

恋爱婚姻

心理咨询手册

奚华 编著

LIAN AI HUN YIN
XIN LI ZI XUN
SHOU CE

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

恋爱婚姻心理咨询手册/奚华编著. —北京:华文出版社,2002. 1
ISBN 7-5075-1269-X

I. 恋... II. 奚... III. 婚姻—社会心理—手册
IV. C913. 13 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080130 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com>

电子信箱: webmaster@hwbs.com

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

深泽县利民印刷有限公司印刷

880 × 1230 32 开本 13.75 印张 333 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—10000 册

定价: 23.00 元

目 录

I. 单身心理咨询

- 新世纪婚恋有哪些新主张 (1)
- 现代社会有哪些爱情观念 (4)
- 古典的爱情哪里去了 (7)
- 为什么成为单身贵族 (10)
- 什么原因造成单身女性 (10)
- 单身女性有哪些特点 (12)
- 单身女性有哪些心理特征 (13)
- 为何单身贵族择偶期望值过高 (15)
- 为何单身贵族心中的偶像过于完美 (16)
- 为何单身贵族没有客观冷静地认识自己 (16)
- 为何单身贵族出现审美意识的偏颇 (17)
- 什么是单身贵族的攀比心理障碍 (17)
- 为何客观条件限制容易造成单身 (18)
- 为何被动等待容易造成单身 (18)
- 为什么自卑心理是造成单身的心理障碍 (19)
- 怎样帮助单身贵族保持心理平衡 (20)

【心灵启示录】

- 单身贵族的内心独白 (23)

II. 恋爱心理咨询

- 如何把握初恋心理 (25)
- 如何把握热恋心理 (27)
- 恋爱中怎样考验恋人 (29)
- 怎样防止恋爱错觉 (31)
- 怎样了解恋爱中女性心理 (33)
- 怎样了解恋爱中男性心理 (36)
- 如何克服恋爱中光晕心理 (37)
- 怎样克服恋爱中自惑心理 (38)
- 怎样克服恋爱的“高原心理” (40)
- 怎样克服恋爱中嫉妒心理 (42)
- 什么是恋爱高峰体验 (43)
- 如何掌握爱的时机 (45)
- 初恋的情绪有哪些特点 (46)
- 什么是初恋的激发阈 (47)
- 什么是初恋的成功率 (48)
- 什么是初恋的“醉我”期 (49)
- 什么是初恋的“疑我”期 (49)
- 什么是初恋的“非我”期 (50)
- 什么是初恋的“化我”期 (50)
- 什么是初恋的升华阈 (51)
- 如何掌握初恋的节奏 (52)
- 追求爱情有哪几种类型 (53)
- 为什么恋爱对人的身心健康有积极的影响 (54)
- 恋爱有损害身心健康有哪些因素 (55)
- 表露爱情有哪几种方式 (56)
- 为什么不能将爱情过分理想化 (59)

目 录

- 怎样写好第一封情书 (59)
- 怎样把握第一次约会时机 (60)
- 怎样选择约会主题 (61)
- 什么是最佳约会周期 (62)
- 怎样做好约会中的礼节 (62)
- 怎样打扮约会中的服饰 (62)
- 当第一次亲昵举动来临时怎样应付 (63)
- 心灵撞击后怎样进行短暂分离 (64)
- 怎样保持心理抗衡中的个性独立 (65)
- 恋爱中的考验有哪些技巧 (66)
- 什么是爱情的占有 (67)
- 什么是爱情的偶合 (67)
- 什么是爱情的替代 (68)
- 为什么追求爱情无私是最高层次 (69)
- 什么是追求爱情的精神满足型 (69)
- 什么是追求爱情的感官满足型 (70)
- 什么是追求爱情的功利满足型 (72)
- 什么是旧情相爱 (75)
- 什么是共处相爱 (75)
- 什么是邂逅相爱 (76)
- 什么是媒介相爱 (76)
- 什么是信息相爱 (77)
- 什么是对立相爱 (77)
- 什么是表情传递 (78)
- 什么是语言传递 (79)
- 什么是行为传递 (80)
- 什么是文字传递 (83)
- 什么是信物传递 (85)
- 爱情的更新主要表现在哪些方面 (88)

