

NEW



爱情

AIQING
& JIANKANG

健康

主编 蒋泽先 王共先

百姓健康8元丛书
BaiXing

第二辑



世界图书出版公司

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

NEW

第二辑

百姓健康8元丛书
BaiXing

爱情与健康

AIQING
& JIANKANG

主 编 蒋泽先 王共先
副主编 王 霞 王建宁
编 者 蒋李懿 成晓洁



世界图书出版
西安 北京 广州

图书在版编目(CIP)数据

爱情与健康/蒋泽先 王共先主编. - 西安:世界图书
出版西安公司, 2006.4

(百姓健康 8 元丛书)

ISBN 7-5062-6906-6

I. 爱... II. 蒋... III. 爱情-关系-健康
IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005169 号

百姓健康 8 元丛书(第二辑)

爱情与健康

策 划	张栓才	方 戎
主 编	蒋泽先	王共先
责任编辑	方 戎	齐 琼
封面制作	邱 楠	

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)
传 真	029-87279675 87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	西北大学印刷厂印刷
开 本	889mm × 1194mm 1/50
印 张	38.2
字 数	700 千字

版 次	2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-6906-6/R·666
总 定 价	80.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

“男大当婚、女大当嫁”，这是人生的规律。

“父母之命、媒妁之言”已成过去。千千万万对男女都经历了相识、相知、相恋、热恋的过程，最后走入婚姻的殿堂。

爱情、婚姻、性给人们带来了许多美好与遐想，许多崇尚与向往。谈到爱情与婚姻，更多的人关注的是感情、道德。“在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝。”“身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通。”健康心态培育的爱情，健全人格构建的婚姻会使爱情甜蜜、婚姻美满，而甜蜜的爱情有益健康，美满的婚姻可以增寿。

爱情是具有神奇魔力的。见到自己心爱的人，都会顿时心花怒放，心情激动，会改变自己原有的一些陋习及不良性格，处理人际关系上也会变得和谐亲切。相爱的人都会视对方的存在和欢乐为自己的幸福和欢乐，视对方为自己的一切幸福之源。

婚姻把精神、情感、性联系在一起，在相爱的过程中，人的心理、生理都会发生许多奥妙的变化。

我们常说“智商”、“情商”(情绪智力)、“财商”(认识和驾驭金钱运作规律的能力)、“健商”(代表一个人的健康层面以及对健康的全新态度),有多少人知道与爱情婚姻有关的“爱商”呢?所谓“爱商”(CQ),英文是 Compatibility Quotient 的缩写,按字面直译就是“相容商数”,也就是探讨两个人是否相配、合得来的参数。两人真是天生一对吗?爱情的甜言蜜语是否蒙蔽了对方的眼睛和头脑?激情过后,黯然分手时,是否会为两人之间竟然有那么多分歧和差异而惊诧莫名呢?什么样的爱情婚姻才能天长地久?这一切不仅仅是心理变化,还有许多生理变化,两人相爱时,体内会释放一些化学物质,令人欢欣,令人消除烦恼,令人止痛,反之,会释放对身体有害的化学物质。

英国医学家发现,坠入爱河时,相爱的人免疫力都会大大提高,不易患感冒。德国医学家还统计,夫妻生活和谐者,患癌症的几率小于夫妇失和者 50%。

世界卫生组织专家说:多年来,医学界忽视了爱情是防治疾病、长寿、健康、健美的一个重要因素,这是全人类非常遗憾的事。

爱情贯穿始终的婚姻必然幸福快乐,必然稳固,爱情的乳汁会滋润生命,使之健康,使之长寿。爱情长寿,生命之树长绿。热恋是甜蜜的、温馨的,愿这本书能让你把热恋时的甜蜜温馨延续一生!

