
模块四 亲密关系透视

【学习导言】

我们在生活中会处理各种各样的人际关系，在维护与亲密的人的关系时，偶尔会出现一些问题。在生活中常常发生的情形是——无论我们的意愿是多么诚恳，行动多么努力，最终结果却不尽如人意，甚至令人不安。不少人经历着混乱、沟通不畅、相互怨恨、情感疏离、缺乏相互支持，最终和最坏的结果则是导致关系的破裂和分离。在本模块，我们学习如何认识和处理亲密关系。

【学习内容】

一、孤独

（一）什么是孤独

孤独与孤立是不同的。一些孤独的人大部分时间里身边总是有人的。确切地说，孤独涉及到我们对社会相互作用的数量和质量的感觉。有调查者这样解释：“当一个人的社会关系网比预期的更小或更不满意时，孤独就会出现。”你可以与别人有很少的接触，但只要你对此满意，你就不会感到孤独。相反，你已经有很多朋友，但你仍然感到需要更多更深刻的友谊，你就会觉得孤独。

从与他人社会关系满意度的角度思考孤独，可以帮助解释为什么一些人过着与他人完全隔离的生活，却能发现隐居的乐趣，而一些被人围着并经常和他人交往的人却感到孤独。常有人抱怨，虽然他们与许多熟悉或不熟悉的人聚在一起玩，但没有多少“真正”的朋友。对这些人来说，以亲密和真诚的方式与特殊的人相互作用的需要没有得到满足，这使他们产生强烈的孤独感。

人们发现自己身处的环境的变化经常会导致孤独，如搬到一个陌生城市或进入一个新的学校。虽然孤独感随着环境的改变产生或消逝，但是研究者仍然发现孤独是一个相当稳定的人格特征。也就是说，尽管每个人有时都会觉得孤独并且这种孤独感会因环境的改变而有或无，但是每个人都表现出对孤独感相当稳定的敏感性。一些人极其容易感到孤独并好像长期因没有足够亲密的朋友而遭受痛苦，而一些人则对孤独比较有免疫力。虽然在一定的情况下，他们会体验到孤独，但即使朋友很少，他们也几乎没有孤独感。

测一测

Schmidt 和 Fermat (1983) 设计了测量以下四种情况的孤独调查表：友谊、

与家人的关系、与恋人的关系、和较大群体的关系。你可以做一下孤独差异量表的这种简缩版(学生版),以评价你在这几方面的孤独水平,根据每个句子是否准确地描述了你或你的情况,指出T(是)与F(否)。如果一个题目因你目前还没卷入这种情况而不适用就答F,符合就答T。

1. 我对家人感觉亲近。
2. 我有一位能与其讨论我的重要问题和烦恼事的恋人或配偶
3. 我觉得自己确实与生活于其中的更大团体没有多少共同点。
4. 我很少接触家人
5. 我与家人相处得不好
6. 我正卷入一种恋爱或婚姻关系,双方都衷心努力合作
7. 我与直系家族中的多数成员有不错的关系
8. 我认为当需要时,我不可能向生活在周围的朋友求助。
9. 我生活的团体中没有人关心我。
10. 我让自己亲近朋友
11. 从恋人和性伙伴那儿我很少得到所需要的安全感
12. 我对生活中的团体及街坊有归属感
13. 在我居住的城市中,我没有许多朋友
14. 当我需要时,没有任何邻居会帮我
15. 我从朋友那儿得到许多帮助和支持
16. 我的家人很少真正听我讲话
17. 只有少数朋友以我希望被理解的方式来理解我
18. 当我有麻烦时,我的爱人或配偶能感觉到并鼓励我说出来
19. 我觉得在目前的恋爱或婚姻关系中自己有价值并被尊重
20. 我知道团体中谁分享我的观点和信念

怎样计算你的分数呢?当你的答案和下面的(各亚量表的题目号及答案)相一致时就加1分。

友谊亚量表: 8T, 10F, 13T, 15F, 17T。

家庭关系亚量表: 1F, 4T, 5T, 7F, 16T。

恋爱—婚姻关系亚量表: 2F, 6F, 11T, 18F, 19F。

更大群体关系亚量表：3T，9T，12F，14T，20F。

分数越高表明孤独程度越高。分别计算四个亚量表的得分，你会发现生活中哪方面你最有孤独的困难。

（二）孤独的成因

1. 由于有与别人不同的价值观

例如，有的人由于追求道德上的完美，对自己和别人有很高的要求，感到人和人之间的交往掺杂了太多利益方面的关系，甚至觉得世上人欲横流，因而变得愤世嫉俗、洁身自好。他们对趋炎附势、溜须拍马之辈深恶痛绝，深感人情冷漠、流俗卑污，因此远离是非之地、名利之场，生活中尽量与他人保持一定的距离。当屈原感叹“世人皆浊，唯我独清”的时候，他一定体会到了一种强烈的孤独感。

2. 由于性格特点

一些人由于自卑，与别人在一起的时候感到很不自在，担心受到别人的挖苦、嘲笑，于是就把自己封闭起来，尽量减少与别人的交往。这样做虽然维护了自己脆弱的自尊，保全了“面子”，代价却是使自己陷入了孤独的境地。还有一些人由于过分自傲而成为孤独的人。当然，人应当自信、自尊，可是如果自信变成自夸，甚至是贬低别人、抬高自己，则埋下落得孤家寡人的祸根。生活中不乏这样的人，他们或许小有才气因而自视甚高，什么事都不在话下，什么人都放在眼里，整日夸夸其谈，对别人评头论足，这时间一久难免令人生厌，大家就不愿意与这样的人交往了。

孤独还是对环境的刻意拒绝。一般来说，孤独是一种人们不愿接受的状态，它给人们带来的是种种消极的体验，如沮丧、无助、抑郁、烦躁、自卑、绝望等，因此孤独对人体健康有很大的危害。据统计，身体健康但精神孤独的人在十年之中的死亡数量要比那些身体健康而合群的人死亡数多一倍。人的精神孤独所引起的死亡率与吸烟、肥胖症、高血压引起的死亡率一样高。但是这不表明孤独一定会有不良情绪，不良情绪出自孤独感。社会心理学家认为孤独有以下三个特点：首先，它是由社会关系缺陷造成的；其次，它是不愉快的、苦恼的；最后，它是一种主观感觉而不是一种客观状态。

二、爱情与婚姻

爱情到底是什么？没有人能给它下一个准确的定义。一般来说，爱情是人际

吸引最强烈的形式，是身心成熟到一定程度的个体对异性产生有浪漫色彩的高级情感。浪漫爱情是以高水平的人际吸引和唤起为标志的。与爱情最容易混淆的一种人际吸引形式是喜欢。

我们会经常听到某人拒绝异性的爱情表白时说：“我喜欢你，但并不爱你！”听起来有些不对劲，但确实有道理。社会心理学家鲁宾对爱情和喜欢的关系进行了系统的研究，他发现爱情不是喜欢的一种特殊形式，爱情和喜欢根本就是两种不同的情感。爱情与喜欢的区别主要有三个方面：

