

邓进深

爱情心理透视



目 录

第一章 绪论	1
第一节 从一封情书谈起.....	2
第二节 爱情心理学会给你帮忙.....	8
第三节 神秘感从何而来?	13
第二章 爱情心理的生理基础	18
第一节 爱情心理的“摄影”与“成像”.....	20
第二节 人到了青春期.....	25
第三章 爱情产生与发展的心理过程	35
第一节 “一见钟情”.....	36
第二节 “心心相印”.....	41
第四章 爱情的心理结构	50
第一节 “我”中有“你”和“你”中有“我”.....	50
第二节 感情的相恋.....	59
第三节 已婚的她还“渴望爱情”.....	64
第四节 “海枯石烂不变心”.....	72
第五章 恋爱成功的心理因素	81
第一节 纯洁的动机.....	81
第二节 真诚的态度.....	88
第三节 “艺术性”.....	94
第六章 择偶心理	104
第一节 从“苏小妹三难新郎”说起.....	105
第二节 情人眼里怎样“出西施”.....	109

第三节	爱人与爱钱	118
第四节	从“桎梏”谈到“异质互补”	125
第七章	女青年和男青年	135
第一节	“女儿心”	135
第二节	“男子汉风格”	139
第八章	恋爱中的几种情感	145
第一节	好感	145
第二节	嫉妒	148
第三节	羞涩	151
第九章	恋爱中的情绪	154
第一节	心境	154
第二节	激情	162
第三节	应激	166
第十章	恋情中的情操	173
第一节	理智控制本能	174
第二节	在美德存在的地方	179
第三节	属相“八字”之类	186
第十一章	“大青年”的恋爱心理	192
第一节	理想和现实	192
第二节	机缘	198
第十二章	失足者、失身者和缺陷者的恋爱心理	204
第一节	和昨天告别	204
第二节	“爱得更深”	211
第三节	贵在心灵美	217
第十三章	婚姻和家庭	222
第一节	“这就是我们的蜜月”	222

第二节	婚后的心理调适·····	230
第十四章	爱情的巩固和发展·····	241
第一节	“你是花卉里的玫瑰”·····	243
第二节	同一把琴上的弦·····	248
第三节	挚爱感情的“姐妹”·····	255
第四节	长相知，不相疑·····	259
第五节	生活风波与心理冲突·····	265
第十五章	爱情与事业·····	272
第一节	不仅仅为了爱·····	272
第二节	比翼共翱翔·····	279
第十六章	第三者插足·····	288
第一节	外遇·····	289
第二节	不光彩的角色·····	297
第十七章	感情的破裂·····	304
第一节	利己主义结的苦果·····	305
第二节	伤痕可以愈合·····	310
第十八章	再婚者的婚恋心理·····	319
第一节	打碎“从一而终”的精神枷锁·····	319
第二节	老年伴侣相依为命·····	327
第十九章	恋爱婚姻的心理卫生·····	332
第一节	适应与心理健康·····	332
第二节	心理疾病的防治·····	339

第一章

绪 论

爱情是人类崇高美好的优良心理品质之一。

在人类生活的百花园里，爱情这朵艳丽的花，格外令人注目。“人生是花，而爱是花的蜜”（雨果语）。古今中外，许多伟大作家所写的作品，几乎无不涉及到爱情。罗密欧与朱丽叶的爱情，安娜·卡列尼娜和渥伦斯奇的爱情，张君瑞与崔莺莺的爱情……都是人们所熟知的。

在现实生活中，也有着无数动人的爱情故事。许多杰出人物真挚动人的爱情，在历史上被传为佳话。马克思年青时曾在给他的未婚妻燕妮的诗中写道：

燕妮，你笑吧！你会惊奇
为什么在我所有的诗章里
只有一个标题：《给燕妮》！
要知道世界上唯有你，
对我是鼓舞的泉源，
对我是天才的慰藉，
对我是闪烁在灵魂深处的思想光辉。
这一切一切呀，都隐藏在你的名字里！

