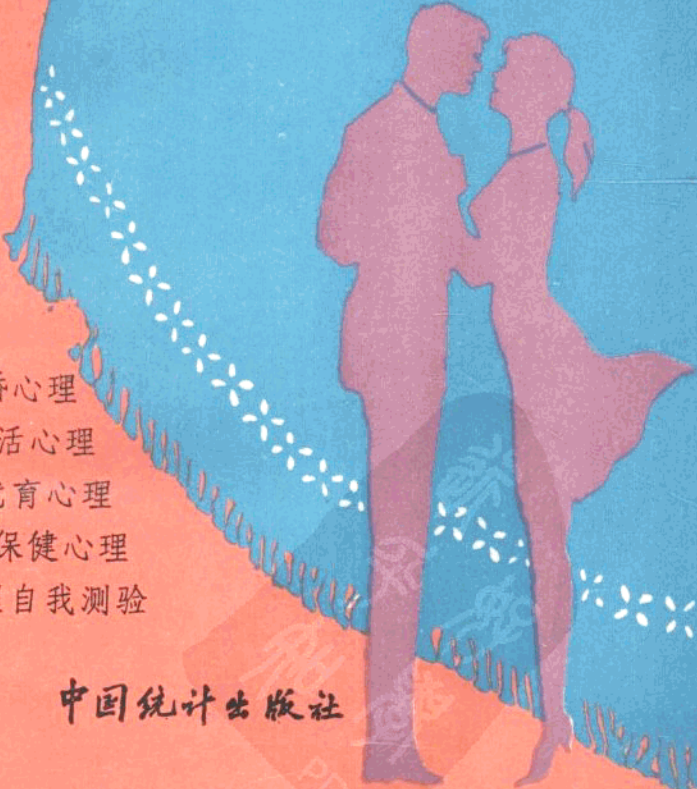


家庭的良师 生活的福音

现代家庭 应用心理学



王 益 编著



恋爱结婚心理
夫妻生活心理
优生优育心理
卫生保健心理
心理自我测验

中国统计出版社

前 言

人的一切活动都受心理支配。恋爱结婚、夫妻生活、教育子女以及卫生保健等家庭活动自然也不例外。许多家庭矛盾的产生都来自夫妻、父子、母子或兄弟之间彼此心理不平衡。由于不少人没有正确认识家庭与心理学的密切关系，不懂得应用心理学知识和原理去处理好家庭矛盾，致使不少家庭无幸福可言，甚至遭到破裂。这不仅影响个人的事业和前程，而且影响社会的安定团结。

一对对恋爱情侣满怀幸福的喜悦进入婚姻生活后，除依靠伦理道德和感情来维系婚后生活外，怎样增进夫妻生活的快乐，如何避免不幸，怎样从“必然王国”走向“自由王国”？还需要每对夫妻共同和睦相处做到优生优育和健康长寿。为此，每个家庭成员必须懂得有关家庭活动的心理学知识，懂得如何控制消极的心理状态，发展积极的心理状态，这是现代人建立和睦幸福家庭的首要问题。本书的内容就是为帮助广大家庭老、中、青成员学习和应用心理学知识去建立现代化的和睦幸福家庭，并更新家庭观念。

全书共分四大部分，即：“恋爱结婚心理”、“夫妻生活心理”、“优生优育心理”，“卫生保健心理”。最后附有“心理自我测验”。它是一本综合性的现代家庭生活丛书。内容新颖，通俗易懂，例证丰富，集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体，可读性强，适用于每个家庭的老、中、青成员，是宣传普及和应用心理学知识原理建立现代化的和睦幸福家庭的知识指南。它对

