

目 录

	第一章 择偶心理
[1]	一、“马路求爱者”析 ——谈社会认知
[5]	二、见其一点，不及其余 ——谈光晕效应
[9]	三、爱情的魅力在哪里 ——谈吸引力
[12]	四、他徘徊在十字路口 ——谈需要
[16]	五、“事业型”与“家庭型” ——再谈需要
[20]	六、“我们侍候你一辈子” ——谈动机
[24]	七、在爱情天平的两端 ——谈价值定向
[30]	八、男子气和“娘娘腔” ——谈气质
[33]	九、不要做“疙瘩的老处女” ——谈择优心理

第二章 恋爱心理

- [38] 一、初次见面印象深
——谈首因效应
- [41] 二、怎样打开自己的心扉
——谈自我暴露
- [45] 三、落花无意，流水有情
——谈恋爱错觉
- [49] 四、她的恋爱为什么屡遭挫折
——谈逆反心理
- [53] 五、怎样说出“我爱你”
——谈心理交融
- [57] 六、何必要同他分手
——谈从众心理
- [61] 七、让他死了这条心
——谈心理相斥
- [65] 八、让理智克服冲动
——谈角色心理变化
- [68] 九、巧珍为什么要举行旧式婚礼
——谈婚礼心理

第三章 家庭心理

- [73] 一、她脸上幸福的红晕怎么消失了
——谈心理准备
- [78] 二、对家庭期望的两个公式
——谈期望值和实现值
- [81] 三、同声相应，同气相求
——谈态度
- [85] 四、爱妻子，也爱石头
——谈心理认同
- [88] 五、从另一个人身上找到自己
——谈自我观念
- [92] 六、有这么一件离婚案
——谈个性
- [97] 七、从“私房钱”到“自主权”
——谈心理空间
- [100] 八、夫妻生活中要有“调味品”
——再谈心理交融
- [104] 九、一句话十样说法
——谈语言交流

-
- [107] 十、此时无声胜有声
——谈非语言交流
- [111] 十一、投以木桃，报以琼瑶
——谈互惠心理
- [114] 十二、夫妻订个“爱情公约”
——谈规范心理
- [117] 十三、不要忽视夫妻性生活的和谐
——谈性心理

第四章 矛盾心理

- [122] 一、当妻子眼泪汪汪的时候
——谈心理平衡
- [126] 二、该往哪里出气
——再谈心理平衡
- [129] 三、要自找“台阶”下
——三谈心理平衡
- [133] 四、不要对配偶横竖不顺眼
——谈心理对比
- [137] 五、万元家产为啥养不住一个老婆
——三谈需要

-
- [141] 六、一张照片挽救了一个家庭
——谈记忆
- [146] 七、还是应该向前看
——谈遗忘
- [149] 八、积极品质和消极品质
——再谈吸引力
- [153] 九、把家庭的“篱笆”扎得紧一些
——三谈吸引力
- [158] 十、配偶犯错误了怎么办
——谈动力定型
- [161] 十一、自作聪明食苦果
——谈猜疑心理

第一章 择偶心理

一、“马路求爱者”析

——谈社会认知

华灯初上，一位姑娘看完了电影，在路上走着，准备回家。

忽然，从后面追上来一个衣着入时的男青年，跑到姑娘面前，彬彬有礼地一弯腰：“小姐，恕我冒昧，我们交个朋友好吗？”

姑娘一愣，望着这个素不相识的人，一时说不出话来。

这位男青年又说：“我是一个科研单位的技术人员，家里有房子，我的叔叔是香港一家大公司的经理……”

奇怪，你家里有房子，你叔叔是大经理，干我什么事？这是事实吗？即使这是事实，就能提高你的身价，使人羡慕你吗？这个人好象不大正常，不睬他，赶快走！——姑娘这样想，于是加快了脚步。

但是这个男青年在后面继续纠缠，紧追不舍。

.....

这是近来在上海马路上时有发生的事。陌路相逢，有些漂亮姑娘常会遇到这种“马路求爱者”。有些“马路求爱

者”还会对姑娘说出什么“我对你一见倾心”，“我认为你是世界上最好的姑娘”等一类的话来。如果姑娘不睬他，走自己的路，他会盯在后面，往往使姑娘十分惊慌，甚至绕路而行，唯恐这种人知道了自己的家庭地址，到家里来纠缠不休。

这种“马路求爱者”是什么人呢？他们的这种行为正常不正常呢？

“马路求爱者”有好人和坏人两种可能，我们先从假设他是好人分析起吧！

他是一个渴望爱情的男青年。他在马路上看到一位姑娘一见钟情，于是情不自禁地演出上述那一幕来。

他一见倾心，“倾心”于什么呢？不言自明，他是倾心于姑娘的美貌，因为他除了这位姑娘的外表以外，对其它什么都不了解；而这种“马路求爱者”从来不会去纠缠一个容貌平平甚至丑陋的姑娘，也是一个明证。

这种做法，从心理学关于“社会认知”的观点来分析，是很不妥当的。

在社会生活中，人对人对事怎么看，在心理学上称之为“社会认知”。有的社会学家认为“社会认知”仅仅是对人的看法，如对他人表情的认知、对他人性格的认知、对人与人关系的认知等。其实，人和事总是分不开的，我们总是通过一些事来获得对人的认识的。如认为一个人总是做好事，那么这个人就是好人了；如果认为他做的不是好事，全是坏事，那么这个人就是坏人了。

我们生活在社会中，一时一刻也离不开“社会认知”，因为“社会认知”决定了我们对人对事的态度。在男女恋爱

问题上，“社会认知”就更重要了，因为恋爱不是儿戏，恋爱的必然发展结果是婚姻，两个人是要在一起过一辈子的，因此，对对方了解吗？这个人值得爱吗？就显得十分重要了。爱情必须建立在正确的“社会认知”的基础上，如果没有正确的“社会认知”，这种“爱情”只不过是一时冲动而已。

那么对人怎样才能获得正确的“社会认知”呢？获得正确的“社会认知”，取决于主观和客观方面的许多条件，但主要的是以下三点：

一是长，指时间长。事物的本质有一个暴露的过程，两个人交往的时间越长，经历的事情就越多，人的本质就会暴露得越充分。

二是近，指空间距离近。人对人的了解，常常直接接触，易于了解，也易于发展感情。从这个意义上说，男女分在两地、用书信保持联系，就不如同在一地经常见面，而同在一地经常见面，又不如在一个单位工作，天天接触。

三是全，指了解要全面。要了解对方的思想、品德、理想、志趣、习惯、作风、健康状况以及历史、家庭情况等。如果有某一方面不了解，可能今后就在这一缺口上出现矛盾。

如果用这些标准来看“马路求爱者”，他的“社会认知”是什么呢？他对某个姑娘过去毫无接触，只是看了几秒钟，只是感觉到这位姑娘漂亮，于是就产生了“爱情”，不顾一切地去追求，这至少是一种轻浮的表现。他对姑娘的“认知”，仅仅是外在美，此外还有什么呢？

固然，爱美是人的天性，漂亮女子对于男子、漂亮男子

对于女子，都具有一定的吸引力，都容易引起异性的好感，这是人之常情。但是，好感和吸引力并不就等于爱情，因为爱情是一种更复杂、更微妙、更高级的感情。孔雀用开屏的美丽来吸引异性，但是人不是一般的动物，对方形态的美丽并不是产生爱情的主要动力。就以美来说，美可以分形体美和内心美。形体美表现为身材、容貌、服饰、打扮等；内心美则包括良好的思想品德、文化素养、举止作风等等。人们常常看到有些男女青年，容貌、打扮都很漂亮，但一开口说话，那举止神态，那语言内容，却很粗俗，于是给人的美感就大打折扣了。相反，我们有时认识了一位姑娘，开始时她并不给人以多少美感，外表并不出众，甚至毫不引人注目，但是与她相知越深，越感到她美，因为她的优良品德、劳动态度等因素，使她变得容光焕发。

这些道理都说明了：形体美只是一种表面现象，而内心美则反映了人的本质。前面所述的“马路求爱者”感到某个姑娘美，就去贸然追求，其实他也并没有真正“认知”姑娘的美，他至多感觉到了姑娘的形体美，而对内心美则毫无所知。仅仅是看到形体美就一见倾心，这种“爱情”（如果它被称为爱情的话）是十分浮浅与虚妄的。认识人的形体美只需要几秒钟，在这几秒钟内产生的“爱情”是什么呢？如果在这个基础上产生了“爱情”，那么总有色衰爱弛的一天。认识人的内心美，则要较长时间的接触、了解，建立在这基础上的爱情才是健康的和巩固的。泰戈尔说过，爱是理解的别名。在马路口，又怎么能做到这一点呢？邓颖超同志说过：“真挚的持久的爱情，不是‘一见倾心’，因为相互的全面的了解，思想观点的协和，不是短时期能达到的，必须

经过相当的时期才能真正了解，才能实际地衡量双方的感情。”这是完全正确的。

“社会认知”和认知者的认知结构，即年龄、性格、思想方法、文化素养等有很大关系，其中特别是文化素养，影响更大。一般说来，文化素养好、知识水平高的人对事物的认识比较正确，对真理比较容易接受，比较容易沿着正确的轨道前进；而文化落后又往往是和愚昧无知联系在一起的。我们再来分析那些“马路求爱者”，如果他所了解的只是姑娘的美貌，那么他企图使姑娘了解的又是什么呢？从他的自我介绍来看，总是自己多么有地位、家里多么有钱云云。这些话，也充分表现了他文化素养之低下与粗陋。就算他说的是真话，光凭这些就值得爱吗？一个姑娘，如果听到了这些，就怦然动心，这种姑娘又值得爱吗？

以上分析，是建立在假设这个“马路求爱者”不是流氓、骗子的基础之上的。即使他不是流氓、骗子，从他的言行来看也不值得爱。如果他是流氓、骗子，那就更危险了，有些女青年乱交马路朋友，上了大当，吃了大亏。爱情是一件很严肃的社会行为，可不能随随便便，当作儿戏。“马路求爱”实在太不足取了！

二、见其一点，不及其余

——谈光晕效应

上海电视观众熟悉的电视播音员晨光，被选入“最佳播音员”之后，收到了大量的情书。这些情书来势之猛，语言之烫，感情之迫，实在使他难以招架。

例如，江苏无锡某中学的一个女学生给晨光的信中有这样一段：“你如果不答应我，我这辈子就不嫁了。我要以此来表示我对你的爱。”

摘录姑娘的情书，丝毫没有责备之心，更无意嘲笑她们的一片痴情，只是想探讨一下这种爱是否合理，因为在现实生活中，这种现象还不是个别的。

现在有一些青年男女，往往看到某个歌星、影星获得了一定的社会承认，或者看到他们长得俊俏，具有某种吸引人的气质，就倾慕不已，想与之结为终身伴侣。这就很难说有多少思想的、社会的内容，而至多是一种人的本能的情感冲动。由情感冲动而来的爱慕之情，就其方向性来说，往往是单流向的；从成功率来看，则是微乎其微的。

这么说，有些人也许会不服气，甚至认为这是亵渎了他（她）们圣洁的爱情。他（她）们会说：那容貌、那气质、那工作成就，难道不值得爱吗？这有什么不对呢？

当然，这么说也有些道理。但是，普天之下，容貌好、气质好、有一定成就的人是很多的，在影剧界这样的人就比比皆是，难道对这些人都要去爱吗？爱情是许多因素综合作用的结果，单纯从某一点出发而产生的爱，特别是单纯从某些表面印象出发而产生的爱是相当不稳定的，甚至是靠不住的。例如，单纯地爱一个人的容貌、气质，这就很不够，因为配偶不是一个放在玻璃橱起装饰作用的洋娃娃。如果只是供装饰用，那么只要求她漂亮就够了，但是男女双方相爱后是要长期的共同生活，在长期共同生活的过程中，人的思想、品德、习惯、作风、学问、健康等都要发生作用，在这些因素中，只要有某一个因素有重大缺陷，都可能影响夫妻

感情，给家庭生活造成很大的不幸，因而在择偶时又怎能不考虑这些问题呢？

俄国大文豪普希金在这方面就吃了大苦头。他狂热地爱上了被称为“莫斯科第一美人”的娜坦丽，并且和她结了婚。娜坦丽确有惊人的美貌，但是和普希金毫不志同道合，当普希金把写好的诗读给她听时，她总是捂起耳朵来说：“不要听！不要听！”相反，她总是要普希金陪她游乐，出席一些豪华的晚会、舞会，普希金为此丢下了创作，弄得债台高筑，最后还为她决斗而死，一颗文学巨星过早地陨落了。

相比之下，英国大文豪肖伯纳就聪明得多。他的声望和文学成就使许多名媛闺秀热烈地追求他。有位美丽的女演员缠住他一定要和他结婚。女演员说：“我们结婚后生的孩子，有我的容貌，有你的智慧，将会出现一个什么样的奇迹！”肖伯纳听了微笑着回答说：“如果这个孩子有我的容貌、你的智慧，那又该怎么办呢？”在肖伯纳的心目中，一个女人光是漂亮是不够的，还要考虑她的智慧才能，这个看法是正确的。

因此，我们在择偶时，对对方的观察、了解应该全面些，切不可被对方某一点所迷惑，而不及其余。在心理学上，把对人对事的某一点所迷惑、而不及其余的现象称为“光晕效应”，意思是好比人的头上有一圈光晕，它只能照亮某一圈，看清这个圈圈中的东西，而圈子以外是一片黑暗，许多东西就看不见了。这种现象，和我们平时常说的“管中窥豹”，“瞎子摸象”，“见其一点，不及其余”，都是差不多的意思。

我们在前面讲过，人对事应该有正确的“社会认知”。如果“社会认知”不正确，就会发生“认知偏差”，而“光晕效应”就是“认知偏差”的一个具体表现。在社会生活中，“光晕效应”有各种各样的表现，例如某个领导干部只看到某个下属十分听话、很能领会上级意图，于是对他很欣赏，加以重用，而忽略了其它方面的缺陷和不足，结果，使工作受到严重损失，再如一个很有才能的人，仅仅因为他在某一方面有缺点而得不到使用，也会影响工作的开展。这是从用人、从事业方面来说的，从择偶方面来说，如果“光晕效应”发生了作用，只看到对方某一方面的优越性而不顾其它，或是只看到对方某种不足而不能全面衡量，那么，是会吃后悔药的。

为什么会产生“光晕效应”呢？从客观方面说，这可能是由于事物的本质还没有全面暴露，只能使人比较深刻地感受其中的一点、两点。从主观方面说，可能是思想方法片面，“一叶障目，不见泰山”；也可能是由于感情用事，“爱之欲其生，恶之欲其死”，其它方面都不顾了。不论是哪种原因，我们都要警惕和防止“光晕效应”，看人全面些，处理问题冷静些。

当然，我们不是笼统地反对“见其一点”，要看是哪一点。有的一点，例如对方相貌好、风度好，不完全反映这个人的本质，在这种情况下“见其一点，不及其余”就要吃大亏。有的一点，例如志同道合，它能反映出这个人的本质，那么如果能掌握住这一点，也就够了。这一点，好象是许多对矛盾中的主要矛盾，抓住这个主要矛盾，其它矛盾就可能迎刃而解，如果考虑得更周全些，那当然就更好了。

三、爱情的魅力在哪里

——谈吸引力

吸引力是一种很有趣的心理现象：某项事业对人有巨大的吸引力，人们对此废寝忘食，全力以赴；某项文化娱乐活动对人有吸引力，人们孜孜以求，乐此不疲。吸引力如果是一时的，可以称之为短暂的兴趣；吸引力如果达到了十分强烈的、固定化的程度，我们就说这是有了“瘾”，或是叫什么“迷”，球迷、集邮迷、扑克迷、革新迷等等，在现实生活中比比皆是，有时简直达到了如痴如醉的程度。

男女之间的恋爱，也是由于相互吸引而产生的。某人对某个异性产生了好感，发生了兴趣，这就是说，这个异性对他产生了吸引力。最初，总是想多看这个异性几眼，所谓“目射神驰，不能自己”。以后，相互交往了，总感到如果不和对方在一起，就好象是丢掉了什么，即所谓“一日不见，如隔三秋”，同时感到和对方生活在一起是自己莫大的幸福。有人曾把男女之间的这种心理状态比喻为阴极和阳极，阴极和阳极碰在一起，于是电流通了，吸引力产生了。当然，电流有“单向”也有“双向”，如果只有一方对另一方的吸引力，那么这股电流是“单向”的，是单相思；如果双方相互之间都有吸引力，那么这股电流是“双向的”，恋爱就从此开始了。

这种吸引力是怎样产生的呢？一种是由容貌、风度、气质、谈吐等可以直接感觉到的外在魅力，大致相当于所谓形体美；另一种是由志趣、理想、学问、修养等不容易一下子直

接感觉到的内在魅力，大致相当于所谓内心美。

那么，外在魅力和内在魅力相比，哪一种力量更大些呢？对于这个问题，很难一概而论，爱上谁，不爱谁，取决于许多不同的因素，但是对一般人来说，在和异性刚开始接触的过程中，异性的外在魅力比内在魅力吸引力要更大些。当然，事情发展到后来，就不一定是这样了，那种徒有其表的人最后往往被人唾弃，用一句通俗的话来说，这种人“不实惠”。另外，对于不同的人来说，吸引力作用的大小也有所不同，正象吸铁石吸不起铜一样，对一个性格深沉、生活经验丰富的人来说，异性的漂亮对他并不一定具有多大的吸引力；而对一个涉世未深的人来说，异性的漂亮往往使他心醉神迷。

我们在前几篇曾经讲过，要重视对方的内心美，不要仅仅重视对方的形体美。但是，如果因此而把外在魅力和内在魅力绝对地对立起来，是违反生活常规的，人们爱上了某一个异性，往往是对对方外在魅力和内在魅力共同发生作用的结果。也许对方的外在魅力占三分，内在魅力占七分；也许外在魅力占六分，内在魅力占四分。如果一个人外在魅力大得很，但毫无内在魅力；或是内在魅力大得很，却毫无外在魅力，一般说来，都很难被异性真正地、巩固地、持久地迷恋和喜爱。在谈到择偶时，有的姑娘说：“我不要求对方长得多漂亮，只要长相一般，和我志同道合，就行。”另外，有的姑娘说：“他的人品、学问好是好，但是长相太难看了，我怎么能永远和一个面目可憎的人生活在一起呢？”这两种想法谁对？都对，都有道理，因为她们对对方的外在魅力和内在魅力的要求都有一些，这种要求并不过分。

如果再分析一下，人们对对方外在魅力和内在魅力的要

求程度，又是各不相等的：

在外在魅力方面，人们往往不要求相同或相似，而要求“互补”。例如漂亮的人往往不过分地要求对方的相貌，而要求对方其它方面的条件；性子急的常常想找个性子慢的；男子气重的常常想找个性子轻的，等等。

在内在魅力方面，人们往往要求相同，如“志同道合”、“异曲同工”。

人们既然一般对对方的外在魅力和内在魅力都有要求，而且要求又有所不同，由此，就形成了许多不同的组合类型，

其一，外在魅力“互补”，内在魅力相同或相似，这是最理想的类型。在这种情况下，男女双方会相爱得真诚、热烈与持久。

其二，外在魅力“互补”，内在魅力不相同或相似。在这种情况下，开始时男女双方会相爱得很热烈，但以后会发生变化：如果在相互交往的过程中对对方有了进一步的了解，发现对方具有一定的魅力，则感情会向深处进一步地发展；否则，就会逐渐感到原有的那种外在魅力远远不够了，或是黯然失色了，最后也许是散伙了事。

其三，外在魅力十分缺乏，而内在魅力相同或相似，则双方也可能相爱，这种爱是冷静的、理智的，也可能是巩固的，因为维系双方感情的志同道合这一强大纽带，但是，对有的人来说，也许会感到这种爱多少缺乏一些韵味。

其四，外在魅力严重不足，内在魅力也严重不足，则不可能产生爱。如果一定要说什么“爱”，这可能是强迫婚姻；也可能是贪图荣华富贵。

有时有这么一种情况：爱上了某一个人，爱得是这样热烈，这样真诚，却说不清楚对方是哪一方面强烈地吸引了自己。是外在魅力还是内在魅力？都是，好象又都不是。这是因为，有时外在魅力和内在魅力并不是通过某个个别特征在起作用的，而是若干特征综合在一起，作为整体形象在起作用的。爱某个人而又爱得不知其所以然的人，并不一定是幼稚的、盲目的，他（她）可能在长期的生活中已经形成了一种爱的综合概念，在这方面已经形成了一种理想模式，一旦遇到某个人的情况与此大致相符，就难以遏止地爱上对方了。

对于恋爱中的男女来说，了解什么是爱情的魅力具有十分重要的现实意义。如果爱上某个人，总要分析一下爱对方什么，是外在魅力还是内在魅力，属于哪种类型，可能导致什么结果。如果只是迷恋于对方的外在魅力，这是不足取的。另外，了解爱情的两种魅力，也可以纠正那种求全的想法。一般说来，同时具备很强的外在魅力和内在魅力的人不多，如果一定要找一个具有“演员的相貌，运动员的身体，研究员的才智，司令员的职位”的人做对象，那就只能在爱情问题上青春虚度了。

四、他徘徊在十字路口

——谈需要

青年男女们谁不向往恋爱，恋人们谁不知道个中滋味？

爱情，是一杯美酒；但有时，它又是一服苦药。

爱情，是一条铺满鲜花的小径；但有时，它又是一条荆棘丛生之路。

爱情，使人心里燃烧着希望，奋勇向前；但有时，又使人徘徊、徬徨在十字路口。

爱情，使人得到多少欢乐；但有时，又使人有多少恼人的不眠之夜……

以上这些矛盾常常使在爱河中游泳的男女心目中产生了一连串的问号：“爱，还是不爱？”“他，还是他？”“她，还是她？”

这就是恋爱中的心理冲突，这种心理冲突是在恋爱过程中经常发生的，它往往使人一时不知所从。这种心理冲突的产生来源于恋爱者的需要和实现这些需要之间的矛盾。

这些矛盾主要表现为以下三个方面。

一、内部需要的矛盾

恋爱具有丰富的内涵，它不仅出自人的生理需要，而且出自心灵寄托的需要、审美的需要、受尊敬的需要、成功的需要、安全的需要等等，人们都希望自己的这些需要能得到满足，但是实际上在某个对象身上很难全部得到满足，于是就举棋不定，在选择定向问题上矛盾重重。

这种恋爱心理冲突又有两种表现：一是当事人处于两个具有积极诱引价的目标之间。例如一个姑娘，同时有两个男友追求她，其中一个人风度翩翩，使人心醉，另一个人很有学问，令人钦慕，那么选择谁好呢？二是当事人面对同一目标同时具有积极诱引价和消极诱引价的情况。例如有个姑娘为某男青年的才华学识所倾倒，但这位男青年身材矮了一些，不足一米七。前者是积极诱引价，后者是消极诱引价，这就使姑娘犹豫不定。

如果当事人处于两个具有积极诱引价的目标之间，恋爱

心理冲突就表现为“他(她)，还是他(她)？”如果当事人面对同一目标同时具有积极诱引价和消极诱引价的情况，恋爱心理冲突就表现为“爱，还是不爱？”这两种恋爱心理冲突是最常见的。

二、内部需要和外部需要的矛盾

爱情不是两个人之间的私事，它是一种社会性的行为，它的发展必然会受到外部力量的影响和干涉。如果外部需要的发展方向和内部需要的发展方向相一致，那么就会有力地促进恋爱的发展；如果外部需要的发展方向和内部需要的发展方向不一致，那么恋爱心理冲突就产生了。

这种外部需要首先表现为家庭需要。父母干涉子女的恋爱、婚姻，父母的意图和子女的愿望发生尖锐的冲突。在农村中，常常表现为女儿中意的对象因为付不起巨额彩礼而为女方父母所反对，而父母又逼女儿嫁给她所不爱的人。在城市中，往往表现为父母对子女的恋爱对象不中意，嫌人家职业地位低、学历浅、工资少或是长相不好，等等。

外部需要还表现为社会的需要。在过去常有这种情况：有的党员、军队干部或机要工作者爱上一个异性，但经组织审查，这位异性“出身不好”，或有什么“政历问题”，不允许恋爱、结婚。在这外部需要和内部需要发生尖锐冲突的情况下，当事人就要面临十分痛苦的抉择：要么忍痛割爱，要么离开现在的工作岗位，影响工作，影响前途。此外，还有潜在的外部需要和内部需要的矛盾，例如男女双方正在恋爱，但由于工作需要，要把其中的一方调到很远的地方去工作，这势必对发展恋爱关系带来很大的不利影响，从而引起恋爱心理冲突。

三、外部需要的矛盾

即社会评价之间的矛盾。恋爱既然是一种社会行为，就必然要引起社会评价，而社会评价往往是不一致的。矛盾的社会评价就会造成当事人的恋爱心理冲突。例如，有的父母一方面要求子女重视配偶的品德、才学，另一方面又对人家的长相、经济条件等百般挑剔。或是父亲对这件事持赞成态度，母亲却对这件事持反对态度，这样，就使子女陷入了徬徨苦闷的境地。

恋爱心理冲突解决得好不好，密切关系着婚姻的成败和婚后夫妻关系的和谐。这种冲突一般有以下三个结果：

第一，矛盾解决了，是向积极方面解决的，结果是缔结婚姻。

第二，矛盾解决了，是向消极方面解决的，结果是中断恋爱关系，分道扬镳。

第三，矛盾没有彻底解决，但是结婚了，那么在结婚以后的夫妻生活中，可能继续解决矛盾，使夫妻关系和睦愉快；也可能矛盾继续发展，夫妻关系恶化，造成离异。

当发生恋爱中的心理冲突时，应该注意以下几个问题：

一、对恋爱心理冲突首先要加以剖析，找出究竟是由于哪种需要的矛盾引起的，从而采取适当措施加以解决。

二、如果是由于内部需要的矛盾而引起的，要尽快拿定主意；如果是由于涉及外部需要的矛盾而引起的，则要慎重考虑这种外部需要是否合理。如果是合理的，则要修正内部需要，使之与外部需要一致起来；如果这种外部需要不合理，则要对他人进行说服，甚至进行必要的斗争。

三、对于内部需要，要适量，不能过于求全。要求对方

十全十美、处处符合自己的心理需要，是不可能的，只要在主要方面、本质性的问题上符合要求就行了。

四、在解决内部、外部需要的矛盾的过程中，要坚决、彻底。特别是在当事人处于两个具有积极诱引价的图目标之间的时候，不能“脚踩两条船”，不能三心二意、朝秦暮楚，要早作决断。作出决断以后，对舍弃的一方不能藕断丝连。

五、如果内部需要和外部的社会需要发生矛盾时，要自觉地服从社会需要。这正如《傅雷家书》中所说的：“我一生从来不曾有过‘恋爱至上’的看法。‘真理至上’、‘道德至上’、‘正义至上’这种种都应当作为立身的原则。恋爱不论在如何狂热的高潮阶段也不能侵犯这些原则。”

五、“事业型”与“家庭型”

——再谈需要

在上一篇所述的内部需要的矛盾中，有一种具体表现，就是选择配偶是要“事业型”的，还是“家庭型”的。这就是说，是需要一个孜孜于事业发展的，还是需要一个善于持家的人做配偶。

本来，“事业型”和“家庭型”并不是绝对相斥的。为什么不可以既把工作搞得很好，又把家庭管理得很好呢？但是在实际生活中，“鱼与熊掌，不可得兼”的情况似乎也有不少，因为有些人认为，人的时间和精力是有限的，如果以全部精力扑在工作上，那么顾家的时间、精力就少了；如果整天动脑筋怎么搞小家庭建设，那么工作精力就可能或多或少地受到了影响。

正因为这样，“事业型”和“家庭型”有时形成了一种内部需要的矛盾，而对这种矛盾的解决方法，是各有不同的。有一首民谚说：“做天难做四月天，蚕要温和麦要寒，车水哥儿要下雨，采桑娘子要晴干。”在择偶问题上，也有类似情况。择偶的标准是因各人的性格、情趣、思想、经历而异的，它反映了人们不同的需要。但是，仔细分析，也多少有一些共同的规律可循。一般说来，男青年择偶希望女方美丽漂亮、温柔贤慧、善于持家的居多，女青年择偶希望男方事业心强的居多。据某单位对六百三十二名男女未婚青年的调查，男青年中有上述看法的占百分之七十以上，女青年中有上述看法的占百分之九十以上。这种择偶需求有时竟发展到十分偏执的程度，例如有些男青年当别人给他介绍一位女党员、女干部或是某一方面的积极分子做朋友时，就产生了顾虑，认为对方肯定是“事业型”的。“如果在结婚以后，她成天忙于工作，这个家谁来管呢？”

之所以造成以上这种情况，和传统思想有很大关系。在中国的封建社会，家庭之中从来就是主张“男外女内”、“男主女从”的，从来是把女子善于持家、对丈夫温柔体贴作为一种美德。为什么说“女子无才便是德”呢？因为如果女子“无才”，就安于在家庭中服侍丈夫，这就很好；如果女子“有才”，一心做学问、干事业，不能安于在家庭中服侍丈夫，这就是“重大缺陷”了。

这种思想统治了人们几千年，至今仍有相当大的影响。有些男子有“大男子主义”思想，总希望妻子在事业上低于自己，从而能在家庭中依附于自己，管好家，侍候自己。而对有些女子来说，却存在几千年来女子对男子的依附思想，

总想找个“好丈夫”，这个丈夫在事业上有出息，自己能够靠靠他。当然，丈夫既有事业心、又能管家、“里里外外一把手”则最好，如果二者不能兼得，那么一定要找个“事业型”的，男人如果是“家庭型”，真太“没出息”了！

当然，男子择偶，要求女方美丽动人、温柔贤慧也并不错，这样的姑娘无疑是可爱的。但是，如果她在事业上无所追求，仅仅是个“家庭型”的“贤妻良母”，那么这样的女性在二十世纪八十年代的今天来看，总使人感到还缺少了些什么。如果一个对事业有执着追求的男子和这样一个尽管美丽贤慧而对事业却无所追求的女性结合在一起，今后的家庭生活不一定是幸福美满的。有这么一件真实的事情：青年小易一贯主张找对象“只要温柔漂亮就行，其它都无所谓”。后来，他如愿以偿了，找了一个漂亮贤慧的“家庭型”姑娘。结婚后的一段时间，小两口卿卿我我，的确过得不错，但是一两年以后，小易开始感到生活不够充实了。他是文化馆的创作员，很有事业心和进取心。他晚上读书写作，妻子总是默默地拿着打不完的毛线不声不响地坐在旁边陪着，直到就寝。他写点什么东西念给妻子听时，妻子总是“嗯嗯嗯”地应着，从来没有发表过什么见解；他要和妻子谈谈什么文艺思潮和文艺观点，妻子也只是用时常挂在口边的“嗯”应着。两个人在事业上没有共同语言，生活就逐渐变为平庸和索然寡味了。有人根据这种情况说：“女子无才并非德”，这是对的，女性需要有事业心，特别是在文明社会的今天。

实际上，事业的需要和家庭的需要并不是不能相容的。因为一个真正热爱自己事业的人，才会热爱生活，懂得生活的价值。有一位女大学生是这样说的：

“我们有理想，有抱负，但我们决不是象有些男人所想象的那种不食人间烟火的书呆子。我们不但有一定的专业知识，而且对于掌握各种知识都有强烈的欲望，包括音乐、美术、文学、裁剪、烹调……。我们每个人都有自己的个性、自己的爱好，我们希望从不同的角度设计自己的生活。也许有人要问：既要事业，又要丰富多采的生活，这做得到吗？我们觉得做得到！这是因为，事业造就了我们，逼迫我们适应快节奏的生活，紧凑而有效地安排时间。我们与其他的女人不同之处，就在于学会了把逛马路、聊闲天的无谓的时间消耗，用在工作、学习及有益的生活中。我们愿意也坚信我们有能力将来在家庭中担负起妻子的责任，象居里夫人、撒切尔首相一样，既要事业，也要生活。我们并不希望自己的丈夫被家务拖累得无法在事业上进取，我们仅仅有一点要求：希望丈夫能与自己在工作、学习上互勉，在家务劳动中互助。”

这番话说得是多么好啊！从这番话里，我们可以看到，有事业需要的女性并不是不要家庭生活的需要，“事业型”和“家庭型”二者之间并没有不可调和的矛盾，有些男子把这两种需要绝对地对立起来，这只能反映了他们认识上的矛盾。至于有些男子择偶不希望女方的地位和能力比自己强，这反映了他们一种自私而又怯懦的心理，他们不敢也不愿同强者竞争，而只想比妻子强，自己能在家中称王称霸；这种比妻子强又不是通过提高自己取得的，而又是要压低妻子，使妻子只能做他的保姆和玩偶，这种心理是非常卑下的！

总之，如果我们可以把配偶分为“事业型”和“家庭型”的话，那么应该把这两种需要合起来，这样的配偶才是理想

的，这样建立起来的家庭才是幸福的。

六、“我们侍候你一辈子”

——谈动机

再过五天，淳朴、憨厚的小尹和勤快、聪慧的小冯就要结婚了。正在双方沉浸在幸福之中的时候，发生了一起严重的工伤事故，小冯从十七米高的吊篮上摔了下来。小尹急忙赶来照顾她，护理她。

