

百姓科普系列丛书

恋爱 · 婚姻 · 家庭心理学

常州市科学技术协会 / 组编
胡维芳 / 主编



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

百姓科普系列丛书

恋爱婚姻家庭心理学

常州市科学技术协会 组 编
胡维芳 主 编

东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

恋爱婚姻家庭心理学/常州市科学技术协会组编;
胡维芳主编. —南京:东南大学出版社, 2007. 5

(百姓科普系列丛书)

ISBN 978—7—5641—0391—0

I. 恋... II. ①常... ②胡... III. ①恋爱心理学—问答 ②婚姻—社会心理学—问答 ③家庭—社会心理学—问答 IV. C913.1—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 060754 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人: 江 汉

江苏省新华书店经销 常州市武进第三印刷有限公司印刷

开本: 787mm×1092mm 1/32 总印张: 27 总字数: 600 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5641-0391-0/N·3

总定价: 48.00 元(6 本)

(凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话:025—83792328)

《百姓科普系列丛书》编辑委员会

主 任 顾卫东

副主任 王翼飞 张荃兴

委 员 鲁玉凤 吴东康 张淑波
金建栋 李凯虎 沈 戈

序

人类社会已经迈进知识经济时代,科学技术发展日新月异,经济全球化、新型工业化、城市化、信息化进程快速推进,新事物、新观念、新知识不断涌现。

改革开放以来特别是“十五”期间,我国经济持续、快速发展,党的十六届三中、四中、五中全会又进一步提出,落实科学发展观,大力推进自主创新,实现增长方式根本转变,坚持以人为本,构建和谐社会。随着江苏省及常州市“两个率先”的加快推进,广大城乡居民收入显著增加,人均寿命逐年提高,人们的物质生活越来越优越,对科学文化知识的需求也越来越多。这就要求人们不断学习科学知识,提高科学素养,弘扬科学精神,崇尚科学理性,确立科学文明健康的生活意识,才能跟上时代和社会的发展步伐。

为了更好地在广大普通百姓中普及科学知识,促进人民科学文化素质的提高,常州市科学技术协会经过精心策划和组织编写的《百姓科普系列丛书》与大家见面了。该丛书由常州市科技协会组织有关单位和学会的专家、学者和科技人员

前言

人类自古以来,就在探索爱情的奥秘。美好的爱情,可以给人们带来明朗的欢乐、沉醉的幸福和无穷的创造力。陀思妥耶夫斯基说,爱能拯救世界。爱情是一把双刃剑,有时会引起人们的不定、痛苦与烦恼,有“不求天长地久,只求曾经拥有”者;有游戏人间、耽于肉欲者;有曾经沧海而不愿或不敢付出者……然而,在人们心灵深处,对世间真情挚爱的渴求却永远不会消失!弗洛姆说:“没有爱,人类将一天也不能生存。”那么,“情为何物”?从古至今,人类一直在从不同角度探索爱情,爱情是人类源远流长,亘古常新的永恒主题。本书将从心理学的角度帮助读者揭开爱的神秘面纱。

那么,婚姻是什么?

婚姻是百合花,百年好合的愿望在一夜之间盛开,纯洁而耀眼,生命的荒原因此生动而丰富。

婚姻是车船,默默无言的载着你和你的另一半,以及由你们两个创造出的另外的生命,高山平原、江河湖海便任你们纵横。

共同编写,内容涵盖了卫生保健、饮食营养、心理健康、日常生活、环境保护、安全防范等多个专题,用通俗易懂的文字向百姓介绍与生活息息相关的科学知识,积极倡导科学、文明、健康的生活方式,唤起公众的环境意识、生态意识,丰富人们的精神生活,提高和改善人们的生活环境、生活质量、生活水平。

《百姓科普系列丛书》全套 30 册,将分辑陆续出版。希望该丛书能为百姓开阔视野、丰富知识,拉近科学与公众的距离,唤起公众对科学的热情和兴趣,及时传播新理念和新知识,向社会贡献一点菲薄的力量。

鉴于丛书内容较多而编写时间有限,内容中难免有疏漏不足之处,欢迎批评指正。

常州市科学技术协会主席



2005 年 12 月 20 日

婚姻更是一座房屋：信任是基石，深深的沉在心灵的深处，毫不动摇地承受着一切；责任是房梁，横穿事件的始末，成为整个房屋的脊梁；关怀是墙壁，无论是严寒酷暑，都把你拢在温暖的怀中；呵护是屋顶，狂风、严霜、雨雪统统被挡在外面；温情是炉火，它使屋内四季如春，舒适宜人；理解是门窗，可以让你看到外面的风景，可以让你从这里走向社会，走向莺飞蝶舞的丰腴平原，走向日升月落的巅峰绝顶。

