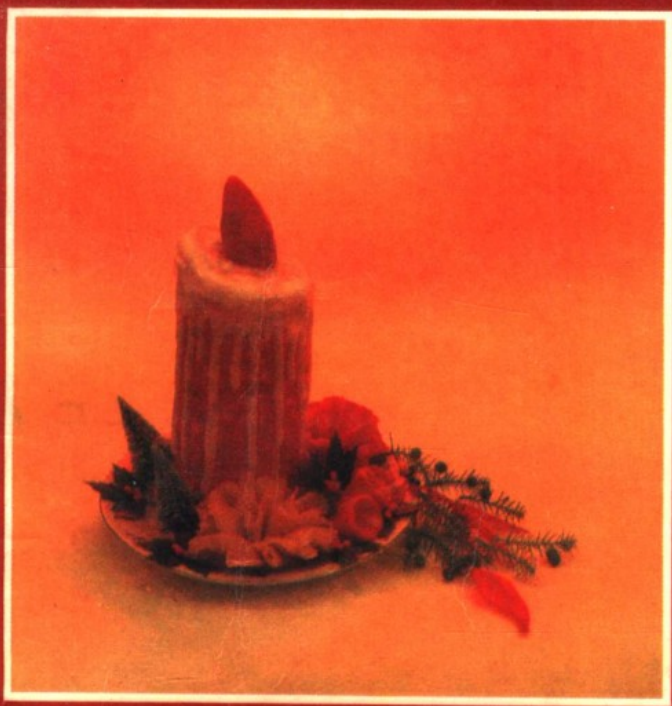


LIANAI XINLIXUE



恋爱心理学



书号：7054·070

定价：1.15元

# 恋爱心理学

(日) 白石浩一 著  
台湾 阮斐娜 译

中国妇女出版社

1986年12月北京

责任编辑：胡礼佩

封面设计：李鸿飞

## 恋 爱 心 理 学

(日)白石浩一著

台湾 阮斐娜 译

中国妇女出版社出版 北京市建华书刊发行公司发行

天津宝坻县黎明印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5印张 100,000字

1986年12月第一版 1986年12月北京第一次印刷

印数：00,001—30,000册

书号：7054·070 定价：1.15元

## 序

本书主要目的是在深入探讨男女之间的“爱”。

对爱情心理学有兴趣的人，固须一读；特别是正在恋爱中的男女，将结婚的恋人，为爱情问题而烦恼的人，想要知道爱情本质的人，尤应一读。

恋爱是快乐的，然而有时却也充满着痛苦、悲伤和烦恼。其原因乃在于男人的“爱”和女人的“爱”之间有着极微妙的差异，若不能体会认清，就会引起诸多的麻烦。

在本书中，将男女的爱情种种尽量以深入浅出的方法加以说明，但愿能对读者有所助益。

最后，祝福各位读者都能追求到幸福的爱情。

著者 一九七四年十二月

# 目 录

## 序

### 恋爱时是怎么样的心情？

- 1 男女的爱是……？…………… ( 2 )
- 2 爱情萌芽时期的两条定理…………… ( 5 )
- 3 爱情增长时期的两条定理…………… ( 8 )
- 4 恋爱的七个阶段…………… ( 11 )
- 5 性心理…………… ( 14 )
- 6 何谓初恋…………… ( 17 )
- 7 一见钟情…………… ( 21 )
- 8 爱的代用品——恋物癖…………… ( 24 )
- 9 失恋的心理…………… ( 27 )
- 10 失恋的升华…………… ( 30 )
- 11 恋爱的纠葛…………… ( 33 )
- 12 恋爱的苦楚…………… ( 36 )
- 13 男人的嫉妒·女人的嫉妒…………… ( 39 )
- 14 嫉妒的类型 (独占型·疑惑型) …… ( 43 )
- 15 嫉妒的类型 (妄想型·投射型·憎  
恶型) …… ( 46 )
- 16 爱与恨…………… ( 50 )

