



智慧泉系列丛书

赵洋◎编著

女人必须知道的 婚恋心理学

• 智慧的女人用心经营婚姻 糊涂的女人用心毁灭婚姻 •

一段婚姻，两个人。这看起来是多么简单的一种关系，相处起来却是一门大学问。人们常说“相爱容易相处难”，聪明的女人懂得如何妥善处理两个人或者说是两个家族之间的矛盾。这样的婚姻才更甜蜜更持久。

心理专家解读女人婚恋秘籍

天津科学技术出版社



女人必须知道的 婚恋心理学

· 帮助女人了解婚姻真相 · 帮助女人了解婚姻真相 ·
· 帮助女人了解婚姻真相 · 帮助女人了解婚姻真相 ·
· 帮助女人了解婚姻真相 · 帮助女人了解婚姻真相 ·
· 帮助女人了解婚姻真相 · 帮助女人了解婚姻真相 ·

中国轻工业出版社

中国轻工业出版社



智慧泉系列丛书
赵 洋◎编著

女人必须知道的 婚恋心理学

智慧的女人用心经营婚姻 糊涂的女人用心毁灭婚姻

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人必须知道的婚恋心理学 / 赵洋编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2010.3
(智慧泉系列丛书)

ISBN 978-7-5308-5324-5

I. ①女… II. ①赵… III. ①女性—婚姻—社会心理学—通俗读物
②女性—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(2010)第 042979 号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 15.5 字数 247 000

2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

对于女人来说,最大的幸福莫过于拥有炙热的爱情和美满的婚姻。

在都市里,有越来越多这样的女性,她们接受过良好的教育,对情感的认知视野开放,生活理念花样繁多,大多有着一份不错的职业。但她们进入家庭,养育后代后,渐渐开始面临着与母亲那一代女人完全不同的心理与生理困惑。那些悠远的爱情理想和轻叹的恋爱悲欢,又怎能承受迷离复杂的花开花落;暗地里流转的情意与欲念,竟显出从没有过的盎然生机。

恋爱自由了,但是似乎并不甜美;婚姻自主了,却成为一座围城。我们还相信爱情吗?我们还需要婚姻吗?爱情、婚姻与性可以单独存在吗?也许只有生活本身才能给出答案。

一段婚姻,两个人。这看起来是多么简单的一种关系,相处起来却是一门大学问。人们常说“相爱容易相处难”,说的就是婚姻需要经营,需要细心呵护。神仙眷侣的生活只能在神话中出现,真正的婚姻生活是琐碎和平凡的,从婚前的阳春白雪、甜甜蜜蜜到婚后的云淡风轻、平淡如水是一个很短暂的过程,而婚后的生活却是一个漫长的需要终其一生去努力经营的过程。

女人经常会感叹:为什么自己的老公婚前婚后如同变了一个人?感觉爱情在贬值,曾经向往的美好婚姻也变得有些面目可憎了。

善于把握的女人,会冷静现实地承认这种贬值及婚姻暗流的客观存在,不会为爱情的贬值大吵大闹或者自卑自叹,她会巧妙地使爱情的贬值变为升值,能牢牢地把握住婚姻的走向,最后真正驾驭婚姻。

不善于把握婚姻的女人,面对婚姻中的暗流涌动不能客观地接受现实,不能冷静地接受爱情贬值的现象。最后,本来还不算太糟的婚姻被她们





搞得更糟,原来不算太贬值的爱情贬到了零,甚至贬到了负值,两人不再有爱,取而代之的是彼此的抱怨和仇视,最终将男人送到别人的怀抱中。

婚姻和爱情是烈马,需要女人用智慧去巧妙驾驭。如何在婚姻中巧妙地化解矛盾?如何理智地去弥合情感裂痕?本书编者编辑了大量丰富的案例和心理测验,就婚恋问题进行了广泛探讨,从心理学、伦理学、社会学等多个方面予以分析与疏导,只有真正了解了婚恋心理,才能在生活中获得婚恋的智慧,才能开创属于自己的明朗天空。

编 者



第一章 了解自己,了解男人

男女两性无论是在生理上还是在心理上都有显著的不同。美国心理学家伊思·罗伯特认为“你对你的配偶越了解,你就越能取悦于他,就越能获得美满的婚姻”。然而心理学家发现,有73%的妻子和丈夫,不了解自己的配偶,不知道彼此的需求。

