

GU WEN 心理健康顾问

恋爱 择偶 性格

祝 利 高 琳 主 编



南开大学出版社

心理健康顾问

恋爱·择偶·性格

祝 利 高 琳 主编

南开大学出版社

[津] 新登字 011 号

心 理 健 康 顾 问
恋 爱 · 择 偶 · 性 格

祝 利 高 琳 主 编

南 开 大 学 出 版 社 出 版
(天津八里台南开大学校内)
邮编:300071 电话:3358542
新华书店天津发行所发行
河北省邮电印刷厂印刷

1995 年 4 月第 1 版 1995 年 4 月第 1 次印刷

开本: 787×960 1/32 印张: 13.5

字数: 350 千 印数: 1—8000

ISBN 7-310-00817-0

G · 127 定价: 9.80 元

编 者 的 话

爱是人类最古老最基本的情感，爱的性质和方式丰富多彩，无时无刻不充满在红尘凡间。有各种各样的爱，如：同学之间的爱、同志之间的爱、师生之间的爱、朋友之间的爱、恋人之间的爱、夫妻之间的爱、父子之间的爱等，种种的爱体现着我们这个复杂社会的各种感情类型和人际关系。

本书汇编了有关恋爱、择友、交际和性格等方面的文章。书中所涉及的方方面面都离不开人的心理。为了使青年读者更加成熟、更加理智地面对感情生活和人际交往，本书主要从择偶与恋爱的角度展示、评述了人的心理健康问题，希望使青年读者有所启发和受益。

编 者

1994 年 8 月 22 日

目 录

择偶的心理——开启心灵之门

青年期的生理心理特点	(3)
青年期性意识的萌发与异性交往的需求	(7)
异性青年交往心理	(9)
恋爱交往心理	(11)
两性恋爱心理差异	(17)
恋爱类型	(21)
结情的六大途径	(23)
谁是你的理想配偶?	(25)
择偶的心理秘密	(30)
初恋的心理	(35)
少女特殊心理对策析	(42)
、请保持一段距离	(46)
求偶的心理类型	(48)
一见钟情为何靠不住?	(53)
你准备选择哪一种爱?	(56)
克服“恐惧成功”的矛盾心理	(58)
内向性格往往也具有魅力	(61)
男青年所喜欢的并非都是美人	(62)
怎样对待降临的爱?	(64)
怎样判断对方是否对你有意?	(67)
你肯嫁给他吗?	(72)
男子汉的性爱心理	(74)
男子恋爱的心理隐患	(80)

如何理解恋爱中的男性？	(83)
哪些姑娘难以得到爱情？	(85)
爱情，怎样表达才美？	(89)
姑娘，当你接到求爱信时	(93)
恋爱中性的吸引与心的撞击	(95)
初恋因何多夭折？	(98)
恋爱中的“逆反心理”	(101)
挣脱非情份的纠缠	(103)
婚前性行为心态	(107)
女性婚恋的误区	(109)
如何摆脱“异性恐惧感”？	(111)
如何摆脱“爱”的嫉妒？	(114)
失恋女性的报复心理	(117)
你千万不要自杀	(122)
切莫陷入同性恋的泥潭	(124)
男性的内心世界	(126)
女性的内心世界	(128)
男女常犯的十大错误	(132)

恋爱的艺术——增添诗意情趣

朋友，你在恋爱吗？	(137)
第一次约会须知	(139)
留下美好的“第一印象”	(142)
如何表达你的爱？	(145)
善于维系双方的感情	(148)
当你第一次踏进恋人家门时	(151)
男友初次登门	(153)
交谈的艺术	(155)
写情书的艺术	(157)
对心上人如何表达感情？	(160)
“白马王子”是女子心目中的偶像	(162)

女孩欣赏什么样的男孩？	(164)
温柔体贴的男孩最受欢迎	(166)
让你的眼睛先“说话”	(168)
怎样让人喜欢你？	(170)
你可爱自然的微笑是最大的魅力	(173)
简单而容易接近女孩的开场白	(174)
制造机会，是走向成功的捷径	(178)
当她生气时不必急于劝她	(180)
让自己更富有魅力的方法	(182)
必须了解对方是否已婚	(184)
与男性交谈的要诀	(186)
不妨由你发出信号，让他采取主动	(190)
女孩多半会装出冷淡的态度	(192)
和初恋者谈接吻	(194)
爱的选择与“爱情专一”	(196)
恋爱成功的十条经验	(199)
恋爱中的快乐“原则”	(202)
怎样才能找到意中人？	(204)
成功的恋爱者的秘密	(207)
长相丑怎么办？（之一）	(210)
长相丑怎么办？（之二）	(213)
恋人之间为何“一日不见，如隔三秋”？	(216)
怎样鉴别友爱和性爱？	(219)
不要过分取悦你的男友	(223)
保护贞操的秘诀	(225)
如何摆脱无益的恋爱关系？	(226)
热恋之中须冷静	(228)
要战胜性冲动	(231)
劝君恋爱莫乱为	(234)
面对失恋如何自处？	(237)

