



DANG DAI QING SHAO NIAN XIN LI YANG SHENG XI LIE CONG SHU

当代青少年心理养生系列丛书

爱情心理养生

迷蒙玫瑰

Mi Meng Mei Gui

心灵之旅 心灵绿岛

心灵解读 心灵感悟

XIN LING ZHI LV

XIN LING LV DAO

XIN LING JIE DU

XIN LING GAN WU

延边大学出版社



DANG DAI QING SHAO NIAN XIN LI YANG SHENG XI LIE CONG

当代青少年心理养生系列丛

C913.1
99

迷蒙玫瑰

Mi Meng Mei Gui

心灵

心灵

心灵

心灵

XIN LING ZHI LV

XIN LING IV DAO

XIN LING JIE DU

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱情心理养生/商希臣主编. -延吉:延边大学出版社,2006.6
(当代青少年心理养生系列丛书;7)

ISBN 7-5634-2225-0

I. 爱… II. 商… III. 青少年-爱情心理学 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061451 号

爱情心理养生

责编:李宝珠

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市延边大学院内)
北京一鑫印务责任有限公司

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:56 印数:1—2500

版次:2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2225-0/R. 74

定价:220.00 元/套



目 录

目 录

一、年轻，我们不懂爱情

1. 朦胧世界朦胧情
——好 感
2. 心有灵犀一点通
——心灵相通
3. 初涉人世几度情
——牛犊恋
4. 望穿秋水不见伊人随
——单相思
5. 梦中情人水中月
——明星恋
6. 记忆中的一道风景
——珍惜情缘
7. 春天的青苹果
——高三之恋
8. 落花有意，流水无情
——拒绝求爱



9. 春恋了无痕

——斩断情丝

35

10. 月亮走，我也走

——从众心理

39

11. 贯穿人类生活的主题

——爱情是什么

42

二、初恋季节

47

1. 惊醒微睡的情魂

——爱情萌动

47

2. 明月恋着彩云飞

——气质相投

51

3. 春江水暖鸭先知

——初恋意识

55

4. 未雨绸缪待佳人

——初恋心理

60

5. 在成功与失败的背后

——面对选择

64

6. 青条上半睡的小花

——情感隐私

68

7. 避免“精神软骨症”

——身心健康

72

8. 要做一个意中人

——高峰体验

76

9. 情到深处人孤独



——快乐的孤独

10. 不畏浮云遮望眼

——艾尔弗雷德的梦境

11. 缘分到时需把握

——爱的机遇

12. 给爱以喘息的机会

——爱的距离

三、失恋的烦恼

1. 杨花点点离人泪

——拒绝强迫

2. 片片真情何处寻

——金钱至上

3. 两情相悦岂在朝朝暮暮

——自由的空间

4. 酒醒时候断人肠

——真假爱情

5. 长相知莫相疑

——独占的爱

6. 痛快中的期待

——抛弃沉默

7. 痴恋不成仇相见

——拒绝报复

8. 千种思念向人说

——战胜怯懦

80

84

88

92

96

96

99

102

107

110

114

117

120



9. 被钉住十年的壁虎

——放弃考验

10. 调正情感的天平

——拒绝同情

11. 柳暗花明又一村

——埋藏旧情

12. 为爱举身赴清池

——殉情

13. 高城入断黄昏依旧

——面对失恋

四、爱情咏叹调

1. 鱼与熊掌可兼得

——珍视友谊

2. 莫让青春守红颜

——学习为重

3. 坐标系上的人生

——成就事业

4. 无缘对面不相逢

——遭遇缘分

5. 水至清则无鱼

——人无十全

6. 你想签订爱的契约吗?

——恋爱与婚姻

7. 美丽未必赢得爱情



- 女性的美 166
- 8. 一生只爱“男子汉”
- 男性的魅力 169
- 9. 把握爱情的命运
- 求爱方式 172
- 10. 早开的花易凋谢
- 爱情的闸门 175
- 11. 爱情上的“拿破仑”
- 拥有一切 180
- 12. 让别人去说吧
- 淡漠闲言 183

五、网恋心理解读

- 1. 美丽而含着剧毒的情花 185
- 网恋心理的含义 185
- 2. 网络“性福”生活 189
- 网恋心理的表现 189
- 3. 在朦胧中尝试，过把瘾就死 200
- 网恋心理的特征 200
- 4. 畸形“婚恋”的种种 203
- 网恋心理的类型 203



