

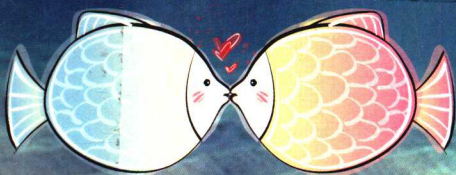
爱情心理

么么哒

安子〇著

爱情透明如醇酒
可饮可尽可别离

一个人的成长、两个人的相守



清华大学出版社



唯有爱与陪伴能带给你寻找光明的力量
用全世界的爱陪伴你

FOREVER

爱情心理

么么哒



安子〇著



清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情心理么么哒/安子著. —北京：清华大学出版社，2016
ISBN 978-7-302-45642-1

I. ①爱… II. ①安… III. ①恋爱心理学 IV. ①C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 283839 号

责任编辑：周 华

封面设计：安帛图文

责任校对：王荣静

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京国马印刷厂

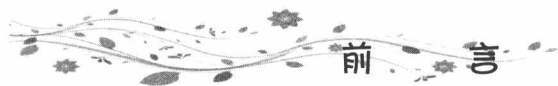
经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：7.75 字 数：164 千字

版 次：2016 年 12 月第 1 版 印 次：2016 年 12 月第 1 次印刷

定 价：32.00 元

产品编号：069626-01



前言

看过电影《飞屋环游记》吗？在这部电影里，小男孩卡尔和小女孩艾丽从飞屋梦想开始，青梅竹马，一起长大。他们成长、结婚，最后生活在了一起。

长大后的艾丽，做了动物园管理员；长大后的卡尔，弄了一辆车专门卖氦气球。

两个人始终拥有着一个共同的梦想，那就是梦想到南美洲的“仙境瀑布”去探险。可惜，生命太短，梦想太长。他们始终疲于生计，直到艾丽病逝，他们的愿望也没能实现。

在艾丽病逝后，卡尔用五颜六色的气球，拽着整幢房子飞向了空中。他要带着艾丽的相片，在有生之年，一起实现彼此最美的心愿，飞到“仙境瀑布”。

爱情其实就是这么简单，一个人的成长，两个人的相守。

爱情其实就是这么快乐，灿烂的梦想，瑰丽的心愿。

最后，飞屋飘落在“平顶山脉”的仙境瀑布边，卡尔终于实现了他和艾丽一生的梦想。

爱情是什么？

爱情就是在对的时间找到那个对的人，然后过一辈子的日子。



爱情就是在一个人的时候不会哭，心里暖暖的。

爱情就是在两个人的时候就会笑，不说一句话，执手相望，满心安详。

然而很多时候，我们的爱情会迷路。

我们会彷徨，会困惑，会哭泣，会悲伤。

谁都会迷路，爱情也一样。

爱情不是你想抓就能抓得住的。

有些人在爱情里磕磕绊绊，一辈子都在追逐寻觅；有些人处处留情，情场得意。

不得不说，一些人的确能够很好地抓住对方的心理，在恋爱路上一帆风顺。

然而大多数人，对于爱情总是很迷茫，雾里看花，怎么也看不透。

花心男人怎么这么多？

一见钟情到底算爱情吗？

到底怎样才能追到心仪的那个人？

在这本书里，你都能找到答案。

爱情其实没有那么难，只要你能看透对方的心理，一切都会变得轻松自然。爱情高手之所以能够笑傲情场，就是因为洞悉了爱情的秘密，而这秘密，正是爱情心理。

这本书先从表象切入爱情，介绍爱情本质。从第一次恋爱开始讲起，分析对方的心理，告诉你如何约到自己心目中的另一半，如何进行第一次约会。



过了初恋，两个人就会由恋到爱，最后升级到婚姻。要经营好爱情和婚姻，就要了解恋爱各个阶段的爱情心理。

不是每段爱情都能开花结果，认识到爱情失败的原因，才能更好地开始。分手也是爱情心理中最艰涩的部分，有时间不妨学学分手心理学，有备无患。

浪漫是一种情调，爱情是一种心情，浪漫跟金钱无关，爱情跟幸福有关。

青春透明如醇酒，可饮可尽可别离。对于女人来说，最大的悲哀就是容颜未老去，爱情已散场；对男人来说，最大的悲哀就是赢得了天下赢不了她。

爱一个人，就是拨通电话的时候，突然不知道要说什么，才知道原来自己只是想听听爱人的声音，心中真正想拨动的，只是心底那根叫作爱情的弦。爱一个人，就是在爱人迟归时，想上一千种坏的可能，在想象中历经万般劫难，发誓一定要好好惩罚他，可一旦见面却什么都忘了。

爱一个人，就是从牵手的那一天开始，小心翼翼地并肩前行，当危机呼啸而过，诱惑不期而遇，依旧十指相扣，一同走过那条叫作“生死相守”的爱情长河。爱一个人，就是在日暮时的富士山下，在轻风微寒的布拉格长桥上，在西雅图的不眠夜里，在魁北克的圣诞欢歌声中，对身边的那个人说：“亲爱的，嫁给我吧！”

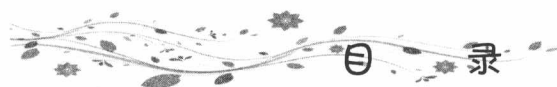
安子携这本书，唤起有情人心中那些曾经的故事，邀痴情人一起将内心深处积蓄的情结慢慢打开，让爱情如陈年老酒般醉倒我们



日渐苍老的心灵，和大家同唱“天苍苍野茫茫，万般变幻，身经百战也在心间，恩怨两难断”。

请相信，我们终究会拥有爱情，如同艾丽，就算生命不在，梦想也会被心爱的人实现。

看着我，你就信了！



第一章 审视男女，从心理学角度看爱情	1
第一节 为什么会有爱情	3
第二节 爱情缘于心理需求	7
第三节 陷入爱情的各种因素	10
第四节 男人爱花心，女人爱吃醋	14
第五节 爱情从什么时候开始	17
第六节 爱情与年龄是否有关	20
第七节 什么地方最容易产生爱情	24
第二章 心理学中的爱情博弈	29
第一节 一见钟情和日久生情	31
第二节 “第一印象”的首因效应	33
第三节 友情和爱情的博弈	37
第四节 “第二眼”情人与“第一眼”情人的博弈	40
第五节 第一次约会的心理操纵术	43
第六节 利用光环效应提高你的魅力	48

