

爱情“抑郁症” 治疗笔记

文廷

著

智慧女人要懂 婚恋心理学

读懂爱，治愈爱，学会爱



这世界上有那么多所谓的剩男剩女，
其实不是我们遇不到心中所爱，
而是缺少爱的能力。

爱情“抑郁症” 治疗笔记

智慧女人要懂 婚恋心理学

读懂爱，治愈爱，学会爱

文廷 著

图书在版编目(CIP)数据

爱情“抑郁症”治疗笔记：智慧女人要懂婚恋心理学 / 文廷著.

—北京：新世界出版社，2017.4

ISBN 978-7-5104-6165-1

I. ①爱… II. ①文… III. ①婚姻—社会心理学②恋爱心理学
IV. ①C913.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第024980号

爱情“抑郁症”治疗笔记：智慧女人要懂婚恋心理学

作 者：文 廷

责任编辑：张杰楠

责任校对：宣 慧

责任印制：李一鸣

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：nwpcd@sina.com

印 刷：北京亚通印刷有限责任公司

经 销：新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：220千字 印张：13.5

版 次：2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-6165-1

定 价：32.80元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

前言

Preface

告诉我，爱情是什么？

是清泉，是小溪，

那儿既有幸福的泪花，

也有悔恨的泪水。

是那悠悠的钟声，

有一天，它终会把你我

送上天堂，或丢进地狱。

朋友，这——就是爱情。

告诉我，爱情究竟是什么？

是阳光混杂着雨水，

是牙疼搅和着美味，

是游戏彼此胜负难分，

是少女外在的娇羞、内心的意愿。

朋友，这——就是爱情。

这首诗是英国诗人沃尔特·雷利对爱情的理解——爱情的味道有点复杂：有点酸，有点甜，有点苦，有点辣。

我们可以说，爱情是浪漫的，它像一首歌、一场电影一样有情调。

“问世间情为何物，直教人生死相许。”爱情的力量是这样伟大，不断激发着两个人生命中的快乐。

我们也可以说，爱情是真实的，它是一种大脑皮层的活动。爱情是人类生命的需要，其实找到真爱并让爱常鲜的真正秘诀并不掌握在命运或时机的手中，而是存在于自己的观念与行动中。

我们只知道坠入爱河是件痛并甜美的事，但为什么人会产生“爱”这种感觉呢？

我们只知道压力大时想吃东西，那这和谈恋爱有什么关系呢？

我们只知道有钱与否不等同于人品高低，但对方对钱的态度与其人品又有什么关系呢？

我们只知道结婚是所谓的人生必经之路，那婚姻对于男男女女来说到底意味着什么呢？

.....

恋爱也好，婚姻也罢，没有那么“阳春白雪”，也没有那么“下里巴人”。它是需要控制的行为，是撩人心弦的情绪，是不同人格的磨合，是两种性格的碰撞，是家庭关系的契合。就像本书中所展示的，处在爱情状态下的男男女女，有时候是情理之中的理智，有时候是意料之外的感性，我们要了解的正是对于这种理智和感性的处理。

本书是“呆板”的，因为它像在上课，里面有大量的心理学原理和理论。它以婚恋话题为基础，告诉读者朋友们关于恋爱婚姻的各种情绪、行为、人格等真相。

本书是好玩的，因为它会告诉我们最想知道的情感重点，把爱情真相赤裸裸地展现在读者面前，也会有很多有趣的实验和结论。

本书是实用的，因为它直接展示了婚恋中的行为准则，不仅告诉我们“爱情是什么”，也教我们“如何去爱”。它会告诉我们怎样追求心上人；应该去哪儿约会，约会要注意些什么；相亲时应该怎样聊天；夫妻吵架要注意哪些问题；怎样保持神秘感，让爱情保鲜……

本书不仅是关于婚恋心理的解密读本，更是解决婚恋问题的实用手册。希望本书能够为行走在爱情之路上的人们答疑解惑！

目录

Contents

序 幕

讲个故事，告诉你什么是爱

半碗粥	001
爱情是一根甘蔗	002

第一章

爱情——到底是谈恋爱，还是发神经

我们爱着爱情的什么	003
喜欢一个人，有那么多理由	005
吉芬难题：梁山伯和祝英台	008
吊桥理论——我是被吓“爱”的	009
“我一见你就挺钟情的”	010
不因美丽才可爱，因可爱才美丽	012
你越性感我越爱，原来是进化问题	014