小冯住院两个月后，医生沉痛地告诉小尹，小冯的生命虽然脱离了危险，但两处骨折已合并为“高位截瘫”，不可能再结婚了。这消息太可怕了，简直象巨雷击顶一样，小尹感到极大的痛苦。但是他想，小冯和自己真挚相爱，别说是未婚妻，就是同志，也应该互相关心、互相爱护啊！现在，小冯残废了，最需要的是温暖和关怀，我决不能舍弃她！

从此，小尹把对小冯的爱情，倾注到无声的行动中。他每天下班后就来到小冯身边，给她洗脸、喂饭、换洗尿布尿片。晚上，为了照顾小冯，他就睡在病床旁的地板上。在小冯住院两年半的时间里，小尹没有一次“缺勤”。

小冯回家养病了，她家离小尹工作单位有四十多里路，可小尹还是一如既往地每天骑自行车来回奔跑。为了给小冯配齐草药，小尹去山区跑了三十多次，每次往返要三天时间。除坐车外，还要步行一百多里。有多少次，小尹脚上磨出了血泡……

五年过去了，在小尹纯真爱情的滋润下，小冯以惊人的毅力活了下来。她虽然比以前更爱小尹，但是她明白同小尹

结婚是根本不可能了。所以，她越爱小尹，心病也就越重。她终于决定让小尹再找个对象。这天，小尹喂她吃饭时，小冯恳切地说：“小尹，你快三十了，不要为我耽误了你，还是再找一个对象吧！你的事就是我的事，你好我才好啊……”

小尹听了，眼泪一个劲地往肚里流，他打断小冯的话，声音有些哽咽地说：“你就安心养病吧，你在一天，我守你一天。”

但是，小冯的态度十分坚决。她表示，如果小尹不同意，她就不准备活在这个世界上拖累人，影响小尹一生的幸福了。经过小冯多次劝说，小尹才勉强答应下来。

第一次，小冯托她的亲朋好友给小尹提亲，这个姑娘各方面条件都不错，只有一条挫伤了小尹的心，那就是女方提出婚后必须搬出冯家。小尹一听就火了，干脆两个字：不要！

后来，小冯和她父母又托人找了一位小许姑娘。小许为人忠实、厚道，父母也通情达理。小许起初有些犹豫，父母对她说：“小冯年轻轻地为国家建设受伤，这样的同志值得同情。小尹几年如一日地服侍她，品德高尚，这样的同志值得爱。”

小许和小尹结婚了。小冯把自己原先准备的全部嫁妆都送给了小许。小尹和小许婚礼刚结束的第一件事就是来看望躺在病榻上的小冯，两个人对小冯说：“我们侍候你一辈子。”

在生活中这样的事情并不是个别的。它给人以深刻的启示。处在小尹的情况下，有些人可能早早地与小冯分手了。但是小尹完全不是这样，他爱得真诚，爱得执着，不惜牺牲

自己。从这件事，人们也可以剖析一下自己：你为什么要去爱，为什么要结婚？你想从对方得到什么？你又想给予什么？

为什么要去爱，为什么要这样做而不是那样做，这就是心理学所研究的动机问题。所谓动机，是直接推动人们的个体活动以达到一定目的的内部动力。一定的动机来自一定的需要，而一定的动机又决定人们采取一定的行动。人们的动机对于行动具有选择性、持续性和导向性，就是说，它使人们选择什么样的行动，决定这种行动能不能坚持不懈，同时决定这种行动向哪个方向发展。所以，我们在分析人们的行为时，必须揭示其行为的动机，才能真正了解这种行为的本质。

动机和行为之间的联系是很复杂的。有时，同样的行为可以出自不同的动机，而同样的动机又可以表现为不同的行为。例如：同样是出自为四化建设多作贡献的动机，可以表现为努力读书，也可以表现为勤奋工作、舍己救人等等；同样是努力读书这一行为，可以出自为四化建设多作贡献的动机，也可能出自单纯地为自己争名逐利的动机。表现在恋爱、婚姻问题上，也是一样。例如同样是热烈地接吻、拥抱，多少次地重复“我爱你”的语言，但是有人是为了他人，有人只是单纯地为了自己。这种动机对有些人来说，是明确的、自己意识到的，而对有些人来说，动机却隐藏在思想深处，需要正视它，挖掘它，剖析它。

在现实生活中，恋爱、婚姻的动机真是形形色色。但是归纳起来，主要可分为以下两种：

一是利己性。恋爱、婚姻出于利己的目的，在这方面，

金钱婚姻、政治婚姻是最明显的了。除此以外，还有一种比较隐蔽的利己型动机，就是单纯地出自个人生理或心理的需要。当然，爱情的产生，两性的结合，总是由于当事人存在着生理或心理方面的需要，但是，如果单纯地、完全地从个人需要出发，而不顾及对方，“就不对了。它会变得处处以自我为中心，要对方服从和迁就自己；不愿为对方牺牲一点个人的利益，当对方决意离开自己的时候，就要置之死地而后快。

二是自我牺牲型。爱一个人，既是出自自己生理和心理的需要，更是为对方的幸福考虑。这正是象车尔尼雪夫斯基所说的：“爱一个人意味着什么呢？这意味着为他的幸福而高兴，为使他能够更幸福而去做需要做的一切，并从这当中得到快乐。”在这种崇高动机的支配下，即使自己很爱对方，但是如果觉察到对方不和自己结合会更加幸福的时候，会毫不犹豫地和对方分手。当然，这种尖锐的矛盾在现实生活中并不多见，但是象前面所说的小尹和小冯那样，一方为了另一方的幸福和利益而牺牲自己某些方面的利益，并把这看成是自己最大的幸福的事，却是经常发生的。我们应该大力提倡这种恋爱、婚姻动机。

但是，人们对同一件事情所产生的动机，往往不是单一的，而是复合的、多样的。例如，某人爱上一位姑娘，可能其中有使对方生活得更幸福的动机，也可能有迷于对方的美貌、在亲友中可以自豪的动机，还可能有羡慕对方的门第的动机，甚至可能有由于对方在大城市工作，婚后有可能使自己调进大城市工作的动机，等等。总之，对同一件事情的动机不会那么纯净。但是，在这众多的动机中，总有某个动机是

主要的、占优势地位的，这在心理学上称之为“优势动机”。

“优势动机”对其它动机的存在有很大影响，并对事物的性质起决定作用。我们应该使自己的“优势动机”成为正确的动机，那么恋爱、婚姻就有比较正确的方向了。

在恋爱、婚姻问题上，对自己要善于解剖，树立正确的动机，同时也要善于观察和了解对方的动机。动机这个东西虽然隐藏在思想深处，但是还是可知的，它必然会通过某些行为的方向和内容而表现出来，时间越长，看得越是清楚，越是在关键时刻，看得越是清楚。所谓“路遥知马力，日久见人心”，这“见人心”也可理解为看清对方的真正动机。就象前面所述的小尹，如果守护小冯几天、几个月，也许是比较容易做到的，但是他数年如一日，就把他对小冯爱情的本质、爱情的真正动机表现出来了；而小冯也是处处为小尹着想，把小尹的幸福看成是自己最大的幸福。他们崇高的爱情，谱写了一曲美妙的赞歌。我们虽然不一定都会遇到象他们这样的严重问题，但是只要具备这样高尚的爱情动机，婚姻一定是美满的，家庭一定是幸福的。

七、在爱情天平的两端

——谈价值定向

大厅里，优美的舞曲牵动着人们的心，越来越多的青年被卷入这美的旋律之中。

好几次了，小陶姑娘发现一个戴眼镜的小伙子欲言又止，不时用眼睛看着自己。不知为什么，小陶姑娘的心也随着他感情的变化而起伏着。

小陶姑娘大大方方地走到他面前，伸出右手，彬彬有礼地发出了邀请。

“不，我跳不好，唔，是不会跳。”他避开了她的视线，把右手藏在背后。

“没关系，我教你。”

尽管他笨拙的舞步几次踩痛了小陶姑娘的脚，可是很快就合拍了。舞蹈就有这样的魅力，它在很短时间里就打破了通常需要在相当长的时间里才能启齿说的话。舞会结束后，他们相约去江边散步。

在江边，面对着滔滔江水，他们交谈着对人生的看法，彼此的心是那么贴紧。但是后来他突然沉默了，过了一会，他默默地给小陶姑娘看了他失明的左眼和一度瘫痪、至今尚未完全痊愈的右手，哦，小陶姑娘原先的疑问得到了证实。原来，那是在前几年，他在参加维护社会治安中挺身而出所受的伤，也因此，他原先的女友断然离他而去……

当天晚上，小陶姑娘失眠了。她很同情他的不幸，钦佩他的为人，但是又很难迈出这一步。婚姻毕竟是终身大事，要一辈子相处、共同生活的呀！考虑再三，她决定先和他接触一段时间。

第二天刚一下班，小陶就急急地找到了他。原想安慰他几句，谁知，他正坐在写字台旁，用左手在写一篇文章，字迹是那样清秀。最使小陶姑娘难忘的还是在一次电影散场以后，当他们路过一条小路时，一个老人因患高血压突然扑倒在地，他迅疾奔过去，把他扶起来，血弄脏了他的衣服也全然不顾，过路人拦下了卡车，他把老人抱上去，一直送到了医院，直到老人亲属来后，才悄然离去……

不知为什么，在小陶姑娘辗转反侧的日子里，耳边总是响着奥斯特洛夫斯基的一句话：“人的美不在于外貌、衣服和发式，而在于他的心，要是人没有心灵的美，我们常常会厌恶他漂亮的外表。”是的，她爱他的气质，爱他的意志，爱他的心灵。

有一次，他们在公园划船时，小陶姑娘指着迎面而来的一对夫妇：男的一只手残废，女的很秀气，但是和和美美，就说：“我们不可以象他们那样吗？”他没有回答，可眼眶里闪着激动的泪花。

小陶姑娘在爱情的天平上，看到了心灵美的份量，选择了她，同时感到十分幸福，这是一个择偶条件问题。当然，择偶条件不是单一的，而往往是复合的。一般说来，人们总希望自己的对象相貌好些，有学问，社会地位和经济状况比较好，身体健康，品德好等等。但是，当这些条件不可得兼的时候，把哪个或哪些条件放在首位，哪些条件可以不顾呢？这在心理学上，称为“爱情的价值定向”。

我们之所以称它为爱情“价值”定向，并不是说它有标价，而是说它象物品的价值一样，在人的心目中有明显的大小、高低、轻重之分；之所以称它为爱情价值“定向”，就是说它有明确的选择方向。“爱情价值定向”是人的价值观在恋爱、婚姻问题上的具体表现。匈牙利诗人裴多菲写过一首诗：“生命诚可贵，爱情价更高；若为自由故，两者皆可抛。”这首诗充分地表现了他的价值观：自由第一，爱情第二，生命第三。价值观表现在恋爱、婚姻问题上，就是以什么主要条件来择偶。有人说，爱情是无条件的，这不对，爱情总是有条件的，当然不一定是指物质条件。例如，要求对

方思想品德好，这也是个条件吧？要求双方志同道合，这也是个条件吧？前面所述的小陶姑娘，看中了那位身残的男青年，也是讲条件的，只是不以什么长相、钱财为条件，而是以心灵美为条件。人们常说，要找个“理想的配偶”、“如意郎君”，所谓“理想的”、“如意的”，就含有合于自己既定的条件的意思。

对一般人来说，择偶时常常把自己的条件和对方的条件作一番权衡、比较。小陶姑娘在刚爱上那位男青年时是有思想斗争的：自己身体健康，他却身体残废，似乎条件不太相等；当然，如果小陶姑娘本身也有残疾，那就不会考虑这个问题了。由此可见，人们心理上有一台爱情的天平，常常在“掂份量”。爱情天平两端所放的砝码就是各种各样的条件，一端是自己的条件，另一端是对方的条件，如果两端砝码的重量基本平衡了，爱情才能顺利发展；如果畸轻畸重，那么爱情十之八九是要流产的。

这里有两个问题，怎样看待天平这一端的自己的条件和天平那一端的对方的条件。对这两方面条件看法的不同，就影响到砝码重量的不同，就影响到爱情天平“掂份量”结果的不同。

对自己条件的看法，带有很大的主观成分。有些青年对自己估计不足，往往夸大了自己的优点，例如明明相貌一般，却认为自己“风度翩翩”；明明自己学问一般，却认为自己“才华盖世”，天平这端的砝码份量重了，那端砝码的重量就轻了，对对方的条件要求很高，于是就好事难成了，很难找到理想的配偶了。在我们社会生活中常常可以看到，有些客观条件并不坏，甚至相当优越的人，爱情之花却难开

放，更难以结果。这个原因当然是多方面的，而把自己估价过高，则是主要原因之一。

在爱情天平的另一端，放着对方条件的砝码。这些砝码，代表着对方的外表、年龄、身体状况、思想品德、学问和才能、家庭状况、社会地位和经济条件等等。这些条件和爱情天平那一端的自我条件(对自己条件的认识)相比，有较大的客观性。但是，对这些条件看得孰轻孰重，代表哪个条件的砝码重比泰山，代表哪个条件的砝码轻如鸿毛，则由当事人主观意志所决定了。

例如，在许多革命者的爱情生活中，我们可以发现，他们的爱情之花是深深地扎根于志同道合的土壤之中的。“我爱他，就是因为他革命坚决！”有了这个条件，其它条件都可以忽略不计了。如果把这个条件比作爱情天平一端的一个砝码，那么，它就有决定性的重量。但是，也有的姑娘只想嫁个有钱的，或有海外关系的；有的只想找个当官的；有的只想找个漂亮的，这都说明了爱情天平上砝码重量不一样，“爱情价值定向”不一样。

因此，我们在择偶时，要正确估量自己的条件，也要找出对方条件中最本质的东西。前面所述的小陶姑娘之所以感到幸福，正是因为她找到了对方最本质的东西——心灵美。当前，有些青年在择偶时考虑对方的物质、经济条件很多，这也可以理解，因为当前社会生产力还不够发达，男女共同生活还会遇到一些困难（如一时分不到住房、工资较低、家庭经济负担较重等），因此，不得不考虑一些经济条件。但是不能把这个“砝码”看得太重，因为经济状况是可以改变的；而世界上还有远比金钱珍贵的东西。还有，我们讲所谓

“爱情的天平”，这只是一种比方，事实上，两颗心的交融，两个人将一生幸福相互交托，是决不能以什么砝码、价值来衡量、计算的。男女双方相互爱恋，不是买卖东西，不能搞“等价交换”。现在有些男女青年由于环境或其它因素的限制，难以自行选择对象，需要别人介绍，这时双方相互之间还没有感性印象，更谈不上什么感情，只有把一些相对固定化了的条件考虑来考虑去。考虑条件是必然的，但是又要从条件的包围中解脱出来，打破那种“讲实惠”、“摆砝码”、“等价交换”的束缚，使爱情变得高尚些，更高尚些。

恩格斯说过：“结婚的充分自由，只有在消灭了资本主义生产和它所造成的财产关系，从而把今日对选择配偶还有巨大影响的一切派生的经济考虑消除以后，才能普遍实现。到那时候，除了相互的爱慕以外，就再也不会会有别的动机了。”^①我们要为创造恩格斯所述的这一理想境界而进行坚持不懈的努力。

八、男子气和“娘娘腔”

——谈气质

在韦姑娘的周围，有两个男青年追求她。一个是小袁，长得眉清目秀，文质彬彬，其它各方面条件也比较好。还有一个是小朱，本人长得浓眉大眼，比较粗犷，其它条件和小袁相仿。人们都以为韦姑娘可能选择小袁，但是出人意料之外，最后它选择了小朱。

有人问它为什么。她回答：“小袁太‘娘娘腔’了，我不

^① 《马克思恩格斯选集》第四卷，第78页。

喜欢。”

在社会生活中，男子而有“娘娘腔”，一般是不那么招人喜欢的。前几年，银幕上“娘娘腔”的男演员比较多，人们称之为“奶油小生”，尽管他们长得很漂亮，但是许多女性对此并不欣赏。她们比较欣赏的是那些粗犷、坚强、沉毅的男子形象。前不久，有人曾经测验过许多女青年，问她们最欣赏什么样的男子形象。得票最多的是电影《追捕》中的杜丘、电影《简·爱》中的罗彻斯特，得票最少的是贾宝玉。

为什么会出现这种看法呢？这是出自人们对不同性别的要求。人们一般认为，男子应该有“阳刚之气”，女子应该有“阴柔之气”；男子如果有“阴柔之气”，就是“娘娘腔”，人们对此就有看法了。而女子，适当地有些“阳刚之气”，人们还是欣赏的，“飒爽英姿五尺枪”即是一例，做八十年代的林黛玉是不合时宜的。但是如果在这方面太过分了，也不好。有位男子，曾投书某报，说他的妻子太男子气了，怎么办。例如这位妻子站立时喜欢双手叉腰，在许多客人面前常常纵声大笑，高兴时不分男女都拍拍人家肩膀，这些动作常使做丈夫的感到难堪。国外有一位泳坛女将，由于长期服用激素，结果长得肩背宽厚，臂膀粗壮，声音粗哑，好象一匹河马，失去了女性优美的体型和应有的气质。她为此十分痛苦，在告别泳坛时发出了“还我女性身姿”的呼喊。由此可见，如果女子过于偏离了女子应有的气质特征，也是不好的。

由此可见，气质问题在人们的生活，特别是在恋爱、婚姻、家庭生活中起着十分重要的作用。两性关系是否融洽、

和睦，常常取决于双方的气质特征。许多心理学家认为，气质的特征出于生来就固有的心理属性，后天所处的环境对它也有影响。气质的特点对某些人来说典型的，并表现在对生活作出的活跃、紧张或冷静的反应之中。习惯上把气质分成四个类型：暴躁、活泼、抑郁、稳重。

有些人的心理活动比较平缓，他们外表冷静、稳重、略显迟缓，他们说话平心静气，动作有点缓慢。另一些人则相反，他们容易冲动，手忙脚乱，情绪激昂，非常好动。人们的这些先天禀性和特点取决于神经系统的活性或惰性，在心理活动中是兴奋过程还是抑制过程占优势，对各种环境影响作出反应的速度和强度，积极性、顽强性，注意力集中的程度，改变自己怪癖的灵活性或保守性，对自己的形象、理想、感受的关注，情感冲动或敏感的程度，平易近人或有些孤僻，等等。因此，人们通常把气质理解为一些人所共有的、合乎规律的、互相联系着的那些心理属性的一定的总和。

每个人都应该知道他属于哪种神经活动类型，有哪些先天的禀赋和不足。知道这些，对于确定自己的工作作风、生活方式，处理好人际关系，都有很大好处。在恋爱和婚姻生活中，男女双方都应该很好地了解对方的气质，原谅对方的弱点，善于适应对方的个性。气质往往决定人的行为风格，它清楚地反映在家庭日常生活之中，例如夫妻中的一方对家务事干得快，另一方干得慢，对此就应该经常想到双方的气质，而不应该去“教训”、“改造”对方。

对于前面所述的由性别影响而形成的气质特征，也要作具体分析。有的丈夫感到妻子不够温柔，而妻子却说丈夫提出这个问题是“大男子主义”，对这个问题该怎么看呢？应

该说，在大多数情况下，温柔是女性的一个重要气质特征。马克思在给燕妮的信中说：“我如能把你那温柔而纯洁的心紧贴在自己的心中，我就会默默无言，不作一声。”当然，粗犷的女子也有，这并不是什么大缺点，但是一般地说，温柔和女性各方面的特点更为协调。

我们所说的温柔是指细致、耐心、冷静、关心人、体贴人，而不是指柔弱。旧社会要求妇女低眉垂目，弱不禁风；新社会要求妇女在家庭生活中是个温柔的妻子、温柔的母亲，而在社会工作和生产劳动中却大胆、泼辣、坚强。这看来似乎是矛盾的两个方面，但是在新一代女性的身上得到了辩证的统一。有许多女革命家在敌人面前是无畏的勇士，在家庭里却是那么温柔可亲，就证明了这一点。所以，如果丈夫要求妻子温柔，这是指上述意义上的温柔，那么这种要求是合理的。如果把温柔理解为柔顺，要求妻子处处听命于丈夫，甘于逆来顺受，这就是夫权思想、“大男子主义”了。

其实，不仅妻子对丈夫要温柔，丈夫对妻子也要温柔，这是夫妻之间心理调适的一种重要方法。例如，大雪天妻子下班回家，丈夫替她轻轻地弹去身上的雪花；妻子去厨房做饭，丈夫主动做她的下手，或是陪她说说话；妻子对丈夫偶尔发火的时候，丈夫笑笑，不作声；妻子身体不大舒服，早点上床休息了，丈夫替她冲了热水袋，帮她把被子弄弄好……这些夫妻间的生活琐事不是都可以用温柔二字概括吗？这难道不是夫妻双方都应该具有的态度和作风吗？

因此，无论是在恋爱还是在婚姻生活中，了解对方的气质，培养自己的良好气质，并使双方在气质特征方面都能相互适应，这实在是一个重要的问题。

九、不要做“疙瘩的老处女”

——谈择优心理

“疙瘩的老处女”，是俄国作家克雷洛夫笔下的一个人物。她美貌出众，出类拔萃的求婚者天天登门求爱。别的姑娘看到这样的对象，认为简直够得上平步青云了。可她却吹毛求疵，不把他们放在眼里：“没有一个求婚者配得上我。没法儿指望这可怜的一大群能让我中意！有的缺少声望，有的缺少地位，有的声望与地位齐全，可惜又没有钞票；有的鼻子太扁，有的眉毛可笑。”有的这样不好，有的那样不好，总而言之，没有一个男人能使“疙瘩的小姐”称心满意。于是，这批求婚者不再来求婚了。

两年之后，才有第二批求婚者出现，然而已经是二等人才，越发不招她喜欢。“这班蠢才，是什么东西？”这目空一切的美人儿嚷道：“他们配得上我吗？他们可打错了主意；我两年前谢绝的，要比他们高明得多哩。怎么！难道我会嫁给这些庸夫俗子吗？”于是这一批人也逐渐绝迹了。

一年又一年地过去了。镜子毫不掩饰地告诉她：时光之手，正在一天复一天地、一点一点地偷走她的美丽。起初是红晕消褪；接着是眼睛失去了神采，后来呢，脸上美丽的酒窝不见了，快乐和活泼仿佛都消失了，头发里还透出几根银丝，不幸的征兆从四面八方逼来。过去，舞会是她的天地，着迷的人在她周围推挤不开。可现在，唉，不过是“你玩牌不玩？”于是，这个骄傲的姑娘再也不藐视男子了，理智命令她：可以出嫁就出嫁吧！她要趁着时光还没有让她过分衰

老，找个终身伴侣。终于，有个人向她求婚了，没费多大工夫就使她心满意足。是的，她的确心满意足了——嫁给了一个残废男人。

这实在是个悲剧。开始时，她是那样的不可一世，谁也不在她的眼里。可随着时光流逝，红颜渐老，就变得“人老珠黄不值钱”了。这时候，理智逼得她不想“低就”也只能“低就”了。落个这样不美妙的结局，与其说是生活捉弄了她，倒不如说是她自己捉弄了自己。当然，上演这种婚姻悲剧的，“疙瘩的老处女”既非第一个，也不是最后一个。在我们的现实生活中，类似的事倒还不少呢！

请看，这是西安一位女工以自己的实际情况写的一篇文章的摘要：

“我是电焊工，身高一米六二，家庭条件也不错。优越的条件本来是件好事，可由于自己因此而清高孤傲，特别是因为得意于自己的中上等身材，一把自制的‘尺子’，硬把自己逼到了难堪的地步。

“我是从二十岁开始谈恋爱的，到现在已谈了许多人（别人在背后偷偷叫我‘恋爱冠军’）。告吹的原因是多方面的，但百分之八十还是对方不合乎我的理想尺码。我清楚地记得在我二十八岁时，经人介绍谈成了一个纱厂的钳工，他身高一米七五，人也怪可爱。谁知当我在闲谈中知道车间一位条件比我差的姑娘找了个一米八〇的对象，就毫不犹豫地同这个纱厂钳工吹了。后来又有许多同我谈恋爱的小伙子也遭到了同样的命运。

“随着年龄一年年增大，我对一米八〇的‘理想高度’不得不一次次下降。去年春节，我十分违心地同意同一个身高

一米六五的锻工谈对象，可人家一了解我比他大半岁，就告吹了。”

“现在，我妹妹的孩子已两、三岁了。可我这个当姐姐的还没……我不怨父母，不怨社会，更不怨‘他’，只怨自己浅薄轻浮，怨自己定的害人尺度，是它把我最美好的青春年华给‘裁’掉了。我诚心劝告那些还拿着这把害人的‘尺子’的妹妹们，赶快扔掉这把坑人的‘尺子’吧！”

克雷洛夫笔下的那位“疙瘩的老处女”和以上所述的那位西安女电焊工，都有一个共同点：她们对对象的条件要求太苛刻了，她们吃了自己不正常的“择优心理”的大亏。

现在，许多男女青年择偶都很讲究对方的条件。本来，恋爱不是卖东西，不是等价交换，不必讲多少条件，只要双方情投意合，“心有灵犀一点通”，就能结为终身伴侣。但是，爱情不是虚无缥缈的，它的产生总有一定的原因，总要依附在一定的基础之上，特别是现在社会发展还没有能使恋爱、婚姻问题摆脱一切经济关系的羁绊，那么男女在择偶时适当地考虑一下对方的条件，也是无可厚非的。

但是，对条件的要求有多高，要适当掌握，不能随随便便，“捡根黄瓜就当菜”；也不能要求太苛，横挑鼻子竖挑眼。从心理学上说，要有正确的“择优心理”。所谓“择优”，就是说，当事情的发展有几种可能的时候，人们总是希望实现那种最好的可能，并且尽量朝这个方向努力。例如，进行一项工程有几种方案，人们总是想找出最佳方案；又如，想买一件羊毛衫，人们从这个商店走到那个商店，总想寻求一件最价廉物美的，最称心满意的；再如，选择对象，人们总希望找一个最情投意合，长相好、学问好、人品好、家庭环

境和职业条件等各方面都很优越的人，这都是人之常情。

但是，社会生活是复杂的，“择优”也常常面临一些矛盾。再拿买羊毛衫来说，有些完全不称心的，当然不买它；有的羊毛衫，价格、花色、质量还可以，但不完全符合理想。不买它吧，怕以后买不到了；买它吧，总希望以后还能看到更称心的，于是犹豫不决了。择偶比买东西要复杂得多：第一，人无十全，总有这样那样的缺陷和不足之处，而如何认识这些缺陷和不足，则和择偶者的思想方法、感情因素都有密切关系；第二，对配偶的选择和择偶者的自我估量也有很大关系，如果自视甚高，因而对对方的条件也要求得特别高，那么这种不切实际的要求是很难实现的；第三，人不会象商品一样，躺在商店柜台里等着人去挑选，你挑别人，别人也挑你，好不容易看中了一个人，但这个人还看不上自己，于是只好告吹；第四，人又是处在不断变化之中的，对一件商品现在不买还可以回头再买，对人，常常没有这个“回头”的机会，有时，明明是一个很不错的对象，自己放过了，过了一段时间再想恢复关系，已是“使君有妇”或是“罗敷有夫”了。

因此，“择优”，一定要掌握好“择优”的度。过高过低地要求，都不好。首先要正确地衡量自己，根据自己的实际情况，确定对配偶的合理要求，不能太求全，也不能在某一方面要求太苛刻，只要在主要方面（如志趣、品德）基本合乎要求，其它方面不太差就行了。克雷洛夫笔下“疙瘩的老处女”之所以在后来陷入窘境，是因为她要求太高太全了，既要有声望、地位、钞票，又要容貌出众，这种对象实在太难找了。至于那位西安女工，是把要求对方的某一条件（身

高)夸大到了不合理的程度。女方一般要求男方身高略高于自己,这是合理的,一定要求一米八〇以上,这有什么道理呢?上海有个女青年到婚姻介绍所去,要求介绍一个一米八〇的对象,婚姻介绍所好不容易替她介绍了一个一米七九的,只差一公分,也不行。看来,这种姑娘也只能步那位“疙瘩的老处女”的后尘了。

第二章 恋爱心理

一、初次见面印象深

——谈首因效应

小李姑娘的好朋友大刘给她介绍了一个对象小徐。小徐是个工厂的技术员，相貌端端正正，思想作风都好，也很好学上进。大刘心想：小李对他一定会满意的。

第一次见面是在公园里，大刘给他们介绍后就走了，让他们两个人在谈吧！

第二天，大刘问小李：“你对他印象怎么样啊？”

小李不说话，只是摇摇头，表示不满意。

“怎么回事？你倒是说嘛！”大刘催问着。

“这个人有点呆头呆脑，一副不活络、不讨人喜的样子。和他说话，他只会‘嗯’、‘嗯’或者说‘是的’、‘对的’。和这种人在一起，真没意思，我看算了吧！”

“哎，这可不大好。”大刘说，“人不可貌相嘛！你们第一次见面，你只看到他一个表面现象，其实，他为人一点也不呆头呆脑。你们再交往一段时间，加强了解，好不好？”

在大刘的极力劝导下，他们又继续交往了。继续交往的结果，小李感到小徐很不错，小徐也不象初次见面时那么拘

束了。一年以后，两个人结为佳偶。婚后不久，小李笑着对小徐说自己对他的首次印象，说：“我差一点跟你吹呢！”小徐也笑着说：“你跟我吹，可要犯大错误了。路遥知马力，日久见人心嘛！”

这件事，说明了人和人交往时首次印象的重要。也告诉我们，应该怎样正确地对待首次印象。

在心理学上，首次印象又叫“首因效应”、“第一印象”。在人们认识事物的过程中，“首因效应”是十分重要的。因为对这个人、这件事本来毫无认识，在这方面似乎是一张白纸，画上去什么，印象就特别深刻。俗话说：“先入为主”，一旦形成了某种认识，再要改变它就比较困难了。人们在相互交往过程中，在互不了解的情况下，常常是凭“首因效应”，即第一印象来处理问题的。这种情况，女同志有时比男同志更多一些。有个青年到一个陌生的单位去联系工作，想不到第一次就碰了壁，人们似乎对他很不欢迎，也很不客气。以后，交往的时间长了，初次接待他的那位女同志对他说：“初次见你的时候，我们都感到你有些滑头滑脑，现在觉得你为人还不错。”一个领导干部新去一个单位工作，群众往往会想：“这个人有水平吗？”“这个人能把这个单位领导好吗？”因此十分注意这位干部的第一次亮相。如果第一次讲话没讲好，第一件事没办好，就会给群众造成一个不好的印象，给工作带来一定的困难，以后要改变群众的这种印象就要费相当大的力气。

重视“首因效应”，这是人之常情。但是“首因效应”和实际情况有时并不一致，这也可以从以上的例子看出来。有的人给人初次印象不好，但是相处久了，大家感到这个人

并不坏。有的人善于装扮自己，“金玉其外，败絮其中”，给人初次印象很好，但是相处久了，狐狸尾巴就露出来了。

因此，对我们自己来说，首先要给别人一个良好的“首因效应”。即以和异性朋友初次交往来看，应该注意以下问题：

一、适当地打扮。男女双方相互之间产生好感往往是从外表开始的，所以这个问题应该注意。打扮应该力求整洁、大方，既不要给人以邋遢、不舒服的感觉，又不要给人以过分修饰、雕琢的感觉。因为过分的修饰、雕琢，有时会给人以浮华、浅薄的印象，也影响双方初次见面时心理上保持着自然的状态。

二、准时赴约。约会千万不要迟到，如果迟到往往说明对对方不尊重，对约会不重视，作风随便、拖拉、马虎。有的女青年有时故意迟到，以示自己“有身分”，这会使人产生不真诚的感觉，是不好的。

三、消除紧张心理。双方初次见面，难免有紧张心理，这时，需要有一些自我譬解、自我鼓励：不要把这件事看得太严重，一般地交个朋友嘛！合则继续来往，不合则罢，没有什么不得了的，用不着紧张。也不要装腔作势，我就是我，把真实的我表现出来，随便对方怎么看好了——这样一想，反而不会紧张了。

四、态度要落落大方，不卑不亢。现在有时男女青年初次交往，男的则表现得过于殷勤，唯唯诺诺，甚至有卑躬屈膝的样子；女的则故意端出一副架子，以表示自己的矜严，这都不好。亢可能使人不快，“有架子”并不能换来尊敬和好感；自卑则可能使人看不起。男女是平等的，从初次见面，

就要表现出这种平等。总之，要自然，不要做作，这样才能产生亲切感，增加相互之间的了解。

五、注意语言方式。男女初次交往时往往感到无话可谈，那么要事先考虑好一些话题，有备无患。同时在交谈时要注意不要使对方产生不好的印象，一般有六忌：一忌盘问式地不断向对方提问题；二忌老是随声附和，曲意奉承；三忌随便打断对方的话；四忌自吹自擂，老是夸耀自己；五忌对对方评头品足，摆出一副自以为是的样子；六忌自己滔滔不绝地讲个不停，不顾对方是否感兴趣。

