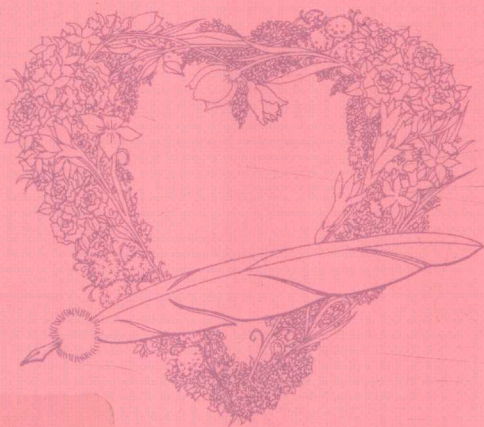


# 情礼之间

——身心灵的自由

陆瑜芳 编著



- 爱情观及爱情的意义
- 性别差异和多元化
- 爱情的文化多样性解说
- 爱情的不同理论解读
- 原生家庭、童年经历与爱情
- 自我价值、人格发展与爱情
- 爱的终身学习
- 亲密关系的维护
- 爱的分离与处理
- 婚姻与爱情心理

上海大学出版社

# 情 礼 之 间

——身心灵的自由

陆瑜芳 编著

上海大学出版社

· 上海 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

情礼之间：身心灵的自由 / 陆瑜芳编著. —上海：  
上海大学出版社，2018. 6

ISBN 978-7-5671-3148-4

I. ①情… II. ①陆… III. ①恋爱心理学-通俗读物  
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 128523 号

责任编辑 王悦生

封面设计 柯国富

技术编辑 章斐

## 情礼之间

### ——身心灵的自由

陆瑜芳 编著

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200444)

(<http://www.press.shu.edu.cn> 发行热线 021-66135112)

出版人 戴骏豪

\*

南京展望文化发展有限公司排版

上海颀辉印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本 710 mm×1000 mm 1/16 印张 22 字数 335 千

2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5671-3148-4/C·124 定价 45.00 元

## 前 言

本书是在上海大学核心通识课“爱情心理密码”课程内容的基础上编纂而成,是一本爱情心理的科普读物,凝结了笔者六七年的心理辅导和心理咨询的经验和感悟,也融入了课程思政的很多内容。书中不仅有爱情心理的知识性介绍,还有许多经典、鲜活爱情案例分析,能够帮助广大青年读者,尤其是大学生开阔视野,从不同层次、不同角度认识爱情。

爱是人类永恒的主题。对爱、爱情的研究和探索也是新时代下建构美好生活的重要方面。古今中外,对爱情的描述不计其数,但从心理学视角来对青年人,尤其是大学生的爱情进行分析和探讨的不多。面对纷繁复杂的现实世界和神秘多变的情感世界,青年人需要在爱的实践和总结中提升爱的能力,做到在情礼之间获得身心灵的自由。

笔者在书中提出了“爱需要终身学习”的理念,爱情的“身心灵”模式,即爱情具有身体表达、心理交流和灵性整合等多层次的体验和认知。相爱双方如果能够在身体层面做到接纳和表达,在心理层面做到博弈中共情、分享和启迪,在灵性层面超越人性中的卑劣,达到创造和重整,爱情中的两人都能够获得心灵的成长,达到人格的成熟,那就是一个高境界的爱情了。对我们而言,激情只有在对自己厌倦了时才会失去,亲密感也只有在自己心田枯萎了才会消失,如果从来没有对自身崇高信仰和使命感的追求,又何来爱情中灵性层面的满足?

