

谁是你的Mr.Right

60个婚恋心理学法则

李媛媛 著

Who Is Your Mr. Right? — 60 Psychological Principles
Concerning Marriage and Romance

心理学/
婚姻/家庭/
情感/

- 洞悉人性，慧眼识珠的择偶法则
- 播种爱恋，收获快乐的相处之道
- 驾驭爱情，冲浪生活的心理内功

婚姻心理情感作家李媛媛暖心建议
教你如何做到——只选对的，抓住你的真命天子

中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

中国出版

谁是你的Mr.Right

60个婚恋心理学法则

Who Is Your Mr. Right? —60 Psychological Principles
Concerning Marriage and Romance

李媛媛 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室 中国青年出版社

010-65233456 65212870 010-59521012

<http://www.shdf.gov.cn>

E-mail: cyplaw@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

谁是你的Mr.Right: 60个婚恋心理学法则 / 李媛媛著. - 2版. - 北京: 中国青年出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5153-1615-4

I. ①谁… II. ①李… 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(2013)第094217号

谁是你的Mr. Right: 60个婚恋心理学法则

李媛媛/著

出版发行:  中国青年出版社

地址: 北京市东四十二条 21 号

邮政编码: 100708

电话: (010) 59521188 / 59521189

传真: (010) 59521111

企划: 北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑: 郭光 张鹏 张海玲

责任编辑: 董子晔

封面设计: 六面体书籍设计 王蓉

印刷: 北京建宏印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16

印张: 12.5

版次: 2013 年 6 月北京第 2 版

印次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5153-1615-4

定价: 42.00 元

本书如有印装质量等问题, 请与本社联系 电话: (010) 59521188 / 59521189

读者来信: reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站: www.lion-media.com.cn

“北大方正公司电子有限公司”授权本书使用如下方正字体

封面用字包括: 方正准雅宋、方正报宋简体等

目录 Contents



选择, 慧眼识君

- 法则1: 看星座不如看气质 12
- 法则2: 爱情中的条件反射 15
- 法则3: 跟着感觉走 17
- 法则4: 巧妙利用感觉对比和联觉 20
- 法则5: 爱情错觉 23
- 法则6: 如何让他记住你 26
- 法则7: 选择伴侣的启发式策略 29
- 法则8: 让他注意你 32
- 法则9: 花心到底是谁的错 35
- 法则10: 恋爱中的男女的多层次需求 38
- 法则11: 生于情感亡于情绪的爱情逻辑 41
- 法则12: 因微笑而喜悦, 因哭泣而悲伤 44





磨合, 痛并快乐

- 法则13: 激情不持久, 变化可更新 48
- 法则14: 爱情中的美、理智与道德 51
- 法则15: 爱情动机冲突 54
- 法则16: 男人的意志 57
- 法则17: 爱情中的信任从哪来 60
- 法则18: 什么是他的“能力” 63
- 法则19: 看性格定未来 66
- 法则20: 从人格结构看他的处世态度 69
- 法则21: 婚恋关系中的价值中立 72
- 法则22: 惩罚还是淡化 75
- 法则23: 背后恭维胜过当面夸奖 78
- 法则24: 好伴侣是调教出来的 81



角色, 心随境迁

- 法则25: 爱情中的社会交换论 86
- 法则26: 本能是个双子座 89
- 法则27: 有无爱情不是婚姻是否道德的考量 92
- 法则28: 你就是你扮演的角色 95
- 法则29: 婚恋关系中的符号互动论 98
- 法则30: 耐心比坚定更重要 101
- 法则31: 婚恋关系的终身社会化 104
- 法则32: 了解自我, 是了解自我需求的开始 107
- 法则33: 珍贵的自尊 111
- 法则34: 让动机、兴趣和情绪做游戏 114
- 法则35: 初恋为什么难忘 117
- 法则36: 初见对方家长的准备 120



