



Hun Yin Xing Fu Xue

Hun Yin Jia ting

Zi xun shi

Pei xun Jiao cheng

徐光兴 欧阳阳光 著

成就单身男女美满婚姻的崭新指南

TPA密码给你一把开启幸福的金钥匙

心理学家与你共奏人生新乐章

婚姻幸福学

—— 婚姻家庭咨询师
培训教程



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

Hunyin Xingfu Xue

Hunyin Jiating

Zixunshi

Peixun Jiaocheng

徐光兴 欧阳阳光 著

婚姻幸福学

—— 婚姻家庭咨询师
培训教程



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

婚姻幸福学: 婚姻家庭咨询师培训教程 / 徐光兴, 欧阳阳光著. —上海: 上海教育出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5444-4614-3

I. ①婚… II. ①徐… III. ①婚姻-社会心理学-青年读物②恋爱心理学-青年读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第030953号

责任编辑 黄强华

封面设计 陈 芸

婚姻幸福学

——婚姻家庭咨询师培训教程

徐光兴 欧阳阳光 著

出版发行 上海世纪出版股份有限公司
上海教育出版社
易文网 www.ewen.cc

地 址 上海永福路123号

邮 编 200031

经 销 各地新华书店

印 刷 太仓市印刷厂有限公司

开 本 798×1092 1/16 印张 13.5

版 次 2013年2月第1版

印 次 2013年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-4614-3/B·0084

定 价 31.00元

(如发现质量问题, 读者可向工厂调换)

前 言

“男大当婚，女大当嫁”，这是从古至今中国文化中最经典的智慧，因为它对个人、家庭和社会构造的演变有着深刻的含义。

人生有两件大事：一是职业生活；二是婚姻家庭生活。然而，目前的社会，一方面许多适龄男女青年找不到适合自己的另一半，另一方面是离婚率居高不下。如何让更多的男女青年成就幸福的婚姻，组成和谐美满的家庭，已成为社会的一项重要课题和急切的民生工程。

什么是幸福的婚姻？寻找理想、合适的对象，结婚成家是一件难事吗？如何更好地经营婚姻家庭生活？夫妻关系和婚姻生活出现危机怎么办？这是本书要解决和回答的问题。

结婚与吃西瓜有着许多共同之处。西瓜不切开来品尝过，它的味道（婚姻的质量和内容）是不能亲自体验到的。自己挑选好的西瓜或别人（红娘）、卖家（婚介机构）推荐的西瓜，自以为很好，结果满心希望却落了空的事例也不少。况且，西瓜一旦切开，你不想买、不想吃了，麻烦问题会一大堆。因此，挑选西瓜前，一定要多多学习有关的知识和技术，这是常识。而卖家（婚介机构）也要不断提高自己的职业道德、素质和专业性，为人们挑选到“对味”的西瓜提供专业的帮助。结婚是一项人生课题，与教育学、心理学以及社会学等学科领域的知识密切相关。但我国这方面的专业研究少而又少，不能不说是教育和心理领域的重大缺陷。

人们为什么要结婚？婚姻是性爱关系的一种，是恋爱关系的延续，凡是加入这种关系的人总希望它可以维持永久。在从前的社会和现在的父母观念中，婚姻被看作是个人的一种家族责任和社会责任。个体只要履行了这种责任，就算是取得了幸福。这是把婚姻和幸福问题简单化了。

从心理学上说，婚姻能满足个人以及社会文化的双重需求，它使性关系合法化；它也为情感深厚负责任的爱情关系提供法律保障，使今后的家庭生活得以维持，并为孩子出生之后提供一个安全成长的平台；更重要的是为男女双方婚后提供情感上、心理上的安全保障。同时，婚姻也是给予人们与某个特定的人相依相伴，分享亲密的情

感,追求共同、长久的生活目标以及自我奋斗成长的机会。

因此,科学家和心理学家们认为,结婚有四个方面的意义或条件:(1)身体和生理的意义:结婚让人性的欲求获得满足,进而使身心更健康;(2)精神的意义:结婚让人的爱情获得满足,让人从父母身边独立,完成心理“离乳期”,产生新的归属感;(3)物质和经济的意义:维护长久的婚姻生活,可以使双方去追求安定或充裕的物质财富;(4)社会的意义:和谐的婚姻家庭生活对社会建设与经济发展有着莫大的影响,对文化的创造和教育的促进也有推动作用。

