

EMOTIONAL QUOTIENT

迎接 EQ 蓝色浪潮

EMOTIONAL QUOTIENT

EQ

营造温馨的家

杨志 孙倩 编著

芙蓉
EQ
丛书

唐映红 主编

企业管理出版社

EQ 策划成功人生

北京芙蓉 EQ 教育与应用研究所董事长文硕

中华民族是一个崇尚传统美德的民族；中华文化也是以社会和谐为本的礼仪文化。可是，现代社会的个别现实却不能不让每个中国人忧心：传统美德的丧失、治安的恶化、人际信任的欠缺，敬业精神的匮乏，青少年犯罪的增长……这些消极的社会现象使我们困惑和迷惘。

个人需要成功与安宁，社会需要和谐与友爱。中国政府高瞻远瞩地提出了“建设社会主义精神文明”的宏伟课题，希望能由此唤起中华传统美德的新生和建立一个和平、民主与进步的现代化文明之邦。

中国著名教育思想家和实践家蔡元培先生曾说过：“要有良好的社会，必先有良好的个人；要有良好的个人，必先有良好的教育”。精神文明和美德建设不应仅体现在文件和口号上，而必须落实在中国的每个公民身上。戈尔曼教授所谓的“情感、人格和道德三合一关系”，理论的提出，为中国精神文明的建设提供了一条新的思路。

北京芙蓉 EQ 教育与应用研究所特约所长、青年学者唐映红主持策划的《芙蓉 EQ 丛书》中很好地体现了蔡元培先生和戈尔曼教授的思想。EQ 理论不仅能帮助一个人逐渐建立人格魅力、拥有健康人生、走向个人成功；更重要的是，它能循序渐进地提高整个社会、整个民族的人格素质，进而推动社会美德和民主的进步。唐映红认为，情绪教育是 EQ 理论的实践，而家庭和 schools 是培养孩子 EQ 能力的良好课堂。我们的家长、我们的学校教师和教育界的元老、官员们，应该走出“智力至上”的误区，关注并重视起孩子的情绪问题和 EQ 能力，这是培育“良好个人”的前提，进而也是建设“良好社会”的前提，当然也是建设社会主义精神文明的前提。

戈尔曼把 EQ 能力称为“人生的处方”。我认为这是一个很精彩的比喻。专注于智力、知识技能提高的现代人，他们已经在新的教育革命面前落伍了！未来社会人才的竞争将不仅是智力、知识的竞争，而是人格素质，EQ 能力的竞争。那么，如何提高自己的 EQ 能力？如何策划一份走向成功颠峰的人生处方？我相信每个人认真读过这套书后，都能从中找出问题的答案。在这套丛书第一辑中，还特地介绍了中国乃至世界第一套针对个人 EQ 能力提高的自我训练方案。这是芙蓉 EQ 教育与应用研究所组织中国一批年轻心理学者共同开发的结晶；同时也是 EQ 理论的种籽在中国土壤上结出的第一朵奇葩。

坐而论道不如起而行。中国人应该立即行动起来，为提高自己的 EQ 能力，以及孩子们 EQ 能力而努力。惟有如此，我们推出的这套《芙蓉 EQ 丛书》，才能真正为唤醒中国人心中的巨人起到微薄之力。

1997 年 4 月 15 日于北京白石桥

北京芙蓉 EQ 教育与应用研究所强力推出 EQ 专家唐映红所长主持
《中国青年 EQ 能力训练》函授

“中国青年 EQ 能力训练”又称为“心理体操 (Psy-Gym) 训练”是由北京芙蓉 EQ 教育与应用研究所特约所长、青年心理学者唐映红和他领导的心理体操训练课题组历时三年开发、直接针对中国青年心理素质和成功潜质的自我训练函授方案。

EQ 能力训练首先是通过对我们每一位参加学员的成功潜质和心理素质进行全面测查，根据反馈的测查结果，再由我们的专家开具针对您这人的具体情况的训练处方。也就是说，您得到的将是专门为您个人设计的人生策划训练方案。

每一个参加的学员，最后都将得到与别人截然不同的训练课程：每一个学员，都将得到一位专家自始至终的指导；每一个学员，当然将是我们训练计划的终身入网会员：在您今生的任何时候都可以得到我们的心理辅导和人生建议。

青年 EQ 能力训练函授方案中，您得到的服务和辅导内容如下：

心理测试包括个性气质、情绪控制能力、社会归因水平、心理健康水平等十二项指标的测查。这是我们为您开具训练处方的依据。

训练处方。根据心理测试结果为您开具不同的训练课程安排和训练，无论您具有什么样的职业，工人、老板、员工、学生……，您得到的教材都将是您最需要的。

身体训练您接受指导的训练首先是身体训练，为您后面的训练奠定良好的身心状态。如果您感到焦虑、紧张，您会接受放松训练的指导。如果您感到忧郁、沉闷，那么您就需要提高身体活动性的训练。健康的身体，是高 EQ 能力的基础。

认知训练包括想象练习、自我交谈技术、对情绪的识别和管理、人际沟通中的认知纠偏、乐观归因训练等。这是从认知观念进行的训练，目的是协助您去掉观念和态度方面的心理障碍，为迈向成功人生拓出阳光大道。

行为训练这部分训练是整个训练的核心，包括人际交流的技巧、演讲的练习和技巧、循序渐进的系统脱敏训练、情景练习技术等。任何训练，都不能满足和停留于给人以启发，而是能在生活中切实地运用和改善我们的处事待人方式。这就是整个训练方案成功的关键。

