

一本解决情感困惑的婚恋手册
一部增强生活福气的心灵圣经



婚恋心理学

Psychology of
Amativeness
and Marriage

要读心理学

牧之 / 编著

大全集

最深层的情感解码 最有效的心理指导
最恰当的情感应对 最温馨的心理呵护

情爱、婚姻与家庭中常见困惑的心理应对

亲密的爱情是两颗心的契合和共鸣，甜蜜的幸福是两颗心的完美交融。掌握心理学原理，用心理学知识来理解和解决，把握你的情感魅力，提升你的婚姻幸福指数，走出内心的困惑，化解现实的矛盾，在爱恋的情感之旅上获得一份清醒和淡定。

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

婚恋要读心理学大全集

牧之 / 编著

新世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚恋要读心理学大全集/牧之编著. —北京: 新世界出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5104-1402-2

I. ①婚… II. ①牧… III. ①婚姻-社会心理学-通俗读物②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 213500号

婚恋要读心理学大全集

作 者: 牧 之

责任编辑: 罗平峰 邓 婧

特约编辑: 陈荣赋

排版设计: 于超英

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 500千字

印 张: 25

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1402-2

定 价: 29.00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

婚恋是个古老的话题，也是个新鲜的话题。从人类诞生那天起，爱情和婚姻就成了人类生活中一个重要的内容，择偶、谈情、说爱、结婚、生子，可以说，这一系列过程是每个成年男女所必须经历的阶段。上帝在造就男人和女人的同时，也造就了男人和女人之间的爱恨情怨。男人和女人，注定终其一生为情所囿，不能游离于情感之外而快乐地生活，男人离不开女人，女人离不开男人。

男人和女人，都渴望甜蜜的爱情，向往美妙的婚姻，憧憬幸福的未来。男人和女人都将婚恋看成自己一生中的头等大事，寻寻觅觅，用心寻找一生的真爱和幸福。恋爱中的男女海誓山盟，难舍难分，感觉彼此是天造地设的一对，如同生活在一个世外桃源的真空世界里。可是一旦双方牵手，迈进婚姻的殿堂，走进婚姻的围城，便出现了婚前婚后两重天的局面。原先双方眼中完美的你我，变得不再可爱，彼此身上各自的缺陷和弱点不断暴露。双方感到难以容忍对方，矛盾不断扩大，战争持续升级，婚前的甜言蜜语变成了争吵指责，婚前的似水柔情变成了怒火怨恨，一对心心相印的恩爱情侣变成了貌合神离的陌路夫妻，双方成天生活在不愉快中。爱情一旦蒙上了阴影，婚姻也就亮起了红灯，一些不和谐音调陆续闯入了两性的世界，寻求刺激、分居、婚外恋、婚外情，最严重的是双方闹得不可收拾，情感无法调和，婚姻破裂，夫妻各奔东西。即使是从小青梅竹马的情侣，婚后也有可能出现异常情况，难以一直保持美好的情感，维持稳固的婚姻。

现实生活中，婚恋中的不和谐现象每天都在上演着。婚恋似乎是一座围城，城外的人盼望着进去，城内的人渴望出去，男男女女常常叹息：婚姻很精彩，也很无奈！婚恋似乎成了世界性的难题，成了一个难解的奥秘。

其实细细考究，我们不难发现，导致夫妻关系恶化的因素固然很多，但最为关键的则是夫妻双方没有从心理上真正理解对方，未能在心理上完全接纳对方，缺少心理上的交流和沟通，不懂得心理上的交互式的对话艺术。

20世纪末叶，美国华盛顿大学的心理学家约翰·格特曼花费20多年的时间，以问卷、晤谈的形式，通过血压、电波等生理信号测量、录影，做了超过2000多人的实证研究。在对结果做了详尽的分析之后，他发现了导致婚姻危机的四大杀手，即“Criticism”（批评、指控）、“Defensiveness”（防卫、反击）、“Contempt”（轻



蔑对方)、“Stone-wallling”(筑墙、冷战)。格特曼的研究见解可谓一针见血,他直言不讳地指出男女婚恋失败的症结所在——缺少理解、缺乏互敬,婚恋的一方长久地一意孤行,漠视对方的心理、生理、物质和精神要求,不懂得以建设性的方法从源头即内心来解决两性中的冲突,是婚恋失败的主要原因。

