

DUI • AI • QING • DE • ZHONG • GAO

●〔苏〕尤·留里科夫 等著

对爱情的忠告

胡静 李景堂 编译



● 天津科学技术出版社 ●

对爱情的忠告

〔苏〕尤·留里科夫等 著
胡 静 李景堂 编译

天津科学技术出版社

津新登字(90)003号

责任编辑：寇秀蓉

对爱情的忠告

〔苏〕 尤·留里科夫等 著
胡 静 李景堂 编译

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本850×1168毫米 1/32 印张5.75 字数140 000

1992年7月第1版

1992年7月第1次印刷

印数：1—3 660

ISBN 7-5308-1019-7/G·236 定价：4.00元

内 容 提 要

该书从生理学、心理学和社会学的角度透视了现代家庭的各种问题，深入分析了目前造成许多年轻的家庭小舟搁浅的原因。向那些即将迈入或已经迈入家庭门坎的青年朋友提出对爱情的忠告。

该书内容丰富，格调高雅，语言优美，引人入胜，不仅给人以各种家庭生活知识，而且能纯洁人的感情，增强对家庭和社会的责任感，是近年苏联最畅销的书籍之一。

原著〔苏〕作者：

作家：

尤·留里科夫

法学家：

莫·伊万诺夫

心理学博士：

阿·扎波罗热茨

心理学候补博士：

洛·茹罗娃

教育学候补博士：

特·科马罗娃

功勋医生：

日·布拉什凯维奇

特·兹维兹金娜

新闻记者：

波·格拉佐尼娅

欧·德末特里耶娃

耶·奇斯佳科娃

戈·帕什科夫

沃·切尼尔亚克

艺术家：

戈·博伊科

伊·沙利托

责任编辑：寇秀蓉

封面设计：杨卫华

目 录

●序	(1)
●爱情的心理文明	(3)
爱情和家庭是最重要最复杂的	(3)
爱情的本质——对爱人象对自己一样	(4)
爱情的双透镜	(5)
得与失	(6)
家庭的独一无二性	(8)
家庭对于成年人	(9)
家庭对于孩子	(10)
家庭对于社会	(11)
●家庭生活心理透视	(13)
爱情因何而死亡	(13)
幸福的基础	(13)
三种无知	(14)
心理发展的延伸	(14)
感情的搁浅和复杂化	(15)
爱情中永恒的和崭新的东西	(16)
爱情和相容性	(19)
感情的船帆和思想的马达	(20)
一代人之前	(21)
两个“我”的平衡	(22)
基本的和高级的需求	(23)

个性小部分交换·····	(24)
共同的利益和自主的领域·····	(25)
可不可以没有爱情·····	(26)
幸福主要取决于什么·····	(29)
奠定基础的时期·····	(30)
最脆弱的五年·····	(30)
蜜月之年的危机·····	(31)
分歧的文明·····	(32)
争论中的安全技术·····	(33)
家庭中的琐事·····	(35)
感情的主要调节剂·····	(36)
全部言行的镜子·····	(36)
情感的放大镜·····	(87)
● 年轻父母时期 ·····	(39)
新的转折危机·····	(39)
“所有的姑娘都是公主， 而婚后为什么没有王后？”·····	(40)
不要做家庭的利己主义者·····	(41)
婚姻命运和负担分配·····	(41)
家庭领导权·····	(42)
不平衡中的平衡·····	(43)
什么活对男人轻松，什么活对女人合适·····	(44)
谈谈性别心理·····	(46)
心理的磁体是怎样减弱的·····	(47)
对女人和男人的爱情来说什么最重要·····	(49)
夫妇生活的第三个阶段·····	(50)
重复感觉的规律·····	(51)
婚姻的缺陷会不会消亡·····	(53)
爱情的两种尺度·····	(54)

