



2019-2020年度

短程心理咨询与督导实录

情感篇

谈论爱情



婚姻的必备条件是什么？

- ✓ 政治的
- ✓ 经济的
- ✓ 实用的
- ✓ 家庭的

✗ 爱情

1967年，76%的美国女性和35%的美国男性还愿意与自己并不爱恋但各方面都很完美的伴侣结婚。



爱情简史

- **文化价值**：爱情是值得拥有的还是可有可无的情感体验
- **性欲**：爱情应该有性行为还是与性无关
- **性取向**：异性之间和同性之间都能相爱吗？
- **婚姻状况**：爱情只属于婚姻，还是可以保留给第三者？



文化价值：性欲：性取向：婚姻状况

古希腊：恋爱被视为疯狂，爱或不爱与婚姻并无关系
柏拉图式的爱情

古埃及：太阳神之子，血统纯正是第一要务

12世纪的欧洲：属于“宫廷爱情”的异性恋

Why北美人对因爱而婚观念的接纳与热衷？

- 个人主义
- 经济繁荣
- 年轻人离家独居、自由选择
- 没有种姓束缚



爱情类型

爱情的三角理论

罗伯特·斯滕伯格认为各种不同的爱情能由三个构成成分组合而成。

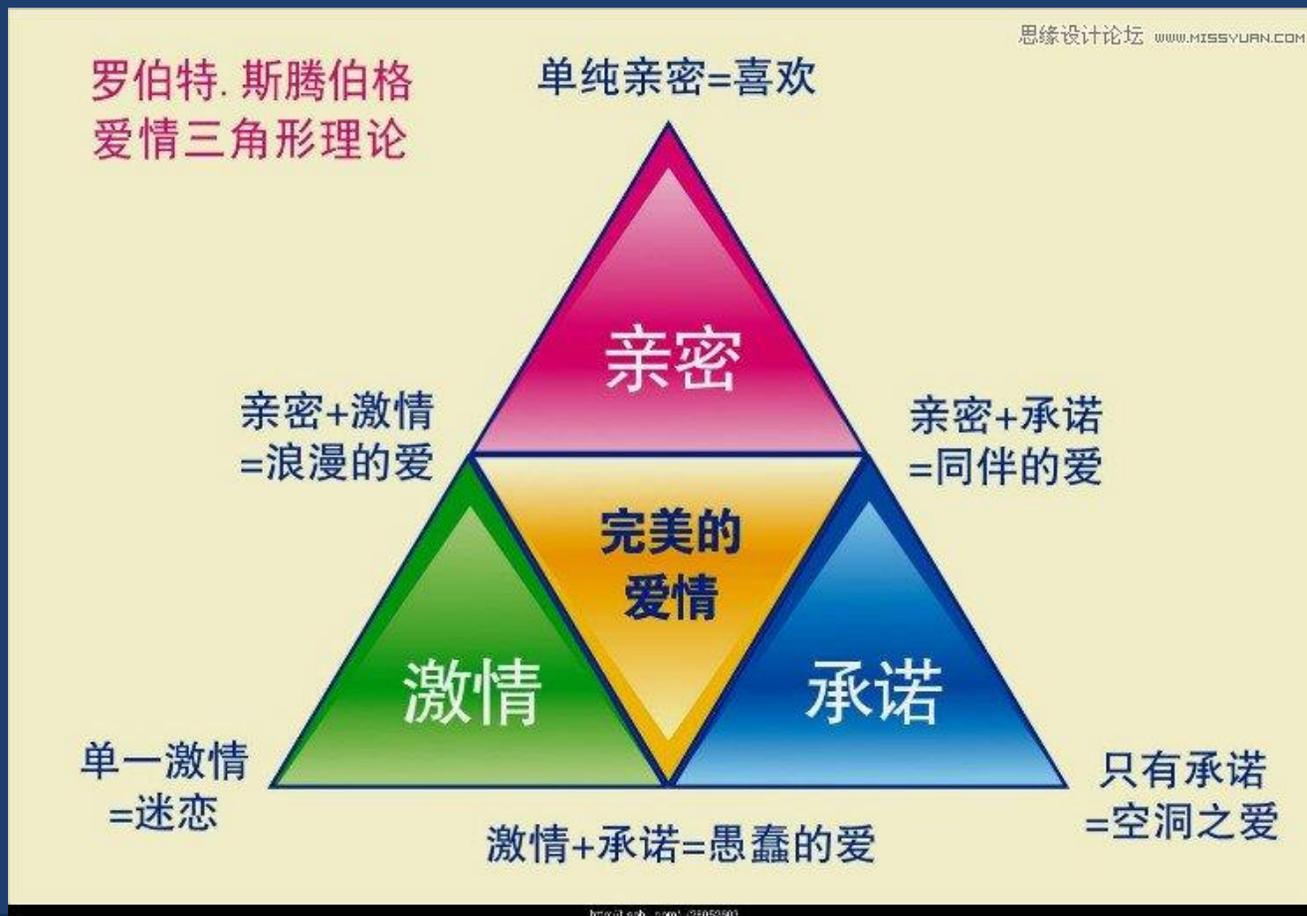
第一个成分为亲密（intimacy），包含热情、理解、沟通、支持和分享；情感性的