除此之外，我们还提供 IQ 能力的训练，如创造力训练、记忆术、拓展思维练习等，这将根据您的需要和实际情况进行补充。

在得到训练教材和服务的同时，每一个参加的学员都将得到免费赠送的情绪音乐录音带，为您提供放松训练等的背景音乐。

“中国青年 EQ 能力训练”将由北京芙蓉 EQ 教育与应用研究所与心理体操训练课题小组一同于 1997 年 7 月向社会全面推出。请留心届时的各大报纸和媒体介绍。

现在，您可以做什么呢？您可以首先报名，告诉我们您的需求和建议。训练方案正式推出后，我们将提供八折优惠。教材、参考资料、心理测试（十二项心理和情绪指标）、专家开具心理评估报告和训练处方，共 298 元，现在寄款可寄 248 元。如不满意可随时退款。来函请寄北京海淀区民族学院南路 19 号（100081）北京芙蓉 EQ 教育与应用研究所收。

营造温馨的家园

开篇一个神话的终结

1993年10月8日，著名朦胧诗人顾城杀妻自缢，噩耗传来，时人为之震惊。他和妻子谢烨的恋爱故事曾被时人传为佳话。他们俩被誉为神仙情侣。他们的悲剧无情地证明了中国传统婚姻家庭的严重缺陷。

经济的高速发展固然给人们带来了生活的极大改善。但也衍生了种种的新婚姻观念，出现了种种新婚姻现象，诸如“丁克家庭”、“婚前财产约定”、“傍大款”、“拜金族婚姻”等等。带来了一系列社婚新问题。

自人类有家庭的170万年来，人们从没有象现在对婚姻问题感到如此迷惑和无所适从。

以至于著名教育家杨生龙发出痛心疾首的呼吁：“中国人不能从物质上的贫穷走向精神上的贫穷！”有关学者专家们也为之费尽脑筋，徒然花费了几十年的时间 and 精力。直到美国心理学家戈尔曼提出“情商理论”以后，才有了突破性的发展。

□黑眼睛的悲剧：阳光折断了

1993年10月8日，新西兰激流岛。时间在此刻仿佛也变成黑色。定居于此的中国著名朦胧诗人顾城，在通往一间偏僻小屋的小径上，

向自己的妻子谢烨举起黑色的斧头，然后用沾满妻子鲜血的手把自己缢死在一棵大树上，时年37岁。噩耗传来，他们俩身前的亲朋故交无不为之震惊，无不为之悲痛。顾城是中国80年代“朦胧诗派”的代表人物，被誉为“诗之声可以缭绕不绝”的诗人，代表诗作有《永别了，墓地》、《一代人》、《远和近》等，曾是中国众多文学青年的崇拜偶像。他的妻子谢烨也是朦胧诗派的同仁。顾城和她在火车上邂逅以至结婚的浪漫恋爱故事曾被时人传为佳话、被人目为神仙眷属。甚至于悲剧发生的前几个月，还有人撰文称赞他们夫妇“互为一体”，而他们也异口同声地说过：“我们俩就是一个人。”然而惨案的发生向我们无情地证明了这个当代爱情神话的终结。顾城死了，与在有关他们婚姻爱情的文章里被描写得如白雪公主一样的、美丽的、纯洁的谢烨同归于尽，神话死了。

根据他们的亲朋故旧的追忆，顾城杀妻自缢的直接起因可能是由于他们俩的两次感情危机。1992年，顾城在德国讲学时，当地一德籍华人曾疯狂地追求过谢烨，两人因而闹得不可开交。另外，顾城在新西兰也无所顾忌地和另一个情人共同生活着。

还有人根据谢烨发表的一篇短篇小说《出境》指出，顾城和谢烨绝不是一个人，不仅是创作才华和表达方式有区别。而且，从根本上说，他们原本就是两个人。也就是说，从他们俩最初的结合起，他们俩就不是有些人眼里那种完美无缺的姻缘。

顾城在一首诗里说道：“不要穿过水面/穿过水面/阳光会折断。”然而阳光终于折断了，在他们夫妻结婚十年二个月之际。一场美丽的开端，以一种惨烈的方式结局。逝者长已矣。可它留给我们永久的质疑：从新婚佳日起，朝夕相处，如胶似漆，其乐融融。这几十年几百年几千年我们所宣扬的理想婚姻真有可能吗？我们传统意识里的婚姻家庭观念到底有哪些是合乎实际的？哪些又是脱离实际的？顾城的悲剧给我们留下一个大写的——“？”

□走入误区

也怪不得人们的惶惑，改革开放的车轮启动至今已近二十年了，社会滚动的节奏愈来愈快。拔地而起的高楼，灯红酒绿的街景，于一夜之间在中国大地大放异彩，在每个人的心灵，产生了一次次正向与负向的冲击和震荡。

在人们惶惶然间，就被这突如其来的世相毫不客气地推向一处处多岔路口。摇滚歌王崔健就曾唱道：“不是我不明白，是世界变化快！”

随着改革开放的不断深入，国人放开眼睛看世界的热点，已不仅仅局限于西方发达国家的先进科技和物质文明。当他们中的一些人惊奇地发现西方发达同家对待婚姻家庭问题的随意、自由这一特别“文化现象”以后，心理陡然失去了平衡。沉寂、平静了几千年的感情世界出现了前所未有的躁动。再加上金钱意识的复归，使躁动更添加了几分狂野。一系列的新婚姻家庭名词纷纷涌现：“傍大款”、“婚前财产约定”、“丁克家庭”、“温情离婚”等等，令岸边观潮的人们目瞪口呆，无所适从。有一个同义词的变换可以表现出新婚姻家庭观念的变换之快：“通奸”或“奸夫淫妇”——“第三者”——“情人小蜜”。可以看出，最初的词是贬意的，然后很快变成中性词，最后则变得带有明显的褒义了。

