

一部现代爱情学问的教程



爱情 课堂

晓峰 著

揭示爱情规律 寻觅爱的真谛

现代心理实用丛书
XIAN DAI XIN LI SHI YONG CONG SHU



西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

现代心理实用丛书

爱情课堂

晓 峰 著

西北出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱情课堂/晓峰著. - 北京:西苑出版社,1999.12

(现代心理实用丛书)

ISBN 7-80108-377-6

I. 爱… II. 晓… III. 恋爱心理学 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 71925 号

责任校对:宋葆芳

责任印制:孟祥纯

爱情课堂

著 者 晓 峰

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039

电 话 68173419 传 真 68173417

印 刷 高等教育出版社印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 850×1168 毫米 1/32 印张 10.5

字 数 230 千字

2000 年 1 月第一版 2000 年 1 月第一次印刷

书 号 ISBN 7-80108-377-6/C·08

定价:18.80 元

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

目 录

第一章 爱情也是一门学问	1
1. 爱情让人生更美丽	2
2. 爱情也需要学习	5
3. 爱情必经的四个阶段	10
4. 爱的困惑	13
5. 爱情的成分	20
6. 爱情的五个寓意	24
7. 爱情的型态	27
8. 爱情原理	30
9. 爱情心理现象	34
第二章 爱情中的男人	46
1. 男人的情爱心理	47
2. 男人眼中的“女人味”	51
3. 男人恋爱的不良动机	59
4. 五类不可交往的男人	66
5. 男人情感的十二个发展阶段	68

爱情课堂

6. 男人爱情成功的必备素质	71
----------------------	----

第三章 爱情中的女人

82

1. 女人情爱心理	83
2. 女人需要什么样的爱情	91
3. 将爱注满	93
4. 五类碰不得的女孩	96
5. 让女人心动的 30 个浪漫构想	98

第四章 求爱的艺术

105

1. 获取爱情的必要过程	106
2. 求爱的基本步骤	110
3. 求爱的最佳距离	118
4. 求爱的场所	120
5. “吊胃口”的学问	122
6. 征婚广告的技巧	124
7. 求爱有术	127

第五章 策划你的爱情

134

1. 为你的爱情准备些什么?	135
2. 爱情该这样开始	142
3. 约会的艺术	149
4. 用心经营爱情	160
5. 让爱情经受考验	167

第六章 爱情中的相处对策	170
1. 初恋对策	171
2. 热恋兵法	182
3. 冷战兵法	198
第七章 爱情中的人际关系	213
1. 爱上太阳，别忘了还有太阳系	214
2. 如何面对情人的家庭秘密?	216
3. 初登恋人家门	218
4. 如何与对方的家人相处	220
第八章 面临分手的难题	222
1. 别怪我，你在感情账中是负债	223
2. 失恋兵法	235
第九章 走入婚姻	243
1. 择偶的学问	244
2. 找到你想要的婚姻	253
3. 求婚的策略	260
4. 夫妻间的冲突	268
5. 洞悉外遇	279
6. 夫妻相处艺术	290
第十章 爱情与性	299
1. 由爱升华的爱情性学	300

爱情课堂

2. 爱情的性欲基础	303
3. 人类亲密行为的十二阶段	308
4. 正确的性尺度	313
5. 婚姻中的性与性生活	315

第一章 爱情也是一门学问



只要活着，便有爱的需求
便需要爱情的滋润
爱情不会老，它是一个人
生命力和创造力的绝佳呈现

1. 爱情让人生更美丽

爱是什么？问世间情为何物？

古往今来，东西纵横，无论是在世界上的哪一个角落，也不管是何种肤色，使用何种语言的人们，都在围绕着男人、女人及他们之间的爱情，展开着一场旷日持久的探讨。

与此相伴，爱情无疑也是文学艺术作品永远的主旋律。诗人、哲学家、小说家、心理学家、社会学家等等，都站在不同的领域，以不同的视角对爱情进行描述、赞美、评判及种种的讨论。但谁又能完整、准确地为爱情两个字下个定义呢？

有人说，情是每一个凡人无可逃脱的原欲，爱是教人生死相许的悸动。

有人说，爱情让人变得糊里糊涂，却又使我们的生命变得更加丰富多彩。

也有人说，爱情是一场神秘有趣的游戏，让男人女人们乐此不疲。

还是让我们来看看古希腊的神庙上雕刻的一段碑铭吧：“爱神 EYOS 乃首一创造者，为万物衍生的本源。”

