

• 有效的心理疏导 实用的相处智慧 •

女人要读点 **婚恋** 心理学



章如庚 ■ 编著

送给女人的婚恋说明书

爱恋与婚姻中的情感问题，放在心理学的世界里，都将变得透明。
单身男女的爱情导航，恋爱情侣的幸福诀窍，婚姻常青的实用秘籍。

 中国纺织出版社

• 有效的心理疏导 实用的相

女人要读点
婚恋
心理学



章如庚■编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

怎样处理婚姻生活中方方面面的摩擦和不同意见? 如何为婚姻奠定稳固的基础? 如何处理爱情中的困惑与无奈?

本书从心理学的角度详细解读了婚恋问题和两性差异, 并侧重对爱情心理、婚姻心理、择偶心理等方面予以分析和疏导, 让读者能够有所借鉴、有所警醒, 使自己的婚姻之舟顺利地驶向彼岸!

图书在版编目(CIP)数据

女人要读点婚恋心理学 / 章如庚编著. —北京:
中国纺织出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5064-9678-0

I. ①女… II. ①章… III. ①婚姻—社会心理学—女性读物
②恋爱心理学—女性读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第077765号

策划编辑: 闫 星 责任编辑: 曲小月 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 19.5

字数: 245千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心负责调换

前言

这个世界上，自从有了男人和女人，就有了爱情。爱情是一种无比珍贵的感情，是两性之间心与心的交融，是人类亘古不变的主题。爱情就像冬天里的一把熊熊燃烧的火焰，带给相爱的人无限的温暖；爱情就像一盏明灯，给迷茫的人指明人生的方向，使人们奔向美好的未来。爱情具有神奇的力量，能够帮助人们打开心灵的窗口，一句句滚烫的爱语言，一首首真挚动人的爱情诗，一句句心疼关怀的话语，就像花的芬芳一样沁人心脾，能够产生巨大的精神力量，使人获得新生。爱的力量是如此神奇，很可能你根本没有意识到，但这是不容争辩的事实。

尤其是对女人而言，爱情更是至关重要的。有人说，爱情就是女人的生命，大部分女人都把爱情作为自己的事业。婚姻是爱情最美好的结局之一，两个相爱的人结婚了，组建了一个共同的家庭，生儿育女，繁衍生命，享受美好的人生。然而，婚姻和爱情却有着些许的区别。假如说爱情是随心所欲、天马行空的，那么婚姻则承担着更多的责任和义务，是相爱的人必须去面对的。不管是爱情还是婚姻，女人都在其中起到了至关重要的作用。聪明的女人知道如何与爱人相处、如何经营好自己的婚姻，更多的女人则因为不了解男人、不知道婚姻的规律和两性相处的技巧，陷入了痛苦的深渊。

本书从各个方面让女人从心理的角度了解男人，了解爱情，了解婚姻，了解两性相处的技巧，从而帮助女人更好地把握婚姻，享受幸福美好的爱情生活。

爱情是人类永恒的主题，它单纯而又复杂，浅薄却又深沉，既能催人



奋进，也能使人堕落。爱情看起来是虚无缥缈的，但是却实实在在地影响着我们的生活，使人魂牵梦萦、肝肠寸断。深刻的爱情往往是一连串的矛盾和一连串的错误结合在一起的，只要能够洞悉爱情的奥秘，你就拥有了幸福的人生！

编著者
2013年6月

目 录

第1章 男女有别，婚恋中女人要理性地看待情感·····	001
男人女人，用不同的眼睛看世界·····	003
男人女人，说话的方式截然不同·····	004
男人女人，行为心理有差异·····	006
男人女人，对待情感的态度完全不同·····	008
男人富于自主意识，女人更喜欢从众·····	010
男人和女人的情爱心理为什么存在巨大差异·····	012
第2章 探究男人心理，他在爱里的隐秘心思·····	015
男人生活得很累·····	017
在坚强的外表下，男人有一颗脆弱的心灵·····	019
男人既充满自信又怀着自卑·····	021
男人也会恐婚·····	023
每个男人心里都住着一个长不大的小孩·····	025
男人的一半是女人·····	027
为什么男人会觉得别人的老婆好·····	029
男人动粗，多半是心理问题·····	032
男人也需要心理“营养素”·····	034
男人的心思千千结·····	036
第3章 了解自身渴望，女人的爱与情思·····	039
女人了解自己的内心渴望·····	041