第二章

自我——你是想要被爱了，还是寂寞了

吃货，你是五行缺“爱”啊 016

相亲不赖，但我不需要把爱情当投资 019

单恋到底是什么 022

第三章

追求——如何让你爱的人也爱上你

再等；你心上人就跟别人走了 026

去酒吧，谈个情说个爱 029

我追你是告诉你：你快来追我 030

“老草吃嫩牛”的恋爱组合 033

来来来，告诉你好男人在哪儿 036

好紧张，要约会了 039

第四章

相处——他可以让你安全地成为孩子

爱情与频率成正比，与距离成反比 043

宝贝，我想聊聊自己 044

男人的“妈妈综合征” 046

男人是爱情中的“战斗机” 048

恋爱时，男女的秘密 049

“情感隐私”：有些事不必深究 051

第五章

平和——亲爱的，我们可以不吵架

我不在乎钱，但我在乎你对钱的态度	054
别太累，这是一个男人承认脆弱的时代	055
啥都AA制，这就是“作”	057
异地恋大作战	059
别过着默默怨恨和自我牺牲的生活	061

第六章

保鲜——世上没有完美男女，只有完美想象

没有神秘感，女神也变路人甲	064
一次只给一块糖吃	067
你是我的“半糖主义”	068
最后看的还是颜值	070

第七章

离开——分手那天，你一夜长大

我爱你，但我可以没有你	072
不是只有爱情	074
因为寂寞爱错人，可能寂寞一辈子	077
可以失去爱，但不可以失去爱的能力：情境转移	079
失恋“愈合法则”	081

第八章

择偶——你这么可爱，可惜不会爱

想清楚你要嫁个什么样的人	083
花心男？走好，不送	085
“新大男子主义”的迷惑性	089
男版黛玉：对生活“有愁绪”	092
帅哥你好，帅哥再见	095
“哭有用的话，还要警察干吗”	097

第九章

预备——所有童话都是写给未婚男女看的

再喜欢的人，也得掂量掂量	101
孔雀女PK凤凰男：咋不上天呢	104
有爱就可以结婚？真是“傻白甜”	106
婚前性行为，女性要更谨慎	108
早婚PK晚婚：只是两种不同的生活方式	111
别人恐高，你恐婚	112

第十章

伴侣——短线爱情，长线婚姻

结婚就等于创业	119
“痒不痒”和“婚不婚”无关	123
老婆不是刑侦员，老公也不是罪犯	126

“当初，我真不该找一个这样性格的人……”	129
听话：听别人好好说话	133

第十一章

定位——婚姻中，没有谁比谁更重要

“我做饭，你刷碗”的“公平理论”	137
在家里，维多利亚是妻子不是女王	139
“我和你朋友，你选谁”是个蠢问题	141
不要默认自己为从属地位	145
“孩儿他爸”是一个转折点	148

第十二章

平淡——当激情消退，是习惯还是爱

锅碗瓢盆交响曲	150
共享彼此的爱好	152
“大狗熊”，是一种浪漫	154
宽容不是你忍什么，而是做什么	156
婚后的“皮格马利翁效应”	161
爱的五种语言	166

第十三章

激情——“性福”二三事

男人通过性来感觉爱	171
亲爱的，你得学会等一等	173

你是天生性冷淡吗	175
“有声有色”的催化剂	178
别说话，吻我	180
“嘿嘿嘿”的禁忌	181

第十四章

危机——婚姻“凶猛”，你要如何应对

吵架：泄愤是在净化感情	184
别让爱情变得沉默	187
你们是过日子，不是打擂台	192
做一个恶习终结者	193
“闪婚”：爱的游戏？	196
为什么建了围城又非要逃出围城	200

尾声

可以相信童话，但世上真没那么多皆大欢喜

序 幕

讲个故事，告诉你什么是爱

半碗粥

一个男孩对一个女孩说：“如果我只有一碗粥，我会把一半给我的母亲，另一半给你。”小女孩喜欢上了小男孩。那一年他12岁，她10岁。

后来，村子被洪水淹没了，他不停地救人，老人、孩子，认识的、不认识的，唯独没有亲自救她。当她被别人救出后，有人问他：“你既然喜欢她，为什么不救她？”他说：“我不想面对她有可能在我面前离去，但是，如果她死了，我也不会独活。”于是，他们结婚了。那一年他22岁，她20岁。

饥荒时期，他们用仅剩的一点儿面做了一碗汤面。他舍不得吃，让她吃；她舍不得吃，让他吃。3天后，那碗汤面发霉了。当时，他42岁，她40岁。

许多年过去了，他们调到了城里，每天早上乘公共汽车去市中心的公园锻炼，有时，年轻人给他们让座，两人都不愿自己坐下而让对方站着。于是两人靠在一起抓着扶手，脸上都带着满足的微笑。那一年，他72岁，她70岁。

她说：“10年后如果我们都死了，我一定变成他，他一定变成我，然后他再来喝我送他的半碗粥！”

