

完美关系的 心理学秘密

拜拜， 恋爱脑

玲珑姐
著

／
恋爱成长学会
策划

拜拜，恋爱脑

完美关系的
心理学秘密

玲珑姐
著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

拜拜, 恋爱脑: 完美关系的心理学秘密 / 玲珑姐著

— 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5594-1133-4

I. ①拜… II. ①玲… 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 (2017) 第230740号

书 名 拜拜, 恋爱脑: 完美关系的心理学秘密

著 者 玲珑姐

责任编辑 聂 斌 孙金荣

策划编辑 贺 楠

特约编辑 王青青

责任校对 郭慧红

封面设计 王超男

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 三河市金元印装有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 9

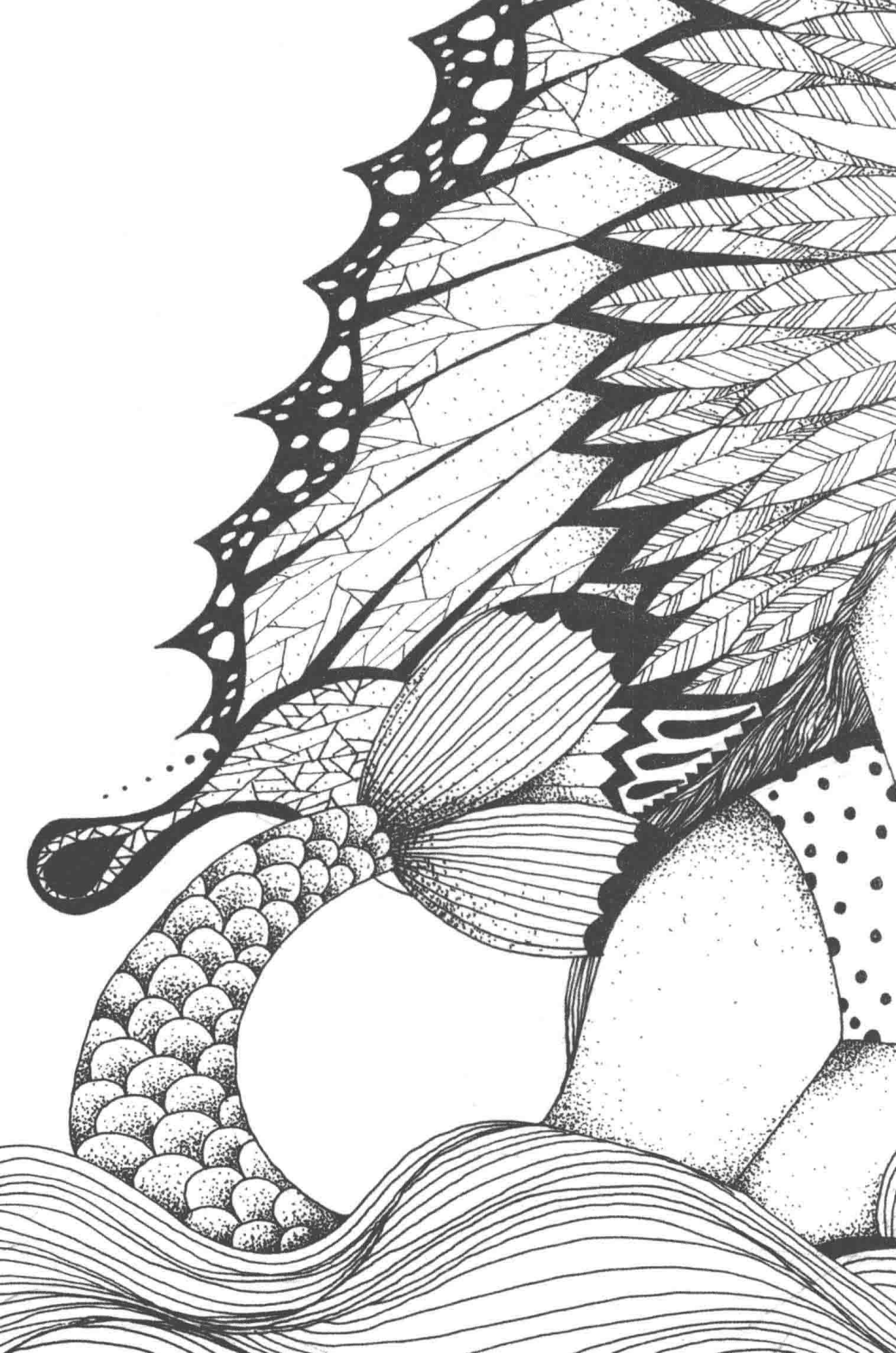
字 数 180千字

版 次 2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-1133-4

定 价 39.80元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)





