



警营图书角

JINGYINGTUSHUJIAO

恋爱 婚姻 家庭系列

LIANAI HUNYIN JIATINGXILIE

甜蜜爱情 巧经营

T

IANMIAIQING
QIAOJINGYING

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

甜蜜爱情 巧经营

T

IANMIAIQING
QIAOJINGYING

丁建华 主编

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

甜蜜爱情巧经营/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甜… II. ①丁… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①
C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第022884号

甜蜜爱情巧经营

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：武进赟 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 年轻人存在哪些方面的恋爱观?	1
02 爱情一般要经历哪些发展阶段?	2
03 什么是健全的爱情心理?	3
04 如何洞察对方拒绝的表示?	5
05 怎样了解恋爱中男性心理?	6
06 热恋中常有哪些心理状态?	8
07 怎样选择最佳恋爱期?	9
08 青年人的初恋有哪些特点?	11
09 如何看待初恋的热情?	12
10 怎样认识初恋的情感?	13
11 如何向心爱的人表露爱情?	14
12 怎样写好第一封情书?	16
13 怎样把握第一次约会时机?	18
14 怎样深化爱情?	19
15 热恋时男女双方存在什么样的心态?	21
16 热恋心理有何特点?	22
17 热恋心理如何调适?	23
18 恋爱中的考验有哪些技巧?	24

目录

CONTENTS

武警

19 处于不同年龄阶段的人有哪些失恋反应?	25
20 如何进行失恋后的短期心理调适?	25
21 如何进行失恋后的长期心理调适?	26
22 如何把握爱情这把“沙”?	28
23 甜蜜爱情该如何经营?	29



01 年轻人存在哪些方面的恋爱观?



慰藉型恋爱观。从部队的现状看，处于婚恋年龄的年轻人绝大多数都是独生子女，情感上特别需要被重视。就会通过空中交友、书信交友等一些不现实的追求，以得到支持和慰藉。他们的交往更多的是为了填补情感空缺，寻找心理安慰。不一定是为了真正的爱情。

友情型恋爱观。有些人原先是同学或同乡，本来就有感情基础。随着年龄的增长，慢慢从同学或老乡的友谊发展成为恋爱关系。有这种恋爱观的人一般在恋爱中友谊大于爱情，这种恋爱关系发展比较稳定，成功率也较高。

理想型恋爱观。存在理想型恋爱观的年轻人，对爱情充满理想色彩，一旦认定某个异性与自己理想中的偶像吻合，就会不顾一切地去追求，并甘愿为之牺牲一切。这类人把爱情理想化，感情比较脆弱，一旦遭受挫折便会非常痛苦，常导致心理障碍。

功利型恋爱观。这是一种非常势利的实用主义恋爱类型。对方对于自己今后的发展是否有足够的“利用价值”，对方的家庭



背景、钱财等能否成为自己通向成功、享受安逸的捷径成为恋爱的首选条件。

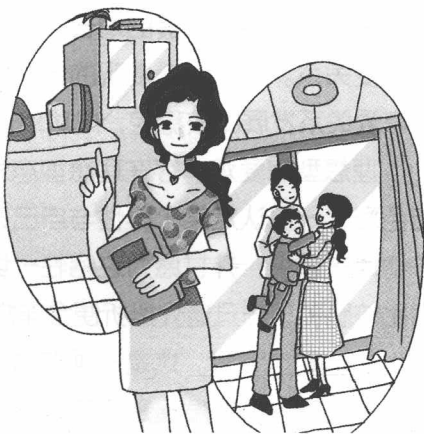
情欲型恋爱观。现在也有极少数年轻人，由于受生理发育过程中性本能的驱使，或受有性爱描写的影视文学作品的影响，以满足性欲望为目的与异性交往、恋爱，有的甚至把恋爱当作娱乐，逢场作戏、玩弄异性。这是一种不健康和不道德的恋爱类型。

02 爱情一般要经历哪些发展阶段？

爱情在大多数情况下应被视为男女之间的一种发展着的关系而不是转瞬即逝的激情。这种爱情关系大致要经历以下几个阶段。

好感阶段。两个相互厌恶的人不可能在一起，两个互有好感的男女才有兴趣接近。感到与对方在一起是愉快的，彼此愿意倾吐内心的秘密而无所顾虑。

自我展示阶段。在两人无拘无束的接近中，彼此的思想感情得到进一步的展示。尤其是在现代都市生活中与职场压力下，人们彼此隔离，人际关系





疏远，找一个亲近的人诉说自身的心理感受，向对方敞开心扉，无疑是想获得情感支持，释放心理压力。

相互依存阶段。由于现实环境中人们能够找到的亲近对象和自我展示对象是如此稀少，因此一旦有了这样的对象，就会在感情和心理上产生一种依存感，依恋对方的理解、关心、鼓励和同情。双方越是相互信任，相互依存的感觉就越是强烈。这一阶段对于今后的婚姻幸福极其重要，因为丈夫能够在事业上成功，与妻子的支持是分不开的；妻子要寻求自我发展，必须有丈夫的理解和鼓励。

