

心理咨询系列丛书

爱的心路——爱情心理指导

张佩珍 著



华东理工大学出版社

B844.3

Z33

316

心理咨询系列丛书

爱的心路

——爱情心理指导

张佩珍 著

华东理工大学出版社

内容提要

本书运用心理学、心理咨询学的有关理论，传授相关知识，通过恋爱和婚姻中成功与失败的事例，展示人的各种心理特点和心理轨迹，并给予读者以一定的心理辅导和心理矫正。

本书共分三篇：人心向往伊甸园；廊桥遗下一个梦；关上潘多拉魔盒。均以现实生活的实例，予以心理剖析并予以心理调适和指导。

(沪)新登字 208 号

心理咨询系列丛书

爱的心路——爱情心理指导

张佩珍 著

华东理工大学出版社出版发行

上海市梅陇路 130 号

邮政编码 200237 电话 021—64104306

新华书店上海发行所发行经销

上海展望印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.75 字数 182 千字

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN 7-5628-0671-3/G·118 定价 8.50 元

第一篇

人心向往伊甸园

——当你步入恋爱天堂

你也是亚当，你也是夏娃

——初恋情感写真录

一个最富有魅力的字眼

在叩击每个人的心扉

有一个词，在二三十年前的中国大地上，还很少有人敢公开提起，现在，却被男女老少津津乐道，成为使用频率极高的流行语；

有一个词，从不曾光顾那些贫脊而蛮荒的黄土地，如今，却“肆无忌惮”地踏遍大河上下，长城内外的每一个角落；

有一个词，谁都在说它，可谁也道不明、讲不清；

有一个词，谁都弄不透，可谁也在追寻、求索；

有一个词，神圣、纯洁，可又被用来掩饰肮脏、下流；

有一个词，会培育伟大，可也会滋生毒辣凶残……

它，就是一

爱情。

“梁祝”、“白蛇传”、“孟姜女”……讲述了一个又一个惊心动魄、委婉动人的爱情故事；

“红楼梦”、“西厢记”、“牡丹亭”……记载了一曲又一曲锥心泣血、感天动地的爱情颂歌；

“罗米欧与朱丽叶”、“简爱”、“巴黎圣母院”……传来了一首又一首心动神摇、铭心刻骨的爱情诗篇。

爱情，是一个缤纷斑斓的大千世界。

莫以为只有文艺作品的大树茂枝上才有鸣叫、栖息的爱情鸟。现实生活中的爱情比文字中的爱情更加美丽动人、可歌可泣，每一个人的爱情经历都可以写成一部传奇，无论是焦大，还是林妹妹，无论是李隆基，还是小百姓。

到了古稀之年依然痴心不改地苦苦追寻着理想中的爱情与爱情中的理想的德国大诗人歌德写下了这么几句诗：

青年男子谁个不善钟情？

妙龄女子谁个不善怀春？

这是我们人性中的至圣至神。

这是一个真理。

但是，什么是爱情呢？爱情是怎么产生的呢？

一千张嘴会有一千种说法，一万支笔会有一万个答案。可这并不妨碍青年男女像夸父逐日般去追求爱情。

爱情不一定只带来幸福，她也会携来痛苦，甚至是不小的灾难，并不比山崩地裂更轻松，古人曾把爱情的“杀伤力”描写成“情天孽海”，可这并不减少青年男女像精卫填海般去追求目标的实现。大作家们说：

“爱情的脚步是任何人阻挡不住的。”（冈察尔）

“爱神蒙着眼睛，却会一直闯进人们的心灵！”（莎士比亚）

“只要有爱，就值得活在世上。”（聂鲁达）

真诚的爱情是最高法律。”（罗曼·罗兰）

“爱情可以战胜一切，甚至硫磺烟和石碳酸！”（斯特林堡）

“人出生两次吗？是的。头一次，是在人开始生活的那一天；第二次，则是在萌发爱情的那一天。”（雨果）

这又是一个无法回答的难题。

岂止是“题”，简直是千古之谜。

爱情，谜中套谜，谜外有谜。

人们都想揭开这个谜。都想撩起爱情这个大舞台上的玫瑰色的帷幕的一角。这是因为，爱情永远有其美好的一面；这是因为，爱情对每个人都会垂青；这是因为，爱情有无法捉摸的神秘的魅力；更因为，爱情有其独特的心路……

