

为你心灵

按摩

心理咨询系列丛书

“情”说“爱”话“婚姻”

德怀 张建兴 戴奇 单上青 编著
东理工大学出版社



心理咨询系列丛书

为你心灵按摩 ——谈“情”说“爱”话“婚姻”

邵德怀 张建兴 戴奇 单上青 编著

参加编写人员

锦 江、丽 萍、张 建
萧 峰、国 强、虞 辉
维 民、根 荣、震 世

华东理工大学出版社

(沪)新登字 208 号

心理咨询系列丛书

为你心灵按摩

——谈“情”说“爱”话“婚姻”

邵德怀 张建兴 戴奇 单上青 编著

华东理工大学出版社出版发行

上海市梅陇路 130 号

邮政编码 200237 电话 64250306

新华书店上海发行所发行经销

常熟市印刷八厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.25 字数 157 千字

1998 年 12 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN 7-5628-0940-2/G·184 定价 10.00 元

如遇印装质量问题,可直接向承印厂调换

地址:常熟市梅李镇通江路 21 号 邮编:215511

内 容 提 要

本书汇集了生活中出现的恋爱、婚姻实例,进行心理咨询分析和判断,为正确建立恋爱观、婚姻家庭观作了深入生动的阐述,同时指出了相应的应对措施。这对稳定家庭——社会的最基本细胞,促进我国的改革开放是极有益的。

当代青年以及成年人普遍存在的有关婚恋的心理问题,会随着社会前进的节奏加快,而显突出。健康的社会由健康的人组成。只有生理和心理都健康,才是社会繁荣、发达的最基本保证。

目 录

一、恋爱贵在真诚	1
二、成家前的准备	2
三、情人眼里出西施	4
四、犹抱琵琶半遮面	7
五、头脑里边的两个小人	8
六、掌握“恋爱”的节奏	10
七、感情是心理的动力	11
八、“友情”不等于“爱情”	13
九、碰撞,才能有火花	15
十、开门见山觅真情	17
十一、记住,也要“忘记”	18
十二、心理素质是关键	21
十三、拿出勇气去追求	23
十四、若即若离添魅力	25
十五、因势利导是妙策	26
十六、选准合适的“参照物”	29
十七、人不可貌相	31
十八、近视性萌发期	35
十九、落花并无意	36
二十、破除迷信获真情	39
二十一、横挑竖拣总有“缺”	40
二十二、避免心理冲突	43
二十三、疾风知劲草	44
二十四、相容才能交融	46
二十五、诀窍在于表达	47

二十六、该自己拿个主意	50
二十七、醋意“浓度”要适宜	52
二十八、长相知才能不相疑	56
二十九、女为悦己者容	57
三十、一日不见,如隔三秋	59
三十一、把握好爱情的“尺寸”	61
三十二、踏破铁鞋无觅处	62
三十三、崇拜理想中的人	63
三十四、追星应有度	65
三十五、演好自己的角色	66
三十六、心有灵犀一点通	68
三十七、“凑合性”家庭	72
三十八、没有“迟到”的爱情	73
三十九、走过失恋	76
四十、有缘千里来相会	79
四十一、正视变化	81
四十二、“围城”外的迷离情	83
四十三、重视爱情的调适	87
四十四、恋爱不宜游戏	93
四十五、水至清则无鱼	95
四十六、愿作鸳鸯不羡仙	96
四十七、反差、距离都是美	97
四十八、“第三者”插足	98
四十九、善待“潜能”	99
五十、锅里与碗儿里的“爱情”	101
五十一、把握心理机制	102
五十二、高山流水遇知音	104
五十三、培养爱情的“心理条件”	108
五十四、“竹筒倒豆子”	114

五十五、想对方所想,急对方所急	116
五十六、翻过“自卑”这个坎儿	118
五十七、异性都是“坏”的吗	120
五十八、“失身”不等于“失心”	122
五十九、倾诉是“吸铁石”	124
六十、心动不如行动	126
六十一、“主角”不能忘	132
六十二、做真正的“西施”	134
六十三、学会“装聋作哑”	135
六十四、爱情之河需漫游	136
六十五、心病还需心药医	149
六十六、见黑说“白”总有因	153
六十七、男子汉的“体贴”	154
六十八、人非草木,孰能无情	156
六十九、欲望与选择	161
七十、少女的心,天上的“云”	164
七十一、爱是不能祈求的	168
七十二、切莫忽视健康咨询	170
七十三、请你回答(附录)	183

