



一、单相思

单相思是一种心理失去控制的情感表现，青春期男女在相遇时由于对方容貌、才华、品德行为、经济社会条件等产生爱慕，于是自己有意单方面的点燃爱情之火，编织情网，把对方的举止看作是对自己有意求爱的信号，一量发现对方无此情，往往心理蒙受失恋的痛苦。昼思夜想，影响健康，有的导致精神疾病。单相思最大的心理误区是把心目中暗恋的人过于美化，看成十全十美。

案例一：某大学生性格内向，不愿表白，暗恋上一位女同学，每天都定时坐在校园内的花坛旁，手拿着书却无心看书，因为他知道这个女同学每天从这里过去食堂吃饭，每当这个女同学从他身边经过，看到她飘柔的长发就非常欣喜，然后心理编织出同该女同学恋爱的梦，在花坛一坐2年多。

调整方法：

1、自己熄灭自己点燃的情火。客观评价对方，摘掉对方头上的光环，寻找对方的缺点。客观评价自己，暗示自己：“我比对方有优势，她不一定是最好的。”相信自己有能力，提高自信心。

2、找合适的机会向暗恋的人表示自己的感情，如果对方有意，可以继续相处，如果遭到拒绝可以积极进行自我暗示：“我虽然遭拒绝，并不证明我不行，是她没眼光，没有发现我的优点，我的勇气可嘉，肯定有更好的知己等着我。”

3、忘掉自己编织的情网，长痛不如短痛，爱与被爱双方都有选择的权力，不要穷追不舍。

4、广泛与同学建立新的真正友谊，在新的友谊交往中寻找朋友。

5、用取代转移法把注意力转移到其他的兴趣、爱好方面，如画画、打球、唱歌等。

二、失恋

失恋是恋爱过程的中断，在客观上表现为相爱的双方分离，在主观上表现为失恋者体验到悲伤、忧郁、失望等消极情绪及心理痛苦和压力。恋爱的过程是两个人相互了解和选择的过程，当一方面提出终止恋爱关系时，另一方面就会失恋。世界上有恋爱就会有失恋。

调整方法：

1、矫正认识，尽快转变观念。认识到每一个未婚青年都有追求爱情的权力，也有接受爱情和拒绝爱情的权力，失恋不失志，失恋不失德，从痛苦中崛起，善于升华为用事业成功体现生命价值，最终肯定能获得真正的爱情。异性之间初恋受挫折是常有的事。爱是双方的事情，决不能强求，如婚前充满危机，婚后未必幸福。

2、摘掉对方头上的光环。热恋时常常看到对方头上

的光环，一旦失恋多找对方的缺点。找到自己对方厌恶的地方，觉得没有什可留恋的，以此调整不平衡的心态。

3、找自己的优势和长处，提高自信心，相信会找到更好的意中人。

4、尽快忘掉这次恋爱的经历，淡化曾经发生的事，使自保持冷静理智，第一个撞进生活的异性不一定是合适的伴侣，不成终生伴侣可以做朋友，不要不成亲便成仇。

5、找亲朋好友或心理医生宣泄自己内心的痛苦情绪，达到心理减压。

三、恋爱从众心理

有的同学谈恋爱不是为了寻觅知音，不是因为自己恋爱条件已成熟，而是缺少自主性，看到其他同学谈恋爱自己不甘示弱也得效仿，无论结果如何，先抓一个再说，其结果是不负责任，不严肃，也是危险的。

例1：据报导某高校曾经发生过一起和尚闯入女生寝室，持刀行凶的事。调查发现受害者曾与和尚谈恋爱。原来这个女大学生根本不喜欢和尚，但她看到同宿舍的女生都找到了男朋友而自己感到孤零零的很失落，很没面子，于是，她向和尚发出了求爱的信号，和尚挡不住女大学生秀色的诱惑，义无反顾的和女大学生谈起了恋爱。和尚陷入了情网，女大学生清楚的知道这是个无言的结局，她与和尚恋爱只不过是想在同学中找回一点尊严，当然她没有告诉同学自己恋爱的男朋友是个和尚，当这个女大学生觉得没必要再利用这个和尚并宣布恋爱结束时，这个和尚失去了理智，持刀闯入宿舍行凶后，自己跳楼自杀身亡。