本书是以《爱与恨——情绪心理的智慧》、《爱情、婚姻、家庭心理案例集》和《全脑婚恋——给男人女人12堂婚恋幸福课》等著作为基础而编写的一本婚姻家庭指导教材。第一章从科学和艺术的角度出发,探讨爱情与人类的关系,爱的生理、心理和吸引力产生的内在机制;第二章让我们更好地去认识什么是男人,什么是女人,让男女两性能够了解彼此的差异,更好地去交往;第三章让我们重点去学习和掌握什么是积极心理学,什么是阳光心态,让更多的人成就幸福婚恋;第四章介绍一种新的人格理论,通过TPA幸福密码来品味识人,在婚恋过程中“知己知彼”;第五章描述什么是亲密关系和爱情态度,帮助单身男女在约会和相亲过程中提高质量;第六章讨论婚姻承诺和婚姻规划,帮助准备步入婚姻殿堂的新人们提高婚姻的质量,并在今后的家庭生活中经营好自己的婚姻生活;第七章富有新意地论述了性生活对夫妻关系的重要性,如何让夫妇之间“性”趣盎然,这是婚姻幸福不可或缺的重要组成部分;第八章阐述了婚姻家庭指导师的培养途径及其规范化、专业化发展的方向。

如果您现在正处于婚恋过程中,我们建议您可以从第四章入手阅读;如果您是一名婚介机构的专家或今后准备从事婚姻家庭指导师这一职业,我们建议您从阅读本书最后一章入手。在每个章节前后我们都有导言、本章概要、关键词和思考与讨论的问题,帮助您在学习、阅读本教程时,能更深入地理解和掌握有关知识与技能。

本书可作为婚恋知识培训的教材使用;也可作国家心理咨询师、婚姻家庭指导师、社会工作者培训或职业资格考试辅导用书;还可作大专院校心理学系本科生以及攻读婚姻心理咨询、临床心理学专业的研究生自学参考之用。

本书得到华东师范大学心理健康辅导中心、上海心理学会临床心理与心理咨询专业委员会的各位专家的指导和支持,谨在此表示深切感谢。

同时,还要感谢上海市民政局、上海市社团局、上海市婚姻介绍机构管理协会和上海市浦东新区民政局、上海市浦东新区社团局以及浦东新区婚姻管理所等各级领

导和专家的关爱和支持,没有他们的指引和关怀,本书不可能顺利出版。

上海教育出版社的领导和编辑非常关心本书的研究和撰写工作,并为本书高质量的编辑工作付出了大量的心血,这也是为中国的婚姻家庭幸福与和谐社会的构建进行辛勤耕耘,在此一并致以衷心的感谢。

作为作者,我们最大的心愿和目的是希望通过此书,倡导全社会关爱单身男女的幸福婚姻,让更多的夫妻构建和谐美满的家庭,成就更多人士的幸福人生!恋爱与婚姻关系的营造是一个需要不断建构的过程,也是一个需要两性携手努力的历程,幸福的婚姻从来没有一蹴而就的,愿本书能为每位读者打开一扇通往幸福的大门。

徐光兴 欧阳阳光
于 2012 年仲秋

目 录

CONTENTS

前 言	1
第一章 爱的艺术与科学	1
导言：爱是一门艺术和科学	1
一、爱情与人类生存	2
1. 爱源于生活，又超越生活 / 2 2. 爱对人类的作用 / 3 3. 爱情是对人类生存问题的回答 / 4	
二、爱的起源：两情之爱	5
1. 两情之爱的艺术 / 5 2. 激情之爱 / 6 3. 爱情的“给予”与“获得” / 7	
三、坠入爱河的生理与心理表现	8
1. 这是一场“革命” / 8 2. 坠入爱河的“化学机制” / 10	
四、吸引力：爱的对象选择	12
1. 对象的不可替代性 / 12 2. 外貌和体形的吸引力 / 13 3. 挑选合适的对象 / 14	
五、激情之爱量表测试	16
本章概要·关键词语	17
思考与讨论的问题	18
第二章 男人与女人	19
导言：认识男女两性的差异	19
一、男女两性的生理差异	20
1. 基因染色体的差异 / 20 2. 身体素质的差异 / 21 3. 感觉与运动的差异 / 22	
二、男女两性的心理差异	22
1. 思维和行为方式的差异 / 22 2. 喜好和注意的差异 / 24 3. 心理需求的差异 / 25	
三、两性之间的沟通、交流与竞争	27
1. 男人和女人是一种“方言” / 27 2. 男人和女人的语言交流差异 / 29 3. 两性沟通的空间 / 30	

