

汤 笑◎著

国内第一部婚恋心理学专著

婚 恋 心 理 学

全面分析**当代婚恋**的种种问题
形象揭示**婚恋男女**的微妙心理



中国城市出版社

中国心理科学出版社
中国心理科学出版社

婚恋

心理学

中国心理科学出版社

中国心理科学出版社



中国心理科学出版社

国内第一部婚恋心理学专著

婚恋心理学

汤 笑◎著

全面分析**当代婚恋**的种种问题
形象揭示**婚恋男女**的微妙心理

中国城市出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

婚恋心理学/汤笑著. 北京:中国城市出版社,
2006.8

ISBN 7-5074-1754-9

I. 婚… II. 汤… III. ①婚姻—社会心理学②恋爱心理学 IV. ①B844②C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 085242 号

责任编辑	郭 星
封面设计	睛彩中国工作室
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地 址	北京市丰台区太平桥西里 38 号(邮编 100073)
电 话	(010)63454857
传 真	(010)63421488
总编室信箱	citypress@sina.com
投稿信箱	city_editor@sina.com
发行总信箱	zgcsfx@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限责任公司
字 数	330 千字 印张 14
开 本	880×1230(毫米) 1/32
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数	0001—4000 册
定 价	38.00 元

版权所有,盗印必究。举报电话:(010)63455163



作者简介

汤笑，山东泗水人，毕业于北京大学。多年来在多所大学从事《医学心理学》《大学语文》《中国传统文化概论》《艺术概论》和《大学生心理健康》等课程的教学与研究工作，并一度研究性学。曾担任《中国性科学百科全书》编委和分支主编；创办了《心理医生》月刊，曾担任《家庭医生》执行主编。目前重点研究婚姻家庭、子女教育问题，同时作相关培训咨询与各地的巡回演讲。

已出版的主要著作有：《巧结人缘》《死亡心理探秘》《幽默心理新说》《心理效应解读》《教子心理解惑》《医学心理学》等。

联系方式：ktt115@126.com

内容简介

这是我国第一部婚恋心理学专著，充满原创性的理论概念与操作方法，并附有上百个婚恋实例和十多个初次发表的相关测试问卷。对同居、试婚、初恋、失恋、结婚、分居、离婚、复婚、不婚等现象，特别是婚外情和性心理作了详尽的剖析；新理论与新案例结合，适合各年龄段的男女阅读，更是从事婚姻分析与婚姻家庭问题咨询工作者的必备参考。

责任编辑：郭 垦

封面设计：晴彩中国工作室 颜国森



序 一

汤笑是位经历坎坷而又多才多艺、精力充沛得十分惊人的学者。

前年,他出了套《汤笑大众心理学丛书》,去年写了本很受欢迎的《教子心理解惑》,今年又要出一套《汤笑心理丛书》,我欣然为之作序。

我和汤笑相识多年,1992年起,他为医学院开设了《医学心理学》、《大学语文》、《中国传统文化概论》三门课。1994年创办了《心理医生》杂志,他的《生育革命》获省科技一等奖。不久,他创建了“心理咨询与治疗培训中心”并被中国大百科全书出版社聘为《中国性科学百科全书》的编委兼性风俗分支副主编。中国心理卫生协会评汤笑为第一届优秀工作者。

近几年,他除了办学、各地讲学,业余便写书并常有诗词、书画创作,是位学术界难得的研究领域广泛的多产作家。

我特别喜欢汤笑天真、开朗、无拘无束得像孩童似的个性。与他谈话常逗得我合不拢嘴,他把快乐传递给大家。他常寄些自吟的诗词给我。今年,我八十八岁了,但仍然每天上班七八小时,他给我寄来一幅寿联:

过米寿红光满面

仍上班斗室生辉

我坚持练俯卧撑多年,他多年来坚持练倒立,我们这对忘年交都容易啊!