本书阐述了古今中外不同的爱情观、爱情的意义以及如何的情礼之间获得身心灵的自由;介绍了性别的表现、界定及性别的多元化,人生不同发展阶段的性心理;探讨了男女在认知、情感、核心恐惧和友谊等方面的不同,以及如何处理这些差异的方法;介绍了爱情的起源、产生和“一见钟情”等的心理规律;归纳了

单恋、初恋、次恋、热恋、依恋、畸恋、灾恋和失恋的特点和应对策略；描述了爱情激素理论、爱情测量理论、爱情三角理论、爱情故事理论、爱情投资理论；分析了荣格理论中的“阿尼玛”和“阿尼姆斯”原型，弗洛姆的《爱的艺术》以及海伦·费雪的爱情研究成果；重点探讨了如何学会爱自己、爱别人，以及个人心理成长的方法和途径。

书中描述、分析了心理学关于爱情的理论、实践及其研究成果。比如原生家庭、童年经历与爱情，爱情中的安全感，“强迫性重复”，“恋母恋父情结”，爱情中的自我价值感，爱情与依赖、独立及心理边界，爱情中的权力、控制及心理防御机制，爱的终身学习及爱的能力培养，情绪管理，爱无能的表现及对策，亲密关系的维护方法和策略，分手和失恋的应对策略，幸福婚姻的要素等。这些内容对爱情做了多层次、多侧面的解读，所提供的方法和策略也在亲密关系实践、心理咨询中得到了运用并产生了很好的效果，相信对青年人掌握爱情的心理规律、获得幸福会有很大的启示。

自2012年在上海大学开设大类通识课“爱情心理解读”以来，一直有把上课内容编写成书的念头，这个想法随着此课程升格为核心通识课“爱情心理密码”以后变成了现实。感谢上海大学顾晓英教授、顾骏教授的大力支持和帮助，尤其是在课程思政方面的指导给了笔者很多启示。本书在写作过程中，还得到了很多心理学同行的指导和帮助。国家职业技能(心理咨询师)鉴定考评员朱小平先生帮助构建了本书的框架，上海知名公益心理平台“一杯咖啡”创始人、国家二级心理咨询师陈鼎先生也提供了很多建议，上海大学学生刘真、韦丰、袁菲等也对本书的图文做了不少工作，笔者对此表示诚挚谢意和衷心感谢。同时，也非常感谢我的课程搭档陶新桂老师以及提供案例内容的上海大学的同学们。本书还参考了不少国内外心理学著作，借鉴了很多心理学研究者的成果，在此一并表示感谢。

陆瑜芳

2018年5月

# 目 录

- 第一章 爱情观及爱情的意义 / 001**
- 爱情的定义知多少? / 002
  - 古今中外经典的爱情观有哪些? / 004
  - 身心灵的爱情观由哪些因素构成? / 008
  - 爱情中的身体语言是怎样的? / 011
  - 爱情中的心灵交流包含哪些内容? / 014
  - 爱情中的灵性整合是说什么? / 020
  - 爱情的意义有哪些? / 022
  - 如何在情礼之间获得身心灵的自由? / 027
- 第二章 性别差异和多元化 / 035**
- 有哪些性别的表现和界定? / 036
  - 如何看待性别的“双性化气质”? / 037

- 如何看待性别多元化和性别平等? / 040
- 如何看待男女差异? / 042
- 男女之间有真正的友谊吗? / 045
- “男人来自火星,女人来自金星”,真的是这样吗? / 047
- 男性和女性的核心恐惧分别是什么? / 049
- 怎样才是处理男女差异的最好办法? / 052
- 人生不同发展阶段的性心理具有什么特点? / 053
- 男女两性的性心理差异有哪些? / 059
- 新时代需要怎样的性教育? / 061

### 第三章 爱情的文化多样性解说 / 067

- 爱情的起源告诉我们什么? / 068
- “生理唤醒说”和激情的产生有什么关系? / 070
- 爱情的产生有规律吗? / 071
- 爱上一个人会有什么样的感觉和表现? / 073
- “一见钟情”是真爱吗? / 074
- 爱情的状态有几种? / 077
- 单恋,为什么称为梦幻之恋(或苦涩之恋)? / 077
- 初恋,为什么称为青涩之恋? / 080
- 次恋,为什么称为成熟之恋? / 083
- 热恋,为什么称为憧憬之恋? / 085
- 依恋,为什么称为相依之恋? / 087
- 畸恋,为什么称为情结之恋? / 090
- 灾恋,为什么称为祸害之恋? / 092
- 失恋,为什么称为伤痛之恋? / 096

