

日本最当红心理学作者**原田玲仁**  
独家授权、最正宗的恋爱心理学

每天懂一点  
轻松读书系  
拒绝非正牌

— 日本最多人分享让恋爱运UP的心理书 —

# 每天懂一点 恋爱心理学

マンガでわかる恋愛心理学



[日]原田玲仁=著 郭勇=译 陕西师范大学出版社

日本亚马逊书店五星推荐  
恋爱心理学类第一名

想谈恋爱、正在谈恋爱的要看，  
恨嫁的、愁娶的也要看，爱无能的更要看！

透彻分析男女之间奇妙的关系、复杂有趣的心理，  
教您更有心机地谈恋爱、强力提升恋爱运！

随书附赠**恋爱桃花开运签！**

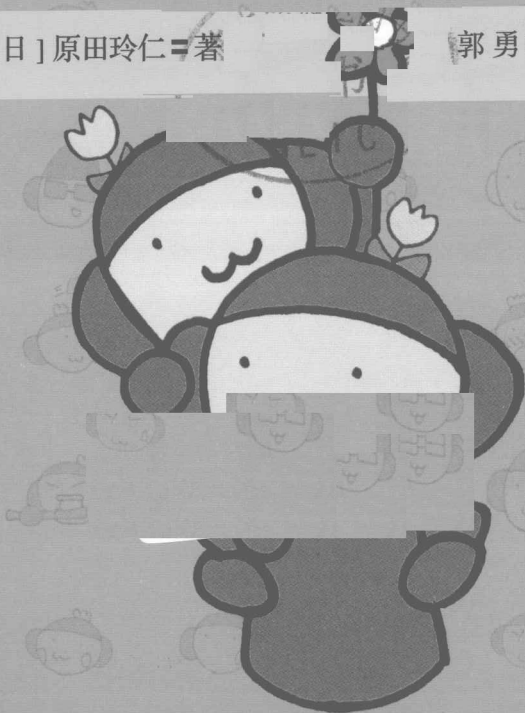




# 每天懂一点 恋爱心理学

[日]原田玲仁=著

郭勇=译



陕西师范大学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

每天懂一点恋爱心理学 / (日) 原田玲仁著 ; 郭勇译 .

—西安 : 陕西师范大学出版社 , 2009.12

ISBN 978-7-5613-4883-3

I. 每… II. ①原…②郭… III. 心理学 - 通俗读物 IV .B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 176452 号

著作权合同登记号 : 陕版出图字 25-2010-093

图书代号 : SK9N0981

上架建议 : 心理学 · 时尚读物

MANGA DE WAKARU RENAI SHINRIGAKU

Copyright © 2009 by Pawpaw Poroduction

Original Japanese edition published in 2009 by SOFTBANK Creative Corp.

Simplified Chinese Character rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.,  
through Owls Agency Inc. and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

“每天懂一点”轻悦读书系

每天懂一点·恋爱心理学

著者 : (日) 原田玲仁

译者 : 郭勇

责任编辑 : 周 宏

特约编辑 : 李彩萍

装帧设计 : 张丽娜

出版发行 : 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编 : 710062)

印刷 : 北京京都六环印刷厂

开本 : 880 × 1230 1/32

字数 : 100 千字

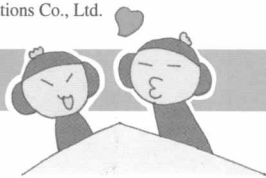
印张 : 6.5

版次 : 2010 年 9 月第 1 版

印次 : 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN : 978-7-5613-4883-3

定价 : 28.00 元



---

## 前言

---

没有爱情的人生是黑白的！

当我们喜欢上一个人，但无法表白或遭到拒绝时，会茶饭不思、彻夜难安，痛苦到甚至失去生活的勇气。可如果对方接受了自己，那种若狂的欣喜又好似世界上最幸福的感觉。痛哉！喜哉！皆源于那“该死的爱情”！另外，恋爱还能使人成长，在恋爱中体验到的喜怒哀乐，是最好的成长催化剂。有人说，爱情既是人生力量的源泉，也是制造彻骨痛苦的毒药。

