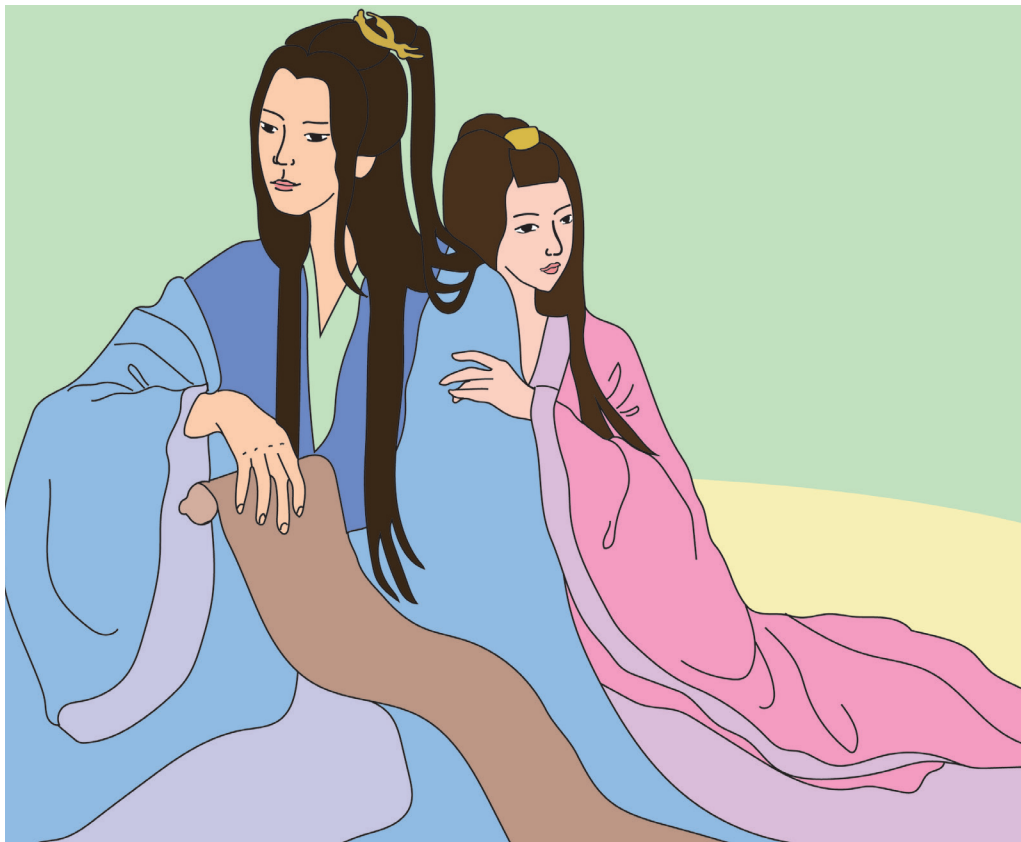


# 从《关雎》中 解读爱情心理

撰文  
韦志中 卫丽 陈晓云  
绘图  
Tianyi



爱情是人生中特别美好的事情，如苏武在《留别妻》中的“结发为夫妻，恩爱两不疑”、卓文君在《白头吟》中的“愿得一人心，白头不相离”、元好问在《摸鱼儿·雁丘词/迈陂塘》中的“问世间，情为何物，直教生死相许？”这些美好的诗句无不展现出对爱情的向往和忠贞。

但是在现实生活中，为爱情、婚姻烦恼痛苦的大有人在。在我从事心理咨询和心理辅导的过程中，发现有相当多的来访者是婚姻家庭的问题。难道婚姻真的是爱情的坟墓吗？难道茶米油盐真的不能和爱情相伴相生吗？要知道，父母是生我养我的人，但老公/妻子才是陪伴我们一生的人。民间有这样的说法：“娶不到好妻是一辈子，种不好庄稼是一季子。”同样反过来，嫁不到好的丈夫也是一辈子。所以经营好自己的婚姻，并不只是处理好两性关系，而是和我们的人生幸福息息相关的。

