

社会心理
咨询丛书
实用



S 中国社会科学出版社

两性情爱心理

Li Xing Qing Ai Xin Li

院图书馆

当代实用心理学

两性情爱心理

杜
洁

图书在版编目 (CIP) 数据

两性情爱心理/杜洁主编. —北京: 中国社会出版社,
1997.2 重印

(实用社会心理咨询丛书)

ISBN 7-80088-840-1

I. 两… II. 杜… III. 恋爱心理学 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 07305 号

* * *

实用社会心理咨询丛书

两性情爱心理

杜 洁

责任编辑: 孟 谦

向 飞

中国社会出版社出版发行

北京西城区西黄城根南街 9 号 邮政编码 100032

电话: 66051713 66051698

北京印刷一厂印刷

新华书店北京发行所经销

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 6.75 字数 130 千字

1997 年 2 月第一版 1997 年 8 月第二次印刷

印数: 6,001—16,100 册 定价: 8.60 元

ISBN 7-80088-840-1/C · 132

(中国社会版图书如发现缺漏倒装等质量问题, 本社发行部负责调换)

目 录

一、情爱的脉搏	(1)
1、爱情是怎样发生的	(3)
①理想对象的发现	(4)
②求爱及接受爱	(6)
③热恋	(10)
④心理宁静期	(14)
2、爱情的动力	(17)
①性欲是爱情最基础的动力	(18)
②爱情的其他动力	(23)
二、爱的选择	(29)
1、男人眼中的女人	(31)
①女性美的变迁	(31)
古代的女性美	
新中国的女性	
②女性美的内涵	(38)
温柔	

性感

2、女人心中的“白马王子” (43)

①“王子”因时而变 (44)

②成为“王子”的标准 (49)

经济实力

可贵的人品

具有男人气质

③女人不喜欢的 16 种男人 (54)

3、爱的难题 (56)

①难题之一：传统观念与现实社会的冲突 (56)

②难题之二：冲动与爱 (58)

③难题之三：商品交换与爱 (60)

④难题之四：生理年龄与心理年龄
..... (61)

三、禁忌与纵情 (65)

1、新娘自杀·处女膜修补·守节
..... (67)

①新娘自杀 (67)

②处女膜修补 (71)

③守节	(73)
2、婚前性行为·试婚	(76)
①婚前性行为	(76)
②试婚	(79)
试婚的结局	
试婚的特点	
3、婚外恋	(85)
①婚外恋的 10 种心理因素	(86)
②复杂的婚外恋感受	(90)
③婚外恋的结局	(94)
四、情爱与婚姻	(99)
1、走上婚姻的圣坛	(101)
①婚姻是社会认可的两性结合··	(102)
②结婚的动机	(104)
爱情的意愿	
社会的需要	
自我延续的欲望	
③不良的结婚动机	(108)
施恩心理	
报恩心理	

赌气心理

冲动心理

2、婚姻中的遗憾 (111)

①欲求不满的婚姻..... (112)

②婚姻不等同于爱情..... (116)

③爱情与婚姻的冲突..... (119)

3、婚内的“爱情保鲜” (120)

①婚后夫妻的交流..... (122)

思想交流

感情交流

②各自保持神秘感..... (125)

相对独立的时空

保持各自的朋友

③性心理的调适..... (129)

尊重对方意愿

理解与配合

谅解与安慰

④恋情的合理分配..... (132)

宝宝与爱人

婆家娘家一视同仁

⑤角色的互换..... (134)

怎样做妻子

怎样做丈夫

五、健康的情爱心理 (139)

1、健全的心理素质 (141)

①给予 (141)

②自信 (142)

③信任 (143)

④宽容 (143)

⑤理解 (144)

⑥尊重 (145)

⑦关心 (146)

⑧专注 (147)

⑨鉴赏 (148)

⑩独立 (149)

2、克服不健康的心态 (150)

①嫉妒 (150)

嫉妒要适当

嫉妒不是真爱

女人的嫉妒

克服嫉妒的方法

087116

②控制	(159)
控制源于占有欲	
女人的控制欲	
③猜疑	(165)
猜疑是爱情的误区	
情感失衡易生猜疑	
自卑中的猜疑与消除方法	
六、异性友谊	(173)
1、异性间的友谊	(175)
①异性友谊带有性爱色彩	(176)
②异性友谊的境界	(179)
2、需求与阻力	(182)
①现代人需要异性朋友	(182)
②异性友谊面对的阻力	(185)
社会偏见	
婚姻也构成阻力	
自责心理	
作贼心理	
压抑心理	
3、“恒温”的友谊	(192)

①异性友谊不可升温…………… (192)

②保持恒温应具备的心理…………… (193)

不自做多情

克服依恋心理

保持心理距离

勇于说“不”

控制情感

一、 情爱的脉博

提到情爱，许多人马上会联想到小说、电影、戏剧等文艺作品中所描绘的男男女女之间的恩恩怨怨及生生死死的场面。事实上，每个人在一生中都会遭遇情爱，都会经历那如醉如痴的时刻。爱情是人类精神中最深沉的一种冲动，它给人带来欢乐，也给人带来痛苦，特别是我国现在正处在社会、经济的转型时期，传统思想与现代思潮、本土文化与西方文明既相

