

爱情是一场博弈

爱情是一种心理学

刘爽 / 编著

# 每天懂点 爱情心理学

爱需要品味，爱需要思考，  
爱更需要智慧。

只有懂得博弈理论的人，  
只有深谙爱情心理学之道的人，  
才能学会爱情，  
懂得爱情，  
善于经营好爱情。

黑龙江科学技术出版社

# 每天懂点 爱情心理学

爱需要品味，爱需要思考，  
爱更需要智慧。

黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

每天懂点爱情心理学/刘爽编著. —哈尔滨:黑龙江  
科学技术出版社,2011.3

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6584 - 4

I. ①每… II. ①刘… III. ①恋爱心理学—青年读物  
IV. ①C913.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 042035 号

## 每天懂点爱情心理学

MEITIAN DONGDIAN AIQING XINLIXUE

---

作 者 刘 爽  
责任编辑 回 博  
封面设计 白冰设计  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)  
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)  
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司  
发 行 全国新华书店  
开 本 880 × 1230 1/32  
印 张 7.5  
字 数 190 千字  
版 次 2011 年 6 月第 1 版 · 2011 年 6 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6584 - 4/Z · 820  
定 价 26.00 元



爱情它是个难题，让人目眩神迷……

为什么男人需要尊重，女人需要理解？为什么男人多喜欢沉默，而女人喜欢反着说？

为什么有的人，走进爱情，就走进了幸福？为什么有的人，走进爱情，就走进了痛苦？

为什么有的人选择了婚姻，就等于走进了爱情的坟墓？而有的人走进了婚姻，等于踏入了幸福的天堂了？

……

归根结底，爱情是一场博弈，爱情是一种心理学。只有懂得博弈理论的人，只有深谙爱情心理学之道的人，才能学会爱情，懂得爱情，善于经营好爱情。

本书将从心理学、生理学、人类学等多个角度，通过透彻的分析，研究恋爱的秘诀、恋人与婚姻的心理，帮助人们用更健康、更成熟的方式去爱自己、爱别人，并留住属于自己的真爱。

每天懂一点爱情心理学吧，为了你爱的人和爱你的人！



## 目 录

## CONTENTS

**爱情真相：破解男女爱情之谜 001**

- ♀ 完美的爱情是什么样的? 002
- ♀ 人为什么需要爱情? 005
- ♀ 什么是爱情心理学? 007
- ♀ 爱情是追到手的吗? 009
- ♀ 爱情的三种基本成分 011
- ♀ 你的爱情属于哪一类? 013
- ♀ 爱情需要经历四个阶段 015
- ♀ 爱情能持续多久? 018
- ♀ 爱可以从头再来 020

**爱的萌芽：男人一见钟情，女人日久生情 021**

- ♀ 爱情在何处萌芽? 022
- ♀ 什么时候爱情会萌芽? 023
- ♀ 让人陷入爱情的种种原因 025
- ♀ 初恋，懵懂的爱意 028
- ♀ “一见钟情”是真正的爱情吗? 030

♀ “日久生情”的爱情	034
♀ 美貌是第一吸引力	037
♀ 爱情具有相互性	039
♀ 有共性，爱情才长久	041
<b>挑选恋人：男人多靠视觉，女人多凭嗅觉</b>	<b>044</b>
♀ 男人靠视觉选择女人	045
♀ 男人最爱的女人类型	047
♀ 男人喜欢的女性表情特征	049
♀ 男人喜欢崇拜他、倾听他的女人	052
♀ 女人靠嗅觉选择男人	054
♀ 选择伴侣，女性设定高标准	057
♀ 女性更喜欢强势的男性	059
♀ 女人喜欢面相和善的男人	062
♀ 女人会不自觉喜欢这样的男人	065
♀ 男女都会挑选与父母相似的人	068
<b>爱的发展：男人约会往北，女人约会往南</b>	<b>070</b>
♀ 约会前，邀请对方的方法	071
♀ 第一次约会细则提醒	074
♀ 能增进感情的约会场所	077
♀ 最初两周约会决定恋爱走向	080
♀ 男人常见的约会心理	082



