

走进

震颤的精神世界

——来自心理热线的研究报告



黄 茵 苏 红
南京大学出版社

走进震颤的精神世界

——来自心理热线的研究报告

黄菡 苏红

南京大学出版社

走进震颤的精神世界

——来自心理热线的研究报告

黄茜 苏红

*

南京大学出版社出版

(南京大学校内 邮政编码: 210008)

江苏省新华书店发行 南京京新印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 7.875 字数 204 千
1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数 1--5000

ISBN 7-305-03169-0/B·179

定价 10.00 元

(南大版图书若有印、装错误可向承印厂退换)

目 录

1. 恋爱沼泽

综述	(1)
案例分析	(17)
为什么爱你	
常见谬误：爱是不需要理由的	(17)
“相似”、“互补”与“对立”	
常见谬误：不是一家人，不进一家门	(19)
坦然面对真相	
常见谬误：只求开花，不问结果	(21)
一种错误的语言	
常见谬误：爱是奉献，也是索取	(22)
金钱与爱情	
常见谬误：“大款”嫁不得	(24)
日久生情	
常见谬误：久长的两情，岂在朝朝暮暮	(26)
“坏男人”的魅力	
常见谬误：男人不坏，女人不爱	(28)
爱应该使你幸福	
常见谬误：爱得越深，痛得越深	(30)

为谁而爱

常见谬误：你听听别人的意见吧 (32)

排除爱的困扰

常见谬误：爱情是生命的全部，只有“被爱”生命才有意义
..... (34)

未婚同居的另一面

常见谬误：试婚能够避免婚姻中的麻烦 (39)

“失恋”与“失去”

常见谬误：我不能失去他 (41)

恋爱与婚姻的区别

常见谬误：恋爱是婚姻的演习 (43)

你需要一次失恋

常见谬误：没有失恋过的人是幸运的 (45)

2. 婚 姻 幻 象

综述 (49)

案例分析 (60)

婚姻还有另一面

常见谬误：幸福的婚姻是人生的乐园 (60)

婚姻需要爱情之外的东西

常见谬误：只要有爱，我们什么都不缺 (63)

婚姻中的期待

常见谬误：我还有什么没做到 (65)

幸福与自救

常见谬误：你要多想想对方的需要 (67)

关于“七年之痒”

常见谬误：如果现在感觉不好，那以后只会更糟 (69)

都市婚姻怎么了

社会学家的忠告：都市婚姻需要更精心的灌溉 (72)

女性真的不再温柔吗

常见谬误：现在的女人，吃不消 (74)

妻管严=怕老婆

常见谬误：男子汉大丈夫怎么能受老婆管 (76)

倾斜的天平

常见谬误：孩子为重，老夫老妻就算了 (79)

婚姻中的嫉妒

常见谬误：“吃醋”是因为爱你 (81)

他律与内省

常见谬误：“婚外恋”搞不得，别人要戳脊梁骨 (83)

“坏的”家庭与“好的”离婚

常见谬误：为了孩子，凑合着过 (86)

离婚了，一了百了

常见谬误：过不下去就离，离了婚一身轻 (88)

别把感情垃圾带回家

常见谬误：家庭是让人随心所欲的地方 (90)

破镜能否重圆

常见谬误：有过婚外恋的家庭很难再有真正的幸福 (92)

3. 育儿难题

综述 (95)

案例分析 (106)

孩子是你的什么人

常见谬误：孩子是我的“作品” (106)

生男生女都一样吗

常见谬误：时代不同了，男女都一样	(109)
让儿童拥有童年	
常见谬误：对孩子的教育要越早越好	(111)
给孩子一种好性格	
常见谬误：智力因素是孩子成才的关键	(113)
种瓜得豆为哪般	
常见谬误：我们尽心尽力，这样的家庭教育会不合格吗？	(116)
成长的烦恼	
常见谬误：家庭中总得以“长幼有序”论理	(118)
学习成绩说明了什么	
常见谬误：成绩越好，智力越高，越有前途	(120)
有爸的孩子像块宝	
常见谬误：世上只有妈妈好	(122)
愿你是我的兄弟	
社会学家的忠告：兄妹之情的缺失，是独生子女生活的缺憾	(125)
隔代抚养的得失	
常见谬误：老人更有经验和耐心，所以一定比我们会带孩子	(127)
你会给孩子买玩具吗	
常见谬误：只要孩子喜欢，多贵的玩具我们都买	(130)
面对第五堵墙	
常见谬误：看电视既学知识，又省操心	(132)
丢手绢	
常见谬误：玩能玩出什么名堂	(134)
心灵的历练	
心理学家忠告：儿童的道德认识水平是由低到高逐步发展的	

.....	(136)
儿童的谎言	
常见谬误：说谎就是品德不好	(138)