第二成分是激情（passion），其主要是性的唤醒和欲望；动机或驱力

第三个成分是忠诚（commitment），指投身于爱情并努力维护爱情的决心。认知性的



爱情的类型





爱情的类型

生理学的视角

➤ 跨美、中的fMRI技术观测：

激情所激发的脑区与爱慕、承诺所激活的脑区并不相同

➤ 浪漫的爱情激活止痛药影响区域



爱情：究竟是什么

➤ 情绪emotion?

- 情绪被唤起时有特定的脑区，爱情更弥散；
- 情绪容易被调动，而爱情不能在别人的指令下被点燃；

➤ 心境mood?

- 情绪非常短暂，心境持续时间更长
- 但都不会永远持续



浪漫狂热之爱

唤醒

- 负性的唤醒
- 正性的唤醒
- 中性
- **结论：不同类型的高唤醒，包括简单的体力活动和恐惧厌恶快乐等都似乎可以提高我们感受浪漫的吸引力。**



美利华在线健康大学
Meilihua Health University

浪漫狂热之爱

思维

- 亲密
- 依赖
- 多层次体验：付出（关爱）也有索取（依赖）
- 自我延伸模式

结论：

浪漫且充满激情的爱情所具有的唤醒和认知特征包含了波涛汹涌的感情、想象力和理想化，有时还会出现痴迷。





相伴之爱

- 维持满意婚姻包括更多的相伴之爱
 - 配偶是我最好的朋友
 - 我很喜欢配偶这个人
- 生理基础：催产素



