

台湾当红心理辅导专家林萃芬解读两性心理

LOVE AND EMOTIONS

天生一对

【林萃芬】

情人的每种行为背后
都混合了不同成分的情绪

理性的、非理性的
唯有“互相信赖”“彼此配合”的关系
才能让爱情谈得轻松愉快
顺利通过各种考验

解读情人的非理性行为



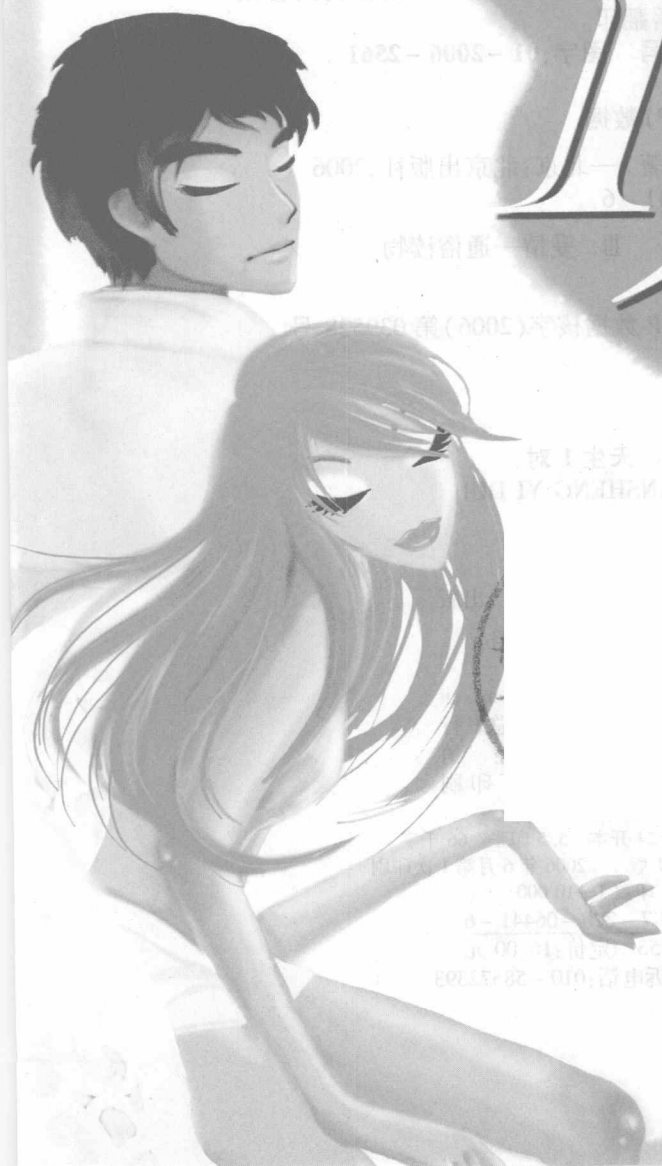
1-49
1/2

北京出版社出版集团
北京出版社

C913.1-49
L490.1/2

天生一对

【林萃芬】



北京出版社 出版集团
北京出版社

本书经由林萃芬女士授权出版,未经权利书面许可,
不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或
图片。版权所有,不得翻印。

著作权合同登记号 图字:01-2006-2561

图书在版编目(CIP)数据

天生1对/林萃芬著. —北京:北京出版社,2006
ISBN 7-200-06441-6

I. 天… II. 林… 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 039528 号

天生1对
TIANSHENG YI DUI
林萃芬

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路6号)
邮政编码:100011

网 址:www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京四季青印刷厂印刷

880×1230 24开本 5.5印张 66千字
2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
印数1—10 000

ISBN 7-200-06441-6
C·153 定价:16.00元
质量投诉电话:010-58572393



目 录

自序 解读情人的非理性行为 001

测试 你们适合成为一对恋人吗? 005

爱情仿佛是一片充满魔法的森林，很多人一走进这片森林，开始为情人付出之后，就好似被精灵施了魔法般，疯狂地想要知道：“对方到底是不是这个世界上最适合自己的人？”

