

Xinling Zizhu Taocan

心灵自助套餐丛书

情爱心理误区

你怎样跨越



马志国 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

心灵自助套餐丛书

情爱心理

误区

你怎样跨越

马志国 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

作者积从事心理研究及心理咨询 20 余年之经验和体会,通过近百个案例,对目前青年人中存在的各种情爱心理误区,作了心悦诚服的分析和诊断,同时提出了解决这些心理问题的对症办法、对策和建议。全书主要内容有:两性相恋心理、两性情迷心理、两性性事心理、两性偏差心理、非常情恋心理、非常性恋心理等几个部分,每部分有若干话题。最后一部分,还特意提供了两性情爱心理自测表。

书里有故事,有人物,有情境,从中可品散文之味;有诊断,有分析,有答疑,从中可探心理之妙;有建议,有方法,有对策,从中可寻自救之路。书中的故事,个个点击情爱中人关注的心理热点,处处剖析情爱中人难解的心灵困惑,时时导引情爱中人自救的心路历程。文学与科学融合,以散文笔法解析心理规律,也是本书的最大特色。

本书以青年为主要读者对象。

图书在版编目(CIP)数据

情爱心理误区 你怎样跨越/马志国著. —北京:中国水利水电出版社, 2004
(心灵自助套餐丛书)
ISBN 7-5084-2337-2

I. 情… II. 马… III. ①恋爱心理学-青年读物
②性心理学-青年读物 IV. ① C913.1-49 ② R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 087350 号

书 名	情爱心理误区 你怎样跨越
作 者	马志国 著
出版 发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路 6 号 100044) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:sales@waterpub.com.cn 电话:(010) 63202266(总机)、68331835(营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京安锐思技贸有限公司
印 刷	北京市优美印刷有限责任公司
规 格	850mm×1168mm 32 开本 11 印张 287 千字
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	22.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换。

版权所有·侵权必究



作者简介

马志国，知名心理咨询师、心理散文作家，天津市心理学会、心理卫生协会、教育学会、中小学德育工作者协会、科普作家协会会员，中国心理学会会员，中国性学会会员，中国学习科学学会研究员，中国管理科学研究院特约研究员，中国教育家协会理事，多家书报刊名誉主编、特约专家、专家顾问，中央及地方多家电视台心理节目特邀嘉宾。应邀多次出席国内外学术会议，在《中国教育报》等20余家报刊开办心理专栏，入典《中国专家大辞典》、《世界名人录》等10余部典籍。著有心理论文及心理散文2000余篇，出版著作30部，计800万字。擅以文学笔法解读心灵奥秘，多项成果荣获大奖，多部著作一印再印，反响强烈。从事心理咨询与研究20余年，接待心理求询者无以计数，享誉全国。恪守心理咨询师之道，诚做心理求询者之友，为其从业准则。老老实实为人，认认真真做事，为其人生信念。

咨询地址：301800

天津宝坻区

邮政 16 信箱

电子邮箱：tjbdmzg@sina.com

咨询专线：022-2922 8084

(周六晚 7:00—10:00)

走向幸福的彼岸

(代序)

健康的心灵，是人生一切幸福的源泉。

作为心理咨询师，我越来越认为，我们都是凡夫俗子，然而，只要我们拥有了健康的心灵，就是一个大写的人，一个幸福的人。那些真正找到人生幸福的人，不是因为做了大官，发了大财，有了大学问，而是因为他们拥有一颗健康的心。“一切福田，皆在心中。”拥有健康的心灵，真是莫大的福分！

然而，我们的心灵常常会陷入误区。

有位和尚，每天打坐入定时，总是遇到一个大蜘蛛来搅乱他的心，让他很是烦恼。他向老禅师讨教驱逐蜘蛛的办法。老禅师让他下次入定前准备好一支笔，当蜘蛛出现时，用笔在蜘蛛的肚子上画一个圆圈。于是，再入定时，蜘蛛一出现，和尚使用笔在它的肚子上画一个圆圈，那蜘蛛果真立刻消失了，和尚也就安然入定。然而，待和尚出定后一看，却见自己的肚子上赫然画着一个大大的圆圈。和尚由此大悟：人生的困扰与烦恼原来都源于自己的心。