四、男人靠塑造，女人靠成长	31
1. 两性的文化形成 / 31 2. 性别关系和角色 / 32 3. 首要问题是塑造男性 / 33	
五、男人与女人的健康测试量表	34
本章概要·关键词语	39
思考与讨论的问题	40
第三章 心态决定幸福	41
导言：幸福是什么	41
一、积极心理学与幸福	42
1. 什么是积极心理学 / 42 2. 积极心理学的观点与应用 / 43 3. 播下“积极”的种子 / 44	
二、用阳光心态追求幸福	46
1. 什么是阳光心态 / 46 2. 有阳光心态的人更幸福 / 48	
三、幸福与需求和情商相匹配	49
1. 马斯洛的需求层次理论 / 49 2. 情商影响人的幸福成功 / 50 3. 情商高于智商 / 52	
四、全脑婚恋成就幸福	53
1. 爱存在于大脑 / 53 2. 爱的可塑性 / 55 3. TPA 全脑婚恋 / 56	
五、乐观心态测试量表	57
本章概要·关键词语	61
思考与讨论的问题	62
第四章 破译 TPA 幸福密码	63
导言：品味识人	63
一、TPA 幸福密码的起源与发展	64
1. 了解自我性格的理论 / 64 2. 什么是“TPA 密码” / 65	
二、做一个什么样的猴子	66
1. 故事：猴子搬玉米 / 66 2. 四味性格元素分析 / 67	
三、口味不同，行为不同	73
1. 辣味猴子姆佩姆巴效应：热得快，凉得也快 / 73 2. 酸味猴子吞钩效应：神经高度紧张 / 74 3. 咸味猴子刺猬效应：爱人要亲密，也要有距离 / 75 4. 淡味猴子反馈效应：沉默不是金 / 76	
四、四味性格的猴子自我发展	78
1. 辣味猴子超限效应：爱一个人不要超过七分 / 78 2. 酸味猴子少犯错定律：	

改变完美主义 / 79	3. 咸味猴子德西效应：提高“功利婚姻”的幸福指数 / 80
4. 淡味猴子改宗效应：不当“好好先生” / 82	
五、TPA幸福密码测试量表	84
本章概要·关键词语	88
思考与讨论的问题	88
第五章 相亲：选择合适的对象	91
导言：用心培育亲密关系	91
一、以阳光心态去相亲	93
1. 只有接近，才能喜欢 / 93	2. 外表吸引力：般配和相像 / 95
3. 克服几种错觉心理 / 96	
二、培育亲密关系	98
1. 什么是亲密关系 / 98	2. 亲密关系的运作：投资与回报 / 98
3. 如何培养和经营亲密关系 / 100	
三、对伴侣的认知与交流	101
1. 给他/她留下一个好印象 / 101	2. 伴侣之间的交流 / 102
3. 提高约会的质量 / 105	
四、了解你的爱情态度	107
1. 什么是爱情态度 / 107	2. 爱情与依恋风格 / 107
3. “爱情色轮”理论 / 109	
五、爱情态度测试量表	111
本章概要·关键词语	114
思考与讨论的问题	115
第六章 幸福起步：婚姻规划	117
导言：为爱筑巢	117
一、婚姻承诺的理论	118
1. 什么是婚姻承诺 / 118	2. 中国人婚姻承诺的特点 / 119
3. 婚姻承诺的基础：爱情三元理论 / 121	
二、注重婚姻质量	123
1. 选择心理与标准 / 123	2. 制订什么样的婚恋规划 / 125
三、TPA 幸福婚恋八大调味效应	129
1. 移情效应和换位思考 / 129	2. 视网膜效应 / 130
3. “海格力斯效应” / 130	
4. “霍布森选择效应” / 131	5. 美女效应 / 132
6. 吵架效应 / 135	7. 南风效应 / 136
8. 好心情效应 / 136	
四、婚姻生活的经营	137

