

成功婚姻 心理咨询手册

金 鸣 / 编著



- △初恋心理咨询
- △单恋心理咨询
- △多恋心理咨询
- △征婚心理特征
- △失恋心理咨询
- △爱情心理咨询
- △婚外恋心理咨询
- △离婚心理咨询
- △再婚心理咨询
- △复婚心理咨询

CHENG GONG HUN YIN XIN LI ZI XUN SHOU CE

人生心理咨询必读

·人生心理咨询必读·

成功婚姻心理 咨询手册

金 鸣 编著

中华工商联合出版社

责任编辑:张燕英

封面设计:宋双成

图书在版编目(CIP)数据

成功婚姻心理咨询手册/金鸣编著. —北京:中华工商联合出版社, 2002. 6

ISBN 7-80100-832-4

I. 成… II. 金… III. 婚姻—社会心理—手册

IV. C913.13-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 042649 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

中国伊协月华胶印厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张:11.25 270 千字

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN7-80100-832-4/Z·194

定 价:19.80 元

目 录

1	初恋心理咨询
1	初恋的情绪有哪些特点
3	初恋有哪些心理特征
3	怎样把握热恋心理
5	怎样防止恋爱错觉
8	怎样了解恋爱中女性心理
11	怎样了解恋爱中男性心理
12	如何克服恋爱中光晕心理
14	怎样克服恋爱中自惑心理
15	怎样克服恋爱中“高原心理”
17	怎样克服恋爱中嫉妒心理
18	什么是恋爱高峰体验
20	如何掌握初恋的节奏
21	追求爱情有哪几种类型
23	表露爱情有哪几种方式
25	怎样写好第一封情书

目 录

- 26 怎样把握第一次约会时机
- 27 心灵撞击后怎样进行短暂分离
- 28 恋爱中的考验有哪些技巧
- 29 怎样预测恋爱的前景
- 32 “一见钟情”可靠吗
- 33 如何了解爱的内心
- 34 女性心中的男性美标准是什么
- 35 怎样选择最佳恋爱期
- 36 情场馈赠有哪些技巧
- 37 被爱者有哪些心理
- 39 如何摸透女人恋爱之心
- 41 男性择偶有哪些心理
- 42 追求不同年龄男性有哪些方法
- 44 追求女性有哪些艺术
- 45 怎样摆脱以死相逼的求爱者
- 46 恋爱中发生了性关系，他要抛弃你怎么办
- 47 产生恋爱纠纷时怎么办
- 50 如何成功地求婚
- 52 **单恋心理咨询**
- 52 什么是单恋心理
- 53 单恋心理主要有哪些表现
- 56 单恋心理有何特征
- 59 单恋心理有哪几种类型
- 61 单恋心理倾向有哪几种
- 62 单恋心理是怎样形成的
- 64 发生了单相思怎么办

66	单恋心理有哪些危害
68	怎样预防单恋心理
69	怎样矫治单恋心理
73	多恋心理咨询
73	什么是多恋心理
74	多恋心理主要有哪些表现
76	多恋心理有哪些特征
80	多恋心理有几种类型
81	多恋心理是怎样形成的
85	多恋心理有哪些危害
87	如何预防多恋心理
89	怎样矫治多恋心理
92	什么是迷藏式三角恋
93	什么是争斗式三角恋
93	怎样提出中断恋爱关系
95	征婚心理咨询
95	什么是征婚心理
97	征婚心理主要表现在哪些方面
106	征婚心理有哪些特征
109	征婚心理有哪些类型
112	征婚心理是怎样形成的
116	征婚心理有哪些危害
117	如何预防不良的征婚心理
118	如何进行征婚心理的矫治

目 录

121 失恋心理咨询

- 121 什么是失恋的心理
121 失恋心理有哪些表现
129 失恋心理有哪些特征
131 失恋心理有哪几种类型
133 失恋心理是怎样形成的
137 失恋心理有哪些危害
139 为什么失恋是那么的痛苦
139 如何克服“爱情至上”的观点
140 如何摆脱失恋痛苦的环境转移
140 如何摆脱失恋痛苦的感情转移
141 什么是失恋者报复心理
142 什么是失恋者内郁心理
142 怎样预防失恋心理
144 怎样矫治失恋心理
149 如何防范失恋者自杀

150 爱情心理咨询

- 150 人为什么要结婚
151 什么是最理想的婚配
152 结婚是爱情的坟墓吗
153 怎样做好婚前心理准备
154 怎样度过新婚之夜
157 性生活有哪些心理特点
158 怎样度过新婚蜜月
160 如何“网”住爱情

