

不用请教别人的 恋爱心理学入门

(完全图解版)

A GUIDE TO LOVE PSYCHOLOGY

[日] 涩谷昌三 著
王晓蕊 译

 中国纺织出版社

不用请教别人的 恋爱心理学入门

(完全图解版)

A GUIDE TO LOVE PSYCHOLOGY

[日] 涩谷昌三 著
王晓蕊 译

 中国纺织出版社

HITO NI WA KIKENNAI RENAI SHINRIGAKU NYUMON

Copyright © 2012 Shozo Shibuya

All Rights Reserved.

Original Japanese edition published by KANKI PUBLISHING INC.

Complex Chinese translation rights arranged with KANKI PUBLISHING INC.

through Timo Associates Inc., Tokyo and Shinwon Agency Beijing Representative Office, Beijing.

Simplified Chinese edition published in 2016 by China Textile&Apparel Press

本书中文简体版经Shozo Shibuya授权，由中国纺织出版社独家出版发行。

本书内容未经出版者书面许可，不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号：图字：01-2014-8040

图书在版编目 (CIP) 数据

不用请教别人的恋爱心理学入门：完全图解版 /
(日)涩谷昌三著；王晓蕊译. --北京：中国纺织出版社，2016.1

书名原文：HITO NI WA KIKENNAI RENAI SHINRIGAKU
NYUMON

ISBN 978-7-5180-2122-2

I. ①不… II. ①涩… ②王… III. ①恋爱心理学—
图解 IV. ①C913.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第262524号

责任编辑：王 慧

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：7

字数：112千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

人，生而恋爱。

心跳突然加快，胸口好像喘不过气来，为了一点小事忽悲忽喜，嫉妒，争吵，痛彻心扉……我们既然生而为人，恋爱话题无论在哪个时代都备受关注。

——我们会为什么会恋爱？

一些恋人为什么会最终擦肩而过？

为什么有些人很擅长恋爱，有些人则显得笨拙？

实际上，无论男性还是女性，他们的心都遵循着某些法则。

移情别恋的原因，男女关系的真谛，很多问题都是可以用心理学加以解释的。

本书将从男女不同的哲学理论入手，介绍各种可以应用于实践之中的恋爱技巧，全方位为你解说恋爱心理学。

男性和女性各自有哪些心理特征，哪些通过观察小动作就可以看出的心理活动，造成两个人最终擦肩而过的心理因素是什么，恋爱成功的秘诀有哪些……

涩谷昌三

不用请教别人的
恋爱心理学入门
目录

Contents

第1章 爱慕之心因何而生

● 人为什么会恋爱？ / 4

恋爱分为六种色彩

● 爱慕之心是人类的本能 / 6

爱慕之心是每个人都有的一种需求

恋爱可以满足人类的多种需求

● 对异性的心动源于性冲动和对于长大成人的憧憬 / 8

想要成为成熟的大人，这种需求催生爱慕之心

青春期容易发生冲动恋爱

● 恋爱是由第一印象决定的？！ / 10

恋爱成功的概率取决于第一印象？！

越是对恋爱不擅长的人，越要注意初期效果

● 越见面越喜欢的心理 / 12

对于并不讨厌的人，见得多了可能会喜欢上

Column 为何无法坦率说出“我喜欢你”

● 丧失自信的时候，容易坠入爱河 / 16

原本看不上的人也变得格外顺眼起来

自身状况的好坏决定对于恋爱的态度

● 对某人感到生理性厌恶的理由是？ / 18

讨厌对方的部分，自己身上有着同样的毛病

“生理性”厌恶是为了守护自身尊严

● 人们会选择与自己相称的对象 / 20

般配设定

根据自我评价的高低选择对象

Column 恋情越是遭遇阻力，反而更有动力

● 恋爱会使人心生甜蜜 / 24

喜欢一个人，会变得温柔

展示原原本本的自己，这是一个过程

● 恋爱也会使人痛苦 / 26

当LIKE变成LOVE，痛苦也随之而来

期盼越多越痛苦

☆喜欢和爱是不同的感情

● 物理距离缩短，心自然接近 / 28

恋人之间的最佳距离是15厘米

如果想与对方缩短距离，不妨利用私人空间原理

☆私人空间的范围

Column 从喜欢的颜色看性格

☆你和对方的般配程度如何？

第2章 解析男人心

● 对于“男性魅力”的理解，男女大不相同 / 36

男人自以为的“男性魅力”，其实基本不对路？！

女性最喜欢的，其实是小而性感的屁股

Column 男性对于直视的目光没有抵抗力

● 比起女性，男性更加浪漫主义 / 40

男性比女性更符合浪漫主义者的标准

☆你是浪漫主义者吗？

- 男人对这三件事特别在意 / 42
 - 英雄主义情结
 - 对车子着迷
 - 对于身高十分在意
- 从爱用的皮包看主人的性格 / 44
 - 从皮包可以看出的五种性格类型
- 男人为什么对难对付的女人感到着迷 / 46
 - 难对付的女人，可以提升男人的要求水准
- 男性出轨的心理 / 48
 - 出轨的男性分为三类
 - Column 从男性喜欢的女性体型看性格
- 7招帮你识破男人的谎言 / 52
 - 回答问题简短而迅速，需要加以注意
 - 从小动作看出3种说谎迹象
 - Column 更多关于撒谎的信号
- 对恋爱似乎不感兴趣的男性心理 / 56
 - 对恋爱淡漠？还是讨厌女性？