总之，在男女交往过程中，要努力使对方了解自己的人品、才能、追求和其它方面的本质。同时，看待别人，不能光是满足于“首因效应”。“首因效应”只是一种表面现象，这种表面现象有时正确地反映了事物的本质，但有时却是一种假象。对人对事的正确认识，要在长期实践(交往)的过程中才能形成前面所说的小徐，他在婚后对小李说的“路遥知马力，日久见人心”，这是正确的。对于“首因效应”，既要重视，又不要囿限于此。这也是人们在认识过程中的辩证法。

二、怎样打开自己的心扉

——谈自我暴露

小朱今年三十岁了，还没有对象，自己有些着急，亲友们也替他着急。不久以前，老同学小方替他介绍了一个女朋友莉莉，姑娘长得端庄秀丽，人也聪明，小朱十分满意。

但是过了不久，莉莉对小方说，她决定和小朱“吹”了，

原因是他不暴露思想，对自己的情况谈得很少，使人感到这个人莫测高深，难以增进了解，难以发展感情。

小方把这情况对小朱谈了，小朱当然颇为懊丧。小方对小朱说：“交朋友嘛，要多让对方了解自己，要多谈谈自己的家庭、过去、优点和缺点，以及理想、志趣等等，要‘敞开心扉与人看’才是。”

小朱连连点头，觉得这真是“吃一堑、长一智”了。

过了不久，小方又替他介绍了一位女朋友珍珍。小朱对珍珍也很满意，第一次见面，小朱吸取了上次的教训，就对她大谈特谈自己过去各方面的情况，珍珍不多说话，只是静静地听着。第二次见面，小朱仍旧和她大谈自己的家庭和其它方面的情况，珍珍听了一会，站起身来说：“我还有点事，先走了。”

小朱感到情况不大妙。过了几天，再约珍珍出来见面，珍珍婉言谢绝了。后来，珍珍对小方谈自己对小朱的印象时说：“这个人真怪，我们刚刚认识，他一个劲地谈他自己的情况干啥？是不是也要我象他这么‘坦白交代’呢？我可不愿意。听他这么谈，我感到很拘束，和这个人合不来。”

这样，小朱又失败了。

在男女双方谈恋爱的过程中，谈谈自己的家庭情况、过去情况、工作和学习情况、志趣理想等，让对方了解自己，增加思想交流，使两颗心加强撞击而发出火花，在心理学上，这叫“自我暴露”。“自我暴露”是男女恋爱过程中一种不可避免的现象。当双方感情发展到一定程度时，就感到必须把自己的一切情况都让对方了解、掌握，这是对对方忠贞的表现，是对对方信任的表现，是愿意把自己的一切都交给对

方的一种表示。对方对这种“自我暴露”一般说来，总是欢迎的。她（他）会欣然接受这种忠贞和信任的表示，因为这些“自我暴露”的情况正是自己所想了解的。如果对方不暴露自己的情况，就会使人感到这个人太内向、太孤僻了，不好了解；或是感到这个人对自己的事讳莫如深，过去大概有过什么见不得人的事；或是这个人对自己没感情，所以还不准备作出这种使双方增进了解的表示。无论是出自以上哪种原因，都是妨碍感情发展的。但是，如果“自我暴露”得太急，就象小朱和珍珍那样，初次相交，珍珍还没有迫切了解对方的感情和要求，小朱就大“暴露”而特“暴露”，反而会使对方产生一些疑虑：“这个人为什么要这么急于表白自己呀？”“他这么对我谈，是不是也要求我对他这么谈呀？”于是就产生一种“自我防卫”心理。这种心理一产生，双方关系就很难融洽无间，甚至难以发展下去了。

“自我暴露”不是不好，“自我暴露”过头、过急则不好，那么应该怎样掌握呢？

一、必须明确，在恋爱过程中，向对方无保留地打开自己的心扉，是感情发展的必然结果，是对对方信赖和忠诚的自然表现，是从心里迸发出来而见诸行动的，而决不是一种博取对方欢心的策略手段。象小朱那样，不是自然而然地“自我暴露”，而是要么讳莫如深，要么“暴露”过度，使对方很不习惯，很不舒服，感到很不是滋味，那效果就可想而知了。

二、“自我暴露”要逐步进行，而不能过度、过急。比如烧砂锅，火太大了砂锅就会破裂；又如烙饼，火急了就会烙焦。在男女交往过程中增加了解、增进感情也是这样，要

逐渐加温，而不要一下子就“烧急火”。双方培养感情、增进了解是有一个过程的，“自我暴露”也要有个过程，就是说，要逐步“暴露”，这样才自然，对方才易于接受。例如，自己或自己家庭中有些隐私性的问题，是应该和对方谈的，但是应该在双方感情已经很好的时候再谈，如果在初次交往的过程中就谈这种事，会很不自然，对方会很尴尬，甚至会觉得这个人很怪，而且会象珍珍那样产生一样心理压力：你这样谈，是不是也要我这样向你“坦白交代”呢？于是便畏缩了，过度、过急的“自我暴露”产生了十分消极的后果。

三、“自我暴露”要实事求是，既不要掩盖和粉饰自己的缺点，又要把自己的缺点、错误放在一个适当的位置上，而不要使对方形成错觉。例如一个男青年过去犯过错误，以后改正了，而且表现很好。现在交了个女朋友，那么就要考虑怎样通过“自我暴露”使对方对自己有个全面的认识。如果在对方对自己还没有一定认识的时候，一上来就贸然大谈自己如何犯错误，那岂不是要把对方吓坏了？

四、向对方“暴露”自己的缺点和问题是应该的，但是“暴露”并不是最终目的，最终目的是让对方进一步了解自己，并监督和帮助自己改正。如果光“暴露”不改正，这种“暴露”又有什么意义呢？几年前，不少报纸上登过这么一条新闻：当一个骗子骗得一个姑娘的爱情后，一时天良发现，向姑娘“坦白”、“暴露”了自己是个骗子。姑娘说，只要你真心肯改悔，我还是愿意和你结婚。他们结婚了，报纸上宣扬了姑娘这种崇高的精神。可是，这个骗子劣性难改，老实了一阵子以后，又故态复萌，外出行骗，而受到法律制裁。

这时，再回顾他的“自我暴露”不是太可笑了吗？

三、落花无意，流水有情

——谈恋爱错觉

俗话说：“落花有意，流水无情。”怎么这一篇的题目变成，“落花无意，流水有情”了？是不是搞错了？

不，没搞错。世上“落花有意，流水无情”的事固然很多，可是“落花无意，流水有情”的事也不少。这种事，真叫人哭笑不得，有时甚至闹出大的矛盾与纠纷呢！

有一天晚上，快十点了，某大学女生宿舍的管理员陈大姐准备关宿舍的大门了。在黑暗中，看到一个黑影蜷缩在楼梯口。

“谁？”

“是我。”

“你是谁？”陈大姐扭亮了走廊上的灯。

“我是中文系三年级的，我叫王彤。”

陈大姐一看，是一个佩着本校校徽的男学生，于是厉声问道：“你在这里干啥？”

“我在等沈小丽。”

“沈小丽？你们约好的吗？”

那个男学生点点头。

于是陈大姐就去找中文系二年级的女学生沈小丽了。沈小丽刚准备就寝，一听到这件事，生气地说：“见鬼啦！我什么时候约他在这里等我啦？这个人大概有神经病吧！”

这件事第二天反映到系里去了。班级的指导员找王彤谈

话。原来，王彤对沈小丽素有好感。那天晚上，下了夜自修从教室出来，王彤看到沈小丽朝他笑了一笑，就认为沈小丽对他有情意，是一种约会的暗示，于是就跟她进了女生宿舍。沈小丽也没在意后面还有人，自顾自地进了房间。王彤就在外面傻等。

当然，王彤受了批评。指导员劝告他要集中精力读书，不要想入非非。可是王彤还不服气，他说：“沈小丽确实对我有意思呢！”

其实，沈小丽对王彤一点也不存在这种心思。王彤产生的是一种“恋爱错觉”。所谓错觉，就是一种错误的“社会认知”，是一种误会。

《诗经》上说：“窈窕淑女，君子好逑。”对某个异性产生爱慕之心，这也是人之常情。但是，自己对对方有意思，对方对自己有没有意思呢？这就要仔细分析。在这个问题上，有些人在害着“单相思”。这种“单相思”可以分为两种：一种是毫无理由的“单相思”，对方毫无表示，甚至对方还不认识自己，而自己执意地爱对方，想追求对方，这种恋爱，是纯粹的“单向”；另一种是自以为有“理由”的“单相思”，错以为对方对自己有情，把“落花无意”看成是“落花有意”，就象王彤那样，产生一种“恋爱错觉”，这是假“双向”，真“单向”。

如果人们陷在第一种“单相思”中，比较容易自拔。甲爱乙，但以后发现乙并不爱自己，这件事也可能就此了结了。麻烦的是那第二种“单相思”，由于“恋爱错觉”的存在，人们可能不克自拔，往往会做出一些傻事、蠢事甚至是很大的错事来。

那么怎么会产生“恋爱错觉”的呢？

男女双方开始恋爱，总是要以发出信息与接受信息为媒介的。“恋爱错觉”就是接受信息的一方对信息产生了误解。

恋爱是一种十分微妙的心理状态，恋爱信息的传递也是千变万化的。它可以分为直接的和间接的两种：直接的方式比较简单，它一般用语言文字来表达，如通过谈心、写信说：“我真心地爱你”，“你愿意和我永远在一起吗？”这种传递方式一般不至于引起误解。但是另一种方式——间接传递方式就不同了，在许多场合下，恋爱信息是通过非语言动作来传递的，例如“眉目传情”、“暗送秋波”就是如此，一般地看人和带着爱的希冀和追求的目光看人是不同的。有的心理学家说，一般地看人，目光一两秒钟后就会转移，而且表情呆板、平淡；含情脉脉地看人就不同了，往往采取“凝眸”的方式，而且盈盈欲语。这种目光，他人可能朦然不觉，但当事人却可能心领神会。

恋爱信息的间接传递方式有时也可以通过语言来进行的，不过这种语言不是赤裸裸的求爱，而是表面上与爱情无关，实际上很蕴藉，饱含情意。有首著名的唐诗：“君家住何处？妾家住横塘。停舟暂相问，或恐是同乡。”后人评论这首诗意境很深很美，表面上看，这是一个女子和男子说的很普通的话，但是意在言外，就在这普普通通的几句话里，含着一种好感、情意和追求。

我们说恋爱信息的传递比较复杂、微妙，就复杂、微妙在这种间接的传递方式上。这种方式，主要包括凝眸、微笑和行动的接近。但是这都存在两种可能：是“眉目传情”还

是因为你脸上有块墨迹所以人家才盯住你看？是深情的一笑还是礼节性的一笑？是无意的说话还是有情的搭讪？如此等等。在有些情况下不容易分得清楚。于是“恋爱错觉”就可能产生了。

人们容易产生“恋爱错觉”，还因为有一种“求证效应”的心理在作怪。人们对某个事物产生了某种看法或想法，于是他往往会“我田引水”，有意无意地寻找这一事物的某些表现来证明自己看法或想法的正确。古代寓言“疑人偷斧”就是这样：某人有把斧子不见了，疑心是邻居偷的，于是越看这个邻居越感到他象个贼。后来这把斧子在自己家里找到了，再看这个邻居，怎么看也不象贼了。这种心理，就是“求证效应”，“求证效应”往往使人对人对事产生错觉。在恋爱问题上也有这种情况：如某男对某女有意，那么只要某女偶然地看他一眼，他也认为这是“心有灵犀一点通”，于是神魂颠倒，想入非非，造成“恋爱错觉”，象前面所说的王彤就是如此。如果某男对某女并无爱慕之情、追求之意，那么某女这看一眼不过只是看一眼而已。

为了防止产生“恋爱错觉”，对事情就要采取慎重态度，切不要自作多情，以致象前面所述的王彤那样，做出傻事、蠢事，贻笑大方。如果某个异性朝自己瞟一眼、笑一笑，可能是有意，也可能是无意。那么怎样鉴别呢？

一、考虑对方的表情。如目光停留时间的长短以及其它方面的反映。如果发现一个异性在看你，你也看看她，她十分坦然或是慌乱地转移目光，这就不一样。同样是微笑，坦露的笑和略带羞涩的笑也不一样。

二、要看反复性。如果某些信息传递一再重复，那就值

得考虑了；如果这种现象只是出现一两次，那就不必放在心上。

三、要看联系性，要把某种信息和其它因素联系起来分析。例如，如果一位四五十岁的妇女老盯住一个二十岁的小伙子看，朝他笑，那是很少有人会认为这是传递恋爱信息的，因为双方年龄相差太大了，说不定这位妇女是因为这个小伙子长得象她的儿子所以才对他感兴趣呢！再如，有个小伙子经常对一位姑娘进行帮助，如果这个小伙子一贯乐于助人，对谁都是热心相助，那么姑娘大可不必胡思乱想；如果这个小伙子对这位姑娘是独加青眼，那么就值得注意了。

接收信息者要慎重，发出信息者也要慎重。现在有少数女青年，对待异性很随便，态度很轻佻，很容易造成对方的“恋爱错觉”，出现不必要的麻烦。而且要知道，如果“恋爱错觉”和品质恶劣集中在一个人的身上，威胁、报复、诽谤等，什么事都可能发生呢！

四、她的恋爱为什么屡遭挫折

——谈逆反心理

厂财务科会计小王是一位惹人喜欢的姑娘，高高的个子，大大的眼睛，白里泛红的皮肤，显出一副很健美的样子。她今年二十五岁了，考虑恋爱、婚姻问题也不算早了。可是人家给她介绍过两个朋友，都以男方表示不中意而告“吹”了。

这两个男同志是什么情况呢？一位是中学教师，一位是厂里的技术员，论各方面的条件，也并不见得比小王姑娘好

多少，小王姑娘也没有什么思想、作风、品德及其它方面的重大缺陷，可为什么就是好事难成呢？

谁也摸不透这件事，又不好去问小王。一问，会使她多难堪呀！还是工会组长彭大姐有办法，她和小王谈了几次心，才了解到问题的症结所在：

原来，小王姑娘为人十分单纯，毫无一般姑娘的矜持和做作，在男友面前经常毫不掩饰地把自己的感情流露出来。她觉得这个男友不错，于是在恋爱问题上就很主动。例如，和男友结交不久，就主动地约男友看电影、逛公园、吃饭，而且都是她抢着付钱。有一次在公园里，她主动地拉了男友的手。她认为这一切都是正常的，做人，就是要“天然去雕琢”嘛！羞羞答答做什么？但是，男友却不习惯这个样子，小王的亲热主动，反而把他吓住了，他想：这个姑娘对我为什么这么主动，这么迁就呢？莫非她有什么问题……就这样，反而和小王姑娘疏远了，最后告“吹”了。先后两个男友，都是这样。

彭大姐了解了以上情况后对小王说：“你谈朋友一点也不矫揉造作，这是好的。可是，有时也要掌握分寸，讲究适度，否则，反会引出相反的效果呢！”

彭大姐的话是对的，“引出相反的效果”，在心理学上称作“逆反心理”。所谓“逆反心理”，就是在一定条件下，某些人的言行，给当事人产生了和他主观愿望相反的感觉，从而引起一种负向的要求和行动。

“逆反心理”在社会生活中是普遍存在的。例如：某种商品如果越是紧张，人们越是争相购买；同样的商品，如果是敞开供应，那么就可能购者寥寥了。孩子向父母提出一些

关于性方面的问题，父母越是不回答他，他就越感到神秘，千方百计地想知道。某篇小说被批判了，那么这篇小说就会不胫而走，变成人们争相阅读的“热门货”。报上曾经登过这么一幅漫画：一个人伏在长凳上，露出屁股，笑眯眯地对旁边拿着鸡毛掸帚的人说：“打吧，你越打，我越出名。”这就是“逆反心理”的具体表现。

在恋爱、婚姻问题上，“逆反心理”也有多方面的表现。例如：某对恋爱的青年，尽管遭到父母的反对和亲友的阻挠，但是往往越是反对和阻挠，双方相爱越坚决，有的甚至以私奔、自杀来对抗。有些青年，对周围狂热地追求他的人不屑一顾，反而倾心于冷落他的人。有些恋人之间，为了使恋爱成功，过早地、不适当地做出过于亲昵的举动，结果反而使恋爱告“吹”……。由此看来，小王姑娘谈恋爱不正是吃了这个亏吗？

那么，怎么会产生“逆反心理”呢？大致有以下几个原因：

一是好奇心。人们特别是青年人，有强烈的好奇心，如果一味地反对、禁止他做某件事，又不对他分析利害关系和进行充分的解释，那么反而会引起他的好奇心，使他想知道这件事的心情越切。清朝末年的谭嗣同曾经讲过这个道理，他说，譬如“藏物于篋”，越是不让人见，则人欲见之心愈切，干脆开篋示众，倒也没有什么了。

二是自尊心。对有些青年来说，父母包办式地替他介绍了一个对象，而且逼他和这个对象相好，在这种情况下，即使这个对象各方面条件都很好，这个青年也会很不满意，父母的“拉力”越强，他的“离心力”越大。此外，青年在

恋爱后，满怀希望想得到父母、亲友的赞许和支持，但却遭到了意外的反对和干扰，这就使他们的自尊心受到损害，从而产生对立情绪：你们越反对，我越要这样做。

三是贵难贱易心理。人们往往有这种心理，越是难以获得的东西，就越是珍惜它；而轻易地、不费吹灰之力得来的东西，反而不太珍惜它。甲、乙两种商品，甲商品质量不如乙商品，但价格远比乙商品为贵，有些人反而会产生一种心理错觉，就是乙商品没有甲商品好，否则，为什么那么便宜呢？谈恋爱有时也是这样，如果太顺利了，象小王姑娘那样对对方太迁就了，反而会使人索然寡味，或是反而产生怀疑。

四是发展过程心理。在恋爱过程中，双方感情的发展有个过程，要达到双方心理相容（即观点、信念、志趣、情操等方面的融洽一致），才能使恋爱成功，而心理相容是个渐进的过程。“欲速则不达”，如果在没有达到心理相容的程度时，过分的亲昵、发号施令或卖弄风骚，都可能引起对方反感，不利于感情的培养；如果已经达到心理相容的程度，那么，外界的阻力反而会成为动力，促使恋爱成功。

在恋爱、婚姻问题上，防止“逆反心理”是十分重要的。防止的主要做法是掌握好事物发展的“度”，适可而止，不能过分。例如，父母关心子女的恋爱、婚姻问题，加以指导，这是完全必要的；但是如果做过了头，使子女感到这是横加干涉、施加压力，那么反会促使他往相反的方向发展；又如男女双方谈恋爱，矫揉造作不好，过早或过分的亲昵也不好，不能“拔苗助长”。按照人的心理规律自然发展，才能获得比较理想的结果。

五、怎样说出“我爱你”

——谈心理交融

爱国将军冯玉祥是个叱咤风云的人物，他对待自己的婚姻大事是与众不同的。在北平，冯玉祥的朋友曾为他发了一个征婚广告。当时有许多姑娘都动心了，她们打扮得如花似玉地来到了冯将军府上。

冯玉祥犯愁了，但他马上决定以考试的方式当面选择。在一间大厅里，他站在姑娘们面前。

“你为什么要和我结婚？”他问其中的一个姑娘。

“因为你的官儿大，和你结婚就是官太太。”这个姑娘笑着说。

冯玉祥失望地摇摇头。他接连问了好几个姑娘，她们的回答都不能使他满意。姑娘们不是说“你的钱多，和你结婚能享清福”，就是说“你的名气大，和你结婚受人尊敬”之类的话。冯玉祥几乎要丧失信心了。

正当此时，有一位姑娘神情自若地站在他面前。

“你喜欢我什么？”冯玉祥问。

“什么都不喜欢。”这个女子答得十分干脆。

“那你为什么要到这里来？”他的目光有点逼人了。

“老天怕你在人间做坏事，特意让我来管着你。”姑娘的语气里充满了自信。

冯玉祥一听，神情马上转变了，他高兴地接受了这门亲事，终于结成良缘……

这件事具有传奇的色彩。冯玉祥和最后那位姑娘为什么

一谈就投机，而和以前那些姑娘谈得直皱眉头呢？因为冯玉祥最喜欢人们朴实、直爽、勇敢、大胆，而讨厌人们攀龙附凤、图慕虚荣、矫揉造作。因此，他和前面那些姑娘谈得格格不入，而和最后那位姑娘做到了“心理交融”。所谓“心理交融”，就是心想到一起、话说到一块了。

我们现在解决恋爱、婚姻问题，当然不可能象冯玉祥所采取的那种方式进行。但是，有一些基本原则是共同的，这就是求爱必须在“心理交融”的基础上、必须在“心理交融”的情况下进行。说出“我爱你”应该符合双方的性格和心理特征，要根据不同的情况采取不同的方式。

一般说来，求爱可以通过谈心进行，也可以用书信表达。谈心比较直接；写信可以斟酌字句，考虑更为周到，避免当面谈难以启齿的困难，或是万一被拒绝后所受的难堪，但是也要防止万一信件遗失而可能造成的误会。此外，如果自己确有求爱的要求，而又感到把握不那么大的时候，也可以通过他人向对方转达这个意见，或进行试探。

不论是谈心还是写信，要看对象的性格和心理特征进行，从而易于达到“心理交融”的境界。一般说来，对那些比较沉稳、性格内向的人来说，采取热烈一些的求婚方式，对对方更有吸引力；对意志坚强、性格外向的人，则应以柔克刚，采取潺潺流水式的求爱方式。对知识水平较高的女同志，应该采取直率的方式，因为她们多数讨厌那种酸溜溜、故作姿态的人；而对一些较有知识的男同志来说，则多数喜欢温柔多情的、有一些情趣的表达方式。前面所述的最后那位姑娘，因为她的爱情表达方式勇敢大胆、奇峰突起，十分符合冯玉祥的性格和心理特征，所以一下子就把冯玉祥吸引住

了。

归纳起来，爱情的表达方式主要有以下几种：

一、暗示式

就是通过迂回曲折的方式，把自己的意思表露给对方。如我国著名的地质学家李四光对许淑彬就是这样。他们交往了两年，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：“你既然和某人相识了两年，互相都很了解，你已经三十多岁了，如果她家中同意，就订婚吧！”许淑彬看完了信，脸上发烧了，心里象敲响了一面鼓。她不问也知道，信里所说的“某人”不就是指自己吗？否则李四光要寄给自己干什么呢？于是，她征求母亲和哥哥的意见，他们经过反复考虑，终于同意了这门亲事。

二、直率式

即直截了当地把这个问题提出来。如我国著名的评剧演员新风霞向剧作家吴祖光求婚，先是采取暗示式，没有奏效，以后就采取了直率式。全国解放后不久，他们开始交往，感情日益深厚，新风霞十分敬重吴祖光的为人，希望能和他共同生活一辈子。有一次，他们在一起，新风霞说：“我演的《刘巧儿》这出戏，您看了吧？”吴祖光说：“看过，真好。”新风霞说：“前门大街的买卖家，到处都在放巧儿唱的：‘因此上我偷偷的就爱上了他……，这一回我可要自己找婆家……’。”但是吴祖光为人很单纯，一点也不懂得她的意思，竟说：“配合宣传婚姻法，这出戏最受欢迎。”

新风霞想：不能失掉这次谈话的机会，应当使他明白自

己的意思。于是，鼓足勇气对吴祖光说：“我想跟你……说句话……”吴祖光说：“说吧！”新风霞说：“我想跟你结婚，你愿意不愿意？”吴祖光对此一点没有精神准备，他站了起来停了一会儿说：“我得考虑考虑。”这下子可伤了新风霞的自尊心，她自言自语地说：“我真没有想到，这象一盆冷水从头上倒下来呀！”吴祖光说：“我得对你一生负责。”

求爱和求婚，一般都是男方主动，但也有例外，以上情况就是如此。这件事，充分体现了新风霞直率、泼辣的性格，也充分体现了吴祖光纯朴、深沉的性格。

三、条件式

不是直接向对方求婚，而是提出一个条件，让对方考虑，如果能接受，就结为佳偶。对于革命者来说，这个条件往往是能不能为共同目标和理想奋斗一辈子。例如俄国著名的革命民主主义者车尔尼雪夫斯基，二十三岁的时候，回到了故乡萨拉托夫，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，他对她产生了爱慕之情。有一次，车尔尼雪夫斯基向她求婚了，他明确地对她说：“我的一生将献给革命，我的未来的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条件和要求。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·华西里耶娃是明白这一点的，她含情脉脉地望着他，默许了，一致的革命理想使他们“心理交融”了。

当然，求爱或求婚还有其它方式。我们对此不能用一个固定的模式去套，而要根据双方的性格和心理特征以及其它各种具体情况决定。对求爱或求婚来说，决定性的因素是双方是否有深厚的感情基础。讲究方式只有在对方对这件事还举棋不定、犹豫不决时才起作用。

求爱或求婚的时机也很重要，这种行动必须在双方“心理交融”的时候进行。例如，在花前月下、湖光山色之中，或是双方听了什么音乐使心中充满了美好的感情的时候。只要双方已有了一定的感情基础，又是在心情愉快的情况下，求爱或求婚就更容易被接受。当对方遇到重大不幸（如严重工伤、工作的重大挫折、受到人为的重大打击等）时，果断地向对方求爱或求婚，会使对方增添许多生活的勇气。

求爱或求婚可能有以下三种结果：一是对方欣然同意，这当然是一件大喜事，双方就可以永结同心了。二是干脆拒绝。三是说要考虑考虑。在第二、三种情况下，不能灰心，不能急躁，更不能对对方进行逼迫和威胁。爱情不可强求，不成熟的果子即使摘下来也是酸的。要一如既往地交往，以诚相待，从而进一步培养感情，增加了解。爱情之路往往是曲折的，但是只要奋勇前进，必将走上成功的坦途。

六、何必要同他分手

——谈从众心理

有一位当中学教师的女青年，对一位造船厂工人十分钟情，各方面都满意，但最后还是同他分手了。这是什么原因呢？原来在这位教师的同事中，没有一个是找工人做丈夫

的，大家都劝她不要“迁就”。开始时，她还想“顶”一下，可是不久，风言风语就来了：有的说她“档子低”，有的说她“平时倒蛮有傲气，想不到在这个问题上这么没‘志气’。”人言可畏，这位女青年终于受不住了，最后她咬了咬牙，断绝了同那位船厂工人的相爱之情。

这样的事情，在生活中并不少见。

本来，恋爱是恋爱双方的事情，谁爱上了谁，谁愿意和谁结婚，只要自己满意就可以了，何必要别人来当裁判呢？但是在实际生活中，常常有别人怎么评价、自己也跟着怎么评价，别人怎么做、自己也跟着怎么做的现象，这种心理状态，就叫“从众心理”。

“从众心理”是一种比较普遍的社会现象。例如在市场上常常可以看到这样的情况：两个相距只有几步的水果摊，同样的品种，同样的质量，同样的价格，如果甲摊有一些人在排队购买，乙摊一时无人光顾，这时来了两个顾客，往往也挤到甲摊去，而不去乙摊。他们的心理是：甲摊的顾客多，一定因为甲摊的货色比乙摊好。又如百货商店门口排起了长队，有些人经过这里，往往不弄清楚在卖什么东西，先排个队、占个位置再说。他们的心理是：那么多人抢着买，一定是便宜货！

生活中还有一些很有意思的现象：在大礼堂开会，如果前几排有人回头向后面张望，于是后面那些排的人会产生连锁反应，也纷纷地向后张望，其实后面什么事也没有发生。再如社会时尚问题，和“从众心理”也有密切关系，一种衣服、一种发式、某种生活方式，如果人们对此缺乏“从众心理”，就都流行不起来了。

在恋爱、婚姻问题上，“从众心理”也有明显的表现。例如，解放后有个时期，人们认为找个干部做对象好，于是不少姑娘都属意于干部；有个时期人们认为找解放军好，于是不少姑娘都属意于解放军；近几年来，人们认为找知识分子好，于是知识分子在某些姑娘心目中就吃香起来了。某人找了个对象，如果周围的人都夸这个对象好，某人会十分高兴，越看越好，感情大为增进；如果周围的人都说这个对象不好，某人就会大为懊丧，再看看也觉得不那么好了。前面所述的那位女中学教师和那个造船厂工人中断了恋爱关系，就受“从众心理”的影响很大。在“从众心理”的影响下，外部评价影响了内部评价，从而使恋爱改变了态度。

“从众心理”还有其它许多表现。那么，为什么会产生“从众心理”呢？

第一，因为对这件事心中无底。认为人家都这么说，总有一定的道理。例如那位女中学教师，一个人对她说和造船厂工人结婚不合适，她可能还不放在心上，但是许多人都这么认为，而且一再地向她说，就使她的思想产生了动摇，心想：这么多人都这么看，不能不慎重考虑了。“众口铄金”的效果就这么显示出来了。

第二，认为这是非原则问题，而迁就了多数人的看法或做法。例如有个干部，母亲在乡下去世了，干部从城里赶回去料理后事。乡下办丧事有不少“规矩”，有些“规矩”甚至有些迷信色彩。这位干部本来是不赞成这么做的，但是看到多数乡亲都坚持要这么做，也就“随俗”了。随俗，就是“从众心理”的一种表现。“随大流”、“人云亦云”、“随声附和”、“未能免俗”等等都是这样。

第三，为保自身安全。例如对一件事，绝大多数人都要那么做，某个人虽然感到这么做不太好，但是从个人角度考虑，衡量得失，如果站出来反对，会得罪多数人；如果“从众”，即使错了，大家屁股挨打，也没有严重问题。

第四，迫于压力。例如前面所讲的那个中学女教师，也有这种情况，那么多人说她“档子低”、“没志气”，她就受不了了。这就是一种舆论压力，使人改变了对事物的态度。

第五，缺乏主见，缺乏独立思考的习惯。听听这个人这么讲，那个人也这么讲，心就乱了，就被这种主张牵着鼻子跑了。“有主见”和“从众心理”是基本上相斥的，一个人越是有主见，“从众心理”就越弱。

综观以上这些原因，不论是哪个原因，都带有一定的盲目性。对待事物的态度不是从事实出发，不是经过认真的分析研究从而决定怎么做，而是“随大流”。既然是“随大流”，那么可能“随”对了，但是在许多情况下却可能“随”错了。“从众”从得对不对，要看所“从”的“众”对不对。对周围的人的普遍看法还是要重视的，如果大家的意见正确，那么这个“众”还是应该“从”的；如果多数人的意见不正确，那么就不能“随大流”了。这里，关键在于自己有没有独立思考，对事有没有主见。至于恋爱、婚姻这些终身大事，更要在重视各方面意见的基础上自己拿主意。

有句谚语说：“事情的成功都离不开主见。”有主见，这是心理成熟的表现。当然，主见要力求正确。有正确的主见，可以说是恋爱、婚姻幸福的重要条件，生活实践反复地说明了这一点。

七、让他死了这条心

——谈心理相斥

女大学生杨莲被她的疯狂的追求者方明杀害了。杀人者有罪，自不待言，而人们又能从被害者的身上吸取什么教训呢？

杨莲心地善良，感情丰富，性格开朗，聪明伶俐。但是，由于思想单纯而幼稚，她的恋爱观是存在一些问题的。她在一篇日记中写道：“一个人不能没有爱，包括广泛的爱和专一的爱。男女之间除了专一的爱外，还应有广泛的爱。我们为什么就不可以认为一个女子对一个男孩施以温情而又不带爱情的成分呢？”在这种思想的指导下，她在大学近三年的学习中，曾先后与该校几个男同学有过频繁的接触和情意绵绵的书信往来。

在和同学方明接触的过程中，杨莲断言：“我和他不可能产生爱情，但可以建立纯洁的友谊。我喜欢他，但不会爱他。”为了把这种“纯洁的友谊”同爱情相区别，他们之间便以“姐弟”相称。一九八四年一月，方明几次要杨莲赠送“纪念物”，杨莲则提出要先看方明的日记。他就把表白自己“真诚相爱”的全部日记送给了杨莲。杨莲看后受到了触动，在方明的再三央求下，把自己珍藏的发辫赠给了方明。方明便以此作为爱情的“信物”，拚命向杨莲求爱。在方明的疯狂追求下，杨莲也曾一度陷入盲目和痴情。她赠诗方明，写道：“梦里见到的是你，醒来见到的还是你。”方明见到诗后，更加如醉如痴。

一九八四年三月以后，方明因多次向杨莲求爱不成，曾多次以死相要挟，并且咬破手指，写血书，逐步从痴情走向绝望。对此，杨莲的心情是矛盾的，一方面表示：“我不会再动心。”另一方面又对自己说：“不能再刺痛他的心，我应挽救他。”杨莲一次又一次地找方明谈心，一天晚上，她再一次应约和方明一起出去“散步”时，惨遭方明杀害。

人们痛恨方明这个杀人犯，人们也为这个被害的姑娘叹息，她没有控制自己的感情，没有正确处理“爱”和“不爱”之间的关系，结果得到这么一个下场。

事物和事物之间，有时往往有一种吸力，但同时，和其它某些事物又有一种相斥的力量。这是一种自然现象。相吸和相斥，是矛盾对立的统一。正象没有生就没有死、没有上就没有下、没有正就没有反一样，没有相斥，也就没有相吸。一种事物，如果不能和某些事物相斥，也就不可能和某些事物相吸。要和一切事物都相吸吗？这是不可能的，这将会吸到哪里去了？