爱情是一根甘蔗

他和她是一对生活在蒙山深处的夫妻。她响应号召来到蒙山插队落户。在兴修一项水利工程时，她与他相遇，擦出爱的火花。结婚时，两人将铺盖搬到一起，就算成了家。知青回城浪潮袭来时，她已怀了他的孩子。同来的伙伴告别乡村回了城，她平静地选择了他，选择了那个贫穷却幸福的家。

在为生活奔波的日子里，他们一起下地干活，一起洗衣做饭、养猪喂鸡，过着寻常人家的日子。青葱岁月在他们的指缝间像小溪一样涓涓淌过。

他是个懂得感恩的汉子。考虑到从小在城里长大的她有吃甜食的喜悦，每年春天，他都默默地在菜地旁种上几垄甘蔗，等到成熟时砍下，削去皮递到她手里。

孩子们渐渐长大，一个个像离巢的小燕一样飞了出去，他们却依然守着两间破旧的老屋和几亩田地，日子和从前一样。

后来，在乡中学当教师的女儿因为琐事与丈夫闹了矛盾，跑回家来向他们哭诉。她听了，抚着女儿的头，笑着说：“婚姻就像一根甘蔗，一头甜一些，一头淡一些，就看夫妻俩怎么吃。有的夫妻从中间吃起，一个人向梢部吃，一个人向根部吃，两个人的感觉就会不一样，一个人甜，另一个人淡，距离就会越来越远；而有的夫妻一起从梢部吃，开始很淡，但吃着吃着，就会越来越甜，有甜蜜相伴，婚姻就越来越幸福。”

第一章

爱情——到底是谈恋爱，还是发神经

我们爱着爱情的什么

心理学家费舍尔博士曾经做过一项关于恋爱的问卷调查，他发现一个有趣的现象，即不同年龄、性别、民族、宗教信仰的人，答案差别不大。结果显示，不同国家、不同种族的人在心理状态上有所差异，但在恋爱状态上，则达到了空前一致。

原田玲仁所著的《每天懂一点恋爱心理学》这样解释“恋”和“爱”这两个暧昧的词：

“从语义上来讲，这两个词的定义非常暧昧，而且不同词典的释义也不尽相同。在本书中，我将‘恋’与‘爱’加以区分，分别进行研究。

‘恋’，指对某位异性抱有‘喜欢，想见面’‘总想在一起’的感情，而且，这种感情得不到满足的话，会感到非常痛苦。而‘爱’，则指‘非常珍视对方’‘没有对方就会痛苦’的感情。此外，‘爱’中还包含‘独占对方（性方面）’的强烈欲望和‘为了对方不惜自我牺牲’的强烈信念。也可以说，‘爱’是‘恋’的高级发展形态。

“不过，要给‘爱’和‘恋’之间清晰地画一条分界线，是非常困难的。人的感情异常复杂，甚至有‘恋’与‘爱’共存的状态。‘恋爱’这个词就是将‘恋’与‘爱’组合起来的表达方式，兼具两者的含义。‘爱’是一种‘珍视对方、不问得失的感情’，基本上只针对特定对象，而‘恋’则可以‘面向’多个对象。”

其实“恋”也好，“爱”也罢，说的都是关乎爱情的事情。爱情是在人类生命繁殖本能的基础上产生的相互倾慕、渴望结合的综合情感体验和心理活动。向往和追求爱情是每个人的本能和权利。

古希腊有个神话传说：

远古时代，人本来是雌雄同体的生物，叫作“男女”。它有四只手，四条腿，一颗头，四只耳朵，正反两副面孔，是个胆大妄为的怪物，搞得奥林匹斯山上的众神烦恼不已。为了安抚众神，宙斯将它撕为两半，每一半有两条腿、两只手。被分开的“男女”痛苦不堪，忍着痛苦急切地寻找另一半，找到后就纠缠在一起，强烈地希望融合为一体。自此以后，世间的男男女女始终不知疲倦地寻找着自己的另一半，演绎着一个个动人的故事。

美国心理学家弗洛姆说：“爱情是对人类生存问题的回答。”也可以说，无论是野蛮地生存还是文明地生存，是病态地生存还是健康地生存，都将表现在爱情生活中。

爱情是人类永恒的主题，从某种意义上讲，它可以造就一个人，也可以毁灭一个人。因此，树立健康的恋爱心理，学会处理、协调恋爱中的各种关系和矛盾，是恋爱成功、婚姻幸福的必要保证。

