

一本解决情感困惑、成功驾驭婚恋情感的指导手册

每个人都渴望拥有甜蜜的爱情与完满的婚姻，但是两性相处过程中却总是出现许多解不开的困惑，本书教你如何披荆斩棘获取真爱，并教你如何爱人，如何爱自己。

# 婚恋心理学



Love

田雨阳◎编著

深层的情感解码 有效心理指导  
适当的情感应对 准确心理按摩

## 爱情、婚姻与家庭中常见困惑的心理应对

恋爱中懂一点婚恋心理学，知恋人所想，轻松俘获恋人心，你们的爱情能时时保鲜；在婚姻中懂一点婚恋心理学，把握婚姻博弈的技巧，你们的婚姻能幸福美满，即使偶尔出现小风小浪，婚姻之路也会一帆风顺。

中国华侨出版社

# 婚恋 心理学



田雨阳◎编著

中国华侨出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

婚恋心理学 / 田雨阳编著. —北京: 中国华侨出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5113-5293-4

I. ①婚… II. ①田… III. ①婚姻—社会心理学②恋爱心理学 IV. ①C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 046895 号

## 婚恋心理学

---

编 著: 田雨阳

出版人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 中英智业

文字编辑: 王 宁

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 538 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5293-4

定 价: 59.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

# 前言

爱情是什么？婚姻是什么？怎样的爱情才可能步入幸福的婚姻？爱情与婚姻的关系有没有规律可循？怎样获得完美的爱情和幸福的婚姻？爱情是理想的，婚姻是现实的。法国心理学家巴法利·尼克斯曾说：婚姻是一本书，第一章写的是诗篇，而其余则是平淡的散文。

我们一直在从不同角度探索婚恋这个亘古常新的永恒主题。男女都向往美好甜蜜的爱情和婚姻，每个人都会有关于爱情与婚姻的梦想。两个毫无血缘关系的男女从相恋到携手共赴人生旅程，期间会有各种各样的承诺甚至海誓山盟，这些承诺和誓言或许都发自真心，但爱情能否持久，婚姻能否幸福，起作用的或者说让我们唯一相信的只能是现实规律。而且，两性在相处过程中又会出现许多困惑和问题，使得爱情出现裂痕、婚姻出现危机。深层的原因何在？如何处理爱情和婚姻中的困惑与难题？如何使婚姻之舟顺利驶向幸福的港湾？

人是社会性动物，“爱”与“被爱”是人的基本需求。然而，大多数人并不擅长处理两性情感关系。于是，本应该带来美妙体验、快乐享受以及甜蜜回味的亲密关系，却往往带来的是失望、痛苦，甚至怨恨。为什么会这样呢？有什么解决的办法和途径呢？爱情和婚姻是用来经营的，不是用来计较的。所以，要培养一份亲密关系并不难，没有什么高深的学问，人人都可以做到，只要用心去经营。

大千世界、芸芸众生，每个人都是一个独特的个体，都有其独特的婚恋问题，具体问题需要具体分析。比如，为什么他结婚前不穿戴整齐绝不出门，婚后却喜欢衣冠不整？为什么婚前她温顺贤淑，婚后却变得唠唠叨叨、喋喋不休？美国心理学博士约翰·格雷说：男人并不是故意要与你为难，他不过是为了满足自己的生理和心理需求；女人也绝不是要故意折磨你，她只是有着自己的生理和心理的欲望。疲惫不堪的丈夫下班后回到家里，最渴望的事情之一就是坐到沙发上看电视；而一身疲惫的妻子下班回到家里，则更期待向丈夫倾诉白天的经历和感受。怎会出现这样的结果呢？大多数男人和女人都未意识到，男女对于压力不同的处理方式往往会破坏彼此之间的感情。这就是生理和心理需求的深层次差异，也是破坏爱情和婚姻的罪魁祸首。

人们对爱情和婚姻，存在着太多的心理困惑，不是像童话故事里“从此王子和公主过上了幸福的生活”那么简单，打开本书，婚恋心理学替你分析这一切。《婚恋心理学》从心理学的角度来帮助人们解决情感困惑问题，从两性心理差异、两性交往心理、



