

鄢敬新 编著

情道

恋爱与婚姻的
保鲜艺术



幸福全靠你自己

恋爱和婚姻本身也是一门艺术……

如果说幸福婚姻是一件艺术品的话，那么爱情就应该无止境的创造过程，
它需要爱的双方用锲而不舍的精神去精心雕琢……



青 岛 出 版 社

情道

恋爱与婚姻的保鲜艺术

幸福全靠你自己



青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

情道:恋爱、婚姻的保鲜艺术/鄢敬新著. —青岛:
青岛出版社, 2006. 5
ISBN 7-5436-3628-X

I. 情... II. 鄢... III. ①恋爱—通俗读物 ②婚姻—
通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 027959 号

书 名 情道:恋爱与婚姻的保鲜艺术
著 者 鄢敬新
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814611—8664
传 真 (0532)85814750
责任编辑 郭东明
装帧设计 青岛出版设计中心·程浩
照 排 青岛新华出版照排有限公司
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
开 本 16 开(787mm×960mm)
印 张 16.5
字 数 220 千
书 号 ISBN 7-5436-3628-X
定 价 22.00 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷处调换。
电话:(0532)85814611—8628

本书建议陈列类别:心理自助



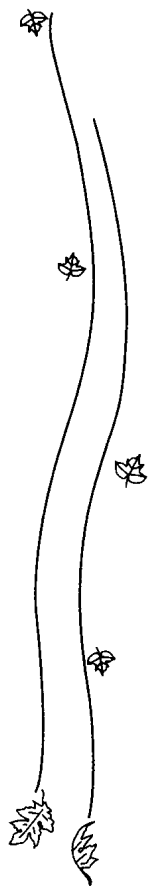
《 前 言 》

追求幸福的爱情和婚姻,是人类生活永恒的主题。尽管人们对于幸福的定义各有不同,但追求幸福、提高生活质量是大家的共同愿望,追寻美好爱情是人类永恒的理想。

人的生命是有限的,短暂的岁月倏忽而逝,重要的在于体验和享受人生过程。事业和家庭是人生的两大主题。衡量一个人是否成功、是否幸福和他的生活质量的高低,除了职业生涯之外,最主要的指标就是婚姻和家庭。

在当今日新月异、充满变数的社会中,配偶是我们最有价值的伴侣。尽管人们强调个性和追求物质成功,但能满足双方需求的婚姻却显得比以往更为重要,没有任何其他成功能弥补个人生活的不幸或不完美婚姻关系所导致的家庭生活的失败。

许多人在事业上踌躇满志、奋力拼搏甚至卓有成就,但在婚姻家庭生活中却背负着沉重的包袱,长期陷入精神苦闷之中。也有一些人,在病态的家庭生活中,长期受到语言虐待或暴力侵害,甚至





为此丧失了宝贵的生命。

婚姻家庭领域在我国也曾是一个长期未被科学之光照亮的角落，至今尚无培训青年男女创造幸福婚姻的专门机构，众多青年男女在承担现代夫妻和现代父母这一艰巨的使命前，没有得到应有的“岗前培训”，只好在迷茫地摸着石头过河。因此，很多不幸的人在人生道路上付出了沉重的代价。正如婚姻不幸的戴安娜王妃在英国的 1992 年度“美好家庭”颁奖仪式上所说的那样：“许多人与幸福家庭失之交臂，而另一些人在经受离异的痛苦之后才幡然醒悟。”婚姻和家庭状态不仅是关系个人幸福的基本因素，也是影响社会安定、文明进步水平和伦理道德风尚的重要方面。人们不难发现，问题青少年的背后往往存在着一个问题家庭。如果我们能够努力维护成功的婚姻、健全的家庭，就能减少解决问题青少年问题所付出的社会成本。

家庭是组成社会的细胞。看起来好像是个人私事的择偶与婚姻，却并不完全取决于个人的喜好和意志，会更多地受到家庭、社会价值和风俗习惯的制约，烙有时代的印记。自上世纪 70 年代开始，随着社会体制改革的不断深入，我国政治生活、经济生活和文化生活都发生了令世人瞩目的变化。新的社会秩序、新的价值观念、新的机遇纷至沓来，向传统的价值观提出挑战，人们的行为方