目 录

主编寄语

开篇 婚姻情感与健康

1. 爱情是什么 002
2. 为什么说爱情是种心理感觉 006
3. 爱情到底满足了人的什么心理需求 011
4. 健康的爱情心理有标准吗 014
5. 近是臭,远是香,爱情的距离效果 016
6. 九种爱情的感觉 019
7. 健全人格的美满婚姻 022
8. 婚姻质量与健康成正比 024
9. 爱情婚姻与健康面面观 028
10. 爱情婚姻为什么会使人长寿 033
11. 无性婚姻无益健康 035
12. 性爱健康的十大益处 037
13. 婚姻中良好的沟通有助健康 040
14. 长相爱的夫妻有什么诀窍吗 042

15. 为什么心理健康能保证爱情之树 常青

044

恋爱心理

1. 谈谈恋爱与心理健康 048
2. 怎样去寻找“理想伴侣”呢 051
3. 男女情感不一样与将爱情进行到底 053
4. 女性心理情感有哪些特点 057
5. 要理解女性爱哭泣的特点 060
6. 女性喜欢曲线表达自己的爱慕 061
7. 男性如何预防女性的嫉妒心理 062
8. 接吻是爱的象征 063
9. 怎样结交男友 065
10. 女性恋爱时的十点提醒 068
11. 如何对男方说“不” 071
12. 如何拒绝男友变相无理的爱抚 073
13. 自尊心和面子有区别吗 076
14. 两性沟通中怎样用目光体现女性温柔 077
15. 容貌与心理健康 079
16. 青春期少男少女早恋时的禁忌 082
17. 如何处理恋爱时的嫉妒心理 085
18. 吸引异性做到五点 089
19. 恋爱中,男性怎样接近、追求女性 091

20. 死要面子——男性恋爱婚姻中的 虚荣心	095
21. 婚恋中男士常有的三个假象	097
22. 男性的追前嫉妒	100

婚姻篇

1. 婚姻前要做哪些心理准备	104
2. 常见的婚姻心理误区	107
3. 幸福婚姻来自婚后不断地调适	113
4. 聪明妻子绝不说的八句话	114
5. 婚姻生活成功的主要条件是什么	121
(1) 丈夫对这样的妻子是抱有反感的	121
(2) 妻子对这样的丈夫是抱有反感的	122
6. 怎样让爱情为性生活增值	125
7. 没有爱情的性关系持久下去有害吗	128
8. 更换性生活方式有助于情感交流	129
9. 男性的性欲常受到事业、金钱的影响	130
10. 男性的性欲为什么强于女性	134
11. 少量短暂的撒娇可以调剂生活	136
12. 婚后如何减少双方的对峙	138
13. 最容易破裂的八种婚姻	140

疾病篇

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 疾病对爱情婚姻的危害有哪些 | 144 |
| (1) 生理上 | 145 |
| (2) 心理上 | 146 |
| 2. 影响爱情婚姻质量的疾病 | 147 |
| 3. 夫妻间怎样对待疾病 | 156 |

附录

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 健康、爱情心理测试 | 160 |
| 2. 女性魅力的自测 | 165 |
| (1) 第一组 | 166 |
| (2) 第二组 | 167 |
| (3) 第三组 | 168 |
| 3. 他是个有责任感的男子汉吗 | 173 |
| 4. 你的夫妻关系理想吗 | 174 |

后记 提高你的“健商”，不可少的助手 176

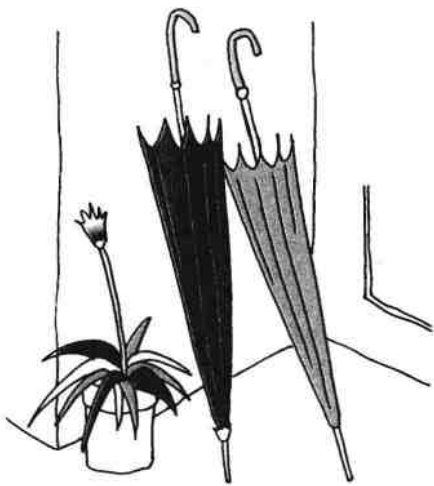
参考文献 179

开**ai**篇**an**
婚姻情感与健康▶

BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU

1 爱情是什么

古往今来，多少文人学士费尽笔墨，对“爱情”也没有一个完整的答案。黑格尔说：“爱情是心中的宗教。”费尔巴哈说：“爱情是人类精神的一种最深沉的冲动，爱就是成为一个人。”弗洛姆说：“爱本质上应是一种意志行为，用自己的生命完成承诺另一个生命的决心。”诺尔达说：“爱情这是对最能体现你的理想的那个人的一种感情。”罗洛姆说：“爱的本质就在于它是



