

# 青年恋爱 心理学



蔡敏 著



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

教育部人文社会科学研究项目

“大学生婚恋观现状、影响因素及教育策略研究”成果之一

# 青年恋爱心理学

蔡 敏 著



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

## 内 容 简 介

本书共分六章，分别为爱情的内涵、男女的差异、恋人之间的交流与沟通、恋爱中的性、恋爱中常见的心理困惑和健康爱情的心理要素。本书不仅系统地阐述了恋爱心理学的理论，剖析了恋爱的心理现象与过程，还列举了大量当代青年恋爱的真实案例。为使读者更好地掌握本书的心理学原理，与恋爱生活的实际相结合，提高处理恋爱问题的综合能力，笔者对每个案例都给予了详细的评析，并且布置了相应的练习和思考任务。

本书既可以作为青年人提升个人恋爱能力的自修材料以及解决恋爱困惑的实践指导，也可以作为高校开设婚恋教育课程的教材，还可以供其他咨询和研究人员参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

青年恋爱心理学/蔡敏著. —北京: 北京大学出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-301-23302-3

I. ①青… II. ①蔡… III. ①青年心理学—恋爱心理 IV. ①C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 233539 号

**书 名: 青年恋爱心理学**

著作责任者: 蔡 敏 著

责任编辑: 李玥

标准书号: ISBN 978-7-301-23302-3/G·3719

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: [zyjy@pup.cn](mailto:zyjy@pup.cn)

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765126 出版部 62754962

印 刷 者: 三河市博文印刷厂

经 销 者: 新华书店

650 毫米×982 毫米 16 开本 15.25 印张 253 千字

2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: [fd@pup.pku.edu.cn](mailto:fd@pup.pku.edu.cn)

# 序 言

## *Preface*

今天是我经历了一年多的认真写作之后，最后完成书稿的日子，心中充满了无尽的喜悦！想起提笔之时，我曾默默地告诫自己，一定要让这本书成为年轻朋友寻求美好爱情的帮助，在其中领悟到恋爱的真谛。

追溯这本书的写作动机，最主要的是源于自己多年在大学工作的亲身经历。在长达二十多年的教学生涯中，我遇到了无数个大学生恋爱的事例，其中绝大多数都充满了迷茫、沮丧、悔恨或痛苦。每每看到他们的遭遇，我的心中就会生出许多同情，当然也会产生不少的焦虑。爱情本是美好而甜蜜的，即便有些不快和波折，也不该给年轻人造成身心的伤害和学业乃至一生的损失。如果他们能够尽早地了解和学习相爱之道，在多方面充实和培养自己，就不会在自己青春年华品尝恋爱的苦果。在一次次的耳闻目睹之后，我的心里逐渐萌生出一个清晰而坚定的想法，要为青年人写一本关于恋爱的书。

恋爱是集人的思想、情感和行动为一体的人际交往活动，其中充满了丰富的生理和心理现象。它绝不是按照一定方法和规程去做就能成功的事情。所以，要想使恋爱成为人生中积极而有意义的宝贵体验（即便可能是暂时的失败），必须花上一定的精力去理解它的原理。爱是一门功课，不通过系统而潜心的学习、理解 and 实践，是难以收获到美好的爱情果实的。基于这样的道理，我决定不采取只聚焦恋爱方法和技巧、不分析恋爱原理的做法，而是试图从心理学的视野，并借助生理学、社会学等相关学科的理论，对恋爱这一复杂的人类生活现象进行全面而深入的剖析，从而使正在恋爱和准备恋爱的青年人，获得对于爱情的透彻认识。