♀ 男人如何接近心仪的女人?	085
♀ 知道对方对你什么感觉吗?	088
♀ 给女孩礼物, 不应太昂贵	091
♀ 从斜后方靠近你的恋人	093
♀ 行动, 可判断爱情指数	095
♀ 通过走路, 看恋人的心意	098
♀ 约会后, 当男人不打电话时	100
♀ 女人要保持一定的距离	102

### 打得火热: 男人想要女人, 女人想要爱情 105

♀ 碰触——恋人自然的爱情表现	106
♀ 爱情的深度可以计算出来	109
♀ 敞开心扉的程度, 就是爱的深度	111
♀ 被反对的爱情反而更炽烈	113
♀ 男人习惯用物质表达感情	115
♀ “我爱你”, 女人永远不嫌听得多	118
♀ 热恋时仍要保持神秘感	120
♀ 爱得热烈, 男人突然躲进“洞穴”	122
♀ 打得火热, 却不提倡轰轰烈烈	125
♀ 热恋中, 如何稳定情感?	128
♀ 留住恋人的战略: 如何驾驭爱情?	131



**恋爱告急：男人需要独立，女人追求亲密 134**

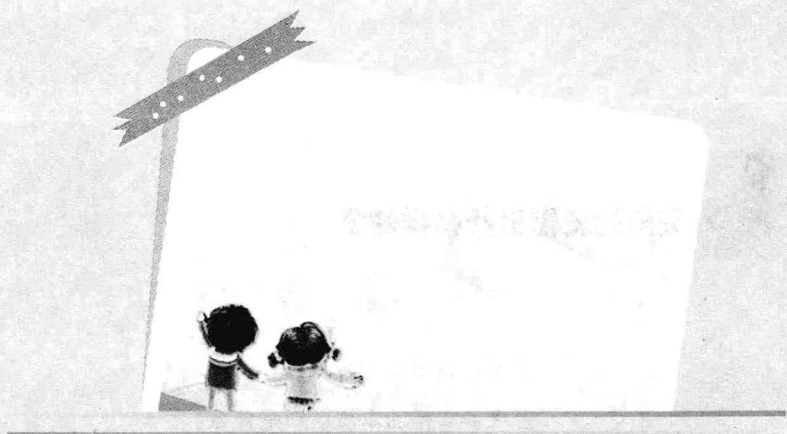
- ♀ 为何明明相爱却发展不顺利? 135
- ♀ 同居，你考虑好了吗? 137
- ♀ 不被父母支持的恋爱很难幸福 139
- ♀ 女人不当判断妨碍恋爱进程 141
- ♀ 恋爱危机一：过度嫉妒 143
- ♀ 恋爱危机二：恋人的谎言 145
- ♀ 恋爱危机三：恋人的背叛 148
- ♀ 使恋人对你失望的决定性台词 150
- ♀ 恋爱不能谈太久 152
- ♀ 女人逼婚会吓跑男人 155
- ♀ 如果不幸遭遇恋人变心 157
- ♀ 失恋为什么令人感觉痛苦? 160

**走进围城：男人渴望“欢”，女人追求“爱” 162**

- ♀ 人为什么要结婚? 163
- ♀ 婚姻是爱情的坟墓吗? 165
- ♀ 没有性就没有婚姻 167
- ♀ 男人追求“欢”，女人追求“爱” 169
- ♀ 幸福就是那些小事 171
- ♀ 女人最好别多管男人的事 174
- ♀ 男人走进“情绪低谷” 176



♀ 女人偶尔要哄一下男人	179
♀ 女人渴望男人带给她安全感	181
♀ 男人的柔情就像冰淇淋	184
♀ 男人希望女人是多面手	187
♀ 使婚姻幸福的SVR理论	191
<b>保卫婚姻：男人需要尊重，女人需要理解</b>	<b>194</b>
♀ 婚姻关系是一种投资	195
♀ 男人和女人需求大不相同	197
♀ 体谅男人的处境和心情	199
♀ 不时地对感情做下修补	202
♀ 女人要会说，男人才愿意听	205
♀ 男人沉默时，女人怎么办？	208
♀ “两只耳朵一张嘴”法则	211
♀ 其实，你们可以少吵架	214
♀ 女人别给对方下命令	217
♀ 为什么女人比男人忠诚？	219
♀ 男人认为婚外情不是爱情	222
♀ 出轨不一定就代表离婚	226
♀ 人为什么会离婚？	228
♀ 如何避免离婚？	230



