『微心理』悦读书系

恋爱微心理

倪裳 编著

男人来自火星
女人来自金星

吉林出版集团有限责任公司

『微心理』悦读书系

恋爱微心理

男人来自火星 女人来自金星

倪裳 编著

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目（CIP）数据

恋爱微心理/倪裳编著. —长春：吉林出版集团有限责任公司，2015.6
ISBN 978-7-5534-6974-4

Ⅰ. ①恋… Ⅱ. ①倪… Ⅲ. ①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(2015)第102139号

LIAN'AI WEI XINLI
恋爱微心理 倪 裳 编著

出版策划：孙 昶
项目统筹：李 超 侯 帅
责任编辑：侯 帅 邓晓溪
责任校对：于媛媛
出 版：吉林出版集团有限责任公司
（长春市人民大街4646号，邮政编码：130021）
发 行：吉林出版集团译文图书经营有限公司
（http://shop34896900.taobao.com）
电 话：总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728
印 刷：北京富达印务有限公司
开 本：710mm×1000mm 1/16
印 张：15
字 数：210千字
版 次：2015年8月第1版
印 次：2015年8月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5534-6974-4
定 价：29.80元

版权所有 侵权必究
印装错误请与承印厂联系 电话：010-89581565

序言

爱情是个永恒的话题，从古至今人类一直在探索爱情的真谛。古时候，关于爱情的著述，例如《诗经》中有关爱情的文字描绘、柏拉图的《文艺对话集》中有关爱情的分析，19 世纪法国的司汤达的《论爱情》，这些书籍中都表达了一定的爱情心理学观点。

然而真正的“爱情心理学”始于近代。人们根据那些散落在许多文学、哲学作品中的爱情理论和观点，将爱情作为研究对象使其复杂化、科学化，从心理学的角度研究爱情。

20 世纪初，随着心理学的发展和人们思想水平的进一步提高，尤其是西方的弗洛伊德发表了《爱情心理学》的专著，别开生面地让人们从更加广阔和深邃的角度来重新解读爱情。人们开始对它进行专门的研究，并逐渐形成体系。中国的爱情心理学研究是在 21 世纪才开始发展起来的。

所谓的爱情心理学，其实是研究男女恋爱中的心理现象及其发生、发展规律的科学，其主旨在于解析两性在恋爱和婚姻中，爱情的获得及稳固的心理规律，包括恋爱心理和婚姻心理两个部分。

本书以东方和西方的爱情心理学研究为基础，细致地分析了稳固爱情的心理规律、两性相吸的吸引力法则、求爱心理和择偶心理、初恋心理定律以及爱情遭受了挫折的心理康复等。

本书采纳了很多西方具有代表性的心理学观点，根据恋爱中多

个案例的分析，来解读爱情中人们的意乱情迷和痛彻心扉。本书还对爱情中很多有趣和新奇的现象，进行了细致的分析和总结，观察人们在爱情中的失常行为，并为人们提供指导建议。就像是给爱情一面镜子一样，照出陷入恋爱中的两个人真实的内心。

本书还收纳了很多著名的心理学效应，阐述了这些有趣定律的来龙去脉以及在生活中的体现。对于一些常常会引人失误的心理规律，给出了合理的规避方法，让人们在爱情中少走弯路。

除此之外，本书还是一本情感的愈疗手册。爱情中难免会有伤痛，当爱带来伤害的时候，如何保护自己、不攻击他人，这需要的不仅是涵养，更是一种智慧。当你能细致地分析那个给你带来伤害的人，就会懂得对方的真实想法，进而宽恕对方。正如著名作家张爱玲所说，“因为懂得，所以慈悲”，了解了对方的心理状态，会给自己一个放手的答案。

总而言之，相爱是一种缘分，人们常说“千百次的回头只能换回今生的擦肩而过”，那么一段互相依赖的守候，不论结局如何，都不应该被轻易抛弃和忘记。珍惜眼前人，让你的心更加从容，生活更加美好。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