### 从爱中诊断男性和女性

- 17 恋爱中的谎言…………… ( 54 )
- 18 男人的谎言·女人的谎言…………… ( 58 )
- 19 谎言的效用…………… ( 62 )

- 20 男人看见眼泪时..... ( 65 )
- 21 女性哭泣是真的悲伤吗? ..... ( 69 )
- 22 表情可显露性格..... ( 73 )
- 23 美貌并非天生的..... ( 76 )
- 24 羞耻感..... ( 80 )
- 25 羞耻与媚态..... ( 84 )

### 关于爱的异常心理

- 26 男性恐怖症..... ( 89 )
- 27 歇斯底里症..... ( 93 )
- 28 健忘症与歇斯底里性朦胧..... ( 97 )
- 29 双重人格..... ( 100 )
- 30 同性爱..... ( 104 )
- 31 贝鲁奴的伤害事件..... ( 107 )
- 32 虐待狂..... ( 111 )
- 33 被虐待狂..... ( 115 )

### 不和谐的伴侣

- 34 斗士型的女性..... ( 121 )
- 35 支配欲望强烈的女性..... ( 125 )
- 36 孤芳自赏的女性..... ( 128 )
- 37 幼稚不成熟的女性..... ( 131 )
- 38 恋母型的男性..... ( 134 )
- 39 婚前的测验..... ( 138 )

### 性爱的发展

- 40 坚定的爱..... ( 142 )
- 41 家庭中的异性..... ( 147 )

### 出版说明

**恋爱时是怎么样的心情?**



## 1 男女的爱是……？

世界上，只要有男女存在的一天，“爱情”就会永远存在。“爱情”，为诗人所讴歌，为小说家穷尽心血描写。然而，“爱”到底是什么呢？

“爱”是心理现象的一种。心理学上对爱下了这样的定义，“爱是欲与异性直接接近，合而为一的情感冲动。”

人本来有着各种不同的“自我”，以圆形来表示。男、女的两个圆形，各自为政，毫无瓜葛，一点关系都没有。接着两个圆渐渐接近，所谓“有缘千里来相会”终于碰在一块儿。到了一个阶段，两个圆象奥运会的标志般地联接在一起，彼此互相关心，好奇心和兴趣也逐日浓厚……。最后两个圆合而为一，结合为一体。这是男女之爱的极致，也是爱情的最高理想。

达到这种情况时，男女二人都会产生“一心同体”的感觉。德国哲学家马克斯·谢勒认为男女爱（异性爱）的极致为“一体感”，事实上亦是如此。美国心理学家威廉·詹姆士曾说道：“爱人是我的骨肉，是我身体的一部分。对方若是死亡，我的自我中的某一部分必将为之死亡。对方做了不名誉的事，我也会感到羞耻。对方被侮辱时，自己也将身如其境，愤怒而无法容忍。”

一些人聚在一块儿聊天。假设你的恋人也在其中。话题

转到你身上，大家听信了谣言，对你批评诽谤。这时，你的恋人若能挺身而出，为你辩护，这才是真正的恋人。受了外界谣言的影响，呆在一旁不敢发言的则是假的爱人。更甚的是，同流合污，加入大家一起来派你的不是，这种人还是尽早解除恋爱关系的好。

说到“一心同体”的典型例子，首先要数艺术家高村太郎和他的妻子智惠子之间的感情了。

“我雕刻出来的作品，总是先拿给她看。每天工作完毕后，和她一起检讨工作成果，是我最快乐的时刻。她不但完全了解我，同时也和我一样地热爱我的工作。”