- 163 如何适应新婚生活
- 165 什么是身体之爱与精神之爱
- 166 如何使你和配偶相处得更好
- 167 妻子如何对丈夫保持永久的魅力
- 167 怎样才能创造美满的性生活
- 169 如何挽救濒于破裂的婚姻
- 170 完美婚姻有哪些大忌
- 172 如何巧妙拴住男人的心
- 176 如何让配偶保持好心情
- 178 应对家里悍妻有何招术
- 180 成功者夫妻如何相处
- 182 夫妻吵架怎样和好
- 184 爱情永固有哪些金科玉律
- 186 爱人有了“外遇”怎么办
- 190 爱人产生了猜疑心理怎么办
- 192 丈夫不珍视自己感情怎么办
- 194 怎样让吃喝嫖赌的爱人改邪归正
- 196 怎样建立理想的夫妻关系
- 198 怎样消除“妻管严”的弊病
- 201 怎样避免因家务闹矛盾
- 203 为什么爱情也不是绝对的“忠实”
- 203 为什么爱情需要男女双方的心血来培养
- 204 婚姻关系中男女的心理有哪些变化
- 207 夫妻和谐有哪些要素
- 208 什么是婚后的心理矛盾
- 209 什么是婚后的生活矛盾
- 209 什么是婚后的生理矛盾

目 录

- 210 为什么理解是爱的别名
211 怎样主动消除婚后矛盾
212 如何防止矛盾的激化
213 爱情嫉妒心理是怎样形成的
217 为什么嫉妒促使人们反省爱情关系
218 为什么嫉妒能增强感情
218 为什么嫉妒是保护爱情
219 如何激发爱的激情
221 如何增添婚姻生活的情趣
222 如何增进婚姻幸福
222 如何借音乐增进夫妻感情
223 如何做到爱情事业双获胜
223 如何度过婚姻生活的危机
226 涉外婚姻有哪些主要问题
228 如何分析涉外婚姻心理
229 如何解决涉外婚姻问题
- 231 婚外恋心理咨询
- 231 什么是婚外恋
232 婚外恋心理主要有哪些表现
235 婚外恋心理有哪些特征
237 婚外恋有哪些类型
238 婚外恋的有哪 10 种心理因素
240 婚外恋心理是怎样形成的
245 婚外恋心理有哪些危害
249 怎样透视婚外恋者性心理
251 什么是风尘情人

- 251 什么是经济依赖型的情人
- 252 什么是已婚情人
- 252 婚外恋有哪些结局
- 253 怎样预防婚外恋心理
- 256 怎样矫治婚外恋心理
- 259 如何防止婚外恋的发生
- 262 如何防范第三者的插足
- 263 如何选择专业治疗婚外恋
- 266 **离婚心理咨询**
- 266 什么是离婚
- 267 离婚心理主要表现在哪些方面
- 271 离婚心理有哪些特征
- 275 离婚心理有哪些类型
- 279 什么是无奈与潇洒的协议离婚
- 281 什么是离婚不离家的分居离婚
- 282 离婚有哪些危害
- 286 如何预防离婚心理
- 289 如何矫治离婚心理
- 294 **再婚心理咨询**
- 294 什么是再婚
- 294 再婚心理主要有哪些表现
- 302 再婚主要有哪些特征
- 306 再婚心理有哪几种类型
- 308 中年人再婚有哪几种消极心理现象
- 310 中年人如何调适再婚后的心理

目 录

315	再婚心理是怎样形成的
318	不良再婚有哪些危害
320	如何预防不良再婚心理
323	如何矫治不良再婚心理
327	复婚心理咨询
327	什么是复婚心理
329	复婚心理主要有哪些表现
332	复婚心理主要有哪些特征
335	复婚心理有哪几种类型
337	复婚心理是怎样形成的
341	不良的复婚心理有哪些危害
344	怎样预防不良复婚心理
345	怎样矫治不良复婚心理

初恋心理咨询

初恋的情绪有哪些特点

美国心理学家霍尔很形象地把青年的情绪比喻为“疾风怒涛”。分析一下，它不外有以下三个特点：

1. 强烈性

这是不同于少年与成年人的一大特点。少年是敞开外露的，它像两端开口的皮管，过多少出多少，没有情绪的积累。他们有了委屈与痛苦，可随时发泄，不至于发展到悲痛欲绝的猛烈地步；他们对亲人的爱也是自然的、天真的。青年则不同，他们见到倾慕的人会达到一见如故、如鱼得水的猛烈程度。《红楼梦》里“慧紫鹃情辞试莽玉”一回，紫鹃戏弄宝玉，故意谈及黛玉将回苏州时说：“早则明年春，迟则秋天，这里纵不送去，林家亦必有人来接的了”，宝玉惊恐万状，“便如头顶上响了一个焦雷一般”，竟“两个眼珠儿直直的起来。口角边津液流出”，可见情绪之强烈。青年情绪的这种强烈性，又是和温和、细腻并存的。宝玉的痴呆，正是建立在他对黛玉的百般温存和细腻的体贴之上。