1. 婚前与婚后的心理 / 137 2. 夫妻间的良好沟通 / 139 3. 你能把控情绪，
就能把握幸福 / 141

五、斯滕伯格爱情三角测试量表	143
本章概要·关键词语	145
思考与讨论的问题	146

第七章 性与婚姻生活

导言：两性关系中不可缺少的性

一、人类的性与性别特征

1. 什么是人类的性 / 148 2. 性别认同和性别角色 / 149 3. 性别特征的形成与发展 / 151

二、男人的性，女人的性

1. 女性的性生理与反应 / 152 2. 男性的性生理与反应 / 155 3. 两性间的吸引：调情 / 156

三、性与夫妇相处

1. 夫妇相处的性心理特征 / 157 2. 夫妻性生活的调适 / 159 3. 让夫妇间“性趣盎然” / 160

四、夫妻关系与家庭沟通

1. 亲密与分享 / 162 2. 沟通是关键 / 163 3. 性生活的沟通 / 166

五、性生活态度测试量表

本章概要·关键词语

思考与讨论的问题

第八章 婚姻家庭咨询师与专业人员的职业培养

导言：挑战与发展

一、婚姻家庭指导与咨询的发展

1. 国外的发展动向 / 175 2. 职业组织与专业知识 / 176 3. 指导与形成的方式 / 178

二、婚介机构与婚姻咨询的选择

1. 婚介服务模式的选择 / 180 2. 婚姻咨询的目标与原则 / 183 3. 婚姻咨询的方式 / 185

三、婚姻家庭咨询师的职业生涯规划

1. 什么是职业生涯规划 / 185 2. 婚姻家庭咨询师的职业生涯规划流程 / 187

四、婚姻家庭咨询师的学习与培训

1. 婚姻家庭咨询师三级助理培训 / 190 2. 婚姻家庭咨询师二级顾问培训 / 191

3. 婚姻家庭咨询师二级讲师培训 / 192 4. 婚姻家庭咨询师一级讲师培训 / 192
5. 婚恋专家培训 / 193

五、幸福测试量表	193
本章概要·关键词	196
思考与讨论的问题	197

推荐阅读书目	198
--------------	-----

后 记	203
-----------	-----

第一章 爱的艺术与科学

导言：爱是一门艺术和科学

爱是人类永恒的主题。生命从诞生起,就是爱的奇迹。每个人都在追求自己心中的爱。那么爱究竟是什么呢?我们怎么才能去认识它、理解它呢?

本章对爱情、性的吸引力和爱情对象的选择进行了解说,说明爱既有它的科学性,又有它的艺术性。我们要在社会中和人生道路上求发展,成就事业,并且能身心健康地生活,必须要有爱。

只有努力地学习爱的科学性和艺术性,我们才能挑选到更合适的婚恋对象,或者与自己现在的爱情对象更幸福地生活在一起。

一、爱情与人类生存

1. 爱源于生活,又超越生活

德国著名社会学家和哲学家西美尔(George Simmel, 1858—1918)认为,爱来源于生活,又超越了生活,它以一种自治、自我发展的形式存在。现代社会所强调的爱,是人类历史发展到一定阶段的产物。

从哲学观的主客体的关系看,爱是世界概念的精神内在性的最强有力的表现。除了宗教感情之外,爱比其他感情更紧密地、无条件地和客体联系在一起。例如相爱的人经常表白“他/她是我的整个世界”,“在他/她之外,什么都不存在”。这些话表明了爱之中,主体和客体紧紧地结合在一起。

生活中存在着两种性爱本性:精神的性爱本性(spiritual erotic nature)和肉体的性爱本性(sensual erotic nature)。身心遗传方面的差别使性爱领域个体化。爱包括性和性欲,但又不同于它们。因为,虽然爱也向往得到某事物,但这只是纯粹在自身的范围内,它不会通过手段和目的的技巧来获得某一事物。但是,以自身为焦点的性和性欲都同手段与目的技巧联系在一起。

爱超越生活。这种超越,正如客观性的逻辑知识超越构思的心理过程,正如艺术作品的美学价值超越心理学的理论价值。

爱越和生活的理性化过程分离,它就越返回生活,并以婚姻的形式和生活结合在一起。梁山伯与祝英台的爱情悲剧就在于:他们的爱在现实世界中没有位置,虽然他们的爱来源于现实世界。换言之,爱情悲剧存在于:爱的能量和存在的源泉来源于这个世界,但是在这个世界中,爱又没有存在的位置。爱的悲剧来源于:爱来源于社会,但是爱一旦产生,就需要摆脱生活,获得自身自由。

生活中还有两类爱具有重要的意义:基于人权的博爱和家族血缘关系的爱。

博爱是指爱的感情不再聚焦于个人。它不同于宇宙的爱,即泛爱论。博爱和生活自身一样是连续的。这种爱被赋予上天和昆虫,赋予星星和植物,赋予万物。博爱可以表达为对所有事物的宗教热爱,因为所有的事物都是上天宇宙或者自然的。

而与普通的博爱的抽象性相比,家族血缘关系的爱是一种亲属关系,是一种亲情的体现。这种爱,在度过多年婚姻生活后的老夫老妻身上体现最为深刻,它是人性价值的体现,甚至超越生活的束缚,是无条件的奉献或情感的拯救。

2. 爱对人类的作用

美国爱达荷州大学社会学、人类学教授安东尼·华尔士博士对生物学、遗传学、大脑神经学、心理学等众多领域当前的科学研究成果进行了分析,得出结论:爱是一门科学,对人类的生存有莫大的作用。

人们普遍认为,爱是人类最崇高、最强烈、最美丽、最妙不可言和最富有意义的一种体验。我们因爱而得以生到这个世界,我们通过爱而使生命得以延续,我们为了爱而乐于牺牲生命本身。爱围绕着孩子,使他们无忧无虑;爱给年轻人带来快乐;爱给老年人送来安逸,以安度晚年。爱能治疗疾病,爱能使跌倒者重新站立起来,爱能给被折磨者带来安慰,爱能激发音乐家、画家和诗人的灵感。爱是“大自然的第二个太阳”,爱是“人们心中永远的春天”,爱“能使太阳和星星移动”。古希腊哲学家柏拉图(Plato,约前427—前347)称爱是众神的第一种创造,心理学家弗洛姆(Erich Fromm,1900—1980)则说,爱是威胁人类生存的众多问题中的最后一线希望。还有许多时空相隔很远的哲学家,都称爱是宇宙的终极法则。

爱给唱片公司和出版社既带来了原料又送来了利润,它们精心制作出永无穷尽的有关爱的歌曲和小说,宣泄着人们因这一经久不衰的激情所带来的快乐和痛苦。心理学家弗洛姆的论断是:“爱是最根本的一种激情与力量,它把来自不同的民族、家庭和社会的人类维系在了一起。得不到爱会导致精神错乱或毁灭——毁灭自己或毁灭他人。没有爱,人类一天也存在不了。”

爱并不仅仅是人的生存这块蛋糕上的奶油,而千真万确地是人生本身。要不是进化把爱挑选出来,并使之变成我们的生物遗传,人这个物种就可能不会从太古时代便发生进化。在没有爱的重压之下,家庭、民族、部落和国家会分崩离析。个人得不到爱,他们的情感世界就会一片荒凉,在黑暗中瞎碰乱撞地度过一生。从人类学到动物学的许多学科,有大量的文献证实了上述这些说法。

爱远远不只是两个人和四对性腺的激情的融合。英国诗人雷莱以科学性胜于诗意且富有远见的笔法,对爱作出了下述的定义:

我们称之为爱的这种深刻而复杂的感情,就是对结合的一种无处不在的渴望,这种结合不仅仅是感官上的,而是包括智力、想象力、感受力等在内的我们整个天性的结合。性冲动只是这些要求之一,且所占比例很小,而且从其明显的和外表的特性来看,只起到表达其他方面的作用,因而只是一种共同的基础,一条公认且可见的系带。

安东尼博士给爱下的定义是:爱可以满足我们的情感需要,既互相接受又给予对方以深情与关怀,互相推崇、尊重、接受和赏识对方,以及与某人特定的家庭和整个人类大家庭密不可分。

他又进一步推断说:摧残人的精神的,不是死亡、疾病、磨难和贫穷,而是对孤独和在这个世界上得不到爱的恐惧。只有既为人所爱而又能报之以爱,我们才能体会

到作为人的完整性。没有爱,我们便是不完整的个人,我们便会渴望与他人结合。与他人的结合一旦并不完美的话,我们便会在情感上和精神上感到空虚。除了受制于我们的生物本能的纯粹的生存需要外,对于人这种动物来说,爱的重要,远超于其他一切事情之上。

对爱的渴求不但涵盖了我們作为个人的、生物意义上的、性方面的和社会意义上的需要,而且还涵盖了我们的精神意义上的需要。我们一旦拥有了它,幸福感、完美感和勃勃生机感便会油然而生。无论在哪一方面,它使人生添色,使存在充满活力,使人性变得高尚,使生活更加充实,同时又使我们的的心灵体味到人生的圆满。爱,的确是“自然界的第二个太阳”,因为我们的一切需要,无论是急切需求的还是纯属渴求的,都在围绕着它而转动。

3. 爱情是对人类生存问题的回答

心理学家弗洛姆曾出版过一部名作《爱的艺术》,这是一本论述如何爱与被爱的经典之作。

《爱的艺术》反复强调的主题是:对人类存在这一问题真正全面的回答是,要在爱中实现人与人之间的统一。作者力图阐述的思想是:如果不努力发展自己的全部人格,任何爱的试图都会失败;如果没有爱他人的能力,自己在爱情生活中也永远不会得到满足。爱情是对人类生存问题的回答。

弗洛姆指出,爱情的每一种理论必须要以人的理论,即人的生存理论为前提。人的存在的根本要点是人超越了动物世界,超越了本能的适应性。人是自然的一部分,但又同自然分离,永远不可能再同自然合二为一。人从天堂里被赶出来后失去了同自然的和谐状态,带有火箭的天神挡住了人的归路。人只能继续前进,不断发展人的智慧,用一种新的、充满人性的和谐去取代过去。

一个人如果沉浸在对异性的抽象本质的幻想之中,就不可能有什么真正的活生生的爱情。爱情通常是有具体的实际内容的。如果没有个性化的女性或男性形象,就未必会唤起炽热的感情,引起感情的激动。

谁都无法说清自己所期待的究竟是怎么样的,但每个人内心又实实在在存在着独特的爱的元素系列,当这种现实生活中的某个人与这些爱的元素相接近时,这些元素便开始形成定向整合。

对人来说,最大的需要就是克服他的孤独感,人在达到这一目的过程中完全失败就会导致人的疯狂,因为人只有通过完全彻底地融入周围世界,以至于不再感到与世隔绝,他对彻底孤独的恐惧感才会得到克服——因为他与之隔绝的世界从他的生活中消失了。

人——所有时代和生活在不同文化之中的人——永远面临同一个问题,即:如何克服这种孤独感,如何超越个人的天地,实现人类大同。人类在孩提时代几乎是以同样的方式体验着大自然的和谐,人越脱离原始的纽带,就越疏远自然世界,就越要

寻找摆脱孤独的途径。如果没有爱的行动,便永远无法体验到爱。

爱情是指克服人的孤寂和实现人与人的结合,除了这个普遍的关系到人类生存的要求外,还有一个更具有生物性的要求:那就是在周易八卦太极图中阴性与阳性的结合。这一两极结合的思想在西方的《圣经》神话中表现得最为明显:男子和女子本是一体,但被分为两部分。从那以后男性那部分就开始寻找丢掉了的女性那部分,为了重新和她结合成一体。性别上的差别迫使人们寻找一种特殊方式的结合,即同异性的结合。阴性和阳性这两极也表现在每个男子和每个女子身上,从生理上来看,男子和女子都有异性的荷尔蒙。与此相适应,从心理学角度来看,他们也都是双性的,他们在肉体和精神上都具有接受和穿透的能力。男子和女子只有在阴阳两极结合中,才能找到内心的统一。阴阳两极是每种创造性劳动的基础。

两性之间的性吸引力仅仅只有一部分是以消除生理上的压力为动力的,但主要的动力是两性都有同另一个性别相结合的要求。性欲的性质以及性作用,都是既具有阳性,也具有阴性。阳性的特点是穿透、指导、积极、守纪律和善于冒险;而阴性则具有接受、保护、求实、忍耐和母性的特点。

阴阳两极也是人与人之间的生产力的基础。这一点很明显地表现在精子和卵子的结合是生儿育女的基础这一生物现象上,从纯心理角度来看亦是如此:在男子和女子的爱情中,双方都获得新生。

