

顾振中 潘永亮 编著



大学生**七彩镜**丛书

实话实说 与大学生 谈恋爱观

21 世纪大学生实用宝典

- 大学生实话实说
- 心理专家评点

内蒙古科学技术出版社



大学生**七彩镜**丛书

实话实说 与大学生 谈恋爱观

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

与大学生谈恋爱观:实话实说/顾振中,潘永亮编著.
赤峰:内蒙古科学技术出版社,2003.1
(大学生七彩镜丛书/浩瀚主编)
ISBN 7-5380-1108-0

I. 与… II. ①顾…②潘… III. 恋爱-青年读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 103029 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/香 梅 许占武

封面设计/徐敬东

印 刷/赤峰金源民族印刷厂

经 销/全国各地新华书店

开 本/850×1168 1/32

印 张/7.5

字 数/165 千

印 数/1-4000 册

版 次/2003 年 1 月第 1 版

印 次/2003 年 1 月第 1 次印刷

定 价/14.00 元

本书编委会

主 编: 顾振中 潘永亮
副主编: 宋思运 汪家军 冯遵永
成 员: 商 迹 董佳佳 张 燕 蒋 莉
王 崢 胡红艳 申凌燕 纵峰云
代凌云 尹晓艳
策 划: 浩 瀚

目 录



第一篇 爱情是什么

一、爱的真谛

“灵与肉”的统一	[2]
理智与疯狂	[4]
亲密、热情和承诺	[6]
奉献、受益和责任	[8]
“老虎跑到我的心里来”	[11]
心灵的渴望	[14]

二、爱的审美

什么是美	[16]
美是爱情的使者	[19]
云想衣裳花想容	[20]
回眸一笑百媚生	[21]
自然流露气质美	[22]
浓妆淡抹总相宜	[23]

三、爱的进行曲

怎样区分爱与喜欢	[25]
怎样知道对方爱上了你	[26]
怎样把握爱情的时机	[29]
怎样培育爱情	[30]
怎样分辨爱情的真假	[32]
怎样委婉地表达爱情	[35]
怎样向对方表白自己的爱意才不会失礼	[36]
怎样求爱才能成功	[38]
怎样对待自己不喜欢的人求爱	[40]
怎样处理异性同学的“求爱信”	[41]
怎样看待爱情与自私	[43]
怎样看待“一见钟情”	[44]
男子怎样博得恋人的好感	[46]
怎样约会	[49]
女孩怎样主动约男生	[50]
小伙子怎样初恋	[51]
怎样控制热恋中的情绪	[54]
怎样巧妙拒绝男友的过分亲热行为	[55]
怎样对待异性早来的热情	[57]
恋人之间怎样保持新鲜感	[58]
怎样观察恋人的品行	[61]
怎样发现男朋友的危险面	[61]
怎样对待恋人的缺点	[63]
怎样对待失过身的恋人	[66]
怎样对待恋人的异性朋友	[67]

怎样正确对待往昔的恋人	[68]
怎样对待多人追求	[69]
怎样面对恋人制造的考验	[71]
怎样看清恋人的心态	[72]
在恋爱过程中怎样控制自己的性意识	[74]
女大学生怎样避免婚前性行为	[75]
女大学生怎样增加自身魅力	[77]
怎样对待“三角恋爱”	[77]
姑娘怎样摆脱纠缠	[80]
怎样对待以“死”求爱者	[81]
怎样挣脱不幸的情网	[82]
怎样和女友分手	[84]
怎样同男友分手	[85]
怎样写拒绝情书	[85]

第二篇 在爱的名义下

一、选择最适合自己的

选择的标准因人而异	[88]
择偶条件	[93]
生理心理审美	[95]
社会性因素的一致性	[100]
性格和谐, 相得益彰	[104]
现实条件的选择	[106]

二、恋爱的心理

性 格	[107]
气 质	[111]
服 装	[114]
属 相	[116]
恋爱考验	[117]
自尊心理	[119]
自卑心理	[120]
“自惑”心理	[121]
嫉妒心理	[123]
攀比心理	[124]
前瞻心理	[125]
盲目心理	[126]
惟美心理	[127]
失恋心理	[128]