心理学告诉我们,在两性关系中,一旦一方有意识或无意识地对对方以关爱照顾,对方也会产生出相应的心理,并作出相应的回报行为。心理沟通的作用非常神奇,尤其是在婚恋关系中。如果婚恋中的一方能够与对方进行积极的心理沟通,每天试着发自内心地关心体贴对方,而不是挖苦、抱怨、指责,那么他(她)一定会发现,对方也在悄悄地改变——而且正是朝着自己所希望的方向。相反,消极的心理沟通则是婚姻的陷阱。

张爱玲有一句名言:“人这一生有三个人,爱你的人,你爱的人和共同生活的人。如果这三个人是同一个人,你就是最幸福的。”男人有男人的心理,女人有女人的心理,男女心理千头万绪、幽微奇妙。两性的婚恋世界,交织着心理的磕磕绊绊,充满着心灵的冲突对抗。两性婚恋的过程,就是一个心理困惑不断滋生、心理矛盾不断激化的过程,也是心理困惑不断消除、心理矛盾不断解决的过程。能否顺利解决这些心理困惑和矛盾,将决定恋爱中的男女能否拥有美满幸福的婚姻。治根才能治本,解决问题要从源头着手,内心的症结解决了,婚恋中的其他问题将一一迎刃而解。为此,学习一点婚恋心理学知识,掌握一些婚恋心理学规则,用心理学的策略来指导现实的婚恋,不仅是必要的,也是必须的。

本书由心理学入手,从各个角度探讨了男女的心理差异,阐述了婚恋的形成与演变,恋爱的进程与挫折,婚姻的缔结与发展阶段,性爱的本质与性爱特点,家庭生活夫妻双方的相处规律。书中既有科学的理论知识,也有现实的经典案例,理论和实践并重,点面结合,深入浅出地剖析了各种婚恋心理现象,列举和解析了各种婚恋心理问题,对各种婚恋心理禁忌也进行了细致的解释和指导,力图帮助婚恋前后的男女读者,走出婚恋心理误区,在心理上达到最健康、最积极、最稳定的状态,并通过改变心理来改变自己的婚恋状况,提高婚恋质量。本书不仅能为你提供最深层的情感解码、最有效的心理指导,也为你提供最恰当的情感应对、最温馨的心理呵护。

从今天起,打开本书,掌握婚恋心理学定律和艺术,活学活用,将它们运用到你的婚恋每一个环节中,跨越婚恋障碍,走出情感危机,打造美好生活,迈向婚姻的最高殿堂。幸福,就这么简单!

第一篇 两性差异心理学

——寻访心灵后花园，开启一世的婚恋

目录

第1章 男女心理天生就有差异

男女言语心理有差异	2
男女认知心理大不同	3
男女行为心理各有别	3
男女情感心理不一样	4
男人自主意识强，女人从众心理强	5
是什么决定了男女心理的差异	5

第2章 男人的隐秘心绪

心负重荷，男人心里非常累	7
坚强的外表，脆弱的心灵	8
男人自信又自卑	8
男人很胆小，男人很恐慌	11
恋母情结：男人是长不大的男孩	11
男人的一半是女人	12
男人总觉得别人的老婆好	13
男人动粗，多半是心理出了毛病	14
男人的心理“营养素”	15
男人必修的三大心理健康课	16
男人的心思千千结	17

第3章 女人的幽微心思

新一代女性的内心渴望	20
女人心中都有一座麦迪逊之桥	21
女人总是担心自己的世界不安全	23
女人崇尚性感主义	24
女人的五种常见心理病	25
女人的五大事业心理误区	26
女人为何最看重爱情	27
大龄单身女性的三大心理障碍	28
女人对男人的要求很高	29





女人的心思千千结 31

第二篇 两性交往心理学

——这一张船票，能否登上你的客船

目录

第1章 男女交往的一些心理异趣

男人走四方，女人上天堂	36
男人的面子，女人的面孔	37
异性相吸——男女间的“放电”现象	38
男女交往中的“三S政策”	40
男女瞳孔里隐藏的交往秘密	40
男女的埋单哲学	41
为什么男人女人都爱撒谎	42
美貌女人与聪明女人对男人的影响	43
男女交往的心理学“异性效应”	44

第2章 男腔女调，男女交往各说各的话

男人与女人的思维为何如此不同	46
男人思考“下半身”，女人思考“下半生”	48
有多少心里话想对他（她）说	49
男人表达向左，女人表达向右	50
男人沟通靠“说”，女人沟通靠“感受”	51
女人与男人的六种错误交流方式	52
女人谈话不能触碰男人的软肋	55

