

图解 恋爱 心理学



亲密关系与婚恋小百科

助你科学提高爱情情商 · 守护美满爱情与家庭

国家二级心理咨询师
资深婚恋咨询师

悉数为你剖析爱情本质
理顺爱情脉络



打破爱情魔咒



让你从容拥有婚恋与爱情



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



恋爱心理学



亲密关系与婚恋小百科

速溶综合研究所 韩婧 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

图解恋爱心理学：亲密关系与婚恋小百科 / 速溶综合研究所，韩婧著. — 北京：人民邮电出版社，2018.8 (2019.9重印)
ISBN 978-7-115-48679-0

I. ①图… II. ①速… ②韩… III. ①恋爱心理学—图解 IV. ①C913.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第129930号

内 容 提 要

洞察爱情，发展亲密关系。恋爱中的亲密关系无疑是我们都想要得到的，渴望有自己的恋人，希望恋人和自己一样陷入爱情，期望两人的爱情能够开花结果。那么我们该如何实现这些期望呢？这些问题都能够从本书中找到答案。

本书分为7章，以恋爱时间推移为坐标，分别描写了当代年轻人在恋爱生活中可能会遇到的各种实际场景，从心理学的角度分析问题，给出解决方案。主要内容包括：恋爱也好，孤独也好；发现爱情，揪心犹豫；陷入爱情不知所措；陷入爱情义无反顾；爱情危机，还是转机；收获爱情，幸福共生；奇怪的爱情，复杂的爱情。

本书可以作为读者提升个人恋爱能力的自修参考读物及解决恋爱烦恼的实践指导手册，也适合对心理学感兴趣的读者阅读使用。

-
- ◆ 著 速溶综合研究所 韩 婧
责任编辑 李士振
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京虎彩文化传播有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：12.5 2018年8月第1版
字数：198千字 2019年9月北京第6次印刷
-

定价：45.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

人物介绍

速溶综合研究所 心理研究室



隶属速溶综合研究所，是致力于研究职场、家庭与社会等方面的各种问题，并提出有效解决方案的研究机构。在梅第奇博士的带领下，研究员们已经找到了多项问题的解决方法，并有效地帮助了许多前来进行心理咨询的人。

梅第奇博士

速溶综合研究所心理研究室室长

毕业于意大利都灵大学心理学院，心理学博士，专攻社会心理学和临床心理学，具有二级心理咨询师资格。喜欢做实验，习惯带着宠物猫“凯撒”一起去研究所上班。他虽然看起来严肃，但性格温和、谦逊。

