

# 性与爱情

## 心理健康

南方医科大学心理学系

张茂运

教学内容及要求

性与情  
心理健康

人类的情

- 情感的意义
- 情感的起源
- 情感的分类
- 三大情感的特点及相互关系

人类的性

- 性的心理生理发育
- 性的内涵
- 人类的性与动物的性
- 男女性欲规律

性情关系

- 性情统一
- 爱情的表现

性情问题

- 失爱（失恋）
- 性安全
- 性压抑
- 性情和谐
- .....

—— 熟悉  
—— 掌握



人，为什么需要情感？

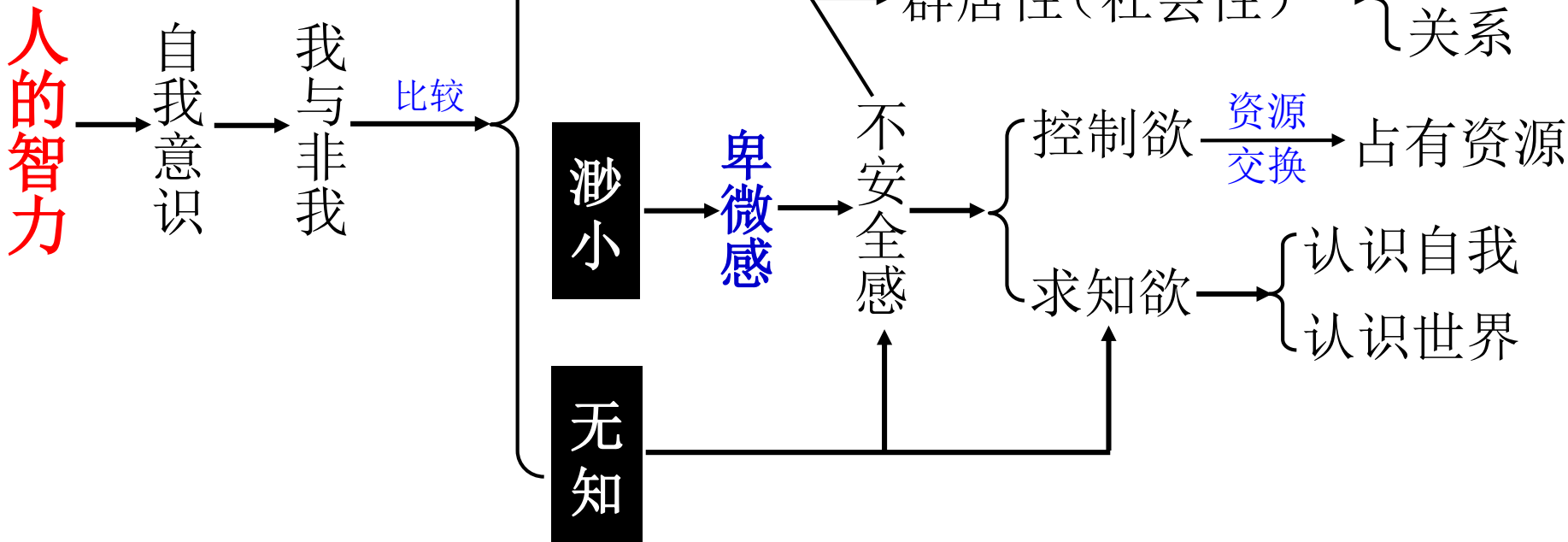
——应对孤独，寂寞，空虚

# 人类的情感



对我独特性的体验

对生活中某个目标主动持久的关注



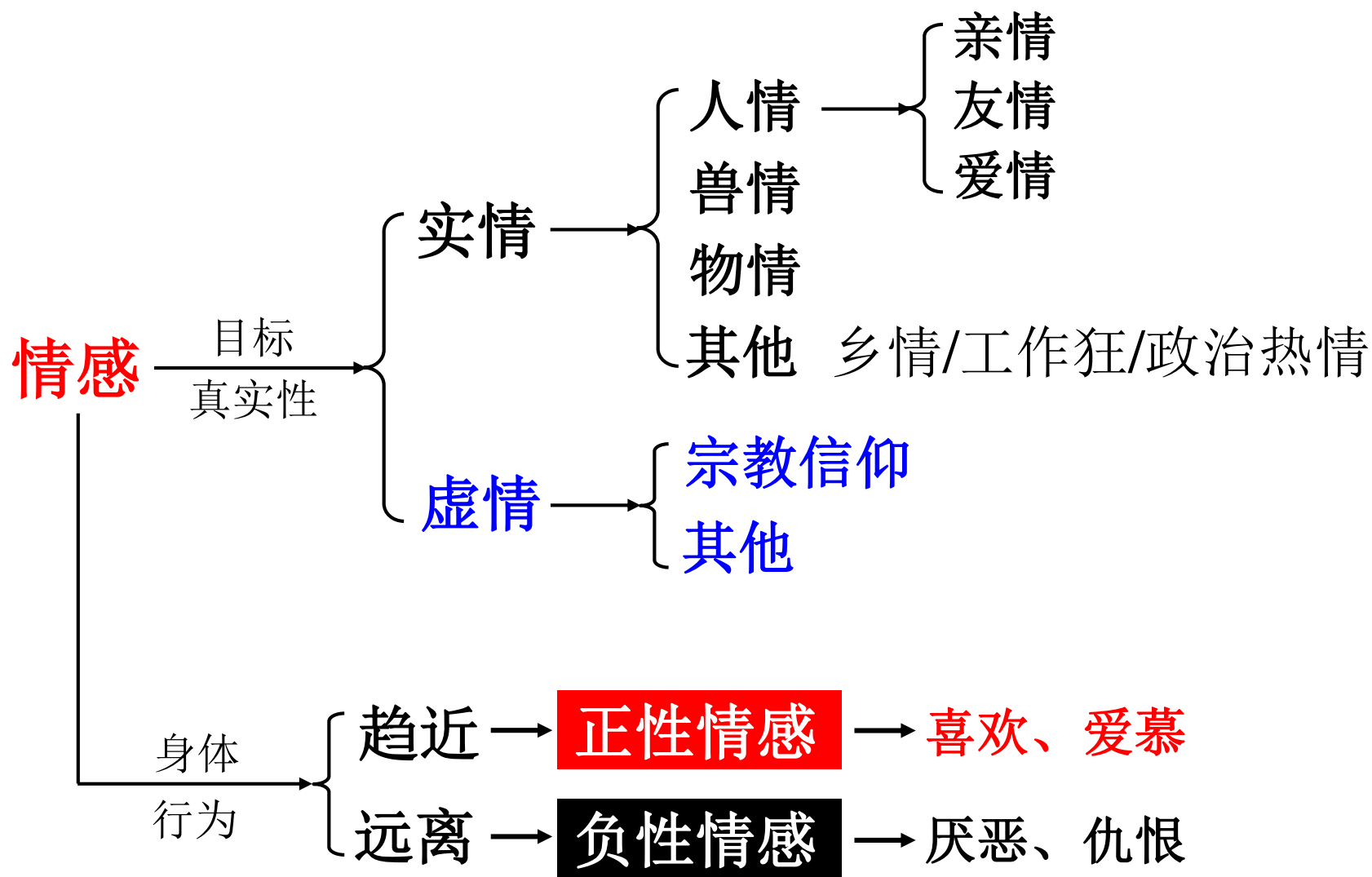


# 人类的情感

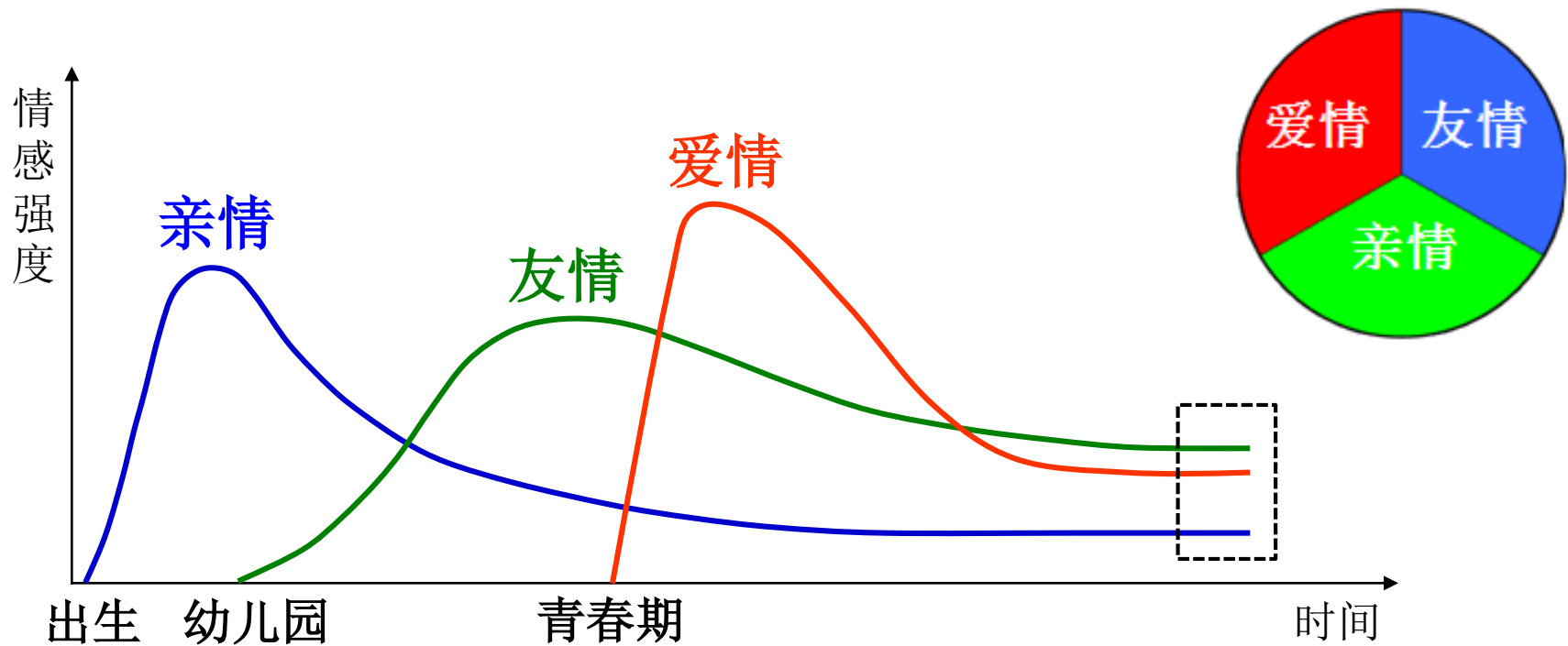
