

婚恋心理学



送给万千女性的婚恋箴言

文荣◎编著

婚恋不是一时冲动的头脑发热，而是深思熟虑后的理解磨合

**分析婚恋现象，揭露婚恋本质
熟悉恋人心理，掌控自身婚姻**

 中国纺织出版社



文荣◎编著

 中国纺织出版社

内容提要

在婚恋关系中,女性通常较男性心思更加细腻、情感更加丰富:他在想什么,他喜欢什么类型的女孩,他希望我变得什么样,他为什么这么做……与其无端猜测,女性朋友不如多了解男性的心理。

本书通过对婚姻、恋爱中的各种心理现象及案例进行解析,向读者解析那些看似平常却有着深刻心理原因的各种婚恋问题及其背后的心理学知识;给予女性朋友完善自我、了解伴侣以及经营婚姻的心理良方,使她们更有技巧地应对婚恋中的常见问题,从而让情感生活更加幸福、美满。

图书在版编目(CIP)数据

婚恋心理学 / 文荣编著. —北京:中国纺织出版社, 2018.4
ISBN 978-7-5180-4699-7

I. ①婚… II. ①文… III. ①婚姻—社会心理学②恋爱心理学 IV. ①C913.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第023783号

责任编辑:闫星 特约编辑:王佳新 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

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

2018年4月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:180千字 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，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。一句句滚烫的爱的语言，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。可能你根本没有意识到，爱的力量是如此神奇。

尤其是对女孩而言，爱情更是至关重要的。有人说，爱情就是女孩的生命，大部分女孩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，婚姻和爱情又有着些许的区别。假如果说爱情是浪漫的、甜蜜的，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。聪明的女孩知道如何与爱人相处、如何经营好自己的婚姻；但还有些女孩则因为不了解男人、不知道婚姻的规律和两性相处的技巧，陷入了痛苦的深渊。

本书引领女孩从心理学的视角了解男人，了解爱情，了解婚姻，了解两性相处的技巧，从而帮助女孩更好地把握婚姻，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，却实实在在地影响着我们的生活，使人魂牵梦萦、肝肠寸断。只要能够洞悉爱情的奥秘，你就拥有了幸福的人生！

编著者

2017年8月

目 录

第1章 男女有别，婚恋中女孩要理性地看待情感	001
男女用不同的眼睛看世界	003
男女说话的方式截然不同	004
男女行为心理有差异	006
男女对待情感的态度完全不同	008
男性富于自主意识，女性更喜欢从众	010
男性和女性的情爱心理为什么存在巨大差异	012
第2章 探究男人心理，照样有隐秘心思	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，女孩的爱与情思	039
女孩了解自己的内心渴望	041



女孩心中都有一座罗斯曼特之桥	043
女孩总是担心自己的世界不安全	045
女孩崇尚性感主义	047
大龄单身女性的三大心理障碍	049
女孩的五种常见心理病	052
女孩的五大事业心理误区	054
女孩为何最看重爱情	056
女孩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
“三不”女孩牢牢抓住男人的心	105
得不到的真的是最好的吗	107
要想知道他的心，不妨“欲擒故纵”	110
距离和神秘感是爱情的保鲜剂	111
矜持的美丽	113
娇羞的女孩惹人爱	115
 第7章 剖析婚恋本质，完全把控男人的欲求	119
婚姻是女孩的归宿	121
为什么婚后的女孩总是缺少安全感	123
当男人成为父亲	125
适合自己的人才最好的	128
男人对于婚姻的真实需求	130
婚姻中没有绝对的公平	132
婚姻就像白开水，平淡之中见真情	134
真爱具有神奇的力量	136
 第8章 选择男子汉，抓住他能让你幸福的潜质	139
什么样的男人是好男人	141
挑老公，要浪漫更要现实	143
千万不要错过能与你共度一生的男人	145
男人就像股票，聪明的女孩擅长投资绩优股	147
要嫁给一个心中有爱的男人	149
结婚要趁早，不要犹豫	151
幽默的男人能带给你更多幸福	154
该不该嫁给离过婚的男人	156
“经济适用男”受到女孩的欢迎	158