女青年在婚姻大事上怎样才能不受骗?	(239)
爱情的特征——体察异性魅力	
爱情从哪里来?	(243)
爱，远不是牺牲	(245)
爱情寄语	(247)
爱情的三个特点	(249)
神秘而神圣的初恋	(252)
早恋的钟声	(253)
爱情十要	(255)
眼睛是心灵之窗	(259)
少女的爱美心	(263)
浪漫爱情的潜在危险	(268)
情人眼里出西施	(272)
只有爱情就够了吗?	(274)
懂得爱情规律者胜多于负	(277)
爱情的“无私”	(279)
初恋与失恋	(281)
爱的伪装	(285)
坦诚与隐秘	(288)
喜欢和被喜欢的根据	(291)
性格相似与相异	(293)
爱情小议	(295)
友爱是爱情的灵魂	(299)
婚姻的成熟条件	(300)
爱情一定是排他的吗?	(303)
四种女子的择偶标准	(306)
考察恋人品行的八条要领	(309)
对男友关系模式的测试	(312)
“爱之谜”测试	(315)
结情自我测试	(317)

举止标准小测试	(320)
心理健康要素——心理卫生与性格修养	
影响朋友交往的积极心理因素	(325)
影响朋友交往的消极心理因素	(330)
保持良好的精神健康状态	(336)
心理卫生与性格修养刍议	(339)
良好的性格使你健康	(342)
健康心理的特征	(345)
浅淡挫折后的心理反应	(347)
病态性格与自我疗法	(350)
忧郁症的自我疗法	(353)
改善情绪并不难	(356)
保持愉快的秘诀	(358)
健康娱乐益身心	(360)
谈谈情绪健康	(362)
自寻快乐座右铭	(365)
人生快乐的秘诀	(369)
消愁养心要诀	(371)
心理健康自我调养法	(374)
愉快自有青春在	(378)
幸福潇洒度时光	(380)
莫让寂寞伴生活	(384)
保持心理平衡十要诀	(386)
心理年龄计算法	(388)
“心”病不除身病难愈	(391)
使生活更潇洒十要诀	(393)
“第二青春期”的身心变化	(396)
中年心理与保健	(398)
谈谈制怒的种种方法	(399)
也谈控制发脾气的方法	(401)

心理健康的首要措施	(403)
嫉妒心理与变态析	(406)
十五种疾病的病前性格	(409)
应该重视心理治疗	(412)
心理自我保健法种种	(415)
性格与职业测试法	(417)
编后	(419)

择 偶 的 心 理

——开启心灵之门

青年期的生理心理特点

青年期是人生的特殊时期,在此时期中人人有着许多不同于人生中其他年龄阶段的特点。

一、青年期的生理特征

青年期是人的生理急剧变化的时期,此时的青年身高、体重都在明显增加,身体迅速成熟。女孩一般在十二岁左右,男孩一般在十三至十四岁之间身高、体重的增加速度比青春以前要快一至二倍。男孩肩加宽、女孩盆骨变大。大肌肉变长、变粗,大骨骼、大肌肉发展要先于小骨骼、小肌肉。由于身体各部分的发展不平衡,青年身体各部分出现了不协调和笨拙。青年期肌体的能量代谢率比较大,约比正常人高出八倍,即每小时要多出八千卡的能量,这是青年热情奔放、精力充沛的物质基础。人出生时心脏容积与血管容积之比为 25 : 20,青年期却达到 140 : 50,成熟后可达 290 : 61。青年期脉搏每分钟跳动数减少,肺活量增加,7 至 8 岁约为 1200 毫升,17 岁时增加到 3000—3700 毫升。这些情况表明,青年由于身体营养供应的需要,促进血液循环和呼吸系统的更大发展;同时也表明,他们有更的可能性去从事比较激烈的活动和比较复杂的社会人际交往活动。青年期脑的重量、体积变化不大显著,脑的结构和机能大体上已完备,但还在发展,据估计人脑细胞约 140 多亿个,在青年期前动用的不多,这就给青年期智力等方面的发展提供了物质基础。

青年期由于脑垂体生殖腺(性腺等内分泌腺)开始活动,

第二性征开始出现。所谓第二性征，即男子的声音变粗，喉结隆起，胡子、阴毛长出，梦遗现象发生等；女子乳房隆起，声音变高，阴、腋毛长出，最突出的特征是初潮的到来等等。所有这些变化，都意味着青年期的男女生殖机能已经基本成熟，同时也促使性意识的觉醒。此时的青年真正开始意识到两性的差别，同时也开始产生对异性的好感和好奇心，为青年异性交往奠定了基础，这是儿童、少年期所没有的。从儿童、青年向成人发展的以性成熟为主的身体发育被认为是思春期发育，客观存在不仅是身高体重的增加，而且表明了青年期第一性征的发达（即男女生殖器官均已比较成熟了）。