第3章 交往多年，其实你并不懂我的心

男人不了解女人，女人不理解男人	57
男人总是不懂女人的浪漫	58
女人对男人永远是个难解的谜	58
女人绝不告诉男人的那些心事	60
男人不喜欢的女人，女人不喜欢的男人	62
男人有男人的选择，女人有女人的选择	63

第4章 男人与女人的交往心态

男人都渴望得到女性的“青睐”	66
男人喜欢与有神秘感的女人交往	67



目
录

男人习惯在女性面前逞威风	67
男人热衷说黄色笑话	69
女人有些事，男人从不想知道	70
男人认为11种值得深交的女人	72
了解男人心理要用男人的方式	73
第5章 女人与男人的交往心理	
女人葫芦里到底卖的什么药	76
女性心目中的魅力型男人	77
女人心目中的成功型男人	77
女人心目中的成熟型男人	78
女人让男人哭笑不得的三个回答	79
30个瞬间，女人觉得男人最酷	80
女人最吃男人哪一套	81
女人认为11种值得深交的男人	82
第6章 规避心理雷区，建立异性友谊	
抓住三个关键，友谊从“心”开始	84
两性友谊是排斥“性”和“爱”的	85
友谊并非无间，美好需要距离	86
温而有度，两性友谊不能超温	87
男人与女人交往应忌讳的问题	89
女人与男人交往应注意的地方	90

第三篇 两性择偶心理学

——望穿秋水，千年等一回

第1章 千年等一回，等的是什么	
原始的性欲，繁衍后代的本能	94
斯宾塞爱情九因说	96
第2章 择偶：你选择了我，我选择了你	
择偶找对象，男女所见略同	98
男性择偶如是想	99
女性择偶如是想	101
女人择偶心理的两个阶段	101





目录

成功择偶，要走出这些心理误区	102
第3章 心理决定爱情，完美心理完美爱情	
缺一不可的十大爱情心理素质	104
丢掉几样负心态，找回100分爱情	106

第四篇 两性恋爱心理学

——哪个少男不钟情，哪个少女不怀春

第1章 一部爱情戏，四步热恋曲	
序幕曲：寻找“梦中情人”	114
主题曲：“求爱与接受”阶段	115
高潮曲：“热恋”阶段	121
帷幕曲：“心理宁静”阶段	122
第2章 恋爱男女，心理有几多差异	
差异一：择偶标准各不同	124
差异二：追求爱情形式不一样	124
差异三：恋爱态度有区别	125
差异四：爱情感受有深浅	125
差异五：爱情挫折承受力有强弱	125
差异六：情感表现大不同	126
第3章 男人的恋爱心境	
男人追求女人的方法	127
男人结识女人的方法	128
男人征服女人的两种方式	130
男人如何邀请女人约会	132
男人怎样去接触不同年龄的女性	133
男人喜欢“坏”女人	133
经典三问，泄漏男人的心迹	135
男人不愿对女人说“我爱你”	136
男人恋爱心理隐患判定	137
第4章 女人的恋爱心事	
女人恋爱习惯被男人征服	139
女人恋爱因何如此爱慕虚荣	140



目 录

女人通过眼神表达爱意	142
恋爱中的女人喜欢听甜言蜜语	143
女人恋爱最喜欢“玩弄”男性	144
女人总爱问男人“你爱我吗”	145
女人的假讨厌与真喜欢	147
女人都是醋坛子	148
女人为何喜欢“坏”男人	150
女人为何总爱想旧日情人	151
不同血型女性的恋爱心理	152
奇妙数据揭示女人恋爱奇特心理	156
女性恋爱的20条潜规则	158
女人恋爱异常心理判定	159
第5章 男女恋爱心理异趣	
异性对你有好感的30个信号	162
恋爱中的男女为何爱“较劲”	164
热恋中男女的五大心理特点	165
男人约会向北，女人约会向南	166
男女恋爱如何拒绝对方	167
恋爱中男女的情感心理异趣	169
第6章 初恋时刻，如何调控心理	
摆正心态，初恋不一定是终爱	171
如何判断他是朋友还是恋人	172
恋爱双方要给彼此自由的空间	173
恋人之间如何保持吸引力	174
增进感情的恋爱争吵策略	175
热恋男女，请控制性冲动	177
第7章 正确看待恋爱中的审美错觉	
因为可爱而美丽：情人眼里出西施	179
真善美：三位一体熔铸大爱	180
第8章 伊甸园中男女的心理骚动	
处女情结，男女大不相同	182
热恋中的女人为何早尝禁果	184
初尝“禁果”后男女的心理反应	186
第9章 调试心理，有多少爱可以从头再来	
失恋男女心理反应大曝光	188





