

在爱情的海里

我是一条淡水鱼

Learn to love like a fish in water

王婧雯/著



留美心理学才女

专业解读爱情心理学

张怡筠博士倾情推荐

助你畅游爱情海洋



中国地图出版社

在爱情的海里

我是一条淡水鱼
Learn to love like a fish in water

王婧雯/著



中国地图出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

在爱情的海里, 我是一条淡水鱼 = Learn to love like a fish in water / 王婧雯著. -- 北京: 中国地图出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5031-8788-9

I. ①在… II. ①王… III. ①恋爱心理学—通俗读物
IV. ①C913.1—49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第204612号

王婧雯/著

王 玮/责任编辑

崔晓莹/绘画

闵晨轩/摄影
Peter Wu

书 名 在爱情的海里, 我是一条淡水鱼

出版发行	中国地图出版社	邮政编码	100054
社 址	北京市西城区白纸坊西街3号	网 址	www.sinomaps.com
电 话	010-83543902 83543949		
印 刷	北京世汉凌云印刷有限公司印刷	经 销	新华书店
成品规格	143mm×210mm	印 张	7
版 次	2015年10月第1版	印 次	2016年1月北京第2次印刷
定 价	25.80元		

书 号 ISBN 978-7-5031-8788-9/G·3346

如有印装质量问题, 请与我社发行公司联系调换

幸福，是一种能力



张怡筠

（著名心理学者，情感研究专家）

这本书有个很奇特的书名：《在爱情的海里，我是一条淡水鱼》。

哈！有趣，很吸引人看下去。

而开篇的几个问号“爱情心理学可靠吗？心理学研究有哪些？心理学研究是怎样在进行的？”就透露出端倪，这本书的文字都以心理学研究作为基础。

哈！有料，就让人更感兴趣了！

作者王婧雯毕业于美国著名学府UCLA（加州大学洛杉矶分校）心理系。从小生活过许多地方，穿梭于中国、加拿大、美国和日本，受到中西文化的多重浸润，加上她开朗活泼的个性，丰富的个人经历，再加上她的努力有心，使得她远比同龄女生来得成熟。

这是婧雯的第一本书，收纳在这本新书里的，是简单易懂的心

理学科普文章，围绕着探索两性之间的心理差异展开一个个生活小场景，相信会让许多读者感到熟悉而亲切。她希望运用正统的心理学知识打破情感误区，并告诉大家如何更好地与亲爱的人相处，在爱情中找到幸福。

而在爱情中获得幸福感，的确很重要。

许多人常感慨，现在什么都在不停改变，爱情里的幸福感更是变化得无影无踪。例如，择偶条件不断改变，离婚率不断改变，爱的感觉更是不断改变：从不爱到爱，很快，从爱到不爱，也很快。然而，不论时代如何演变，你我的幸福原则是不变的，因为幸福的关键不是环境，而是心境。正因为幸福是一种能力，所以我们都该学会用幸福力，来掌控自己的幸福。

我很欣赏作者靖雯的总结：“女人最大的资本就是格调，最大的财富就是阅历。”她以一个女性视角，鼓励女性学着去做一个格调高的优质女人，并大胆地爱，投入地生活。很有正能量！

而靖雯自己完成第一本书，本身就是勇于投入生活，勇于追求梦想的最佳示范，让人欣赏也让人为之喝彩。身为资深心理人，我非常鼓励更多的年轻心理人怀抱使命，帮助社会，并实现自我！

