

高等院校应用心理学特色规划教材

大学生 情感规划 × 与性健康 教育



陈昌霞 主编

清华大学出版社



本书较为详细地介绍了大学生爱情心理知识，能指导大学生做好情感发展规划，从成人的角度认识性健康和性教育，掌握相关知识和理念，以便于自己能科学、正确地处理自己的个人问题，发展和建设好自己的亲密关系。这也是作者撰写本书的初衷，希望大学生们通过阅读本书相关章节，能掌握爱情与性健康的基本知识，并引发相关的思考，学会去明辨、去担当和去成长。

高等院校应用心理学特色规划教材

- 《心理咨询与心理治疗》
- 《消费心理理论与实务》

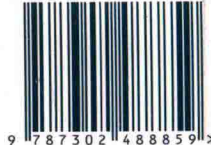
清华社官方微信号



扫 我 有 惊 喜

上架建议：教材/情感

ISBN 978-7-302-48885-9



9 787302 488859 >

定价：42.00元



作者简介

陈昌霞，生于1975年12月，西南科技大学生命科学与工程学院党委副书记、副研究员，国家二级心理咨询师，婚姻家庭咨询师。

主要研究方向：婚恋心理、亲子教育、青少年性健康教育、青年职业生涯规划。

主要相关成果：公开发表学术论文20余篇；代表作品有情感小说《来不及说对不起》、女性心理成长畅销书《在婚姻中遇见自己》等。

主要社会兼职：四川省性教育与性科学学会理事；四川省家庭教育研究会理事、特聘专家；绵阳市青春健康教育专家组组长；绵阳市婚姻家庭教育促进会理事；绵阳市家庭教育促进会专家成员。

高等院校应用心理学特色规划教材

大学生 情感规划 × 与性健康 教育



陈昌霞 主编

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生情感规划与性健康教育/陈昌霞主编. —北京:清华大学出版社,2018

(高等院校应用心理学特色规划教材)

ISBN 978-7-302-48885-9

I. ①大… II. ①陈… III. ①大学生—情感教育—高等学校—教材 ②大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 ③大学生—性教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2 ②G444 ③G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 304938 号

责任编辑:周 华

封面设计:刘海龙

责任校对:王荣静

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:三河市君旺印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:16.25

字 数:350 千字

版 次:2018 年 2 月第 1 版

印 次:2018 年 2 月第 1 次印刷

定 价:42.00 元

产品编号:069145-01

编著委员会

主 编：陈昌霞

副 主 编：程 静 徐晓阳 曹红梅

参 编(排名不分先后)：

陈敏燕 贺欢欢 王卫红 杨芸洁 许继康

杨晓喆 张丹丹 曾 妍 张荣贵

统 稿：陈昌霞

人物插图：李沛鸣

著名哲学家罗素曾说过：“一切无知都是令人遗憾的，但是对于性这样的事无知则是严重的危险。”随着科技发展，大学生的生活已经从“启动盘”时代进入到了“互联网+”时代。知识获取的便利、资讯的丰盛和东西方文化的快速交融等时代特点，让大学生这个青年群体中的典型代表，对正确、科学、理性地认识人类的爱情、婚姻、性有了更加迫切的要求。

大学生们想要弄明白的问题，已经不再拘于“大学期间可不可以谈恋爱？不以结婚为目的的恋爱就是要流氓吗？”等问题，他们更想知道的是：如何谈一场有积极意义的恋爱；如何对自己的情感发展做出规划；人的性欲到底是怎么回事；爱情与性有什么关系；人的性取向是由什么决定的，为什么我只爱异性，有人却深爱着同性；什么样的性行为才是安全的，性传播疾病和性病有什么区别……