在关注青年人恋爱现象的许多年中，我开展了一些相关的研究。在研究的过程中，通过问卷调查、个人访谈和生活观察等方法，我收集和分析了大量大学生恋爱的案例，从中梳理了一些共性的问题。经过认真的甄别和挑选，确定了本书的内容框架。在初稿基本形成之后，我以此作为教学蓝本，为在校大学生开设了“青年恋爱心理学”课程，收到了非常理想的效果。同学们对授课的内容给出了许多积极的评价，如“这门课非常符合大学生的实际需要，使我们收获了很多，更加认清了爱情的本质”；“课程所探讨的爱情理论对我们有很大的启发，对恋爱生活有切实的指导”；“该课程对青年恋爱的常见问题给予了深刻的分析，可以帮助我们有效地解决困惑”。在分析了学生们对于这门课程的各种反应之后，我对书稿做了进一步的推敲和修改，使之能够对青年恋爱有更大的启迪和帮助。

本书的内容选择基于对我国青年恋爱现状的调查、归纳与分析，其中的各个章节具有很强的针对性。虽然运用心理学理论揭示恋爱的规律和本质是本书的重点任务，但其中并不缺乏对当代青年恋爱的典型案例的讨论，也不缺少对改善恋爱行为的辅导和建议。本书着力以阐释基本原理、呈现相关案例、进行案例点评和引导思考与练习的写作逻辑，带领青年读者深入地学习关于爱情的心理学原理，并且将所学的理论与鲜活的恋爱实例相结合，使青年人形成对恋爱行为的认知能力。我衷心地希望，青年朋友们能够通过认真、系统地阅读此书，塑造自己完善的人格，树立正确的恋爱观，掌握恰当的交往方法，提高处理恋爱问题的综合能力，赢得幸福美好的爱情。

本书的读者不限于大学本科生和研究生，还适用于非常广泛的群体，包括高校中主讲大学生心理健康教育课程的专业教师、负责学生思想教育和生活管理的高校辅导员、开展大学生心理咨询和辅导工作的人员、从事婚恋研究的科研人员、社会相关机构中负责青年工作的管理者、社会各个领域的适龄青年等。青年读者在使用本书时，最好是从头至尾仔细研读，并且认真地完成每一章节后的思考与练习题。如果按照这样的方式进行学习，就可以收到最佳的效果，能对自己的恋爱生活起到很大的促进作用。其他读者可以根据个人的实际需要，随时选择书中的相关内容，进行有重点的阅读。

在本书付梓之际，我要由衷地感谢北京大学出版社的支持，是他们对于青年成长的责任心和对本书出版所付出的极大热情和努力，使得本书能够很快问世。这里还要感谢许多我曾教过和接触过的大学生，是他们将自己的恋爱经历和困惑告诉了我，使我对当代青年的恋爱现状有了准确的了解和把握。当然，我也必须

感谢那些在婚恋研究中取得了卓越成就的中外学者们，是他们的学术著作、论文和研究报告，给了我许多重要的信息和深刻的启迪。最后，我要特别感谢我的先生孙效斌，他在我写此书的过程中给予了我很大的精神支持和生活上的体贴，并且时常与我讨论书中的内容，诉说他的观点，为我的研究和写作拓展了思路。

由于青年恋爱心理研究在我国尚属一个新的领域，加之本人在这方面的研究还有待于不断深入，书中难免存在不足之处。在即将搁笔的时刻，我恳请广大读者给予及时的反馈和指教，提出宝贵的意见与建议，在此表示深深的谢意！

蔡 敏

2013年4月23日

于辽宁师范大学教育学院

# 目 录

## Contents

<b>第一章 爱情的内涵</b> .....	1
<b>第一节 爱情的产生</b> .....	2
一、爱情的生理基础 .....	2
二、爱情的精神基础 .....	2
三、爱情的道德基础 .....	3
<b>第二节 爱情的结构</b> .....	5
一、激情 .....	6
二、亲密 .....	6
三、承诺 .....	6
<b>第三节 爱情的类型</b> .....	10
一、罗伯特·斯腾伯格的爱情类型划分 .....	10
二、约翰·艾伦·李的爱情类型划分 .....	14
<b>第四节 爱情的属性</b> .....	21
一、激励性 .....	21
二、变化性 .....	22
三、依赖性 .....	24
四、排他性 .....	27
五、生理性 .....	29

