

细水长流的爱情，
你真的做好准备了吗？

90/10法则教会你吵架的艺术
投射效应教会你如何去爱
鸟笼效应教会你如何在爱情中做自己

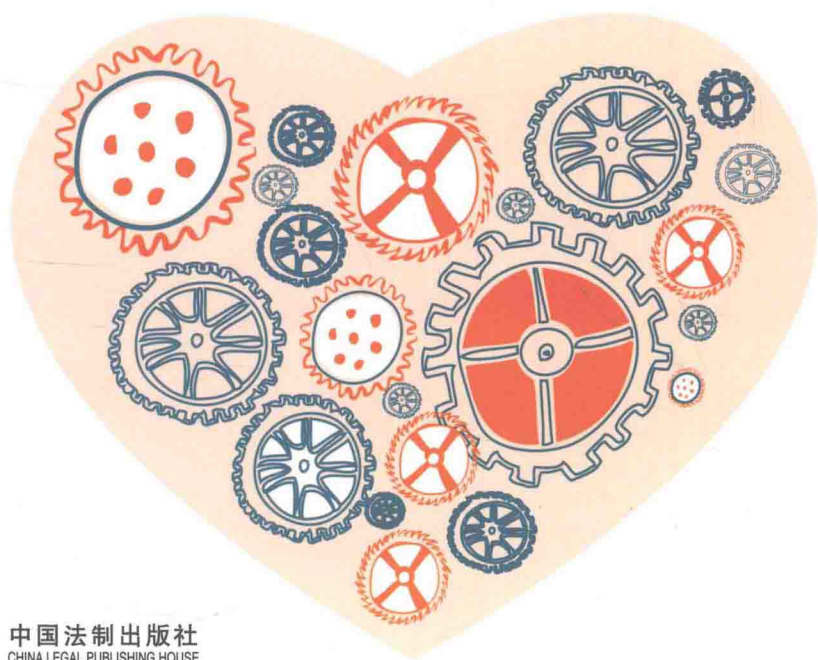
完美的爱情，
究竟是什么样子的？
为什么我们爱得
这么困惑？

未完成事件是如何影响
我们的爱情的？
在爱情中如何建立安全感？

让你爱不释手的 超神奇 爱情心理学

The Amazing
Love
Psychology

岳娟 著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

让你爱不释手的 超神奇爱情心理学

The Amazing Love Psychology

岳娟 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

让你爱不释手的超神奇爱情心理学 / 岳娟著. — 北京: 中国法制出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5093-7352-1

I. ①让… II. ①岳… III. ①恋爱心理学—通俗读物

IV. ① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 051573 号

策划 / 统筹: 李佳

责任编辑: 李佳 (amberlee2014@126.com)

装帧设计: 古润文化

让你爱不释手的超神奇爱情心理学

RANG NI AIBUSHISHOU DE CHAO SHENQI AIQING XINLIXUE

著者: 岳娟

经销: 新华书店

印刷: 三河市紫恒印装有限公司

开本: 880 毫米 × 1230 毫米 32 印张: 8 字数: 180 千

版次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7352-1

定价: 36.00 元

社址: 北京西单横二条 2 号 (100031)

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926

马杰和廖东喜欢着同一个女孩——何薇。至于怎么追求何薇，两人却有不同的想法。

某天，马杰找到何薇，不咸不淡聊了几句后，假装突然想起什么似的，拍着脑门说：“我突然想起来明天是我的生日。”何薇不知马杰的用意，只好客气地祝福：“提前祝你生日快乐。”马杰赶紧说：“明天生日你能陪我一起过吗？我在这个城市也没什么朋友。”何薇对这样突兀的请求很反感，推托有事拒绝了马杰。

