

阳光下的 成长 ③

——高职学生心理健康读本

郭昱辰 黄文革 主 编

高等教育出版社

阳光下的 成长 ③

——高职学生心理健康读本

YANGGUANGXIA DE CHENGZHANG
— GAOZHI XUESHENG XINLI JIANKANG DUBEN 3

郭昱辰 黄文革 主 编

高等教育出版社·北京

内容简介

本书是按照高职学生的身心发展特点而设计，全套丛书共分5册，涉及高职学生心理健康的诸多方面内容，涵盖了高职学生成长过程中遇到的各类问题。本书从读者角度出发，在编写时去掉了传统教材中大量的理论阐述，将一个个晦涩难懂的理论用案例分析或者心灵故事的形式讲解出来。除此之外，本书还加入了互动讨论、心理游戏、知识链接、心理实验、心理测验、课后练习、影片推荐、拓展阅读等模块的内容。帮助大学生了解自己的健康状况，建立科学的健康观念，掌握有效提升自身心理健康水平的方法和技能。

图书在版编目（CIP）数据

高职学生心理健康读本：全5册 / 郭昱辰，黄文革主编. --
北京：高等教育出版社，2015.9
(阳光下的成长)
ISBN 978-7-04-043479-8

I. ①高… II. ①郭… ②黄… III. ①心理健康 - 健康教育 -
高等职业教育 - 教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 171817 号

策划编辑	曹京华	责任编辑	马小晴	封面设计	李小璐	版式设计	范晓红
插图绘制	杜晓丹	责任校对	王 雨	责任印制	毛斯璐		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
本册印张 4
本册字数 80千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
版 次 2015 年9月第1版
印 次 2015 年9月第1次印刷
总 定 价 39.80元（全5册）

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 43479-002

目录(第三册)

第七章 破解恋爱密码	113
第一节 什么是爱情?	113
第二节 恋爱时常出现的心理问题及调试	117
第三节 如何让自己变得更有魅力	126
第四节 建立正确的爱情观	129
【影片推荐】《我的太阳》	135
【拓展阅读】《当男孩遇见女孩》	136
第八章 如何为爱护航	137
第一节 常见的性心理问题有哪些呢?	137
第二节 如何培养健康的性心理?	143
第三节 婚前性行为是否应该提倡?	148
【影片推荐】《钢琴教师》	156
【拓展阅读】《性科学与性教育》	156
第九章 寻访生命的意义	157
第一节 对生与死的思考	157
第二节 对于生命意义的思考	160
第三节 如何才能让生命升华呢?	162
【影片推荐】《遗愿清单》	167
【拓展阅读】《在世界的爱心之中》	168
参考文献	169

第七章

破解恋爱密码

【互动讨论】

1. 你支持大学生谈恋爱吗？谈谈你的看法。
2. 如果一个人喜欢你而你却不喜欢他/她，你该如何拒绝？如果你喜欢了一个不喜欢你的人，你该怎么办？
3. 爱情可不可以“实习”？是不是谈恋爱的次数越多，就会越有恋爱的经验？

第一节 什么是爱情？

古往今来很多诗人、哲人、音乐家用不同的方式来歌颂爱情，却没有人可以给爱情下一个标准的定义。如周国平所说：“爱有一千个定义，没有一个定义能够把它的内涵穷尽。”所以我们无法给出一个定义来穷尽爱情的含义，但是我们可以从以下的几个方面来诠释什么是爱情。

一、爱情三元理论

耶鲁大学心理学教授斯腾伯格（Sternberg）运用定量分析与定性分析相结合的研究方法，在进行大量文献综述和实证研究的基础上，于1986年提出了爱情的三元理论，他认为“完整的爱，包括三个方面——激情、亲密、承诺”（图7-1），爱情三元理论是目前描述爱情最完整的理论，那么就让我们先来看看爱情三元理论对爱情的描述。

（一）三元素

1. 亲密 Intimacy

亲密是两人之间感觉亲近，温馨的一种体验。简单地讲，就是能够给人带来一种温暖的感觉体验。它是一种情感的投入。亲密是爱情的加油站，没有亲密，爱情就容易枯竭。

2. 激情 Passion

激情是一种“强烈地渴望跟对方结合的状态。”通俗地说，就是见了对方，会有一种怦然



图 7-1 爱情三元理论

心动的感觉,和对方相处,有一种兴奋的体验。性的需要,是引起激情的主导形式。它是一种动机性的卷入。激情是爱情的发动机,没有激情,爱情就缺少了生存和发展的原动力。

3. 承诺 Commitment

承诺由两方面组成:短期的和长期的。短期方面就是要做出爱不爱一个人的决定。长期方面则是做出维护这一爱情关系的承诺,包括对爱情的忠诚,责任心,也就是结婚誓词里说到的“我愿意”,是一种患难与共、至死不渝的决心,是认知性的决定与忠守。承诺是爱情的安全气囊,没有了承诺,爱情就多了几分危险,时刻有崩溃的可能。