由此可见，爱情是左右人生的一个重要存在。尽管如此，人们对恋爱的原理却知之甚少。人开始恋爱的时候，到底被对方的哪一点所吸引？为什么会喜欢上对方？“喜欢”这种感情究竟源自哪里？……我们不了解的问题还有很多很多。

这本书将为您解答有关恋爱的所有问题，并借助心理学理论来剖析“恋爱”的真实面目，帮助朋友们构筑健康的、最适合自己的恋爱形式。本书除了介绍“恋爱中存在的心理倾向”外，还会用脑科学的理论为您解释“为什么会存在这种心理倾向”。因此，这不单是一本解读“恋爱心理学”的书，还是一本“恋爱科学”书。在研究恋爱的时候，我并没有拘泥于心理学理论，而是从多个角度为大家解说“这该死的爱情”。

在心理学的领域中，“恋爱心理学”作为一个新兴的学科知名度

还很低。不过，在人生之中又有什么比“恋爱”更牵动人的心弦、更能制造出不可思议的心理效应呢？掌握了有关恋爱的心理学知识，不仅可以使我们的“恋爱之路”变得顺畅，还能从中学到很多为人处事、待人接物的技巧，从而建立更加和谐的人际关系。

下面简单介绍一下本书的章节设置。序章算是一个导入部分，为您简要介绍男女之间奇妙的关系以及复杂有趣的心理；第一章从“恋的开始”入手，交待恋爱的“时间”、“地点”和“人物”。

第二章，“恋的发展”。想要拉近彼此之间的距离，该采取怎样的行动才合适？您可以在这一章中找到答案，我将为大家介绍几种约会技巧。

第三章，“从恋到爱，恋人的恋爱心理学”。对恋人来说，该怎样加深彼此的了解、增进感情、并使恋爱升华？这是第三章我们要解决的问题。此外，我还会为您介绍恋爱的原理。

第四章，“从爱到依恋，夫妻的恋爱心理学”。“人为什么要结婚？”“依恋是怎样一种感情？”围绕这些问题，我们共同来探讨有关婚姻以及夫妻生活的心理课题。

第五章，“恋爱的危机、破裂以及重整旗鼓的恋爱心理学”。当人面临失恋、离婚时，会呈现怎样的心理状态？我将为大家讲解恋爱危机的背景，希望可以帮遇到挫折的朋友们减轻痛苦，并尽快振

作起来迎接崭新的生活。

第六章是最后一章，介绍一些有关恋爱的杂学以及几部经典的爱情电影。在这一章中，我们要抛开心理学，从其他角度来审视爱情。

这本书的总体结构就像是恋爱的过程：“相遇（第一章 / 恋心）” → “恋的发展（第二章 / 通向爱情之路）” → “爱情加深（第三章 / 恋人）” → “结婚（第四章 / 夫妻）” → “分手，下一次恋爱（第五章 / 分手）”。您可以从头读起，也可以从自己所处的环节开始读。

最后，向读者朋友介绍一下插画中出现的嘉宾小猴子。它们头上带花，花的颜色代表心情。我称它们为“样本猴”，是“日本猴”的亚种，而且是一种稀有动物。顺便说一下，样本猴的家庭为一夫一妻制。如果公猴出轨被母猴发现的话，结局就是被母猴用“家庭暴力”打得半死。不管怎么说，能请到稀有动物为本书做演示，我真是三生有幸。在此，对“样本猴”们的倾情表演表示特别的感谢！