择偶心理、爱情心理、婚姻心理、家庭生活心理等方面系统解读两性相处的方法和技巧，做最深层的情感揭秘，最有效的心理指导。对与婚恋有关的心理现象进行了全面的解析，内容详实，事例极具典型性，是一本难得的婚恋心理学指导手册。本书告诉所有的男人和女人：夫妻和谐的秘诀在于只有爱护彼此的脆弱，才能维护各自的尊严；只有交付彼此的真心，才能获得所需的尊重。本书旨在帮助人们跨越婚恋心理障碍、走出情感危机，打造幸福生活，成就一世的美好爱情和婚姻。

需要特别指出的是，以感性占主导的女性，对自己的爱情更是极其敏感、依赖。因为爱情、婚姻是女人一辈子的事。本书从女性视角告诉天下所有的女人：在选择爱人的路上不要急于求成，不要速战速决，爱情自有它的路数，不可盲目追寻，而漠视、降低自己的标准，甚至不惜付出一切，上当受骗，伤害自己终生。本书还告诉渴望爱情和婚姻幸福的女人，在爱情和婚姻问题上要略施“计谋”，要点聪明、用点技巧、玩点神秘，即可赢得完美爱情与婚姻。

本书对人类情感中最复杂的婚恋问题做了深刻的心理剖析，并结合当今时代出现的婚恋问题，提炼出男女双方在爱情与真诚、爱情与信任、爱情与信念等诸多关系中一些有规律性的东西，值得我们学习借鉴。这是一本让男人和女人，走出情感迷惘与困惑的书；这是一本让男人和女人，从各种误会走向理解的书，它剖析心理根源，为恋爱中的人们提供恋爱秘籍、为婚姻中的人们提供博弈技巧，这是一本让家庭永远和谐幸福的书。读这本书的男人，将给予女人更悉心的关爱；读这本书的女人，将获得前所未有的爱的智慧。本书不限于解决问题，而是为人们提供了超越问题的理念和方法，和一些有价值的指导性建议；通俗、细腻的语言中显露出深层次的人文关怀。使读者以一种全新的视角去看待婚恋问题，引导读者借助于心理学进行独立的思索，解决情感困惑，获得美满爱情，收获幸福婚姻。

# 目 录

<b>第一章 爱之初体验：她（他）为何被他（她）吸引</b> .....	<b>1</b>
人为什么会坠入情网.....	1
爱情是人类生命的需要.....	3
喜欢一个人需要理由吗.....	4
为什么恐惧会激发人的情欲.....	5
为什么会对他（她）一见钟情.....	6
恋爱中也有首因效应.....	7
外界的阻挠成就轰轰烈烈的爱情.....	8
先下手为强：了解恋爱中的先动策略.....	9
为什么情人眼里出西施.....	10
女人在不经意间会喜欢上这样的男人.....	11
男人在不经意间会喜欢上这样的女人.....	12
微笑是最原生态的吸引.....	14
“灰太狼”是如何赢得女人芳心的.....	15
<b>第二章 恋爱热身操：爱情中那些你不明白的事</b> .....	<b>17</b>
恋爱是一杯爱尔兰咖啡.....	17
完美爱情为何大都以悲剧收尾.....	18
为什么适合恋爱的男人那么少.....	19
别以为下一个男人会更好.....	20
寻爱路上总是错过最好的那一个.....	21
爱或被爱，这是一个问题.....	22
恋爱契约真的能保护爱情吗.....	24
网恋到底可靠不可靠.....	25
姐弟恋为何大行其道.....	27
为什么皇帝的女儿也愁嫁.....	28
为什么 100 分女人遇不到 100 分男人.....	29