法国社会学家孔德说过：“家庭乃是社会之缩影，事实上，家庭是具自发维持能力的最小社会。”十九世纪后期的德国社会学家齐美尔说：“任何一种文明为了生存下去，必须建立一种坚固的家庭制度。”然而满载 11 亿之众的东方“诺亚方舟”一向稳固的家庭也飘摇动荡起来了，离婚霎时期成了引人注目的社会问题。中同 1990 年的离婚率比 1980 年翻了一倍！而且还在呈上升趋势。有人干脆预言——中国人的婚姻多一半应该打乱，重新进行一次彻底的大改组。

而离婚又带来一大批社会问题：单身离婚女性被视为介入他人家庭的潜在危险，并且会遇到性骚扰；单亲家庭不被认同，同为家庭却不能在住房等方面享有同等权利；子女如何抚养教育；归女自身长期以婚姻为

事业，以丈夫为精神支柱，离婚后不知如何生活；离婚以后再婚困难……

经济的高速发展，固然给人们带来了生活的极大改善，但也孵化了一切向钱看的金钱崇拜思潮，有许多

人的情感和理智的天平倾斜了，于是乎社会出现了“婚

姻拜金族”。在 10 年前，挺起了胸脯的女孩儿还有几分

浪漫情怀，虽然屡屡在梦中与“白马王子”相会，但真的有人为她们“介绍对象”时，她们还是要表现出一种羞态的。然而现在很难再找到这种娇羞之态了。“找对象”不再是“谈恋爱”的载体。“有没有钱”、“有多少钱”、“将来会不会有钱”却成为一些青春少女的关注焦点。在她们看来，自己的青春应是某种资产，而“谈恋爱”和“结婚”不过是买股票。

以至于我国著名教育家杨生龙痛心疾首地呼吁：“中国人不能从物质上的贫穷走向精神上的贫穷！”

事实上，家庭问题已成为近几年来世界各国关注的焦点，只是我国比较突然出罢了。为此，联合国大会

于 1989 年 12 月 8 日通过了 44/82 号决议，宣布 1994 年为“国际家庭年”（IYE）。并从 1994 年起，每年 5 月 15 日定为“国际家庭日”，以“提高各国政府、决策者和公众对于家庭问题的认识。”可见，家庭问题已成为中国乃至全世界的严重问题。怎样创造一个真实的（注意：真实的而不是神话的）、和谐的、快乐的、美满的婚姻家庭是一个时代的重要课题。

□动荡混乱中的中国婚姻家庭

大约在距今二、三百万年以前，人类来到这个世界上。那时人的性关系处于一种与动物没有多大差别的混乱杂交状态。这种杂交是最原始的，毫无

限制的。那时只要是男女就可以发生关系，无所谓兄弟姐妹，父母子女。我们把这种与动物无异的性关系称为血亲杂交。在这种时候，还没有我们今天所说的家庭。人类的家庭，根据我国发现的元谋猿人骸骨推断，大概处于 170 万年以前才出现。而且家庭形式也是不固定的，往往随着社会生产方式的进步而不断改变。在人类历史上，在血亲杂交以后，出现过四种家庭形式：

(1) 血婚制：在相同血缘家庭里，父母辈和子女辈不得发生两性关系，然而同辈可以。这种制度的家庭现在在少数民族纳西族里还有一点残余影响。

(2) 伙婚制：排除同一血缘家庭里的性交关系，而采取两个血缘家庭之间互相伙婚。也就是说，家庭 A 的一切女子属于家庭 B 的一切男子，反之亦然。

(3) 偶婚制，只由一个男子和一个女子发生婚姻关系，但关系不严格，易离异。

(4) 一夫一妻制：早期的“一夫一妻制”有别于现今的“一夫一妻制”，是事实上的一夫多妻制。

与世界各国的婚姻家庭相比，中国的婚姻家庭带有着更多的尴尬。因为它们承受着更多的来自东方和西方的全方位撞击。就纵的方面而言，它背负着几千年沉重的封建家庭伦理观念；就横的方面而言，它又日益承受着越来越剧烈的西方婚姻家庭观念和商品经济的冲击。

传统，现实和新价值观念在九十年代展开比八十年代相比更为深入的剧烈碰撞。社会还没有形成一套社会公认的新婚姻家庭观念，人们的爱情婚姻观念呈着多元化，多层次的发展方向。这必然不可避免地造成了家庭这一社会细脆的混乱和无所适从。面对着愈来愈复杂的，愈来愈令人眼花缭乱，愈来愈令人目瞪口呆的种种样样新婚姻现象，人们不由得感到困惑、失落、担忧、恐惧、害怕、悲痛、惊疑、黯淡、伤感、脆弱！□情商：回归幸福家庭的金钥匙

中国家庭与西方家庭的重大区别在于中国历来是以家庭为本位。正是在这一点上，黑格尔把中国人的精神称为“家庭精神”。事实也确是如此。中华民族可以称为世界上最讲究“家”的民族之一。

不可否认，过份追求家庭的稳固性给社会和民族带来了守旧和顽固的弊病。但是做为人和动物的区别，生活在社会中的入是需要一个温馨、舒适的家的，想象一下，当你带着一身工作的疲倦回到自己的家里，妻子已为你准备好一桌香气洋溢的热气腾腾的饭菜，你会是怎样一种感觉！当你在生日来临的时候，你的丈夫为你买来一个大蛋糕，你的女儿轻声地为你唱起“祝你生日快乐……”，你又会是怎样一种感觉啊！根据现代心理学家们的研究表明，没有家庭的成年人有忧郁症，孤僻症等心理疾病的比例远远高于有家庭的成年人。