燕妮，你的名字——每一个字母——都显得神奇！
它发出的每一个音响是多么美妙动听，
它奏出的每一章乐曲都萦绕在我耳际，
仿佛是神话故事中善良美好的神灵，
仿佛是春夜里明月熠熠闪耀的银辉，
仿佛是金色的琴弦弹出的微妙声音。

这些诗句，反映着马克思对燕妮真挚而热烈的爱。马克思和燕妮在漫长的共同生活中，始终是相亲相爱的伴侣。据马克思的女儿爱琳娜回忆，当燕妮病危时，马克思忍着自己的病痛去看她，“他们在一起又变得年轻起来，像是一对正在共同走进生活的、热恋中的少男少女，而不像一个被疾病摧毁了的老翁和一个行将就木的老妇正在彼此永远诀别。”这是多纯真高洁的爱情！

马卡连柯说过：“应该教会青年懂得爱情，使他们成为幸福的人。”爱情——不但是动人的诗篇，而且是一门科学。掌握爱情的心理特点，按照爱情心理的规律来处理恋爱、婚姻上的问题，对于我们每一个人，无疑具有十分重要的意义。在这一方面，爱情心理学可以帮助我们达到目的。

那么，什么是爱情心理学？为什么要懂点爱情心理学？爱情心理学神秘不神秘？下面就谈谈这些方面的问题。

第一节 从一封情书谈起

要弄清什么是爱情心理学，首先要弄清什么是心理学。

心理学是研究人的心理现象发生、发展的客观规律的科学。

心理现象，也称心理和意识。一个人活在世上，总要从事各种各样的活动，同各种各样的人交往，接触各种各样的事物，思考各种各样的问题。在这过程中，都会产生各种各样的心理。在一个刊物上，曾登载过一篇叫《第六十七封信》的文章，里面讲到，有位身材窈窕、眉目清秀的姑娘叫小严，在某棉纺厂工作。她有个心上人叫小陆。正当他们热恋之际，小陆应征入伍了。两人书信频频往还。哪知，姑娘接到六十六封信以后，就是盼不到第六十七封信。姑娘心里很不安，为了解开这个谜，她便亲自到部队找小陆。在那里，她看到了小陆将要发出的一封信。信是这样写的：

我并没有变心，也没有撕毁那张合影照片，但正是因为留恋城市生活和爱情的缠绵，我忘记了一个战士的起码职责。记得在我给你写前一封信的那一天，教员正在上数学课，我借着这个机会聚精会神地给你写信，谁知教员提问我：“小陆，数轴上 x 代表啥？”我站起来竟说：“我真的爱你！”同志们哗然大笑，弄得我尴尬极了。更糟糕的是，那天晚上，指导员叫我去，递还我一本作业簿，我翻开一看，怎么把写给你的一页信纸夹在簿子里也一起交上去了呢？那上面有几句写得太……顿时，我的脸直发烫。我想这下准逃不了挨训，哪知指导员却和气地对我说：“我们不反对青年人正当的恋爱，但要分主次，不能因为恋爱而严重影响训练、工作。你年纪还小，应当把精力放在训练和工作学习上……以

后，可别再出这样的洋相啦！”

……

于是我下决心把精力集中在训练上，所以，暂时没有给你写信，我想取得一定成绩再向你报告喜讯。

在训练上我底子薄，就虚心求教老同志，平时抓紧点滴时间，训练时刻苦认真，成绩有了明显提高。在师组织的八二迫击炮简便射击比赛中，我打了个五发五中，获得优胜奖状，在团组织的军事演习中，五发四中目标，……

我憧憬过我们幸福的未来，留恋过繁华的闹市和爱情生活，但我现在更喜爱部队这座‘熔炉’里炽烈的火焰，喜爱身旁的领导和战友。我也和过去一样深深地爱你，只是把爱的种子埋在了心底。

