

重口味 爱情心理学

恋爱时，我们不是疯子就是傻子

为什么鲜花
经常插在牛粪上？

心理师
专业指导

世界上为什么有那么多偷腥的猫？

你为什么忘不了那个最初
伤害你的混蛋？

在爱情中，我们或多或少
都有点心理疾病
看看你，那个在爱里
异于平常的

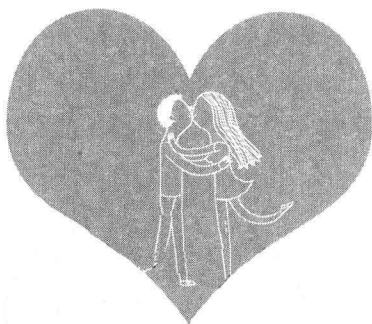
吾漫漫 / 编著

天津出版传媒集团

天津人民出版社

重口味 爱情心理学

恋爱时，我们不是疯子就是傻子



吾漫漫 编著

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

重口味爱情心理学：恋爱时，我们不是疯子就是傻子 / 吾漫漫编著. —天津：天津人民出版社，2013.7
ISBN 978-7-201-08241-7

I. ①重… II. ①吾… III. ①恋爱心理学—通俗读物
IV. ① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 140878 号

天津人民出版社出版

出版人：黄 沛

(天津市西康路35号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子信箱：tjrmcbs@126.com

三河市兴达印务有限公司印刷 新华书店经销

2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

690×980毫米 16开本 16.5印张

字数：200千字

定价：32.00元

序 言 PREFACE

走出“爱情重灾区”

问世间情为何物，直教人胡思乱想。

所有曾经经历、正在经历、还未经历爱情的人，想必对这句话都会有切身的体会。对待爱情，我们既搞不懂自己的心态，也搞不懂另一半的心态。我们为此辗转反侧，夜不能寐，为的就是想要对爱情、爱人有一个确切的认识。

胡思乱想其实还算小事，真正谈起恋爱来就明白：爱情，有可能亲密无间，也有可能战火纷飞，更有可能遇人不淑！你遇到的是哪种？

遇到一个没事喜欢勾搭帅哥/美眉的多情种子，还口口声声说只爱你一个！你一定觉得对方把你当笨蛋！其实，他们说的真有可能是真的。

遇到一个没事玩个虐恋情深，玩个“爱你爱到杀死你”的疯子，你觉得自己遇到了变态？其实，他们不是在玩，他们觉得自己比你认真多了。

遇到一个没事得个抑郁症、躁狂症、分裂症、强迫症、恐惧症的神经病……让你如坠云里雾里，觉得自己简直是深受其害，其实，他们正等待你的“援助”。

遇到一个羞涩含蓄手都不敢牵一下的君子/淑女，你这个急啊，这个气啊，甚至怀疑他们是不是性冷淡，其实，他们心惊胆战，不是害怕你，而是心理上确实出了点小毛病。

……

走进了爱情的小窝、开始了家庭生活之后，问题也不少——

“老公怎么总忘不了前任女友，不会想出轨吧？”

“老婆一到生理期就变成母夜叉，这到底怎么回事？”

“天啊，老公不是对我冷言冷语，使用家庭‘冷暴力’，就是对我拳打脚踢，使用家庭‘热暴力’，我应该要马上离婚吗？”

“我觉得我的生活还凑合，为啥别人都说我的另一半是人渣，是我有问题，还是别人有问题？”

“经常会做些很浪漫的梦，梦中男主角却不是老公，这说明什么？”

“老婆为我生了一个可爱的小宝宝，她怎么那么不开心？”

.....