目前，爱与性的关系、婚前同居困扰、性取向差异等问题已经是当代大学生侃侃而谈的话题了，这些问题越是公开化和直接化，越是需要家庭、学校和社会给他们一个明确的答复和合理的引导。笔者在高校开设了10余年的“大学生性健康教育”课程，很多大学生希望能把这门课开设成为全校学生基础必修课，而且该提议以大三、大四学生为主，由此可见，即使在资讯十分发达便利的环境下，大学生依然渴望有较为系统的相关教育课程。笔者深知在目前的教学体系下他们的这个心愿很难实现，于是通过对在校大学生的调研得知——他们希望看到一本这样的教材或参考书：较为详细地介绍大学生爱情心理知识；能指导大学生做好情感发展规划；从成人的角度认识性健康和性教育，掌握相关知识和理念，以便于自己能科学、正确地处理自己的个人问题，发展和建设好自己的亲密关系。这也是撰写该教材的初衷，希望大学生们通过阅读该书相关章节，能掌握爱情与性健康的基本知识，并引发相关的思考，学会去明辨、去担当和去成长。

本书根据收集所得的大学生们感兴趣的亲密关系问题编著，全书分为上篇的“大学生爱情心理”和下篇的“大学生性健康教育”两部分。大学生情感规划部分，从大学生的爱情准备期、恋爱早期、恋爱分化期几个阶段进行知识点和案例材料梳理，分为第一章“爱情来临之前”、第二章“与爱相遇”、第三章“携爱前行”。根据作者临床婚恋资讯案例中神经质人格者的情感特点，撰写了第四章“爱与成长”，希望能就“爱的能力”成长方面，带给青年人一些启示。下篇以大学生性健康教育的内容为主，分为认识性教育、人类性生理概述、人类性心理、人类性行为、性道德、性法律六个章节进行阐述。章节的安排基本按照从基

础理论知识到更高级思辨内容来设计,辅以一定的临场案例或知识拓展来立体化。希望读者通过阅读本书不仅能获得相关基础知识,更能引发思考,引出深入探究相关知识的兴趣。

本书的参编人员按照分工完成了以下各章节内容的编著:

西南科技大学的陈昌霞负责并完成第一、二、四、六章的编著;四川文理学院的曹红梅负责并完成第三、五章的编著;重庆医科大学的徐晓阳负责第七、八章的编著,完成第八章部分内容的编著;西南大学的王卫红、杨芸洁、张丹丹、贺欢欢,重庆医科大学的曾妍、杨晓喆、张荣贵,西南科技大学的许继康参加并完成第七、八章相关内容的编著;成都工业学院的程静负责并完成第九、十章的编著,成都工业学院的陈敏燕参加了第十章的部分编著;陈昌霞完成整本书的统稿修订完善。感谢四川绵阳中学高 2016 级李沛鸣同学为本书绘制的人物插图!感谢西南科技大学馆敏敏、赖锰熙和刘金凤等同学为本书校稿付出的辛勤劳动!感谢清华大学出版社李敬编辑为本书的出版付出的辛劳!

本书可作为大学生爱情心理与性健康教育的教材,也可以作为老师、家长开展青少年青春健康教育的参考书,或者是青少年青春健康教育的科普读物。

由于与人类亲密关系和两性健康相关的知识浩瀚,加之我们涉入该领域并不够深入,受学识水平和理解偏差的影响,本书在内容取舍方面难免局限,不当之处也必然存在,恳请同人和读者提出宝贵的意见和建议,帮助我们不断提高和完善。

陈昌霞

2017 年 7 月

上篇 大学生爱情心理

第一章 爱情来临之前——送给准备敲爱情之门的你 //3

- 第一节 初识爱情 //4
- 第二节 一段亲密关系的发生与发展 //8
- 第三节 爱情的主要理论 //15
- 第四节 大学生该如何为爱情“定位” //23

第二章 与爱相遇——送给跨入爱情之门的你 //30

- 第一节 爱情的生物科学观 //31
- 第二节 爱情的社会哲学观 //35
- 第三节 当代大学生爱情心理特点 //47

第三章 携爱前行——送给即将跨入婚姻大门的你 //56

- 第一节 我们为什么要结婚 //57
- 第二节 婚姻发展的旅程 //61
- 第三节 长相厮守的秘密 //66
- 第四节 好婚姻靠经营 //70
- 第五节 正确认识亲密关系解体 //73

