

2017年度教育部人文社会科学研究专项任务项目（高校思想政治工作）辅导员骨干专项课题（17JDSZ3048）

Daxuesheng Lianai Yu Qinggan Jiaoyu

大学生恋爱与情感教育

胡瑶 方旭峰 著

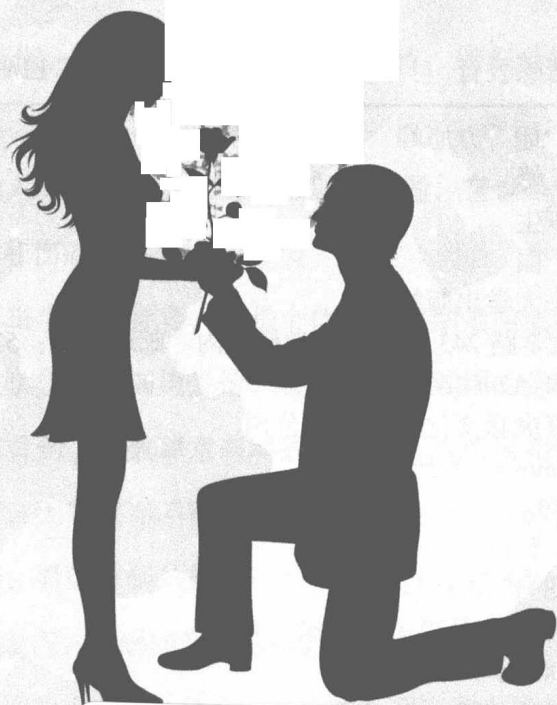


汕頭大學出版社

Daxuosheng Lianai Yu Qinggan Jiaoyu

大学生恋爱与情感教育

胡瑶 方旭峰 著



汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生恋爱与情感教育 / 胡瑶, 方旭峰著. — 汕头:
汕头大学出版社, 2018.12

ISBN 978-7-81120-939-6

I. ①大… II. ①胡… ②方… III. ①大学生—恋爱
—情感教育—研究 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第302664号

大学生恋爱与情感教育

DAXUESHENG LIANAI YU QINGGAN JIAOYU

著 者: 胡 瑶 方旭峰

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

封面设计: 汤 丽

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路243号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 北京虎彩文化传播有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 10.75

字 数: 151千字

版 次: 2018年12月第1版

印 次: 2019年4月第1次印刷

定 价: 42.00元

ISBN 978-7-81120-939-6

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前 言

爱情，或青春懵懂，或炽热纯粹，或缠绵婉转，或刻骨铭心，或润物无声，或荡气回肠。人们对于它的渴望、歌颂、哀叹、神伤，经久不衰，亘古不变。爱情成为人类精神世界永恒的话题和课题，它也是每个人成长过程中绕不过的甜蜜和伤痛。

大学几乎承载了每个人的青春，也是个体从青春期走向成年早期的过渡阶段，同时也是大学生们最渴望爱情、最缺乏恋爱经历的阶段。作为高校学生工作，我们看到了无数肆意萌动的春心，无数两情相悦的甜蜜，无数默默守候的辛苦，无数求而不得的苦恼，无数日复一日的伤害，还有无数得而复失的痛苦；看到年轻的他们跌跌撞撞走入爱情又为情所困，十分难过与揪心。我们发现，情感问题特别是恋爱问题超过学业、人际问题，成为同学们最普遍关注的内容，也是心理辅导和心理咨询中最常见的话题。工作实践表明，恋爱伤害是大学生心理疾病发生的最重要诱因之一。守护



大学生健康成长是我们义不容辞的责任，也是高校育人的重要内容。所以我们在工作的同时也在思考：除了年龄带来的局限之外，是不是他们的原生家庭，甚至这个社会还有文化都对他们造成了束缚与伤害？所以，在这本书里我们想要展现的核心是爱情观。我们既要尊重文化、道德，也要关注人的心理动力和生理基础。我们想让广大同学们知晓爱情是何物，恋爱现实的模样，恋爱为何困难重重，以及我们如何跨越这些障碍。

