

你其实不懂爱情心理学

陈云云 著



北京理工大学出版社



你其实不懂爱情心理学

陈云云 著



美国心理学家罗伯特·斯坦伯格给出关于爱情的答案大概是最简单的：“爱情是一个故事。”和所有的心理学家一样，斯坦伯格曾经追问爱情的本质，并据此总结了心理学模型爱情三角理论——亲密、激情与承诺这爱情三元素。

亲密包括热情、理解、交流、支持和分享等内容；激情指性的欲望；承诺是指自己愿意投身于与所爱的人保持并且主动维持这种感情。这三元素在斯坦伯格的眼里，组合构成了千姿百态的爱情关系，而完整的爱情必须是三者的组合。

以上是对爱情的横向剖析，当我们纵向地看待一段感情时，其大致分为以下五个阶段。

阶段一：求爱择偶期。

这个时候的人们刚刚堕入情网，就像飞到一个乌托邦星球，遇见了一个截然不同的世界。在这时，对方在自己的眼中完美无缺：他的相貌那么俊朗，他讲的笑话十分可笑，与他共进的每一餐都绝顶美味，你总能想起他……对于这一切不可思议的感觉，科学家的解释就是：荷尔蒙，荷尔蒙，荷尔蒙。在你和他从认识到交往的前半年间，这种兴奋会一直持续，你会毫不在意他的缺点。人类学家的调查显示：在热恋时期 80% 的女性都会记得男友做过或说过的每件小事，而 90% 的

人经常会想入非非。

阶段二：爱情平淡期。

当你们的恋爱关系维持了半年后，爱情不可避免地会趋于平淡。从心理学角度来讲，这是因为你的负担过重，长期兴奋过度，从而使大脑无法适应。这时，你会渐渐发现并注意到对方的种种缺点，你可能会突然怀念单身时的自由和简单生活。你会开始怀疑对方是否真的适合你，等等。这一阶段是不可避免的，在本书的第二章，我们着重为大家讲述如何度过这段平淡期。

阶段三：审美疲劳期。

在恋爱关系保持一年后，你会发现你们已经进入一个非常疲劳的时期。你们都有自己的生活，你们的交集越来越少，并且不再刻意寻找机会增进感情。你们了解彼此，就像了解自己一样。这个时候，建议大家不要有丝毫的放松。你可能会想当然地认为，即使你不经常陪他或不对他表达爱慕，也不会影响你们的关系。事实上，如果你不与他充分享受这段幸福的时光，很可能会毁掉你们的感情。

阶段四：外遇出轨期。

不是每段关系都会经历这段时期，但尘世中很多感情都难逃出轨这一劫，不论是心灵的还是肉体的。此时的双方已经建立了稳固的关系，你不再对你们的感情有任何怀疑了，你们变成了家人，爱情转变成亲情。这时的你也许并不渴望爱情，但是突然有一天生活中出现了另一个人，他给你的感觉让你回想起旧日的激情。这段时间，不论是“被外遇”还是外遇者，都应当保持理智来维护一段感情。

阶段五：分手愈疗期。

不是所有的爱情都能遇到好的结果，在错误的时间遇到了对的人，或者在对的时间遇到了错误的人，都会导致最终的恋爱失败。当爱走了，应当学会自我救赎。在本书的最后一章，我们分析了分手过程中的常见心理，并给大家提供专业的指导，帮助大家走出失恋的阴影。



第 1 章 求爱择偶期心理学

鲜花为何总插在“牛粪”上·····	2
爱情非买卖，不一定要择优录取·····	5
心动还是恐慌，傻傻分不清楚·····	8
互补吸引力，不是冤家不聚头·····	10
“这个妹妹/哥哥我曾见过的”·····	13
多看效应：讨厌的人也没那么讨厌·····	17
贝勃定律：越送礼物，越不招待见·····	20
灯下黑：昏暗的地方更易生情·····	22
尴尬遭遇战：爱情 VS 金钱·····	25
爱情的逆反定律：罗密欧与朱丽叶效应·····	28
男人比女人更容易一见钟情·····	31
表白方与圆：如何做到稳、准、狠·····	34
“尼姑企业”或“和尚团队”的落败·····	39
心理测试：你的个性是否成熟？·····	42

