时空的错乱富于浪漫色彩。

①情感的渲泄进行高潮

处于热恋中的男女,陷入高度的激情状态,情感的渲泄和补偿进入了高潮,情感的冲动、激烈和狂热代替了往日的平静、含蓄的羞涩,常常情不自禁地做出一些亲昵之举,如拥抱、接吻,情感上如痴如醉,如胶如漆……

热恋者总是处于强烈的追求中,情绪的冲动性和爆发性是其显著的特点。培根——这位“人类智者”在他的《论爱情》一文中不无幽默地说道:“就是神在爱情中也难保持圣明”。还有一位学者曾说过这样一句话:“我们是否可以这样说,智商低的人是那些处于热恋中的恋人。”

热恋者的这些行为和心态,是其生理和心理现象的正常反映,虽不足为怪,但却须把握其度,要努力营造一种明快、爽朗、



坦率、真诚、热烈的直露风格,使感情表达的品位、格调升华到一个新的高度。这种风格,包含着对爱情的深刻理解和热烈的向往,其心理和审美价值是很明显的。

②沉醉于美的意境

处于热恋中的男女,更加情真意切,沉醉于一种无法言说的美的意境中。他们总是透过相互理想化和精神装饰化的方面看待对方,看到自己所爱恋着的人,一切都那么好、那么美、那么可爱;世界的一切事物也是那么好、那么美、那么可爱;世界的一切事物也是那么好、那么美、那么可爱。同时双方也都希望以自己美的形象赢得对方的爱慕。爱情确实有着巨大的美好的塑造作用,热恋中爱情的美学价值在恋人心灵中骤增。

在爱情世界里——男子在寻觅“白雪公主”,女子在期待“白马王子”。而一旦这位心目中的公主或王子翩翩来到身边的时候,他们便会调动所有的思维神经对她(他)进行毫不吝啬地美化——集崇高和优美于一身、真善美于一体。这种爱的理想与理想的爱,会使处于热恋中的情人感到无限的幸福,心灵也会超脱世俗的尘埃得到净化,得到升华。

处于热恋中的青年很容易把爱的对象合理化。他们总是用一种钟情和欣赏的目光审视对方,即使连通常是缺点、不足的地方,也会被“合理化”为正常的,甚至是优秀的,或者觉得是一种“独特”的美。这往往会造成“情人眼里出西施”的效应。

处于热恋中的男女,都充分表现着各自性别天性。女性充分展示女性的妩媚、温柔、细腻、依赖、任性的特征;男性充分展示男性的阳刚、正直、坚定、果敢、侠义、热烈的特征。这时,男性的阳刚与女性的阴柔较为完美地协调起来;不同性格的恋人,其性格差异亦得到互补;此外,双方还更多地表现出人性中的善

良、宽容、谦让、忍耐和谅解的一面，双方较易为对方甘愿更多地奉献和牺牲。温柔与体贴，互补了差异，宽容了错误，这种热恋情态，是人们最珍惜和怀念这段时光的重要原因。

处于热恋中的情侣在一起时，才会把外界事物加以美化，认为周围一切都是对自己爱的肯定和颂扬，都体现出爱的欢快的意境。鸟语花香好比自己爱的语言和爱的芬芳；青山流水恰似自己爱的希望和情意绵绵。总之，恋人通过想象把自己的情感对象化，视情人和外界事物为自己情感的对象和寓所。

③时空错乱

热恋中的情人间，在空间范围和时间观念上常常出现错乱。

热恋中，由于双方心理融合程度大大提高，从而伴随着空间距离缩小的主观感受。在一起时，双方形影不离，形同一人；近在咫尺，也嫌遥远；在异处时，可能导致的意念幻觉，又常常使人以为对方就在眼前、身后。不管何种情况，热恋中的男女，总渴望常在一起，倾吐爱慕思念之情，真有诉不完的衷肠，道不尽的情意。同时，热恋也会带来空间感放大的现象，恋人们常有意无意将属于两人小空间之举，如接吻、拥抱，表露在公众场合大空间范围，使众人为之侧目。

伴随着热恋的亲密感，热恋者往往会视自己的约定为最重要的观念，并会不顾一切地实现它，这是时间强化的表现；同时，常常也会因恋情而忽略正常的学习和工作的时间节律，这是时间观念极为淡薄的倾向。在她（他）们眼里时间总是相对的：在一起时，时间如白驹过隙，分开时则感觉如隔三秋。

④富于浪漫色彩

爱情是一种充满浪漫情怀的情感，热恋中的浪漫将要达到最大值，比初恋浪漫的色彩更为浓烈。

热恋中的浪漫,是目光与目光的冲击,心灵与心灵的默契,力量与力量的融汇;是用心心相印的理解奏出的思考与成熟的主旋律,给你空虚时以充实,迷惘时以呼唤,怯弱时以勇气,成功时以欢欣。它沉醉于内在的和谐之中,一切容貌、出身、年龄等外在条件都不能羁束它。这种发自内心的纯情,就像贯穿于两颗心的无邪的流体,无论是卿卿我我,同迷津渡的缠绵悱恻之时,还是在严肃冷静、宁安清晰之时,都荡漾于两颗纯真的心灵之间。

热恋时,恋人间无论是有声语言还是无声语言的传导都更有诗情画意。彼此常常挑选那些富有甜情蜜意的词汇,给爱恋者编织最美的花环,一句话、一丝微笑、一个眼神,都如同潺潺的流水深入对方的心田,都如同美酒一杯芬芳醉人。恋人间不同主体传导情感的语言具有各自鲜明的个性,如对恋爱对象的亲昵称呼,一切习惯性的特殊动作等,这些独特的方式成为了恋人间信息交流的特殊韵律和密码。

陶醉在情爱中的男女,不约而同地描绘着未来组合家庭的美好蓝图,步调是那么的一致,双方在感情上达到“你我不分”的地步,在理智上达到了“非彼莫属”的程度。这种情爱以人格的独立为基础,以地位的平等为前提,既能担当朝风夕雨、艰难困苦的岁月煎熬,亦能经受朝日夕月、欢乐安逸的缱绻消磨。

热恋中的情感需要理智的控制

之所以称之为热恋,是因为处于这一时期的男女的感情像火焰一样燃烧。热恋期确实是男女婚前情感交流的最激越的时

期,此时,最重要的是理智和冷静,甚至要降降温才好。如果双方能够较好地把握激情与理智的撞击,将炽热的感情控制在理智的闸门内,用清醒的头脑去对待对方,对待自己,懂得自尊、自爱,这样不仅使双方都能体味到两性间真挚情爱的种种甘美滋味,建筑起高尚、坚实的爱情大厦,也会为日后健康、和谐的家庭生活打下良好的基础。

理智的爱才是美的,美好的感情总是与理智和谐一致。在爱情生活中,无论如何总是以感情为主导的,但也决不能没有理智。如果说感情是爱情之树上的娇艳的花,那么理智就是树干和根。理智的深沉和坚忍,决定了感情之花的新鲜、芬芳和茂盛。缺少理智的爱情就像插在瓶中的花朵,不能长久,也不会结果。许多不美满的爱情均与缺乏理智有着密切的关系。理智之爱比激情之爱更深沉、更巩固、更持久。

因此,热恋中的情侣一定要用理智和情感相伴,积极适度地调整好热恋中的心理状态。

世界上最美的风景,往往在山峰的绝顶,但如果稍稍向前跨过一点点,就会走向深渊。这就是我们常说的“真理向前一步,便会变成谬误”。热恋期的温度毫无疑问是沸腾的,但若不加控制,沸腾之水便会“汽化”,最终甚至枯干。

其实,热恋中的炽烈并不等于深沉,火爆并不等于坚实;有些恋人自以为爱情成熟,实则还是含苞待放的蓓蕾,需要不断悉心地滋润和辛勤地浇灌。奉劝热恋中的男女,要始终保持清醒的头脑,不忘乎所以;要听从名家名言的忠告,借鉴别人的切身经验,用意志,用毅力,用智慧,用高度的责任感,随时来校正爱的航向。

处于热恋中的男女,对方往往在自己心目中笼罩着完美的



光环。总认为对方在自己心目中是最完美、最神圣的偶像,两人的结合将是世界上最为合适完美的一对。很难看到对方的缺点和不足,甚至把缺点和不足看成是独具特点的优点和长处来欣赏,即使是过失也容易姑息和原谅。

恋爱就是认识 and 了解,热恋就是更全面地认识和更深入地了解。“理智时常纠正感情过于匆促的判断”。不要被表面现象蒙住了自己的眼睛,不要凭一时印象,在未深知对方的情况下,就冒失地、盲目地投入自己的感情。慎重地考虑、仔细地观察、稳妥地选择才是恋爱的良策。

青年人的一生中有两件大事:事业、爱情。

爱情是“终身大事”,但不是“头等大事”。爱情与事业相比,事业总是第一位的。培根说很好:“过分的爱情追求,必然会降低人本身的价值。”有志者的主旋律,始终应当是事业。

热恋中的男女,如果只一味地沉溺于“谈情说爱”,贪恋儿女情长,陷在情网里不思进取,碌碌无为,到头来一事无成,可悲地沉沦为爱的囚徒。一个人如果失去了进取精神和对事业的执著追求,爱情也就成了“镜中花”、“水中月”。

总之,真正的爱情宫殿,必须建立在事业的基础上,任何虚假和不理智的思想和行为都会导致爱情的灭亡。

处于热恋中的情侣,由于感情的融洽、心灵的共鸣,爱情的火焰燃烧得十分炽热,因此对性欲渴求大大增加,亲昵的举动在所难免。缠绵的情话、荡人心魄的拥吻、痴情的凝视、醉人的娇嗔、秋波盈盈的媚眼、以心相许的微笑,都可能使双方性的冲动和要求愈加强烈。此时,若失去了理性的约束,就容易导致失态的行为反应,稍不注意,就可能违规越轨。

热恋中,一定要严格划清恋爱和结婚的法律与道德界线,冷

静处理好两性关系,不可越雷池一步,无论如何决不能将性行为“引进”恋爱之中,决不能用性欲来亵渎双方纯洁的感情。在理智上,双方都应强调自重、互相尊重。尤其是男士,不应主动向女士提出非分要求,女方也应珍惜自己的贞操。

人之所以伟大,就在于他能从生理本能的自然,达到自律、自觉的境地。人的性欲不能放纵不羁地表现,过度的不自律造成的后果,是对爱情的损毁。从美学角度讲,“适宜产生美”。任何过分地、过度地失衡,都不能产生爱情美。只有以适宜的原则对性欲进行理性的节制、范围的控制,才能增加性爱美感和快乐。

热恋中的酸、甜、苦、辣和喜悦

爱情的道路决不是平坦的。罗朗·巴特说:“枝节细末,偶然的事件,小小的曲折,琐碎的小节,微不足道的细节,不起眼的地方,都会引起恋爱的烦恼;事情总是在骨节眼上与追求幸福的恋人作梗,似乎机遇在存心与他作对。”的确,生活从来不总是受到“幸运女神”的庇护。人们尽可以在心灵中渲染美丽的梦幻。但却不能不从行动上时刻准备迎接意想不到的艰难。正像一首诗中写道:“爱情的小路弯弯曲曲,弯弯曲曲细又长,伸向遥远的地方,看不清它的终点在什么地方……”

“爱情是一颗怪味豆,认人酸、甜、苦、辣都尝尽”。在爱情进行当中每个人都会经历酸、甜、苦、辣。没有烦恼的爱情是乏味的,爱情的美妙正在于那波折、曲折、挫折,甚至夭折的酸甜苦辣之间。

恋爱犹如和风细雨,在恋爱中遨游的情侣既会饱尝爱情的甜蜜和香醇,又可尝尽爱情酸涩的苦味。恋爱带给人的苦恼忧伤要远远多于欢乐甜蜜,因为爱神总是喜怒无常的,它常常无端无由地制造情人之间的纠纷,使得一波未平,一波又起,今日好了,明日恼了,反反复复,乍阴乍晴,形成一种有张有弛的美妙节奏。如果总是顺顺当当、平平庸庸、冷冷清清,就难以产生激情、难以撞击出爱的火花、难以显示出爱情的魅力。在现实生活中我们也能经常看到:一些恋人在经过一次或几次矛盾波折之后,更加情笃意深;一些恋人经常扭扭打打,却愈打愈爱;正是在这种波折跌宕之中,爱情的张力被扩大,美感被唤醒,情爱得到升华。

基·瓦西列夫在《情爱论》中指出:“爱情的快乐如同人类所有的快乐一样,需要一定的刺激——愉快的对立面。这种快乐决不会长期‘晴空万里’。”“如果没有不快乐作陪衬,则快乐会显得平淡。”“‘晴空万里’的爱情幸福一般都是很快就会消失。”“正因为如此,爱情须要一层薄薄的忧伤,需要一点嫉妒、疑惑、戏剧性游戏……”他还说:“爱情是本能和思想,是疯狂和理性,是自发性 and 自觉性,是一时的激情和道德修养,是感受的充实和想象的奔放,是残忍和慈悲,是匮乏和饥渴,是淡泊和欲望,是烦恼和欢乐,是痛苦和快感,是光明和黑暗。爱情把人们种种体验熔于一炉。”在恋爱的经历中,有创伤的心痛,才有缝合的欣慰;有别离的等待,才有相拥的深情;有破碎的打击,才有重圆的喜悦。

在恋爱中出现这些情态完全属于正常的反映。这是因为爱情具有倾慕、排他性和模糊不确定性,它给恋爱者心理上形成一种悬念。当一个人确定了他(她)的恋爱对象后,便渴望得到爱而害怕失去爱,感情会由热烈而变得脆弱,神经会由专注变得敏

感,对方投来的一瞥温柔的眼波、一个妩媚的微笑,就会在心的湖面上泛起涟漪,引起种种猜想、疑惑。它是恼人的,又是诱人的,一种难以言表的思虑从这里派生,一种特殊的美感从这里产生。如果双方的出发点和归宿都是爱情,两人都会从苦涩中体味到彼此的爱心。当然一个对爱情抱无所谓态度、对对方满不在乎的人,是很难看到和珍视这些的。但这不是说那种因心胸狭隘、过分敏感、对恋人缺乏信任,胡乱猜疑而产生的种种情绪也是正常的,那只是一种扭曲了的心理状态,对爱情没有什么好处,甚至只会起破坏作用。即使是正常的、真实的情绪、情态,也必须很好地自我控制,不能任性肆意渲泄。

古往今来,出现过多少纯洁高尚的爱情和美满的婚姻,给我们留下了无数美谈美篇。但在这几乎人人都要乘载的一叶扁舟上,又掀起过多少风浪,遭遇过多少坎坷、艰险,痛苦和悲伤。即使是前者也不是一帆风顺,一谈变成。历史上、文学作品中,最激励人心的爱情佳话,无一不是经过磨难之后,才获得美满结局的。否则,千百年来爱情故事也就平淡无奇了。

在爱情生活中,营造一点宽松诙谐的喜剧气氛,抹上一点热烈明丽的喜剧色彩,逗笑取乐、调皮撒娇,如此情境,多么幽默、多富情趣。当然我们说的喜剧气氛和色彩,不是涎皮赖脸、油腔油调、轻浮粗野、任性撒泼,也不是装模作样、装腔作势、装疯作傻。情侣间不能整天板紧着一副正经八百的面孔,那该是多么沉闷难堪、令人乏味啊!爱情生活应该是充满生气和活力,充满喜悦和浪漫,使两人感到在一起是十分轻松欢快、十分亲切融洽、十分清新活泼,享受到一种谐趣之美。



摸透女人恋爱心

俗话说：“女人心，海底针”，女人的心变化多，让人捉摸不透，使大多数男性追求者无从下手、坐失良机、半途而废，无功而返、功亏一篑。懂得女性的心理特点和规律，才能打动女性的芳心。

1. 直抒爱意。对于外向型的女性，与其论道，不如直抒爱意。追求外向型的女性，须先以强烈的爱情魔力吸引她，采用直爽的方式进攻，直抒胸臆。用感情战胜其理智，是追求外向型女性的最好途径。因为，一般说来，外向型女人以其充满智慧的气质给人一种望而生畏之感，许多男人往往敬而远之。外向型女性接受爱的机会较少，而她们在被爱的时候，更能感到爱情的存在。

2. 体贴入微。对内向型的女子，如果要追求的话，可示以关怀、体贴，能让其在心情不好时耐心倾诉，并制造供她渲泄感情的机会。因为，内向型女孩子平时不爱表达感情，很容易因小事在内心产生压抑感，以致容易产生感情的猛烈爆发。假如你能使她的内心得到平衡与协调，你就会慢慢地成为她的倾诉对象和恋人。

3. 满足自尊。如果追求自尊心强的女人，要在被拒绝时巧留余地，给她以自尊心上的满足，然后趁其内心态度变化时，抓住时机婉转表达心意，往往会收到奇效。这是因为自尊心强的女人往往对自己的容貌很有信心，当有追求者时，她们时常会给予冷若冰霜的回报。也正因为如此，她们特别注意自己留给他

人的印象。她们在拒绝追求者后,通常会有一番反省认识,原先超乎理性之上的感情逐渐降温、冷却,一种担忧在她们心中油然而生。她们会想,万一事实证明自己太绝情,就会被对方认为自己心肠太狠和缺乏教养。这正是她们很在意、很不想接受的,这种担忧会使她们权衡得失,从而产生对追求者重新评价的意愿。而此时,也是追求者表白的大好机会,千万不可坐失良机。

4. 掌握节奏。有时候,女人对你表面上显得毫不在意,但实际上内心充满矛盾,因为一再拒绝,会使追求者敬而远之而可能使自己饱尝独守空闺的滋味。而你追得太紧,女性的“防卫本能”会对你加以拒绝,这也是女性的一种逞强好胜、不肯认输、好奇等心理在作祟。只要你能抓住女性的这种心理,掌握好追的节奏,一定能猎取芳心,得到幸福的爱情。

5. 旁敲侧击。女人有一种心理防卫本能,经常用言语掩饰自己的本意,不喜欢别人一语道破天机。如果男人自作聪明,直截了当地说破女人的心事,往往会引起反感。因此,在追求女性的时候,千万要掌握说话的艺术,要察言观色,说话委婉,掌握分寸要准。

6. 潇洒从容。女人有一种自我心理防卫的天赋本能,对男人心存戒备。她们对下面两类男人都不喜欢,一种是在女人面前呆若木鸡,少言寡语者,另一种是在女人面前夸夸其谈,巧舌如簧,举止夸张者。这两种人都是不自然的。因而,男人应该保持潇洒从容、真诚自然的本色,才能消除女人的戒备心理,赢得女人的芳心。

7. 果断自强。女人都希望通过婚姻找到一个避风港。她们喜欢刚毅、果敢、热情、爽朗、勇于负责的男子汉,而对畏首畏尾、优柔寡断、迟疑不决的男人心存鄙弃。因此,男人应该在女

人面前充分展现男子汉的优秀品质。

8. 制造浪漫。一般来说,女孩的生活平淡无奇,她们求变心理也很强烈,盼望发生一些出乎意料的事让生活添些变化。因而她们并不喜欢刻板、恪守常规的男人。当然,在迎合女性的这种求刺激、求变化的心理之前,必须首先让她们在理智上确认你是作风稳健的人,然后才能巧破常规,制造新意,使之充满情趣。否则会弄巧成拙,使女性对你形成举止轻浮、作风拖沓的印象。

9. 善良真诚。女性喜欢真诚的体贴和殷勤,对于举止过分殷勤的男人反而会有一种“居心不良”,“别有企图”的感觉。因此,打开女性芳心的好办法就是善良真诚的殷勤。

女人的心思复杂多样,难以把握。作为恋爱时期的男人,应多懂一点女人的心理,根据具体情况具体分析,因时而宜、因人而异,运用高超的技巧,抓住女人的芳心,摘到诱人的爱情之花。

男性择偶心理

恋爱是男女双方共同的感情行为,女性要认真分析男性恋爱的心理特点,掌握男性心理活动,以便把握时机,获得男性真挚、纯洁的爱情。

古希腊哲学大师苏格拉底的三个弟子曾向老师求教,怎样才能找到理想的伴侣。苏格拉底没有直接回答,却让他们走麦田埂,只许前进,而且只给一次机会,让他们挑选一只最大的麦穗。

第一个弟子走几步看见一只又大又漂亮的麦穗,高兴地摘

下来。但他继续前进时,发现前面有许多比他摘的那只大,只得遗憾地走完了全程。

第二个弟子吸取了教训,每当他要摘时,总是提醒自己,后面还有更好的。当他快到终点时才发现,机会全错过了。

第三个弟子吸取了前两位的教训,当他走到三分之一时,即分出大、中、小三类,再走三分这一时,他选择了属于大类中的一只美丽的麦穗。虽说,这不一定是最大最美,但他满意地走完了全程。

通过上面的故事,你一定有所领悟。

那么,在现实社会中,男人择偶主要侧重于哪些方面呢?

第一,注重女性的外表,而较少考虑女性的社会地位、才干和经济状况。漂亮的女性身边总是围绕着一大群献殷勤的男人。

第二,强调双方性格爱好的和谐、感情的培养。比如,喜欢音乐的男人会对同样爱好的女性发生兴趣。如果男人发现女人缺乏某些自己爱好方面的修养,或者有明显市侩的气质、庸俗的世界观,并且无法改变时,他们就会产生失望,甚至结束恋爱。

第三,许多男性不了解女性的含蓄特点,而一有挫折就退缩了。作为女性应该懂得男人心,如果真喜欢他,就不要太含蓄,以致失去机会。

恋爱中两性心理和行为差异

处于恋爱阶段中的男女双方不仅在生理上有很多不同之处,表现在心理和行为上也有明显的差异。了解这些心理和行

为在恋爱中的差异,就容易知己知彼,做到从容不迫,从而避免恋爱中不必要的弯路和曲折。

(1)一般说来,在恋爱过程中,男性比较冲动,希望迅速打动对方的芳心;而女性则较被动,喜欢“马拉松”式地进行。因而,男性对女性的追求往往过于率先表示自己的情感,而且心情容易急躁,总希望在短期内获得成功。女性则往往不敢大胆地表露自己的感情,常常采取曲折、间接的方式,含蓄地流露自己的感情。她们喜欢把爱情的种子埋藏在心里,担心过早或过于轻易地向对方表明心迹会被人指责为“轻浮”。

(2)男性比女性更容易倾心和动情,更早坠入情网。进入恋爱期,男性较关注女性的外表修饰,接着,确认对方为意中人后,就渴望和女性有亲昵行为,进入婚约后,男性感情则较平稳、沉静;女性由于情感比较细腻,体验比较深刻,所以在恋爱中更注重双方的内心世界,更能仔细观察和体验异性心理。女性在恋爱初恋对亲昵行为十分慎重,热恋期则异常渴望这种亲昵的体验,进入婚约后更多地希望恋人像“丈夫”那样来对待自己,同时也力求使自己进入“妻子”的角色。许多男性由于不了解女性这种心理特征,常常使许多女性感到遗憾或变得内向、深沉甚至固执。男性在自己的意中人面前,总喜欢显露自己的才华,同时,又总是尽可能地掩盖自己的短处,并努力去克服自己的缺点;而女性由于受“刻板印象”的影响,表现在对恋爱的态度上就显得内向、深沉甚至固执。只要对心爱的人一往情深,就会棒打不散,任何外来的干扰都不能动摇她们的决心。女性这一心理特点,一方面使她们能不屈服他人的阻挠,勇往无前的同自己的心上人结成伴侣,另一方面也使有的人听不进别人的忠告,一意孤行,一旦同品行恶劣的人相处结婚,往往又后悔莫及,痛苦终生。

(4)女性的自尊心和戒备心比男性强。在恋爱过程中,女性有着强烈的自尊心,并且经常设法使自己的自尊心得到满足,使社会舆论对她的恋人或婚姻有个良好的评价;同时,在恋爱初恋,女性一般都有较重的戒备心理,常以审慎的态度来观察对方是否出自真情实意,惟恐上当受骗。与之相比,男性一般并不过分计较求爱时遭到对方拒绝而带来的尴尬,往往能通过各种方式来寻得心理上的平衡;而且,他们在与女性开始接触时,没有女性的那种戒备心理。

总之,在恋爱过程中,青年男女要注意到双方在心理和行为上存在的差异。了解这些差异,对于正在恋爱的青年男女成功地选择自己理想的伴侣,具有重要的指导意义,从而使爱情之舟绕过暗礁、险滩,顺利地驶向人生幸福的彼岸。

第

三 章

结婚心理

婚姻并非是爱情的坟墓。只要夫妻双方正确处理好婚姻关系。调适结婚心理，婚姻和爱情一样，会成为事业的推进号和催化剂，成为家庭生活幸福的源泉。婚姻是维持种族繁衍的基础，又是维持家庭、社会稳定的基础。

爱情心理学

A · I · Q · I · N · G · X · I · N · L · I · X · U · E

婚姻是恋爱历程中的高潮,是爱情的发展和升华,是必然的归宿和延续,它标志着爱情进入一个新的阶段。在这个新的发展阶段中,如何保持和发展爱情,使它变得内在、深沉和坚实,使婚姻生活美满幸福,对于每一对新婚夫妇来说,都是至关重要的。而要建立美满的婚姻,就必须了解影响婚姻的原因。婚前、婚后做好各种心理和思想的准备,才能使婚姻稳步健康地发展。

婚姻是社会认可的两性结合

婚姻的定义是合乎法律或者社会道德的男女两性结合方式。婚姻包含了两个方面:一个是男女两性的生理结合,也就是性的结合;另一个是社会的、法律的规范,这种规范使婚姻克服男女性行为的随意性。它有两个特点:

(1)男和女实行的同居,一般具有建立家庭和生育子女的意向。

(2)这种婚姻中的性关系与婚前、婚外性关系或通奸是有区别的。

而社会学家则认为婚姻的特点有如下几个方面:

(1)一对男女配偶的关系被社会认可,即合乎习惯或法律条文;同时,这种配偶关系具有排他性。

(2)同居,并且有建立家庭和生育后代的意向。



(3)有共同的劳务和经济权益。

(4)为生儿育女有积蓄,配偶之间及子女和父母之间有社会公认的家庭财产继承权。

婚姻在人类历史上经历从血缘婚姻到一夫一妻制的过程。最早实行的是血缘婚姻,在同一个群体中,同一辈男女间都互为夫妻。然后是亚血缘婚姻,这种婚姻的特点是两个群居集团之间的通婚。血缘婚姻是族内婚,普那路亚婚姻则是族外婚,这两种婚姻都是群婚制。随着历史的发展,群婚制逐渐向个体婚制过渡,对偶婚姻就是过渡型的婚姻,这种婚姻的特点是:男子在众多妻子中有一个主妻,女子在众多丈夫中有一个主夫。这种婚姻后来发展成一夫一妻制的婚姻。所以,一夫一妻制是历史发展的结果,标志着人类的进化和文明。

一夫一妻制的婚姻为爱情提供了一个制度的保障。因为婚姻通过社会、法律限定了两性关系,因此可以抵制外来力量对爱情的摧毁。爱情是排他的,是两个特定的男女之间的相互爱恋,需要在相对稳定的两个人的世界中培养情感。婚姻便提供了这样一个场所,它是爱情的“围城”。

结婚的心理动机

爱情的意愿与发展

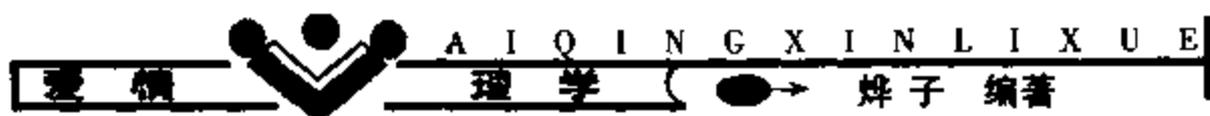
人们的结婚很大程度上是实现爱情欲望。这种爱情的欲望是相爱的人们合一的欲望,这种合一的欲望如此强烈,以至于它不能谦让他人,并对所有的阻碍者都怀有强烈的敌意和忌妒。



当爱情达到顶点时,处在感情高峰的人们希望这种爱是永恒的,并且希望用婚姻制度作为爱情的保障,要不然哪会有那么多“海枯石烂”式的誓言?在深深相恋着的人的眼里,彼此是独一无二的,是不可替代的,任何异性与心上人相比都黯然无光。情人们渴望永远彼此占有,永远持续这种极端的幸福,正如恩格斯所说:“……性爱常常达到这样强烈的持久程度,如果不能结合和彼此分离,对双方来说即使不是一个最大的不幸,也是一个大不幸;仅仅为了能彼此结合,双方甘冒很大的风险,甚至拿生命孤注一掷……”于是,他们发自内心地选择结婚,希望借助婚姻这种社会契约来保障爱情的完美和持久。婚姻确实给恋人们一个社会认同的、有法律保障的、排除其他异性的小实体,那些曾经游移不定的、朦胧的欲望都在此变成了活生生的现实,恋人们在充分体验爱的同时也得到了安全与满足。所以,人们总把新婚作为最甜蜜的的时刻。

爱情欲望是人类的本能。所以,恋爱结婚不应只是年轻人的特权,老年人也有恋爱的需求,特别是那些离异或丧偶的老年人,他们在自由恋爱和结婚时,儿女或亲戚不应该、而且也没有权力进行干涉。

同封建社会相比较,在现代社会中爱情成为婚姻的核心,结婚是以爱情为基础的。但是,仅有爱情是不够的,结婚还应有别的心理动机,其中一点最重要的,也是往往被人回避的动机,这就是为了满足性欲。性欲虽然像食物和睡眠等基本生存条件一样重要,但人们却羞于谈性的需要,并给它蒙上罪恶的阴影。西方社会的性解放给人们带来了心理的不安和情爱的不定,在性的放纵中人虽得到了发泄,但却失去了情爱的温馨、安全和稳定,艾滋病肆意流行起来,许多人又向一夫一妻制的婚姻复归,



社会也在呼唤情爱的忠贞。

社会的需要

在社会上存在着这样一种现象，少数人过着同居的生活。但是，这种生活是不能公布于众的，它不被社会法律及文化习俗所接纳，处于这种生活的人有犯罪心态，他们无法满足自己的社会实现感。人都想为社会所承认，都想在社会上保持一定的位置。所以，实现社会需要也是人们结婚的一个动机。结婚可以使两性情爱得到社会认可，同时也得到社会的保护。而同居等非婚两性关系却无法得到认可保护。已婚者也许有了情人，但他(她)只能与婚姻原配公开出入自己的社交圈，情人间感情再亲密，也不能公开双双露面。所以情人关系最终不是结婚就是破裂。因此，爱情要考虑到社会的需要，不健康的爱情是不会被社会认可的。

结婚动机中如果社会实现的欲望过高，则会使爱情受到压抑。但是，有的人宁愿牺牲爱情，也要谋得社会地位。如此，与某某要人的女儿结婚可能并不是为了爱情，而是为了取得更高的社会地位。由于传统的束缚，许多女性更是通过结婚来提高自己的社会价值，“夫贵妻荣”正是反映了这样一种观念。虽然在现代社会妇女更自立了，但传统的意识仍有影响，况且法律上的男女平等与现实中的男女平等仍有差距，许多女性仍愿与比自己地位高的男性结婚，以提高自身的社会地位和价值。

自我延续的需要

生育是自我延续的一种手段。在人们眼中，结婚、生育是最天经地义的事，事实也确实如此。生育不仅是天经地义的，而且



还是充满创造性的。夫妇用情爱孕育了后代,人类才得以延续下去,而且生生不息。有一对夫妇由于不孕,婚后一直没有生育,当他们临近四十时,小宝宝不期而至。虽然非常辛苦,但他们喜悦的心情是无法用言语描述的。他们认为,看着孩子一天天成长,自己仿佛也获得了重生。

男女结婚前的准备心理

结婚意味着恋人从此走入现实的夫妻生活,婚前的心理准备就是要有充分的准备,包括心理准备、物质准备和生活准备。

热恋中的情人当谈及婚姻时,就要做好从浪漫转向现实的心理准备。恋爱中的花前月下、甜言蜜语要转移到家庭生活中来。这时,应该考虑,双方是否具备了结婚的条件。比如,我们真的彼此相爱吗?真的能性格合得来吗?真的能相互体谅、相互宽容吗?

我们的经济承受能力够吗?我们能保持健康的夫妻生活吗?等等。概括地说婚前准备包括:

1. 作好心理上的准备。即双方是否都具备了结婚所要求的成熟的心理准备。①成熟的自我意识,也就是对自己有一个比较清醒的认识。如自己有哪些优缺点,自己能否有责任感强的生活能力,能否使对方得到幸福,是否真正知道对方适合于自己。以免以后想到埋怨:“当时实际上,并不真正了解你”,“我自己作了错误的选择”或是“性格不合”。②成熟的认识,也就是说对社会、家庭、婚姻生活的认识不能仍然停留在浪漫阶段,而要实际。有些女性婚后仍然迷恋于花前月下、卿卿我我的生活,而



不能正视生活中自己的责任和义务,不能正视复杂的人际关系而感到抱怨,这都是认识不成熟的具体表现。③成熟的感情,即是否真的爱对方,是因为外表漂亮而爱,还是人品好而爱等。只有双方情感同步发展,婚姻才是幸福的。否则容易造成婚恋失败或夫妻感情不合。④成熟的情绪。婚姻是两个人的事,双方都需要有自我克制不良情绪的能力,不随意发泄,不无故伤害对方,不能像单身时那样由着自己的性子,一定要时时处处为对方着想。

2. 婚前物质准备。生活在现实中的人,要结婚、建立家庭,与恋爱不同,要面临衣食住行、生儿育女、赡养老人等等。缺乏必要的物质准备,势必影响婚后的幸福。当然,这并非是鼓励追求财富和门第的思想,而是要有起码的生活保障条件,比如是否有稳定的收入,是否有工作和赚钱的能力。物质准备要靠双方,而不能单靠一方,比如说,许多农村女青年大肆索要彩礼,许多男女青年追求高档家具、家电,高档装修,豪华婚礼,而不惜大量借债操办婚事。这些都是错误的,而应该靠自己的双手,辛勤的劳动共同创造财富。

3. 生理准备。双方是否达到法定年龄,生理上是否健康成熟,是婚姻完满的又一前提条件。结婚要求的生理成熟除了要求性的健康和成熟外,还要求双方不是近亲结婚,没有不适合结婚的遗传病和其他生理疾病等。

在现实生活中,热恋中的男女往往更重视双方的人品、性格等心理条件,而忽视身体健康条件。其实,健康的身体是生活的基础,婚前健康咨询和检查对婚后的家庭美满是非常重要的。

婚礼选择心理

“洞房花烛夜”是人生四大喜事之一,但是有人喜欢在婚礼上大操大办。这不外乎有几种原因:第一,强烈的虚荣心。认为如果婚礼搞得体面一点,排场阔些,今后夫妻的地位就会高人一等,在别人面前有脸面,让自己周围的人都知道自己的能耐。实际上这是在打肿脸充胖子。第二,有些人受不良的社会风气的影响,认为别人这么干,我也要这么干,不能比人家差,以免丢脸。或者是对方提出这种要求,不予也不行,非要跟上潮流不可。第三,对爱情的理解不纯正,爱情观不太高尚,把丰厚的物质条件和爱情的深浅混为一谈,或者是想趁机捞上一把。第四,屈从于对方,屈从于社会习俗,屈从于家庭,或者是被别人怂恿。大操大办不仅会让自己家陷入经济困境,而且也会让亲戚朋友们为难,因为别人也不得不送厚礼。现在的很多人都害怕接到请帖,因为要喝喜酒,就得先为送礼而苦恼。因此,人们必须保持清醒的头脑,以文明、节约、热闹为原则。

其实,爱情是结婚的真正基础,婚礼也只不过是一种社会程序的形式,也没有或大或小都是无关紧要的。实际来说,这种心理无论是对新婚者来说,还是对家庭来讲都是有好处的,是很健康的结婚心理。

婚礼的形式应该自由、活泼、不拘一格。可根据每个人的心理需求、爱好而选择不同形式的婚礼。目前社会上比较流行的婚礼形式主要有以下几种:

一般的婚礼。亲朋好友们前来祝贺,大家在一起热热闹闹、

客客气气,欢聚一堂,花费也不太多。这种婚礼讲究的是热闹和节约,曾流行得最广最多,不过现在却不被人们所采用。

大操大办的婚礼。这种婚礼,讲求的是体面、排场和声势,消费了过多的人力和物力。表现为接亲前呼后拥,拜堂烧香,请客送礼,几天之内筵席也不散。

旅行结婚。这种婚礼是青年新婚夫妇到城市名胜古迹或是国外去旅游。有一些年轻人,特别是那些在外面游玩机会不多的人特别喜欢这种形式。

集体婚礼。就是一个地方或一个单位的几对青年人或几十、几百对的青年人在好友或是在单位领导的主持下,集体举行的一个盛大的结婚仪式或者是舞会。现在这种方式已开始流行。

简单型的结婚。有的人结婚并不讲求什么规范性的形式,为了结婚登记以后,或请几个至亲随便地在一起聚一聚,也有的请上几个好友聚一聚,还有的经过家庭的决定就生活在一起,这是相当简便和自由的,通常都是条件不允许的人采取这种形式,而一般有条件的是不愿采取这种形式的。

婚礼究竟采取何种形式,还要取决于个人的爱好和当地的风俗习惯。不同的国家、不同的民族,甚至是不同的地区,都有着各自的婚配习惯,有着自己的婚礼形式。不过,无论采取何种形式,都要做到既符合各自的民族习惯,又要遵守节约的原则,保持活泼、欢畅、愉快、热闹的气氛,给自己的人生留下一个美好的回忆。

新婚“蜜月心理”

新婚蜜月是夫妻生活的起点。在蜜月生活中,新婚夫妇之间因为有着共同的志趣、共同的理想、共同的目标,通过感情交往的形式表现为相互关照,相互亲热。两个人尽情地陶醉在愉快气氛之中,享受着天伦之乐。这是一个在理智的保护下的非理性的时期,因此,在蜜月生活中,新婚夫妇没有不陶醉的。

新婚是爱情真正发展的一大转折点,异性之间的情感发展到这个时候达到了高潮,在社会伦理的保护下,人的自然本性就会伴随着无比甜蜜的情感而获得充分的表现。从这时起,两个特定的异性之间那种纯感情的交往关系就进到了全面的生活。

新婚夫妻欢度蜜月,最主要的问题就是性生活是否和谐。要想达到性生活的和谐,在婚前了解一点性的科学知识是非常有必要的。新婚时,女子通常很羞涩,与之相比,男子是相当激动和狂热的。因此,就必须特别注意,白天婚礼过程中,千万不要过于劳累。另外,要怀着愉快的心情相互唤起情感和积极的配合,不要担心和害怕,不要性急,要耐心地等待对方兴趣盎然时才开始性行为。男子在这方面应特别加以注意,因为女性的性欲的唤起比男性要难一些、慢一些,男性千万不能急躁和鲁莽,要尽情地调动起女方的情感,否则的话就会伤害对方的情感。而对女方来说,应积极主动地加以配合。应该知道,女性最讨厌的是男性的粗野,而男性最不喜欢的是女性的冷淡和无情。

夫妻的亲密情感是使性生活和谐的一个重要的前提。反过来,性生活和谐与否又会影响两个人今后的情感交往。而蜜月

的情感交往是非常重要的,双方相互之间甜言蜜语、海誓山盟、温顺体贴、憧憬未来都是蜜月生活中不可缺少的调味剂。另外,值得一提的是,蜜月生活中感情的交往和性生活注意要节制、适当,要合乎心理和生理卫生。

婚前婚后角色转换心理

结婚过后,夫妻双方会进入婚后矛盾期,所谓婚后矛盾期,是指夫妻双方结婚后出现的一段矛盾过程,或者称为调适期。这段过程有的出现的早,蜜月不等度完就出现了。有的出现的晚。这段矛盾时期有的持续时间较短,只几个月,有的持续时间很长,甚至长达几年。矛盾期的长短,一方面取决于夫妻婚前相互了解的程度以及相爱的程度,另一方面取决于婚后双方调适的艺术和个人性格。有的夫妻在矛盾期对立不明显,往往床头吵架床尾和。但有的对立尖锐,吵到双方恶语伤人,动手动脚,甚至闹离婚的地步。有的夫妻能安然度过矛盾期而成为恩爱夫妻,但也有不少夫妻缺乏调适艺术,而劳燕分飞。

有一对恋人,小张和小王,结婚后,两人开始了蜜月期,新婚燕尔,小两口朝夕相处,共游大好河山,显得亲热、幸福。可是过了不到两个月时间,两人就进入了婚后矛盾期,面对家庭琐事,开始吵架。小王还提笔写下了两句话:“金菊谢尽寒冬至,蜜月过后不逢春”,以此来表达自己的心情。小张看见小王写的两句话后,自己也不由得提笔在后面续了两句:“冤家碰头同床在,异梦何时能了休”,写完后搁笔长叹。

夫妻双方应该认识到,结婚后,要面临家庭和社会,不可能



永远是浪漫的花前月下。面对着锅碗瓢盆交响曲,面对着复杂的人际关系矛盾,双方都需要进行磨合和调适。况且,婚前用爱的眼光看对方,净是优点,缺点也变成了优点。婚前有些未暴露的思想,在婚后便会暴露无遗。例如,小伙子婚前甜言蜜语,遇事总让着女孩,婚后小伙子的急躁情绪就会表现出来。女孩子就会觉得小伙子婚前婚后判若两人,自然就会与他产生矛盾。