1) 依恋：当感到孤独时，你非常想得到他（她）的陪伴，而且只希望得到他（她），而不是其他任何人的陪伴。如果他（她）没在身边，你会有孤独感。你的眼里只有他（她），你简直为他（她）着了迷，你甚至以为自己离开了他（她）你都要活不下去了。所谓“为伊消得人憔悴”，“一日不见如隔三秋”都是爱情中的依恋成分。2) 亲密：你不仅对他（她）有高度的情感依赖，还会期望有身体的接触。身体的碰触会带来更多的愉悦感。性是爱情的基础。你希望彼此有身体上的接触，会有自然的生理反应——性冲动。这种欲望是永远存在的。当然，性冲动并不单单只是性行为，它还包含了许多其它亲密的身体上接触，譬如牵手、拥抱等等，这种情感会永远都存在爱人的心里。3) 利他：你觉得他（她）的快乐就是你的快乐，在他（她）有所不足时你会表现出宽容。即使你是一个自我中心的人，你也会对他（她）表示理解、宽容、无私和关怀。你希望自己能带给他（她）更多的快乐。你会克制不住地想把自己的好展示给他（她），想要对他（她）好。

（一）爱情三角理论

斯坦伯格认为，爱情是由亲密（重视彼此的喜欢、理解与期待）、激情（魅力与性吸引）及承诺（决定发展稳定的关系）三因素组成的三角形。

1. 亲密

是指与伴侣间心灵相近、互相契合、互相归属、相知相惜的温暖的感觉，属于爱情的情感成分。比如，“与你在一起的感觉真的很好”。

2. 激情

是指强烈地渴望与伴侣结合，促使关系产生浪漫和外在吸引力的动机，也就是与性相关的动机驱动力，属于爱情的动机成分。比如，“我想亲你，更想与你合

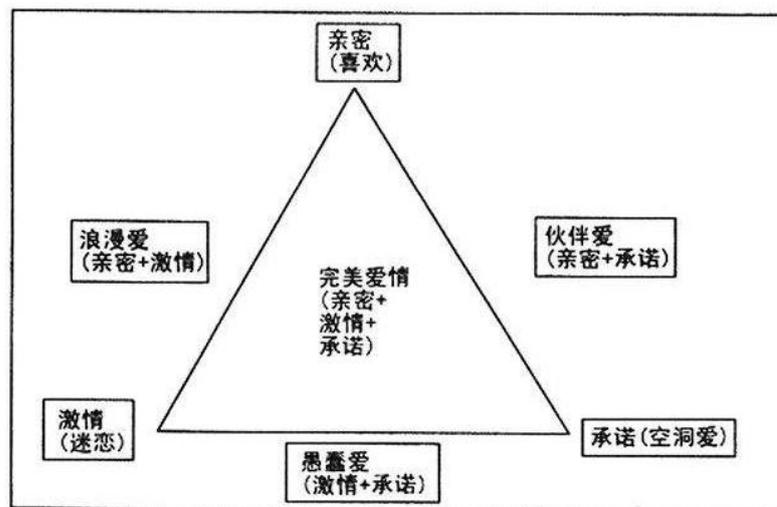
为一体”。

3. 承诺

就是认定。它包括短期和长期两个部分，短期的部分是指个体“决定”去爱一个人，长期的部分是指对两人间的亲密关系所作的持久性承诺，属于爱情的认知成分。比如“我决定爱你，一辈子爱你”。

随着认识时间的增加及相处方式的改变，上述的三种成分也将有所改变，而爱情三角形的形状和大小也会因其组成元素的增减而发生相应的改变。三角形的面积代表爱情的质量，据斯滕伯格的说法：“三角形越大，爱情就越丰富。”斯滕伯格还进一步提出：在三种成分下有以下八种不同的爱情关系组合。

- ① 喜欢：只包括亲密部分。如朋友式的“对象”
- ② 迷恋：只存在激情成分。如男人对嫖娼的痴迷。
- ③ 空洞爱：只有承诺的成分。如纯粹为了感恩而嫁给某人。
- ④ 浪漫爱：是多亲密和激情而少承诺的一种爱情形态。如没有结果的爱情。
- ⑤ 伙伴爱：是亲密和承诺的结合，却又缺少了些激情。如兄妹式的伴侣。
- ⑥ 愚蠢爱：只有激情和承诺，没有时间进行很好的沟通和了解。如闪电式结婚。
- ⑦ 无爱：三种成分俱无，也可称之为游戏之爱。如男女之间的逢场作戏。
- ⑧ 完整爱情：三种成分聚集在一个关系之中。如所有幸福美满的姻缘。



(二) 爱情的类型

李（J. Lee）等人总结六种常见的爱情形式：

(1) 浪漫式

双方初次见面即互相吸引，一见钟情。

(2) 好朋友式

爱情是一种深情厚谊，是长时间培养出来的。

(3) 游戏式

爱情像游戏，“有时我不得不回避我的情人们，以免他们互相发现”。

(4) 占有式

“如果我怀疑我爱的人跟别人在一起，我的神经就紧张”。

(5) 实用式

找能满足自己的基本或实际需求的人。

(6) 利他式

“我宁愿自己吃苦，不能让我爱的人受苦”。

以上六种爱情形式并不互相排斥，比如任何一种爱情都会有一定程度的占有成分，只不过一定时期或情境下，人们的爱情可能会以某种形式为主。

另一种爱情的分类是哈特菲尔德等人做出的，他们认为爱情主要有激情爱和伙伴爱两种。激情爱是个体希望和对方融为一体的强烈的情感状态，处于激情爱的人春风沉醉，不能忍受爱人的冷落和背叛。伙伴爱是对与自己生活在一起的伴侣的一种深刻的卷入感，彼此理解、尊重，互相依赖，像亲人一样，比起激情爱容易动荡的特点来说，伙伴爱更稳定一些，一般来说恋爱初期激情爱的成分多一些，随着彼此关系的稳定，特别是结婚后，双方的情感会转变为伙伴爱。

（三）爱情的影响因素：爱与依恋

“我老公就跟我爸一样”，曾经有一位女士对心理咨询师这样说。她觉得自己的父亲很懒惰：回家也不做饭，进门就坐在沙发上，看体育节目；很少带着母亲和她出去玩儿或者帮忙做家务。人们建立亲密关系的途径和他们的爱情观都可以反映出他们的个人成长轨迹。换句话说，人们对父母的依恋方式也许会影响人们对爱情伴侣的依恋方式。

在爱情背后的依恋关系：在对爱情的体会上，有的人与恋人虽然相处中有磕磕碰碰，但总体感觉他们的爱情是甜蜜和稳定的，彼此间是值得相互信任的，所

以感到爱情非常美满；有的人不愿意谈恋爱，即便是谈了恋爱也会很快分手，他（她）总是不愿意相信对方，而更愿意独来独往；而有的人总有一种矛盾的心理，自己深深地爱着对方，却总是感觉对方不是真的爱自己，或者总有一天要离开自己，因此而感到焦虑。我们会对每日照顾自己生活起居、每天陪伴关爱我的人产生一种依恋心理。仿佛一时一刻也不能与这个人分开，这种依恋程度，在童年时期表现在对父母的依恋；而在爱情中，则表现为对恋人的依恋。这种情绪依恋是与生俱来的，一旦我们所依恋的人离开，我们就会产生一种焦虑不安的情绪，被成为分离焦虑（也正因为此感觉，很多人在恋爱中，无法把真正的爱与依恋区分开来）。心理学家布伦南认为，人们之所以处于不同的爱情关系中，很可能是由不同的童年经历造成的。人们总是按照自己在儿童早期的依恋经验（如果让妈妈离开婴儿一会儿再回来，有的婴儿表现出情绪稳定、积极。他们会因为妈妈不在而感到不安，但当妈妈回来之后就会更近地靠着她；有的婴儿会表现出焦虑，但当妈妈回来后，他们又会转过脸不离她；也有的婴儿，当妈妈回来时他们会显得很矛盾，既向妈妈靠近，又生气地拒绝与她接触），来建立后来的人际关系心理模式，再根据这样的模式来建立维持和结束与他人的爱情和感情关系的。

