

《罗曼蒂克心理学》

图书基本信息

书名：《罗曼蒂克心理学》

13位ISBN编号：9787806763568

10位ISBN编号：7806763562

出版时间：2003-5

出版社：文汇出版社

作者：纳撒尼尔·布兰登

页数：195

译者：孙尚奇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《罗曼蒂克心理学》

内容概要

罗曼蒂克爱情的特性是什么？两性关系如何才能成为自我发现的途径？成熟与不成熟爱情的不同是什么？性在其中充当了什么角色？罗曼蒂克爱情就需要性专一吗？我们以如何面对情爱中的嫉妒……作者认为，罗曼蒂克爱情不是幻觉，而是一个证实我们存在的机会，是一种历险，一种挑战，是我们许多人升华自我走向成熟征程中不可或缺的一条重要路径。

《罗曼蒂克心理学》

作者简介

纳撒尼尔·布兰登，心理学博士，在美国洛杉长期从事心理学研究和心理治疗工作，有《自尊的六剂药方》、《女性的自尊》等多部著作。这些著作被翻译成8种文字，在全球广为发行。

《罗曼蒂克心理学》

书籍目录

引言第一章 罗曼蒂克爱情的演化 开场白：爱情和反抗 历史的回望：渐进的过程 集体意识：非个体性 希腊理念：精神之爱 罗马现象：走向极端 基督之言：无性爱情 贵族之恋：爱情前奏 从文艺复兴到启蒙运动：世俗爱情 工业主义，资本主义，两性关系的新视野浪漫主义文学的影响 十九世纪：“驯服”的罗曼蒂克 美式理念：个人主义与罗曼蒂克 对罗曼蒂克爱情的批判 关于罗曼蒂克爱情的争论 关于人的潜能运动 需求：罗曼蒂克爱情的新理念第二章罗曼蒂克爱情的本源第三章罗曼蒂克爱情的选择第四章罗曼蒂克爱情的挑战尾声：关于爱情的最后赠言

浪漫主义在19世纪受到冲击后，罗曼蒂克爱情也被说成是中产阶级的幻想。此时，旧有的哲学、科学和社会观念都在消融，中产阶级开始诞生。19世纪中叶科学世界观已经深入人心；进化论只是许多对长期占据人类生存重要空间的宗教信仰进行反击的科学发现之一。在人与人关系中，责任被认为是惟一的因素。似乎只有它才会使这种关系稳定、持久，并且具有意义。马修·阿诺德写于1867年的著名诗歌《多佛海滩》，其中一段就以讽刺的笔调表述了这种想法：信仰之海曾经...一望无际，环绕海岸如亮丽腰带。如今只听到落潮时忧郁的长吼，退却，夜风飘过，留下落寞大地裸露的砾石。哦，真挚的爱情世上惟你才是我梦萦的土地，变幻，美丽，时尚，却没有快乐、情爱、光明，也没有真诚、平和、慰藉；我们掠过这片黑暗的原野耳边留下枪炮几声，那是愚蠢的人在与夜抗争。在19世纪，爱情被大多数人看作是在混乱无序的世界里惟一可以带着希望歇息的避风港。罗曼蒂克(当然是“驯化”过的)爱情被作为婚姻的伴生物在中产阶级中得到认可。在当时社会、文化的巨变下，政治并不开明，因此婚姻和家庭就成为社会稳定的需要，夫妻间的忠诚也成为了一种社会责任。这可是爱情中的非罗曼蒂克因素。由于中产阶级是“暴发户”，因此他们的道德观是清教徒式的，他们关心的是如何受到尊敬，至于说到爱情，那当然需要自由选择伙伴，但同样必须要使它家庭化。众所周知，维多利亚文化是非常压抑的，其中最可恶的还是对爱情的态度，这种文化把家庭的幸福与性爱的压抑联系起来。在这个清教徒社会里，性欲被看作是男性兽性的爆发；而在家庭中，男性的这种兽性就可以通过道德、精神等加以“驯化”。维多利亚式的婚姻充满互相的尊敬、忠诚和感情，但对性事却极其冷漠并加以限制。当罗曼蒂克的标志——自由和个人主义，在经济领域里被普遍接受时，它在个人生活领域里的社会需求也随之日趋增大。然而在社会生活里，尤其是在中产阶级生活中，他们在得到“尊敬”的同时，在性生活方面几乎没有什么自由而言，而自由和开放恰恰是20世纪罗曼蒂克的基本要素。可是，变化依然在悄悄地发生着，虽说只是断断续续。女性在财产权方面的地位继续得到上升；婚姻不再只是一种宗教的意义，它在向平民化方向迈进；离婚也开始出现。这些法律的变化使得对性伴侣的选择更容易了。最终，在19世纪后期和20世纪早期，一个能对“性”进行全新诠释的哲学开始形成，至少在某些方面我们已经可以这样认为，“性”是人的自然属性，它具备深刻的心理特点，这一论点已经逐渐取代了宗教的“兽性”观点。然而，“弗洛伊德新论”的影响也并不都是正面的，它在使我们对性的了解方面产生进步的同时，学说本身却包含了反罗曼蒂克爱情的论点以及对女性的歧视。当然，说它是反罗曼蒂克的，可还没有倒退到反对性选择的地步，但它也没有明确地反对包办婚姻。弗洛伊德认为，“爱情”只是一种“有针对的性事”，布尔乔亚式的罗曼蒂克爱情不。过是由于性欲受挫而去寻找“过度包装”的借口。在他看来，“罗曼蒂克爱情”这一提法本身只是未满足的性冲动的高级表达方式而已。在他的论点里，性欲不是什么男女倾慕的结果，而多半是与他个人的经历有关。对于女性，他完全接受了“小女人”的论调，即女人是需要由男人保护的，因为她们是容易受到伤害的尤物。女人的一生都充满了没有阳具的不满足感。因此，女人如果在智力或是在其他事务上过于积极，就会被认为是试图对这种不满足和自身的弱势本性的补偿。弗洛伊德实在不是个男女平等主义者，不过就其在对性研究上所做的开拓性工作，就其为后人提供一条成功途径方面，以及就其工作的探讨性方面，他都可以被称之为伟人。他使得后人能站在他的肩膀上，看得更远。他本人虽不是个罗曼蒂克爱情的支持者，但他的工作却使罗曼蒂克爱情发生了重大的变化。当两个人相遇时，决定彼此可视程度的关键是什么呢？可以说，在于每个人在各自最基础水平上愿意和能够看到对方的能力，正是它决定了个人体验的可视程度。除此之外，我们还可以提到另外两个基本因素。其一是两人间一定程度上的喜好和思维的互相认同，在观察世界、对待生活的态度以及意识发展等方面的相似性；另一个因素是各自的自我观念在对待和处理心理问题时的一致性，各自能现实地认可并感知对方，以及在内心的观点与行为上表现出来的个性的一致性。先看第一个因素。设想有一个具有自信 and 良好理性能力的女性与一个焦虑、怨怒、没有安全感的男性相遇，男人对她都是怀疑和敌对的情绪，无论她说什么或干什么，都会被她粗暴地打断和反对，他甚至把她的自信视为试图控制他。在这样的情况下，这个女人不可能出现可视现象，她会为自己无法被对方理解而感到迷惑和不满。同样，男性也不可能达到可视的程度。他们之间的差异实在太大了。如果此时有另一个旁观的男人向她发出微笑的信号，表明他对她情感的理解和支持，她就会感到松弛，她会以微笑回应他，此时，可视现象便出现了。再看看第二个因素。设想某个男性善于伪装自己的行为以达到维护自尊的目的。他的这种虚荣必然与其实际行动传递给他人的真实自我产生矛盾，结果是，他在与周围人的相处中长期无法达到可视，也就是说

他的意识必然长期受阻。这是因为他收到的反馈与他的自我意识无法协调一致。即使有人“买他的账”，他也无法使自己达到可视，因为在他的心灵深处，他无法回避这样的事实：这不是我。(但是如果不受到他的指责，有人能指出这种现象的本质是由于他内心的不安全感形成的，这个人也许就能提供给他真实的可视体验。)两个不成熟的人之间并非不能产生互动，比如这两个人都是有很强的虚荣心并且具有自欺癖的人，他们彼此也会产生互动的可视幻觉，这在本质上是互相支持的一种“交易”，当然，这种“交易”只是或多或少地处于潜意识之中。有意思的是，在这种关系的伪可视表象下，还有一层真正的可视体验存在。在这些人的心灵深处非常清楚对方在于什么，他们能够凭借沉默等手段来控制对方。我把它斥之为不成熟的爱情而不是罗曼蒂克，此题后面再展开讨论。上述例子不可能完整地表达这样的过程，它们无法包容纷繁复杂的真实的人际关系——这里有太多的真可视和伪可视，真性格-和伪性格，混乱和有序的混合，还有彻头彻尾的自欺欺人。我们已经讨论了互相开放和互相交流的重要性以及实行的具体途径，这个问题对男女间爱情的亲昵质量至关重要。按马思特(1970)的说法，亲昵是自我在最深和最私密层面上的开放，是“自我弱点的开放”。在展开这个话题之前，我先谈谈我所做的“亲昵试验”。我有时会给那些互相之间已经淡漠，或者他们的爱情已经接近死亡的人们指定一些“家庭作业”。我要求他们花一天的时间在一起，完全排除外界干扰，没有电视，没有电话，没有书籍，即使有孩子也要安排专人照料，总之，不许有任何事情分心。他们在同一个屋子里必须呆够12个小时。无论一方说什么，另一方决不能甩手离开，当然更不允许有什么暴力发生。如果愿意，也可以一言不发地坐几小时，只要呆在一起就行。通常来说，他们起初的一两个小时会僵坐在那里，有些自我控制，甚至会有一些矛盾之类的小接触，但在随后的时间里他们肯定会进行交流，可能这种交流有些火药味道，但最终他们会再次亲近，甚至做爱。然后他们会走出去看电影或访友或驾车兜风或做其他事情。如果他们还在屋里，那么他们之间的亲昵行为会继续下去，甚至超过以往，交流的领域也会扩大。他们常常会谈一些以前从不谈起的话题——比如，他们的感情梦，他们的渴望。他们彼此都会发现对方一些从未了解的事情，他们自由地在这个空间里交谈12个小时，谈论个人的感受，他们之间的关系，而不是什么工作、孩子之类的事情。当让他们置身于这样一种无外界刺激干扰的状况下时，便只有了“我”和“他”，这时他们开始理解亲昵的含义，这时情感会得到加深，情绪会发生激动，生活的体验也会由此而拓展。……

《罗曼蒂克心理学》

精彩短评

- 1、我喜欢你，我不确定我是否爱你。我不知道
- 2、这是我看过的第一本《某某心理学》诶。初一东妮送的~很好看的
- 3、重读。前面说罗曼蒂克的历史很有意思，后面的略显混乱，但与本人经验相符。或者说我的爱情观就是这帮心理学家塑造的。
- 4、关于爱。
- 5、和《亲密关系——通往灵魂桥梁》结合起来读，能达到感性、灵性与理想的的理解效果。
- 6、好科学...
- 7、下不到txt，有扫描pdf。20120101越洋没有。看了其中的“爱的需求和欲望”、“罗曼蒂克爱情的核心”。看不懂
- 8、在枫林晚书店里花了一个下午看的，那个下午我们学校刚好开运动会，我就跑出来看书。很有意思，强烈建议恋爱中的男女人人都去看这本书，最好普及到“红宝书”的程度。；)
- 9、对爱情还有点憧憬的人还是可以翻翻的
- 10、这本书不错，推荐年轻人士看看
- 11、看这书不能教会你如何去获得浪漫的爱情，而是在爱情中如何保持罗曼蒂克
在爱情中，要么放弃，要么等死，所以，不愿意妥协的我，是无法获得爱情的
我是要忍受灵肉分离的痛苦，独自通过窄门的人
- 12、这本书最大的感受就是：要想收获爱情，请先爱自己。只有把自己爱的容器灌满了，才能去灌溉他人，得到真爱。
- 13、瞄过
- 14、貌似是讲关于爱情和婚姻，一些影响因素，较深层次的原因，形成的原因，诸如此类
- 15、相信文汇的书不会太差，这本果然没让我失望，虽然想看的是《裸猿》但是确实从这本书中学到太多东西了！力荐一下！我觉得我的情商都变高了呢~
- 16、非常值得一看的书，可以让你的焦躁通过自省和自强回复平静
- 17、总之不喜欢。
- 18、非常棒的一本书，从根本上去解释了很多事情，爱情不应该是扁平化的

1、 罗曼蒂克的理念常常站在历史的对立面。这是因为，首先，它是个人主义的，它过多地注重人与人的不同和个人选择的重要性。而抛开了人类是一个可以相互替代的集体这样的观点。其次，罗曼蒂克爱情还是自私的，这不只是指它的小气和敏感，因为从哲学意义上讲，利己主义是指把自我实现和个人幸福作为生活的目标，而罗曼蒂克的爱情的原动力正是来自对个人幸福的强烈渴求。 罗曼蒂克爱情的定义：男女之间在精神上、情感上以及性方面产生了强烈的依恋。它是一方对另一方高度认可的反映。 我们承载着过去，既有财富，又有包袱。如果我们不了解历史，不了解我们自身进步的历程，我们这些当代人就不可能充分了解横亘在我们心灵里，并妨碍我们得到幸福的障碍物是什么。 对于大多数人而言，缺乏感情的因素，其必然结果便是使性行为越来越趋向于随意。 集体意识，无论是古代的还是现代的，都认为罗曼蒂克爱情对社会有害，也对部落即社会的安宁产生危害。 性爱、爱情和婚姻是三个不同的概念，虽然有些时候它们有关连。性爱并不意味着爱情，但罗曼蒂克的爱则包含了性爱；爱情不需要婚姻，而婚姻却必须包含爱情。 我们当代对罗曼蒂克理解的3个原则： 1) 真正的爱情是建立在相互自由选择上的，它不应受家庭、社会和宗教的约束 2) 真正的爱情是建立在相互信任和倾慕的基础上 3) 爱情不是打发无聊的东西，它对人的生活至关重要 我们的生活掌握在我们自己手里，命运是我们自己的选择，而选择本身就意味着我们的存在。 作家们在寻求表达生活爱情的意义的时候有些迷茫：他们有意无意地发现原有的道德观不能解释世事，不能付诸行动，不能成功，不能成为人类追求幸福的座右铭。所以他们经常用悲剧作为收场，或者是回避矛盾。这种做法也使得他们自己的人生哲学存在着矛盾：他们有时视个人为英雄，但视生活为悲剧。他们无法将世事杜撰完满，同样也无法用传统的宗教价值或是他们自己带有反抗性的个人价值观（这通常缺乏理性）来达到这样的完满。 无论我们最终以什么方式寻求两性关系的完满，都不应该以牺牲追求个人幸福的权利来达到这一目的。 具备创造和革新能力的人，通常总是更能承受孤独的境遇，即使把他们放逐，他们也不愿意随波逐流。连未知的空间也不能像组织周围人那样阻止他们。这是他们力量的源泉之一。我们称之为“天才”，实质上更多的是有勇气、胆量，更多的是有魄力。 我们最终只能是我们中的“这一个”，意识的孤岛是决定我们孤独的根源。 人们生活悲剧性的反讽意味在于极力否认孤独，并以此否认爱情。没有“我”去爱，何谈爱呢？首先是要有自我，然后才能出现这一个自我遇见另一个自我时迸发的完美的愉悦。 爱，就其总体而言，是对我们看重的东西的一种情绪反映。它是由被爱客体的存在而引起的愉悦经历，这种愉悦是由亲近、互动和投入后产生的。爱就是让所爱的人高兴，就是当所爱的人出现时感到快乐，就是在与所爱的人接触中体验到满足。 作为成人，我们知道爱的痛苦无法排解。我们渴望能体验倾慕，我们期望得到他人的瞩目和尊重。如果这种愿望得不到满足，我们就可能会感到失落。我们生活在世界上，我们相信世上的一切；我们生活着，我们期望生活的完美；我们是人，我们希望自己的人性圆满。 我们如果有健康的自尊，我们就会更能清醒地意识到需求这个问题，如果我们有强烈的不安全感，那么，这种需求就必然会受到羡慕、嫉妒或是愤怒等情绪的干扰，但需求不会消失。 我们都是孩子，我们希望我们路上的冷一瞬间全部打开，照亮我们的前程，并使我们的努力有所回报。 爱的激情的价值在于，它使得我们有机会去表现出我们有能力去爱；它提供了我们能量宣泄的渠道；它是灵感，生存和生活价值的源泉。 所有的生命——生命的本质——都是一种奋斗，而奋斗就可能成功也可能失败，我们渴望在成功的生命中寻求到快乐，以坚定我们成功的信念。 由于我们是自我行为的主宰，由于我们决定自我，决定自我的发展是我们所有动机的核心，所以我们渴望并需要充分地体验自我的真实性和客观性。 爱对方其实也就是在对方心里找回了自己。理想的情侣对我们所做的也就是我们会对自己所做的。这样，通过情侣的行为我们感知了自我。 当两个人相遇时，决定彼此的可视程度是什么？可以说，在于每个人在各自最基础水平上愿意和能够看到对方的能力，正是它决定了个人体验的可视程度。除此之外，我们还可以提到另外两个基本因素。其一是一人之间一定程度上的喜好和思维的相互认同，在观察时间、对待生活的态度以及意识发展等方面的相似性；另一个因素是各自的自我观念在对待和处理心理问题时的一致性，各自能现实地认可并感知对方，以及在内心的观点与行为上表现出来的个性的一致性。 如果要用一个简单的办法来区别成熟和自律的个人与不成熟和依赖的个人之间的不同的话，那么我们可以通过观察一个新认识的人的言语来做到：自律的人是这样开始的：“我对这个人怎么看？”而依赖的人是这样问：“这个人怎么看我？” 性的极端重要性在于它能提供给人类巨大的欢愉。对人类而言，愉悦不是奢侈，而是心

理的必须（广义的）。愉悦是生活与生俱来的非物质的共生体，是成功行为的一种结果和回报，就如同痛苦是失败、毁灭和死亡的标志一样。迷恋、魅力、激情可以令人“一见钟情”。但深刻的爱情不会由此产生。爱需要彼此了解，而了解需要时间。人们有时说“一见钟情”，那是因为当第一时间的强烈情感反应可能在日后的爱情体验中得以证实和公务，于是人们在回忆中认为那似乎就是爱情。

意识和有目的的直接感知对我们的生存来说是十分必要的。就是说，我们需要知识，而知识的习得需要概念化的思维。年轻人在这方面的进步发展不可能是一步到位的，而是经过对于特定情况下思维和感知的不断的长期的积累而成的。我们在此间关心的不是影响这种模式的因素和它的类型，关键是否建立了这种模式。

在我们心里，随着时间的流逝而形成和积淀下来的就是你的倾向、策略和习惯——一种心理的暗示。按照这样的方式，生活的感受就得以形成。要知道，我们的许多方面都与个人的生活感受有关。这里有几个非常需要注意的地方：

1) 人类不是万能的。不但我们得到知识要通过一个直接感知的过程，而且我们的努力也未必一定会取得成功。我们要学会欣然地、现实地、无可畏惧地承担自己的想法和判断造成的任何结果；或者，我们要学会这样的本领，即不通过使自己的意识、思想和行动的弱化来降低某种“风险”，以此逃避责任或是将责任转嫁到他人。

2) 我们人类不必须要有长远的眼光，我们要制定我们未来的目标并通过努力去实现它。这就需要我们有能力和耐心来淡化及时享乐的念头，准备忍受不可避免的人生磨难，即使是最简单的生存问题也需要我们思考一下我们的行为可能导致的后果，我们不能只顾今天。（只顾明天也是不对的，不能极端）

3) 在生命过程中，人类不可避免地目睹和经历各种各样程度不等的磨难和艰辛。我们所能避免的仅仅是因此而引起我们痛苦的状况，和由此影响我们对生活的价值判断。无论遇到什么样的痛苦和磨难，我们都应该保持开朗的心境，保持这样的信念——幸福和成功是我们生活的常态和本性，而痛苦、失望、灾祸等则是偶然的非常态的。

我们最可能与那些能让我们体验到基本的亲和力并能彼此互补的人。当良性之间存在互补时，他们就能体验到刺激、挑战和激动，产生提升情感的力量。

两人之间的差异能否成为互补和对彼此关系产生积极影响，主要看各自的特点是否得到对方的认可和羡慕。仅仅喜欢与否是不能达到“互补”的。完全对立的不同是不可能产生互相的激发。能够使差异成为互补而不是对立，只能是那些可“变化”的方面，而不能设计到根本的生活态度（是否诚实，是否自尊就不能变化）。在基本的特性上，我们的取向应该是相同的而不是对立的，我们欢迎的是诸如个人风格上的不同类的事情，在一定范围内，我们不会因此而感到不舒服。