(二) 八种两性关系

1. 无爱(Non-love)

没有亲密、激情和承诺任何一种成分存在,我们和周围的大多数陌生人的关系就处在这样的—一个状态。

2. 喜欢式爱情(Liking)

只有亲密,在一起感觉很舒服,但是觉得缺少激情,也不一定愿意厮守终生。没有激情和承诺,我们常说的红颜知己或蓝颜知己就是这样一种只有亲密的成分。

3. 迷恋式爱情(Infatuated love)

只有激情体验。认为对方有着强烈的吸引力,除此之外,对对方了解不多,也没有想过将来。如迷恋、一见钟情,第一次见面就有着强烈的吸引力。

4. 空洞式爱情(Empty love)

只有承诺。缺乏亲密和激情,如纯粹为了结婚的爱情。此类“爱情”看上去丰满,却缺少必要的内容。在旧社会的包办婚姻大多属于这种情况。

5. 浪漫式爱情(Romantic love)

有亲密关系和激情体验,没有承诺。这种“爱情”崇尚过程,不在乎结果。如当今社会常常流行的口号“不求天长地久,但求曾经拥有。”当今大学生的恋爱常常是这种浪漫式的爱情。

6. 伴侣式爱情(Companionate love)

有亲密关系和承诺,缺乏激情。这种爱是任何一段爱情最终的结果,因为随着激情慢慢退去,亲密的爱人就会成为终身的伴侣和亲人。

7. 愚蠢式爱情(Fatuous love)

只有激情和承诺,没有亲密关系。当今社会越来越多地出现了闪婚和闪离,大多数适龄青年男女为了婚姻,在激情和承诺下建立的爱情,到头来不过是空头支票。

8. 完美式爱情(Consummate love)

同时具备三要素,包含亲密、激情和承诺。

二、爱情的特点

爱情作为一种社会现象,作为人与人之间特定的社会关系,与其他关系有着许多不同的地方,形成独有的基本特征。

(一) 爱情具有对等性

恩格斯在论述爱情第一特征时就指出,爱情是以所爱者的互爱为前提的,就是双方互相爱慕,自主自愿。主要表现在:

首先,尊重对方自愿选择的权利,双方都有爱和被爱的权利,都有对爱选择的权利,当事

人既是爱的对象又是被爱的对象。

其次,单相思不是爱情。单恋虽然也是一种强烈的情感,但它却不是互爱意义上的爱情,它只能从内部消耗一个人的精神力量,从而造成心灵创伤,因而是不可取的。

再次,尊重对方人格。双方在人格上是平等的,没有高低之分,不能形成谁依附谁、谁占有谁的心理局面。

(二) 爱情具有排他性

爱情是两颗心相撞发出的共鸣,男女一旦相爱,就会要求相互忠贞,并且排斥任何第三者亲近双方中的另一方。我们应该正确理解爱情的排他性。

首先,爱情的排他、专一和封建礼教的“从一而终”是截然不同的。前者是道德观念,对男女都有约束力,而后者是封建社会的礼教观念。

其次,爱情的排他性要求不能有“婚外恋”。结婚就代表着对一个人终生的承诺,在结婚之前你要睁大眼睛选择对象,而结婚之后就需要闭上眼睛生活。

再次,爱情的排他性并不排斥爱人与其他异性的正常交往。爱情和友谊是不同的,况且在社会生活中,爱情的一方难免与其他异性有正常的往来,另一方如果过度敏感、无端猜疑,则是有问题的。

(三) 爱情具有持久性

相爱双方要共同经受人生道路的种种磨难与考验,如莎士比亚所说:“真正的爱,非环境所能改变;真正的爱,非时间所能磨灭;真正的爱,给我们带来欢乐和生命。”这是爱情的持久性特征。这有三个因素:

首先,男女双方互相信赖。爱情产生于忠诚坦白、互相信任,并贯穿始终。顺境时互相尊重互相帮助,逆境时互相关心、互相支持,这是人格的体现,也是双方感情发展的牢固基石,列宁与夫人订的约法:“互不盘问,互不隐瞒”,体现了持久爱情的信任感。

其次,保持爱情的纯洁性。爱情,不可容忍一切低级庸俗的东西。爱情是感情的交换,不是非感情的交易。任何对爱的亵渎,都损伤了爱的纯洁性,爱情需要深化发展。

再次,培养与积累感情。婚后相爱的两个人每一天都更爱对方一点,因为他们每天都在为“爱的银行”存款,结婚只是爱情的开始,而不是“爱情的坟墓”。

三、恋爱

恋爱是男女双方在生理、心理和环境因素交互作用下相互倾慕和培植爱情的过程。一般发展规律是喜欢爱慕,发生爱情,建立爱情关系直到结婚。

爱情是男女双方之间基于共同的生活理想,发自内心的相互爱慕,并渴望对方成为自己终身伴侣的一种强烈的、纯真的、专一的情感。

恋爱是追求爱情的行为,是培育爱情的过程,爱情是人类最真挚而美好的情感,恋爱正是滋生和培养这种情感的复杂过程。

【心理测验】

测一测你是什么恋爱类型的人?