那么，请跟我来……

你也从《圣经》上走下来

你可能并不是一个基督徒，并不笃信那十字架下的神话。但是，你一定听说过那些词：亚当、夏娃、禁果、伊甸园……

这些都来源于《圣经》“旧约”第一卷“创世纪”中上帝耶和华造人的故事。故事的梗概是这样的：

上帝在一片空虚混沌中创造了天与地以后，在第6天按照自己的形像用泥土捏了一个人，起名“亚当”，让他生活在美丽无比的东方伊甸园内，管理这座花园的一切。上帝告诫亚当：各样树上的果子都可以随意吃，除了善恶树上的禁果，吃了马上会死。上帝知道亚当单独生活很是寂寞，于是，在亚当沉睡的时候，从他身上取下一根肋骨，合上肉，造了一个女人。亚当一见，非常高兴，给她取名“夏娃”。他俩天真烂漫，并不为赤身露体而害羞。一天，一条蛇诱惑夏娃去偷吃善恶树上的果子，夏娃吃了，又鼓

动亚当去尝试。两个一吃禁果，心明眼亮，羞耻之心也油然而生。洞察一切的上帝十分震怒，“严打”了此事的元凶——蛇，蛇永远用肚子爬行，终生吞吃尘土，成为人的敌人；上帝又惩罚了“帮凶”夏娃，让她备受十月怀胎与一朝分娩的痛苦，永远受丈夫的管辖；又惩罚了触犯禁令的亚当，让他汗流满面、终年劳苦才能糊口度日。上帝最后把亚当、夏娃夫妻俩逐出了伊甸园，把他们赶到“下界”去过刀耕火种的日子……

这段神话十分有趣。同样有趣的是17世纪的英国，有两位学者根据“旧约”的记载，经过一番“严密推算”，断定上帝耶和華造出亚当的日子是在公元前4004年10月23日的早上9点钟。

在无神论者眼中，对《圣经》如此阐述人类的发生、发展史，阐述人类的情爱史自然不会苟同，只是“姑妄言之，姑妄听之”而已。但是，如果我们换个角度，用这段神话中男女主角的“触犯天条”的过程来比喻人的性心理的渐进过程倒是比较形象、生动的。

这个过程我们将它分为四个时期。

第一时期，从1岁到11、12岁，可称为“萌芽期”。从幼儿的知觉能力尚未发展开始，孩子的环境便有了很明显的性别差异。家长们都按照男性的习性来养育儿子，按照女性的习性来养育女儿，比如所取的名字、玩具，特别是衣着打扮，让孩子按照自己的性别健康、正常地成长。需要指出的是，个别家长或者由于孩子的性别不合自己的心意，或者出于游戏、玩笑的心态，把自己的孩子打扮成另一种性别，例如把儿子从头到脚都打扮成女孩，结果造成了孩子的性别倒错。有一个小男孩一直认为自己是女孩，对烹饪、编织、刺绣感兴趣，而对打猎一类的活动毫无兴趣。这一时期的幼儿从父母那儿最早获得性别意识，然后再从其他人的服装、声音、姿势等方面来强化，父母的教养方法则进一步予以助长。在幼儿园里，男女在一起活动，对异性的注意还很朦胧，而最喜欢做的“过家家游戏”中则按自己的性别来扮演角色。进小学以后，异性意识发展得比较快，特别是在高年级，同性交友的