一、恋爱贵在真诚

一般地讲，人到了一定的年龄就要恋爱，要结婚，此所谓“男大当婚，女大当嫁”。这一过程的起点应该是男女双方相互了解、相互爱慕的情感及行动的表现——恋爱。然而众多的事实又使人感到困惑：即恋爱并未能达到人们所预料的效果，即男女并没有真正的了解与爱慕，却导致了真正的结合。结果自然是很不美妙的，人们因此而苦恼着、喟叹着……其实，在笔者看来，这类问题的产生，归根结底的缘由是在恋爱中缺乏真诚造成的。

在一次聚会上，我的一位颇有文化素养的朋友神情很是忧郁，即便笑，也是带着一丝苦涩。我觉得奇怪！前些天才喝了他的喜酒，现还正是小两口卿卿我我、缠缠绵绵度蜜月的时分，怎么会有这种神态？一会儿，他说了一句令我惊诧莫名的话：“她变了，变得和婚前完全两样了！”

我知道他说的不是气话、假话或醉话，倒是尴尬地面临着一种现实：因在恋爱时缺乏真诚，导致了轻率结婚而产生了烦恼。

恋爱是结婚的前奏曲，倘若这曲子奏得协调、真切，而引起男女双方的共鸣，婚后就当为幸福；而如若曲子奏得低沉、勉强，只为形式而奏“瞎和调”，婚后就不一定能够幸福。恋爱阶段大抵是一个特殊的时期，在这时期，只要当他（她）看准了对方，并想取得对方对自己的好感时，那么他（她）大多会有意识地投其所好，掩饰起自己的缺点。给对方一个虚伪的假象。

比如说，有的男青年，平日里烟瘾蛮大，酗酒成性，行为粗野……然而就在他不长的恋爱期内，则尽了最大努力来掩饰自己的这些为通常女性所厌恶的嗜好，装得像不沾烟酒，举止文雅的温文君子。尽管是伪饰，但是恋爱期间一方的假象可能容易使另一方迷

惑，甚至感情胜过理智，疏忽了对方的缺点，或把对方的缺点看成优点的也大有人在；同样地，为了赢得所爱的男人，某些女性也总是爱展示自己的善良、温淑、贤惠……而婚后，反正生米已煮成了熟饭，人本质的一面便渐渐地显露出来，包括原先的不良嗜好，行为上的缺陷等。于是便产生我朋友的那种“变得和婚前完全两样”的感叹。这便是恋爱期间不真诚带来的悲哀。哲人曾告诫道：“结婚前把眼睛睁得大大的，婚后不妨半闭起来。”想来这话实际而富哲理。

人是有感情和富理智的，因而也是复杂的，而恋爱中的人就更加复杂。这复杂中有爱，有为了爱行施的骗，也有为了其他而表现出来的假爱……产生恋爱的烦恼是缺乏真诚，生怕端出个通通透透的他（她），让对方盯着自己的缺点而陷于尴尬，导致恋爱失败，这是众多恋爱者的普遍心理，这或许又是人的一个弱点。但不管怎么说，恋爱贵在真诚，它需要两颗心坦诚地交流融和。而靠瞒瞒骗骗、虚情假意来蒙骗对方，如此虽然结合了，但往往也是今后生活不幸的开始。

二、成家前的准备

前日读一篇关于写上海滩离婚率逐年上升的报道文章，其中讲到新婚不满1年的夫妻，要求离婚的竟占一半以上，有的甚至在婚后第二天便大打出手，提出离婚。读过此文后心中不免生出一股寒气，嘘唏慨叹不止。轻率结婚，草率离婚在我看来应算是一种病症，要医好这样的“病”显然是不易的，况且其间还有各种特异的因素。但我觉得发生这样的现象确与男女双方在建立家庭前缺乏必要的准备有关。我以为婚前至少应有三个准备：

