

爱

是青春的舞蹈

段鑫星 孟 莉◎编著

大学生心理咨询实录之恋爱心理

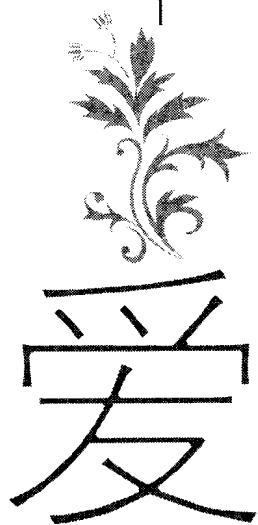


科学出版社
www.sciencep.com

是書的範圍

受

是書的範圍



是青春的舞蹈

段鑫星 孟 莉◎编著



大学生心理咨询实录之恋爱心理

科学出版社
北 京

内 容 简 介

本书选取了大学生关于爱情困惑的代表性咨询案例 60 篇,内容涵盖恋爱与自我、恋爱与他人、恋爱与集体、恋爱与学习、恋爱危机等。作者对每个案例都进行了全面细致的分析,并提出了心理学指导方案,同时配以名言警句及哲理小故事、温馨小美文,读来轻松、不枯燥。

本书最大的特点是从大学生的角度看待和理解他们的爱情问题,没有教条、说教的内容。

本书适合大学生阅读,也适合高校教师、大学生家长和教育心理研究等相关从业人士参阅。

图书在版编目(CIP)数据

恋爱心理·爱是青春的舞蹈/段鑫星,孟莉编著. —北京:科学出版社, 2008

ISBN 978-7-03-022581-8

I. 恋… II. ①段…②孟… III. 大学生—恋爱心理学—通俗读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 108143 号

责任编辑:付 艳 卜 新/责任校对:陈丽珠

责任印制:钱玉芬/封面设计:无极书装

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

铭浩彩色印装有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008 年 9 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2008 年 9 月第一次印刷 印张: 15

印数: 1—8 000

字数: 303 000

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈长虹〉)



爱与责任

陈会昌（北京师范大学心理学院教授）

中国矿业大学的段鑫星教授是一位心理学博士，几年来，她的著作《大学生心理健康教育》和《大学生心理危机干预》在科学出版社出版后多次加印，在高等学校学生心理健康教育中产生了影响。中国轻工业出版社出版的她主译的学术著作《长大成人：你所要经历的成人初显期》以及这一套“大学生心理咨询实录”丛书，都是她在跟随我在北京师范大学攻读心理学硕士和博士学位期间完成的。

段鑫星是一个有抱负、有责任心又非常勤奋的学者。她在攻读博士学位期间，既要完成本职工作、指导着十几个硕士生，又要完成艰难的博士论文的繁忙工作，很难想象她是怎样抓时间，挤时间写出这些著作、译作和科普著作的。可能用“非常勤奋”这样的字眼并不能给出答案。

在段鑫星的著作和她的心理网站中，我们不难发现，她是一个对亲人、同事、师长和下一代青年人充满责任感和爱心的人。在我和段鑫星的8年交往中，在周围人们对她的评价中，我发现，“善良”也许是反映段鑫星人格的核心词。在一颗善心指引下，她写的东西总是包含着对人的关心、对有困难的人的共情和帮助、对成长中的年轻人的建议和指导。

正是基于她的这种人格特征，我建议她在博士论文的研究中，探索一下人生的一个特殊发展时期——大学时期。为此，她掌握了国内外大量关于大学时期的心理学研究资料，特别引入了美国心理学者杰弗里·简森·阿奈特的“成人初显期概念”，并且采用一种高效度但工作量很大的研究方法——访谈法，对42名大学生进行了访谈，结合对500多个大学生的问卷，终于在2008年完成了博士学位答辩。

丛书序一

恋爱心理·爱是青春的舞蹈



“大学生心理咨询实录”丛书包括的4本单册书的主题，反映了段鑫星在博士论文研究中、在与大学生的接触和深入了解中所发现的当前存在于这个特殊群体中的各种现实问题，以及她本人对解决这些问题的思考。根据心理学的理论，青年时期，人所遇到的突出问题，无外乎恋爱、确定职业，而在心理上遇到的最大问题，无非是因外界压力产生的各种心理困难，尤其是情绪上的困难。段鑫星抓住这几个由理论确立的问题，走进大学生的生活，结合实际，娓娓道来，力图给人以启迪和建议，帮助涉世不深的青年人安稳度过这一充满矛盾的时期。