依恋关系的类型

身边案例 曹敏的案例

这已经是曹敏第10次来到调查公司了，要雇佣私家侦探查找丈夫不忠的证据。这次调查公司拒绝了她的要求，并建议她去看心理医生。调查公司已经调查过多次，都没有发现他丈夫有不忠的证据。丈夫的活动很规律，每天都在单位上班，与他接触的女性都是工作上正常的交往，有时候回家晚一点，都是工作上的应酬，跟客户和朋友吃饭，喝酒。并没有任何可疑的迹象。调查人员将跟踪拍摄的录像带交给她。她却对调查的结果很不满意，坚持认为丈夫有问题，并要求继续调查。曹敏深深地爱着丈夫，但她就总拿不准丈夫是不是真的爱她。当她看到丈夫和别的女人在一起说话，她心里就难受，总感觉有一天丈夫要甩掉她。这已经是曹敏的第二次婚姻了。第一次婚姻也是因为自己感到不踏实，总是觉得丈夫不够爱自己而感到焦虑。结果丈夫受不了她的猜疑而与她离婚。曹敏她常常处于一种对爱、恨、怀疑、拿不起、放不下的情感冲突中，导致一种不稳定、矛盾的心理状态，属于典型的矛盾型依恋。

有一项对情侣的研究定义了矛盾型、回避型和安全型三种对情人的依恋方式，这些方式与儿童早期的依恋类型非常相似。大概有 59%的成人属于安全型依恋，25%属于回避型依恋，11%属于矛盾性依恋。

1. 矛盾型依恋：总是觉得自己被误解、不受关注和赏识。认为自己的情人和朋友都是不可靠的，不愿意与自己建立持久的关系，他们担心恋人不是真正的爱自己，或者会离开自己。因此，他们一方面希望能与恋人极为亲近，但同时又对恋人的可信性持怀疑的态度。

2. 回避型依恋：惧怕亲密关系和拒绝信赖别人的倾向。他们往往在关系未能向好的方向转变之前就开始退缩，对爱情多疑和冷淡，认为别人不可靠或过于急于对爱情做出承诺，结果是他们觉得难以完全相信和依赖别人，只要有人试图在感情上亲近他们，他们就开始紧张。从根本上来讲，他们在回避亲密的关系。

3. 安全型依恋：是一种稳定和积极的情绪联系，这种方式是以爱情关系中的关怀、亲密感支持和理解为标志的。这种类型的人认为自己是友好善良可爱的人，也认为别人普遍是友好可靠和值得信赖的人，他们十分容易与其他人接近，总是放心地依赖他人和让别人依赖自己。一般说来，他们既不会过于担心被抛弃，也不怕别人在感情上与自己十分亲近，无论我们自己的依恋方式属于哪一种，我们中大多数人都希望能找到安全依恋型的人做自己的伴侣。大部分成人属于安全型依恋，回避型依恋也很常见，矛盾型依恋也不少。那么，在爱情中，你是属于哪种依恋呢？正常和谐的恋爱关系难道不应该是充满安全感、信任感和满足感的吗？

小测试 你是哪种依恋类型？

我们最初的依恋会通过影响我们与朋友、恋人的关系来起作用。下面三种看看哪一种描述了你的人际关系？

A: 与别人亲密令我感到有些不舒服；我发现自己难以完全信任他们、难以让自己依赖他们。当别人与我太亲密时我会紧张，别人想让我更加亲密，这使我感到不舒服。

B: 我发现与别人亲密并不难，并能安心地依赖于别人和让别人依赖我。我不担心被别人抛弃，也不担心别人与我关系太亲密。

C: 我发现别人不乐意像我希望的那样与我亲密。我经常担心自己的伴侣并不真

爱我或不想与我在一起。我想与伴侣关系非常亲密，而这有时会吓跑别人。

答案：A 是回避型，B 是安全型，C 是为矛盾型。

（四）婚姻

婚姻是男女结成夫妻关系的行为，是家庭成立的基础和标志。婚姻关系的本质在于它的社会性，即婚姻是按照一定的法律、伦理和习俗规定而建立的。夫妻关系是一种特定的人际关系和社会关系。婚姻的动机一般分为三种，即经济、繁衍和爱情。

1. 夫妻关系的类型：

（1）爱情型：分为两类，一类是由美貌和性吸引而导致的结合，这种类型潜伏着一张风险，美貌及性魅力会逐渐减退，假如婚姻缺乏其他基础，或不能过度到双方人格形似性为基础的爱情，那么这种婚姻往往会出现危机；另一类是人格型夫妻，是以人格的相似性和互补性为基础的结合。由于人格具有相对稳定性，这种结合一般能使婚姻平稳而幸福。

（2）功利型：此类型的婚姻是以爱情之外的出身、学历、财产、社会关系等条件为基础的结合，当双方收益与成本基本平衡时，婚姻能持续；其风险是如双方收益与成本不平衡往往出现不满，导致危机。

（3）平等合作与分工型：前者夫妻双方平等分担家务，后者是双方根据各自特点分工，料理家务。这两种类型的共同特点是，双方均进入自己的角色，有对对方有相应的期待，彼此都认识双方在家庭中的价值，有较强的责任感，家庭生活比较和谐稳定。

（4）建设型：这类夫妻双方在共同目标下勤勤恳恳工作和生活，他们有创家立业、教育子女等共同目标，并围绕这些目标密切合作。达到一个目标后又追求新的目标。生活中勤奋肯干，能抑制家庭消费；在共同努力中感受生活的意义，使婚姻维持和发展。他们可能遇到的问题是，精神生活不够丰富，当达到目标后一方可能变得满足继而懒散，以致出现裂痕。

（5）惰性型：这种类型的夫妻迅速对婚姻失去热情，他们不能发现需要解决的问题，不愿进行新的尝试，只希望按老样子生活。没有紧张、冲突，也没有乐趣，缺乏享受和乐趣会对婚姻有涣散作用。

（6）失望型：这类夫妻在新婚时百般努力，力求建立美满的婚姻生活，

对婚姻有很高的期待。但他们不久后就发现，婚姻生活中有种种不满意，对方的表现也远非当初所料，因此感到失望。

(7) 一体型：这类的夫妻在较长的共同生活中互相体贴、合作，在性格、爱好和习惯上彼此适应，融为一体。双方均把对方看成是自己的一部分，相敬如宾、心心相印，此类关系稳定美满，不足之处是较为封闭，如一方离去，另一方寂寞难忍。

