

心理·健康·生活
丛书

▼ 揭开维纳斯的面纱
▼ 走入爱的伊甸园
▼ 射出丘比特金箭

叫
Ta

无法
不爱你

——
谈情说爱的艺术

肖峰 主编



心理·健康·生活丛书

叫 Ta 无法不爱你

——谈情说爱的艺术

顾 问: 胡志坚

主 编: 肖 峰

副主编: 赵东辰 张文华

金晓莲 龚珊珊

编 委: 翟 晶 胡 丹 王世玲

朱建军 古 今 胡 珊

袁立新 高善萍 秦 博

付永刚 刁法明 魏运华

宋 晖 马 兰 彭玉忠

魏国坚 陈 耕 刘晓薇

北京师范大学出版社

(京)新登字 160 号

心理·健康·生活丛书

叫 Ta 无法不爱你

——谈情说爱的艺术

肖 峰 主编

责任校对: 吴永伟 责任印制: 高永正

*

北京师范大学出版社出版发行

全国新华书店经销

建新印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 8.125 字数: 168 千

1993 年 1 月第 1 版 1993 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—10000

ISBN 7-303-02253-8/Z·29

定价: 4.16 元

前 言

我们在电话咨询的实践中，遇到的大量问题都是有关恋爱方面的：“他是否对我有意思？”“找他这种人可靠吗？”“怎样向对方表白自己的爱意？”“能接受对方的礼物吗？”……面对听筒另一端那焦灼渴盼的话语，咨询员们都深感应及早编一本既有理论指导、又具实用技能的恋爱方面的书籍。

基于这一目的，我们组织了参加热线咨询的部分成员，编写（选）了这本《叫Ta无法不爱你》的书。全书用通俗、简明、有效的原理，结合恋爱成功者与失败者的经验教训，从择偶的原则与技巧、爱情的信息判断、创造爱的机缘、情书的写作艺术、约会的技巧、情侣间增强感情的方法、大龄青年的恋爱心理与策略等众多方面，为广大青年男女提供了多种实用有效的恋爱理论与方法技能。全书内容翔实、包容面广、趣味性强，是一本帮助青年朋友获取恋爱成功的好读物。

参加本书编写（选）工作的人员有：赵东辰（第三章），张文华（第五章），金晓莲（第六、七、十章），龚珊珊（第十一章），翟晶（第二章），胡珊（第九章），古今（第四、七章），肖峰（第一、八、十二章）。全书由肖峰、赵东辰、张文华、金晓莲、龚珊珊统一审阅后定稿。此外，胡丹、朱建军、王世玲、邹元欣等参加了部分章节的编写工作，刘视湘、付永刚、朱建军、赵萍、陈耕、宋晖等，参加了本书部分章节的审阅工作。胡志坚老师担任了本书的顾问。

为了保证本书内容的丰富性和结构的完整性，本书还编写了一部分已公开发表的文章，在此向这些文章的作者表示我们的谢意。我们将与他们取得联系以便致酬，也希望这些作者见书后能及时与本书的编者取得联系。

青年朋友们，阅读本书定会使您恋爱成功、婚姻美满！

编 者

1992年12月

目 录

第一章	爱的大道理	(1)
	你准备选择哪一种爱	(1)
	男女关系的八种类型	(3)
	爱是神圣的疯狂	(5)
	恋爱的七种方式	(7)
	错误的爱情观点	(8)
第二章	抛来的都是绣球吗	(10)
	爱的错觉种种	(10)
	爱之信息的辨别艺术	(13)
	破译爱之信息的九大迹象	(14)
	多长两只眼睛	(16)
	如何洞察别人是否喜欢你	(18)
	小伙子爱你的十大信息	(19)
	姑娘爱你十大信息	(19)
第三章	爱情的搭配	(21)
	择偶的“热身操”	(21)
	择偶的“常见病”	(24)
	爱情的搭配	(26)
	性格与择偶	(30)
	择偶者八戒	(33)
	慧眼鉴别求爱人	(39)

