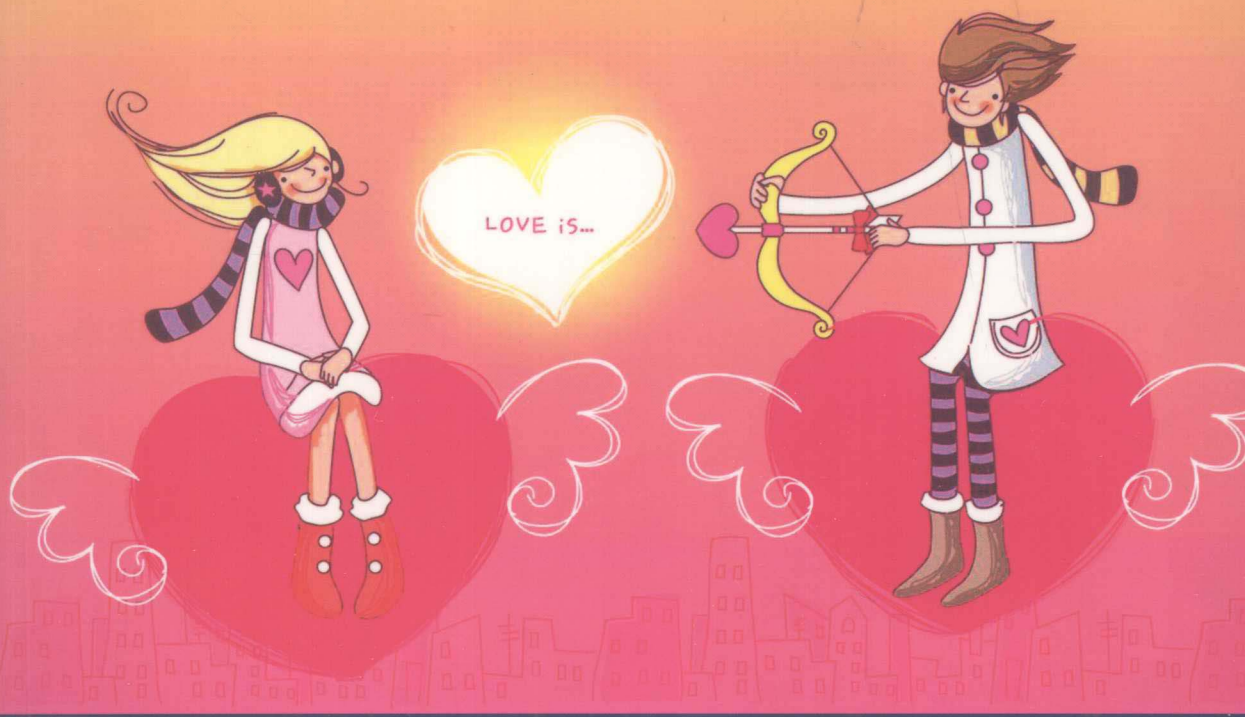


完全图解 恋爱心理学

完美的爱是学出来的



图书在版编目 (CIP) 数据

完全图解恋爱心理学 / 穆铭编著.

—海口: 南海出版公司, 2008.5

ISBN 978-7-5442-4113-7

I. 完… II. 穆… III. ①恋爱心理学—通俗读物

IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 056532 号

完全图解 系列

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖書 ZITQ

插画 / 睿达点印书装

WANQUAN TUJIE LIANAI XINLIXUE
完全图解 恋爱心理学

-
- 编 著 穆 铭
责任编辑 黄 利
封面设计 紫圖装帧
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
印 刷 北京佳信达印刷装订有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 14
字 数 100 千
版 次 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4113-7
定 价 28 元
-