第三章 由恋到爱，常见爱情焦虑 53

第一节 揭秘爱情里相似价值观的重要性 55

第二节 得不到的才是最好的——爱情里的契可尼效应 ... 57

第三节 “嘴瘾式”分手引发蝴蝶效应 62

第四节 陌生情绪里的爱情焦虑 66

第五节 男性女性的思维方式不同 68

第六节 分析高素质人才中的爱情挑剔症 72

第七节 浪漫的场合能够加快爱情发展 74

第四章 男人的爱情心理学 77

第一节 男人最基础的爱情心理 79

第二节 男人为什么都有红颜知己 82

第三节 世上真有“不爱江山爱美人”的男人吗 85

第四节 每个男人心里，都藏着一个3岁的小男孩 88

第五节 碰什么别碰他的雷区 91

第六节 拒绝9周半男人 96

第七节 拒绝“橡皮男友” 98

第五章 女人的爱情心理学 101

第一节 女性恋爱前的心理准备 103

第二节 即便没有爱情，也有幸福和快乐 107

第三节 放弃那些不该爱的男人 112

第四节	想象自己谈过 100 次恋爱	116
第五节	坚持做独特的自己	120
第六节	拒绝瘾君子，不管他沉迷于什么	123
第七节	识别好男人的计算公式	126
第六章	两个人要共同读懂的相爱心理学	129
第一节	爱情是盲目的吗	131
第二节	爱情不能承受的距离	135
第三节	异地恋的克星——“多看效应”	138
第四节	时间和实践是检验爱情的唯一标准	141
第五节	再相爱，也要坚守 90 天的拒绝	144
第六节	黄金距离决定良好关系	148
第七节	爱情里的古德曼定律	150
第八节	恋爱十戒	153
第七章	爱人到新人，心理学伴你迈入礼堂	161
第一节	他有“结婚恐惧症”怎么办	163
第二节	结婚的八大好处和不结婚的八大好处	166
第三节	你会自给自足 DIY 一个好男人吗	169
第四节	婚前，同居还是分居	173
第五节	解析我们的情感 DNA	176
第六节	甜蜜的爱情是完美生活的标志	179
第七节	幸福爱情的标准	183

第八章 婚姻里，夫妻都要懂的爱情心理学 187

- 第一节 爱情里的皮格马利翁效应 189
- 第二节 美满爱情巧用霍桑效应 192
- 第三节 警惕婚姻里的踢猫效应 195
- 第四节 愿得一人心，白首不分离 198
- 第五节 爱情是此时此地，婚姻是从此以后 201
- 第六节 男人为什么总会从“奴隶”变成“将军” 204
- 第七节 小心爱情里的“重要他人” 206
- 第八节 面对出轨男，女人要有主心骨 208
- 第九节 男性和女性出轨的内因 210

