

Manage your love easily

《心灵花园》、《变形计》人气嘉宾主持

心理学博士 张怡筠 / 著

荧屏上 你常见她的身影

她分析爱情心理 专业 精辟

她处理婚姻困境 优雅 自信

让你惊讶又着迷

读了这本书

你就会豁然开朗

在爱情及婚姻中

其实 没有难倒你的习题



爱情 其实很简单

河北教育出版社

LOVE

Manage your love easily

爱情 其实很简单

张怡筠 / 著

河北教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱情其实很简单 / 张怡筠著. — 石家庄: 河北教育出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5434-6294-6

I. 爱… II. 张… III. 爱情—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第127652号

书 名 爱情其实很简单
作 者 张怡筠
责任编辑 颜 达 袁淑萍
装帧设计 姚 洁

出 版 河北教育出版社 <http://www.hbep.com>
(石家庄市联盟路705号, 050061)
发 行 河北教育出版社
印 刷 三河紫恒印装有限公司
开 本 640×960毫米 1/16
印 张 13.5
字 数 140千字
印 数 1-15000
版 次 2007年10月第1版
印 次 2007年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5434-6294-6
定 价 21.80元

版权所有, 翻印必究 法律顾问: 陈志伟

如有印装质量问题请与印刷厂调换 电话: 010-61595699

发行电话: 010-51690768

序

做个高情商的爱情达人

这本书谈的是爱情、婚姻以及性。

嗯，其实市面上谈情说性的著作汗牛充栋，有人分析现代男女的爱情哲学；有人探讨幸福婚姻的经营之道；也有人解释完美性爱的进行技巧。

这些琳琅满目的情爱信息，为这个让人着迷的话题，提供了大家不但可以知其然，更可以知其所以然的学习渠道。

然而，只要你往四周望去，就会发现，即使大家明白了这些情爱道理，令人烦心的情爱困扰却似乎不减反增，幸福似乎远比想象中更难以捉摸！

而我个人的研究心得是，一对男女也许是因为爱情而结合，却多半是为了情绪而分开。两人世界之所以看来困难重重麻烦不断，是因为我们都忘了，情绪才是情场的主角。

因此若想真正了解双方在感情中的所作所为，则必要由情商的角度来切入分析，才能拨云见日，找到幸福。

有了这个领悟，我开始着手进行写书计划。由于相关的研究散见于不同领域，因而这本书的构思过程充满了挑战性……如此大量的信息处理，使得写书的日子天天充满情色，日日春意盎然，呵呵！

四十多本中英文专业书籍以及无数篇研究报告咀嚼过后，我得到了几个重要心得：

当我们觉得跟爱人有理说不清的时候，其实不是对方蛮不讲理，而是我们忘了该先处理心情，再处理事情。

有些时候，我们是在跟自己的情绪做爱，而另一些时候，我们则是因自己的情绪而冷感。

因此在这本书中，我决定先以两性的情绪需求为主轴，来探讨爱情互动的秘诀，并提出实用的高情商做法。

此外，本书在《色篇》中，先介绍了构成性爱行为的几个情绪因素，接着探讨一些情绪春药，以及“性”趣毒药，以帮助大家理清自己的情色行为。

书中的另一部分，则是更深入地探讨一些大家都感兴趣的情爱话题，如外遇、性幻想等。

想特别说明的是，在本书中我以性别为界，来介绍男女两性之行为差异，但这并不代表所有的男性理当如此，或所有的女性都是这般。深信个体间的差异，比性别间之差异更为重要的我，绝对无意做如此武断之分野，只是把相关研究中的性别差异如实呈现出来。