不想长大成人的“彼得潘症候群”

● 在集体活动中更容易看出男人的性格 / 58

对这样的男人要加强注意

和这四种类型的男性交往会很累

Column 可能因为这一句话，恋人的心就已经离你而去

第3章 解析女人心

● 受欢迎的男女有着哪些独特的能力 / 64

关键在于“符号解读能力”

☆测试你的符号解读能力

● 女性直觉敏锐的理由 / 66

女性的思维方式更具体

女性对于人心变化十分敏感

Column 从喜欢的男性身材看女性性格

● 无法结婚的女性心理 / 70

在独立自主与依存他人的选择中左右为难

父母关系是导致这一问题的根本原因

● 漂亮的女性比较占便宜？ / 72

人们通常认为长得美的人，性格和待人接物的态度也好

容貌靓丽的人拥有“光环效应”

Column 女性比男性更加“外貌协会”？

● 女性喜欢打电话和发信息 / 76

电话和信息都是将两颗心联系在一起的工具

☆喜欢发信息的人更爱撒娇

● 女性非常在意的两件事 / 78

头发是女人的命

对于流行因素很关注

Column 从发型看出女性的性格

● 化妆有着可以让女性更加积极的魔力 / 82

化了妆，整个人心情都变了

对于妆容精致的女性，男人更懂怜香惜玉

● 给女性送礼物，不在贵重，在乎次数 / 84

送礼物的次数，与女性的满意度成正比

礼物会满足女性的自尊心

● 什么是男人味和女人味 / 86

所谓的“味”都是后天养成的

☆ 男性化和女性化的一些特征

第4章 通过小动作看心理

● 真实情绪表现在左半张脸上 / 90

观察整张脸，反而看不到真心

● 从眼球的运动看出心意 / 92

看到感兴趣的东西，瞳孔会张大

从眼球的转动可以看出性格

● 从眼神的方向读出对方的心理 / 94

四种眼神方向的内涵

● 眼神比语言更能传递好感 / 96

眼睛会说话

☆手势上的YES和NO

● 从声音判断对方的性格 / 100

声音表现出的四种性格特征

● 从下巴判断对方的性格倾向 / 102

扬起下巴妄自尊大，收起下巴表示让步

● 表现出这些态度说明对方不高兴了 / 104

不快的情绪会表现为身体的动作

Column 从睡姿看对方的性格

● 从座位看对方性格与两人亲密程度 / 108

相邻的90度角位置有助于增加亲密感

● 身体接触可以提高亲密密度 / 110

有时与语言相比，身体接触更为重要

☆看出对方是表示YES还是NO

第5章 恋情不顺时需要了解的心理学

● 嫉妒的原理 / 118

嫉妒是因为关系尚不稳定

一往情深反而陷入被动的“最小关心法则”

● 为对方鞠躬尽瘁反而落入深渊 / 120

只要他（她）能爱我，做什么都愿意——这种想法很危险

越是奉献一切，在恋爱中的处境越处于弱势

对等的关系十分重要

Column 真爱容不下“小算盘”

● 脚踩N条船的心理 / 124

朝秦暮楚，因为没有找到真心满意的对象

● 谁都有职场外遇的可能性 / 126

越见面越有好感的“熟知性法则”

☆越见面越喜欢

只是见面，就会变得喜欢

● 陷入网恋的理由 / 128

低成本和轻松“Reset”是重要原因

Column 致那些无法恋爱的人

● 遭遇不幸恋情的人有哪些特征 / 132

有些人总说“反正我就这种命”“我就是倒霉”

● 恋情为何无法长久 / 134

总将恋情不顺利的原因归结于对方

● 致那些非常缺乏自信的人 / 136

不要自我设置障碍

不要害怕面对自己

☆你的恋爱障碍在哪里？

● 为什么有人会忍受家庭暴力（DV） / 140

“忍忍就过去了”只会让问题恶化

女强人也会成为家暴受害者

● “没有我就不行”是不幸的开始 / 142

相互依存会使双方一起陷入不幸

自我评价低的人更容易陷入相互依存状态

Column 跟踪狂的扭曲心理

● 丈夫认为夫妻一条心，反而容易导致离婚？ / 146

女性往往认为“夫妻终究是独立的个体”

男性的脆弱与女性的坚强

Column 如果失恋的话……

第6章 能够让恋爱取得成功·长长久久的心理学

● 面对喜欢的人容易失去判断能力 / 152

一旦喜欢上，那些衡量标准就都变了

对恋人的打分尺度会松动

☆男女眼中的异性魅力排行榜

● 从相识变为相恋的四个阶段 / 154

四步找出你命中的那个他（她）

孵化期的关键在于提高“密度”

Column 你喜欢上对方，对方也会喜欢上你

● 约会不可缺少的3S / 158

通过3S，向对方表达你的依恋

Column 与短信相比，手写的文字更能传递感情

● 可以使两人更加亲密的场所和情景 / 162

光线昏暗的地方可以深化二人关系

建议在光线昏暗的场所约会，两人并排而坐

● 从恋人的钱包可以窥探出爱情的深浅 / 164

钱包代表着这个小世界

● 相似的两个人更容易成为夫妻 / 166

成为结婚对象的第一条件是相似点较多

知识丰富型与性格沉稳型的配对属于例外

☆相似的人容易成为结婚对象

● 爱是可以努力培养的 / 168

三分之二女性认为“不交往也可以结婚”

如果不努力，爱情会冷却

Column 结婚这件事“压力山大”？