爱情和友情的区分尺度	30
友情发展为爱情，靠谱吗	31
为什么浪漫来了，爱情却远了	33
<b>第三章 爱情有律可循，如何俘获恋人心</b>	<b>35</b>
见面次数决定好感程度	35
打开心扉，让感情增温	35
恋爱达人的秘诀：先贬后褒	37
为什么酒吧是最适合谈恋爱的地方	38
了解男人惯用的手段	38
以退为进，减小对方心理落差	40
用幽默感吸引恋人的注意	41
制造条件，上演最惊艳的邂逅	42
不动声色地让他进入你的爱情之囊	43
爱情苦肉计，唤醒他对你的爱	45
哪些地方是约会宝地	46
宅男宅女如何追逐自己的爱情	47
“野兽男”如何俘获美女心	48
男人也爱听情话	49
<b>第四章 非诚勿扰，“相”出来的爱情真不真</b>	<b>51</b>
相亲为何大行其道	51
初次见面需要注意的细节	52
与相亲对象交谈的艺术	53
怎样让好男人对你一“相”钟情	54
为什么“第一次”会成为“唯一的一次”	55
第一次约会透露出的信息	56
别让相亲娱乐了爱情	58
为什么会患上相亲恐惧症	58
相亲潜规则：为什么总让男人埋单	60
不做他缘分里的“多退少补”	60
<b>第五章 男人心里不可告人的爱情秘密</b>	<b>62</b>
爱情只是男人生命中的一部分	62
男人为什么习惯在“洞穴”里寻求解脱	63
为什么男人想要找一个听话的女朋友	64
每个男人心中都有一个“彼得·潘”	65
每个男人都渴望身边有一个爱自己的女人	66

恋爱中，男人会用这样的谎言“欺骗”女人	67
看穿男人那些“真实的谎言”	69
男人总是“爱你在心口难开”	70
男人心里自有一套情爱规则	71
英雄情结是男人的心灵之结	72
恋母情结不只俄狄浦斯有	73
为什么男人醉酒后会狂打电话	75
为什么男人明明吃醋了却不承认	76
<b>第六章 女人的心事不难猜</b>	<b>78</b>
女人总想找一个像爸爸的男人宠爱自己	78
女人的幸福和爱紧密相连	79
女人追求的爱，其实是被爱	80
女人的依赖心理伴随终生	81
为什么女人时常感到抑郁	82
解读女人的怕丑心理	83
为什么女人都爱吃醋	83
那些“虚”得过火的女人	84
<b>第七章 恋爱进行时：你该知道的真爱秘密</b>	<b>86</b>
恋爱中的男女心理	86
古典爱情 VS 速食爱情	88
冲动是摧毁爱情的魔鬼	89
单身好男人的“藏身之地”	90
你的真爱会在舞会中现身	93
成功男人需要有分寸的爱情	95
守株待兔不是获取爱情的良策	96
放下顽固的矜持，迈出爱的第一步	98
用点小技巧，吸引内向男	100
情场胜女如何表达暗恋	101
女人不可不知的择偶周期表	102
爱情经济学——30岁女人的爱情生意	104
了解他的爱情观	105
<b>第八章 爱情大揭秘：神秘感成就幸福感</b>	<b>108</b>
为什么得不到的才是最好的	108
欲擒故纵，吊足他的胃口	109
“坏女孩”让男人享受追逐的快感	111





“三不”女人让男人牵肠挂肚·····	112
糖果店里的慢性诱惑·····	113
距离产生美，神秘产生大美·····	114
娇羞的神奇魅力·····	114
男人最喜欢的莫过于矜持的女人·····	115
<b>第九章 爱情中的自私是一种自爱·····</b>	<b>117</b>
三分给爱情，七分给自己·····	117
一味迎合只会失败·····	118
爱的付出也要讲究成本·····	119
倾听自己的心声，不让男人定义你的价值·····	120
女人要懂得及时转身·····	120
全身而进，全身而退·····	121
居安思危，不要过分依赖男人·····	122
女人不“坏”，男人不爱·····	124
不做男人的居家保姆·····	125
眼泪是对付男人的“不二法宝”·····	126
面对不爱的人，友情比爱情更长久·····	127
学会下“狠招”，不想就拒绝·····	128
恋爱中，要直视自己的要求·····	130
<b>第十章 要面包还是要爱情·····</b>	<b>132</b>
别用花钱的多少衡量爱情的程度·····	132
灰姑娘的豪门情结·····	134
爱情难道就是“财貌交易”·····	134
为什么 AA 制的爱情难长远·····	136
令男人胆战心惊的恋爱“钱”规则·····	137
当爱情与面包难以两全·····	139
六个步骤让你成为完美“财”女·····	141
钱的面前，男人女人不同心·····	142
金钱和幸福没有直接关系·····	143
金钱是幸福婚姻的寄托·····	145
以幸福为前提，做最正确的理财规划·····	146
女人需要一个温暖的丈夫，而不是挣钱的机器·····	147
他的爱财如命会摧毁你们的感情·····	148
为什么日子越过越好，感情却走到尽头·····	149
要面包还是要爱情·····	151