人类的情感  
有  
几  
多  
?



# 人类的情感



# 人类的情感

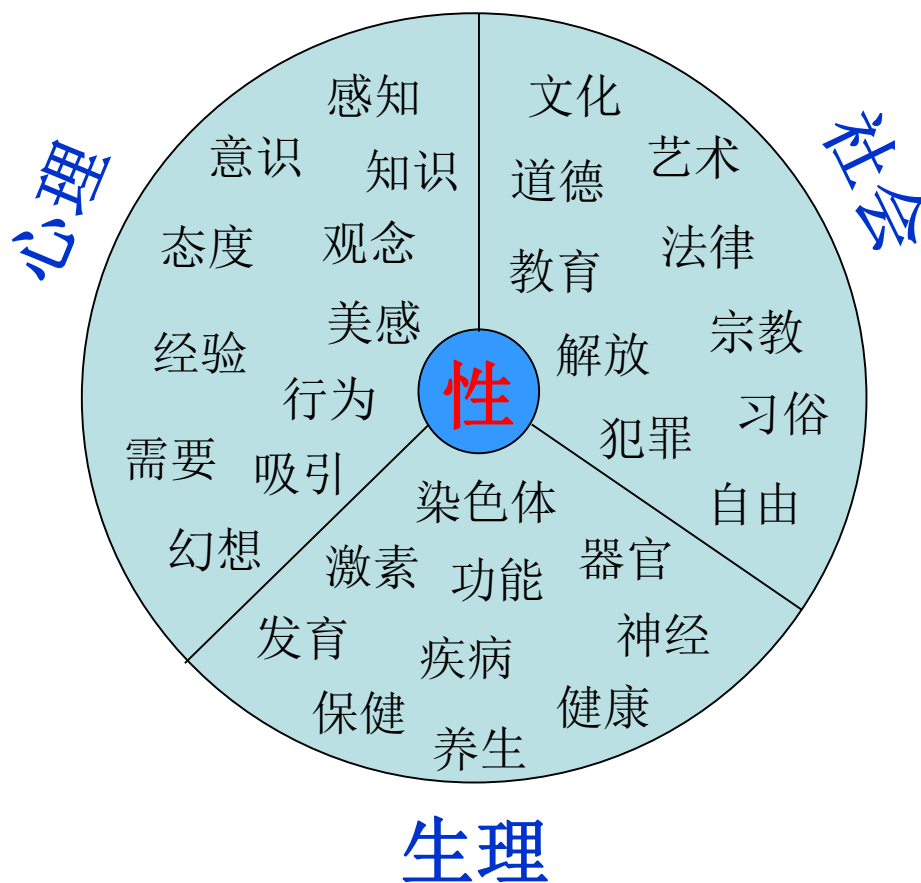


三大情感的变化曲线

## 什么是性？

性:泛指男女差异及由此引发的生理、心理和社会现象。

两性之差  
两性之合



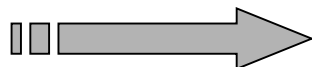
性 { 狭义: 性交  
广义: 内涵丰富



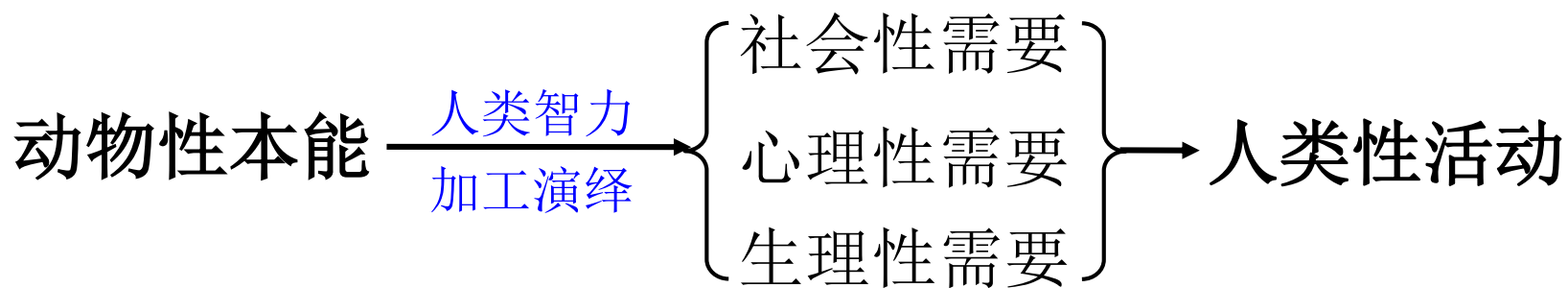
# 人类的性



交配



做爱



动物的性本能活动，经过人类智力的加工、演绎，就成了需求复杂的人类性行为。



## 性行为

### 生理性需要

繁衍后代

生理压力释放 → 性舒适

养生 → 延年益寿 → 房中术

### 心理性需要

性心理压力释放

爱情表达

情绪宣泄

异常性心理满足 (复仇/泄恨/施辱)