一、年轻，我们不懂爱情

一、年轻，我们不懂爱情

年轻的时候，一个偶然的的机会，你遇到了一个人，他（她）的一个微笑，一个眼神，甚至一个身影都令人魂牵梦绕，难以自拔……难道这就是爱？

* * * * *

* 1. 朦胧世界 朦胧情

* * * * *

——好感

小萍，一位师专的女学生，性格开朗大方，最近却一直郁郁不乐。原因是同宿舍的7个姐妹同外校一个男生宿舍结成“联谊”，经过一段时间的交往，她对其中一位男孩产生了兴趣。每次见到他，她都会高兴地参与组织活动，而后又感觉他总在脑海中出现，她觉得爱上了他，可又感到自己刚刚18岁，



学校里又不允许谈恋爱，更何况自己个子不高、其貌不扬，而那个男孩子高高的个儿，一副很潇洒的模样……而且她自己还有许多事情要做，学习专业课，选修英语……可她又难以放弃，她承认自己对那个男孩有一种朦胧的爱意，心情很复杂，不知所措。

随着年龄的增长，学习生活环境的变化，十八九岁的少年大部分都在校园里生活，接受正规教育。随着性意识的出现，引起了与性意识有关的多种多样的内心情感体验，并在个体生活中占有重要的位置。这时候他们逐渐开始产生一种追求异性的需要，而这种需要又是随着环境、家庭、文化水平和教育的影响逐渐地由一种模模糊糊、捉摸不定、短暂的感觉和激情乃至幻想，进入恋爱阶段。

从上述案例中不难看出，小萍的这种心理体验具有以下几个特点：

(1) 身心发展必然性

这种情感只能称之为好感或爱慕感，诚如歌德所言“哪个青年男子不钟情？妙龄少女谁个不怀春”？青年男女彼此向往、爱慕、追求是青年性心理的正常表现。这个时期由于男女青少年的第二性特征已经成熟，如体态，毛发分布，喉结大小，乳房发育及声音等性别特征、性意识初步形成，这时性生理结构与功能基本接近成熟，心理发展水平也相应提高，人生理想和生活信念基本确立，考虑问题比较全面和渐趋成熟。但这时仍未免有些天真烂漫，所以男生倾慕那些班级里或校园里容貌姣好的女生；女生也同样如此，从身高，相貌是否潇洒，漂亮，或者有没有才艺为出发点，在相互交往中产生这种倾慕的情感。这种情感是性意识觉醒、发展的必然结果，并且在这个年



一、年轻，我们不懂爱情

龄段的每位青少年都存在的一种心理体验，只不过是或多或少地存在罢了。有的人感觉比较深刻，也有的比较肤浅。往往一些女孩子在这个阶段这种倾慕表现尤为激烈。

所以，这种“爱”只不过是身心发展的必然结果，是性心理发展的一种外部表现。

(2) 校园生活的可能性

近年来，谈恋爱这个问题对当代大学生们来说该是再熟悉不过了。绿色的校园被人们喻为伊甸园，俊男倩女自发地、异常积极地组成了浩浩荡荡的恋爱大军。社会大变革的潮流冲击着传统婚恋观，外来思潮不断地渗透进校园，传统的影响还顽强地表现着自己。“亚当”和“夏娃”们不甘心去做各种压力的俘虏，又无法摆脱其影响。由此，各种矛盾交织碰撞出一种多元化的恋爱态势。经过几年中学生活艰辛的拼搏，迈进大学校门的大学生们更是如此，他们中的一些人已经不再三更起，五更眠的苦读。有的是：大礼拜的无聊、空虚，没课时睡懒觉，以及闲暇时同本系内，校内或校外同学间的交往，案例中的联谊就是在这种客观条件下产生的。所以，他们在交往中就会自然而然地产生这种烦恼和危机。

事实上，进入八十年代，我国大中专校园恋爱之风日盛，乃至中学生也纷纷卷入这种恋爱风潮。各级各类学校对这种风气的态度，无异于也营造了这种大学生名正言顺地成双结对，中学生“地下工作者”式地早恋的客观现实。