4. 社 交 障 碍

综述	(141)
案例分析	(155)
给真诚扎上美丽的红丝带	
常见谬误：有什么说什么，就是真诚	(155)
送一顶合适的“高帽”	
常见谬误：对人好要放在心里，不是说在嘴上	(157)
看人时，摘下你的“眼镜”	
常见谬误：我啊，别的不敢说，但看人还是准的	(159)
老实人辩	
常见谬误：老实人吃大亏，做不得	(163)
人际关系问题的几个层面	
常见谬误：人际关系的要诀在于交往技巧	(165)
寻找都市里的温情	
常见谬误：都市人情淡如水，真是今不如昔	(168)
别把交际变成竞赛	
常见谬误：人活一张脸，怎么也不能在别人面前坍台	(170)
生活中的三种人	
专家忠告：分清三种人，寻找真友谊	(172)
不要靠朋友	
常见谬误：出门靠朋友	(174)
“倾听”更重要	
常见谬误：努力说好，让对方欣赏你	(177)

别靠得太近

常见谬误：离近点儿，表示我对你的友好 (179)

不必内疚

常见谬误：说“不”时，我感到内疚 (181)

使自己词能达意

常见谬误：我天天说话，难道还不会说话吗？ (183)

此时无声胜有声

常见谬误：言语信号比非言语信号更有效 (185)

别在朋友面前做“圣人”

常见谬误：我们从来不要别人一点帮助 (187)

5. 挫折困境

综述 (191)

案例分析 (204)

钻出牛角尖

常见谬误：我怎么这么倒霉 (204)

不要躲在“不幸”中

常见谬误：我是如此不幸，人们为什么不同情我 (207)

散步与赶路

常见谬误：人生如赶路，为达到最终目标，我们步履匆匆，无暇
旁顾 (209)

给自己一个“说法”

常见谬误：我真的失败了 (211)

能不能不痛苦

常见谬误：遇不顺，怎么能不痛苦 (216)

告别自责

常见谬误：我真糟糕 (218)

战胜恐惧	
常见谬误：我怕、我不敢·····	(220)
化解焦虑	
常见谬误：我担心·····	(222)
摆脱忧郁	
常见谬误：我觉得什么都没意思·····	(225)
增强自信	
常见谬误：我不行，我做不好·····	(227)
练习放松	
常见谬误：我真紧张·····	(229)
与自己快乐相处	
专家的忠告：你同样渴望温情·····	(231)
调整成功的心态	
常见谬误：成功就是赢，就是完美·····	(233)
能不能不“成功”	
常见谬误：只许成功，不许失败·····	(235)
面对今天的心理调适	
专家的忠告：躁动的心灵呼唤心理调适·····	(238)
后记·····	(241)

1. 恋爱沼泽

[综述]

爱情，是人类最美好和最强烈的感情。它引得多少文人墨客为之讴歌，又使得多少智者哲人为之深思。然而，正如罗素所说：“令人奇怪的是，大多数社会对爱情的普遍看法都有两重性：一方面爱情是诗歌、小说和戏剧的主题；另一方面又为大多数严肃的社会学家所完全忽视”。西方心理学早期受行为主义影响较深，强调实验与测量，而对爱情——这种主观体验色彩非常浓厚的东西始终敬而远之。只是在 60 年代以后，随着人本主义心理学的兴起，爱情这一主题才逐渐步入科学研究的殿堂。

爱情心理学研究回顾

关于爱情问题，经验科学提供的材料是如此之少，实在令人遗憾。更让人难以理解的是，心理学家们居然也在这个问题上保持了沉默，尽管我们都认为这恰恰应该为他们所擅长。翻阅那些

心理学与社会心理学的教科书或专著，我们很难看到对爱情问题的全面系统的科学研究。除了西蒙兹的《人类调节的动力学》与索罗金的《利他主义的爱情与行为探讨》，所有关于爱情的讨论几乎都是在人本主义心理学家的著作中被发现的。

弗洛姆：爱——对人类生存问题的解答

1. 关于爱。在弗洛姆那里，关于爱的讨论是从人类生存的理论开始的。他认为，个体对分离的体验所激发出的焦虑乃是一切焦虑的总根源，故此，人的最根本的需要便是克服分离。成熟的爱是既保全个体的个性，又达到整体性结合的完美途径。爱是人积极能动的力量，它打破了把人隔绝的围墙，使人与人和谐相融。爱使人克服了孤独感和分离感，然而又让人仍为他自己保持了整体性。

2. 爱的要素。弗洛姆认为，爱的本质是给予而非获取。但这里的“给予”决不意味着“舍弃”、“丧失”或“牺牲”，相反，它是自我潜能的充分实现。正是在给予中，我领略到我的力量、我的财富、我的能力，因而我欢乐溢心。正是从这个意义上讲，给予比获取更令人愉快。除给予之外，爱的其他本质要素还包括：关切、责任、尊重、知识。