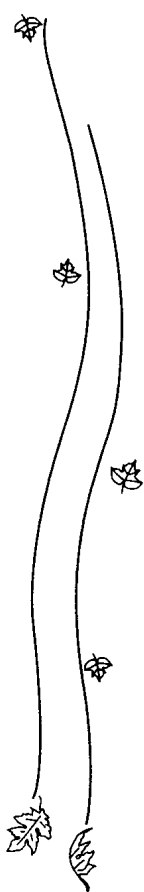




式也发生了前所未有的改变。文化的开放和舆论的宽容,使得社会中多元价值观相互共存、相互渗透。作为社会意识的家庭和婚姻观念,同样受到了变革浪潮的影响与冲击。我们不得不承认,在诸多历史和现实因素的作用下,人们的爱情和婚姻生活更为脆弱,人们期望的那种和谐、稳定的情感关系似乎在离我们远去。虽然资讯快速增加,沟通花样不断翻新,但人们之间的交流却愈来愈少;网络的应用虽然缩短了我们与远方朋友的距离,却疏远了自己身边最亲密的人。社会变革中的进步与成就、困难与矛盾,都必然会在人们的婚姻家庭观念与行为方式中得到反映。

爱情观念虽然由来已久,但从历史的发展角度看,当今人们普遍认同的浪漫爱情与婚姻密切联系的观念,历时并不很长。社会学家认为,浪漫爱情的观念产生于一定的历史条件之下,并且受社会结构及其变迁的深刻影响。社会经济关系以及与之相适应的政治、法律、道德、文艺等各种文化价值,是影响婚姻家庭关系的决定因素。每一种社会经济形态都有其特有的婚姻家庭关系和家庭生活方式。

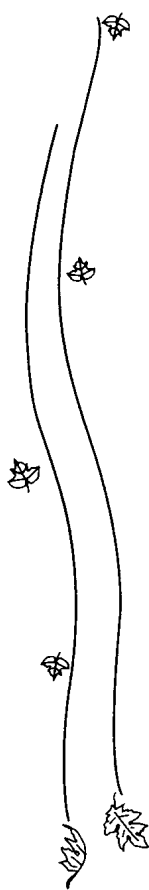
联合国有关“国际家庭年”的文件中曾经提到:家庭变革一般说来具有积极意义,因为它表明个人越来越能够把握自己的命运,并有更多的机会去享受丰富多彩的人生。然而它也导致了某些





消极的后果。人们在现实生活中已经看到，部分人在恋爱、婚姻、家庭和性关系方面遇到了种种困难、矛盾、挫折或失败，致使其生活、学习、工作、身心健康受到严重影响。婚姻的动荡和家庭生活的调适困难，导致离异、分居、虐待、家庭暴力、青少年犯罪、精神疾病等现象急剧增多，已经成为不可忽视的社会问题。毫无疑问，当代青年的爱情观、婚姻家庭观念、择偶标准、婚前性态度和行为的变化，将对我国未来的婚姻和家庭模式产生不可估量的影响。只有把握婚姻随社会变革而变化的趋势，了解婚姻变革的本质和特点，学习有关现代婚姻的各种知识，才能帮助他们树立正确的婚姻观，调整心态，适应形势，防止“失控”的婚姻行为，从而成功驾驭自己的命运，创造美满的人生。

美满如意的婚姻确实存在，不尽如人意的情形也时常出现。在离婚率不断攀升的今天，婚姻关系不容乐观，这一社会问题引起了人们的普遍关注。尽管长相厮守、白头偕老是每对新人及其家人的美好心愿，却有不少新婚夫妇在人们“白头偕老、幸福快乐到永远”的祝福声耳畔犹存之际，就结束了他们的婚姻关系。由于离婚手续的简化、社会的宽容，离婚正在成为一种潮流，使得越来越多人的“长相厮守、白头偕老”婚姻理想变成了奢望。据《羊城晚报》报道，2004年广东省的离婚率比上年增加了52.6个百分点。协议离婚人数和

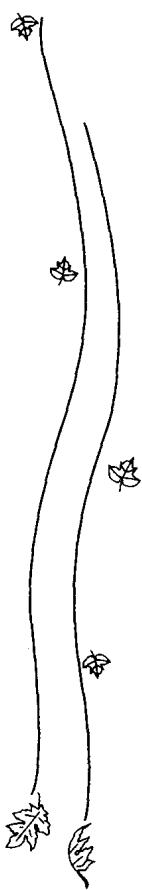




增长速度均创历史新高。《青岛晚报》记者从该市民政部门了解到:2004 年结婚、离婚同演“高潮”,每有 6 对“新婚燕尔”,就有 1 对“劳燕分飞”。另据最新统计,每 100 对离婚夫妻中就有近 10 对是在结婚一年内的“短婚夫妻”。民政部公布的数字显示,2004 年办理婚姻登记 834.1 万对,比 2003 年增加了 22.7 万对;办理离婚登记的 161.3 万对,比 2003 年增加 28.2 万对,增长了 21.2%。离异的人群中,婚龄不到一年的不在少数。甚至不少人在久未见面,偶然相逢时会问:“近来过得怎么样?离了吗?”这话听起来有些调侃,但足以说明问题的严重,短婚趋势已成为不争的事实。