是的，我们生活中的种种困扰和烦恼，都来自心灵的误区。跨越心灵的误区，我们的生活才能走向幸福的彼岸。

心灵的误区怎样跨越？这份特制的“心灵自助套餐”，将为读者朋友提供最好的帮助。为了各取所需的方便，这份“心灵自助套餐”一分为四，分别从“婚恋心理误区”、“情爱心理误区”、“处世心理误区”、“人际心理误区”四个方面，和读者朋友一起，寻找跨越心灵误区，通往幸福彼岸的自救之路。

柏拉图讲过这样的故事：很早的时候，人都是双性人，身体像一个圆球，一半是男一半是女，后来被从中间劈开了。所以，每个人都在竭力找回自己的另一半，以寻求完整。且不说这是真是假，生活的现实是，女人离不开男人，男人也离不开女人，这个世界就是男人和女人的世界。于是，人们渴望享有美好的两性之情，人们渴望着两性之间好好相处。如果你的两性情爱心理正面临困惑，最好打开这本书。

心理咨询工作中，我知道了来自天南地北太多太多朋友们两性之间的情爱故事。正是其中最有代表性的故事，让这本书走进读者的心中。书中的故事，个个点击情爱中人关注的心理热点，处处剖析情爱中人难解的心灵困惑，时时导引情爱中人自救的心路历程。当然，遵照心理咨询的准则，故事中隐去了主人公的真实姓名、住址等有关背景资料，对有些内容作了必要的技术性处理。文学与科学融合，以散文笔法解析心理规律，正是本书的最大特色。书里有故事，有人物，有情境，从中可品散文之味；书里有诊断，有分析，有答疑，从中可探心理之妙；书里有建议，有方法，有对策，从中可寻自救之路。全书按两性情爱心理内容分为几个部分，每部分有若干话题。最后一部分，还特意提供了系列的两性情爱心理自测量表。

算来，我从事心理咨询与研究已经 20 多年了。作为心理咨询师，我应邀在全国很多报刊开办了心理咨询专栏，接到心理求询朋友太多太多的来信、来电、来访。我的心曾经为心理求询者陷入心灵低谷而沉重，也曾经为心理求询者走过心灵误区而欣慰。不少朋友说我，救人救心，功德无量。我是俗人，不曾想过对人有所功德，倒是切身悟到，能对别人的心灵有所帮助，便也乐在其中了。因为，帮助别人就是帮助自己。更重要的是，每位朋友能够走出心灵误区，归根结底都是自救的成功。

人只有自己才能最终救助自己。

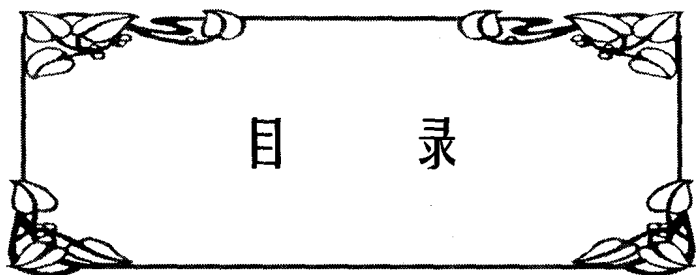
有人说，一本书可以救助并成就人生。你千万别太当真。不过，别人是自己的一面镜子。当你走进书中的故事，与心理求询