倾向明显加强，对异性则加以排斥。

第二时期，从12岁到14岁，为“疏远期”。少男少女的青春开始了，他（她）发现自己的生理发生变化，比如身高体重陡增，骨骼增长比肌肉增长快，四肢增长比躯干增长快，人称“豆芽”；而神经系统的调节则明显滞后；特别是第二性征出现，性成熟开始，由此便产生明显的性不安、羞涩甚至对自身的反感。他（她）们对两性间的接触持敌视态度，认为男女间的接近、亲近、恋爱是耻辱，因而讥笑，辱骂亲近的双方，以示自己的清白。男女同学各自结成团队，界线分明，必须与异性同学接触时，也总是拘束、害羞。偶尔看到男女同学稍稍“亲近”、赠送小礼品，便嘲弄、起哄。但是，这种特异的性反感情绪，逆反性地刺激他（她）们对异性接触的好奇感，于是，少男少女们从疏远期很快迈入“亲近期”。

第三时期，15至17岁，为“亲近期”。随着年龄的增长和性意识的发展，少男少女们逐渐将爱恋对象移到异性身上。他们进入了了对异性的接近和爱慕阶段。

首先，他（她）们往往崇拜、向往年龄稍长的异性，如少女偷偷爱慕二三十岁的男子，男孩则亲近二三十岁的女性。奥地利作家茨威格写了一篇《一个陌生女子的来信》的小说，描写一个10多岁的女孩发疯似地爱上了一个中年男作家，甚至吻他刚触摸过的门把手、捡他刚丢弃的香烟头。如果说，这仅是“小说家言”，那么，下面一则现实生活中的例子则触目惊心地点写出了“向往年长者时期”的特有心态。1995年9月17日下午，湖南省某自治县某一中学校园里，17岁的男中学生毛某手持梭标，捅向怀孕9个月的班主任老师，该老师顿时倒在血泊里，毛某连捅13下还不解恨，又猛踢老师的小腹。原来，一年多以前，他狂热地爱上了比他大10多岁的班主任，像幽灵一样缠住了这位美丽善良的女教师。老师多次劝告而无效。当班主任结婚、怀孕以后，他终于像一头发疯的猛兽，萌发了杀心……

这种“恋师”现象是青少年性心理发展过程中的奇特现象。之

所以有“向往年长者时期，”是由于时入青少年时期以后，有了强烈的独立意识，希望飞出父母筑就的“巢穴”，但又茫然四顾，束手无策，于是，充满成熟之美的、朝夕相处的老师便成为他们崇拜、迷恋的对象。如果陷入不能自拔的地步，则会苦苦地折磨自己，形成畸形恋情，甚至因愚昧无知、一时冲动而酿成大错。那位满怀爱心的班主任就惨死在自己辛勤教育的学生手下——连同即将出世的孩子……

这种对年长者的迷恋会很快消失，过渡到把同龄异性作为向往、眷恋的对象。特点是相互显示、相互吸引。显示包括着意打扮自己，总认为对方在盯着自己，女子显得羞涩、腼腆，男子力求显示能力、体魄、风度，目的都是为了吸引对方。与此同时，他（她）们发起了性试探与性进攻，有意接近对方，找借口说话，主动帮忙做事或求对方帮忙，目的是看对方有无爱的反应。

此时青年的爱恋对象是异性的全体，并无明确指向，被亲近的对象也容易更换。

第四时期，18岁以后，可称为“恋爱期”。情窦初开的青年的性显示、性吸引或教理性试探、性进攻，此时开始集中到一个人身上。这个时期的青年男女的生理发育已基本完成，思想也趋于成熟，性爱心理逐渐发展到了高峰期，“恋爱、婚姻问题”开始摆上“议事日程”。他们根据个人的审美观，在脑海里勾画出一个理想的恋爱偶像，一旦这个偶像出现，“这个人”便成了他（她）的追求目标。如果这个偶像久久不能出现，或者虽然出现了，却别有归属，他（她）的心理就会不平衡，经常出现焦虑、不安的情绪和自怜、自恶的心理。

对爱情的需要人人皆有，追求方式却各有不同，但是，男女青年的初恋之情都是热烈而深沉的，情感体验是敏感而细腻的，往往会因对方的一言一行、一笑一蹙、一举一动而情绪波动，或喜上眉际，或极度痛苦。初次闯入心扉的爱情在他（她）的生活中占据了头等地位。