三、爱的方式

一见钟情的性别差异	[130]
包办买卖式	[131]
经人介绍式	[132]
自由恋爱式	[133]
一见钟情式	[134]
书 信	[136]
约 会	[142]
大学生在约会时应掌握哪些技巧	[143]

如何拒绝对方的约会呢	[148]
电 话	[148]
爱情与经济	[149]
爱情信物的馈赠	[151]

四、恋爱口才

面对第一次约会	[154]
甜言与醋语	[158]
敏感话题	[159]
甜言与真挚感情	[163]
批评与毛病	[164]
面对闲话	[166]

第三篇 想说爱你不容易

一、爱的困惑

初恋中的审美错觉	[168]
道是无情却有情	[169]
多情却被无情恼	[170]
多一半清醒多一半醉	[176]
相爱容易相处难	[177]
爱与喜欢, 友情与爱情的界限	[180]
恋爱标准的错误	[184]
人一生只能爱一次吗	[185]

距离真会产生美吗	[187]
偷吃禁果	[188]
爱情与遗憾	[190]
痴情处伤心欲绝	[192]
当心爱情的“糖衣炮弹”	[197]

二、爱的误区

偶像障碍	[198]
给我一杯忘情水	[200]
我是不是该安静地走开	[205]
对恋人评价误区	[209]
他为什么爱她	[211]

三、爱的调适

曾经拥有最轻松	[215]
初恋的调适	[216]
热恋的调适	[219]
恋爱挫折的调适	[221]

第一篇

爱情是什么

人类自古以来,就在探索爱情的奥秘。美好的爱情,可以给人们带来明朗的欢乐、沉醉的幸福和无穷的创造力。陀思妥耶夫斯基说,爱能拯救世界。爱情又是一把双刃剑,有时又会引起人们的不定、痛苦与烦恼,有“不求天长地久,只求曾经拥有”者;有游戏人间、耽于肉欲者;有曾经沧海而不愿或不敢付出者……然而,在人们心灵深处,对世间真情挚爱的渴求却永远不会消失!像《廊桥遗梦》中的金凯与弗朗西斯卡;《泰坦尼克号》中的杰克与露丝……弗洛姆说:“没有爱,人类将一天也不能生存。”那么,“情为何物”?从古至今,人类一直在从不同角度探索爱情,爱情是人类源远流长,亘古常新的永恒主题。

☆

第一篇

爱情是什么

1

一、爱的真谛

“灵与肉”的统一

对爱情的本质，历来有两种看法：一种认为爱情就是“性爱”，即身体的、肉欲的、生殖的快感；另一种则认为爱情就是“情爱”，即人与人之间的全面接近、心理上的亲密、精神上的融洽。

古希腊人认为，金发的埃罗斯爱神，他是“一切生命的原创者”。“长生不死”的众神中，最美的要数埃罗斯。他甜蜜蜜、懒洋洋，他征服了众神和凡人的灵魂，使他们统统丧失了理智。

而在苏格拉底和柏拉图看来，埃罗斯体现了意识追求优美的那种难以抑制的强烈愿望；所有受他支配的人才都在创造、生育，一些人用肉体，另一些则用精神。起初，埃罗斯使人爱上肉体，但这是低级形式的爱情。意识逐渐上升到许多肉体中包含着的优美，最终在意念的王国中达到爱情的纯精神的、抽象的本质。这种柏拉图式的“精神恋爱”过分强调精神结合的道德价值，排斥肉体的结合。因此，对大多数人来说，只是可望而不可及的“空中楼阁”，难以实现。

德国哲学家黑格尔也说：“爱情里确实有一种高尚的品质，因为它不只停留在性欲上，而是显出一种本身丰富的高尚优美的心灵，要求以生动活泼、勇敢和牺牲的精神和另一个人达到统一。他把“丰富的高尚优美的心灵”，也即我们指的情爱，高高地