男人来自火星,女人来自金星 / 003

认知心理差异 / 003

情感心理差异 / 004

行为心理差异 / 005

语言差异 / 006

男人有“死穴” / 008

男性的心理禁区 / 009

老婆总是别人的好 / 010

窥视男性的内心世界 / 011

一眼把男人看穿 / 018

女人眼中的好男人 / 022

女人心,海底针 / 024

女性有敏锐的直觉 / 024

女性为什么爱购物 / 025

揭示女性的内心秘密 / 027



目

录





第二章 怎样追求理想的爱情

爱情是人们渴求为所爱的人付出一些或全部所有,并希望其永远幸福的感情思想。爱情是人类感情中最复杂、最微妙、多矛盾的统一。爱情的现象可以去理解,去描写,去解释,去研究,但爱情的美只能在感动中得以体会。

爱从哪里来	/	037
人为什么要恋爱?	/	038
爱情对身心的影响	/	039
爱情的过程	/	040
美妙的初恋	/	040
心理测验:你在恋爱吗?	/	042
找到自己的白马王子	/	045
择偶心理面面观	/	045
男性的择偶心理	/	046
女性魅力测试	/	047
女性的择偶心理	/	049
择偶心理的误区	/	050
只嫁有钱人	/	051
不要拿婚姻当跳板	/	053
找老公只找最好的	/	054
择偶不能太死板	/	057
天涯何处无芳草	/	059
什么是单恋	/	059
单恋的心理疏导	/	061
爱情要主动去争取	/	062
女生该怎样“倒追”	/	065
危险脚踩两只船	/	068
什么是“三角恋”	/	069
选择者的心理规范	/	069

竞争者的心理规范	/	070
举棋不定怎么办	/	071
她的爱情鸟已经飞走了	/	073
失恋的心理反应	/	074
不要无谓地等待	/	075
主动失恋	/	075
失恋的短期心理调节	/	076
承受爱情的挫折	/	077
失恋的长期心理调节	/	079
不要留恋逝去的恋情	/	079
警惕失恋后的报复心理	/	081
怎样提出中断爱情关系	/	082
测试:你会失恋吗?	/	083
情人眼里出西施	/	086
什么是审美错觉	/	087
消极的审美错觉	/	087
光晕心理与迁移心理	/	088
爱在虚拟的世界中	/	090
网络爱情的特点	/	091
网络爱情的心理危机	/	091
谈恋爱也要有技巧	/	093
准备好初次约会	/	093
约会时不要说太多	/	095
撒娇也要有限度	/	097
不必每天黏在一起	/	099
谈恋爱时要坦诚	/	100
美丽不是爱情的唯一	/	102
不必表现得过于“精明”	/	104
过去的“情史”可以隐瞒	/	106
不要提起他的前女友	/	108





第三章 怎样得到美满的婚姻

没有幸福的家庭生活,人们可能无法拥有真正的快乐和光明的远景。在人的一生中,没有任何成功可以弥补婚姻的失败。然而长久的婚姻关系,白头偕老的愿望并非是我们的一厢情愿,而是在共同努力下的如仲秋田野里金灿灿的果实。



婚后两性心理变化	/	140
婚姻是爱情的坟墓?	/	142
婚后心理不适的成因	/	142
婚姻满意度测试	/	143
重建婚后情感	/	145
结婚的女人更要自珍	/	146
“相敬如宾”未必幸福	/	148
两个女人的心理战	/	151
婆媳关系障碍	/	152
婆媳关系建设	/	153
婆媳关系中的男人	/	154
不要取笑男友的家人	/	154
婆媳关系处理能力测试	/	156
爱上一个不回家的人	/	159
鱼与熊掌兼得	/	160
丈夫心中只有事业怎么办	/	161
事业型女性的婚姻	/	163
婚姻状况测试	/	164
模范夫妻为什么离婚?	/	166
离婚的原因分析	/	166
该撒手时就撒手	/	168
离婚带来的异常心理	/	170
离婚后的心理调适	/	171
重入围城的困惑	/	172
再婚者的心理障碍	/	173
再婚者的心理调适	/	174



目

录





第四章 如何克服婚恋中的矛盾

现代女性对于爱情和婚姻总带着无比的憧憬,却经常忽略了“理想”与“现实”的差异。婚姻就是两只刺猬在一起过冬。挨得近了,扎;离得远了,冷。只要掌控好双方的距离,那就不扎也不冷了。

- 磕磕碰碰算什么! / 179
- 产生夫妻矛盾的心理因素 / 180
- 容忍生活习惯的不同 / 181
- 如何化解夫妻争执 / 182
- 吵架也是一门学问 / 184
- 吵架时哪些话不该说 / 186
- 夫妻间要相互尊重 / 189
- 男人不能百依百顺 / 190
- 怎样对待沉默寡言的丈夫 / 192
- 怎样对付坏脾气的男人 / 194
- 如何挽救婚姻 / 195
- 婚姻健康测试 / 196
- “醋坛子”打翻一个家 / 199
- 为什么女人爱“吃醋” / 200
- 男性的忌妒心理 / 200
- 克服爱情中的忌妒心理 / 201
- 如何消除伴侣的醋意 / 202
- 忌妒心理测试 / 203
- 丈夫是我一个人的 / 206
- 夫妻间要留有空间 / 206
- 不要掏空老公的口袋 / 208
- 消除“妻管严”现象 / 209
- 让不让丈夫“看美女”? / 210
- 金钱不是万能的 / 212