在男女恋爱问题上，也有同样的道理。在一对恋人之间，有一种强大的吸引力，但是同时，和其他异性，在爱情问题上又是相斥的。爱情应该是专一的，具有排他性。爱上了这个，就不能爱上那个；接受了这个人的爱情，就必然要拒绝那个人的爱情；满足了这个人的希望，就可能要使别人失望。人只有一个人，心只有一颗心，事有不为而后才能有所为。

正因为这个缘故，必须把“爱”和“不爱”区分清楚，把“相吸”还是“相斥”区分清楚，丝毫含糊不得，犹豫不得。如果在这个问题上优柔寡断，举棋不定，和自己明明不

爱的人还保持一种藕断丝连的关系，就会造成许多不必要的麻烦，甚至会造成象杨莲这样的严重后果。就拿杨莲和方明来说，杨莲明明知道“我和他不可能产生爱情”，那么，为什么还要和他拉拉扯扯，搞什么“姐弟”相称，要看方明的日记，赠送发辫，赠送情诗呢？这一切使方明陷进“爱”的泥潭，越来越深。如果说，方明杀了杨莲，方明犯了不可饶恕的罪行；那么，在方明陷入泥潭、不能自拔的问题上，杨莲也是有责任的。

当然，一个人在恋爱的道路上，也可能走到三岔路口或是四岔路口，也可能有短暂的犹豫和动摇，但是，必须迅速地从这种犹豫和动摇之中走出来，下定决心，作出果断的处理。对自己爱的，坚决去爱，坚决地相吸相引；对不爱的或不能去爱的，要坚决地分手，相斥相离。自己要下定决心，也要让对方死了这条心，这就是所谓“心理相斥”。

在恋爱问题上的“心理相斥”，有两种情况：一种是从来就没有喜欢过这个人，甚至于一看到这个人就讨厌，这种“心理相斥”比较简单。另一种情况是，同时对几个人有好感，最后只能择其一，舍其余；或是本来喜欢过一个人，最后又觉得自己不可能爱他了，这时“心理相斥”就比较困难。但是，正是因为比较复杂，比较困难，所以更要坚决，更要果断，决不能使对方继续存在任何幻想。

在这种情况下，应该向对方鲜明地表明自己的态度，讲清不能相爱的道理，并且在今后的行动中保持距离。这个距离，甚至比一般同志的距离还要远些，不进行私人交往，不通信，没有必要说话时不说话，以及尽量避免其它接触等等。不能相爱，相互之间连同志的关系都不如，这不是太“残酷”

了吗？不，不是这样。不能相爱，当然还是好同志。但是，对于一般同志来说，某些平平常常的言语行动不至于引起什么误会。但是对于对自己有爱的欲念的人来说，就不同了，如果无意地看他一眼，他会误认为这是“眉目传情”，如果无意地对他笑了一笑，他会误认为这是“旧情未断”，于是，造成一连串的麻烦。所以，越是在这种情况下，越是要冷。

当然，注意划清界限，保持“相斥”心理，拉开一定距离，决不仅仅是怕给自己惹麻烦，而更主要的是为对方好。自己既然不能爱他，又不能使他死了这条心，这不反而是害他吗？杨莲对方明，一方面表示“我不会再动心”，一方面又对自己说“不能再刺痛他的心”，实际上她这种优柔寡断，反而更加刺痛了方明的心。这种痛苦和思想狭隘、道德败坏结合在一起，终于使方明成了罪人。所以，不要以为“相吸”一定是好事，“相斥”一定是坏事。在恋爱问题上，有时“相斥”倒会使对方头脑冷静下来，发奋图强，走上正确的道路。男女在恋爱问题上是这样，在夫妻关系上有时也是这样。战国时的名将乐羊，在还没有成名时外出学艺，但是很想老婆，学了一年，没有学完，就偷偷地溜回家了。他的妻子正在织布，见丈夫回来，问清原委后，就愤而用剪刀把机上的布剪断了，并且对乐羊说，你中断了学业，就象这机上被剪断了的布一样，没用了。并且背对乐羊而立，不再理睬他。乐羊深感惭愧，继续学艺，终于成材。乐羊的妻子和乐羊分别了一年，难道对乐羊毫无思念之情吗？难道不希望乐羊回来团聚吗？但是如果在不该团聚的时候“相吸”一番，而不是运用“心理相斥”，又会造成什么后果呢？

八、让理智克服冲动

——谈角色心理变化

人们都认为小赵和小林是一对美满夫妻：两个人都是技术员，才貌都很好，恋爱了两年才结婚，这个小家庭一定是很幸福了吧？

可是不然。他们结婚不到一年，夫妻感情就产生了很大的裂痕。原因是丈夫小赵总是怀疑小林行为不端，作风不好。小林下班晚了一刻钟，小赵就要查问她怎么迟了。小林收到了信，小赵也要问：“是哪个男人给你来信了？”有一次小林参加了单位举办的一次舞会，小赵知道了更是大发雷霆，骂她“不要脸”。终于，小林哭着搬回娘家去住了。

其实，经过组织上和同志们的调查、了解，小林的生活作风并没有什么不好，她工作、学习都很不错，那么丈夫凭什么老是怀疑她呢？

组织上找小林谈过，但是小林吞吞吐吐，欲言又止。后来，有个和小林十分要好的小姐妹找她谈心，她才说：“我和他在恋爱的时候，他拚命地追求我，对天发誓，要永远爱我。以后，一再要求我和他……我一时糊涂，也就依了他。但是想不到这件事后来倒成了他的话柄啦！结婚以后，他总是说，过去你能和我这样，难道你就不能和别人那样……”说着，说着，小林伤心地哭了。

哦，原来如此！

小赵是有些心理反常的，怎么可以这样怀疑妻子呢？这说明了他心地狭窄，对妻子有种占有欲；也说明了他俩在思

想上并没有真正地了解，更没有达到契合的程度。但是，两个人曾经发生过婚前性行为，也是夫妻之间产生猜疑的一个直接原因，对此我们要作一些分析。男女由于相互爱悦，一时不慎重地发生了两性关系，以后的许多事实证明，这种行为不仅不会给他们带来什么幸福，反而会造成他们之间的许多矛盾和痛苦。

这种事情在现实生活中并不是个别的，甚至可以说是自古皆然。《战国策》上就有这么个故事，和前面所述的那件事情颇有类似之处：

有个楚国人有两个老婆。有个人调戏那个年纪较大的老婆，被骂了一顿；这个人又调戏那个年纪较小的老婆，这个女人和他私通了。不久，那个楚国人死了，两个女人都要改嫁，有人问这个调戏女人的人：“你愿意娶这两个女人中的哪一个呢？”这个人说：“我要娶那个年纪大些的。”人家很奇怪，问他：“过去这个年纪大些的骂你，那个年纪小的和你好，现在你为什么要娶这个年纪大些的呢？”这个人说：“过去她们是别人的老婆，我希望她们和我私通；现在要做我的老婆了，我就要那个不和别人私通的人做老婆。”

这个故事很有意思。这个调戏别人老婆的人为什么态度变化了呢？因为他的“角色地位”变化了。

社会生活是复杂的。人在不同情况下担任不同的“角色”。例如一个人对他的下级来说是上级，对他的上级来说又是下级；他是医生，但是生了病以后在别的医生面前，他又是病人；他在等公共汽车时是等车人，上了公共汽车后就变成乘车人了。在以某一种“角色身分”出现的时候就具备某种“角色心理”，“角色身分”变化了，“角色心理”往

往也会变化。例如，一个人以下级身分出现时，希望上级民主点；但他以上级身分出现时，却可能希望下级听话点。一个人以医生身分出现时，讨厌病人问个不停；他自己有病了，以病人身分出现在其他医生面前时，又希望医生耐心点。他作为等车人挤在公共汽车门口时，他喊叫：“再往里挤一挤呀！让我上去呀！”但是当他挤上车以后，他从等车人变成乘车人，就不希望后面的人拚命挤了，他会说：“车上都挤得透不过气来啦！你们不会等下一辆车吗？”

《战国策》上那个调戏别人老婆的人也是这个情况：当他作为调戏别人老婆的“角色身分”出现时，他当然希望被调戏的妇女和他好，而不要骂他；但是当他以丈夫的“角色身分”出现选择老婆的时候，他的“角色心理”就不同了，眼光就不同了，他希望老婆忠贞于他。过去那个骂过自己的女人倒是忠于丈夫、规规矩矩的；而那个和他私通的女人却不牢靠，她做别人老婆时和自己私通，她以后如果做了自己的老婆，又怎么知道她不会和别人私通呢？

前面提到的小赵也有类似的“角色心理”。当他和小林谈恋爱的时候，他怕小林不爱自己，怕失去小林，于是迫不及待地想占有小林。但是在占有小林以后，特别是在结婚以后，想想小林那么容易地和自己发生了婚前性行为，又从此怀疑起小林的品德作风来了。这种心理是不正常的，你怀疑小林，小林不是也可以怀疑你会不会要求别的女性也发生两性关系吗？

由于发生婚前性行为而产生的不正常的“角色心理”，对今后婚姻关系的影响很大。我们耳闻目睹，“始乱之，终弃之”的情况不少。有些男女青年在热恋过程中，在男方信

誓旦旦地一再要求下，为了不使男方伤心，和他“永远相爱”，就和他发生了两性关系。但是，后来的情况却往往发生逆转：发生性关系前，男方视女方如高贵的公主，处处求女方；发生性关系后，男方有恃无恐了，相反女方怕被男方甩了，处处迁就男方，但是越这样男方越觉得女方“贱”，最后还是把女方甩了，女方是后悔莫及的。

有的男女虽然后来也结婚了，但是正象小赵和小林那样，婚前性行为的存在却始终成为他们夫妻关系的一个阴影。有的丈夫就象小赵那样，怀疑妻子的作风不好，如果夫妻闹矛盾了，有的丈夫竟以“你在结婚以前随便跟男人睡觉，还能是好料”来讽刺妻子，气得妻子直哭。这样的家庭怎么能幸福呢？

由此可见，恋人们无论感情好到什么程度，也不应该发生婚前性行为。发生婚前性行为，不仅可能造成未婚先孕，使男女双方处于非常尴尬的境地，而且由于“角色心理”的变化，还可能使恋爱关系发生变化，即使以后结婚了，也会产生出许多不必要的矛盾来。因此，必须用理智来克服冲动。但是，如果双方一时冲动，发生了婚前性行为，那么在结婚以后，也要正确对待，象小赵那样无端地怀疑小林是没有道理的，为什么不想想自己呢？夫妻之间提倡互敬、互谅，这也应该是个具体表现吧！

九、巧珍为什么要举行旧式婚礼

——谈婚礼心理

电影《人生》里有这样一个情节：当巧珍被高加林抛弃，

不得不和她所不爱的人结婚的时候，要求结婚时披红挂绿，吹吹打打。她的父母奇怪地说：这不是旧的一套吗？巧珍却怨愤而又倔强地说：“旧的就旧的！”这种想法反映了她一时痛苦、屈辱的心理状态：过去和高加林恋爱，闹得满村风雨；现在被抛弃了，和别人结婚，也要闹得满村风雨，出一出满腔怨气。

从这件事看来，对隆重地举行婚礼，婚事大办，并不能简单地斥之为铺张浪费，而是因为当事人对婚礼有种种复杂的心理要求。这些年来，社会上一再宣传婚事简办，但是多数人家办喜事、举行婚礼还是比较隆重，这是什么原因呢？在当前提倡适当消费、提倡改进生活方式的情况下，对此值得重新研究。

我国古代娶亲有所谓“六礼”，即纳采、问名、纳吉、纳征、请期、亲迎，这种情况距离我们今天已经很远了。我们今天还看得到或还留有一些感性印象的婚礼形式有：坐花轿、拜天地，去教堂结婚、举办婚宴、开茶话会、旅行结婚、集体婚礼，等等。其中以摆婚宴为最多，少到几桌，多则几十桌。在农村中，许多人认为不摆婚宴就不算结婚。再以上海这样的大城市的情况来说，在元旦前后的四、五个月内，一些大、中型饭店晚上的席位都被预订满了，婚宴盛况可见一斑。有些城市青年现在还时兴摆了婚宴以后，再来个蜜月旅行。他们究竟是怎么想的呢？为什么要这样做呢？

人们之所以要隆重地举行婚礼，这是因为他们有以下心理状态：

第一，结婚是终身大事，对终身大事表示出应有的重视。《礼记·昏义》上说：“婚礼者，将合二姓之好，上以

事宗庙，下以继后世也，故君子重之。”有人说，人的一生有三次大礼，一是出生受洗礼，二是婚礼，三是葬礼。出生的时候还糊里糊涂，举行葬礼时人已死了，所以婚礼是最重要的了，决不能马马虎虎。

第二，要让这件终身大事使大家都知道，从而取得社会承认。在旧社会，新娘子为什么要坐花轿，吹吹打打，招摇过市呢？有这么一层意思：“请大家注意，我们结婚啦！”在报上登个《结婚启事》，也有造舆论的作用。当然，现在不太时兴这么做了，但是只有两个人在领结婚证，未免太冷清，可能亲友还不知道呢！所以，就要办一办喜事了。

第三，表示对新娘的尊重，用隆重的婚礼来表示并非苟合。在旧社会，“奔者为妾”，这不算正式的婚姻，正式的婚姻，必须明媒正娶，举行一定的仪式。正如有的妇女对丈夫说：“我不是悄悄地跑来的，我是坐着八抬大轿上你们家来的！”现在社会情况虽然不同了，但是类似的观念还存在着，如果婚事办得太简单，有的女青年认为降低了自己的身分。

第四，使男女双方在最美好的年龄，办最美好的事情，穿最漂亮的衣服，在婚礼中成为大家注意和啧啧赞美的中心，从而获得一种心理上的满足。不久前据有关方面对二百四十五对新婚夫妻作调查，问他们为什么要大办婚事，他们回答要“露脸”、“出风头”的占百分之八十一；说迫于压力、未能免俗的占百分之十一。近几年来有些单位办集体婚礼，但是有些新婚夫妻总感到参加集体婚礼不那么满足，甚至有的新婚夫妻参加过集体婚礼后还要举行一次个人婚礼，这是什么原因呢？这是因为举行个人婚礼，新郎、新娘

总归是“中心人物”，而举行集体婚礼，却是在搞“多中心”，新郎、新娘一多，人们不可避免地会评头品足，议论哪个新郎或新娘最漂亮，于是，集体婚礼变成了“比美大会”，其中的佼佼者固然得意非常，而大多数新郎、新娘则感到索然无味了。

第五，使双方亲友能借此机会欢聚、认识一下，并使新郎、新娘留下一个绚烂多彩的纪念。

《人生》中的巧珍之所以要求举行旧式婚礼，恐怕主要是由于前面分析的第二、三种心理发生作用的结果。以上这些心理状态，都有它一定的合理性。这么说，并不是提倡婚事大办、婚事奢办，而是为了说明，婚礼自有它存在的意义，是难以简化、更难以取消的。过去和现在，人们如果从自愿出发，婚事简办，当然很好；但是在人民生活水平提高的情况下，把婚事办得隆重点、“象样”点，也决不能斥之为浪费，这是人们生活中的正当消费，人们有这种消费的需要，社会就应该满足这种需要。

当然，任何事情都有个“度”，如果过了“度”，真理就会变成谬误。那么就办婚事来说，“度”在哪里呢？这就在于要量入为出。办婚事需要一笔钱，这笔钱的来源无非是：第一，来自男女双方的储蓄。用所积蓄的钱，把婚事办得隆重些，无疑是正当的。第二，老人或亲友支援。如果是自愿支援，当然无可厚非，如果硬逼老人给钱，闹了家庭纠纷，或是影响老人晚年生活，就不好了。第三，借债。无论是借金钱债或人情债，将来都是要还的，刚建立小家庭就背上个沉重的经济包袱，是十分不明智的。第四，用不正当手段去攫取，这当然更不对了。

总之，在怎样举行婚礼的问题上，只要钱的来源正当，社会对个人不必苛求。而对当事人来说，剖析一下自己的婚礼心理，量入为出，⁹⁹把婚礼办得既隆重又有意义，则是十分重要的。

第三章 家庭心理

一、她脸上幸福的红晕怎么消失了

——谈心理准备

三年以前，小陈结婚了，她和爱人小王是恋爱了四年才结合的。在婚宴上，璀灿的灯光映照着她充满了幸福的红晕的脸，给宾客们留下了深刻的印象。不少亲友都说：“这是多么理想的一对啊！”可是结婚三年以后，他们的夫妻关系发生了很大变化，小陈脸上那幸福的红晕消失了，亲友们问她过得怎么样，她竟悻悻地说：“我和他经常拌嘴。早知道是这样，我一定不结婚了！”

这种情况是个别的吗？不是。据上海某单位对一个街道六十三对结婚三年至五年的夫妻关系调查，关系较好的二十六对，占百分之四十一·三；关系一般、有些矛盾的十八对，占百分之二十八·六；关系恶化、经常吵架、甚至闹离婚的十九对，占百分之三十·一。由此可见，夫妻关系有矛盾或是矛盾比较激化的要占一半以上。把这种现象称之为夫妻的“感情危机”，似乎并不过分。

为什么会产生夫妻的“感情危机”呢？有人归咎于他们

婚前的感情基础不好，但是事实并非如此。婚前感情基础不好的夫妻的确有，例如有些所谓邂逅婚姻，有些双方认识不到几个星期就登记结婚的草率婚姻，的确有，而且婚后很少不产生矛盾的，但是这种矛盾在婚后几个月内、最多半年一年内就会爆发，他们拖不到三年、五年。结婚三年、五年才产生“感情危机”的夫妻，绝大多数婚前的感情基础都比较好，脸上都有过幸福的红晕，而且在婚后也保持了一个时期，但是三年、五年似乎是一个关，对有些夫妻来说，这个关很难过，如果过了这个关，夫妻感情又比较地趋于稳定了。

那么，这是什么原因呢？一个主要原因是，男女双方对婚后的生活缺乏心理准备。

生活是不断地发展变化的，有时还会发生一些意外的事情。人们如果对这种发展变化有所估计，就叫有了心理准备。有了心理准备，就能遇变不惊，思想、感情和行动就会自觉地适应这种变化。男女双方结婚、建立家庭以后，和婚前相比，生活各方面都会起很大变化，这种变化不是在结婚以后一下子发生的，而是在半年、一年或是两年后逐渐产生。婚前双方对此缺乏心理准备，因此婚后对这种变化所引起的矛盾也不能自觉地加以调节，开始时只是单纯地忍耐，又过了一个时期，大约是过了三年、五年，忍耐不住了，矛盾爆发了，这样，夫妻的“感情危机”就产生了。

对婚后的变化缺乏心理准备，主要表现在三个方面：

一、表现在对配偶的认识上

在结婚的时候，如果问新郎或者新娘：“你对对方了解吗？”那么一定会听到一个毫不迟疑的回答：“了解，非常了解。”其实，这在很大程度上是假话。说了假话，自己还

没有意识到。十九世纪西方的一位讽世者说过：“你跟谁结婚都没关系，因为到了第二天早晨，你一定会发现枕头边的人是另一个人。”这话虽然偏颇一些，却也不无道理。

有不少青年，常有把自己的配偶理想化的心理倾向。长期以来，在他（她）的心目中有个理想的爱人形象，这种形象往往是从电影、小说中吸取而来的。他（她）恋爱了，往往有意无意地用这种理想的形象来套现实中的人，只看到对方的优点、长处，看不到对方的缺点、短处。“情人眼里出西施”，即使对方脸上有几粒麻子，还认为这几粒麻子益增其美呢！

对配偶的正确认识，不仅受到自己主观感情的影响，而且受到客观事物矛盾的暴露程度的影响。一般人在谈恋爱时，为了博得对方的好感，总是极力地表现出自己的长处，而极力地掩盖自己的短处和不足。例如，不爱整洁的人也打扮得很整洁，不文明的人装得彬彬有礼，不学无术的人好象“学富五车”等等。这样，对有些真实情况就很难及时发现。而且，即使当事人对自己不加矫饰，许多情况也难以在事先充分暴露。例如：有的男人睡觉时打呼噜很响，在谈恋爱时怎么会发现呢？有的人性情暴躁，但是在谈恋爱时沉浸在柔情蜜意之中，也是不大会充分暴露的。

当然，这些情况不可能永远掩饰下去。结婚之后不可避免地会逐渐暴露出来。一般规律是：新婚以后的一段时间里对自己还稍有控制，后来开始不在乎了，真实面目逐渐全面暴露了，这时，夫妻之间就会产生一些矛盾，觉得现在的配偶怎么和婚前判若两人，于是，矛盾开始爆发了。

二、表现在对家庭生活的认识上

不少青年在婚前对婚后的现实生活是缺乏认识的。他们总是带着一种浪漫的色彩来看待他们的恋爱和未来的家庭，以为结婚后的生活永远充满着霞光异彩，人生的道路上铺满了玫瑰花。但是，现实生活并非如此，吃饭、穿衣、工作、学习，两个人将一起挑起这副生活重担，花前月下的喁喁细语少了，辛勤的汗水越流越多了，调情和性行为变成了“家常便饭”，不是象过去那样具有强烈的吸引力了；特别是在生了孩子以后，喂奶、洗尿布、孩子的哭闹、不适，更牵扯了夫妻许多精力，有时甚至忙得连说话的时间都没有。如果对这些生活变化没有足够的认识，和婚前燃烧着浪漫之火的那段生活相比，自然会感到现在的生活太“没意思”了。家务事一烦，两口子还可能话不投机，意见不合，闹点小别扭，于是，对生活就更失望了。

三、表现在对家庭人际关系的认识上

结婚以前谁会和未来的长辈闹别扭呢？一般说来这是不会的。丈人、丈母娘总以欣赏的眼光看女婿，公婆总以喜悦的心情看儿媳，而小辈总希望给老人留个好印象，极力地做使老人高兴的事。但是，这种相互之间的客气和新鲜感又能维持多久呢？日常过日子和新过门自然是不一样的。时间一长，由于生活琐事而引起的家庭中人际关系的矛盾就产生了，如果不能及时解决，矛盾还会发展，有些扩大家庭中婆媳关系的矛盾就是这么产生的，而婆婆和媳妇在刚到一起时可能还亲热得很呢！这种人际关系的矛盾使人十分烦心，有时甚至使人想：还不如一个人过，来得痛快！

四、表现在性生活的谐调程度上

夫妻在一起要过性生活，这是很自然的事。但是，夫妻

之间性生活有不同的过法，有些夫妻过得文明、健康、科学，有些夫妻则相反。他们由于缺乏性知识，或是对这个问题的态度不对，常常动作很粗暴，或是不尊重女方的意愿，或是由于违反性生活的规律而使一方或双方都不能获得应有的快感，开始时还能有一定程度的忍耐，时间长了，对此越来越反感，于是，这方面的矛盾逐渐爆发了。

以上是指一般的夫妻关系而言的，如果和一个品质恶劣的人结婚，结婚以后这个人的“狐狸尾巴”逐渐暴露出来，这当然就更严重了，虽然这种情况是比较少见的。

那么，夫妻的“感情危机”是一种必然发生的规律吗？也不尽然。如果在这个问题上心理准备充分些，对事情处理得好一些，那么，“感情危机”也可能不发生，即使发生，“危机”也可能不“危”的。

应该注意的问题主要是：

慎择偶。在恋爱时头脑要保持冷静，要对对方全面观察、全面了解，而不能让感情遮住了自己的双目。最好对方的教育水平、家庭环境、兴趣爱好、志气理想等与自己相近，这样，今后共同语言会多些，矛盾会少得多。

在结婚以前，双方应该坦率地讨论婚后各自想从生活中得到什么，婚后可能在生活中遇到什么问题，双方如何共同克服。不要将婚后生活想得花好桃好，如果期望太高，今后就会失望。

在结婚以前，不要认为自己对方已经“彻底”了解了，这是不可能的，只能了解其本质或主要方面。在结婚以后，肯定会了解到配偶身上还有一些没有了解的东西，这可能是长处，也可能是短处。要辩证地看待这些问题，不要大惊小

怪。要在今后的共同生活中，努力发扬他的长处，帮助他克服短处，或是能够相互适应。

如果生活在扩大家庭里，要考虑到和老人以及同辈人的复杂关系，有一定的心理准备防止这种关系的恶化。有人曾经打过一个比喻：一群刺猬如果离得太远会感到冷，挨得太近又会被相互之间的毛刺扎疼，所以距离以略略分开为好。某些人际交往也有类似现象。

夫妻双方都应该掌握一定的性知识，按性生活的规律去做，并且经常相互征求意见，明确应该怎样做才能使双方满意。

二、对家庭期望的两个公式

——谈期望值和实现值

上一篇说到，要建立未来家庭，在各方面要有足够的心理准备，从另一个角度说，就是要要有正确的期望。

无论男女，在开始建设自己的家庭时，都已经有了某些企望和期待，都有了对未来家庭生活的要求，其中包括对配偶品质、作风以及夫妻关系的要求，还包括家庭生活其它各方面的要求。这种期望和要求是既定的，例如：从电影或小说中看到某人待配偶多么好，看到亲友中有的夫妻相敬如宾，从而认为自己的配偶也一定会这样；看到自己父母或亲友的家庭是什么样的生活水平，认为自己的小家庭也会与此差不多，等等。

但是，事实证明，这种期望往往是太高了。电影、小说中的人物和现实生活中的人物相比，总是有一段距离；对亲

友家庭的观察，也许只是表面现象；父母家庭的生活水平是几十年奋斗的结果，青年们刚建立小家庭就想达到这个水平，是十分困难的。

如果青年夫妻们不能正确地认识这些问题，就会对婚后的家庭生活失望。因此，必须正确处理“期望值”和“实现值”的关系，这是调适夫妻心理的一条重要原则。

什么叫“期望值”？“期望值”就是人们对某一事物的估计情况或该事物的发展可能达到的程度，这是主观想象。什么叫“实现值”？“实现值”就是某一事物的实际情况或该事物发展的实际结果，这是客观事实。如果“实现值”小于“期望值”，人们就会失望；如果“实现值”大于“期望值”，人们就会高兴。由此，可以得出两个公式：

实现值：期望值 >1 =高兴

实现值：期望值 <1 =不高兴

由此可见，如果“期望值”小一些，“实现值”大一些，人们就会情绪高涨，劲头就足。有个男青年，别人给他介绍一个女友，开始时说这位姑娘如何如何好，使这个男青年对这位姑娘“期望值”很高，但实际接触以后，却感到她并没有自己所想象的那么好，再加上其它原因，终于“吹”了。后来，别人又给他介绍一位女友，从客观条件来说，这位姑娘还不如前一位，但是介绍人介绍情况时很注意实事求是，并留有余地，所以这个男青年对这位姑娘的“期望值”不那么高，实际接触以后，觉得她远比自己原来想象的要好，于是颇感满意，双方经过一段时间的交往，终成伴侣。

两性交往，是否谈得来、合得拢，当然有多种因素在起作用。前面提到的那位小伙子和他的第一位女友，也可能是

性格合不来，但是，在那个男青年心目中，“实现值”小于“期望值”，是好事不成的主要原因之一。和第二个女友感情发展得比较顺利，固然也有多方面的原因，但“实现值”大于“期望值”也是重要原因之一。

因此，在恋爱和结婚过程中，应该正确地调节“期望值”和“实现值”的关系，才能在今后的婚姻过程中保持心理平衡，对配偶和家庭生活感到满意。具体来说，要注意以下几个问题：

一、对配偶要有正确的看法。“人无十全，瓜无滚圆”，不要在热恋时认为对方完美无缺，也不要看到对方的一些缺点和不足之处时，又把对方看得一无是处。

二、不要用电影或小说中的模式来套人。在电影或小说中，对人物的描写是经过提炼和加工的，它往往只能展示实际生活中人的一个或几个方面，而不可能展示人的全部。所以一定要看到两者的区别。对对方的缺点和不足之处也不要苛求，了解它产生的原因，并且帮助对方改正。须知，结婚并不一定是两个最完美的人的结合，但是通过婚后的互帮互学，可以使双方都向更完美的方向发展。

三、男女刚开始交往时，总想在异性面前把自己表现得更好一些，这也是很自然的事情。但是，经过一段时间的交往、感情有了一些发展以后，就要让对方彻底了解自己的缺点和不足之处，不能总是“美化”与“伪装”自己。

四、恋人们结婚以后，要多想想自己在结婚以前是怎么表现的，要把过去的长处保持和发扬，同时力求比过去做得更好些、更实在些，以增加配偶心目中的“实现值”。

三、同声相应，同气相求

——谈态度

夫妻长期地生活在一起，关系好不好，往往离不开双方对人对事的态度。

晚上，丈夫回家比较晚，妻子问他：“你怎么这时候才回来？”丈夫说：“有件工作没做完，我把它做完了才回来。”妻子说：“做不完不会明天做？你自动加班有什么好处？还不如早点回来帮帮我，家务事一大堆呢！”丈夫说：“这个工作不做完我心不安呢！”——这就是夫妻对事情不同的态度。

丈夫有个朋友经常来访。妻子对丈夫说：“我可不喜欢这个人，一副矫揉造作和刁钻的样子，你怎么喜欢和这种人来往？”丈夫说：“这个同志业务上和我关系很密切，他愿意和我来往，多交个朋友也是好的嘛！”妻子说：“你对人要多了解了解，他总是想在哪些方面动你的脑筋呢！”——这就是夫妻对人的不同的态度。

夫妻对人对事，如果态度比较一致，夫妻关系往往就比较和谐；如果态度常常不一致，那么家庭生活中的矛盾和纠纷就多了。

什么是态度呢？从心理学的角度来看，态度是个人对人对事的评价和行为倾向。

评价和行为倾向总是紧密地联系在一起的。人们对周围的人和事总有自己的看法，例如喜欢还是厌恶、肯定还是否定、赞成还是反对等等，这些看法就是评价；这些评价，都

决定了他准备去做什么或是可能去做什么，这就是他的行为倾向。例如，近几年来，许多青年同志日益深刻地认识到：进行社会主义现代化建设，没有高度的科学文化知识就是不行，人如果不学习，就是没有出息的人，白白地过了一世。于是，要在业余时间刻苦学习。认为学习十分重要，这是评价；因此而要努力学习，这就是行为倾向。认为某人不太好，这是评价；因此而要疏远他，这就是行为倾向。

我们如果再细一点分析，态度是由以下三部分组成的：

一是认识，就是对人对事的了解程度。认识它，才能有一个比较明确的和比较正确的态度。例如前面所述的妻子对丈夫朋友的嫌弃是仅仅从表面印象出发的，这种印象不一定正确，以后，经过一段时间的深入了解，对这个朋友有了进一步的认识，才觉得这个人是不坏的，于是，对这个人的态度就和丈夫趋于一致了。

二是情感。情感和认识不完全相同。认识是理性的，而情感是由于出身、经历、利益、教育程度等各种因素所形成的比较固定的心理状态。例如妻子很爱孩子。甚至爱得有些过分，成了溺爱，于是对孩子就比较纵容，孩子做了不好的事也不批评教育他。丈夫如果不太喜欢这个孩子，对孩子往往比较严厉。又如夫妻双方感情好的时候，对人对事的态度容易趋向一致，因为双方能够互相迁就；而这种态度一致，又会增进夫妻之间的感情。如果夫妻感情不好，就会经常闹别扭，所谓闹别扭，主要表现为对人对事态度不一致，而这种态度不一致，又会反过来伤害夫妻之间的感情。

三是意向。就是前面所讲过的行为倾向。例如丈夫认识到学习对一生事业的重要，就要去刻苦学习；妻子认为，许

多家务事不做就会把家里弄得一团糟，于是就想去做家务事。小夫妻敬老爱老，就要努力从物质上赡养老人，从生活上照顾老人，从精神上安慰老人；如果认为老人是个累赘，是个沉重的负担，只会给小家庭生活带来麻烦，那就会嫌弃老人。甚至想不尽赡养的义务了。

态度不是天生的，而是后天形成的。但是，态度形成以后，又有它的持久性，它会延续一个相当长的时期，不会轻易改变。这是因为情感是态度的重要组成部分，情感是由于长期的经历、教育或是利益攸关而形成的，情感一时难以改变，导致态度也一时难以改变。此外，导致态度改变的认识也有它的相对稳定性，这也是态度不会轻易改变的一个原因。

那么，夫妻之间怎样才能做到态度一致，相互“认同”呢？主要应该从以下几个方面着手：

第一，要做到志同道合。志同道合是爱情的基础，而爱情则是婚姻的基础。志同道合是根本态度上的一致，有了这个一致，才有其它许多具体方面的一致。当前，夫妻间的志同道合，主要表现在都要为社会主义现代化建设多作贡献上，表现为都要做一个有理想、有道德、有文化、有纪律的人。

第二，要共同学习，不断进步。志同道合固然是好，但是过去志同道合并不等于永远志同道合，人有限跟不上形势发展的，有意志衰退的，还有由革命变成反革命的。夫妻之间要做到永远志同道合，永远“认同”，对人对事的态度永远一致，就要不断学习，不断地一起进步。例如，有这么一对夫妻，都是热爱党、热爱祖国的，都是立志为社会主义现代化建设做贡献的，这可谓志同道合了。但是在经济体制改革

过程中，丈夫的思想跟不上形势发展需要，对这也看不惯，对那也看不惯，牢骚满腹。而妻子很重视学习，对党的路线、方针、政策理解得比较好，觉得形势大好，一派光明。这样，他们夫妻俩对许多具体事情的态度就不一样了，这个问题只有在共同努力学习的过程中才能得到解决。