为什么想追又不敢追? 013

明明知道对方喜欢自己，却迟迟不见他采取行动，究竟他在蘑菇些什么？

为什么隐藏秘密? 019

和喜欢隐藏秘密的情人交往，约会就像在玩“谍对谍”游戏。他们凡事守口如瓶，经常行踪成谜，总是让人摸不透、弄不懂他们的真实世界。

为什么他是同性恋? 029

不小心爱上同志，不再是戏剧中才会发生的情节。现实生活中，万一出现相同的戏码，该如何处理呢？

天生一对

为什么产生误会？

039

情人之间，究竟是因为误会导致爱情变质，还是因为感情有了裂痕，才会产生误会？

为什么骄纵任性？

049

骄纵任性的情人真是叫人又爱又怕。令人爱怜的是，他们有时就像天真烂漫的小孩，坦率而直接，不必费心揣测他们的心思；令人害怕的是，他们有时又像专横霸道的国王，只能服从取悦他们，而不能违背忤逆他们。

测试 你和情人的爱情吸引力有多强？

055

在别人眼里，你和情人简直是天差地别，一点儿都不适合，偏偏你们却爱得死去活来。究竟是什么力量把你们紧紧地系在一起？

为什么不能共体时艰？

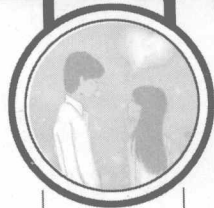
063

当情人陷入生活的瓶颈中，另一半往往会莫名其妙地被迫卷入风暴里。这个时候，究竟该拉对方一把，共同面对难关，还是该拉开彼此距离，让对方独自承担责任？

为什么态度挑衅？

069

挑衅型的情人，通常都会有一段不堪回首的往事。为了求生存，他们逐渐养成挑衅的本能，不论对象是谁，只要让他们有受到威胁的感觉，便会立刻采取反击行动，绝不迟疑心软。



为什么报复心强?

081

拥有一个报复心强的情人，生活往往会不知不觉陷入威胁与恐惧的情境中，不晓得什么时候对方又会采取破坏行动，来发泄心中的怨恨。

为什么支配欲强?

089

支配欲强的情人，就像要求完美的父母，会热心地帮情人安排各式各样的活动。只有和情人分享生命中的每一刻时光，他们才能感觉到爱情的存在。

为什么用情不专?

095

不少条件很好的女性，会以追求者的多寡来衡量自己魅力的高低。为了证明自己很有魅力，她们会大量收集追求者，享受众星拱月的虚荣感。

为什么桃花不断?

105

不少花心的情人都拥有一张笑容可掬的脸庞。他们会对所有的女人慷慨亲切，温文有礼，唯独对已经为他付出感情的女人冷漠无情，态度恶劣。

测试 你愿意为爱情许下承诺吗?

116

谈恋爱的时候，两人从最初的相互吸引到相互怀疑，然后慢慢固定下来，认定对方是自己唯一的情人。而从“怀疑”走到“固定”阶段，双方都必须做出决定，是否愿意为爱情许下承诺?

萃芬的贴心情话精粹

120

自序

解读情人的非理性行为

情人每种行为的背后，都混合了不同成分的情绪，以及理性或非理性的想法。唯有互相信赖、彼此配合，才能让恋爱谈得轻松愉快，顺利通过各种考验。

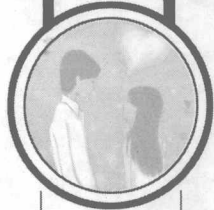
朋友佳嘉和一群未曾谋面的男女友人到希腊旅行。回到台湾之后，才刚下飞机走出空桥，她就打电话跟我报告喜讯。

“我这辈子从来没有如此感动过，他就像爱神特别为我准备的礼物，充满了无限的惊喜。

“在雅典街城的时候，我偷偷捡了一个白色的石头放在口袋里。回饭店后，我用彩色笔在石头上画出神殿造型，他立刻接过去在石头背面画上希腊女神像。

“旅行途中我发了一条心情短信给他，随即就收到他回传的短信，他完全了解我的感觉。

“最不可思议的是，参加化装舞会时，我打扮成印度公主的模样，他居然也装扮成印度王子。”事前我们都没有讨论过，你说，我们是不



自序

TIANSHENG YIDU

天生一对

是心有灵犀？”

在她叙述的过程中，我什么话也插不上嘴，只使用了隐约式鼓励。说白一点儿就是“嗯”、“哦”、“啊”，她便可以一个人滔滔不绝地连讲一小时，可见她心中累积了多少兴奋的能量。

然而，隔了一小段时间，佳嘉高亢的声音渐渐不见了，转为沮丧的语调。

“现在他跟旅行的时候完全不一样了，我传短信给他，他都没有回应。

“怎么有人可以变得这样快速，一个月不到，就从热情如火变成冷漠如冰？

“你说，男人是不是最善于伪装的动物？

“到底要如何看清男人的真面目？”