以上四个时期只是粗略划分，还应因人而异。但一般而言，青

少年的心理大致总要走完这四步。

如果对照伊甸园里的亚当、夏娃，你会发现，亚当、夏娃从一开始的懵懂无知、天真烂漫到偷吃禁果后的羞涩战兢，惴惴不安，一直到最后结为夫妇、同甘共苦，活脱脱一个“性心理”发展的完整阶段。

在这种意义上，每一个人都可以说是从《圣经》上走下来的亚当、夏娃。

然而，你是否一定明白，什么是爱情呢？

你解得开爱情密码吗？

爱情是什么？

在作家们的笔下，爱情实在太神秘了。

“爱情是什么？它对于感受到爱情的人，又不需要任何一个字来说明。爱情是什么？世界上所有的聪明人，都无法向感受不到爱情的人说明它是什么！”（约卡伊·莫尔）

“人们往往在爱情问题上提出太多的问话，有朝一日你真正想知道答案的时候，爱情却已经在溜走了。”（雷马克）

爱情果真如此扑朔迷离、令人如坠五里雾中吗？

且先看两件实例。

W姑娘经人介绍，与一个大学生漫步在爱的旅途上。他的外貌气质、志趣爱好和家庭条件都无可挑剔。但是，这位男青年从未用“无声的语言”表示过对姑娘的爱恋，在姑娘需要情感的时候，他总是躲避。他俩没有默递信息的美好时刻，更没有甜蜜相吻和热烈拥抱的醉人时刻。姑娘渴望得到恋人亲昵和爱抚，但一年多后，爱的涟漪再也不会荡漾了，更不提爱的浪花的奔腾了，终于，两人分手了。

还有一对“青梅竹马”的伴侣，但是，他对她充其量只是兄妹式的情感。当她第一次向他表露爱意时，他以年纪太轻委婉地拒绝了。但姑娘一直在默默地等他……当几年以后女孩父亲向他正式挑明时，他震动了，受到了良心的谴责，他不能让一个女孩一直这么等下去而毫无结果，因此，他别无选择，只能答应了姑娘的求爱。他只感到内心涌起一种悲壮、沉重感。

这两件粗看很不类似的实例，传递了这样一种信息：爱情是与男女之间特殊的依恋需要相联系的一种情感。它是在个性成熟和社会成熟达到一定阶段之后产生的男女之间相亲相恋、互倾互慕的美好情感。

爱情的本质是这样的：它产生于传宗接代的本能基础，它是使男女获得特别强烈的肉体和精神享受的这种综合生物、社会的互相倾慕和交往的情感。

爱情并不是一种简单的感情，它是一个特殊的感情系统。这个系统又由两个子系统组成。第一个子系统是：“性爱”，它由“倾慕”（对自己钟情的异性的一种思念、亲近、渴望的感情体验）、“怜惜”（关心、体贴、爱护对方的感情体验）、“性欲”等组成，“性爱”主要是生物因素起作用。第二个子系统是“情爱”，它由“理想”（男女双方共同的信仰、信念、事业）、“情操”（包括责任感、义务感、道德）、“个性”（两人的气质、性格、兴趣、能力的相通、相异之处）组成，“爱情”主要是精神因素起作用。

如果用公式表达，那么，这个系统大致是：

性爱+情爱=爱情

性爱几乎是纯感情的，而情爱除了强烈的感情因素，还有相当大的理性的成分。

性爱是爱情的基础，没有性爱不能称之为爱情，只能算是异性间的友谊。前面一个“青梅竹马”的例子便是如此，它只能造成男青年一辈子的内疚与痛苦，实际上也伤害了女方。而那一位“温文尔雅”的男青年只考虑精神因素，就变成了柏拉图式的纯粹精神恋爱，而这种精神恋爱在实际生活中是很难有立足之地的，仅

是一种幻想，女青年王志怀拂袖而去便是回答。车尔尼雪夫斯基的小说《怎么办》里罗普霍夫和薇拉夫妇之间偏重理性的情爱成分，相敬如宾，各有各的卧室，丈夫进妻子房间必先敲门，妻子也总是梳洗穿戴齐备才很有礼节地迎接丈夫。他们缺乏必需性的爱，尽管相互尊重、关心，但最终不得不分离。