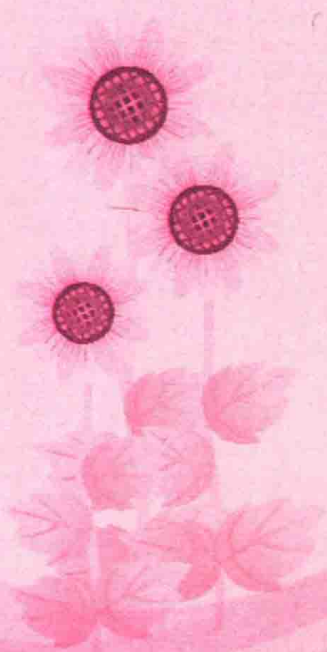


第9章 让爱的伤口愈合，失恋为你打开更好的明天	161
有一种爱叫单相思	163
失恋的滋味就像一杯浓烈的苦酒	165
如何愈合失恋的伤口	167
不管何时，都要憧憬爱情	169
有一种爱叫放手	171
不要为“打翻的爱情”哭泣	173
不要为了忘记一个人而爱上另一个人	175
爱情需要理智	177
 第10章 填补爱的落差，婚姻也不失爱的温度	181
激情是短暂的，亲情历久弥新	183
适应恋爱与婚姻的落差，保持永远的吸引力	185
婚姻需要浪漫，更需要脚踏实地	187
如何度过婚后磨合期	190
在恋爱与婚姻的温差中，找到最舒适的温度	192
要在婚姻初期调节好性格差异	194
婚姻初期，要准确定位自己	196
 参考文献	199

第1章

男女有别，婚恋中女孩要理性地看待情感

这个世界上只有两种人，那就是男人和女人。但是，男人和女人的心理非常复杂，他们互相依存，却又有所不同。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。尤其是女性，更应该理性地看待感情。





男女用不同的眼睛看世界

因为生理和心理上的差异，男性和女性看待世界的眼光也会有所不同。虽然我们女孩整日忙忙碌碌地工作和生活，但是，我们生活的另一半是男人，这就要求我们在忙碌之余抽出时间来认真地研究自己的他，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！

在面对爱情和婚姻问题的时候，男性和女性的看法可能截然不同，并且各自的表达方式也迥然不同，究其原因，是男性和女性的认知方式不同导致的。面对这个纷繁复杂的世界，男性和女性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，男性、女性的观点也截然不同，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。假如能够多从对方的认知世界看待问题，那么两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，男人喜欢把复杂的问题简单化，女人喜欢把简单的问题复杂化。如面对秋天美丽的景色时，大多数男性觉得秋高气爽，心旷神怡；但是女性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，男性往往站在大局的角度考虑得更加周全，女性却喜欢从细微处着手。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，两人是大学的恋人、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，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。对于一个男人而言，工作上取得的成就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

作为女孩，当你不理解男人的时候，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。



男女说话的方式截然不同

有的时候，听着男性和女性的对话，你会觉得自己简直是在听来自两个星球的人的对话，他们前言不搭后语，各说各的，谁也不搭谁的腔。和男性的沉默比起来，女性显然更喜欢表达。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，对于女性来说，唠叨是一种缓解心理压力的重要方式，女性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，站在男性的角度来说，这种唠叨简直是难以忍受的。每当男性提出一个问题的时候，目的就是彻底地解决它，并且是立刻、马上解决。但是，对于女性来说，她并不在意男性能否马上解决它，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。因为交谈的目的不同，所以，面对女性唠唠叨叨地说出的生活琐碎，男性会骤然感到压力倍增。

因为说话的目的不同，男性女性说话的方式也截然不同。男性说话时比较直接，喜欢开门见山、一针见血；而女性则比较隐晦，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，男性很难理解女性的真实目的，也就无法更好地与女性沟通。尤其是在恋爱中的男人和女人之间，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。女性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性的思维，会使男人觉得厌烦。只有了解了这一点，男性和女性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；女孩则说：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；女孩则说：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！



男女行为心理有差异

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”导致的。由于男性脑是以大脑皮层为中心的，而大脑皮层则是大脑的最高层，是主管思考的，因此，心理学专家们把男性的大脑称为“理性脑”。早在原始时期，男性就开始以狩猎为自己的主要工作，所以，男人之所以