第五节	爱情的发展阶段 .....	30
一、“五段”爱情发展阶段论 .....	31	
二、“四段”爱情承诺阶段论 .....	34	
第六节	恋爱的价值与意义 .....	37
一、满足心灵归属的需要 .....	37	
二、学习处理人际关系 .....	38	
三、促进自我认识的发展 .....	38	
四、提升个人的精神境界 .....	39	
<b>第二章</b>	<b>男女的差异 .....</b>	<b>41</b>
第一节	男女的生理差异 .....	43
一、先天喜好 .....	43	
二、大脑结构 .....	44	
三、大脑活动 .....	45	
四、感官特征 .....	46	
第二节	男女的思维差异 .....	48
一、思维的优势 .....	49	
二、思维的广度 .....	49	
三、思维的方式 .....	50	
第三节	男女的心理差异 .....	53
一、成就动机 .....	54	
二、心理需要 .....	56	
三、情绪反应 .....	58	
四、压力反应 .....	60	
五、性格特点 .....	65	
六、情感需求 .....	67	
<b>第三章</b>	<b>恋人之间的交流与沟通 .....</b>	<b>74</b>
第一节	恋人沟通的错误模式 .....	76
一、安抚型沟通 .....	76	



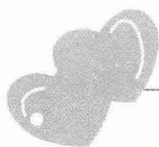
二、指责型沟通 .....	80
三、超理智型沟通 .....	85
四、逃避型沟通 .....	87
<b>第二节 恋人之间的冲突 .....</b>	<b>90</b>
一、冲突的起因 .....	90
二、冲突的发展过程 .....	101
三、恋人之间的争吵 .....	105
<b>第三节 恋人沟通的原则与方法 .....</b>	<b>109</b>
一、恋人沟通的基本原则 .....	109
二、恋人沟通的有效方法 .....	113
<b>第四章 恋爱中的性 .....</b>	<b>117</b>
<b>第一节 性心理的表现 .....</b>	<b>118</b>
一、对性知识发生兴趣 .....	118
二、对异性产生爱慕和追求 .....	118
三、性欲望和性冲动 .....	119
四、性幻想 .....	120
<b>第二节 性行为 .....</b>	<b>121</b>
一、性行为的程度 .....	121
二、性行为的动因 .....	125
三、婚前性行为的危害 .....	130
<b>第五章 恋爱中常见的心理困惑 .....</b>	<b>139</b>
<b>第一节 择偶的条件 .....</b>	<b>140</b>
一、外在条件 .....	140
二、内在条件 .....	142
<b>第二节 情感的判别 .....</b>	<b>145</b>
一、好感 .....	146
二、友情 .....	148
三、一见钟情 .....	150
四、同情 .....	152

第三节	他人的看法 .....	154
	一、旁人的看法 .....	154
	二、家人的态度 .....	155
第四节	恋人的同居 .....	160
	一、恋人的心理需求 .....	160
	二、同居的客观分析 .....	161
第五节	情侣的空间距离 .....	168
	一、邻近效应 .....	168
	二、异地恋爱 .....	169
第六节	失恋的经历 .....	175
	一、失恋的行为表现 .....	175
	二、失恋的心理反应 .....	177
	三、失恋的应对策略 .....	179
<b>第六章</b>	<b>健康爱情的心理要素 .....</b>	<b>188</b>
第一节	自我意识 .....	189
	一、自我意识的内涵 .....	189
	二、自我意识的来源 .....	189
	三、恋爱中的自我意识 .....	192
第二节	自信心 .....	196
	一、自信心的含义 .....	197
	二、自信心的失落 .....	197
	三、自信心的提升 .....	199
第三节	情绪 .....	201
	一、情绪的三要素 .....	201
	二、情绪种类的划分 .....	203
	三、情绪管理的基本方法 .....	205
第四节	同理心 .....	213
	一、同理心的定义 .....	214
	二、同理心的行为表现 .....	215
	三、同理心的培养 .....	217
第五节	快乐感 .....	219



一、快乐的内涵及意义 .....	219
二、影响快乐感的心理因素 .....	220
三、快乐感的养成 .....	224
<b>参考文献</b> .....	<b>228</b>