『排雷』
完美关系第一步：

- 002 · 警惕！头号“危险人物”出现
- 009 · 刻意讨好，只会将他越推越远
- 017 · 聪明爱，就要远离爱生气这只顽皮“小麻雀”
- 024 · 暧昧是场暗藏危机的战争
- 030 · 别被迷恋蒙住了双眼
- 035 · 爱情终结者：假性亲密
- 041 · 亲爱的，我不敢告诉你我是谁
- 047 · 一直在失望，累觉不爱你了……
- 054 · 优越感，爱情里无法融化的坚冰



你记住了吗？
相处的黄金准则，

- 快施展以柔克刚的利器：撒娇 · 062
- 学会共情沟通，为完美关系打好基石 · 068
- 就事论事，才能越吵越爱 · 074
- 无话可聊，是爱情的“第一杀手” · 080
- 权力的游戏：在解决问题时，找到相处之道 · 087
- 将你的患得患失酿成爱的调味料 · 093
- 记下这个理论，胜过花钱去听“幸福课” · 099
- 给爱留下一丝自由的空间 · 105
- 学会几招兵法，打赢异地恋保卫战 · 111



推开这扇门，
蜕变成全新的你

- 120 · 自我提升，掌握爱情主动权
- 127 · 爱他的时候，自信一点！
- 133 · 用独处的时光修炼自己
- 138 · 换种态度，在爱情中你会得到更多！
- 144 · 在爱情中，做自己情绪的主人



在爱情的十字路口，
做对重要的决定

- 154 · 在爱与承诺之间，作出你的抉择
- 160 · 危机初现时，即刻展开爱情保卫战
- 166 · 越疯狂，越无法挽救爱情
- 173 · 重建信任，你就赢得了挽救爱情的第一战
- 180 · 爱情斯德哥尔摩，让你伤得越痛，爱得越深
- 188 · 家暴行为发生，你还在忍气吞声吗？



PART 5

当爱情的警钟
被敲响

- 打开你的雷达，侦查出轨这件事 · 198
- 小心！总有人在偷偷挖你墙脚 · 204
- 披上铠甲，将小三掐灭在萌芽中 · 211
- 谨记，防火防盗防“闺蜜”！ · 217
- 制备爱情抗体，对闺蜜版夺爱匪徒 Say No！ · 224



PART 6

What,
你还没有男朋友？

- 他不爱你，就别再上演爱的独角戏 · 232
- 你的他，也许不是最爱，但一定要最合适 · 238
- 相似价值观，让你们走到白头 · 245
- 当金钱成为择偶的第一标准…… · 253
- 相亲，也是邂逅爱情的一种方式 · 261
- 相亲这样聊，快速俘获优质靠谱男！ · 269
- 相亲神器！一眼看穿男人心的冷读术 · 276



PART 1

完美关系第一步：
「排雷」

警惕！头号“危险人物”出现



现任的前任这个头号“危险人物”总是能轻易触动姑娘们最敏感的神经，让她们想要对其不屑一顾，却又按捺不住骨子里的好奇想要去了解。毫不夸张地说，如果把她们在这方面的心路历程写成一本书，那将会成为文学兼心理学领域的又一部力作。

对于各种提防现任的前任的行为，有人理解为吃醋，有人说是因为小心眼儿，还有人说是因为不自信。而我只想说：这事儿没那么简单。

客观地说，在我们还未出现在他生命里的时候，那个人已经陪伴他走过了人生的一段旅程。是那个人，让他成为了现在的他，当然，也是更好的他。如此理解，我们应对他的前任怀着感恩之心。