已是深夜了，啰啰唆唆写得不少，当你看完这封信，大概不会再生我的气吧？如果你真的爱我，就请接受我的挑战：看谁为‘四化’贡献大……

在这封情书中，“留恋”、“忘记”、“爱”以至“下决心”等等，都是人的心理现象。

心理现象非常复杂，通常可以分为心理过程和心理特征两个方面。心理过程又分认识过程、情绪过程和意志过程。为了弄清客观事物的性质和规律而产生的心理活动，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是认识过程。人在接触客观事物时所产生的感受和采取的态度，如高兴或不高兴、热爱或仇恨、满意或不满意等等，这是情绪过程。人根据对客观事物的认识采取一定的行动进行处理和改造，为此而制订计划，克服困难，力求把计划付诸实现，这是意志过程。个性

心理特征又可分为几方面，其中包括兴趣、能力、气质和性格，等等。心理过程和个性心理特征是紧密联系的。任何心理过程都带有一定的个性心理特征，而个性心理特征也必然通过心理过程来表现。所以心理过程和个性心理特征是整个心理现象的不可分割的两个方面。心理学既分别研究心理过程及其机制的规律性、个性心理特征及其机制的规律性，同时研究这二者之间的关系。

由于人的活动非常丰富，心理现象非常复杂，所以除了研究心理过程和个性心理特征的一般规律的普通心理学之外，还产生了研究心理现象的某一方面或人在生活中某一领域内的心理现象的特殊规律的许多心理学分支。比如，专门研究心理过程的，有研究人的感觉、知觉规律的感知觉心理学，研究记忆规律的记忆心理学，研究思维的思维心理学，研究情绪的情绪心理学；专门研究个性心理特征的，有个性心理学；专门研究不同主体的心理现象的，有研究儿童心理发展规律的儿童心理学，研究青年心理发展规律的青年心理学，研究老年心理发展规律的老年心理学，研究有生理和心理缺陷的患者特别是盲聋哑和智力落后的人心理活动规律的缺陷心理学，研究动物心理活动的动物心理学，此外，还有教育心理学，医学心理学，劳动心理学，体育运动心理学，艺术心理学，社会心理学，等等。心理学是一门既有自然科学性质，又有社会科学性质的跨界学科(或称中间科学)，它联系实际的面越来越广，同邻近学科的联系越来越强，因此，新的心理学分支不断地出现。近年来，又出现了司法心理学、管理心理学、航天心理学、军事心理学等等。从原来的一些心理学分支里还分出了新的分支，如从医学心理学里分

出专门研究精神病患者和脑损伤病人的心理活动规律的病理心理学，从劳动心理学里分出专门研究人和机器相互关系的工程心理学，等等。新的心理学分支，今后还会不断产生。因此，人们说，心理学是一门正在发展中的科学。

爱情心理学是心理学的一个分支，它的任务是研究爱情心理现象发生、发展的客观规律。

古今中外，人们的爱情心理有它的一般规律；不同国度的人，或同一国度里不同时代的人的爱情心理，也有各自的特殊规律。莎士比亚在《仲夏夜之梦》中对青年男女在恋爱中的痴情、妒忌、执拗和盲目作了生动的描写。我们可以看到，在那月光照耀下的小森林里，喜欢恶作剧的小精灵迫克，在仙土奥布朗的指使下，捉弄少男少女的情景。这里海誓山盟，那里越追越躲。及至东方破晓，才又恍然大悟。在《红楼梦》里，曹雪芹对贾宝玉和林黛玉的恋爱的描写又是另一番情景。请看第十九回关于贾、林初恋时期的一段描写：

黛玉自在床上歇午，满屋内静悄悄的，宝玉便上来推她。

“你且别处去闹会子再来！”黛玉只合着眼。

“我往那里去呢，见了别人就怪腻的。”

“你既要在这里，那边去老老实实的坐着，咱们说话儿。”

“我也歪着。”宝玉说。

“你就歪着。”

“没有枕头，咱们在一个枕头上吧。”

黛玉听了，睁开眼起身，将自己枕的一个推给他，

二人对面倒下。宝玉只闻得一股幽香，却是从黛玉袖中发出，闻之令人醉魂酥骨，宝玉便将黛玉衣袖扯住，要瞧瞧笼着何物。他说：“这香的气味奇怪。”

