

婚恋生活的自我调适

庞玉珍·蒲越·著



前 言

在今天的中国社会中，维系了几千年的传统婚姻处于激烈的动荡之中，离婚率在直线上升，已经超过了1%。中国出现婚姻与社会生活中的这一怵目惊心的现象，引起越来越多的家庭社会学者、婚姻学者、心理学者的思考。

当人们踏着时代列车快节奏地行进的时候，就会发现，传统的伦理观念对于家庭紧紧捆绑的绳索松动了，法律对离婚的控制减弱了，地位、身分、年龄、经历不同的各色人等，都在追求一种高层次、多色调的人生，这给以往平静的婚姻带来了不寻常的冲击，丈夫和妻子的关系紧张起来，婚姻消逝了表面上的平静，激流由底而生，人们惊呼：婚姻的维系变得越来越困难了！“白头偕老”已经不是必然，人们陷入深深的忧虑和彷徨之中。

当我们用深邃的目光穿透家庭动荡的表象，触及到其底层奥秘的时候，就会看到，随着社会化大生产的发展和第三产业的繁荣，家庭的社会职能不断为社会所取代，家庭职能出现了日渐消弱的趋势。由于家庭摆脱了以往的重负，夫妻双方的责任也大大减轻，从而为人们的精神追求和生理本能要求在更大范围内的实现提供了条件和方便。

在现代婚姻中，人们已经逐渐地抛开了经济的、政治的、物质的考虑，而日益以双方感情的满足为目的，婚姻正在超越人们的生殖本能和生存本能，向着满足高层次需求的方向发展。现代人在婚姻中追求夫妻心灵上的接近、精神上的默契和心心相印，

特别是那些文化层次较高、个性很强的人，已经不满足于“找一个温暖的窝”，而是期望在婚姻中建立起一种人生伴侣的关系。当代婚姻的激烈动荡，本质上就是这种新旧婚姻观发生冲突的反映。

目前，人们对婚姻高层次的向往同婚姻素质的普遍低下，形成了鲜明的反差。我国婚姻的质量从整体上看是不高的。据有关方面统计，有60%左右的婚姻不是靠爱情，而是靠爱情之外的因素维持着。由于中国经济、文化的落后，性爱意识的贫乏，以及长期存在的“性禁忌”，很多人的婚姻从未能发展出真正的爱情，有一些人的婚姻虽然是靠爱情培养起来的，但是，由于他们过于相信“海枯石烂心不变”的誓言，不懂得爱情之花得不到及时地浇水、施肥就会枯萎的道理，仍然用传统的眼光去看待婚姻，以为婚姻一经缔结就会万事大吉，在婚后没有积极地更新爱情的内容，致使爱情就像蒲公英一样，很快就一吹而散。在缺少爱情的婚姻中，传统的道德成为连结夫妻的纽带；在旧的传统伦理秩序受到冲击的现代社会，这种婚姻极易发生危机。这是目前家庭动荡的主要原因。

我们的社会，尚未发展到可以为家庭承担一切经济责任和其它责任，使家庭仅仅成为感情的组合；还无力改变婚姻与爱情相脱离的现状，如果占社会家庭一多半数量的婚姻全部动荡起来，我们社会的大厦就会动摇。家庭的解体，对于当事人来说，也都要造成很大的精神压力，给当事人的亲属和子女带来痛苦，这就是人们至今对离婚还不能抱彻底宽容态度的原因。

维持完整的家庭，造成了无数颗“破碎的心”，但要解除无爱的婚姻，却又将造成老人和儿童的心灵损伤，现代婚姻处在进退两难的徘徊之中。

尽管婚姻带着令人神伤的困惑，但是，婚姻之路，依旧在我们的脚下延伸……

我们看到，在这个传统与现代混杂的过渡时期，婚姻走出困惑的根本出路只有一条，这就是提高新结成婚姻关系的素质，一方面使新的家庭建立在坚实的爱情基础之上，另一方面，婚后必须做一系列的互相调适工作来巩固发展已经建立起来的爱情。

