

毕金仪 ◎ 编著



你的亲密关系丛书

恋爱了



CCTV半边天
BTV为你心动

特约心理专家



化学工业出版社

恋爱了

毕金仪 ● 编著



化学工业出版社

北京

“速食爱情”年代有这样一本恋爱的宝典伴随你，相信爱情对你而言不再是“问世间情为何物”般的惆怅了！“他真的就是我的真命天子吗？”不妨进行一下心理测验，或许就会给你很多启示；“我只是他的备胎，我该怎么办？”看看书中的案例，会帮你找到答案；“爱要怎么说出口？”爱情三十六计让你不再犯难！恋爱中的各种疑难杂症，这里都一语道破。你，恋爱了么？不管是将来时、现在进行时，乃至是过去时，这本书都将成为你情感生活中不可缺少的好参谋！

图书在版编目 (CIP) 数据

恋爱了/毕金仪编著. —北京: 化学工业出版社, 2008.1

(你的亲密关系丛书)

ISBN 978-7-122-01588-4

I. 恋… II. 毕… III. 恋爱-通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 182881 号

责任编辑: 张文虎 陈红艳

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 宋 夏

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 13½ 字数 213 千字 2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00 元

版权所有 违者必究



[前言]

人出生两次吗？

是的。

头一次是在人开始生活的那一天；

第二次则是在萌发爱情的那一天。

如果你是石头，便应当做磁石；

如果你是植物，便应当做含羞草；

如果你是人，便应当做意中人。

——雨果

我有时候对你有一种奇怪的感觉——特别是，像现在这样，你靠近我的时候。我左边肋骨下的那个地方，似乎有一根弦，和你那小身体同样地方的一根类似的弦打成了结，打得紧紧的，解都解不开。要是那波涛汹涌的海峡和两百英里左右的陆地把我们远远地隔开，我怕那根联系的弦会绷断；我有一种紧张的想法，到那时候我内心就会流血。

——夏洛蒂·勃朗特 《简爱》



[目录]

敢问爱为何物，直叫人生死相许	001
爱情啊，你何时会来	003
一见钟情可信么	005
怎样搭讪才诱人	007
我是恋爱了么	010
爱的时候脑子在想啥	012
择偶条件：挑三拣四找什么	014
爱要怎么说出口	019
初次约会要做好哪些准备	025
惊心动魄的初次亲昵	031
初恋有多少胜算	034
爱情怎样进行成本核算	036
恋爱时给爱人什么考验	039
爱是越挫越勇	042
会错意，表错情	045
哪样的爱人你该怕	047
为什么爱人总不免让人失望	052
恋爱时你需要了解点异性——男性参考	055
恋爱时你需要了解点异性——女性参考	057
恋爱中：女孩刺头 vs 男孩宽容	059
从高原回归平地	061
狗熊掰棒子的自惑	064

吃醋：并非女人的专利	067
醋溜女生	071
嫉妒的爱人，你听藹理士这样说	075
请善待爱上你却将被拒绝的人	077
女孩：这样的男人你要警惕	080
爱人啊：请将你的心门打开	083
爱的巅峰体验	086
怎样渡过恋爱“审美疲劳”	088
他认定我了么	090
她认定我了么	093
恋爱时吵架影响感情么	096
架要有章法地吵	099
爱人为什么越恋毛病越多	101
既然爱了就信了吧	104
怎么就是腻不够	110
我控制，故我在	112
门当户对有道理么	115
什么是“大男子主义”	119
他的朋友比我重要对么	121
是逛街还是踢球	124
该死的男朋友的前女友	128
一忙起来连我的生日都不记得的男友能要么	133
爱屋未及乌——爱人不喜欢我的家人怎么办	137
哎……我的鸡肋男友	142
在亲情与爱情的战争中体无完肤	147
“劈腿”时代真情何堪	154
蜘蛛的咒语	162
人比人，气死人	168
怎么拒绝——爱人想突破最后的防线	171
有性的恋情你还分得了手么	173

两个男友让我无法取舍，我很彷徨	177
花心男友令我痛不欲生	184
爱情战争，没有赢家	190
失恋并非失去了整个世界	197
当爱已成往事——失恋自救	200
苏格拉底与失恋者的对话	206
 参考文献	 209



敢问爱为何物，直叫人生死相许



爱情



P随公司福利旅游第一次看到海，她那原本就挥之不去的少女情怀得到了最充足的养分；当她的脚让贝壳刺破被素不相识的B背回驻地又被他呵护着得到很好的医治时，她不可救药地、当时当地地、义无反顾地觉得自己爱上了他。