第三，要加强信息交流，互通情报，增加了解，有事共同商量。夫妻虽然在一起生活，但各人有各人的工作，有各人的活动天地，有各人的朋友，会遇到各种不同的事情。这种种因素都会使夫妻对人对事的态度发生不同的变化。有些夫妻经常交谈，加强信息交流，就能使夫妻之间配合默契。对于有关家庭的重大问题共同商量，更容易取得思想认识的一致、态度的一致。

第四，要善于求同存异。夫妻之间的感情和谐，并不是指在任何问题上都是态度一致，这里不可能的，因为夫妻毕竟不是一个模子印出来的。有些事情即使经过共同商量，也不见得每件事都能达到完全一致，这时，就要求大同，存小异。例如妻子要买一件漂亮衣服，但是丈夫感到太贵，没有必要。经过商量，如果妻子还是坚持要买，而且这对家庭经济也没有大的影响，那么可以“悉听君便”，在家庭中实行“大集体，小自由”。在态度的几个组成部分中，有时会发生矛盾，主要是情感和认识的矛盾、情感和意向的矛盾、认识和意向的矛盾。例如，“我知道这个人并不坏，但是我不喜欢他”，体现了情感和认识的矛盾。“这样做，我是不愿意的，但是我不能不这么做”，体现了情感和意向的矛盾。“知其不可为而为之”，则体现了认识和意向的矛盾。在夫妻的共同生活中，往往会发生这些矛盾，为了解决这些

矛盾，在态度不一致的情况下，只要不违背原则，往往需要作些必要的妥协，这样才能保持家庭关系的团结和睦。

四、爱妻子，也爱石头

——谈心理认同

我国著名的科学家李四光，年轻时经人介绍，认识了钢琴和外文教师许淑彬。姑娘对这个年轻的科学家的才华和风度都很敬慕，便把真挚的爱情献给了他。谁知道，结婚以后，丈夫潜心于地质研究，除了教课以外，就是和一堆石头打交道，每天从早到晚，摆过来，搬过去，对石头简直入迷到了如醉如痴的程度。电影《李四光》中生动地描写了这种情景：许淑彬在嬉戏中扔过来一块石头，竟被李四光兴冲冲地当作地质研究资料收存起来。到吃饭的时间了，李四光还聚精会神地鉴定标本，把妻子要他取酱油的事早忘光了……许淑彬气极了，她觉得自己看错了人，李四光尽管有才华，也有风度，可他没有感情，是个“铁石心肠”的怪人。得不到丈夫温暖和体贴的许淑彬一气之下，把一堆石头放到丈夫的被窝里，愤然离开了新婚之家，意思是说：既然你爱石头胜过爱妻子，那么你就和你的石头一起生活吧！

后来，他们又住到一起来了，但李四光还是老样子。有一次，李四光答应许淑彬星期日去颐和园玩。这简直是破天荒的事，许淑彬高兴地忙着做准备。可是到了星期日早晨，李四光却对妻子说：“实在对不起，我今天有一件要紧事，不能陪你们了，你们自己去吧！”说完就匆匆走了。许淑彬赌气带着孩子去游颐和园。过了好一会，办完事的李四光又

赶来了，因为他看到妻子真的生了气，心里很不安，觉得这些年来，给妻子的温情的确太少了，特意来向她道歉。他说：“你说，是专心于事业的人好呢？还是只能陪你玩的人好呢？我有我的工作，现在不干，等老了就干不成了！”一句话，把妻子说得笑了。

许淑彬渐渐地适应了这种特殊的爱情生活。她从李四光不断取得的成就中看到，丈夫并不是不懂爱情，只不过把对祖国、对事业强烈的爱放在第一位，而这种爱情比起那种卿卿我我的温存来，不知要高尚多少倍。李四光虽向妻子谈过，有些外国“专家”讥讽中国科学落后，说中国在古代有四大发明，传到欧美后迅速发展起来了，而中国却成了“保存胚胎的酒精瓶”。李四光愤然地说：“现在，到了打碎酒精瓶的时候了。”从此，许淑彬更加理解丈夫，她越来越支持丈夫“打碎酒精瓶”的工作了。在漫长的岁月里，不论中外“权威”怎样非难，反动势力如何猖獗，生活境遇如何艰苦，许淑彬都坚定不移地和丈夫生活在一起，成为李四光得力的“贤内助”。

以上这件事，生动地说明了妻子和丈夫是怎样消除心理隔阂，而达到思想感情上的一致的。我们把这种思想和感情上的一致称为“心理认同”。有人认为夫妻之间的思想感情总归是一致的，不一致怎么会结为终身伴侣呢？这个问题在恋爱过程中就应该解决了。这可不见得。德国哲学家莱布尼茨说过，“世界上没有两片完全相同的树叶”，夫妻在理想、志趣、习惯、爱好的方面总会有这样那样的不一致，有了不一致，就会有矛盾，就要重视“心理认同”的问题。夫妻关系是最亲密的人际关系，是要长期地生活在一起的，即使是

一些生活中的小事，小小的不一致，想躲也躲不开。至于一些比较大的问题，象许淑彬对丈夫废寝忘食地从事的事业一时不理解，那就更加影响夫妻关系了。

我们常常看到一些青年男女，从恋爱到结婚，到共同生活了一个较长时期，经历了一个“一致——不一致——在新的基础上一致”的过程。开头的“一致”是指由于热恋，对对方怎么看怎么顺眼，对方怎么做自己怎么喜欢。以后的“不一致”，是指在结婚以后，头脑逐渐冷静下来了，而且在共同生活中发现了许多过去没有也不可能发现的问题，感到不适应，也不习惯。再以后，通过“心理认同”，夫妻之间逐渐地相互适应、相互习惯、相互理解了，于是在新的基础上达到了新的一致。

在心理学上，把“心理认同”的过程分为三个阶段。

一、顺应

就是一方顺着另一方，迁就另一方。例如，妻子是四川人，爱吃辣；丈夫是苏州人，爱吃甜，丈夫很爱妻子，尽管不爱吃辣，也迁就了妻子，跟她一起吃有辣味的菜。又如丈夫是个棋迷，闲暇时间迷于下棋，妻子想，花这么多时间摆弄这劳什子有啥意思？但是由于和丈夫感情好，对此也表示“宽宏大量”：算了，反正下棋也没有什么害处，就让他去吧！

二、同化

顺应，只是一种妥协和让步，时间长了，本来不习惯的事情也变得习惯了。例如丈夫长期地跟妻子一块儿吃辣，后来觉得这味道也挺不错，甚至没有点辣吃饭还不香呢！又如妻子本来对下棋毫无兴趣，时间长了，看看丈夫钻研棋术，也

懂得了一些棋道，对此也逐渐感兴趣了。

三、内化

同化是对某一件具体事情而言，内化是指夫妻经过长期的共同生活，性格、气质、习惯、作风等方面全面地适应了。他们那样相互理解，那样配合默契，达到高度的和谐一致，甚至到了“随心所欲不逾矩”的地步。许多感情甚笃的老夫老妻是能达到这个境界的。

以上这三个过程是指日常生活中的一些问题而言的。这些问题，例如爱吃甜还是吃辣，爱下棋还是爱听音乐，这都不是什么原则问题，也没有多少道理可讲，只有用相互谅解、相互迁就，用“顺应”来解决问题，通过“顺应”达到“同化”和“内化”。但是，对于一些比较复杂的事情，就不能这么任其发展了。例如前面所述的许淑彬，不仅从丈夫殚精竭虑的工作精神中看到了丈夫从事的事业的伟大意义，而且通过丈夫关于外国“专家”对中国人的污蔑、中国人要争气的叙述中深刻地理解了丈夫，使夫妻思想、感情的一致达到了一个新的境界。夫妻生活中的“顺应”——“同化”——“内化”是个潜移默化的过程，交流思想、讲清道理是个突变的过程。只有从这两方面同时努力，才能使夫妻达到高度的“心理认同”。

五、从另一个人身上找到自己

——谈自我观念

在中外名人的传记中，丈夫赞美妻子的为数不少，但是象法国多产的现实主义小说家都德那样衷心地称赞自己妻子

的却不多见。每当他谈到他事业上的成功，总要这样满怀深情地说：

“假如我没有妻子，一定会永远那么任性和疏忽地写东西的。我要求艺术的完美，完全是她的努力。在我的著作里，每一页她都斟酌过、修改过……她是那么一个高超的艺术家。”

都德的妻子裘丽爱·阿拉的文学造诣很深，在同都德结婚以前，曾经写过一些作品。她尤其擅长于写散文和诗。德国著名小说家龚古尔兄弟曾经在日记中这样谈到阿拉说：“都德夫人实在是不寻常的人。”“无论是男人或女人，我一次也没有碰到过那么深刻的吟咏者，那么懂得文体的诀窍的人。”

的确，阿拉是很有文学才华的，她完全可能成为一个名作家。但是她和都德结婚后，看到都德很富有创作才能，只要给他提供良好的创作条件，就一定能写出许多优秀作品来。作为他的妻子，一定要竭尽全力地去帮助和支持丈夫，使他解除后顾之忧，集中精力投入到创作中去。她除了主动承担繁琐的家务劳动外，还尽量挤出时间细读丈夫写的每一篇文章，并提出自己的意见，指出存在的问题，使都德的创作才华不断显示出来。在妻子的帮助下，都德写了许多优秀小说，他创作的灵感象喷泉似地不断涌现出来，一生写了长篇小说十二部，还有许多短篇小说，其中《最后一课》、《柏林之围》成了世界短篇小说中的名篇。

象都德和阿拉这样在共同的事业中融为一体的夫妻，在古今中外是很多的。这种融为一体有许多类型：有合作型，如居里和居里夫人、钱三强和何泽慧；也有主从合作型，如

马克思和燕妮、鲁迅和许广平、刘海粟和夏伊乔，前面所述的都德和阿拉也属于这种情况。以上这些例子都是男主女从，女主男从的情况也有，如我国女舞蹈家陈爱莲和丈夫魏道凝就是属于这种情况。

要做到夫妻融为一体，就要有正确的自我观念。

所谓自我观念，就是人对自己在社会生活中所处的地位和作用的认识。在社会生活中，每个人都有多种身分，这些身分决定了他在不同的情况下和周围的人们要保持一定的关系，同时产生了一定的权利和义务。一个人对他自己的身分、地位、权利、义务的认识是不是正确，是不是明确，对自己的行动影响甚大，对正确处理各方面的关系影响甚大。

夫妻是终身伴侣。这种关系决定了他们相互之间要以对方的事业为自己的事业，以对方的成功为自己的成功，以对方的幸福为自己的幸福，把自我和对方融成一体。前面所述的那些模范夫妻都是这样，他们根据社会需要、家庭状况和夫妻各自条件的不同而采取不同的组合形式，合作型是融成一体，主从合作型也是融成一体。但是，自我中心者就不是这样，他片面地坚持自我，扩大自我，他要求配偶隶属于自己，服从自己，一切以自我为转移，而不肯为配偶承担任何义务，作出任何牺牲，这样的夫妻关系是没有幸福可言的。所以老作家萧乾说过：“无私是爱情温度计上的水银柱，最可怕的是爱上一个自我中心者。”

关于这个问题，黑格尔作过十分精采的、充满哲理的论述。

黑格尔这样写道：“所谓爱，一般说来，就是意识到我和别一个人的统一，使我不专为自己而孤立起来，相反地，

我只有抛弃我独立的存在，并且知道自己是同另一个人以及另一个人同自己之间的统一，才获得我的自我意识。”对此，黑格尔作了进一步的阐述：“爱的第一个环节，就是我不欲成为独立的、孤单的人，我如果是这样的人，就会觉得自己残缺不全。至于第二个环节是，我在另一个人身上找到了自己，即获得了他人对自己的承认，而另一个人反过来对我亦同。”因此，黑格尔下结论说，爱是一种最不可思议的矛盾，因为没有一种东西能象爱这样，越是否定自我，自我就越是具有肯定的意义。

前面所述的许多事例，都说明了黑格尔这一深刻的哲学观点。例如，阿拉放弃了自己的文学创作而并不感到自己在事业上的失败，说明了她与丈夫已融为一体，丈夫的事业就是她自己的事业，而且认识到丈夫如果要在事业上取得成功，就需要自己的关心和照顾。用黑格尔的话说，就是在爱的第一环节中，阿拉意识到自己并不是一个孤单的残缺不全的人，而且在爱的第二个环节上，阿拉在丈夫身上重新找到了自己的形象（自己的本质力量和拼搏精神在丈夫身上重新显现出来了）。当阿拉意识到自己的生命不仅仅只属于自己，而且属于自己的丈夫时，当阿拉同时意识到丈夫的生命也不仅仅只属于自己还属于她时，她作为一个独立的个体在事业上虽被否定了，但是在和丈夫一起作为一个整体生命在另一个伦理层次上同一存在时，却被更充分地肯定着。——夫妻之间的关系就是这样一种互相依存、互相补充的关系。

缔结姻缘，建立家庭，在个人生命历程中是一次质的飞跃。一个家庭的诞生，从客观上说，要求男女双方各自扬弃结婚以前作为自然存在时的单个的片面的人格，而建立一个

新的统一体。婚姻所否定的只是绝对独立的单个的人格，它所肯定的是在新的家庭同一体上个人的本质和作用。

但是，在婚姻关系上正确的自我意识目前却被有些人误解或歪曲了，他们往往把夫妻之间应有的融合（融为一体）关系理解为依附关系；婚姻关系所否定的只是绝对独立的单个的人格，他们却把对方相对独立的人格也否定了；黑格尔所提出的“在另一个人身上找到了自己”，是“双向”的，夫妻相互之间都是这样，而他们却认为这是“单向”的，这就似乎为“大男子主义”和“夫权统治”找到了根据。如果是这样，那就完全歪曲了夫妻关系，造成了一种很不正常的家庭状况。当然，夫妻之间的“认同”、“一致”、“融合”并不是绝对的，这在后面还要继续阐述。

六、有这么一件离婚案

——谈个性

有这么一件离婚案：法院进行过调解，男方坚决要离，女方也同意了。可是他们的根本分歧在哪里，两个人都说不上来。只有一句话，就是不愿意在一起过了。

有人曾经对这件事做过一些调查、访问，先问妻子，为什么要离婚。

“为什么离婚？这应该问他，因为这是他首先提出来的。我伤透了心，所以也就同意了。我们是自由恋爱结婚的。他大学毕业后，分到科研单位工作，他业务能力很强，很受领导器重。我当时的想法很简单，也很可笑，总想找个靠山，找一个有远大前途的男人。过去，我爱好文学，常常写点儿

东西，虽然没有发表过，但自己很欣赏，练笔嘛！自从和他结婚后，我的理想，个人的发展，全部放弃了。我的业余时间，用来打扮、修饰，在社交场合，人人都羡慕他有一个漂亮的妻子，夸我会做家务。结婚三年了，我们没敢要孩子，怕牵扯他的精力。我为他做了很大牺牲，可他对我却越来越冷淡，越来越看不起我，直至提出来离婚。他和陈世美有什么两样！”说罢，她呜呜地哭了起来。

下面是访问那位丈夫时，丈夫的谈话：

“你问我为什么要离婚，说实在的，我既不恨她，也不讨厌她，就是觉得和她在一起太乏味了。结婚前，她曾经是一个活泼、有个性、有理想的女孩子。可是现在呢，她的个性消失了，变得没棱没角。我希望她有点儿出息，多看点儿书，她说，我还学什么呀，帮助你成功就得了。她有时会莫名其妙地哭起来，说我瞧不起她。她还有一套理论，夫妻俩不能都干事业，只有‘二保一’才是最合理的家庭结构。我们有多少家务事呢？晚上，我忙于工作的时候，她常常没事干，一副百无聊赖的样子。我们俩越来越谈不拢。两口子要是没话说，感情危机就来了。

“人家都说我老婆长得漂亮，可我呢，天天和她在一起，根本不注意她长得怎么样。就算漂亮，缺乏内涵的外表也是没有魅力的。说到贤惠，她确实贤惠，贤惠到绝对的顺从，久而久之，就使人感到腻烦。人，不能老在生活中扮演依赖者的角色。现在不是旧社会啦，女同志在经济上是独立的，为什么人格上不能独立呢？为什么老要依附于别人呢？我们双方在人格上都是独立的，不存在谁为谁牺牲的问题。我和她离婚，不能算是背信弃义；我们的离异，是为了在生活中

寻求更佳的方式。”

照世俗的眼光，他们的结合是最完美的——自由恋爱结婚，郎才女貌，如今也没有发现有“第三者”，那么为什么要离异呢？为什么美貌的妻子会在丈夫眼里失去了女性的魅力呢？这是一个值得深思的问题。

关于这个问题，可以从许多角度来分析，例如夫妻之间的精神需求、丈夫的道德风貌、妇女在家庭中的地位等等，可是，个性问题是其中一个很重要的问题。据那位丈夫说，这位妻子在结婚以前有个性，可是现在个性消失了，没棱没角了，对丈夫绝对地顺从，丧失了独立的人格，而这是影响夫妻感情的重要原因。

个性，是指个人稳定的心理特征的总和，也就是平常所说的一个人的精神面貌。这些心理特征，包括能力、兴趣、性格和气质。人们尽管生活于同一社会，乃至生活在同一家庭之中，但是由于各人所获得的遗传因素不尽相同，所接受的社会影响及自己如何对待它也各不相同，因而个性也就千差万别，形形色色。但是，只要是人，他们身体的构造和机能总有许多相似的地方，而且同时代在同一社会条件下生活的人在心理方面也必然会有许多相似之处。这样，就使人与人之间不但有个性的差异，而且必然存在着共性。

男女双方能够相恋，并且从恋爱到结婚，应该说，共性是主要的。“共同的理想”、“共同的志趣”、“共同的爱好”等等，都是说的“同”，如果是水火不相容，怎么能结合到一块呢？但是，对夫妻来说，绝对的“同”是不是好，这就是一个值得分析的问题了。

从对许多家庭夫妻关系的调查看来，夫妻之间绝对的

“同”是不可能做到的，勉强去做，效果也是不好的。俗话说：“一母生九子”，这是说，即使是在同一个家庭中成长起来的兄弟，个性还各各不同，何况是夫妻呢？“同”，当然有好处，“同”可以使两股力量变成一股更为强大的合力，但是，如果是绝对的“同”，那就丧失了“互补”作用。

所谓“互补”，就是取长补短，这是夫妻生活和谐美满的要素。如果夫妻两人性子都很急，也许这个家庭就会变成“火药库”，如果夫妻两人性子都是慢吞吞，那么可能什么事也干不成。如果一个人性子急些，另一个性子慢些，相互配合，那么也许会把事情做得快一些，又考虑得周到些，比“同”的效果要好。我们常常说，夫妻要相互帮助，为什么需要相互帮助呢？因为你会的我不会，你懂的我不懂，你能干的我不能干。如果会做的事夫妻都会做，不会做的都不会做，那么相互帮助的内容也就很有限了。

从前有个人，曾经向一位哲学家夸耀他和妻子多么和谐一致。他说：“我爱吃甜的，她也说爱吃；我去做什么，她也去做什么；我讨厌某个人，她也同样讨厌他；我会做的事，她都会；我不做的事，她也不做；我所期求的事，她也在期求。我和她在一切方面都是相同的，你说这种夫妻关系好不好？”“不好。”“为什么？”“因为另一个人变成多余的了。”

哲学家的这个看法很有道理。人和人的关系是共性与个性的统一，夫妻关系更是这样。没有共性固然不行，但是如果缺少个性，也是很大的缺陷。前面所说的那位妻子，本来是有个性的，这种个性为对方所欣赏，但是在结婚以后，自己把它磨平了，一味顺从丈夫，心甘情愿地把自己变成丈

夫的附属品。她以为，这样做丈夫会更爱自己，家庭生活会更幸福，但是结果适得其反，丈夫反而对此“感到腻烦”，爱情的光芒黯然失色了。

由此可见，夫妻双方**在“同”的基础上**，应当保持适当的个性，这种个性会起“互补”作用，进一步加强夫妻双方的“同”。特别是妇女，更不要对丈夫一味地顺从、迁就，放弃自己的个性和独立人格，从而把自己置于一个卑微的地位。现在所提倡的妇女要做到“四自”（自尊、自爱、自重、自强），就包含了保持自己的个性和独立人格。如果一切依附于丈夫，还谈得到什么“自”呢？

当然，个性有良好或不良之分。保持自己的个性，决不是说主观片面、固执己见、蛮横无理，而至少要包括以下几个方面：

一、对人对事有自己的见解，不人云亦云，不随声附和。

二、对人不卑不亢，没有必要去奉承人，也不盛气凌人。

三、保持自己职业的尊严。无论有些人怎么认为自己的工作“卑微低下”，但是自己要认为这也是为人民服务，并且努力把它做好。

四、不断学习，不断进步。

如果前面所述的那位妇女能做到以上这几条，丈夫也许就不会轻视她，不会“感到腻烦”了。当然，那位妇女之所以放弃个性、对丈夫一味顺从，追本溯源还是出自对丈夫的爱，即使丈夫对此不满意，还是应该多引导她，把一些道理讲清楚。现在为此而提出离婚，似乎也太过分——当然，这

是另外一个问题了。

七、从“私房钱”到“自主权”

——谈心理空间

一个家庭里多出一些钱来，总是好事，可是在老孙家里却掀起了一场轩然大波。

有一天，老孙的妻子兰英打开老孙的抽屉，发现一张写着七百元的存单。这是怎么回事，为什么瞒着我？兰英一怒之下就把存单藏了起来。

老孙回家后发现存单没有了，又见兰英怒气冲冲，也明白了几分。这七百元是老孙将乡下一间旧房出卖后存入的，他不想让兰英知道后“全部上缴”。因为这个家庭“内当家”是兰英，她在经济上对老孙卡得特别紧，规定老孙工资、奖金一律“上缴”，只有有限的几个零花钱，如果有额外用途，要几个钱可真难。所以，老孙就把这七百元藏起来了。

存单给妻子拿去了，总要想个办法。老孙想和妻子解释一下，想不到妻子不但不还存单，反而把他大骂一顿。老孙一气之下到银行申明遗失，只有凭他的图章才给钱。兰英岂肯罢休，天天和老孙打“疲劳战”。

矛盾闹大了，兰英搬到内室居住，老孙则干脆和儿子睡双人床，一家人分开吃饭，经济各归各。过年过节，别人家团团围坐，欢聚一堂；孙家却火药味弥漫，连电视也没人看。后来，竟发展到闹离婚的程度了。

要弥合这个濒临破裂的家庭，还得从家务事断起。夫妻

双方单位的领导、里弄干部和左邻右舍一次次来到孙家，进行疏导、调解。他们一方面说老孙不该瞒着兰英存钱，另一方面也开导兰英要给丈夫一些“自主权”，夫妻间要有商量，做到经济公开。同时，又用老孙过去如何关心、体贴家庭的事来启发兰英。

听着大家的话，想起自己对老孙的态度，兰英禁不住惭愧起来。领导建议用这七百元添置一台洗衣机，以解决家务劳动繁重的问题，老孙当即答应，兰英也爽快地交出了存折。为了安排好生活，夫妻还重新计划了家庭的经济开支，在保证家庭日用开支和有计划地储蓄一些钱的前提下，夫妻对经济都有一定的“自主权”，兰英再也不对丈夫卡得那么紧了。

有些人总认为对配偶管理越紧越好。其实，这会造成很不好的结果。人总是要享有一定的自由度的，从心理学上说，这就叫要保留一点“心理空间”，也就是说，要允许双方在心理上保留一块完全是属于个人的小天地。当然，夫妻关系是一种十分亲密的人际关系，夫妻之间应该无话不谈，无所保留，但是，这只能理解为在主要的物质和精神需求方面的一致，而不能理解为一切需求的绝对等同。夫妻双方，总有各自的个性、各自的生活兴趣、各自需要花钱的地方，甚至有各自一时不愿意说的事情。这些情况，只要不妨碍和破坏夫妻感情和正常的家庭生活，都应该允许保留，双方都可以按自己的自由意志行事，谁也不要勉强谁，这就叫“大集体，小自由”，这个原则在家庭中同样适用。

例如，丈夫喜欢集邮，在这上面花了不少钱，但只要他能按照夫妻共同商定的家庭经济开支计划，把该拿出来供家

用的钱拿出来，那么自己的零用钱怎么花，悉听尊便。妻子一时不愿说的事，丈夫千万不要勉强，不要逼问她，等她愿意说时再说。夫妻双方都不要私自拆对方的信件，因为这都是相互尊重的表现。

如果不是这样，而是管头管脚，把对方盯得紧紧的，不给对方一点自由活动余地，不给对方一点“心理空间”，对方就会感到压抑，就会产生某种公开的或暗地的反抗。老孙为什么要留私房钱呢？这是因为妻子对他在经济上限制得太紧了，为了自己以后必要花钱时能够方便点，就建立了自己的“小金库”。试想，如果兰英通情达理，老孙会这么做吗？

在一般情况下，越是给配偶以“心理空间”，夫妻双方越易于亲密无间；越是不给配偶以“心理空间”，配偶越容易离心离德，以致同床异梦。有个妻子，有次偶然发现丈夫还保留了他过去和恋人的通信和那位姑娘的一些照片，放在一个盒子里，藏在箱底。这位妻子大为恼火，心想：原来你还不忘旧情呀！你心目中还有我吗？于是等丈夫回来时，和丈夫大吵大闹。其实这样做是太狭隘了，完全没有这个必要。丈夫过去和某位姑娘恋爱过，以后由于种种原因未能结合，而又认识了自己，和自己结婚了。过去的事情虽然已经过去了，但是历史怎么能一笔勾销呢？怎么能要求一个人把往事一下子完全彻底地忘却呢？只要他在婚后和这位姑娘没有不正当的往来，只要他是把主要的思想感情都放在妻子和家庭上，那么他在箱底留一点过去的物品，心上残留那么一星半点对往事的记忆，又有何妨呢？俄国作家陀斯妥耶夫斯基说过：“在每个人的回忆中，有些东西不是对所有的人公

开，而是对朋友才公开的；有些东西是对朋友也不公开，只对自己公开，以至总是处于秘密之中。”在夫妻之间，也应该注意到对方的这种心理。如果越是通情达理，尊重配偶，允许他留下一块完全属于自己的“心理空间”，夫妻越是能保持正常的关系，增进深厚的感情。否则，只会激起对方的反感和抗争。那位妻子发现了丈夫留下一点过去恋人的书信和照片便大吵大闹，其结果恐怕只能促使丈夫增加了对过去恋人的怀念。

总之，夫妻要有共同的生活需求，但是也决不能忽视夫妻双方还有各自的生活需求。如果忽视了共同的生活需求，各走各的路，这个家就维持不下去；如果忽视了各自的生活需求，在各方面都强求一致，夫妻关系也不能保持正常。夫妻是两根独立的琴弦，才能拉出美妙的和音；如果两根弦都是一个调，那么拉出来的音多单调、多乏味啊！

八、夫妻生活中要有“调味品”

——再谈心理交融

人们都知道，讲废话是不好的。现代生活节奏那么快，无论是联系工作、个别谈话或是大会发言，总以简明扼要为宜，如果尽讲废话，谁有那么多时间来听啊？

可是，如果在日常家庭生活中，夫妻之间一点废话也没有，会形成一种什么情况呢？请看看下面的例子吧：

妻：你今天怎么回来得这么晚？

夫：厂里有事。

妻：我真担心你会不会出了什么事呢！

夫：不必担心。

妻：你吃过晚饭了吗？

夫：吃过了。

妻：吃了些什么？

夫：一般的東西。

妻：明天你还会回来得这么晚吗？

夫：难说。

……

这是夫妻间的一问一答。从这一问一答中，可以看出，妻子对丈夫很关心，温存体贴地想和丈夫说说话，可是似乎丈夫对妻子是冷淡了。丈夫的回答错了吗？也没有。但是话说得太简练了，如果老是这么简练，夫妻之间似乎就无话可谈，夫妻生活也没有味道了。

所以，现在有不少人提倡夫妻之间有时要说说“废话”、“闲话”，这方面的内容是很多的。例如下班以后，夫妻之间有时要有意识地谈谈今天自己干了些什么，单位里有什么事，外面有什么新闻，自己有什么喜、怒、哀、乐等等。这些话，并不是一本正经地“汇报”，而是“见缝插针”，自然而然地流淌出来的。例如，一起做家务事时可以谈，吃饭时可以谈，一起散步时可以谈，特别是就寝时在床上可以谈，然后双双进入甜蜜的梦乡。

这些，是废话吗？严格说来，讲这些，并没有什么特殊的目的，不说也可以。但是，它可以起到以下两个主要作用：

第一，它是一种感情的交流，是家庭生活的一种点缀。夫妻关系是一种最亲密的人际关系，应该是无话不谈的，应

该是心里有什么都要向对方倾吐的。如果夫妻之间无话可说，那多么使人闷得慌啊！何况，现在生活节奏很快，人们工作得很紧张，回家来说说闲话，也是一种生活调剂和松弛神经的好办法。

第二，通过这些谈话，使夫妻双方在日常生活中不断地、一点一滴地增加相互之间的了解，相互默契，不大会产生误会。有一对夫妻。通过经常的“闲谈”。对对方的思想、感情、交的朋友、做的事情都十分了解，大大增加了彼此的亲切感和信任度。有一次，有人和这位妻子说：“你可要留点神呢！你爱人常和一个姑娘在一起，别人有看法呢！”这位妻子坦然地说：“这件事我知道，那个姑娘叫小徐是不是？我那口子常常说起她，她聪明好学，可惜过去读书给耽误了，我那口子想好好帮助她提高呢！”如果夫妻不是经常交流，妻子不了解丈夫的想法、做法，说不定会闹出一场大误会呢！

总之，夫妻之间经常地交谈，使两颗心挨得很近，增进了相互之间的心理交融，使双方思想十分谐调，感情十分谐调，生活十分谐调。从这个意义上说，实在是“闲话”不“闲”，“废话”不“废”。但是有些夫妻不注意这一点，觉得已经是“老夫老妻”了，哪来这么多话讲，工作忙，家务事忙，见了面也说不了几句话，上床后马上呼呼大睡，久而久之，双方就感到陌生了，疏远了，“越过越没有味道了”。这种情况，破坏了夫妻之间的心理交融，伤害了夫妻感情，是不能不引起注意的。

如果夫妻之间话不多，就会使人产生夫妻生活“越过越没有味道”的想法，这就给我们一个启示：如果要使夫妻生

活有味道，还得加一些“调味品”，夫妻之间说说“闲话”、“废话”，就是这种“调味品”的表现形式之一。之所以说它是“调味品”，因为它不是“食物”本身。例如炒鱼片、炒肉片，关键在于鱼、肉的质量要高，要新鲜；否则，“调味品”加得再多也没用。夫妻关系的实质在于志同道合，互敬互爱，互相关心，但是，如果再加一点“调味品”，夫妻生活就更有味道。

上述这种“调味品”是由语言构成的。但是，夫妻生活中还有另一种“调味品”，那是由动作构成的，例如亲吻、爱抚、拥抱等等。妻子刚从理发店烫了头发回家，丈夫看看房里没人，一把抱住她，说：“你真好看。”妻子一把推开了他，说：“哎，当心给别人看见。”推开是推开了，但是妻子是高兴的。再如丈夫很忙，晚上还伏案工作，妻子走过来，把手搭在丈夫肩上，温柔地说：“早点休息吧，你累了。”丈夫亲昵地拍拍妻子的手说：“你先睡吧，我就来。”别小看这些身体、肌肤接触的动作，其中有感情的“电流”相通呢！

古人有一句话说：“于细微处见深情”。夫妻之间那些闲谈，那些细小的动作，都不是什么大事，但是正在这些“细微之处”增加了夫妻之间的心理交融，使夫妻生活更有味道了。当然，“调味品”也不能放得太多。如果炒一盆菜却倒入一瓶味精，这盆菜会变成什么味道了呢？所以，夫妻之间的“废话”不可太多，亲昵的动作也只能偶一为之，否则，如果流于俗滥，就不好了。

九、一句话十样说法

——谈语言交流

不少夫妻间的冲突，发端于言语间的不悦之中。这样的镜头，在生活中并不少见：妻子因事晚下班，关照丈夫早些去把孩子从托儿所领回来。晚上，妻子回到家里，见孩子不在，就问丈夫：“你怎么没有把孩子领回来？”丈夫说：“你怎么知道我没有领回来？”“问问又怎么样？”“不怎么样，不过，既然不相信我，下次就自己去领！”短短这几句对话，夫妻之间已经很不开心了。

象以上这样的对话，在夫妻感情深笃的时候，一般不大会发生；而在夫妻关系不怎么好的时候，则很可能成为毫无意义的口角乃至争吵的导火线。

有人以为，夫妻是一家人，讲话随便点没关系，其实不然。在家里讲话，当然不必象对陌生人那样字斟句酌、谨慎小心；但是，如果不注意方式方法，也会导致不好的后果。人都有自尊心和渴求安慰、温暖的心理。同样一句话，这样说，使人听了很惬意；那样说，使人听了很反感。俗语说：“一句话十样说法”，“一句话使人笑，一句话使人恼”，都是这个意思。