第四章 爱与成长——神经质人格者的情与性 //80

- 第一节 歇斯底里型人格者的性人格特点 //81
- 第二节 分裂型人格者的情与性 //86
- 第三节 忧郁型人格者的性人格特点 //89
- 第四节 强迫型人格者的性人格特点 //93
- 第五节 神经质人格者的成因及情感互动 //97



下篇 大学生性健康教育

第五章 认识性教育 //105

第一节 性与性教育 //106

第二节 国内外性教育现状概述 //112

第三节 家庭、学校和社会在性教育中的责任 //117

第六章 人类性生理概述 //124

第一节 性器官发生分化 //124

第二节 男性性器官结构与功能简介 //131

第三节 女性性器官结构与功能简介 //137

第四节 性激素与青春期性生理发育 //143

第七章 人类性心理 //147

第一节 人的性心理发展 //147

第二节 大学生性心理特点 //156

第三节 大学生性人格 //162

第四节 性心理障碍 //167

第五节 同性恋 //173

第八章 人类性行为 //178

第一节 认识性欲 //179

第二节 人类性行为 //180

第三节 性与爱的关系 //185

第四节 避孕与生育调节 //189

第五节 性传播疾病 //193

第九章 性道德 //199

第一节 性道德概述 //199

第二节 性道德发展的历史演变 //207

第三节 当代性道德核心价值观的科学内涵和原则 //212

第四节 大学生性道德规范 //216



第十章 性法律 //222

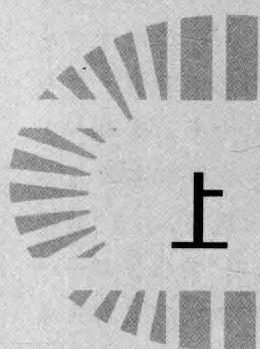
第一节 性法律概述 //222

第二节 中国性法律规范的历史发展 //225

第三节 性违法行为概述 //230

第四节 性犯罪 //233

参考文献 //244



上 篇

大学生爱情心理

途经青春,遇见爱情。这是人生繁花似锦般美好的阶段,也是一个人成长的必经之路。都说高校阶段一定要学习一门选修率极高的“选修课”,该课程不由学校统一开设,也没有老师,但如果你够幸运,会得到学长学姐们自学成才的独家心得。这门课程长期以来得到青春学子们的追捧,有的人在大学期间甚至多次“选修”,而且屡试不爽,自感收获满满。

或许你已经猜到,这门课程的名字叫“恋爱”。恋爱,这个曾经视为学生禁忌的词语,对当今大学生来说,已经成为生活中见惯不惊的一部分。曾经“大学期间是否能谈恋爱”的疑问,也变成了如今“大学生如何谈一场有积极意义的恋爱”的主题讨论。

伟大的哲学家伯兰特·罗素曾说过:“对爱情的渴望、对知识的追求、对人类苦难不可遏制的同情,是支配我一生的单纯而强烈的三种感情。”对于很多刚步入校门的大学生来说,他们除了渴望在大学这个“大舞台”上实现人生事业的起航外,还希望能在大学校园邂逅一场美丽爱情。而“爱情”这个古老而永恒的话题,以它永存的魅力牵动着每一个大学生的心。但对于大多数大学生来说,爱情充满诱惑却也陷阱重重。这里有初次眼神相遇时的悸动,也有决绝转身时的心碎;这里有“执子之手,与子偕老”的温馨,也有“对不起,我确实不再爱你了”的冷酷;这里有一起成长的励志史,也有一起“挂科”的狼狈事……

高校里流行的一句话是,“大学不谈恋爱是缺憾,谈了恋爱是遗憾。”持前观点的人认为:大学阶段是人一生中能谈一场“与物质无关的恋爱”的最佳时机。持后观点的人认为:高校学生虽然绝大部分已经成年,但是他们“爱的能力”还非常不足,把时间耗费在一场没有结局的爱情上无异于谋财害命。更多的当代教育者认为:大学期间能谈一场“有积极意义”的恋爱,无疑对大学生心智的成长与成熟都是有益的。但对于渴望爱情的大学生来说,要想实现“谈一场有积极意义的、能促进彼此成长的恋爱”,认真学习并学以致用,依然是修好这门“课程”的前提条件。

