

警营图书角

JINGYINGTUSHUJIAO

恋爱 婚姻 家庭系列

LIANAI HUNYIN JIATINGXILIE

恋爱避免 入误区

L IANAIBIMIAN
RUWUQU

丁建华 主编

中国人口出版社





警营图书角

JINGYINGTUSHUJIAO

恋爱 婚姻 家庭系列

LIANAI HUNYIN JIATINGXILIE

恋爱避免 人误区

LIANAIBIMIAN
RUWUQU

丁建华 主编

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

恋爱避免入误区/丁建华主编.—北京:中国人口出版社,
2010.2

(警营图书角.恋爱 婚姻 家庭系列)

ISBN 978-7-5101-0381-0

I. ①恋… II. ①丁… III. ①恋爱—通俗读物 IV. ①
C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第022854号

恋爱避免入误区

丁建华 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京国人传媒印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	9.875
字 数	200千字
版 次	2010年3月第1版
印 次	2010年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0381-0
定 价	32.00元(全8册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编 委 会

主 编：丁建华

本册主编：孟凡荣 曹 凤

编 委：武进赞 杨 成 陈丽娟 孟凡荣

曹 凤 曹亚南 吴 丹 才 卓

许王军 杨达仁 丁建宏 何 军

俞倚林





武警

目录

CONTENTS

01 病态爱情的表现有哪些?	1
02 恋爱中易出现哪些不良动机?	2
03 恋爱中男女的心理差异有哪些?	3
04 男女对爱情的理解上有哪些差异?	6
05 如何正确对待恋爱中的审美错觉?	7
06 热恋期间出现性冲动正常吗?	9
07 如何有效控制性冲动?	10
08 恋人之间如何理解距离产生美?	12
09 如何把握恋爱中的细节?	13
10 如何看待恋爱中的谎言?	14
11 不健康的恋爱心态有哪些?	15
12 恋爱中的猜疑心态是如何产生的?	16
13 如何认识恋爱中的控制心态?	17
14 嫉妒心理有哪几种形式?	17
15 男女的嫉妒心理有何不同?	19
16 如何正确对待恋爱中的嫉妒心态?	20
17 如何化解热恋中产生的矛盾?	21
18 恋爱可以单纯跟着感觉走吗?	23





目录



CONTENTS

武警

19 功利可以换来爱情吗?	24
20 什么是恋爱中的光晕心理?	25
21 怎样克服恋爱中的光晕心理?	25
22 如何正确认识恋爱中的自惑心理?	26
23 什么是恋爱中的高原心理?	27
24 怎样正确认识恋爱中的高原心理?	28

01	1
02	2
03	3
04	4
05	5
06	6
07	7
08	8
09	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31
32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40
41	41
42	42
43	43
44	44
45	45
46	46
47	47
48	48
49	49
50	50
51	51
52	52
53	53
54	54
55	55
56	56
57	57
58	58
59	59
60	60
61	61
62	62
63	63
64	64
65	65
66	66
67	67
68	68
69	69
70	70
71	71
72	72
73	73
74	74
75	75
76	76
77	77
78	78
79	79
80	80
81	81
82	82
83	83
84	84
85	85
86	86
87	87
88	88
89	89
90	90
91	91
92	92
93	93
94	94
95	95
96	96
97	97
98	98
99	99
100	100

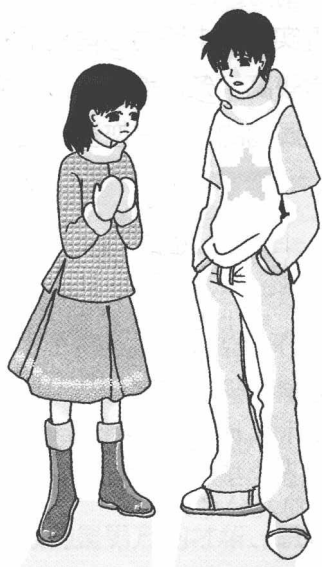




01 病态爱情的表现有哪些？

心理学家对某些陷入恋爱迷途的男女进行分析、辅导和治疗，总结出病态爱情的表现。

过度的爱，或叫爱情泛滥、恋爱成癖。这种恋爱往往成为痛苦与折磨。过度的爱是一种涉及思想、感情和行为的综合征。当一个人疯狂地爱着另一个人，又发现对方是不合适或不可能得到的，却不能理智地退出来或放弃，仍是“想要他（她），甚至觉得更需要他（她），离开他（她）就不活了”，这就是“爱癖”，即爱成了瘾。总之，堕入爱河的男女，要细心观察对方是否有病态心理。