诺克斯和斯波拉斯基把爱情的态度分为两种,一是浪漫型,即把爱情看成是一种神秘的、永恒的力量,对爱情充满了激动、幻想和渴望,较少注重一些现实问题;另一种是现

实型,以注重现实为特征,恋爱关系维系稳固、和谐。下面的量表可用以测量一个人对恋爱的态度是现实型还是浪漫型。

请仔细地阅读每条陈述,并选择你认为最适合于代表你的意见的选项。

A. 坚决同意 B. 适度同意 C. 不好决定 D. 有些不同意 E. 坚决不同意

1. 当你真正恋爱时,你对任何别的人都不感兴趣。
2. 爱没有什么意义,他就是那么回事。
3. 当你完全陷入爱情时,就会确信它是现实的。
4. 恋爱绝不是你所能客观地加以研究的,它是高度的情感的状态,不能进行科学观察。
5. 和某人恋爱而不结婚是个悲剧。
6. 有了爱,就知道这爱。
7. 共同兴趣实际上并不是重要的,只要你俩真正相爱,就会彼此协调。
8. 只要你知道你们是相爱的,虽然彼此认识的时间还很短,马上结婚也不要紧。
9. 只要两个人彼此相爱,即使有着信仰差异,实际上也不要紧。
10. 你可以爱一个人,虽然你不喜欢这个人的任何一个朋友。
11. 当你恋爱时,你经常是茫然的。
12. 一见钟情往往是最深切、最永恒的爱。
13. 你能真正爱上的,并能在一起幸福生活的人,世界上只有一两个。
14. 不用管其他因素,如果你确实爱上另一个人,就可以和这个人结婚了。
15. 要得到幸福就必须与你要结婚的人有爱情。
16. 当你和所爱的人分离时,世界上的一切仿佛都暗淡而令人不满意。
17. 父母不应该劝说儿女同谁约会,他们已经忘记恋爱是怎么回事了。
18. 爱情被看成是婚姻的主要动机,那是好的。
19. 当你爱上一个人时,你就想到将来要和那个人结婚。
20. 大多数人都会在某些地方有一个理想的对象,问题是怎样去找到对象。
21. 妒忌通常是直接随着爱情而变化的,就是说,你越是爱就会越有妒忌心。
22. 被任何人都爱上的人大约只有少数几个。
23. 当你恋爱时,你的判断力通常不会太清楚。
24. 我认为,一生中爱情只有一次。
25. 你不能强使自己爱上某一个人,爱情说来就来,说不来就不来。
26. 和爱情相比,在选择结婚的对象时,社会地位和宗教信仰的差别是无关紧要的。

分数解释:

选择 A 计 1 分,选择 B 计 2 分,依此类推,将所有题目得分相加,分数越高越接近现实型,分数越低越接近浪漫型。

诺克斯和斯波拉科斯基将此表在 100 名未婚大学生中进行调查,结果显示:

1. 在恋爱态度上,女大学生大多数偏向现实型态度,男生大多数偏向浪漫型态度。调查者认为,这可能是女同学认为此类事对她们的利害关系大。

2. 学生年级越高,年龄越大,恋爱的态度越表现为现实型。对年龄较大和即将毕业者来说,不是为了“浪漫的夜晚”,而是按将来的生活伴侣去选择约会对象,而标准也从“他(她)会跳舞吗?”变化为“他(她)是否有着和我一致的生活目标?”

第二节 恋爱时常出现的心理问题及调试

一、单恋

【案例再现】

没有恋爱的失恋

大一女生小雯是一个非常优秀的学生,刚进大学就在各方面表现得很突出,很多老师都表扬过她,而她对其中一位教自己专业课的年轻男老师的表扬格外在意,每次这个老师看着她的时候,她都觉得很幸福。在小雯看来,这个男老师年轻有为,长相英俊,学识渊博,风趣幽默,她觉得自己对老师产生了好感,小雯只是暗自爱慕,没有采取行动,直到得知老师有了女朋友,幻想才破灭。但是又觉得自己还有竞争的机会,觉得老师的女朋友样样都不如自己,于是经常找机会与老师接触,下课的时候找老师请教问题,到老师办公室聊天,还经常送些好吃的东西,开始的时候老师只是觉得这个学生很好学,为人上进,但慢慢地也发现了一些端倪,直到一次生病住院,该女生主动提出到医院照顾老师,引起了老师女朋友的不满,后来老师找小雯交流,表明了自己的态度,让小雯将精力放在学习上,而不要再与老师有什么进一步的亲近,小雯觉得被老师这么一说很受伤害,她觉得自己失恋了,很痛苦。