廖东工作之余喜欢研究心理学，他觉得生活中的很多难题都可以在心理学中找到答案。

廖东以向何薇请教问题作为追求的开始。何薇有些受宠若惊，廖东是公司里的技术骨干，而他向自己请教，是不是说明在他心中自己也是和他不相上下的人呢？这么一想，何薇有些得意，其实廖东问的并不是什么难题，何薇很快就帮他解决了。廖东送了一份小礼物表示谢意，何薇没有拒绝的理由，便愉快地收下了。几天后，廖东又拜托何薇和自己一起去参加一个讲

座，他的理由是：“门票是经理送的，而且讲师是国家一级教授，机会难得。”何薇想了想，便和廖东一起去听了讲座。讲座结束后，廖东说：“现在七点多了，如果回家做饭，吃完再洗洗涮涮的就到十点了，不如咱们在外面吃吧。”

这样贴心的建议，何薇欣然接受了，于是，廖东请何薇吃了晚饭。饭后，廖东又提出送何薇回家，何薇心想，都一起吃过饭了，这时如果再拒绝廖东有些不合适，就答应了。

就这样，何薇和廖东有了交集。廖东对自己很有信心，他认为这一步很重要，只要两人有了往来，时间一长，何薇自然会看到自己的真心。结局和廖东预想的一样，在众人艳羡的目光中，廖东牵起了何薇的手。

廖东追求何薇，用的正是心理学中的“登门槛效应”。心理学家认为，人们很难一下子接受较高较难的要求，但是对于较小较容易满足的要求却乐于接受。在实现了较小的要求后，再提出较高较难的要求，循序渐进，人们会更容易接受，因为人们希望维持自身乐于助人的一贯形象，这就是“登门槛效应”。

登门槛效应属于社会心理学范畴，它被广泛应用于商业谈判和营销中。比如免费为路人提供试用装，而路人只需要留一个电话即可；当路人的试用装用完后，商家再打电话告知他们相应优惠活动，此时路人的心理就有了微妙的变化：产品免费试用过了，而现在又有优惠，何不买一套接着用呢？从心理学的角度来讲，路人在满足了商家提出的很容易完成的要求时，会产生一种“助人”的幻觉，为了避免认知出现失调，便会继续满足商家提出的进一步的要求。

这个效应如果用在爱情中，也会产生很显著的效果。人们面对追求者炙热的表白，很可能会直接拒绝，追求者吃了闭门羹后可能会埋怨对方“没眼光”，也可能因为失败而自卑。人们习惯性地质疑“他为什么会这样”，比如“他为什么突然变得冷淡了”“她生气后为什么总是喜欢打冷战”“我这么爱他，他为什么不感动，反而一直躲避”……身在爱情中的人，一旦钻进了“想不通对方为什么会这样做”的牛角尖，会带来困惑和无力感，而无力感累积到一定的程度时，便会转化为愤怒。

虽然人们都说“爱情是最没有道理可讲的一件事”，但并不意味着爱情是“不讲道理”的。生活中处处都离不开心理学，爱情更是离不开心理学。恋爱和婚姻，也要懂得人心，要了解对方的内心需求，相处时如果不懂对方的心，两人的交往很可能会南辕北辙；懂得了人心，了解了对方“为什么会那样想”，理论和实践相结合，找到解决问题的正确方法，便能打动对方，让爱情更加甜蜜。

有人天天相亲，有人不停恋爱，有人和另一半吵吵闹闹好几年最后依然单身，究竟是什么原因让很多人到最后还是“一个人”呢？

在《让你爱不释手的超神奇爱情心理学》这本书中，主要介绍了恋爱中男女不同的心理现象和爱情发展的规律。了解爱情心理学，人们会为自己爱情中的各种行为找到根据，也会更加全面客观地了解恋人在爱情中所表现出的脾气和个性究竟是怎样形成的，学会用理性的方式去面对爱情中的困惑，同时自觉地完善自己的情绪和性格，以更好的心态来面对爱情。