木瓜制造 / 原田玲仁

# CONTENTS

## 前言

### 序章 不可思议的男女心理

揭秘男女之间奇妙的关系以及复杂有趣的心理。

人为什么会恋爱？

- 从进化心理学看恋爱 /12
- 从友情到恋爱 /14

女人为什么要化妆？ /16

为什么娱乐圈的离婚率很高，甚至出现“闪电离婚”的现象？

- 倾诉交流与互补关系的重要性 /18
- 角色性格与经济独立 /20

什么是恋爱心理学？ /22

恋爱调查 /24

“恋”与“爱”的区别在哪里？ /26

## 第一章 恋的开始

全面交代恋爱发生的“时间”、“地点”和“人物”，揭露恋爱开始时的种种心理效应。

恋在“何时”产生？

- 初恋时期 /30
- 谈恋爱的高潮时期 /32
- 人这一辈子，恋爱要谈到什么时候？ /34

人在“何时”谈恋爱？ /36



恋又在“何地”产生？

- 恋爱感情与距离成比例 /38
- “滑雪场魔力效应”的不可思议之处 /40
- “第一印象”至关重要 /42

恋与“何人”产生？

- 自己喜欢的异性所具有的特征 /44
- 女性在不经意间会喜欢上这样的男性 /46
- 男性在不经意间会喜欢上这样的女性 /52

恋开始的“第一印象”