(3) 爱情上的盲目和幼稚性

生活在校园中的大中专学生们，在对待恋爱及爱情这一人生重大问题的认识、态度上，大都存在着其盲目性，幼稚性。

上海、天津部分高校问卷调查表明：认为恋爱应慎重严肃



对待者占 64.5%；持无所谓态度占 20.3%；持恋爱应追求新奇、刺激，不怕其他人指责态度者占 5.6%。从这项统计资料中不难看出，有相当一部分青少年爱情观存在着偏差，这样就会使他们为了一见钟情而奋起直追，用一个“特长”挡住了其他的“特短”，甚至缺点变成了优点。恋爱内容上，只注重对方的容貌是否潇洒、漂亮，穿着打扮是否领导潮流等，而从理想、家庭等更深层次很少考虑和沟通。案例中的小萍仅仅通过几次交往便被其中一男孩的身材、容貌所吸引，进而产生恋情，这就是所谓的盲目性和幼稚性。试问她了解对方的全部吗？

那么，针对这一问题，我们该怎样去处理呢？

(1) 先静下来多问几个为什么

好感从实质上讲并不是所谓的爱情，恋爱是人生中一个非常重大而又复杂的事情。所以，身处此时的青年男女当努力让自己平静下来，想想对方都有哪些值得我去刻意追求，或者有哪些东西我还不知道的东西。更重要的是，这个时候我是否还有比这更值得去做的事情，这样才能决定自己有一个正确的选择。好感是这个阶段青少年所必须经历的发展过程，所以明智地认识这个问题，有助于大家去面对这种爱慕的情感体验。无须多言，我们的态度是用冷静的、清醒的认识去扶正这种情感发展的方向。

(2) 把快乐还给自己

通过选择，你会知道自己该怎样去做。也许你会发现他或她身上还不具备你理想中的“白马王子”或“白雪公主”的特点，因而很快就会把这件事忘掉，用心去做该做的事。或者，你还是放不下这种爱慕，不妨通过多种途径了解一下对方的未

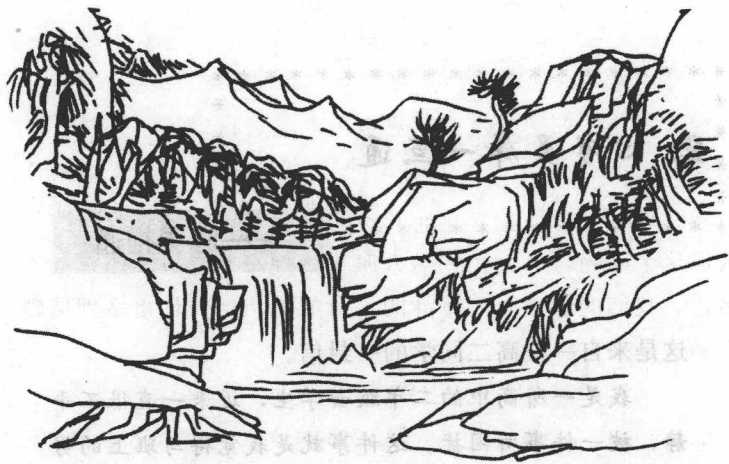


一、年轻，我们不懂爱情

知领域，无论是年龄、爱好、性格、品格……事无巨细，彻头彻尾地去打探。再不然就随他去吧，别刻意追求，在交往中或许你会豁然开朗，或许你们的机缘给你更好的勇气和信心。无论是什么样的选择，什么样的结果，前提必须让自己保持一份快乐之心，并不刻意，也没有必要陷入烦恼中。

(3) 扩大自己的朋友圈，转移注意力

一旦你走出自己熟悉的朋友、同学、家庭范围，你会发现：原来，世界上还有那么多的人值得我交往、沟通。无论同性还是异性，你都会重新树立起信心：离开那段感情，我还挺快乐。这样，当你再回到原来的圈子里时，就会发现事情并不复杂，只是感觉出现了偏差。过后，你很自然地摆脱了困境。





有时，他或她的一举一动会牵动你的心；有时，某件事使你们俩达到了令人难以理解的默契；还有时，你们忽然心烦意乱……此时，一个想法开始滋生：是否我们彼此相爱？

*
*
*
*
*

2. 心有灵犀一点通

——心灵相通

这是来自一位高二同学的一封信。

我是一所高中的二年级女学生，近来一直很不平静，被一件事所困扰。这件事就是我觉得与班上的男同学恋爱了。我心里一直很害怕，害怕让同学知道，让老师、家长知道，更怕明年的高考。所以，今天我给你写这封信。