基于对大学生恋爱现状的把握和探索社会文化因素的初衷，本书将统一在“认知、角色、人格”的三维框架下对大学生恋爱问题进行分析。大学生对恋爱认知的表浅和误解是造成其情感困扰最重要和最直接的原因。例如如果同学们可以摒弃对爱情过于理想化的期待，理解失恋的价值与意义，或者知晓什么情况下才适合开始恋爱关系，那么就可以直接规避因认知缺陷而造成的情感伤害。“角色”是一个社会学概念，在戏剧里它独立于个人而存在，演员在舞台上的言行都必须符合编剧和导演的要求，符合剧本的规定，表现出“他我”。“角色”包含两层意思：第一层意思是某一演员扮演某一特定角色时，要依据剧本的规定，扮演这个角色的行为与举止，从而转化为一种客观化的社会行为规范和行为模式；第二层意思是演员可以被替换，但角色是永远不变的存在。在现实社会中，人们的行为、思维模式和戏剧中的角色有类似之处。按照米德的理论，“角色”也可以解释成人们的交往中可以预见的互动行为模式以及个人与社会的关系。角色视野可以直接通过“人物关系”将原生家庭以及社会、文化对人的塑造引入分析框架；同时由于“角色”独立于个人的内涵，可以方便大学生跳出“自我”，从“他者”和客观视角看待恋爱；此外，“角色”的关系内核可以让大学生直接感知到恋爱不仅仅是自己一厢情愿或者双方两情相悦

的事情，帮助其认识到爱情的深刻性、复杂性。为何要引入人格这个维度呢？因为人格代表了一个人最稳定的情绪和行为模式，它可以指导和预测个体在恋爱中的态度、行为，同时它也指向了个体最稳定、最难以改变的部分，比如一个人在恋爱中是敏感多疑还是安全克制。若想要恋爱关系稳定长久，仅凭认知提升是不够的，还需要长期的人格涵养。

为增强可读性，本书将结合影视剧等文艺作品和实际案例辅以讲解说明。本书由两人合著完成，其中胡瑶完成10万字，方旭峰完成5万字。在此也特别感谢为本书贡献智慧和辛勤劳动的同学以及出版社工作人员，大家的共同努力让此书得以顺利面世。

目 录

第一章 爱情为何物·····	001
一、爱情的秘语·····	001
二、爱情的发展·····	007
三、爱情、恋爱、婚姻与性·····	010
第二章 恋爱的模样·····	013
一、认知层面·····	013
(一) 恋爱观念包容·····	014
(二) 恋爱普遍而困难·····	024
(三) 恋爱期望理想·····	028
(四) 恋爱动机多元·····	033
(五) 失恋难以放下·····	035
二、角色层面·····	038
(一) 渴望成为完美恋人·····	038
(二) 情感、关系双重模糊·····	042



(三) 多重身份冲突频繁	045
三、人格层面	047
(一) 自我意识发展失衡	047
(二) 非安全依恋	051
第三章 恋爱为何这样难	054
一、认知层面	054
(一) 身心之间的刚性裂痕	056
(二) 原生家庭的负面影响	061
(三) 应试环境的强力压制	065
(四) 高校恋爱繁荣的表象	069
(五) 恋爱教育的普遍匮乏	072
二、角色层面	076
(一) 自我分离	078
(二) 角色错乱	080
(三) 角色模糊	083
(四) 角色冲突	087
三、人格层面	091
(一) 隐性人格特质的显性化	095
(二) 稳定性与可塑性的矛盾	096
(三) 独特性与趋同性的矛盾	099
(四) 个体间结构冲突的激化	101
(五) 人格发展阶段的滞后性	103

第四章 恋爱提升之道·····	108
一、认知层面·····	108
(一) 求爱的方法·····	108
(二) 长久的秘诀·····	113
(三) 伤害的价值·····	117
(四) 冲突的化解·····	120
(五) 拒绝的内涵·····	121
(六) 失恋的奥义·····	124
(七) 告别的技巧·····	129
二、角色层面·····	131
(一) 重塑个人边界·····	131
(二) 挑战多重角色·····	135
三、人格层面·····	140
(一) 了解自身人格特点·····	141
(二) 理解恋爱的人格要求·····	150
(三) 拼刺刀实践爱·····	156
结 语·····	159