一切都很自然、很必然地发生了。

其后他们各自回到自己的城市，经过最初两周炽热的网恋后，P开始察觉到了一些不那么自然、不那么必然的不对劲，她开始发现原来对于“他”，自己不知道的东西太多了……



根据斯腾伯格的理论，爱情有三个成分，它们不同的配比会构成不同类型的爱情。这三个成分有：

亲密——由热情、理解、交流、支持和分享共同酿造；

激情——以身体对伴侣激烈的渴求为主要成分；

承诺——是对情感投入所做出的决定及维持情感的决心。

这里，激情是动机，它给爱情带来火焰；亲密是感性，它给爱情带来温暖；承诺是理性，像遮风挡雨的墙壁给爱情安全。



毕老师提示

假如我们是天才的魔术师，让我们调配爱情的魔药看看会有哪些神奇的情境发生。

(1) 适量的亲密+适量的承诺=友伴之爱

这样高浓度的依恋使早年的激情得以在岁月的长河中悠然地哼唱着温柔的曲调，虽然没有惊涛骇浪的挑战和跌宕起伏的惊险，然而举手投足间的默契成了两人最动人的收获。

(2) 大量的激情+大量的亲密=浪漫之爱

这样的浪漫很像是迷恋，但缺少了承诺，充其量不过是“那一场风花雪月”的风流韵事，迟早会像雨后的薄雾悄然散去、无影无踪。

(3) 大量的激情+大量的承诺=虚幻之爱

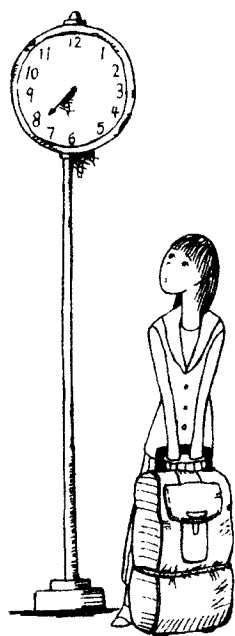
面对激情，缺少亲密的承诺很像纸里的火苗，任谁都知道，或许会有耀眼的燃烧，但一阵精彩过后注定是空洞和黑暗。

(4) 适量的激情+适量的承诺+适量的亲密=完美之爱

这样的配比该是最合适的了——我们虽可以像技艺超群的魔术师那样接受观众的喝彩，但精彩又能持续多久呢？毕竟这世界上没有完美的事情。不信你看，坍塌下的火焰要不就会熄灭，要不就持续燃烧，那里头互相混合着材料必然要继续融合着……继续变化着。



爱情啊，你何时会来



性意识



(1) 异性疏远期 虽说个体有差异，但不论男女，也就是在9岁前后吧，开始认识到“性”这个东西还真是有本质的不同啊。于是，在异性面前开始矜持起来：有的很回避、有的很羞涩、有的很抗拒、有的

很漠然……甚至会疏远自幼的玩伴，只为体会那种“我知道了咱们不一样”的神奇感受。深怀对那份“不一样”的好奇，别扭地拉开着可以探究的距离，焦急地左顾右盼，等待着机会的到来……

(2) 异性吸引期 那样的紧绷终于等到了放松的时刻——就在第二性征开始发育一段时间后，少男少女们逐渐接受了自己的变化，自我的矜持比起对方秘密的探究已不那么重要，对他们/她们朦胧的好感让我们开始觉得“男女搭配、读书不累”的乐趣。然而此时谈论爱情为时尚早，因为只是喜欢集体中有对面性别的存在而已。

(3) 异性向往期 随着青春期身体里澎湃的荷尔蒙狂潮，对异性的倾慕和渴望之情不可抑制地汹涌而至。这时的男生、女生们已开始从群体中锁定了自己特别青睐的目标，开始为引起他/她的注意而活动脑筋，择偶的尝试阶段正式开始了。



毕老师提示

初恋的人们头脑长期处于无法思维的状态，这么说丝毫沒有讥笑他们的意思，只因曾经身临其境，有些自认为重要的事情权当提醒。

① 恋爱是人生最美丽动人的花朵，同时也是最锋利尖锐的快刀：如果用来装点你日益进步、成长的人生它将散发诱人、甜美的香气，那沁人心脾的柔美滋味无可匹敌；如果用来伤害自己、刺痛对方、挑战师长、对抗家人，你将在看到对方伤口的同时，痛楚感同身受。

② 爱情是人生的一部分，记住这个“一”很重要，它跟人生其他组成部分一样，不可或缺但也绝非全部，彼此融合却又不能偏占。如果你顾此失彼或者以偏概全、又或者将它过分放大，爱情都会因变味而失去应有的光彩。

③ 喜欢有关爱情的这样一个概括：恋爱就像找工作，面试失败多少次都没关系，只要找对了—一个就够了。



一见钟情可信么



刻板印象，意外的收获



J对T的感情该算是标准的一见钟情。他是校学生会主席，听说新生报道需要人手他赶去大厅给老师帮忙。就在那里，大厅进门的地方，他撞倒了正蹲在门口系鞋带的T，扶起她的瞬间四目对视，J只感到浑身过电一样的麻木，全身的血液好像都冲到了头顶，他不可救药地被爱神之剑射中了。在听了J整整4个月像数来宝一样地念叨和宣传后，J的家人终于可以见到T了，高兴和欣慰弥漫着房间，毕竟J是被女生关注了四年、也整整挑了四年未果的优等生啊，到底什么样的女生就这样轻易摘得了J那颗骄傲的心呢？全家人的好奇在T进门那一刻完全释然了：

