

PSYCHOLOGY
CHANGES YOUR LIFE

情爱、婚姻与家庭中常见困惑的心理应对

婚恋要读心理学

心理学与你的生活系列
珍藏

· 从心理学角度看两性差异
· 从心理学角度看两性交往
· 从心理学角度看爱情
· 从心理学角度看婚姻
· 从心理学角度看性
· 家庭生活中的心理学



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

牧之 张震/主编

婚恋要读心理学

心理学与你
的生活系列

牧之 张震 主编

情爱、婚姻与家庭中常见困惑的心理应对

新世界出版社



图书在版编目(CIP)数据

婚恋要读心理学:情爱、婚姻与家庭中常见困惑的心理应对/
牧之,张震主编. —北京:新世界出版社,2007.1

ISBN 978-7-80228-230-8

I.婚... II.①牧...②张... III.①婚姻—社会心理学②恋爱心理学
IV.C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 151514 号

婚恋要读心理学

策 划:兴盛乐书刊发行有限公司

主 编:牧之 张震

责任编辑:杜力

封面设计:红十月工作室

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)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址: www.nwp.com.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印 刷:保利达印务有限公司

经 销:新华书店

开 本: 680×960 1/16

字 数: 302 千字 21 印张

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-230-8

定 价: 33.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

婚恋要读心理学

当你打开这本书，心灵的改变就已经开始——

在过去的2500年中，人类渴望揭开广大而幽渺的心理世界的面纱。在节奏越来越快的现代社会，人们越来越渴望认识最熟悉的陌生人——自己。

人性恶？人性善？思想来自何方？人类拥有自由意识吗？凡此种种，都是人类希望了解的。何谓美？何谓丑？幸福来自何方？你我能够主宰自己的生活吗？所有的疑问，都困扰着现实中的人们。什么是强大？什么是弱小？力量来自何方？平凡的人可以改变自己的命运和生活吗？一切的一切，都可以在自己的内心找到答案。

本套丛书是为非专业人士准备的心理学普及性系列读物，运用通俗、简练的语言，结合大量的实例，从如何理解人的心理入手，深入浅出地讲解了与个人健康、社会现象、组织运营、人际关系、自我情绪控制等相关的心理学知识，内容几乎涉及到了生活的所有层面，是一套难得的实用心理学好书。

心理学与你的生活系列第一辑包括5卷分册：

1. 《成功要读心理学》
2. 《管理要读心理学》
3. 《社交要读心理学》
4. 《健康要读心理学》
5. 《婚恋要读心理学》

主编简介

牧之，心理学专业硕士毕业，先后从事杂志编辑、潜能开发、心理医生等职业，发表心理励志类作品近100万字，现居北京。

张震，毕业于北京师范大学，多年来潜心于教育学、心理学理论与实践研究，曾在《教育科学原理与实践》、《学前教育研究》、《行为科学》等刊物发表论文数十篇。

主 编：牧 之 张 震
编 委：陈开仁 罗 宾 赵凡禹
云牧心 盛 乐 翁海燕
朱 彤 万 薇

策划编辑：兴盛乐书刊

投稿邮箱：bookwelcome@sohu.com

责任编辑：杜 力

封面设计：红十月设计室
hongshiyue@vip.sina.com

RED OCTOBER STUDIO
13901105614
100000



卷首语

最近社会上涌动着一股关注心理学的热潮,在报刊杂志、电视媒体和我们的耳边经常都会出现“心理学”这个名词。然而我们发现大街小巷风靡一时的似乎只是各种各样的心理测试和对因心理危机而引发的自杀、抑郁、变态等“热点”事件的媒体关注,而这并非完全科学意义上的心理学。诚然,那些基于心理学常识的小测试往往带给我们意想不到的惊喜,为我们的生活增添不少乐趣,然而娱乐并不是心理学的主题;那些自杀、变态狂之类的新闻报道往往可以给普通人带来好奇心的满足,为媒体机构吸引更多的读者和收视人群,然而疾病心理学也只是心理学广阔研究领域中的一个分支。就心理学本质而言,它是一门帮助我们正确处理认知与行为、自身与环境、工作与人际关系等问题的实践科学。