第 2 章 爱情平淡期心理学

- 约会中如何寻找话题炒气氛····· 48
- 利用潘多拉效应：越得不到的越想要····· 52
- 备胎翻身难：解析女孩常用的制衡术····· 55
- 好感信号：如何确定对方喜欢你····· 61
- 如何回答“我和你妈都掉水里，你先救谁？”····· 65
- 刺猬法则：别把过去晒在阳光下····· 68
- 蝴蝶效应：恋爱中细节决定成败····· 73
- 心理测试：你的恋爱心态正常吗？····· 76

第 3 章 审美疲劳期心理学

- 疲劳很正常，人生不能只如初见····· 82
- 老婆为何总是别人的好····· 84
- 晕轮效应：被放大的不完美····· 87
- 心理饱和：当新鲜感消失殆尽····· 91
- 真爱有敌，小心爱情控制狂····· 94
- 相看两相厌：如何度过“休克期”····· 98
- 不娶初恋女，不嫁初恋男····· 101
- 心理学家告诉你：谁决定爱情的长度····· 104

选择你爱的，还是爱你的·····	107
别把对方当私产，关爱过度害自己·····	111
爱情“止痒计”：你要学会围魏救赵·····	113
追求平等：不停息的地位之争·····	117
心理测试：你拥有什么“味道”？·····	119

第 4 章 外遇出轨期心理学

喜新厌旧，是人的天性吗·····	124
花心是天生的？外遇为何屡禁不止·····	132
藕断丝连的过去：90% 的女人都会怀旧·····	134
你想错了！出轨的心理误区·····	138
男人的婚里婚外——胖妻子和瘦情人·····	141
降服老公的狠招，让生活柳暗花明·····	144
出轨的女性为何越来越多·····	147
隐性的“劈腿男”更可怕·····	151
外遇后，如何走过感情修复期·····	154
一次外遇比多次外遇值得原谅？·····	157
心理测试：你能掌控自己的情绪吗？·····	160

第 5 章 分手愈疗期心理学

爱已不在时，你应让悲伤止步·····	164
分手后，为何觉得更爱他·····	168
心理失衡，是羞愧还是内疚·····	170
主动分手，如何把伤害降至最低·····	174
别成为对方不能承受之重·····	177
婚姻的困境：为了孩子要凑合吗·····	179
放生彼此，让爱大于恨·····	183
分手之后，如何驱散心理阴影·····	185
像戒烟一样，戒掉一个人·····	192
心理测试：你说话有分寸吗？·····	196

爱情中总会有奇迹发生，例如“鲜花插在了牛粪上”，两个人即使在别人眼中毫不般配，但也会神奇地互相吸引，这其中的奥秘也许只有读了本章才会知晓。

第

一

章

求爱择偶期心理学

1

鲜花为何总插在“牛粪”上

古代著名诗人石崇的作品《明君怨》中，将王昭君写成了颠沛流离、任人摆布的怨妇形象。在石崇的笔下，昭君活脱是被迫出塞的悲催典型。他形容昭君离开汉宫时的气氛是“仆御涕流离，辕马悲且鸣”，昭君也“哀郁伤五内，泣泪湿朱纓”。昭君即将远离故土，身至异乡，虽然贵为阏氏，但始终因为对方是蛮夷之地而认为“殊类非所安，虽贵非所荣”……最后石崇还借昭君的口写道“昔为匣中玉，今为粪上英”，这应该就是鲜花与牛粪的最早比喻。

鲜花插在牛粪上，这在生活中常常可以见到，美女嫁给了让人跌破眼镜的男士，一些帅哥也有可能选择了比自己年纪大、相貌一般的女性，这在一定程度上恰恰体现了博弈论中的纳什均衡。

纳什均衡用最简单的解释来说，即如果对方的策略是确定的，那么我的策略是最优的；而如果对方的策略是不肯定的，那么我的策略就很难是最优的……有一个 ABCD 男女理论，A 代表最优秀，D 代表最差。由于男性的节制性偏向，所以在选择异性的时候常常降低一个档次，所以实际社会中的典范完配是 A 男配 B 女，B 男配 C 女，C 男配 D 女，而 A 女与 D 男轮空。这个时候发生了两个确定性：A 女（鲜花）确定 D 男（牛粪）是没人要的，而 D 男确定 A 女是追不

