





上架建议 | 畅销·心理学

ISBN 978-7-5104-2231-7



9 787510 422317 >

定价: 26.80元

男人那点心思,女人那点心计
爱情三十六计,攻“心”为上

每天都会 用到的恋爱心计学

伊云◎著

MeiTianDouHuiYongDaoDe
LianAiXinJiXue



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

每天都会用到的恋爱心理学 / 伊云著. --北京:
新世界出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5104-2231-7

I. ①每… II. ①伊… III. ①恋爱—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第194516号

每天都会用到的恋爱心理学

作者: 伊云

责任编辑: 许长荣 杨艳丽

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: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京亚通印刷有限责任公司

经销: 新华书店

开本: 880×1230 1/32

字数: 190千字 印张: 7.5

版次: 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2231-7

定价: 26.80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



◎ 恋爱需要定律，婚姻需要自律。

——漫画家 朱德庸

◎ 我觉得计较得失的恋爱都是下一层的恋爱，进一步说，凡是嫉妒、独占、要死要活、鼻涕眼泪的恋爱都不是正确的恋爱。爱情的本身该是最大的快乐之源，此外一切都该退到后面去。

——作家 李敖

◎ 失败的爱情婚姻，所有人都有责任，没有说赖哪个人，这种事永远是一个巴掌拍不响。

——演员、导演 徐静蕾

◎ 人生最大的幸福，是发现自己爱的人正好也爱着自己。

——作家 张爱玲

◎ 爱情本来并不复杂，来来去去不过三个字，不是“我爱你”、“我恨你”，便是“算了吧”、“你好吗”、“对不起”。

——作家 张小娴

◎ 爱情的摩登都市，向左？向右？这是一个问题，但不必为难，只要有爱，勇敢爱，清醒爱……爱的难题，总会迎刃而解。

——女性问题专家、情感心理作家 苏岑





恋爱精粹分享

- ◎ 恋爱是冒险的艺术。

——《精品购物指南》

◎ 一段恋爱中讲的是平等关系，但是作为女人，心中更要看重的是自己。爱得卑微的年代早已过去，只有将自己视若珍宝，男人才会如此对你。

——专栏作家 庄雅婷

- ◎ 动人的爱情常常是相遇——分离——回归的三部曲。

——央视《心理访谈》、《实话实说》特约心理专家 李子勋

- ◎ 爱情是一种气质上、性格上的相互吸引或者互补。

——主持人 杨澜

- ◎ 爱情比软件还要难开发！

——微软公司创始人 比尔·盖茨

◎ 问世间情为何物，不过是一物降一物。只要你把心爱的人的命脉扣住，就不愁他（她）不是你的囊中之物！

——男性情感作家、主持人、影评人 曾子航

- ◎ 魅力见仁见智，拼不过姿势拼知识。

——《悦己》



前言



爱情，是任何时代都不会退色的主题。每个人都渴望爱情，都在清醒和迷惘中追寻着自己的爱情，然而，真正能够了解和读懂爱情的人很少。爱情让人领略到世间最刻骨铭心的美好，也让人体会到最痛彻心扉的残忍。

爱情不是一个人的事，也不能是三个人的事，只能是两个人的事。男人和女人身上有着一一条不同的染色体，这决定了他们对待爱情的态度迥然不同。

对男人而言，爱情是生活，是休闲，是八小时之外的放松，是一个星期中的周末，是一年的那几天年假；对女人而言，爱情是生命，是事业，是一年365天，一天24小时，是一小时中的分分秒秒。这注定了男人和女人的爱情多差异、多摩擦，有关恋爱的心理问题也更加难以捉摸。

为什么会有一见钟情？为什么爱人会劈腿？为什么小男孩会喜欢老女人？为什么爱上已婚男人却欲罢不能？为什么有人会“爱无能”？其实，有关恋爱的疑难杂症，都可以从心理学中找到答案和解决方法。

本书正是从心理学角度来解答恋爱问题，它借助爱情心理学、男性女性心理学剖析爱情的真相，为爱情的疑惑找到科学理论依据，揭秘爱情规则，帮助读者朋友们构建健康、和谐、适合自己的恋爱方式。本书除了解读男女恋爱心理之外，还介绍了充满智慧的恋爱攻心