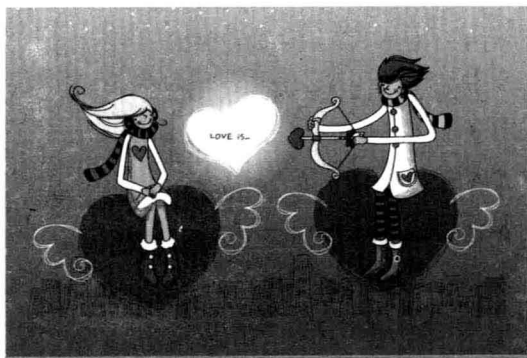
南海版图书 版权所有 盗版必究

完全图解 10

完全图解 恋爱心理学

完美的爱是学出来的

穆铭 / 编著



为什么恋人就在 70 米以内？男性对什么样的女性缺乏免疫力？在与情敌的战争中如何取胜？促使女性出轨的真正原因是什么？

南海出版公司

2008 · 海口

目录

编者序：做一回恋爱专家	6
本书阅读导航	8

第1章 恋爱心理

1. 产生感情的心理因素：心动的时刻	12
2. 自我认知欲：赞美他，并赢得他的心	14
3. 好感的互惠性和反馈性：不可能无视别人的爱	16
4. 厌恶的报复性：“善”有“善”报，“恶”有“恶”报	18
5. 相似性的因素：爱以类聚的心理	20
6. 相似性和好感的关系：相似度的“质”比“量”更重要	22
7. 相似性和好感的平衡理论：有共性才有爱情	24
8. 印象控制：恋爱战争的第一步：接近对方的喜好	26
9. 接触理论：恋情的开始在于面熟	28
10. 空间距离与心理距离：恋人就在70米内	30
11. 被爱的性格：温柔位居第一	32
12. 坦率的求爱语：求爱——费尽心思不讨好	34
13. 门槛效应（Foot in the door）的心理战术： 从小到大的请求——爱情两阶段技巧	36
14. 留面子效应的心理战术：对方说“不”才是好机会	38

第2章 成就爱情

1. 一见钟情的心理：瞬间坠入爱河的感情可靠吗	42
2. 幻想爱情：爱情属主观情感	44
3. 恋爱中S·V·R理论：相识到结婚的三阶段	46
4. 爱情三角理论：你的爱情是热情型还是友爱型	48
5. 交换性人际关系和共同性人际关系：恋人关系顺与不顺的临界线	50

6. 3种依附行为：为何明明相爱却发展不顺利	52
7. 爱情标准：“爱”和“喜欢”的差异	54
8. 亲和欲望：鬼屋——爱情生长的地方	56
9. 观察黑屋中的行动：黑暗提高性兴奋	58
10. 兴奋与爱慕：兴奋状态萌生恋情	60
11. 认知不和谐理论：爱她，就让她给你送礼	62
12. 帮助与好感：爱他，就请他帮个忙	64
13. 好感与赞赏的关系：爱上原本讨厌的人	66
14. 自尊理论：爱情眷顾自我评价低的人	68
15. 缺点的魅力：爱情中经常因祸得福	70
16. 压力的共有：有难同当，爱情长存	72
17. 罗密欧与朱丽叶效应：逆境中爱情之火更炽烈	74

第3章

爱情的进展

1. 爱情对话：充分交流可提高性爱满意度	78
2. 好感与自我展示：敞开心扉的程度就是爱情的程度	80
3. 能产生爱情的自我展示：自我展示提升好感	82
4. 间接对话法：请别人帮你传达爱	84
5. 对话规则：恋人也得遵守对话4规则	86
6. 眼神交流：思想融入于眼神	88
7. 瞳孔大小和美丽的关系：为什么大眼睛女性更受欢迎	90
8. 表情的效果：女性吸引男性的表情特征	92
9. 身体接触度：碰触——恋人自然的爱情表现	94
10. 接触产生好感：先动手的是男性还是女性	96
11. 非语言性交流：表情和声音泄露好感	98
12. 维持关系的秘诀：体贴与微笑——爱情润滑剂	100
13. 肢体语言的作用：比说话更能直接传达感情	102
14. 肢体同步：关乎爱情的肢体动作	104
15. 身体性强势和魅力：女性更喜欢强势的男性	106
16. 个人空间：空间距离与心理距离成正比	108