同样，缺乏情爱的爱情也是畸形的。倘若撇开精神因素，只考虑生物因素，仅仅为了满足人的生理需要，仅仅为了繁衍后代，那么，就降到了与动物相等的地位和水平。情爱包容了人类高级的情感、心理的美感和道德的成份，人们根据各自不同的需要、道德标准和审美标准来选择自己的恋爱对象的，不仅考虑外貌、素质、体形、气质等自然因素，还会考虑社会地位、物质条件、教育程度、道德水准、志向性格等社会因素。

性爱是一堆岩石，情爱是粘合剂。只有岩石，固然可以堆起来，但经不起风雨便会倒塌；如果加入粘合剂，才能砌成牢固的阶梯。

需要指出的是，性爱不等于性欲。斯宾塞斯在《心理学原理》一书中，将性爱划分为九个层次：

1. 生理上的性冲动；
2. 美的感觉；
3. 亲密；
4. 钦佩与尊敬；
5. 喜欢被人称许的心理；
6. 自尊；
7. 所有权的感觉；
8. 因我人间隔的消除而取得的一种扩大行动的自由；
9. 各种情绪作用的高涨与兴奋。

因此，爱情不仅是两个人交往的纯生理的享受，而且是精神上的一种美的享受，它按照和谐的规律把自然的冲动和意识，把机体的生理规律和精神准则交织在一起，为两性交往涂上了绚丽的情感色彩。

但是，并不是世上所有的爱情都是如此。有的是甜蜜的，有的是苦涩的。原因就在于爱情有三个层次，各有不同特点。最低层次是以性爱为主，而性爱也仅停留在前面提及的九个层次的低水平上，如司汤达的《红与黑》中于连对市长夫人的爱情就是如此。于连被“德·瑞那夫人的温柔的眼神吸引住了，也忘记了一

点儿羞怯。但立刻使他更惊奇的是她的美丽，于连忘记了一切，……”然后他记起了来到这儿的目的是，报复心理裹挟着粗鄙的性爱，去进攻，去占有。最终导致了一场悲剧；第二个层次是以情爱为主，如20多岁的罗曼·罗兰狂热地爱上了海涅的后裔、70多岁的梅森葆夫人，他们长期保持了通信关系，每一封都像是热恋中的情书；第三个层次是性爱与情爱的和谐统一。演员黄婉秋随着电影《刘三姐》的上映一举成名、誉满海外，她的美丽与桂林山水相媲美，引来了纷飞雪花般的求爱信。然而，她最终把姑娘的爱情献给了比她小5岁的同团青年演员何有才。这是因为，在“文革”的患难中两位相濡以沫的沦落人建立了深厚的感情，荣辱兴衰、悲欢离合把两人紧紧地联系在一起。

爱情，有几个明显的表征。

首先，敬慕的特指性。爱情不仅敬慕对方的志趣、爱好、人品，更感兴趣的是对方的人体特征，如长相、神色、服饰、动作等。第二，交往的排他性。有意无意地总想两个人在一起，又总想避开朋友或熟人。第三，感情的冲动性，经常会有有一种欲求相见而不能的焦虑、不安乃至精神恍惚，这种非理性的冲动是一种性吸引的表现。第四，相互的参与性。想使对方的形象变成自己的一部分，干涉对方的风度举止、服饰打扮……

如果你“犯”了以上几种“毛病”，那么，可以断定，你已经陷入爱的情网。

但是，你仍然要警惕，极有可能的是一

初恋时，我们不懂得爱情

一位名叫晓晨的姑娘与一位同班男同学高中毕业以后回到农村工作，共同的爱好使他俩多了友谊与了解，多了尊重与信任，懂

憬着美好的未来。村民们与他俩开起善意的玩笑，他俩也同时跨出了友谊的界限……22岁那年，他托人前来提亲，晓晨虽然乐意，但不愿过早成亲，“婉拒”了这门亲事。他气傻了，很快与另一位年龄大于他、又没有什么文化的姑娘结婚了，算是对晓晨的报复。从此，晓晨孤身一人去走完人生之旅，他也抱着终生的遗憾年复一年地生活下去……