1. 从幻想回复到现实的心理准备。男女建立家庭之先，大都

要经历恋爱阶段,这是男女相互了解、爱慕乃至产生爱情的阶段。然而众多的事实表明:青年男女在这一特殊的时期里易犯感情胜过理智,虚幻的想象大于严峻的现实的“浪漫症”。沉醉在花前月下,把现实中的一切的一切都想得太过美好,正是因为恋爱时的男女有此弱点,不注意对方的缺点甚或把对方的缺点看成优点的大有人在,故而在匆忙的结婚后,才发现婚后的他(她)与婚前的他(她)似乎判若两人,倘若这种差距又逐渐拉大,无法弥补,便存在离异的危险。因此恋爱阶段的男女一定要始终保持冷静的头脑,不要被眩目的光晕所迷惑,而应真正达到心灵的理解,在现实的土壤上实现爱情的升华。

2. 互相宽容共同适应的准备。“结婚前要把眼睛睁得大大的,婚后则不妨半闭起来”。这是一位著名学者的名言。据我理解,他指的是在婚前,男女双方不管了解得如何清楚、透彻,乃至“融化”,都只能是肤浅的、表面的,因为婚前的男女非朝夕相处,许多细微末节的积习就不一定弄得明白;真正的了解应该是在结婚以后,而问题也就在于此。婚前,由于每个人都有着各自的生活方式,这就如同世上找不到完全相同的一片叶子一样,只能寻到相似的人,却完完全全不能觅到一个模样与性格完全一致的人。这种差别导致了每个人其实就是一个世界。而结婚,从某种意义上讲,则是两个世界的融合。在这儿,不应含有一个世界占领另一个世界的问题,也非是简单的拼凑与合并,而是相互的谅解、谦让与宽容,这一过程显然是漫长、曲折的,有风浪,有荆棘……但却一定得互相习惯共同适应。如果没有这种谦让、理解的宽容心理,尽管你为结婚所准备的物质是多么丰富,也难免是痛苦、懊悔……及至离婚的结局。

3. 承担起责任的准备。好些青年男女对婚姻的目的缺乏一种起码的认识,以为只是人生长河中的“例行公事”。殊不知,结婚预示着一项责任,即男子应承担起家庭的责任,女人要承担起做妻子的责任以及共同承担的对社会的责任等等。除却这道义上的责任

外,更重要的是要有永葆爱情,让其随着岁月流逝而愈加有质的升华的责任。有强烈的责任感,你会有更大的心理承受力,那么婚后的生活才能幸福。成家前的准备自然还有很多。但离婚这一现象的大量出现,肯定会促使许多人有更多的思索。

三、情人眼里出西施

俄国著名文学家列夫·托尔斯泰曾经说过:“人不是美丽才可爱,而是因为可爱才美丽。”这句名言反映了人的一种审美心理变化。中国也有一句俗话:“情人眼里出西施”,其中包含有托尔斯泰名言的意思。也就是说,在情人之间,由于彼此关系亲密,互相认为对方都很好,所以看对方也就都很美了。

到过以奇山秀水而称誉天下的桂林的青年朋友,一定忘不了有一处名叫“美女照镜”的佳景。传说古代有位美貌姑娘,不仅人很美,而且心灵手巧,爱劳动,乡亲们叫她巧姑娘。可是后来,巧姑娘变得懒散,好逸恶劳,每天只是坐在镜前梳妆打扮。从那以后,乡亲们都不愿再理睬她了。人们轻蔑地唱道:“人美不算美,心美才可贵。只爱蜜蜂忙,不爱蝴蝶飞。”歌声传到懒姑娘耳里,她感到十分难过,自己望镜一照,果然连自己也感到那模样丑陋难看了。那个“美女照镜”的景地,正是懒姑娘悔过自新的地方。

19世纪40年代的英国文坛,有过这样一段佳话:一位名叫伊丽莎白·芭莉特的著名女诗人,原来是一个终年卧床不起的病人。她不仅重病缠身,而且年近40,还没有出嫁。她只是默默地吞下人生的苦果,闭门拒绝那些慕名求见的人,可是终于有一天,一位名叫罗伯特·白朗宁的青年诗人闯入了她那闭锁的心房,他明知道她的重病,也知道她比自己大6岁,但仍深深地爱她。奇迹在伊丽莎白·芭莉特身上产生了,她的病情突然好转,精神状态趋于正