性交修行 (密宗: 男女同修)

性快乐

### 社会性需要

财富地位表达 → 性资源私有化

性义务

资源交换

性酬谢

性—名交换

性—利交换

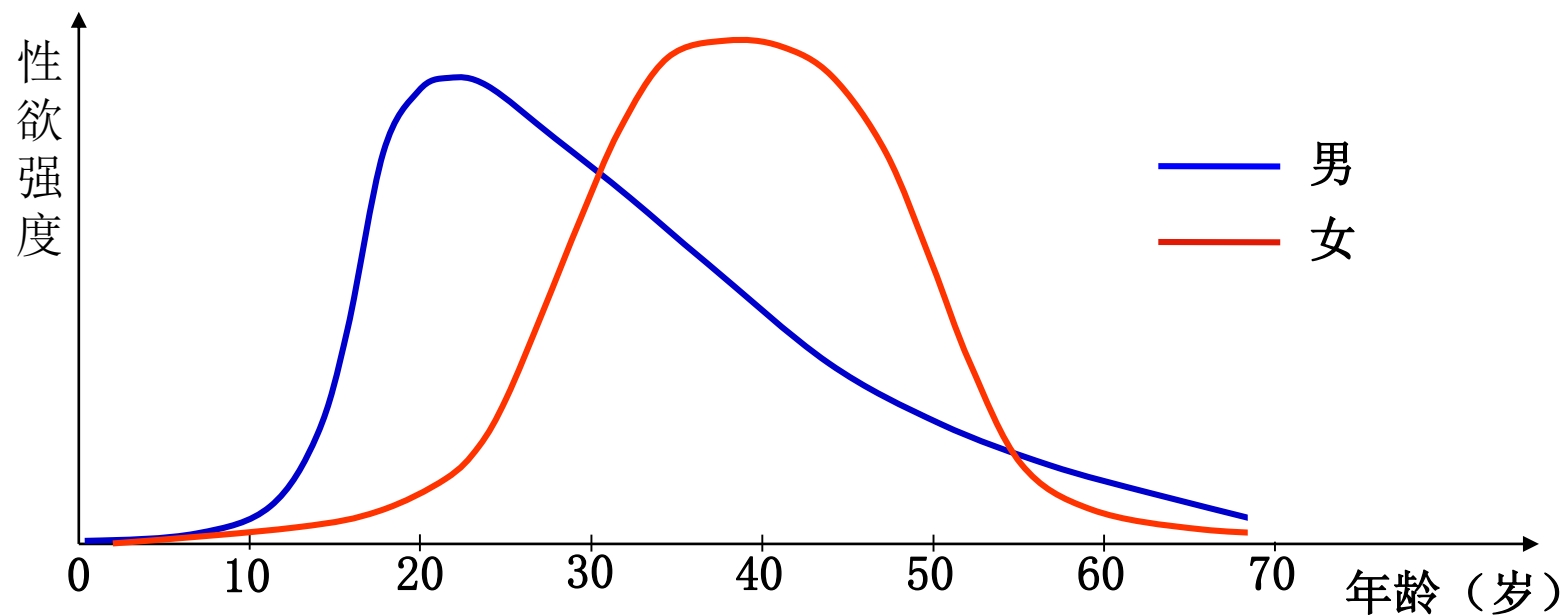
性—权交换

性—情交换

性—性交换

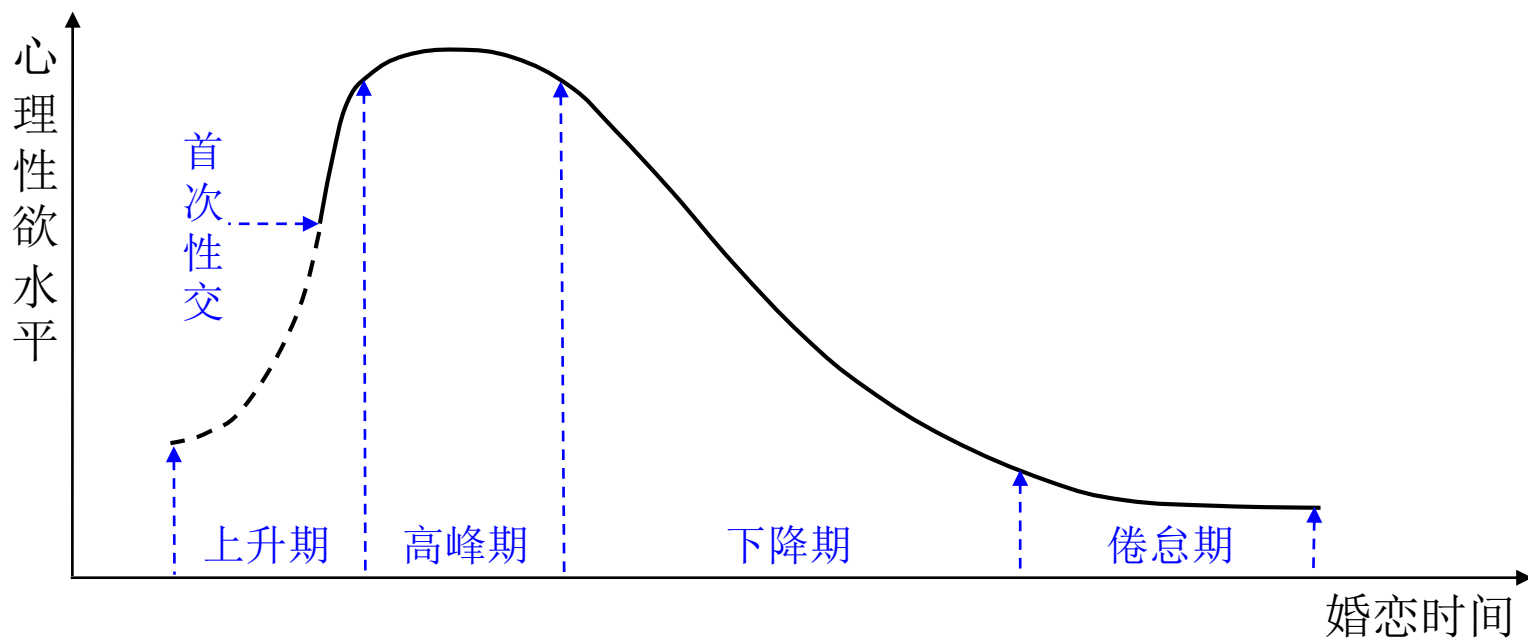
社会关系缔结 { 政治联姻  
家族联姻





男女本能性欲变化曲线

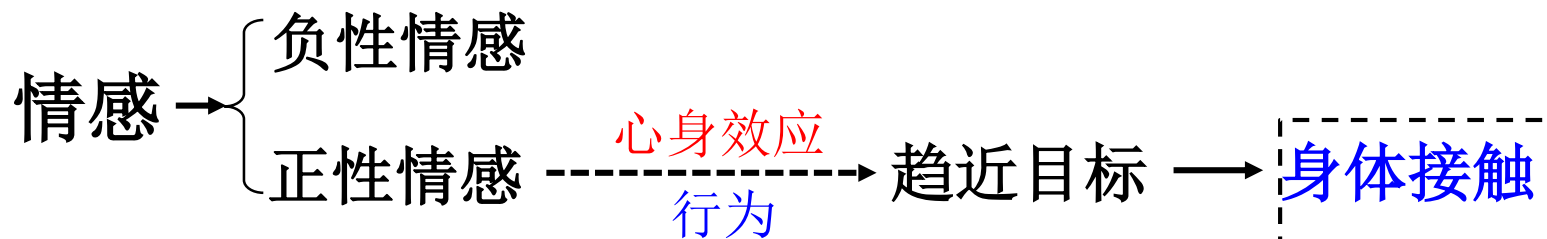
- 个体差异明显
- 女性性欲有所上升/峰值前移



## 长期伴侣心理性欲变化曲线

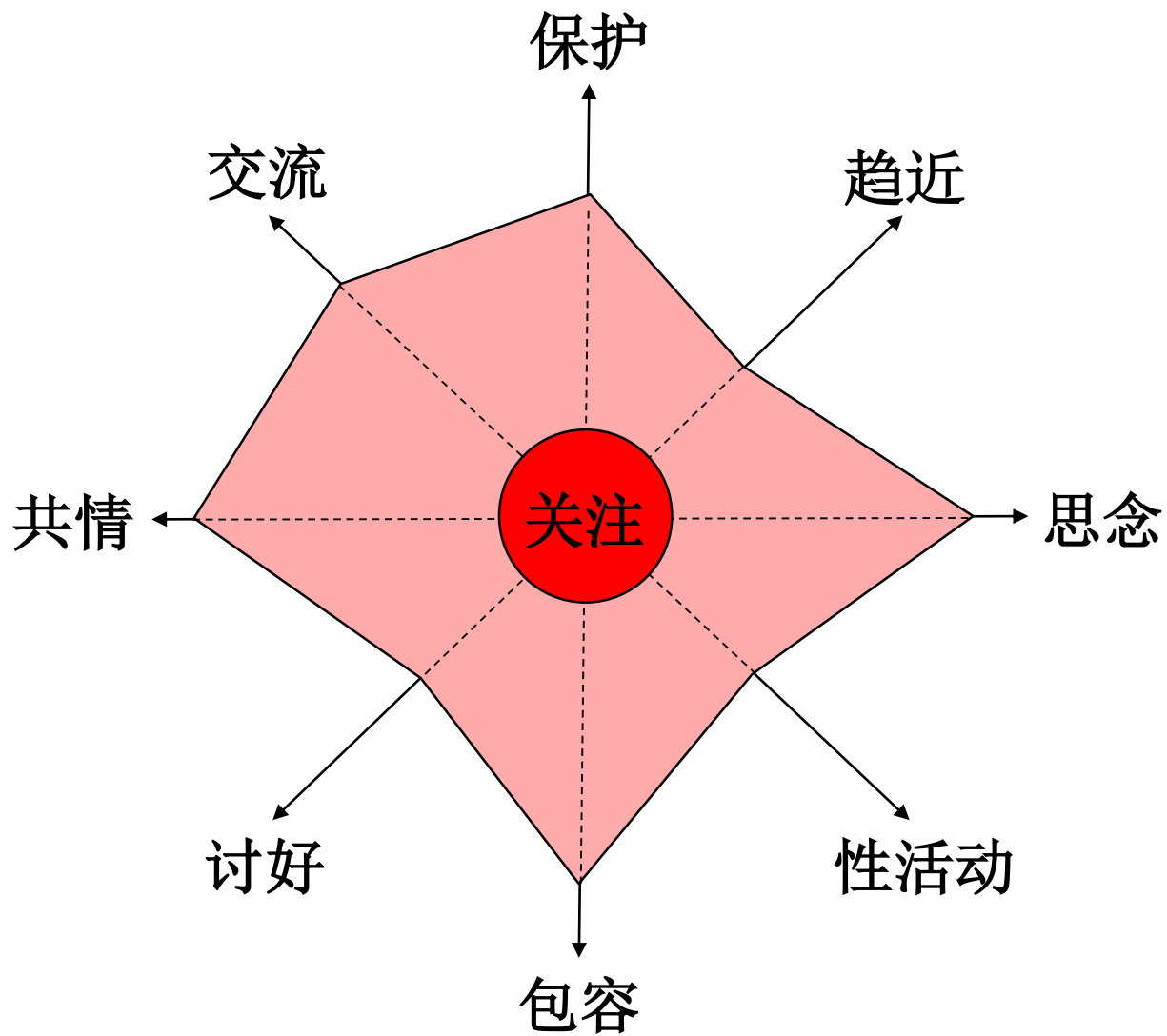


# 性情关系



现代爱情观：有情有性——和谐  
无情有性——孤独

守法 自愿 安全  
无情无性——孤燥



爱情的表现

# 性情问题

## 大学生常见性情问题：

- 失爱（失恋）
- 安全性行为
- 涉足“婚外情”
- 暗恋（单相思）
- 性冲动-求偶
- 性情和谐
- 非异性爱
- 性骚扰
- ...

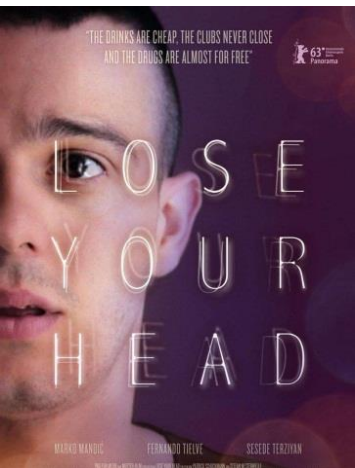