但现实中，能如此善待对方的前任、宽恕过往的大神真的是少之又少。

说个我身边的故事。

一天凌晨一点半，我接到疯狂的闺蜜 Lily 的“午夜凶铃”，她带着哭腔急不可耐地诉说了她不幸的“遭遇”。

原来，那段时间她迷恋上了微信运动的排行榜，因为从未出过前五名而得意不已，但她的呆瓜男友却从未给她点过一次赞。

Lily 是个性格较为偏激的姑娘，有时候甚至固执得犹如磐石。晚上趁男友睡着，她不顾罪恶感，拿着男友的手机跑到卫生间巴巴地给自己点赞，给自己点完不过瘾，还恶作剧般地给其他熟悉的头像也一顿狂点。正暗自窃喜呢，突然发现有个头像不对劲，放大仔细一看，心顿时凉了半截，原来那是男友的前任。

Lily 瞬间怒火中烧，不是说联系方式已经删了吗，为什么还是好友？！气愤过后，出于好奇，她把这姑娘的朋友圈从头到尾翻了个遍，不翻还好，这一翻，让她的情绪彻底失控。

男友前任那灿烂的笑脸，他俩曾经有过的各种情节，完全戳中了 Lily 脆弱的神经。尽管明知他俩已经没有联系，男友也很爱自己，但她还是止不住地伤心难过。

听完 Lily 的哭诉，我回道：“你跑个步，做会儿瑜伽，转移一下视线，干吗想不开，自寻烦恼呢？”

Lily 愤愤回应：“我要是不去点赞，能发现他这个前任的存在吗？”

一时，我竟无言以对。

对他的前任保持理智？臣妾真的做不到！

其实像 Lily 这样好奇害死猫的姑娘大有人在，陷入这种好奇也是每一个恋爱中的女孩惯常的状态。对她们来说，在好奇心的驱使下，她们能分分钟福尔摩斯附体，为了“真相”，循着蛛丝马迹，就算掘地三尺也在所不惜！

站在 Lily 的角度，我特别能理解她对男友前任的那种痛苦、纠结、愤怒的复杂情绪。毕竟我们不是圣人，尽管也很努力对自己说“没关系，她们是过去时，我才是现在进行时，过去的不能改变，而我会和他一起创造出更多美好的未来”，然而总是事与愿违。

我们发现，自己根本压制不住内心那些疯涨的猜疑和嫉妒，它们总是会在刚刚平息后又卷土重来，冲破我们的情感防线。我们越想要反抗，越想要去寻找现任的前任对我与男友的感情无法产生任何影响的证据，就越会深刻地体会到——“臣妾真的做不到”。

那些只属于他们的回忆，那些相伴的时光，那些对她的爱、为她全心全意做的事，都会烙在他心里。不管现在的我们做了什么，那些都是真实存在的，如同天空没有鸟的踪迹，但它们已飞过，这些爱过的痕迹永远也抹不去。

情感大师们总说爱情是自私的，自私到想要占有对方的全部，所以对女孩们来说，男友便是自己的领地，由不得前任这种令人讨厌的生物前来捣乱。这种不让人侵犯的占有欲，除了是我们熟知的

多巴胺在作怪之外，还有嫉妒心的作用。

为何会嫉妒？一个人只有当她的优越感被侵犯，在极度没有安全感的情况下，才会释放出强烈的嫉妒信号，而男友前任的出现恰恰让我们处在这样的情境。

人是感情动物，姑娘们必然会忌讳他们曾积累的感情，害怕男友前任梨花带雨似的勾搭。毕竟，在感情面前，再坚韧的汉子也会示弱三分，坐怀不乱的真君子也是越来越少了。也正是因此，男友的前任才成了姑娘们的死穴。

这样一说，大家就不难理解姑娘们为何会把现任的前任定义为“唯恐天下不乱之人”了吧？

得不到的永远在骚动

心理学家布尔玛·蔡格尼克出身于立陶宛的一个犹太人家庭，1927年她开始在德国柏林大学学习，她是莫斯科大学心理学系和俄罗斯精神病理学研讨会的联合创始人。

有一天，蔡格尼克在维也纳一家餐厅里发现了一件有意思的事情：餐厅里的服务员似乎只有在上菜的时候才能想得起来客人们繁杂的菜单，如果客人的菜都上齐了，服务员们一般就再也无法想起客人点了什么。回来之后，蔡格尼克为了验证心中的猜想，展开了一系列实验。通过多年的研究，蔡格尼克总结出一个理论：人们