## 第四章 爱情的不同理论解读 / 097

- 经典的爱情心理理论有哪些? / 098
- 爱情仅仅是荷尔蒙或激素玩的把戏? / 099
- 爱情可以被测量和分类吗? / 102
- 经典的爱情三角理论到底讲了什么? / 104
- 你自己的爱情故事属于哪一种版本? / 107
- “阿尼玛”和“阿尼姆斯”是怎么回事? / 109
- 恋爱过程中的相爱相杀是避免不了的吗? / 112
- 爱情可以投资吗? / 116
- 弗洛姆的《爱的艺术》是讲什么的? / 119
- 你的爱情发展到了哪个阶段? / 121
- 海伦·费雪的爱情研究告诉了我们什么? / 124

## 第五章 原生家庭、童年经历与爱情 / 127

- 童年经历和成年后的爱情有关吗? / 128
- 不安全型的依恋类型如何改变? / 133
- 安全感是怎么来的? 为什么说安全感是心理健康的基础? / 138
- 恋爱中严重缺乏安全感会有哪些表现? / 141
- 提升内在安全感有什么好办法吗? / 142
- 怎样提升亲密关系中的安全感? / 145
- 原生家庭是如何影响我们的亲密关系的? / 147
- 如何消解原生家庭带来的负面影响? / 151
- 如何理解亲密关系里的“强迫性重复”? / 152
- 什么是“恋母情结”和“恋父情结”? / 157



- 如何处理好亲密关系中的“恋母情结”? / 160  
父亲会如何影响女儿成年后的亲密关系? / 162  
如何处理好亲密关系中的“恋父情结”? / 165

## 第六章 自我价值、人格发展与爱情 / 167

- 为什么说爱情的成功是个人心理成熟、成功的标志? / 168  
爱情中的自我价值感是如何体现的? / 172  
“爱无能”的表现及对策有哪些? / 178  
如何调整爱情中的过度依赖倾向? / 182  
爱情中应该有怎样的心理边界? / 186  
为什么说真正的爱情是既独立又依赖的亲密关系? / 189  
怎样认识爱情中的权力? / 191  
怎样看待爱情中的控制? / 196  
爱情中应该用怎样的心理防御机制? / 199

## 第七章 爱的终身学习 / 207

- 为什么说爱的学习是终身的? / 208  
爱的终身学习有哪些途径? / 209  
爱的能力如何培养? / 211  
为什么说完美的爱情,爱和性是紧密联系在一起? / 220  
男人是先有性再有爱,女人是先有爱再有性? / 223  
当代大学生如何正确理解爱与性的关系? / 224  
要完成心理断乳,需要做哪些工作? / 225  
是否存在“标准”的爱情(恋爱)模式? / 227

- 真爱与迷恋的区别在哪里? / 228
- 为什么说先要学会爱自己,然后才能去爱别人? / 229
- 如何做到接纳自己,爱自己? / 230
- 在亲密关系中,爱自己的表现有哪些? / 232
- 如何改写自己的生命故事? / 234
- 如何学会尊重别人,爱他人? / 238
- 为什么说恋人和伴侣是最好的疗愈师? / 239

## 第八章 亲密关系的维护 / 241

- 爱情的三个层次是什么? / 242
- 爱的五种“语言”具体是指什么? / 244
- 如何理解和处理恐惧爱、回避爱的困惑? / 252
- 如何营造情侣间的愉悦感和亲密感? / 257
- 如何维护异地恋的感情? / 259
- 为什么你的爱情会输给日常琐事? / 263
- 亲密关系中为什么会有冲突? / 266
- 什么才是“正确”的吵架方式? / 268
- 为什么嫉妒? 如何应对爱情中的嫉妒? / 270
- 如何看待亲密关系中的欺骗和说谎? / 272
- 如何应对亲密关系中的背叛? / 274
- 如何掌握亲密关系中的情绪管理? / 275
- 亲密关系中如何学习为自己的情绪负责? / 282