哪类男性适合做伴侣	(42)
男友的危险面	(46)
警惕男友那片面的爱	(51)
从小处捕捉他的内心	(53)
大姑娘更可爱	(54)
择偶的“差距遗憾”	(56)
“志同道合”未必好	(60)
“门当户对”很重要	(63)
4:6, 婚姻的平衡值	(65)
避免婚后变故的择偶九戒	(67)
 第四章 身出丘比特金箭	(69)
机缘何在	(69)
创造爱的机会	(73)
让对方接住你的红丝线	(75)
拉开与姑娘交往的序幕	(77)
男人们喜欢什么样的女人	(80)
哪些姑娘难以得到爱情	(81)
令姑娘们讨厌的动作	(85)
不要轻言放弃	(85)
 第五章 恋爱的“竞选演说”	(88)
通向恋人心灵的秘密小径	(88)
写情书的“四大准则”	(89)
写情书的最佳时机	(90)
看人使笔写情书	(95)

情书的抒情方法	(101)
用鲜花写情书	(105)
邮票传情	(106)
怎样写好“征婚启事”	(107)
 第六章 走入爱的伊甸园	(110)
约会的时机	(110)
准备约请意中人	(112)
约会前的准备	(114)
明天穿什么	
——恋爱约会中的服装效果	(116)
自暴其丑的策略	(119)
初次约会的三十个话题	(121)
不同的姿式对不同的她	(123)
成功的约会要有成功的语言	(125)
约会的风度	(128)
省钱的浪漫之约	(131)
 第七章 揭开维纳斯的面纱	(134)
美妙的初吻	(134)
取悦芳心的花招	(139)
男人需要体贴	(143)
女孩喜欢浪漫	(145)
运用幽默的艺术	(147)
“小女子”的小把戏	(152)
保持一段距离	(155)

说不尽的“我爱你”	(158)
圆满回答恋人的难题	(160)
情恋语言的含蓄美	(162)
手绢，两性间的浪漫	(164)
女人最爱听的话	(165)
 第八章 爱神的烦恼	(166)
初恋中的“癌细胞”	(166)
情变的主观因素	(168)
用什么考验爱情	(170)
爱情，需要一点矜持	(172)
不要超越近体度	(174)
小伙子，你为什么被拒绝	(176)
恋爱中女性易犯的错误	(178)
恋人之间争吵的平息对策	(182)
开导，维系恋人感情的红绳	(186)
破镜如何重圆	(188)
 第九章 迟开的爱情花朵	(191)
“女大难嫁”的心理透视	(191)
不要让人一眼认出来	(194)
美梦未必能成真	(197)
不可强求但要追求	(199)
沟通的重要性	(203)
不要这样提问题	(203)

第十章	迈向红地毯	(206)
	让恋人更爱自己	(206)
	常保爱的激情	(208)
	慢热爱情最持久	(209)
	为恋人选择礼物	(210)
	第一次去恋人的家	(213)
	求婚曲	(215)

第十章	爱情热线	(218)
	有人向你的女友求爱该怎么办	(218)
	关于初恋疑难问题的问与答	(219)
	个性强的女孩子找什么样的异性合适	(222)
	“假小子”如何赢得男性的爱情	(224)
	能接受恋人的馈赠吗	(225)
	如何对待“意中人”的不完美	(227)
	怎样选择理想的丈夫	(230)
	好马不吃回头草吗	(231)
	男友有段罗曼史需要弄清吗	(234)

第十二章	恋爱经验谈	(237)
	恋爱秘诀	(237)
	恋爱“新花样”	(239)
	爱，有时在女孩手中	(242)
	我的恋爱经	(243)
	恋爱中的总分优选法	(246)