当智惠子亡故后，高村茫然若失，终日惶惶，完全不能专心工作。

“……这样痛苦地过了几个月之后，偶然在一个月夜里，我忽然感觉到智惠子肉体的消失反而造成她精神普遍的存在。我甚至可感觉到她的呼吸就近在我身边。她的存在已成为永恒。从此，我便能静下心来专心工作，健康也日渐恢复。每天工作完毕后，我相信智惠子仍然和我在一起，欣赏我的作品。”

这是多么令人感动啊！高村已完全将智惠子融入自我当中，两个人的精神，实际上已合为一体了。

然而，在事实上，一心同体谈何容易。相反的“同床异梦”的情形却屡见不鲜。法国有这样的一则笑话；夫妇俩同床而眠。半夜，太太作梦大叫：

“不好了，我丈夫好象要回来了！怎么办？”

这时，作丈夫的一骨碌爬起来，

“糟了，我赶快逃！”

说完，一溜烟的逃跑了。这笑话虽然有些过分，但实际上，“一心同体”说起来容易，而在现实社会中，却如幻影，极不可能实现。

## 2 爱情萌芽时期的两条定理

如前节所述，男女之爱，起源于双方自我的接近，进而发展到合而为一的阶段。其间各阶段可用数个定理加以划分。

首先，爱情萌芽时期的两个定理。

〔定理1〕与异性合而为一的欲望和行动，与其说是“自我扩大感”不如说是一种“自我缩小感”来得恰当些。

扩大感有如气球，在万里晴空中冉冉上升。相反地，缩小感好象被雨水淋湿的气球，攸地一声跌落地面。人类在扩大感扩展到最高潮时，不会有真正需要异性的要求。万事如意，绝顶得意时，固然欢迎异性游伴，但绝不会从心底深处切身感到需要一个恋人或伴侣。

可是，当“缩小感”侵袭着你，遭到失败、挫折或感到孤独、失意、自卑或自尊心受挫时，需要异性安慰的感觉，就非常地强烈。

女孩子如果在工作场合，偷偷地喜欢上某个男子，可以找个机会让他细细玩味一下“缩小感”的滋味。譬如，他被上司责骂后，垂头丧气，无精打采，这正是最好的机会。

“稍微忍耐一下吧！我还是会和从前一样地尊敬你的！”这么一安慰，大多数的男性都不能不被感动。

在男人这方面，也须时时抓住机会，表达自己的关怀。例如，意中人着凉了，应该要大大方方（决不可支支吾吾，

犹豫不决)地加以慰问,当恋人住院时,带花去探视也往往能增进彼此的亲密感。

结婚庆典上,常可见到男女宾相,一经人介绍认识后,就成为新的一对,开始了一段爱情的旅程。这或许由于结婚喜宴中,单身男女在光彩夺目的新婚夫妇相形之下,缩小感油然而生,在无意识中缩短彼此间的距离,增进彼此的感情。

〔定理2〕空间、时间上的接近,对于爱情有很大的影响。

东京的新宿、有乐町、池袋等地的车站前,街头或咖啡店,台北邮局前及西门町,常常可看到一边看手表,一边等恋人的情景。美国新行动主义心理学家克拉克·哈尔博士曾利用老鼠作了下述的实验:他将老鼠放进迷阵里,测量老鼠找到饵的速度,发觉距饵愈近,速度愈快。这是理所当然的事。可是奇怪的是,当他把饵放在老鼠看得见的地方,老鼠反而不急着去吃饵了。

把恋爱中的人比喻成老鼠的饵似乎不太妥当,可是人类的心理有时确实和这情形极为类似。

约会迟到十五分钟的女孩子,本来着急得很,可是一赶到约会地点,看见男友还在等待,却又放慢了脚步慢慢地走。

在这种情形,等的人和被等的人在心理上完全不同,迟到的人说“才过十五分钟而已”,而等的人却焦虑万分,频频地看时间,不断地往人群中张望,十五分钟好象三十分钟或一个钟头那么长。