恋爱结婚、夫妻生活、计划生育、教育子女以及延年益寿等都有重大的意义和指导作用。实为家庭的良师，生活的福音。

此书出版得到中国统计出版社有关领导及其他同志的支持和帮助，在此深表谢意。

在编著此书的过程中，参观了许多中外有关心理学书籍和资料，无法一一列举，在此特向原作者一并致谢。

由于作者水平有限，书中不妥之处在所难免，敬请广大读者及同行专家学者批评指正。

作者

1992年10月

内 容 简 介

《现代家庭应用心理学》一书是根据现代社会和现代家庭的需要，乘着更新现代人的家庭观念，正确认识家庭与心理学的密切关系而编著的一本综合性的现代家庭生活丛书。它包括：“恋爱结婚心理”、“夫妻生活心理”、“优生优育心理”、“卫生保健心理”，并附有“心理自我测验”。各部分内容都是从心理学角度去阐述现代家庭中不同成员的一般心理活动，应用心理学的基本知识和原理去认识和解决家庭中的许多实际问题。重在应用，重在理论联系实际。标题新颖有趣，内容通俗易懂，可读性强，实为不同年龄的家庭成员必读之书。它对调适夫妻生活、建立美满家庭及度过幸福晚年有着十分重要的意义。

目 录

第一部分 恋爱结婚心理

- 择偶心理浅析.....(3)
- 男女择偶的心理差异.....(6)
- 恋爱心理漫谈.....(9)
- 青春期性冲动的心理调控.....(13)
- 预防早恋心理的发生和发展.....(17)
- 初恋的心理特征.....(19)
- 恋爱心理的发展过程.....(23)
- 表达爱情的四种方式.....(26)
- 如何控制热恋中的性心理.....(28)
- 大学生的恋爱心理.....(31)
- 谈谈“情人眼里出西施”.....(33)
- “诚”是爱情的灵魂和基石.....(35)
- 大龄青年的婚恋何以难成.....(38)
- 什么是女性的气质和魅力.....(41)
- 爱情应是性爱和情爱的结合.....(45)
- 恋爱中的嫉妒心理.....(49)
- 单恋和三角恋的变态心理.....(52)
- 失恋的心理特征与行为.....(56)
- 怎样保持失恋后的心理平衡.....(59)
- 结婚心理.....(61)

结婚的意义	(64)
正确认识和对待新婚之夜的几种心理状态	(67)
离婚心理分析	(71)
现代男女再婚的心理状态	(74)
现代婚恋家庭中的新旧爱情观	(78)

第二部分 夫妻生活心理

性愚昧和性教育	(83)
对性心理和性行为的正确认识	(87)
丈夫和妻子性心理的误区	(91)
婚后矛盾产生的心理因素	(95)
怎样度过婚后危险期	(99)
婚后夫妻和睦“十则”	(103)
夫妻感情破裂的几种原因	(108)
怎样避免夫妻间的无谓争吵	(111)
影响家庭和和睦幸福的十种心理障碍	(115)
中年夫妻如何克服“爱情厌倦”心理	(119)
小别如初婚	(122)
要学会过老年生活	(125)
退休后如何处理好家庭关系	(128)
正确认识老年期的性心理	(132)
夫妻心理调适是维系和发展感情的一种艺术	(136)
现代家庭美满幸福的六大条件	(140)

第三部分：优生优育心理

漫谈计划生育及其心理障碍	(145)
人类控制生育的新曙光	
——介绍几种避孕新法	(150)
北林斯自然避孕法	(153)
怎样实行优生	(155)
性病——优生的大敌	(159)
近亲结婚的“傻子村”	(161)
几种妨碍优生优育的综合征	(164)
优生的最佳年龄与胎教	(167)
女性不孕的心理因素	(171)
揭开男性不育之谜	(174)
不能忽视“遗传”在优生中的作用	(177)
孕期身心保健与优生	(180)
解除分娩中的恐惧心理做到无痛分娩	(184)
把握好教育子女的十个“时机”	(187)
独生子女身心发展的特点与教育	(190)
超常儿童的心理特征与教育	(194)
幼儿教育“十要”、“十不要”	(197)
父母怎样当好孩子的第一个老师	(200)
父母怎样对孩子进行性知识教育	(204)
父母要及早塑造孩子的良好性格	(208)
家庭教育的典范	
——一个超常儿童的成长	(210)
父母怎样管教孩子	(214)

孩子的智慧是从哪里来的·····	(217)
孩子学习成绩不好的原因与家庭教育·····	(220)
父母教育子女的秘密武器·····	(224)