第一章 为什么我们爱得这么困惑001

未完成事件对我们的影响003

为什么你背着我爱别人009

学会接受爱情中的不完美015

你不说，他又怎么知道021

恋人之间不能说的话027

为你付出了那么多，你却从来没有感动过033

第二章 爱情除了欢笑和甜蜜，还有痛苦和眼泪039

美女与野兽——警惕爱情中的“斯德哥尔摩综合征”041

失恋为何让人心痛048

及时止损才有幸福未来055

第三章 给爱情加点料，让关系更稳固061

退一步，让出主动权063

学会吵架，让爱情升华	069
当情侣表示“累觉不爱”了怎么办	076
一百句情话不及一个拥抱	082
既要喂饱他的胃，也要抓住他的心	088
我的意中人是一位盖世英雄	094
给爱情酿点“醋”	100

第四章 用点小计谋，感情升温更快

107

春风再美也比不上你的笑	109
爱情里最美的是信任	114
细节打败爱情，也成就爱情	120
再爱，都别急着同居	125
聪明的女人从不威胁男人	131
撒娇女人最好命	136
别让嫉妒心杀死爱情	142

第五章 爱情里必备的心理學 149

与其囤积男人，不如囤积自信 151

挫折反而成全爱情 158

从身体语言看爱情 163

警惕爱情中的“晕轮效应” 168

暧昧是恋爱的前兆吗 173

别被惯性的“鸟笼”套住了 179

第六章 爱情就是一物降一物 185

致命的“托付心态” 187

爱情长跑，不婚则分？ 193

爱情中的不定时炸弹——不安全感 199

爱情切忌用力过猛 206

被发“好人卡”，还有继续追的必要吗 213

“先贬后褒”让你成为恋爱达人 220

第七章 恋爱，你准备好了吗227

你已成功吸引了我的注意229

没有人不爱美235

千万别掉进需求误区241

第一章

为什么我们爱得这么困惑

未完成事件对我们的影响

高三那年，小易喜欢上了同班的青青。情窦初开的两个人在老师和家长的眼皮子底下开始小心翼翼地享受着他们的初恋。幸运的是，两人考进了同一所大学。在外地求学的两个人脱离了家长的管教和束缚，感情越发甜蜜。大二，青青生日那天，小易用自己一个月的生活费给青青买了一枚戒指。当他把戒指缓缓地给青青戴在手指上时，青青激动得哭了出来，小易的眼眶也有些湿润。那一刻，他们都认为自己是世界上最幸福的人。

分歧发生在毕业前。青青的家人希望她毕业后能回家乡发展，他们为青青规划好了将来：考公务员，结婚生子。小易不愿意回老家，他学的是软件开发，小县城里几乎没有和软件沾边的工作，他认为大城市发展的机遇会更多。两人爆发了恋爱后最激烈的一次争吵，青青想要安全感，小易则向往更大的空间。气急的青青将戒指重重地从手指上摘掉，她捏着戒指，眯着红肿的眼睛问小易：“你到底回不回家？”小易不说话，青青将戒指放在小易的手里，转身就走了。

那时两人都太年轻，分开时连一句“再见”都没来得及说。青青拉黑了小易的一切联系方式，小易每年只在过年时回家一次。母亲有几次欲言又止：“你还记得青青吗？她现在……”每次话还没说完，就被小易打断了。失恋对他的打击太大了，他不想再听到关于她的任何消息。母亲提醒他：“你一直不谈恋爱，是不是还忘不了她呢？”

小易并非没有再谈恋爱，分手后他也遇到过几个喜欢的女生，但交往后，他发现自己总会在心里拿现女友和青青比：“青青才不会这样大呼小叫。”“青青应该不适合这种短发吧。”“青青那年的生日愿望就是来看海，如果我身边的人是青青该多好。”青青就像小易心头的一根刺，不时扎得他心疼。小易也爱他的每一任女友，但他依然忘不了青青。恋爱中的女人都有着神奇的第六感，她们觉察到小易的心中有一个“不可替代的初恋”后，也哭闹过，但最后知道自己打不败那个“初恋”，只得黯然离去。

