

精辟实用的爱情心理学分析
+ 超可爱超有趣的漫画
+ 点点滴滴的阅读体会
= 你会成为爱情达人

\$

✕

love



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

博 锋 编著

超滋润的 爱情心理学

每天读点实用漫画心理学

爱情并不神秘，恋爱也很简单，
只要你懂得爱情心理学。

超滋润的 爱情心理学

每天读点实用漫画心理学

博 锋○编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

超滋润的爱情心理学 / 博锋编著. —北京 : 北京理工大学出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5640-3355-2

I . ①超… II . ①博… III . ①恋爱心理学 —通俗读物考 IV . ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 040259 号



出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

销 / 全国各地新华书店

刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 7

字 数 / 170 千字

版 次 / 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

责任编辑 / 梁铜华

文案编辑 / 王子姣

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



前言

爱情是一件美好的事情，在任何年代，拥有爱情都是一件幸福的事。然而，你真的会恋爱吗？你对爱情的了解又有多少呢？

为什么我们会喜欢我们得不到的人？

为什么明明你很优秀，却还是没有人来爱？

为什么初恋总是让人念念不忘？

为什么男人总是好色，难过“美人关”？

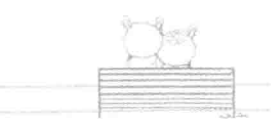
为什么恋爱时想结婚，真要结婚了又害怕呢？

.....

爱情它是个难题，剪不断、理还乱，让人目眩神迷，百思不得其解。

但请相信这一切不是没有原因的——是的，爱情虽然复杂不可捉摸，但毕竟是一种情感体验和感受，种种现象往往是我们的心理使然罢了。独占心理，犯“贱”心理，错觉心理，趋同心理，臣服心理，逆反心理，等等，这些神奇的心理秘密会揭开一个个爱的谜题，也揭开爱情的神秘面纱。

爱情，是心之产物，不懂心，也就无所谓爱。换句话说，男女双方只有了解了彼此的心理，才能够真正触摸到爱情，



才能真正赢得爱情。可惜的是，恋爱的始作俑者——男人和女人，却常常忽略心理的重要性。我们总是互相抱怨对方不懂自己，爱得坎坷，究其原因就是不懂爱情心理学。

为此，本书从心理学的角度出发，结合当今时代出现的婚恋问题，对从初识、恋爱、争吵再到结婚等各个环节做了深刻的心理剖析，全程揭秘了复杂有趣的爱情心理，并对恋爱中的技巧与方法做了相应的阐述。内容翔实，图文并茂，通俗易懂，是一本难得的恋爱心理学指导手册。

不论你是渴望恋爱、正在恋爱，或者已步入婚姻，还是刚刚失恋，都不要错过这本书！书中每一种视角和每一个观点都有助于你更加清晰、深刻地理解爱情，相信你会对爱情、对自己有一个新的认识，从而找到属于自己的恋爱方法，以良好的心态面对爱情，在爱情之路上走得更顺畅。



目录



第一章

爱情在张望：为什么我还是一个人？

你或是温柔可爱的女子，或是英俊潇洒的男子，你无时无刻不在期盼爱情，是吗？可为什么你找不到合适的人，也没有人爱，只能孤孤单单一个人，看着别人甜甜蜜蜜？你或许困惑，或许失望，但请相信这一切不是没有原因的——“剩男”“剩女”现象完全是因为个人的心理在作祟。观望心理，完美心理，潜抑心理……看看，你中招了吗？

- 01. 你真不需要爱情吗？酸葡萄心理而已 / 002
- 02. 为什么“坏”男人总是有人爱？ / 005
- 03. 是没有合适的对象，还是没有完美的对象？ / 008
- 04. 丑女出嫁了，“我”却剩下了 / 011
- 05. 我如此优秀，为什么没有人爱？ / 015
- 06. 低声下气为何换来的却是伤害？ / 018
- 07. 女人说我不够坚持，我说她太过矜持 / 021
- 08. 观望心理：爱情经不起太长的等待 / 025
- 09. 想说爱你并不是容易的事 / 028