如果你想多了解心理学，多了解自己，或多了解如何才能走出爱情的僵局，那么，这本书中应有许多值得你参考的地方。最后，衷心祝福大家都能轻松找到属于自己的幸福！



申明

书里的例子都是我身边认识的人、家人和我自己的故事。

为了保护个人隐私，对于一些名字和背景做了更改。

所以第一希望大家不要乱扣帽子，第二也希望认识我的人不要乱入座。

书里所写的例子只是为了证明某一种心理理论在生活中的可寻性，并没有对任何一方有恶意或者批判的意思。

这本书的目标是通过阐述心理理论和真实案例，希望可以帮助大家了解心理学，从而更好地帮助自己。

所以若有跟自己经历相似的地方，或者不认同的地方，还望大家多多包涵。

王靖雯
敬上



目录

前言

爱情心理学可靠吗？ // 2

0.1 心理研究可信吗 // 5

0.2 心理学的研究方式有哪些 // 7

0.3 心理学的研究又是如何进行的呢 // 9

0.4 如何做一个聪明的读者，看透心理实验结果的真伪 // 10

0.5 为什么这种错误研究会被发表呢 // 14

第一章

初到海里的淡水鱼 ·

我们为什么要在一起 // 16

1.1 从进化心理学来看男女择偶差异 // 18

1.1.1 为什么说男人是视觉动物，而女人太现实 // 20

1.1.2 为什么男人普遍喜欢比自己小的女人，而女人喜欢比自己大的男人 // 23

1.1.3 为什么酒后特别容易一见钟情 // 26

1.1.4 到底什么样的生理反应才会引起一见钟情 // 27

1.1.5 如何预防“情绪归属错觉”产生的误区 // 29

◆生活小建议 // 30

1.2 虽说男追女，可事实上却是女人先发出信号 // 31

1.2.1 如何通过小动作和暗示传达兴趣 // 32

1.2.2 其他可以增强心仪对象好感的小心机 // 32

1.2.3 对男人来说，直接的暗示往往比浪漫有效，而对女人而言却是相反 // 34





1.2.4 如何通过肢体语言礼貌地拒绝对方 // 35

1.3 哪几种男人不能交往下去 // 36

1.4 如何判断追求你的男士靠不靠谱 // 42

1.4.1 第一种判断法：看他是不是在了解了你以后再表白 // 42

1.4.2 第二种判断法：多打听打听他的事情 // 43

1.4.3 第三种判断法：了解他和前女友分手的原因 // 43

第一章

我“鱼”到了对的你吗·

我们合适吗？ // 46

2.1 到底什么样的男人才算合适呢 // 48

2.1.1 男女方家境差距总会产生问题 // 50

◎嫁进豪门真的幸福吗 // 50

◎女生下嫁也矛盾多多 // 53

2.1.2 合适不只是家境相当，还有生活习惯 // 55

2.1.3 虽然都是中国人，南北方差异却很大 // 56

2.1.4 生活习惯的不同平时很难发现，婚前同居说不定是个好办法 // 58

2.1.5 有趣的心理研究结果（指婚） // 60

◆生活小建议 // 61

2.2 从一个男人的母亲身上可以看出他会选择什么样的女子 // 62

2.2.1 爱讲话与不爱讲话 // 63

2.2.2 爱买东西与不爱买东西 // 64

2.3 从男孩如何对待他的母亲来挑选优质男人 // 66

2.3.1 “妈宝”的男人为什么很麻烦 // 67



2.3.2 被宠坏的男人，不会为妈妈着想，又如何为别人着想 // 70

2.3.3 只愿用钱照顾爸妈的男人 // 72

2.3.4 报喜不报忧的男人 // 73

2.3.5 说话态度很差的男人 // 73

◆生活小建议 // 74

第三章

你跟我一样也是淡水鱼吗·

要学会放弃错的人 // 76

3.1 男人为什么会选择分手？分手公式又是怎样的呢 // 78

3.2 什么时候选择分手最好 // 83

3.3 分手背后的谎言 // 85

3.4 分手后在社交网站上的各种表现 // 88

3.5 分手后如何最快减轻伤痛 // 89

3.6 为什么在一起久了会觉得伴侣变了 // 92

◆心理小建议 // 95

3.7 以前吸引你的地方不再吸引你了 // 95

◆心理小建议 // 97

3.8 情人眼里出西施 // 98

◆马后炮 // 99

◎真的是患难见真情吗 // 100

◎患重病 // 101

◎经济危机 // 102

◎问题儿童 // 103





第四章

最终我也变成了海水鱼 ·

选择了你之后呢? // 105

- 4.1 爱情和婚姻到底是不是一种交易 // 107
- 4.2 感情和东西一样，坏了要修而不是换 // 110
- 4.3 除了父母，世界上不会有无条件的爱 // 115
- 4.4 感情中最忌讳泼冷水 // 116
- 4.5 最大的误区就是喜欢攀比 // 121
 - 4.5.1 嫁给老外 // 125
 - 4.5.2 嫁给有钱老头 // 126
 - 4.5.3 嫁给CEO // 127
- 4.6 应该最了解我们的人真的不会误解我们的意思吗 // 128
- 4.7 学会如何大事化小小事化了 // 133
- 4.8 婚姻治疗有几种 // 137
- 4.9 最常见的问题及如何改善 // 139
 - 4.9.1 第一是沟通问题 // 140
 - 4.9.2 第二是权利纷争 // 141
 - 4.9.3 第三是不现实的期望 // 143
 - 4.9.4 第四表现出自己对对方的感情 // 145