饮食男女的情爱烦恼层出不穷，猜不透、想不通。在猜和想的同时，争吵、猜疑、冷战、热战、决裂等事件轮番上演，让人无力地发觉爱情即将走到尽头，婚姻即将解体，人生就要地震。好端端的二人世界，成了世界“头号重灾区”。

上述问题，其实都是心理层面的问题，需要专业的解答与指导。有时间叹气，不如翻开这本《重口味爱情心理学》，里边有你想要了解的相关知识。我的朋友漫漫君以非常专业的角度、非常渊博的知识，以及非常幽默的讲述方式，让你以全新的角度认识爱情、认识自己、认识心灵的真相。

何瑞（北京大学医学博士在读）

2013年5月15日

目 录

CONTENTS

PART 1

吸引力的秘密

CHAPTER 01 鲜花插在牛粪上是有道理的 / 003

“补偿心理”在起作用

CHAPTER 02 女人何苦为难女人 / 015

爱情中奇妙的“竞争心理”

CHAPTER 03 你是一个有风情的淑女吗 / 029

男人潜意识中的“圣母妓女情结”

CHAPTER 04 假如你的男友风流成性 / 043

“性自私”心理不可取

CHAPTER 05 从忍受到习惯 / 055

警惕“斯德哥尔摩综合征”

PART 2

说不出口的欲望

CHAPTER 06 那些人不爱异性，爱什么 / 067

“性欲倒错”伤不起

CHAPTER 07 真的有欲求不满这回事 / 077

烦人的“费洛蒙之谜”

CHAPTER 08 性别混乱的可怜孩子 / 085

离奇的“性别认同障碍”

CHAPTER 09 性行为也存在暴力美学吗 / 097

严肃地聊一聊“性施虐癖”

CHAPTER 10 亲情与爱情的“战争” / 107

“俄狄浦斯情结”谋杀了爱情

PART 3

伤人的爱情错觉

CHAPTER 11 恐怖电影催化爱情 / 123

神奇幽默的“吊桥理论”

CHAPTER 12 为什么忘不了那个最初伤害你的混蛋 / 135

“契可尼效应”气哭你

CHAPTER 13 灵异般涌出的念头：好像在哪见过？ / 145

前世今生还是“幻觉记忆”

CHAPTER 14 触不到的完美恋人 / 155

你的另一半可能也有“性幻想”

CHAPTER 15 你遇到过哪一种奇葩 / 167

恐怖的“人格障碍”者

PART 4

需要治疗的幸福

CHAPTER 16 心动真的不如行动 / 185

一个案例和“异性恐惧症”

CHAPTER 17 我只想远远看着你 / 201

催生暗恋的“接触恐惧症”

CHAPTER 18 左转天堂，右转地狱 / 211

“婚前恐惧症”真的会有

CHAPTER 19 冷暴力、热暴力，STOP / 225

“躁狂症”与“经期综合征”

CHAPTER 20 一人生病，伤害全家 / 241

悲伤妈妈的“产后抑郁征”

尾声 / 253



PART 1

relax

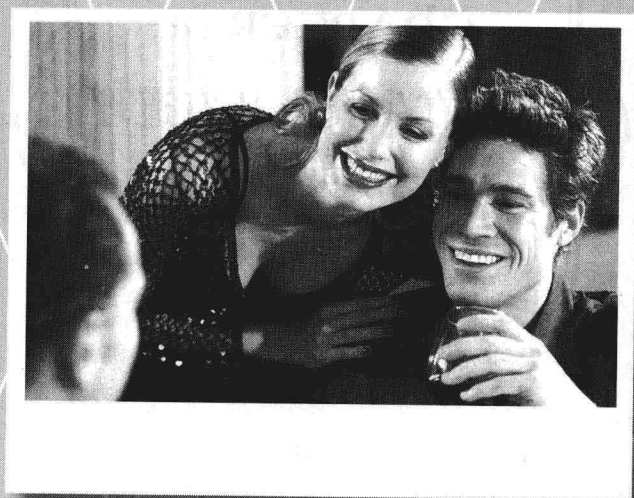
吸引力的秘密

CHAPTER 01

鲜花插在牛粪上是有道理的

“补偿心理”在起作用

recler



鲜花之娇、之香、之艳，对比牛粪之陋、之臭、之俗，
让一旁的花盆花篮们不禁哀叫：“你就算看不上我们这些盆
子、篮子，也不要找团牛粪吧！”