“难道我有什么‘罗汉’‘真人’给我些奇香不成？就是得了奇香，也没有亲哥哥亲兄弟弄了花儿、朵儿、霜儿、雪儿替我炮制。……”

宝玉笑道：“凡我说一句，你就拉上这些。不给你个利害也不知道，从今儿可不饶你了！”说着翻身起来，将两只手呵了两口，便伸向黛玉膈肢窝内两肋下乱挠，黛玉便笑的喘不过气来，说：“再不敢了。”

宝玉笑道：“饶你不难，只把袖子我闻一闻。”说着便拉了袖子，笼在面上，闻个不住。黛玉夺了手道：“这可该去了。”宝玉笑道：“要去不能。咱们斯斯文文的躺着说话儿。”说着复又躺下。黛玉也躺下，用绢子盖上脸。宝玉有一搭没一搭的说些鬼话。……

你看，宝玉和黛玉的爱情心理不是和《仲夏夜之梦》里人们的爱情心理有很大的不同吗？我们在前面举的《第六十七封情书》的例子，那表现的是我国当代青年的爱情心理，它又和贾宝玉、林黛玉的爱情心理不同。“一个人一个相，一个地方一个样”，它们有各自特殊的爱情心理规律。我们应该研究爱情心理中的一般规律，更要研究当代我国人民特别是青年爱情心理的特殊规律，更好地掌握爱情心理的规律，使人们的爱情心理更加健康，爱情更纯洁崇高，家庭更和睦幸福，以利于国家的物质文明和精神文明建设。

爱情心理学既然是心理学的一个分支，因此同其它心理

学有着密切的关系。普通心理学是爱情心理学的基础。普通心理学的许多理论、原则可以指导对爱情心理学的研究。青年心理学中关于青年的性心理、恋爱心理与婚姻心理更是爱情心理学的组成部分。此外，爱情心理学同情绪心理学、个性心理学、教育心理学、社会心理学以至同医学心理学都有关系。因为，据研究，爱情同疾病的发生、诊断和治疗都有很密切的关系。伦敦大学曾作过一项调查，他们把在一个办公室工作的妇女分成两组，一组的人员在爱情方面遇到麻烦，另一组的人员在爱情方面比较理想。结果发现：第一组妇女经常患感冒，第二组则很少发生。有些心理学家指出，妻子对丈夫不温存，可以使丈夫得上“情感匮乏症”，它的症状就是无节制地吸烟、饮食过度、苦闷、失眠等。一位34岁的男人在车祸中受了重伤，整整3个星期处于深度昏迷状态，生命垂危，医生们都认为他没康复的希望。可是他却很快地康复了！日夜守在他身旁的妻子说：“我不停地和他讲话，告诉他我和全家人是多么爱他，多么需要他。我想，这给了他活下去的力量。”爱情的力量，在医学方面表现得是那么明显。因此，研究爱情心理学也要懂得医学心理学。

第二节 爱情心理学会给你帮忙

科学的任务是揭示客观事物的发展规律，探求客观真理，作为改造世界的指南。学习爱情心理学，懂点爱情心理学，有助于我们唯物辩证地认识世界。爱情心理学证明，人的爱情心理属于意识范畴，是存在的反映。不管什么样的爱情心理，都可以从客观存在上找到原因。目前，我国青年男

女一般是通过婚前恋爱，形成爱情，再在这基础上结为夫妻的。也就是说，婚姻是爱情发展的结果，是有规律可寻的，能够给以唯物主义的解释。但是，在实际生活中，唯物主义之外还有唯心主义，科学之外还有迷信，这些，都会成为我们爱情、婚姻健康发展的桎梏。恋爱婚姻讲“属相”，讲“生辰八字”，这些迷信现象直到今天在许多地方依然存在，而在农村尤其严重。我们如果懂得点爱情心理学，就能同迷信思想作斗争，揭露唯心主义的瞎说，对恋爱、婚姻采取正确的态度。