2. 维系婚姻的因素

任何人际关系都需要维系，都需要我们为此做出一些努力。一段婚姻，如果不好好地经营，它就会按我们未知的方向去发展，而达不到我们想要获得的目的——从中获得快乐，婚姻关系也是如此。维系婚姻关系主要有三个方面的因素需要重视——经济（物质）、沟通（精神）、性（身体），也就是说，很多婚姻的破裂，都与这三方面有很大关系。

(1) 经济

在任何一个团体中，经济都起着决定性的作用，它维持生活的物质基础。从心理学家马斯洛的理论可知，从人类的需求层次来看，经济是放在最底层的。人们只有吃饱、穿暖，保持正常的生存（生活）水平才有精力去谈情说爱。夫妻间整天为明天吃什么发愁，孩子没钱上学发愁，没有养老保障发愁……有太多不顺心的事，自然会影响到感情生活，又哪顾得上那些吃大餐、看电影、到处旅游等能给情感带来正能量的浪漫事呢。

一般而言，有金钱危机的夫妻，由于体验到经济压力，不让那些小康之家的夫妻对婚姻满意，拥有金钱容易使人离婚，但贫穷也会引起紧张，从而损害婚姻。

(2) 沟通

家庭经济是属于物质上的婚姻保障，彼此的沟通则是心灵上的保障。夫妻间沟通的原则是，把自己的真实想法表达出来，当对方表达出他（她）的想法时，确认你所理解的正是他要表达的。不要代替对方去感受，不要猜测。对于生活中的一些重要问题，需要专门的时间深入讨论。不管是孩子的教育问题，还是父母的赡养问题，或是情感上的问题，双方都需要深层次的交流。在交流的同时，站在对方的角度想问题，更能让你理解对方。约翰·戈特曼和罗伯特·利文森做了一项研究。他们观察已婚夫妻对上一次争执的回忆。并对伴侣在讨论中的行为仔细

进行了编码，对每一个表示热情，合作或者和解的行为加 1 分，对每一个表示愤怒、防御、批评或蔑视的行为减 1 分。一些夫妻彼此能以尊重和善意的方式向对方表示不同意见，他们谈话时间越长，他们的正得分就越高。约翰·戈特曼和罗伯特·利文森认为这些夫妻离婚的风险很低，他们正面交流和负面交流的比率维持在 5: 1 或者更高。然而另一些夫妻争执中充满了讽刺和轻蔑，在这种情况下，谈的时间越长得分越低。当研究者比较这两组夫妻时，发现低风险组的夫妻比其他夫妻对婚姻更满意。这个结果在情理之中，然而，更令人难忘的结果是，高风险组的夫妻有一半以上在四年后离婚或分居，而低风险组的夫妻则只有不到四分之一的人分手了。该研究说明，不能维持大量正面交流的夫妻，其婚姻失败的风险要增加一倍。

(3) 性爱

除了经济和沟通，还有一个维系婚姻的重要因素是性爱。自古以来，性爱似乎都是人们难以启齿的话题。然而在两人相处中，性爱感受却占了很重要的位置。虽然在现在这个开放的社会，很多离婚的夫妻不会承认性生活出了问题，但性生活是否和谐确实是衡量婚姻生活品质的一个重要指标。生活中，很多女性一般不会与丈夫去讨论性生活的问题，她们羞于谈论这些，也总是把性生活当作是义务来完成。2012 年凤凰网的一份报道称，针对 500 位离婚当事人所做的调查结果显示，上海的离婚率居全国第二，最大的离婚原因是“性生活不和谐”。调查还发现，上海女性发生婚外情的比例“远高于”男性。而广东省政协常委张枫称：“近九成离婚因性不和谐。在 1 万对夫妇结婚的同时，大约有 4500 对夫妇在闹离婚，其中 85%-90%是因为性关系不和谐。”

其实，性是一种自然的生理需求，是人的一种本能，自古以来没有性爱就没有繁衍，也不会有人类社会。性爱是高尚、纯洁、神圣的。在现代家庭中，生活压力减少了人们对性的兴趣，这需要夫妻重新创造一些氛围，从身体上拉近彼此的心理距离。

3. 婚姻质量

婚姻质量，是指已婚者对自己婚姻的感性认知和体会，对配偶及婚姻关系的态度和看法，每对夫妇的婚姻质量就是他们对自己婚姻的幸福和满意程度，已婚者对婚姻关系的调适性质、方式、频率和效果构成了婚姻质量的基本理论内涵，

婚姻质量应该是婚姻关系的客观调适质量。不快乐的夫妻，在生活中经常遇到这些问题：夫妻很困难去传递正面的信息；常常是不了解彼此；较少去确认对方的讯息而不懂对方在想些什么；常使用负面且强烈的信息；喜欢在其关系互动中经常意见相左。

约翰·戈特曼发现了能够决定婚姻能否维持的几大原则：

(1) 建立爱情地图。成功婚姻中的双方对彼此的生活和世界都有敏锐的洞察和详细的了解。在心理上，他们互相熟识。好的婚姻中，双方都愿意互相分享自己的感受。他们通过运用“爱情地图”不仅表达彼此间的了解，而且也表达了他们的喜爱与倾慕。

(2) 后天培养的喜爱和倾慕。在成功的婚姻中，双方都会互相褒奖对方。当婚姻双方对婚姻史都有积极的描述时，他们婚姻的未来有 90% 的可能是光明的。

(3) 朝向而不是背离。在良好的婚姻中，夫妻间往往经常朝向对方。他们互相视为朋友。这样的友谊往往不是阻止争论发生，而是防止这样的差异危害到婚姻关系。在这样的婚姻中，即使存在意见上的不统一，夫妻间仍然是彼此尊敬和欣赏的。

(4) 允许你的另一半影响你。失败的婚姻往往是因为一方不愿意和另一方分享自己的权利。即使这种独揽大权的行为较多发生在男性身上，有些女性也会有这样的特征。愿意尊重对方的想法并与其分享自己的权利是和解让步的先决条件。

(5) 解决能解决的问题。婚姻中会发生两类问题：一类是永久的；另一类是可解决的。永久的问题包括在是否要孩子以及性生活频率上的分歧。可解决的问题包括没有替对方分担生活压力以及言语上的漠视。不幸的是，有 2/3 的婚姻问题是永久性的——不会消失。而幸运的是，婚姻学家发现，夫妻双方开始以一种温和而非粗暴的方式尝试解决问题，试着做一些补救、顺应，做出一些让步，尝试接纳对方的错误时，矛盾的解决往往能得到最佳的结果。矛盾的解决并不一定要改变对方，更重要的是互相的协商以及顺应。

工作、压力、姻亲、金钱、性、家务、新生婴儿，这些都是产生婚姻冲突的典型方面，即使是良好的婚姻也在所难免。当这些方面发生冲突时，通常也就是夫妻双方就某些事情的重要性及如何完成的看法产生分歧的时候。如果这个矛

盾是永久性的，问题就没有办法解决。只有双方都适应了这种差异后，关系的紧张才能得以缓解。而当这样的矛盾是可以解决的时候，剩下的工作就是找到最佳的解决策略了。这些策略包括：