到的。

这种确定导致了两个最有可能的均衡策略：最优秀的 A 女如果在某种情形下选择了 D 男，则 D 男一定会欢喜地接受；而如果条件最差的 D 男去追 A 女，则应该是无所收获的，但反正 A 女和 D 男都没人要，则互相追不追都一样不会有损失，所以最终两个人在一起的可能性加大……

在纳什本身的假定情景下，A、B、C、D 四位男士看到 A 美女的时候，都觉得大家会去追那个 A 美女，所以每个男士都在心里盘算追到 A 美女的可能性最低，不确定性最强，所以为了防止自己“赔了夫人又折兵”，每个男士最后都会选择去追比自己稍微差一些的一般美女。而一般美女与一类的美女比拟，也知道本身的差距，在有确定的追求者时，会采取机智的逢迎策略，因此一般美女对于很多人来说更具吸引力，结果导致 A 美女无人敢认真追的尴尬境地。

将男女反过来，这一定律也是行得通的。

除此之外，纳什假设中没有斟酌一类情况，就是增添有高度不确定性的花心男的存在。这个花心男很可能条件十分优越，是 A 类的男士，甚至是“超 A 男”。这类男士拥有众多的资源，A、B、C 女都可能是他的追求对象。花心男除了符合优良男士的诸多外在条件外，由于某种无意与任何一女成为长期确定组合的心理，所以在分寸上更懂得拿捏，气质上更有潇洒性，而花心经验又使其比较了解女性的心理，并知道怎样把持自己。花心男自然是成功率极高的，在追逐了 A、B、C 女之后，又成功地将她们抛弃，当其中的 A 女上钩后，又发现了花心男的不确定性和不靠谱，绝色的 A 女伤心欲绝，她们被抛弃之后情绪的懦弱性使她们最终选择了那本无可选择或毫无盼望的 D 男（牛粪男），“鲜花插在牛粪上”正式成立。

生活中，鲜花插在牛粪上的案例层出不穷，在电影《怪物史莱克》

中，美丽的公主也与绿色的外星怪物产生了感情，这说明“牛粪”也许有着自己更独特的魅力。对于鲜花本人来说，比起插在花瓶里不断地走向枯萎，或者插在可乐里产生化学反应致死，远不如插在牛粪上更科学、更理性一些。

这一观点虽然让人难以接受，却也是一条符合美学原则的规律。其美学原则可列举为以下几条：

（1）早在畜牧业发达的时期，草原上的人们常常把脚插在牛粪里取暖，所以看似不起眼的牛粪，实际上使人感觉暖和、舒服。因此，鲜花插在牛粪上永远不会受到“冷遇”。

（2）牛粪不仅有水分，而且营养丰富。它能更好地滋润鲜花，使其得到更好的绽放，插在牛粪里的鲜花远比养在花瓶里务实、长久。“花瓶式”的男人没有几个能积攒财富与人脉，可谓中看不中用。

（3）“牛粪”朴实无华，不端架子，平易近人，使人感觉能够亲近。可能有些异味，但习惯了之后几乎就是青草的芬芳。

（4）牛粪实用，晾干之后用处更多，可以取暖，烤牛羊肉，烤出的牛羊肉味道最地道，是上帝赐给人类“过冬”的首选燃料。

（5）“牛粪”不会朝三暮四，也不易吸引异性的注意，相对更加牢靠。

（6）鲜花插在牛粪上，最初会让人们觉得不和谐、不美，但这种不和谐也只是暂时的，鞋子合不合适只有脚知道，“牛粪”很可能就是“鲜花”最合适的港湾。

爱情非买卖，不一定要择优录取

这一节是上一节内容的延伸，我再来“喷一喷”爱情神奇的力量。我相信很多年轻人都对韩剧痴迷，韩剧中常常会出现一个非常有趣的情节，几乎所有男二号或者女二号都比一号更加优秀，更加懂得体贴对方，但就是这样优秀、体贴的人却总得不到一号的心，最终成为两个人爱情中的绿叶。爱情并非买卖，不一定要择优录取，很多人在选择伴侣的时候都会看对方是否能让自已怦然心动、牵肠挂肚，而那个能让自已怦然心动、牵肠挂肚的，很可能不是外在条件最好的。