## 第九章 爱的分离与处理 / 285

分手的策略有哪些? / 286

如果想要主动提出分手,应该怎么做? / 289

为什么说失恋带来的是一种多层次的、复杂的丧失? / 292

从心理学角度,失恋的成因和表现有哪些? / 296

失恋了,如何减退爱的感觉? / 302

分手以后还可以继续做朋友吗? / 307

## 第十章 婚姻与爱情心理 / 311

什么是婚姻? 婚姻有哪些功能? / 312

婚姻的准备包括哪些内容? / 315

“没吵过架,就不该谈婚论嫁”这种说法有道理吗? / 317

婚姻关系的风险有哪些? / 320

“家庭生命周期”中的情感、婚姻危机有什么典型特点? / 323

婚姻的五大致命伤是什么? / 327

如何解读婚姻关系中的外遇? / 331

保证婚姻美满幸福的三个条件是什么? / 334

成功婚姻有哪些基本的特征? / 336

“中国式幸福婚姻”模式的基本要素有哪些? / 340

## 第一章

# 爱情观及爱情的意义

爱情的定义知多少？

古今中外经典的爱情观有哪些？

身心灵的爱情观由哪些因素构成？

爱情中的身体语言是怎样的？

爱情中的心灵交流包含哪些内容？

爱情中的灵性整合是说什么？

爱情的意义有哪些？

如何在情礼之间获得身心灵的自由？

## 爱情的定义知多少？

古今中外，文人墨客留下了无数的爱情故事和爱情传奇，他们都对爱情提出了自己的看法和见解。但是，如果要对爱情进行一个明确的定义，则几乎不可能。这不仅因为爱情涉及的因素、成分众多，还因为每个人对爱情的感受、感觉都不一样，正所谓“一千个人眼中有一千个哈姆雷特”。

如果我们来归纳一下哲学、文学艺术大师们对爱情的论述，可以看到每个人都有其独特的观点。比如，罗素认为爱情就是生活，柏拉图认为恋爱是严重的精神病。毛姆则调侃，爱情不过是一种肮脏的诡计，它欺骗我们去完成传宗接代的任务。莎士比亚告诉我们他对爱情的感悟：爱情是感情的最高位阶。爱情不是花荫下的甜言，不是桃花源中的蜜语，不是轻绵的眼泪，更不是死硬的强迫，爱情是建立在共同语言的基础上的。忠诚的爱情充溢在我的心里，我无法估计自己享有的财富。

心理学家的见解看上去要实际一些。我国学者和心理学专家对爱情有不同的论述，比如宋书文、朱智贤等人编撰的心理学词典中分别认为：“爱情是人类基本的情绪之一，它是对人或事物表示喜欢时产生的情绪。”“社会心理学专业术语的爱，是超越日常体验所叙述的爱，意味着人际关系中的接近、悦纳、共存的需要及持续和深刻的同情、共鸣的亲密感情等。”

近几年的心理学专家车文博、林崇德也把爱情定义为：“在人类生命繁殖的本能基础上，产生于男女之间，彼此相互倾慕又渴望结合的综合性情感体验和心理活动”，认为“爱情是指男女之间一方对另一方所产生的爱慕恋念的感情。如苏武所言：‘结发为夫妇，恩爱两不疑’”。

我国首都医科大学心理学教授杨凤池认为，爱情是一个人对于理想客体的投射及投射性认同的产物，婚姻是这一产物载体的存在形式的固化。华东师范大学心理学教授徐光兴认为，爱情是指男女之间相互爱恋，在恋爱阶段表现出来的至高、至纯、至美的特殊情感依赖。恋爱是指爱的过程和状态，着重于特殊的人际关系，恋爱这一过程可分为多个阶段，而爱情是一个终极性目标，强调的是情绪感受和体验。情侣指正在交往的、处于恋爱关系中的异性双方。婚恋关系是婚姻、恋爱关系的统称，涉及的范围更广，包括恋爱、婚姻和家庭。

国外心理学家对爱情也有不同的看法。比如，弗洛伊德认为，爱是对自我理想的挑战；古德认为，爱情是两个成年异性之间带有性的欲望和温柔体贴成分的强烈专注的感情；鲁宾认为，爱是一个人对另一个特定的人物所持有的一种态度，他以特定的方式表达自己对爱慕对象的思想、感情和行为；罗杰斯说：爱是深的理解和接受，是一切感情中最美妙的。