第四部分 卫生保健心理

青春期的心理卫生·····	(229)
父母怎样向儿童进行性心理教育·····	(233)
妇女要重视“四期”卫生·····	(236)
中老年人卫生保健知识21条·····	(240)
人为什么会衰老·····	(243)
怎样延缓身心衰老·····	(247)
怎样进行儿童身心保健·····	(251)
保持青春健美的要诀·····	(255)
关于婚姻保健的几个问题·····	(259)
中年人特别要注意饮食保健·····	(263)
影响人类健康和寿命的因素·····	(266)
吸烟既是慢性自杀又是杀人·····	(269)
怎样防止不良情绪对健康的损害·····	(273)
“笑”为什么能增进身心健康·····	(276)
健美的心理训练·····	(279)
女性为什么比男性长寿·····	(282)
关于癌症起因的新理论	
——心理冲突是致癌的主要因素·····	(285)
正确理解和对待离退休老人的几种心理状态·····	(288)
老年病人的心理状态及护理·····	(292)

附录：心理自我测验

- 你择偶的标准是什么.....(299)
- 你的恋爱会成功吗.....(301)
- 你应付心理压力的能力怎样.....(303)
- 你了解自己的自学能力吗.....(305)
- 你是何种类型的管理者.....(307)
- 你是否具备领导者的素质.....(310)
- 你能否自己控制自己.....(313)
- 你的性格是内倾型还是外倾型.....(316)
- 你是否身心健康.....(318)
- 你的脾气有多大.....(320)

第一部分
恋爱结婚心理

择偶心理浅析

人的一切活动都受心理支配。青年男女在选择配偶时自然也不例外，要受多种心理支配，各人都有自己的心理要求。他（她）们的心理要求能否如愿？这取决于择偶时对要求的正确认识。下面仅就几种常见的择偶心理作简要分析。

（一）“以貌取人”的心理不可偏重 青年男女要求自己找个漂亮的对象，这种心理要求是能够理解的，不能说不对。俗话说：“爱美之心，人皆有之。”有些女青年要求自己的恋人是个身材魁梧、相貌英俊、风度潇洒的美男子。而有的男青年要求自己的对象是一个长相漂亮、性格温柔的贤妻良母，他（她）们把长相、模样放在至关重要的首位，认为模样“帅”的，一俊遮百丑。不能否认，一个人容貌的英俊漂亮，易使人产生好感。男女双方相貌上的相互愉悦，确是爱情中的一个重要因素。但若偏重以貌取人，而忽视其他方面，即使恋爱成功，婚后也难有幸福可言。以貌取人的最大害处，是只求外表，不看本质，只求形象，忽视心灵。说得不客气一点，这实际上是一种浅薄、图虚荣的心理在作怪。君不见，社会上一些姑娘上当受骗，正是被那些所谓的美男子玩弄感情，去达到不可告人的目的。

奉劝正在择偶或准备择偶的男女青年朋友们，要克制自己“以貌取人”的心理。在择偶过程中，既看外表，要更重心灵。因为一个人的内在性格、品德和才能是要经过较长时间的接触才能了解对方。而这些，又正是婚后感情发展建立幸福家庭最重要的因素。长相美，心灵也美，二者皆美者自然难得。如长相

一般甚至略差，但心灵美，品德高尚，这样的人就不要轻易放弃。

(二) 正确处理“一见钟情”的心理活动 提到“一见钟情”就认为是“第一印象”好，感情交流发展快。这似乎与“以貌取人”的心理没有多大差别。二者虽都注重外貌，但“一见钟情”是择偶的一种重要形式。社会上大多数人的爱情婚姻的缔结，都不外乎三种类型：一为青梅竹马型；二为经人介绍型；三为“一见钟情”型。男女双方“一见钟情”，也许在他们第一次见面时，的确是为对方的相貌风度以及谈吐举止所打动，但是他(她)们的钟情，决不会停止在“第一印象”上，他(她)们完全可以在以后的频繁接触交谈中，更深入地了解对方的品德、性格、脾气及为人等多方面的情况，在相互了解甚深的基础上再建立起牢固纯洁的爱情。有人认为“一见钟情”与经人介绍型相比更符合现代社会的爱情观和道德观。因为它不像经人介绍型那样，先看对方的地位、门第、财富等客观条件，而是在事先不知道对方其他条件的情况下，先对对方本人发生好感，这无疑地在比较高的层次上，体现了爱情的真正意义。