一般来说,距离一接近欲望就跟着增强。五点四十分就

开始等待，每接近约会时间一分钟，紧张的情绪就愈高。到了约定的六点钟时刚好到达顶点。一过了六点，紧张中便混入了期待与不安。可是，到达一定极限后，欲求便渐渐地减弱了。而这极限，对有些人而言，是六点二十分，有些人是五十分，因人而异。从这里也可看出每个人的个性和耐心。

可是，每次都迟到，或迟到太久，反而会产生反效果。因此，男女交友，无论性格、喜好等各方面的状况都得彼此留心、配合。

总之，恋爱时讲究适当的时间与人、事的配合。从一星期约会几次，约会时间多长等琐事到订婚期间的长短等终身大事，无一不是如此。

### 3 爱情增长时期的两条定理

【定理3】男女双方间若存在着某种程度的障碍，双方的情感必为之增高。

假如一对恋人，计划结婚，男女双方家长、亲友、周围的人都赞成并祝福。没有任何人反对。那么，当事者的感情就不若先前那般热烈，甚至会觉得有些气馁。

相反的，亲戚中或作父亲的坚决反对这婚事，当事人想要结婚的心情便陡然增高，说什么也要说服父亲，甚至不惜私奔，离家出走以完婚。

可是，这类障碍只限于某种程度。障碍过大，压倒性过强，反而会弄巧成拙。例如招赘或经济问题的阻挠致使当事人选择死路，而造成现代“罗密欧与朱丽叶”的悲剧。

情敌的出现也是一种障碍。交往一久，情性随之而生，再也体会不出新鲜的滋味。这时，情敌的出现能使陈旧的恋情激起新的波澜，注入新生力。在竞争心理的影响下，情敌的出现不啻是爱情的一注强心针。

时间也是一种障碍。相信大家都有过这样的经验。想要读的书，恨不得马上买下来。可是一旦买回来后，就束诸高阁，再也不去碰他。而借来的书因有期限限制，反而很快地将它读完。

恋爱心理也是一样的。在校的学生，各处一方，除了寒

暑假外，不能同自己的爱人相见。此时，时间的限制便成为他们情感的障碍。如此一来，爱情反而更加炽热。反之，同在一处服务的同事，天天见面，新鲜感顿失，怎么样也不能产生情感的火花。

现在与古代相比之下，各种障碍很明显的减少了许多。现代的年轻人看到象“梁祝”那样的爱情悲剧，除了一笑之外，大概不会太感动。奉父母之命而不能和相爱的人成婚，最后，双双殉情的情节，在现代的年轻人眼中或许认为荒谬、无稽。

但是适当的阻碍还是有益无害的。现在的社会由于个人人权提高，结婚的束缚减少，却造成“速成爱”的增加，怨偶也较过去为多。

〔定理4〕欲求在似可达成，又不能达成的境界时，最为强烈。

参加入学考试或求职考试的人，如果第一次就落榜的话，大致都会看开，再也提不起兴趣去竞争，可是，第一次第二次都通过的人，在最后审查的时期，对进入理想的学校或公司的欲求，达到最高峰。

恋爱亦然。一方动了感情，另一方却毫无表示的话，爱情是不会产生的。若是对方无情却又似有情，那么爱情气氛就会在这种情况下产生。

因此，恋爱中的女性都应利用自己的智慧，运用点小技巧。例如，允许他握手，拥抱，但不准他亲吻。这么一来，必然大大的刺激他的获得欲。因此，一切讲求迅速、速度的女性，在各方面固然很好，但就爱情而言，实为不智。

男女交往过程中，男人获得欲最高、最强烈的时候就是



提出求婚而女性要求考虑一晚的时候。她们内心虽高兴，口头上却说：“这要求来得太突然了。我得考虑一下。并请示父母……”

这样子，那个男人如果没有兴奋得死去活来，也必定要失眠一个晚上。

这种情形，不但能增进彼此间的爱情，对婚后夫妇的情感，也很有帮助。