那么，到底什么是爱？什么是爱情呢？

东汉许慎的《说文解字》是这样解释“爱”字的：繁体的“爱”由四部分组成——“爪”（𠂇）、“秃宝盖”（冫）、“心”和“友”。爱从受从心从友，受即接受，友即脚即行走，表示付出，心的接受与付出就是爱。

《现代汉语词典》对“爱”解释是：对人或事有深挚的感情。对“爱情”的解释是：男女相爱的感情。

《辞海》对“爱”的解释是：喜爱，爱好；特指男女间有情。对“情”的解释是：感情，情欲，爱情。

《维基百科》对“Love”的英语定义翻译成汉语是：爱是各种不同的情绪和心理状态，通常是强烈的、积极的体验，包含了从最深刻的人际关系到简单的快乐这样一系列的内涵，母亲的爱不同于爱人的爱，又不同于对食物的爱。一般来说，爱是一种强大的吸引力和个人依恋的情感。爱也可以是一种代表着人类的

善良、慈悲和友爱的美德——“一种为他人的无私的、忠诚的、仁慈的关怀”。爱也可以描述为对他人、自己或动物的同情和充满爱意的行为。

马克思认为,爱情是一对男女基于一定的客观物质基础和共同的生活理想,在各自内心形成对对方的最真挚的仰慕,并渴望对方成为自己终身伴侣的最强烈的、稳定的、专一的感情。

关于爱情的本质,不同学科有不同的看法。社会学认为,爱情的本质是爱情的社会属性。爱情是一种特殊的社会关系,是男女之间相互吸引、倾慕的两性关系。现象学认为,爱情的本质就在于相爱双方所具有的、渴盼彼此的生活能够结合为一体的强烈欲望。生态学认为,爱情的本质是一个过程,即从两性相吸的生理需要,到两情相悦的审美情感,再到心心相印的道德情感,最后到生死相依的宗教精神情感的过程。哲学认为,爱情是人的社会属性与人的自然属性相结合的异性间的崇高感情。家庭学认为,爱情的本质是人的性爱与情爱的和谐统一。婚姻家庭学认为,爱情在本质上是性欲和精神恋爱的结合与统一,性欲是爱情的动力,是爱情的初级形式,情爱是爱情的高级形式。从人性理论角度来说,爱情的本质是人的自然属性与社会属性的统一。

有人总结认为,爱情是具有生物性、社会性、精神性、审美性和谐统一的人类两性关系。其中,生物性表现为人的性欲、性满足、性行为,是人的生物本能和生理基础;社会性表现为人的交际、尊重、赞同、相互认可、独立自主、自我价值观等,是人个体社会化的重要特征;精神性是人对爱情的向往和依恋,表现为对美好爱情的精神向往和道德追求;审美性是爱情的艺术象征,表现为好感、欣赏、美感、偏好、艺术观念等。爱情是在两性关系中人的这些特征的和谐与统一。

## 古今中外经典的爱情观有哪些?

我国古代对爱、对男女之情有很多解释和评述。比如《易经》中,通过不同的卦,分析了爱情的不同的阶段:一开始会有一种朦胧的无意识的感应行为,男女在身体上感应到对方吸引人的气息,然后产生有意识的感应行为,男女双方心动、心心相印,对未来有美好的憧憬。

孔子所提倡的中国传统的爱情观具有中正敦和的内涵。子曰：“《关雎》，乐而不淫，哀而不伤。”《关雎》是《诗经》里的第一篇，写男主人公追求心上人的忧思，并想象追求到以后的快乐。孔子评论说，《关雎》这首诗，快乐而不过分，悲哀而不痛苦。他肯定了“乐”与“哀”所起的作用，也要求“乐”与“哀”都不过分，都有所节制。孔子表达的是他对两性关系中情感调控的看法，就是凡事要讲求适度的“中和之美”，以中庸之道来处理情感与理性的关系。这种古典的爱情观、审美观，相比某些现代人，崇尚极端的、盲目发泄的先锋艺术，寻找强烈的感官或物质刺激，其内在意志、修为涵养孰高孰低，是否也可见一斑呢？