心理的“内衣”	(56)
感情的节奏	(57)
玫瑰色和黑色的透镜	(58)
女人的月周期	(59)
夫妻关系的夏天和冬天	(59)
夜猫子和百灵鸟	(60)
人有多少节奏	(61)
感情的落潮和相容性的障碍	(62)
●性文明的心理基础	(64)
爱情的处女地	(64)
肉体和灵魂的结合	(65)
爱情的根和枝	(67)
爱情生活中女性的不利因素	(68)
男人和女人天性的不谐调	(70)
第一种不谐调	(71)
为什么需要多样化	(71)
两种优势	(72)
人的性欲的主要规律	(74)
“真正的男子汉首先要关心女人.....”	(75)
●宣布你们为夫妇	(77)
为什么需要结婚登记?	(77)
宣布婚姻无效	(79)
权利和义务	(82)
●夫妻间最神秘的	(86)
爱的圣礼	(86)
童贞和婚前性行为	(89)
性刺激、性高潮和性谐调	(90)
细枝末节	(93)
两种对立的观点	(95)

“节日婴儿”	(97)
缺乏勇气的男人	(100)
电子计算机和现代爱情	(103)
谈谈分寸、幽默和反省	(105)
● 教和教育	(106)
不要按照现成的公式	(106)
从动作到思维	(107)
教，如何教？	(110)
生活中最主要的	(111)
发育速度和孩子的未来	(114)
这样的阶段有几个？	(116)
小孩毕竟是小孩	(118)
首先应当爱孩子	(122)
要避免极端	(125)
如此不同的角色	(128)
“要象我这样做	(132)
小孩和其他人	(134)
要尊重发育规律	(137)
在语言的世界里	(139)
“不许”和“应当”	(142)
独立性教育	(146)
为了孩子长得健壮	(149)
四种本领	(151)
锻炼坚强	(153)
体育游戏	(155)
最后赠言	(157)
● 日常生活多棱镜	(158)
生活不允许演戏	(158)
舒适的诱惑	(160)

一个家庭加一个家庭·····	(161)
零的循环·····	(164)
从何处做起·····	(165)
缺乏经验的家庭预算·····	(167)
由谁来理财·····	(169)
丈夫的零用钱·····	(169)
“公款”应该放在哪儿? ·····	(170)
幸福不在金钱·····	(170)
支出效率·····	(172)
超前消费与“储蓄罐万岁” ·····	(172)
寻找中庸·····	(173)
回忆家庭大馅饼的味道·····	(175)
操持家务·····	(176)
家庭礼节和时间不足·····	(178)
请注意您的仪表·····	(179)
厨房里的骑士·····	(181)
为了理想的实现·····	(183)
日常生活的考验·····	(185)
男人训练班·····	(187)
家庭的周末·····	(187)
同朋友的交往·····	(189)
事情的另一面·····	(190)
最幸福的一天·····	(193)
努力把自己打扮得漂亮些·····	(195)
最好不要用热水洗脸·····	(198)
家庭的卫生武器库·····	(199)
一种不好的习惯·····	(201)
为了未来的妈妈·····	(202)
愿我们的孩子最漂亮·····	(204)

养成良好的卫生习惯.....	(205)
魔镜.....	(206)

●序

世上没有任何一种比能将两个人永远连在一起的东西更宝贵的了。我想以此语做为本书的开篇。这本书首先献给那些决定将自己的心、命运、生活永远和另一个人结合在一起的年轻人。

永远……，这是一个容量何等浩瀚的词汇！仅仅在昨天，你们两人还站在家庭的门坎之外，然而今天却以“我们”替代了“我”，成了丈夫和妻子，从此，一个新的家庭诞生了。整个的生活道路都在前面——你们将一起走下去，生儿育女，互相帮助，同甘共苦。“一切都可能发生：/泥泞和初雪。/然而应当一起度过。/爱情犹如一首优美的歌，/可这首歌却不容易谱写。”——一位诗人曾这样说过。

为了谱写这首优美的“爱情之歌”，并在此基础上建立美满的家庭，究竟应该做些什么呢？

看来，对这些问题要做出一个同一的答案是不可能的。“家庭”——是个实在复杂的问题。一个美满的家庭犹如一滴晶莹的露珠，它反映出我们这个社会多姿多彩的社会关系和道德关系。家庭能够满足人们对爱情、友谊、母爱、父爱和热情洋溢的文明交际等全部崇高的精神需求。拥有一个美满的家庭是人生的真正幸福。

要建立一个幸福的家庭，在很大程度上，或者说首先是取决于你们两个人，取决于你们的爱情深度、相互的尊重以及对待生活的严肃态度，取决于相互间的了解、待人是否诚恳、感情是否细腻，能不能相互帮助等等许多方面的因素。取决于也许只有你