## 当前我国的婚姻状况

从国家民政部统计资料显示：从2002年开始，中国的离婚率就一路走高。而最新数据显示：2017上半年全国各级民政部门和婚姻登记机构共依法办理离婚登记185.6万对，比去年同期上升10.3%。而2017上半年全国各级民政部门和婚姻登记机构共依法办理结婚登记558万对，比去年下降7.5%。另外研究人员对800对夫妻展开调查，发现双方从结识到结婚不到半年的高达23%，认识0.5~1年内结婚的占24.25%，恋爱时间在1~1.5年的占18.2%，恋爱2年以上结婚的占21.9%。闪婚闪离的现象愈来愈多。

为什么会出现这种现象呢？主要是由于婚姻功能的减弱。婚姻主要有4大功能：繁衍功能、经济功能、社会功能和心理功能。

1.繁衍功能。由于现代科学技术的发展，人



《诗经》里的雉鸠，1874年《诗经名物图解》插图，日本学者细井侗所撰 供图 / 缘紫舞 FOTOE

类繁殖不再仅仅依靠男女的两性关系发生才能顺利进行。试管婴儿技术的成熟，意味着借种生子的可能。同时丁克家族的诞生更是为婚姻的繁殖功能关上了一道门。

2.经济功能。随着女性经济的独立，女孩可以不再依靠家庭的经济功能而生存，这也导致家庭经济功能的逐渐削弱。甚至现在越来越多的家庭，经济支柱来源于女性。

3.社会功能。随着女权主义的兴起，社会对于女性的地位和态度也在逐渐改变，女性不再依靠男性，开始独立走上社会，争取自己的权益，甚至撑起了半边天，这间接地导致了逐年升高的离婚率。

4.心理功能。心理功能包括安全感、被疼爱的感觉、心理上的依赖。现在双方即使不结婚，也可以享受心理上的满足，还可以避免婚姻所带来的各种复杂的困扰，这也造成了现在越来越多人享受恋爱所带来的快乐，拒绝走向婚姻。

在恋爱过程中该如何选择自己的另一半？什么样的婚姻才是美满的？现在都提倡“洋为中用，古为今用”，《关雎》居于《诗经》的卷首，是中国爱情诗的“开山之作”，它也许可以给我们一些意见。

### 《关雎》中的爱情进程

《关雎》是诗经的首篇，全篇用浅显易懂的语言，描绘了男子对女子的追求，到最后缔结婚姻的全过程，其中蕴含着丰富的爱情智慧。接下来我们就一起来解读这首诗，见证一下古人的恋爱心理。

#### 关雎

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。  
参差荇菜，左右流之。窈窕淑女，寤寐求之。  
求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉，辗转反侧。  
参差荇菜，左右采之。窈窕淑女，琴瑟友之。  
参差荇菜，左右芼之。窈窕淑女，钟鼓乐之。



《诗经》里的苕菜 供图/吴棣飞 FOTOE

“关关雎鸠，在河之洲。”在远远的地方有一条河，河流分叉中间形成一个小洲，呱呱叫的鸕鶿在洲上准备下水捕鱼。在商周时期，百姓通常用鸕鶿捕鱼象征男欢女爱，这其实预示着爱情的开始。下一句“窈窕淑女，君子好逑”，果不其然，爱情来了。君子喜欢窈窕淑女，那什么样的女孩才能称得上“窈窕淑女”呢？诗句本身就给了我们答案：“窈”指心灵，“窕”指身体，“淑”指成熟，即身心成熟的女孩。因此，“窈窕淑女”本身就告诉我们，真正有资格追求爱情的女孩子，应该是内外都成熟的女孩子。那什么样的男孩才是“君子”呢？即身心成熟的男人，体格雄壮，人格健全。所以“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑”告诉我们：找一个什么样的男子结婚会幸福，找一个什么样的女子结婚会幸福。作为一个女孩，你要拥有一个健康成熟的自我，你才配拥有好的爱情；作为男孩也是一样。

找一个什么样的人恋爱和结婚会幸福呢？如果你问社会学家，社会学家说“找一个遵守社会规则的人”；你问法制学家，法制学家会说“找一个遵纪守法之人”；你问经济学家，经济学家建议你“找一个会理财的人”。可是你问心理学家，心理学家会说“找一个心理健康的人”。因为心理学家深深地知道，一个不健康的