爱情生活是复杂而又微妙的，择偶的形式应是多样的，要根据各人的实际情况去选择某种恰当的形式。

(三) 居美自骄的心理要克制 在当今社会中常见一些天生丽质、容貌出众的姑娘，因居美自骄，在爱情问题上，把自己当成商品，奇货可居，待价而沽，因而在择偶问题上百般挑剔，高不成低不就，自己把自己耽误了，这样的教训应为那些美丽的姑娘们所吸取。

居美自骄最后找不到理想的恋人的原因有二：①不能正确对待自己和别人。总认为自己长相漂亮，因而要求对方要十全十美。即使找不到符合自己全面要求的恋人，也不轻易降低条件，甘愿等下去，以致年龄大了，更难找到如意的郎君而苦恼；②

把美作为换取所谓幸福生活的资本。首先考虑对方的父母的地位和权力如何？经济条件好不好？有冇海外关系？有的甚至想找个有钱的外商，去享受一生的荣华富贵。这种择偶观念就不能不令人鄙视了。想不劳而获以姿色去换取地位、权力、金钱和荣华富贵，这与真正的爱情观是不相容的。因为真正的爱和幸福不是建立在物质生活上，而应建立在精神上和爱情上。找对象离开了真正的爱情，就谈不上什么幸福了。

居美自骄，后患无穷。但愿那些具有出众姿容的姑娘们，切勿居美自骄，正确对待自己和别人，要自尊自重，树立正确高尚的恋爱观，莫让庸俗的陋习侵蚀了自己的心灵。

（四）“有缘”或“无缘”的心理在择偶中的影响 社会上不少人相信恋爱结婚是有缘份的，故称婚缘。即所谓“良缘由夙缔，佳偶是天成。”不少青年男女在这种心理的支配下，因恋爱失败，就认为自己与某某“无缘”，不可强求。还说什么“有缘千里来相会，无缘对面不相逢。”他（她）们认为姻缘是上帝安排的，是命中注定的。这种心理的消极影响在于丧失追求对方的积极性和决心，认为一切是上帝安排，命中注定的，用不着个人去追求，坐等其成。这种心理的发展会使人耽误青春，放弃机会。对于失恋者来说，这种心理也有它的积极作用，那就是不使失恋者过于痛苦，把一切都归咎于“无缘”。

“有缘”与“无缘”这种心理的产生并得到人们的公认和相信，是由于部分人在恋爱结婚过程中的顺利成功或屡遭失败的事实所证实。例如某女青年与某男青年相识不到两个月就同居使女方怀孕，很快就结了婚，婚后才发现男方是个流窜犯，给女方造成终身不幸和痛苦。但这位女青年并不怨天尤人，只怨自己的命不好。认为她（他）们草率不慎的结合也是命中注定的，是上帝安排的，因而也不过分地责备自己，甘心终身受苦。

男女择偶的心理差异

由于多种因素的影响，男女择偶的具体心理模式，既有共同的要求，又有不同条件的标准，也就是说，从要求性爱对象条件方面来说，存在着择偶心理要求的差异。这种差异存在于男女异性之间，也存在于同性个体之间。

关于这个问题，似乎牵涉到性爱异性之间的本质问题，即是什么赋予了男女异性之间相互吸引的魅力？马克思在回答女儿的有关这方面的问题时曾指出过：男子最重要的品质是“刚强”，而女子是“柔弱”。刚强即勇敢，柔弱是指温柔、美丽和顺从。自古以来女子喜爱勇敢的男子汉，而男子汉则看中漂亮、温柔的女性，这几乎成为最基本的择偶心理标准。按照马克思的思想和人们俗成的传统观念，可以不假思索地就能看出，男女择偶各有不同的心理要求，在基本的统一中又存在着不同层次追求的差异。

我们溯古寻源也好，分析现实也好，男女择偶心理，由于受社会时代、阶级、民族、文化等条件的不同而有所区别，这一点是无可争议的。男女两性之间的择偶心理差异，心理和性别心理角色的差异影响是最为主要的，择偶心理不同层次追求的差异，应该说它是择偶者本身条件和所处社会条件、家庭条件等差别的反映。