“唐棣之华，偏其反而。岂不尔思，室是远而。”子曰：“未之思也，夫何远之有？”（《论语·子罕篇》）翻译成通俗的话是：“唐棣树的花，翩翩地摇摆。难道我不想念你？只是因为家住得太遥远。”孔子道：“他是不去想念哩，如果真的想念，怎么会觉得远呢？”所以，孔子认为只要是真爱，一定是存在于内心深处，即使距离遥远，只要心心相印，天涯也会变成咫尺。

“饮食男女，人之大欲存焉。”（《礼记·礼运篇》）孔子认为，生活的问题和性的问题，是人生的两大根本。这和告子的“食色，性也”有异曲同工之妙。他认为要坦然面对、承认爱情是有生理和物质基础的，人类的根本问题就是生存和繁衍的问题，而不必羞羞答答。2 000 多年后西方精神分析流派鼻祖弗洛伊德也提出“性本能”理论，东西方的这两位伟人对人性都有深邃的洞察力，对两性关系也有相似的经典解读。

英国哲学家休谟认为，爱情是由美貌、性欲和好感组成的。他在《人性论》中提到，爱情是由美貌产生的愉快感觉、肉体产生的性欲望和纯真温厚结合而产生的感情。他认为，性欲是爱情的自然前提和生理基础，没有性欲作基础，就不会有爱情。休谟把爱情更多看作是人的自然属性，是人追求异性的生理需要，是男女之间的情欲。

苏格拉底认为，一个人如果能具有正确的爱情，他就应当从一开始和美的形体交往，爱一个能使他产生精神美的形体。而柏拉图认为，爱情应该是纯粹的精神体验，是没有肉体基础的灵魂融合。这种超越肉体的爱情被定义为“柏拉图式的精神恋爱”。这种“精神之爱”的爱情观认为爱情是高尚的精神活动和精神体



验,仅是男女双方精神上的融合,是有意识地对异性的追求和爱慕。

英国哲学家罗素在《婚姻与道德》中说:“男女之间最高尚的爱是自由的、无畏的,是肉体和精神平等的结合;这种爱不应当因为肉体关系而失去其理想色彩,也不应当因此对肉体关系发生恐惧之心,认为肉体之爱必定阻碍理想关系的实现。爱,正像一棵大树,它的根子要扎在泥土之中,但树枝却高可参天。”因此,他认为爱情是美好和谐的性爱与有感情、有理智、有道德的精神生活的统一。

马克思主义爱情观认为,爱情是人类自然属性和社会属性的统一。爱情的自然属性是指成熟健康的男女的性欲、性需求以及性爱,这是爱情产生的生物基础;爱情的社会属性是指人类的性需求除了自然满足的方式之外,还有多种内容丰富、不断发展变化的社会方式来满足,即人类的情爱。自然属性的性爱或性欲,社会属性的情爱,这两者的和谐与统一,才是完美的爱情。马克思主义的爱情观有着丰富的内容,通常包括四个部分,即性欲、情感、理想和义务。

性欲是爱情的生理基础和自然前提,需要承担道德责任,是爱情的一个部分,是男女两性在一定条件下满足身体需要的本能冲动;情感是爱情的核心因素和中心环节,是人对客观事物符合需要而产生一种主观体验、主观态度,表现为灵与肉融为一体的强烈感情;理想是爱情的社会基础,也是爱情的理性向导;义务是爱情的社会要求,表现为自觉的道德责任感。上述四个要素相互联系,缺一不可。

现代爱情观是以男女双方的共同理想和奋斗目标为前提,以自由恋爱为基础,以共同承担社会责任和道德义务为己任。当代大学生的爱情观包含了平等、互助、相互扶持、责任等因素,强调志同道合,能够正确处理爱情与学业之间的关系,懂得爱情是一种责任和奉献,应该严肃认真、感情专一。在恋爱过程中,要多一些理解、信任和宽容,互相尊重,共同进步,并能够正确面对恋爱过程中的问题。

如果纯粹从个人主观体验角度来看,有人认为爱情和别人无关,只和自己的感觉有关——“我爱你,与你无关”,反映这种爱情观的有一首德国女诗人卡森喀·策茨(1801—1877)写的著名的诗: