# 爱情心理学：深度解读爱情

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-08-12

*第一篇：爱情心理学：深度解读爱情爱情心理学：深度解读爱情心理导读：恋爱中的人为何心理会退化到婴儿时期？为何两个人在一起久了之后会感觉越来越像呢？下面让我们用深度心理学的观点解答吧！——在爱情中的人们，在心理上往往退化到婴孩时期我有什么需要...*

**第一篇：爱情心理学：深度解读爱情**

爱情心理学：深度解读爱情

心理导读：恋爱中的人为何心理会退化到婴儿时期？为何两个人在一起久了之后会感觉越来越像呢？下面让我们用深度心理学的观点解答吧！——

在爱情中的人们，在心理上往往退化到婴孩时期

我有什么需要，不用开口，爸妈就应该知道，而得到照顾最好的办法就是哭闹，但在成人的世界里，这样方式行得通吗？一个人从小成长的背景，常会深深地影响他日后被什么样的人吸引，以及日后亲密关系的建立与维护。不管曾经受过多少伤，当爱情来临时，就是最好的医治和疗伤机会，从深度心理学的角度来看，天下最好的治疗者是自己的爱人。

深度心理学

一个人从小成长的背景，常会深深地影响他日后被什么样的人吸引，以及日后亲密关系的建立与维护。不管曾经受过多少伤，当爱情来临时，就是最好的医治和疗伤机会，从深度心理学的角度来看，天下最好的治疗者是自己的爱人。但是，因为信任、不设防，所以在爱情中也是伤上加伤最危险的时候。当人的感情被触动时，就进入了一个非理性的潜意识过程；爱情关系其实很像母亲与婴孩的关系，彼此恋慕、含情对视，都想把最好的献给对方，不在一起时会焦虑、不安，仿佛“一日不见，如隔三秋”。

爱的关系今与昔

唯有在恋爱中，人的二个基本心理需求可以同时得满足：一是：无条件被人接纳；二是：在所爱的人心中居首位，特别心里愈空虚或愈不成熟的人，愈容易依赖对方来支撑你脆弱的自我价值感。

不知不觉地，期望对方能随时随地无条件接纳你、随时随地把你摆在第一位；心理愈没有安全感的人，日后对伴侣的要求愈是加倍；过去受的伤，要从现在爱的关系中加倍讨回。例如过去在家中被忽视的，现在会不知不觉地要求伴侣不断给你注意力；过去被管得太厉害的，现在会要求伴侣信任你，给你空间。彼此互许终身之后，你会觉得：为什么我所要的，你却不给我？

深度心理学中有几个重要的概念，可以帮助我们在剪不断，理还乱之错综复杂的爱情关系中，找出一些头绪，让我们在分析处理问题时，掌握较正确的方向。

所谓移情作用就是把对过去生命中一些重要人物的情感转移到目前所遇到的人，或者，曾想从一些重要人物身上获得却未能如愿的情感需求，希望从目前的关系中得到满足。很多人因为从小在某一方面心理上的匮乏，一旦得到相关的满足，不管人时地是否合宜，就掉进爱的陷阱了。例如有位女士，是第四个女儿，从小在家中常被忽视，有次与家人外出走丢了，父亲却浑然不觉。她从小自尊心低落，觉得自己是个丑小鸭，渴望得到父亲珍爱，却未能如愿。上研究所时，有家有室年近半百，满有慈父形像的教授开始注意她，欣赏她时，她就觉得无可救药地爱上了这位教授，本无心要破坏别人家庭，却不知不觉中掉入陷阱，成了婚外情中的第三者。许多外遇的悲剧就是这样发生的，每个人都情有可原，他们不是十恶不赦，只是如你如我充满了人性的软弱。

广角及望远

人的心理需求很多，就像照相机有广角及望远镜头，用望远镜头对准某一对象时，此对象变大，而其它对象就变成模糊的背景。

这就像肚子饿时去市场买东西会买得特别多，因为你的需求(食物)被放大；可是当你吃饱后，需求又不一样了。食物像被广角镜头溶回背景中，但吃饱后你口渴了，这口渴的需求又像被望远镜头放大了一般，其它需求都变得不重要，而你把所有注意力放到这个新的对象，新的需求上，直到它得到满足，才重新溶回背景之中。起初，你也许期望一个慈父般的伴侣，但当你被照顾、被关注的需求满足后，你很可能产生一个新的心理需求，开始要求独立、自主。人是会成长会改变的，冲突于是产生。