- (1) 信任。在婚姻中，信任比爱更重要。
- (2) 承诺。共同做出缔结婚姻的承诺似乎是婚姻长久维持的另一个理由。
- (3) 能宽容对待配偶的缺点。接纳和容忍对方的缺点能避免很多矛盾。
- (4) 适应变化。婚姻中的挑战和变化能加深夫妻之间的关系。
- (5) 共享过去并相互欣赏。共同的兴趣和价值观是许多美满婚姻的关键要素。
- (6) 有效地解决冲突。
- (7) 相互交流。双方坦诚的交流让彼此了解，减少相互猜疑的可能。
- (8) 力量平衡。每个人都有私人的权力和平等权。
- (9) 与配偶做朋友。幸福婚姻的夫妻能相互带来愉悦。

三、伴侣选择

为什么女性喜欢高大、帅气、有经济实力的男性，而男性喜欢年轻、漂亮、性感的女性？进化心理学是对人类行为模式的起源和演化过程的研究。许多心理学家相信，进化在人类身上留下了某种印记，影响今天人类的每一种行为，包括性吸引、婚外恋、妒忌、离婚等。

一些研究者认为，进化心理学能解释不同的人择偶模式。在择偶中，性别偏好的演化与男性和女性在繁衍后代任务中扮演不同角色是对应的。按照常规，妇女必须在生育子女方面比男性投入更多的时间和精力，因此她们对配偶是否能够与自己在一起和是否能为后代提供足够的物质条件更感兴趣。相对而言，男性更关注配偶是否健康并年轻，而这些容貌特征与配偶的声誉能力密切相关，男性强调配偶的性忠诚是基于对后代血统的考虑。从生物性方面看，男性对非亲生子女的资源投入是不能受益的。进化论观点认为，男性倾向于追求美貌的忠诚是配偶是为了有利于生育后代。生活中伴侣的选择是由许多重要的因素决定的，进化而来的倾向即使存在，其作用也很容易被其他因素掩盖。

(一) 人们选择伴侣的标准

人们可能选择的配偶往往是善良的、可靠的、聪明的、支持自己的。在世界

各地，人们评价未来伴侣有三条基本标准如果可以选择，大多数人都希望伴侣有以下的特点：一是**热情和忠诚**。值得信赖、亲切友善、给予支持、善解人意。二是**吸引力和活力**。长相俊美、性感、外向。三是**社会地位和资源**。经济宽裕，生活安心。

所有这些特点都是值得拥有的，但它们并非同等重要，其优先性取决于我们追求的是较随便、短期的露水恋情还是忠诚持久的浪漫爱情。男女两性对短期性伙伴的要求，远不如对长期伴侣的要求那么挑剔。比如，在偶尔的风流韵事中，两性都能接纳在智力、热情和收入水平上比较低的性伙伴，但要做夫妻显然要求要高得多。尤其是女性，在考虑短期的情人时，只要情人有强壮的肌肉、性感、“能引起性激动”就可接受，不太亲切、可靠或通情达理都不太要紧。但女性清醒地意识到这些充满魅力、富有男子气概的男性可以是令人无法抗拒的好情人，但常常不见得是能托付终身的好丈夫。女性挑选丈夫，更看重良好的品格而非英俊的外表。她们在思索持久的亲密关系时，更看重热情、忠诚、社会地位和经济资源标准，而不是外表吸引力和活力标准。如果不能拥有所有这些特点，普通的女性更喜欢友善、体谅和富裕（不要求特别英俊）的男子，而不是英俊但贫穷，或者富有、英俊但冷漠、不忠的男子。男性的优先性则不同。和女性相同的是他们也看重热情和忠诚，但不同的是，在长期亲密关系中，他们更看重吸引力和活力而非社会地位和经济资源。普通的男性更喜欢没什么经济实力、友善而漂亮的女子，而不是有钱但爱抱怨或温柔但丑陋的女子。

当然，我们在找寻亲密伴侣时，对这些标准的要求往往不得不折中。要找到（并赢得）完美的伴侣来满足我们所有的期望是非常困难的。如果我们坚持要求自己的伴侣既要友善、体谅，又要非常俊美，还要富有阔绰，我们很可能会长期处在失望和沮丧中。所以，在评价未来的伴侣时，男人往往首先确保女友至少有普通的长相，然后再来寻找尽可能多的热情、友善、诚实、坦率、稳定、幽默和智慧等等特征。绝世容貌是男人所渴求的，但不如高水平的热情和忠诚重要（社会地位和经济资源屈居第三位）。女人往往首先确保男友至少有点金钱和前途，然后再来寻找尽可能多的热情、友善、诚实、坦率、稳定、幽默和智慧等等特征。金钱财富是女人所渴求的，但不如高水平的热情和忠诚重要，长相排在第三位。

（二）伴侣选择的互动过程

如果在一个公共场合，你对旁边的一位异性有好感，或是你想要主动追求对方，你会主动与对方搭讪吗？哪些话题会让你的成功率更高一点呢？不同的聊天话题被证明会带来不同的约会成功率。当男人和女人在一起谈论的话题是电影时，期望再次会面的人还不到总数的 9%，但当谈论的话题是旅游时，这个比例就上升到了 18%。至于为什么期望坠入爱河的人应避免谈论电影，研究中得到的其他数据可以提供一些线索。结果显示，男人和女人对电影的品味存在很大的差异。比如说，49%的男性喜欢看动作片，但喜欢此类影片的女性仅为 18%。29%的女性喜欢歌舞片，但喜欢此类影片的男性仅为 4%。在研究的过程中，研究者在现场走动的过程中，每当走过谈论电影的那一桌，总能听到人们在争论；相反，有关旅游的话题总是离不开美好的假期和梦寐以求的目的地，这些话题会让大家感觉很好，因而也让彼此都感觉对方很有吸引力。统计数据还透露出另外一些令人惊讶的信息。虽然一般认为男人比较肤浅，会迅速对女人做出定论，但我们的研究发现，在“三分钟约会”的活动中，女性下定决心与某位男性交往的速度竟然比男性还要快，45%的女性在 30 秒以内就做出了决定，但只有 22%的男性那么快就下定决心。很显然，男性只有几秒钟的时间给一位女性留下深刻的印象，所以有效的开场白对于男性来说就更为重要了。有些学者认为，如果你想让一个人爱上你，在约会的时候最好避开新世纪音乐、乡间散步和风铃，因为它们只会让人变得更加心平气和。相反，如果你选择了和心仪的人一起去听摇滚音乐会、玩过过山车或者看恐怖片，那么你成功的几率就大大增加了。心跳频率和吸引力之间的关系可以告诉你这些学者为什么会持上述观点。

怎样提高“牵手”的成功率？

在约会、相亲甚至是相亲类节目中，例如《非诚勿扰》，如何介绍自己会让异性留下深刻的印象？研究发现，以奇特、有趣或搞怪的方式谈谈自己是一种不错的方式。在现场实验中，人气最旺的男女主角所使用的开场白中给人印象最为深刻的两句也刚好印证了这一点。最受欢迎的男士说的是：“如果让你参加《明星模仿秀》节目，你会模仿谁？”而最受欢迎的女士说的是：“如果你是披萨馅料，你会是什么口味？”如果是发布征友广告，最佳的方式是，如果将“描述自己”和“描述对方”的字数控制在 7: 3 的比例，就有可能吸引到为数最多的回应。研究中两个最受欢迎的征友广告都基本符合 7: 3 的比例。45%的男性表示他