第一章 爱情为何物

爱情只能产生于这样两个人中间，这两个人都从他们生存的圈子里跳出来并互相结合，同时他们每个人都又能脱离自我中心去体验自己。只有这种“中心体验”才是人的现实，才是生活，才是爱情的基础。这样体验到的爱情是不断地挑战，这种爱情不是避风港，而是一种共同的努力、成长和劳动。如果两个人能从自己的生命的本质出发，体验到通过与自己的一致，与对方结成一体，而不是逃离自我，那么在这样的事实面前，就连和谐、冲突、欢乐和悲伤这样的东西也就只能退居第二位了。

——弗洛姆

一、爱情的秘语

在柏拉图的《会饮篇》里，阿里斯托芬讲了这样一个神话，人类在最初其实是圆球形的，并且拥有四只手，四只脚，头上长有两副面孔。他们十分强壮，企图打开一条通天之路，去和诸神交战。宙斯为了防止人类的威胁，于是下令把每个人都劈成了两半。从此之后，每个人都成了一个残缺的人，他们日夜思念着自己的另一半，不断地试图在茫茫人海中重新寻到彼此，然后相守共度余生。这个神话，被认为完美地解释了为什么很多人穷尽一生都在寻找自己的另一半。



爱情是“金风玉露一相逢，便胜却人间无数”的甜蜜，是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”的缠绵，是“山无陵，天地合，乃敢与君绝”的坚贞，是“身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通”的默契，是“十年生死两茫茫，不思量，自难忘”的深情，是“关关雎鸠，在河之洲”的朦胧，是“一日不见如隔三秋”的思念，是“此情可待成追忆”的怅然，是“锦水汤汤，与君长诀”的决绝，亦是“相濡以沫，不如相忘于江湖”的释然。

爱情还是但丁与贝特丽丝的柏拉图之恋，罗密欧与朱丽叶的炽热纯粹，《傲慢与偏见》中的自由与平等，《情书》里朦胧真挚的暗恋，“红玫瑰”与“白玫瑰”之间的难以取舍，金岳霖的守护与成全，以及我们父母的柴米油盐、家长里短……

爱情的模样千姿百态，难以穷尽。它是影视文学作品经久不衰的创作源泉，是人们津津乐道的永恒话题，也是我们世代代、穷极一生渴望接近、渴望习得，甘愿受其苦、享其甜的真实与幻象。哪怕我们“知”得无比通透，也不会“行”得明明白白，故而我们一直在追问，在追寻。事实上，各个学科对爱情都有着颇为深入的研究。

从哲学层面而言，爱情并非从来就有，而是历史的产物。爱情的产生以一定的人类文明发展程度为基础。刚从动物界脱胎出来的原始人，两性之间更多的是出自本能的动物式的依恋，只有当人类从原始的群婚状态发展到一夫一妻制，现代的个人性爱才得以萌生。在西方，从古希腊起，哲学家们就开始了爱情的思考，他们认为爱情出自人的本性。柏拉图抓住了人性中理性的方面，从人的精神需要出发，认为爱情是一种精神的“迷狂”，是人的灵魂对于“美”的本体眷恋的表现。所以，爱情是一种纯粹的精神性的活动。与柏拉图相对立的一派则抓住了人性中感性的方面，从人的生理需要出发，认为爱情是根源于人的肉体需要而产生的一种欲念。它的直接目的是追求肉欲的满足，故而爱情是一种纯粹的生物本能。之后又出现了更为极端的“纵欲”和“禁欲”观念。中世纪后期，随着资产阶级的兴起，基督教禁欲主义受到冲击，人的问题重新提起，爱情的哲学思

考日渐活跃。黑格尔认为爱情的最高原则就是爱的双方都把各自的整个灵魂纳入到同一里去，爱情就是一种整合，这种整合不仅表现为肉体的结合，而是把个体所包含的一切，包括过去、现在和未来，全部渗透到另一个人的意识里去，成为他或她追求和占有的对象。这就使爱情整合说从阿里斯托芬的肉体的整合发展为人与人全面的整合。与这一进步相伴，近代西方哲学家中不少人把爱情与婚姻联系起来进行思考，提出了爱情是婚姻基础的思想。爱情不等于婚姻，婚姻也不等于爱情。人类之所以需要爱情，追求爱情，正是因为只有有了爱情，人类的婚姻生活才能成为真正理想的人的生活。