第一章 爱情也是一门学问

这就是爱！它可以是旖旎明媚的春色，令人们心旷神怡，也可以是秋风萧瑟的黄昏，让人们满怀悲凉；它可以是原野上嫩绿的遐想，让人向往生命的美好，也可以是断崖边千年的绝唱，使后来者唏嘘感叹；它可以是幸福的源泉，也可以是罪恶的祸水；它可以掀起一场腥风血雨的战争，也可以带来温馨安宁的和平。可以说，爱情是个永远也说不清道不明的话题，却又始终以一种神秘的力量吸引着人类。

假如你是女人，你需要一个坚强的依傍；假如你是男人，女人的柔情对你必不可少。正如著名诗人拜伦所言：“人类在呱呱坠地之始，就必须依靠女人的乳房赖以生长……我们最初的眼泪是女人给予我们的温柔抚慰，我们最后的一口气也都是在女人的身畔吐出来。”

的确，如果没有爱情的滋润，我们将无法想象这个世界的样子；如果缺少了爱情，男人女人又靠什么来活下去。是爱情，让我们长大，逐渐成熟，并体会到生命的神奇美妙；是爱情，让每个人懂得关爱的重要，并时时心怀善意；是爱情，使我们有了探索未来的勇气；是爱情，让我们的人生更美丽！

有句话说：“情场如战场。”这真是有点一语道破天机般的聪慧。既然是战场，有的人便免不了出现战略性失策，惨遭爱情的滑铁卢，成为一无所获的输家；有的人则处处洞察先机，应变自如，最终大获全胜，成为最大的赢家。当然，就一般情况而言，能成为真正情场赢家的人实在不多，尤其谈情说爱这码事，不但需要双方互动，外界变数又多，胜负的确是难以掌握。今天的胜利者，明天却有可能一招不慎满盘皆输，遭至比别人更凄惨的结局。

因此人们又不得不承认，爱情是最深奥而又变幻莫测的。

爱情课堂

它是那么让人如醉如痴、前仆后继，可到头来人们却仍不知爱情为何物，似乎根本没品尝到爱情的滋味；有的人看似愚昧木讷，长像也并不引人注目，可是却常常天降机缘，令他们拥有令人艳羡不已的爱情；有些人一见钟情，爱得轰轰烈烈，到后来却又因为微不足道的小事互动干戈，恶言相向，直至双方不得不分道扬镳，空留满腔怨恨；有些人看似平平常常，其貌不扬，却也能演绎出一两段缠绵悱恻的动人故事，其爱情也如陈年老酒般愈陈愈香，老而弥坚。

因此，面对不可抗拒的爱情，人们心中反而充满了迷惑，认为其难以捉摸，只能听天由命。爱情降临时，有的人手足无措，不知如何把握；更令人惋惜的，是有些人为了爱情不惜付出一切，终日奔波，“为伊消得人憔悴”，可是却无法拥有令之满意的爱情。更有甚者，有些男女事业有成，仪表不俗，可是到了不惑之年竟没有享受过爱情的乐趣，甚至连边也沾不上。这时候，不惑之年的男女们倒会变得困惑不已了。

但是，人们绝不会因此便停下追逐爱情的脚步。因为，是爱情造就了我们这个缤纷斑斓的大千世界。别以为只有艺术作品的繁枝茂叶上才有栖息的爱情鸟，现实生活中有多少此类传说、诗词中更加可歌可泣、动人心弦的爱情故事。更进一步，每一个有情有义的人，他们的爱情历程都是一部传奇，发生在普通人的身边，铭刻在我们的心灵中。

其实，对于爱情，似乎整个人类都为之负有一种使命感。不论是文学家、艺术家、诗人抑或是平凡的普通人，都想揭示爱情这个谜，都想撩及爱情大舞台上那玫瑰色的帷幕，一探究竟。这是因为，爱情是那么美好纯洁；这是因为，每个人都对爱情全力以赴；同时也因为，爱情那永远撩不开看不透的神秘

面纱，以及每个人在爱情中独一无二的心路历程……

2. 爱情也需要学习

爱情乃是一门高深的学问

在今天，越来越多的爱情及婚姻问题困扰着人类。这种“问题”趋势导致人们对男女情爱两种截然不同的认识：其一是认为爱情是一种罪，带来的是社会风气必然的堕落和文明的没落；换句话说，人们已经习惯了由男女相爱而引发的诸多麻烦，不再大惊小怪。其二，人们则为这种开放风尚下对爱越来越轻视感到不安，认为有必要让人们理解爱，尊重爱，否则，人类将不可救药。换句话说，因为太多人不知道什么是爱情，更不懂得爱情的学问，才会酿成这么多的悲剧和丑闻。

