

懂得心理学 · 婚恋更幸福

婚恋

要懂心理学

姚会民◎编著

- ★ 最深层的情感揭秘
- ★ 最有效的心理指导
- ★ 最恰当的情感应对
- ★ 最温馨的心理呵护

天津科学技术出版社

婚恋

要懂心理学

姚会民◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚恋要懂心理学/姚会民编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5308-4916-3

I. 婚... II. 姚... III. ①婚姻-社会心理学-通俗读物
②恋爱心理学-通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第171269号

责任编辑: 杨庆华

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332398(编辑室) 23332393(发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市密东印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张18.5 字数260 000

2009年2月第1版第1次印刷

定价: 33.80元

前言

preface

法国著名作家罗曼·罗兰曾经说过：“人类的一切生活，其实都是心理生活。”生活离不开心理，而心理学则是一门与人类的生活和幸福密切相关的科学。它是如此的贴近生活，大到社交中的心理特征，婚恋中的心理变化，工作中的心理反应；小到生活中经常被忽视的细节，即使是一句挂在嘴边的口头禅，一个不经意的习惯性动作，都与心理学有着十分密切的关系。

人类的心理世界是十分复杂奇妙的，而心理的变化莫测，使我们的生活变得波谲云诡，色彩缤纷。一直以来，人类都致力于揭开广大而幽妙的心理世界的面纱，探求人类心灵的秘密，让心理学更好地服务于人类生活。这是几千年来，人类一直都在为之努力的一个理想和追求。

人性恶？人性善？思想来自何方？人类拥有自由意识吗？

何谓美？何谓丑？幸福来自何方？我们能够主宰自己的生活吗？

什么是强大？什么是弱小？力量来自哪里？平凡的人可以改变自己的命运吗？

工作如何才能更出色？婚恋如何才能更幸福？社交如何才能更顺畅？管理如何才能更有效？我们是否能够拥有梦寐以求的轻松生活？

很多疑问，困扰着现实中的人们。然而，这一切都可以在自己的内心找到答案。无论生活多么波涛汹涌，无论你内心多么迷茫惆怅，只要你紧握住心理学这只罗盘，终归还是可以帮你找回正确的航向，让你在生活的这条大河上顺利前行。

现代生活中的方方面面都会涉及心理学，也是人们最关注的主题，毕竟，人的生活首先并且主要是由人的心理与行为支撑的。无论生活中的衣食

住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。懂得心理学，对我们会有很大的帮助。

心理学是一种武器，是一剂良药，是一缕春风，它可以帮助我们对自身进行全方位的改进，无论是生活习惯，还是品质、情绪、记忆、健康等个性特征，心理学都会对其产生重大的影响，对我们的社交、婚恋、学习、工作、管理、成功等社会活动，也会起着举足轻重的作用。

本书通过对各种心理现象的阐述和分析，对各种心理问题的列举和解析，对各种心理状态的评估和调试，对各种心理误区的解释和指导，使我们的心理达到最健康、最积极、最稳定的状态。并通过改变心理来改变我们的情绪、意志、能力，从而达到改变和改善生活现状的目的。

本丛书从心理学的角度出发，围绕现实生活中与心理学密切相关的各个方面加以阐述，包括《健康要懂心理学》《婚恋要懂心理学》《社交要懂心理学》《工作要懂心理学》《学习要懂心理学》《销售要懂心理学》《管理要懂心理学》《成功要懂心理学》等，笔者运用通俗流畅、简练生动的语言，结合大量的故事、案例，多角度地介绍了心理学的知识，指出常见的生活困惑并提供了实用有效的心理建议，同时还阐述现代人常见的不良心理、心理障碍及其防治策略，相信能够给读者带来积极的影响。

| 目 录 |
contents

序篇 婚恋与心理学

恋爱篇——“心”会跟爱一起走

第一章 走进恋爱季节

爱是人类的一种美好情感，它能使我们的生活在某个阶段焕然一新；它能领我们向上、向善、向美，挖掘人性中最美好的东西；能带给我们一种深沉而持久的喜悦。或许在某天，你也就会悄然走进恋爱的季节，开始领略这个季节独特的风景。

