



日本心理咨询专家结城优

从心理学的角度为你解答恋爱中的常见难题

# 恋爱心理学

我们该怎样培养爱

(日) 结城优 著

王鸿霞◎译

漫画  
图解版

揭秘恋爱中男女心理真相

帮你轻松收获爱情



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 恋爱心理学

我们该怎样培养爱

目 结城优 著

王鸿霞 译

漫画  
图解版



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

恋爱心理学：我们该怎样培养爱：漫画图解版 /  
(日) 结城优著；王鸿霞译。—北京：人民邮电出版社，  
2018.9

ISBN 978-7-115-48597-7

I. ①恋… II. ①结… ②王… 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(2018)第122843号

## 版权声明

“NARUHODO!” TO WAKARU MANGA HAJIMETE NO REN'AI SHINRIGAKU

supervised by Yu Yuki

Copyright © 2014 \_\_\_\_\_

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SEITO-SHA Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

SEITO-SHA Co. Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

## 内 容 提 要

美好的爱情令我们每个人都心驰神往，与恋爱相关的话题总是生活中的热点。爱情带来的甜蜜、苦涩会让不同经历的人有不同的感受。影响约会成功的因素有哪些？如何约会才能够成功？恋爱时双方的内心是如何变化的？如何才能抓住对方的内心？如何才能全面地了解对方？如何才能避免恋爱中的争吵？如何将心理学知识付诸实践来提升恋爱的成功率等？这些问题都能在本书中找到你所需要的答案。

本书共分5个部分，主要内容包括：彻底明确恋爱关系时的心理活动，抓住喜欢的人的心，想知道关于对方的更多事情，夫妻间的心理学和化解恋爱中的矛盾等。

本书以漫画图解的形式对恋爱过程中的一些小技巧进行详细讲解，希望本书能够帮助那些想要恋爱、正在恋爱或失恋的人们有所收获。

- 
- ◆ 著 [日] 结城优  
译 王鸿霞  
责任编辑 李士振  
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
天津翔远印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32  
印张：5.75 2018年9月第1版  
字数：258千字 2018年9月天津第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2017-8662号
- 

定价：49.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

## 第1部分 彻底明确恋爱关系时的心理活动 019

## 01 产生恋爱的条件是什么

心跳加快是恋爱开始的标志 020

## 02 多加注意身边的人

距离越近，见面的次数越多，彼此的心灵就会靠得更近 022

## 03 喜欢与具有相似点的人在一起的原因

因为相似点双方变得更加亲近，因为互有差异关系会更加友好 024

## 04 对话越多越容易产生恋情

知己知彼是很重要的事情 026

## 05 喜欢帮助自己的人

当行为和感觉一致时，人的心情就会愉快 028

## 06 由于隔阂而导致内心忐忑的原因

人们对于变化更容易产生强烈的反应 030

## 07 一见钟情的原因

产生直觉，本能的恋爱心理 032

你有什么样的情结 034

## 08 恋爱与年龄差别有关吗

更喜欢有年龄差的异性 036

## 09 比起现实更爱虚拟

真心喜爱虚构角色和电视偶像的人们 038



- 10 喜欢上已经有恋人的人  
障碍越多的情况越容易让感情充满激情 040
- 11 本该是朋友，可为何会动心  
爱情和友情哪里不同呢 042
- 12 特别想谈恋爱的时候  
爱情也会受环境的影响 044  
你的恋爱类型是哪种呢 046

## 第2部分 抓住喜欢的人的心 051

- 01 果然第一印象很重要  
给对方心中的印象在短时间内就已经决定了 052
- 02 喜欢不说出来就吃亏了  
喜爱之情用喜欢来回应是人之常情 054
- 03 多问问题来扩展对话  
要想丰富对话的内容，认真倾听很重要 056
- 04 加深双方关系的谈话方式  
巧妙倾诉烦恼会提高亲密度 058
- 05 谈恋爱时邀请对方的技巧  
邀约的方法不同，成功率也不同 060



- 06 抓住人心的约会秘诀  
一开始要云淡风轻，最好不要太贪心 062  
利用心理学助攻约会 064
- 07 支撑恋情的距离感  
物理上的距离是心理距离上的反映 066
- 08 深入人心的称赞方式  
称赞对方很特别，留有余地的称赞方式 068
- 09 恋爱需要“笑”吗  
女性笑多的话会吃亏 070
- 10 用信息表达不了的爱  
在了解了信息和微信的优点之后使用 072  
从信息中读出来的心理 074
- 11 因为这点事就受伤了  
男女的受伤点不一样 076
- 12 传言是很好的助攻  
借助友人之力，提升好感度 078
- 13 表白要在傍晚时分  
从傍晚到晚上这段时间，情绪容易高涨 080

### 第3部分 想知道关于对方的更多事情 083

- 01 人们为什么容易喜欢上高颜值的异性  
在选择另一半的时候是注重相貌还是注重内在美 084
- 02 善于表演的人  
心里经常会闪现一种想法——“揭穿这个人” 086

