

Hunlian Zhinan Nianqing Jialü 100 Wen



婚恋指南

—— 年轻佳侣100问

陈一筠 陶 林◎ 编著

资深婚恋专家

献给年轻佳侣和恩爱夫妻的书



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS



Hunlian Zhinan Nianqing Jialü 100 Wen



婚恋指南

——年轻佳侣100问

陈一筠 陶 赫◎编著



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

婚恋指南: 年轻佳侣 100 问/陈一筠, 陶林编著. —广州:
中山大学出版社, 2015. 11

ISBN 978 - 7 - 306 - 05465 - 4

I. ①婚… II. ①陈… ②陶… III. ①婚姻—社会心理学—
青年读物 ②恋爱心理学—青年读物 IV. C913. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 236014 号

出 版 人: 徐 劲

策划编辑: 金继伟

责任编辑: 杨文泉

封面设计: 曾 斌

责任校对: 王 璞

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020 - 84110771, 84110283, 84113349, 84111996

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020 - 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广州家联印刷有限公司

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 11 印张 165 千字

版次印次: 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

如发现本书因印装质量问题影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

自序

创造幸福美满的婚姻

文明时代的婚姻在个人生活中与社会生活中具有的重要意义，使人们对它有着经久不衰的兴趣。文学家、哲学家、社会学家、心理学家、教育学家都在饶有兴趣地研究与评说爱情和婚姻，并且试图总结出幸福婚姻的“秘诀”。其实，夫妻共同创造的幸福婚姻，各有各的色彩，并非千篇一律；不同时代的幸福婚姻，其内涵也不完全相同。现代社会的婚姻幸福，根据多数人的理解与希望，至少不应缺失如下基本内涵：真诚相爱、共同成长；由于双方结合而更有能力去面对和战胜生活中的困难与坎坷；夫妻志同道合，互相尊重、相互包容和相互帮助，懂得谅解和体贴；角色分工灵活，在家庭内外配合默契；患难与共，风雨同舟，矢志不渝，把婚姻的航船驾驭到幸福的彼岸。

幸福的婚姻是两个人健康人格力量的凝聚，它既不是上帝的恩赐，也不是浪漫激情的奇葩，更不是口头上山盟海誓的成就，而是夫妻双方用心经营、长期努力创造的丰硕成果。

如果一男一女在法律上结成了夫妻，但各自都想保持原来的那个“自我”，试图“我行我素”，一味追求个

人自由，那就不可能有幸福的婚姻。诚然，个人自由在婚姻中应有某种程度的体现，但要知道，作为夫妻，双方都必须用相当一部分个人自由去换取彼此的亲近和永久的陪伴，从“我”走向“我们”。这个过程会有纠结、挣扎甚至痛苦，这是成就幸福婚姻的必要代价，不付出代价的幸福婚姻是不存在的。

此外，婚姻伴侣还必须意识到，结婚不仅仅意味着享受两个人的幸福，夫妻还要与周围世界保持和谐，对双方的亲朋好友做出贡献，能够在更广阔的关系中去享受夫妻之爱。

择偶是走向幸福婚姻的起点，当事者必须对此格外慎重。选择婚姻配偶有着多重含义：一个人在选择婚姻配偶时，既是在选择个人的终身伴侣，又是在为后代挑选优秀的前辈，为未来的家庭选择良好的心理环境。通过择偶，既选择了自己未来的情感、文化、精神层次、审美情趣和道德情操所能达到的高度，又选择了事业与人生的一个志同道合的伴侣，既选择了家庭环境，又选择了朋友关系；通过择偶，一个人既可能施展自己的聪明才智，又可能扼杀自己的理想抱负，既可能完善自己的人格，又可能扭曲自己的个性。任何社会制度和条件，都不可能从外部保证个人的婚姻幸福，唯有当事者双方的共同努力，才是婚姻幸福的决定因素。审慎择偶便是这种努力的第一步。



爱情是构建幸福婚姻的基石。尽管人们对爱情的理解各不相同，但有一点是大多数人都赞同的，即爱情既不能用金钱购买，也不可用名誉和地位交换；爱情是双方相互欣赏、相互承诺、相互珍惜、相互扶助的体验和行动，是男女之间最强烈、独特而持久的感情。爱情的美好和宝贵价值并不在于其中的性欲望，爱情把自然欲变成男女心灵融合的独特要素；婚姻则是双方心灵融合的持续和巩固。纯真的爱情与性欲满足永远不是一回事，爱情不仅要求一个人有健康的体魄，而且还要求具有一定的知识智慧、责任担当、美学修养和道德意志。