我们刚开始从爱情关系中可以得到满足，但因为我们的心理需求会随人生情况而改变，所以，两人结婚以后还要不断适应，不断学习才好。

造成情人间强烈吸引的原因之一，是“The Quest To Be Whole”—“完整之我”的追寻。按照心理学大师杨格的理论，每个人都身具“显性”与“隐性”(或称“影子”)人格。换言之，每人除了表现外在众人所见之“显性人格”外，还有个正好相反，潜藏心底的“影子人格”。例如，“分析型”者的影子人格是“感觉型”。通常，“分析型”者着重逻辑思考与客观评断，但是当他在强调与表现“理性” 时，便不知不觉地把自己细腻多情“感性”部份的人格，压抑到潜意识深处，变成隐性的“影子人格”。

“显性人格”的形成与先天因素有极大的关系，但也受到后天因素的影响。例如，男性成长过程中，多被要求“喜怒不形于色”，“好汉打落牙和血吞”，他人格中多情易感的部份便被深深压抑到潜意识中变成“影子人格”。

当先天人格成份中“阳刚”“分析”特性较强的男孩去念理工，毕业后又在要求一丝不苟，毫无变通的环境中工作(例如美国Food and Drug Administration)；而身具“阴柔”“感性”特质的女孩去念人文，学成后又在文艺界工作，此时男女先天加上后天的差异就变得更大了。

急惊风与慢郎中

上帝是最有幽默感的，就像祂在自然界中创造磁铁“异性相吸”的现象，研究人间爱情关系时，我们也常见“急惊风”与“慢郎中”，“外向”者与“内向”者，“活泼的”与“稳重的”，“分析型”与“感性型”之间，彼此强烈相吸的现象。

当一个人遇见一位身具自己“影子人格”的异性时，心中常会有欢喜雀跃的感觉，因为对方彰显出自己所缺乏(或已被潜抑，消逝了)的人格特质。例如，当 “分析型”的男性与“感性型”的女性相遇时，彼此常会充满新鲜欢愉。她丰盈流畅的情意，往往会挑动他长久压抑心底感性部份的人格。与她在一起时，他那被深埋阴暗地窖的“影子人格”开始见到阳光，感受一股从外注入，活泼新鲜的生命力，使他深受吸引，觉得自己好似脱胎换骨一般，受桎梏的心灵，顿时得以自由释放。这个异性相吸，彼此各得一线生命契机，使自己尘封枯萎的“影子人格”重见天日，得到露水滋润，与自己“显性人格”整合，发展出一个较完全，较成熟人格之过程，我把它称为“完整之我”的追寻。

人要发展出一个“完整之我”是个非常艰巨，要付上惨痛代价的过程，所以慈爱又幽默的上帝就让这些异性相吸，一见钟情的男女在蜜月期中，先预尝了爱情天堂的甜蜜滋味，然后才让他们闭着眼睛心甘情愿地进入“磨合期”，在艰苦的“旷野”之中，让两人彼此在个性上“铁杵磨成绣花针”，继续发展“完整之我”。

在磨合期中，过去对方最吸引你的特质，现在却成为让你最受不了之处。过去你欣赏他的沉静，理智，现在却是沉默愚昧，不解风情。过去爱他的自信果断给你安全感，现在却成了自我中心，事事都要主宰。

如果正好相反，过去女方爱上的是他的细腻温柔，那么进入磨合期中，她很可能就要抱怨他缺乏男子气概。同理，如果过去男方被她的情感丰盈，活泼伶俐所吸引，现在就巴不得她停止“歇斯底里”，唠叨不停。在蜜月期中，人人都以为找到了完美的梦中人，在磨合期中却发觉自己过去瞎了眼才会爱上这个对象。

在磨合期中，我们都想努力改造对方，要对方变得完美，像自己心中所订之“理想形象”(Imago)一样，这是亲密关系中痛苦最大的来源。

终止恶性互动

人要如何才能在磨合期中少吃苦头，通过考验呢？唯一的办法，是了解并遵循上帝所创造的心理定律，放弃使对方变成完美的幻想，不要定睛在对方身上，而回头重新专注在自己“显性”与“隐性”人格之整合与成长。换句话说，“感性型”的不再逼“理性型”的也要和她一样善用诗词表达丰盈的情感，而专注扩展(Stretch)自身的影子人格，让自己也能擅长逻辑思考；“急惊风”型的，学习去容忍“慢郎中”的慢，同时学习让自己欣赏并享受影子人格中的轻松自然。

最有意思的，是当你观察一些感情好的老夫老妻时，你会发现，当一个人放弃改变对方时，对方竟然会愈来愈被影响，不知不觉中两人变得愈来愈像。

举个例子来说，有对夫妻，太太是“组织型”，非常有条理，先生却是“潇洒型”，凡事大而化之，相信“船到桥头自然直”。当初两人相识时，太太欣赏先生轻松自在，平稳幽默，好象天下没有甚么事能让他惊慌失措。太太因成长于一个父母要求完美的家庭，常被对自己过高的期许压得喘不过气来。刚交往时，紧张兮兮的她只要跟他在一起，就觉得有安全感，可以放松下来。而先生从没遇见过一个女孩子这么有条不紊，做每件事的效率都不知比他高出几倍，因而对她欣赏得不得了。

婚后问题来了，太太愈有条理，先生愈乱，太太愈要纠正，先生就愈胡涂。例如，先生每次连自己皮夹放哪里都不知道，而太太愈受不了，愈要他收好，先生就愈不去留意，愈常丢三忘四，造成一个恶性循环。

要处理这类恶性互动的关键，往往在于“过度负责”(Over-functioning)的一方在对方犯错或达不到自己标准时要学会去面对，忍受自己内心的焦虑，让对方为自己行为的后果负责。

果真，先生这个毛病一直不改，直到有一天她痛下决心不再管这事。先生出差到机场时，竟找不到机票，这下不但要自掏腰包，还要付高好几倍的价钱，结果连这平日毫不在乎的先生都心痛了。这次教训之后，先生才开始警惕，慢慢有了改变。

持恒的亲密感

夫妻间有许多这类微妙的互动，处理这类你进我退，不断重复，难以改变的“亲密之舞”(Dance of Intimacy)时，一定要寻求智能来改善。

**第二篇：爱情解读心理学（共）**

心理学

1．头发将眼睛遮住，缺乏安全感。

2．我知道，我不必非要外表如何，做出什么成绩或是什么不凡的人物，才值得爱。

3．当我以本相显现的时候，你能不能按照本相接纳我？这是人间最重要的关系。——黄维仁（台湾心理学家）

4．人们因相同而连接，因相异而成长。

5．家庭关系良好，投入爱情晚；家庭关系不佳，投入爱情。

6．我的世界因你而变得如此丰富。

7．男孩不要过早上学，智力低于女性。思维快，表达慢，易形成口吃。

8．打球或运动，能够使用他的天赋（准确度、空间推理），达到安心的效果。

9．必须经过崇拜偶像的阶段。

10．除了你没有谁能让你自己开心。

11．改掉一个坏习惯需要21天。

12．重要考试前，可以对自己说“我一定会成功的”，不要说“我可不能失败”。我们的大脑不太能识别“不”，它记住了“成功”、“失败”。

**第三篇：爱情心理学**

爱情心理学

——黄维仁

黄维仁博士是一位临床心理学家，毕业于美国普渡大学临床心理学系。擅长于婚恋家庭群体及泛文化的心理治疗。目前执业于芝加哥家庭心理诊所，从事双语专业心理治疗。并在美国西北大学医学院担任教授，从事心理治疗、督导、训练与教学工作。

黄博士的专题讲座有：“全人辅导与健康家庭”、“分手的解析与重建”、“从深度心理学看爱情”、“外遇有救吗？”、“迎战婚姻暴力”、“原生家庭” 和录音带“婚姻、家庭、人格”、“真我的追求”、“真爱的探索”等。引起社会各界的强烈反响。

黄博士还是北美爱家协会的特约咨询顾问，平日以提供心理咨询、写作、专题演讲，成立工作坊及座谈会等方式。在心理问题方面贡献所学于美国、加拿大、香港、台湾、新加坡、马来西亚等华人社区学术团体。

黄博士的心理专题讲座尤其受到各界的欢迎，特别是谈到现代人的婚姻及家庭问题的讲题更是叫好又叫座。很多人都熟识爱家的杜博士，它是美国爱家的创办人，也是知名的美国儿童心理学与家庭辅导专家。大家都相信，西方的杜博士与东方的黄博士同样对力挽社会狂澜有着举足轻重的作用。

录音旁白：

黄维仁的“爱情心理学”讲座

抽空听了下黄维仁的爱情心理学讲座录音，很精彩。印象很深的是他关于依附理论(Attachment Theory)的描述。

mp3录音笔录

个人经历回顾：人生中的诸多恩典

人生感悟：人生中最重要的是有意义的爱的关系

很多研究表明：爱和健康有重要关系，即有意义的爱的关系！

遗传对一个人的寿命只有25％的影响率

健康的食物对健康很重要，还有健康的生活方式的影响，包括不吸烟、酗酒等

睡眠对身体健康很重要，多睡眠可以抗癌

但所有以上身体健康条件的总和对人的影响不及人与人之间的关系

例子：开心脏手术的人的寿命取决于两个因素：

1你周围是否有有意义的人际关系你是否从宗教信仰中能得到安慰和力量

两个问题都说No在六个月内的死亡率21％，而两个问题都是yes，死亡率为3％

现代的压力和孤单使我们的死亡率提高十倍

例子：1动物兔子的实验：被爱抚的兔子更加健康

2感冒实验：没有高度的社会支持的人感冒的几率比有的高四倍

健康的关系VS健康的食物，两者选一的话，当然是健康的关系更重要

检验我们是否健康的四个问题：

1.是否在同一职业中有十年了？

2.你是否在同一社区住了十年了？

3.你是否参加一个社会团体（比如教会）十年？

4.你是否有家人住在你家附近十年？

有三项yes的是比较健康的60年前，80％以上的人其中三项是yes

而现代人的社会支持主要来自核心家庭，现代人处理关系很困难

现代人亲近会受伤，如果疏远，就觉孤单

现代人结婚目的主要是为了得到亲密感

心理定律是人性中最大的精华！

心灵的Attachment“依附”理论

依附理论的核心问题：当我受苦难的时候，你是否在旁边主持我？

我是不是被爱，我是不是被接纳？

心理医学实验例子：婴孩对母亲的依附类型

安全型：与母亲一起时，可以自由玩玩具，妈妈离开时，大惊失色想哭，但不久就能安静下

来，妈妈回来后，张开手等待妈妈的安抚，并得到力量继续向外探索

逃避型：妈妈离开时，没有什么反应，妈妈回来时，也不太有反应，有点木，但测验显示，他里面很焦虑，心跳加速

焦虑型：妈妈离开时大哭大闹，妈妈离开后，一直不能安静，妈妈回来时，对妈妈又爱又恨，被妈妈抱起后，挣扎后安静在妈妈怀中，但会倚赖在妈妈怀中，不能去玩玩具

紊乱型：在第二型和第三型摇摆，左右不定，妈妈回来的时候，孩子手张开要妈妈，但同时

向后退，因为妈妈同时是安慰和痛苦的根源

性格成因

安全型：母亲敏感孩子的需要

逃避型：母亲对孩子的需求不太有反应

焦虑型：母亲自己就很焦虑，不知道怎么安抚孩子

紊乱型：产生自有身体、情绪、甚至性虐待的家庭

十八个月的时候孩子的性格已经定型了，关于人的信任在那个时候得到答案。

当我受苦难的时候，你是否在旁边主持我？

安全型：别人是可靠的，我可以依靠

逃避型：别人都不可靠，我要靠自己，我不会向别人坦白自己

焦虑型：我不行，但是你行，我要紧紧抓住你不能放过

紊乱型：你也不行，我也不行，我们都是没有希望的依附形态往往在紧急状态中表现出来

依附理论的脑科学理论基础

小时候的成长环境对大脑的发育有很大影响，脑神经成长中的“修剪”的重要，外在的关系、环境的影响，会改变DNA、脑细胞等外在的表现方式

婴孩没有学会表达其情感，成长后就会通过自我身体的虐待减轻内在压力

音乐的例子：脑神经建立的理论基础

安全型：小孩子从父母那里学到处理情感的方式。小时候从父母那里得到安抚和医治的时候，他长大后也知道该怎么处理，他会处理焦虑、亲密感，会体贴人

逃避型：人都不可靠，我只能靠自己

发展出虚假的自尊心，对自己的情绪没有什么了解

他们对于东西比对人有兴趣，很难有亲密感，我行你不行，我有价值，你没有价值 需求快乐以寻找刺激，不正常的满足自己的需要；怕被别人吞吃

焦虑型：别人都比我好，我和他们扯在一起的时候就安全了

情绪激烈，追求亲密感，怕被抛弃，要不断“抓”

紊乱型：从小受到很多伤害，人很可怕，但又很需要人

开始不能和人亲近，但当有人进来时不能和亲密的人分开，很强的依附关系很多为爱情放弃生命的人是因为内心很强的依附形态

解决办法：了解自己的依附形态，了解怎样才可以更安全

现代婚姻的暗礁

1． 太忙了，婚姻成为最后的优先次序

2． 现代的角色期望有很多的转变，特别是女性的角色，女性的期望和角色已经有很多改变

中国文化对我们的影响，男孩从小就要学会成为一个能承受痛苦的人，男人要学会把自己的感情隔离，任何情感都不可以有，只有愤怒。所以男人要争面子，以为这样女人会更爱他；女人被训练成放弃自我，顺服才能得到爱，什么情绪都可以有，唯独不能有愤怒，最后她把希望放在孩子的身上。

夫妻冲突会成为婚姻的调味料，问题不在有没有冲突，冲突的频率，彼此的差异差别，在于（福音！）

1懂得处理之间的差异

2刻意的去经营爱情关系——尤其是友情

3拥有健全的人格

解决冲突的办法：

1、观念：冲突不是坏事，压抑才是坏事

2、认识到认识的不同角度，不要在乎彼此的差异，寻求双赢

3、寻找防卫之后的伤痛；

4、吵架的时候学会叫暂停

5、学习沟通的技巧

推荐书籍《爱就是彼此珍惜》《窗外依然有蓝天》

友情的经营

爱情实验：

正常关系的两大要素：

1.正性互动：负性互动>5：1

2.投其所好而非给己所要

女人抱怨男人不会沟通，其实部分是由于女人自我中心的，是希望男人用女人的来方式交流 男人要学会存款，比如适时给夫人买花，拥抱。亲吻等；

男人需要学习在了解女人情绪的情况前保持沉默，不要贸然给答案和建议

男人需要和女人分享自己内心的烦恼，不要保持沉默

男女之间需要恩情仪式&珍珠时刻

男女需要用对方的方式来交流，男人（行动）&女人（言语）

世间最重要的事情：人与人之间感情的连接

现代人之间的问题：疏离感

我们需要的是能够让我们真实表现自己的关系

一个人可以给别人最好的礼物是心里真正的感受，但也不要随便给别人

我们一方面需要寻找有安全性的人，也当竭力成为一个有安全性的人

成为安全性的人秘诀：学会数算恩典

安全性的人会倾听；会为对方保密；给予恩典即给对方以鼓励和爱

NWA

In times of crisis

Never Worry Alone!

倾听就是爱，了解的过程中就有医治。

**第四篇：爱情心理学**

爱情心理学

爱情心理学.txt如果有来生，要做一棵树，站成永恒，没有悲伤的姿势。一半在土里安详，一半在风里飞扬，一半洒落阴凉，一半沐浴阳光，非常沉默非常骄傲，从不依靠从不寻找。爱情心理学是研究男女恋爱中的心理现象及其发生与发展规律的科学，即探讨男女在恋爱、婚姻中，爱情的获得及稳固的心理规律，包括恋爱心理和婚姻心理两部分。它具体研究：稳固爱情的心理规律；男女相爱的心理奥秘；求爱及择偶心理；初恋心理；爱情挫折心理及婚后各阶段的爱情发展之心理特点等等。它是一门应用心理学。爱情不仅受社会、思想伦理等因素影响，也受许多复杂心理因素的制约。掌握好爱情中的心理问题，将会使爱情甜蜜、美满

学科发展

人们自古以来就在探索爱情，但从心理学爱情心理学相关书籍 角度对爱情进行专门研究，是近代才开始的。从古代开始，爱情心理思想就已在许多文学、哲学作品中出现，如《诗经》中有有关爱情文字描绘，柏拉图的《文艺对话集》中有有关爱情的论述，及至19世纪司汤达的《论爱情》，都孕育了一定的爱情心理观点。由于研究对象的复杂及科学发展的局限，爱情心理思想是零散地依附在其它学科中发展。20世纪初，随着心理科学的发展，及人们生活进一步提高的需要，尤其是弗洛伊德别开生面的心理研究，及其《爱情心理学》的专着，为爱情心理学的研究创开新局面。人们开始对它进行专门研究，并逐

渐形成体系。我国爱情心理学研究也是近几年才开始发展起来。爱情中的心理特点

一般认为：这是一种建立在性欲基础上的，男女双方在交往过程中产生的高尚情感。它由两部分组成：一是建立在性欲之上，对异性具有倾慕、珍惜之情的情爱；另一是由异性间所产生的依恋及理想、情操、个性追求等复杂因素混合升华而成的情爱。爱情是性爱与情爱的结合，缺乏性爱的爱情是畸形的；只有性欲的满足，没有感情的升华，也无法产生真正的爱情。同时，爱情是在男女双向交往中产生的，那种一方有情而另一方无意的情感是爱情之外的事。相爱的男女，都渴望自己的爱情美满。要获得美满的爱情，应具备以下心理条件：其一，不过分痴情，不咄咄逼人，不公开表现自己的爱情占有欲，能充分尊重对方。美满的爱情，要求人把爱情只当作生活的一部分，而非全部，在开拓与领略自己人生的同时，重视对方，不干涉对方的活动，但又不是漠不关心。要为双方的个人自由留有充分余地；其二，将爱情给予对方，比向对方索取爱情时，自己更感欢欣，并以对方的幸福为满足。即是要有无私精神；其三，美满的爱情是彼此双方独立个性的结合。即恋爱双方不作为对方的依附而存在，而是让双方都有发展自己个性的余地；其四，寻找和珍惜双方心理上的共鸣。美满的爱情在于精神上的和谐，心灵上的沟通。编辑本段两性相爱的奥秘

爱情心理学研究发观，对方的外在形象、内涵价值、社会条件，以及自身的需要、兴趣、理想、性格、修养等影响着对象的选择。人的潜意识在择偶中起着重要作用。从童年起，我们就开始认识和接触异性，对异性产生好感，并把引起好感的某些异性形象潜藏在潜意识里，形成偶象。但性偶象的集中形成是青年期。这时，随性意识的发展，性文化的全面输入，产生强烈的性欲。于是，在潜意识里，将日常生活、电影、电视、画报、小说中所认识、所接触到的许多零散、多样的异性形象进行综合，形成一个朦朦胧胧的模糊形象，作为性想象的对象，抑压在潜意识里。它往往飘忽不定，只可意会而不可言传。正是潜意识里潜藏着各因素揉合而成的异性偶像，使你在茫茫人海中会选择他(她)，而不是别人，当遇到某一异性，你会马上被他(她)吸引住，并产生爱情，这是因为对方的某一形象突然唤醒你潜意识中的偶像，于是就有一见钟情，有似曾相识之感。

初恋

初恋是美妙而又珍贵的，它一般经历了以下几个发展时期：一是迷醉期。这是被倾慕对象的形象，言行、品格、才能等肉体与精神的魅力深深吸引而迷醉的阶段。此时，会出现一种被对象所吸引的近乎幻觉性的思念情绪，对方的形象时时在脑海中萦绕，并产生综合效应。心灵战栗恐慌、幻觉、羞涩、急盼等情绪重叠着占据身心，使其陷入强烈而又无理智的恍惚中，有一种难以捉摸的亲近欲与冲动。初恋

二是怀疑期。因为被恋人迷醉，拼命地在对方面前显示自我，向她(他)进言，以微妙的眼神和动作来示意，引起对方注意。但他(她)对我有意吗?看得起我吗?对他(她)的爱的可能性疑虑不止。一方稍有不慎或

可疑举动，都会引起另一方的不安与烦恼。这其实是过敏性思维所致，往往自寻烦恼。三是非我期。当终于知道对方也在爱着自己的时候，就进入了“非我”期。相见时，很是激动，情感体验强烈，常举止失控，声音颤抖、脸色紧张，没有以前那种“镇静自若”的形象，不像平时的“我”了，故称“非我”。这阶段时间虽短，但很重要，在此可判断出爱的深度与强烈性。四是美化期。这时，恋者在心里总是把对方融为一体，你我不分了。无论是学习、工作、生活还是穿戴等活动，常从对方角度考虑，一举一动首先会想到：“她(他)会喜欢吗?”以对方的苦为苦，乐为乐。对恋人的一切进行感情升华的审美效应，产生美化感：会不同程度地把对方理想化，恋人常常依照对方的价值尺度来改造自己，提高自己，塑造自己。

编辑本段从深度心理学的角度来看爱情

一个人从小成长的背景，常会深深地影响他日后被什么样的人吸引，以及日后亲密关系的建立与维护。不管曾经受过多少伤，当爱情来临时，就是最好的医治和疗伤机会，从深度心理学的角度来看，天下最好的治疗者是自己的爱人。但是，因为信任、不设防，所以在爱情中也是伤上加伤最危险的时候。当人的感情被触动时，就进入了一个非理性的潜意识过程；爱情关系其实很像母亲与婴孩的关系，彼此恋慕、含情对视，都想把最好的献给对方，不在一起时会焦虑、不安，仿佛“一日不见，如隔三秋”。

编辑本段爱的关系今与昔

唯有在恋爱中，人的二个基本心理需求可以同时得满足∶一

是无条件被人接纳，二是在所爱的人心中居首位，特别心里愈空虚或愈不成熟的人，愈容易依赖对方来支撑你脆弱的自我价值感。不知不觉地，期望对方能随时随地无条件接纳你、随时随地把你摆在第一位；心理愈没有安全感的人，日后对伴侣的要求愈是加倍；过去受的伤，要从现在爱的关系中加倍讨回。例如过去在家中被忽视的，现在会不知不觉地要求伴侣不断给你注意力；过去被管得太厉害的，现在会要求伴侣信任你，给你空间。

爱情的现像可以去理解、可以去描写、可以去解释、可以去研究„但爱情的美只能在感动中得以体会，那是一个充满了想象与超脱现实的生命经验。为什么一个人可以那样的去爱另一个人？在心理学的眼中，有着各式各样的爱情理论，主要有两类范畴：社会的和人格的。以下是心理学上常见的爱情理论，在这里我们先介绍社会心理学家的爱情理论。

**第五篇：爱情心理学**

要获得美满的爱情，应具备以下心理条件：

其一，不过分痴情，不咄咄逼人，不公开表现自己的爱情占有欲，能充分尊重对方。美满的爱情，要求人把爱情只当作生活的一部分，而非全部，在开拓与领略自己人生的同时，重视对方，不干涉对方的活动，但又不是漠不关心。要为双方的个人自由留有充分余地；

其二，将爱情给予对方，比向对方索取爱情时，自己更感欢欣，并以对方的幸福为满足。即是要有无私 精神；

其三，美满的爱情是彼此双方独立个性的结合。即恋爱双方不作为对方的依附而存在，而是让双方都有发展自己个性的余地；

其四，寻找和珍惜双方心理上的共鸣。美满的爱情在于精神上的和谐，心灵上的沟通。

女子的择偶定向明显不同于男子，两者间存在着较大的差距。这首先是由于性差的不同造成她们的依赖性，把婚姻生活作为一种“托附”，要求对方要有坚实的依靠感。其次，男子的情欲尤具冲动性与不稳定性，这对家庭的稳定产生不利因素。这样，男子的思想道德对女子的选择具有十分重要的意义。因而，择偶时她们很慎重，都希望有忠诚的爱人与安定宁静的家庭，女子择偶常从婚姻及未来的角度考虑，衡量双方的关系比较现实，多数女子不能离开成家立业这一恋爱目的来设想对男子的爱，对两性间的感情度要求甚严，喜欢的并不当作爱情，择偶侧重男子的内在美－－思想、道德、生活能力，温存体贴，也较注重男方的社会条件。

在磨合期中，过去对方最吸引你的特质，现在却成为让你最受不了之处。过去你欣赏他的沉静，理智，现在却是沉默愚昧，不解风情。过去爱他的自信果断给你安全感，现在却成了自我中心，事事都要主宰。如果正好相反，过去女方爱上的是他的细腻温柔，那么进入磨合期中，她很可能就要抱怨他缺乏男子气概。同理，如果过去男方被她的情感丰盈，活泼伶俐所吸引，现在就巴不得她停止“歇斯底里”，唠叨不停。在蜜月期中，人人都以为找到了完美的梦中人，在磨合期中却发觉自己过去瞎了眼才会爱上这个对象。

在磨合期中，我们都想努力改造对方，要对方变得完美，像自己心中所订之“理想形象”（Imago）一样，这是亲密关系中痛苦最大的来源。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找