第二章

爱的萌芽：为何我会偏偏喜欢上你

爱情是一个神奇的东西，你为什么喜欢Ta？偏偏是Ta？不是别人！对此，很多人一时回答不上来。爱，需要理由吗？爱，不需要理由吗？事实上，爱情虽然不可捉摸，却还有条件，还可以解释。了解了以下这些心理，你就不会再为“老少恋”大呼小叫，无须再为“鲜花插到牛粪上”感慨不已，也不会再陷入网恋而不能自拔……

- 01. 只是因为人群中多看了你一眼 / 032
- 02. 父母越反对，爱得反而还越深 / 036
- 03. 为什么有的人越看越喜欢？ / 040
- 04. 一朵鲜花插在了牛粪上 / 043
- 05. 天啊，不知不觉网恋了…… / 047
- 06. 和大叔恋爱，我们咋成了“大叔控” / 050
- 07. 认识久了，居然生情了 / 053
- 08. 为何男人好色，难过“美人关”？ / 056
- 09. 是同情？还是爱？ / 059



第三章

恋爱进行时：我能想到最浪漫的事

你知道吗？越是在黑暗的地方，情人之间越容易互相吸引，约会会变得更愉快；你越是神秘，看不明白，若隐若现，越是让人魂牵梦萦；女人喜欢听“我爱你”，听上一万遍也不会感到厌倦……相信很多朋友都有过类似的恋爱体验。这是为什么呢？心理作用使然。快来了解一下吧，仔细地斟酌，灵活地运用，你的恋爱会更浪漫的。

- 01. 恋爱中的我们，为什么喜欢晚上约会？ / 064
- 02. 女人哟，甜言蜜语听不够 / 067
- 03. 恋爱中，“晒晒”更幸福吗？ / 070
- 04. 被爱人夸赞，这一刻多浪漫 / 073
- 05. 一句“我爱你”的大吼，心里的石头落地了 / 076
- 06. 你的神秘，让我魂牵梦萦 / 079
- 07. 你的苦，你的乐，我都明了 / 083
- 08. 什么都不用说，却什么都能懂 / 087
- 09. 恋爱的最高境界：我的眼里只有你 / 090



第四章

爱情非常态：爱上你不是我的错

你伤害了我，我却选择了你；A爱B、B爱C、C却又爱A；你对我越不好，我对你越好……这都是怎么了？都不符合常理啊？谁都没有错，但谁都那么痛苦。不懂了吧？快来看心理学上如何解释吧。独占心理、犯“贱”心理、错觉心理，等等，了解了这些心理，相信你会对爱情、对自己有一个新的认识，让恋爱进行得更顺利。

- 01. 稀里糊涂地喜欢上了讨厌的人 / 096
- 02. 她们都喜欢他，我也不例外 / 099
- 03. 居然爱上了伤害自己的人 / 102
- 04. 同性恋心理：同志，你好 / 106
- 05. 单恋苦，多情却被无情恼 / 109
- 06. 爱情上了瘾，我该咋办呢？ / 112
- 07. 独占欲心理——陷入三角恋无法脱身 / 116
- 08. 只要有人爱我，谁都可以 / 119

09. 你对我越不好，我对你越好 / 122

10. 情人眼里出西施，你在我心中最美 / 125



第五章

我们结婚吧：婚姻真的是爱情的坟墓吗？

为什么婚前婚后的感觉那么不一样？结婚后的男人，是不是都会有“七年之痒”？……这样的改变真是婚姻造成的吗？难道真应了那句“婚姻是爱情的坟墓”？NO! NO! NO! 不懂心理学的人才会这样肤浅评定。事实上，婚姻是靠经营的，个性心理对婚姻影响很大，掌握这些心理的发生、发展及规律，趋利避害，才是重中之重。