夫妻双方产生矛盾还有其他原因,比如夫妻双方对家庭经济的管理和支配观点的差异,性格及生活习惯上的差异,对待家庭成员的态度差异等等。这些因素都会导致夫妻双方吵架。从经济的管理支配上,有些女性喜欢把所有的收入管起来,而有些男性则喜欢自己管理经济,因而产生矛盾。另外,婚前双方都是独来独往,不必顾及他人,而婚后,两人共同生活,就有一个生活习惯相容的问题。比如吃饭,两人口味就会不同。买衣服,两人观点不同。作息,两人习惯不同等等。

处理婚后夫妻关系,安全度过婚后矛盾期,可采取消极的积极两种方法。

所谓消极的方法就是不予理睬,让矛盾随时间推移慢慢自行消磨,从而减少矛盾的发生。在实际生活中,常常会听到吵架时,夫妻双方开口就要离婚,而实际上只是一种气话,因此对方听到后,不必当一回事。而且随着孩子的出生,矛盾也自然会越来越少。这种方法一般在文化程度不太高、个性强、虚荣心强的夫妻之间出现较多。

积极的方法就是主动地采取措施预防和处理矛盾:一是共建幸福家庭的心理,保持头脑冷静和理智,吵架时不要脱口而出那些容易对对方造成伤害的字眼,比如“以前说得那么好,现在变得这么坏”,“我当时真是瞎了眼”等等。这些话很伤害感情。



夫妻双方应该冷静地共同找出产生矛盾的原因,解决矛盾。二是将美好的夫妻生活作为润滑剂。夫妻应掌握必要的性知识和技巧,在夫妻性生活中共同寻求快乐。美好的性生活能增进夫妻感情,化解生活中的矛盾。夫妻双方要互相关怀,互相体贴。三是共同制定经济管理计划,在家中要有民主作风。四是生活上互相关照,事业上共同勉励。

夫妻生育心理

生育是爱情发展过程的一个重要阶段。生儿育女是人类的本能,也是人类生活的任务。更何况,孩子是爱情的结晶,是真正爱情发展的必然结果。因此,生育心理是爱情心理的一个重要组成部分。

夫妻生育前心理

从某种程度上来说,夫妻两人都愿意成为父母,有的早在热恋的阶段就开始想象着自己未来儿女的样子以及自己的父母角色。每当两个人在卿卿我我、甜言蜜语之后,他们都向往着能有一个聪明、活泼而可爱的小宝宝。在蜜月的生活里,憧憬着两个人未来的幸福生活和孩子的出世。为了得到一个聪明可爱的小宝宝,双方相互测验着生育理想,查阅各种有关生育方面的书籍,加强营养保健,讨论着是生男孩还是生女孩,给孩子取名,预测生育的日期,并且开始设想着将来小孩的抚养教育问题。而在生育前的几个月里,男女双方开始意识到了自己将要成为父母,想象着作为父母角色的种种特点,不免会感到责任重大,难

以胜任,因此,常常会自言自语:“我会成为一个合格的母亲吗?”“我能出色地扮演好父亲的角色吗?”在十月怀胎的过程中,丈夫就会比以前更温柔,更体贴地关怀爱护着自己的妻子。妻子在丈夫的眼里,是崇高而伟大的。

夫妻生育后心理

生育是痛苦的。而只有做过母亲的人才能知道生育的痛苦。但是,母亲为了爱情,为了完成自己艰巨而又崇高的使命,尽管生育很痛苦,只要一想到自己将有一个可爱的小宝宝,将做伟大的母亲了,就会无比的欣慰和自豪。而父亲此时的心情也是非常激动的,为自己即将成为父亲而感到高兴和兴奋,也为妻子的生育之苦痛而感到忧虑,还会担心生育的后果。因为生育的结果在很大程度上将影响今后夫妻两人的心情。如果生育不理想,那么作妻子的就会比丈夫难过,丈夫这时就应鼓励妻子、安慰妻子。因此,生育是否合乎理想,也直接影响了夫妻的心理反应。比如想生男孩,偏偏却生了个女孩,有的人会很不高兴,但又没办法,自己的骨肉不能不爱;有的父亲则会特别冷淡,因此生育的结果对未来的生活会造成极大的影响。

如果生育满足了父母的愿望,那么将是非常幸福的。孩子改变了家庭的结构,也改变了所有家庭成员的角色。从此夫妻角色之上又增添了父母的角色。抚养孩子是一个非常繁琐的问题,夫妻双方会将自己的精力和注意力转移到孩子的身上,这样就出现一个问题,双方都会感到对方冷淡了,彼此间的关心少了,尤其是丈夫会更深地感到失去了妻子的一部分爱。不过看在妻子把多余的爱都放在自己的孩子身上也就不计较了,并且从孩子那里得到了以前从没有过的幸福和快乐。有了孩子以



后,家庭的角色变了,家庭结构也变了,随之家庭的负担也加重了。有的家庭由于经济状况或者别的原因,自己无法抚养,就要求助于双方的父母。而对孩子的抚养教育问题也严重地影响着夫妻之间的关系,如果抚养教育得好,双方都会感到极大的欣慰;相反如果抚养教育的不好,那将会有碍于夫妻将来感情的发展。但是无论怎样,夫妻双方都应认识到,抚养教育孩子是需要耐心和毅力的,是相当辛劳的。而孩子的成长是否良好,会极其严重地影响父母的心理。如果小孩成长得好,有出息有作为,那么夫妻就会感到高兴和无比的自豪。因为自己的辛劳、自己的爱、自己的血汗终于没有白费。如果孩子成长得不好,那么就会让父母非常的难过和失望。

婚前婚后心理的变化

婚姻和爱情是两个相互联系而又截然不同的范畴,爱情因家庭的建立而不断变化,调整好爱情心理,可以使爱得到升华,调整不好,则会走向毁灭。古今中外的许多思想家对于婚姻的得失,都从自己特殊的感受角度陈述过意见。奥地利心理学家弗洛伊德在1908年曾偏激地断言:“大多数的婚姻的结局是精神上的失望和生理上的剥夺。”钱钟书在《围城》一书中有这样的描述:“在外的人想进去,在里面的人想出来。”而俄国伟大的思想家车尔尼雪夫斯基则作了相反的比喻,他把家庭生活比作光明的白天。他说:“爱情赋予万事万物的魅力,其实决不应该是人生中短暂的现象,这一道绚烂的生命的的光芒,不应该仅仅照耀着探求和渴慕时期,这个时期其实只应该相当于一天的黎明,黎

明虽然可爱、美丽,但接踵而至的白天,光和热比黎明时分更大更多。”车尔尼雪夫斯基的论断是相当形象和深刻的。婚后的爱情还继续全面而深入的发展,随着恋爱转变为结婚、恋人转变为夫妻,爱情就进入了新的发展阶段。

有的人认为,婚姻是爱情的坟墓。其实这种观点是错误的,是违反爱情发展的客观事实的。

在现实社会里,真实的爱情是异性两人之间建立于心理、生理和社会伦理基础上的,是相对持久和稳定的亲密的情感及体验。因此,爱情通过家庭的形式表现得更为彻底和全面。家庭生活和恋爱生活是有明显的区别的,但是本质上还是属于同一个爱的过程。没有爱的男女生活不能成为真正的家庭生活。当然,我们说家庭中有爱情,并不是说这种爱情和恋爱阶段的一样。夫妻双方婚后产生矛盾的因素有以下几点:

第一,追求关系到婚姻关系的转变。法律效力使当事者具有“稳如泰山”的心理,人们的一言一行都必须考虑孩子、家庭前途和社会舆论。因而,人们尤其是男性便不会像恋爱阶段那样体察对方的感情变化和要求,认为双方的关系相当固定了,怠慢之心就从此萌生。恋爱到家庭生活已经实现了由不太稳定到相对稳定的转变。

第二,松散的接触关系向紧密时空关系的转变。在恋爱阶段,恋人都有强烈的好奇心。在恋人的心中,对方的心理、生理都是一个谜,情人之间的交往正是因为这种好奇心得不到满足,双方才会不断地接近。情侣在恋爱期间的接触具有着空间距离和时间的间隔,而结婚以后,夫妻天天生活在一起,对方在自己面前暴露无遗,紧密的时空联系使他们彼此间的接触越来越全面,对方对自己的吸引力明显地减小了,神秘感也逐渐消退,因

此,相互之间就会产生某种不满的情绪。

第三,情感关系向关系的转变。对爱人、小孩以及家庭负有义务和责任,并且受到了社会伦理和法律的制约。还有新的人际关系,如婆媳关系、姑嫂关系等。恋爱时期的感情激动已日渐消退,爱由浪漫到现实、由单纯到复杂,一系列无多少浪漫色彩的生存问题的接踵而来,就会产生一定的心理负荷。

正是由于这种男女关系性质的综合变化,才导致了感情趋于平淡甚至潜伏危机。社会心理学研究表明:人们所喜欢的情感的递增不仅是另一个人给你报答的量,有时候还要涉及到它们是增加喜欢,还是减少喜欢。美国社会心理学家林德和阿让森在研究中指出:人们最喜欢那些对我们的喜欢显得不断增加的人,最不喜欢的是那些显得不断减少的人。因此,根据这种得失原则,人们并不会就那些对我们持肯定或否定态度的人作出什么极端的反应。婚后夫妻彼此间慢慢地会认为对方的体贴和温情是理所当然的,因而常常会漠然置之。但是对于某个实质上并不怎样的异性的赞誉和热情却会异常的激动。所有这些都让夫妻在今后的婚姻生活中面临着新的考验。

恋爱中的爱情和家庭中的爱情是不同的。家庭爱情既是恋爱之情的继续,又是恋爱之情的进一步发展。家庭中的爱情具有现实的全面性和稳定性。日本心理学家依田新指出:“青年结婚生活的开始,就是作为稳定的社会成人的生活开始了,也就完成了跨入社会的历程。青年找到了各自的配偶,开始小家庭的生活,从此从心理上、经济上脱离父母,并改变对社会的依存状态,以自己组成的家庭为基础,开始了独立生活。……青年为了适应结婚生活,首先必须与配偶者相适应;其次,夫妇必须一致去适应各种各样的问题。……夫妻要有共同的兴趣,要有对家

庭的关心,要有大致相同的价值观,要有共同的生活目标,对各自扮演的角色,所担负的任务,应有共同的理解,在生活方式上还要互相让步等,这些对幸福的家庭生活都是必要的。”

思想情感的交流是夫妻生活不可忽视的方面,这种情感的交流并不像恋爱阶段那样天真单纯,而是通过夫妻间的相互关心、相互配合、共同持家来表现出来的。画家黄永玉说过:“婚姻就像鞋子,舒服不舒服只有脚趾头知道。”这个比喻很耐人寻味。这个道理告诉夫妻双方要互相适应。在家庭生活中,夫妻之间的依赖感会更强,在和谐的家庭中,夫妻分别几天就会感到度日如年。

性生活也是夫妻生活的一个重要内容。婚姻和家庭是否和谐,其主要依靠夫妇是否和谐,也就是男女双方在生活情趣、人生态度等精神方面和性生活等肉体方面是否配合默契、协调一致。其次夫妻之间的爱情除了思想感情和性生活的直接交往以外,还要通过中介来表达和交流感情。比如相互之间在生活工作上的体贴和关心,在教育子女、处理家务、家庭的发展以及事业上的成就等中介环节来表现爱情。通过这些活动中的互相体贴、互相关怀、互相帮助、密切配合来发展爱、表达爱、接受爱、享受爱。真正的爱情,并不意味着把爱的呓语挂在嘴边,而是通过生活和事业上的关心、照顾、帮助等等体现出来。车尔尼雪夫斯基说:“爱一个人意味着什么呢?这意味着为他的幸福而高兴,为使他能够更幸福而去做需要做的一切,并从这当中得到快乐。”因此,对于美满幸福的夫妻生活来说,最主要的是应该以和谐的心理原则去调适难以避免的婚后矛盾。

婚姻中的不如意

相爱的人们满怀美好的憧憬进入了婚姻,但是,没过多久,我们却不难听到这样的抱怨,妻子说丈夫新婚过后对自己大不如前,自己从骄傲的公主沦落为爱情的奴隶;丈夫则抱怨妻子越来越不如从前可爱了,以前妻子温柔可人,像依人的小鸟,而婚后妻子越来越爱唠叨,脾气也越来越暴。夫妇们之所以对婚姻失望,一个主要的原因是婚前和婚后的爱情生活有一定的差距,他们把婚姻理想化了。

欲求不满的婚姻

婚姻是实实在在的日常生活,它并不能使人事事如愿,因此,婚内的人要忍受许多欲求不满。

首先,是必须节制性欲,尤其当配偶患病、怀孕或暂时不在的时候。甚至要忍受可能出现的长时间分离或一方的死亡。

第二,牺牲自己的爱好。比如妻子想去逛街,但丈夫一进商店就头疼,妻子与丈夫上街路经一家新开的商店,虽然极想进去看看,但迫于丈夫的压力,也只好加快脚步,匆匆走过那家商店。丈夫喜欢钓鱼、下棋,但却不能去,因为星期天得陪孩子做作业。久而久之影响着双方的亲密感情。

第三,琐碎的家务。现在,许多家庭是由夫妇共同分担家务,但据调查,大部分的丈夫们刷碗、扫地、洗衣服、做饭是出于无奈,而大部分的家庭女性仍分担了大部分的家务。妻子们白天在单位忙于工作,晚上回家还要买菜做饭,为孩子辅导功课,



这种双重的负担给她们造成了很大的心理压力。

第四,对教育子女的观点不同。有位妻子厉声指责做了错事的孩子,丈夫则指责妻子:“你有什么资格指责孩子!”有一位脾气暴躁的丈夫打了考试不及格的孩子,宠爱孩子的妻子打起了丈夫,结果,孩子感情平静了,夫妻仍争吵不休。在教育孩子的问题上,夫妻总想按自己的意愿行事,自己的意愿被别人否决时便使欲求被压抑,进而感到强烈不满。

第五,社会交往的限制。结婚后,与异性朋友的交往要适当限制,与一般朋友的往来也不像单身时那样频繁了。一些喜爱社交的人觉得交际受到了限制,而另一些不喜欢社交的逢年过节也得耐着性子与配偶的亲戚打交道。有一位女大学生不无感触地说:“恋爱时代我们很超脱,但结婚后我发现不仅嫁给了丈夫,而且嫁给了他的全家。”丈夫亲属来访,她为礼貌起见不得不在旁陪坐,尽管听不懂他们的方言。

第六,角色期待引起了不满。女性婚后希望丈夫像父亲一样,不管自己怎么任性,丈夫都要容忍,不管自己怎样没完没了地唠叨,丈夫也应微笑地听下去,她们希望丈夫像父亲一样呵护自己;男性则把妻子与母亲相比,认为妻子做的饭应该和母亲做的一样好吃,不管自己回家多么晚,妻子都应像母亲一样笑脸相迎。然而,妻子终究不是母亲,丈夫也不是父亲,因此,夫妻会因为对方不像自己想像的那样做而逐渐产生不满。

第七,性别差异。女性一般是家务劳动中的主要角色。女性因妊娠等生理原因不如男性行动方便,而且她们一生在抚育后代中比男性付出更多的时间和精力。如果丈夫对此不体贴的话,很容易引起妻子的不满。有这样一对夫妇,丈夫小李分到了研究所,取得了不少成果,被破格提为副研究员,而妻子小张被

分到一所高校,由于生育休了半年多产假,而且抚育幼子花费了大量的精力,使她在事业上没有什么成就,因而产生了焦虑和不平衡。

第八,对情爱的欲求不满。由于传统的教育。如果哪个丈夫对妻子卿卿我我的就会被人嘲笑为缺少男子汉味儿。男性对女性依从,太温柔会引起女性的不满,她会认为他缺乏刚劲,依靠不了。而男子心中充满温情却不表达出来的话,妻子们又感到难受。妻子叨唠了半天,丈夫寡言少语,为此,妻子经常恼怒,认为丈夫漠视和冷淡自己。大多数男人在求爱阶段是十分浪漫的,那时他们温柔而多情,他们视恋人如公主,对她百依百顺,但是,结婚以后大多数人“恢复了本来面目”。在家庭生活中他们表现得非常理性,早已不属于那些爱情游戏了,不再像恋爱时那样浪漫。而女性则不然,大多数的女人爱幻想,她们一生都在追求浪漫的爱情。在热恋时男人对她信誓旦旦,百般怜爱,令她陶醉,但是,结婚后男人恢复了平静,妻子们则感到委屈,想到热恋时的情景心里更对婚后的情爱感到不满。而许多男人认为自己的妻子太缠绵了,他们觉得一天24小时,工作、学习、带孩子、做家务,有时还要与朋友聚聚,哪有精力和时间缠缠绵绵的。所以,男人们也满腹抱怨,觉得女人们要求太多。

婚姻与爱情的区别

婚姻与爱情有很大的区别,夫妻双方有必要认识到这一点。

爱情虽也包含某种情感承诺,但它更多的是恋人们的彼此愉悦,是以自发的互相喜爱为主的,没有法律的约束,随意性较大。在恋爱时,一切都自由自在的,恋人们想在什么时候见面就什么时候见面,而且如果彼此不喜欢了,随时可以中止恋爱关



系。而婚姻则不同,婚姻是彼此承担责任和义务的法律契约。在婚姻中,爱成为一种责任,成为一种义务。德国著名哲学家、心理学家弗洛伊德说:“不管婚姻是由他人撮合,还是由个人选择,一旦决定结婚,这种意愿行为就应该保证爱的持久。”也就是说,婚姻是爱的意愿,结婚实际上等于对爱情发布誓言,宣誓要爱这个人。西方基督教的婚礼上新郎和新娘的宣誓就是对爱的保证。而誓约一旦确定,并不是能随意摆脱的。因此,鉴于婚姻与爱情的区别,婚姻与爱情相比需具备不同的心理素质:

第一,要有责任感。日本学者国分康孝在他的《婚姻心理》中讲到:“恋爱,连孩子都会,结婚则非成年人不可。对于太幼稚的人来说,结婚是负担。结婚要讲伦理,负责任,要有很强的实际生活能力。”结婚意味着宣誓对两个人的人生负责任,必须忠实地执行契约,不能仅凭感情用事。比如,在恋爱中两人拌了嘴,可以赌气几天互不理睬,但在婚姻中,即使夫妻吵得很厉害,还是要准备晚餐,还要共同出席朋友的婚礼。

第二,利他的心理。在婚姻中不能过于强调自我感受、自我享乐则会对婚姻彻底绝望。婚姻中最忌自我中心主义和骄傲自大,许多争吵不休的夫妻都是由于他们的自我中心意识太强,互不相让。在婚姻中应具备耐性和韧性,忍耐种种的不满,经受种种的挫折。现在的人们多强调自我中心,越来越不注意锻炼自己的心理承受力。所以,稍不如意就提出离婚。另一方面,具备耐性和韧性并不是无休止地放纵配偶,而是双方合理地谦让,尽量地为对方考虑,以减少婚姻的冲突。

第三,要有务实的精神。恋爱是一种浪漫的心理行为而婚姻则是进入社会,进入现实。每天夫妻们都得与琐碎,繁杂的生活琐事打交道,要关心孩子的成长,要考虑孩子的前途,又要经

常探望双方的父母,关心他们的身体健康。婚姻生活是日复一日、年复一年的实实在在的点滴小事,如果没有务实的精神和勇气是难以适应婚姻生活的。

男女双方应该清醒地意识到,虽然爱情是婚姻的基础,但却不是婚姻的全部。婚姻有大部分的时间和精力进行具体的家庭生活,夫妻俩要工作以增加家庭收入,还要考虑到生儿育女的问题。所以,婚姻中不仅有爱情的因素,还有经济的、生育的内容。所以,一味地主张爱情至上的人是不宜于结婚的,他们往往对现实的婚姻心中厌倦,这种人往往不能勇敢地面对现实,他们不敢接受现实的挑战。爱情使人理想化,而婚姻则使人成熟,有时婚姻就像一个心理训练过程,使夫妻的人格得到锻炼和发展。

爱情与婚姻的冲突

了解爱情与婚姻也有冲突和矛盾的时候,我们就能更好地把握婚姻中的爱情,同时也能正视婚姻中的欲求不满。

第一,英国哲学家罗素在《婚姻革命》中写道:“毫无疑问,因为婚姻而拒绝来自他方的一切爱情,这就意味减少感受性、同情心以及和有价值的人接触的机会。”婚姻为爱情加入了责任和义务的成分,会减少情爱的感受性。人们在一生中也许不止爱恋一位异性,但是,如果自己已建立了家庭,就要克制对其他异性的爱。此时,责任感、义务心与自身的欲望展开矛盾斗争。

第二,爱情是发展的,而婚姻而是相对固定的法律关系。正是这种发展与固定使二者会产生矛盾。当爱情的高峰过去后,双方彼此熟识,身上的弱点也越来越多地释放出来,彼此的新鲜感也逐渐消失。如果此时双方不发展爱情,家庭就只成了一种基于基本生活需要的简单的生活方式。如果婚内的双方差距越

拉越大,一方就想寻求新的爱情对象,婚姻便成为对方对他(她)的束缚。

因此夫妻双方不要一味地苛求婚姻,希望从婚姻中得到很多幸福。幸福的婚姻无疑是令人向往的,但关键是婚姻双方怎样去做。法国著名作家莫罗可在《人生五大问题》中写道:“婚姻本身(除少数幸或不幸的例外)是无所谓有好坏的,成败全在于你。只有你自己才能答复你的问句,因为你在何种精神状态中预备结婚,只有你自己知道。‘婚姻不是一件定局的事,而是待你去做的事。’”所以,人们在步入婚姻时应该充满信心,如果开始的时候就没有信心,那么必定会失败。良好的开端只是成功的一半。

第

四 章

爱情的心理素质与心理奥秘

健康的爱情心理仿佛是爱情的坚固小舟,经得起风吹浪打。现实生活中许多人爱情的失意,婚姻的失败,虽然有各种外在的原因,但在很大程度上由于缺乏健全的爱情心理。只有不断培养健康向上的心理素质,爱情才能完善。

爱情心理学

A · I · Q · J · N · G · X · I · N · L · I · X · U · E

健全的心理素质

给予心理

把爱主动地无私的奉献给对方,不求报酬。

只有那些勇于付出,无私给予的人才能获得真正爱。但是在爱的寻觅过程中,人们往往把爱看作被爱,他们注重于怎样被人爱,怎样使自己可爱从而获得爱。为了达到被爱的目的,男人们热衷于取得权力和财富,而女人则注意衣着的华丽,以梳妆打扮增添自己的魅力,矜持与高傲的目的在于引起别人对自己的爱。而那些懂得爱情真谛的人却毫不做作,他们抱着真诚的心态主动给予对方爱,为了所爱的人可以奉献一切。俗语说:“有意栽花花不开,无心插柳成荫。”在不问收获、埋头耕耘的过程中,他使别人身上的东西得到了新生的同时,也给自己带来了新的希望,给双方带来了快乐。

信任心理

如果你信任他人,就不能凭意象随意怀疑他人。如果你爱对方,就要信任对方。比如,你不必仔细盘问对方为何约会晚了几分钟,你也不必诘问配偶晚回家的原因。如果他(她)愿意告

诉你,他(她)自然就会告诉你。更不必跟踪对方,给对方一个自己的时间空间,相信他(她)对你的爱。如果爱已不存,追问盘查还有何意义。不自信的人总不信任别人,他们总怀疑别人背着自己在做背叛感情的事,总觉得自己随时可能被人戏弄,被人抛弃。事实上,信任他人是对他人的尊重,你越尊重对方的选择与行为,对方也会对你报以尊重和爱。信任对方就是信任自己,那些自信而且又有魅力的人最少猜疑和忧虑。

自信心理

如果你想主动爱别人,并且恰当地接受别人的爱,那么你必须以积极的态度看待自我,并且对自己保持良好的感觉。二十世纪心理学大师马斯洛发现,必理健康的人大多能接受自己,都热爱自己:“他们能够不带忧虑地接受自己的人性,包括其中之种种缺点及与理想形象之间的种种差异等。但是如称他们自满自得,那显然并不恰当。我们要指出的是,他们对待人的脆弱、罪恶、虚弱、邪恶等等,恰如对待大自然的种种特点一样,以同样的不加疑问的态度表示接受认可。”也就是说,只有自信,才有一定的心理承受能力,才能全部地接受另一个人(她或他的优缺点),同时也能够承受起自己和他人的情感。自信的人总是充满魅力,试想,一个连自己都不喜欢的人如何触起别人的爱呢?

理解心理

加深理解能使爱情升华。有些人总站在自己的角度,总爱用自己的固有观念评判别人,这样总对别人不理解。其实,如果你换一个视角,站在别人的位置上,设身处地地和他(她)同步思维,就会感受到以前不曾感受到的东西,也就充分理解他人。心



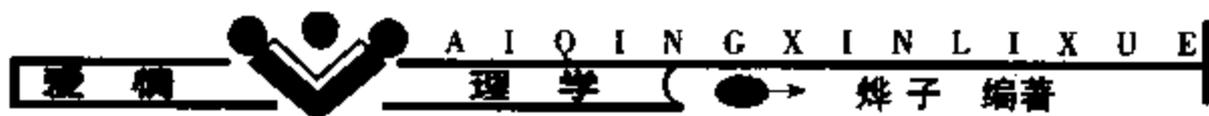
理学称此为“移情心理”，也就是专注他人的情调，经历他人所有的种种感情。在爱情中，相互的理解非常重要，缺乏理解往往导致爱情夭折，而加深理解则使爱情更醇厚。相似的文化背景与经历比较容易引起共鸣，增进理解。一位想当作家的女士懒得告诉丈夫她的写作计划，因为她觉得当工人的丈夫根本不能理解这些，他早已在她的精神世界之外。当然，不是说不同文化层次的人就不能相互理解，理解有赖于彼此的关心和相互的交流。

尊重心理

在爱情中，如果一方支配或占有另一方，那么这种爱是缺乏尊重的。尊重不是害怕某人或对某人诚怕诚恐，敬若神明，而是顺其个性发展。弗洛姆说：“尊重意指一个人对另一个成长和发展应该顺其自身规律和意愿。尊重蕴含没有剥削。爱是让对方的理想自由发展，而不是让对方为己服务。如果我爱另一个人，我感到与他或她很融洽，但这是与作为她和他自己的她或他，而不是我需要使用的工具。”尊重包括对对方职业、爱好的尊重，不干涉别人的选择，对别人与自己不同的地方予以尊重，不强迫别人和自己一致等。如果在爱情中没有得到尊重，人们就会产生压抑心理。比如，一对夫妻经常争吵的原因是因为妻子干涉丈夫的下棋爱好；丈夫感到压抑，造成双方感情疏远。

宽容心理

宽容中包含着理解、同情与厚淳，是最大程度地接纳对方。德国哲学家布鲁诺·鲍赫说：“彼此在爱中的互相参与，是将自己的一切毫无保留地给予对方，并取得对方的一切。”也就是说，你爱一个人的长处，也要包容一个人的短处。理想主义者不能包



容别人的缺憾,总也找不到意中人,他们的理想情人是完美无缺的,事实上生活中根本不存在这种理想的人。每个人都有长处,也有性格弱点,只不过有人长处多些,有人弱点多些。但是,爱可以使人包容一切。另外,人的一生中最容易被所爱的人伤害,爱得越真伤害也就越大。如果对方悔过了,不妨原谅他(她)的过失,给爱情一个转机。

关心心理

弗洛姆说:“爱是对所爱对象的生命和成长的积极关心。哪里缺少这种积极关心,哪里就没有爱。”可见关心在爱情中的分量。爱的给予之一就是首先关心所爱对象的感受和需求,并随时准备满足这些需求。在现实生活中,关心是一点一滴的,它大到关心一个人的前途、命运,小到给爱人买一副手套、洗一次衣服。恋人间的关心间无微不至的,细腻的关注可以使人心生暖意,直接增加爱情的甜蜜。但是,关心不是自己想当然地强加给对方的,比如有的恋人不管对方是否需要,自己想给予对方的硬要人家接受,这是主观的关心。真正的关心是悉心观察对方所需的,做到雪中送炭。

专注心理

热恋中的情人,把注意力集中在对方身上,全身心地投入。如果你在恋人之外还暗暗地爱着其他什么人,说明你还没有真正地爱上眼前这个人。一个人一生可能不止爱一个人,但那是在人生的不同时刻发生的事情。从心理学上看,只有专注才获得充分的知觉和感受,正如学习需要专心一样,爱情也需要专心一意,否则就会破坏爱的感受。保加利亚理学家瓦西列夫在《情

爱论》中说：“爱情对象的选择是对熟悉的众多异性中某一个人的具体偏爱，是对这个人的价值理想化。没有一个人会同时深深地、忘我地、热烈地爱上两个或三个人。那必然会导致心理动荡，使人面临困难的抉择，分散感情的洪流。爱情首先要求一个人将注意力集中在一个对象上，要求感觉的和谐完整。”

欣赏心理

人在恋爱过程也有审美心理，这就是对情人的欣赏。俗话说：“情人里出西施。”在法国作家缪塞小说《弗雷热里克和贝尔讷勒塔》中，贝尔讷勒塔对自己的心上人说：“自从我爱上你以后，我觉得其他的男子全都是怪模怪样的、愚蠢的。”我国西北情歌中唱道：“在那遥远的地方，有位好姑娘……她那粉红的脸庞，好像红太阳，她那活泼人的眼睛好像晚上明媚的月亮……”试想，还有什么可以与太阳、月亮比美的呢？人的情绪可以影响知觉。当恨一个人时，你不会觉得他（她）美，因为你厌恶他（她）。你的这种反感影响了你对他（她）的看法。而当爱一个人时，你觉得他（她）一举一动，一颦一笑都是那么有魅力，都是那么无以伦比。这种欣赏使你感到愉快、奇妙甚至狂喜，而这个人也许对别人来说平淡无奇。爱情的鉴赏不光是对所爱对象的鉴赏，而且还包括对周围的人和事、对大自然的鉴赏，当人进入恋爱状态时，不仅觉得爱人美妙绝伦，而且觉得周围人和物都变得那么

独立心理

独立与疏远是两个不同的概念，而是指在与人相处时有自己独立的思考和行动，不轻易受他人左右。独立的人是自信的，也是富有个性的人，他们知道自己真正需要什么。一旦他们遇

到理想的爱情对象,会毫不迟疑地去爱,独立的人是坚强的人,他们能够给予对方爱,而不会一味要求对方向自己表示爱情,过于缠缠绵绵。更不会毫无原则地顺从对方。独立的心态是一种成熟的品质,是一种在心理上已经断乳的标志,它可以承受爱情的挫折,抵御情感的打击。一个心理独立的人可以经得起失恋,他们会很快从失恋的痛苦中走出来,重新调整自己。

爱情心理奥秘

嫉妒心理

嫉妒是在恋爱中的一种普遍心理,也是一种极具杀伤力的武器。

嫉妒,通俗的说法就是“吃醋”,从某种程度上说,是男女爱情生活中免不了,抛不开的一种情绪。心理学专家指出:嫉妒是一种有针对性的感受,它产生在当现实的和期望的各种关系受到威胁之时,是一种即羡慕又敌视的矛盾情绪。

嫉妒是人们较常见的一种心理状态,在婚恋问题上,嫉妒心理表现得尤为突出。爱情中的嫉妒心理即性嫉妒,是主体独占爱情的一种心理反应,即主体感到自己的爱情被第三者分享或夺取时所产生的痛苦情感。这种情感是人之常情,倒是在爱情被第三者分享或夺取时满不当一回事的无所谓态度是违反常情的,也是不可理喻的。所以,有些心理学家们称这种痛苦的情感为“自然的性嫉妒”,“合情合理的嫉妒”。

爱情的嫉妒心理,在不同的恋爱阶段有不同的表现。在初



恋阶段,当知道对方在热烈地爱恋着自己时,他(她)感到一种梦幻般的陶醉;但这时他(她)又会不由自主地这样想:他(她)过去有没有和别人恋爱过,也表现得这么亲密、热烈吗?在热恋阶段,双方已经实实在在成了难分难舍的情侣了,他(她)仍然有这种猜想,如果一旦知道自己的爱人曾同别的异性有过较亲密的接触和情感上的交流,便耿耿于怀,嫉火中烧,对过去的情况追问不休,表现了一种莫名其妙的嫉妒。到了婚姻阶段,两人已经结成生活伴侣,组成家庭,这时,对立已经成了自己生活中不可缺少的一部分,因而对对方的社会交往、言行举止更为注意,尤其关注爱人与年轻异性的接触和交往,常为一些细小的事情招来疑惑,引起嫉妒。

爱情中的男人和女人的嫉妒心理的表现方式不同。假如同样是因为另一个人的原因影响了他们的爱情生活的话,女方就会把一切统统都发泄在那个女人身上,认为是她破坏了他们的爱情,甚至有的想着如何对那个女人进行报复;男的则更多的是向女友发泄,骂她水性杨花,用情不专。

爱情中存在着嫉妒,几乎是必然的理论。那么这种嫉妒出现在恋爱中好不好呢?它对恋爱会产生怎样的作用呢?

对此问题不能轻下结论,必须谨慎分析。事物的两面性决定着的一件事,如若有利的一面,也必会有其不利的一面,用一分为二的观点可以将嫉妒分为两种,无理的嫉妒和合理的嫉妒。

在生活中,时常会听到某某说:“你们看谁谁打翻了醋坛子。”何为打翻了醋坛子?就是即怨恨自己所爱的人,同时又嫉妒另外一个占有自己所爱的人感情的人。打翻醋坛子的人的感情往往是十分敏感的,他们会视一些正常的轻微的动作作为不正常,进行莫须有的猜疑,并会努力寻找证据来证明自己的猜测。

这类人通常无中生有,也许事实上,根本就不是他所想象的那样,但是经过他这一折腾,就会让对方感到是对自己的不信任,而爱情的基础却是彼此信任的,既然没有了信任,那么还有什么爱情可言呢?所以,很多爱情就都在这无理的嫉妒中夭折了。

正因如此,恋爱有了成功与失败两种情况。两个人经过一段时间的了解接触,觉得彼此有很多不适合的地方,想结束这段恋爱关系,因此感情会慢慢地冷下来,甚至会爱上别的人,这是经常发生也是的正常现象。像上述李明那样,把李诗看成是自己的私有财产,处处加以限制和约束,这样做是没有道理的,也是极度自私的一种表现。这样的感情,往往是你越想把它抓住,结果它离你越远,到后来很可能会失去。

无理的嫉妒,是很危险的,它常常使爱情葬送,所以劝告那些容易打翻醋坛子的人,在爱情统治的王国,以搬弄是非为能事的嫉妒,自愿充当卫道士,它是一个告密者,一个不祥的奸细,是引起纠纷和烦恼的祸根,如果不想失去爱情,就千万不要打翻醋坛子。

无理的嫉妒常常会给爱情带来危机,但合理的嫉妒却可以促进爱情的发展,对恋爱起着积极的作用。它可能会因为失去和恋人单独在一起的机会而感到伤心、惋惜,也可能为怕失去恋人而忧虑,而渴望彼此间的恋爱关系长久地保持下去,这些都是恋爱中的组成部分,是很好的现象。法国作家安德鲁·莫洛亚说:“最能使人产生恋之情莫过于嫉妒。”

爱情的嫉妒心理,根源于私有制,是占有欲的一种表现。在嫉妒者看来,既然相爱,就应互属对方,一切以对方为核心,否则,就是对我不专。他们惯用恩格斯“爱情是排他的”这句话作为理论依据,为自己的嫉妒心理辩护。爱情当然必须忠贞专一,

但忠贞专一并不等于一方对另一方的“占有”，爱情应与社会和事业紧紧地联在一起，如果离开了社会的大环境，离开了火热的现实生活，离开了为之奋斗的事业，将爱人捆绑在自己的身旁，让他（她）整天围着“我”这个轴心转，这不仅实际上办不到，而且这种爱是苍白、没有充实的内容的。许多事实都说明，嫉妒是对爱情的一种破坏，是笼罩在恋人之间的一层阴影。嫉妒发作时，人们往往会失去理智，做出一些悔之莫及的蠢事来。从古至今，有人因嫉妒而造谣诽谤他人，有人因嫉妒自杀或杀人。无理的嫉妒就是这么一个东西，实在有根除的必要。

无理的嫉妒是一种“私有心的变态”，是一种病态的心理，是爱情的腐蚀剂。真正懂得爱情的人，并不排斥有理的

嫉妒，但对于无理的嫉妒则要下决心加以克服，做到用平等代替奴役，用奉献代替自私，用理智代替冲动，用宽宏大量代替狭隘猜疑，尊重爱人的人格和自由，相信自己的爱情经得起任何风浪的考验，两人以心换心，以情促情，就会让爱情之花开放得更加斑斓多彩。

爱情的水面，不可能波澜不兴，爱情的天空也不可能永远万里无云，恋爱中太平淡了，就会觉得乏味，就会失去对恋爱的兴趣，所以，恋爱中还需要一点嫉妒、猜测的游戏来点缀。比如，很明确地知道男友和另外一个女孩子的关系时，但不失时机地，恰当地表现出一点嫉妒的心理，不仅不会引起男友的反感，还会让他因为你的嫉妒而知道你对他的感情，而倍加珍惜你。

把握合理的嫉妒，拒绝无理的嫉妒，你就会拥有一份真正的爱情。

逆反心理

所谓逆反心理,指的是在某种特定物件下,某些人的言行,给当事人产生了与其主观愿望相反的感觉,从而引起一种负向的要求和行动。也就是作用于个体的同类事物,超过了个体感官接受的界限,使个体感官饱和后产生一种相反的感知和体验,产生了一种与常态性质相反的逆向反应。爱情的逆反心理就是这种心理状态在爱情生活中的反映。

在现实生活中,爱情的逆反心理有多种多样的表现,如有的恋人之间,为了使恋爱及早成功,过早地、不适当地做出过于亲昵的行动,被认为轻薄之行,结果欲速则不达,反而使爱告吹;又如有的男人,对痴情追求自己的姑娘不愿理睬,他偏不喜欢爱慕崇拜自己的姑娘,相反却倾心于冷落慢待自己的姑娘,加倍地去爱并不爱他的人。还有的男女相爱,越是遭到家人的竭力反对和亲友的重重阻挠,就越是爱得炽热坚决,难分难舍,如逼之过甚时,则采取殉情的方式来对抗。西方心理学家对此称之为“罗密欧与朱丽叶效应”。还有,正在恋爱中的男女,如果一方突然疏远了对方,对方反而表现得更加积极主动、如果一方狂势地追求对方,对方往往会更加目中无人,漠然对之;两个恋人之间不时闹点小矛盾,争吵几句,事后,双方反而会感到对方更加可爱。

那么,产生逆反心理的原因有哪些呢?

