

心理障碍是婚姻的最大不幸



心理指南

新世纪心理咨询丛书

LIAN AI HUN YIN
XIN LI ZI XUN SHOU CE

恋爱婚姻心理⇒⇒⇒

)))

咨询手册

一个人要作出离婚的选择比作出结婚的选择要难得多。

【日】国分康李

婚后生活成功与否取决于配偶双方能够在多大程度上相互认识。

【苏】瑟克科

● 华 文 出 版 社



心理指南

新世纪

心理咨询丛书

● 责任编辑 / 赵培和

LIANAIHUNYIN XINLIZIXUNSHOUCE

恋爱婚姻心理咨询手册

- ◎ 单身心理咨询
- ◎ 失恋心理咨询
- ◎ 初恋心理咨询
- ◎ 爱情心理咨询
- ◎ 婚外恋心理咨询
- ◎ 再婚心理咨询
- ◎ 性心理咨询

ISBN 7-5075-1269-X



9 787507 512694 >

ISBN 7-5075-1269-X/B · 41

定价：23.00元

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

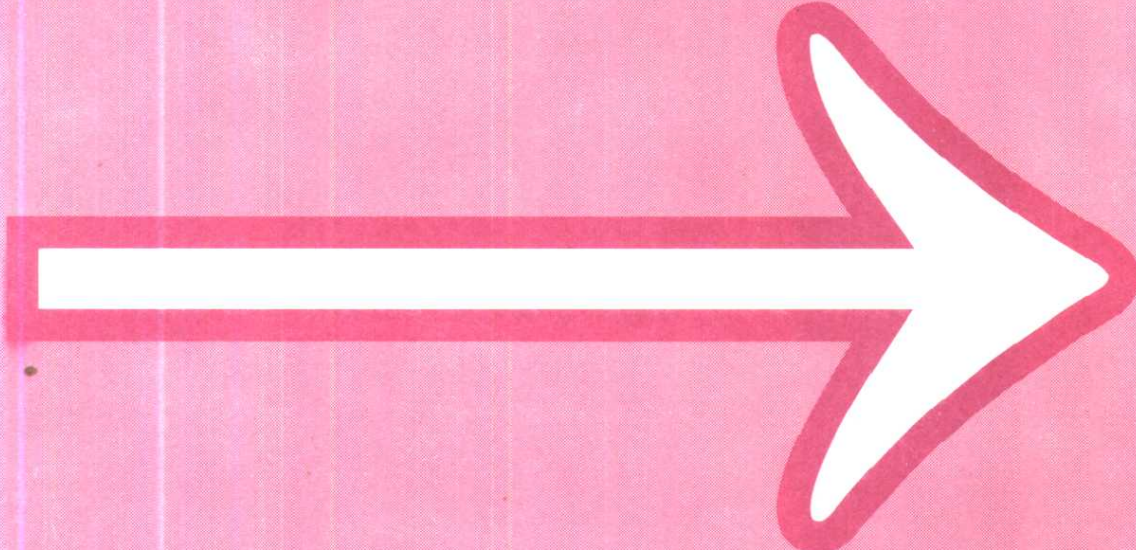
880 × 1230 32 开本 13.75 印张 333 千字

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



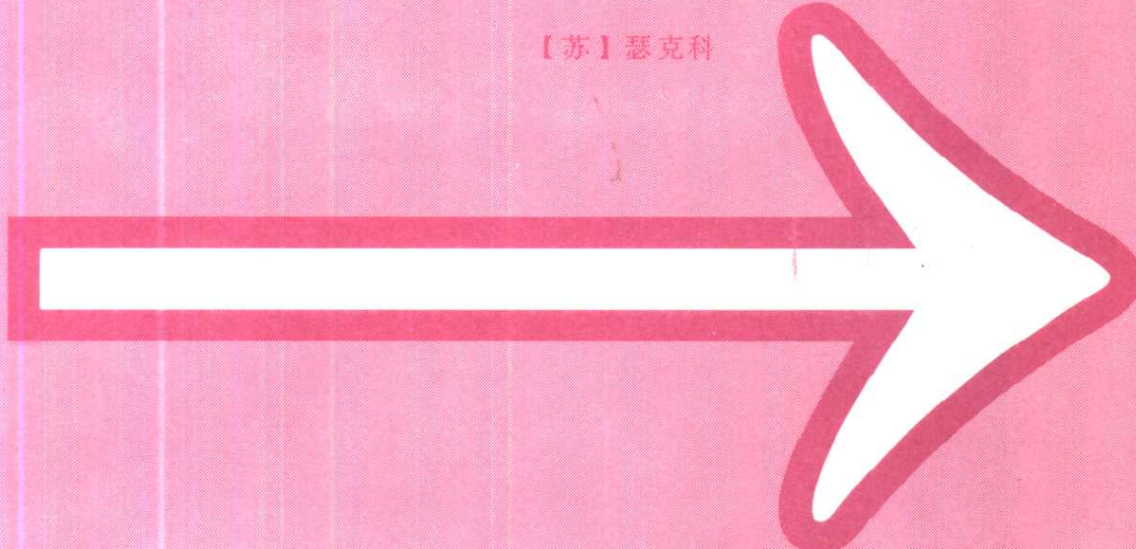
一个人要作出离婚的选择
比作出结婚的选择要难得多。

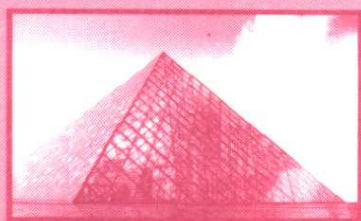
【日】国分康李



婚后生活成功与否取决于配偶
双方能够在多大程度上相互认识。

【苏】瑟克利





心理指南

新世纪心理咨询丛书

LIAN AI HUN YIN XIN LI ZI XUN SHOU CE

心理障碍是婚姻的最大不幸



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)
- 怎样克服恋爱中自感心理 (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永久的魅力 (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)
●什么是爱情的过呢逆反心理	(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)

目 录

●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)

目 录

●什么是手淫癖	(389)
●什么是口淫癖	(389)
●什么是手淫癖	(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

呵护的习惯也使其无法接受这种“倒置”，更无法意识到，对男人来讲，呵护家庭的女人是展现绅士风度，而如果家里的女人也需要每天呵护，着实太累了！

认为恋爱双方应该门当户对的女人为 9.1%，男人为 7.1%；认为“不应该”的女性为 17.8%，男性为 14.3%。但是，大多数人做出既现实又不媚俗的选择，认为“家庭背景最好接近”的女人为 51.3%，男人为 50%。

35.7%的男人认为只要恋爱双方感情好，什么性格都无所谓，女人们的考虑则更现实一些，不会被热恋的激情冲昏头脑，而将双方的永久和谐计划在内，她们中只有 24.3%的人持与上述男人相同的立场。59%的女人和 57.1%的男人都已经认识到，双方性格最好是互补的。认为双方性格应一致的女人为 11.7%，男人为 7.1%，这一具有理想主义色彩的浪漫主义选择多来自未经情感挫折的少男少女。

想过终生独身的女性和男性比例几乎相等，前者为 67.8%，后者为 64.3%。独身不再使女性恐惧，她们有勇气甚至有能力比男人过更理想的独身生活。但是，如此多的男女想过这一结局，又似乎暗示着这是个让人情感失落的时代。

如果选择独身，43.7%的 30 岁女人同 42.8%的男人是为未遇到理想异性，对异性和婚姻失望的 30 岁女人是男人的两倍多。在两性关系中，30 岁女人更易于受伤和绝望。24.2%的女人和 28.4%的男人会因为向往自由而选择独身，同样是纯情难找时代的特征。但另一个问题也许值得加以重视：自由与安全是相对立的，当我们选择了独身的自由生活时，我们也丧失了婚姻带来的安全、稳定。鱼与熊掌不可兼得，人性又注定我们希望兼具二者。

61.7%的 30 岁女人说，即使独身，她们也不会拒绝性生活，仅比持同样观点的男人少 2.6 个百分点。30 岁女人不受虚伪贞操的束缚，而尊重自己生命的欲求与权利，是男女平等重要的步骤。

现代社会有哪些爱情观念

1. 没有一个男人接受爱自己而自己不爱的女人,他们很难为了安定便接受一个自己不爱的女人。

2. 性格和才华被看得更为重要,缺少这些作为依托,再热烈的感情也只能是激情,经不起时间的磨砺。

根据有关调查,自由恋爱的女性已到 72.6%,但仍比 92.8% 的男性为低。朋友或同事介绍的恋爱对象,女性 35.6%,男性为 28.5%,女人总是比男人表现出更传统的态势。父母或亲属介绍的恋爱对象,均为男女结交恋人方式的最低比例。我们的被调查者几乎全部为城市居民,但由以上数字仍可看出,自由结交在社交活跃、观念开放的现代社会已成绝对优势。

值得回味的是,“如果遇到一个你极满意的异性,你是否会主动搭讪建立联系?”答“会”的女人为 55.7%,而男人们竟比女人还低 5.7 个百分点。现代女性善于通过含蓄的方式暗示她们的感觉,是否有结果,全看那个男人的悟性了。

如果不主动与那个自己喜欢的异性联系,有 24.3% 的女人和 21.3% 的男人是因为担心遇到冷遇,20.4% 的女人和 14.3% 的男人怕被笑话。女人总是比男人更敏感,而这种敏感在很大程度上得自于文化的传统。我们的文化传统告诫:男人应该主动,女人更应被动。因为缺乏勇气而不与自己喜欢的异性搭讪的男人为 49.9%,女人为 30.8%,男人在表达爱意时,比女人更胆怯,女人们应该学会鼓励那个自己心中也暗暗喜欢的男人。1/3 左右的女人和男人仍希望到结婚之后才与恋人发生性关系,虽然他们也清楚有很多难以自制的因素影响他们的原定方针。只要有欲望,不考虑其他因素便与对方做爱的女性为 6.5%,男性为 7.1%,虽然他们仍为弱势人群,但其在各自性别族落中比例的相近显示着“少数派”的成长趋势。

19.1%的女人和42.8%的男人在明确恋爱关系后与对方发生性关系,23%的女人和7.1%的男人等到确认将结婚时才与对方作爱,这两组比例的高低走势与我们对女人和男人传统理解相符。35.7%的女人和男人都表示,即使发生了性关系,也不会对双方分手构成任何重要障碍;39.6%的女人和35.7%的男人认为,会有一些障碍,但并不重要。认为性关系将成为分手障碍的女人为18.8%,男人为14.3%。城市知识青年两性观念接近再次得到证实。

如果你爱的人不爱你,60.9%的女人和64.3%的男人已学会悄然隐退,现代社会使他们懂得“天涯何处无芳草”。但仍有3.8%的女人和14.3%的男人选择古典的痴情方式——继续追求。因为具体背景的模糊,在此我们无法做更深层的评析,只能说,男人更容易从追求本身得到快乐。但是女人远较男人有耐心,选择“等待机遇”的女人为15.6%,而能做到这一点的男人一个也没有,急躁的男性在这个日新月异的时代里更无法让一份情感埋得太久。

如果爱你的人你不爱,2.6%的女人会接受对方的感情我坚信她们多为感情受过挫折,悟透世态炎凉的超俗者,虽然懂得,“爱比被爱更美好”,但更清楚,被爱比爱更容易获得幸福、安定的生活。但是,没有一个男人接受爱自己而自己不爱的女人,他们即使因爱受伤,也远不如女人伤得惨痛,又怎么可能仅仅为了安定便接受一个自己不爱的女人呢?

如果爱上朋友的恋人,我们的被调查者中53.1%的女人和64.3%的男人都选择悄然回避,只有5.7%的女人和14.3%的男人会选择大胆追求。抛开其他因素不计,我们所受到的文化教育,我们要尊重先到者的地位与权利,为了道义与友情牺牲自己的爱情被视作一种美德。也有被调查者谈到平等竞争的意义,谈到视朋友和那个恋人的感情以及自己与朋友的感情深浅而定在“礼仪之邦”的文化熏陶下,我们不可能将自己的情感看得重于一切。

希望初恋成功的女人为49.6%,男人为50%,曾被视作理所当然的向往的初恋成功,只被一半的男女无条件地尊奉。时代为我们

提供了广泛选择的可能,初恋的意义也不在于“成功”。男人似乎走得更远,11.3%的女人和21.4%的男人明确表态不希望初恋成功。

仍然信奉恋爱目的只能是为了结婚的女人只有26%,男人更少一些,有21.4%。明确表示恋爱目的不为结婚的女人为42.1%,男人为42.9%,人性的多层欲求开始受到正视与尊重。当我们确信恋爱不是为了结婚,结婚也不是为了生育之时,便开始远离传统农业社会的生殖文化对个体的蔑视,而走向现代以人为本社会对个人欲求至高无上的推崇。

我们谈恋爱的目的是什么呢?69.1%的女人和70.9%的男人为了感情需要,21.3%的女人和21.4%的男人为了排遣寂寞,12.2%的女人和28.6%的男人坦言是为了生理需要。除了在生理需要上表现出的差异外,男女寄希望于从恋情中获取的是如此接近。说明至少对于城市知识青年来说,两性观念差别正在缩小。多元的需求,正是个体性受到重视的结果,未来社会理想的两性模式,必然呈现多元的自由选择。

一对男女滋生情爱的因素太多太多,那么,如果双方感情好,对方的经济、职业、家庭、外貌等因素是否都不重要了?”8.3%的女人和14.3%的男人明确肯定将不再考虑这些“身外之物”,43%的女人和42.8%的男人认为仍很重要,43.9%的女人和28.6%的男人仅略其作为次要考虑。

我们正在走向成熟,走向现实,走向使爱情更具有可操作性的范畴。我实在无法对此作一个简单的评判,这一组数字背后蕴藏的深厚的文化、心理、社会底蕴,也许需要社会学者思考整整一个世纪。

性格和才华被看得更为重要了,77%的女人和64.3%的男人都坚信,即使双方感情再好,性格,特别是才华,仍然是很重要的事情。显而易见的事实是,缺少这些作为依托,再热烈的感情也只能是激情,经不起时间的磨砺。

古典的爱情哪里去了

1. 没有了情书,没有了情诗,甚至少了温情脉脉的日记,男人更容易在这个浮躁的世纪末丧失古典,而女人更容易培育一种理想。

2. 绝大多数的被调查者都声称遇到符合自己理想的异性,但他们当中终成眷属的微乎其微。也许,我们的爱情确实不够理想?

现代社会还有无功利需要、刻骨铭心的爱情吗?

39.1%的女人和57.1%的男人说没有了,心底有眼中才有,我们看不到古典的爱情,是因为我们少了古典的情怀。42.8%的女人和28.6%的男人仍存古典情怀,男人的比例远低于女人,也许说明,男人更容易在这个浮躁的世纪之末丧失古典,而女人更容易培育一种理想。将近40%的被调查每周与恋人约会3次以上,而每周约会不足1次的不到15%。现代社会为恋人们享受他们的浪漫与激情提供了更大的可能,73.1%的女人85.6%的男人,主要的情感交流方式便是见面谈心,紧随其后是电话交谈,占到女性的39.8%,男性的49.9%。通过书信交流手段所占比例已相当小。书信的交流远比面谈需要更多的情感投入,也能够滋养更深厚的感情,然而,按着这种递减的趋势发展,到下个世纪,我们可能很难找到经典的足以成为传世美文的情书了。

情诗的命运将更为悲惨,只有4.2%的女人寄情于诗,而一个具有诗情的浪漫男人也没有。我们不能不怀念那个每个恋人都是诗人的时代,而今天,我们的被调查者代表了城市知识青年的整体文化实力,竟远离最动人心弦的交流途径了。我们丧失的远远不是作诗人能力,而是一颗诗心。

日记,也是恋爱中男女记录、梳理、回味、传达情感的一种重要手段,而在今天,我们的知识青年中却有22.1%的女人和35.7%的男人从不记日记。女性更喜欢通过日记表述自己的情感,与自己的

内心世界交流,所以 53%的女人在恋爱之前便开始记日记了,14.8%的女人在恋爱后也写下了第一篇日记,恋爱前记日记的男人为 28.6%,恋爱后开始记日记的为 21.4%。日记,也许会蜕变为女人的专利。

没有了情书,没有了情诗,甚至少了温情脉脉的日记,如果注定与恋人 5 年间不能生活在同一城市,63.9%的女人和 71.4%的男人认为“很可能会中断恋爱关系”,便也成为极正常的事情了。现代技术为爱情提供了种种便利,可以使它迅速生长,却忽视了深厚的爱情正是一种日久天长的慢慢滋养才能辉煌起来的情感。

更重要的是,这是一个情爱日薄的世纪之末,不是我们不再向往地老天荒的壮烈,而是我们承受着太多的信息、太多的刺激,具有太多的选择可能,外界与自身的变化也太多了一些,太快了一些。快节奏的社会培育快节奏的爱情,哪里还能容下和缓的心情与和缓的爱情呢?与其悲叹纯情不再,不如接受一种技术时代的爱情,承认爱情的特点与属性都在变化中,才是聪明的选择。

与恋人约会的绝大多数时间是聊天,其次是娱乐和观影;以旅游和逛书店、看展览为首选内容的恋人各约 1/5,以学习和工作为主的恋人为 1/8 强,另有一些恋人提到,他们约会时主要是做爱。

92.2%的女性和 92.9%的男性均同意或基本同意与恋人或配偶保持适当的时空距离有益于双方的感情。但是,只有 22.1%的女人和 21.4%的男人会有意这样做。我们被调查者的绝大多数,无论男女,一方面对两性情感颇多了悟,另一方面又聪明地在追求一种自然,而不去刻意制造什么。

如果与恋人或配偶暂时分开,89.1%的女人和 35.7%男人会想念对方,1.3%的女人明确表示不会想念,作此表示男人一个也没有。7%的女人和 7.1%的男人持无所谓的态度!也有的答卷者表示,虽然想念,但不是那种深深的思念。

我们处于一个情感被稀释的时代,而不是没有情感。31.3%的女人和 42.9%的男人如果与恋人或配偶暂时分开,感到轻松,便是

一个佐证。感到轻松的男人远较女人为多,是为男人是一种喜欢给自己放假的动物,偶尔地体验一下没有围城的自由。明确表示不会因与恋人或配偶分开而觉轻松的女人为 43.5%,男人仅为 28.6%,表示无所谓的女人为 20%,等于持同样态度的男人。女人总是比男人更善于调整自我,较多地沉浸到自己的心灵世界中。所以除非心灵发生震撼,会较男性平和许多。

明确肯定自己对与恋人或配偶的感情满意的女人为 37.8%,男人为 50%,认为很一般的女人为 21.7%,男人为 14.3%,明确肯定不满意的女人为 14.8%,男人为 14.3%。也许,我们心底对理想爱情抱过高的希望,也许,我们的爱情确实不够理想,显然,上面的比例数字难尽人意。

如果有一个更理想的异性出现,我们会选择后者吗?绝大多数的女人和男人都表示不会。不是我们不向往更好,而是我们无法确认当我们走近那个“更理想的异性”,是否还会认为他(她)真的更好,或者那个人真的适合自己。使我们失望的不是某个具体的人,而是这个时代的爱情。

55.2%的女人和 50%的男人偶尔想一想,如果换个恋人配偶也许更好一些,28.7%的女人和 28.6%的男人从未这样想;经常这样想的男人一个也没有,因为如果这样他们便肯定已经采取行动了,而 8.7%的女人却常这样想。但是,女人们很清楚,换一个未必真的更好,所以不到必须时刻也仅是想一想,远不如男人行动得干脆彻底。

27%的女人和 21.4%的男人有过一个恋人,47.8%的女人和 42.9%的男人有过两个恋人,12.2%的女人和 12.4%的男人有过 4 至 6 个恋人,有过 6 个以上恋人的被调查男性一个也没有,女性则占到 4.3%。大多数人并未与每个恋人发生性关系,从未与一个发生性关系的比例远远高于每个人都发生过性关系的比例,但是考虑到恋爱的次数与恋爱进展深度等因素,我们不能对此轻易地下结论。

绝大多数的被调查者都声称遇到过符合自己理想的异性,但是

他们当中终成眷属的微乎其微,绝大多数人擦肩而过,即使恋爱也最后分手,能够成为朋友已算得一种美丽的结局。我们都是孤独地游动着的精灵,世界的繁华也剥夺着我们的理想归宿,所以必须接受人生的这种无奈。

为什么成为单身贵族

单身贵族越来越多,基本上是因为人有了互相选择的机会,机会越多,更易蹉跎。不像从前父母之命,媒妁之言,当事人根本没有互相挑选的权利,闷头闷脑便结成匹配,虽然造就不少怨偶。不过由于男尊女卑,双方实力相差太大,所以怨归怨,倒也维持了几千年的表面相安无事。不似今日,所爱不遂,条件悬殊,心境不同,反倒是咫尺天涯,制造了太多单身贵族。

什么原因造成单身女性

单身男女(这里我们重点分析单身女性)爱情之花迟迟未开,或转瞬即逝,未能缔结婚姻,其原因往往很多,但主要有如下几个方面:

1. 挫折郁结

有些女子在年轻时也像其他女子一样,有过爱的激情,有过爱情的体验,但最后被对方戏弄了,欺骗了。有的女子,自幼看到母辈或其他亲友在爱情上遇到波折……这些直接或间接的心理挫折,使她们得出一个片面的但很固执的结论:“爱情就是情欲,就是自私,就是欺骗!”“男人没有好东西!”于是鄙视爱情,仇恨男性,这种挫折造成了心理郁结,长期不除,变成了成见性的固定观念,于是就对异性存有警惕,从而回避爱情。

2. 理想主义

相当一部分条件不错的单身女性,对择偶的要求过高。她们不仅要求对方知识渊博、阅历丰富、正直诚实,还要对方身材高大、风度翩翩、气质超凡,具有强烈的男性魅力。但现实生活中这样的男子实在不多。有的女青年就凭着这样的标准去选择对像,于是,一个工程师虽然有学识、有创见,但戴着高度近视镜,而且是缺乏体育锻炼的“扁平胸”,落选了;一个实验员,仪表超凡,穿着时髦,但没有大学文凭,而且吸烟,也不合格……三年五载转眼过去,总找不到理想中的才华横溢的美男子,姑娘的青春倒被耽搁了!男子则不然,他们在择偶问题上一般考虑得比较实际。据广州青年婚姻介绍所的资料,30岁以上的男性登记者对女方学历不感兴趣的为54.2%,其中有16名大学生竟没有一个要求女方也是大学生,而女性登记者中的女大学生则有90%要求对方必须也是大学生。

3. 机遇错过

有相当多的单身女性本可以及时觅得现实的如意郎君,但有的因为从城市下到农村或从沿海迁至内地,与同质性较大的男性交往的机会骤减,使这些姑娘的爱情之花在黄金时代未能开放。有的则因为长期患病,自觉回避爱神的降临。有的则因为工作地区或职业的特点,决定了他(她)们绝少能与异性往来。这些都属于机遇错过。难怪塞万提斯说:“爱情的最好帮手是机遇。”

4. 消极理解

有的单身女性受某些西方文学作品的影响,看破了“红尘”,认为“婚姻是爱情的坟墓”,而“爱情不过是逢场作戏”。她们抱着爱情虚无主义态度,自动关闭了情感的闸门。

5. 事业追求

有一部分单身女性,有强烈的献身于事业的精神,她们迷恋在事业里,而忘了给爱情一席之地,于是错过了最佳恋爱期。有的则为了集中精力学习,避免过早恋爱,而拖延了时间。

6. 信奉独身

个别女子年轻时信奉独身主义,追求一生的轻松与清静。她们总认为理想的爱情与婚姻太罕见,而多数是婚后带来拖累、负担、矛盾和痛苦,与其这样义务性地“完婚”,背上“沉重的包袱”,不如一个人轻轻松松地过一辈子。

7. 长恋失败

有的与情人恋爱数年,最后失败,但已过了最佳婚龄。

单身女性有哪些特点

不管是什么原因造成的大龄未婚,这类大姑娘都不同程度地具备以下特点:

1. 条件上优

大姑娘的自身条件一般都较好,或出身于高干家庭,或受过高等教育,或学识渊博,精明能干,或职业理想,或感情细腻过人……广州婚姻介绍所抽验,30岁以上的大龄姑娘93.6%受过中等以上的文化教育。正是因为她们条件上优,所以追求目标也高。这些30岁以上的大龄姑娘要求对方也受过中等以上教育的占80.8%。当然,有的高学历的大龄姑娘,本人并不要求对方条件过高,可是社会上形成一种偏见,对她们望而生畏,这也是她们大龄未婚的致成因素。

2. 感情细腻

她们在爱情追求上属精神满足型的居多,往往多愁善感,富有文学气质,喜欢小说、诗词。她们有较强的观察能力和交流感情的要求,平庸的男子不在她们的考虑之列,因此,择偶的淘汰率较高,成功率自然就低。

3. 内向好强

她们的性格多是内向而好强的。她们不喜欢与男子嘻嘻哈哈或没有分寸的亲近,显得自尊、矜持、倔强而不示弱。她们对人要求

苛刻。因此在某种程度上表现出个性的怪异和不可捉摸。有个别姑娘还偏偏要力求达到令人不可捉摸的境界,近乎变态心理。

单身女性有哪些心理特征

单身女性表面上平静,实际上受到双重的心理折磨:一方面是渴望得到爱情的急迫感和久求不得的挫折感的自我折磨;另一方面是受到父母亲友的催促,邻里、同事间闲言碎语所造成的环境折磨,时时压抑着大龄未婚姑娘,使她处于意识上好胜和感情上自卑的矛盾中。于是细细的鱼尾纹悄悄地爬上了她的眼角,细嫩的两颊渐渐褪去了红润,她慢慢形成了这样几个被扭曲了的心理特征:

1. 隔离

女子在30岁以后如仍未确立恋爱对象,她就会越来越怕别人向她提及婚恋之事,表现出心理防卫反应中的“隔离”反应:回避别人谈及婚姻、爱情的话题;害怕别人问及她的年龄、有无意中人、何时成婚等问题;痛恨别人冒昧地问她有无子女,子女多大等等使她难堪的问题,甚至躲闪别人谈及她的家庭成员,弟妹婚配状况。总之凡涉及到自己婚恋的,她或用其他话岔开,避免别人谈及这个题目,或是搪塞过去,让人不便再问。我们必须掌握和体谅大龄未婚女青年的这种防卫心理,切莫冒昧多问,万一失口,要尽快自我解嘲地大骂几句早婚早恋的坏处,使她达到心理平衡。你不要盘问她的年龄,即使她自己说:“我老了”,你也应对她说:“二三十岁怎么老呢?”并告诉她:“最美好、最旺盛、最有个性的正是三十几岁。”当然,那些坚信结婚是自讨苦吃的独身主义者,是没有那种心理防卫反应的。

2. 封闭

大龄未婚姑娘由“隔离”发展到“封闭”也是一个规律。她们开始独立行动,不与身边的姊妹,特别是不与恋爱中的姊妹合群。对

火热的现实生活失去了兴趣,喜欢一个人到高山、丛林或小溪旁寻求宁静。大龄姑娘一般与俱乐部、溜冰场、舞会、咖啡馆等娱乐场所绝缘,而喜欢离群索居,在文学著作或自然景色中默默地抒发自己的感情。她们往往变得清高、孤芳自赏和超脱现实。

封闭是一种消极、颓废的心理反应,作为她的亲友与同事,你应该格外地关心她,让她从迷醉《悲怆交响乐》逐渐过渡到热爱《英雄交响乐》;从感叹《茶花女》到赞美《秋瑾传》;从低吟李清照的《声声慢》到高诵苏东坡的《大江东去》……你要掌握她“隔离”、“封闭”的心理特点,和她谈文学、读外语、谈哲理,使她的感情向积极方面升华。待她把你视为知己后,再针对她的特点有分寸地谈人生,谈爱情,谈婚姻。当然,对那些思想成熟的女性,你可以无所顾忌地和她漫谈一切。

3. 迁怒

单身女性中的不少人慢慢形成一种观念:蔑视穿着时髦的青年,厌恶一对对卿卿我我的伴侣,敌视在她面前炫耀婚恋幸福的人。于是,青年喜欢的事,她都表现出冷淡;青年不乐意做的事,她却偏偏要干。她喜欢素雅、庄重的衣着和稳健、持重的发型;但有时,她会忽然穿得比一般青年人更时髦,打扮得比她们更别致,向她厌恶的人们“示威”、“挑战”……,这都是明显的“迁怒”心理,将自己爱情的不随心“迁怒”于周围人身上。

这是单身女性常有的心理现象。遇到这种情况,不要责怪她们,而应避免刺到她们的隐痛,损伤她们的自尊。她蔑视时髦,你在她面前要注意分寸;她厌恶男女之间过分亲昵,你就在她面前有所克制;她敌视炫耀,你千万别洋洋得意甚至带挑战性地诉说爱情的甜蜜。这不是迁就,而是对一个大龄未婚姑娘的体贴和爱护。

4. 需求

在上述三种反常心理倾向之外,单身女性大龄,在心底里又普遍隐藏着一种埋得很深、掩饰得不被常人察觉的需求异性真诚爱抚的心理倾向。此时,若有相当的异性,予以细心的体贴与爱抚,便能

点燃她深埋着的爱的火种,这是大龄未婚的男子应当了解和掌握的女性心理特点。女性的很大特点是需要爱抚,你一定要主动,不可失去良机;你不能被她表面的冷淡所吓退,而应以热忱去激起她心底的爱的激情。雨果说得好:“爱就是行动!”以你的真诚恰到好处地去进攻吧,你们会成功的!

5. 超脱

也可叫升华,是彻底丢弃爱情的幻想,一心扑到事业上的高尚心理。这种心理,在一部分自强、自爱、自尊的女子中是有所反映的。她们从自身和周围的恋爱的教训中,看到爱情付出的昂贵代价和耗去的精力,感到与理想、事业存在的矛盾,于是将爱情抛弃,全力投入到事业中去。

为何单身贵族择偶期望值过高

受心理定势的影响,部分男女青年在正式择偶前,心目中往往早就勾勒出了一个较为鲜明的异性形象。并对实现这一择偶目标给予了很高的期望,以致他们坐失很多良好的择偶机会,让青春年华白白流逝,而失掉了人生择偶的最佳年龄。

有些青年往往以空想、幻想和不切实际的想法来选择恋人,希望找一个风度翩翩的白马王子为夫,或找一个娇柔貌美的姑娘为妻,而往往看不到自己的尊容、条件。某工厂有位姑娘,长相还算大方、秀雅,因而追求她的青年也不少,但她一心想找一位有金钱、有一定社会地位的男士,因而对本厂身边的男青年不屑一顾。她的高期望值终于使她走进了大龄女青年的行列,但她还是不愿实事求是地调整择偶标准,宁肯独身。用她的话说:“反正我也挑了,不如再挑到底”。这种“心比天高”,“命比纸薄”的心理延误了青春例子还是不少的。有这种心理的人难以寻到异性知音,导致性格特别,爱使性子。这与她们的择偶高期望心理有一定关系。

为何单身贵族心中的偶像过于完美

有这种心理的人,他(她)可以栩栩如生地将理想中的偶像描绘出来。这种偶像的形成,一般来自文艺作品中的人物,或现实生活中她(他)所羡慕的家庭生活中的异性形象。他们在这些异性形象的基础上,加上自己的思想感情与性格,就人为地为自己塑造了一个理想中的择偶偶像,这个偶像带有很多罗曼蒂克的主观色彩,当然与现实生活中的人是很难吻合的。在择偶过程中,他们很自然地将理想中的人与现实中的作比较,发现两者之间有差异时,便感到不如意,而产生迷茫、苦恼和失望。理想中的偶像越完美,现实中“投射”成功的可能性越小,这也是影响他们择偶心理的主要原因之一。

为何单身贵族没有客观冷静地认识自己

有这一心理障碍的男女,他们总认为自己很完美,样样都好,而别人样样不如意,久而久之就拉大了心理距离,使本来可以发展的关系终成泡影。A女与B男经友人牵线搭桥双方都感到满意,并建立了恋爱关系。但通过一段时间的交往,小B发现在与A女在一起的时候,小A总有事无事也要数落小B一下,不是他衣冠不整,就是不会办事,或不善言辞。本来小B过去在单位同事的眼里是一个热情、精干的小伙子,在A女的多次数落下,在A面前,小B还真有些不知所措了。特别是因两人一次外出旅行,小B排队买车票,因座位不好在最后,A女顿时就不高兴,数落一番B无能后,一赌气就回家了。B男非常失望,在经过冷静的思考之后,终于与A女分手。尽管小A的其他条件都不错。

为何单身贵族出现审美意识的偏颇

本来择偶是一种非常特殊的审美活动,衡量一个人的美与否,只有在内在素质与外在形体和谐统一时,才算是真正的美。如果人们硬是要将这内外两种美分开来论,那么,很多人均认为内在的美还是经得起时间与空间的考验的。如果一个外形较好的女子,满嘴脏话,行为不规,我想正常的男人是没人愿意找她的。反之,一个外形很好的男人,如果张嘴粗话,或有不良行为,哪个正常的女子会嫁给他呢?但是在择偶问题上,也有一些青年职工,自觉不自觉地将审美的重点放在了对方的外形因素上,而忽视了内在的素质,如品德、行为、性格、情感、文化、思想、修养等方面所闪现的美点,因而错过了一些良好的择偶机会,导致终生悔恨。

什么是单身贵族的攀比心理障碍

这种心理障碍常常发生在虚荣心强的女性青年中。她们在择偶时,常常以同伴的男友或自己过去的男友作为“参照”,如觉不如,则产生强烈的自卑感,更担心自己的对象不如同伴好友的对象,不如过去的男友而遭到别人议论、嘲笑,或怕别人瞧不起,尽管自己中意,也因此而舍弃,造成一世遗憾。

某女士,今年28岁,曾有过一次恋爱的经历,因多种原因而与男友分手了。失恋后,她对第一位男友总是难以完全忘怀,因而成为以后择偶的障碍。在一次联谊活动中,一位较为活泼而又不乏幽默的男子,走进了她的视野。她也很喜欢这位男子的性格,只要和他在一起,便能产生一种从未有过的快乐。但因这位男子身材矮小,工作条件也不如以前相处过的那位朋友,怕同事、亲朋好友耻

笑,而没有发展恋爱关系,最终失去了这次理想的择偶机会而倍感后悔。

还有一些女青年,因财产的攀比而成为高价姑娘,让很多优秀的男士怯而止步。

为何客观条件限制容易造成单身

青年的择偶标准一般都较为实际。但在现实生活中,因客观条件的限制,给他们的婚恋生活造成了很多难以想象的影响。如:分居两地,从事采矿、建筑、环卫、殡葬、屠宰、钻井等艰苦职业,以及住房困难、所在单位经济效益差等问题,困扰着部分青年职工,引起心理的不平衡。为此,很多热恋多年的情侣,在久久难以改变这种客观条件的情况下,只好忍痛割爱,另做选择。他们中很多人会因此而进入大龄未婚青年行列。

为何被动等待容易造成单身

由于性别的差异,女青年通常认为男女之爱男方应主动,于是便采取等待之势,即使面前出现了心中的偶像,也不主动进取,强制地压抑着自己的情感,等待对方的光顾。还有些女青年,误认为择偶中女方主动不合适,易让人“轻看”,或担心被人视为“不庄重”“无能”“不值钱”“掉份”。结果由于不能主动追求,又不能及时地把爱的信息传递给中意的男人,而失去了择偶的机会。

既然春天已经来临,为什么还要锁住游春的芳心,不去寻找春光撩拨的世界呢?

芳就是一位这种文静、内向的姑娘,她平时少言寡语,不善交际,但很有上进心,工作之余还上夜大学习。在学习生活中,一位很

不错的男性同学铭走进了她的视野。铭平时说话不多,虽长得不算太漂亮,但各方面条件不错,且学习刻苦,成绩拔尖。他们在一起时说话的内容除了学习还是学习,从不过问对方的生活、爱好及家庭情况。有几次芳想谈谈学习以外的事,并交流一下对生活的看法,但话到嘴边就打住了。一次芳因不慎将脚扭伤了,两天没能去上学。铭知道后,马上赶到芳家中,帮助她补习功课,还每天用自行车接送她上夜大学习,直到脚好为止。芳为此非常感激,但又不知道该说什么。在毕业前的最后一次考试时,芳收到了铭写给她的一条纸条,问芳是否愿意与他交朋友。芳这时故作矜持,以“还没有考虑过”为由回绝了他。铭当然什么也没有说就低头走了,以后再也没有联系。尽管有几次偶然相遇的机会,但也只是一般的问候。其实芳在心底里一直默默地爱恋着铭,她十分懊悔,企盼着铭再度向她投射爱神之箭。有一天芳听到铭已结婚的消息,如五雷轰顶,多少天一直神情恍惚,茶饭不思,好像大病一场。她稍稍照照镜子,仿佛看到了皱纹已悄然爬上了眼角、额头,又仿佛照出了铭在镜子里向她微笑……她承受不了了,终于有一天她跑去找铭,情不自禁地俯在铭肩上失声痛哭,并诉说了心中对铭的爱恋之情。但一切已经无法挽回了,因为此时的铭与妻子也十分恩爱。

为什么自卑心理是造成单身的心理障碍

这是青年择偶过程中一种隐痛难言的心理障碍。产生这种心理障碍的原因一般有以下几种:

1. 相貌平庸,或长得丑陋;
2. 生理上有某些明显的缺陷;
3. 工作、职业不太好;
4. 文化水平不高;
5. 经济条件不太好或很差;

6. 家庭主要成员名声不太好;
7. 年龄过大;
8. 人生道路上有过失误或失足。

在这里,尤以长相方面的原因为甚,几乎可以使人在择偶恋爱问题上自卑得伤心落泪。无论他们的事业如何成功,都难以遮掩他们心中自悲的恋歌。他们在“爱美之心,人皆有之”的心理本能的驱使下,期待着选择到理想的恋人。他们往往有着比常人更高的内心期望值,但由于有着这样或那样的欠缺而缺乏吸引对方的魅力,并由此,而自惭形秽。他们偶尔面对异性的求爱,就像白朗宁夫人(伊丽莎白·巴莱特小姐)当年面对诗人白朗宁向她求婚时的心情一样:“……像遭到了当头一棒,迫使我眩晕的知觉涌起了疑虑和恐惧……”(《白朗宁夫人抒情十四行诗集》,四川文艺出版社,1985年出版)巴莱特小姐身有残疾,并为此而对婚恋失去信心,以致在白朗宁向她求婚时不是感到自豪与喜悦,而是感到被侮辱和嘲弄,自卑的内心不由得涌起“疑虑”和“恐惧”。其实她何尝不想得到爱情呢?但是,每想起她残疾的身体,与尊贵的对方一比,就感到自卑、自愧,难以匹配,而反以为是对方有意嘲弄她和侮辱她。当然,巴莱特小姐后来还是获得了幸福。

在现实生活中,很多有这样或那样欠缺的青年,普遍都怀着一种“哀莫大于心死”的自卑心理,或“咋呼”一声关紧了爱情的大门,挡住了爱的阳光的照耀,唱出了一曲曲心碎的“寻寻觅觅冷冷清清凄凄惨惨戚戚”的爱情悲歌。

怎样帮助单身贵族保持心理平衡

在现代(未来如何,不敢妄说),独身主义恐信尚属不切实际的信仰。诚然,生活中确有极个别终身未娶的男子和终身未嫁的女性,但他(她)们有几个是一开始便抱定了独身信念的呢?这些人有

的是因为恋爱不顺利,错过最佳年龄,被迫奉行独身的;有的是环境所迫,条件所逼。众所周知的著名妇产科专家林巧稚教授,26岁还是个护士,而当时护士一结婚就要被解雇,她不得不将整个身心都投入到医学中去,她的爱情是被旧社会吞噬的。她是崇高、伟大的,她虽未实现爱情,但一生给了千千万万个婴儿和母亲以健康和幸福,她得到了亿万人民深深的敬爱。

现在,我们优越的社会制度给每个青年男女提供了充分的婚恋的条件,特别是女子的社会地位受到应有的尊重,决不会因为婚恋而降低她们在社会中的地位。及时成婚,无论从习惯上,生活上,还是从生理上、心理上,都是必要的,而终身不嫁(娶)却是社会(至少是当前社会)上的反常现象,给父母、亲友造成心理负担,并经常受到一些不理解、不同情的人的非议,这种舆论的压力,往往导致一些人心理变态,性格反常。而且独身不能享受到家庭温暖,得不到亲人的照顾,是残缺的人生。所以我们不提倡独身主义,(当然,我们也不反对、讥笑坚定的独身者,人各有志,不能勉强。)正因为如此,我们的国家对每个大龄未婚的人都给以极大的关心。党中央、团中央和总工会、妇联都相继下达文件,动员整个社会来关心大龄未婚者,这是强大的社会支持。

我们关心大龄未婚者,首先要了解他(她)们大龄未婚的原因。如果她(她)信奉独身主义,就应充分分析独身在我国现时代的不现实性,列举独身者的苦恼,帮助他(她)改变这种信念。如果他(她)属于事业追求而造成的大龄未婚,社会应给予多方照顾,既支持他们强烈的事业心,又配备给他(她)一定的助手,让其能腾出时间用于婚恋。如果他(她)属于挫折郁积型或消极型的大龄未婚,就要从开导入手,并将诚实厚道的人介绍给他(她)。如果因为她学历高,别人望而生畏,则可向她认为合适的男子做工作,打消他们认为“高不可攀”的想法,要让他们知道,她也是有血有肉有激情的温柔姑娘,不能对她存偏见。

在摸清他(她)们大龄未婚的原因,了解到他(她)们心理进展的

同时,特别要掌握大姑娘的心理共性和她们的个性,要密切地观察她们的心理倾向,注意她们的隔离、封闭和迁怒等变态心理反应,从共性中分辨其因人而异的个性,在取得她们的信任之后,再诚挚地予以对症下药的开导,并将合适的人选引进到她们生活的“圈子”里,水到渠成地解决她们的婚恋问题。

全国各地成立的各种形式的婚姻介绍所是解决大龄未婚青年婚恋的良好场所,应提倡并充实。介绍所根据各人填写的详细登记表,由工作人员进行科学分档,合理配对,介绍相认,组织活动,从而促成了许多美满的婚姻。但查找登记表配对的工作量极大。北京朝阳区婚姻介绍所曾为一个男青年查找了近千份登记表,最后总算为他找到了一个“天上掉下来的‘莺莺’”。随着电子计算机的广泛应用,可以设计“电子媒婆”,从而科学地进行青年男女的配对,提高婚姻介绍所的工作效率。

介绍所可以针对不同年龄区间的人安排不同形式的活动,加深男女之间的相互了解,增强大龄者的兴趣与信心。如对最佳婚龄的青年,可以举办舞会。而对大龄青年,则可组织旅游,途中的互助是建立感情的纽带,大自然的美可沟通男女之间的情感。对爱好文学的青年,可组织“小说讨论会”,拿出自己的作品让对方品评,互相传阅名著、剪报、卡片、札记,还可互相展出藏书、藏画、集邮册等,这都是行之有效的办法。总之,形式丰富多样,不要不分年龄与性格地滥搞舞会等活动。

应该指出,目前我国婚姻介绍所促成的婚姻,比率较低,因此,除了进一步分析心理因素,从而改进工作外,大龄未婚者的周围热心人,尤其要着眼于个别的穿针引线工作。

男大当婚,女大当嫁。大男大女的婚恋之事一旦解决了,心情舒展了,事业会干得更好。因此整个社会都要关心大龄未婚青年的婚姻大事。

【心灵启示录】

单身贵族的内心独白

凤灵与良子是海南一所大学的同系同学,因共同的志趣,使他们心心相印。由于此时的凤灵身上还套着一副荒唐、沉痛的婚姻枷锁,无法表达内心的柔情,只能用疏远的方式来压抑这种感情。于是良子在经历一次次失望与痛苦之后,毕业离开了学校。离校前,在校刊上发表了一首题为《告别》的诗,以无可奈何的心情表达了对凤灵的爱情:“你双唇一鼓,一朵花就开了;你双目一眨,一盏灯就熄了;春天的花园,我只能远远地看你,如同我只能在梦中,向你倾吐爱情。”由于良子一直爱恋着凤灵,毕业后一直没有择偶。凤灵在失去学业,并经过多年艰难人生的沟沟坎坎之后,终于解除了那段可怕的婚姻,开始了新的人生。一次偶然的机会,他们意外地重逢。在凤灵的鼓励、帮助下,良子的事业红红火火。凤灵为了更好地帮助良子,暗下功夫,终于考上了一所大学的经济管理硕士研究生。在一次意外的车祸中,凤灵为了救良子而受伤住院,在良子的护理下,凤灵很快康复。尽管良子对凤灵情深意长,但始终没有说出凤灵最想听见的那句话。在凤灵出院的那天,只收到良子的一封信,现摘录如下:

我的凤灵(其实我一直在心里这样称呼你):

请原谅我没来接你,请原谅我不辞而别。当你见到这封信时,我已在遥远的东北了。

与其说我去东北,是为了做边贸生意,不如说我是为了躲开你,我的凤灵。从大学起我就深深地爱上了你,这些年我之所以仍然孤身一人,就是因为我实在挥之不去你的身影。但是,我多么希望你是一个完美的女神啊!我不得不承认,我对你的过去实在无法视而不见。即使我可以剔除这个心理障碍,周围人能行吗?我不能娶你为妻,又无法不去爱你,我只有离开你……我只有在心底为你祝福,为你祈祷……

这是一个典型的受传统观念影响的爱情的逃避者的心声。在沉沉的情感折磨下,谁能保证良子今后的情感生活会平静安然呢?

恋爱心理咨询

如何把握初恋心理

初恋是恋爱的起步,是爱情交响曲中的第一乐章。

由好感不知不觉地走向爱,这是初恋阶段的第一个特征。许多青年在共同工作的接触中,从结识、友谊导致爱的萌生,但不少人往往并不认为自己在谈恋爱,因为一切是那样自然。

对所爱的人的不确定性和朦朦胧胧,这是初恋阶段的第二个特征。“只要自己认为好的,看上去舒服的,就可以来往。”这是大多数人的心态,而对什么是“好”,什么样的人能作为“爱人”,真正爱对方什么,似乎还是一片空白。所以心的航向容易转移,爱的对象容易变换。

希望长久地待在一起,难分难舍,这是初恋阶段的第三个特征。有的青年一坠入爱河,便只顾在爱河中畅游,不知道上岸“休息”了。初恋时感情的迸发性,使得他们对异性有一种看不厌的感觉,似乎觉得双方有说不完的话,时光流逝得特别快。

初恋的三个特征,决定了初恋者容易产生的四种心理状态,即:

1. 神秘感 青年男女初恋时,对什么是恋爱知道不多,直观感

觉是神秘的,仿佛对方是一扇通往人类另一部分的“门”,异性的差异、表露的差异,使得“两人世界”充满神秘的意韵。

又因为双方尽管恋爱,但要确定伴侣关系为时过早,所以这时恋人的关系不够稳定,局面也难以预料。初恋,双方都希望保密,即使自己的父母也一样。这不仅因为初恋结局不确定,而且同本能的羞怯感也有关系。

2. 兴奋感 初恋是神秘的使者,它能调动人的内在力量。有些平时沉默寡言的青年一旦初恋,也会变得快活起来,脸上常露笑容,喜气洋洋的。此时“情人眼里出西施”的心理效应不可低估。有的人光顾陶醉,被兴奋迷惑了头脑,匆匆许下终身,就有可能给爱情蒙上阴影。

3. 冲动感 初恋,仿佛“两人世界”突然出现了从未有过的新天地,惊喜之余大半有冲动的欲望。不仅相见和肌肤相触时会燃烧热烈的激情,手发抖,心跳加速,而且一想到恋人便会热血沸腾。这时,说话、做事缺少理智考虑,任凭感情驰骋,结果冲动有余,稳重不足。

4. 急切感 双方都想一下子全面了解对方,诸如对方什么性格,什么爱好,什么气质,等等。同时迫切地想知道自己在对方心目中的地位、评价、看法。

了解初恋心理,对走好恋爱之路是非常有益的。

如果你处在初恋阶段,那么在把握双方初恋的心态之后,要学会明智地谈恋爱。

初恋,毕竟是爱的始点,有试验的性质。因此在点燃爱情之火时,要有所节制。没有必要将周身的情感像火山爆发一样,一泻而出,否则既会耗了自己也会“伤”了别人。常言道:火箭式的升温难以有长久的恒温,而细雨式的感情渗透才有绵绵的功效。

对发生在双方之间的事,要抹去过多的感情色彩和迷信成分。不要把“一见钟情”当做“天时地利”的缘分;不要把首先进入自己爱的底片里的人当做十全十美的偶像,不要在没经过考察之前就早早

将未来走向私下奠定。

将双方表面的愉悦转向更高层次的心灵交流。不要在约会中以浅薄的需要代替细致的观察。恋爱是一种心灵的融合,并非是相貌的匹配,只有心灵相通,才能使爱永不枯竭。

如何把握热恋心理

如果说初恋的感情是羞羞答答的浪漫,那么热恋的情感则奔放如潮。双方由于更深的了解,感情更集中、更专一,使恋爱达到了高潮。热恋中的爱情比初恋时要成熟得多,而成熟的爱情是经过“过滤”的结果。

最初双方是基于外貌、职业、社会经济地位和家庭背景等客观条件相吸引;经过初步交往使各自的需要、兴趣、爱好、价值观趋向一致;进一步的深入了解后,使心理相悦、精神沟通,彼此真正地了解对方,并准备适应对方与自己的差异。这时,恋爱双方容易存在这样一些心态:

1. 恋爱双方的心扉都向对方敞开着,心情特别容易激动,情绪高昂,非常愿意坦白自己内心的秘密,希望了解对方,也希望自己被对方所了解。每个人都想用自己的观点、看法影响和说服对方,或者通过思想交流来达到求同存异的目的,因此热恋中的男女总有说不完的知心话。

2. 一切事情都从对方角度考虑,总想为对方做点什么,或者按照对方的愿望去做点什么。而且还会百般地美化对方,透过理想化和装饰化的棱镜看待对方,觉得对方一切都好,都美。正如人们常说的“情人眼里出西施”。用美丽的光环把对方笼罩起来,这就是所谓的“恋爱使人盲目”。

3. 恋爱双方努力探索对方的内心世界,通过对方的言谈举止、生活习惯等细微观察,逐渐把握对方的脾气、性格和爱好,使自己尽

量适应对方,逐步修正或改变自己的习惯和爱好。就如车尔尼雪夫斯基所说“爱情是一位伟大的导师,它教会我们怎样做人”。

4. 进入热恋以后,随着感情的发展,双方都产生了强烈的独占欲,认为对方只属于自己,讨厌第三者的介入。这种欲望特别同男性的性欲是一致的,要求与对方发生肉体关系,以证明对方只属于自己。女性的独占欲是通过以母爱为主的爱他行为得到满足的。

男女独占欲由于性别不同,存在着一定的差异。因此,男人甜言蜜语的性爱诱惑往往使女性陷入喜悦和不安的矛盾心情之中。所以,男性对性爱的表示的界限和程度,一定要做到心中有数;同时,要不露声色地向对方表示,这样双方才能更加亲密无间。

在热恋期间,爱情是逐步由肤浅向深沉发展。爱情在经历了共鸣以后,会逐渐进入平稳阶段。

在爱情进化过程中,恋爱双方首先要诚实。双方的坦诚和真诚,不仅可以培养和发展相互信任,而且可以了解各自的优缺点。每个人都不会十全十美,恋人也不会完美无缺,要允许对方有过失,当然要提出中肯的意见、善意的批评,以利于对方纠正。

其次,爱情的深化离不开双方的接触,情感的交流,爱是需要时间来检验的。如果没有时间,双方就不可能深入了解。随着时间的推移,青年男女才会逐步认清和正确评判自己的爱情。那种闪电式的恋爱和结婚,感情基础不牢固,即使结合了,也会为婚后的生活埋下隐患,是不足取的。

再有,爱情还需要用思想上的交流和语言来加深。通过语言交流,可以从对方得到爱的信息,看到对方内心深处,唤起自己的爱情。

最后,动作语言也是一种特殊的语言,是表达爱情最直观的方式,拥抱、接吻和爱抚不仅可以表达炽热的爱恋,彼此也能产生性爱所带来的愉悦,得到精神和感情的满足。

所以,动作语言也是青年人乐于接受使用的表达爱情的方式。而且对恋人的问寒问暖及生活中的照料,可以使恋人感觉到自己在

对方心目中的地位,加深双方的感情和依恋。作为热恋双方感情发展最重要的一点是心理上的相容。相互协调、相互适应,就需要双方都要不断地改变某些性格或气质特征去适应对方,以利于相容。

如双方都是主动型的人,就需要一方要收敛一些,变得被动一点,才可以达到互补的效果,生活中才会少一些争吵,多一些和睦。

总之,热恋双方的相互理解是感情深化的重要条件,改正各自的不足,改变自己的一些特征,是为了更好地接近对方,加深双方的理解,培养共同的情感,促进感情的进一步深化,为共同携手走过漫长的人生道路奠定了坚实的基础。

恋爱中怎样考验恋人

如果把恋爱中的考验理解为互相了解、考查和检验,那么,谈恋爱当然是需要考验的。事实上,从友谊到恋爱,由恋爱到婚姻,乃至在婚后漫长的共同生活中,这种考验都一直进行着,只不过“心照不宣”罢了。

其间,恋爱阶段的考验又特别重要,因为双方都要通过这一阶段的观察、了解、分析、判断而作出明确的结论:对方值不值得自己爱?恋爱关系是继续下去,还是趁早分手为好?而这种考验和检验又是细致微妙的,时间太短了恐怕不行。

燕妮在回忆她同马克思的恋爱生活时也说过:“当你打算和一个人共同生活、白头偕老的时候,用五六年的时间来作巨大而必要的考察大概不算长。”

在现代社会的条件下,考察时间倒不一定要那么长,但一般说来,时间过短,草率从事,缺乏深思熟虑,是较难作出准确的判断的。

怎样在恋爱时考验对方呢?专家认为,应该在谈恋爱的过程中,联系人的整个思想品质来进行考察,这远比孤立地、人为地“制造”考验要可靠得多,也不易引起误会,招来麻烦。

制造考验之所以不可取,原因至少有以下两条:

1. “我制造考验,你接受考验”,这很不公道。考察和检验是相互的,哪能一方享有考验别人的权利,而另一方则只有接受考验的义务呢?实际上,你在考验对方的同时,对方也在考验着你。比如,你编造情节“考验”对方,一旦真相大白,对方岂不也考验出你“爱说假话”、“搞恶作剧捉弄人”等的缺点吗?

因此,如果你为了考验不惜再三说谎,会在对方心理上造成很坏的印象。这种不尊重、不信任人的作法,往往会刺伤对方的自尊心,引起不必要的怀疑和误会。弄得不好,甚至可能因此而招致感情破裂。

2. 人为地制造考验,不一定会靠得住。要是对方摸透了你的心思,识破了你的计谋,来个将计就计,以假对假,事事顺着你,处处迎合迁就你,表示接受“考验”,给你以假象,而将真象隐蔽起来,那么,你能“考验”出什么呢?

基于以上两点,我们是不赞成在恋人之间制造考验的。

那么,究竟应当怎样联系人的思想品质来考验对方呢?我认为,要做到这一点,就要求你对恋人进行了解和考验时要尽可能全面些才好。有些女青年在谈恋爱时,只希望摸清对方对自己是否温情、体贴、忠实、听话,一句话,就是看对方对“我”如何如何,核心是围绕一个“我”字。这就难免带有某些局限性而很难对一个人作出全面、正确的判断。例如,在现实生活中,对爱人满腔热忱、服服帖帖,对待事业、工作和同志却持相反态度的所谓“双重性格”的人,并不少见,这就是证明。

心理学的研究证明,人的各种性格特征具有内在联系,由于这种内在联系,人们可以根据某人的某一性格特征去推断另一种性格特征。因此,我们可以通过观察恋人对国家、集体、同志、事业等的态度,来考察其思想品德、工作学习、为人处世、兴趣爱好、生活习性等各个方面,当然,与此同时,也就可以考察出他对你的真正态度。

总之,通过日常生活的仔细观察来考验对方,不失为一种既自

然、贴切，又实在、可靠的考验恋人的方法。

怎样防止恋爱错觉

所谓恋爱错觉，就是指以下两种情况：其一，把非爱情的某种感情误认为是爱情；其二，把不是向自己表露爱情的对象误认为是爱慕自己。

首先谈第一种情况。我们知道，爱情作为一种情感，它和好感、友谊、同情、感激、钦佩等情感比较接近，在一定条件下，以上这些感情都可能转化为爱情。

这个条件就是，在上述这些情感的基础上，双方加强交往，增进相互了解，感到志同道合，产生了性的吸引力，并有进一步的心灵沟通。

在社会生活中常有这样的现象：人们误解自己的感情，滥用自己的感情，被一些近乎爱情、但非爱情的情感弄得身不由己，“恋爱”了，结婚了。但不久双方就会发现：原来两个人之间并没有真正的爱情，于是产生了许多矛盾，变成了冤家对头；或是长期精神压抑地在这个家庭中生活，或是不得不分道扬镳，使自己生活走了一段很大的弯路。

究其原因，就是因为恋爱错觉在作祟。换言之，这是由于双方一开始就没有弄清彼此间感情的性质，也没有好好检验过自己的感情就草率成婚的缘故。

第二种恋爱错觉出自对他人感情的误解。在青年男女恋爱问题上，有些人在害“单相思”。单相思又分为两种：一种是对方毫无表示，甚至还不认识自己，而执意地爱着对方，追求对方，这叫“自作多情”；另一种情况是误认为对方对自己有情，这可叫做“落花无意，流水有情”。

恋爱错觉产生的原因主要有以下两个方面：

其一,对对方信息的误解。恋爱是一种十分微妙的心理过程,恋爱信息的传递也是千变万化的,它可分为直接的和间接的两种传递方式。直接的传递方式比较简单,如通过约会谈心、写情书直接向对方表露爱情,这种传递方式不至于产生误解。但是,间接传递方式就不同了。

在许多场合下,恋爱信息是通过非文字的“体态语言”来传递的,如“眉目传情”、“暗送秋波”之类即是。但是,是“眉目传情”,抑或是你脸上有块墨迹人家才盯住你看?是深情的一笑还是礼节性的微笑?是有意的搭讪还是无意的闲聊?如此等等。在有些情况下就不易分得很清楚,于是恋爱错觉就可能产生了。

其二,“求证效应”作怪。“求证效应”是指人们产生了某种想法、看法后,往往刻意去寻找证据来证明自己的想法、看法的正确性。如某女对某男有意,那么只要某男偶然看她一眼,她也可能认为这是“心有灵犀一点通”,于是便想入非非,神魂颠倒了。

怎样防止自己产生恋爱错觉呢?心理学家认为,为了防止误解自己的感情而产生恋爱错觉,要善于解剖自己,向自己提出以下十个问题:

(1)自己和对方有真挚的友谊作为基础吗?

(2)自己对对方的人品、职业、家庭、经济收入等条件尊重和满意吗?

(3)自己对对方的主要情况了解吗?

(4)自己和对方志同道合吗?

(5)对方的外在美和内在美对自己有强大的吸引力吗?

(6)如果对方和自己分离很久,还会想念他吗?

(7)在自己心目中是否感到对方是其他任何人都不能取代的?

(8)自己是否坚信和对方共同生活一辈子是十分幸福的?

(9)自己是否能以对方的幸福为自己的幸福,当对方遭受到不幸、条件改变时自己能否不变初衷,并且愿意为了对方的幸福作出必要的牺牲?

(10)当情欲冲动而可能作出不利于对方的事情时能否坚决地控制自己?

如果对以上这些问题你的答案都是“是”的话,那就可以认为你并未产生因误解自己的感情而产生的恋爱错觉。那么,怎样防止因误解别人的感情而产生的恋爱错觉呢?

心理学家认为,当异性对自己有所言行表示时,区别这是恋爱信息还是一般交往表现,主要要考虑以下三个方面:

(1)要看反复性。例如对方朝自己微笑,如果这种情况一再反复,那就值得考虑;如果这种现象只是“偶尔为之”,则不必放在心上。

(2)要看相关性。如果对方与自己比较接近,那就要考虑与恋爱、婚姻相关的一些因素。例如双方是否都是未婚,年龄相差多少,过去了解如何,其他条件是否接近等等。如果这些因素条件相距甚远,则大可不必自作多情。

(3)要看对比性。对方对自己这样,对别人是否也是这样?如果对方对你很关心,对别人也同样很关心,那就不必为此引起遐想;如果对方对你很亲热,对别人也很亲热,那么这种亲热也许是作风轻佻的表现而已。

怎样了解恋爱中女性心理

许多小伙子在发出了爱的信息后,因不知道姑娘是否对自己有意而苦恼。恋爱心理学家以为,只要得法,还是可以及时捕捉到姑娘的爱情信息。这些方法主要是:

1.激将法 激将法的奥妙在于它所运用的是人的逆反心理。正因为这样,一些婚恋心理学家指出:在恋爱过程中使用激将法了解女性心理最为有效。但逆反心理毕竟是一种反常心理,因此,在运用此法时,尤要谨慎。

2. 观察法 观察法是指对你所有意的姑娘的言谈举止,进行有目的的知觉方法。具体说来可观察以下十个方面:

(1)她是否经常找借口和你在一起? 尽管男女相爱,本来谁都可以主动,但由于传统社会心理的影响,多数姑娘往往羞于这样做。明明她心里很想和你在一起,但总要找借口把她的动机掩盖起来,真是所谓“犹抱琵琶半遮面”。

(2)她是否经常向别人打听你的情况? 这种关心,恰恰是她对你倾注感情的表现,只不过碍于羞怯不敢直接向你询问罢了。

(3)她是否对你们相处时发生的一些琐碎事情,或者你随口说的一句话也记得很清楚? 普通心理学的研究成果告诉我们,人的记忆与人的情绪之间存在着密切的联系:愉快的情绪将有助于记忆。如果姑娘有意于你,那么,在你身边时,由于情绪十分愉快的原因,你的言谈举止都会深深印入她的脑海之中——尽管你本人已经遗忘了。

(4)她是否打听你过去的情况、未来的理想及家中的情况? 如果她对你没有意思,那就犯不着了解这些情况;她之所以想知道这些情况,无非说明你的形象已深深印在她的脑海之中,她需要进一步对你获得全面的立体了解而已。

(5)她是否无微不至地关心你的生活细节? 比如,你的衣服沾了土、扣子快掉了、脸色不太好等等。心理学家指出,对男性生活细节的注意和关心,往往是女性有意于你的极生动的表达方式。

(6)她是否在兴趣爱好方面也有与你接近的趋向? 如果有的话,则一方面说明她受到了你的感染;另一方面也说明她有主动适应你的愿望。

(7)她是否会送一些你所需要或喜欢的东西给你? 姑娘们很少会像小伙子那样“大方”,即使送一件表达感情的信物,也不会忽视其实用性。当她注意到你还缺少她认为需要的东西,会不声不响地买下来并会利用机会极其“自然”地送给你。

(8)如果你取得了成绩,她是否比你还要高兴? 如果你遇到了

困难和挫折,她是否比你还要难过?

(9)她是否乐意将你介绍给她的同事、好友和家人?是否乐意请你到她家中做客和在她的社交圈子中“亮相”?如果她对你与她的交往所引起的“舆论”不予理睬的话,则说明她已经不是一般地喜欢上了你,而是有心于你了。

(10)当她收到你的爱的信息时,是否有明快的表示?例如,当你借口与她呆在一起时,她感到非常乐意;你送给她所需要的东西时,她显得十分兴奋;你写信给她,她会很快回信给你,而且“言传”之外,还有“意会”的内容,等等。这些都是向你传递爱的信息的表示。“心有灵犀一点通”,姑娘的一颦一笑,都在向你传递着爱的信息,细心去捕捉吧。

3. 试探法 所谓试探法,即像气象工作者向天空放出预测天气用的探空气球那样,来探测姑娘的心理。在你的婉转试探面前,姑娘也可能婉转表态。此时,“喜欢”、“可以”、“愿意”……意思往往容易被人领会;“不喜欢”、“不行”、“不愿意”……意思往往不容易被人领会。

常见的洞察对方“不”的艺术如下:

(1)沉默。当你试探对方的意思时,对方沉默不语。这表明对方不同意,起码说明对方还没有下定决心、拿定主意。

(2)另有选择。例如,你试探对方是否喜欢某一个爱情故事时,对方却回答她喜欢另一个爱情故事。

(3)拖延。例如,你问:“今晚能来吗?”回答:“以后再说吧!”

(4)推托。例如,对方回答说:“你人还可以,就是嫌粗俗了点。”

(5)回避。对你的试探,有意回避。如罔顾左右而言他说,“今晚天气很好”、“这花挺香”之类。

(6)转移。故意转移你的情感。有意将你的情感纳入同志或友谊的渠道。

4. 了解法 通过一个自己和对方都很熟悉的人,去了解对方的要求和心意。为了避免尴尬,你不妨策略一点地向中间人讲明自己

的要求,并嘱托中间人含蓄一点地去试探对方的心思。此种方法,亦可称为“投石问路”法。

怎样了解恋爱中男性心理

在谈恋爱时,如欲正确地了解男性心理,必须遵循以下两个原则:

1. **全面性原则** 了解男性心理,不可以偏概全。在男性身上,优点与缺点互相掺杂、集于一身。倘若不能全面看待他,从总的方向把握他的特质,就可能“一叶遮目,不见泰山”。

2. **辩证性原则** 了解男性心理,要从动态的角度出发,不能静止地看待他。人的心理不断在发展变化,因此,要以宽容的态度对待他身上的小缺点,切不可“因小失大”而忽略其难能可贵之处。

就具体方法而言,了解男性心理,可采取以下方法:

1. **观察法** 在某个特定的环境中(如共同外出旅游或远行)对男性的种种表现进行考察调查,以得出综合印像、再经过自己的分析加工,把握其心理本质特点。

2. **调查法** 通过与被了解者的家人、朋友、同事和上、下级等交谈,从这些人的反映中获得材料。

3. **激将法** 激将法的奥妙在于它所运用的是人的逆反心理。一些研究婚姻恋爱的心理学家指出,在恋爱过程中利用激将法去了解男性往往最为奏效。但逆反心理毕竟是一种反常心理,因而在运用此法时,要尤为谨慎。

4. **交谈法** 这是直接了解男性心理的最重要方式,因为“谈恋爱”的真正意义即在于“谈”。美国心理学家沃里·海帕纳尔认为,在交谈中,要注意了解以下一些问题:

(1)经常萦绕在对方脑际的一些问题,如外貌、健康、智力、家庭、亲友等方面的问题。

(2)环境影响,如文化影响、家庭影响(特别是小时候在家庭中的地位)等。譬如,他小时候是家庭的宠儿,还是被视为“没出息”而经常受到严厉管教的孩子;抑或是由于健康和智力相对比较低下而被父母丢在一边置之不理的孩子。

(3)突发影响。如最近遭到的惨败、遇到的挫折以及失望、屈辱、损失等,其中当然也包括最近取得的成功的影响。

(4)适应环境的策略。对于环境的变化,他是积极适应还是消极逃避?如是前者,证明其个性坚强;如是后者,则证明其个性懦弱。

这方面的了解对婚后生活有举足轻重的影响。因为若干研究表明,婚姻成功与否并不取决于个性是否相配,而主要取决于是否有坚强的个性,处理人际关系的共同思想方法以及共同的理想、兴趣等。

上述四种了解男性心理的方法,在恋爱过程中往往不可能单独运用某一种,人们往往把它们交替运用,以全面地了解男性的心理世界。

如何克服恋爱中光晕心理

所谓光晕本是一个摄影名词。凡懂得摄影知识的人知道,摄影成像是由于光线在底片的乳剂层上感光造成的。当光线过于强烈时,它不仅会射进乳剂层,而且会穿过乳剂到达片基并被片基反射回来,造成乳剂层的二次感光。这样,在像的周围就会出现一圈月晕一样的像影,这被称之为光晕现象。

光晕现象会影响人们的解像力,使人们对影像的本来面目发生模糊感。心理研究表明,人的心理活动中有时也会出现类似的现象。人们常说的“见其一点,不及其余”,从心理上说,可谓光晕作用的极端。

恋爱中的光晕心理,按其反映对象可以分为对自己和对别人的两类情况。就对自己而言,它常发生在下列情况时:

当自己某一两方面的条件(如长相、职业、家庭、经济收入、社会关系、住房情况等)比较好的时候,会自恃择偶条件优越,对未来的配偶进行过分的挑剔。

当自己被多个异性同时追求,尤其是在异性的热烈颂扬面前,有可能飘飘然起来,从而出现自我评价过高倾向。

当自己对某一异性产生同情或感激之情时,对自己内在感情的审度也会走样。

光晕心理也可能表现在对恋人的评价上,它的表现同自我评价大致相仿。怎样克服恋爱中的光晕心理呢?可以借助于三个“见”:

1. **要有主见** 当然是正确的主见。有了正确的恋爱态度和恰当的择偶标准,理智水平就会大大提高,择偶过程中因感情波动而产生的光晕心理就不易缠身。这好比摄影时如光线过强,你可以加滤色镜。恋爱中感情的光线,同样可以通过理智的滤色镜来加以调节。

2. **要戒偏见** 对己对人都要作全面的分析。苏东坡诗云:“横看成岭侧成峰,远近高低各不同”。只有横向视野而没有纵向视野;或者只有近距离视野,而没有远距离视野,都会产生感觉和认识上的偏差,造成择偶和恋爱中的导向失误。

3. **要听意见** 俗话说:“当事者迷,旁观者清”。认真听取和分析家长、亲属、朋友等人的意见,集思广益,也会帮助自己获得正确的主见,只是对别人的意见不应盲从,而应“择其善者而从之”。

怎样克服恋爱中自感心理

一般人总认为,婚姻是人生大事,多谈几次恋爱,有比较才有鉴别。其实并不是这样,初次恋爱的成功率明显高于多次恋爱,而其

中恋爱次数尤其是双方恋爱次数都较多的人,恋爱成功率反而低。

按理说,经过多次恋爱的失败,在爱情问题上的成熟度应相应提高,恋爱成功的可能性理应增加,但实际情况恰恰相反,这是什么原因呢?一个很重要的原因,就是自惑心理在起作用。

人是好比较的,如果说人在选购物品时看到便宜的东西没买,以后买不到就会感到懊悔,就会寄希望于理想的物品重新出现,即使为此需要等待也愿意的话,那么,这种心情在择偶时就会表现得更为强烈。

初恋时所以相对比较容易成功,就因为不存在这种心理因素。第一个你有所好感的异性进入了你的视野以后,随着接触和了解的增加,好感不难发展到爱慕。由于感情比较单纯,心理上的比较度低,不存在同以往恋人比较及懊悔与否的问题。因此,只要自己感到中意,就会自然地确定关系。

多次恋爱以后,情况就不这么简单了。大家知道,人总有长处和短处,十全十美的人在生活中是没有的。一个异性之所以能成为你的恋爱对象,说明对方总有若干方面符合你的心意;后来你们之所以分手了(如果这是出于你的要求),无非是因为对方还有若干方面不符合你的条件。于是,随着恋爱次数增多,你头脑中出现的恋人的形象也逐渐增多。俗话说“满田拣冬瓜,拣得眼花。”这样,新旧恋人条件比较及冲突的机会也相应增多,这在客观上往往对你择偶造成不利因素。

婚姻心理学的研究发现,随着时间的推移,人们对以往恋人的回忆具有扬善隐恶的现象,你越是为自己同以往某个恋人分手惋惜,对方在你记忆中的好感也相应增多。结果你越是比较,越感到懊悔或不如意,自己在自己设置的心理迷宫中转来转去而不能解脱,从而也苦恼万分。

自惑心理是多次恋爱后普遍出现的反应,然而它又是一种消极的心理反应,克服的关键是要有恰当的择偶标准。“人无十全,瓜无滚圆”,世界上十全十美的人是没有的;“水至清则无鱼,人至察则无

徒”，不顾自己的条件定下过分的择偶标准，其结果当然是陷身于恋爱漩涡不能自拔。

此外，还要注意不必在新旧恋人之间进行比较，既然对方符合自己的择偶标准，就应该主动去爱，为什么还要去反复比较呢？这种比较的出发点是对过去的留恋，结果只能加深心理上的失落感。

怎样克服恋爱的“高原心理”

谈过恋爱的男女青年都会有这样一个感觉，双方在经过惊心动魄、牵肠挂肚的热恋后，常会感到有段时期精神疲劳，心理上产生一种茫然和失落感；既想保持热恋中的甜美，充满激情的爱恋，但又感到与恋人交往后失落感愈来愈强，总觉得恋人似乎不那么可爱了，其魅力减少了许多，有一种不满足又茫然不知所措的心理。恋爱者的这种心理，在心理学上称为恋爱中的“高原心理”。

“高原心理”能导致恋爱双方做出对对方错误的判断，如果不能正确对待它，就有可能使本来很美满的恋爱流产。

那么，如何防止“高原心理”影响恋人之间的感情呢？

1. 保持各自活动空间 热恋前，男女双方活动的空间比较大，可以根据自己的兴趣自由活动，使人感到无拘无束，轻松愉快。热恋后双方整天厮守在一起，使原来的空间相对缩小，活动方式相对改变。这种改变使人的心理失去平衡，产生不适感，感到压抑沉重。

这时，人会把这种不愉快情绪向外进行投射，以减轻心理压力。而恋爱时期双方都是非常敏感的，彼此只要一点变化都能体验到，产生具体的放大效应。这样会冲淡恋人感情，削弱亲和力，“高原心理”就会不知不觉产生。

2. 不断扩大交往对象 恋爱前，双方社交范围广，精神生活丰富，而恋爱后出于对对方的“忠贞”，或在“爱情专一”、“爱情是自私的”等观念的制约下减少了交往对象，缩小了交往范围。这就使他

们的精神生活相对贫乏、空虚,恋人之间易产生一种厌倦情绪。

3. 期望值不要太高 初涉爱河的男女,幻想恋爱是摆脱痛苦、孤独和追求快乐的灵丹妙药,因此对恋爱的期望值定得过高。而热恋后才发现恋爱不过如此,甚至有的还因恋爱不顺生出许多烦恼。所以对恋爱效果估计不足,心理承受能力差,稍有不愉快就会感到非常难受。

4. 明白爱情观念上的差异 一般而言,女人把追求看成爱情,注重的是恋爱过程中的浪漫;男人却以为不必再追求的才是爱。

聪明的女性要知道,男女对爱情的做法是有差异的。男性对待感情之事可分成两个阶段,在追求过程中,男人不乏柔情蜜意,对所爱的人爱护备至,而且对小节十分注意;可一旦发现对方已爱上自己,男性会在不知不觉中转移动目标,把对爱情的渴望转变为相互信任,再度回到外面的世界去寻求其他的成就与刺激。

因此,当你感到男友的这些变化时,千万不要简单下结论:“他不再爱我了”从而产生不满情绪,以至将这种不满投射给对方,造成双方产生“高原心理”。

热恋之中保持一点神秘感是避免产生“高原心理”的首要准则。维系一段感情,最主要的是安全感与牵制力量之间的平衡。

5. 让他明白你的独立性 男子对女性感到厌倦的原因之一,是女性失去了自我。女性如何不致失去自我,又引起男人的好奇呢?应该是:“我盼望与你在一起,没你,我也能过日子。”

具体做法是:信任自己,表现自己,别一味地取悦对方,也不必处处以他为中心。过于坦白对增进感情并无帮助,也剥夺了慢慢了解一个人的乐趣。保留一些个人的小秘密。令对方不时有发现的余地,更可以巩固彼此的感情;维持个别的兴趣,更能彼此交换,增添情趣。

怎样克服恋爱中嫉妒心理

嫉妒心理在恋爱中的表现多种多样,归纳起来有两种不同的性质:自然性嫉妒和变态性嫉妒。自然性嫉妒人皆有之,其出发点和归宿都是爱情。

瓦西列夫说:“由于意识到可能失掉亲爱的人而感到潜在的忧虑,渴望亲密的关系永远圆满,这种嫉妒是爱情的一个组成部分。”

爱情中的自然性嫉妒常常是爱的晴雨表,一个对爱抱无所谓态度、毫无嫉妒心的人,恐怕很难会珍视他的爱。

变态性嫉妒又称“醋意”,它具有以下三个特征:①猜疑;②敌意;③报复。

莎士比亚在他的长诗《维纳斯与阿都尼》中曾对变态性嫉妒大加鞭笞说:“在爱情统治的王国,以拨弄是非为能事的嫉妒自愿充当着卫道士”,它是“谎言的传播者”,“是一个告密者、一个不祥的奸细,是引起纠纷、诽谤和烦恼的祸根”。

不加分析地反对爱情中的一切嫉妒心理是不妥的。关于自然性嫉妒,瓦西列夫说得好:“爱情的快乐如同人类所有的快乐一样,需要一定的刺激——愉快的对立面”;“如果没有不快乐作陪衬,快乐也会显得平淡”;“正因为如此,爱情需要薄薄的一层忧伤,需要一点点嫉妒、疑虑、戏剧性的游戏”。

但是,变态性嫉妒则必须毫不留情地加以克服,怎样克服呢?

1. 恋爱的双方应该完全平等 心理学家认为,变态性嫉妒一般都是从占有心理中产生的。因此,如果能以平等的态度对待恋人,尊重对方的人格和自由,许多嫉妒当无立锥之地。

2. 铲除爱情中的自私观念 爱情是排他的、专一的。但是,这种专一性恰恰是对爱情权利与义务的道德承担,同自私心和占有欲完全相悖。生活告诉我们,爱情中自私成分越多,嫉妒就越表现得

狂暴；越是把爱情当作私有品，就越是要求对方成为自己的附庸，从而会产生各种各样的莫名嫉妒。

3. 用理智战胜情感 理智比较强的人，即使因嫉妒而产生了疑心，也能冷静分析，正确处置，不使嫉妒成为爱的障碍，更不会由嫉妒而产生敌意，进行报复。与之相反，理智软弱的人，即使一点点嫉妒也会发展成醋海风波，闹得不可收拾。因此，为了克服自己的变态性嫉妒，学会理智是十分必要的。

什么是恋爱高峰体验

爱的高峰体验，基于恋人间激情的相互交融和相互辐射。它既有优美与壮美的区别，又有格调和层次的差异。它往往深刻地反映着一对恋人的伦理形象和道德水平。有林道静式的爱，也有江竹筠式的爱，有看重精神格调的爱，也有追逐感官刺激的爱。但它们都可以使当事人达到各自意会的高峰体验。尽管人们不断善意地希望爱的格调的高尚，但又不好苛求每对恋人都能达到纯情美感体验的高峰。只要尚不属于低级趣味，只要有益于恋情的健康发展，恋人之间有意识地经常促发这样的高峰体验，也是属于一种爱的智慧。

有不少青年恋人向报刊编辑部投书诉苦：和恋人起初相见，还颇感新鲜，随后不久，彼此相处总是平平淡淡，索然寡味，他们虽定期会面，却少有激情的萌生，他们虽时有亲昵表示，但也难得引起心灵的震颤。他们焦急地问道：这是为什么呀！难道是找错了意中人，难道他们原来就不该走到一起？

恋人相处引不起高峰体验的出现，有些确乎是由于意中人的选择欠佳，但是重要的问题在于不是要选中一个意中人，而是“要做一个意中人。”两个多情人儿既然走到了一起，自然总有走到一起的理由，在大多数情况下，这种欠佳并不带有互不相容的性质，或者说，

经过双方有意识的情感调节,这种状况都有望得到改变。而造成恋情中少有爱的高潮——高峰体验的出现,除了一部分属于恋人之间的情感发展具有较大的不平衡之外,大多是由于一方或双方缺乏主观能动作用的尽情发挥,或者说,缺乏某种表达恋情的良好“情绪状态”!以致使得人生许多值得珍存的幸福插曲被无情掩埋。

爱,是美的胚胎。然而,生发于异性青年男女之间的爱情,却不是天赐的甘霖,它是人工的酿造物,它的原材料中不仅囊括着纯情、道德、理想,还蕴含着勇气毅力和智慧。那种认为只要是一对适龄青年男女走到了一起,就会恋花盛开、绰约惊世的说法是缺乏理性依据的。如果说,爱是情的精华,那么“高峰体验”则是这种精华所生发的能量的“激发”,它来源于社会的、家庭的丰富情感体验和伦理营养。因此,“高峰体验”所赖以引发的画面,常常是恋人人格、道德形象的写真。

爱情的高峰体验,在爱的智者的眼中,并不把它多看作是极度的欢乐情绪和幸福感受的同义词。它随着恋情的纵深推进,日益内涵着更深刻、更本质的内容。例如,为恋人承担痛苦的渴望,为对方作出重大牺牲的决心等等。貌似悲哀的情感经历,在成熟的爱情世界往往可以引发出一种稀有的幸福感受,因为这时,它几乎站到了爱的理性的高峰,在这里对构成爱情伦理的整体形象几乎可以一览无余。

爱的历程犹如攀登起伏绵延的群山,而促发情感升华的“高峰体验”是行至山巅,丰富和美化恋情的“孕育过程”,它们相互衔接、互相依存,组成了发展爱情的幸福曲线。缺乏这种起伏的爱情,也少有优美或壮丽的感受,爱的经历如果如履平地,视野总是地平线,那自然也是很乏味的了。

如何掌握爱的时机

爱情毕竟是一种个人的社会行为,你会有自己的理想在里面,所谓的缘分也是在某种偶然后的一种必然;但倘若你错失了该把握的缘分,那么所有的偶然也便如过眼烟云,没了必然的结果。

所以缘分到时需要把握,不要自恃条件优越,高人一等,等了若干年后,别人携妻带子之时,你还是孤家寡人,那时你就会悔之当初,太稳重了,或者说错过的太多了,无从谈起。如果真的是这样,不如让我们现在先把握住爱的契机,勇往直前,搭上通往爱苑的方舟。

所谓契机,也就是火候、适度、关节点的意思。大凡事物都有这样的成长和发展规律。你认识了,遵循了,往往会四面应运、八面来风,顺利地实现既定的追求目标;如果你无视它、屈服于自身的心理弱点,或任性地夸大自身的优越性,往往会失去众多的幸福契机,使许许多多机会成为过眼云烟,以致遗憾终生。

不错,爱情需要稳重。特别是择偶阶段,在充分比较主客观条件,以发现和择定理想的意中人的过程中稳重尤其显得重要。轻佻,是幸福爱情的大敌,是痛苦和自贱的伴侣;由轻佻拨动的只是感官,不是心灵,然而由感官代替心灵的所谓爱情十之八九是靠不住的,终究会陷入悲哀的。可以说,每位青年男女择偶的过程都会去挑选、衡量,但如果真是心灵上的触动,是应该值得我们去把握的。

辩证法在告诉爱的追求者,自身的条件越是优越,有时难免随之而来的矜持也越是有害,因为恋爱是两颗心灵的交流,并非其他条件的排列组合。由于优越条件所产生的矜持,是埋葬纯真爱情的泥潭,它会使幸福的爱神退避三舍,这也常常是那些所谓条件优越的青年人,在情苑中可悲地转为条件低劣者的原因。

初恋的情绪有哪些特点

美国心理学家霍尔很形象地把青年的情绪比喻为“疾风怒涛”。分析一下,它不外有以下三个特点:

1. 强烈性

这是不同于少年与成年人的一大特点。少年是敞开外露的,它像两端开口的皮管,进多少出多少,没有情绪的积累。他们有了委屈与痛苦,可随时发泄,不至于发展到悲痛欲绝的猛烈地步;他们对亲人的爱也是自然的、天真的。青年则不同了,他们见到倾慕的人会达到一见如故、如鱼得水的猛烈程度。《红楼梦》里“慧紫鹃情辞试莽玉”一回,紫鹃戏弄宝玉,故意谈及黛玉将回苏州时说:“早则明年春,迟则秋天,这里纵不送去,林家亦必有人来接的了。”宝玉惊恐万状,“便如头顶上响了一个焦雷一般”,竟“两个眼珠儿直直的起来。口角边津液流出”,可见情绪之强烈。青年情绪的这种强烈性,又是温和、细腻并存的。宝玉的痴呆,正是建立在他对黛玉的百般温存和细腻的体贴之上的。

2. 丰富性

青年的感情已表现得十分丰富,同情、怜悯,惆怅、内疚,都体验得明确而又深刻,远不像孩子那样外向了,是将感情深深地积郁于心中的,但情绪的表现却总是断断续续的、夸张的、表演似的,所以又具有内向、外向共存的特点。这与青年情绪的强烈性是有关的。情绪不善于加以控制便显得外向,而感情细腻、温和,情绪积郁心中便又显得内向。可见,青年不仅感情丰富,而且感情的表现也是丰富的。

日本电影《生死恋》中,夏子与野岛有着深厚的友谊,但她却爱上了他的朋友——事业心很强的太公。野岛在一段时间内简直是执著地追求她。她感到这种友情的温暖,可是因为她爱着太公,又

为他的执著感到难堪,她既不能亲近他,又不能刺伤他,一种爱与怜、须与厌的感情折磨着她,这就是夏子的丰富情感。

3. 波动性

青年较之中老年在情绪上的另一大差别是它的波动性。这种不稳定表现在青年易从一个极端走到另一极端,当事物发展顺乎心愿时,便兴高采烈甚至忘乎所以,而当挫折出乎意料之外时又惊慌失措甚至灰心丧气,这都是青年人欠成熟的表现。

这种波动性,有时会带来过失,如果法制观念不强,消极情绪恶性膨胀甚至会铸成犯罪。生活中不是发生过这样的案件吗?一个青年爱上了一个姑娘,这姑娘如果也倾心于他,他会感到自己是“世界上最幸福的人”而忘乎所以,一旦这姑娘看到他身上的致命弱点而离开他去爱别人,他便怒火燃烧,妒火猛起,于是去杀人,去犯罪。

青年必须知道自身情绪的特点,发扬强烈性的合理成分,利用丰富性的有益成分;压抑强烈性的破坏成分,克服丰富性的消极成分;对情绪进行正确的自我疏导,这样,才有利于爱情与婚姻的进展。

什么是初恋的激发阈

所谓“激发阈”,即是能够激起初恋的最低内、外刺激强度。影响激发阈(J)的因素是:①对自我和对方的爱情价值的评价(P)缺乏应有的评价,没有理智约束,激发阈便低。②因人而异的生殖结构(G)。性机能强,早熟则激发阈低。③环境因素(H)。这是重要的。周围风气坏,男女之间,交往欠慎则激发阈低。

我们可以用下列公式来表示激发阈与有关因素的关系:

$$JK = \frac{PH}{G}$$

影响初恋激发阈高低的最重要的是 P。P 是围着初恋者的年

龄、修养、文化水平的不同而不同的。一般说来,像有受到严格的社会教育和正当的社会约束的青少年,文化、修养较差的青少年,处于青春初期的青少年。P值小,其初恋的激发阈较低。当前初中甚至小学高年级学生中屡有早恋事件发生,就是一个很好的证明。他(她)们幼稚的心灵,根本不能对自身、对方的爱情的价值作出正确评价,只凭一时冲动好奇,因此初恋的激发阈很低。反之,有教养,文化及品德修养好的青年,初恋的激发阈就比较高,他(她)们一般进入青年晚期才行初恋。

什么是初恋的成功率

初恋的成功率是指初恋成功达到婚姻的件数与所有初恋件数之比。

初恋的成功率不高,它像清晨苇叶上的露珠,明亮、晶莹,但短暂;它像初次弯弓射的的比武,激动、紧张、力量大而命中率低。

成功率与激发阈恰成正比。不难想象,初中的孩子即行初恋,他(她)们成功的可能是微乎其微的。只有到了二十四五岁,对爱情、对自身和对方能作出正确的评价了,激发阈自然升高,此时的初恋的成功率才可望提高。

年轻、幼稚的青少年初恋成功率极低,但挫折、失败的教训可以提高以后再恋的激发阈,从而提高再恋的成功率。这里,我们绝不是主张早恋创经验,而是说明初恋失败后也不必灰心丧气。

文化、修养、教养诸方面较好的成熟青年的激发阈固然高,但青年人超过了最佳求偶年龄(女子大约在21至25岁,男子大约在23至27岁),无论是初恋还是再恋,激发阈都会有所降低,这是正常的社会现象,这也正是党和国家动员整个社会来关心大龄未婚青年的原因。

什么是初恋的“醉我”期

这是被倾慕对象的仪表、风度、气质、谈吐、品格、才能等肉体和精神的魅力深深吸引而迷醉的阶段。此时,总有一种从未有过的捉摸不透的亲近欲和冲动。请看《少年维特之烦恼》中维特对夏绿蒂的“入醉”吧:“我在她说话时瞧着她的黑眼珠,真是如醉似迷!那生动的嘴唇,娇嫩活泼的脸颊,把我整个灵魂都勾去了!我完全陶醉在她的谈话的精彩韵味中了,她到底表达了些什么,我多半没有听过!”卢梭的《爱弥尔》中有一段描写,也是“醉我”境地的写照:“这时候,那位迷人的女子的魅力像洪流似地冲进了他的心,而他也开始大口大口地吞下她用来迷醉他的毒汁。他现在一句话也不说了,别人问他的话他也不回答了;他的两眼只看着苏菲,他的两耳也只听着苏菲;她一开口说话,他也跟着说起来;她一埋头,他也埋头;他看见她叹息,他也叹息。看来,苏菲的灵魂已经在指挥他了。他的灵魂在这短短的一会儿起了这么大的变化啊!……他生怕大家看穿他的心,他希望大家都看不见他,以便让他仔仔细细地端详她,同时又不被她看见。”

什么是初恋的“疑我”期

因为我被他(她)陶醉了,我拼命地在他(她)面前自我显示,引起他(她)的注意,向他(她)进言,以微妙的眼神和动作向他(她)示意。但是,他(她)对我是否有意?他(她)看得起我吗?……于是,我进入反复地评价这种“爱”的可能性的怀疑期,这即是“疑我”。

为了判断他(她)是否也爱我,便要作必要的试探。《红楼梦》里有“诉肺腑”一回。当宝玉对黛玉说:“你果然不明白这话?难道我

素日在你身上的心都用错了？连你的意思若体贴不着，就难怪你天天为我生气了！”经过几番试探，黛玉才“如轰雷掣电，细细思之，竟比自己肺腑中掏出来的还觉恳切”，于是，黛玉的“疑我”期这才宣告结束。

什么是初恋的“非我”期

当终于知道对方也在爱着自己的时候，即可进入“非我”阶段。这时，主动的一方多是举止失控，声音颤抖，面色紧张，一切都不像平时的“我”了，故称之为“非我”。

《少年维特之烦恼》里有一段维特的自叙：“嗨！我的手指无意中碰到她的手指，我们的脚在桌子底下相遇，我们全身血液都沸腾起来了！……我的感官全部麻木了。……有时候在谈话中她把她的手搁在我的手上，谈得高兴时，身体向我凑近过来。嘴里天仙般的气息吹送到我的嘴唇上，我像中了电击，要晕倒了。”维特为夏绿蒂含蓄、温柔的爱而“非我”了。《安娜·卡列尼娜》中的吉提与列文初恋时，“边说话，边努力想用叉子去叉住一只要滑落下去的执拗的香菇而终于徒劳，倒使那露出她雪白手臂的袖子的花边颤动着”，显然，吉提已入“非我”境界，她的手不听使唤了。

“非我”期时间虽短，但却是初恋的重要阶段。

什么是初恋的“化我”期

非我期一过，便进入“化我”期。此时，单独的“我”已不复存在，无论是读书、穿戴、烹饪，都是为了他（她），无论是田野、山岳、大海、繁花，都是为我和他（她）设计的——我与他（她）完全融为一体了。黑格尔在《美学》一书中说得好：“在这种情况下，对方就只在我身上

生活着,我也只在对方身上生活着;双方在这个充实的统一体里才能实现各自的自我存在,双方都把各自的整个灵魂和世界纳入到这种同一里。

这里必须指出,积极的“化我”境界必须与国家、民族的利益一致,单纯去追求“化我”的境界,那会导致“爱情至上主义”。

有些微弱和短暂的初恋,可能还达不到或根本未来得及完成这四个阶段;反之,许多经恋倒有可能猛烈地体味到这“四我期”的情感,当然,初恋和经恋达到“非我”、“化我”境地的阈值是不同的。

什么是初恋的升华阈

恋爱中的双方达到“非我”、“化我”这种较高级的爱的升华境界的阈值(即感情的最低启动强度)即“升华阈”。

“升华阈”(S)受以下几个因素的影响:①恋爱次数(N)。初恋的升华阈低,经恋的升华阈高。②被爱对象的条件(T)。条件越高,升华阈越低。③相爱过程中的挫折(Z)。挫折越大,升华阈越低。④相爱双方的爱情深度(A)。爱得越深,升华阈越低。

我们可以用下列公式表示升华阈诸因素的关系:

$$S = K \frac{N}{ATZ}$$

只要是高尚的爱,不掺杂私欲、邪念和世俗成分的爱,都能进入“非我”、“化我”的升华境界;但又不能求之过急,只有因势利导,才能水到渠成。任何粗鲁、勉强的行为或过于迟钝、拘谨的行为,都会给对方造成反感而推迟或抑制爱情的升华。

如何掌握初恋的节奏

随着童心的升华和生活中异性美的诱惑,爱就像一颗神秘的种子落入了少年人那春泥润土一般纯洁的心灵。他们的心底响彻云霄,响起了最甜蜜、最温柔的音乐。这种音乐最令人心醉的是它的优美旋律,而最震撼人心的是它明快的节奏。初恋的爱情是这种旋律和节奏完美的复合。

初恋的情感特点是虚幻朦胧,纯洁柔弱,它产生于男女自然交往中的心灵震颤,是情感磁针融合的自然结果,只有少男少女才会感受到感情的狂涛拍打胸壁时那种梦境般的感受。也只有少男少女才会陶醉于思想中的情侣,并把它作为具有强大诱惑力的审美对象。初恋,在清醒、理智的头脑面前,是温顺、纯洁的天使,使人感到神圣甜蜜,又可以焕发青春活力,促进理想的追求和事业的进步,而在昔日的爱情至上者面前,它又可以转化为埋葬理想,毁灭情操的破坏性力量。

成功的具有持久力的初恋,不仅是情感的不知不觉的流露,而且是理智的若明若暗的控制,对于情窦初开的少男少女来说,那种特有的神秘性和冲动感是十分珍贵的情感源泉,而理性的向导才是爱情的灵魂。因而,初恋不仅应该是自发的、炽热的,而且应该是自觉的、冷静的。自发与自觉,炽热与冷静的统一构成了初恋的辩证法。

比起炽热,冷静对于初恋的少男少女更具有社会化的意义。炽热往往带有更多性本能的色彩,而冷静才能真正体现出精神的力量。炽热往往表现于情感的自由驰骋,它不问原因,不顾方向不计利害,不考虑后果;而冷静却能对情感进行自我控制,它要审度标准,区别真伪,抑制冲动,限制速度。炽热激情感受的自然流露并不是初恋的最佳表现方式,只有经过“冷处理”以后的情感才更多地具

有爱情的意义。“冷处理”过程是少男少女们由幻想王国走向现实王国的必经之途。

初恋是爱情音乐的序曲。它既要包含主题的深远意境,又要展开广阔的情感的视野。初恋的旋律与节奏只有作为序曲的基本要素才具有整体美的意义。

追求爱情有哪几种类型

对令人心驰神往的爱情,有人从自我出发去获取,有人从对像出发去给予,有人按自己的理想去追求,有人随社会心理而动摇,有人勇于探求,有人则喜欢期待。考察那些进入爱情百花园的人们,我们发现由于各人的人生目的、对生活的态度及个性心理特征不同,大致可以分为如以下几种类型:

1. 高尚纯洁型

这是在共同的理想和情趣的基础上产生的真正的爱情,是一种超性欲的高尚纯洁的爱。这种类型的男女青年一般以给予为目的,追求高尚的精神生活,他们为了对方可以完全牺牲自己,即使分别在天涯海角也心心相印,即使一方致伤致残也相亲相爱。我们应该推崇这种类型的爱情追求。

2. 内在虚荣型

这种类型的男女青年要么追求对方美丽的容貌,要么追求对方的地位和金钱,他们常常把身高、脸型、文凭、工资、住房等等作为择偶的主要标准。内在虚荣型的男女青年追求的目标极易改变,他们的爱情追求肤浅而空虚,他们不可能得到真正幸福的爱情生活,即使有了也是昙花一现。内在虚荣型男女青年很容易导致爱情悲剧。

3. 浪漫幻想型

犹如爱情小说或爱情诗中所描写的那样:“在梦中见到了自己的心上人,世界上只有你”等等。浪漫幻想型是男女青年往往追求

爱情的浪漫性,追求理想化的爱情偶像,往往沉湎于这种偶像的幻影里,脱离现实的社会生活。一旦他们从梦幻中醒来,热情便化为了泡影。

4. 情感依存型

这类男女青年往往渴求对方热烈的亲吻和拥抱,迷恋于无休止的情话,与对方即使是片刻的离去,也会使他(她)们感到空虚和无聊,他们缺乏对事业的追求,更缺乏充实的精神生活。

5. 单思型

这种类型的男女青年把完整的爱情肢解开,在得不到对方爱的信息的时候,单方面地精神恋爱。这种爱是不完整的,往往是一种心理变态的反映。单思型的青年男女应该多参加一些社会活动,开拓社交领域,尽快地从他的单思中解脱出来。