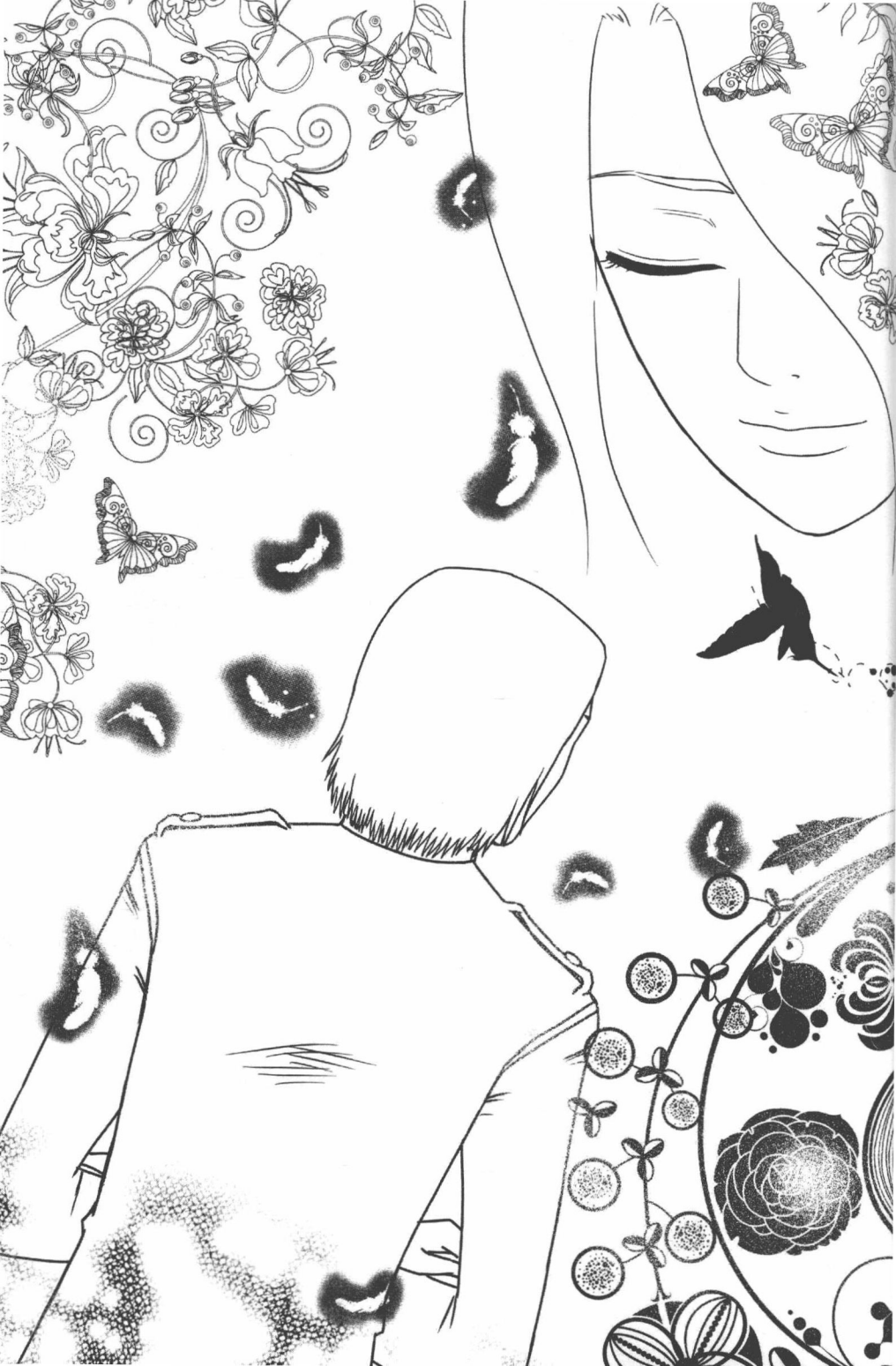
第九章 爱情结束后的分手心理学 215

- 第一节 遭遇分手后的心理救治 217
- 第二节 垂死的爱情是否还值得挽留 220
- 第三节 拒绝分手是否就能留住爱情 223
- 第四节 分手后还能不能做朋友 226
- 第五节 分手，是错误爱情的结束 229
- 第六节 千万别用不该爱的人疗伤 231
- 第七节 善待那个曾经爱过的人 233

第一章 ➡➡



审视男女，从心理学角度看爱情



第一节 为什么会有爱情

有句诗词，“问世间情为何物，直教人生死相许”，那么，为什么会有爱情？

同性相斥，异性相吸，这是磁铁的物理属性，对于男女到底能不能吸引对方，产生爱情，还要看其是否具备吸引爱情的“先天条件”。

所谓才子佳人、男才女貌，之所以成为流传千古的爱情佳话，就是因为各自具备吸引对方的“先天条件”。

如果陈圆圆没有倾国倾城的美貌，何以引得吴三桂“冲冠一怒为红颜”，从而改写历史，颠覆帝国？

如果埃及艳后克丽奥佩托拉不是才貌出众、聪颖机智，又何以成为世界上所有诗人的情妇、世界上所有狂欢者的女主人、恺撒大帝的情人？又怎能成就古埃及 22 年辉煌灿烂的和平史？

所以，为什么会有爱情？因为有吸引力，这吸引力，源自“先天条件”。

男人用眼睛恋爱。