因此在生活中，选择伴侣应当跟着自己的“感觉”走，喜欢时就及时出手，不要像买菜一样衡量不定，当你拿捏不稳的时候，可能真爱已经从身边溜走了。

城里新开的一家商场打出了“出售丈夫”的广告，来到这里的女士们可以自由地为自己选购丈夫。

一位女士决定去这家商店里逛逛，为自己挑选一位伴侣。

商场的入口处挂着如下营业规则：

- 一、您只能光临本商店一次。
- 二、本商店一共分为六层，男人的质量随着楼层号的升高而依次增长。
- 三、您可以选择某层的任何一位男士或者继续到上一层。
- 四、不允许返回到下一层。

看过之后，她走进了商场。在一层的电子显示屏上写着：有工作的

男人。女士只瞥了一眼，就匆忙登上了二层的台阶。

二层的电子牌上显示：有工作且有爱心的男人。这位女士又继续上了第三层。

三层的电子牌上显示：有工作，有爱心，相貌好的男人。这位女士不禁感叹道：“真不错！”但还是上了四层。

四层的电子牌上显示：有工作，有爱心，非常帅，还有责任感的男人。“这样的男人太棒了，要是找一个这样的男人一定很幸福！”女士惊叹道，但是并没有停下脚步，继续上了第五层。

五层的电子牌上显示：有工作，有爱心，非常帅，有责任感，还十分浪漫的男人。女士很想留在这一层，为自己选一个配偶，但她还是带着期望上了最后一层。

然而，六层的电子牌上赫然显示着这样一段文字：您是第 56953 位光临本层的女士，这里没有男人，因为女人永远不知道满足。

很多人在步入婚姻之前的心理就是这样，就如同在公交车站等车一般，看着拥挤的车厢，总想着下一辆会空一些；等到有了空一点的车，又在考虑下一辆车会不会有空调。反正总觉得时间还多，可以再等一等。总是无限期地相信下一个才是最好的，于是就一拖再拖。而青春总是一晃而过，想留也留不住，转眼间，自己在这样的等待中已经变成了“剩女”或者“剩男”。

其实，找伴侣并不一定要找最优秀的，因为各方面都优秀的人实在是少之又少，即便发现了，他们也不一定会把目光投向你。成熟的人不会找那些最优秀的异性作为自己的终身伴侣，而是寻找那些“最适合的”牵手一生。两个人恋爱，不是看对方多有钱，不是看对方多有能力，也不是看对方是不是属于社会的精英阶层，而是要看这个人能否给自己带来幸福的感觉。

女孩年轻漂亮，还拥有一份收入不菲的工作。但最终却与一个月薪只有三千元男人结婚了。那些高收入的男士，这个女孩不是没有遇到

过，她之前交往过的两个男友条件都不错。但是，跟他们在一起的时候，女孩总是找不到自己想要的感觉，直到遇到了现在的老公，她才知道什么是自己真正想要的爱情。

这个男人对女孩关怀备至，她开心时，他陪着她一起开心；她不开心时，他会永远站在她身旁，耐心倾听她倒苦水，想尽办法让她快乐起来。更重要的是，这个男人从不会像前两任男友一样只顾及自己的意见，十分尊重女孩的感受。两个人发生争执时，通常是男人最先让步。

虽然论家世和工作，他比不上前两任男友，但他却能带给她最需要的关爱，所以，她义无反顾地牵起了他的手。

在这个世界上，异性确实有不少，也不乏我们心中觉得优秀的人，却不见得我们喜欢的那个人就恰巧喜欢我们。聪明的人，不会总是幻想有一个完美的异性做伴侣，只要两人相处愉悦，对方真心实意地爱着你，具有一定的经济基础，能保证你们的生活，那么就别再苛求他的生活小节样样都得符合你的心意了。女孩更是不用去太多地在意他不懂得制造浪漫、臭袜子总是到处乱丢、平时不够温柔体贴、工作繁忙没有时间陪你……人生是不可能十全十美的，上帝不会把所有的幸福快乐都给你。遇到幸福了，就牢牢地把它抓住，不要等到幸福溜走之后再后悔。