懂点爱情心理学，对于青年恋爱的成功、婚姻的美满、家庭的幸福，有重要的指导意义。恋爱是个比较复杂的感情问题。处理得好坏同有没有正确的思想指导关系很大。有些年青人，由于阅历不深，思想、性格不稳定，理智的控制能力差，因而在恋爱过程中不能深思熟虑。他们或是凭着感情冲动，寻找一时的快慰；或是出于对异性的神秘感而作冒险的试探，其实他们并不懂得什么是爱情。还有一些人，他们虽然已经在谈恋爱了，但并不懂得如何向对方表达爱情，结果一次又一次地以失败告终。苏联教育家加里宁，在一次演说中曾经讲过这么一件事——有一个青年人在写封信给自己的情人，表达自己炽热的感情时，语言乏味得可怜。“他写道：‘亲爱的，我爱你爱得没有止境。（笑声）我的心情是这样的热烈，我简直无法形容，我不知道用什么话才能表达出来’。（笑声）”加里宁说：“假如这个情人是个普通的幼稚姑娘，当然她就会说：‘妙极了’。（笑声）但假如她不是一个幼稚姑娘，那她又会怎样说呢？我相信，这姑娘一定会说：可怜的孩子啊，你的脑袋怎么这样笨啊！”这个“可怜的孩子”所缺少的，其中之一是爱情心理学的知识。“爱情不光是血肉的

联系，而且是情感 and 精神的相通”。爱情的发展，需要男女双方思想感情的交流。爱情心理学可以帮助我们了解自己和对方的个性和心理特点，从而更好地做到相互了解，相互协调，促使爱情更好地开花结果。人们不但期望恋爱的成功，而且期望婚姻的美满，家庭的幸福。在这方面，爱情心理学也是我们的好帮手。它会让我们在结婚以后坚贞如一地保持自己对对方的感情，使夫妇间在各方面均能相互支持，相互促进，使爱情得到加深和发展。

懂点爱情心理学，有助于我们控制和调节自己的感情，从而有利于工作和事业。有一些年青人，一掉入情网，就达到狂热的程度，整天思念着自己的情人，怕对方变心而寝食不安；有的男学生看中了一个女学生，上课时每隔一二分钟就要看一次这位女同学，无法集中注意力听讲；有的青年工人在上班时写情书，以致生产上出了事故；有的人在爱情上受了一些挫折，就死呀活呀的，什么都不顾，……如此等等，都是一些不正常的心理现象。小说《山乡巨变》中的邓秀梅，在谈到爱情时说过这么一段话：“这是一种特别厉害的感情，你要不控制，它会淹没你，跟你的一切，你的志向，事业，精力，甚至于生命。不过，要是你控制得宜，把它放在一定的恰当的地方，把它围在牢牢的合适的圈子里，好像洞庭湖里滔滔的水浪一样，我们用土堤把它围起来，它就不至于泛滥，就会从它的身上，得到灌溉的好处，得到天长地久的，年年岁岁的丰收。”这段话，是很有道理的。我们每一个在热恋中的年轻人，都应该筑一条爱情的“土堤”。这条“土堤”怎么筑？爱情心理学给我们揭示了爱情的心理规律，为我们提供了修筑这“土堤”的方法。

懂点爱情心理学，有利于我们的身心健康。身心健康包括“身”和“心”，也就是生理和心理两个方面。这两个方面，是互相联系的。身体的不健康会影响心理，心理的不健康也会影响生理。在这方面，许多人都有过体验。在爱情生活中，人们有着各种各样的遭遇，引起情绪上的波动，造成各种各样的心理压力。美国有一批医生和心理学家，曾经设计了一种“心理压力量表”，以确定这种压力对人的健康的影响程度。他们认为，根据这种量表，如果一个人在过去 3 至 6 个月中所受心理压力总和超过 300 以上，就会给一个人的健康带来较大的影响。在他们所设计的心理压力量表中，有关恋爱、婚姻方面的，主要有如下一些：

情绪变化的起因	心理压力
配偶死亡	100
离婚	73
分居	65
结婚	50
婚姻上重归于好	45
怀孕	40
性生活上的困扰	39
与配偶间争吵次数的改变	35
婆与媳、女婿与岳母间发生纠纷	29
.....	