<b>第十一章 失恋不是你的错：寻找缺失的心理支点</b> .....	<b>153</b>
失恋是一杯浓烈的苦酒.....	153
有失必有得，失恋教会我们的那些事.....	154
有一种爱：我知道，你不知道.....	155
失恋“愈合法则”.....	157
失恋是寻找幸福的新机会.....	158
失恋不失志，还有更好的明天.....	160
即使受过伤，也要保持对爱情的憧憬.....	161
当爱搁浅时，请不要悲伤.....	162
爱你，但可以没有你.....	163
不要为“打翻的爱情”哭泣.....	164
劣质的爱情不是疗伤的药剂.....	165
不要因为爱情而发狂.....	166
<b>第十二章 走进婚姻前先洞见自我需求</b> .....	<b>168</b>
你需要摆脱的错误的择偶心理.....	168
择偶时，不要让偏见左右了你的视线.....	169
选择理想结婚对象的四个原则.....	170
鱼和熊掌不可兼得.....	172
结婚是一个人走向成熟的标志.....	173
早婚与晚婚，两种生活方式的选择.....	174
为了结婚而结婚成就不了美满的婚姻.....	175
了解自己对于婚姻的偏好.....	176
落跑新娘，你到底在逃避什么.....	178
<b>第十三章 婚前准备：婚前的规划成就婚后的美满</b> .....	<b>180</b>
如果你要和他结婚，你有权利了解他的一切.....	180
与其婚后抱怨自己看错人，不如婚前对他彻底考察.....	181
提前规划你的婚姻蓝图.....	182
像做职业规划一样准备“就职”于婚姻.....	183
不要预设配偶的理想标准.....	185
“闪婚”并非人人都玩得起.....	186
结婚前，先准备强悍的自信心.....	188
走入围城前应该知道的婚姻真相.....	189
<b>第十四章 婚姻的风险投资：和他结婚会幸福吗</b> .....	<b>193</b>
婚前安检很重要.....	193



擦亮眼睛，看清男人	194
从对家人的态度上窥视他的人生态度	195
对男人的选择问题	196
女人要趁早离开不懂得付出的男人	197
远离男版林黛玉	199
口头派男人，女人最好避而远之	200
远离别里科夫式的男人	201
千万不要妄信“精英男”	202
和古板的男人在一起生活会索然无趣	203
理智识别那些“爱哭”的男人	205
<b>第十五章 幸福在于你的眼光：识别他的幸福潜质</b>	<b>207</b>
女人怎样选择好一生的生态环境	207
去伪存真，筛选出最适合你的人	208
挑老公，多点现实少点浪漫	209
能与自己过一生的男人可遇不可求	211
遇到这样的男人千万别错过	211
什么样的男人有让女人幸福的潜质	212
男人如股票，找准属于你的绩优股	213
心中有爱的男人值得嫁	214
和懂幽默的人一起生活幸福感更强	216
乐天派男人更适合现实的生活	217
别再犹豫了，找个爱你的人结婚	219
离过婚的人能带给你幸福吗	220
“经济适用男”成为女人新宠	222
<b>第十六章 爱情与婚姻间的中庸之道</b>	<b>224</b>
孔雀女为什么不敢嫁给凤凰男	224
男人对于婚姻总是抱着立足现实的心态	225
父母反对的婚姻该做何选择	227
现代婚姻，还需要门当户对吗	228
责任是维系婚姻的基础	229
为什么唯有爱情不足以成就美满婚姻	229
条件与爱情如何搭配才能成就不后悔的婚姻	230
找个你爱的人恋爱，找个爱你的人结婚	231
爱情的生命力有限，理智开启婚姻之门	232
感性与理性并非水火不容	234