个人需求得到满足的阶段。在恋爱中，双方都尊重对方的需求，并竭尽自己的能力去满足这种需求。在这一过程中，双方进一步产生默契、依恋，建立更深厚的亲密关系，从而达到婚姻结合的目的。

温馨提示

前苏联的一位教育学家苏霍姆林斯基说：“爱情不像在花园里采花那样享受，而像是自己在辛勤地开辟一个花园，培育美丽的花朵。”这就是说，爱是一种创造，爱情需要创造才能结出果实。

03 什么是健全的爱情心理？

健全的爱情心理素质是甜蜜爱情的坚固后盾。爱情的成功与



失败，除了许多外在的因素，爱情心理是否健全也是十分重要的因素。那么，健全的爱情心理有哪些特征呢？

关心。关心在爱情中的重要作用，人人皆知。关心首先是对所爱对象的密切关注，时刻在意所爱之人的种种感受和需要，并随时准备予以安抚和满足，这也是爱的奉献。

专一。爱情是最忌讳三心二意的。或许对恋人，可以不够理解、不够奉献、不够关心或者不会欣赏，但千万不可脚踏几只船。幸福的爱情必须有专一的投入。

奉献。从某种意义上说，爱应该是一种主动的、无私的、不计回报的、勇敢的奉献。只有懂得奉献的人，才会获得真正的爱情。爱应该主动给予，不应消极等待。

信任。爱，就要相互信任，最忌胡乱猜疑。信任也是对对方的尊重，只有信任对方，才会得到对方的信任。不信任对方往往也是不自信的一种表现。

尊重。尊重是指一个人能够让被爱的人顺着自身规律和意愿去成长和发展，而不是怀有自私的目的。真正的爱情是两相情愿、相互尊重的。没有尊重的爱情，就是残酷的占有，会让一方



感到压抑，会剥夺对方的幸福和应有的感情。尊重对方就要尊重对方的爱好、职业、选择和个性，不要粗暴干涉和强迫对方。

自信。只有自信，才会有一定的心理承受能力，才会有魅力，才敢于主动地去爱别人，才敢于接受别人的爱。

理解。爱情离不开相互理解。只有理解，才会有爱情。只有不断加深相互理解，爱情才能不断地升华。以自我为中心，总是从自己的利益或观念出发来考量别人，永远不会理解别人。

欣赏。爱情的欣赏是爱情所不可缺少的。这种欣赏，使人感到愉快、奇妙。爱情的欣赏不仅包括对所爱对象的鉴赏，还要包括对其周围一切有关事物的喜好，所谓“爱屋及乌”就是这个道理。

独立。爱情中的独立不是对恋人的疏远，更不是与他人隔绝。独立，是爱情需要具备的一种成熟的心理品质。

宽容。每个人都有优点与缺点，爱一个人要欣赏对方的长处，更要接纳对方的短处。爱需要宽容，宽容就是最大限度地接受对方。

04 如何洞察对方拒绝的表示？

沉默。当试探女性有无好感时，对方沉默不语。这表明对方不同意，起码说明对方还没有下定决心、拿定主意。

另有选择。例如，试探对方是否喜欢某一个爱情故事时，对方却回答喜欢另一个爱情故事。



拖延。例如，问：“今晚能来吗？”回答：“以后再说。”

推托。例如，对方回答说：“你人还可以，就是粗俗了点。”

回避。对试探有意回避。如顾虑较多，不正面回答而是引入别的话题。

转移。故意转移情感。有意将男性的情感纳入同志或友谊的渠道。

05 怎样了解恋爱中男性心理？

在谈恋爱时，若想正确地了解男性心理，可采取以下方法：

观察法。在某个特定的环境中（如共同外出旅游或远足）对男性的种种表现进行考查，以得出综合印象，再经过分析思考，把握其心理本质特点。

调查法。通过与被了解者的家人、朋友、同事等交谈，从这些人的反映中获得信息。

激将法。激将法的奥妙在于它所运用的是人的逆反心理。一些研究婚姻恋爱的心理学家指出：在恋爱过程中利用激将法去了



解男性往往最为奏效。但
逆反心理毕竟是一种反常
心理，因而在运用此法时
要尤为谨慎。

交谈法。这是直接
了解男性心理的最重要方
式，因为“谈恋爱”的真
正意义在于“谈”。美国
心理学家沃里·海帕纳尔
认为，在交谈中，要注意



了解以下一些问题：①经常萦绕在对方脑际的一些问题，如外貌、健康、智力、家庭、亲友等方面的问题。②环境影响，如文化影响、家庭影响（特别是小时候在家庭中的地位）等。譬如，男性小时候是家庭的宠儿，还是被视为“没出息”而经常受到严厉管教的孩子；或是由于健康和智力相对比较低下而被父母丢在一边置之不理的孩子。③突发事件的影响。如最近遇到的挫折以及失望、屈辱、损失等，其中当然也包括最近取得的成功的影响。④适应环境的策略。对于环境的变化，男性是积极适应