从神经科学和生物学角度而言，“爱”是大脑的一种内建机制，具有生物进化的意义，目的是保证我们留在一个人身边。人在热恋的时候，大脑会自然产生活跃的奖励机制，这些区域会释放出多巴胺、肾上腺素和加压素等，而这些神经递质与快乐、信任以及性兴奋有很大关系。当一对男女一见钟情或经过多次了解产生爱慕之情时，丘脑中的多巴胺等神经递质就源源不断地分泌，势不可挡地汹涌而出。于是，我们就有了爱的感觉。所以人会感到幸福和振奋，并且想尽量和伴侣待在一起。多巴胺的强烈分泌会使人的大脑产生疲倦感。大脑疲倦了以后，多巴胺的分泌就会减少，其结果就是感情中激情、欲望的成分降低。如果一段感情中，亲密、承诺的成分没有足够强大，那么这段感情很可能就会因此瓦解。

心理学界对爱情的研究颇多。人本主义哲学家和精神分析心理学家弗洛姆认为爱情的冲动是本能，但是爱人的能力却是习得的。一个缺乏健全人格的人，是没有爱的能力的。一个人格不健全的人，他也许会“爱”上一个人，但也仅仅是“爱”这一个人——他对其他人可能是自私的、冷酷无情的，他只对他“爱”的这个人很好。这实际上不是爱，而是一种高级的自私。如果你是一个人格健全的人，你应该是这样：你爱上了一位异性，是因为你也爱着其他人，是因为你爱生活，爱自然，爱世界，爱自己。如同东方哲学中的“兼爱”。当你对着一个人说“我爱你”时，这意味着你是个真正爱生活、爱自己的人。最重要的是，两个相爱的人，彼此应该是



相互独立、相互自由的个体。有了爱情，只能是让这两个人都发展得更好，精神更独立，思想更自由，而不是将一方融入另外一方。不成熟的爱是因为我需要你，所以我爱你；成熟的爱是因为我爱你，所以我需要你。

当代精神医学大师，存在主义治疗法的三大代表人物之一欧文·亚隆认为爱情是两个人共享一种一同追求某种更高层次的真理的热情。这种爱情的本质是友谊，它包含了精神上的信任与亲密。

斯滕伯格提出了爱情三角理论，他认为爱情由三个基本成分组成：激情、亲密和承诺。激情是爱情中的性欲成分，是情绪上的着迷；亲密是指在爱情关系中能够引起的温暖体验；承诺指维持关系的决定期许或担保。激情、亲密和承诺共同构成了爱情，缺少其中任何一个要素都不能称其为完美的爱情。具备三个基本要素的爱情称为完美式爱情，是因为建立一段稳定、持续的爱情需要恋爱双方耗尽毕生的精力去培育、呵护。这三种成分构成了喜欢式爱情、迷恋式爱情、空洞式爱情、浪漫式爱情、伴侣式爱情、愚蠢式爱情、完美式爱情这七种类型。喜欢式爱情只有亲密，在一起感觉很舒服，但是觉得缺少激情，也不一定愿意厮守终生，没有激情和承诺，如友谊。显然，友谊并不是爱情，喜欢并不等于爱情，不过友谊还是有可能发展成为爱情的。迷恋式爱情只有激情体验，认为对方有强烈吸引力，除此之外，对对方了解不多，也没有想过将来。只有激情，没有亲密和承诺，是一种受到本能牵引和导向的青涩爱情。空洞式爱情只有承诺，缺乏亲密和激情，如纯粹地为了结婚的爱情。浪漫式爱情有亲密关系和激情体验，没有承诺。这种“爱情”崇尚过程，不在乎结果。伴侣式爱情有亲密关系和承诺，缺乏激情，这就如同我们说的“老夫老妻”，拥有的是日日相伴的平静和幸福，却少有激情。愚蠢式爱情只有激情和承诺，没有亲密关系。许多一见钟情便相约相许的情侣便是这种爱情，经不起现实的敲打。完美爱情兼具三种要素，很多时候却是一种理想状态，即便拥有也不稳定。