确认, 非卿莫属

- 法则37: 从归因倾向看他的责任心 124
- 法则38: 了解爱情动机、任务与效率 127
- 法则39: 爱情不单纯 131
- 法则40: 拒绝侵犯, 哪怕以爱之名 134
- 法则41: 别让手机成为合法小三 138
- 法则42: 宏观调控他的群体活动 141
- 法则43: 宅男的社交焦虑指数 144
- 法则44: 别让伴侣太内疚 147
- 法则45: 情感决定态度 150
- 法则46: 你们的价值观类似吗? 153
- 法则47: 态度变化三步走 156
- 法则48: 无用的唠叨和有用的提示 159



结婚, 宛若新生

- 法则49: 沟通是一生的功课 164
- 法则50: 拥抱胜过玫瑰 167
- 法则51: 恋爱四步曲 170
- 法则52: 婚恋交往离不开的原则 173
- 法则53: 不可忽视的人际三需要 176
- 法则54: 亲和、喜欢或者爱的判断 179
- 法则55: 爱人就是另一个你 182
- 法则56: 诚实的力量 185
- 法则57: 你们的爱情形式是什么? 188
- 法则58: 激情保质期 191
- 法则59: 为什么会分手 194
- 法则60: 人生护航舰 197
- 后记 相信爱情, 相信生活 200



谁是你的Mr.Right

60个婚恋心理学法则

Who Is Your Mr. Right? —60 Psychological Principles
Concerning Marriage and Romance

李媛媛 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室 中国青年出版社

010-65233456 65212870

010-59521012

<http://www.shdf.gov.cn>

E-mail: cypplaw@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

谁是你的Mr.Right: 60个婚恋心理学法则 / 李媛媛著. - 2版. - 北京: 中国青年出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5153-1615-4

I. ①谁… II. ①李… 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(2013)第094217号

谁是你的Mr. Right: 60个婚恋心理学法则

李媛媛/著

出版发行:  中国青年出版社

地址: 北京市东四十二条21号

邮政编码: 100708

电话: (010) 59521188 / 59521189

传真: (010) 59521111

企划: 北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑: 郭光 张鹏 张海玲

责任编辑: 董子晔

封面设计: 六面体书籍设计 王蓉

印刷: 北京建宏印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16

印张: 12.5

版次: 2013年6月北京第2版

印次: 2013年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5153-1615-4

定价: 42.00元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 59521188 / 59521189

读者来信: reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站: www.lion-media.com.cn

“北大方正公司电子有限公司”授权本书使用如下方正字体

封面用字包括: 方正准雅宋、方正报宋简体等

序言 Foreword

每个人都希望自己拥有独一无二的完美爱情，然后步入幸福的婚姻殿堂。但婚姻并不如我们想象的那样简单，在漫长的相互磨合的岁月里，仅仅有爱是不够的。因为每个人都有不同的生活轨迹，不同的价值观念，乃至不同的心路历程。所谓心心相印，不是信手拈来的花朵，而是需要最大限度的相互理解、宽容和信任的。

在今天的世界里，诱惑每时每刻都在考验着人的本我，是放任欲望的焦灼呐喊，还是减少河边湿鞋的机会？是压抑内心的真实渴望，还是变身心如磐石的超人？其实，平衡是一门高雅而玄妙的艺术，平衡自私与无私、平衡权利与义务、平衡痛苦与欢乐、平衡梦想与现实。失去平衡可能粉身碎骨，保持平衡方能走向未来。平衡究竟有多难？没有想象中的那么难。之所以婚姻伦理剧热播，情感访谈类节目遍地开花，都是因为人们在追求平衡、追求幸福，在寻找参考答案。