# 第一章

## 爱情的内涵

**爱**情，作为人类情感中一种十分复杂的心理体验，常常被披上神秘而美丽的面纱，让人感到难以捉摸和诠释。古往今来，曾有很多人试图解答爱情是什么，想要揭开爱情的秘密，找到爱情的轨迹，总结出具有普世性的“爱情规律”。人们对于爱情的询问和思考从来就没有停止过。当然，这种探索是非常有意义的，如果我们真的知道了什么是爱情，了解到爱情是怎样的一种感情，就会在迎接爱情或与爱情相伴的过程中，增加许多聪明和智慧，在爱情的道路上做出更多自主而且正确的分析和判断。

随着社会文明的发展与思想文化的进步，人们在努力追求婚姻的优越物质条件的同时，更加看重爱情对于婚姻成功的作用，越来越渴望去丰富对于爱情的了解和认识。在本章中，我们将与你一道探讨爱情的心理内涵，从多个角度来揭示爱情的奥秘。本章中的许多内容都能够帮助你深入地了解 and 认识爱情。

### 第一节



### 爱情的产生

爱情之所以特别，主要体现在它仅仅产生于男女个体之间，是这种特殊人际关系的心理互动的结果。对于爱情的概念，不少婚恋学者给出了定义，“爱情是人际吸引最强烈的形式，是身心成熟到一定程度的个体对异性个体产生的有浪漫色彩的高级情感”<sup>[1]</sup>。爱情不同于一般的友情，它是男女双方产生生理和心理需求之后，对异性表达爱慕、钦佩、珍惜、依恋等心理情绪的过程。爱情的产生不是简单、一时的冲动，而是在多种基础都具备的情况下，慢慢地孕育而生的。

#### 一、爱情的生理基础

爱情的出现与人的身体发育程度有直接的关系，它通常会发生在生理成熟的成年人身上。对于为什么成年男女之间会产生异性吸引，已有相对完善的科学解释。

人所具有的性别是与生俱来的，是男人还是女人，在卵子受精的时候就已经决定了。胎儿在胎盘内就形成了生殖器官，男孩出生时就有阴茎和睾丸，女孩出生时就有卵巢和子宫。这种生殖器官的构造被称为第一性征。到了青春期，男女的性腺功能开始明显化，性激素分泌旺盛，生殖器官发育基本成熟。在这期间，男女生在身体形态上也发生着很大的变化，男性身材高大、体格健壮、喉结突出、音调变低、开始遗精、阴毛及腋毛和胡须生长出来；女性皮下脂肪增多、乳房变大、音调变高、月经初潮。这些在第一性征影响下出现于青春期的身体形态及生理变化特征，被称为第二性征。

随着男女生第一和第二性征的发育成熟，性激素水平的快速提高，他们的心理开始萌发性的意识和强烈的对于异性的好奇和向往，开始产生对异性的有意注意、追求欲望和亲密感觉。通常人们所说的“情窦初开”，正是这些表现的代名词。在这个时期，男女生性生理的成熟，促进了性心理的形成，性生理的发育是性心理发展的生物学基础。可以绝对地说，如果没有性作为基础，爱情是不可能产生的，更不可能持续发展。

## 二、爱情的精神基础

然而，只有性本能的生理基础还不足以产生爱情，爱情的产生还要有双方的心理基础。柏拉图（Plato）是古希腊最伟大的哲学家，也是最早从哲学的角度去分析爱情的哲学家。他曾在一篇名为《会饮》的作品中指出，爱情具有两个基础：一个是性欲，即身体方面的欲望；另一个是精神，即心理方面的需求。他认为，精神在爱情中的地位是崇高的，爱情的追求应当从身体的爱上升到精神的爱。爱情包括性欲，但不止于性欲，多出的部分就是爱情的精华所在，是精神性的东西<sup>[2]</sup>。