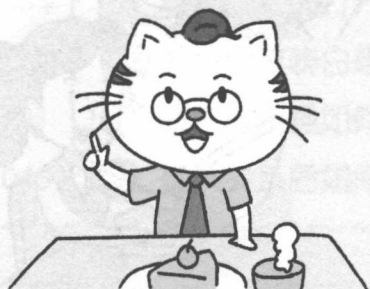


科西莫（博士的得力助手）

速溶综合研究所心理研究室护士

性格活泼又有头脑，个子小，很爱关心身边的人，能带给别人如沐春风的亲切感。

曾经在大型医院当护士，目前在研究室任职。



凯撒猫（博士的得力助手）

博士在研究室养的宠物

喜欢吃鱼，偶尔卖萌，看起来是一只普通的中华田园猫，其实是一个有智慧的未来生物。

一直想有个“女朋友”，可是博士好像并不知道。

小希

心理学专业本科毕业生

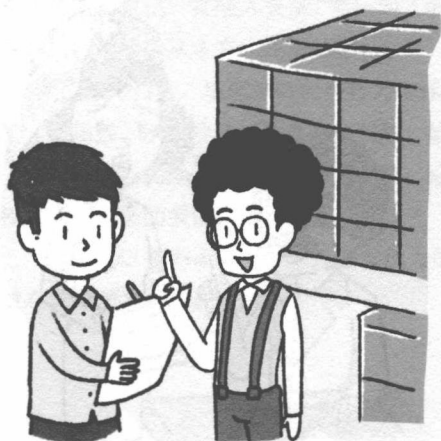
性格爽朗，做事雷厉风行，给人女强人的即视感，但内心火热，富有正义感。



妮妮

小希的闺蜜

目前就职于某国际外贸公司，担任主管，性格要强，对工作极其认真负责。



小卷

心理学专业本科毕业生

性格沉稳，乐于助人。平时喜欢泡在图书馆研读专著，实习时喜欢与博士讨论，并能碰撞出灵感的火花。

小德

小卷从小到大的好哥们儿

阳光、帅气，有活力，喜欢游泳、健身，拥有吃不胖的体质。

小曾

妮妮的业务伙伴

虽然看起来很平凡，实际很有商业头脑。



思思

小希的学妹

开朗活泼，喜欢一切可爱的事物。

目录 CONTENTS



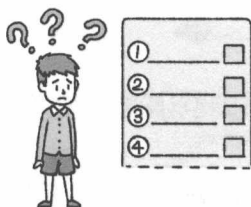
第1章

恋爱也好， 孤独也好

- 002 | 01 不想谈恋爱正常吗？
- 005 | 02 到底什么时候恋爱最合适？
- 009 | 03 谈恋爱到底谈的是什么？
- 013 | 04 渴望爱情却又怕被爱情伤害怎么办？
- 017 | 05 恋爱这么麻烦为什么还是想恋爱呢？

第2章

发现爱情， 揪心犹豫



- 022 | 01 发现喜欢的人，如何摆正暗恋姿势？
- 026 | 02 第一次约会该怎么办？
- 030 | 03 如何理解喜欢和爱恋的不同？
- 034 | 04 表白的正确打开式，爱要这样说出口！
- 038 | 05 被好朋友表白是接受还是拒绝？
- 041 | 06 表白被拒绝如何调整心态？
- 045 | 07 确认关系后如何摆脱无话可说的尴尬期？

第3章

陷入爱情 不知所措



- 050 | ① 友情和爱情的共同点与界限是什么?
- 054 | ② 恋爱中的私人空间如何拿捏?
- 058 | ③ 恋爱了为什么却觉得心里压抑难受?
- 062 | ④ 为什么会忍不住去嫉妒恋人的前任?
- 065 | ⑤ 如何高效地吵架?
- 069 | ⑥ 如何有效地安慰他人?
- 073 | ⑦ 恋人之间如何制造更多的亲密感?

第4章

陷入爱情 义无反顾



- 078 | ① 为什么说陷入爱情的人都是不理智的?
- 082 | ② 在恋爱关系中如何保持自我?
- 086 | ③ 陷入爱情的人有哪几大误区?

- 090 | ④ 为什么有的人热衷于晒幸福、秀恩爱呢?
- 093 | ⑤ 在一起久了,为什么聊天越来越少?
- 097 | ⑥ 如何正确面对彼此的差异?
- 101 | ⑦ 爱情应该如何保鲜?

第5章

爱情危机, 还是转机



- 106 | ① 爱情和工作陷入两难境地时该如何抉择?
- 110 | ② 什么是恋爱中的强迫性重复?
- 114 | ③ 如何破解感情中的冷暴力?
- 118 | ④ 如何判断分手的合适时机?
- 122 | ⑤ 分手后还能做朋友吗?
- 126 | ⑥ 如何度过分手冬眠期?
- 131 | ⑦ 爱情可以走回头路吗?

第6章

收获爱情， 幸福共生



- 136 | 01 情侣之间互相斗嘴能使爱情更长久?
- 140 | 02 异地恋如何更好地走下去?
- 144 | 03 如何确定对方是自己的未来伴侣?
- 148 | 04 恋爱了什么时候适合结婚?
- 152 | 05 如何与恋人建立愉悦的沟通机制?
- 156 | 06 使夫妻间感情变淡的习惯有哪些?
- 161 | 07 夫妻之间生气了要不要爆发?

第7章

奇怪的爱情， 复杂的爱情

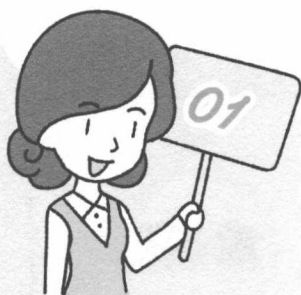


- 166 | 01 爱情中你是哪种依恋模式?
- 171 | 02 见面次数越多越容易陷入爱情?
- 175 | 03 越是得不到的爱情越想得到?
- 179 | 04 为什么在感情中我总觉得自己不够好?
- 183 | 05 为什么会有恋爱恐惧症?
- 187 | 06 爱情中你为什么那么用力?