们会回应下面这则最受欢迎的女性征友广告，“诚恳、有魅力、外向型职业女性，富有幽默感，喜欢健身、社交、音乐和旅行。希望能找到志同道合、性格和善的男性共度美好时光”。同样的道理，大约有 60%的女性表示他们会回应下面这则最受欢迎的男性征友广告，“富有幽默感的男人，喜欢冒险、运动、烹饪、喜剧、文化和电影；诚寻直爽、风趣的女性聊天，可能的情况下愿意进一步交往”。

四、性心理

（一）性心理发展阶段

弗洛伊德的人格发展理论是以他的泛性论为基础的，在他看来，人格的发展主要是性心理的发展，性心理发展和人格发展是同义语。因此，他的人格发展阶段是以身体“动欲区”的变化来进行划分的。发展阶段不同，性欲冲突的主题就不同，解决冲突的方式和方法也不相同。弗洛伊德根据动欲区（亦称“性感区”，指作为性兴奋或性乐所在地的那些体区）的先后顺序，把个体性心理的发展划分为口欲期(oral stage)、肛欲期(anal stage)、性器期(phallic stage)、潜伏期(latency stage)和生殖期(genital stage)等五个阶段。其中前三个阶段(从出生到六岁)的发展状况对以后一生的发展都起着关键作用。

1. 口欲期(0-1 岁)

弗洛伊德将婴儿期称为口欲期，因为嘴和口腔黏膜构成了满足欲望及进行交流的最重要的身体部位。婴儿通过他的口来品尝、体验和“观看”他的世界。获得快乐与避免痛苦是婴儿每天生活的中心内容。近年精神分析家发现，婴儿有强烈的交流需要，母亲的重要任务是识别幼儿的要求并给予满足，母亲通过喂奶、拥抱等过程中的躯体性接触和情感交流，建立起稳定、快乐的母子关系，形成幼儿最初的信赖感、安全感。婴儿只有经历了与母亲固定的、安全的、紧密相连的体验，其个体化过程才能顺利发展。如果婴儿口欲期活动没有受到抑制，成年后倾向出现乐观、慷慨、开放和活跃等积极的人格特征；如果口欲期活动受到了限制，成年后倾向于形成依赖、悲观、被动猜疑和退缩等消极的人格特征及咬指甲、抽烟、酗酒、贪吃等不良行为习惯。

2. 肛欲期(1-3 岁)

进入生命的第二年，肛门成为一个快感集中的区域。同时，肛门和膀胱括约肌的使用也是权力和意愿的一种躯体表达。在此阶段，父母开始培养孩子的定时、

定点大小便的习惯,孩子则根据自身的快感需求决定是保留还是排泄。在此期间,他们开始学会说“不”,开始通过控制躯体活动来表达自己的意愿和自主性,这就是“肛欲期的权力斗争”。大便成为孩子与父母争夺权力最合适的工具,那些对父母违抗、发脾气的表现就是攻击驱力的强烈表达。肛欲期的儿童通过与父母的权力抗争,发展了灵活性、独立性和自主性,开始形成自恋、自尊心理。此期如果父母要求苛刻,会严重损害孩子的自主性和独立性。肛欲期留下问题的人,在成年时会表现出洁癖、刻板、施虐、受虐、过分注意细节、嗜好收集和储藏、强迫倾向明显、权力欲强等特征。

3. 性器期(性蕾期,俄狄浦斯情结期,3-6岁)

弗洛伊德以希腊神话来命名这一阶段(俄狄浦斯王杀了他的父亲,并在无意中与自己的母亲结婚),意在象征性表达这一时期的心理发展主题—早期乱伦冲突。在口欲区或性感带的发展中,继口腔黏膜及肛门之后,婴儿已经表现出对生殖器刺激的兴趣,他们会通过抚摸、显露生殖器等行为获得里比多的满足。这一时期的儿童不仅对自己的性器官有了兴趣,而且开始有性别之分,更重要的是对父母产生了冲突的情绪。男孩开始爱恋母亲,嫉恨父亲,即俄狄浦斯情结。在同父亲的竞争中,男孩感到自己的力量有限,无法战胜对手,并产生了“阉割焦虑”。这迫使男孩认同父亲,习得男性行为,形成男性性格。性器期的女孩情况更复杂一些。女孩起初与男孩一样,是依恋母亲的,但当女孩发现两性的差异时,依恋之情就下降了。她认为是母亲剥夺了自己拥有那种有用器官(男性生殖器),故嫉恨母亲。相反,此时对父亲的好感成倍增长,即爱莉克拉情结(Electra complex)。而这种好感中又伴随嫉妒感(“阴茎嫉妒”),显然,女孩此时面临双重冲突。为了解决冲突,女孩此时反过来重新认同母亲,并由此习得女性行为,形成女性性格。弗洛伊德特别重视性器期儿童内心情节如何解决。如果解决不好,不仅会导致各种性变态和性失常,而且还会影响儿童内化父母的道德观念和伦理准则,影响超我的形成。弗洛伊德强调:人格在此阶段(约5岁)已经发展完成,往后的成长都是在此基础上的调整。

4. 潜伏期(6-12岁)

当儿童较好地渡过了口欲期、肛欲期和性器期后,他们的里比多冲动就暂时进入安静、潜伏的状态,性驱力减弱,社会兴趣增强。这个阶段的儿童离开家庭

和父母开始进入学校学习。此时，他们对自身、对父母的兴趣被同伴交往、文体活动、知识学习、环境探索所代替，其自我和超我都获得了更大的发展。此时的儿童男女疏远，以同性为伴，异性之间少有往来，基本处于风平浪静状态。但这只是暂时的平静。

5. 生殖期(12-20岁)

这一阶段相当于青春期，生殖区成为主导的性敏感区。伴随性器官的成熟，儿童的性冲动重新萌发。在先前的发展阶段中，儿童的性活动带有自恋的色彩，里比多的满足主要靠身体动欲区的自我抚弄。而在12岁之后，儿童不再以自我为中心，开始从自恋转向异性恋。这个阶段最重要的任务是力图摆脱父母，成为独立的社会成员，寻找职业，发展亲密异性客体关系，生育和抚养后代。对于那些儿童期未解决好的冲突，这也是个关键时期和转折点，它提供了重新处理未完成冲突的机会。弗洛伊德认为，每个人都要经历上述五个先后有序的发展阶段，儿童在这些阶段中获得的经验决定了他的成人人格。

心理学研究表明，人类性心理发展大致分为以下三个阶段。

1. 疏远异性期(10-13岁)

这一时期为性发育的开始阶段。由于身体发生变化，少年开始感到不安，男孩儿害怕自口长阴毛、胡须，女孩开始对自己的乳房发育感到害羞，两性之间开始注意到异性的变化并对异性产生了既好奇又害羞的心理。他们很想探究异性的秘密但又不敢正面观察和询问，只是自己暗自揣测，两性之间在相互接触中感到不自然，所谓的男女界限开始明显地划分，如男女同学坐一桌画“三八线”来表示自己对异性的反感和蔑视。集体活动中，男女之间不愿接触，甚至一些从小一起长大的异性朋友也开始躲避。这种对异性的疏远，实际上是由于少男少女性意识的萌动而产生的一种心理骚动，是对异性好奇心的表现。表面上的疏远掩盖了他们自己内心的不安，可在实际生活中，异性之间发生的一些事情，往往更容易引起他们的注意：女生中发生某些事情，常引起男生的讥笑和起哄；男生中发生一件新闻，又引起女生的议论和嘲讽。这些都证明了两性之间实际上都对异性充满好奇。在此期间，他们的性意识随着性的发育由朦胧状态迅速明朗化。