那么，爱情的精神基础又是什么呢？对于这个问题，其答案是多样的。其中一种观点认为，是男女双方的审美情感引发了爱情<sup>[3]</sup>。生理需要固然可以使异性之间相互亲密，但并不是只要异性相遇，就会产生爱情。只有在一方觉得另一方有魅力，产生一种特殊美感的时候，爱慕之心才能油然而生。这时，基于生理层面的性亲近，便上升到了心理层面的性吸引。对于这种男女关系的质的变化，苏格拉底（Socrates）有一个解释，称作“在美中孕育”。他认为，性本能是自然之道，是为了传宗接代，但谁也不能随便找个人就结婚，而是要找一个看得顺眼的、觉得美的人，要让爱情具有美感。

虽然审美情感的作用可以使如意的异性范围大大缩小，但事实上也不能使所有感觉美好的男女都能成为恋人。他们还必须基于爱情的最高层次——道德情感，在其中做进一步的甄别和选择，挑选出真正情投意合的心仪的对象。

## 三、爱情的道德基础

在异性之间出现审美情感之后，如果再进一步向前发展，产生了道德情感，就会萌生真正的爱情。这里定义的道德情感，不是我们通常所说的“道德品质”（是好人还是坏人），而是指两个人在心灵上的认同和默契。到了这个阶段，由于男女双方具有相对一致的人生观和价值观，他们在心灵层面上的沟通就会顺畅，彼此相知相爱，成为两心契合的情侣。

在生活中，我们经常可以看到这样的现象，青年男女之间产生了好感和倾慕，愿意彼此接近与相处，在外人看来也很般配，似乎爱情已经降临在他们的身上了。但随着两个人交往的进行，彼此了解的深入，他们对另一方的感觉发生了变化，甚至感到了很大的失望。他们可能曾经热烈地“相爱”了一场，希望彼此

能成为心心相印的爱人，但因为他们之间缺乏共同的人生态度和价值取向，在许多重要的事情上出现很大的观念差异，感觉不到心灵的相通，最终两个人还是得分手而别。志不同道就不合，缺乏道德情感基础的两个人，是不可能在爱情的道路上走下去的。

因此，要想在生活中真正找到真心相爱的伴侣，使爱情的花朵开得鲜艳美丽，并且结出丰硕的果实，建立美满幸福的家庭，相恋男女不但要在对方那里获得审美情感，产生两情相悦的心理感觉，更重要的是要探寻彼此的人生观和价值观所在，找到能够支撑和坚固爱情的基石。



### 案例 1-1

#### 爱的疑问<sup>[4]</sup>

斯科特和考特妮是一对相恋了很长时间的情侣。距婚期还有三个月时，斯科特中断了婚约，因为他不清楚自己是否真爱考特妮。丘比特之箭好像偏离了靶心，斯科特停住了。他真切地说道：“我对考特妮很有好感，但我不清楚自己是否爱过她，我甚至不知道爱情是什么。我怎么知道这是真爱还是闪过的情绪？”如同其他处在这种毕生之爱边缘的人一样，斯科特不能确定自己的感觉，对此他感到非常迷惑。

#### 案例点评

这个小片断虽然没有展开斯科特和考特妮恋爱的详细过程和状态，但从中我们也可以或多或少地领悟到好感与爱情的区别。即将结婚的斯科特担心爱情从他的心中流失了，或者说，他根本没有真正拥有过爱情。爱情是否存在于他们之间？斯科特和考特妮的爱情是否完全具备了本节所讨论的基础？仍然是等待回答的疑问。

#### 思考与练习

1. 请仔细思考一下，你是否真正理解了爱情应当具备的三个重要基础，以及爱情产生的过程。

2. 运用本节关于爱情基础的理论观点，分析目前你的爱情状况，看一看是否具备了应有的基础。你可以依据文中的三个基础进行客观的评价，按照百分制给你的爱情基础打分。

## 第二节



## 爱情的结构

伟大的剧作家莎士比亚（Shakespeare）在他的《第十二夜》里提出了一个问题：“爱是什么？”这是一个许多世纪以来一直困扰着人们的问题。爱情是人间最微妙、最复杂的一种关系，对它进行分析和描述的确不是一件容易的事情。美国婚恋研究专家勒斯·帕罗特（Les Parrott）和莱斯利·帕罗特（Leslie Parrott）曾开展过一些关于爱情的调查。当被问及“什么可以造就美好的婚姻？”时，90%的被调查者的回答是“相爱”。然而，当要求他们列出作为婚姻基础的爱的基本要素时，一项涵盖上千名大学生的调查结果显示，至少有一半的问卷反馈是空白——一个要素都没给出来。由此可见，人们对于爱情的构成并没有清楚的认识，太多的人不知道爱情中究竟包含着什么。