屋子里面，装的是满满的、浓浓的爱。

然而，在充满变数的今天，一切可以预知的都已不可预知：晴天也可以下雨。百合花在风雨中一片狼藉，盛开的愿望变成了洒满泥泞地面的花瓣；无风也能起浪。枯水和坎坷会不期而至，船会搁浅、触礁、断缆、车会陷入泥潭、翻下悬崖、阻于沟壑。

同时，苦熬节奏的生活会偷走你的时间，高强度的工作会偷走你的精力，使你倍感疲惫，来自四面八方的压力会偷走你的好心情，使你在愤怒、忧郁、焦虑和烦躁中孤立无援；还有无休止的欲望、金钱、权力……

也许，婚姻这座房屋的结构、装饰等等并不是那么完美；也许，世界上的一切也都不是那么完美。可是，我们却无法拒绝自己的心态变得完美。这种追求使人高贵。

结婚是人生旅程的一个里程碑。热恋中的男女想象中的婚姻是浪漫而多彩的，似乎天天都有美好的约会，很少有人会想到婚姻的路上充满坎坷。夫妻两人总要面临新的问题，富有挑战性。在婚姻的历程中，需要夫妻双方不断地调整自己去适应配偶不断变化的心理和感情。

结婚是一种契约，是双方必须信守的协约。这个协议要

求夫妻要共同承担义务，要在一片屋顶下同寝共食。要双方共同去创造物质财富，取得经济收入。要共同地抚养子女，与恋爱有着很大的区别。感情只是一个方面，婚姻生活中更多的则是权利与义务。

古语云：“百年修得同船渡，千年修得共枕眠。”可见男女之间由恋爱到缔结婚姻，是前世有缘，今世的福分。

但夫妻关系是所有人际关系里最微妙的。经营得好，它是人间最美丽的花朵，反之将是人间最荒芜的坟墓。

健康的一半是心理健康。人的心理问题不是与生俱来或短时期内突然形成的，而是从小萌芽滋长的，有一个逐渐累积的过程。如果家长对孩子的早期教育不得当，极易导致孩子的心理问题。就像早年营养不良影响日后身体发育一样，孩子早年接受不良的心理健康教育，将影响到他日后的心理健康发展。因此，我们必须重视孩子的心理健康问题，为他们的身心健康成长与发展奠定良好的基础。

教育孩子，家长们不仅需要有一颗爱心，还需要有育人的知识，有正确的符合孩子心理特点的教育方法。本书从十个方面来谈孩子的心理健康教育问题，其中包括如何理解与解决孩子的学习成绩差、玩游戏机、睡眠缺乏、考试焦虑、青春期的反抗、任性等问题。希望家长们能从本书中得到启发，并发展出更适合自己孩子成长的教育方法。

编者
2007年8月

目
录

第 一 章

恋爱心理 1

1. 爱情是如何发生、发展的 1
2. 恋爱有哪几种状态 8
3. 暗恋虽美,但不宜长久 16
4. 真爱具有哪些独特的品格 21
5. 爱有哪些方式 28
6. 恋爱有哪些心理 31
7. 怎样把爱说出口 34
8. 约会该把握些什么 40
9. 你了解恋人吗 48
10. “撒娇”——恋爱女人必备 55
11. 男人:不要吝啬情感的表达 60
12. 如何建立持久的恋爱关系 63
13. 分手了怎么办 70
- 附录:测测你的恋爱观 74

第 二 章

婚姻心理 79

1. 婚姻与幸福、健康的关系 80

2. 克服婚前紧张和恐惧	82
3. 幸福夫妻相处有“道”	85
4. 夫妻吵架的艺术	91
5. 夫妻交流与沟通的技巧	96
6. 处理好夫妻的共同、差异与隐私,找到 平衡点	100
7. 永远不能对配偶说的九种话	105
8. 平衡家庭与事业、爱情与金钱的关系	110
9. 营造甜蜜和谐的性关系	115
10. 婚姻中的暴力现象	120
11. 婚姻中的几个危机阶段	124
12. 离婚后的心理调适	132
13. 幸福夫妻的心理特点	136
14. 在校走入婚姻,你准备好了吗	140
附录:婚姻心理测验	141