1. 好奇心

每一个人都有很强的好奇心,对于不知道的事物,总是产生浓厚的兴趣,如果一个人或者是一件事,没有解释说为什么他好或是不好,更没有分析他的利害关系,往往会使人产生猜测,好奇心就会使他们集中注意力,弄清楚为什么。同样的,当周围之

人都对一个人表现出热情和关注时,而惟独你不感兴趣,则这个人反而会对你产生兴趣,他会怀疑你为什么会和他人不一样,想要探个究竟,因为你使他产生了逆反心理。

2. 自尊心

一些较有个性的女性朋友,在恋爱时受到朋友的冷落,或者是父母亲人朋友的阻碍后,往往会使自尊心受到伤害,于是,那种“越得不到的越想得到”的逆反心理会越来越强烈。恋爱中的人,都想自己的恋爱得到别人的肯定,如果得到别人的否定,她们的自尊心就会伤害,就会产生一种对立的情绪,她们为了表示不满,表示反抗,往往会做出一些让人意想不到的事情,有的甚至很危险。某报刊上就曾登过,一个女孩因为家里面反对她与男朋友的恋情,为了表示反抗,在一个晚上从6楼的楼顶跳下来,当场就死了。

3. 心理发展的必然

恋爱过程中,达到双方心理相容,就是在观点、信念、志趣与感情的相一致,是恋爱成功的心理要素。未达到心理相容的程度,也就是感情没有达到那种亲密的程度,而过分地亲昵,或发号施令,都可能引起对方的反感,不利感情的培养。相反有可能达到一种逆反心理使恋爱遭到失败。如果已达到心理相容的程度,则恋爱更易成功,因为任何外界阻力干扰都会成为推动力。

恋旧心理

有人在讨论婚恋心理时,曾经出过这样一个测验题:如果让你在考古学者与记者之间选择恋人,你会选择哪一位?考古学者恋旧,能带来安全感和稳定性;记者追逐新闻,能使爱情保持新鲜感。



其实这只是一缺乏根据的推测,只能作为一笑了之的玩笑。不过在婚恋过程中确实存在一种恋旧的心态。人是一种“印记”生物,以往的感情经历往往会在记忆中留下难以磨灭的印象,这些生活的痕迹既可能是美好的回忆,也可能是难以平复的创伤,有时会直接或间接地影响以后的情感生活。

青年恋爱中的“恋旧”心理,是一种消极的心理反映,它对青年人实事求是地选择对象是一种严重的障碍。许多大龄未婚青年的年龄越来越大,而仍未结婚,原因在于“恋旧”心理的干扰,错过了一次又一次择偶良机,影响了幸福生活。

所以“恋旧”心理造成的危害是很大的,应当设法加以避免或克服。

首先,要把自己挑选恋人的条件弄明确,这是克服“恋旧”心理的前提条件,因为含含糊糊的条件,会使人自觉或不自觉地产生动摇,决心难下。而在确定条件的时候,首先要认准条件的主次。对一个人来说,思想、道德、人品等内在事物,应是主要的,而金钱、职位、财产等身外之物,应是次要的。其次,应当认识到条件是不不断变化的。比如说,对方虽然暂时在经济上有些困难,但勤劳可致富。所以,在确定择偶条件时要抓住主要的、根本的东西。否则,条件越多,越容易脱离实际,越不易成功。再次,既要防止横向别人的对象比,又要防止纵向同自己过去相遇过的对象比,以免增加恋爱上的新的困难。对少男少女来说,应当从选择对象之初就预防这一点,争取初恋即选中自己理想的恋人。大男大女,如果已产生了“恋旧”心理,应及早调整择偶的条件,早日促成爱神的降临。否则,经过多次恋爱以后,不管是男方没看中女方,还是女方看不起男方,心理状态都会复杂起来。人总有长处,也有短处,十全十美的人在生活中是绝难找到的。最

后,不要过多地回顾。过于沉湎于对过去的怀念,特别是对没能实现的幸福的追忆,或对负心郎情意过于深长的怀念,都会使你迈不开脚步和鼓不起新的勇气去寻觅新的幸福。有的女青年由于恋爱挫折,留下了心灵的创伤,于是对男性产生“不信任”感,使青春在伤感和惆怅中默默消逝。其实这大可不必,谁能说纯真的初恋对于人来说只有一次?回顾是难免的,终不要为此找出一成不变的“标准”,那样会造成“曾经沧海难为水,除却巫山不是云”的无穷哀叹,终将一筹莫展,好事难偕。从一般意义上说,男女相处久了,自然会相互了解,也就自然地萌发爱慕之情。这就要求青年人多参加些带有青年特点的集体活动,在这些活动中,自然而然地让友谊萌发,让爱情滋长。大龄姑娘接触的范围要尽可能地广一些,不必局限于自己所在的那个圈子里。当自己感到暂时难以摆脱失恋的痛苦时,最好从初恋的情人身旁“逃跑”。这是由于你心爱的人生活在你的周围,朝夕相处,未免产生怀旧心情。

恋爱中的恋旧心理既是难以摆脱的情感印记,也是人们内心的一种自我束缚。人有权选择爱与不爱,但是如果在没有调整好自己的心态之前,拉着另一个人来一起背负这样的情感重负,至少是对他人的不尊重,这样对任何一个异性都是不公平的,是情感生活中的极端自私行为,这决不是爱情。

当然,事实上大多数青年男女都会对方初恋保留一份美好的回忆,每个人都有属于自己的隐私和个人的情感空间,而且大多数人一般都能把握好分寸。由于人们存在着一种普通心理:“失去总是最美好的”,所以最好把初恋的记忆收藏好,不要去做无谓的比较。其实记忆中的内容并不是事实,而是一个变形的幻象,与其说是他或她的形象,倒不如说是自己的想象和美化。

恋旧者心目中爱着的是记忆中的幻象。

从众心理

从理论上讲,恋爱是双方自愿的事,哥有情来妹有意,自古以来就是天经地义的事,谁爱上谁,谁和谁好,那是自己的事,与别人无关,只要自己满意,其他的一切无所谓,别人的意见也只能是做个参考,但现实生活中却很少有人能做到这一点。

尤其是女性在面对爱情的问题上,往往更注意于别人的评价,找了一个对象,如果别人都夸好,她听了也会高兴得不得了,并且看着也会越看越顺眼,感觉这个人是真的完美,庆幸自己找了一个好对象。如果,别人的评价不好,说这个人哪有毛病,哪有缺点,她也会特别在意,并注意留心,看了也觉得真的有毛病。其实呢,什么也没有,那只是她自己的一种心理产生的错觉,再看别的吧!虽然别人没有说出来,但却看着这个人怎么不像以前那么顺眼了,怎么看怎么别扭,浑身上下没有一处可取的地方,全是缺点了。这时候,就不禁后悔自己当初的选择了,埋怨起自己怎么会是这种眼光呢?

这种心理就是所谓的从众心理。在从众心理的影响下,外部的评价大大地影响着内部的评价,到最后可能会使两者达成一致,从而使个人的恋爱变成了众人的恋爱。

产生从众心理的主要原因有:

1.对自己的不信任,对自己的爱情并没有百分之百的把握,不能说我认准了他,就不会错,就因为自己没有把握,所以才会觉得别人说的有道理。这样的人大多数是没有主见的人。

2.为了保险起见,觉得大家都是为了自己好,听听别人的意见也没有什么大事,多听一些可以更有利于自己的选择,幸福的

机会更大一些,都说是旁观者清,当事者迷,很可能自己看不清的东西,别人能看清楚,自己看不到的东西,别人能看得到。

因此,不管是什么样的原因,女性在恋爱中追求爱情总是带有一定的盲目性,对待爱情的态度也不是从实际出发,不经过认真分析考虑,而只看到外界的评价标准如何,然而,事实上,外部的评价代表了惯例和世俗的偏见,如果一个女人过于注重这些外界的评价,也就难怪他们在爱情中陷入困境了。

羞涩心理

恋爱中的人,也许都会有这样的感觉,当两个人在一起的时候,虽然很想与对方有较亲近的接触,但却又不敢主动行动,并且也总是避免谈到双方都比较敏感的话题,诸如性等等,也很想说一说与彼此双方都有关的事情,如,现在的恋爱,有及今后的婚姻生活等等。但大多数的时候,都觉得不好意思,觉得很难说出口,都显得有些拘谨,不自然,最明显的表现则是脸红,说话语无伦次,支支吾吾,或是手脚不知该怎么放……这些都是因为在恋爱中有羞涩心理所产生的现象。

爱情的羞涩心理,指的是男女在谈情说爱过程中,极力掩饰两性接触和亲昵温存的一种心理活动。它往往表现为既想与对方接触交往,又不敢主动采取行动;在谈论两人的恋爱关系时,表现得十分拘谨,很不自然;即使是和所爱的人单独在一起,即使是在隐秘的环境里,也尽可能避免谈到有关肉欲和色情的事情。害羞,是一种正常的心理活动在人们情绪上的反应,不一应只表现在谈情说爱上,如平日听到别人对自己的表扬、夸奖,心里高兴,在脸上往往有羞涩的表情,这是很正常的。但无可否认,在男女恋爱过程中,羞涩则表现更为经常,它是“心灵的一种

特殊反应”，是一种“道德和审美的反射”，是“人高于动物的特定形式”，它包含了极其丰富的社会性内容。

在恋爱中有这种羞涩的心理是很自然的事情，也是很好的现象，虽然这种现象是很短暂的，它会随着交往的逐渐加深而消失，但却是一个人道德情操的表现，讲得明白一点，也就是说这个人有修养，有道德。有这种羞涩心理的恋爱，比起那些在恋爱中有急躁、狂妄的情绪，有放纵亲昵动作和轻佻不文明行为的恋爱要纯洁得多，真实得多。

羞涩这种心理现象的产生和消失，都比较迅速，停留的时间较为短暂。产生的原因，往往来某种特别的（如与陌生人会见、男女之间约会等）外部刺激，而重要的原因，则是由于人们自身对于这些外部刺激的出现缺乏心理准备，没有应付的经验，或者过分紧张等，因而，一旦某种外部刺激发生时，就会使人失去常态，感到局促不安，困窘不已，很不好意思，脸庞上也就不由自主地浮现出红晕，并且不自觉地用手、衣物或其他东西掩盖身体的某些部位。

心理学家的实验证明，长期的生活经验也告诉我们：羞涩，作为一种常见的人类心理现象，通常是女性比男性多，或者说主要是属于女性的，尤其是稚气未脱的清纯少女和情窦初开的青年女性。这在文学作品中有不少生动具体的描绘。

羞涩是女性美的重要方面，它使女性显得妩媚优雅、柔婉可爱。呈现出一种朦胧美、娇柔美、含蓄美。

当然，我们说羞涩以女性为多，但它并非只是女性的专利，男性有时也有明显的表现。

恋爱中保持一定的距离，怀着羞怯心理，以便使爱情建立在更牢固的基础之上，最起码不能太放纵自己，让人在背后指指点

点,说三道四。

肯定羞怯心理,应反对一种倾向:反对恋人们充分地表达自己的内心世界。之所以这样说,就是想提醒恋爱中的人,做什么事都应该把握好分寸。什么时候,该做什么,自己应该掌握好,不至于引起别人的非议。

错觉心理

所谓错觉就是指对事物的不正确的反映。它是对客观事物的歪曲、错误的反映。

俗话说:“情人眼里出西施。”是爱情心理的一种错觉。不过,它与一般日常生活中的错觉不同,它是一种审美错觉。一般说来,错觉和审美错觉的主要区别是:前者只是单纯地感知形态的变化,往往受生活经验、情绪状态的影响,后者则是主体对审美对象深入体验后所产生的意象形态的变化,往往受审美观念、审美心理的影响。

关于“情人眼里出西施”的爱情错觉,美学大师黑格尔说过这样一段说:“每一个男子或女子都觉得他或她的爱的那个对象是世界上最美,最高尚,找不到第二个的人,尽管在旁人看来只是很平凡的。但是既然一切人或是多数人都显出这种排他性,每个人所爱的并不是真正的惟一的女爱神,而是每个人把他所心爱的女子看成女爱神或是比女爱神还强,我们从此就可以得出结论:可以看成女爱神的人多得很;事实上每个人也知道世上有无数的漂亮或是品质高尚的姑娘,她们全体(或是其中大多数)也都找到了她们的情郎,求婚者和丈夫,在她们眼中,他们都是美丽的,善良的,可爱的……等等,所以偏爱某一个人而且只爱这一个人的现象纯粹是主体心情和个人特殊情况方面的私

事,恋爱者只肯在这一个人身上发现自己的生命和最高意识……”美国美学家乔治·桑塔耶纳也指出:“如果幻想为某个人的形象所盘踞,而她的品质也有力量促成这种变革,那么一切价值都集中在这一形象上了。这个对象就显得十全十美,而我们就是所谓坠入情网。”他俩都对“情人眼里出西施”这种爱情错觉的心理状态作了生动、具体的描述。

出现:情人眼里出西施”的爱情错觉,既有客观的原因,又有主观的原因,是二者相互统一的结果。

所谓客观原因,由于爱情的对象本身在外形或内心方面有着某些美的品格和特质,这些美的品格或特质是“情人”眼里出“西施”的基本前提,这才有可能契合爱情的对象审美化的理想“模式”,即符合爱情的对象的审美意象化。尽管“情人眼里出西施”的爱情错觉是爱情的对象的一种不确切甚至歪曲的反映,但爱情的对象总在某些方面具有美的品格和物质,只不过被加以“扩张”、“放大”、“夸张”罢了。

爱情,离不开彼此对对方的审美观照。在这种各以对方为审美观照的“对象”时,也都在“对象”上肯定和确认了自己积极的内在本质,使对方成了“实现自我”的需要。还有,人具有外在美和内在美两个方面。如前所述,有的人外貌一般,甚至丑陋,但他(她)却有着卓尔不凡的内在美,“情人”眼里之所以出“西施”,是在于有些“情人”重视内在美超过了外在美,爱情对象心灵的美、人格的美,精神的美、意志的美、道德情操的美、文化修养的美、智慧才能的美等,而这些美又通过他(她)们的举止、动作、谈吐以及待人接物的态度等方面表现出来,形成为一种独特的风姿、风度、风骨、风采、风趣、风范、风格和风韵,从而使情人忘掉了他(她)外表上的缺陷,而钦佩他(她)内在的美,并深深地

爱上了他(她)。

所谓主观原因,就是正在热恋中的人的主观情感的能动作用。作为审美者的“情人”,对其所喜爱迷恋的对象,主观感受上总会觉得是美的。这可说是爱情审美的一个带普遍性的规律。因为情人对其喜爱迷恋的对象,总难免有着强烈的主观感情色彩,这是由于爱情的神奇力量和微妙作用所造成。“情人眼里出西施”,从某种意义上说,主要是“情人”主观情感的产物。另外挑选恋人是没有统一标准的,因为个人审美观不同。可以说,再没有比在爱情的审美追求中更能显示各人的个性偏见了。对所爱对象的美,各有各的追求,各有各的迷恋,环肥燕瘦,各有其美,你喜爱丰满一点的,他却欣赏苗条一些的。春兰秋菊,各有其妍,你喜爱文静的性格之美,我却欣赏潇洒的风度之美,是很难用一个“模子”所能规范得了的。由于对所爱者的要求各有侧重,着眼点不同,在现实生活中就可能出现这样的情况:由于爱情审美规律“情人”与非情人之间在对同一对象审美时有差异。同是某一姑娘,在甲的眼里是“西施”,在乙的眼里就成了“东施”;同是某一小伙子,在甲的眼里是“潘安”,在乙的眼里就可能成了“猪八戒”。这里不存在爱情审美谁对谁错的问题。再说,由于两人真诚相爱,倾心相许,必然会自觉或不自觉地将自己的外在美和内在美在对方面前充分地显露出来,而发现对方的美,热恋中的人不仅用眼睛,而且还靠心灵,由于双方接触较多,彼此理解,自然了解得较深。比起一般人来,有时还会对美的独特发现。凡不是“情人”局外人,就终隔一层,能了解的和发现的就很有有限了,当然眼里也就出不了“西施”了。

“情人眼里出西施”这种心理错觉现象,其功用的主导方面是积极的,它说明了爱情审美观照不是机械被动的,而是积极能

动的,不是消极的物理反映,而是富有想象和创造性的心理反映。它有利于爱情的忠贞专一,可以使爱情更高尚、更甜蜜,使“天下有情人终成眷属”;它甚至还可使有严重缺点的人、失去的信心的人重新领略到人生的乐趣,燃烧起对生活的热望。

然而,对“情人眼里出西施”这一种心理活动,我们必须辩证地去看待它,切不可盲目地加以推崇。因为,对于缺乏理性和理智的人来说,一味沉浸在“情人眼里出西施”的心态中,头脑狂热发昏,就有可能播下苦涩的种子。因为正处在热恋中的人,展现给对方的都是自己最美好的一面,一颦一笑、一举一动,都是最中人意的,哪怕是小小的争执,也都以爱的主式传递,有着一种诱人的魅力。当一个人被热恋的情丝缠得晕头晕脑的时候,一切都会觉得“称心如意”、“美不待言”。而等到结婚以后,或头脑比较清醒的时候,对方的缺点或缺陷,就开始显现出来,甚至成了眼里抹不去的砂子。我们应该看到,有些男女爱情之所以破裂,常常是受了“情人眼里出西施”的心理错觉的影响,对对方的优缺点缺乏全面、正确的了解,从而导致了生活中悲剧的发生。因此,对于真正的爱情,既不能依赖于一时的错觉,又不能以隐瞒来骗取,而必须建立在双方共同理想、意志、兴趣的基础上,不为一时的爱情错觉而蒙住了眼睛,才不会使爱情因年华的流逝而减退,也不因境遇的变迁而消失,能经得住时间的考验,历久弥新。

爱情错觉还有另外一种情形,就是自以为某个异性爱上了自己。这种主观的感觉,主要是受对方言行举止的迷惑和自身的各种主观体验的影响。产生这种“爱情错觉”的人,由于自己爱上了对方,于是想象对方也爱上自己,期盼能同样得到对方的爱。这种错觉心理人往往具有弥散作用,在这样的心理支配下,

常常会把对方的言行举止纳入到自己的主观框定的想象“模式”里来理解,造成对他人言行、情感、态度的错误判断。这也就是通常所说的“自作多情”,或叫“单相思”。这种一厢情愿式的爱情,古今中外都不少见,患这种病的人大都是未婚男女,他们在与异性相处或相遇之中,或因对方的容貌,或因对方的才华,或因对主的品德,或因对主的举止,或因对方的行为,等等,点燃了胸中的爱情之火,产生了倾心仰慕之情。

如何来对待这种“单相思”的爱情错觉呢?总的要求是采取清醒、理智的态度,不要过分地相信自己的“感觉”,不要混淆爱情与友谊的界限,要善于自我疏导,自我排遣,将注意力转移到学习和工作上去,更重要的是要知进知退,不可胡搅蛮缠,死皮赖脸,丧失自尊和人格,让人家瞧不起。一旦知道了是自己的“单相思”后,要沉毅果断,斩断情丝,将它遗忘。爱情是建立在双方互爱的基础上的,自觉自愿,不能单方面的施舍或强制。

这就是我们对待“单相思”的爱情错觉应持的正确态度。当然,客观地说,爱是不能忘记的,特别是那种发自内心的真挚的爱,更是令人难以忘怀的。但即使是这种深沉的爱,如果对方不能接受,也不能强求,更不能埋怨对方,要把握住感情的缰绳,把爱藏在心底,在心灵的深处默默地祝福自己的心上人能够过得幸福,这是作为一个真正的爱的追求者应具有的高尚品格。

自感心理

各种字典、词典把“惑”释为疑惑、迷惑、困惑、惶惑。自感,就是自我疑惑、自我迷惑、自我困惑、自我惶惑。在男女婚恋中,也存在着这种自感心理,形成了心理障碍,往往导致爱情的失败。

为什么初次恋爱的成功率明显地高达于多次恋爱者；而恋爱次数尤其是双方恋爱次数都较多的人，恋爱的成功率反而较低呢？按理说，无论男女，经过多次失败，在爱情问题上的成熟度相应提高，恋爱的成功率理应增加，可实际情况恰恰相反，这到底是为什么呢？其中一个主要原因就是自感心理在起作用。初恋的成功率高，就是因为不存在这种“自感”的心理障碍。在众多的异性中，你看中了某一个人，而对其他人视而不见，就是这个人有吸引你的地方，符合你的“审美意象化”，随着交往和了解的增加，更加情投意合，心心相印。两人的情感是真诚、单纯、坦率的，心理的比较度低，不存在同以往的恋人相比较、以及懊丧与否的问题，只要自己感到中意，切合自己择偶的理想“模式”，符合自己择偶的审美意象化，就会自然而然地确定关系。多次恋爱以后，心态就不那么单纯了。他（她）会将现在的恋人与过去的恋人相比较；衡量他（她）们的优劣长短；他（她）会更加慎重其事，瞻前顾后，“一朝被蛇咬，十年怕草绳”，力求尽可能避免重蹈其辙他（她）由于生活经验的积累，更加世故，也更加讲求实际，心理的负担也更沉重，等等，这样，双方在谈情说爱时心有戒备，相互设防，缺乏初恋时那种纯真，矛盾冲突自然也就相应增多，恋爱的成功率自然也就比较低了。

爱情的自感心理是一种消极有害的心理。所谓爱情“自感”，就是在爱情上的自我疑惑、自我迷惑、自我困惑、自我怕感、自我干扰，使自身产生了心理障碍，以致形成了一种爱情的自我阻力，自己乱了自己的阵脚。当然，谁也不会跟自己过不去，但由于不自觉地干了一些蠢事，造成了自己爱情上的失败。

爱情的自感心理有各种表现，主要的有以下几种：

一是自卑心理。自卑的原因多种多样：有的是因为相貌平

平,有的是因为身材矮小瘦弱,有的是因为有某些生理缺陷,有的是因为家境不好,有的是因为出身卑微,有的是因为学历不高,有的是因为职位低下,有的是因为过去曾有过失足,等等,不一而足。也有的人各方面条件都不错,但由于过去与异性接触少,一旦与性接触,就莫名其妙地感到自卑,就像电影《我们村里的年青人》中的曹茂林,他勤劳、朴实、忠厚而聪明,什么活一学就会,外号叫“七十三行”。他爱着同村姑娘孔淑贞,但他在孔淑贞面前,又害羞又紧张,狼狈不堪,甚至语无伦次,结果自然也就谈不下去了。这是最常见的自感心理。

二是自负心理。与自卑心理相反,有的人自身的长相、经济条件不错,自视甚高,提出了过高的择偶标准。据报刊调查,在京、津、沪等大城市,有一些大龄女青年找不到爱人,就是这种自负心理在作怪。她们或认为自己出身于高干家庭,要求男方也是高干子女;或认为自己家庭经济条件优裕,要求男方的家庭经济条件至少不要比自己的家庭差;或认为自己是硕士、博士,要求男方学历比自己高,至少不要低于自己;或认为自己的工作岗位好,职位高,收入多,要求男方不比自己差。她们自我感觉良好,坚持择偶的高标准,不肯屈尊俯就,结果“高不成,低不就”,就只好作“单身贵族”、“独身女郎”了。

三是对比失落心理。这是指一个人有过多次恋爱的经历,总是拿后面的恋爱对象与前面的恋爱对象比,这种相互对比必定会干扰心理的平衡效应,从而造成了爱情上的自感心理。

互补心理

马克思常把夫妻关系比喻为一只圆球,而夫妻各方只是圆球的一半。马克思说,每个青年人的重要任务就是找到那个和

自己相配的另一半。然而,并不是任何两个半球都能组成一个吻合的圆球。“相配”,在这里起着重要的作用。为了组成理想的圆球,两个半球必须“吻合”!

男女的婚恋存在着互补心理,能够补充自身之不足的异性这是“吻合”的基础,也就是在感情上相互吸收对方,是促使男女结合的基础。

过去,人们常对使男女心心相印的现象感到费解。是什么东西使一个男子在众多的女子中注意到特定的一个?又是什么东西使一个女子在众多的男子中对某个特定的对象产生了好感?有人认为,促成男女相爱以至于结合是由于他们同属于一种类型或相似类型。然而事实上常常恰恰相反,发展水平一致,受到相同教育的男女之间会互相产生吸引力;而气质上,生理结构上相似的人却常常会本能地相互排斥。相同产生友谊,而不同才是情侣的特色,这是有一定道理的。

人们在选择爱情过程中,总是自觉不自觉地根据美学和人类学的标准来评价自己感兴趣的对象。尽管人们对男子和女子的理想品德持各不相同的标准,但终究存在着一种共同的、不受时间和各种社会形态支配的客观依据。一般来说,几千年来,男女间最一般的理想表现方式是:女子总是喜欢男子明确地表现出来的男性特征,它们是性关系史上不变的,即“永恒的价值”,男子也总是将女性的温柔理想化。几千年来,女子总是喜爱强壮勇敢的男子,而男子总是喜欢秀丽的温柔的女性。这里里也就体现了恋爱中的一种互补心理。富有女性温柔的女子喜欢强有力的男子,但讨厌其粗暴,她们渴望男友具有高度人格修养的力量,同温柔和善良结合在一起的力量。男子给她们留下深刻印象的不仅是体力,而且是知识和精神力量以及他的意志品质。

男人喜爱女人的不仅是她的柔弱,而且是她细腻的情感、优雅的风度和文化修养。

男女之间在气质上互为补充的互相吸引,在择偶过程中发挥着相当重要的作用。不同的生物倾向导致完满和谐调,有助于克服对方的缺点和不足。活泼型的人需要一些抑制,恬静型的人可以给他们这种影响,从而达到心理平衡;而恬静型的人缺乏积极性和主动性,因此,活泼型的会对人产生吸引力;暴躁型的激烈和暴发的气质会被抑郁型的柔顺和抑郁所冲淡。这样,在爱情中便产生一系列的有利组合。

总之,恋爱的双方,如果有相当大的不同,相当的差异,特别是在气质方面,这样他们就容易把对方看成

光晕心理

心理学上,把人被事或人的某一点所迷惑而不及其余的现象叫“光晕心理”。光晕心理的产生会影响人们的理解力,使人们对事物的本来面貌认识不清。心理学的研究表明:光晕心理人人有,特别是女性在恋爱时更容易受到光晕心理的迷惑。

有一位护士小姐,容貌秀丽,很多小伙子拜倒在其石榴裙下,可她心目中的白马王子是魁梧而风度潇洒的男子汉,因此她拒绝了一个又一个求爱者,等待着心中的白马王子。一个偶然的时机她认识了一个小伙子,她被他的外在条件所吸引,1.80米的个头,英俊、潇洒,这正是她期待已久的白马王子,从此她对他倾尽爱心,恋爱半年就结婚,可是连蜜月没有度完,他们就大吵大闹起来。丈夫不仅要她事业有成,而且要她温柔、服侍自己,稍有不从,便拳脚相加。身上经常是红一块,紫一块。一次她随手拿了一支烟,想消消气,丈夫一见抓住就打,边打边说:

“看你放肆不放肆。”打得时候不准喊不准叫,否则,打的更凶,最后她不得不走上了离婚的道路。

现实生活中这样的例子比比皆是,电影和文学作品中也屡见不鲜。他们的爱情悲剧是怎样发生的呢?上述的那位姑娘被恋人的外貌、气质所吸引,被爱情的光晕心理所困扰,而对恋人的内在素质失去了审察力,终于酿成一桩婚姻悲剧。

女人择偶过程中的光晕心理主要有以下几种表现:

当自己某一方面的条件比较好的时候,就会产生自负心理,对未来的配偶进行过分的挑剔。这样既可能因为眼界高缩小了自己的择偶范围,也可能因为偏重外的吸引而使未来的婚姻缺少健康的先天基因。有些条件好的女青年,在别人的眼里,她们的婚姻问题理应不难解决,结果却反而造成了老大难。应该说,自我评价中是光晕心理造成的择偶要求过高过全,恐怕是个重要原因。

当一个姑娘后面跟着一大群小伙子的时候,她就会飘飘然,有一位大学女教师,学术上很有造诣,但左腿有点残疾,多年来一直未能觅到理想伴侣。后来一位男教师对她发生了好感,并真诚地向她表露心迹。这时,另一位原先也对她不错只是对她的腿疾耿耿于怀的人,出于逆反心理,也开始追求她。结果,这位女教师洋洋得意起来,仿佛自己一下子成了白雪公主。尽管别人劝她尽早拿主意,但她却认为这样自己可以情场上多一些选择。最后,那位真心爱她的男子见她一直态度不明朗,不得不与她分手,而另一位男子的逆反心理也随着竞争对象的消失而消失。这时,这位女教师才后悔不迭,但为时已晚。

光晕心理也表现在女性对恋人的评价上,它的表现是同自我评价大致相仿。如果恋人的某一条件如气质、学问欠缺,那么



她会抹杀恋人的其他长处。再如,有些姑娘自幼缺乏家庭的温暖,成年后遇到异性的热情关心,就会感到世界上他最好,这种光晕心理会使她放弃理智的考虑,轻率地委身于对方。所有这些都,都会导致对爱情的理解、审度与判断的偏差。

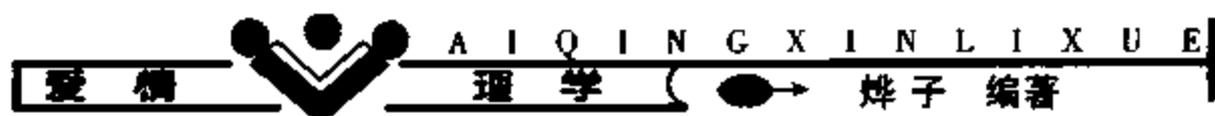
怎样克服恋爱中的光晕心理呢?

培养爱情和内在吸引力

爱情往往反映出一个人最深层次的需要,你选择爱情,首先要弄清自己内在的追求,爱不仅在外表上是美的,而且更重要的是两情具有内在的吸引力才能长久。现实生活中,我们经常听到一些少男少女们组成的追星族,那些所谓的歌星们饰演的角色美化了他们,少男少女或被他们舞台上的美妙的歌喉所吸引,或为他们的高雅的气质所沉醉。其实,这些演员不一定真正具有那些优点。我们只看到五彩的灯光照射下的动人脸庞,我们没有和他们一起相处过,无从了解他们的人品。许多崇拜小说家的女性,就是因为她们以为作者的性格跟他书中的男主角一样完美无瑕,却不知道那位作家也许是说话结结巴巴,生活邋遢,其貌不扬,生来就一副棺材脸的人。总之,有了对爱情的内在洞察力,那么由外在吸引产生的光晕心理就会大大减少,继而消失。

善于吸取他人的意见

俗话说:“当事者迷,旁观者清。”处于热恋中的女人,容易被爱的光晕所迷惑,被恋人的某一点所吸引,甚至将其放大,对恋人的不足毫不介意而作出错误的判断。而旁观者,比如周围的人、同事、朋友、父母,他们比较了解你,又不受感情因素的影响,所以他们的看法往往比较客观。因此,多吸收他人的意见是很有益处的。当然,对他人的意见,不能人云亦云,应该有自



己的主见,择其善者而从之,帮助自己获得全面、客观、正确的认识。

用理性分析爱情

在恋爱中,最典型的是易被感情因素冲昏头脑,从而导致对爱情理解和判断的偏差。要知道,爱情不可能只存在于两个人的感受里,配偶也不是一件只有容貌而没有生命的艺术品,人都有自己的品行、性格、习惯等内在素质,并且会在日常生活中反映出来。这些素质对夫妻生活、夫妻感情都会发生影响。一方对另一方的思想、品行、性格、习惯等,哪怕只是一方面格格不入,都会给夫妻感情带来不快。因此婚后夫妻感情的维系和升华,主要在于双方能否互相理解、支持配合、协调。而光晕心理却阻碍了人们全面、客观地认识和感受事物,把人们引向爱的歧途。当感情因素影响你全局的了解和作出正确判断时,不要急于作出爱的选择,而应理智地思考,待全面客观地了解后,再作选择,这样感情的光晕就会被战性。

随缘心理

缘分是个神秘莫测的字眼。人们常常将成功美满的爱情归之为有缘分,将没有成功或不美满的爱情称之为无缘分。缘分几乎成了概括人类性爱生活中深不可测规律的一个代名词。人们对同样两个陌生男女却那么自然地相合或相斥的奇妙现象实在感到困惑不解。

俗话说,有缘千里来相会,无缘对面难相逢。缘分是具有浪漫和神话色彩的,但它与世俗的情分又有着紧密的联系,所以心理学家小心谨慎地回避了。现在我们就男女爱情中的缘分心理进行分析。

一见钟情式

这种爱恋人通过第一印象从而彼此明确产生出某种深刻的亲和力的情绪反应。它的客观心理条件审美内容如外形、气质、风度、品格,完整地符合择偶者内心深处的择偶要求。也就是说,对方的形体美和精神美和谐统一,达到了择偶者潜意识中的“亲爱的幻影”的理想高度。《叶甫盖尼·奥涅金》中的女主人公达吉雅娜,在未结识奥涅金之前,实际上在她心目中早已有过类似奥涅金式的“幻影”了。这个“亲爱的幻影”,常常出现在她的眼前,出现在她习惯性的“白日梦”的连环故事中。她说:你在我梦里出现过,虽然看不见,你我已经是亲爱的人,你奇异的目光使我苦恼,你的声音在我的心灵里,早已经就响着了……。正因为她的心目中早就有了“奥涅金的幻影”,所以当他第一次见到奥涅金时,便感到“你一进来,我立刻就知道”。她不由自主地惊呆了。“完全昏乱了,羞红了脸。”情不自禁地在心里说:“就是他!”达吉雅娜“一抬起眼睛”就能看到符合她想象中的幻影的奥涅金,自然感到万分高兴。然而,她却不理解“幻影”到来的原因。于是,她猜测,这是“上帝”的意思。其实,这并不是“上帝”的安排,也不是“先天的缘分”,而是生活暗示给她的必然结果,是受了艺术的熏陶和亲朋好友的影响而产生的。这种美的意志或幻影的形成,既是对现实美的反映,也融合了主观审美的标准、理想和情趣。可见,所谓有缘分的巧遇,就是生活暗示给她或他的那个“亲爱的幻影”的相撞。因此,与其说恋爱是和一个具体的客观对象恋爱,不如说是和一个主观上理想化了的“自己”恋爱。而情侣之间的相遇,便是择偶幻影和意念的结合。

同样,山口百惠的姻缘也是这种“亲爱的幻影”的化合。山中百惠作为影坛明星,追求者不乏其人。但是山口百惠憧憬什

么样的婚姻呢？她自己写道：“我对谁都开诚相见，有时也出去饮茶、就餐，还有几次应邀交际的事情。但是感到可爱，使我动心的人一个也没有。有人认真询问我为什么不跟他交流，我便毫不犹豫地告诉他：我已经有喜欢的人了！虽然是单相思，可我心里一直老跟着他。……像哥哥似的人，每次被问到理想的恋人，我就要重复这句话。我是个长女，从很小的时候起就希望有个能在他跟前撒娇的哥哥。”别人无法拨通这位明星的“择偶电话”，只有三浦友和拨通了这位女星的爱情号码，符合这位女星的“亲爱的幻影”。三浦友和一遇山口百惠，就震动了她的芳心。这不是一见钟情，而是未谋其面先钟其情，是相遇前双方心理条件的契合，他们不仅是银幕上的“黄金搭档”，而且是天造地设的一双男女。

了解生情式

这是通过一段时间接触，了解而产生的美满姻缘。这类缘分的实现之所以感情点燃速度不如一见钟情式迅速，这主要是因为男女择偶条件的差异造成的。

大家都知道，青年人的偶像一般是文学艺术中人物在现实中的化身。这两类形象刻印在青年的脑海里并且进行再创造，从而开成每个人不同的心理偶像。同样是古代妇女艺术形象造成的青年心理偶像，有的把杨贵妃式的富态性感形象留在脑子里，有的则在脑海萦绕天仙配中织女的哀怨形象。审美意念的形成依赖于人们的客观实践，取决于他们的主观审美标准、理想和情趣。而且，这种“亲爱的幻想”往往模糊朦胧，变幻莫测。然而，不管其混沌到何种程度，这种审美意念中必然渗透了形体美和精神美两个美感要素，从而形成一个系列的较为完整的形象体系。而且，现实中的男男女女尽管有相貌和才能完善相统一

的,但更多的却是形式与内容出现不同程度的分裂。要么徒有虚表,欠缺内涵美,金玉其外,败絮其中;要么内心秀美而外表或身高略有缺陷。因此,便有了各种各样的缘分的实现形式。有人很幸运,恰好遇到了条件完美的异性,与自己心目中的“偶像模式”完全一样,因而一见倾心,相见恨晚。有人很不幸,一时冲动,被对方诱人的外表所迷惑,久而久之,便发觉是个错觉,从本质上来说,他们并有缘分。更多的人则是并非一见倾心,而是十见甚至百见倾心,他们彼此可能在外表物征的某个方面不尽符合对方的幻影意念,或者一瞬间表现了某个不符合理想形象的举止,然而,他们往往是实实在在有缘分的,了解愈深,爱之愈切,便觉得彼此之间的缘分愈加深厚。因为人类不仅令在于外形美,更主要的是人的气质、品质、能力等因素所组合成的内涵美惟独这种美才能持久地增加对爱人的喜爱情感。

缘分的可遇和可求

男女缘分的实现形式有时是极富浪漫色彩的,尤其是一见钟情的恋人几乎大者产生于巧遇之中。表面看来,缘分可遇而不可求,但实质上,缘分的实现是恋人彼此心目中爱的信号与择偶偶像的相撞,因而又具有某种必然性。从这个角度说,缘分也是可求的。

缘分的可求性还可以从以下三方面来理解。

第一,提高自身素质,努力把自己塑造成异性心目中企盼的男性美或女性美形象。山口百惠作为一个非婚生女,在巨大的精神压力下从不沮丧,终于一跃成为著名歌星。16岁时,她虽然已萌发了对三浦友的爱慕,23岁的三浦友和当时已是影坛的堂堂男子汉了,所以,百惠只好把爱藏在心里,她深切地感到自己与三浦友和之间的差异。山口百惠不顾一切困难而努力奋



斗,于是蜚声影坛。成了比她大7岁的三浦友和不能变易的“黄金搭档”,因而,百惠理所当然地成了三浦友和的意中人。

第二,勇敢追求,争取机会让对方了解自己。

第三,努力扩大社交圈,使缘分实现的概率增大。

爱情之所以被人们看得这么神秘,就是因为它是变化万端的心灵的微妙活动,它是情侣之间那个似清非清,确定而又模糊,清晰而又朦胧的亲爱幻影。即使如此,理智在爱情中也具有举足轻重的作用。因为人的爱情表现机制是综合的,而不是单一的,既是情感的又是理智的,既是意识的又是潜意识的,它不是脱离必然的范围而随意地选择路线和方向,而是坚定不移地站在人这一系统中的制高点上。虽然,缘分的实现并不是盲目的,爱是可遇也是可求的。

恐惧心理

“一朝被蛇咬,十年怕井绳”,当人们经历情感挫折之后,很容易陷入焦虑、抑郁、恐惧等消极情绪氛围之中,这种挫折感会成为一种心理上的阴霾,久久地萦绕在当事人的心头,造成当事人对将来情感生活的消极预期,在心理学上称为爱情恐惧症。

美国总统比尔·克林顿和莱温斯基的艳史可以说是20世纪末最轰动的绯闻,无论公众如何品评莱温斯基的所作所为,作为一个未婚的女性,这件绯闻的曝光无疑会在莱温斯基的心理上投下一道阴影。有媒体报道,莱温斯基希望在新世纪来临之际能够忘记过去,重新建立自己的生活。

她在接受记者采访时,表示不想成为公众人物,只想成为普通人,希望尽快抹去心中的阴影,与周围的朋友一样结婚生子,过上快乐的正常人的生活。在谈到嫁人的问题时,她说:“可以

嫁木匠,嫁小学教员,就是不嫁参议员。”她觉得自己是党派斗争的牺牲品,她认为政治的不干不净更甚于绯闻。可见,莱温斯基虽然是学心理学的。知道如何调节自己的心理,尽管通过努力她已经消除了对两性关系的心理恐惧,并不忌讳谈论婚嫁,但是她仍然不能完全毫无顾忌地选择结婚对象的职业。

恐惧心理的产生有时并不那么直截了当,影片《逃跑新娘》就演绎了另一类的恐惧心理。

年轻漂亮的玛琪总是在婚礼举行的关键一刻,丢下新郎逃跑而去,成为新闻追踪的一大热点,连她自己也不十分清楚,为什么她会对婚姻有如此的恐惧?