因而九十年代的婚姻家庭比以往更迫切地要求温馨和谐、美满幸福的家园的重新回归。应当指出的是，这里的“回归”不应是以往男耕女织的建立在农业文明基础上的婚姻家庭的回归，而是指建立在现代工业文明基础上的更高阶段的回归，即温馨和谐、美满幸福的回归。

为达到这一目的，中国学者专家们花费了近 20 年的时间和精力去研究和探索，设计和实践，希冀能找到解决的方法。但由于他们无法把握到这一问题的核质，无法把理论和实践相结合，因而往往不如人愿。

直到 1996 年 7 月，年青的心理学者唐映红根据美国心理学家提出的“情商”概念从情绪心理学的角度完整地阐述了“情商”一说，才使我们找到解决这一问题的金钥匙，为这一问题的实际解决提供了理论基础。在情商理论中，唐映红把情商分成五个相互独立又相互联系的部分：

- (1) 自我意识
- (2) 自我激励
- (3) 情绪控制
- (4) 人际交往
- (5) 挫折承受能力

我们整本书的论述正是依据唐映红的情商理论来深入浅出地展开论述的。

第一单元爱情的伊甸园

两性之间有无尽的神秘，有梦幻般渴望，但又树起迴避的大碑。

《圣经》上说：“上帝在造一个人的同时也造就了另一个人原他相对。男人和女人在相互寻找着，每一个男人都

有一个最适合于他的女人，每一个女人都有一个最适合

于她的男人。”然而在寻找的过程中会涉及到种种心理问题：“心理定势”、“心理障碍”、“失恋心理”等等，一着不慎就会造成终身遗憾。

因而涉足爱河的青年男女们有必要充分做好恋爱的心理准备，具有健康的心理结构，掌握一定的恋爱技巧，并具有良好的挫折承受能力。这树情商理论对想品尝到爱河甜蜜的男女们提出的心理素质要求。

初恋的心理定势

□伊甸园青春症候群

女诗人邢莉曾写下这样一首脍炙人口的诗歌名篇《荷园》：

这个清水小池/何时起/开了片荷/我踏风中我中意那朵含苞越放的小荷/
舍不得离去/怕错过她开放的时刻

未涉爱河，未尝爱蜜的少男少女也就象诗篇中那未放的小荷一样，美丽而青春，纯洁而天真。“初恋”这个美丽的字眼，象幸运女神，不知何时就会降临到他们的身边，仿佛随同一阵细细的风……无怪乎大诗人海涅激情地吟道：“爱情是怎么来临的？是像纷飞的花瓣，飘洒的细雨，还是由于我祈祷上苍？”

总之，当你突然发觉自己生命的欠缺被一种莫名的焦灼所主宰，想要去寻找那象是命中注定的生活的另一半——或许这便是你多少年的等待和盼望，或许这是你无法顶料的不期而遇。

不管是成功的还是失败的，初恋往往令人刻骨铭心。这最初最真挚的爱之经历留在人们心中的烙印是难以磨灭的，有些人直到晚年还会对高中时的恋人念念不忘，尽管她（他）带来可能是巨大的欢乐也可能是最深刻的创痛。

少男少女们对异性充满了强烈的好奇心，都非常渴望恋爱的滋味。曾有人对海南省通什市某中学高三年级进行了不记名问卷调查。调查发现，正在谈恋爱的占 74%，谈过恋爱的占 12%，也就是完全没有过恋爱经历的仅占 14%，而有过二次或二次以上恋爱经历的有 24%，可见九十年代的中学生恋爱现象是多么普遍了。和八十年代中学生早恋问题引起社会各界的广泛论争相比，九十年代的社会舆论显得更为冷静地对待这一问题，或者说默认了这一现象的存在。

初恋问题是少男少女，尤其是中学生最敏感的热门话题，他们渴望那朦胧而纯洁的初恋。然而掺杂着青春期的异性吸引力和青春期因迅猛心理变化而迸发的激情，这种爱大多是幼稚的不冷静的，怎样充分做好初恋前的心理准备，以使初恋踏上正确轨道是心理学家们的重要研究课题。

结合心理学家提出的“情商”理论进行分析，这些心理准备包括建立健康的爱情心理结构，通晓初恋的情感和情绪特点，摆脱原有的理想蓝图，把握恋爱的角色意识等等。以上都是属于情商的自我意识自建。

□自我意识和心理定势

自我意识是一个人对自己的认识、评价和期望，也就是对自己的心理体验。具体来讲，自我意识包括个人对如下问题的回答：我是怎样一个人？我有什么样的个性？有什么样的优缺点？我有什么价值？我期望自己成为什么样的人？我期望达到什么样的目标？我期望我的一生会怎样？我期望我的恋人会怎样？我的婚姻应怎样？从这些问题可以看出，自我意识就是个人在对自己充分认识的基础上，对自己一生的规划。所以，也有人称之为“情商”的总体规划师。

大多数人在与恋人相识之前，往往就已有了预先的框架，甚至已形成某种心理定势：自己的男友或女友应是怎样怎样的。当出现在眼前的恋人不符合自己的设想和心理定势时，他们往往试图改变对方，使他们成为自己设想中的情人形象。另一些人则不同，一旦发现自己的心理定势不符合实际而妨碍自己找到称心如意伴侣时，往往会对自己的心理走势进行修改。