●怎样预测恋爱的前景	(89)
●如何获取女性的芳心	(91)
●如何接近意中人	(92)
●如何说“我爱你”	(93)
●“一见钟情”可靠吗	(93)
●如何了解爱人的内心	(94)
●女性心中的男性美标准是什么	(96)
●恋爱中男士心理要有什么准备	(96)
●怎样选择最佳恋爱期	(99)
●情场馈赠有哪些技巧	(100)
●为什么女人的魅力不能离开柔性和灵性	(100)
●现代生活中的爱情是如何定位的	(101)
●怎样追求真爱的情感	(102)
●女性美的标准是什么	(103)
●如何掌握恋爱中的女性内心	(104)
●怎样才可以把你喜欢的异性追到手	(106)
●追求不同年龄男性有哪些方法	(114)
●追求女性有哪些艺术	(116)
●怎样向恋人表白	(117)
●怎样与恋人重归于好	(119)
●怎样摆脱以死相逼的求爱者	(121)
●恋爱中发生了性关系,他要抛弃你怎么办	(121)
●产生恋爱纠纷时怎么办	(122)
●如何成功地求婚	(125)
●怎样看待婚前性行为	(126)
●试婚有哪些现象	(128)

【心灵启示录】

●法国著名化学家巴斯德的求爱信	(129)
-----------------------	-------

Ⅲ. 失恋心理咨询

- 什么是单恋 (130)
- 什么是无感单恋 (131)
- 什么是有感单恋 (131)
- 单恋心理倾向有哪几种 (132)
- 发生了单相思怎么办 (134)
- 陷入情网怎么办 (136)
- 什么是多角恋 (138)
- 什么是迷藏式三角恋 (139)
- 什么是争斗式三角恋 (140)
- 怎样调整多角恋的关系 (140)
- 怎样提出中断爱情关系 (141)
- 什么是失恋的心理 (142)
- 如何克服“爱情至上”的观点 (143)
- 怎样用环境转移摆脱失恋痛苦 (143)
- 怎样用感情转移摆脱失恋痛苦 (144)
- 失恋自杀有哪些心理过程 (145)
- 什么是失恋者报复心理 (146)
- 什么是失恋者内郁心理 (147)
- 如何防范失恋后的他杀和内郁 (147)
- 对失恋者心理平衡应采取哪些措施 (147)
- 如何防范失恋者自杀 (148)

【心灵启示录】

- 歌德的成功 (149)

IV. 爱情心理咨询

- 人为什么要结婚 (150)
- 什么是最理想的婚配 (151)
- 结婚是爱情的坟墓吗 (152)
- 结婚前应注意哪些问题 (153)
- 怎样做好婚前心理准备 (157)
- 怎样度过新婚之夜 (158)
- 性生活有哪些心理特点 (160)
- 怎样度过新婚蜜月 (161)
- 如何适应新婚生活 (164)
- 如何掌握婚姻危机的几个重点多发期 (165)
- 为什么激情对话使婚姻有活力 (168)
- 如何分析丈夫有了外遇 (170)
- 什么是身体之爱与精神之爱 (172)
- 如何消除占有欲和嫉妒心 (172)
- 妻子如何对丈夫保持持久的魅力 (177)
- 怎样安抚烦恼中的丈夫 (177)
- 怎样消除夫妻之间的小冲突 (178)
- 怎样才能创造美满的性生活 (179)
- 如何挽救濒于破裂的婚姻 (180)
- 夫妻吵架怎样和好 (181)
- 爱情永固有哪些金科玉律 (183)
- 完美婚姻有哪些大忌 (185)
- 如何巧妙拴住男人的心 (187)
- 如何让配偶保持好心情 (191)
- 爱人有了“外遇”怎么办 (193)
- 爱人产生了猜疑心理怎么办 (196)