T简直就是J妈妈19岁时的翻版，只是更白皙、更腼腆。



(1) 刻板印象 针对一类人我们有固定的预设看法，我们无法决定使用刻板印象，它对我们的影响是自动化的。

(2) 意外的收获 很多成为伴侣的人最初并非对对方存有好的第一印象，相反，不少人都仍记得最初的见面对方是多么令自己不满，然而正是这些不满在后来的接触中被慢慢磨平，又逐渐被对方优秀的品质所替代，才俘获了自己，最终得以成就百年之好。尤其是那些在恋爱后察觉到对方专门为自己刻意保留的、不为外人知道的、独特的温柔，那样的喜悦无异于意外



恋爱了

收获。



毕老师提示

能够跟自己的爱人以浪漫的一见钟情作为结合的开始，是无数少男少女魂牵梦萦的美丽故事。但是，人们到底在刻板印象里保留了什么样的蓝本，以至于有些人就被宠，有些人却不幸地被我们不耻呢？这里头的奥秘无从考证。但有一点是确定的：外表的亲切感、牵动某些似曾相识的熟悉感、跟自己不谋而合的默契感都是一见钟情最重要的拥趸和基础。由此看到，女孩多半会下意识地选择跟自己父亲有雷同之处的男人作为一见钟情的对象；男孩的选择自然就是以母亲为蓝本了。所以，如果父母的榜样一直得到认可，你的选择或许可靠，但如果你对父母并不是十分推崇，甚至有的地方不能认同的话，那么这样的一见钟情就比较值得商榷了。



怎样搭讪才诱人



慎用幽默



我国是个人际交往相对传统的国家，往往需要男人在初识时采取主动。男女相识搭讪的艰巨重任，很自然地落到了男人们肩上。从古至今，多少男人前赴后继地奔赴“男追女隔重山”的战场，有人衣锦还乡，众人人仰马翻。相比之下，被称为“女追男隔层纱”的女士搭讪，成功率就高多了。君不见，公众社交场合一阵香风飘过，轻轻一声“先生，我可以坐在你旁边的空位上么？”应声作答的男士此起彼伏，连绵不绝。这个意思是说，如果你是位豪爽、开放的女性，只要你张口，无需诀窍，百战百胜是上天对你勇敢的最高奖赏。

对于男士，首要的秘诀在于：慎用幽默。大家都知道，幽默感乃是社交环境制胜的首选法宝，但用在搭讪上却正好相反。试想：无论多开明的女士，眼见一位满脸堆着诡异微笑，满嘴油腔滑调开玩笑的男人，她会怎么反应还需要分析么？根据调查结果显示，在陌生场合里，使用中性开场白的男性得到认可的占70%，而使用幽默方式的只有24%能够成功。那么为什么幽默还被普遍称赞为亲密关系里的良性因素呢？因为喜欢爱人幽默的人是男人！！事实是，几乎没有男人会计较女性采取什么方式，一个单纯的“你好”就足以令男人心花怒放，再碰上有个幽默感的女孩主动搭讪，男人可以直接升空了！



毕老师提示

下面是一些有趣的搭讪方法，有的相当野蛮，采用者后果自负。

① 无赖混饭法，这是魔鬼搭讪法。女孩子午饭时间来到常去的学生饭堂，拿着饭勺，径自走到那个看得非常顺眼的男子旁，对一脸茫然的他说：“你的饭菜看起来很好吃，我可不可以吃一点？”他脸红了，结结巴巴地说：“请，请便。”身边朋友的哄笑提醒了他，赶紧又补上一句：“不如我重点一份请你吃吧。”

——相当不俗、相当野蛮。



② 男孩看见前面一漂亮MM……苦无搭讪的办法……于是……拣起一块砖头……上前……问：“同学，这是你掉的吧？”

——相当勇敢、相当白痴。





③ 一男孩在图书馆自习时早已盯上一MM，上去问：“同学，请问现在几点？”那MM一看表：“八点半。”男孩顺势一脸惊讶地说：“啊……我的表也是八点半，你说我们是不是很有缘呢？”

——相当能掰、相当聪明。





我是恋爱了么



初恋心理



X先生，19岁，已经有三个星期了，一看到隔壁班的女生Y就莫名地感到浑身不自在，脸发烧手心出汗，连说话都不顺畅了。他觉得自己这个样子在那个女生的眼睛里肯定像个傻子，拼命想克制自己，但就是做不到！“越想控制，越控制不住，看见她脑子里就一片空白！”这样的不自在并没让他有丁点不想跟她在一起的念头，相反，“只有能看见她就比什么都高兴；看不见就有点丢了魂儿似的，不是滋味。什么都不想干，整天懒洋洋的，满脑子都是她一个人，晃来晃去。”他有点心慌地问：“我这是怎么了？”



初恋心理的特征如下。

(1) 兴奋 初坠爱河的男女都有点莫名的兴奋劲，爱一个人傻笑着想心思，要不就是情绪没来由地高涨，有人说初恋的感觉有点像“轻度躁狂”，这个说法并不过分。

(2) 神秘 “初恋时我们不懂爱情”——这是句十分著名的话，说的就是