PREFACE

计，帮助男人女人们捕获对方的芳心，获得美满的爱情。因此这不单是一本恋爱心理学书籍，还是一本实用的恋爱攻心技巧手册。

另外，本书在以睿智而温暖的语言阐释恋爱心理学的同时，配以生动活泼的漫画，道破人情，洞悉爱情，是一本轻松好玩而又不乏睿智理性的书。

下面为读者简单介绍一下本书的章节结构。本书的序章是导读部分，为读者介绍恋爱心理学的概念和一些有趣好玩的男女恋爱心理。

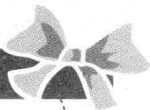
PART1，“恋爱的产生”，如何看出对方对自己是否有意，如何破解对方爱的信息。

PART2，“恋爱的实践”，爱上了一个人，如何巧妙地将暗恋转为明恋，怎样约会，在情人节送什么礼物才能打动他（她）。如果爱难以说出口，又该怎么表白。

PART3、4、5，“恋爱的发展”，恋爱在发展过程中有甜蜜也有争吵，如何应对恋爱中的争吵、嫉妒和吃醋，如何在对方面前保持长久的吸引力，增进感情，让恋爱维持长久，在书中我们都会给出答案。

PART6、7，“都市恋爱的各种类型”，在当下这个充满诱惑的社会里，传统一对一的恋爱关系正在遭受前所未有的挑战，如三角恋、单恋、网恋、婚外恋、一夜情和“爱无能”等。这两章为现代都市人摆脱“病态”的恋爱，建立阳光健康的恋爱模式提供心理解答，并从攻心的角度揭秘爱情潜规则，帮助我们看穿爱情中的诡计，找到





真正的爱情。

PART8, “恋爱中的性爱心理”, 了解恋爱中男人女人的性爱心理, 促进恋爱的进一步和谐发展。

PART9、10、11, “恋情的危机与结束”, 当爱情遭遇第三者, 当另一方出轨, 当“钱”字挡住了爱情路, 我们的爱情何去何从? 围绕这些问题, 我们在这几章主要探讨恋爱危机。

PART12, “恋爱的升华”, 一段恋爱如何最终走向婚姻, 在进入婚姻之前, 我们要初步了解升华阶段的恋爱心理学。

本书的整体结构就像是恋爱的历程: 从恋爱的产生到恋爱的实践, 再到恋爱的发展、可能遭遇的都市恋爱问题, 到面临是分还是和的结局。读者朋友们可以从自己所处的恋爱阶段或者感兴趣的部分作为阅读的起点, 为自己的恋爱打开“死结”。

爱不是感觉, 而是一种能力, 需要慢慢学习和培养, 恋爱就是修炼的过程。恋爱中任何一件看似不起眼的小事, 都可能影响爱情的进展和未来婚姻的幸福。也许你想谈恋爱, 也许你正在恋爱中, 也许你错过了最爱的人, 也许你“爱无能”, 这些都没关系, 借助恋爱心理学, 我们可以增加对恋爱双方心理的了解, 学会爱自己的同时去爱他人, 在爱情路上少走弯路, 获得美满的爱情。





序 章 **恋爱必修课** 001

——爱情是如何产生的

人为什么会恋爱>>> 002


什么是恋爱心理学>>> 004

真的有一见钟情吗>>> 005

一见钟情与日久生情哪个更靠谱>>> 007

初恋为何更动人>>> 010

爱情观不能被误导>>> 013

 爱情测试：你会喜欢什么样的人>>> 018

PART 1 **谁先攻心，谁得先机** 021

——如何破解对方爱的信息


男人靠视觉选女人，女人靠嗅觉选男人>>> 022

缘分是否真的存在>>> 024

你从对方的眼神里能读出什么>>> 027

你明白女人的眼泪吗>>> 029

女人喜欢的几种精品男人>>> 031

 爱情测试：你拥有哪种吸引异性的神秘感>>> 034

PART 2 恋爱不能“潜水”，更不能“灌水” 035

——如何让恋爱“弃暗投明”