“矢志不渝，把婚姻驾驭到幸福的彼岸”，这个目标对于现代夫妻来说，是很高的道德要求。除了因为夫妻关系调适本身的复杂性之外，还因为现代人的寿命大大延长，对那些可望活到八九十岁的夫妻来说，意味着要与同一个伴侣在一起生活五六十年甚至更长久，这不是件容易的事。的确，幸福婚姻是一条漫长的生活道路，走完这条路需要勇气、需要耐心和劲力。

此外，幸福的婚姻是一个经营过程，幼稚期、成长期、中年期、老年期每一阶段都有其特殊的要求和压力，需要夫妻双方做足功课增添新的觉悟、新的智慧、新的调适艺术。一对夫妻要成功地经历婚姻的全部过程，他们自身就必须随着这一过程而成长；夫妻每个阶段的成长，都奠基着下一阶段的幸福。婚姻的这种动态性，显

然容不得取巧与怠惰。还必须明白，婚姻也不可能改变一个人的基本品性。如果以为结婚会创造奇迹，会把自己和对方变得完美无缺，那也不切合实际。夫妻双方在婚姻发展过程中的“成长”，并不具有“脱胎换骨”的改造意义。因此，双方在过去的成长环境中所具备的人格素质基础，对日后婚姻的幸福有着至关重要的意义。

总之，婚姻幸福是每一对走向婚姻殿堂的男女所期盼的，但若不具有关于婚姻生活的起码知识、充分的心理准备、足够的调适智慧与应对困难的决心、勇气和能力，以及在此基础上的用心经营创造，原本的期盼就不可能变为现实。

借助这本手册，我们衷心祝福年轻佳侣们创造和享受终生幸福美满的婚姻！

陈一筠 陶 林
2015 年 9 月 19 日

目 录

第一篇 恋爱择偶之路：你曾怎样走过 / 001

1. 何谓爱情 / 003
2. 外貌吸引不是爱情 / 004
3. “坠入情网”不是爱情 / 006
4. 依赖不是爱情 / 007
5. 爱情是“化学反应”吗 / 009
6. 嫉妒是爱情专一的体现吗 / 010
7. 怎样看待恋人的谎言 / 012
8. 初恋情结为何令人刻骨铭心 / 014
9. 什么是爱人最重要的期待 / 015
10. 爱情有制约性吗 / 017
11. 婚姻是爱情的坟墓吗 / 018
12. 自由择偶风险何在 / 020
13. 浪漫爱情可以保证婚姻幸福吗 / 021
14. “门当户对”还有道理吗 / 023
15. 性格影响婚姻吗 / 025
16. 怎样看待“阴盛阳衰” / 027
17. 婚姻幸福与年龄有关吗 / 028
18. 挑选配偶：重在“物质”还是“精神” / 030
19. 择偶有哪些心理误区 / 031