17. 强化好感实验：好心情，更容易动感情	110
-----------------------------	-----

第4章

外表魅力和恋爱心理

1. 电脑约会实验：外表——无法抗拒的选择标准	114
2. 征婚广告中的理想恋人：男爱美人，女爱金钱	116
3. 美丽与年轻的价值：有了它们，女性拥有更多机会	118
4. 美的普遍性：世界小姐的美貌毫无争议	120
5. 美女的魅力：美女魅力的3个理由	122
6. 更接近美女的脸：平均一下，就是美女	124
7. 美丽的诱惑：男人为什么喜欢丰满的胸部	126
8. 荷尔蒙的诱惑：男人为什么喜欢收紧的细腰	128
9. 娃娃脸的好处：无条件被爱的脸	130
10. 美丽的装束：时尚装束传递性感信息	132
11. “美丽”的地位：甘愿付出努力与金钱	134
12. 求助时的男女差别：男人希望救美，但不愿被美女救	136
13. 美女的晕轮效应：美女的男朋友也同样有魅力	138
14. 美丽的意识：喜欢上与父母相似的人	140
15. 对称魅力：左右对称的人更有魅力	142

第5章

爱情战争

1. 选择伴侣：女性设定高标准	146
2. 进化心理的性战略：对于性，男选多女选优	148
3. 性行为的性别差异：对于约会和做爱，男人更喜欢后者	150
4. 国际上择偶标准的比较：全世界的女人都爱有钱人	152
5. 国际上夫妻年龄的比较：全世界的女人都爱老男人	154
6. 相似性和好感：相似的伴侣更长久	156
7. 爱情与献身：都需要唯一且永恒的誓言	158
8. 女性的生育价值：决定了男人更喜欢年轻女人	160
9. 纯洁的价值：男人需要确信自己是孩子的父亲	162

10. 性战略的伤害：外遇被批判的真正理由	164
11. 男女主导权的争夺：女性主导恋爱，男性主导婚姻	166
12. 诱饵理论：男性对性感女人缺乏免疫力	168
13. 留住恋人的战略：如何驾驭爱情	170
14. 男女间的差异：女性享受“现在”，男性期待“之后”	172
15. 投资约定及反悔：钓到的鱼不需要喂食	174
16. 获得爱的技巧：性感——女性的最终武器	176

第6章

忌妒心理

1. 献身和爱情：付出太多反而失去爱	180
2. 男女关系的不同认知：忌妒心强的不是女人，而是男人	182
3. 忌妒、爱、恨：忌妒心促使由爱生恨	184
4. 性别差异看忌妒：不可原谅的外遇	186
5. 女性的外遇：女性希望从外遇中得到什么	188
6. 策略性忌妒：点燃他的妒火，确认爱情	190
7. 对于情敌的忌妒：男人忌妒权威，女人忌妒外表	192
8. 自信的根源：女性的自信唯“美”是也	194
9. 相对努力指数：恋爱关系中的投资和回报	196
10. 家庭暴力：源于忌妒心和占有欲	198
11. 外遇的性格：自恋狂容易出轨	200
12. 外遇信号：女性能接收到微弱的外遇信号	202
13. 分手条件：捉奸在床，不一定会即刻分手	204
14. 追星心理：女性时刻追求优秀遗传基因	206
15. 外遇的益处：促使女性出轨的原因	208
16. 外遇的成本：快乐背后的代价	210
17. 三角关系的心理战争：在与情敌的战争中如何获胜？	212
18. 由丧失感测定爱情：渴望爱情却缺乏信心	214
附录：恋爱小测验	216

做一回恋爱专家

爱情——人类永恒的主题

在任何年代，爱情都是人们热衷的话题。即使在恋爱受压抑的年代，地下情仍然占据了人们茶余饭后的主要时光，而如今恋爱自由的年代，恋爱的方式、理念更是产生了很多新的变化。陀思妥耶夫斯基说：“爱能拯救世界。”的确，美好的爱情，可以给人们带来灿烂的微笑、醉人的幸福及无穷的创造力。但爱情也是一把双刃剑，有时会引起人们的痛苦、不安与烦恼，一些人在爱情面前屡屡碰壁，一些人总是与爱情失之交臂，还有一些人沉湎于畸形的爱情三角游戏中难以自拔……不过，在人们的心灵深处，对世间真挚爱情的渴求却永远不会止步。

恋爱心理学主要探讨的问题

人类一直在从不同角度探索爱情这个亘古常新的永恒主题，本书从心理学的角度诠释了恋爱心理、成就爱情、爱情的进展、外表魅力、爱情战争及忌妒心理6大主要问题。同时，对恋爱中容易出现但又必须克服的问题、恋人相处的方法、恋爱中的技巧等也做了相应阐述，帮您揭开爱情的神秘面纱。

一、解决恋爱中存在的问题

1. 爱情错觉与单相思。爱情错觉是指异性之间接触往来的关系中，一方错误地认为对方对自己“有爱意”，或者把双方正常的交往和友谊误以为是爱情的降临。这是因为男女对爱情暗示的理解不同，可能简单的动作男性就会用和性有关的内容来解释所致，所以男性产生爱情错觉较普遍些。这种错觉很可能引发单相思，而使当事人想入非非，魂不守舍。

2. 恋爱中的感情纠葛。恋爱虽是两个人之间的事，但上升到婚姻层次时，很多事情仍需考虑，如父母的反对、周围人的非议、恋人之间的矛盾等。另外，一些畸形的爱情如三角恋爱等也非常棘手。

3. 失恋。失恋是恋爱过程的中断，也是人生中最严重的心理挫折之一。失恋所引发的消极情绪如果不及时化解，很可能导致身心疾病。

二、保持健康的恋爱心理

1. 爱情应当志同道合。爱情眷顾相似的人，爱以类聚，所以在恋人的选择上最重要的条件应该是志同道合。

2. 爱情需要相互理解、相互信任。爱情是一份责任和奉献，它意味着两个原本陌生的人从此要携手一生，所以平等相待、相敬如宾是必不可少的。

三、培养爱的能力与责任

1. 迎接爱的能力。包括爱别人的能力和接受爱的能力。爱别人的能力指不但心中有了爱，还要敢于表达、善于表达，这无疑是一种爱的能力。而面对别人的爱，能及时准确地做出判断，并做出接受、谢绝或再观察的选择，也是一种爱的能力。

2. 发展爱的能力。奉献和包容是必需的，同时还要培养善于处理矛盾的能力，有效地化解、消除恋爱和家庭生活中的矛盾纠纷，为恋人负责，为家庭负责，才能创造出幸福美满的婚恋。

四、提高恋爱挫折承受力

前面所提到的单相思、爱情错觉、失恋等恋爱心理挫折对心理承受力来说就是一种考验。一个人对失恋的应对方式反映了这个人的心理成熟水平和恋爱观，如果能够理智地从失恋中解脱出来，表明他已经变得成熟起来。

本书如何呈现恋爱种种

本书是文字、表格和插画等多种表现方式的组合体，采用“左文右图”的版式，再现了浪漫的恋爱场景，并通过生动流畅的文字、美观有趣的漫画、形象直观的图表、近 20 幅闻名于世的经典绘画，介绍如何解读恋人的心理及爱情战争的具体技巧。或许这些不能保证你马到功成，但能解释恋爱中发生的事情究竟基于何种心理，同时为你制订恋爱战略。