具备“理性脑”，一方面是由男人的生理结构决定的，另外也是由男性长期从事狩猎活动导致的。

正是因为大脑的不同，所以男性和女性的行为心理也有很大的差异。很多时候，面对同一个问题，男性和女性会作出截然不同的反应。例如，面对争执，男性更倾向于用武力来解决问题，而女性则更倾向于交流和沟通。回到原古时代，我们不难想象这样一种情形：强壮的男人都外出狩猎了，家中只剩下女人和孩子。女人们相互依存，彼此照顾，偶尔遇到分歧或者是争吵的时候，她们总是不断地尝试沟通，以便达成共识，彻底解决问题。而男人在家的时候，类似于女性发生的这种争执则很容易演变成斗殴。长期的狩猎行动使他们不愿意过多地说话，而喜欢聚精会神地解决问题。这种用武力解决问题的方式被他们带到生活中来，即使与族人之间发生矛盾，他们也会倾向于用武力解决问题。具体到现实生活中来，男性不喜欢关注生活中琐碎的细节，他们更喜欢从事比较完整的工作。而女性呢？即使在现代社会已经走上了工作岗位，大多数女性仍以从事琐碎、温和的工作为主，在工作之余，她们仍然把自己生活的重心放在操持家务上。

在公交车上，一个男人对不给自己的妻子和孩子让座的男人大打出手。面对这种情景，很多女人都会说：“多大点儿事啊，用得着这么大动干戈吗？”但是，相当一部分男人都支持用武力解决问题，他们说：“对付这种人，就应该给他吃点儿拳头，让他长长记性！”“打得好，看他下次还让不让座！”只有极少数的男人觉得这件事情说说就可以了，不值得动用武力。纵观男人的成长史，你会惊讶地发现，很少有男人在小的时候没有过打架的经历。而相比之下，女孩子大多非常温柔，即使与同学之间有了冲突，也会去请老师或者家长裁断。

对男性喜欢用武力解决问题的心理特点，女孩应该有一定的了解。当然，如今提倡文明和谐社会，男士还是应该控制自己内心深处大打出手的冲动，尽量和平地解决问题。而女性呢？在和男性交往的时候，也应该充分了解男性的行为心理特点，这样才能够更好地理解男性，也便于及时制止男性的粗暴行为。



心理小提示

心理特点的不同，导致男性和女性在面对同一个问题的时候往往采取截然不同的解决方式，一个是用铁拳，一个是柔声细语地规劝。



男女对待情感的态度完全不同

不管是从人的生理学角度出发，还是从心理学角度来看，男人和女人都是截然不同的个体。尽管男性和女性构成了整个人类，但是他们之间是既矛盾又统一的关系。尤其是在面对感情的时候，男性和女性的态度更是截然不同。无数事实证明，在感情面前，大部分男人都非常理智，而绝大多数女孩都是非常感性的。这一冷一热的融合，最终的结果将会是怎样的呢？只有有了足够的了解，你才能够与异性和谐相处，如果缺乏了解，那么你们之间的交往必然会一波三折。

男性的体内富含雄激素，女性的体内含有很多雌激素。在雄性激素的刺激下，男人往往像骄傲的孔雀，展开美丽的尾巴吸引女性的注意。而女性呢？她们的感情相对比较细腻，很容易陷入痴情的状态。有人说，男性是滥情的，即使和不爱的人，他们也可以做出相爱的举动；而女性是专情的，必须先有爱才能有性，这就注定了女性在爱情之中容易成为受伤的一方。男性一旦发现自己心仪的目标，就会蠢蠢欲动，找机会付诸行动；但是女性即使很爱一个人，也一般不会主动说出来，更很少有做出实际行动的。当然，这种鲜明的对比只是相对的，在现实生活中，男性和女性的确存在着差别，但是未必有那么大。很多时候，不管是男性还是女性，当他们置身感情之外的時候往往都是理智的，一旦自己身陷其中，就很容易陷入迷乱的状态。因此，有人说恋爱就像一场重感冒，使人昏头涨脑、不明