



案例式大学生
心理发展丛书

丛书主编：樊富珉 岳晓东

主编 / 桑志芹

爱情 进行时

GETTING ALONG WELL WITH YOUR LOVE

爱情心理发展



为什么他对我的爱无动于衷？

为什么爱令她这样痛苦？

为什么受伤的总是我？

解密！当代大学生心灵困惑！



高等教育出版社

■七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

丛书主编 樊富珉 岳晓东

《爱情进行时》

——爱情心理发展

主 编 桑志芹

副主编 费俊峰



高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱情进行时——爱情心理发展/桑志芹主编. —北京:
高等教育出版社, 2008. 5

(七彩人生——案例式大学生心理发展丛书/樊富珉,
岳晓东主编)

ISBN 978-7-04-024538-7

I. 爱… II. 桑… III. 大学生-恋爱心理学-案
例-分析 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048137 号

策划编辑	何明星 杨利平	责任编辑	杨利平
版式设计	范晓红	责任校对	朱惠芳
责任印制	毛斯璐		

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landraco.com
			http://www.landraco.com.cn
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	880×1230 1/32	版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 张	5.75	印 次	2008 年 5 月第 1 次印刷
字 数	110 000	定 价	16.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 24538-00

七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

编 委 会

主 编：樊富珉 岳晓东

编 委：（按姓氏汉语拼音排序）

樊富珉（清华大学）

李 桦（中山大学）

马喜亭（北京航空航天大学）

聂振伟（北京师范大学）

彭 萍（湖南大学）

桑志芹（南京大学）

汪海燕（华中师范大学）

王东莉（浙江大学）

吴才智（华中师范大学）

吴少怡（山东大学）

吴薇莉（西华大学）

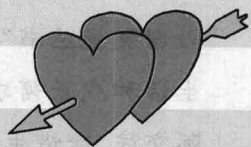
应 力（团中央中国青少年网络协会心理
研究院）

袁 辛（南开大学）

岳晓东（香港城市大学）

张海燕（华东政法大学）

总序



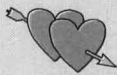
大学生活是什么？

首先，大学生活是人生的转折点。每个人由中学升入大学，面临的不仅是学习内容上的选择及学习方法方面的挑战，而且还有独立生活、情感把控、人际关系处理及个人生涯规划等方面的挑战。这些挑战从不同方面磨炼着一个人的心智，塑造着一个人的人格，也记载着一个人成长的心路历程。

由此，我们每个同学都要力争过好这一关，以迎接下一个转折点的到来。

其次，大学生活是人生的加油站。经过高中三年的艰苦努力来到了自己和家人所期望的大学学习，这是每个学子人生中的一个巨大成就。但大学生活对于每个人来讲，它不是休憩点，更不是终点站，而是一个加油站。同学们要在加油站加足了油，好准备继续上路。

再次，大学生活是人生的竞技场。大学生活期间，要在学习成绩、人际关系、师生交往、社团活动、爱情表达、情绪管理、考研、留校、申请出国、寻找工作等方面力争上游，发挥自己的才智，彰显个人的魅力，这都不是一朝一夕可以做得到



的,而是需要同学们不断做出努力。

为了帮助同学们在大学生活中平稳过渡,力争上游,做最好的自己,我们特别编写了“七彩人生——案例式大学生心理发展丛书”(下面简称“七彩人生”),针对同学们的实际生活和成长需求,分别从自我认知、情绪管理、爱情智慧、人际交往、珍惜生命、学习心理、网瘾戒除等十几个话题进行分析讨论,并单独编辑成册。

为了编好“七彩人生”丛书,我们特别邀请了国内高校的一批知名的一线心理咨询专家担当分册主编,他们了解大学生,有丰富的心理咨询经验,他们把工作实践中最鲜活的事例编写出来,这些鲜活的事例就是当代大学生心灵成长的轨迹。

除此之外,为了增强“七彩人生”的可读性,我们要求每一个单元都以案例入手,以期给同学们最真实的感受。在每个单元中都设置了“分析点评”、“知识链接”、“锦囊妙计”、“测试与练习”和“训练营”等模块,以期给同学们一些具体的心理健康指导和有效的帮助。

在这里,我们由衷地感谢每一位参加“七彩人生”写作的老师和心理专家,他们分别是:桑志芹、马喜亭、聂振伟、王东莉、袁辛、张海燕、彭萍、汪海燕、吴才智、吴少怡、吴薇莉、李桦、应力。没有他们的辛勤付出,这套丛书是无法完稿的。我们还要感谢高等教育出版社社会学习资源分社的领导及杨利平编辑,他们对本书的筹划、编排、出版付出了巨大的心血,令我们十分感动。