“一无所知的人什么都不爱。一无所能的人什么都不懂。什么都不懂的人是毫无价值的。但是懂得很多的人，却能爱，有见识，有眼光……对一件事了解得越深，爱的程度也越深。”（巴拉塞尔士语）无知是爱的大敌，中国人现代性爱意识的贫乏是婚姻质量低下的重要原因。为此，我们不得不重新回到那个“永恒的主题”上来。什么是爱情，怎样才能获得真挚的爱情，怎样在婚后保护这种挚爱，怎样才能使爱情之花永不凋谢？

渴望体验现代爱情欢歌的青年人，如果不理解爱情的深沉的内涵，不掌握爱的艺术，就没有资格和能力登上“爱的圣殿”。

现代青年要学会去爱，要培养自己爱的能力。在爱情上，大多数人认为爱是十分简单的事情，爱的关键是“自己能否被人爱”，或“我能否得到所爱的人”，而很少有人思考过“自己有没有能力爱”。

其实，现代社会的爱情，在很大程度上是个“能力”问题，很多人未能获得真诚的爱情或遭受婚姻破裂的打击，重要的原因是他们自己缺乏“爱的能力”，不会寻找爱，不会赢得爱，不会保持爱的魅力。

通往理想爱情和婚姻只有一条可行的路，那就是克服爱的无知，学会爱的艺术，拥有爱的能力。作为本书作者，我们真诚地希望，本书能够成为青年人追求理想爱情的良师益友，我们也期望，本书的出版，将对增强青年人的爱情修养，对我国恋爱、婚姻质量的提高，对减少婚姻的悲剧作出微薄的贡献。

目 录

前 言	1
第一章 理想的爱情	1
一、爱情的奥秘	2
二、爱情的轨迹	14
三、爱情的理想	21
第二章 理想伴侣的选择	33
一、理想伴侣的条件	34
二、男女择偶的心理差异	51
三、择偶的心理障碍	65
第三章 恋爱的艺术	74
一、恋爱的程序	74
二、初恋的心理调适	85
三、恋爱中的误区	95
第四章 婚姻中的追求	110
一、结婚期待	110
二、结婚有得亦有失	120
三、自立生活的心理准备	130
第五章 共建美满家庭	142
一、生活的港湾	143
二、幸福家庭没有固定模式	154
三、尊重、理解和适应	169
第六章 性生活的和谐	181
一、了解性文明	182

二、破除错误的性观念	193
三、创造和谐的性生活	209
第七章 婚后情感的维系	235
一、不幸因何而来	236
二、乐于新奇和转变	242
三、切莫忽视交流	257
第八章 夫妻冲突的调适	267
一、难免会有风风雨雨	268
二、冲突是好还是坏	282
三、当冲突出现时	291
第九章 婚姻的自我检视	301
一、婚姻需要自我检视	301
二、夫妻相合程度测试	314
三、责任与愿望一致程度的检验	326
后 记	347

第一章 理想的爱情

人人有享受人生幸福的权利，而获得爱情就是人生的一种幸福。

——司汤达

爱情不是花荫下的甜言，不是桃花源中的蜜语，不是轻绵的眼泪，更不是死硬的强迫，爱情是建立在共同的基础上的。

——莎士比亚

在今天，人们可以公开地谈论性爱，大胆地追求理想的爱情。但是，由于中国人的性爱意识觉醒得较晚，人们的现代性爱意识尚不健全，社会上大多数人对爱情的丰富内涵知之不多，许多年轻人虽然渴望一窥现代性爱的秘密，体验爱情的馨香，然而，却不知到哪去寻找爱的“伊甸园”，更不知怎样才能达到性爱的最高境界。很多年轻人对爱情的追求只停留在性吸引的层次上，他们把男女之间突如其来的奇迹般的亲密和疯狂的爱恋看作是强烈爱情的表现，而实际上根本未能真正登上爱情的殿堂。这种不成熟的性爱是一种不能持久的爱，它只能在男女之间造成暂时的相互吸引和爱慕，建立在这种“爱情”基础上的婚姻，如同建筑在沙漠中的楼阁，是很难牢固的，也不会有幸福可言。要获得理想的爱情，必须要首先了解什么是爱情。傅雷说过：“诗人常说爱情是盲目的，但不盲目的爱毕竟更健全更可靠。”