6. 痴爱型

这种类型的男女青年往往把对方看作一个抽象的个体,一旦爱上了就决不改变,情感淹没了理智,即使对方被送进了疯人院也不重婚再嫁。

7. 自我中心型

这种类型的人是一种自我主义的狂人,他们为了满足自己的情欲,往往不顾别人的痛苦,他们以获取为目的,为了自己不惜败坏道德、践踏法律。这种类型的表现为情欲放纵、喜新厌旧。破坏他人幸福的“第三者”往往就是这种类型的人。青年男女在择偶时,千万要警惕“自我中心型”的爱情骗子。

为什么恋爱对人的身心健康有积极的影响

女子怀春,男子钟情,这是到了一定年龄阶段的男女,特别是青年男女的一种对异性渴望的情感需求,这是符合人的生理特点与心理发展规律的,也是人生情爱产生的必然,是男女两性结合的必由

之路。对青年而言,纯真的爱情,可以使恋爱中的男女心情舒畅,情绪饱满,工作充满干劲,生活充满活力。有关生理与心理的研究表明,人处在这样一种良好的心境之中,心理功能的协调会大大地增强,可防止各类因心理因素而引起的疾病。而男女之间纯真的爱情生活,会有助于提高人的心理功能,促进人的生理功能的协调和发展,共产生生命抗体,提高人体的抗病能力。对受到生活挫折和家庭婚姻生活不幸的人,特别是中、老年人来说,再度恋爱,可以重新唤起生命中爱的烈焰,帮助受到各类心灵创伤的人们从超负荷的生活压力和不幸的家庭压力、孤独的精神压力中解脱出来,重新投入新生活的怀抱,并因此而焕发青春活力,增进身心健康。

恋爱有损害身心健康有哪些因素

恋爱的心理问题十分复杂。尤其是青年男女在恋爱过程中出现不顺利或挫折时,会出现情绪波动、意志消沉、悲观失望,严重的会出现精神障碍或精神失常,甚至自寻绝路,或产生因恋爱引起的各类悲剧。心理咨询上由恋爱导致的心理卫生方面的问题大致表现在以下几个方面:

1. 因恋人之间的价值观、道德观的差异而产生的心理冲突,未得到及时解决而出现的恋爱关系的困惑、苦恼。
2. 对恋爱成功的信心不足而出现的自卑感。
3. 不能用正确的方式及时向“心上人”表达爱慕之情而产生的“单相思”。
4. 恋爱过程中的男女因某种原因产生的误会、猜疑、嫉妒等得不到沟通而产生情感的危机。
5. 由于年轻幼稚、心理不成熟,恋人之间常为一些日常琐碎之事发生争吵,又争强好胜、互不相让,或得理不让人,而伤了和气,事后为了那些可怜的面子,又不愿主动道歉,久而久之产生情感上的

隔阂与内心的矛盾。

6. 由于社会传统观念的干扰或客观条件的限制,如父母干涉儿女恋爱,亲朋好友的责难或社会人士的嘲笑,特殊职业等使热恋中的男女出现精神上的压力而引起心理承受能力的严重失衡。

7. 因某种原因错过了恋爱最佳期的大龄青年,因选择范围的缩小又不能根据实际情况确定适宜的择偶标准,而产生的一种紧迫感、危机感和紧张焦虑心情。严重的还会丧失追求新生活的勇气。

8. 因失恋而引起各种心理障碍,甚至采取各种偏激的行为,如怨恨、报复或悲观失望、忧郁自杀等。这类问题在恋爱心理卫生的咨询中约占40%左右。它是造成变态心理和对人对己造成严重心理创伤的主要因素。

由此看来,消除恋爱过程中影响人身心健康的因素,首先要让恋爱过程中的男女,树立起正确的恋爱观,摆正恋爱在学习、工作和生活中的位置。对青年人而言,首要的任务是培养他们的理智感、社会责任感和道德感,学会掌握和调节自己的情绪,冷静客观地认识自己和别人、社会和家庭。这样他们就能经得起恋爱中的各种挫折和失败,从容地面对人生。遗憾的是,对职工恋爱中的问题,在一般的单位、家庭及社会各方面,还缺乏足够的认识和真正有益的指导,因而导致发生很多不应该发生的爱情悲剧。

表露爱情有哪几种方式

从友谊到爱情,这中间仅仅只有一步之遥、一纸之隔。然而,要跨越这一步、捅穿这层纸往往是很难的。长期以来,许多名人的求爱佳话流传甚广,像艺术珍品那样令人咀嚼、回味。下面以几位名人的求爱佳话为例,介绍六种求爱方式。

1. 暗示式

当双方钟情,外通阻力时,应再谋兼顾、韬略并用。司马相如和

卓文君暗中相互敬慕却又无法表达,一天,相如应邀到文君家作客,便借琴传情,弹起了《凤求凰》。文君听出了曲中真意,高兴喜悦之情溢于言表。谁知相如真向卓父提亲时,却遭到了拒绝。文君读着相如一封封文词悲愤的来信,深感情意真切。于是,不顾父亲的责骂和旁人的讥讽,毅然与相如私奔成亲了。

2. 外动式

当双方都不好意思启齿说出“我爱你”时,借助旁人的力量。李四光与许淑彬交往了两年,感情很好,但谁也没有提起过个人的婚事。有一天许淑彬收到李四光寄来的一封信,打开一看,她愣住了。这封信是李四光的父亲写给李四光的,信上说:“你已经三十多岁了,既然和某人相识了两年,互相都很了解,如果她家中同意,那就订婚吧!”许淑彬看完了信,脸上直发烧,心里像敲响了一面鼓。她不问也知道,信中所讲的“某人”不就是指自己的吗?她经过反复考虑,终于同意了这门亲事。

3. 试探式

当一方钟情于另一方但是不知另一方是否也有意于自己时,应小心试探,迂回婉转。彼埃·居里和玛丽亚长期在一个实验室里工作,他完全为玛丽亚的顽强事业心和典雅仪态所倾倒。当他听到玛丽亚要回波兰时,心里委实酸辣,急切地问道:“你十一月间还回来么?答应我,你还回来!你留在波兰就不能继续研究了,现在你没有权利抛弃科学!”玛丽亚听了完全明白,居里所说的“你没有权利抛弃科学”的另一层含义是“你没有权利抛弃我。”她用那灰色的眼睛看着居里,迟疑地回答:“我相信你的话是对的,我很愿意再回来!”后来,他们终于结成了伉俪。

4. 条件式

当一方知道对方对自己已有敬慕之意,而还未产生爱慕之心时,应以说出自己求爱对象的条件方式,来引申对方对自己的感情。俄国著名的革命民主主义者车尔尼雪夫斯基 23 岁时回到故乡萨拉托夫,在那里认识了一个医生的女儿奥尔加·华西里耶娃。当车尔

尼雪夫斯基听说她在一次宴会上提议“为民主而干杯”的时候,对她油然而生了爱慕之情,后来,车尔尼雪夫斯基向她求婚了,他明确地对她说:“亲爱的,我的一生将献给革命,我的未来妻子也应该有思想准备,为革命事业献身。你以为怎么样?”在这里,车尔尼雪夫斯基并没有向对方提出直接的请求,而是客观地叙述了自己对未来妻子的要求。他的“潜台词”是:如果你有这个思想准备,那么我希望你做我的妻子。当然,奥尔加是明白这一点的,她含情脉脉地望着他,默许了。

5. 戏剧式

当一方爱上了另一方并深知另一方也爱自己时,但怯于羞涩并未表达时,应采用戏剧性的方式,寓爱情的表露于戏剧性的变化中。马克思和燕妮相爱已久。但谁也没有先说出那令人心颤的三个字。一天黄昏,马克思与燕妮同坐在摩泽尔河畔的草坪上谈心,马克思凝视着燕妮,轻声说:“燕妮,我已经找到爱人了!”燕妮心里一怔,继而问道:“你爱她吗?”马克思热情地告诉她:“爱她!她是我遇见过的姑娘中最好的一个,我将永远从心底爱慕她!”这时,燕妮强忍住感情,平静地说:“祝你幸福。”马克思风趣地说:“我身边还带着她的照片哩,你想看看吗?”说着把一只精制的小匣子递过去,燕妮迫不及待地打开小匣马上恍然大悟。原来匣子里是一面小镜子,镜子正好映着自己那只微微泛红的脸蛋。

6. 直率式

当双方都钟情于对方,并在平时的言行中有过明显暗示时,应该热情爽朗、开门见山。列宁向克鲁普斯卡娅求爱时直截了当地说道:“请你做我的妻子吧!”一直爱慕列宁的克鲁普斯卡娅也回答得十分干脆:“有什么办法呢,那就做你的妻子吧!”首创者是天才,摹仿者往往就成了庸才或蠢才,我们介绍这六种方式其目的在于启发青年朋友们的思路,而不是教人脱离现实生活去机械复制。

为什么不能将爱情过分理想化

爱情之中必掺杂不洁的成分,剥离了这些成分也就消解了爱情本身。这才是人性的真实。而我们却总是习惯于把爱情纯粹化;爱固然有纯粹的一面,但同时也有不纯的另一面,而我们对这另一方面却不敢正视。这种有意无意地删除,表现了心灵的单薄与脆弱,暴露了生命力的贫乏与生活的苍白。这种根源于灵魂虚弱的纯粹主义是一种普遍的流行病,不仅仅表现在对爱情的歪曲上。

这令人不禁想起 1988 年北京中国美术馆的裸体画展。画展的支持者都声称裸体画是一种美、是神圣的艺术,同“肮脏的”肉欲无关,而反对者则斥之为诲淫。支持者们是一群纯粹主义者,他们自以为是艺术和美的卫士,其实他们与反对者处于同一个水平线上。事实上对裸体艺术的欣赏必然地伴随着人们非艺术的欲望,欲望乃是一切审美的基础因素之一;美和艺术因为以充沛的欲望为源泉才显得生机勃勃。

纯粹主义总是想以雅掩盖俗,以美代替真;其实不避俗才是大雅,接受真才能达到最高的审美。我们在真实的生活面前必须强大起来;丰富、复杂又不乏丑恶的人性是上帝的馈赠,这馈赠我们无法拒绝。

怎样写好第一封情书

第一封情书如果仅仅是写出来,寄出去并不难,然而在几页素笺既要显示写信者的思想水平、情趣修养、性格特征、学识才华、道德理想,又要给对方以愉悦和美德,进而唤起对方的激情,这确实并非是一件容易的事。

要写好第一封情书,首先应该对准备投书的对象有大体的了解,尤其要明白对方的交往心理和性格特点,从而决定情书的称呼、风格、内容和表达技巧。

第一封情书的第一句话便是称呼。称呼堪称是情书的“第一印象”。有些青年男女不懂得称呼的奥秘,以为多写几个哥呀、妹呀、亲爱的就能表达感情的深厚,往往适得其反。因为,不考虑对方能否接受,就把自己的意志强加于人,左一个“我最亲爱的”,右一个“我的心肝宝贝”,看得人家心惊肉跳,弄巧成拙,往往就断送了爱情。

第一封情书的风格可以多样化,可以像诗,可以似散文,可以如随笔,也可以把上述三种风格融为一体,包含诗一般的豪放,散文一样的优雅,如随笔那般流畅。但无论采用何种风格,第一封情书之珍贵在于情意真切,虚构的情书往往会把恋爱送进坟墓,也往往是悲剧的开始。

第一封情书要写的内容很多,有的青年人急于把自己的经历、爱好、性格、品德、经济状况,总之,是想把自己所有的优势向对方介绍,实际上这是不妥的,自我表现和夸张,自我欣赏和炫耀,都可能导致恋爱的失败。第一封情书的内容最好是把双方的身世、社会关系、政治、经济、家庭成员等暂放一旁,根据了解到的对方的文化程度、爱好、情趣,提出一个或两个问题来探讨,提出问题的深浅要适度,力求引起对方的共鸣,从而达到联络感情,增进友谊的目的。在第一封情书中,最好不要打听对方以及双方家庭的情况,如果实在要打听,就要特别注意礼貌,提问宜粗不宜细,淡淡暗示即可。

怎样把握第一次约会时机

第一次约会时机的把握,对青年男女尤其是对男青年是至关重要的。不少小伙子由于社会经验少,当对某一姑娘产生好感,要么

在不了解姑娘心理的情况下唐突地提出约会,造成尴尬的局面;要么羞于开口,错过了机遇。一般地说,在学习、工作、生活中彼此接触频繁的青年男女的约会艺术性更强,一方随时都可以向对方提出约会,然而并不是任何时候提出来都是妥当的。越是熟悉的人碰到钉子就越是难堪。姑娘的感情是很细腻的,有时很难捉摸。那么,要提出约会,先要设置一个合适的语言环境。比如,一个小伙子想约同单位的一位姑娘看电影,他应该事先选择一部艺术水平较高的影片,买好票后再去找那位姑娘。言谈中要想办法把话题引向电影,先泛泛地谈,尔后再逐渐缩小范围,从国产电影到国外优秀影片。在交谈过程中小伙子要注意观察姑娘的神情,如果她对这个话题颇有兴趣,便可以说:“我这里有两张影片的票,我想你一定会感兴趣”这样提出约会就比较稳妥,一般是不会被对方谢绝的。

怎样选择约会主题

约会主题的选择往往会影响到被约者的兴趣,从而关系到爱情的发展。如果一位好姑娘总是邀请她的恋人看电影,而这位小伙却是一个兴趣广泛的人,尽管姑娘有很大的魅力,时间长了他也会感到单调;如果一个小伙子第一次约会就选择在十分偏僻的丛林中,仅仅是畏惧的心理就可以导致她的拒绝。总的说,约会主题的选择范围应该广泛一些,如滑冰、郊游,参加各种文艺体育活动,参加演讲会、青年“沙龙”、舞会或到美术馆、博物馆去参观展览。如果双方把事业上的成功,学业中的心得,创作中的体会带到约会中,就会大大丰富约会的内涵,使双方在精神上得到美的享受。

什么是最佳约会周期

恰当的周期性约会,既可以满足男女双方情感的需要,又不至于造成情感的负担,从而影响彼此正常的工作和学习,这是约会的最佳效果。当然,约会周期在恋爱过程中的不同阶段应该是不同的。在初恋阶段,约会周期宜长一些,这样,每一次的约会后有足够的时间供双方回味和思考,彼此都从对方身上感到一种未知的浓度有利于爱情的升华。在这一阶段,双方约会一个月左右一次为好。在热恋阶段,双方的接触可以频繁一些,以便在生活细节上能相互了解,一般来说一周一次比较合适。到了婚前阶段,双方都忙于为结婚准备,除特殊情况之外,一周内约会二至三次为宜。

怎样做好约会中的礼节

约会是男女双方交流情感增进了解的方式,在约会中保持个性本色本无可厚非,然而,如果爱情的力量在男女双方的身上得不到礼貌的表现,就不可能发挥陶冶性情的作用。这往往意味着未来的爱情生活是平淡无聊的。约会中的礼节一方面体现在语言中,双方的语言都应该谦逊而含蓄。见面时的问候和分离时的话别语都应该礼貌得体。约会中的礼节另一方面体现在行动上,任何独断的亲昵都是对恋人的极大不尊重。

怎样打扮约会中的服饰

赴约时,男女双方都要努力把自己打扮得漂亮一些,给对方以

愉悦的感受。约会频繁以后,在服饰上双方既要注意形成让对方难以忘怀的独特衣着风格又要注意不同式样、不同质地、不同色调的服装的适当更换。女方在夏日赴约时,不宜穿太短、太透或富有挑逗性的柔姿衣裙,以免引起男方的性冲动。

当第一次亲昵举动来临时怎样应付

当第一次亲昵举动来临的时候,男女双方都不容易从容不迫地对待。要么是男方的唐突冲动使女方感到惊恐和厌恶,要么是女方的矜持和冷漠使男方感到压抑难堪,从而导致恋爱心理的严重失调,造成情感分离的消极后果。应该说,当第一次亲昵举动来临的时候,男女双方都有达到情不自禁的境地,这是具有很强的艺术性的。

男女之间的爱慕之情需要通过许多方式加以表现,除了书信来往、讨论谈心之外,有些亲昵的举动,如拥抱、亲吻也是恋人们对爱情的一种表现方式。有关性心理的统计资料表明,在婚前,男性达到自觉性亢进者达100%,而女性只达36%。由于男女双方心理的差别,在绝大多数情况下,女青年应该理解这种性心理的差别,在第一次亲昵举动来临的时候要做到泰然处之,对于深情的恋人高雅的亲昵举动要给予热烈的响应,这样才有利于爱情的进一步深化。如果当时下意识地拒绝了对方,应该及时地与他交换思想,以免损伤其自尊心。

恋人之间表示亲昵的动作必须以感情的成熟为先导,以高雅的表达方式为契机,否则将适得其反,使对方产生不安的情绪,成为爱情发展恶性心理刺激。马克思曾经指出:“在我看来,真正的爱情是表现在恋人对他的偶像采取含蓄、谦恭甚至羞涩的态度。而不是随意流露热情和过早的亲昵。”这段话值得青年朋友深思。亲昵动作的表达方式也有高雅和粗俗之别。高雅的亲昵动作激发着爱情的

愉悦感,而粗俗的亲昵动作往往起着情感分离的消极的心理效果。至于低级趣味的动作,野蛮的行为是与表示爱情的亲昵动作格格不入的。男青年在表示亲昵动作的时候,要注意观察女方的感情是否达到了与自己相同的境地,有节奏、有分寸地把握自己感情的举动,否则,会受到女方的拒绝,要检查自己的行为是否粗俗,是否摆脱了性冲动对爱情的干扰,要通过谈心消除对方的反感情绪,而不可一碰钉子就对爱情失望,向对方告“吹”,这样,往往会失去那些性格稳重、感情深厚的好姑娘,这是非常可惜的事情。

总之,第一次亲昵的举动,应该是男女双方感情自然流露的结果。一次忘情的拥抱或一个甜蜜的亲吻都是高尚和圣洁的象征。它容不得半点的隔阂和猜疑,也容不得任何的私欲和野蛮。

心灵撞击后怎样进行短暂分离

男女双方心灵的撞击是产生爱情的前奏曲,而当撞击的共鸣音迸发而出的时候,青年人都会强烈地感受到他内心深处的震颤。爱的神经被拨动了。

当心灵受到撞击之后,青年男女便进入了深化爱情的阶段。怎样深化爱情?这是艺术性极强的恋爱实践。爱情深化的媒介往往不是频频的约会和无休止的情话。男女双方暂时的分离往往会成为孕育爱情的良好温床。

在爱情萌芽时期,恋人的每一个眼神、手势以及每一句急促的答话都能催发爱情的生长。随后长久的亲近会使得男女双方炽热的情爱表现为日常的习惯,并且很快就会暴露出各自内在的弱点。这种状况出现在恋爱初期是遗憾的。自然地暴露弱点,这虽然是一种真实的表现,但并不是明智的进取行为,因为它对培养爱情的幼苗是不利的。

青年男女,尤其是涉世不深的初恋的青年男女,他们心中的爱

往往是朦胧的。受这种爱涛的冲击,青年男女便以饱蘸色彩的理想之笔将爱情加以描绘。在他们眼里,爱情是一座心与心可以相通的五光十色的桥,像彩虹一般美丽;是一首动人的田园诗,弥漫着诱人的芬芳;是一团吉祥如意的云,云头上驮载的全是幸福的光环……。因此,彼此之间哪怕只有一秒钟的平淡,以及对方那些尽管顺乎自然的缺点,都会迅速打破他们理想化的梦幻,新奇的魅力便昙花一现了。男女双方很容易放弃对理想的精神爱 and 心灵美的追求,而沉湎于庸俗化的恋爱方式,这样,正在深化着的爱情就会受到窒息。

心灵受到爱神的撞击之后,芳心激荡,双方暂时的分离能够促进青年男女继续发挥爱的想象力,描绘理想的爱情,完成他们心中的蓝图。这样就可以加深恋爱中的情感体验,使其心上人的形象、更加丰满、更加完美。从而使双方在各自冷静的思考中感受到心上人在自我心目中产生的超自我的力量,这股力量便会成为推动双方陶冶性情、增强气质、丰富知识的强大动力。在双方再次见面的时候,双方都是完善后的自我,彼此都会明显地感到对方现实的魅力,这时,他们就会陶醉于经过双方共同深化的光彩夺目的爱情生活中了。

怎样保持心理抗衡中的个性独立

青年男女的爱情往往是在心理抗衡中发展的,最容易让对方得到的东西,也最容易让对方轻视;过分地取悦对方、就会失去自身的魅力。常有一些痴情男女,对于自己所钟情的人百依百从,试图通过搏取对方的愉悦来推进爱情的发展。他们常表现为这样几种举动:

1. 无论对方说什么,在他们的评价中“一贯正确”,哪怕有些明显的偏激观点和不切实际的议论,他也是“坚决拥护”。

2. 对方欣赏什么,他们就趋向什么。比如对方不喜欢蓝颜色,

他尽管非常喜欢,也将自己的蓝衣服忍痛割爱。

3. 对方有什么要求,他都不惜一切代价去满足,哪怕是非分的性要求。这样,美好的愿望往往不会达到幸福的目的。

恋爱中青年男女的心理往往处于抗衡状态之中。心理抗衡中的双方,保持各自的独立性,对于加强双方神秘的吸引力具有重要的意义,过分取悦并服从别人的人,过分依赖他人而又丧失自尊心的人,是缺少吸引力的。而个人的内在属性,如幽静、涵养、礼貌才是吸引力的主要因素;其次才是身体的特点,如体魄、服装等外表仪态;再次是特殊的行为,如新奇、令人喜爱的动作等;最后才是地位和财产等。由此可见,推进爱情的发展不是靠放弃个性,取悦对方,而是靠自己的吸引力,尤其是内在的魅力。

维持恋爱心理抗衡中的个性独立,主要在于保持自尊、自重、自爱、自信、自强。具体表现为:凡事都有自己的主张,尤其是在原则性问题上要坚持自己的立场,不要人云亦云,更不要俯首贴耳;要坚持热心自己感兴趣的事业,要使自己的职业选择得到对方的理解和支持;要保持独特的个性,使自己的独特个性真正得到对方的承认,与对方相互体谅和适应,不可投其所好;保持自己的饮食、起居习惯和业余爱好;参加自己喜爱的活动,并使自己的生活习惯和爱好得到对方的尊重;不要过早地接受对人的亲昵举动,切不可随便答应对方非分的性要求。

恋爱中的考验有哪些技巧

在恋爱中,男女双方人为地设置影响到价值定向的情感障碍,以检测对方的动机、情感的具体内容、信念的力量和坚定性,这在现代社会中仍然是必要的。成功的“考验”能加深男女双方的本质了解,实现爱情的精神升华,而蹩脚的“考验”却会造成对方的情感疲惫和心理猜疑,起到离心的作用,对青年男女来说掌握“考验”的艺

术,无疑是有益于恋爱的成功的。

恋爱中“考验”的艺术主要体现在两个方面:

1. 艺术的方式

这种方式在表现上要有戏剧性的色彩,还要有总体规划和基本步骤,既要保证对方在考验中能真实地表现对爱情的本质认识和追求,又要保证对方在考验完后能回到现实的情感体验中去。那种没有经过艺术构思的、直露式的“考验”,必然会导致爱情的不幸。

2. 明快的节奏

短暂的“考验”,往往比那种“马拉松”式的、使人长时间摸不着头脑的“考验”要高明得多。尤其是在现代社会,人们社会生活的快节奏必然反映到恋爱方式上来,拖泥带水往往会错失良机的。

什么是爱情的占有

为满足自己对被爱对象长期亲近、交合的目的,而力图将对方占为己有的心理倾向。它比性欲高一层,不单单局限在对被爱对象的性满足,尚需要给对方或受对方的爱抚、怜惜,但仍属一种自私的欲望。因为他(她)基本上不为对方着想。

《红楼梦》中浪荡公子贾琏对尤二姐采取的种种手段,就是受占有欲的驱使。他只想将尤氏两朵花占为己有,尤三姐性烈,反抗,不上当,他便对软弱的尤二姐进攻。他的目的,仅仅是占有,对尤二姐的名声,今后的命运,他是从未想过的,以至于使她落得个吞金而死的悲惨命运。

什么是爱情的偶合

这是一种渴盼与被爱一方在肉体上、经济上、精神上结合的强

烈的心理倾向,是处于热恋中的青年人多能达到的追求层次。他(她)能为对方作些牺牲,但仍以个人的满足为圆心,给予对方的幸福,也是围绕着个人设想出来的生活蓝图。因此,总是不自觉地勉强对方,以和他(她)结合为最终目的。《红楼梦》中柳湘莲对尤三姐的爱,就在偶合的层次上。他爱她,想娶她,但当对她的贞洁发生怀疑时,他的爱情动摇了,以至于造成尤三姐自刎的悲剧。

《雷雨》中周萍对四凤的爱也属于这一层次。他爱四凤的温柔与美丽,想带她出走,一来可以与四凤结合,二来可以摆脱他已觉得是个痛苦累赘的繁漪。至于她将如何向自己母亲、哥哥交待,如何结局,他很少为她考虑,即使考虑,结果也是让四凤作些牺牲,以达到两人的“幸福”结合为目的。

什么是爱情的替代

在爱情进展中,特别在挫折时,总是从被爱者的角度,设身处地为被爱者着想,竭力充当被爱者的角色的一种高尚的心理倾向。

英国女诗人白朗宁夫人才华横溢。她不幸坠马致成瘫痪。当她39岁时,比她小6岁的白朗宁向她求爱,她只以为是他的一时冲动,回绝了他,但他再三表白爱慕之心,她却为他着想:自己是个残废人,并且比他16岁,这不是妨碍他的前程和幸福吗?是白朗宁的诚恳和执著感动了她,他们终于结合,度过了美满的一生。白朗宁夫人对白朗宁的爱,是表现较高级的替代层次的。同样《红楼梦》里贾宝玉对于林黛玉的感情,也深厚至极,他不因黛玉的体弱多病,无依无靠而嫌弃,反而同情她,怜惜她,热爱她,属于爱的“替代”层。

为什么追求爱情无私是最高层次

这是最高层的追求。对被爱者的理想、事业、前途及眼前爱情现状、所遭挫折、将付代价等作通盘、全面考虑,只为对方着想,为对方牺牲一切的无私的心理境界。

《怎么办》中的主人公罗普霍夫固然爱自己的妻子薇拉,但当他发现她爱上了他的朋友吉尔沙诺夫后,他认为她跟着吉尔沙诺夫更幸福,于是将个人的安适与幸福抛弃,伪装自杀,促使她与吉尔沙诺夫结合,这是多么崇高的无私行为!请看罗普霍夫对薇拉说的这段话吧:“爱一个人就是希望他幸福。可是没有自由便没有幸福。你不愿束缚我,我也不愿束缚你。如果你因为我而受到束缚,你就会使我感到痛苦。”

我国作家肖乾说得好:“爱情的温度计是以无私为水银柱的。最可怕的是爱上了一个自我中心者。”

在社会主义新中国,在进入 21 世纪的今天,许许多多的动人事例说明大多数青年的爱情追求层次是高的。

优越的制度为我们提供了培育爱情之花的肥沃土壤,共产主义理想为我们树立了攀登最高层次的阶梯。那么,你的爱情追求属于哪一层次呢?如果你还匍匐于低层阶梯之上的话,就请你赶快抬起头,迈开步,向更高的层次攀登吧。只有登上爱情追求的高峰,你才有幸福完美的人生。

什么是追求爱情的精神满足型

这是以达到精神满足为目的的爱情追求类型。这里的“精神满足”指理想、信仰、信念、事业、情趣、气质等方面的满足。属于这种

追求类型的人,一般表现在对对方的事业心、理想、情操、志趣、能力、气质等有较高的要求,但它不同于追求名誉的功利满足型,前者着重追求实际的知识、才干,即追求对方的实际价值,而不是一味看重对方的职务和地位。因此,一般说来,这是一种较高尚的追求类型。

革命先烈方志敏,年轻时曾爱上了他朋友的妹妹,但后来他把她带到南昌后,灯红酒绿的生活,使她追求时髦与享受,不听方志敏的规劝,方志敏明显感到他们已志不同、道不合,于是分手,后来与一个有志向、有高尚追求的女学生缪敏结合。显然,方志敏和缪敏都是精神满足型,而前一个女子则属功利满足型。玛丽追求黑格尔的博学多才,并不计较他当时只不过是中学教师;彼埃尔追求居里夫人的天才与为科学献身的精神,而不是她的容貌;何洁追求流沙河的才华与人格,而不怕他戴着“右派”的帽子……。这些,都是爱情的精神满足型的追求类型。当然反动分子也有精神满足型的追求者。像陈璧君追求汪精卫,爱娃追求希特勒。这是另一种性质的“精神”。此外,以宗教信仰为首要条件的,也属精神满足型。

现实生活中,属于精神满足型的爱情追求类型的青年是越来越多了。王佐良不顾张海迪高位截瘫,毅然向张海迪求爱,并最后结合,他被张海迪的惊人的毅力、高尚情操、聪敏的头脑、流利的外语所深深地吸引住了。

一位解放军战士为抢救国家财产,面容被烧得不成样子,而且双手畸形,双耳被烧掉,女工马冬云却执意追求他的高尚品格,毅然和他结了婚。这都是80年代在精神满足型的沃土里开出的鲜艳的花朵。

什么是追求爱情的感官满足型

感官满足型是以获得感官上的满足为心理特征的追求类型。

我们说的感官指的是视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、温度觉诸器官,这里则主要指通过视听在大脑皮层引起的反应不同的刺激因素(光色、声音、气味、食味、冷热或压力)刺激不同的感受器(眼、耳、鼻、舌、皮肤),引起感受器的兴奋,通过特定的神经通路(视神经、听神经、嗅神经、三叉神经与舌咽神经、躯体神经等)传入丘脑和大脑皮层的特定部位(视觉在皮层枕叶,听觉在皮层颞叶,嗅觉、味觉在皮层额叶,而触觉在皮层的中央及其他感觉区)形成明确的感觉判断。

在整个感觉的调整、综合中,大脑皮层特别重要,而在由感官或想象引起的性兴奋中,丘脑下都起着重大的作用,这就是下丘脑病变引起性机能改变的原因。

异性的外貌、体态、音色、风度等形、声刺激,通过相应的感受器传入大脑皮层的相应部位,经过下丘脑的协调作用,唤起美感,进而形成对异性的倾慕、爱怜的心理倾向,这便是感官满足导致性爱意向的生理过程。感官的评价(外在美的评价)是低层次的评价,在爱情中更重要的是靠理智评价(内涵美的评价)也即对异性的理想、情操、才干的评价。在现实生活中,确有不少外在美与内涵美统一的人物,像奥斯丁、玛丽·白恩士、拜伦、雪莱,曹植、唐寅,李清照、秋瑾以及现代的张志新、张华等。当然,外在美与内涵美背离的阅资也不少:《红楼梦》里的王熙凤,《冷酷的心》里的阿依曼……她们害了多少人啊!

有许多因片面追求感官满足,而铸成终生悔恨。

普希金在一次舞会上被娜塔丽亚的美貌所倾倒,他遏制不住性爱的燃烧的烈火,向她求婚,挫折半年后终于如愿以偿,但婚后他才发觉她只图虚荣和享受,无视艺术和文学,最后居然与丹特士有暧昧关系,这导致普希金决斗而丧生。童话家安徒生寄居在一个富人家里时,被其女儿的美貌所迷恋,他赞美道:“注入了我的视线的,是一双黑沉沉的眼睛;他们是我的世界,我的家庭,我的欢欣……”富家女占据了他整个心,为了她,他甚至想随她的意,放弃写作去当教

士。然而，富家女终于抛弃了他……爱情与婚姻绝不是逢场作戏，绝不是窗台上的盆景，也绝不是书橱上的摆设，而是要双方携手生活，并肩奋斗去造福于人类，落迹于人间，怎么能单凭感官满足定终身呢？然而，现实生活中，属于感官满足型的青年还是为数不少的。这不仅对自身前途不负责，而且也为未来埋下了危险的种子——你能保证他（她）今后不有负于你？一旦对年老色衰或意外损容，你对他（她）的爱还会始终如一？

因此，青年人不追求“一见钟情”的奇遇，必须冲破感官满足的羁绊，向着健康的精神满足的乐园迈进。

请记住歌德的名言：“外貌美只能取悦一时，内心美方能经久不衰。”

什么是追求爱情的功利满足型

这是现实生活中经常可以见到的爱情追求类型。它是以对方的门第、家产、地位、名誉、处所、职业、理家能力、社交能力、驯服度及便于达到个人某种目的的条件为爱情前提的实用主义类型，它又可分为四类：

1. 物质型

主要的着眼点是住房、工资、存款、家具等物质实力。甘愿当买卖婚姻的殉葬品的人，便属于这种类型。他（她）们追求爱情是重物不重人。这种类型的人还不如感官满足型；感官满足型虽重外不重内、重表不重里，但着眼点毕竟还在“人”上，功利满足型的物质型则连人也不看了。个别女青年，见到海外来的几件“洋货”便魂不附体，甘作人妾。这种类型致成的婚姻是极不牢固的，一旦对方经济破产或实力下降，就往往背弃，这就是“婚前见物如胶似漆，婚后见债翻脸离弃”的原因所在。

有这么一个例子：女工王某见周某家里摆设齐全，便与之“相

恋”，并轻易许身怀孕成婚，婚后家具、电视机、缝纫机、沙发……渐渐短缺，方知是周借来的，于是正自恨上当，终于离婚。周的欺骗固然可耻，王的“见物不见人”不也是悲剧的根由吗？

当然，正如鲁迅所说：“人必须生活着，爱才有所附丽”。没有衣食住行的保障，爱情便无所附丽。双方适当考虑经济条件，并计划未来开支，是完全应该的。马克思知道拉法格在热烈追求他的女儿劳拉时便对他说：“在最后肯定您同劳拉的关系以前，我必须完全弄清楚您的经济状况。”我们所反对是过分追求物质利益，特别反对把物质利益放在首要位置。

2. 虚荣型

此种类型单纯追求对方的职位、职称、学历、名气，而不注重对方的实在价值，甚至把对方父母的官衔作为主要权衡因素。这种错误的追求类与物质型往往有千丝万缕的联系，但虚荣型更满足于“名誉”上的虚荣心理。

诚然，一个人的职务、职称或学历可以反映一个人的才能，但绝不能代表一个人的真正价值。高尔基没上过什么学校，却成为社会主义文学的奠基人；齐白石没有任何文凭，但其艺术为世界公认；相反，毕业于剑桥大学或燕京大学而一事无成的也大有人在。一个人的实在价值只有在长期相处中才能被客观地评价。那种非高干，教授家庭不嫁（娶）的变态心理就更加荒唐了。门第观念实际上是封建社会的产物，即使在旧社会它也曾遭到不少青年男女和有见识的家长的反抗：祝英台抗婚、王宝钏宁住寒窑也不弃薛平贵，郑板桥把女儿许配给种田的人，就是例子。今天死抱“门当户对”这种陈腐观念不放的人在我们的生活中更是越来越少了。

还有一种很奇怪的“虚荣型”，表面上看来，它好像属感官满足型：他（她）着力追求对方的外在美，但其动机并不是达到自己感官的满足，而是达到心理的满足——让别人赞美、羡慕自己找到“如此美貌”的伴侣。因此，其心理实质仍属“虚荣型”。

3. 实惠型

这是以对方的理家能力、社交能力与驯服度为爱情前提的追求类型。

理家能力是指操持家务、修做家具及生活用品等方面的能力。有的人思维能力不强但操作能力强,理论学习及创作才干差,但干炒菜、裁衣或修自行车、扎拖把、制作衣架、粉刷墙壁等活却表现得身手不凡。应当承认,选择理家能力强的人为伴侣会给家庭生活带来很多方便,但若青年男女仅仅看重这方面,那就未免本末倒置了,吃吃喝喝,缝缝补补,敲敲打打,洗洗涮涮毕竟不是生活的主旋律。况且料理家务的能力多是后天习得而非先天养成的,只要相亲相爱,理家的问题终会得到妥善解决。恩格斯在他的第二个夫人莉希患哮喘和坐骨神经痛的那个阶段,不也是买菜、做饭样样干吗?他对朋友幽默地说:“如果您看见了昨天晚上我是如何铺床的,今天早晨是怎样在厨房生火的,您一定会发笑”。

有的青年很崇尚“关系学”,因此把对方路子广、处世活络也当作爱情追求的重要条件,这也是一种短见。热情、善交际是优点,如果乱拉关系,大搞不正之风,却是败坏社会风气的毒菌。搞这些活动的人,一时可得到好处,但是经不起时间的考验,迟早要被社会唾弃。社会在前进,党风在好转,还是热情、正直的人受欢迎。

驯服度就是“听话”和“甘受摆布”的程度。男子要女方驯服度强实则奉行“大丈夫主义”;女子要男方驯服度强那是要充当“虎妞”的角色。这实际上是将对方置于不平等的地位了。

实惠型的心理实质是将对方作为个人的附属品和工具,也是一种私欲的表现。

4. 利用型

这是最卑下的功与利满足型的一种,这实际上不是爱情,已丧失了亲近与结合的心理基础,是纯粹为了达到某些不可告人的目的而与对方履行结婚手续的鄙卑行为。

有的人为出国,便与有海外关系的人结合;有的人想升官,便找上司的子女;有的人想获得财产,便寻有遗产继承权的人;有的人想

将农村户口转为城镇户口,便与有相当职称的人成婚……。

利用型应受到道德的谴责,因为它多是以最后遗弃对方为结局的。当然,没有绝对的精神满足型、绝对的感官满足型和绝对的功利满足型;现实生活中多是混合型。只不过在混合中有所侧重罢了。

什么是旧情相爱

相爱的双方,从小在一起长大,青梅竹马,两小无猜,童年的友谊这个“旧情”慢慢转为青年的性爱,于是建立起爱情。这个爱的转变过程是爱情建立的关键。

10岁的达尔文经常到奇伍德舅舅家,与小表姐埃玛结成伙伴,22岁时达尔文才向她求婚,30岁才结婚;作曲家舒曼与钢琴演奏家克拉拉也是自幼建立友情,后来才转为爱情的。我有个朋友,他请我出席他的结婚典礼,我问他:“你们怎么认识的?”他回答说:“我们是幼儿园里的同学。”好啊,从咿呀学语便认识了,但他们的爱情却是在各自都上了大学后才建立起来的。

旧情相爱都有一个从友爱向性爱的转化过程,这种转变是渐渐的,不知不觉的,微妙的。当由“无猜”到“有猜”,由“无拘束”到“羞涩”时,就说明转变已经开始了!

什么是共处相爱

两人在共同的学习、工作、战斗中建立爱情,这是较为普遍的爱情缔结途径。

瞿秋白24岁从苏联访问回国创立了上海大学,杨之华是这个学校的学生,共同的工作与学习生活,使他们相爱了。著名物理化

学家傅鹰与张锦,在美国学习期间,钻进实验室几天不出来,两人全力扑在科学上,见面不讲话,但有一次张锦不慎打翻水银,傅鹰不顾一切帮忙收拾,两人终于说话,后来相爱。这对科学“怪人”也是共处相爱的例子。童第周与叶毓芬同在宁波读书,后又在复旦大学成为同学,而且都是学的生物学,几年同窗使他们互爱而结合。契柯夫为莫斯科艺术剧院编排剧目,在艺术生涯中爱上了克尼碧尔。夏绿蒂的《简·爱》里主人公简·爱与罗彻斯特的爱情也是在较长的一段共同生活的时间里建立的。

共处相爱是较为稳妥的缔结途径,因为在“共处”的岁月中,双方可充分了解,正确评价对方。

什么是邂逅相爱

在偶然的场合男女相遇,产生爱情。一见钟情便属于这种缔结途径。

歌德在一个舞会上认识了夏绿蒂;普希金在跳舞时爱上了娜塔丽亚;郁达夫在朋友家看上了王映霞……

对于邂逅相爱成败的可能,我们在“一见钟情”里已作了评价。当然,在偶然的机会,譬如在共同逃难、抗灾,甚至一同避雨、住院时,这种邂逅相识,进一步交往,也可达成相爱,这比“一见钟情”稳固,但又比共处相爱浪漫。

什么是媒介相爱

这是最为常见的爱情缔结途径。主要是指通过介绍人(即“红娘”)穿针引线促成的爱情。

现在的“婚姻介绍所”就承担这种媒介作用。但一般说来,其成

功率远低于自己寻觅达成的爱情成功率。这是因为：自己寻求的爱，是通过直观的、自然的观察评价，选择了适合自己设计的情人蓝图的结果，而媒介是通过“红娘”的代替选择，这种选择是间接的、可能偏离自己意向的，因此淘汰性大。然而，它仍是当今社会中的重要途径（有关单位的调查结果表明，媒介相爱在现在比重很大，竟达73%，其中父母介绍的占12%）。当然，只要怀着正确的恋爱观，并本着尊重介绍人，尊重被介绍对象的原则，成功更好，不成功也无妨。所以在男女青年接触范围不广的情况下，此法仍不失为一种普遍的爱情缔结途径。

什么是信息相爱

这是因报纸、书籍、广播等宣传途径，使获得信息者对被宣传对象产生爱情。

前面讲到的福斯卡夫人便是通过巴尔扎克的作品对他产生倾慕之心的。白朗宁则因为崇拜芭蕾特的诗，而向她写了一封封的求爱信；新风霞也是因为《风雪夜归人》等剧本而倾慕于吴祖光。1981年2月6日《解放日报》的一篇报道《一条新闻结良缘》更是个好例子：解放军某部一个班长其未婚妻嫌贫爱富抛弃了他，他不沮丧，全力操练，这条小报道使武钢一位姑娘动心，通过报纸与班长通信，建立了爱情。

现代化的宣传、通信手段，使这种缔结途径日益宽广，有些报刊开辟“征求对象广告”栏亦是办法之一。

什么是对立相爱

男女在对立情绪或对立局面里反转成爱情的途径。

这种对立有时是相当尖锐的。《杨家将》里穆桂英俘获了敌将杨宗保却爱上了他,随他投宋。苏联影片《运虎记》中的大副处处被部长的侄女仇视,最后他俩却成了夫妻。

平时所说“不打不相识”是有道理的。一对立,双方正面接触了,可能有怨、有恨,但毕竟对立的是一男一女、年龄相当的“异质”,在对立中反而能看出对方的气质和个性,机智和胆略,于是性爱萌动并压倒了怨、恨,终成眷属。当然,逆反心理在对立相爱中也起一定作用。但是,对立阶级的男女一般是不会相爱的,这正是我们不赞同苏联小说《第四十一个》和现代小说《离离原上草》观点的原因。用特殊性来代替普遍性的说法,一般不为人们所接受。

什么是表情传递

这是与异性接触,萌生爱情的必经形式。其中眼神的传递尤其重要,难怪人们说“眼睛是心灵的窗户”了。表现情绪的面部表情是天生的,盲人的表情几乎与正常人一样便是极好的证明。

对所喜爱的对象,人们在看他时,瞳孔会自然地放大,这是非自主神经控制的视觉本能。我们不能对所爱的人进行瞳孔测定,但热情与亲切的眼神截然不同于淡漠与鄙睨,更不同于厌恶与敌视的眼神,这些人们是会掌握的。一般说来,对所喜爱的或感兴趣的对象,人的眼光投射的次数多,注视的时间长。有的心理学家认为异性之间的眼睛正视对方超过十秒钟,那就有爱的成分了。但必须注意性爱隐曲性特点造成的假象:对倾慕的对象反而不敢正视,往往采取偷视的手段以避免被对方或周围人察觉。

观察眼神是极微妙的事情,人类大概永远无法设计出定量地表示眼神与情感相关的回归方程,我们只能凭直觉、凭经验作出判断。这小小的不到一个平方厘米的窗口,它的奥妙却是无穷的。尽管如此,我们却能一眼看出达·芬奇的《蒙娜丽莎》与拉斐尔的《圣母》,伦

勃朗的《画家的妻子》中三个不同女性的眼神的不同。表达感情的眼神是奥妙的,而鉴别眼神的眼力也是奥妙的。

我们无须去研究“动姿学”(kinesics),但生活经验告诉我们:A喜欢B,便靠近B(或虚假地故意回避),正视B(或不好意思地偷视),交谈中下意识地倾向B,甚至坐立姿态、两手的摆放也无形中模仿B。

有的心理学家甚至认为面部表情是否对称也是鉴别诚挚与虚假,热情与鄙视的重要依据。此说的科学性如何,值得研究,但有一点是可以肯定的:诚恳、热切、爽朗、欢愉的感情所表现的表情总是自然的;而虚伪、厌烦、勉强、支吾的表情难免做作、不自然。

你对意中人的表情传递,重要的是做到自然而含蓄,热情但不媚俗,亲近却不委琐。在初交时,过多地、过久地正视对方,会显得不够尊重;只有在谈得投机时,双方的目光才会自然地、久久地融合起来,以至于使双方忘记了对视。

诚恳、自然、尊重是表情传递的真谛,你无须作专门训练。

什么是语言传递

这是较表情传递更进一步的感情传递。表情传递再冒昧也不至于侵犯对方,而语言传递就不同,一语出口,掷之有声。说得妥帖,可激起对方的恋情,唤起对方的爱意;说得冒失,会引起对方厌烦,甚至导致不欢而散。

表达爱情的语言要力求简短、实在,即使对方接受了你的爱,也不要千篇一律地用“我爱你”、“我离不开你”之类的俗套语。我们更反对那些廉价的奉承的誓词,什么“假如生活里缺少你,一切都将空虚”呀,“你是我的幸福,我的命运,我的一切”啦,这都是电影里用滥了的台词,你再用不显得做作吗?还是诚恳、朴实的语言好。

随着双方感情的加深,语言要更多地带些哲理性、趣味性、知识

性和幽默性。人们总希望找一个乐观而有识的意中人。因此,当评论时事、漫谈人生时你应慷慨激昂,合情人理;当外出旅游时,你应谈些胜迹典故,以助游兴;当谈及文学艺术、科技进展时,你可以自己之长补对方之短。谈话务必要谦逊、耐心。与情人谈话语调应柔和,措词要热情而俏皮。男子有分寸的戏语,女子适当的撒娇在恋爱期间都是允许的,只有古板、守旧的卡列宁才一天到晚对妻子安娜·卡列尼娜摆出他那卫道士的伪善面孔。

幽默是爱情的润滑剂。生活里离不开幽默,正像果园里离不开蜜蜂一样。革命导师列宁与克鲁普斯卡妮的恋爱就很幽默。列宁说他们是在吃春饼时恋爱的,“我清楚地记得是在我吃第四张春饼的时候爱上的”。列宁在流放西伯利亚时,写信幽默地对克鲁普斯卡妮说:“请你做我的妻子好吗?”克鲁普斯卡妮幽默地答道:“有什么办法呢?那就做你的妻子吧。”

诚然,语言是门艺术,但它必以情操、知识为内核,以诚挚、热情为前提,否则它就是经不起吹打的肥皂泡,顶不住阳光的冰凌。

什么是行为传递

以实际行动表示对倾慕对象的亲昵、关切与帮助,这在共处相爱中尤其显得重要。

帮助对方学习、工作是最好的行为传递。许多行为传递是无须求助于语言的。对方在设计中遇到难题时,你雪中送炭地拿来了参考书;对方讲课后口干舌燥时,你悄悄地递上一杯水;对方的自行车掉了链,你默默地把它紧好;对方热得满头大汗,你无言地递上一块毛巾;对方正望着突来的大雨发愁,你塞到他(她)手里一把伞……这一切都是含蓄而得体的行为表示。恋爱中最忌令人作呕的虚伪的殷勤。普希金的长篇叙事诗《欧根·奥涅金》一中,奥涅金曾嘲笑、戏弄过一位当时真正爱他的少女达吉亚娜,但当她成为风度非凡、

声名显赫的将军夫人时，奥涅金又死缠住她，时而给她披上披肩，时而献媚地走在人前，替她挥开一群奴仆，有时又低三下四地为她拾起落地的手帕……这一切行为委琐不堪。如果是一个没有阅历，不了解他的为人的天真女性，可能会被迷惑，但此时的达吉亚娜早已看透了她的虚伪，他得到的只能是冷淡和鄙弃。

人们都希望自己的情人、自己的爱情受人尊重。一个人的行为庸俗不堪，连自己的尊严都没有了，怎么能给爱情增辉？浅薄的人常常会陶醉于献上的殷勤之中，满足于唯我是从之上。岂知这虚假的殷勤和一时的唯唯诺诺往往是为骗取爱情放出的烟幕，一旦他（她）把你弄到手，便会真相毕露的。这种例子在现实生活中难道还少吗？

因此，必须提高辨别“献殷勤”和真关心的能力。其实二者的界限很清楚：前者虚伪，多带私欲；后者真诚，感情细腻。区分这二者的最好办法是看他（她）对周围同志、对工作和事业的态度。一个对周围同志极度冷漠、自私，对事业无所用心的人，唯独对你一个人唯命是从、热情备至，正说明他（她）追求你只是受占有欲的驱使。

亲昵的行为是必须在确定你与他（她）的关系是性爱而非友爱时方可表示的。对待异性，你若倾心于他（她），当然可以用表情试探、语言试探，也可以在行为上予以关怀、帮助，但在你还未得到他（她）对你有性爱的表示时，那就万万不可有亲昵行为。异性间诸如抚摸、依偎、拥抱、亲吻等动作，按我国的民族习惯是只有性爱才具备的特色。

怎样辨别友爱与性爱呢？这要从性爱的几个特征上加以分析。

如果你和其他异性友好、亲密地来往，你所爱的那个人没有任何不满（嫉妒），他（她）也和同你来往的其他伙伴一样与你无拘束地往来，没有任何不自然、不耐烦的表示，那么，他（她）与你很可能是友爱而非性爱。这是用性爱的排他性来作判定。

对你的试探性的语言和行为、表情，他（她）反应迟钝，表现得不在于或是反感，既无那种“非我”的冲动，也无脸红、紧张等激动的表

情,那么,他(她)对你有性爱的可能性不大。这是用性爱的冲动性来作判定的。

你对他(她)的帮助与关切,他(她)不回避;他(她)与你谈话从不悄声悄语,总是随随便便,大大方方,从未给你过暗示性的眼神与动作;对于你们两个人的接触,他(她)从不躲闪、回避,约他(她)单独外出或看戏,他(她)不同意,那么你们的关系大概只是友情而非爱情。这是用性爱的隐曲性来作判定。

由以上三点,你便能初步判定你与他(她)之间是否存在性爱。当然,友爱与性爱的辨别不是简单的是非题或选择题,它往往是复杂的多元函数,对那些多情温柔和泼辣、粗放的极端型性格的青年,往往不易准确地鉴别其性爱的有无,因为多情、温柔往往造成假象,使本不是性爱的表示被你误以为性爱;而泼辣、粗放又往往掩盖真象,使你看不出性爱的表现。

在辨别性爱的有无上,有些民族和地区显得直截了当了。比如南美的马怀安族,习惯于女子向男子求爱:女子观察意中人的去向,跟着他,当他见她而不舍弃,便表明他答应了性爱。东南亚青年多在傍晚的棕油灯下求爱,男子将自己的诗作献给倾慕的姑娘,若姑娘含情受之,便是性爱的应允,反之则无意于男子。伊里安岛上的青年勇于习惯用小木片去挑逗意中人的面颊,如果姑娘任你抚弄,便是承认爱情,不耐烦则是无意于你。我国哈萨克族是以追马示情的:姑娘追上倾慕的男子,即可求爱,男子可向她挑逗,她若默许,便是接受爱情。苗族则采取对歌定情。

汉族不用这些直截了当的办法,而是在较长的时间内,通过细心的观察、诚恳的试探来确定有无爱情。因此,你切勿粗鲁、盲目行事,以免给对方、给自己造成心灵刺伤。

然而,如果你对对方并无性爱而只是友爱,但对方却误解了,这时你可在不损伤对方自尊心的前提下,婉转而明确地予以说明。对方向你有性爱表示时,你不必惊慌,不要无礼,更不可敌视。你自己不便解释,可求助于你或他(她)的朋友解释,但以维护其自尊心为

出发点。那种对好心的求爱者戏弄、侮辱,甚至四处宣扬、诋毁对方,借此抬高自己身价的做法都是不道德的。

一旦建立了爱情关系,双方总有一种亲近感,抚摸、依偎乃至热恋中的拥抱、亲吻都是可以理解的。但这种亲昵行为,也应当含蓄、适度。一切行为都应出自热爱对方、尊重对方,切不可粗鲁、勉强,否则,会引起对方的反感。人们在性恋上也有不同的心理类型。有人喜欢含蓄,多言语而少动作,有人则相反,要求奔放,多用激情的亲昵行为表达。后者应尊重前者,前者要体贴后者。但只要爱得准,爱得深,对语言、行为的传递形式也不必过分苛求,既不要固执己见,也不要强求对方,这样才能使爱情的进展更加和谐、更加健康。

什么是文字传递

通过书信传递感情是现代青年常用的爱情表达方式。一般说来,它是更含蓄、更深刻、更从容的感情传递办法。有个大学毕业生初次与一位姑娘见面时举止笨拙,不善言辞,姑娘以为他对自己没有强烈的追求欲望,不料后来姑娘收到他一封封感情真挚的书信,才知这是一位才华横溢的青年。他们终于结合了。还有一个青年,与女友见面时总是寡言少语,使双方关系处于尴尬的局面,后来他去心理咨询处求教,写了一封很有感情的信给女友,果然奏效,濒于熄灭的爱情的火焰又重新燃烧起来。可见文字传递有时能起到其他传送方式不可代替的作用,甚至可以使爱情“起死回生”。

书信传情按其基调可分为志、智、昵三类。

1. 志

书信内容主要是谈志向、谈哲理、谈人生、谈感触,这在名人书信中是常见的。鲁迅与许广平的《两地书》里,大部分是这方面的内容,高雅、深刻,或慷慨激昂,或嬉笑怒骂,是一份份极有价值的战斗

傲文。

2. 智

谈论知识,探讨学问。这样的通信内容可使双方充实,加深相互间内涵价值的了解。有一个青年,见到一个业余作者的作品,遂向他求教,两人书信来往,谈论学问,业余作者根本不知道对方是女的。知识的系带,贴近了这两颗心,最后二人见面时,才惊喜不已,于是两人的友谊迅速转化为爱情。

3. 昵

是抒发情爱的轻音乐,它使你在紧张中得舒畅,于严峻中见温存,是爱情交响曲中必不可少的内容。

我上面谈的主要是情书的三大内容,若按我在前面谈气质时的说法,这“志”、“智”、“昵”实际上即是“力”、“智”、“柔”。志向、理想会给人以力感。知识、学问是智感的体现,而亲昵、体贴则表现了柔感。

一般说来,这三方面的情书应兼而有之,不过因谈论的中心不同而各有侧重罢了。这里,我认为强劲的力感,隽永的智感在情书中的作用尤为突出。

可是,现在一些青年人的情书,要么是市场信息、调资、开支、添物品的流水账,要么是通篇令人肉麻的甜言蜜语,格调低下,空洞无聊。有人以为每封信多写些“爱”呀“吻”呀之类的文字即可博得对方的欢心,殊不知发表一个有见解的看法或谈一个深刻的感触在情人心中激起的感情浪花,要远远地高出“爱”与“吻”一类的字眼所泛起的感情涟漪。当然,我不反对情书中的昵称与爱语,只是反对空洞无聊的假话、套话。

有人说:“女子最大的特点是爱受恭维”,这是偏见。一个腹中空空,情操低下的男子,即使写上一百封“你是世界的明灯”、“你是我的一切”等充满恭维辞藻的情书,也是得不到有见识的姑娘的爱情的。相反,在信里指出对方的弱点,提出改正的建议,正视两人在某个问题上的分歧,力图驳倒对方,倒常常会博得有眼力的女子的

欢心。

法国著名化学家巴斯德的求爱信一直被传为佳话。27岁的巴斯德教授看中了斯特拉斯堡大学校长的女儿玛丽，他鼓起勇气向校长写了封信：“……我是没有财产的。我所有的只是健康的身体，一颗善良的心和我的工作成绩。……我计划把一生献给化学研究，并希望能有某种程度的成功。我以这些微薄的聘礼，请求您允许我和我的女儿缔婚。”这封简单的求爱信，老实地写到自己“穷”，但个人却“健康”、“善良”，工作有“成绩”和志向——献身化学研究，力争成功。校长把这封信交给女儿看，女儿对巴斯德初印象不好。他又给师母写信。最后，他给玛丽本人的信中只有这么几句话“我只祈求您一点，不要过于匆忙地下判断。您知道，您可能错了，时间会告诉您，在我这个矜持、腼腆的外表下，还有一颗充满热情的向着您的心。”就是这些没有一句奉承话的朴实的信，打动了玛丽和她父母的心，他俩终于结成美好姻缘。

什么是信物传递

我们把表示爱情的赠品叫做“信物”。信物在爱情的进展中起到画龙点睛的感情传递作用。

我国古代爱情的信物之一是红豆。王维有一首《相思》的名诗：“红豆生南国，春来发几枝？愿君多采撷，此物最相思。”就是写以红豆相赠的。手帕也是古代就使用的爱情信物。《西厢记》里张生与莺莺，《红楼梦》里宝玉与黛玉，都是通过手帕题诗相赠表达爱情的。至今我国还有一些地方仍把交换手帕作为恋爱关系的正式确立。此外，各种玩物和饰品也常被用作定情的信物，如扇子、金钗、玉簪等等。不同阶层的人物所采用的定情信物也常常不同，在农村劳动人民中，女子常把为男子做鞋、纳袜底当作传情的信物，也有的把绣荷包、绣兜肚作为爱情的象征。

西方习惯向情人献花。他们对选择花的品种很讲究：紫丁香、白菊代表真实，紫罗兰表示诚挚，红菊、鸡冠花象征着爱，桂花代表光荣，野丁香表示谦逊，白丁香是念我，百合花象征纯洁，豆蔻代表别离……

互赠照片则是现在最流行的信物传递方式。

另外，向姑娘赠戒指、赠项链也是中外男子常爱使用的表示爱情的方式。在国外，女子也可向相爱的男子赠送戒指，比如亨斯卡夫人便将一只宝石戒指赠给巴尔扎克。

信物的珍贵不在于信物本身的价值，而在于它所蕴涵的意义。林黛玉把宝玉相赠的绡帕视为生命，直到她死时，才将它付之一炬。唐朝书生顾况因题诗红叶而与宫女韩氏结为姻缘，他一直把那片诗叶珍藏箱中。这都是情真意深的例子。现实生活中有人却把信物的意义玷污了。她（他）们把征求信物当作索取财物的途径，一定要以什么高档进口表、白金戒指、赤金项链等等贵重物品，作为“纪念”，非此不嫁（娶），这实在是对爱情的亵渎。

高雅的信物反映出馈赠者的情操和受赠者的情趣。比如，对方酷爱书法，你求人写一个条幅，裱好献上，他（她）会爱不释手；对方热爱文学，特别是俄国文学，你送他（她）一本托尔斯泰的《童年·少年·青年》，他（她）一定高兴；对方性格温柔，爱小动物，你选取个动物造型的精制工艺品，她会吻了又吻；对方不爱学习，你偏给他（她）一本日记，让他（她）抄满一本中外爱情名诗，他（她）将既羞涩又感动；对方过于粗放，不修边幅，你给他一把电动剃须刀，或为她添几件化妆品；她考上了夜大学，你为她选个好书包；他当了会计师，你为他配副好眼镜……这样，你们之间情趣追求上的差距缩小了，你们的爱情会更和谐、更协调。

有人说：“追来的爱情才是甜蜜的”，这当然有道理。任何事都是这样，你付出的代价越大，你便越珍重它。巴斯德闯过几道难关才得到的爱，无疑是甜蜜的；舒曼诉诸法庭才得以成婚，他是无比珍惜这来之不易的婚姻的。但不能反过来说，被人追求达成的婚姻不

幸福,被巴斯德追求的玛丽一生何其美满,她与丈夫的事业融为一体了;被舒曼长期求婚的克拉拉也享受了爱情的最大欢乐。

我们切不可缔结凑合、勉强的婚姻。柴可夫斯基被 20 多岁的安东尼娜的接二连三的求爱情缠住,她以死要挟他,柴可夫斯基在怜悯、同情心理作用下同她结了婚。哪知道,她只留意他的名誉,对音乐根本无知,竟下贱到与别人姘居、生孩子的地步,害得作曲家柴可夫斯基痛苦终生。同样,美国第十六任总统林肯也是因为玛丽陶德小姐的痛哭流涕而违心娶了她,结果当了一世受气丈夫。小说《简·爱》中的女主人公却绝不缔结勉强的婚姻,尽管她表哥圣约翰牧师正派、漂亮,但因她对他只是敬爱,而无性爱,因而婉言谢绝了他的求爱,免遭一场痛苦。

爱情不是游戏,你要和情人生活几十年、一辈子,怎么能有半点的凑合与勉强呢?然而,也不能要求情人十全十美,世界上没有完美无缺的人。与此同时,也不可把爱情看得高于一切,放在一切之上,如果那样的话,就坠入“爱情至上”的泥淖了。爱情与事业相比,毕竟是次要的。著名生理学家巴甫洛夫与情人会面时,拉过对方的手来试心律;巴期德在结婚典礼上溜到实验室去;瑞典化学大师雅柯布 56 岁才不得不结婚。……没有这种对科学高度的献身精神,他们是成不了第一流的科学家的。

别林斯基说得好:“如果我们生活的全部目的仅在于我们个人的幸福,而我们个人幸福又仅仅在于一个爱情,那么生活就会变成一片遍布荒墓古冢和破碎心灵的真正阴暗的荒原,变成一座可怕的地狱。”弗兰西斯·培根的一段话也很有道理:“一切真正伟大的人物,无论是古人、今人,只要是其英名永铭于人类记忆中的人,没有一个因爱情而发狂的人:因为伟大的事业抑制了这种软弱的感情。”

青年朋友们,当你在爱情的幽静的丛林中前进的时候,千万别沉湎于柔情蜜意而不能自制,否则,你就会被卿卿我我的男女之情蒙住视线,见不到事业的开阔与壮丽。

爱情的更新主要表现在哪些方面

1. 爱情观念的更新

观念是人们思想的集中体现,青年人的爱情观往往是在无意识中产生的,初恋的情侣在选择爱情对象的时候,更多地受到性意识的驱使,因而,他们的爱比较强烈地凝结在本能的冲动中。而这种潜在的、在很大程度上表现为“获取”式的爱情观,只有被爱的情感所陶冶,从而达到以完善对方为目的境界时,才会得到更新并变得高尚。

2. 审美意识的更新

人们对爱情的追求是受审美意识指导的。初恋的青年男女突出地注重人的自然美,不自觉地忽视社会美。然而,自然美所提供的感观愉悦是受到时空限制的;只有人的社会美将是无穷无尽的宝藏,恋爱着的情侣只有具备把自然美与社会美融为一体的美感体验,并把这种体验和谐地体现在自身的行为中,爱情才能真正地得到深化。在这里,审美意识的更新具有决定性意义。

3. 文化知识的更新

文化知识是人们精神的食粮,它是随着时代的变化而产生和自然淘汰的,陈旧的文化知识反映了陈旧的思想,给人以落伍的感觉,只有新兴的文化知识才能给人以新活力。恋爱中的情侣只有不断地更新文化知识,才会有更多的生活乐趣和思想火花,从而产生更大的情感向心力。

4. 交往方式的更新

交往方式受时代节奏的影响,现代社会是以高效率、高节奏为特征的,它客观上要求交往方式的不断更新而趋向现代化。陈旧不变的交往方式会使恋人们的精神枯燥,只有不断更新交往方式,情侣之间才能保持情感的兴奋,心灵才得以在多条途径上沟通。

爱情更新是一种心灵的变革,青年朋友们只有面对这种变革,才能把爱情深化到更高的层次。

怎样预测恋爱的前景

无论是一位小伙子还是一位姑娘,当他深深地爱上了一位熟悉的异性朋友并与其进行了一些单独交往以后,常常会扪心自问:“他喜欢我吗?他真的对我有意吗?”要了解这一点有不少方法,其中大概要算观察进取容易直观地掌握了。

观察方法是男女某一方对交往过程中眷恋对象各种行为表现的直观反映和描述。男女之情往往是非常微妙的,用概念化的指标是很难测试的,然而,如果运用观察方法,青年男女只要在交往过程中经常向对方传递刺激信号,并时刻自觉地、客观地观察对方的行为,就比较容易得出一个接近实际的结论。在观察过程中要注意两种倾向:一种是主观臆想,观察中带有明显的主观感情色彩;另一种是在特殊情况下,对对方的情感刺激响应的判断误差。

由于男女的性心理差异,姑娘和小伙子对爱情的情感反应强度和方式往往是不同的,所以,以姑娘为主体和以小伙子为主体的观察是有差异的。下面介绍以小伙子为主体,如何采用观察的方法了解“姑娘心中有没有你?”的基本取向。

1. 她是不是常有意图和你在一起,而往往又是找一个借口来找你?

委婉和含蓄,这是姑娘们天性的羞怯感的自然流露,很少有姑娘会直露地向她的意中人表示愿望接近的意图。

2. 她是不是寻找机会向你或向你的好友问及你的动态?当朋友们谈论你的时候,她是不是抱有特殊的兴趣,而又往往沉默不语?

当她的感情集中在你身上的时候,会在一种复杂的矛盾心理状态下生活,她不仅本身注意观察你的动态,而且十分关注人们对你

的评价。

3. 她是否乐意将你介绍给她的家人、亲友和同事认识？是否乐意请你到她家里做客和在她的社交圈中亮相？

她如果对于因你与她的交往所引起的“舆论”不予理睬，说明她对你的友谊已经发展到新阶段。

4. 你和她相处时发生的一些琐碎事，或者有时你随口说出的连自己也忘记了的话，她记得吗？

一个人在他最兴奋的时候，对事物的印象就最深刻。她如果喜欢你，那么，在你身边的时候，神经处于高度兴奋的状态，你的穿着打扮，言谈举止都会印入她的脑海，并留下深深的痕迹。

5. 观察她是否常常会无意识地夸奖你的衣着？

有时尽管你的衣着非常普通，那在她看来仍然是超群的。在人们的情感反应中有一种“移情”现象，人们对某一事物的情绪往往会表现在与之相联系的其他事物上，姑娘如果喜欢你，那么，在她情感反应强烈的时候，对你所使用的日用品也会有特殊的感情。

6. 她是否对你家里情况感兴趣？

与男性相比，女士更富于幻想，感情更加细腻，如果她心目中有你了你，而你们的交往又是融洽的话，她通常就已经憧憬着将来适应你，适应你的亲戚了，为此，就会尽可能地了解你家里的情况。

7. 她是否无微不至地关心你的生活细节？

比如，你的衣服沾了土，扣子快掉了，蚊帐发黄了，脸色不太好等等。对异性的生活无微不至的细节的注意和关心是姑娘们爱的心理反应和表达方式。

8. 她是否关心你的工作、事业和业余爱好，并试图热心于你的感兴趣的事物？

比如，你喜欢听交响乐，姑娘突然对她一无所知的节奏和旋律，有像非常熟悉一样表现出来的兴趣。这种影响，一方面是因为受到未知事物呈现后其本身的感染；另一方面是为了适应你，因为姑娘们知道，未来生活的幸福关键取决于男女双方情趣的和谐。

9. 观察她会不会送一些你需要或者喜欢的东西做礼物？

姑娘们很少会像小伙子那样奢侈和浪漫，即使是送一件表达感情的信物，也不会忽视其适用性，当她注意到你生活自顾不足，认为你所需要的东西还缺少时，她会买下来，在很自然的机会里，例如来探访你，或者向你问礼的时候送给你。

10. 收到你的信后，她是否会很快就回信？

如果你是她的意中人，分离会使她日夜想念。那么，你的信是最能令她兴奋的事物。即使再忙、再累，她也会很快给你回信的。当然，如果遇到姑娘的情绪低落，她也许会拖一两天。

作为观察主体的小伙子，如果没有发现上述十种情况，就说明你的影子还没有萦绕于姑娘的脑海里，要么你就该主动“出击”，要么就在爱河边留步，切不要自寻烦恼。

以姑娘为主体，也可以采用类似的观察办法了解“小伙子心中有没有你”的基本取向，其方法和上面差不多，只是在确定命题时，应注意男性的心理、生理特点。比如，你在和他一起散步时，他是否表现出一种非常激动的感情？当你们几天不见面时，他是否会主动来找你等等。

如何获取女性的芳心

1. 把她放在第一位 牺牲朋友的聚会来陪她，或者带她一起去。公开显示她对你的重要性，是俘获芳心最重要的一步。

2. 凡事站在她一边 无论她发表了什么意见，你都应该公开表示支持她。

3. 绝不称赞别的女性 在她的面前称赞别的女性，是最大的禁忌。在不得已时你可以这样说：“她还算漂亮，但却没有什么气质。”这样她才不会生气。

4. 营造浪漫气氛 女孩无不喜欢浪漫，在她的办公室送花，寄

一些写上美丽词句的小卡片,送她可爱的小动物。无论是时间还是金钱都不可过于吝啬。

5. **为她解决难题** 当她遇到觉得害怕、觉得力不从心或觉得难为情的问题时,你应挺身而出,义不容辞地为她解决。

6. **为她与人相争** 例如拥挤中,牵着她的手在前面为她开路;乘车时先为她找座位等。让她感到在你保护下的舒适。

7. **温情体贴她** 就像电影里一样,她冷时,你就应该脱下你的外套给她披上。这种绅士风度是打动芳心的绝招。

怎样接近意中人

1. **上班时身上多带些零钱** 如果大家都知道没有零钱该找谁兑现时,同事中的意中人来找你的机会就大了。

2. **积极主持募捐** 碰到同事中有人住院、生日或结婚,马上出面主持募捐,趁此机会,好与意中人约会。

3. **自告奋勇组织团体活动** 借筹划联欢会、郊游等活动,可以引人注目,也为你接近意中人大开方便之门。

4. **在办公桌后挂一幅引人注目的画片** 或在桌上放一件奇特的装饰品,如此可引人注意,也可吸引意中人找你搭话,必要时可顺水推舟送给她。

5. **找一个中间人** 请第三者打听意中人的情况,如有没有固定的男朋友、关系如何等。

6. **休息时准备一点小食品请同事们吃** 其醉翁之意不在酒。

7. **在公司的餐厅吃饭时带点可口的小菜,请你的意中人尝一尝。**

8. **注意穿着和修饰仪表** 独具品味最容易引人注意。

9. **经常赞美同事** 一旦大家都习惯了,当你赞美意中人时就不会显得唐突。

10. 收看意中人喜欢的电视节目 当今电视节目通常是聊得很自然的好话题,尤其是对于你想攀谈的对象。

如何说“我爱你”

1. 道是无情却有情地说 例如参加宴会时,当着朋友们的面夸赞女友几句,或以一些亲见的小动作示爱,都能让对方心领神会。若是要在公开场合理直气壮地说“我爱你”,则最好等到在婚礼上。

2. 开玩笑地说 例如大家在一起吃饭时,对女友说:“我爱你嘴巴边沾的饭粒”,大家或许哄堂大笑,而你的女友却从你含情的眼神中,体味出你弦外的“爱”意。

3. 陌生人面前说 在熟识的人面前说这句悄悄话,总嫌肉麻兼无趣。何不在舞厅中、公共汽车上、咖啡厅里公诸于世。

“一见钟情”可靠吗

或许,你可举出许多例子说明“一见钟情”导致的美好姻缘,黑格尔 40 岁时一下子看中了玛丽,向她求婚,玛丽欣然答应,经过挫折,终成夫妇;戴高乐第一次遇到叶凤·汪杜洛小姐便爱上了她,两人共同度过了 50 年的美好岁月;卓文君隔帘看到温文尔雅的司马相如,夜间逃出深堂大院,与司马相如一同私奔成都,结为美好夫妻;郁达夫初见王映霞,一见如故,激动异常,后来成婚……当然,文学作品中的“一见钟情”就更多了:贾宝玉初见林黛玉,似曾相识;张生撞见莺莺一拍即合;约翰·克利斯朵夫与坐在另一辆火车上的法国少女交错而过,恋意顿生;欧也妮看到查理,当晚失眠了……

凭这些就能断定“一见钟情”必然导致爱情吗?不,“一见钟情”只能说是某些爱情事件中的触发。前面说过,性爱的特点之一是直

觉性,双方往往因首次见面而决定性爱的有无。你看到一个健康美貌、风度翩翩、气质非凡的异性,可能一下子唤起你对他(她)的性爱,但未必能“两厢情愿”。即便对方接受了你的爱,也不一定能“鸾凤和鸣”,因为决定爱情成功与否,除了起始条件的有无,更重要的是情爱的深浅,而“一见钟情”只是爱情起始的一种形式。你或许要说:文学作品多是写“一见钟情”的呀!是的,的确如此,但是你千万不要忘了,文学作品里描写的多是理想化了的爱情,而理想化的爱情总是至圣至美的,无论是它的起始还是它的结局。爱情的起始,当然以“一见钟情”最富有诗意,于是作者们多选中了它。然而,现实生活毕竟不是文学作品。

“一见钟情”是由性吸引力决定的。不可否认,性吸引力大,可以加强性爱的强度,点燃爱情的火焰,在此基础上,加深相互间的了解,增添情爱的砖石,的确可促成许多美好姻缘;然而,一味追求“一见钟情”,过分强调“一见钟情”在爱情中的价值,往往要使人失望的。现实生活中,不少“一见钟情”触发的爱情最后宣告失败,不是足以令人深思吗?

如何了解爱人的内心

1. 创造谈话时间

忙碌的伴侣们时常放弃了分享秘密的习惯,结果感情的距离在这期间产生了,而且很难再去弥合这道隔阂,防止这种距离的最好方法,是每天至少花几分钟交谈,而不要那种一周一次的固定的长时间的谈话。

2. 吐露心声

要领会更多的有关你爱人心底的想法,就先披露一些你自己的想法,没有什么能比让人分享你自己的隐私更能招致他人吐露隐私的人了。从一些小事开始,你高中时的一个可笑的绰号,或你办公

桌里一块藏巧克力的隐蔽所,比如,逐渐地与引入更有意义的部分。

3. 避免“想当然”

一些夫妻总以为他们相互了解对方大部分想法,他们就烦于询问对方的意见。一对结婚已 37 年的老夫妻彼此十分熟悉,他们熟悉对方开开玩笑时使用的种种妙语。在谋划他们退休后的计划时,丈夫已想当然地认为他们将迁到某地,而且他认为那也是妻子想去的地方。但当他带着旅行小册子回到家时,妻子却告诉他,她从来没有要从他们的朋友、儿女和孙子们这儿迁走的想法。

4. 顶住“窥操欲”的诱惑

如果你感到你的爱人正有一个什么秘密瞒着你,不要枉自寻找什么线索或翻看私人物件。打开另一个人的邮件或阅读其日记是不信任的表现和对你爱人隐私的不明智的冒犯,还是让你的爱人当他感到时机恰当时再告诉你为妙。

5. 不能破坏对方对你的信任

有些夫妇常爱用对方说出来的秘密来攻击对方。一个代理商曾告诉他的妻子在他工作中与同事之间有些矛盾。下次他们发生争吵时,她说:“瞧,你跟谁都合不来。”自从她用这个秘密来攻击他以后,他再也不信任她了。

6. 要有机智

当要表露不同意见时,应该对自身而言,而不要直接针对对方。例如,要是说:“你为什么拆我的信件?”或“你为什么不告诉我就用了两张支票?”这就把对方逼到必须维护个人自尊心的地步了。可以尝试一种简单的说法,例如“我觉得任何写给我的信件都是个人秘密”或“支票账目上好像有点问题”。

7. 学会倾听

要懂得什么时候闭上你的嘴巴,打开你的耳朵。简单的倾听技巧,如注视你同伴的眼睛、点头都可以鼓励你的伴侣开口。这沉默的语言意思是:你很重要,你说的也很重要,我希望听到你愿意和我分享的任何秘密。

女性心中的男性美标准是什么

一般地说,人们是按照美的规律来选择爱情对象的。然而,美的客观标准是什么?却没有一个统一的结论。男性心中的“男性美”和女性心中的“男性美”,大概就有相当大的不同。全面的了解女性心中的“男性美”,对于作为审美对象男性来说就具有特殊的意义。

男性美大致包括人体美、气质美、情操美和智慧美四个方面。在女性的心中,体现人体美的男性是面孔轮廓清晰分明,体格和谐匀称,肌肉结实,胸廓宽阔厚实,步伐矫健坚定。在女性的心中,体现气质美的男性是果敢而不武断,沉着而不呆板,刚毅而不鲁莽,幽默而不滑稽,冷峻而不失体贴,潇洒自如,彬彬有礼。在女性的心中,体现情操美的男性是对祖国、对人民怀着深厚的爱,诚实、正直、光明磊落、肝胆相照、为人大度,不考虑个人安危,不计较个人得失,自信而不自负,谦让而不随从,不卑不亢。鲁迅先生有两句话“无情并非真豪杰,怜子如何不丈夫,”常常被女性引用作为评价男性美的依据。在女性的心中,体现智慧美的男性是思想深邃,才华横溢,博学多识,卓有建树。

女性心中的男性美表现为一种力量,一种像靠山、像栋梁一样的力量,没有力度的男性也就没有美感。应该强调的是,比起生理特点的力度美来,包含着社会因素的精神领域的力度美往往更有魅力。

恋爱中男士心理要有什么准备

有时候,爱情就像一个小马鹿,在你不注意的时候,就会

跑到你心灵的小花园里来,倘若你没有准备,她就会慢慢地走出花园,到马路上徘徊。而你再要把她追回来,那可就很费劲了,而当她天真地溜进别人的小花园,你只能望“园”兴叹,后悔不已了。

所以,恋爱中的男士做好心理准备是非常重要的。

1. 检查你的缺点

如果你有以下缺点中的任何一个,都要改正:

- (1)不洗指甲;
- (2)吐痰;
- (3)说脏话;
- (4)内衣领子太脏;
- (5)穿西装不打领带;
- (6)头发长时间不洗;
- (7)爱睡懒觉;
- (8)爱赌;
- (9)爱抽烟;
- (10)爱看别的女人的脸;
- (11)不够体谅别人;
- (12)工作不认真。

2. 了解女士的心理

在恋爱初期,多查些书,了解一下恋爱中的女士心理,将有助于你对“症”下“药”,得到爱人的信任。

3. 做好物质准备

虽然爱情是不需要金钱喂养的,但没有钱是万万不行的,没有多少个漂亮女孩愿意跟一个穷鬼死守一生,物质有时候可以改变心理,只要不是以纯粹的金钱为目的就行。千万要记住,爱情不仅需要面包,更需要小车和漂亮的房子。

怎样向恋人献殷勤呢?

献殷勤往往被人们与拍“马屁”及低三下四联系在一起,并作为是没有骨气的行为的代名词,实际上,这样的理解过分绝对化了。

恋爱中的男女双方都需要殷勤,这是一种细腻的情感对象化的表现,尤其是女士有更明显的这种心理要求。

在恋爱中,女士往往期待受到恋人殷勤的滋润,然而,不合“口味”的殷勤会使她们感到厌烦。因此,对青年而言,要博得姑娘的青睐,就应该懂得女士需要什么样的殷勤,就应该知道这方面的常识。

性情温柔的女士喜欢性格刚强的男士,喜欢他们的“男子气”,但讨厌其粗暴。她们渴望具有高度人道素养的力量,一种不失温柔和善良的力量,她们希望自己的恋人在别人面前是一头雄狮,而在自己面前则是一只温顺的羔羊。她们希望从他们那里得到一种安全可靠感,得到从自身得不到的东西,得到一个由他们布置的任人驰骋想象、作嫣然一笑、投深情一瞥或闹闹娇气的蓝色空间,得到一个在她们感情的航船需要停泊时的宽阔港湾。

头脑冷静、善于思考的女士喜欢那种为了得到爱,而不是为了获取乐的男士。她们常常把男士的殷勤放到放大镜下来鉴别,一旦有人唯唯诺诺、一味顺从,把她们当天使一般供着的时候,她们就会预感到这是逢场作戏或者是即兴拼凑的蹩脚的表演,她们便会警惕地从爱河边离开。

富有诗人般激情的女士喜欢那种诗一般的含而不露、冷静和热情恰到好处的殷勤,喜欢那种有十分恋情,只流露三分,有时候,甚至欲说还止,欲止又说的殷勤。她们向往像诗一般地热烈,又像诗一般含蓄的情感体验。

具有政治家风格的女士需要那种既有山的巍峨,又有山的神秘,既有山的性格,又有山的童话的男人的殷勤。这种殷勤,在战略上的是欲擒故纵,以退为进,在形式上是冷热相兼,断断续续。她们需要的是感情上的理解,生活上的体谅,事业上的支持。

当然,男人要有男人的风格,即使是坠入情网,也要保持自己独立的人格。要知道,一个丧失了人格的人,一个为了得到爱连骨头也软了的人,就会失去内在的魅力,哪里还有什么爱情可言呢!

怎样选择最佳恋爱期

爱情的产生是微妙的、情感化的,正像诗人们所描绘的那样,邂逅相通能产生爱情,成功的荣耀能唤起爱情,甚至有时候忽然看到一副面容或听到一句谈话也能引起爱的遐想。然而,爱情的建立和深化却是有条件的、理智的。最佳恋爱期的选择就有两个基本条件。

第一个条件是,恋爱的双方必须真正理解爱情的含义,懂得应该怎样爱和怎样接受爱,并具有驾驭复杂感情的能力。这是以男女双方人格的初步形成为标志的。最佳恋爱期应该从青年男女人格的初步形成至少是在接受了初等教育以后,因此,在十八九岁以前开始谈恋爱是不恰当的。事实上幼稚的早恋多数是失败的,花儿开得早,凋谢得也早,这是一个富有哲理的比喻。

第二个条件是,爱情的建立和深化应该有利于青年男女的职业选择和创造成才。人才学的研究告诉我们,大多数职业的最佳创造年龄区是从27岁开始的,随着社会的发展,这个年龄区的重心还将前移。当然,在27岁以后恋爱、结婚、生育对成就事业是不利的,而在25岁以前完婚,26岁生育是较为合理的。对女青年尤为重要。尽管恋爱没有固定的模式,但无论是什么人,从恋爱到结婚不能没有一段时间,这是爱情发展的客观要求。假定青年男女都在25岁结婚,那么至少在24岁以前就应该开始恋爱。

应该说,对不同性格、不同学历、不同职业的青年男女来说最佳恋爱期是有所区别的,大体20—24岁的年龄作为恋爱起点的选择参数是比较合理的。青年男女应该努力去做,尽快地用知识丰富自己,争取在最佳的恋爱时期里抓住爱的机遇。

情场馈赠有哪些技巧

当恋爱着的青年男女感情发展到一定程度以后,互赠一件象征着忠诚爱情的礼物,这的确可以为双方的爱情生活提供一种高级的精神满足和享受,从而树立起一座爱情旅程的纪念碑。

什么是情场馈赠的最佳礼物呢?概括地说,它应该是物化的爱情,既然爱情领域内精神世界优越于物质表现,对恋人双方来说,它既能唤起美好的回味,又能激发各自无穷的遐想。有的青年朋友在爱情还没有得到应有的挖掘的时候,就试图用作为商品的物质来扩大和丰富爱情的内涵,这种行为只有对那些被扭曲了的爱情才有作用。用慷慨大方的经济开销换取价格昂贵的日用品来满足对方,只能使本来是纯洁的爱情庸俗化、商品化,这必然失去了情场馈赠的真正含义。

最珍贵的礼物往往不在其自身的昂贵,不在其外表的辉煌,而在于它与主人有着特殊的感情联系。对于一个小说家、诗作者来说,一部最近发表的力作的手稿可以说是最珍贵的礼物;对于一个电影迷来说,一张塑造成功的艺术形象的剧照可以说是最珍贵的礼物;对于一个国画爱好者而言,一幅意境深远、运笔酣畅的泼墨山水画算得上最珍贵的礼物;对于一个服装设计师而言,一套式样别致、色调高雅的时装也不失是最佳的礼物称。工作在各个领域,从事着各种职业的青年朋友们,只要仔细留心地观察,就可以发现最能表达自己心意的爱情信物。

为什么女人的魅力不能离开柔性和灵性

人们所欣赏的女人,是有柔性和灵性的女人。

有人说,柔性是性格的张力。有柔性的女人,性格柔韧伸缩自如,她善于妥协,也善于在妥协中巧妙地坚持。她不固执己见,但在不固执中自有一种主见。

男性的优点是力,女性的优点是美。其实,力也是好女人的优点。区别只在于,男性的力往往表现为刚强,女性的力往往表现为柔韧。柔性就是女性的力,是化作温柔的力量。

柔性的反面是僵硬或软弱。和僵硬的女人相处,累;和软弱的女人相处,也累。相反,有柔性的女人既温柔,又洒脱,使人感到双倍的轻松。

灵性是心灵的理解力。有灵性的女人天生慧质,善解人意。善悟事物的真谛。她极其单纯,在单纯中却有一种惊人的深刻。

如果说男性的智慧偏于理性,那么,灵性就是女性的智慧,它是和肉体相融合的精神,未受污染的直觉,尚未蜕化为理性的感性。

有灵性的女子最宜于做朋友,她既能给朋友以温馨的理解,又能纠正朋友智慧的偏颇。在交往朋友中,往往有这类女子的影子。

其实,柔性和灵性是不可分开的。灵性其内,柔性其外,心灵有理解力,接人待物才会宽容灵活。相反,僵硬固执之辈,天性必愚钝。灵性与柔性的结合,表明真正的女性智慧也具一种大器。

现代生活中的爱情是如何定位的

在快节奏、多变化的现代生活中,人们的爱情比起罗密欧、朱丽叶时代已经有了很大的不同。人们感情的节奏比过去加快了,情感的内涵比过去丰富了,情感的变化也比过去频繁了。在生产高度发达的现代生活中,由于爱情所包含的经济因素的减少,它愈来愈接近共产主义意义的自由王国。在多样化的社会中,平静型开拓型甚至冒险型的生活,都有其位置,有其价值。人愈走向生活的深层,愈显示出个性的差异。所有这一切,都必然在爱情观上反映出来。

现代爱情观认为,爱情应该随着生活一起不断发展、不断更新,既要尊重自己的情感,也要尊重对方的情感,让爱情之舟在情感的海洋里行驶。现代爱情观比传统的爱情观更注重实质,更多地克服了形式上对真正爱情的羁绊。恩格斯曾在《家庭私有制和国家的起源》一文中精辟地论述道:“如果说只有爱情为基础的婚姻才是合乎道德的,那么也只有继续保持爱情的婚姻才合乎道德。不过,个人性爱的持久性在各个不同的个人中间,尤其在男士中间,是很不相同的,如果感情确实已经消失或者被新的热烈的爱情所排挤,那就会使离婚无论对于双方或对于社会都有可能成为幸事。”

要尊重爱的权利,现代人在爱情上并不苛求对方,双方除了有相互助的爱慕之外,再没有其他更有效的办法了。那种作为历史沉积物的,以强调社会地位、物质条件为特征的爱情观将会在现代生活的潮流中逐渐消失。

爱情是人生价值的一部分,因而爱情对象的价值决不体现在点缀和装饰的意义上。每一个人都有自己不同的期望、不同的追求,正因为如此,现代的爱情成为了一种五彩缤纷的万花筒,其中每一片彩色都展现出自己的价值。自己的爱,只有自己有权利去作出判断和评价,不需要用同一的砝码去平衡所有人的爱。否则,生活中的这一部分价值就会在无知中失去。

怎样追求真爱的情感

什么是真爱的情感,对这个问题,人体电磁学专家饱特纳博士有深刻的研究。他发现,每一个体质不同,脑细胞分裂与组合的速度之和产生一种电磁,使异性产生了爱慕和憎恨。

这种电磁常在第一眼望见对方时就有了感应。磁力辐射的尺度如果很接近,彼此就很容易发生热恋,那便是“一见钟情”,下列几点可测验异性间的磁力是否是一致的:

1. 没有看到对方,苦思不已;见面后,好像有千言万语要说,却又不知从何说起。这是磁力感应的高度表现。

2. 总觉得甲可爱,又记着乙的情影;选择后才能决定把谁当作自己的恋爱对象。这是欲火的表现而非情感的依附,亦即没有磁力感应。

3. 如果你觉得某位男士和蔼可亲,那只是被他的男性魅力所吸引,不算是恋爱。只有下面四种形式才能说明你是真的恋上了他:

(1) 终日惦念着他,甚至愿意为他而牺牲一切。

(2) 和他在一起时,隐约地觉得心情特别愉悦,只有稳定之感。

(3) 与男友亲吻时,宛如整个身体和灵魂均溶化在一起。

(4) 你用眼睛示意,恋人就能理解你的心声。

4. 失去了他或她,恍如失去了整个世界;看见了他或她与别人亲热,便无法遏止醋意大发。这是占有欲的表现,一种爱入骨髓的真爱情感。

明白以上这些道理,你在追求对方时就可以对自己情感的付出作出一个大约的估计:是想玩玩爱情游戏,还是真的渴望与对方同组家庭? 动机不同,自然会影响到你的做法。

女性美的标准是什么

几乎每一个青年男士的心中都有一个理想女性的外部形象:圆润光泽的肌肤,鲜嫩的面孔,灵巧匀称的体态,这一切构成了女性特有的人体美——优美。它对男性本能的魅力可以说是亘古不变的。毋庸讳言,由于社会经济关系,人们的审美习惯所决定,从整体上说,人体美对女性而言有比男性更重要的意义。

时代的变更,社会文明程度的提高,使得女性的社会地位日益显要。在当代社会,女性不再是男士政治、经济的附庸,发泄情欲的玩偶和传宗接代的工具,而是具有独立人格和个性的社会成员了,

这决定着“女性美”的内涵必然要大大扩展。作为女性特质的优美不仅表现在女性的生物体上,更多地出现在她的性格、情感、道义和事业上。这样的深化已经客观地反映到情感专一的现代男士的审美观上。他们用这样的美感去确定择偶的方位。在现代社会生活中,我们已经可以比较普遍地看到,那些身体存在明显的美感缺陷,而有着深刻丰富的思想、顽强的生活毅力的女性也能赢得美貌男性的爱情,那些有理智的男性宁可爱一个没有漂亮的脸蛋、匀称的身体,却有十分温柔性情、体贴人的女人,也不愿爱一个外表美丽而歇斯底里式的女性。无怪乎有人就对于百年来象征女性美的维纳斯进行挑战:维纳斯的美在于她不会讲话,倘若她一开口就是口若悬河,也许就不美了。

具有美丽的外貌固然是可爱的,然而,如果一味地陶醉于美丽的外貌之中则是可悲的。无论怎样美丽的人体,倘若没有灵魂的支撑就不会有真正的魅力。仅仅凭借自身外貌的美丽去换取幸福,这与其说是一种无知还不如说是一种幻想。一个女性的美丽外貌只有成为她丰富的内心世界的一面镜子时,才可能起到尽善尽美的作用。

缺乏人体美的女性大可不必为自身不幸运的天赋而烦恼。追求幸福的途径宽广得很,只要珍惜青春的年华,从丰富知识入手,从陶冶性情着眼,去拓展自己的人生之路,就完全可以步入一个崭新的世界。在那里,外貌的不足将会被人们忘怀殆尽,而精神的魅力将会引起所有人们美好的向往。

如何掌握恋爱中的女性内心

首先,女性希望在男性那里得到安定感。这是和文化没有关系的女性生理上的需求。这是因为女性有妊娠、生产、育儿这些责任,所以她们希望男性能和她门一起,共同克服这些困难。因此,女性

认为那种对女人轻浮,见异思迁的人,那种总是没完没了地变动工作的人,那种凡事都不事先通气,想走拔腿就走的人,那种性情易变的人,是不能托付自己一生的。

可是,男性中也有自己的人生方向还未确定,就要担负起女性人生的人,更有的男人不仅没有担负女性人生的能力,甚至连自己的人生尚且担负不起来,踌躇徘徊,反而成为女性的负担。寄希望于男性的是,在自己的人生方向还未确定下来的时候,不要以成年人的身份和女性交往。诚实地坦白自己还未完全成人的事实,是男女交往的伦理原则。

第二点是女性希望男性能理解自己的心情。凡事自以为是,从不考虑女性的情绪,是女性最反感的。有的男性认为女性复杂,难以理解,这是一种偏见。其实,男女在基本需求上都是一样的,女性没有与男性不同的性格。所以,男性希望于女性的,也可以认为是女性希望于男性的(这并不意味着男女在基本需求上是一样的,并不是所有需求都有相同,所以,男女间还会有一些相互不能满足的需求。这是不得已的。)有一男士自夸夫妻圆满,其秘密是如下二点:

妻子送茶来了,说“谢谢”;妻子通知他“洗澡水烧好了”,说“谢谢”;妻子说:“某某来电话了……我是这么回答的。”说“谢谢”就这样,他对妻子为自己做的每一件事,每次都说谢谢。第二点是,即使在外面参加宴会回来,也要坐在家里的饭桌前,一边说:“没有比家里更好的地方了,还是在家里踏实。”一边喝点茶或啤酒什么的,这就是说,他总是满足配偶“希望被重视的需求”。有相当多的男性认为:在心中感谢女性就是可以了,不必非要讲出来。其实,如果仅在心中想,却不把所想的传达给对方,对融洽双方的感情是不会产生效果的。当然,也有即使不说出、不传达出这些感情,也仍保持着客气关系的人,然而我们这么反驳一下:让别人来理解自己的心情,而不是自己主动的表现出来,这不是有些太懒了吗?