对异性的恐惧。恋爱是最能刺激和振奋一个人的情绪的。但有的人却有异常的反应。例如，一个自幼被父亲过于宠爱的女孩或被母亲过于溺爱的男孩，成年以后，对恋人或伴侣就有一种无意识的期待，当恋人不能像父母似的去爱他（她），便表现出畏缩恐惧的情绪。

也有的人由于自幼目睹父母之间不和谐的关系，如父亲对母亲施暴，或窥视过父母的性交，



产生一种“母亲受欺负”的错觉，存留在潜意识之中。长大成人之后，这些感受就变成一种莫名其妙的异性恐惧症。一般是女性恐惧男性，很难同男朋友深交。恋爱时间稍长，当男方希望与她有进一步亲密接触时，她就会因恐惧而仓皇逃遁。这可以说是典型的恋爱恐惧的表现，应当寻求心理医生的治疗。

02 恋爱中易出现哪些不良动机？

现实生活中，有的人恋爱并不是为了结婚、为了彼此幸福快乐，而是带有其他目的，只管自己的快乐，而不管别人的痛苦。那么，恋爱中的不良动机有哪些呢？

为了一时的感情空虚而恋爱。在现实生活中因为感情空虚而恋爱的男女并不少见。他们的眼界通常较高，条件差的他们不愿意接受，条件好的又看不上他们。看到周围的人都在恋爱，也不想一个人孤孤单单，如果恰好有人追求自己，于是便来者不拒。一旦有更好的目标，很快就会投入别人的怀抱。

为了某种利益而恋爱。在现实生活中，为了金钱、名利、地位等一些利益结合的年轻人并不少见，有的甚

温馨提示

处于恋爱阶段的年轻人，既要信任恋人，又要有冷静的态度去识别你所面对的那个人，尤其要适当地接受家人和朋友的建议。



至为了达到某种目的不择手段，爱情成了他们达成自己目的的幌子。世界上没有无缘无故的爱，但仅仅是因为清纯、美貌、金钱、地位或者别的什么而去恋爱，就要考虑一下，自己想要的究竟是什么，能否在以后的日子里一直接受这种建立在某种利益上的“爱”。以此来决定是否继续，不要期望结婚后对方会随着时间的推移而改变，最好在婚前做出抉择。



03 恋爱中男女的心理差异有哪些？

无论是从文化传统还是从社会现实中来看，男性和女性在恋爱上的心理差异始终存在。正如英国诗人拜伦所说：“爱情是男性生活的一部分，但却是女性生活的全部。”恋爱中的男女是存在心理差异的。认识并处理好这种差异，有利于感情的稳固。

择偶标准的差异。现代女性择偶时，当然要看外表，但更注重的是男方的才华、职业、家庭、经济条件等状况，男性则更注重女性的体貌、性情、趣味等条件。所以一张美丽的面孔、一



个动人的微笑或一个醉人的眼神，都可以让男性很快坠入情网。女性的择偶心理比较实际，具体条件比较多，而男性的择偶心理则比较浪漫，幻想成分多一些。

追求爱情的形式的差异。追求爱情的时候，男性往往比较主动和强烈。在对女性的追求中，男性不喜欢搞“马拉松”，而往往在初期就表现出强烈的占有欲望。女性则寻觅恋人，往往希望找到一个可以信赖、依靠的终身伴侣，因此更注重恋人的内在品质和实际本领。虽然女性的家庭责任感、对爱的热情和专注强于男性，但那是在认为对方确可托付终身后，所以在恋爱的初期，往往显得非常谨慎小心。