将“自我意识”和“心理定势”进行比较，我们可以得出结论：“心理定势”是“自我意识”的一个组成部分。在心理学中，心理定势是用来表示先验图式、原本或参照系的，是信仰、观念和期望的牢固结合体。而对心理定势进行能动的修改则是自我意识的自我调节能力的体现。

□影响心理定势的几个因素

爱的心理定势很重要，因为它在人们还没有结识自己的爱侣之前就已占据了人们的内心。比如，有些少女，对未来的“白马王子”充满憧憬：他英俊潇洒，他谈吐不凡，他温柔体贴……而有些少男则对未来的“白雪公主”满怀幻想：她窈窕美丽，她活泼天真；她善解人意每个人部有自己爱的心理定势，有的爱的心理定势有益于找到意中人，有的则会造成心理定势障碍。所以心理定势可以划分为积极的和消极的。

心理定势是在每个人成长的过程中缓慢形成的，家庭、社会和其它因素都会对之产生一定的影响。关于爱情和婚姻的心理定势主要受到以下几方面的影响：

(1) 首先是家庭的影响。儿童的心理定势最初是由自己的家庭，尤其是他们的父母潜移默化而形成的，父母亲们在孩子心目中扮演着榜样的角色，他们的行为，忠告和期望甚至争吵，都是对孩子的心理定势的塑造。这种影响有好有坏。如果做父母的整天唇枪舌剑，吵闹不休。生活充满了冷漠和痛苦，那么孩子就会在心理认为：家庭原来是如此的！这样一种心理定势会给他成长以后的爱情带来不利影响。相反，假如做父母的婚姻美满，情投意合，相濡以沫，那么孩子心目中的爱情、家庭生活便是如此相亲相爱，洒满阳光的。

(2) 一般人的爱的心理定势还会受到学校的影响。在读书期间，孩子们不但爱的心理定势会得到发展，而且其它方面诸如智力、社会交际能力和智力等的心理定势也都会得到发展。这些心理定势的基础多是来自老师和同学的评论。长大后，当他们去结识异性朋友或与恋人约会时，这种定势就会产生明显作用。例如，一个口头表达能力差并不时受到同伴们揶揄讥笑的小男孩，当他到了恋爱年龄的时候，每次他想向意中人表达时，过去受讥嘲的感受就会立即浮现，说起话来于巴巴或者辞不达意。还需要指出的是，儿童时期发展起来的心理定势，到了青春期还会被不断修正或巩固。

(3) 社会文化系统和道德意识也是影响个人心理定势形成的重要因素。个体从电视、电影、书本乃至人们日常生活的议论都会对爱的心理定势产生影响。比如，少男少女的心灵偶像，诸如“罗密欧”、“朱丽叶”、“白雪公主”、“白马王子”等等，都是来自于影视作品或书籍。

(4) 其它因素。这里的内容就比较庞杂，包括经济条件、社会地位、信仰背景等等。

□建立你健康的心理结构

人们生活中所理解的初恋，一般是转第一次恋爱，尤其是它的初始阶段。从此意义上说，初恋有区别于其它恋爱的明显心理特征：

首先是不知不觉性。绝大多数是由自由相识发展而来的。共同的生活、工作和学习萌发了双方的好感，由于它来得如此缓慢，如此自然，以致于许多正在初恋的人们都不认为他们自己是在恋爱。

其次是朦胧性。初恋的情人们更看重于情感的契合而对自己的择偶标准

缺乏一套成熟标准，因为他们对自己感情和理智的把握是不确定的。

再次是狂热性。青春期因迅猛心理变化而引起的激情，再加上爱的火焰，其热烈程度是人的一生中少见的。

正因为初恋具有以上三个心理特性，所以表现出四种特有的心理特点：羞涩感、冲动感、兴奋感、隐蔽感。

将初恋和非初恋对比分析，我们可以发现尽管初恋的感情真挚，但是它的冲动和狂热大都带着幼稚的非理性意识，即情绪因素。根据情商理论，我们知道，情绪可以对心理结构的最高层面——行为层面产生影响和作用。在极其愤怒的情绪支配下，一个平时温文尔雅的恋人可能会变得跟饥兽一样，作出令人震惊的恶行；在极其自信的情绪下，一个平时拘谨而不善言辞的情人会口若悬河，谈笑风生。在北京的大学里，几乎每年都有自杀的，有不少就是因为失恋的缘故。所以著名教育家杨生龙说：“青春是天堂，也一样是地狱。”

因而，建立健康的爱情心理结构就相当的重要了。健康的爱情心理结构，则包含以下内容：

(1) 健康的性意向

所谓健康的性意向，就是要求理智参与它的选择和满足，“健康”有二个内容，首先“健康”的就排斥了其它的“性意向”，比如说同性恋，柏拉图式的精神恋爱之类。其次，就个体内部来说，反对任何过度的性意向，诸如性解放，性压抑之类。

(2) 恰当的价值定向

选择谁做你的恋人时，你总免不了了一番考虑，做出一定的价值判断。比如说你的男朋友“潇洒”这就是一种审美的价值判断，亦称生理价值判断。人的价值总的可分为生理价值和社会价值两个基本内容。生理价值包括体形风度、气质、身高等，社会价值则由知识、才能、职业诸因素组成。最适当的价值判断则是介于两者之间，只考虑社会价值而不考虑生理价值必将导致无感情的恋爱，只考虑生理价值而不考虑社会价值则会造成往现实生活中无法立足的爱情婚姻。