所以，若你发现，这些现象在你的两性关系中是性别互调的，也请千万别惶恐，只要能清楚地辨识这些行为，并了解其背后的成因，那么你就已如愿以偿地成为一个爱情达人啦。

这个情色研究及写作计划，终于要大功告成。此刻的我，心中有着浓浓的感激之情。

首先，要谢谢我挚爱的父母，在没人知道心理学是啥的当年，多亏他们有着过人的包容及尊重(及坚强的心脏，呵呵)，对于小张怡筠把心理学填第一志愿，微笑地举双手赞成。谢谢老爸和妈咪，做你们的女儿真好！

而我亲爱的老公KK，则是用他的成熟、智慧及极富魅力的言谈，让二十多年来的爱情相伴不只轻松简单，更是趣味盎然。

另外，要特别谢谢台湾希代出版集团的朱宝龙先生，是他温暖的鼓励及不吝提携新人的宽厚风范，让当年名不见经传的我，开始写作出书，并从中开启了另一段精彩的人生旅程，这么多年来，每回想到朱先生及夫人，总是感到温暖于心。

此外，也要谢谢我所尊敬的曹又方曹姐，介绍了曲小侠老师给我，促成这本书的出版。还要特别感谢河北教育出版社各位领导、编辑所给予的大力支持。刘可欣小姐也是功不可没，没有他们的付出，本书不可能诞生。