者感情共鸣之中，与心理咨询师亲切沟通之中，会帮你走过两性情爱心理的误区，走向幸福的彼岸。

为自己祝福吧！幸福的彼岸就在前方，让我们现在开始一路的探寻。

马志国

甲申夏月记于空心斋



走向幸福的彼岸（代序）

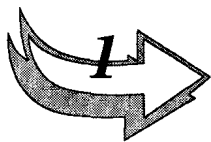
一、两性相恋心理·····	1
1 心中的男孩成了别人的男友·····	1
2 勇敢地说出你的爱·····	4
3 盲目加重爱情砝码的女孩·····	6
4 恋爱，怎能把男人都阅尽·····	9
5 大学男孩，先积累爱的资本·····	12
6 迷情女孩，哪是你回家的路·····	14
7 为什么找不到属于自己的男孩·····	27
8 面对如此男友，我该怎么办·····	30
9 面对如此女友，我该怎么办·····	33
10 恋情为何不能公开·····	35
11 昔日女友为何移情傍大款·····	39
12 “假戏真唱”的困惑·····	42
13 婚前同居，套住了自己的心·····	45
二、两性情迷心理·····	49
1 别让感情拖泥带水·····	49
2 网恋女孩，你要把握自己·····	52
3 感情饥渴的女孩“乱了方寸”·····	56
4 落花有意，流水无情·····	60
5 女孩面前“两只船”·····	65

6	担心女友移情别恋的背后	72
7	错把初恋情人当异性朋友	74
8	分手之后想再续恋情	76
9	你的故事与爱情无关	80
10	如此多情, 一个危险的信号	83
11	自恋女孩, 走在陷阱的边缘	85
12	纯情女孩, 掉进温柔的陷阱	89
13	心病, 来自恋爱压力	92
14	想重温旧情, 谁能拦住你的心	94
15	为什么对前夫念念不忘	98
16	意乱情迷, 难醒梦中人	100
17	男人为什么总是移情别恋	104
18	离异女士的意乱情迷	107
19	叔嫂迷情, 何以偏要讨说法	111
20	尴尬父女情	115
三、两性性事心理		122
1	当心, 未婚先孕导致心理异常	122
2	想让男人骗走你的一切吗	124
3	单身女人狂躁的心	127
4	姑娘心头总也抹不掉的阴影	130
5	自称“坏女人”的女人	133
6	背着“焦虑症”的女孩	142
7	如此的“爱”好痛苦	145
8	猜疑丈夫外遇的背后	149
9	女士暴饮暴食的背后	152
10	男人出轨, 有时并非为了性	159
11	“一夜情”后的苦痛	162
12	黑色激情陷入黑色陷阱	167
四、两性偏差心理		171
1	修复处女膜, 还是修复心灵	171

2 她们为什么出现性恐怖症	173
3 大学男孩为什么担心坐牢	176
4 担心不再纯洁的女孩	179
5 感觉有人骚扰的女孩	182
6 心灵的聚焦不再错位	186
7 潜意识里的“情感走私”	190
8 姑娘为何恐惧爱情与婚姻	193
9 见到异性就想到会强奸我	196
10 不敢谈恋爱的小伙子	200
11 不再蒙蔽自己的眼睛	203
12 少妇总想起丈夫前女友	206
13 走出童年的阴影	208
14 走过性倾向混乱期	215
五、非常情恋心理	218
1 旅途中演绎的情恋	218
2 无果的“电话恋情”	221
3 虚幻的“网恋情结”	225
4 丈夫网恋，女孩追到我的家	229
5 丈夫网恋走火入魔怎么办	232
6 甘让男人骗色骗钱的女孩	236
7 沉迷于遥远的恋情	240
8 寻找“父亲代理人”的女孩	245
9 非常的故事非常的爱	248
10 少妇奇遇：丈夫想和婆婆私奔	254
六、非常性恋心理	260
1 一个女同性恋的故事	260
2 一个男同性恋的故事	265
3 为何生我男儿身却是女儿心	272
4 奇怪的“偷窃者”	280
5 性恶习，让年轻人掉进深渊	285

6 性恶习，给年轻人带来灾难	290
7 男人奇怪的“性”趣	294
8 玉足，我既爱又恨的美女蛇	298
9 年轻人的“钟情妄想”	302
七、两性心理自测	305
1 你善于结交异性朋友吗	305
2 你的另一半何时出现	309
3 你了解自己的性能力吗	314
4 你的性心理成熟吗（男）	317
5 你的性心理成熟吗（女）	320
6 你们夫妻的心理和谐度如何	324
后记	341