第五章

他（她）会永远做淡水鱼吗 ·

他（她）为何会剩下 // 148

- 5.1 剩男剩女是怎么回事 // 150



5.2 不知道如何谈恋爱，从无恋爱经验 // 151

5.3 害羞，不会与人交际 // 152

5.4 不害羞，可还是不会与人交际 // 153

5.5 不知道如何开始恋情 // 155

5.6 觉得自己一个人很好 // 159

5.7 要求太高自我定位有问题 // 160

第六章

重新变成淡水鱼后我还能适应河里吗·

为何离婚？离婚之后呢？ // 163

6.1 为什么说男人有钱就变坏 // 165

6.1.1 第一种，本来就花心 // 166

6.1.2 第二种，“有一些人会陪你共苦，而有一些人只能陪你同甘” // 168

6.1.3 第三种，美国的一个现象“Trophy Wife” // 169

◆生活小建议 // 171

6.2 婚姻失败后的几种女人 // 173

6.2.1 朋友眼中的祥林嫂 // 173

6.2.2 不需要男人，跟孩子一起也很快乐 // 174

6.2.3 自己也可以活得很精彩 // 175

6.2.4 重新寻找第二春 // 176

6.3 既然男人已经抓不住了，如何在离婚时做一个智慧的女人 // 177

6.4 离婚后怎么正确引导孩子 // 177

6.4.1 教孩子讨厌爸爸，一切都是爸爸的错 // 178



6.4.2 告诉孩子离婚是大人的问题，与他们无关 // 179

6.5 为了孩子不离婚，到底好还是不好 // 180

6.6 隐瞒离婚的真相对孩子有什么影响 // 182

番外一

我和“他”的妈妈 // 184

7.1 婆媳关系的前篇（女友与妈妈）// 185

7.2 不让女友见家长未必是一件坏事 // 187

7.3 和跟自己妈妈相处比起来，跟婆婆相处更要小心 // 191

番外二

男人的谎言 // 195

8.1 回复的速度和在乎程度 // 196

8.2 男人最大的谎言就是“我累了”和“我准备睡了” // 197

8.3 能看穿男人谎言的女人就是聪明的女人吗 // 198

8.4 男人出轨时候的谎言也不该揭穿吗 // 201

8.5 男人说谎真的是一件坏事吗？最糟的是连骗都懒得骗你了 // 203

后记

后记 // 204

◆ 如何做一个格调高的优质女人 // 204

◆ 做一个有阅历的女人 // 206

◆ 成为一个活在理想状态里的女人 // 208





爱情心理学可靠吗？



其实每个人都是小小的心理学家和社会观察家。

因为在人类的进化过程中，每个人都会以自己的亲身经历和身边人的例子，来诠释社会和心理的规律。例如“贱人就是矫情”或者“可怜之人必有可恨之处”，都是先人们通过自己的经验，累积出来的心理定律。当大家发现大多数“贱人”都有矫情的共同点时，“贱人就是矫情”这句俗语便得以流传。

其实许多广为流传的俗语里，都隐藏着前人对于人类心理的解读。如古代《孙子兵法》中的“知己知彼，百战不殆”，就是揣摩对方心理的计策。

如果说俗语是早期的心理理论，那为什么又存在那么多的相互矛盾呢？例如恋人到底是“opposites attract”（异性相吸）还是“物以类聚”？这就是本书所要解读的。

其实恋人走到一起，事实上是物以类聚。虽然人们会对与自己不同类型的人产生兴趣，但是最终还是脾性相似的人在一起更易长久。

另外，生活中到底是“人定胜天”还是“天意难违”呢？这类俗语中的矛盾与先前有所不同，看似矛盾的两种说法，在心理学中却都是正确的。认为“人定胜天”的人和相信“天意难违”的人，对于事物的看法和价值观都不



尽相同，由此作出的决定自然也不同。所以，从一个人选择相信“人定胜天”还是“天意难违”，可以看出他的个性和为人处事的原则。

人类大脑发展到一定的程度，常常会自己找出一些捷径来。除了一些俗语中暗示的心理定律之外，人类还常常会运用一些逻辑捷径。这些所谓的规律和捷径，有时候会让人产生一些心理误区。而这些误区，就是人的大脑捷径和真正的逻辑推理不一致造成的。

这本书的目的，就是希望运用正统的心理学知识打破这些误区，并告诉大家如何更好地与身边的人相处。

请读者们跟我一起踏上探索两性之间心理差异的旅程吧！

0.1 心理研究可信吗

心理学在很多人心中，是蒙着神秘面纱的未知之物。

说起自己是学心理学的，许多人会问：“学心理的，肯定知道我在想什么吧？”“你是不是一眼就能看穿别人？”“是不是在你面前不能说谎？”等等。

心理学中确实有读心术，但广泛的心理学并不能看穿人的内心，只是单纯地预测大部分人在某种特定的情况下会如何反应。虽然任何情况都可能会有例外，可是这种例外不会超过百分之二十。因此，真正的心理学理论的适用性，是非常强的。

无论是初次见面的朋友，还是一些妈妈辈的亲朋好友，听到“心理专业”都非常好奇。其实除了好奇之外，老一辈的人对“心理专业”还心存怀疑。

有一次，笔者母亲的一个大学同学问她，“你为什么让你女儿学这些没科学根基的东西？”这个同学接着滔滔不绝地诉说了心理学是多么的没用，强调每个人由于生活环境迥异，个性必然会有差异，心理定律并无可用之处。