爱要怎么说出口>>> 036


非语言表达的表白方式>>> 039

可以主动“诱惑”，不应该主动示爱>>> 041

友情如何发展为爱情>>> 043

“情场胜女”如何追男>>> 047

耍点小心计，让他开口约你>>> 050

 爱情测试：你被人暗恋的指数有多高>>> 053

PART 3 产生“高压电”的秘密 055

——恋爱中的吸引力法则

相似相吸还是相异相吸>>> 056

距离产生美，神秘产生大美>>> 058

爱情要亲密空间，更要自我空间>>> 061

做个贴心男，让恋爱急速升温>>> 063

礼物不必太昂贵>>> 065

 爱情测试：你是否能让男人难以抗拒>>> 069

PART 4 **情到浓时来点五味香料** 071

——爱情中的救星和杀手

吵一场有技术含量的架>>> 072

心情不好时，他和她分别渴望什么>>> 074

别钻进爱的死胡同>>> 076

为什么男人明明吃醋却不承认>>> 078

给“痒”起来的爱情注入新鲜氧气>>> 080



爱情测试：你目前的恋情未来能幸福吗>>> 082

PART 5 **给爱一把长命锁** 083

——让爱长久的攻心术

美满爱情的七个关键词>>> 084

七分的爱已经足够>>> 086

异地恋，如何爱到底>>> 088

“付出之爱”很难长久>>> 091

越浪漫的爱情死得越快>>> 094

要吸引好女人，首先做个好男人>>> 096

看穿男人那些“真实的谎言”>>> 099

注定无法长久的五种爱情>>> 102



爱情测试：你适合远距离恋爱吗>>> 105

——都市情爱病，你遭遇过几种

如何治好“爱无能”>>> 110

为什么总有“小男孩”与“轻熟女”的情事>>> 113

一个男人+两个女人=现实砒霜>>> 116

网恋，美妙还是危险>>> 118

自卑的单恋注定浪费青春>>> 120

已婚男人“真要命”>>> 123

相亲恐惧症从何而来>>> 125



爱情测试：女孩，你是否确定你没爱错人>>> 128

——揭秘爱情潜规则

女人恋爱不能靠直觉>>> 132

可以让他得到，不要让他得手>>> 133

那种很玄的东西——桃花运>>> 136

宅男宅女恋爱法则>>> 138

平凡男也能俘获美女心>>> 140



爱情测试：爱情里，你是暧昧高手吗>>> 143

PART 8 **女人用大脑恋爱，男人用身体恋爱** 145


——男人和女人的性爱秘密

发生关系，对男人女人都意味着什么>>> 146

男人有时会分心>>> 149

不必用“初夜”抓住男人的心>>> 152

如何拒绝男友的“非分要求”>>> 155

 爱情测试：从性爱姿势看你的爱情>>> 158

PART 9 **爱情中永远有人出走** 161

——拯救出轨的爱情

男人为什么劈腿>>> 162

女人比男人更容易变心>>> 165

精神出轨和身体出轨，哪个更难接受>>> 166

陷入“不伦之恋”无法自拔的人们>>> 168

如何抵御“旧情人”来袭>>> 170

 爱情测试：你会不会遭遇感情背叛>>> 172

PART 10 **优雅地甩人和被甩** 175

——如何分手最完美

恋人分手前的八个信号>>> 176

男人拒绝女人的暗示>>> 179

“分手”两个字，怎么提才不伤人>>> 181

爱你，但可以没有你>>> 183

男人不能与前女友做的事>>> 185

失恋愈合法则>>> 188

 爱情测试：分手后你们是什么关系>>> 191

PART 11 “金龟女” VS “金龟婿” 195

——钱是爱情的拦路虎

金钱面前，男人女人不同心理>>> 196

男人埋单是天经地义吗>>> 198

为什么AA制的爱情难长久>>> 199

丢掉你的豪门情结>>> 202

 爱情测试：当豪门贵妇你有戏吗>>> 205

PART 12 进坟墓，还是进天堂 207

——爱情最好的结局是婚姻吗


同居试婚，你考虑好了吗>>> 208

男人除了以貌“娶”人，还“娶”什么>>> 211

男人为什么把结婚和恋爱当成两回事>>> 213

选择“爱”，还是选择“合适”>>> 216

走入围城前应该知道的婚姻真相>>> 219

 爱情测试：你的男友会是个好老公吗>>> 223

序章



恋爱必修课

爱情是如何产生的

男人是火，
女人是烟，
恋爱就是一边点火，
一边冒烟。



人为什么会恋爱 *……

谈恋爱容易，谈爱情太难。

恋爱下午茶

古希腊有个神话传说：

远古时代，人本来是雌雄同体的生物，叫做“男女”。它有四只手、四条腿、一颗头、四只耳朵、正反两副面孔，是个胆大妄为的怪物，搞得奥林匹斯山上的众神忐忑不安。为了安抚众神，宙斯将它撕为两半，每半有两条腿、两只手。被分开的“男女”痛苦不堪，忍着痛苦急切地寻找另一半，找到后就强烈地希望融为一体。于是，自此以后，世间的男男女女们始终不知疲倦地寻找另一半，演绎着一段又一段动人的故事。

有氧“恋”习吧

神话故事赋予了爱情一个浪漫的理由——为了寻找我们的另一半。

心理学家费舍尔博士曾经作过一项恋爱的调查，他发现了一个有趣的现象，即不同年龄、性别、民族、宗教信仰的人，回答问题的结果并没有太大差异。虽然不同国家、不同种族的人在心理状态上有所差异，但恋爱时的心理状态则达到了空前的一致。

那么，人为什么会恋爱呢？为什么会爱上另一个人呢？在探讨人为什么会恋爱之前，我们先谈谈什么是爱情。

爱情是在人类生命繁殖本能的基础上产生于男女之间的相互倾慕、