目录



把握三原则，告别心痛走出失恋	189
走出失恋的短期心理调适法	190
走出失恋的长期心理调适法	192

第五篇 两性婚姻心理学

——昔日重来，你我能否走出七年之痒

第1章 婚姻不是儿戏，试婚要慎重

试婚正在进行	196
试婚心理面面观	197
试婚——生命不能承受之痛	197

第2章 执汝之手，迈上婚姻红地毯

为了共同的意愿，我们走到一起来	199
持“证”结婚，拿个心理合格证书	200
这些不良结婚心理，需要及早抛弃	201
新婚燕尔，调节心理安度磨合期	203

第3章 婚后，你再不能像婚前那样随心所欲了

婚姻是婚姻，爱情是爱情	206
爱情是心约，婚姻是契约	207
婚后男人心理VS婚后女人心理	208
婚前能够海誓山盟，婚后未必知己知彼	210
丈夫比不了爸爸，妻子比不了妈妈	211
婚前浪漫风花雪月，婚后现实柴米盐醋	211

第4章 婚外恋婚外情：婚姻出轨了

婚外恋者的心理变化轨迹	214
婚外恋情，男女心理天壤之别	216
男子婚外恋情心理曝光	217
男人易出轨的四个关键期	218
女人如何判断男人是否花心	220
女子婚外恋情心理曝光	222
女子外遇的心理规律	223
婚外婚内难两全，婚外恋是颗酸涩的青果	224
妻子有了外遇怎么办	231

让负心人重新回到你的身边来	232
第5章 离婚：婚姻触礁了	
往日为爱难舍难分，今日为何反目成仇	235
离婚是刀，划破心灵伤痕千万条	237
离婚受伤最深的不是父母，而是孩子	238
心平气和，协议离婚	239
第6章 再婚：第二次穿上婚服披上婚纱	
男人再婚旧爱难弃，女人再婚前爱尽弃	241
再“结”再“离”，再婚夫妻离婚率高	242
校正心理，迎接婚姻的第二个春天	244

第六篇 两性性爱心理学

——琴瑟和鸣，两心相悦两性谐趣

第1章 男女性行为的八大心理共性

自私性——性爱天空只能容下你我	250
喜新性——秘密一旦揭开，新的秘密就诞生了	250
脆弱性——性爱之中有几多不能承受之重	251
阈值性——底线一旦打破，感觉很难找回	252
调适性——美妙生活需要不断翻新花样	252
外部性——由内而外的积极能量	253
平等性——男女在各方面都是平等的	253
厌倦性——好花不常开，好景不常在	254

第2章 男人性爱心理探奇

新婚之夜，男女那些“性”情事	255
男人性爱通常怎么想	255
男人害怕做爱被拒绝	256
男人不喜欢女人性爱太主动	257
性爱中男人喜欢做些什么	258
男言之“隐”：天下男人的性恐惧	259
男人性敌意与性嫉妒	261

第3章 女人性爱心理探趣

女人因何有性与爱的心理冲突	264
---------------------	-----

目 录





目录



性爱中女性的共同性心理	265
女人的婚前性行为心理	266
神秘夜晚，女人沉醉温柔乡	268
女人为何总是觉得自己不够“性福”	271
自慰——女性难以启齿的话题	272
女人性爱的呻吟语	273
女人为何要伪装性高潮	274
女人这些性心理，让丈夫苦恼不堪	275
有多少缘由使女人性冷淡	277
女人怀孕，性爱前后判若两人	279

第4章 夫妻性生活心理

男“挑”女“逗”，发出性爱信号	280
夫妻性生活中的三大心理潜规则	281
一厢情愿的两性性爱误区	281
心有灵犀一点通，和谐性爱两相悦	283
高品位性心理，高品质性生活	284

第5章 性变态：性爱畸形大裂变

性变态是怎么回事	286
性变态症候之一：可叹的易性癖	287
性变态症候之二：可笑的两性恋	288
性变态症候之三：可恶的露阴癖	289
性变态症候之四：可耻的窥阴癖	290
性变态症候之五：可悲的恋物癖	291
性变态症候之六：可怕的性施虐狂	291
性变态症候之七：可恨的恋童癖	292
性变态症候之八：可憎的摩擦癖	292