语言是人类进行活动的媒介，是人和人之间交流思想感情的工具。人们会见时，要交谈；课堂讨论要发表意见；学习时要阅览书籍；听课时要做笔记；恋爱时要表达爱忱；夫妻共同生活要商量许多事情；等等。总之，人们所做的绝大多数事情都要语言。语言在人们的感知、记忆和思维等心理

过程中都起着十分重要的作用。

语言是符号，它表示、代表物体、思想和经验。符号总是某种东西的代表，它的运用在人类的交往中起着枢纽的作用，人们不仅用词，而且用手势语、速记等进行交谈，以打手势或图解符号代表物体或思想。但语言是人类符号交往中最重要和最复杂的形式。语言又离不开言语，言语是一个人运用某种语言进行思考，并用以表达自己的思想感情和影响别人的过程，任何一种语言都必须通过人们的言语活动才能发挥它的交际工具的作用。

语言有它的内容，但一定的内容又要通过一定的形式来表达。“一句话十样说法”，就是说，同样的内容有不同的表述方法。这种表述方法决定于人们的相互关系和当时的情境。夫妻关系是一种十分亲密的人际关系，这种关系决定了夫妻之间说话要亲切、自然、随便、富有感情色彩。但是，如果认为夫妻之间说话可以随便得放肆起来，那就不对了；在语言表述方面还应该体现互尊、互信、互谅、互慰，才能充分发挥语言的交际工具的作用，巩固和发展夫妻感情。“话不投机半句多”，象本篇开头所述的那对夫妻那么说话，后果是多么不好啊！

那么，夫妻之间的语言表达应该注意什么问题呢？

一、互相尊重

夫妻之间也要学会使用“请”、“谢谢”、“对不起”等文明礼貌用语，这也是“相敬如宾”的一种表现。不要用命令的口吻对配偶说话。“哎，你过来一下”，“帮我拿一拿”这种有命令语气的话，当然带有某种程度的亲昵，但是如果变成颐指气使，就不好了。不要用斥责的语气说话。例

如妻子在煤气灶上烧水，水开了一会，妻子没有关煤气。如果丈夫说：“你怎么烧了水就不管了？”就会造成很大的不愉快；如果说：“水已经开了一会了，我把它冲热水瓶了。”表面上是在“汇报”情况，实际上也含有你没有及时关闭煤气的意思，但妻子听了，就舒服多了。

二、互相信任

夫妻之间为了表示互相信任，说话方式要多用肯定的语气，不管对方的行为结果如何，都要假定对方已经获得了应该肯定的结果。这样说话，往往能满足并诱发对方的积极情感。就拿本篇开头时那对夫妻的对话来讲，妻子的第一句话，出发点无非是想知道孩子在哪里，但是用了否定语气，使人听了很不舒服。如果换一种方式，改成：“孩子领回来啦？”结果同样能达到询问孩子在哪里的目的，但是给对方留下的却是一种信任的感觉。这时，即使丈夫忘了把孩子领回家，也会从妻子的信任中感到歉意，作出使妻子满意的补救性措施。

三、使用委婉语

说话不要使配偶感到难堪、扫兴。例如配偶买了件新衣服，兴冲冲地问这件衣服好看吗？如果感到不好看，直接说出来会使配偶不愉快，那么可以说：“你那件衣服比这件衣服好看。”配偶做了一件事，如果这件事使人感到不理想、不满意，不必十分直截地指出“这样不好”、“那样不好”，而可以说怎么做则会更好。

四、关心体贴

这方面的语言最能体现夫妻关系的特色。例如丈夫要上班去了，妻子对他说：“今天气温下降了很多，你口罩带了

吗？”下班回来，妻子正在厨房忙做饭，丈夫对她说：“你辛苦了。”晚上，一方对另一方说：“你累了一天，早点睡吧！”这一类的话虽然不多，但是充满了感情色彩，使人听了感到十分亲切温暖。

五、善于消除矛盾

夫妻之间难免有相互不满意的事情，要用适当的语言及时消除矛盾。如果自己做错了事，配偶不高兴了，那还是赶快检讨为妙，检讨了，对方也无话可说了，气也消了。千万不要心虚嘴硬，这样会扩大矛盾。对生活中的一些小矛盾，如果发现配偶不高兴了，可以说几句玩笑话，使夫妻关系在诙谐幽默的气氛中融洽起来。

六、不要说绝情话

“良言一句三春暖，恶语伤人十月寒”，这在夫妻之间也是同样。夫妻之间即使闹矛盾了，也不能怒不择言。如果揭对方的疮疤，或是说“真后悔和你结婚”之类的绝情话，就会在对方心上留下一道伤痕，久久不能平复，这对维持和发展夫妻感情是十分不利的。

以上这些做法，表面上看是个语言技术问题，实际上是个根本态度问题。如果离开了态度来讲语言技术，那只能是虚情假意。夫妻之间相互有个正确态度，再在这个基础上重视语言技术，那就更理想了。

十、此时无声胜有声

——谈非语言交流

前几篇谈过，求爱要通过谈心或写情书，即通过语言的

形式进行。但是有些情况并非如此，例如我国有的少数民族，姑娘外出都要挎一只篮子，如果小伙子倾慕这位姑娘，就可以放一件东西在她篮子里，然后保持一段距离地跟她走一段路。如果姑娘把东西从篮里取出来扔在地上，就说明姑娘不中意这个小伙子；如果姑娘走了一段路还不扔，小伙子就可以上去和她交谈。恋爱过程中有这种情况，正常的夫妻生活中又何尝没有呢？

上一篇还谈过，在家庭生活中，夫妻之间的思想感情交流常常是通过语言进行的。但是，在不少情况下却是例外，不说话比说话起到更大的作用。例如有这么一对青年夫妻，本来感情很好，但有次为了一件小事吵架了。吵过以后，双方都憋了一股气，互相不说话了。过了一天，双方都有些后悔，这是何必呢？但是，已形成僵局，谁先对谁说话都拉不下这个脸，形成了尴尬的局面。第三天，丈夫是休息日，妻子一早上班去了，丈夫睡觉醒来，睁眼看到妻子替他整整齐齐地把早餐放在桌上，几片面包上面还抹了果酱。丈夫大为感动，趁妻子不在家，把她想洗而一时挤不出时间来洗的一堆衣服洗好了。妻子回家看了莞尔一笑，于是他们马上和解了。

这对夫妻，是用一些行动来表示自己对对方的歉意和和解的意思的。对这种思想感情的交流方式，我们称之为“非语言交流”。这就是说，这种思想感情的交流不是通过语言，而是通过动作（表情动作、姿势动作和行为动作）进行的。这种交流方式，有时比语言交流更有效、更得体。试想，用语言去求爱，如果被拒绝，有多么尴尬；而用非语言交流，大家就可心照不宣，留有余地。前面所说的那对小夫妻，

通过一些行为动作来表示和解,就比用语言来表示更有味道、更为自然。

在恋爱过程中,许多事往往是可以意会而不可以言传或言不尽意的,通过一些动作来表达思想感情、心理状态,会更加富有趣味,更加深远。古人说的“无限情和意,尽在不言中”,“此时无声胜有声”,都说明了这个道理。

在恋人或夫妻之间,非语言交流主要通过以下几个方面进行:

一、眼睛

在非语言交流中,眼睛起着重要作用。人们说眼睛是心灵的窗户,就是说人的眼睛最能表达思想感情,反映人们的心理变化。男女双方互有好感(这往往是恋爱的开始)总是首先以“含情凝睇”表示的。在夫妻共同生活中,可以通过温柔亲切的眼神、严肃的目光等等来表现自己的心理状态。一个人如果在配偶面前说了谎,眼睛往往游移不定,反映出内心的慌乱。眼神还有指示作用。如夫妻两人去人家做客,丈夫谈得太久了,妻子就可以看看他,以目示意,表示“我们可以走了”。

二、表情

表情是心理活动的重要标志之一。心理活动最容易从面部表现出来。面部的肌肉与皮肤同眼、耳、鼻、舌紧密相关,还同呼吸相关联。人面部的表情会被人一览无余,所以在恋爱和家庭生活中对对方察颜观色,以了解对方的心理变化,从而求得双方和谐一致,是很重要的。表情有快乐的、兴奋的、忧伤的、担心的、怀疑的、严峻的、冷漠的,等等。同一个表情也有不同的含意和细微的差别。例如笑有甜蜜的、

凄苦的、充满希望的、嘲讽的；哭有痛苦的、高兴的、激动的。在表情中，人的一些性格特征也会有所反应，象家长似的颐指气使、豪侠似的不屑一顾、做贼似的鬼头鬼脑等。此外，某些人有些独特的表情还具有独特的含意，配偶最能了解这种情况，从而作出适当的反应。

三、姿势

姿势实际上是处于相对静止状态的动作。例如，昂首挺胸表示什么都不怕，低头表示有愧，弯腰表示谦恭，仰着头表示骄傲，翘着脚表示随便、不在乎，歪着头听别人说话表示聚精会神等等。在恋爱和家庭生活中，姿势一般不太被人们注意，经常被人们注意的是恋爱过程中男女双方在公园或电影院坐在一起，或是并肩在马路上走，坐的姿势和走的姿势、两个人靠得远还是靠得近，往往表示感情的亲密程度和感情发展的意向。

四、动作

在恋爱和家庭生活中，通过动作来表达自己的感情和意愿的情况很多，形式也是多种多样。

一种是表露性的动作，如在恋爱过程中，一方拉着另一方的手以表露感情；前面所述的那对吵架的青年夫妻通过一些为对方服务性的行为，表露自己的歉意和和解的愿望。

第二种是暗示性的动作，通过某些动作对对方的行动作出某种引导，例如丈夫在和别人争辩，妻子牵牵他的衣襟，暗示他不要再说下去了；前面所述的在少数民族中往姑娘篮里丢东西，是一种求爱的暗示；夫妻上床以后，妻子对丈夫有些异于平日的亲昵动作，这往往是一种求爱的信息，是有性生活要求的暗示。

男女之间的暗示动作很多，不同的民族有不同的风俗习惯，也可以说有不同的“动作语言”。例如西班牙妇女喜欢用扇子的动作来表达自己的爱憎情感：如果妇女打开扇子，把脸的下半部遮起来，是在向人表明：你喜欢我吗？我爱你；如果用打开的扇子支着下巴颏，意思是我下次希望同你早点见面；如果把扇子时开时合，则表示我非常想念你；假如妇女一个劲地摇扇子，那就是发出警告了——快离开我；如果把扇子翻来覆去，则是严重警告——你太讨厌；如果把扇子折起来拿在手中，就是表示：你是个叛逆，不值得爱；如果把扇子往桌上一掷，就是宣告：我不喜欢你，我爱的是别人。

恋人或夫妻间第三种动作，是抚慰性动作，如对方在忧伤时，拍拍对方的手，搂住对方的肩，擦去对方的泪水，等等。此外，还有一些发泄性的动作，如愤怒时挥拳头；无意识的动作，如焦急时双手颤抖，慌乱时绞衣角，等等，都是需要作些分析研究的。

对于恋人和夫妻来说，应该重视非语言交流。通过非语言交流，加强相互了解，妥善地表达自己的愿望和要求，意义很大。特别是在夫妻之间，非语言交流做得好，就能十分默契，心心相印，这样家庭生活便会十分幸福。

十一、投以木桃，报以琼瑶

——谈互惠心理

一家人在一起吃晚饭，妻子烧了一个丈夫爱吃的菜端上来。丈夫吃了一口，妻子笑吟吟地问他：“好吃吗？”丈夫

感到菜烧咸了，不那么好吃，但是看到妻子那兴冲冲的模样，怎么能扫她的兴呢？于是说：“好吃，我真爱吃，谢谢你。”

妻子忙了一阵子，烧了这个菜，听到丈夫说“爱吃”，“谢谢你”，心里也很愉快。丈夫的欣赏和感谢，使她感到她的一番劳动得到了酬报。反之，如果不是这样，而是丈夫对兴冲冲的妻子说：“怎么这么咸？不好吃。”妻子一定大为扫兴，也许会想：算了，我下次再也不费这个事了。

妻子为丈夫做了事，丈夫向她表示赞赏和感谢，这是一种“互酬行为”，这种行为满足了妻子的“互酬心理”。

所谓“互酬心理”，就是说，人们做了一件事，总希望能得到某种反馈。这种反馈不一定是金钱的酬谢，而可能是某种良好的反应，某种赞扬、回报，或者仅仅是工作成果本身给予当事人的安慰和鼓励。妻子给丈夫做菜，她只希望丈夫对此欣赏，吃了以后很愉快；丈夫表示欣赏和愉快，于是妻子也高兴了。社会中人际交往都是“双向”的，而不是“单向”的。干了好事，就应该得到表扬和奖励，表扬、奖励就是做好事的酬报，否则，如果有功不奖、有过不罚，谁还做好事呢？人家给你写信，你就应该复信，来而不往非礼也，这也是“互酬”，否则，如果老不复人家的信，以后人家也不会再来信了。古人说：“投我以木桃，报之以琼瑶”，这也是一种“互酬”。“一切革命队伍的人，都要互相关心，互相爱护，互相帮助”，请注意这“互相”二字：你关心、爱护、帮助我，我也要关心、爱护、帮助你，如果“烧火棍只是一头热”，那么这种关系就不能长久维持下去。

当然，在社会生活中，帮助了别人而并不希望别人回报的情况也有，但是“互酬心理”仍然存在。例如，在马路上

见到一位妇女跌倒了，有人把她扶起来，当然不要求她有什么回报，但是如果这个妇女被扶起来以后，连谢都不谢一声，那就使人感到不合情理。“互酬心理”并不是要求进行市侩式的等价交换，但是，有来有往，这总是人之常情。

在夫妻关系中，这种情况也并不例外。但是，因为夫妻关系是十分亲密的，又天天在一起，日子过长了，有人就对此种关系无所谓了，不注意“互酬心理”、缺乏“互酬行为”了，这是不好的。例如，妻子帮丈夫做了一件事，丈夫对此毫无反应，好象这是妻子应当做的，连感谢也不表示，又如，丈夫对妻子说一些亲爱温柔的话，或是有些亲昵的动作，妻子对此却没有反应，甚至粗暴地把丈夫推开，从而使丈夫感到大煞风景。长此以往，夫妻感情就会产生裂痕，至少会感到在一起过得不是那么有味道了。

古人很提倡夫妻要“相敬如宾”。这“如宾”二字并不是说夫妻也要象对客人那么客气，那么相互谦让，这是不必要、也是不可能做到的，而是要象对待客人那样相互尊重，象对待客人那样重视“互酬”。一般说来，人们对待朋友、客人，是很注意有问必答、投桃报李的，而夫妻之间对此也不能忽视。

夫妻感情需要在长期的共同生活中不断地发展、深化。这种发展、深化是通过许多生活小事进行的，而满足彼此的“互酬心理”，正是这种生活小事的具体表现。满足夫妻之间的“互酬心理”，要表现在精神和物质两个方面：精神方面，例如配偶为自己做了一件事，一定要表示谢意；配偶做家务事做累了，要进行慰问；配偶对自己有亲昵的动作，对此要有反应；等等。有时，点点头、微笑、拍拍配偶的肩膀、

握一下配偶的手等等，都是一种“互酬行为”。物质方面，例如配偶为自己买了一些爱吃的东西，自己也要为配偶买些他喜爱的东西；配偶为自己做事，自己也要为配偶做事；到了结婚纪念日，夫妻互赠（是“互赠”，不是“单向”地赠）一些小礼品；等等。“勿以善小而不为”，因为夫妻感情正是在这些小事上表现出来的。

“互酬”，是夫妻间的感情交流，年轻、年老的夫妻们，请千万不要忽略这一点。

十二、夫妻订个“爱情公约”

——谈规范心理

我国著名作家许地山，婚后常因小事同夫人发生口角。一九三四年四月，许地山去印度游学，临行前又为了点小事同夫人发生了争吵，两人不欢而别。到了印度，许地山反思了自己的婚后生活，给夫人写了一封长信。一直愁眉不展的许夫人，收到丈夫的信后顿时舒眉展容，脸上绽开了笑容。

一纸信笺为什么能消弥不和，具有这样大的魅力呢？原来许地山在信中提出一个朴实真挚的“爱情公约”，使许夫人深受感动。

许地山在信中写道，他以后再也不和夫人争吵了，但是为了防止以后夫妻之间再因为一些小事不和，他建议订立如下“爱情公约”：

- 一、夫妻间，凡事互相忍耐；
- 二、如意见不合，在说大声话以前，各自离开一会；
- 三、各以诚相待；

四、每日工作完毕，夫妻当互给肉体和精神愉快；

五、一方不快时，它方当使之忘却；

六、上床前，当互省日间未了之事及明日当做事。

许地山游学回国后，他夫人早已把“爱情公约”挂在卧室的墙上。他俩自觉遵守公约规定的六条，夫妻生活十分和谐。

夫妻之间要订立个公约，这在世界有些国家、地区已经形成风俗习惯。例如在马耳他，不少家庭在卧室的墙壁上贴有“夫妻公约”。这种公约是铅印的，书店里可以买到，上面有十多条关于如何处理好夫妻关系的守则，例如：“除非家里着了火，任何时候都不应冲对方大声喊叫”，“夫妻不要同时发怒”，“不要总提对方过去所作的错事和傻事，不要揭对方老疮疤”，“每天至少向对方说一次体贴的话。”等等。夫妻经常看到这个公约，按此去做，所以夫妻吵架的事很少发生。

有些同志可能认为，公约之类的东西是在比较大的团体之中使用的，在那种团体中，人多，情况复杂，关系也不那么密切，所以要订个公约来约束大家的行动，使大家步伐一致。但是亲如夫妻，就这么两个人，还要订个公约干啥？

这个问题问得也多少有点道理。夫妻关系是以爱情为基础的，是用爱情以及由婚姻关系的缔结而产生的道德观念 and 责任感来维系的，如果单纯地用一纸公约来维系夫妻关系，那就太不幸了。但是，也正因为夫妻关系是一种十分亲密的人际关系，有些人在夫妻关系上很不理智，很任性。在工作单位里，还比较讲团结，因为如果闹不团结要受批评；在其它公开场合也比较约束自己、控制自己，因为没有人会让他、

迁就他。但是，在家里就不同了，放肆得很，任性得很，认为反正是夫妻，不要紧，于是动辄恶言相向，动辄对配偶耍态度。这样，常常引起夫妻争吵，家庭不和。事情发生以后，很后悔，觉得不该如此。但是过了一个时期，以某种事情为导火线，又会不自觉地突破理智的堤岸而泛滥成灾。

因此，夫妻应该把保持夫妻亲爱和睦、促使家庭关系正常发展的良好愿望，把对双方的合理要求，经过共同讨论，写进“夫妻公约”或“爱情公约”，一起遵照执行。有没有这个公约，在心理上是大大不相同的。没有公约，在气恼时往往肆无忌惮，甚至还以为自己很有理；有了公约，夫妻双方就产生一种规范心理，这是双方一起商量好的，是自己表示也要遵照执行的，现在，如果公然地违反它，能行吗？这一想，就不能不有所顾忌了，就不能不把火气稍微压一压了。夫妻之间的争吵，一般都没有多大原则问题，只要把火气压下一两分钟，也就吵不起来了，由于争吵而产生夫妻感情裂痕的现象也就可以避免了。

“夫妻公约”或“爱情公约”的作用不仅是避免夫妻争吵，更主要的是便于夫妻经常地对照检查总结各自的行动，使夫妻感情向更高的水平发展。公约不一定写在纸上，用录音带录下来也可以。有这么一对夫妻，他们在新婚之夜各自表达永远相亲相爱，搞好夫妻关系，建设和睦幸福的家庭的决心。他们把彼此的决心用录音带录下来，每年结婚纪念日听一遍，检查对照一下有哪些地方做得不够，要加以改进，有次还录上新的内容。这种做法是很有意义的。

现在，在我国有越来越多的城乡家庭认识到夫妻之间订立公约的重要。例如山东省栖霞县从一九八四年六月以来，

在要求结婚登记的男女青年中开展了“进行婚前教育，签订婚后誓约”的活动。他们规定每月的初一或初七为结婚登记日，登记前必须接受婚前教育，结婚双方还要订立“婚后誓约书”，其内容包括：夫妻双方权利平等，互敬互爱；民主理家，勤劳致富；赡养老人，教育子女；实行计划生育，搞好邻里团结；争当五好家庭等。男女双方学习讨论后，各签写一份，交换保存，并统一按照誓约书条文宣誓。各乡镇对结婚登记对象，都造册记录建立档案，经常对新婚家庭进行回访，检查督促夫妻双方认真执行誓约书，把婚姻纠纷解决在萌芽之中。这种做法，是社会主义精神文明建设的一个组成部分，对夫妻感情的发展和社会主义新家庭建设的加强，具有很大的推动作用。

十三、不要忽视夫妻性生活的和谐

——谈性心理

一对青年夫妻到区民政部门去申请离婚。

民政部门的干部老姚一看，那个妻子长得很秀气，那个丈夫也长得很神气，两个人年龄差不多，应该是幸福的一对，为什么要离婚呢？

老姚问他们：“你们离婚的理由是什么？”

这一问，只见那个妻子的脸变得绯红了，那个丈夫也显出局促不安的样子。

过了一会，那个妻子才轻轻地说：“我们感情不合。”

“是这样吗？”老姚问那个丈夫。

那个丈夫点点头。

“那么为什么感情不合呢？你们感情不合具体表现在什么地方呢？”

这一问，只见夫妻两个人一下子都涨红了脸，半晌说不出话来。

后来又了解了一会，才弄清楚了，原来他们的所谓“感情不合”，是指夫妻性生活不和谐。

据上海某区一九八四年统计，在全年受理的离婚案件中，由于夫妻性生活不和谐而导致离婚的占百分之二十三。实际上，这个数字还远不止百分之二十三，因为有些夫妻正象前面所述的那对夫妻那样，由于性生活不和谐导致感情恶化而离婚，又羞于说明事实真相，于是只是强调“感情不合”，笼笼统统地把婚姻关系解除了。

夫妻关系是有它的丰富内容的。这个内容包括爱情关系、经济关系、性关系三个方面。爱情，是基础，男女双方正是因为相爱才结为夫妻的。结为夫妻、建立家庭以后，要吃饭、穿衣、应付日常生活开支，这又产生了经济关系。同时，夫妻还有性关系，这是被法律和道德规范所认可的，这是夫妻关系的特征，是其他任何关系所不能替代的。夫妻的性生活源于爱情，两个人相亲相爱，最后以性交使性要求达到最大的满足；如果性问题没有处理好，又会反过来影响到夫妻爱情关系的巩固和发展。

但是，现在有一些夫妻在性生活上不协调，这主要有以下四个原因：

第一，态度上的原因。男方不尊重女方，只顾满足自己的性要求，不管女方是不是同意，是不是也有这方面的要求。他们认为：“娶来的老婆买来的马，任我骑来任我打。”实

际上把妻子作为发泄性欲的工具。有时，当妻子拒绝了自己的性要求后，甚至用暴力和妻子强行性交，这必然会使妻子心理上受到很大伤害。

第二，方法上的原因。缺乏性知识，不得其法，以致夫妻双方难以通过性生活达到性高潮，获得性快感。长此以往，就会在心理上产生性厌恶，夫妻性生活自然难以谐调了。

第三，器质上的原因。如男子有器质性的阳痿，不能过正常的性生活等。

第四，心理上的原因。这是夫妻过性生活不能谐调的最重要的原因。前面所述的态度、方法上的问题都会影响夫妻双方的性心理，环境也会影响性心理；至于器质上的问题并不是主要的，据一些性科学家研究，无论是男子还是女子，发生性功能不正常的情况，百分之八十以上都是出自心理上的原因，而不是出自器质上的原因。这方面的例子是很多的：

新婚之夜，丈夫和妻子初次过性生活，由于筹办婚事几天来比较累，加以初次过性生活比较紧张，这次过性生活没有成功。妻子半开玩笑地对丈夫说：“你这个人怎么这么没用？”丈夫感到很羞愧，怀疑自己是不是有毛病。越羞愧、越怀疑，心理压力就越大，第二、三次过性生活又没有成功，以后竟形成了习惯性阳痿。

还有一对夫妻，由于住房紧张，和兄嫂同居一室，只是用一层帘布隔开，夜深人静时这边翻一个身那边也能听见。因此，这对夫妻在过性生活时，总是提心吊胆，这种紧张心理使丈夫有时阳痿。发生阳痿现象后丈夫又增加了一层紧张，怀疑自己有毛病，每次过性生活都仿佛在经受一场严峻的考

验，而这种“考验”又往往以失败而告终。这样，就形成了男方性功能方面的问题，影响了夫妻性生活的谐调。

有个姑娘在结婚以前就听别人说，新婚之夜过性生活如何疼痛，生小孩多么疼痛，因此一直对性交抱有紧张心理。新婚之夜，过性生活时男方动作又比较粗暴，结果女方大喊大叫起来，使性交不得不中断。以后，每次男方要过性生活，女方就充满了恐惧心理，甚至有些近于歇斯底里，使性交无法成功。最后男方愤而要 and 女方离婚。

此外，还有许多例子。从这些事例看来，夫妻性心理的和谐对性生活的和谐关系是多么重大，对夫妻感情的发展、家庭关系的和睦，关系是多么重大。要做到夫妻性心理和谐，除了夫妻双方需要掌握必要的性知识外，对以下几个问题是必须注意的：

一、夫妻的性生活必须以感情为基础。如果是父母包办婚姻，男女双方没有爱情，那么当然达不到夫妻性生活的和谐，即使夫妻本来感情很好，但是偶尔吵嘴了，气恼未消，如果这时勉强性交，也不可能达到性生活的和谐。性行为在本质上是一种心理现象，如果心理处于不平衡状态，如前面所述的恐惧、担心、紧张、忧虑和气恼，都会影响性交的愉快。

二、夫妻要相互尊重，特别是在过性生活的问题上，决不能勉强与强迫。女方如果感到过性生活是勉强的和被迫的，就不会感到愉快，在这种情况下，就不可能有夫妻性生活的和谐。

三、要尊重夫妻过性生活的规律。夫妻过性生活，有四个阶段：一是动情阶段，即通过拥抱、接吻、爱抚使双方都

激发起性欲来；二是持续阶段，即性交动作开始；三是性高潮阶段，双方达到了高度的快感，男方开始射精，女方阴道开始剧烈收缩；四是消退阶段，使性欲逐渐消退，这时还要以拥抱、接吻、爱抚作为性交的“尾声”。夫妻过性生活要完整地经历这四个阶段，那么性生活才会达到和谐的程度。特别是不能忽略性交的动情阶段和消退阶段。现在有些丈夫，自己的性欲激发了，并不采取措施使女方激发性欲，就强行性交，往往使女方感到很不舒服。男方达到了性高潮，满足了，疲倦了，于是马上呼呼入睡，把妻子丢在一边。在这种情况下，妻子一定感到很不愉快，长此以往，就会产生性冷淡甚至性厌恶。

四、要互相谅解，互相鼓励。夫妻双方对性要求的强烈程度是不会完全相同的，要求高的一方要适当降低，要求低的一方要略为提高，这样，双方的矛盾就不太大了。一般说来，在夫妻过性生活时，男方达到性高潮的时间较短促，而女方所需的时间则较长，男方就应该对此加以照顾，适当延长达到性高潮的时间，力求夫妻同步。对新婚夫妻来说，最初的性交可能不成功，这时女方要对男方采取谅解、鼓励的态度，切不可埋怨、嘲笑。

五、要互相商量，互相配合。怎样性交才能使夫妻双方满意，一方面要积累经验，另一方面要相互商量，少走弯路。有的夫妻总认为这种事能做不能讲，特别是女方不能提出建议和要求，否则就是“淫荡”，这都是不对的。夫妻之间的性生活，是人类生活中的正常行为，为什么不能商量，使双方更满意呢？在商量的基础上，双方在动作上密切配合，才能达到高度的谐调一致。

第四章 矛盾心理

一、当妻子眼泪汪汪的时候

——谈心理平衡

“牧马人”曲啸和他的妻子冯玉兰是一对患难夫妻。当阳光普照大地，曲啸从监狱中被放出来并且平了反，和妻子久别重逢，过上幸福生活时，他对人讲了这么一件事：

“在我们现在的生活中要消灭一个‘愁’字。有一次她看见我就眼泪汪汪的。一问，原来她的钱包给小偷掏了。我说恭喜恭喜，一、你从此知道车上有小偷了；二、你下次不把很多钱揣在兜里了。结果她破涕为笑。”

曲啸对这件事处理得好。这不仅是因为他们是患难夫妻应该这样做，而且是一切夫妻都应该这样做的。

在家庭中，有时难免有不幸的事故发生。例如曲啸的妻子把钱弄丢了，这是劳动挣来的呀！是等着用的呀！妻子那股懊丧劲就别提了。曲啸疼爱妻子，而且他更知道如果在这时责备妻子，不但于事无补，反而会使妻子更加难受，他用几句富于哲理的玩笑话使妻子破涕为笑，这真是一种处理夫妻关系的艺术。

可是有些夫妻并不是这样。当配偶有了过错，例如失手打碎了一只珍贵的花瓶，丢失了钱，闯了个什么祸，在单位里受了批评或处分，因而心里又气又急又沮丧的时候，不是安慰他、鼓励他，而是指责他，数落他，使他急上加急，气上加气，一时激动，做出了不该做的事来。有个丈夫在单位犯了个错误，受了批评，思想不通，憋了一肚子气。回家以后，妻子还说他“没出息”，“丢人现眼”，丈夫一时性起，骂道：“我在外面受人家的气，回家来还要受你的气！”和妻子大吵一场，严重损害了夫妻感情。还有个丈夫犯错误受了处分，自己感到抬不起头来，回家后妻子骂他，说要和他离婚，他一时想不开，觉得做人没意思，竟上吊自杀了。

这种情况，都是失去了心理平衡。所谓心理平衡，是指人的愿望和实现的情况基本一致，周围的事物平稳地发展，没有发生什么意外的、有刺激性的变化。人在平时，一般是处于情绪稳定、心理平衡的状态下的，但是如果遇到一些意外的事情，心理上受到强烈的刺激，就会一时失去心理平衡。这又有三种情况：一是遇到天大的喜事，如《儒林外史》中的范进中举，多年的夙愿一旦实现了，但是范进受不了这个强烈的心理刺激，严重地失去了心理平衡，疯了。二是遭受意外的不幸，如丢失了一笔数字不小的钱款，弄坏了一件珍贵的物品，犯了错误，受到打击，或亲人意外地死亡，等等。人在这种情况下，轻则懊丧、痛苦，重则精神失常，做出丧失理智的事来，这都是需要特别加以防止的。三是人际关系产生了很大矛盾，使人十分烦恼、气愤，也会失去心理平衡。

夫妻在一起生活，相互之间十分了解，对方的一些情绪

变化也很容易被觉察。当发现对方失去心理平衡时，首先要想办法使对方迅速地恢复心理平衡，情绪安定下来，有什么善后工作以后再做，有什么教训以后慢慢再谈。

使配偶迅速地恢复心理平衡，一般地有以下几种方法：

一、疏泄法

当配偶情绪发生极大波动时，要及时和他谈心，让他把胸中的委屈和积忿都谈出来，倾诉一下自己内心深处的痛苦，并对他加以必要的安慰。人往往是这样：心里的话谈出来了，又听到一些安慰与同情的话，就会在相当程度上解除自己的忧郁不快，从而心情舒畅。

二、希望法

对对方指出希望，使他看到光明的前途，而不是总陷于悲观失望。例如配偶在单位里被人误会，或蒙受冤屈，就可以帮他出主意，如果怎样做，一定能消除误会，解决问题。对方听听，也就会对生活充满信心了。

三、转移法

诱导配偶做一些平时对他吸引力较大的事情，使他的忧郁不快的情绪转移到其它方面去，乐而忘忧，如到公园去散散步、划划船，或是去看看电影、听听音乐等。

四、合理化法

这是一种自我劝解，即平时所说的“想得开”。对于一些不值得去纠缠的事情，要用“就当……”来解决。例如，丈夫把朋友赠送的一只名贵的花瓶打碎了，十分懊丧，妻子安慰他：“算了，就当朋友没有送你这个花瓶。”又如妻子外出，在公共汽车上遇到一个很无礼的人，还无端地被骂了几句，心里十分不快。丈夫安慰她：“算了，就当被疯狗咬

了一口。”

五、一笑置之法

对配偶遇到的一些意外情况，表现出“没有什么关系”的泰然态度，甚至说几句幽默的、诙谐的语言打破对方的心情沉闷，变得舒畅起来。例如前面所述的曲啸的妻子丢了钱的事，就是这样。曲啸看到妻子眼泪汪汪，如果说：“哎呀，怎么把钱弄丢了，真糟糕！”那么妻子心中更不是滋味了，而曲啸正是以一笑置之的态度，说几句玩笑话，使妻子破涕为笑了。当然，曲啸这几句话里，也包含了要接受教训的意思。

六、警告法

当发现对方一时想不开，有做丧失理智的事情的可能时，就要及时地提出警告，促其猛醒。如“一定要想想再做，这是犯法的”，“你要多为我和孩子着想”等等，都属此列。

以上这些方法都是夫妻之间的一种心理治疗。通过心理治疗，在某些生活磨难中，在痛苦和忧患的时候，夫妻双方心理上相互支持，始终保持或迅速恢复心理平衡，这在夫妻生活中是十分重要的。