目前,在欧美等发达国家特别是在以强调应用科学而著称的美国,心理学作为一门实践科学被摆在了相当重要的位置上,并已经渗透到了政治、经济、军事、疾病康复、日常生活等方方面面。在这些国家,不仅是公众人物,几乎所有的人都对心理学抱有浓厚的兴趣。在欧美国家的书店里,都有很多心理学方面的手册出售,这些为非专业人士准备的小册子从如何理解人的心理入手,深入浅出地讲解了与社会现象、组织运营、人际关系、自我情绪控制等相关的心理学知识,几乎涉及到了生活的所有层面。

遗憾的是对于那些与日常生活关系密切的心理学现象的研究以及心理学常识的推广普及,在今天的中国尚未得到应有的重视。笔者和专业圈内的几位志同道合者,希望能在此方面有所作为,为社会的进步和心理学知识的传播做出力所能及的贡献。

我们试图用通俗的语言向大家介绍与工作和生活密切相关的心理

II

婚恋要读心理学——情爱、婚姻与家庭中常见困惑的心理应对



理学常识、法则以及正确观察事物、思考问题、认识自我的方法。按照较大的类别划分,我们首先编写了《成功要读心理学》、《健康要读心理学》、《管理要读心理学》、《社交要读心理学》、《婚恋要读心理学》,分别从个人励志与自我超越、身心健康与心理调节、管理与工作、人生与社交、情爱与婚姻及家庭五个广受关注的角度形成了一个图书系列。如果今后有新的设想和题材,将会为本系列增加新的品种。

编者们在写作中力求角度平实、叙述生动、事例丰富、方法实用,真诚地希望能带给读者朴实无华而心有灵犀的阅读感受,也真诚地盼望本书能带给每一个人幸福美满、和谐圆通的人生!愿望是良好的,但水平是有限的,不当之处,敬请读者诸君指正。

牧之

2007年1月

目 录

第一章 从心理学角度看两性差异

第1节 男女心理差异 / 001

- ◎ 言语差异 /001
- ◎ 认知心理差异 /002
- ◎ 行为心理差异 /003
- ◎ 情感心理差异 /003
- ◎ 男女受暗示的心理差异 /004
- ◎ 简析男女心理差异的产生原因 /005

第2节 男性的特殊心理 / 005

- ◎ 男人必修的心理健康课 /005
- ◎ 男性的五大心理恐惧 /007
- ◎ 男性的自卑心理 /008
- ◎ 男性的心理压力 /009
- ◎ 男人的心理“营养素” /010
- ◎ 男性的病态心理与家庭暴力 /011
- ◎ 男人的恋母情结及性自卑 /012
- ◎ 男人总觉得别人的老婆好 /013
- ◎ 青年男子的性心理习惯 /015

第3节 女性的特殊心理 / 017

- ◎ 现代女性的心理需求 /017
- ◎ 女性常见的心理疾病 /019
- ◎ 女性的五种事业心理误区 /021
- ◎ 大龄单身女性的心理障碍 /022
- ◎ 性爱中女性的性心理现象 /022
- ◎ 女性手淫心理分析 /024
- ◎ 已婚女性常见心理误区 /025