第 三 章	家庭教育心理	149
--------------	---------------------	------------

1. 影响孩子心理健康的因素是什么	149
2. 你的孩子睡得好吗	152
3. 家长怎样赏识孩子	155
4. 家长如何面对任性的孩子	158

5. 孩子为什么爱玩电子游戏	161
6. 孩子学习成绩差怎么办	164
7. 孩子的学习成绩为什么会起伏	167
8. 如何理解青春期的孩子	170
9. 家长为高考的孩子做什么	173
10. 家长指导孩子读哪所大学	176

第一章

恋爱心理

人类自古以来,就在探索爱情的奥秘。美好的爱情,可以给人们带来明朗的欢乐、沉醉的幸福和无穷的创造力。陀思妥耶夫斯基说:爱能拯救世界。爱情是一把双刃剑,有时会引起人们的不安、痛苦与烦恼,有“不求天长地久、只求曾经拥有”者,有游戏人间、耽于肉欲者,有曾经沧海而不愿或不敢付出者……然而,在人们心灵深处,对世间真情挚爱的渴求却永远不会消失!弗洛姆说:“没有爱,人类将一天也不能生存。”那么,情为何物?从古至今,人类一直在从不同角度探索爱情,爱情是人类源远流长、亘古常新的永恒主题。我们希望以下的文字能帮助揭开爱的神秘面纱。

1. 爱情是如何发生、发展的

恋爱是每个人走向婚姻、家庭的必经之路,爱情是人类社会的一个永恒话题。但关于爱情的真谛是什么,可谓是仁者见仁,智者见智。有的心理学家认为,爱情是两个成年异性之间强烈的感情专注,其中至少包括性的欲望和温柔体贴的成分;还有学者认为,爱情是一种可以观察到的、关于两个异性之间的关系,这种关系受制于重复的模式化了的规范结构,包含了特殊的态度和情感状态;也有的提出,爱情是一个人对另

一个特定的人物所持有的一种态度,他以特定的行为方式表达自己对爱慕对象的思想、感情。总之,爱情是人类各种感情中最复杂、最微妙、最美好、最神圣的一种感情,它不仅代表着甜蜜,有时也伴随着痛苦。爱情是男女之间感情的深化和交融的结晶,它需要细心的观察、冷静的思考、慎重的审度,通常必须有一个从感性感情到理性感情的过程。爱情,不是个人孤立的心理活动,它要受到整个社会行为规范的制约。

那么,一个人爱上了特定的异性必定有个起源,爱是怎样产生的呢?

心理学的知识告诉我们,爱作为一种特定的情绪,它是生理唤起与认知过程相互作用的结果。如果个体由于一些自身不明确的原因引起了生理唤起,而这时他正与一个异性在一起,就会把这种生理唤起归因为由对方引起。在合适的生理唤起与对异性的认知的综合作用下,这种生理唤起就易被感受或命名为“爱情”。

国外心理学研究人员的一个实验证明了这一推断。在实验中,研究人员让第一组男大学生与一个富于魅力的女采访者一起走过一个悬在峡谷 70 米之上的吊桥,桥身狭小而且左右摇晃。第二组男大学生与同一位女采访者一起走过悬在小溪 3 米之上的木桥,桥身宽大而且坚固稳定。过桥途中,女采访者对男大学生进行采访:“我是专攻心理学的学生,正在调查景色优美对创作有什么效果,希望得到您的帮助。”然后,给他们看 TAT 个性测验图片(一些模棱两可的图片),让他们根据图片编故事。最后,女采访者给他们留下电话号码:“如果您想了解这一实验的详情,有时间我可以向您说明,欢迎您来电话。”

事后,第一组男大学生中有一半人给女采访者打了电话,第二组中只有 12.5% 的人打电话。如果换上男采访者,打电

话的人就更少(参见下表)。分析他们所描述的 TAT 故事,显示出第一组的故事中包含有较多的情爱成分。

与过桥时的采访有关的行为

采访者性别	桥的种类	人 数	接受电话号码 (人)	打电话 (人)
女性	固定桥	22	16	2
	吊 桥	23	18	9
男性	固定桥	22	6	1
	吊 桥	23	7	2