女人心中都有一座罗斯曼特之桥.....	043
女人总是担心自己的世界不安全.....	045
女人崇尚性感主义.....	047
大龄单身女性的三大心理障碍.....	049
女人的五种常见心理病.....	052
女人的五大事业心理误区.....	054
女人为何最看重爱情.....	056
女人对男人的要求不要太高.....	058
 第4章 情投意合的秘密，相互吸引的心理原理.....	061
近水楼台先得月——接近原理.....	063
一日不见如隔三秋——频率原理.....	065
恍如隔世相见恨晚——期望原理.....	067
夫妻相怎么回事——相似原理.....	069
取长补短更加完美——互补原理.....	070
情人眼里出西施——外表的吸引力.....	072
一见钟情——首因效应.....	074
用真心和持之以恒的付出感动对方——相互原则.....	076
罗密欧就是喜欢朱丽叶——爱情的逆反心理.....	078
 第5章 理解男人的思维，把握他的心理规律.....	081
我不喜欢被人命令——受到尊重的需要.....	083
我只能一心一意地做事情——单轨思维.....	085
我不是故意疏忽你的——不在状态.....	087
男儿有泪不轻弹——压力心理.....	088
男人也需要安全感——安全心理.....	091
男人为什么不爱逛街——时限心理.....	093
我要自己承担责任——责任意识.....	095
男人需要沉默——橡皮筋理论.....	097
我的袜子呢——空间思维.....	099



第6章 爱的距离有多远，让男人对你牵肠挂肚	103
男人为什么喜欢“坏”女孩	105
“三不”女人牢牢抓住男人的心	107
得不到的真的是最好的吗	109
要想知道他的心，不妨“欲擒故纵”	112
距离和神秘感是爱情的保鲜剂	113
矜持的美丽	115
娇羞的女人惹人爱	117
第7章 剖析婚恋本质，完全把控男人的欲求	121
婚姻是女人的归宿	123
为什么婚后的女人总是缺少安全感	125
当男人成为父亲	127
适合自己的人才是最好的	130
男人对于婚姻的真实需求	132
婚姻中没有绝对的公平	134
婚姻就像白开水，平淡之中见真情	136
真爱具有神奇的力量	138
第8章 选择真命天子，抓住他能让你幸福的潜质	141
什么样的男人是好男人	143
挑老公，要浪漫更要现实	145
千万不要错过能与你共度一生的男人	147
男人就像股票，聪明的女人擅长投资绩优股	149
要嫁给一个心中有爱的男人	151
结婚要趁早，不要犹豫	153
幽默的男人能带给你更多幸福	156
该不该嫁给离过婚的男人	158
“经济适用男”受到女人的欢迎	160



第9章 让爱的伤口愈合，失恋为你打开更好的明天	163
有一种爱叫单相思	165
失恋的滋味就像一杯浓烈的苦酒	167
如何愈合失恋的伤口	169
不管何时，都要憧憬爱情	171
有一种爱叫放手	173
不要为“打翻的爱情”哭泣	175
不要为了忘记一个人而爱上另一个人	177
爱情需要理智	179
第10章 填补爱的落差，婚姻也不失爱的温度	183
激情是短暂的，亲情历久弥新	185
适应恋爱与婚姻的落差，保持永远的吸引力	187
婚姻需要浪漫，更需要脚踏实地	189
如何渡过婚后磨合期	192
在恋爱与婚姻的温差中，找到最舒适的温度	194
要在婚姻初期调节好性格差异	196
婚姻初期，要准确定位自己	198
为什么男人婚前婚后简直判若两人	201
第11章 婚姻中的心理博弈，做善用策略的聪明女人	203
家更是一个讲情的地方	205
爱是恒久的忍耐，是无限的包容	207
用心经营婚姻才能获得幸福	209
幸福婚姻要学会妥协和让步	211
在婚姻中，你要学会认“输”	213
温柔是最强大的武器	215
不要把老公当成“男佣”	217
家是男人疗伤的地方	220



第12章 守护婚姻的灵丹，女人要维护男人的面子·····	223
你知道你的老公很爱“面子”吗·····	225
聪明女人会主动示弱·····	227
男人是一座山，女人应该懂得仰望·····	229
不要揭穿男人善意的谎言·····	231
赞美是婚姻的保鲜剂·····	233
男人也需要女人的宠爱·····	235
“入得厅堂”与“进得厨房”·····	237
夫妻之间的互相尊重·····	239
第13章 揭示不幸婚姻的祸根，还你爱的真相·····	241
聪明女人从不支配男人·····	243
懒惰使女人变丑·····	245
婚姻不需要抱怨·····	248
贪婪的女人使男人望而却步·····	250
爱孩子，也要爱丈夫·····	252
夫妻要在教育孩子的问题上达成一致·····	254
言传身教，成为孩子的好榜样·····	257
“笨”妻子使丈夫很有成就感·····	259
男人喜欢性感的妻子·····	261
第14章 婚恋中的心理较量，女人不因爱就咄咄逼人·····	265
亲密有间才能进退自如·····	267
相爱的人就犹如刺猬·····	269
你是否会打探恋人的情感隐私·····	272
给予爱人足够的隐私空间·····	274
聪明的女人怎样“吃醋”·····	276
爱情中如何给予彼此信任·····	278
爱一个人也要有所保留·····	280