经过对自己行为的反思,她发现自己害怕与一个并不了解自己人厮守终生,因为连她自己也不确切了解自己。片中有一个经典的细节:她在分别与四任准新郎交往时,完全迷失了自我,在跟神甫在一起时,她选择炒蛋;与流行歌手在一起时,她喜欢煎蛋;与昆虫学家在一起时,她喜欢煮蛋;与橄榄球教练在一起时,她喜欢蛋白,因为这是对对方的口味。她在恋爱中迷惘到连自己到底喜欢吃什么的蛋都无法把握。这种迷惘的潜台词似乎是想急于抓住爱情,但她又在成婚的一刻因恐惧而逃跑。

这样的矛盾心态似乎让人难以理解。

其实,玛琪的问题是有一位时时“醉酒”父亲,父母失败的婚姻模式在她记忆里烙下了深深的恐惧,她无法将醉得不省人事的男性形象与美满的家庭生活联系起来,而这个男性形象正是父亲给她留下的印象,在潜意识里她对男性有着深深的排斥和恐惧。

可见,父母情感模式的影响及自身的感情经历都可令其产生恐惧心理。幸运的是生活在今天的玛琪和莱温斯基,一个最终送

出了自己的跑鞋,一个准备尝试为走出恐惧努力;而半个世纪前的伊丽莎白一世女王虽然贵为女王,却始终未能走出心中的恐惧。

在英国历史上的伊丽莎白一世,她统治的时期被誉为“光辉灿烂的时代”,她学识丰富、精神活泼,擅长英文,通晓拉丁文、法文、意大利文、希腊文,富有幽默感,具有政治、外交和军事才能。她个人的爱情生活也充满了罗曼蒂克的情调,但是经历了漫长的感情和理智的搏斗,最终她没有去握爱神伸过来的手,在一次次错失时机后,让自己的爱情之花枯萎。

原因是在伊丽莎白3岁的时候,她的母亲被她的父亲—英王亨利八世下令处死,在伊丽莎白幼小的心灵深处播下了阴影的种子。在她的一生中拒绝了一长串的求婚者,其中著名的有西班牙国王菲力普二世、法国国王查理九世和亨利三世、瑞典国王艾利克、奥地利公爵查理、苏格兰的阿兰子爵等,在众多的求婚者中不乏风度翩翩的美男子,然而伊丽莎白女王却终生未嫁。后人分析,女王的父亲亨利八世三次杀妻,六娶王后,惨痛的教训使得伊丽莎白女王对婚姻产生了恐惧心理,觉得伴群如伴虎,因此拒绝为人妻子,不容他人来分享自己的王冠。

其实,当你害怕自己没有的爱时,实际上真正的担忧——尽管是无意识的——却是对于失去爱的恐惧,是害怕自己去爱。爱是有风险的是把自己完全的给予出去,希望我们的爱将在所爱的人身上产生和激发出来。

第

五章

爱情心理定律

爱情是什么？爱的事情可有章法可寻？两人的缘份真的是天注定的吗？你爱谁？谁爱你？请看爱情心理定律。

爱情心理学

A · I · Q · I · N · G · X · J · N · L · I · X · U · E

爱情心理困惑

传统与现实的矛盾

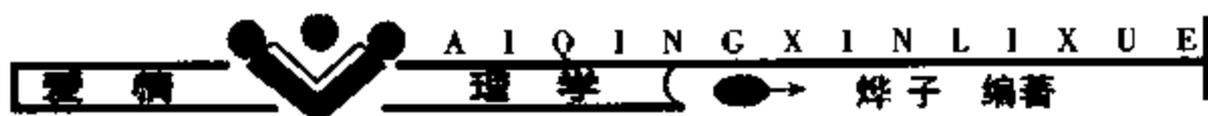
调查表明,男性在选择爱情对象时仍在很大程度上受传统观念的影响,受教育程度越高的男性,其传统意识更浓厚。单就学历来说,男的学历越高,自身价值就越高,择偶范围也越大;而女的正好相反。

对于男性来说,这种传统的束缚在于:寻找社会地位低于自己或和自己相同的,具有传统文化所提倡的温柔贤淑的女子。1991年,电视连续剧《渴望》播出后,许多男性观众偏爱剧中代表传统妇女美德的刘慧芳,并要求自己的爱人以她为楷模。在征婚广告中,也不难看到这样的例子:

“某男,32岁,研究生学历……觅32岁以下,本科生学历,温柔秀丽的女子……”

对于女性来说,这种传统的作用在于选择那些社会地位、经济实力等各方面都比自己强的男性。我们来看这样的一则征婚广告:

“某女,29岁,未婚,1.65米,大专,体健貌端,善良温柔,事业进取,善理家务……觅年龄相当,大专以上学历……有事业心



的男士……”

在我们所处的改革开放的年代,男女不平等的现象虽然在一定程度上依然存在,但社会倡导男女平等。第四次世界妇女大会在中国召开,平等、发展、和平已成为世界潮流,各国政府都对男女平等做出了承诺。我国妇女解放事业自从新中国成立后有了很大发展,越来越多的女性接受高等教育,她们与男性承担同样重要的职责。然而,传统观念总是滞后于时代,她们越先进,爱情越是远离她们,越往高处走,选择的余地越小,而那些在她们选择范围之内的大多数男士却并不以她们为对象,而是“眼睛向下”,于是演绎出高学历、高地位女性的婚恋难题。

心理冲动下的爱情

有时候,有这样一种情况,一对素不相识的青年男女,一见面就有相见恨晚的感觉,彼此把对方当作自己命中注定而且一直在苦苦寻觅的意中人,很快就双双坠入情网,这种一见钟情式的爱情极具浪漫色彩。

然而,在一见钟情的爱中,由于容貌和性征的比重很大,而爱情不仅需要冲动,更多地需要相互了解与关心,所以,一见钟情式的爱情往往很热烈,但如未很好地得到发展时,往往产生爱情悲剧。

与女性相比,男性更容易为美丽而动情。心理学认为男女的审美心理有所差别,男子更重视美,而女子的直觉比男性更为敏锐。外表美丽的女子总能引起陌生男子的驻足。女子外貌的美使男子赏心悦目,并使他把这种美通过联想扩想到她的道德、性格等各个方面。有些高学历的男性认为:女性的学历是可以读来的,而美貌都是天生的,他们幻想能把没有知识但很美貌的

女子调教过来,但经常事与愿违。

一见钟情中另一种强烈的情感就是性的冲动。生理学研究表明,人体内各种生理活动都有周期性,性活动也有周期性。男性性周期一般为 15 天,女性性周期 27 天,每个性周期最后一天表现为高峰(即性高潮日)。虽然男女的性周期很少重合,统计告诉我们,一对男女的性周期平均 135 天重合一次,一年内也只有两三天。生理学把男女性周期重合的这一天叫两性周期日,如果男女在两性周期日这一天相会,彼此很容易一见钟情。

在现代社会观念中,爱情中性爱的成分越来越被人们重视,这比过去的贬抑性爱有所进步,说明人们已开始正视自我。但是,思维的误区总是从一个极端走向加一极端。传媒最能体现文化心理及社会舆论导向,它对性爱的渲染正说明性爱有被加重的倾向。爱情的内容并不是对某个人的单纯知觉,最初的一瞥往往只是一颗火星,经过长期的观察、深刻的认识和了解才能燃起爱情火焰。托尔斯泰曾经讲过:“人并不是因为美丽才可爱,而是因为可爱才美丽。”俄罗斯文学之父普希金在一次宫廷舞会上被“莫斯科第一美人”娜达丽所倾倒,他们一见钟情,但婚后娜达丽花钱打扮,挥霍浪费,不理解丈夫的事业,又和另一个追求她的贵族关系暧昧。普希金为她与那贵族决斗,结果中弹身亡,年仅 37 岁。因此冲动下产生的情感是一种不理智或者说是一种不完全的情感。

商品化的爱情

人类社会进入到商品社会,金钱成为交换的手段,成为衡量一切价值的杠杆,金钱的诱惑力越来越大。然而,等价交换原则在爱情中却行不通,从交换原则看,爱是不计得失的给予和付

出。因为金钱的原因去爱,是一种有所求的付出,并不能称为真正的爱情。

1998年成都的一个品位并不高的男青年,由于落实政策后有了一幢花园洋房,还有几十万元的存款,受到了许多年轻美貌、天生丽质的姑娘的追求,他和其中八个姑娘谈恋爱并发生了性关系,结果这八个姑娘争相要与他结婚,惟恐落选。

有个小伙子为了达到出国的目的,丢弃是原来的恋人,去追求有海外关系的姑娘。

这样的例子数不胜数,有些人把爱情作为一种投资,企图通过爱情的增值得到更多的利益。这样,爱情便成为一个资本,蒙上商品交换的色彩。

生理年龄与心理年龄的冲突

男女在选择自己的爱人时,男子一般倾向于比自己小的女性,而女子则倾向于比自己大的男性,这已成传统定势。它有人的生理原因:女孩子到20岁左右完全发育成熟,而男孩子则要到22岁左右才能发育成成年男子。女性大约50岁左右进入更年期,性功能减退;男子性功能60岁左右才开始衰退。另外,这种选择也有社会原因:作为主导的男子建立一定事业后,找年轻女子为伴侣,年轻意味着健康、美丽,可以生出健康、优质的后代。女子追求一种安全感不但在经济上依赖男性,而且在心理上也依赖男性,年龄越大的男性越可依赖。

那么,男大女几岁好呢?我国古代的择偶差是5—10岁,近代以后是3—5岁,后来又为2岁左右。但是,现在大中城市相当多的年青女性愿找个比自己大七八岁甚至十来岁的男性,她们觉得同龄男性不成熟,男人30甚至40才有味道,才够成熟。



但是,这种年龄的男性虽事业有成,但多是有家室的人,况且并非所有这种年龄的男性都成熟,心理年龄和生理年龄并不等同。如王女士,喜欢上一个大自己12岁的中年男子,她不顾这个男人已结婚并有孩子,紧追不舍,结果弄得他家庭不和,事业也受到影响;李女士一心想找大于自己10岁的男士,一个大她2岁、各方面都不错的小伙子对她很钟情,但也打动不了她的心;一天她终于碰上了一个性格深沉的中年男人,但当她和他更深一层交往后,便发现他狭隘、自私,胆小脆弱,心理成熟度远不及苦苦追求她的那个小伙子。

另一个现象是,大年纪的女子的择偶范围越来越小,同龄或大一些的男人把目光瞄向更年轻的女子。有一位刚离婚不久的妇女去单身俱乐部,本来她对自己充满信心,但从俱乐部回来时,她竟感觉自己走上了爱情的绝路。在俱乐部中,40岁以上的女子无人问津,40岁以上及50岁以上的男子都围着年轻女子的身边转,当俱乐部工作人员把她介绍给一个50多岁的老头时,那个老头竟嫌她年纪太大了!

社会中,大年纪女子找比自己年纪小的男子的情形也存在,但却是少数,社会上虽也有“女大三,抱金砖”的说法,但更多的说法是“女大一,不成妻;女大二,拣破烂;女大三,屋脊坍;女大四,头触刺”等。事实上,只要两性相爱,就不必过于在意年龄,年龄不应该是情爱的障碍,现实生活中有许多女比男年龄大的爱情也相当美满。19世纪英国两位著名诗人——伊丽莎白·巴莱特和罗伯特·白朗宁的爱情故事在世界广为流传,至今为人们羡慕和称颂。而巴莱特夫比白朗宁年长6岁,而且还是一位久卧不起的病人,她在15岁时因骑马跌伤了脊椎骨而瘫痪。1844年,38岁的马莱特与慕名而来的32岁的青年诗人白朗宁相识,

从此他们书信不断,谈友谊、谈爱情。真挚的爱使他们克服了一切阻力,终于在1846年9月21日结成伴侣,共度了15年的幸福生活。而德国杰出的思想巨人马克思妻子、助手和战友燕妮比他年长4岁,他们互敬互爱,白头偕老。

爱情心理定律

爱情中的角色定势心理

爱情是社会关系中的一种最为简单的两个人的关系。两个人走向婚姻后组成家庭,成为最小的社会生活单位。同时爱情又不简单。它不仅涉及到个人,而且还涉及到家庭、社会等各个方面。可以说,爱情是对两个人综合素质的考验。

爱情中性别角色的要求早已在我们的文化熏陶中成型。社会的要求不可避免地左右着我们对爱情双方的角色定义,支配着我们以应有的角色行为来表现自我。男女社会性别角色的认同在爱情中没有两样的规定。

小丽是“假小子”型的女孩。运动样样来,黝黑、结实。总是高声呼喝,常常还会见她挥舞胳膊。自从小丽与小杰在一起,小丽慢慢改变了。不再是四季一色的牛仔,长裙飘飘的小丽婀娜多姿。小丽开始对着镜子练习化妆。小丽笑的豪爽少见了。小丽看着小杰总是很崇拜。说到小杰,小丽羞涩地半低着头,挺妩媚。“这就是爱情的力量!”

爱情来临时两个人都会对对方有所期许,这些对男人、对女人的概念形成最早是在家庭中形成的。通常孩子们是以自己的



父母的样式为榜样塑造着自己的男人或女人的形象。家庭给了人们最具体的性别认同的榜样。男孩会像父亲那样或威武或儒雅。女孩子会像母亲那样或贤淑或热情。有意无意中恋人们在两人的关系中遵循着过去的家庭轨迹复演自己的爱情。

因此往往来自于一个男尊女卑家庭的女性在组成自己的家庭时,很有可能又一次陷入男尊女卑的悲惨境地。因为在她的印象中家庭就是这样的,所认同她的女性角色是忍让和顺从。一种习惯性的没有地位的行为方式没有教会她如何取得平等地位。她又一次扮演了自己母亲的角色——被欺侮。家庭的烙印如此深刻,也许一时间激情可以掩盖,但冰山下的沉积总有一天会浮出水面。

婷来自于一个知识分子家庭。母亲是一所大学的教授,婷从小就在书香中熏陶着。婷优雅、温和,追求着自由平等。虽然婷在青少年时期也有一些反叛的念头,但都有惊无险地过去了。婷爱上了来自农村的军。军勤奋努力,浑身散发着男子汉的气质。两个人深深被对方吸引。婷的父母虽然反对他们的来往,但以知识分子的大度容忍了这个女婿。只是大家分开住,很少来往。

婷和军在结婚半年后就开始争吵,婷受不了军的大男子主义,军开始认为婷拿腔拿调不把自己放在眼里。短兵相接发展为冷战,婷保持着自己的优雅,不温不火的气势把军弄得无可奈何。军有时也想和好,但无法低下男子汉高贵的头颅。

一年后,婷和军协议离婚。“不是你不好,但我受不了。”婷告诉军“我只要平等就满足了,但你却把我当敌人。”

社会大背景中人们给爱情制定了美丽的边框,惊世骇俗的爱情固然流传千古,但惊天地泣鬼神的轰轰烈烈有几人能真正

背负？人们的爱情多数随了主流，属于个人的只有细节。社会要求男人强大，要勇武威猛；女人柔弱，要柔情似水、小鸟依人。男女性别角色的差异不可避免地影响男女的两人关系。两人的世界里要强弱互补，刚柔并济，还须各司其位。否则，“妻管严”、“娘娘腔”、“悍妇”、“女强人”的称谓随之而来。

有人说在恋爱中的人，男人只看“你对我好就可以，对别人，是别人的事”。女人则说：“对别人好，那他对我是真好，对别人不好，那这不好不知会不会有一天落到我头上。”

这也是两性文化的差异。男人的社会角色要求男人要强要自信，所以男人有些自负，对我好就行。女人是弱势群体，打算要周全，所以盯着看一个人的全部。所以，拿破仑说男人因征服世界而征服女人，女人因征服男人而获得世界。

社会的要求性别心理行为定位使恋爱中的女人格外温柔，说话的声音哪怕平时大嗓门也会降低八度，保持“柔顺”的印象。泼辣能干的女强人在商场上意气风发，而在情场上往往不能向在商场那样春风得意。

“女人你的名字叫弱者”在爱情中表现最为明显。“我是女人，我是温柔的”，恋爱中的女人会在不知不觉中改变，悍妇也会带上些许娇羞，向社会所要求的女人形象靠拢。据理力争没有用的话，暗自抽泣一定会赢得胜利。

恋爱中的男人会努力地最大程度地显示自己的男人气质。恋爱中的男人锻炼自己的体魄，显示自己的雄健，“要哭就到我怀里哭”，“我愿为你撑起一片阳光灿烂的天空”。实践诺言，男人一面做无畏的情人保护自己的女人周全，一面做冲锋陷阵的勇士为证明自己的真能打一分天下创一分事业。

情人眼里出西施

“情人眼里出西施”，这是热恋中的男女所共有的体验，有一个姑娘下巴上的一颗小黑痣，在她情人眼里，竟被看作是锦上添花。

情人眼里之所以会出西施，是人心理上的一种光环效应现象。心理学认为，当某个人被认为是好的时，他就被一种积极的光环所笼罩，从而也就把其他好的品质赋予了他。男女之间产生了爱慕之情，在各自身上也会产生积极、美妙的、甚至是理想的光环。在这种光环笼罩下，不但恋人的外貌上、心灵上的不足被忽略了，甚至人为地被赋予很多美好品质。钟情的小伙子觉得她心爱的姑娘是无比较洁的月亮，被爱陶醉了的姑娘觉得她爱恋中的小伙子简直是世上最热烈的太阳。就这样，双方笼罩上了完美的光环，就形成了“情人眼里出西施”。

恋爱中的光环效应，既有积极意义，也有消极意义。其积极意义是由于恋人双方都把对方看成理想中的伴侣，因而能够促使爱情不断升华，使爱情之花结出甜蜜的果。其消极意义是由于这种光环笼罩，会使人产生爱情错觉，掩饰了恋人身上的缺点，特别是心灵上的缺点，这样可能造成一旦婚后这种光环消失，恋人的缺点暴露出来，在双方感情上留下阴影。现实生活中这样的情况不是屡见不鲜吗？热恋中互相觉得十分理想，可是婚后小伙子会发现皎洁的月亮上也有阴影，而姑娘也发觉热烈的太阳上还有黑子。如果双方能够正确对待这些缺点，从理想回到现实，爱情还是甜蜜的。而有些青年夫妇往往不能正确对待对方的缺点，就容易导致感情上的危机。

注意避免恋爱中光环效应的消极形象，初恋时，恋人之间要

加强相互了解,以理智控制感情;婚后,要互相谅解,真诚地帮助对方克服缺点。这样,爱情才能地久天长。

爱情中的补偿心理

人的成长是自我完善的过程,完美是人们潜意识中永远追求的目标。但现实总有不尽人意。

这种不完满困扰着你,成长的过程中生活的风格或许会有所补偿,但这种缺陷却时不时地在你脑中闪现,导致你对具有某种与之相适应的特质的人青睐有加。当我们偶遇某人,他闪现这种特性时,就会被深深吸引。仰慕钦羡之情油然而生,直至一日不见如隔三秋。似乎与他(她)在一起时,这种缺欠也随之消失,我们自己成了一个“完人”。骄傲和幸福洋溢在脸上。

因此,可以说爱情是一种补偿,对方的优点弥补了自我的缺憾爱情使恋人变得完美成真。

我们以异样的眼光看待老夫少妻、贫困与富裕的结合,可曾想到,年长者在少年身上找到失落已久的青春风采,贫困者在富裕处找到寻求已久的安定生活。爱情中的补偿更多体现一种深层的心理渴求。

性格上的互补往往可以成为牢固爱情的基石。我们经常看到,一家之中,夫妻两人一人外向活泼,另一半却是沉默不语的。快言者数落对方寡言的同时,却是用赞赏的眼光深情地注视对方。因为寡言不是缺点,在他(她)眼中,不多说话是善于思索的代名词。正好是滔滔不绝者所希望拥有的“深沉”,不语者往往有“不鸣则已,一鸣惊人”的壮举,常是一言两语深深打动伶牙俐齿者的心。

也常常会见到粗犷的丈夫拥有温柔的妻子,谁说不是丈夫



被温柔打动,妻子被勇武保护呢?

为了有一个长久的爱情,心理学家奉上箴言:“恋人们要兴趣爱好相似,性格上互补”。爱好相似可以容易地找到共同语言,在共同行动的过程中也易达成一致目标,而性格互补则可以取长补短。一个人制定行动纲领,另一个人可以补足细枝末节。好恋人也必会是好搭档。男主外,女主内,古已有之。

风风火火外向粗犷的人,需要一位沉静耐心的人来打磨。

稍带抑郁倾向的善感者应该有一位对生活充满希望的热情者来带动。

脾气暴躁也适合温吞水来中和,否则两个火药桶在一起不就炸了吗?

千万不要认为二人性格上的差异,会成为人们爱情之路上的绊脚石,其实,在你心中的这些差异就是闪电,在相处的过程中,这些差异就是你们完美恋情的根本。性格上互补的两人是稳定发展的前提,恋爱中的两人是四目相对的凝望交流,之后便是两人携手共赴目的,这时需要两人一起往前走,兴趣相投你们容易达成共识,性格互补的两人能相辅相成达到成功。

爱情的利他原则

在爱情中会伴随着一种十分高尚的利他心理。恋人们总是处处替对方着想,甚至时时作出自我牺牲。

为什么爱情中会有这么多的利他行为呢?利他是东方文化中推崇备至的一种信念,东方文化强调团队和谐,崇尚团结合作,恋人是最小的团队组合,出于对团队未来的良好预期,人们会不自觉地展示自己美好的一面,利他可以造成良好的合作基础。

同时处于恋爱中的人们会体验到高兴、愉快、欣喜、兴奋等一系列积极的情绪,良好的情绪状态会激发利他的行为动机,我们在心情好时,十分乐意为对方做些什么。

正如心理学研究所指出的:任何一种利他行为,追根究底都会有自我报偿的结果。通过利他我们可以缓解过程中焦虑、等待、紧张、犹豫带来的不良情绪,有力地推动双方感情向预期的方向发展,同时,我们也在渴望爱的回流,期待良好的回应来强化自己的利他行为。

“我愿意为我所爱的人奉献一切”,这是一句高尚的誓言,有许多人曾挂在嘴边,但又有多少人曾在静夜下思索,细细咀嚼着其中的沉重。

爱的真谛不是简单的牺牲,更不是等价的换取,而是主动的给予。给予的既不是地位,更不是财富,而是一个生命自身所具有的欢乐、意趣、知识、理解、幽默、悲伤等等,可以用来印证其全部生命活力的一切方式。在给予对方和与对方一起分享中唤醒对方的爱。真正的爱是通过激发和碰撞产生的,利他是激发和碰撞之矢。

有人将两个人的感情很形象地比喻成银行,你存入的越多,获得的回报也就越丰厚;反之,感情的透支者,将无以为继。

爱情中的利他心理,利他是心理成熟的标志,人类的视线总是从自我关注到投向外界,人类爱的轨迹也是从接受父母之爱,到分享恋人之爱,最后向子女施爱。

心有灵犀一点通

爱情千变万化,让人难以琢磨。但是,纵观古今,横览中外,有一条不变的真理——爱情具有严格的选择性。这种选择从最

原始的生物学意义到最现代的思维层面,无不闪烁着永恒的光辉,虽然恋爱中的大脑缺乏严密的逻辑,然而正如一句箴言所云:对情人的直觉评价有时惊人的透彻和准确——直觉是一种潜在的,十分“敏捷”的逻辑。恋爱中的人往往是最知道自己需要什么样的人,自己适合什么样的人。“心有灵犀一点通”表达了一种心灵相通的默契,这种默契时常以音韵为媒,传递着和韵共振的心声。中国自古就有高山流水觅知音的传说,也流传着司马如与卓文君以一曲《凤求凰》,喜结连理的千古佳话。当然情人们心灵相通又岂止音韵,彼此相依相守,缠绵悱恻,四目相对,却有此时无声胜有声的激越;双手相握,则有惊涛拍岸卷起千堆雪的豪迈。

恋爱源于男女双方之间仪表性和相似性吸引。仪表包括人的面貌、头发、身材、体形、声音、肤色等,这说明蕴涵着遗传决定的生物学的特点。

在潜意识左右下,我们会在记忆的海洋中搜寻熟悉的碎片,将它重新组合成似曾相识的音容笑貌,或许是父亲的笑纹,或许是母亲的眼神,或许是某个亲切的声音,或许是某种悦目的色彩,一旦在现实社会中我们感官的触角探及这些似曾相识的东西,我们的心弦就会被拨动,我们会浑身震颤,通体舒畅,这种放电的感觉会把我们带回到儿时某个愉悦的瞬间。这就是我们要找寻的生命密码,很难用三言两语说清道明,却会诱发你去锲而不舍地追求。

有一位女孩在谈及与恋人的初次相识时,这样说道:“我只是觉得他的眼睛特别亮,在黑暗中熠熠闪光,然后他的头微微侧着,向前探出小半个身体……”其实这个举止与女孩的父亲惯常的神态和动作颇为相似。

一位男孩这样描绘他的女友：“她扑闪的清亮的大眼睛，映着月光，特别柔和，一头秀发在微风中轻轻扬起，在她一转身中仿佛荡过了我的心池，撩拨起一片涟漪……”其实大眼、秀发正是男孩母亲年轻时的形象。

根据心理学研究，即使是刚出生的婴儿也会对美丽的容貌凝视较长时间。原因是美丽的容貌更具有对称性，更符合人类的审美观。但是人们在行为层面上，更乐于接近那些与自己容貌相当的人，因为容貌相距太大的人在一起会形成无形的心理压力，使较丑的一方产生自卑感，影响自信心。而与容貌相当的人在一起，人们会表现得轻松自如。正所谓：“物以类聚，人以群分。”

在恋爱对象的选择上，除了生物学因素以外，社会学因素起着关键的作用。马克思定义人是社会关系的总和，强调了人的社会属性。作为一个生命体，人从尝试呼吸的那一刻起，就开始了向社会人迈进的步伐。这个过程，我们称之为社会化过程，即人类社会的价值观念和行为模式，包括人生观、世界观、理想观、爱情观、金钱观，以及言谈、举止、礼仪、技能等，最终成为一个成熟的社会人，开始属于自己的感情生活，组建新的社会单元——家庭。在这个过程中，伴随着社会评价和背景，逐渐构成择偶的另一一些社会因素：社会地位、物质条件、教育程度、道德水准、志向等。

民间流行“门当户对”的风格，曾经一度被视作封建的思想，然而当我们放眼世界，在观念高度开放的美国，有一项调查显示：在选择终生伴侣时，有 93% 的人选择同一种族的；有 78% 的人选择年龄相差在 5 岁以内的；有 82% 的人选择文化程度相当的；有 72% 的人选择宗教信仰相同的。这说明从恋爱到婚姻，

不单纯局限于个人,而是一项社会行为,一定的朋友圈子、家庭环境和个人信念会导致一定的行为方式,人们会不由自主地选择宗教信仰、种族、肤色、文化程度、经济收入相似的异性为伴。

心理学家指出:在所有的社会评价中,起最关键作用的是态度。态度的相似令人产生由衷的好感,而且态度越相似,好感越强烈。因为人们内心中都有期待自立是对方的心理渴求,态度的相似性使人产生认同感、安全感和报偿感,从而产生巨大的心理满足感。俗话说:“酒逢知己千杯少,话不投机半句多。”千杯不醉的海量只是比喻,而绵绵不绝的情话确是事实,恋爱是谈出来的。千言万语的沟通与交流产生的共鸣才会有真正的“心有灵犀”的默契。



第

六 章

爱情挫折心理

每个人都希望自己的爱情之路一路坦途，一帆风顺，都希望把自己纯洁美好的初恋献给最亲爱的人。但这只是人们对美好生活的向往和憧憬。正确地分析失恋的原因，掌握失恋后的心理克制艺术，这对失恋者摆脱精神苦恼，总结经验，争取恋爱的成功和婚姻的美满，是有积极意义的。

爱情心理学

A · I · Q · I · N · G · X · I · N · L · I · X · U · E

单相思心理

是指对某个异性一厢情愿的爱恋,而对方却不能投之以爱的回报或者根本不知道。单相思者思慕的对象各式各样,可能是相处多年的同窗好友,可能是一个偶然相识的路人等。

单相思有以下几种情况

1. 希望破镜重圆。曾经热恋过的情侣,因某种原因,一方感情发生了变化,而另一方却依然留恋旧情,希望对方能回心转意,不时还在编织破镜重圆的美梦。

2. 落花有意,流水无情。一方已向另一方表白了自己的爱慕之情,却没有被对方所接受,但仍摆脱不开这种感情的网,还希望通过种种方式求得对方爱慕,与之结合。爱情本身是一种微妙复杂的感情,有时可能会觉得对方各方面都很好,却就是产生不出这种感情,而尽管知道某个人有这样那样一些缺点,却就是爱他(她)。遇到这种情况,单相思者要头脑清醒,要冷静对待现实,在弄清楚了对方确实无意时,即不该陷于痛苦之中难于自拔,更不能强迫他,如果强迫他,结果也不会幸福的。有这样一个故事:有位青年,喜欢同校的一位姑娘,频频献上殷勤,却丝毫引不起姑娘的垂青。于是,他想了一个鬼主意,一天,他让好友骑车故意把那姑娘撞倒,然后自己上前相助,并在姑娘养病其



间热心护理,以求打开姑娘爱的心扉。这种出于单相思而制造的爱情骗局,反映了这位青年道德上的不健康。后来虽然一时得到了姑娘的欢心,并结为伴侣,但终因两人志趣和个性上的差异,婚后吵吵闹闹,又不得不以离婚来结束这场不幸,尝受变相强迫爱情的苦果。所以,决不能迫人就范,搞“生米煮成熟饭”更是法律所不容的。

纯粹的单相思对方毫无察觉,而这方却已深深地爱上了,而又羞于向对方表白,于是茶饭不进,夜不成寐。这种单相思心理是最为常见的,有些人由于彼此经常接触,就有可能产生这种情感,甚至有些萍水相逢者也会产生。有一位青年,在一次车床大修时,由别的车间来三位老师傅和一位女青年给他的车床检修。在一块工作的一星期,由于不熟悉,彼此间谈话不多,他只知道那个女青年姓赵,大家都叫她“小赵子”。这位小赵子的出现,在他感情的湖水中投进了一块石子,泛起涟漪。从那以后,每次在厂里看见她的身影,都在他心中引起一种异样的激动,如果几天没看见,他竟觉得像是缺少了点什么。有一天,他忽然想到“要是和她……”,哎呀,这不太荒唐了吗!人家姑娘对他或许简直根本就不在意。这件事有可能吗?他一想到可能性不大,痛苦得心都缩紧了,觉得一切都没有意思了。还有一个属单相恋的故事:一位姑娘出差途中与一位青年邻座三个小时,随后再没有见面,甚至连他的姓名都不知道,可是三个月来她常常梦见他。过去,她是一个活泼开朗的小天使,近来却变成了多愁善感的林黛玉,凄凉离群的孤雁,常常魂不守舍,心神恍惚。这两种均属单恋心理表现,但不完全一样。后者自然带有太痴,甚至过于的成分,不现实。但前者在未进行“实际检验”之时,它并非完全不具备转化为二厢情愿的可能性。只有在向对方表白之后,看对

方的反应如何才能确定。因此,在这种情况下,钟情的一方应主动采取行动了解对方的一些重要情况和对方对你的态度。比如,对方有没有未婚夫(妻)或意中人?如果还没有,那么要了解她(他)的择偶条件和标准是什么?你现有的条件能否引起她(他)的爱慕?他(她)对待你仅是一般同志的礼貌和热情,还是比对待一般同志有不寻常的地方?当弄清楚这些情况后再根据可能性大小来做决定。如果他(她)还没有意中人,而你现有的条件又基本上能符合他(她)的要求,你在他(她)心中又确实占有一定位置,这时就可以通过适当的方法表白自己的心迹。当然,这样做成功的可能也不是绝对的,还有可能被拒绝,但是应该先试一试,假如被拒绝,就要知趣,激流勇退。如果对方已有意中人了或者你现有的条件根本引不起他(她)的爱慕,那你就要有自知之明,尽可能把他(她)忘掉,以摆脱单恋的困扰。

单相思常给人留下深刻的印象,而单相思的对象往往成为今后择偶的标准或参照。在现实生活中有些人摆脱不了单相思的阴影,以至影响自己的一生。单恋者必须懂得:一个人不爱自己,还有更多人可能爱自己,自己失去的是一个不爱自己的人,而不是爱自己的人,这样就会减轻痛苦。同时,自己也应反省一下,自己为什么爱一个不爱自己的人?别人为什么会不爱自己?是否值得为一个不爱自己的人而牺牲爱情?必须解除主观包袱,正确地、客观地、全面地认识自己、他人及其现实和未来,从而树立爱的信心和勇气,吸取经验教训,重振旗鼓,奔向爱的前程。



求爱失败心理

人们在爱情这条不平坦的道路上时常会遇到挫折,这其中求爱失败应该说是比较大的挫折,其中包括这样几种情况:

1. 错失良机。即两人原先就相识,甚至有过亲密的友谊,但却错过了机会,以至求爱遭到失败。于是只能为之惋惜。

2. 相见已晚。有一位大学生单位来了一位众所瞩目的“天使”,她聪明、漂亮、端庄矜持,第一眼看到她时,他就有一种“似曾相识”的感觉。在这以后,她经常来找他,他们常在一起谈论学习、工作与感受,叙论各自的生活经历和对未来的打算,彼此之间似乎有说不完的话。随着接触的增多两人的心越靠越近,他也越来越觉得她无论是外表、风度、还是心灵、品质、才学,都是那样符合他的要求。一颗不易动情的心被深深地打动了,他不得不承认他爱上了她……。可是好景不长,有天晚上,当他向她表达自己的感情时,她却说:“真对不起,我现在不得不告诉你,我已有男朋友了……”他一听,如雷轰顶,怒火中烧,正想质问她,为什么要这样骗他。她似乎知道了他要说什么,说:“不错,这件事应该怪我,都是我不好。可是怎么说呢?我爱你!而且这种爱可以说是从未有这么热烈的……。本来,我已有男朋友了,是不该这样的,可过去我虽爱他,但随着时间的推移,我总觉得在他身上缺少一种我非常希望得到的东西,而这东西在你身上我找到了。但是,事实上社会舆论等各种因素已不允许我再作出新的选择了,我们只好……”后来,为了摆脱这种痛苦,也为了避免社会舆论,他们都极力回避对方。可是,人的感情就是

这么微妙,你越想忘掉的事偏偏越忘不掉,因此,他常独自怨叹,命运为何要这般捉弄我们呢?而她?一张本来就不够丰满的脸蛋,更加消瘦了。望着这一切,他意识到他该怎么做了,记得有一位美国心理学家说过这样一句话:“眼不见为好”,于是他就下决心申请调离这个单位。现在,虽然他再也看不到她了,可是一想起求爱的失败他的心都会哭泣……。

家庭始终是影响男女爱情的一个重要因素,这种影响不仅表现在择偶标准的确立上,也体现在爱情实现的与否上。由于“父母之命,媒妁之言”,不管你有情无情,使求爱者遭到失败的例子是很多的。如果父母不同意,哪管你俩多么倾心相爱,肝胆相照,也无可奈何,成不了夫妻。这种愚昧的婚姻制、买卖婚姻不知拆散了多少情深义重的爱侣,逼死了多少恩恩爱爱的有情人,又断送了多少人的青春和幸福。

求爱失败。是爱情道路上的一次挫折,但并不可怕。失败了、摔倒了必须自己爬起来,总结经验教训,重新树立自信,再迈向新的里程。

失恋心理

失恋是恋爱过程中最沉重的打击,它常常给失恋的人带来巨大的痛苦与折磨,但是失恋,既可以使人消沉,也可使人奋起。失恋心理是复杂而又奇妙的。失恋是一种爱的否定,是心理平衡的破坏。这种破坏是某种或几种因素动摇了恋人的情感定向性与稳定性,进而使之转移情感定向目标的结果。

我国民间有一个关于失恋神的传说。



宋代,蔡襄的母亲怀他时乘舫过泉州的洛阳江时,见江上风高浪险,曾当即许下心愿:“我儿出世后如能当官,一定要这里修座桥,方便行人。”后来蔡襄果然当上泉州太守,并下定决心在这里修座桥。不料江水湍急,放入水中做桥基用的石头全被冲走,急得他长吁短叹,苦思无计。一日,一个白发老翁突然摇来一只船,船上还坐着一位绝色少女,当船摇到江心时,老翁对岸上的人说:“谁要是能用钱掷中我的女儿,就把女儿嫁给谁!”于是成群的人来到江边投钱,竟无一人投中,而那些掉到江心的钱,也就成了架桥用的垫基石。不过,人群中也有走运的,一个来自泗州的小伙子挺聪明,他偷偷转到姑娘背后,从那里仍了把钱,果然有一枚铜钱落在姑娘的头上,岸上的人们见到,立即齐声喝彩。老翁也当即让年轻人到凉亭议婚,不料年轻人往凉亭上一坐,就一动不动再也起不来了。原来,这老者是土地爷变的,那女的是观音菩萨。他的灵魂被观音度化到西天去了,留下的只是一个肉身——他从此成了专门保佑失恋者的泗州大圣。为什么?因为年轻人认定,既然泗州大圣也经历过失恋的痛苦,那么,这个婚变受挫的神也就是一定最最理解失恋者的不幸,于是每当失恋,便悄悄跑了来,从泗州大圣的脑后挖下一把泥土,再将这泥土悄悄丢在爱人的身上,而那爱人,也就会立刻回心转意……

传说再美好毕竟是传说,失恋者能否再度得到对方的爱,远不是这么简单!

失恋是痛苦的,在恋人心中留下的创伤久久难愈。这种心理状态的产生,在心理学上常用“动力定型”遭受破坏来解释。所谓动力定型又称动型,是指大脑皮层对一定客观刺激系统形成的完整的自动化了的反应系统,即条件反射系统。它是大脑

皮层机能的系统性的最主要表现。动力定型的特点是当它形成后,一旦有关刺激物作用于有机体,反应定型系统就自动出现,这种动型在人身上表现为具有巩固的、习惯化了的特点。因此,动力定型的巩固与破坏会给人的行为带来满足与不快,使人体验到愉快或痛苦等情感。

在恋爱过程中,恋人的俊美形象,悦耳的声音,幽香的气味,甜蜜一吻,都是一个个条件刺激,这些刺激在恋人之间引起了一系列的条件反射,这一系列的条件反射按照一定的方式不断进行,就形成了动力定型——感情的产生与深厚,这时如果一方提出分手,就会使已经建立的动力定型受到破坏。昨宵还相会在花前月下,今晚忽陌若路人。这样使已形成的反应系统产生不适应,致使定型遭到破坏。于是就会产生不满和痛苦的体验,即失恋。如何从失恋的痛苦中解脱出来?应该理智地对待失恋,重新树立自信,走向美好的新生活。

理智疏导

心理学告诉我们,人通常都具有双重性格的因素,即理智的“我”和感情的“我”。在失恋的情况下感情的“我”往往会压倒理智的“我”,但要摆脱痛苦的折磨,则必须用的理智的“我”去提醒、暗示和战胜感情的“我”,学会自我疏导和反向思维。恩格斯曾说过,爱情是以互爱为前提的。也就是说,恋爱是双方自愿的事,绝不能一厢情愿,只从自己一方考虑。失恋者应当仔细地分析一下,反思一下自己的条件是不是符合对方的择偶标准。如果基本符合,不妨再做努力;如果根本就不符合,就理应激流勇退,切不可陷得太深。应该用理智来说服情感,尊重对方爱人的权利。相反因此拥有了重新择偶的自由。像莎士比亚所说的那

样：友好的分手，说一声“再见”！英国诗人雪莱向他表妹求爱，遭到拒绝后，就说过：“爱情既然属于心不属于身的，那么，她不再存在了。”这就是采用理智疏导法。

更新，升华

许多人失恋后，在痛苦中难以自拔，整天丧魂落魄，无所事事，到处游逛，什么理想、工作、学习统统置之脑外，这些都是不正确有态度。长此以往，不仅难以迅速摆脱失恋的痛苦，而且会降低自己的人生价值，以致造成新的选择的困难。正确的态度应该是失恋不失志，把精力专注到学习和工作上，使生活十分充实，从而使“自我”得到更新和升华。同时，又创造了更好的择偶条件。

心理学研究表明，失恋后的人一般都有一种“报复心理”：“你看不起我，我就干给你看看。”这种心理可能会产生两种结果：第一，驱使一些意志力差，理智感弱的人去干出一些愚蠢的傻事；第二，对于意志坚强，理智健全的有志者来说，这种“报复心理”又会使他们产生积极的反应，驱使他们把时间和精力投入到生活的更大范围中去，如在事业中创造成就，即以事业的成功让对方觉得后悔，从而“报复”了对方对他（她）的“小看”。有志气的失恋者往往会在失恋后创造出辉煌的成就。象歌德、贝多芬、居里夫人、牛顿等历史名人，都是在饱受爱的痛苦之后，才取得辉煌成就的。

有这样一个爱情故事。有两个青年在农村插队期间相爱了，在整个恋爱过程中，是男方主动追求女方的，可是没多久，男方回北京考上了一所学院的化学系，女青年后来进了一个集体所有制的工厂。男方刚考上了大学，就来找女青年说：“我考上

大学了,再过几年一毕业可就是工程师,成了高级知识分子。你呢,还不是个普通工人,到那时我们能有共同语言吗?你看咱们的关系应该怎么办?”这位姑娘二话没说,掉头就走。一路上她没有眼泪,也似乎没有悲伤。回到家以后,正巧她中学最要好的同学在,就把刚才发生的事情一五一十地说了一遍,然后两人抱头大哭一场。哭完,这位姑娘说:“刚才发生的事情一切都让它成为过去吧,我把爱与恨都埋在心底。”一年来,她没有哭过一次。在一般情况下,也没笑过一次,见了一般人,没必要时也不再说话了。周围的人都以为她疯了,精神受刺激太大了。结果怎样,那个男的考上的不过是一所普通学院的化学系,而这位姑娘凭着一股毅力,刻苦学习一年,终于考上北京另外一所赫赫有名的大学的化学系。

如果,失恋者都能把毅力投入到事业中去,在事业中创造成绩,这不仅于社会有利,同时也能使失恋者的“我”得到更新,以新的“我”出现。用奋斗的办法来更新自我,摆脱失恋的痛苦,使“我”得到升华。

建立新的“兴趣中心”

青年人在失恋之后往往容易变得内向,而原来比较内向的人,更容易离群,进入自我封闭状态。这样长期下去,失恋的痛苦对心灵的冲击是很大的,如不设法使这具有巨大破坏力的“能量”得到释放,而把忧郁的情绪闷在心中,常会导致严重的心理伤残。

那么,如何排释心中的苦闷呢?可用建立新的“兴趣中心”把注意力转移到其他活动上,通过这些活动来转移心理压力,以求得心灵的平静。

把失恋的苦恼向你身边最值得信赖的人倾吐,这样常常会使人一吐闷气,心境就会平静得多。

与同性朋友发展更密切的关系。心理学家们认为:要医治失去一个美丽女子的创伤,最好的药方就是另一个同样美丽的女子。但是在恋爱失败后迅速找新朋友,这并不是好主意,其实这时你最需要的是同性的好朋友的开解。

到大自然寻找慰藉。在失恋后及时转移自己的注意力,有助于积极情感战胜消极情感。而到大自然中去就是一种很好的解脱方法,可从大地的辽阔中,开阔郁闭的胸怀;从五彩缤纷的生命世界中,拓新固有的视野;从日升月落、阴阳圆缺的运动规律中,去领悟人生道路的曲折。这一切都将重新激活人的理性控制力,使你迅速地回归到正常生活的轨道上来。青年时代的恩格斯就曾采用这个方法来解脱失恋的痛苦。1841年,20岁的恩格斯在不来梅商行当练习生,他带着初恋的创伤结束了商行学习,回到家乡巴门,为了使自己尽快地从失恋的痛苦中解脱出来,恩格斯开始了翻越阿尔卑斯山到意大利的旅行。当他登上苏黎世的禹特利山顶峰时,秀丽的湖光山色尽收眼底,心胸感到格外开阔,失恋的苦恼逐渐失散。他旅行回来去柏林服兵役时,不仅已经完全从失恋中解脱出来,而且还写了篇文辞优美的游记。事后,恩格斯深体会地写道:向美丽的大自然倾泄“爱情的痛苦”,可以使自己“在大自然的壮丽景色中得以怡然开脱,溶化在温暖的生活协调之中。”