# 走出失爱的痛





# 失爱 ——与婚恋对象的亲密关系被动性结束



伴侣突然提出分手/离婚  
发现伴侣出轨  
伴侣突然离世/失联  
伴侣不爱/错爱  
感受不到伴侣的爱  
表白爱意受挫  
暗恋对象有了伴侣

## 恋爱与婚姻：

- 一百年前：先结婚，后恋爱
- 上世纪五十年代：爱情是婚姻的基础
- 上世纪六七十年代：不以结婚为目的的恋爱都是耍流氓
- 上世纪八九十年代：普遍培养，重点选择
- 本世纪：恋爱是恋爱，婚姻是婚姻
- 未来：恋爱多，结婚少

恋爱次数 >> 结婚次数 → 失爱↑

## 失爱后的感受：

感觉就是生不如死！习惯他在你身边，经常发信息给你。他离开了，你会特无助，感觉全世界都抛弃你了。

第一次失恋后就像自己眼睛坏了，只要一想到他就会默默地流泪，就会心痛，最后不到一个月瘦了10斤。

心中有阵阵袭来的种种痛，难以形容；想哭，却哭不出来，很难受！

痛，锥心的痛…因为爱过，所以一切笑过、哭过、争吵过的回忆，走过的路，都是那么的刻骨铭心…失恋后，无论什么，此时此刻都会变得不重要，自己一个人好像陷入无尽的深渊，孤独、寂寞、没有阳光…再精彩的事情，在眼中，都击不起心中的共鸣…一切都已变得无所谓了…