不成熟的爱情的共同特点就是不能现实地看待伴侣，而是用臆想取代了真实。进一步说，他们对所选择的人虽然进行了感知、认可和了解，可却不是理性的，这一点，他们所参与的游戏使他们意识到自己是在不由自主地欺骗自己。当他们的伴侣恰好为了自己的需求而有所动作时，他们就会感觉受到了伤害而为之震惊。

这种情况的发生于我们说的不成熟的人也会与其他不成熟的人恰好互补和耦合是一致的。成熟本身是很难界定的，事实上，由于每个人的行为总是多元的多层的甚至是多侧面的，在某些方面表现为成熟而在其他方面又会有不成熟的一面，这是很正常的情况，在爱情的表现上同样也是如此。

进一步说，我们应该认识到即使是高度发展和成熟的人，也会有“不成熟”的时候，也会做“不成熟”的事，也会在某个时间里表现出低于正常水准的情感反应。但这不应该使人由此而自惭和自责。成熟的人并不是不会表现出孩子气的举止和感觉无助等情况，在环境允许的情况下，他们可以拥有和接受这样的情感，只是这种情况不可能持续下去，不可能将生活的日常方式定位于这样的瞬间。这种情感和它的行为方式只是一种在条件许可情况下的某种选择，而不是生活的常态，不是固定模式。

我们曾经受到这样的教诲：“性格决定行为。”我把这句话作这样的诠释，即自我意识决定命运，或者更确切说是自我意识的强烈意愿决定着命运。如果我们信任自己，信任自己的理解里，信任自己的额思维力，我们就会觉得开明，从而进一步激发自己，激发自我去不断提高理解力，这样，我们也就不会受到自我怀疑的影响而变得木讷。反过来，不断提高的能力就会促进自我信任的感受，提高自尊的程度。

如果我们存在着自我怀疑，如果我们对自己的能力不信任，如果我们对自我的判断力缺乏信心，我们内心的不安全感自卑感就会导致我们走向失败，而这些挫折又会回过头来进一步让我们对自我不信任，这就陷入了一个怪圈，跌进了一个陷阱。

显然，对于许多人来说，幸福——焦虑这对矛盾是非常实际的问题，它是阻断罗曼蒂克爱情发展的绊脚石。是的，幸福——焦虑的矛盾确实是常见的甚至是孪生的，尤其是未能取得足够的独立意识和个性化的人身上更是如此，自尊的缺失和不充分的个性化是紧密不可分的。没有充分的独立意识和个性化，就不会完全了解自我，就不会完全了解自己的长处，就会产生依赖父母来保护自己的想法。