失恋者要象强者那样去生活、去战斗、去战胜人生旅途中的一切痛苦和不幸。这样在热恋中你就不会人的信念。做到保尔·柯察金所说的那样:“即使失恋一百次,我也绝不会自杀的。”谁都不会怀疑失恋是痛苦的,有的人甚至认为它是人生的一大不

幸。然而,从某种意义上来说它也许不是人生的一大不幸,因为它可能使你避免以后产生更大的不幸。

离异心理

离异是指夫妻两人在愿望、态度、情操和行为方面矛盾的表面化,甚至表现出敌对的态度和行为。具体表现为夫妻感情疏远,相互挑剔,冲突增多,不愿同居,直至闹离婚。导致夫妻感情离异的原因,既有宏观方面的社会道德因素,也有微观方面的家庭内部因素,有志趣、性格方面的精神因素,也有生理因素。若从心理学角度讲,导致夫妻感情破裂而离婚的原因,有以下几个方面。

个性失调

个性失调是指夫妻性格、爱好等各方面的不和谐。夫妻恩爱是一种情感的靠近和融合,个性因素对夫妻关系随时都会发生影响。比如,一方喜欢交际,游玩,另一方却爱呆在家里;看电视时,一方为影片中主人公的命运洒下同情之泪,另一方却无动于衷,打呵欠,甚至昏昏欲睡;外出时,一方兴致勃勃在商店里观赏琳琅满目的商品,另一方却莫名其妙地走出商店,烦不可待,等等。这些不和谐都不或避免地会影响到夫妻的感情。有这样一对夫妇,妻子是一家工厂的工会干部,丈夫是个大学教师。妻子开朗热情,快人快事。丈夫文质彬彬,寡言少语。性格的差异,虽然并未妨碍他们相识相爱直至结婚,但因失调的个性却成了影响夫妻感情的导火线。追溯起来,不满情绪早在蜜月期间

就滋生了。丈夫说,出去旅行一趟,她太不安分,插队买票,大声与人争吵,太不温柔了。妻子说,你一个男人家,做事萎萎缩缩,像你那样,我们那点假期,能跑这么多地方吗?在共同生活的日子里,两人的“庐山真面目”显露得更加真实。谈恋爱时的丈夫,话也不多,只知道陪姑娘逛街,上公园。婚后,不仅情话大大减少,连日常对话都降低到相当的程度。吃饭时一言不发,简直把头埋在碗里了。丢下碗,他又一头钻进书斋,再难照面。家距学校很远,他每周回来一次,星期六下午回来,星期天中午吃了饭就走,长期如此。妻子不甘寂寞,广招客人,有时倒也热闹。她还加入一些小伙子姑娘的游玩集体,出外游玩。热闹归来,更觉孤寂。再加上一些其他因素,致使妻子萌生了离婚念头。她向女友抱怨说,太寂寞了,这种冷清的气氛会把人闷死。夫妻个性失调,不能互相体贴、温存。

随着社会的发展,当今的女性在爱情上表现出更强烈的个性,她们变得更加敏感,对自己伴侣的个性提出更高的要求,要求他们有更细腻的情感,共同参加活动,她们特别需要日常生活中的温情。如果男性在这些方面不能满足其要求,就会使之感到不满,甚至导致感情破裂。

期望破灭

期望破灭包括两个方面:一是对婚后生活的期望破灭,一是对对方的期望破灭。

许多人在结婚前往往把婚后的生活想得太美,认为结婚后的生活还是像婚前那样谈情说爱,对婚后必然谈到的一些实际问题缺乏思想准备。当一大堆家务事摆在面前的时候,往往有一种理想破灭感。追求罗曼蒂克的,觉得夫妻之间远不如恋爱

时那样恩恩爱爱,难舍难分,产生了一种感情上的冷漠感;而对事业有追求的,则觉得生活从此变得平庸了。如果双方不能正视现实问题,不善于处理现实婚姻生活和理想婚姻生活的差距矛盾,就会给家庭生活蒙上阴影。要防止这个问题的产生,最根本的是对婚后生活不可期望太高,夫妻双方必须充分认识到恋爱和结婚的异同点,它既有延续性,又是两个不同的阶段。恋爱时期,双方对生活的憧憬多于现实,这时期以感情交流发展,力求相互信任为主。婚后双方共同组建了家庭,必然会遇到许多现实问题。这一时期双方受现实制约多,以巩固、治理家庭为主,生活不再如恋爱时期那么浪漫,对此必须有思想准备。这样才能见怪不怪,处变不惊,稳定地共同生活。

一般情况下,男女双方在婚前不可能全面了解。双方的个性特点,癖好及生理、生活特性等,因为恋人之间的接触大多是在有限的时间、地点、场合进行。而热恋中双方谈话的主题一般也都以表白自己的情感、爱好、志向、工作、家庭情况为主,大都尽力将自己生活、个性中好的一面显示给对方,所以一般只能看到对方的优点。加上“光环效应”的作用,使男女青年往往把对方完美化、偶像化,从而无视或淡化对方的缺点,甚至女青年会把自己的男友的专横视为有男子气而产生依恋之爱,而男青年则会对自己女友的任性产生娇爱之情。因此,这时期青年男女间的了解有一定的片面性。结婚后,由于生活在一起,朝夕共处,双方的言行趋于自然,一些往日不太注意的小节都暴露在对方面前,这时往往会发现过去没有发现的缺点和各自不能容忍的脾性,甚至连过去那些被自己所强化的爱,也会以缺点的面目暴露出来,从而产生所谓的“受骗感”。丈夫觉得妻子不如婚前可爱,妻子则认为丈夫不如婚前体贴,双方不仅感到对方不如

人意,甚至感到难以相处,彼此就会逐渐产生隔阂和不满,最终导致破裂。

就感情而言,离婚本身总不是一件快事,心灵中留下的创伤是难以弥补的。离婚意味着爱情的破产,意味着家庭的破裂,苦心尽力建立的爱情结束了,辛辛苦苦建立的家庭崩溃了。但是,如果感情确实已经消失或者已被新的热烈的爱情所排挤,那就会使离婚无论对双方还是对社会都是好事。所以离婚者切忌灰心丧气,而要充分地相信自己 and 未来的生活。鼓起勇气,重整旗鼓,扬起生活的风帆,驶向爱的海洋。

第

七 章

爱情的异化心理

爱情是心与心的真诚相待，忠贞不渝一直是爱情的主旋律。但由于主客观的原因，却有可能出现某种心理失衡、倾斜，甚至反常、变态心理。表现在爱情上，如早恋、三角恋、同性恋、性自由、性变态、失恋轻生等，都是爱情心理的异化。它使人步入婚恋的歧途，扭曲了人的本质和人的本性，亵渎了人的品格，亵渎了爱的纯真，在爱情优美的交响乐中，奏出了极不和谐的刺耳的音符。

爱情心理学

A · I · Q · I · N · G · X · I · N · L · I · X · U · E

早恋心理

早恋现象的出现

在我国教育部门明确规定,中学生是不准谈恋爱的,然而,在中学校园里,男女学生谈恋爱的现象却从来没有杜绝过。特别是近些年来,由于社会生活的变革,西方生活方式的影响,人们思想观念的嬗变,社会沟通与传播的立体化和深入化,影视节目中爱情剧的泛滥,加之当代青少年性生理成熟期的提前,不仅是高中学生有坠入爱河不能自拔者,就连初中学生谈情说爱者也不少。一些被丘比特爱矢射中的少男少女朝思暮想意中人,神颠魂倒于儿女情长,哪里还有什么心思学习呢?!面对这种情况,父母焦急万分,老师神经紧张,社会人士及舆论媒体也都为之关注。

早恋是一个不十分确定的概念。婚姻法中规定了婚姻即公民结婚的最低年龄,男 22 周岁,女 20 周岁,但没有规定恋龄即青少年开始恋爱的年龄。什么时候开始恋爱最合适呢?根据男女个性的生理成熟条件、心理发展水平和个体的社会化及社会认知能力发展的情况,专家普遍认为青年男女恋龄的最佳域限,男是 22~25 岁,女是 18~22 岁。现在提倡晚婚,男女青年再晚

个三四年也不要紧。只有当一个人发展到基本上具备了生理、心理和社会化的基本条件时,进入到恋爱的角色,拉开爱情的序幕,才是正常的。而在18岁之前的恋爱,都可称之为早恋。

一般说来,中学生的早恋,并非真正现实的爱,而只是一种纯真的、浪漫的、富有幻想的爱。这种爱的根本特征就在于其不现实、不稳定和片面性。事实证明,早恋者的择偶条件大都是片面的。中学生的头脑有如一张白纸,一切都没有定型,生活依靠父母,思想更不成熟,没有什么社会阅历,择偶往往只是凭一时的印象和热情,如为对方外表的魅力或特殊的才华所吸引,就产生好感,发展到爱慕,根本未考虑到两个人之间的心理距离和现实中共同生活可能性,根本未考虑社会伦理道德责任和对第二代所承担的义务。有的早恋者,今天可能对某甲有好感,明天很可能又跟更有吸引力的某乙好上了。绝大多数中学生早恋者都是如此,因为他们思想不成熟,情感不稳定,考虑不周全,爱得不深沉。这与其说是爱,倒不如说是一种浪漫式的情感发泄。正因如此,中学生的早恋绝大多数都很难成功。

早恋心理特点及危害

有人对早恋行为的特点作了如下的归纳:早恋的核心问题是“早”,由于“早”,势必会表现认知能力、判断能力、意志能力和情感控制能力的薄弱性,由此形成了10个特点:

- (1)目的性模糊;
- (2)易见的幼稚性(从动机到行为都是不成熟的);
- (3)突出的身心矛盾;
- (4)理智性差;
- (5)情绪性强;

- (6)模仿性强;
- (7)变易性大;
- (8)浓厚的神秘感;
- (9)持续性短;
- (10)成功率低。

爱情不是一个人自我完成的行为,而是同他人密切相关的一种社会性活动。恋爱者不仅要为对方负责,还必须对爱情的结晶——下一代负责。由于爱情的必然结果及其同社会的密切联系,恋爱者必须要承担一定的义务和责任。试想,如果一个人尚未成年,正处于长知识、增才干的时期,就过早地恋爱,怎能有健康的身体,又怎能继续完成学业呢?如果一个人尚未建立起稳固的世界观、人生观、价值观、道德观和审美观,缺乏一定的社会适应能力,又怎能为爱情、为未来的家庭奠定一个牢固的思想基础呢?如果一个人在生活还缺乏自理能力,对人还缺乏理解的能力,既不了解自己,又不了解别人,又怎能寻觅到一个志同道合的终身伴侣呢?因此,少男少女切不可过早地坠入爱河,将精力花费在谈情说爱之中,虚度光阴,而应该努力学习,登攀知识的高峰,探索人生的真谛,将自己在各方面锻炼得更加成熟、更加老练、更有实力。

高尔基曾经说过:一朵花在含苞未放的时候是不应该去采摘的,要不然这朵花既不会散发出香味,也不会结出果子来。在现实生活中,无数事例说明,早恋对少男少女的个人发展有百害而无一利,留下了无穷的后患,甚至让你尝到苦涩难咽的果实。如少男少女的性生理和性心理还不够成熟,过早地谈恋爱甚至发生性行为,对正在发育的身体必然会造成损害;少男少女早恋必然伴随着“孔雀开屏”似的举动,使他(她)们失真、失纯、失朴,

成为了同伴们嘲笑的对象,从而使他们脱离集体,损伤友谊;有的中学生因早恋而偷尝禁果,发生不正当的性关系,而被学校开除;有的女学生因早恋未婚先孕,害怕被别人知晓,无颜向老师、家长交待,只好找游医堕胎流产,结果赔上了小命;还有的中学生因早恋偷尝禁果,铸成大错,受到严肃的批评和批判后,感到没有出路而自尽;早恋还常使早恋者精神上受到刺激,心理失去平衡,从而容易被引诱而走上性犯罪的道路,毁掉了自己的一生。据报刊报道,这方面的悲剧真是层出不穷、常见不鲜,可说是“一失足成千古恨”,悔之晚矣!

措施

对于中学生的早恋,学校和家长常以训斥和严禁加以制止,这种简单、粗暴的做法,往往损害了少男少女们的独立人格和自尊心,收效甚微,甚至会适得其反。正确的做法是要进行正确的引导、疏导和指导,做耐心细致的思想工作:首先,要有针对性地进行人生观、价值观、审美观、恋爱观的教育,开展青春期的性教育,使青少年对爱情的真谛有科学的认识;其次,要开展友情与爱情的联系和区别的教育,使青少年对男女之间的交往注意分寸适度;再次,要开展情操和性道德的教育,组织他们参加健康的、丰富多彩的集体文化娱乐活动,转移他们性吸引、性兴奋的注意力;最后,可组织中学生阅读杰出政治家、科学家、文学家等正确对待爱情与事业的书籍,观看这方面的影视节目,引导他们以这些人物为榜样,在中学阶段心不二用,集中精神努力学习,为将来成为祖国的栋梁之材打下坚实的基础,肩负起时代的使命。

还有一点必须提及:在现实生活中,有些少男少女交往比较

密切,然而并无恋爱的动机,这是完全正常的。可周围的人少见多怪,常七嘴八舌胡乱猜疑,反倒起到了提醒和促进早恋的作用,结果弄假成真。所以,老师和家长切不可限制男女学生的正常交往,捕风捉影,冤枉孩子,那后果是很不好的。

“第三者”心理

“第三者”的界定

爱情是男女之间建立在生理、心理和社会伦理综合需要之上的一种至真、至善、至美的情感,忠贞、专一、理解、信任、尊重、关怀是它的美的内涵,因而是持久而稳定的。真正的爱情只限于在两个异性之间发生,具有排他性,不能容忍第三者插足。

所谓“第三者”,指的是未婚或已婚的男女与有夫之妇或有妇之夫发生性爱关系。一般说来,“第三者”就是爱情生活主体之外的多余人。它的产生,可能是“自告奋勇”者,也可能是被拉下水者,前者叫作“插入的第三者”,后者叫作“被引进的第三者”。“插入的第三者”,有的是明知故犯,明明知道别人已经开始了爱情生活,自己还要故意插进去,夺人所爱,这是很不道德的。有的则是盲目“进攻”的结果,他去追求别人时并不知道别人已经进入了爱情角色,这种第三者并无罪责,只要自觉退出就好了。“被引进的第三者”,往往是被动的爱情应邀者,如果知道对方已有爱人,那就不能再同他谈恋爱,如果事先不知而误入情网,一旦醒悟,就要主动自觉地摆脱出来。心甘情愿地接受别人的勾引而成为第三者,同样也是不道德的。

第三者产生的原因

从心理学的角度分析,“婚外恋情”、“喜新厌旧”必有它产生的心理上的原因。《情爱论》的作者基·瓦西列夫认为:一个坠入情网的人总想在对象身上发现、寻觅完美的品质,使之符合自己择偶的审美意象化,而这些品质几乎总是抽象的综合,只能处于分散的状态,分别存在于各个不同的对象身上,于是,有些男子或女子就想法“弥补”配偶身上的“空白”。比如,一个男子只能满足女子的生理需求,这个女子就会不自觉地爱上另一个能在精神上、智力上与她进行交流的男子,以弥补“这个”男子的空白。有的女人大言不惭地宣布:“让一个爱我的人做我的丈夫,让另一个我爱的人做我的情人……”之所以产生“空白”,往往是“第二者”的缺陷或由于没有及时更新爱情所留下的“空白”。这是情感的“空白”,是精神的“空白”,即使没有什么“第三者”,这情感和精神的“空白”是比“第三者”更具威力的“第四者”,足以摧毁爱情和婚姻。基·瓦西列夫的这种说法不无道理,但却不能成为“第三者”破坏别人家庭幸福、逃脱自己的罪责的借口。

“第三者”产生的根本原因,首先是“第三者”本人的自我修养和道德水平低下的缘故。在爱情生活中,有的人只顾自己情感的需要,不顾别人的利益。成为“第三者”的人,就在于他们不能用社会的道德规范和纪律、法律来控制自己的行为,用理智来克制自己的激情,而是为爱而爱,爱情至上,个人利益至上。其次,“第三者”的出现可能有情感因素在起作用。在某种情况下,“第三者”可能真爱“第二者”;“第二者”也真爱“第三者”。但由于某些原因,“第二者”与“第一者”的关系难以解除,从而形成了三足鼎立的局面。从情感上说,这种“第三者”是值得同情的。然而,从



爱情的伦理道德上看,这种“第三者”也不能存在,要么控制情感,中断两人的关系;要么在“第二者”断绝与“第一者”的关系后,与“第二者”建立正当的爱情关系。无论如何,爱情生活中的三足鼎立是不允许的。再次,“第三者”的出现,同“第二者”以及“第二者”与“第一者”的关系有关。有的“第三者”直接受“第二者”的拉拢或暗示,有的则在“第二者”与“第一者”发生矛盾、出现感情裂缝时趁虚而入。因此,对于“第三者”的产生,“第二者”是十分关键的。正处恋爱中的男女,必须忠贞专一,真诚相待,发展感情,严防“第三者”的插足。还有一种情况,即有的“第三者”是由爱情关系以外的他人所造成的。如有的家长反对儿女婚姻自主,一手包办,为了拆散儿女已有的爱情关系,硬要给儿女再找一个,也不管他(她)愿意不愿意,这也就出现了“第三者”。凡属于这种情况,一定要严加拒绝,坚决不做“第三者”,充当破坏别人爱情幸福的工具。俗话说:“君子成人之美”。我们每一个人,包括家长在内,都应该对别人(尤其是子女)的正当恋爱采取关心、支持的态度,积极维护他们爱的自由和爱的权利。

为什么爱情生活中会出现“第三者”?在这里“第二者”是关键的因素,如果“第二者”不受“外遇”和不产生“外遇”,就不会导致三角恋。所谓“外遇”,是指恋人或夫妻一方遭到“第三者”的“进攻”,“第二者”遇上了“第三者”,“第二者”是被动的。所谓“外遇”,是指恋人或夫妻一方另寻新欢,即“第二者”进入“第三者”,“第二者”是主动的。“外遇”的产生,可能是对已有的爱的对象不满意,也可能是“第三者”具有更大的吸引力。“外遇”造成的后果,大致有两种情况:一是出于社会压力,在保持原有夫妻关系不变的情况下,与“第三者”私通,形成爱的三角关系;二是抛弃原有爱的对象即“第一者”而与“第三者”结合,其中不少



是未办理法律手续,为非法同居,也就是“姘居”。

在三角恋中,“第一者”是受害者,他(她)的爱受到了别人的攻击,是值得同情的。然而,这并不是说“第一者”就一点责任也没有。如前所述,爱情是男女之间肉体与精神、生理与心理相互爱慕的关系,是双方性爱的能力和性爱的吸引力融为一体的结果。正如吃了半个苹果以后就不再能有一个完整的苹果一样,没有矛盾的这一面,就不可能有矛盾的另一面。夫妻的一方发生婚外恋,“第一者”也要负一定的责任。当我们对“第三者”插足问题进行全面分析的时候,就会发现,有些婚外之恋是由婚内失恋引起的,婚外性关系是由于婚内性欲需求得不到满足的结果。互爱不平衡,即相互生理需求与满足的不平衡,相互心理需求与满足的不平衡,是婚姻关系中出现“第三者”的重要原因。丈夫有外遇,往往同妻子不能满足他的生理、心理需求有密切关系;同样,妻子有外遇,也往往同丈夫不满足他的生理、心理需求有密切关系。无视对方作为真正的人的这种爱情的本能需求,就是对对方人性、人格和人的价值的否定。如果夫妻中的一方不理解另一方对自己在肉体和精神上的需求,也不能表现出自己在肉体和精神上对对方的需求,这无疑将损害对方的自尊心和正当权益,将给对方带来痛苦和失望,从而导致爱情专一的动摇。俗话说:“苍蝇不叮无缝的蛋”,如果双方在肉体和精神上都能满足对方的需求,相濡以沫,亲密无间;如果爱情和婚姻的基础坚如磐石,牢不可破,那么,“第三者”的足又何以能“插”进来呢?!

解决的正确途径

当有“第三者”插足、爱情出现了危机的时候,“第一者”该怎

怎么办呢？如果无动于衷或退避三舍，表现软弱的态度，至少说明“第一者”缺乏爱的坚定性和维护爱的勇气。如果嫉火中烧，对“第二者”表现出极大的愤怒，出门骂，进门吵，甚至找各方的长辈评理，采取粗暴的态度或高压的手段，伤其自尊，迫其就范，这样就不仅没有半点好处，反而会推波助澜，火上浇油，使夫妻关系更加恶化，并将爱人向“第三者”身边推进了一步。不少人就是因为不能冷静地对待这个问题，经过吵、打、散三部曲，使离婚成了惟一的出路。如果是出于“报复”，自己也去找一个“第三者”，“彼此彼此”、“以毒攻毒”、“以其人之道还治其人之身”，更是十分错误的。这是一条绝路，不但不能帮助爱人摆脱错误的境地，不让他继续滑下去，而且会使自己知错犯错，陷于泥坑，毁掉一切。

首先，要保持冷静，切不可采取粗暴过激的行动，而要保持高度的理智，运用坚强的自制力，有理、有利、有节地对待“第二者”和“第三者”。

第二，要仔细分析一下促使爱人发生婚外恋的真正原因是什么。如果夫妻间曾经有过美好的爱情，有过美满幸福的生活，那么爱情从什么时间怎样开始冷却的呢？夫妻间在肉体和精神上的相互需求与满足是否平衡、互爱失衡又主要来自哪一方面？自己是否尽了做丈夫或妻子的义务？是否理解爱人对自己的情感和欲望所给予的满足？是否真正爱自己的妻子或丈夫并渴望她（他）能给自己以满足？在自己妻子或丈夫面前是否具有或保持着异性的吸引力？这些问题都值得自己深思。如果是自己在夫妻心理和生理上存在某些问题，使互爱的对等失去平衡，造成感情裂痕，就要主动去加以调整，以弥补感情上已经出现的裂痕。如果是对方的思想出了毛病，则应该推心置腹地谈心，用自己火

一般的热情去温暖对方那颗冷却了的心,促使误入迷途的爱人重新回到自己的身边来。

第三,如果激发、唤醒、感化仍达不到目的,就有必要开展严肃的批评,揭露其婚外恋的不道德性和危害性,并上升到人生观的高度来教育和帮助他(她),并从法律、纪律、道德的角度警告对方,利用各种社会关系来促使对方转变,有时还可适当地运用社会舆论的压力。与此同时,还要采取措施,切断“第三者”和“第三者”之间的联系。

最后,在双方和平解决没有成效的情况下,抱着对配偶高度负责的态度,通过亲朋好友进行调解、规劝,还可请求组织和政府出面解决,一方面做深入细致的思想工作,另一方面进行纪律约束和法律制裁。

对于“第三者”,也要以理智的态度正确处理与他(她)的关系,可直接找他(她)谈心,做思想工作。任何人都是有自尊心的,只有晓之以理,动之以情,“第三者”一旦认识到自己的行为是不道德的、犯法的时候,他(她)大多会忍痛割爱,毅然抽身的。如果“第三者”实在不知趣,那就只好通过组织、政府出面,用道德、纪律和法律来加以处理,让爱的亵渎者品尝异化之爱的苦果。

情侣关系、夫妻关系的最终“裁判权”只属于爱情,如同爱情的基础只能是互爱一样。因此,如果你不幸遇到了朝秦暮楚、喜新厌旧的人,或者碰上了四处筛选“理想人物”的“爱情专家”,把你事实上置身于“三角”、甚至“多角”恋爱的角逐场中,你就应该当机立断,挥起理想的利剑,斩断锈蚀的情丝,把你那已经被人亵渎了的爱统统收回来。俗话说:“塞翁失马,焉知非福。”你摆脱了这种对爱情极端不负责任的负心者,无异于剷除了一个可

能害及终生的毒瘤,实在是不幸中的大幸!这样,你就争取到了爱情上的主动、有利的地位,在爱情的海洋上,重新寻找真正能和自己风雨同舟、扬帆远航的伴侣。

婚外恋心理

婚外恋的 10 种心理因素

宽容的态度为婚外恋的滋生提供了外在环境,而婚外恋的产生更有内在的心理因素。

第一,完美主义者的心理。人们都在追求完美的伴侣,如女子要求男子不但才气横溢、英俊高大,还要温存多情;男子要求女子不仅天真漂亮、恬静温柔,又要有主见等等。然而完美的人是不存在的。于是他(她)把理想爱人封存起来,当遇到比婚内的原配更接近理想的对象时便悠然心动。

第二,视野变化带来的心理变化。人们寻偶的视野是有限的,“自由恋爱”时往往只在自己的目力之内寻找意中人。别人介绍的对象也超不出介绍人的社会圈子。然而人生活的社会圈子在市场经济时期发生了变化,工作的多变,人员的流动,都使旧的生活圈子不断注入新的活力,男女之间有了比以前多的相遇机会,也扩大了爱情的视野。

第三,“喜新厌旧”的心理。对任何事物,人们普遍地具有一种喜新厌旧的心理。一对伴侣终日厮守在一起,无论当初爱得多么浪漫,都会渐渐感到厌烦。而有许多人已习惯成自然,如果婚内一方对平淡生活麻木不仁,另一方则想寻求新鲜空气的话

就只好打开婚姻的“窗户”了。

第四,恋旧的心理。有些人对婚前曾经爱恋过的情人念念不忘。人们普遍有一种心理,就是对越无法得到的东西越向往,越珍视。而时间的流逝会使人美化以前曾热恋过的人,并且常用以前恋人的长处比婚内配偶的不足。于是,在适当时机,旧情不可避免地在外萌发了。

第五,补偿的心理。由于在婚姻中不能得到充分满足,便到婚外去补偿。这种补偿可以是性格上的、也可以是文化上的、性方面的。人们选择的婚外恋对象不一定是漂亮的,更重要的是找适合于自己的。如家有悍妇的男人找一位温柔的女性做情人,哪怕她并不漂亮。家有温存体贴丈夫的女性找一个剽悍的男人做情人,哪怕他略显粗野。正像一个女人所说的那样,跟瘦弱的丈夫在一起感觉自己像个母亲在呵护他,而与比自己大很多,同时又很豪气的情人在一起感觉自己是真正的女人,是被疼爱的、被呵护的弱者。一个男人可能有一个十分漂亮但墨水不多的女人,当他遇到了一位才女时也许会怦然心动。

第六,寻找知己。在婚外情趣相投的异性朋友也可以产生恋情。工作中的同事,事业中的合作伙伴,或有共同兴趣的朋友,随着接触的频繁和理解的加深而产生恋性。

第七,摆脱苦闷。在婚姻已陷入危机时,婚内一方为解脱苦闷,向婚外异性宣泄情感,由他人的同情产生恋情。

第八,漂亮的情人。一些有经济地位,有政治、文化地位的已婚者掀起了“找情人”热,这股潮流多受西方情人观的影响。由于我国社会舆论并不像西方一样对情人赞赏,所以只好在暗中进行情人活动。他们始终不介入对方的家庭,但彼此保持较为稳固的性爱关系。

第九,追求时尚。在有些人心目中,谁有情人说明谁有本事。于是,为了证明自己的能力,为了说明自己的魅力,跃跃欲试“婚外恋”滋味。这类人婚姻生活比较幸福,但却不甘于平淡,把婚外恋作为一种时尚去追求。

第十,功利的目的。一些贪图享乐的年轻女性凭着姿色做大款的情人,大款们为她们买豪华别墅养着她们。改革开放后,一些港商在内地做生意,一些年轻女性攀附财势,甘当他们的情妇。这些港商在香港有家庭,又在内陆养着情妇,社会上把这种现象叫“包二奶”,已引起社会学家的关注。

复杂的婚外恋感受

处于婚外恋中的人心理感觉是很复杂的,如果夫妻感情尚好的话,介入婚外恋的一方会产生内疚和负罪心理,有的人进而对自己的人格进行否定。如一位与妻子感情很好但陷入了婚外恋的男士这样说道:

“……在一切都已发生之后,我不知道这一切是怎样发生的,而过错全是我。我是理性的,但所发生的一切显然都是感情用事、离经叛道的。我无意于营造妻子加入情人的‘格局’,追赶时代‘潮’,但事实是我既有了妻子又有了情人。于是我便认定我的骨子里面本来就有坏的成分,我并非好人。我在许多次生出犯罪感之后,最终仍会找到合适的理由去找她。”

一面是犯罪感,一面是身不由己地在婚外恋中挣扎,对恋情难以摆脱。为了减轻心理的负疚,当事人一般都更温柔地对待原配,以求弥补心理的过失。那位陷于婚外恋的男士加倍补偿做父亲与丈夫的责任,给儿子买很多玩具,多抽时间陪妻子聊天。



另一种婚外恋常有的心理是欲爱不能爱的痛苦压抑的心理。因为婚外恋是违反婚姻道德的,恋人们不能像夫妻那样堂而皇之地随时表达爱情。两个人总是偷偷摸摸地在一起,生怕被别人发觉,连亲吻都要先观察一下附近是否有熟人。一位已婚男士爱上了一个已婚女子,每到周末时他只好远远地望着恋人家的灯光,祈望能在窗上看见恋人的身影,一想到自己挚爱的人与别人的男人合法地生活,养育后代,心中凄凉而又痛苦。婚外恋人们由于都有各自的家庭,不能经常厮守在一起,他们大部分的感情都在等待中耗费了,时常陷于痛苦之中,有一对情人发出了这样的哀怨:

“我们相爱,却永远见不得阳光;我们相爱,却永远得不到亲人们的祝福。我们不能去公园留下愉快的瞬间,怕朋友们擦肩而过的质疑;不能并肩携手去参加同事的婚宴;不能去商场选购一件心爱的饰物。”

当然,婚外恋也有令人陶醉的一面,也会令人振奋。一位女士说:

“多少个月夜、黄昏,多少条崎岖小径,林和我无拘无束地畅谈,无拘无束地大笑,甚至引得路人投来羡慕的目光。每一次相会都令人心旌摇荡,乐不思归。林使我第一次感受到了恋爱的魅力、生命的美好。李商隐的‘相见时难别亦难’,这时我才有了真正的体味。”

陷于婚外恋的人们,在情绪上又经历着一次热恋,他们常常魂不守舍,沉浸在爱的醇美中。一位五十多岁的老教授因为婚外的爱情自觉年轻了许多,感觉到生活的温馨美好,有时甚至想引吭高歌。由于婚外情是对现在婚姻的挑战,恋人们都有一种冒险心理,这种风险振奋使得婚外爱情与有法律保障的婚内夫

妻情相比更具刺激性,更富传奇色彩。

由于婚外情随时会危及每个家庭,夫妻们都提高了警惕,有些夫妻猜疑心加重,生怕对方移情别恋;有些夫妻为了防止婚外情的发生,积极地巩固婚内的爱情,这样做使婚姻对婚外恋更有免疫力。那么,是否所有的婚外恋都会导致夫妻的离异呢?其实未必如此,有一位女人这样告诉人们:

“……与他(情人)的一段情,松弛了我对婚姻的紧张情绪,没有了对婚姻、对怕失去他的恐惧,我反而变得快乐和漂亮,因为爱情是女人最好的美容剂。我丈夫越来越发现我的变化,欣赏我的变化,他对我、对家的眷恋一天深似一天。”

有一位曾一度陷于婚外情的男子,当妻子宽宏地原谅了他的行为后,他感激万分,在与恋人分手后,以更大的爱投入了家庭。妻子也从中总结经验教训,对丈夫更多一份柔情。在这种情况下,婚外恋成了婚内恋的兴奋剂,能给以往平淡的家庭生活以刺激。但并不是所有的婚外恋都能起这种效果。更多的婚外恋加剧了夫妻的矛盾,特别是在双方不能沟通和谅解的情况下往往导致离婚。据北京某区的调查,由第三者插足引起的离婚案,1992年占总数的24%,1993年占30%,1998年达到60%左右。由此看来,婚外恋对家庭的冲击越来越猛,但如果当事人冷静处理的话,也可避免此类事情的发生。

现实生活中,当婚姻一方知道另一方移情他恋时,最激烈的情绪就是愤怒,并有一种受辱的感觉。当一位女士知道丈夫在搞婚外恋时,她的感觉是:“……真仿佛晴天里炸起一声惊雷,我几乎要昏过去。我恨他,也恨她,在那一瞬间我真想把这两个人撕个粉碎……”另一位男士得知妻子移情他恋时,他十分痛心:“我感觉受到了欺骗,自尊心受到极大伤害,我怀疑她是否真的



爱过我。”在这种心境下,选择离婚是简单的办法,但也是一种负气的、没有面对现实的办法。一位男性满怀悔恨如实地告诉妻子已结束的婚外恋,一周后,妻子平静地办了离婚手续。但是,如果用宽容的爱去包容对方的话,情形又会是另一样:妻子已觉察了丈夫的婚外恋,当他与情人分手时,由于苦闷喝得酩酊大醉,不省人事,醒来后,他如实告诉了妻子,妻子平静地说:“我相信你们已经结束了。我不想找你闹,或许男人总有这么一次两次的才有免疫力。我要对你说的是,这样的机会,我只能给你一次。”而这位醒悟的丈夫从心底里涌出对妻子的感激和爱,他深情地说:“……因为她的包容与呵护,挽救了我,也挽救了这个家。”

爱情是排他的,是不能被分享的。如果婚内一方有婚外恋而有回转的心意时,另一方不妨给他(她)一个机会,也许经过共同努力,失去的爱是可以重新找回来的。

婚外恋的结局

并非所有的婚外恋都能回心转意,重归以往的婚姻。总括起来婚外恋的结局大致有三种:一是双方关系解除,在关系解除后有人会回归以往的婚姻;二是双方想办法解除原有婚姻,重新缔结新的婚姻。如果由于阻力太大而达不到结合目的,往往会出现爱情悲剧。1993年辽宁沈阳市糖尿病中医院院长孙继光 and 情妇谭光杀死了谭的丈夫杨家齐,此案曾引起轰动。第三种结局是既不会分手,也不结婚,双方都保持原有家庭,都与原配偶保持关系,但彼此长久保持情人将相对稳定,情夫与情妇之间实际上构成了准婚姻关系。

在五、六十年代,情人关系是被社会严格禁止的,如果某人

想闯入禁区,那么等待他(她)的是身败名裂。所以,那时即使有婚外两情的相悦,也是偷偷摸摸的地下工作者。然而,到现今21世纪,情况却发生了很大的变化。情人关系虽然要瞒着婚内原配,但许多人已不耻于向亲近的朋友公开自己的情人。有情人的人不仅不感觉罪恶,而且自觉得意,好像情人是自己的一个什么荣誉;没有情人的人羡慕有情人的人,心想:瞧人家多有本事,瞧人家多有魅力。2月14日的情人节越来越充满了温馨,这一天中,据花店老板说,鲜花的生意特别好。许多人感叹:在某些阶层中,找情人成为一种时尚。

社会上的情人现象是非常复杂的。有些情人是为了爱情而保持这种关系。有婚姻又有情人的人是幸福的吗?许多人会认为他(她)们是爱情的宠儿,但事实并非如此。他(她)们的情爱是分裂的,在爱情的天平上,有时婚姻的砝码重,有时爱情的砝码重,要保持好情人的关系,就得使爱情的天平在情人与婚姻原配之间摆平,但这是非常难的,心理冲突非常激烈。有一位原先把情人关系想像是美妙无比的女士,陷入了爱人与情人的情爱夹缝之中,痛苦不已,她整天忧虑重重,晚上经常作恶梦,她觉得自己的心要撕成两半了,但她一时又难以摆脱情爱的二难境地。保加利亚伦理学家瓦西列夫对此种情况进行了分析,他说:“三人中有一个可能在情感上一分为二,实际上被其余两人所‘平分’,一个男子同时爱两个女子,或者相反,一个女子同时爱两个男子,而且很难做出最后的抉择……其中每个人都努力挤掉对方……这样就产生了复杂而矛盾的局面,这种局面往往变成三个人的悲剧。”



失恋轻生心理

失恋轻生心理透视

失恋,就是恋爱的中断、爱的交往的停止和恋人的离散。失恋的必要前提是男女相恋,因此,不出现在恋爱阶段的爱的挫折,并不是失恋。爱是一个既包括单一的爱——单相思或称单恋,又包括异性双方的互爱——真正的恋爱。同理,爱的挫折也包括了发生在爱情各个阶段的种种挫折,如单相思落空、求爱失败、失恋、离婚等。无疑,爱的挫折包含了失恋,失恋是一种严重的爱的挫折。然而,并不能把所有爱的挫折都归之为失恋,如单相思落空、求爱失败就不是失恋。因为它们缺乏恋爱的必要前提——互爱,对方并不爱你,你只是一厢情愿。

失恋,究其原因,是十分复杂的。前文所说的“第三者插足”和“喜新厌旧”、“见异思迁”,是失恋的重要原因。此外,较为常见的原因还有:有的男女相互爱慕,志趣相投,但由于社会、家庭干扰,或发生其他意外,终不成伴侣,有的男女初恋时情投意合,山盟海誓,但后来由于一方的思想、社会地位发生变化,或另有新欢,以至中途变卦;有的男女萍水相逢,一见钟情,订下终身,但日后发现双方思想、兴趣、气质、个性、能力等不相匹配,由此不欢而散;有的青年男女初恋时惟恐不成,往往隐瞒或暂时克服自己的缺点,日子一久,被对方了解或识破“隐私”,不能坦荡相处,只好分道扬镳;有的恋人由于长久离别,由于空间距离而导致心灵距离的不断扩大,感情的交流太少,而导致双方分手,如

此等等,不一而足。恋爱过程中的最大挫折莫过于失恋。失恋给人带来的烦恼和痛苦,没有体验过的人是无法想象的,而且它还往往给人留下久久难以愈合的创伤。宋代文学家欧阳修有一首《生查子》词,就是描写失恋的苦恼和痛苦的:“去年元夜时,花市灯如昼,月上柳梢头,人约黄昏后。今年元夜时,月与灯夜旧。不见去年人,泪湿春衫袖。”这种心理状态的产生,在心理学上常用“动力定型”遭受破坏来加以解释。所谓动力定型又称动型,是指大脑皮层对一定客观刺激系统形成的完整的自动化了的反应系统,即条件反射系统。它是大脑皮层机能的系统性的最主要表现。动力定型的特点是当它已经形成后,一旦有关刺激物作用于有机体,反应定型系统就自动出现,这种动型在人身上表现为具有巩固的、习惯化了的特点。因此,动力定型的巩固与破坏会给人的行为带来满足与不快,使人体验到喜悦、愉快或绝望、痛苦等情感。在恋爱过程中,与恋人的每一次接触,恋人俊美的形象,悦耳的声音,幽香的气味,耳鬓肌肤的厮磨,甜蜜的一吻,都是一个个条件刺激,这些刺激在恋人之间引起了一系列的条件反射,这一系列的条件反射按照一定的方式不断地进行,就形成了动力定型——感情的产生与深化。这时如果一方拒绝或提出中断恋爱关系,就会使已经建立起的动力定型受到破坏。昨宵还相会在花前月下,今晚忽陌若路人;卿卿我我的甜言蜜语犹在耳畔,“再见”的白纸黑字倏然来到眼前。这样出现的一系列和原来不同性质的条件刺激物,使已经形成的反应系统产生不适应,致使这种动力定型遭到破坏。还有,由于原来形成的动力定型,使得双方都感到满意和愉快,沉浸在爱的欢乐的海洋之中,而现在这一系列熟悉的条件刺激不再出现,条件反射不再进行,于是就会产生不满和痛苦的体验,这就是失恋。



失恋,说到底就是异性之间的心理平衡被打破,是相恋的两人之间情感共同体的解组。失恋的伴随物是苦闷、烦恼和痛苦。深情的爱是快乐的、愉悦的,失恋却把恋人拉出了甜蜜、美满的王国,推进到一个苦闷、烦恼、痛苦的天地,伴随着恋爱而生的一切美好的希望一下子都成了泡影,因此,失恋者只好以泪水来洗刷心灵的创伤,失眠、厌食、羞怯成了失恋者难以摆脱的瘟神。在失恋者看来,失去了心上人,内心的爱和恨,生活中的甜和苦,事业上的胜和负向谁诉说呢?还有谁能理解自己呢?连自己的爱人都会这样无情地离去,人生中其他美好的东西难道不也会随时消失吗?因此,在刚刚失恋时,有的人会觉得心灰意冷,感情无所寄托,一切都可能像失去的爱情那样虚无缥缈。因而,失恋者就陷入到苦闷、烦恼和痛苦之中,而这种苦闷、烦恼和痛苦又不能发泄出来,因为向对方发泄会引起更大的矛盾,向无关的人发泄会产生不好的影响。所以,失恋者只好独吞苦果,苦上加愁,恶性循环,精神上遭到很大打击。不仅如此,失恋者还会为未来的命运担忧,他们往往把爱的被否定、爱情的失败与人生联系起来。在他们看来,爱情是人生这棵大树上最灿烂的花朵,它的凋谢,有损于人生的光彩。因而,有的人会对今后的人生之路如何走下去忧心忡忡,以致于产生“人生如梦”的感觉。这时,如果失恋者一旦丧失了理智,由失恋而绝望、病狂,有的人会想到“以眼还眼,以牙还牙”,于是寻报复,将对方由爱人变成仇人,造成人生的悲剧;有的人则由此颓废沉沦,甚至走上了轻生的道路。

失恋自杀是一种十分愚蠢的行为,是一切聪明人所不为的。失恋者为什么会走到自杀这一步呢?原因就在于他(她)并不真正懂得爱,他(她)是自我为中心的“爱情至上”主义者,为爱而

爱,以为有了爱就有了一切,将异性间的爱情作为人生的终极目标,至于对父母、对人民、对祖国、对事业的爱,他(她)都排斥在爱的范围之外。要知道,爱情虽然是男女双方基于生理、心理和社会伦理道德之上的情感,“哥有情来妹有意”,自古以来天经地义。然而,我们绝不应该只将爱情看成是两人之间的私事。古罗马哲学家西塞罗说过:“青年人对于爱情,要提得起,要放得下,才是一个智者。”鲁迅也说过:“不能‘只为了爱——盲目的爱’,而将别的人生的爱义全盘疏忽了。”别林斯基说得更加明白:“如果我们生活的全部目的仅在于我们个人的幸福,而我们个人的幸福又仅仅在于一个爱情,那么生活就会变成一片布满荒茔枯冢和破碎心灵的真正阴暗的荒原,变成一座可怕的地狱。”真正的爱情是与理想、信念、事业、社会文明紧紧地联系在一起,是与党、人民、祖国的命运紧紧地联系在一起。如果只为爱而爱,这只是“猪栏式”的爱情,是与爱情的真谛背道而驰的。因为失恋,就贸然自杀,这不仅是对自己不负责任,也是对父母、对人民、对祖国、对社会不负责任,是逃避对父母、对人民、对祖国、对社会应尽的义务。如果说,在封建社会和资本主义社会里,不少因失恋而自杀的事例还具有反封建、反资本主义的积极意义的话,那么,在人民当家作主的今天,那就只有消极的意义了。它是灰色人生的表现,是走向爱的歧途的表现。

失恋后的心理调整

首先,一定要理智,要认清爱情在人生中所占的地位,不要将爱情看成是人生的惟一,要摆正爱情与理想,爱情与事业,爱情与对党、人民、祖国职责的位置;其次,遭遇失恋,在“木未成舟”之前发现了问题,总比“木已成舟”后发现问题要好得多,对

方既已不爱自己,这时中断恋爱关系也许不失为一种最好的选择;再次,正确分析失恋的原因,寻找自己身上的缺陷和不足,还可以使之成为自己奋发向前的动力;第四,要豁达大度,坦然对之,两人友好地分手,虽然不能成为生活伴侣,但可保持一般的同志关系,甚至成为相好的朋友;第五,不要封闭自己的心灵,可向最亲近的、最理解你的人宣泄失恋的烦恼、苦闷和痛苦的情感,从那儿获得温暖,并帮助你解疑、排忧,使情绪逐步归于平静;第六,不妨有点“酸葡萄心理”和“甜柠檬心理”。《伊索寓言》中有两则寓言,说的是一只狐狸没有办法吃到那甜蜜的葡萄扫兴而归时,悻悻地说:“嗨!反正那葡萄是酸的。”以后,那没有吃到葡萄的狐狸,很幸运地找到了柠檬,它心满意足地饱餐了一顿,又说:“这柠檬的味道比葡萄好多了。”失恋后如有这种“酸葡萄心理”和“甜柠檬心理”,就可自我解嘲、自我安慰,维护自己的自信心、自尊心。如果找到了新的恋爱对象时,拿后来的爱人与前面的相比,就会感到后者比前者更好,以此来摆脱烦闷、苦恼、痛苦的心境;最后,还可阅读文学作品,聆听音乐,观赏书法、绘画、影视作品,投身到大自然的怀抱中去,专心从事自己喜爱的工作,以转移注意力,并从中寻找慰藉,帮助自己从爱的挫折中站立起来。

三角恋心理

三角恋顾名思义是指三人参与的恋爱关系,即两个同性与一个异性构成的恋爱关系。

三角恋具有求爱、恋爱、婚姻三个阶段,一般讲三角恋有以

下几种类型。

求爱阶段

1. 两个同性追求一个异性,两个同性之间存在着矛盾和竞争。如果两个人同时追求一个异性,那后者为第三者。

2. 用符号表示 A 追求 B, B 却去追求 C。B 即是被追求者,也是追求别人的人。A 与 C 有矛盾关系。

3. 一个人同时追求两个异性,通过一段时间比较权衡后决定取舍,两个被追求者之间存在矛盾关系。

恋爱阶段

1. A 与 B 已建立恋爱关系, C 插进去追求其中一个而成为第三者。A 与 C 发生矛盾关系。

2. 两个正在恋爱的人中,其中有一个又去捕捉另外的目标,勾搭一个第三者。造成旧恋人与新情人之间的矛盾。

婚姻阶段

1. 两个已婚者中一个遭到第三者的进攻,也就是已婚者有了外遇。第一者与第三者发生矛盾。

2. 夫妻之中有一人另寻新欢,产生外遇,引起相互之间的矛盾关系。

既然是三角恋那么就必然存在着三个人。他们的心态又是怎样的呢?我们分别分析一下:

首先第一者(A)是一种什么心理?