青年朋友，为了使您实现爱情的理想，让我们共同来揭开爱的奥秘。

一、爱情的奥秘

1、人类意识所创造的仙境

爱情，是一种最富于浪漫色调的感情，这是人生中最令人激动、最令人神往、也最令人昂扬的情感活动。

爱情决不是与生俱来的“人类本性”，它是历史的产物，爱情和性爱有不同的内涵，性爱早在人类产生时起，就已经出现。性爱，是大自然赋予人类的一种本能，它表现的是一种延续种属本能的内在冲动，是两性之间一种性的吸引。性爱是人的本性，是人发育到一定阶段所产生的正当生理需求。文艺复兴的先驱卜伽丘那个著名的“绿鹅”故事，维妙维肖地揭示了人的性爱是无法禁锢的：

有个牧师的儿子，一出世就失去了母亲，于是牧师决定做一项试验，来拯救世间多欲的灵魂。他让儿子与世隔绝，每天只是随同他一起祈祷，直到长成英俊的青年，牧师才决定让孩子见见世面，看看红尘飞扬的人间。一天，他带儿子上街，恰巧从对面走来一群身着绿色连衣裙的美丽少女，不料，这位从未接触过女性的青年却情不自禁地双目凝视，突然指着少女问牧师道：“爸爸，您看那是什么呢？”牧师生怕儿子引起邪恶的肉欲，要求他别去看“它们”，说“它们”是祸水，叫作“绿鹅”，谁知小伙子兴奋地叫道：“我还没有看见过这样美丽、这样讨人喜爱的东西呢。亲爱的爸爸，让我带一只绿鹅回去吧。”牧师无可奈何地摊开了双手。禁欲主义的试验就这样彻底失败了。

这个故事说明，性爱是人的的一种自然的需要，现代科学关于人类两性关系的研究证明，性爱的由来，源于两性的存在，性爱的动力和内在本质来自男女之间的倾慕和性欲。每个健康的成年男女都会产生性欲的要求，没有性欲，性爱就无从附丽，男女两性之间就失去互相吸引的引力源。奥古斯特·倍倍尔指出：“在人的所有自然需要中，继饮食的需要之后，最强烈的就是性的需要了。延续种属的需要是‘生命意志’的最高表现。这种需要深深地埋藏在每一个发育正常的人身上，到成年时，满足这种需要是保证人的身体和精神健康的重要条件。”路德说：“如果有人想抵抗自然的需要，因而不去做他想做和该做的事，那就犹如一个人希望自然界不再是自然界，希望火不会灼人，水不会打湿东西，希望人可以不吃飯，不喝水，不睡觉一样。”

人类性爱不仅仅是人的本能的表现，如果那样，人的性爱就等同于动物的交配。人类的性爱不是完全出于生物本能而没有人际感情交流的性冲动，人类性爱不仅仅是为了满足纯生理、肉体的需要，而且也是一种心理的、精神的需要。人类是有着长期历史文化的心理积淀的动物，在人类文化的作用下，逐步培养了人类在丰富性和复杂性方面都无与伦比的感情世界，它使人类性爱与动物的性欲日渐脱离，从而在性爱中发展出了属于观念形态和精神范畴的审美感觉和道德情感，它给性爱中的原始肉体的成份添加了精神的成分，并在此基础上产生了丰富的心理内容，这种内容就是爱情。爱情是从人类性爱的苑囿中脱颖而出的人类感情世界的一枝奇葩，“是男女之间社会交往的一种形式，是完整的生理、心理、美感和道德体验。……爱情的内容是丰富的、无穷的，它是冲动和意识的仙境，是性欲和精神渴求的神奇融合。”