爱情这个“修炼场”,在培养大学生丰满情感、良好的共情和社交能力方面的作用,越来越得到社会的认可。而当代大学生的社会竞争力不仅是一种能力,还是一种心理状态。社会竞争力强的大学生不仅表现为拥有过硬的专业知识、技能和一定的研究能力,还需要拥有良好的社会适应力和人际关系,以及对社会和人类的情怀。恋爱,为大部分在独生子女家庭背景中长大的当代大学生提供了进一步社会化的机会。但是在当前基础教育背景下成长起来的大学生们,既缺乏系统的青春期教育,又身处情感浮躁的社会氛围中,在情感这个“战场”上如果赤裸上阵,难免伤得体无完肤。如果能够在实战之前先掌握一些技法或套路,或是听听别人的失败故事、看看别人受伤的狼狈,也许能让大学生们在“情场”多一份清醒,少一些糊涂。

第一章

爱情来临之前

——送给准备敲爱情之门的你

本章思考：

都说情场如战场，只有知己知彼，方能百战百胜。在敲开爱情大门之前，你有没有问过自己：1. 什么是爱情？2. 自己在爱中寻求什么？3. 我了解自己和对方多少？4. 爱情有理论可言吗？5. 相爱的人是互补多一点还是相似多一点为好？



法国著名作家雨果说过：人生有两次出生，头一次是在开始生活的那一天，第二次则是在萌发爱情的那一天。爱情带给人的改变，不仅仅是感情世界的巨大变化，还有生活、心理、观念、能力的改变。很多大学生开始一段恋情的时候，他们不了解自己内心的需求，自然也就不知道自己在一段亲密关系中想要什么、能要什么、要得到什么。有的大学生对爱情的态度过于随意，仅因为某个人看起来顺眼便开始恋爱；更有甚者只是为了满足生理或物质上的需求，把爱情工具化、庸俗化。不少学生对爱情满怀期待，结果一场恋爱下来却让内心伤得千疮百孔。

大学生在对自己不了解、对爱情极度渴望又极度缺乏相关知识和经验积累的情况下，很容易过度憧憬爱情的美好，在恋爱的过程中弄得遍体鳞伤，不仅耽误了学业，还丢掉了自信。所以在敲爱情之门前，青年人需要给自己一点时间，为自己有能力享用爱情这场盛



宴做些准备。我们需要知道关于爱情、关于自己、关于异性的基本知识,这是我们能谈一场有积极意义恋爱的前提。

第一节 初识爱情

一、关于爱情的定义

在笔者所有涉及大学生情感与性健康教育的课程或讲座中,每次都会有学生提出这个千古之谜一样的问题:“爱情到底是什么?”

不要以为提问的人都是未涉爱河的青涩“小白”,提问者中不乏恋爱这门“选修课”中的铁粉,当然也少不了那些刚浅尝爱情滋味的入门级选手和站在“课堂”门口徘徊或跃跃欲试的小青年们。但无论是否有过恋爱经历,“爱情”这两个字对大学生来说似乎永远充满魅力而又让人琢磨不透。其实何止是大学生,即使是已走入婚姻多年的人,谁又能把这两个字说清楚呢?

人们对爱情的态度体验至少可以从四个维度的变化来认识,即价值维度——爱情是值得拥有还是可有可无的;性欲维度——爱情应该有性行为还是与性无关;性取向维度——异性之间和同性之间都能相爱吗;婚姻维度——爱情究竟是只属于婚姻,还是可以属于第三个人?