20. 为什么说择偶是选择一种“原材料” / 032

21. 何必“试婚” / 034

第二篇 新婚蜜月，你怎样安排 / 037

22. 登记结婚的法律要求是什么 / 039

23. 哪些情况在法律上是禁止结婚的 / 040

24. 婚前检查重要吗 / 041

25. 完婚的程序有哪些 / 042

26. 婚前辅导有必要吗 / 044

27. 举行婚礼有何意义 / 045

28. “度蜜月”怎样安排为好 / 047

第三篇 夫妻性生活，你知道多少 / 049

29. 新婚期的性生活要注意什么 / 051

30. 什么是“性反应周期” / 052

31. 处女膜能代表“贞操”吗 / 053

32. 夫妻性生活时，妻子有何期待 / 054

33. 女性的性高潮体验是什么样 / 055

34. 当配偶对性生活不感兴趣时，应该怎么办 / 056

35. 丈夫延长射精很重要吗 / 057

36. 男人也会缺少性高潮吗 / 058

37. 夫妻性生活有什么方法技巧可学吗 / 059

38. 婚姻是性爱的天堂吗 / 060

39. 怎样认识自慰（即手淫） / 061

40. 新婚期很容易发生丈夫早泄吗 / 062

41. 男性对早泄的误解 / 063



- 42. 女性对早泄的误解 / 065
- 43. 丈夫做爱时间长短很重要吗 / 066
- 44. 什么是“春药” / 067
- 45. “伟哥”是不是“春药” / 068
- 46. 性高潮未必要同步 / 069
- 47. 性交时间应该多久才好 / 070
- 48. 妻子月经期可以过性生活吗 / 071
- 49. 怀孕期和产褥期要节制性生活吗 / 072
- 50. 妻子的性高潮障碍有哪些原因 / 074
- 51. 妻子哺乳期的性生活 / 077
- 52. 存乎于心的性和谐 / 078
- 53. 婚姻不是满足性欲的“天堂” / 079
- 54. 重视性安全，预防性疾病 / 081

第四篇 万事俱备生宝宝 / 083

- 55. 天伦之乐与亲情 / 085
- 56. 学习优生优育知识 / 085
- 57. 怀孕，你准备好了吗 / 087
- 58. 重视优生与遗传 / 088
- 59. 关于避孕 / 089
- 60. 新生命的孕育——生男生女谁决定 / 095
- 61. 妊娠期及其保健 / 097
- 62. 新生儿的出世——分娩 / 099
- 63. 母乳——婴儿的最佳食品 / 100
- 64. 什么是产后抑郁和产后抑郁症 / 101
- 65. 产后抑郁症有何征兆 / 102

66. 产后抑郁症如何治疗 / 103

67. 母性与母爱 / 105

第五篇 出生缺陷及其预防 / 107

68. 什么是出生缺陷 / 109

69. 怎样预防和干预出生缺陷 / 109

70. 哪类人需要遗传咨询 / 110

71. 有遗传疾病风险的当事者有哪些可能的选择 / 111

72. 什么是地中海贫血，如何预防 / 111

73. 地中海贫血有哪些预防和干预措施 / 112

74. 什么是 G6PD 缺乏症，如何预防 / 113

75. 什么是先天性心脏病 / 114

76. 先天性心脏病可以预防吗 / 116

77. 什么是神经管畸形，如何预防 / 116

78. 什么是先天愚型，如何预防 / 117

第六篇 关于儿童早期教育 / 121

79. 什么是儿童早期教育 / 123

80. 儿童早期教育有何理论依据 / 124

81. 我国有哪些促进早教的研究成果值得学习 / 125

82. 儿童早期教育有哪些层面 / 126

83. 儿童健康有哪些标准 / 128

84. 为何 0~3 岁儿童的早期教育最关键 / 129

85. 教育 0~3 岁幼儿要注意哪些方面 / 130

86. 自幼培养孩子的音乐能力重要吗？为什么 / 132

87. 为何音乐能力对于 0~3 岁幼儿更为重要 / 133



88. 对0~3岁儿童有哪些具体的教养内容呢 / 134

第七篇 婚姻，你会经营吗 / 139

89. 从“自我”到“我们”——婚后生活的第一道难关 / 141
90. 夫妻“AA制”应当慎行 / 143
91. 抚育幼龄子女期间的夫妻关系调适 / 143
92. “丁克族”生活方式不宜效法 / 145
93. 性别角色与男女平等 / 146
94. 夫妻性爱，不可怠慢 / 149
95. 夫妻有隐私权吗 / 151
96. 父亲角色缺失与父爱饥渴症 / 152
97. 夫妻吵架，约法三章 / 153

第八篇 姻亲相处，你准备好了吗 / 157

98. 认识血缘关系与姻缘关系的差异 / 159
99. 处理好婆媳关系 / 160
100. 处理姻亲关系应把握的原则 / 161



第一篇

恋爱择偶之路：你曾怎样走过





1. 何谓爱情

每一对佳侣，都渴望以婚姻来承载和见证美好的爱情。然而，爱情究竟是什么呢？

两性之间的爱情包含着丰富的内容，各种成分丰富多彩地融合在一起，其中既有本能的欲望和冲动，又有人类崇高的情怀和理性；既有自发性，又有自觉性；既有奔放，又有克制。爱情是激情、理智、责任感和精神力量的体现，是两个人生理、心理、美感、承诺和信仰的结晶。

