

男女之爱

——恋爱心理学 ♥

[日] 白石浩一著
木叶编译



海南人民出版社

2.69

2

男 女 之 爱

(恋爱心理学)

(日) 白石浩一著
木 叶编译

海南人民出版社

1988年7月

责任编辑 安 宁

男女之爱（恋爱心理学）

（日）白石浩一著 木 叶编译

海南人民出版社出版发行

（海南省海口市滨海大道花园新村）

83011 印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 5印张 102千字

1988年8月第一版 1988年8月第一次印刷

印数：1—100,000册

标准书号：ISBN 7—80541—139—5/B·3

定价：1.60元

男女之爱（恋爱心理学）

日本著名心理学家白石浩一教授所著，以生动的文笔和深入浅出的方法探讨了：

△恋爱时的心情

△从爱中诊断男性和女性

△关于爱的异常心理

△不可结为终身伴侣的人

△性爱的发展

本书在日本被誉为“青年男女不可不谈之书”，深受人们热爱、欢迎。

序

本书主要的目的是在深入探讨男女之间的“爱”。

对爱情心理学有兴趣的人，固须一读；特别是正在恋爱中的男女，将结婚的恋人，为爱情问题而烦恼的人，想要知道爱情本质的人，尤应一读。

恋爱是快乐的，然而有时却也充满着痛苦、悲伤和烦恼。其原因乃在于男人的“爱”和女人的“爱”之间有着极微妙的差异，若不能体会认清，就会引起诸多的麻烦。

在本书中，将男女的爱情种种尽量以深入浅出的方法加以说明，但愿能对读者有所助益。

最后，祝福各位读者都能追求到幸福的爱情。

白石浩一

目 录

序

恋爱时是怎么样的心情?

1. 男女的爱是……? (1)
2. 爱情萌芽时期 (4)
3. 爱情增长时期 (7)
4. 恋爱的七个阶段 (10)
5. 性心理 (13)
6. 何谓初恋 (15)
7. 一见钟情 (19)
8. 爱的代用品——恋物癖 (22)
9. 失恋的心理 (25)
10. 失恋的升华 (28)
11. 恋爱的纠葛 (31)
12. 恋爱的苦楚 (34)
13. 男之嫉妒 女之嫉妒 (37)
14. 嫉妒的类型 (独占型、疑惑型) (41)
15. 嫉妒的类型 (妄想型、投射型、憎恶型) (44)

16. 爱与恨.....	(48)
--------------	------

从爱中诊断男性和女性

17. 恋爱中的谎言.....	(51)
18. 男女之间的谎言.....	(55)
19. 谎言的效用.....	(58)
20. 男人看见眼泪时.....	(61)
21. 女性哭泣是真的悲伤吗?	(65)
22. 表情显示品性.....	(69)
23. 美貌并非天生的.....	(72)
24. 羞耻感.....	(76)
25. 羞耻与媚态.....	(79)

关于爱的异常心理

26. 男性恐怖症.....	(83)
27. 歇斯底里.....	(87)
28. 健忘症与歇斯底里性朦胧.....	(91)
29. 双重人格.....	(94)
30. 同性爱.....	(98)
31. 贝鲁奴的伤害事件.....	(101)
32. 虐待狂.....	(105)
33. 被虐待狂.....	(108)

不可结为终身伴侣的人

34. 反抗男性的女性.....	(113)
35. 欲望强烈的女性.....	(117)

36. 孤芳自赏的女性.....(120)
37. 幼稚不成熟的女性.....(122)
38. 恋母型的男性.....(125)
39. 婚前的测验.....(129)

性爱的发展

40. 性冲动说.....(132)
41. 游戏.....(135)
42. 恋母情绪.....(139)
43. 坚定的爱.....(140)
44. 家庭中的异性.....(146)

恋爱时是怎么样的心情？

1. 男女的爱是……？

世界上，只要有男女存在的一天，“爱情”就会永远存在。“爱情”，为诗人所讴歌，为小说家穷尽心血描写。然而，“爱”到底是什么呢？

“爱”是心理现象的一种。心理学上对爱下了这样的定义，“爱是欲与异性直接接近，合而为一的情感冲动。”

人本来有着各种不同的“自我”，以圆形来表示。男、女的两个圆形，各自为政，毫无瓜葛，一点关系都没有。接着两个圆渐渐接近，所谓“有缘千里来相会”，终于碰在一块儿。到了一个阶段，两个圆像奥运会的标帜般地联接在一起，彼此互相关心，好奇心和兴趣也逐日浓厚……。最后两个圆合而为一，结合为一体。这是男女之爱的极致，也是爱情的最高理想。