（《情爱论》）

爱情中既有肉欲的基础，又是对性本能的超越。随着人类文明程度的发展，性爱中的精神内容越来越明显地占据了首要的、

显著的位置；而自然属性、人的本能冲动则日益进入意识的深层，成为潜意识。人类性爱由最初单纯的性吸引，逐步过渡到对美的追求，对神圣情感的追求。

爱情随着人类社会的进步而不断得到净化，升华，逐渐成为男女之间完整的生理、心理、美感和道德体验的综合结晶。在某种意义上已经成为一种独立于人的性欲之外的精神力量。

一般地说，人为什么往往只对特定的异性产生强烈的眷恋之情，而对其他异性无动于衷？这是爱情中的精神因素起作用的结果。男女之间亲昵感情所产生的幸福体验，使某些人因得不到钟情的恋爱对象而拒绝与任何其他异性结合，也可以为了爱情置生死于度外；发生在男女之间的崇高感情，往往不因为相互分离而减弱，不因性欲生理机能的消失而冷却。

人的精神活动扩大了人的情感体验范围，男女之间爱的感受不只是存在于肉体接触的时候，不局限于两个人交往中暂时的满足，人类的真挚爱情，决不似风去水无痕。爱情中所创造的令人激动的回忆，极其甜美的体验使人终身难忘，两地相思的有情人，从美好的回忆以及再度相逢的期待中可以获得某些情感上的满足，从中体验到两情相悦的美妙和乐趣。有很多情人，天各一方，离多聚少，但是，他们无怨无悔，深情不减，他们懂得：“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮”的道理。此情只在人间有，这是人类意识所创造的爱的仙境！

审美意识在爱情中占有特殊重要的位置，人类对美的追求，使两性关系具有审美的内容。在人类的爱情中，审美情感占有日益重要的地位，人决不可能对只有性，没有美的爱情对象产生性欲。根据谢切诺夫的“爱情三阶段说”，人是先产生对异性对象的形象的审美，然后才出现性欲的。陶醉于爱情中的男人与女人，彼此首先把对方看成审美的对象，在对方身上看出美的特征，产生美感，才唤起爱慕之情。情人间的审美是综合的，既包

括外在美，也包括内在美；情人的面容美，体形美，风度美，心灵美的完整统一，给人以特别愉快的、高级的精神满足。人的文化修养愈高，精神世界愈丰富，往往爱情中审美要求就愈高。

人类长期的文化发展，由性欲而引起的对异性的渴慕，渐渐为爱情的审美体验所掩盖，性爱日益成为一种脱离生殖目的单纯快感享受。在一定意义上，对于爱情的审美，已经成为衡量一个人的修养和文明程度的可靠尺度。

从社会发展的趋势看，爱情中的审美，逐渐由重外在美而变为注重内在美。一个心理上成熟的人，不可能只对某个只有外在美，而内心世界贫乏的异性产生持久的爱慕之情。在当代社会，人们在对异性的选择中，不仅注重面庞，而更看重修养、气质，反应了审美情趣的提高。

在爱情中对内在美的追求，集中表现为一种道德体验，黑格尔说：爱情“它不只停留在性欲上，而是显示出一种本身丰富的高尚优美的心灵，要求以生动活泼、勇敢和牺牲的精神与另一个人达到统一”。真正的爱情决不是一种满足一己之私的情感，除了自我感情上的满足，还有对对方感情上的理解，除了感情上的获得之外，还有给予。真正达到爱情境界的人，完全能够感觉到另一个人的感情，体会到对方的感受，能够像感受自己的疼痛和快乐一样感受着对方的疼痛和欢乐。彼此相爱的人，他们两个情感场融合成一体，两个“自我”汇合为一个整体，在这个集合体中好像彼此熔化了，在每个人的心灵深处产生着一种像珍惜自己一样珍惜对方的近乎疯狂的感情。

爱情不同于钟情、好感、吸引、友谊等感情的主要分界线就在于，爱情是以双方的相互奉献为基础，以两个人为中心，而不是以“我”为中心，像珍视自己一样珍视他人，像感受自己的感情一样感受他人的感情。这种真挚的感情，必然在情人间表现出一种巨大的自我牺牲精神，为了心爱的人获得幸福，甘愿牺牲