凌驾在“性爱”之上了。

18世纪英国哲学家休谟在《人性论》中写道：“两性的爱值得我们注意……显然，这种感情在它的最自然状态下是由三种不同印象或情感的结合而发生的。这三种情感就是：①由美貌发生愉快感觉；②肉体上的生殖欲望；③浓厚的好感或善意。”他揭示了爱情所应包含的内容：美貌、性欲、好感。但这三方面仍未超出自然属性。

奥地利精神分析学家弗洛伊德提出，人的潜意识中储存着性本能，所谓爱情，就是性本能的表达。

强调爱情是“惟精神”的或“惟肉欲”的都比较片面。爱情，应当是性爱 and 情爱的统一。性爱是爱情的最隐蔽的基础。性的需要是人所具有的较强烈的自然需要之一，男女之间的爱情正是在这种原始动力的驱动下产生的。但爱情不只停留于性欲的层次上。男女双方缺乏在思想、情操、志向、情趣等方面的共鸣、倾慕，不是真正的、恒久的爱情，这也正是人与动物的一个很大的区别。现代社会爱情的基本特征可以归纳为：男女双方互爱、男女双方平等、强烈性和持久性、专一性和排他性。

总之，正如保加利亚伦理学家基里尔·瓦西列夫在《情爱论》一书中所说的，“爱情是人类精神的一种最深沉的冲动”；爱情的本质是“在传宗接代的本能基础上产生于男女之间，使人能获得特别强烈的肉体和精神享受的这种综合的（既是生物的，又是社会的）互相倾慕和交往之情”。“爱情，就是像一道看不见的强劲电弧一样在男女之间产生的那种精神和肉体的强烈倾慕之情”。也就是说，单单强调某一方面，都难以获得美满的爱情。

☆

第一篇 爱情是什么

理智与疯狂

☆

与大学生谈恋爱观

爱情是理智的还是疯狂的？这是一个历来就存有争议的问题。爱情理智主义或伦理主义者认为人的一切活动都是在理智指导下进行的爱情活动当然不例外。自然主义、情感至上论者即非理智主义者认为，人的一切活动的最佳状况应是非理智的，自身最可贵的是其自然的，非理智的成分，自然状态是最好的，理智是痛苦的根源，爱情生活、恋爱生活更是如此。

法国思想家卢梭说：我一生中，在我所爱的人身边，曾不止一次地被丧失理智的情激所引诱，从而变得视而不见，听而不闻，兴奋得全身战栗……

德国诗圣歌德说：萌动的青春之所以美好，就在于它既不意识自己的产生，也不考虑自己的终结；它是那么乐观和明朗，竟觉不到它会酿成灾祸。

以上这些论述之共同点就是：爱情是非理智的，甚至是疯狂的。现实生活中的爱情果真如此吗？

人的感情是积流了人类理智成分的高级情感，作为人情之一的爱情也是如此。

首先，爱情的结构本身体现出了爱情是理智与情感的统一。爱情包括生理、心理和社会伦理三个方面，其中心理方面主要是指人的情感，社会伦理方面包括了人的理智。社会伦理是人类理智行为的产物，是人类理智的结晶。社会伦理对生理、心理的制约已经证明了爱情的理智性。

其次，爱情发展的每一个阶段都与人们的认识思维活动分不开。在选择求爱阶段，人们必须认识对方，并作出抉择；在初

恋中,要进一步观察、了解对方,交际思想,进行爱的第二次抉择,这是人的理智性认知活动。热恋中,恋人的情感交往仍然离不开认知判断,尤其是离不开理智的制约。总之,爱情活动是一种在理智指导下的情感活动,在爱情生活过程中,理智既是指挥者,又是检察官;既是基本,又是工具。人们的恋爱行为以从前的理智交往为基础,不可逾越种种社会伦理规范,更不能逃离个人的意识、理想事业心、生活观等等的限制。因此,爱情并不是疯狂的,而是理智的。