我很喜欢汤笑的写意图。每年春节,我都能收到他画的属相画,如他画的那只胖乎乎、毛茸茸的小鸡,可爱极了。

每与别人谈起汤笑,我总提到弘一大师李叔同。弘一大师音乐戏



婚恋心理学

曲、诗词书画无一不精，当年还男扮女表演过“茶花女”呢，但他三十几岁便皈依佛门，四海云游；汤笑也是孤零零四处演讲，他写了幅自嘲联：

东西南北洒清泪

苦辣酸甜嘴妙诗

弘一大师名声大，汤笑很长时间被埋没了。汤笑自然科学底子厚，思维敏捷，有激情，有灵感，把他真正挖掘出来，让他自由自在地把人文科学与自然科学融为一体，那就不得了了！

他的《血缘心理拷问》就在深沉的忧患激情基调上，处处弹跳出生物学、遗传学的音符；而他的《婚恋心理学》则又在全方位的心理学剖析的基调上，思辨出独特的“婚姻欲”的五因子和婚姻发展七阶段的异曲，很耐人寻味。

汤笑常为大中学生作讲座，他喜欢交青年朋友，于是又为他们写了本声情并茂、生动活泼的《生命成功与爱》。

汤笑目睹了众多官员心理极度紧张，尤其想劝劝欲壑难平的官员想开点，快从贪欲中解放出来，于是他特意为公务员写了本出自内心的对话，充满爱的慰语——《拒贪——为了生命自由与爱》，以诗般的语言讴歌出了自由，抒写了人间真情。

从去年起，汤笑把精力用到对中小学、幼儿园的教学法研究，相信他的《激情教学法》会给家长、教师带来许多的启迪。

一个有才的人，往往遭妒、遭贬、受磨难，好在时代变了，宽松了，我深信在构建和谐社会的人文环境里，汤笑能干出他想干的更多的有益于人类的事，能写出他想写的更多的触及灵魂的东西。

汤笑是个传奇人物，我喜欢这个忘年交。

首都医科大学精神卫生学教授

原中国心理卫生协会理事长

陈学诗



序 二

学生时代已远去旷久了,但我还不时地回忆那些可敬的教师和才华横溢的同学。这些同学之中,汤笑便是其一。因在燕园日子里,我们曾经有过难以忘怀的心灵沟通。

汤笑原名汤庆人。汤笑是他的笔名,他乐意给读者带去笑意、笑闻和笑容。庆人的禀赋是极为特别的,他多才多艺,聪颖过人,写诗绘画,说唱逗笑,无一不佳;他极其善于模仿,电影和生活中的人物,他学得让人捧腹,课余饭后的即兴表演,给大家带来轻松和欢乐。快乐的庆人热情淳朴,敢想,敢说,无所顾忌。他热爱时代,热爱生活。然而,就是这么一位蓬勃向上的年轻人,命运却给他开了一个一般人难以接受的“玩笑”,从二年级开始被人为地推到了潮流的对立面。唯有我了解他最深,和他划不清界限,“踩着线”和他继续交流和沟通,毕业后我离开了北京,庆人仍被禁闭在阶级斗争的漩涡中心,历尽我们这一代人罕有的屈辱和苦难。“文革”之初,庆人趁“串联”的混乱之机,逃离校园,奔赴江城寻友,多么希望再一次心灵的交流和慰藉。可惜我出差在外,他只得悻悻而返,去忍受精神和肉体的折磨与牢狱之苦,直到10年的风暴结束许久才被平反,我们也才得以一见。庆人坚强自若,笑对苦难,把经历的苦难当做精神财富;庆人豁达宽厚,以德报怨,用笑容反抚良心扭曲的人们。

我很为有这样一位会笑的朋友而高兴,所以,不管走到哪里,都忘不了他。记得20多年前,我乘海轮穿过英吉利海峡,厚厚的浓云和高高的海浪连在一起,唯有海鸥为我们护航。我想起了高尔基的名篇,