心痛却不知道有多痛，伤心却不知道有多伤。看到别人甜蜜，自己会不自觉地流泪；听到别人谈情，自己会不自觉地逃避；走到大街上，看到人来人往，却发现自己竟然是行尸走肉，没有感情；睡在房间里，想到往昔时光，却发现自己竟然还一直回忆，没有甜蜜；浑浑噩噩，失魂落魄，做什么事都没有精神，做什么事都没有感觉；后悔当初自己来到这个世界上，后悔认识让你失恋的人，后悔很多…



# 失爱

## 失爱，为什么痛苦？

- 失去灵魂的陪伴，重陷孤独
- 改变已经习惯了的生活模式
- 摧毁了我们的信念
- 贬低了我们的智慧
- 证明我们是一个失败者

失爱的痛苦源于我们不能接受失爱后的“我”——孤独的、迷茫的、绝望的、低能的败者。

为何如此痛苦？

归因

你伤害了我

你攻击了我

本能反应

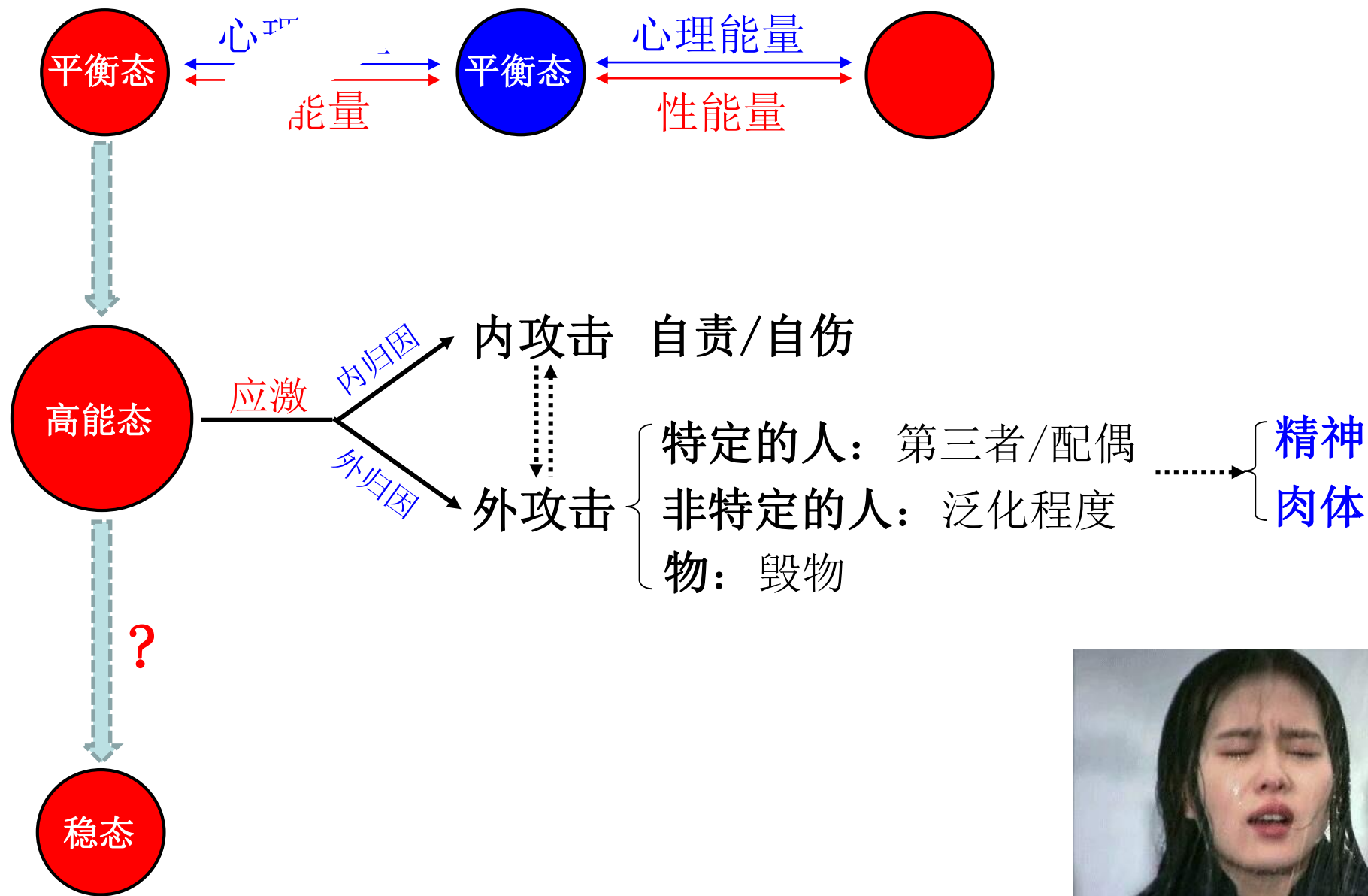
反攻击

爱 → 恨



- 越深爱的人，失爱后越痛苦
- 无预料的失爱比有预料的失爱更痛苦

# 失爱——剖析





# 失爱——内攻击

如果那天你不知道我喝了多少杯，  
你就不会明白你究竟有多美！

初中时，班里有一男生A是老师眼里的乖孩子，同学口中的“暖男”，对女生都很绅士，也很细心。A的数学成绩特别好，是班里的数学课代。

A从小学五年级就开始暗恋女生B，这事全班人都知道的。B长得很可爱，皮肤很白，个子有1米6，和A正好是“萌身高差”。但她也是我们班公认的“班花”，在其他班级也不乏追求者。

三年来，A一直默默地帮助B，从不让B感到有负担，也不想打扰到她的学习，A从未高调地去追求B。

在初中毕业游期间，A打算结束暗恋，于是勇敢地  
地向B告白，B没有答应A，她只想做朋友。



一年后，同学聚会，大家发现A在这一年开始吸烟、喝酒，经常夜不归宿，出入酒吧和网吧，学习成绩一落千丈。一年期间也交过不少女朋友但感觉都是玩玩而已。时常被教导主任“请家长”。大家感觉，A与在初中时见到的那个男生仿佛已经不是“同一人”。曾经A初中最好的“兄弟”和他谈过心，问他为什么一年间像变了个人似的，他只说这样的生活很自在很爽；说起B时他却避而不谈。现在的他就像一个叛逆的社会青年，最近的同学聚会他也不怎么出现了。

——2017级双学位同学供

### 女大学生遭前男友裸照威胁

去年9月，合肥女大学生小米通过大学社团认识了学长王某，两人很快确立了恋爱关系。不久，小米感觉两人性格不合适，便向王某提出了分手。王某不同意，并要挟她如果分手就将恋爱期间拍摄的裸照发给小米的朋友们。

小米十分害怕，便答应继续与其交往。之后的两个月里，王某多次告诉小米只要满足自己提出的条件，就愿意将裸照删除，并继续逼迫小米与其发生性关系。小米央求王某放过自己，不想和他继续交往下去。王某置之不理，之下将一张裸照发送给了小米的朋友。