最后，要特别向每一位给予我支持及鼓励的观众及读者们致意，各位的每一份心意我都尽收心底，也是我不断前进的动力。

现在，就请你翻开书页，跟我来一趟情爱的心灵之旅，并祝福你在旅程的终点，也能因豁然开朗而会心微笑。果不其然，爱情其实很简单！

张怡筠

2007年10月于上海

目录

序 / 做个高情商的爱情达人

· 情 篇 ·

亲爱的，我们结婚吧——真情告白 002

两性沟通的千言万语 / 变形金刚 vs. 芭比娃娃——两性沟通模式 011

其实你不懂我的心——两性沟通习惯 016

鸡同鸭讲 020

EQ 高手谁当家 025

两性情绪解套的独家秘方 / 躲入洞穴的大狗熊——男性解决问题的方法 029

激荡秋千的小鸚鵡——女性解决问题的方法 034

男性情感需求排行榜 / 我真的很不错——能力被信任 040

他哪点比我强——才华被欣赏 043

老公，辛苦你了——努力有代价 047

女性情感需求排行榜 / 你今天过得好吗？——时常被关怀 051

爱你千遍也不厌倦——被再三保证 054

你觉得我们怎么样——想法受尊重 057

爱情其实很简单 · 004

· 色 篇 ·

“性”福吗？很“性”奋——“性兴奋”的情色公式 062

男女大不同 / 男人女人统统都好色 067

男人只要性，女人只要爱？ 070

男人外遇玩伴，女人外遇知己 074

男人花心，一生要几次？ 077

处女情结，幕后秘密大公开 080

亲爱的，今天要开胃菜还是主菜？ 084

情色四因素 / 等你等到我心动——渴望与期待 088

只要我喜欢，有什么不可以——违反禁忌 093

性爱，你的另一个名字是权力——追求权力 099

愈没把握，愈是刺激——克服“不确定感” 103

情绪春药 / 愈罪，愈高潮——罪恶感 107

紧张激素——焦虑 111

给我一杯忘忧水——忧郁 115

满街都是寂寞的人吗？——寂寞 120

性趣毒药 / 难以启耻——羞耻 124

戴罪羔羊——罪恶感 130

怒不可遏——愤怒 138

妒火中烧——嫉妒 146

另类情色很高潮 / 跟自己做爱，应该不应该？ 151

同居成功也会婚姻失败? 154

性冷感该如何加温? 157

“小”弟弟让我很焦虑 162

你的性幻想，是有益或有害? 166

• 外遇 另一篇 •

我被外遇撞了一下腰 / 停不了的外遇，问题在哪里? 172

叫我如何不恨他 175

情变心情变 / 他搞外遇，你搞丢自信——情变受害者的反应 178

是的，我还有另一个他——情变出轨者的心声 181

外遇的解决之道 / 抓到了外遇，接下来怎么办? 185

外遇后沟通，该怎么开口? ——受害一方的沟通技巧 190

外遇后沟通，该怎么开口? ——出轨一方的沟通技巧 193

优点缺点变变变 196

我是第三个人 / “第三者”有好大的心结 200

第三者的轮回，逃脱不难 203

谈恋爱如何稳赢不输? ——恋爱大总结 207

当你自问：「我跟他（她）是不是该结婚」的时候，

情

建议你不妨先冷静地分析你们之间的感情，到底属于哪种形态？

亲爱的，我们结婚吧

女人的迷惘是在上床之前，男人则是结束之后。

——渡边淳一

可晴和男友至南交往已经有两年多了，两人平时出双入对，卿卿我我，所有的亲朋好友早将他们视为理所当然的一对，常关心地问：

“几时请我们吃喜酒啊？”

而事实上，至南已经不知多少次向可晴提起：“人家小李跟阿贞才认识半年就结婚了，我们是不是也该结婚了？”

面对这个问题，可晴却一直踌躇着。

因为她的父母在她十岁时就离婚了，而童年的她看够了父母之间的冷战及热吵，使她从小对婚姻产生了恐惧与怀疑，她不知道自己适不适合结婚？

虽然她和至南彼此了解，眷眷情深，但她对于自己和他究竟能不能白头偕老，却一点把握也没有。

毕竟，恋爱是一回事，结婚又完全是另外一回事啊！

有许多人和可晴一样，在红毯的这端裹足不前，深怕一旦义无

回顾地和心爱的人携手向前，在红毯那端等着的却是爱情的坟墓。尤其现今社会，离婚率居高不下，更令人对婚姻缺乏信心。

因此即使情话令人心动，却也无法让人放心行动。

毕竟情话不一定会变神话。

所以自己到底该不该结婚呢？

对于这个令人头痛的问题，如果你也觉得，与其浑沌不清，任凭感觉作主，不如试着理出些头绪，那么有位心理学家史坦博格（Sternberg）对爱情所理出的道理，就值得向你推荐了。

爱情有什么道理？

心理专家史坦博格认为“爱情”（Love）包括了三个因素：亲密性（Intimacy）、热情（Passion）以及承诺（Commitment）。

现在，就让我们细细地谈情说爱一下。

所谓“亲密性”是爱情的情绪因素，指的是两人彼此了解而感觉亲近的程度。比如说是否知道彼此的生活经验及心路历程，是否对彼此的生活习惯及思想都很清楚，也能相互分享心事提供支持，这种了解就叫“亲密性”。

.....
心理专家史坦博格认为“爱情”（Love）包括了三个因素：亲密性（Intimacy）、热情（Passion）以及承诺（Commitment）。
.....

至于“热情”是爱情的行为因素，是指热恋对方，对对方产生希

望“形影不离”的亲近需求，当然最常见的表现方式就是性行为，这种想和对方发生亲密关系的感受，就是热情。

而所谓“承诺”，则是两个人都有“天长地久”的意愿，想长久地去经营这份感情，是爱情的认知因素。

完美的爱情哪里找？

如果两个人的情感中，以上三种因素都包括的话，那么这份情感可以说是完美无缺了，当然在这种情况下，结婚是个稳赢不输的赌局。

但遗憾的是，这种公主王子式的完美神话并不常出现，因此不见得每对男女的情感都包括了这三种因素，有的可能只有两种，抑或只有一种因素，因而产生出各种不同的情感。

想知道你的爱情是何模样吗？

那就请跟我一起来看看下面这六种相处模式：

一、喜欢

有的人在结婚时，由于相处久了，彼此对对方的家世、背景、生活习惯及思想都非常清楚，却不一定有着强烈的生理需求和天长地久的意愿。

说实话，这种感情比较接近朋友之爱，而不是男女之爱。

通常这样的人会认为“友情”是“爱情”的第一步，彼此可因了解而产生热情及承诺，这种只具有“亲密性”的感情称为“喜欢”，也可以用来解释所谓“红颜知己”的情况。

二、迷恋

第二种感情是男女之间只有“热情”的因素，所谓的“一夜情”就是这种情况。

两个陌生人相互之间有着强烈的生理上的吸引力，甚至连对方姓名都还没记清楚，却一样可以一夜缠绵，次日清晨起床，激情消退，就挥挥手，各分东西，彼此既不了解，也没有承诺，而这种感情似乎在现代都会中已屡见不鲜。