一位聪明活泼的18岁女学生，在一次偶然的聚会上，结识了一位22岁的男教师，请他帮助补习英语，他同意了。每周一次的补习，不仅提高了姑娘的英语水平，而且促进了两人的彼此了解。侃人生，谈诗歌，在欢乐的气氛中度过了一个又一个下午。终于有一天，姑娘明白无误地用英文写了一封求爱信，男教师手足无措了，因为他不能因为她青春期的朦胧的情感而耽误她的一生，属于她的季节尚未来到。她得知这一点后，痛苦、彷徨，最后割破了右臂静脉血管……

这就是初恋！

什么叫初恋呢？一般来说，这是指恋爱双方从进入角色到热恋之前的这段过程，也可以指第一次恋爱。

初恋是初放的花蕾，素洁，馥郁，迷人，清新；这花蕾一生中只绽放一次，既有少年的稚气，那么纯洁，又有青春的热情，那么动人。《西厢记》中张生初见崔莺莺，“眼花缭乱口难言，魂灵儿飞在半天……”可见初恋的花蕾何等美丽，初放的郁香何其醉人，它有一种使人销魂、驯服的力量，人的理性在初恋的激情面前显得何等软弱无力。一位初恋者在日记中写道：“她无意之中眼睛一瞟的神色，使我心情沸腾、颤抖，真不知道这瞟的力量从何而来……”另一位则写道：“从他满怀深情的目光与第一次握手的感觉中，就知道他爱上我……”

经历过初恋的人都体会过，当初恋开始时，刹那间身体或感受器官的接触，有一种冲击大脑的昏眩，有战栗的快感，有迷醉的痴觉。这是一种爱的直观性，是意识之外的力量，它有时比理性的推算、设计更迅速、更准确。

初恋时，双方都会产生一连串的心理变化。

首先，是幸福感。他（她）会觉得这个世界瞬间变得五彩缤纷，再内向的人也会手舞足蹈、喜形于色。

其次是敏感性。他（她）对双方接触中的点点滴滴都特别敏感，密切关注任何微小变化，一旦有什么风吹草动，就会形成感情的大起大落、大悲大喜。

再次是紧张感。他（她）时时在盼望再见面，也时时担心自己的形象会相形见绌，千方百计修饰自身，唯恐有一丝一毫的过失；一旦相见，又脸发烫、手发抖、心乱跳、热血沸腾。

此外，还常常会产生不安、焦躁、惶恐等心理状态。

初恋一般要经历四个阶段。

第一阶段，“醉我”。倾慕对方的仪表、风度、气质、谈吐、品格、才能等肉体和精神的魅力，被深深吸引而迷醉。总有一种从未有过的捉摸不透的亲近欲和冲动。可以说是如醉如痴，把整个灵魂都勾去了。

第二阶段，“疑我”。因为全身心地陶醉了，但总在担心这种爱恋的持续性和美满结局的可能性，反反复复评估猜测。不到对方明确表态，这颗悬在半空中的心是放不下的。这种自我折磨是非常痛苦的。

第三阶段，“非我”。一旦“敲定”，主动的一方顿时举止失控，面色紧张，甚至声音颤抖，“面目全非”，全然不像以前的“我”了，手脚都不听使唤。此阶段时间比较短暂，但它的震撼力却很厉害，甚至巨大。

第四阶段，“化我”。一切为了他（她），读书、穿戴、饮食、工作，全是因他（她）而存在，田野、山岳、大海，都是为两人而设计的。单独的我早已飘然而逝。双方都把各自的灵魂和世界纳入同一轨道上了，于是便合二而一，正像瓦西列夫在《情爱论》是指出，“爱情是波涛汹涌的大海，理性只是闪烁的砂粒，欲火是洗劫世界的飓风，悟性不过是摇曳的灯光。”道出了初恋时的心理特征。