二、爱的起源：两情之爱

1. 两情之爱的艺术

因为害怕寂寞,更害怕挫折和疯狂,因而爱情有时像一门艺术,既让人着迷,又让人望而生畏。男女两性在走入爱情之前或之中,通常会考虑以下几个问题:

第一,我会被人爱吗?我如何才能值得别人爱?为此男子通常采取的方法是在其社会地位所允许的范围内,尽可能地去获取名利和权力;女子则是通过保持身段和服饰打扮使自己富有魅力。使自己值得被人爱而采用的许多方法,与人们要在社会上获得成功所采用的方法雷同。因为男女都喜欢采用的方式是使自己具有文雅的举止,有趣的谈吐,乐于助人,谦虚和谨慎。

第二,人们认为爱的问题是一个对象问题,而不是能力问题。与这一观点紧密相关的是当代文化的特点,即文化是以购买欲和互利交换为基础的。什么东西能使一个人有魅力取决于一时的时髦,这不仅指一个人的生理条件,也包括他的精神气质。在一个商业化占统治地位以及把物质成功看得高于一切的文化中,人与人之间的爱情关系也遵循着同控制商品和劳动力市场一样的基本原则。

第三,“坠入情网”同“持久的爱”这两者的区别。如果我们用 falling in love 和

being in love 这两个英文搭配,也许就能更清楚地区分这两个概念。两个相互陌生的人,当他们突然决定拆除分隔彼此的那堵墙,相许对方融为一体时,他俩相结合的一刹那就成为最幸福、最激动人心的经历。这种男女之间突如其来的奇迹般的亲密之所以能够发生,往往是性的吸引力造成的,是和性结合密切相关的,或者正是由此引起的。但这种类型的爱情就其本质来说不可能持久。这两个人虽然渐渐谙熟对方,但他俩之间的信任会越来越失去其奇迹般的特点,一直到隔膜、失望和无聊把一息尚存的魅力都抹掉为止。当然,一开始双方都不会想到这一点。人们往往把这种如痴如醉的入迷和疯狂的爱恋看做是强烈爱情的表现,而实际上这只是证明了这些男女过去是多么的寂寞。

人们不可能永远放弃爱情,所以看起来只有一条可行的路,那就是克服爱情的挫折,找到原因,并去探究爱情的意义。要认识到爱情是一门艺术。人们要学会爱情,必要的步骤一是掌握理论,二是实践。学医的人首先要认识人体的结构和各种疾病的征兆,然后只有通过长期的实践活动,一直到理论知识和实践经验融会贯通起来变成灵感,即掌握了艺术的灵魂,才能成为一名大师。

但谈到爱的时候,总体上男性和女性之间的相同之处多于不同之处,他们都能体验到各种不同的爱。女性会比男性体验到更强烈的感情,平均而言,女性的感情更为浓烈和多变。然而,心理学家在用爱情量表对浪漫感受测量时,很少发现男女之间有任何不同。显然,如我们在前面已经注意到的,如果简单地认为男性来自一个星球而女性来自另一个星球,那就是愚蠢的。

另一方面,也有研究发现,男性比女性拥有更为浪漫的态度。男性会比女性更有可能认为爱一个人就足够了,其他的都不重要。他们也更有可能相信“一见钟情”,这也许就是为什么他们比女性更快地坠入爱河的原因。事实上,如果将这些趋向与我们提到的爱的类型的性别差异相结合——记住,女性比男性更为实用主义,而男性更可能将爱情当做一种艺术或一场游戏——你会发现,正如研究人员已经发现的那样,谈到爱的时候,女性比男性更为谨慎。一旦坠入爱河,男性和女性的体验就是非常相似的了。然而,女性对爱谁会更有选择性,她们倾向于将情感限制在拥有相对较高的智慧、地位和其他好品质的伴侣身上。男性有着更小的歧视性,平均而言,他们对随意的性爱有更大的接纳程度。

两情之爱是一门艺术,是需要男女双方努力去了解和学习的。

2. 激情之爱

心理学家认为,剥去其层层外表直至其本质之处的激情之爱,乃是一种情欲之爱,是激情,而其余形式之爱则是温情。古希腊人认为激情之爱系性激情(erotike)和使人圣洁的情感(eros)的综合,这一使人圣洁的情感,用欧里庇德斯的话来说,就是使“乡巴佬般粗俗的人也能成为诗人”的东西。在这里,自我和爱恋的对象的需求被置于首位并排除其他所有人。