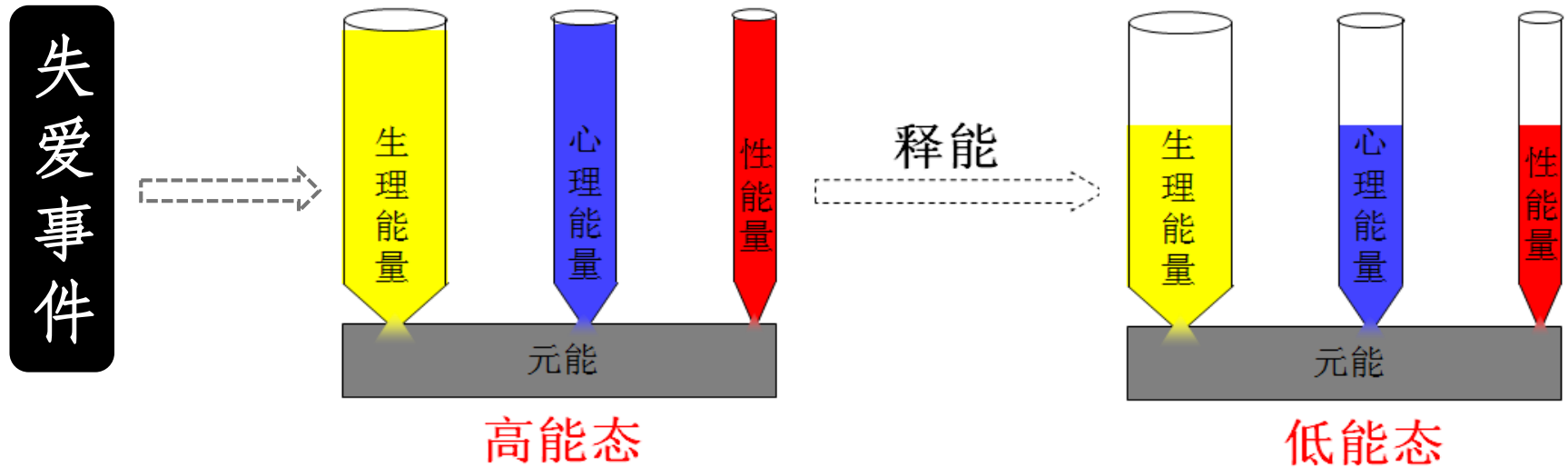


18岁的小米精神几乎崩溃，提出用钱解决问题，王某遂要求其支付5000元现金。小米先支付了3000元给王某，答应剩下的钱在开学后给他。小米实在没有能力支付这么多钱，便把事情告诉了亲戚。在亲戚的鼓励下，小米来到公安机关报案。

今年5月7日，瑶海区检察院公诉科以王某犯强奸、敲诈勒索罪提起公诉，法院最终判处王某有期徒刑三年零四个月，并处罚金人民币五千元。

# 失爱——应对

## A. 处理高涨的能量 ——释放积蓄的能量 (1W~2W)



- 生理能量释放 加大体力活动（体能消耗）  $\Delta t \geq 1h/d$
- 心理能量释放 哭泣/倾述/情感日志/升华/喝酒...
- 性能量释放 自慰/纾~~泄~~饱/买~~春~~/暑~~食~~...

# 失爱——应对

## A. 处理高涨的能量 ——降低特异性能量的再生（2周后）

- 主动减少关注

不要再见对方，远离刺激源

尽量不想对方及逝去的情感

- 被动减少关注

让自己忙起来

走出家门，增加户外活动  $\Delta t \geq 2 \sim 3\text{h/d}$

逛街/看电影/见朋友/短程旅游…

- 充实生活，完善自我

- 展示美，感受生活之美

剪发/美容/买花/购物…

特异性关注（示美） $\Rightarrow$ 广泛性关注（示美）

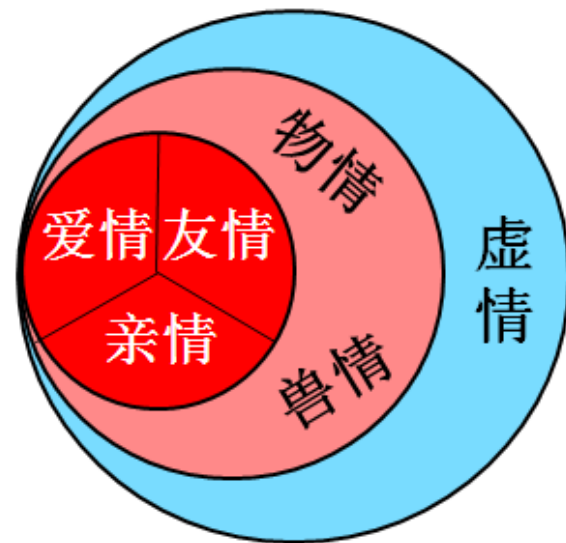
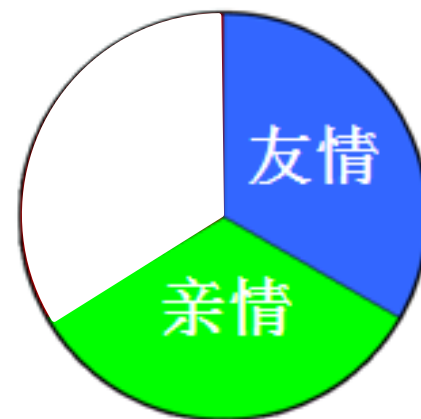
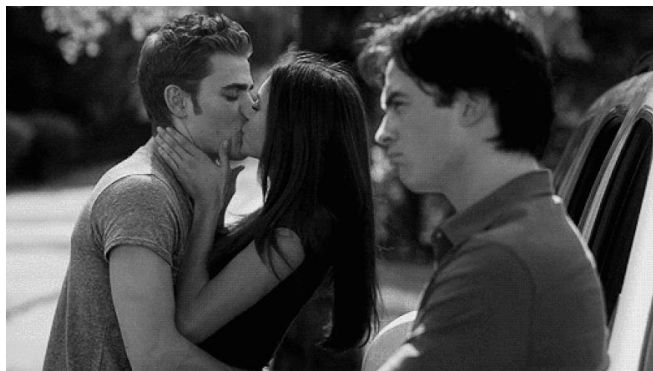




# 失爱——应对

## B. 应对孤独（1周后）

- 加大亲情  
电话/看望/陪伴/交流…
- 加大友情  
电话/看望/陪伴/交流…
- 加大其他情感  
饲养宠物/工作学习/信仰…
- 把机会给你的爱慕者



那天晚上，公司聚会，大家吃饭唱歌。男友发来一条信息说：“亲爱的，对不起，原谅我的自私，我已经订好票，明天就走了。**忘了我吧。**”

看到这条信息时，我愣住了。万万没想到，他还是要走，去国外深造。原本答应我的研究生一毕业就娶我自然也泡汤了。我们是高中同学，我已经等了他八年。之前还跟我商量，要我继续等他从国外学成归来，可是我等不及，也等不起。我给他最后的通牒——如果他坚持出国我就立马找个人嫁了。当然，我说的是气话，只是想让他留在我身边。

最终，他还是走了，**那么决绝，那么坚定，那么不可商量。**

**我躲在厕所里压低声音地大哭，那种痛，撕心裂肺！**

许久，我恍恍然地从洗手间出来，可能是灯光太暗、屋内太吵，没人发现我的异样。**我开始猛喝酒，一杯又一杯。**

散场时，我只记得有个男同事说跟我顺路，愿意送我回去。在路上，我没忍住，当着他的面大哭起来，估计当时把他吓一跳吧。我对他说：“你愿意娶我吗？”好一会啊，我听到了俩字——愿意。