说累了，佳嘉就自己停下来沉思，完全听不见我的安慰。

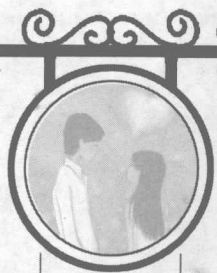
又过了两个星期，佳嘉的声音像是从失望的境地重重摔落绝望的谷底，虚脱到失去所有的力气。

“这个教训是要告诉我，别再做什么幸福的白日梦了。

“我最好赶快清醒，世界上根本找不到一个适合我的人。

“幸运之神怎么可能降临到我身上？我实在太天真了。”

在微弱的喃喃自语中，我听到最沉重的人



生抗议。

佳嘉的恋爱历程让我想起曾经看过的一个心理学名词，叫做“IFD 并发症”。这个并发症有 3 个主要症状：

★理想化

当我们遇到心仪的对象时，往往会产生“美化现象”。

“从没见过这么可爱的笑容，如果每天都可以看她一眼，我就心满意足了。”

“他是我碰到过的最温柔体贴的男人，谁嫁给他一定会幸福一辈子。”

每个人或多或少都会有理想化的倾向，这是人类天然的心理防御系统，作用在于帮助我们看到希望，找到寄托。

但若是太过理想化，就很容易产生第二个并发症状：挫折感。

★挫折感

没有人是完美无缺的，不管你多么努力地做好“品质管制”，交往一段时间后，总会无情地发现：他为什么会变成这个样子？

当你发出这样的疑问时，挫折感亦会随之出现。面对眼前这个有点儿瑕疵的情人，你会怎么处理呢？

倘若你坚持退货，不愿意让对方的人格瑕疵破坏了自己的爱情美梦，那么第三个并发症

状：混乱感也会跟着来报到。

★ 混乱感

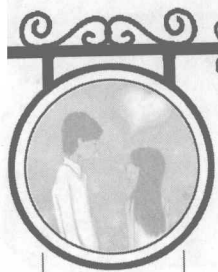
一个人的心灵如果长期在期待与失望间上下起伏，在妥协和坚持间挣扎，久而久之，难免会对爱情失去希望，对人性失去信赖，对自己失去信心。

漫长的爱情之旅，你曾经吃过“IFD 并发症”的苦头吗？曾经有过“情人为什么会变成这个样子”的烦恼吗？

在这本书中，我提出了 11 个“为什么”，试图借“他们的秘密心事”，带领大家一起去体会每个人内心真实的感受与想法，进而了解到“原来他是这个样子啊”。

至于“萃芬的贴心情话”，则是我的心理学印证笔记。自从进入心理咨询的领域后，我对人性有了更深刻的观察，发觉每种行为的背后，都混合了不同成分的情绪，以及理性或非理性的想法，所以，这部分具有很高的可读性。

想了解情人的真实面貌，先从他的“非理性行为”开始吧。



测试

TIANSHENG YIDU

测试

你们适合成为一对恋人吗？

爱情仿佛是一片充满魔法的森林，很多人一走进这片森林，开始为情人付出之后，就好像被精灵施了魔法般，疯狂地想要知道：“对方到底是不是这个世界上最适合自己的人？”

如果是的话，为什么两人还会吵个不停？如果不是的话，为什么又狠不下心离开对方？

当心中产生困惑，往往会不自主地出现各种“非理性行为”，希望能够消除所有的疑虑。比如，会用各种方法测试情人究竟有多爱自己。或是用各种渠道证明自己对情人的重要性有多高。