有人说“爱”就是一种感觉,而“情”就是情义,所以爱情就是对一个人有感觉,彼此还有情有义。还有人说,爱情是人类特有的情感形式,是男女双方居于共同的理想,在交往中形成的彼此倾慕、互相爱悦、渴望对方成为自己的终身伴侣的强烈、纯真、持久、专一且无所不尽其心的真挚感情。《诗经》里所写的“执子之手,与子偕老;生死契阔,与子成说”,成为古往今来多少国人追求的爱情理想境界。

无论是从人类发展的纵向历史长河还是地域与人种的横向空间来看,人类从未停止过对爱情的探究。关于“爱情”,没有人能够给它下一个准确的定义。其原因不仅在于爱情与民族文化、时代发展、个体感受等有密切关系,还因无论从生物学、文化学领域来看,爱情都包含着许多不可测量的因素。比如生物学说主张爱的动态进化观,道格拉斯·T.肯里克就提出:“爱情是一路下来以基因优化为目的而进化出来的决策偏好,这种目的有利于繁衍后代。”而文化学说认为之所以不同的人对爱情的体验深刻程度不同,与一个人对爱情的定义有关。还有人认为,一个人的成长经历和原生家庭的亲密关系质量,对他在爱情与婚姻中的表现至关重要。其实爱情和婚姻的形式不一定会遗传,但是幸福度是可以遗传的,我们有意无意在重复父母的互动模式,只是表现方式不同罢了。

关于爱情理论的系统研究,西方国家的研究多一些,并形成了一些有较大影响力的理论体系,其中几个重要的理论会在后面的章节中进行详细介绍和讨论。西方国家对爱情研究的热衷,与其传统文化中对爱情的看重有关,而中国人的传统文化中重视婚姻,爱情

则更常见于诗词歌赋中,鲜见成体系的研究成果。社会转型期,时代呼唤中国传统婚恋美德与西方爱情观中积极成分的结合,形成一种更加健康和积极的爱情观。

埃里希·弗洛姆在其著作《爱的艺术》中指出:爱情是对人类生存问题的回答。他认为作为拥有理智的生命个体,所有时代生活在不同文化中的人都生而觉悟生命的短暂,意识到面对社会和自然的威力时自己的无能为力。因此,对人来说,最大的需求就是克服和摆脱孤独感的监禁。为了达到这一目的,人们会有不同形式的选择,有的人想办法与他人结成同盟,有的人会选择纵欲,比如借助毒品、酗酒、沉迷网络游戏或性的放纵来让自己感觉暂时与世界的融合。还有一种方式就是投身于创造性的劳动中,人和物或者与周围的环境达成一致。但是这三种抗拒孤独感的方式都有其局限性,通过同一组人结成同盟的统一是一种“假统一”;通过纵欲达到的统一性是“暂时的”;而通过创造性劳动达到的统一不是人与人之间的统一。

埃里希·弗洛姆认为,要求实现人与人之间的结合才是人内心最强烈的追求,他把爱情分为不成熟形式的“共生有机体的结合”和“成熟的爱情”两种。所谓共同有机体结合的生物模式就仿佛是怀孕母亲与胚胎的关系。也就是他们身体不相互依赖,但是他们的心理相互依赖。共生有机体结合的消极形式是“服从”,也就是情感上或性上表现为施虐或受虐癖。施虐者通过控制和吞并他(她)的崇拜者让自己感到身价倍增,被他们控制的人也乐得被他们左右,而且离不开他们。施虐者与受虐者的共同特点是在结合的过程中双方都失去其独立性和完整性。

而成熟的爱情则是双方在保留自身完整性和独立性的条件下与对方“合而为一”,从而克服孤寂和与世隔绝之感。处于成熟爱情中的人可以冲破人与人之间的隔阂,与另一个人结合,而且他们始终保持着对自己的忠诚和自身的完整性。所以成熟的爱情是一种积极的情绪,爱情首先是给予而不是得到。一个性格还没有超越接受、利用或贪婪阶段的人对给予的理解很容易狭隘为物质的奉献或单纯的自我牺牲美德。