**“带我去酒店！”我几乎是吼出来的。**就这样，那晚我跟同事在酒店共度。而他，也就稀里糊涂地成了我现在的老公。



## C. 错误认知的调整 (3周后)

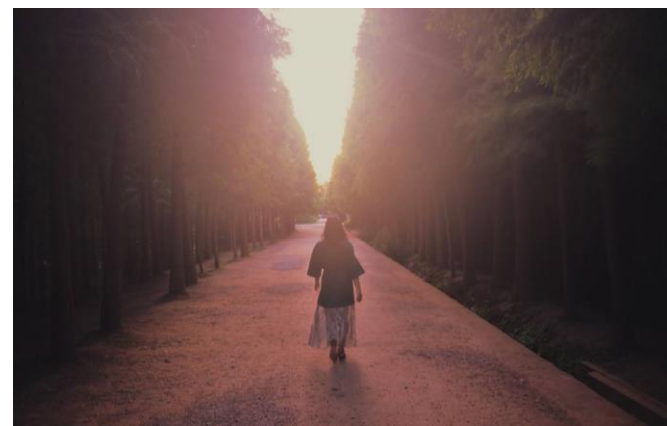
- 男人（女人）都不是什么好东西，都是人渣！
- 根本就没有真爱，都是欺骗！
- 再也不谈情说爱了！
- 我活着还有什么意义？！
- 我还不如出家算了！
- 我想去一个没有人认识我的地方生活！



# 失爱——应对

## 效果评价（4周后）

- 一级标准 ● 能正常地吃饭睡觉、工作学习
- 二级标准 ● 谈起那个人那段情没有明显的情绪反应
- 三级标准 ● 再见时，能坦然地面对那个人



## 失爱者须：

- 如果失爱后情绪没有明显影响到你的生活学习

——时间会帮助你

- 如果失爱后情绪明显地影响到你的生活学习

——你需要心理咨询师的帮助

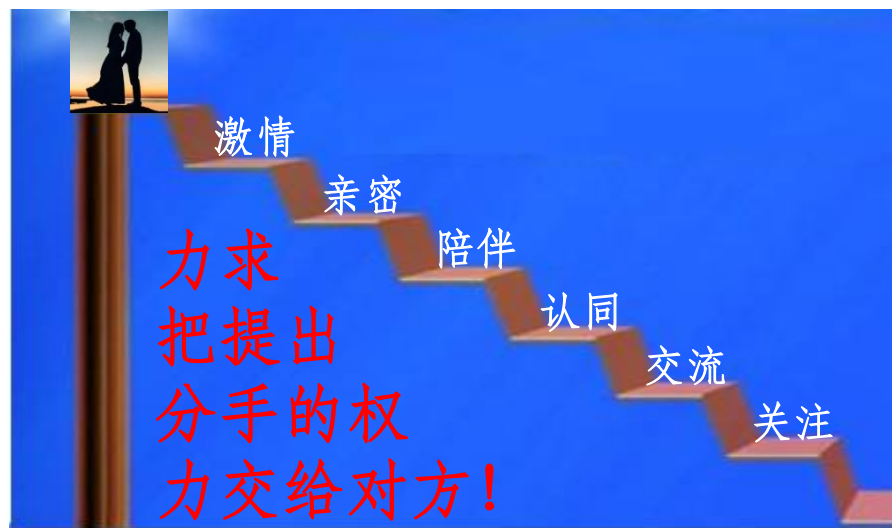
顺德校区心理咨询中心  
预约电话：075729985247  
紧急电话：13288204546

- 绝不要在失爱情绪下做大的决定

——留一分理智，确保安全

## 有意分手者须：

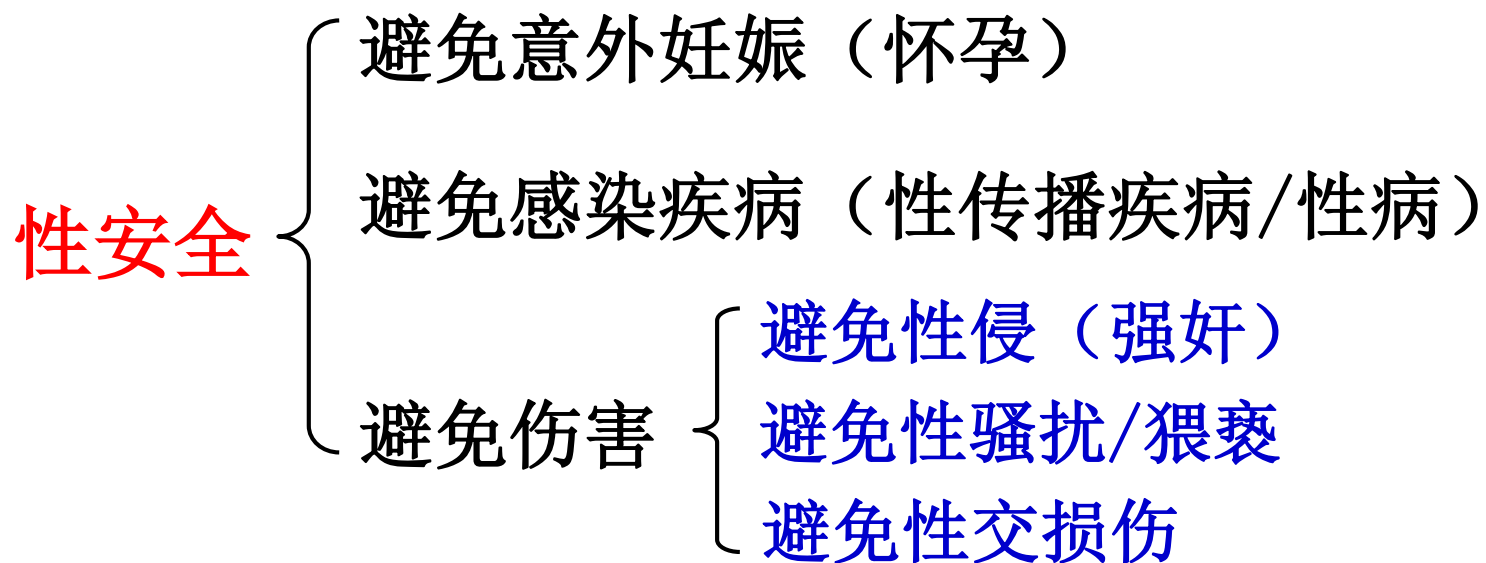
- 对情感很投入很专注的人
- 内向、寡言的老实人
- 初恋/初恋或初恋高者
- 偏执型/依赖型人格者
- 占有欲强烈者
- 亲情友情缺乏者





# 性安全

——采取可行有效的措施，以避免与性有关的不可接受的生理、心理（精神）上的不适与损害。



使用安全套是防止意外妊娠和性病感染的首要办法！



男人对女人的关爱如何，反映他的道德水平；  
社会对女人的尊重如何，反映这个民族的文明程度。

——张茂运

## 药流失败，进院清宫

某日上午，某院妇科门诊接诊了一位19岁女孩。她叫刘×，是男友送来的。当时，她脸色苍白，直喊肚子痛。医生检查发现是流产不全所致的大出血。小刘和男友大惊失色，不得已道出实情：

两人都是在校大学生，是一对恋人。半个月前，放假在家休息的小刘发现自己怀孕了，担心做人流手术要花很多钱，更怕家人知道后会受责骂，就和男友商量做药流，以为这样会神不知鬼不觉，然后蒙混过关顺利上学，没想到还是出了问题。