单恋是指一方爱慕的情感不被另一方知晓或接受,俗称单相思。单恋有两种情况,一种是被爱慕的对象并不知道,自己却非常执著地爱恋对方;另一种情况是对方知道,但不接受爱慕之情。尽管单相思可能发生在任何年龄段,但处在14~18岁的青少年容易沉湎于幻想,更容易产生单相思。单相思并不一定就是心理问题,但是,如果是冲动、盲目、非理性的单相思,就需要合理地疏导和调试了。

单恋是从内部耗尽能量,又要独自承担不幸。有社会学家研究,对他人极度迷恋,有破坏作用,会颠覆原有的生活秩序,无视正常义务,最后心身俱伤(图7-2)。小雯正处于青春期,易做白日梦,逃避现实。对老师既知又不知,增加了神秘感,可以尽情地想象和美化,使吸引力放大。小雯应该多审视自己爱的能力,让感性与理性统一,让痛苦促进觉醒和成熟,用真实和真诚实践爱情。

(一) 形成原因

单恋者一般性格内向。他们内心热烈,外表冷静,把爱情深埋在心底。他们一般不采取攻击性的行动,只是沉迷于虚幻的情爱之中。

1. 幻想特质

人都有爱与被爱的渴望,一旦这种需要的满足受阻,就会在自己的心中以丰富的想象



图7-2 单恋

力,在幻想中满足这种渴望。进入青春期时,如果很难适应正常的恋爱,就会退回到过去那种满足方式上,以儿童的方式把对爱的渴望当成现实中的爱。

2. 信念误区

有的人认为“爱情充满了艰辛和痛苦,而且付出也得不到什么回报”;或者认为“爱一个人并不需要在一起,爱就是爱,不需要承诺与回报。”这其中受影视作品的影响很大,听了某个明星的歌,就把其当成自己的偶像,或者读了某个小说后爱上其中的主人公。

3. 认知偏差

心理学认为,人的认识是客观事物在人脑中的反应,这种反应有时受到主观因素干扰,可能出现偏差。单相思者往往由于对倾慕的对象一往情深,希望得到对方爱情的动机十分强烈。在这种心理支配下,常常会把对方的言行举止纳入自己主观需要的轨道来理解,造成对对方认知的偏差。例如,对方一个眼神、一丝微笑、一句模棱两可的话语,在别人看来微不足道,但在当事人看来却是爱的表示,并坚信不已,从而陷入单恋的深渊而不能自拔。

(二) 调试方法

1. 客观评价自己的感情

一定要分清是“友情”还是“爱情”,避免产生“爱情错觉”。虽然在爱情中往往感性胜过于理性,但是需要客观评价自己的感情,冷静地思考,切莫过分相信自己的感觉,免得作茧自缚。这时可以找周围的人谈谈心,一方面他人可以从客观的角度给予评价,另一方面谈话的过程中也可以整理自己的思绪。

2. 及时转移注意力

对于还在读书尚没有能力承担爱情的学生来说,转移注意力是一个很好的方法,将自己的精力投入到学习、日常活动和人际交往中是个不错的选择,在这个过程中可以让自己的感情沉淀下来,以免在不恰当的时间做了不恰当的选择。

3. 尊重自己的感情

若经过一段时间的沉淀后,自己还是有着对对方的爱慕,并且随着年龄的增长,自己逐渐成熟,有能力承担爱情的责任时,可以适时地表达自己的情感,并勇于承担一切后果,包括被对方拒绝。如对方不接受自己的感情,就应当放弃,而不要继续穷追不舍,死缠烂打,要知道“强扭的瓜不甜”。

【知识链接】

单相思只能持续 36 天

英国心理学家佛曼斯特是全世界独一无二专门研究“单相思”问题的专家。最近,他在《人格与社会心理》杂志上发表了自已的研究心得。

佛曼斯特指出,单相思比恋爱更常见。在英国,每年约有 100 余万人不幸陷入“单相思”泥潭,尤以男性居多。

单相思的模式大多是:起初双方仅是精神交流,接着其中一方萌生爱意,并陷入自己编织的情网中难以自拔,不时用隐晦的语言和行动暗示对方。如果对方年龄在 25 岁以下,通常会直接拒绝单恋者,30 岁以上的人则大多“默不作声”,这往往使单恋者产生误解,两人陷入尴尬关系中。

单相思可能发生于任何年龄段,但在14~18岁时更常见,因为少男少女此时正处于爱幻想的青春期,不善于自我控制。而在适婚男女中,有60%的人“单相思”过,有20%的“多情种子”还可能每年单恋他人2~3次。另外,有60岁以上老人也不时出现单恋。

佛曼斯特认为,单相思的普遍化,与电影文化的影响息息相关。因为影片中锲而不舍的单恋比比皆是,终于感动对方的成功案例更让人心动,于是很多人误以为,感情就是由单恋发展起来的,所以很容易陷入“单相思”中难以自拔。