我希望读过该丛书的青年读者有感悟，有收获。

我为有段鑫星这样的学生和同行而欣慰和自豪。

2008年7月16日于北京海淀学知园



平和中的真情与智慧

桑志芹（南京大学心理健康教育与研究中心主任、教授）

记得在江苏省心理学会大学生心理专业委员会工作会议上讨论组成人员名单时，有人提名“段鑫星”，我问“段鑫星是谁？”大家七嘴八舌地说开了：她在徐州做咨询很久了；她在徐州地区很有名；她去北京师范大学读博士了；她发表了很多文章，出版了好几本书……故此我便关注来自于段鑫星的消息：在江苏省教育厅精品教材评选中有她；教学成果评选中有她；不时地会看到有关她的工作展示。当我第一次看到她的時候，很难想象在她弱小的身躯中怎么会孕育着这么多的力量。我感觉到她人很低调，平凡中透露着聪慧，平和的语气使人感到亲切，那么不张扬却硕果累累。

读着段鑫星教授等编著的“大学生心理咨询实录”丛书的4本书，看到这是段鑫星十多年来与大学生心理工作的结晶，是她长期以来辛勤工作的成果。

在大学生心理健康教育实践中，我们深感有严重心理问题的学生毕竟是少数，而拓展大学生的心灵，开发大学生智力潜力，培养健康的心理素质更为重要，这也是预防大学生心理问题发生的有效途径。恋爱、职业生涯、压力管理和情绪管理涉及大学生生活的几个主要的方面，许多人也试图从不同的角度和方法来阐述相关理论来帮助大学生成长，而这套书的文笔很活跃，对话的形式使人感到和蔼亲切，温馨小贴士和心灵咖啡屋读来使人回味无穷。我相信当学生读该套书时会感觉段老师就在自己的身边，亲切地与自己娓娓道来。我冒昧地把这种方法称为自助式的辅导方式——读书法，而这种方法对羞于来咨询室的学生非常合适（当然也绝对不限于此）。

丛书序二

恋爱心理·爱是青春的舞蹈



如果说十几年前想寻一本心理学通俗读物是那么的困难，现在心理学相关的书籍层出不穷，但精品属凤毛麟角。我相信，段教授的该丛书一定会受到大学生的喜欢，成为他们床前案头的必看读本，成为他们的心理生活指南，成为大学生的亲密朋友。

祝贺段鑫星教授不断有新的作品奉献给大学生们！

2008年7月18日于南京大学校园



感受慈爱、理解和尊重

张新立（徐州师范大学心理学教授）

有一次，和段鑫星教授聊起有关大学生心理辅导和心理咨询的话题，彼此感慨甚多：当今大学生忒不易！

当年我等读书之时，同学个个都是拔尖人才（遑论当年那些教师），除了放一些精力安抚忧国忧民的心肠，更多地是“为中华之崛起而读书”！不用说，那时也有认识上的迷惘，情感上的冲突，学习负担下的疲惫，等等。但那个年代学生的生活和学习目标比较明确，环境比较单纯，心理压力较轻。当今的大学生，成长中的各种迷惘、冲突和疲惫一点没有减少，而社会的改革和变动带来的心身压力却在日渐增大。在这个诱惑与风险并存、希望与沮丧交织的时代，我们学生的心理困惑究竟怎样？学生本人以及教育工作者该怎样应对？怎样使学生更好地成长？对此类问题，该丛书分门别类地从一个个实例入手，将有关理论和观念巧妙地应用于对实例的分析和指导，为我们展现出一种圆融的答复。

初读“大学生心理咨询实录”丛书，给我留下的最深印象就是，教师的慈爱和理解等于学生的力量和成长。

没有广阔和深切的慈爱之心，鑫星她怎能从其繁忙的工作和生活中抽出这么多时间，为求助学生投入这么多的精力？一次次的讲座，一回回的面谈，一封封的回信，任何一位从事心理辅导和心理咨询的人，都知道这既是具有一定强度的体力劳动，更是耗费心血的智力劳动！