目 录

- 丈夫不珍视自己感情怎么办 (198)
- 怎样让爱人主动为自己双亲拿赡养费 (200)
- 怎样让吃喝嫖赌的爱人改邪归正 (202)
- 怎样面对爱人的侮辱 (204)
- 怎样消除家庭矛盾 (206)
- 如何度过婚后矛盾期 (214)
- 怎样建立理想的夫妻关系 (215)
- 夫妻分居两地怎么办 (217)
- 夫妻性格不合怎么办 (219)
- 怎样克服爱情厌倦心理 (220)
- 怎样对待性骚扰 (222)
- “第三者”插足怎么办 (224)
- 为什么会发生婚外恋 (225)
- 如何预防移情现象 (228)
- 妻子爱交际怎么办 (229)
- 妻子有外遇怎么办 (231)
- 妻子爱“吃醋”怎么办 (233)
- 怎样消除“妻管严”的弊病 (235)
- 丈夫脾气坏怎么办 (238)
- 丈夫爱猜疑怎么办 (239)
- 怎样避免因家务闹矛盾 (241)
- 女性如何摆脱男性的纠缠 (243)
- 为什么“诚”是爱情的灵魂 (245)
- 为什么爱情也不是绝对的“忠实” (248)
- 为什么爱情需要男女双方的心血来培养 (248)
- 婚姻关系中男女的心理有哪些变化 (249)
- 夫妻和谐有哪些要素 (252)
- 为什么夫妻谈话要讲艺术 (253)
- 为什么夫妻间朦胧情更浓 (254)

●为什么夫妻间应讲点“废话”	(254)
●为什么夫妻间不妨有点“有效的争吵”	(255)
●什么是爱情的自我挫折	(256)
●什么是爱情的遭遇挫折	(257)
●什么是爱情的舆论挫折	(258)
●什么是爱情的家庭挫折	(259)
●什么是爱情的高压逆反心理	(261)
●什么是爱情的对立逆反心理	(261)
●什么是爱情的过昵逆反心理	(262)
●什么是爱情的赌气逆反心理	(262)
●什么是性爱中的积极型嫉妒	(263)
●什么是性爱中的消极型嫉妒	(264)
●什么是性爱中的潜隐性嫉妒	(264)
●什么是性爱中的对等性嫉妒	(265)
●什么是性爱中的行为性嫉妒	(266)
●什么是性爱中的追前嫉妒	(267)
●什么是性爱中的现时嫉妒	(267)
●什么是性爱中的防范嫉妒	(268)
●婚后矛盾是由哪些心理因素造成	(270)
●为什么理解是爱的别名	(271)
●怎样主动消除婚后矛盾	(273)
●如何防止矛盾的激化	(274)
●如何感受妻子的爱	(275)
●为什么对妻子要彬彬有礼	(275)
●为什么妻子需要善意的谎言	(276)
●如何消除妻子的嫉妒	(276)
●怎样应付闹情绪的妻子	(277)
●如何让妻子道出实情	(278)
●如何避免为钱与妻子争吵	(279)

●如何让妻子旧情重燃	(280)
●如何激发爱的激情	(280)
●如何增添婚姻生活的情趣	(282)
●如何增进婚姻幸福	(283)
●如何借音乐增进夫妻感情	(283)
●如何做到爱情事业双获胜	(284)
●如何度过婚姻生活的危机	(285)
●什么是建设型夫妻	(287)
●什么是安分型夫妻	(288)
●什么是破坏型夫妻	(288)
●什么是协作型夫妻	(288)
●什么是主从型夫妻	(289)
●什么是专权型夫妻	(290)
●什么是松散型夫妻	(290)
●涉外婚姻有哪些主要问题	(291)
●如何分析涉外婚姻心理	(292)
●如何解决涉外婚姻问题	(293)

V. 婚外恋心理咨询

●什么是婚外恋	(295)
●婚外恋有哪些类型	(296)
●中年期产生婚外恋有哪些主要原因	(297)
●怎样透视婚外恋者性心理	(300)
●如何防止婚外恋的发生	(302)
●妻子怎样帮助丈夫摆脱第三者	(304)
●如何防范第三者的插足	(307)