## 爱情真相：破解男女爱情之谜





## 完美的爱情是什么样的？

完美的爱情是什么样的？

爱情和友情的本质区别是什么？

有人说，完美的爱情是彼此相互吸引，在一起感觉很幸福。  
有人说，完美的爱情是彼此恋慕、含情对视，都想把最好的献给对方。

也有人说，完美的爱情是在一起时时间过得飞快，不在一起时，一日不见，如隔三秋。

……

事实上，完美的爱情没有固定答案。从心理学的角度来说，完美的爱情包括三个元素，这三个元素缺一不可。

第一种元素是性吸引，是爱情的核心元素。性吸引也就是我们通常说的激情，也是大多数人狭义认识的爱情。

人都有原始生物本能，雄性总是希望在同类中更出色，表演给雌性看，雌性总是以获得雄性的青睐，而肯定自身价值。

试想一下，如果一个男人看到一个女人，在社会伦理等其他因素没有影响的情况下，没有性的冲动，或者女人对这个男人没有性吸引力，那么他们如果建立爱情关系，也不会有多幸福的感觉。

第二种元素是亲密依附关系，也就是依恋关系的一种。人具有

社会性。生活在天地之间，我们随时需要和别人有互动，才可以获得快乐，甚至生存空间，在互动中获得安全感，而和自己生活在一起的身边的人是更为重要的。

小时候，我们主要是从父母那里建立这样的依恋关系，从而获得依恋安全的感觉；长大以后，走进爱情，就自然转移到爱情的关系里去寻求获得，无论男女都是一样。

比如，一个女人出差去了，她在外面想自己的爱人，想回家；而在家的男人会担心这个女人在外面的情况，会牵挂。

第三种元素是社会人际关系依附。社会有社会的规则和制度，生活在社会这个群体，我们必须学习一些获得自身需要满足的方式。如我们知道要别人赞美自己，就必须学会从不同角度欣赏别人，而获得别人的赞美就是自己的需要。

一个人的自身需要有很多，而满足这些需要所要具备的能力或者条件也有很多，比如尊重、宽容、理解、接纳等。

第三种元素就像朋友间的友谊一样，朋友可以相互信任和支持，有时候观点和行动方式不一样，但也会允许别人和自己不同，你可以理解为这个叫相敬如宾。

心理学家认为，如果想获得完美的爱情，以上这三种元素缺一不可，因为：

第一种元素说明：我们一定要激情，这是我们的本



能，但我们也接受某一段时间不是那么强烈，要坚定认为激情是可以再培养的，更要知道这不是爱情的全部内容。

第二种元素说明：亲人形式的牵挂，是关键的元素，是心灵深处真实的需要。

第三种元素说明：很多婚姻就是因为缺少你获得自身需要满足的方式才分道扬镳的，你很重要。

因此，只有以上三种元素同时存在一份爱情里面，这份爱情才算是很圆满的。如果有两种，这个爱情就是合格的爱情。如果只有一种，那么这样的爱情就很危险，即使没有危险，在爱情中的男女双方也是缺少满意度的。





## 人为什么需要爱情？

人为什么需要爱情？

人为什么需要谈恋爱？

### ♯ 从进化心理学角度看爱情

我们为什么需要爱情？是生理需要？还是心理需要？抑或是社会需要？

爱情是个神奇的东西。当遇到性情相投的异性时，经过一段时间的交往，会感觉彼此心灵相通，自然而然地就想待在一起，舍不得分开。甚至有人在初次邂逅时就凭直觉断定对方就是“我今生要找的人”。

那么，“人为什么需要爱情”呢？从进化心理学的角度来看，人类恋爱的本质原因是为了“保持物种的延续”。既然人类也是生物，当然就有传宗接代、延续遗传基因的本能。

为了留下健康、优秀的子孙，男性会喜欢外表有魅力且年轻的女性。由于男性没有妊娠、分娩之痛，所以与子孙的“质”相比，男性更倾向于追求子孙的“量”。因此，在潜意识中，男性更希望与多个女性，即不特定对象发生性行为。