01. 婚姻 = 坟墓，这可怕的流言 / 130

02. 为什么恋爱时想结婚，真要结婚了又害怕呢？ / 134

03. 婚前婚后总感觉一切都不一样了 / 138

04. 婚姻真的难逃“七年之痒”吗？ / 142

05. 男人太懒，女人注定变成黄脸婆吗？ / 146



第六章

爱情保卫战：与幸福快乐接轨

现代爱情十分脆弱，相爱的两个人动辄提分手、办离婚，这究竟是爱情自身的弊病，还是哪一方的过错？其实，聪明的人可以发现，幸福快乐的恋人并非天造地设、完美兼容，而是一种心理上的博弈。揭开爱情心理的神秘面纱，男人更懂女人，女人更理解男人，我们就再也不用害怕种种难题，并留住属于自己的真爱。

- 01. 要爱，不要挑剔 / 150
- 02. 别让猜疑毁了你的生活 / 154
- 03. 互酬心理下，感情也要“收支平衡” / 158
- 04. 吵架时为什么会越吵越凶？ / 161
- 05. 小心，别中了攀比心理的招 / 165
- 06. 从“我”，到“我们” / 169
- 07. 超限效应——唠叨没有用，不如不唠叨 / 172
- 08. 女人勤快点，家要有个家样 / 176
- 09. 女人的第六感，男人伤不起 / 179
- 10. 偶尔吃“醋”，用嫉妒成全爱 / 182
- 11. 停止传递坏情绪，从我开始 / 185



第七章

爱走了，我该何去何从：当恋情遭遇危机

任何一种投资都有风险，爱情尤甚。爱情既然是风险投资，难免有去无回，失恋是再正常不过的事情。当恋情遭遇危机，一旦处理不好，比倾家荡产更令人长久地痛不欲生。这就要求我们必须了解一下路径依赖心理、臣服心理、恋旧心理等，看清楚层层表象下的那颗心，在心理上变得强大，这样也就能将风险降到最低。

- 01. 明明没感情了，为什么却不离婚？ / 190
- 02. 初恋最难忘吗？你能放得下吗？ / 193
- 03. 出轨上瘾，因为“禁果”分外甜 / 196
- 04. 失恋很好，很好，真的很好 / 199
- 05. 失恋了，发现我更爱了，怎么办？ / 202

- 
06. 其实，你并非非Ta不可 / 205
07. 婚姻是来享受的，不是用来忍受的 / 209
08. 忘不了，放不下，恋旧要不得 / 212



:::: 第一章 ::::

爱情在张望：为什么我还是一个人？

你或是温柔可爱的女子，或是英俊潇洒的男子，你无时无刻不在期盼爱情，是吗？可为什么你找不到合适的人，也没有人爱，只能孤孤单单一个人，看着别人甜甜蜜蜜？你或许困惑，或许失望，但请相信这一切不是没有原因的——“剩男”“剩女”现象完全是因为个人的心理在作祟。观望心理，完美心理，潜抑心理……看看，你中招了吗？



01. 你真不需要爱情吗？酸葡萄心理而已

当吃不到葡萄时，你会有什么反应呢？“这葡萄也许还是酸的，是酸的，我敢保证，不吃也罢……”狐狸吃不到葡萄嫌葡萄酸，这则出自《伊索寓言》的故事相信你早已听说过了，或许你还会嘲笑狐狸愚蠢得可怜，认为他自欺欺人，但不知你是否意识到，也许你也正在做着这样的傻事呢。

“我不需要有人陪，我自己一个人挺好”“没有人爱，我想吃什么吃什么，不用担心长胖有人嫌弃”“单身多好，我可以大胆地‘刷夜’，也不怕谁会生气。我喜欢看谁就看谁，天天犯花痴也没问题”……好好想想，你是否有过这样的想法？