调整方法：

1、矫正认识，充分认识恋爱从众心理是不正常甚至是有害的，一个人什么时间谈恋爱没有固定的模式，要根据实际情况和需求，如果盲目选择对象会给自己带来不幸和痛苦。

2、确立婚恋目标。大学期间以学习目标为主，婚恋可作为高年级或毕业以后的目标。

3、增加集体交往，在集体活动交往中增加同异性同学之间的友谊。

4、放松以缓解紧张、焦虑的情绪反应。

5、消除虚荣心，增加对舆论压力的承受能力。

6、培养独立思考独立处理问题和解决问题的能力，培养把握和驾驭自己的能力。

四、恋爱中的其它问题

如：有的同学崇尚爱情至上，认为没有爱情活着就没有意思；有的重外在美，不重内在美；有的傍大款，傍老外；有的因婚前性行为导致未婚先孕；有的感染性病、艾滋病。每个人都要树立正确的人生观、道德观、价值观，要规范自己的性行为，这样才能提高综合素质，在成功成才的路上迈进。

爱情语录

初恋都让人难忘，觉得美好。为什么？不是因为(他)很漂亮或很帅，也不是因为得不到的就是好的，而是因为人初涉爱河时心里异常纯真，绝无私心杂念，只知道倾己所有去爱对方。而以后的爱情都没有这么纯洁无瑕了。纯真是人世间最为可贵的东西。我们渴求的就是她。

如果真爱一个人，就会心甘情愿为他而改变。如果他总是我行我素，置你不喜欢的行为而不顾，那么他就是不爱你。所以如果你不够关心他或是不够关心你，那么你不爱他或他不爱你，而不要以为是自己本来就很粗心或相信他是那个粗心的人。遇见自己真爱的人，懦夫也会变得勇敢，同理，粗心鬼也会变得细心。

恋爱中的光晕心理

所谓光晕本是一个摄影名词。凡懂得摄影知识的人知道，摄影成像是由于光线在底片的乳剂层上感光造成的。当光线过于强烈时，它不仅会射进乳剂层，而且会穿过乳剂到达片基并被片基反射回来，造成乳剂层的二次感光。这样，在像的周围就会出现一圈月晕一样的像影，这被称之为光晕现象。光晕现象会影响人们的解像力，使人们对影像的本来面目发生模糊感。心理研究表明，人的心理活动中有时也会出现类似的现象。人们常说的“见其一点，不及其余”，从心理上说，可谓光晕作用的极端。

恋爱中的光晕心理，按其反映对象可以分为对自己和对别人的两类情况。就对自己而言和对恋人的评价，表现大致相仿，常会发生下列情况：

1.当自己某一两方面的条件（如长相、职业、家庭、经济收入、社会关系、住房情况等）比较好的时候，会自恃择偶条件优越，对未来的配偶进行过分的挑剔。

2.当自己被多个异性同时追求，尤其是在异性的热烈颂扬面前，有可能飘飘然起来，从而出现自我评价倾向。

3.当自己对某一异性产生同情或感激之情时，对自己内在感情的审度也会走样。

怎样克服恋爱中的光晕心理呢？要记住三个



我院学生参加素质拓展活动报道

5月20日，我院5名学生在心理健康教育中心老师的带领下，来到了位于仙林大学城的江苏省大学生素质拓展训练基地，参加南京森林公安高等专科学校举办的大学生素质拓展活动。本次活动的目的是通过素质拓展训练的形式，促进大学生正确认识压力，学会科学应对压力。活动由全国十佳拓展教师沙晓林主任主持，沙主任对于大学生素质训练方面很有经验，来自仙林地区九所高校的大学生在沙主任的指导下做了背摔、空中断桥、电网、空中抓杠等训练，学生们体验到了以往活动中所没有的新鲜感和成就感。虽然天气阴雨，限制了户外活动的开展，但是大学生们普遍表示了对本次活动的极大兴趣，希望能有更多机会参加这种形式新颖、效果独特的素质训练活动。



“见”字，即主见、偏见和意见。

1.要有主见 当然是正确的主见。有了正确的恋爱态度和恰当的择偶标准，理智水平就会大大提高，择偶过程中因感情波动而产生的光晕心理就不易缠身。这好比摄影时如光线过强，你可以加滤色镜。恋爱中感情的光线，同样可以通过理智的滤色镜来加以调节。

2.要戒偏见 对己对人都要作全面的分析。苏东坡诗云：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”。只有横向视野而没有纵向视野；或者只有近距离视野，而没有远距离视野，都会产生感觉和认识上的偏差，造成择偶和恋爱中的导向失误。

3.要听意见 俗话说：“当事者迷，旁观者清”。认真听取和分析家长、亲属、朋友等人的意见，集思广益，也会帮助自己获得正确的主见，只是对别人的意见不应盲从，而应“择其善者而从之”。