2. 异性向往期(13-18岁)

随着性生理的日渐成熟，少男少女逐渐开始出现一种感情上的吸引力，从对

异性的疏远发展到对异性的好奇，产生了相互接近的渴望。这个时期他们对性知识产生了兴趣，开始主动关心书刊、杂志中有关青春性生理发育的知识；男女生之间不再像青春期开始那样对异性疏远，而是开始注意自己的身材、长相和打扮装束，开始关心周围发生的爱情方面的趣闻轶事，喜爱阅读和观看描写爱情内容的文学作品、影视艺术，经常与同龄人谈论男女爱情问题，积极参加集体活动，努力设法引起异性对自己的注意，创造机会与自己中意的异性接近，甚至个别学生开始递纸条、写情书，明确地向对方求爱，相互赠给小礼物。值得注意的是，这个时期理想主义成分太高，以自我为中心的意识太强，所以冲突较多，常因琐碎小事而争吵甚至绝交，交往对象不稳定、缺乏单一性，常有变化。在这个阶段后期，男女生渐渐从对异性群体的爱慕之情中，开始有了某一个专一的目标。

3. 两性恋爱期(18岁以后)

此阶段青年男女性心理发育逐渐达到高峰期，进入青春期后期，少男少女生理发育接近成熟，即进入初恋阶段。他们开始以自己的标准、兴趣、爱好、审美观来选择自己理想的恋爱对象，对特定的异性表现出特别的关心，想方设法单独约会，不愿参加集体活动。一般来讲，男女青年在选择对象过程中的表现因人而异，一些人会积极主动地创造机会和扩展途径增加与异性交往的机会，遇到理想的异性能主动表达自己的爱；而另一些人则处于被动状态，常常有了对某一异性的爱恋却含而不露，默默地幻想等待爱情的降临，甚至苦苦折磨自己。男青年中以主动型较多，女青年则以被动型多见。这些是由于他们各自的性格特点决定的对青春期的少男少女来讲，他们对初恋的情感还仅仅寄托在精神的追求上，他们不是以直接的肉体接触来表达爱情而更注重精神上的融合和依恋。这时他们更注重学习中相互帮助、生活中相互照顾体贴、精神上的融洽和依恋，希望在与异性交往中获得心理上的满足和快感经过初恋的相互了解，双方的思想感情日趋一致，心理上高度相容，能够在相互接触中比较确切地表达自己的情感，并得到周围人的赞许和认可。热恋是爱情走向成熟的标志。值得注意的是，由于在整个青春期中，青年学生的情绪多动摇不定、容易变化，如果不注意及时引导，常会使某些青年滋长不健康的性心理，以致早恋早婚、荒废学业，有的甚至触犯刑法，走上犯罪的道路。目前，大学生年龄一般在17岁-24岁之间，正是处于“异性向往期”向“两性恋爱期”的过渡时期，也正是一个人的恋爱心理开始形成和逐

渐走向成熟的重要时期。能否适应社会的要求，使生物性与社会性达到有机的统一，对每个大学生来讲都是重要的课题。

（二）大学生性心理特征

性心理是指在性生理的基础上，与性征、性欲、性行为有关的心理状态与心理过程，也包括了与异性交往和婚恋等心理状态。性健康的概念产生于1945年世界卫生组织的一次会议（Giam, 2003），其定义为：通过丰富和完善人格、人际交往和爱情方式，达到性行为在肉体、感情、理智和社会诸方面的圆满和协调。

1. 对性知识的渴求

由于性教育的缺失，绝大部分同学对性知识缺乏必要的了解。在性意识进一步觉醒的情况下，许多同学渴望了解这方面的知识，以消除自身性心理发展过程中的疑虑以及恐惧。一方面，同学们通过正常途径获取正确的性知识，如从“卧谈会”等现实途径以及网络等虚拟途径来获取。另一方面，部分同学通过黄色书籍及影像资料等获取异化的性知识，对身心造成极大的伤害。

2. 对异性交往的渴望

随着生理及心理的不断成熟，同学们对异性交往的认识逐渐加深，其需求程度逐渐加剧。对异性交往的渴望，其重要原因之一是大家性意识的觉醒。在日常生活中，同学们非常重视自身在异性心目中的形象及评价，会采取相关行动来表现自己，以引起异性的关注。但是，在与异性接触时，往往给异性的感觉是“口是心非”。

3. 性冲动与性压抑并存

当存在性刺激时，我们会产生性冲动，恋爱中的大学生表现尤为明显。这是一种正常的生理反应。一般而言，我们以压抑的方式控制这种性冲动。另外，我们也会通过常见的性行为释放这种性冲动。这有利于大家的身心发展。但是，有的同学通过不正当的途径了解性知识，如观看黄色影像资料等，导致性冲动的频率过高，进而对身心产生危害。

（三）大学生性心理发展中的常见困扰

1. 大学生性生理的困扰

大学生处于性成熟过程中，由于猎奇心理，对自己的性发育情况充满好奇。

但由于受传统观念的影响，人们“谈性色变”的现象较为突出，大学生受到的有关性方面的教育普遍不足，因而在性生理上有着许多心理困惑。

（1） 性体像的困扰

进入青春期后，男生和女生的体像发生了很大变化。男生希望自己身材高大、体魄强壮、音调浑厚，拥有男性吸引力，以吸引女生；女生则希望自己容貌美丽、体型苗条、乳房丰满、音调柔美，来显示女性魅力，以吸引男性。然而，当他们的体征不如意时，就常出现烦恼和焦虑。在心理咨询中常常见到一些男生因自己个子矮而烦恼，一些女生因体态胖而自卑也有人因为对自己的阴茎或乳房等生理发育不满意而感到焦虑。

（2） 遗精恐惧与月经困扰

遗精是指男性在无性交状态下的射精现象，是青春期男子常见的正常生理现象，“精满则自溢”，是性成熟的标志。由于受传统观念的影响，不少人认为遗精会失去身体的精华、伤元气、肾亏。一有遗精，有些男生便感到焦虑不安、惊恐失措。实际上，一次排放的数毫升精液中，99%是水分，其余是蛋白质、糖等，对人体的影响微乎其微。认为遗精就是“泄阳”的想法是不科学的，但这种不良心态和情绪严重影响大学生的正常学习、生活和身体健康，容易产生不良后果，有个别人甚至因遗精的恐惧和烦恼而切断阴茎或轻生。

女性的月经期及来月经的前几天是女性生理曲线的低潮期，身体的耐受性、灵活力下降，易疲劳。这些都是正常的生理反应，但确实会给女性带来一些不适的感受，这的确是一个需要加倍体贴的“特殊时期”。有些女生过于担心经期的不舒服，这些消极暗示会加重自身情绪的低落和躯体的不适感，甚至造成恶性循环。