值得庆幸的是，近几十年来关于爱情的研究越来越受到重视，许多社会科学家开始倾注精力研究婚恋问题，每年都有上百本关于爱情与婚姻的专业论文和书籍出版，很多成果都是来自科学的实证研究。对于爱情的探究已不再是诗人、哲学家和智者的“专利”。在众多关于爱情要素的研究中，最重要的理论成果出自于美国耶鲁大学的心理学家罗伯特·斯腾伯格（Robert Sternberg），他是这个新兴研究领域里的先锋人物。1986年，斯腾伯格教授提出了著名的“爱情三元论”。他认为，人类的爱情虽然复杂多变，但基本上包含三个主要成分，即激情、亲密和承诺。在构建该理论模型时，斯腾伯格对每一个成分给予了清楚的诠释，并且用三角形来表示爱情的结构。如图1-1所示，三角形的三条边代表爱情的三个成分，三者合为一体便组成了圆满的爱情。这一“三角形模式”是迄今为止最卓越的爱情理论之一，它可以很好地描述和解释人世间纷繁变化的爱情形态。



图 1-1 爱情三角形

按照斯腾伯格的“三元论”，爱情的三个组成部分具有如下含义。





### 一、激情

“激情”（passion）是一种把恋人推向浪漫的沁人心扉的情感，它来自人的荷尔蒙，以生理冲动和肉体的强烈欲望为特征。激情的唤起常常是由于对性的渴望，当然，想从对方那里得到满足的其他强烈的心理需要，或者想对恋人表达的热烈情绪和情感，也都归于激情的范畴。激情是人的生理层面的反应，在爱情中发挥着动力作用，属于动机部分。

在许多情况下，受到激情促动的恋人会表现出较强的占有欲，甚至可能会发展到近乎自私的沉迷状态。正如我们经常看到的那样，在恋爱初期，情侣之间会过度地占有对方，以至于达到无法忍受两人分离的地步。在这个阶段，任何其他关系对于双方来说都不重要。斯腾伯格解释说，恋人之间一定会首先经历不断上升的外表的吸引，但是，一段时间之后，如果发展得顺利，他们的激情与欣喜就会转化为成熟的爱情。在进入亲密关系之前，单纯的激情常常体现为以自我为中心。

### 二、亲密

“亲密”（intimacy）主要包括热情、理解、交流、诚实、支持和分享等心理现象，是爱情的情感部分。在亲密感的作用下，两个人便成为“最好的朋友”和“心灵的伴侣”，相互之间愿意分享内心的私密，深深地渴望彼此的亲近。而这种亲密的关系又能给恋爱的男女带来巨大的力量和安慰，使他们对爱情产生更大的信念和动力，去培育更加绚烂的爱情花朵。一颗真心期盼着交换另一颗真心，亲密关系可以促成这个重要交换的实现。反之，如果没有两个人之间的亲密关系，爱情之花就会凋谢甚至枯竭。爱里的满足感与亲密感有着最直接的关系，缺乏亲密关系是恋爱与婚姻的第一号杀手。在没有亲密感的情况下，即便双方产生了激情，或是已经生活在一起，也不能相互地深入了解，不能真正地融合在一起，仍然会感到孤单和寂寞。

### 三、承诺

“承诺”（commitment）是爱情的认知部分，包括两层含义：一是做出将自己投身于一份情感（去爱一个人）的决定；二是努力地爱护和维系那份情感，将自己的命运交托其中。相恋的双方如果有了承诺，就会担当起爱情的责任和义