在三角恋中,第一者是受害者,他(她)的爱受到别人的破坏。在这种情况下, A 应该有维护自己爱的权利。一般情况下,



A的爱受到了C的干扰和破坏,他(她)决不会善罢甘休和退避三舍,在情绪情感上总会发生一定的反应,产生嫉妒心理。每一个人都不允许别人来爱自己所爱的对象,从这个意义上说,爱就是独占。因此,一旦发现自己爱的对象另有所爱,或者已有人爱时,他(她)的嫉妒之心就油然而生,这是很自然的。它证明第一者A爱的真实、坚定和专一。如果当C来临时,A无动于衷或退避三舍,那倒证明A的爱是不强烈的和软弱的,至少说明A缺乏爱的坚定性和维护爱的勇气。

但是,有的人在嫉妒心驱使下,有可能对C进行无情的报复和惩罚。有的采取唇枪舌战,口诛笔伐。有的则大动干戈、短兵相接,由此闹出各种矛盾,生出各种事端,以致造成严重的社会问题。这主要由于A的不理智和缺乏自控力,没有采取正确的方法解决问题造成的。这无论是对社会、对他人、还是对自己,都只有百害而无一利。因此,A必须在高度理智状态下,运用坚强的自控力,有理、有利、有节地对待C,采取恰当的方式方法来解决问题。首行是A必须作B的工作,要求B拒绝C;其次,如果C不知趣,那么A就可直接找C,对他(她)晓之以理,以之动情,讲明道理,阐明利害关系,给以适当的警告;如果这样还不行,那就通过组织出面,用纪律、道德和法律的手段来加以处理。

那么A又如何对待B呢?

A一旦发现自己爱的对象与C勾勾搭搭,不免感到十分愤慨,有的人可能造成不良后果。

凭着一时的感情用事,与B“吹”或“离婚”,不细致地思考挽回局势和转变对象的可能性,以致后悔莫及。有的人一时火气上升,就与B闹矛盾,打骂或冷待B,这不但不能解决问题,反而



会使 B 更加疏远自己而靠近 C。有的人对 B 的不轨行为不闻不问,或者避而不论,自己却“彼此彼此”,“以毒攻毒”,“以其人之道还治其人之身”。这是十分消极的办法,是一条绝路。不但没有帮助 B 摆脱错误境地,而且自己知错犯错,陷入泥坑。

以上都不是解决问题的办法。要想使问题得到圆满的解决,恢复往日的甜蜜,首先 A 必须好言好语,好情好意地做 B 的思想工作。比如,一起回忆过去爱的经历,谈论过去美好的时光,唤起 B 的悔悟之心。客观地、全面地分析目前的状况的根源、矛盾的焦点及其危害,使之认识到问题的严重性,从而产生一种恐惧感和责任感。展望未来,使其看到光明的前景,激起 B 的热情和信心。A 对 B 要一如既往,甚至加倍地亲热和友好。从而感化 B,使他(她)认为你的确可爱可敬。一般情况下,运用这种激发、唤醒、感化相结合的办法,经过一段时间的努力,就可能恢复感情,走上新的发展道路。如果激发、唤醒、感化仍达不到目的,就可以开展批评。在细致的思想工作基础上,对 B 进行严辞批评,揭露其不道德性的危害性,并上升到爱情观的高度来教育和帮助 B。从法律、纪律、道德角度及其他来警告对方,利用各种社会关系来转变对方,有时还可以适当地运用社会舆论的压力。与此同时,采取措施,切断 A 与 C 之间的联系。

解除关系,即恋爱之间“吹”或夫妻之间离婚,是迫不得已的方法。在两人感情已经破裂,并且又没有办法恢复的情况下,解除关系也是一条途径。

第三者 B 的心理状态

A 和 C 之间的就是 B, B 是形成爱的三角关系最关键的方面,如果 B 不遭受外遇和不产生外遇就不会导致三有恋。

在日常生活中,人们常常把“外遇”同“外遇”混淆起来。其



实,这是两个不同的概念。所谓外遇是指恋人或夫妻一方遭到C的进攻,即B遇上了C,B是被动的。所谓外遇是指恋人或夫妻一方去另寻新欢,即B购置一个C,B是主动的。

外遇与插入的C相联系。在爱情生活中,由于种种原因,已进入爱情角色的人有时会遇到他(她)人的追求,对这种情况,B必须对C严辞拒绝,保持爱的专一稳定性。即不能脚踏两只船,搞三角恋爱或是与人私通,也不能因为C的到来就抛弃A。

B的外遇就是在追求恋爱关系或婚姻关系以外的C。产生外遇的原因有两个方面:一是已有的爱的对象不如意,二是C具有更大的吸引力。外欲造成的不良后果有两种:一是出于社会压力,在保持原有关系的情况下,与C“私通”,形成三角关系。二是抛弃原来爱的对象A,与C结合。

在恋爱和婚姻生活中,其中一方之所以产生外遇,是受多种因素影响的。

在双方分居两地的情况下,由于感情得不到满足,其中一方或双方有可能找一个临时的他或她来弥补感情上的缺欠;另外当其中一方认为对方是“片面的”时候,就可能找另一个人来作“补充”。比如,有的人找了一个“生活味”的对象,但觉得少一个“事业上的知己”。有的人找了一个“知识型或事业型”对象,却认为“生活味”和“外在吸引力”不够。有的人交上了一位“古典型”的朋友,却感到缺少“浪漫味”。在这种情况下,有的恋人或夫妻一方就可能去追求相关。有的人要求对方十全十美。绝对满足自己的需要,这是一种理想主义的爱情观。现实生活中的每个人总是片面的,而不是绝对全面的。俗话说:“金无足赤,人无完人。”因此,我们不应该要求爱人成为一个理想形象,更不能因为对象的某些片面而产生外欲。真正幸福的爱情不在于追求

一个尽善尽美的对象,而应在两个人之间保持心理平衡和幸福。另外在恋人或夫妻一方的地位发生变化,拉大了两人之间的距离时,地位高的一方可能变心而产生外遇。在双方感情已出现裂缝或确实已破裂,但又出于社会压力和道德责任不能解除关系时,其中一方或双方可能产生外遇。

以上几种情况下产生的外遇,都与个人的道德观、爱情观相关。具有坚强道德观和高爱情观的人,是不会在的外因作用下产生外欲的。因此,要避免外欲,消除外欲,首先必须加强自我修养,树立正确的、坚定的爱情观和道德观,遵守爱情的专一性和稳定性。其次,恋人或夫妻之间必须加强思维沟通和感情交流,不断密切关系和发展感情。

最后是第三者 C 的心理状态

一般来说,C就是爱情生活主体之外的多余人。它的产生,可能是自告奋勇的,也可能是被落下水的,前者叫作“插入的第三者”。

插入的 C,有的是明知故犯,明明知道别人已经开始爱情生活,自己还故意插进去,这是不道德的。有的则盲目进攻的结果,他(她)去追求时并不知道别人已进入了爱情角色。这种 C 起初并无过错,可是,一旦发现有人比自己先进入角色,就必须自觉退出来。

被引进的 C,不能盲目受请应邀。如果知道对方已在进行爱情生活,并且旧的关系还存在,那就不能同他(她)发生爱的关系。如果事先不知误人情网,那一旦醒悟之后,就要主动自觉地摆脱出来。心甘情愿地接受别人勾引而成为 C 是不道德的。

有爱情生活中,第三者的出现及其产生坏的作用,并不是偶然的,有各方面的因素在起作用。

C的自我修养道德水平不高是最根本的原因。在爱情生活中,有的人只顾自己感情需要,不顾别人的利益,这是一种爱的自私者。成为C的人,就在于他们不能用道德规范来控制自己的行为 and 用理智来克服自己的感情,而是爱情至上,个人利益至上。其实,爱情如人的其他活动和行为一样,受社会关系和社会规范的制约,它必须合乎社会公德,不违背和干扰他人的利益和幸福。

C的出现也有感情因素起作用。在某种情况下,C可能真爱B,有时B也爱C,但是,由于某些原因,B与A的关系不能解除,不得不形成三足鼎立的局面。从感情上讲,这种C值得同情。然而,从爱情道德看,这种C不能存在,要么控制感情,中断两人关系。要么在B与A断绝关系后,与B建立正当的爱的关系。无论如何,爱情生活中的三足鼎立是不允许的。

C的出现,同B以及A的关系有关。有的C直接受B的拉拢或暗示。有的则在B与A发生矛盾,出现感情裂缝时趁虚而入。因此,对于C的产生,B是十分关键的。处于某种爱情关系中的人,必须专心致志,密切关系,发展感情,严防第三者。

有的C是爱情关系以外的他人造成的。如,有的家长,反对儿女自主的亲事,为了拆散关系,就给儿女另找一个,这样无意中购置了C。在这种情况下,C要严加拒绝,或者做家长的思想工作,帮助维护别人爱和自由,而不是充当破坏别人幸福的工具。每一个人,包括家长在内,都必须对别人的爱情生活采取正确的态度,要积极维护别人爱的自由和权利。

婚前性行为,试婚心理

婚前性行为就是指在办理结婚的法律手续以前发生性关系。它可以分为两种情况:一是两个没有恋爱关系的人之间发生性关系,即一个未婚者与另一个不是其恋爱的对象的未婚者或已婚者发生不正当的男女关系;另一种情况是恋人之间没领结婚证书以前发生男女关系,一般所说的婚前性行为主要指后者。

从社会道德而言,性行为应该与婚姻相统一,没有结婚就不应该有性行为,不存在婚姻关系的两性之间更不应该有性关系。然而,在现实生活中,有的人有脱离婚姻关系的性行为。婚前性行为就是其中之一。

婚前性行为发生的原因

从道德观、婚恋观上看,有的青年人道德修养不高,不遵守社会伦理准则。尤其是在恋爱过程中失去道德观。同时,这种人的恋爱动机不纯,其中有比较严重的好奇驱力,恋爱的目的之一就是满足这种好奇心。因此,在恋爱过程中就采取种种办法来获得满足,或者强制性地与对方发生关系。

受西方生活方式影响。有的青年人向往西方生活,对从道听途说中知道西方某些生活情况,盲目推崇和模仿,以为西方生活方式就是中国生活方式现代化的方向和楷模。并且接过西方人关于“性自由是人性全面表现”,“性解放是真正人的解放”等口号,企图实现“性自由”,“性解放”。中国人有严格的道德传

统,从来就把性生活同婚姻看成是不可分离的。要违反这个传统,就会遭到绝大多数人的反对。中国由于长期的道德传统作用,开成了人们特别专一的、稳定的心理结构,人人要求情感专一而不是放纵。同时,中国人特别看重社会评价,害怕社会舆论,对于有男女关系问题特别敏感。

受不良社会风气和文化因素的影响。当前文化传媒中,渗透了一些色情之类的低级信息,给青少年以不良影响。小说、电视、电影、画报等中有些不健康、镜头对青少年起着腐蚀作用。另外,群体中谈论异性也比较普遍,某些人从泛泛而谈中得到了这些信息就会在心目中潜移默化,引起对异性好奇心和性的好奇心,以致模仿。

婚前性关系的发生还与热恋者的约会情境相关。热恋者之间的交往一般比较隐秘,如果约会时过于亲热,自然会引起强烈的性冲动,进而导致性行为。有的人本来没有发生性关系的意图,并且还有所防范,但是在某次约会中却可能丧失理智。

婚前性行为是不法的和不道德的行为

婚前性行为是恋爱阶段的超越行为,它对于爱情发展具有很大的危害性。

性生活只是法定夫妻的权利,决不是任何男女之间都能发生的。因此,婚姻以外的性行为都是不道德的。所以,婚前性行为不但违反道德和不受法律保护,而且还与爱情的本质格格不入。

1. 婚前性行为不利于恋受。恋爱的任务是在选择的基础上,双方进一步相互认识,加深了解、沟通心理、发展情感。如果在恋爱阶段发生性关系,就会影响恋人之间的思想交流和感情



发展。

2. 婚前性行为不利于婚后感情发展。提前发展性关系,在结婚时,相互的吸引力就减小了。并且,由于恋爱任务没有完成,本应在恋爱阶段解决的问题没有解决,给婚后夫妻感情的发展留下障碍。此外,由于婚前性行为,恋人往往会提前结婚,以至于婚前准备不足,婚后生活不和谐,产生种种矛盾。

3. 女性容易上当。男子在恋爱阶段也许对女友很好,有的姑娘信以为真,心甘情愿地把自己的一切都交给对方。可是,个别男子在得到满足之后,就会喜新厌旧,抛弃已有的女友,去另寻新欢。这样,有的姑娘既失去了爱,又失去了贞洁,未来的生活道路就十分曲折和艰难。因为社会上对女性的贞操看得十分重要,很多男子不愿意同已有过恋爱经历的女子交友,更不愿意找有过性行为的女子为妻。

婚前性行为有贬于当事者的社会地位,婚前性行为是不法的和不道德的,它必定遭到社会舆论谴责,当事者会受到各种议论和攻击。这样,当事者的个人威信和社会声誉就会降低,当事者的自尊心会受到损害。

试婚

恋爱——结婚——建立家庭——养育后代成了目前婚恋的标准程序。但是,有一些相恋的青年男女,他们并没有进行婚姻登记,却在一起像夫妻一样地生活。他们将来还是要结婚的,只不过先经历一段“试婚”生活。

“试婚”这个名字最早于 1894 年由美国法官本·B·林赛提出,他是研究少年犯罪问题的国际权威。他在与温顿特·埃文斯合著的《伴侣婚姻》一书中提出青年应当采取一种新的婚姻形

式,即“试婚”形式。与传统婚姻不同的是,这种婚姻暂不希望有孩子,青年夫妇要掌握最先进避孕知识和技巧,在没有孩子而且妻子尚未怀孕的状态下只要双方同意就可以离婚,离婚时妻子无权要求赡养费。他的观点得到了许多青年的拥护,半个多世纪以来,“试婚”已在世界的大部分国家实行,社会与家庭也采取一种默认的态度。著名哲学家罗素的看法颇具代表性,他有《试婚革命》一书中说:“试婚是一个明智的保守主义者的建议,其目的在于巩固青年的性关系,根除现存的乱交现象”,如果要求人们在不知道他们在性的方面是否和谐的情况下就进入一种终身的关系,那是荒唐的。这就像一个人要买一幢房子,但不能获许在成交之前看到房子一样荒唐”。罗素认为试婚是在朝正确方向迈出的第一步,而且会带来巨大好处,“无论男女,如果他们从未有性经历就想进入以孩子为目的的庄重婚姻,我是不敢苟同的”。

同居现象在我国 20、30 年代就已出现过。如丁玲在 30 年代的作品《莎菲女士的日记》,杨沫的《青春之歌》,巴金的《虹》、《雷·雨·电》等所描写的。这些青年的同居是反对封建的包办、买卖婚姻的。他们把同居作为婚姻的自由和与传统封建道德决裂的行动,在当时具有一定的积极意义。现代的同居则是把生理和心理的调适作为中心,所以和以往的同居有所不同。值得注意的是,目前有不少青年借“试婚”之名,行淫乱之实,给社会和家庭造成了极为不良的影响,因此绝对不应提倡。

试婚的结局

“试婚”这种同居生活一般有三个结局:一、结婚;二、分手;三、保持同居生活。

从实际看,我国大部分试婚者选择结婚,而真正保持永久同

居生活的很少。当问及一对“试婚”的恋人为什么最终还是结了婚时,他们说:一是社会压力太大,街坊邻里的议论太多,父母的压力也很大;另一方面,没有结婚证书就不能分到正式的房子,两个人打游击的日子十分辛苦。可见,我国目前社会受传统文化的影响还很大,传统的道德仍有很强的约束力,社会并不承认同居形式。你的身边,真正潇洒地同居的能有几人呢?所以,“试婚”只是在领取结婚证前暂时的同居,而且选择同居的人大多数是准备结婚的人。

当然,也有人抱着“尝遍鲜果不付钱”的心理,打着“试婚”的幌子满足自己的各种欲望。有一位男士,已和三位女士试婚,但“越试越昏”。现在,他正在寻找新的目标。他突然发觉“试婚”真好,可以和许多女子发生关系而不必负责任,一辈子只守着一个女人的婚姻哪有“试婚”般刺激!

试婚的特点

目前,我国的“试婚”现象有这样几个特点:一、试婚是非公开化的,多是当事者悄悄进行,除了几个亲密的朋友,试婚的信息总是被当事人压在最小的范围内,更不能让单位知道,否则将会涉及个人前程问题;第二、一旦分手,虽没有法律上的财产纠纷,但对双方的打击不亚于离婚。

小王以积蓄夫妇神秘感为由,劝说妻子与自己进行尝试离婚。在尝试期中,他又与另一位端庄秀丽的搞个体服装业的姑娘小玉过“试婚”生活。他们的试婚生活除了没有结婚证,其他都与已婚夫妇一样。小玉做到了一个贤妻良母应做的一切:每晚回家都做上几道可口的小菜犒劳小王和他的女儿小燕。星期天和节假日,她主动陪着小王郊游、跳舞、逛公园……他发誓要

和小玉长相守、永不离。然而有一天小王发现小玉另外还有一个男人时,便决心和小玉断绝关系。小玉找到他,告之怀孕,要求与小王结婚,俩人意见未能统一,相约以死来解决问题。

小玉梳妆打扮一番,翻身上床,轻唤一声:“亲爱的,你先走一步,我随后就来。”她用绳子向小王的脖子上勒去。小王死后,小玉下床拧开煤气罐,浓烈的煤气在屋中弥漫,她觉得一阵恶心,犹如妊娠反应一般难受,她突然想起了腹中的胎儿:孩子是无辜的,我不能死。她打开窗户,关上煤气。几天后,她处理好了自己认为应该处理的一切事务后,径直朝派出所走去……

当然,试婚的失败未必都引发如此的悲剧,但双方一旦分手,对女方的刺激要多于男性,而且她对伴侣的再次选择增加了难度。因为我国毕竟不像西方社会那样开放,由于社会背景不同,人们更看重婚姻而不是同居。因此,试婚生活苦大于乐,难怪有人提醒年轻人:“莫陷试婚沼泽地。”

试婚者的苦闷首先来自社会舆论的压力。女方时常忧虑的是,如果这次试婚不成功,如何面对今后的丈夫?所以,一旦发现不合适,试婚者并不能像事前想象的那样轻松地分手,他们往往处于两难的矛盾心理。有一名叫晶晶的女青年讲述了她的试婚经历:

“我是一名公司职员,上班第一天,就发现英俊的部门经理对我颇有好感。以后的日子,他用炽热的感情音符拨动了我的心弦,而他潇洒的外表和出色的才能也使我怦然心动,终于我投入了他的怀抱。可是,他不同意我们立即结婚而希望和我进行试婚。他说试婚是有现代意识的人所做的一种婚前准备,对婚后的生活很有好处。我听信了他的话,和他同居了。一起生活了一段后,我逐渐发现他是个大男子主义思想很严重的人,刚愎

自用,蛮横无理,只要求我做一個尽心尽力待奉他的贤惠妻子,而不尊重我的人格和追求。我想离开他,可压力太大,因为公司上下、街坊邻里都知道我们的同居关系。我十分懊悔和他走到了试婚这一步,如果我们只是普通恋人,我会毫不犹豫地和他分手,可现在我感到无论是否离开他,前面都是一片深渊。”

晶晶女士走到了试婚的两难境地,许多走到这一步的试婚者大都草草结婚。试婚本来是为了将来婚姻的美满,但结果却使婚姻十分乏味。这是试婚者走入婚姻后的又一个苦闷。世文的试婚经历印证了这种心理,他说:

“以前听人说试婚能增进彼此的感情和减少婚后的矛盾,就贸然同居了。婚后才感到,由于试婚已尝够了一切,婚姻变得十分乏味,新婚的那种惊奇、喜悦、甜蜜的心情根本体验不到,看妻子如同一块旧抹布一样,感受不到一种鲜活的刺激。而且妻子由于忽然解除了怕失去我的精神压力,一下从以前的小心翼翼变得大大咧咧起来,显得一点也不可爱了。

往日觉得她愿意献出自己的贞操是爱我的表现,现在却感到那是草率,而今后保不住对别的男人也如此,所以总是心存芥蒂,日子过得别扭极了。”

同性恋心理

在医学上把以同性为性对象的现象叫“同性恋”,是一种性变态的表现。同性恋者,他(她)们的性心理有悖于社会道德,渴望与同性组建家庭的欲求为法律所不允。他(她)们往往处于忧虑不安之中。不少在“伴侣”离开,与异性结婚而中断同性恋关



系时, 此起极大的的悲伤和痛苦, 甚至因此发生抑郁反应或凶杀、自杀惨案。所以, 同性恋行为不仅影响个体心身健康, 也是影响社会安定, 导致犯罪的根源之一。

为什么这些人会陷入迷恋同性的深渊呢? 心理学家从对同性恋的调查发现, 100% 的同性恋者从小未受过良好性教育, 或者是家庭环境不良。因为, 儿童早期形成的性心理定势和不同的性推测及性观念, 是成年人高度明确的概念和信念的前身, 也是影响成年性行为的主要因素, 甚至是成人各种性问题和心理病症的基础, 婴幼儿时期种下的倒错的性心理定势和错误的性观念有可能毁掉一个人此后一生的正常性生活。

同性恋是一种严重的性心理障碍, 导致这种障碍的主要原因有以下几种:

1. 性别认同心理的障碍或者叫性别同一性障碍。导致这类障碍的常见原因是“反性别抚养”, 也就是从小按照与孩子生物学性别特征完全相反的抚养方式抚养, 即把男孩当女孩抚养, 或把女孩当男孩抚养。从而把男孩培养成女孩性格, 或把女孩培养成男孩性格, 使其对自己性别认识与自己实际的生物学性别相反, 而把自己为异性。

2. 同性依恋心理的深化和发展。同性恋预防的第二个关键时期应是 7~12 岁的小学阶段, 这一阶段的孩子有同性结交的趋向, 东一堆, 西一片都是同一性。这阶段的儿童性心理发育的分期中是第五个时期, 称为“同性依恋期”。此期儿童疏远异性, 结交同性是正常的性心理表现。倘若对此期儿童的同性依恋不予以正确的引导和促成转化, 而任其深化和发展, 到初中阶段(此期进入“性器依恋期”), 孩子本应该疏远同性而接近异性时, 却仍然依恋同性, 成为同性恋倾向。

3. 对异性憎恶心理的形成以及对性交行为的厌恶等不正确性观念形成。年轻漂亮而又单纯的李姑娘,先后被3个男人骗过,两次堕胎。后来她嫁给了一个老实巴交的男人,但不久丈夫又命丧黄泉。她发誓不再结婚,惟一的希望就是把自己的女儿培养成人。然而,她教育女儿时有一句经常说的话,那就是:“男人不是好东西。”她不许女儿跟男孩玩,深怕被男孩欺侮。后来女儿长大了,她又时时告诫女儿说:“那些男孩对你没有打好主意的,他们的目的都是把你先骗到手,然后就把你抛弃。”因而,她的女儿从小到大都不和男孩交往,憎恨男人,邻居们还都夸她守规矩。可是到了20多岁后,有人想给她找什么样的男朋友,她都不愿意,她只喜欢与她的姐妹们玩。这就是她母亲经常向她灌输对一切男人的否定态度,阻止她对异性发生兴趣,进行性生活是伤风败俗等思想教育的结果。

所以,当发现青少年有些模糊和不自觉的同性恋倾向时,应加强教育和引导,尤其是有特殊家庭背景的应予以及时纠正。以免到青春期因为分泌腺剧烈活动而恶化,成为同性恋者而难以逆转。当然,最根本的办法还是从童年时代起,就给孩子们创造一个良好的家庭环境和予以正确的性教育。

对同性恋者的医治、挽救,历来人们有不同的看法。有的人认为,同性恋者既无法通过惩处来转变,也无法通过医药或心理治疗的办法来转变。正如没有办法把一个“绝对异性恋者”变为同性恋者一样,也没有办法把一个“绝对同性恋者”变为异性恋者。即便是在那些对同性恋者处以死刑的国家、民族或宗教组织里,也没有能够根绝同性恋。现代病态心理学和医学的发展,改变了人们的这种看法,不少社会学家、心理学家和医生认为同性恋者是可以医治、挽救的,尤其是那些有同性恋倾向者和那些

主动就医或想回复人的“本性”的同性恋者,更有希望完全治好。

我们认为,对同性恋者以残酷的手段加以惩处是不合乎人道的,但我们也不能像西方一些国家那样对之放任自流,让其我行我素,破坏社会风气,而应予以正面的引导,积极地加以救治。救治的方法有两种:一是生理治疗,主要是吃药打针,服用性激素,有必要时还可进行手术治疗;二是对同性的厌恶感,采用“厌恶条件反射法”产生对同性的厌恶感,采用“行为约束法”来控制主体的异常行为,并通过性别角色行为的训练,重建自我性别的认同。在救治中,生理的医药治疗要与心理治疗相结合,才可能取得理想的效果。

对于同性恋,更重要的是以预防为主,家庭、学校、单位、社会等各方面要密切配合,采取有效措施,预防同性恋的发生。首先,要加强人生观、价值观、审美观、婚恋观的教育,普及生理卫生和心理健康知识,尤其要重视性知识的教育,帮助人们解除生理和心理上的障碍,使人们对性和异性有正确的认识;第二,要优化社会环境,净化社会风气,引导人们自觉抵制一切不良的行为和习惯,陶冶情操,健全人格,提高整体素质;第三,引导人们养成良好的习惯,特别是要创造正常的异性交往环境,切切不可限制异性之间的交往,男女之间在学习、工作上互相帮助,建立同志式的友谊,其中有的还可以发展为爱情;最后,夫妻之间要尽量保持默契一致,相亲相爱,和谐融洽,切不要以为有了儿女之后夫妻之间的感情就可不必像过去那样亲密,以致越来越平淡了,越来越找不到爱情的感觉了。如果这样,就会使夫妻之间越来越没有吸引力,就会失去家庭的温馨,并有可能走向同性恋的歧途。

性自由心理的出现

爱情是男女之间性爱与情爱、灵与肉、非理性与理性有机融合的特殊情感,是一种忠贞、专一、持久而稳定的情感,它具有排他性,不允许第三者插足。然而,在现实生活中,有些人却反其道而行之,他们打着“爱情”的旗号,今天跟这个人恋爱,明天又跟那个人恋爱,或者同时与几个人恋爱;更有甚者,他们将男女之间发生性关系看得十分随便,性对象除了夫妻之外,扩而广之,随意与自己喜爱的人苟且,或用权用钱占有对方的肉体和情感,成了典型的“杯水主义”者。他们将自己下降到了动物单纯满足性欲需求的水平,这就是性自由。

性自由是19世纪末20世纪初资产阶级提出的一种要求性行为有绝对自由的理论,这一理论,是对封建禁欲主义及其婚姻道德基础上的一个反动,也是资产阶级个人享乐主义和自由化在两性关系方面的非道德化的表现。性自由、性解放作为一种思潮的出现,可以追溯到文艺复兴时期,但其理论形成则是在19世纪末到20世纪初。资产阶级的性道德专家从满足个人性欲的立场出发,说什么性的欲望乃是人类天然的欲望,要求人的性行为应该具有绝对的自由,主张自然冲动的尽情舒展,提出什么“不生育的性结合与社会无关”,社会要过问就是横加干涉,多管闲事。以性自由、性放纵、性解放为特征的现代资本主义婚姻关系的道德基础决不是爱情,而是只强调个人性欲的充分满足和绝对自由,放弃履行应尽的社会责任和道德义务。

恋爱自由、婚姻自主与性自由的区别

必须明确,恋爱自由、婚姻自主与性自由绝对不是一回事,



社会主义的婚姻道德和法律保障一切公民的恋爱自由婚姻自主,绝不允许任何人干涉,但却坚决反对性自由。任何自由都是相对的,世界上没有绝对的即无条件的无限制的自由,恋爱自由、婚姻自主同样也不是绝对的,而是相对的。在社会生活中,恋爱自由、婚姻自主不能超出时间和空间所规定的范围。如果在性关系上不受时空规定的约束,为所欲为,胡作非为,只强调个人有绝对的自由,那就会妨碍他人的自由,以致破坏他人的家庭幸福,给他人带来痛苦,给社会带来不安定的因素,践踏了真正爱情的道德原则。

应该承认,新中国成立以来,党和政府在全国范围内深入开展世界观、人生观、价值观、婚恋观和共产主义道德的教育,对资产阶级的性自由、性放纵、性解放也为一部分人所接受,甚至成了他们生活的准则。有民谣嘲讽那些生活作风腐败的干部:“只爱一个有点傻,爱上两个最起码,四个五个不也多,十个八个才潇洒。”在有些地区,卖淫嫖娼,异性按摩、“三陪小姐”愈演愈烈,性自由、性放纵、性解放竟发展到了无法收敛的地步。有这样的顺口溜:“世人都晓神仙好,只有美女忘不了,管它爱情多与少,能够快活就是好。”时下,有些人很“开放”,在他们看来,当今谁为英雄,唯有权有钱者莫属,而“英雄难过美人关”,能过关者非英雄,因此用手中的权和钱包情妇,娶“二奶”,“泡泡妞”,打“野鸡”,销销魂,他们认为非但不是丑事,反而是英雄壮举。也有一些女人搞的很“活”,在她们看来,做生意赚钱,不但要有资源,而且要会利用资源。女人最好的资源是色、肉,最好的利用方式,是裤带松一松。因而出卖色相,做皮肉生意,有何不妥,有何不当?瞥一眼倘佯在乡间“路边店”的拉客女,游荡在街头巷尾的“野鸡”,混迹于酒吧歌厅的“三陪女”,性自由、性放纵、性解放由

此可见一斑。

性自由之风也刮到了校园。在大学校园里,多角恋、随便发生性关系、在校外租屋同居、个别学生还在宿舍建立屋中之屋与异性同居、未婚先孕、失恋自杀等等,已经屡有发生。有的超过了学校纪律所容许的界限,因此受到了处分,甚至开除学籍,但这些现象从来没有杜绝过。

性自由、性放纵、性解放是实质就是“乱爱”、“滥交”,是对爱的本质和人的本质的扭曲,是对爱的亵渎,是与公民道德、社会进步背道而驰的,是共产主义理想和共产主义道德的对立物。

性自由、性放纵、性解放造成的后果是严重的。它们只强调性欲的发泄和满足,而忽视了异性相恋时的社会精神——文化的因素和真、善、美统一的品格,是在两性关系上倒退到了人类始祖茹毛饮血时代的“乱婚”、“杂婚”阶段,是从两性关系的“人化”退回到满足动物生理本能需求的原始时代,是一种兽性的还原。它是不道德的,是人格的堕落,对自己的行为极不负责,也对对方极不负责,只享受肉欲的快乐,而不承担男女结合应承担的责任和义务。它毒化了社会环境,破坏了社会治安,许多恶性刑事案件都由此而引发,有些地区由于性自由、性放纵、性解放而导致卖淫嫖娼,“三陪”服务盛行,由此引发的刑事案件中竟占到刑事案件总数的 60%。它还造成了性病流行,特别是称为“世纪杀手”的艾滋病,传播开来的,不公对自己的健康和生命造成了危害,而且还有可能将各种性病、艾滋病传染给爱人和后代,毁灭掉原本幸福的家庭。

性自由、性放纵和性解放是封建社会、资本主义社会与生俱来的痼疾,而社会主义社会则对之采取坚决拒绝和批判的态度。新中国成立后,娼妓在 30 多年里绝迹,被西方称为“人间奇迹”。



当前娼妓死灰复燃,性自由、性放纵、性解放成了某些人的“时尚”,但我们的法律明令禁止,卖淫嫖娼、权色交易成了打击的对象,这与封建社会、资本主义社会的宽容、放纵是根本不同的。对于犯有性自由、性放纵、性解放错误的人,主要以教育、帮助、劝阻为主,从正面加以引导。正如邓颖超谈到青年婚恋问题时曾强调指出的:“爱子女的父母们,你们果真爱你们的子女么?你们果真愿你们的子女幸福么?那么,你们不但要给予子女以婚姻自主权,你们还要有一种迫切的责任,对于你们的子女,要予以恋爱的培养和指导,使他们不致得到不好的结果。”其实,不仅是家长,学校和社会也负有不容推辞的责任。要对青年进行世界观、价值观、恋爱观和性道德的教育,进行爱的权利与义务统一的教育,引导和指导他们完善人格,提高素质,正确地对待爱情、对待婚姻、对待人生,真正做一个有道德、有高尚情操和脱离低级趣味的人。对于那些屡教不改者,应毫不懈怠地给以应得的处分;凡触犯刑律的,要坚决地予以打击,铲除各种丑恶现象,以维护真正的爱情,维持社会治安,确保社会的稳定。

性变态类型

性变态又称性歪曲或性精神病,指有的人在性生理、性心理上的异化,是性爱的反常状态。性变态在寻求性对象和满足性欲的方式上与常人不同,其性爱的对象和满足性欲的行为违反人的生理本性和社会传统习俗。在世界上,绝大多数人在性生活都是正常的,只有少数人处于不正常的状态。同性恋是一种重要的性变态,已如前述。此外,还有性虐狂和被虐狂、异装癖、恋物癖、裸露癖、窥阴癖等。性变态心理的初发年龄为青春期,但影响到人的一生,成为终生的心理负担,其行为常常自伤并伤

害别人,对己、对人、对家庭、对社会都产生很不好的影响,有的甚至触犯法律,破坏了社会生活秩序和社会治安。

1. 性虐狂与被虐狂

凡向所爱的对象施以肉体上或精神上的虐待或痛楚,以此获得性兴奋、性快感、性满足的,称为性虐狂。如张艺谋导演的电影《菊豆》中的杨掌柜对妻子菊豆的施虐就是形象的写照。与此相反,凡喜欢接受所爱的对象的虐待,肉体上甘于被钳制和精神上自甘于受辱的,称为被虐狂。传说中的希特勒就是如此。施虐—受虐也单人活动的,如有的人把自己捆绑吊挂起来,寻求在险中达到性高潮的心理冲动。这种人心理严重压抑,孤独寂寞,离群索居,迷恋死亡。

2. 异装癖

这类性变态者以穿着异性服装而获得性兴奋、性快感和性满足。异装癖以男性为多见,他们喜着女装,喜购女性物品,并在日常生活中像女性那样修饰打扮自己,从中获得一种心理快感和满足。但有的人穿着异装,并不产生性刺激,只有体验某种神秘感、舒服感,或认为只有这样才适合自己的内在人格。

3. 恋物癖

恋物癖又称恋物淫,指通过接触性穿着或佩戴的物品,来达到性兴奋、性快感和性满足。此类病态患者多见于男性。他们收藏女性的内衣、内裤、胸罩、头巾、丝袜等直接接触女性身体的、具有特殊气味或摸起来有特殊感觉的物品;也有专门采集、收藏女性的头发、指甲的。恋物癖者为了得到他们想要的东西,有的采用偷窃、伤害别人的手段去获得,与流氓犯罪难以区别,因而常遭殴打和法律制裁。



4. 裸露癖

裸露癖又称暴露癖,是一种较为常见的性变态心理,也多见于男性。他们常常出于昏暗的街道,僻静的树荫下,遇到女性时就露出生殖器或当着异性手淫,从女性的恐慌害怕或厌恶惊叫的反应中获得性兴奋、性快感和性满足。这种人一般不会对他人的造成人身伤害。裸露癖的受害者多为年轻女性。她们没有生活的经验,受到惊吓后,留下恐慌和厌恶,可能影响她们对男性的看法以及未来的婚姻生活。

5. 窥阴癖

窥阴癖又称窥淫癖,指以偷看异性裸体、生殖器或偷看别人的性生活来获得性兴奋、性快感和性满足的行为,也多见于男性中,窥阴癖常常在夜晚潜入窗外可站于阳台、树杈上,常偷看女性洗澡、更衣,或潜入女浴室、女厕所窥视女性私处。窥阴癖者通常单独行事,对自己熟悉的女性不感兴趣。他们大都有正常的婚姻生活,但并不能改变他们这种畸形的嗜好,有的屡受惩处,但仍恶习难改。