第二章 从心理学角度看两性交往

第1节 男女交往心理异趣 / 028

- ◎ 男女的埋单哲学 /028
- ◎ 男女不同的表达方式 /029
- ◎ 女人的脸和男人的面子 /030
- ◎ 男人用“下半身”思考,女人则思考“下半生” /031
- ◎ 两性看待对方的标准 /032
- ◎ 美貌女人与聪明女人对男人的不同影响 /033
- ◎ 男女间的神秘吸引力 /034
- ◎ “男人走四方,女人上天堂” /037
- ◎ 男女交往中的“三S政策” /038
- ◎ 男女交往最讨厌的三个回答 /039
- ◎ 男女交往中眼神的不同含义 /040
- ◎ 男人不喜欢的女人和女人不喜欢的男人 /041
- ◎ 男人对女人的三大误解及分析 /043
- ◎ 男人女人:这些谎言背后的真相是什么? /045
- ◎ 心里话为何想对异性说? /046
- ◎ 交往中的“异性效应” /048
- ◎ 男人与女人的思维方式为何如此不同? /050
- ◎ 男人选择世界,女人选择男人 /053
- ◎ 男人的沟通靠“说”,女人的沟通靠“感受” /056

第2节 男人与异性交往中的独特心理 / 057

- ◎ 男人何以喜欢说黄色笑话? /057
- ◎ 有些事男人不想知道,女人却喜欢三番五次地和男人说 /059
- ◎ 当男人问:“今天晚上有没有空?” /061
- ◎ 当男人问:“我能给你看看手相吗?” /061
- ◎ 当男人问:“我们去哪里?” /062
- ◎ 男人为何喜欢在女性面前逞威风? /063
- ◎ 男人没有女人通常所想像的那样坚强 /064
- ◎ 男性经常在心里盼望女性来接近自己 /065
- ◎ 男人为什么怕“女强人”? /066
- ◎ 判断男人花心的几种方法 /068
- ◎ 在交往中如何了解男人心理? /070

- ◎ 如何判断他是朋友还是恋人? /072
- 第3节 女人与异性交往中的独特心理 /074
 - ◎ “女人的逻辑”,男人你懂吗? /074
 - ◎ 解读女人的心理密码 /075
 - ◎ 女人何以喜欢使男性着急? /078
 - ◎ 女人喜欢男人帅的30个瞬间 /079
 - ◎ 女性眼中的魅力男人 /083
 - ◎ 女人眼中的成功男人 /084
 - ◎ 女人眼中的成熟男人 /085
 - ◎ 女人心中永远追求浪漫 /086
 - ◎ 透析女人的不安全感 /088
 - ◎ 女人的心思千千结 /089
 - ◎ 与女性相处的心理学要点 /093
 - ◎ 女人最吃男人哪一套? /096
 - ◎ 男人怎样去接触不同年龄的女性? /097
- 第4节 如何与异性建立友谊 /098
 - ◎ 建立异性友谊应注意的几个问题 /098
 - ◎ 保持异性友谊的“恒温” /099

第三章 从心理学角度看爱情

- 第1节 爱情是如何发生的? /102
 - ◎ “寻找梦中情人”阶段 /102
 - ◎ “求爱与接受”阶段 /103
 - ◎ “热恋”阶段 /111
 - ◎ “心理宁静”阶段 /113
- 第2节 爱情的动力 /115
 - ◎ 爱情的原动力——性欲 /115
 - ◎ 爱情的其他动力 /117
- 第3节 爱情的选择——择偶心理 /118
 - ◎ 择偶的基本心理类型 /118
 - ◎ 男性择偶心理 /120
 - ◎ 女性择偶心理 /122
 - ◎ 择偶的心理误区 /123



- 第4节 何为健康的爱情心理? / 125
 - ◎ 健全的爱情心理素质 /125
 - ◎ 克服不健康心态 /128
- 第5节 恋爱中的心理差异 / 135
 - ◎ 择偶标准的差异 /135
 - ◎ 追求爱情的形式的差异 /135
 - ◎ 恋爱态度的差异 /136
 - ◎ 对爱情感受的差异 /136
 - ◎ 爱情挫折承受力的差异 /136
 - ◎ 情感表现的差异 /137
- 第6节 初恋的心理调适 / 137
 - ◎ 初恋的特殊心理及应对 /137
 - ◎ 善待孩子的初恋 /138
- 第7节 控制性冲动 / 141
- 第8节 恋爱中的审美错觉 / 142
- 第9节 失恋后的心理调适 / 145
 - ◎ 失恋后的心理反应 /145
 - ◎ 走出失恋的重要原则 /147
 - ◎ 走出失恋的短期心理调适 /148
 - ◎ 走出失恋的长期心理调适 /151