毋庸讳言的是，以上第二种观点显然更具有建设性。对于现代社会各种领域，各种阶层的人们出现的问题，唯一解决的办法就是，把爱情当作一门学问，去认真理解、领会，并在实践中运用这门学问。

从传统上看，爱情，长久以来似乎是诗人作家及艺术家们所垄断的领域。弗洛伊德说：“文学家们的确条件优厚，特别适合谈这种事情。他们敏锐的知觉，常能透视他人潜在的情感，也有勇气披露人们潜意识的心灵。”这实际上为我们揭露了为什么许多脍炙人口的爱情故事，均出自作家们笔下的原因。

但是，弗洛伊德又说：“对于诗人作家玩捏已久、数千年

爱情课堂

以来不断带给人们快乐的素材，科学也没插上手。”这似乎可以理解为：爱情可以用科学的方法来解剖、导引，使人们在学习的过程中调整自己的爱情观，并体会爱情的快乐。在这位20世纪最有影响力之一的心理学大师号召之下，许多科学家都投入了时间和精力从事相关的研究，也各自有一些成就。

真正的爱情，不该是大学校园中的凶杀，不该是美国白宫椭圆形办公桌旁的偷情，不该是一件又一件的殉情自杀，也不该是桃色新闻或花边剧。真正的爱情，应当是一种发自内心的强烈感受，而男女间的恋爱，则是一种实际的行动，是人与人之间互动的行为。所以，行为科学如心理学、社会学、人类学等，都少不了对此问题的探讨。再者，恋爱不只是两个人间你爱我、我爱你这么简单，也属于一种社会行为。假若以社会科学中经济学和政治学的相关概念来处理，如资源和权力分配等，也可以让我们得到全然不同于以往的感悟。

同样的，爱情也可以用自然科学的一些原理来加以解释。譬如，用数学中的四则运算为排列组合，表明恋爱所牵涉到的人际状况；当然，生物学则特别点出了人类生物本能对于爱情的影响。而且，爱情绝对是某种化学作用，男女相恋的化学变化是深刻微妙而饶有趣味的，若能深入地加以了解，剖析感情世界便容易得多。

除了社会科学与自然科学，人文科学也是研究爱情的重头戏。人文科学有广博丰富的知识范畴，如美学、文学和伦理学等，用来解剖爱情都是再合适不过的。当然，比较传统的做法，从文学、小说、影视作品来了解爱情仍然是行之有效的。

既然如此多的领域，都可以用来研究爱情，我们不得不承认，爱情是一门高深的学问。而既然有那么多痴男怨女在神

第一章 爱情也是一门学问

圣的爱情面前困惑不已、徘徊不定，我们不得不承认，爱情也是需要学习的。

爱情的学习方法

我们已知道爱情的广博丰富，变化莫测，要了解爱情这门学问，唯有运用科学的知识与概念，配合浅显易懂的文字，才能较为务实地学习到一些东西，也借此减少人们在运用情感中的诸多失误。一句话，要真正了解爱情，就必须要用科学的方法，去剖析、去体察爱情，不断地解决疑问，破除爱情的盲区，掌握爱情的诀窍。因此，我们强烈主张：爱情需要学习。

当然，这种学习，不是浮光掠影，浅尝辄止，而是拿出治学一样严谨的态度，恒久的毅力，并在实践中加以运用与体味。如果能做到这样，我们相信，通过研习爱情的学问，至少能给对爱情充满迷惑的现代人以下几点帮助：

其一，让更多的人深思熟虑之后，运用所学，能够更好地谈恋爱，好好地经营亲密关系。

其二，因爱情的圆满，而减少因为不理性、不科学所造成的种种个人、人际及家庭问题。

其三，珍视爱情学问，让更多的人用较科学的方法思考和处理爱情这头等人生大事。

其四，扩大影响，提醒各种领域的科学家，能够更为关注与人人切身相关的爱情这一领域的学问，加深爱情科学研究的力度，并反过来惠及人群，导引人们的爱情观。

当然，学习爱情毕竟不像学习数学、化学一样抽象而且枯燥无味。爱情不仅同人类息息相关，而且每个人都会有自己的认知和体验，甚至，爱情正在你的身上发生、发展。自然，爱

爱情课堂

情的学问就涉及到每个人自身，深入浅出，饶有意味，既是科学的思考，又能澄清问题；尽管处处是学问，却又不乏现实性、趣味性。只要稍加用功，相信我们可以更全面地了解自己和自己所爱的人在爱情上的认知、行为和态度；继续努力，不仅可以用所学习的东西导引自己的人生，而且也可以成为真正的爱情导师，帮助不懂爱情的人拨开迷雾，步上人生坦途。