一、爱情的选择——择偶心理	6
二、情人眼里出西施——审美错觉	16
三、众里寻她千百度——一见钟情	18
四、豆蔻初开的幻想——初恋	20
五、恋爱中男女的心理差异	28
六、培养健康的爱情心理	32
小测试：测测你的恋爱态度	37

第二章 当爱情遭遇挫折

爱情道路上，突然遭受到了爱情带来的挫折，这对于恋爱中的男女来说是一杯最苦涩、最浓烈的酒，还会在内心的最深处烙上最深刻的伤痕。但如果能够在挫折来临时迎头赶上，不惧不怕，调适好自己的心理，就会收获另外一份唯美的幸福。

- 一、走出失恋的阴影 41
- 二、让爱情恐惧症悄悄远去 49
- 三、落花有意，流水无情——单恋 51
- 四、遭遇“第三者” 55
- 五、打破“爱情厌倦”的心理怪圈 58
- 小测试：你们的爱情还能坚持多久 60

第三章 另类爱情的苦恼

提起另类爱情，并不为大家所认可，事实也正是如此。另类爱情非但不为多数人所认可，还会给陷入其中的人带来严重的伤害。如果不能够及时进行正确的心理调适，很可能会成为永远不能愈合的伤口，是一个人一辈子的痛。

- 一、爱在心中口难开——暗恋 65
- 二、爱上我的老师——师生恋 68
- 三、一场危险的游戏——网恋 72
- 四、青春的舞曲——早恋 75
- 五、难解的“恋父恋母”情结 78
- 小测试：你的他是一个什么样的人 82

第四章 恋爱，婚姻前奏曲

恋爱是男女建立爱情的主要途径，是一种特殊的男女之间的关系，是幸福婚姻关系的前奏曲。恋爱成功，男女双方的恋爱关系会通过结婚发展为夫妻关系，所以，对于婚姻来说，恋爱是必不可少的一步。

一、从爱情到婚姻，你准备好了吗	86
二、同居关系能够稳定吗	88
三、恋爱时，请控制你的性冲动	89
四、丑话说在前——婚前契约	91
小测试：你的恋爱心理成熟吗	93

婚姻篇——用“心”做你一生的爱人

第一章 轻轻牵起你的手——新婚

当从朦朦胧胧的恋爱跨入婚姻的殿堂，当轻轻地牵起对方的手，迈上婚姻的红地毯，从此也就意味着走进了婚姻的围城。几多痛苦，几多欢乐，几多坎坷，几多曲折，开始有了自己的品味。

一、常见结婚心理	96
二、新婚心理调适	100
三、不可忽视的男女婚后心理差异	103
四、爱情与婚姻的差异	105
五、爱情不因婚姻而变质	107
小测试：测测你的婚姻观	111

第二章 相爱简单相处难

步入婚姻的殿堂，双方就应该具备和培养一定的心理韧性，学会忍耐种种缺憾和忍受种种挫折，要讲伦理，负责任，要学会真诚和宽容。因为婚姻是“柴米油盐酱醋茶”的开始，同时会体会到“相爱简单相处难”这一真理。

- 一、做好恋人到夫妻的角色转换 113
- 二、和谐处理夫妻关系 115
- 三、让婚姻健康成长 119
- 四、顺利度过“七年之痒” 121
- 五、走出婚姻的误区 125
- 小测试：你们夫妻关系如何 127

第三章 都市生活的变奏曲——婚外恋

如果说，阳光下的恋爱是三月的春天，让身处其中的人如沐春风，那么角落里的婚外恋就是火柴划过的一瞬微焰，剩下的就只是一点炭黑。面对婚外恋，面对爱人，面对家庭，你做过什么，你又尽了多少责任？

- 一、常见的男性婚外恋心理 131
- 二、常见的女性婚外恋心理 133
- 三、婚外恋心理调适 135
- 四、婚外恋，为情还是为性 138
- 五、天亮以后说分手——一夜情 140
- 小测试：你家会有“第三者”出现吗 142