第三是女性希望男性在社会上取得成功。这是因为对女性来说,丈夫和孩子是自己力量的象征,男性的性器官是力量的象征,女

性没有这种力量的象征,所以就想用丈夫和孩子来代替它作为自己的力量象征;在某种情况下,房子和汽车也是力量的象征。

丈夫在社会上有成就,孩子进入名牌学校,这都使女性有了恢复力量的信心。“教育妈妈”的心理就是如此。同样,也应该有“教育妻子”,这就是对丈夫这个或那个做出指示,希望他取得成功的心理。也就是说,女性不喜欢无能的男人。不过,所谓无能不是指学历或学业而言,即使没有学历,但能朝自己毕生事业勇往直前的男人,也是女性敬重的对象。

不注意到自己能力缺乏,心安理得地满足现状的男性;屈服于能力缺乏,终日战战兢兢地生活的男性,无论如何对女性是很少有吸引力的。

第四是女性希望男性能适应女性的性感情。男性的性感情能迅速地兴奋起来,女性性感情的兴奋速度则较慢,所以,女性喜欢愿意和自己聊天的男人。性行为后马上就走的男性实在是事务性的,一般很容易被误解为是不关心女性人格的人。男人之间经常把是否受到女性欢迎作为话题。所谓受到女性欢迎的男人,就是有能力的男人。不是相貌、身高、有无胸毛等,而是怎样较好地与女性相适应的问题,这也都成为培养男人的自我同一性的问题。

在关心女性的心理,适应女性需求而行动的过程中,男人的自我同一性也就得到了确定,这也就受到女性的欢迎了。你同情别人,别人将来也会同情你。不关心女性人格的男人(就是说,只关心女性性别的男人),是自私自利的男人,很少会有女性喜欢他们。

怎样才能把你喜欢的异性追到手

每个人到了青年时期,在生活所及的圈子中都有暗暗喜欢着的“心上人”。也许是因为没有得到单独相处的好机缘,也许是因为胆怯而没能把那层爱的“窗户纸”捅破,以致使很多天造地设的男女失

去了结婚的良缘。于是,很多善男信女带着一生的遗憾,走进了另一个陌生的情感世界,暗暗体会着迟到了的爱情,有时回首往事,仍然感叹心底深处无尽的遗憾。心想:如果光阴回返,倒着活回去,一定要把自己喜欢的异性追到手。

1. 要循序渐进

但要把喜欢的异性追到手,必须坚持循序渐进的原则,懂得男女接触由浅入深诸阶段的基本特征。

(1) 眼对身阶段

社会交往的最常见的方式是隔一段距离观察某人。近范围是1~2米,远范围是2~4米。成年人匆匆一瞥便能从总体上把握另一成年人的身体外貌,并同时为之加以评价和归类。人们会断定他人的性别、身材、年龄、身份和美丑。并迅速将这纳入从十分吸引人到十分令人讨厌的某一等级中。如映下眼帘的是一个很有吸引力的异性成员,那么我们便准备进入下一阶段了。

(2) 眼对眼阶段

当我们观察他人时,他人也在观察我们。因此,人与人的目光会不时地相遇,人们对此通常的反应是迅速把目光移向别处、中止这种对视。如果双方认出彼此是熟人,他们就不会这样,他们会用目光表示问候,相互打招呼。譬如,相对笑一笑,抬一抬眉毛,点一点头,摆一摆手臂。然而,如果目光接触的是陌生人,那么通常的反应是迅速移开目光,仿佛是为了避免侵犯别人的私有权似的。如果两个陌生人目光接触之后,其中一个继续睁着眼死瞧着对方,对方就会感到十分不安,甚至会大为恼火。没有人特意告诉你,但人们都知道,长久地盯着一个陌生人在成年人看来是一件不礼貌的冒犯行为。通常是,两个陌生人会轮流注视对方,而不会同时对视,相持下去。即使是不懂事的小孩,在游戏中长期地对视也令人有很大压力,持续不了多久。如果一个发现另一个人有吸引力,他或她就会在下次目光相遇时添加一点微笑。如果对方同样报以微笑,那么,进一步的亲密接触就有可能接着发生。如果没有得到这种回报,一

个友好的微笑被对方漠然处之,那么两人之间就会停止任何进一步的接触,各奔东西。

(3) 话对话阶段

如果陌生的互有好感的男女以目传情,彼此吸引,那么,即使没有第三个人作介绍,这一对陌生的男女也会在这一阶段没话找话,寻求语言交流。起初,两人总是谈些无关紧要的事,通常是两者都共同关心的事,如问路、谈天气、谈市容。在这一阶段,两个交谈者彼此防御,互相试探,很少吐露真情。但由于耳朵已代替了眼睛,所以,谈些小事也可使双方接受到一连串的新信息,双方的语调、讲话速度、方言、措辞、思路均可导致双方关系的进一步热化或疏远。这种不着边际的谈话对双方的吸引力是一个考验,因为这种闲谈不易触及心灵的深处,可能使某一方不愿意继续发展交往关系。也许前一段的视觉信号尚有吸引力,现在的新信息却说明了相反情况。

(4) 手对手阶段

前面的三个阶段可能在短短几秒钟内连续发生,只要陌生男女相互吸引十分强烈,可瞬间完成种种突破。相反,这三个阶段也可能持续几个月,因为两个深深吸引着的男女怯懦、保守,只有勇气偷偷地欣赏对方,却没有胆量搭话。同样,从话对话阶段过渡到手对手阶段可能很快,如双方因有人介绍而相互握手,那么身体的最初接触可能只有在某种借口下才能进行,譬如,假装搀扶一下,用身体挡一下,拉手过障碍,或一起跳舞,这类动作通常由男子主动做出。如果女子滑了一跤或差一点滑倒,男子就会顺势用手去扶住她,很自然地过渡到了最初的身体接触。在这一接触过程中,男子的动作并不具有明显的危险性,从而使女子的态度有很大的回旋余地。即使男子搀扶了女子的身体,双方仍然可以不失面子地分手,了却此情。被搀扶或接触身体的年轻女子可以谢谢那位伸出热情双手的男子,然后走开,不必表现出尴尬和敏感。也有可能双方都明确意识到了这种接触不同寻常,它可导致进一步亲密的行为。如果某一方做出适当地暗示,这种手对手的关系便可进一步深入下去。当男

女双方关系进一步发展,其恋情可以公布于众时,他们的手拉手才会是保持很长时间的。有时,整个一晚上的散步,两人的手都是毫不松开的。

(5)臂对肩阶段

在手对手阶段,男女双方的身体尚未真正接触,只有到了这一阶段,双方才越过了心理障碍。无论是坐着,站着,还是走着,两人身体的实际接触表明,他们的关系已获得巨大进展,无需再缩手缩脚地触摸了。在此阶段,男女通常在一起散步时身体拥着身体,男子用手搂住女子的肩使两人紧靠在一起。这时,双方身体接触是大面积的,不仅局限于手。这种接触方式在纯粹的朋友关系中也经常用,双方要好的朋友在走路时也可能侧身贴着。因此,男女的臂对肩接触,表明双方的性爱关系仅仅跨出一小步。用这种姿势在一起走路所表示的信号是含混的,有点像朋友,也有点像恋人。

(6)臂对腰阶段

用手臂搂住对方的腰,表明两人的关系又稍稍地有了发展,男子与男子、女子与女子,不管友情多么深,一般是不会做出这种动作的。所以,这一动作的出现就等于直接宣布了两性的亲密程度。

(7)嘴对嘴阶段

嘴对嘴亲吻,同时伴随着面对面的拥抱,是两性关系发展中重要的一步。

(8)手对头阶段

作为接吻的延伸,双方开始抚摸对方的头部,男女用手指抚弄对方的面、颈部和头发,或者用手掌轻摸对方的后颈及头的双侧,这是亲密的表示。

2. 要设法捅开爱的“窗户纸”

懂得了以上各阶段并不是懂得了问题的全部,与所倾慕的异性建立爱情关系,还有一个关键的环节——这就是,在单独接触时如何把相互爱慕的“窗户纸”捅破。

(1)语言亲近法

用语言交流捅破彼此爱慕的“窗户纸”，并不是一件很随便的事。因为，害羞或怕对方不予接受可能会造成某种尴尬局面，甚至导致对方误解，招惹是非，引起麻烦，都是很有可能的。所以，靠语言交流捅破爱情的“窗户纸”一定要讲究技巧。

方法一：无中生有试探关系

在单独接触的时候，假借别人之口说出自己想与对方建立恋爱关系的用意，比方说：

“前些日子有人看见咱俩在一起，说咱俩在谈恋爱呢？（或：背后说我在勾引你呢？）我不知道我配不配与你相爱，硬是没敢承认这件事，所以，今天想起来，问问你：我在你心目中能行么？”

方法二：乘机问话表明态度

在一种有多人参与的宴饮或其他娱乐场合中，借机表现自己，引起对方一定程度的好感，然后乘对方高兴时，悄悄附在对方耳畔，象告诉对方秘密一样，说一句让对方难以拒绝的问话。比方说：

“我想问你一句话：我可以追求你么？（或：我有权利获得你的爱么？）”

方法三：借景生情，捕捉与对方的缘分

假如，你有机会与对方单独相处时，看见别处有对卿卿我我的恋人相悦怡然，你可以借景生情，抒发自己的感慨，比方说：

“瞧，人家那一对儿，多么令人羡慕！不知咱俩能否有这样一种缘分？”

方法四：用目光说话，让对方感受到你的爱意

当你能够将喜欢的心情注入目光中后，再试着以目光来表达其他的感情。首先试着表现“担心”。当她（他）迟到、稍微受伤或被上司斥责时，用一种“你还好吧”的眼光看对方。而当她（他）跟其他的人说话时，试着以“哼，干嘛那么亲近”稍带嫉妒的眼光看他。等你能够自由自在地用眼睛表达感情时，你面部的表情一定也会丰富起来，光彩照人。

（2）身体亲近法

有时,某对男女通过身体某些部位的接触产生了爱情,虽然没有语言的道白,彼此所交流的爱意却已经心照不宣。所以,如果与对方用语言难以将爱意戳穿的话,不妨试一试用身体接触法表达对他(她)的爱慕之情。

方法五:寻找理由拉她的手

(1)过马路时,说:“快点,红灯要亮了!来!”然后自然地牵着她的手过马路。

(2)上下船或走过崎岖不平的路时,自然地伸出手,对她说:“来,这儿危险,请抓住我的手。”

(3)人很拥挤时,对她说:“抓住我的手,否则要走散了。”她若扭扭捏捏,你就一把抓住她的手;如果她真的心中喜欢你,则只会作势地挣扎几下,然后就顺从。如果她确实不愿意,便会“声色俱厉”地挣脱你。这时,你不要勉强,这是对她的意志的尊重,并不是表示你懦弱。

(4)她欲站起来时,自然地对她说:“来,我拉你起来。”

(5)跟她比比手掌大小:“来,我俩来比比谁的手大。唔,你的手真可爱。”

(6)试试你的腕力:能否抵挡得住她用手拉。

(7)看手相:这方法很俗气,但很有效。如果你能讲五六分钟,就可使她大感兴趣。

方法六:寻找理由碰触她的肩膀

(1)荡秋千时,说:“来,我帮你推。”手自然推其肩膀。

(2)有车从后边驶来时,对她说:“车来了。”于是轻轻地搂着她的肩膀将她拉近。

(3)来到餐厅门口时,轻轻拍拍她的肩膀,说:“就这间,怎么样?”她若同意,轻轻扶着她的肩膀一同走进去。

(4)突然起风转冷或突然下雨时,脱下大衣披在她身上,然后轻搂其肩膀。

(5)介绍建筑物或名胜古迹时,从背后把左手搭在她的肩膀上,

右手指建筑物或古迹说：“喏，就是那一幢。”

方法七：利用时机捏她的鼻子

(1)摸摸她的头，用手指拢拢她的头发，或用手指抚弄她的头发。如果她神态娇羞不表示反对，你在下次就可考虑进一步的接触。

(2)摸她的手时，顺势摸她的手指根部，她会有意外的快感。

(3)轻轻捏捏她的鼻子，会使她心花怒放。

(4)用手点她的额头，说：“你这顽皮的小猪猪。”会把她逗笑。

(5)她刚在草地上站起来时，你说：“哎呀，这里脏了。”顺手给她拍几下。

方法八：制造有利于身体接触的环境

身体接触的条件是外部气氛与环境再加上彼此亲密的交谈。

交谈须由自然的话题展开，最好能有手势神态的配合，激起对方心灵的共鸣。环境与气氛则要着重以下几点：

(1)处于暗处：这可以消除她的羞耻心，让感情更开放。

(2)处于窄处：双方身体会自然地接触，彼此会自然产生“磁力”。

(3)四周的熙熙攘攘，使你俩自然靠近，环境促成情绪的兴奋，身体接触会情不自禁，而且觉得另有一番情趣。

(4)幽静的林阴道，浓柳岸边，容易激起女子心中缕缕情思，也是合适的场所。

(5)气候温度适宜，太冷了没有情调，温度以 25℃ 为最适宜。

(6)能使女子陶醉的声音：低沉而断断续续的悄悄话、雨声等等。

(7)对方情绪低落时，会产生一种渴望向异性倾吐的欲望。

3. 初吻亲近法

接吻是男女进入情爱阶段的阶梯，而初吻对年轻男女来说不啻为一种爱的诱惑。如果有了初吻，爱的障碍便被打破了，彼此再不需要另外去捅破什么爱的“窗户纸”了。但初吻是一种破例，因此更

需要一些技巧。

方法九：为她整理发型时把脸贴上去

“啊！你的头发上好像粘到什么东西！”

“真的吗，是什么东西？”

“是什么呢？哇，好像是虫。”

“真的吗？快点，快点帮我弄掉！”

“好！你不要动，闭上眼睛。”这时，你便可以偷偷地亲一亲。

“啊！？”女孩睁开眼睛凝视着你，脸色绯红。这便是初吻。

这类情景常在电影中出现，虽觉得非常好笑，不过很有效果。

方法十：飞车时猛地回头一吻

如果，你是摩托车高手，建议你采用这一带点刺激的方式，让她在惊吓中感到惊喜。具体做法是：与她一起骑摩托车郊游，当走到狭窄无人的路上时，突然减速将车歪向一边，乘她慌乱时给她一个猛烈的吻，然后在对方的嗔怒中继续飞车前行。

方法十一：沉默后的抬头瞬间不可错过

在一阵沉默之后，两人同时抬起头来看对方。这不正是大好时机吗？

初吻的关键便是当出现转瞬即逝的好时机时，利用动作直接反射神经很快地亲对方一下。当对方还未意识到出现了什么事时，事情已经发生了。于是，窘境便被突破了，接着是柳暗花明。

方法十二：装肚子疼能造成亲吻的良机

如果你是一个开朗型人物，不妨演演戏。就是双方游玩时，表演一段突然腹痛如绞的样子。当她低头询问“你怎么了”时，马上给她一吻。

方法十三：“吵架”后来点温柔的吻

对个性比较柔弱的女性而言，要达到亲吻的目的，关键是要制造一个情势，让对方自然地顺着你铺好的路走，然后顺势一鼓作气亲吻就对了，中途不能顾虑太多。比如，可以制造一次不严重的吵架，在争吵中，借着骂对方“可恶”的当儿顺势亲吻一下，让对方感觉

像被什么东西弹了一下,然后接下便是温柔的吻。此外,也可利用大笑的机会,不过不是那种无心的笑,而是趁着她哈哈大笑时,将手搭在她的肩上,然后等她笑得得意忘形时赶快偷亲她。最重要的是要把握住对方脸中一片空白的当儿。

方法十四:利用身体的“触电”偷吻

男女交往时,在偶然的情况下碰触到对方身体的某一部分时,难免会心跳加快,像“触电”似的。利用对方小鹿乱撞的慌乱心情,偷偷地给她一个吻。

不一定要老实地等待身体碰触的时机,可以在条件成熟时制造这种时机,比如在晃动中有意跌倒、绊倒、踉跄,然后乘势抓住对方的手什么的,再把脸靠在对方的脸上。

当然,对所倾慕的异性表达爱意,捅破第一层“窗户纸”的方法除了以上若干种,还有其他一些常用方法。如写情书、送纸条、打电话、送花、借书等等。每一种方法都有具体的操作技巧。愿世上追逐爱情的男女都能根据具体情况灵活运用,伺机而动,对自己所倾心的异性一定不要轻易放过手,一定要想尽上千种办法把她(他)钩到手,免得给自己带来终生悔恨和遗憾。

追求不同年龄男性有哪些方法

那种认为女方不能去追求男方的思想,已落后于时代。因为由于工作太忙的那些男子和太腼腆的男子们,如果是女性们不主动去向他们进攻的话,这些男子们将一辈子没有恋爱的机会。

但与各种年龄不同的男性相处也该有不同的方法:

例如是年长的他,可与之商议事情,不要依赖性太强,可采取一种征求意见的做法,即使没有这么一回事也是可以拿来对他进行试探的。这样他会把自己的想法讲出来,你还可以时时不断地对他说些赞扬的话:“你真是名不虚传……能教教我吗!”等等。在受到各

种各样的赞扬之中,对方的心也许就会有所活动,向你提出追求。如果二人达不到相亲相爱的那种关系也没什么,互相间不会感到有什么难为情的。相反你却可从年纪比你大的人那里学到一些他们考虑问题的思维方法,这难道不是一箭双雕的好事吗?

例如是同龄的他,那么要知道同龄人很容易毫无隔阂的成为朋友。所以要想达到这种关系,首先应寻到互相之间能很好接触的机会。你可以目不转睛地盯着对方,从各方面对其进行观察,寻找接触的话题。例如发现对方体态、面色不好,可询问其是什么地方不好,例如“是伤风感冒啦,还是昨晚喝多了?”如果对方说:“昨晚稍微多喝了点……”你便可到某药店买点醒酒的药来送给对方,并以开玩笑的口气:“喂,以后这样可不行啦!”对方肯定会感到有亲近之感。

作为男性,就是得知自己被人注意了也不会不高兴,如果预先对对方的爱好做一些了解与之交谈就有的放矢。例如“唉呀!不知你还是职业棒球专家呀!昨晚的棒球打得可真了不起啊!”这样就会使他大吃一惊,并且会热情地洋洋得意地对你解说一番。对同龄的对方,可多准备一些能使其感到突然的高兴的事与之交谈,这是一个窍门。

例如是年少的他,你要以母性的本能不断地显示出自己的温柔之情,发挥善于听别人讲话的样子。要不断地关心对方,寻问他苦恼的事和自满的表现。在对方失望之时,要参与商谈,并给予鼓励“加油干”。注意!不要说些同情话,因这样而反使他泄气。但是,如果仅仅挥动母性本能,使他感到只有一种老大姐的气氛围绕着他的话,其男子汉的自尊心就会受到损伤,这点是必须注意的。因为年轻的男子是一个具有撒娇、自尊、虚荣等复杂的混合体。

追求女性有哪些艺术

许多男性不敢追求女性,往往是他们自知能力条件比对方差,或者对自己的示意能力有所怀疑,但女性则不仅有示意的障碍,还会有明显的丢脸、难以被接受的感觉。所以,男性应在恋爱中更趋主动。

俗话说:“男追女隔座山,女追男隔层纸”。女方的示意比较容易“立竿见影”,男性会很快的意会,并迅速地决定接受与否,而男性的示意往往不会得到立即的回应,必须受“炖煮慢闷”的折磨。情爱表达行为多少含有身体接触或透露真情的表示,含有比较露骨、尖锐、缺乏掩饰的意味,就会引起直接反射的不安,就如同在透露真情中的忸怩不安一样。一个女孩子与心爱的男孩子要好,当被人问及的时候,却不敢直接承认,总是用一些忸怩的动作来暗示,很少公开宣告两人的恋情,因为宣告动作总是被解释为过分大胆或“不够含蓄”。当女孩子的男朋友被称赞的时候,女孩子很少会百分之百地附和,通常只会说“就那样,还行吧”,当她的男朋友被批评或被指出缺点的时候,女孩子往往不会捍卫其男朋友,只有默默的承受,私底下才抱怨批评者,甚至把这种偏见迁怒到男友身上。

许多男性在恋爱过程中之所以屡屡失败,是因为他们不敢充分展示自己的魅力,有的人甚至不敢扩大与对方谈话的范围,在这种情况下,一个原本很优秀的男人却成为了一个乏味的、没有吸引力的男人。

任何一个女人都不会喜欢一个乏味的男人。如果她问他下周六晚上是否愿意去看电影,乏味先生说:“看”或“行”。如果她问他,想去哪家饭店吃饭或最喜欢吃什么,乏味先生回答:“我不在乎”或“怎么都行”。如果她问他,喜欢去什么地方度假,乏味先生回答:“由你决定吧。”看起来很是随和,实际上在家中增添了一个多余的

废物。

一位情场老手在谈论自己的恋爱经历时说：“许多女性喜欢有个性的男人，如果有不同观点和决定，她希望进行热烈的争论，果断地做出决定。实际上这样不仅对对方的感觉良好，同时会让对方产生新的尊敬和爱意。”

另一个使女人着迷的是用肯定方式提问的男人。当一个男孩打电话约会，采用“周六晚上你忙吗？”的腔调时，即使 10 岁的女孩子也会感到讨厌。我们都知道他为何发问，当然如果女孩子回答说她不忙，那么他不会意识他傻；如果女孩子回答她忙，那么他可以敏捷地改变话题。可是作为一个女孩子更愿意听到的是：“我想周六晚上带你出去，当然，是在你不忙的时候。”虽然仅有一点区别，但女孩子将立即认可他的冒险行为，做了回答而不是反问。另外，当他问她是否忙时，她觉得回答“不”很傻，对于她，回答“不”意味着：“我什么事都不干，因为我不受欢迎”或“因为还没有一个人邀请我出去。”

通常，当一个男人以一个问题表达一个愿望时，女人将会这样想：“如果他必须问，那么回答是‘不’”。“我可以吻你吗？”应该说：“我真想吻你。”“你想让我给你买个礼物吗？”应换为：“我将给你买一件礼物。”这时即使她嘴里说：“不”，那意思也是：“是”。如果你总说：“怎么都行”。最终将失去她对你的尊敬。由此看来，男人的魅力多在于主动而大胆。女人魅力则在于委婉而含蓄。

怎样向恋人表白

生活中，如果你悄悄地爱上了某个异性，那么你该如何向你心上人表达呢？其实这是许多青年男女常常碰到的难题，向对方表白吧，又怕是自作多情，所以只好保持缄默，心中暗自着急。

其实，向心上人表达爱情的方式是多种多样、异彩纷呈的，只要

你善于细心观察,随机应变,及时捕捉爱的火花,总会找到恰如其分的时机和方法。这里向你介绍几种方法:

1. 直接倾吐

这种方法表达爱情十分简明、直率,不虚伪造作,大胆而毫不保留地向对方表达自己的爱慕之情,宛如瀑布一泻千里。一般而言,对性格开朗、表达思想感情喜欢开门见山的人宜采用此法。由于交往比较深,双方有一定的感情基础,尤其是对于两人已经暗地互相倾慕,只需捅破那层纸的双方来说,这种方法更为有效。

2. 委婉表达

如果你的心上人的领悟能力与文化素质比较高,你就可以委婉地把你的情感包含在彼此的谈话或信件中,使对方从中悟出你的意思,这样会使对方倍觉爱情的神秘与甜蜜,也能在一定程度上体现你的水平。

3. 故意乱说

当你们暗自的感情发展到目标确定、情意执著的时候,可以先有意在对方面前胡乱编些不利的外部环境因素,让对方造成一种欲爱不成、欲割难舍的紧张、矛盾心态,然后,再使对方恍然大悟,实现爱的转折,将爱情推向一个新的深度。不过运用此方法要注意分寸。

4. 巧妙地说

这种办法是巧妙地将情感蕴含在并不直露的言语中,用某一事物或人物等形式,小题大作,把自己的真情巧妙传递给对方,让对方在你传递的爱的信息中,体验爱情的甜蜜。

5. 开玩笑地说

将你的真情寓于俏皮逗趣的说笑中,让对方不知不觉地体会你的心思,这种在玩笑中完成传递爱意的办法,既不会使你显得羞怯,又不会出现难堪的局面。

6. 一步到位地说

彼此心有灵犀,往往不飘浮不定,犹豫不决,这时你就可以借助

某种气氛和物质的烘托,将你们的爱情推向高潮。

7. 借东西说

双方心迹都已清楚,可是又不敢直接向对方表白,这时可以将寓意深刻的小礼物送给对方,对方就会仔细琢磨,最后一定会从东西上听到你想要说的话。

不管怎样说,都是为了向心上人表达爱情,向心上人表白是一种最甜蜜、最伤神也最微妙的情感,所以在表达爱情的过程中,一定要把握好性别角色和情感,只要你大胆主动、锲而不舍,爱情之神就不会将你拒之门外。

怎样与恋人重归于好

恋人之间吵架是常有的事,吵架之后,不管原因是什么,责任在哪一方,只要有一方主动道歉,一般来讲,矛盾便可以解决了。所以大度些,不去斤斤计较谁的过错,是最好的解决办法。

这一点在固执的人身上表现得最突出。和O型的恋人吵了嘴,只要向他道歉,不用再做其他什么事情便可重归于好,但不能用同样的方式要求固执的人,因为固执的人话一出口就绝不改口,而且非常固执,听不进别人的意见,所以,想要叫固执的人向对方,特别是地位相等的对方道歉,那是绝对不可能的事情,如果想要固执的人去向对方讲和,非但不可能奏效,反而会有酿成重大灾难的危险。如果非要固执的人道歉就要等他把一切都忘了,气也消了,这时便有可能实现。

有一次,一个艺术家和他搭档的演员,为了一句无关重要的台词吵了起来,而艺术家死不让步。这时对方对他说道:“你的态度不好,我看你道个歉就算了,只要你道了歉,我便原谅你。”可是艺术家说什么也不道歉,眼看就要上场了,对方最后竟用两手扶着艺术家的肩,深深地低下头说:“我恳求你,道个歉吧?这样我就原谅你

了!”他两眼含泪,似乎在演一场极富有艺术性的悲剧。最后的结果是对方仍没有道歉。像这样强迫对方道歉来争取重归于好显然是难以做到的,即使暂时修好,日后也必有隐患。

当然,在某种情况下,即使你再如何努力也无法弥补与对方的差距或挽回对方心意,此时,就要果断地放弃修好愿望。下列一些表现也许能够使你痛下决心:

1. 你觉得自己常常小心翼翼、患得患失,尽量避免触怒或冒犯他。

2. 你觉得伴侣不是经常尊重你。

3. 你上班或与朋友一起,较之跟伴侣相对时表现得更有信心。

4. 你并不习惯于向伴侣提出批评。

5. 你觉得很难向伴侣启齿,说出自己真正希望得到和需要什么,有时你会怀疑自己是否“需要”过什么,或者缺乏安全感。

6. 你觉得伴侣待你,不及你待他那般细心体贴。

7. 你觉得必须“努力”令伴侣明白你也有权利拥有爱、恨、平等和自由。

8. 你常为伴侣的行为,或自己的生活状况,向自己或朋友申辩或编造借口。

9. 你常愤恨自己在男性面前软弱怯懦,但即使你发誓不再重蹈覆辙,却甘心接受不公平的待遇。

对于女性,弥补的办法就是努力维护自己的尊严。包括别再伺候亏待你的男性,双方争吵之后,别再对他的加倍爱护来作补偿;当他破口大骂的时候,别畏惧退缩,永远别因为惹他生气而赔不是。

对于男性来说,你可以写下你在哪些方面表现得像个爱情殉道者,有助于你改变这类行为,而且推动你作出改变。维持你认为在对方面前应表现的健康行为及该避免的错误态度,并且严格遵守,维持你的自尊。

怎样摆脱以死相逼的求爱者

被爱是一种幸福,这是指被自己心上人爱着才会这样。如果被一个自己不爱的人死缠着,不但不会幸福,反而会让人头痛。特别是以死相逼的求爱者,更令人头疼。当你遇上以死相逼的求爱者时,怎样摆脱呢?

一方面你要向对方表白你的立场和心迹,讲清楚你不能择他做伴侣的原因,使其明白你根本不可能和他相处,对此事,一定要快刀斩乱麻。

另一方面,你应该劝他正确对待人生,不要动不动就拿生命开玩笑,为一个根本不爱自己的人去死简直太不值得了。再说,世上值得他爱的人还很多,何必非在一棵树上吊死呢?做不了恋人,做个一般朋友不也很好吗?只要你申明大义,维护了他的自尊,相信他是会转变态度的。

真正的爱情,不是一颗心去敲打另一颗心,而是两颗心相撞的火花。莎士比亚对此有句很深刻的话:“爱情不是花荫下的甜言,不是轻绵的眼泪,更不是死硬的强迫。爱情是建立在共同的基础上的。”毫无疑问,爱情的基础,是两颗心灵的相通,是双方高尚感情的共鸣!如果一方死乞白赖要同另一方交朋友,而另一方却无动于衷,这怎么会产生真正的爱情?可见,爱情绝不是一厢情愿,绝不是强加于人的东西。中国有句俗话,叫“强扭的瓜不甜”,说的就是这个道理。

恋爱中发生了性关系,他要抛弃你怎么办

恋爱时是不应该发生性关系的,但有许多女孩子总是把握不住

自己,过早地献出了自己的贞操。虽然这种越轨行为不危害他人,但它却能伤害你自己,这不,男友在获得了你的“全部”之后,又要抛弃你了,你该怎么办呢?

接受这次严重的教训,今后再不能这样轻信。此外,你还要正确对待严峻的现实,不要天天陷于痛苦之中。

1. 要争取男友回心转意、改邪归正

这首先要认真了解一下,男友为什么要抛弃你?如果是你有什么过错,就请对方指出,尽早改正,求得他的谅解;如果是他又有新欢,那么就言语恳切地开导他,要对爱情忠诚专一。在必要情况下,也可以请对方组织出面帮助教育,使他能丢掉邪念,心甘情愿地和你言归于好。如果实在不能恢复,千万不能勉强,更不能通过组织去“压”他就范。因为“强扭的瓜不甜”。

2. 振作精神,丢掉“从一而终”的封建观念

“失身”不矢志,要珍惜自己婚前交的这笔学费,从中学到生活和爱的真谛;学到识别好坏人的本领。充满信心,去重新寻找爱情,寻找生活乐趣,切不可灰心丧气,思想颓废。对于一个人来讲,大多溃于自毁。要重新立志,在事业上有发展,工作上有成就,生活上有信心。只要你不示人以弱,人们是不会歧视你的,只要你是一朵永不凋零的红花,会有蜂蝶来采蜜粉的。

产生恋爱纠纷时怎么办

对恋爱的双方来说,当然都希望恋爱能够甜蜜蜜,能够最终走进结婚的礼堂。事实上并不如此,有许多不太幸运的人在和恋人经过一段时间相处之后,一方或双方感到不适应,感到不满意,从而出现恋爱挫折。有的恋爱挫折经过双方共同努力调节,重新修复,反而爱得更真,爱得更深了。可是有的恋爱双方和好不能,反而产生出不少矛盾纠纷,甚至激化到相互伤害的地步,给对方带来伤害,给

自己也造成遗憾。

那么,产生了恋爱纠纷应该怎么办才妥当呢?

1. 不可意气用事,做出过火行为

某大专毕业生王某和一公司女职员张某相恋,最初的日子两情相愿,关系非常亲密,半年之后两人既订了亲,订亲时王某花了不少钱。要说,订亲之后两人已成了未婚夫妻,关系比以前要深了。可是,没多久两人之间的关系便出现了裂痕。小王原是一名正式教师,由于不愿意从事辛苦而又不挣钱的教学工作,便托人从乡下调到了市里,但他却因此而出了教育系统,进了企业,因为市里的行政事业单位一时调不进去。小王只好暂且在企业里呆着,等待有机会再往行政单位调。可是,很长时间过去了,小王调动工作的事一直难以进展,他现在的单位效益不好,每月工资又低,小王为此苦恼万分。要说,作为恋人,此时小张应该给小王安慰才对,但小张却没有这样做。她当初和小王谈恋爱时,原认为小王调动工作的事没有问题,因此也没太在意。现在看到小王调动工作的事希望不大,心里便有了想法。她害怕跟了小王以后将来生活没有保障,便想与小王断绝关系。最初她只是催促小王尽快调动工作,后来干脆对小王说,如果他调动的事再办不成,她是不会嫁给他的。小王工作调动不顺利已经够闹心了,又听到自己的未婚妻说这样的话,两人当场就吵了起来,小张也就借此机会提出分手。小王知道小张迟早会和他分手的,因为他工作调动的事太难办了,不可能马上调进一个好单位,他满足不了小张的虚荣心。于是,小王也同意分手。但是,小张却赖着不退还他们订亲时小王花的一大笔钱。小王所挣工资不多,对订亲时花的那些钱也比较在乎,他多次向小张追要,小张就是不给,气急交加的小王一怒之下找来亲朋好友到小张家大打出手,把小张打成重伤,而且还毁坏了她家不少家具。小王因此被劳教了两年。

本来只是恋爱纠纷,却发展成了恶性悲剧,多叫人遗憾呀!小王与小张的例子给我们上了生动的一课,恋爱中产生纠纷的男女青

年应当以此为鉴戒,在处理纠纷时,千万要冷静,不可意气用事,做出过火行为。

2. 处理恋爱纠纷,应当以双方当事人协商处理为主

因为当事双方最熟悉纠纷的原委,只要双方冷静理智,多考虑对方的难处,是不难解决的。同时处理恋爱纠纷时要有诚意。不管恋爱结局如何,都要有解决问题的诚意,切不可因为恋爱不成,便记恨在心,专挑对方的毛病,专门给对方寻找麻烦,制造痛苦,才解心头之恨,才会使自己感到舒服一点。其实这种打击报复的做法是相当狭隘的,一方面表明你的涵养和素质的低下,显示了你心胸的狭窄;另一方面给对方造成痛苦,你自己也不一定会得到真正的快乐。相反,如果做过了头,你自己反而会受到道义、甚至法律的处罚。

3. 处理恋爱纠纷时应抱着严于律己、宽以待人的态度

当恋爱出现纠纷时,一般人常有的心态是将责任推向对方。这时昔日对方身上笼罩的光晕消失了,取而代之的是心中的阴影。将对方的长处埋葬了,只突出对方的短处,并越放越大,最后的结论是对方一无是处,产生恋爱纠纷的责任在他(她)而不在自己。往往把自己当成无辜的受害者,满心委屈,一肚子忿闷。持这样的态度当然不能很好地解决问题,反而可能激化矛盾,使矛盾扩大,升级,最终不可收拾。真正要解决恋爱纠纷,应多作自我批评,防止加剧感情裂痕,铸成难以收拾的后果。如果双方仍有爱意,旧情难舍,就应该多想想对方平时给自己的关心、爱护和情意,昔日的温情往往能弥补争吵产生的裂缝。

一旦双方情意已绝,涉及到中断恋爱关系则必须持慎重态度。在感情好的时候,要看到对方的短处;在发生感情裂痕时,要想到对方的长处。要珍惜已经建立的爱情,不要人为地制造或加大裂痕。在双方感情发生矛盾时,有过错的一方要主动承认错误,并用实际行动改正错误,以取得对方谅解。如果确无和好的可能,或者一方坚持中断恋爱关系,也要面对现实,为了今后的长久幸福,果断地中断恋爱关系。

另外,中断恋爱关系时,要妥善处理以下事项:

(1)把对方寄来的情书尽可能退还对方。一是可以防止见物伤情,二是可以去掉心病,三是以后寻找恋人时可以减少不必要的误解和麻烦。

(2)在恋爱中用于共同吃喝游乐的费用,不管谁花得多,谁花得少,以不结算为宜。一是清算也很难算清,二是清算过程中反而更容易激发矛盾。

(3)对于互赠的礼品,一般可以不索还。如果怕睹物伤感,也可主动归还,但贵重物品,提出中断关系的受赠方应主动退还对方为好。因为赠予珍贵礼品是以存在恋爱关系为前提的,一旦中断恋爱关系,其赠送的前提已不存在,不能让失恋一方在承受失恋沉重的打击之后,还要蒙受经济上的重大损失。

总之,在解决恋爱纠纷时,如果一方能为对方着想,以理智、冷静的态度处置,纠纷就会平息。我们应该寻求这样的效果:即使作不成恋人,也可以作个朋友,千万不能结成冤家对头。

如何成功地求婚

当你们相识相知,要真正圈住你们俩的却是一对金戒指,在套住彼此的同时,也许下了相偕到老的誓言。

黄金首饰最常见的式样,不外乎镶上福寿喜字样的金牌,或刻有龙凤图案的戒指,喜气有余,美感不足。近来纯金首饰的设计一扫过去的通俗,在款式上更有新意,如取材各式各样的花朵,海洋生物,以及生肖图案的运用等,现代感十足。只要场合服装搭配得宜,随时都可以大胆地亮出来。

相比之下,西方人则对钻石情有独钟,遵循着西方的古礼以一枚钻戒代表对婚姻的忠诚。

其实,女人之所以喜欢美钻,无非是想满足心理上那小小的虚

荣和浪漫,所以男士不论在挑选或赠予时,都有其技巧。选购钻戒时,需要考虑的不外乎品质和美观。钻石的等级很多,一般非专业者很难判断优劣,万无一失的方式是找一家经常往来且信誉良好的珠宝公司,它可以为你提供良好的建议。

其次,适戴与否亦很重要,不同手指的型,搭配指上钻石的大小、形状、切割及颗数,都会影响戴在手上的效果,钻戒必须搭配指形,方能相得益彰。当你已准备好求婚的戒指时,如何送才不会碰钉子,其实也是门大学问。如果送的钻戒够分量,被打回票的几率应该不高;如果手头较拮据,送的戒指不是很体面,那么想一个别出心裁的方式求婚,表现出高度的诚意,胜算会比较大,以下几个不落俗套的点子,可供参考:

1. 选一个吉时良辰,为她烹煮一顿精致可口的早餐,将戒指放在银制餐盘内,送到她的床前。

2. 将戒指套在一双新手套上,送给她。

3. 将戒指藏在冰淇淋的碟子里,和她若无其事地聊天,直到冰淇淋溶化,露出闪亮的戒指为止。

4. 将戒指藏在生日蛋糕底下,并祝她生日快乐。

怎样看待婚前性行为

热恋中的情侣接触频繁,情切切,意绵绵,有时会忘乎所以,那狂热的情感伴随着性意识的冲动——这是引起婚前性行为的导火线。

在当代的西方国家,日益普遍的未婚同居现象作为青年人恋爱方式的一个突出特征,也影响着我国青年的恋爱生活,并成为某些青年男女仿效的对象。在当代社会,对一个追求纯洁高尚爱情的青年来说,怎样正确地看待婚前性行为,可以说是他婚后爱情生活和谐与否的关键。

应该承认,随着青年男女爱恋的加深,心理相容度的增高,任何亲昵的行为都会触动性的欲念。我们不应该只从民族心理和社会行为这一个角度对婚前性行为简单地下一个“恶”的结论。时代在前进,道德与法律会发展民族性心理,我国青年的恋爱方式也将会由传统型向现代型过渡,逐渐趋向多元化。然而,任何一个高尚的青年人都不应该把社会约束的低极限作为自身恋爱方式的准则,而应该把追求纯真的爱情作为恋爱方式的准则。

毋庸讳言,爱情与性意识的发展是有联系的,可爱情不能单纯地从动物式的性的吸引中培养出来,爱情的理论只能在人类的非性欲的爱情素养中存在。有些青年男女常常很巧妙地把爱情喻为烈火,以用来为自己的狂热辩解。我们不否认,爱情应该是炽热的,可这种炽热的爱情应该是迷雾和风雪中的灯光,应该是供心爱的人在寒夜中取暖的炭火。

值得注意的是,婚前性行为往往被某些青年男女看成是一种爱。实际上这是一种以自我为出发点,又以自我为中心的可怜而卑俗的爱,这是一种出于对异性的一时需要所偶尔迸发出的无法遏制的性冲动。把爱情等同于性欲的满足,这是对纯洁、高尚的爱情的肢解亵渎。如果放这种“爱”的烈火,最终只能把爱情埋葬。一个真正懂得爱情的小伙子决不会把他心爱的姑娘仅仅看作是一个女性,以放纵的行为在她的心灵中投下阴影。同样,一个真正懂得爱情的姑娘也不会把她所钟情的小伙子仅仅看作是一个男性,以放纵的行为导致他心存芥蒂。有一篇小说写了这样一对妙龄青年的故事:他们初恋了,可那位女郎心里装着个小九九,他真的值得我爱吗?她在徘徊……。一天,他们相邀去郊游,由于某种原因,他们赶不回城,只好下榻在深山老林中猎户遗弃的一间木屋里。女郎睡在里屋,她没有上门,只在栓上系上了一根头发。可想而知,只要睡在外屋的男人有半点邪念,那根头发就会绷断。她辗转难眠,心情复杂,他也辗转反侧,床铺发出吱呀吱呀的响声……。第二天清晨,她醒来发现那根头发安然无恙时,慨叹道:“我有什么值得犹豫的呢?把自

已托付给这种值得依赖、懂得爱情的人，实在太幸福了。”后来，她毅然地嫁给了他。

试婚有哪些现象

首先，试婚的“试”，和婚姻家庭的不同处就在于“试”的基础是很脆弱的。据法国一些社会学家调查，许多试婚者往往只是为了填补感情上的空虚，满足临时生理的需要。因此，这种“方式”，往往是未经深思熟虑的邂逅相遇而获。对于试婚，本来无所谓长期打算，更无为爱情而献身的真情，因而也就不愿更不肯在培养、发展诚挚感情上去下功夫，双方都走一种临时观点，都有着随时散伙的打算，互相疑忌的心理也就成为难以驱赶的试婚阴影。所以，试婚往往是来得容易，去得也快，这是爱情的贬值，人性的冷漠。

其次，试婚在一定程度上，也为性放荡、性混乱开了方便之门。据美国、法国和德国的许多调查报告表明，在试婚者当中，虽然不乏试婚期间不与“第三者”往来的规矩人，同时拥有两个以上性关系的人也大有人在。在美国，有的试婚者在十年、二十年间，竟和近百名异性有过性关系，这不仅次于仅是爱情的贬值，而是恣情纵欲，玩弄异性了；玩弄别人的同时，自己也成了别人的玩物。事实上，许多调查已经证明，多角的性关系，也根本谈不上相互间真挚的、高尚的感情的吸引，而是根本不把对方人格放在心里，只是出于动物式的冲动，这已经是人性的堕落了。同时，也导致了性病与其他传染病的泛滥。

再次，试婚虽然不以赚钱或捞取“外快”为目的，但是在许多试婚者中，诱骗、挟制对方进行“馈赠”或者“代偿债务”的现象也屡见不鲜，因为缺乏吸引力而“倒贴”者亦非少见。凡此种种，虽然还不是公开的卖淫、诈骗，但与它们还有多大的鸿沟呢？

【心灵启示录】

法国著名化学家巴斯德的求爱信

法国著名化学家巴斯德的求爱信一直被传为佳话。27岁的巴斯德教授看中了斯特拉斯堡大学校长的女儿玛丽，他鼓起勇气向校长写了封信：“……我是没有财产的。我所有的只是健康的身体，一颗善良的心和我的工作成绩。……我计划把一生献给化学研究，并希望能有某种程度的成功。我以这些微薄的聘礼，请求您允许我和您的女儿缔婚。”这封简单的求爱信，老实地写到自己“穷”，但个人却“健康”、“善良”，工作有“成绩”和志向——献身化学研究，力争成功。校长把这封信交女儿看，女儿对巴斯德初印象不好。他又给师母写信。最后，他给玛丽本人的信中只有这么几句话“我只祈求您一点，不要过于匆忙地下判断。您知道，您可能错了，时间会告诉您，在我这个矜持、腼腆的外表下，还有一颗充满热情的向着您的心。”就是这些没有一句奉承话的朴实的信，打动了玛丽和她父母的心，他俩终于结成美好姻缘。

失恋心理咨询

什么是单恋

单恋即单相思,它是以一方对另一方的一厢情愿的倾慕与热爱为特点的畸形爱情,甚至知道对方不爱自己,也还要一味追求。单恋与失恋的不同在于:前者根本没建立起相互的爱情,后者是一方中止恋爱(哪怕是朦胧的)。单恋的形式是多样的。有的有特定的单恋对象,像电影《大篷车》里吉卜赛女郎狂热地爱上了司机莫汗,而莫汗并不爱她。有的根本没有特定的单恋对象,如高尔基有一篇短篇小说,写一个不识字的女子经常请一位文人替她写一封封热情洋溢的情书,文人以为她一定有一位很美好的情人,但她死后,文人才知道她一生根本没有过真正的爱情,那一封封情信是写给她理想中的情人的。

有的单恋是由于误会造成的。清朝时,有一个官家子弟每日乘摆渡船去上学,而河边一个美丽的女子每天这个时候都在河边洗衣服,并且总是向他含情地一笑,于是他爱上了她,终于托媒人定亲,娶了她,但新婚第一夜新郎便被人杀死,原来这姑娘每天不是对他笑,而是与摆渡的年轻艄公递送秋波,他们在相爱。官家子弟对这

位姑娘的钟情是误会所致。某大学一个班上的团支部书记是一位很有魅力的姑娘,一个非团员的男生爱上了她,经常找她谈心。姑娘以为他要求进步,当然也不推辞,但这位男生却以为她对他有意,每天向同宿舍同学喋喋不休地炫耀他与她爱情的进展,后来才知,对方对他根本不存在爱情。这也是误会型的单恋。

有的单恋是出于幻想。奥地利大文豪茨威格是写单相思的专家,他的一篇名著《一位陌生女子的来信》就是这种幻想型的单恋。美国电影《情暖童心》中那个残废女孩发狂地爱上了她崇拜的男歌星,收存他的照片和唱片,也是幻想型单恋。这种单恋与现实距离较大。

什么是无感单恋

有的单恋,对方并不知道,这叫无感单恋。无感单恋多是幻想型的。无感单恋带有偏执性的成分,有些严重的可划归精神分裂症。如有个病人,认定一个名演员爱上了他,看到画报上她的微笑,就说人家对他调情。生活中的无感单恋多是发生在性格内向的人身上,他们对单恋对象,抱着高不可攀的畏惧心理,把对方想得神圣非凡,大有可望而不可及之势,因此,只能将深情隐隐地藏在心里,形成一种痛苦的自我折磨,造成心理失调。我们发现无感单恋,若认为与被恋者条件相当,不妨作媒介,或可成功;如果条件悬殊,则必须规劝,分析恋爱的不可能性,强调单恋心理失调的危害,引导他(她)进入现实,抓紧时机,寻求现实的爱情。

什么是有感单恋

最痛苦的是有感单恋,即被恋对象知道你爱他(她),但他(她)

却根本不爱你。你小心翼翼地培育起对他(她)的爱的青苗,那么热情、那么全力地奉献出你的心血,遭到他(她)的回绝后,你仍执着地爱他(她)、追求他(她),这种有感单恋是严重的心理抑郁,是痛苦不堪的。但它与失恋的痛苦不同。失恋因为与中止爱情的对象过去有过爱情,甚至是非常浓烈的爱情,一旦对方变卦,有明显的轰击感、燃烧感,一般都要外泄:或是向对方发泄,或是向对方的新恋人发泄,或是向自己家中的父母发泄,甚至是向周围人发泄。有的人还向器物发泄:表现出打、砸、破坏。而单恋则不然,因为对方从未与自己有过爱情交往,尽管你突然发觉对方不爱你,你却无理由向对方外泄,于是除了向亲人或器物发泄外,大部分痛苦仍埋藏在心里。个别有感单恋者,自作多情,误认为对方爱过自己,或一厢情愿,自我满足地宣扬对方爱自己,一旦知道对方根本不爱自己,爱情的建立成为不可能,也可能表现为向对方发泄。但这毕竟是少数,且这种人多伴有较强的神经质。

有感单恋者的心理受到挫折,碰了壁,我们首先要做的是维护其自尊心,对其中的人格健全者,不妨直接晓以利害,指出爱情的不可能,分析条件和个性上的悬殊,使其改弦更张;但对其中的人格不健全者,用这种办法效果不佳,为防止他(她)陷入情网而不能自拔,不如采取适当地贬低对方的办法,以建立起单恋者的“合理化”的防卫反应:“他(她)有什么了不起?他(她)不跟我,我也不要呀!”从而调整其心理,使之达到平衡,在现实的、正常的爱情道路上重新起步。

单恋心理倾向有哪几种

常见的单恋的心理倾向有关注、亲物、幻想、错觉几种。

1. 关注

是指对单恋对象强烈地倾慕,长时、细致地观察。

2. 亲物

是对单恋对象的物品、住处的变态性的亲近。如有把单恋对象丢下的糖纸,珍重地收藏起来,有的甚至捡起单恋对象甩下的苹果核……

3. 幻想

经常地、反复地想象能够与单恋对象公开相爱的情景,便是幻想指征。

4. 错觉

是由于单恋者的歪曲了的主观感觉而作出的爱情存在的错误判定。错觉的情绪表现往往是自得其乐或四处炫耀。有时你疏远他(她),冷淡他(她),他(她)反而认为是对他(她)的考验;你回绝他(她),他(她)认为是你的矜持;你不回信,他(她)认为是让你再进攻,试验你的耐心。错觉还表现在对对方言行、眼神、信件的反复品评上。

如果有人执著地钟情于某一个异性,抑郁、欢乐的情绪飘逸不定,而对方对他(她)根本无意,此人便很可能患单相思,发现这种现象,我们就要对他(她)伸出热情的手,把他(她)从单相思的死胡同里拉出来。

被单恋者的态度对单恋者的心理影响极大。正确的态度是一经发现对方在执著地爱自己便及时而明确地告诉他(她)自己对他(她)根本不存在爱情,如果自己已有情人,即让单恋者知道这一事实,使对方及早去掉幻想,去另辟现实的爱情的天地。歌德对夏绿蒂的热爱虽不是典型的单恋(因为他俩开始存在着朦胧的爱情成分),但歌德向她表白爱情时,她明确而得体地回绝他,是极其及时的,这使他们的关系确定为亲密的友谊。有一种不道德的做法是觉察对方对自己单恋时,不但不拒绝,反而诱其深入,从而戏弄对方的感情。王熙凤对贾瑞的捉弄是最典型的恶劣做法。尽管花花公子贾瑞淫心可恶,但王熙凤对他的诱惑和所设骗局,不是更暴露出这个女人的歹毒吗?

被单恋者切忌对单恋者含糊其词地表态,因为这样会更加激起并强化单恋者的错觉,造成对方日后更大的痛苦。如果对方攻击性强,一旦受挫折可能会造成不可想象的后果。《四川日报》曾报道过一个案例:女大学生杨莲感情丰富,而且她认为“男女之间除了专一的爱外,还应有广泛的爱”。同学方明苦苦追求她,向她要“纪念物”,杨莲明明心中知道与他并无爱情,对于他的单方追求,却不加回绝,且轻易地以发辫相赠,并书写情意缠绵的诗句给他,致使方明在错觉中陷得更深,所以当她后来正式回绝方明时,遭到对方的杀害。单恋者方明是自私、残忍的,但杨莲不及早拒绝他的爱情,致使他造成错觉,不也是酿成惨祸的因素吗?

有个别单恋者是属于病态的,对于病态的单恋者,则需要医生和心理学工作者联合医治。

发生了单相思怎么办

有的人暗暗喜欢上了某个人,总是希望能与他(她)结为伴侣,但由于对方早已情有所归或对方根本没有此意,自己的美好愿望无法实现,于是便陷入深深的痛苦之中而无法自拔,这就成了单相思。单相思能够使人意志消沉,甚至会使人失去理智而出现不当行为,对人有害而无利。

在恋爱中如果真出现了单相思,该怎么办呢?

1. 单恋者要正视事实

单恋并不是恋爱,它是一种自我感觉中的虚幻恋爱。正常的恋爱是男女双方的感情交流。倘若只有一方,或只是一厢情愿就不能视作正常的恋爱了。单恋的人一定要承认、正视这个事实。如果发现自己坠入情网,而对方并不爱自己,或因某种条件的限制无法达到成功,那就该考虑其他选择了。我们应该懂得,一厢情愿成不了婚姻的道理。所以,冷静、客观地分析自己的境遇,及时地退出这场

感情的纠葛是最明智的选择。

2. 用理智战胜感情

对感情不加控制,往往会使人失去理智。单恋者其实已陷入感情的漩涡。如果不及时抽身,将会越陷越深,最终毁了自己。应当承认,要用理智战胜感情,并不是轻易能做到的,这需要牺牲,需要咀嚼痛苦,但我们必须这样做。人不能做感情的奴隶,必须学会用意志的力量主宰、驾驭自己的思维和感情。这不仅是对他人、对社会负责,也是对自己负责。人不但要经受得住成功,更要经受得住失败和挫折。当发现自己的感情已偏离了轨道时,激流勇退,顿时醒悟,及时了结。这无疑是一种成熟。当你无法战胜感情中的“我”的时候,反复品味一下哲学家培根的这句话也许会有新的醒悟:“一切真正伟大的人物,没有一个是因爱情而发狂的人,因为伟大的事业抑制了这种软弱的感情。”一旦想到事业和追求,想到社会的道义,人会变得理智的。

3. 要及时地移情和移境

人要是陷入单恋的痴迷状态之中,如果能够换个环境,离他痴心人远一点,就可以减少许多无意的回忆,减少许多触景生情的联想。眼不见心不烦嘛,时间长了,会渐渐淡化自己对痴情所爱的人的那份情感的。另外,如果把自己的精力与感情转移到工作、学习、事业、理想上,转移到他人身上,也可以使自己摆脱单恋。

“天涯何处无芳草”,既然这里找不到爱的回报,就应另去寻找真正的幸福和爱情。只要有心,幸福总会来到身边的。人不应当固执,不应当钻牛角尖,及时地听外界的劝解和指点,转移自己的感情和环境,会使人的心境豁然开朗的。

古往今来,单恋和失恋似乎是爱情领域不可消除的一种痛苦事实。然而,尽管它是一种悲剧性情感,却可锻炼人的意志。一个对自己真正负责的人在这种挫折面前会幡然醒悟,用理智战胜感情,从而使自己变得更加成熟。“山重水复疑无路,柳暗花明又一村”,这“又一村”,关键在于自己有勇气去寻找。

另外有一点要提醒的是：从“单相思”的漩涡中自拔出来，绝不能采取消极的办法。

不要把受滞的情感拼命地压在心底，否则即使能求得心底的暂时平衡，但时间长了会引起恶性心理病态；也不要自暴自弃，企图通过外部冲突的形式来取得心理平衡，这不但害人也会毁了自己。

患“单相思”的朋友们，勇敢、坚定地振作起来，只要热烈地追求新生活，你就一定会找到理想的知音。

陷入情网怎么办

当你常常不自觉地注视某人，留意对方的一举手一投足；当你常常想找对方倾诉烦恼，分担快乐；当你关心他（她）的一切，恨不得用自己的生命去保护他（她），这种剪不断理还乱的如丝如麻的内心情感，大概就是“陷入情网”了。接下来又该如何呢？是继续隐藏着自己的这份情感？还是勇敢地去表白？是想办法将这份美好的情丝留住，还是任它“东流去”？对待不同的情况，应有不同的处理方法。

1. 对方还未结婚

在这种情况下，惟一的方法就是去勇敢地追求对方，要勇于、善于说出“爱”字。很多人不敢去正视自己的感情，有一个笑话就是说某男爱上某女，某女也喜欢他，为鼓励他，就说：“听说女人的腰围和男人的胳膊长度一样，你知道吗？”结果某男笨笨地说：“啊？我不知道，我身上没带尺子。”其实，说不定，你爱上的那个他（她）对你也不无好感呢。要是继续拖延的话，说不定就会把机会给了别人。

这就面临到怎样开口的问题。其实，只要有颗爱心，办法是有的。

比如，可以单刀直入地向心中的他（她）倾吐。还可以借看电影之机，对她说：“我也像这个电影中的主人公一样，只不过我不知道

有没有他那样地幸运呢？”可以自己创造和他(她)接触的机会,然后对他(她)表明心迹。如果对方是一个很有才华的人,你可以把他(她)发表过的文章都剪辑在一个本子上,然后附上你的一封信,寄给他(她),让他(她)体会到你的一片深情。

比较普遍的一种做法,就是用讲故事的方法,告诉她一个人的性格和故事,然后说这个人爱上了一位姑娘,一个和对方有点相象的姑娘,最后用疑问的口气问对方,这样一个姑娘能爱上那个小伙子吗?如果对方有肯定的回答,那么接下来,只要把你们俩嵌进这一位置,就是一番有意思的表白。

总之,堕入情网后重要的就是要积极、主动、想方设法、勇敢地去追求心中所爱。

2. 不得已要拔出来

感情向来不是一件一厢情愿的事儿,也不是可以为所欲为的事。因此,从堕入情网,很可能转变为单相思,直至最后放弃。这有两种情况,一种是求爱失败,另一种是对方已经结婚,在这两种情况下,都面临着同样的问题:我现在仍然堕入了情网,怎么办?

要相信自己能拔得出来。我们都是平凡的男女。因此,不是说天底下就只有一个特殊的人才适合自己,其实,很多类型的人都可以成为你的配偶。当然,有些人会坚持说他们就只是喜欢他(她),没有其他的人能代替这一位置,应该说,这只是一种短暂的心理感受,是一种自信心自尊心的被挫伤以及感情对象出现真空而无法宣泄时的表现,应该怎样办呢?

第一是自我宣泄法。可以给自己写上一封长信或一篇长日记,发泄内心的感受,用这种方法,你会觉得在你写完它的时候,那种强烈的非他(她)不爱的心情已经在慢慢地离你远去。在现代生活中,也有人曾采取这样的方法,就是胡乱拨上一个电话号码,然后当别人听电话时说:“我堕入了情网,我失恋了!”或是“我爱上了我不该爱的人!”说完后挂下电话。也有可能你还没说完时,电话那端的人就会骂上一句“神经病”放下电话。不论怎么样,这时的你会感到一

定程度的轻松。因为,堕入情网无法自拔有时就是压力太大的缘故,对着不相识的人吐露心曲,心灵就获得了一定程度上的放松。

第二是移情法。可以把自己的日程排得满满的,多找些朋友一起出去玩,打发时间,这样做,一来是可以减少你空闲时想他(她)的次数,另外还可以多认识朋友,说不定你就能在其中找到你的新的恋爱对象。应该说,现代社会里还是有很多这种机会的。

第三是寻求他人帮助。这一点中的“他人”,主要是指异性。一般来说,每个人除自己的恋人外,都会有一个或几个知己的异性朋友。而且其中有些人可能爱慕你而你不自觉。所以,在堕入情网但不得不拔出来时,可以叫上一个异性朋友,在一个幽静的气氛里将自己的心绪娓娓道来。一般说来,异性的劝说都是很有劝慰效用的。要是你再加上有点醉意的话,你可能会突然觉得:“我当初怎么瞎了眼睛,没有爱上他(她)呢?你瞧,他(她)这种体贴的态度比那个拒我于千里之外的人好多了。”这种“天涯何处无芳草”的感觉会让你彻底清醒过来,发现这个世界的美好之处。同时,也会增加你的自信心,振作精神去再次寻觅那个两情相悦的他(她)。

总之,堕入情网之后要善于自珍、自爱和自重,要学会追求和放弃。

什么是多角恋

多角恋是比单恋后果更严重的反常恋爱。所谓多角恋,即指一个女子(男子)同时与两个或两个以上的男子(女子)建立爱情关系。我把多角恋中那个被多方追求的对象称为“主角”,而将同时追求她(他)的人称为“副角”。

绝大部分多角恋事件都给不同方面带来不同程度的心理创伤。现实生活中多角恋的例子颇多。有个女子,已与一位工人恋爱,后又认识一位博学多才的画家,于是又与他热恋,却未回绝、疏远那位

工人,且因种种原因,使她不得不最后与工人结合。这起三角恋,无论给她本人,给那工人,特别给是那位真心爱她的画家,都留下了心理创伤。多角恋的最后结果即使主角与其中一个副角结合了,但其他副角必受刺伤,这种痛苦有时是深沉的,有时甚至可引起攻击性强的失利副角的报复行为。许多恶性案件,都由于三角恋致成。某省图书馆有位女性王某,风流标致,同时与多人恋爱,其中有干部,副司令员的儿子,大学生等,而且索取物品,开价颇高,竟制成一大学生一时冲动,欲毁其容未遂而自杀。像这样玩弄男性、诈骗财物的行为,已构成犯罪了。

什么是迷藏式三角恋

有的三角恋的主角,巧妙地同时爱着两个异性,使被爱的两个人都以为他(她)只爱着自己,这叫迷藏式三角恋。这种三角恋固然一时不会给两个副角造成心理压抑,但爱的隐秘一旦暴露,不仅给两个副角以突来的打击,而且有可能激起二副角间的悲剧性的争斗,这祸根当然是来自三角恋里戏弄感情的主角;而更多结局是他(她)最后落得两个副角尽失的下场,这在现实生活中是有例子的。

《文汇报》曾报道:上海某厂有一女工先与段某相爱,并约定4月28日结婚,又与刘某相恋,准备5月1日成婚,但她不能一人分为二人,为摆脱段某,竟两次放毒害段,致成犯罪。七十年代,一个从农村被推荐上大学的学生,入学前已与一位家乡的姑娘恋爱多年并确立了关系,入大学后,又同时与四个女生恋爱。这是典型的迷藏式三角恋,其结局是既害人,也害己。这种欺骗性的三角恋即使未构成犯罪也应受到社会谴责。

什么是争斗式三角恋

另一种三角恋是公开的,我们称之为争斗式三角恋。主角同时爱着副角 A 和副角 B, A、B 都知道他(她)同时爱她(他)俩,于是 A、B 角逐、争宠,展开激烈的争斗。这种三角恋的主角虽不带欺骗性,但他(她)违背恋爱道德,而且这种争斗性三角恋的二副角若都是情绪型的人物,就有可能出现恶性案件:要么杀死另一副角,拔除竞争对手,要么杀死主角,两人谁也别想得到他(她)。

性爱具有排他性、冲动性,这种排他性、冲动性隐藏着破坏性,因此,不管是迷藏式的还是争斗式的三角恋都会给对方及社会带来恶果。

怎样调整多角恋的关系

在青年的恋爱中有时会出现这种情况:你正与 A 恋爱,生活中又闯进了 B,且 B 比 A 更吸引你,你已站在三角恋的边缘,如何绕过这危险的深渊呢?这要看你与 A 的爱情性质、基础及深度。如果与 A 只是好奇、冲动,相爱时间甚短,交情不深,在恋爱过程中越来越觉得精神上难以相容,而 B 却具有你所追求的东西,通过观察, B 在精神上与你相容,你不妨采取先疏远 A(切不可同时亲近 B),再明确中断与 A 的爱情,待料定无心理后遗症了,方可与 B 热恋。反之,如果你与 A 感情较好,相爱也不止一年半载,双方相互了解,虽未相容,但可互补,你就不应被 B 的魅力所动,即使 B 在气质、能力上超过 A,但 B 也总有不如 A 的地方。你千万不能既与 A 相恋又与 B 亲近,如果那样,你最终将不得不喝下一杯自酿的苦酒。

当然,作为副角也要明智,要自谅、自爱。如果一个人爱着你又

爱别人,说明他(她)对你的爱并不专一、纯真,既然如此,你何不趁早离开?如果他(她)爱你爱得很深,但又很脆弱,以至于被第三者缠住了,那么时间和事实会替你说话的。当然,在这种情况下你也不可过分消极被动,而应主动找亲近的人向他(她)分析利害,拯救他(她),从而得到他(她)坚定执著的爱,使你们的爱情得到一次洗礼。千万注意掌握他(她)的逆反心理,不要监视他(她)、束缚他(她),在他(她)一时迷惑时,你对他(她)的宽宏、豁达,会使他(她)将第三者的专横、自私、任性与此作对比,反而有利于最后赢得他(她)的爱情。

如果你是条件差的配角,你的能力、学识、人品、远不及你的对手,你判定对手会给主角带来更大的幸福,这时就应该有牺牲精神,尽管这牺牲是痛苦的。你要学会正确的自我评价、自我解脱,一旦发现自己处于劣势,赶快退出漩涡,这不是无能,而是明智,这样就可以从痛苦中及早解脱出来而重新追求更现实的幸福。你可能丢掉了一只百灵鸟,但说不定你会得到一只金凤凰。

怎样提出中断爱情关系

1. 面谈式

与对方在适当的地方(如果对方性格刚烈,占有欲强,则必须选在不偏僻的地方),首先肯定对方在恋爱过程中对自己的爱护、帮助与关怀。否认这一点,而采取诅咒、谩骂的办法,力图彻底刺伤对方,达到割断关系的目的,往往激起对方的仇恨,使矛盾激化。常言道:“既有今日,何必当初”。过去既然相爱过,何必一定要弄到由情人变冤家的地步。能将爱情转为友情是最圆满的结局。歌德与夏绿蒂,安徒生与林德,罗曼·罗兰与索菲亚都是否定或中断了性爱而转为终生友爱的。但切不可优柔寡断,给对方留着幻想,那是对对方的折磨,也给自己留下隐患。“当断不断,必受其乱”,这句古话是

有一定道理的。

2. 书信式

书信比面谈有更大的缓冲余地,措辞也能更冷静、得体,它是求爱的办法,也是否定、中断性爱的手段。巴尔扎克说得好:“男女之间一刀两断的手续,书面总比口头好办”。

3. 中介式

双方无再见面的必要,或自己不便表达否定爱情、中断爱情的态度时,可请自己的代理人(这个代理人应该是对方也认识、了解的)向对方将态度说明,但切不可给对方一个错觉:“你是在到处造声势,损害我的尊严,败坏我的名誉。”代理人的诚恳与婉转是重要的。最好请一位对方信得过且又非常尊重的人,顺势对对方进行开导与安慰。

不管利用什么方式,都以使双方取得谅解、防止矛盾激化为目的。中断爱情的主动一方,必须避免采取丑化、诽谤、辱骂对方的行为,并尽量不扩大影响,以尊重对方的自尊心,有利于对方再恋。那种企图将对方“搞臭”,以造成舆论压力,促使中断关系,并以此使对方不便再恋的做法,是不道德的,也是容易激怒对方,导致恶性案件出现的因素。

当然,对那些品质恶劣的流氓、诈骗者,一旦识破其本质,不仅不必再有任何友情关系,而且应当求助于社会,不过,那与一般的失恋,性质已经不同了。

什么是失恋的心理

失恋是指恋爱对象否认或中断恋爱关系的行为给当事人的巨大挫折。它不同于舆论的挫折和家庭的挫折。在舆论挫折和家庭挫折中,不存在恋爱对象中断恋爱的意向,而只是外力企图打破当事人的恋爱关系。舆论挫折、家庭挫折的袭击对象是恋爱着的双

方,因此往往可以逆反性地加强恋爱着的双方的联盟;虽有程度不同的挫折感,但又有爱情存在的欣慰感,所以苦恼中有温暖。失恋则不然,它失去了对方的爱情,而这种爱又是其他感情所不能替代的。对爱的绝望感和一时的孤独感、虚无感是失恋瞬间常见的心理体验。如果在这危险时刻,不排除或转移这种强烈的负情感,便容易导致自杀、报复或内郁。

如何克服“爱情至上”的观点

爱情是重要的,但它毕竟不是生活的全部,人生更重要的是对理想、事业的追求,是不断的探索。罗曼·罗兰失恋后写下了这样的日记:“我明白,我能创作,我是自己的。一切属于我,包括我的那些锁链,我是我自己的各种痛苦的主人!”之后的几十年他正是以此为座右铭,很快地从失恋中挣脱出来,立下了“不创作,毋宁死”的誓言,伏案十年,终于写出长篇巨著《约翰·克利斯朵夫》。奥斯特洛夫斯基说:“我在自己的一生中也曾经经历过被遗弃和背叛的痛苦。可是有一种东西救了我:我的生活永远是有目的、有意义的,这就是为社会主义而奋斗”。

怎样用环境转移摆脱失恋痛苦

恩格斯在21岁时,曾失恋一次,他痛苦地写道:“在带有个人色彩的痛苦中,还有什么样的痛苦比最高尚和最崇高的痛苦——爱情的痛苦——更有权利向美丽的大自然倾诉呢?”他果然去向大自然倾诉了:恩格斯为此出门旅游,走到阿尔卑斯山,向着大山诉说痛苦,很快达到了心理平衡,摆脱了痛苦。普希金失恋后也采取了“环境转移法”,他跑到了高加索参加了对土耳其作战的行列,从而用战

争的烟火冲去了失恋的愁云。可见,失恋后即刻换个环境,暂时与能触动恋爱的痛苦回忆的景、物、人隔离,不失为聪明之举。

怎样用感情转移摆脱失恋痛苦

失恋的原因是错综复杂的:经过一段时间的相处,对方发现与你的性格、志趣大相径庭者有之;在相恋过程中因你的谈吐、行为刺伤了对方的心灵,而无法愈合者有之;你的不幸遭遇,使对方吓跑者有之;对方地位改变将你舍弃者有之;对方又爱上别人,力图摆脱你者有之;本来关系很勉强,对方理智、果断地提出了不再凑合下去者有之;受人挑拨者有之;受舆论挫折、家庭挫折,使对方改变态度,决定与你分手者亦有之……。一旦失恋,你要客观、冷静地分析失恋原因,看是否可以挽回。如果是因为你在相恋过程中,隐瞒了某些事实,或言语刺伤了对方的心,行为不检点,或态度过于执拗,在某些小问题上争执不休而造成对方提出中断爱情,你就要冷静辨别对方是真的决意中断,还是由于一时赌气。如果是赌气,是恨你这块铁不成钢,你就应当诚恳地检讨过错,取得对方的谅解。建立爱情不容易,要珍惜你们共同培养起来的情感,不应轻易丢掉它,千万不能“摆架子”,那可能会造成失恋双方的终生遗憾,如果对方确实无可挽回地要中断关系,你也应从中吸取教训,将心比心地“替代”对方的角色,为对方想想,如果是我遇到这样的情人,犯了这样的过错,我能不能容忍?从自责、自恨,到发誓改正缺点,以崭新的姿态,去寻求新的爱情。这样才是积极的感情转移。如果对方因见异思迁,喜新厌旧,水性杨花或其他消极情绪与你决裂,你在痛苦的同时,不妨这么想:“既然恋爱期间你对我就这么个态度,一旦组织家庭,不更要嫌弃我、舍弃我?”“原来你是个这么不值得爱的人!”这样,你便会很快从失恋的痛苦中解脱出来,抱着“天涯何处无芳草”的信念,以你的诚心去寻觅你真正的爱。这也是积极的感情转移。

失恋自杀有哪些心理过程

自杀是出自本人意愿用急剧手段结束自己生命的行为。健康人的自杀都是由挫折引起的。按自杀的心理类型,可分为心理满足型和心理解脱型两大类。像宗教里的绝食坐化,美国圣殿教的集体自杀,为坚持某一主张的示威性自杀,赌气性自杀都属于心理满足型。而由于自卑、悲观、厌世、空虚、羞辱、悔恨以及畏罪、绝望等原因的自杀都属于心理解脱型——解脱各式各样的心理负荷。

失恋自杀的心理过程是:挫折→虚无感→对现实的泛化性的歪曲、反感与对情人的报复心理→绝望→自杀意向→自杀行为。

从自杀的动力角度分析,自杀又分冲动性自杀和理智性自杀。请看列·托尔斯泰的《安娜·卡列尼娜》中安娜的一段心里表白:“她坐在星形沙发上等待火车,厌恶地凝视着那些进进出出的人(对她来说,他们全都是讨人厌的)。”你看,她因失恋,把周围的一切都看作是可憎、可厌的了。这种对现实的泛化性的歪曲、反感是和对情人的报复心理搅在一起的。“安娜倒出平常服量的一剂鸦片,想到要寻死只要把一瓶药水一饮而尽就行了,这在她看来是那么的轻而易举,以致她又愉快地揣摸着他会如何痛苦、悔恨,热爱她的遗容。可是那时就来不及了。”直到她在卧轨自杀的瞬间还要报复、惩罚沃伦斯基:“到那里去,投到正中间,我要处罚他,摆脱所有的人和我自己。”她绝望了,她完全失去了理智:“我在哪里?我在做什么?为什么呀?”于是来不及思考,便被无情的车轮碾碎了……。显然,安娜是冲动性的自杀。

维特则是比较理智性的自杀,他在临死前写给夏绿蒂的信中说:“我们三人之中总得有一人离去,这一个人只能是我!哦,我最亲爱的,在我破碎的心中常有一个念头疯狂地纠缠不休——杀死你的丈夫!——杀死你!——杀死我!——那就让我去死吧!——

等你在一个美丽的夏日傍晚攀登山岭时,请你回忆起我来,回想我生前曾那么经常地登上这个山头,请你遥望教堂墓地那边我的坟墓,看看高高的野草在夕阳余辉中随风摇摆。”多么平静、多么安详,但又是多么没有意义的自杀欲望。

席勒的《阴谋与爱情》里斐迪南因误会的失恋自杀(兼他杀)则是一种仇恨、不解和虚无、绝望的混合:“这是零零落落的——冷冰冰的水滴——是我爱情的阴森的永远的告别。……我觉得,整个宇宙都应该蒙上黑纱,为那在宇宙中间发生的事变而惊慌失措。——人类总要灭亡,乐园总要失去,这是大家共同的;可是如果瘟疫流行天使中间,那么,发丧的号哭就要贯穿整个自然界。”

不管是安娜、维特还是斐迪南,他们的自杀都是爱情至上的产物。

什么是失恋者报复心理

失恋后采取不正当手段侵害对方(譬如毁容、破坏对方名誉等)也是比较常见的一种发泄手段,其实质是极度的占有欲受到挫折而唤起的报复心理。南京1982年8月16日曾发生一起失恋他杀的恶性案件。杀人者的供词是很好的说明,他说:“她好比一只茶杯,只能我一个人用,怎么能让别人用呢?我得不到了,宁可打碎,让大家都用不成。”看,多么疯狂的占有欲。《民主与法制》1983年第7期刊登的题为《兽性的追逐》的报道,是十分典型的凶杀案。上海财经学院学生周建民,出于私欲,千方百计地接近并力图占有范嘉,遭到女方拒绝后,便恼羞成怒,用他的话说是“我是学财政金融的,只投资不回收的事从来没有干过”。于是,他先破坏女方名誉,后又计谋毁其容,最后竟手持利斧将范嘉砍死在办公室。周建民在情场上失恋后,各种报复手段都用上了。破坏对方名声,企图毁坏对方容貌直至暴力杀人。

什么是失恋者内郁心理

失恋后一般有三种情况：一是像前面讲的歌德那样的“升华”；二是像上面讲的自杀、他杀等外泄性的“攻击”；三是“内郁”。内郁的主要表现是焦虑和冷漠。痛苦、悲伤是焦虑的表现，丧失生活的勇气，潦倒、颓废，即是冷漠。不管是焦虑还是冷漠，如果发展严重，都会导致精神分裂症。由失恋致成的精神病是不少见的。

如何防范失恋后的他杀和内郁

如何防范失恋后的他杀和内郁呢？同自杀一样，改变失恋者的内、外环境，加强法制教育，培养共产主义道德观、恋爱观是防范失恋他杀的主要途径，而引导青年人树立远大理想，培养他们的事业心和广泛爱好，是防止失恋导致内郁的有效办法。这里还须指出，失恋的造成人，即中断爱情关系的提出人，必须情操高尚，理由正当，那种戏弄别人的感情，朝秦暮楚，或者贪求钱财，一旦骗取了财物就翻脸不认人的行为是应受到舆论谴责的。即使有足够的理由提出中断爱情，也应当讲究方式。如果说“诚”是爱情的一字诀的话，那么“诚”同样是中断爱情应持的态度。你必须在尊重对方自尊心的前提下和悦地而不是残忍地，明确地而绝不能含糊地告诉对方中断爱情的原因。

对失恋者心理平衡应采取哪些措施

1. 行为作伴 这在失恋危险期尤其必要。失恋者周围的亲人

与朋友,要尽量陪伴着他(她),使之摆脱孤独感和空虚感,以作伴者的血统爱或友爱作感情的补偿。

2. 心理抚慰 周围人不仅在道理上予以疏导,促进失恋者丢弃“爱情至上”的心理影响,而且针对失恋者的心理动态,恰到好处地品评此次恋爱失败的体验与教训,分析此次恋爱成功可能带来的隐患,也不妨以“合理化”措施,给失恋者以心理抚慰,从而减轻失恋者的痛苦与悔恨,尽快冲过危险期而得以心理解脱。

3. 新情引进 这包括两方面,一是竭力使失恋者的感情投入到事业与积极、有益的兴趣中去,比如,引导失恋者拼命读书,乘兴创作;带领失恋者旅游、娱乐。一般说来,这种兴趣行为,兴奋性强、紧张度高,对摆脱失恋痛苦更有利。比如登山就比钓鱼兴奋,下围棋就比练书法紧张。二是在危险期过后,可介绍新朋友与失恋者相识,当然,这必须待他(她)心理充分平衡后方可引进这种新情,而且介绍的这位新朋友也必须与失恋者条件匹配,切忌乘失恋者暂时缺乏爱情时,随意引进不合适的人选,那势必带来更大的爱情隐患。

摆脱失恋的痛苦,正确处理失恋事件,根本的还得靠自己。培养起高尚的理想、情操,树立起坚强的事业心吧,这是防止失恋失控,减少失恋痛苦的最好办法。

如何防范失恋者自杀

防范自杀的有效办法,一方面是积极地提高人们的内涵价值,培养青年的高尚的理想、情操与道德,改变内环境;另一方面则努力创造关心引导每个热恋青年的良好社会环境。对于失恋者,领导、党团组织、亲友、同事,都要格外热情地给予关心,形成一种积极的社会支持,改变外环境,这样,防止和减少失恋自杀是完全可能的。

【心灵启示录】

歌德的成功

歌德是世界著名的文学巨匠，但他的成功从某种意义上说却是由失恋挫折的升华反应导致的结果。事情是这样的：23岁的歌德在维兹拉参加一次舞会的路上，偶然认识了一个叫夏绿蒂的少女，他们一起跳舞，一起游戏，歌德一见钟情地爱上了她，当天即去登门拜访这位19岁的姑娘，但后来他才知夏绿蒂原来是他的好友凯士特南的未婚妻。歌德太爱她了，向她表白了爱情，夏绿蒂惊慌失措，婉转地告诉了未婚夫，好在凯士特南并不介意，他相信夏绿蒂，也相信歌德，然而歌德无地自容，怀着第五次失恋的痛苦离开了维兹拉。歌德痛苦至极，几乎拔剑自杀，是一股摆脱的欲望，点燃起强烈的升华反应。他恰好听说另一个朋友因爱上别人的妻子，受辱自杀了，于是便结合自己的亲身体会，抛弃失恋的痛苦折磨，以满腔激情写了《少年维特之烦恼》。歌德一举成功，轰动了整个欧洲。歌德的成功，就在于他在失恋的危险期，摆脱欲压倒轻生欲，进而发生感情上的升华，以事业排挤挫折造成的痛苦。

婚姻心理咨询

人为什么要结婚

我们为什么要结婚呢？因为我们感到我们在生活中离不开某个特定的人——即我们的配偶。当我们决定结婚的时候，我们往往有这样一种感觉：“我们将在一起永远生活。”因此我们便和这个人结为伉俪。此外，有些女性无法再忍受单身生活，婚姻可以让她们结束孤苦寂寞；还有一些女人想通过婚姻告诉公众自己抓到了某个人。上述原因固然算不上结婚的真正原因，但毕竟也是女人要结婚的重要因素。

几乎每一个人都想获得美满的婚姻。有人问：怎样才能获得美满婚姻呢？

要想描述何谓美满婚姻，恰如描述你的肾上腺一样困难。你知道你的肾上腺在那里发挥其功能，但你无从知道它们怎样工作。配偶间的相互支持也许是美满婚姻中的最重要组成部分。一位婚姻专家说过：“你会逐渐认识到，在你的亲朋好友中，‘最好的朋友’要数你的丈夫。这并不意味着存在着非健康的相互依赖性。你应该承认，你的确要依赖某个人，有你的丈夫在你身后进行支持，你的生

活绝对要幸福美满得多。”

婚姻是一种妥协吗？不是。妥协这个词使人联想起商人坐在桌前谈判的情景。丈夫和妻子无需谈条件。如果你想给草坪浇水，你根本不用对你丈夫说：“如果你去收拾房子，我就去给草坪浇水。”你给草坪浇水完全出于自愿，其中决无妥协可言。在婚姻生活中，平衡至关重要。你必须把你的需要和你丈夫的需要进行平衡，设法照顾到你们各自的需要。许多夫妻注意到了平衡问题，婚姻生活相当美满。并非所有夫妻起初都能注意婚姻中的平衡问题，往往经过一段时间才能对它予以重视。

女人之所以说她们不想结婚，其中部分原因是她们真正喜欢单身生活——因为那是多么自由啊！然而这也是因为没有那么多男人去娶她们！有一位 39 岁的女子，已经寡居，一直说她非常愿意和其他女性呆在一起，因为这可以避免在和男人一起拜客访友时，装模作样，无限拘束，听男人们瞎聊。她说，和女人呆在一起比和男人呆在一起不知要舒服自在多少倍。在她寡居后的第二年，她碰到了某个男人，觉得和女人呆在一起再也不像从前那样有趣了——因为她想和他呆在一起。

许多单身女人为自己辩护，部分原因是想等待可心的男人。当她碰到可心的男人时，她就开始考虑结婚问题了。当你年纪变大、成为人妻之后，尽管在你与人结为伉俪时非常幸福，但婚姻却有可能破裂，因为你永远也不会“安全”。无论你的年龄有多大，一个男人或因追求另一位女人，或因死亡（二者之中，死亡比追求另一位女人更让人易于接受）而离开你。请注意，在你的生活中，婚姻有时候是一种冒险。

什么是最理想的婚配

婚配是男女匹配在法律上的肯定。正常的婚配由三个要素构

成：精神结合、经济结合和性结合，有人称之为心理、生理和生活三方面的结合，实际上是一回事。

精神结合是首要的，它指双方在理想、信仰、志趣、事业上的相容或互补。经济结合是一般夫妻都能做到的：双方财产的共有、工资的共用和生活的共享。只有极少数的夫妻，才在婚配时隐瞒财产，各存“私房”，各“留一手”。性结合是正常婚配的必要内容。

这三个要素缺少一个都将导致畸形婚配或婚姻前景黯淡。

结婚是爱情的坟墓吗

“男大当婚，女大当嫁。”男女之所以要结婚，其理由大致上有：

1. 寻求一个稳定的、持久的、基于相互恩爱和志同道合的伴侣；
2. 使性关系得到社会的、法律的和道德观念的允许；
3. 建立家庭，生育和照料子女，使种族繁衍。

因此，结婚，从某种意义来说，也是人生的一种义务。结婚是男女之间爱情发展的高潮，夫妻关系是爱情关系的阶段。马克思曾把夫妻比喻成一只理想的圆球，建立一个理想的家庭，两个半球必须“吻合”，男女双方应该相配。那么，“吻合”的基础在哪里？相配的条件又是什么？人们一定会异口同声地回答：是爱情。

不错，爱情是一夫一妻婚姻家庭的基础，是两性关系在社会生活中精神发展的最高结晶。人们因相爱结成姻缘，家庭在爱情中得到巩固和发展。但是，爱情毕竟不同于婚姻。爱情是一个自由的，不受立法约束的精神实体，它本身并不产生形式上的社会关系。也可说，爱情是男女两个半球的胶合剂，但它本身并不能代替夫妻——家庭关系。

在当代，婚姻起源于爱情，但本质上又不同于爱情。它在社会意义上确立两性关系，并导致家庭的自重。它把两性交往从精神殿堂拉向了现实王国，将家庭关系结成制约性的利害关系。因此，我

们说,爱情虽然是婚姻的基础,但不能代替家庭的全部职能。男女双方一旦通过婚姻建立了家庭,就应该在新的基础上调整人生,在超越两性精神交往的前提下,科学地认识婚姻的性质,考察家庭的职能,共同建立起一个幸福美满的家庭,开始丰富多彩的新生活。

结婚前应注意哪些问题

婚姻是终身大事,两个人结合在一起要过一辈子,所以马虎不得,已到婚龄的青年你的生活经历是否能适应婚姻生活?你是否有足够的独立能力,是否有足够的成熟呢?希望青年朋友切实考虑下列问题。

1. 自己玩够了没有?

说到结婚,很多女性最舍不得的是向“单身贵族”生活说再见。结婚是人生必须经历的步骤,但踏进那个阶段就无法回头,中国人的传统道德观也不提倡回头。结了婚,便不太可能像以前那样经常与青年男女疯狂潇洒了,在收入支出方面也要征求爱人的意见了,不可能随心所欲了。

因此,结婚前应该问自己是否有足够的独立意识和相当的成熟,问题的关键不在于你的具体年龄和有几个男友,而在于你的生活经历,它能否帮助你做出明智的抉择。

2. 他会洗碗吗?

这个问题看似简单,其实并不简单。中国的传统观念是女人应该“下得灶房、上得厅堂”,所以许多女性被上代教育得以为男人不会做家务。其实,未来的丈夫是否愿意分担家务,是一个很重要的问题,尤其是你们准备生孩子的话。如果他不会做家务,但愿意为家庭需要而改变也是可以的。

3. 我可以信赖他忠贞不二吗?

外面的世界很精彩,外向的诱惑也实在太多,谁能保证一个伴

侣可以伴随自己的下半生。因此,你可以先问一下自己:“我们的关系是否绝对坦诚?他有没有前科令人不信任?”如果你有疑惑,应该与他认真的商讨一下,或者求诸一下亲友。

4. 我们对将来的憧憬是否一致?

爱侣结合之前,一般都有一个共同的目标。当然,有不同的愿望和生活计划也是正常的,只是,一旦结婚就得做出妥协。基本成功的婚姻就是这样——愿意和懂得相互妥协和解决分歧。如果你想买一幢自己的住房或别墅,而他坚持到海外发展,这就需要妥协了,否则,就没必要结合在一起了。

5. 我可以忍受他的缺点吗?

俗话说:“江山易改,本性难移。”人的个性是不容易改变的,包括一些严重的缺点,不要想象婚后可以整治丈夫(也包括女性)的习惯或改变他或她的性格。

如果你觉得他的某些习惯或性格是可以改变的,那么你应该先把它的重要性衡量一下,然后再琢磨一下,这么做是否值得。

或许你能够容忍他的一些不良嗜好,但你能够容忍他好赌的恶习吗?如果你觉得他的某些思想行为实在让你吃不消,就必须仔细地分析他为什么会这样、他肯为你改变一下自己吗?反过来,你是否真的可以容忍到白头到老吗?

6. 处理我们之间的分歧是否公平、手法是否成熟?

一个男人和一个女人走到一起,肯定会发现不同之处,即差异。在某种意义上来说,差异即是分歧,即使夫妻关系再好的伴侣也存在着分歧。那么,怎样处理这些分歧,是涉及你和他俩人之间至关重要的问题,是心平气和地面对现实呢,还是一方强迫一方迁就呢,抑或是其他呢,这些问题十分现实而且突出,令人不能不考虑。

7. 对金钱的看法是否一致?

不论出身、经历、境遇如何,如果一对夫妻对用钱的方式及价值观不同,就会出现问题。比如你节衣缩食地应付开支想攒下一笔钱,而男友却总是大手大脚,超前消费,这就需要沟通,然后达成一

致。为自己的心理健康着想,应该留意一下他用钱的方式。

8. 他的母亲是否是他生命中最重要的人?

爱母亲是人类的天性之一。在你出现之前,母亲一直是他生命中最重要的人。如果他准备与你结婚,而母亲在他的心目中仍占有第一位,就可能有问题了。

当然,爱母亲及家人是理所应当的,但是,当这种爱和孝顺影响到你们的生活和需要时,就是该响起警钟的时候了。如果你对他的忠心以及你在他心中的地位有所置疑,就应该采取措施了。

9. 他对你保持自己的姓氏是否有疑义?

如果在这个问题上你们意见一致,就不必要讨论了,如果你强力坚持,而他极力反对,就要尽量商量一下取得妥协。如果他非常强硬地反对,那就有可能有埋藏着的问题,必须正视。

10. 对孩子的想法是否一致?

有一个天真可爱的孩子会给小家庭增添不少欢乐,然而,当代青年人对孩子的看法不尽一致,有的不愿生孩子,认为孩子会影响自己的生活,影响婚姻的美满;而有的则认为没有孩子就没有了乐趣,没有了后代子孙。在这个“大是大非”的问题上两人应该尽量取得一致,不要以为随着时间的推移你伴侣的想法会改变,实际上这种想法改变的可能性非常小。

11. 我们的性生活能够和谐吗?

如今结婚登记实行婚前检查,一些隐性疾病往往会通过检查查出来,所以婚前检查是必要的。当然,必须明白,在任何一段长久的关系里,你俩的性生活都会有高低潮期;但是,如果你们从未有过炽热,就可能表示你们的性需要不太协调。

12. 决定结婚是否因为所有的朋友都结婚了?

如果扪心自问的答案“是”,是为了年龄大了而结婚的,那么应该与这种想法对抗一下。结婚并不能保证你的生活变得更美好。

大部分由于这种原因而结婚的人,都是缺乏自信心的人。在这种情况下,你应该做的不是结婚,而是改变一下生活方式。或许,以

单身的姿态去做事,能大大提高你的自信心,使你的生活变得更加缤纷多彩。在多彩的生活中,你取得美满婚姻的可能性或许就更大一些。

13. 他重视你的事业吗?

如果你的事业心比较重,就应该清楚他是否全力支持你的事业,能否在将来某一阶段为你做出某种程度的牺牲。如果能行的话,你不会发生什么问题;如果不行,就需要你考虑了。有个别男人因为妻子的事业出色发展而不悦,或感到有压力,这种丈夫尽管不是很普遍,但也有一定的代表性,需要做相当多的思想工作。

14. 我是否为了逃避问题才结婚?

有时,你可能觉得自己事业无望、前途渺茫,家里在这时候又催促你早点结婚,而恰在此时男友又向你提出求婚。而你心情非常矛盾,既忘不了前任男友,又不甘心草率结婚,似乎机缘凑巧,你便犹豫地答应结婚。穿婚纱的诱惑的确很大,但专家们提醒你这样做是大错而特错的。很多人希望婚姻会给自己带来更美好的生活,但事实上结婚给他们带来许多不协调和压力。更不要以为结婚会使你的财政困难或情感问题得到解决,那只是一厢情愿。寄托的希望越大,带来的失望就可能越多。

15. 我们的关系在他心目中是否居第一位?

经验证明:许多女性想让丈夫陪她购物或探访娘家亲戚时,丈夫都会有许多借口推辞前往,他宁愿与一伙狐朋狗友饮酒打牌取乐,也不愿枯燥无味地陪伴岳母大人。这说明什么呢?这起码说明他与你的感情还有一段距离。如果他愿意牺牲与朋友相聚的时间而陪伴你,并且尊重你的家人,为你的老人尽一份孝道,那么,你可能找到了一个值得托付终身的男人。

怎样做好婚前心理准备

提到婚前准备,人们立刻会想到新房、新衣、家具、彩电和冰箱等物品。这些东西都有了,就说是准备齐全了。其实,这仅仅是谈说了一半。因为,结婚不仅要做必要的物质准备,更要做心理准备。

婚前心理准备得好与不好,将直接影响新婚乃至以后的夫妻生活。婚前的心理准备主要包括四个方面:

1. 摆脱对新生活的幻想,期望不可过高 由于受小说、电影、电视的影响,一般年轻人对新婚生活充满幻想。认为想多好就会有多好,似乎蜜月中一切都是甜的。因此,如果对婚后生活期望过高,而现实生活中又并非如此时,就会感到大失所望,产生不必要的心理负担。

结婚意味着一个新家庭的诞生,婚后夫妻长期生活在一起,不但相互吸引力减弱了,还会发现爱人有许多自己不知道的缺点,有些甚至不能容忍而产生矛盾。他(她)有自己的见解,在许多问题上会与你争论、乃至弄得面红耳赤,也会动气,甚至出言不逊……

所有这一切在婚前就应该想到,并且有思想准备,清楚地认识到和自己共同生活的是一个普普通通、有血有肉的人,不是天使。在与他(她)结合在一起时,不应该只想到会从他(她)身上获得幸福,而要先想到奉献。只有对爱人能无私奉献自己一切的人,才能获得爱人给自己的一切。蜜月的甜美也是由自己心甘为爱人吃苦受累而换来的。

因此,婚前每一对恋人,也应该做好为爱人心甘情愿地吃苦受累的准备,对爱人的缺点毛病要采取宽容和谅解的准备。

2. 做好适应新生活的心理准备 婚后与独身生活是很不相同的。开始时新婚夫妇都会感到不适应,这是因为,结婚把两个生活经历不同的人结合成为一个小家庭,使生活内容、方式、环境等各方

面都发生显著变化。这对于女方来说,更为突出。她要与许多陌生人相识和相处,如同重新开始自己的新生活,闯入了一个新天地。

有些年轻人在婚前想得很少、很天真,认为结婚就是与自己最心爱的人生活在一起,肯定会无忧无虑,幸福美满。这可错了,因为,在你心爱的人身边还有一群他(她)的亲人、朋友和同事。在这方面有所准备要比毫无准备好得多。

3. 对性生活和性心理知识应有所了解 过去这方面是个禁区,因而使许多青年饱尝了苦头。可以说,性知识的无知可对夫妻关系产生破坏作用,不能回避这个重要问题。因为结婚就意味着过性生活,性生活质量的好坏关系到夫妻的和谐与幸福,所以必须认真学习有关知识,特别要了解异性心理的一些基本常识,这对婚后性生活的和谐有帮助。

4. 双方要有较深的了解和感情基础 男女双方婚前应进一步加强相互间的了解,加深感情和理解,使恋人之间的感情达到成熟。这是最重要的心理准备。如果这项准备不充分,其他再齐全,再完美,也不能保障婚姻的美满。

怎样度过新婚之夜

中国古代便有“洞房花烛夜,金榜题名时”之说,人人都把洞房花烛之夜看得很重。

通过长期的期待,熔进了许多遐想,在如痴如醉的热恋中,作好了充分的婚姻心理准备,男女双方怀着激动的心情迎来了终身难忘的新婚之夜。这一夜的经历,对夫妻婚后的幸福有着长远的意义。

那么,怎样度过这新婚之夜呢?

1. 保持良好的情绪 结婚是人生大事。为置办婚事,双方都不遗余力。特别在婚礼宴席上和闹洞房时,新郎新娘要多方应酬,有的要闹到精疲力竭的程度。有的地方闹新房之风很盛,闹到深夜人

们还余兴未尽,不肯散去。更有甚者,有的人起哄劝酒,非把新郎弄个酩酊大醉不可。如事前不做好安排,轻则把新郎新娘弄得很疲惫,影响晚上做爱的精力和情绪,重则把新郎灌得烂醉如泥,失去做爱的能力,从而不能充分享受新婚之夜的交合之欢。

避免的办法是,事先做好安排,预先叮嘱主事人或要好朋友,适时地进行得体的劝阻。有些应酬事项,凡是可以请人代劳的都可委之于人。当闹过新房客人散去之后,稍微收拾一下之后,便要及早上床休息。

2. 讲究性爱的艺术 一些性心理学家认为:一个处女,无论她的爱情多么热烈,无论她的理论知识多么完善,无论她对丈夫多么信任,在第一次性交时,都会有某种抵触。这种抵触并不完全取决于生理学上的原因,并不仅仅是因为处女膜破裂会带来某种疼痛。

更重要的是心理方面的原因:第一次性交意味着女性一生中最重要的变化已经开始,一旦开始了性生活,就有伴随而来的结果——现在做妻子和将来做母亲。

因此,新郎不能一上床就要求性交。特别是通过闹新房,新娘的情绪紧张而兴奋,一时还不能将注意力集中到性爱方面来。她的心理准备还不完善,一时还没有性的兴奋。如果这时丈夫强行性交,将会长期地影响夫妻双方今后的感情。故巴尔扎克写道:“你不能以暴力开始你的婚姻。”

新郎不要埋怨自己身边腼腆的妻子。女人的腼腆是美好和宝贵的。明智的新郎应充当主动者,应先制造性爱的气氛,以克服女方的羞怯心理和紧张情绪。

其方法是:

(1)讲情话这包括由衷地表达自己对对方的喜爱和赞美,动情地回忆一点能激励对方的往事。绵绵情话,可以消除双方的紧张情绪,克服女方的羞怯心理,有利于将双方的注意力集中到性爱方面来,引起男女双方感情的共鸣共振。

(2)体吻是一种艺术,是男女双方表达爱情的重要方式,也是性

爱的开始。许多新郎认为“体吻是浪费时间”，他们往往觉得自己需要就向妻子求爱，不知道女性的性欲往往是被男性引导出来的，只有使妻子获得彻底的满意，丈夫才能得到真正的快乐。

为此，丈夫可亲吻妻子。在体吻时，妻子不妨主动地亲吻丈夫，以示配合，以免丈夫以为她是在拒绝，影响情绪。

(3)爱抚是性爱的前奏。温柔而有技巧的爱抚，会使彼此都觉得愉快而兴奋。一般来说，女性的性兴奋发动较慢，较为被动，所以，做丈夫的要知道，对妻子加以爱抚的目的在于诱导。一切爱抚动作，均需温柔体贴，要顺着妻子的心理发展，做到恰到好处。

轻轻抚摸妻子的乳房，还可爱抚妻子的会阴，激起女性的性兴奋与性快感。妻子受到充分的爱抚刺激后，她的外阴唇和阴道壁都会被阴庭中的腺体所分泌的润滑液完全湿遍。

在这种情况下，妻子就会有渴望性交的强烈愿望。她会情不自禁地拥抱、亲吻自己的丈夫。此时开始性交，不但能使双方魂荡神摇，激起双方的快感，而且还能成为夫妇双方永不磨灭的回忆。所以，第一次性交的经验，对夫妻婚后的性和谐，对夫妻婚后的幸福，有着决定性的意义。

性生活有哪些心理特点

性生活的和谐与心理因素的关系极为密切。夫妻之间平等相待、互敬互爱、互相体贴、互相配合是性生活和谐的心理条件。因为性生活的权利是平等的，不是某一方面的，所以男女之间不是一方从属于另一方。

夫妻之间和谐的性生活应当具备以下的心理特点：

1. 性欲望或性冲动是双方都有的，而不是一方热烈，另一方漠然处之，不以为然。因此，要想求得夫妻性生活的和谐，首要一点是双方都有性交的要求，这是不可缺少的条件。

2. 性交前夫妻互相有所表示或暗示。性行为开始后就要集中精力,不要去想与此无关的事情,只有这样的性交才能使双方获得满意的效果。

3. 愉快情绪应互相感染。性交时夫妻之间应当做到,把性活动中的兴奋、激动、愉快等感染给对方,不要有勉强接受或拒绝与为难及相互抱怨的事情发生。

4. 性行为的结束应当是互相照顾、互相等待的。这一点尤其男方更应注意。根据性别特点,男方在射精后很快就结束了性兴奋;女方则滞后,并要很长时间才能平静。

所以男方在获得性满足后,应当对女方有所等待,用抚摸、拥抱、接吻的方式表达自己爱慕之情,使女方获得满足。绝不要造成自己需要时就发生性行为,自己满足了便酣然而睡,久而久之就会使女方对性活动感到冷漠,甚至厌烦。

做到上面几点,夫妻性生活一定会和谐。

怎样度过新婚蜜月

新婚之后,蜜月伊始,应该怎样幸福地度过这段人生难得的历程呢?心理学家认为,蜜月不仅是对爱之果的品尝,而且也是对两个人的性格、情趣诸方面能否适应的首次考验。为了深化爱情,实现百年之好,新婚夫妻应该注意以下几个问题:

1. 注意完善自己个性 婚姻心理学家指出,尽管有些男女的气质、性格等心理特点截然相反,但正是这些相反的心理特点互相补充了彼此的缺陷,使他们成为夫妻。

这正像柏拉图所说的那样:“相同产生友谊,而不同才是情侣的特色。”在生活中我们常常发现,性格内向的女性往往追求性格外向的男性,而属于同一气质类型的男女则往往相互排斥。这种青年男女在恋爱过程中的互补心理,在蜜月期间还在继续:妻子总希望丈

夫表现出敢做敢为的男子气,丈夫总希望妻子表现出温柔贤淑的女子气。

在蜜月期间,青年男女要注意发挥和完善彼此所崇尚和需要的个性特征:丈夫要表现出你的男子气概,使妻子感到你能撑门顶户,给她以安全感;妻子要表现出你的女性特征,使丈夫感到你治家有方,给他以归属感。

值得指出的是,在夫妻双方完善自己个性的时候,丈夫勿把刚强理解为粗暴,因为妻子崇拜你的不仅是强健的体魄,更重要的是你的坚强的意志和果断的性格。作为妻子,千万要注意勿把温柔理解为无能的代名词,因为丈夫喜爱你的不光是温和的性格,更重要的是你的细腻的情感、优雅的风度和较高的素养。

2. 注意彼此间相互适应 在恋爱期间,青年男女往往只看到对方的优点和长处,忽视对方的缺点和短处,同时,也往往自觉不自觉地掩遮自己的缺点和毛病,这也是可以理解的。蜜月期间,由于共同生活中朝夕相处,彼此逐渐看到了对方在婚前没有显露或没有充分显露出来的缺点,那些生活细节方面的矛盾也不可避免地显露出来。

在这种情况下,男女双方除了设法改造对方的缺陷外,还需要设法彼此适应。诸如文化素养的高低、情趣的不同、行动的急缓、衣着爱好的差异、饮食习惯的差别等等,都需要彼此在改变中适应,在适应中改变。夫妻关系就像一把琴上的两根弦,只有经常调整,才能奏出和谐乐章。

3. 注意学会原谅和开导 人非圣贤,孰能无过?当彼此间的“庐山真面目”在蜜月期间从蒙蒙爱雾中逐渐显露出来后,一定要学会具有豁达的胸怀和不凡的气度。为此,一方面要学会原谅对方。如果发生不同看法或做法时,只是一味苛求对方听自己的,不懂得原谅和迁就对方,必然会刺伤对方的自尊心而发生争吵。

另一方面,要学会开导。青年男女由于其血气方刚的心理特点,在某些问题的看法或处理上,往往表现得任性、偏激。执拗和刚

復。在这种情况下,男女双方就必须学会开导。实践证明,开导是改变对方的认识结构、融洽夫妻关系的妙方。

4. 注意节欲 在蜜月期间,青年夫妻性生活的频率往往较高。这正像恩格斯所说的那样:“不言而喻,体态的美丽,亲密的交往,融洽的志趣等,曾经引起异性间性交的欲望,但这距离现代的爱还很远很远。”

换言之,爱情是人所特有的高级情感,不应该把它庸俗化到仅限于自然的生理满足。现代性心理学研究指出,纵欲会扰乱人的生理心理平衡,影响身体各系统的正常功能,使人易于疲倦,精神不振,抵抗力下降。因此,“色欲耗神”、“恣淫伤身”、“纵欲催人老”、“房事促短命”等中医古老的节欲观点,对于蜜月期间的青年男女来说,迄今仍有重大的现实意义。

人们把蜜月想象得、描绘得如同过神仙日子。如果这仅仅是指夫妻双方的激动心情,仅仅是指在人生中永远值得回忆和纪念,仅仅是指它给未婚男女所展示出来的诱惑力,那是不过分的。如果说它还指从新婚的第一天起就不间断地、毫无限制地获得性快乐的成功,那就不一定了。

实际上,蜜月不过是新婚夫妻的实习期。许多专家指出:在实际性生活初期,妇女在性生活中缺乏充分的感觉。他们估计:在性生活初期出现性麻痹的妇女的比例是百分之百。也许这个估计太极端,但总的趋势是不容否认的。因此,专家们认为:她们必须从经验中逐渐学会如何感受到肉欲的快感和实际的高潮,逐渐学会在性交中如何动作,如何感受。

可以说,婚姻生活初期是一个学校,男性是老师而女性是学生。男性要有耐心和自我掌握。他不能只是想到满足自己的性欲,他必须想到他的新娘,必须时时顾及新娘的性欲和性体验。必须注意克制自己。这种克制使人想起一句俄罗斯民谚:“一段美好的婚姻必有一段痛苦的磨炼。”女性的性觉醒是逐步的,练习和适应是很必要的。当然,这方面的进步也许比其他进步快得多。

如何适应新婚生活

结婚了,大家都一心一意期待美好快乐的生活。结婚是一对男女做出的一生的承诺,以后同甘共苦,包容对方的优点和缺点快乐地生活。

1. 生活习惯

由于男女双方在不同家庭环境中成长,必有相异的生活习惯,某些生活习惯可能会互相冲突排斥,在婚后生活中才让对方观察到。万一你的伴侣真的有些让你不满的生活习惯,千万不可立刻要求他改变,要知道一个人戒除陋习需要较长的时间和决心,不能靠一时的勉强得来。在漫长的未来日子中,相互帮助吧!