第 1 章

恋爱也好，
孤独也好





不想谈恋爱 正常吗？

小慧今年29岁，经历了一段失意的感情后开始将更多的关注点放在个人成长上，每天下班去一下健身房，插插花，倒也轻松快活。可是她的妈妈却一点儿也不轻松，每天见到女儿都会愁眉苦脸地唠叨：“我听说××家的那小伙子人还可以，你去见见吧，过了这个村没这个店了。你都这么大了，自己的事情要抓紧了。”她很认真地告诉母亲：“我最近不想谈恋爱，我觉得一个人挺好的。”当妈的脾气瞬间就被点燃了：“你嘴硬什么，干吗非装出一副不想谈恋爱的样子，你年龄在那里摆着，再不着急，难不成等着找二婚的给人家当后妈去吗？”任凭小慧怎么解释，妈妈都不相信小慧是真心不想谈恋爱。妈妈认为，这个年龄不想谈恋爱是不正常的。真的是这样吗？



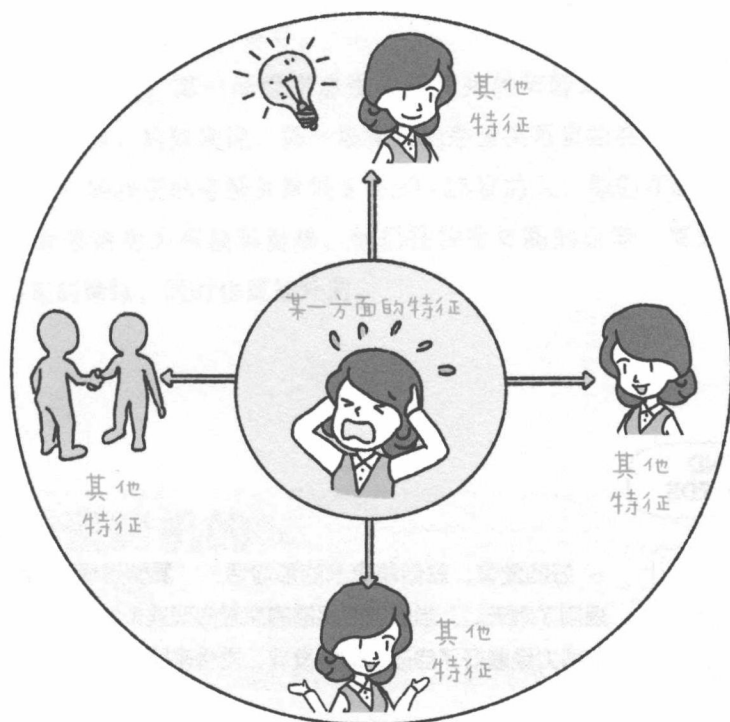
谈恋爱前需要做好的 心理准备

谈恋爱前的心理准备是指准备好开启一段亲密关系，并且自身是开放的状态。很多人抱着“谈着总比没谈强”或迫于家庭和年龄的压力，手忙脚乱，被动开始一段感情，最初抱着“试一试”的心态，想着差不多就行了。而这种“试一试”的心态就好比不做热身运动就快跑，难看的结果可

想而知。

在日后的相处中，由于最初并没有任何感情基础，很容易陷入因为对方身上的一点儿毛病就开始对他（她）整个人吹毛求疵的状态，慢慢地“怎么看都不顺眼”，这也是心理学上常见的晕轮效应，即在人际交往中，人们表现出的某一方面的特征掩盖了其他特征，从而造成人际认知的障碍。在日常生活中，晕轮效应往往悄悄地影响着我们对别人的认知和评价。晕轮效应既能很好地解释“情人眼里出西施”，又能全面地诠释“将就的爱情怎么看都不行”。

晕轮效应



！“我”不想谈恋爱的理由

所以，当没有做好恋爱准备时，不妨给自己足够的时间和空间停下来歇一歇脚，想一想：“为什么我不想谈恋爱？”

可能是上一段感情让你身心俱疲，不想再变成那个失去自我的自己；也可能是家人的催促让你不堪其扰而产生了反抗；也可能在你看来，自己经济独立、朋友众多、生活精彩，爱情对你来说并非必需品。

想清楚这些，你会发现，自己其实并不是不想谈恋爱，而是不想轻易谈恋爱。不是不要爱情，而是只要好的爱情。但无论如何，爱情只是人生的一部分，我们的人生不只是为了恋爱和结婚而存在的。单身就像爱睡觉、爱旅游、爱美食一样，是个人兴趣的一种，人生状态的一种，并且不会影响到他人。