VI. 离婚心理咨询

- 什么是离婚 (309)
- 中年人离婚主要有哪些特点 (310)
- 导致中年夫妻离婚的主要原因是什么 (311)
- 怎样理解离异 (312)
- 离婚对自身健康及孩子有何影响 (313)
- 亲和力下降是婚姻危险信号吗 (314)
- 什么是婚姻的纠纷期 (315)
- 什么是婚姻的戒备期 (315)
- 什么是婚姻的裂痕期 (316)
- 什么是婚姻的犹豫期 (316)
- 什么是婚姻的破裂期 (317)
- 什么是精神型离婚 (318)
- 什么是挫折型离婚 (319)
- 什么是变异型离婚 (319)
- 什么是性感型离婚 (320)
- 什么是专横型离婚 (322)
- 什么是外控型离婚 (322)
- 什么是利用型离婚 (323)
- 什么是牺牲型离婚 (323)
- 什么是离婚后遗症 (324)

【心灵启示录】

- 高尚的离婚 (326)

VII. 再婚心理咨询

- 什么是再婚 (327)
- 中年再婚有哪两大矛盾 (327)
- 中年人再婚有哪几种消极心理现象 (328)
- 中年人如何调适再婚后的心理 (331)
- 什么是再婚心理屏障 (336)
- 什么是健康的再婚心理 (336)
- 什么是再婚心理重演 (337)
- 什么是再婚心理对照 (338)
- 为什么要复婚 (341)

【心灵启示录】

- 瞿秋白与杨之华的美满结合 (342)

VIII. 性心理咨询

- 青年性心理有哪些特点 (343)
- 什么是性疏远期 (344)
- 什么是性亲近期 (344)
- 什么是性恋爱期 (345)
- 什么是性爱的排他性 (346)
- 什么是性爱的冲动性 (347)
- 什么是性爱的直觉性 (348)
- 什么是性爱的隐曲性 (350)
- 性气质是通过什么表现出来的 (350)
- 什么是男人女性美 (352)
- 什么是女人男性美 (352)

- 女性的性感美集中在哪些部位 (353)
- 男性的性感美集中在哪些部位 (353)
- 什么是性吸引力的神秘感 (354)
- 为什么魅力是性吸引力的钥匙 (355)
- 为什么性吸引力在不同的个体之间会有很大差异 ... (356)
- 什么是缺乏性知识的障碍 (357)
- 什么是性态度恶劣的障碍 (358)
- 什么是“操作焦虑”的障碍 (359)
- 为什么性问题多起来了 (360)
- 性道德有哪些特点 (363)
- 什么是严肃的性道德 (364)
- 什么是平等的性道德 (365)
- 什么是科学的性道德 (365)
- 性禁锢有哪些危害 (366)
- 性禁锢有哪些表现形式 (367)
- 人类性放纵的起源是什么时候 (369)
- 性放纵有哪些危害 (370)
- 性放纵有哪些表现形式 (371)
- 怎样评析性解放 (373)
- 为什么性爱是美满婚姻的关键 (374)
- 什么是性心理障碍 (375)
- 怎样对待丈夫的阳痿问题 (376)
- 什么是艾滋病 (377)
- 什么是同性恋 (379)
- 什么是恋物癖 (381)
- 什么是露阴癖 (382)
- 什么是窥阴癖 (384)
- 什么是异性癖 (385)
- 什么是施虐癖与受虐癖 (386)

●什么是手淫癖	(389)
●什么是口淫癖	(389)
●什么是指淫癖	(390)
●什么是恋尸癖	(390)
●什么是正确和健康的性态度	(391)
●常见的性功能障碍有哪些	(392)
●引起阳痿有哪些心理原因	(393)
●阳痿病人在治疗前应了解哪些问题	(395)
●怎样通过性感集中练习治疗阳痿	(396)
●哪些原因会引起早泄	(397)
●怎样用“停止——启动法”治疗早泄	(397)
●怎样用挤捏法治疗早泄	(398)
●女性性交高潮缺乏是怎么引起的	(398)
●怎样练习产生性快感的行为治疗	(399)
●阴道痉挛的自我治疗怎么做	(401)
●怎样练习骨盆、阴道肌肉的功能	(402)
●怎样用转移法治疗阴道痉挛	(403)
●性交疼痛的心理问题有哪些,怎么矫治	(403)