有分析认为,离婚的主要原因在于双方期望的差异、外界干扰的减弱(如离婚手续简化,亲戚和工作单位干预力量下降)、婚外情成为婚姻的杀手和另类婚姻方式的出现(如闪婚,急匆匆冲进去,闪电般又杀出来,即结即散。还有媒体认为中国第四次性革命 LATs—Living Apart Together 即“分开同居者”已经到来。“分开同居者”概念最早来源于荷兰和瑞典等以性开放而闻名的国家,原先指的是那些没有结婚的情侣,选择保持性在内的亲密关系,但不住在一起。后来这个名词逐渐扩展到已经结婚的夫妇。通俗地说是“夫妻分房,预约上床”)等等。

史蒂文·萨克在《情爱密码》一书中透露:根





据美国人口普查局的最新数据,每年有 400 万人在美国结婚。这个数字在 1986 - 2000 的 15 年间一直保持稳定。然而离婚率在这 15 年间也保持稳定,每年有 220 万人离婚,这意味超过一半的婚姻以离婚告终。婚姻问题专家盖瑞·查普曼博士认为:“事实上,第一次婚姻的离婚率是 40%,第二次婚姻的离婚率是 60%,而第三次婚姻的离婚率是 70%。所以说,每离一次婚,找到更幸福婚姻的希望便愈来愈渺茫。期待草原的那一边草会更绿的想法,不过是梦幻泡影。”

还有越来越多的家庭,开始游走于幸福与不幸之间的“尴尬地带”,悄然出现的离婚与否、左右为难的“亚婚姻”家庭,已不再是个别现象。他们的婚姻关系还没有到破裂的程度,但缺少热情。他们有婚姻却没有爱情,有过去却没有未来。如同介乎健康与患病之间的“亚健康”状态,处于亚婚姻状态中的男女貌合神离,虽有法律意义上的外壳,却无正常的夫妻关系和完整的家庭生活。比如有的情趣各异无法沟通;有的长期冷战形同陌路;甚至还有有的长期分居名存实亡,双方都陷在深深的痛苦之中。有调查称,22% 的婚姻处于亚婚姻状态。这些数字都说明,人们对于婚姻的期望值很高,但成功率却很低。

究竟是什么原因造成上述问题的呢?还是需要从源头上、根本上来分析。我认为,在当初对配





偶的选择、婚后情感保鲜和处理婚姻危机等方面处理不当造成了此类问题。从盖洛普在 20 世纪 80 年代后期的一次民意调查可以看出,“不能和睦相处”是离婚的首要原因。追求幸福美满的生活是我们每个人的权利,然而要靠我们自己去争取和把握。努力一定会有结果,但未必一定有好结果。事实上,很多人未能在起始阶段把握住自己的幸福,以至于酿成苦酒之后再来饮下。因此关键在于选择。婚姻生活的经验往往使人们对当初择偶标准进行反思,而经过实践后的新认识,既可反映人们择偶标准随着时代的变迁的新取向,也可以更深刻地揭示生活的真谛并对后人有所警示。

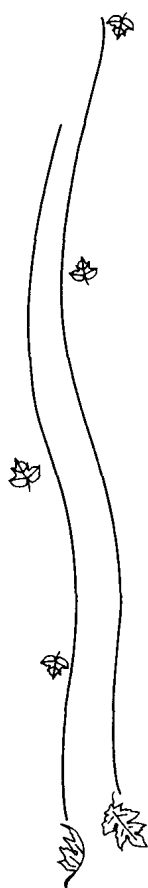
择偶和恋爱是婚姻的序幕,是未来家庭生活的基础。择偶和恋爱更是一门学问,正如史蒂文·萨克所言:“我们都有一个共同的单纯的愿望——找一个自己真正爱的人。愿望虽然很简单,但实现它的过程却常常很复杂。原因是在找寻能和我们和谐相处的人的道路上有许多障碍。”当人们步入青春期后,由于得不到社会、学校以及家庭在婚恋方面科学的、系统的指导和帮助,会面临各种误区和产生各种困惑,导致许多心理问题,影响学习和成长。有些人迫于家庭和社会压力,草率成婚,加之一些所谓功利婚姻,促成了越来越多的“爱情快餐”式婚姻家庭。婚姻专家认为,“闪电相识”