- 光环效应 / 外表非常重要 /58
- 脸是第一印象的关键 /60
- “笑”的技巧 /62
- 视线与手的动作 /64

为什么会发生“一见钟情”？ /66

“一见钟情”是真正的爱情吗？ /68

女性通过嗅觉选择男性

- 性信息素使女性憧憬爱情 /70
- HLA 类型是女性选择男性的重要依据 /72

男性通过视觉选择女性 /74

## 第二章 恋的发展

要想拉近彼此之间的距离，该采取怎样的行动才合适？  
约会技巧、约会秘笈大公开！

拉近彼此的心理距离

- 频繁见面 /78
- 常出现在对方附近 / 让对方了解自己 /80
- 向对方倾诉一些自己的秘密 /82
- 寻找共通的地方 /84
- 请男士帮忙 /86



# CONTENTS

· 不停赞美 /88

· 总结 /90

## 约会的技巧

· 让步性请求法 / Door in the face/92

· 阶段性请求法 / Foot in the door/94

· 通过电子邮件或电话约会对方 /96

## 约会秘笈

· 男性篇 / 初次约会如何选择餐厅 /98

· 男性篇 / 初次约会时的言行举止 /100

· 女性篇 / 运用色彩心理学巧扮“约会装” /102

· 女性篇 / 初次约会时的言行举止 /104

## 第三章 从恋到爱，恋人的恋爱心理学

恋人之间，该怎样增进感情、进而使恋爱升华？  
掌握恋爱原理，祝您强力提升恋爱运！

### 可以增进感情的场所

· 酒吧的恋爱效果 /108

· 可以看烟花或夜景的地方 /110

· 恐怖电影和过山车 /112

· 开“火锅派对”，拉近彼此关系 /114

障碍反倒能使爱情的火焰越烧越旺 /116

礼物不要太昂贵 /118

适当接触，促进恋情发展 /120

恋爱的原理 /122

恋爱是盲目的吗？ /124

女性喜欢被爱的感觉 /126

## 第四章 从爱到依恋，夫妻的恋爱心理学

从恋人到夫妻，是迈入爱情的坟墓吗？  
这里有妻子和丈夫要一起看的心理学。

人为什么要结婚？

· 文化背景与经济、精神的安定 /130

· 从直立行走中诞生的婚姻体系 /132

婚姻真的是爱情甚至人生的坟墓吗？ /134

为什么会出现“恐婚症”？ /136

从“爱”到“依恋”的感情变化 /138

为什么男性“得手后就不理不睬”？ /140

保持婚姻幸福的 SVR 理论 /142

使太太变年轻的粉色效应 /144

维持夫妻之间良好关系的法则

· 丈夫可以为妻子做的事 /146

· 妻子可以为丈夫做的事 /148

## 第五章 恋爱的危机、破裂以及重整旗鼓的恋爱心理学

对于爱情的种种“疑难杂症”，心理学是最好的药方！

恋爱、依恋也有保质期？ /152

人为什么会离婚？ /154

“三年之痒” /156

保持夫妻、恋人关系稳定的心理学

· 不听人说话的男人讨人嫌 /158

· 不可取的吵架方式 /160

· 吵架也有规则 /162

· 单调作业的神奇效果 /164



## CONTENTS

- 什么是“嫉妒”？ /166
- 嫉妒的男女差异 /168
- 人为什么会“出轨”？ /170
- 为什么男性“出轨”基本上都逃不过女性的法眼？ /172
- 通过动作看穿对方的谎言 /174
- 通过语言看穿对方的谎言 /176
- 陷入“不伦之恋”无法自拔的人们 /178
- 失恋的心理 /180
- 人可以经受多次失恋的打击 /182

### 第六章 有关恋爱的杂学

抛开心理学，从其他角度来审视爱情。

有关恋爱的杂学

- 订婚戒指的起源 / 有趣的订婚形式 / 有的公司居然给吵架的夫妻放假 /186
- 情人节的由来 / 白色情人节的由来 / 谜一样的黑色情人节 /188
- 昔日的相亲照片 / 婚纱为什么是白色的？ /190
- 爱情电影是最好的“恋爱参考书”
- 《泰坦尼克号》 / 障碍和独特的舞台让爱情的火焰越燃越旺 /192
- 《恋恋笔记本》 / 恋爱参考书中的杰作 /194
- 《新郎不是我》 / 异性之间存在友情吗？ /196
- 《我的野蛮女友》 / 男性的保护欲和互补性法则 /198
- 其他的恋爱参考书 /200

后记

序章

# 不可思议的 男女心理

有男有女就会产生恋情。

“人为什么会恋爱？”“为什么娱乐圈里的离婚率很高，甚至还出现闪电离婚？”通过解答这些与恋爱心理相关的问题，我将带您进入一个不可思议的男女心理世界。





## 人为什么会恋爱？①

~ 从进化心理学看恋爱 ~

2  
2  
2  
2  
2  
2  
2  
2  
2  
2

人为什么会恋爱？一想到自己喜欢的人，就心花怒放、笑逐颜开；与自己喜欢的人分别，就心神不宁、寝食难安；一闭上眼睛，脑海中浮现的都是他（她）的身影……相信很多朋友都有过类似的恋爱体验。当我们遇到性情相投的异性时，经过一段时间的交往，会感觉彼此心灵相通，自然而然地就想待在一起。当然，也有人在初次邂逅时就凭直觉断定对方就是“我今生要找的人”。总之，爱情是个神奇的东西，它一直在我们身边，但何时降临就无从知晓了。

关于“人为什么会恋爱”这个问题，很多心理学家都展开过多角度的研究。其中，从进化心理学的角度来看，人类恋爱的本质原因是为了“保持物种的延续”。既然我们人类也是生物，当然就有传宗接代、延续遗传基因的本能。

为了留下健康、优秀的子孙，男性会喜欢外表有魅力且年轻的女性。由于男性没有妊娠、分娩之痛，所以与子孙的“质”相比，男性更倾向于追求子孙的“量”。因此，在潜意识中，男性更希望与多个女性，即不特定对象发生性行为。这也是男性更容易出轨的一个深层次原因。

另一方面，女性要面临妊娠、分娩，因此不可能去追求“量”。“十月怀胎”是个漫长的过程，给女性造成的身心负担也很大。所以，女性更注重子孙的“质”。从这个角度看，我们就不难理解为什么大多女性都喜欢经济宽裕、生活稳定、又年长的男性了。