3. 关于性爱。弗洛姆认为，性爱是个体渴望与另一个人融为一体之间的感情，性爱就其本质而言是排他的，而且作为一种爱，它有着最容易令人误解的形式。首先，个体容易将爱情与性欲混同。由于性欲大多伴随着对对象的各种强烈的感情，其中也包括爱情，所以当男女双方对对方有着生理上的欲望时，他们容易误以为自己是在相爱。而实际上，性欲不仅可以被爱情激发，它也可以被孤独的焦虑、征服或屈从的愿望、虚荣心、伤害甚至破坏的欲望所激发。其次，人们常常把爱情设想为某种突然的、神秘的、不可抵御的情感，所以他们往往把爱的对象视为唯一的，而忘记了

所有的男人都是亚当，所有的女人都是夏娃。这里的误解是，爱不仅是感情，它更是一种意志行动，是一次决定、一个判断、一种承诺。所以，认为性爱关系在任何情况下都不应该破裂，或性爱关系一但出现差错就应该分道扬镳、各奔东西的思想都是错误的。

4. 爱是能力。弗洛姆认为，多数人都把爱看成是被爱而非施爱，即否认爱就是爱的能力。对他们来说，爱的问题是如何能被人爱，如何变得可爱。或者，他们会认为，爱的问题主要与爱的“对象”相关，困难的是如何找到爱的对象。另一些人则分不清“坠入情网”与“长久相爱”之间的区别，他们以为爱情就是坐等一见钟情时的晕眩，而面对很快消退的激情则束手无策。我们必须认识到，正如生活一样，爱也是一种必须经由学习才能获得的能力。

马斯洛：自我实现者的爱

1. 关于爱。马斯洛认为，对爱情的描述只能是主观的或现象学的，而不可能是客观的或行为主义的。所谓爱情应该主要是由一种温柔、挚爱的情感构成，个体在体验这些情感时应能感到愉快、幸福、满足、洋洋自得甚至欣喜若狂。在爱情关系中，我们能看到如下三种特征：其一，爱者总想与被爱者更加接近、关系更加亲密；其二，爱者总感到被爱者是美好而有魅力的；其三，爱者理所当然地会产生一种特殊的性冲动。

2. 健康的爱情。马斯洛认为，健康的爱情从某种程度上来说意味着防卫的解除，亦即意味着自发性和诚实性的增强。在健康人的生活中，性与爱能够而且在绝大多数时候的确是完美地融合在一起的，至少可以说，个体的心理健康来自于爱的获得而不是爱的剥夺，它们倾向于彼此完全结合起来。

3. 爱的要素。马斯洛认为，良好的爱情关系的一个重要方面

就是所谓需要的认同，或者说将两个人的基本需要的诸多层次融合为一个单一的层次。其结果是，一个人可以感觉到对方的需要，就如同他自己的需要一样。需要的认同通常是通过责任的承担，通过关心，通过对另一人的关怀而表现出来的。所以爱的基本要素包括：关心、责任及需要的分享。

罗洛·梅：爱与意志

梅认为爱有四种，这四种爱是性（肉欲）、性本能（创造性）、友情（同志爱）、友爱（对他人幸福的关注），这四种爱以各种比例混合的结果就是真正的爱。梅主要对性与性本能进行了剖析。他认为，性本能是爱情的基础，是一种“希望形成更高层次的存在和关系的强烈冲动”，与性或肉欲的目的是减轻紧张相比，性本能反映了创造和生产的需求，它是具有热情和感情的男女结合。而工业化社会抑制了人的热情、自主性、自己本性的自觉，使现代人几乎没有了爱的能力，所以才使性与性本能分离。结果，爱情生活成为丝毫没有活力的、机械和没有意义的东西，现代爱情中的男女不是在分享亲密与自我，而只是陷于简单的性的结合。梅认为，赋予爱以本质和永久性的是意志，是献身的意志，把性变为爱是意志的责任。

鲁宾：爱情量表

在社会心理学领域，对爱情问题的关注应以美国心理学家鲁宾在 70 年代初所进行的研究最负盛名。在鲁宾之前，海德（1958 年）认为爱是强烈的喜欢，是喜欢的极端形式，因此，爱与喜欢两者之间只有量而无质的区别。对此，鲁宾持完全相反的观点，他把爱确定作为一种态度。在 1973 年发表的《喜欢与爱慕：社会心理学的邀请》一书中，鲁宾写道：爱是一个人对另外一个特定的人物所持有的一种态度，他以特殊的方式表达自己对爱慕对象的思想、