们两个人了解的秘密。

有人说：“有了爱情，就等于有了一切”，其实，在一切尚未来得及安顿下来爱情之火就已经熄灭、家庭就已经破裂的现象不也时有发生吗？

怎样才能保护好相互间的感情，做到毫不抛洒而终生受用？

怎样才能适应家庭环境，绕过日常生活中的“暗礁”呢？能不能预防家庭冲突？怎样才能合理地进行家庭预算，安排好日常生活，管理好家务，创造舒适的家庭环境？怎样调节家庭关系？为了使孩子们健康地成长和全面发展，需要做些什么？如何保持家庭传统？怎样在家里创造一种和谐、温馨的气氛？怎样才能不让那种单调乏味的生活使你们婚姻的幸福光芒日趋暗淡？

几十个类似的问题摆在新婚夫妇的面前。说实在的，过日子不象穿过田野那么容易。而家庭生活是一门科学。年轻的夫妇确实需要更多地了解和认真地学习。

本书就以上提出的向年轻的朋友们进行了科学的分析和忠告。该书的作者都是一些拥有丰富生活经验和专业知识的专家、学者，我们觉得，人们不可能对此书不感兴趣。

如果我们对于青年朋友们在“创建”家园和“规划”幸福中哪怕能有一点点帮助，我们也将认为这本书达到了预期的目的。

祝你们获得爱情和幸福！

●爱情的心理文明

爱情和家庭是最重要最复杂的

爱情大概是人类感情中最神秘和最具有两面性的东西。为什么突然开始觉得非常喜欢一个人？为什么你偏偏想见这个人，一定要见他，不能不见他？为什么他对于其他人并不那么具有吸引力，而这一切又都似乎在自觉不自觉中产生？

为什么爱情本身又包含着其它感情？

为什么它能够使人们产生一种奇怪的内在力量：他们心里都同样地只牵挂着一个人，而所有其它的人，乃至整个世界，对他们来说都是无关紧要的？

对于这个问题，看来只能大概地用比较方法来回答。当一个人非常想吃东西的时候，饥饿感就压倒了其它一切感觉。爱的本身也是一种饥饿，也许是精神和肉体的最强烈的饥饿；这种感觉越强烈，心爱的人在他心里所占有的位置就越高。

爱，既是给予，也是需求。从中体验到一种高度的快乐。你渴望和你所爱的人（并且他或她也爱你）离得越近越好，那时你的全部感觉器官都能看到、摸到、感受到这种快乐。一位法国作家曾说过：“爱情——是一种最有生命力的感情”。

然而，爱情又是一种平平常常的感情，它不仅有早晨的清新凉爽，也有晚间的疲乏劳累。这种感情自始至终都包含着极端的矛盾：爱情如同火一样，既能给人以温暖，又能把人烧伤。

爱情是基于人类全部内心需求和感受、基于精神和肉体的最

原始的需求之上的上层建筑。这是一种能把人的全部精力——肉体的和精神的，自觉的和不自觉的，看得见的和看不见的，最密集地凝聚、融合在一起的一种力量。

它不仅是人们全部感觉中的一种特殊感觉，而且是人的全部情绪中的一种特殊情绪、是我们整个机体的一种特殊状态：它好象是一切感情的永不熄灭的灵感之光，是永远燃不尽的灯丝，是不断令人神魂颠倒、心醉神迷的灵丹妙药。

爱情的本质——对爱人象对自己一样

其实，爱情不仅仅是爱慕一个人，而且除感情上（自己的）满足之外，其中还蕴含着理解（理解对方）。所以人们常说：爱，就是理解，被爱，就是被理解。爱情似乎能够在人身上产生一种超直觉，它能感受到另一个人的感情，体验到另一个人的感受。你的神经就好像和他（她）的神经连在了一起，他（她）的疼痛能够传输到你的疼痛中枢，他（她）的喜悦能够流入你的喜悦接收机关，你会象亲身经历一般切实地感受到这一切，象两个相互作用的磁场，于是便产生了那种最隐秘的“心灵的共鸣”，这就是爱情的升华。

