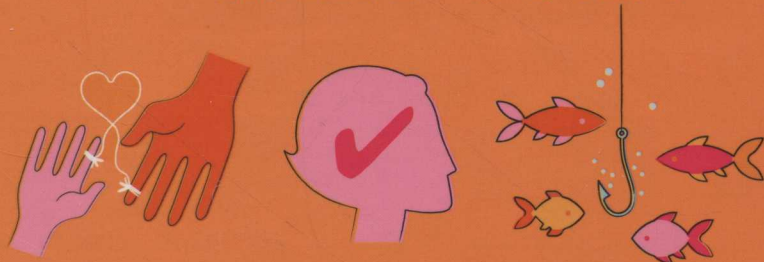


# 爱情心理学 百科

LOVE  
THE PSYCHOLOGY  
OF ATTRACTION

英国DK出版社 著 侯佳 李长龙 译



“社会心理”  
百科丛书

中国工信出版集团

电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 目录

## 8 前言

### 第一章 审视自己

你准备好恋爱了吗？

#### 12 进化的需求

为何我们要与人相爱

#### 16 安全型、焦虑型或回避型

你是哪种类型呢？

#### 20 不同期望之间的相互碰撞

当不安全的两种类型在一起时

#### 22 期望甚高

自己和他人在我们心中的形象

#### 24 头脑清醒

如何不看轻自己

#### 26 让我们相爱吧

你到底多么多愁善感呢？

#### 28 为何我总不吸取教训呢？

重复模式的秘密

#### 30 放弃自己的独立地位？

如何找到恋爱关系与自主权之间的平衡

#### 32 自己最大的敌人？

心理习惯如何起到阻碍或帮助作用

#### 34 你配得上最好的伴侣

健康的正向思考

#### 36 外向型还是内向型？

你的能量来自何处

#### 38 请自己的朋友帮个小忙

恋爱中的精神课程

#### 40 坦白告诉我

从自己喜欢的人那里获得帮助

#### 42 我总喜欢……

你和你喜欢的类型

#### 48 化学气味

嗅觉如何影响我们的感觉

#### 50 请笑一下

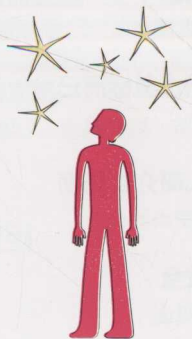
以幽默感为联系纽带

#### 52 对着星星许个心愿

当你需要倾听自己的内心时

#### 54 让自己喘口气

打发单身时间



### 第二章 找寻

找到合适自己的那个人

#### 60 寻找

走出去

#### 62 你好，精彩的世界，我准备好了！

发出正确的信号

#### 66 我们是在公交车上相遇的

邂逅

#### 68 我喜欢你，但是……

我们只能做朋友吗？

#### 70 穿过拥挤的办公室

工作中约会的利弊

#### 72 希望找……

征婚启事定位



## 74 五分钟一英里赛跑

快速约会

## 76 网上约会

有无限选择的陌生世界

## 78 在线注册

创建个人简介

## 82 仅需点击鼠标而已

开始对话

## 86 从个人简介到见面

将聊天变成约会

## 88 保证安全

愉快地见面

## 90 近在眼前

通过朋友介绍见面

## 92 嘿，你见过……？

朋友要当红娘时

## 94 下次会更幸运？

离婚后约会

## 第三章 约会

### 如何成功约会

## 98 选择一个获胜者

首次约会

## 100 打扮得体

如何展现自己最好的一面

## 102 一切都会好起来

培养自信

## 104 首次约会无压力

最佳的约会地点？