第四章 从心理学角度看婚姻

- 第1节 迈上婚姻的红地毯 / 153
 - ◎ 结婚的动力 /153
 - ◎ 不良的结婚心理 /155
- 第2节 婚内爱情保鲜 / 158
- 第3节 男女婚后心理差异 / 163
 - ◎ 婚后男女的变化 /163
 - ◎ 不可忽视的男女婚后心理差异 /164
- 第4节 应对婚姻与爱情的冲突 / 166
 - ◎ 婚姻是婚姻,爱情是爱情 /166
 - ◎ 婚姻幸福应具备的心理素质 /168

- ◎ 充分理解婚姻与爱情的冲突 /169
- 第5节 当婚姻中的双方不能事事如愿时 / 171
 - ◎ 冷静接受夫妻角色期待的失落 /171
 - ◎ 要懂得控制性欲望 /171
 - ◎ 要能够忍受琐碎的家务事 /172
 - ◎ 有时候不得不牺牲自己的一些爱好 /172
 - ◎ 情爱欲求的失落 /172
 - ◎ 性别差异带来的不满 /173
 - ◎ 在教育子女问题上有分歧时,要相互接纳,取长补短 /173
 - ◎ 社交生活不可以像婚前那么随便 /174
- 第6节 试 婚 / 174
 - ◎ 试婚现象悄然流行 /174
 - ◎ 试婚心理分析 /175
 - ◎ 试婚可能付出的代价 /176
- 第7节 婚外恋 / 178
 - ◎ 男性婚外恋心理 /178
 - ◎ 女性婚外恋心理 /179
 - ◎ 男女婚外恋的心理差异 /181
 - ◎ 婚外恋的心理变化 /183
 - ◎ 如何面对婚外恋? /193
- 第8节 离婚与再婚 / 196
 - ◎ 离婚现象的原因分析 /196
 - ◎ 离婚带来的心理冲击 /198
 - ◎ 离婚对儿童心理的影响 /200
 - ◎ 离婚心理调适 /202
 - ◎ 再婚不良心理及其调适 /203
 - ◎ 男人与女人再婚时的心理差异 /210

第五章 从心理学角度看性

第1节 男性性心理特征 / 212

- ◎ 男人的潜在性心理 /212
- ◎ 性爱中男性种种性心理探究 /213



- ◎ 男人的性恐惧心理 /215
- ◎ 男性性敌意与嫉妒心理 /217

第2节 女性性心理特征 / 221

- ◎ 女性婚前性行为十大错误心理动机 /221
- ◎ 女性四种令丈夫苦恼的心理 /224
- ◎ 女性入夜后的性心理变化 /227
- ◎ 女性性冷淡浅析 /228
- ◎ 妊娠期性心理特征 /230
- ◎ 男女新婚性心理差异 /231

第3节 性行为的一般心理特征 / 232

- ◎ 自私性 /232
- ◎ 喜新性 /232
- ◎ 脆弱性 /233
- ◎ 阈值性 /234
- ◎ 调适性 /234
- ◎ 外部性 /235
- ◎ 平等性 /235
- ◎ 厌倦性 /236

第4节 夫妻性生活心理 / 236

- ◎ 夫妻性生活的心理准备 /236
- ◎ 夫妻性生活的心理原则 /237
- ◎ 影响夫妻性生活的心理误区 /238
- ◎ 夫妻性满足的心理条件 /241
- ◎ 夫妻和谐性生活的必备条件 /242

第5节 性变态心理 / 244

- ◎ 何谓性变态? /244
- ◎ 易性癖 /245
- ◎ 同性恋 /246
- ◎ 露阴癖 /248
- ◎ 窥阴癖 /249
- ◎ 恋物癖 /250
- ◎ 性施虐狂 /250
- ◎ 恋童癖 /251
- ◎ 摩擦癖 /251