个人的利益，甚至生命也在所不惜，爱情中的这种道德情感，使男女亲昵的感情达到一种崇高的境界。

2、一股神奇的力量

爱情之所以令人向往而又孜孜以求，不单是生理上的需要、传宗接代的需要，还有一种高级的精神需要，这就是爱情能够全面刺激人的生命力，使人精力充沛，神采焕发。

许多思想家都指出过爱情对人生的巨大作用。但丁曾经热情洋溢地写道，爱情是“与阳光同在的上天的光辉”，它“照亮了人的理性”。

卢梭认为，爱情“是吞噬一切的火焰，它使其余的感情燃起熊熊大火……给它们注入新的力量……所以人们才说，爱情创造了英雄”。

梵·高有一句名言：“会爱的人才会生活，会生活的人才会工作。”

生理学和心理学研究证明，爱情能使人的生理面貌和心灵形象焕然一新。爱情能全面唤起人的积极性和增强对事物的反应能力。爱的激情，能增强肌体的代谢能力，促使作为运动着的肌体保持一种平衡，提高肌体的生命力和功能。

爱情对于人心理上的作用更加明显。瓦西列夫认为，“体验到幸福而深厚的爱情的人是不知道什么叫抑郁、寂寞、冷淡的，在情侣的思想里只有欢乐的激动和一种特殊的轻快感，他们仿佛体验到一种内心的净化、‘灵魂的净化’。这种心境使人的各种力量都得以充分发挥出来。”

爱情所产生的快乐的情感体验，增强了恋人们克服困难的勇气，赋予人们坚强的毅力。俗语说，“夫妻恩爱苦亦甜”，人在情感上的满足，使人具有无穷的活力，沉重的劳动、艰苦的生活都会变得轻松、愉快、充满乐趣。

爱情能使人创造出意想不到的奇迹，一个正在热恋中的人总是想干出一番惊天动地的大事，或者创造出一个奇迹来，以求赢得心上人的欣赏，“女人希望自己更漂亮、更崇高，男子则希望自己更英勇、更机智、更有创见。”（《情爱论》）恋爱中的女人会充满魅力和柔情，热恋中的男子则更加威武、勇敢。据说，美国有一位叫柯南的小伙子，他村子里有个一里长的湖泊，每次嬉水全村的青年都能游过去，唯独他只能划十来步远。一次，他心爱的姑娘对他说：“你能游过湖去我就嫁给你。”柯南一听浑身是劲，“扑通”一声跳进湖里，划呀，划呀，居然划到了对岸，这还不算，他一振奋，“扑通”一声又跳进湖里，竟毫不费力地划了过来。上岸后，姑娘送给他一个甜蜜的吻。

莎士比亚在喜剧《爱的徒劳》中说，爱情“使每一个器官发挥双倍的效能”。爱情蕴含的力量大得出奇，“它使眼睛增加一重明亮，恋人眼中的光芒可以使猛鹰眩目，恋人的耳朵听得出最微细的声音，任何鬼祟的奸谋都逃不过他的知觉，恋人的感觉比戴壳蜗牛的触角还要微妙灵敏”；莎士比亚对爱情的作用描写尽管带有浪漫、夸张的色彩，但是他揭示了爱情具有的神奇魔力，这种爱情魔力是艺术家灵感的源泉，爱所产生的激情不断推动着诗人、作家、画家、建筑师、音乐家创造出不朽的作品。历史上很多伟大的传世之作，都是从爱情中汲取灵感而产生的。德国著名作曲家罗伯特·舒曼与他的妻子克拉拉结婚之后，爱情的力量使他创作的激情空前高涨，仅结婚的头一年，舒曼就创作了138首歌曲。