二、青年期的心理特征

青年期身体的迅速发展和性的成熟，给青年期心理发展带来了飞跃前进的前景。积极、热情、勇于探索，是青年人认识世界与改造世界的本质特征。

青年期精力旺盛，有广泛的兴趣和强烈的求知欲。这时的青年人积蓄了很多能量。由于身体的迅速发展，代谢加快，饮食增加，整天不知疲倦，这是心理发展的物质条件，他们对社会和自然各方面充满了兴趣和疑问，以求新的精神去发现问题和解决问题，而基本上摆脱了儿童时期的简单模仿行为，但是由于他们尚缺乏知识和社会经验，往往存在着观察虽敏锐但不够全面，思维发达而不够成熟，容易出现偏差，因而需要成人的帮助和引导。

青年心理的另一个特点是自我意识的独立性和思维的批判性显著增强。青年期的神经系统，特别是大脑皮质发生了很大变化，分析综合能力显著发展，为青年的抽象思维的发展提供了条件，为青年心理的发展奠定了基础。他们已能感到自己不再是小孩而是大人了；要求与成人享有相同的地位，产生了强烈的独立性意向，想摆脱成人而独立地进行活动、交往。他们能够意识到自己内心品质并对自己的心理特点和政治品德

作出评价,可是他们还未进入社会,也缺乏独立活动和处理问题的能力,许多事情还须要依赖成人,仍不能完全摆脱对于成人的依赖性,这是青年期的主观心理与客观事实的矛盾。

青年的认识能力已有了新的发展,思维已从具体形象思维过渡到抽象逻辑思维。但很不完善,还离不开直接经验的支持。青年的思维的独立性有了发展,对各种事物都能有批判地提出看法,好与别人争辩,常提出疑问和不同意见;但这种能力还不够成熟,缺乏辩证思维能力。加上他们社会知识、经验有限,看问题还比较幼稚。他们的思维方法有很大的片面性和表面性,往往分不清是非,容易偏激和固执。这就需要引导他们广泛地接触社会实际,指导他们与成人搞好人际交往,从而促使他们思维方法的不断完善

青年的理想信念和世界观已初步形成。从少年时期他们就对理想、信念、世界观等问题感到兴趣。若在良好教育和社会人际关系的影响下,他们就有可能形成正确的理想、信念和世界观。他们对人生目的、学习目的、人生意义、人生价值、生活理想、社会前途等问题是非常关心的,他们对上述问题已有了初步认识,但不稳定易变化,会反复,有时还可能出现不切实际和不正确的想法及做法。因此对他们提出的问题,一方面要结合实际进行引导,另一方面要创造条件,使广大青年,尤其是青年学生走向社会,接触实际,与社会各阶层人士进行交往,从中得到启迪和教育。这对青年的心理健康发展都是有很大好处的。

青年期具有强烈的求友和结群倾向。随着青年的独立性的发展,他们一方面对成人的过多管束感到多余而反感,常常想摆脱成人的监护。与此同时,他们与同龄友伴的交往增加了,出现了同龄人的强烈情感依恋和结群倾向。实践表明,脱离家庭管束喜欢与同龄朋友在一起的倾向有随年龄的增加而递增的趋势。在一起的伙伴,往往是以兴趣相同、脾气相投为纽带而结合在一起的。这种结群倾向一般是先发生在同性

之间，随着年龄的增长，也会有同龄的异性参加。随着青年期性器官的成熟，异性相吸的现象逐步发展，有可能使异性结群倾向慢慢成为异性一对一的朋友的关系，而后发展成婚恋关系。

青年期性意识的萌发 与异性交往的需求

一、青年期性意识的萌发

随着青年性器官的成熟和社会环境的影响，性意识开始萌发，意识到两性的差别，产生了对异性的好奇心、好感和爱慕，有的甚至有了对两性生活的要求，使青年心理发展到了一个新的阶段。

青年性意识的发展大致分为三个阶段：

1、性疏远期

在青年初期（相当于小学高年级到初中一年级）阶段，由于男女第二性征的出现，会使青年产生或急躁，或腼腆等心理反应，这时的男女之间界限分明，关系疏远。比如，课间教室里留下的大多是女生，那么男生就会立即离开教室，否则就要成为同伴们的起哄对象。

2、性亲近期

青年中期，男女青年之间产生了感情上的相互吸引，并且往往愿意在异性面前显示自己，以此来吸引对方，企图得到对方的好感和赞赏。这一时期的青年男女都比较注意打扮修饰自己，而且总愿意自己的举动能被异性注意。这时的青年找各种机会与异性接触，试图博得异性的好感，有的表现为隐蔽的、含蓄的求爱举动，有的则用了直接的表达方式。但这时被亲近的对象比较广泛而且无固定的目标，容易更换，当然还谈不上专一性，也分不清到底是友谊还是爱情。

3、恋爱期

到了青年中期以后，大多数青年男女已走向社会，他们的