感情和行为。基于上述看法，鲁宾编制了测定两性之间相爱程度的“爱情量表”和人际吸引程度的“喜欢量表”。

李·约翰：爱的分类

1974年，加拿大社会学家李·约翰将爱情划分为以下6种形态：

情欲之爱 这是建立在理想化的外表美和对另一方占有的欲望上的。

游戏之爱 把获得对方的青睐当作一种有趣的挑逗性游戏，所以恋爱者常常更换对象。

友谊之爱 由于长期相处而自然形成的亲若兄妹或挚友的恋爱关系。

狂爱 恋人对感情的需求达到了强迫性的程度。狂爱者往往有人格缺陷。

现实之爱 即社会交换理论所称的“理性爱”，恋爱对象是那些能够给自己带来酬赏而减少成本的对象。

利他主义之爱 认为爱是一种自我牺牲，是一种感情的奉献。

对于上述6种爱情，李·约翰认为只有友谊之爱和现实之爱能够固定长久。

德瑞斯考尔：“罗密欧与朱丽叶效应”

美国心理学家德瑞斯考尔将由于外来因素的压迫和干扰而导致双方感情进一步加强的现象称为“罗密欧与朱丽叶效应”。

瑞奇：对象的选择

在人际交往的初期，好感基本上是由美貌决定的，但在选择对象的时候，则不仅要考虑对方的魅力，而且要判断其接受自己

的可能性。

沃尔斯特：关系的进展

沃尔斯特对恋爱的进展与双方的满足程度进行了调查，如果得失之比对于二人来说是相同的，就被认为是公平的关系。调查发现，恋爱中的男女处于公平地位的时候，关系进展最快。而且，比起不公平的恋爱，他们感到的幸福与满足也更多，关系也更持久。而在不公平的恋爱中，利益受损的一方容易有愤怒感，获利过多的一方则会有罪恶感，因此，关系的发展是较为困难的。不过，这里有一点要注意，“公平”的意思并不是“平等”。

几个主要的理论问题

研究爱情的方法论

爱情，是一种复杂的社会现象；对爱情问题的研究，涉及到生理学、心理学、社会学、伦理学、哲学、美学等多个领域。根据爱情现象的特殊性来研究爱情的科学规律，除了要坚持客观性、发展性、相关性等科学研究的一般原则之外，还必须考虑到以下一些方法：

社会本质分析法 爱情作为人类特有的一种社会现象，其本质与人类的社会本性密切相关。正是人的社会本性，在人与万物之间划出了界线，在一种新质的基础上，人的一切活动都被赋予了崭新的社会形式，“饮食男女”也不例外。在这里，动物两性交流的自然方式——性，更多地是通过爱情——一种社会方式来完成的。毫无疑问，人类的爱情是以性欲为基础的，但性欲与爱情却有着质的区别。性欲是纯粹的动物本能，表现为生理上的性

冲动，心理上的性动机；而爱情却是男女之间渴望肉体与精神能够合二为一的强烈情感，其本质是一种特殊的社会精神关系。因此，注重人类爱情的社会性是爱情原则中的首要原则。

历史演变分析法 人类两性关系模式的变化与社会的制度结构、物质条件与文化特征是紧密相关的。在蒙昧时代，人类两性交往中占支配力量的主要是自然本性，单纯的性冲动，群婚制盛行一时。在野蛮时代，自然的淘汰和生产方式的改变使得对偶婚慢慢出现，人类在两性关系上从单纯的性欲向情欲过渡；在文明时代，为了维护财产私有制度，一夫一妻制的婚姻形式得以确立，这就为人类爱情的产生创造了必要的前提。由此可见，考察人类爱情的演变，离不开对历史特征的把握。

民族传统分析法 由于自然条件和社会环境不同，不同的民族在长期的历史发展中，逐渐形成了迥然不同的语言、心理和传统习俗，这种民族文化会濡染社会生活的各个领域和方面，制约和影响个体的日常行为，其中必然包括两性间的爱情生活。

系统分析法 人类的两性关系序列，可以看作是一个系统，它由一般两性交往关系、两性友谊关系、两性爱情关系以及婚姻关系、家庭关系等各部分构成。在这个系统中，爱情当然占有核心的地位，它由两性的一般关系与友谊关系发展而来，又往两性的婚姻关系和家庭关系发展而去。因此，孤立地探讨爱情问题，是很难得出正确结论的。

质量分析法 在内容上，爱情主要由四方面因素构成，即性欲、情感、理想、义务；在属性上，爱情大致具备五大特征，自主性、平等性、排他性、持久性、道德性。在分析爱情问题时，要通过揭示爱情的内在结构与外在特征，来描摹爱情的不同质量。

爱情与性

爱情与性欲的关系是每一位涉足这一领域的学者都无可回避