(3) 正确的道德观念

诚实和负责是真正爱情的准则。任何玩弄感情，欺骗对方的行为都是对“爱情”二字的玷污。

(4) 感情和理智的统一

初恋往往是非理性的，情绪化的，这固然会带来极大的浪漫欣悦，也会带来巨大的挫折痛苦。感情的起起伏伏是个人不成熟的表现，也不利于个人身心健康。初恋者应学会理智和感情的统一，处理好感情和事业、工作、学习诸方面的关系。这一点对正在求学的学生们尤为重要。

健康的爱情心理结构的形成受个人的自我意识的影响是极大的。心理定势将个人的意识在心理上沉淀下来，这一方面是心理结构形成的基础，但另一方面又会束缚心理结构的进一步全面发展。因而需要你调动自我调节能力对自己进行自我重塑，改造更新你的心理定势。

□更新和改造你的心理定势

莎士比亚说过：“真正的爱情永不是一条平坦的道路。”不对自己内心的心理定势进行仔细反省深思的人，在追求爱情的时候，往往总是带着先入为主的观念，一而再、再而三地妨碍他们找到幸福的正是这些先入之见。或

许，他们开始会遇到意中人，然而紧接着却会做出各种损害爱情的蠢事，像过于漫不经心，过于谨小慎微，过于不能自主，过于放肆，过于苛求或占有欲过强，等等。他们仆始相恋时可能表现得很得体，但随后便会瞻前顾后，患得患失，无法进一步发展爱情，而且自己根本不知道其中的原因。这就导致了恋爱中的种种误区：

例一，他只有初中文化水平，又在于钳工，她对他说，她不会找个什么不懂的窝囊废。他只有临阵磨枪，好在临阵磨枪也快三分。第一夜他给她讲但丁的著名长诗《神曲》。她羡慕他懂得那么多，可她哪里知道他为之准备了一夜不睡。她的要求越来越高，要求明天给她讲贝多芬的第五交响曲《命运》。那天晚上他四处寻找都找不到有关资料。第二天，他告诉她贝多芬是“一个伟大的女性”。结果可以想象。其实个人都会有自己的特点，没必要把自己装饰成别的形象，这反而失去自己的特色，变得不可爱了。

例二，他们常常在林荫小道上相遇，他对她钟情极了，可是又觉得自己不配。她的确漂亮，她走在大街上时“回头率”达95%以上，并且拥有一张大学文凭和一份令人羡慕的工作。在他心中她是一只绝顶的“白天鹅”。他也并非平庸之辈。他发表过不少作品，在当地小有名气，可一到她面前，他就莫名奇妙地产生一种局促感。她在她的印象中是一个软绵绵的人。其实，平时的他干事是那样利索，解决问题是那样果断，尤其在女孩子面前显得很有男子气。可这些在她面前一点也表现不出来。这使她很失望，她说：“你的性格与你的作品太不一致了。”她离他而去，他很懊丧。

例三，她喜欢上同桌的他似乎应是一桩美丽的爱情，如果她不那么地没有主见。朋友A说：“他可以，但是……”朋友B说：“他看上去人不错，可是……”朋友C说：“其它方面我倒没什么意见，就是……。”她犹豫起来，结果是她的朋友们为她起草了一封分手的信。

以上几种恋爱误区主要是由于原先的不良心理定势造成的。例一和例二是由于自我意识里带有狭隘的心理定势——自卑情节而造成的性格掩饰和言行羞怯。可见不良的心理定势和不健全的心理结构是个人爱情婚姻成功的一个大敌，必须加以清除。

更新和改造自己的心理定势，说难也不难，主要看你个人如何做。守旧惰性是人类生来就有的劣根性，要改变一种在你心中扎根已久的心理定势，难免会遭到自己深层意识的拒绝和抵抗，但是只要你具有较强的自我意识、策略性的自我引导和足够的努力，几乎任何心理定势都能够改变！

如何寻觅意中人

□人际沟通能力的重要性

你如果问你周围的那些情侣：他们第一次相识在何处？他们的回答也许会让你吃惊，也许十分平常：在校园里，在家里，在足球场上，在舞厅或在钓鱼池边。随着你年龄和社会阅历的增长和丰富，你会到非常有创造性的地方，以更加直接的方式去寻觅自己的心上人。

机会需要你自己创造，要敢于冒风险，决不能守株待兔，而应主动出击，尤其对于男子。莎士比亚说过：“要想别人爱你，你先得爱别人”。等待往往意味着失败了一半。曾经有这样一个悲剧：某男某女从小青梅竹马，两小无猜，等逐渐到朦胧年龄，双方都情心深系，然而男孩羞怯于启口，害怕对方会拒绝；而女孩见男孩不启口，也以为男孩无意。于是时间在僵持中过去。女孩终于嫁给另一个她并不爱的追求者。男孩悲痛欲绝，志愿支边以远离伤心之地。一生不娶。二十年以后，远在海南的男子得知女子的丈夫在一场车祸中丧生。想重续旧情，然而由于同样的怯怕，写完的一封长长的信被深锁到柜里。他期盼她会来个音讯或暗示。等待又过十几年，音讯终于来了：他心爱的女子病危。他丢下一切赶回家乡，望着心上人不复青春的枯瘦面容，悲声问：“你为什么……？我一直在等啊！”“我……也一直在等……”女子喉咙里冒出鼓噜噜的一束话语，溘然长逝。