在科学研究中，爱情也创造了许多奇迹，德国哲学家黑格尔，与妻子玛丽婚后五个多月就写出一本内容十分丰富的著作，第二年，黑格尔又出版了他的伟大著作《逻辑学》。

对于千千万万普通的劳动者来说，爱情能使生活更充实，充满愉快的感情。爱情使人具有饱满的生活热情和良好的精神状

态，正在恋爱中对世界的看法是乐观的，仿佛一切东西都是美好的。他（她）所接触到的一切东西都具有了更高的价值，爱情使平凡的生活增添了迷人的色彩。

爱情使人产生一种特殊的心境：它使人热烈奔放，使人神魂颠倒，心醉神迷，爱情给人以极大的幸福，在有些人眼里，爱情的欢乐是最大的幸福。席勒在《爱情的凯歌》中，用优美的语言表达了爱情所带给人们的美好体验：

神仙因爱情而幸福，
我们有了爱情，
宛如神仙一样，
在有天堂般爱情的地方，
那里人间的一切，
仿佛都是天堂。

爱情的价值就在于它所创造的鼓舞人心的力量，它使人的生命力更加旺盛，创造力得到更好的发挥，智慧的领悟力获得大幅度的提升。

爱情所以具有这么巨大、这般神奇的力量，是因为爱所产生的激情，能焕发出人内心深处美与力、善与爱的潜能，那些深藏着爱心、智慧与抱负和英雄气质的人们，在爱情的召唤下，成就英雄的业绩，干出一番伟大的事业。

对于年轻人来说，纯真的爱情，会使他们美好青春显得格外美丽动人，往往可以收到意想不到的理想效果。例如，原来缺乏求知欲的青年，会因爱情而成为知识海洋的勇敢水手，原来情绪悲观的弱者，爱可使其成为乐观自信的强者。

对于老年人来说，爱情能使他们容光焕发，提高抗病能力，增进健康和益寿延年。爱情对于人生的价值是巨大的，是其他感情无法代替的，它是完满人生的重要的一部分，每个身体健康的成

年人都有权追求幸福的爱情。

马克思曾经说过，“一个人干不了的事，要想美好地度过一生，就只有两个人结合，因为半个球是无法滚动的。所以每个成年人的重要任务就是找到和自己相配的一半……。”男女各是半个球，离开了另一半则是不完整的，只有找到了和自己相适合的那一半，才能成为一个完整的人，才能美好地生活。因此，有的哲人说，“爱就是成为一个人。”从这个意义上说，没有爱情的人是一个不健全的人，至少是一个遗憾地生活着的人，如果一个人一生都不曾体验过爱情的甜蜜，就不能说他（她）是真正幸福的。据调查统计，一生都能得到甜蜜爱情的人，肌肤和容貌都比独身者要滋润姣美，寿命也较独身者要长，创造力也能得到很好的发挥。这是因为爱情使人处于生理和精神的最佳状态。

我们无意夸大爱情的塑造作用，当然，在生活中，爱情不总是带来欢歌笑语，有些人爱情转瞬即逝而露出“青面獠牙”的丑恶面目，爱情变成失望的苦海，有的不幸者认为“爱情是他们自己所设的坟墓”，生活的不幸使他们诅咒爱情，否定爱情的存在。

瓦西列夫说，爱情是人类感情中最复杂、最有两面性、最神秘的一种感情。爱情的两面性就在于它既给人们带来明朗的欢乐，又给他们造成深沉的痛苦，体验到爱情欢乐的人对爱情抱以诗意的赞颂，饱尝爱情折磨的人，对爱情加以痛切的抱怨。诅咒爱情的人，往往是因为爱情没有使他们获得幸福，他们对爱情的美好寄托从浪尖跌入了失望的低谷，爱情欺骗了自己。这种情况在我们生活中是较普遍的。当前，我国爱情的“死亡率”较高，一些心理学家和社会学家调查分析表明，结婚几年后有将近半数的夫妻声称爱情已经消失。为什么这些夫妻的爱情像蒲公英那样轻风一吹就会消散？其中重要的一个原因就是，很多夫妻根本没有跨入爱情的疆界之内，他们的爱情或者是附加许多其他条件的所谓“爱情”，或者是把两性的性吸引误认为是爱情。因此，这