单恋他人的人显得可怜兮兮,但研究显示,被恋的人到最后往往也会忧心忡忡。有70%被他人“单恋”的男女在接受调查时说,起初他(她)会为自己的魅力洋洋得意,但后来渐渐因难以开口正面拒绝,不胜其扰而感到烦恼,甚至生自己的气。值得庆幸的是,“单相思”大多“寿命”不长,平均每次持续时间仅为36天,绝大多数人能很快走出阴影。

二、多角恋

【案例再现】

女大学生情陷三角恋,男友20多刀捅死情敌

2010年1月2日晚10时许,上海闵行区某高校内,图书馆附近传来一声尖叫。很快,警车和急救车呼啸而至,现场的情形让人不寒而栗。一名衣冠不整的男青年浑身是血躺在路边,距离他三四米远的地方,有一把约20厘米长、乳白色刀把的水果刀,上面沾着斑斑血迹。经急救人员检查,男青年的脑、胸、颈、背及上肢等部位被刺20多刀,心脏及肺部被刺破。

2005年,张宝娟与朱国梁升入同一所高中,互相爱慕,互相鼓励,于2008年从湖南考入上海高校读书。朱国梁勤奋好学,尤其是数学、力学等科目成绩出众,深得系领导器重,还被选为班长。据其所在学院一位负责人介绍,学院已经把朱国梁确定为留校师资的培养对象。但家境贫寒、生活节约的朱国梁和出身文艺家庭喜欢浪漫的张宝娟,由于在生活细节上经常有分歧导致感情慢慢有了裂痕。

2009年12月,在张宝娟对这段恋情痛苦迷惘的时候,其大学同学卫骏勇也开始追求她。12月20日,张宝娟正式向朱国梁提出分手,与卫骏勇走到一起。但朱国梁始终割舍不下对张宝娟的感情,还是一如既往地发短信关心张宝娟,并把他们的合影翻拍下来,用彩信传给她。想起那五年的美好时光,张宝娟心里充满愧疚。而在和卫骏勇交往过程中,张宝娟发现卫性格易躁冲动,所以张宝娟的感情又开始摇摆了。事发当晚,朱国梁到张宝娟所在学校见她,刚好被卫骏勇撞见。卫骏勇怒火中烧,掏出水果刀冲着朱国梁捅过去。当晚11点左右,朱国梁经抢救无效死亡。卫骏勇出逃后不久被警方抓获。

多角恋是指一个人同时与两个或两个以上的异性建立了恋爱关系。多角恋的发生有两种情形:一种是双方已经确立恋爱关系后出现了其他恋爱对象;一种是几乎同时和两个或两个以上的人建立恋爱关系(图7-3)。

(一) 形成原因

1. 择偶动机不良

因满足虚荣心而恋爱,同时与多个人保持暧昧关系,以表现出自己具有极大的魅力;或

者是因为寂寞而与多个人同时交往,为了排遣寂寞的心理;亦或为了性欲,同时与多个人有性关系,以满足自己的欲望。这种导致多角恋的原因一般是主动的,甚至有意制造多角恋爱,所谓“普遍培养,重点选择”,是一种极不道德的行为。

2. 择偶标准不明确

心理发育尚不成熟,择偶时没有明确的标准,不知如何选择适合自己的伴侣,觉得多个选择对象各有千秋,不知如何取舍,所以只好颇费心思地多方应付,从而出现了选择性多角恋。这种导致多角恋的原因一般是被动的,处在多角关系中的当事人自己并不情愿,自己也很痛苦,很想摆脱这种尴尬的局面。

(二) 解决办法

1. 清楚多角恋的后果

要清楚多角恋不会有一个完美的结局,只会带来多方的痛苦,由于爱情具有排他性,因此多角恋潜伏着极大的危险,俗话说情人眼里容不得一粒沙子,更何况是多人呢。

正如著名教育家陶行知所说:“爱情之酒甜而苦。两人喝,是甘露;三人喝,是酸醋;随便喝,要中毒。”

2. 树立正确的观念

谢丹等人在一项多角恋的调查中发现,有 38.6% 的同学认为“这是不道德的”,有 35% 的同学认为“这是恋爱中的正常情况”,有 20.6% 的同学认为“这是恋爱自由的表现”,还有 5.7% 的同学认为“这是很刺激的,只有这样才叫爱情”。可见,超过 60% 的大学生对三角恋和多角恋持赞成态度,这是大学生对传统道德中的爱情忠贞提出的挑战。

恋爱是一件非常严肃的事情,必须以正确的态度来对待,应该始终保持一种对爱情专一、对他人和自己负责任的态度,任何不负责任、玩弄感情的恋爱带来的只能是无尽的痛苦和悲惨的结局。



图 7-3 多角恋

三、失恋

【案例再现】

大学生失恋精神失常竟零度裸奔

张某是大庆某高校一名 2006 级大学生,因不堪失恋的折磨,傍晚在气温接近零度的户外裸奔,一边跑一边喊着“I LOVE YOU”,路人纷纷向他投去异样的目光,因为气温较低,加之疲劳过度,这名学生最后摔倒在一饭店门口,可他的嘴里仍念念有词:“我要把我的身体奉献给我最爱的那个人。”当时,他已经神志不清。事后张某回忆自己已经走了一天一夜,衣服不知道脱哪了,期间还在芦苇塘里睡了一觉。