罗曼蒂克爱情的成长需要接受这样的观点，那就是：幸福是我们与生俱来的权利。如果我们觉得幸福是件自然的事情，是件正常的事情，我们就

会接受它，向它展开双臂，追随它，我们就不会想到要去自我破坏了。当我们感受幸福之时，如果焦虑由此产生的话，我们必须学会“无为”，就是说学会感受自己的情感，学会任情感飞扬，学会审视自我历程，回眸自我的经历，但在理性审视的同事切莫有自我破坏的行为发生。这样随着时间的推移，我们的幸福耐受力就会提高，我们就能自如地把握幸福。慢慢地，用这种方式，我们会发现享受幸福远不是我们原来想象的那么麻烦，快乐原是我们的本性。自主是指个人具有的自我指示、自我调节的一种能力。自助和自尊是密不可分的，两者都意味着个体的独立和个性化。具有资助特征的人懂得这样的道理：人不只是为卯足他人而存在。他们有这样的观念，无论两人间如何相爱，他们依然是独立的个体，要为自己负责。他们已经长大成人，不再需要任何人证明自己是好孩子，也不再把他们的伴侣视为必须依赖父母而存在，但这并不排除他们有时希望伴侣扮演这种角色，这是一种正常的心理状态和行为，它不会构成他们之间关系的基础。他们长大了，他们不再等待他人的拯救，他们不再按照他人的要求而塑造自己，他们不会始终让自我处于长久的徘徊之中，所以此时他们可以接受罗曼蒂克爱情了。这里的最后一点很重要。自主的人是不会让自己的自尊持续地处于摇摆之中的。他们的价值判断来自于自我的内心，而不会依照他人的变化而随波逐流。不对孤独感到恐惧之时，就是罗曼蒂克爱情来到之时。当我们不成熟，不懂得孤独的本质时，当我们害怕它，否认它，把爱情赋予了过分沉重的不健康的依赖性时，它反而会僵化我们的爱情。没有自由的空间来自由地呼吸，罗曼蒂克爱情是难以生存的。对于成功的罗曼蒂克爱情关系来说，最重要的一点可能就是它必须基于现实主义，就是说，既要看到对方的长处也要看到对方的短处，而不是带着幻想去早就一段浪漫史。我们之所以会带着幻觉而不是现实的态度去爱，其中一个原因是我们需要否认自我的需求，否认自我的渴望，否认收到的伤害，这些我们都无法意识到，却在潜意识里有自我满足，自我疗伤的要求。如果他觉得现在的爱情能够满足他的愿望时，人的最深层次的无意识需求就会做出反应来。另一方面，当我们用真实的眼光看待伴侣，既不骗自己也不骗别人时，那么这种真实的爱情就会得到发展。因为我们一开始就清楚自己的选择，因此我们不会为伴侣的个性爆发而惊愕。当激情和理性相一致时，爱情就能茁壮成长。保持爱情持续发展的重要一点，就是相对高度的自我公开，即让伴侣进入自己内心的私密世界，同时自己也对伴侣的内心想法发生兴趣。爱人间总是会比他人更敞开心扉。这就是说，他们之间会产生互相信任和互相接受的气氛，当然还有其他东西，但最重要的和居于首位的是双方都要愿意了解对方。愿意互相自我开放，这是必要的前提条件。我们必须常常问问自己：我们为伴侣创造了一个他能够自由表达自我情感、自我想法的空间了吗？他们不会因为我们的责备、不满而感到害怕吗？他们有为我创造了这样的气氛了吗？如果我们不能得到肯定的回答，那么就不要再为我们的关系的失败而惊奇。假如我们的回答是肯定的，那成功就在眼前。当男女间有了一个能够自由共享幻想、自由表达需求、自由理解情感的空间，当他们可以自由交流个子的想法，并学会关心和重视他人的想法时，他们就踏上了到罗曼蒂克爱情完满的最基本要素的途径了。我们所能给与自己所爱的人的最好礼物就是倾听，就是在那里坐着，不要想着必须说点什么，想着如何解决的法子，也不需要刻意去哄人高兴。当然，所有我们能给与他人的一定是我们首先能给予自己的。如果我们自己对待自己就大大咧咧马马虎虎，那么我们就无法对伴侣更耐心细致。认可自我就是认可他人，认可自我的情感才会接受他人的情感。真实地表达愤怒，表达情感——说出我们的所见所闻所思所想，说出我们对事物的感觉，这就为我们之间的交流打开了大门，为我们的沟通创造了气氛。记住，对某件具体的事情生气与攻击伴侣的性格是两码事。爱情不会因为真实地表达了愤怒而收到影响。但说不出来的怒气却每天都在导致爱情的死亡。压抑愤怒会导致爱情、性和激情的衰落凋零。世界上没有人会永远满足我们的需求，也没有人会永远如我们所希望的那样，或是在我们有所需求的时候礼记做出积极的反应。世上没有这样的人，即他是为了满足我们的需求而存在的。如果我们想通过蒙骗的手段使得伴侣对我们产生同情或是自责，最终我们都将诱发伴侣的怨恨而自食苦果。所以真实的沟通就是表达我们自己，展示我们自己，并拥有自己的思想，情感和渴望，亦即放弃自我封闭，并以此作为我们生存的基本方针。如果我们发现困扰伴侣的问题是有关其自身的一些重大事情，此时，我们就应该识趣地免谈自己的想法，我们应该等待时机或是干脆让伴侣自己去处理解决。通过眼神来了解和沟通是罗曼蒂克爱情得以长久的基本途径。眼神的交流就是使得伴侣感受可视的方法。对于那些不惧爱情，不惧拒绝的情人来说，爱能带来的巨大愉悦之一就是使得伴侣能更好地理解自己，更具有自我意识和更能自我欣赏，就是引导伴侣达到更高层次的自我发现。具备这种态度是因为他们确实与伴侣的交往中感到沉醉，感到需要去理解对方，并懂得这种互相的了解永无止境。与“爱情是盲目的”这种论调相反，实际上，爱情具有强大的可视为