美国得克萨斯大学心理学家德文德拉·辛格经过研究发现：当女人的腰围与臀围比例为 0.7 时，最令男人心驰神往。美国新墨西哥大学进化生物学家兰蒂·特霍西尔针对女性的身体对称性进行了

长达 15 年的学术研究，研究结果表明，男人认为，身体对称性好的异性更具有吸引力。所以，“铁铮铮”的事实是，爱情源自“先天条件”。

为什么会有“一见钟情”？

为什么《西厢记》里的张生与莺莺乍一见面就互生爱慕之心？

为什么《白蛇传》中白娘子与许仙偶遇西湖就订下终身？

这类闪电式的爱情频频见诸古今中外的文艺作品中，是文学家故弄玄虚还是真有其事呢？

爱情的致命吸引力确实存在，这就是爱情产生的原因——“先天条件”。

根据科学研究发现，男人和女人之所以会互相吸引，就是因为各自的成长过程中，都已经把所向往的爱情对象的情况，储存在自己的大脑中，就像电脑硬盘储存数据一样。这张“爱之图”，最初由父母的形象衍化而来，在成长过程中不断受到外界因素的修正与补充，年龄越大，脑子里的“爱之图”就越具体、越形象，直至最终固定，终身不变。所以，当与异性接触时，眼睛就会把捕捉到的有关对方身高、体形、眼神、发色、发型、气质以及服饰等外表信息，以时速超过 400 多公里的速度，通过视神经传递给大脑，并与大脑中的“爱之图”作比较，两者越是吻合，大脑发出的信号就越强烈——爱情的帷幕便会在瞬间拉开，人体内的爱情化工厂也就会开足马力，正式推动人体的行动，从而进入爱的旅程。