失恋是指恋爱的一方终止恋爱关系而给另一方造成的一种挫折。失恋与恋爱失败有所不同,恋爱失败包括两种情况:一种是恋爱双方都不满意,彼此同意分手;另一种是一方提出分手,但另一方并不想分手,即失恋。

一般来说失恋要经过三个过程:震雷般的重击感过程、烦躁不安的痉挛感过程和冲动平息的过程。前面两个过程是失恋的危险期,一般要持续十天左右,度过危险期后才能逐渐恢复平静(图7-4)。

(一) 形成原因

当代大学生失恋引起的心理挫折是一个复杂的现象,其原因是多种多样的,但归结起来主要有社会心理因素和个体心理因素两种。

1. 社会心理因素

(1) 家庭的压力:在子女选择恋爱对象的过程中,父母给予的影响较大。恋爱不仅仅是两个个体之间的事情,更是两个家族之间的事情,若一方父母坚持反对,则会给恋爱的双方造成极大的心理压力,迫使一些情侣最终选择痛苦分手。

(2) 封建迷信的影响:一些地方的人非常迷信属相是否合适,生辰八字是否对得上,甚至会专门找到算命先生先算上一卦,若算命先生说不合适则选择分手。

(3) 环境条件的限制:恋爱双方毕业不能在同一个城市发展,双方不能对未来生活的地方达成一致,双方又相距甚远,或者由于承担家庭重担及其他责任而不得不选择忍痛割爱。

2. 个体心理因素

(1) 一方变心:由于恋爱中的一方爱上了另外一个人,移情别恋,喜新厌旧,抛弃对方。

(2) 个性不合:由于恋爱双方性格不合,在交往中彼此思想和情感容易出现分歧,容易彼此发脾气和吵架,结果很难相处下去,只好分手。

(3) 人格缺陷:尤其是过多地猜疑、嫉妒、责备、埋怨和误解对方,导致对方无法容忍,最终失去恋人的喜爱。

(4) 动机不纯:有的大学生恋爱动机不纯,不懂爱情,把恋爱当做儿戏,或贪图对方钱财,玩弄感情。

由此我们可以看出当代大学生失恋受到社会和个体心理因素的影响,但一般来讲,个体心理因素的影响是最主要的。

(二) 失恋引起的心理反应

失恋会产生诸多不良情绪,如不及时转移或排除,很容易导致一些不良情绪发生:

1. 悲伤绝望

有的人突然失恋以后,在情感上首先会产生极大的悲伤和痛苦,随之而来的便是愤怒和绝望,很可能产生鲁莽的异常行为。如自杀、殉情、报复他人等。

2. 自卑心理

有些学生本身就具有敏感的特质,一旦被相恋的一方抛弃,因自尊心受挫就会产生严重的自卑心理,从此开始拒绝爱情,性格变得孤僻、古怪,严重的甚至产生轻生的念头。

3. 报复心理

这种情况通常发生在一些感情受到欺骗、玩弄的失恋者身上。他们为了宣泄自己的愤怒和不满,可能会采取非理智的极端行为,甚至干脆以自己的沉沦来报复社会 and 他人。也有些失恋者认为我得不到的别人也别想得到,于是采取报复行动,结果可能是造成毁灭性的伤害。



图7-4 失恋

【案例再现】

失恋后心理扭曲杀女友

苏某今年刚刚 21 岁,是绵阳师范学院女大学生。暑假期间,苏某在绵阳城区打工,认识了一同打工的杨蜀国。杨与苏是同乡,两人很快互生爱慕之情,并在校外租房同居,然而不久就因各种原因产生了分歧。苏的家人一直持反对态度。苏也曾和她的好友谈起杨“心胸狭窄,爱走极端”。于是,苏向杨提出分手,并搬回学校住宿。

后来,杨以取回自己的银行卡为由,将苏约出学校。当晚 11 时,苏某从电话超市给她的好友罗某打电话说:“我来还杨蜀国的卡,杨蜀国不让我走。”罗某说,苏某说了这些话后,就再也没有消息了。

苏某熟睡后,在校外租的房子里,杨蜀国将藏于枕头下的锤子向苏的头部砸去,随后又用手掐苏某的颈部,致苏机械性窒息死亡。

在杀害苏某后,丧心病狂的杨想到继续杀死苏的同学小名。他到女友学校附近的网吧给小名打电话,称苏得了重病住在城区某医院,要她出来,小名未出,幸免于难。杨行凶后,与一同学网聊,说自己最近杀了一个人,还主动将被害人电话告诉了该同学:“不信你可以打个电话证实。”杨蜀国杀害苏后,以苏在绵阳生病住院为幌子,骗得苏的姐姐 300 元后,到 30 公里外的江油市上网聊天,现已被警方抓获。