## 106 每个人都喜欢好的听众

积极沟通的艺术

## 108 羞涩的人

应对害羞感

## 110 交谈

让聊天顺利进行

## 112 你不需要说什么

肢体语言小贴士

## 116 这太尴尬了！

如何保持冷静

## 118 五大快速测试

如何评价新的约会对象

## 122 情商

何谓情商，为何它很重要

## 124 找出连环约会达人

谁是这种人，为何他们要这么做

## 126 某个很像你的人

共同的特性何时会有帮助，  
何时不会

## 128 年龄差距

年龄差距真的有影响吗？

## 130 值得再约一次？

你应该再约谁？

## 132 不断冒出的备选对象

当出现多个备选对象时

## 134 坦白和保密

如何开启敏感话题

## 136 用鲜花来表达

赠送礼物及其含义

## 第四章 确立关系

### 从相互吸引到结婚

## 140 快速通道和慢速通道

适合你的节奏

## 142 了解你的界线

如何保持健康的界线

## 144 防患于未然

如何防微杜渐

## 146 上不上床呢

跨过这一重大门槛

## 148 让你疯狂

不可靠的能量

## 150 迟迟不来的火花

兴奋的力量

## 154 这是爱情还是情欲？

让荷尔蒙做主

## 156 识别真正的危险

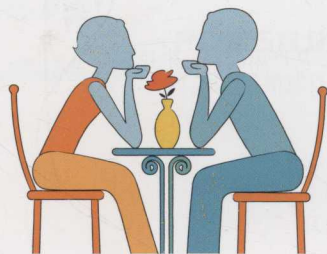
施虐者的警告标志

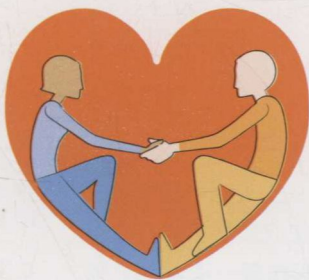
## 158 如果F开头的单词是“家庭” (Family)的话

敏感的孩子话题

## 160 现成的家庭

带着孩子约会





## 第五章 在一起

### 在爱情永恒的路上

#### 162 让双方的圈子融合

与彼此的朋友见面

#### 164 但我如此想你

一起待多长时间合适

#### 166 那么我们现在是一对吗？

准备做出承诺

#### 170 L开头的单词（Love）

谈论爱情

#### 172 给你我家的钥匙

同居

#### 174 每天晚上我都会给你打电话

应对异地恋

#### 176 半满意的结局

干脆地了结

#### 178 你愿意还是不愿意

是时候谈婚论嫁了

#### 180 求婚

求婚的艺术

#### 184 我们会天长地久吗？

你们的对话意味着什么

#### 186 保持紧密相连的状态

婚姻幸福小练习

#### 188 脆弱的力量

冒险做一下真正的了解

#### 192 你打造了最好的我

米开朗基罗效应

#### 194 各自一半还是各自完整？

如何避免陷入定式

#### 196 差得不能再差的想法

你必须要避免的事

#### 198 像成年人一样争论

如何去沟通，但不要去掌控

#### 200 一次高水平的争吵

如何争论和继续前行

#### 202 不要再一个人霸占着被子！

同床共枕

#### 204 职场压力

在一个混乱的世界中保持平等