2. 丰富性

青年的感情已表现得十分丰富，同情、怜悯，惆怅、内疚，都体验得明确而又深刻，远不像孩子那样外向了，是将感情深深地积郁于心中的，但情绪的表现却总是断断续续的、夸张的、表演似的，所以又具有内向、外向共存的特点。这与青年情绪的强烈性相关。情绪不善于加以控制便显得外向，而感情细腻、温和，情绪积郁心中便又显得内向。可见，青年不仅感情丰富，而且感情的表现也是丰富的。日本电影《生死恋》中，夏子与野岛有着深厚的友谊，但她却爱上了他的朋友——事业心很强的太公。野岛在一段时间内简直是执着地追求她。她感到这种友情的温暖，可是因为她爱着太公。又为他的执着感到难堪，她既不能亲近他，又不能刺伤他，一种爱与怜、需与厌的感情折磨着她，这就是夏子的丰富情感。

3. 波动性

青年较之中老年在情绪上的另一大差别是它的波动性。这表现在青年易从一个极端走到另一极端，当事物发展顺乎心愿时，便兴高采烈甚至忘乎所以，而当挫折出乎意料之外时又显得惊慌失措甚至灰心丧气，这都是青年人欠成熟的表现。

这种波动性，有时会带来过失，如果法制观念不强，消极情绪恶性膨胀，甚至会铸成犯罪。生活中不是发生过这样的案件吗？一个青年爱上了一个姑娘，这姑娘如果也倾心于他，他会感到自己是“世界上最幸福的人”而忘乎所以，一旦这姑娘看到他身上的致命弱点而离开他去爱别人，他便怒火燃烧，妒火骤起，于是去杀人，去犯罪。

青年必须知道自身情绪的特点，发扬强烈性的合理成分，利用丰富性的有益成分；压抑强烈性的破坏成分，克服丰富性的消极成分；对情绪进行正确的自我疏导，这样，才有利于爱情与婚姻的进展。

初恋有哪些心理特征

当你跨入青年时代，悄悄地潜入恋爱期，开始对异性亲近、倾慕、试探、追求时；当你得到对方肯定的回应（可然是羞涩的、含糊的，也可能是大胆的、明确的）后，激动异常，不能自制，体味到从未有过的新奇时，我们可以向你祝贺：你初恋了！

初恋是新奇的，因为它是情窦初开时第一次对异性的爱的体验；初恋是强烈的，因为它是爱欲积聚的爆发，是青春力的点燃；初恋是纯洁的，因为它一般还未染上世俗的污斑。

如何把握热恋心理

如果说初恋的感情是羞羞答答的浪漫，那么热恋的情感则奔放如潮。双方由于更深的了解，感情更集中、更专一，使恋爱达到了高潮。热恋中的爱情比初恋时要成熟得多，而成熟的爱情是经过“过滤”的结果。

最初双方是基于外貌、职业、社会经济地位和家庭背景等客观条件相吸引；经过初步交往使各自的需要、兴趣、爱好。价值观趋向一致；进一步深入了解后，使心理相悦、精神沟通，彼此真正地对方，并准备适应对方与自己的差异。这时，恋爱双方容易存在这样一些心态：

1. 恋爱双方的心扉都向对方敞开着，心情特别容易激动，情绪高昂，非常愿意坦白自己内心的秘密，希望了解对方，也希望自己被对方所了解。每个人都想用自己的观点、看法影响和引导对方，或者通过思想交流来达到求同存异的目的，因此热恋中的男女总有说不完的知心话。

2. 一切事情都从对方角度考虑，总想为对方做点什么，

或者按照对方的愿望去做点什么。而且还会百般地美化对方，透过理想化和装饰化的棱镜看待对方，觉得对方一切都好，都美。正如人们常说的“情人眼里出西施”。用美丽的光环把对方笼罩起来，这就是所谓的“恋爱使人盲目”。

3. 恋爱双方努力探索对方的内心世界，通过对方的言谈举止、生活习惯等细微观察，逐渐把握对方的脾气、性格和爱好，使自己尽量适应对方，逐步修正或改变自己的习惯和爱好。就如车尔尼雪夫斯基所说“爱情是一位伟大的导师，它教会我们怎样做人”。