此外，在准备学习爱情这门学问以前，有必要作一些身心的调整，尤其是“爱情正当年”的年轻朋友们，更应为学习爱情打下一定的基础。年轻，是人生的黄金岁月，是学习、成长、积累经验的宝贵时光，但毕竟只是人生的一个阶段，一个过程，如果以为年轻有本钱，不急不躁，心无定所，等年轻过后剩下的只能是后悔。如何使这个阶段成为长期幸福的开始？如何在年轻时学会足够享用一生的爱情学问，其基础性的任务，就有赖于顺利完成“发展功课”的训练与学习。

什么是“发展功课”？从发展心理学的角度来看，就是在每一个人生阶段最需要学习的功课。而在年轻时期，人们最需要面对的功课有二，其一为职业的准备与选择，其二为婚姻的准备与选择。前者为“立业”，后者即“成家”，即两性关系的学习。

成家影响着我们一生的幸福，一个人在人生道路上的几十年如何度过，在年轻时有个怎样的基础至关重要。通常，年轻人以择偶为主要目标，成天虎视眈眈，四方探察，看看哪一个人是自己未来岁月的伴侣，实在太性急了。

这时候，我们应首先完成的功课，是发展功课的第一步，即首先学习与其他人建立一种亲密关系。这当然不只是指身体的亲密，从发展心理学的角度来界定，亲密关系是指：（1）能

第一章 爱情也是一门学问

关怀他人；(2) 能与他人分享，包括分享想法、情绪和问题；(3) 能尊重他人，欣赏他人的优点；(4) 能与他人合作，培养团结的力量。

假若一个人很自私，以自我为中心，即使长得英俊、貌美，才华横溢，若不能与其他人建立关怀的关系、尊重、合作的关系，他在两性方面的功课还是不及格，还是应当重新学习。

我们可以看到，不能与别人建立亲密关系的人不仅自己时常压抑、痛苦，他们周围的人也很苦闷，或者受到他的伤害。一般来说，这种人很难有知心朋友，爱情当然也不如意，因为他不懂得同别人建立亲密关系的重要，也不知道如何同别人建立亲密关系。

确切地说，学会同别人建立亲密关系，是学习爱情的基础课，基础学不好，以后更深一步就无从谈起。但是，学会这项本事也不是可以速成的，应在日常生活中多加注意，并持之以恒，同时，多加强以下几个方面的练习：

首先，要学会了解自己，所谓知己知彼，知己应是第一步的行为。在好好检视自己的爱情观点的同时，通过对比、分析，看看自己是怎样一个人，优点有哪些，弱点又如何，均应心中有数，并不断加以调整、改善。

其次，应学会知彼，学习了解异性。这种学习涵盖广泛，包括异性的基本知识，成长中的问题，生活习惯，思维方式等等。在这个学习过程中，尤其要避免性别中心主义，减少只能从自己性别的角度看问题的习惯，避免性别“自卑情结”和对异性的各种误解，尽量做到冷静、客观、详尽。

再次，学习培养健康的、渐进式的、稳定的两性关系。能

爱情课堂

冷静、不急躁、成熟地发展良好的两性关系，是打开爱情之门，确定理想的另一半的最佳途径。

有研究表明，婚姻幸福最重要的秘诀是：视对方为自己最亲密的朋友。这同我们此项“亲密关系”的训练的目的不谋而合。人们在年轻时都会有一些朋友，其中有些是比较要好的朋友，通过双方的“努力”，而后渐渐地，便有了最好的朋友，即那种独特、珍贵、最重要的朋友。爱情学问拿高分的人则应做到：在结婚时，与自己最好的朋友缔结良缘；在婚后，能视配偶为最好的朋友。这样，双方才能一直相互关怀、分享快乐，并彼此尊重、默契合作，不断增进亲密的关系。

有了这样的基础，你就可以着手学习其他的爱情学问了。耶稣说：“风随着意思吹，你听见风的声音，却不晓得风从哪里来，往哪里去，凡从圣灵生的，也是如此。”如果把这句话换成比喻爱情，可谓再贴切不过。纵然我们的肉体凡胎看不见风，也看不到爱情这样一个特别的物质，可是，在我们圣洁的灵魂里，谁又能不时刻感受着爱情的美好呢？爱情是如此的不可抗拒，是如此的令人神采飞扬，那么，就让我们用心来打开爱情“这本书”，把爱情看个透！

3. 爱情必经的四个阶段

爱情是怎样产生的？准备谈恋爱的人很想知道，似乎知道了，恋爱就“水到渠成”；经历过恋爱并建立起爱情的人也很想知道，因为他们时常企图对深深打动自己内心的那段生活进行回顾和重新品尝。然而这个问题又很难一下子说清楚。在