常,并且神奇般地站立了起来。当两位情人相见的时候,白朗宁伸出手拉着芭莉特说:“你真美,比我想象的美多了!”在白朗宁眼里,相貌并不出众的芭莉特,由于心灵美和行为美,却成了最可爱的人,因此很自然地也就觉得她的容貌很美了。

作为一种物质形态,人的相貌是天生的,是不以人的意志为转移的客观存在,但作为一种审美形态,它却可以随着人们在实践中形成的主观感情的变化而变化。在这时,行为和心灵的美与丑,足以改变你对一个人自然面貌的看法。当你从对方的言谈举止中体验到内在的美好心灵时,美感就随之产生了,对方的自然状态的容颜在你的眼里自然会变得格外美丽。在审美错觉的影响下,常常能使朦胧的“主观印象”变得十分真实。

“情人眼里出西施”,这似乎是爱情领域中一种规律性的现象。一位女青年爱上了一位小伙子,女友们跟她说:“你看他抽烟抽得多凶,非得病不可。”这位女青年却说:“男同志哪有不抽烟的。饭后一支烟,赛过活神仙。”一位男青年给杂志写信说:“我结婚之前,征求一些好友的意见,有个朋友说,你婚后少不了吵架,你这个对象可够厉害的。我也隐隐有所感觉,但我更多地看到的是另一方面,她相当漂亮,这使我不能不动心。她聪明、干净、利索,特别能干,人家都说她管家是一把好手。而且在恋爱期间,我也没觉得她有多厉害,她的所谓厉害,大概就是能干吧,能干的女人难免气粗点。再说男子汉大丈夫宽宏大量,能伸能屈,她发脾气,我忍着点就是了……结果,婚后三天两头吵架,这一吵我才知道,我根本不是她的对手。”这位青年感到自己吃了一颗涩果,这颗涩果在恋爱期间被他理想化而成为甜的果子,而甜的味道来自于爱情的甜蜜,这就是爱情的染色作用。

爱情是一种强烈持久的积极情绪体验,人们在体验爱情时总是乐观的、兴奋的、激动的,眼前似乎一片红彤彤金灿灿的颜色。这种颜色染透了此时出现在大脑中的一切事物,其中首先是恋人的形象。看上去,恋人似乎是一片霞光,原来的黑色、灰色、白色(缺点

和不足)都不复存在,他的任何一部分都那么令人欢愉,令人向往,令人陶醉,似乎世界上再也找不到比他更好的人了。在爱情染色的作用下,个体的心理活动会出现以下改变:

① 只看到对方的优点,看不到对方的缺点,甚至把缺点也看成是优点。如果别人指出他(她)的不是,当事人马上会怀疑这个人的眼睛是否有问题,是否动机不良,而决不怀疑自己的判断。

② 夸大自己与恋人间的相似性,抹煞其间的差别并感到对方非常理想。

③ 刻意从对方的某种优点中推导出其他的(可能不具有的)优点,如看到对方彬彬有礼,就认为他一定有文化修养,精明能干,善于为人处事等。

④ 将对方偶像化、用自己的想象去补充、美化自己爱慕的东西。女友本来很任性,男方却感到她很娇柔;男友本来很专横,女方却认为他够得上真正的男子汉,从而产生盲目崇拜。

⑤ 爱屋及乌。爱上了对方本人,与他有关的一切都那么令人可爱,连他的衣服、书包,住的房子,都那么可爱。爱情的染色效应有时可能出现在恋爱中断之后。女青年N结识了男青年A,经一段时间了解之后,感到人虽有不少可爱的特点,但缺点也很多,就与他分手了。接着,她结识了男青年B,发现B的某些缺点正是A的优点,于是对B的不足的遗憾,就变成了对A的优点的怀念,似乎A比B好得多,于是,感到B不理想,也断了交。以后,N又结识了男青年C,同样因为染色效用感到A和B都比C好;结果就出现了人们常说“挑来挑去挑花了眼”的现象。