婚恋心理学

想起了庆人的一段经历，拍下了海鸥掠过船舷的英姿。题写了一句“翱翔在垂云和恶浪之间”，寄给了庆人。我曾拍过许多照片，但不曾妥善保存，一些喜欢的照片都找不到了。不料庆人尽管辗转南北，却始终珍藏着我的那张照片，足见他对友谊的珍视和对自由的渴望。1998年学校百年校庆，阔别了的同学们相聚一堂。这是我和庆人毕业后的第二次见面，两人并坐在人民大会堂里，心潮起伏，感慨万千。他还是学生时代的那股情态，苦难不仅铸就了他的意志，而且艰苦锻炼使他充满活力，箪食瓢饮让他身体十分健壮。

庆人酷爱文学，以前我们都说他学生物是选错了专业。几十年非凡的人生体验，为他奠定了丰厚的文学创作基础。为了生计，在酝酿文学创作的同时，他创办了《心理医生》杂志，写了不少心理学通俗读物、论文和专著。

《汤笑心理学丛书》正在陆续出版，《婚恋心理学》是其中之一。他要求老同学为他的书作序。我时下的确没有时间对他的新论进行仔细推敲，那就只好先请读者们去鉴定和评论了；但从书稿中，我感觉到的一颗火热的心，一腔狂放的激情，一脉深沉的忧患和一个超前的理念，字里行间无不折射着他那超凡脱俗、奇思异想、标新立异甚至放荡不羁的性格。

因此，欣然作序，为老友也为新书。

中国科学院院士、北京大学教授、博导
中国自然科学基金会副主任 朱作言



前 言

生活水平的提高,社会节奏的加快,岗位变化的频繁,流动范围的加大,交往人数的剧增,特别是娱乐媒体的冲击,金钱诱惑的裹挟和互联网形形色色事件与观念的影响,使人们在普遍的紧张与疲惫中急需寻找一种感情的补偿与异性的慰藉。于是,恋爱变得急促了,爱情变得脆弱了,婚姻变得实惠了;伴之而来的是早恋、网恋、闪恋的增多,试婚与未婚同居的道德认可,婚外情现象的泛滥和离婚率的不断攀升。这一切既给光怪陆离的观念抹上了斑驳的色彩,也给处于物欲横流的现实增添了不安分的因素。于是,研究新时期的恋爱与婚姻便成为心理学家、婚姻学家、社会学家、性学家、伦理学家、法学家等多方面的专家共同研究的重要课题。

这十多年来,笔者在主编杂志期间,接触了大量的恋爱与婚姻的案例,有在电话中哭哭啼啼地向我们诉说丧失了处女身的学生;有在信函中哭诉她被负心郎抛弃的少女;有面临女友离去,不知所措的男士;有腰缠万贯却得不到靓女芳心的大款;有被不轨的丈夫传染上性病的少妇;有拿不定主意要哪个情人的女子;有找到丈夫婚外情的证据反被狡猾的丈夫倒打一耙的弱女;有为摆脱妈妈的性挑逗而悄悄求助的大学生;有生意失意,又遭人窃,欲舍下怀孕的妻子了此一世的青年……

从这形形色色的案例中,我们看到了一颗颗脆弱的心灵。

然而,我国的心理咨询师的认证刚刚起步,婚姻分析师的培训还没启动,他(她)们尤其需要一些认识自我、鼓励自我、评估婚恋、指导



婚恋心理学

婚恋、分析婚姻、优化婚姻的知识，于是笔者将过去的理论，加进新近的实例，更新的理念与操作程序，写就了这本《婚恋心理学》，以求对朋友们的婚姻、恋爱的方方面面有所帮助。

本书是在 20 年前出版的我国第一本《婚姻心理学》的基础上，加入新形势下的新观念、新情况、新对策而写成的。

本书由心理学入手，从各个角度阐述了婚姻的形成与演变，性爱的本质与性爱特点，恋爱的进程与恋爱挫折，婚姻的缔结与发展阶段，着重谈婚姻质量的评定和对婚姻的多元分析，提出了切实可行的测评与矫治方法；具体分析了婚外情的出现原因与类型，列出了相应的对策方案，并介绍了相关法律理论，是对我国现代婚恋进行全面分析与治疗的一种尝试。笔者力图在多章节中凸显一些原创性的理论，设计出一些有针对性的心理问卷和心理测试题，尽量使各种方法有较强的可操作性，以达到对初恋、失恋、闪恋、准婚、新婚、已婚、复婚与再婚的当事人有切实帮助的目的。