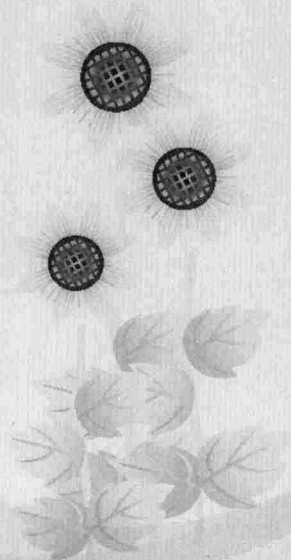


第15章 屏蔽“出轨”心思，让爱有个安全的港湾·····	283
老公“思想出轨”，妻子如何应对·····	285
为什么有的男人会出轨·····	288
爱情和婚姻也需要维修和养护·····	290
及时发现老公的“异常”表现·····	292
如何度过“七年之痒”·····	294
面对外遇，女人该如何处理·····	297
细致入微之处最能见真情·····	299
参考文献·····	302

第1章

男女有别，婚恋中女人要理性地看待情感

这个世界上只有两种人，那就是男人和女人。但是，
这男人和女人的心理却非常复杂，他们互相依存，但是却又截然不同。因此，根据男人和女人的不同生理及心理特征，男人和女人应该采取不同的态度对待感情。尤其是女人，更应该理性地看待感情。





男人女人，用不同的眼睛看世界

因为生理和心理上的差异，男人女人看待世界的眼光截然不同。虽然我们女人整日忙忙碌碌地工作和生活，但是，我们生活的另一半却是男人，这就要求我们在忙碌之余抽出时间来认真地研究自己的TA，这样才能使彼此之间更加和谐融洽，使生活更加幸福和美好！

虽然男人和女人从婴儿时期就开始了交往，但是彼此之间却缺乏真正的了解。尤其是在面对爱情和婚姻问题的时候，男人和女人的看法更是截然不同。并且各自的表达方式也迥然不同，究其原因，是男人和女人的认知方式不同导致的。面对这个纷繁复杂的世界，男人和女人的认识始终难以统一，即使是一个非常简单的事物或者现象，男人女人的观点也截然不同，这就导致他们在婚姻和爱情的亲密接触中总是产生很多无奈和困惑。假如能够从认知世界的角度多多了解对方，那么男人和女人的交往无疑会更加顺利。

在面对这个复杂世界的时候，男人更加理性，女人更加感性，男人喜欢把简单的问题复杂化，女人喜欢把复杂的问题简单化。如面对秋天美丽的景色，大多数男人觉得秋高气爽，心旷神怡，但是女人到了秋天的时候则很容易抑郁，她们看到落叶飘零，百花凋谢，会感到莫名的伤感。另外，在处理同一个问题的时候，男人往往站在大局的角度考虑得更加周全，女人却喜欢从细微处着手，把问题想得很简单。每当这个时候，男人和女人就会因为同一个问题而发生争执，男人认为那个问题必须迂回曲折地解决，女人却觉得男人多此一举：直截了当地说出来不就行了吗？当



然，男人和女人对于世界的认知还有很多不同，只有互相了解彼此，协调眼光，才能够更好地交流与产生共鸣。

李铭结婚6年了，如今正面临着“七年之痒”的到来。李铭和妻子杜鹃是大学同学，彼此非常了解，即便如此，他们在看待很多事情上依然会有完全不同的观点。李铭是单位的技术骨干，即将被派出国一年，回来以后，他就有机会荣升公司的高层主管。面对这个机会，李铭跃跃欲试，因为出国一年的资历能够使他在国内少奋斗5年。但是，杜鹃对此却非常排斥，她给出的理由是，如今的生活已然非常好了，还有必要为了进入公司高层而与家人分离一年的时间去国外奋斗吗？然而，李铭还是瞒着杜鹃偷偷地报了名。杜鹃知道之后大吵大闹，更别说支持李铭的决定了。