第6节 梦、性梦与梦的心理分析 / 252

- ◎ 人为什么会做梦? /252
- ◎ 梦的暗示 /253
- ◎ 灵异之梦的心理学解释 /254
- ◎ 梦疗给你神奇的心理体验 /259
- ◎ 分析和控制自己的梦 /260
- ◎ 释梦在心理治疗中的作用 /262
- ◎ 何谓性梦? /263
- ◎ 性梦的特点与解析 /263

第六章 家庭生活中的心理学**第1节 处理好夫妻关系 / 267**

- ◎ 夫妻关系与家庭生活 /267
- ◎ 影响夫妻关系的五大因素 /269
- ◎ 什么是健康的夫妻关系? /270
- ◎ 和谐夫妻关系的经营技巧 /271
- ◎ 新婚心理调节 /273
- ◎ 正视中年期夫妻关系矛盾 /276
- ◎ 更年期夫妻关系调适 /279
- ◎ 老年夫妻的恩爱艺术 /281

第2节 家庭对外交际中的心理因素 / 283

- ◎ 家庭对外交往与人际交往 /283
- ◎ 家庭对外交往的几种基本关系及处理 /285
- ◎ 对外交往中提高家庭心理素质 /291

第3节 家庭购物心理 / 292

- ◎ 家庭购物动机 /292
- ◎ 家庭成员的心理素质对家庭购物的影响 /294
- ◎ 家庭购物中几种关系的处理 /294
- ◎ 防止家庭购物心理遗憾 /296

第4节 家庭教育心理 / 298

- ◎ 家庭教育心理误区 /298
- ◎ 婴儿的心理特点与教育 /304
- ◎ 学前期儿童的心理特点与教育 /306



- ◎ 培养儿童自信心,克服自卑感 /308
- ◎ 克服儿童“学校恐惧症” /311
- ◎ 儿童从众心理 /312
- ◎ 纠正儿童逆反心理 /314
- ◎ 如何应对孩子的“心理断乳期”? /316
- ◎ 家庭教育与中学生心理健康 /318
- ◎ 家庭心理教育应从负两岁开始 /321
- ◎ 家庭暴力与青少年心理障碍 /323



第一章 | 从心理学角度看两性差异

第1节 男女心理差异

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，男儿童开始表现出对玩具和游戏的不同偏好；四岁左右，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。

◎ 言语差异

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、敢说敢道、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消魂荡魄。”

男女言语差异表现在语音、用语和交谈三个方面。语音方面，女性发音的绝对音高高于男性，比男性更娇柔，语音听觉比男性更敏感；男性发音比女性含混，“元气”比女性更足。用语方面，女性颜色词语的掌握能力强于男性，比男性更喜欢使用情感词，比男性更善于使用委婉语。交谈方面，女性说话比男性含蓄，与男性相比不喜欢左右话题，言辞比男性更温文尔雅；男女交谈的兴奋点不同，男性更多地将注意力集中在谈话内容上，而女性将注意力集中在交谈过程本身。

男女言语差异受男女心理发展特点的影响。在青春发育期以前，女性在理解人际关系、形成义务感和责任感等方面比男性成熟得早，心理年龄比男性要大1~1.5岁。开始青春发育后，男性敢于冒险、喜欢逞强、号称英雄、坚定果断、直截了当，对异性反应较强烈，但比较粗心，不太注重细节；而女性则文静怯弱、礼貌友好、温柔纤细、有柔弱感，又优柔寡断、疑心重、气量不大、胆小怕事、缺乏自信等等，情绪体验深刻、感情丰富细腻，很渴望得到异性的支持和爱护。

◎ 认知心理差异

据研究，8~9岁左右，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，开始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：学龄前期，女孩思维发展略优于男孩，差异不显著；小学到初一阶段，差异逐渐明显；初二以后，男孩思维发展速度，迅速赶上并超过女孩，差异日渐明显——男性擅长抽象思维，女性擅长形象思维。