#### 206 无孩生活

选择不要孩子

#### 208 尝试要孩子

从严肃的事情中找到乐趣

#### 210 孩子即将出生

妊娠期间的性行为

#### 212 共同阵线

如何共同履行父母的责任又不被逼疯

#### 214 父母的约会之夜

在有限的空闲时间内找点乐子

#### 216 性爱时刻见

找时间性爱

#### 218 保持火焰

烧得持久、烧得明亮

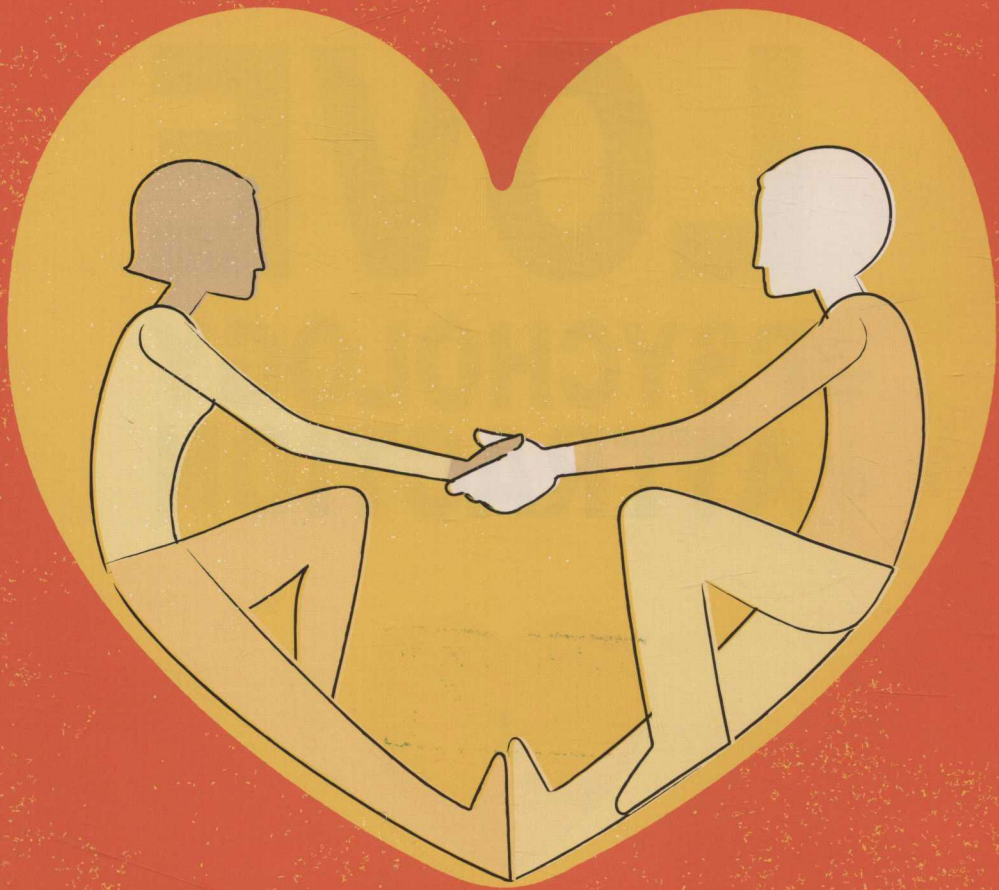
## 220 索引



# LOVE

*the* **PSYCHOLOGY**  
*of* **ATTRACTION**







# 爱情 LOVE 心理学百科 the PSYCHOLOGY of ATTRACTION

英国 DK 出版社 著  
侯佳 李长龙 译

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING



Penguin  
Random  
House

Original Title: Love: The Psychology of Attraction

Copyright © 2016 Dorling Kindersley Limited

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-4890

#### 图书在版编目（CIP）数据

爱情心理学百科 / 英国 DK 出版社著；侯佳，李长龙译。

— 北京：电子工业出版社，2016.9

书名原文：Love: The Psychology of Attraction

ISBN 978-7-121-29437-2

I. ①爱… II. ①英… ②侯… ③李… III. ①恋爱心理学 IV. ①C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 167987 号

策划编辑：郭景瑶 张 昭

责任编辑：雷洪勤

印 刷：鸿博昊天科技有限公司

装 订：鸿博昊天科技有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：850 × 1168 1/16

印张：14 字数：451 千字

版 次：2016 年 9 月第 1 版

印 次：2016 年 9 月第 1 次印刷

定 价：98.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254210, influence@phei.com.cn，微信号：yingxianglibook。

A WORLD OF IDEAS:  
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

本书心理学顾问：

**莱斯利·贝克尔-菲尔普斯博士**

(Leslie Becker-Phelps, Ph.D.)