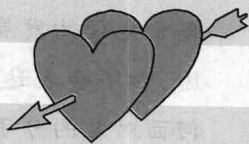
当然,我们最该感谢的是同学们,你们的接受与赏识是对本丛书的最大肯定,你们的积极行动和健康成长是对我们的最大鞭策。

是为序。

丛书主编 樊富珉 岳晓东

2008 年 3 月 10 日

写在前面的话



在生涯发展中,分为生活生涯发展和职业生涯发展。本书主要讲的是生活生涯发展。生活生涯发展实际上就是人的情感生涯、爱的成长。人的一生要经历婴儿期、幼儿期、童年期、少年期、青年期、成年期和老年期这样七个阶段,情感或者说爱的发展,是在与父母、伙伴、朋友、情侣、夫妻的互动中培养起来的。在生命中,结识恋人、建立家庭、养育后代、孝敬老人,是人生的必修课。在生活生涯发展中,如果获得了爱就获得了幸福;相反如果没有爱,人生就会感到痛苦、失望和悲哀。

爱情是人类永恒的主题,也是大学校园里亮丽的风景。随着生理上的成熟和心理上的发展,没有了升学的重压,没有了父母的管束,没有了老师的叮咛,正处于青春妙龄阶段、感情最为丰富的大学生就如同离开了笼子的小鸟,在蔚蓝的天空中自由地翱翔。伴随着与异性的交往,伴随着对至善至真爱情的追求,爱在大学生活中不断成长。

大学生年龄相近,接触机会多,相处时间长,彼此有更多了解,产生感情是自然的事。大学生的恋爱除了具有一般青年恋爱过程中所具有的排他性、强烈性、直觉性和依存性以



外,还具有自己独有的特点,比如:恋爱自主性较强,恋爱动机多元;在恋爱中注重过程,轻视结果;恋爱观念开放,传统道德淡化;恋爱行为公开,浪漫色彩浓厚等。由于恋爱心理迟缓于生理的发展,在大学生的恋爱发展中存在许多困惑和焦虑,如不会表达爱,不懂得什么是真爱,不会发展爱,不知如何面对爱的分手等。

从生理角度看,人在青年早期就具备了生儿育女的功能。但是从心理角度看,大学生心理成熟常常落后于生理成熟。在孩童时期,人们在情感上总是期待着他人的关心、安慰、理解和同情,有时常常会感到孤独、委屈和无奈。一个成熟的人的表现是:在情感上不再依赖于他人,能够关心、安慰和激励自己,进而去关心、理解、安慰他人。所以从这个意义上看,一个人只有心理上成熟、人格完善、自我健康,才会真正地去爱别人,也才会面对和处理爱的交往和沟通的问题,才具备了爱的能力,才能够对自己的情感生涯负责。

本书围绕大学生恋爱的典型问题展开,每章一个案例,引用相关的理论对案例进行分析,以帮助大学生学习相关知识,学习爱的沟通、爱的交往,培养爱的能力。并且通过测验了解自己的恋爱观,在爱中学习成长,在成长中懂得爱。

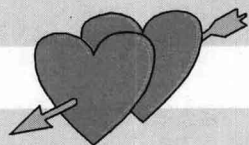
本书由南京大学心理健康教育与研究中心桑志芹、费俊峰、谈文娟、陈昌凯几位老师和研究生徐花同学执笔,由主编作最后的统稿整理。这本书是作者在多年的大学生心理咨询与心理健康教育的实践中整理编写的,有一定的针对性,力图

做到案例典型,叙述生动,理论分析精准深入,既具有较强的可读性,又能引起读者的思考,给人一定的启迪。希望这本书能成为大学生的良师益友。

由于时间和理论水平有限,在编写过程中难免存在偏颇之处,敬请读者指正。

本册主编 桑志芹
于2008年3月1日

目 录



一 爱怎么这样痛苦——爱的困惑 / 1

案例 / 1

自己对他那么好,没有理由不喜欢 / 1

不该把他看得太重 / 3

有没有直接说过喜欢这件事 / 5

有爱才能在一起 / 6

怎么才能接受我 / 7

分析点评 / 7

(一) 是友情还是爱情 / 7

(二) 这个案例中小楠的恋爱形式 / 8

(三) 什么是小楠爱的阻碍 / 11

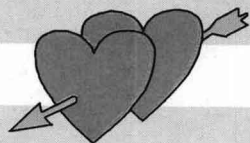
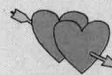
知识链接 / 12