性变态的预防、避免和制止

首先,也是最根本的一点,是要深入细致地进行世界观、人生观、价值观、审美观、道德观和婚恋观的宣传和教育,引导人们尤其是青少年走开拓进取、积极健康的人生之路;其次,家庭、学校和社会要进行科学的性知识和性卫生的教育;再次,要加强文化市场的管理,坚持扫黄打非,不让人们接触那些淫秽的东西,调查显示,有一半以上的性变态者是黄色读物和影视的引诱而走上歧途的;还有,人与人之间必须建立正常的关系,尤其是男女之间的关系要正常化,既不能男女各自封闭,又不能毫无界限

和分寸。异性之间既要深入而广泛地开展同志式的交往,建立纯真的友谊,又要注意交往中的文明礼貌,适度而不过度;最后,要切实加强自我修养,提高素质,健全人格;保持心理健康,使自己具有高尚的情操和品德,把精力集中在学习和事业上。



第

八 章

爱情与人的心理

爱情是男女之间建立于生理、心理、伦理基础上的，并与社会因素有着密不可分的一种社会活动。人们在爱情实践中不断地进行探索，窥探爱的秘密。认识爱的实质，努力摸索爱情发生、发展的心理机能，爱情活动的心理状态与特点，以实现爱的成功。

爱情心理学

A · I · Q · I · N · G · X · I · N · L · I · X · U · E

不同阶段的爱情心理

青年爱情心理

青年择偶的根本态度和对爱情的情感体验是以性心理的发展为前提,是和性心理的发展过程相适应的。伴随着性心理的发生发展及积累,人逐渐形成有关性问题的某些观点,这些观点趋于系统化,就形成了某种恋爱观。

青年恋爱观的形成是一个逐步发生发展的过程,它一般要经过几个阶段。

朦胧期

在少年晚期到青年初期这段时间称为朦胧期,这一时期是青年对爱情由完全不懂到懂得一些的过渡阶段。由于身体的迅速发育,生理、心理从而引起了急剧的变化,特别是性机能和性意识的提高,青年男女对异性逐渐产生了向往、好奇等心理倾向,这就是爱情的朦胧意识。它主要表现为:比较注意男女之间的特殊关系,象男女的相爱、拥抱等等,特别喜欢倾听或者谈论他人交朋友、谈恋爱的事情,尤其是女孩子喜欢接触异性,易对异性产生好感。女孩子觉得男孩子很有趣,听到男孩子讲脏话,也不真的生气,愿意和他们在一起。但是由于传统的性观念的



影响,以及对男女关系存在着神秘感,因此在表面上,男女之间总是互相回避,彼此之间在接触过程中总是感到有些“别扭”,似乎中间有层微妙的“隔膜”。因此,青年男女之间就形成了既好奇、向往,又故意疏远的矛盾。在这一时期,对青年的恋爱观的教育一定要跟上,既不能放任自流,也不能一见到男女同学接触就说是思想不健康,否则的话就会增加青年对爱情的神秘感和认识上的“变态”的心理。

泛爱期

随着青年男女在生理发育过程中的趋渐成熟,也越来越接近性的成熟期,这一时期称为泛爱期。当青年男女对性的关系有了基本的理解时,异性之间就会产生彼此的爱慕的感情。这表现在:男女之间比前一时期愿意甚至是主动接触,非常喜欢甚至是主动了解异性间的事情和男女之间的秘密,而且还常常产生这方面的联想,在这个阶段比较注意自己的打扮、装束,力求引起自己心爱的人的注意。但是在这个时期的青年男女的爱具有着“泛化”的倾向,他们觉得可爱的人不只一个,这些特征表现在女青年的身上特别明显。许多女生反映,觉得与男同学在一起,感到特别的舒畅和愉快,而且从心里非常愿意和男生接触。一个女青年对一个男青年产生了爱慕的感情,如果那个男青年并不太理睬她,或者并不太注意她,那么她就会难过地流下眼泪。但是在这个时期的女孩子所爱慕的对象并不是很稳定的,她们会觉得可爱的男性不只是一个。她们要交的男性通常是年龄比自己大的,因为在这个时期同龄的男孩子还不太会表达自己的爱情,还不能满足女孩子在情感方面比较细腻的要求。而对于男青年来说,尽管前一时期也很愿意和异性接触,但是这一时期,他们在异性面前故意表现得很“稳重”、“傲慢”、“能干”,有



时容易过高地估计自己或者瞧不起别人。这个时期的青年男女对爱情虽然有一定的认识,但却很不稳定,对爱情价值缺乏正确而全面的认识,更没有形成比较系统的恋爱观。有些青年还出于对异性的好奇心理,抱着和异性“耍着玩”的心理,许多人由此失足而造成犯罪,这是一个值得注意的问题。

浪漫期

青年中期的男女,生理发育基本趋于成熟,社会生活的知识经验不断地增长,自我意识也明显的增强;但是涉世还不深,因此他们有很多想法都带有“理想化”的浪漫色彩,这在爱情上有所体现。他们对爱情追求的热忱更高,希望获得真正的爱情,在人生的道路上找到“理想的”伴侣。喜欢追求爱情的浪漫性,有时浪漫到不切合实际的程度,往往把对象设想得完美无缺,认为爱情应该尽善尽美。在择偶时,往往把一些名家、伟人的长处融合起来,在头脑中形成一个超脱现实的“理想对象”,并作为自己择偶的标准,而一旦发现现实中的异性与头脑中的“对象”差距很大时,就会表现出不安和苦闷,认为这个不合适,那个不理想。一些有个性的女青年,往往表现得更明显。由于不能迅速自我调整,以致许多人到了而立之年还找不到一个“理想”的对象。青年人头脑中形成了“理想”对象之后,就希望能在现实中找到这个“理想对象”因此与异性亲近的需要与日俱增,甚为迫切,原来那种对异性故意疏远的现象似乎不复存在了,取而代之的是对异性感兴趣。渴望异性了解自己,尊重自己,理解自己,同时自己也注意了解、尊重“意中人”。用他们的话说:“一个人的心需要另一个人的心去抚爱。”所以,非常留心的去观察周围的同龄异性,乐意并主动与异性在一起活动。以便物色更“理想”的对象。这时期,适当开展一些有益青年身心发展的集体活

动,给青年提供正当的交往场所,有利于青年互相了解,增进友谊,树立正确的恋爱观。

初步形成时期

人到青年,其人生观、幸福观、理想信念都有较大的飞跃。因此,对爱情的认识也较前有很大提高。表现在对自我形象和爱情本质的认识进一步明确和加深,有自知之明,能从自己的实际出发,从大局着眼考虑婚姻恋爱问题,这是青年的恋爱观初步形成。但各自的差异很大。有的人虽然没有经历过恋爱的实践,但由于从小受到这方面的良好教育,加上师长的引导,对爱情的实质有较清醒、正确的认识,可能形成初步正确的恋爱观;有的人已经历过爱情的“风浪”的考验,懂得了什么是真正的爱情,知道如何用真诚的友谊去浇灌爱情之花,能自觉地把爱情与事业联系起来,这是正确的恋爱观初步形成的表现;但也有少数青年,由于前几个时期产生的心理矛盾没有得到很好的解决,又受到一些消极因素的影响,缺乏自知之明或消极悲观,也会走向另一个极端,形成消极甚至错误的恋爱观。

经过前面几个阶段,青年的恋爱观已初步形成,但还不够完善,还必须通过恋爱实践的考验。青年已形成的恋爱观直接指导着其爱情的行为。同时,青年已形成的恋爱观在其恋爱过程中不断得到调整完善和巩固,要巩固和完善正确的恋爱观,就要求青年在恋爱过程中,不但要有正确的认识,而且必须遵守社会道德,培养高尚的情操,通过爱情体验,使双方互敬互爱,互帮互学,互相勉励,互相尊重,真正领略爱情的高尚和纯洁,忠贞不渝,朝着共同目标比翼双飞。

大学生爱情心理

大学生被喻为天之骄子,他们年轻,充满活力,一般有强烈的渴望,但是常常处理不好学业与爱情的关系。有的沉迷于热恋中,荒废了学业;有的遭到挫折,萎靡不振,甚至自杀;有的单相思,精神异常;有的道德败坏,触犯了法律。

大学生恋爱的心理可分为以下几种类型:

尝试型:考上大学以后,来到了一个青年人的世界,来到了强调自我管理、自我教育的大学校园,从而脱离了中学时代教师及父母的管教。由于生理上的性成熟而出现了接近异性的欲望;产生了“异性交往”的神秘感,并想尝试生活,从而让自己在情感的世界里得到享受。

空虚型:当远离了父母、亲朋好友,常常感到孤独、迷惘,就是除了学习以外,还有一部分属于自己的时间,因此一部分学生只好用谈恋爱丰富自己的精神生活。

实惠型:有的在学生认为,当今的好多事情只有实惠才是真实的,于是就把奋斗的目标放到了追求个人物质和精神的利益上,看看他(她)是否有钱或者有权来决定自己是否与其恋爱。

表现型:有的大学生认为,谈恋爱可以体现自身的价值,证明自己有强大的吸引力。看到同班、同宿舍的同学都有了各自的恋人,自己没有,似乎有失面子。因此,看到别的同学有了自己的恋人以后,也就急忙在自己的同学、老乡中物色起来。为了充分显示自己,有的大学生故意在公共场合相互搂抱,作亲昵状。

感官满足型:有的大学生凭借自己青春的资本,或者是为排遣抑郁孤独,或者是为满足感官的刺激,甚至是满足性欲,千方百计地去求得男孩子或女孩子的青睐而充分达到心理、心理上

的快感。如有的学生在教室、食堂就相互搂抱、抚摸。

慕才型:有一部分大学生谈恋爱是因为羡慕对方的学识、才干。例如某大学中文系的某君,其貌不扬,个子很矮,但是颇受很多漂亮女性的爱恋,就是因为他不但擅长写诗歌、散文,而且书法也不错。

总之,大学生恋爱出自各种各样的原因。至于恋爱的心理原则有以下几种。

外貌吸引:俊美的外貌易引起异性的好感,还可以产生光环的作用,认为外貌美的人也具有其他的优良品质。

需要、互补:男女大学生尽管在观念和态度上会有不同的想法,但是一方表现的行为可以弥补另一方心理的需要。正是因为选择和自己个性品质相反的人可以起到互补、相互满足的作用,所以一个主动支配型的男生和一个被动的女生彼此会产生吸引力。如大多数的男生都要求女生聪颖贤惠、温柔体贴,在结婚后能一心一意地支持丈夫干事业,不要做“女强人”。女生对男生的要求就是作风正派、有责任感、聪明能干、稳实、有能力、有事业心、兴趣广泛,这样彼此就能从心理上得到满足。

相似性:人们往往趋向于喜欢和他们相似的人,因为相似的人容易相互吸引和喜欢。相似性主要表现在:共同的态度和价值观、个人的社会特点以及人格和需要的一致性。据调查表明,别人越是与自己相似,就越喜欢他(她)。比如男女大学生都要求对方聪明、诚实、正直、学历相当、有共同的爱好等。

距离感:男女生谈恋爱,有一定的距离感,他们才会有长久的吸引力。所以即使是两个相亲相爱的人,都应该有一定的距离,这样对方就会彼此感到新奇与神秘,两个人的相互吸引才能长久。

感情相悦:相互真诚对待,双方才能建立稳定的感情;你喜



欢我,我喜欢你,恋人之间相互喜欢才可谓恋爱。恋人们常说:“如果他真诚地待我,我也会用心地待他。”

崇尚能力:大部分的女生都喜欢有才华、聪明而能干的男生,因此,聪明能干的人一般更讨人喜欢。大学校园里,男生即使貌不扬,但只有才华,也能得到女生的喜爱。

模仿、从众:见到昔日的好友、同学们一个个出入成双,心中一方面由于寂寞,另一方面担心同学们说三道四,认为自己没有吸引力,找不到恋人,就会感到有点不舒服,于是在模仿、从众心理的支配下,也迅速地谈起恋爱。

总之,大学生恋爱过程中,不但要有正确的认识,而且还必须遵守社会道德,培养高尚的情操,通过爱情,使双方互敬互爱、互勉互进、互帮互学、互信互尊,朝着共同的目标,比翼齐飞。

大龄青年爱情心理

三十岁以上的青年男女被称为大龄青年,由于年龄问题他们在爱情上会面临很多困难,而女性尤其如此。造成他们婚姻困难的原因是多方面的,除了历史和社会原因以外,来自于主观意识等方面的心理障碍也是一个值得重视的问题。

自信与自卑的矛盾

大龄青年往往已经经历了无数次的爱情挫折,从而形成了某些变异的心理。尽管不少人仍然具有那种固执的自信,但是他们的内心深处也会渐渐地滋生出自卑的意识,像这种矛盾的心理,尤其是自卑的心理,严重地破坏了爱情心理平衡,常常会成为追求幸福的障碍。社会心理学家们一致认为,过分地自卑常常会影响自己同他人的交往,使自己离群、独立、从而抑制了自信心和荣誉感。在恋爱的过程中带有自卑感,就会严重地影

响双方关系的发展。奥地利的心理学家阿德勒认为,自卑感起源于人在幼年时期因为无能,所以会产生不胜任和痛苦的感觉,而每受到一次挫折,在某一方面的自卑就会加强。

自卑感在青年爱情心理上的表现,因各人的生活状况和生活经历不同而不不同。自卑感的产生有时可能是由于某一次偶然的失误或者人为地挫折所造成的。比如,导致自卑感原因之一是将事业与爱情人为的对立而产生的挫折。有一位大学毕业多年的女作家说:“我在上大学的时候,有的男女同学之间相处得很好,每次看到他们成双成对地在一起走的时候,很是反感,就如同眼里进了砂子,认为他们不务正业。到了后来,有一位好心的朋友要给我介绍对象,我毫不客气地告诉人家,我只想好好学习,将来成就一番事业,那些麻烦事与我无缘……由于我在爱情上的偏激情绪作用,周围熟知我的男青年也都望而生畏,转眼我已是三十多年的人了,婚姻问题还没有解决,结果引来社会上有些人的议论:‘这个人太古怪了,是不是有什么毛病’打那以后,我出现了较为严重的自卑心理。”这个事例,给我们很大的启示。对事业的执著和自信并不一定要与婚姻问题对立起来,否则的话,一旦碰到挫折,就会产生强烈的自卑心理。

有的大龄青年因为自己的相貌、体型不如意,认为不可能得到异性的爱的。有的大龄青年由于经济条件,社会地位,总是感到自己不如他人,担心爱情会被拒绝或得而复失。像这样的自卑心理,把他们与对方接触的正常欲望压抑着,从而使他们缺乏与异性交往的勇气,就是在旁人的鼓励下鼓起勇气与对方交往,但在自卑感的压抑下,情绪也会表现出十分的不安,局促紧张,和对方在交谈的时候会让对方因困惑不解而产生许多的疑虑,错误理解了他们的意思,从而导致了恋爱的失败。



有许多高学历的青年中往往会出现这种情况。一方面自视其高,而另一方面却缺乏自信,其实质上仍是一种自卑感的影响。如某些高学历的青年个性很强,一定要对方学历和地位比自己高;某些高学历青年虽然一方面渴望生活,但却不敢面对生活,不敢作进攻性的爱情选择;这些不利因素,直接影响了人们对幸福的追求。

大龄青年由于挫折而常把自己看得太低而产生自卑,过分的褒奖自己又把自己看得太高,这些常使他们具有孤傲的自信。于是,在几经碰壁之后,尽管一种无能的自卑意识会陡然而生,但是他们仍然坚持觅偶的标准,由此难免会产生独身主义的想法。而这种意识虽具有它的合理性,同时也反映了这类青年的自卑心理。因而,过分的自信和自卑的心理都是应该克服的。

自卑心理是完全可以消除的,只要采取积极的态度,在自己的生活和工作中不断努力工作和学习,增强在事业上的自信,多参加集体活动,如联欢、舞会、文化学习班等,以扩大交际面,丰富自己的精神生活。当和自己的兴趣、性格相同或相似的异性在一起的时候,自卑感就会在不知不觉中消除。

冷漠与热情的矛盾

爱情需要热情,需要一颗并非十分理智但却是十分火热的心灵。而那些大龄青年,择偶心理的要害是心灵的冷漠,总是以一种“冷漠”的情感和意识去审视剖析对方的一言一行,常常感到这也不顺眼,那也不如意,如同一个初婚者一朝猛醒以后的心理状态。爱情如同电流,需要阳极了阴极相接触方能产生火一样的热情,而冷的意识则成了相互排斥的绝缘体。

适时的恋爱和结婚都是有利的,婚姻毕竟是人生的大事,单身却是件痛苦的事。当独守空房,故友同事一个个成家立业之

时,一种追求幸福、选择伴侣的热情会迫使许多大龄青年坐立不安;然而一旦爱情的影子走近了,一种由“冷漠”而产生的近乎变异的心理会驱散这股热情,热起来又被冷处理,这就是许多大龄青年之所以左顾右盼的心理根源之一。

现实与理想的矛盾

大龄青年理想和现实的矛盾来自他们对爱情的偏见,归纳起来,大致有以下几种情形:

第一,理想的度衡计往往是和“梦中情人”进行比较的,这样就产生了瞻前顾后的犹豫心理。某些大龄青年具有“曾经沧海难为水”的心理障碍,因为昔日的恋人是他们心中的“梦中情人”。这类人大部分是青年知识分子,他们的感情较为深沉、细腻,在内心深处难以抹煞去这个幻影,因而就产生了自惑心理。爱情中的自惑心理指的是一个青年在谈了一次或者几次恋爱,往往会把眼前的对象和过去的恋人进行不适当的比较,进而美化过去的形象,给他们抹上了一层神秘的理想色彩。而这种神秘的理想色彩常常会让把头抬得过高,而忽视了身边有价值的东西。

第二,理想要求爱情满足各方面的需要。人类性选择源于自然性欲,并且烙上了人类社会的文明印记。因此,性选择的需求是多方面的,有生理需求、政治因素、经济标准等等,而要完全满足这些需求,择偶者就要考虑“爱人”的条件,身高、学历、职业、长相、家庭、风度等等,多到不可数计。尤其是部分大龄女青年,企望爱情能够解决人生的所有问题。但是实际上,有许多问题又是爱情所无法承受的。因此,“多条件论”的理想偏见便出现了,它严重阻碍了人们寻找真正的爱情,择偶的动机有时被无价值的虚荣心所左右。比如,男方对女方外貌的选美式挑剔,而女方对男方身高的“百般苛求”。另外还有一种情况就是部分择

偶者对婚姻给予的欢乐和幸福寄予过多的希望。高度的责任感和广泛的生活情趣让人的生活远远地超出了爱情与婚姻的范畴,不应苛求爱情给你带来一切。由此可见,在这种貌似自信的理想要求之中仍存在着一种自信。他或她总是把别人作为实现自己要求的对象,而不考虑自己在多大程度上又能让别人得到满足,这实际上就是由自私心理所培植出来的怪癖。

第三,单一刻板地寻找精神共鸣和情趣的一致。在某些高学历而赋有个性的青年一般自视清高,他们的错误往往不在于对对方在情趣和学识提出较高的要求,而在于这种要求有时较单一和偏窄。实际上,伴侣之间的情趣并不一定局限于相同专业的交流上,这里的覆盖面是相当广泛的。《简爱》的作者夏洛蒂·勃朗特曾渴望嫁给一个真正的知音,于是她抱着要求爱自己未来的丈夫达到崇拜的地步,十多年中三次拒绝了求婚,其中有两次从现实的角度来看是可以接受的。她认定自己不可能结婚,并且作好了独身的准备,然而,一种无法摆脱的孤独感最终使她与一个她并不崇拜的男人结了婚。在婚前她最担心的是不能志同道合,但婚后她却发现人生的乐趣是那样的丰富,她曾经劝朋友先婚后恋的话竟然在自己的身上应验了。夏洛蒂·勃朗特在谈到丈夫时说:“他天分不高,尽管在许多地方跟不上我,不过,当然每个人都有自己的情趣。就我而言,要是有一个男人秉性坚决、深情、忠实、可靠,有一副相当实际的头脑,我对他就感到满意了,他让我感到家庭里有一种安于稳定的气氛。”因此,男女之间的情趣是十分广泛的,感情、知识、性格、风度、谈吐等都可以发出情趣来。其中理解和深情是两个十分重要的部分。情感是理解的基础,只有加深理解才能深化彼此之间的情感。

诸如上述,大龄青年的心理是被几组剧烈的矛盾所干扰着,

现实来了,理想又否定了现实;自信自己的生存和个性,但在爱情意识和实践中,又往往会产生自卑的意识;热情萌生了,又被冷静的带有偏见的理性驱散了。这种心理状况破坏了人的心理平衡,应予以适当的调整。

反过来讲,大龄青年作为一个婚恋群,也有着他们突出的优势。比如,他们中有相当一部分在学业和工作上都已初露头角,各类知识也渐趋丰富,人生观都已成熟,凡此种种,都是少男少女所无法比拟的。因此,只有大龄青年能够扬长避短,前景会是很美好的。

中年人爱情心理

一般中年人的生活比较稳定,感情也比较稳定。他们主要的问题就是巩固和发展爱情。

在中年阶段思想感情上的情投意合,生活上的照应和事业上的支持是十分重要的。对于一个人来说,中年阶段是事业上的黄金时代,即迫切需要情感的力量,还需要生活上和事业上的支持、鼓励和帮助。爱情的力量在这个时期真正地表现出来。夫妻之间最希望对方能给自己的事业以理解和支持。

儿女问题

中年人在家庭方面主要是儿女问题,到40岁时,孩子一般进入中学,面临着学习和升学问题,然后就是就业问题,婚姻问题。孩子的成长与发展,给中年父母提出很多难题,目前升学、就业比较困难,婚姻也不简单。因此,在这个阶段,中年人确实是肩负双重重担,事业和家事一起成为自己的任务。如果说抚养小孩时是困难时期,那么人到中年是一个艰难的发展和完成时期。这些任务,这些难题使夫妻各自都不得安宁。不过,夫妻

间相互比较了解和信任,夫妻的默契,对于度过这个艰巨时期是十分重要的。所以,中年人的爱,是非常现实的、稳定的、真挚的爱,它表现为对方的关心、帮助、支持、理解和相互体谅与合作。

理解和体谅

中年夫妻之间要得到理解和体谅、相互信任和真诚也是环境夫妻之间最重要的信条。首先要真诚、信任。中年女性对丈夫的婚外情是十分担心。因此时的中年男子,尤其是事业上已颇有成就,加上40岁左右的男人,外表与年轻人相比,有着沉稳、成熟的魅力,容易成为年轻女孩追求的对象。而这时的中年男子,也想寻求一些浪漫的情调,以解脱工作之中带来的心理上的重担,但绝大多数中年男人又不愿抛弃与自己同甘共苦、风雨同舟几十年的妻子而另建家庭。中年女人到中年以后,家庭建设已初具规模,孩子已上了初中、高中,不需要像以前一样花费太多的精力,这时才想打扮打扮自己,轻松一下,想起应在夫妻关系上补偿一下,想真正地享受一下夫妻两个人世界的生活,希望丈夫有更多的时间来多陪陪自己。如果得不到满足就会怀疑对方有第三者。夫妻之间的信任关系在婚后数十年的时间里并不是一成不变的,也不是完全对等的。有时候你信任他,但是他去不一定和你一样信任你,这并不是人品的问题,而是男女在性格上的差异所造成的。结婚前,女性会容易地听到男性对爱情的誓言,等到结婚以后,丈夫的主要精力都用到了事业上,妻子的感情需要往往就被忽略了,原来的那种幸福忠实的感受被平庸琐碎的家庭生活所湮没,代之以疑虑和抱怨。这种消极的情绪在两个人之间一旦弥漫,相互信任的关系就会受到严重的影响。

对于男性的婚外恋情,女性的内心肯定是痛苦万分的。因为多数女性都是一心一意地辛劳持家,可自己的丈夫却背叛了



自己,换了谁心理上也都不平衡。因为爱得越深,才会恨得更深。因此,对于男性的婚外情,妻子不能无动于衷,应和他坐下来,冷静地分析他为什么会这样,是由于不再爱自己了,还是一时糊涂;他现在是知错就改,还是委曲求全。同时还要了解自己的内心状况,能不能接受他人的悔改,两个人之间还有没有感情,双方在哪些问题上需要沟通和改进。给自己一些时间,冷静下来,两个人一起外出旅游,千万不要在气头上匆忙做出决定。冷静一段时间以后,应该做出是选择宽恕还是放弃的决定,不要脚踏两支船,既分不开,又在精神上对对方施加压力,对夫妻两个人的身心健康都是不利的。

其实,中年夫妻之间的心理变化或障碍,并不意味着他或她不再象以前那样可爱,也不意味着他或她不再爱你,更不是说爱情到此结束,感情没有可能再发展了。这种现象仅仅表明,称为第二青春期的中年时期,由于他(她)事业有所成功,家庭已建立,人的各方面更加成熟备受人们的敬重,而夫妻之间已习以为常,因此彼此之间失去原有吸引力,假如在不良的因素影响下,不能正确适度地把握好自己的感情,就会使本来和谐的家庭破裂。

为了顺利度过这个危险期,夫妻双方除了主动地更新爱情的内容外,还应注意以下几点:

夫妻双方彼此要互相谅解,不能斤斤计较,更不能抱怨,“小事装糊涂”常常是必要的。

夫妻之间的感情出现低潮并不可怕,只要夫妻心理不存在过大的隔阂,像平日相爱时那么温存,感情是会逐渐恢复的。大家知道温存的接触、言语是夫妻感情的传递手段。这些手段不仅能表达他或她对对方的炽热之爱,而且会激发对方的兴奋,解除和溶化其消极的情绪。为了加速感情的恢复,夫妻各自除了

一如既往地爱人表示亲热外,还可以试着为对方做一些事情,如丈夫主动为妻子分担一些家务;妻子多为丈夫做一些表示关心体贴的事情等等。因为中年夫妻之间的感情往往是通过这些微不足道的行为来沟通的,它能引对方的注意,软化对方的心。

当夫妻之间发生矛盾或冲突时,夫妻各自都会处于异常激动的心理状态。此时此刻,夫妻双方都会自觉或不自觉地朝坏的方面想,头脑中冒出来的几乎都是对方的不足。这就容易加深对对方的不满和厌恨。在此时,夫妻更要冷静和自制,尽量去抑制不满的情绪,多想对方的优点和好处,寻找对方可爱的地方,想想当初自己为什么和他(她)相爱,那些可爱之处是否不存在。并选择适当时机,平心静气地进行沟通思想,缓解夫妻间的紧张关系。当夫妻情绪稳定下来后,再寻找引起冲突的不满的原因,并坦诚地交换意见,以实际行动表示自己的爱,这样,夫妻的感情会更进一步。

老年人爱情心理

爱情不是年轻人的专利,老年人同样需要爱的滋润。

从征婚广告中,可以看到有的五十岁以上甚至年逾古稀的人,尽管家庭条件很优越,但还想找一个伴侣一同度过自己的晚年生活。这说明,老年人丧偶的悲伤会超过他(她)失去其他至亲的悲伤。因为老年夫妻间的关系并不仅仅只是一般的伦理关系,而有一种特殊的感情细节。这种感情是至亲中没有,而且别人又无法弥补的。老夫老妻常彼此爱称对方为“老伴”,他们在一起共同经历了人生的风风雨雨,历尽坎坷和困苦,相依相随走过了大半生。尤其是到了晚年,彼此更认识到对方在自己心中的地位。无论从生活上,还是在其他方面都彼此互相关心、互相



体贴,心中没有索取只有奉献。

有一位老人回忆与老伴相依为命的几十年的经历,总结了以下几条主要经验:

彼此互相体贴,心中没有索取只有奉献;

经济上量入为出、互相信任不计较;

互相关心对方的亲人,热情接待对方的朋友;

彼此相敬如宾、互相尊重,培养共同的爱好,增添生活的情趣。

再婚老年人一定要有几点充分的心理准备:有些老年人再婚又重新过上了幸福的家庭生活;相反,有的老人再婚不是幸福而是痛苦,甚至是不得不走上了离婚的道路。

再婚愿望萌发期

有些老年人尽管有了择偶的心理需求,但常常被一些心理障碍阻挡而不得逾越。主要表现在:一是封建世俗的影响。有的老人在这个想法,但始终跨越不了再婚的心理障碍。认为对不起已去世的伴侣;还有的认为,都这把年纪了,还谈什么恋爱。二是顾虑重重。担心合不来自找苦吃,或者由于住房、经济条件的限制和子女的干扰,怕婚后陷入重重的困扰中。三是沉陷于对故人的尊敬和怀念的心理障碍之中。四是只想索取而不想给予的心理障碍。这些由老年人自己而设置的心理障碍,严重地影响了重新安排自己的生活。首先应冲破封建礼教的束缚,勇于向旧习俗挑战,坚决打破这种对人性的折磨和束缚。其次要正视自己再婚的正当心理需求,面对现实,告别失去的昨天,走向美好再婚的明天。最后,要大胆地追求黄昏恋。爱情对于夕阳人生来说,也是生活所需。因此,要大胆地追求属于自己的爱情。

初恋、热恋时期

老年人再婚也会经历一个恋爱过程。只有相互了解对方的经历、人品性格、子女状况、再婚目的以及今后的打算,特别是要了解清楚是否情趣相投、志同道合,气质性格和价值观念是否相和。如果是符合自己的心愿,自然就会相互吸引,产生感情,然后再升华为爱情。在此基础上的再婚,相处才能心心相印,才能美满幸福。第二要树立正确的再婚动机。有些老人的再婚结合把重点放在情趣相投、志同道合方面,这种感情是炽热而持久的。只有建立在真正、深厚的爱情基础上的再婚,为的是以予对方而不是索取,才会使再婚夫妻感情和谐、融洽,让晚霞生活更充实、更幸福。而那些建立在功利主义的基础上的再婚是不牢靠的,再婚必须以正确的婚恋观为前提。以真挚的爱情为基础,再婚才会地久天长。再婚双方要相互尊重、相互理解,相互爱护。

喜结良缘期

再婚对于老年人是一个相对漫长的路程,必须要做好白头偕老的心理准备。一是要忘掉过去,正确处理旧问题,坦率对待前婚关系。不能总沉陷于对亡夫妻的一种痛苦的回忆之中,更不要作新人不如旧人的比较。如一方有所流露,另一方也不要介意,在理解中去调适。二是感情上的重新发现与开拓。晚年再婚的环境及对象都是对新的,这就意味着再婚夫妻的爱情生活一切都要从头开始,在共同生活中相互适应,努力发现和创造适合新家庭的生活模式。三是一切都要从两人的利益考虑,共商生活大计,共享快乐,忧愁共担,多考虑求同存异,多寻求一些爱好相近、情趣相同的事情做,这是维系再婚后幸福的重要因素。千万不要我行我素、独断专行。再婚后经济要公开,善解新



家庭的矛盾,对双方的子女都能一视同仁。

老年期的性心理

旧的文化观念让人难以理解老年人对性的自然要求。当然,和其他生理功能一样,性功能也有一个正常的衰老过程,在有性欲能力的男女中不能过上性生活,这是一种不完整的生活。女性到了绝经的年龄,在性欲方面,经常会出现一种回光返照的现象,老景将至的男性也有类似的现象。老年夫妇之间的性爱随着性的衰老,往往双方只需要一些轻微的性接触,就可以满足。青年时期较为冲动的性爱变成了平静的友谊。老年人由于自然的原因性功能会降低,但并不是说没有性兴趣。恰恰相反的是,在老年人的生活中,配偶占有一个相当重要的地位,老年夫妇相互照顾彼此的起居生活,永远比子女、护士要好。老年人感情上的需要,如自我欣赏、保留个性以及害怕孤独,都可以通过性活动得到充分的满足,而这种性活动并不要理解为就是性交。向别人倾诉,需要拥抱,需要表达感情和接受他人的感情,回忆自己性爱的历史,这些都不会令老年人衰老。老年时期性功能的逐渐衰弱,并不意味着性兴趣的完全丧失。必须知道,从时间的跨度来说,人生的性爱可以分为少年时期、青年时期、中年时期和老年时期,这些阶段既有各自的内在联系,又有各自不同的心理特征。只有科学地分析、认识这些心理特征,才能作出正确的判断。

由此看来,老年人也像青年人一样需要别人的理解、同情和爱,而老伴之间则有比较共同的心理基础和生活方式,有几十年的生活相处,一切都很习惯。

不同性别的爱情心理

女性爱情心理

女性在恋爱过程中往往处于被动地位,因而决定了她们的爱情心理。

女性的爱情心理一个最大的特点就是要有人爱她。她们实质上是非常重视选择配偶的,配偶的好坏成了决定女性一生命运的关键因素。造成这种心理的原因有两个方面,一方面就性别的角度来说,女性在能力、智力、人格等方面存在着与男性的不同特征。这些特征不但使女性在社会分工方面具有特殊的优势,而且也使她们产生了不同程度的依赖性。因此,女性往往把婚姻作为“托附”,要求对方有坚实的依靠感,而且对婚姻的感情生活要求很高。这样,爱情便成为女性幸福的主要保证。另外,就人的自然属性来说,男性的情欲常常优于女性,特别是情绪具有不稳定性和冲动性等特点,如果缺少了理智的性抑制力和环境的影响,就难免会出现某些不慎重的行为,这对于家庭的稳定非常不利。因此,男性的道德品质和思想情操对于女性的选择有着重要的参考价值。所以这些都让女性在选择配偶时十分慎重,她们希望有一个安定幸福的家和一个忠诚的爱人,这是女性爱情的典型心理特征。

男性的外貌是使女性一见钟情的信物,因而使其倾心地深入到其中,是使其倾心的因素,但决不是影响她们抉择的关键因素。成熟女性更看重的是男性的气质、智慧、风度、能力和品德



等因素所产生的精神魅力。

《安娜·卡列尼娜》中的少女吉提在恋爱时就遇到了必须在两个男性中选择一个的难题,一个是风流倜傥但却性情轻浮的渥伦斯基,一个是相貌平平但却心地诚挚的列文。男女在初次交往时,由于性爱的直觉心理特征作用,外表美占有很大的优势,而内在美一时难以发生美感效应。在吉提眼中,列文32岁了,头部还有些小毛病,算不上潇洒,是乡下的绅士,但也是个最好的兄长和朋友。与之对比的渥伦斯基则是一个有着翩翩风度的青年,“一个身体强壮的,黧黑的男子,不十分高,生着一副和蔼、漂亮而又异常沉静和果决的面孔。他的整个的容貌和风姿,从他的剪短的黑发和新剃的下颚一直到他的宽舒的、崭新军服,都是又朴素又雅致的。”“当他走近她的时候,他的美丽的眼睛放射出特别温柔的光辉,浮上轻微的、幸福的、谦逊而又夸耀的微笑,小心地恭顺地向她鞠躬,把他的小而宽的手伸给她。”对异性来说,外表美具有较大的诱惑,并会由此而产生一种欲望。渥伦斯基正是凭着王子一般的风度和漂亮迷人的脸庞而征服了吉提的心,于是在这样的“唐璜”而前,列文成了失恋者。当潇洒的渥伦斯基获得了吉提的爱情后,这个花花公子并没有因此而得到满足,当他邂逅了有夫之妇安娜以后,就立刻忘记了吉提。吉提经过这场挫折后毅然选择了列文,因为他是那个时代惟一珍爱她、有思考头脑、有安全感的男子。因此,女性在择偶时心理顺序总是这样排列的:安全感、才能、人品、外貌。

当一个人产生爱情的时候,他们不只是在爱,而且是在得到某种自由获得某种美感,做出某种善事、理解某种真理。爱情是由相爱的男女双方都以对方为自己的审美对象而彼此倾慕,吸引而产生的。

支持、依靠心理

许多人在孤独软弱的时候,很容易会想到爱情,好像爱情具有无限的可能性。孤独的心灵在遇到一个一无所知的陌生人的时候,就可能会把一份渴望投射到对方。

温柔精巧的女性常对配偶的实际生活能力比较看重,希望建立一个具有依靠感的助手型的家庭,找到一个真正的“男子汉”。但她们对男子汉的理解常常突出在力量和支持感上,而且对配偶人际关系、实际生活能力等要求较高。她们希望组成的家庭具有依靠感,男性以其特有的力度保护、温暖着自己的妻子,妻子以精细、能干而体贴、服从丈夫。

期望建立有依靠感的助手型家庭的女性,她们主要希望配偶具有力度感、正义感和责任感,面对配偶的学识水平、志向情趣没有过高的希望。在这类家庭里,有的女性很容易自觉或者不自觉地将自己摆在对方的从属地位上,一切听从对方的安排,在依赖对方中求得心理的满足。

聪明上讲的女性常常对男性的精神素质要求很高,憧憬着建立一个伴侣型并有支持感的家庭,把选择爱人看成是选择生活。聪明美貌、文化素质和学历都较高的女性,她们期望着组织一个精神生活充实并有较强支撑感的家庭。在这样的家庭中,夫妻之间不仅有共同的生活情趣和理想追求,而且还要有共同的语言。女性常常要求对方气质好、性格好、有文化、有事业心。

女性比男性更容易受仰慕之情所支配,当女性对异性有了仰慕之情以后,就会产生一种强大的情感驱动力。所以,这种类型的女性所寻找的对象,常常是能够激起她们产生崇拜感的男性。而且这类女性还常常爱上比自己年龄大得多的男性,因此他们的学识和成熟常让这类女性敬佩和爱戴。这类女性渴求真爱,



要求不仅双方要互相理解,而且在生活志趣的思想感情等方面能够激起共鸣,并且对男性具有较深的仰慕之情。爱情就是要持续地如此互相投注爱的能量,才能累积起两人共有的感情基础,然后到偶然有一方软弱了另一方应给对方提取安慰支持的力量。

自强、协作心理

独立自强的女性,希望找到一个能理解自己的丈夫,憧憬建立一个以事业为基础的协作型的家庭。在当今的社会中,事业型的女性越来越多。处于青年中晚期特别是教养优良的高等学历的女性,她们的献身精神和进取心已和以自信心、独立性为特征的自强心理紧密地融合在一起了。因而,她们要求男性能深刻地理解自己高度的责任感、强烈的事业心、充足的自信力及对创造的向往等,当然她们也要求男性在生活中对自己体谅、保护、关心。在生活和事业的天平上,这类女性更看重事业。她们在选择对象和选择职业时常把有利发挥自己的创造性个性和聪明才智放在首要位置。因为她们大部分都是生活的佼佼者,具有着较强的创造意识和心理自豪感。因此,作为她们丈夫的男性,应理解妻子、支持她们的事业,不能是个大男子主义十足的男性,否则就会给家庭带来不幸。当然,这类男性本身也应对自己的才能更有足够的自信。

马克思与燕妮的爱情被人们称之为最高尚、最美丽、最伟大的爱情。他们在情投意合,心心相印。在情感世界里,为对方献上人间的真情与美感。燕妮曾说:他的道路就是我的道路,他的思想就是我的思想……相信我们目标的一致,要不然我为什么献身于他而不是别的一个人呢?