爱情的染色效应对爱情的发展和增强有很大的推动作用。它使恋人的形象在头脑中理想化。当然,如果剔除了其中易引起不良体验的部分,爱情会因此而变得更纯洁,更强烈,更令人向往。它有助于巩固婚后夫妻关系,对爱人形象的某些变化进行“修补”和“美化”,防止矛盾的出现和外人的攻击。然而染色效应也容易使当事人产生错觉,甚至对恋人的某些本质性的缺点视而不见,对友人的

好心忠告当作耳旁风，一意孤行，终于酿成大错。一旦冷静下来，理想的光环失去，才发现对方并无自己认为的那么光彩，产生光彩的只是自己的“有色眼镜”。因此青年在恋爱时，既能“情人眼里出西施”，又能用别人的眼睛看西施，客观地评价对方，是非常必要的。

四、犹抱琵琶半遮面

羞怯心理是指恋爱过程中，男女极力掩盖两性接触和亲昵温存的一种心理现象。它往往表现为既想与对方接触，又不敢主动行动或两人在谈论这种关系时的拘谨。即使和所爱的人单独在一起，即使在亲昵的环境中，也避免直接提到有关性欲和色情的事。这种心理现象的产生，一般是比较短暂的，但这却是一个人品德修养、道德情操和文明礼貌的体现。哲学家把这种心理现象誉为：害怕伤害两性关系的精神美。从心理学上讲，羞怯心理是人的意识的一种道德和审美反射。它有特定的外部生理表现。突然脸红，血液涌向面部的条件反射，是羞怯的第一个标志；第二个标志用手、衣物或其他东西掩盖身体的某些部位。

在爱情中羞怯感是一种积极的心理反应，它有利于建立纯洁的恋爱关系，促进爱情关系的发展。康德曾指出“羞怯是大自然的某种秘密，用来抑制放纵的欲望，它顺乎自然的召唤，但永远同德、行和谐一致，即使在它太过份的时候也仍旧如此”。这位哲学巨匠还指出，这种在两性关系审美化的情况下产生的亲昵情感还有另外一种功能。他强调说，“那就是给大自然最合乎情理、最必不可少的目的也要蒙上一层神秘的罩纱，以免由于过分粗鄙地了解这些目的而对人的本性苏醒的终极目的造成反感或至少是冷漠，而人的本性最精微的和最强烈的倾向都是和这种苏醒联系着的。”这就是说，羞怯不仅是人类意识的一种反射，不仅仅是控制性欲的一种

形式，它还具有另外一种重要职能——抑制肉欲因素的直接作用，给它披上一件神秘的外衣，因而推动着想象力。换句话说，羞怯唤醒两性关系中的精神因素，从而减弱了纯粹的生理作用。

爱情的实现要求双方的肉体关系及精神关系具有一定的和谐。男女双方（特别是女性）的羞怯促使两性关系获得具有高尚情操的发展，促使爱情在恋爱双方交往中的身心因素和谐配合，并在此基础上充分发展。反之，那种在恋爱中急躁冒进、狂举妄动、放纵亲昵、轻佻不文明的行为，轻者使人感到俗不可耐，重者就迫使对方与你“拜拜”了……

五、头脑里边的两个小人

一位大学生结识了一位姑娘，爱情的炽热使姑娘把自己的爱好、思考、选择，全部交付给了对方。姑娘认为，既然我已深深爱上了他，就该事事听从他，依顺他。出去游玩，男青年征求她的意见，她说上哪儿都行，只要你喜欢去的地方我都喜欢去。去看电影，男青年征求她的看法，她说，你挑吧，你喜欢看的，我都喜欢看。这里描述的就是爱情过程中的“去个性化”。

一个人爱上了对方，把他看得十分完美，就会在热烈的激情状态中，感到自己为对方强大的“磁力”所吸引。双方的心灵沟通和感情共鸣又打开了相互之间的心理屏障，使两个人的心理距离越来越接近，越近越想近，恨不得一下子将对方装进自己火热的胸怀才好，强烈的爱情体验还会淹没主体的意识活动，使他部分地丧失自我意识。主体会由此感到自我在心目中逐渐变得不屑一顾，对方在自我中占据了最显著的位置，成了最有光彩、最值得珍惜的东西。这时，主体会产生一种与恋人融合在一起的体验，仿佛两个人变成了一个，你中有我，我中有你，自己的个性完全融化于其中，失去