<b>第十七章 婚姻初期：适应爱情与婚姻的落差</b> .....	<b>236</b>
激情不是婚姻的常态.....	236
适应恋爱与婚姻的落差，让吸引力永不衰退.....	237
婚后一定要抛弃恋爱时的幻想.....	238
从罗曼蒂克到锅碗瓢盆的转变.....	239
理智对待婚后磨合期.....	240
在恋爱与婚姻的温差中，找到人生最舒适的温度.....	241
性格差异要在婚姻初期调节好，否则后悔一生.....	242
婚姻初期要给自己一个准确的定位.....	244
男人婚前婚后判若两人.....	246
<b>第十八章 婚后的重点——“怎么过”</b> .....	<b>248</b>
聪明的爱人总能猜出对方的心思.....	248
好男人是可以改造出来的.....	249
给爱人一个亲密的昵称.....	250
营造甜蜜氛围，给爱情增温.....	251
在婚姻围城中，将浪漫进行到底.....	252
丈夫需要肯定，妻子需要认同.....	254
撒娇，女人以柔克刚的婚姻艺术.....	255
让家庭充满温馨的六个爱的法则.....	256
特殊意义的小物品让家庭充满爱意.....	258
婚姻生活中，请定位好自己的角色.....	259
你不是和一个人结婚，是和一种习惯结婚.....	260
婚姻如人饮水，冷暖自知.....	261
做一个懂得“烹饪”婚姻的女人.....	263
把“笨哥哥”变成“富爸爸”.....	264
<b>第十九章 幸福夫妻是向一个方向投视，而非背道而驰</b> .....	<b>266</b>
人生目标不同难以成就永恒的婚姻.....	266
共同的梦想是夫妻间的保鲜剂.....	267
夫妻共同分享一个理想至关重要.....	268
最好的婚姻是肩并肩的婚姻.....	268
爱他就分享他的嗜好.....	269
把家庭变成一个快乐的休闲天地.....	271
做点“小牺牲”，就能带来奇迹.....	272
用热烈的爱满足伴侣的需求.....	273
和自己的爱人去冒险.....	274