第一章
吸引微心理——改革你的恋爱意识

吊桥效应：险境易生爱情 / 002
契可尼效应：初恋最难忘 / 004
爱错人，是你的错 / 007
得不到的总是最好的 / 010
多看效应与日久生情 / 013
距离为什么产生美 / 016
恋爱中的“黑暗效应” / 020
投射效应与网恋 / 023
梁山伯与祝英台效应 / 027
爱情并非“择优录取” / 030
男人更易一见钟情 / 033
“外貌协会”的悲哀 / 037
爱情与金钱的尴尬遭遇 / 039
神奇的“异性效应” / 042
男女搭配，干活不累 / 044
心理测试一：你的哪种魅力最能俘获男人？ / 048
心理测试二：你哪里最吸引人？ / 050

第二章
约会微心理——让对方变得离不开你

表白的时机与方式 / 054
寻找话题炒气氛 / 058
潘多拉效应：越得不到，越珍贵 / 062
女孩口中的“诚意”/ 065
约会中的时间效应 / 068
捕捉对方的好感信号 / 072
“我和你妈都掉水里了”/ 075
别做不解风情的人 / 079
别把过去都晒在阳光下 / 082
恋爱中的“蝴蝶效应”/ 088
相信爱，但不迷信爱 / 091
别因寂寞而恋爱 / 094
珍爱自己 / 096
心理测试一：你的恋爱心态正常吗？ / 099
心理测试二：你的独立程度如何？ / 103

第三章
止痒微心理——让死水泛起微澜

别被“晕轮效应”迷惑 / 108
小心爱情中的“心理饱和”/ 111
别人的老婆为何好 / 115

假若家里有个“控制狂”/ 117
女人如何爱情、事业两不误 / 121
“恐婚族”在怕什么 / 124
如何度过“休克期”/ 127
人生不能只如初见 / 131
谁决定了爱情走多远 / 133
如何打赢“三角之战”/ 136
制造一个假想敌 / 139
心理测试一：你拥有什么“味道”？ / 144
心理测试二：你会表露你真实的一面吗？ / 148

第四章
婚难微心理——不幸的婚姻各不相同

选择你爱的，还是爱你的 / 152
家不是讲理的地方 / 155
“放养”你的伴侣 / 158
关爱过度害了谁 / 161
别拿伴侣去做比较 / 164
为何你总是遇人不淑 / 167
红玫瑰与白玫瑰 / 169
不停息的地位之争 / 171
如何拯救你的婚姻 / 173
心理测试一：你的个性是否成熟？ / 177
心理测试二：你能掌控自己的情绪吗？ / 181
心理测试三：你属于哪种气质的女人？ / 183

第五章
分手微心理——有一种恨叫作放手

小心“布美兰效果” / 188
难以放下的前任 / 191
分手后为何觉得更爱 / 194
心理失衡，是羞愧还是内疚 / 196
不要因自我贬值而丢掉爱情 / 200
如何以最低的伤害分手 / 202
同富贵为何那么难 / 205
别成为对方的不能承受之重 / 208
放生彼此，让爱大于恨 / 211
分手后的心理诊疗 / 214
像戒烟一样，戒掉一个人 / 220
心理测试一：你说话有分寸吗？ / 225
心理测试二：你身上有女人味吗？ / 228

第一章

吸引微心理——改革你的恋爱意识

爱情中总会有奇迹发生，两个人即使在别人眼中毫不般配，但也会神奇地互相吸引，这其中的奥秘也许只有读了本章才会知晓。

吊桥效应：险境易生爱情

在美国曾经进行过这样一个试验，选择一处吊桥，吊桥非常高，且看上去老旧、不安全。试验者让很多男性走过这座吊桥，然后让他们和同一位女性见面，结果显示 80% 的男性表示这位女性非常吸引自己，很有魅力，这是为什么呢？