了独立性。世界上仿佛不存在“我”，不存在我的特殊要求，我的利益，我的代价，而只有“你”或“我们”了。

爱情的“去个性化”效应不同于服从或顺从。服从或顺从出于维持恋爱或爱情关系的考虑，或者为了取悦于对方，而有意识地服从对方的意志，顺从对方的指挥。主体对于服从或顺从，一般是不情愿的，对于作出自我牺牲也是感到痛苦的。只是为了大局，他不得不牺牲一些自我；顺从可能是因为主体依赖性较强，不愿在这些方面多费脑筋。而爱情的“去个性化”则是无意识的，是由于爱的炽热融化了自我，主体对于与恋人保持一致，做出牺牲是主动的，他不认为这是牺牲，而认为是给自己做事情，是令人高兴和欣慰的。在“去个性化”的作用下，恋爱者的心理，表现出以下一些特点：

① 像上述例子一样，失去独立意志，完全与恋人保持一致，似乎“注射”了对方的灵魂。

② 盲目崇拜或听信恋人，似乎对方说的一切都有道理，自己却显得十分幼稚，因此变得朴实谦虚起来。好像两个人的脑袋变成了一个，两个人成了人们常说的“头脑里边的两个小人”。

③ 与恋人站在同一立场上，爱对方所爱，恨对方所恨。一方受委屈，对方也将此看成是自己的委屈，去找人“算账”；一方与人争吵，对方不分青红皂白上去帮腔；一方表露某一观点，对方主动予以支持，提供论据。即人们常说的“夫唱妻随”或“妻唱夫随”。

④ 舍弃自己的个人利益，积极主动地迎合恋人的愿望，为他做自己能够做的任何事情，只愿贡献，不求索取。看到对方衣服单薄，似乎觉得冷在自己身上，赶快帮他打件毛衣；对方下班晚，自己先替他担心，每天都要主动去接。此即常说的爱情就是无私的奉献。

⑤ 改造自己的个性品质和行为习惯，使它向恋人所期望的方向发展。一方不喜欢对方的鲁莽，对方觉察后，便渐渐变得稳重起来；一方喜欢对方聪明好学，对方学得越来越起劲。由于失去了某些个性，这些行为改变相当容易，较少阻力。

⑥ 宽容、容忍对方的某些缺点和不足。在观察对方时,似乎是自己看自己,有时看不到多少缺点,有时看到了也不认为是大问题,当着外人还要把它掩盖起来。对方约会迟到了,不是责备,而是担心出了什么问题;对方有点固执,固执得有点儿可爱,让着他点儿得了,反正都是“自己人”。“去个性化”是爱情过程中的重要现象,也是恋爱成功的重要条件。只有在“爱”的作用下实现心理和个性的融合,才能产生更强烈的吸引和爱。但另一方面,如果一个人个性失去太多,失去的时间过长,就会变得脆弱、无主见、无影响,使对方感到失去了爱慕的对象和客体。过分地迎合对方,还可能使自己的个性特点逐步消失或者朝畸形方向发展,甚至为对方干一些不正当活动,如帮助打架、窝赃、婚前性行为等。这些是恋人,特别是热恋中的女青年应该注意的。

六、掌握“恋爱”的节奏

某男青年交上一个女友,感到很满意,因忙于一个研究项目,约定和对方一月见一次面,就实心实意干事业去了。几个月过去,姑娘来了封信,和他断了关系。原来,她业余时间没事,和别人去玩,由于原来感情不深,又爱上了一位和她来往较多的青年。

爱情是男女感情交往和精神交流的产物。尽管离别助长爱慕,但在恋爱中有一定的交往频度还是必要的,特别在感情建立初期更是如此。交往本身就是人的需要,青年常常感到寂寞、孤独,就是这一需要的反映。恋人满足了他的需要,自然会引起他的好感。交往还是相互了解、相互熟悉、培养感情、建立“铭刻”的重要途径。如果几年不见一面,几个月不通一封信,即使原来有一定的感情基础,也会被时间的流逝消磨掉。所以,在有条件的时候,青年恋人间每隔一两个星期见一次面,或者每月写一两封信,都是必要的。不