一、两性相恋心理



心中的男孩成了别人的男友

出国参加一个学术会议，一周的工夫，读者的来信就如小山一样。众多的来信中，一个大学女孩自称掉进地狱的故事吸引了我。

她说：“我升入大二后，突然感觉心灵陷入地狱之中，简直不能自拔，几乎精神崩溃了。最近我整天精神萎靡，无精打采，心情抑郁，感觉头晕沉沉的，木木的，不想说话，做什么事情都没有热情，脑子常常一片空白，只想一个人静静地发呆。要么就是上课分心走神，胡思乱想。平时在别人眼里，我不引人注目，生活中似乎没有我的存在。可是最近感觉好些人背后对我指指点点，议论我。我对自己好失望，心里好难过，深怪自己不争气，把自己封闭起来，我觉得自己患了抑郁症，请问有什么治疗抑郁症的药物？求您把我从地狱中拯救出来，求您了！”

1

虽然救人救心是心理咨询师的职责，但就这样一封短信，很难对女孩的问题作出确切诊断。于是，我复信请女孩考虑来访，进行当面咨询。

不久，女孩趁假期如约来访。坐在我面前的女孩纯净靓丽，精神很好。经过初步沟通，女孩大致重复了来信中谈过的所谓症状。女孩学的是医学专业，在一门课程中涉及过抑郁症的概念。不久前

自己心情不好了，就盲目对号入座联想起了抑郁症。

女孩真的患了抑郁症吗？仅从女孩当前良好清晰的自知力看，就可以排除抑郁症。作为一种精神障碍，抑郁症属于情感性精神障碍的范畴，是精神病，有躁狂或抑郁的发作史，有明显的精神运动阻滞，有妄想和幻觉，自知力严重缺失，因而患者不承认自己有病，很难主动求医。这个女孩不过是心情不好，有抑郁情绪。绝不能盲目地把抑郁情绪等同于抑郁症。女孩的抑郁情绪很可能是因为某种生活事件的困扰，让心情陷于低谷。

沟通至此，女孩不再为抑郁症担忧却又羞怯地低头不语了。

沉默片刻我突然问道：“如果猜得不错，你正面临着恋爱的困扰，是这样吗？”

女孩抬起头来盯住我，一片红晕飞上了脸颊。随后讲述了自己的恋爱故事：

2

还是初三的时候，我经历了初恋的失败，是男孩先提出分手的。这让我心里很难受。高二的时候又一个男孩走进了我的生活。这是一个很帅很优秀的男孩，在班里很多女孩都追他。而我是一个很不起眼的——一个女孩，没有自信，所以虽然他对我表达了心意，我却没有答应。高考之后，我们虽然考进了不同的学校，却在同一个城市。这为我们继续保持联系提供了方便。整个大一的一年里，我们电话，短信，见面，联系密切。但是我一直没有答应他，我怕再次分手，再次受伤。转眼，今年暑假开学后，一个消息出乎意料地传来：他有了另一个女孩，一个同样的高中同学，也在同一城市的一所学校。他和那个女孩明确了恋爱关系。这无异是一声闷雷，把我的精神击倒了。这个男孩的离我而去，让我真的很伤心。我的心中没有了阳光，阴雨连绵。他看出了我的伤心，安慰我说：在他心里我一直是一个好女孩，一定会找到自己的爱，希望我们做好朋友。我的心久久没有安宁下来，我经常想起他，我幻想着有一天如果他离开了那个女孩，还会属于我。我又想，我不能当那个第三者，就让他藏在我心里，我们可以做永远的好朋友。我给他发短信，给他打电话，

不是找不到他，就是没有回音。但是，我发现他离我越来越远，他不再在乎我了……

“就是在这时候，你写来求询信的，是吗？”我说出我的判断。

“对呀！”女孩略一惊而后又低下头来：“哎！那几天我真的感觉这世界没有了阳光，就是现在还是难言的伤心和痛苦，可是我不能对人言说，我默默地承受，我真的受不了了……”女孩的双眼泪光闪闪了。