小刘告诉医生，这是她第二次意外怀孕了。因为没钱做无痛人流，就去药店买药进行药流。没想到，吃药第三天腹痛不止。

医生说胚胎没流干净，需要清宫。

躺在手术台上的小刘感受着医疗器械在体内转动，她痛苦不堪。清完宫后，她扶着墙慢慢地挪到椅子上。休息了一会，就和男友叫了一辆滴滴回学校了。



## 戴套是检验真爱的第一标准

## 高考状元，感染性病，报复社会

潘某，来自偏远山村的一个农民家庭。他没有辜负没有文化的父母光宗耀祖的期盼，以658分的成绩成为当地的高考状元。

在大一的一次野营中，潘某认识了一名同学带来的女孩小雨。后来，两人接触了一段时间，便确定了恋爱关系——这是潘某的初恋。

“当时，我每天都在幻想，以后的日子会多好，和她一起赚钱、一起生活，一起趴在被窝里看电视！”

相处的第三年，温柔的小雨开始夜不归宿，花起钱来大手大脚，而且还经常会接听陌生男人的电话。一次，潘某跟踪女友发现，浓妆艳抹的小雨上了一辆豪华轿车。他立即冲上拦截女友，小雨挣脱后，还让车内的几个男人殴打了潘某。

此后，女友消失了。三个月后，潘某开始觉得下体不舒服，去医院检查发现，自己染上了性病。

失爱与感染性病让潘某心灵发生了扭曲。潘某开始频繁上网，以他不俗的谈吐和优秀的外语沟通能力博得了很多白领和大学学生的信任，然后把人约到梁家沟的后山上强奸或以交易的方式发生关系，以达到传播性疾病的目的，随后再实施抢劫。





陕西省高校累积感染HIV前25所高校排名

陕西省疾病预防控制中心 SHAANXI PROVINCE CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION						
陕西省累积感染HIV前25所学校名单						
学校名称	HIV/AIDS病例数（现存活）			母婴传播 （例）	同性传播 （例）	异性传播 （例）
	合计	男	女			
西北政法大学	19	19	0	0	15	4
长安大学	18	18	0	0	13	5
西安外国语大学	16	16	0	0	15	1
西安外事学院	15	15	0	0	10	5
西北工业大学	13	13	0	0	12	1
西安交通大学	13	13	0	0	12	1
西安欧亚学院	13	12	1	0	11	2
西京学院	12	12	0	0	10	2
西安电子科技大学	12	12	0	0	0	0
西安科技大学	12	12	0	0	0	2
西安建筑科技大学	12	12	0	0	0	2
陕西师范大学	10	10	0	0	10	2
陕西科技大学	10	10	0	0	10	1
西安工业大学	10	10	0	0	10	0
西北大学	9	9	0	0	9	0
西安翻译学院	8	8	0	0	7	0
西安财经学院	8	8	0	0	7	1
西安音乐学院	8	8	0	0	7	1
西安美术学院	8	8	0	0	8	0
西安培华学院	7	7	0	0	7	1
西安医学院	7	7	0	0	6	1
西安体育学院	7	7	0	0	4	1
西安职业技术学院	7	7	0	0	6	1
西安外事学院	7	7	0	0	7	0
西安外事学院	7	7	0	0	7	0

你与艾滋病的安全距离是0.04毫米！



## 上海交大一男生在教室偷拍女生裙底

昨日上午，在上海交通大学某课堂上，一男生以系鞋带的姿势，将手机伸到座位下方，试图偷拍后排女生的裙底。另一名男生注意到了偷拍者的异常行为，即刻拍照存证，随后提醒被偷拍的女生换座位。下课后，这名见义勇为的男生将偷拍者送到了老师处。老师不支持报警，只希望私下说服教育。

昨日中午，关于此事的说明连同记录偷拍现场的照片通过朋友圈等渠道迅速扩散。

当事女生事发后表示，自己还在心理阴影中，虽然很后怕，但是不会放过偷拍的人。

昨日下午，被偷拍的女生已经在所属学院思政老师的陪同下前往校保卫处报案。

在网络平台上，许多人发言表达了对受害女生的声援，希望对偷拍者严肃处理、以儆效尤。也有人主张应给这名偷拍者第二次机会，更不应对此事过度渲染，致使其遭受网络暴力。

发稿前，上海交通大学宣传部一名工作人员回应记者称，正向学校相关部门了解情况，待了解后会尽快给出答复。





以下24个测题是测评个人性状况的。测评采用4级评分，不同评分反映了测题所描述的状态发生的程度：“1”没有或极少时间；“2”小部分时间；“3”大部分时间；“4”几乎全部时间。请你仔细阅题，然后根据你最近两周的实际情况，在右侧分数栏1~4分适当的分数下划“√”。

### 生理表现

1. 我感觉精力旺盛
2. 脸上长痘
3. 晚上很难入睡
4. 我身体有胀胀的感觉
5. 运动或体力活动后，我感到很舒服

### 心理表现

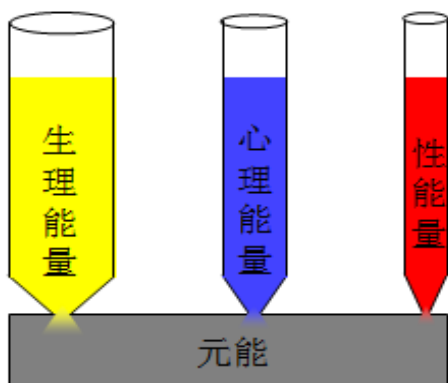
1. 很喜欢和异性一起做事
2. 看到心仪的异性，我会幻想
3. 喜欢做浪漫的或成功的白日梦
4. 相比而言，我更喜欢和异性聊天
5. 感到烦躁，想发脾气
6. 感觉异性都很美（帅）
7. 回忆自己美好的性经历或令人兴奋的影视情景
8. 漂亮（帅气）的陌生异性和我说话，我会感到紧张

### 行为表现

1. 喜欢看激情（浪漫）电影、小说
2. 和同性好朋友在一起，会聊一些和性有关的话题
3. 喜欢欣赏异性的身材和长相
4. 看到帅气漂亮的情侣，我会想到他们的亲密活动
5. 睡觉时会做和性有关的梦
6. 喜欢听异性朋友说性笑话
7. 和性有关的事件新闻，我会很关注
8. 特别注意自己在陌生异性面前的形象
9. 感觉不错的陌生异性，我希望能和他（她）结识成朋友
10. 很敏感与异性的身体距离
11. 比以前更喜欢外出

得分越高，性欲越强，性压抑越重！

# 性压抑——对策



- 加大体育锻炼，消耗生理能量
- 增加学习量，消耗心理能量
- 增加自慰次数，消耗性能量

**自慰：**自我刺激性器官（敏感区）获得性满足的行为。

- 普遍存在 中外古今，婚内婚外
- 男女均有 男性：>90%；女性：30~70%
- 解除生理压抑
- 迁缓心理压力
- 不妨碍别人，不违背道德法规
- 不会感染性病
- 不会影响生育
- 不会妨碍未来正常的性爱生活



水满则溢，自然而然

## 复习思考题

1. 亲情、爱情和友情的关系是相互制约、相互补充的 （√）
2. 正性情感会让个体趋近关注的目标；负性情感会让个体远离关注的目标 （√）
3. 四岁儿童主要通过友情来应对孤独 （×）
4. 失爱后的感受主要是极度的孤独 （√）
5. 人的性就是动物的本能活动 （×）
6. 男性的性欲高峰出现在中年时期 （×）
7. 女性的性取向、性幻想、性反应比男性简单 （×）
8. 使用安全套是避免意外妊娠和性病传播的首要方法 （√）
9. 适度自慰通常不会影响个体未来的性功能和生育能力 （√）
10. 同性爱进入异性婚姻是不道德的 （√）