经营婚姻情感和经营事业是一样的，都需要有美好的远景、

清晰的目标、阶段性的计划、脚踏实地的耕耘、团结协作的努力，以及彼此之间的忠诚与信任。爱在血液中、骨髓里，没有爱，我们就不再是完整的自己，但爱不仅仅是自己快乐，爱的根本是共同的快乐，是欣然的付出，是热情的相拥，是经历风雨依然温情执手的坚贞。所谓，行之所向，心之所系。

李媛媛老师的心灵之旅系列书籍，给所有希望爱情美好、生活幸福的人们开启了多面纱窗，让我们一起细细品读她轻松幽默的话语，领会她知性慧黠的用心，希望读者从本书中得到启发，当婚姻情感遭遇危机，知道如何化险为夷绝处逢生。希望每个人都能找到关于幸福的答案，让迷惘的心灵在阑珊灯火深处找到回家的路。

《都市主妇》主编 罗文林

2012年夏天



前言 Preface

谁是你的Mr.Right

每个人，到人间来。

在有限的时间、有限的空间里，结识有限的人，经历有限的爱情。

我们所追求的自由、爱、价值、成功、梦想和健康，似乎是无限的梦，然而终有一天我们会懂得，即便在有限的世界里，也可以得到无限的幸福，因为你，不孤单。

寻找伴侣，心灵的，思想的，情感的，身体的，生活的，事业的，希望那个人完美如神话，但自己却是普通人，人与神的婚姻，真的是你所期望的吗？所以，我们真正寻觅的人，就在眼前熙熙攘攘的人群里，在如烟的岁月里。是的，你与他，你与她，是彼此真心相爱的人，悦纳真实而完整的对方，如天真的孩子般一起游戏，如耄耋的老人般一起散步，如迎风的花朵般一起绽放，如山顶的树木般一起挺立，你们相依为命、相濡以沫、深情脉脉、甘苦与共。

但你们依然有各自独立的尊严和人格，有各自的梦想和兴趣，有各自的心灵和感受。你们无法也不必完全覆盖彼此的生命，只要有所交融并有所保留，有所付出并有所收获，有所共有并有所独有，那么你们的爱情、婚姻、家庭、生活都将丰盈而饱满，如深秋

的石榴，颗颗晶莹粒粒甘甜；未必完美无缺，但鲜活生动、甜美芬芳。

是的，生活不是那么容易的，每天都有新消息涌来，冲击着找爱的人的心灵和思想。年过三四十依然单身的钻石男女，或者担心婚姻捆绑了自由，或者忧虑承担不起沉重的责任，或者怀疑爱情的寿命，或者依然尚未找到那个有感觉的人。而已经恋爱，已经结婚的人中，又有多少对伴侣对婚姻心满意足？又有多少人在明修栈道、暗度陈仓？还有多少人努力之后以无可奈何的解散收场？难道是我们从一开始就选错了人？不是你的错，不是他的错，是谁的错？如何才能抛准绣球，找到属于你的真命天子？

一度妈妈们说，要找有车有房的，成熟懂事的，有事业心上进心的，无家庭负担的，能帮忙做家务的，最好还能下厨房的等等。长辈的心情可以理解，希望被珍爱多年的掌上明珠能物质生活更有保障，婚姻生活更加幸福。2011年新《婚姻法》司法解释确认了房产所有权的种种情况，号称“婆婆打败丈母娘”。可是，从另一方面来说，也许就此大家寻找伴侣的时候能相应减少对财产的考量，而更多地回归对人品、性格、能力、态度、道德、修养、情趣和个性的关注，而这些往往对爱情和婚姻的质量更有保障。

大家都不是心理学家，但可以简单地了解一些心理学法则，以帮助自己找到更适合的另一半，明察秋毫以鉴真伪，信手拈来洞悉真谛。也希望通过阅读本书，能给大家一些更广义的感悟，对爱情、婚姻、家庭、社交以及职场，因为心理学的规律本来就是触类旁通的，更何况聪明如你一直是以真诚之心面对生活的。