一、年轻，我们不懂爱情

事情是这样的，上高中以来，我一直是班级的文艺委员，他是班长。我们在班级工作中经常在一起，并且我总觉得我们对事情的看法、处理问题的态度非常接近。并且经常能对某件事达成共识，这样我们关系就非常要好。

这学期，学校举办文艺节目汇演，我担当排练节目的任务，我们打算领大家练大合唱。我同老师商量，但老师不同意，我就把合唱的意义及班级同学情况与他讲了，他也说：“我们想到一块儿去了。”这样，我俩做老师的工作，老师终于同意练大合唱，并且获得了学校的好名次。这件事过去后，我总感到他在我的视线中抹不掉，而且，在他的眼里也似乎有我存在。我真想找他谈谈，告诉他，我喜欢他，但……

这件事谁也不知道，好像只有我心里明白，我也不知该不该向他表白，他或许并没在乎我。而且，我们眼看就要升学考试了，不知该怎么去做。望您能指点迷津！

进入青春期以后，尤其在高中这一阶段，年龄在15~17岁左右，是性意识初步形成期。由于此时性生理结构与功能基本接近成熟，心理发展水平也相应提高，人生理想和生活信念基本确立，考虑问题也比较深远。因而在同异性交往时比较注重志同道合，并且由最初朋友的友谊向着两性的爱情发展，这也是某些高中生出现恋爱现象的内在原因。

这种由友谊而产生的爱慕之情，我们该如何去看待呢？下面对这种倾慕做一下简单分析。

(1) 两情相悦并不等于爱情



进入这一阶段的青少年朋友们，很愿意同异性交往，并表现自己，而且非常注意自我。他们非常希望自己独立解决一些生活中的问题，不愿意让父母帮助自己。这时异性交往自然而然便成了他们相互承认的对象。在交往中，男女双方都感到很投脾气，正所谓志同道合。这样很自然从友情发展恋情。但在这个过渡之前，他们也同样会做出思考，考虑这种两情相悦是否是爱情？这里要说的是，此种感觉是一种崭新情感体验的开始，即儿童恋爱的开始，但这个阶段的恋爱并不是成熟的，而是像儿童过家家一样，大多数随着时间的推移，差不多都会分道扬镳的。所以，两情相悦是爱情的开始，但在这个阶段大多却不会结出爱情的果实。

(2) 分散精力，干扰学习

高中时期正是人生的黄金时期，长身体、知识技能才是这个阶段的主题，为将来走向社会做好铺垫。试想，今天我们没准备好，明天我们能有信心和勇气去面对未来的竞争吗？而产生恋情的学生，从最初的钟情，到后来的相约幽会，彼此缠绵相互思念，导致早恋，必然会分散精力、消耗时间。上述案例中的女生就是这种情况：一边是自己所设计的理想蓝图，一边是难以言喻的情感冲动。所以必然在她的心里产生一种矛盾的冲突，导致心烦意乱，无所适从。从这里可以看出，恋爱的产生竟有如此的杀伤力，所以，早恋还是要不得的。

青少年朋友该如何去解决这个问题呢？可试着采取下列几种方法。

(1) 要敢去想

每当你想起他（她）时，再去想想未来，以后的日子我们真的会在一起吗？他（她）一定永远对我好吗？我们之间在其



一、年轻，我们不懂爱情

他方面能这样志同道合吗？我还了解他（她）多少？等等。问过自己后，你会很清醒地感觉到：事情并不永远是美好的，该三思而后行。

(2) 战胜自己的冲动

每当你彻夜难眠时，当你非常想找他或她谈时，当你想见到他而又不是时机的时候，你该战胜自己的这种冲动，告诫自己：“决定你需要的事物，选择你想达成的目标，集中在这方面，不要把注意力集中在你不需要的事物上。将时间精力花在你所不需要的事物上面，是不合理的。”所以不该去想上面的事了，把精力用在该用的地方。

(3) 不再是小孩

你应该知道，目前这种处境对谁都不是很妙的。你已经是一个即将成年的人，许多事情该由自己做决定，并且不能再儿童的头脑去处理事情，该懂得对自己现在和未来负责，而不能像小孩子那样做为所欲为的游戏。

可以说，这种双方的两情相悦，是恋爱的前音符，怎样去认识、处理仍然中一个不大不小的问题。所以该引起青少年朋友们的注意！