2. 家务与财政

结婚带来新的生活秩序,家务的分担和财政的处理都跟拍拖时不一样。先谈家务,女性始终对家务热情很高。可以把男性容易做得来的家务分配给他,如倒垃圾、洗碗等等。如经济许可的话,请全职或钟点女佣是上上之策,因大家下班后都疲惫不堪,结婚久了,大家容易推卸责任,这些会成为争吵的导火线。

财政分担也是重要的心理准备之一,跟家务一样,彼此在婚前坐下详谈。已婚男女经常怀念结婚前自己赚钱自己花的情景;抱怨一旦结婚有了家庭,钱又要给父母家用,伴侣又常监视自己的花费,心理压力很大。

3. 与家人的关系

结婚后作为别人的媳妇或女婿,便应履行责任,把对方的父母看成自己的父母来照顾。但如果有不满意的地方,最好先跟丈夫或妻子商量,了解他们的性格,再决定以什么方法来解决。

与父母同住的新婚夫妇,更要注意与家人的关系和家务的分配,心里要有准备,老人家会有不少你认为是怪异的行为,而且不能

改变,乐观地接受总比闹翻脸好。

新婚生活约可分三个阶段。蜜月期持续三个月左右,接踵而来的是无助期,生活已进入常轨,但未能适应这种新生活,对于新生活的一些事情感到不知所措,找不到解决方法。最后便是稳定期,稳定期的来临因人而异,到这个时候,你们已习惯对方和对方的家人,开始有归属感了。

4. 生理问题

做好心理准备,便轮到生理方面。时下青年较开放,婚前性行为亦常见,避孕知识也较上一代丰富。可是,对于一些婚后才开始性行为的夫妇,婚前三四个月便应开始考虑避孕计划。避孕方法有多种,双方应先了解各种方法的原理、个人身体状况、个人习惯和意见,与医生商量后再决定。

目前避孕方法约有几种:避孕套、口服避孕药、避孕注射针、避孕环、男性永久避孕和女性永久避孕等。某些避孕方法需要较长时间适应,应在三至六个月前请教医生。

如何掌握婚姻危机的几个重点多发期

1. 度过婚姻生活的第一个危机

婚姻专家和社会学家把夫妻几十年的婚姻生活分为若干阶段。有的分为四个阶段,即结婚1年—4年为新婚,5年—9年为年轻婚姻,10年—19年为中年婚姻,20年以上成为成年婚姻。有的分为五个阶段,即新婚期(结婚一年内),哺育期(第一个孩子出生后),负重期(结婚5年—10年),成熟期(结婚15年—20年),老年期(结婚25年以上)。无论怎样分法,他们认为,夫妻关系的协调、适应贯穿于婚姻生活全过程的各个阶段,但是新婚阶段尤为重要。

这是因为,新婚是人生的一个转折点,是夫妻生活的起点。这个阶段,夫妻双方在学习上、心理上都发生了很大的变化。一般来

说,主要有三种变化:一是生活上从对父母的依赖向独立性转化。许多人结婚后不再像过去那样靠父母持家,而是独立持家。这就会遇到许多过去没有遇到过的问题,如:如何处理家庭生活和事业的关系,如何持家理财,如何分配家务劳动和家庭义务等。这些问题处理不好,就会产生矛盾,直至争吵起来影响双方感情。二是从热恋期各自有较大的自主性向相互制约、相互协调转化。婚后,小两口的一切活动都必须兼顾双方的要求,一方的行为会影响到另一方的行为,也会受到对方的制约。这样,因兴趣、爱好、职业、习惯本来有差异而要做到行动统一,就很不容易,弄不好就会发生矛盾,影响双方的感情。三是由向往向现实感转化。婚后夫妻朝夕相处,生活在一起,婚前那种由神秘感、爱慕心所温暖出来的婚后生活的向往开始减退。他们开始不像以往雾中看花那样看待对方,而以更清晰、更现实的眼光看待对方。对方的缺点、弱点也会更明显地表露出来,如果不能正确对待,就会产生一种失望的感觉,矛盾也会由此产生。难怪有人把新婚阶段称为婚姻生活中最脆弱、最困难、最危险的阶段。一些国家的统计资料表明,这一阶段离婚率高,相当于离婚总数的1/6到1/3。因此,这一阶段夫妻关系的调整是十分重要的。

怎样调整新婚阶段的夫妻关系呢?有的学者提出了“平等谦和、依据实际和扬长避短的原则”。所谓平等谦和,就是夫妻俩不要有自己高人一等、制服压倒对方的念头,平等相处,和和气气,遇事商量解决,非原则性问题互相迁就。所谓依据事实,就是根据各自的性格和心理特点,来确定夫妻的类型。有的丈夫根据自己的性格和心理特点,来确定夫妻相处的类型。有的丈夫大大咧咧,不屑于操持管理家中事务,就不妨把家政大权交给妻子;有的妻子有丈夫气概,不愿意过问丈夫的收支情况,就不妨以独立型夫妻关系相处,等等。所谓扬长避短,就是按照夫妻俩各自的长处来确定两个人的分工,谁长于“治内”就让谁主持家政,谁擅于“涉外”就让谁主管家庭之外的社交,完全不必拘泥于女持家、男谋外的模式。因为有些

妻子外向豪爽,持家恰是短处,有的丈夫内向心细,可能治家就是他的长处。如果我们能根据实际情况来确定夫妻在家中的职责,就易于形成理想的夫妻关系。

调整新婚阶段的夫妻关系,最重要的是双方相互理解和谅解。理解和谅解爱人的兴趣、爱好和习惯,即使是习惯性缺点,也要在谅解的基础上,选择适当的时机,在对方心情舒畅时,亲切地、有分寸地指出,以求逐步改正。

2. 避免危机的出现

现代社会风气日趋开放,男女接触机会增多,很多已婚妇女亦出外工作。同事间相处日久,感情产生于不知不觉间,不少婚外情便由此而生。

一个整天在外工作的丈夫,与秘书相处的时间可能比太太还要多,而秘书对丈夫的工作会较了解,亦能分担丈夫工作上的烦恼,一个好的秘书甚至成为老板的倾诉对象,久而久之,双方可能产生深厚的感情。而一个终日在家、相夫教子的妻子,亦可能会因生活过于刻板而到附近和邻居聊天,到社区中心参与各种活动,故此也有可能面对不少诱惑。至于已婚的职业妇女,接触面更广,遇到比自己丈夫英伟能干的人的机会相对增多。这些都是令婚姻陷入危险的因素。

要避免危机的出现,夫妇双方均需共同努力,以下是应注意的要点:

1. 切勿玩火 夫妇双方都要尽量避开引诱,若发现自己身处此种情景,必须立刻收起感情,不要把关系发展下去。例如一位男同事约你打网球,那看似是健康正常不过的活动,但若接二连三地继续下去,显然已含有不寻常的意图。此时,你必须当机立断,婉拒所请,那便可避免不必要的感情纠葛。

2. 离开险境 若你发现自己经常与一位异性朋友见面,那么你必须面对现实,提高警惕,与对方断绝或减少来往,千万别让感情继续发展。双方减少见面,便能冲淡感情。

3. 不宜忏悔 若你真的情不自禁,做了对配偶不忠的事,而感到后悔的话,请改过自新,不要再犯。但不要对配偶忏悔。爱情是自私的,任何人也不能忍受配偶不忠,企图用忏悔来减轻良心的谴责其实是自私行为,反而更伤害对方。有时候,血淋淋的真相很难令人接受。

4. 自我检讨 若知道丈夫不忠,在发脾气之前,检讨一下原因,是自己冷落了丈夫?还是彼此性格开始有距离?找出原因,再寻求解决办法,这才是建设性的做法。

为什么激情对话使婚姻有活力

回忆一下吧,你在初恋、热恋时,有过多少难忘的“激情式对话”。

婚后,夫妻相处更为亲密了,而夫妻间的对话却索然无味,甚至一方或双方都懒得开口。

所谓“激情对话”,是婚后生活中的“唱高调”。好比一首歌的定音定调,一开始定低了,就唱不起情绪来。一方将情绪提高八度,另一方也会打起精神来。

1. 以幽默来表达激情

如一位妻子特爱花钱买时装,却又缺乏审美观,总买些不怎么适合自己的服装。面对丈夫的批评,她却说这是“买学问,交学费”。一次丈夫陪妻子逛街,看中一件男式T恤衫,忙借题发挥:“哎,这次你该给我交一次学费了!”逗得妻子忙掏腰包。因为她感觉到了丈夫“心理失衡”的暗示。

为了使幽默式的“激情对话”不断发扬光大,夫妻中的一方应及时发现另一方的幽默,给予充分明确的肯定,可以在笑声中说:“你真幽默”,“没想到你也会这么幽默”!“真逗,让人好开心”等等。一个常被他人肯定有幽默感的人,便会在自信中变得真的很幽默起

来。

如一位妻子做好晚饭后却久等不见丈夫归家。气急中,本想对丈夫发脾气,却听到丈夫为扭转局面而炮制的幽默:“知你今晚一定又做了美味佳肴,因此我就要把午饭消化完才回来尽情享受啊!”做妻子的很难听到老实巴交的丈夫幽默一次,于是忙改变态度,消融脸上的冰霜:“好呀,既然你这么幽默,就罚你再讲一个笑话,才许吃饭!”你看,小小的不愉快就这样在幽默与激情中化解了。

2. 以“悄悄话”来表达激情

在夫妻上床熄灯入睡前的这段时间,在双方心情放松的情况下,说些亲密的“悄悄话”,确实是能充分表达蕴含的激情的。如妻子对在外边奔忙了一天的丈夫表达一点爱意与敬意,关心地询问一番他的健康状况等;丈夫对妻子家里家外的勤劳付出给予肯定和赞扬等等。

对“悄悄话”的概念,还可扩大到双休日的早晨,夫妻醒来之后,不必忙着起床,反正白天有足够的时间去办事、忙家务。两人在思前想后中,正是专心对话的好时机,激情与浪漫可在“休闲”中悄悄萌生。

此外,晚饭后在家门附近散步,也是两个人说悄悄话的好时候。天边的晚霞可助燃起夫妻对生活的向往与激情,这时你可即兴吟诗或哼歌,而不是谈论太多具体的琐事。

3. 用激情来显示真诚与投入

夫妻之间的对话,最忌虚伪、躲避与“不屑一顾”的轻蔑。

夫妻对话,有时尽管不太重视方式方法,但任何时候都应认真、平等、真诚为基本原则。有了这样的前提,有时尽管两个人吵得脸红脖子粗,那也是对生活的一种激情与投入的表达。当然,在争吵中不说“过头儿话”,不带脏字等是很关键的。

激情式的对话可能导致争吵,争吵并不是太坏的事情。没有争吵过的夫妻未必是幸福的一对儿。不回避矛盾,正说明两人亲密。

激情式的争吵应很快收场,像一阵暴风雨过后,如彩虹高挂转

怒为喜才好。这时,夫妻的激情应表现在主动检讨自己的失误,如:“别看我声音比你大,其实我也有心虚的地方,这事我负有一定的责任……”如此等等。

4. 几种进入“激情对话”的方式

(1)赞美式 发现对方的良好表现或一身别致的穿衣打扮后,给予赞美,从而逐渐进入更为实际的一个话题。如丈夫夸妻子的新衣得体高雅后,再与她讨论文化素质对容貌的影响。

(2)借题发挥式 当夫妻两个人同看一部电影、电视剧、小说或节目时,可在兴奋中借题发挥引申到自己的生活中来,但这其中应注意不要盲目攀比什么,以免伤了另一方的自尊。忌说:“你看看人家多能干、多能挣钱,你再看看自己……”

(3)礼物在先式 夫妻之间,虽整天在一起过日子,但逢生日、节日、喜事、吉事之时,相互赠送小礼品、鲜花等,是可表达一份爱心的。当你向对方赠礼品时,最好再想些深情、激情的话来说,使对方感到“礼轻情义重”。有礼在先,正是双方开心之时,此刻最易进入“激情式对话”阶段。如新婚一周年纪念日时,丈夫为妻子买回一本精美的相册,含情脉脉地说:“记得吗?这是去年你总想买又舍不得买的東西,以后我们要用它记录更多的美好与甜蜜!”从而将谈话引申到对一年来幸福婚姻的回顾与展望中。

如何分析丈夫有了外遇

夫妻在一起,有点小矛盾并没关系,最可怕的是彼此在不信任中度过,怀疑对方有外遇。为了弄清对方是否有婚外情,下面的一些经验,能够帮助你进行正确的判断。

1. 对方开始注意仪表

如果你的伴侣原来很不讲究穿着打扮,而突然从某一天起,开始注意起这些来了,这是危险的征兆。比如,注意自己的体重、身

材;勤染发,甚至早晨起来洗头、染发;讲究衣着,包括内衣内裤。

2. 对你的态度发生转变

以前关心体贴你的另一半,突然变得冷漠和心不在焉,而且不大愿意跟你说话或一起活动。或者相反,以前对你无动于衷、态度漠然的另一半,忽然开始送你礼物,给你买件衣服以及其他。这时,你该有所警觉,他可能是有外遇了,自觉不自觉地要做些弥补。

3. 行踪不明,交待含糊

有了外遇的另一半可能常借口出差或晚上有事、有应酬,不回家吃饭,似乎工作比平常繁忙多了。除此之外,你一问起,对方绝对是含糊其辞,随便搪塞,一带而过。

4. 无缘无故傻笑或走神

这是进入恋爱境界中人的特有习惯,常常一个人无缘无故地傻笑,或是抑制不住不时面带笑容,抿嘴而乐,一副甜蜜陶醉的模样。也有的人表现为时常走神,心事重重。

5. 开始有了某些小嗜好

或许是受第三者的影响,你的另一半开始积极培养一些以前从来未有的甚至不可能做的小嗜好,例如运动、减肥、看书、听音乐等,或忽然对某些事物特别感兴趣,喜欢大谈特谈,俨然专家模样。

6. 电话增多,电话费增高

这是最常见的现象,常会有一连串不知名、莫名或匿名的电话出现,而在接电话时,轻声细语,或抢着接电话。与此同时,你家的电话费也猛增。

7. 经常讲同一个异性的名字

一个异性的名字,经常被你的另一半挂在嘴边,关于这位异性的逸闻趣事、各种故事等,你的另一半会及时告知你,有些细节会令你吃惊。如果你对这位异性稍有微词,你的另一半会大加反驳。

8. 对性爱的变化

一种变化是,突然要求伴侣有一些新花样或新体位。另一种变化是,与你做爱的次数减少了,而且每次都似乎是草草了事。这也

难怪,既然你的另一半与另一个人有了性关系,跟你自然就是例行公事了。

什么是身体之爱与精神之爱

还是再回到男人和女人性爱 and 情爱区别的话题上来吧。如果一个男人不得不在性关系和精神之爱(也就是爱抚、亲吻、情书等等)之间做出选择的话,一般来说,他会选择前者。如果让一个女人来选择的话,她则常常是选择后者。当然不管是男人还是女人都更喜欢两者同时存在,就是生理之爱和精神之爱同时存在。男性可以不经任何事先准备就在性交中得到充分的快感。而在女性这个准备阶段就显得十分重要了。如果不经这个阶段,女性常常根本感受不到任何快感。甚至不仅是无快感,而且有时还会感觉到痛苦。男人一般较多地注意到性交伙伴的生理方面的问题,而较少注意到思想和精神方面的问题;而在女性却恰恰相反。在这里不考虑阳痿的情况,因为这是一种真正性无能,患有这种病的男人会因为不能满足女性而引起她的愤怒。对于这点,女性是无法忍受的。只要男人具有性变能力,其他不管是年龄大小,相貌丑俊,这些身体情况对女人来说都不太重要,而他的思想和精神品质却在女人的心中占了很重要的地位。女人只要能使男人得到完全的性满足,她就好像是个安琪儿,而男人一旦不能得到女人的身体,就会不满意不高兴了。

如何消除占有欲和嫉妒心

占有欲和嫉妒心是近亲。每个人都有嫉妒心,有些嫉妒是正常的。只有当嫉妒演变为占有欲,并且到处弥漫时,它才具有危害性。

极度的占有欲起源于不安全感。

过度的占有欲会迫使丈夫离家出走,或者会使他孤独、冷漠,还可能迫使他投入到其他女人的怀抱。如果你是过度占有欲者,那就说明你基本上感到很不安全。也许你无法独自消除这种内心深处的障碍。那么你可以求教婚姻顾问,但这需要时间和耐心。

1. 对丈夫不抱怨、不命令,而以温情相迎

如果丈夫回家时,带着温柔和热情,那么这会使你大为激动和兴奋。实际上这是你的一种需求,而且是一种正当的需求。当然如果这种需求没有得到满足,那么你就会感到不快和失望。同样,丈夫也有类似的需求。他也许会奇怪,下了班回家,你为什么不热烈地拥抱他或吻他呢?相反,迎接他的可能是一些让人心烦的琐事,如:孩子又犯错误了,水龙头坏了,垃圾该倒了,等等。

有时,双方的需求也会发生冲突。你认为你的需求是正当的,你需要有依靠,需要有人为你分担忧愁,分担你肩上的重任。你觉得你的负担很重,整天都在紧张忙碌中过日子。尽管如此,但丈夫却整天不耐烦地嘟哝,并且对你置之不理,这会使你非常伤感。然而你也应该理解他,那不是由于他不关心你,而是因为他也有许多需求没有得到满足。

惹人心烦的事可以放到饭后再说,不要两人一见面就互相诉苦,不管你是否习惯,你都要试着以热情来相迎,这样做对你和他来说都是大有裨益的。也许你认为丈夫应该更懂得理解人,善于赞扬人,更善于交谈,但实际上丈夫并非全都如此。对于你所嫁给的那个男子来说,你可能会觉得他比你所想象的要差。同样,他可能对你也会有同样的看法,他或许会坐在电视机前,手里捧着报,心里却在想:“为什么我会为了婚姻而舍弃自由?至少在我结婚前还有一些平静和安宁,一进门也没有什么坏消息和牢骚等着我。”

对于这一点,无所谓谁是谁非,它不过是婚姻基本冲突的一种表面现象。对方都只是有所需求,而不想有所奉献,因此必须有一方首先打破这种僵局。这一方必须更加成熟,更能理解人,更懂得爱情。如果你想首先成为这样的人,那么就为此而努力吧,给你丈

夫赏识和柔情,但是不要期望在3个月内就见效果。因为丈夫也许会对你的突然变化感到诧异:“她究竟要干什么?”你应该心甘情愿地努力1年甚至5年,以和蔼和友善使他屈服,最后你的婚姻将会变得更加美满和睦。

2. 丢掉以责备和攻击来改变丈夫的所有幻想

几乎每个人都熟知这三条原则:①我们不可能通过直接的方式来改变他人;②我们所能改变的,只有我们自己;③当我们改变时,其他人便会作出相应的改变。假如你想获得一个美满的婚姻,那么你就必须彻底放弃用直接方式改变丈夫任何愿望。那种“依我行事,向我看齐!”的态度一向是不可取的,这种惟我独尊的态度,只会导致不满情绪并常常遭到反击。不仅丈夫会这样,其他任何人,包括孩子也会这样,爱可以改变人。总之,恨会招致恨,爱会产生爱。

在一定限度内,你确实有表达自己感情的权利,但表达方式是相当重要的,考虑一下,看看下面两种不同的态度将会产生什么效果。

我已经受够了!你从来不和我聊聊,你总是忘记我们的结婚纪念日,你也不为孩子多操点心,你已经好几个月没有陪我出去吃饭了。

或者是:“亲爱的,我碰到些麻烦,或许你能帮帮我,近来我情绪很消沉,心里也感到不大舒服。起先我想找医生检查一下,但现在我觉得可能是其他什么原因造成的。我是突然发现自己情绪不佳的,有时你看起来情绪也不太好。我是被孩子缠得太厉害了,我经常感到心烦。当然,我知道你的工作也很累,可我却总是向你提要求,并且对什么都不满。也许你以为我不爱你,其实不是,我确实是非常爱你的,如果我变成了个爱唠叨的人,我希望你能提醒我,我一定改正这毛病。你知道,我觉得我现在不如结婚前对你那么好了,那时我不爱唠叨。……噢,亲爱的,如果我们重新开始,那该会怎么样呢?我要努力丢弃不满情绪,变得更加温柔些,当然我没有权力使你发生改变,我也不打算要你改变。哪一天,把孩子托付给别人,

我们俩出去散散心好吗？这样我们可以先去野餐，然后再各处逛逛，那该多好啊！有时，我们也需要留点时间给我们自己，你说对吗？”

丈夫也许会立刻作出反应，也许不会。如果再试试，丈夫可能就有反应了。当然，对于后一种温柔的谈话方式，只有在真正想表示爱慕之情，放弃强求和命令时，才可以使用，而不能把它作为一种用来达到自己某种目的的手段。丈夫也许会立即作出反应，也许要1年之久，这要看他的性格是灵敏型还是迟缓型。无论如何，尝试一下还是值得的。放弃命令、强求，丢掉受苦的样子，停止改变丈夫的努力，表现出你的爱情和耐心。

3. 不自以为特殊，比别人强

当然，并非每个女子都有这个毛病，但是不少女子有。许多在养尊处优环境中长大的男子也是如此，总认为自己比别人优越，自以为特殊。实际上，没有人是特殊的，只是人与人不同而已，而绝没有特殊。一个小女孩可能会成百上千次地听别人夸她的美丽、聪明，因为她确实如此，因此她便可能认为这是很自然的。她所崇敬的（父母、亲戚、朋友）都用美妙的微笑和装腔作势的方式来向这个可爱的小家伙儿表示爱意。如果她是她父母所疼爱的惟一的孩子或是最小的孩子，那么她会变得更为敏感。如果她在某一方面有特长，那么她可能会逐渐认为自己确实很特殊。通常像这样的女孩本能地学会了如何去摆布别人，这常常是从摆布爸爸开始的。

我们每个人都想被“特殊”地对待。这种自我陶醉的心理是从童年时期遗留下来的，是儿童时代的遗留物。只有抛弃这种儿童的心理状态，我们才能从情感上成熟起来。

一个自以为特殊的人绝对不懂得给予他人，只知道过分要求和发号施令，当不能满足自己愿望时，就变得发脾气、使性子。她会应该用来买必需品的钱花在买奢侈品上，她总是下最后通牒。如果她很机敏，她便会巧妙地摆布别人以达到自己的目的。如果你发现自己有一些这样的毛病，尽管很小，那么也要从现在开始，把它作为

一种儿童时期的遗留物抛弃掉。

4. 万事要容忍,要有耐心

有一位在婚前就知道丈夫是个酗酒者的妻子说:“我以前认为,酗酒这种小毛病在婚后是很容易克服的。我丈夫不是那种饮酒过度的人,我相信,如果他很爱我,那么他饮酒会有节制的。”然而,婚姻加剧了他的一些心理紧张情绪,使得他饮酒更无节制了。

还有一位妻子,她丈夫对高尔夫球非常感兴趣。婚前,妻子并未为此事而伤脑筋。但婚后,妻子埋怨丈夫一到周末便同他的男友们一起去玩高尔夫球,而把她丢在家里,独守空门。

由于一些女子对结婚、建立家庭、养育孩子有着强烈的欲望,以至于婚前她们对丈夫的一些模糊的、不易觉察的缺点、毛病视而不见,持盲目态度。其中还有一部分原因是大多数女子心中存在一种潜意识,她们相信:“爱情可以征服一切”。在多数情况下,正确的爱情能够解决任何婚姻问题。正确的爱情包括耐心。“爱情就是耐心和友善”。成熟的爱情需要有耐心的品质。不成熟的爱情只追求达到即刻的效果。

“爱情能产生一切,能带来希望”,不要抱怨、责备,更不要摆布、支配,即使你完全正确,你也不能控制别人。你批评、责备得越多,丈夫就可能离你越远。对于丈夫无节制的酗酒、打高尔夫球、看电视;对于他对你的冷漠态度、忘记了你们的结婚纪念日;对于他的粗心、不体谅人等等这一切,你用使性子来要求或者表现出受到伤害的样子,都是达不到预期目的的。容忍不可接受的行为,需要巨大的耐心,然而,耐心是建立美好婚姻的基础。

有耐心,这并不是排除你表达自己观点的权利。你不必放弃你的个性,而成为一个逆来顺受的可怜虫。婚姻并没有给你丈夫控制你行为的权利。由此看出,对他人的耐心并不意味着我们必须丧失自己的选择自由。

妻子如何对丈夫保持永久的魅力

1. 妻子应具备一定的才智 几乎所有的男人都认为这是个十分重要的品质。他们不欣赏反应迟钝甚至愚昧无知的女性。

2. 妻子应有一定的幽默感 通常男人们认为笑声是极富感染力的,能给丈夫带来欢笑的妻子,会赢得男人真正的爱情并使家庭幸福。相反表情冷漠、缺乏幽默感的女人对男人毫无吸引力。

3. 妻子应该自信 近年来,男人们越来越被一些有主见、有自信心的女人吸引。自信的女人在显示她们才能和作用时是大胆的,坚定不移的。自信的妻子能鼓励丈夫投身工作,在他工作时也不会随意生气而增加他的负担。

4. 妻子应该注意健美 美丽的女人对男人来说,永远有吸引力。他们高度赞赏这种绝对的美。以满足视觉快感。男人对女人肉体美的标准除了天生的面容和身材外,还包括健康、整齐、清洁、自信等方面。注意健美的妻子才能对丈夫永久保持魅力。

怎样安抚烦恼中的丈夫

作为一位称职的妻子,要经常细心观察自己的丈夫。特别是当丈夫心烦意乱、十分消沉的时候,要用爱心去安抚他,使他从情绪的低谷中摆脱出来。也许你的丈夫是个顶天立地的男子汉,而你却是一位懦弱的女性,但你要明白任何人都会有很脆弱的一面,不仅仅是脆弱的妻子经常需要丈夫的安抚,丈夫有时候也非常需要妻子爱的安抚。

那么,应该怎样去安抚你的丈夫呢?

第一种方法:请不要打扰他 如果你的丈夫的个性十分刚强,

那么在他情绪低落的时候,他一般不喜欢别人惊扰他,他个人静静地呆着,利用自己的心理素质来排遣内心的“精神垃圾”,过一会儿就会控制住自己,恢复心理平衡。如果此时你出于好心去劝解他,那么他不仅不会感激你,反而会厌烦你,甚至对你大发其火。因此,你最好不要打扰他,只要给他一个安静的机会就行了。

第二种方法:鼓励他度过危机 如果你的丈夫性格外向,但情感比较脆弱,那么当他情绪不稳定的时候,可以通过交谈和体贴入微的关怀来帮助他恢复心理平衡,使其精神重新振作起来。

第三种方法:无言的理解行为 对朝夕相处、心心相印的夫妻来说,有时根本不需要语言,也不需要明显的表示,你的一个微笑、一个会意的眼神,就足以使他感到爱抚的温暖和力量。因为这种无声的语言中就蕴含着深深的理解和默契,一旦你的丈夫意识到这种特殊的爱抚和激励,他的心情会变得轻松起来,紧张状态也会很快消除,恢复自信。

第四种办法:“润物细无声”的关心 在你的丈夫心情忧郁的时候,你可主动帮他做些事情,但要记住,你的帮助一定要做到“润物细无声”那样的自然,否则会使他感觉到这是怜悯和同情,觉得你太小看他了,伤害了他的自尊。

怎样消除夫妻之间的小冲突

1. 夫妻双方站在对方的立场去考虑问题。通常,某些意外的安排、真心的赞美、精巧的小礼物、充满着爱意的小纸条可完全消除小冲突。

2. 在进入小冲突前建立协调契约。

3. 表示爱意和感谢。这永远是消除婚姻冲突最有效的方法。夫妻双方都需要对方的赞赏,因为获得赞赏后,就会努力使自己确实有资格去承受这一赞赏。人类本质中,最奇妙、最伟大的力量,就

是有意欲达成他人期望的倾向。因此,我们不断渴望别人的情爱,因为情爱表示了自己的最佳品质为别人所赏识。

怎样才能创造美满的性生活

幸福美满的性生活是深厚的夫妻感情、巩固的婚姻关系的重要基础。性生活不和谐常常会导致夫妻不和甚至婚姻关系破裂。在国内外有很大一部分夫妻离婚就是因为这方面的原因。那么,怎样才能创造美满的性生活呢?据国内外一些婚姻学家研究表明,应该注意:

1. **夫妻双方对性生活要有相互一致的理解** 这一点是非常重要的。夫妻双方不仅在日常生活中要互尊互爱,而且也要体现在性生活中。遇到一方有性要求时,另一方一般不应加以拒绝。当然,如果一方提出性要求,而另一方身体不适或心情不快没有兴趣,也可以拒绝,但要心平气和地解释理由。要求性生活方也应谅解。性交时,如果一方想试一试各种方式,另一方千万不要表示厌烦,因为这是很正常的事。人的性感部位、对性生活体位的要求等因人而异,所以不能只考虑自己,要不断相互理解和适应。

2. **夫妻双方要为创造新鲜感做出努力** 性生活与夫妻双方的心理活动直接有关。不和谐的性生活与其说是生理上的问题,还不如说是心理上的隔阂。影响美满的性生活主要是性欲的减退和性生活过于死板、缺乏新鲜感。性欲的减退,尽管男女在时间、程度上有所不同,但这是自然的生理规律,谁也无法改变。但改变死板、缺乏新鲜感的性生活,只要夫妻双方共同努力是可以达到的。在开始性交时,双方的视觉效果很重要,特别对于丈夫来说更是如此。但谁也不能永葆年轻的美貌,何况夫妻天天相处一起也会影响彼此之间的吸引力,所以视觉魅力的衰退,必须通过其他方式来弥补,如改变气氛、场所、体位和服装等。总之,要想创造美满的性生活,夫妻

双方必须为创造新鲜感做出努力。

3. 在过性生活时夫妻双方切忌相互指责 一对夫妻的性生活,每次双方都能得到充分的满足,这几乎是不可能的。所以,对于每一对夫妻来说,谁都免不了会有一些小小的不满。如果不满的一方直接向另一方提出,另一方有可能会因这类指责造成心理障碍,直接影响今后的性生活。特别是指责性器官的欠缺之处,更容易使被指责的一方丧失自信,后果便可想而知。

4. 夫妻双方不能被流传的性信息所左右 性生活有明显的个性特征,什么样的性生活才算得上美满,没有一个具体的标准,而是因人而异的。一定的次数和持续时间对这一对夫妻合适,但对另一对夫妻来说可能是不愉快的。目前,有关性信息传播的媒介很多,性医学书籍也不少,夫妻双方看一些这方面的书,得到一些性信息,确实能弥补婚前性教育的缺乏所带来的性知识贫乏,但是,不能被这些性信息所左右,更不能死搬硬套。有些人将这些信息照搬过来,不考虑性的个性特点,随意指责对方。从而造成对方丧失自信,引起夫妻不和。所以,为了创造美满的性生活,夫妻双方要根据自身的实际情况,来吸取、运用这些信息,寻找出适合自己的方式来。

如何挽救濒于破裂的婚姻

夫妻双方已感到婚姻出现危机,产生离婚的念头,显然这样的婚姻已濒于破裂的边缘。那么,对这样的婚姻怎样加以挽救呢?

1. 重新树立配偶第一的原则 应牢记:在所有关系中配偶应处于第一优先的地位,主要的业余时间和精力应花在夫妻关系上。

2. 反省自己对婚姻的目标是否现实 如果夫妻双方总幻想追求逝去的新婚时的欢乐,那么夫妻关系难免会出现裂缝。这并不是说爱情会永远消逝或性生活不再激动人心,而是说不能用新婚时的标准来衡量多年的夫妻关系。现实的眼光会使夫妻发现多年的关

系反倒更充实。

3. 使生活充满变化 夫妻间的关系应当像流水,充满变化,已经冷淡了的关系重建起来需要时间,但值得为之努力。双方应从互相关心、互相注视开始,这样便会促进相互的爱抚,性生活也将成为有意义的示爱行为。

4. 避开有争议的观点 在家政管理上,在经济开支方面,夫妻间可能会出现分歧。当出现分歧时,夫妻间应有意避开在这类观点上的交锋,否则便会陷入“争执——争吵——感情淡化——争吵加剧”这样一种恶性循环之中,夫妻间只要有一方能认识到导致矛盾爆发的焦点并有意淡化它,情感便得以交融,关系就有可能修复。

夫妻吵架怎样和好

有一项调查表明,造成婚姻破裂的一个重要原因是夫妻吵架过多。长时间的吵架,伤害了对方的感情,触犯了对方的自尊心,逐步失去婚姻存在的必要条件。减少夫妻吵架的上策是抓预防,把矛盾解决在萌芽之中,但夫妻绝对避免吵架是很难的,问题的关键是如何及时做好吵架后的和好工作,以挽救婚姻,以防陷入无休止的吵架大战之中。

1. 吵架应速战速决

一旦发生吵架,双方必须清楚,应当速战速决,这对缓和矛盾,消除紧张气氛极为有利。如果你是有理的,你的速决显示你的胸襟和涵养、大度和宽容。如果你是理亏的,你的快速停战,表明了你有愧心,对方极可能会知趣地收场。尽快结束吵架,对尽快和好十分有好处。

2. 双方都赢

美国著名婚姻学家欧尼尔夫妇在论述婚姻的冲突时,说过一段广为流传的话:“解决夫妻冲突,永远不要努力去赢。如果你们中一

个想赢,那么另一个只能输,否则冲突无法结束。然而,夫妻冲突中有一个输了,实际上也就是两个人都输,因为有胜负的冲突,总会把这种胜负渗到双方的深层感情中去。所以,要打赢亲密的对象,唯一的办法就是两个人都赢。”这段话很有道理,有些夫妻无休止的吵架,就是为了争胜负。这样做就大错特错了。

3. 主动说话

有的夫妻吵架后互相赌气,出现互不说话的僵持状态。要尽快和好,开局是要有一方主动说话。先说话的也并不是掉价,反倒显示出你的大度和主动和好的态度。有时即使没有合适的话题,也要没话找话说。这样做,僵局会很快打破,感情会比较快地修复。

4. 冷静思考,主动检讨

吵架后,各自要冷静地思考一番,想一想为什么引起了吵架,吵架的危害,自己错在哪里,怎样和好,等等。围绕这些问题,自己冷静思考一下,认真总结经验教训,防止以后再犯。如果自己确实错了,要主动向对方作个检讨,伸出感情之手。

5. 倾心微笑

微笑在人与人之间有着非常的魅力。夫妻吵架后,在适当的时候给对方一个发自内心的、真挚的微笑,往往会收到意想不到的效果。

6. 牢记吵架化解的守则

美国著名心理学家乔伊斯·勃拉泽斯根据他在新闻、广播、电视中,多年为公众解答各种有关婚姻问题的经验,最近提出了一份“夫妻吵架守则”,供夫妻双方如不幸真的发生争吵时参考。主要内容为:

争吵时应限定一个问题,不要把过去的不惬意全端出来:

绝对不允许动手打击对方。

不要在众人面前互相指责或责难对方。

不应该提出终止婚姻关系。

但愿吵架的夫妻能从勃拉泽斯女士列的守则中受到些教益。

爱情永固有哪些金科玉律

为了巩固家庭这一社会单位,许多婚姻家庭专家进行了大量的探索研究,尤其是在围绕如何加深夫妻爱情的问题上,更是投入了巨大的精力。因为在一个家庭中,夫妻是核心,夫妻之间的感情如何,又是婚姻能否保持下去的关键。前不久,德国《妇女》双周刊杂志登载了美国心理学家安东尼·彼得罗平托却通过长期对保持幸福关系的 1000 多对夫妇的多年调查,总结出了使爱情永固的 14 条金色的准则。我们学习一下外国专家对爱情永固的研究成果,或许对我们有些启发。

1. 学会相互倾听对方的谈话

大部分被调查者在谈他们的配偶时都热情洋溢地说,他(她)是个非常好的悉心听我说话的人。他(她)这样做不是出于礼貌,而是出于真正的兴趣。因此,应当给对方一个感觉,他(她)真的是很重要的,尽管他(她)谈的都是一些“小”事情。

2. 小心谨慎

幸福就像玻璃,很容易破碎。因此,你的行为举止每天都应当是这样——似乎你是刚刚作出决定,要把你的未来交给他(她)似的。你应当向他(她)表明,你们之间的爱情使你多么快乐。

3. 皮肤接触

彼特罗平托说:“一天没有温情,婚姻关系就会缩短两日。夫妻之间也不必经常拥抱。但是,充满爱意的抚摸是对心灵的安慰剂。”

4. 拿出感情来

对婚姻来说,感情就是鲜花所需要的水。没有感情,夫妻关系就会破裂。但是,夫妻双方也必须学会表达感情,而且应当鼓励对方做同样的事情,即拿出感情来。

5. 要有耐心

必须使关系不断加深发展。但是信任并非一朝一夕能够产生的,必须有耐心,许多夫妇恰恰是在头几年犯这样的错误,即对对方的期望太快、太多。你应当清楚:你有的是时间去认识和了解对方,要假以时日。

6. 要真诚

如果对方做的一些事情不合你的意,那么,你应当和他(她)谈谈,把事情摊开谈。也许不必马上就对方谈,更不是以争吵的方式谈,而是可以加倍地去爱对方,在平心静气的情况下相互交谈,而且要做到无话不谈。不然的话,对方又怎能知道,你喜欢什么,不喜欢什么呢?这也适用于性爱。

7. 原谅对方的缺点弱点

人人都有缺点、弱点,应当允许对方有一些缺点和弱点。应当微笑着原谅对方的缺点和弱点。凡是坚持这样做的人,他就拥有通往幸福入场券。

8. 应当学会恭维对方

应当每天都这样做,向对方说些体己的话,谈他(她)的外貌啦,对方的笑啦,谈同他(她)一起的生活啦等等。你投之以桃,他(她)会报之以李。

9. 减轻对方的负担

每个人都有不顺心的时候。夫妻之间相互开导,就能使两颗心紧密地联接在一起。

10. 永远不要在争吵中入睡

应当遵守睡觉的原则,上床前应当说些爱意绵绵的甜言蜜语。

11. 乐于给对方自由的空间

老爱打听对方在干什么,没有任何东西比这更有损于婚姻关系的了。别这样做!任何人都有权利做他自己非常愿意做的事情。

12. 永远不要对对方进行监护

对方早就长大成人,你可以对对方进行循循善诱的劝说,但不要对其进行监护。对方甚至有犯错误的权利。

13. 相互保护

夫妻俩在私下里说什么都无所谓,但是在公共场合,你们俩原则上是一个整体。如果你们中的一个受到攻击,另一个人要帮他(她)。

14. 信任

人们可以以此检验一种关系的价值:他是否真的能够对对方放心,真的能够表里如一。在别人面前,夫妇大多扮演同一个角色,但在夫妻之间就不必这样做。夫妻俩的表现越是自然和坦率,就越会收到更多的纯真和坦诚的回报。这条准则在夫妻共同生活中是必不可少的。

完美婚姻有哪些大忌

1. 认为在床上可以得到诚实的回答

他向她提出一个经常性的问题:“你满意吗?”她无论如何也不会说“不”。那么,他得到了她诚实的回答了吗?如果一个女人对丈夫不满,该不该告诉他呢?按照心理学家的意见,应该告诉,但无论如何不是在床上。讨论性的问题,最好在一起散步时。谈话应这样开始:“你很好,但……”

2. 认为许多妻子装出性高潮

总有一个问题在折磨男人:她真是有激情,还是在演戏?德国研究人员对女人的调查表明,女人并不像男人想的那样是“演员”。66%被调查的女人对“假装性高潮”的问题回答是“不”,还有23%的人回答很少,只有3%的人回答“多数情况下如此”,另外2%的人回答“总是”。丈夫十分看重性高潮,他们认为,只有最大满足,才算过着货真价实的性生活。而妻子不完全这样,她们认为跟心上人亲亲密密胜过性高潮。

3. 认为婚后性生活是乏味的

根据美国社会家的调查,85%的男人和80%的女人对自己的婚姻是满意的。60%的女人认为,婚后性生活比婚前性行为好得多。因为,越是了解对方,才能越是对他不加掩饰。夫妻间互相了解,比起偶然的情侣来,性行为前的爱抚时间长,也热烈得多。

4. 认为长期维持浪漫关系才算完美的婚姻

她翻开旧相册——夫妇的第一本相册。他那时多么殷勤!多么温柔!看着看着,她感到一种威胁:他不爱我了。由此变得忧郁愁闷。这完全是毫无根据的!

按照心理学家的意见,浪漫只存在于相识初期。短时间见面,长时间分离,在月光下散步——这一切也就是三个月。但是,有爱情基础的婚姻是会有浪漫的。例如,休假时双方重新在月光下散步亲吻,内心充满幸福。当无法重新找到浪漫时,才有可能感到威胁,因为双方会开始从外面寻找浪漫。

5. 认为夫妻间是相反相成

为什么我们总是不找各方面像自己的人,而选绝对不同的人呢?初看起来,这很有道理:他弥补你的不足,跟他在一起不会枯燥无味。统计结果表明:腼腆的男人和热情的女人互为补充,但在一个最主要的方面——对生活的态度应该相同。80%的德国男人就是这样认为的。否则,他想工作,而她反对;他想晚上外出,而她想在家看电视,这样会破坏关系。许多女人几年后才发现嫁给了一个并不了解的男人,结果,双方性格不合。

6. 认为结婚越早越快,失望越多

有人认为:在结婚前应尽可能长久地了解对方。但实际情况并非如此。美国的调查人员发现,在结婚前长时间互相了解的人的离婚率,比那些一见钟情、迅速结婚的人高出50%。德国的家庭和婚姻问题的专家认为,组建家庭时年龄越小,性格的可塑性就越大。他们随时准备给对方更多的自由空间。他们能互相理解,互相宽恕。

7. 认为风平浪静的婚姻比经常争吵的要牢固

华盛顿大学的约翰·戈特门教授进行过有趣的调查：几千对志愿者在家里录像，然后将录像带提供给教授。调查结果人人都保留有强烈的不满情绪，家庭里夫妇之间平静不平静，争吵不争吵，并不重要。重要的倒是平衡。对完美关系的评价是 100/20。即 20 分的争吵，随之而来的是 100 分的亲吻、爱抚、情话……当然，有些夫妇和谐多些，有些则相反。婚姻需要友好的争吵来维持，或者干脆争吵是为了以后的和解。

8. 认为换一个男人，一切都会改变

跟丈夫离婚后，忧愁一阵，女人终于找到了代替他的人。但是女人重新结婚后，很快又对新丈夫失望，发现一切都没改变。按照心理学家的意见，再婚的女人如果要选择另一类的男人，首先她自己得改变老一套。也许，她已经注意到了这一点，但她一生也改变不了自己的行为方式。

如何巧妙拴住男人的心

1. 对付男人的小毛病爱比唠叨更有效

你的男人是不是有一箩筐的小毛病？懒散、邋遢、小气、木讷、不体贴、脾气坏……也许你会幻想“爱情能改变他”，跟他在一起之后也不只一次想规劝他，但好像没有什么明显的效果。

男人之所以“依然故我”，不表示他爱你不够，所以无法改变；其实，很多男人认为，爱你是一回事，那些毛病是另一回事，他很难把两者连在一起。事实上，很多男人以为你爱的是他原来的样子（难道不是？），他不知道自己为什么要改变。

所以喽，爱他，就接纳他吧！不要试图去改变他。对他的小毛病不要太唠叨，说过一两次就很够了。

如果那个毛病真的很困扰你（如：有洁癖的你遇到邋遢的他），

也许,一开始你就不该选择这样的伴侣;因此,选错了人,自己也要负一些责任,不是吗?那就把“标准”放宽一点吧!你好过,让你的男人也好过。

如果你真的在意他的某些小毛病,可能要订出更详细的计划来对他“循循善诱”,让他在愉快的情境中学习,而不是在唠叨和责骂中被迫改变。

2. “点心”系住他的心

你有没有注意过,他特别喜欢的小点心是什么?也许是牛肉干,也许是凤梨酥;只要他说过,你能放在心上,那就最棒了。就算他从来没说过,你也可以观察到:上次买虾子面条回家,他吃得好开心。这些,都是让他快乐的“线索”。

“点心”当然不能当饭吃,天天吃也不是人人都负担得起;更何况天天吃就不稀奇了,还容易生厌。所以,不定期地、隔些时候买一些他最爱吃的东西,宠宠他的口舌,使她心里便藏着浓浓的爱意。尤其是,在你出差或旅游的时候,若能惦记着他爱吃的东西,为他带回家,更能让他开心得不得了。

3. 必要时谢谢他的“好”

当他为你做了一件事,不管那是需要花很多时间的“大事”,或是很容易做的“举手之劳”,你都可以郑重地表示你的感激。一方面这是很好的习惯,表示别人对你好,你都放在心上;另一方面,这是绝佳的示范,让你的男人也学会对你的付出点点滴滴都放在心头。

你可能没有这样的习惯,或不觉得它很重要。让我为你举些例子,你便可以举一反三:

你的男人把碗洗好后,你拿一张擦手纸或一条毛巾给他,对着他甜甜一笑,说:“谢谢你,辛苦了。”

你的男人为你拿来一杯茶,你马上说:“啊!谢谢!你怎么知道我正想喝?”

4. 递杯热茶,让他啜饮你的温柔

什么时候你最需要一杯热茶或热咖啡?

工作了一天,刚刚进门,身心俱疲的时候;受了一些挫折,心情不太好的时候;不为什么,只是想一个人静一静的时候……如果你在这种时刻握一杯热茶(咖啡)在手中,你的男人一定也喜欢。

不要等他开口,你就为他端来一杯热茶(咖啡),然后离开,让他独处。如果他在卧室或书房,那就帮他轻轻地把门带上。

这种贴心的照顾,不是最爱他的人怎么做得到呢?

茶的浓淡、咖啡要不要加糖或伴侣,大概是你最能掌握的吧,此时切忌絮絮叨叨地问他:“要茶还是咖啡?”“咖啡要加糖吗?”“要不要伴侣?”“你要喝什么茶香片?乌龙?绿茶?普洱?铁观音?”

疲惫的人或心绪不佳的人,实在没有多余的心力管这么多。你就照平常的方式做好了。那杯茶的内容如何其实并不重要,重要的是它所象征的体贴和关怀啊!

5. 要抓住他的心不妨先抓住他的胃

中国人的观念向来是“民以食为天”、“吃饭皇帝大”。不是说“要想抓住男人的心,先要抓住他的胃吗?”——这句话对很多厨艺不佳的人来说,听起来实在很令人沮丧。其实,真的没关系,手艺平平的你一样可以让你的男人很快乐。

也许你听他讲过,“妈妈的味道”如何令他怀念不已,或者你自己也在他家吃过一道他最喜欢的菜;甚至,那道让他迷恋的大菜是在某家餐馆里吃到的。首先,你要做的是:虚心地向他的母亲(或厨师)请教食谱;其次,你不妨请半天假,把材料买齐,用“做实验”一样的心情,慢慢地做做看。

可能第一次做得不太成功,不过没关系,重要是:你的男人看到你这样用心地安慰他对某菜的怀念,他就感动得不得了啦!

6. 制造美丽的意外与他不期而遇

你知道他每天的路径吗?什么地方是他可能经过或出现的地方呢?公司惟一的电梯口?他习惯泊车的那个停车场?公交车站牌?……

如果你有把握,大概几点钟,他会从哪个地方出现,你便可以偶

尔给他这种惊喜——好好地策划一番,和他不期而遇;把自己当作礼物,“送”到他面前。

你甚至可以玩这样的游戏:他快下班时在他公司附近的街角打电话给他,但别告诉他你在哪里;最好让他误以为你在家。等他走出公司,赫然发现你在他面前,那种惊喜是很戏剧性的。

不过,可惜的是,这种游戏大概只能够玩一次,太经常他就没有这么好“骗”,也没这么惊喜了。而且,这种惊喜不一定要安排在生日、结婚纪念日之类的“大日子”;可以只是两人想出去吃个饭、独处一下的时候,甚至也可以哪里都不想去,只想一起结伴回家,同样的惊喜也可以安排在飞机场、火车站;你没有说要去接他,却突然出现,他一定非常意外感动。

7. 给他关怀的同时别忘了激励

印象中的男子汉总是刚毅勇敢,侠胆柔肠。但恋爱不久,也许会发现并非如此。

现代社会中,人们随生活节奏的加快,日益困惑和苦闷。男性的心理负荷愈加沉重。人们需要通过各种方式和渠道发泄心中的郁闷,以缓解紧张的情绪,寻求安慰和平衡。抱怨便是其中的一种方式。

对生活缺乏应有的信心的人有如淤滩上的船,灰暗而毫无生气。奥地利诗人里尔克有句名言:“挺住,意味着一切。”清醒而沉静地面对生活,远离焦躁和沮丧的人,其生命已进入一种境界。这需要长时间的磨炼。

爱情不是盆景,精致而脆弱。它是一株实实在在的树,狂风袭来时人们需要它粗壮的枝干用来依靠;赤日当头时,人们需要它的浓荫来作庇护。你应该提醒男友认识到自身对爱情应负的责任,而责任恰恰能成为动力。

给他关怀的同时别忘了激励,这样才能使他不断暗淡下去的生活得以重现光芒,爱情的天空才能晴朗,爱的翅膀才能“在不可言状的幸福中栖落。”

8. 时尚呼机情,呼他千遍也不厌倦

你的男人有没有随身的 BP 机? 假若他也是“呼机族”的一员,恭喜你,你又多了一个可以传情的方法。

BP 机不只可以用来联络紧急的事宜,它也很适合不时地传送“好想你”的讯息。方法是:两人约好一些密码,当你 Call 他而留下这组密码时,就表示你只是想他而已,没什么急事,可以不回电话。这样,就算他正忙于公务,也不会觉得有“要回电”的心理负担。

听说,最好的密码就是两人的生日。当你按下他的生日(如,10月14日生的,可以按‘1014’)时,他就知道你正想着“这一天生日”的他,这不是挺甜蜜的吗?

不妨再多“发明”几组密码,如“66”代表“一切大顺”,“77”代表“惨惨”,“33”代表“来迟”,“119”代表“很急,快回电”……不过,也不要弄得太多,到最后两人都记不起来,那就伤脑筋了!

想想看,也许他正在开会,老板正在做冗长的训话,这时他的 call 机响了;看到你正在想他,而且一切“66”,他会不会浮起一朵会心的微笑?

如何让配偶保持好心情

人们常抱怨婚后的生活枯燥又乏味,这是因为他们不懂得在夫妻间保持好心情的办法。我们每个人都希望和自己爱人共同回到年轻的年代,都希望维持恋爱时的美好感觉,而这一点就是保持你家庭和睦的绝招。

比如,在忙完一天的家务之后,你不妨搞一点艺术方面的游戏,送配偶一张拼贴画做礼物,这可以真正的检验你的创造力。买上杂志,把只对你俩有意义的画面和话语剪下来,从不同的角度把它们巧妙地组合起来,然后把你这张拼贴画贴到广告牌上,专门给它做个框子,镶起来。你简直不敢相信它做好以后,会是多么富有幻想。

你也可以送对方一盘磁带,这是渴望浪漫的另一个简单易行的办法。把你的声音录在磁带上,可以录上你多么爱她为什么爱她的内容,或者录上你所发现的一首好诗,最好录上你所选好的有特殊意义的歌,在磁带上系一本大蝴蝶结,然后把它留在她的汽车座位上,并留一张纸条,告诉她,你希望她在开车去工作的路上,听听这盘磁带。你也可以把磁带放在家里某个她一定能找到的地方。

对于那些女性特征较突出的配偶,可以送给她一个绒毛动物玩具,相信有血有肉的女人内心里都想有一个又大又漂亮、蓬松的绒毛动物玩具。现在这种东西多得足以由你挑选。如果你再自己编写上一些情话,会更有魅力。如果是只大猩猩,就写上“我是你第一流的男人。”这样,也许对方在哈哈大笑之余已经仿佛回到了过去的恋爱时代。

假如一个男人能为他心爱的女人做以上的这些,那么没有哪个女人不幸福得晕过去,爱情之火不熄,爱情之树常青。除此之外,下列一些方法也可供你选用:

例如,预先告知配偶,他将得到什么礼物;多制造家庭化气氛。所送的礼物以接近于实用的物品为好,如刺绣的衬衫、工艺台灯等等。如果要向爱人送礼物,有必要先了解清楚对方喜欢什么样的礼物,并告诉他(她)。如果爱人知道了一周后丈夫或妻子将要送给自己一件喜爱的礼物,那么这一周里,他(她)每天每夜都会高兴地盼望着。当对方这么急切地盼望着的时候,突然将礼物送到对方的面前,会收到极好的效果的,他(她)会非常欣喜,并对你充满感激,但是,如果你事先没有打听好,到时候赠送给对方的礼物并不是本人喜爱的,那就糟糕了,此时,你非但不会赢得对方的好感,而且很有可能招致对方的抱怨。

无论男女,都非常惧怕年龄的增长。不少的妇女,不管自己的年龄有多大了,仍勤于修饰打扮,而且精于美容之道。由于这种原因,使得讨好配偶变得容易了。只要在结婚纪念以及类似的可以纪念的日子里,想办法创造一种和年轻时一样的气氛,便能博得欢心,

因为这迎合了配偶的追求浪漫和惧怕衰老的心理。可以两人坐到一起,共同回忆刚开始恋爱的事情。在这样的日子里可以给爱人买些礼物,譬如,香水、领带、西服袖口的饰扣等,甚至花钱买只手表做礼物。送的礼最好是个人用品,不要送共同性的物品,如窗帘,收录机一类的因为这类礼物,对方也许会觉得你心不诚,不是专门为他(她)买的礼物。而如果你对夫人说“你一点都没变,总是那么年轻,我感到很幸福”一类的话,她更会非常高兴的。

也有的配偶更喜欢家庭成员的聚会,这方面的兴趣似乎胜过了两个单独在一起卿卿我我。不论是谁的生日,或是母亲节、老人节什么的,都喜欢借机把全家人召集在一起聚会一次,从中获得乐趣。

爱人有了“外遇”怎么办

夫妻中的任何一方,都不能忍受自己的爱人背叛自己,搞婚外恋。当夫妻中的一方证实另一方有了婚外恋。很难忍受这种意外的打击,在打击面前,他们往往不知所措,他们痛恨爱人的不忠,欲与其离婚,但又不忍心拆散二人曾付出许多心血建立起来的家;想原谅对方吧,自己又实在难忍,感情裂痕也难以愈合,似乎也太便宜对方。也许,这是他们一生当中所遇到的最难办的事情。

那么,该如何处理这件人生最棘手的难题呢?笔者在此给大家提供一些建议,可以作为参考。

1. 保持头脑冷静,适当地宽恕和体谅爱人

“外遇”的发生有多种诱因,发生“外遇”后夫妻的心境也大不一样。但有一点是应该相信的,只要夫妻感情尚在,那么,一旦一方有了“外遇”,不仅受伤害的一方,就是有过失的一方也是十分懊丧的。不要急于找对方的父母、领导、知心好友出面做工作,那样只能把事情弄得更糟。更不要直接去找那个“第三者”兴师问罪,那样可能出现不可收拾的局面。其次,不要急于捅破那层“窗户纸”,如果你不

把事情揭穿,你的丈夫(妻子)还存有幻想,并不想马上与你分手,对你们之间的感情还有几分留恋;揭穿真相的后果多数是对方来一个“破罐子破摔”。

从心理学的角度说,夫妻是一个封闭的小群体,这个小群体是两人的小天地,外人不得进入。有了外遇,也应当和其他矛盾一样,最好在两人之间解决,吵也好、骂也好,暂且不要诉诸于外人,不要轻易使矛盾激化。有的妻子一旦知道了这种事,一怒之下,追根溯源,闹得单位、邻居人人皆知,使对方在人前抬不起头来,这样做的结果,往往使对方和自己陷入一种更尴尬的境地,夫妻之间的矛盾因此更无法逆转,迫使对方横下心来,破罐子破摔,与第三者同命相怜、相依为命了。妻子原想用这种手段让丈夫收回心,没料推波助澜。适当地宽恕和体谅爱人,说不定会使爱人感到内疚,从而回心转意也是可能的。

2. 要弄清对方有外遇的原因,以便对症处理,妥善解决

更多的例子表明,一方有了婚外情,并不见得就得走上离婚这一步。婚外恋情的产生有许多复杂因素,现代社会所有的夫妻都应明白一点,婚姻并不能给予双方所需要的一切(主要指人的情感世界),有了婚外情跟离婚还差十万八千里,就看遇到这种事后如何冷静对待、处理。

有一对中年夫妇,他们是大学同学,感情一直很好,这几年丈夫因工作关系,一直跟一个离了婚的女人有来往,在一种复杂情感的支配下,他经常在生活中帮助她,情感也发生了质的飞跃。当妻子知道这件事后,犹如五雷轰顶,她根本没料到与她同床共枕多年的丈夫同时还跟另一个女人睡觉,但她仍冷静下来,没有采取过激的手段,而是冷静分析丈夫发生这种行为的环境和丈夫目前的态度,她清醒地认识到,他们俩之间有一定的感情基础,也明白此时丈夫的心情不比自己轻松,如果自己大动干戈,无疑是雪上加霜,等于把丈夫使劲再推给那个女人。她用妻子的宽容和理解对待丈夫,使丈夫重新回到温暖的家庭,慢慢地自觉地断绝了与那个女人的来往。

3. 表示适当的嫉妒

当一个人有了“外遇”时,心情极度地愤怒和震惊,自然是在情理之中,相反,无动于衷倒是不正常的。在夫妻的爱河中,嫉妒作为自然而正常的情绪,通常可以触动那不忠实一方的心理琴弦,对良心和道义起刺激和警醒的作用,启迪不忠实的心灵,也不失为一种高贵的情感。例如对于无辜的妻子来说,发泄怨气的哭声和数落声,效率往往是积极的,因为痛哭可以唤回丈夫的良知。同时,痛快淋漓地发泄也是心理平衡的一味良药,爱深恨切是不难被对方理解的。反之,只会降低自己在对方心目中的人格地位和道德水准,有时还会带来不必要的误解,使其不恰当地认为:“你就是这样爱我的吗?要么,你怎么连一点醋意也没有呢?”从而造成外遇现象的合理化。

4. 就是要耐心地劝导

发现爱人有了“外遇”,要冷静下来分析原因,有针对性地和爱人谈心,进行耐心的劝导。如:可多谈谈恋爱时的情况,使爱人珍重夫妻间的感情;也可多谈谈夫妻患难与共的经历,使之回忆在困难的情况下,对方的忠贞不渝,自我牺牲的行为;还可多谈谈孩子的可爱之处以及家庭和个人的前景,使之珍惜家庭的温暖,珍惜家庭和个人的名誉。这个以情感人,以理服人,推心置腹,规劝善导的作为,就可能使误入迷途的爱人重新回到自己的身边来。

6. 要宽容和理解

心理学调查表明:对于一个曾经有过“外遇”、已真心悔改的人来说,最忌讳的就是爱人仍然对自己不信任,言谈受到抑制,举止受到监视。宽恕和信任是一对孪生的兄弟,不信任的询问,只能说明你并不是真心宽恕对方。当然,有了这种事,要恢复以往那种亲密关系并非易事,心灵一旦有了裂痕和伤疤,终会时常隐隐作痛。这时只有加强对不良情绪的控制,你就时时提醒自己事情已经过去,生活虽不能倒着回去,但可以重新开始,如果真心想和好,就得宽容对方;理解是爱的别名,宽容是夫妻的美德,即使往事再难以忘怀,

你也该忘了它,随着时间的推移,你的创伤会逐渐愈合,你的宽容使对方更加敬重你。否则,对这件事老是耿耿于怀,久而久之,折磨了自己,又使夫妻生活变得乏味,孤独感和寻求安慰的心情会使有外遇的事在对方身上重新发生。

7. 要认真检讨自己

看看对方有是否是由于自己处理问题不当、态度冷淡、照顾不周、给对方造成了误解。试着先改变一下形象,花一点时间看看有没有挽回的余地。常言道退一步海阔天空,进一步悬崖峭壁。也许由于你的谅解和宽容,挽救了即将破裂的家庭。当你的这些努力失败后,如果你还想维持这个家庭,那么你不妨再采取其他办法试试(如请对方的父母、亲友、领导做做工作)。倘若你对对方的不忠诚行为不能容忍,或他(她)对你的爱已经走到了尽头,你们的夫妻关系已不能继续维持下去,那么你也不必为此大动干戈。你不妨当一个坦荡君子成全一个把你曾经倾心所爱的人,客客气气地分手,不做夫妻还可以做朋友。再说,天涯何处无芳草,人间处处有知音,为一个再也不爱你的人想不开实在不值得。

需要强调的是,爱人有了外遇,不管在什么情况下,自己都应该自尊、自立、自强,自己的命运只有自己来掌握。

爱人产生了猜疑心理怎么办

夫妻之间只有相互信任、相互理解、相互尊重,夫妻关系才会和谐发展,夫妻感情才会日益加深加厚。猜疑心理源于对对方的不信任、不理解。夫妻间要是有了猜疑心理,夫妻关系就会受到影响,严重者可伤害夫妻感情,导致婚姻破裂。

夫妻间产生猜疑心理,是有其原因的。这些原因不外乎以下三个方面,只要能针对原因采取相应的办法和措施,猜疑是会消除的。

一方面是由于夫妻间缺乏必要的了解和信任。也许一方婚前

展示自己性格、爱好等不够充分,婚后,另一方发现你有许多方面并不为他(她)了解,如果豁达开朗的人,即使有点小矛盾心里也不存什么芥蒂,依然会爱他(她)如初。但若是他心眼比较小,遇事想不开,又不及时把心里的疙瘩说出来,窝在心里自己犯嘀咕,这就容易产生猜疑了。猜疑这种东西有时也挺怪,回来晚了,是不是跟别人约会了?有时解释一下会引起更大的猜疑。

遇到这种爱人,你最好是尽可能多与对方在一起,尽可能多表示你对他的感情,比如一块去郊游,一块下厨房,一块去散步。不要吝惜话语,心里想到什么就说什么,让他了解你信任你,把最初的猜疑打破之后,双方就会感到透亮多了。如果爱人猜疑,你却使性子,就会加重对方的猜疑,以致酿成大的矛盾。

另一方面是由于思维定式的作用,使爱猜疑的人,认准某件事是怎么回事,自己便在心理上自圆其说,产生一连串的猜疑。遇到这种情况,就需要你有耐心、有涵养,帮助爱人打破他的思维定式,向他袒露你的胸襟、你的情操,用诚恳的态度化解爱人的缺点。有问题时不要回避,把一切都处理得磊落大方,爱人对你有了基本的信任尊重之后,猜疑就会自然消失。

还有一个方面兴许是爱人对爱情、友谊的理解有失片面,认为所有的人为表示自己忠诚,就不应该再与他人交往,否则就会有问题。这是许多人产生猜疑的思想基础。

这时就需要你和爱人平时多交谈,或者为他提供一些书籍或文章,纠正他的片面性,使他明白,在现代社会中,社交是人的正常生活需要,封闭自己对夫妻双方都不利,帮助他提高修养。当然,这个过程不是一朝一夕可以完成的。婚姻完善本身就是一个终身的事情,其间,需要我们付出辛苦和努力。

即使爱人产生了猜疑,你也不要责怪爱人,你可以从以下四方面去把握,积极消除爱人的猜疑。

1. 态度冷静

从感情上讲,自己被误解,内心自然是苦恼的。但是,在夫妻之

间,也不能一听此言就火冒三丈,因为这毕竟是夫妻之间的误解,不能说没有调和的余地。

2. 规范自己的言行

如果爱人的确还有心病没有解决,自己在和爱人怀疑的那个异性接触时,要适当地注意一些,如在可能的情况下,避免接触过于频繁。即使在接触时,有一般同志间相见的礼貌就行了,不必过分。当着爱人的面也不要喋喋不休地夸耀那个异性同志。

3. 主动解释,争取谅解

当爱人心平气和时,要主动解释,弄清事实真相,争取得到爱人的谅解。比如,你和某个异性同志的接触过多,可能是承担着共同的工作也可能是有共同的兴趣。更何况在实际生活中,每个人在接触他人的过程中,其关系的亲疏程度也不可能都是一样的。只要不是出于其他邪念,也仍然是正常的。

4. 用行动证明自己

丈夫和妻子之间的这个矛盾,在经过一段时间的调解之后,作为被猜疑的一方,要像夫妻双方矛盾产生之前一样,努力和爱人恢复如同当初的感情,在各方面关心爱护爱人,主动地做好家务劳动。同时,尊敬长辈,体贴子女,用自己的实际行动表明,自己对爱人是一心一意的。

如果你能按照上面的建议去做,相信你爱人的猜疑心理是会被解除的,你们就不会因此而产生烦恼了。

丈夫不珍视自己感情怎么办

多数做丈夫的,是比较珍视妻子感情的,因为当初他们结合在一起的时候,是以双方有了感情为前提的。但我们并不排除没有感情基础而结合在一起的夫妻。

在家庭生活中,出现丈夫不珍视妻子感情的情况是很令妻子伤

心的,在这种情况下,妻子该怎么办呢?下面给您提供一些建议,不妨试试。

1. 妻子应该弄明白丈夫是否仍然爱你

真心爱一个人,也必然会珍惜对方的感情。如果丈夫不爱你或移情别恋,说明你们的婚姻已经出现危机了,你的真情也无法打动丈夫的心了。这时候,你可以和丈夫针对这一问题谈一谈,弄清他的态度,然后再作打算。

也许,丈夫仍然爱你,只是由于你们长期厮守,丈夫已经麻木于你的感情而觉得习以为常了,这种可能相对来说更多一些。这种情况下,你可以首先表达出你对他的感情的珍视,他按时下班回家,你可半开玩笑地对他说:“这么快就回来了,一定是想我了吧,我也正在想你呢。”倘若回来晚了,你问他:“有什么事耽搁了吧,我为你担心呢。”如果丈夫为你买了一件小礼物,你千万不要爱理不理,也不能仅在心里高兴,而应该把心中的愉快用某种方式表达出来,让丈夫明白你对他的感情很珍视。丈夫也是有感情有良心的,你对他珍视,他也不会对你毫无反应,久而久之,你们的感情就越来越浓烈。

还有一种可能,就是丈夫有大男子主义。他也许觉得,只要心里装着对方就可以了,没有必要在言行上表现得很亲热。再说,都已经是夫妻了,整天情呀爱呀的,让人笑话。这时候,妻子可以帮助丈夫纠正大男子主义,让他珍视你的感情。

2. 诚恳交谈,寻求改善

不妨开诚布公地和丈夫谈谈,告诉他你的苦恼,你对他的意见,对他的希望,征求一下他对你是否有不满,他是粗心疏忽了你对他的感情,还是另有他因,也许他以前只是不在意,也许他内心里很珍视,只是不善于表达出来。诚恳的交谈,会给你提供帮助。

为保持夫妻之爱所做出的任何努力,都是值得的。

3. 把对方想象成全世界最重要的人

首先要让自己相信你的伴侣是你生活中最重要的人,这样做不必虚情假意。即使你不刻意努力,他也会明白你的态度。

不仅如此,你也不必玩花样耍把戏,你和伴侣的关系就是忠诚的基础。总是这样想,你就会相信;一旦相信了,事情也就成真了。像真的一样去做,事情就会是真的。

4. 密切关注他的言行

丈夫和妻子最常有的抱怨是:“他从来不注意我……认为我理当如此……把我当作一只旧鞋对待。”

你妻子做了新发型吗?告诉她这发型看起来是多么漂亮。她穿新衣服了吗?称赞她的选择。笔者曾听说有个妻子实在受不了丈夫的漠不关心,竟然赤裸身体只穿了一件很小的围裙去门口迎接下班回家的丈夫,你可想象这位丈夫从此会如何密切关注妻子。

5. 经常表扬,永不批评

表扬是实现他人自我、让他感到自身价值最有力的方法。由此看来,批评则会起反作用。批评可毁人,可树敌。批评破坏爱情和婚姻,批评让人失掉友谊。

假如你想支配和控制伴侣,千万不要批评他,而要表扬他。表扬能产生能量,表扬让人工作更努力、效率更高、热情更高。因为表扬让人对自己和自己所做的事有一种自豪感。

只需对你的伴侣说“我真为你骄傲”,他听后就会为你赴汤蹈火。总之,对方做了什么你千万不要忘记表扬他。

怎样让爱人主动为自己双亲拿赡养费

“老吾老亦及人之老”,中华民族是个讲情感讲孝道的民族,长者为先是几千年来的传统,“谁言寸草心,报得三春晖”,每一个做儿子的都希望自己的父母老有所养,这是人之常情,但随着社会关系的不断转化,家庭中女性地位的不断提高,特别是“妻管炎”一类的男人,在如何使爱人主动为自己父母拿赡养费上大伤脑筋。

怎样才能使爱人乐呵呵地把赡养费拿出来呢?

1. 平时注重“孝”道,让爱人知道你是个孝子

如果,做儿子的平时就不孝顺,对自己的父母不够尊重,这种感觉势必会影响到爱人。因此,你首先要树立自己孝子的形象,在日常生活中,照顾好父母,在电视或报纸上看到有关的情节和人物时,要不失时机的去表明自己的好恶,对不孝顺的人和事进行抨击的同时,爱人自然而然进入你的角色,受到你思想的感染,久而久之,就会形成和你一致的人子必尽孝道的思想观念。

2. 要加大投入,以身示范

家庭是社会的细胞,家庭关系涉及到方方面面,和自己父母相对应的是爱人的父母。一般来说,女人在付赡养费时往往愿意进行一下比较,在两人经济收入几乎差不多的情况下,爱人或许会常常抱怨,认为给丈夫的父母掏更多的赡养费对自己的父母不公平,为了使爱人在掏钱时感到心理上的平衡,你不妨借机询问要不要给岳父母一点钱,或者主动给岳父母家进行一些经济上的投入。

3. 要确定一个标准

要想在拿赡养费这件事上不起纠纷,不引发矛盾,每个家庭都应首先根据自己的经济条件和父母的经济条件确定一个基本的标准,使爱人计划支出时心里有数。标准的多少因时因条件而变,如果你的家庭结构有哥兄弟几个人,确定此事时不妨大家聚在一起,话说在明处,钱掏在明处。

怎样制定赡养费标准才好呢?

可以弟兄几个凑在一起商量,但此时最好让爱人在一边旁听,不能让其有发言权,否则,爱人参予其中会使意见难以统一。如果爱人比较刁蛮,还可以请族中或左邻右舍有威望的人到场,爱人迫于社会舆论压力,不认账也得认账。

4. 要注意提醒爱人

为了使爱人能够主动一些,你可以运用一些技巧进行提示。

比如以询问的语气:“钱送过去了吗?”

比如以提示的语气:“今天几号了?”

你提示这些事的时候还一定要把握好时机。

在把本月工资交到爱人手里之后。

在爱人新买了一件满意的衣服时。

在甜言蜜语哄得爱人高兴时。

实际上,一般的家庭里爱人都是通情达理的,只是由于你选择的时机或说话的方式不当,才容易引起爱人的不满情绪,爱人往外拿赡养费就不痛快。但你记住一点,当爱人告诉你赡养费已主动送给父母时,你一定要用语言把爱人表扬一番,或者买点小礼物以示奖励。

5. 要培养感情、爱屋及乌

这是人的普通意识,只有把爱情运用好,爱人对你的感情就会延伸到你的父母身上。因此,注意培养和爱人的感情就显得十分重要,它是处理好一切问题的基础。

6. 钱花在明处

平时男人在外,兜里总少不了几个零花钱。现在,许多男人都攒些私房钱,这些钱不在爱人的掌握之中,实际上,这些钱不只是花起来方便,而且还有一个重要的妙用,就是爱人知道你有钱,她即使不主动给你父母赡养费,你也会暗里把钱拿过去,有钱何不花在明处呢?放着好人为什么不让爱人做呢?

怎样让吃喝嫖赌的爱人改邪归正

在商品经济条件下,有些人不知不觉的沾染上了吃喝嫖赌的恶习,怎样让吃喝嫖赌的爱人改邪归正呢?“人之初,性本善”,只要方法得当,一定能使得浪子回头。

记得古时候有一个很有名的故事,叫做《杀狗劝夫》,大意是说有一个女人,她的丈夫不务正业在外面结交了一批狐朋狗友,整天吃喝嫖赌,女人怎么劝也不听,无可奈何之中,想出了一个计策。趁

丈夫出门的几天,杀死了一条狗,把狗血弄在丈夫的衣服上,然后把丈夫的一帮朋友找来,说丈夫杀了人,躲起来了,让这些人帮忙把尸体偷偷埋掉,这些人怕人命官司牵连到自己,一个个溜之乎也。等到丈夫回来后,再去找朋友,一个个都跑得远远的,谁也不肯再跟他来往。

女人向丈夫说了这件事儿,让他明白了这些人靠不住,真正有危难时靠的还是自己的结发妻子。丈夫在此事的警示下幡然悔悟,从此走上了正途。

让爱人改邪归正,就要认真地规劝,劝是最实用的手段。

1. 自己劝

用从恋爱到结婚的爱来感化。

用电视或报纸的事例来指点迷津。

用社会或单位以及同事中因此而走向犯罪的实例来引导。

用温柔的关心、体贴来打动。

2. 找朋友劝

每个人都有朋友,其中必然有几个是爱人所佩服和敬重的,你可以把自己的苦衷和想法告诉爱人的朋友,让朋友在适当的时候劝说他。

3. 找爱人的长辈劝

最直接的是把事情告诉爱人的父母,人们对父母的劝告有敬重的心理,有父从父,无父从兄,这是人们从小就受到的教育。实在不行,才能找单位的领导劝,这一招尽量不要使用。因为,人们都存在着一个怕“告黑状”的心理,弄不好爱人会恼羞成怒,认为你在外面故意出他的丑。但因为人们大多对单位领导都有服从的心理,特别是领导的态度和印象对他将来的前程有很大关系时,他不得不有所收敛。

4. 断绝爱人吃喝嫖赌的基本条件

吃喝嫖赌都需要钱,没有钱,其中的一件事也做不成,如果爱人的兜里没有钱,他自然就淡没了念头。

吃喝嫖赌需要合适的环境,没有合适的环境也办不成。比如说,在没改革开放之前,很少有吃喝嫖赌的现象,现在的社会风气使然,很多人自觉不自觉地走上了歪道,你只要能运用你的柔情把爱人拴住,不用劝,恶习自然会慢慢改掉。

比如:爱人要外出时你主动陪同。

爱人要出去玩时给他布置点他乐意做的事情。

有些地方自发成立的“抓赌协会”,就是比较成功的办法。

5. 用孩子劝

孩子是维系夫妻感情的纽带,孩子的话往往最能打动父母,天下父母的心情都是相通的,孩子是他或她心目中最重的砝码,把孩子搬出来,就会起到事半功倍的效果。

6. 防微杜渐

爱人有某些恶习,一定要防微杜渐,早期不以为然,或故作不知道,或认为不就是玩一会儿吗,没什么大不了的,结果一发而不可收,等看到势头不妙时,可能一切都晚了。殊不知,许多人的恶习都是一点点养成的。

对爱人的恶习不能“惯着”不管,但也不能用吵架的方法来解决,冷语伤人,反而使矛盾激化,爱人破罐子破摔之后,必然陷得更深。

许多人在解决这个问题上,特别是女性通常都用威胁的办法来处理。比如以离婚相威胁,以告黑状相威胁,具体事情要具体分析,对有些人而言,如果爱人真的在这些恶习上不听规劝,即使是报警也不算怎么过分。

怎样面对爱人的侮辱

夫妻之间相敬如宾才会使双方关系和谐发展,家庭生活才会美满幸福。人人都有尊重的需要,受到他人尊重也是一个人享有的基

本权利。俗话说：人敬我一尺，我敬人一丈，就是这个道理。但在实际生活中，有些人却不明白这个简单的道理，对自己的爱人不尊重，甚至侮辱自己的爱人。

如果说对爱人的侮辱是源于对方犯了不可饶恕的错误，对方或许会默认。但如果爱人因瞧不起对方而侮辱对方，被辱者就会觉得受到了莫大的伤害，因此而发生矛盾也就不可避免了。这样，夫妻关系就要受到危害了。

面对爱人的侮辱，如何合理地对待呢？

第一种办法是暂时不去理会对方的辱骂，而说：“我想我们现在心情都不太好，能不能选个日子再谈？明天晚上怎么样？”

第二种办法是承认辱骂，而说：“你这样说，确实让我感到伤心。”

第三种办法是接受辱骂背后事情的核心，说：“也许你应该这样骂我，我很抱歉让你不高兴。”

暂时制止了爱人的侮辱，并不能保证他（她）以后不再出现此类行为。作为受辱者应该让爱人明白，自己也是人，也需要别人的尊重，随便侮辱人是不道德的，并警告爱人以后不准侮辱自己。同时，受辱者自己要树立尊严，别让爱人瞧不起。如果你对于爱人的无端侮辱逆来顺受，那么你以后就别打算让爱人尊重你。要想让爱人尊重你，你首先应该做到尊重自己。

当然，应有一种情况需要加以区别。比如，有的丈夫或妻子惯用带有侮辱性的口气，甚至本意是表示尊敬和亲昵的称呼，也可能带着严重侮辱的声调说出来，这就是言者无心、听者有意的情况。作为听者一方要冷静，可以心平气和地与言者一方讨论，告诉对方这样说使人听了会产生误解，最好换一种方式或语气；而言者一方应该反省自己，慢慢改掉这种不好的习惯。

怎样消除家庭矛盾

家是避风港,家是加油站。当人们在社会上闯荡得疲惫的时候,受到伤害的时候,出现失意的时候,都希望能回到一个温暖的家,在那里疗伤,在那里补充继续前进所需要的能量,获取前进的动力。人人都想拥有一个温暖和睦的家庭,但未必都能如愿。现实生活中,有许多并不和睦的家庭,在这些家庭中,家庭成员之间或多或少地存在着矛盾。在有矛盾的家庭中生活,又怎能找到家那种原本温暖的感觉呢?这样的家又怎能让人生活得愉快呢?

谁都不希望自己的家庭有矛盾,但由于社会生活的复杂多样,再加上构成家庭的各种因素的影响,家庭中产生矛盾也是常有的事。有些人,善于处理家庭关系,在矛盾未形成之前就把它消灭了,使一家人能和睦相处。而有些人,却不善于处理家庭关系,使本来不该产生的矛盾产生了,使本来能够消除的小矛盾变大了、激化了,影响了家庭的和睦,给全家人的心理和精神上都造成了消极的影响。

怎样可以消除家庭矛盾,营造一个舒适温馨、和睦幸福的家庭环境呢?您可以学着运用以下介绍的方法。

1. 互相尊重,少干涉别人

互相尊重理解,是一个和睦家庭的必备条件。如果不知相互尊重,对家庭成员的言谈行为横加干涉,甚至限制其自由,必会为家庭带来不安。

每个家庭成员都有自己的思想,谁也不愿意别人干涉自己的生活。作为长辈,他们在几十年的生活中,看待事情、处理问题有自己的观点、方法。这些东西不是一天两天形成的,在人的头脑里已经根深蒂固了,不大可能因为外界的简单干涉而有所改变,这种干涉只能造成矛盾或加深矛盾。例如从五六十年代走过来的人,经历过

苦日子,自然也就养成了生活简朴的习惯,现在日子好过了,仍然舍不得多花钱,甚至还是舍不得吃舍不得穿,衣服穿得补丁摺补丁也不舍得换。这未免让年轻人看不惯,做儿女的可能会觉得父母这样做给他们丢脸,会加以干涉,这样就容易引起老人的反感,本来没什么大不了的,经儿女一干涉,矛盾却生出来了。同样,儿女们长大了,能够独立地处理事情和看待问题了。只要不是原则上的问题,父母也不要干涉。夫妻之间,不要过多干涉对方,不然的话,也会产生矛盾。

有两个大学生,相恋而结为伉俪,一同辞了公职去打天下,办了一个咨询处。自然,创业是艰难的,夫妻俩在最困难的时期携手共进,披荆斩棘,终于开辟了一条光明之道。男主外,女主内,事业日渐发达。但当扩大了经营范围后,招聘了一些职工,男的便不让女的干任何事情,仅把妻子当作花瓶摆放在显眼处,而其妻多次要求要干些工作,其夫认为她没事找事,大为不满,妻子只要一找事情干,丈夫便横加指责。妻子先是忍让,但她终究是一个有思想、有个性的知识女性,时间一长,便觉得丈夫剥夺了自己的权利,干涉了自己的自由,于是,她郑重其事地向丈夫谈起了她的心理感受。丈夫却觉得妻子太不通情理,有福不会享,不但未能尊重妻子的意见,反而大发其火。妻子觉得自己的自由已被丈夫剥夺,便留下一张纸条,离他自找工作去了。丈夫不知尊重对方,对妻子的思想横加干涉,在不经意中伤害了妻子,激化了家庭矛盾。

因有血缘关系有些话非说不可的,要讲究语言表达的方式和方法。一般的问题点到为止,因为家庭交往问题一般都是生活琐事,原则上的事很少。看待别人生活上的问题要有标准,不能用自己的标准要求别人,对别人要宽容,对自己要严格,不能用要求自己的标准硬去要求别人,自己不愿意做的事不让别人去做,自己愿意干的事,不管别人愿不愿意也拉着人家干,这就容易形成在无意中干涉别人了。

2. 主动勤快,不等待依赖别人

纵观许多曾发生过矛盾的家庭,有大半由于有事互相推诿造成的,而推诿的原因,多因家务事皆不想动手,你靠我,我靠你,你说这事该我做,我说这事该他做,互相推诿中慢慢形成矛盾。彼此互不相让,皆想投机,便会使矛盾加剧,形成尖锐对立;如此不断升温,便会你怒我怒,家中便起烽烟。如果家庭中每个成员皆眼里有活,且身体力行,都把家务看作是义务,那么,便会凡事大家齐心协力,有活一同动手,无一人有依赖之想,自然不会你嫌我不动弹,我怨你太懒散,家里便不会产生矛盾,至少是可以少产生矛盾。

3. 互相谦让,不争权夺利

家庭中的一些权利之争是造成家庭不和的一个重要原因。所谓争权,也无非是争“当家权”、争在某个问题上的“表决权”、争“说了算”的权。之所以争这些“权”,无非是出于自己个人的利益,是为了给自己谋利。为了争权夺利,闹得家庭不和,真没有必要。

一个家庭如果能做到有事共同商量,不搞家长作风,大家能够互相谦让,也就不需要争权了。大凡喜欢争权的人,都有一种权力欲,自己总要超出别人,事事总愿表现自己,这种人自认为是生活中的强者,是聪明人,其实不然。因为生活中的事情最为复杂,生活在现实中的人,要想解决自己身边的复杂事,那是比较难的。随着时代的发展,一些开明的婆婆,在儿媳进门后,经过一段观察,觉得这个儿媳能主持这个家政,她就主动把“当家权”让给儿媳,自己甘当“二把手”,协助儿媳管理家务。这样既可以把儿媳扶上马送一程,同时,自己也可以享点清福,儿媳也十分高兴,她会发挥自己的优势尽力把家政处理好。假如,儿媳进门后,当婆婆的还是把持着“当家权”不放手,对儿媳干什么都不放心,这样,时间一久婆媳的关系非闹僵不可,因为儿媳一进门就自我意识到自己是外姓人,处事比较小心,当婆婆的不信任,这是当儿媳最头痛的事,特别是当今女性多数都是开放型,很少有愿意接受婆婆管束的。

兄弟之间有时也要争“当家权”,特别是那些父母双亡的家庭,家庭一旦发生什么事情,兄弟几个七嘴八舌都想争着主持,有时为

争这个主持权,兄弟之间还闹意见。

例如:有一个家庭,父母双亡,留下兄弟五人,哥五个为了争父母的家产都想争“当家权”,想多分一点东西,兄弟之间打得头破血流,最后经法院裁决了此案。

如果兄弟之间谦让一些,本着有父从父、无父从兄的原则,父亲不在了都听大哥的,也就不会闹出此亲骨肉相残的悲剧来。

为了家庭的和睦,还是互相谦让一些为好。

4. 多做贡献,不要居功自傲

家庭的每个成员都有义务为家庭多做贡献,惟其有默默奉献的精神,一个家庭才能蒸蒸日上;如果对家庭稍有贡献,便居功自傲,评功摆好,这也容易引起家庭矛盾。

有一生意人,两个儿子皆随父经商,儿子鞍前马后,努力不辍,家境日渐丰裕。自然,在举家奋斗的过程中,其父把舵,两子“捕鱼”,其长子在外采购,次子居家售货。长子觉得自己风尘仆仆,鞍马劳顿,便以为自己功劳大,常在弟弟面前居功自是,自得之色溢于言表,且不时表露出对父亲的不满,以为父亲指挥失当,调度无方;又常指责弟弟能耐不济,对家庭贡献甚微。虽然他的许多看法并非完全不正确,然而父亲认为他太自以为傲,不知天高地厚,弟弟早觉哥哥太小看自己,虽嘴里不说,然心中积怨已久。终于在一次小矛盾中,老大历数自己对家庭所作贡献,极力表示对父亲弟弟的不满,甚至认为家中有今天之兴旺发达,全依仗他的苦心经营。评功摆好的举动激怒了父亲和弟弟,于是,父亲同老大分开,跟老二一仍其旧。老大失去了父亲和弟弟的合作,一年不到,生意就赔了本,自己也心力交瘁,焦头烂额,这才认识到自己居功自傲的过失,又欲跟父亲合作,给父亲赔了礼。

5. 宽以待人,少一些挑剔

大家生活在一个家庭里,别人的言行举止未必完全适合你的“口味”。只要无碍大局,不是跟你过不去,你就不要过分挑剔,因为挑剔最容易引发和激化矛盾。

挑剔一般都产生在家庭成员变化之后,因为每个人都有每个人的生活习惯,家庭成员变化后,就打乱了一些人的生活习惯,由此而产生了挑剔。比如:儿子结婚与父母在一起生活,儿媳妇作为家庭的新成员进入这个家庭,由于儿媳妇在娘家当姑娘时自由惯了,到婆家后一时不适应婆家的生活环境,加之姑娘的个性,这时很容易受到婆家人的挑剔。挑剔较多的是婆母。常理来说,婆母总希望儿媳能按照自己的意志办事,用自己的老眼光希望儿媳应该是什么样子,可是生活中的儿媳妇,与婆母理想中的儿媳妇不可能一样。新时代的女性比较开放,她们对人生有她们自己的认识,与老一代在思想上必然产生差距,为此,作为老一代人不能用过去的眼光来对待当今青年,只要他们是积极上进,生活能够自理就应让他们自己去生活,不应过多地挑剔他们。同时做儿媳妇的要想不让别人挑剔就必须使自己适应新的家庭生活规律,千万不可用自己的主观意志去改造这个家庭。

为了家庭的和睦,作为家庭的每一个成员都应该做到宽以待人,少一些挑剔。

6. 要相互包涵,不要互相指责、揭短

每个家庭,无论成员多少,其智力高低,学识多少,本领大小,容貌丑美,力量大小,皆会有或多或少的区别。但作为家庭成员,对智力低下、学养浅薄、本领欠缺、容貌不扬、力量微薄者,要多包涵,不让力气小的干重活,不嘲笑讥讽智商低、本领小、容貌丑者,决不能动辄以家庭成员有某方面的不足而揭其疮疤,刺伤其自尊,贬低其人格,嘲弄其缺心眼,看不起其学识。如能包涵某方面不足的家庭成员,尊重他们的人格,他们便会以己之长而为家庭多做贡献。

如某一知识分子家庭,兄弟姐妹皆读书有成,唯其老大明显智力不济,故而在工厂当翻砂工。其弟弟妹妹皆知兄长弱智,但对兄长不识时务的插言说话,有时弄得他们十分尴尬皆能包涵,毫不计较,更不指斥,从不揭其短,反都在暗中为兄长弥补因其说话不当而造成的影响,在外人面前尽说兄长之长处。这个老大虽弱智,但

身体却很棒,他知弟妹对他好,便凡是出力活,他皆不让弟妹们干,一家人倒十分乐和。

要相互包涵,就不能指责别人。俗话说:“人无完人”,任何人都不可能没有毛病。在家庭交往中要多看人家的长处,比如:兄弟之间没有结婚前,哥俩相互之间说什么都可以,怎么批评都行,一旦双方结了婚,都有了家室,你就不能在兄弟媳妇面前说兄弟长兄弟短了,这会让兄弟脸面挂不住,有什么话哥俩背后说去,深一句浅一句都可以。

长辈对晚辈的指责也如此,当你的儿女没有成家之前,你怎么样指责他们,他们都不会反驳的,一旦结了婚就会照顾自己的面子,对长辈较挖苦的话就要反驳几句了,这会使长辈脸面也不好看。特别是对家庭成员的外姓人更不可随便指责,因为外姓人虽然作为家庭成员存在,但他终究不是本姓人。缺少血缘关系,不会像子女那样对待自己的父母。他们是因为长者的儿子和女儿的关系才加入你这家庭,维持这种家庭关系是要靠互敬互尊,互相谅解,不可当着自己的儿女面前指责外姓人。女婿或儿媳妇有什么毛病或缺点,长者发现后,不可当着自己的儿女面指责,这样会被对方误解为你对他有什么成见,或看不上他。这时最好的方法是通过你的儿女把你的想法和意见传过去,征得女婿或儿媳妇的认可,才能把问题解决。否则,造成误解会越来越深,最后造成谁也不与谁说话的局面就不好调解了。

不但不能当面指责,背后也不能对某个家庭成员说长道短。因为这些话一旦传到对方耳朵中,必然会引起矛盾。

7. 心要放宽,眼光要放远,不为小事计较

心眼小的人容易走进死胡同,比如,爱为一些小事斤斤计较,处处总想着沾光,生怕吃亏。有时姑嫂之间、大姑姐和兄弟媳妇之间、小叔子和嫂子之间、晚辈和长辈之间还会计较,这时的计较是晚辈把目标都集中在长辈身上,说长辈不公道有远有近,比如:父母是个体经营者,手中有一些钱,老人看最小的孩子日子过得较紧,多给他

点钱,或平时在生活上多帮助一些时,大姑子、嫂子、妯娌之间都会有意见,认为老的偏心眼。为这些小事有时不明说,在老人面前说些疙瘩话。就是夫妻之间也会出现计较的小事,但是很快就会讲和了,因为他们共同生活有谅解的基础。其他家庭成员之间就不同了,有时为计较一些鸡毛蒜皮的小事闹得婆媳不和,小姑子和嫂子之间见面不说话,妯娌之间闹分家,这都是因计较小事而造成的后果。所以,在家庭交往中最忌讳的是相互计较。

心眼小的人稍微遇到困难,遇到不顺心的事,就容易产生不良情绪,给和睦的家庭罩上阴影。

例如,一个万事顺心的家庭,忽一日其父患病,住进医院,花尽家中余资,其父医而无效亡故。在其父患病期间,其子又因侍奉父亲而累垮了身体。面对灾难,其子觉得经济上压力很重,精神上负担更重,于是便觉人生无常,常借酒消愁,无故发火,一回到家里,见这也不顺眼,见那也不顺心,于是摔碟子摔碗,动辄对家人怒吼,弄得家庭无一日安宁,无一点生气。好在其妻贤惠晓事,明大礼,知大义。她见丈夫心绪不好,即使是丈夫无理胡闹,她虽暗然独泣,但终能忍而不怒,每当丈夫发火时,她便忍住委屈,好言相劝;待到丈夫平静下来,她便和风细雨,讲以后日子还长,眼前的困难很快就会过去,如果破罐破摔,家庭便会从此一蹶不振;如果任性而发,终会给家庭带来不堪设想的恶果。终于,因为妻子的忍让,加上时间冲淡了父亲死亡给丈夫带来的阴影,丈夫也逐渐地平静下来,身体在妻子精心照料下也日益见好。最后,丈夫振作起来,渡过了难关。

8. 真诚相处,不拆别人台

社会交往中,要求与人真诚相处。在家庭交往中,更应该提倡这一点,也更应该做到与其他家庭成员真诚相处,决不能做拆台的事。拆台不但破坏别人,也会害了自己,人为地造成家庭关系紧张化。

在家庭交往中拆台的行为一般都容易发生在非血缘关系的亲戚上。妯娌之间、大姑姐与弟媳之间、嫂子与小姑子之间等等。比

如：老大要办一个饭店向公婆借点钱，老二一看老大要发财了，自己什么也没有，这时妒嫉之心油然而生，于是乎拆台的事件不断发生。人世间没有不透风的墙，何况家庭交往中的事呢，老二拆台的事一旦被老大知道了，这就会结下怨恨，破坏了今后的交往。

家庭交往中还有些拆台是由于拆台人的好意而办出的蠢事，他们拆台的动机和目的是为了关心对方，是想让对方按照自己的想法办事。比如：包办婚姻或干预婚姻，本来作为一个青年人自己的人生观和价值观，对生活有自己的想法和追求，在自己伴侣的选择上也有自己的看法，这些看法和选择一旦和他关系亲近的人意见不一致时，就容易产生拆台事情，此类事情从古至今从未断过。

不论是由妒嫉产生拆台也好，还是好心办了蠢事的拆台也好，这都是一种不应有的行为。在我们生活中，特别是在家庭交往中，应该是互相补台，别人有什么困难的地方应该是积极主动去帮助，别人取得成绩应当去鼓励，家庭交往必须建立在真诚的基础上。

9. 求同存异，不要一意孤行

一个家庭的每个成员对每件事情的认识不会完全一致，这很正常。但当家庭成员在认识上出现分歧时，每个家庭成员应求大同，存小异，而不宜固执己见，一意孤行。

例如，有一个工人家庭，全家人都是工人，惟有一个儿子上了大学，学成又回到父母所在工厂做技术人员。这个大学生认为在工厂不能充分发挥自己的才能，于是便想自己办个小企业，但父母及其他家庭成员皆认为他好高骛远，不知天高地厚，皆对其想法持激烈反对态度。大学生感到家人的想法不无道理，是嫌自己办企业风险大，怕一旦失足翻船，便赔了夫人又折兵。于是他没有执意要辞退工作，而变通了一下，耐心地说服家人，先不辞工作，一边工作，一边筹备办企业事宜。这种变通，由于尽可能征求家人的意见保持有部分一致性，而又能坚持自己深思熟虑的意见，求其同，而存其异，又由于态度上不完全否定家人的意见，家人虽还不免有些担心，但终于勉强同意了他脚踩两只船的意见。这个年轻人通过三年努力，企

业办得很红火,至今已有百万元的资产。后来,他辞去了工作,家人便无一人反对。

总之,作为家庭中的每一个成员,都应该积极努力去消除家庭中的矛盾,共同建设一个和睦的家庭。

如何度过婚后矛盾期

甜蜜的新婚令人心旷神怡,然而它又可能带来感情的不适应。家庭学家称新婚3年为夫妻感情的“矛盾期”,不无道理。

夫妻双方来自不同的家庭,各自在原来的家里生活了二三十年,形成了一套习惯和个性。婚后随着新家庭的建立,相互关系从原先湖边柳下的罗曼蒂克,进入了治理新家的现实天地,这时双方都会觉得某些不适应,这是很自然的。

同时,由于共同生活的深入,相互也会暴露一些过去未发现的缺点,这更容易造成心理上的失望感。对这些矛盾和不适应,若不注意协调,夫妻感情的冷淡乃至恶化,并不是不可能的。

为了顺利度过婚后的矛盾期,为“百年永合”的伉俪生活打下良好的基础,家庭学家建议你注意以下四点:

1. 正确适应对方的个性 婚前的接触,为彼此个性的了解创造了一定的条件,但这种了解毕竟是比较局部、也是很难彻底的。再说,恋爱中的情侣,往往有一种审美错觉,以致个性的弱点方面常常被掩盖。婚后夫妻朝夕相处,彼此的了解深入到个性的各个方面。诸如此类的个性、习惯等的新发现,就有一个正确适应的要求。

一般说来,有两种适应方式。一种是“负适应”,又叫消极适应,亦即不论对方的个性、习惯、嗜好是优是劣,是好是坏,统统接受或一概排斥。这种适应效果不好,或者会怂恿对方的缺点,或者会引起对方的严重对立,实际上也很难做到。

另一种是“正适应”,又叫积极适应,亦即尊重、照应对方好的或

者中性的(即无所谓好坏)的个性、习惯、嗜好。但对不好的方面,不是无条件地接受,而是努力说明并帮助对方改正,不过这里也需要讲究方式。

2. 学会共同考虑问题 夫妻之间要学会商量办事,各行其事的效果往往不好。商量问题的时候,则不能只站在自己的立场上,只考虑自己的想法,也要主动为对方着想。这样,意见就比较容易统一了。

3. 降低对爱人的期待值 人们对一件事、一个人的心理感受,很大程度上取决于自己的期待值。恋爱中的情侣,由于审美错觉的影响,容易把对方理想化。

夫妻共同生活以后,显然不能用恋爱时的期待标准来要求对方,否则一定会因内心期待的难以满足而感到生活黯然失色。反之,对爱人的期待低一些,倒常常会发现对方比自己的要求好得多。这样,在心理上就会有一种满足感。

4. 在互相适应中获得性生活的和谐 性生活是婚姻关系的重要特征。美满的婚姻需要甜蜜的性生活。美满和谐的夫妻性生活,是一个互相适应的微妙过程。绝大多数夫妻在初婚时,都会有那种那种不满足,这是不足为奇的。不要刚刚结婚,稍有问题,就作出强烈的反应,或勉强对方做自己希望的事情。在性生活方面,也要互相谅解。

同时,也应破除不必要的羞涩感,可以通过掌握科学的性知识,双方合作解决碰到的问题、感到的欠缺,逐步达到圆满和谐。

怎样建立理想的夫妻关系

有什么样的夫妻关系,就有什么样的家庭生活,这话看来是符合实际的。

天下夫妻千千万,各有各的特点,但从大的方面归类,又不外乎

以下几种基本类型：

1. **支配型** 这又分两种：夫支配型与妻支配型。前者，家政大事由丈夫说了算；后者，则是妻子的权威明显大于丈夫。比较而言，丈夫支配型更多一些，尤其是在农村。这种支配型夫妻关系，反映了婚姻生活的不平等。

2. **独立型** 夫妻双方经济是独立核算，互不干涉；生活上各自为政，互不支配；处事上独自抉择，互不影响；相互关系比较松散。

3. **互助型** 夫妻双方平等互助，互相尊重，互相商量，互相支持。互助型只有自愿的一种，强迫的“互助”是不可能的。

上述三种基本夫妻类型，显然以互助型夫妻关系比较理想。它既建筑在爱情的基础上，也有利于爱情的巩固和发展。所以，“互助型”夫妻关系值得提倡。

怎样才能建立理想的夫妻关系呢？这里仅提出三个需要注意的方面：

1. **不要有高人一等的想法** 互助型（包括支配—互助型和独立—互助型）夫妻关系是以平等为基础的，有高人一等的想法，就失去了平等的灵魂。其实，夫妻相处中可以自恃高人一等的东西很多。比如，工资、地位、家境、职务、能力、名声甚至相貌、身体等等。若赋之以不正确的评价，都可以成为高人一等的资本。

然而，婚姻的基础只能是爱情，而爱情需要人格的彻底平等。夫妻双方的相处中，只要让高人一等的想法驻足，理想的夫妻关系也就必将成为泡影。

2. **善于体察对方的心理** 人的性格和个性千差万别。在多数情况下，遇事互相商量，总会给人留下美好的感觉。但也有例外，有的丈夫有自己的爱好，不愿在生活“琐事”上花费很多的时间，家政一揽，妻子全权作主，他高兴；事事与他商量，他反而觉得罗嗦。

这时，建立“支配—互助”型夫妻关系，一般事由妻子说了算，大事方同丈夫商量商量，说不定单一的“互助型”更能使夫妻双方心情舒畅。

3. 注意彼此扬长避短 长和短是相对的,每个人都有自己的长处和短处。夫妻间良好的互助合作,理应有利于双方的扬长避短。如丈夫适合“外交”,善于决断,妻子精于“治内”,精于细算,双方“内外”分工,有独立、有互助,这就很好。

又比如,丈夫与妻子都好学上进,双双参加业余学习,但因天资、基础等原因,妻子成绩突出,很有发展前途,丈夫却读得很吃力;而且由于两人都忙于工作和学习,家务“欠债”很多,又使双方都有后顾之忧。

这时,丈夫不妨读到一定程度就告一段落,而把精力用于本职工作 and 家务安排,做个“围裙丈夫”,让妻子一门心思在自学成才道路上发展。这比原先的双双都受影响,或者硬要妻子保丈夫“成才”,恐怕更利于夫妻感情的深化吧!