好比发烧往往是因为哪里有了炎症，人的心情不好也往往是生活中哪里遇到了困境或麻烦。心中的男孩成了别人的男友，这是让女孩多么伤心的事！在这样的日子里，心灵怎能不消沉，心情怎能不抑郁？自我感觉怎能不消极？这是太正常不过的情绪反应，哪里是什么抑郁症？但是，常常有一些朋友，心理咨询中光是诉说所谓的症状，不愿坦露情绪背后的心结，这是让心理咨询师很无奈的和遗憾的。女孩的欣然来访，坦露心声，是令人欣幸的，这就有利于得到“对症”的帮助。对女孩来说，重要的是妥善地处理好眼前的感情问题。走出感情的困扰，心灵回到安宁的家园，心空自然是一片阳光。好比消炎了，自然会退烧一样。为此，我建议女孩想透下面的问题：你仍然有追求那个男孩的权利，这与“第三者”无关，问题是，如果这是爱，为什么当初迟迟不答应？就是说，是否因为男孩成了别人的男友自己感到失落而并非是爱？如果不是爱，所谓好朋友是很难把握的，弄不好会给自己留一个长长的痛。也许你还会想起那个男孩，这是可以坦然接受的，但关键是怎样摆好现实的关系，怎样重新悦纳自己？

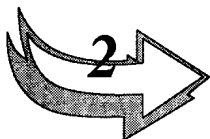
3

女孩有所领悟，表示回去好好想想，我们约定了下次会话的时间。

第二次来访，女孩说自己感觉长大了不少，看清了自己对那个男孩并非真正的爱，所以，决定做普通同学。

不久，女孩又发来了电子邮件说：很感谢您帮我解开了郁闷的心结，使我不再依恋那个男生。那天，躺在床上闭起眼睛不经

意间又想起了他，我宽容了自己，我明白现在会想起他是正常的。但是，对他的依恋正在渐渐淡去。我感觉现在的心情确实轻松了很多，就像您说的，我的心终于回家了。我感觉自己发生了翻天覆地的变化，跟以前那段暗淡的日子简直判若两人。我爱说话了，整天笑咪咪的，自信地做每一件事情，就连走路时都感觉精神饱满，神采飞扬。我还感觉自己和同学亲近了很多，融入到了集体生活中。照镜子时越看自己越觉得漂亮，面对自己会心地微笑。总之，现在我真的喜欢上了自己。非常感谢您，让我的心中拥有了仿佛置身于天堂般的快乐。



勇敢地说出你的爱

马老师：

您好！读了您的“专家热线”，了解了您的工作性质，为此我充满希望和信心地寄去这封信。请您一定帮助我。

我是一名 25 岁已经上班的女孩。从小形成一种谨小慎微的习惯，我的性格有点内向而软弱，平时爱独自思考，不敢大胆说话。心情不好时一句话也不爱说。近一两年，我觉得自己是不是有心理疾病。做事情精力不集中，一天到晚无精打采，只想睡觉，书也看不进去，没有年轻人的热情，就像一个老太太。我急切的想克制这一状态，可是我真不知该怎么办？以前的我不是这样的。我曾经工作顺利，心情舒畅，思维敏捷，也要强上进，对自己的未来充满憧憬。可是近来工作上遇到挫折，致使我一天天地消沉下去，成为今天这样。同时，感情上的事也挺折磨人的。我一直暗暗的喜欢着一个男孩，由于距离远的缘故，越不接近他就越是感觉他很完美，心里就越想念，整天脑子里都有他的影子，或者触景生情就会想起他。我也曾努力地暗示过他自己对他有好感，可不知是因为他没有正式工作还是因为什么，他不愿意主动找我。要不是每次我主动和他联系，他绝不和我联系。就这