人如果被你选中了，你的人生一定是悲惨的。

大学毕业的时候，人人对未来有无限憧憬，脸上洋溢着各种各样的笑容。几年之后，这些人再次见面时，有的人已经笑容消失殆尽，只剩沧桑和憔悴。为什么会这样呢？一些社会研究发现：他们之所以过得不开心，不是因为没升职，不是因为没发财，是因为他们身边有一个麻烦人。有人说，人生有三大幸运：上学时遇到好老师，工作时遇到一位好师傅，成家遇到一个好伴侣。有时他们一个甜美的笑容，一句温馨的问候，就能使你的人生与众不同，光彩照人。也许原本你很优秀，由于周围那些消极的人影响了你，你可能会丧失前进的动力，最终变得俗不可耐，如此平庸。所以，命运有时候不只是掌握在自己手中，而是掌握在身边人的手中。不管你再厉害，如果你的伴侣是一个不健康的人，你最终也会变得不正常。

“参差苕菜，左右流之。”苕菜是什么？苕菜是一种浅水植物，匍匐生长，叶子漂浮于水面或生于泥土中。因为周朝的祖先经历过吃苕菜的时期，所以当时百姓用苕菜来祭祀祖先。每年的六、七月份，家家户户都要去河边采苕菜。谁去采呢？不准已婚妇女采，要未婚女子采。当未婚女子采苕菜时，男孩子就全部跑到那个地方去看，于是采苕菜的民俗活动变成了未婚男女的相亲活动。女孩在采苕菜时，需要站在水里，把裙子撩起来，“左右流之”。“流”在胡语里是“扭”的意思，女孩左边扭一下，采一支；右边扭一下，采一支。女孩“扭”给谁看呢？就是扭给岸上的小伙子看，扭给岸上的君子看。“左右流之”其实是女孩要暴露出丰满、性感、迷人、成熟的身材，吸引别人。男孩果然因为女孩的“左右流之”出现了“寤寐求之”。男孩子看上了女孩，当躺在床上睡觉时还在想着这个女孩，发誓一定要追到她。这时爱情已进入了思念、相思阶段。

爱情一定要经过几个科学的阶段：第一，男女双方身心成熟；第二，男女双方有机会相亲；第三，男女双方看上之后，寤寐求之，但是却求之不得！因为没有对方的联系方式，不知道对方的姓名，人海茫茫，到哪里去寻找呢！也只能“寤寐思服”“辗转反侧”了。男孩躺在床上，想女孩，想得不行，辗



卓文君与汉代著名文人司马相如的一段爱情佳话至今还被人津津乐道 供图 / 马骥 FOTOE



转反侧，怎么也入不了眠，趴下睡，不舒服；躺着睡，睡不着；侧着睡，也不好。漫漫长夜，正如男孩思念女孩的悠悠之心，怎么也停不下来。

为什么诗中要描写这个场景呢？今天我们发现，很多年轻人谈恋爱没有耐心。“我想给你处对象行不行？”“不行！”不行就拜拜，寻找下一个目标，他是没有经过“悠悠哉哉，辗转反侧”这个相思过程的。没有经过这个阶段的人，要么一直在寻寻觅觅，要么闪婚之后存在诸多隐患。这也是给年轻人一个忠告：好对象是值得等的，好对象是应该等的！

“参差荇菜，左右采之；窈窕淑女，琴瑟友之。”祭祀的东西不需要采很多的，可能采一天就足够了，但女孩第二天又要来采，父母已心知肚明，也放任她去。但是这次采不需要“左右流之”，只是象征性地左右采两下，就开始“琴瑟友之”。这时两人的关系已变成了朋友，可以通过乐器进行互动：我来弹，你来跳；我来跳，你来唱；我来唱，你来跳。

科学的恋爱过程，要有思念的过程。思念

越长久，我们心中的体验越美好，我们未来对于爱情就越珍惜。建立恋爱关系之后呢？“琴瑟友之”，主要就是玩的过程。这个阶段要持续一段时间，不能马上结婚，要不然还会出现问题。

当恋爱一段时间后，就进入下一阶段：

“参差荇菜，左右芼之；窈窕淑女，钟鼓乐之。”“芼”是薹的意思，女孩采荇菜时左右拨两下就上岸了，两人开始谈婚论嫁。“钟鼓乐之”我要告诉全天下的人：“我们要结婚了！你是我的人！”爱你就要让全世界知道！现在很多年轻人，想分手，又放不下；想结婚，又不想让别人知道。这其实就是不专情，三心二意。