恋爱态度的差异。女性一般认为亲密的感情是爱情最重要的因素。女性在恋爱中渴望和男性建立起亲密的关系，即在感情上的高度融合。因此，女性只要爱上一个男性，用情就很投入和专一。在爱情生活中，男性往往把自己的才学、能力与异性的美貌、柔情的相互吸引作为支柱。男性希望对方对自己一往情深，但却觉得自己若柔情蜜意则太女性气，有失男性的气度，所以即使热情如火，也不愿意过于外露。

对爱情感受的差异。男性往往有些粗心，不能体察女方细



微的爱情心理。男性顾及大的方面，而不注意小的细节，发现对方情绪变化时，经常百思不得其解，不知所措。女性的情感很细腻，善于体察对方的心理，追求爱情的亲密，要求男性的言谈举止都要称心。马马虎虎、粗心大意的男友不经意的一句话、一件事，常常也会搞得她伤感不已或大发脾气。

爱情挫折承受力的差异。爱情挫折包括恋爱过程中的摩擦和失恋两种基本情况。对待恋爱过程中的摩擦，男性较随意和坦然，不愿矛盾扩大而张扬出去，容易主动做出让步。女性则往往为一点小事就大为不快、甚至哭闹不休。因为希望得到男性的体贴、关心，而无论什么原因的摩擦，都使女性产生一种被辜负的危机感。失恋对于男女双方来说，多是痛苦的事情。但面对失恋，男性的承受力却低于女性，常常表现得消沉、哀伤，乃至绝望。这是因为男性恋爱中的感情浪漫色彩较重，对失恋缺少理智的分析和考虑。另外，男性的忍受力较差，在失恋这种重大挫折面前易于消沉、哀伤。女性失恋后自然也非常痛苦、伤感，但忍受力比较强，又喜欢憋在心里，所以感觉不像男性那样痛不欲生。



情感表现的差异。男女在恋爱中的情感表现大不相同，即



使到了热恋阶段。男性一般反应迅速强烈、意志坚强、勇敢大胆、感情洋溢，但情绪不稳定。这种个性特点，对爱的感受容易溢于言表、喜形于色。言行多不深思后果，易冲动，受到刺激时不善控制自己，如急于用亲吻、拥抱等亲昵形式表达爱。女性一般沉稳持重、灵活好动、情绪多变、感情充沛而脆弱。体现在恋爱过程中，感情羞涩而少外露，善于掩饰自己，表达爱慕常感到羞于开口，喜欢用婉转含蓄、暗示的方法而不喜欢过早用动作、行为的亲昵来表达。

04 男女对爱情的理解上有哪些差异？

追求真正的爱情与幸福，对于男女来说，都是一样的。但是，男女对爱情的理解与态度也略有差异，这些差异主要表现在：

对漂亮的异性人人都会产生好感。美，本身就有巨大的吸引力，但是男性比女性更多地为对方的外貌所吸引，这也说明在爱情问题上男性的识别能力比女性要低一些。

男性陷入情网比女性要快。西方做过这样一个调查：研究者对250个青年男性和429个青年女性做了一项“浪漫爱情的测验”发现，有将近半数的女性需要更多的时间来考虑意中人。

女性对爱情的态度远比男性实际。男性对爱情往往很浪漫，而且又狂热。女性对爱情通常要考虑婚姻与将来，评估爱情关系时更面向现实，对经济问题与环境问题考虑比较多。男性求爱一



般比较大胆，主动，富于进攻性，有时甚至陷于鲁莽；而女性则往往瞻前顾后，欲进而止，有时甚至会有与内心相反的行为表现。在恋爱交往过程中，男性往往表现的更加狂热，甜言蜜语很多，而且“爱情的温度”一下子会升得很高；可是多数女性却喜欢“温热”，要求适度，过“热”的爱情反而可能使女性有顾虑。

在恋爱中，男性更容易产生性冲动，进而提出性要求。女性在这方面一般不处于主动地位，并有自然的抗拒心理。



05 如何正确对待恋爱中的审美错觉?