样，不见面又想他，见了面又怕面对他，有躲避的感觉。别人给我介绍男朋友，可我心里老想着他。我的心理是不是出了什么问题，我好困惑。我真诚地请求您的帮助，好吗？

困惑的女孩 徐丽霞

丽霞姑娘：

你好！非常感谢你对马老师的信赖。在我的心理咨询实践中发现，的确有那么一些年轻人和你一样陷于羞于求爱的困惑之中。这些年轻人已经走向社会，却不会找到属于自己的爱情。但愿我的回信能带来帮助。

马老师很理解你的心态，应该说你的心理是很正常的，别担忧。现在，你只不过被一种想求爱又羞于启齿的矛盾心理所困扰。这是为什么呢？最重要的是与你的性格密切相关。你谨小慎微，内向软弱，于是，面对中意的男孩，你羞于主动接近他，更不敢开口对他直接说出你的爱。至于你开头所说的“做事情精力不集中，一天到晚无精打采”，“没有年轻人的热情，像一个老太太”的心态，就是这种恋爱的困扰所至。恋爱的困扰最容易让人黯然神伤。一个二十几岁的姑娘了，还没有找到自己生活的另一半，面对一个钟情的男孩又不敢开口说爱，这怎能不让心中的阳光似乎都暗淡下来？这样的心态下哪里还有什么热情？

5

所以，你尽请放心，你没有什么心理疾病，只要你走出了恋爱的困扰，你的心中一样阳光灿烂。现在，我们再来分析你的恋爱故事。马老师判断你面临的现实是，你与他可能都有意，但谁也没挑明，因而让人苦恼。

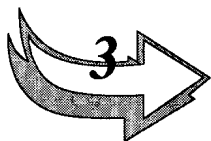
从恋爱心理角度看，男女在求爱行为上确有差别。一般男性取“主动进攻式”，女性取“被动等待式”。这样看，你等待他主动约你似乎没错。但你们的具体情况是，他没有正式工作，自卑感已经让他不敢贸然行动。你说他不愿意主动找你，其实你一个内向的女孩能经常和他在一起，肯定有他主动追求的成份。但是，你和他见了面又怕面对他，表现出躲避他的样子，这就让他没有

了底气。更重要的是，你一直是“暗恋”，没有直接说出自己对他的爱，这自然让他不知你是否能够接纳他，甚至感觉你是在拒绝他。至少在他那边看来可能随时会遭到你的拒绝。如此一来他怎敢轻举妄动？怎敢轻易主动找你？不妨设想一下他的心态：这个女孩那么年轻、漂亮、有魅力，还有一份好工作，是随便可以追求的吗。你看她，一直没有表态，冷漠地待我，回避我，我岂敢乱说乱动……他的心态是不是这个样子？海伦有过一句话告诫男士，“你应该学会等待”，或许正是说这种情形。他只能暂时变“主动”为“等待”。于是，你们僵持下来了。这让你很苦恼。

你怎么解除苦恼？

分析至此，你的办法就有了：主动地把“爱”说出口，只要你爱他。祝你追求到自己的爱情。到时候，你的心中一定会充满生命的热情。

心理咨询师 马志国



盲目加重爱情砝码的女孩

电话预约后，我接待了一个女孩的来访，我们姑且称女孩晓慧。晓慧 26 岁了，在一所中学任教。刚刚落座，晓慧就把自己说得一无是处：“我工作不行，能力很低，语言表达不好，而且我心理有病了，总是很消沉，总是想哭……”说到这里晓慧不好意思地笑了，但笑得要哭。

原来，晓慧毕业后一直在学校做教务工作。开始晓慧也没有觉得有什么不好，可是慢慢地感觉不对劲，三番五次地找领导，说自己愿意上课，要求领导安排让自己任课。学校就在今年开学的时候让她走进了课堂。按说，自己强烈要求的东西现在满足了，应该感觉不错了。可晓慧感觉还是不对劲。于是，就认为自己工作做得不好，对自己现在的教学工作不满意。

“不满意教务工作为什么强烈要求任课？你认为自己做什么