而女性往往要面临妊娠、分娩，因此不可能去追求“量”。“十月怀胎”是个漫长的过程，给女性造成的身心负担也很大。因此，



女性更注重子孙的“质”。从这个角度来看，我们很容易理解为什么很多女性都喜欢经济宽裕、生活稳定又年长的男性了。

#### ♨ 从友情转换到爱情

除了“传宗接代”之外，心理学家认为，恋爱中有一种“友爱恋爱”。

所谓“友爱恋爱”，是指异性之间在友情的基础上发展而来的恋情。最初，异性朋友之间只有友情，甚至并没有特别在意对方的性别。但随着交往的不断深入，彼此了解的程度逐渐加深，相互间产生了好感，慢慢就变成了喜爱之情。上学时，同班同学谈恋爱的现象非常普遍，最终走进婚姻殿堂的“同学恋人”也大有人在。

人有一种基本需求叫做“亲和需求”，即追求友善及亲密的人际关系的需求，也就是想和他人在一起的需求。

人在独处时，常会感到不安；当有朋友陪伴时，就安心多了。因此，人在无意识中会寻找同伴、朋友。

结识到异性朋友时，一开始会相敬如宾，通过交流发现彼此的共通之处后，会相互产生好感。渐渐地，便想进一步拉近彼此的距离，然后开始依赖对方，并想被对方依赖，甚至牺牲自己帮助对方。最终就产生了想独占对方的感情，这便是友爱恋爱。

虽然友爱恋爱属于爱情的一种，但是男女对“友爱恋爱”的看法存在很大的差异。女性把友情和恋情的界线划分得很清楚。对男性来说，与女性长时间的亲密接触，都有把友情转变成恋情的倾向，因为男性对于恋情、好感、友情、爱情等感情划分得并不是那么清楚。

“男女之间存在真正的友情吗？”通常对女性来说，男女之间可以存在真正的友情；而对男性来说，男性容易把和女性之间的友情转变成恋情。





## 什么是爱情心理学？

什么是爱情心理学？

爱情心理学有什么用？

---

爱情心理学属于应用心理学的范畴，包括恋爱心理和婚姻心理两部分，是探讨男女在恋爱、婚姻中，爱情的获得及稳固的心理规律的一门科学。

爱情不仅受社会、思想、伦理等因素影响，也受许多复杂心理因素的制约。因此，掌握好爱情中的心理，将会使爱情更甜蜜，更美满。

对于现代男女，如果能够掌握有关恋爱的心理学知识，不仅可以使我们的“恋爱之路”变得顺畅，还能从中学到很多为人处世、待人接物的技巧，从而建立更加和谐的人际关系。

爱情最令人着迷的本质是化学反应，由激素所散发出的特殊气味由大脑识别，知其喜好。它能给我们带来最最幸福的感受，也能让我们尝到世间最痛苦的滋味。在电影、小说、音乐中，我们能找出无数以爱情为主题的作品。可以说，从人类在地球上出现的那天起，恋爱就一直伴随着我们，而且是我们生命中非常重要的一部分。

“喜欢一个人需要理由吗？”

“爱情是没有道理的！”

……

确实，爱情是一种非常神秘的东西，目前从科学的角度我们还无法将其解释清楚。但是，正因为爱情是我们生命中非常重要的一部分，而且对人生有重大的影响，我们才不能简单地用“没有道理的”、“神秘的”作定论，那是一种不求甚解的态度和自欺欺人的做法。

虽说现代科学尚未完全破解“爱情的密码”，但也不是一无所获，我们应该努力学习已经解明的部分，尽量多掌握爱情的原理。如果了解了爱情的本来面目，也许就可以帮我们减轻由爱产生的痛，抑或扩大恋爱的成果。

恋爱心理的研究是社会心理学的一部分，而对人魅力的研究是恋爱心理学的开端，其主要研究的课题为：人会对什么样的异性产生好感，人会在什么时候产生恋情，喜欢和讨厌的感情是如何产生的……