(一) 什么是爱 / 12

(二) 真爱的特征 / 14

锦囊妙计 / 16

练习与测评 / 17



二 我为什么见了异性就脸红——爱的焦虑 / 21

案例 / 21

都是女孩惹的祸 / 21

父母不合让她有婚姻恐惧 / 22

要别人看得起 / 23

高中,噩梦的开始 / 24

自我挣扎 / 26

分析点评 / 27

(一) 为什么人会脸红 / 27

(二) 脸红是习得的结果 / 28

知识链接 / 29

异性交往恐惧 / 29

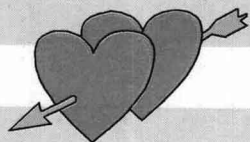
锦囊妙计 / 29

(一) 系统脱敏法 / 29

(二) 认知调整法 / 31

(三) 其他小窍门 / 32

练习与测评 / 33



三 我在心里默默地爱着他——暗恋中的女生 / 36

案例 / 36

我该不该告诉他 / 36

我默默关注你 / 37

我心甘情愿地为你做这一切 / 38

那一次我们吵了一架 / 38

你让我牵肠挂肚 / 39

又有了他的消息 / 40

我是否还要这样继续 / 40

分析点评 / 41

(一) 对暗恋者来说,爱不一定要拥有 / 41

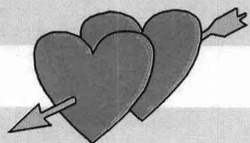
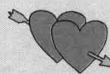
(二) 暗恋一个人总是觉得对方一切都是优点 / 42

(三) 暗恋的人往往有自卑情结,他(她)非常在意对方的反应,却又很容易在心里原谅对方 / 43

(四) 暗恋的人总是有意无意地逃避现实的压力 / 44

知识链接 / 44

(一) 暗恋也有不同的类型 / 45



(二) 暗恋可能有下列几种结局 / 47

锦囊妙计 / 47

练习与测评 / 49

四 第一眼看到你,我就爱上了你——一见钟情 / 53

案例 / 53

我相信了一见钟情 / 53

第一次见到你,我的眼里就只有你 / 54

我们相爱了 / 54

我们怎么了 / 55

我该何去何从 / 56

分析点评 / 57

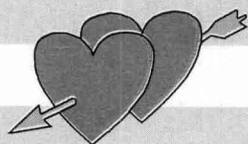
(一) 一见钟情源于美好的第一印象 / 57

(二) 一见钟情的爱情很快跳过最初的动情阶段 / 58

(三) “一见钟情”与“日久生情” / 59

(四) 一见钟情的爱情仍需理智把握 / 60

知识链接 / 61



(一) 爱情的发展要经历不同的发展阶段 / 61

(二) 解读“一见钟情” / 63

锦囊妙计 / 66

(一) 凝视最具吸引力 / 66

(二) 好印象与外貌无关 / 67

练习与测评 / 68

五 男人来自火星,女人来自金星——性别差异 / 72

案例 / 72

跟他说话,他都不看我 / 72

只能同富贵,不能共患难 / 74

我最怕过节 / 76

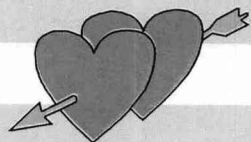
我怎么觉得爱情像个监狱 / 77

分析点评 / 79

(一) 女性喜爱分享,男性崇尚效率 / 79

(二) 女性需要倾诉,男性向往独立 / 81

(三) 女性强调当下,男性注重长远 / 82



(四) 女性希望专一,男性渴望信任 / 84

知识链接 / 85

(一) 男人和女人各有六种不同爱的需要 / 85

(二) 沟通的性别差异 / 86

(三) 两性对亲密关系的认知差异 / 88

(四) 社会化(socialization) / 89

锦囊妙计 / 89

练习与测评 / 90

六 该出手时就出手——爱的道白 / 93

案例 / 93

他出了很多难题,却让她有了异样的感觉 / 93

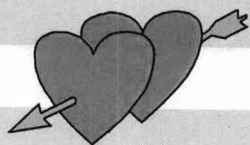
并不平静的等待 / 94

由依赖而产生的好感 / 95

甜蜜的爱在心中酝酿 / 96

谁先道白,是博弈的过程 / 97

该出手时不出手,会把爱弄丢 / 99



分析点评 / 100

(一) 犹豫的小惜 / 100

(二) 爱情是地位的竞争吗 / 102

(三) 爱情在潜意识中溜走 / 105

知识链接 / 107

(一) 自我防御机制 / 107

(二) 社会性别 / 109

锦囊妙计 / 110

练习与测评 / 111

七 难道都是我的错——爱的纠纷 / 113

案例 / 113

“错发的短信”找到了“对的人” / 113

我用真心对待她,她却时时考验我 / 114

我对他那么低三下四,他却嫌我没个性 / 115

凭什么她可以去相亲,我却不能征婚 / 117

她说她太自私,她说他就算分手也该有个过程 / 118