夫妻分居两地怎么办

心理学家认为,人们的空间距离决定了人们的心理距离。夫妻分居两地,过着类似“牛郎织女”般的生活,这确是一件憾事。夫妻俩天各一方,久不相聚,彼此间生活无法照料,相互的工作、学习很少了解,夫妻感情也难以交流,不免使人产生孤独、惆怅之感。

怎样正视生活中的这一现实问题,使“牛郎织女”同样可以享受到爱情的欢乐呢?

1. 书信往来,是分居两地的夫妇增进感情的主要途径 夫妇俩虽然天各一方,但只要通过频繁的书信往来,便可以倾吐衷肠、畅叙心曲,互述各自的工作、学习、生活琐事,帮助对方解决各种疑难问题,给对方以感情上的慰藉和心理上的温暖。

在现实生活中,许多分居两地的夫妻,常把给自己的心上人写信,看成是精神生活中一件最幸福、最欢悦的事。自然,阅读对方的来信更是一种甜蜜的爱情享受。正因为这样,不论你多忙多累,也

要注意与分居异地的你的爱人勤通信。

2. 扩大爱的内涵,是加深分居异地的夫妻感情的根本之策 作为人世间一种最美好的情感,爱情应具有丰富的内涵,它不仅应包含着情爱,包含着对朝夕相处、耳鬓厮磨的渴望,还应包括着对于配偶所从事的事业的帮助、鼓励和支持,包含着对配偶追求的理解、尊重和倾慕。

“两情若是长久时,又岂在朝朝暮暮?”如果我们不把爱情囿于房闺之内,把它的内涵看作是丰富多彩、气象万千的,那么,我们就不会因夫妻分居两地而愁肠百结,也不会因久不团聚而心生异念。

3. 彼此信任,是消除分居两地的夫妻心理屏障的有效之法 长时间的两地分居,夫妻间最需要的是信任。信任包括两个方面的内容:

一是在夫妻彼此了解的基础上信任对方不会做出那些背叛夫妻感情、损害双方自尊心的事情。

二是要努力使对方信任自己。要做到这一点,就必须对对方始终如一地保持热情,这种热情不仅要通过信件、短暂的相聚来表现,更重要的是通过对对方父母的关心、对对方衣帽鞋袜等日用品的购置等平凡的日常生活的关心来体现。要使对方信任自己,还须严格检点自己的行为,有分寸地处理好与异性同事之间的关系,这一点也是非常重要的。

4. 解除后顾之忧,是使分居两地的夫妻的感情有坚实的生活基础的有力措施 夫妻分居两地,不能共同生活在一起,并不是说生活中的矛盾就随之消失了。恰恰相反,正是由于夫妻间彼此不能相互照顾,有时生活中的矛盾就更加突出。

因此,在夫妻间增强感情的同时,更要充分重视、认真解决生活中的各种具体问题,如经济开销问题、子女教育问题等等。要努力使对方在工作上安心,在生活上放心,尽一切可能解除对方的后顾之忧。只有这样,分居两地的夫妻的感情才有坚实的生活基础。

夫妻性格不合怎么办

朋友之间,话不投机半句多;夫妻朝夕相处,生死与共。婚姻离异的缘由,说千道万,除了少数的是出自性障碍之外,绝大多数是源于性格不合。因此,要防备婚姻的裂变,应着眼于夫妻性格不合的矫治。

婚姻心理学认为,所谓夫妻性格不合,实质上是这一方没有使另一方如愿以偿。同样道理,所谓性格相合,情意相投,就是夫妻双方彼此都能获得满足。这种互相满足包括物质上的和精神上的,通过努力是可以做到的。

因此,夫妻的性格不合,即使已到了见到对方都感到是一种精神折磨的地步,还是不要轻易分道扬镳为好。与其束手待毙地哀叹与对方性格不合,不如身体力行,通过主观努力,在履行家庭职能中相濡以沫,弥缝不合,摆脱困境。

如何摆脱夫妻性格不合的困境,进而弥合夫妻间的缝隙呢?最好是用“异质整合”的方法。夫妻性格的异质整合,一般要经过迁就、接纳、应心三个阶段。

1. 迁就 就是一方顺着另一方。夫妻之间,有各种各样的分野,如一方要咸,一方要淡,一方爱音乐,一方好球类之类的兴趣爱好分野;一方当教师,一方当护士,一方当钳工,一方当营业员之类的职业所构成的生活方式分野;一方活泼好动,一方抑郁孤僻,一方急躁,一方沉着之类的气质分野等。有了分野,彼此难免产生不习惯、不适应现象。迁就,就是彼此宽容,面对现实,接受现实,从而使彼此思想得以认同。

2. 接纳 就是迁就的习惯化。如果说迁就是克己妥协和让步的勉强过程,那么,接纳就是勉强的解除,并渐趋自觉的过程。迁就时间久了,也就习惯了,不仅不觉得勉强,反而觉得非此不可。

3. **应心** 就是得心应手。夫妻经过接纳,性格、气质、习惯、作风等全面适应,互相熟悉,配合默契,臻于高度的和谐。

性格不合的夫妻进行异质整合,必须牢记:

(1)异质整合从迁就到应心,是个潜移默化的过程,日久方得见效,它需要双方付出长期的努力;

(2)夫妻性格异质整合的基础是爱情,如果双方没有维护爱情、维护家庭的强烈愿望,一切的一切,都将是侈谈;

(3)夫妻是个共同体,荣辱与共,性格的异质整合,不存在孰是孰非与孰优孰劣;各走极端既不必要,亦无意义。

怎样克服爱情厌倦心理

许多人都有过这样的体验,人若长期接触同一事物或从事同一工作,就会产生疲劳感:即使是一幅很美的画、一首很动听的乐曲,如果反复看、反复听,原先的美感也会逐渐消失,而代之以单调乏味的感觉。同样,对于毫无变化、索然无味的婚姻生活也会产生这样的心理反应,这就是“爱情厌倦”心理。

美国的婚姻问题专家加里·斯莫里指出:孤独感、生活单调、缺乏情感交流和吸引力的消失是产生“爱情厌倦”心理的主要因素。

孤独感常是产生“爱情厌倦”心理的主要原因。一个人如果没有人与他分享生活中的乐趣与感受,就会产生孤独感。由孤独感又转而成为对婚姻的失望乃至愤怒,原先的情感也就随之消失殆尽。

长期单调贫乏的生活是促成“爱情厌倦”心理的第二个重要原因。家庭生活如果总是在同样的时间以同样的方式进行,就会失去乐趣。而外遇却能提供新鲜感和刺激性,并带有许多吸引人的冒险因素,这对于不甘单调的一方自然构成了巨大的诱惑,继而对原有的婚姻更为不满和厌倦。

而夫妻间若长期地缺乏感情交流是滋长“爱情”

三个因素。事实上,夫妻间的和谐关系是靠思想信息的交流而形成并维护的,它包括互相的尊重与欣赏。夫妻若缺乏情感交流,其隔阂便会浸渗到生活的各个方面,使双方渐渐疏远由相互看不惯直到相互厌倦,“爱情厌倦”心理便由此而生。

至于吸引力,这是夫妇双方保持相互爱慕所不可缺少的重要因素。而不少做妻子的却认为,自己同丈夫一起生活多年,互相熟悉也无什么生理上的秘密可言,就无需保持端庄的仪态,因而失去了女性特有的魅力,使丈夫逐渐产生厌倦心理。

还有一些妇女则认为,只要自己有助于丈夫和家庭,丈夫就不会(至少从道义上讲是不敢)嫌弃自己,从而不注意自身的修养和提高,使夫妻间拉大差距,造成情感的不和谐。此时,“爱情厌倦”心理也就在所难免了。

所以,若要防止产生“爱情厌倦”心理,就要保持婚姻生活的新鲜与活力:

1. **树立配偶第一的原则** 处理日常生活中的任何事情,都应优先考虑配偶的正当感情需求。只有当你把夫妻感情看得重要时,生活中的各方面关系才会平衡稳固。

2. **尽量使家庭生活丰富多彩** 我们可以经常地举办一些诸如结婚纪念、生日纪念之类的活动,共同回忆初恋与新婚时的情景,以唤醒爱的柔意,加深夫妻间的感情。形式可以是家宴或野餐,也可以参加某项社交活动或外出旅游等等。

同时,不断地了解对方和表达自己精神需求,及时进行爱的滋润,并使性生活成为有意义的示爱行为。这样,双方就会燃起对爱情、对生活的新的追求。

3. **经常地赞美对方** 不要认为丈夫的长处是应该具有的,短处却是不可容忍的,而要使他感到他在你的生活中占有重要的地位,以激起他使你幸福的愿望和行动。事实上,夫妻双方都是对方的精神支柱,都是对方获得幸福的源泉,交流情感为什么要吝啬赞美之辞呢?

4. 努力提高自己的修养 这是保持吸引力的重要手段。别林斯基说：“爱情是两个相似的天性在无限感觉中和谐的交融。”夫妻既是一个共同生活的整体，又是两个独立的人，它不会因为一方的提高而“带高”另一方。只有双方共同提高，才是婚姻稳固和谐的基础。

怎样对待性骚扰

所谓“性骚扰”，按西方的观点，指的是对异性作出一些与性有关的、在语言上或行为上的骚扰或伤害。这些举动都是在对方不自愿或不知晓的情况下发生的。

言语上的“性骚扰”包括向异性讲下流的笑话，过问对方的个人隐私或性生活，或向异性讲述个人的性经验，猥琐地对异性进行品头论足，不顾异性的拒绝，屡次提出约会要求等以及打色情电话。

行为上的性骚扰则包括违反对方的意愿的强行触摸、拥抱，在异性面前露体，展示色情图片或刊物，不怀好意的盯视等。

最早提出“性骚扰”这一概念的是美国一位女律师凯瑟琳·麦金农。1981年，美国最高法院认可“性骚扰”是一种性歧视，使“性骚扰”在美国成为一种尽人皆知的罪行。

“性骚扰”是对女性人权和尊严的侵犯，是对女性身心健康的摧残。受到骚扰的女性最常有的情绪反应是震惊、恐慌、伤心、羞愧、愤怒，并伴有屈辱感、恐惧感和不安全感。但是，由于传统观念的影响，在这些情绪、情感之后受骚扰的女性也会有内疚，总认为自己也应为被骚扰者承担责任。

一般说来，受到骚扰的女性在当时不敢声张而在事后也不敢轻易把自己的遭遇告诉别人，若骚扰发生在单位，受害人的心理压力更大，不仅为骚扰本身而恐惧，也为个人的名誉和前途而担忧。

过去女性被骚扰，按传统观念，是当事人自身存在问题，而女性

自身对此观点也很认同。因而遇上骚扰时,不敢声张,生怕因此被人看轻了。结果是,受到骚扰的女性受到的是双重伤害,一是骚扰本身对当事人造成的伤害;二是外界对被骚扰者的误解造成的伤害。这对女性很不公平。

正确看待被骚扰的问题,有助于减轻当事人的心理压力,有助于当事人采取积极而有效的防范措施,有助于有效制止骚扰现象的发生。

那么,该怎样对待性骚扰呢?

首先应该克服怯懦和畏惧的心理,要敢于捍卫自己的尊严和人格。有的人害怕打击报复,害怕失掉工作,或者担心自己名誉受损而采取息事宁人的态度,保持沉默,或者一味退让屈服。这些都会给对方可乘之机,使其对自己的行为更加放纵。所以,在刚开始对其不轨行为有所觉察之际,就必须旗帜鲜明地表白自己凛然不可侵犯的立场。为了不激怒对方,说话的语气可以和缓一些,但坚决不从的态度必须明确表达出来。

另外,也需要采用一定的策略。比如:尽量减少单独相处的机会,工作上的交往尽可能在办公室完成;与之单独相处时,把门敞开,以备不测时可以迅速离开。如果对方约你单独外出,可以巧妙地带上自己的朋友,不给他机会,也可以抓住对方的一些弱点机智地反击。例如:有个小姐被约至老板家中汇报工作之际,老板忽然紧拥其身欲强吻她,她灵机一动,喊道:“你夫人回来了”,然后趁老板慌忙回头的时候,她挣脱开来,打开大门,从容不迫地离开了。所以,在遇到不同情况时,要学会随机应变,机智脱身。

在遇到性骚扰时,一定要保持冷静的心理状态,如果感到屈辱和恐惧,可以向家人、朋友或者热线倾诉一下,以减轻沉重的心理压力,避免造成严重的心理障碍。

如果身心受到严重的侵害,可以向上级有关部门投诉,甚至诉诸法律,使骚扰者的无耻行径大白于天下,这样他就不敢对你轻举妄动,同时也可以制止他对别的女性的继续骚扰。

“第三者”插足怎么办

所谓“第三者”，就是同有夫之妇或有妇之夫保持暧昧关系的异性。“第三者”插足家庭，是很不愉快的事情，它会给家庭带来不和、争吵甚至分裂。怎样对待“第三者”插足呢？

1. 冷静 “第三者”插足家庭是一个比较复杂的问题，惟有冷静分析，才能区分“第三者”以及“第三者”与你爱人之间关系的不同情况，同是和“第三者”来往，尚未发生同已经发生两性关系、不道德的关系刚开始同已经保持相当一段时间、主动引诱同经不起别人引诱，这些都有程度上的区别。

此外，还有性质上的不同：爱人同“第三者”保持不道德的关系，是出于精神上的空虚，还是对自己家庭的不满；抑或是喜新厌旧，意欲重组家庭？这些在性质上都是不一样的。情况不同，性质不同，处理方法也应不同。

因此，发现爱人有了不轨之举后，首先应冷静地把情况搞清楚，否则不分青红皂白来个一锅煮，那就很难取得好的效果。

2. 理智 当一个人发现自己爱人背着自己同“第三者”发生不道德关系后，油然而产生受骗心理，这是很自然的。于是，气恼、愤怒接踵而至，这也在情理之中。但是，愤怒本身于事并无多少裨益；相反，倒有可能做出失去理智的事情。因为大吵大闹并不能提高对方的觉悟，虽然说可能有一时的抑制作用，但却不能根本解决问题。弄不好，反使对方丧失对昔日感情的留恋和对家庭前景的希望，来个“破罐子破摔”，使家庭关系搞得更僵。

3. 反思 爱人有了外遇，给家庭关系带来损害，从当事人一方来说，应该认识错误，改弦易辙，并且不计较对方批评自己的态度。但对另一方来说，也应扪心自问，过去对爱人究竟关心、帮助得怎样？

一般爱情基础牢固,平时互相尊重、体贴、关心的夫妻,很少听到有“第三者”介入的事情。多是爱情有了裂缝,平时有了隔阂,又不及时修补,才易使“第三者”插足其间。所以,在你帮助爱人的时候,不能一味责怪对方,也应该看到自己的不足,开展必要的自我批评。这只会使对方受感动,更内疚,更利于问题的解决。

当然,如果你对爱人与“第三者”的不轨之举,进行上述处理方法后,他(她)还要一意孤行,执意不悔,那只有诉诸组织、舆论和法律了。

为什么会发生婚外恋

婚外恋违背了我国传统的伦理道德观念,对个人、家庭和社会都会带来无法估量的危害。首先,危害本人身心健康,引起多种疾病。由于婚外性生活多在紧张、恐惧等不正常的心理状态下发生的,当事人总是提心吊胆、惴惴不安,有愧于自己的爱人和孩子。因此,精神长期处于紧张、内疚、恐惧之中,有一种无形的压力。持续时间一长,势必引起高血压、冠心病、消化性溃疡、神经官能症等病症。此外,婚外性生活还易导致性传播疾病的发生。

其次,危害家庭成员的心身健康。受婚外恋之害的是双方两个家庭。他们各自的爱人和子女,由于失去了真正的爱,甚至得到的是冷眼、漠视和虐待。尤其是双方的爱人,内心充满痛苦,长期精神苦闷、忧郁、怨恨、不安,这种消极恶劣的心境是多种疾患的温床。

再次,祸害社会。婚外恋常成为非常事件的导火索。国内外司法机关都有由于婚外恋而导致情杀(自杀、他杀)或者伤害犯罪案件屡屡发生的报道。

因此,婚外恋不仅危害当事者本人、当事者两个家庭成员的心身健康,甚至会毁灭本人和有关人的生命,造成家破人亡。

然而,是什么原因导致婚外恋的发生呢?据近年来国内外一些

婚姻问题专家通过大量调查研究和分析婚外恋有以下九大诱因：

1. **生活寂寞，寻求慰藉** 当夫妻之间生活缺乏亲昵感时，就滋长了寂寞感。夫妻间一方未能给对方生活乐趣时，就会使对方感到寂寞。特别是一些长期分居的夫妻，看见别人成双成对、相依相偎，而自己却孤苦伶仃，独守空房，更容易触景生情。一些不甘寂寞的人便会去寻找能够重新弹起激情交响乐的第三根琴弦。

2. **生活单调，寻求新奇** 夫妻结婚时间一久，新奇感和神秘感逐渐消失，夫妻生活成了一种惯例，感情就可能变淡了。有的夫妻在婚后不注意更新爱情的内容和方式，婚后生活显得枯燥无味，平淡无奇。相反，婚外恋却带有某些新奇浪漫感，因此道德修养差的一方就会去寻找新的刺激，频频与其他异性交往。

3. **感情不和，寻求补偿** 感情是维系夫妻关系的基础。夫妻双方亲昵的关系是靠彼此间思想交流而获得和维持。如果夫妻之间感情不好，交流失调，就会带来巨大的烦恼和精神压力。双方都可能另辟蹊径寻求补偿，以消除心理上的焦虑和精神上的痛苦，导致婚外恋。

4. **志趣不一，寻觅知音** 志向、兴趣、爱好是夫妻感情基础的重要因素。有的夫妻由于志趣不同，又不能互相理解和体谅，容易产生隔阂。当各自在社交场合中遇到情投意合的异性，往往容易一诉衷肠，进而在思想上产生共鸣，大有“相见恨晚”之感，发展下去就会由友情变为恋情。

5. **喜新厌旧，寻找刺激** 由于恋人之间婚前生活比较浪漫，婚后生活色彩发生了质的变化。原来浪漫的生活色彩会逐渐暗淡起来，再加上某一方的地位变化，夫妻之间条件相距较大，变化的一方会依照自己头脑中喜爱与不喜爱的模式去与异性交往。如果所接触的人是自己心目中非常喜欢的，这种喜新厌旧、见异思迁的心理是十分强烈的。这样就很难收住迸发的恋情，会不顾一切地去追寻新欢。

6. **对方要求，不能满足** 进入婚姻的每一个人都不可能十全十

美,因而都不可能完全满足对方的要求,而这便是婚姻中客观存在的缝隙。如果双方不能有意地去弥补不完美的地方,不去刻意创造美满婚姻的条件,婚姻就会由原来的热烈走向平淡和乏味。在这种状况下,如果一方与婚外的异性交往的情感超越了已有婚姻的情爱,往往因失去理智而导致婚外恋的发生。

7.房事不谐,另寻新欢 性生活是夫妻生活的重要内容,也是维持夫妻关系的纽带和润滑剂。如果性生活不和谐,特别当一方有性功能障碍时,很容易导致感情上的不融洽。随着时间的推移,另一方就会另觅新欢,以填补这方面的缺憾。

8.知恩回报,以身相许 在人生的旅途中,常常会发生许多意想不到的事情。当人们在关系到自己前途命运的关键时刻或危难之际,如果能得到异性的帮助或救援,或感情受创时得到异性的同情、抚慰,很自然会产生一种感激之情,投桃报李。再加上行为中的互相效应,这种感情就会强化,并逐渐升华,以致情意绵绵突破了友谊的界限而致婚外恋。

9.传播媒介,负面影响 当今,大众传播媒介如影视和文学作品中众多的婚外恋形象以及大肆渲染的名人、明星婚外恋的经历,带给人们更多的是负面影响,这无疑对婚姻的解体起到了诱发和推波助澜的作用。

鉴于以上诱因,为防止婚外恋的发生和发展,有关专家提出以下建议,供夫妻参考:

1.凡事都要有轻重缓急之分 不管你心里想的是工作、孩子或家庭,你与自己配偶的亲昵关系都必须优先考虑。

2.树立切合实际的目标 如果你希望重获新婚期间的那种幸福,那你就会失望的。不能用你们当初共享乐趣的方法去衡量今天亲昵的标准,因为经过一段时间的共同生活,从某种意义上说或许比过去更充实了。

3.乐意变化 夫妻之间的亲昵关系必须适当变化。开始彼此做些抚爱举动,留心对方的需要,随着感情上升,性生活也渐渐变得

富有意义了。这时思想感情上的交换已变成爱的组成部分。

4. 避开矛盾的焦点 当你发现双方争论的焦点是“钱”时,就要避开。如果你能制止这种争论,那么你们夫妻之间就能保持思想感情上的交流和美满的亲昵关系。

5. 白头到老,永不变心 这种彼此默认的誓约结合,永远以亲热的性结合为象征。

如何预防移情现象

移情者,转移感情也,它是外遇与婚外恋之间的关键转折点。一旦发生移情,婚姻便会出现危机。许多人是不愿看到此种结局的,因为人们心目中向来以“圆满”、“美好”为理想婚姻的注释。

那么移情缘何而起呢?如何预防移情现象的发生?其实,这是一个问题的两个方面,一旦我们从心理学角度了解了移情发生的根源,也就能有效地预防其发生了。

心理学家们从大量的事例中归纳出导致移情的三个主要原因:寂寞、单调和不能沟通。如果在婚姻中出现了一个或一个以上这种危险的征兆,那就表明婚姻可能已有了裂缝,移情的种子也就有可能趁隙发芽生长。

寂寞是移情的主要原因。一个人如果在生活中无论大小事情都无人参与,他或她定会倍感孤独的。

单调是导致移情的又一原因。一般而言,结婚五六年后,原先的热情可能会冷却下来,日常生活也可能变成了惯例。而对比之下,移情就含有许多奇遇的成分:追求、新鲜、冒险以及浪漫等。

不能沟通亦是移情的一大原因。大多数夫妇都看不出他们婚姻生活中存在的破坏性的沟通方式,双方都将责任归于对方,愤怒和挫折渗入了他们生活中的每一个方面。其实,夫妻关系通过思想感情的沟通才能建立和维持。

也许挽救婚姻比结束婚姻要困难得多,而且时间也长。但如果下定决心建立更好的婚姻关系,那么不妨从以下几方面开始试试:

1. 确定优先地位 在工余和假日必须把和配偶的关系尽可能放在首位,时间和精力应先放在夫妇关系上,然后才分配到其他生活方面。

2. 确定实际目标 不能用过去所共同分享的一切来作为衡量现在关系的标准,这并非说浪漫爱情已一去不复返,而是双方都有了改变,关系当然就不同了。因此应努力保持那些变得比以前更好的东西,重新确立那些已不适应现实情况的目标。

3. 寻求改变现状 配偶双方都必须愿意改变现状,开始彼此不妨做一点小小的关怀举动,并关心对方的需要,这样情爱就自然会随之增长。不过重建美好关系需要时间,这个过程可能会一直继续下去,这样自然双方都比以前更有爱心、耐心。

4. 避免针锋相对 夫妻之间的对话,可以有破坏性也可以有建设性,可以伤害也可增进自尊心,人们很容易在不知不觉中采取破坏方式,以致伤害对方的自尊心,从而也伤害了夫妻之间的感情,破坏了自己所希望培养的良好关系,这是需要努力避免的。

所以,无论有无移情,夫妻双方婚姻中都应互相努力,使婚姻生活更加有质量,移情现象也就不攻自破了。

妻子爱交际怎么办

交际是社会交往的手段,是现代生活的添加剂,是人与人之间的润滑剂,也是家庭生活的一项内容。然而,交际有时会成为家庭生活的冲击波,使家庭产生震荡。有的妻子积极参加社交,却不为丈夫理解,遭到丈夫的阻拦,造成了夫妻之间的矛盾,丈夫忧郁、妻苦恼,对夫妻关系构成了威胁。

丈夫对待爱交际的妻子,采' 鱼'的态度,一般说来,往往由

于下述的原因：

1. **封建意识作祟** 几千年来封建礼教，将我国家庭作了明确而严格的分工，即夫主外，妻主内。夫妻这种“分工”，恰恰建立在“男尊女卑”和“夫权至上”的基础上。当今虽然封建礼教已成历史陈迹，但在有的丈夫头脑中还残留陈腐观念，仍认为妻子除了工作，只能羁留在家，参加社交就是“不本分”，甚至视为轻浮、不正派。有的把妻子社交视为自己的耻辱，有损自己大丈夫的形象。而有的家庭的老人偏见，也增加妻子步入社会的阻力。

2. **担心妻子变心** 有的丈夫认为社交能为妻子喜新厌旧创造条件，在花花世界，能使意志薄弱、爱慕虚荣的人变心；遇到理想的男子汉，有共同语言的知音，会有嫌弃不理想丈夫的机会；如果原来夫妻关系就不太融洽，妻子的交际就有扩大夫妻裂痕的可能。

3. **怕妻子上当受骗** 从小家庭走向社交场合的大舞台，确能使人开拓眼界，接触到形形色色的人物，但其中也有专门诱惑、勾引和玩弄女性的浪荡公子。这伙人都有吸引女人的“魅力”，如果丧失警惕，轻易相信甜言蜜语，就会上当受骗。因此，有的丈夫对妻子交际总不放心，觉得她缺乏社会经验，不善于识别坏人。

4. **怕影响家务** 有的丈夫虽然对妻子的社交还有正确的看法，但却担心妻子社交影响家务，不如劝阻妻子留在家中，少些交际更好。

凡此种种，必然阻碍了妻子的正常交际，干涉了妻子的自由，招致妻子的不满，甚至因此而引起夫妻纠纷，伤害夫妇感情，导致家庭危机。

那么，作为丈夫应怎样正确对待这个问题呢？

1. **端正认识** 家庭，仅仅是社会的一个细胞，广泛的社会生活是人们不可缺少的重要内容。因此，家庭生活虽然是夫妻生活的主要内容，但远离丰富多彩的社会生活，双方守在小家庭里，必然显得生活过于单调、乏味、孤独和寂寞。

所以，参加社交是夫妻双方的正当权利。作为丈夫，应当支持

妻子参加社交活动,进行正当的人际交往,让现代文明的阳光普照每个家庭。

2. 信任妻子 爱妻子首先要信任妻子,不论妻子守在自己身边,还是参加社交,都不能胡思乱想随意猜疑。诚然,进行社交是会接触异性,但与异性交往并不一定会变心。尽管有的女人在社交中喜新厌旧抛弃了丈夫,但毕竟是少数,这样即使把她关在家里,同样会发生意外的。

所以,主要在于她的道德品质问题,并非社交的罪过。对于绝大多数妻子而言,社交不但不会转移她们对丈夫的忠贞爱情,而且会加深夫妻双方生活的美满、和谐。

3. 积极引导 社交场所毕竟不同于家庭,接触、来往的人十分复杂,对初涉社会的女性,确实应提高警惕,防止上当受骗。作为丈夫,要积极引导,随时把社交中应注意的问题,耐心反复地向妻子说明,经常提醒妻子,提高妻子认识,使妻子在思想上筑起一道坚固的长城。

4. 及时解决 如发现妻子在社交中出现一些不良倾向时,丈夫要及时予以解决,把问题处理在萌芽状态,切不可等事情闹大了再处理。

妻子有外遇怎么办

有一对夫妻结婚才两年,却也为婚姻伤透了心。丈夫是大学教员,妻子是舞蹈演员,他们是经人介绍结婚的。他对她可以说是一见钟情,但女方却有点不冷不热。结婚后,俩人的感情慢慢开始融洽,他们共同营建了一个还算温馨的家。

不料,一个偶然的机会,丈夫发现他的妻子在外有一个男朋友。那是她的初恋情人,也是舞蹈演员,虽说本已情深意笃,但由于她父母的坚决反对,才最终选择了后来的丈夫。知道这事后,丈夫跟踪

过、调查过,但始终没有勇气把它挑明。只是感觉一切似乎都变得不真实,内心痛苦极了,不知道该怎么办。

遇到这样的问题的确让人苦恼,男人有时只是外表的强者,内心却对家、对妻子格外地依赖。妻子有外遇,一般的男人会有强烈的情绪反应。从不相信、猜疑到确信,这阶段将伴随着痛苦、愤怒、迁怒,也许会做出一些不够冷静的事情。你对妻子的一切言行都不再相信,把错误都归于对方,似乎你有权斥责她、报复她、伤害她。但也许会变成另外的一种人,做出全副武装的样子来保护自己已经受伤的心,这时家庭就像一个硝烟弥漫的战场。

但作为丈夫最好不要这样做,你的情绪反应说明你还爱着她,而你的表现却似乎是在厌恶她,赶她走。如果你的确控制不住情绪,你不妨和妻子分开一段日子,给自己也给你的妻子一个可以安静思考的时间。你可以想一想你自己的原因,你们的个性、习惯、爱好、乃至性生活方面等由来已久的问题。也许这些原因你早已心知肚明,只是羞于说出。

你要分析你妻子婚外情感的深度,是异性间的友谊相知,还是一种恋情。你也要回忆你和妻子在一起的日子,相亲相爱的经历,看这种情爱在你们之间的分量还有多重。

经过冷静的思考,你不外采取两种态度:

1. 积极态度 你应主动向你妻子表明你依然爱她和需要她,承认世界上任何事情包括自尊都无法与家庭的重要性相提并论。你不妨对她说让她再给你一个机会,你决定要重新改变自己,消除你们之间的误会与隔阂,重燃爱情之火。

这种态度显示出你人格的成熟,你始终如一的责任感与进取精神,同时也能看出你的宽容大度、善良。这样,你即使没有赢回你的妻子,也会让你今后可能重获家庭的幸福。

2. 消极态度 你寄希望于你的妻子回心转意,希望她向你忏悔,请求你的原谅与宽恕。你总是在等待,有时靠想象来给自己壮胆。你可能会说一些诸如“你离开我肯定会后悔”之类的话,却不敢

承认你非常需要她。

然而,这种态度有时会让你陷入一种抑郁情绪,你不再自信,你开始自我否定,认为自己一无是处,生命好像失去了意义,你会感觉事事艰难,从而逃避你的生活、你的责任,你变成了一个生活的弱者。

当然不管是采取积极态度还是消极态度,你都不一定能重新赢得她。不要沮丧,要知道生命只有一次的意义,你对她都一样重要,你的妻子有选择自己生活的权利,这是人权的核心体现,你毕竟曾经拥有过她,你们相处的日子永远是你生命内涵的一部分,想到这点,你失落的内心是否会好受一些?

最不可取的是那种暴戾的态度,以为妻子是你个人所有,即使得不到她的心也决不让她得到幸福,这种两败俱伤的事最好不要去做。

妻子爱“吃醋”怎么办

社会虽然已跨进了新的年代,但当丈夫与异性交往时,妻子心中就觉得酸溜溜的,像吃了醋一样,仍然骚扰着家庭的安谧。这些妻子总希望自己的丈夫坚守“男女授受不亲”的礼教,她们或因一时误会便盯梢、跟踪丈夫;或听信流言蜚语无端怀疑丈夫的社交;或不准丈夫与异性接近,限制其社交;或捕风捉影胡乱猜疑。

有的妻子见丈夫与异性交谈,便当场撒泼吵闹,诽谤侮辱女方;或回家后与丈夫使性,胡搅蛮缠,没完没了。遇上这样的妻子确实令人头痛。但既然遇上了,怎么正确对待呢?

1. 忠于妻子 丈夫对爱情的忠贞行为,是消除妻子猜疑的最有效的“灵丹妙药”。妻子爱“吃醋”,对丈夫有些不放心,因此,丈夫一定要注意用自己的行动,加强妻子对自己的信任。要检点自己的作风,不可背着妻子做任何对不住妻子的事。丈夫心中只有妻子,永

远忠于自己的爱情,丈夫的纯真行动,迟早会消除妻子心头上的一切疑云,妻子自然也就不再“吃醋”了。

2. 消除误会 有的妻子对丈夫的猜疑,由于没有及时地消除,使误会酿成了“醋”。所以,作为丈夫应细心观察了解妻子,弄清妻子“吃醋”的原因。

3. 不避妻子 丈夫参加社交本是正常的事,与异性接触应大大方方。殊不知,越是隐蔽,妻子就越怀疑;越是不让妻子知道,妻子就越是认定里面有鬼。作为丈夫,若有可能,尽量让妻子陪自己一起参加一些社交,让妻子在社交场上对自己行为有所认识。同时,在结交异性朋友时,最好也让妻子知道,能请她们来家中作客,与妻子也交个朋友,那就更好了。

4. 讲明危害 妻子爱“吃醋”,不仅使丈夫陷入家庭的小圈子里,必然要把丈夫看得紧紧的,时时挂在自己身边。这样,生活单调乏味,而且也妨碍了丈夫的正常工作和社交。同时,由于凭空编造莫须有的“第三者”,往往会伤害他人,造成严重的后果。

妻子爱“吃醋”,虽然是以爱丈夫为出发点,却以损害丈夫、伤害夫妻感情为归宿。因此,妻子切莫把爱“吃醋”视为“小事”。事实上,由于丈夫不堪妻子的猜疑而与妻子分手的悲剧,生活中并不少见。这告诫爱“吃醋”的妻子,使她们真正从思想上认识猜疑、嫉妒的危害,从而自觉改正。

5. 正确理解 妻子爱“吃醋”确实给丈夫带来一些麻烦,但应从积极方面考虑,毕竟还是真心爱丈夫,怕失去丈夫,这一点应该肯定。从这个角度去看待妻子,火气就会消失,丈夫就能冷静下来,认真地帮助妻子克服这一缺点。

只要丈夫心胸坦荡光明磊落,多数妻子是会化猜疑为信任,矢志不渝忠于爱情,从而更加敬重丈夫,夫妻关系会更加亲密无间。

怎样消除“妻管严”的弊病

做妻子的应该如何对待丈夫,这恐怕不是每个妻子都会自问的。现代女性越来越不满足于家庭里的角色,她们一些人要“平等”,争“自由”,认为“矫枉必须过正”。于是,不少妻子自觉不自觉地扮演起“妻管严”的角色。“妻管严”问题不是在个别家庭中存在,而是已经发展成为一个不容忽视的社会问题。

“妻管严”的主要表现形式:

1. 经济上的独断专行 这些妻子把钱看得比什么都重要,对丈夫的工资、奖金、出差补助、加班费等所有收入,一角一分都算得十分清楚,都要如数交给她,甚至连个零花钱都不给丈夫留。家中的一切开支,自然是她说了算。特别是在对待双方父母和家庭生活上,根本没有民主商量的余地。

2. 生活上的闲言碎语 这些妇女有一种古怪的“嗜好”,就是把指责丈夫作为一种“能事”、“快事”。经常婆婆妈妈,唠唠叨叨,没完没了。也有的把丈夫看成“出气筒”、“受气包”,什么不如意都朝着丈夫发泄,甚至不惜侮辱丈夫的人格。

3. 家务上的发号施令 本来丈夫把买米、换液化气、做饭、洗衣、喂养孩子,以及室内外的卫生等家务全部承担,并都服服帖帖做好了,而她不仅不动手,还要指责丈夫这个没干好,那个没放对地方。总要让丈夫随着她的“指挥棒”转,以显示她的权威性。

4. 爱好上的无所适从 有些妻子喜怒无常,经常戴着有色眼镜找丈夫的毛病。丈夫衣服穿得不整洁了,说你窝囊;稍一打扮,又说你入非非,有了外遇;丈夫菜炒少了说你懒,炒多了又说你馋;说话声音大了嫌丈夫太粗鲁,声音小了又说你没有男子汉的气质……总之,她的眼一天到晚盯着丈夫,左不是,右不对,而她却是常有理。

“妻管严”是一种腐朽庸俗的利己主义产物,它不过是“大男子

主义”的翻版。在“妻管严”的家庭中,缺乏温暖,空气窒息,对家庭危害极大。

这种家庭,失去了本应有的民主、和谐、温暖、友爱的和睦气氛,家庭经常处在对一些小事的是是非非矛盾之中,夫妻间也造成一种人为的隔阂。

由于妻子的无理和不时的敲敲打打,使丈夫在心理上产生了一种危机感,整天在委屈求全、胆战心惊的心理支配下生活,失去了欢乐,丧失了自信。表面应付,实则是貌合神离,夫妻在思想上产生了一条鸿沟。

“妻管严”的家庭,对孩子的心理健康发展影响极大,早早在幼小的心灵里埋下一粒惟我独尊的种子。这样对培养孩子的良好品德,无疑起了相反的和潜移默化的作用。然而,一旦孩子长大懂事,对母亲也会失去应有的敬重。

在“妻管严”威镇下的一统家庭里,待人处事往往不近情理。

在“妻管严”的家庭里,丈夫担当着沉重的家务负担和经常处在“惧内”的心理状态之下,使他整日精神不振,神情恍惚。经常迟到早退,或者中途脱岗;宁肯搞不好工作,也不能不讨好妻子。

很多男人乐意做模范丈夫,但并不甘受“妻管严”,对“妻管严”心生厌恶,经常在他人或感情比较接近的女性面前,诉说自己的悲哀和不幸,以引起异性的同情,寻找新的精神寄托。结果就可能会发生婚外恋、通奸,甚至夫妻离婚的种种棘手的社会问题。

造成“妻管严”的原因有以下几点:

1. 妻子的虚荣心 这些妇女由于受心理、生理、社会等诸因素的影响,对自己的丈夫抱有各种不切实际的幻想。她们总想用自己设计的一套方案,来改变约束自己的丈夫,因而,要求丈夫要言听计从。

2. 文艺、影视影响 文艺作品中某些消极的东西,对“妻管严”起了推波助澜的作用。

3. 盲目攀比 妇女们在一起总爱议论、攀比,进行“横向联系”。

把别人丈夫的长处拿来和自己丈夫的短处相比,越比越觉得自己丈夫差劲,越比越有气,总感到不理想,产生了一种不满足感。所以,不切合个人和家庭实际的议论、攀比,是造成“妻管严”的导火线。

4. 宣传导向失误 某些报纸、杂志、电台在宣传家庭、婚姻、夫妻关系上,对男性要求过高,指责过多,造成了一种“阴盛阳衰”的局面。

5. 不会处理夫妻关系 从“文革”时期开始,批判了“男尊女卑”、“三从四德”等封建伦理道德观念后,没有积极地引导妇女如何正确地处理好夫妻关系,人们没有一个衡量夫妻间谁是谁非的伦理标准,从一个极端走向另一个极端,由过去的大男子主义变成现在的“妻管严”了。

愚昧、落后和虚荣心是产生“妻管严”的土壤。大多数丈夫对“妻管严”这种精神枷锁叫苦不迭,特别是青年人,迫切希望摆脱这种没有和谐气氛的家庭桎梏,实现真正的男女平等。倡导建立友爱的、民主的、和睦的新型家庭已经刻不容缓。消除“妻管严”这种畸形家庭关系,是社会精神文明建设的重要任务之一。

消除“妻管严”这一社会弊病,应从以下几点入手:

1. 在恋爱、婚姻、家庭问题上,我们的社会学家、心理学家、伦理学家以及思想政治工作的专门部门,要摸清时代的脉搏,掌握、研究、探讨在新形势下出来的“妻管严”问题,并拿出切实可行的改进办法,让改善人与人之间的关系,首先从家庭这个最小的社会细胞开始,真正建立起一个家庭成员之间新型的平等关系。

2. 各级党政组织及妇女、青年、工会等群众团体应真正重视起来,动员社会各方面的力量,表彰那些正确处理家庭关系的先进典型,运用正确的社会舆论,形成一个人人相互帮助,个个自尊自重,处处为别人着想的良好社会风尚。

3. 丈夫要以诚待妻,克服自卑自馁的心理,除充分肯定妻子在家庭中的功劳外,还要经常善意地指出她的弱点、毛病,并用自己的实际行动教育、感化妻子,夫妻团结友爱,共同改变这种社会弊病。

4. 最关键的是妇女要有自知之明,敢于同那些腐朽和与时代风貌相违背的愚昧、虚荣、落后的势力抗争,做一个心灵美的现代女性,用自己的实际行动赢得人们的真正尊重。

事实上,女性的自尊和独立,并非一定要打倒男子,实行大女子主义才能取得,因为那不是平等。真正的平等要靠友爱互信来取得,这一点应该是每一对“妻管严”式的夫妻要明白的。

丈夫脾气坏怎么办

谁都希望自己的丈夫脾气随和,如果不幸你的丈夫是个好发脾气的人,你又该怎么办呢?其实,与其烦恼、苦闷,还不如冷静分析一下丈夫脾气火暴的原因,说不定能帮助爱人改变这种性格。

脾气暴躁的人的情绪特点,一般都是稳定性、持久性差,而强度又较高。于是遇到一些不顺心的事,就易发脾气。不过,人大多不会无缘无故发脾气,发脾气需要有一定的情境条件。

当情境发生明显变化时,人的情绪就可能大起大伏,这就涉及到各人对情境变化的“心理应激反应”的控制水平。控制水平低的,遇到一些挫折就会因为失去心理平衡,而大发其脾气。

为什么丈夫好发脾气呢?如上所述,这与他的心理应激反应的控制水平比较低有关。这种“低水平”,有的是从小娇生惯养,在家里养成了好发脾气的个性;有的是长期处于逆境,受压抑、无处倾诉,一旦有了亲近的人,“至亲至疏”,两极转化,爱人反而成了发脾气的对象。

当然,还有别的情况。例如丈夫有“大男子主义”思想,于是好发脾气也就成了家常便饭。不论是哪一种情况,都同好发脾气者的意志薄弱、自我修养差分不开。

既然丈夫心理应激反应的控制水平比较低,遇事好发脾气,妻子的责任就是想办法帮助他提高控制水平,改掉好发脾气的坏性

格。

从“治标”而言，就是在丈夫将要发脾气、开始发脾气、或已经发脾气的时候，采取缄默、克制和忍让的措施，使其脾气缓息下来。当然，克制爱人的脾气，也比在事情一开始就主动帮助来得容易和见效快些。

当丈夫脾气发过以后，应当及时启发他的理智，让他得知发脾气是不好的。不过，对他若无必要的忍让，往往脾气一发而不可收拾；但若无事后的说理，也难以帮助爱人克服好发脾气的不良态度。因此，当丈夫的脾气发得没有“理由”时，应该严肃向他指出。

一般说来，他发脾气时，你忍让；事后，你把话讲得重一些，他大多也听得进。但更重要的还是“治本”，也就是提高心理应激反应的控制水平。这无疑主要要靠本人的努力，但作为爱人，在这方面也不是没有用武之地的。

帮助丈夫坚定对美好未来的追求。人生的道路是漫长而又曲折的，在逆境中亦能奋斗，关键在于自己努力。当你丈夫真正明白了这一点以后，他就不会动辄为不悦之事发脾气了。

用乐观的情绪熏陶、感染爱人，这样，你在生活中就不必再为他好发脾气而担忧了。

帮助爱人培养对外界事物的兴趣，也有助于他遇事乐观，不易发火。

帮助丈夫克服好发脾气的坏性格，这是你应尽的责任。但归根到底，要克服它，还得靠主观努力。

丈夫爱猜疑怎么办

丈夫本应对妻子完全信任，不该存有什么猜疑。可是，有的丈夫却怀疑自己的爱人。它像一条无形的锁链，紧紧捆住了妻子的手脚，使夫妻双方陷入痛苦之中，甚至导致家庭破裂，酿成悲剧。作为

妻子,切不可低估丈夫的多心给家庭带来的严重后果,必须采取有效的方法来根治丈夫的多心。

产生这种情况有如下几种原因:

1. 有的丈夫沾染了浓厚的封建意识,信守“男女授受不亲”的封建道德规范。他们希望妻子不同异性来往,妻子只能成“花瓶”和“笼中鸟”,供他一人欣赏,才是对他的忠贞。否则,发现妻子同异性有交往,就醋意大发,怀疑起妻子来了。

2. 妻比夫强,担心被抛弃,丈夫便对妻子异常戒备;丈夫相貌平平,妻子却如花似玉,便担心招风和背叛自己;妻子高升成名在丈夫之上,便觉得会瞧不起自己而另寻新欢;妻子的学历、才华都超过丈夫,便认为会附龙攀凤另攀高枝,随时都有失去妻子的可能。

3. 听信他人挑拨离间,也是有的丈夫怀疑妻子不贞的一个原因。有的人或为打击陷害人家妻子,或意在插足拆散他人家庭,于是,便对人家清白的妻子制造流言蜚语,在其丈夫心头上播不信任的种子。一时误会,也会使有的丈夫顿起疑云。

妻子一旦发现丈夫对自己多心,就要采取积极的态度和正确的措施,扫除丈夫心理上的疑云,让爱情之花盛开不败。

那么,妻子该怎样正确地对待丈夫的猜疑呢?

1. **冷静理智** 人一冲动,感情用事,失去理智,往往会把事情办坏。既然自己忠于丈夫,洁白无瑕,只要做好工作,疑云不难消除。因此,应该控制住自己的感情,选择一个适当时机,心平气和地劝说丈夫把对自己的怀疑和盘托出。

如果丈夫不肯谈,或是吞吞吐吐,妻子就要耐心开导丈夫,使丈夫解除思想顾虑。并指出,猜疑是夫妻和睦、家庭幸福的大敌,是爱情的腐蚀剂,必须及早消除。否则,会给夫妻带来不幸。

只有这样,丈夫才有可能把自己的猜疑如实说出。根据丈夫提出的疑点,妻子要详尽地把情况讲清楚,就可以解开疙瘩,消除误会,妻子将重新获得丈夫的信任。

有的疑云,往往并不是一两次解释工作所能奏效的,需要妻子

在日常的生活中,用自己忠贞的行动,来彻底消除丈夫的疑心。妻子光明磊落,不向丈夫隐瞒,丈夫看到妻子敞开了心扉,当然也就消除了疑心。所以,妻子应该向丈夫交心。要知道,不管妻子有意或无意地隐瞒,有时都会造成丈夫不必要的误会。

2. 行为检点 作为妻子,在交往异性时,还要注意分寸,把双方的感情严格地控制在友谊的范围内,表现得自然大方,风度高雅,这样就会减少丈夫起疑心的客观因素。可是,有的妻子对此不注意,虽然心无邪念,但也容易引起丈夫的误解,多心。因此,作为妻子还是检点一点为好。

有的丈夫对妻子起了疑心,只是暗中观察。因此妻子往往不知道,当然也无法通过谈心来消除猜疑。惟一正确的态度,就是讲究婚姻道德,用自己贞洁的行为,去扫除丈夫的疑云。

3. 情感交流 夫妻之间产生误会、猜疑,往往由于缺乏感情上的交流所致。如果妻子能和丈夫注意保持热烈的感情,经常和丈夫谈心,在妻子的爱抚中,任何猜疑、误会都难于产生。所以,作为妻子,应重视夫妻间的感情交流。

遭到丈夫猜疑固然痛苦,但只要用自己的赤诚驱散丈夫心上的阴云,丈夫准会在悔悟中加深对妻子的理解,而信任妻子,更爱妻子。夫妻之间感情会不断升华,爱情之舟又会驶向幸福之湾。

怎样避免因家务闹矛盾

在我国当前的社会条件下,家务劳动确实是很繁重的。对于双职工家庭来说,8小时在单位里忙工作,回到家里就得忙家务,真是“眼睛一睁,忙到熄灯”。

另一些调查也表明,家务劳动不能妥善处理好是发生家庭矛盾的主要原因之一。而夫妻因家务劳动闹矛盾的原因,大致又有两点,一是思想上、心理上的不协调,如丈夫有大男子主义思想,认为

家务事应由妇女去做。二是安排上的不恰当,反过来又造成或扩大双方在思想上、心理上的矛盾。所以,进行夫妻在家务劳动上的心理调适,是十分必要的。为此要做到:

1. 平等原则 要把家庭生活安排好,夫妻之间对家务劳动就必须取得思想上和心理上的一致。夫妻双方都应该把家务劳动看成是自己的本分,妻子不能醉心于所谓“妻管严”,丈夫也要摆脱“大男子主义”的羁绊。一句话,夫妻双方对家务劳动应采取平等的原则,事情就好办多了。

2. 一致原则 家务劳动是没有底的:房间可以布置了又布置,桌子可以抹了又抹,一件外衣可以一个月洗一次,也可两三天洗一次,等等。在这些问题上,夫妻之间未必就那么“心有灵犀一点通”,这就需要商量。双方经过商量取得一致意见后,照此办理,不自行其是或阳奉阴违,矛盾就会少多了。

3. 分工原则 家务劳动也以各司其职为好。在自己分管的范围内,自觉地把事情干好。分工也不是半斤八两绝对平分,而应根据夫妻不同体质、能力、生理、心理情况合理安排。

一般情况下,男同志体力好,家中的粗活可包给丈夫;女同志比较纤细,烹调、针线一类的细活,可以归于她分下。当然分工不是分家,双方也要主动互相配合,互做帮手,这样既分工又配合,要求明确,有条不紊,彼此间也有一种支持感,不仅对提高家务劳动效率有好处,对于促进夫妻和谐相处也有好处。

4. 宽容原则 夫妻间各自的经历、习惯、工作忙闲及家务劳动能力不同,在家务劳动中承担的数量、完成的质量肯定会有所差别。例如丈夫下班较早,理应负责晚餐,可是烹调技术不高,烧出的饭菜不可口,这时妻子怎么办?责怪吗,这将既伤感情,也会打击丈夫的积极性,因此还是以宽容为宜。

家务劳动看起来只是一个“干”的问题,其实怎么干法,大有讲究。干好了,效率高,大家心情舒畅,家庭生活愉快;干不好,事倍功半,彼此都不愉快,有时还要吵一架。

所以,夫妻之间对家务劳动的看法、想法和心理状态协调一致,使家务劳动这个家庭生活不可缺少的组成部分,也成为夫妻和谐相处的催化剂,是一件值得深入进行研究的课题。

女性如何摆脱男性的纠缠

通常,有一些年轻未婚或已婚的女士在遭遇男性纠缠时,鉴于种种环境因素和思想顾虑,一时想不出什么好方法去摆脱这种纠缠而感到非常的恐惧害怕,日久便可能造成不利于身心健康的恐惧症或其他病症。

对此类情况,女性该如何是好呢?

1. 无声语言法 这种方法通常是以其手臂等活动姿式向对方暗示本人不可冒犯。例如,当某男性欲行纠缠而走近你时,可用自己的双手交叉放在胸前,脚步退让。此法可使对方造成情感心理上的障碍,既不让他欲行非分之礼,又不会伤害他的自尊心,两全齐美。

2. 以攻为守法 例如,若对方开口相约,你在感情难却时,不妨可主动相约其他同事或朋友熟人一同前去。到时,这种以进为退的手法将很有成效。

3. 先礼后兵法 如果遇到你的上司或其他领导者对你发生好感,并表明或暗示暧昧态度时,那你不妨向对方表明口头谢意,并说:“你的好意我心领了,你有那么一个美满幸福的家庭和很好的声誉,应该珍惜呀!”

这时,如果对方还未消除此种念头,仍继续纠缠你时,你可一针见血地指出:“你和你妻子商量得以允许的话,或者我和我父母朋友都没意见的话,那么,你的要求就算正当的了。”这时,对方还能有何话可说呢?

4. 适可而止法 若有些男同事或认识的男性借谈公事或其他

的琐事之机与你接近纠缠时,那么,你就可随机应变与他谈些公事和琐事,当公事或琐事将要谈完了你得借故离开,并说声对不起也就罢了。

5. 孔明借箭法 如果你尚未有对象,而遭遇到男性的纠缠时,最简便的方法是向对方表明假说你已经有了男朋友或未婚夫,这是非常好的借口避纠。

6. 围魏救赵法 若你遇到经常不断来纠缠你的男人时,你可以相约家中亲人或女友来接你回家或时常打电话找你;如果是同事男性纠缠,你可请领导帮忙解围;如果是外人,你可以请同事帮助拒绝,总之,要灵活借机避缠。

7. 擒贼擒王法 如果纠缠你的男性是有妇之夫,你可想法认识他的妻子,并跟其相好,这样就能使他不致过分接近于你。如果他肆意伤害或猥亵你,你便可随时向他的妻子告一状;如果他是未成家的人或妻子远在外地的男性,你可以借机向他的长辈告一状;有必要的话,也可以言明找他的领导反映,这样他会受不了而自行收敛。

8. 将军激将法 对于一些已有孩子的男性,每当有纠缠你的非分行为时,你不妨多提及他的孩子,暗示他不要有非分之想,要考虑孩子的前途和本人的名誉。

9. 自我保重法 有时男性的追求纠缠,往往是依本身不谨慎所引起的。例如,和他人超时超分的接触;和对方单独约会,语言太随便开放;帮助和关心超额,主动性频繁。这些往往会使男性认为你对他有好感,结果易自招麻烦。需要注意的是,平日行为各方面都得有所检点,特别是在男性面前,不要太随便了。

10. 逼上梁山法 每当你遇到对方纠缠不休而使你用尽方法仍无法脱身情境下,你可以郑重地向他提出警告,或将他的行为揭发,或向组织报告,或向当地妇联组织以及法律部门提出请求保护自己。这是在相当难以摆脱纠缠时而不得不使用的手法。

女性在行使上列摆脱男性纠缠方法时,如果仍觉不够理想或环

境条件不便利的情景下,还须要以多种灵活的方法结合当地环境条件的特点综合使用。首先要坚信女人有自卫的力量,从心理上有敢于抗争的勇气,切不能因自己是女性而害怕丢失面子。因为内心的纯洁才是你真正的面目,为了你,为了他,为了家庭的幸福,尽洁身自好之法才能赢得一切。

为什么“诚”是爱情的灵魂

首先,你应该对自己在情人心目中的价值作个估计。

性爱的直觉性的特征,是人们注重对方的外貌、仪表、风度以及音色等方面表现出来的外在价值。当然,单单追求这些是片面的不正确的,但“外在美”仍不失为情人衡量你的价值的一方面。在这方面,你在你情人心目中的价值如何呢?

然而,更重要的是情人对你的内涵价值,也即你的理想、信仰、事业、能力、情操等的内在因素的评价如何。你有没有远大的理想、强烈的事业心、必要的工作和生活能力及高尚的志趣、情操呢?

你和情人相恋了,在你们的恋爱过程中,你的态度和举止是构成你在他(她)心目中的价值的第三个因素。“诚”是爱情的基石,“诚字不在,焉谈其爱”?因而,“诚”是恋爱过程中态度的首要因素。其次,是力与柔的适度。所谓“力”,是指恋爱中的感情强度和表达的力度;所谓“柔”,是指感情的深度和关怀、体贴对方的程度。“力”和“柔”一定要恰到好处,过强、过弱、过急、过缓都是力和柔的失调,都将降低你在情人心目中的价值。

现在一些女青年对男子的身高要求过苛,实在失之偏颇。魁梧固然好,但精干未必缺乏男子汉气质。贝多芬外貌不美,卓别林个子不高,但他们颇具魅力。

风度实际上更多地反映了人的内涵价值。《悲惨世界》里有个自幼贫困,为了养活外甥,偷面包而被判长役的冉阿让,作为囚徒,

谈何风度？但他出狱后，在米里埃主教感化下，灵魂受到洗礼，改名换姓，靠奋斗当上了企业主和市长，此时的“米德兰市长”稳健持重，慈祥可亲，风度令人崇敬，才真正反映出他此时的内涵价值。反之，莫里哀的《伪君子》里的达尔杜弗该是多么仪表堂堂，慷慨激昂，虔诚无比啊！然而当他揭下假面具，以其真面目出现的时候，又是多么卑劣，多么凶恶！什么“风度”啊，“仪表”啊，统统给他丢掉了。

可见，先要正心才能正容。这也是内涵美对外在美起主导作用的明证。情操高尚了，知识丰富了，思想充实了，举止自然会端庄、得体、洒脱、高雅。我们切不可片面地去追求做作的“风度”，一切做作都破坏了美，“美”是“真”的表露、“美”是“诚”的化身。

当然，现实生活中在恋爱问题上背弃“诚”字的例子也可举出不少。有一个男子表白自己还未成婚，得到了一个姑娘的爱情，两人经常一起出没于影剧院、公园和餐厅。正当他们热恋的时候，姑娘忽然发现他已有妻子、儿女，于是这种诱骗的“爱情”宣告结束。有一个人炫耀家产，带女友到自己家里看设备齐全的家具及一整套电器设备，他们很快结婚了。但婚后她发现家具和电器与日俱减，最后只剩下一张床了，原来那些东西都是借的，婚姻于是破裂。有位青年曾犯有偷摸行为，在恋爱期间向女方隐瞒，婚后妻子才得知，她痛苦地说：“我不仅恨你过去犯错误，更恨你连我都信不过。”可见，凡是背离了“诚”而代之以“瞒”的，其结局往往不佳。所瞒真情，总有暴露的时候，到那时，轻则在对方心灵上刻下难以弥合的伤痕，重则会使对方永远不能原谅而导致彻底离异。

但是，我们强调爱情中的“诚”字，并不反对信到好处地掌握“信”的火候。当你和情人刚刚结识时，他（她）对你的为人、气质、追求还不十分有把握；你对他（她）的性格、情趣、抱负也不完全了解，这时过早地将自己的一切都兜出来，特别是过早地把自身的隐痛吐出来并不见得妥当。因为“诚”和“信”都建立在相当的感情基础之上，如果他（她）还没有思想准备，你一见面就对他（她）说自己曾在狂热中恋爱过，并有了两性关系，对方很可能以为你是个怪物而被

你吓跑。当他(她)与你有了较深的感情对你的性格、经历有了比较深刻的认识时,你再将那段荒唐的“情史”向他(她)解释,那时你的“诚”才能与他(她)的“信”一拍即合,双方达到更深的了解、更好的谅解,从而使爱情升华,但也不能太晚。有位曾失过身的姑娘嫁给一个大夫,她没能在漫长的恋爱期间掌握火候将真情告诉对方,结果,结婚第一夜被丈夫逼问出来,未能得到他的谅解,离婚了。

掌握“诚”与“信”的火候的目的不是骗取爱情达到占有,恰恰相反,它是为了尊重对方、维护对方,从而深化爱情。

这里,我们还要提一下与诚并不矛盾的个人心中的秘密。我们所说爱情中的“诚”是指涉及到双方的事必须毫无保留地告诉对方。国家机密就不能向对方泄露,此外,有些内心的秘密,只要不涉及到对方,可以缄默;对于对方的内心秘密,你也不必深挖细究,要留给对方一块任何人不能踏入的“自留地”(列夫·托尔斯泰有一本日记是连他的夫人索菲亚也不准看的)。但在保留个人的秘密时必须向对方说明:这与你无关。不说明会引起对方猜疑,甚至会造成误解。十九世纪的匈牙利作家克斯法劳德有一篇《看不见的创伤》的小说,写了一对恩爱夫妻的悲剧:妻子锁在抽屉里一迭书信,未向丈夫说明。当丈夫发现是一迭语言淫荡不堪入目的情书时,断定妻子不贞,以至于当晚就掐死了她。事后一位伯爵夫人向他讨还委托他妻子保存的情书时,他才如梦初醒,懊悔不已,但已无法挽回了。在这个故事里,妻子犯了不向丈夫说明的错,丈夫犯了不信任妻子,猜疑杀人的罪。

在爱情上只能以诚相待,才能二心合拍,任何隐瞒、搪塞和“留一手”的做法都是对爱情的亵渎。对情人的“诚”与对情人的“信”是不可分割的一付金钥匙和金锁。只要用你“诚”的金钥匙就能打开你充分“信”得过的情人的金锁,这样,你们就会是幸福的一对。

为什么爱情也不是绝对的“忠实”

有一种观念认为,相爱的夫妇间必须绝对忠诚,对各自的行为乃至思想不得有丝毫隐瞒,否则便是亵渎了纯洁的爱和神圣的婚姻。

一个人在有了足够的阅历后便会知道,这是一种多么幼稚的观念。

问题在于,即使是极深笃的爱缘,或者说,正因为是极深笃的爱缘,乃至于白头偕老,共度人生,那么,在这漫长岁月中,各人怎么可能、又怎么应该没有自己的若干小秘密呢?

现实中的许多人认为,只要爱情本身是真实的,那么,即使当事人有一些不愿为人知甚至不愿为自己的爱人知悉的隐秘细节,也完全无损于这种真实性。我无法设想,两个富有个性的活生生的人之间的天长日久的情感生活会是一条没有任何暗流或支流,永远不起波澜的平坦河流。倘若这样,那肯定不是大自然中的河流,而只是人工修筑的水渠,倒反见其不真实了。

当然,爱侣之间应该有基本的诚实和相当的透明度。但是,万事都有个限度。“则水至清无鱼”。苛求绝对诚实反而会酿成不信任的氛围,甚至逼出欺骗和伪善。一种健全的爱侣关系的前提是互相尊重,包括尊重对方的隐私。这种尊重一方面基于爱和信任,另一方面基于对人性弱点的宽容。羞于追问相爱者难以启齿的小隐秘,乃是爱情中的自尊和教育。

为什么爱情需要男女双方的心血来培养

今日的黄山,独有的人文奇观,是在临崖扶栏铁链上那数不清

的“连心锁”。

“连心锁”在上下有几百个石阶的天门坎有，在劈池摩天、云雾缭绕的天都、莲花、光明顶三大主峰上也有；在“万山拜其下、孤云卧此中”的黄山绝胜处玉屏楼有，在下为峻险的山谷充满着神话故事的排云亭前也有。成千上万把各种大大小小的铁锁，都是挂在悬崖深壑前护栏铁锁上，象征着情侣对爱情的坚贞和为追求美好生活而共同拼搏的愿望。

在黄山有名的 72 峰中的三大主峰上挂“连心锁”，是不易的，需要有不畏艰险的胆略和勇气。天都、莲花、光明顶三大主峰鼎足而立，都在海拔 1800 米以上。莲花峰最高，直指苍穹，雄秀兼有，称为“紫色芙蓉”。光明顶次之，峰顶旷阔，是黄山观云海最适宜的地方。最险峻的是天都峰。“任他五岳归来客，一见天都也叫奇。”攀登之道，是一条坡度有 56 度的长梯。穿着各色时装的对对情侣，在似是从云端垂挂下来的“天梯”上攀登，不时地相互搀扶。走完“天梯”，攀上高约 7 米，坡度为 85 度的岩壁，走过狭窄的石梁“鲫鱼背”，连穿三个石洞，登上登峰造极的峰顶。攀上这险峰顶，挂上“连心锁”，其难度才可与生活中用心血培植爱情之花、之果相类似。

婚姻关系中男女的心理有哪些变化

从社会关系中人的角度来看，结婚又标志着爱情的主体已由恋人进入到“丈夫”或“妻子”的角色。与恋爱相比，确立了婚姻关系的男女——“丈夫”或“妻子”，其心理发生了明显的变化。

对丈夫而言，其心理变化有：(1)由于组建家庭的目标实现后，能获得一种暂时的轻松感，伴随着性爱生活而产生一种让妻子过上好日子的神圣责任感。(2)随着婚姻关系的确定，婚后的丈夫便认为妻子已归自己所有，因而与妻子的心理距离消失，在妻子面前的言语、行为不加控制，那种在恋爱阶段的神秘感和距离感已不复存在。

了。(3)随着婚姻关系的发展,丈夫为了创造新的生活需要,也因对妻子的了解加深而产生对妻子的高期望感和某些失望感。(4)由于家庭的责任,丈夫逐渐将对妻子的某些爱转移到日常生活或工作中,容易忽视妻子的某些情感的需求。

对妻子而言,易产生以下的心理变化:(1)因为有了家,新婚后的妻子对丈夫明显产生依赖感,并充满对家庭幸福生活的憧憬之情。(2)与丈夫相比,妻子更能体会到家庭的温暖,并眷恋着丈夫,有一日不见如隔三秋之感。(3)妻子的角色得到了认同、强化,往往更加注重对家庭的责任,并主动承担繁重的家务劳动。与丈夫相比,妻子的责任感主要指向把家务料理好。(4)由于妻子更热衷于小家庭生活,婚后的妻子在社会生活中有自我封闭的心理倾向,她们有意识地缩小社交范围,减少并疏远与异性朋友的交往。一般而言,妻子事业心有所减弱,对工作、事业的关注有逐步移到家庭的趋势。(5)随着婚姻关系的深入,繁重的家务劳动使大部分妻子产生失落感,并产生怀旧心理,怀念无忧无虑的姑娘时代。部分妻子怕丈夫感情变化而忧心忡忡。

爱情在热恋中的男人和女人的眼里,永远是那么美好,恋人们在爱情炽热的阳光的照耀下,睁不开双眼,彼此的目光都集中到对方的优点和长处上,看不到对方的弱点和短处。他们憧憬着未来的婚姻,多么浪漫,多么富有诗情画意,以致让爱的激情给理智涂抹上了一层浓浓的、厚厚的光彩。这光彩掩饰着现实生活中那些具体的问题和人的本性中那些不完善的地方,也掩饰着他们的弱点和不足。在他们还未来得及透过这厚厚的光彩去观察太阳黑子的时候,在他们的心理还没有建立起来去迎接生活考验的情况下,他们便形成了婚姻关系,开始了夫妻生活。当现实生活不再是那么浪漫、不再是诗情画意之时,他们如同睡梦中醒来一般。啊!原来一切都是那么实在,那么不加掩饰,那么赤裸裸的。于是,他们如同迷途的羔羊不知所措。究其来由,大致有以下几个原因:

1. 爱情的表达方式有所改变。婚前,恋爱过程中的情侣,喜欢

把倾心相爱的感情直接表达出来,由于他们渴望得到一种他们难以说得清楚的神秘的情感,也因其爱情生活还没有找到真正的归属,为赢得恋人的好感,往往对恋人的要求极为关注,并给予最大程度的满足。因此,恋爱的双方常处在一种认真不安和紧张的心理状态之中。随着婚姻关系的确立,这种紧张的心理状态自动消除,他们不需要掩饰自己的感情,而产生一种安闲自得、满不在乎的心理状态。

2. 新组建的家庭改变了已经形成的生活习惯。婚前夫妻双方各自的生活轨迹中养成了很多习惯,这时,因婚姻生活的需要而有所改变。对于那些过惯了单身生活的男女,那种自由自在、毫无约束的生活,也因结婚而有所限制。显然,婚姻生活既能给新婚夫妇带来新鲜感,但也要为之失去个人开辟出来的自由活动的天地而显得无所适从。

3. 有些新婚夫妇,怕被对方“同化”或试图去“同化”对方,无视对方的个性和爱好,因而产生心理上的纠葛与冲突。

4. 成立家庭之后,衣食住行、生儿育女等生活琐事与之俱来,在按部就班的工作、生活中,在妻子眼里,再也看不见那个百依百顺、总献殷勤的男孩了。而丈夫也见不到那个体贴入微、温柔多情的妹妹了。恋人间的浪漫的爱情故事,被实际生活所代替了,久而久之使夫妻间产生冷落之感。

婚后夫妻间的心理变化,是人类婚姻过程中的一种正常的心理现象,它并不意味着男女之间的爱情随着婚姻关系的发展而逐步走向死亡,而只是爱着的双方的心理发生了某些变化,表达爱的方式也随着发生某些变化而已。其实夫妻间的爱情正等待着他们知觉并向纵深发展。当然,婚姻生活中的男女,如果无视这些变化,也能从此给美满的婚姻埋下不幸的种子,让爱情停止不前,甚至淡化、破裂。因此,只有正视这些变化,采取相应的策略,才能让新婚夫妻勇敢地面对生活,并尽快作出心理调整,以求得夫妻间的相容。只有这样,夫妻间的爱情才能健康地向前发展。找到了夫妻间心理调适

的正确方法,就等于找到了打开通向理想的婚姻之门的钥匙,让爱情之火永远燃烧。勇敢地担当起做丈夫和做妻子的责任吧!因为这个世界是你们的。

夫妻和谐有哪些要素

在日常生活中,恐怕每对和睦恩爱的夫妻,都有一套相互适应的秘诀吧!而撒娇、柔韧和幽默可称得上是最有效的夫妻和谐“三要素”了。

1. 撒娇

你或许看过日本电影《蒲田进行曲》吧!当漂亮的女演员夏子爱上了特技配角演员安次时,悄悄地对安次说“我会撒娇的”。看到这里,观众就禁不住哑然失笑。撒娇是一种生理现象,也是女子的天性。美国学者发现,血清素是一种能抑制情绪的物质,而女性血液中血清素明显高于男性。所以,血清素就像高超的魔术师一样,赋予了女性温柔、和气、爱撒娇的特性。试想,当夫妻间遇到了不顺心的事时,妻子主动以和气、撒娇的方式处之,那么夫妻间的气氛很决就会“由阴转晴”。

2. 温柔

温柔似乎与男子汉格格不入,其实不然。据德国一家生活杂志的调查表明:英俊潇洒,阳刚气盛,但却缺少温柔的男人是最令人头痛的,他们常常会使女性感到孤独和苦闷。不少女士觉得,无论如何,其他东西是代替不了温柔的。纵观古今,真正的男子汉大丈夫,往往不是剑拔弩张者,而是虚怀若谷,大智若愚式的人物。所以,大丈夫也应适当分担些家务,精通烹调。若妻子比自己强,且工作繁忙,作为丈夫则应心悦诚服地当好“贤内助”。当妻子怒气冲冲时,丈夫如能以柔和方式对待,就可避免正面冲突,使矛盾消除。

3. 幽默

幽默更能使夫妻恩爱和睦。如果夫妻间的冲突迫在眉睫,那么,幽默可让一触即发的矛盾“冰消雪融”。夫妻间经常保持幽默感,就会使夫妻恩恩爱爱,而恩爱夫妻的寿命则普遍较长。

为什么夫妻谈话要讲艺术

夫妻俩长年生活在一块,总少不了磕磕碰碰的。那么,一旦出现磕碰现象,该如何处理呢?这时候,较好的做法便是以诚恳的态度去宽容,而不是去横加指责。这样,矛盾得到缓解,夫妻间的感情便越来越深,越处越好。

例如,当妻子一边在忙着用洗衣机洗衣服,一边又忙着洗菜烧饭,脸上已经累出了汗珠时,丈夫下班回来,没有注意到妻子已经够累了,却看到洗衣机里多放了洗衣粉。这时,妻子本来需要的是安慰和帮助,而丈夫给她的却是指责。此时,她便自然而然地冒出一句:“嫌多,嫌多你自己洗。”这样,她一言,你一语,便吵了起来,这小小的一吵,却伤了妻子的心,她一连好几天不和丈夫说话。

吃一堑、长一智,丈夫应从上面的例子中学会夫妻间谈话的艺术。例如家中来了客人,丈夫陪客人吃饭,妻子忙着炒菜,可有一个菜炒得有点咸了,丈夫感到很不好意思,却没有直接埋怨妻子,而是说:“朋友们别见怪,我家里里外外全凭我爱人,今天菜有点咸,不好意思啊!”这话表面在和朋友交谈,意在给妻子传递信息——你这菜炒咸了。妻子听后会更加细心的,并可能主动地请客人们原谅。客人看到这对夫妻恩爱,诚心实意,吃起来更觉得津津有味。试想,如果当着客人的面,一尝到菜咸便说:“天天在家炒菜也不知道个淡咸,你是怎么搞的!”结果又会如何呢?

夫妻间应讲究谈话艺术,才有利于两口子恩恩爱爱,相处得更好。若夫妻间经常发生矛盾的话,不妨也在谈话方面找一下原因,寻求一些谈话艺术,这会使你的家庭生活更加欢乐温馨。

为什么夫妻间朦胧情更浓

人们常以“相敬如宾”、“形影不离”、“一日夫妻百日恩”来形容夫妻间感情的融洽。但从某种意义上讲,夫妻间保持一定的新鲜感和神秘感也是夫妻生活中不可缺少的“调味剂”。这使夫妻双方的感情不断加深,家庭生活的内容不断丰富,是一种爱的艺术。

大多数夫妇都有这样的心理体验,朝夕相处而习以为常,暂时别离却牵肠挂肚,久别多日则朝思暮想。如果能有意地制造一种夫妻生活中分一合的节奏,便可收到“道是无情却有情”的效果。如果双方各自单独做一次短暂的度假,妻子偶尔回娘家小住,这种暂时分离的情境会使各自回味在一起的温馨,怀念昔日拥有的柔情,从而激起他离别的“痛苦”,生理的渴望,一旦见面就有“久别如新婚”的感觉。爱情的升华使双方的新鲜感和朦胧之美能充溢于家庭生活。

在夫妻之间留出一点情感空间,允许对方在心理的深处有一片属于自己的“领土”。诚然,夫妻之间有互不隐瞒、坦诚相见的义务。但是,如果双方各自有一些不便启齿、且又无伤大雅的隐私都毫不保留地“曝光”,虽能得到对方暂时的宽恕和爱慰,但却更容易破坏各自在对方心目中的美好形象,甚至给幸福和睦的家庭蒙上不必要的阴影。由此可见,必要的隐瞒和善意的欺骗往往会取得好心的坦诚所不能企盼达到的境界。这种“隐私”不仅能勾起你丰富的想象,并能从中得到特有的、新的乐趣。

为什么夫妻间应讲点“废话”

一般说来,讲废话被视为一种浪费。其实,除了哑巴,谁也免不

了说废话。如熟人见面先问一句好，客人来访先寒暄一番，大都是废话。

至于夫妻之间更是离不开“废话”。恋爱时，废话连篇，大都是通过一些琐碎而无关紧要的“废话”来倾诉柔情蜜意。蜜月中，百听不厌的恐怕就是那句大废话“我爱你”。以后这种废话慢慢减少是自然的，但“废话”过少，甚至全无废话，只剩下干干巴巴的实话，夫妻关系恐怕也不妙。

常常可以听到有的妻子怏怏不乐地诉说：“我那口子像个木头，同他没啥话好讲。”她那位丈夫如要想免于夫妻间的感情危机，就应该理解妻子要求你多讲一点温存的“废话”。妻子大冷天洗衣服，你不妨讲一句：“今天洗衣服蛮冷的，你辛苦了。”妻子当然能听出这“废话”里有你的感激和体贴。如果妻子遇到不顺心的事，丈夫就更应多讲些“废话”，比如她掉了钱包，丈夫听到后讲点“废话”：“掉了就掉了（当然只能掉了），我马上发工资了（这些情况妻子也清楚）。”其效果便是“真情似水，废话似金”了。

但“废话”也并非越多越好。丈夫出差，妻子没完没了地重复着：“在外面要当心，钞票放好，不要丢了，事情办好就回来……”丈夫即使嘴里不说，心里免不了嘀咕：“真唠叨，怎么这样不放心，管得这么紧！”

夫妻间交谈，应根据个性、问题、情景等诸多因素来决定，但首先应该懂得：夫妻间的“废话”是传达感情、信任、尊重的信息波。

为什么夫妻间不妨有点“有效的争吵”

生活中，不论青年、中年抑或老年夫妻间，在火气正旺的时候，难免要发生争吵。其实婚姻中的争吵是交流的一种健康手段，因为争吵能减轻心理压力，一次争吵可以给夫妻带来平衡，更好地了解彼此间的不同点。但它同样可以成为一种相互攻击或表现敌意的

出气孔,结果恰恰是强化了彼此间的束缚。造成这种截然不同的积极或消极结果的原因,在于夫妻是否了解应该如何进行公平的争吵。

首先,争吵应选择双方都同意的时间和地点。这样做也许相当困难,甚至不可能做到,但“掌握时机”的问题还是可以解决的。

其次,争吵时,应把愤怒的焦点集中在现实问题上,注意现在而不是过去。大多数夫妻在争吵时,一种常见的公式就是翻出陈年旧账,把对方昨天的错误当成自己今天的炮弹。为了建设性的争吵,夫妻双方应该忘掉过去的争吵和批评,把眼光集中在此时此地。

第三,要了解为什么争吵。琐碎的争端可能仅仅发源于一些微不足道的烦恼,但有些时候它们或许会把真正的中心问题弄得更糟。譬如一个愤怒的妻子要明白,她是真的在数落丈夫的邋遢,还是对他的全部加班时间抱有怀疑呢?夫妻间应为那些真正令人羞恼的事情争吵。

第四,夫妻双方永远不要想取得胜利。如果夫妻间的一方必须胜利,那么,另一方就注定失败,而一方的失败,就意味着双方都失败了。

什么是爱情的自我挫折

爱情的自我挫折指对已建立的爱情关系的自我怀疑、动摇感和对对方的苛求致成的烦恼。这是常见的自我挫折。人们在相恋时对对方的评价往往有两个极端,一种是把对方看成十全十美,甚至把他(她)的缺点也看成是“个性”、“特色”,这多见于处在热恋的甜蜜之中的青年。另一种是挑剔对方的毛病,总感到他(她)的知识面不如张三广,他(她)的气质不及李四,他(她)的风韵又不如王五……而张三、李四、王五……又不具备她(他)的某些长处,于是自我烦恼、自我折磨。这是极不现实的条件苛求。

世界上尽善尽美的人是没有的,林黛玉有个性、有见解、有文采,但总哭哭啼啼;薛宝钗有风韵、会做人、极聪慧,但太“仕途经济”;史湘云美丽、开朗、伶俐,但缺乏柔情……贾宝玉若是求全责备,就会永远找不到意中人。选择意中人,只要他(她)最主要的条件(或抱负、或知识、或品德、或气质)对你具有吸引力就行了,那种因对对方苛求致成的自我挫折是大可避免的。

什么是爱情的遭遇挫折

所谓遭遇挫折,是指对方在政治、经济、生理等方面的某些遭遇。在爱情挫折中,对方的遭遇是考验爱情价值的试金石。作家刘绍棠刚刚 20 多岁,便被划为“右派”,在不到 10 天的日子里,受到三次近两万人的批判,但批判会后从十几里外步行赶来接他的是他的爱人曾彩英,真是万金难买的坚定的爱!作家丛维熙夫妻都被送入劳改农场,但他们的爱反而更深沉、更宝贵了。

史学家吴晗在袁震染上肺结核,不久又感染脊椎结核的时候,对她的爱矢志不移,几十年如一日,他侍候她,用小车推着她散步,一同探讨、撰写史学论文,堪称是在挫折中顽强地生活的事业上的伴侣。数学家华罗庚得了伤寒病并留下后遗症——左腿胯关节骨膜粘连,行走不便,吴筱元绝不嫌弃,精心照料他,使他在爱情的鼓动下 19 岁便写出第一篇数学论文《苏家驹之代数的五次方程式解法不能成立的理由》。芭蕾舞演员朱美丽与好学、事业心强的工人王丹扬相爱期间,王丹扬因加班时喷灯爆炸,致成重伤,眼皮下塌,嘴巴歪斜,朱美丽面对这个突来的挫折,没有退缩,而是帮助他向伤残斗争。最后结成美满姻缘。

以上都是情人在对方遭受挫折后作出积极反应,使爱情更臻深厚的例子。正如俄国文学批评家刘林斯基说的那样:“不幸是一所最好的大学”,它冶炼出多少高贵的爱情啊!巴尔扎克说:“苦难对

于人生是一块垫脚石，……对于能干的人是一笔财富，对于弱者是个万丈深渊。”以上的例子不都将挫折当作人生的垫脚石了吗？

另一种遭遇挫折是对方犯了错误。这里指的是较为严重的错误，在舆论上影响较大的错误，诸如盗窃、贪污、群架斗殴等。一般说来，只要双方爱得很深，所犯错误不侵犯性爱的排他性，且对方并非不可救药，挫折的结果并不一定导致双方的离异。

《月光恋》里那个因打架斗殴曾被拘留的张豹，见义勇为，保护了李芳，李芳从这件事中看出他本质正直，与他相爱了。张豹受到感召，以汗水冲刷污迹，被评为市新长征突击手，终与李芳成亲。长沙市一个青年因被胁迫参与谋杀行凶案而拘留，他的未婚妻十分痛苦，但她分析了她的犯罪性质，认为他能够改邪归正，爱情使她鼓足勇气协助政府帮助他，终于使他“浪子回头”而成为生产积极分子。

什么是爱情的舆论挫折

舆论挫折是社会上的传统观念、习惯势力给爱情带来的阻力。一个男大学生与一个护士恋爱，无人议论，但一个女大学生爱上了一个清洁工，就会导致非议；高干的儿子追求一名演员司空见惯，但高干的女儿嫁给农民就有人笑话。这种颇为流行的“恋爱双方在文化、才干、门第等方面必须男高女低”的观念，实在是陈腐的偏见。李清照比赵明诚的才学高得多（赵将自己写的五十首《醉花阴》词与李的那首末尾是“莫道不消魂，帘卷西风，人比黄花瘦”的《醉花阴》混在一起，请别人品评，内行人一眼便指出只有这三句是千古佳句），但他们却是美满的一对。著名舞蹈家陈爱莲与当钳工的丈夫也很和谐幸福。

此外，出身、年龄、地位、籍贯、外貌、家产等都能成为舆论挫折的因由。

将军的女儿潘海云，不顾周围“好心人”的劝阻，执著地追求烧

锅炉的临时工,并随他到农村落户,这便是冲破世俗偏见,顶住舆论挫折的例子。

真正的爱情有时是超越年龄限制的:宋庆龄由崇拜到深深地爱上了比她大二十几岁的孙中山。当时她父母反对,舆论哗然,但她坚定地走自己的路。终于与孙中山结合,为革命做了大量的工作。保加利亚名作家伐佐夫 56 岁时爱上年仅 23 岁的马尔斯,婚后十分和谐,直到他 70 岁,还像年轻人一样激情迸发。

社会上有些人在选择对象时甚至挑剔对方的籍贯,这也是毫无道理的。人的智商与民族无关:英国有牛顿,法国有凡尔纳、中国有曹雪芹,美国有爱迪生,奥地利有弗洛伊德,犹太族有爱因斯坦。日本有小泽征尔,印度有泰戈尔……不同民族的智商都基本一致,更何况是同一汉族? 昆山出了个王安,淮安难道不是周恩来的故乡? 山东有个丁肇中,河北不是有个牛满江? 如果你面对因他(她)的籍贯致成的舆论挫折,采取消极的妥协方式,只能说明你还没有认识他(她)的真正价值,爱得不深,你是世俗的。

有些女青年对男子的身高要求苛刻。有人要求一米七五以上,有人甚至必须一米八,这也是不正当的舆论习惯造成的。如果你爱上一位身材不很高但内涵价值高的志同道合者,爱得深,爱得准,是不会被舆论挫折挫败的。只在身高上求满足的人,说到底是一种虚荣心理。

什么是爱情的家庭挫折

这是一个比较棘手的问题。诚然,父母对子女婚姻、恋爱的关心,绝大多数是为子女着想,希望子女幸福。对这点,子女应予以理解。但父母往往以自己的既往体验来评价子女的恋爱婚姻,两代人在这方面也存在着“代沟”,所以有时不合子女的心,而传统的习惯势力又常常使父母以自己的意向逼迫子女屈从,这就给子女的恋爱

带来较大的挫折。有时,做父母的从门第、家产等角度出发,干预子女的婚姻、恋爱,甚至把子女作为摇钱树,以满足自己的贪欲,这对正当恋爱的双方无疑是很大的家庭挫折。古今名人生涯中,有不少战胜家庭挫折的例子。马克思给卢格的信中,介绍了他与燕妮的爱情所遇到的严酷的家庭挫折与舆论挫折:“我订婚已经七年多,我的未婚妻为了我而进行了极其激烈的、几乎损害了她的健康的斗争,一方面是反抗她的虔诚主义的贵族亲属,这些人把‘天上的君主’和‘柏林的君主’同样看成是崇拜的对象,一方面是反抗我自己的家族,那里盘踞着几个教师和我的其他敌人。因此,多年来我和我的未婚妻经历过许多不必要的冲突,这些冲突比许多年龄大两倍而且经常谈论自己的‘生活经验’的人所经历的还要多。”作曲家舒曼与克拉拉的爱情也遭到她父亲维克的极力反对。舒曼当时只是个穷学生。维克出于自私目的,不准女儿与舒曼来往,希望另攀高亲。他发觉舒曼与克拉拉私下见面,竟用手枪威胁舒曼,逼着克拉拉退回了舒曼的全部信件。之后,维克还百般刁难,使一对情人不得不上诉于法庭,最后总算由法庭作出了公正裁决,得到了无须维克同意而婚礼的特殊待遇。他们都是在挫折面前不屈的强者。小说、戏剧中也有因家庭挫折导致悲剧的。梁山伯与祝英台的爱情被祝员外拆散;贾宝玉和林黛玉的姻缘被封建家庭破坏。他们都是忠于爱情的不屈不挠的追求者,只因封建势力控制了一切,使他们没有一丝出路,于是死与出走便成了他们无言的抵抗!

生活在社会主义社会的青年,正当的爱情是受法律保护的,只要坚持自己的爱,依靠社会舆论和法律,经受得住任何挫折,便一定能成功。《中国妇女》1982年第11期曾登载这么一个例子:黄孟呵爱上了邻村穷苦的孤儿王前首,其父母、兄长大怒,强行介绍有钱人黄某,并多次收黄的钱财,逼女儿与黄登记,孟呵拒不签字,竟被全家人抱回家施“道术”、“驱邪”。孟呵不畏挫折,乘家人睡熟,逃出与王见面,终于在县妇联支持下与王结婚。《安徽日报》1983年8月8日报道了刘晓玲在父母的枪口下求得婚姻自主权的事情。作为县

检察院检察员的李玉英，蛮横阻止女儿的恋爱，晓玲不屈，其父母、兄长竟以枪威胁，并将她五花大绑，以皮带、鞋底、棍棒轮番毒打。她设法逃出虎口，向各级组织反映了情况，得到社会支持。

以上是对家庭挫折作出积极反应的美满结果。但现实生活中也有在严重的挫折下，作出“自责”、“妥协”、“焦虑”、“冷漠”等消极反应，采取轻生自杀的悲剧。前几年南通发生的狼山跳崖自杀案，便是由女方父母逼出的大悲剧。四川某县一个局长，利用职权，残暴干涉女儿的恋爱，致使一对恋人在绝望中以刀轻生的教训，也反映了这些当事青年，在挫折面前失去了理智，忘记了为他们的正当爱情作后盾的政府与法律，实在是可惜的。

什么是爱情的高压逆反心理

舆论或家庭对热恋的双方不是以理说服、劝阻他们的早恋或不正当的爱情，而是施以高压，反而使相恋的双方把高压视为首要的挫折，从而加深了他俩的相容（一致性、联合性），共同对待高压挫折，于是爱情更深、更牢，因此更不易阻止。正当的爱情也会产生高压逆反，从而坚定了当事人的信念，不达结合誓不罢休。

什么是爱情的对立逆反心理

我们在介绍爱情的缔结形式时，曾谈到对立相爱，这是以人们的好奇心为心理基础的：那些亲近者、奉承者使他（她）厌倦，而对方的冷漠、对立情绪反而激起他（她）的好奇，并在对立中发现对方的性格、气质、才干，从而达成相爱。一些受人倾慕的姑娘，偏偏去爱冷淡她，与她对立的男子，就属于这种对立逆反心理。

什么是爱情的过昵逆反心理

前面两条(高压逆反与对立逆反)是正逆反,即使双方相爱或爱得更深的逆反,过昵逆反则是负逆反:一方过分的殷勤,过誉的言辞,过昵的举动,反而使对方产生反感,从而减弱或中断了爱情的逆反心理。认识到这种逆反心理是很重要的。相恋的双方切莫在爱情进展中超越一定的“度”,否则就会适得其反,欲速不达。

什么是爱情的赌气逆反心理

在一定幅度之内的赌气,可达成正逆反的效果,超过一定幅度的赌气则成为负逆反:导致双方心灰意冷,甚至感情破裂。这正如两块磁石,有意拉开一小段距离,引力的动感更大,但拉得过远,引力就微弱了。在一般情况下,恋爱中的双方,只能有少则几分钟、多则一两天的赌气,使你的表面的“冷”,激起他(她)更强的爱;但你若在重大事件上赌气,或者一赌气就是十天、半月,往往给对方带来巨大的感情挫折,甚至无法愈合。我劝人们在恋爱中尽量少赌气,因为赌气说到底是通过不同程度地折磨对方,达到自我心理满足的一种自私手段。车尔尼雪夫斯基说得好:“爱情就是因了所爱的人的快乐而快乐,因了他的痛苦而痛苦。”而那些大的、长时间的赌气,甚至是残酷的,结局多不好。日常生活中因一些鸡毛蒜皮的小事赌气而使原来本可以成功的爱情中断的,实在是不少,我们切切要警惕“赌气”这个爱情的不祥之兆。

避免赌气逆反心理出现,很重要的行为措施是双方争取主动,打破赌气僵局。当主动赌气的一方发现自己太过分了,就要自我警惕:“这是否会造成对方的‘赌气逆反’?”冷静分析后,马上采取补救

措施,主动同对方亲近,这往往可收到意想不到的正效果。当然,另一方若能主动打破赌气僵局,因势利导地向对方指出赌气给双方致成的心理挫折,则能收到既教育对方,又使对方产生好感的双重效果。反之,那种幅度大、时间长的赌气,双方各显“尊严”(其实,在热恋中尊严的作用是微弱的)而不打破僵局,则必然导致“赌气逆反”。

考验实际上也是和赌气属于同一性质范围的。对待考验,也应正确掌握分寸,相恋的双方以诚相待是最好的感情维系,何必动辄设置名目繁多的考验呢?信得过便恋,吃不透便看(观察),信不过就散,大可不必三日一小验,五日一大验地折磨对方。真正的考验往往不是人为地精心设计的,而是生活中自然构成的。比如,你意外地受伤致残,对对方是个很好的考验,但这绝不是你设计的。热衷于设计考验的人多是自私的,且多数最后是自食其果。塞万提斯的《堂·吉珂德》中的安塞尔模顺利地 and 才貌双全的卡拉密结婚了,但他执意要考验她的贞操,于是让自己的好友罗塔琉有意勾引她,结果落得令人啼笑皆非的结局。这叫自讨苦吃。有个姑娘,在初恋中故意考验男方对她的执著程度,三次约会会有意不到,刺伤了男方的自尊心,同时也使男方感到她言而无信,好端端的一对情人结果分手了。这都是人为地设计“考验”所致。

我们用较大篇幅探讨了爱情中的挫折心理。我想,只要你的爱情是高尚的,合理的,就不要怕来自任何方面的挫折,同时也不要故意为自己的爱情设置挫折。这样,你的恋爱才能顺利地进展,最终取得圆满成功!