03 只想说自己的事情

讲述自己的事情就像日记一样详尽 088

04 真诚的男性受欢迎的原因

在小事情上用心的男性要比一次性拼尽全力的人更受喜爱 090

05 街头巷尾的温柔体贴的小男人

大男子主义的时代早已经结束 092

06 检验对方的成熟度

这是一个检验隐藏的小细节和内在成熟度的测验 094

07 喜欢收集一些特定的东西

即使是没有用的东西，也热衷于收集它们 096

08 这种人是自恋狂

“特别迷恋自己”、想要被“特别对待”的一类人 098

09 如何抓住“有希望的信号”

好感未必都是通过语言表达出来的 100

10 “笑脸”也有很多种类型

挂在脸上的微笑，不一定是开心的 102

从这里就能读懂一个人的内心 104

男女有什么不同 110





## 第4部分 夫妻间的心理学 115

- 01 接吻能够促进夫妻感情  
接吻能够减轻压力 116
- 02 有助于夫妻间巩固关系的吵架小技巧  
善于吵架的夫妇就像“大雨过后土壤更加牢固” 118
- 03 创造纪念日的女人，忘记纪念日的男人  
正是因为美好的回忆才使得牢靠的感情常伴身旁，  
因此，纪念日是很重要的 120
- 04 只有初见是最温柔的  
男性普遍认为“到手的鱼就不再需要鱼饵了” 122
- 05 “不遗余力”也是一种危险信号  
相互之间“关系融洽”的秘诀 124
- 06 使对方意识到该结婚了  
有的男性认为“婚姻是人生的坟墓” 126
- 07 这才是理想中的结婚对象  
能够互相分担责任才是投缘的体现 128
- 08 “夫妻相似”的秘诀  
夫妻双方的言行举止越是一致，感情越好 130

- 09 这样的夫妇会离婚  
从日常对话中潜藏着离婚的风险 132  
情侣感情持久的法则 134

- 10 男性都是“妈宝”  
当今的环境很容易孕育出来“妈宝男” 138

- 11 为什么会出现“中年离婚”的现象  
长年生活孕育出妻子想要独立的愿望 140

## 第5部分 化解恋爱中的矛盾 143

- 01 不能忍受恋爱空窗期  
一旦一段恋情结束，便迫不及待地开始下一段恋情 144

- 02 很难产生恋爱心理  
在当今社会很难喜欢上别人 146

- 03 纠结对方爱不爱自己  
苦于不信任对方感情的人们 148

- 04 突然感情就变冷淡了  
“喜欢”和“讨厌”只有一纸之隔 150

- 05 羡慕别人的幸福  
能否感到幸福取决于“看法” 152

- 06 过度的束缚  
通过给对方增加负担来确保爱情 154

- 07 如果对方是跟踪狂怎么办  
虽然很讨厌对方，但是对方却执拗地死缠烂打 156  
爱上无用男的女人们 158

08 明智的分手方法

把分手给人带来的打击降到最低的方法 162

09 想从失恋中尽早恢复过来

从痛苦的经历中恢复的“便捷方法” 164

10 喜欢上除恋人以外的异性

是因为新认识的异性说了些褒扬的话让人心情激动吗 166

11 有必要拥有相同的朋友吗

双方之间关系互相开放的利弊 168

12 恋爱会使判断能力下降

为什么会一直坚信“对方是最棒的”呢 170

恋爱时就会说谎吗 172

明晓内心的心理测验 177



# 恋爱心理学

我们该怎样培养爱

① 结城优 著

王鸿霞 译

漫画  
图解版



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

恋爱心理学：我们该怎样培养爱：漫画图解版 /  
〔日〕结城优著；王鸿霞译．—北京：人民邮电出版社，  
2018.9  
ISBN 978-7-115-48597-7

I. ①恋… II. ①结… ②王… 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(2018)第122843号

## 版权声明

“NARUHODO!” TO WAKARU MANGA HAJIMETE NO REN’AI SHINRIGAKU

supervised by Yu Yuki

Copyright © 2014 \_\_\_\_\_

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SEITO-SHA Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

SEITO-SHA Co. Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

## 内 容 提 要

美好的爱情令我们每个人都心驰神往，与恋爱相关的话题总是生活中的热点。爱情带来的甜蜜、苦涩会让不同经历的人有不同的感受。影响约会成功的因素有哪些？如何约会才能够成功？恋爱时双方的内心是如何变化的？如何才能抓住对方的内心？如何才能全面地了解对方？如何才能避免恋爱中的争吵？如何将心理学知识付诸实践来提升恋爱的成功率等？这些问题都能在本书中找到你所需要的答案。