最后，《完全图解恋爱心理学》祝愿所有读者都拥有美好的恋情和婚姻！

本书阅读导航

本节主标题

本节所要探讨的主题。

5

完全图解 恋爱心理学

交换性人际关系和共同性人际关系

恋人关系顺与不顺的临界线

恋人双方接触时更重视交换性人际关系还是共同性人际关系,将成为阻碍或是滋润双方关系的要素。

书名与序号

本书每章节分别采用不同色块标识,以利于读者寻找识别。同时用醒目的序号提示该文在本章下的排列序号。

两种人际关系

人际关系分为两种,即以交换性为基础和以共同性为基础。更重视哪一方将决定双方之间的互助形式,由互助产生的感觉也大不相同。要发展及维持恋人关系就必须互相帮助,而双方的行为基础是交换性人际关系还是共同性人际关系,将决定双方关系产生摩擦还是顺利发展。交换性人际关系在商业中可以使工作得以圆滑进行,对企业利益有重大贡献,因此注重交换性人际关系的人更适应商业。但是恋人结合的人际关系基础是感情,用交换性人际关系相处的话很多时候会发生对峙情景,因为这种关系使恋情恶化的例子已经很多。在这里不斤斤计较得失,把对方的快乐当做是自己的快乐,重视共同性人际关系反而是维持恋情的秘诀。

爱情拒绝交换性人际关系

在下一页中有4项回答“YES or NO”的问题,可以测出你更注重交换性人际关系还是共同性人际关系。如果4项中有3项以上回答“YES”,那么你将是注重交换性人际关系的人;3项以上回答“NO”则是注重共同性人际关系的人。重视共同性人际关系的人的第4项答案应该与右下图相似。

注重交换性人际关系的人在商场中定能有所作为,但商场得意情场失意,他的恋爱关系可能摩擦不断。恋人之间发生对立状态时切记不要交换性思考,共同性思考才是解决问题的关键所在。将对方的快乐和痛苦当做自己的快乐和痛苦,让快乐变成双份,而痛苦却变成两半,两个人真诚地一起承担生活压力,感受生活乐趣。

图解标题

针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

交换性人际关系和共同性人际关系

你更重视哪种人际关系

💡 发生对立场景时，应尝试共同解决问题。

请用YES or NO回答以下问题

- (a) 得到他人帮助后会马上回报，并希望他人因此报答自己。
- (b) 帮助他人后，没有得到回报的话会心情恶劣，感觉被利用了。
- (c) 认为共同工作结果的报酬不应该平均分配，应按各人贡献程度分配。
- (d) 帮助他人后，没有得到感谢的话语会心情恶劣。

4项中3项以上选择YES的人—注重交换性人际关系

4项中3项以上选择NO的人—注重共同性人际关系

注重共同性人际关系的选择事例



注重共同性人际关系的人对(a)~(d)的问题做出了以下回答

- (a) 得到他人帮助后，不会马上想着回报，首先要怀着感谢的心接受。
- (b) 帮助他人没有得到回报也不会感觉被利用了。
- (c) 认为共同工作的结果应该平均分配。
- (d) 帮助别人本来就是一件使人心情愉快的事，不需要感谢的话语。

插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，尽量帮助读者理解文意。



想成就一段恋情，就需要挖掘两个人之间的“相似性”和“共通性”，如此一来，有默契的交谈会使双方产生安全感，走向爱情的第一步也就成功地迈出去了。这就是爱以类聚的心理，爱情眷顾相似的人。