莱斯利·贝克尔-菲尔普斯博士是一位临床心理医生、作家和演说家。她是 WebMD 网站“两性关系”博客以及《今日心理学杂志》(Psychology Today)“改变”博客的定期撰稿人，著有《缺乏安全感的爱情》(2014年)一书。

她住在美国新泽西州，是萨默塞特罗伯特·伍德·约翰逊大学医院的医务人员。她经营着一家私人诊所，致力于帮助未婚和已婚的人们全面地改善自己的生活。

#### 致谢

这本书是由多人合作完成的。本人衷心地感谢以下各位的辛苦付出：与我们分享资料的理论学家和研究人员，创作过程中随时与我们分享其专业知识的新泽西心理学会的诸多同事，提供同侪支持的好友凯茜·科特斯、艾琳·肯尼迪·摩尔以及莎丽·库琴贝克尔，提供专业编辑服务的梅根·凯耶和卡米拉·哈利南。最后要感谢我的丈夫马克先生，感谢他对本书以及我做的所有事情的支持。

**莱斯利·贝克尔-菲尔普斯博士**



# 目录

## 8 前言

### 第一章 审视自己

你准备好恋爱了吗？

#### 12 进化的需求

为何我们要与人相爱

#### 16 安全型、焦虑型或回避型

你是哪种类型呢？

#### 20 不同期望之间的相互碰撞

当不安全的两种类型在一起时

#### 22 期望甚高

自己和他人在我们心中的形象

#### 24 头脑清醒

如何不看重自己

#### 26 让我们相爱吧

你到底多么多愁善感呢？

#### 28 为何我总不吸取教训呢？

重复模式的秘密

#### 30 放弃自己的独立地位？

如何找到恋爱关系与自主权之间的平衡

#### 32 自己最大的敌人？

心理习惯如何起到阻碍或帮助作用

#### 34 你配得上最好的伴侣

健康的正向思考

#### 36 外向型还是内向型？

你的能量来自何处

#### 38 请自己的朋友帮个小忙

恋爱中的精神课程

#### 40 坦白告诉我

从自己喜欢的人那里获得帮助

#### 42 我总喜欢……

你和你喜欢的类型

#### 48 化学气味

嗅觉如何影响我们的感觉

#### 50 请笑一下

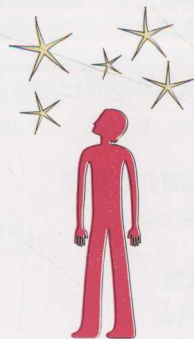
以幽默感为联系纽带

#### 52 对着星星许个心愿

当你需要倾听自己的内心时

#### 54 让自己喘口气

打发单身时间



### 第二章 找寻

找到合适自己的那个人

#### 60 寻找

走出去

#### 62 你好，精彩的世界，我准备好了！

发出正确的信号

#### 66 我们是在公交车上相遇的

邂逅

#### 68 我喜欢你，但是……

我们只能做朋友吗？

#### 70 穿过拥挤的办公室

工作中约会的利弊

#### 72 希望找……

征婚启事定位



## 74 五分钟一英里赛跑

快速约会

## 76 网上约会

有无限选择的陌生世界

## 78 在线注册

创建个人简介

## 82 仅需点击鼠标而已

开始对话

## 86 从个人简介到见面

将聊天变成约会

## 88 保证安全

愉快地见面

## 90 近在眼前

通过朋友介绍见面

## 92 嘿，你见过……？

朋友要当红娘时

## 94 下次会更幸运？

离婚后约会

## 第三章 约会

### 如何成功约会

## 98 选择一个获胜者

首次约会

## 100 打扮得体

如何展现自己最好的一面

## 102 一切都会好起来

培养自信

