

♥ 21世纪心理学文库 ♥

写给多思多梦的你

青少年心理咨询系列



玫瑰色的梦

爱情心理咨询

主编 ● 刘晓明
李海峰 孔繁东 张平 柳玉红

人民出版社

玫瑰色的梦
爱情心理咨询



黑龙江人民出版社

总体策划:张元荣 张明晖
责任编辑:张元荣
封面设计:李 梅

玫瑰色的梦
——爱情心理咨询

李海峰 孔繁东 张 平 柳玉红 编著

黑龙江人民出版社出版、发行
(哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼)

黑龙江人民出版社照排中心制版
黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32·印张 6 2/16·插页 2
字数:100 000

1999年2月第1版 1999年2月第1次印刷
印数 1-8 000

ISBN 7-207-04149-7/B·117 定价:9.50 元

(本书如有印装质量问题,请与印刷厂调换)

- | | |
|----|-------------------------|
| 27 | 7、春天的青苹果
——高三之恋 |
| 31 | 8、落花有意流水无情
——拒绝求爱 |
| 36 | 9、春恋了无痕
——斩断情丝 |
| 40 | 10、月亮走,我也走
——从众心理 |
| 43 | 11、贯穿人类生活的主题
——爱情是什么 |

二 告别忧愁

- | | |
|----|---------------------|
| 49 | 1、惊醒熟睡的情魂
——爱情萌动 |
| 54 | 2、明月恋着采云飞
——气质相投 |
| 58 | 3、春江水暖鸭先知
——初恋意识 |
| 63 | 4、未雨绸缪待佳人
——初恋心理 |

玫瑰色的梦

67	5、在成功与失败的背后 ——面对选择
71	6、青条上半睡的小花 ——情感隐私
75	7、避免“精神软骨症” ——身心健康
79	8、要做一个意中人 ——高峰体验
83	9、情到深处人孤独 ——快乐的孤独
87	10、不畏浮云遮望眼 ——艾尔弗雷德梦境
91	11、缘分到时需把握 ——爱的机遇
95	12、给爱以喘息的机会 ——爱的距离

三、失恋的烦恼

99	1、杨花点点离人泪 ——拒绝强迫
102	2、片片真情何处寻

146 1、鱼与熊掌可兼得
——珍视友谊

150 2、莫让青春守红颜
——学习为重

154 3、坐标系上的人生
——成就事业

158 4、无缘对面不相识
——遭遇缘分

163 5、水至清则无鱼
——人无十全

167 6、你想签定爱的契约吗
——恋爱与婚姻

171 7、美丽未必赢得爱情
——女性的美

174 8、一生只爱“男子汉”
——男性的魅力

一、年轻，我们不懂爱情

年轻的时候，有一个偶然的机
会：你遇到了一个人，他（她）的一个
微笑、一个眼神，甚至一个身影都令
人魂牵梦绕，难以自拔……难道这
就是爱？

1. 朦胧世界朦胧情

——好感

小萍，一位师专的女学生，性格开朗大方，最近却一直郁郁不乐。原因是同宿舍的7个姐妹同外校一个男生宿舍结成“联谊”，经过一段时间的交往，她对其中一位男孩产生了兴趣。每次见到他，她都会高兴地参与组织活动，而后又感觉他总在脑海中出现，所以，她觉得爱上了他，可又感到自己刚刚18岁，学校里又不允许谈恋爱，更何况自己个子不高、其貌不扬，而那个

男孩子高高的个儿,一副很潇洒的模样……而且她自己还有许多事情要做,学习专业课,选修英语……可她又难以放弃,她承认自己对那个男孩有一种朦胧的爱意,心情很复杂,不知所措。

随着年龄的增长,学习生活环境的变化,十八九岁的少年大部分都在校园里生活,接受正规教育。随着性意识的出现,引起了与性意识有关的多种多样的内心情感体验,并在个体生活中占有重要的位置。这时候他们逐渐开始产生一种追求异性的需要,而这种需要又是随着环境、家庭、文化水平和教育的影响逐渐地由一种模模糊糊、捉摸不定、短暂的感觉和激情乃至幻想,进入恋爱阶段。

从上述案例中不难看出,小萍的这种心理体验具有以下几个特点:

(1)身心发展必然性

这种情感只能称之为好感或爱慕感,诚如歌德所言“哪个青年男子不钟情?妙龄少女谁个不怀春”?青年男女彼此向往、爱慕、追求是青年性心理的正常表现。这个时期由于男女青少年的第二性特征已经成熟,如体态,毛发分布,喉结大小,乳房发育及声音等性别特征,性意识初步形成,这时性生理结构与功能基本接近成熟,心理发展水平也相应提高,人生理想和生活信念基本确立,考虑问题比较全面和渐趋成熟。但这时仍未免有些天真浪漫,所以男生倾慕那些班级里或

校园里容貌较好的女生,女生也同样如此,从身高,相貌是否潇洒,漂亮,或者有没有才艺为出发点,在相互交往中产生这种倾慕的情感。这种情感是性意识觉醒,发展的必然结果,并且在这个年龄段的每位青少年都存在的一种心理体验,只不过是或多或少地存在罢了。有的人感觉比较深刻,也有的比较肤浅。往往一些女孩子在这个阶段这种倾慕表现尤为激烈。