错觉是对客观事物的本质联系的一种错误知觉，有审美错觉和认识错觉之分。



认识错觉，反映的是不真实的客观情况，而审美错觉是对审美对象深入体验之后，审美主体所产生的真实的美的感觉。这种审美感觉在客观上看是失真的，但在主观上却是真实的心理体验。通常所说的“情人眼里出西施”，就是一种典型的审美错觉。

热恋中的男女对异性美的审视，既针对其外在体貌特征美，也针对其内在心灵美。心灵美可以弥补外表美的不足，正如托尔斯泰所说的：“人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”

人的价值观、人生观是产生审美错觉的内在原因。正常人总是向往美好的事物，并且往往把善良、真诚与美联系在一起。美丽的外貌容易引起人们对真、善的联想，从而产生好感，这是一种自然的心理反应；真、善的内在本质也容易引起人们对美的沉思，从而产生美感，这是正常的心理效应。但无论对真、善的理解还是对美的欣赏，都离不开正确的价值观、人生观的引导。

如果审美错觉有悖于正确的价值观、人生观，一旦爱的激情日趋平息，光环效应随即消失。巴尔扎克曾对这种情况作了透辟的描述：“在虔诚的气氛中长大的少女，天真、纯洁，一朝



踏入了迷人的爱情世界，觉得一切都是爱情了。她们徜徉于天国的光明中，而这光明是她们的心灵放射的，光辉所及，又照耀到她们的爱人。她们把心中如火如荼的热情点染，把自己崇高的思想当作她们的爱人。”

温馨提示

热恋中的男女，要正确看待审美错觉。出现错觉无可厚非，但要通过正确的价值观、人生观来指导和修正这种审美心理。

06 热恋期间出现性冲动正常吗？



热恋中的情侣在一起，拥抱接吻、产生性冲动是很常见的事情，也是一种正常的现象。

性冲动同生理和心理因素密切相关：性激素是性欲望的生理动因；与性有关的感觉、情感、记忆与想象等心理因素都可能诱发性冲动。

热恋中的男女，性激素分泌旺盛，加上心灵的



相通、语言的投机，如果再处于宁静封闭的环境，很容易发生性冲动。但是，在婚前这种性冲动还是要有所克制的，如果不加克制会充满各种危险。因为青年男女很少会在热恋的时候去阅读有关新婚指南等涉及性生活的书籍，对性知识的获取大多通过一些电影电视，甚至一些不健康的网络或书籍，这本身是经过艺术加工或被夸张了的状态，如果在性冲动下去仿效是很危险的，可能会影响到各自的生活学习，身心健康，甚至会影响以后的婚姻生活。因此，必须学会一些控制热恋中的性冲动的方式方法。

07 如何有效控制性冲动？

要丰富爱情的形式和内容。情侣间的高涨热情和更密切的身体接触容易触发性冲动，这时，情侣之间不妨多在工作、学习上互相关心和帮助，多参加一些集体活动，多做一些有利于以后发展的事情，多加强思想和志趣方面的交流和情趣的培养，开阔视野、充实内心。

学会转移注意力。热恋中有了性冲动的时候，可马上转移注意力。一般男性性冲动比较容易被激发，比如，在无人郊外说情话时，男方有了性冲动，女方可立刻提议到人多的地方去走走，而不要纵容自己的男朋友；如果是在居室内，性冲动强烈时，可赶紧打开电视机、电脑、做一些别的事或者干脆出去走走，以转移注意力，这样可以有效地缓解性冲动。

注意谈恋爱的地点。谈恋爱时少去一些无人、偏僻的地方，



尽量不要在房间里单独相处，即使单独相处也要避免看一些动情的影片和避免一些刺激性冲动的行为，多去美丽的风景区、公园、电影院等有其他人但又有自己空间的地方，这有助于控制和适当地释放性冲动。



保持一定距离。热恋中的双方都要保持清醒头脑，不要长时间地亲吻拥抱，特别是女方，要懂得适时表达自己的态度，男方性冲动不可避免的时候，不能怕失去对方而勉强附和，要保持一定的距离。但也不要因此责怪男方行为不够检点等，这样会刺伤对方的自尊心。但态度一定要坚决，不能含糊，这样有利于双方共同克制。

加强自律。要善于用理智和道德来约束自己的行为，要在心中树立起理智和道德的坚定防线，当性冲动来临时，要能用理智提醒，用道德约束。

温馨提示

热恋中的男女要想有效地控制性冲动，根本上取决于双方的理智感、道德感和生活态度。