第四章 不要和陌生人说话——家庭暴力

很多人本以为步入婚姻的殿堂就可以过上王子、公主般的生活。但千年修得共枕眠的那个人一夜之间就变成一个青面獠牙的陌生人。昔日的温存顷刻之间化为乌有，拳打脚踢代替了贴心呵护，冷嘲热讽代替了甜言蜜语……面对家庭暴力，你会怎么做？

一、家庭暴力的含义	145
二、男性病态心理与家庭暴力	148
三、常见的家庭暴力有哪些	150
四、我的野蛮老婆	153
小测试：你可能使用家庭暴力吗	155

第五章 怎一个“离”字了得

当婚姻走到尽头，当爱情到了什么也不留的时候，“把这份感触，写一份情书，送给我自己，感动得要哭……”的确，离婚是一块伤疤，是让人永远也无法消除的痛。但我们不应该因为这块痛，就放弃了追求幸福的机会。

一、离婚原因透视	156
二、离婚后的心理困惑	159
三、离婚后的心理调适	161
四、尝试“婚内离婚”	163
小测试：测测你的婚姻是否存在危险	166

第六章 另类婚姻的苦恼

生活中，闪婚、试婚等另类婚姻已不鲜见。其实，另类婚姻是一场残酷的赌博，尤其是女性，她们是拿自己的青春做赌注，拿自己的肉体做筹码，拿自己的感情去冒险，稍有不慎就输掉了自己的一生。

- 一、试婚，该支持还是该反对 168
- 二、再婚，放胆再爱一次 174
- 三、闪婚，是时尚还是悲哀 182
- 小测试：是谁在破坏你们的婚姻 185

性爱篇——让“性”福从心开始

第一章 常见性心理特征

性心理是指人类关于“性”的心理活动，它随着一个人生理发育的成熟而发展，随着人类性观念的演变而不断完善。但是，因为性别不同，男性和女性的性心理特征存在着一定的差异。

- 一、常见男性性心理特征 188
- 二、常见女性性心理特征 195
- 三、新婚之夜性心理调适 207
- 四、夫妻性生活心理 213
- 小测试：测测你的性成熟度 219

第二章 跨越不良性心理的阴霾

有人说：“新婚之夜是一个使人激动、兴奋而又难忘的时刻。”因为在这一刻，一切关于男性和女性的最后一帷神秘的轻纱将被褪去，一切关于男性女性的神秘传说将被证实。然而，当性爱变得不再神秘，各种各样的不良性心理也随之而来，以致影响夫妻之间云雨之欢的愉悦，严重者甚至会导致婚姻的破裂。

一、性冷淡	225
二、性自慰	228
三、伪装性高潮	230
四、性幻想	233
五、性压抑	235
小测试：测测你的性意识	239

第三章 常见性变态心理

“变态”是我们经常听到的一个词，它涉及很多方面，性变态也包含其中。所谓性变态（sexual deviation），指性冲动障碍和性对象的歪曲，即寻求性欲满足的对象与性行为的方式与常人不同，违反社会习俗而获得性欲满足的行为。

一、性变态的含义	242
二、同性恋	244
三、恋童癖	246
四、恋物癖	248
五、异装癖	250
小测试：你的性欲强烈吗	252

婚恋压力篇——别让爱你的“心”不堪重负

第一章 常见男性压力

当你还是个小男孩的时候，家长就告诉“要坚强”，“要顶得住压力”。长大后，面对接踵而至的压力，才知道，男人的“心”就应该与女人的不同，不管多大的压力，该扛的时候你就得扛。可是，重压之下，你的“心”还能坚持多久？

- 一、家庭责任，不堪忍受如此之重 256
- 二、“贞操”，男性也苦恼 259
- 三、心理性ED症，男性信心的缺失 260
- 四、猜疑，让爱人离你越来越远 263
- 小测试：测测你的性格和压力 266

第二章 常见女性压力

现代社会生活节奏越来越快，工作负担越来越重，而家庭、情感等问题也在困扰着越来越多的女性。因为很多女性面对压力都是欲罢不能，休息和解脱是一种奢望，为工作、为加薪、为升职、为家庭、为孩子、为面子……可是，面对压力，还能承受多久？