从前面牵动我们。”罗素说：“爱是一种无政府的力量。”希腊谚语说爱情是统治人类的暴君。西班牙俗语说爱情是毒和蜜的混合物。

《现代汉语词典》上讲：爱情，男女相爱的感情。现代婚姻学专家一般是这么解释的：爱情就是男女之间在传宗接代的本能基础上产生的、使人能获得特别强烈的肉体和精神享受的这种综合的(既是生物的，也是社会的)互相倾慕和交往之情。由此而引申出来的是：爱情是美好的。于是，车尔尼雪夫斯基写道：“爱情是长期的、强烈的、健康的神经冲动，它必然发展神经系统……精神和道德的力量……谁没有过爱情这样激发人的全部精力的体验，谁就不了解真正的爱情。”黑格尔则认为，爱情仅仅是精神感情，而一切肉体感情都处于爱情范畴之外。他说：“爱情就是精神美本身。”人们在爱情中所追求的“不是什么自然的东西，而是一种精神意识。”他还直言不讳地说：“一个把精神视为高尚目标的人，应当像隐藏那些不符合高尚的内心生活的东西一样，也掩盖起自己身上那些只执行动物功能的部位——肚子、胸、背和大腿。”他的这套精神爱情是割裂了肉体与精神的爱情。

费尔巴哈在《未来哲学的基本原理》中驳斥这种割裂式爱情时写道：“人与动物的区别决不

是只表现在思维这一个方面，人的本质就与动物不同。”“甚至于最低等的功能如嗅觉和味觉，在人中间也上升为精神行为……”人并非是简单构架成的木偶，人的精神来自肉体，就像人的肉体充满着精神一样。人的一切肉体的、生物的因素都与动物不同。无论人的眼、耳、喉、手、腿的构造，还是直立的步态，以及一切肉体的感受——饥饿、干渴、性欲，所有这些都具有人的特点而非动物的特点。因而爱情感觉历来是肉体的、感性的，因为感觉不可能在体外，在活的物质(感觉的母体)之外生存。如同没有空气就不可能产生风一样，因而风是空气的运动，因此，也不可能存在无肉体感受的感情；同样，爱情是精神感情，但其基础却是肉体感觉，并且在爱情中，肉体的、性的因素总是与精神的、理想的因素融合在一起。这种融合是如此深刻，以致即使与精神相距最“遥远”的爱情层次也同样充满着高尚的精神，贯彻着人性。在生活的其他过程中，肉体名誉的恢复以及肉体爱情便在当时发展了爱情的个性，直接促进了爱情的成长。

有位哲学家说过这样一段话：人的吸引来自三个方面，心灵的吸引产生友谊，智慧的吸引产生尊严，肉体的吸引产生情欲，这三种吸引的结合便产生爱情。这是对爱情的又一种解释。事实

上，人类对于爱情的种种假设和定义都是不能自圆其说的。不管是哪家之言，即不能把爱情抬高到不适当的至尊地位，也不要视爱情为简单的男欢女爱。

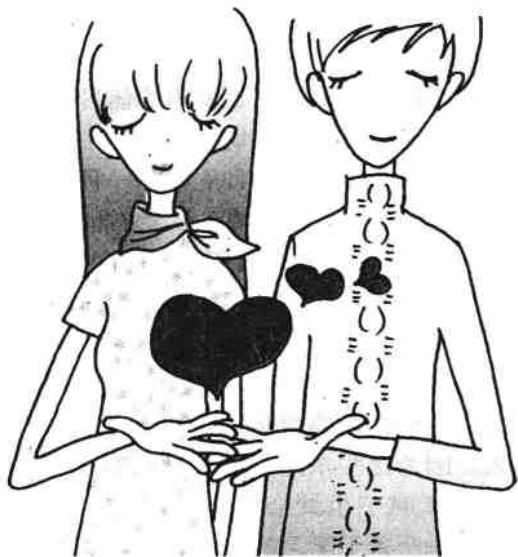
中国有句俗话叫：“情人眼里出西施。”因为有了“有情人”，才有了“西施”，也就有了吸引力，这种吸引力也许是容貌，也许是理智，也许是性感也许全部都有。这是审视对方心理的最美的一块芳草地，芳草地上最美的一朵玫瑰。严格地说，爱情实质上带有很多唯心主义的产物。“西施”是一个色彩斑斓的理念世界，如果从凡夫俗子的现实生活中去审视爱情，爱情就没有那样楚楚动人了。