后迅速谈婚论嫁，双方缺乏婚前深层次了解，是导致“短婚夫妻”的主要原因。

有的人盲目择偶，在双方并不真正了解的情况下迅速结婚，结果把结婚变成了爱情的坟墓，在毫无情趣的生活中苦苦挣扎，陷入痛苦的深渊。还有的人由于择偶不当酿成了婚姻悲剧，甚至为此而丧失了最为宝贵的生命。像巴比伦的莎乐美那样追求不成、反目为仇的事例在古今中外并不鲜见。有资料显示，犯有杀人罪的女犯，10%以上是因为家庭暴力所导致的，近些年这个数字呈上升趋势。据青岛市妇联统计，2004 年市妇联“莲姐热线”共接线 1750 人次，其中涉及家庭暴力的投诉就占 30%。所以择偶的关键在于对人的识别。唐代著名诗人白居易认为“辨材须待七年期”，说明知人之难。孔子也认为，人心难知，甚于爬山涉水，甚于知天察地。天上有日月星辰、地下有春夏秋冬，而人的个性却是千差万别，内涵甚深，难以把握。但人类的智慧和人类不断认识自我、开发自我的需要，为人类自身提供了无限的可能性。只要我们不断学习、深入体察，汲取过来人的经验教训，真正认识和了解一个人并不是不可能的，所以恋爱的过程，就是考察和识别一个人的过程。新加坡国立大学教授、社会学家保林·斯特劳恩通过对 1026 名已婚者和 827 名离婚者调查研究认为，恋爱时间越长婚姻越长久。他分析说，情侣





谈恋爱的时间长一点的原因主要两个：首先，随着女性经济上日趋独立，男女双方都要求能从婚姻中获得心灵上的满足、感情上的寄托和个性上的契合，这需要一段时间去发掘；其次，长时间的调整，双方可以比较从容地讨论一些长远的婚姻问题。因此他认为，对一般情侣来说，谈恋爱的时间最好不要短于六个月。也有的婚姻专家奉劝年轻人，婚前应慎重选择。如不能承担婚姻的责任就不要急着结婚，双方婚前须经一年以上的“深层次”了解，否则婚后很容易迅速解体。

择偶、恋爱和婚姻生活本身也是一门艺术。假如我们把幸福婚姻看作一件艺术品的话，那么爱情就应该是无止境的艺术创作过程。它需要高度的创造能力和精湛的艺术技巧，需要爱的双方用锲而不舍的精神去精心雕琢。弗洛姆在《爱的艺术》一书中指出：“爱并不是任何人都可以轻而易举地沉湎于其中的情感，而不管他达到的成熟度怎样；如果不积极地发展自己的整个人格，培养富有创造性的意向，那么对爱情的追求将是徒劳的。如果一个人没有能力去爱周围的人，没有人道精神、勇气、忠诚和自我约束能力，那么他就不可能获得爱情。”周作人先生在《爱的创作》一文中说：“理想的结婚便是在夫妇间实行情人们每日赢得交互的恩惠之办法。”他还同时谈到：“凯本德归结地说，‘要使恋爱年年保存这周围的浪漫的圆光，



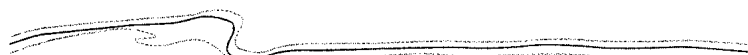


以及这侍奉的神情，便是每日自由给予的恩惠，这实在是一个大艺术。这是大而且难的，但是的确值得去做的艺术’。”

不同的行为将产生不同的结果。如在与对方的条件相距甚远的情况下，刻意追求，以至于胡搅蛮缠，结果必定会遭人厌恶，适得其反。也有的人条件相近，心中暗恋，但羞于启齿，或不能恰当地、艺术地表达自己的爱慕而与心上人失之交臂。适时地、恰如其分和艺术地表达自己的心声是十分重要的。要想享受婚姻所能带来的快乐，就必须学习、掌握择偶和维护婚姻的艺术方法。

婚姻是一个活的有机体，它需要养分、关心和爱护才能茁壮成长；婚姻还是一个矛盾体，是两个也许具有极大差异的人，要积极地投身于彼此的探索。在现代婚姻中，夫妻双方是平等的，虽然双方可能在家庭背景、受教育程度、个人经历等诸多方面存在若干不同，如何能在婚后既尊重双方各自的特性，又在保持它们各自的特性的基础上协调相互之间的差异，大有学问。为了使婚姻尽可能地美满，一个人不仅需要了解配偶，更重要的还要充分了解自己。必须懂得，为了夫妻两个人的利益，双方应该怎样适应这个新实体——婚姻的要求，而不再是简单地分享各自从前的生活。同时使读者了解到，在择偶中什么是最重要的；如何提高择偶的艺术和能力，增强他们选择合适配偶的