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



爱恋风格

- ◆ 同情之爱
- ◆ 情欲之爱
- ◆ 游戏之爱
- ◆ 友谊之爱
- ◆ 狂热之爱
- ◆ 利他之爱
- ◆ 现实之爱

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



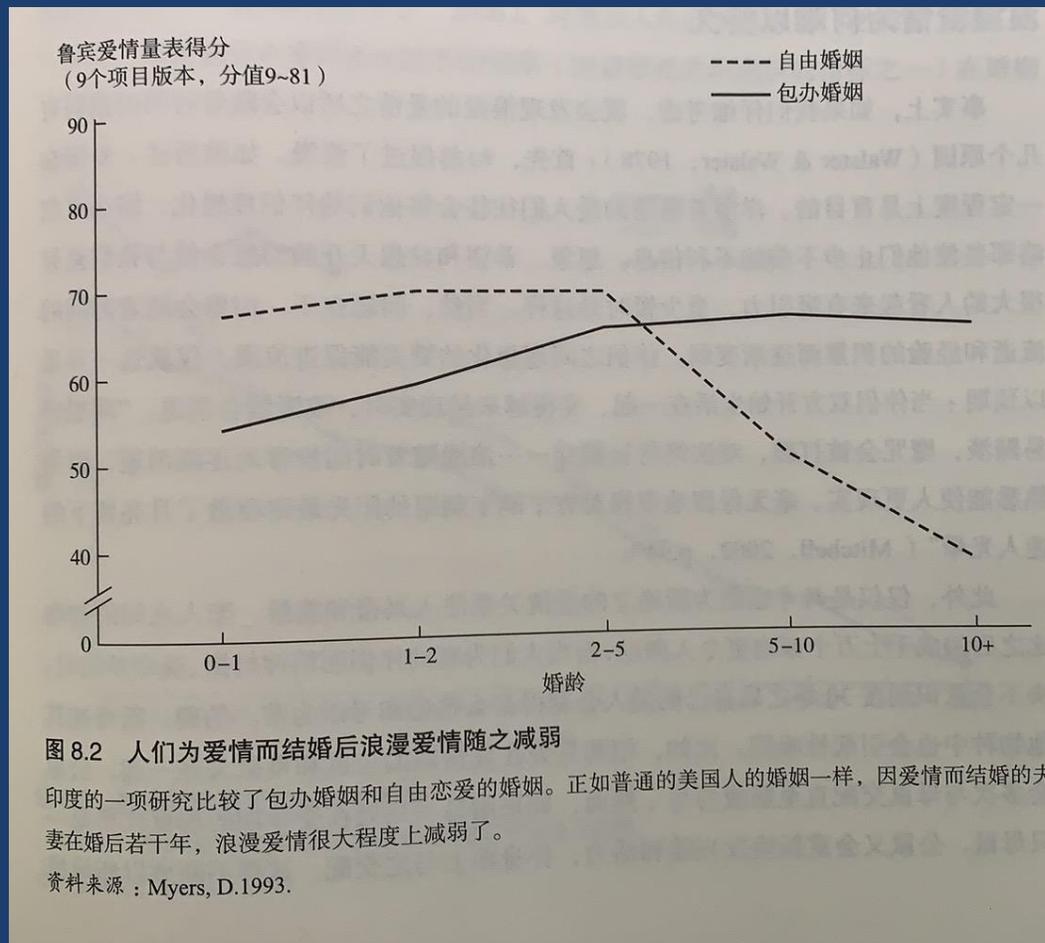
爱情的个体和文体差异

- 文化：生理性的相似与描述时的不同
- 依恋类型
 - 亲密
 - 激情
 - 承诺
 - 关爱和看护
- 年龄
- 性别



爱情能持久吗？

- 浪漫会减弱





浪漫的爱情为何难以持久

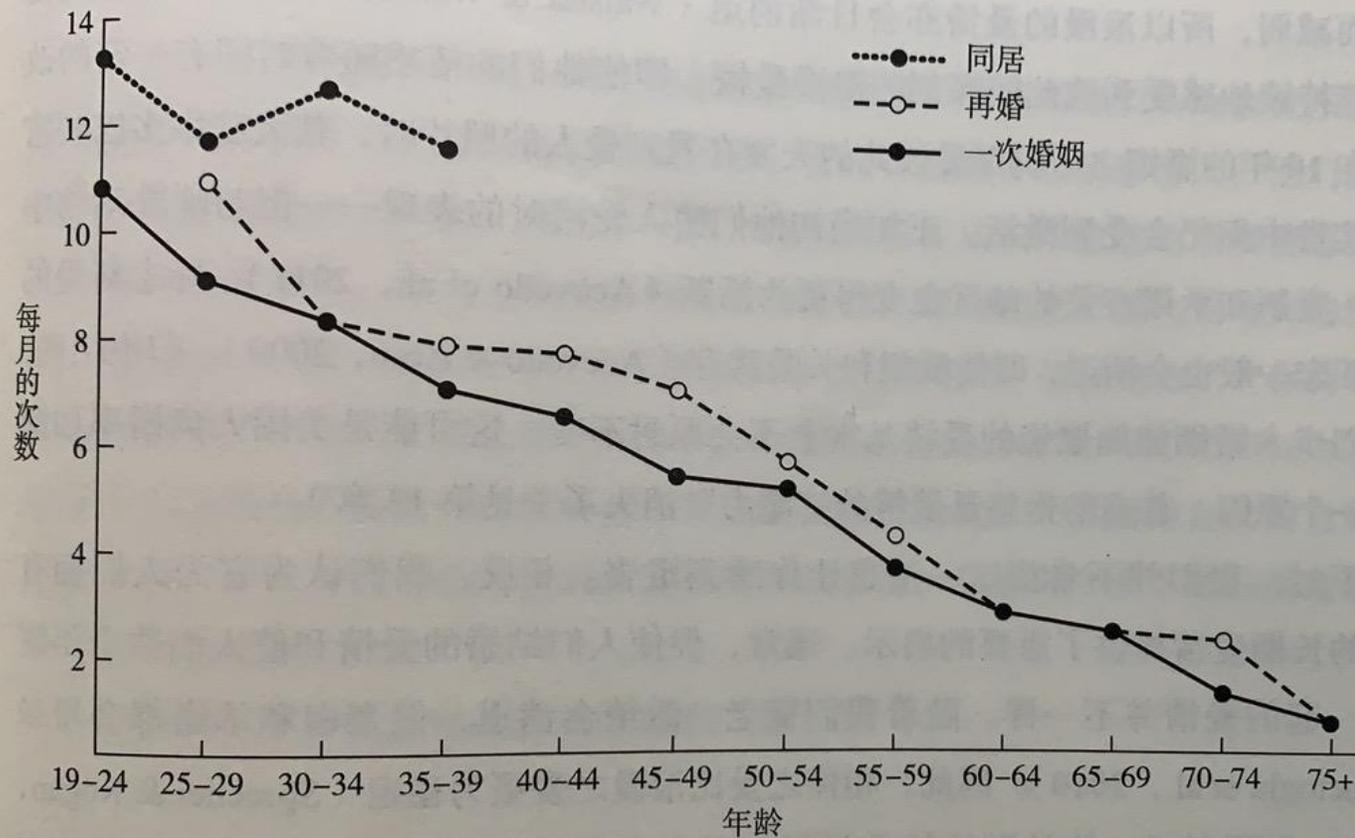


图 8.3 随着年龄而变化的性交频率

一般而言，随着时间流逝大部分的浪漫关系都好变得缺乏激情。

资料来源：Call et al., 1995.



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



爱情的未来会怎样……

幻想、新奇、唤醒
享受激情
培养与爱人的友谊
努力保持新鲜
永远的爱人！

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



谢 谢