第一章 爱情大道理

你准备选择哪一种爱

人的一生本来就是一连串学习、接受、失败并从中学习、成长的过程，爱情不过是人生中的一环。加拿大社会学家李约翰提出了一项有关“爱情型态”的研究报告，他把爱的型态分为六种：(1) 情欲之爱；(2) 游戏之爱；(3) 友谊之爱；(4) 狂热之爱；(5) 现实之爱；(6) 利他主义之爱。

根据李约翰的分析，“情欲之爱”是建立在“理想化的外在美及占有对方的欲望上”。一个风度翩翩的白马王子，如果能爱他并得到他的爱，那是多么美妙的事！他的外貌完全符合你理想中美的标准，你努力追求他（或接受他的追求），和他一起坠入情网，自以为“有了他的爱就好象有了全世界”。但不久你就发现，这个白马王子生性懒惰，喜欢撒谎吹牛，做事不负责任，爱享受，又有一切大男子主义的恶习劣行。你以为“伟大的爱可以改变一个人”，忍受又忍受，忍到最后，“美妙的爱”竟变成了“痛苦的爱”！怎么办呢？难道你自信有超然的耐力，愿意继续痛苦下去？

“游戏之爱”，是“视获得异性的青睐为一种有趣的挑战性游戏，当事人会自我避免感情的投入，且喜欢更换对象”。在男性的眼里，她们大概就是所谓“水性杨花”的一类人。“我只不过是逗逗他好玩的，谁跟他玩真的？”这一类型的恋爱，颇似活动的舞台戏剧，随时随地都可能在我们的生活四

周上演，而且经常弄假成真，造成悲剧。作为我们，应该伸出仁慈之手，去拍拍那呕心沥血的人的肩膀，告诉他：“游戏已经结束了，你这么伤心又有何用呢？”

“友谊之爱”，是指“长期相处而不自觉地形成彼此犹如兄妹或好朋友般的自然习惯”。从小在一起长大的青梅竹马，或一起进入大学的同学，或多年的同事，彼此从真诚的男女友谊出发，双方的了解随时日加深，渐渐有了一致的价值观和对未来的憧憬。这一型态的爱是最常见，甚至也是最平凡的，由这种爱缔结的婚姻最为稳固。

“狂热之爱”，便是指我们常在电影或小说里看到的所谓“催人泪下”的爱。爱上一个人之后就“茶不思饭不食”，甚至无心工作，整天只想和所爱的人厮守在一起。李约翰认为这是“一种病态的感情，当事人对感情的需求达到强迫性的程度，这种人往往有带缺陷的人格及不愉快的童年”，所以在潜意识里希望获得炽热的爱作为补偿。这种爱很象一生中的一场大火，燃烧时火焰熊熊，蔚为壮美，但付出的却是极为昂贵的代价，烟尽火熄之后，留下的不过是一堆冷却的灰烬和回忆。

“现实之爱”，“人们倾向于选择能带给自己酬赏而减少成本的对象。”“减少成本”，并非“降低真情”。双方在互利的立场上发展感情，而不是浪费真情，有一致的爱情目标。这也是较能持久的爱情关系。

“利他主义之爱”，“通常带有宗教色彩，“视爱为一种牺牲、奉献，若有第三者介入，常常慷慨地自我引退”。这种爱是要受苦的，虽然抱着“利他”情操的人常以“我为他受苦”为乐，但人的忍耐并非无限，有一天猛然觉悟受苦毫无意

义，也许青春已逝去大半了。那时到底是“衣带渐宽终不悔”呢，还是痛器流涕悔不当初？

事实上，人的感情具有极大的弹性和潜力。年轻人，你选择哪一种爱，需要哪一种爱，经得起哪一种爱？只要你能忍受痛苦，并且不把痛苦变成别人的负担，你可以大胆地追求或接受你所需要的爱情。

(朱 江)