结语

- 好的爱情，就像蔡康永的那句话：“爱情是缘，就像久旱遇到了雨天。”当你做好足够的恋爱心理准备时，在恋爱开始前努力经营好了自己，你会发现，爱情来晚点儿，就不会走得太早。



到底什么时候恋爱最合适？

心理学家做过一个这样的研究实验：首先选择2 000多名青年参与者，他们有的单身，有的恋爱中，有的有过几段恋爱经历。然后，对这些被研究者进行了几年的跟踪研究，调查的主要内容包括：第一，一段稳定的恋情。主要是指恋爱时间不短（至少一年以上），就算不到谈婚论嫁的地步，但是双方对彼此有郑重的承诺，对以后抱有希冀，都希望彼此是自己终身的伴侣；第二，性格特征。主要包括性格内向、外向，责任心，自尊，等等。



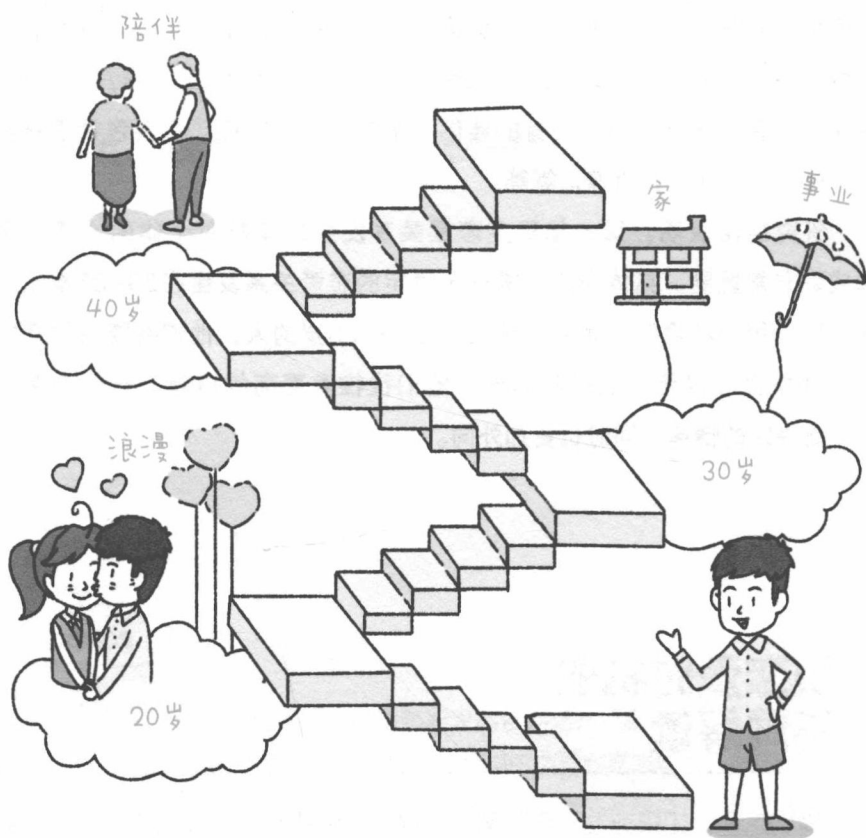
研究结论表明：第一场稳定恋爱关系发生的年龄对个体的性格发展和成熟非常重要。具体来说，第一场稳定的恋爱关系发生在23~25岁比较好，因为第一场稳定的恋爱关系发生在23~25岁的人，他们在随后的几年中，性格发展得更为积极和健康，他们往往有更高的自尊、更好的责任心、更稳定的情绪，同时也更加外向。

！谈恋爱时机的不同解读

看到这里，如果你发现自己刚好在这个年龄找到了心仪的他（她），那么可喜可贺。而你如果已经过了这个年龄，或者还没到这个年龄已经开始了

一段感情，抑或还没找到那个合适的人，也大可不必担心。因为，人们在不同年龄阶段对感情的解读不同，吸引你的伴侣的特质也会不同，自然对“什么时候谈恋爱最合适”或“和什么样的人谈恋爱更合适”的解读也会有所不同。可能20岁出头，你渴望的是风花雪月的浪漫感情；30多岁，你更需要有一个稳重、负责的人做你的港湾；40多岁，你需要的则是柴米油盐中相濡以沫的乐趣。