研究和观察表明，人类的性欲是爱情的动力和内在本质。这是繁衍后代的本能。

德国古典哲学家康德一生从没有坠入过爱河，不过他到中年时也说过，对异性的倾慕是男女之间其他所有激情的基础。19世纪末20世纪初，英国著名作家霭理士在他的《性心理学》一书中写道：“恋爱的发展过程可以说是双重的。第一重发展是由于性本能向全身释放……第二重发展是由于性的冲动和其他性质的心理因素发生了混合。”

恩格斯认为：现代的性爱，与单纯的性欲和古代的爱，是根本不同的。第一，它是以互爱为前提的，即妇女同男子有平等的地位；第二，性爱常常达到强烈和持久的程度，如果不能结合而彼此分离，对于双方来说都是一个最大的不幸。这就是爱情的真正本质。

所以，爱情就是男女双方彼此倾慕，并渴望对方成为自己终身伴侣的强烈的、稳定的、专一的情感。

1. 爱情是自然性和社会性的统一

列宁说：“爱情牵涉两个人的生活，并且会产生第三生命，一个新生

命，这一情况使恋爱更具社会性，并产生对社会的责任。”所以爱情不是个人的私事，它关系着社会的道德风貌和安定团结。

2. 爱情是生理满足和精神追求的统一

完整的爱情应是灵与肉的统一，它既包含生理的吸引和欲望的满足，又有更高的心理需求，是情感的依恋、心灵的共鸣、精神的享受。

单纯追求生理满足是兽性，是对爱情的贬低和歪曲；而只强调精神追求，则是禁欲主义和精神恋爱。完整的爱情是在一定年龄阶段完成的，过早的爱情只能酿出人生的苦酒。

3. 爱情是情感体验和理智认识的统一

爱情是一种美好而崇高的情感，产生的是兴奋、愉悦、眷恋、倾慕、激动、痴狂之情，同时又含有理智、责任、价值、审美等。所以，爱情是情感体验和理智认识的统一。

爱是一种主动的能力，是一种可以使人突破那些隔阂的能力，是一种把自己和他人联合起来的能力。爱是给予不是接纳，给予不是失去、放弃或牺牲，而是把自己身上存在的东西，如快乐、兴趣、同情、谅解、知识等无条件地给予别人。责任感是一种完全自愿的行动，是对一个人的需要主动做出恰当的反应。爱情没有尊敬就会变成支配和占有。尊敬不是畏惧，是客观地观察一个人并能发现这个人的独特个性，并让这种个性自由成长。给予、关心、责任和尊敬都必须建立在了解的基础之上，爱一个人也必须深入地了解，而全面了解的唯一办法是付出爱的行动。

总之，爱情是人类永恒而又常新的话题，恋爱是每个人都要了解和学习的，知晓恋爱心理，会让我们在寻爱的路上避开那些荆棘，更顺利地找到真爱。

喜欢一个人，有那么多理由

电影《大话西游》中至尊宝在穿越时空后，拒绝了紫霞仙子的表白，因为他以为自己爱的还是穿越时空前喜欢的白晶晶，在他昏迷醒来后就和

菩提老祖进行了这样一段看似无厘头实则值得深思的问答：

菩提老祖：爱一个人需要理由吗？

至尊宝：不需要吗？

菩提老祖：需要吗？

至尊宝：不需要吗？

菩提老祖：需要吗？

至尊宝：不需要吗？

菩提老祖：需要吗？

菩提老祖：我只是随便讨论讨论，何必认真呢！面对这个问题可谓是仁者见仁智者见智。

从心理学的角度来说，有时候，喜欢一个人确实是有原因的。

1. 喜欢对方的性格

性格是我们寻找恋爱对象时一个重要的衡量因素。简单地说，任何人都喜欢找一位性格好的人做伴侣。可是，到底哪种性格算是好性格呢？不同的人对性格的喜好存在较大的个人差异，所以不能一概而论。

美国学者安德森曾经做过一项调查，研究人们喜欢哪种性格。他准备了555个形容性格的词语，然后请100名大学生为这些词语评分，评分标准分为0~6七个等级。结果表明，得分较高的有诚实、正直、善解人意、忠实、可以信赖、理性、可靠和心胸宽广等，而得分较低的有爱撒谎、卑鄙下流等。

2. 为对方的身体魅力所吸引

所谓身体魅力，简单地说就是一个人的容貌和身姿的魅力。大家都喜欢漂亮的异性，这似乎是理所当然的。心理学的很多实验也证明，身体魅力大的人更容易获得异性的青睐。不过，并不是所有身体魅力大的人都会成为自己的恋爱对象。

在大多数情况下，人都倾向于找与自己身体魅力相当的人谈恋爱。虽然与身体魅力大的人谈恋爱更有吸引力，但是如果对方身体魅力超出自己太多的话，自己就会打退堂鼓：“对方的容貌太出众了，我配不上。如