研究者认为,当冒险走过摇摇晃晃的吊桥时,任何人都会产生生理唤起,比如心扑通扑通地跳、呼吸急促等。如果这时候有一位迷人的女性同自己交谈,并且提到打电话,被试者就会倾向于认为这种生理唤起是这位女性引起的,而由女性引起的情绪难免与爱情相关。如果同行的是一位男采访者,被试者会认为生理唤起与采访者无关,而是因为高高的吊桥引起的。由此,他们会把这时的情绪定名为恐惧。

这里的一个关键点是,生理唤起是泛化的或者是未分化的,它几乎可以由任何一种刺激引起,比如运动、恐惧、愤怒、噪音、注射肾上腺等。这些生理唤起只要与合适的认知线索结合,都可能被当做爱情。在研究中,处于恐惧状态的人更倾向于编造有色情成分的故事,愤怒者的尿液中含有浓度很高的酸性磷酸酶,这也是情欲唤起的标志。看过恐怖电影再看色情电影的女性比先看色情电影再看中性电影的女性更容易被色情电影唤起情欲。让处于运动状态的人看色情电影,他们比运动过后看色情电影的人产生了更多的性激动。

社会心理学解释这种现象有下面这样几点。

(1) 身体吸引力

美国明尼苏达大学的研究者假定：那些在智力、社交、能力、性格、身体等方面相近的男女，更可能相互吸引。为证明这一假设，他们安排了一个计算机选择伴侣的舞会，事前对被试者的人格特征与身体吸引力进行评价，输入计算机。同时，向自愿参加的被试者许诺：将根据计算机的信息，为每个人选择趣味最相投的人。在舞会上，则给这些被试者随机配对，唯一的有意安排是男性的身材比女性高。

在舞会休息时，实验者要求被试者填写一份问卷，私下回答对自己舞伴的喜欢程度。在4~6个月之后，又把这些人的找在一起，问他们在舞会后是否进行过约会。

研究者发现，在所假定的能增加吸引力的项目中，只有身体吸引与男女学生的再见面或约会有关。即身体因素比智力、社交、能力、性格等，更能引发异性间的吸引力，尤其是初次见面的异性。

(2) 相似性

相似性是指在年龄、肤色、宗教、民族、社会经济地位、智力、人格特征等方面相近的异性容易相互吸引。

有一项研究发现，在所调查的纽哈芬的523对夫妻中，没有一对夫妻是不同种族的；在美国，同黑人男性结婚的白人女性只有15%，与美国白人男性结婚的黑人女性只有5%；在所调查的1000对美国夫妻中，多数经济地位相同。

(3) 互补性

互补性，是指一方所表现出来的行为，正好能满足对方的需要，男女在这种情况下容易产生吸引力。

有人研究了125对结婚多年的夫妻，发现夫妻之间需求

的相互补充是婚姻关系得以维持长久的基础。互补有两种类型：一是相互需求的满足，如一位母爱型女性以照顾、疼爱别人为需要和满足，她与一位依赖性、恋母性强的男性就容易相互吸引；二是自我理想的满足，如一位崇尚知识但是没有机会上大学的女性，会感到高学历的男性具有吸引力。

还有学者认为，互补性产生吸引还需要一个必要条件，就是角色期望与需求的配合。比如，一位女教师依赖性很强，她很可能会喜欢一位支配性、主动性都很强的成年男性，但是不一定喜欢具有这些特点的学生，因为她认为，丈夫应该积极、主动，而学生应该服从、听话。

另外，还有学者对作为恋人来往的大学生进行研究后发现，对短期（18个月之内）伴侣来说，促使他们爱情发展的动力主要是价值观等的一致，对长期（18个月以上）伴侣来说，则是需要的互补。

根据这一结果，研究者提出了“配偶选择的过滤假说”，即两个原来互不相识的异性在成为爱情伴侣的过程中，必须经过几道关卡，而每一道关卡的过滤因素都不同。第一道关卡是空间距离，距离近的能通过过滤闯关成功；第二道关卡是人身因素，包括经济地位、教育水准、宗教信仰等；第三道关卡是态度与观念的相似；第四道关卡是需要的互补。

（4）社会交换

社会心理学家在社会交换理论中，把求爱的人视为理性主义者，他们总是选择能给自己带来更多幸福的人为伴侣，而所有导致吸引和排斥的因素都可以归于一个，即利益和价值。利益和价值可能是物质的、经济的，也可能是精神的、社会的。

根据这一理论，男女之间的相互吸引和爱情发展要经历下面几个阶段。