## 104 首次约会无压力

最佳的约会地点？

## 106 每个人都喜欢好的听众

积极沟通的艺术

## 108 羞涩的人

应对害羞感

## 110 交谈

让聊天顺利进行

## 112 你不需要说什么

肢体语言小贴士

## 116 这太尴尬了！

如何保持冷静

## 118 五大快速测试

如何评价新的约会对象

## 122 情商

何谓情商，为何它很重要

## 124 找出连环约会达人

谁是这种人，为何他们要这么做

## 126 某个很像你的人

共同的特性何时会有帮助，  
何时不会

## 128 年龄差距

年龄差距真的有影响吗？

## 130 值得再约一次？

你应该再约谁？

## 132 不断冒出的备选对象

当出现多个备选对象时

## 134 坦白和保密

如何开启敏感话题

## 136 用鲜花来表达

赠送礼物及其含义

## 第四章 确立关系

### 从相互吸引到结婚

## 140 快速通道和慢速通道

适合你的节奏

## 142 了解你的界线

如何保持健康的界线

## 144 防患于未然

如何防微杜渐

## 146 上不上床呢

跨过这一重大门槛

## 148 让你疯狂

不可靠的能量

## 150 迟迟不来的火花

兴奋的力量

## 154 这是爱情还是情欲？

让荷尔蒙做主

## 156 识别真正的危险

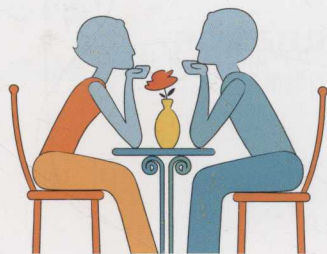
施虐者的警告标志

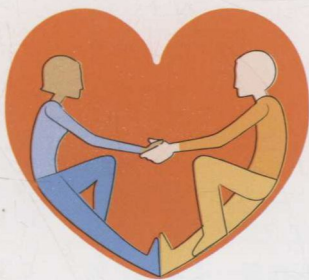
## 158 如果F开头的单词是“家庭” (Family)的话

敏感的孩子话题

## 160 现成的家庭

带着孩子约会





## 第五章 在一起

### 在爱情永恒的路上

#### 162 让双方的圈子融合

与彼此的朋友见面

#### 164 但我如此想你

一起待多长时间合适

#### 166 那么我们现在是一对吗？

准备做出承诺

#### 170 L开头的单词（Love）

谈论爱情

#### 172 给你我家的钥匙

同居

#### 174 每天晚上我都会给你打电话

应对异地恋

#### 176 半满意的结局

干脆地了结

#### 178 你愿意还是不愿意

是时候谈婚论嫁了

#### 180 求婚

求婚的艺术

#### 184 我们会天长地久吗？

你们的对话意味着什么

#### 186 保持紧密相连的状态

婚姻幸福小练习

#### 188 脆弱的力量

冒险做一下真正的了解

#### 192 你打造了最好的我

米开朗基罗效应

#### 194 各自一半还是各自完整？

如何避免陷入定式

#### 196 差得不能再差的想法

你必须要避免的事

#### 198 像成年人一样争论

如何去沟通，但不要去掌控

#### 200 一次高水平的争吵

如何争论和继续前行

#### 202 不要再一个人霸占着被子！

同床共枕

#### 204 职场压力

在一个混乱的世界中保持平等

#### 206 无孩生活

选择不要孩子

#### 208 尝试要孩子

从严肃的事情中找到乐趣

#### 210 孩子即将出生

妊娠期间的性行为

#### 212 共同阵线

如何共同履行父母的责任又不被逼疯

#### 214 父母的约会之夜

在有限的空闲时间内找点乐子

#### 216 性爱时刻见

找时间性爱