帮助丈夫是妻子需要全力以赴的责任..... 275

婚后的女人一定要独立..... 276

**第二十章 为何家也会伤人..... 279**

为什么两个好人却无法生活在一起..... 279

夫妻，最亲密的敌人..... 280

为什么你很关心，他很烦..... 281

令人发狂的魔鬼常常就在生活琐事中..... 282

不做婚姻里的“克格勃”..... 284

家庭不能承受地狱里歇斯底里的呼喊..... 285

不与别人比较..... 286

营造温馨的港湾..... 287

必要的时候，要懂得弯曲..... 288

做情绪的主人，保持乐观心境..... 289

**第二十一章 婚姻博弈，把握输与赢的技巧..... 291**

家是讲情的地方，不是讲理的地方..... 291

爱是恒久忍耐..... 292

宽容和忍让是婚姻之舟的黏合剂..... 293

用宽容的心经营婚姻..... 295

妥协和让步是婚姻最好的美德..... 296

学会把握“输”的技巧..... 298

放下强硬的架势，温柔才是最好的武器..... 298

切勿把老公当成了“男佣”..... 299

好妻子是男人的避风港..... 300

爱人是人生低谷时唯一的安慰..... 301

做丈夫的信徒，与他相互扶持..... 303

**第二十二章 沉默是金为什么不是夫妻关系的真理..... 305**

婚后的“爱情沉默症”..... 305

沉默是最强大的“被动型攻击”..... 307

为什么“会吵架”的夫妻最幸福..... 308

夫妻吵架公约..... 309

建立共赢的对话机制..... 311

当爱情变得疲惫和麻木，用言语重燃爱意..... 312

学会表达对爱人的感激之情..... 313

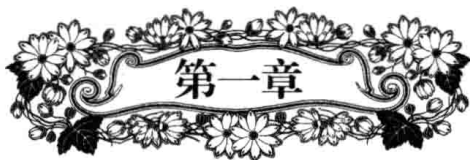
男人的沟通方式≠女人的沟通方式..... 315

怎样表达你的异议最安全..... 315

学会倾听是婚姻的必修课·····	318
妻子应该避免的错误交流方式·····	320
婚姻中不是时时都需要“大实话”·····	322
<b>第二十三章 婚姻要里也要面，满足爱人的面子心理·····</b>	<b>325</b>
老公的这些表现都是“面子”在作祟·····	325
聪明女人给男人留面子·····	326
学会示弱，才不会吓跑你的王子·····	327
男人是一座山，需要女人的仰望·····	328
对有些谎言，装傻要比揭穿好·····	330
赞美让爱人永远忠于自己·····	331
用甜言蜜语宠爱丈夫·····	332
女人要注重投资自己的形象·····	333
比起“进得厨房”，男人更要女人“入得厅堂”·····	335
相互尊重是夫妻建立亲密关系的基石·····	336
<b>第二十四章 婚姻不和谐音：死刑的宣判还是更新的号角·····</b>	<b>338</b>
鸡蛋里为什么总是能挑出骨头·····	338
只索取不奉献，婚姻就会出现危机·····	340
为什么恋爱自由年代的婚姻反不如父辈的牢固·····	341
钻戒下掩盖的空洞关系·····	343
平静婚姻中潜伏的危机·····	344
一成不变会遭遇最大的变故·····	345
别让无谓的争吵遮住阳光·····	346
<b>第二十五章 婚姻为何会不幸，揭示隐秘的心理真相·····</b>	<b>348</b>
聪明女人，让支配欲走开·····	348
懒惰，再美的女人也不可爱·····	349
谁能忍受你无尽的眼泪·····	350
抱怨是毁灭婚姻的利器·····	351
贪欲是家庭不幸的元凶·····	352
唠叨是爱情的坟墓·····	353
给孩子全心的爱·····	355
为孩子做好榜样·····	357
“笨”老婆让丈夫最有成就感·····	359
婚前婚后判若两人要不得·····	360
为什么孩子会成为夫妻争吵的导火线·····	361
做了母亲的女人同样需要爱情的滋润·····	363



爱孩子，也别忽略了丈夫·····	365
性感，是一个妻子的责任·····	366
<b>第二十六章 爱情与事业双赢的婚姻最靠谱·····</b>	<b>368</b>
红颜易逝，没有永远的饭票·····	368
工作是女人最华美的背景·····	369
婚后不做迷迷糊糊的家庭主妇·····	371
尽力维持一份自己的事业·····	372
过犹不及，别让“顾家”变成“枷锁”·····	373
不要把工作权利带回家·····	374
事业只是幸福生活的一种手段·····	375
每个女人都渴望有一个支持自己事业的男人·····	377
对待丈夫工作的“不干预政策”·····	379
理解丈夫的工作压力，做他的支柱·····	380
为了你们的未来，做最有适应能力的妻子·····	382
与他并肩奋斗，让爱情事业双丰收·····	384
用两种面孔对待事业和家庭·····	385
婚姻不是事业成功的敌人·····	386
<b>第二十七章 两个人的爱情，两个家庭的婚姻·····</b>	<b>388</b>
新媳妇见公婆，要讲点策略·····	388
婆媳沟通黄金法则：真心换真心·····	389
像对待上司一样对待婆婆·····	390
常往婆婆耳朵里吹暖风·····	391
“情敌”竟然是婆婆·····	392
过节该去谁家团圆·····	394
在家庭内部不妨用点“手腕”·····	396
闯好父母反对这一关是给自己的幸福加分·····	397
孝顺父母无亲疏之分·····	398
成家了，别再过于依赖自己的父母·····	399



## 爱之初体验：她（他）为何被他（她）吸引

### 人为什么会坠入情网

心理学家费舍尔博士曾经做过一项恋爱的调查问卷，他发现了一个有趣的现象，即不同年龄、性别、民族、宗教信仰的人，回答问题的结果并没有太大差异。虽然不同国家、不同种族的人在心理状态上有所差异，但恋爱的心理状态，人类则是达到了空前一致的境界。

在原田玲仁所著的《每天懂一点恋爱心理学》中这样解释“恋”和“爱”这两个暧昧的词：

从语义上来讲，这两个词的定义非常暧昧，而且不同词典的释义也不尽相同。在本书中，我将“恋”与“爱”加以区分，分别进行研究。“恋”，指对某位异性抱有“喜欢，想见面”、“总想在一起”的感情，而且，这种感情得不到满足的话，会感到非常痛苦。而“爱”，则指“非常珍视对方”、“没有对方就会痛苦”的感情。此外，“爱”中还包含“独占对方（性方面）”的强烈欲望和“为了对方不惜自我牺牲”的强烈信念。也可以说，“爱”是“恋”的高级发展形态。