没有设身处地和心心相通的理解，鑫星她怎会从其丰富的理论修养和实践经验中提炼出这么多的智慧，针对求助学生的实际情况而给出这么出色的解答？隽语箴言的引用，舒心畅意的交流，温馨小贴士的闪现，哲理小故事的寓意，这一切，都

丛书序三

恋爱心理·爱是青春的舞蹈



让我们明白了，作为一个从事心理辅导和心理咨询的教师，应该怎样修炼自己 and 对待学生！

我忝列段鑫星教授的同行，与她又是同行路上互相帮助的朋友，如此佳作理当细细阅读和玩赏。那天夜里，一口气将丛书的后半部分读完，凌晨时分才入睡。不料，读得太投入，梦中尚在回味书里的精彩处，以至于上午醒来后，忽然有两句话冒了出来：“有些标题或句子，用得那么贴切，仿佛她用了以后，别人再用就找不着感觉了”（起码我有这种谦卑的认识，并不扩延乃至有损大家的自尊）；“每个小动物都那么灵气”。我抓起床头的笔，草草将这两句话写在随手摸到的什么纸上。

我觉得，有些标题如“宽容与纵容：别样的世界”，一字之差，就是“别样”的世界，何其简朴又直指恋爱关系中的误区！而“玻璃瓶中的绀花”，则要等看完求助的问题和精巧的解答，才能理解这个标题所隐喻着的那羞于言表且难以言表的性缺陷困惑。那个“游离在理想与现实外”的标题，让人产生的迷惑是求助者到底怎么游离的？原来她对现实和理想都没有明确的认识，而理性中带有激情的答复会让求助者找到自己的目标。很有趣的一个标题是“诱惑于我如浮云”，它大概是从《论语》里夫子自道“不义而富且贵，于我如浮云”化出，却解决了一个学生干部心中的疑惑。

我觉得，当时我想到的“小动物的灵气”，既指段教授在有关讲座及各篇解答之后哲理故事中的小动物言行举止，也包括了在每个标题下的隽语箴言所体现出的精灵之气。如“自信人生二百年”中的两个青蛙来自国外的一篇寓言，却经过了段教授的调侃。本来这篇寓言是赞美或弘扬坚韧精神的，可这两只小青蛙的活灵活现和多变的结局，引发了我们的微笑和思考。我还特别欣赏“爱先学会爱自己”一篇所引用的孟德尔语录：“假如我是我是因为我生来如此，你是你是因为你生来如此，那么我是我，你是你。但是，假如因为你而我，因为我而你，那么我不是我，你也不是你。”够绕人的不是？仔细琢磨就会明白个中深意，再一联想，原来心理咨询的格式塔学派有着从孟德尔那里借鉴过来的精气。

我相信，每一位阅读此书的学生，会有借鉴，会有吸收，会有领悟，会从中得到力量和自我成长；而每一位阅读此书的心理辅导和心理咨询人员，会从中得到理论的丰富、观念的的启示、方法的引导、技巧的训练。