#### 218 保持火焰

烧得持久、烧得明亮

### 220 索引



# 前言

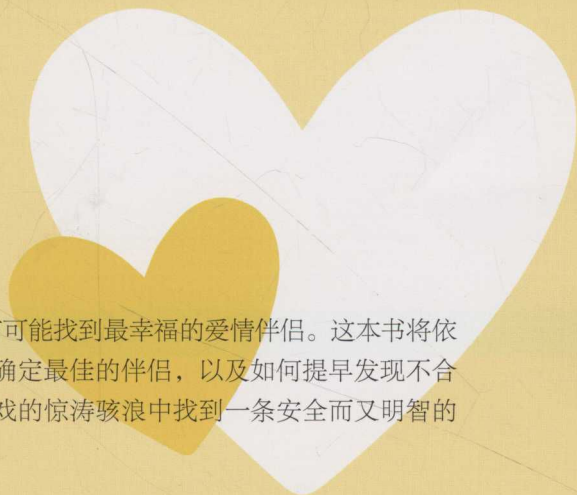
每个人都渴望体验爱情的奇妙感觉。但爱上一个人只是第一步，我们最需要的是能够滋润我们情感的贴心的爱情。我们内心深处梦寐以求的不仅仅是一个配偶，而是一个灵魂伴侣。如果我们单身的时间很长的话，有时会琢磨是否应该放弃寻找爱情——我们甚至会为自己奢求如此之多的浪漫而感到害羞。如果你曾经有过这种感觉，我希望你能明白，渴望一段浪漫爱情，这恰恰是我们本性的自然流露。科学表明，人类天生是一种社会动物，与周围的人们紧密联系在一起。孩童时代的我们与父母或者保姆紧密地联系在一起。成年后，这种感情需求变得更加成熟，并以另一种形式表现出来，内心充满了对浪漫爱情的渴望。可能我们无法轻易地找到爱情，但它却是这世上我们最自然的需求。

20多年的治疗师工作经验让我得出了这样一个基本的认知：当我们能够全心全意地付出爱情并享受爱情的时候，才是我们最为强大的时候。无论是根据数十年来的深入研究还是依据最新的大脑成像技术，或整个心理学界的实验观察，越来越证明生物学已经决定了我们对这种感情联系的渴望。研究人员的发现越多，我们就越了解两个人是如何相互吸引以及我们如何寻找、找到并保持爱情，以便让自己和自己的爱人活得更好。

从事心理学工作期间，我告诉人们，早期儿童时代到现在的生活经历，对其生活期望、下意识的生活习惯以及与他人关系产生了怎样的影响，以及在存在不良影响而使其无法获得本应属于自己的幸福时，人们如何对此加以改善。《爱情心理学百科》这本书将会带你走过类似的一段历程。

本书中的每句话都尽可能做到通俗易懂，给出了每一步的建议、简单的练习方法和相关的关键性科研实验中的科学解释。无须翻阅沉重的心理学论文，你就可以身心愉悦地通过本书了解我的心理学同行的各种发现：对于所有正在寻找爱情的人们而言，这门科学非常迷人并让人充满信心。

本书将带你领略找到爱情的整个过程。从找到爱情伴侣最基础的一步开始，这一步通常也是我们最容易忽视的：自己与自己的关系。毕竟，你能给爱情伴侣带来的就是你自己。科



学表明，只有能够管好自己心灵的那些人，才最有可能找到最幸福的爱情伴侣。这本书将依次介绍找寻伴侣的各个阶段：结识新朋友、如何确定最佳的伴侣，以及如何提早发现不合适的对象以免浪费时间，还有如何在约会这场大戏的惊涛骇浪中找到一条安全而又明智的航线。

你也将学到如何建立并保持长久而稳固的伴侣关系的心理学知识。刚拿起这本书的你，可能正处在整个恋爱过程中最早期的阶段，但请务必阅读后面的章节：如你志在获得一段长期而稳固的伴侣关系，了解你想要的感情，这本书有助于帮你排除掉那些并非意在天长地久的人或无法给予长久爱情的人。

需要明确的是：爱情是人们存在的生物学基础——是祖先留给我们的遗产。爱情使我们称之为人类，爱情使我们能够作为一个物种而存活于世。在找寻爱情时，有一部分人要比其他人更幸运。如果幸运没有降临在你头上，掌握一些有关爱情的心理学知识，也许能帮你把幸运之轮向正确的方向推一把。一本书无法召唤出你的真命天子或真命天女，但它能够帮你建立自信、让你的心理更健康并为你塑造良好的习惯。这本书能够帮你提高爱与被爱的能力，让你以新晋专家的形象出现在约会大戏中。世界上到处都是渴望爱情的人，也许其中就有你要找的那个人。

莱斯利·贝克尔-菲尔普斯博士

---

**CHAPTER 1**

**YOU**

ARE YOU READY FOR LOVE?