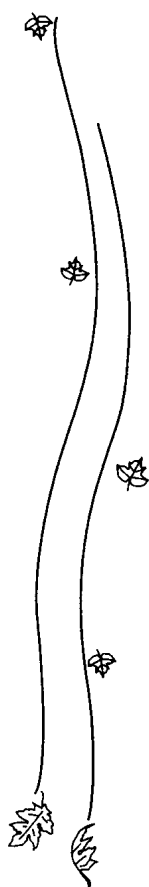




前言 ◇



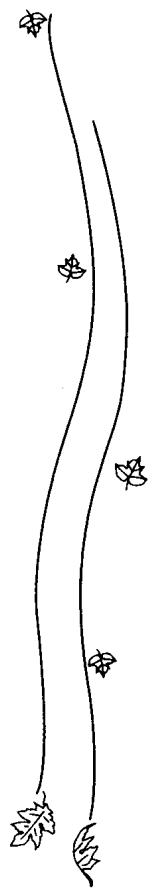
信心。进一步帮助人们发现、识别和改善婚姻中的问题,掌握解决问题婚姻的有效方法和途径,为构建和谐社会做出贡献。

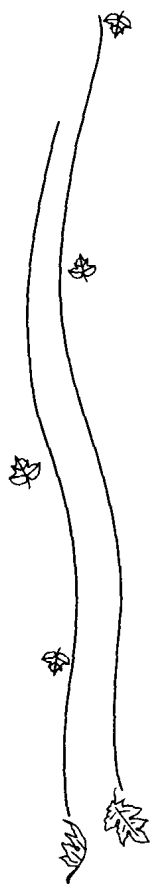




目 录

前言	1
第一章 社会结构变迁对婚姻的影响	1
一、古代社会的择偶与婚配观念	2
二、近代社会的择偶与婚配观念	10
三、现代社会的择偶与婚配观念	16
第二章 社会转型期的婚姻关系、矛盾与困惑	18
一、社会“转型”所造成的婚姻困惑	18
二、不适当的婚姻期望导致失望	27
三、现代婚姻中的夫妻心理需求与角色冲突	30
第三章 爱情观及其类型	36
一、爱情的表述与要素	37
二、爱情的类型	39
三、爱情行为与感受	51
四、爱情的增强因素	53
第四章 择偶标准与要素	56
一、择偶标准的理论研究	56
二、择偶要素与条件	66
三、择偶标准的变迁	68





第五章 择偶与恋爱心理	80
一、择偶心理模式	81
二、恋爱心理	84
三、恋爱的性心理特征	93
四、正确的求爱观	100
五、互爱情感是婚姻幸福的基础	104
六、恋爱中的道德规范	106
七、爱情挫折	107
第六章 择偶过程与结识途径	111
一、择偶过程的理论取向	111
二、结识途径	113
三、社会关系对择偶的作用及影响	118
第七章 择偶的误区和障碍	121
一、目标模糊,缺乏总体构想	121
二、缺乏理性和均衡思考,时常做出错误的假定	122
三、陷入陶醉,丧失理智,造成障碍	122
四、试图改变别人,是择偶过程中的一大障碍	124
五、脱离实际的婚姻期望	125
第八章 择偶策略与求爱艺术	126
一、恋爱时间越长,双方沟通层面越高,婚姻越 巩固长久	126
二、适合的个性	127





三、吸引力	128
四、爱是保持婚姻长久的先决条件	132
五、求爱艺术与技巧	134
第九章 结婚与夫妻关系	147
一、结婚条件	147
二、结婚程序	148
三、夫妻关系	148
四、婚姻关系中的性道德规范	151
第十章 夫妻状况与婚姻幸福感	162
一、心理状况	162
二、健康状况	163
三、经济状况	164
四、职业状况	165
五、教育状况	166
六、社会关系状况	167
七、幸福美满婚姻必备的要素	167
第十一章 夫妻关系类型与婚姻稳定性	171
一、爱情型与功利型	171
二、平等合作型、分工型和一方依赖型	173
三、建设型、惰性型、失望型与一体型	175
第十二章 夫妻情感保鲜艺术	177
一、亲密关系维持和终结	180