以上的悲剧是爱情的自我埋灭，并非是由于社会原因。这样一种爱情的自我埋灭比社会埋灭更经常、更普遍、更严重。分析一下上例悲剧的产生原因，其实也即是缺乏人际沟通能力，低情商的缘故。俗话说：“一句话也能压死人。”就说的是沟通的重要功能。如果你不想导致自我认识的盲目，以及婚恋的失望的话，就绝不能漠视沟通的重要功能而采取自我封闭的态度。对于渴望爱情或热恋中的人们来说，更需要注意人际沟通的方式、时间和技巧。因为处于爱中的人们往往情绪不隐，你的一句话，一个动作或一个眼神都会激起对方情绪的大起大落，稍为不慎就会带来感情危机。

□把握好你的购物单

著名作家沈从文和夫人张兆和的恋爱史是颇为有趣的，1925年，为应付生活，由徐志摩介绍，沈从文进胡适任校长的中国公学讲课？张兆和恰是他的学生，面目秀丽，身材窈窕，是公认的校花。沈从文很快暗恋上了张兆和。但苦于不尚健谈，口齿朴讷，于是提起写下无数美妙文章的笔来，给张兆和写情书。据说第一封情书“仅只一页，寥寥数语而份量极重”。可是张兆和收到情书时却紧张得不知所措，并且还有点反感：“一个老师，还给学生写这种东西。”但又怕传扬出去不好。只得任由沈从文一封一封地写，但一概置之不理。沈从文感到十分痛苦，烦躁不安。不知怎么一来，很快在校园里沸沸扬扬地传播开去，说是沈从文爱上了张兆和，张兆和不予理睬，沈从文急得要自杀。张兆和的几位女友听到消息以后，赶忙找到张兆和，对她说：“你赶紧给校长讲清楚，不然沈从文自杀了，要你负责。”张兆和也紧张起来，带着沈从文写的一摞情书去找胡适，说明此事以求得他支持，出面阻止这事的进一步发展，可是结果和她预料的相反，在听完她的陈述以后，胡适却微笑着对她说：“这也好嘛！他的文章写得蛮好，可以通通信嘛。”自此以后，她只好抱着你写你的，听任这事的自然发展。然而，她在默读沈从文给她写的那些充满着爱慕，混合着忧郁的情书的过程中，被打动了。一份她

并来意识到的爱，在她的深层意识里慢慢地茁芽。

沈从文和张兆和的恋爱经历可以说一段文坛佳话。从张兆和的反应中，我们可以看出对待求爱技巧性的重要性，尤其对于女性来说更是如此。

我们属于人类的一分子，我们具有人类的普遍性，也一样具有其它人们所有的特性。了解其它人的情侣标准固然有其好处，但我们任何一个人更应了解自己的情侣标准，也就是说我们应有自己独特的“购物单”。你对情侣的期望在某些地方会和别人不一样，比如说你可能喜欢抽烟喝酒的男孩而不喜欢烟酒不沾的男孩，或者你可能喜欢爽朗活泼的女孩而不欣赏孤芳自赏、娴静文雅的女孩。总之，你的“购物单”愈清晰愈实际，那么你遇到的可能性愈大。当你碰见一个男孩或女孩时，你就可以核对你的“购物单”了。

我们知道，“购物单”上罗列各种期望是不可能完全一致的，所以不可苛求细节。爱情的坚实基础在于人生观的合拍、性格的相容，在于意志的投契，在于气质的相互倾慕。而想得到以上的结论，就要求你懂得用生活做为探测对方心灵的镜子，从一桩桩具体的事情中，用自己的眼睛、按照自己的逻辑，从不同的方式，不同的角度了解对方。情场上波谲云诡，自私者伪装得慷慨大方，粗俗者也会做出温文尔雅的模样，甚至还有以玩弄感情的爱情骗子。

假如你觉得自己年轻而经验不足，可以请朋友和亲人参谋，但主动权应操在你的手上，假如你还没看准而对方提出约会要求，也不妨和对方约见、面谈、接触，但都要言行举止控制得体，并说明：“我们可能发展成爱情，但不一定，也许只是友情。”在经过你一定时间的接触和观察以后，确实符合你的“购物单”的核心精神。并且对方真的爱你而你也爱对方，那么就开始进入角色吧！

但是，爱俏往往捉弄人，也许几个向你示爱的人或者你遇上的人都和你的“购物单”相差太远。那么就寻找下一个吧。对于向你示爱甚至求爱的人来说，还要求你能够有足够的勇气和足够的技巧说“不”。有些人往往害怕伤他人的心。在拒绝时支支吾吾，给对方留下希望，这是不对的。拒绝的最佳方式是“谢绝”：“谢”是婉言辞谢，理解对方的心情，不伤对方的自尊心，“绝”则是明朗，坚强，态度明确，不给对方以徘徊流连的余地。

□约会的技巧

西方有这样的一个小幽默：

孙女在翻祖母的相册时，好奇地问：“祖母，你长得这样高，祖父长得这样矮，你为什么嫁给他呢？”祖母沉浸在往事的回忆里笑着说：“我和你祖父的第一次约会是坐在公园的座椅上开始的。我们从下午谈到黄昏，等我们站起来要离开时，我才发现他是那么的矮，可是晚了，那时我已经爱上他了。”

结识你感兴趣的人，这只是爱的第一步，接下去就应该是了解对方——就是约会。第一次约会往往能够决定两个人是从此涉入爱河还是自此互不往来。上述的小幽默也以诙谐的形式说明了第一次约会的重要性。一对陌生的男女相遇、相识到相爱无不在约会中完成。这个过程十分重要，需要掌握一些关于约会的人际交往技巧：