些人“爱情”的消失是非常正常的，决不能由此而怀疑爱情是一种美好的崇高的感情，怀疑真诚爱情的存在。

3、爱情的深沉蕴涵

“爱情”究竟是什么？它的定义很不统一，一千个人有一千种解释。爱情这一永恒的主题，似乎成了“千古之谜”。其实，爱情尽管带有一些神秘的色彩，有一点“玄学”的味道，但是，它决不是高深莫测。随着时代的发展，人类智慧正在揭去笼罩在爱情之上的神秘面纱，展示其无穷魅力和崇高的力量。

恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》一书中，对现代性爱的内涵有段精彩的论述，深刻地揭示了爱情的本质，使人们得以洞悉现代性爱的秘密。他说：“现代的性爱，同单纯的性欲，同古代的爱，是根本不同的。第一，它是以所爱者的互爱为前提的；在这方面，妇女处于同男子平等的地位，而在古代爱的时代，决不是一向都征求妇女同意的。第二，性爱常常达到这样强烈和持久的程度，如果不能结合和彼此分离，对双方来说即使不是一个最大的不幸，也是一个大不幸；仅仅为了能彼此结合，双方甘冒很大的危险，甚至拿生命孤注一掷，而这种事情在古代充其量只是在通奸的场合才会发生。”

恩格斯的话并没有因时间的流逝而失去光彩，它仍然是迄今为止关于爱情的最具权威的论述。

按照恩格斯的说法，现代性爱的内容包括这样几个方面：

（1）男女双方的互爱。互爱是现代性爱最主要的特征。现代性爱——爱情是以双方平等、互相交流为前提的，“一厢情愿”、“单相思”、对异性的粗暴占有，都不属于现代性爱的范畴。得不到回报的爱，不可能给人带来快乐和幸福，通过强力、胁迫及其他一些手段可以占有一个异性，但是，决不能得到爱情，只能在对方心中埋下屈辱、仇恨的种子。如果男女之间没有相

互尊重和自由的气氛，爱情就不能产生。一个女人在精神上和行动上可以受制于一个男人，她可能不得不容忍这个男人对她的欺凌，形式上做他的妻子，但她决不可能真正爱上这个男人；而一个男人，也绝对不会真正爱上一个受他欺凌的女子而会给她带来快乐。现在有一些年轻人不懂得爱情之花只有在互爱的土壤上才能根深叶茂的道理，不问对方是否爱慕自己，就盲目地追求，甚至明知对方对自己并无一点好感，也硬是软硬兼施，不达目的不罢休，把“占有”误认为爱情。这种用强力得到的“爱”，怎么能带来幸福呢？只有相互爱慕的异性才能拥有高尚的携手共舞的情魂。爱情中甜美的感情体验，情人间心灵火花的碰撞，相互结合所产生的迷醉等幸福的感受，只有共渡爱河的情侣才能领略到其中的无穷乐趣。如果没有真正达到互爱的境界，一个男人也许找到一个女人，一个女人也许找到了一个男人，他们可能结成夫妻，并且生儿育女，但是，即便生活得还算和谐，但决不能说是幸福、快乐，他们不可能真正达到男欢女爱的美妙境界。

（2）强烈与持久。这是现代性爱的又一重要特征。相互爱慕的异性之间，能够产生强烈的感情共振和震撼人心的激情，这种强烈的感情就像一道看不见的强劲电弧一样，在情人之间产生强烈的精神和肉体的吸引，从而把两个恋人紧紧地连在一起，对于相互倾慕的男女来说，相互结合是最大的愿望，不能结合是最大的不幸，为了与爱人结合，人们宁愿付出巨大的痛苦，甚至不惜牺牲个人的利益和整个生命，对爱人刻骨铭心的倾慕，使人产生了除了所爱对象不再亲近任何其他异性的决心。爱情中所表现出的牺牲精神，是人类一种最高尚的情感，是强烈、真挚爱情的印证。英国国王爱德华八世，爱美人不惜皇位，为了爱情毅然地放弃了王位，携爱人流亡国外，谱写了一曲优美的人类爱情的赞歌。

强烈的爱情很难发生爱的转移，体验到强烈爱情的人，把全