产生了某种“利他主义的利己主义”——这是一种特殊的感情。这种利己主义和利他主义（自身的“我”置于另一个人之上和另一个“我”置于自己之上）的融合体似乎将双方完全融合在一起。

这时在隐蔽的心灵深处产生了一种对另一个人象对自己一样的近乎病态的珍惜：这是一种神经质，一种真正的精神寒热病——特别是那种不幸的爱情和被嫉妒弄得焦躁不安的爱情。

与爱情相比，爱情的近亲——钟情、喜欢、爱慕……有时甚至会来得更猛烈、更激动人心，但其区别就在于这些感情往往是以我为重心。而爱情是两个重心——这种感情对自己、对对方都

一样。它仇视利己主义和利他主义，潜在地趋向于“给予”和“索取”的平衡——虽然是笼统的和摇摆不定的。

一个人进入另一个人的内心，这就象两个音叉放在一起一样，产生了新的振荡频率。一切潜在的、最隐蔽的精神动力，在人类天性的利己本能中便产生了一种新的、本能的制动效应。爱情与所有其它的爱的区别，就在于这种不自觉的利己利他主义的出现。



另一个“我”似乎进入了人的一切感觉领域，而我们的潜意识对他的珍重一点也不亚于“我”，甚至会超过“我”。如果在感情上没有这种无意识地把两个“我”拉向平衡的愿望，那么，这种感情就不是爱情，而仅仅是喜欢、爱慕而已，至多是一种已经开始熄灭的爱情。所以，当两个“我”拉向平衡的力量开始减弱时，那么爱情的核心就开始缩小了，这不仅仅是它的灼热程度减弱和数量的减少，而主要是“质量”发生了变化……，所以，象珍重自己一样地去珍重对方，象体验自己的感受一样去体验他的感受——这是爱情的一种心理物质，一种激荡人心的感觉物质。

爱情的双透镜

爱情的重要之谜之一——是爱者一方潜意识中产生的双透镜效应。被爱一方的优点被这种透镜明显夸大，就象望远镜一样，而缺点却被显著缩小——象一台翻过来的望远镜。

我们爱的究竟是谁——是爱人的本身还是一种我们的潜意识所产生的幻觉？这种感觉上的海市蜃楼本身携有无穷的灾难和不

幸，甚至是彻底摧毁家庭和命运的强大恶魔。

爱情的复杂性和千头万绪就在于：其中不仅有错觉，而且还有一种自以为是的“预见”，结果造成了根本不了解对方的真实情感。真正爱情的慧眼，应该是能够看到对方有时甚至连他自己也没有意识到的内心世界。爱情能够培养出人的某些优良本性的幼芽，并使之成长壮大，开花结果。

所以说，爱情又是一种具有幻觉式的感情，它对对方有一种本能的先知先觉。于是就产生了爱情的特殊效能：美化人的眼睛，看到比对方本身实有的一切更为美好的东西——其优点被夸大而缺点被掩盖起来。也就是说看到的是美化后的他和她。

得 与 失

结婚之前的爱情是那样的甜蜜、那样地具有浪漫色彩、天天象过节一样的激荡人心。它脱离了日常生活，频繁的约会给一对恋人带来了无穷的欢乐。对于双方来说，他们都是炽热的幸福源泉。

结婚之后的爱情——开始时愉快、兴奋和令人陶醉，可后来就越来越变得不那么热烈了。进入正常的家庭生活之后，一方面爱情给家庭带来了新鲜和欢乐，但同时另一方面生活使爱情慢慢沾染上了日常的平淡无奇，热恋时期的那种朝阳般的绚丽多姿的感情顺梯而下，渐渐失去了昔日的浪漫。当然，这是不可避免的，它是花的凋谢，是生活的普遍规律。它时时在约束着我们的每一个行动……得和失永远相随，就象光明和黑暗，我们得到了新的，同时也丢失了旧的，失去了其中最美好的东西。

成熟的爱情，是一笔令人可喜的财富，但它本身却不可避免地带来某种损失。失去了青春的年华和浪漫主义精神，生活上的杂乱和心理上的不安分。由于有了爱情和家庭，感情上的骚乱不见了，取而代之的是已经达到目的之后的心理上的平静和安逸感。