对那些未完成的事情比已经完成的事情拥有更深刻的记忆。这便是著名的蔡格尼克效应。

人们与生俱来就有一种“完成欲”，潜意识中有着做事要有始有终的驱动力，有的人甚至一日之事未完，就不得解脱。这正如蔡格尼克效应中所阐释的——人们之所以会忘记已经完成的事情，就是因为对事情的完成欲得到了满足，而还没有完成的工作，这种完成欲就会使人对其留下深刻的印象。比如《关雎》里我们耳熟能详的那句“窈窕淑女，寤寐求之。求之不得，寤寐思服”，和歌词里唱的“得不到的永远在骚动”，生动地描述了人们对还未得到的人或事物日夜期盼、梦寐以求的虐心之感。

回到上面所讲到的 Lily 的男友，对他来说，前任就是一件“不成功的”“没能如愿的”“还未完成的”事情。在这段未成功的恋情中，与恋人一起花前月下、卿卿我我的美好时光和点滴细节，会深深地印在他脑海中。这段感情的未完成性使他对其久久难以忘怀。如果这位前任还是他的初恋的话，那这种记忆可以说更加刻骨铭心，所以才会有人说“爱情虐你千万遍，始终难忘是初恋”。

所以说，很多时候，其实不是说他还有多在乎前任，而只是人性本能地流露而已，就像你的前任男友在你心中始终有个位置一样，你的现任只是没你那么决绝罢了。

从某种程度上来讲，这种“未完成感”其实也不完全是坏事，因为它会激起人强烈的心理扩张情绪，驱使他为了完成目标而努

力。比如说在上一段感情中，他犯了很多错，做了很多令自己后悔的事情，输得很惨，与你在一起后，他就会引以为戒，总结经验，努力改变自己、完善自己，以便给你更好的情感和婚姻。

在这个时候，你还得感激他的前任，因为正是她或她们把眼前的这个男人打磨成现在你喜欢的样子。

让往事都随风，都随风，都随风……

我们一生当中总会有很多“前任”，比如前老板、前闺蜜、前同事、前男友等。这些“前任”带给我们的感觉大部分是不痛不痒的，当然，偶尔我们也会感伤光阴似箭，叹息物是人非，感慨世事无常。

当然，这些感悟通常都不像现任的前任女友那般带给我们难以言喻的苦楚。而很多时候，这种苦楚只是源于我们容不得半粒沙子的眼睛和对感情吹毛求疵般的要求。有的女孩会抱怨男友，为什么要与其前女友相识相爱，而不能等她出现之后，直接与她相爱；有的男孩与前女友只是普通朋友之间的正常交往，女孩却会因为一个微不足道的举动而愤怒到“上房揭瓦”；还有的女孩会好奇地四处打探男友与前女友之间的各种私密故事，到头来，知道得越多，自己受伤越深……

如果你的他对前任并没有特殊的情愫和渴望，那么请你善良

一些、宽容一些、淡定一些，这既是善待爱人，也是善待自己。

请给你的爱人一点时间和空间，让他在你温暖贴心的满满爱意之中，将存在于心底某个角落的前任一点点淡忘。

请给你自己一点时间和空间，没必要与那些已经属于过去的人为敌，更没有必要挖空心思去找他前任的碴儿、翻多年前的旧账来惩罚自己。要知道，当你总是沉迷于某些人某些事而无法自拔时，内心的痛苦和纠结将会不断汲取你心灵的养分，让你越陷越深。在花样的年华里，我们不该枯萎。

请你们珍惜彼此、好好相爱，就让前任像子弹一样飞一会儿，这颗“子弹”发射后产生的硝烟和枪声会渐行渐远，这颗“子弹”会找到她应有的归宿。而你应该做的，是从这个前任身上取长补短，提升自我，让你们永远成为彼此的现任，让你们的爱情永不散场！

致现任的前任：感谢你，让我们在重新认识自己的同时，懂得更加珍惜现在的他！

刻意讨好，只会将他越推越远



在你的身边，或许有这样的女孩，她是你和朋友眼中的大好人，性格温和，对家人关心体贴，对朋友真诚热情，即使对陌生人也和善友好，宁愿自己受苦受累也不愿对他人说“不”。

你甚至会想，这样的女孩，哪个男人要是能拥有她，那简直太幸运了，因为她必定会是一个温柔可人的女友，大方贤惠的妻子。

然而，现实真的都如此理想吗？

你的过度付出，会让他不安

曾经有一周，一连两个女孩问我，“我感觉到男友对我越来越冷淡，可我已经在很努力地迁就他了，为什么他还是不满意？我真的不知道问题出在哪里。”