4. 进入热恋以后，随着感情的发展，双方都产生了强烈的独占欲，认为对方只属于自己，拒绝第三者的介入。这种欲望特别同男性的性欲是一致的，要求与对方发生肉体关系，以证明对方只属于自己。女性的独占欲是通过以母爱为主的爱他行为得到满足的。

男女独占欲由于性别不同，存在着一定的差异。因此，男人甜言蜜语的性爱诱惑往往使女性陷入喜悦和不安的矛盾心情之中。所以，男性对性爱表示的界限和程度，一定要做到心中有数，同时，要不露声色地向对方表示，这样双方才能更加亲密无间。

在热恋期间，爱情是逐步由肤浅向深沉发展。爱情在经历了共鸣以后，会逐渐进入平隐阶段。

在爱情进化过程中，恋爱双方首先要诚实。双方的坦诚和真诚，不仅可以培养和发展相互信任，而且可以了解各自的优缺点。每个人都不会十全十美，恋人也不会完美无缺，要允许对方有过失。当然要提出中肯的意见、善意的批评，以利于对方纠正。

其次，爱情的深化离不开双方的接触、情感的交流，爱是需要时间来检验的。如果没有时间，双方就不可能深入了解。

随着时间的推移，青年男女才会逐步认清和正确评判自己的爱情。那种闪电式的恋爱和结婚，由于感情基础不牢固，即使结合了，也会为婚后的生活埋下隐患，是不足取的。

再有，爱情还需要用思想和语言上的交流来加深。通过交流，可以从对方得到爱的信息，看到对方内心深处，唤起自己的爱情。

最后，动作语言也是一种特殊的语言，是表达爱情最直观的方式，拥抱、接吻和爱抚不仅可以表达炽热的爱恋，彼此也能产生性爱所带来的愉悦，得到精神和感情的满足。

所以，动作语言也是青年人乐于接受使用的表达爱情的方式。而且对恋人的问寒问暖及生活中的照料，可以使恋人感到自己在对方心目中的地位，加深双方的感情和依恋。作为热恋双方感情发展最重要的一点是心理上的相容。相互协调、相互适应，就需要双方都要不断地改变某些性格或气质特征去适应对方，以利于将来相容。

如双方都是主动型的人，就需要一方收敛一些，被动一点，才可以达到互补效果，生活中才会少一些争吵，多一些和睦。

总之，热恋双方的相互理解是感情深化的重要条件，改正各自的不足和不适应对方的一些特征，是为了更好地接近对方，加深双方的理解，培养共同的情感，促进感情的进一步深化，为携手走过漫长的人生道路奠定坚实的基础。

怎样防止恋爱错觉

所谓恋爱错觉，是指以下两种情况：其一，把非爱情的某种感情误认为是爱情；其二，把不是向自己表露爱情的对象误认为是爱慕自己。

首先谈第一种情况。我们知道，爱情作为一种情感，它和好感、友谊、同情、感激、钦佩等情感比较接近，在一定条件下，以上这些因素都可能转化为爱情。

这个条件就是，在上述这些情感的基础上，双方加强交往，增进相互了解，达到志同道合，产生了性的吸引力，并有进一步的心灵沟通。

在社会生活中常有这样的现象：人们误解自己的感情，滥用自己的感情，被一些近乎爱情、但非爱情的情感弄得身不由己，“恋爱”了，结婚了。但不久双方就会发现：原来两个人之间并没有真正的爱情，于是产生了许多矛盾，甚至变成了冤家对头；或是长期精神压抑地在这个家庭中生活，或是不得不分道扬镳，使自己生活走了一段很大的弯路。

究其原因，就是因为恋爱错觉在作祟。换言之，这是由于双方一开始就没有弄清彼此间感情的性质，也没有好好检验过自己的感情就草率成婚的缘故。

第二种恋爱错觉出自对他人感情的误解。在青年男女恋爱问题上，有些人在害“单相思”。单相思又分为两种：一种是对对方毫无表示，甚至还不认识自己，而执意地爱着对方，追求对方，这叫“自作多情”；另一种情况是误认为对方对自己有情，这可叫作“落花无意，流水有情”。

恋爱错觉产生的原因主要有以下两个方面：

其一，对对方信息的误解。恋爱是一种十分微妙的心理过程，恋爱信息的传递也是千变万化的，它可分为直接的和间接的两种传递方式。直接的传递方式比较简单，如通过约会谈心、写情书直接向对方表露爱情，这种传递方式不至于产生误解。但是，间接传递方式就不同了。

在许多场合下，恋爱信息是通过非文字的“体态语言”来传递的，如“眉目传情”、“暗送秋波”等。但是，是“眉目传