第一章

恋爱心理

喜欢一个人不需要理由……话虽这么说,但还是想知道爱情发生的理由,即为什么会产生好感。让我们一起来探寻这种“奇怪的心情”。



产生感情的心理因素

心动的时刻

恋爱确实不需要理由，但感情的产生必定伴随着某种心理因素。对这种心理因素的研究，被称为恋爱心理学。

♥ 产生感情的 8 种心理因素

在恋爱心理学的研究中，感情的产生需要以下 8 种因素：

A. 对方的特征：当被问及“喜欢什么样的人”时，首先的回答多为“温柔的人”或是“高个子的人”等，这些都属于个人特征。人类倾向于喜欢符合自己标准的人。

B. 对方行动的特征：喜欢的感觉会在实际的相处（相互作用）中产生。人类通常会喜欢给予自己高度评价或对自己有好感的人。

C. 自己的特征：心理学的研究表明，自我因素和对方因素同等重要。自我的性格和别人对自己的评价对恋爱有着非常大的影响。

D. 自己的心理状态及行动特征：心情好的时候容易对他人产生好感。处于生理兴奋状态时，好感产生于不知不觉间。心理学实验证明：如果人们偶然间帮助了他人，便很容易对自己帮助的对象产生感情。

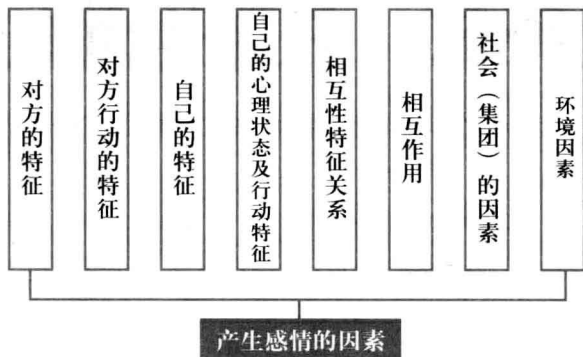
E. 相互性特征关系：性格和喜欢具有相对性和相互性。因为“相像”及“相配”而产生好感的事例很多。

F. 相互作用：爱慕通过相互作用加深。因相互作用而交换行动，进而对对方产生好感。同时，相互作用的内容及次数将提高好感度。

G. 社会（集团）的因素：人们普遍认为（文化性规范）到了青春期就会有意中人，或到了青春期就会有恋人。当众多同龄的朋友都有了恋人后，无形之中会促使自己也想找伴侣，这称为同步性爱慕。

H. 环境因素：初遇的地方和气氛将提升恋爱感情。蓝天白云、风景秀丽的环境是孕育爱情的温床，比如旅行中在蓝色大海边的相遇必定产生热烈的爱情。

产生感情的8个因素



产生感情的心理因素

💡 触电无法预计，不过这才更有意思。

<p>对方的特征</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受欢迎的性格 2. 身体魅力 3. 同等级特征 4. 充满欲望的特征 	<p>相互性特征关系</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 态度的相似性(性格) 2. 身体魅力的适合度 3. 性格互补性
<p>对方行动的特征</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 好感的评价(反馈性) 2. 非语言性好感的身体动作 3. 同一行动选择(同伴) 4. 救助及充满欲望的行动 	<p>相互作用</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接近性 2. 简单接触的效果 3. 相互作用效果 4. 获得整体感的状况(恐惧、高兴)
<p>自己的特征</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 低自我评价 2. 高自我评价 3. 性格 	<p>社会(集团)的因素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 与朋友的同步行动 2. 社会性规范
<p>自己的心理状态及行动特征</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 孤独感 2. 生理兴奋状态 3. 自我评价低下时 4. 救助行动 5. 获得过程的痛苦和艰难 	<p>环境因素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 低人口密度 2. 舒适的温度 3. 美丽的景观 4. 寂静 5. 物理性接近 6. 灾害 7. 获得困难度

表示这种因素所占比例最高。

表示这种因素所占比例第二高。

这是某心理学家曾让大学生们自由写出自己的恋爱经验，并以此为基础所做的爱情产生原因的分析结果。相似性和接近性榜上无名不是因为和形成好感无关联，而是因为人们从未意识到它们和好感的产生有必然性联系。在心理学实验中已证明相似性与接近性是恋情产生的重要因素之一。

自我认知欲

赞美他，并赢得他的心

赞美是让他动心的最有效方法。人类通常会对赞美自己的人产生好感，尤其是异性。

♥ 赞美让人愉快

有些人常常会说“你好厉害！”“你怎么会做这么多事情呀！”等表示欣赏的话，这就属于赞美能手。大多数人都喜欢与这样的人交往，尤其是异性。通常让大家憧憬能成为自己恋人的就是这种人。当然，其中也不乏外人看上去觉得赞美过头的人，一点小事她却不断地说“真的吗？”“太厉害了！”，本以为被赞美的人肯定会觉得很不好意思，或是感到遇上了麻烦，可看看他们的表情就知道并不是那样，而是非常受用；或者说他们外表严肃却内心非常欢喜更为恰当。可见，就算知道是客套话，人们还是喜欢听到赞美之词。