在夫妻关系中，有种心理特性，这就是“排解性”，即相互慰藉，排难解忧。夫妻关系中“排解性”的强弱和夫妻关系的和睦关系甚大。有些学者曾调查了夫妻和睦型和不和睦型两类家庭，发现在和睦型家庭里，妻子有了痛苦和不快向丈夫倾诉的占百分之七十二点七，而在不和睦家庭中只占百分之十六点七。倾诉和交谈后感到轻松些的，在和睦型家庭中占百分之七十四点三，在不和睦家庭只占百分之十九点六。可见，这个问题在家庭生活中是要切实地加以注意的。

二、该往哪里出气

——再谈心理平衡

一位世界著名的诺贝尔化学奖获得者——化学家格林尼亚，出生在法国瑟儿堡，家中拥有万贯家产，在父母的溺爱下，他在青少年时代不务正业，挥金如土，是个出名的浪荡公子，人们对他十分厌恶。可是，他怎么会成为一个举世闻名的大化学家呢？

原来，在一次偶然的事件中，他幡然省悟，毅然走上了正道。

有一次，瑟儿堡的上层人士举行盛大舞会，舞会上他见到一位女子，端庄秀丽、仪态大方，格林尼亚对她十分倾慕，于是去邀请她跳舞。谁知这位女子不但拒绝，而且还流露出不屑一顾的轻蔑神态。这使格林尼亚十分难受，而且在大庭广众之中非常难堪。有人告诉他，这位女子是刚从巴黎来的波多丽女伯爵，她的美貌和贤淑在法国是很出名的。格林尼亚对她更为倾慕了，他不死心，仍旧想接近她。但是，当他再和她攀谈时，她对这个纨绔少年冷冷地说：“算啦，请站远一点，我最讨厌被你这种无学识的花花公子挡住视线。”

波多丽女伯爵的这几句话象针一样地刺痛了格林尼亚的心，他度过了许多不眠之夜，愤怒、羞耻，最后是省悟。他开始明白了一个道理：一个人如果品行不端，没有学问，是不会受到别人尊重的。他那受伤的心灵开始产生一种愿望：收敛野性，改正恶习，奋发学习，做个有用的人。

于是，他毅然离家出走，悄悄地告别了瑟儿堡，精心补

习功课，刻苦攻读，在两年内把过去所缺的课程全部补习完，进入了里昂大学。在大学里他一面学习各种新知识，一面积累实验成果，终于发现了一种有机金属化合物——通称烷基卤化镁的试剂——被人们命名为格氏试剂。他被破格授予化学博士学位。他凭着坚强的决心与毅力，奋力敲打着科学未知世界的大门。他先后发表了约两百篇论文，先后担任过里昂大学、南雪大学的教授。一九二一年又获得诺贝尔化学奖。

看来，对格林尼亚来说，瑟儿堡的那次舞会对他的一生是个根本的转折。在那次舞会上，他不仅求爱碰壁，而且受辱。这使他产生了强烈的心理刺激，但是由于他正确地对待了这种心理刺激，反而由此走上了正道。

我们在前一篇已经谈过，人们在生活中有时会遇到出乎意外的不幸事故，使自己在心理上受到强烈刺激，从而使自己失去了心理平衡。在这种情况下，心里愤怒、苦恼、忧伤、烦躁，甚至悲观、绝望，好象憋了一股气，如果不宣泄出来，就要把人憋死了。人们平时所说的“一定要出这口气”，从心理学来分析，就是要宣泄这股积忿，使自己从心理失衡恢复到心理平衡。但是，这股气该怎么出呢？一般说来，有以下几种表现：

一、用物品来出气

一个人在心理失去平衡、气愤到极点时，常常会摔东西，把气出在物品上。报上登过，有一次国外两个著名的足球队比赛，一个队败了，这使支持这个球队的球迷们气愤得大喊大叫，破坏球场设施、汽车以及他们看到的一切东西，有些电视观众气愤得把电视机也砸了。在一部外国电影里有这

么个镜头：有个男人正在喝酒，当他听到女友拒绝他的求爱以后，气得把酒杯捏碎了——这个无言的电影镜头正是表明了这个人用物品来出气。

二、以自己出气

在极端的悲观绝望的情绪支配下，有的人会在自己身上宣泄愤怒情绪，如自伤、自杀，或是看破红尘，削发为僧或削发为尼。以上这些行动，在我们现代社会里，当然都是很不可取的。

三、以他人出气

一个失恋者，如果自私狭隘、品质恶劣、心狠手辣，就会在他追求未遂的对象身上出气，例如造谣中伤、毁人面容甚至行凶杀人。目前在我国大城市发生的刑事案件中，由于两性关系而杀人伤人的占很大比例。有的人还用恶作剧来宣泄怒气，例如有个小伙子的女友和他“告吹”了，当这个女友以后和别人举行婚礼时，这个小伙子指使别人送去一个大花圈，使对方受到很大刺激。以上这些举动都是道德以至法律所不容的。

四、发愤上进

所谓“发愤”，就是将一股气宣泄出来，象前面所讲的格林尼亚那样，化为努力读书、不断进取的动力。这种事在历史上很多，例如罗曼·罗兰失恋后刻苦读书，刻苦写作，写成了文学巨著《约翰·克利斯朵夫》。玛丽亚（即后来的居里夫人）在当家庭教师时失恋了，加上生活的各种困难，使她感到苦闷、失望、彷徨，甚至产生了自杀的念头。然而，她终于从痛苦中挣扎过来了，她以发狂一般的力量去读书，在知识的迷宫里苦心探索，终于一步步地攀登上了科学的高

峰。后来，她把这段苦难的历程称之为“我一生中最残酷的时期”，但是，正是这个时期磨砺了她的意志，使她在事业上获得了巨大的成功。德国大诗人歌德，一生中有过多次失恋，但是经历过痛苦的徘徊以后，他在文学之路上前进的步伐更坚定了。在他第五次失恋以后，他从爱情焚燃的灰烬中得到灵感和激情，写出了名著《少年维特之烦恼》。此外，舒伯特因失恋而谱写了音乐的不朽名作《未完成交响曲》，柴可夫斯基由于遇人不淑而谱写了《悲怆》，这样的事实太多了。这是人在失恋以后，宣泄忧愤之情，恢复心理平衡的最理智、最好的做法。

恋爱，常常不是径情直遂的。有时自己热烈地爱上一个人，而对方却毫不钟情于自己；有时双方恋爱了，不久对方又将自己弃如敝屣。要正确地对待这些痛苦，要用正确的方法来恢复心理平衡，要把失恋当成一块磨刀石。这正如法国作家巴尔扎克所说的“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石……对能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。”

三、要自找“台阶”下

——三谈心理平衡

夫妻关系不论怎样和睦，也难免有时发生矛盾。如果对矛盾处理得不好，矛盾就会激化，表现为争吵、分居甚至离婚。在正常情况下，人和人的关系处于平衡的状态中，人的心理也处于平衡的状态中；如果夫妻发生了争吵，甚至互相不理睬了、分居了、闹离婚了，这时，人的心理就处于一种

失衡的状态。人由于家庭矛盾，使心理丧失平衡，是很难受的，好端端的一个家庭，怎么搞得这副模样？在这种情况下，人们都有一种力图恢复心理平衡的倾向。

有一幅漫画很有意思：夫妻两个人在公园里吵架，吵得很凶，妻子手里拿着一把伞。忽然，乌云密布，下大雨了，于是两个人也不吵了，共打一把伞，身体靠在一起，回家去了。

还有一则笑话也很有意思：夫妻两人多次吵架，最后决定离婚，于是两个人一起到乡政府去办离婚手续。路上经过一条小河，由于发大水，水深了，过不去。这时，丈夫二话不说，把妻子背过去了。妻子到了乡政府，说不离婚了。问她为什么，她说：“如果离婚了，回去的时候谁背我过河呢？”

这幅漫画、这则笑话说明：这两对夫妻并没有根本性的矛盾，一场大雨、一个过河问题就能使他们的心理恢复平衡，言归于好了。一般说来，只要夫妻感情没有达到彻底破裂的程度，最后总是要言归于好的，总是要恢复心理平衡的。那么，怎样使这个过程来得更快些呢？

首先，心理失衡的程度不要太严重，如果失去平衡太严重，恢复起来就困难了。

夫妻之间最好不要吵架，当一方发火的时候，另一方切不要“针尖对麦芒”，“以牙还牙”。在没有吵起来的时候，尽管心里很不高兴，但是丧失心理平衡并不严重，恢复也容易；如果吵起来，恢复心理平衡就比较困难一些了。

但是，如果吵架不幸爆发了，也还是要做到有节制。不管心中多么气忿，都不要讲绝情话。“利刀割体疮犹合，恶

语伤人恨难消”，这个问题在前几篇说“语言交流”时已经说过了。为了什么事吵就谈什么事，不要扩大矛盾，拉到别的事上去，更不要涉及配偶的父母、兄弟姐妹，否则这把火会越烧越大。即使吵得再凶也不要动手，“君子动口不动手”，如果摔东西，固然能出气，但以后还要买，所以这么做是很愚蠢的；如果打人，那更要不得了，这一动手，“战争”马上就会“升级”，弄得不可收拾。吵了几句以后，最好能及时煞车，不一定非要闹个谁是谁非，因为双方在气头上是解决不了问题的。应该说一句：“我不跟你吵了，大家平心静气地想想吧！”就此了结。

其次，心理失衡情况如果已经发生了，就要尽快恢复。

吵过架以后，要行若无事，吵过算数，在家里该怎么讲话还是怎么讲，该干什么还是干什么。“天上下雨地上流，小两口吵架不记仇”，牙齿哪有不咬舌头的？这时，千万不要互不理睬。如果吵架以后行若无事，那么心理平衡会很快恢复；如果互不理睬，那么丧失心理平衡的时间会延续得比较长。

的确，在家庭生活中，一向关系密切的夫妻互相不理睬了，那是很别扭的。这时，双方都有后悔情绪，都希望打破这个僵局，但是，谁都感到难以首先启齿，于是夫妻一直处于“中断外交关系”的状态之中。这个“外交关系”应该怎样恢复呢？

一、最好一方姿态高些，主动打破僵局，诚恳地和对方谈一次，多作自我批评，少责备对方，从而迅速地恢复心理平衡。情况往往是，谈心前感到千难万难，谈心后如释重负，豁然开朗，觉得早该这么做。

二、通过一些“非语言交流”来表示歉意和和解的愿望。如前面《此时无声胜有声》那一篇中所说的，这往往通过夫妻之间服务性的动作来完成。

三、见机而作地开口，以打破僵局。例如双方在“中断外交关系”的情况下，邮递员送信来了，是妻子的信，丈夫可以把信拿去，假装不在意地说：“是你的信。”又如孩子哭了，丈夫可以假装不经意地对妻子说：“孩子是不是饿了？”这些简短的话，都是向对方发出的一种和解的信息。另一方在收到这些信息以后，要及时“拐弯”，作出良好的反应，使夫妻双方自然而然地“恢复外交关系”，而不要顽固不化地拒人于千里之外，须知，僵持的时间越长，感情的裂痕就越深，越不容易恢复。夫妻吵架以后，如属非原则问题，马上就要对方低头认错，赔礼道歉，这是很不现实的。首先要和解，恢复心理平衡，在双方情绪平定以后，再讲清道理，共同汲取教训。

四、通过夫妻双方所共同关心的大事的讨论，来恢复“外交关系”。在前面所述的那幅漫画和那则笑话里，一场大雨、过一条河，使夫妻言归于好，这是因为夫妻之间还是有比较深厚的感情，有共同的利益，一时的争吵把这种感情和利益压下去了，但某件事情又会把这种感情和利益腾现出来，变成促使夫妻和好的巨大力量。例如夫妻吵架以后互不理睬了，但孩子入托发生了一些问题，或是有机会买到一台双方盼望已久的洗衣机，这时，夫妻呕气变得很次要了，马上讨论这个问题，谁也不会不理对方了。

五、借助于外力的调解和帮助。即通过邻居、亲友从中斡旋，促使夫妻双方较快地恢复心理平衡。夫妻吵架以后，

各人心中有气，向别人倾吐一下，就会感到痛快得多；别人再加以劝告，能使情绪较快地稳定下来，并且能从别人的劝告中清楚地体会到夫妻原有的感情和共同的利益，从而较快地恢复夫妻和好的关系。

四、不要对配偶横竖不顺眼

——谈心理对比

隔壁的一对夫妻又吵嘴了，夜晚人静，邻居们听得真真切切：

女：你看，郭大姐家的老王多能干，买了多少便宜东西回来？

男：我没有他那些门路。

女：王大姐家的老何多么关心家里，从买，到洗，到烧，样样来，你呢？

男：我难道家务事就不干吗？反正人家丈夫样样好，我样样不是。

女：你还犟呢！你就是比人家差得远！

男：好，差得远，反正我这个人最不好。那么你当初干吗和我结婚呀？天下好男人有的是，你怎么不找他们呀？

女：我瞎了眼啦！

.....

很明显，这对夫妻之间闹不和，就是因为妻子对丈夫有看法。在我们的现实生活中，有些人总是对自己的配偶不满意，甚至横看不顺眼，竖看不顺眼，越过越别扭了。究其原因，都和他们的“心理对比”分不开。

对比，是人们认识世界、思考问题的一个重要方法。在生活中，人们总是自觉或不自觉地在进行“心理对比”。例如早晨去菜场买菜，说“现在鱼真贵”。所以认为鱼贵，是和过去相比，过去几角钱一斤的鱼，现在要卖两元一斤。又如，人们说“今天天气真好”，这总是和过去有几天天气不好对比而言的。说某人聪明、漂亮、高尚或是愚蠢、难看、卑劣，都是和别人对比而言的。前面所述的那对吵嘴的夫妻，也是因为妻子把自己的丈夫和别人的丈夫相对比，而对自己的丈夫不满意了。

由此可见，“心理对比”是人们普遍的心理状态，没有“心理对比”是不可能的，问题在于怎么比。对比的方法正确，会收到良好的心理效果。例如古人说：“彼人也，我亦人也；彼能是，我何不能是？”这么比，比出志气来。古人有句格言说：“学问要看胜于我者，则德业日进；境遇要看不如我者，则意气自平。”这是古人的一种修养方法。我们现在常说的，要和别人比贡献，而不要和别人比待遇，也是教人要有正确的“心理对比”。如果“心理对比”的方法不正确，就会得出许多不正确的认识，许多烦恼、许多错误由此而来。在家庭生活中也是同样，前面所述的那个对丈夫看不顺眼的妻子，看来“心理对比”不够正确，她的丈夫未必事事不如人，而且当面指责自己的丈夫不如人家的丈夫，是很伤丈夫的自尊心，很伤夫妻感情的。

夫妻之间相互怎么看，当然离不开“心理对比”。不正确的“心理对比”主要表现在以下两个方面：

第一，和自己心中理想配偶的模式比。

有人不知从哪里搬来一套理想配偶的模式，要求配偶十

全十美。但是，“人无十全，瓜无滚圆”，事实总使他们失望，他们也不可能不失望。

西班牙作家塞万提斯的名著《堂·吉珂德》中有个名叫蕾欧内拉的使女，开列过一张《情人品德表》，说明了她理想中的情人应该具备的品德。其中包括：知感激、和善、够得上绅士、慷慨、热情、坚定、温文、诚实、显赫、忠诚、年轻、高尚、正直、贵家出身、富裕、阔绰、乖觉、独特、殷勤、慎密、沉默、真挚、一心爱护对方的名誉等等。但是，她不可能找到这样的情人，因为世界上十全十美的人是没有的。

有些人也象蕾欧内拉那样，抱着一套理想的模式来择偶。在择偶过程中，可能感情压倒了理智，把对方看得一切都好。到了结婚以后，又发现对方有这样那样的缺点，于是感到很不理想，大失所望。

第二，和别人的配偶相比。

有人喜欢以别人的配偶来比自己的配偶，而且多以别人配偶的长处来比自己配偶的短处，于是越比越不高兴，经常在配偶面前唠叨：“人家丈夫多么体面，而你……”或是“人家老婆多么能干，而你……”

这么对比，往往使夫妻之间很不愉快。你不满意我吗？我还不满意你呢！你嫌我不好，我偏做个不好给你看！你挑我的刺儿，我也挑你的刺儿！——于是，这个家庭就闹得鸡犬不宁了。

看来，要保持夫妻之间的和睦、团结，相互之间有个正确的看法很要紧，进行正确的“心理对比”更要注意。人是没有十全十美的，自己都不是十全十美，为什么偏偏要求配

偶十全十美呢？基本品质好就行了。嫌腻配偶、爱唠叨、爱挑刺，这是一种不正常的心理现象，如果长此以往，必然影响夫妻感情。人总是有优点、有长处的，在长期的共同生活中，能及时地指出配偶的优点，往往会使对方感到很亲切，并且想把一切事情做得更好些。

过去，有这么一位妻子，有一个爱唠叨的毛病，总是说丈夫这也不好，那也不好。丈夫当然不高兴，他也不和妻子吵，而是用沉默来表示抗议。夫妻关系明显地冷淡了，疏远了。

在这种情况下，妻子也感到很苦闷，希望迅速摆脱这个困境。这时，有人教她，你多表扬表扬丈夫，也许情况会改善。于是，她就暗暗地订了一个计划，每天要表扬丈夫一个优点。

第一天，可真难哪！把丈夫观察了一天，净是缺点，实在找不到一个优点，这可怎么办？直到要睡觉了，丈夫主动地把床铺好，妻子灵机一动，说：“你今天主动地铺床了，倒满好。”

丈夫听了一愣，说：“每天不都是我铺吗？”

是啊，这些事每天不都是他做的吗？怎么过去不觉得呢？

妻子躺在床上想：找丈夫的优点真难呀！人家是鸡蛋里挑骨头，我现在是骨头里挑鸡蛋呢！

第二天找丈夫的优点，仍然感到很困难；找了几天，就好一些了；找了一两个星期，就感到丈夫的优点不少了；过了三四个星期，觉得丈夫真是个不错的人。妻子在心理上感到丈夫很亲切，丈夫也很高兴，主动改正了一些缺点，越来越好。他们感到，过去相互恋爱时的那种感情，不知什么时

候又悄悄地回来了。

看来，要使夫妻关系融洽，各自都要不断地改正自己的缺点，而且对对方要谅解，要有正确的“心理对比”：

——人无完人，他怎么会没有缺点呢？

——他虽然有些缺点，但是长处多着呢！

——我也有缺点错误，不要过多地责怪他了。

——犯了错误不要紧，改了就好。

这也许就是夫妻互相谅解，保持和睦的共同心声吧！

五、万元家产为啥养不住一个老婆

——三谈需要

在长春市近郊，有一个姓熊的人，今年三十五岁，是个养牛专业户。这个人有上万元的家产，可就是养不住老婆，在不到十年的时间里，三个老婆都离开了他，现在，他的第四个老婆又跑了。

他的老婆为什么跑呢？是品德作风不好吗？不是。就拿他的第四个老婆来说，长得清秀端正，也很朴实，一心一意地跟熊某过日子，锄草、打水、喂牛、做饭样样都干得利索。熊某真是“如虎添翼”，小日子过得越来越红火，钱挣得越来越多。

可是熊某对老婆是什么态度呢？他电视机不买，收音机不听。为什么呢？他想让老婆成为两耳不闻窗外事的人，以免她心思活，和外人“勾搭”，甚至被别人拐走。

他把娶来的老婆当成买进来的牲口，老婆成天起早贪黑地干活，可熊某还怕老婆偷他的东西，把什么都锁起来。他

家的大门还整天紧锁着，不让老婆出去，除了小猫可以自由出入外，谁都难以进去。

这样，老婆过日子的火热情绪逐渐地凉下来了。她越来越感到自己不象是一个家庭成员，倒是一个牢笼里的囚徒。她希望自由和幸福，也需要尊重和信任，但是这个家庭太使她失望了。她实在过不了这种有钱没感情、有义务没有权利的日子，于是她跑了。

这件事给我们以什么启示呢？

这个家庭，看来物质生活是比较优裕的，万元户，在农村中并不是很多的。可是，不管物质生活多么优裕，如果精神生活十分贫乏，那么，这种家庭是没有幸福可言的，对于这种生活方式人们甚至是不能忍受的。

从这里，我们可以看到人们在需要层次方面的矛盾。

需要，是心理学研究的一个重要内容。西方人本主义心理学的创始人马斯洛把人的需要分为五个层次，其中有合理的成分可供我们借鉴。让我们用这个需要层次的理论来分析一下万元户为什么养不住一个老婆吧！

马斯洛认为，人的需要从低级到高级有不同的层次，这些层次是：

一、生理的需要。这是人们最原始、最基本的需要，它指对食物、水分、氧气、性、排泄及休息等需要。这类需要如果不被满足就有生命危险，所以是最基本的需要。

二、安全的需要。要求安全，希望避免如冷热、毒气、灾害、痛苦、危险等条件下的伤害，包括经济不稳定的威胁（如失业）、学习失败的威胁（考试不及格）等。

三、社交的需要。如对于家庭、父母、朋友、同事、上

级等所表现的爱护和关怀、温暖、信任、友谊、爱情等需要，人们还渴望自己有所归属，成为团体的一员。

四、尊重的需要。希望他人尊重自己的人格，希望自己的能力和才华得到他人公正的承认和赞赏，要求在团体中确立自己的地位。

五、自我实现的需要。希望完成与自己能力相称的工作，表现个人的情感、思想、愿望、兴趣、能力、意志等，就是使自己的潜在能力得到充分的发挥。

在以上这些需要中，生理需要是最初级的需要、最起码的需要。“但求温饱足矣”，这只是生产力十分低下的社会条件下人们的向往和追求；在现代的社会条件下，人们的需要向更高的层次发展，对精神生活提出了更高的要求。就拿熊某的第四个老婆来说，这位可怜的妇女，生理的需要得到满足应该是不成问题的；但是社交的需要、尊重的需要、自我实现的需要等都满足不了，特别是得不到丈夫的尊重，在这种家庭里，她只不过是工具，是牲口，是奴隶，她怎么能不痛苦而绝望呢？

人们常常谈论夫妻关系。夫妻是一种什么关系呢？其中有爱情关系、经济关系、性关系等等，其中有物质生活的需要，也有精神生活的需要，家庭在满足人们物质生活需要的同时，千万不能忽略人们的精神生活需要。爱情是一种精神生活，夫妻之间要相互满足这种精神生活需要，一定要在生活中做到周总理和邓颖超所总结的“八互”，即：互敬、互爱、互信、互勉、互帮、互让、互谅、互慰。

在这“八互”中，最基本的是互敬、互爱，夫妻的爱情关系必须建立在平等的基础上，相互尊重的基础上。恩格斯

说过：现代性爱“是以所爱者的互爱为前提的；在这方面，妇女处于同男子平等的地位，而在古代性爱的时代，决不是一向都征求妇女同意的。”^①恩格斯是在阐述现代性爱的三个特征时讲这番话的，他把爱情的平等性列为三个特征的第一条，可见这个问题的重要。男女双方如果不是平等相待、相互尊重，那还谈得上什么真正的爱情？如果夫妻双方在经济问题上不能平等相待、互助合作，家庭的经济生活怎能正常发展呢？如果在性生活方面夫妻不能平等相待、相互尊重，而是强加于人，那么一方岂不是变成另一方的泄欲工具了吗？

现在，有些女青年找对象往往过于考虑物质生活需要，而忽略了精神生活需要，似乎有了钱就有了一切，其实大谬不然。安娜·卡列尼娜过着贵族般的生活，但精神上却十分痛苦，最后以自杀了此一生。《红楼梦》和《家》中的一些妇女，物质生活那么优裕，也并没有得到什么幸福。这几年来，一些不择手段跑到海外去企图“享福”的姑娘，也很少有不失望、不后悔的，当然，她们如果象熊某的第四个老婆那么跑掉，就不那么容易了。

人们既要满足自己的物质生活需要，也要重视满足精神生活需要，在夫妻长期的共同生活中注意了这一点，才能使爱情不断发展。夫妻之间的精神生活需要表现在许多方面，首先要做到尊重对方，只有在这个基础上，才能使夫妻感情发展深化，才不致于象熊某那样，娶一个老婆走一个。

要尊重配偶的人格，不能把对方看成是自己的私有物和

^① 《马克思恩格斯选集》第四卷，第73页。

附属品。象《青春之歌》中的余永泽对林道静说：“你是我的！”企图以丈夫的身分限制她的行动，这是十分错误的。林道静也好，熊某的妻子也好，谁能忍受呢？

要尊重对方的父母和亲友。要把对方的父母和亲友看作自己的父母和亲友热情相待。配偶如果和朋友（包括异性朋友）进行正常交往，决不能表示嫌弃、猜疑，更不能做出使人难堪的举动来。否则，将使配偶十分气愤和伤心，这个感情的裂痕今后很难弥补。

要尊重配偶的职业。在我们社会中，无论是干什么工作，都是为人民服务，决不能因为自己学历高，收入多，所谓“职业地位”高而在配偶面前流露优越感，甚至看不起配偶。

要尊重配偶的意见。家是你的，也是我的，家里的大事一定要夫妻共同商量，决不能独断专行。“大男子主义”和“大女子主义”都要不得。

在性生活上也要尊重配偶的意愿。有些丈夫只要自己有性要求，不管妻子是否同意，也要进行，似乎这是妻子应尽的“义务”，这将会给对方心理上以很大的伤害，自己也不会得到真正的快乐。

能做到以上几点，夫妻生活中相互满足精神生活需要才有个最低限度的基础，熊某娶一个老婆跑一个的事情，可能再也不会发生了。

六、一张照片挽救了一个家庭

——谈记忆

小余和小吕夫妇在三个月前为了家庭琐事爆发了激烈的

争吵。当晚，小吕数落了丈夫整整一个通宵，小余一时性起，打了妻子。小吕一气之下，离家出走。这个时期，亲友、居民委员会和双方单位做了大量工作，都没有效果。小吕见小余迟迟不来认错，怨恨加深，就向法院提出了离婚的诉讼。法院先后做了六七次调解工作，还是没有效果。为此，法院作出允许他俩离婚的判决。

一天下午，小吕所在单位的工会主席老朱踏着一辆三轮车，陪同小吕来搬运东西了。大家默默地走进房间，空气凝重而又窒息。他们结婚仅仅三年，眼看就要拆散了。

老朱意外地发现，离婚态度坚决的小吕，一双失神的眼睛正凝视着正面的墙壁上，两行泪水慢慢地涌出眼眶。墙上还挂着镀金雕花大镜框里的彩色结婚照，照片中他俩笑得多甜，偎依得多亲！老朱看了这情况心中一动，这件事说不定还有转机。他把男方单位的工会副主席大林叫到一边，他们同法院的同志一商量，决定暂停财产分割事宜，因势利导，再做工作。

老朱把小吕让进了另一间房间，以结婚照为话题，对小吕说：“事到如今，做丈夫的还舍不得摘下这张照片，说明他内心深处还是爱着你的。他动手打人是错的，但是做妻子的能这样绝情吗？”

老朱又说：“看看你们的结婚照，我也很羡慕。你们两个人恋爱了好几年才结婚，婚姻是有基础的，想想你们那个时候，是多么幸福啊！现在为什么要为了一点小事，就此分手呢？”

这时，小吕的眉头舒展了，神色好看了。老朱又说：“你想过没有，离婚以后怎么办？生活重新开始，能比你过去和

他在一起更幸福吗？”

小吕陷入了沉思之中。

这时，大林也在做小余的工作。经过两个多小时的谈心，这对濒于分离的夫妻终于坐到了一块。小余当众检查了打妻子的错误行为，恳请小吕原谅；小吕也检查了自己的偏激情绪。法院的同志当场表示，因为法院判决尚未发生法律效力，回去后建议法庭撤销原来的离婚判决。

于是，一张照片挽救了一个濒于破裂的家庭。

其实，这并不是一张照片的作用，而是这张照片所引起夫妻俩的共同回忆，回忆激发起他们的美好感情，于是，将夫妻关系的裂痕弥合了。

从心理学来看，记忆是对过去感知过的事物的反映，也就是对经历过的事物的反映。当客观事物直接作用于人的感觉器官时，就在头脑里产生出该事物的映象，称为感觉和知觉。当事物的作用停止以后，作为感觉和知觉虽然是不存在了，但事物映象的“痕迹”却能在头脑里保持一个相当长的时期，在一定条件下还能重现出来。人脑这种对经历过的事物的反映，就是记忆。

记忆一般分为再现、认知和识记三个过程。

象前面所述的小吕和小余看到结婚照片，就回想起过去他们是多么热烈地相爱，在花前月下和湖光山色之中度过了多少美好的时光，他们俩曾多少次地喃喃细语，要永远在一起过一辈子……心理学上把这种回想或回忆叫做再现。

有时，人不能再现过去感知过的事物，但是可以再认知过去感知过的事物。例如，一对童年朋友，久别相逢，一眼就可以确认对方是童年的好友。再如，一些外语单词或句子虽

然背(就是前面讲的再现)不出来,但是当它出现在眼前时却可以认知它。心理学把这种当事物重新呈现时能够再认识的过程叫做认知。

再现和认知都是以识记作为基础的。所谓识记是指过去被感知的客观事物,以某种映象的形式,保留在头脑里。例如,学习外语单词,总是要经过反复的念诵,把它的音、形、义和拼读法记下来,过后能够认知和再现这个词。

记忆在人的心理活动中起着重要的作用。由于记忆,人才能使当前的反映在以前反映的基础上进行,使人们对客观事物的认识更全面更深入。有了记忆,人才能积累经验,扩大经验,使先后的经验联系起来,从而有效地适应环境和改造环境。有了记忆,人的心理活动才能成为一个统一的、发展的过程,并形成个性的心理特征。从恋爱、婚姻方面来说,记忆往往是巩固与发展感情的纽带,男女双方从恋爱到结婚,都有一些海誓山盟,都有一段十分美好的岁月,如果能很好地保存这种回忆,将在今后共同生活的一生中,在发展感情、消除矛盾方面起重要作用。

但是,有时由于时间长了,有些记忆不那么深刻了,就要通过一些纪念物品使往日的景象再现。所谓“纪念”,就是记下来以备他日回忆、想念的意思。在家庭生活中,这些纪念性的事物大致有这几方面:

一、纪念品

夫妻在恋爱时的信件、日记、礼品等。还有,孩子的一缕胎发,小时候画的一幅画、写的几个字,第一张成绩报告单等。孩子是夫妻爱情的结晶,有关孩子的纪念品也是夫妻爱情的纪念品。

二、纪念日

在夫妻之间，主要是夫妻双方的生日和结婚纪念日。在这一天，向配偶表示祝贺，买一束鲜花，或是买一盒蛋糕，或是事先准备好一样小礼品，到这一天出其不意地拿出来，都会给家庭带来许多温暖、许多乐趣。有些事情虽然看来是一种形式，但是却表达了对配偶的尊重和关怀，表示了对双方缔结良缘的这种感情的珍惜。如果把配偶的生日忘记了，把结婚纪念日忘记了，那是很说不过去的。

三、照片

这是生活形象的记录，留下了“雪泥鸿爪”，留下了夫妻双方的青春和快乐。事过境迁，望着这些照片，会感到两个人的命运是牢牢地系在一起了。过去手携手地走过了一段路程，今后还要手携手地走到底。小吕和小余的结婚照片，就起到了这样的作用。

四、录音

目前录音机日益普及，可以在一个纪念日里，丈夫朗诵诗，妻子说说话，孩子唱唱歌，录下来以为他日的纪念。照片留下人的容貌，录音留下人的声音，留下这些纪念不是怀旧，回顾温馨的过去，是为了共同走向更加美好的未来。

五、音乐

音乐也能引起回忆。有对夫妻为了一些小事闹得很不愉快，双方闷闷不乐，都不说话。丈夫为了解闷，听了一张唱片，这是他们在恋爱时常唱的一首歌。现在重听这首歌，优美的旋律使他们都想起过去在静穆的夜里，他俩常漫步在一条鲜花盛开的小路上，夜风吹拂，香气扑鼻，他俩的心紧紧地贴在一起……音乐勾起他们往昔的美好的感情，使他们烦

恼顿消，很快地言归于好了。

多数纪念品是提醒夫妻记住过去那美好的感情，保持和发扬它；也有的纪念品是提醒夫妻记住一些不愉快的事情，使它不再重演。例如有一对夫妻感情一直很好，但有一次吵架了，盛怒的丈夫摔破了一面镜子，但是事后十分后悔。细心的妻子把这面破镜收藏好，以后每当丈夫又不冷静的时候就指给他看看，丈夫看了面有惭色，很快就冷静下来了。

七、还是应该向前看

——谈遗忘

上一篇说了一件由于照片而恢复和巩固夫妻感情的事情；这一篇，还要谈一个由于照片而影响夫妻感情的事情。

老李的妻子前两年突然患了不治之症，抛下一双幼子，撒手而去了。老李中年丧妻，悲伤极了。所幸前不久经人介绍，他又和一位被负心郎抛弃的妇女缔结同心。这位妇女十分贤淑，亲友们都为他们欣慰不已。