三、空洞之爱

而令现代男女想来就头皮发麻的中国传统婚姻方式“媒妁之言”，只凭双方父母的一句话，就将两个甚至连面也没见过一次的男女送入洞房，这种婚姻只包括了“承诺”一项，全无“亲密性”及“热情”，这称之为“空洞之爱”。

有意思的是，过去多数人都臣服于社会礼俗的束缚，照样可以维持一辈子的婚姻关系，同时，也不乏在婚后慢慢培养出亲密性及热情，而幸福过了一生的情形。

四、浪漫之爱

现代有一些观念开放的男女，彼此非常了解，生理上配合度也颇佳，却不一定有长相厮守的打算。

这种“新同居主义式”的感情，包括了“亲密性”及“热情”，却缺乏“承诺”，因此两人只同居一处而已，却不会论及婚嫁，要是哪天觉得不合了，就挥手拜拜了，这种感情称为“浪漫之爱”。

五、伴侣之爱

而当一对男女之间有足够的了解，虽然缺乏生理上的热情，却愿意白头到老，也就是说，这种感情包括了“亲密性”与“承诺”，却没有“热情”的因素。这个情况常发生在相处已久的老夫老妻之间，也就是我们所谓的“老来伴”型的感情。

六、虚幻之爱

第六种是所谓的“一见钟情”式的感情。双方第一眼就产生电光火石的热情及厮守终生的欲望，而在对彼此的背景、思想及生活习惯全无所知的情况下，决定结合，所以具有“热情”及“承诺”，却缺少“亲密”，闪电结婚就是最好的例子。

男女之间的情感形态有这么多种，所以当你自问“我跟他（她）是不是该结婚”的时候，建议你不妨先冷静地分析，你们之间的感情，到底属于哪种形态？

.....
当你自问“我跟他（她）是不是该结婚”的时候，
建议你不妨先冷静地分析你们之间的感情，到底属于哪
种形态？
.....

如果你们的感情，三种因素全部都包括了，那么恭喜你，赶快去挑选结婚礼服吧！只要经营得当，日后的两人世界应该会很精彩的。

但如果不是三种因素全都包括，也就是说，你们的情感是属于前面提过的其他六种情况之一，倒也不用太过担心，因为这并不表示你们的婚姻就不能维持。

事实上，我们看看周围亲朋好友的婚姻，有太多类似的例子，而他们的婚姻一样维持了几十年，当然其中有的愈来愈好，有的却每况愈下。

而其实，人的感情确实会起变化，这是因为情感三因素本身具有

“流动性”，在不同的阶段，可能会发生不同的变化，此消彼长的结果，就会影响到两人之间情感的状况。

比如有些人在结婚之初，情感三因素全部包括了，但过了一阵子，也许“热情”渐渐消失，于是原本恩爱的夫妻，在床上可能慢慢形同陌路。这种例子也是俯首可拾。

又比如，先生因为工作的需要，每天接触的全是最尖端的科技新知，而太太则因成天待在家里，满脑子想的只是柴米油盐，两个人思想全不搭界，话也谈不到一块儿，“亲密性”自然慢慢消退或消失。

还有的时候，一方因意外或疾病造成生理上的缺憾，使得两人间的“热情”因素不得不因而改变。

像这种改变，如果双方都认为并不重要，那么对婚姻的影响还不致太大，婚姻仍然可以维持下去；但如果这种改变的因素是其中一方，甚至双方都认为是非常重要的，那么就会危及婚姻的维系了。

所以婚姻能否持续经营，主要得看双方的“情感需求”是否排序相同。

.....
婚姻能否经营，主要得看双方的“情感需求”是否
排序相同。
.....