男女关系的八种类型

第一种男女关系类型是无爱型，缺少三个因素（责任、亲密、激情）中的任何一个，它是指我们大部分人常常遇到的那种偶然交往的关系类型。

第二种类型是喜欢型。正如斯特恩伯格所解释的那样：“如果你们只是亲密而无激情和责任，这就是喜欢”。你也许会同某个人交谈，谈论你们的生活。如果这就是你们交往的全部内容，就正好是“喜欢”的意思。它比“无爱型”多一些内涵，包括了象真正的朋友那样经历的一些感情。喜欢是指亲密性这样的事情，而不是象激情或责任那样紧张的感情。

如果你仅仅有激情，这就叫做“迷恋”“一见钟情”。它指的是那种具有高度的心理唤起，但无亲密性和责任的一种状态。就象一个十年级的学生，在生物课上看上了一个漂亮女同学，而且如痴如醉，但他始终未鼓起勇气去告诉她或去结识她。这就是第三种男女关系类型迷恋型的含义。

第四种类型是“义务型”，即只有责任而无亲密和激情。这种停滞状态常常可以在结婚 30 年的家庭中看到。夫妻过去曾经很亲密，但现在他们不再谈情说爱了；他们过去曾经

充满激情，可如今激情已经消失。所有的一切就是继续与另外一个呆在一起的义务。斯特恩伯格指出，在父母包办婚姻的地方，也许这种能尽义务的类型还算是好的呢！

罗曼蒂克型的男女关系，是罗密欧与朱丽叶式的爱情，是亲密性与激情的一种结合类型。它与迷恋型相比，有过之而无不及。它的出现，是以双方身体上的吸引和唤起为基础的一种情绪上的亢奋状态。一次夏日度假中的相遇可能是非常浪漫的，但当她回到夏威夷，而你回到佛罗里达后，这一切常常就结束了。

激情加上责任，就是斯特恩伯格所说的那种幼稚爱情类型。就象好莱坞式的爱情：男孩遇到了女孩，一周后他们订婚了，一个月后他们结婚了。他们是在激情中结合的，但由于亲密性需要一定的时间才能得以发展，故他们没有充分的彼此默契和相互理解，以及雄厚的感情基础和协调共同生活的能力。斯特恩伯格警告说，这种类型的爱情，通常不会有好结果。

第七种男女关系类型是伙伴关系型，即亲密性加责任，但无激情。这是一种长期的友谊。这种类型常常可以在那些身体吸引力已经消失的夫妇间看到。

当斯特恩伯格的关系三角形中的三个要素全部聚集在一起时，这就是圆满的爱情，或尽善尽美的爱情。这是一种许多人都追求的爱情类型，尤其在那种浪漫的关系中，更是如此。正如斯特恩伯格所说的那样，获得圆满，但并非不可能。真正困难的事情是在你减肥成功后，该如何保持体重不再增长，也就是说，在你获得圆满爱情后，如何保持它的永存是十分困难的。尽善尽美的爱情仅见于非常特殊的关系

中。

(齐鸿善)

爱是神圣的疯狂

这句出自柏拉图的名言，原意是说：爱使人显示异常的言行，有如疯狂一般，但是这种疯狂却是神圣的，因为它使人洞识自身的原貌。我们且不直接说明此理，而先就一般人所了解的爱作一反省。

爱原是一种奥秘，是与生命互为表里的奥秘。没有体验就无法了解，尽管我们试着由多方面去认识各种类型的爱，但是这一切却不如自己亲自感受来得刻骨铭心。

如果人生的重要目的是在追求另一个半圆，然后经由婚姻达成理想，那么今天愈来愈多的离婚事件，是否表示“因误会而结合，因了解而分离”的情形日益普遍呢？现代人心目中的爱，究竟是什么？