【心灵启示录】

●走上正常的性生活	(405)
-----------------	-------

IX. 附录

●附录一:精神、感官、功利满足型测试表	(410)
●(男子量表)	(410)
●(女子量表)	(411)
●附录二:情感需求测试问卷表	(415)

单身心理咨询

新世纪婚恋有哪些新主张

在这个充满感情裂变的时代,随处可见情爱误区。那么,如今的人们对于婚恋问题持什么样的看法呢?根据问卷调查,我们发现:

1. 女人们普遍愿意找年长一些的男人,以作依靠;男人们不再愿意领一个小妹妹或小女孩过家家。

2. 独身不再使女人恐惧,她们有勇气甚至有能力和男人过更理想的独身生活。但是,这是否暗示着这是让人情感失落的时代?

选择最理想婚龄为25岁之前的女性是全部答卷女性中的16.5%,没有一个男人做出同样的选择。72.6%的女人希望自己在25至29岁之间组建家庭,50%的男人持同样愿望。女人的生理与心理影响着她们对婚龄的选择,女人们被认为花季短暂,虽然晚婚观念已见明显收效,但是对婚龄的希望普遍早于男人。

女性妙龄的观念本身,是否也算是一种社会文化对女性的侵犯?到底有多少女人在担心30岁之后自己在婚姻市场丧失优势?

有勇气在30岁以后结婚的女人为7.8%,却有42.9%的男人对

此存有向往。当现代科学证实最佳育龄可以延续到 38 岁,我们便不能不更多考虑影响女性这一选择的其他因素。而 30 岁之后的男人被认为各方面均成熟起来,自然比女性多几分自信。

如果女人注定比男人更早进入家庭,便意味着女人比男人更早付出属于自己的时间、自由、发展自我的机会,选择的机遇,等等。男女平等理想的真正实现,确确实实有太多的障碍。

女性认为恋人的理想年龄应该比自己小 3 岁以上的为 0.8%;小 3 岁以下为 3.9%;比自己大 3 岁以上的为 64.7%;大 3 岁以下的为 24.7%;认为最好与自己年龄相等的为 15.7%。男人们心目中,恋人的理想年龄为 24,28.5%的男人选择小 3 岁以上的女人,同样比例的男人选择小 3 岁以下的女人,愿意娶比自己大 3 岁以上和大 3 岁以下女人的男人均为 14.2%,42.8%的男人认为男女年龄相等最适宜。

女人们普遍愿意找年长一些的男人,她们理想中的男友与丈夫应该有父兄的胸怀,可以作为依靠。愿意当靠山的男人却不如女人希望的那么多,他们自己也生活得很艰难,即使不希望娶一个年长自己的女人对自己多些宽容,也希望年龄相等,可以多些平行的交流,减缓双方的负荷,而不愿累上加累。

我们越是感到扮演社会角色的艰难,便越是想获取一个自由、轻松的家庭角色,我们在外面承受得太多,便希望家中有人分担我们的负荷。传统的两性角色模式正在解体,男人不再愿意领一个小妹妹或小女儿过家家,那些渴望有个父兄呵护的女人必须另找幸福的归路,而最安全的归路,只能在自己这里找。

如果男女双方上面的选择显示出女幼男长模式尚未在自身选择中被突破的话,那么这种模式显然已经在我们的观念里被突破了。面对女方比男方大 3 岁以上的情况,68.7%的女人和 78.6%的男人都认为“只要双方感情好,年龄无所谓”。21.3%的女人认为不适合作恋人,没有一个男人持同样的主张。女人有太多的理由不像男人那样“新观念”,她们多年间在家庭、学校、单位、社区中被男性