达到这种情况时，男女二人都会产生“一心同体”的感

觉。德国哲学家马克斯·谢勒认为男女爱（异性爱）的极致为“一体感”，事实上也是如此。美国心理学家威廉·詹姆士曾说道：“爱人是我的骨肉，是我身体的一部分。对方若是死亡，我的自我中的某一部分必将为之死亡。对方做了不名誉的事，我也会感到羞耻。对方被侮辱时，自己也将身如其境，愤怒而无法容忍。”

一些人聚在一块儿聊天。假设你的恋人也在其中。话题转到你身上，大家听信了不实的谣言，对你（妳）批评毁谤。这时，你（妳）的恋人若能挺身而出，为你（妳）辩护，这才是真正的恋人。受了外界谣言的影响，呆在一旁不敢发言的则是假的爱人。更甚的是，同流合污，加入大家一起来派你（妳）的不是，这种人还是尽早解除恋爱关系的好。

说到“一心同德”的典型例子，首先要算艺术家高村太郎和他的妻子智惠子之间的感情了。

“我雕刻出来的作品，总先拿给她看。每天工作完毕后，和她一起检讨工作成果，是我最快乐的时刻。她不但完全了解我，同时也和我一样地热爱我的工作。”

当智惠子亡故后，高村茫然自失，终日惶惶，完全不能专心工作。

“……这样痛苦地过了几个月之后，偶然在一个月夜里，我忽然感觉到智惠子肉体的消失反而造成她精神普遍的存在。我甚至可感觉到她的呼吸就近在我身边。她的存在已成为永恒。从此，我便能静下心来专心工作，健康也日渐回复。每天工作完毕后，我相信智惠子仍然和我在一起，欣赏我的作品。”

这是多么令人感动啊！高村已完全将智惠子融入自我当中，两个人的精神，实际上已合为一体了。

然而，在事实上，一心同体谈何容易。相反的“同床异梦”的情形却屡见不鲜。法国有这样的一则笑话，夫妇俩同床而眠。半夜，太太作梦大叫：

“不好了，我丈夫好象要回来了！怎么办？”

这时，作丈夫的一骨碌的爬起来，

“糟了，我赶快逃！”

说完，一溜烟的逃跑了。这笑话虽然有些过分，但实际上，“一心同体”说起来容易，而在现实社会中，却如幻影，极不可能实现。

2. 爱情萌芽时期

如前节所述，男女之爱，起源于双方自我的接近，进而发展到合而为一的阶段。其间各阶段可用数个定理加以划分。

首先，爱情萌芽时期的两个定理。

【定理1】与异性合而为一的欲望和行动，与其说是“自我扩大感”，不如说是一种“自我缩小感”来的恰当些。

扩大感有如汽球，在万里晴空中冉冉上升。相反地，缩小感好象被雨水淋湿的汽球，攸地一声跌落地面。人类在扩大感扩展到最高潮时，不会有真正须要异性的要求。万事如意，绝顶得意时，固然欢迎异性游伴，但绝不会从心底深处切身感到须要一个恋人或伴侣。

可是，当“缩小感”侵袭着你，遭到失败、挫折或感到孤独、失意、自卑或自尊心受挫时，须要异性安慰的感觉，就非常地强烈。

前日本海军总司令山本五十六在年青的时候，代表日本参加伦敦裁军会议。当时，英美诸国态度强硬，日本国内舆论对山本又非常严苛。连所统辖的海军内部都对他冷嘲热骂。在这种四面楚歌的情况下，山本写信给他的爱人时，曾用了“寂寞难奈”四个字。同时又写道：“在深感寂寞无助之时，真恨不得能马上插翅飞到你的怀抱！”

连山本也有其情感流露的一面，更何况是一般人呢！

因此，这个定理应用起来，甚为有效，女孩子如果在工作场合，偷偷地喜欢上某个男子，可以找个机会让他细细玩味一下“缩小感”的滋味。譬如，他被上司责骂后，垂头丧气，无精打采，这正是最好的机会。

“稍微忍耐一下吧！我还是会和从前一样地尊敬你的！”这么一安慰，大多数的男性都不能不被感动。

在男人这方面，也须时时抓住机会，表达自己的关怀。例如，意中人受凉了，应该要大大方方（决不可吱吱唔唔，犹豫不决）地加以慰问。当爱人入院时，带花去探视也往往能增进彼此的亲密感。

结婚庆典上，常可见到男女傣相，一经人介绍认识后，就成为新的一对，开始了一段爱情的旅程。这或许由于结婚喜宴中，单身男女在光彩夺目的新婚夫妇相形之下，缩小感油然而生，在无意识中缩短彼此间的距离，增进彼此的感情。