成熟的爱情往往出现在人格成熟者之间,对于他们来说,爱是“给予”。因为这样的人本身具有创造倾向性,所以他们认为“给”是最有力量的表现,通过给予能体验到自身的“富裕”与活力,体验到生命力的升华而充满喜悦。所以这种“给予”不是牺牲,而是生命力的表现。因为这种给予是因为“富余”,而不是把自己掏空。成熟爱情里,一方给予的同时,另一方也不仅仅是接受者,他们同样也会成为一个“给”的人,在这个过程中双方都会因为唤起了生命力而获得新的力量,这就是爱情的创造性。马克思曾优美地表达过此观点:“如果你以为人以及人同世界的关系是一种充满人性的关系为先决条件,那么你只能用爱去换爱,用信任换信任。如果你想欣赏艺术,你必须是个有艺术修养的人;如果你想对他人施加影响,你必须是一个有能力促进和鼓舞他人的人。你同人及自然的每一种关系必须是你真正个人生活的一种特定的、符合你的意志对象的表现。如果你爱别人,但却没有唤起他人的爱,也就是你的爱作为一种爱情不能使对方产生爱情,如果作为一个正在爱的人,你不能把自己变成一个被人爱的人,那么你的爱情是软弱无力的,是不幸的。”

当然,爱情的积极性除了“给予”这个要素外,还有爱人彼此之间的关心、责任心、尊重



和认识。这几个要素中,认识是基础。当我们不能做到对一个人有较为客观、全面的认识时,我们很难真正尊重对方,我们给予对方的关心很可能是我们自己的一厢情愿,责任心也是盲目的。

这些要素之间是相互依赖的,也同样适用于母爱、博爱等其他形式的爱中,只是每种成分不同的爱中重要性略有差异。爱情与这些爱的不同之处还在于,相爱的人之间有生物性的要求,也就是我国传统文化中所说的“阴阳结合”。在爱情中,性要求是人渴望爱与希望与人结合的一种表现。在成熟的爱情里,这种以真爱为基础的性都必然是温柔的,每一次性行为之后彼此都能体会到身体与灵魂的触碰,这完全区别于纵欲者在性活动后的失落与空虚,也区别于神经质人格者把性分裂化或工具化的特点。

二、友谊与爱情的区别

关于对“友谊与爱情之区别”的追问,是当代大学生对人际关系复杂性的追问,该问题确实困扰着无数的大学生。他们之所以急于要弄清楚两者之间的差异,是因为当他们身处一段亲密关系时,往往弄不清楚对方把自己当朋友还是恋人,甚至弄不清楚自己对对方的感情,是好朋友之间的信任与亲密,还是恋人之间的眷恋与依赖;是平等的眷恋,还是一厢情愿的单相思。有个女大学生曾写邮件向笔者咨询,希望能对她当下正深陷其中的一段感情做一些分析,帮她理清楚她和那个男孩之间到底是友谊还是爱情。她在来信中写道:

老师,我是一名大二的女生,和他认识已经一年多了。大概一年前我们一起参加学校的科技活动时认识的。他挺聪明的,当时我可能流露了对他的好感,他在那个周末就约我出去骑自行车了。后来我们又出去骑了几次,每次都玩得很 high,有时候也会邀上几个我们都熟悉的朋友。大家都说我们在谈恋爱,其实我们在一起连手都没有牵过。我有时候也会想他到底是喜欢还是不喜欢我,是把我当朋友、妹妹还是女朋友了?但是我又不好意思去问他,也担心一问我们的关系断了。说实在的,我也觉得他不是那种让我特别着迷的男生,但是也舍不得失去彼此的这一份好感。上了老师您的课后我也在反思,我们在一起的时候心情都特别平和,并没有那种特别神秘的气氛,我们好像对彼此并没有那方面欲望,我甚至想他要是突然拥抱我,我该咋办,尽管这种事从没有发生过。老师,我们这段感情到底是友谊还是爱情,还有男女生之间到底有没有真正意义上的友谊?

真正的友谊与爱情一样,同属于人际亲密关系,因此女孩的迷糊并不是特殊个案,而是带有一定的普遍意义,尤其是对我们这样一个对爱和性的文化都十分含蓄的国家民族来说。按照《亲密关系》中对一段人际关系是否属于亲密关系的判断来看,我们可以从彼此之间的了解程度、关心程度、相互依赖性、相似性、信任度和忠诚度六个维度来衡量一段感情。

无论是友谊还是爱情,处在同一段亲密关系中的人一定是熟知彼此的,他们对对方有