- 一、家庭事业，两难兼顾 268
- 二、生活小事，欲罢不能 271
- 三、产后抑郁，伴随新生命而来的困扰 274
- 四、婆媳关系，相处有方 276
- 小测试：产后抑郁症自测 279

婚恋与心理学

婚恋心理学是心理学的一门应用分支学科。

恋爱结婚是每一位成年人，尤其是青年男女关心的大事。而婚恋问题不仅与社会、经济、意识形态等问题有关，还与一个人的生理、心理等问题有关。婚恋心理学涉及恋爱、结婚、性行为、夫妻关系、与父母子女的关系、家庭幸福的条件以及离婚等心理、生理问题。研究与正确处理这些问题，不仅与社会的安定和发展有密切关系，而且对每一位成年人（尤其是青年男女）身心的健康，是否能够具有良好的人际关系以及家庭幸福，都具有极其重要的现实意义。

不能否认的是，在现实生活中，我们每天都在演绎着爱情和婚姻的故事，从很大程度上来说，这些故事几乎就是我们全部的人生。但是，我们又不能否认这么一个事实，很多时候我们往往经营不好自己的爱情和婚姻，不是摔倒在起跑线上就是中途遭遇了一些想象不到的坎坷和挫折。究其原因无外乎我们往往搞不懂自己的心里在想些什么？自己到底需要些什么？光怪陆离的世界带给了我们太多的诱惑，而我们的心理也在这些灯红酒绿中失去了它应有的健康。于是，经营不好自己的婚姻与爱情似乎成了一件很平常的事情，但却不可避免地给我们带来了很多苦恼，使我们迷失在爱情和婚姻的旅途中，不知道方向，找不到出路。

德国的汉斯·凯尔森说过：“心理健康是人们一种良好的心理状态，处于这种状态，人们不仅自己拥有安全感，而且与社会契合、和谐，对现实有着敏锐的洞察力。面对五彩缤纷的人生，心理健康者能够找到自己的人生坐标。”在爱情和婚姻中也是如此，只有拥有了健康的心理，才能够找到自己在其中的坐标。



每个人到了十七八岁花一般的年龄时，总会在心中产生一种朦朦胧胧的情愫，开始渴望一份美丽的爱情。

佳丽是一个比较内向的女孩子。大学时候的一次老乡聚会，在佳丽的斜对面坐的是一个有着稍稍卷发的男孩子。当佳丽不经意间注视他的时候，却发现他向自己这边瞟了一眼。就是这一个眼神，把佳丽给惊呆了，她不知道该怎样来形容这样一个眼神，里面充满了睿智和深邃。那顿饭，佳丽吃得魂不守舍。后来，佳丽了解到那个男孩是学校有名的“劣等生”，几乎没有上过课，天天泡网吧，整天喝酒，惹是生非，身边没有几个朋友。但是佳丽什么都不在乎，随即向男孩求爱，男孩没有明确地表示同意，但是却明显地对她体贴了起来。

可这时来自老师和同学的反对意见排山倒海般压过来。她的家人听说了这件事，表示如果再与这个男孩交往，就与她断绝关系，免得让家人丢脸。但是，不管是谁劝说，对佳丽来说都没有一点儿作用，她依旧坚持着自己的想法。然而这时，前一阵子对她体贴的男孩突然间对她冷漠了起来，以后的很多日子里，也对她不予理睬。

为了解除烦恼，佳丽求助了心理医生。心理医生发现，佳丽对那个男孩的好感完全是出于他那睿智而深邃的目光。经过进一步了解，医生知道了佳丽的初恋男友也有着这么一双眼睛，所以再看到那种眼神，佳丽就忍不住被他吸引。

其实，这是一种典型的恋爱错觉。一般来讲，恋爱中的男女，在很大程度上会因为对方的某一外在原因，把对方视为自己心目中的完美恋人。“情人眼里出西施”讲的就是这么一种感觉，通常都把它称为“审美错觉”。那么，这种心理带给你的是一种正确的感觉，还是会让你看不到对方的真实面目？这就需要一种正确的婚恋心理来给我们作指导。