学生时代，每个学校都会有这样一个人。这个人，成绩和外貌皆高人一筹，成绩不是年级数一数二就是名列前茅，外貌不是校花就是校草，至少也是准校花准校草。这只是基本外在条件，渐渐的人们发现这个人家世很好，性格也不错，会唱歌会跳舞会弹琴会开车会演讲……他们还很正经，老师担心的早恋问题，很少出现在他们身上，不管有多少人追求，他们看都不看一眼。同学们私下里都会讨论他们，或羡慕或嫉妒，最后都归结为一句：不知道将来要找个什么样的？

我所在的学校当然也有这样的“女神”，就在我们班，是个极其优秀的女生。最近，在班级聊天群里有人公布说她要结婚了，这消息像一枚炸弹，一堆潜水的灰色头像同时亮了起来，几百年不说话的人也忍不住问：“对象是什么样的人？”

有知情者忍不住爆料：“个子比她高不了多少，也不是帅哥，能力也看不出多强，性格倒是还可以，挺幽默。最让我不理解的是——整整比她大十七岁，竟然还是她主动追的！”

在线同学们集体沉默几秒钟，一苦恋此女多年的男生扼腕长叹：“女人心，海底针！”

人们常常用“一朵鲜花插在牛粪上”来形容看上去不般配的婚姻，鲜花之娇、之香、之艳，对比牛粪之陋、之臭、之俗，让一旁的花盆花篮们不禁哀叫：“你就算不看上我们这些盆子、篮子，也不要找团牛粪吧！”鲜花也不甘寂寞地开了口：“你们这群人看起来挺聪明，以为自己旁观者清，

其实你们明白什么？我找牛粪怎么了？牛粪最滋养，是鲜花最好的肥料，只会让我长得更好！”

有时候，人们不会直接说“鲜花插在牛粪上”，因为那团“牛粪”很高级，有很高的成就，或者很有钱，但心中总是觉得怪怪的，因为两个人“不般配”。

举个例子吧，假设西施姑娘重生，准备重新选个爱人。她选范蠡，我们觉得这是天生一对，肯定齐声祝福；她选吴王夫差，夫差对她可是爱到家了，我们能理解；她就算选勾践，我们也觉得这是个有才能又有钱的，嫁过去能保证今后生活。但如果西施姑娘选个在军队里洗马的小兵，或者在乡野里种地的老农，就算这事和我们无关，我们也会忍不住走上去拼命摇她的肩膀大叫：“醒醒啊！你想什么呢？你是西施，不是东施！”

西施姑娘眼波流转，说：“我的选择错了吗？嫁给一个小兵也好，老农也好，我都能平平安安活到老，儿孙满堂。嫁给范蠡，他让我当女间谍；嫁给夫差，天下人都骂我害他国破家亡；嫁给勾践，要和他的嫔妃争宠，等我老成东施的模样，他还能爱我吗？”

“鲜花”和西施的话很明白，我们仔细想想，也觉得有一定道理。不过，更多的时候，当事人说不清楚自己为什么会选择一个各方面都比自己差的，问他们原因，他们总是说：“喜欢一个人没有理由。”“我可说不清。”——潜意识问题，很少有人能说清。

为了说清这个问题，先介绍一个人。

这个人是阿尔弗雷德·阿德勒，和弗洛伊德、魏宁格他们一样都是奥地利人，他在研究人类心理时，强调个体意识的重要性和独一无二性，强调意识是人格的中心，比起弗洛伊德总在发掘潜意识，荣格强调集体无意识，阿德勒最大的特点就是对他人的重视，所以人们称他为个体心理学创始人。