因此建议你和他（她）双方在论及婚嫁之前，最好先仔细想想在自己的情感需求中，情感三因素的排列顺序是怎样的。

例如有人认为三因素中的“承诺”一项最重要，其次是“亲

密”，至于“热情”因素则排到最后，因此不论未来夫妻之间发生任何问题，他都会忍受，绝不考虑离婚。

而有的人则认为夫妻之间最重要的是生理上的配合，也就是“热情”，接下来才是亲密，至于有没有承诺并不那么重要，所以当自己对另一半的生理吸引力的新鲜感消失之后，可能会义无反顾地想与对方分手，而另觅新鲜的性伴侣。

也有人认为夫妻间最重要的是彼此之间的亲密性，所以希望和伴侣随时互通讯息，告诉对方自己最近的生活经营、想法及成长经过等等，至于热情，则在其次。

如果两人对情感三因素的需求顺序一样，那么两人之间的沟通可以做得很完整，这段婚姻就比较容易经营下去，即使两人婚姻无法持续，但至少还可以维持友谊。

反之，如果两人对情感的需求顺序完全不同，则两人之间的配合度可能不高，那么对于婚姻就必须三思，不要贸然行动。

.....
如果两人对情感的需求顺序完全不同，彼此的配合度
可能不高，那么对于婚姻就必须三思，不要贸然行动。
.....

掌握了以上的原则，当你听到对方问：“亲爱的，我们结婚吧？！”你就会有比较确定的答案，到底该不该走上红地毯了。

想知道你和另一半的爱情需求配合度够不够吗？下面有个问卷请你和他一起来做，共同找出答案吧！

爱情需求配合度测试

张怡筠编

请依你对每一叙述句的同意程度，勾选出你的答案。

- ①代表非常不同意 ②代表不同意 ③代表无意见
④代表同意 ⑤代表非常同意

- 1 2 3 4 5 1. 我觉得与另一半之间应该无话不谈。
- 1 2 3 4 5 2. 我希望另一半能仔细聆听我的话。
- 1 2 3 4 5 3. 我无法忍受另一半不告诉我他(她)心中的想法。
- 1 2 3 4 5 4. 我觉得真正的爱情都是从友谊开始的。
- 1 2 3 4 5 5. 我对“完美的爱情”的联想是：两人亲密地促膝夜谈。
- 1 2 3 4 5 6. 我最想做的是另一半的“亲密朋友”。
- 1 2 3 4 5 7. 我觉得与另一半之间在性生活的配合上应该无懈可击。
- 1 2 3 4 5 8. 我希望另一半能满足我的生理性需求。
- 1 2 3 4 5 9. 我无法忍受另一半不在床上对我表现他(她)的热情。
- 1 2 3 4 5 10. 我觉得没有欢愉的性生活，就不可能有真正的爱情。
- 1 2 3 4 5 11. 我对“完美的爱情”的联想是：两人热情地做爱缠绵。
- 1 2 3 4 5 12. 我最想做的是另一半的“性感爱人”。
- 1 2 3 4 5 13. 我觉得与另一半应该白头偕老。
- 1 2 3 4 5 14. 我希望另一半能对我忠心不渝。
- 1 2 3 4 5 15. 我无法忍受另一半用情不专。
- 1 2 3 4 5 16. 我觉得感情一旦缺少了彼此不二的承诺，就不值得追求。
- 1 2 3 4 5 17. 我对“完美的爱情”的联想是：两人无悔地相扶相持。
- 1 2 3 4 5 18. 我最想做的是另一半的“忠贞伴侣”。