王心凌的那首《第一次爱的人》，小易每次听都会感慨万千。“第一次爱的人／她的坏她的好／却像胸口刺青／是永远的记号／跟着我的呼吸／直到停止心跳。”听到关于初恋的歌，看到讲述初恋的电影，小易总会更想念青青。

春节假期快要结束时，小易接到了高三班长的电话。小易一听是同学聚会，就本能地想要推辞掉，但班长说班主任这几年身体一直不好，年后准备去美国求医，所以他想叫上老同学聚聚，也算是给班主任送行。

时隔多年后，小易终于见到了青青，他觉得她一点也没变，眉眼间还是初恋时的模样。青青也看见了小易，她很自然地走过来和他打招呼。聚会结束后，小易走到路边，抬起胳膊拦一辆出租车时，青青像发现了什么似的一把拽住小易的手腕：“这是……戒指？”小易有些羞涩地说：“刚分手时，我瘦了好几斤，就把它当尾戒戴在小指上。后来体重恢复了，就把它套在手链上了。”小易的红手链是和某位前女友一起戴的“情侣链”，分手后，他找人把戒指编进了手链里，就这么一直戴着。

看着青青雾蒙蒙的大眼睛，小易的心跳得很厉害，他甚至想给青青一个拥抱。可是，当青青说出自己目前状况时，不禁让他呆住了。“我以为你家人都告诉你了……毕业后我就结婚了……女儿已经三岁了……祝你幸福。”

电视剧《虎妈猫爸》里，罗素在婚后一直和初恋女友唐琳纠缠不清，在经过了一系列的犹豫、动摇后，他最终选择了和妻子继续生活。对于初恋，他说了这样一句话：“其实我怀念的是和你在一起的时光，是那段青春……”这句话，道出了“初恋情结”的本质。

不只男人，女人也有初恋情结。初恋时的爱意很单纯，如果恋爱时遭到家长和老师的干涉和反对，青春期的叛逆心理反而会让她们更加相爱，这种奇妙的体验在以后可能是很难再感受到的；初恋是人们第一次体会到异性的爱，从抽象转化为现

实，初恋失败后，记忆中的那个人便成了一个永远无法被替代的人，很多人都会拿记忆中的人和以后的恋人相比；人们总会对未来未完成的事情念念不忘，遗憾感伤。所以，初恋总是令人难以忘怀。

人有着与生俱来的完成欲。一般人对那些已经完成了的、有结果的事情很容易忘怀，但对中断了的、未完成的、没达到目标的事情却总是记忆犹新，这种现象被称为“契可尼效应”。当你把初恋看作一件“没完成”“不成功”“被打断”的事情时，你会因为它没有完成而铭记在心。和初恋情人在一起的那段青春岁月，会深深地印在你的脑海中，你这一生可能都不会忘记。

美国作家菲茨杰拉德的小说《了不起的盖茨比》中，亿万富翁盖茨比遇见了他的初恋女友戴茜，戴茜当年为了追求物质生活而嫁给了纨绔子弟汤姆，但盖茨比的心里一直放不下初恋。再次遇见戴茜后，盖茨比如同当年一样狂热，他疯狂地追求戴茜。由于汤姆家境没落，盖茨比出巨资帮助戴茜的家庭。但戴茜却像原来那样一点都不在乎盖茨比的感情，她和丈夫利用他，最终害死了盖茨比。可怜的盖茨比到死还以为他的初恋是美好的。

日本作家村上春树的小说《再劫面包店》中，有一个很荒诞的故事：一天夜里，“我”和妻子被饿醒了。“我”告诉妻子，自己曾和好友去抢劫过面包店。抢劫时老板没有反抗，但作为交换，老板请“我们”一起听了一段音乐，“我”和好友思考后