本书共分5个部分，主要内容包括：彻底明确恋爱关系时的心理活动，抓住喜欢的人的心，想知道关于对方的更多事情，夫妻间的心理学和化解恋爱中的矛盾等。

本书以漫画图解的形式对恋爱过程中的一些小技巧进行详细讲解，希望本书能够帮助那些想要恋爱、正在恋爱或失恋的人们有所收获。

- 
- ◆ 著 [日] 结城优  
译 王鸿霞  
责任编辑 李士振  
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
天津翔远印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32  
印张：5.75 2018年9月第1版  
字数：258千字 2018年9月天津第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2017-8662号
- 

定价：49.80元

读者服务热线：(010) 81055296 印装质量热线：(010) 81055316

盗版版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号





## 什么是 恋与爱?

现今有很多以恋爱为题材的小说、电影、电视剧等，并且，很多音乐家也喜欢歌颂爱情，就连街角咖啡店中的年轻人都说着火辣辣的情话。由此可见，恋爱是人类较关心的事情之一。

那么，恋是什么？爱，又是什么？恋爱有各种各样的形式：既有能够轻松表达爱意的人，也有爱在心口难开的人；既有死心塌地的人，也有见异思迁的人。恋爱，既会让人幸福，也会让人痛苦。谜一样的恋爱世界，从古至今，都令人们心驰神往。



恋爱，既能让人欢天喜地



恋爱，也能让人哀感天地

# 恋是什么？爱又是什么？关于恋爱的名言

很多人对恋爱都心驰神往，所以有很多流传下来的名言。

◆◇ 追忆过去，也能够感受到恋爱的气息。

叹息声会让爱情的烟火熄灭。

——威廉·莎士比亚

◆◇ 爱情，不是彼此对望，而是向着相同的方向共同展望。

——圣·埃克苏佩里

◆◇ 爱，是无私奉献。

——列夫·托尔斯泰

◆◇ 拯救我们走出恋爱苦海的，是忙碌而不是理性。

——芥川龙之介

◆◇ 爱，就是信任。

——维克多·雨果

◆◇ 不管是什么样的爱，只要用言语表达出来，爱的分量都会大打折扣。

——弗兰齐斯科·彼特拉克

◆◇ 恋爱，会使双方变愚蠢。

——安德烈·布勒东



### 从心理学的角度 探究恋爱时不可 思议的内心

心理学家们绞尽脑汁地思考恋爱时人们的种种想法，但是，他们却百思不得其解。只有立足于实验和观察，才能够更加科学、准确地发现人们内心的真实想法。

恋爱，不是仅仅通过努力就可以实现的。只要有了恋人，就总会有不可思议的事情发生。此外，恋爱时的想法也未必能够长久地持续下去。

心理学能够给予恋爱者一些启发。对存在好感的人所表现出来的心理特征，特别是想隐瞒对对方有好感的这一心理特征，在迄今为止的研究中已经明确了。心理学不是万能的，但是，掌握一些心理学知识的人比没有掌握的人在恋爱时会更有优势。

#### 心理学是科学吗?

大众普遍认为，近代心理学起源于19世纪的冯特在莱比锡大学进行的“心理学实验演练”。这次“心理学实验演练”尝试运用科学的方法捕捉人的内心感受。具体来说就是，给予被试验者各种刺激，并聆听他们在受刺激时的感受，据此，来掌握其内心活动。

#### 心理学的主要方法

实验

调查

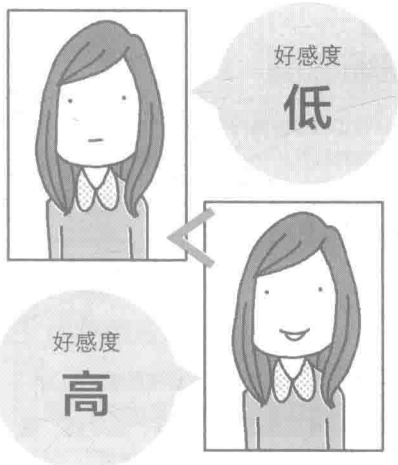
观察

## 心理学的实验以及调查

在心理学这门学科上，为了了解人们的内心活动，需要进行各种各样的实验和调查。在此，介绍几个实际生活中的例子。

### 对于嘴巴微张的人 好感度高!

美国心理学家罗森塔尔曾对多人的脸部照片进行了调查。在调查时，让人们看“闭着嘴巴，表情平静的照片”和“嘴巴微张，表情活跃的照片”。结果大多数人都认为，“嘴巴微张的照片”中的人更具有社交能力。



27岁时结婚率 高

52岁时对婚姻的满足率 高

### 爱笑的人， 幸福不会太远!

据心理学家哈卡和开鲁特纳的一项调查显示，在大学毕业照上展现笑容的人比没有笑容的人在27岁时的结婚率要更高，并且，爱笑的人在52岁时对于婚姻的满足率也比较高。也就是说，越是爱笑的人，越能够获得幸福！因为，每当对方看到笑咪咪的脸庞时就会有一种“跟你在一起一定会很幸福”的感觉，所以，他们也会很幸福！