同样，爱情中还会出现各种各样的心理问题。例如择偶心理、男女爱情中的心理差异，以及发生一些不被社会认可的另类爱情心理等，都需要我们认真地对待，否则心理问题将会导致你在爱情的港湾搁浅。

当然，婚姻更是如此，它比爱情更为复杂。爱情和婚姻有着诸多不同，有人说“爱情是婚姻的坟墓”，这就足以说明这一点。但是从很大程度上来

说，经营一份婚姻要比经营一份爱情更要用心。因为爱情是两个人的事，而婚姻不是，它要关系到很多人，甚至是几个家庭，而且要关系到很多社会关系，如夫妻关系、婆媳关系、翁婿关系、母子关系、父子关系等。这些都会给我们带来一定的心理压力。可是，你能够经营好自己的婚姻吗？你能够坦然面对爱人的“出轨”吗？你能够从容应对“第三者”吗？你做好离婚的心理准备了吗？你能够接受再婚吗？

这些心理问题都亟待解决，因为只有拥有一颗健康的“爱”心，你才能够与心爱的人白头到老。但是如果中途出现问题，则更需要进行各种心理调适。不要“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，要勇敢去尝试婚姻带给你的种种乐趣。

今年44岁的严女士曾经娓娓道来她所经历的婚姻故事：

“到这个年纪了，还说再婚，自己都觉得没有一点信心。谁不希望自己的生活美满幸福呢？而我过去的婚姻却像是一场噩梦，尤其是第二次婚姻，丈夫是个十足的虐待狂，让我感觉自己掉进了一个恶魔设置的陷阱里。幸亏有个聪明的儿子支持着我走到现在。现在，儿子上大学了，我也平静了很多。

儿子上初中的时候，我的第一个丈夫升了职，并认识了一个小他16岁的女人，从此家都不回了，像中了邪一样，非要离婚。我开始还原谅他，极力挽救，但无效。儿子很难受，给他打电话要他回家，他好像没有发生过这件事一样。儿子很失望，竟然学着电视里的情节割腕自杀。送到医院抢救时，我和儿子都想着他一定会过来，然而事实还是出乎我们的意料，他连面都没有露。我对他也就不再抱任何希望了。结果儿子还没出院，我们的婚姻就宣告了死亡。

而我的第二段婚姻仅仅维持了不到一年。那时儿子刚上高中，他开始住校。在别人的介绍下我再婚了。可是没有想到，他是一个虐待狂，那段日子我生不如死。

如今，母亲和儿子劝我再找个合适的人，但我不想。我把所有的心思都倾注在儿子身上，日子过得倒也安静。有时候感觉生活很冷清，可是总比受伤好。我对再婚实在没有信心，因为没有人能保证再婚就会很幸福。

我很佩服那些人‘离婚，再婚，再离，又再婚’的勇气，但我现在已经习惯了独来独往。婚姻也许是人生的重要内容，但毕竟不是生活的全部，所以，为了避免再受到伤害，我宁愿选择独自走完剩下的人生。”

的确，经历了一次噩梦的侵袭，很多人都对再婚产生了一种畏惧心理。与此类似的问题如婚外恋、离婚、试婚等，也需要进行正确的心理调适，切莫忽视，否则追悔莫及。

性爱在今天这个社会是越来越受到人们的关注和重视，但伴随着人们种种心理问题的出现，很多人在感受到它带来甜蜜和愉悦的同时，也品味到了其中的种种苦恼。甚至有一些人出现了种种变态的性心理，这不仅给自己也给他人带来了很大程度的伤害。

另外，伴随着这个社会出现了一个我们不能避免的话题，那就是压力。不管你是谁，不管你在哪儿，不管是工作还是生活，压力如影随形，压得你喘不过气，压得你感受到生命是如此之重。而婚恋也给你带来了不可避免的压力，所以要学会心理调适，使你能轻松生活，坦然面对婚恋生活中的种种问题。