首先，要注重自己的仪表美和礼仪美。对于前者人们往往容易理解，对于后者人们则往往忽略。所谓礼仪美表现在很多地方。比如对女生来说，不喜欢男生约会时晚到，而不少“不拘小节”的男生则常犯此类毛病。误时会使对方以为你不尊重或不在意她。又比如说，在等人时，女孩也应当选一个

稍为隐蔽的场所，因为私人约会不会象为公事到车站接人可以竖个牌子，小伙子一般不喜欢女孩子“抛头露面”，认为这种做法不文雅而没有趣味，毕竟约会是一种充满新奇感、期待感和隐蔽色彩的事情。

其次，刚刚开始约会时，千万不要表现得过份热情。对于女性而言，总希望男方尊重自己，在初次的约会里更渴望去了解对方而不愿与对方过份的亲昵。

对于男性而言，都比较喜欢含蓄，文静的女孩。根据有关心理学家的分析，当小伙子尚未有较深的感情投入时，他是不会被姑娘轻易地束缚的？假若女孩过份亲昵，就会使小子产生厌恶情绪。

再次，注意你的言语交谈。不少女孩总喜欢在约会期间把自己的鸡毛琐事絮絮叨叨地向对方倾诉：自己的秘密、自己的烦恼和自己的家人等等。这多半会吓跑对方。没有一个男孩在约会期间听这么多没情趣的东西。正确的作法是应当是找到双方都感兴趣而有助于增进沟通，促进了解的话题。

女性善谈者居多，男孩则相反。这样一来，怎样言谈对于男性来说更为重要。女性都要求对方具有男子汉的气质，一个絮叨不休，废话连篇的男士常常令女性敬而远之。曾有人撰文感叹约会中男性的困窘：

“话多了，说你夸夸其谈吹大牛；话少了，说你性情孤僻乏言语；言重了，说你出口粗鲁无教养；言轻了，说你尽是一派女儿腔；谈吐高雅了，就你半瓶墨水瞎卖弄，谈吐庸俗了，说你胸无点墨无水平……”

在约会时，男性一忌闲侃二忌无话可说：其余的则要在约会中慢慢学会了。

最后，在约会中要表现出自信的态度。有不少女孩在约会时往往感到紧张，心神不定而语无伦次，缺乏自信。这是件糟糕的事情。我们在生活中往往听到这样的事情：某位姑娘由女友陪同与男孩约会，约会期间姑娘局促不安，女友则坦然而言，结果可想：男孩和姑娘的女友谈上了。在约会时，你必须明确地知道：你有自己独特的优点，不必为自己的相貌和不尚言辞等缺点担心。根据心理学家的调查，79%的男孩希望自己的女朋友是“气质好，幽默感强的”类型，而其次才是容貌。而对于男孩而言就更重要了，很少有女孩会喜欢一个犹犹豫豫的寡断的男孩，女孩更喜欢充满自信，有点“霸气”的男孩。

□如何寻找你的另一半

世界把你造就成一半，等你长大成人，你就需要去积极地寻找你的另一半，让你想结交的人感觉到你是实实在在和可以得到的。为此，你应该制订一个可以遵循的行动计划去指导你的实践。下面向你提供一些由美国著名爱情婚姻心理学家J·詹姆斯和I·施莱辛格制订的重要而实用的原则，并由笔者根据我国的实际情况加以评述：

(1) 积极创造结交朋友的机会。

想要找到一个理想的恋人前，你必须要先“挣脱自己”，积极地投向外在的世界。锻炼和提高自我的交际能力是至关重要的。一些不善于交际的人，他们往往不懂得如何付出，如何接纳。不知不觉中，他们退缩一隅。“我太累了，我要休息……”“我太忙了……”等等成为他们自我封锁的借口。只要冲破你个人的小圈子你就会发现一个广阔得多的新天地。这些活动参加得越多，你就会感到充满活力、信心倍增。

(2) 安排好一定的时间，并按一定的规律行动。

你的生活如果具有一定的规律，比如你六点时干什么，七点时干什么都有一定的规律，那么你就能经常地遇到同一批人，容易结识到新朋友。

(3) 充分利用朋友。

要让朋友们知道你乐意认识他们的朋友。积极地参加与朋友们一起举行的各种聚会，野炊等活动，这样不仅能够分享到集体的快乐，而且可以认识到新的朋友。请记住，你的朋友们完全可以成为你的红娘，帮你找到你自己发现不了的但你一直寻找的心中伴侣。

(4) 无论何时何地都要善于捕捉各种机会。

请记住，爱情火花的产生大都是令人出乎意料的。也许几小时前你仍是一个以单身生活为幸福的男子汉，但几小时后你就会成为一个为爱所困扰的苦恼人。你的爱情火花可能在教室里产生，也可能在商店里，在餐厅里，但无论如何，你要善于捕捉住它，不要让它逃遁。

(5) 积极投身于你所喜欢的各种活动。

在这些活动里，你更容易碰到与你志趣相投的人。并且，在这种时候，人们很少会掩饰自我，了解一个人是很容易的，交谈也很容易。我的一位同学年逾不惑了，仍然独身一人，后来他参加了一个蝴蝶协会，在协会里认识了年轻漂亮的方某，几个月后，这个朋友便结束了快乐单身汉的历史。

(6) 掌握一些主动与人搭话的简单用语。

主动扯话题并不需要异乎寻常，能震撼人心的语句，其实也就是常人所说的“拉家常”罢了。例如：“您好，我的名字叫……”“您好，我很想结识你，因为……”等等。只要你经常地和别人搭话，渐渐地你就会培养出好的口才，成为一个谈吐自如的人。