什么是性爱中的积极型嫉妒

这类嫉妒的特点是:主体虽在心理上排斥对方,但采取积极措施吸引、获得嫉妒源是它的特色,而不伤害客体与旁体。

这类嫉妒为吸引、获得嫉妒源,着眼于客体的优点、长处和成功

诀窍,从而奋发,加倍努力去超过客体。

性爱中的嫉妒是极为普遍的,我叫它为“性嫉妒”。当然,它是以取悦于嫉妒源(倾慕中的他或她),排斥客体的私欲为心理实质,然而若控制得好,也可以在不损及客体和嫉妒源的前提下获得嫉妒源,这就是性嫉妒的积极型。

这种积极型的性嫉妒,往往可使你与被爱对象(嫉妒源)的爱情深化。在性爱中缺少这种平稳的、小幅度的良性嫉妒,反而显得平淡而无生气,因为嫉妒是性爱的存在的标志(性爱的最大特点是“排他性”),无爱便无嫉妒,正如西班牙剧作家卡尔德隆在他的代表作《被迷惑的灵魂》中所说的那样:“没有醋意的爱情等于没有灵魂的躯壳。”一对爱情濒于死亡的婚姻的当事人,是断然不会嫉妒的,他(她)们巴望早日离异,甚至希望对方赶快有第三者,以促成离婚。一般地说,爱得越深,嫉妒心越强。这种性爱的嫉妒有时能刺激而增强对对方的爱。这是常见的“逆反心理”;无人问津的货物滞销,一旦几个人争购,反而引得大家都去排队。你本来对他(她)不十分爱,但有人争夺他(她),无形中他(她)在你心目中价值提高了,于是你加倍维护、爱惜他(她)。

什么是性爱中的消极型嫉妒

这是主体采取损害客体或嫉妒源,甚至害及旁体、毁及自身的破坏性嫉妒类型。

什么是性爱中的潜隐性嫉妒

嫉妒心理有个很大的特点,那就是它的潜隐性。可以说,嫉妒潜隐在许多事件的许多个体身上。这个潜隐性表现为主体表面上

(甚至内心里)不承认自己在某事件中存有嫉妒,且总是有意或下意识地掩盖这种嫉妒。譬如甲看到乙结识一个很美的姑娘,产生嫉妒,唯恐他们结合,但表面上可能说:“但愿你们成功”。一旦他们真的结合了,甲很可能也去祝贺,但内心的嫉妒是强烈而深埋的。类似这样的潜隐的嫉妒到处可见。

什么是性爱中的对等性嫉妒

这是嫉妒的最大特点。所谓对等性即是说嫉妒总是产生在与自己性别、年龄、文化、地位、职务、境遇相类似而状况改变的人群身上。可以说,嫉妒是在对等的圈子里由差异产生的。里根当选为美国总统我们不会嫉妒他,典子没有双臂却结成了美好姻缘也激不起我们的嫉妒,但是,你班上的一个与你同性别的同学得到一等奖。你同一科室与你一样情况的科员被提拔为科长,你便容易产生嫉妒。美国一位心理学教授说得好:“人最容易对与自己相像的人产生嫉妒。比如,我不喜欢打棒球,所以,某个运动员打出个本垒打,我无动于衷。但是,如果我隔壁的一位教授获得本系最佳研究项目奖,那对我就完全是另外一回事了。”

不同性别间的人的嫉妒要远远小于同性别间的人。一个条件一般的女郎被一个才气横溢的男子看中,你不至于嫉妒她;但你身边一个条件远不及你的朋友却被一位才貌双全的姑娘爱上,你就可能嫉妒了。嫉妒的这一“对等性”,用社会学名词说就是一种“同质性”。

我们一定要戒除、压抑自己对周围同志的嫉妒心理,否则你会与周围人格格不入而烦恼无休的。请记住亚里士多德的一句话:“嫉妒是对自己同胞所犯的罪行。”

什么是性爱中的行为性嫉妒

嫉妒之心往往导致嫉妒行为,这种行为可能是自爱、自强、自奋的(积极型嫉妒),但更多的是其程度不同的破坏性(消极型嫉妒)。

消极嫉妒是对他人身上优势的不悦之感,是不正当的心理,但这个低下的心理一旦被自己觉察,端正态度的话,可以马上把这消极嫉妒转变为积极嫉妒。反之,任这种消极嫉妒发展,则会从对客体的不服、鄙夷,发展到语言上的诽谤、诋毁,直到行动上的陷害甚至谋杀。这种行为的破坏性不仅直接危害了客体,同时也折磨甚至毁灭了主体,累及分体。

《百喻经》里有这么一个故事:老和尚两足生疾,令二徒弟每人按摩一只脚。甲徒弟嫉妒乙,乘其不备,将乙按摩的一只脚砍坏,乙于是又报复甲,也砍毁了甲按摩的另一只脚。另外有一个故事:战国时代,魏主送给楚怀王一个绝代美人,楚王爱妃郑袖嫉妒她的得宠,便故意对她说:“大王爱你,但嫌你鼻子长得差些。你见王掩鼻,大王会更爱你。”美人信以为真,果然每见楚王即掩鼻。楚王奇怪,问及郑袖,郑袖道:“她竟嫌大王嘴里有臭味!”楚王大怒,一气之下割去了美人的鼻子。《太平御览》里有个妒花女,对花的嫉妒达到心理变态的地步:见花就踩,闻香说臭,因为花的美容激发了她的嫉妒心。以上都是因嫉妒而伤害客体的例子。还有一个众所周知的历史上的故事:战国时代的庞涓与孙臆同学兵法,后庞涓为魏惠王将军,嫉妒孙臆的才能,便将孙臆骗至魏国。处以臆刑(去膝盖骨)。庞涓是受消极嫉妒心的驱使,使他加害于孙臆的,当然,他最后也落得被战败焚身的可悲下场。

莎士比亚说:“嫉妒是绿眼妖魔,谁作了它的俘虏,谁就要受到愚弄。”这是十分生动的比喻。

什么是性爱中的追前嫉妒

多见于爱情产生的初期或后知对方恋爱历史(甚至是恋爱痕迹)时。恋爱初期,当双方处于疑我与非我阶段时,不由自主地这样想:他(她)是否对别人有意?他(她)对我的爱是初次的吗?他(她)与别人相爱到底达到什么程度?……

恋爱期间,甚至在婚后若干年得知对方曾与别人相爱过,也会产生追前嫉妒。《青年一代》1983年第4期有一篇题为《究竟是谁的责任》的文章,写的是南宁市一对新婚夫妇,因丈夫强烈的追前嫉妒使爱情之花枯萎的例子。新婚之夜,一个喝得醉醺醺的男子来敲他们的门,扬言找新妇,顿时引起了新郎的追前嫉妒:震怒使他失去了男子汉的气度。新妇哭诉原因,原来醉汉是新妇的老同学,前不久偶尔碰到了她,他打保票能把她从县城调回南宁,不料他竟跪下向她求婚,她惊呆了,将他赶出了家门。丈夫却不信,再三逼问,在丈夫眼里,他的美丽、温柔的妻子一下子完全变了样。从敲门惊梦、盘妻、斥妻,大约二三个小时,最终怒吼一声:“我们离婚!”之后越闹越僵,好端端的新婚家庭,被追前嫉妒破坏了!

追前嫉妒有一种希望对方未沾其他异性痕迹的苛求,以对方的绝对清白、忠贞为最大心理满足,以独自占有对方的一切为心理启动,是占有欲的反映。

什么是性爱中的现时嫉妒

现时嫉妒是出现在整个恋爱、婚姻存在期。它是因发现对方现时与其他异性有来往(不管这来往正当与否)而产生的嫉妒心理。它往往是从多疑起始的。塞万提斯说得好:嫉妒者总是用望远镜观

察一切。在望远镜中,小物体变大,矮子变成巨人,疑点变成事实。

现时嫉妒的重要特点是嫉妒者往往以责问、监视、盯梢、暴力手段对待对方,因而失控、冲动,具有很大的破坏性。

现时嫉妒的后发行为男女不尽相同:女性常将愤怒全向着第三者发泄,而男子则往往直接对女性采取粗暴的报复行动,因此更具破坏性。

《奥赛罗》是由于现时嫉妒在苔丝德蒙娜身上施行报复的最好例子。当奥赛罗中了阿伊古的奸计,真的以为妻子与卡西奥私通时,他的嫉妒之火燃烧了,听听他报复的决心吧:“正像黑海的寒涛滚滚奔流,奔过马尔马拉海,直冲达达尼尔海峡,永远不会后退一样,我的风驰电掣的流血的思想,在复仇的目的没有充分达到以前,也决不会踟蹰回顾,化为绕指的柔情。苍天在上,我倘不能报复这奇耻大辱,誓不偷生人世。”“让她今晚腐烂、死亡、坠入地狱吧,因为她不能再活在世上。不,我的心已经变成铁石了……”就这样,他活活掐死了无辜的、温柔美丽的妻子!

列夫·托尔斯泰的小说《克莱采奏鸣曲》中,也有杀妻犯波兹德内谢夫的一段自叙。当他听到妻子和小提琴手特鲁哈切夫斯基在一起弹琴时,他说:“钢琴弹出一片声响。这分明是为了掩盖他们说话的声音,接吻的声音……也许还有……我的天啊!它在我心里唤起一种怎样的情绪啊!我的心一下子抽紧、停止跳动了,接着,就像一把铁锤似地开始捶捣起来。”

不管如何,现时嫉妒是较猛烈,更具破坏性的心理倾向。青年朋友,你千万别被现时嫉妒冲昏了头脑,不论遇到什么诱发因素,都要冷静分析,控制住自己的感情,否则后果将不堪设想。

什么是性爱中的防范嫉妒

防范嫉妒这是唯恐对方与其他异性再行亲近的嫉妒心理,多见

于爱情关系或婚姻关系确定后的双方。

过分的、不恰当的排他性,使一方唯恐对方以后会与别人相爱,于是表现出对对方的监视、警戒,不准对方在其他异性旁显示出诱人的魅力,甚至不让对方装饰打扮,不准对方参加正当的社交活动。猜疑对方在外面与别人相爱;严重的则表现出怀疑狂的病态症状。有一类精神病患者便是以怀疑并认定对方与第三者有关系(实际上根本不是如此)而闹得全家及社会不宁,被收容入院治疗的。

从前有这么个故事,说的是一个男人有一妻一妾,妻老而妾少。妾希望他显得年轻,只与自己好。于是拔去他头上的白发。妻则唯恐他显得年轻而招惹妾,于是拔去他的黑发,结果此君的头被拔得光秃秃的!这是对防范嫉妒心理的绝妙讽刺。

我认识这么一个丈夫,性情暴戾,平时他妻子与任何一个男子讲话,他都要详加盘问,如果她与别人说笑,必遭毒打。遇到他带她看电影的时候,若对号入座,她旁边恰好是个男子,这个丈夫总是千方百计把她与陌生男子隔开,实在“调度不开”,他则恶狠狠地瞪那陌生人,甚至骂上几句粗话。这难道是对妻子的爱吗?不是!他纯粹把妻子当作自己的物品了,如同烟嘴、牙具般地不准别人动。

一般说来,防范嫉妒的破坏性不大,但这种不相信对方,限制对方的正当权益的心理同样是不健康的。

我们并不笼统地反对一切嫉妒,因为我们肯定了性爱的合理的排他性;我们反对的是建筑在占有欲之上的邪念,他(她)把她(他)当作私人财产和泄欲工具,既不准别人正当接近,更不允许她(他)接近别人,这是社会道德观念所不允许的。

高尚的爱,除了对被爱对象的执著亲近,更表现在处处为他(她)付出什么;而一味地从对方那里索取什么(包括对对方正当感情的搜索、控制),这种心理状态,严格说来,已不属于爱了。

戒除性爱的不正当的嫉妒心的办法只有加强修养,克服占有欲;尊重对方,相信对方,同时也就尊重了自己,尊重了自己的爱情。

婚后矛盾是由哪些心理因素造成

1. 逆反性

一种美好的憧憬,未实现时,对它是极度珍视和神往的,但一旦实现,往往觉得不像想象中那样有价值,这是人们的一种逆反心理。“失之者惜,得之者鄙”,就是这个道理。处于热恋中的男女,一切活动的目的都是为了“结合”,但毕竟还未结合,于是急切地、真诚地、奋力地争取结合。而一旦结合了,便没有那种急切感和奋力欲了,这是夫妻婚后产生矛盾的重要心理背景。

2. 维系度

婚前的爱情即使再牢固,毕竟没有法律作保护,维系度远远低于法律上的结合。有了法律保障了,双方不再那么拘谨,那么精心了。婚前好比是一只玻璃杯,要格外爱惜,婚后则成了搪瓷杯,不容易碎了,于是不必那么小心。双方处于这种心理状态下,便容易体贴欠周,不拘小节,这恰易刺伤对方,与婚前作比较而产生矛盾。

3. 真实性

婚前,双方一心在为结合的热恋中,对方的缺点和其他不利结合的因素,都在甜蜜的柔情细语中忽略了;婚后,这种被忽略的成分便一一显示出来。婚前,为博得对方的喜爱,总极力掩饰自身的短处,婚后,这种被掩饰的东西暴露出来了。双方的真实性加强了,本来面目充分表露,而这正是双方缺乏心理准备的,所以容易致成矛盾。

4. 神秘感

双方在结合前,总觉得对方有诱人的魅力和神秘的成分,这种神秘感往往促进两性间的亲热与爱慕。婚后,一方在生理上、心理上的一切秘密,全被对方知道,神秘感消除,便难免使性爱的强度下降,这也是导致婚后矛盾的因素。

5. 程式化

热恋中的双方多是间断性的接触,多是采取同看电影,同进公园,私下谈心的舒展形式,而不是从一早买菜、做饭,到晚上洗澡、熄火的紧张的连续接触,这种呆板的程式化的生活,便给爱情注入麻醉剂,处理不好,配合不好,也易形成矛盾。一般说来,适当的间断性接触较不变的连续性接触,适当的多变的生活内容较呆板的生活程式,容易激起感情的涟漪。

6. 负荷量

这里指心理负荷量和生活负荷量。婚后对双方,特别是对嫁出的一方说来心理上常感到人事陌生、环境陌生和生活陌生。人事陌生诸如嫁到婆家与公、婆、小姑等相处上的陌生、矛盾,对外交往上的陌生、不适应;环境陌生指周围环境、居住条件上的陌生;生活陌生则是婚后新的生活规律及经济核算致成的陌生。这种心理负荷和生活负荷的加重,都有可能抑制、冲淡夫妻原有的热烈感情,引起婚后矛盾。

然而,并不是每对夫妻都会因为上述原因出现矛盾,也并不是每对夫妻产生婚后矛盾都淡化了爱情,事实上,大多数夫妻在婚后的矛盾期后,感情都发展得更深沉更牢固了。当然,也有因婚后矛盾无法克服致成离异的例子,但这毕竟是少数。

为什么理解是爱的别名

印度诗人泰戈尔说过:“爱是理解的别名。”在婚后矛盾出现时,首要的是对爱情作深刻、全面的再理解,对他(她)进行实在的、体谅性的再理解。比如他(她)不像婚前那么充满强烈的性爱的,你就要理解:爱情不是甜言蜜语,不能像热恋时那样卿卿我我,婚姻是实实在在地生活、工作的偶联维系,怎么能老是那么新奇、激动地握手、亲吻呢?它同买米、炒菜、装电表、修水箱……等等日常琐事分不

开,生活赋予你的是长久与深沉地赋于生活、事业、理想上的情爱使命,而不是浪漫、狂热的性爱激情。新婚过后,必然是激情转为稳定而恒久的心境,这是家庭周期的自然规律,只有小说和神话才会有永不衰竭的激情。你必须掌握爱情规律,认识人生意义。这正如分蘖的小麦,春阳抚照,绿得可爱,但你不能只歌颂它的翠绿,而它的拔节、抽穗、灌浆到成熟才是它整个的生命周期,那金黄色的丰收较之贴地的嫩叶不知要可贵多少倍呢。这正是老夫老妻的深情值得歌颂的地方。不理解这一点,就会自寻烦恼甚至误入歧途。湛容的小说《错、错、错》中汝青与惠莲的爱情悲剧,就在于他俩没有理解爱情的真谛和人生的要义,汝青没有对惠莲有个再理解,一味地在生活上、事业上体贴她,却没有在爱情上适应她执著的热恋保存欲;惠莲也不懂爱情规律和家庭周期,对他给予的体贴缺少体谅和再理解,双方未调适、未靠拢,于是由热变僵,由僵到冷了。小说有一段话很生动:“现在我才多少懂得了一点,恋爱的人,展现给对方的都是自己最美的羽毛,一颦一笑,一举一动,都是最中人意的,哪怕是小小的争执,都以爱的方式传递,都有一种诱人的魅力,而这些,其实并不都是准确的、实在的。”双方深刻认识对方的性格是重要的。巴尔扎克在《高老头》里说:“凡是要自由行动的女子,都不得不看准丈夫的性格,知道哪一步不至于丧失丈夫的信任,而且从来不在小事情上闹别扭。”能做到这一点,婚后矛盾肯定可以减少。可惜汝青和惠莲都没这样做。结婚既是爱情的法律承认,又是承担义务的法律起始。也就是说,婚前只是爱情,婚后是爱情加义务。你必须为这个家庭的存在与巩固,承担社会义务。要理解对方的事业、对方的情趣。如果对方是事业型的人,不修边幅,不拘小节,你不要反感,而要做他(她)的帮手和后盾;如果对方水平不高,你不要失望,而要帮助他提高。车尔尼雪夫斯基说:“爱情的意义在于帮助对方提高,同时也提高自己。惟有那因为爱而变得思想明彻、双手矫健的人才算爱着。”“圆舞曲之王”约翰·施特劳斯的妻子杰蒂就很能理解自己的丈夫。一天,她发现丈夫衣袖上写满了美妙的五线谱曲,

便将这件衣服特意放在一边,不料被一位洗衣妇拿去,杰蒂发疯似地跑遍全城,才找到洗衣妇,救出了丈夫的作品。

怎样主动消除婚后矛盾

这包括两方面,一是主动防止矛盾;二是主动消除矛盾。常用的办法有:

1. 沟通信息,求得谅解

由于婚后维系度增强,往往不像婚前那样,事无巨细,征求双方意见。热恋时甚至连买块手帕,其花色都要让对方裁定,婚后则有时添置大橱也是一人作主,这就易引起矛盾。因此,沟通信息,凡事多与对方商量是防止矛盾出现的主动办法。对双方承担的赡养老人的义务,也要取得对方谅解。把主动权巧妙地让给对方是个聪明的办法,如过年时给自己的双亲、亲戚以资助,你不妨让对方出面,他(她)会更乐意的。

2. 查己不足,看彼长处

矛盾出现要扪心自问有哪些过错,悄悄地向对方检讨,切莫赌气离家,怄气不讲话。夫妻之间无架子可摆,双方要忍让。多看对方的长处,多念热恋时的情景是有好处的。双方都赌气、怄气,会使矛盾扩大,关系僵化,甚至离异。

3. 加倍体贴,多做事

婚后矛盾期,你要加倍体贴对方,这样会使矛盾减少,爱情加深。你要细心观察他(她)的脸色,一旦闹了矛盾,就尽量悄悄地为对方多做事,他(她)会破涕为笑的。

4. 不存芥蒂,依然亲热

出现了矛盾,你要当作不知道,依然亲热地拥抱他(她),这会很快消除矛盾的。为维护对方的自尊,你甚至可以不挑明发生过的矛盾,让它悄悄地来,悄悄地去。有的心理学家则提出“创造性冲突原

则”，实际上就是主动地、开诚布公地向对方摊矛盾，吐怨气，在讨论甚至是争论中求得相互谅解。此法与不挑明矛盾的办法，恰当地选择运用，往往能相辅相成，有异曲同工之妙。

如何防止矛盾的激化

发生了直接的顶撞，矛盾激化了，这就是警报，这时，你千万要留心。一般说来，可采取防止矛盾进一步激化的办法。

1. 缄默

对方发脾气，火气正盛时，你最好保持沉默，只管做你手中的事、或泡上一杯茶，表示“STOP”（暂停），待对方气消后，再耐心交换意见，这是明智的办法。记住，切勿唇枪舌剑，显威逞强，更不可丧失理智，说出伤感情的话。

2. 回避

发现引起冲突的事件来临，你马上躲开，可以避免冲突出现。例如你看到对方与家中其他成员争吵，你当时无法表态，不如溜之大吉，事后再批评他（她），这样既维护了他（她）的自尊，又教育了他（她），避免更复杂的矛盾。

3. 转移

双方动气时，你要马上理智地想到转移法，去干你的事，或与别人聊天。德国音乐家梅亚贝尔有一次与妻子大动肝火，但他马上坐下弹琴，自己很快从吵架的角色进入乐曲的角色，这乐曲连他妻子也感动了，于是两人重归于好，握手言欢。

4. 幽默

这是夫妻争吵、闹矛盾时必须掌握的一条妙法。据说大哲学家苏格拉底有些“怯内”。有一次，苏格拉底正跟客人谈话，其妻闯进来大骂丈夫，并将一桶水浇到他头上，苏格拉底笑着对客人说：“你看，你看，我早就知道，打雷之后，接着一定会下雨。”既摆脱了难堪，

又避免了与妻子的一场争吵。中国有个笑话,说一个“怯内”的丈夫,在朋友们面前吹嘘他妻子驯如绵羊,见了她如同见老虎,其妻在内室听到大怒,奔出来大吵:“谁是老虎?! 谁是老虎?!”此君急中生智道:“我是老虎,你是武松,还是你厉害呀。”当然,我们不主张丈夫甘当“妻管严”,也反对个别妻子太骄狂、任性,但在遇到对方心情不舒畅而发火时,巧妙地来个小幽默是十分有用的。

如何感受妻子的爱

1. 别让妻子去猜你的意思。如果你想让太太吻你,你就明说。
2. 不要乱用推理。例如“如果她爱我,她就会为我准备衣物。”或者“如果她爱我,她就会为我做晚餐。”这些都是不可取的。
3. 每天至少听妻子述说二十分钟。光是听,不要想用来解决任何问题。
4. 别把妻子的沉默当作对你的怨恨。如果你确实感到心里不安时,不妨问一问“你没事吧”?
5. 你不可能时时让妻子高兴。即使你有什么事让太太不高兴,离世界末日也还远。
6. 要对自己有信心。你觉得太太不爱你了,很可能是你自己不喜欢自己的征兆。

为什么对妻子要彬彬有礼

1. 和太太一起用餐时要注意风度。头发梳好,脏衣服换掉。谁也不会愿意与蓬头垢面,衣服又皱又脏的人一同进餐,即便是太太也是如此。
2. 感谢太太把家照料得这么好。太太的辛苦劳动,切莫视为理

所当然。几句赞美,可以使太太苦心大开。

3. 不要对妻子用使唤的语气。如果你希望家里整整齐齐,而太太却不介意,但太太打扫干净了,那是她在帮你的忙。

4. 倾听妻子说话是对妻子的尊重。

5. 妻子以礼待你时不要嘲笑。否则,以后她就不会以礼待你了。

为什么妻子需要善意的谎言

1. 生日时太太送你一条领带,你觉得带不出去。这时不可据实相告,相反要大加赞美和感谢,然后再说:“领带上有些皱折,我去换一条。”

2. 吃饭时太太端出跟妈妈学的拿手菜,你觉得很难吃。这时也要赞美有加,甚至说比她妈妈做的还好吃,然后再作一些暗示。例如“再放点胡椒就更香了”。或者“再烧嫩点就更可口了”。

3. 你太太问你时“我是不是太胖了?”尽管答案是肯定的,但你这时的回答应该是“不”,这样你就会少很多苦恼。因为你的太太之所以会这样问你,主要是想确定她在你心目中是不是仍有魅力。

4. 下班后太太对你说:“我不小心打破了你最珍惜的瓷瓶。”这时你或许心里很不高兴,但你如果因此而责备她,会使她更为内疚。所以你应该说:“没关系,我正好又看中了一个,正想要买。”

如何消除妻子的嫉妒

1. 明说她的嫉妒使你感到烦恼。你可以跟太太说:“你很喜欢嫉妒。你为此而烦恼,我也为此而烦恼,因为我要时时为你的嫉妒作解释。”

2. 请妻子帮你解决困扰时。你不妨说：“请你帮个忙，告诉我该怎么做才能使你高兴。”

3. 要拿出时间来专门解决这个问题。要有足够的重视，否则永远不能解决。

4. 让她确信没有嫉妒的必要。不要不好意思说：“我爱你，你是我选择的终生伴侣。”

5. 让她知道你需要什么。例如太太对你跟同事到外头喝酒很不高兴。而你确实热衷此道，喜欢出入社交场合。这种情形下，你不妨明说，然后再听听太太又真正需要什么。

6. 寻求折衷的办法。例如你可以建议以后带她一起去，或者请同事到家里来，或者你会随时打电话回来报告行踪，或者缩短应酬时间早点回家，总之办法很多。

7. 把妻子同意的办法记下来，免得日后太太又不高兴。

怎样应付闹情绪的妻子

1. 设身处地地为她想一想。找到太太不快的原因，无疑是解决问题的关键。

2. 不要急于认为是你的问题。太太闹情绪时，你往往会误以为是你惹的，因而惶惶不安。这种想法只能使你的情绪也不好。

3. 不要责怪妻子脾气变坏了。太太心情不好的时候，比较不明事理，你越责怪，她脾气越坏。

4. 不能随便开玩笑。太太闹情绪，心情往往非常严肃，你故作轻松，只能让太太恨你。

5. 不要把事情看得太严重。小题大作，等于火上浇油。

6. 不躲得太远。尽管一个人情绪不好时，可能希望自己安静一会儿。但你得就近关照，不要远离。

7. 小心自己不受传染。情绪有很强的感染力。你要保持心情

愉悦,才能使太太心情好转。

8.问问是怎么回事。例如问:“是什么使你不高兴?”如果你太太是性格外向的人,就会一吐为快。这时你只要认真听,点点头就行了。

9.妻子沉默时你也不要作声。尽管没有人愿意接近心绪恶劣的人,但心情不好的人却常希望有个知心的人可以靠一靠。

10.暂时不要提什么建议。听是上上之策。至于建议,以后再说吧。

11.加倍地表示关心。不妨写一张“我爱你”的纸条,放在她的梳妆台上。或者为太太买些她喜欢吃的东西、她喜欢看的书。

12.轻轻抚摩妻子的颈部对缓和情绪有帮助。

13.请妻子就某事给你一些建议,有时候心情不好的人有“被需要”的感觉。

14.安排一场妻子喜欢的消遣。例如到你们恋爱时常去的餐馆用晚餐,或者看一场合太太胃口的电影。

15.向周围的人承认妻子正在闹情绪,不必为她找借口,也不必多做解释。

16.别把罪过揽上身,闹情绪的太太喜欢把自己的不快归咎于身旁的人或事。当她怪你时,不要理她,别把她的麻烦变成你的。

17.别把她一时的气话放在心上,太太一旦闹脾气,总会乱找茬,千万别跟她认真。

18.等她心情好了再跟她谈,在她心情恶劣时跟她谈会弄巧成拙。注意,跟她谈时应提出有建议性的意见。

如何让妻子道出实情

1.受指责时别一味防守。例如太太指责你:“为什么不带带孩子?”你与其竭力辩护,不如反问太太一些问题,好了解太太指责你

的真正原因。也许你会发现,太太并不是真怪你没带孩子,而是对你在嗜好上花了太多的时间而不高兴。

2. 对妻子的行为表示兴趣。例如太太又买了一个新的电烤炉,你不妨问:“这种烤炉有什么新功能?怎么会让你舍得又买一个”这也许是因为太太对你在嗜好上花钱而生气。

3. 要有和妻子单独交谈的时间,没有别的干扰,容易道出心里话。

4. 不可妄下结论。例如太太说:“今晚我真的不去参加聚会。”你则不能妄下结论说:“那你今晚是不出去了!”只要你肯多花点时间,就不难了解到,也许太太是想跟你去看场电影。

5. 鼓励妻子多说。你不妨说:“还有呢?我很想都知道。”或者说:“很高兴你能对我讲这些。”

6. 自己先吐露真情。你先道出真情,太太也不会太瞒你。因为这时太太会想:“他能讲,我为什么不能讲?”

如何避免为钱与妻子争吵

1. 把妻子当成生意伙伴,以互信互利的态度公开讨论家庭财产问题。

2. 避免在卧室里谈钱,到中立的公共场所谈,有利于在讨论钱的时候,跳出感情因子。

3. 谈钱的时候就不要谈别的,把其他的家庭问题都扯进来,会使情况更复杂。

4. 耐心听妻子讲完,在你讲的时候,也要求你太太不要插嘴。

5. 善于折衷或让步,“这次你赢,下次我赢”是解决夫妻间争执的好办法。

6. 商定开支计划。如果你跟太太两人中,有一人主张即时享受,有一人却担心将来。双方就必须约定一笔固定的金额储蓄起

来,其余的钱才能自由开支。

7.必要时找人协助。问题无法解决时,不妨听听朋友或亲戚有什么看法。

如何让妻子旧情重燃

1.再追求她一次。就像当年追求她一样,为她开门、带她出去“约会”,夸奖她美丽、给她送礼物。

2.把她的生日或结婚纪念日当成一件大事。为太太做一件能让她高兴的事,举行一个小型宴会,或到当年你们常去的餐馆去吃一顿饭。

3.把与妻子的关系放在第一位,你可以坦白告诉孩子或亲友“今天是属于我们的夜晚”。只有你们的关系更密切,你的家庭才会更幸福。

4.也为妻子打扮一下。不要上班时穿得很体面,在家时就随随便便。为了让太太重燃旧情,何不为她打扮一下。

5.不要生活一成不变。找一个周末,把孩子托给保姆或亲友,和太太溜出去玩一玩,在不受干扰的环境里亲密一下。

如何激发爱的激情

这里所说的“相激”是指激发对方的爱的激情。前面说过,婚后不像热恋期间有那么强烈的和频繁出现的激情,要使婚后不断有激情涌现,就要巧妙地利用爱情中的逆反心理,调动对方的激情。办法很多,一般可采用如下几种:

1. 联想

与对方共同谈论以往的岁月,回忆过去的恋情,善于从现实中

的点滴事例,联想美好的情景,是调起激情的有效办法。

2. 暗示

利用共同欣赏电影、电视、小说,共同参加舞会或婚礼等机会,借助热烈的、激动人心的场面,进行暗示,达到激发冲动的目的。有不少老夫老妻总是一块看戏、看电影,他们可受青年观众激情的感染(即暗示),受影剧中情节的激动,将自身重新转移到逝去的年华之中。反之,总以“老夫老妻”自居,主观上与青春、爱情隔离,便难以出现爱的激情,为矛盾的滋生添培了土壤。

3. 调笑

和美的夫妻总是在亲昵性的相互取笑、挖苦、讽刺的欢乐气氛中度日的。调笑似湛蓝的池塘中的一纹涟漪,翠绿的柳枝上的一对黄鹂,给爱情增添了生气。如果一对夫妻,每日板着脸,两个人关上门谈话都那么严肃、正经,那就不像夫妻,倒像是谈判桌上的双方代表了。譬如,丈夫从摊头上买了条廉价裙子,回家一本正经地对妻子说:“从第二百货商场西边门廉价品处理处为您买了一条长裙。”妻子板着脸接过一看:“这是儿童连衣裙,您买错了。请快去换一件。”这犹索然无味,很容易引起矛盾。如果换成:“喂,我的小燕子,我又为你添了一件便宜货了!”丈夫笑道。妻子故作生气地说:“你呀,只会捡便宜货,连老婆都是便宜的!”(意指当初结婚没买彩礼)一看是儿童裙:“笨蛋,这裙子能裹住我的一条大腿吗?”丈夫解嘲地说:“那就留给我们未来的女儿吧!”这样,夫妻便在轻松愉快的调笑中避免了矛盾,加深了感情。

4. 假象

适时地、恰到好处地有意制造些假象,是激发爱的激情的常见手段。假装生气,到一定火候,转怒为笑,可使对方破涕为笑。小小的赌气,可激起对方的歉意和让步,尔后你加倍亲昵,能调起他(她)几倍的激情。适当地表示对他(她)与别人亲近(过去的或虚假的)的嫉妒,也能给对方以爱的满足。稍稍地引起对方对你的嫉妒,及时说明这个假象,往往可以达到激发激情的意想不到的效果。必须

注意,假象的制造一定要以调动爱的激情为出发点,因此要掌握分寸和火候,不然有弄假成真,适得其反的可能。

5. 小别

夫妻终日厮守在一起,享受不到暂时离别的滋味,也是爱情的一件憾事。在条件许可下,有较好的机会。小别三五天,能激发爱的思念,但这不应是赌气性的出走,更不应是托尔斯泰式的厌倦性的出走。

夫妻是个“内团体”,既是“团体”就有矛盾,有矛盾不怕,只要很快消除就好。再说,人在受到挫折时,总是习惯将火气向自己最亲的人发泄,婚前的发泄对象往往是父母,婚后的发泄对象则移到妻子(或丈夫)身上,这是不足为奇的。矛盾妥善解决,双方加深了理解,反而会更亲近。当然,我们绝不是提倡小两口多闹点矛盾,矛盾自然是越少越小越好。但婚后的矛盾是不可避免的,我们应积极地按以上的办法避免、减少和消除矛盾。这样,你们夫妻可以“白头偕老”。国外习惯将结婚5年称作“木婚”,10年为“锡婚”,15年是“水晶婚”,20年叫“搪瓷婚”,25年称“银婚”,30年算“珠婚”,35年“珊瑚婚”,40年“红宝石婚”,45“蓝宝石婚”,50年即“金婚”,55年“翡翠婚”,而满60年够得上“钻石婚”了。愿世上的夫妻都能庆“银婚”,贺“金婚”。直攀“钻石婚”的宝座!

怎样增添婚姻生活的情趣

1. 称呼妻子昵称 增加亲密感,同时也表明你是她的亲人。

2. 重温旧梦 假想你们还在当初的恋爱时期,创造一些浪漫的气氛。

3. 打闹一番 例如互相呵痒。表明你们推心置腹,互相接受彼此的天性。

4. 玩笑 不用担心显得幼稚或不成熟。如果你们同时觉得好

笑,就证明你们彼此喜欢对方。

如何增进婚姻幸福

1. **不可期望过高** 偶尔太太对你撒个小谎,或花钱超出预算,甚至忘了你的生日,都要原谅。只要你能容忍太太偶尔的过错,太太对你的过错自然更能容忍。夫妻间的信赖,就是在这种施与受中建立的。

2. **尊重妻子的个性** 毫无疑问,你是充分考虑了她的优点和缺点后才决定娶她的。但结婚以后,你却想按你心目中的太太形象来重新塑造她。可以肯定,一旦你太太变成了你心目中的太太,她对你却不再有吸引力了。

3. **多给妻子一点爱** 只要你无论在什么场合,都对太太表示安慰与支持就可以做到。

4. **信守你的承诺** 要向太太证明,你是一个信守诺言的人。不要作无法兑现的承诺,也不要强迫太太对你勉强许诺。

5. **假以时日** 相互信赖,没有速成的秘诀,要由夫妻长期的点滴积累才能建立。

如何借音乐增进夫妻感情

1. **下班途中听音乐** 最好是旋律缓慢没有歌词的曲子,缓解一天工作的疲劳。这样到家后,就不会把闷气发在太太身上。

2. **吵架时放音乐** 最好是放一段怀乡曲,彼此的心情都会为之一变。

3. **共唱一首歌** 可以你伴奏,太太唱。也可以跟着录音带一起唱。互相建立默契。

4. **入睡时听音乐** 如果太太睡不着,你怎么算是好丈夫?这时候放一段安眠的音乐,把失眠的太太带入梦乡。

5. **晚餐时听音乐** 最好是爱情歌曲,要使平常的晚餐带上点“约会”的味道,使婚姻生活更惬意。

如何做到爱情事业双获胜

1. **知道什么时候要放弃** 成功者能毫不迟疑地放弃不切实际的目标、没有前途的工作和没有希望的爱情。情场失意者往往明知不会有结果,却偏偏紧追不放;事业不长进者往往明知这份工作没发展,却喜欢固守难舍。

2. **敢于说“我错了”** 爱情事业双获胜的成功者很知道什么时候要说“对不起!”他们勇于承认错误,并努力挽回。

3. **乐于享受成功的喜悦** 成功者在爱情或工作上有进展时,常告诉自己:“这是我努力的结果,这是我应该得到的回报。”而有些人却把自己的努力视为欺诈行为,由于这种自卑的消极态度,白白糟蹋了许多成功机会。当好运降临时,你应该高兴,并告诉自己:“这是我应该得到的。”

4. **不让命运左右你的一生** 失败者往往把爱情或事业的失意都归咎于命运。成功者固然也觉得机遇很重要,但他们从不等待机遇的降临,而努力追求命运之神的眷顾。他们一旦失败,也不会责备命运,而是冷静地从失败中吸取教训。

5. **爱情事业兼顾** 只享受爱情的甜蜜而不顾事业,或一心追求事业成功而不顾爱情,都不是完美的人生。

如何度过婚姻生活的危机

中年人产生婚姻危机的因素虽然很复杂,既有个人的因素,也有社会的因素,但是,主要根源还是因为缺乏及时的自我调整所致。“冰冻三尺非一日之寒”,就包含着调适失当的原因。如何及早认识夫妻婚姻生活中可能发生的感情危机,及时调整或弥补,这对于稳定夫妻关系,度过婚姻生活的危机,极为重要。即使对于那些原本就不幸的婚姻,如处理及时,也能极大地减轻当事人的精神负担,及早地投入新生活的怀抱。为此,我们要注意如下几点:

1. 夫妻间要经常交谈与交流

一般说来,中年夫妻缺少沟通的原因,除了工作繁忙没时间沟通交流外,最主要的是没有养成一种沟通与交谈的习惯。他们自认为:多年夫妻,应该是很了解的,不用开口说,对方也能体会到。岂不知,夫妻间的交流,哪怕是日常生活琐事的交谈,也可以使彼此感到“我们在共同分享生活内容”,从而促进情感发展。

2. 矫正夫妻的角色关系,调整职责分配

一对“健康”的夫妻,必须扮演好“丈夫”与“妻子”的角色,才能协调配合,充分发挥夫妻在家庭生活中的功能作用。如丈夫在妻子面前不像个丈夫,那么在妻子的情感世界里就会产生一种缺憾,久而久之会产生对婚姻生活的不满足感。反之,如果做妻子的在丈夫面前像一位“母亲”或“大姐”,那么做丈夫的也会产生同样的情感。如果夫妻双方从婚姻生活的一开始就建立起一种明确的、固定的、不正确的角色模式,那么,他们的婚姻生活注定要产生某种情感的困难,而导致心理的不满足感的产生。因此,只有夫妻双方都能正确地扮演各自应当扮演的角色,执行各自应该执行的任务,各得其所,默契配合,才能经营好他们健全的安乐窝。

3. 建立“夫妻认同感”与“夫妻联盟”

所谓夫妻认同感,乃是指夫妻结婚之后,逐渐把俩人看成一体,不可分割,认为自己就是夫妻。这种夫妻认同感与“自我认同感”同时存在,不受影响时,夫妻关系就会得到强化。如果“自我认同感”过强,更多地关心自己个人的存在、利益与成就,而较少关心夫妻俩人的双体存在,这样的“夫妻认同感”就不可能强烈。

“夫妻联盟”乃指“夫妻认同感”很强烈与稳定的表现。夫妻中的任何一方一旦遇到困难,另一方马上就会联合起来去应付这种困难。所以“夫妻联盟”是婚姻的一种稳定的、牢固的基础。

从婚姻的心理卫生角度看,如果一对中年夫妻尚未建立起“夫妻认同感”,就意味着俩人的婚姻关系还不稳固、容易产生婚姻生活的障碍和困难。一旦出现“险情”,他们很难联合起来共同应付“外敌”的进攻。不建立起夫妻的认同机制,就难以建立联盟,因而也就难以保证他们婚姻的幸福之舟能乘风破浪地行驶。

4. 在日常生活中培养夫妻感情

在中年夫妻关系中,最重要的是夫妻两人间的感情。很多中年夫妻的离异或婚外恋,都源于彼此对夫妻感情培养的大意。他们认为结婚这么长时间,天天在一起,自然有感情。他们往往不再有恋爱或初婚时的那种浪漫与柔情。孰不知夫妻的婚姻生活是一颗常青树,它不是只要种下去就会长好,还要不断浇水、施肥,才能根深叶茂。很多中年夫妻,不习惯于在日常生活中表达爱意,没有夸奖爱人的习惯,认为这样做似乎太肉麻。其实夫妻间的浓浓感情,就是在这种经常赞美对方的习惯中培养起来的。无论是丈夫还是妻子,他们内心最为担心的是配偶是不是还像当年恋爱时那样喜爱我,他们内心非常渴望丈夫(妻子)能经常向自己表示情爱。因此,一对恩爱的夫妻,学会用赞美的方式去满足双方情爱生活的需要,就能让爱情之花久开不衰。

5. 养成夫妻共同的“生活方式”模式

在夫妻婚姻生活中,形成共同的生活方式的行为模式非常重要。如很多中年夫妻,彼此日夜工作,很少有夫妻俩人的生活天地;

有些夫妻,因工作条件关系,日夜有不同的工作班次,夫妻俩难得同时在家;还有的夫妻在两地生活,一年中只有很短的时间偶尔相聚,断断续续地过着夫妻的生活;也还有些虽天天生活在一起,却各有心事,很少沟通交流,也很少共同娱乐。如此而过,数年的婚姻生活没有形成一种夫妻间共同生活的行为模式。

在现代社会生活环境中,个体间的生活方式是不一样的。但是只要共同努力,根据自身的条件特点,去营造符合现实生活需要的夫妻生活方式,妥善安排好工作、休息、娱乐的关系,也还是能创造出符合感情生活需要的生活模式的。只要夫妻双方共同遵循着自己的家庭“生活方式”去生活,那么婚姻的重心才稳定。即使两地生活的夫妻,如果能经常写写“两地书”,也能在很大程度上弥补情感生活的空地。

此外,中年夫妻只要同心同德,设身处地为对方着想,注意对方的精神与物质的需求,尊重与信赖相结合,宽容与体谅相结合,互相多赞美、肯定、鼓励、帮助,就能得到爱人更多的爱。中年夫妇也只有对一个共同的家多奉献智慧与精力,才能享受到幸福的情爱生活。只有确立夫妻生活的正确准则,建立起一整套与之相适应的家庭生活模式,并一丝不苟地去履行各自的职责,这样,就能经得起任何风雨人生的考验。

什么是建设型夫妻

这是一种奋斗求进的积极的夫妻结合类型。它又分:①事业型。一方或双方把事业看得重要,生活充实,有动力泵。著名数学家苏步青与夫人便属于事业型的婚配。苏夫人为了丈夫的数学事业,挑起了生活的重担,虽出身大家闺秀,却吃苦耐劳,甘当苏教授的“贤内助”。②精神型。双方都追求精神的满足,个性的相倾和志趣的默契。《简·爱》里的简·爱与罗彻斯特属这种类型。他们一不

图金钱,二不图地位,也无明显的事业追求,只有精神上的追求。③勤俭型。双方省吃俭用,精打细算,积少成多。拼命奋斗,用智慧和血汗使贫困的家庭成为富裕的门第。农村中这种类型较多。④贍抚型。双方为孝敬二老或为了教养子女成才,不遗余力,作出牺牲,绝大部分精力与财力都用到父母或子女身上,这也是一种难能可贵的建设型。

什么是安分型夫妻

对生活既不奋斗,力争上游。也不泄气,甘居人下,是一种平稳、安分的夫妻类型。它又分:①慎为型。谨小慎微,只求温饱,平安无事地过日子,这在历经政治运动的中、老年一代中多见。②市民型。目光短浅,生活的目的无非是工资、房子、家具、孩子。小算盘打得好,但无进取心。

什么是破坏型夫妻

这是对社会公益或社会秩序有危害的婚配类型。它又分:①冲突型。经常吵闹、殴斗,闹得四邻不安。②放荡型。双方追求吃、喝、玩、乐,不顾家庭,不顾子女,不顾影响。③攫取型。夫妻以不正当的手段攫取社会的财物(如共同贪污、偷窃),捞取权利、名誉。

什么是协作型夫妻

夫妻双方能力相当,在社会上所处地位相近的和谐类型。我国有句成语叫“夫唱妇随”,就是指这种关系。宋朝著名词人李清照和

她的丈夫、金石家赵明城便属于这一类型。居里夫妇,钱三强与何泽慧,童第周与叶毓芬,都是能力双双超群,夫妻相得益彰,堪称为珠联璧合的典范。

什么是主从型夫妻

夫妻双方能力悬殊,或能力相当但一方为另一方的事业甘作配角。双方在心理上的地位平等。和谐美满,只是分工有主有次:一个是事业的轴心,另一个甘愿围着对方事业的轴心转。闻一多先生的夫人高真,为了丈夫的事业,将全部家务包了下来,一切给丈夫提供方便。在抗日战争的困苦中,她不仅只身带五个孩子,还开荒种地、挖野菜。闻夫人是心甘情愿让丈夫当事业的轴心的。

当然,我们说的“主从”,也并非每件事上都是一主一从,正如美国福特夫人贝蒂所说:“在处理日常事务中,有时我拿百分之七十五的主意,他拿百分之二十五,有时又翻个,他拿主要主意,我则出些次要方面的修改意见。”

主从型分:①就属主从型的分工型。燕妮虽然智力超众,但她知道马克思更有创造力,于是一切为了丈夫。列夫·托尔斯泰的妻子索菲亚的文学天赋极好,但她甘作丈夫的誊写员和秘书。法国作家都德的夫人阿拉曾写过不少好作品,可以成为文学家,但她与都德结合后,为了丈夫的事业,忘了自己的存在,竭尽全力作配角,难怪都德说:“我要求艺术的完美,全是她的努力。在我的著作里,每一页她都细心斟酌过、修改过。”②依赖型。依赖的一方自觉不自觉地将自己摆在对方的从属地位,一切事由对方决策,缺了对方,无法生活,只有依赖对方才能达到心理满足。电影《乡音》中的陶春是典型的依赖型的角色,但她不痛苦,习惯于“我随你”,因此仍属于和谐类型。张洁的新作《祖母绿》中的男主人公左葳对妻子卢北河也具有习惯的依赖性。

什么是专权型夫妻

双方或一方极力争取或维持在家庭事务上的决定权,呈现出不平衡的夫妻关系。专权型表现出超常的紧张力。有的是男专权,相当一部分男子中的大丈夫心理上是造成男专权倾向类型的心理基础。我国封建时代基本上是男专权的婚配类型。解放后,随着男女逐步平等,更专权的婚配家庭有所减少,但仍然存在。女专权过去有,现在也有,但有一种女专权的婚配是和谐的:女方对男子很凶,说一不二,但对他充满了强制性的关心,命令式的疼爱,男子甘受其令而离不开她。这就叫行为中的“动力定型”,仿佛没有人呵训他、责骂他,他便感到在生活中缺少了什么。我曾经目睹过这样一对很有趣的女专权夫妻:妻子很“凶”,她凡是做了好吃的,自己一口不尝,喝令孩子走开,强迫丈夫统统吃下,丈夫要留些给孩子,她拿竹竿敲他的头,逼他吃。这种夫妻不能算失调。一般的自私、专横性的女专权则属于失调的婚配。有的夫妻,双方都要争夺在家庭中的主导权,属双专权,它往往导致纠纷,结果是互不相让。

什么是松散型夫妻

这是专权型的另一个极端,因双方或一方不为家庭承担主要责任,所造成的失调。松散型表现出较弱的、低于正常的紧张力。它分为三类:①懒散型。双方或一方自私、懒散,不处理家庭事务,一切依赖对方,造成了双方经常性的矛盾纠纷。②空泛型。双方无统一的意志、理想和追求,生活乏味,常为小事争吵,失去了家庭的动力。③飘逸型。双方或一方对对方容易起内质性的变化,而使感情淡漠,发展下去不是凑合便是离异。这种情况多见于个性不合、性

亲合下降的夫妻。

当然,懒散型、空泛型与飘逸型并不是绝对的,它们可能是混合的,交叉的。同样,松散型与专权型也可能混合交叉。

涉外婚姻有哪些主要问题

1. 老外骗婚 在改革开放以后,特别是在改革开放之初,封闭已久的大门刚一敞开,人们的眼界就大大开阔了,看到了五颜六色的美好世界,看到了我国与发达国家经济上的差距,也看到了一些外国人的富有。实事求是地讲,发达国家的人们生活水平的确比我们高,一些吃够了苦的中国人想嫁到国外享享福并无可厚非。然而问题是,在她们看来所有的外国人都是富翁,再加上饥不择食,在对国外的情况缺乏必要的了解的情况下,迫不及待地要嫁出去。这就为一些国外骗婚者留下可乘之机。这些人在国外本属穷人,在本国连老婆也娶不上,却把自己装扮成有钱人的样子,得到一些中国姑娘的青睐,在没有深入了解,也无法深入了解的情况下,草率成婚,等到了国外才识破庐山真面目,原来自己嫁的“富翁”是一无所有的流氓无赖。怎奈木已成舟,解脱无法,只好在国外吃洋苦,受洋罪了。

2. 老外骗钱 通过与中国人结婚来骗钱,是那些已十分了解一些中国人心理的老外行骗的又一种手段。比如有一个60岁以上的日本老年男人,就通过和中国女人结婚积聚了一大笔钱财。他的手法是在中外的一些婚姻中介机构登记,条件是谁如能拿出几十万日元就可以和谁结婚。那些手中有一些钱又急于想嫁到日本去的中国女人便自愿上钩了。先是在中国登记结婚,钱财已经到手,就以各种借口溜之乎也,等女方到日本后却查无此人,原来的住址已经变更,再也无法寻觅。可怜这些女子赔了“夫人”又折兵,落了个哑巴吃黄连——有苦难言。问题还不止如此,在日本的签证到期后再

滞留要受法律制裁。就有一位守了近20年寡嫁给此人的妇女连同她的女儿及外孙女一起被关进日本监狱,受尽了凌辱,喊天不应,呼地不灵,求告无门,后来经过中国驻日机构和华人社团的呼吁和干预,才提前获释。这是何等严酷的现实。据了解,就是这位日本男人,用同一个手法,在同一个地区,连续上演了好多次骗钱勾当。

3. 遭受虐待 那些为了追求幸福而嫁到国外的中国女子,大多数不但没有获得她们原先想象中的金钱和幸福,反而陷入遭受虐待的悲惨境地。她们所嫁的洋丈夫,有的不但无钱,而且还好吃懒做,自己游手好闲,却让自己的老婆去当牛做马养活自己;有的道德败坏,吃喝嫖赌,无所不为,对自己的妻子非打即骂,百般凌辱;有的虽然有钱,但却早有妻室,而把自己的中国妻子视为奴隶,根本不当人看……可悲可叹的这些美丽善良的中国姑娘给自己选择了受尽摧残又无路可走的婚姻家庭。更有甚者,刚到国外,就被自己的洋丈夫卖到了人肉市场。

如何分析涉外婚姻心理

究竟是什么原因使得那么多年轻、漂亮、聪明、姣好的中国女子嫁到国外而去受洋罪呢?原因是多方面的,概括起来主要有以下几点:

1. 虚荣心作怪 有的中国姑娘好虚荣,特别是在改革开放以后,受以嫁老外为时髦的风气影响,大凡有些知识和姿色的城市姑娘都以找一个国外的丈夫为荣,认为只有如此自己才有身价。这种人不一定只为安逸和钱财,而主要是虚荣心所致。

2. 一心想出国 随着国门的敞开,从到国外留学开始,出国的人员不断增多。一些中国女子也受到国外物质条件的诱惑,一心想出国,但又没有别的途径和办法,如既无亲朋在国外,又无一技之长或某种天赋,出去留学又无条件,只有走与老外结婚这一条路。

她们以出国为目的,以结婚为跳板,嫁个外国人出去再说。对这个问题看得极为简单和盲目,认为凡是外国就比中国好,到国外讨饭也比中国的生活水平高,其中不乏崇洋媚外的人。她们本想先嫁个外国人,出国后不行再离婚,谁知到了国外就身不由己了。离婚,没那么容易,要么拿钱来,要么老老实实就范。所以这种婚姻的情况也是孬的多,好的少。

3. 有的中国女孩认为,只要有了钱也就有了包括幸福在内的一切。只要有钱,不管是白发老翁,还是身有残疾,都可以嫁,就是出国当小老婆也心甘情愿。当然在市场经济社会里,没钱是不行的,想多搞点钱也合乎情理,问题是有了钱是否就有了幸福,有了一切。有许多为了钱而嫁到国外去的姑娘并没有获得幸福,甚至也没有获得钱,因为她嫁的那个老外本身就是个骗子。

如何解决涉外婚姻问题

1. 不盲目崇外 不可否认,发达国家由于生产力水平发展较高,经济发展较快,人们的物质生活也较为富裕,但并不是一切都好。一个土生土长的中国人嫁到国外去,无论是风土人情、生活习惯,还是语言习俗、价值观念等都有很大的不同,会有很多不适应,更重要的是,盲目崇洋媚外,容易上当受骗,弄不好会毁掉自己的一生。

2. 不盲目攀比 有些人嫁到国外获得幸福生活,那是人家有这个条件,如某些明星、社会名流,本身有自己的天赋、特长,知名度高,本身的经济条件就很优越。如果自己没有这些条件,就不要盲目攀比,否则就有可能一失足成千古恨,后悔晚矣。

3. 不要金钱至上 前面已经讲过,在商品和市场经济的社会里,钱是很重要的,但不是钱多了就绝对好。古今中外的很多事例都说明,有钱人家的日子过得不一定幸福。我们认为钱只要够吃够

花,生活比较富裕也就可以了,钱这个东西生带不来,死带不走,钱多了反而受累,有很多家庭甚至连生命都毁在钱上。要想满足小康生活,在国内完全可以达到,何必要到国外去受罪。

4. 明白人要多做工作 事情往往旁观者清,当事者迷。一个人的思维走上了极端,往往走火入魔,一条道走到黑。这时就特别需要明白事理的亲朋好友多加开导、劝解和晓知利害,使其早日明白,千万不能把自己的亲人往火坑里推。确实有不少糊涂爹娘贪图一时之利,把自己的女儿推向洋骗子的怀抱。

5. 想法解救自己 自己一旦陷入泥淖或者圈套,应该保持头脑清楚,用自己的智慧和勇气向有关方面求得帮助。如向中国驻所在国的使领馆求助,与该国的华人团体联系等。以往也确有不少上当受骗者被有关方面解救出来,使其重获自由和新生。

婚外恋心理咨询

什么是婚外恋

所谓婚外恋,是指婚姻关系中的一方同与配偶以外的异性发生情爱与性关系的行为。在现实的社会生活中,这种现象并不少见,而且还有日益增长的势头。婚外恋问题不仅直接关系着家庭中婚姻关系的稳定,也直接影响到社会整体的文化道德观念。从交往形式上看,婚外恋一般包括两种情况:一种是婚外性行为;另一种是没有性行为关系,只存在着一种“柏拉图”式的精神恋爱。如果从时间上分,婚外恋既有临时的,也有长期的。对于婚外性行为的评价,人们较为一致地把它当作一种不道德行为而予以谴责。但对于精神恋爱,很多人的认识上就存在一定的分歧,认为当事人不发生性关系,不算婚外恋行为。其实从人类爱情的基本结构上看就十分清楚,爱情是由性爱 and 情爱两个基本部分构成,无论是性爱还是情爱,它们都具有强烈的排他性。从理论上讲,真正的人类的爱情,只能发生在一对异性之间,而不可能同时存在于一个人与两个异性之间,如果夫妻间一方与婚外的异性发生爱情关系,其结果必然是降低对配偶的情爱与性爱,或干脆排斥配偶对自己的爱情。因此,无

论是婚外性行为还是精神恋,无论是临时的,还是长期的,对配偶的伤害和对家庭稳定的破坏作用都是一样的。据有关资料介绍,由婚外恋行为而导致家庭破裂的案件占全国各类离婚案件总数的 25% 左右。中国社会科学院人口研究所调查的统计数据也表明了相似的结果。这种婚姻生活的危机无论结果如何,都将给本来就负荷沉重的中年夫妇带来巨大的痛苦和惆怅。

婚外恋有哪些类型

根据婚外恋产生的方式,我们可以把它分为三种类型:

1. **主动型** 即夫妻双方中有一方用情不专,背叛自己的配偶,主动与另一异性产生恋爱关系。这是一种目前普遍受到整个社会舆论谴责的婚外恋行为,当事者往往因此而身败名裂。

2. **被动型** 即夫妻一方经不起第三者的进攻和诱惑,坠入情网,产生婚外恋爱关系。这也是一种社会不能宽容的婚外恋行为,当事者往往也要饱尝因此而带来的后果而悔恨终生。

3. **自然型** 即婚外恋双方在可能相处的环境中,通过一段时间友谊的交往,任凭感情发展,又不能及时控制各自的情感,最终陷入感情的漩涡中而不能自拔,发展成为婚外恋关系。这种类型,根据双方的婚姻背景,虽然也能博得部分人的理解与宽容,但当事人在这种感情的漩涡中因不能自拔而产生的矛盾与困惑的心理,也会使他们产生很大的精神负担和不安。

从个体的具体情况而言,又可分为以下两种类型:

第一,为补充心理需求的某些欠缺而产生的婚外恋。即婚外恋者心理需求的部分或大部分还是由家庭来满足的,婚外所补充的只是未满足的欠缺部分。所以,当事者可以在一定时间内保持内外协调,并不轻易使夫妻离异。只有在夫妻矛盾公开化,甚至产生一定社会影响的时候,当事者才在家庭与孩子、地位面前,或在那残缺的

爱情作用下,通过自责与反思而回心转意。

第二,长期的夫妻两地生活而导致的婚外恋。这是一种因隔离和情感生活的寂寞与孤独而引起的。由于夫妻的长期分居,除了一年一度的探亲假,平时难得相见,于是感到精神空虚,感情上出现了空白。尤其是女方独处,无人体贴、关怀,更会产生无聊之感,在这种情况下,如果有异性关心体贴自己,就容易滋生难以察觉的特殊感情。

中年期产生婚外恋有哪些主要原因

婚外恋作为一种社会现象,当然存在着产生这种社会现象的生理与心理基础。充分认识它所包含的情感特性和社会因素,就能有效地矫正因各种因素所造成的中年职工婚姻生活中认知上的偏差。造成中年职工婚外恋的主要原因是多种多样的,它的形成通常都有以下几个基本原因:

1. 婚姻的感情基础不牢 这里有社会的因素,也有个人的因素。如中年职工在当时特殊的年代和特殊的文化背景影响下产生的婚姻关系,因缺乏感情基础,从结婚的第一天开始就产生了一种失望与不太可心的心理状态。随着社会的发展、生活水平的提高和人们对生活需求观念的更新,以及价值观的改变,意识中的那种对婚姻生活的不满足感,越来越强烈地表现出来。于是,原先维系他们之间爱情的链条断裂并导致情感逐步淡化。如果夫妻双方的关系不能进行有效的调适,不能重建并更新夫妻间的爱情,就可能在双方或一方中产生移情别恋的动机,一旦遇到合适的异性,就很自然地导致婚外恋。对于那些因其他原因,如父母包办,或虽属自由恋爱,但双方缺乏深入了解的盲目婚姻;婚后缺乏感情,由于经济问题、孩子问题,或屈服舆论压力,不想离婚,家庭虽然维持下来了,但必须人为地压抑自己的情感,在具备一定的外界诱惑条件下,情感

的大堤找到了外泄的突破口,就形成了婚外恋。

2. 家庭中爱情生活的贫乏 这主要是中年夫妻双方或一方的情感需要长期得不到满足所造成的。心理学研究表明,人需要的满足与否直接影响着人际关系的形成和发展。需要得到满足,对人际关系就起着增强的作用;反之,就产生失望之感,而削弱人际关系;若长期得不到满足,就会使人际关系疏远或中止。夫妻间爱情的发展同样遵循这一规律,夫妻中任何一方心理上与生理上的需要长期得不到满足,就有可能导致夫妻间心理上的隔阂,甚至使感情发生转移。尤其是子女已经长大、家务劳动减少、经济条件改善的中年夫妻,在寻求精神寄托与满足需要的驱动下,他们往往作出连他们自己也不敢相信的婚外恋行为。

还有些中年夫妻,婚前爱情基础并不差,婚后前几年也还生活得不错,但由于对方不能在共同生活的各个阶段坚持巩固、发展和更新自己的爱情生活,随着工作的繁忙,生理、心理机能的成熟和衰退,夫妻间对淡薄了的爱情关系越来越感到乏味,性生活的减少或难以引起双方的性感快乐的体验,也容易在性压抑的情况下萌生从第三者身上寻求性满足的想法。如遇到合适的对象,很难守得住那颗时刻不安定的心。在我国许多离婚案中,表面上的理由是性格不和,但实际是由于性生活不协调造成的。

3. 夫妻感情缺少沟通 前面谈过,中年期是负荷沉重之年,他们既要面对新生活的挑战,又要承受冗杂家务的压力,上要照顾赡养老人,下要抚养教育子女,在繁重的工作之余,还要进行新知识的学习或接受学历教育。因此,很多人回到家里已精疲力尽,日常的家务劳动变得更加程序化,夫妻生活也因此而渐渐失去了往日的激情和光泽。他们很少互相问候,很少互相关心和温存,长期刻板、单调、乏味的生活,使他们过早地失去了往日的生气和活力。双方的情感也变得麻木、冷漠。由于缺少沟通,双方心理的距离越来越扩大,彼此只觉得对方的毛病多了,有时还为了家务、经济、家庭内人际关系不协调而发生争吵。特别是女性过早地出现更年期反应,常

常作出让丈夫难以接受的事情,从而降低了夫妻间的亲和力和相容性,在这种情况下,往往因一念之差而作出伤害配偶的蠢事。

4. 反道德的婚姻观 这是对社会、对家庭危害最大的婚外恋行为,也是社会的伦理道德所不能容忍的。在过去的计划经济体制下,人们的工作、生活及文化环境较为封闭,中年夫妻的婚姻关系也一直较为稳定,即使是那些缺少爱情基础的夫妻,因为整个社会环境的影响,也能平静地生活,和平地相处,虽然谈不上你敬我爱,但也不至于因情感危机而导致家庭破裂。改革开放,国门打开,各种思潮和价值观涌入我国,给长期生活在封闭文化环境中的人们以强烈的冲击。他们中的部分人因解除了不幸的婚姻关系而获得了新的爱情,应该说这是社会进步的标志。但也有些中年人,虽已过不惑之年,却经不起一些腐朽思想的诱感和侵袭,置社会道德和自己的义务、责任于不顾,主动充当第三者,或与第三者勾搭,背叛了自己原本幸福的婚姻和家庭。还有些已婚的中年男人,为了满足自己的私欲,利用手中的权力,引诱年轻的姑娘来充当自己的婚外情人。也有一些年轻的女性,为达到某种目的,主动地充当第三者,不惜以感情与肉体来换取自己所需要的东西。

婚外恋问题作为人类两性间的关系问题,当然有其生理的依据,但更主要的是一种性心理行为。与合法的婚姻形式的两性关系比较,这种特殊的两性关系有其特殊的心理特征。与合法的婚姻关系相对应,它同样又体现了与其他社会心理、婚姻心理的复杂关系。从社会的角度来评价婚外恋现象的发生,发现它对一夫一妻的婚姻体制构成了严重的威胁,具有明显的反道德性质,并影响干扰了具有道义责任和社会责任的婚姻关系,而使婚姻发生倾斜。如作为人的情感关系中的特殊现象,它具有强烈的感情迸发力,处在这种关系中的男女,在强烈的激情中,又往往伴随着非理性的、幻想性的盲目。它的发展是极端的自我意识的膨胀。当然这里面不排除其有可以理解的一面,但是,个体对情感对象的认识,始终是笼罩在神秘和理想化的模糊的意识之中的。如果对婚外恋行为作一个较为宽

容的判断的话,那么可以说它是当代家庭生活中的具有悲剧性的一幕,它的出现曾使多少幸福的家庭解体,无论当事者处理得如何,对社会、对个人、对子女安宁的生活都是一种不小的危害。

怎样透视婚外恋者性心理

婚外恋问题是与第三者问题联系在一起的,所谓的“第三者”即爱情家庭生活立体之外的其他人,“第三者”的产生,可能是自告奋勇的,也可能是被拉下水的,前者叫做“主动插入的第三者”,后者被叫做“被动引进的第三者”。从这个角度来看,婚外恋又可分为两种情况:一种是自己已有配偶,但在心理上和行为上追求配偶以外的已婚或未婚异性。另一种情况是接受婚姻之外的已婚或未婚异性的追求,无论是追求者或是被追求者这两种情况,在当今社会生活中,人们普遍认为第三者的插足伤害了他人的夫妻感情,扰乱了他人的家庭生活,因而被认为是一种严重的社会不安定因素,这一点美国等西方国家中也不例外。美国婚姻学者埃什尔曼曾指出:在所有西方文化中,实际上婚外恋都受到谴责,因为它所对家庭制度构成了威胁,许多的研究者指出,由于第三者插足而引起的婚姻冲突,可能会引起伤害、虐待、重婚、遗弃、暴力干涉及婚姻自由,故意毁坏公私财物甚至杀人等犯罪行为。据统计显示:因婚外恋引起的凶杀案占凶杀案件总数的40%,引起的伤害犯罪占伤害案件总数的35%,所以,防范婚外恋问题的发生,也自然引起了性心理卫生学家的关注。

这是来自婚姻心理学的报告,可以帮助我们正确分析透视婚外恋者的性心理是否健康。

尽管说对婚外恋问题很难作出精确的统计,但是国内外的一些性心理卫生学家在这一方面仍然做了许多工作,以与婚外恋关系极其密切的婚外性行为为例,美国学者金塞1957年的调查表明,到40

岁后,25%的妇女和50%的男子体验过婚外恋性生活;米纳科、梅科维奇1970年研究发现32%,35~40岁的美国中产阶级的妇女至少体验过一次婚外性生活;罗伯特贝尔的调查表明26%的妇女体验过婚外性生活,他还指出在某个地区,30岁以下妇女发生婚外性行为的比例在40%~50%之间;拉尔夫、约翰逊1970年指出,当配偶不在城里时,他所研究的69%的丈夫和56%的妻子积极地倾向于同异性交往,这并不意味着性交产生于这类活动中,而是表明存在着潜在的和假设的机会。在国内,据上海、天津、南京、广州、郑州等五城市有关离婚案件的调查,发现由于“第三者”插足的离婚率约占案件总数的24%~50%。因此也不难看出,说第三者是造成婚姻不稳定的重要因素是有一定根据的。

有关造成婚外恋的原因,据国内外婚姻学者研究,主要有以下六个方面:

1. 性补偿心理 由于一方得不到另一方的温柔体贴,或性生活方面得不到满足,使之对现存的家庭产生失望,只好到家庭以外去寻找另外的异性,以谋求在原配偶身上不能得到的东西。

2. 性相爱心理 两人由于过多的接触,使好感逐步发展为性爱,甚至力求与原配偶离婚而重新结合。

3. 性恋爱心理 奉行“杯水主义”,把婚外恋视为一种“享受”和乐趣,并不以与对方结合为目的,只是逢场作戏,“随便玩玩”而已。

4. 性反抗心理 由于某些的原因(如包办婚姻、买卖婚姻等)给婚姻当事人造成极大的痛苦,而某些社会环境又不允许离婚,使当事人的性感长期处于压抑状态之下,很容易寻找一个缺口,奔泻而出,如果说出自性补偿心理的婚外恋是对现存婚姻关系的部分否定,则出自性反抗心理婚外恋是对现存婚姻关系的全盘否定,这种婚外恋的动机由于“甚之久,发之暴”的原因,往往十分强烈,金贵教授又称此种心理为当事人的配偶的“报复心理”。

5. 性虚荣心理 金贵认为,对女性来说,其婚外恋常常是由于其虚荣心所推动,亦即由一种与社会名流接触的愿望所推动,在某

些情况下,即便是这些社会名流(如演员、作家等)与她们的性接触并不能给她们带来任何好处和满足时,她们仍然要如此。

6. 社会性接触心理 这是金贵教授的用词,他认为,在许多情况下,男女进行婚外恋的目的无它,那是为了社会地位的提升。

如何防止婚外恋的发生

我们在分析和透视了这些心理以后,为了防止婚外恋的发生,从心理角度来讲应该注意以下问题:

1. 不要使配偶感到孤独 性心理卫生学家发现,孤独感常是促成外遇的主要原因,一个人要是没有人与他分享生活中的大大小小的事件时,孤独感便会油然而生,如果夫妻间缺乏亲切友好的感情交流,一方或双方便会感到孤独,以致到婚外恋去寻找外遇。例如,有一位工程师,由于他把全部心思都用在一项科研工作上,忙的顾不得回家,经常工作,吃住在科研室里。有一天,他一直工作到半夜,肚子饿了,研究室又无东西可吃,他这才回家想吃点什么,妻子给他弄了些饭菜,吃罢,钻进被窝呼呼睡去,第二天早上一醒来,妻子发火:“难道你就这样和我生活吗?我受够了”。说罢,一赌气离开了家,找到了昔日情人。这个例子是很值得深思的,夫妻间性生活不只是一种宣泄和生理需要的满足,主要是维持夫妻爱情的纽带,它不仅仅是肉体的交合还应伴随有情感的交流,如果在性生活中缺乏感情的分享,有一方就会感到孤独和寂寞,人的感情就像一座火山一样,不会永远沉寂,总会有爆发的一天,一旦爆发时,就会变成一种妄想目的破坏力量,很少有婚外恋和外遇的人坦然地承认,与他们发生性关系的人要比他们的配偶有更大的吸引力。值得注意的是,这种吸引力有时并不在于金钱和地位和外貌,而是在于气质和性格。有的人自己的配偶长得很漂亮,也很有钱,但照样有外遇,为什么会这样呢?究其原因,不外乎是在于孤独的他们能够

在“第三者”那里得到特有的情感慰藉和满足。

夫妻间如有一方把精力全部投入到工作之中去,从而忽略了对配偶性需要的关心,结果就会造成配偶对夫妻性生活的冷淡,在有可能地时候,便会去寻找新的关系。

2. 切勿使生活变得单调 因为长期单调贫乏的生活也会诱发外遇的发生,由于单调造成的厌倦是处于任何年纪都会造成情变的祸因。结婚几年后,性生活的热情开始冷却,彼此在身体方面再也没有神秘的诱惑,夫妻之间的性生活逐渐变成了一种在同一时间、同一观点以同一方式进行的单调、机械的方式,厌倦之情就会油然而生。如果夫妻双方不能探索、寻找出新的、更令人满意的性生活方式的话,则在这平淡无奇的背后就会孕育着人的好奇反射的总爆发,不甘寂寞的人便会寻找能够重新弹奏起激性交响乐的第三根琴弦,与自己那缺乏绚烂色彩的单调性生活相比,外来的片刻之欢虽然是畸形的,但却有着追逐时的紧张,调情时的愉悦,接近目标时的激动和纵情寻访时的狂喜。这种难以抵御的诱惑便鼓起了一些人冒险的勇气。

3. 注意培养配偶的感情 夫妻间的争吵固然难免,但如果争吵太多,即所谓的大吵三六九,小吵天天有的话,就会使配偶的感情遭到过多的伤害而产生隔阂和更大的心理矛盾冲突,如当一方饱受伤害之苦而达到忍无可忍的时候,这就会促使其对夫妻生活的厌倦,丧失一起生活的信心,而这时则会置法律道义于不顾,去寻求与第三者的自组生活。

4. 正确处理夫妻间的两性生活问题 如果在夫妻间对性生活处理不当,就会给发生外遇的情况埋下罪孽的种子,而在这方面,女性负的责任通常情况下似乎更要多一些,因为一般来讲,男性对性生活的渴望远远比女性强烈得多(个别情况除外),有的为了得到性生活的机会和满足,不得已不在妻子面前委屈求全,而正好有些女性似乎领略了这个要点,发现了这个秘密,如同发现和掌握了最有力的武器一样,便把性生活当成了要挟和制约对方的手段,一旦丈

夫不如己意,便故意的去不理解对方的性要求,即使勉强与之过上性生活,也是属于委屈并以此作为对丈夫惩罚的手段,他们这样做往往在一时间能得到胜利,换来丈夫的妥协和让步,而更多的时间则是失去丈夫对自己的爱,也许就在她们自鸣得意之时,厌倦和反感也在悄悄植根于丈夫的意识之下,一旦在外遇上主动大胆表露感情的女性,他们就会情不自禁的为之所感,而投入她的怀抱,以求得心理上和感情上以及生理上的慰藉和满足。过去我们往往只谴责这些人缺乏坚定的抵御诱惑的道德意志,但却没有想到在这后面还存在着一种感情的对比,和对妻子报复的心理和情感问题。

5. 给予婚姻的充分自由 一些社会心理学家认为,从实际情况分析,婚外恋之所以呈增加的趋势,根本的原因还在于缺乏真正的离婚自由,当今社会对离婚的观念还是相当的陈旧和落后,一些已经“死亡”或应该“死亡”的婚姻,由于它受到来自社会各个方面,包括工作单位、家人、邻居、婚姻登记机关、亲朋好友等等舆论的干预,以及当事人自身受子女、住房、经济等原因的限制和约束,顿觉离婚代价太大太大而望而却步,因之,离婚的充分自由也是杜绝婚外恋现象和提高婚姻稳定性的一个重要的因素,要给婚姻充分的自由。

妻子怎样帮助丈夫摆脱第三者

当妻子发现丈夫有了婚外恋,怎样帮助丈夫摆脱第三者是要讲究心理对策的。我们先从一位妻子怎样帮助爱人摆脱第三者插足说起:

我本来有一个幸福的家庭,但是,由于第三者插足险些使之破裂。我发现丈夫近来家庭义务观念淡薄了,脾气也变坏了,我有病住院治疗,他也很少来看我,总说工作忙,没时间,我叫他看电影,他也不去(注意当丈夫有异样行为时,应该多留心观察)。有一天无意之中发现他与一个女同志说说笑笑向电影院里走去了,突然间我一

一切都明白了,我努力压抑内心的怒火,一口气跑回来,扑倒在床上痛哭起来。他向我讲述了事情的全部经过,看得出,他又紧张又痛苦,说完,我给他提出了“约法三章”,他都一一点头答应了。先把他看得紧紧的,管得严严的,给他安排了很多家务劳动,他下班回来晚几分钟,我就盘问不休,我还向婆婆告了状,婆婆听后火冒三丈,和我一起对他严加看管,孩子也站在我一边,与他疏远起来。从此我的脾气也变了,一交谈就争吵,因一点小事,也要哭闹一番。我爱人难过地说:“你这样折磨我,干脆让我死去算了。”我原以为这样做会把他拉过来,没想到,我们更加疏远了,我们都深深陷入了痛苦之中。笔者认为这不是利用夫妻之情去做工作,而是严加训斥与管束,不断盘问与吵闹所产生的心理效应。让孩子与爸爸感情疏远,还让孩子问爸爸,你上哪儿去野了?这都刺伤了他的自尊心,这怎样使他对家庭有爱恋之感呢?后来我感到不能过多的刺伤他,应该帮助他认识错误,甩掉包袱,鼓起勇气,于是我心平气和,开诚布公地和他长谈了一次。我们回忆了谈恋爱时和婚后的幸福生活的经历。他受了很大的震动,他说:“这些日子,我有多少心里话想对你说,可你却总是说我已变心,总是板着面孔,像个检察官。”我接受了他的意见,从此改变了过去的做法。生活像以前那样体贴他,交谈时注意心平气和,对他的行为也不再过问了,我还做了孩子与婆婆的工作,我的态度改变了,他也愿与我谈心了,一天晚上他说:“现在我该怎样摆脱第三者呢?”我给他谈述了几个由于第三者造成家庭悲剧的事例,并让他做她的工作,此后,那个姑娘再打电话找他,他都及时告诉我,我们一起商量规避的办法,她后来终于与我丈夫断绝了关系,交了一个男朋友,组成了自己的家庭。笔者认为当她用夫妻之情去温暖他时,不仅感动了我,而且也使第三者感到羞愧,产生了良好的心理效应。现在,我们就从心理学角度来谈谈妻子帮助丈夫摆脱第三者的几个心理原则:

1. 冷静的态度,理智的对待

作为妻子,发现了丈夫有了外遇首先最要紧的是要冷静、理智

地分析情况。丈夫有外遇,妻子愤怒的情绪自然的产生是可以理解的,但是一定要努力控制自己的情绪,通过调查分析,弄清事情的真相,采取正确的态度和对策。如果任其怒火燃烧,醋性大发,恶语伤人,兴师动众的话,不仅不能使爱人回心转意,反而易使夫妻的矛盾激化,促使丈夫与第三者的恋情走得更近,弄巧成拙。

2. 采取有力措施,做丈夫感情的转化工作

向爱人说明外遇对他自己,对家庭,对子女的危害性等等,讲明道理,使爱人对自己的错误有个正确的认识,悬崖勒马,改正错误。

要动之以情,晓之以理,利用夫妻之情和子女与丈夫的感情来感化丈夫。使其思念夫妻感情,子女感情,重归于好,与丈夫多叙谈恋爱时的甜蜜情境,使丈夫珍惜夫妻的感情,与丈夫谈家庭幸福情境,唤起爱人对家庭美满生活的追忆,让孩子多亲热爸爸,强化子女骨肉之情。

3. 生活上更加关心,感情上更加体贴

发现丈夫有外遇,严肃批评是完全应该的,但同时要在生活上要更加关心丈夫,感情上更加体贴丈夫,使丈夫更加感到妻子的温暖,否则吵声不断,正当的活动也受限制,处处监视,日夜盘问,只能加大与丈夫的心理距离,促使丈夫去寻找第三者的温暖感情。

4. 根据情况,有针对性地做好第三者的工作

根据情况,自己或者通过朋友等别人做好第三者的工作,谈话时要风和细雨,切忌大吵大闹,谈话时目的明确,使第三者认识到错误,感情上受到震动,使其逐步改变对丈夫不正常的感情。

5. 必要时采取组织手段与法律手段

如果上述方法无效,丈夫与第三者关系越来越密切的话,不能迁就,不能姑息,要采取组织手段与法律手段予以解决。

如何防范第三者的插足

我们已经对婚外恋、第三者插足的心理进行了分析透视,对如何帮助爱人摆脱第三者的心理原则进行了叙述,这些是针对已发生的,如果我们能做到防患于未然的话,那样才是我们的高明之处,下面我们就这个问题展开讨论,防范第三者插足的心理原则有哪些呢?

1. 不断强化夫妻的爱情

夫妻感情的发展是无止境的,理想的夫妻应是随着岁月的增长,夫妻之情不断深化,夫妻感情越巩固,第三者就无地可插足,夫妻感情不和是第三者插足的良好时机,有些夫妻结婚后,忽视感情的培养,长此下去,感情易淡薄,为第三者插足提供了条件。

2. 夫妻要无话不说

夫妻间要相互信任,无话不说,这样不仅可能消除夫妻之间的误解,而且也可以商量解决一些问题。例如在生活实践中,第三者对丈夫表示爱恋之情或者公开表达时,夫妻可共同商量对策,妥善地处理与解决问题。

3. 提高社会主义道德水平

夫妻双方都要注意不断提高自己的社会主义性道德水平,把性道德水平看成是自己社会主义文明的重要组成部分。性道德水平的高低是精神文明水平高低的主要标志。要破除社会上部分人把性道德看成是生活小节的错误观点,这种错误观点危害很大,它姑息于助长了有的人不顾社会主义精神文明的要求,追求婚外恋。

4. 正确地对待恋爱、婚姻、家庭

要树立正确的恋爱观,正确地对待、恋爱中的问题,要树立正确的婚姻观与家庭观,夫妻双方都要对婚姻与家庭高度负责,最大力度的尽自己对婚姻与家庭的义务。

5. 夫妻保持异性魅力

夫妻的心理美是相互吸引的基础,但不能忽视外表美在性爱中的作用。有些妇女在婚后逐渐不注意个人卫生,甚至不修边幅,特别是妻子不注意适当的修饰,在无意识的心理生活中冲淡了性爱的吸引力。婚后夫妇双方都要保持清洁整齐,注意适当的修饰,保持异性的魅力,保持自己原有的吸引力,增进夫妻的性爱。夫妇的性生活协调,双方心情愉快,生活甜美,对防止婚外恋有重要的一定作用。

6. 正确对待婚后的异性交往

交往是人的重要心理活动,也是人人的需要,夫妻不仅生活在家庭中,而且在社会中工作,在生活实践中天天都要与人打交道,也不可避免的要与各种各样的人,特别是异性进行交往。

离婚心理咨询

什么是离婚

离婚是夫妻婚姻失败的明证,是婚姻关系中的男女双方因感情破裂而导致的夫妻离异的行为。按一般的情况而言,男女双方一旦相爱并结为夫妻,就做好了永为连理、白头偕老的准备。但由于婚姻是男女两性间的生物性与社会性的双重结合,社会变化、生理变化,必然会引发情感心理的变化。大多数夫妻,在流逝的岁月中,还是能做到同舟共济,相当部分夫妻的爱情生活日趋深厚,不断发展。但也有部分婚姻生活适应不良的人,无法解决感情生活的困扰,只有借助离婚来解决问题。在中年职工中,离婚具有比死亡更具强烈创伤的作用,因为他们在决定离婚前,必须承受极端的痛苦与情感的紧张和精神压力,此外还要面对社会上形形色色的舆论压力和众叛亲离的打击。在心理咨询中,有关离婚问题的咨询占婚姻家庭问题咨询量的 50% 以上。可见离婚问题是中年职工婚姻生活的主要危机,也是影响他们身心健康的重要因素。

中年人离婚主要有哪些特点

离婚问题作为当代社会的一大热点问题,已引起世界许多国家有关专家以及政府有关部门的关注。据有关文献记载,我国近年来的离婚现象,明显地存在着以下几个特点:

1. **离婚率不断上升** 从中国社会科学院人口研究所编的《中国人口年鉴——1987》中的两组统计数据中,我们可以看到,仅 1978 年到 1984 年的 7 年间,我国年离婚数从 28.5 万上升到 45.4 万,年均上升速度为 8.47%,增长幅度为 59.3%。从离婚率看,由 1978 年的 0.30% 连续上升到 1984 年的 0.44%,年均递增速度达 6.6%,上升幅度为 46.7%。

2. **中年人的离婚比率较高** 根据国家统计局人口统计司提供的资料,以 1987 年分性别年龄人口婚姻状况,可以看出 35~50 岁的离婚率比较高,尤其是中年男性,随着年龄阶段的上升,所占比重越来越大。中年期的离婚比重远远高于青年期。国外也有 40~45 岁之间离婚占最多数的报道。可见,中年期乃是人生婚恋的多变之年。

3. **主动提出离婚的女性比过去增多** 这种现象表明,随着生产力水平的提高,女性在婚姻生活中的被动地位已经改变。尤其是中年女性,她们再也不愿忍辱而维持那种不幸的婚姻。

4. **由于性格不和、感情破裂等非过错因素离婚的增多** 这主要是近年来,由于社会发展,人们追求婚姻生活质量的原因造成的。这与过去因夫妻一方有过错(如虐待、不忠诚等)而导致离婚的情况相比,显然是进步的表现。

导致中年夫妻离婚的主要原因是什么

中年夫妻离异是近年离婚案件中的一个突出问题也是中年职工婚姻生活的主要危机之一。从近几年的情况来看,导致中年夫妻离婚的主要原因一般有以下几种:

1. **感情转移或用情不专。** 这主要是一方地位发生变化——升迁或降职,引起的双方心理上的变化,感情发生转移。如有些事业成功的中年男性,在交际圈内,觉得妻子已配不上他的身份,就把注意力转向貌美善应酬的青年女性,而引起夫妻关系破裂。

2. **喜新厌旧。** 这也主要表现在事业有成的一方,因春风得意,就瞧不起结发配偶;或嫌对方已失去风采,就另觅新欢,丧失了应有的道德和人格,导致离异。

3. **感情长期不和。** 夫妻间长期不能接纳对方,随着子女长大成人,那颗寻求解脱且没有爱情生活的心开始苏醒,此时,维系他们夫妻关系的纽带也逐渐失去作用,这就使本来就没有多少感情的夫妻关系产生破裂,而导致离异。

4. **性生活长期不协调。** 这也是近年中年夫妻解除婚姻的重要原因。对那些长期处在性欲压抑状态的夫妻来说,由于生理需求得不到满足,对婚姻生活产生厌烦,伴随着对性生活的自怜心理,发展为对对方产生憎恶感。他们大多希望通过离婚后的再婚,或通过婚外性生活来补偿不足。

5. **夫妻互不信任。** 中年职工由于工作生活的压力较大,长期对对方的情感需求关注不够,减少了交流的机会。对于过早就把精力转入家庭的妻子来说,很容易产生失落与认知错觉——如丈夫因工作回来晚了,就猜想他可能有外遇。对丈夫来说,看到妻子与其他异性同事交往,就认为妻子可能有外心等等。在这种认知错觉的影响下,彼此胡思乱想,戒心重重,导致夫妻互不信任,发展到感情

破裂。

6. **缺乏沟通与理解。** 这也是导致中年职工离婚的一个重要原因。很多丈夫把工作、事业的失意,错误地归咎于妻子的帮助不力与阻碍所致,认为妻子不能夫唱妇随,于是妻子就成了丈夫事业失败的替罪羊。他们一方面亟须得到妻子的温柔与关怀,另一方面表面上又很吝啬自己的感情,常常以挑剔的态度对待妻子。而此时的妻子则认为长期的屈从丈夫的生活要求,没有爱,不受重视,不被尊敬,终日劳碌而又得不到丈夫的关心体贴,因而觉得自己的婚姻错了,造成离异。其实,对这种情况,只要夫妻能及时沟通,互相理解体贴,是能够和和美美地生活下去的。

怎样理解离异

理性离异是非常好的离婚办法。这使现在在大多数文明国度中离婚时都要碰到的困难、障碍和开销可以一笔勾销了。当生活使夫妻双方都觉得无法忍受时最好还是割断这条纽带,让他们离婚。离婚可能比分居要更好些,这样双方都可以重新开始新生活。假如没有孩子的话,假如3~6个月之后丈夫和妻子仍然重复申诉也就足够同意离婚的了。如果有孩子,就应该在同意离婚之前确定孩子能得到合适的抚养才行。

必须小心和谨慎。对于这种事,还是慢点好。有时当人们觉得已经无法在一起生活了的时候,还可能出现转机。也可能过了一两个月或一二年以后,妻子和丈夫在一起生活得很好了,简直让人不相信他们曾有过很深的矛盾。很少有哪对夫妻真正是不吵架,没有矛盾的。但在急风暴雨之后阳光又重新照耀了,争吵以后随之而来的是宁静与和平,往往在争执之后爱得更深了。因为把离婚看得太简单,有些离婚的人虽然现在生活得很平静,但却十分后悔。

是的,在离婚问题上有两面性。但概括地说,如果是真正的不

和谐,既无爱情又无互相尊敬,那么这对夫妻越快离婚越好。而且不仅对他们有好处,对孩子也同样有好处。对正在成长的孩子来说,互相憎恨互相蔑视的气氛并不是一种健康的气氛。但是如果仅仅只是烦躁,脾气不好和意见不一致,而通过分析只是因为一些暂时的或是些尚能挽回的原因,那么,慢一点,千万别着急。要想离婚有的是时间,但如果你已经离了婚,就是后悔也已经晚了。如果不是害羞的话,有许多离婚的夫妻都会再复婚的。他们都害怕这样做会使自己在朋友的眼里显得很荒唐。事实上也确实如此。

离婚对自身健康及孩子有何影响

离婚是一种比较复杂的社会现象。社会医学专家曾研究过离婚对自身健康及其子女的影响。单从卫生健康角度来看,离婚事件能给人很大的精神刺激,这种刺激作用于躯体便可能产生多种疾病。例如,多数离婚者有思想混乱、精神不集中、失眠、经常性头疼。许多离婚者的精神状态呈抑郁倾向;少数人精神崩溃,发展为精神病。社会医学的调查还证实,离婚者患结核病、糖尿病、心脏病、白血病的机会有明显增多;发生工伤事故、车祸等意外伤害事件的机会也大大增加。离婚者的机体免疫能力明显下降,据临床资料统计,离婚者患有消化道和呼吸道肿瘤的危险,比未离婚者高90%以上。另外,离婚者自杀率明显增高。

离婚会给子女带来巨大打击。没有一位儿童不需要父母之爱,但离婚事件必然剥夺了儿童享受父母之爱的权利。社会学调查表明,在离婚而残缺的家庭中,孩子有一种不安和压抑感。他们生活得不到妥善照料,缺乏良好教育,甚至受继父或继母的虐待。这样的生活环境对幼小儿童身心发育极为不利,使他们变得思想反应迟钝,缺乏想象力。有些儿童自卑、愤怒、恐怖,但得不到宣泄自己情绪的场所,结果发生夜惊、遗尿症状,严重者可造成精神和心理性疾

病。残缺家庭中的儿童,对一般疾病的抵抗力也降低,特别易发生细菌感染性疾病,如扁桃体炎、肺炎、中耳炎等。由此可知,父母离婚对少年儿童的身心健康是一种摧残。社会医学研究表明,离婚对自身健康的影响是长久的。离婚者都希望尽快摆脱孤独,放下思想负担,平抚烦躁和焦虑等痛苦,但事实不是这样。离婚者不可能对对方的感情或憎恨随着婚姻破裂而结束,只能随着岁月流逝而逐渐淡薄。因此,人们不能忽视离婚对身心健康所产生的长久的不利影响。

亲和力下降是婚姻危险信号吗

我们把夫妻在共同生活中赖以维系婚姻关系的意向称为“亲和力(Q)”。对对方的理想、情趣的相容、互补,对方的气质、性格等内在美的热爱,对对方容貌、谈吐、仪表、风度等外在美的倾慕,总之,这一切对对方作为一个“人”的亲近感构成的“内发意向”,简称为“内力(n)”。对对方及所组成的家庭的责任感、义务感,法律、道德与舆论在心里唤起的作用,即不是由对“人”的亲近感,而是由社会或特殊功利目的(如为继承遗产等功利目的)形成的维系家庭的“外加意向”,简称为“外力(w)”夫妻在经济生活、精神生活、社交生活与性生活上的适应能力,称为“调适力(t)”,这几种力的关系可用公式表示:

$$Q=f(n,w,t)$$

婚姻亲和力的大幅度降低,便反映危险因素的增长。当这种亲和力降低到最小程度时,离婚便不可避免了。

亲和力的降低,是失调型的夫妻伴随纠纷、隔阂与戒备的产生而出现的。戒备是危险因子,一旦出现戒备,就往往使失调的夫妻间逐渐发生裂痕,遏止不住便会发展到感情破裂的离异。

亲和力从开始降低到接近于0,便是离婚过程中的动力学变化。

什么是婚姻的纠纷期

这是一般夫妻都可能经过的矛盾未得解决的阶段,但大多数夫妻通过一定时间的调适能中止这种纠纷,一些夫妻也可能终生处于纠纷之中,但他们只是生活、个性方面的支节相撞,并非根本冲突,这种习惯性的纠纷,不落痕迹,因此不至于发展到隔阂与戒备。只是极少数夫妻失调加剧,相撞加深。不断的、痕迹性的纠纷才发展到隔阂与戒备。这个时期的纠纷分外泄和内部两种。外泄表现为正面冲突,如口角、殴斗、破坏(摔砸器物),可形象地称为“音响型纠纷”。内郁的表现形式是别扭、淡漠。双方间距拉长,可称作“沉默型纠纷”。一般说来,音响型的纠纷比沉默型的纠纷预后要好。《醉打金枝》中郭子仪的儿子与公主的争吵、殴打、哭闹比《红楼梦》里的宝玉与宝钗婚后的冷漠、出走要好得多。

我们经常看到这样的年轻夫妻:时常争吵、赌气,女方哭、男方骂,但女方一气之下回到娘家,男方便乖乖地把她请回来,这种音响型纠纷一般不至于发展到感情破裂。反之,有的夫妻,特别是知识分子中的夫妻,不争不吵,但双方冷漠,最后分居,这样的夫妻,多数预后不良。纠纷期出现的矛盾若不加遏制,就有可能逐渐发展。而且速度是快的,正如巴尔扎克所说:“向感情的高峰攀登的时候,一个人倒可能中途休息,而从怨恨的险坡往下走,就难得会留步了。”当心啊,年轻的夫妇,千万别从纠纷期发展到戒备期。

什么是婚姻的戒备期

痕迹性纠纷的积累,往往使夫妻间出现隔阂,进而导致戒备。戒备是婚姻的定时炸弹。如果一对夫妻同床异梦,各揣隐秘,说明

这对夫妻的亲合力已很微弱。戒备是多方面的,因型而异的。功利型的夫妻多在财产、收支上互相隐瞒;感官型的夫妻则往往匿藏过去情人的信札或照片,掩饰与异性的来往。为防止对方抓住自己的把柄和真实情况,于是不仅在社交关系上戒备,甚至在个人的事业与前途上向对方隐瞒。《水浒传》里的宋江便对阎婆惜隐藏了自己与梁山好汉往来的信件,结果还是被阎发现而欲告发,逼得宋江不得不杀了她。

什么是婚姻的裂痕期

戒备总会被对方察觉,于是出现正反馈,造成更严重的纠纷,加重双方间的戒备,形成恶性循环,致使亲合力进一步下降,双方裂痕出现。它通常表现为双方在情绪上的强烈反感,在行为上的相互背离及在信念上的巨大分歧。裂痕恰如因剧烈的震荡或偶尔棒打后的景德镇瓷杯中的“罅”,有破裂的危险,但若及时锡合,还不至于破碎。

《青春之歌》里林道静与余永泽之间的“罅”已无法锡合,终于破裂。而王熙凤与贾琏之间,虽有戒备、有裂痕,但他们之间的内力仍然存在,且凭着王熙凤的手腕,拔除了贾琏身边的“第三者”,加之封建宗法观念的外力,使他们虽有裂痕,而未破裂。王熙凤外在美的刺激,使这对貌合神离的夫妻,有时还显得亲昵。

什么是婚姻的犹豫期

裂痕出现,且很明显,是聚合呢,还是分离?这是离婚者必经的心理阶段。一般说来,文化修养越高的人,岁数越大的人的犹豫期越长,而无知的冲动性强的年轻人的犹豫期较短,处于犹豫期的夫

妻已发展到情感上的厌恶,行为上的分居(有别于夫妻间一时的赌气性分居)和广泛性的试探(如征求亲友意见,打听离婚手续及财产、子女归属等试探性行为)。

卡列宁与安娜的感情早已破裂,但他们之间的离婚问题一直在犹豫。卡列宁主要是权衡他的名誉与地位的得失。当然他是以虚伪的宗教观念和对安娜的所谓“命运的拯救”为借口的。他们虽未离婚,但绝非是聚合的作用,而是功利性考虑的结果。陆游的被迫休妻,经过了痛苦的犹豫期,那是传统道德的负外力与陆游对唐婉深深倾爱的内力的搏斗,最后,负外力取胜,他终于休了她。以上是不同于一般离婚进展的两个极端。

什么是婚姻的破裂期

裂痕越来越大,越来越深,亲和力趋向于0,最后导致夫妻感情的彻底破裂。

感情破裂的夫妻有三种抉择:一是离异,通过法律手段实现离婚;二是凑合,这对双方都是深重的心理负担与巨大的心理挫折;三是拖累,一方明知双方感情早已破裂,但为了折磨对方,使对方沉陷在痛苦之中,拒不离婚,当然他(她)自己也同样忍受这无形的折磨,不过他(她)正是以对方的痛苦达到个人的心理满足,是极不道德的变态心理,我们的法律绝不能支持这种不道德的拖累行为。有的拖累的目的还为了抬高离婚的价码,那就更不能让其得逞。蒋碧薇对徐悲鸿提出的离婚要求,就实行拖累,以达到既折磨对方,又攫取对方更多财产的目的,是可鄙的。

破裂一般是不可逆的。所以,防止离婚一是婚前双方之间进行本质性认识,对爱情与婚姻的价值与双方应承担的义务有正确理解;二是打断破裂前的劣性进展链。特别是初级链(纠纷向隔阂、戒备进展链);一旦出现戒备,特别是出现裂痕,双方或一方开始理智

地(而不是冲动地、赌气地)闪现“离婚”念头时,可逆性就减弱。

有的年轻夫妻只处在纠纷期便提“离婚”,那多属冲动性、赌气性的行为,只要双方未存戒备,未有裂痕,亲合力是可以回升的。

什么是精神型离婚

这是常见的一种类型。它是因双方的信仰、志趣、性格、道德和为人标准等的差距较大不可调和,长期冲突致成感情破裂的离婚类型。

中国近代史上著名的女英雄秋瑾与官宦子弟王廷钧婚后,发现王不仅与自己志不同、道不合,而且还压抑她的志向,百般阻挠她去日本留学和参与革命活动,秋瑾于是“钗环典质浮沧海,骨肉分离出玉门”,离家出走,后来终于提出与在京做官的丈夫分道扬镳。

爱因斯坦与米列娃也属于个性不合的精神型离异。他们俩都十分要强,互不相让,丈夫一心扑在相对论上,妻子却认为嫁给了一个“空想家”,结婚16年,分居5年,终于离婚。

有一对夫妻,丈夫在十年动乱中被别人陷害而进冤狱,其妻则是连家务纠纷、家庭隐私也向人汇报,力图“揭发”的“告发型”的可怕人物,这就造成不可避免的分手。

还有一对夫妻,妻子好学,精神追求高;而丈夫沉湎在世俗的物质享受中,自然也难于共处。更多的离婚,是因为夫妻双方个性不合,因此在日常生活中处处出矛盾,闹纠纷,究其因,仍属精神型。所以,婚前加强了解是非常重要的,一旦已经成婚,夫妻双方应互相谅解,非原则问题不必强求一致。如果双方差距确实很大,很难共同生活,也就不必勉强,以便各奔前程。