我们可以把人类两性之爱分为四个层次：第一是生理的层次，即男人和女人的性欲求。在这一层次上，人和动物并无本质上的差别，可供满足生理欲望的对象何其多，无需刻意选择。第二个层次是审美，即在众多可满足生理需求的对象中，根据自身的审美标准加以比较，挑选出自己更为欣赏的一位，这就比动物高级了，但可资欣赏的俊男美女何其多，且不断涌现，仍然难以达到“排他”和“专一”。第三是道德责任的层次，即在自己觉得“优美”（包括外在美和内在美）的对象中，最终决定和其中一位建立爱情关系，即彼此确定一种特殊的身份和承诺一份长久的责任。在这一层次上，人和动物才从根本上区别开来，才可做到“专一”和“排他”。最后还有精神上的层次，即两人都有了“同船共渡便是缘分”的坚定信念，下定决心“相互拯救去度过一生一世”，从而心心相印，同舟共济，不离不弃，矢志不渝地将爱情的航船驶向幸福的彼岸。

当然，爱情的丰富内涵并不是每对恋人一开始就能完全彻悟

和把握的。爱情是伴侣之间一种动态的成长和发展着的关系，甚至需要双方用毕生的努力去品尝、领悟、丰富和享有。

难怪，美国著名心理学家司各特·帕克这样说：“爱是一种意志，即决意为达到自身的精神成长和为另一个人的精神成长的目的而奉献自己。”他认为，爱是一种为超越自身局限性的努力，不可能是不经奋进而达到的。爱既不是被迫的，也不是随心所欲的，而是调动意志力去培育的情感，爱又是一种由意志参与的行动。此外，爱包含爱自己和爱别人，因为都是人类，自己是人类的一员，所以，如果连自己都不爱，就不可能爱别人。苏联教育学家苏霍姆林斯基说：“爱情不像在花园里采花那样享受，而像是自己去辛勤地开辟一个花园，栽培美丽的花朵。”这就是说，爱是一种创造，爱情需要耕耘才能结出果实。心理学家弗洛姆也说过：“爱是一种艺术，它需要知识、智慧和精心创作。”他强调爱的理性方面，如责任感、宽容、给予、关怀、尊重、理解等。

因此，那首歌《老鼠爱大米》，实在是误导的和搞笑的，不可当真。

年轻的爱侣们，回头审视一下，你们的爱情究竟富有什么样的色彩呢？

2. 外貌吸引不是爱情

爱情之火是由双方的外貌吸引、感官刺激、共同情趣、身心需要等多种力量而点燃的，其中，外貌的吸引力往往是在双方审美追求中男女相爱的先导。有了这种“美”的吸引，两人才有可能接近，从而去发展情感的、心理的和精神层次的爱。通过这



种爱，双方不仅得到感情满足，而且感受到自己在对方心目中的重要性和在社会关系中的价值，以增加自信心，从而得到心理上的满足。

然而，过于注重外貌的吸引力，可能妨碍双方进一步去认识对方的心理世界和内在品格，使彼此不能建立真正的亲密关系。久而久之，会产生“审美疲劳”，因为再美的偶像，久视后也不再觉得新鲜和富有神秘感了，从而失去继续欣赏的兴趣。外貌吸引的确是爱情关系中的一个特殊成分，但仅仅是这一成分本身，并不能证明爱情的存在，因为随着个人的成熟，外貌吸引就将与各种其他因素结合在一起，成为一种深层的接纳、依恋、牵挂、关心、需要、同情甚至亲情等情感。此时，外貌的吸引就显得不那么重要了。

我们知道，青春期的孩子就有了吸引异性的外貌特征即“第二性征”，也有了亲近异性的欲望。这时的男女交往无疑有助于满足自然的性心理渴求。如果少男少女在青春期的自然交往受到家庭、学校的过多限制，那么，被压抑的性心理就日益趋向一种“性饥渴”状态。青少年“熬”到十八九岁或更晚一点，稍有了自由交往的机会和环境，就可能饥不择食地将满腔激情宣泄给第一个外貌上吸引了自己的异性。其实，这时的男女，完全可能被任何一个外貌美丽的异性征服，即所谓“一见钟情”。这种感情，至多可以算做“坠入情网”，而不是爱。坠入情网的一个重要驱力，就是强烈的性动机。

某些轻率行事与快速结合的伴侣，相当一部分人是在性的迷恋与性动机的驱使下所为，急于过合法的性生活以获得性的生理和心理满足，是他们结婚的主要动机。由于把性吸引等同于爱