现实生活中的爱情是不完整的，如果有完整的爱情的话，那么就不会有“婚姻是爱情的坟墓”这句话，这其中总有一方出了问题。生活中婚姻是法律，是生活，是两性关系，也是实实在在的一家人过日子。往往是将爱情理想化了，被热恋中的爱情热昏了头的时候产生的一种假象，一旦走进婚姻，剥下伪装，原形毕露时，爱情的幻影就消失了。就像十五的月亮，夜晚万里晴空之时，她是那么皎洁，那么宁静，那么温柔，那么神秘，而真正踏上月球，那里却是一个荒芜的不毛之地。还是按弗兰西斯·培根的说法：“夫

妇之爱繁衍人类，友谊之爱完善人类，不道德的爱情破坏乃至毁灭人类。”爱情如果愿意成为纯精神上的东西，那它将会变成一个影子；爱情如果丧失了精神的因素，那它就是一种低级趣味。尽管无法对爱情下一个明确的定义，爱情成分包括情感、智慧与肉体是无疑的，那就必然会与心理过程相关，与健康长寿相关。健康的人格必然孕育健康的爱情，健康的爱情必然孕育健康的身体。

2 为什么说爱情是种心理感觉

爱是一种感觉，包含着两方面的意思：一方面，对对方的爱，取决于一方感觉的能力，诸如审美、情趣、信心等。爱他，并不是他一定可爱，而是觉得他可爱。而一个人对异性的发掘能力全在于一方的修养、认知、地位、人生追求、自我定位等。这就是有文化的人对感情的变化最为敏感的原因。例如不懂得绘画，就无法从中领悟到画的美感，因而你不可能去爱它。同一个女人，在不同的男人眼里，美的程度是不一样的，这一本质上的区别，决定了最终谁会爱上她。另一方面，如果不爱他，就无法感受到对方的爱。生活中常有这样的事例：在婚姻选择时，接受一



个人的爱总比爱一个人来得容易。尤其是在女性这一方，经人介绍，某某爱上你了，就欣然允诺，其思想出发点是，假如自己不能做到爱我所爱，就去接受来自另一方的爱。生活中经常有这样的事情，自己所爱的人不一定爱自己。于是，会选择一个人爱自己但自己并不爱的人结成夫妻。还认为这样不用去爱也可以享受到爱。其实错了，既然不爱对方，就无法感受到对方对你的爱，依然是一个爱情上的贫困户。甚至，对方所表现出的种种对你的爱，在某时某地还会是令人厌恶的

东西。这与那些完全没有爱的买卖婚姻实质是一样的。

爱是一颗心对另一颗心发出的信号，如果另一颗心并没有感受到，一切都是枉然。因而，从这个意义上讲，爱也是一种能力，一种发掘感觉对方可爱的能力，并非所有的人都有能力给予他人爱，让对方有所感受，并得到爱的回报。

有人说，所爱的人是一本书。要读懂它就需要相应的知识。对于一个知识贫乏的人来说，所能读懂的也就是对方的外表以及生理特征而已。其爱的感受仅仅只停留在这样的层次上，自然不会持久。因为这些东西并不是百看不厌的生动情景，一旦读腻了也就会生厌，爱情也就不复存在。对于一个善于学习的人来说，每一次阅读都会有新的感觉，因而能百看不厌，就如车尔尼雪夫斯基所言：“你望着妻子，要像从前望着未婚妻那样……。如能这样，你们结婚九年以后，她仍然会像未婚妻那样使你产生诗情画意……。”人们常常渴望婚姻爱情，可得到以后又觉得索然无味，就因为自己不具备爱的能力，或者说并没有达到能欣赏爱情的水平。就如一杯美酒，对于善饮的人而言，那是回味无穷，千杯不醉，而对于不善饮的人而言，只是一杯带怪味的水，尝一口便可以了。所以，提醒人们要把爱情与迷恋区