什么是挫折型离婚

婚后遇到政治上、经济上或生理上的重大挫折造成的离婚类型。

十年动乱中,一些正直的人被打成反革命,相当一部分做妻子的,对丈夫的不幸遭遇充满同情,帮助丈夫度过难关。但也有个别妻子,看他处境凶险而提出离婚。有在婚后因为天灾、人祸等原因破产、穷困了,于是那些物质享受型的妻子,便断然离婚。因对方突然患病致残而造成离婚的例子也不少。

鲁迅的《伤逝》中子君与涓生的离异是挫折型与精神型的混合:婚后失业,生活无着,爱无所倚,这是挫折;共同生活中暴露出二人性格和追求上的较大差异,这属精神型。

即使对纯粹的挫折型,我们也不能不加分析地一概指责,而要看政治背景、破产原因(如一方父母患病,多方治疗而倾家荡产,另一方就不应提出离婚;但一方赌博,屡教不改,致使全家生活无着,另一方离婚的要求则合乎情理)和疾患的年龄、性质(如婚后几十年,生儿育女,一方瘫痪,另一方提出离婚便失人道;但新婚不久,一方性机能完全丧失,另一方考虑离婚,就不应指责)而定。

真正深刻了解对方、热爱对方,即使他(她)发生了任何不幸(只要不属不可救药的品质性错误),都不会有离婚念头的,我们已在“挫折心理”篇里举过许多例子。

什么是变异型离婚

这与挫折型不同:挫折型是离婚的被动一方由上优势变为下劣势。而变异型是离婚的主动一方由下劣势升到上优势。

陈世美是众所周知的变异型的典型。他考中状元,为了当驸马,便不认前妻,并欲下毒手斩除妻儿,可谓伤天害理。

东汉初的宣平侯宋弘则是相反的例子:公主新寡,看上了才貌双全的宋弘,光武帝刘秀亲自示意他废弃原配,宋弘理直气壮地说:“贫贱之交不可忘,糟糠之妻不下堂。”

现实生活中有宋弘,但也有陈世美。那些因提干、升官,上大学而嫌弃原配的是不乏其人的。《光明日报》1985年1月4日头版报道了留美学者杨启元与他的农民妻子的持久爱情。《文汇报》1985年2月28日报道了清华大学毕业生石修志与侗族山寨的文盲妻子婚后十五年相敬如宾,这些例子与那些变异型的离婚者的心灵可谓是天使与魔鬼的差别。

对变异型离婚的主动提出者,在予以社会公正的舆论压力的同时,应对其性格和动机特点进行心理扭转,晓之以理,动之以情是有作用的,只有当他(她)坚决不回头,这对夫妻绝无挽回余地时,才视情节给主动方以必要的惩罚处理。

什么是性感型离婚

这是因一方的感官欲望得不到满足出现的离婚类型。主动的一方,多见于感官满足型的人。

见对方年老色衰,魅力丧失,原先强烈的性感变为对对方的厌恶性的负性感,于是提出离婚。这种类型又分两种情况:一是有外遇;二是无特定的外遇。性感型的离异主动一方有男也有女。他(她)们往往是从我在“性吸引力的奥妙”一章中所说的人的本体部的静态表征进行品评的。聪明的另一方,则着力在风度、言谈、神态上尽量保持“风韵”。

性感型是最难和好的离婚纠纷类型,因为爱情的重要内容——性爱丧失了,而且它是不可逆的。

防止夫妻中的任何一方陷入性感型离婚泥潭中,不是靠调解,而是靠防范。

防范的首要办法是充实对方,提高对方的情操,将对方偏执的性爱引导到深厚的情爱中去。一个人有较高的精神追求,往往可抑制感官追求。革命先辈李大钊在家娶了比他大8岁的不识字的农村姑娘为妻,李大钊却从未嫌弃,而且常为她换衣服,扣纽扣,相敬如宾,这就是他的高尚情操的反映,可见情操的重要性。其次,你要处处留意他(她)的感官爱好和审美特点,尽力按他(她)的需要来调整自己的言语、风度、姿态、穿着、打扮;你要将自己的美:容貌、举止和歌喉……献给你的丈夫(妻子);你要注意自己的每一个姿态,每一句俏语,一颦一笑,都给对方以习惯性的不枯竭的美感,不要将自己外在美的形象在他(她)面前有所毁坏。当然,这必须是在内在美基础上的恰到好处的表现,矫揉造作反会引起对方的反感。这样,就可以防止或减少悲剧的产生。

可惜,许多夫妻不懂得美感的调适,这对一个精神满足型的人也许没什么,但失去美感对一个感官满足型的人就是危险因子了。

我们有时可以看到:丈夫胡子邋遢,醉醺醺地翻着白眼发酒疯;妻子蓬头垢面,穷凶极恶地骂乡邻,这实在都是破坏你在对方心目中的美感的不明智的做法。

年轻的夫妇啊,要警惕,一旦你在他(她)心目中由美的欢愉变为厌的形象时,便不好挽回了。

当然,对于另一方来说,不应把她(他)看作是花瓶和摆设。夫妻是实实在在的生活体而不是水银灯下的角色。人总是要衰老、要变形的。30年代的好莱坞明星,如今也逃不脱满脸皱纹的耕耘。情爱与伴恋是不竭的感情长河。

什么是专横型离婚

一方凌驾于另一方之上,专横跋扈,甚至摧残、虐待对方,对方无法忍受,因而导致离婚。

如果受辱的一方性格懦弱,逆来顺受,像封建时代《女儿经》里所说的“夫骂人,莫齐逞,或不是,陪小心”那样,当然可以凑合下去。但现代的女性是不堪忍受专横的,况且这种忍受也是对专横者的怂恿。

对这类离婚事件,一定要对专横方作心理治疗,使他(她)真正领悟到专横、粗暴的行为给对方、子女及整个家庭造成的心理创伤,给社会带来的不安,以及这些创伤、不安给专横者本人心理上的恶性反馈,必要时,不妨让双方暂时隔离一段时间,使专横者反省,从而改变专横者的行为规律,往往奏效;但另一方内心要热情等待,只有对那些拒不认错,毫无悔改之意的专横者,才理直气壮地实行决裂。

什么是外控型离婚

这种离婚类型不是由于夫妻间的感情变化,而是在双方感情较好的情况下,完全被外加势力控制而迫成的离婚类型。

《孔雀东南飞》中焦仲卿与刘兰芝的离异,便是由焦母的顽固意志,利用封建宗法观念,借口刘兰芝“举动自由”、“我意久怀恨”而逼使其子含泪遣妻的。陆游与唐婉本是和谐的一对,也是由于陆母的变态心理,嫉妒、看不惯他们夫妻间的恩爱,忍不得妇女个性的舒展而强行逼走唐婉的。这都是封建时代的悲剧。然而在现实生活中,唆使儿子离弃妻子的也偶有发生。

外控型的离婚纠纷解决的办法是斩断外控黑手,排除外控势力,社会对这种婚姻应予以保护。

社会上仍然存在的包办婚姻、买卖婚姻同时又是外控型离婚案件的根源之一,因为这种婚姻的主权在外控势力,于是当钱财等欲望得不到满足时,外控势力便逼其离婚。

什么是利用型离婚

这是由一种与爱情毫不相干的因素致成的离婚类型。如有的人,因妻子不生男孩,丈夫便提出离婚,企图再婚生男孩。有的城镇工作人员,因为孩子是农村户口,为使其户口转为非农业,便与农村的妻子离婚。有的为了分房子离婚,有的为了调工作离婚。个别人甚至有欺骗政府,戏弄法律的行为,搞假离婚这种“假离婚”是应极力抵制的。

什么是牺牲型离婚

这是一种与变异型正好相反的离婚类型。变异型的主动者由下劣势变为上优势而嫌弃原配,牺牲型的主动者则由上优势变为下劣势怕拖累对方而提出离婚。

白求恩 35 岁时,因积劳成疾,染上了当时被看作是判了死刑的肺结核,咯血不止。他怕耽搁了年方 24 岁的妻子法兰希丝的青春,主动提出离婚,妻子不肯,他以“不去疗养院治疗”相要挟,妻子无奈,忍痛离婚。他们结婚刚 3 年,恩爱异常,但白求恩作出了巨大牺牲,这是多么高尚的行为。

邓颖超同志长征途中患结核,后作绝育术,她为了周恩来同志,也曾提出离婚建议,显然也是出于伟大的牺牲型的目的。

什么是离婚后遗症

维系婚姻难,没有婚姻也很难。婚姻结束了,但痛苦并未消失。一系列后遗症会严重地危害人的心身健康。

离婚通常会引起一些不良的心理因素:

1. **失落感** 旷日持久的离婚诉讼结束了。昔日生活中的另一半已不复存在,又回到了婚前的独身生活(或许身边多了个孩子)。此时此刻,对于那些并未因为第三者介入而分手的人来说,大多数会有一种失落感。

重新开始独身生活后,离婚前那种对对方难以容忍甚至是仇视的心情,也因离婚而告一段落。有些人会不自觉地回忆起过去的幸福时光,感到失去了生活中最宝贵的部分,青春、爱情、家庭……

对家庭的回忆及对分手的配偶(包括孩子)的现今生活的猜测想象经常缠绕心头。有的人感到失去了生活的意义,在他们心中,家庭、配偶、孩子本是他生活的中心,他的喜怒哀乐由此而引起,情感的产生及宣泄也以此为对象。如今家庭已经解体,他们心中茫然若失,长久不能习惯新的生活。

2. **困惑感** 不少被动离婚者,对自己的配偶与自己分手感到困惑不解。他们平时自认是模范丈夫或贤妻良母,对婚姻自我感觉尚好。在接到离婚诉讼时,认定错在对方。于是,就会不断地向人诉说自己的无辜、对方的无情,以期博得人们的同情和怜悯,他们往往认识不到自身的缺憾对婚姻造成的破坏作用。

事实上,婚姻的解体是缓慢而自然,一点一滴地潜袭而至的。日常生活中产生的齟齬并未使许多夫妻感到婚姻巨变将临。当一方醒悟到不能再继续下去时,另一方始终不明白婚姻破裂的原因所在。也许他们将来会思索、会反省,但初期的困惑将会使他们产生种种怨天尤人的想法。

生活中有的人追求实际的物质生活,有的人追求充实的精神生活。假如这两种人结合在一起而不能加以适当的调整,家庭生活必然会产生尖锐的冲突,而且会使婚姻的存续成为不可能。往往有这种情形,婚姻解体后,对婚姻破裂百思不得其解的一方,宁肯相信对方是因为喜新厌旧之类的原因,而不相信仅仅是精神因素所致。

无论离婚是否出于主动,离婚者在离婚后产生自卑是常见的。对于离婚者来说,传统道德观念、社会舆论,常使他们在同事、邻居、朋友中有一种压抑之感。在幸福美满的夫妻面前,离婚者常对自己不能创造或维护一个美满的婚姻而唏嘘不已。

无论离婚者在其他方面多么出类拔萃,但在婚姻方面他毕竟是个失败者。越是好强、自尊的人,越容易产生强烈的自卑感,只不过有的人善于用表面的豁达乐观来掩饰自己内心的孤独凄凉罢了。

离婚,常被人们称之为打离婚、闹离婚,的确,许多的离婚事件是打打闹闹的。许多离婚夫妻为了证实自己的清白、对方的卑劣,常常互相揭隐私、攻短处。于是婚姻破裂之后,离婚者往往成为一个精神上被剥去所有衣衫、毫无个人秘密的透明人。一个人的一切隐私、缺点都在公众面前暴露无遗,那么这个人就很难没有自卑感。自卑感使离婚者离群索居,而所谓的孤独寂寞又会加重自卑感。

在离婚后相当长的一段时间内,离婚者会一蹶不振、茫然若失,在精神、心理、情感诸方面产生障碍。有的人因此改变生活习惯,染上不良嗜好,如吸烟、喝酒等;有的人因情伤身,身体健康也受到损伤,甚至会体质迅速下降,诱发各种疾病。

因此,希望人们能认识到,草率结合、草率离婚不仅仅会给社会带来不安定因素,给亲友带来焦虑不安,给个人生活带来痛苦,而且会给当事人的身心健康带来莫大损害。

【心灵启示录】

高尚的离婚

李华与周卫平是邻居,两人从小无猜,长大后,双双考入了名牌大学,两人常在一起探讨人生、价值,共同的理想使他们之间的感情很快上升为爱情。大学毕业后,结成伉俪。婚后双方感情很好,互敬互爱。然而,1987年夏天的一天,李华外出突遇车祸,虽经医生全力抢救,脱离了危险,但却造成高位截瘫,终身残疾。周卫平在李华住院治疗 and 在家休养期间,在生活上对其关怀备至,体贴入微,每日喂饭、喂水,翻身擦洗,大事小事不厌其烦,还为李买来许多书籍,鼓励其战胜病痛,恢复生活的信心。在丈夫的鼓励、帮助下,李华的生活走上了正轨,在家继续从事自己热爱的翻译事业。她比以前更需要、也更爱自己的丈夫。然而,她感到自己无法尽一个妻子的责任,如果让丈夫继续留在自己身旁,对周卫平来说是极不人道和残忍的,应该让丈夫获得正常人所应获得的一切。于是,李华学会了照顾自己,并征得父母和兄长的同意,向周卫平提出离婚的要求。周卫平为李华对他的爱所感动,表示愿意照顾李华一辈子,永不离婚。为了解脱周卫平的重负,为了使他能生活得幸福,李华硬着心肠向法院递交了离婚起诉书,请求法院解除她和周卫平之间的夫妻关系。法院受理后,决定去做调解和好的工作,但李华坚持离婚,未能达成协议。法院又做调解离婚的工作,周卫平表示自己对李的爱心不变,为了李的幸福,可以牺牲一切。最后,在李的一再坚持下,在李的父母和兄长表示愿意照顾李的情况下,周卫平最终同意离婚,一桩感人的离婚案终于划上了圆满的句号。

再婚心理咨询

什么是再婚

再婚,是在夫妻间“生离”或“死别”两种情况下发生的男女再度寻求配偶的社会婚姻现象,是以前一次婚姻结束为前提的又一次婚姻生活。对于中年男女来说,无论是离婚还是丧偶,都是他们婚姻生活的一幕悲剧。由于各种复杂的原因,选择再度结婚的中年人,在再婚过程中,还要遇到种种难以想象的困难,遇到许多矛盾和消极的心理现象,就是组成新家后,巩固和发展婚姻关系,也往往比前一次婚姻要困难得多。据上海市长宁区民政部门 1983 年的调查,再婚夫妻的离婚率要比初婚夫妻的离婚率高出 40 倍。可见,做好再婚者的心理调适,是中年心理卫生的重要问题,也是一个值得重视的社会心理问题。

中年再婚有哪两大矛盾

1. 自身的需要与照顾家庭的矛盾 从中年心理卫生及生活情感

等方面来说,孀鰥者选择再婚是一件好事,理应受到社会的理解与支持。从生理上来看,由于离异或丧偶,中年男女都要面对寂寞和孤独的煎熬。但那仍然旺盛的性欲,使他们渴望寻求新的婚姻生活。又由于孤寂,加上工作生活的压力使他们喘不过气来,他们是多么希望有一个人来满足他(她)对心智、情感交流的渴望。一份女性的温柔,一双坚强有力的大手,都足以使他们从痛苦生活的阴影里走出来,重新扬起爱情的风帆。然而,人到中年,通常是上有老、下有小,个体虽有重新择偶、重建新家的愿望,却又不能不考虑各种新旧家庭的人际交往及双方子女教养与老人赡养的问题。这种矛盾冲突,使他们彷徨、犹豫,并引起心理失调,产生心理障碍。

2. 渴望找到理想配偶与选择范围较小的矛盾 离异或丧偶的中年人,在经历过一段没有异性温暖的生活体验后,一般都渴望能够找到一位称心如意的配偶,重建美满幸福的家庭。对于第一次婚姻失败的人来说,选择理想的配偶的愿望格外强烈。但在现实生活中,受传统文化和社会偏见的影响,再婚的男女在择偶时往往受到社会的另眼看待,他们即使遇到较为理想的对象,也因婚变后所形成的自卑心理、不敢存“非分之想”而错过了机会。再加上年龄大、家庭状况、学历、相貌和绝大多数的初婚者不愿或不敢选择再婚者等方面的原因,这就大大缩小了他们再度择偶的范围,难以找到理想的配偶。即使有幸实现再婚的愿望,也往往由于在这个小圈子中所形成的排列组合的不尽人意及其他因素的影响,比较容易导致婚姻关系的再度裂变。这也许是再婚者离婚率增高的主要原因之一吧!期望值越高,失望往往也就越大。有些人因此而宁愿忍受孤独、痛苦而关闭自己感情的闸门。

中年人再婚有哪几种消极心理现象

1. 自我贬值的心理障碍 这是中年人,特别是中年女性在再婚

过程中较为普遍的一种心理现象。它主要是传统习惯和封建文化的影响造成的,认为女性只要与他人结婚,把最美好的东西给予了他人,从此自己的价值就已降低。再加上当事人本身心灵的创伤、情绪的低落和在不同程度上产生自卑心理的压力,妨碍了她们对幸福婚姻的追求,因而表现在择偶时盲目降低条件。

2. 情绪泛化 由于初婚的失败给当事人带来的心理伤害较严重,如被负心人抛弃等。因此,他们特别痛恨负心者,并把这种情绪泛化,不相信天下还有什么真正的爱情和幸福的婚姻。在择偶过程中,他们步步小心,处处戒备,生怕再度被欺骗。

3. 心理重演 这是指再婚后生活中所出现的与前婚生活相同或相似的情境,唤起再婚者对往事的回忆,我们把由此而产生的心理现象称为“心理重演”。心理重演,往往多是痛苦的回忆,但有时也会引起对前婚的追恋,泛起对前夫(妻)的思念,引起心理上的失衡。这种情况,反映了幻想和现实的矛盾。对于丧偶者来说,失去了过去的情和爱,对逝去的爱情多多少少有些眷恋之情,固然无可厚非,但如走不出这种情感的误区,就会不珍惜现在的夫妻之爱,甚至失去更多的幸福。对于离异者来说,与新的配偶发生纠纷时,容易联想到与原配偶发生相同或相似的事件,给人以恶性刺激,再度造成新的创伤并产生悔恨心理。

4. 心理对比 这是再婚者最常见的一种心理现象,它可以产生两种不同的心理效应,即积极的和消极的心理效应。如眼前亲热和睦的情境可唤起与前婚生活中的纠纷、痛苦的情境的对比。这种对比可使再婚者倍加珍惜新的婚姻生活,加深与配偶的感情,我们称这种对比为积极的心理对比。但积极的心理对比很难形成,因为很多再婚者选择再婚的情况十分复杂,就是离异者他们离婚的原因有时并非感情完全破裂。消极的心理对比一般指再婚后的恶性冲突与前婚和谐的情境相比,产生悔恨、委屈的心理活动,其结果往往削弱对现配偶的感情,甚至厌恶再婚生活,造成夫妻之间矛盾的激化,而使婚姻再度失败。因此,这种消极的心理对比是不利于巩固婚姻

关系的。

5. 追前嫉妒心理 嫉妒似乎是人们爱情与婚姻生活中的伴随物。应该说,适宜的嫉妒是对爱情的专注和爱慕对方的表现,有利于双方感情的专一。但是与初婚不同的是,再婚后的嫉妒心理,常常是以一种“追前”的方式出现的。一般常常发生在选择再婚做配偶的初婚者身上,并且以女性为多。主要表现为对配偶的前妻的嫉妒,总认为丈夫曾把爱情与幸福给予过他的前妻,本该全部属于自己的东西被她先占去了一块。表现在日常生活中,时不时地将自己的行为与丈夫的前妻做比较,用不适当的语言来刺激丈夫。如“早知道你这样我真不该和你结婚”“我哪点不比她强”“你要不愿意再找她去”等等。这种心理极易导致理智的减弱或消失,甚至产生心理变态,强求丈夫忘掉前妻,却又促发了丈夫的逆反心理,引发了他对前妻的怀念。

6. 怀旧心理 无论是因为丧偶还是因为离异而再婚的中年人,他们与原配的婚姻关系虽已解除,但因子女等各种原因,仍然会对过去保留着千丝万缕的联系。对于离异者来说,不管离异的原因如何,但因为孩子的抚养与教育问题,总还是要与原配有一些联系与接触,由于这种关系的存在,总免不了在再婚夫妻生活中产生一些不快或误会,加上再婚后的夫妻生活不太尽如人意,经过比较与反思,就可能产生旧情的复燃,爱情回归。对于丧偶者来说,前次婚姻关系的结束,是因夫妻中一方早丧而导致的婚姻关系的自然消亡,因而再度结婚时,他们的情感障碍远比离异者再婚择偶要大得多,他们常常情不自禁地沉浸在与原配在一起生活的欢乐的情景里,昔日夫妻的千恩百爱,他们都能回忆得清清楚楚。这种怀恋,常常影响新的婚姻生活,也会直接伤害再婚夫妻的感情,导致失去这份来之不易的温馨。

其实在现实生活中,中年男女在再婚与择偶过程中产生的矛盾与消极的心理现象,远非以上几种。如自卑心理、再婚心切、报复心理、挑剔心理等都能导致仓促选择,草率成婚,引起新的婚姻危机。

中年人如何调适再婚后的心理

中年人再婚重建家庭固然困难,但婚后协调、巩固、稳定婚姻关系则更难。由于受前次婚姻生活的影响,再婚夫妇的婚姻生活将面对更为复杂的社会关系和个体的情感世界,只有科学地调适,才能和和美地开始新的生活。

1. 正确对待与先前爱人的情感

中年再婚的一个主要特点就是中年再婚夫妻中的双方或一方先前有过一段时间的婚姻经历和情感体验。在现代婚姻的夫妻关系中,最为敏感的是夫妻间的情感问题。如果离异是因为夫妻感情彻底破裂,自然也就不会存在与先前爱人的感情纠葛。但是,如果离异是因为其他问题,如第三者插足、婚外恋或一时的冲动等引起的夫妻反目的离异,这就难保再婚的新鲜期一过而产生的旧情难忘,尤其是因孩子的桥梁作用,使得他们与前夫(妻)之间仍然存在着各种各样的联系。在与前配偶的共同生活中,已形成了较为固定的婚姻生活的模式,有些在志向爱好、习惯等方面比较一致,再度择偶结婚,必然要打破在以往生活中形成的心理平衡而降低适应能力。如果不注意这个问题,死抱着过去的习惯不放,就很难过好眼前的日子。而对于因丧偶选择再婚的中年人来说,对待与原配的感情,问题便成为再婚夫妻生活中的敏感问题了。我们都有过这样一种体验,凡是在人生旅途上经历过的重大事件或产生过影响的情感体验,往往都能在人们的心中留下深刻的终生难忘的印象。“人非草木,孰能无情”。过去数十年的夫妻生活,不管恩爱与否,那共同经历过的一切,怎能一下子忘掉呢?就是再不和谐的婚姻,也总还是有值得回味的地方的。天长日久,难免有时萌发或流露出对过去生活的追念之情,尤其是在生活的大喜大悲之中,更易激起对往事的回忆,这是人之常情。但是,一味地沉溺在这种感情中,无疑是对

眼前婚姻的否定。

因此,选择再婚的人们,心须清醒地认识到,过去的一切,毕竟成为历史,你必须面对新组建起来的家庭和新的配偶。既然你有过情爱的经验,便知道怎样加倍地疼爱今日的妻子(丈夫)。切忌用与前夫(妻)的旧情来刺激新的配偶,更不能用前次婚姻的标准来评价你新的婚姻生活。即使在免不了与前夫(妻)作比较时,也要学会用全面的观点积极地品评对方,善于发现对方身上的优点和长处。只有把满腔的爱意奉献给对方,才能够得到爱人的理解与回报。

作为初婚者,如果你选择的爱人是再婚,那么你就应该有容人之美、海纳百川的思想准备,不要让“追前嫉妒”蒙住自己的眼睛,更不要让感情的肆洪冲决理智的堤岸。要知道,过分的追前嫉妒不但不能阻止对方对前婚的追念,反而会引起他的心理对比,而降低你在他心中的地位,甚至出现逆反心理。

总之,选择再婚的人们一定要以宽容大度的情操,强烈而积极的感情去冲淡过去婚姻生活中的旧情,用一颗火热的心去淡化过去的幸,在心与心的交换、情与情的交融中,发展新的夫妻关系。这就是再婚的中年夫妻心理调适的主要内容。

2. 树立正确的再婚观,正确地对待自己

对丧偶或离异的中年男女再度择偶的社会婚姻现象,社会舆论对此非难的情形是不相同的,且往往首先集中于对再婚者品质的非议上。由于中年人社会角色的关系,他们对这些社会舆论的承受能力往往还不及青年人。

对丧偶者,社会舆论普遍是同情的,但对他们再婚却并非普遍的支持。具体表现为两种情形:首先,对中年男性再婚,多数人赞同和支持,认为他还年轻,正是事业兴旺发达的时候,应该再成一个家,生活上也好有个照应。但在他们再婚的时间上,舆论并非一致。如在短期内即行婚娶,就会遭到“不念旧情,只求新欢”“配偶尸骨未寒就变了心”的指责;如果选择的对象是旧相识,则会招来“他们原来就有暧昧关系”的非议。这些舆论的压力,也影响到那些较为年

轻的女性。她们一方面受到“子女小,什么时候能熬出头”的舆论的支持,另一方面也要承受“不念旧情,只求新欢”的舆论的压力。因而在短期内不敢论及婚事,而错过了再结良缘的大好时光。其次,对于接近中年晚期的女性再婚,则并非社会舆论都持赞许的态度。她们中有些人往往生活在丈夫的阴影里,不能自拔。即使是那些有再度择偶想法的女性,也因舆论非议和子女的干涉,只得痛苦地忍受半生的孤独和寂寞。

对离婚者再婚,社会舆论的非议普遍多于丧偶者再婚的非议。传统的婚姻观一般都认为离婚是件不光彩的事情,甚至认为好人哪有离婚的,离婚的人作风都不正派等。诚然,在中年离婚者中有相当部分是因婚外恋或经不住第三者勾引;或因经济和社会地位发生变化,抛弃“糟糠之妻(夫)”;或因吃、喝、嫖、赌、偷摸、盗窃等违法犯罪的。但是,并非所有的中年人离异都是由这些原因造成的,应该科学地实事求是地分析中年离异的原因,将受损害和被迫离婚,或确因感情不和而离婚与之区别。即便就是上述三种因不正当理由离婚的人,只要符合法律上规定的要求,他们再度择偶成婚的权利还是应当受到理解尊重的。在选择配偶的权利上再婚与初婚者应当是完全平等的。只要双方真诚相爱,就不应该受到任何非难。

作为再婚的双方,不论在感情甚笃、恩爱情深之日,还是发生矛盾、产生齟齬之时,都不应该妄自菲薄,揭旧伤疤,更不能轻易怀疑或指责对方过去的作风问题。有关心理咨询的实践证明,大凡经过再婚的人都较为敏感,他们都忌讳别人提起或挑剔其以往的不幸和缺陷。因而,再婚夫妻双方应多说些切合双方感情需要的话,营造和谐、宽松的家庭生活气氛,促进感情的融合和协调。对于那些在过去婚姻生活中有这样或那样过失的人来说,痛定思痛,才能处理好新的婚姻关系。如果导致过去离婚的因素不消除,又怎能新的婚姻生活中与配偶实现百年好合呢?

3. 避免和减少心理对比

心理学研究表明,人的认识活动受情绪、情感因素的影响,人在

不同的情绪状态下会对同一事件产生不同的认识结果。就再婚的中年夫妇而言,俩人感情甚笃时,就会对彼此所做的一切感到满意,反之,如俩人产生冲突或纠纷时,就将眼前人与原配进行比较。这种比较常常会导致认知偏见,如从感情上表露出来,对夫妻感情的发展十分有害,是再婚夫妻心理调适之大忌。例如有这么一对夫妻,男的有一次不小心把一个碗打碎了,女的生气就数落了他几句,男的就想,“我原来那妻子在这种情况下就不会这样对待我”。还有一次,女的在厨房里忙着做饭,叫男的来帮忙,男的正巧在忙着别的事,叫了几次都没来,女的不高兴了,心想,“我原来那口子在这种情况下,早就主动来帮忙了”。这一类事情积累多了,双方的心理隔阂就越来越大,最后爆发出来,成表面化了。有一次吵架,男的就说:“早知道你是这么个人,我真不该和××离婚!”女的则说:“哼,我原来那口子和你一个天,一个地!”这一来,严重地伤害了双方的感情,只好又一次结束婚姻生活。

以上这种对比心理是不应该的,既然再婚了,就要面对现实。本来人没有十全十美的,如果总以现配偶的短处来比原配偶的长处,那就只会钻牛角尖,越比越不是滋味,越比越伤感情。如果到把“你不如他”一类的话公开说出来,那么夫妻感情也就寿终正寝了。

4. 关心爱护对方的子女

孩子问题是再婚家庭生活中的一个很敏感的问题,这个问题处理得如何,直接关系到家庭的稳定和夫妻感情的深化。在我国现实生活中的亲情关系,子女是最能牵动父母心弦的人,特别是在子女的生父或生母故去或离异之后,负责抚养子女的一方便把子女看做是感情的寄托和未来的希望,加倍地关照和爱护,生怕他们再度受到伤害和委屈。能否正确地对待继子女,是影响再婚者夫妻关系和睦的一个决定性因素。从这个意义上认识,如何对待继子女,就是如何对待自己的再婚幸福。

父母与子女的关系是以血缘关系为基础而形成的一种社会关系。这种社会关系包含生和养两个方面的内容,对子女抚养教育是

构成这种社会关系的主要内容。继父母与受其抚养教育的继子女的关系,除没有血缘关系以外,其余的一切关系和互相间所享有的权利与所承担的义务均与法律规定的父母和子女之间的关系和权利、义务相同。所以继父母对继子女惟一正确的态度,就是从法律规定的权利、义务出发,从道德上、感情上、心理上都应把继子女视为亲生,像对亲生子女一样对待他们。但是,在再婚后的实际生活中,做到这一点是很不容易的,它不仅仅需要付出感情,而且在物质生活上要给予更多的照顾。要尽快地缩小与继子女的心理和情感上的距离,用自己的行为与情感改变子女们对你的防备、警惕,用父爱或母爱去温暖他们那颗受过创伤的心灵。在对继子女的物质生活方面,是再婚夫妻双方都十分关注和十分不放心的问题,处理好了,一般来说,他们的家庭都会充满幸福和欢乐;任何不理智的偏心亲生子女的行为,都会埋葬自己幸福的婚姻生活。现实生活中许多道德境界较高的再婚夫妻,他们从体贴配偶、热爱继子女。尊重和关心双方原配偶的父母和兄弟姐妹的原则出发,主动扩大认亲的范围,并为自己的子女寻求更多的爱,同时也鼓励继子女与自己的亲生父母及有关亲属往来,共同商量子女教育的问题。实践证明,这样做既有利于子女的成长,也有利于增进再婚夫妻间的理解和信任,还能增进继父母与继子女之间的感情。

在人生的道路上,如果你不幸选择了再婚,那么就更应该加倍珍惜这得来不易的婚姻生活。因为任何一点小小的阻力,都可以使你们本来就较为脆弱的婚姻走向反面。许多事实证明,对于再婚者来说,巩固和发展婚姻关系远比初婚时困难得多。好在中年人年龄较大,生活经验与待人处世的修养都较年轻人多一些、好一些,又有了一次失败婚姻的教训,“前车之鉴”是中年人发展新的婚姻关系的思想基础,只要充分认识到再婚中可能出现的各类问题,主动进行合理调适,就能够将婚姻之舟驶抵幸福的彼岸。

什么是再婚心理屏障

所谓心理屏障即是因挫折、错觉或歪曲等心理因素形成的人际间的心理隔阂。它是阻碍人际间思想与感情共通的一堵高墙，一面屏风或一张帷幕。

对再婚者说来，对方可能把你的再婚看为他（她）的心理挫折，感到你已把最美好的东西（感情的和肉体的。也即心理的和生理的）给了别人，这无形当中就成为你们之间的心理屏障。

再婚的心理屏障，来自占有欲和封建贞洁观。你把结婚的对方，纯粹视为个人的，不仅在肉体上整个占有他（她），而且还希望精神上全部占有他（她），然而，对方属再婚者，你的占有欲受到巨大挫折，于是形成心理屏障，加上在社会上仍有广泛市场的封建的贞洁观的影响，就更增强了这种心理屏障。

什么是健康的再婚心理

按说，再婚与初婚一样，同样是互相倾慕着的男女的结合，应该得到爱情的心理满足，但世俗的偏见往往将再婚贬值，这是封建的残余观念在某些人心理中的反映。如果再婚者也自我贬值，那便是悲剧；如果对方是再婚者，你对对方也抱人品贬值，那是自私。自身虽是再婚者，但将空前的爱倾注于对方，问心无愧地高度评价自己的爱情；对方也尊重再婚的一方，理直气壮地歌颂你们之间的爱情，保持爱情，发展爱情，升华爱情，这才是正确的态度。然而，做到这点谈何容易，没有高尚的情操和道德观，是难以达到这种境界的。

这里，我以瞿秋白与杨之华的美满结合为例来说明。他们双方都是再婚，却被世人誉为“天作之合”、“秋之白华”。瞿秋白从苏联

回国,刚刚 24 岁,任上海大学社会学系系主任,按照当时的世俗偏见,他完全应该找一个年轻美貌的黄花女,然而他偏偏爱上了与浪荡丈夫分手并带着一个女孩的杨之华。在这里,瞿秋白完全冲破了封建的贞洁观造成的心理屏障,他丝毫不因杨之华曾婚而将她贬值,共同的理想与事业将他俩紧紧联系在一起了,他们简直像初婚的伉俪,永远处于甜蜜的蜜月之中。

德国剧作家莱辛也是不受传统的贞洁观约束,打破心理屏障的典型。他 34 岁时第一次产生了爱情,爱上了一个名叫夏娃·柯尼格的寡妇,并足足等了她 6 年,才最终结婚。莱辛绝没有因为夏娃没能献给他童贞而嫌弃她,而是百般疼爱她,以至于在她难产去世后,他悲伤过度,一下子苍老起来,3 年后也与世长辞。

同样,女子对再婚的男子给予强烈的爱的例子也很多。著名诗人徐志摩与前妻个性不合,冲破重重障碍而离婚,陆小曼爱上了他,他们结合了。陆小曼对这个再婚者体贴入微,使诗人获得了从未得到过的幸福,创作出许多动人的诗篇。

现实生活中还有这样的例子:《文汇报》1985 年 5 月 8 日报道了一个年轻姑娘,明明知道一个青年结过婚,而且为千方百计治疗他患癌症的前妻欠下几百元债,但她不怀“再婚贬值”的偏见,为他的忠厚和诚挚所感动,真心诚意地爱他,甚至省吃俭用帮他还清债务,终于成为感情笃厚的夫妻。

这些例子都说明情操与追求是无视再婚贬值,冲破心理屏障的首要条件。

但再婚家庭,随时都可遇到心理重演和心理对照问题,正确对待这两种心理反应,是再婚夫妻关系和谐的关键。

什么是再婚心理重演

现实的生活境遇与前婚恰好吻合,因而引起的一种心理反应即

“心理重演”。它可能是忧苦的回忆,也可能是恶性的刺激。

再婚者与丈夫(妻子)亲昵或纠纷时,往往发生与前夫(前妻)共同生活境遇的联想,引起心理重演。若是亲昵的重演,你可能泛起怀念前夫(前妻)的忧苦心理。此时,你应更热爱与信赖你现时的丈夫(妻子),切不要表现出对前夫(前妻)怀念的忧伤感情,以免打破你们现时的亲密气氛,也可防止勾起对方的追前嫉妒。当然,如果对方恢宏、大度,也同时热爱、尊重你的前夫(前妻),不妨同时怀念他(她),像革命先烈恽代英,结婚不到3年,爱妻沈葆秀因难产而亡,10年后,她胞妹沈葆英与他建立了爱情,并结合了。我想,他们在共同的革命活动中,会经常有心理重演,他们无疑都热爱沈葆秀,此时共同的怀念反可以加深他们的感情。

有时与对方发生了冲突、纠纷,其景象酷似前婚境遇,这肯定给你恶性刺激。此时你要冷静,不要悔恨,不要抱怨,要多检查自己,找出自己的过错,认识到这正是与前夫(前妻)矛盾或离异的根由之一,从而将前婚的过错行为引为教训,变得随和、温柔起来,这样就可避免再次失调离异。反之,如果对这类恶性心理重演抱消极态度,大骂“我又瞎了眼,找了这么个狠心人!”那会给对方造成难以愈合的心理创伤。

什么是再婚心理对照

这是指再婚后在某些事件中与对方发生良性的亲近或劣性的冲突时,形成的与前婚同类事件作态度对照的心理反应。

当然,良性的亲近情景唤起前婚的纠纷对照,这会使你珍惜现实,加重对对方的感情。爱因斯坦与艾丽莎再婚后,艾丽莎对他事业支持,操持家务动作敏捷,很自然地勾起爱因斯坦与藐视他的事业、不会料理家务的前妻米列娃的对照,从而更爱艾丽莎。《光明日报》1985年5月11日登载了曲啸的讲话。他被错划为右派,倍遭折

磨,成为真正的“牧马人”后,一个比他小十多岁的玉兰姑娘,执意跟他。后来他又被打入冤狱,玉兰执著地爱着他,这种感人的情景,很自然地使他对前妻的薄情寡义形成了显明的“心理对照”,从而更热爱玉兰。这也正是当他平反后,把饱经风霜、死去后夫的玉兰接回城市团聚的原因。这里,玉兰根本不计较他曾结过婚、生过儿子;而他也体谅她在环境逼迫下的再嫁、又生了孩子,这是多么纯正的爱的赞歌啊!

麻烦的是劣性冲突带来的对前婚和谐生活的心理对照。这往往使你感到委屈、悔恨。其实,这大可不必。夫妻的冲突与纠纷是难免的,你只要适应对方的个性特点,经过一段耐心的调适,完全可以避免激烈的矛盾、冲突。再则,他(她)在这方面不如你的前夫(前妻)温存、随和,但在另方面他(她)却很可能远远超过你的前夫(前妻)。人无完人,金无足赤,你不能消极地以对方的弱点去对比前夫(前妻)的长处,而应积极地全面品评对方,细心地进行婚后的调适,用婚后的甜蜜与长进去抵挡你俩关系中偶尔出现的劣性心理对照。

你既然有过疼爱前夫(前妻)的经验,便可加倍地投射到对方身上。你即便有过纠纷、冲突甚至离异的教训,也正好把教训作为行为的警钟,以崭新的心理状态迎接你的新人、你的新生活,这样,你会过得甜美、幸福的。

对一个与再婚者结合的初婚人说来,重要的是克服并防止“再婚贬值”的观念和追前嫉妒心理。再婚者可能有甜蜜的婚姻生活经验,这不是坏事,你不必被追前嫉妒搅乱了心,蒙住了眼而自寻烦恼。再婚者好比配有丰富软件的计算机,他(她)会更细腻、更准确地把爱你的感情表达出来,这说不定比虽是崭新的,但无软件的硬件装置更有价值。卓别林给乌娜的爱远远超过他给前妻的感情;陈爱莲给魏道凝的幸福,绝不逊于给她前夫杨宗光的欢乐。那种“再婚贬值”的观念是十分陈腐、十分害人的。

你不要强行让对方忘了前妻(前夫),千万警惕“逆反心理”:你越不让他(她)怀念前妻(前夫),他(她)感到你太自私、专横,对你的

估价降低,反而越勾起“心理对照”而怀念前妻(前夫);反之,你表现得宽宏大量,有时还同他(她)一起回顾、赞扬、不阻止他(她)挂前妻(前夫)的照片,他(她)感到你的爱无私、高尚,会更紧紧地投入你的怀抱。以强烈的新感情冲淡已逝的旧感情,用展望去淡化回忆。当然,如果因为他(她)的前妻(前夫)令人憎恶才导致离异,你可任他(她)数落前妻(前夫)的过错,而你可从数落中吸取教训作为自己行为的警钟,千万别重蹈旧辙。

对于因丧偶的再婚者说来,其前夫(前妻)不复存在,因此,形成了心理上的“牵系空白”,处理起来较为简单。这里主要谈谈前夫(前妻)存在的心理牵系问题。

提到离婚了的双方构成的松散群体的关系,对整个社会说来,自然以友好相处最佳。但对再婚者说来则不尽如此,一方一般希望再婚的另一方与前夫(前妻)处于“牵系空白”状态,即与其前夫(前妻)断绝一切往来。这是可以理解的。然而,人际关系是复杂的,用生理学术语说,它是“多突触联系”,所以,对方与前夫(前妻)难免有不同程度的来往,只要这种交往对双方家庭、对社会有利,无可非议。一方表现出恢宏大度,不无好处。

当然,对于带有仇恨的心理牵系的再婚者说来,一般说来,与其前夫(前妻)的地理空间、心理空间距离越大,再婚家庭的安全感越强,于是,尽可能地拉长地理空间,隔绝心理空间,以达到“牵系空白”,使成为聪明的办法。

不管是什么形式的再婚家庭,双方要正确处理心理牵系,这里,信任对方、尊重对方是重要的。

不管是甜蜜的还是苦涩的,过去的永远过去了,应当面对现实,展望未来,让再婚的幽兰在和煦的阳光下散发出馥郁的清香;让再婚的基石,在爱情的筑砌下,建立起坚实的情厦。

为什么要复婚

曾几何时,当封闭多年的国门洞开,离婚便像感冒一样流行。无数对俊男倩女甚至是老夫老妻纷纷扯断红线,逃出“围城”,或再续佳偶,或自得其乐。可是,就在这股奔涌的狂流下面,正有一种回潮在悄悄涌动着——复婚。

据有关部门统计,某市1992年有40万对男女结婚,其中复婚的就占1.1%,这是一个不小的数字——4400对。1992年沈阳市皇姑区人民法院共受理一审离婚案件370件,其中调解和撤诉,占离婚总数的38%。

那么,是什么原因促使他们破镜重圆,再续前缘的呢?

走出婚姻时,人们似乎无所留恋。然而,他们仍然需要有勇气去面对离异后生活中出现的种种难题。于是,他们开始反思,开始重新理智而又冷静地回顾旧日与丈夫或妻子的温馨和甜蜜。而在众多的复婚者中,孩子,往往是他们重新和好的“粘合剂”。

他与她,10年前经人介绍相识,两年后结婚,并有了一个可爱的小女儿。不久,她与别人合伙开了家饭店。本来,她与帮忙采购的A君清清白白并无私情,可却被人言弄得面目皆非。为了维护男子汉大丈夫的尊严,丈夫一气之下与她离了婚。为了安慰自己,他便偷偷地去看望女儿。女儿告诉他:“妈妈没有叔叔来看。”又说:“妈妈经常看咱们三个人的照片,每次都哭。”这两条机密差点使他落下泪来。他明白了是自己委屈了妻子。望着眼前懂事、乖巧的女儿,他还能说什么呢?不久,两人又重新领取了结婚证书。

生活是实在而繁杂的,面对油盐米茶,诸多的生活琐事,昔日的缠绵消失了,那些诗情画意也舍他们而去。于是,一些人把眼光又“瞄”向了新的恋人。然而,生活却无情地捉弄了他们,不少人在现实中碰得头破血流之后,又在不知不觉中回到了最初运行的轨道

上。

王某已近不惑之年,结发之妻是某商店的售货员。5年前,王某停薪留职,开了家游戏厅,脑子活,生益兴,转眼他便腰缠万贯。于是,昔日温柔的妻子在他眼中变“丑”了,很快,他与个体青年B勾搭在一起。不久,他甩给妻子3万元提出离婚。随即,便与B同居。谁知,B好吃懒做,刁蛮放荡。王某如梦初醒:B并不爱他,而是看中了他的钱!一次,他骑摩托车去某市办事,归途中,与急驶而来的卡车相撞,差一点送了命。此时,新婚不久的娇妻携钱远走高飞了。王某躺在病床上,望着输液瓶痛悔不已。没过几天,前妻领着儿子来看他了,他呆呆地望着前妻,说不出话来。他做梦也没想到,她会这样深明大义,不计前嫌!出院不久,他与B离婚,与前妻办理了复婚手续。

【心灵启示录】

瞿秋白与杨之华的美满结合

瞿秋白与杨之华双方都是再婚者,却被世人誉为“天作之合”、“秋之白华”。瞿秋白从苏联回国,刚刚24岁,当上海大学社会学系主任,按照当时的世俗偏见,他完全应该找一个年轻美貌的黄花女,然而他偏偏爱上了与浪荡丈夫分手并带着一个女孩的杨之华。在这里,瞿秋白完全冲破了封建的贞洁观造成的心理屏障,他丝毫不因杨之华曾婚而将她贬值,共同的理想与事业将他俩紧紧联系在一起了,他们简直像初婚的伉俪,永远处于甜蜜的蜜月之中。

性心理咨询

青年性心理有哪些特点

青年是由敞开进入闭锁的时期。所谓敞开,是指儿童的天真、单纯、外露,什么秘密都要自觉不自觉地吐露出来。广西少年书法家江筱茜(八岁),在那么多人看他书法表演时,提起比他的手臂还长的斗笔,却嚷着要“撒尿”,爸爸让他写完再去,他却摔下笔跑出去撒了尿再回来表演,惹得大家捧腹不止。江筱茜的行为充分表现了儿童敞开的心理特点:他不怕当着众人说“撒尿”不雅,因为他憋不住了。这是任何正常的青年断然做不出的行动。

青年时期相对于儿童时期说来是心理的飞跃时期。到了十四五岁的青春期,青少年开始感到自己进入了成人的角色,“闭锁”便是脱去稚气,挤入成人行列的特有的心理措施。一方面是收敛,另一方面又强烈地渴望被别人理解,让社会注意自己的价值,以此显现出行为上的收敛和心理上的闭锁。

这种心理上的闭锁还反映在处理事情的自作主张上。儿童做任何事都是让大人知道,求得或追得大人的同意。青年则极力摆脱父母的监督,可称之为心理上的“断乳”。此时青年强调“自我”,自

认为已是“成人”，已有决断、处理事情的能力与权力，这突出表现在与异性的交往上，绝大多数青年人恋爱的初期是对大人严守秘密的。

下面我们对青年性心理发展的几个阶段再作简要的介绍。

青年期包括青年初期(十四五至十七八岁)和青年晚期(十七八至二十五六岁)。青春期(又叫思春期)则在青年初期之前(大约十二三岁)到青年初期之后(大约二十岁)的一段身心发育的时期。

什么是性疏远期

这个时期，约在青春期开始(十二三岁，各人不一)的半年至一年时间。此时，少男少女发现自己的生理变化，便产生明显的性不安，羞涩甚至对自身的反感。少男怕被人看到开始长出的阴毛，少女紧勒住日渐隆起的乳房……他(她)们对两性间的接触持敌视态度，认为男女间的亲近、恋爱是耻辱的，因而讥笑、监视乃至辱骂亲近或恋爱的双方，以示自己的洁白和纯正。

十二三岁的学生普遍处在性疏远期，所以，这些学生鄙视男女间的接触，偶尔看到男女同学握握手甚至悄悄说几句话，便嘲弄、起哄，自己也生怕遭人嘲笑而不与异性接近。

这个年龄区间的男女是截然不合群的，严格分开的。然而，这种特异的性反感情绪，逆反性地刺激他(她)们对异性接触的好奇感，于是，青年从性疏远期很快迈入性亲近期了。

什么是性亲近期

这一阶段的初期，青年往往表现出崇拜、向往年龄稍长的异性(如十五岁的少女崇拜、向往二十几岁、三十几岁的男子，十五岁的

男孩喜爱、亲近二三十岁的女子)。较典型的心理描写是奥地利作家茨威格的小说《一个陌生女子的来信》，那个十多岁的少女对一个比她大二十几岁的作家爱得简直发狂了——她甚至吻他触过的门柄，捡他丢弃的烟头。

之后，青年才开始对他(她)年龄相近的异性亲近、追求。这个时期的特点是男女间的相互显示与相互吸引。这种在对方面前的自我显示往往是极不自然的，有时甚至是笨拙的，但却天真无邪。这种性显示，包括着意打扮自己，总认为对方的眼睛盯着自己，因而一举一动都觉得既紧张又有意义。女子显得羞涩、腼腆，男子有愈显示自己的能力与威严，说话、办事都要让对方认为是“好样的”。

在自我的性显示和被异性吸引的同时，青年发起了性试探和性进攻。这种试探是在自我显示和被对方所吸引的基础上所作的有目的的主动行为，例如，有意接近对方，找借口与对方讲话，主动帮对方做事或求对方帮忙，以此看对方有无爱的反应，等等。性试探是较为隐晦、含蓄的求爱的前奏，性进攻则是明确地以口头或书面方式向对方求爱的主动行为。

这个时期的性亲近对象一般是广泛的，甚至无确定目的，被亲近的对象也容易更换。因为这个时期青年处于幼稚期，感情强烈但易失控，亲近广泛而未专一。所以，指导处于这一时期的青年集中精力学习、进步，正确分辨友谊与爱情，积极而有分寸、热情而慎重地与异性交往，避免早恋，是十分重要的。

什么是性恋爱期

这个时期无论是性显示、性吸引或是性试探、性进攻，都缩小并集中到一个人身上。希望与选定的一个对象单独在一起。离群，不喜欢参加集体的社会活动是这个时期的心理倾向。处于这个阶段的青年已脱去了性亲近期的盲目与冒失，青年已能有礼而慎重地与

对方幽会、言谈,比较确切、系统地表达自己的感情,并尽力求得家庭与社会的认可。

显然,处于这个时期的青年开始初恋是适时的,但由于各人所受教育、所处环境不同,以及各人生理上的差异,即使处于恋爱期的青年,也可能发生类似性亲近期的粗鲁、失礼或荒唐、危险的行为,这正是社会、学校和家庭应对他(她)们进行教育与指导的原因。

什么是性爱的排他性

排他性是性爱的最大特点。所谓排他性,即指人们抗拒其他入对自己的所爱对象予以任何性亲近的心理倾向。

排他性的形成,一是生物本能,二是社会影响,后者是决定性的因素。

先谈谈生物本能。生物是通过生存竞争,按照择优汰劣的自然法则发展的。一般说来,强者才能获得或优先获得与异性的结合,正如雄狮,越是俊美,越是强悍,才越能优先获得雌狮的接近。达尔文说:“动物的求爱完全不像人们认为的那样,它不是一件简单的、短暂的事情。雌性动物愿意选择或者比较漂亮,或者有悦耳的歌喉,或者有最矫健身手的雄性;此外,很可能它们还愿意选择最强有力的、最富有生命力的雄性,这种情况我们在某些场合确实见到过。”鹿类,特别是马鹿,在繁殖季节,表现出强烈的争斗;雄性个体,不是一哄而上,而是很有秩序地一对一地角斗,经过许多次角斗产生出的“冠军”才有统率并占有雌群的权力,被击败的雄体,只好养精蓄锐,待来年再战。这便是动物“排他性”的表现。但是,这种本能是因种而异的。同样是野生哺乳类动物,雄兔之间就不竞争;翼手类蝙蝠雄性之间,即使在发情期也是和睦相处的。最高级的动物黑猩猩,也没有交配上的争斗;狼也是“从一而终”的,不带争斗色彩。至于家犬在交配期间,雄性间的激烈厮咬,那是由于家犬的雌

雄比例被人为地打破所致。

人是社会性极强的有思想、有意志的万物之灵，因此能够摆脱生物本能的制约。在原始公有制时代里，甚至没有明显的性爱排他性。在蒙昧时代的群婚杂交阶段和野蛮时代的伙婚、偶婚阶段，性爱上的本能的排他性被共同与敌害的周旋，共同与大自然的搏斗所压抑。对偶婚中的一夫多妻与一妻多夫已使排他性抬头，只不过妻妾间的相互排他被丈夫的威力掩盖，或丈夫间的相互排他被一家之主的妻子镇住，或丈夫间的相互排他被其中兄长的权力威慑，因而才表现出妻妾间或丈夫们之间的表面的宽容与和谐。

只有私有制的确立，一夫一妻制的形成，才使人类性爱的排他性强烈地显示出来，人而成了文明时代人类性爱的最重要的特点，而这种排他性，又使一夫一妻制得以稳固。性爱的排他性和一夫一妻制具有相辅相成的关系。

人类性爱的排他性主要的是由私有制决定的。但我们不能因此一概否定排他性，正如一夫一妻制是私有制的产物，但我们不能否定一夫一妻制一样。

排他性的积极方面便是它能保证爱情的专一，但其消极方面却也是不可低估的，关于这个问题，留待下面讨论。

什么是性爱的冲动性

冲动性是性爱的第二个特点。所谓性爱的冲动性，即是指对性爱对象在动力学上表现出的强烈的亲近欲望和随时可激起的不顾一切的行为驱力。别的冲动只有在特殊条件下才唤起，而性爱却是随时可以点燃起感情冲动的。

性爱的冲动性表现在它的感情点燃速度快、强度大(爆发力强)和制控性差上。

兄弟和手足之情总是潜在的、深长的，在一般条件下也调动不

起什么激情。对朋友的爱,是持续的,平静的,除非像曹雪芹与敦诚在押宝刀赌酒畅饮那种特殊境况,一般不至于热血沸腾。除了宗教崇拜之外,一般的敬爱也是达不到发狂的地步的……也就是说,血统爱、友爱、敬爱的爆发强度和速度都远远低于性爱,且都能控制在适当水平。

性爱是极易爆发冲动的。左拉的《妇女乐园》中的黛妮竟因为一封情书“落在她的膝头中间”便使“她的心扑通扑通地跳”,多易点燃!我们在日常生活中,经常可以看到一对相爱的男女一见面便脸红,这也说明冲动来得快。

性爱的强度大得令人吃惊。《复活》中的聂赫留朵夫悄悄地寻玛斯洛娃时,他“从门廊上走下来,踩着结了冰的雪走过泥塘,来到女仆房间的窗子跟前。他的心在胸膛里跳得那么响,他自己都听见了。他时而屏住呼吸,时而费力地深深吐一口气”,强度多大啊!两人热恋时,那种盼望见面,见面后不忍离别的心理,都是性爱强度的反映。

性爱冲动时不易控制。在我们身边,那些处于热恋中的男女由于性爱冲动而失控的例子也并不少见。

性爱的冲动性有时能对抗一切阻碍爱情的外来势力,显示出果断和勇敢的积极特质;但它更容易失去理智,不顾后果地行动,因而具有冒险性和破坏性,是导致许多恶性案件的主要因素。但是,这种冲动是不持续的,它是短暂的激情,所以它又具有不稳定性。导致人们喜新厌旧的心理基础就是受冲动性所派生的不稳定性。

什么是性爱的直觉性

这是性爱独具的一大特点:能否产生性爱,往往在双方直觉性的感知中便可判定。当然,这种直觉性是当事人长期观察、体验、想象异性的积累在某个个别人身上的印证。

这种对异性的直觉性感知,包括能力(主要是聪明与灵活度)上的推知。对方在你心目中的直觉性感知失败,则很难唤起性爱。平时我们常听人说:“这个人我一看就舒服”,“这个人我一见就讨厌”,这就是直觉性的判断。当然,这种判断未必正确,而且这种初印象也不是不可改变的。但不管如何,初印象(直觉感知)在性爱中意义很大,这是不同于其他几种爱的。

血统爱是没有直觉性特征的。子女不会计较父母的仪表、长相,却执著地爱他(她)们,依恋他(她)们。俗话说:“孩不嫌娘丑”就是这个意思。优秀的油画《父亲》画的是一位满脸皱纹、饱经风霜的老人,他粗大皱裂的手,捧着一碗水,绝无翩翩风度,也无堂堂的仪表,但因为他是“父亲”,于是唤起人们无比慈祥的父爱的体验。《水浒》的李逵,尽管很鲁莽,但他对年迈、瞎眼的老母亲却爱得无微不至。同样,父母对子女的爱也不强调直觉性,所谓“癞头儿子自己的好”就反映了这一点。

友爱是由双方的互酬因素决定的,一般说来,也不存在直觉性。仪表堂堂、多谋多智的秦叔宝与其貌不扬、粗放得有些卑俗的程咬金建立了生死之交。巴尔扎克的名著《邦斯舅舅》里的邦斯与许漠克这一对被戏称为“橄榄核”的干瘪老人,成了终生的知己。

敬爱亦然,齐白石没见过八大山人,但崇拜他的艺术,希望在其门下作“走狗”。幼儿园的阿姨对孩子的抚爱,虽有直觉性:那些长得好、干净的孩子惹人爱,但不久她会更爱那虽然长得不太好,却聪明、有个性的孩子。

性爱的直觉性对相当一部分人是起决定作用的。《巴黎圣母院》里的艾丝美拉达虽在与加西莫多的相处中,看出他的善良、正直,但只能是友爱,断然发展不到性爱,而她对人面兽心的卫队长却是一见钟情。这是性爱的特点,也正是性爱的弱点。当然,本来不存在性爱,在相处中,被对方的品质、能力所吸引,从而产生性爱的例子也是有的,但这丝毫不能推翻性爱直觉性的特点。

什么是性爱的隐曲性

血统爱、友爱、敬爱、抚爱都是公开的、不回避人的，在任何场合、任何时刻都可充分表达。性爱不同了，它显示出隐蔽、不让人知、不让人见的特点，特别在性爱的初期，这个特点更为突出。此外，性爱的亲昵行为当然也是不愿让人看到的。欧美国家的情人可以众目睽睽下亲吻，但就亲吻者的心理而言，总不如在幽静处悄悄地进行更为满足。

隐曲性是人类文明化的标志之一。即使是最高等的动物黑猩猩的性行为也没有隐曲性。隐曲性使人们的性爱显得更含蓄而富有诗意，但它也能被人利用来隐瞒不正当的性爱，这是隐曲性的消极面。

我们知道了性爱的这四大特点，看到了积极面和消极面，就要合理品评、正确对待。

性气质是通过什么表现出来的

性气质正是通过本体部，特别是通过本体部的动态表征充分显现，并通过附着部强化、衬托出来的。当然，这里也是指短暂的交往中的气质评价，所以称之为“气质表征”。然而，尽管是短暂接触，哪怕是几分钟，他（她）的眼神、举止、谈吐等定型化了的气质表征，必然在一举一动、一颦一笑中反映出来。

静态表征也能反映一个人的性气质。比如亚里士多德就认为，直线式眉毛表示温柔，眉毛接近印堂显得抑郁，低垂的双眉往往嫉妒心重。如果按我国的传统说法，上挑眉就表现出严厉了。这当然都不是确切、绝对的，真正确切反映人的性气质的，主要是动态表

征。

伏尼契在《牛虻》中对亚瑟有一段很好的描写：“从那长长的睫毛、敏感的嘴角，直到那纤小的手和脚，他身上的每一部分都显得过分精致，轮廓过分鲜明。要是静静地坐在那儿，人家准会当他是一个女扮男装的很美的姑娘。”显然，这是他的静态表征，仅由此，你可能判断他是柔弱的，但是你错了：“一行动起来，他那柔软而敏捷的姿态，就要使人联想到一只驯服的没有利爪的豹子了”，他是典型的柔中有刚的男子汉，正因为他刚毅，才做出了惊心动魄的革命业绩。

安娜·卡列尼娜的性气质，也从她的表情动作中得以体现：“她脸颊和下腭上的鲜明的酒靥，她嘴唇的曲线，她面孔上依稀荡漾的笑意，她眼里的光辉，她的动作的优雅与灵活，她的声音的圆润，甚至她用来回答弗士洛夫斯基的那种半恼半笑的姿态”。这一切，主要是动态表征才“特别使人神魂颠倒”。

附着部可以强化、衬托性气质。

美国作家德莱塞的《珍妮姑娘》中有一段对于尚在贫寒中的珍妮的描写：“她穿着一件浅莲灰的棉布衣，浆过烫过，简直做得像洗衣作坊的样品，又跟她那姣好的模样相配得恰到好处。那件衣裳镶着带点花边的袖口，配着一条很高的领圈儿。她不戴手套，也没有什么首饰，并且有一件稍好的短套衫可穿。可是她的头发梳得非常精致，配着她那样好模样的脑瓜儿，就比什么帽子都好了，而且几绺头发飞散在外边，好像是一个光轮把她笼罩着。”在这朴素的自然美中，衬托出珍妮那恬静、沉稳、善于修饰的特有气质。

我们可以说，外在表征是气质表征的躯壳，而气质表征是外在表征的灵魂。气质表征的美可以增强外在表征的美，但只有容貌美而举止轻浮、浅薄的人，反而被人讨厌、鄙视。这就可以解释当代青年，特别是当代有修养的青年，为什么如此注重气质美了。他们为了追求气质美，可以淡化甚至舍弃对外形美的要求。气质美是重要的，但气质美又是复杂的。外形美是具体的物质的和谐组合与运动，而气质美则是抽象的精神感体验。

什么是男人女性美

艺术家拉斐尔、萧邦，诗人拜伦、雪莱都有某些女性美的特征，但是他们博得异性爱慕的关键不在于他们具有女性美，而首先是他们卓绝的才智。拜伦除了才华横溢，还有他罕见的倔强与刚毅。恐怕中国古典文学作品的张生、柳梦梅、贾宝玉这些白面书生，若无才气，也未必唤起莺莺、杜十娘、林黛玉的恋情。金玉其外，败絮于内的公子哥儿只能挑逗浅薄的女子或成为贵妇人的玩物，正如话剧《日出》中一身女人气的胡四那样，严格说来一种变态人格的反映。可惜现实生活中居然有些青年，拼命使自己的穿着、打扮与举止女性化，有时甚至难以分辨其性别。殊不知此举恰恰是有智的女性所厌恶的。前面说过，女性重男子气质中的力感和智感。当然，我们也反对为夸张自己的男子汉气而模仿那股强悍、粗野的“匪气”，这也是令女性不寒而栗的。在强烈的力感和智感中，适当地调配点女性的温柔，是男子吸引异性的妙方。

什么是女人男性美

女性的泼辣、果断、勇敢、坚毅、豪爽、义气……是男子力感的显现，这叫女子男性美。吉卜赛女郎多具备这种气质。大仲马的小说《黑郁金香》中的卡罗，也兼有这种男性力感，这无疑是使人钦佩的。然而，女性不要忘记自己是女性，柔是女性的天性。如果叶塞尼亚没有对奥斯瓦尔多的执著的柔情，如果卡罗没有对居里艾的千般照料，恐怕她们也得不到炽热的爱。以柔为主，柔中有刚，是女子吸引异性的理想气质。

如何能使自己的性气质达到较高的美感境界呢？不容否认，性

气质与一般气质一样,具有先天性,但它毕竟不像外在美的自然因素那样不易改变。气质美在更大程度上是由后天的文化教育、文明修养及社会环境决定的。一个先天刚强的男子,有好的教养能发展其刚强、坚毅、勇敢、积极、执著的英雄气魄,无好的教养则可能沦为残暴、贪婪、刚愎自用的亡命之徒。一个生性柔弱的女子,有好的教养能向着沉稳、恬静、温柔、谦和的柔美气质发展,无好的教养会沿着胆怯、自卑、多疑、嫉妒的下坡路滑行。

女性的性感美集中在哪些部位

女性的性感体征,除了表现在眼、唇上,往往在作为第二性征的乳房、臀部和圆浑的双臂,精巧的腿脚上有所反映。莫泊桑在他的中篇小说《羊脂球》里描写“羊脂球”“皮肤是光润而绷紧了的,胸脯丰满得在裙袍里突出来”,于是她“始终被人垂涎而被人追逐,她的鲜润处所叫人看了多么顺眼”,她“一张妩媚的嘴,窄窄儿的和润泽得使人想去亲吻”。充分表现了她的女性性感。

性感的调动,有时附着部起一定作用,譬如透明丝袜、乳罩、口红、香水以及鲜红或其他暖色的内衣,都有助于性感。另外,悦耳动听的声音往往也是调动性感的重要因素。

男性的性感美集中在哪些部位

男子的性感体征,集中在躯体、肌肉和眼神上。左拉的《小酒店》是这样描写男子性感的:“他的颈像柱子一样粗,又像孩子的颈那么白;胸膛很宽,足可以横躺着一个女人。”“当他用力的时候,可看到他肌肉隆起,皮里顿起许多肉峰”,于是,他成为女人们喜欢的“美丽的天使”了。眼神不仅是美感的重要标志,而且是性感的启动

因子。我们平时说一个人的眼睛“甜滋滋”的，“火辣辣”的，“色迷迷”都是对目光的性感评价，而“痴呆呆”或“冷冰冰”的目光则往往扑灭性感。

当然，性感有高雅与卑俗之分，高雅的性感是正常爱情关系的润滑剂，而卑俗的性感则是泄欲、堕落的泥潭。

什么是性吸引力的神秘感

神秘感指异性的气质表征、外在表征某些方面的含而不露而致成的心理倾向。

司汤达的《红与黑》中的于连“在宁静的时候，眼中射出火一般的光辉，又好像熟思和探寻的样子；但是在一瞬间，他的眼睛又流露出可怕的仇恨的表情。”或许正是他这种神秘感才勾起市长夫人的兴趣。俄罗斯文学作品里一组“多余的人”，诸如普希金笔下的欧根·奥涅金，莱蒙托夫笔下的毕巧林，屠格涅夫笔下的罗亭，冈察洛夫笔下的奥勃洛摩夫，都因为怀才不遇，找不到出路而显得颓废、懒散甚至玩世不恭。他们高度的智感、深刻的力感和微妙的柔美，他们的矛盾与变幻，都铸成这类人物身上的不可言状的神秘感，或是耀眼的目光中包含着冰冷的神情；或是优雅的动作中带着懒散的习惯；或是疑惑、悲哀和恐惧的表情交织在一起，……这种神秘感益发唤起女性的好奇，于是，连公主、贵夫人、阔小姐都拜倒在他们的脚下。

一般说来，越是神秘感强，越具有性吸引力，这正如雪莱名诗《精神美的赞美》所写的：“正因为神秘，越显得可贵可亲。”然而，这种神秘感必须是自然的本性的流露，那种矫揉造作，弄虚作假，故意使人“捉摸不透”的行为，往往打落了“诚挚”的砝码，降低了你在对方心目中的柔美，结果是得不偿失。

魅力是气质美、外在美、性感中某些因素的突出呈现而成的磁

石般的强吸引力。

可能一个人一双多情的眼睛因确切地表达丰富、细腻的感情而显示出魅力；可能一个人一副甜美、圆润的嗓子具备了莫大的魅力；可能一个人超人的坚毅（如保尔之于冬尼娜，高加林之于刘巧珍）成了吸引异性的魅力；有时甚至一双无与伦比的手也能成为特有的魅力。

为什么魅力是性吸引力的钥匙

魅力是性吸引力的钥匙，但并非每个人都能有这把钥匙，除了先天条件外，后天培养起很大作用，特别是在气质美方面。

那么，魅力是怎样开启性吸引力这把锁的呢？异性间何以能在极短时间内产生相互吸引力呢？在解答这个问题之前，让我们先来看一下精神病理学家、精神分析学派的创始人弗洛伊德（Freud）的“意识与潜意识”学说。

无意识是平时积累并压抑下去了的原始冲动、欲望和本能，它属于人格的本能部分，叫“本我”（id）。无意识即人们日常生活中经历而被压抑在意识之下的潜意识，它不为人们明确感觉到，而被深深埋在心灵深处。意识是与直接感知有关的心理部分，可根据外部世界的需要而活动，是“自我”（ego）；意识的良心化、理想化即“超我”（superego）。

我们平时见到、想象到许许多多的异性，他（她）们的支离破碎的外在美、气质美的形象，均被贮存在你的潜意识里，当你偶尔见到一个异性，你可能突然被他（她）吸引住，这种吸引是非理性的、无逻辑推理过程的、一触即发的启动，可认为是对方美的形象突然唤醒了你潜意识里的美感模式（在心理学中，可叫“顿悟”），于是你会赞叹：“啊，太美了！”黛玉初见宝玉，吃一大惊，心中暗叫：“好生奇怪，倒像在哪里见过的，何等眼熟！”罗米欧与朱丽叶目光第一次相遇，

便使他们联成了统一的整体。这都是现实美感对潜意识里美感模式的启动。性吸引力的锁就是这样被打开的。

为什么性吸引力在不同的个体之间会有很大差异

性吸引力在不同的个体之间会有很大差异,这是由个性、修养、暗示和理想模式的差异造成的。

1. **个性** 各人的气质、性格、兴趣、理想、信念不同,自然影响他们对异性的评价。显然,甲姑娘长得美但行为轻佻,花言巧语爱虚荣;乙姑娘外貌一般,但沉稳、娴静、温柔。一个性格充分内向、反对张狂的男子,会选定乙而不爱甲。一个豪爽的男子汉,也肯定不会被一个轻浮、虚伪的美人调起感情,因为他感到她可怕,因而失去了安全感,连安全感都没有了,哪里还有爱?我想,《水浒传》里孙二娘大约不会对林冲产生性吸引力;同样,正如鲁迅所说:贾府的焦大是断然不会去爱林妹妹的。

2. **修养** 一个人的文化、道德修养,在某种程度上决定了他(她)的审美情趣。山沟里的姑娘乍看到金发碧眼的外国青年可能以为是“怪物”,而大学生则可能乐于与他交朋友。农村妇女喜欢强壮的男子汉,而女工程师可能爱上有突出才干的瘦弱男性。

3. **暗示** 环境的暗示作用能左右人的审美观。如果大家一致公认某一个异性有吸引力,这种环境的暗示作用,会使你从开始并不喜欢他(她),到认为与他(她)交往是一种光荣,是自我价值的提高。

4. **理想模式** 这是决定各人对不同异性有不同程度的性吸引力的最重要的因素。人们在电影、电视、画报、小说、日常生活和想象中,积累了许多异性的理想模式,它是零散的、多样的、潜意识的,一旦你面前出现了活生生的理想模式(或理想模式的局部),便点燃你潜意识的导火线,使你顿悟。因为各人有各人的理想模式,所以

宝玉从未爱上王熙凤,而贾瑞却为她倾倒并丧了命。

世界上有千千万万的男女,有千千万万种长相、风韵,有千千万万的吸引、追求。性吸引力的确是个极复杂而又极微妙的问题,我们在这里无非是分析一下它的自然属性,在此基础上,进而从理想、道德与情操等社会属性上阐明爱情的更深、更广、更高的含义。

什么是缺乏性知识的障碍

有些丈夫过夫妻性生活,不是按科学规律去办事,而凭本能的性冲动去办事。西北就有这样一对夫妻,双方结婚已10年了还未生育,经医生检查,发现妻子竟还是处女。原来他们不懂得如何性交,于是就模仿动物交配时的动作,实行“爬胯”,即肛交,这样10年过去,想想这怎能生育,性生活又怎能和谐呢?广州有一位医生接待过一对不育夫妻,他们似乎有正常的性生活,但经了解才知道他们在过性生活时,男方阴茎插入女方阴道后,竟没有摩擦动作,过了一段时间就结束了,这样,男方从来没有过性高潮,没有射精,自然也难以生育了。

一个丈夫有病后在家休养,感到妻子常有意的躲着自己,而且不愿意和自己过性生活,于是他便怀疑妻子有了外遇,一怒之下竟用菜刀把可怜的妻子杀了,使妻子命归黄泉。过后这位妻子的小姑姑才反映,被害的妻子曾好多次的对她说过,她丈夫的性要求强烈欲很强,经常对她纠缠不休,每次过性生活丈夫都把妻子弄得十分疼痛,于是她就故意地躲避,而且看到丈夫有病在身,就更不愿意丈夫在性生活方面纠缠不休,没想到因此而引起了误会,结果招致了杀身之祸,使可怜的妻子上了西天。

这一悲惨事件的发生,当然与这个丈夫生性多疑,手段凶残有关,他理应受到法律的严惩。但是,我们再回过头来分析一下,不难看来,如果这对夫妻的性生活比较和谐的话,也许就不会有今天这

个恶性结果的发生。而这对夫妻的性生活却不和谐,主要的原因显而易见是在丈夫的身上。

以上事例十分的典型,可以夸张的说,是个性知识文盲。这类丈夫虽属个别,但丈夫或多或少地缺乏性知识从而在不同程度上影响夫妻性生活和谐的却为数不少。据全国两万例“性文明”调查,性知识文盲,半文盲的丈夫在城市占25.2%,在农村占47.5%,其主要表现为丈夫并不了解女方性兴奋慢于男方,从而急急忙忙地进入性交,甚至于有些表现为“上床就干”,不了解女方达到性高潮要迟于男方,所以当自己达到性高潮时就结束了性生活,长此以往势必会导致女方不满,不了解在性交结束后还有一个“消退期”。于是只是自己顾自己酣睡,长此以往也会引起女方的不满,从而影响夫妻性生活的质量。

从我国的情况来看,多数男子的性欲要比女子的性欲强一些,不少妻子苦于丈夫的纠缠不休,只好勉强应付,把过夫妻性生活看成是一种义务,甚至一种负担,这样当然不能获得性的快乐。有位妻子向别人诉苦说:“我的丈夫身体健壮,这方面的要求很强,几乎每天晚上都要来一次,而且动作粗鲁,我每次都被他弄得很不舒服,影响了睡眠。这怎么办呢?我和他还是很有感情的,除此以外,他待我很好,也很顾家,我总不能因此而和他离婚呀!”看来夫妻双方如何在如何过性生活的问题上坦诚协商,寻找一个“适中点”是很有必要的。

什么是性态度恶劣的障碍

例如有位姓张的妻子控诉她的丈夫王某某说:“他的性行为很是过头,很难让人启齿。为了我的身体健康,我不得不每月避开他几天,因为他每晚必行房事,每次时间都在一小时以上,而洋洋自得。我实在是忍受不了这样的折磨,这叫什么性生活嘛?”这一种丈

夫完全把妻子视为发泄性欲的工具,把过夫妻性生活变成对女性的摧残。另一位姓熊的妻子控诉她的丈夫李某某说:“他经常采取野兽不如的手段摧残我的身体,使我感到痛苦不堪,我每次做了人流手术不到半个月,他就强行和我同房,每次月经期间也同样如此。我不同意他的要求他就用手指伸进我的阴道里乱整,现在我长期阴道流血不止。”对于这种“不是人”的男人,当然绝对谈不到什么夫妻性生活的和谐了。

有些丈夫夫权主义思想、“大男子主义”思想严重,总认为过夫妻性生活是丈夫专有的权利,妻子必须奉陪,即所谓“娶来的老婆买来的马,任我骑来任我打”。如果妻子由于心情不好,身体不适等原因而一时不愿过性生活,丈夫就会发火,甚至打骂妻子。据全国2万例“性文明”调查,这样的丈夫大致占丈夫总数的4%左右,这种严重不尊重妻子的态度,显然是不利于夫妻性生活和谐的。

什么是“操作焦虑”的障碍

所谓“操作焦虑”,就是丈夫在过性生活的问题上对自己性能力的一种不必要的担心和顾虑。人类的性行为决不只是受生理因素所影响,而在很大程度上受心理因素所支配,如果心理不正常,就会影响生理功能,影响性功能的正常发挥,从而形成一种“心因性功能障碍”,这样的事例实在太多了。目前出现的阳痿患者,据统计资料显示,有80%左右的患者都不是生理上有毛病,而是心理上有毛病,即性心理障碍。对此,国内和国外的统计资料数据是基本一致的,社会和文化差异不大。

他们“焦虑”什么呢?主要是担心自己性功能不正常,缺乏性能力,担心自己阴茎小,性能力不强;担心性交伤身体,认为一点精液十点血;担心自己在性方面不能使妻子满意等等。其实这些“焦虑”有些是无端产生的,是自寻烦恼。有些是由于一些偶然的事件引起

的,总的说来是因缺乏正确的性知识而产生的结果。例如,有个未婚男青年看到书上有关阳痿的叙述,他就无端地怀疑自己会不会也有这个毛病,结果新婚之夜不是欢乐,而是忧心忡忡。其实,他的性功能本来是正常的,但是这种心理状态反而影响了他的性功能的正常发挥,在思想重负下,结果真的变成了一个阳痿患者。从2万例“性文明”调查结果来看,夫妻的第一次性交有1/3都是在新婚之夜以后,也就是说,新婚之夜的第一次性交有1/3的人不成功,这本来并不奇怪,缺乏经验,过于紧张,过于劳累等因素都会一时影响性功能的正常发挥。如果认识到这一点,不把它放在心上,那么性生活还是正常的。相反,如果因此而忧心忡忡,反而会“没病变有病”了。

总之,人类性行为决不仅是生理现象,而受心理因素,知识水平,观念体系,道德水准等等的影响很大,做丈夫的应从这方面努力提高和改进,才能保持夫妻性生活的和谐。

对于家庭成人性教育,进行科学的知识讲解和宣传,读者朋友要全面正确的去理解和接受、尊重知识、尊重科学,相信不管你对性知识了解与否,详尽的读过本篇章的知识,一定会对你有所帮助,这正是笔者的心愿。

为什么性问题多起来了

有人认为,这是“世风日下”,有人简单地归咎于西方资产阶级思想流毒的侵害,但是更多的学者认为,这些性问题的出现,有比较复杂的经济、政治、文化、社会等方面的原因。具体表现在:

第一,物质生活的改善导致了性需要的增强。

人们的生活需求有物质生活需求、精神生活需求和性需求,这些需求,有低层次的,也有高层次的,一般说来,人们当低层次的需求还得不到满足时,是很难产生高层次的需求的,例如在三年自然灾害时期,有些姑娘为饥饿所迫,希望嫁个男人,惟一的条件是能让

她吃饱就行了,什么爱情的需要,性的需要当然都谈不上了。现在,人们的温饱问题基本解决了,特别是妇女的经济地位提高了,人们不仅需求有适当的物质享受,而且在两性关系上产生与增强了爱情的需要和性的需要,如果这些需要得不到满足,就会出现一些矛盾和纠纷。

同时,物质生活水平和医疗水平的提高又使青少年性生理发育提高。从而使青少年的性问题也较过去突出了。

第二,批判了“左”的思想影响后,人们开始理直气壮地追求个人的生活幸福,包括性生活的美满幸福。

长期以来,在“左”的思想影响下,片面地强调集体利益,忽略和否定了个人利益,谁要是追求家庭和个人生活的幸福美满,讲一些生活享受,就会被扣上“个人主义”、“修正主义”、“资产阶级思想”的大帽子。在“文化大革命”中,就连“爱厂如家”的口号也受到了批判,似乎人们都不应该顾家。批判了“左”的思想以后,党和政府提出了“让一部分人先富起来”的口号,把社会的发展和家庭、个人的发展密切地联系在一起,人们再也不讳言富了,把发家致富,把建设小家庭,把夫妻关系和夫妻性生活的和谐不再看成是理亏心虚的事,而是作为追求的一个目标了。

第三,中西方文化的交流,使人们的性观念从禁锢、封闭走向开放。

在实行改革开放政策的过程中,西方文化大量渗入进来,西方的性文化、性观念也对我们产生很大影响。西方的性文化有两重性,一方面,有关性的科学知识和重视夫妻性生活和谐的思想,打开了许多中国人的眼界,性有快乐的功能、生育的功能和健康发展的功能。过去中国人讳言性,只是把性和生育联系在一起,而现在方逐渐懂得了人类的性生活可以使人达到多么快乐和美妙的境界,可以对人的健康发展产生多么重大的作用。同时,西方的性文化,也有不少性放纵的内容,这些内容也影响了我国的一些人,特别是青少年,造成性错误和性犯罪增多,带来一些消极的、不良的后果。

第四,社会的有关方面对社会发展过程中,人们性观念、性需求、性生活所发生的一系列变化缺乏足够的思想准备,从而使许多性问题一时难以解决。

例如,商品经济发展了,人们的物质欲望大大加强了,那么对随之产生的有些女子以出卖肉体换取金钱的问题该如何预防和处理,西方文化渗入了,怎样提高人们的鉴别能力,取其精华,弃其糟粕。青少年性生理发育提前了,对他们怎样有效地加以教育?人们对夫妻关系和夫妻性生活的要求提高了,那么应该怎样加以调适?某些人冲破了性禁锢,会不会又走向另一个极端搞性放纵?对有关性的法律应如何完善?对有关性的道德观念应如何探索与应付?在“扫黄”问题上应怎样掌握政策,划清色情与非色情的界限?如此等等。

总之,许多性问题的产生是社会发展变化过程中不可避免的,有些性问题的出现是特例,有些则不一定,要具体分析,但是归根到底,我们要用科学的态度来加以引导、解决。

我国历史上第一次国际性的性学理论研讨会“1992年上海性学研讨会”九月在上海举行,共有来自13个国家和地区的专家、学者300多人参加,会议期间,亚洲性学联合会正式宣告成立。80年代以来,我国的性学研究有了很大发展,全国已正式建立了9个地区性的性学学会或研究会,4个性学研究机构,出版性学书籍近200种,内部发行的性学专业刊物3种,涉及性学的刊物100多种,青春期性教育已被国家有关部门列为中学生的必学课程。

一门学科的发展程度取决于社会对它的需要程度。我国80年代以来,社会生活中性问题增多了,或暴露明显了,例如夫妻性生活不和谐,青少年早恋,婚前性行为,婚外性行为,性观念混浊,性犯罪,卖淫嫖娼,性病,计划生育,黄色淫秽物品泛滥等等,为了解决这些问题,就要研究它,于是性科学应运而生,并得到较快的发展。

性道德有哪些特点

1. 多样性

不同的文化,不同的民族,不同的社会,不同的宗教信仰,甚至同社会中不同的阶段和阶层往往对性行为有不同的道德评价,因而,性道德就表现出形式的多样性。有的学者把性道德类型作为性文化的分类标准。例如,有的文化和民族具有十分严厉的性道德,把性行为视为罪恶,对性欲采取压制态度,被称为反性欲文化,或压制性文化,这是一个极端。另一个极端是,有的文化和民族的性道德却十分放纵,纵欲和风流韵事受到鼓励和赞扬,被称为亲征性文化或放任性文化。人类大多数文化的性道德则处于这两极中间,有的学者指出:“性的自由和放纵时期内,社会仍有很强大的力量对其进行制约,不至于浑浊得不可收拾。同样,在最严厉的性禁锢时期,人类各种性表现和性活动仍也屡见不鲜,并不因环境的高压而断根绝源”。

2. 一致性

人类大多数文化的性道德将性交行为限制在婚姻关系之内,这是性道德的一致性。这种道德准则,“直接源于性的目标是生殖这种观念”,“生殖是婚姻和婚内性交的首要目标和首要功能”。

3. 继承性

历史,社会,文化是延续发展的,性道德有明显的历史与文化的继承性。今日的性道德肯定可以从传统文化中寻根溯源。正确对待历史形成的性道德,继承其合理部分(主要是把性交限制在婚姻关系之内),抛弃其不合理部分(例如不同程度的性禁锢),批判其糟粕部分(例如男尊女卑,三从四德等),而不能不加分析,全盘否定。

4. 双重性

性道德的准则表现出它的双重性:一是有正式准则和非正式准

则之分,正式准则是代表社会对性交行为的控制和限制,是一种理想化的概念,即性交行为应该如何如何。非正式准则则表示实际行为如何如何,而应该如何与实际如何之间存在着差距。如何缩小这二者之间的差距,使性道德的正式准则为社会上大多数成员所接受,这是性道德教育的目标之一。其二是,有双重的标准和单一标准之分,在多数西方传统文化和我国的传统文化中,性道德对男性和女性的要求不一样,往往对男性宽容,对女性严厉,这是双重标准,单一标准是男女平等,性道德准则对男性和女性的要求是一样的。

什么是严肃的性道德

要求性交行为只在婚姻关系中进行,夫妻忠诚,以爱为基础。恩格斯曾指出:“对于性交关系的评价,产生了一个新的道德标准,不仅要问,它是结婚的还是私通的?而且要问:是不是由于爱情,由于相互的爱而产生的?”(“家庭、私有制和国家的起源”,《马克思恩格斯选集》,第4卷)坚持性道德的性,会避免诸多麻烦。

由于性交行为不仅是个体的生物本能,而且是一种社会行为,性交关系必然涉及对方,可能导致生育,因而双方都负有社会责任,这也是性道德严肃性所要求的,人们普遍相信,婚姻之外性交不可避免地导致夫妻不和或离婚,会带来一系列严重后果。曾有专家说过:“婚前性行为或婚外性行为由于担心怀孕或堕胎等一系列因素,而给当事人双方心理带来沉重的心理负担,因此,大多数人宁愿把性行为规定在婚姻关系内,以此获得心理上的平衡。”故必须坚持严肃的性道德。

什么是平等的性道德

它要求性交关系中两性平等,双方自愿,在性交关系中,双方享有同样的权利,尽同样的义务,在性交行为中,双方自愿。男女是否平等,双方是否自愿是现代性道德和传统性道德的一个重要原则。传统性道德是要求重男轻女,男尊女卑,这往往贬低了女性的性权利,压抑了女性的性需求,许多道德准则是针对女性制定的,这很显然是不平等的。例如有关贞操的道德观念,讲的是女性必须保持贞操,而很少讲男性的贞操,买卖婚姻和包办婚姻的性关系之所以不满意,是因为它违背了两性平等,双方自愿的原则。所谓的“娶来的媳妇买来的马,任我骑来任我打”。是违背两性平等的性道德的。

什么是科学的性道德

要求夫妻性交行为符合性科学所揭示的规律。有关这些方面的介绍,请读者朋友参阅有关书的叙述和介绍,在这里我们强调的是:严肃的、平等的性道德是有其科学依据的。例如,性科学研究表明:性传播疾病的流行与性伙伴数目的多寡呈明显的正比,即性伙伴越多,性传播被动感染的机会就越大,发病率就越高。因此,保持严肃的性道德,避免婚外性关系及放纵性行为,是成年已婚者防止性病感染的最有效的方法。人们可以看到,性科学的发展会影响性道德的变化。同样,由于无知而做出违犯道德的事也是屡见不鲜的,所以我们强调严肃、平等、科学的性道德,这有利于我们的身心健康。

性禁锢有哪些危害

1. 性禁锢对人性的摧残

性禁锢的危害首先在于它对人性的摧残。二千多年前人们就已懂得,人类对性行为的需要像对进食的需要一样,是人类的一种天性,到目前为止谁也不能否认这一点。除了繁殖后代以外,性行为为人们提供了不可替代的乐趣,它是人类家庭形成的基础,是人类社会发展和文明所不可缺少的。有许多学者指出,对性冲动的过度压制,会使人们缺乏勇气和自信心,会泯灭人类的创造力,因为压制性冲动是必须做出巨大努力的。如果将这些努力应用到其他活动中去,就有利于社会的建设和发展。奴隶社会终生剥夺正常性生活权利的奴隶和被阉割的马牛一样,对他们进行集中强迫劳动,不可能建设高度精神文明与物质文明。

2. 性无知

由于对性的神秘化与讳忌,造成了人们对性的无知。对性的无知又伴有对性的恐惧。社会上有人结婚数年不孕而去医院求治,医生发现原来这对夫妇错把尿道当阴道;以为同睡在一张床上就是“同房”,性行为都是“流氓行为”。根据一项调查发现,半数以上的被调查者缺乏一些最基本的性知识,例如男女生殖器的组成部分都回答不出来,这无疑是一种愚昧无知的表现,是性禁锢所造成的后果,如果没有对性的讳忌,相信也不会出这么多的问题。

3. 性禁锢对心身健康的影响

早在20世纪初,弗洛伊德等人就曾指出,对性本能的过度压制,可能损害个人心身健康的发展,他们特别提出了对性冲动的压制是造成神经症的重要原因。性科学的研究发现,90%以上的性功能障碍(男性的早泄、阳痿,女性的性冷漠等)实际上是心因性的。对于性和生殖过程的无知、恐惧、不应有的禁忌和错误的观念等等,

正是这类常见的疾病的病因或发病的重要因素,有时是决定的因素。并且,这些因素还可导致某些全身性的心身疾病和心因性障碍的发生,也可能加重某一些躯体疾患的进程。就连性病的传播,也不是完全与性禁锢无关,相当多的人在患了性病之后,羞于去医院就诊,结果不仅使自己的性病越来越严重,而且还会继续传染给别人。这种现象也是我国目前防性病传播所遇到的严重障碍之一。所以说,性禁锢对人类有很大的摧残性,不利于国人的心身健康。

性禁锢有哪些表现形式

对于性禁锢的历史过程以及性禁锢的危害我们做了一些简要的叙述,下面我们再来看看性禁锢的表现形式有哪些呢?

1. 性忌讳

在汉语中,生殖器就被称之为“下身”,月经说成“例假”,性交则用同居、房事等同语来代替,如果有人直接使用性交、月经、阴茎、阴道之类的术语,就很有可能会被指责为“粗鄙”、“下流”。世界许多言语都以代用词掩饰与性有关的事情。儿童如果好奇地向父母问及有关生殖器、生育和性方面的问题,父母不是借故变换话题,就是做出不真实的回答。当儿童问及“弟弟是从哪里来的?”,很多父母的回答是,弟弟是从妈妈的腋窝下钻出来的,从河里捡回来的,等等。有的父母甚至把提问的子女狠狠的训斥一顿,以后孩子们就再也不敢提出类似的问题了。

使人迷惑不解的是,即使是在中等学校,设置了生理卫生课,教师们也不敢理直气壮地向学生讲授性解剖与性生理学的知识,这部分的内容不是有意忽略就是要求学生自学了事。我国人体绘画课中公开使用裸体模特儿的问题,女性运动员参加健美的问题,至今仍然承受来自父母、情人、同伴、朋友、邻居等等社会各方面的巨大压力。开展性教育、性功能障碍的诊治等问题,更是阻力重重。有

证据表明,已婚夫妇之间的性功能障碍是一种非常普遍的现象,但社会上敢于求治这类障碍者则是寥寥无几,都是因为忌讳一个“性”字,视为羞耻之事。

2. 性神秘化

多年以来,对性行为的科学研究视为旁门邪道,不能登大雅之堂,对性知识的传播,更是讳莫如深。第一部现代性学的奠基性著作的《性心理病》,为了避免被指责为“诲淫”之作,也为了防止在大众中流传,作者不得不用拉丁文写作而落得声名狼藉。

很多人认为人类在性方面的知识和技术可以无师自通,反对进行性知识的教育,与此同时,关于性的种种错误认识却盛传于世,在中国传统文化中,精液被广泛地看作是一种极为重要的生命物质,很早就有所谓“一滴精十滴血”之类的信条存在。

3. 对性行为的道德和法律约束

道德观念和法律,对性行为的禁锢仍然是广泛存在的。例如,未婚或已婚妇女在遭受暴徒强奸后,道德和法律自然对强奸者持非常严厉的态度,而被强奸者有多少人敢正面对待,理直气壮的去告发,以寻求法律的保护,因为她们怕受到社会的惩罚。如果是未婚女青年被强奸的事被传出的话,社会上总会有人贬低她们的身份,她们将难以找到称心如意的情侣,甚至于他们的父母、亲人也可能会对她们另眼相待。如果是已婚妇女被强奸后也可能会受到社会的冷嘲热讽,她们的丈夫可能会因此事难堪与非常冷淡地对待她们。这些受害者,她们自己也很有可能产生罪恶感,社会上关于贞洁的道德观念会使她们觉得对不起自己的丈夫和亲人,这是对无辜者的一种道德上的惩罚,这种惩罚是通过内化了的性道德观念来实现的。

还有就是目前手淫仍然被大多数人认为是一种不道德的行为。在校学生的手淫活动如果被发现,难免受到严厉批评,即使手淫行为未被发现,内化的道德观念也会使手淫者自觉有罪,自惭形秽,不敢抬起头来做人。

一些国家里,知名人士的性行为不检点常为政敌所利用,作为争权夺利在政治上打击别人的手段。社会上有人还喜欢搜集别人的桃色新闻,在关键的时候作为攻击别人的“黄色棍”,甚至于有人用别人的裸体照片来讹诈钱财,美国总统克林顿的性绯闻案不就是最好的说明吗?

以上仅仅从性讳忌,性神秘化和道德观念对性行为的惩罚说明性禁锢的广泛存在,实际上性禁锢的手段还远不止于此,这里就不一一列举了,也没有必要对这类现象作出全面的列举和叙述了。

人类性放纵的起源是什么时候

人类性放纵的起源,应该从私有制的出现时算起,由于生产力的发展,性行为逐渐强化为一种权力享受的象征,在社会中把有某些持权的人,利用自己的地位和金钱来获得广泛的性交机会,同时地位低下的人则性活动的机会被剥夺或只能被动地、偶尔地参加性的活动。在漫长的封建男权社会中,男性被允许有多个性对象,特别是地位高的帝王将相,便可以拥有数以百计,千计的女性,为他们的淫欲服务,也正是因为社会中男女地位的不平等,以及性行为与权力、金钱的结合,迫使一些女性利用自己的姿色借机或作为提高自己的社会地位,改善自己生活条件的手段,卖淫即成了必然的产物。

西方社会在 20 世纪 30 年代和 60 年代两次掀起所谓的“性解放”高潮。性解放运动一方面是一些有识之士对性禁锢发出反抗的呼唤,他们要求男女平等,要求套在人们头上的性禁锢的加锁被解除,要求打破性神秘,开展性知识教育,提倡对性活动进行科学研究;另一方面,性解放的口号一开始就被人利用为要求绝对的性自由和随意的性放纵的理论根据。有些人在性解放的旗帜下,要求打破现代的婚姻制度,实行群婚、不婚同居、夫妻互换等淫乱行为。在

50年代美国女性中有近一半的人进行过婚前性交,69%的男子玩过妓女,1982年的一项调查表明,40.5%和27%的男女中学生有过性交,64%的男大学生有过性交。另外,有人估计在美国,18岁至19岁的青年人中,一半以上已有过性交的历史。60年代曾有大批男女青年到偏僻的地方进行群婚的“公社”,集体杂交。同时,色性文学泛滥成灾,书刊杂志、电影电视公开地露骨地表现性行为,各式各样的“性服务”行业应运而生,所有这些性放纵观念,表明西方国家已经或已在经历一场性的“革命”,这场“革命”虽然也为打破性禁锢作出了贡献,但矫枉过正,使人们的性态度和性行为走向另一个极端,这也是很不好的。

性放纵有哪些危害

人类的性行为,总是要产生一定的社会后果的,性行为与婚姻、家庭、子女教育等问题都存在着直接的联系。性放纵对社会的危害之一就是不负责任的性行为造成了大量家庭的解体、离婚率升高,引起了子女抚养、教育的困难。在性解放,性自由思潮的冲击下,离婚率十分惊人。80年代以来,美国每年的离婚率均在40%以上,法国、意大利等有近三分之一的家庭因离婚而解体。近年来,随着改革开放的深入,经济的发展,我国的离婚率迅速上升。家庭的破裂、父母的离异,最直接的受害者就是年小的子女。与离婚有关的子女出走,教育水平低下,就学困难等问题已成为西方社会的普遍现象。青少年对性的放纵,不仅影响他们精神和躯体的健康成长,而且造成少女怀孕,未成年生孩子的社会怪现象,有51万产妇年龄在18岁以下,非婚生子女造成的许多西方国家沉重的社会和经济负担。

性行为的放纵,又是导致性疾病流行的主要根源。特别是称为超级癌症的艾滋病,不仅严重危害健康,而且造成了社会性的恐惧。迄今美国人感染了艾滋病病毒者已达九百多万,而且还在迅速增

多。美国卫生与社会公共事务部承认,该国艾滋病患者人数每十个月翻一番,此病不仅使很多成年人丧生,而且由于该病能够通过胎盘屏障而传染给婴儿,使许多婴儿一出生就染上了这种目前尚无特效治疗措施的疾病,真是危害至极啊!

性放纵有哪些表现形式

现在我们来了解一下性放纵的常见表现形式有哪些?