是为序。

2008年7月6日



目

录

恋爱心理·爱是青春的舞蹈

丛书序一：爱与责任

丛书序二：平和中的真情与智慧

丛书序三：感受慈爱、理解和尊重

拥有一双红舞鞋

宽容与纵容：别样的世界 3

都是“完美”惹的祸 7

爱是面对你自己 11

自信的美丽 14

把信任放在恋人手中 19

用心感受爱 23

虚荣迷住了爱的眼睛 26

笼中的金丝鸟 29

寂寞在跳舞 32

邀请心灵的舞伴

妈妈的咒语 39

“穷人”的爱情 43

心语星缘的爱 45

谁在纠缠 49

我的幸福我做主 52

跨越世俗爱上你 56

我的柔情你永远不懂 59

我在两份爱之间游走 62

适合自己的水晶鞋 66

玻璃瓶中的绢花 69

等待无期 71

摘取最大的麦穗 74

变换爱的舞步

节省的男友 79

平平淡淡才是真 83

爱先学会爱自己 87

恋爱选修课 91



当爱已成往事 94

爱她如她所是 98

友爱与情爱 101

恋爱遭遇现实 104

爱源自崇拜 107

曲尽人散之时

玫瑰有刺 113

放爱一条生路 118

为何背着我爱别人 121

因爱受伤 125

爱上他的影子 128

心魔 132

走不出的初恋 135

爱不是借口 139

分手暂不做朋友 142

爱需要结果 146

永无止息的舞步

有一种爱叫放手 153

我不相信婚姻 156

激情退去让爱保鲜 160

成就感来自内心 164

任性让爱流泪了 167

指尖上的舞蹈

电话的诱惑 175

假想恋人 178

搭错车 182

青涩之恋 186

羞答答的玫瑰静悄悄地开 189

网住我的爱 192

昙花一现 196

爱情不相信眼泪 199

爱上有家的男人 202

感悟爱情

爱是什么 209

男人与女人 210

校园爱情 212

为爱感动 214

爱与婚姻 215

爱的语言 217

后记：感受成长的快乐 219





拥有一双红舞鞋

恋爱心理·爱是青春的舞蹈



宽容与纵容：别样的世界

真挚、持久的爱情，不是“一见倾心”，因为相互的、全面的了解，思想观点的协和，不是短时期能达到的，必须经过相当的时期才能真正了解，才能实际地衡量对方的感情。

——邓颖超

段老师：

您好！

我因为感情的问题被学校留校察看了，现在非常苦恼，希望您能帮我。

我和女友是在回家的客车上认识的，女友不漂亮但很可爱，从看到她的第一眼，我就来电了。我们都来自江南，但她却一点也不像个江南女孩，她率直、豪放，说话大声大气，很像个男孩子，也许正是因为这一点，她才深深地吸引了我。

我们俩不在一个学校，我读的是本科，她读的是专科。为了爱，我每天奔波于两校之间。起初，我们的感情很好，我很疼她，她也很爱我，这让我感觉很幸福。美中不足的是，她的脾气很大，经常没来由地对我发火，刚开始我觉得她可能是被父母宠惯了吧，也没有太在意，每次她生气我就会极力地哄她、劝她，直到她转怒为笑。也许正是因为我的纵容才使得她没有好好珍惜这份感情吧，她渐渐变得任性，刁蛮，耍泼到了极致。记得有一次逛街，一个打扮很入时、很招眼的女孩从我们身边翩然而过，





她指着那个女孩的帽子问我怎么样，我说挺好的，她脸色马上就变了，说那顶帽子难看死了，戴在那个女孩头上一点都不配，还说我好色，盯着别的女人看。我当时以为她在假装吃醋，就分辨了几句，没想到把她惹火了。在众目睽睽之下，她在我的胳膊上狠命地又掐又咬，我疼得直叫，而她却无动于衷。碍于面子，我当时什么都没说，觉得既然自己爱她，就包容她的缺点吧，也许正是因为如此才埋下了后来的隐患。

大三期末考试期间，她又因为一点小事和我大吵大闹了好几天。这严重影响了我考试的心情。结果成绩下来，有好几门课都不及格，这让我很恼火，就向她提出了分手，但是她没有答应，整天缠着我闹。我累了，倦了，只想好好地休息一下。那段时间，一见到她，我就害怕。

苦闷之余，我经常去网上转悠。偶然的一次机会，认识了一个叫菲儿的女孩，她温柔、善良，在我痛苦时耐心安慰我、开导我，这让我受伤的心一度有了归宿。随着了解的加深，彼此都在不知不觉中喜欢上了对方。去年寒假，我去见了她，正如我想象中的那样，她娇小、可爱、善解人意。见面之后，我们像老友一样地聊天、说笑，没有丝毫的拘束，我觉得菲儿才是我真正要找的女孩。回来之后，我再次向女友提出了分手，因为我觉得我们的感情已经让双方都身心疲惫了，到了该放手的时候了。然而，不知道她从哪儿听说了我去见网友的事情，对我大打出手，我没有还手，觉得既然两个人无法走到一起，那么就聚好散吧。那段时间我尽量躲着她，她找不着我，并没有善罢甘休，而是找到了我所在学院的领导，说我对她始乱终弃，她还专门打电话到我家里骚扰，我真没有想到她会做得那么绝。最后，学校给了我一个留校察看处分。

就这样，我们也彻底地分手了，为了爱，我付出的代价太大了！现在，菲儿依然在默默地等我；但是我很苦恼，也很害怕，我不知道是否该重新开始另一段恋情。段老师，您能帮帮我吗？

小林

2003年9月17日

小林：

你好！

谢谢你的信任！从信上看得出，你是一个重情的男孩。在你的眼里，爱就是宽容，这并没有错，但是在爱的过程中你却混淆了宽容和