可是结婚才两三个月，那位妇女就去向介绍人哭诉了，说那位丈夫还在蜜月期间，就经常翻阅他和前妻的照相簿，又把前妻的遗像置于最醒目的地方，还要常常率领两个哀儿祭奠如仪；有时还要将他们昔日的恩爱诉诸笔墨，说什么百年之后还要在地下再续良缘，等等。而且这些文字都堂而皇之地放在桌上。是有意，还是无意？既然对前妻如此恋恋不舍，那么对新妇又是怎么看呢？这都是使那位有过惨痛教训的妇女不能不疑窦丛生的。

其实，这位丈夫这么做倒没有别的意思。他和亡妻从小

青梅竹马，长大后相濡以沫，确实有难以割舍的思念，虽然岁月可以冲淡这种思念，但是对他来说，时间要比别人更长一些，这种思念，往往会情不自禁地流露出来，决不是有意和新妇过不去。但是，这种举动是很不适宜的，很伤新妇的感情，既然这样凄切地思念亡妻，那么为什么要再娶呢？又将新妇置于何地呢？这样做，不要说现在的同衾人要多心，就是亲友也说他太过分了，太迂腐了，真是多情反被多情误，恼了自己又恼人。

那么这位丈夫怎么做才对呢？应该向前看。向前看，就是说，不要频频回顾了，应该把过去的事情有意识地淡忘一些，把对亡妻的回忆放入箱底，否则，如果纠缠于此，对死者、对生者都没有什么好处。死者如果是通情达理的，泉下有知，也不会同意这么做。古代有位贤妇临终时赠给丈夫一副对联：“依别良人去矣！大丈夫何患无妻，盼他年细语床头，莫向新欢说死妇。儿依严父伤哉！小孩郎终当有母，愿明日承欢膝下，须知继母即亲娘。”从对联的意思看来，这位贤妻实在是通情达理、豁达大度。当然，按理说，事情也只能这么处理，如果“常向新欢说死妇”，“不把继母当亲娘”，是一点好处也没有的。

从以上这件事看来，要巩固和发展夫妻感情，有时需要记忆，有时则相反，需要遗忘。

心理学上把对识记过的内容不能回忆称为遗忘。完全的遗忘表现为既不能重现，也不能再认。不完全的遗忘虽不能重现，但还可以再认。

遗忘的生理机制是暂时联系的痕迹的消失或被抑制。前者导致永久性遗忘，后者则还有恢复记忆的可能。由暂时联

系被抑制而产生的遗忘有两种情况：一种是由暂时联系没有强化而出现的消退性抑制所引起的遗忘。例如原来背熟的外语单词，由于长久没有复习，所以忘记了。另一种是由于外部抑制所引起的遗忘，如考试时过分紧张而想不起答案，但走出考场后，紧张一消失，却又想起来了。

但是，目前心理学上研究的是自然的遗忘，这种遗忘是无意识的，在人的心理控制范围之外的。我们在爱情心理变化中所要研究的是，为了巩固和发展夫妻感情，既要有意识地回忆，又要有意识地遗忘。多回忆那有利于巩固、发展夫妻感情的积极因素；有意识地努力遗忘那些不利于巩固、发展夫妻感情的消极的东西。前面所述的老李，如果成天思念亡妻，显然不利于巩固发展和新妇的感情，所以对过去的那些事情要有意识地将它遗忘掉。

这种心理发展的需要，在社会生活中是很多的。例如在十年动乱中，某甲被迫“揭发”了好朋友某乙的一些“问题”，使某乙吃了苦头。以后，某甲深感愧怍，向某乙道歉，但某乙就是把这件事牢记在心，耿耿于怀，在一对好朋友之间产生了很大隔阂，这有什么必要呢？又如一个父亲对孩子很严厉，打过几次孩子，但出发点是好的。如果孩子长大了，一直牢记父亲过去打我，这又何必呢？夫妻之间这一类的事更多了，在长期的共同生活中，难免发生这样那样的矛盾，对这些矛盾，不一定处理得很好，有时可能吵过嘴，有时可能骂过对方，有时还可能说过绝情话，甚至还动过手。如果把这一切不愉快的事都记在心里，那么怎么还会有愉快和睦的夫妻生活呢？只要这些问题解决了，双方都决心保持家庭的和睦、团结，就不必对此念念不忘了，就不必翻老帐了。俗

话说：“天上下雨地上流，小两口吵架不记仇。”所谓“不记仇”，就是对这种事要善于遗忘，吵过算数，不要摆在心上。在这种情况下，牢记反而是很不好的。

但是，有时有意识地遗忘也不是易事，“才下眉头，又上心头”，对想忘记的事总是忘不了，怎么办？主要有以下几个做法：

一、保持豁达的心情，凡事想得开。例如前面所述的老李，应该想想，自己的那种做法，于死者何益，使生者何堪？与其在人死后哀悼不胜，不如对待活人更好一些。

二、对事情要有个正确理解。例如，夫妻吵架以后，痛定思痛，要想想自己也有不是之处，对方也不是故意的，虽然说了几句不好听的话，但是也知道错了，还是原谅他吧！

三、不要多想这件事了，如果要想这件事时，要竭力地控制自己，把注意力转移到其它方面去。

四、把有关的物品收藏起来，免得睹物思人，旧事重忆，勾起伤心事。

五、用一些其它事情来抵消某种怀念与回忆。例如，夫妻吵架时丈夫说了一句绝情话，伤了妻子的心，怎么也忘不了这句话；在这种情况下，就要多想想丈夫温存体贴的地方，以此来抵消那不愉快的回忆。

八、积极品质和消极品质

——再谈吸引力

一个人为什么对异性有很大的吸引力？这往往是由于他的积极品质发生作用的结果；一个人之所以对异性丧失了吸

引力，则往往是由于他的消极品质发生作用的结果。无论是对情侣还是对夫妻来说，积极品质和消极品质发生了变化，那么相互的吸引力也往往会发生变化，感情也往往会发生变化。

因此，如果有些情侣或夫妻的感情发生了变化，也可以从这方面来找找原因。

有的妻子和丈夫过去在谈恋爱时，女的打扮得衣衫整洁，风韵楚楚，曾经使男友心醉神迷；而现在却不修边幅，邋邋遢遢，满不在乎，丧失了女性的形体美，使丈夫看了不禁摇头。

而男的过去是那么温文尔雅，富有教养，曾经使女方的心田里泛起了一层层温柔亲切的涟漪；而在结婚以后，觉得丈夫的性格那么粗暴，和结婚以前真是判若两人。

男女双方在相爱时，是那么志同道合，他们有共同的志趣、共同的理想，多少个花前月下，他们曾立下誓言，要为这共同的事业并肩奋斗一辈子；但是结婚以后，妻子越来越丧失了事业心，而只关心那些家庭的生活琐事，于是，丈夫越来越感到双方的共同语言少了，越来越感到没意思了。

.....

这样的事例很多。从这些事例看来，情侣和夫妻之间，如果要使爱情长久保持下去，一定要总结、回顾一下，过去自己哪些方面对对方富有吸引力？现在这个吸引力的强度如何？应该怎样保持和加强这种吸引力？应该怎样发扬自己的积极品质，克服自己的消极品质？

当然，一个人的积极品质有时不可能永远保持下去，如果是由于非自己所能控制的情况而丧失了原来的积极品质，

那么可能得到配偶的谅解，配偶并且会从这个人身发现其它方面的积极品质来取代已丧失的积极品质，从而继续保持很强的吸引力。例如有这样一对年轻夫妻，丈夫小范酷爱体育运动，他肌肉发达、体格强健、行动敏捷，妻子小张常以丈夫的体魄而自豪，常常抚摸着他那结实的肌肉说他象个“大力士”，象个“古希腊人的塑像”。可是，巨大的不幸降临了，小范有次出了严重的工伤事故，瘫痪在床，下身不能动了，治了很久也没治好。但是，小范仍是顽强地和疾病作斗争，在床上顽强地锻炼，顽强地学习。这时，小范过去那健美的体魄的积极品质已经丧失了，但是在妻子眼里，他那顽强的意志、生命不息战斗不止的精神是更具有吸引力的积极品质，丈夫在她眼中仍是那么可爱。

一个人积极品质的吸引力有时会被消极品质所带来的反作用力所抵消。例如，一位丈夫很聪明能干，这种积极品质无疑地对妻子有很大的吸引力；但是后来妻子发现丈夫不老实，经常说谎，耍花招，这种消极品质就大大抵消了他那积极品质的吸引力，使她对丈夫产生了很坏的印象。再如，一位妻子，对家务事做得很多，把家庭管理得井井有条，这种积极品质使丈夫对她敬爱，增加了她对丈夫的吸引力；但是这位妻子主观得很，脾气很大，经常对丈夫指手划脚，“所言莫逆己，所为人必从”，这种消极品质又使丈夫很反感，大大地抵消了她那积极品质所产生的吸引力。所以，夫妻之间既要充分发挥积极品质的吸引作用，又要防止和克服消极品质的破坏作用。

需要说明的是，夫妻之间有些积极品质，即使能永远保留下来，也不是永远具有过去那么强烈的吸引力的。例如，一

对男女在恋爱时，女的很喜欢听男的甜言蜜语，男的很欣赏女的撒娇。这当然都不是坏事。但是，这种吸引力能保持多少年呢？假设这对男女结了婚，活到了六十岁，女的撒娇对于男方、男的甜言蜜语对于女方是不是还象年轻时候那么具有吸引力呢？恐怕不会了。

夫妻在一起生活，白头偕老，是有个生命周期的，在不同的生命周期里，积极品质所表现出来的吸引力有不同的表现形式。这些生命周期是：

一、奔放期

这主要是指从热恋到结婚以后的一两年。这个时期的爱情往往是热烈的、外露的，然而是比较肤浅的。夫妻在这时常常是无忧无虑的，经常在一起散步、看电影、听音乐、跳舞、旅行，尽情地享受着爱情的欢乐，好象这个世界上只有他们两个人。在这个时期，恋人或夫妻之间最具有吸引力的积极品质是甜言蜜语，热情洋溢，拥抱、接吻和爱抚。

二、转移期

结婚以后一两年或是两三年，小生命呱呱出世，这是夫妻两人“爱情的结晶”。孩子的出生，使夫妻的家庭生活和爱情内容起了很大变化，他们没有那么多时间在一起玩乐和谈情说爱了，而是把更多的精力放在孩子身上，他们把夫妻之间的爱情寄托，转移到孩子身上去了。在这个时期，夫妻之间最具有吸引力的积极品质是对孩子的关心和爱护。当然，夫妻间必要的亲昵还是不可少的。

三、负重期

这时，夫妻都已进入中年，人到中年，担子不轻。在工作中，要负相当的责任，要钻研，要发展；在家庭中，要赡

养老人，抚养孩子，对孩子不仅要养，还要教育；此外，生活中还有许多事要妥善安排，这副重担要夫妻两人一起来挑。在这个时期，夫妻之间最具有吸引力的积极品质是任劳任怨，相互扶掖，把这副重担共同挑起来，并肩前进。

四、深沉期

这时，夫妻退休了，孩子长大成人了，两个老伴脸上的皱纹刻下了夫妻在共同生活中奋斗的痕迹，花白的头发是夫妻长期的共同生活的标记。他们在心里默默地想着：我们一起过了这么多年，经历了那么多风风雨雨，相互帮助，一生的任务终于快要完成了。这个时期，夫妻之间的吸引力已不再是某个方面的积极品质，而是几十年共同走过的路程，几十年互爱互助的历史，几十年共同生活所形成的默契。这种吸引力是那么深沉牢固，是任何语言所表达不了的。

我们了解了家庭各个生命周期夫妻积极品质的表现形式，自觉地发扬它，夫妻心理就会达到高度的谐调，家庭就会达到高度的和睦、团结。

九、把家庭的“篱笆”扎得紧一些

——三谈吸引力

妻子小韩看到丈夫小王的上衣挂在衣架上，已经不很干净了，在洗衣服时想顺便把它洗掉。

小韩把衣服口袋里的东西掏了出来。有几张角票，几枚分币，还有一张叠得整整齐齐的纸条。是有用的吗？小韩打开看了一下，这一看，手不禁哆嗦起来了。

纸条上颇为娟秀的女人笔迹写着：“……你说你永远爱

我，但是你是有妻子的人，我们今后究竟怎么办？你一定要明确地答复我……”

小韩似乎觉得有点天晕地转。她勉强地控制着自己，坐在椅子上想了很久。

小王下班回来了，在吃晚饭的时候，小韩交给他这张纸条，说：“这是我洗衣服时掏出来的。”

小王一下子愣住了，过了半晌，才说：“你看了？”

“看了。”

于是一阵令人难堪的沉默。

“我也不想知道她是谁。”小韩用尽量平静的语气说：“我只记得我们在结婚以前也说要永远相爱。我的心没有变。爱一个人，就意味着愿意为他的幸福牺牲自己。如果你真认为和她好更幸福，我愿意和你分手。”

小王什么话也说不出。

晚上，小王心乱如麻地在读书，准备自学考试，却怎么也读不进去。小韩一如往昔，盛了一碗红枣汤给他。他喝着这碗红枣汤，却感到有点甜，有点苦涩，又有点不知其味。

第二天早晨起床，小韩仍旧平静地、默默地做家务事，并且给小王的饭盒里装了一些菜。接着，抱了两岁的儿子上班去了。孩子临走时，牙牙学语地说：“爸爸，再见。”还朝着小王把小手一抓一抓……

这一切，小王都看在眼里，想在心里。

又是吃晚饭的时分了。夫妻俩坐着吃饭，相对无言。小王突然说：“都怪我，一时昏了头。你原谅我吧，我一定和她断……”

这出“第三者”的悲喜剧就这样结束了。

在当前的社会生活中，“第三者”的问题发生得不少。人们对此是抱谴责态度的，因为它不顾人们的婚姻道德准则，破坏了他人家庭的幸福，把自己的快乐建立在他人痛苦的基础上。这种谴责是完全正确的。但是，我们要研究一下，怎样才能解决这个问题呢？实际上，在这里面充满了两种力量的斗争。

第一种力量，是“第一者”（如前面所述的小韩）和“第二者”（如前面所述的小王）结合的力量。他们相互之间有一种吸引力，以及由这种吸引力所形成的凝聚力。这种力量维系着家庭关系、家庭生活的安定和巩固。

第二种力量，是“第三者”和“第二者”结合的力量。这种力量相互吸引，破坏了“第二者”和“第一者”家庭关系、家庭生活的安定和巩固。

“第三者”问题的出现和往什么方向发展，取决于这两种方向相反的吸引力的斗争。如果第一种力量大于第二种力量，那么“第三者”问题就不会发生，即使一时发生了也能妥善解决，象小王和小韩那样。如果第二种力量大于第一种力量，那么问题就严重了，一个好端端的家庭就濒于破裂了。

我们再进一步地分析，第一种力量又由两种力量组成：一是“第一者”对“第二者”的吸引力，包括婚姻的基础、过去的感情、现在的体贴和照顾等。二是由于“第一者”和“第二者”结合而产生的责任和义务。这种责任和义务由爱情和婚姻而产生，又对爱情和婚姻起着维护和保证作用，它是加强“第一者”和“第二者”之间的吸引力和凝聚力的力量。爱情有时会受各种因素的影响而发生变化，但是责任和

义务的观念就比较稳定，当夫妻之间的感情正常发展时，责任和义务使这种感情进一步地发展；而当夫妻之间的感情发展不正常甚至产生“危机”时，责任和义务又起着弥合作用，尽力地“挽大厦于将倾”。而社会舆论的批评与监督，促使“第三者”增强责任感和义务感，也起了很大作用。

第二种力量包括“第三者”自然存在的魅力，这股魅力把“第二者”吸引过去了，产生了“家花哪有野花香”的心理。还有个道德观念问题，是不顾一切地把自己的幸福建立在他人痛苦的基础之上呢，还是思想上有所斗争，有所愧怍。前一种心理加强了“第三者”对“第二者”的吸引力，后一种道德观念削弱了“第三者”对“第二者”的吸引力。

由此可见，要解决“第三者”的问题，就要改变两种吸引力的对比，尽量加强“第一者”和“第二者”之间的吸引力，尽量削弱“第二者”和“第三者”之间的吸引力。

现在，社会舆论对“第三者”大加谴责，这是对的，这是在提高“第三者”和“第二者”的道德水平，从而削弱了他们之间的吸引力。

但是，光是这样做是不够的。因为除了“第三者”以外，在“第二者”甚至“第一者”身上，也都有发生问题的原因存在。“第三者”的吸引力，对于“第二者”和“第一者”的家庭来说，毕竟是外因；而“第二者”和“第一者”的相互关系、相互之间吸引力的强弱则是内因，外因通过内因而起作用。如果夫妻双方婚姻基础比较好，婚后感情的发展比较好，“第二者”的责任感和义务感很强，就是说，夫妻相互之间的吸引力十分强大，那么一般说来，“第三者”的吸引力即使再大，也是难以匹敌的。俗话说：“苍蝇不叮无缝的

蛋”，“篱笆扎得紧，野狗钻不进”，都说明了这一点。何况，夫妻之间的吸引力还得到了社会舆论的有力支持呢！

前面所述的小韩的做法就很好。她对待小王的态度，从客观上使小王感到这个妻子待自己是多么真心实意，从而想起两个人过去的恩情、家庭的幸福，实在不应该背叛她，否则，那就不是人了。这样，就大大地巩固了夫妻感情，大大地增强了小王的责任感和义务感，从而大大增强了夫妻之间的吸引力和凝聚力。家庭这个“篱笆”扎紧了，野狗就钻不进。与此相反，有的人一发现配偶有些不规行为，尽管问题刚刚处于萌芽状态，就大吵大闹，撕破了脸，闹得配偶又气又恼，里外不是人，最后干脆横下一条心，分手了事。这种做法，不是在增强夫妻之间的吸引力，而是在客观上削弱了这种吸引力，从而增强了“第三者”的吸引力，对配偶是在“推”，而不是在“拉”，从而帮了“第三者”的大忙。这种做法是不明智的，最后往往是本来没有事反而弄出事来，使一个本来不致于破裂的家庭破裂了。

当然，要象小韩这样做是不容易的，这要求十分理智，十分冷静，深明大义。各个家庭有各种不同的情况，并不一定都要象小韩这样“以柔取胜”。对配偶要时常规劝，规劝是为了提高他对家庭的责任感和义务感，也是在增强夫妻之间的吸引力。必要时，也要请亲友、组织帮助做工作，目的也在于此。但是，一定要慎吵闹，不要把事情做绝，要留有余地，否则，那就会得出和原来的愿望相反的结果，以后会后悔莫及的。

解决“第三者”的问题，必须从家庭的内因着手。

把家庭这个“篱笆”扎得紧一点，再紧一点吧！

十、配偶犯错误了怎么办

——谈动力定型

一九八一年四月二十一日下午，哈尔滨建筑工地的保管员小于等着她下班的丈夫。哪里想到，她新婚的丈夫小秦已被逮捕了。

回到家里，婆婆老泪纵横地向她诉说，小秦原来是个好孩子，十年动乱中由于交了坏朋友，走上了歧途，犯了错误。他曾经下决心改过，但是社会的歧视，同伙的威胁，又使他再次失足。公安局的同志也告诉她，小秦这次被捕是因为结婚时借了三百元钱，为了及时归还，他又偷了人家的钱。但他一进公安局就痛哭流涕，要求再给他一次改过的机会。

小于听了真如万箭攒心，恨自己有眼无珠，认错了人。但是，公安局的同志说服她，要她一起去做丈夫的工作。她经过激烈的思想斗争，终于同意了。她来到劳教工地，丈夫一见小于就掏出结婚照递给妻子，表示不想再连累她。小于没有接照片，却教育丈夫说：“你真能改好，我什么都能熬。你欠的钱，我一分一分地替你还……”

夜，多少恩爱夫妻都进入了梦乡，小于却为丈夫赶制棉裤。她用毛巾捂住了自己的抽泣声，唯恐惊动了婆婆。她装进去的不仅是棉花，还有深切的希望和金子般的心。

冬去春来，小秦有了明显的进步。他拼命工作，每次劳动指标都大大超过了定额。有人讥讽他说：“你还想当劳模呀？”他说：“我就是要同过去告别。”

一九八二年“五一”节，组织上根据小秦的表现，提前

解除了他的劳教。小于把他接回家，斟了两杯酒对丈夫说：“记住，今天是我们真正结婚的日子。”

这件真实的事情，生动地说明了在夫妻之间当一方犯错误以后，另一方应该怎样正确对待。夫妻是要共同生活一辈子的，在人生漫长的旅途中，总有这样那样的风风雨雨，例如工作上的挫折、一时的委曲、意外事故，其中也包括犯错误。人在一生中，难免要犯错误，有些错误，直接影响夫妻感情的发展和家庭正常关系的维持。对配偶犯错误应该怎样正确对待，这实在是夫妻关系中一个十分重要的问题。

犯错误有不同的情况，有的是偶犯，有的是屡犯。如果是偶犯错误，那么改正了就好，作为配偶，完全应该谅解他，帮助他，教育他。至于屡犯错误，那就太伤夫妻感情了，就会使配偶对犯错误者缺乏信心，从而陷入巨大的痛苦之中。前面所述的小秦，正是一个屡犯错误者，正因为这个缘故，小于能够这样正确处理真是太不容易了。

对于屡犯错误的人来说，他对某件事已经形成了一种不良习惯，这在心理学上称为“动力定型”。“动力定型”包括习惯动作和在一定思想指导下的习惯性行为。习惯动作常常是无意识的，如有人有咬指甲的习惯，有人有在和人讲话时不断地眨眼睛的习惯。有的运动员在运动过程中有种不正确的习惯动作，称为“痼癖动作”这种“动力定型”很影响运动成绩，教练要下大功夫帮他改正。“动力定型”还表现为在一定思想指导下的习惯性行为，例如：有人有小偷小摸的习惯，如果遇到机会不偷不摸，就感到手痒；有人有赌博的恶习，见到别人呼五喝六，不让他赌就特别难受；有人有搞不正当男女关系的劣根性，见到异性，总是想入非非，等

等。以上都是不良的“动力定型”，都是恶习。当然，良好的习惯也是一种“动力定型”，那是应该保持和发扬的。

那么，对于配偶在一定思想指导下的不良的“动力定型”应该怎么办呢？

一、耐心帮助。夫妻是终身伴侣，又是革命同志，在思想上互相帮助，是责无旁贷的。人们常说，夫妻要同甘苦、共患难，也表现于此。但是，这种帮助是长期的，需要耐心进行，而决非一日之功。这是因为“动力定型”之所以成为“定型”，已经经过了一个错误思想、错误行为不断反复的过程，已经在他的心目中留下了一个深深的烙印。“冰冻三尺，非一日之寒”，要帮助对方改正错误，也要经过长期的、坚持不懈的努力。如果缺乏这种思想准备，缺乏这种耐心和毅力，是难以帮助配偶改正不良的“动力定型”的。

二、发挥感情和道义的巨大力量。帮助一个人改正不良的“动力定型”，有社会和家庭各方面的力量，其中配偶的力量是一个十分重要的力量。夫妻关系是十分亲密的人际关系，具有比较深厚的感情。建立在这种感情基础上的教育，作用更大。当然，光是有感情还不够，动之以情，还必须晓之以理，让感情的力量和道义的力量结合起来，使对方懂得怎样好好做人，才能有利于家庭幸福，有利于社会发展，才会痛下决心，改正不良的“动力定型”。

三、防微杜渐。夫妻之间是最相互了解的，一个人犯错误，开始时必有蛛丝马迹可寻，必有端倪可察。了解到配偶在某一方面有不良的“动力定型”，就要加以注意。例如有个妻子知道丈夫贪小，有一次发现丈夫把别人的东西拿回家，就立即加以规劝，叫他送回去，从而使丈夫的错误不再继续

发展。

四、防止不良诱因。有些人之所以犯错误，除了本身思想意识上的问题外，外因的诱惑也是一个重要因素。有些人已经下决心改正错误了，但是经不起过去同僚的引诱和拉拢，于是故态复萌，重犯错误。因此，就要密切注意配偶这方面的动向。例如，有个丈夫本来有赌博的恶习，后来改正了。过了不久，赌友又找上了门，妻子一发现这个问题就立即对丈夫敲警钟，决不能再和这些人来往，不能随他们到任何地方去。这个丈夫接受了妻子的劝告，没有再犯错误。

五、要善于等待。不良“动力定型”的纠正需要有个过程，在这方面一定要耐心等待，千万不能吵闹或是说一些绝情的话，否则会使对方破罐破摔。总要象前面所述的小于那样，对犯了错误的丈夫表示殷切的期望，鼓励他重新做人。配偶改正了不良的“动力定型”后，还要继续关心他，鼓励他，监督他，使他不断向上。

在和不良的“动力定型”作斗争的过程中，夫妻感情将进一步地获得巩固和发展，正象经历过风雨洗礼的大树，叶更翠，枝更繁，生命力更旺盛。

十一、自作聪明食苦果

——谈猜疑心理

黄某今年刚满二十七岁。两年前经人介绍，和某厂技术员程某相识。程比她大六岁，谈吐文雅，相貌端正，学问也好。和他相比，她觉得自己相貌平平，工作和家境也不如对方，可是程某不挑剔，双方交往了一段时间，就结婚了。

婚后一段时间里，她总是不敢相信这是真的，心想：按对方的条件，是怎么也不会挑上自己的。她疑团重重，怀疑起程某有不可告人的秘密，决定“考验”、“考验”丈夫。

程某十分好学，加以性格内向，在家里话不多，常常伏案看书，可以三四个小时不挪动一下身子，和妻子也话不多。于是，黄某怀疑丈夫心中没有她。为了证实这一点，她想了两个办法试探：

第一次，她谎称店里新来的年轻经理塞给她电影票，要她同他看电影，被她退回了。她想以此观察丈夫的反应，可是丈夫只是“唔”了一声，什么也没说。

第二次，她一个人外出看电影，然后披头散发走进家门。丈夫见状，大吃一惊，追问是怎么回事。她先是吞吞吐吐，继而嚎啕大哭，说是回家时在幽暗的小树林里被人污辱了。丈夫听了愣了一会，便要去派出所报案，可她把他拉住了，说此事张扬出去，她没脸见人。丈夫是个书呆子，见她羞于报案，也不知怎样是好。她见丈夫嗷嗷嗷的样子，忍不住咧开嘴笑了，说：“傻瓜，我是故意做出来试探你的，看来你心中还有我……”

丈夫一听，气得顿时瘫坐在沙发上。第二天晚上，他没有回家，第三天、第四天也都不见人影……。这样，结婚不到一年的夫妻就分居了。

他暂时和妻子分居，原想给她一点压力，希望她能承认错误。可是，黄某虽然也感到自己有点过分，但是又感到自己的办法挺灵，丈夫终于被检验出来了。于是又想出一个古怪的念头：一方面对丈夫不回家表示满不在乎，自己极力打扮，装出一副欢天喜地的样子；另一方面又想抓丈夫的“把

柄”，如果抓住了“把柄”，就找他闹一场，不怕他不回家。

因此，她曾多次冒充“第三者”给她丈夫打电话。折腾了一段时间，仍然什么也没有诈出来。最后她又使出了一个绝招：请她中学时的女友诱惑自己的丈夫。女友起初不肯，黄便一方面利用她们早年的友情，另一方面攻击程某，把他描绘成一个对女人如蝇逐血的家伙，并说用不着花太大力气，只要程稍有表示，就算有了把柄。

但是事与愿违。使黄某意想不到的的是：自己的精心策划，却为丈夫和女友架起了鹊桥……。虽然她终于抓到了把柄，但程某却向法院提出了起诉，要求和她离婚。

当一切都以本来面目呈现于法庭时，黄某多少感到了一些羞惭，但为时已晚。尽管她哭哭啼啼地向程某表示一切从头开始，不要离婚，但程某说：“夫妻双方，各人性格上的弱点是难免的，可以逐步克服，以求得相互间的和谐，然而一旦感情受到损害，便没有在一起生活的基础了。”

这件事怪谁呢？看来要怪那个黄某。好端端的丈夫，好端端的家庭，由于她的猜疑心理在作祟，严重损害了夫妻感情，家庭关系破裂了。“天下本无事，庸人自扰之”，这真是一个惨痛的教训。

古今中外有许多悲剧故事，都是夫妻之间出现误会而产生的。十九世纪匈牙利著名小说《看不见的创伤》中的主人翁非常爱自己的妻子，但是当他发现妻子那个总是上了锁的抽屉里竟放着一束语言污秽的情书时，他痛心以为自己受了骗。当晚，他就把“不贞”的妻子掐死了。可是事隔不久，一位尚不知情的伯爵夫人却来向他索还存放在他妻子那里的

情书，这时，他才恍然大悟，后悔得痛不欲生。很清楚，造成他们家庭悲剧的病根，就是那个“看不见的创伤”——猜疑。埃及电影《忠诚》中的女主人翁艾明娜为了解决家庭经济困难，瞒着丈夫卡玛医生去给一个双目失明的绅士当私人护士。尽管她的行为是高尚的，她对丈夫的爱也是忠诚的，但是使丈夫产生了误会，一度使家庭造成不幸。至于莎士比亚的名著《奥赛罗》中的主人翁，由于猜疑而亲手杀死忠贞于他的妻子苔斯特蒙娜，这个故事更是人们所熟悉的了。

电影、文学作品中常以夫妻间的猜疑为题材，这是因为在现实生活中这种现象太多了，而造成的后果实在太悲惨了。前面所述的那位黄某，头脑清醒以后，不是噬脐莫及吗？如果说信任是夫妻爱情的纽带，那么，猜疑就是爱情的蛀虫。从心理学的“社会认知”角度来看，猜疑心理也是一种错觉，明明配偶没有这个问题，但由于自己的心理变幻，总认为配偶有这个问题，从而做出错事、甚至造成悲剧。要保持正常的家庭生活，使夫妻感情不断地巩固和发展，必须防止猜疑心理的产生。“长相知，不相疑”，这是幸福家庭、美满婚姻所必须具备的基本条件之一。

那么，夫妻之间应该怎样防止猜疑心理的产生呢？

一、互相信任

夫妻是终身伴侣，相互信任是男女双方结合成为夫妻的前提，如果不能相互信任，还怎么能成为夫妻呢？列宁和克鲁普斯卡娅从共同生活的那天起，就订了一个“公约”：“互不盘问”，后来又加了一条：“决不隐瞒”。这两句话是相辅相成的。“互不盘问”，说明夫妻之间的信任度很高，但是这是以“决不隐瞒”为条件的。“决不隐瞒”意味着夫妻

之间相互保持忠诚，在这个基础上才能做到相互信任。

二、纠正自私心理

无端的猜疑是自私心理的折射。夫妻之间的爱情是专一的，但决不是自私的，丈夫不能把妻子当“笼中鸟”，妻子也不能要丈夫做脖子上的“项链”。如果把配偶看成是自己的私有物，就会对配偶和异性的正常交往疑这疑那，正象鲁迅先生所讽刺的：“见一封信，疑心是情书了；闻一声笑，以为是怀春了；只要男人来访，就是情夫；为什么上公园呢，总该是赴密约。”

三、防止“成见效应”

如果对人抱有成见，就会由此产生各种错觉、猜疑和误会，对配偶也是同样。例如前面所述的黄某，就是抱了这种成见：自己的条件远不如丈夫，而丈夫这么容易地看中自己，和自己结婚一定是他怀有不可告人的鬼胎。她自以为这种推论很合乎逻辑，实际上她在认知上犯了大错误。

四、反对封建思想

许多夫妻间的猜疑，是从封建思想出发的。例如，有这么一件事：一对小夫妻闲聊，妻子很同情一位丧偶改嫁的女同学，说：她丈夫不幸病死，扔下了她，叫她有什么办法？年纪轻轻的，难道要她守一辈子寡？这位丈夫一听，马上“对号入座”了：“如果我死了呢？她也……”于是对妻子产生猜疑之心。这当然是十分可笑的，一是根本不必“对号入座”；二是即使自己真的死了，妻子如有必要改嫁，也是理所当然。现在丈夫疑心妻子“不贞”的比妻子疑心丈夫的要多得多，其中就有封建思想在作怪。过去，旧小说和旧戏里，有“秋胡戏妻”和庄子“大劈棺”的故事，都带有侮辱女性、

维护男权的意味。可惜，到了二十世纪八十年代，新的“秋胡”、新的“大劈棺”还不少。

五、夫妻之间多进行思想交流

爱情的忠诚，要表现在事无不可对配偶言，没有什么事情需要对配偶隐瞒的，而且经常把自己的思想感情、自己的所作所为给配偶谈，以进一步促进了解，心心相印。一个对配偶不忠诚的人总是心怀鬼胎，在许多问题上躲躲闪闪地说假话，而一个忠实于爱情的人也要有一定的表达方式，经常和配偶坦白地谈心，进行思想感情的交流，才能使配偶总是对自己保持高度的信任。例如《看不见的创伤》中那位可怜的妻子，如果早点把伯爵夫人寄存情书的事告诉丈夫，就不会发生那种惨剧了。《忠诚》里的艾明娜如果什么事都不对丈夫隐瞒，也不会造成那么大的误会。当然，如果对配偶有所猜疑，也不能采取不理智的行动，而要把问题放在桌面上，让配偶有个说明和解释的机会，这样，才能及时地消除误会，解决矛盾，使夫妻的爱情象从浮云掩盖下重现的明月那样，射出晶莹的光辉。