心理学家分析，当一个人提心吊胆地走过吊桥的一瞬间，抬头发现了一位异性，此时最容易引起他情感上的波澜。这是由于在吊桥上的他正因为恐惧和紧张而心跳加速，当他看到一位异性的时候，会误以为自己看见了命中注定的另一半。所以在很多英雄救美的电影中，美女最后总会爱上那个救她的英雄，反之英雄也一样。

这就是有名的“吊桥效应”。

仔细分析这些男性走过吊桥期间的生理反应，当人居于危险的情境中时，会不由自主地心跳加速、呼吸急促，产生恐惧之情。根据情绪的二因素理论，这些男性会寻找对自己这种生理反应的合理解释，这种解释无疑有两个：一是因为女孩的无穷魅力让自己意乱神迷，二是因为吊桥的危险让自己心如撞鹿。两种解释似乎都有道理，都可以接受，而真正的原因却是难以确认的。在这种情况下，这些男性更愿意承认自己是因为女孩的魅力而意乱情迷。而正是这样的原因，导致了那些处于危险情境中的男性与其他环境中的人相比较，对那个出现在视线中的女孩产生了更多的兴趣。

与吊桥效应的试验相同，还有两个试验也可以证明两性之间神

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

奇的吸引奥秘。

第一个试验：试验者找来了男性大学生，让他们在不同的情境之下接受一位漂亮女大学生的采访。采访的内容很简单，漂亮女生会拿着一幅图画，请男生们看图说故事。其中一部分男生的访谈场地在一座高达230米的木桥上，这座木桥的桥身非常狭窄，而且也不稳，会晃动。他们分别与这位漂亮女生沿着桥边走边谈。另外一部分男生则分别与这位女生在一座仅有10米高的桥上进行交谈。这座桥不仅不高，而且还是由非常坚固的材料建造的。等到对所有男生的访谈都结束后，漂亮女生会给所有人留下自己的姓名与电话号码。试验的结果显示，几天后，那些走过危险木桥的男生中有半数曾打电话要求与漂亮女生约会，而走过安全、坚固桥身的男生中则只有1/8打过电话。

第二个试验：试验者将受试者分为三组，他们为第一组受试者注射了一种让心跳加快、呼吸加速的药物，但是受试者并没有被告知这一情况，他们认为这些药物不会引起任何生理反应；第二组受试者也被注射了同样的药物，但是他们被告知了药物的正常反应；第三组受试者只被注射了一些没有任何生理反应的生理盐水。在注射结束后，大家被邀请一起看一部喜剧电影，但是电影并不是非常可笑。看完之后，这三组受试者被要求评价电影的好笑程度。试验结果显示，第一组不知道自己的生理反应是药物在起作用的受试者，都认为自己强烈的身体反应是看电影的效果，所以他们都认为电影非常好笑；第二组受试者知道自己的状况是受药物影响的结果，与电影无关，因此认为电影的好笑程度一般；第三组受试者没有受任何药物及其他外因的影响，所以评价结果和第二组是一样的。

从第一个试验可以看出，两个异性在彼此交往产生心动的感觉时，很可能不是真的因为爱上了对方，而是环境因素和个人身心状况交互作用所造成的。试想一个走在危桥上的人，因为摇摇晃晃、

步履蹒跚而心中紧张，此时转头看到了漂亮的年轻女子，自然会认为自己生理上的反应是因为女孩的迷人，而不是自己的害怕。反过来讲，即使是面对一位心仪已久的女孩，两个人在十分安全的场所约会，男孩正在思量自己是否喜欢对方，然而他一摸胸口，气定神闲，脸不红气不喘，心跳稳定维持在每分钟 72 次，此时大概也会觉得自己对她没什么感觉。

从第二个试验也可以得出这样的结论，如果喝了含有少许兴奋成分的饮料再看电影，自然会因为生理反应而将电影的效果夸张化，认为好笑的会变得更好笑，恐怖的会变得更吓人。这就像一个人喝酒之后，悲伤的情绪会难以自抑，幸福的感觉也会让你止不住大笑。