不过，要给“爱”和“恋”之间清晰地画一条分界线，是非常困难的。人的感情异常复杂，甚至有“恋”与“爱”共存的状态。“恋爱”这个词就是将“恋”与“爱”组合起来的表达方式，兼具两者的含义。“爱”是一种“珍视对方、不问得失的感情”，基本上只针对特定对象，而“恋”则可以“面向”多个对象。虽说“我爱你们”的表达方式并没有错，但这里的“爱”并不是一种恋爱感情。由此可见，“爱”是一个含义复杂的词，用法也很多，定义起来比较困难。

其实“恋”也好，“爱”也好，说的都是关乎爱情的事情。爱情是在人类生命繁殖本能的基础上产生于男女之间相互倾慕渴望结合的综合情感体验和心理活动。向往和追求爱情是每个人的本能和权利。

古希腊有个神话传说：





远古时代，人本来是雌雄同体的生物，叫做“男女”。它有四只手，四条腿，一颗头，四只耳朵，正反两副面孔，是个胆大妄为的怪物，搞得奥林匹斯山上的众神忐忑不安。为了安抚众神，宙斯将它撕为两半，每半有两条腿、两只手。被分开的“男女”痛苦不堪，忍着痛苦急切地寻找另一半，找到后就纠结在一起，强烈地希望融合为一体。于是，自此以后，世间的男男女女们始终不知疲倦地寻找另一半，演绎着一段又一段的动人故事。

美国心理学家弗洛姆说：“爱情是对人类生存问题的回答。”也可以说，你是野蛮的生存或文明的生存，病态的生存或健康的生存，都将表现在你的爱情生活中。

爱情是人类永恒的主题，从某种意义上讲，它可以造就一个人，也可以毁灭一个人。因此，树立健康的恋爱心理，学会处理、协调恋爱中的各种关系和矛盾，是恋爱成功、婚姻幸福的必要保证。

研究和观察表明，人类的性欲是爱情的动力和内在本质。这是繁衍后代的本能。

德国古典哲学家康德，一生从没有坠入过爱河。不过他到中年时也说过，对异性的倾慕是男女之间其他所有激情的基础。19世纪末20世纪初，英国著名作家霭理士在他的《性心理学》一书中写道：“恋爱的发展过程可以说是双重的。第一重的发展是由于性本能向全身释放……第二重的发展是由于性的冲动和其他性质多少相连的心理因素发生了混合。”

恩格斯认为：现代的性爱，同单纯的性欲，同古代的爱，是根本不同的，第一，它是以互爱为前提的，即妇女同男子有平等的地位；第二，性爱常常达到强烈和持久的程度，如果不能结合而彼此分离，对双方来说都是一个最大的不幸。这就是爱情的真正本质。

所以，爱情就是男女双方彼此倾慕，并渴望对方成为自己终身伴侣的强烈的、稳定的、专一的情感。

### 1. 爱情是自然性和社会性的统一

列宁说：“爱情牵涉到两个人的生活，并且会产生第三生命，一个新生命，这一情况使恋爱更具有社会性，并产生对社会的责任。”所以爱情不是个人的私事，它关系着社会的道德风貌和安定团结，为此，许多国家都有明确的法律规定，我国就有婚姻法。

### 2. 爱情是生理满足和精神追求的统一

完整的爱情应是灵与肉的统一，它既包含生理的吸引和欲望的满足，同时又有更高的心理需求，是情感的依恋、心灵的共鸣、精神的享受。

单纯追求生理满足是兽性，是对爱情的贬低和歪曲。只强调精神追求是禁欲主义和精神恋爱。完整的爱情是在一定年龄阶段完成的，过早，则只能酿出人生的苦酒来。

### 3. 爱情是情感体验和理智认识的统一

爱情是一种美好而崇高的情感，产生的是兴奋、愉悦、眷恋、倾慕、激动、痴狂之情，同时又含有理智、责任、价值、审美等。所以，爱情是情感体验和理智认识的一。

爱是一种主动的能力，是一种可以使人突破那些隔阂屏障的能力，是一种把自己和