寄托心理

有很多女人,尤其是美丽青春的女人,都忍不住地会掉进这个陷阱,就是希望有一个非常疼爱自己的男人,以使自己轻松度日。

勤劳纯朴的女性,往往十分注重男性的品质和能力,憧憬着建立一个主仆型的家庭,她们把整个人生都寄托在丈夫身上。对于文化素质较低、劳动强度较大的广大农村的女性来说,还不能完全摆脱文化顾虑、经济顾虑、职业顾虑等,和城市女性相比,她们的条件和要求比较简单,往往看重男性的能力和品质,希望组织一个主仆型的家庭,而在这样的家庭中,女性非常遵从丈夫。在这种主仆型的家庭中,丈夫是家庭的轴心,妻子围绕这个轴心服务,一方精神完全独立,另一方则百依百顺,使家庭和睦、宁静、幸福。当然,这类的家庭为大丈夫的心理提供了恶性发展的温床。

以上对不同类型的女性的爱情心理进行了分析,无论是何种类型的女性,其成熟度的标志都是对自己的需要和个性具有清晰的把握,应憧憬与哪类男性结合才是合适的。值得一提的是,女性应力避势利和虚荣的恶劣影响,因为势利使人庸俗,虚荣使人轻浮。须知爱情并不是靠身外之物而产生和维持的。

现代男性的爱情观

社会在发展,时代在前进。男性在这个时代,通过种种方式使自己的存在优化,男人在择偶的条件上,主要表现在,渴望柔和沉静娴淑的女人对待爱情的态度是,爱情的萌发要比女性要快地多,热情地多,更易一见钟情。

男性的择偶标准在很大程度上取决于他们所处的环境以及所受到的文化教养。一般说来,他们总是站在男性的共同立场



上审视异性和估价自己,因此,某种普遍的标准许是依然存在的。作为一个共同的心理倾向,男性较为注重女子的性情和外貌。男性的爱情心理常常认为幸福婚姻的基本因素就是爱情,更视爱情的价值和地位,并把追求爱情和与之建立两性间亲密关系的女子的性格魅力和形体魅力放在重要的抉择天平上。

男性的这种择偶的心理与男性的所谓心理优势是相联系的。这种先天的自强自立心理使他们考虑婚姻动机时已潜意识地将对方置于附属地位了,认为女性只要是吸引我,将来是个贤妻良母就行了,并不多地挑拣女子的社会条件,因为他们认为这些身外之物完全可以自己创造。因为男性一般只愿意和自己迷恋的女子恋爱,所以异性形体方面的吸引对男性来说似乎更为重要。他们十分注重性的吸引力,常把女子的形体魅力放在首要的位置。这种心理不仅成为男性恋爱择偶的特色,也常体现在他们的艺术审美经验之中。在许多男性的心中常常有他们特别喜欢的女影星:这个影星主演的电影他们也都十分欣赏,天长日久,这种对明星的爱恋意识潜伏在男性的内心深处,便自觉或不自觉地串成一个“影子情郎”。当日本影星山口百惠公开声明隐退时,几乎引起了影视观众的愤怒,男性们尤为更甚,因为他们意识到将要失去一个可爱的影坛情人的。

这种两性的选择有时或许比思想更正确。但必须指出的是,我们不仅仅是在选择约会伴侣,而是在寻找适应自己的婚姻伴侣。对于持久的两性关系来说,显然形体以外的其他因素起着更为重要的作用。因此,如果过分地追求身体方面的吸引,那么就难免被可怕的纯官能满足所误,这对于保持和发展爱情是相当不利的。可是,在现实生活中,有相当一部分男性却难以理智地对待这个问题,一味地强调外表美的决定作用。在爱情生

活中,由于这种官能满足型的择偶心理决定了,某些男性常常极易变化,很难把一成不变的婚姻关系和欲望的自由不羁融合在一起。

一般男性认为女性的多情体贴、温柔贤惠的气质和性格是缔结良缘的可靠保证,而将女性天然的优美性情放在十分重要的地位。这种择偶的动机是与中华民族的悠久文化相关联的。男女在人格倾向上是有性差的。相对来说,男性倾向于“工作成就取向”,而女性倾向于“情感社会取向”。女性的“亲和动机”大于“成就动机”,而男性的“成就动机”往往比女性强。与男女两性的各富有特色的性格相关联,一般男性常常要求配偶是个感情型的女性,热爱家庭、善良贤惠,并且富有母性。女生常常用一种撒娇或者带有妒意的温柔来制服他们,而这种感情又是男性所最需要的。因此,男性便常常为女性的媚术所征服。男性对女性性情和外貌的重视,使得他们自然就产生了对女性年龄的要求,就是要求对方的年龄比自己小。一般来说,年龄小的女性感情纯真,体态优美,而且对男性的爱有较强的依恋心,出于这种心理,男性对女性的要求有越来越小的趋势。

现代男性的这种爱情观,是与他们常常把女性的多情体贴、善良贤惠的情性和婚姻的感情稳定性和现实生活性联系在一起的观念相关的。他们认为,贤惠温柔不单单是男性的感情需要,更重要的是家庭生活的需要。这种择偶的心理和中华民族的家庭文化观念具有着内在的联系。女性的温柔贤惠等气质在家庭生活中的作用到底有多大还值得研究,但是一味地追求外貌而忽视了内在的本质显然对婚姻生活是不利的,有时候甚至会因此而造成家庭的解体。曾经历了这种苦头的一位青年丈夫十分后悔地说:“在我和她结婚前,我确实进行过一番认认真真的考



虑,并且还征求一些好朋友的意见。有个朋友告诉我,我看你们婚后少不了吵架,你这个对象可够厉害的。我也对此有过同样的感觉,但是我却更多地看重了另一方面,她相当的漂亮,这不能不让我动心,而且她聪明机灵,干净利索。后来我们就结婚了,刚开始日子过得还不错,她每天把家收拾得干干净净,卖菜、洗衣、做饭等杂事都得井井有条。这以后我们还新添了好几件家用电器和高档家具,这些都是她东奔西跑张罗来的。可是渐渐的,我们之间的吵嘴越来越多,她常用命令的口气支使我,而且常以自己的能干来奚落我的无能,我实在是忍无可忍,于是就和她吵起来,这一吵我才知道我根本不是她的对手。”的确,婚后的两性生活会遇到许多意想不到的事,必然后出现许许多多大大小小的矛盾,而这些矛盾的克服,要求双方都要有容忍和谦让的精神,女性的温柔贤惠是形成家庭环境的心理基础。因此,每个男性都希望女性天真而羞怯,温柔而贤淑,贞洁而又富于性感。

灵与肉之间矛盾的徘徊

因为两性的关系是最亲密的关系,所以男性总是为寻找一个理想的伴侣而作持久的努力,可是他们却常常为对方虽有美丽的体态但无融洽的兴趣而矛盾重重。相反,为对方虽有融洽的兴趣但无美丽的体态而感到遗憾。这种矛盾的心理使男性陷入烦恼之中,常常是身心不舒畅、情欲不畅快,有的则最终以真挚融洽的情爱为最后抉择的条件,有的则最终以失恋而告终。

有人对恋爱中的男子进行测试,男性闭上眼睛时,脑海里就印出女方的最佳动作、面部表情及装饰。青年男性强烈冲动的欲望来自于这种美。男性都希望找到一个十全十美、才貌双全的妻子。而由于天下的女子又有个体差异,因此男性见了许多

各具特色的女子难免怦然心动。可是,只有协调深切的感情和诚挚坦率的态度才能使两性的结合感到愉快幸福。因此,现代成熟的男性心理,常常把价值观相似和人生态度的一致作为选友择伴的重要标准。

以上分析表明了男性在恋爱时的心理一般都集中于女方本人的自我条件,或一味偏爱女性的外在特征或某种内在品性,因而,这类的男性在以后的感情生活中可能会出现一些问题,这是值得女性提防的。所以男性在择偶时必须牢记“自知之明”,根据自己的需要、个性去选择人生的“那一半”。一定要有爱情的理想,千万不可附和爱情的既成模式。

第

九章

爱情审美心理与审美价值

“人生恩爱无价”、“世上惟有情无价”。一个人有了美妙的爱情，也就有了一切，成为爱情的富有者。所谓爱情的富有者，当然不是指拥有金钱财富、权势地位，而是指拥有立足的精神财富，获得力量的源泉。从而感到生命的充实，创造人生价值。

爱情心理学

A · I · Q · I · N · G · X · I · N · L · I · X · U · E

爱情审美与人生价值

爱情是人生中最美好的经历,它以其巨大的魅力使无数人为之努力,为之人生需要爱情,人生不能没有爱情,爱情,是大自然赐给人生最美的礼物;爱情,是人生的精神享受,不但给美好的人生带来诗情画意,增添了许多绚丽的色彩,而且能给人生以电力、能量,使人生发出更多的光和热;真正的爱情,和我们的一生悠然相关,它充实我们的生命、丰富我们的内心、激发我们的创造力,使我们的人生更加辉煌灿烂。

“知音难觅”。在曲折的人生道路上,能有一个心心相印、志同道合、相互关心、终生相扶的忠诚伴侣,携手并肩一起奔向人生美好的理想彼岸,这确实是人生一大幸福。爱情在人生中的地位和作用难以估量,它常常成为天下男女长久追寻的生活目标和人生幸福,并且影响着人的一生。

著名作家柳青说:“人生的道路虽然漫长,但紧要处常常只有几步,特别是当人年轻的时候。”“爱情”是漫长的人生道路上“紧要处”的关键一步,这一步迈得如何,对一个人今后的生活将产生重大的影响。要迈好这一步,必须有正确的世界观和恋爱观的指导,有较为成熟的思想、心理水平为条件,年轻人如果在没有确立一个较稳定的人生观及志趣、爱好的时刻,就匆匆恋

爱,其结果往往是令人失望的。由于对人生认识的不确定性所带来的爱情的不稳定性,轻则要么勉强的凑合,要么干脆破裂,伴随而来的就是烦恼和痛苦,重则铸成终身的悔恨,甚至毁掉一个人的一生。

爱情,是人类社会幸福生活不可缺少的重要组成部分。每个人在他的人生道路上,都必须经过或进入爱情的大门。“男大当婚,女大当嫁”,既是自然规律,又是社会发展的需要,爱情在人生中占据着不可忽视的重要位置。

但是人的感情除了爱情外,还有别的方面,比如友情、亲情、同情等等。人的生活除了爱情外,还有其他许许多多的内容,它的领域十分宽阔,它的课题十分繁多,爱情不是人生惟一的旋律。理想、事业、道德、学习、工作、友谊和爱情一起,共同构成气势宏博、内容万千的人生交响曲。人的生存需要爱情,但人非为了爱情而生存。只为了爱而活着,起码是不懂得人生的真谛,或是思想空虚、庸俗不堪的“精神乞丐”。一个人如果把爱情作为人生的全部内容,就会在漫长的人生征途中失去路标,陷入可怜的自私的“泥坑”。

在人奋斗的一生中应该把理想、事业列为永恒的第一主题。我们一生读书求索、劳动工作、奋斗成才,说到底是为了理想和事业。爱情充其量只能是人生第二主题,绝对不能等同人生、支配人生,把它放在人生不恰当的位置。人真正离不开的是理想和事业,只有崇高的理想,伟大的事业,才是人生最强有力的精神支柱,才能起到美化人生的作用,对人生才有决定意义。所以,一个真正有抱负的人,要把理想和事业放在首位,将青春献给人民,用旺盛的精力为崇高的社会理想的实现而奋斗。

爱情审美与人品

在选择恋爱对象时外貌起到了第一印象的作用,但美好的心灵才是打人的决定因素。

爱情的寻觅是一个审美、创美的过程。对爱情的追求,就是对美的追求。美的完整概念是形式与内容的和谐统一。理想的恋人,应是外在和内在都美——美丽的容貌、健美的身材、美好的心灵——就是外在美与内在美的和谐统一。契诃夫说:“人的一切,面貌、衣裳、心灵和思想都应该在美好的。”

一、爱情美,美在重人品,不只重外貌

人们在择偶时,注意对方的容貌,渴望、渴慕、渴求找到一位相貌非凡的意中人。这反映了人们对完美人生的追求。许多女青年要求小伙子,是高高的个子、魁梧的身材、英俊潇洒、风度翩翩;许多男青年要求姑娘长得如花似玉、苗条健美、温文尔雅、婀娜多姿。由容貌上的一见倾心,逐渐发展成爱恋之情,是符合人们心理特点的。在初恋、热恋、结婚以至人的一生中,美丽的容貌都会给人一种愉悦的感受。爱情审美也必须包含外在形象美的内容,忽视、忽略这个方面的审美导向是可笑的、不合实际的,也是没有人真正奉行的;给外在形象美一定的、必要的位置,这是必须正视的合情人理的、高层次化的爱情审美事实。但是,仅仅满足于以貌取人,求爱似乎不是为自己寻觅终身伴侣,而是为了“带得出去”未免过于肤浅和简单化,有时甚至显得非常幼稚。外表的美与丑,只是人美与不美的一个方面,而另一方面是人的心灵美,包括人的思想、情感、性格、品德、情操、文化修养等,对

一个人来说,才是本质的美,与她(他)的外表美相比,占有更主要的地位,起决定作用。

人品是产生和维系真挚而持久爱情的重要基础,是婚后长期共同生活的不可缺少的重要条件。人品怎样,必然是作为一个人考虑爱情、婚姻大事的重要依据。一般说来,注重对方人品如何,女性最关心对方是否诚实、专一,以后会不会喜新厌旧;男性最关心对方是否作风正派,婚后会不会见异思迁。

爱情是两颗心的结合,而不是两张脸的拼凑。爱情、婚姻是要共同生活一辈子的事。人品好、思想好、内在美,这是长期起作用的因素;而外表美、长相好,只能是暂时的悦目,随着时间的流逝,人总有衰老之时。建立在外貌基础上的爱情,一旦时过境迁,红颜衰退,爱情大厦就会倒塌。美丽的外貌只能唤起生理上的冲动,而生理上的冲动,如同一现的昙花;美丽的寻魂唤起的是心灵的激动,而心灵的激动,才如同长青的翠柏。

二、爱情美,美在重人品,不重门第

人们在择偶时,一般都会想方设法尽量了解对方家庭的各种情况,并希望能与自家的状况和习惯相近、相似,以便两家有更多的“共同语言”,使两家和睦相处,有利于促进“两个人”爱情的发展。这种想法和做法是完全可以理解的,也是极其正常的,是一种严肃认真的态度。这与一般说的“门第”之见完全是不同的两码事。“门第”是封建社会遗留下来的世俗观念是封建统治阶级借用联姻来扩大自己权势的一种手段,是其阶级的意识形态在婚姻问题上的具体反映。这种“门第”观念,像一道道万丈鸿沟,把许许多多相亲相爱的男男女女,分离在九天之外,阻隔在千里之遥,酿成多少人世间的悲剧。目前社会上还有一部分人把“门第”作为选择对象的主要条件,人品如何并不重要,宣扬

什么“门当户对”的封建思想似乎只有家庭条件好,才会有婚姻的美满和生活幸福,以及远大前途。我们不否认家庭条件好是可能成为婚姻的一个有利因素,但这决不是决定的因素,决定的因素还是在是于人的品德及真情。在这个问题上,特别是有些家长对子女的爱情、婚姻干涉太多,不尊重子女的选择,甚至毫不顾及子女个人的真情,把自己的意志强加在子女身上,最终往往造成子女婚姻的不幸。

三、爱情美,美在重人品,不重钱财

在确定恋爱关系时,适当地考虑一下对方的经济收入,住房状况是天经地义的,但完全避开一切物质生活条件来谈论爱情,那只是空想。“适当考虑”,并不等同于拜金主义和买卖婚姻,因为爱情并非不食人间烟火的单纯精神现象,而由它所必然导致的婚姻更不仅仅是精神和肉体的结合,也是经济生活的结合。我们赞美爱情的纯洁,但我们也决不藐视人类赖以生存的必要的物质前提;我们反对重钱物、不重人品的恋爱观,但我们并不是要求人人都做苦行僧。当今社会,拜金主义现象严重泛滥,甚至把钱作为爱情的砝码。这是一种严重的人的异化,是对人的爱情的亵渎。

四、怎样考察,了解对方人品

美好的爱情、美满的婚姻,一定以人品,人格作为首先考虑的对象,而物质基础应该放在次要位置考虑。那么,对一个人的人品究竟怎样把握,怎样了解,这就值得认真探讨。从哪些方面考察对方的人品呢?可以从以下几个方面考虑:

一 日常言行。

看其言谈是温文尔雅、彬彬有礼还是出言不逊、粗言秽语;其行为是严谨检点、还是变态失常。不但要看你在时他的言行,

而且要注意了解你不在场时他的言行。

二 对长辈、朋友的态度。

一个对父母不孝顺、对长辈不尊敬、对朋友不坦诚的人,是不值得信任的。只看他对你如何如何,如果用此来判断他,那往往是不可靠的。

三 对其事业、集体的情感。

一个对事业毫无进取心、责任心,对集体漠不关心,甚至置集体利益不顾的人,就要趁早远离她(他)。

四 择友的状况。

一般来说,从对方交结的是善朋益友,还是酒肉朋友,狐朋狗友,大致上是可以看出一个人的人品的。

五 爱好和嗜好。

从一个人的爱好和嗜好中,可以折射出他的某些为人之道。高尚的爱好可以陶冶一个人的情操志趣,为生活增添色彩;不良的嗜好如酗酒、赌博等,会影响一个人学习、工作、生活和健康。

六 家庭氛围和习惯。

在一个充满欢乐气氛,成员间有良好习性的民主、和睦的家庭里,不但会使子女养成良好的人品,而且是将来子女小家庭的好样板。反之,则会使婚姻生活变得不幸。

爱情审美与文明

所谓爱情文明,是指人们对待爱情问题的行为,态度,应该符合和遵从社会文化和规范的要求。爱情文明的内容就是人们在结交和对待恋人、配偶、婚前、婚后关系,性行为,性生活等方

面必须受到法律、社会制度、社会道德、社会习俗,以至生物规律等方面的制约。

一、行为的文雅之美

谈情说爱,以及恋爱的双方一定要互相尊重,举止文雅。但一些情侣表示过分狂热的行为常会遭到非议,问题出在哪里呢?只要我们冷静仔细地研究,就会发现问题主要不在事情本身,而在于有些人对自己的感情不加节制,不分时间、地点、场合、环境,任意放纵自己:他们紧拥狂吻于大庭广众之中,勾肩搭背于光天化日之下;甚至在芳草如茵的公园草地上,在拥挤不堪的公共汽车内,在座无虚席的院中,作出令他人难以入目的粗俗行为,很不文明,很不美观。

行为是心灵的写照。在恋人、夫妻间日常接触中,一切粗俗、鲁莽、轻浮、放荡的行为,只会使人厌恶、鄙弃;而文质彬彬、庄重大方、自然潇洒、风度翩翩,却是人们应有的文明风范,充分展现出一种文雅之美,只会令人喜爱、敬爱。

二、语言的清雅之美

语言是一个人心灵的写照,恋爱时的语言更表达出了对对方无尽的爱。如胶如漆的人们之间的话语,往往充满了温馨的情和意。当双方窃窃私语,互诉衷情时,双方的思想就会逐步沟通,双方的情感就会逐日加深,双方的心理距离就会逐渐靠近。这种富于磁性的爱语,美就美在清雅而不粗俗,庄重而不呆板,热情而不轻佻,活泼而不风骚。

文明的爱情语言,要使用,甜言蜜语,轻言细语,多用赞美,委婉,风趣的语言。

甜言蜜语,不是花言巧语。甜言蜜语是发自肺腑的爱慕、赞美尊重对方的反映,花言巧语只是一堆华而不实的虚话,甚至是



虚伪文饰,掩东掩西的假话。

轻言细语,有着一种亲切柔和的音色,它轻盈、轻巧、轻扬、轻悠悠;它细腻、细嫩细润、细声细气。它能够表达依恋、倾心的微妙感情,能把对方带进一个共同拥有的温馨世界。

赞美的话,可以拉近双方心与心的距离,著名心理学家威廉·詹姆斯说:“赞美是照在人心灵上的阳光。”对爱人真诚的赞美应基于事实、发自内心;虚情假意的赞美,只会使人觉得是油嘴滑舌、诡诈虚假。恋人、夫妻间要多赞美,少埋怨。

委婉的话,有一种“隐秀”之美,一种有深味的美。恋人、夫妻间情到深处,自会婉转隐约,这即是爱情之妙。领会这种表达,不能光看话语的表面,而应听语外之音。委婉不是圆滑,不能模棱两可,不可晦涩难懂。

幽默的话,可以避免枯燥乏味,解除矛盾,带给人愉快和欢乐,使恋人、夫妻间生活充满笑声,是一种美的享受。这种幽默,不是讽刺,不是嘲笑,不是挖苦。

另外,恋人、夫妻间有时难免要说一点“废话”,也一点“闲话”,它是夫妻间一种别味的情感交流、信息沟通,又是一种生活点缀和调剂。

巧妙地利用爱情语言是恋人的一项必修课

三、情趣的高雅之美

恋人之间的爱情生活要充满情趣。情书往来,能架起情感的桥梁;观影赏乐,能培养兴趣的海洋;唱歌跳舞,能活跃家庭的气氛;林荫散步,能倾诉相思的衷肠;谈天闲聊,能调剂刻板的生活;读书看报,能共同遨游知识的殿堂;登山涉水,能陶冶情操的高尚;暂时小别,能营造对爱的渴望……凡此种举止文雅,礼貌文明、健康有益的活动,充满着情趣、充满着乐趣、充满着活力,

都能给人以爱情的愉悦和青春的美感。

恋人、夫妻间,应该相互尊重彼此的情趣,善于以自己的情趣来吸引对方。高尚、文明的情趣却能美化生活、美化青春、美化爱情、美化人生。斯坦尼斯拉夫斯基说得很好:“真正的爱情可以使一个人崇高……最不可容忍的是无聊的打情骂俏。它会使你堕落,陷入庸俗的泥坑。”

高雅的生活情趣,要靠双方主动营造,用艺术的眼光、创造性的思维去欣赏生活、改造生活,尽量拓展家庭精神文化的内容,使恋人、夫妻在品尝爱情的独有风味中,增进彼此的爱恋。

恋人间在追求高品位、高层次、高格调的情趣中,充分展现出一种高雅之美。

四、性爱的温雅之美

夫妻双方始终要以温情脉脉的性爱方式尊重、体贴、关心、爱抚对方,维护它的崇高和圣洁。

爱情是美好的。具有文明修养的人,总是热情中有稳重,亲密中有羞涩。在初恋时,要冷静稳重、互相尊重、言行慎重;在相互交往中,要自制有度、行为适度、持之以度;在热恋时,要行为端庄,不轻率、粗野、放纵、忘乎所以;不做超越阶段的非礼之举,不在初恋阶段做热恋阶段的事,更不能在恋爱阶段做婚后的事,永远保持性爱生活的纯正洁白;在失恋时,不丧失理智、不鲁莽行事、不眷恋过去、不伤害别人,尽快勇敢地告别孤独、痛苦和烦恼,扬起新的风帆,继续向前奋进!

从恋爱到结婚,夫妻关系已经确立,夫妻间性行为的发生,要讲研究生理卫生,和精神卫生,也就要讲究性生活的文明。文明和谐的性生活,是以互娱的方式增强和联系双方感情的纽带。夫妻间性行为要坚持双方自愿,要顾及对方的感情,心情不能违

背某一方的意愿,强迫。进行强迫性、粗暴性的性行为,是对爱情文明的践踏,它不仅给对方带来严重的肉体伤害,而且也给对方造成心灵上的痛苦。尤其是女性受害者,其心灵的创伤是难以愈合的。夫妻间的性行为,应该是双方互爱的要求与结晶,是情爱处于巅峰的阶段而发生的爱的行为。胸中有爱,就会使性行为变得文明;没有爱的性行为,多是粗暴的、专横的。只有彼此深刻地理解和体谅,才能给男女双方带来愉快和温情,才能使爱情长久不衰。

文明的性爱,使人感受、享受到无限的温情、温存、温馨和温暖,充分展现出一种温雅之美。

男女爱情的表达,历来就有高雅与低俗之分,真正的爱情文明举止,是和含蓄的表达紧紧相连的。

爱情审美与事业

爱情与事业,是人生的两件大事。美好的人生,应该是爱情,事业两不误;美好的人生,应该是事业也美,爱情也美。

纯洁高尚的爱情必能给事业带来激情。彭雪枫将军说:“倘是诗人,必得佳作,倘是音乐家,必得妙曲,倘是理论家,必得美论……”美好的爱情生活,使人精神上得到欣慰,从而化为事业的动力,促进事业的成功;而成功的事业又是纯真爱情的牢固基础,是爱情的真实内容,它丰富了爱情生活。爱情是人类感情中最美好的、最神圣的感情,事业是人生价值的砝码,会给人类带来光明的前程。爱情和事业犹如人生之船的两支桨,缺一不可。应该把爱情溶于事业中,在共同奋斗中,产生爱情、互给爱情、体



验爱情、收获爱情,进一步培养、巩固和发展爱情,为了共同事业的追求而相互爱恋是珍贵的爱情,共同事业是爱情的粘合剂、催化剂、凝固剂,纯真的爱情在事业中永存!

人的生存需要爱情,但并非为了爱情才生存。爱情是人生的重要内容,但它不是人生的全部内容,人生还有事业。事业是人生的根本,是人生的主题。爱情应以双方事业为基础,没有这个基础,爱情就成了空中楼阁,就不稳固,容易倾斜、坍塌;爱情是美满是在对事业的追求中酿成的,事业的成功是爱情美满的源泉,爱之花只有为事业而开放,才能更美丽、更芬芳,爱情的溪流要汇入事业的江河。

我们赞美爱情与事业的拥抱,但并不是说,只有美满的爱才会有事业的成功。事业获得爱情的滋润固然是一种莫大的幸福;事业丧失爱情的支持,却未必一定绝对的不幸。在实际生活中,可以看到,不少人由于他们能够摆正爱情在人生中的位置,失恋以及一切其他人生的不幸,倒往往能够激励他们在事业上继续顽强奋进,实现自己生命中最大的价值,甚至获得不朽的荣誉和成功。

爱情既可以推动事业的发展又可能成为事业前进的障碍,问题在于如何摆正爱情与事业的位置,处理好两者辩证统一的关系。以事业巩固爱情,以爱情推动事业的发展。持以理智者,爱情可以起推动事业前进的作用;而以爱情的轴心,感情用事者,置大业于不顾,爱情则对事业起阻碍作用。

在实现爱情与事业统一过程中,要注意两种倾向:一是把爱情看得高于一切、爱情至上的“纵欲主义”;其表现为忽视事业和其他方面,把爱情作为生活的惟一目的,平时成天卿卿我我,对事业、工作都不屑一顾,与群众渐渐疏远,生活十分空虚,如果恋

爱碰到挫折,又会被失恋的苦酒所麻醉而颓唐丧志,这种狭隘的利己主义爱情,短时间可能会使人得到某些满足,但从长远来看,这种爱情是苍白庸俗的,是不能常青的。二是把爱情排斥于人类生活和事业之外的“禁欲主义”;其表现为轻视爱情,人为地将爱情与事业对立起来,认为要爱情就没有事业,要事业成功就不能有爱情,这两种极端的的态度都是不可取的,也是极其错误的。

爱情审美中的人体装饰美

在爱情审美价值心理中,人体装饰也是一个越来越被重视方面。显然,人体装饰美与人体美的发展过程相似,它的原始动机来源于功利的需要。功利观先于审美观,并决定审美观。后来,才逐渐从功利的需要发展成为审美的需要而装饰自己,成为显示人类的本质力量和财富的标志。在促使男女双方互相思恋爱慕的性驱力系统中,服饰、美容等艺术加工有时会有相当作用的。但是,美容术的妙用,服饰的美观,在于恰如其分地适应人体的个性特点,有分寸地突出优点,掩饰不足,一旦“矫枉过正”,便可能出力不讨好,适得其反。美国著名影星罗兰总结自己的化妆经验时,写道:“自我开始从影起,我就出于自然的本能,知道什么样的化妆、发型、衣服和保健最适合我的。我谁也不摹仿,我不去奴隶似的跟着时尚走。我只要求看上去就像我自己,非我莫属。我认为要做到这一点,不能依靠奇形怪状的或追求时尚的整容,而只需把自然赋予我的一系列不规则的组合——高鼻、大嘴、瘦颊加以修饰就可以了。……我说女人应该保

持自然时,我并不是指她们不应该使用化妆品,或者不应当尽可能地使自己容光焕发。但化妆也好,其他美容措施也好,只能顺乎天然的容貌,而不应违反自然的意愿。例如,一张小嘴可以通过化妆使之美丽,但不宜为了放大而涂唇膏。小有小的美。同样的,白皙皮肤不应该涂上棕色或红色的东西。过分的浓妆永远不会吸引人。我甚至敢说,应当珍爱自己体形上的缺陷,与其消它们不如改造它们,让它们成为惹人怜爱的个人特征!”

在爱情审美心理中,耳目一新而又恰到好处的装饰往往表示对恋人的尊重和爱恋,可以增强异性间的愉悦感,因为它体现了人的教养和文化程度,突出了自然的人体美。因此,追求装饰美是无可指责的,它不仅可引起对方更大的兴趣,提高自己的存在价值,而且在某种程度上来说,它反映人们自尊自爱的高尚心理和情趣。一个恋人如不能准确地进行“工艺装饰”,便会降低爱情审美中的价值效应。

爱情审美中的神秘感

在现实生活中,常常出现这种倾向:情侣们为之奋斗的爱情或家庭幸福有时竟会变得那么暗淡,相当一部分成家立业或者恋爱进入晚期的男女往往慨叹激情的消退和生活的平淡,这是什么原因呢?其实,这种现象提出了一个心理问题,即情侣彼此双方保持新鲜感、神秘感与爱情心理中审美效应的关系。因为,性爱的持久乐趣是同当事者对异性气质、风度、性格、智慧及形体各方面的深刻而又新鲜的内容所诱发的浓厚兴趣紧密联系的。这样,便要求男女双方不断勃发出朦胧的美感,主要是有保

留地储备新颖的精神内涵。而要达到这种精神境界,爱侣之间情感交往的基点建立在由知识和艺术熏陶所形成的一种精神美之上便是关键性的条件了。智能和美感的交相呼应,交相补充,可使处在热恋中的情侣不断有所发现,探视对方的新的美质,新的引力,因而交流的愿望愈加强烈。一见钟情往往与机缘有很大的关系,而保持和加深感情则需要有丰富内心世界,决定于恋人的取之不竭的精神力量。内心世界的丰富是通过气质、风度、语言、眼神等所反映的大量的运动中的美表现出来的。如果这种美十分贫乏,那么要使感情保持相见如初的浓烈程度则是难以想象的,而且对方那种诱人的外表还会随着时间的推移而显得越来越平坦,越来越厌倦,直至彻底丧失魅力。某些轻率失身的少女以为过早地奉献贞操会稳住对方,然而事物的发展往往与她们的初衷截然相反,过分亲昵的后情侣们最需要含蓄的时刻过早丧失了爱的神秘感,这样必然减弱,甚至消失恋爱阶段所特有的朦胧的美感,从而限制对方的性爱想象力。因而,也就自然降低了自己的“性引力”。罗兰在谈到女性演员的裸照时,认为“裸照降低了表演的魅力,因为它失去了神秘的元素。合适的衣服比裸体有更多的诱惑力”。因而,要使爱情获得持久的温度,便要力求保持朦胧的美感。

在爱情心理中,尤其在初恋至热恋这一阶段,神秘感往往是构成情感引力的一个重要因素。形成神秘感的条件之一,便是能使双方在分别之后,心灵深处生发想象情趣。恋人彼此之间的丰富精神世界所表现出来的充实美、含蓄美、力度美便是这种想象的翅膀。想象的枯竭意味着爱情的衰弱,而精神世界的贫乏则必然产生心灵交往的平庸。

各种分析资料表明,现代情侣往往更多的倾慕对方的精神

世界的丰富和气度风采的生动。而且,这种审美情趣越来越倾向于“立体化”。中国当代青年的审美意识中,“全颜色”的精神结构是个极富魅力的字眼,他们要求人要全色结构,在德、才、学、识、情、貌、体等各方面,提高自己的价值,使人的个性得到充分完美的发展。

爱情中的审美心理,作为爱情追求中的成功因素,其效应显得特别重要。处于热恋中的情人,一般都把对方看作人类生活中的美的形象,看作自己的生活理想。这种审美心理蕴含着强烈的情感因子,使对方成为自己的心目中独一无二的偶像,因而具有不可估量的征服力量,这种审美内容既包括体型、面容、头发、姿态,又包括思想、品质、气质、智慧等精神特征。相对而言,后者在成熟的性选择关系中具决定性的作用。



第

十章

21 世纪人类爱情心理展望

21 世纪,人人都会感到金钱的魅力,有钱者,用“钱”购买爱情,在现实生活中已比比皆是,不胜枚举;也无可厚非。

爱情心理学

A · I · Q · I · N · G · X · I · N · L · I · X · U · E

21 世纪情人现象透析

情人一词原指恋爱对象,21 世纪词意随现实演化为除法定配偶之外的异性爱恋对象。情人的地位从来是不确定的。情人的身份总是有些隐忧,有点尴尬。“情人”一词的使用似乎总暗示关系的短暂,和没有修成正果的遗憾。情人在岁月之后总在某个角落里,只有当夜深人静时,关于情人的记忆才会在脑海里飘摇。情人的记忆是短暂的,又是生活里的与众不同,所以情人的记忆是鲜活的,有会心的嫣然,也会有疾首的痛心。

“找一个情人”,并非每一对情人开始都这么想,其中有很多人在此之前都老实本分地过着自己的居家生活,而当事情发生的时候,他们也曾犹豫徘徊,终于还是投入了情人的怀抱。

情人那里有无私的奉献,情人那里不必有柴米油盐的操劳。情人补偿了最初对浪漫爱情的向往。情人就那么存在着。情人有时并不十分需要一个非此即彼的答案。情人是偶合的代名词。情人不必有太多的责任。因为是情人。

《廊桥遗梦》里的女主人公是一个地道的家庭主妇,丈夫和儿女都没有什么让她特别不称心的地方,只是生活是如此平淡。女人的激情和梦想都淹没在日复一日的小镇日常贫乏生活中。有一日来了一位摄影师,激情和魅力相遇,由此撞击出爱情的火

花。女人没有抛夫别子,女人还是选择了家庭生活,但她拥有情人的浪漫。

也许情人的随意造成情人关系间的轻松。妻子是要保护的,情人便会是平等甚至是依赖的。不同的女人给了男人不同的感觉。男人在不同的女人那里得到不同的实现。正如张爱玲所说:

男人的一生中有两个女人,一个是红玫瑰,一个是白玫瑰。得到了红玫瑰,久了是一抹蚊子血,白玫瑰还是窗前明月光,得到了白玫瑰,时间长了是衣襟前的一粒米饭,红玫瑰依旧是心口的一粒朱砂痣。

两种玫瑰各有特色,可能男人还需要有一朵黄玫瑰。

人们崇尚从一而终的坚贞,但有时也会有红颜知己和青山之交的存在。

古是一家电脑公司工程师,事业有成,家有娇妻,古还是有两个情人,古不定期地到情人住处与情人相会。古说在情人那里放松,情人也都是古的红颜知己。古觉得在情人那里更能得到心灵的放松和性的满足。不是古妻不好,古说自己对妻很负责,对妻很满意,但古也不能没有情人。“情人更理解我”,古说。

很明显情人在男人女人的字典里有很大的区别。男人从情人那里得到温存,但男人找情人更多是显示自己的手段。男人寻找性刺激和新鲜感,女性则着重情感的支持。有一种情人是因为爱,心甘情愿地堕落,不要名不要利,只因为有爱。尤其是女人坠入情网寻求的是一种情感的支持。女人因为感情往往做出的不仅仅是牺牲。

筠和韬是从小的朋友,筠早已把自己许了韬。但生活总是会捉弄人,他们分开了。再次的搬迁筠和韬又重聚在城市一隅。

韬已经结婚,筠明白自己不会成为韬的妻子,他们还是朋友。筠一直未嫁,筠的妈妈请韬这个朋友劝劝筠。结果,筠无怨无悔做了韬的情人,筠心中再装不下其他男人。

也许颖做情人更轻松更主动,也道出部分情人的心理。

颖知道男友有家室,但仍安于“情人”的身份。闺中密友不解相询。

颖说,男人总是吃着碗里的看着锅里的。男人对自己的老婆往往是最坏的一面。发脾气,懒散,全在家里发生,完全不体恤老婆在家里照顾一家老小的辛劳。男人对情人却是最好的一面,他的优雅风度他的体贴温情全为情人留着。我要爱情,我也要自由。我有自己的事业,不想只被丈夫拘着。我和他现在的情形应该最合适我。有一天他有了别的情人,分手好了,我不怨他,我很公平。

爱情和婚姻离得越远,在婚姻之外寻求爱情的人就越多。但无数事实说明,情人也往往带来无穷的烦恼,有时甚至造成惨痛的悲剧,更不必说给妻子或丈夫带来的痛苦了。

新世纪爱情中的金钱因素

新世纪的到来,社会的不断发展,人们对生活水平要求不断提高。现实生活中,我们每个人都承认,金钱不是万能的,但没有金钱却是万万不能。我们每个人都需要拥有一定的财产:宽敞的房屋、时髦的家具、现代化的电器、流行的服装等等,而这些都需要钱去购买。人们的消费是永无止境的,当你拥有了自己朝思暮想的东西之后,你会渴望得到新的更好的东西。在 21



世纪,金钱是交换的手段,金钱就是力量,当然金钱也可用于干坏事,但这不是金钱的错误,而是人性的错误,就像刀可用于切菜,也可用于杀人一样。事实上,监狱里百分之九十的罪犯都是穷光蛋,而富足的人却很少涉及违法行为。

当然,金钱并不总是与腐败、暴力或权势挂钩,相对而言,金钱是成功的必然“产物”,而拥有金钱几乎成为人生成功的象征。因为没有本事的人是不会成功的,而成功的人则多半很有出众的才能,他们的才能带来了事业的兴旺,金钱的丰收,其实也是无可厚非的。因此,拥有金钱的人更令人羡慕,让人钦佩,使更多的人希望拥有他们一般的成就,实在是自然而然。

在新的世纪,金钱与爱情的关系显得更加紧密,男女双方都明显地感到金钱在爱情、婚姻中的重要性。

不管是名人也好,百姓也罢,对“爱情”这一神圣的字眼多少还是存有恭敬之意。即使是一出爱情悲剧,也令人为之动容,心有戚戚。总之,极少有人会对爱情带有蔑视之情,似乎人人都是懂得爱、珍视爱的。事实上又如何呢?

现实的答案是:金钱在人们谈情说爱的过程中占有越来越重要的地位,甚至可以说,在一部分人心目中,金钱是爱情必然的伴生物。

其实,把金钱作为爱情的某种条件,并非这些人的本意,而是他们都不约而同地认为:金钱可以起到太多的作用,不仅能令生活惬意,爱情美满,还可以满足内心里各种各样的欲求。是的,金钱可以做很多事,豪宅洋房、名贵服装自不在话下,还可以用来营造温馨的巢穴,安排浪漫的生活。这种欲求欲取的潇洒,少了金钱似乎真的不灵。

但是,金钱真的这么无所不能吗?有了钱就一定有和谐,美

满的爱情吗？未必吧。

童话诗《爱风的女孩》描述了这样一个故事：有位家财万贯的富商爱自己的女儿胜过一切，因此他尽力保护千金宝贝。为了防止女儿发生任何的危险，他精心设计一间大房子。在这间功能齐全的大房子里，小女孩永远可以享受到悦耳动听的音乐，美丽无比的图画，各种各样的山珍海味，穿最漂亮的衣服，面带笑容的仆人则随时恭候身旁，照料小女孩的起居饮食。就是说，小女孩什么也不用做，就能够享受到比别人舒适、轻松的生活。

但是，父亲使她与世隔绝，小女孩就只知道父亲告诉她的事，因此，她也没有更多的希求。人们不禁会想：这座大房子是天堂还是监狱？只有无尽的快乐，没有任何的风险，只有各种物质的享受，而没有贫穷，就能满足小女孩内心的期待吗？

有一天，风来了，吹来奇异的旋律和自由的讯息，令她沉睡的心似乎突然醒来，无比渴望面对大房子之外的世界。结果，小女孩选择了随风而去，选择了充满变数、挑战和不可预知的未来。

20世纪初，英国温莎公爵为了娶一位曾离婚的女子，与教会和王室意见不合。结果，他宁可放弃江山，和心爱的女子相爱相守。真正实践“为了爱，宁与爱人相知，胜过作君王掌握大权势”。

爱情具有强烈的排他性，一方面，一个人不可能同时有好几份相同（甚至只是相近）的爱情；另一方面，也没有另一件事可以和爱相提并论，没有另一个目标能完全弥补或取代爱情。爱情的宝贵，远胜世上的名与利，使人愿放弃一切去争取和拥有。

一些有名有利、事业有成的人，忙了一天回到住的地方没人闻问、没人关心、没人说话，只有答录机中一个又一个的请求，以

及电视中一个又一个的节目伴随。这像不像是现代“鲁宾逊”，在孤岛中独自生活？也许因为太冷静、太抗拒爱情的风，宁可躲在权力、财富、知识或虚荣心的殿堂中，不让风吹向心头，不让风来改变人生。结果，人生走一遭，却不知为心爱的人拖地板和洗刷排油烟机的快乐，这是不是另一种无言的可惜呢？

有钱者可以用钱“购买”爱情，再没有一样东西，能比得上金钱对爱情的影响。在金钱皇帝面前，一大帮爱情臣民三跪九叩、顶礼膜拜。鲜有完全独立于金钱之外的爱情。这是很可以理解的。人类的第一要求是生存，第二才是延续。首先要解决自己的生存问题，才能谈得上延续生命——亦即人自身的再生产。这一代保得住，下一代才能保得好。爱情属于延续生命的范畴，因此，它是第二位的。人要生存，必须获得生存必需的生活资料，金钱是生活资料的货币符号，因而，它便处于与人的生存同等重要的地位。

如果说，金钱是土壤，那么，爱情便是这土壤上生长的最美丽的花。离开了金钱，花儿没根基。男人的潇洒，女人的漂亮，全都要靠金钱来浇灌。没有钱，爱情会像放置了十天半月的老馒头，干瘪没有弹性。

生活中人人都会感受到金钱的巨大魅力，有钱者，用钱“购买”爱情，在现实中已比比皆是，不胜枚举，也无可厚非。那么，就让有钱者充分展示自己的力量吧，尽情地用自己的财富去赢得爱侣的芳心。

参考书目

- 1.《情感超市：恋爱婚姻家庭新经》(会竹 编著)
- 2.《爱情课堂》(晓峰 编)
- 3.《心理透视全书》(多湖辉 著)
- 4.《现代心理咨询全书》(韩振峰 编著)
- 5.《情感教育》(宋焕先 著)
- 6.《现代女性心理咨询》(宋晓峰 编著)
- 7.《玫瑰色的梦》(李海峰等 编著)
- 8.《心理健康自助》(拓维文化 编)

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 未命名图书

作者 =

页数 = 2 6 7

S S 号 = 0

出版日期 =

封面
书名
版权
前言
目录
正文