---

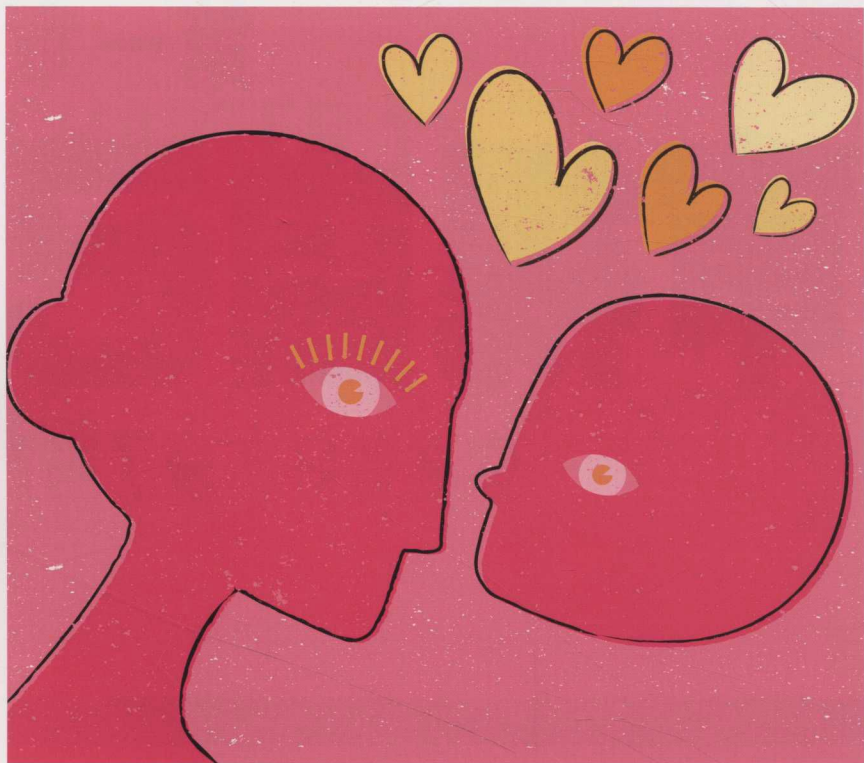
第一章

# 审视自己

你准备好恋爱了吗？

# 进化的需求

为何我们要与人相爱



我们有时对伴侣的渴望如此强烈，以至于会变得很不理智。但如果看一下人类的进化史，这种渴望就变得很正常了：正因为有了爱情，我们才能被称之为人类。

人类进化至今到底需要怎样的社会关系呢？查尔斯·达尔文的进化论说是“适者生存”，但达尔文所谓的“适者”并不是指那些最强壮的、速度最快的或者最好的，而是指与特定环境最相适应的。如果世界上只剩下竹叶这一种食物的话，那么速度飞快、到处乱跑浪费体力的功夫熊猫存活的几率，要远小于那些速度缓慢、静静地坐在那里并充分利用每一口粮食的普通熊猫。对于人类而言，我们最适应的环境是什么样的呢？我们为何会渴望爱情？

呵护他人与被人  
呵护的需求，深深地植  
根于我们的天性之中。

布鲁斯·佩里  
美国精神病学家

## 天生要与人发生联系

在人类所有生存技能中，排在第一位的也就是最重要的就是要学会如何维持关系。一些动物在出生后几分钟内就可以奔跑，而人类在出生后却无法照顾自己，童年时期必须借助父母的帮助才能存活。但所有母亲都说，婴儿的需求多多且让人筋疲力尽，并且母亲也需要动力让她承担这份工作。能够从这份费心费力的工作中获得的回报就是爱。正如英国心理学家、心理分析学家、依恋理论（第16页中有介绍）之父约翰·鲍比在1957年说的那样：“孩子的笑容具有强大的力量，把母亲们深深地迷住了，并让她们任劳任怨。每天献给自己母亲一个大大笑脸的那些孩子，能够得到最多的母爱”