在爱情生活中，如果长期过度喜悦、悲伤、担忧等等，生理上就会出现过度的反应，给健康带来危害。我们懂得爱情心理学，懂得爱情心理卫生的知识，就能更好地讲究爱情心理卫生，减少心理压力，使自己的身心健康获益无穷。

“父母要知儿女心”。家长懂点爱情心理学，就能够更好地做到支持子女在恋爱、婚姻问题上的自主，抛弃包办代替、干涉儿女恋爱、婚姻等等错误做法。《中国青年报》1984年11月20日曾报道过发生在湖南的一件事：有一位供销社的女青年，爱上了本单位的一个职工。但是，父母出于世俗观念，认为男方没出息，坚决反对女儿的选择。由于姑娘深深地爱着自己的恋人，所以坚持走自己的路。一天，她到男青年家里，准备同恋人一起去领取结婚证。父母知道这一情况后，马上追到男青年家，拖起女儿就往回走。父母的无理行为，使姑娘悲愤到了极点。途中经过铁路时，她猛然向着飞驰而来的火车迎了上去。父母一看不好，赶忙追上去拉她，三人扭在一起，结果都被火车撞死了。这就是干涉儿女恋爱、婚姻的行为造成的恶果。做父母的，如果能懂点爱情心理学，就不会做这种蠢事。他们就会懂得，应该尊重和理解儿女的爱情，相信他们的认识和选择能力，不会把自己的主观意志强加给子女。

“红娘”懂点爱情心理学，才能更好地为年青人牵线搭桥，促进有情人成眷属，而不会出现像旧时媒人“拉郎配”那样的情况。《中国青年》杂志上曾登载过一位青年的信。信中说，他经媒人介绍，与附近村子的一位女青年订了婚。但她和他见面时，除了“你来了。”“吃饭了吗？”等几句话外，别的什么话也没有了。起初他想，莫非是她家长包办，强迫她与自己订婚？但经询问，她说是自己愿意的。他又想，是不是她不了解自己，找不出共同语言呢？于是主动向她介绍了自己的各方面情况，想得到一点共同语言。可她仍寡言少语，如同陌路人一般。这位青年想：和她连句贴心话都没

有，能叫恋爱吗？又谈何建立幸福的家庭呢？不久，他给她家写了封信，说明互相之间缺乏感情基础，还是及早分手为好。谁料到，几天后媒婆窜到他家，骂他喜新厌旧，要他非和那个姑娘确定关系不可。媒人的这种做法是非常错误的。小伙子所说的姑娘不爱说话，可能另有原因，作“红娘”的可以为他们分析原因，或为他们多创造相互接触的机会，让他们培养感情，但不能向他们施加压力，非要他们确定关系不可。经过相互了解，如果双方在思想、性格等方面距离较大，婚约当然可以解除。订婚不等于结婚，也没有法律效力。“红娘”如果懂得点爱情心理学，一定会明白个中道理。除了“红娘”外，其他社会人士懂得点爱情心理学，对于关心青年，帮助他们处理好恋爱、婚姻问题，促进家庭的和睦，促进精神文明的建设，都大有好处。

第三节 神秘感从何而来？

提起爱情心理学，人们往往会产生一种神秘之感。在有些人看来，爱情是那么神奇，那么不可捉摸。法国作曲家比才在著名歌剧《卡尔曼·哈巴涅拉舞曲》里写道：“爱情是茨冈的孩子，它永远不理睬法律的约束。”“你以为已把这只鸟儿抓住，转瞬它又振翅飞去。爱情远逝了，你无限惆怅。当你已不再向往时，它又飞回你身边，围绕着你迅速盘旋。它似擒又纵，来而又往。”保加利亚女诗人叶里萨维塔·巴格良娜写道：“你面前这个人，他和你并肩劳动……用什么听诊器才能探测到他的心灵？驾上什么车才能驶入他理想的苍穹？如何破译出他思想的大气现象？如何计算出希望的东