在追寻答案的过程中，不只苦了自己，更伤了感情。

爱情真的是一片魔法森林，充满各种不可预知的变数吗？不必这么沮丧。其实，心理学家已经用科学的方法帮天下有情人找到了可以精确测量爱情的方法。

在这本书中，我根据心理学家的研究心得，

天生我才

分别针对爱情的3个基本元素“亲密”、“激情”和“承诺”，设计了3个诊断爱情的量表：

第一个是“亲密量表”，可以测出你和情人的“心灵契合程度”有多高。

第二个是“激情量表”，可以测出你和情人的“吸引程度”有多高，以及情人吸引你的地方是什么。

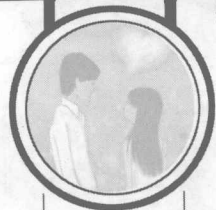
第三个是“承诺量表”可以测出你的“承诺决心”有多强。

了解自己的爱情状态，再来分析情人的“非理性行为”，相信更能帮你解开积压在心中的困惑和烦恼。

亲密量表

下面这个“亲密量表”可以测出你和情人的“心灵契合程度”有多高。请根据自己的真实感觉作答。

1. 你是否觉得情人很了解你的想法和感觉？
是 ☐ 否 ☒
2. 你和情人是否会经常互相倾诉心事？
是 ☒ 否 ☐



测试

TRANSFORM YOUR

3. 你和情人相处的时候，是否感觉轻松自在？
是 ☒ 否 ☐
4. 发生争吵的时候，你和情人是否有良好的沟通渠道？
是 ☒ 否 ☐
5. 你是否乐于跟情人分享你的人生和财物？
是 ☐ 否 ☒
6. 万一发生困难，你是否愿意帮助情人渡过难关？
是 ☒ 否 ☐
7. 当你需要他的时候，情人是否会及时出现在你身边？
是 ☐ 否 ☒
8. 你是否能从情人那里得到足够的精神支持？
是 ☐ 否 ☒

计分方式：

回答“是”者得一分，回答“否”者得零分。

测量结果：

天生一对

(6 分以上)

※你们的速配指数属于“重量级”

你和情人无论在沟通、了解、分享和支持这 4 方面都非常的契合，是很难得的组合，要好好把握这段感情。

不过，一段感情要开花结果，除了你们两个人的感情契合之外，别忘了也要和双方的家人，还有朋友合得来。不妨抽空安排一些家庭聚会，或是朋友之间的联谊活动，自然而然地打入彼此的生活圈中。有了家人朋友的祝福，爱情的果实才会更加甜美。

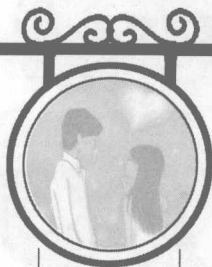
如果有意共组家庭，记得找个时间，一起聊聊两个人未来的计划和目标。当双方有了相同的目标，自然就能团结一心，携手共创幸福的未来。

(3 ~ 5 分)

※你们的速配指数属于“中量级”

◎答案中 1、2、3、4 题选“是”者，属于“知心朋友型”

你和情人的亲密程度，就像知心朋友一样，你们会互相倾诉心事，沟通彼此观念，非常的聊得来。



测试

TAISHENG YIYU

对你们来说，互相了解并不困难。比较需要注意的是，在交往的过程中，除了聊天沟通，还要以实际行动表达心中的爱意。例如，约对方一起出去旅行，或是做一些让对方感动的事情，或是给对方一个意外的惊喜，或是买个小礼物送给对方。总之，多多制造快乐的回忆，绝对可以让爱情的“满意度”升高。

如果想让你们的“速配指数”更高，可以多和情人分享自己心爱的东西，并且无条件地当情人最有力的靠山。只有无私地分享，以及全心地支持，才能让双方的心灵更紧密地结合。

◎答案中5、6、7、8题选“是”者，属于“靠山型”

为了增加与情人的亲密程度，你非常乐于和对方分享自己心爱的东西，也愿意当对方最强有力的靠山。

虽然你很重视对方，可是，由于你不够了解对方，以至于你给对方的东西有些时候并非对方真正想要的。

所以，分享最好从了解开始。当你了解情人的个性、喜好，还有观念之后，自然就会知道，对方真正在乎的、需要的东西是什么了。

想要了解情人，不妨从下面3个方向着手：

首先是了解自己：你想和情人发展什么样的关系？你希望和情人怎样相处？

天生一对

接着是了解情人：情人对爱情的期待是什么？对方最在乎的事情是什么？

最后了解双方的目标和期待是否一致。

当你们对这段感情有了相同的想法和共识之后，你和情人的速配指数自然会往上跳升。

(2 分以下)

***你们的速配指数属于“轻量级”**

你和情人在沟通、了解、分享和支持这 4 个方面的契合程度都偏低，导致相处的过程中，你们常常有意见不合，或是冲突争吵的状况发生。

如果想继续经营这段感情，就要想办法建立沟通的渠道。通过聊天交谈，一方面可以拉近彼此的距离和差异，另一方面也可以分享彼此的感觉和观念，有助于建立良好的亲密关系。

写给情人