(三) 调试方法

1. 降低敏感度

失恋初期,你终日沉湎于过去两个人甜蜜的时光。刻意的压抑只能使你暂时忘却,但第二天睁开眼,思绪又来了。“不去想”就真的能不想吗?人的思想,是最叛逆的东西,愈强迫不去想,愈忍不住要想。心理学研究显示,暂时镇压情绪和抑制思路,只会让下一波情绪再起时,更加痛苦。所以,失恋初期并不鼓励压抑情绪,而认为情绪达到一定的高度后会自然下落。

2. 宣泄情感

不管一个人多么坚强,失恋总是会带来无限的痛苦,若没有痛苦只能说还没有爱到情深处,这时大哭一场是很好的宣泄方式,或者找一个知心的朋友倾诉一下,可以减轻自己的痛苦。在与朋友分享的过程中,你会发现自己好像也没有那么悲惨与可怜,生活其实没有那么不幸,在这个过程中,你会不断地整理自己的思路,慢慢地从失恋的痛苦中走出来。

3. 分散注意力

失恋一段时间后,若还是不能从痛苦中走出来,不如找些事情来分散自己的注意力,如出去走走,可以徒步旅行,将自己置身于大自然之中,放宽视野与胸襟,你就会觉得自己一时的爱恨嗔痴,与外面的世界比较起来显得多么微不足道。如果没钱旅行,也可以把房子重新粉刷,改动家具摆置,如此,借环境的改变,给自己来个“心理大扫除”,然后重新出发。

4. 比比谁更惨

每个哭泣的人,都觉得自己最不幸,认为一切彻底完了,但是相比较之下,失恋算不上人生最悲惨的事情。你总可以找出一些比你更悲惨的个案,来抚平心中不平和不幸的感受,比如,翻出一些苏丹等国家贫民饥饿,甚至被饿死的照片;到外面看看衣衫褴褛,到处乞讨的老年人;去医院或社区看看身患绝症即将离开这个世界的病人。

5. 总结经验

失恋一定是痛苦的,需要时间才能抚平创伤,但失恋也是一次很好的成长契机,既然失恋已经成为事实,就应该勇敢地面对,找出问题所在,从失恋中总结自己的不足,不断完善自己,并满怀希望期待真正的爱情的到来。

【故事驿站】

苏格拉底与失恋者的对话

苏(苏格拉底):孩子,为什么悲伤?

失(失恋者):我失恋了。

苏:哦,这很正常。如果失恋了没有悲伤,恋爱大概也就没有什么味道了。可是,年轻人,我怎么发现你对失恋的投入甚至比对恋爱的投入还要倾心呢?

失:到手的葡萄给丢了,这份遗憾,这份失落,您非个中人,怎知其中的酸楚呢!

苏:丢了就是丢了,何不继续向前走去,鲜美的葡萄还有很多。

失:等待,等到海枯石烂,直到他回心转意向我走来。

苏:但这一天也许永远不会到来,你最后会眼睁睁地看着他和另一个人走了去的。

失:那我就用自杀来表示我的诚心。

苏:但如果这样,你不但失去了你的恋人,同时你还失去了你自己,你会蒙受双倍的损失。

失:踩上他一脚如何,我得不到的别人也别想得到。

苏:可这只能使你离他更远,而你本来是想与他更接近的。

失:您说我该怎么办?我可真的很爱他。

苏:真的很爱?

失:是的。

苏:那你当然希望你所爱的人幸福。

失:那是自然。

苏:如果他认为离开你是一种幸福呢?

失:不会的!他曾经跟我说,只有跟我在一起的时候他才感觉到幸福!

苏:那是曾经,是过去,可他现在并不这么认为。

失:这就是说,他一直在骗我?

苏:不,他一直对你很忠诚,当他爱你的时候,他和你在一起,现在他不爱你了,他就离去了,世界上再没有比这更大的忠诚。如果他不爱你,却还装得对你很有情谊,甚至跟你结婚,生子,那才是真正的欺骗呢。

失:可我为他投入的感情不是白白浪费了吗?谁来补偿我?

苏:不,你的感情从来没有浪费,根本不存在补偿的问题,因为在你付出感情的同时,他也对你付出了感情,在你给他快乐的时候,他也给了你快乐。

失:可是,他现在不爱我了,我却还苦苦地爱着他,这多不公平啊!

苏:的确不公平,我是说你对所爱的那个人不公平。本来,爱他是你的权利,但他爱不爱你则是他的权利,而你却在行使权利的时候剥夺别人的权利,这是何等的 unfair!