金钱与爱情	/	213
钱要怎么花?	/	214
让家庭财政更合理	/	215
好妻子应当会“管钱”	/	215
怎样对付留私房钱的男人	/	217
了解配偶的金钱观	/	219
“红杏出墙”的诱惑	/	221
什么是婚外恋	/	222
产生婚外恋的心理原因	/	222
为何有的女性甘愿做情妇	/	223
预防婚外恋的发生	/	224
防范“第三者”插足	/	225
丈夫发生外遇的二十个信号	/	226
婚姻状况测试	/	228
天亮以后说分手	/	230
一夜“情”还是一夜“性”	/	231
“一夜情”的危害	/	232





第一章 了解自己,了解男人

男女两性无论是在生理上还是在心理上都有显著的不同。美国心理学家伊恩·罗伯特认为“你对你的配偶越了解,你就越能取悦于他,就越能获得美满的婚姻”。然而心理学家发现,有 73%的妻子和丈夫,不了解自己的配偶,不知道彼此的需求。



100

100

100

100



男人来自火星，女人来自金星

女人到家门口才掏出开门的钥匙，而男人早就掏了出来。

刚出生时，男女之间是没有心理的性别差异的。随着成长，心理差异逐渐显现出来，以性别偏好为最初的形式。大约在两岁左右，男女孩童开始表现出对玩具和游戏的不同偏好；4岁左右，表现得更为明显和稳定。如男孩爱好运动类游戏和汽车、建筑材料等玩具，女孩则喜欢坐着的游戏、扮演家庭成员角色及与之相关的玩具；4~6岁期间，儿童开始表现出性别定型行为。研究表明，男女心理的发展速度和水平是不完全一致的。从出生到青春发育期这一段时间，女孩的心理发展较超前；从青春发育期开始，男女心理发展状况总体趋平，当然性别特征和性别差异是明显的。

男女心理差异是先天遗传因素和后天环境、教育因素相互作用的结果。后天环境和教育因素对男女心理差异的形成起决定性作用，可以扩大、缩小甚至泯灭先天遗传因素的影响。由于种种原因，男女的社会地位、家庭分工不同，且存在许多传统观念和偏见，使人们在给儿童选择玩具、取名字、服饰打扮、养育方式上有所区别，影响了儿童的性别定型。对儿童不同的教育要求和不当的教学方法，强化了性别差异。



心理差异

一个爱劳动的妻子常常把家具挪来挪去，有时候，一个星期内就要把房间重新布置一番。

一天夜里，丈夫听到有人敲房门，便迷迷糊糊地从床上跳下来，跑进漆黑的起居室，一下撞到墙上。





这一声响将他妻子从睡梦中惊醒。她听到丈夫在喊叫：“亲爱的，你又把房门放到什么地方去了？”

在一堆杂乱的物品中快速地找到自己想要的东西，这是女性特有的能力。而男性则主要依靠习惯和逻辑思维，这也难怪上面故事中的丈夫要碰壁了。

据研究，从八九岁开始，男孩在看图计算、走迷宫等空间知觉能力方面，无论速度还是精确性，都比女孩表现出明显的优势。

感官方面，男女在触觉、嗅觉和痛觉的灵敏性方面不相上下，对声音的辨别、定位及颜色色调的知觉上女性优于男性，而男性视觉上则比女性灵敏。

记忆方面，女性机械记忆、短时记忆优于男性，而男性的理解记忆、长时记忆优于女性。

思维方面，男女发展总体平衡，但发展速度及水平随年龄阶段而不同，开始的时候女孩思维发展略优于男孩，而且差异逐渐加大。青春期以后，男孩思维发展的速度，迅速赶上并超过女孩。男性擅长抽象思维，而女性擅长形象思维。



丽莎收到男朋友的来信，只见信上写着：“亲爱的，我想念你！想念你那金色的卷发，浅蓝色的眼睛，高高的颧骨，还有你左手上的伤疤以及 1.65 米的身高。”

丽莎的女朋友见了来信，奇怪地问：“这样的情书确实少见。你的男朋友是干什么的？”

“他在警察局里专门写寻人告示。”

这个男人写的情书可算是前所未有的了，从这里，我们就能够看出两性之间表达感情时的差异。