〔定理2〕空间、时间上的接近，对于爱情有很大的影响。

东京的新宿、有乐町、池袋等地的车站前，街头或咖啡店里，常常可看到一边看手表，一边等恋人的情景。美国新行动主义心理学家克拉克·哈尔博士曾利用老鼠作了下述的实验。他将老鼠放进迷阵里，测量老鼠找到饵的速度，发觉距饵愈近，速度愈快。这是理所当然的事。可是奇怪的是，当他把饵放在老鼠看得见的地方，老鼠反而不急着想去吃饵了。

把恋爱中的人比喻成老鼠的饵似乎不太妥当，可是人类的心理有时确实和这情形极为类似。

约会迟到十五分钟的女孩子，本来着急得很，可是一赶

到约会地点，看见男友还在等待，却又放慢了脚步慢慢走。

在这种情形，等的人和被等的人在心理上完全不同。迟到的人说“才过十五分钟而已”，而等的人却焦虑万分，频频地看时间，不断地往人群中张望，十五分好象三十分钟或一个钟头那么长。

一般来说，距离一接近欲望就跟着增强。五点四十分就开始等待，每接近约会时间一分钟，紧张的情绪就愈高。到了约定的六点钟时刚好到达顶点。一过了六点，紧张中便混入了期待与不安。可是，到达一定极限后，欲求便渐渐地减弱了。而这极限，对有些人而言，是六点二十分，有些人是五十分，因人而异。从这里也可看出每个人的个性和耐心。

可是，每次都迟到，或迟到太久，反而会产生反效果。因此，男女交友，无论性格、喜好等各方面的状况都得彼此留心、配合。

总之，恋爱时讲究适当的时间与人、事的配合。从一星期约会几次，约会时间多长等琐事到订婚期间的长短等终身大事，无一不是如此。

3. 爱情增长时期

〔定理3〕男女双方间若存在着某种程度的障碍，双方的情感必为之增高。

假如一对恋人，计划结婚，男女双方家长、亲友、周围的人都赞成并祝福。没有任何人反对。那么，当事者的感情就不若先前那般热烈，甚至会觉得有些气馁。

相反的，亲戚中或作父亲的坚决反对这婚事，当事人想要结婚的心情便陡然增高，说什么也要说服父亲，甚至不惜私奔，离家出走以完婚。

可是，这类障碍只限于某种程度。障碍过大，压倒性过强，反而会弄巧成拙。例如招赘或经济问题的阻挠致使当事人选择死路，而造成现代“罗密欧与朱丽叶”的悲剧。

情敌的出现也是一种障碍。交往一久，情性随之而生，再也体会不出新鲜的滋味。这时，情敌的出现能使陈旧的恋情激起新的波澜，注入新生力。在竞争心理的影响下，情敌的出现不啻是爱情的一注强心针。

时间也是一种障碍。相信大家都有过这样的经验。想要读的书，恨不得马上买下来。可是一旦买回来后，就束诸高阁，再也不去碰他。而借来的书因有期限限制，反而很快的将它读完。

恋爱心理也是一样的。在学校的学生，各处一方，除了寒暑假外，不能同自己的爱人相见。此时，时间的限制便成

为他们情感的障碍。如此一来，爱情反而更加炽热。反之，同在一处服务的同事，天天见面，新鲜感顿失，怎么样也不能产生情感的火花。

现在与古代相比之下，各种障碍很明显的减少了许多。现代的年轻人看到象“梁山伯与祝英台”那样的爱情悲剧，除了一笑之外，大概不会太感动。奉父母之命而不能和相爱的人成婚，最后，双双殉情的情节，在现代的年轻人眼中或许认为荒谬、无稽。

但是适当的阻碍还是有益无害的。现在的社会由于个人人权提高，结婚的束缚减少，却造成“速成爱”的增加，怨偶也较过去为多。

〔定理4〕欲求在似可达成，又不能达成的境界时，最为强烈。

参加入学考试或求职考试的人，如果第一次就落榜的话，大致都会看开，再也提不起兴趣去竞争。可是，第一次、第二次都通过的人，在最后审查的时期，对进入理想的学校或公司的欲求，达到最高峰。

恋爱亦然。一方动了感情，另一方却毫无表示的话，爱情是不会产生的。若是对方无情却又似有情，那么爱情气氛就会在这种情况下产生。

因此，恋爱中的女性都应利用自己的智慧，运用点小技巧。例如，允许他握手，拥抱，但不准他亲吻。这么一来，必然大大的刺激他的获得欲。因此，一切讲求迅速、速度的女性，在各方面固然很好，但就爱情而言，实为不智。

男女交往过程中，男人获得欲最高、最强烈的时候就是提出求婚而女性要求考虑一晚的时候。她们内心虽高兴，口

头上却说：“这要求来得太突然了。我得考虑一下。并请承父母……。”

这样子，那个男人如果没有兴奋得死去活来，也必定要失眠一个晚上。

这种情形，非但能增进彼此间的爱情，对婚后夫妇的情感，也很有帮助。