此外，社会学、经济学等学科对爱情也有自身见解。社会学认为爱情是一个社会的过程，涉及竞争、权利、金钱、道德、社会制度、意识形态等，

这些都是在社会形态中产生的。而经济学家认为爱情是一场投入与产出的较量。美国经济学家罗伯特·巴罗在他的评论集《不再神圣的经济学》的序言里便开宗名义地宣布：“我认为任何社会行为，包括爱情，都受经济推理的支配。当你在恋爱中不再感到快乐，为是否离开对方在道德天平上摇摆时，经济学家会帮你分析：在你消耗了宝贵的稀缺资源（时间和金钱）的同时，你所感到的快乐和幸福，也就是福利，却没有成比例增加。资源被直接或潜在地浪费，这才是最大的不道德。”

结合各学科、学派的观点，我们认为爱情是一种建立在情欲基础上的，男女双方在交往过程中产生的高尚而复杂的情感。它由两部分组成：一部分是建立在情欲之上，对异性具有的倾慕、珍惜、占有之情的情爱；另一部分是由异性间所产生的依恋及理想、情操、个性追求等复杂因素混合升华而成的情爱。成熟的爱情是一个找寻自我、完善人格、相互成就、自我实现的过程。具体来说，可以包含四个要素：激情、亲密、信任与承诺。激情、亲密与承诺的含义与斯滕伯格理论中的含义大体相同。信任源于亲密又超脱于亲密，它是对伴侣的主观信心感受，包括可预测、可依赖和信念等内容。信任不仅仅存在于爱情中，在亲密的亲情、友情中都是重要元素。“可预测”意味着基于伴侣过去行为的规律，我们相信自己对伴侣做出准确的预判。“可依赖”意味着我们相信，伴侣有被我们依赖的能力和意愿。信念意味着即使在没有充分的事实作为根据的情况下，我们仍然相信对方会继续爱我们、关心我们。信任直接给予了我们安全感，让我们在感情中遇到困难和障碍，得不到伴侣及时、明确回应的时候依然选择相信承诺。

通俗来说，如果你有以下一些想法或者行动，你可能爱上那个人了：

你渴望与他/她有身体上的亲密接触/交流；

你说不出来具体喜欢他/她什么，但还是爱他/她；

你们花大把时间，仅仅是待在一起；

你能够谈论关于自己所有的事情，即便那些经历并不光彩，你



也知道对方不会介意，同时，你也愿意了解他 / 她的所有事；
你们愿意真诚地听取对方的感受，想让对方快乐；
你感觉到安全，在任何时候，你们都愿意成为彼此的支撑；
无论工作还是生活中发生了好或不好的事情，或者对一些事件持有观点，你都想首先和他 / 她分享；
你清楚地知道他 / 她有哪些缺点，但仍然想和他 / 她在一起；
你愿意与他 / 她共渡难关；
你将他 / 她纳入你的人生规划……

明确了爱情，我们需要分辨一下这样几种情感：好感、喜欢和迷恋。如果把情感分为浓度、外显度、持久度三个维度，那么好感在三个维度上是最底的，它是两人相识之初的心动和愉悦，是后续各种情感的起点；喜欢维度相较于好感都会更高，是强烈、持续、外显的好感。迷恋始于相识的初期，发展于中期，往往难以持续，会进一步发展为更亲密的依恋或者退化为好感，但是其情感浓度最高，甚至会高于爱，外显度也是较高的（倾向于将情感对外表达）。《恶作剧之吻》中湘琴对于直树的感情就是迷恋。“江同学你好，我是 F 班的袁湘琴……仿佛你在哪里，光就在哪里。”湘琴爸爸对直树说：“湘琴这辈子做得最认真的事情就是专心爱你。”好在后来这份感情获得回应，否则女主一定会严重内伤。想较于前三者，爱情的浓度和外显度不一定最高，但是持久度最高，是经好感、喜欢和挫折、挑战发展而来。就激情、亲密、信任、承诺四要素来看，好感尚不具备任一要素，喜欢、迷恋可能拥有部分激情、亲密要素，但唯有成熟的爱情还具备信任、承诺这两个要素。相比于喜欢，爱情是“我娶你”。

根，紧握在地下，叶，相触在云里。每一阵风过，我们都互相致意，但没有人听懂我们的言语。你有你的铜枝铁干，像刀，像剑，也像戟；我有我红硕的花朵，像沉重的叹息，又像英勇的火炬。我们分担寒潮、风雷、霹雳；我们共享雾霭、流岚、虹霓。仿佛永远