谁是你的Mr.Right？你说了算。（本书中Mr.Right意为伴侣）

目录 Contents



选择, 慧眼识君

- 法则1: 看星座不如看气质 12
- 法则2: 爱情中的条件反射 15
- 法则3: 跟着感觉走 17
- 法则4: 巧妙利用感觉对比和联觉 20
- 法则5: 爱情错觉 23
- 法则6: 如何让他记住你 26
- 法则7: 选择伴侣的启发式策略 29
- 法则8: 让他注意你 32
- 法则9: 花心到底是谁的错 35
- 法则10: 恋爱中的男女的多层次需求 38
- 法则11: 生于情感亡于情绪的爱情逻辑 41
- 法则12: 因微笑而喜悦, 因哭泣而悲伤 44





磨合, 痛并快乐

- 法则13: 激情不持久, 变化可更新 48
- 法则14: 爱情中的美、理智与道德 51
- 法则15: 爱情动机冲突 54
- 法则16: 男人的意志 57
- 法则17: 爱情中的信任从哪来 60
- 法则18: 什么是他的“能力” 63
- 法则19: 看性格定未来 66
- 法则20: 从人格结构看他的处世态度 69
- 法则21: 婚恋关系中的价值中立 72
- 法则22: 惩罚还是淡化 75
- 法则23: 背后恭维胜过当面夸奖 78
- 法则24: 好伴侣是调教出来的 81



角色, 心随境迁

- 法则25: 爱情中的社会交换论 86
- 法则26: 本能是个双子座 89
- 法则27: 有无爱情不是婚姻是否道德的考量 92
- 法则28: 你就是你扮演的角色 95
- 法则29: 婚恋关系中的符号互动论 98
- 法则30: 耐心比坚定更重要 101
- 法则31: 婚恋关系的终身社会化 104
- 法则32: 了解自我, 是了解自我需求的开始 107
- 法则33: 珍贵的自尊 111
- 法则34: 让动机、兴趣和情绪做游戏 114
- 法则35: 初恋为什么难忘 117
- 法则36: 初见对方家长的准备 120





确认, 非卿莫属

- 法则37: 从归因倾向看他的责任心 124
- 法则38: 了解爱情动机、任务与效率 127
- 法则39: 爱情不单纯 131
- 法则40: 拒绝侵犯, 哪怕以爱之名 134
- 法则41: 别让手机成为合法小三 138
- 法则42: 宏观调控他的群体活动 141
- 法则43: 宅男的社交焦虑指数 144
- 法则44: 别让伴侣太内疚 147
- 法则45: 情感决定态度 150
- 法则46: 你们的价值观类似吗? 153
- 法则47: 态度变化三步走 156
- 法则48: 无用的唠叨和有用的提示 159



结婚, 宛若新生

- 法则49: 沟通是一生的功课 164
- 法则50: 拥抱胜过玫瑰 167
- 法则51: 恋爱四步曲 170
- 法则52: 婚恋交往离不开的原则 173
- 法则53: 不可忽视的人际三需要 176
- 法则54: 亲和、喜欢或者爱的判断 179
- 法则55: 爱人就是另一个你 182
- 法则56: 诚实的力量 185
- 法则57: 你们的爱情形式是什么? 188
- 法则58: 激情保质期 191
- 法则59: 为什么会分手 194
- 法则60: 人生护航舰 197
- 后记 相信爱情, 相信生活 200



低眉轻一笑，
万花丛中姣，
秋波流连处，
逢君过小桥。



选择，慧眼识君

众里寻他百度，却不知几辈子修来的缘分，走了多远的路才到你身边，如寂静欢喜的两朵花，开在春天的夜，沐浴柔情的风，恨不得把万千心事都说给眼前人。是的，我们总在寻找那个人，属于你的 Mr.Right，可知他也正走在寻你的路上，日夜兼程，风雨无阻。做最好的自己，如盛放的玫瑰，等在他必经的路旁。