在对待爱情上，永远不要等最“贵”的，只选最适合自己的。只有生活在最适合自己的爱人身边，你才会感到安心，才会得到自我价值被肯定的成就感。

心动还是恐慌，傻傻分不清楚

在美国曾经进行过这样一个实验，选择一处吊桥，吊桥非常高，且看上去老旧、不安全。实验者让很多男性大学生走过这座吊桥，然后让他们和同一个女孩见面，结果显示 80% 的男性表示这个女孩非常吸引自己，很有魅力，这是为什么呢？

心理学家分析，当一个人提心吊胆地走过吊桥的一瞬间，抬头发现了一个异性，此时最容易引起他情感上的波澜。这是因为在吊桥上的他正由于恐惧和紧张而心跳加速，当他看到一位异性的时候，会误以为自己看见了命中注定的另一半。所以在很多英雄救美的电影中，美女最后总会爱上那个救她的英雄，反之英雄也一样。

这就是有名的“吊桥效应”。

仔细分析这些男性走过吊桥期间的生理反应，当人居于危险的情境中时，会不由自主地心跳加速、呼吸急促，形成相应的恐惧之情。根据情绪的二因素理论，这些男性会寻找自己这种生理反应的合理解释，这种解释无疑有两个：一是因为女孩的无穷魅力让自己意乱神迷，二是因为吊桥的危险让自己心如撞鹿。两种解释似乎都有道理，都可以接受，而真正的原因却是难以确认的。在这种情况下，这些男性学生更愿意承认自己是因为女孩的魅力而意乱情迷，而正是这样的原因，导致了那些处于危险情境中的男性大学生们，与其他环境中的人相比较，对那个出现在视线中的女孩产生更多的兴趣。

与吊桥效应的实验相同，还有两个实验也可以证明两性之间神

奇的吸引奥秘。

第一个实验：实验者找来了男性大学生，让他们在不同的情境下接受一位漂亮女大学生的采访。采访的内容很简单，漂亮女生会拿着一幅图画，请男生们看图说故事。其中一部分男生的访谈场地在一座高达 230 英尺的木桥上，这座木桥的桥身非常狭窄，而且也不稳，会晃动。每个男生就与这位漂亮的女生沿着桥边走边谈；另外一部分男生则分别与这位女生在一座仅有 10 英尺高的桥上进行访谈，这座桥不仅不高，而且还是由非常坚固的材料建造的。等到所有男生的访谈都结束后，漂亮女生会给每个人留下自己的姓名与电话号码。实验的结果显示，几天后，那些走过危险木桥的男生中有半数曾打电话给女孩要求约会，而走安全坚固桥身的男生则只有 1/8 打过电话。

第二个实验：实验者将受试者分为三组，他们为第一组受试者注射了一种让心跳加快、呼吸加速的药物，但是受试者并没有被告知这一情况，他们认为这些药物不会引起任何生理反应；第二组受试者也被注射了同样的药物，但是他们被告知了药物的正常反应；第三组受试者只被注射了一些没有任何生理反应的生理食盐水。在注射结束后，大家被邀请一起看一部喜剧电影，电影并不是非常可笑。看完之后，这三组受试者被要求评价电影的好笑程度。实验结果显示，第一组不知道自己的生理反应是药物关系的受试者，都认为自己强烈的身体反应是电影效果，所以他们都认为电影非常好笑；第二组受试者知道自己的状况是受药物影响的结果，与电影无关，因此认为电影的好笑程度一般；第三组受试者没有任何药物及其他外因的影响，所以评价结果和第二组是一样的。

从第一个实验可以看出，两个异性在彼此交往产生心动的感觉时，很可能不是真的因为爱上了对方，而是由环境因素和个人身心状况交互作用所造成的。试想一个走在危桥上的人，因为摇摇晃晃、