当然，婚姻分析师要紧的是有实践经验，本书中也附上了笔者在十多年心理咨询中的近百个案例，引用了一些典型案例，供大家参考。本书中收入了十多个问卷设计，有的已经在咨询中运用，有一定的信度和效度；有的仅是一种经验的组合，无非是想使读者能摸索出一套快速、全面、准确地对自己或他人的婚姻、恋爱进行科学评估的量化法。显而易见，这仅仅是尝试，还需要各路专家和婚姻指导机构、青少年研究机构和职业咨询部门进行批评指正。

由于时间仓促，本书片面与不成熟的地方肯定较多，还望前辈们和各方面的专家、学者不吝斧正，以利再版时修改和补充。

心里话

受得已想都利人

章三第

目

录

婚则烈已式记郊

章四第

序 一
序 二
前 言

第一章 当代社会婚恋现状与分析

第 1 节 八低八高的婚恋现状 / 2

第 2 节 关注婚恋,分析婚恋,共同营造和谐社会 / 7

第二章 婚姻形式的变迁及性心理变化

第 1 节 婚姻形式的变迁 / 14

第 2 节 性心理的演化 / 25



第三章

人际情感与性爱

第1节 情感与情绪 / 41

第2节 性爱的心理特点 / 53

第四章

吸引力与婚姻欲

第1节 性吸引力 / 66

第2节 婚姻欲的成分分析 / 90

第五章

恋爱的进程及心理

第1节 初恋的心理进程 / 100

第2节 爱情的进展 / 109

第3节 爱情中的嫉妒 / 123

第4节 当爱情受挫时 / 132

第六章

爱情的追求层次与缔结途径

第1节 爱情的追求层次 / 144

第2节 爱情的追求类型与缔结途径 / 149

第3节 不婚问题与大龄未婚问题 / 164



第七章 婚姻发展的阶段划分

- 第 1 节 关于婚姻发展阶段的理论 / 176
- 第 2 节 婚姻各阶段的特征分析 / 178
- 第 3 节 病态婚姻的危险期与解体期 / 189

第八章 婚姻的多元素分析

- 第 1 节 婚姻基础分析 / 208
- 第 2 节 婚龄分析 / 213
- 第 3 节 人格分析 / 214
- 第 4 节 婚配类型分类 / 229
- 第 5 节 婚姻现状分析 / 236
- 第 6 节 态度分析 / 244

第九章 恋爱分析与治疗

- 第 1 节 失恋、舍恋心理与自杀预防 / 252
- 第 2 节 单恋、多角恋 / 262
- 第 3 节 不婚、同居与大中学生恋爱问题 / 269



第十章 婚外情与婚内暴力、冷暴力

第1节 婚外情的成因与分类 / 278

第2节 应对婚外情的对策 / 284

第3节 婚内暴力与冷暴力 / 296

第十一章 婚姻分析与治疗

第1节 试婚故障的治疗 / 314

第2节 离婚咨询与异常心理治疗 / 320

第3节 再婚心理咨询与异常心理治疗 / 338

第4节 夫妻年龄悬殊故障与调适 / 349

第十二章 性功能障碍与婚姻

第1节 性行为的定义与分类 / 354

第2节 性功能障碍与治疗 / 356

第十三章 性心理障碍

第1节 性心理障碍与心理治疗 / 386

第2节 案例：一名被其生母性挑逗的男大学生 / 400



第十四章 婚恋技巧与调适

第1节 恋爱技巧 / 408

第2节 婚后的调适 / 413

第十五章 婚姻咨询与婚姻分析师

第1节 婚姻咨询 / 424

第2节 婚姻咨询的操作 / 427