另外，从某婚姻介绍所的择偶表中找到依据。在400份登记表中，有61%的男青年希望找一个态度、性情温和的女性。要求作风正派的占男青年总数的25%，其他依次为容貌、身高和职业。在女性的择偶要求中，100%的人希望男方职业好，是

干部或科技人员等，85%的人要求男性有上进心，要求其它方面的依次为作风、身高和工作单位等。

职业和文化因素对择偶心理的影响也是比较明显的。从对某地区2600名农村青年的调查中了解，他(她)们择偶的条件依次是：思想进步、身体健康、孝顺老人、忠厚老实；对1000名青年工人的调查，他(她)们择偶的条件依次为：品性优良、相貌端正、性情善良；对1000名大学生的调查，他(她)们择偶的条件强调志趣相投、懂感情、相貌好，有理想信念等。

曾经有人以“你对丈夫(妻子)有什么不满意的地方？有没有特别不满意的地方？如果有的话，它们是什么？”为题，对夫妻进行问卷调查。结果，男性对妻子性格不满意的占23%，由于妻子牢骚多不满意的占18%；女性对丈夫回家迟不满意者占18%，对丈夫酗酒、好赌、专横跋扈不满意者占13%左右。

有人研究认为，现代女性中的理想男性，与过去传统观念的男性相比，有了微妙的变化。有知识、有能力、善交际、脾气好，有庄重仪表，又有美好心灵，身体健康，富有情趣，这已成为现代女性择偶的心理模式。

为什么男性择偶把女性的温柔、美丽、顺从放在第一位呢？而女性则把男性的刚强、上进心、事业心作为首要条件呢？这个问题应从男女择偶的心理差异方面去理解。一般来说，男性青年追求两性间的亲密、彼此适应、相爱甚笃和成家立业等，那么女性的温柔不仅体现其本身的性格特征，而且它的实际意义在于关心体贴男性所引起的心理上的轻松、愉快的满足。因而，女性的温柔成为一种无形的力量。由于社会和历史的原因，长期在女性心理上形成一种突出的特征，那就是对男性的依赖性。按照弗洛伊德精神分析理论的观点，这是女性性爱的被动性的表现。她们总是把自己的命运同她所选择的对象的命

运紧紧地连在一起，把丈夫看成是自己一生中的支柱。丈夫有所作为，有所成就，妻子感到无上光荣，所以她总是希望自己的爱人在事业上有所进取。由此看来，这就是她们为什么在择偶时要强调男性的刚强、上进心、事业心、能力、知识等因素的重要原因。

由上述可知，男女择偶心理的差异性，具有两个显明的特点：一是它的客观性；二是它的合理性。择偶者若遵从了这两个特点，符合了择偶的心理模式，当然会获得满意的结果。

关于择偶的心理类型是指择偶时的心理状态和两性之间的心理相容的“共鸣点”。也就是说，他（她）们各自从什么利益出发，为什么相爱？这方面的心理差异也是比较明显的。男女各自从不同的利益出发，为了不同的目标去选择自己的伴侣。因而呈现出多种择偶的心理类型，一般认为最基本的择偶心理类型可分：政治型、精神型、事业型、“拜物”型。

政治型。可以理解为“政治联姻”。这种情况不仅古代有，现在也有。有的人择偶不是爱其本人，而是看他（她）的父母的地位和权势，想为自己今后升官发财铺平道路。

精神型。是指以精神满足为主要倾向的择偶心理类型。即是指男女双方在理想、信念、情趣、气质等方面的心理相容。如王佐良与张海迪的结合，他爱她的惊人的意志，高尚的情操和博才的头脑。

事业型。是指择偶者把自己的理想、奋斗目标、开拓的事业与择偶的条件直接联系起来，即找一个既能在生活上互相体贴，又能在事业上相互支持的理想伴侣。

“拜物”型。是指择偶时以钱取人，以财择偶，其着眼点是票子，是“彩礼”、“聘金”等，而不是郎才女貌，也不是爱情享受。他（她）们拜倒在金钱财物的面前，以物质享受为满足。