在很多好莱坞大片中，那些处于惊险、刺激和危机场景里的女人更容易赢得异性的青睐，那些主角飙车、开枪射击、冒险的时候，娇弱的女人出现在这种另类的场景里，会给人留下更深刻的印象。

因此当你爱上了一个男孩或者女孩，你可以选择与对方一起经历惊险、刺激的游戏来增进彼此的感情，例如坐过山车、摩天轮或野外郊游等。在进行这些游戏时的刺激感受，很容易被理解为你们对彼此的感觉，这样可以大大地增进你们之间的感情。

契可尼效应：初恋最难忘

×××：

你好！

我今年 26 岁，结婚不到半年，还处于新婚中。我跟丈夫的相遇很俗套，是亲戚介绍认识的，恋爱 6 个月就匆匆结婚了。

在认识丈夫之前，我只交过一个男朋友，我是因为和初恋男友刚分手，所以才匆匆地选择了结婚。我很想身边有个男人陪我，帮我治疗情伤。丈夫的出现让我受伤的心灵得到了慰藉，他对我百般呵护，我当时很感动。

说起我的初恋男友，我们从高中就开始谈恋爱，大学期间虽然分隔两地，但是每天都会打电话、发短信和视频。毕业后我们都回到老家找到了工作，本以为可以顺理成章地结婚，谁知他的父母反对我们在一起，非要让他娶一个富家女。他出乎意料地接受了，而且没有顾及我的感受，还显得非常愉快。

我祈求他不要抛弃我和我们的感情。我曾经抱着他痛哭，表示自己不在乎钱，可以吃苦奋斗，只要他不离开。但是他没有回头，他走的时候对我说，那女的能给他别墅，能给他豪车，如果错过了这样的人，自己一辈子的努力也换不回来这些东西。

这都是前话。和丈夫结婚之后，我也时常会关注前男友的消息，听说他和那个富家女的恋情进展得不是很顺利，也知道他们分分合合，一直没有结婚。

我也想安心过自己的生活，想将初恋男友从心中赶出去。但是事与愿违，我总是失眠，身边躺着丈夫，心里却想着我和初恋男友在一起的无数个日夜，那些美好的时光像雕刻在了我的心里。

我也曾经无数次地给他发短信，但多数都是石沉大海。有一天，丈夫出差了，我在无聊之下翻阅电话簿，看到了初恋男友的名字。我又忍不住给他发了短信："你最近好吗？"没想到这一次他很快就回复了，他说："有点儿想你。"

几分钟后，他打来电话，我接受了邀约。我们又像从前一样约会，一起吃饭，一起看电影和逛街。晚上他到我的家里，我们喝了一点儿酒，酒后他对我动手动脚，我不仅没反抗，还很喜欢和渴望。

谁知道就在我们忘我地拥抱、亲吻时，丈夫回来了。面对突如其来的状况，我简直无地自容，丈夫勃然大怒，将初恋男友打了出去。

如今我和丈夫在闹离婚，我则一直在找退路——联系初恋男友，我对他说只要他愿意娶我，我愿意为他离婚。但他似乎和我想的不同，在我表明了立场之后，他就再没回过我的短信，也不再接我的电话。

我该怎么办？

这是一封来自一位女网友的求助信。在信中可以看出，这位女士从来没有忘记过自己的初恋男友。为什么对大多数人而言，初恋总是那么刻骨铭心呢？初恋是一个人最懵懂、最青涩、最刻骨铭心的感情，男女之间的暧昧和对爱情的忠贞、单纯让人难以忘怀。

对于人们的这种共同心理，西方心理学家契可尼做了有趣的试验。试验表明，对于那些已经完成、已有结果的事情，人们很容易忘怀，但是对于那些中断了的、未完成的、未达目标的事情，人们却总是记忆犹新。这种现象被称为“契可尼效应”。