用，它能深入人的内心，清楚地了解对方，因为爱情的动力和灵感会驱使人们做到这样。而对于我们不爱的人，我们不可能自发地与他们这样长期地、近距离地注视。激动是我们内心感受到的能量的外在反映。激动的对立面就是情绪的压抑，自我的否定，自我的疏离。人们学习自我否定、自我封闭或许是为了避免受到伤害，或是为了得到赞同。他们可以抱怨空虚、轻浮的情感，但是激情也随之消失。在我们的爱情中，再没有什么比让我们的伴侣感受到快乐更能使我们感到幸福感到爱的存在了。如果人们总是处于忙忙碌碌的情况下，他们就很难有机会去自我发展和自我面对，就很难有机会体验自我。而爱情需要时间来进入自我，了解自我。爱情需要时间，需要休闲。一对伴侣可以从网球场到桥牌桌再到周末的餐厅，他们可以这样形影相随，以为就是在共享生活，但他们没有注意到他们没有时间在心灵上相互了解，他们虽然人在一起，却没有心的接触。没有任何事情可以取代伴侣私密的时间，没有任何人可以与爱人相比值得我们去花费时间，有许多东西是不能稍后或是回头可以弥补的，要么是现在，要么可能就是永远没有了。我们并不是长生不老的人，别以为你总会有时间，没人知道明天会怎样。现在，让我们现在就去！对于爱情而言，独立意味着不是榨干对方，而是滋养对方。滋养，在这里的含义是指无保留地接受对方，对他发自内心的尊重，支持他的成长和自我实现的需求，在内心深处关心他的思想、感情和各种需要，这就为人们能够自由生活创造了良好的环境。滋养，在这里也就是意味着接受了他的现状，并相信他尚未实现的未来。这是指要向他坦诚自己的需要，并且牢记他人的存在并非仅仅是为了满足自我的需要，这是对他人内在力量的充分信任，同时又须在当他人需要帮助时，尽力而为（有时甚至当他人没有要求帮助时也应该伸出援助之手）。这就为人们体验自我创造了一个尽情发表看法和宣泄感情的空间，同时也理解优势人们需要保持孤独和沉默。滋养，就是关爱而无需回报，就是细心地呵护，去为他擦干泪水，就是信手给他端来一杯咖啡。通过不断的给予和接受对方的性愉悦，就能坚定互相间的快乐意识。快乐是爱情的滋补药，它让爱情得以发展。否则，无论怎样信誓旦旦，也很难保证性行为方面不出轨。当然，性不是罗曼蒂克爱情的全部，但谁能想象，没有性的爱情能是什么样子。互相羡慕导致彼此欣赏，欣赏促进爱情成长。没有它的存在，爱情就会死亡。对婚姻的反感是与许多人对承诺的恐惧密不可分的，这些人害怕将自己的全部投身于某一种关系之中。婚姻的价值不在于寿命的长短，而在于它是否充满快乐。专一的爱情，最终可能获得一个最能令人激动的“过程”。成熟的爱情特征之一就是具备了对伴侣深入了解的能力，了解厌烦、发泄等情绪出现的时刻，懂得了彼此的存在将不以时间的变化而发生剧烈的变动。只有自尊才能使我们有勇气去面对变化（而不是去对付进步），面对下一个生存的时刻。这种勇气还会反过来促使自尊的提升。要理解和尊重我们渴望长久的想法，就要支持自己去不断取得进步。如果我们有智慧和勇气成为我们伴侣梦想和热望的支持者，我们就能有最好的机会取得那种“永恒”。那些大谈爱所有的人的人，其实质恐怕是要所有人爱他。

章节试读

1、《罗曼蒂克心理学》的笔记-第155页

比如有许多具有权力欲望的人，尤其是具有政治权力的人，都会具有虐待性变态症。立马想到了我朝太祖.....

《罗曼蒂克心理学》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com