为什么明明很渴望爱情，却总说一个人很好呢？这不是因为别的，而是大名鼎鼎的“酸葡萄心理”在作怪。所谓“酸葡萄心理”是指当我们追求的目标无法实现，或想得到的东西得不到时，我们会自动贬低原有的目标，找理由丑化得不到的东西，进而来弥补自己的心理落差，冲淡自己的内心欲望。

从心理健康的角度看，酸葡萄心理在某种程度上确实可以起到缓解情绪的作用，使我们消除紧张，减轻压力，从不满、不安等消极心理状态中解脱出来，心理也获得某种程度的平衡，保护自己免受伤害，这应该算是一种心理上的成熟。所以，用“酸葡萄心理”来宽慰自己未尝不可。

但是，需要指出的是，“酸葡萄心理”说白了是一种心理推理，是一个使已有的结论听上去更合理的过程而不是发现结论的过程。人脑被预设了某种心理机制，大脑指挥中心的任务就是消除差异，消除不适。这就相当于一个已经预设好了的“圈”，只等着有人往下跳。由此可见，推理的结果并不可信，只要你处于某种不适和匮乏之中！所谓“屁股指挥脑袋”，大概就是这一现象最通俗的表述。

是的，爱情不是谁想要就能得到的，没有爱情，你也可以活得很洒脱，很轻松，甚至很快乐。但你知道吗？若你老说自己不需要





爱情，这不但不能解决眼前的问题，而且谎话多了就连自己都会信以为真，说不准哪天你就真的与爱情没关系了。更何况，爱情还没有开始之前，你怎么就知道自己不需要爱？

所以，别违心了，好吗？走出你的“酸葡萄心理”吧，事情如果能有所改变，当然该向好的方向努力。为什么爱情迟迟不至？诚实一点面对自己，分析一下其中的原因，认真地加以检讨，努力地提高和完善自己。当你变得越来越优秀时，爱你的人怕是会踏破门槛吧，不爱都难呢！

葡萄是甜，是酸？你暂且先尝了，再下定论吧！



02. 为什么“坏”男人总是有人爱？

“你是个好男人，可是我不爱你……”你是否被这样的话拒绝过？这是一个几乎被女人们用滥的理由。纳闷了吧，难以接受吧？是啊，好人本应受欢迎的，既然你是好男人，她怎么还不爱你呢？这不是自相矛盾吗？但你始终得承认“男人不坏，女人不爱”，多数女人都爱“坏”男人。

难道女人的眼神有问题？又或者“坏”男人太幸运？若你不懂人类深奥的心理，再忌妒都没用。知道吗？再端庄的女人也有一种罪恶心理。顾名思义，罪恶心理就是一种恶的欲望或想法，如贪婪、狭隘、不择手段等，我们每个人都不是天然崇高和完美的，而是趋向于恶的，或者说潜藏着恶的根源的。

无论男人，还是女人，罪恶心理每个人都或多或少有一点。不过，因为受到传统约束和外界影响，大多数女人总是展现出自己娴静善良的一面，做出很讨人喜欢的样子，从不逾越大众准则，这样一来罪恶心理就得不到释放。而那些“坏”男人则是使女人罪恶心理得到释放的理想对象，通过他们的“坏”行为，实现了女人的不安分心理，所以女人永远不必痛恨男人太放荡。

而且，每个人都具有一种求新鲜、求刺激的心理欲求。女人也是人，内心也渴望新鲜、刺激，但由于中国女人保守，因此嘴上不



说。好男人原则性强，循规蹈矩，往往显得乏味，没有情趣，女人也就没有了兴趣。而“坏”男人标新立异，变化多端，不知不觉中，女人就被迷惑住、控制住了。

想必很多女人都不会否认这一点，有些男人虽然真诚动人，却也怪招迭出，一会儿爱你爱得死去活来，甜言蜜语似乎说不完，美得你笑开了颜；一会儿又对你冷冷淡淡，还对别的女人抛色眼，气得你因吃醋坐卧不宁……可你就是能被折腾得晕晕乎乎上他的“贼