当然,我们说爱情是理智的,并不意味着在热恋中的理智和情感没有矛盾。恰恰相反,热恋中,情感往往居于主要方面,有时还挣脱理智的制约进行无理智的状态,其表现是:第一,有的人在恋爱过程中事业心减弱,他们把相当大一部分时间和精力用于情人间的密切交往,放松了事业。第二,在热恋中,情人的人际认识能力有所下降,他们受到强烈情绪情感干扰,对对方的认知往往产生一种光环作用或晕轮反应。在爱情顺利时,情人眼里出西施;在挫折特别是失恋时,则会爱不成恨终身。这些都说明,在热恋中,有人往往感情用事,不太理智。但是,这并不是说,爱情本身是疯狂的。

总之,爱情是在人类理智指导和制约之下的特殊情感。它必须以人的社会认知为基础,经过严格的选择,并在理智中进行爱的交往和体验。瓦西列炎说:“爱情是本能和思想,是疯狂和理智,是自发性 and 自觉性,是一时的激情和道德修养,是感受的充实和想像的奔放,是残忍和慈悲,是满足和饥渴,是烦恼和欢乐,是痛苦和快感,是光明和黑暗。爱情把人的种种体验融于一炉。”这是有一定道理的。

亲密、热情和承诺

☆

与大学生谈恋爱观

美国耶鲁大学教授斯腾柏格倡议“爱情三因论”，即人类的爱情虽复杂多变，但基本上不外由三种成分所组成：①动机的成分。性的生理需求是人类爱情行为背后的一个重要动机。爱情行为的发生，除内发的性驱动之外，异性之间身体容貌等外在的诱因也是因素之一。②情绪的成分。情绪有喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲之分，而在此七情中，属于爱情的情绪，除了以爱与欲之外，可能夹杂着其他的成分。凡是有过恋爱经验者，都会体验过所谓“酸、甜、苦、辣”的爱情滋味。③认知的成分。爱情中的认知作用，对情绪与动机两种成分而言，是一种控制因素。如果将动机与情绪二者，分别视为电流与火花，认知就是开关或调节器，它可斟酌爱情之火的热度予以适度调节。认知是爱情行为中的理智层面。虽然情侣间的亲密程度彼此各有不同，但基本上都是由这三种元素彼此以不等量的配合所演化出来，就像红、绿、蓝三颜色可按不同比例配合产生所有不同的颜色一样。爱情是人类心理上的色彩世界。每对情侣所调出的色泽如何，要看他们如何处理自己的动机、情绪与认知。

相应地，动机、情绪、认知三者分别可以引起两性间产生热情、亲密与承诺。以动机为主的两性关系是热情的，最常见的表现方式就是性行为；以情绪为主的两性关系是亲密的，相互了解而感觉亲近；以认知为主的两性关系是承诺的、守约的，两人都愿“愿天长地久经营这份感情”的意愿。

所以单凭热情关系的爱情，是维持不久的，三位一体才能臻于完美之爱的境界。但现实生活中，这种完美的爱情并不常见，

更多的是只有其中两种,甚至一种成分的情感,大概有以下六种不同的面貌:

1.喜欢。这种情感更接近于朋友之间的友谊,知己知彼,但缺乏狂热的性爱和长相厮守的渴望。

2.迷恋。所谓的“爱情快餐”,男女之间有着强烈的生理吸引力、彼此不了解,也不用承诺,短暂的缠绵、解决性的饥渴之后即各奔东西,互不牵挂。

3.空洞之爱。因为爱情以外的种种原因,例如父母包办,两个既不相互相吸引也不了解的男女却作出了婚姻的承诺。

4.浪漫之爱。彼此了解,性方面也是和谐的,却“只求曾经拥有,不求天长地久”,不会论及婚嫁,不合则分。

5.伴侣之爱。常见于老夫老妻之间,或由于生理上的原因,不能发生性行为的夫妻之间。

6.虚幻之爱。常见于“一见钟情”者当中,缺乏深刻了解即告结婚。

这也可用表格来表示:

爱情的各种面貌	亲密	热情	承诺
喜 欢	★		
迷 恋		★	
空洞之爱			★
浪漫之爱	★	★	
伴侣之爱	★		★
虚幻之爱		★	★
完整之爱	★	★	★