2. 大学生性心理的困扰

（1） 性别认同困扰

在对全国大学生的调查中发现，有一定比例的学生不喜欢自己的性别。其中，男大学生不喜欢自己性别的占 2.6%；女大学生不喜欢自己性别的占 15.6%，正好是男生的 6 倍。近年另一项关于大学生性心理的调查显示，90%以上的男生对自己的性别满意度较高，而有超过 14%的女生表示在可能的情况下愿意改变自己的性别。这一结果显然是由重男轻女的封建传统观念所致。这种性别自贱的心理是

不正常的。如果这种心理发展到严重的程度，就会对大学生的成才、发展带来不利的影响。

(2) 性冲动与性压抑引发的困惑

性冲动是指由性刺激引起的性兴奋及性心理反应，并希望得到性满足的心理反应状态。性压抑是对个体性行为的某种限制。性压抑与性冲动是相抵触的，但适当的性压抑是必要的，也是个体性心理成熟的表现。大学生的性成熟以及外界的性刺激，会自然引发性的需求与冲动，但由于道德与法律的规范约束，在性需求与性满足之间出现了冲突。一般情况下，大学生的性冲动可通过学习、交往、集体活动得以释放，性情感得以减弱或转移。但也有些大学生尤其是一些性格内向、性知识匮乏人际关系紧张的学生，往往无法缓解自己内心的冲突，强迫自己回避性需求形成严重的性压抑；有的对性欲望感到恐惧，对身体的正常性反应感到困惑与厌恶，心情烦躁不安，表现出紧张、焦虑的心理状态；有的则由性压抑导致性敏感，害怕与异性交往，害怕感官受到刺激，害怕出现性联想，担心发生“越轨行为”，甚至个别的表现出性偏离倾向，形成了性心理障碍对学生的调查发现，平时有性冲动的占 87%，而对自己的性冲动感到羞愧的占 36%，自责的占 33%，苦恼的占 26%，困惑的占 22%，厌恶的占 17%，恐惧的占 12%。

性冲动是一种正常的生理、心理现象。人有性冲动的产生和对异性的相互吸引，并不是见不得人的事，更不是不道德的事。是否道德，关键是看采用什么样的方式去满足性冲动和性欲望，以何种方式去对待异性之间的相互吸引。

(3) 性自慰引起的心理困惑

性自慰，在我国一直叫手淫，是指用手或工具刺激生殖器而获得性快感、获得性满足的行为。手淫是一种性补偿和性宣泄行为，也是一种正常的、普遍的性行为。对于手淫，传统的性观念认为是肮脏、不道德的行为。调查发现，很多大学生认为手淫有伤身体，会导致性功能障碍；有的大学生认为手淫难为情、下流，甚至有罪恶感。受手淫有害观念的影响，又由于它的普遍性，手淫成了困扰大学生的主要性心理问题之一。我国曾发生过多起大学生因陷入手淫癖不能自拔，精神负担过重而自杀的事件。事实上，男女青年的自慰行为是对性冲动的缓解，是释放性能量的一种途径。美国著名性医学权威玛斯特斯和约翰逊博士根据实验，证实了手淫与标准的性交对身体的影响完全一致。一般来说，手淫后没有不舒适

感，反而轻松愉快，就是正常的、适度的；如果手淫后感到疲乏、劳累，生殖器部位或身体其他方面不舒服，则可能是手淫不当或过度。但是，手淫无罪无害，并不意味着手淫必需，更不是说手淫可无度“纵欲伤身”，过度手淫对身体也会造成一些不良影响。如对生殖器的过度刺激可能会习惯性地形成局部的感觉麻痹，使少数人性唤起难度增大。此外，有的大学生手淫时不注意卫生、方法，还容易导致性器官感染或受损，给未来正常性生活埋下隐患。

（4） 性的白日梦与性梦

性的白日梦又叫性幻想。性幻想是在某种特定因素诱导下，自编、自导、自演的与性内容有关的心理活动的过程，如幻想、约会、接吻、拥抱性交等。这是青春期常见的一种自慰行为，是一种正常的普遍的心理反应。当大学生与异性交往强烈的渴求不能径直实现时，性幻想就有可能发生。这种白日梦可以导致生理上的性兴奋，偶尔也会出现性高潮，这在一定程度上可以缓解人们的性压力，满足性需求。性的白日梦是人为的幻想，而性梦则是真正的梦。

性梦是指在睡眠状态中所做的以性内容为主的梦。性梦的内容十分广泛，包括当众裸阴、乱伦以及其他种种清醒时在精神和肉体两方面都做不出来的性行为。发生原因是青春期开始前后，人体内的性激素迅速增加，大脑中调节性活动的神经中枢日渐成熟，性梦就是伴随着此时性心理活动的增多而产生的。

国外有关研究发现，到青春期从来没有性幻想的在调查的男性中只占 1%，女性只占 2%；另有学者调查发现，70%的男女大学生都曾有过性幻想。但是，性幻想不能过头，如果成天沉溺其中，甚至把幻想当成现实，那就会成为病态，就会有碍于青年的健康成长。处于青春期的男女，做性梦是很正常的。人们通过梦的方式部分达到自己白天被社会规范限制的性冲动的满足，从而缓解性紧张。有些同学在自己脑子里出现一些与性相关的想法、念头时，会带来很大的自责和焦虑，但事实上不用这样，这是正常的生理、心理现象，大部分同学都有过类似的经历，只不过大家都无法说出口罢了。一些大学生由于缺乏对性梦知识的了解，常为自己有过性梦的经历而焦虑和自责。所以，性的白日梦与性梦与堕落无关。

（5） 异性交往的不适

与异性交往的愿望从刚进入青春期时就开始萌发。对异性感兴趣——渴望与异性交往——恋爱——结婚，是一个人人必然经历的生理、心理和社会行为的发

展变化过程。大学生们渴望与异性交往的愿望非常强烈。但是由于传统的“男女授受不亲”观念的影响，由于缺乏与异性交往的正确方法，许多人羞于与异性交往，常常拒异性于千里之外，在异性面前表现得非常紧张。

（6）性侵犯与性伤害引发的困扰

性侵犯泛指一切与性相关且违反他人意愿，对他人实施造成身心侵害的行为。包括强奸、诱奸、性骚扰在内的行为都可算是性侵犯，而暴露、窥淫等也可算是性侵犯的一种。不过一般情况下“性侵犯”一词较常用来指强奸和猥亵。受害者不仅在事发当时，而且在以后相当长的时间里都会存在消极退缩、担惊受怕、回避人际交往、自尊心严重受损等心理症状，甚至造成婚后的性功能障碍。如果是在儿童时期受到侵害，在青春期性意识觉醒时当事人会觉得自己很贱，不是个好孩子；心里老是很介意这件事，担心迟早这件事会被人知道；觉得自己很脏，不再纯洁了；想起事发场景，就会感到无助和恐惧。被害人很可能会认为自己与同辈群体不同，自我价值感降低，并因负面事件而提高了自我责难，从而产生了不安、自责和恐惧等心理压力，影响到正常的学习和生活。由此可见，性伤害在本质上是造成当事人心理创伤的恶性事件，尤其是强暴这种极端性侵犯造成的心理创伤更为严重。

国家开放大学
THE OPEN UNIVERSITY OF CHINA