温馨提示

了解对婚后生活有举足轻重的影响。因为若干研究表明：婚姻成功与否并不取决于性格是否相配，而主要取决于是否有坚强的性格，处理人际关系的共同思想方法以及共同的理想、兴趣等。



还是消极逃避。若是前者，证明其个性坚强；若是后者，则证明其性格懦弱。

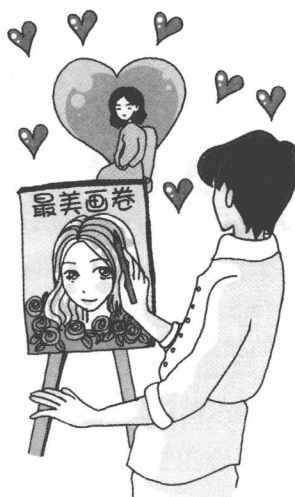
06 热恋中常有哪些心理状态？

说不完的知心话。热恋中的男女，心是充分敞开的，心情特别容易激动，非常愿意坦白内心，希望被对方所了解，也希望了解对方。热恋中的男女总是有说不完的知心话，都想用自己的观点来影响和说服对方，都想通过思想交流来达到相互认同。

乐于奉献。热恋中的人是乐于奉献的，总想为对方做点什么，或者按照对方的愿望去做点什么，希望看到对方幸福的笑容。

审美错觉。热恋中的人会出现审美错觉。“情人眼里出西施”，将对方理想化，觉得对方一切都好，是世界上最棒的，尽管事实或许并非如此。这样能让双方都充分享受爱的乐趣，但也可能产生问题，就是可能等到结婚后，冷静下来又会发现对方的一些缺点。

相互改变。热恋双方都会通过对对方的言谈举止、生活习惯等的细微观察，逐渐把握对方的脾气、性格和爱好，然后逐步修正





或改变自己的习惯和爱好，使自己尽量适应对方。正如莫里哀所言：“爱情是一位伟大的导师，教会我们怎样做人。”

独占欲望。热恋双方都有强烈的独占欲，不能忍受第三者的介入。男女独占欲存在着一定的差异：在男性身上往往表现为性的独占欲，即要求与对方发生肉体关系，以证明对方只属于自己；女性的独占欲则表现为感情的独占，要求男性将感情全部用在自己身上。男性甜言蜜语的性爱要求往往使女性陷入既喜悦又不安的矛盾境地。

07 怎样选择最佳恋爱期？

恋爱的双方必须真正理解爱情的涵义，懂得应该怎样爱和怎样接受爱，并具有驾驭复杂感情的能力。这是以男女双方人格的初步形成作为标志的。最佳恋爱期应该从青年男女人格的初步形成，至少是在接受了初等教育以后，因此，在十八九岁以前开始谈恋爱是不恰当的。事实上幼稚的早恋多数是失败的，“花儿开得早，凋谢得也早”，这是一个富有哲理的比喻。

温馨提示

爱情的产生是微妙的、情感化的，正像诗人们所描绘的那样，成功的荣耀能唤起爱情，甚至有时候忽然看到一副面容或听到一句话也能引起爱的遐想。然而，爱情的建立和深化却是有条件的、理智的。



爱情的建立和深化应该有利于青年男女的职业选择和创造成才。研究表明：大多数职业的最佳创造年龄区是从27岁开始的，随着社会的发展，这个年龄区的重心还将前移。当然，在27岁以后恋爱、结婚、生育，对成就事业

是不利的，而在25岁以前完婚，26岁生育是较为合理的，对女性尤为重要。尽管恋爱没有固定的模式，但无论是什么人，从恋爱到结婚不能没有一个时间段，这是爱情发展的客观要求。假定青年男女都在25岁结婚，那么至少在24岁以前就应该开始恋爱。

应该说，对不同性格、不同学历、不同职业的青年男女来说，最佳恋爱期有所区别，大体20~24岁的年龄作为恋爱起点的选择参数比较合理。青年男女应该努力，尽快地用知识丰富自己，争取在最佳恋爱时期里抓住爱的机遇。

温馨提示

恋爱是男女双方共同的感情行为，青年男女要认真分析对方恋爱的心理特点，掌握其心理活动，以便把握时机，获得真挚、纯洁的爱情。



08 青年人的初恋有哪些特点？

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。初恋有以下三个特点：

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，像两端开口的皮管，进多少出多少，没有情绪的积累。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。青年则不同，见到倾慕的人会达到一见如故、如鱼得水的猛烈程度。

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，远不像少年那样外向，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。