爱是难以解说的。每个人的自我都有一个视域，形成一个圆，两个人相遇，要看两个圆有无交合，尤其要看两个圆心是否在对方的圆周之内，因此，真要去爱一个人若不先了解自我，则爱是盲目的，容易受到外在的风气与内在的欲望所支配。了解自我之后，还须使用语言作适当的表达。不过语言这时容易受到误用，说出一些自己也不知所云，别人更是莫名其妙的话来。

为了强调两人之间的爱如何至高无上，竟把朋友说成“只不过是生活上的点缀”；为了推崇佳人的完美无缺，可以声称“你是我的神”。这些言词只要不伤及第三者谁也不能干涉。

这实在是疯狂的表现，但是却未必是神圣的。回到前面的话题，首先我们要说明柏拉图的意思，柏拉图认为，人在世间所见的一切都是虚幻的假象，因为它们变幻不止。人希望求得真正的知识，而真正的对象必须是永恒不变的。因此，我们不能依赖感官作用，不能诉诸外在现象，也不能认同于群众的意见。为了追求真知，必须有一特殊心态。当一个人恋爱时，他就看轻一切现实世界，摆脱变迁的幻觉，追求永恒的理性。柏拉图强调，爱便是人不断超升，由形体美至心灵美，再升至理性美，然后所见宇宙万物无一不美，因为都被美化了。

以现代心理学的角度分析，可以说：爱是一种结晶作用，把自己从小到大所见之完美人格通通凝聚到对方身上，简直要把对方看成神了。接着，往往陷入“我爱你，但你爱我吗？”之类的怀疑与不安。这时需要经过第二度结晶，把怀疑也包容进来，产生更深刻的了解。结晶过程使人领悟对方的真正面貌，同时帮助自己发现内在的理想自我。如此方可达成恋爱的主要目的：成己成人。

人往往因为恐惧、需要、不安、依赖，才产生爱的愿望与行为关怀，由两心相许而一同脱离孤独的世界，真正的爱是两个自我的视域融合在一起，甚至焦点互相重叠，而视域范围未必重复。两个人是不可能成为一个人的，老由一方作神，主宰另一方，那是典型的主奴关系。也许有人喜欢变成爱的奴隶，那是不足以认识自我，却反而成了丧失自我。虽然行为看似疯狂，却毫无任何神圣的意味。

一个人须先自爱，了解自己；尊重自己，然后才能去爱人，否则难免象是走在单行道上，只有付出，没有回馈，只

有迎合，没有互动，爱终究只是梦幻一场。今人多半只是看到疯狂的一面，而未见及疯狂的还是神圣的了。

(紫薇传)

恋爱的七种方式

“狂飙式”这种方式往往表现为感情外露，坦荡无遗，有如狂风骤雨，一发而不可收。采取这种恋爱方式的青年，绝大多数是心情开朗，活泼好动，主观意识与性格较强的人。它常出现于热恋中的一方或双方。倘若双方均表现为这种方式的话，成功与否，速战速决。很少迂回曲折、旷日持久。倘若一方为“狂飙式”，成功与否，关键在于“狂飙式”者能否去感动对方。

“委婉式”其特点是恋爱双方感情细腻，性格内倾，有如汨汨清泉，缓缓而流。他们不急于表白，而是让爱的源泉深埋心中。相见时，往往默无多言，或散步或静坐，以眼传神。然而，此时无声胜有声，一切尽在沉默、委婉中！以这种方式恋爱的男女，一般来说在思想上比较成熟，成功的比例也较大。

“闪电式”这种方式往往表现为：一是男女双方虽未见过面，但相互仰慕已久，或早已耳闻。于是，一旦相见时，往往会一见倾心，相见恨晚，遂结同心。二是双方素不相识，但经他人介绍见面后，或志趣相投，气质相近；或条件相当，遭遇相似，很快产生共同语言。

“争吵式”这是一种比较奇特的恋爱方式，双方是在你争我吵，各不相让中相恋爱的。一般来说性情直率、好胜心强、涵养不够的人，在恋爱过程中容易形成“争吵式”。有时