第6章 一帘幽梦：性梦与梦的心理解析

做梦很正常，做梦好处多	293
梦告诉我们什么：大师弗洛伊德如是说	294
梦想成真不是神话：梦的灵异心理说	295
妙不可言的美梦心理体验	299
梦有所疑，请向心理医生咨询	301
撩起性梦的面纱，揭开性梦的奥秘	302
性梦男女的心理差异	304

第七篇 家庭生活心理学

——风雨同舟，共谱婚姻的圆舞曲

第1章 丈夫要体贴妻子，妻子要体谅丈夫

婚姻是爱情的延续	308
夫妻关系是家庭生活的运转中枢	310
怎样才称得上成熟的夫妻关系	311
丈夫心中的好妻子	312
妻子心中的好丈夫	314
男人要满足妻子小小的愿望	315
男人取悦妻子的最高心理法则	316
已婚女性的七大心理误区	318
女人要适当分担男人的责任	320
幸福，就是用心做一些小事	322
爱是深深的理解和接受	325
夫妻间要常怀包容之心	327
为咖啡加点糖，调情是婚姻的甜点	329

第2章 用心争吵，白头偕老

爱情也有春夏秋冬	331
是什么让两口子关系日趋紧张	333
男人对女强人“畏之如虎”	334
人到中年，慎防婚姻风暴来临	335
冷战来袭，用心化解	337
制定吵架公约，冷战不再升级	338
攻克危机，婚姻天长地久	341
乐于享受平淡生活	343
越活越年轻：更年期夫妻关系的调适	343
霜叶红于二月花：夕阳之下的黄昏爱	345

第3章 家庭对外交际中的心理规律

搞好家庭外交，篷筌熠熠生辉	347
梳理“友邦”关系，实现家庭外交正常化	348
提高心理素质，提高家庭社会地位	352

目 录





目录

第4章 家庭消费，夫妇的心思都要猜

一言难尽的家庭购物动机	354
各怀各的心思，各怀各的打算	355
先处理关系，后处理事情	356
聪明的主妇会精打细算	357
聪明的男人舍得让妻子花钱	359
走出心理误区，来一次漂亮的购物	360

第5章 好父母好孩子：做孩子的心灵导师

家庭心理教育应从负两岁开始	362
这些家庭教育心理误区，你有吗	363
成功家教的心理原则	367
走进孩子的内心，做好孩子的引路人	368
0~1岁婴儿的心理特点及培育方法	370
2~7岁学龄前儿童的心理特点与教育方法	371
揭去孩子胆小的标签，教出最自信的孩子	373
消除孩子学校恐惧症，教出爱学习的孩子	376
矫正孩子从众心理，教出有主见的孩子	377
纠正孩子逆反心理，教出“听话”的孩子	378
应对孩子心理断乳期，教出成熟的孩子	379
男孩要穷养，女孩要富养	381



第一篇

两性差异心理学

——寻访心灵后花园,开启一世的婚恋

第1章

男女心理天生就有差异

男人和女人，从来到这个世界的那一天起，相互之间就存在着差异。只不过刚出生的“男”“女”，是没有心理的性别差异的，有的只是生理意义的性别差异。随着成长，心理差异逐渐表现出来，以性别偏好为最初的形式。大约在两岁左右，男女儿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。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。

目前，男女两性在言语运用、认知心理、行为心理、情感心理等方面的差异已经得到研究确认。在受暗示性、社会化、自信心等方面也存在着较明显的心理差异，尽管证据并不充分。

男女言语心理有差异

语言运用作为一种社会行为，存在着性别差异。据研究，男性言语的特点是：傲慢自负、使用咒语俚语、盛气凌人、气粗声大、言语有力、直来直去、敢说敢做、不容置疑；女性言语的特点是：絮絮闲聊、柔声轻语、急速流畅、礼貌友好、情意绵绵、唠叨不断、坦然无隐、多于细节、彬彬有礼、热情洋溢、字斟句酌，有时莫名其妙令人不得要领。难怪英伦文士奥斯卡·王尔德曾经这样说：“妇女是妩媚动人的，她们可能从来不想说什么，但是她们一旦说起来却足以使人销魂荡魄。”