分离，却又终身相依。这才是伟大的感情，坚贞就在那里：爱，不仅仅爱你伟岸的身躯，也爱你坚持的位置，足下的土地。

——舒婷《致橡树》

如橡树一般，彼此独立又亲密，相互欣赏又彼此成就，享受当下又对未来充满信念……这就是爱情最美好的样子。

二、爱情的发展

爱情的发展有两条线：一条是随着年龄、阅历增长，爱情观的成熟；一条则是爱情本身的发展规律。这里我们讲后者。

说到爱情的发展，如要追溯，当从心动那一刻说起。这心动是郭襄与杨过的风陵渡口初相遇，是雨巷中遇见丁香一样的姑娘。从此有多少个辗转反侧、朝思暮想，想要确认这份情意。有匪君子，如切如磋，如琢如磨。有幸者得到回应，确认彼此都有好感。光有好感还不够，离恋爱关系还差着十万八千里。接下来便是求爱，将心意、将情感确立为关系。古往今来有多少两情相悦却求而不得，如陆游、唐婉“山盟虽在，锦书难托”的遗憾错过，如至尊宝与紫霞仙子的爱而不得。这都是恋爱前期的甜蜜与苦楚，不多赘述，重点来看关系确立后爱情的发展。

在最初，我们会经历一个热恋期，亲密度迅速增加，彼此更加依恋对方，对关系的投入水平和满意度也都迅速增加。随后，恋爱关系进入过渡期，在这个时期内人们会对关系进行重新评价和调整。有趣的是，亲密度仍然在增加，但关系满意度、关系投入水平都会较之前有所下降，这一时期我们彼此更加熟悉和亲密，但伴随着更少的付出、更多的不满。而如果顺利度过，那么关系就会进入稳定期，关系投入水平和满意度重新开始缓慢地上升，亲密度也继续稳步增加，但是爱情中激情的成分开始降低（有生物学依据），并形成新的平衡。

在过渡期中，每段亲密关系都会面临许多挑战：



两人客观存在的不同。世界上没有完全契合的两个人，基因、年龄、成长环境、人生经历的不同，一定会导致伴侣间存在各种差异。差异可能是性格上的，比如一个人比较内向，另一个人比较外向，一个人喜欢主动表达，另一个人喜欢被动接受；可能是行为习惯上的，比如一个人雷厉风行，一个人优柔寡断；可能是生活习惯上的，比如一个人喜爱旅行，另一个人喜欢宅家，一个人不爱收拾屋子，另一个人却是洁癖；还有可能是爱好和价值观上的，比如一个支持女权，另一个有点大男子主义……当这些差异凸显出来时，就可能会引发矛盾；此时，这些痛点是否可以容忍就十分值得思考了。

对关系的期待不一致。随着关系的发展，恋爱双方对关系的期待可能是不一致的，这也会成为矛盾的来源。比如，恋爱双方想要尽快领证，但对方还没准备好；对方希望能够过相对独立的生活，但你却习惯依赖；你想要对方多陪你旅行，但对方想多待在家。

生活节奏彼此干扰。在热恋期过后，无论你们在不在一起生活，都会不可避免地干扰到彼此的生活节奏。平时，你们需要迁就对方的空闲时间；在假期到来的时候，你原本会和朋友聚会和旅行，但恋爱后难免会需要两个人一起度过。一般来说，进入稳定关系的人，和朋友、他人的交际都会相对减少。

所以一段成熟的爱情会经历心动期、求爱期、确立关系、热恋期、过渡期和稳定期几个阶段。当然，有的爱情还会终止，它可能会终止在任何一个阶段。如果终止在心动期，这么感情很可能只是暗恋，或者你们彼此心动但深知无法进入一段正式的关系，而将这份情意藏在了心底。这就像藤井树多年前藏在情书中的柔情，又像李大仁、程又青多年的羁绊却告诉自己“我不爱你”。如果这段感情终止在求爱期，那么这很可能就是单恋，所谓“襄王有梦，神女无心”正是此意。确立关系后，感情鲜有在热恋期终止的，除非是背负了国仇家恨，或是被封建礼教活生生地“拆开”，但这种情况往往是关系断了情未了。

但更多的爱情终止在激情过后的相处中。这也是为何许多爱情主题的