融合，又相冲突，情爱的脉搏似乎更难把握。虽然现代男女之间爱的自由度和自主性更大，但离婚率的升高，情人现象对婚姻的威胁及无爱的婚姻等等由爱情产生的社会问题引起了人们的忧虑。每个人都经历爱，但并非每个人都思考爱，都认识爱。

1、爱情是怎样发生的？

俄国文学巨匠托尔斯泰曾说过：“一千人就有一千种爱情。”在现实生活中，每个人的爱情都有不同的经历，不同的对象。难怪屠格涅夫富有诗意地描写了爱情的神出鬼没，他在《罗亭》中写道：“爱情啊！它的一切都是神秘的；它如何产生，如何发展，又如何消失。它时而突如其来，是那么确定无疑，犹如白昼一样令人快乐；它时而又象灰烬下面的炭火阴燃着，当一切都被烧毁时，它又在心中燃烧熊熊火焰；它时而象蛇一样钻进心房，时而又突然逃得无影无

踪。”屠格涅夫的诗表明了爱情是感性的，其发生和发展是无法把握的。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。要想看庐山的真面目，只有走出庐山，远远眺望，才能知其轮廓。同样，我们走出爱情本身，从社会心理的视角便发现它的发生也有同样的规律。

完整的爱情大至有四个自然阶段，我们不妨称为爱的四步曲：一、理想对象发现；二、求爱及接受爱的阶段；三、堕入情网的热恋阶段；四：心理宁静阶段。

①理想对象的发现

每个成年人的心目中都有一个抽象的爱情理想。这个爱情理想虽然是模糊的，但它综合了个人的社会价值判断，包含了对爱情对象的身体素质、精神境界、思想品质、道德素养、气质性格、社会地位等各方面的取向，是一种综合的审美判断。爱情理想中既有相对恒定的因素（如健康、美、善等因素），也有受时代及文化的影响不断变化的因素。在我国进行反帝、反封建斗争，寻求解放的年代里，进步女青年都

把革命者作为爱情的理想对象；解放后，在抗美援朝时期，女青年眼中最可爱的人是志愿军战士；在70年代，粉碎“四人帮”后，党和政府提出了要实现四个现代化的宏远目标，一度被贬为“臭老九”的知识分子显示了自身力量，于是，许多女青年又把“丘比特之箭”射向了那些知识分子；前一时期，在实行社会主义市场经济过程中，一部分人先富了起来，“大款们”受到青睐。文化的因素对爱情理想的形成也有很大影响，高品味，高格调的恋人一直为人们所向往。十分有趣的是，我国绝大部分女青年都把对方的身高列进爱情的理想中，她们心中的白马王子都是身材高大的，似乎这样才能体现男子气；相反，西方妇女并不十分在意身高。那么，什么是男人感情世界的理想女子？女人心中的白马王子又是什么样的呢？这个问题我们将在下章中详细探讨。

当那个美好时刻来到时，恋人产生的第一个情感是惊愕。原来自己朝思暮想的情侣竟在这里出现！“蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”这词句生动地道出了发现意中人时的惊愕。然后，便是对意中人的迷醉。意中人的一切都能引起爱人的欣赏、玩味和激动。中国古语有“情人眼里出西施”之说，这揭示了一个普遍的事实：即有情人把自己的爱情对象理想

化，审美化，而这一过程是靠夸大爱情对象的品质所实现的。事实上，真正符合理想的爱人在现实中很难找到，这样，经过设想和对爱情对象的粉饰，理想爱情对象便使人陶醉。

但是，此时的情爱往往偏重于精神方面，是一种隐含的爱。坠入情网的人想尽办法把这种爱情表达出来，以求得对方的呼应，否则，刚刚萌发的爱将渐渐变成一种痛苦的情感体验。

②求爱及接受爱

坠入情网的人急于表达自己的感情，日思夜想如何向对方表述爱慕之情。爱情主动一方的心理是十分复杂的：一方面他（她）为理想爱人的发现激动不已，然而这种激动的情绪却因人而异；有的人充满希望，有的人则满腹愁怅，有的引吭高歌，有的人哀声叹气，有的欣喜若狂，有的辗转反侧，不思茶饭。我国最早的一部诗歌总集《诗经》中《关雎》一诗就形象地描写了这种情绪：

关关雎鸠
在河之洲

窈窕淑女

君子好逑

参差荇菜

左右流之

窈窕淑女

寤寐求之

求之不得

寤寐思服

悠哉悠哉

辗转反侧

所谓恋爱中的“相思病”便是时时刻刻想见到所爱的人，一旦爱人不在眼前便有无边的忧伤，沉浸在惆怅和着迷似的若有所盼之中。

在爱情的初级阶段中，喜悦是伴随着一丝焦虑的情绪，这就是担忧被爱情对象拒绝。一旦当自己的求爱得到了肯定的回应，甚至只是默许，便足以使求爱者心花怒放。

但是，并非所有的求爱都能得到回报，有许多时候求爱者得到的是冷漠甚至嘲讽，于是，爱情的悲剧便产生了。文学大师巴尔扎克写道：“只要一个年青人遇到了一个并不爱他的女子……（或者是使他过分