实际上，当自己处于被赞扬的立场时就能理解他们的感受了。得到异性的赞美的确让人很高兴，脸上自然禁不住微笑。到底人为什么会对这种近似谎言的赞美感觉“高兴”，并对说话的人产生好感呢？

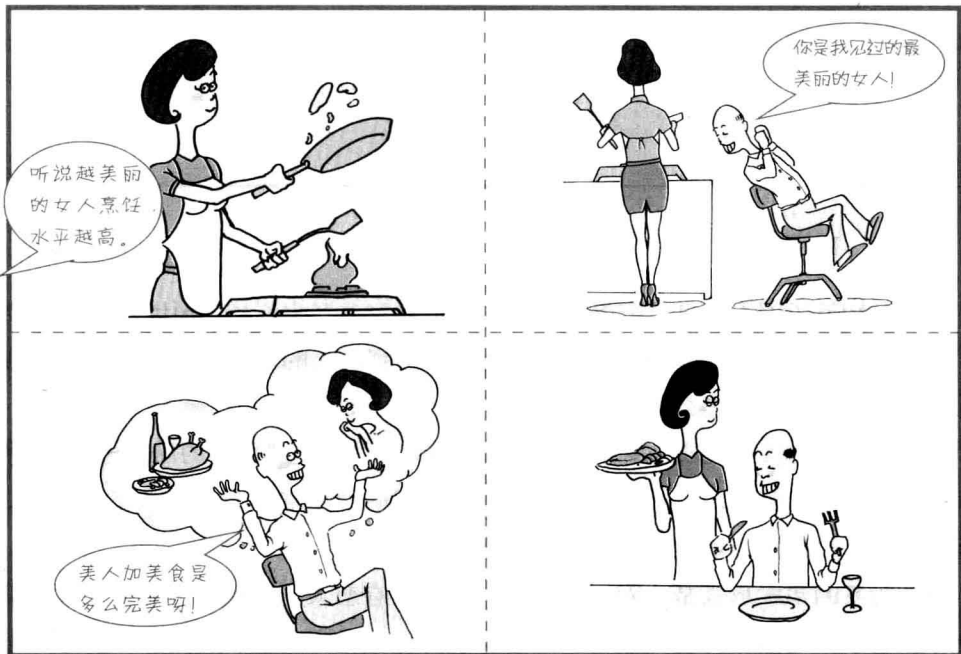
♥ 自我认知欲望

人类本质中具有“自我认知欲望（或称自我肯定欲望）”。任何人都希望对自己做出增值评价，提高自尊心、自信心。如若不然，肯定无法在社会中稳定生存。但是，无论自己多么渴望提高自我价值，它都是很难被满足的。这种机会不仅非常缺乏，而且自卖自夸是远远不够的，来自别人的承认及赞许才能真正地满足这种欲望。因此人们非常欢迎能满足自己的自我认知欲望的人，特别是来自异性的赞美。就算是一个自己从未注意过的人，因为赞美而突然对其产生好感，最终发展成爱情也是有可能的。

刺激自我认知欲

自我肯定欲

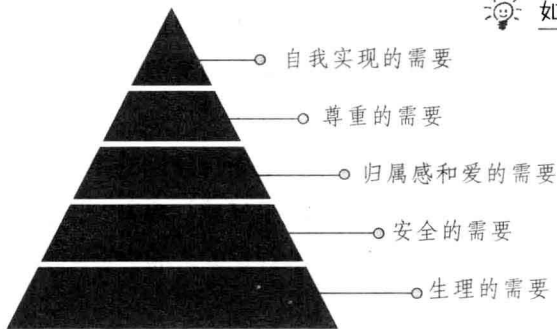
每个人都会对满足其自我肯定欲的人抱有好感，尤其是异性。



自我实现是人的最高需求

美国心理学家马斯洛把人们的需要分为5个等级，即生理的需要、安全的需要、归属感和爱的需要、尊重的需要及自我实现的需要。其中，自我实现的需要包括人类本性中的自我认知欲。

💡 如果有意中人，一定要疯狂地赞美他。



原来听别人的好话比爱的需求更高级啊!