所以,这种“爱”只不过是身心发展的必然结果,是性心理发展的一种外部表现。

(2)校园生活的可能性

近年来,谈恋爱这个问题对当代大学生们来说该是再熟悉不过了。绿色的校园被人们喻为伊甸园,俊男倩女自发地,异常积极地组成了浩浩荡荡的恋爱大军。社会大变革的潮流冲击着传统婚恋观,外来思潮不断地渗透进校园,传统的影响还顽强地表现着自己。“亚当”和“夏娃”们不甘心去做各种压力的俘虏,又无法摆脱其影响。由此,各种矛盾交织碰撞出一种多元化的恋爱态势。经过几年中学生活艰辛的拼搏,迈进大学校门的大中学生们更是如此,他们中的一些人已经不再三更起,五更眠的苦读。有的是:大礼拜的无聊、空虚,没课时睡懒觉,以及闲暇时同本系内,校内或校外同学间的交往,案例中的联谊就是在这种客观条件下产生的。所以,他们在交往中就会自然而然地产生这种烦恼和危机。

事实上,进入八十年代,我国大中专校园恋爱之风日盛,乃至中学生也纷纷涌入这种恋爱风潮。各级各类学校对这种风气的态度,无异于也营造了这种大学生名正言顺地成双结对,中学生“地下工作者”式地早恋的客观现实。

(3) 爱情上的盲目,幼稚性

生活在校园中的大中专学生们,在对待恋爱及爱情这一人生重大问题的认识、态度上,大都存在着其盲目性,幼稚性。

上海、天津部分高校问卷调查表明:认为恋爱应慎重严肃对待者占 64.5%;持无所谓态度占 20.3%;持恋爱应追求新奇,刺激,不怕其他人指责态度者占 5.6%。从这项统计资料中不难看出,有相当一部分青少年爱情观存在着偏差,这样就会使他们为了一见钟情而奋起直追,用一“特长”挡住了其他的“特短”,甚至缺点变成了优点。恋爱内容上,只注重对方的容貌是否潇洒、漂亮,穿着打扮是否领导潮流等,而从理想、家庭等更深层次很少考虑和沟通。案例的小萍仅仅通过几次交往便被其中一男孩的身材、容貌所吸引,进而产生恋情,这就是所谓的盲目性的幼稚性。试问她了解对方的全部吗?

那么,针对这一问题,我们该怎样去处理呢?

(1) 先静下来多问几个为什么

好感从实质上讲并不是所谓的爱情,恋爱是人生

通。无论同性还是异性,你都会重新树立起信心:离开那段感情,我还挺快乐。这样,当你再回到原来的圈子里时,就会发现事情并不复杂,只是感觉出现了偏差。过后,你很自然地摆脱了困境。

有时,他或她的一举一动会牵动你的心;有时,某件事使你们俩达到了令人难以理解的默契;还有时,你们忽然心烦意乱……此时,一个想法开始滋生:是否我们彼此相爱?

2. 心有灵犀一点通

——心灵相通

这是来自一位高二同学的一封信。

我是一所高中的二年级女学生,近来一直很不平静,被一件事所困扰。这件事就是我觉得与班上的男同学恋爱了。我心里一直很害怕,害怕让同学知道,让老师、家长知道,更怕明年的高考。所以,今天我给你写这封信。

事情是这样的,上高中以来,我一直是班级的文艺委员,他是班长。我们在班级工作中经常在一起,并且

我总觉得我们对事情的看法、处理问题的态度非常接近,并且经常对某件事能达到共识,这样我们关系就非常要好。

这学期，学校举办文艺节目汇演，我担当排练节目的任务，我们打算领大家练大合唱，同老师商量，但老师不同意，我就把合唱的意义及班级同学情况与他讲了，他也说：“我们想到一块儿去了。”这样，我俩做老师的工作，终于同意练合唱，并且获得了学校的好名次。这件事过去后，我总感到他在我的视线中抹不掉，而且，在他的眼里也似乎有我存在。我真想找他谈谈，告诉他，我喜欢他，但……

这件事谁也不知道，好像只有我心理明白，我也不知该不该向他表白，他或许并没在乎我。而且，我们眼看就要升学考试了，不知该怎么去做。望您能指点迷津！

进入青春期以后,尤其在高中这一阶段,年龄在15~17岁左右,是性意识初步形成期。由于此时性生理结构与功能基本接近成熟,心理发展水平也相应提高,人生态度和生活信念基本确立,考虑问题也比较深远。因而在同异性交往时比较注重志同道合,并且由最初朋友的友谊向着两性的爱情发展,这也是某些高中生出现恋爱现象的内在原因。

这种由友谊而产生的爱慕之情,我们该如何去看
待呢?下面对这种倾慕做一下简单分析。

进入这一阶段的青少年朋友们,很愿意同异性交往,并表现自己,而且非常注意自我。他们非常希望自己独立解决一些生活中的问题,不愿意让父母帮助自己。这时异性交往自然而然便成了他们相互承认的对象。在交往中,男女双方都感到很投脾气,正所谓志同道合。这样很自然从友情发展恋情。但在这个过渡之前,他们也同样会做出思考,考虑这种两情相悦是否是爱情?这里要说的是,此种感觉是一种崭新情感体验的开始,即儿童恋爱的开始,但这个阶段的恋爱并不是成熟的,而是像儿童过家家一样,大多数随着时间的推移,差不多都会分道扬镳的。所以,两情相悦是爱情的开始,但在这个阶段却不会结出爱情的果实。

(2)分散精力,干扰学习

高中时期正是人生的黄金时期,长身体、知识技能才是这个阶段的主题,为将来走向社会做好铺垫。试想,今天我们没准备好,明天我们能有信心和勇气去面对未来的竞争吗?而产生恋情的学生,从最初的钟情,到后来的相约幽会,彼此缠绵相互思念,导致早恋,必然会分散精力、消耗时间。上述案例中的女生就是这种情况:一边是自己所设计的理想蓝图,一边是难以言喻的情感冲动。所以必然在她的心理产生一种矛盾的冲突,导致心烦意乱,无所适从。从这里可以看出,恋爱的产生竟有如此的杀伤力,所以,还是要不得的。