5%



只有5%的哺乳动物（包括人类）形成了一夫一妻制的配偶关系。

2500



有记载的最早的婚约出现在2500年前。

250万



从最早的原始人算起，人类进化历程已经有250万年的历史。

x3



我们的大脑容量是原始人的3倍，以满足沟通、使用工具和表达爱意的需要。

和最大程度的关怀，谁能质疑这一点呢？”

得到良好养育的孩子能够茁壮成长，否则的话，即使我们衣着整洁且丰衣足食，危害依然很大。例如，20世纪40年代的一个研究发现，在孤儿

院中长大的孩子中，超过三分之一活不过两岁——他们不是死于饥饿或者风餐露宿，而是更根本性的“停止发育”，是由于无法获得足够的拥抱、玩耍和关爱而停止成长。

### 从孩童时代到憧憬浪漫

这些与浪漫爱情有何关系呢？答案很简单：我们迟早会长大，但是我们无法丢掉内在的与人联系的诉求。我们只是将依恋的对象从幼时的养育者转移到了能够找到的新的“根基”上——对于大多数人而言，这个新的根基就是我们的伴侣。相亲相爱以及为人父母是人生的两大主要“神经调质”，并重塑了我们的大脑。父母的养育能够让孩子感到心满意足。同样，一段健康、和美的浪漫爱情能让我们过得更快乐、更自信、甚至于（像本书后面所说的那样）更独立。

### 爱的进化

自然界中只有5%的哺乳动物是一夫一妻制，其他物种则是将自己的基因尽可能广泛地扩散。即使是与我们血缘关系最近的大猩猩，它们也非常激进、性关系混乱并且男权至上——雄性将所有的婴儿照料任务都留给雌性来做。但有所区别的是，在过去的250万年中，人类大脑容量增加了两倍。为了应对日益复杂的社会、满足沟通需求和工具的使用（以及寻找并保持爱情），从最早住在山洞中的采猎者开始，我们必须变得越来越聪明。脑容量的增加意味着头部变大，并且根据哺乳动物的标准来看，人类的出生时间是非常早的：长颈鹿在出生后几分钟内就可以独立行走，而人类婴儿在出生时则显得很无助。

照顾这样一个婴儿是非常累的：需要很大的工作量。有些科学家甚至

称，我们之所以从靠指背行走的灵长类动物进化到双足行走的人类，就是为了解放双手为下一代取各种生活用品。婴儿在父母的呵护下长大成人，进而又生出自己的孩子。当然，并非所有人类都遵循一夫一妻制，但即使是“开放式婚姻”也依赖于一种核心的、基本的联系纽带：我们需要共同努力以生存下去。我们是社会动物，因为在我们最需要爱时（即当我们还是婴儿时，当人类这个物种还处在孩提时代时），是爱的纽带将我们紧密地联系在一起。

当然，没有爱情，我们的感情依然可以很健康（事实上，能够独自应对一切是稳固感情生活的最佳标志之一），但渴望爱情却没有任何不智之处。从生物学的角度讲，我们就是为爱而生的。



### 爱情和婚姻总是结伴而行吗？

我们对于浪漫爱情和婚姻关系的看法并不总是重合的。世界上最古老的婚姻记录出现在2500年前，记载的是埃及一位14岁的女孩被交易成为新娘以换取6头牛的故事。此外，古希腊语中的“爱”至少有四个不同的单词，其中没有任何一个词含有浪漫的意思：“agape”指精神之爱，“eros”指生理欲望，“philia”指关爱，而“storge”则指亲情。浪漫爱情的概念，最早出现在中世纪的骑士传说和后来发展成小说的文雅爱情故事之中。只有在现代心理学中，我们才会将早期儿童时代的经历与对浪漫的渴望联系在一起。