2  
2  
2  
2  
2  
2  
2  
2





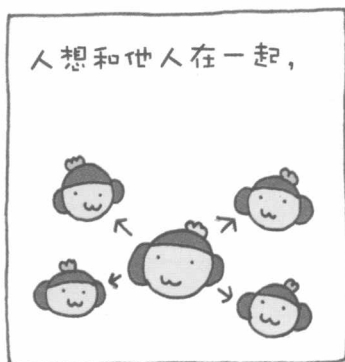
## 人为什么会恋爱？②

~ 从友情到恋爱 ~

除了“传宗接代”之外，恋爱就没有其他原因了吗？有心理学家认为，恋爱中有一种“友爱的恋爱”。所谓“友爱的恋爱”，是指异性之间在友情的基础上发展而来的恋情。最初，异性朋友之间只有友情，甚至并没有特别在意对方的性别。但随着交往的不断深入，彼此了解的程度逐渐加深，相互间产生了好感，慢慢就变成了喜爱之情。上学时，同班同学谈恋爱的现象非常普遍，最终走进婚姻殿堂的“同学恋人”也大有人在。这就是“友爱恋爱”的典型例子。

人有一种基本需求叫作“亲和需求”，即追求友善及亲密的人际关系的需求。通俗地讲，就是想和他人在一起的需求。人在独处时，常会感到不安；当有朋友陪伴时，就安心多了。而且，有朋友让我们的生活方便很多。中国有句俗话说得好，在家靠父母，出门靠朋友。因此，人在无意识中会寻找同伴、朋友。结识到异性朋友时，一开始会相敬如宾，通过交流发现彼此的共通之处后，会相互产生好感。渐渐的，便想进一步拉近彼此的距离，然后开始依赖对方，并想被对方依赖，甚至牺牲自己帮助对方。最终，产生了想独占对方的感情。这便是恋爱感情。

男女对“友爱恋爱”的看法存在有趣的差别。女性把友情和恋情的界线划分得很清楚。对男性来说，与女性长时间的亲密友情，都有转变成恋情的倾向。男性对于恋情、好感、友情、爱情等感情划分得并不是那么清楚。“男女之间存在真正的友情吗？”这曾经是一个引起广泛争论的话题。实际上，对女性来说，男女之间可以存在真正的友情；而对男性来说，恐怕就难了，因为男性容易把和女性之间的友情转变成恋情。







## 女人为什么要化妆？

~ 化妆与恋爱的关系 ~

2.2.2

人类化妆的历史大概可以追溯到四五万年以前。那时，人类的祖先在狩猎或驱魔仪式上会在脸上或身上涂各种颜色。在人类历史上，化妆经历过含有治病、驱魔等宗教意义的阶段，后来还曾作为区分阶级的标志。发展至今，化妆已有了美容、时尚的作用。

在现代社会生活中，化妆已成为修整仪容的一个重要组成部分。对职业女性来说，化妆和套装一样重要，可以使自己看起来更漂亮、更精干。也有女性把化妆当作改善工作心情的一种手段。让自己的形象看起来更美好的行为，在心理学上被称为“自我展示”，而化妆对女性来说是必不可少的一种自我展示。

每个人都憧憬自己拥有健康的肌肤、美丽的外表、不凡的气质……如果在这些方面得到他人的认可或赞赏，会获得巨大的满足感。也就是说，人有一种希望听别人赞美自己外表的心理。当然，这样的赞美最好同时来自同性和异性。端庄的外表，也是人选择伴侣的一个重要标准，这点也许您平时并没有意识到。如果女性五官端庄，更容易赢得男性的青睐。其实，很多生物在这一点上都是共通的。猴子会选择牙齿整齐的异性作伴侣，鸟儿会选择尾毛整齐的异性作伴侣。

还有学者发表研究报告称，女性在排卵期这一吸引男性的重要时期，两侧乳房以及身体的其他部位都自然地接近左右对称状态。实际上，人体的各个器官在平时并不是完全对称的。但是，女性会通过化妆把左右眼睛的大小、形状画成一样的，也尽量把脸部的其他器官也装扮得左右对称。从深层次分析，这也是一种潜意识的恋爱行为。