1. 卖淫与嫖娼

卖淫是指通过提供性关系以获得钱财的行为。以钱财提取性活动机会的行为则称之为嫖娼。卖淫——嫖娼是性放纵的重要的行为表现形式,它有三种可能发生的情况:女性卖淫,男性嫖娼;男性卖淫,女性嫖娼;男性之间或者女性之间以同性恋形式的卖淫和嫖娼。其中以第一种形式最为常见,其余两种形式较少见。

卖淫在西方社会中,被称为“一种最古老的职业”、“无烟工业”,可见其历史之久和影响范围之大。美国大约有 50 万名妇女以卖淫为生,另有 50 万妇女已进入偶尔卖淫的范围,在美国旧金山,妓女们建立了自己的组织,称为 LOYOTE,即“抛弃你过时的道德观念”。在内华达州,卖淫甚至是一种合法的职业,未成年的小孩子也进入了卖淫的行列,据报道美国有 35 万女妓,巴黎有男妓 3000。据美国国务院官员于 1999 年 9 月 15 日说,每年有超过 100 万名妇孺被迫加入环球色情行业、为犯罪集团赚取了数千亿美元的收入,仅次于毒品与枪械,排名第三。解放前这种现象国内也特别严重,特别是沿海城市,解放后采取了一系列措施,至 60 年代卖淫作为社会现象已不复存在。但近几年来,这种丑恶现象又死灰复燃,据新闻界报道,全国抓获卖淫嫖娼的人数已达数百万,特别是在一些开放城市,卖淫现象已是公开的秘密,达到令人吃惊的程度,不能不让人担忧。

2. 群交

多个男女相互之间,或一个与多个异性之间同时进行性交,是淫乱活动的一种极端形式。强迫性交是一种冲动性的,不可遏止的性乱交行为,与不同的异性发生性关系是他们生活的主要目的,对与其性交的人有无感情,性交后的后果如何看待持无所谓的态度。在一些西方国家普遍存在。

3. 夫妻互换

夫妻互换表现为一对夫妻与另一对夫妻之间进行交叉的性活动,参加这种活动的夫妻称为 Swingingcouple。这种淫乱活动在 60 年代和 70 年代的美国曾风行一时,有人估计,在美国人中,有 100 万到 1600 万人曾参加过夫妻互换活动,1974 年和 1975 年曾有人进行过 2 次问卷调查,发现被调查者中分别有 61% 和 1.7% 的人承认他们至少参加过一次互换的活动,据说这种夫妻互换活动有许多不成文的规定,如夫妻必须同时参与,允许进行一次(最多几次)互换活动,处于妊娠期的妇女不能参加等等。

4. 乱伦

乱伦,即家庭直系亲属之间的性关系。由于乱伦发生在家庭成员之间,而“家丑不外扬”,准确的数字很难获得,Kinsely1953 年报道在 1.2 万被调查者之中,乱伦的发生率为 5%,一般认为实际情况比报告的结果更多一些。乱伦以兄弟姐妹之间最多,父女之间次之,母子之间最少,父母一方早逝、离婚或病残,长期分居,另一方与未成年子女之间出现性关系的机会增加。

婚前性关系与婚外性关系在世界各地均是比较普遍的现象。这两种情况的性质有时比较复杂。目前相当一部分的婚前性行为已为社会所接受,如果婚前性行为只是婚姻的前奏,则不屑于性放纵行为。婚外性行为中也有些是由于原来的夫妻感情已经破裂,或对方不能提供性的满足所致,究竟如何从人道和伦理方面考虑这个问题,值得进一步研究。调查对婚外性行为的态度时,有 40% 左右的被调查者表示能够容忍或表示赞成。这说明社会上对这个问题的看法也是不一致的。明确肯定的一点是,婚前性行为和婚外性行

为并不都意味着性的放纵。

怎样评析性解放

“性解放”是 20 世纪 60~70 年代发生在美国和西方国家的一种性放纵的社会现象。当时人们广泛怀疑传统性道德,使性态度和性价值现发生了重大的变化,以致造成性行为急剧变化,产生许多较为严重的后果。

第一,“性解放”产生了一大批少女母亲,据美国 70 年代统计,每年约有百万以上的少女母亲,她们未婚先孕,生下大量非婚的子女。不仅损害她们自己的健康,而且带来了许许多多的社会问题,破坏了社会的稳定。

第二,“性解放”造成独身者大量出现,离婚率升高。1960~1970 年 10 年间,美国 20~24 岁未婚女性的比例增加三分之一,离婚率急剧上升;30 岁以下的女性每三对婚姻就有一对以离婚告终,离婚率高达 33%。这些都是“性解放”直接造成的。

第三,“性解放”诱发青少年犯罪,60~70 年代以来,青少年犯罪已成为西方的重大社会问题,引起了社会的关注。

第四,“性解放”造成性传播疾病的广泛流行,“性解放”的直接表现是性乱,从而导致通过性行为传播的疾病的流行,严重的危害了身体健康。据有关报道,近年来美国梅毒患者 73 万例/年,淋病 140 万例/年,衣原体感染者 400 万例/年,尖锐湿疣 100 万例/年。艾滋病自 1981 年美国发现首例之后,迅速蔓延,据估计全球现已有 3000~4000 万人感染了艾滋病毒,有 1200~1800 万人患艾滋病,这严重的危害了人类健康,被称为“超级癌症”,导致许多人死亡,成为危害生命的一大顽症。“性解放”作为一种社会思潮是相当浑浊的,其主要表现是:

主张性爱愉快高于一切是至高无上的,性行为是个人的“绝对

自由权利”。

反对社会以法律和道德规范控制性行为。

主张童贞不是美德,对婚前性行为及婚外性行为由宽容走向放纵,认为是理所当然的,并提倡同性恋与异性恋完全平等。

主张婚姻不是性关系的先决条件,因而提倡未婚同居,不婚同居,有的还公开反对组建家庭,个别的甚至主张“婚姻可延伸到同性恋者身上”。

主张性的主题可在大众传播媒介不受控制地自由表达出来等等。

为什么性爱是美满婚姻的关键

婚后性生活的问题非常重要,你一定要创造性生活所需要的精力和欲望……因为人们很容易懒惰,如果生活舒适,就会把夫妻间的性爱视为例行公事。

在婚姻生活中,性爱活动的延续有一半取决于你能否保持丈夫对性生活的兴趣。现在我们谈另一半:怎样使人保持对性生活的兴趣。如果你能使你们的婚姻保持活力,你们的性爱生活通常就会得到延续。你怎样才能使婚姻充满活力呢?你必须与厌烦单调进行斗争,因为厌烦单调是婚姻的大敌。你必须前进和发展自己,对你身外和屋外的事物感兴趣。这不是要你“走出厨房”,而是让你必须牵出办公室。你回家后,你给丈夫讲的第一件事就是那个“傻帽儿”怎样贻误了电话、会计如何鲁莽……这种消息也许会使你俩高兴一两个小时,也许会让你们永远高兴。你必须坚持给他讲述每一个生活细节。

变化对女人来说是好事,不是坏事。如果你还是像结婚前那样天真,说明你没有成熟。你应该一年比一年更漂亮、更迷人、更可爱、更幽默。你必须每天坚持维修自己,比如理一个漂亮的发型、把

指甲修剪齐整、参加体育锻炼、学习按摩。同时,你又能够挣钱,因为你是一位成功的女人。你应该花钱维修自己,花钱购买漂亮的衣服。当男人堕入你的情网时,不会注意你的穿戴,但此时此刻,却非常注重你的穿戴。漂亮的服装不可能危害你的婚姻。你应该仔细分析一下自己,看你是一位富于性感、令人讨厌的女人,看你最近是否牢骚满腹毫无幽默和你是否需要进行形体锻炼。一位令人讨厌、牢骚满腹(不是抱怨丈夫,而是抱怨生活)的妻子只能使性爱受到扼杀。

你们非常迷恋性爱,因为你们总能达到高潮,你们不存在性爱焦虑!你丈夫非常了解用什么方法可以使你达到快感、是对你窃窃私语还是一言不发、是抚摸还是轻轻拍打、在哪里做爱、做爱时间多长……你也了解这一切,夫妻性爱的确是令人销魂万分的。如果你不想它,它也不会走开。

什么是性心理障碍

性心理障碍是指其性爱对象或满足性欲的方式与正常人不一样。正常的性活动应是在成熟的异性之间,以阴茎和阴道的性交为主体的行为。凡是性欲活动不指向异性,或者不采取上述性欲满足方式或情节荒唐者,均居于性心理障碍。性心理障碍又称之为性变态。

那么,性心理障碍有哪些特点呢?

性心理障碍具有以下3个特点:一是满足性欲的行为是除两性自愿性交行为以外的其他方式,不以生殖为目的,也不通过两性之间的生殖器进行,是违反社会习俗的;二是性变态的行为是习惯性的行为,偶尔几次的异常性行为,不能认为是性变态;三是性变态是嗜好性行为一个人乐此不疲,刻意追求。

性变态也可称性人格变态,变态行为已作为稳定的人格特征溶

化在性变态人的个性之中,由于与性有关的变态行为与社会伦理道德和法律所许可的行为规范相冲突,它们往往无法被社会所接受。所以有的性变态行为常常越过法律界限而构成犯罪行为。

性变态行为的发生是经常性的,往往有无法控制的强迫性。它们的存在往往使患者对正常的性行为失去任何兴趣和能力,同时伴有人格方面的严重缺陷或智力上的缺陷,有的是精神病的症状。

性变态最常见的有:同性恋、露阴癖、窥阴癖、异性癖、性施虐与受虐癖、恋尸癖、恋物癖等。

怎样对待丈夫的阳痿问题

据著名神经科医生说,80%的男人在相当一个时期会出现阳痿。当然,女人没有这个问题,因为尽管我们在做爱时毫无热情,但仍然可以做爱。当他为此苦恼的时候,你应该怎么办呢?你不要采取守势,这不是你的过错;不要对他形成任何压力;高潮是无法控制的。不错,你可以揉摸肌肉,眨动眼睛,扭曲脚踝骨。

所有这些都是随意运动,而高潮却更像打呼噜、肠胃消化或心跳,是非随意性运动。

在他的“困难时期”,你要对他充满爱意,决不可流露出任何焦虑。一点也不能!你能不能和他讨论这个问题呢?如果他愿意,你可以和他讨论,但不要讨论太多,因为讨论不能解决性爱问题,但耐心和“实际工作”却可以解决。永远不要在床上和他讨论他的床上功夫低下问题。床上是最后一个地方!既然阳痿常常与其他问题有关,如果你愿意,那么你可和他谈谈他的其他问题,当其他问题被解决之后,阳痿问题就会迎刃而解了。

你不要竭力表现你格外性感,否则他会更加紧张。在某个晚上或某个白天,当他并没有竭力勃起的时候,你可能会有性欲冲动,你们则能做爱成功。如果他的阳痿问题迟迟不能解决,你们应当请专

家治疗。

什么是艾滋病

国际艾滋病专家认为：今后 10 年，人类将共同面临着艾滋病的严峻挑战。

艾滋病，正以每分钟增加一人的速度迅疾横扫全世界每一个国家。

艾滋病，全称为“获得性免疫缺陷综合征”〈AIDS〉，这是一种由驱使人体抵抗疾病功能转弱的病毒〈HN〉所引发的“世纪绝症”。

艾滋病病毒选定淋巴细胞中最重要的、生理抵抗疾病的 F4 细胞作为居所，把它们破坏、消灭。于是，患者抵抗力江河日下，不但再无能力来抵抗病菌和微生物的入侵，就连人体内的生理协调也大受打击，同时不应该生长的细胞也都乘虚而入。

艾滋病病毒侵入人体细胞后并不立即肆暴。起码有一半的艾滋病毒感染者要经过 10 年的潜伏期才能发展为艾滋病，而艾滋病患者的平均生存期只有 18 个月。国际科学界的最新论断是：所有艾滋病病毒感染者迟早都要发展成艾滋病，所有艾滋病患者百分之百都必死亡。

1959 年，英国曼彻斯特一位 25 岁的水手得了一种怪病。医学界普遍认为，这位水手是世界上第一个因艾滋病而死亡的人。艾滋病毒的毒源来源于何处？目前的说法仍是千奇百怪，众说纷纭。

艾滋病病毒的传播途径只有三种：性传播、血传播、母婴传播。

中国有关法律规定，凡携带艾滋病病毒的外国人一律遣送出境。中国已经禁止从国外进口血制品，并在全国各省开展了对献血员的监测。中国迄今为止尚未发现感染了艾滋病病毒而又怀孕的妇女。中国的高危人群是妓女、吸毒者、同性恋者、多性伴者。

美国的一项调查表明,男性艾滋病患者有四分之一是因为与妓女发生性关系而感染的。国外的一项测算还表明,每个带有艾滋病病毒的妓女平均每月可传染 44 人。

静脉滥用毒品也是我国艾滋病病毒感染的主要途径。1989 年,全国统计的艾滋病病毒感染者有 75% 以上是西南边境的吸毒者。1991 年 2 月,我国发现艾滋病病毒感染者 442 人,其中因吸毒感染艾滋病病毒者就达 398 人。到 1992 年 6 月 30 日,我国总计查出艾滋病病毒感染者 890 例,其中四分之三为静脉吸毒者。而据 1992 年在北京召开的部分地区禁毒工作会议透露,我国的吸毒人数目前已高达 25 万。

另外,输血、血制品及不洁注射器也可能成为感染源。男性同性恋者是世界首推的艾滋病高危人群。1990 年,全国性文明调查结果表明,同性恋行为在城市已婚居民中占 0.5%,在农村已婚居民中占 2.3%,在大学生中也占有一定比例。而同性恋者某些不适当的性行为,为艾滋病毒的传播开了方便之门。

异性多性伴侣之间性行为也是传播艾滋病毒的重要渠道之一。有关资料表明,有 60% 以上的艾滋病患者是通过多性伴侣之间的性关系而交叉感染的。在中国,因男女之间的多性伴侣性行为而感染艾滋病毒也将成为主要因素。

中国卫生部门对艾滋病毒感染者目前采取的是严施保密和监护措施。然而,由于大众对艾滋病的传播途径还不十分清楚,艾滋病毒感染者一旦在某一局部地区“曝光”,往往就成为了众矢之的,这对艾滋病的预防是极为不利的。

同一切疾病一样,患艾滋病本身并不可耻,即便错了,也仅仅是行为。艾滋病与不道德行为之间并无必然的联系。面对疾病,每一个人都是无辜的,不论他是名人显贵还是妓女。

什么是同性恋

同性恋是以同性为满足性欲的对象,是性变态中最为常见者。同性恋又见于各种年龄段,但以未婚青少年多见,同性恋者是否病态,目前的意见各不一致,但多数人在异性存在的情况下发生排他性的同性恋往往属于病态。据统计,国外同性恋在男性中约占30%,女性中占10%。有些属于双重恋,即对同性和异性都产生性爱,在男女中各占10%左右。

社会对同性恋行为的接受程度因文化的不同差异甚大,有的在严禁之列,有的视为合法,有的采取此类行为不危害社会便不予理解的做法。

不管社会对同性恋接受的程度如何,也不管它在发生上是否有生物学基础或社会上是否广泛存在,从心理学角度来看,同性恋偏离了正常性行为轨道,它把它作为一种行为变态应是合乎逻辑的。

真性同性恋也称为素质性同性恋,它是有生理和心理的性别异化倾向。如一个男性同性恋的被动角色在身体发育和心理性别上接近女性,他们在男子同性恋中充当女性;反之,女子有性别异化倾向的真性同性恋者在生理和心理性别上男性化,在女子同性恋中作为男性出现。

真性同性恋的异化性心理特征是明显的,他(她)只对同性有性兴趣和获取性满足,对异性无兴趣甚至厌恶。但是对自己的真实性别一般有良好的认同。

真性同性恋的病因学不完全局限于环境和教育的因素,还有其先天因素,如胚胎发育中的障碍和生理生化因素,比如性激素分泌的原因等。

真性同性恋在矫治上很困难。一方面由于求治欲望缺乏,另外有生理、生化基础,这对心理治疗来说是不容易克服的。

双性恋者实际上不是完全的同性恋。因为他(她)们可以和两种性别的对象都能保持恋性并从中获得性满足,在性别自我认同上倾向于双性别,这类双性恋往往有生理性别的缺陷,矫治也比较困难。

假性同性恋是最不稳定的同性恋者。这一类同性恋者纯属于环境和教育造成的心理变态。当他(她)们的性角色观念得到矫治,缺乏异性的环境得到改善时,或者社会对同性恋的否定态度加强时,这类同性恋者便很快自己转变。

从以上的类别形式中我们可以看到,同性恋的成因大致可有三方面,即生物性原因、社会原因和教育原因。这三类原因只要造成个体性心理在性别上的异化,便有产生同性恋的可能。

幼年的性教育对同性恋有着关键作用,这在治疗时也同样要加以关注,特别是对假性同性恋,应着重启发他(她)们领悟童年性教育给予的影响,同时现实环境改变和对待态度的改变是治疗假性同性恋的重要手段。利用这两方面的否定作用启发这类同性恋者的自我控制是较有效果的,然而,上述方法对前面两类同性恋者却很少奏效。

对真性和双性恋者,目前仍无有效的矫治方法,激素治疗几乎无效。一般地说理疗法对患者来说有时起反作用,因为患者往往抵抗心理很强。有人使用催眠疗法,这虽然可以部分解除患者的抵抗心理,但疗效不易持久。有人试用领悟疗法,使患者领悟到同性恋行为是一种早期未分化状态的表现,是童年行为的滞停,而后使患者觉悟到自己的成人现状与停滞在童年的心理冲突,进而在这种冲突中站在成人一边,放弃同性恋活动。我们主张应用认知心理治疗,使患者改变这种歪曲的不合理的信念和价值观,以使其变态性心理失去依存的理由和动机,从而建立合理的正常的信念和价值体系,达到治疗的目的,这些方法对一些人起到治疗作用,但并非对所有的同性恋都有效。

对同性恋者应以预防为主,预防应自童年开始,当发现他们有

些模糊和不自觉的同性恋倾向时,应该加强教育和引导。如有特殊家庭背景者应及时予以处理。对于已成年的同性恋者,在治疗时应运用心理治疗的技术帮助其找出原因,树立正确认识,在异性交往方面给予适当的指导,以促进行为的改变。对于有些同性恋者应尽可能的鼓励他们与异性结婚,通过婚后正常的性生活与快感体验来弥补过去的创伤。这些,对于同性恋者来说都是很有必要,很有益的。

什么是恋物癖

恋物倾向发展到极端程度的,性兴奋和性指向与所恋的某一种物品牢固联系在一起,本无任何性意义的物品成了发泄性欲达到性满足的惟一目的,这时,患者的行为极端执著。任何劝告劝解和说服均无效力,自制力极低,行为有强迫性质。至此,其行为的一部分完全发展为变态,为了获得所恋异性的某种物品,甚至不顾触犯法律的危险进行偷窃、抢掠等等,这时往往构成犯罪或为法律所不容许。不同恋物癖者所恋之物十分广泛。由一般物品到与异性身体有密切接触的女性专用品,如内衣、内裤、胸罩、卫生带等等。

从视觉如女性身体的某部分到嗅觉对象,即异性身体的气味等。恋物癖者以所恋之物作用激起性兴奋的刺激物,而后经由手淫达到性高潮。这一点是一般恋物倾向者所没有的。

恋物癖者对正常性行为毫无兴趣,即便仍然借助所恋之物激发性动机而进行两性正常性交,也无法从正常性交中获得满足。

恋物癖者的性满足过程是借助于丰富生动的性想象来完成的。形象思维的启迪是其心理学基础,所以在这类患者的怪异行为时应首先善于思维训练,把思维纳入与现实结合的轨道。患者的性心理,除了指向性错误以外,其他方面基本正常,所以矫正治疗中扭转指向性是其关键所在。

造成恋物癖的原因是多方面的。首先,恋物癖者都有意志薄弱和自卑的个性特点,这些特点主要是早年不良的家庭环境和教育造成的。他们在性成熟时,没有勇气去接触异性,故转而以异性物品为代替物寄托感情和满足欲望。另外,有的患者是性知识缺乏,在偶然触及异性物品时缓解性紧张获得性满足时造成的。这些都可归结为早期教育因素。

社会如果过分限制两性正常交往,迫于社会压力,意志薄弱者便无法冲破约束与异性正常交往,被压抑的性冲动只有变相获取宣泄,久而久之成为癖,伤及人格的完整性,从而转为变态。

对恋物癖的治疗,已婚患者,在其配偶的协同下,可将所恋之物由泛化状态集中于配偶所使用之物,而后再将物转化为人,治疗过程较长,治疗者应有耐心方可奏效。

催眠疗法,通过语言暗示将物转换为人,效果是显著的但有复发的可能。厌恶疗法可以对顽固性的恋物癖有一定疗效,但由于性冲动也是很强的心理动力,所以强度较弱的厌恶刺激,效果不一定理想。

恋物癖的行为往往触犯社会行为规范而越过法律界限,但它与一般的流氓罪有根本的区别。首先,其动机不是反社会的,只是为了满足变态了的性欲望;另外,他们对异性的身体从不构成伤害,只是以异性衣着、物品为对象,对异性物品往往以窃取手段获得。但与一般盗窃不同的是,窃取活动没有经济目的,通常是单一的,有时很难被人理解。恋物癖者多见于男性,对触犯法律者应尽早进行惩罚,以便在早期获得矫正。

什么是露阴癖

露阴癖是指在不适当的环境中对异性公开暴露自己的生殖器官或手淫,从而引起异性的紧张性情绪反应,从而获得性快感的一

种变态性行为。它以男性为多见,据统计,男女之比为4:1。

露阴癖行为一般易发于25~35岁之间,晚年发生者往往多为重性精神病或器质性损害。其表现为:常常在黄昏或不太黑暗的晚上,守候在街头巷尾,公园或电影院附近人不多的地方,或者十分拥挤但又有机可乘的地方,也有的白天站在住房的门,窗口,偏僻角落,当异性走近时突然暴露自己的性器官,使对方惊恐不已,羞辱难耐,耻笑辱骂,患者从中感到性的满足,然后迅速离去。有的还同时伴有其他行为,如手淫,与其说话,但一般不对异性发生其他不轨行为。故一般认为这类露阴癖患者和窥阴癖一样不是危险分子,这类行为大多发生于傍晚,夜间,白天多发生于行驶的车辆上,以使迅速逃脱。

露阴对象多是素不相识的年轻异性,裸露程度不一,男性多数仅显露生殖器,女性显露乳房,性格多内向,腼腆,拘谨或者是婚姻失败者,缺乏正常的性生活,其性心理不成熟,停滞在儿童期的某一发育阶段或者在个体感到困难时退缩到较为幼稚的阶段,用儿童式的幼稚性行为来解决成年人的性欲问题。露阴癖患者的意识是清楚的,事后往往后悔不已,但又难以控制,对这样的患者,心理治疗可以收到一定效果。

露阴行为还可以见于有智力缺陷的病人或者某些精神疾病如躁狂症,精神分裂症等,此外,颞叶癫痫的病人也可以出现露阴行为,医学上称之“露阴自动症”,这些情况与露阴癖是有区别的。

露阴癖的发病原因较复杂,有时可由神经系统损伤后引起智能缺陷而造成,有的与早年教育有关。但作为一种人格障碍,心理学界有人认为是一种行为发育的停滞,即幼年正常露阴行为未能随年龄增长而发展到掩遮水平,因此,对智力基本健全的患者来说,若能启发患者领悟到这一道理,便可以矫治此类行为。

在矫治方面,一般应针对致病原因进行治疗。对继发性的患者,应着重控制其原发疾病,如精神障碍,癫痫,老年痴呆等。对于由精神创伤引起这类变态行为的患者应做系统的针对性较强的心

理治疗,其中包括领悟疗法,催眠疗法等等,同时也可辅助于厌恶疗法。对有智力缺陷的患者,可以行为疗法为主,重新建立行为模式,使患者学会自我控制。

对这些性变态与恋物癖一样,也应及早发现并采用强制性治疗措施,这样可能预后较好,若多年未经医治而只有单纯惩罚,往往无法矫正其变态行为。

什么是窥阴癖

窥阴癖是指通过窥视异性裸体、阴部或别人性交过程而获得性快感。其中有的患者利用特殊场所如厕所,特殊手段如用镜子反射来偷看异性的阴部,称窥阴癖;窥阴癖几乎仅见于男性。

一般认为导致窥阴癖的原因与以下几个方面有关:

幼年时受到不良视觉性诱惑影响或不良的性经历,使其心理发育过程受到阻碍。典型情况是患者幼年时看到母亲的裸体或双亲的性交行为。

偶然的窥阴行为与手淫相结合的不良影响,以后通过手淫的反复加强而固定下来。

色情文化的影响,看一些黄色书刊或黄色音像制品,通过手淫获得性快感,反复久之而固定形成。

由于智力缺陷或者性方面的压抑亦可导致窥阴癖的发生。

窥阴癖多为成年男子,其表现为:

窥阴手段隐秘,如在墙上挖一个小洞,从门缝里偷看,或于夜间站在高处如阳台,树枝上等偷看。有的则借助于反光镜、望远镜,也有的装扮成女子进入浴室或女厕所里。

患者的窥阴动机主要是出于追求刺激,他们对性配偶的裸体或公开的、公众性的异性暴露没有兴趣。

窥阴时伴有手淫行为。

患者一般能意识到此类行为的错误及风险,但无法控制,处于一种欲罢不能,屡改屡犯的痛苦处境。

患者的人格大多不健全,多是内向、孤僻、缺乏与异性交往能力,或者是婚姻失败者。

治疗窥阴癖以心理治疗为主,通过耐心地启发,引导病人思考,帮助他们分析,使他们领悟到动机与行为的关系。一旦能意识到动机的真正来源,往往可以较快地得到控制,使其治愈。

什么是异性癖

异性癖又称性别转换症,是性心理身份或性别意识的严重颠倒,一个解剖上完全正常的人坚信自己属于异性成员。异性癖少见,发生率据统计资料显示约为十万分之一。两性均可发生,但以男性多见,男女之比为2~8:1。

异性癖的发生原因,目前还不十分清楚,一般认为是由内分泌环境和环境因素共同作用的结果,如有的父母想要个女孩,却偏偏生了个男孩,于是违背客观事实,给孩子留长发,涂口红,着女装,取女名,处处以女孩看待,使孩子的性身份识别发生障碍,结果招致孩子后来的性心理变态。

异性癖的临床表现为:

男性异性癖,初生是男孩,2~3岁或稍晚出现初步的女性迹象,着女装并参加女孩活动。4~5岁时起女孩名字,入小学后其女性行为可能因受到同学、老师的鄙视而一时隐蔽。青春期前后,男孩在心理上认定自己是女性,经常着女装,留女式发型,涂口红,描眉毛,逼尖嗓音说话,模仿女性和姿态,使用化学剂脱须,垫起乳房,参加女性社会活动,喜欢缝纫烹调。他们固执地要求医生进行隆胸或人工阴道手术。在要求不能得到满足时,常有自行切除阴茎或睾丸的行为,服用雌激素。例如一男性,19岁,大学生,从初二起有想做女

性的愿望,认为做女孩就可以任性、撒娇,得到宠爱。高中时喜欢上同校一男生,经常与之在一起,进入大学以后,女性化明显,平时上课戴手镯,项链等饰物,喷香水,模仿女性声音,举止,经常幻想以一个女人的身份结婚成家,尽妻子的责任,侍候好丈夫。内心非常渴望获得男性的性爱,喜欢本班一男同学并向对方透露了自己的隐私,遭到对方的拒绝,他既不能以女性身份生活,情感上又得不到满足,为此痛苦不堪,几次想走上绝路。

女性异性癖:这类女孩子在幼年时即出现男性倾向,他们并不否认自己的性器官的解剖结构,但在性别意识上都认为自己是男性,希望通过手术改变性别。他们的兴趣,爱好,志愿与男性一样。

异性癖的治疗是比较困难的,患者多是依赖于心理治疗,曾有报道说应用改良行为疗法治疗男性异性癖获得成果,女性意识的发展得到控制,变性手术可在一定程度上使患者的心理得到平衡,但许多资料报道有些人术后后悔,认为是个错误,且手术的并发症和后遗症给病人造成许多痛苦。因此手术治疗也未必乐观。

什么是施虐癖与受虐癖

施虐癖又叫虐待癖,是指对异性对象施以精神或肉体上的折磨而从中获得性满足和变态心理的满足的情形。

受虐癖又叫被虐狂,它与虐待癖相反,是指在受到性对象的虐待时,精神或肉体虽然感到痛苦,而在心理上却得到了一种特殊的性欲满足。

施虐癖与受虐癖并非罕见,在西方,约有 30% 的女性和 10% 的男性曾有不同程度的受虐与施虐体验并得到性唤起,25% 的男女在性交过程中用牙咬或被咬来增加性快感,但它不一定是性变态。施虐癖者以男性多见,最多见的施虐行为为牙咬、抓、鞭打、针刺、绞勒等,亦有精神施虐。如小便撒在性对象身上,强迫讲淫话等,极端的

施虐行为包括毒打、残肢、杀死性对象等色情杀人狂,有的施虐常发生于两个达成某种默契和有共同性感基础的男女之中,这时的施虐行为较为温和。

施虐癖或受虐癖者的性满足与个体化的性活动方式有关,而是否与性交关系不密切,有的人单纯施虐或受虐能达到性的满足,在不少情况下,受虐与施虐行为常出现在同一个人身上,或者两个人轮流受虐或施虐,称施虐受虐癖。

轻度的施虐和受虐性刺激用以增强正常性活动者,不属于性施虐,受虐癖之列,只有那种以这种行为作为性刺激的最主要来源或作为获取性满足的必不可缺的手段者,方能定为此种性变态。

施虐癖的原因可能是多元的,虽然确实原因至今尚不太明了,但从案例分析中可归纳出以下几种可能因素:

第一,患者在个人活动中蒙受过压力、凌辱或其他伤害,对此又未能获得正常发泄,因此积存在内心的反抗和报复情绪便泛化开来,一旦泛化在性行为中,便达成施虐行为。

第二,性功能不全或在现实生活中某些方面受到挫折而造成严重自卑者,为消除自卑以获取心理平衡,便在生活的其他方面施展自己的主要威慑和征服力量,若在性方面出现,便可能构成施虐癖。

第三,可能是生物进化方面的原因,动物首先在性活动中存在着某种近似伤害的行为,其原因可能是性选择的表现,进化到人以后,这类行为基本消失,但有人留有痕迹,有一些心理和行为上的反应现象,这类现象一旦扩展,也可能成为施虐癖。

第四,某些神经系统疾病可能有施虐表现。

施虐癖临床表现十分复杂,有精神伤害和肉体伤害两大类。无论哪一类所施的虐待手段基本上都没有任何性的含义,几乎与真正性行为无关。即便有的行为与性有关,也属异常和犯罪性的性行为如强奸。可能患者有蒙受压制和凌辱而无法反抗的既往生活史,所以施虐患者日常性格可能是退缩性的内向。

现实中,有一种对配偶的嫉妒妄想,这可能是精神病的一种症

状表现,也可能是一种施虐和受虐的形式,如果以这种妄想为依据既加害对方并给对方造成极大痛苦,又使自己陷入这类妄想内容所造成的痛苦之中,终日在惶惶不安的焦虑和精神折磨中生活,同时这种患者本身又不具备其他精神病典型症状的话,便可确定为施虐和自虐癖。

对施虐癖的矫治首先是早期发现和及时发现。这一点目前困难较多,一来夫妻双方如果一方施虐,一方为被虐时极难暴露,二来是社会偏见认为夫妻打架是常事,不足为奇,特别是后者,往往掩盖了某些施虐和被虐者。所以端正社会行为规范,加强性教育,对发现这类疾病有重要的意义。

一旦发现,应及时进行心理矫正,其具体过程多用谈话的方法、催眠法追溯早期经验,发现早期的压抑和挫折,使用说理方法使患者认识到自己情绪的扭曲和变相泄愤过程,最后通过行为的自我计划和自我理解来消除症状。

施虐癖是在接受他人的虐待中获得性满足,但虐待方式必须按被虐者的要求实施方可以达到满足。如一位女性被虐癖者,只要求丈夫捆绑,但不能殴打,当然被虐方式是可以变化的,如该患者后来不但要丈夫捆绑,而且要吊在窗户上方可满足性欲。

自虐是自行施加虐待,并从中获得性满足,施加精神性的痛苦较施加躯体痛苦者为多。如嫉妒妄想中有一类便是如此,他们用妄想方式给自己制造被抛弃,被污辱和被欺骗的强烈情绪体验,并从中获得性满足。社会偏见中所谓“没有嫉妒便没有爱情”,实际上是自虐倾向的一种苗头,假如以嫉妒的方式来表达性爱,其实便是自虐倾向了。以自伤手段造成肉体痛苦甚至危及生命以达到性满足者也占自虐癖的相当比例。他们还往往伴有其他性变态行为。如一位十三岁的男孩,被发现穿着母亲的鞋和衣服,用丝带自尽身亡,被诊断为性窒息。这种情况可做两种分析:其一,象征性对女性施虐,因为他已扮装成为女性,但虐待施于自己,体验到窒息痛苦,所以又是自虐,故这是很典型的施虐,受虐癖;其二,受虐中的自虐往

往兼有异装癖。

对受虐癖者的矫治措施与施虐癖者相同,但应特别注意自虐癖,以免造成自杀身亡的后果。

什么是手淫癖

手淫,无论男性或女性都是一种普遍存在的自慰和泄欲方式,本不是性变态行为,在适当的范围内手淫,不但对身心无害,反而可借以消除紧张,维系心理平衡。但是,假如对手淫有错误看法并产生恐惧心理或者手淫过度而造成心身负担,或由于无法克制手淫行为而造成自卑、自责情绪以及把手淫作为惟一的满足性欲的手段而对异性失去兴趣,甚至造成性格孤僻等人格损伤时,手淫就是有害的了。

当怀着矛盾冲突心理并迫于强烈性冲动而频繁手淫,并伴有精神恍惚,躯体疲惫,正常性功能受损,人格出现缺陷的可称为手淫病,应及时进行心理矫正。

由于手淫属于后天习得的行为,所以矫治并不是很困难,如经心理医生正确指导,可很快恢复健康。

什么是口淫癖

口淫是指以口唇、口腔和舌部与异性的生殖器接触并产生快感的性行为,异性之间、女性以口唇和口腔容纳男性生殖器,通过吸吮和摩擦使对方和自己获得快感与满足的性行为可称为口交;男性以口、舌舔吮女性生殖器使对方和自己获得快感和性满足的行为称为口淫。口交和口淫作为一种性交行为虽然偏离规范,但在夫妻双方同意的情况下,作为偶然进行激发性兴奋的附加性行为,不能称为

癖症,如果因性心理障碍或人格缺陷,把口淫作为惟一满足性欲的手段而对正常性交丧失了兴趣,这时可称为口淫癖。

口淫癖者大部分性功能方面有障碍,最初可能由于自己的阴茎、早泄造成性生活自信心不足,或因性交失败无法满足性欲等原因不得已而为之,但经多次强化后可能变为习惯行为,并对这类行为形成依赖口淫癖就最后形成了。

什么是指淫癖

指淫,是指以手指代替阴茎插入女性阴道和经过按压、摩擦使自己 and 对方获得性满足的性行为。与口淫一样,在夫妻间偶尔为之,作为满足女方性欲的运动手段,也不称为癖症。但当作惟一的性手段反复实行,或只有经由指淫才能满足性欲时,便构成了指淫癖。

口淫癖和指淫癖由于都是在其他性功能障碍的基础上发生的,所以矫治这类癖症,经首先矫治与口淫和指淫有关的其他性功能障碍。一般情况下,其他性功能障碍排除后,经由正确指导和重新学习,患者在正常性生活中获得若干次性满足以后,这类癖症便可治愈。

什么是恋尸癖

恋尸癖是指通过奸尸获得性的满足,自认为有时比活人还好,此种病人多见于与尸体有职业性接触的人,如太平间、殡仪馆的工作人员,这种人常常不只一次地潜入停尸房,触摸女尸的乳房及阴部以获得快感,也有人为此不惜掘墓奸尸,这种人时常四处打听哪里有少女或少妇死去,以便去奸尸。

恋尸癖属于性变态的范围,此种病人矫正困难,环境影响和教育措施对这类人往往收效不大,当需法律惩处。

有一男性患者,常常半夜三更趁无人之际,去挖掘女性坟墓,并与女尸发生性交。有一次本村的一年轻姑娘因病猝死,患者即挖墓与女尸性交,并将女尸搬在家中,连续三天后,第四天其家人去墓地发现有被挖的痕迹,担心有人盗窃墓中衣服和物品,便挖开仔细查看,结果发现女尸被人盗走,便去公安机关报了案,公安机关勘察后决定侦破,患者得知消息后便在当晚将女尸送回墓地。公安机关因无线索决定再对墓地进行检查,希望能找到一点线索,却发现女尸被送回。经法医检查,女尸阴道内有大量精液,并对其进行了化验分析,根据分析报告,认为是一起奸尸案,经过侦破,终将患者捉拿归案。

什么是正确和健康的性态度

现代社会中,虽然生殖下一代仍然是人类性行为的主要目的之一,但已经不再是性行为的惟一目的了。人类的性行为随着社会进步文明,重要的是除了保持种族的繁衍,还有满足人的生理与心理平衡的健康需要,正确的性态度应具有以下心理特征:

1. 人的性功能,是人类的本性之一,不仅仅在于生育后代,还有生理和心理上满足的需要,这种需要是正常的,和人要吃饭充饥一样的。社会必须保证每一个人有满足性欲的条件和机会。承认人有进行性行为的权利,破除对性行为的偏见,如关于性行为是肮脏的、低级的、下流的等错误道德观念。

2. 人们一旦采取性行为,应具有责任感。因为,性行为具有一定的社会后果,而不只是为了达到个人性欲的一时满足。任何性行为都必须为它造成的社会后果负责。

3. 要学习性知识,了解性生理和性心理,学会怎样正常地发挥

性功能,保持夫妻性生活的和谐;掌握计划生育和优生的知识,生育出健康的下一代;了解与性有关的生理和心理障碍及疾病的防治。

4. 要懂得利用法律保护自己的性权利,要应用正确健康的道德观念调节性行为。

在性行为方面是否能够做到卫生健康,也是每个人所关心并需要了解、掌握的知识,但是无论在医学界和人们的议论中,各持见解,众说纷纭。我们认为,以下的观点对性行为来说完全是正确的。

(1)人不要过于压抑自己的性欲,也不能无节制地追求满足性欲。人类的性欲强与弱,有很大的个体差异,不应该机械地去安排自己的性生活,如每星期,每月只能有多少次性行为,每次性交的时间应该多长等等。

(2)对性行为的后果,要有充分的心理准备,在不能担负性行为的社会责任时,对性行为必须采取谨慎克制的态度。

(3)每个人的性行为要尽量在符合法律和社会道德的范围内进行。

(4)在进行性行为时讲究卫生,因为健康是以正确的性卫生知识为基础的,应有意识地防止疾病的发生和扩散。

常见的性功能障碍有哪些

近几年来科学家和医生对性科学的研究发现,性功能障碍是相当常见的疾病,而90%以上的性功能障碍可以考虑是心理因素引起的。它们之所以造成男性的早泄、阳痿,女性的阴冷等,是因为对生殖过程的无知、恐惧等落后错误观念的影响。因此,当你认为自己的性功能发生问题时,要找一下原因,如经医院做系统的检查找不出躯体因素,也排除了药物、酒精、吸烟引起的可能,而且你并不衰老,就要从心理因素上去找原因,也许你的性功能障碍是心理性的,只要经过心理调节可以恢复正常,常见的性功能障碍有以下表现:

1. 性欲减退

指患者为成年人而不是老年人引起性欲减退,表现为缺乏性的兴趣和性活动的要求,这种情况已经持续发生三个月以上,并与心理因素密切相关。

2. 阳痿

男性 20~65 岁,在性交时难以产生或维持满意的性交所需要的阴茎勃起,或者勃起不充分或者时间短暂,以致不能够将阴茎插入阴道。阳痿的诊断在上述表现需持续至少三个月,并排除其他躯体病变、药物或酒精所致的性功能障碍。

3. 早泄

指在性行为时射精过早导致性交不满意,部分患者病情严重在阴茎还没有插入阴道时就射精。病程持续三个月以上。

4. 性交高潮缺乏

患者在性交时缺乏性交高潮的体验,男性常常同时伴有不射精或射精显著延迟。病情持续三个月以上。

5. 阴道痉挛

患者在性交时阴道肌肉强烈地收缩,造成阴茎插入困难或引起疼痛。此病需排除由于妇科疾病,如阴部疤痕、生殖器炎症病变和其他躯体疾病。

6. 性交疼痛

性交引起男性或女性生殖器疼痛,疼痛不是因为生殖器局部病变或阴道干燥或阴道痉挛引起。

引起阳痿有哪些心理原因

阳痿是成年已婚男子苦恼的事情,作为男人在性交时阴茎不能勃起,或者不能保持足够的勃起程度以完成性交动作,由此而产生焦虑和抑郁,四处求治。另外,世俗的偏见往往视男子的性功能如

何,去评估“男子汉是真是假”,因此给阳痿病人造成了很大的心理压力。在求治过程中,患者常常对病症吞吞吐吐羞于启齿,这样常会耽误治疗。医生应该对患者抱有热情,以同情的态度去详细地了解病史,患者应该毫无保留地提供病史,这样才能找出阳痿的发生原因。在临床实践中,我们发现造成阳痿的心理性因素有以下几方面:

1. 儿童、少年期错误的性教育

错误的性教育对儿童、少年期的孩子产生对性的恐怖、性的神秘、性的愚昧而诱发阳痿。例如,有些父母发现儿子手淫,不是耐心地说服教育,而是大发雷霆地训斥、打骂、恐吓,结果手淫习惯不但改不掉,反而增加了焦虑、内疚、自责自罪、对性问题过分敏感,这种不良的心理一直延续至成年婚后,就产生阳痿。

2. 家庭环境影响

这些患者从小对女性怀有恐惧、不安全、怕接近心理。他们大多生活在“母系社会”家庭,母亲大权在握,父亲胆小温顺。独断专横、脾气暴躁的母亲形象,使患者对女性产生恐惧的心理,自然在婚后产生阳痿。

3. 性交时注意力分散

由于工作压力、经济窘迫、意外生活事件及性生活环境等问题,都可能导致阳痿。

4. 自卑与胆怯心理

有些做丈夫的,认为妻子经济、政治地位比自己高,于是认为自己是无能力的男人,恐怕妻子小看自己,于是整日战战兢兢,成了“怕老婆”,这种心理极易导致阳痿。

5. 躯体疾病因素影响心理

有些人患了病后怕性交会引起旧病复发,实际上有些疾病本来就不影响性机能,然而病人的多思多虑而产生的焦虑紧张,丧失了对性生活的要求,真的发生了阳痿。

6. 对“不反应期”的无知也可能成为诱发阳痿的原因

男子每次射精之后,有一段时间阴茎不能勃起,称为不反应期,其时间长短因人而异,但随年龄增长而延长。假如对这一生理现象无知,有可能将此反应视为阳痿,于是诱发真正的阳痿。

7. 医源性阳痿

指医务人员不良的语言暗示,造成了患者阳痿。问题是那些对性科学并不了解的医务人员,尤其是医生,通过传说的、习惯的看法轻易给有性功能问题的病人下阳痿诊断。例如,患者在性交时阴茎不能勃起,医生没有详细地询问,或者将阳痿和肾虚划等号,于是禁止性生活,滥用补肾药物,又没有去指导患者对性功能的认识及性交方法的辅导,结果患者背上了沉重的精神包袱,反而使阳痿加重。

阳痿病人在治疗前应了解哪些问题

在临床实践中,我们认为大多数病人发生阳痿后都会主动要求治疗,而且心情是很迫切的。部分病人曾经用过中药、补药、西药、性功能保健用品等。因为,以前的各种方法没能治好病人的阳痿,而到心理门诊求治,心理医生首先要向他详细地提问性生活的情况,以便了解产生阳痿的原因何在,以下是医生常问到的问题:

1. 你在性生活时是否有紧张感?
2. 你在性交前或后会想一些什么?
3. 你在性交中是否集中注意力去体验伴侣给予的刺激?
4. 你在什么时候、什么情况下最容易唤起性的欲望?
5. 你在性活动中处在主动或被动状态?
6. 你的伴侣是否了解你喜欢哪种性活动的方式?
7. 你是怎么考虑去满足对方的性需要?
8. 你是否自由恋爱?
9. 你是否了解妻子对你的感情?
10. 你是否能与妻子分享自己的快乐?

通过医生与患者的交谈,从上面的问题答案中,找出病源所在,就可以对症治疗。

怎样通过性感集中练习治疗阳痿

性感集中练习治疗法,是20世纪70年代由美国当代性学权威、妇产科学家玛司特斯和心理学家约翰逊夫妇创立的,是治疗性功能障碍的一种快速而有效的心理疗法。

性感集中练习法的基本理论是:性功能障碍从根本上来说,是由焦虑引起的。在性生活中,由于害怕失败而产生焦虑紧张情绪,压抑了性功能的自然性,性功能的压抑又发生性交失败。形成恶性循环。即“焦虑——失败——焦虑”,久而久之导致了一种错误的性行为方式,出现性功能障碍。性感集中练习法,在循序渐进的学习正确性行为模式中,性功能的自然性会逐渐恢复,其功能障碍也会逐渐消失,具体步骤如下:

第一步,性认识的一致与焦虑消除。对夫妻双方详细地介绍性的解剖、生理和心理知识、男女性交时的反应周期特点。鼓励对性的有关问题讨论,以求得认识一致。此期间,夫妻要分居而住,禁止性交。同时,可进行一些松弛的训练以消除焦虑。

第二步,互相轮流抚摸对方身体,不触及生殖器,体会这样爱抚带来的快感。

第三步,继续轮流抚摸对方的身体,可轻柔地刺激生殖器,使之勃起但不达高潮。

第四步,以女上位的姿势将阴茎插入阴道,女方作几次来回运动,在焦虑出现或勃起消失前退出。男方以自我刺激或由妻子用手刺激达到射精。

第五步,女上位时插入并达到高潮。

第六步,以男上位姿势性交过程达到高潮。训练过程不宜操之

过急,要记住循序渐进地学习,在过渡到下一步骤前,应先达到前一步骤的要求。在病人没恢复到满意的勃起之前,应避免性交。病人可有意识地失去勃起,再自主地达到勃起,这有利加强病人的自信心。

哪些原因会引起早泄

产生早泄的心理因素,最常见的是焦虑,常见的心理因素有下几项:

1. 性生活次数过少也有可能引起早泄。
2. 在性交时怕别人发现而心情紧张,想尽快达到射精。
3. 夫妻关系不融洽,对妻子有潜在敌意、怨恨和恼怒,会引起早泄;而对妻子过于崇拜,存在自卑心理,畏惧太甚,或打算“表现好一点”,也常会不由自主地成为早泄者。
4. 缺乏性知识和性交中的必要技术。
5. 妻子担心丈夫有外遇,要丈夫快速射精来表明对她的忠心,也可形成早泄。

怎样用“停止——启动法”治疗早泄

患有早泄的病人,可以学习、运用“停止——启动法”学会对射精的控制。具体方法如下:

第一步:由病人自己进行 病人在充分放松的情况下,集中注意想象性的情景,在想象时用手刺激阴茎。刺激的强度和速度按自己的感受而调整。如果感觉到快要射精,就停止刺激。等到射精的感觉消退后,再开始刺激阴茎。通过反复三次刺激后,可以真正射精。在自我刺激中病人能够完全控制射精,可进行第二步治疗。

第二步：夫妻共同进行 病人闭目躺在床上，想象与妻子性交的场面，此时妻子用手刺激病人的阴茎，当病人感到要快射精时，示意妻子停止刺激。按此方法反复三次可射精一次，在病人自觉能够控制射精后，妻子给予涂上润滑剂后刺激阴茎，这样可使病人感到近似在阴道内。

第三步：性交时应用“停止——启动法” 性交姿势选用女上位开始。病人将阴茎插入对方阴道后，先安静地躺一会，感到能够控制射精后，便用手推动女方臀部上下运动，感到马上要射精时，立刻停止推动。然后，由女方自己作臀部上下运动，将要射精时示意女方停止运动。再后，可变换侧位和男上位性交姿势，若有必要在进行常规性生活之前，进行一段中间阶段的练习，此练习是在即将射精时，示意对方减慢运动节奏，但不是完全停止运动。

怎样用挤捏法治疗早泄

挤捏法是治疗早泄较常用的一种方法。其基本的操作程序与“停止——启动法”相似，其具体操作方法较简单，介绍如下：

在性交时，男方的阴茎被刺激而迫近射精时，将阴茎自阴道内抽出，由自己或女方用手捏紧阴茎头部或把拇指放在阴茎系带部位，食指与中指放在另一面的冠状沟上下方。压迫4秒钟，在射精冲动消失后再重新开始性交。这样反复多次，达到病人能自我控制射精为止。

女性性交高潮缺乏是怎么引起的

女性的性高潮缺乏是因为她们对自己的性欲产生压抑心理所致。可以追溯到她们在婚前对性欲的偏见，认为婚前不应有性欲望

和性冲动,她们在生活中将自己的性愿望禁锢在内心深处,婚后仍不能摆脱这种对性态度的阴影,因为她们怀着压抑的心理进行性交,自然不可能有性交高潮的出现。有下列因素可能导致性高潮的缺乏:

1. 教育与环境。有些妇女从小受到宗教影响,认为婚前性行为是犯罪;有些家庭从来不从正面谈论性问题,认为谈论性是肮脏的。由于从小受到对性的反感教育影响,这种态度可持续到婚后,最终发展为对性的唤起困难。

2. 痛苦的性经历。这些人有被性侵犯的创伤,有些从来没体验过性活动的欢悦,对性交感到厌恶。

3. 害怕在性交中达到高潮时失去控制。

4. 性交中不能集中注意力。可能因为环境干扰,也可能想别的事情,把性生活作为一种女性的“责任”来完成。

5. 男方的不体贴、性知识缺乏、射精过快或要求妻子接受某种性交方式,而妻子不喜欢等等。

6. 对丈夫不满或不信任,会使女性的性反应变得迟钝。

7. 丈夫不卫生,不注意清洁,当被妻子认为太脏时,不去作一些性交前的清洁卫生准备,并且经常如此,可引起妻子的反感而影响性唤起。

怎样练习产生性快感的行为治疗

行为治疗缺乏性交感的基本目的,要使女性体验到性感,激发出性高潮。性高潮缺乏的女性,基本上缺乏科学的性知识。给予性知识的指导,矫治其对性的偏见,是治疗的保证。

一旦病人接受治疗时,医生就应将治疗的方案告诉病人及其配偶,以取得合作。在治疗开始阶段,夫妻暂时分居,停止性交,以消除病人对性交的恐惧心理。建议病人面对镜子独自观看自己的身

体和抚摸自己身体,以便进一步熟悉自己身体的各部位,并去体验能引起兴趣的舒服感觉。因为女性只有对自己各部位熟悉后,才有可能在性生活中向配偶表达自己的情感和需要。随后,夫妻双方裸体躺在一起,互相作亲昵动作,如接吻、拥抱、抚摸。此时注意不要抚摸乳房和生殖器,不要性交,要尽心地去体验抚摸全身带来的快感和情感享受。此期需 3~5 天。

为了使病人进一步体验性感,可用按摩器在外阴进行按摩,体会震颤的感受,同时不断加强耻骨尾骨肌的紧张——松弛训练。在此基础上,寻找自身最佳性兴奋点。女性最敏感区多见为阴蒂、阴道口或会阴部。病人通过对自身性器官的抚摸刺激获得了一定程度的快感后,可手把手地教会丈夫对其性器官的抚弄。男性对女性的性兴奋点抚摸,目的是使女性的性兴奋在性生活中自然产生,并非要求男方诱发女方性高潮,这样会使女性在性生活中处在被动服从心理,仍起不到治疗效果。女性在此期练习中,可用手暗示以达到双方的协调合作。如,女方可把住男方的手,从一点移动到另一点,以表示“我喜欢”或“我不喜欢”或“轻一些”或“重一些”等,这样可以使男方对女方的抚摸恰到好处。暗示的信号由夫妻俩共同设计,在训练中避免讲话而冲淡快乐的感受。此期需 3~5 天。

通过手法刺激而出现性感后,可进入治疗性的性交,重复拥抱、接吻、抚摸等活动,然后男方有意识地对女方的阴蒂进行抚弄或轻压,待女方阴道分泌物较多时缓慢将阴茎插入。在开始阶段,阴茎进入阴道 5 厘米即可,这样比较容易使女方得到满足而不至恐慌。性交中,男方阴茎的摩擦动作不可太快,应尽量用阴茎摩擦阴唇、阴蒂和会阴部。在治疗性性交时,性交选用的姿势应该为女上位、男后位或双方双腿交叉的侧位,这些姿势可以增加女性性感区域的刺激强度,密切双方身体各部位的接触,有利男女间的情感交流。此期 3~5 天。

在整个治疗练习中,要坚持作治疗日记,记录训练前后的具体体验,注意总结经验,增强治疗的信心,还可以请心理医生给予进一

步指导。

行为治疗性高潮缺乏,要有耐心,巩固训练 1~2 个月,可获得巩固的疗效。

阴道痉挛的自我治疗怎么做

发生阴道痉挛的女性有部分是由躯体原因引起的,如子宫内膜炎症、骨盆肌肉损伤、处女膜过于坚韧、盆腔感染或其他盆腔疾病。然而,大多数阴道痉挛是由心理因素造成的。

引起阴道痉挛的心理因素可能有下列情况:

1. 对性知识一无所知。有些妇女对性交怀有特殊的恐惧感,她们难以相信自己的阴道能够容纳勃起的阴茎,害怕性交会使自己的阴道被撕裂。

2. 有些妇女因为一些身体的原因,曾经在性交过程中发生过阴道的疼痛,后来身体原因已经消除,但在性交时的疼痛体验仍保留下来,使这种体验在性交活动中表现为恐惧,由此引起阴道痉挛。

3. 有些妇女曾经被强奸或有乱伦经历,所以,对性交厌恶或恐惧,发生阴道痉挛。

4. 妻子对丈夫有不满心理,或在性交时她根本没有性欲,但丈夫想用性的方式来表示自己的特权时,妻子可能会造成阴道痉挛,丈夫的性欲将得不到满足。

发生阴道痉挛的病人应该在医生的指导下进行一系列的治疗。在医生的指导下,改善阴道肌肉收缩和松弛的功能。起初,听医生讲解女性性器官的解剖和生理,让病人在家中通过镜子观看和抚摸自己的生殖器,同时要求注意集中去体会身体的感受。每天坚持做收缩和放松阴道的训练。在此之后可用系统脱敏法,常用的程序如下:

(1)病人通过镜子观察自己的阴道口。

(2)每天练习将一个手指插入阴道,可在阴道和手指上涂润滑油,练习到没有任何不适为止。

(3)每天练习插入两个手指,到感觉到舒服为止。

(4)每天练习插入三个手指或练习插入最大号的扩张器。

(5)尝试由男方插入一个或两个手指。

(6)在病人控制下插入阴茎,不作抽动动作,应采取女上位的姿势。

(7)进入正常性交活动。

以上治疗,需取得病人与丈夫方面交流,建立夫妻间相互信任和体贴的关系后练习,只有夫妻间的密切合作,充满信心,才可取得良好的练习,而且获得满意的治疗是完全能达到的。

怎样练习骨盆、阴道肌肉的功能

练习要求先指令病人将意念集中于骨盆肌肉,尤其是阴道肌肉,先予放松,约2~3秒钟,然后收缩从几秒到1~2分钟,上述练习反复交替进行,使骨盆肌肉群达到极为疲劳程度。在收缩时应取两下肢合并伸直体位,松弛时应取两下肢半屈分开体位。经多次练习后,学会了使局部的肌肉群松弛、收缩这种行为技术。然后用已经消毒的扩张器或戴上橡皮手套,涂上润滑剂,由小号开始插入CI号或1只手指。如第一次失败后,可再练习松弛、收缩方法。直达到成功为止。每次在成功后仍需反复练习,并在松弛期逐渐增大扩张器号数到4号或增加到2~3个手指后,可以尝试与配偶性交。如性交失败,可继续进行松弛、收缩练习,在松弛期重新使用阴道扩张器或手指,从小号至大号逐渐扩张阴道,直至能够进行正常的性交为止。

怎样用转移法治疗阴道痉挛

当阴道痉挛患者对松弛——收缩——松弛疗法不能奏效的情况下,不妨可以选择转移法治疗。这个方法的原理是通过刺激使病人产生一种感觉,将紧张的兴奋点转移。实施的方法,先让你的配偶学会针刺“合谷”穴位,在施行阴道扩张器之前用银针刺入“合谷”穴,使病人产生疼痛和胀麻的感觉,此时病人将注意力转移到手上,即兴奋点转移,此时可选用小号阴道扩张器慢慢插入阴道,以后可增加大号的阴道扩张器,逐渐达到能够使阴茎插入阴道。性交前夫妻双方应有充分的亲昵、抚摸,当性交准备充分后,女方将注意力集中于自己手上。男方在性行为中切忌动作粗暴,在女方阴道分泌物不够时不可急于行事,可在阴茎上涂些润滑剂,缓缓地将阴茎插入。通过治疗,阴道痉挛解除后不需要再用针刺“合谷”的方法。

性交疼痛的心理问题有哪些,怎么矫治

性交疼痛可与阴道痉挛同时并存,也可单独发生,除了身体其他原因外,多由心理因素引起。对性交疼痛的矫治按不同原因处理之。

1. 初次性交的问题

有些妇女,在新婚之夜,首次性交的不成功,主要是因为对双方的生殖器解剖、功能等性知识的缺乏,因而产生恐惧、猜疑和各种不适应,也有的对新婚性交困难和疼痛不了解。处理原则,应该做好婚前性教育、性生活指导工作,如通过上课、观看录像片、阅读性知识科普书籍,增加对性生活、性心理的了解,减少对新婚的不适应。

2. 性交技术不当、性兴奋唤起不足引起性交疼痛

有时,男方不了解女性在性交前需要较长时间的准备。夫妻之间如缺乏唤起性欲的前奏和序曲,使本来就迫于男性的性兴奋更难激起,势必造成阴道口的巴氏腺分泌不足,阴道湿润不足时进行性交而产生疼痛。因此,在性交前的序曲时间越延长越好,只要充分达到性兴奋,就不会发生性交疼痛。性交疼痛可以应用性感集中练习法治疗。

3. 家庭教养因素

对性否定、罪恶感与恐惧、焦虑、紧张等消极情绪;创伤性因素:因曾遭受性暴力和痛苦,形成恶性条件反射;抑制性的人为因素:居室条件不良、恐怕性交后怀孕生育,夫妻感情隔阂等均可产生性交疼痛。治疗需解除患者的心理症结,治疗患者的心理创伤,作为丈夫一定要理解、劝慰妻子,使病人有安全感,重新建立起对性生活的信心,治疗可在心理咨询和行为治疗同时进行。

病例简介

某女,35岁,初中文化,自幼父母双亡,寄养在外祖母家中,外祖父男尊女卑观念较严重,不准家人谈论男女之事,也不准孩子看关于性爱的文章、影剧、科普小说、文艺刊物,对病人更是严加管教。因此,患者虽到青春发育期后,对性知识一无所知,对月经来潮更是恐慌,外祖母告诉她这是“肮脏”之物。婚前她获悉,母亲因生她弟弟在产房大出血而死,这使她震惊,只因婚事已操办得差不多,婚礼日子已定下,本想退婚的愿望只好打消,然而心里非常矛盾,唯恐婚后生育会遭遇到母亲的同样厄运。

在新婚之夜,其丈夫因一时性急,动作较粗野,患者甚感惊恐,勉强性交时,不料阴道痉挛,使阴茎不能拔出,患者则“神志不清”,待阴茎萎缩后方拔出,结婚半年尚不能同房。诊断:阴道痉挛,经系统脱敏法和骨盆、阴道肌肉松弛—收缩—松弛训练和心理治疗,1个月后痊愈。

【心灵启示录】

走上正常的性生活

例一：一个女人解除了性恐惧，使个夜曲奏响

据资料记录一个不幸的陈女士在青少年时期偏偏遇上了两件不幸的事，10岁时陈女士还不懂得生活的一切，仅是个天真浪漫的小孩，因家里房子小，她与父母同睡一张床，有天夜里，她被妈妈的“啊—啊—呀—呀—”的声音惊醒，看见了父亲强壮的身体压在妈妈的身上来回摆动，她还以为父母在打架，本想说劝两句，可还没等她出声，便看见她妈妈把盖在身上的被单向一旁一推，两个赤裸裸的男女之体显露出来，更可恶的是她看见那令她恶心的性举动，口交。从此她便心底里憎恶所有的男人，认为世上男人都是坏蛋，包括自己的父亲。

当她长大成人后，18岁那年高中将要毕业，为了取得一个好的成绩，她去了图书馆加班夜读，都深夜2点了，同学们都已散尽，只剩下她与上夜班的图书馆老师张男士，张男士上前把她紧紧抱住，一下子放倒在桌上，压住了她，讨厌的下身有一个硬邦邦的东西顶着她，她明白了那是在干什么，她怕丢面子又不敢叫喊，硬是挣扎着逃离了图书馆，很长一段时间，每当她想起那种情景，不由得自己都恶心。当她看见男人注视她时，她就会产生难以抑制的恐惧，她对自己说，不要乱想、不要乱想，但是，创伤却经常地折磨她，她想淡化这种创伤，但却没有收效，况且在无意识的增加着她的痛苦，这就像小时候游泳差点被淹死，从此人们越是向她显示游泳的乐趣，她对他的厌恶就越深，这是一种自我暗示，这使事情变得更糟。这时如果能找心理医生咨询和治疗，便可解破这个情结疙瘩，消除恐惧，然而她没有这样做，以致后来的情况恶化。

随着年龄的增加,岁月的流逝,已到了该完婚的年龄了,为了符合社会的习惯,27岁那年她终于结婚了。她从内心讲很爱她的丈夫,她丈夫的体贴和关怀让她很感动。但是她又很是害怕丈夫,丈夫对她献殷勤时的动作与眼光,都令她感到恐惧。生理与心理的矛盾使她进退两难。新婚的第一夜,前来祝贺新婚的亲朋好友一个个的都散去了,丈夫也洗漱完毕上床等着她,等着那魂飞魄散的激动的一刻的到来。而此时的她,已经害怕到了极点,一个人静静的坐在沙发上,思绪万千,联想到自己的遭遇及父母那个晚上的情景,她是多么的想逃避这残酷的现实啊!然而,这怎么可能逃,又怎么会呢?这毕竟是新婚之夜,是不可能逃避的现实,她极力说服着自己,慢慢地走到了床边,上了床,脱了外衣,穿着内衣内裤上床睡觉。丈夫贴近了她的脸,不知怎么搞的,一种大祸临头的感觉顿时涌上心头,她一阵头昏、恶心、几乎要吐,但她还是努力地克制自己,告诫自己,不要怕,这是新婚,不要弄出丑来。但是,怎么也压不下去,猛地一下她真的吐了起来,丈夫看着她,以为她身体不适,更是百般地照顾。这是一种性厌恶心理,性厌恶是某些人在性意识中对性的一种憎恶反应,男人女人均可发病,以女性为多。这种疾病又常常是处境性的,它在特定的时间、地点和环境就有可能出现,才被发现,轻一点的仅仅表现有厌恶感,不出现症状。重一点的就可表现为全身出汗、恶心、呕吐、腹泻或心悸、头昏等等症状,这类人对有关性的想象更比实际活动本身引起的焦虑要更为强烈和严重。产生性厌恶的原因可能与青春期发育与教育有关,如青春期体形很差,男子有女性乳房,女青年有多毛症或乳房发育不良及少年期肥胖等因素。另一个原因是童年或青春期有性行为创伤史,把性与被凌辱事件或疼痛,痛苦,受人指责,压力等联系起来,促使了性厌恶的出现。一般地说来,性厌恶常常表现为性冷淡和对异性性接触的排斥性,在性交时不仅没有性高潮,反而表现为感觉冷淡、恐惧、憎恶,并采取一些消极的方式加以逃避和抵制。她以为,新婚的丈夫不会轻易作罢,肯定要用强制的手段进行交媾,然而,这一夜,尽管丈夫翻来覆

去地睡不好觉,可还是对她十分理解,始终也没有再强求她,这更使她产生了一种发自内心的负疚感,觉得自己对不起丈夫,不配做一个合格的妻子,没有能够满足丈夫的合法合情合理的要求。这位丈夫是很理智的丈夫,最起码可以说新婚的第一夜是一个合格的丈夫,这为妻子今后的治疗打下了良好的基础,如果不是这样的活,会给今后的治疗带来诸多困难。试想,如果他采取了强行手段,必然的要加重妻子的创伤与痛苦,这会以后的正常性生活埋下阴影。这时最好的办法就是去进行心理咨询和治疗,可以疏导咨询者的感情,缓解咨询者的心理情绪压力,鼓励咨询者说出自己的内心的痛苦,解除心理上的负担,协助咨询者改善知识结构,以新的经验代替旧的异常的经验,树立对人、对自己、对事的正确观点和态度。正由于新婚第一夜的失败,她找到心理学专家,向专家倾诉了自己的过去的遭遇,内心的痛苦和目前的现状,专家分析后给她指出了正确对待性交和导致性厌恶性恐惧的症结之所在,经过与专家的交谈,使她顿觉如释重担,躯体与内心都轻松多了,她说她已下了决心,今夜一定要让丈夫满满意意。这是新婚的第二个夜晚,随着夜幕的降临,尽管她已有了充分的思想准备,可是她的恐惧感似乎也随着夜幕的降临而来了,父母的举动以及图书馆的一幕又浮现在她的脑际,她很坚强,她认识到已经卸了的包袱就不会再背起来,要以新的体验去代替旧的异常的经验,一定要消除心理上的顾虑,克服这种心理。她此时以很大的勇气去迎合丈夫,丈夫当然很高兴了,丈夫的眼神,表情无一不反映出他的喜悦和渴望,丈夫迫不及待地把她搂在怀里,这时,她的心蹦蹦跳得很厉害,突然又感到恶心想吐,但她极力的忍住了,丈夫对她的温存和抚摸使她渐渐地适应了,不再那么紧张了,她也想与丈夫共享美妙的一刻……突然,下腹一阵刺痛,她大叫一声,几乎要昏死过去,她连忙一把把丈夫从身上推开,当时丈夫被吓坏了,不知道自己又怎么做错了,赶忙跪在她面前,不停地抚摸着她,安慰她。其实,女性第一次性交,通常会发生轻微的疼痛和出血现象,这是因处女膜破裂而造成的,没必要大惊

小怪,没必要担惊害怕,紧张,恐惧。处女膜是遮盖在女子阴道外口的一圈薄膜组织,膜的正反面都呈粉红色,表面湿润,通常情况下,成人的处女膜大约厚1~2毫米,在初次性交时,阴茎插入可使处女膜破裂,而使人感到疼痛,同时伴有少量的出血,这是人们常说的第一次要见红,对于疼痛的感觉,因人而异,有时可因第一次性交紧张与不安致使疼痛感加剧,也可因第一次缺乏性经验,男方动作粗暴而使疼痛感加剧,这些都是常见的,完全没有必要为之恐惧和紧张焦虑。

等到第三天和第四天,丈夫再没有提出发生性交的要求,只是俩人在一起聊天,谈心,然后休息,第五天她越想越不对劲,这怎么像个新婚的样子,为了表明她真的爱丈夫,为了报答丈夫的一片挚情真爱,她主动要求与丈夫发生性交,而丈夫并没有急于求成,两人洗漱完毕,脱衣上床,开始聊一些共同的话题,一起回忆谈恋爱时的情景,一起谈工作,一起谈过去愉快的往事,既风趣安然,又十分投机,半小时过去了,谈聊中双方不知不觉的靠近了,两个赤裸裸的男女拥抱在一起,激情涌动,开始接吻,热吻使他们更加渴望爱的升华,两人用手抚摸着对方的胸脯、身体及对方的生殖器,此时的她没有一点恐惧,紧张,而是感到无以伦比的快感,丈夫恰到好处的行事,十分谨慎和体贴,她虽感有点疼痛,但是还可以承受,且性交带给她的快感完全遮住了疼痛的感觉,他俩如饥似渴,拥抱在一起,天地阴阳合二为一,步入了性爱的天堂……

从此以后,她不仅康复了,而且经常沉醉于新婚的幸福之中。她们的生活真正开始了,让我们为她的康复喝彩,为她的幸福生活默默地祝福,但愿一切性冷淡、性厌恶的男人女人们,放下心理上的包袱,走上健康愉快的人生之路。

例二:矫治女性性高潮缺乏使个夜曲美妙

据资料报道,国外已婚妇女性生活中能达到性高潮的约占75%,国内有人调查结果显示:已婚女性中,性生活中能达到性高潮

的城市为 72.3%，农村中仅为 58.7%。有些农村妇女，生育了两三个孩子，依然不知性高潮是怎么回事，在夫妻性生活中，女方经常能达到性高潮，说明夫妻性生活很和谐，步调能一致，只可惜的是并非每一对夫妇在性生活时女方都能达到性高潮，为了提高人们的生活质量，有必要对女性性高潮障碍（缺乏）可能导致的病因，又该如何治疗和处理，进行一些简要的介绍，促使其走上正常的性生活道路。

首先是要消除心理问题：心理的问题主要表现为恐惧心理，它分为如下三种情况：其一是害怕和担心，害怕受孕，担心生孩子，故在性交时思想紧张，心理负担重，而不能全心身的投入；其二就是担心性交疼痛，尤其是担心处女膜破裂引起疼痛，精神负担重，情绪受到坏的影响；其三便是有的女性婚前曾遭到过陌生男性的性骚扰，对男性有一种本能的无意识的抵触心理，即就是与自己的丈夫做爱也依然是心有余悸。解决的办法就是针对不同的情况，对症下药，对其耐心引导，在“操作”时要循序渐进，不要操之过急，化解和消除恐惧心理，使女性性高潮自然到达。

积累性经验使性高潮到达。性经验和其他经验一样，必须从实践中逐渐获得，男性性高潮表现为射精，女性性高潮表现是以身体肌肉紧张的超然停止为标志，随后便是一种极度快感的高潮，由阴蒂部位开始，好像轻微触电一样，向整个阴部扩散；同时会觉得有短暂的眩晕，失去对周围环境的知觉（很多女性的感觉主要集中在阴部），瞬间，一股温暖的浪潮从阴部流向全身，充满整个身体，最后会感到阴部肌肉的痉挛和抽搐，有的女性手和大腿，脊背肌肉会颤抖起来，女性对每一次肌肉收缩感受大都较强烈。有不少女性，既不好意思和同龄人交流，又不便向长辈人“请教”，根本不知道什么叫女性高潮，调查中发现一些女医生，都不知道什么叫性高潮，更何况其他的人了，解决的办法就是多摸索，多体会。现在把性高潮问卷介绍给读者，以帮助了解和参考。

附录一：精神、感官、功利满足型测试表

(男子量表)

如果你要衡量一下自己基本上侧重于哪个类型,可以用下列量表测验一下。

- 1.我最喜欢读书,特别是那些富有哲理性的书。
- 2.我认为人生的幸福,最重要的一点是找到一位美貌的妻子。
- 3.我看到马路上穿戴时髦、身材苗条的妙龄女郎总要回头多看一眼。
- 4.所谓人生的幸福,主要是物质丰富,吃、住、娱乐条件好。人长得漂亮,又不能当吃、喝,有什么用?
- 5.我卧室里的挂历,宁要美人画而不要山水画。
- 6.我喜欢事业心强,有学历、有毅力而且聪慧的女性,外貌一般就行。
- 7.我不喜欢卿卿我我,也不希望她过多地嗲嗲、撒娇。
- 8.妻子主要会操持家务,手脚勤快,书本知识是次要的。
- 9.我宁愿侍候美丽的妻子,而不要并不美貌的妻子侍候我。
- 10.我很讲究婚姻的门当户对,对方家境要好,否则即使她是一枝花也不行。
- 11.我喜欢看爱情故事,特别是那些有关性的细节描写。
- 12.婚姻大事一定要由父母最后决定,否则父母不给房子和结婚费用。
- 13.觉得女子如没有信仰和理想,只有美丽的躯壳,是不足取的。
- 14.我希望找到一个像电影《乡音》里陶春那样的温顺的妻子。
- 15.妻子的社交力强,能为我疏通人事关系是重要的。
- 16.夫妻生活主要是探讨人生,我反对在生活上斤斤计较,总是

把眼睛盯着柴米油盐。

17.我经常想象十年、二十年后她外貌的变化,她会很快衰老吗?

18.只要她有丰厚的陪嫁,并不要我过多的彩礼,人长得差一点也可以。

19.找一个高干的女儿或阔小姐或有海外关系的女子是很实惠的选择。

20.“女子无才便是德”,只要她温柔、贤慧就可以。

21.对她的衣着,我只要求朴素、合体,不希望太时髦、太漂亮。

22.挑选情人,她的职业与工种是首先要考虑的。

23.如果通过她能为我调个较好的城市和工作,甚至出国一趟,即使外貌差些也可以。

24.我喜欢带她看思想深刻的影剧,并展开讨论,而不喜欢那些一味武打的电影。

25.诸葛亮甘愿娶丑才女的做法,我是欣赏并力行的。

26.我只相信百万富媛的价值而不相信巾帼英雄的作用。

27.我希望她一心扑在事业上,哪怕她经常出差、学习,家务事由我来做,我也甘心。

28.一定要有足够的存款,否则无法组成家庭,无法生儿育女过日子。

29.对妻子我应信得过,不反对她与别人有来往。

30.没有必要的家具和现代化的娱乐品,结婚是一大遗憾。

(女子量表)

1.我最喜欢读书,特别是那些富有哲理性的书。

2.我认为人生的幸福,最重要的一点是找到一位美貌的郎君。

3.我很欣赏那些仪表堂堂、穿着时髦的男子汉。

4.人生的幸福主要是物质丰富。吃、住、娱乐条件好,人长得漂亮又不能吃喝,有什么用?

5. 我认为婚姻恋爱, 两人长得极匹配是重要的。

6. 我理想的男子, 应该是有学历、博学多才、事业心强的人, 对于他的年龄和外貌, 我要求不高。

7. 我不喜欢卿卿我我, 而只愿他像导师般地与我漫谈人生。

8. 选择丈夫的重要条件是他必须会料理家务, 手脚勤快, 要那么多书本知识有什么用?

9. 只要他潇洒、风度好, 受人赞扬, 我宁愿侍候他。

10. 我很讲究婚姻的门当户对, 对方家境要好, 否则他再美我也不乐意嫁他。

11. 喜欢看爱情故事, 特别是那些细节描写。

12. 婚姻大事一定要由父母最后决定, 否则父母不给嫁妆。

13. 男子汉没有信仰、理想和事业心, 再美有啥意思?

14. 我理想的丈夫应像电影《模范丈夫》里的男主角那样听话。

15. 丈夫社交能力强, 处世活络是十分重要的。

16. 夫妻生活主要是探讨人生, 用那么多精力盘算生活, 在柴米油盐里打转转有何意思?

17. 十年、二十年后他还这么有魅力吗? 我经常想象他以后衰老的样子。

18. 只要他家庭经济有实力, 住房条件好, 人长得差点怕什么?

19. 如果有条件, 找一个高干或有海外关系的男子, 是实惠的。

20. 我不注重男子的才干, 只要人忠厚、听话就行。

21. 男子的衣着朴素、大方、合体就行, 何必太讲究?

22. 我非常注重他的职业和职称。

23. 如果他能为我调个好的城市和工作, 甚至出国一趟, 即使他长得差些也可以。

24. 我喜欢看思想深刻的影片, 像《伤逝》等, 而不喜欢看武打片《少林寺》等。

25. 我很佩服宋庆龄的眼力和勇气。

26. 我只相信金钱的作用而不相信书生意气的价值。

· IX 附录 ·

27. 我希望他一心扑在事业上, 哪怕他经常出差、学习, 家务事由我担当, 我也情愿。

28. 一定要有足够的存款, 否则无法组成家庭、生儿育女过日子。

29. 对丈夫我应该信得过, 不反对他与其他异性有正当来往。

30. 没有必要的家具和现代化的娱乐品, 结婚是一大遗憾。

以上 30 条, 按下列标准评分, 每符合一条累加一分;

精神满足型	感官满足型	功利满足型
1(是);5(否);	4(否);2(是);	4(是);8(是);
6(是);7(是);	3(是);5(是);	9(否);10(否);
8(否);11(否);	6(否);7(否);	12(是);14(是);
13(是);14(否);	9(是);10(否);	15(是);16(否);
16(是);20(否);	11(是);13(否);	18(是);19(是);
21(是);24(是);	17(是);18(否);	20(是);22(是);
25(是);26(否);	21(否);23(否);	23(是);24(否);
27(是);29(是)。	25(否);29(否)。	26(是);27(否);
		28(是);30(是)。

如果哪一项累加超过 10 分, 则作属于这一类型。

有人对某城市 100 个男子和 68 个女子做了他(她)们对选择条件(文化、工作、外貌、性格、经济、年龄等)的调查, 发觉文化水平较高的女子, 对男方文化条件要求较高; 而文化水平高的男子则对外貌要求较高。我对部分大学生做了调查, 发觉大学生属精神满足与感官满足混合型的多, 功利满足型的很少。日本女子的追求又不同于我国, 她们当中有 72.7% 如喜欢年龄在三十多岁的有社会经验的优雅男性, 只有 26.2% 的女青年喜欢年轻的男子。我国农村姑娘则绝大多数爱年轻美貌的男子。

齐齐哈尔师范学院的同志对 682 名青年工人作了选择对象标准的调查, 结果 79% 以上的青工希望对方首先要思想品质好、有理想、求上进, 追求感官满足的仅占 10% 左右, 而功利满足型就更少

了。这虽与调查表的设计有关(缺乏科学性的调查栏目往往具有暗示性,不能真实反映被调查者的心理实际),但青工对理想、品德和上进心普遍重视,还是看得出的。

有人对北京十多所高等学校的男女大学生进行抽样调查,结果表明:79.5%的女大学生希望对方也是大学生,而仅有28%的男大学生要求女方也是大学生。男生大多数要求女方是贤妻良母,女生则要求男女平等,76.5%的女生甚至认为事业与贤妻良母有矛盾。50%的男生认为“女子无才便是德”,而86%的女生反对这一点。

上述几个调查结果不很一致,这也说明制定统一量表作为科学统计的重要性。

我们将爱情的追求类型分为精神满足型、感官满足型和功利满足型是比较简单直观的,而且便于解释一些问题。

如果相爱的双方属于同一追求类型,我称它为“对等选择”。在对等选择中,双方在追求的同一条条件上必须“双优”,才能成功,“一优”则不行,因为你追求对方美,对方也追求你美,对方美,你不美,当然不能成功。

相爱的双方属于不同追求类型,我称它为“交错选择”。在交错选择中只有互容才能成功。在这种情况下。男方的有利条件正是女方追求的,女方的有利条件也恰好为男方所看重,例如:富有的感官满足型的男子与漂亮的功利满足型的女子是有可能成功的,他们互容了。有魅力的精神满足型的男子与有才干的感官满足型的女子也是有可能成功的,他们也是互容的。

这里我们举杰克·伦敦的例子:他成名后,一个贵族小姐向他求爱,写道:“你有一个美好的名誉,我有一个高贵的地位,这两者加起来,再乘上万能的黄金,一定可以使我们建立一个天堂都不能比拟的美满家庭”。作家答:“根据你列的那道爱情公式,我看还得开平方才有意义,而我们两人的心就是他们的平方根。可是很遗憾,这个平方根开出来都是为0。”显然,杰克·伦敦属精神满足型,而那位贵族小姐是十足的功利满足型。

精神满足型与功利满足型一般是互斥的,成功率小。因此,功利满足型的人只能对等选择同类型的人,或交错选择感官满足型的人,才有可能达到互相满足。

说到底,追求类型反映了一个人的世界观、幸福观、恋爱观、道德观。一个人只有加强修养,积极跨入精神满足型的行列,才有益于婚姻与爱情。切记古人遗训:“以利交者,利尽则散;以色交者,色衰则疏。”莫里哀说得好:“爱情是一位伟大的导师,教我们重新做人。”意大利文艺复兴时代伟大的文学家薄伽丘的一句名言更好:“真正的爱情能够鼓舞人,唤醒他内心沉睡着的力量和潜藏的才能。”

附录二:情感需求测试问卷表

姓名_____ 日期_____

这份问卷是用来帮助你决定你情感上最迫切的需求是什么,并有助于评估配偶是否满足你的需求。请尽可能诚实地回答这些问题,不要小看任何没有被满足的需求,如果你需要更多的空间填写你的回答,请另外附上纸张。

你的配偶应该另行填写同一试问卷,这样彼此可以参考比较,并评估对方是否有效地满足了你在各方面的需求。

问卷填妥之后,请从头到尾再看一次,以确定你的回答正确地映了你的感受。若有变更,请将原来的答案轻轻划除,不要擦拭,这样你的配偶仍可能参考原先的回答与你讨论。

问卷的最后一页要求你将最重要的五项需求指认出来并依重要性排列之。最重要的需求一旦被满足,将能带给你最大的快乐,而万一没有达到,也会给你带来最大的沮丧,请不要只将配偶目前

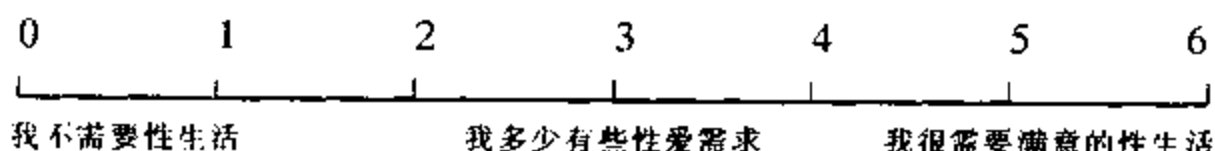
没能满足你的需求列为首要,应该将所有你认为重要的需求都仔细考虑在内。

1. 温情的流露

以言语、卡片、礼物、拥抱及亲吻、敬重各方面来表达感情,创造一个清楚明白充满爱意的环境。

A. 对爱情的需求:

选出适当的数字,表示你对配偶表达爱情的需求。



如果你的配偶对你没啥表示,你有什么感觉?

(选出恰当的字母)

- a. 很不高兴 b. 有点不高兴 c. 不在乎
d. 他不表示我反而高兴

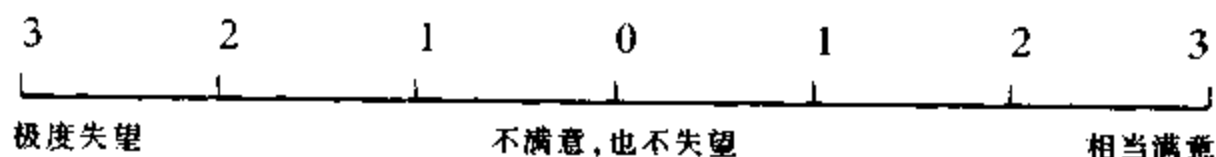
如果你的配偶对你情深意浓,你有何感觉?

(选出恰当的字母)

- a. 很高兴 b. 有点高兴 c. 没感觉
d. 不喜欢他太露骨

B. 评估配偶的关爱:

选出适当的数字来表示你对他的爱情表达满意程度。



我的配偶给予我所需要的关爱(选一)是_____ 否_____

如果答案是否定的,你希望他怎样表示他对你的爱

每天/每周/每月_____次(选一)

我对配偶的表达方式很喜欢(选一)是_____ 否_____

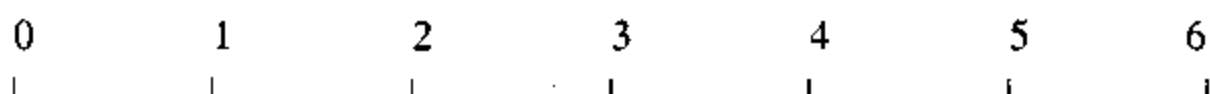
如果答案是否定的,请解释对方要如何改进才能使你对婚姻更为满意。

2. 美满的性生活

对双方都带来可预期的欢愉,而且频率也恰到好处。

A. 对美满性生活的需求:

以数字来表示出你对美满性生活的需求。



我不需要性生活

我多少有些性爱需求

我很需要满意的性生活

如果配偶不愿意履行夫妻的性生活,你有何感想?

(选出恰当的字母)

a. 很不高兴 b. 有点不高兴 c. 不在乎

d. 他无性趣我反而开心

当配偶愿意与你有性关系时,你觉得如何?

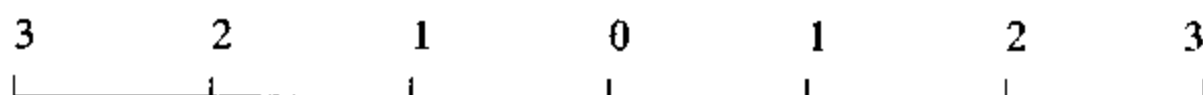
(选出恰当的字母)

a. 很高兴 b. 有点高兴 c. 无所谓高不或不高兴

d. 不高兴

B. 评估配偶在性生活的配合上是否如你所愿

以适当的数字来表达你满意的程度



十分失望

不满意,也不失望

十分满意

我的配偶完全配合我对性爱的需求(选一)是_____ 否_____

如果答案是否定,性生活的频率该如何才能使你满意?

每天/每周/每月_____次(选一)

我很喜欢配偶在性生活上的表现(选一)是_____ 否_____

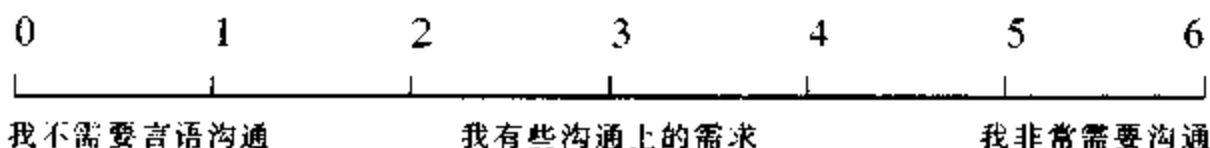
如果你的答案是否定的,要如何才能使这项需求达到让你满意的程度?

3. 言语沟通

谈论一天所发生的事情、感受、计划等,避免使用愤怒或批判的字眼,或沉湎于过去的错误。对你的谈话主题表现出热忱,以言语来通知、探讨、了解你,并给予你全然的注意力。

A. 对彼此沟通的需求:

圈选出数字来表示你对沟通的需求。



如果配偶不愿意与你在言语上沟通,你有何感想?

(选出恰当的字母)

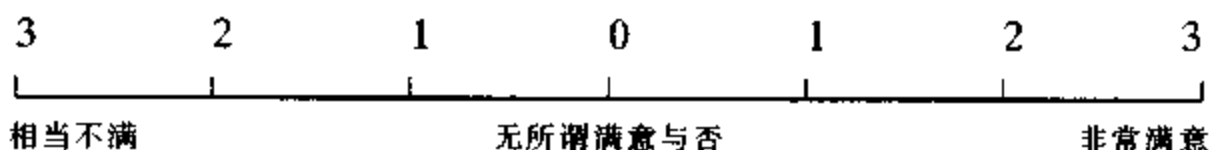
a. 很不高兴 b. 有点不高兴 c. 无所谓 d. 颇为高兴

如果配偶跟你说话,你有何感受(选出恰当的字母)?

a. 很高兴 b. 有点高兴 c. 没感觉 d. 不高兴

B. 对配偶与你沟通的满意度:

圈选出适当数字表示你是否满意。



只要有需要,我的配偶都会与我沟通(选一)是 _____ 否 _____

如果答案是否定的,你希望配偶与你保持何种沟通率?

每天/每周/每月 _____ 次(选一)

每天/每周/每月 _____ 小时(选一)

我喜欢配偶与我沟通的方式(选一)是 _____ 否 _____

如果答案是否定的,请解释怎样的沟通方式才能让你在婚姻中

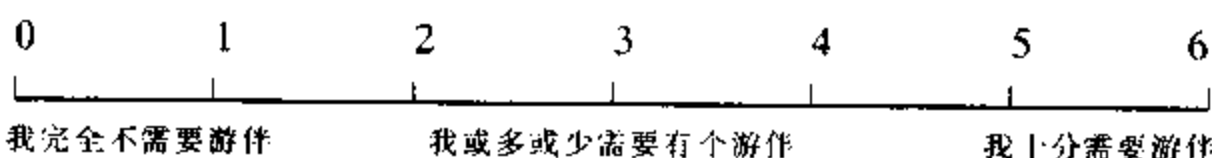
得到满足?

4. 娱乐伴侣

在你最喜欢的娱乐活动上培养兴趣,加入这项活动,并精于此道。如果在配偶尝试配合仍不能乐在其中时,另外协调其他彼此都能喜欢的活动。

A. 对娱乐伴侣的需求:

以恰当的数字来表示你需要娱乐伴侣的程度。



如果配偶不愿意参与你的娱乐活动,你有何感觉?

(选出恰当的字母)

a. 很不高兴 b. 有点不高兴 c. 没感觉

d. 他不参与反而开心

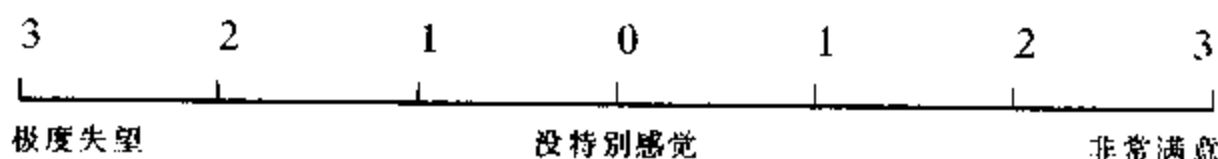
如果配偶参与你的活动,你心中有何感觉?

(选出恰当的字母)

a. 很高兴 b. 有点高兴 c. 无所谓 d. 不高兴他参与

B. 评估配偶娱乐做伴的满意度:

以适当数字来表达你的满意程度与否。



我的配偶依我所需求参与娱乐活动(选一)是_____否_____

如果答案是否定的,你希望他要以怎样的频率来参与?

每天/每周/每月_____次(选一)

每天/每周/每月_____小时(选一)

我喜欢配偶参与休闲活动的方式(选一)是_____ 否_____

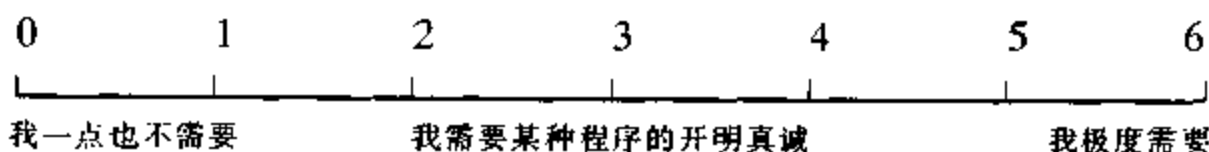
如果你的答案是否定的,请解释对方要如何改进,才能使你的婚姻更幸福美满?

5. 开明真诚

将正面负面的感受表达出来,过去曾发生的事、每日行程与事件、将来的计划,将你的问题诚实地回答,而不会留给你虚假的印象。

A. 对开明真诚的需要:

将适当的数字圈出以表示你对开明真诚的需求度。



当配偶不能以开明真诚相对待时,你有何感受?

(选出恰当的字母)

- a. 很不高兴 b. 有点不高兴 c. 无所谓高兴与否
d. 还满高兴的

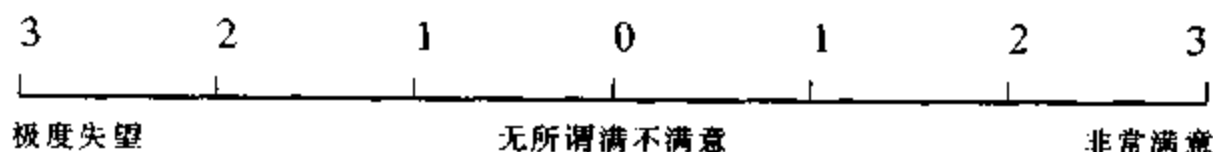
当配偶不能以开明真诚与你相处时,你觉得如何?

(选出恰当的字母)

- a. 很开心 b. 有点开心 c. 无所谓 d. 不开心

B. 对配偶开明真诚的评估:

圈选适当数字,表示你对配偶开明真诚与否的满意程度。



以下哪一点是你希望配偶在开明真诚的态度上予以改进的?

(选出恰当的字母)

- a. 将生活中具有关键性的正负面感受与你分享
- b. 将对方个人的过去与你分享
- c. 将对方每日的活动与你分享
- d. 将对方将来的计划与你分享

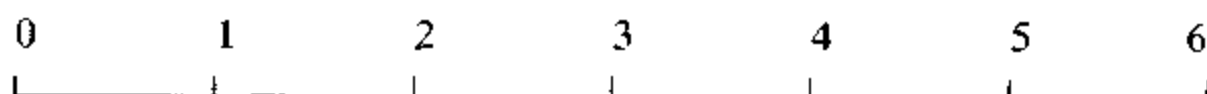
如你选出上述任何一项,请加以解释为何开明真诚的需要会使你对婚姻更加满意?

6. 配偶的吸引力

以饮食和运动保持较好身材、发型、穿着、化妆(如为女性)都是你欣赏与喜爱的方式。

A、是否需要吸引力的伴侣:

以适当的数字来表示你是否需要有吸引力的伴侣



我不需要

我有些需要

我强烈的需要

如果你的配偶不愿意注重外表的修饰,你的感觉如何?

(选出恰当的字母)

- a. 很不高兴 b. 有点不悦 c. 无所谓 d. 高兴

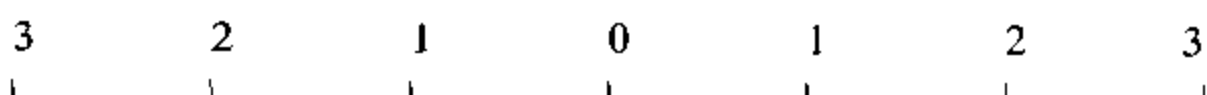
当配偶注重外表,总是光鲜体面,仪表出色时,你有何感受?

(选出恰当的字母)

- a. 很开心 b. 有点开心 c. 没感觉 d. 不高兴

B. 评估配偶外表的吸引力:

圈出适当数字,以显示你对配偶外表吸引力的满意程度。



失望极了

不失望也不满意

十分满意

以下哪几项是你希望配偶能改进的?

(选出恰当的字母)

- a. 身材适当, 体重正常 b. 穿着有品味, 吸引人
c. 发型美丽 d. 整洁卫生 e. 脸部化妆出众 f. 其他

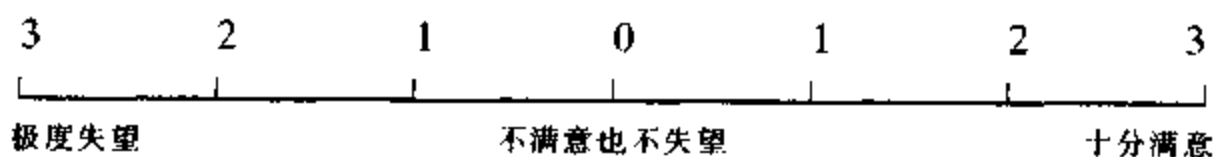
如果你圈选了上述任何一项, 请解释为何有吸引力的配偶将能改善你的婚姻?

7. 经济支持

提供你所能接受的生活水准, 在食衣住行各方面都能顾及, 但要避免你无法接受的出差或加班。

A. 对经济支持的需求:

圈出适当的数字来表示你对经济支持的需求。



如果你的配偶不愿意提供经济上的支持, 你有何感受?

(选出恰当的字母)

- a. 非常不高兴 b. 有点不开心 c. 没感觉 d. 反而高兴

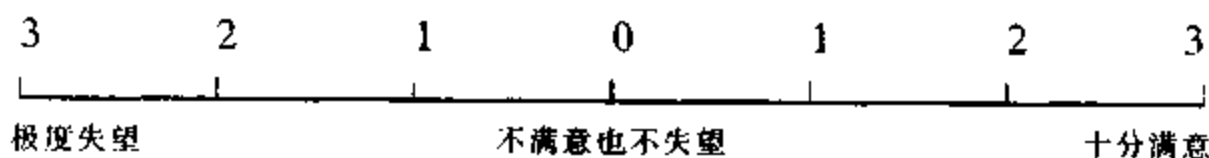
如果配偶在经济上支持你, 你会有何感受?

(选出恰当的字母)

- a. 很高兴 b. 有点高兴 c. 没感觉 d. 不高兴

B. 对配偶在经济支持上的能力做评估:

将你对配偶在这方面所表现的满意度圈选出来。



你希望配偶能赚多少钱来支持你在财务上的需求?

你希望配偶一星期的上班时数是多少? _____

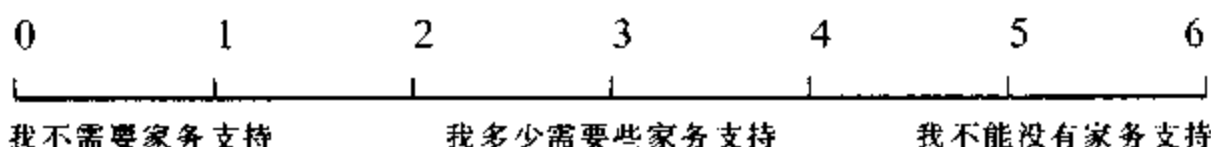
如果配偶赚的钱不如你想象,工作时数也非你所望,财务来源也不如你意,赚的钱不合你的理想,请解释在婚姻的经济需求上要如何才能更使你满意?

8. 家务支持

创造一个温馨的气氛,作为你生活遭受压力时的避风港;照料家务与孩子,如在家、烧饭、洗碗、洗衣、烫衣、收拾家内外、照顾孩子等等。

A. 对家务支持的需求程度如何:

圈出恰当的数字来表示你的需求。



如果配偶不愿意提供家务支持,你做何感想?

(选出恰当的字母)

a. 很不高兴 b. 有点不高兴 c. 无所谓 d. 很高兴

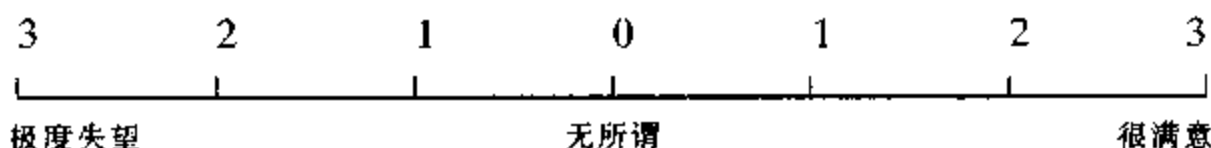
如果配偶提供你家务上的支持,你觉得如何?

(选出恰当的字母)

a. 很高兴 b. 有点高兴 c. 没感觉 d. 不高兴

B. 评估配偶在家务支持上的表现是否让你满意:

以圈选出恰当的数字来表达你的满意程度。



配偶在家务支持上让我很满意(选一)是_____ 否_____

我喜欢配偶所提供的家务支持(选一)是_____ 否_____

如果以上问题有一或二个答案是否定的,请解释要如何改进才

能有更幸福的婚姻。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名= 未命名图书

作者=

页数= 4 2 4

S S 号= 0

出版日期=

封面
书名
版权
前言
目录
正文