在这个事例中，大学的恋人、6年的夫妻，杜鹃仍不理解李铭的决定，主要是因为她没有意识到这个机会多么难得，而且也不理解李铭对事业的执着和狂热。对杜鹃来说，最重要的是家庭，所以她最想做的事情就是照顾好家庭生活，一家人平安幸福地生活在一起。而李铭呢？在家庭生活比较稳定的情况下，他的注意力自然更多地转到了工作上来。对于一个男人而言，工作上取得的成就感是任何感觉都无法替代的。男人天生就是征服者，他们不仅征服女人，而且企图征服整个世界，而他们征服世界的方式就是事业。

心理小提示

作为女人，当不理解男人的时候，请尝试着用男人的眼光看待这个世界，只有这样，你才能够更好地理解男人。



男人女人，说话的方式截然不同

有的时候，听着男人和女人的对话，你会觉得自己简直是在听来自



两个星球的人在对话，他们前言不搭后语，各说各的，谁也不搭谁的腔。和男人的沉默比起来，女人显然更喜欢说话。因此，现实生活中的大多数夫妻，丈夫最经常对妻子说的一句话就是：“你能不能别唠叨了？”科学研究显示，对于女人来说，唠叨是一种缓解心理压力的重要方式，女人通过这种方式来调节自己的心情，使自己变得更加轻松愉悦。然而，站在男人的角度来说，这种唠叨简直是难以忍受的。每当男人提出一个问题的时候，目的就是彻底地解决它，立刻、马上。但是，对于女人来说，她并不在意男人能否马上解决它，而只是想把这件事说出来，以放松自己的心情。美国语言学家德博拉·坦嫩曾经专门总结出了男女在对话中的显著区别。一般情况下，男性在与人交谈的时候偏重信息交流，主要以讲述事情、解决问题为目的，侧重于向对方展示自己的能力和渊博的学识，从而吸引聆听者的注意。相比之下，女性则更加注重与对方的相似性，以便能够引起共鸣，并且喜欢与对方分享自己的经历。这是因为交谈的目的不同，所以，面对女人唠唠叨叨地说出的生活琐碎，男人会骤然感到压力倍增。

因为说话的目的不同，男人女人说话的方式也截然不同。男人说话时比较直接，喜欢开门见山、一针见血，而女人则比较隐晦，喜欢委婉曲折地表达自己的思想观点，以使对方在云雾之中了解她的真实意图。其实，这样一来，男人将很难理解女人的真实目的，也就无法更好地与女人沟通。尤其是在恋爱的男人和女人之间，因为交流方式不当导致的沟通问题频频出现，甚至一件好事变成一件坏事的情况也屡见不鲜。在聆听对方说话的时候，男人习惯于沉默，而大脑则高速运转着，以便能够及时想出办法解决问题。这时，女人却觉得男人没有注意听自己的话。而女人则习惯于在聆听别人说话的时候与之保持交流和共鸣，而这却很容易扰乱男人的思维，会使男人觉得厌烦。只有了解了这一点，男人和女人之间才能实现更加顺畅的沟通，避免不必要的误会。

男人爱上女人时总喜欢说：你真好；女人爱上男人时总会说：你真坏。

男人恭维女人时会说：你真漂亮；女人夸奖男人时说：你太强了！

男人和女人逗乐的时候说：来来来，可爱的小狐狸精；女人则说：去去去，讨厌鬼。



男人对女人提出要求：你只能属于我一个人；女人要求男人：我要你永远陪伴在我身边！

男人表达对女人担心的时候说：我不相信没有别人追你；女人表达对男人担心的时候会说：真的爱我吗？

男人因为女人心生妒忌的时候说：他一定比我更有钱，是吗？女人因为男人心生妒忌的时候说：我没有她长得好看，是吗？

男人最喜欢听女人说：我会永远等你；女人最喜欢听男人说：我爱你。

男人喜欢说：因为爱，世间的一切都变得更加美好；女人则喜欢说：是相爱的人使整个世界充满爱。

男人经常感叹：做男人太累了；女人经常感叹：做女人真难啊！

发狠的时候，男人说：再闹我就休了你；女人则说：即使做鬼，我也要缠住你！

心理小提示

因为说话方式不同，所以男人和女人之间总是会产生误会。假如男人和女人能够了解彼此在交流过程中不同的目的和表达方式，那么，爱情就会变得更加和谐美好！



男人女人，行为心理有差异

在心理学研究中，心理学专家们经过研究发现，女性的行为主要是受“大脑边缘系统”控制的。因为大脑边缘系统的功能与诸如情绪、精神、记忆等高级神经活动有关。所以，他们也把大脑边缘系统称为“情绪脑”。这种特点一方面是由女性的生理特征决定的，另一方面，也是因为女性在远古时期所承担的社会分工“看守洞穴、照看子女、主管分配”