阿德勒认为，人类天生就有一股超越自我、争强好胜的劲头。但在童年时期，相对父母及周围人群，所有儿童处于弱势地位，都有一种自卑感，

他们需要有一种“优越感”作为补偿，以达到心理上的平衡。他们的缺陷越大，自卑感就越强，对人对事就越敏感，也就更加努力去追求某种“优越感”，我们不难发现，弱小的儿童比健全的儿童更加好胜。

推而广之，每个人心中都有某种欠缺的东西，这些欠缺可能是先天的也可能是后天的，人们需要追求一种“优越”弥补自己的缺憾，这样才能构成生活上的完美（哪怕仅仅是一种表现），这种心理叫做“补偿心理”。

我们每个人都有补偿心理，不论你欠缺什么，都有可能通过自己的努力加以弥补，穷小子期望变成富翁，鼻涕虫努力变成淑女，文盲向往变成文豪，这种心理甚至可以成为我们人生追求的原动力。但是，当补偿心理遇到婚姻，就出现了另一种局面，因为婚姻是两个人的事，光一个人努力可不成。

话题正进行着，电话打进来了，让我们接几个：

01

“你好，我是一个刚刚毕业的女博士，我觉得我爱上了自己的导师。我的导师大我40岁，我特别想嫁给他，怎么办？”

“你好，我的女朋友最近出轨了，我青梅竹马的女朋友最近出轨了，我们的父母是好朋友，我们从小一起长大的，一直都不错，我有车有房，你说她为什么喜欢一个北漂的屌丝？”

02

“你好，我是个长相不错的女孩，没错，大家都说我是难得的大美女。因为我条件很优秀，人又内向不爱说话，给人的感觉有点高傲，结果想追求我的男生都要先‘自我筛选’一番，最后我的追求者只剩下帅哥。但我根本不喜欢帅哥！我根本不在乎长相！为什么没有长相普通点但是有内涵的男生追求我？”

03

“你好，我一直喜欢一个男人，他非常帅，非常有才，我一周有三天要梦见他，我不明白为什么他要娶一个要才没才要貌没貌的女人，这件事简直影响了我的择偶观！那女人家里很有钱，难道只要有钱婚姻就能幸福吗？”

有这样一个传说，说神在造人的时候，造出了一种有两个头、四个手臂、四只脚的生物，这种生物不论智力还是能力都堪称完美。神觉得有这样一种生物存在，会威胁自己的地位，于是他降下雷霆，将这种生物一劈两半，从此就有了男人和女人。再以后，男人和女人就在这世界上互相寻找自己的另一半，为的是重新接受完美。

荣格很重视神话与传说象征的意义，如果用他的学说来解释这个传说，就可以引申为千百年来人们对爱情与婚姻的一种期许：人们寻找另一半，是为了使自己更加完美。所以，大多数时候，人们会被和自己完全不同的类型吸引，现实的想找浪漫的，沉静的想找活泼的，还有更现实的：有权的想找有钱的，有财的想找有才的……这些都说明，人们在爱情和婚姻上寻找着一种心理和现实的互补，这充分体现了人们的补偿心理。

现代社会，到处都讲究双赢，一个资源不必争来争去，你发挥你的长处我发挥我的长处，有钱一起赚，虽然赚得少了一点点，好过两败俱伤。在婚姻问题上，能够做到“互补”就是双赢。相信爱情的人靠感觉寻找自己缺失的另一半，这是一种“隐性补偿”；头脑聪明的人用现实眼光挑选自己的另一半，为的是以后自己能过得顺心如意。

饮食男女们的“互补”有很多形式，比如一个有才，一个有貌，这就是“郎才女貌”；一个是文科生，一个是理科生，感性与理性协调；一个是会计，一个开公司，可开夫妻店；一方强势，一方柔弱，可谓“刚柔并济”……

所以，想嫁给大自己四十岁的老师，看重的是对方的学识和阅历，而那位老师看重的是女学生的青春和热情，旁人看来是“一树梨花压海棠”，他们自己却是“各取所需”；舍弃物质条件比较好的对象，选择一个北漂