谈恋爱时机的不同解读



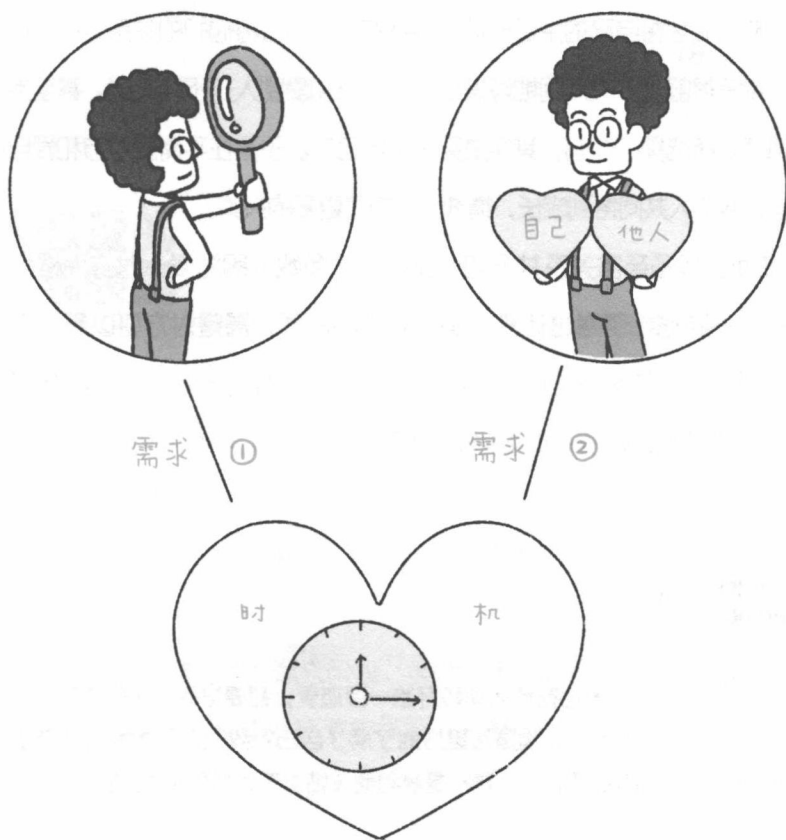
！谈恋爱最佳时机的两个需求

不论什么时候开始一段感情，我们都会产生以下两点共同的需求。

第一，通过恋爱更了解自己。

除了自我认知概念，让恋爱中的自己更完整、清晰地呈现出来。一个好的伴侣就像是一所好学校，从他（她）身上，我们会更好地了解自己的喜

谈恋爱最佳时机的两个需求



好，性格特点，甚至软肋和缺点。心理学上有句话：“我们对待一个人的方式通常是从他人身上习得的。”我们会发现如果自己的伴侣是温厚、谦卑的人，我们会渐渐被对方这样的性格所影响，而如果自己的伴侣沉默寡言，我们的话也会变得越来越少。在两性关系中，日常的相处让我们看到了自己和伴侣身上的特质和不堪忍受的缺点，同时在这个过程中进一步了解自己，完成了内在的自我认同。

第二，通过恋爱培养爱自己和爱他人的能力。

曾经有一位女性朋友告诉我，她一直坚持关心他人和爱他人，有时看见一些宣扬“爱自己”的文章就会觉得这是一种很自私的行为。直到后来，她找到了一个男朋友，他会将自己的生活安排得井井有条，也会将他们的关系处理得恰到好处让她觉得很舒适。突然间她意识到：爱自己和爱别人是不冲突的。甚至她惊喜地发现“人所选择的伴侣，其实是另一个自己”。于是在平衡爱对方和爱自己的过程中，两个人共同得到成长，精神上也有了更多的共鸣。

然而，很多亲密关系并非如此美好。大多数人因为爱上对方而慢慢迷失了自我，一味地希望通过让步来满足对方的需要，渴望对方可以看见自己，更好地爱自己，结果往往以悲剧收场。因此，当我们放弃了自己在亲密关系中的正常需求时，就没有谁能帮助我们。



结语

- 不论在什么年龄开始一段恋爱，都要记得问一问自己：在这段关系中我是否更好地了解了自己？我是不是更懂得如何爱自己及爱他人？是不是我和他（她）都有共同成长的感觉？