所以，爱情源自“先天条件”。

不要苛责男人好色、女人好财，爱情的吸引力源自“先天条



件”，这一原则有科学依据，亘古不变。

那么，为什么很多女硕士、女博士、女知识分子求爱不得？

这不仅仅是因为她们本身的要求高，多半还因为她们自视才高八斗，自持兰心蕙质，所以喜欢素面朝天，喜欢随性穿着，这就让她们的吸引力大打折扣。

爱情，首先通过眼睛，然后抵达内心。眼睛是“肤浅”的，极少有人能够无视外表，直抵内心。没有“先天条件”，就无法吸引男人的目光，没有了男人目光的青睐，又如何让男人了解到你内心的智慧和灵动？

身边有一位女友，是著名的剩女。有一次，她抱着一箱产品乘电梯，面孔正好被纸箱挡住。后来又有一对男同事走进电梯，没有认出她来，就在她面前肆无忌惮地侃起了公司里的单身女性，尤其谈到了剩得最“有名”的她。聊到她时，其中一位问另一位：“你刚进公司的时候不是跟她一间办公室吗？难道没有考虑过她？”另一位如是回答：“哦，她好像太土了点。”提问的一方笑了起来：“难道她自己从来没有意识到，应该好好打扮打扮吗？”

电梯事件后，女友开始转变，她终于开始尊重男人的视觉，精心打扮自己。她烫了漂亮的卷发，穿起了妩媚的长裙，蹬上高跟鞋，终于，一个成熟风韵的漂亮女人“横空出世”了。她本来就不丑，稍稍打扮就凸显了轮廓，再加上年龄上的优势，几乎在刹那间就风情万种。

公司上下惊讶起来，谁能想到这个毫不起眼的剩女竟然也有“先天优势”！

最搞笑的是，那位曾经嫌她“太土”的男同事，居然主动约她吃饭。原来遇见爱情就这么简单。

几乎所有的女人都盼望自己能够一笑倾城再笑倾国，几乎所有的男人都期盼自己能够坐拥美人，哪怕是输了江山还有她。

当然，爱情不一定是一见钟情，不一定是瞬间迸发，但郎才女貌、才子佳人，总是很容易迸发爱情的，这是“先天条件”的吸引所致，美貌、身材和智慧、财富，总是有天然的吸引力。

有人说，选美比赛之所以存在，就是因为男人好色。

几乎所有的男人都会爱上绝色美女，而忘记美女身体里那颗心灵是否同样美丽。世俗爱情有非理性的底纹，所以女人的美貌总是吸引男人的致命因素。其次，就是身材。男人们都喜欢“魔鬼身材”，到底什么是“魔鬼身材”，不同的男人有不同的看法，但高挑挺拔、丰乳肥臀，绝对是具有致命诱惑力的先天条件。走在街上，男人的目光，总会在不同的女人身上徜徉。试想，一个干瘪女、一个肥硕女和一个窈窕女，谁能第一时间吸引男人的目光？

当然，对于男人来说，智慧的女人也是极具吸引力的，会让他们产生了解的欲望，更愿意去亲近去征服。

花瓶女的吸引力是一时的，智慧女的吸引力是一世的。

智慧女人的一个动作、一个微笑，甚至是一个回眸，都足以吸引对方。没有智慧的女人，即便是沉鱼落雁、国色天香，也难以长久地“激活”他心中的“爱之图”。智慧是一种亘古的味道，能够让“一见钟情”变成天长地久。

如果某个女孩，正好与某个男孩的“爱之图”契合，那么爱情