“契可尼效应”之所以会和初恋联系在一起，是因为初恋就是那种中断了的、未完成的、未达目标的事情。在爱情交响曲中，初恋是第一乐章。在一个人毫无准备、不知不觉的时候，好感降临，人们带着不确定性接触第一个所爱的人，并期望与对方长久地待在一起，这是大多数人初恋时的心态。然而初恋只是恋爱的起步，就像恋爱的试验阶段，它来得容易去得也快。

初恋的感觉总是令人回味无穷的，甚至会让人刻骨铭心。因为初恋的对象留给自己的印象是非常深刻的，有些人甚至会一生难忘第一个爱人。因此，初恋会直接影响一个人以后的一系列恋爱行为。

人们总说“得不到的”和“已失去的”是最珍贵的，而初恋被人们看成是一种“中断了的”“未能完成的”“不成功的”事件，它

既是“得不到的”，又是“已失去的”，所以就显得弥足珍贵。

在未获成果的初恋中，人们和初恋情人一起度过的美好时光是刻骨铭心的，这些都是源于上面的心理学效应。就如同你在数学考试中要答 20 道题，前面的 19 道题你都完成得很好，只剩下最后一道题难住了你，直到考试结束，你都没能答出来。事后，你和同学核对答案，发现自己答对了前面的 19 道题，只有最后一道题没有答对。你依然高兴不起来，因为最后一道题被你深深地记住了，而那 19 道题却被你抛到了九霄云外。

初恋虽然美好，虽然无法取代，却是过去的事情，只能作为回忆珍藏起来，而不应该想要再追寻回来。幸福的人懂得放下过去，这样才能看到现在自己所拥有的。事实上，对于一个人来说，最珍贵的并不是“得不到的”和“已失去的”，而是“正在拥有的”。

爱错人，是你的错

在爱情里，“不是冤家不聚头”是非常形象的，常常会有两个又打又闹的人最后变成爱得死去活来的恋人。对于这种心理，心理学家认为，恋人之间之所以常常会强烈地吸引在一起，是因为有一种吸引力法则在作怪，他们的相互吸引其实就是为了追寻完整的自我。

心理学大师荣格提出了“影子人格”这一说法，即他认为每个人都身具“显性”与“隐性”人格。人性是复杂的，一个很活泼的人也深藏着抑郁的一面，而一个沉稳的人也有躁动不安的一面。

于是，当一个人遇见另一位身具自己“影子（隐性）人格”的异性时，心中常会有欢喜雀跃的感觉，因为他在对方身上看到了自己长期缺乏或已被压抑的人格特质。这就是爱情中互相吸引的双方的性格常常是互补的原因。

一个沉默的人遇到一个活泼的人，就像是沙漠逢甘露，心灵隐性的一面受其感召，产生欢喜雀跃的感觉。这是因为他的“影子人格”见到了阳光，对方彰显出自己所缺乏或已被压抑的人格特质，受桎梏的心灵因此得以自由释放。

两性的互相吸引，常常是“影子人格”和“显性人格”整合互补的过程，将逐渐发展出一个较完全、较成熟的人格，这个过程也被心理学家称为“完整之我”的追寻。

知道了两性之间互相吸引的根源，也就明白了男女双方产生愉悦之感的原因。但严肃的心理学理论不免过于生涩，我们可以用更加形象的“吸引力法则”来进一步说明。

吸引力法则认为，同样频率的事物会产生共振，同样性质的事物会相互融合，而拥有相同的“影子人格”和“显性人格”的两个人会因为互相吸引而走到一起，即我们的语言、思想、情感、行动结合在一起后的能量形式会吸引与自己本质相同的人和事物。比如，当你的“影子人格”和“显性人格”与某个人的“影子人格”和“显性人格”相近的时候，你们就会合得来，自然而然地走到一起。这种自然的亲切感，代表着你们拥有相似的人格，不论你们各自表现出的是“影子人格”还是“显性人格”，你们对“完整之我”的追寻都是相同的，在身体、情绪、心智和精神层面上有着相近的频率。不过，有些人的气场会与你完全不同，所以你可能第一眼就讨厌这个人，在他身边你会感到不舒服，你会排斥他甚至情绪激动。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com