失：可是您看得明明白白，现在痛苦的是我而不是他，是我为他痛苦。

苏：为他而痛苦？他的日子可能过得很好，不如说是你在为你自己而痛苦吧。明明为自己，却还打着别人的旗号，年轻人，德行可不能丢呀。

失：依您的说法，这一切倒成了我的错？

苏：是的，从一开始你就犯了错。如果你能给他带来幸福，他是不会从你的生活中离开的。要知道，没有人会逃避幸福。

失：可他连机会都不给我，您说可恶不可恶？

苏：当然可恶。好在你现在摆脱了这个可恶的人。你应该感到高兴，孩子。

失：高兴？怎么可能呢，不管怎么说，我是被人给抛弃了，这总是叫人感到自卑的。

苏：不，年轻人的身上只能有自豪，不可自卑。要记住，被抛弃的并不是就是不好的。

失：此话怎讲？

苏：有一次，我在商店看到一套高贵的西服，可谓爱不释手，营业员问我要不要。你猜我怎么说？我说质地太差了，不要！其实，我口袋里没有钱。年轻人，也许你就是这件被遗弃的西服。

失：您真会安慰人，可惜您还是不能把我从失恋的痛苦中引出。

苏：是的，我很遗憾自己没有这个能力。但，我可以向你推荐一个有这个能力的朋友。

失：谁？

苏：时间，时间是人最伟大的导师。我见过无数被失恋折磨得死去活来的人，是时间帮助他们抚平了心灵的创伤，并重新为他们选择了佳偶，最后他们都享受到了本该属于自己的那份人间之乐。

失：但愿我也有这一天，但我的第一步该从哪里做起呢？

苏：去感谢那个抛弃你的人，为他祝福。

失：为什么？

苏：因为他给了你一份忠诚，给了你寻找新的幸福的机会。

四、冲动性行为

【案例再现】

强吻门

2009年12月3日下午，在湖北某高校的图书馆自习室里，一矮个儿男生正紧紧抱着一高个女生亲吻，女生极力挣扎却没能挣脱，直到伤心地流下眼泪，一旁自习的女生纷纷惊叫起来。

一些男生发现不对劲，便上前阻止，几名男生费了好大劲儿才将矮个儿男生扯开，没想到矮个男生不依不饶，一边反抗一边不停反问拉扯他的同学：“我爱她，你问她！”一旁的女生没有回应，只是低头流泪。

因为矮个男生的声音很大，安静的自习室顿时喧闹起来，甚至三楼、四楼的学生也都来围观。众人合力将矮个儿男生拉到楼梯口，没想到他抱着楼梯扶手不走，还对着女生高喊，“××，我是处男，你是处女，我爱你！”

在图书馆工作人员劝说无效的情况下,有人拨打了校园 110,几分钟后,矮个儿男生被带走,女生也哭着离开。

该男生显然是做出了非常极端冲动的行为。恋爱中的男女情绪变化很大,可能因为一件小事高兴得手舞足蹈,同样也可能因为一件小事垂头丧气;另外,恋爱中的男女理智分析能力会受抑制,意识范围狭小,控制能力也会减弱,不能正确评价自己行为的意义和后果,容易做出过激行为。

五、警惕网恋

【案例再现】

女大学生网恋“富家子弟”后遭轮奸

2007年3月初,济南某高校女大学生李某在网上结识了自称富家子弟的仇某,网聊几日就“恋”上了。

3月中旬,两人约定在济南高新开发区某宾馆见面。见面后,李某觉得仇某不仅人帅,而且出手大方,与网聊中得知的“富家子弟”很相符,她很高兴。两人当天晚上便在宾馆包房同住,并发生了性关系,随后开始一起租房过起了同居生活。

外出打工的仇某哪有奢侈的资本?一星期便把从家里带的几千块钱花得干干净净,然后变着法儿地向李某借钱。每次借钱仇某都说父母外出,回来后立马寄几万块钱来。过了近两个月,李某不但没收到仇某父母的一分钱,反而倒贴了两千多元钱,便开始怀疑仇某身份。秘密打探之后李某得知,仇某并非富家子弟,只是个初中毕业后四处打工的农家子弟,深感上当受骗,一个电话便结束了恋爱关系。

仇某可不愿意这么干脆就结束,回菏泽老家找了同村的孙某和张某当帮手,2007年11月初,三人至济南密谋绑架李某。

三人做了分工,仇某负责诱骗李某到宾馆,孙某、张某负责购买作案工具。三天后,经不住仇某甜言蜜语的李某如约来到宾馆。孙、张两人携带作案工具匕首、胶带、照相机和手电筒来到作案房间,将惊魂未定的李某扒光衣服捆绑在床上。拍完裸照,孙某又在仇某的示意下,强奸了李某。之后仇某给李某的母亲发短信勒索,要价30万元。

当今社会,信息化程度越来越高,网络拉近了彼此之间的距离,很多学生将大部分精力投入到网络的虚拟世界中。据中国互联网信息中心发布的统计报告,目前学生占中国网络用户的21%,是比例最大的一个上网群体,其中大学生占学生用户的90%。

由于网络的虚拟性与隐蔽性,使得网恋一直很受学生们的欢迎,将对方想象成自己心目中的“白马王子”或



图 7-5 网恋