《关雎》告诉我们，科学的恋爱分为4个阶段：首先要身心成熟，其次要相思相念，然后要恋爱相伴，最后才是谈婚论嫁。现在我们很多人是不完成这4个阶段的，要不就是相亲立马结婚，要不就是左右纠结。比如一个男孩追了女孩很久，女孩开始纠结“不跟他好吧，好像对不住他；跟他好吧，我好像还没有那么喜欢他”；男孩是怎

么想的呢？“追了你这么久，还不答应，看来你真不喜欢我，那我还是放弃吧”。所以，我们所谓的爱情并不是科学的爱情。

### 《关雎》中的爱情理论

进化心理学认为人类关注的重点始终是生存和繁衍。男性的择偶标准是女性的年轻貌美，年轻就意味着生育能力旺盛，貌美就表示女孩拥有适当的腰臀比例、匀称的身体。所以女孩的年轻貌美是优势基因，象征着良好的生育能力。女孩的择偶标准呢？在人类早期，由于女性在怀孕和抚养后代过程中，获取食物与保护自己和子女的能力减弱，她们需要将来的配偶能提供生存所必需的食物，所以她们要找生存能力好、资源拥有多的男性。因此，“窈窕淑女”和“君子”都是符合进化心理学的择偶标准的。

另外在生物学的历史上，还存在雌雄同体的生物。它们不需要两个异性个体的结合来受精、受孕，就可以孕育出新的生命，这是单基因遗传的方式。我们知道近亲结婚，孕育的后代出现问题的现象特别多，单基因遗传更是如此。经过物竞天择，这样的单基因遗传的物种越来越少。自然选择只导致生物当前的适应，进化功能则是潜在的适应或未来的适应能力。

“君子”和“窈窕淑女”意味着双方拥有良好的基因，可以很好地孕育生命。

美国心理学家斯腾伯格告诉我们，“君子”和“窈窕淑女”相识后，要想拥有爱情，需要符合三个条件：激情、亲密和承诺。激情包括强烈的情感表现，由于他人的强有力的吸引，对他人产生强烈的、着迷的想法；亲密包括一种真正喜欢对方和渴望建立一道更有凝聚力的和谐关系；承诺则是与时间直接有关系，包括做出爱一个人的决定，并伴有强烈的维持长期爱情的愿望，感人的爱情不能缺少内心的表白和海誓山盟。女孩的窈窕贤淑和左右流之，让男孩辗转反侧，寤寐思服，这是激情的写照；女孩的左右采之，男孩的琴瑟友之，就是亲密；最后的

钟鼓乐之则是承诺，向全世界宣布我们的爱情誓言，所以《关雎》的爱情是符合爱情三角形理论的。

### 《关雎》给婚姻的启示

《关雎》告诉我们，爱情是要分阶段的，我们需要用心经营好每一阶段，才能走进婚姻的殿堂。那么对于已经步入婚姻的夫妻，应该怎么经营好自己的幸福呢？《关雎》同样给出了答案：提升自己的积极品质和平衡两者的亲密关系。

1. 积极品质提升。《关雎》告诉我们，女孩要心理成熟，具备“窈”的特性；男孩要德行具备，是一名“君子”才有机会恋爱。已经拥有家庭的夫妻，同样不能丢失自己的美好品质，这是吸引对方的砝码，千万不能忽视。

2. 亲密关系平衡。刚开始男女双方不熟时，女孩要“左右流之”；当女孩知道男孩对自己的喜欢时，女孩“左右采之”之后，就开始“琴瑟友之”；当双方感情进行到一定阶段，可以谈婚论嫁，女孩象征性地“左右采之”，然后就可以“钟鼓乐之”。从这一系列的变化来看，双方的感情是逐渐走向亲密的。对于女孩的行为，男孩做出了回应；对于男孩的爱慕之心，女孩同样也体会到了其中的深情。在这场爱情的交流中，亲密关系是相互的，是平衡的。婚姻是爱情的保障，亲密关系仍是婚姻中不可缺少的部分，所以婚姻的经营需要亲密关系的维护。

### 小结

爱情需要科学的进程，《关雎》中的爱情交往给了我们模板，同时也给了我们方向。人情不远，让我们一起从古诗中吸取爱情智慧，为婚姻保驾护航吧！

（责编 桑新华）