

备受两岸三地4亿女性推崇的恋人沟通法则

When love
meets psychology

当恋爱遇上

心理学

会恋爱的女人最幸福

Angelababy © 著

「爱情与热恋，美好的过程自然能获得美好的结果」



告诉女孩们如何 **选男人，懂男人，爱男人**
海外华裔情感女导师为你解开 **恋爱终极密码**

CPPH 中国蓝 出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

备受两岸三地4亿女性推崇的恋人沟通法则

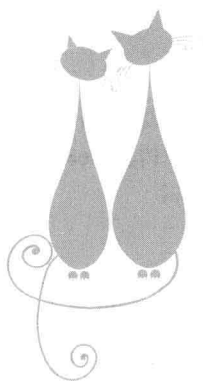
When love
meets psychology

当恋爱遇上 心理学

会恋爱的女人最幸福

『爱情与热恋，美好的过程自然能获得美好的结果』

Angelababy © 著



中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

当恋爱遇上心理学：会恋爱的女人最幸福 /

Angelababy著. -- 北京：中国画报出版社，2011.8

ISBN 978-7-5146-0198-5

I. ①当… II. ①A… III. ①恋爱心理学—通俗读物

IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第149414号

当恋爱遇上心理学：会恋爱的女人最幸福

出版人：田 辉

作 者：Angelababy

责任编辑：齐丽华

助理编辑：李 媛

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100048)

电 话：88417359 (总编辑室兼传真) 68469781 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpph1985@126.com

经 销：新华书店

海外总代理：中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷：北京彩眸彩色印刷有限公司

监 制：敖 晔

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：7

印 次：2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5146-0198-5

定 价：26.80元

版权所有 翻版必究



目录 Content

- 一 从恋开始，学会你的恋爱之道
 - 1. 恋爱问答——你看错了哪些“爱” / 2
 - 2. 恋爱，这样想你就错了 / 8
 - 3. 男人眼中的完美女友 / 16
 - 4. 学做恋爱里的模范生 / 25

- 二 星座，不是你的恋爱专家
 - 1. 星座，你真正了解多少 / 34
 - 2. “双子”的个性，“巨蟹”的温柔，“摩羯”的手段——你是哪个 / 43
 - 3. “真命天子”不是星座里挑出来的 / 50
 - 4. 性格不合，怪星座吗 / 55

- 三 恋爱中的气场学
 - 1. 你所不知道的“气场规则” / 62
 - 2. 你看懂了男人的多少 / 68
 - 3. 拉近彼此的“气场”距离 / 74
 - 4. 有多少“一见钟情”可以发生 / 79

- 四 你在为爱烦恼什么
 - 1. 恋爱里的妄想症 / 90
 - 2. 好男人VS坏男人 / 94
 - 3. 恋爱中的友情观 / 103
 - 4. 好好恋爱，好好爱自己 / 108



目录 Content

五 拒绝关掉“暗恋”的门

1. 没有暗恋的人生不完美 / 118
2. 我暗恋了他好久 / 122
3. 三个人的暗恋，你是赢家 / 128
4. 暗恋境界有几重 / 134

六 收拾好自己，去恋爱吧

1. 恋爱最佳时 / 144
2. 恋爱不是你玩的“游戏” / 148
3. 小萝莉VS小正太 / 155
4. 约会圣经——改变你的终极智慧 / 159

七 小魔女的“恋爱必杀技”

1. 留下让他想起你的“味道” / 172
2. 打破爱的僵局 / 177
3. 背影很美，但不可靠 / 184
4. 偶尔的浪漫很重要 / 187

八 恋爱通告：恋爱是一种修行

1. 恋爱不是两个人的孤岛 / 198
2. 爱他，就要给他微笑 / 205
3. 生日以外，为你的恋人准备三件礼物 / 207
4. 恋爱中的你，幸福了吗 / 210



从恋开始，学会你的恋爱之道

爱情是什么？如果让心理学告诉你，那么爱情有三个可爱的成分——亲密、激情和承诺。

亲密的恋人相互理解、支持、分享与呵护，在他们之间流淌的语言符号是外人难以理解和介入的。激情是欲望、渴求、迷恋，当你爱上一个人的时候，除了爱抚，你还有很多种激烈的需要和付出，这都属于激情。最后是承诺，它让我们不仅看到爱情的过去和现在，还看到未来，那里有我们每个人都需要的安全感和对幸福的渴望。

在恋爱之前，你要先问自己：我需要什么样的爱？我的恋爱课程属于哪一种？



1. 恋爱问答——你看错了哪些“爱”

我在伦敦的一个露天广场喝下午茶，看到两个年轻的男女，女孩子是标准的亚洲人肤色，打扮得前卫时尚，男人是典型的欧洲面孔，戴一顶棒球帽。两个人在大声争执。到最后，那女孩子不管不顾，大力推开男人健硕的肩膀，吼了一句：“It’s over!”然后转身甩着长发大踏步离去。

那男子非常沮丧地站在广场中央，身边来来往往的路人偶尔回头看他两眼。他的表情十分痛苦。这段异国恋似乎就这么画上了句号。

他转过头来发现我正在看他，有那么两三秒，他呆呆地望着我，双眼浑无焦距。我想是不是要给这位先生叫个保安时，他突然咧开嘴对我无奈地笑了笑，而后用我所听得懂的中文说了一句：“真不该找你们东方的女孩儿。”

呵，恋爱失败，男人就要把一切过错归咎于“悔不当初”，他不应该谈一段跨国恋，不该找一个东方女子……以后，他估计看到我们这些活跃在广场街道的东方面孔就会心怀惧意了吧。

恋爱究竟是什么？

我接到无数恋爱男女的来信，他们中有的谈过几次恋爱，有的

刚刚失恋，有的与固定交往的恋人正在经历恋爱的“瓶颈期”……不管怎么说，他们还对恋爱抱有希望与乐观的态度。

● 恋爱是调剂

生活空虚了，找一个伴侣，一杯咖啡、一部电影、一场旅行打发时间。

● 恋爱是刺激

到酒吧买醉，找一个同样和你想要寻求刺激的男女，与他（她）玩一场“一夜情”。清早醒来，左边右边打开不同的房门走人，以后的一辈子也许不会再遇见。

● 恋爱是幻想

没有恋爱过的男女，非常想要通过一场恋爱摆脱生活的现状。可是一旦恋爱了，他们却反过来问：“这就是恋爱了吗？天，跟想象中的一点都不一样。”

“那你想要的恋爱是什么样的？”我问。

“像电影里那样，男朋友载着女孩穿过街道小巷，女孩子为他撑伞。两个人一路默契地走过非常宁静的一段林荫道，看过很美的风景。”女孩一脸憧憬地说。

“那现实呢？你现在的恋爱生活像你所说的那样唯美吗？”

“当然不是了。”女孩子随即垮下脸，摇了摇头，“很失望。他每天很多应酬，闲下来也是关在房间打游戏。我让他陪我出去散散步，他都不答应……每次总有各种各样的借口敷衍我。”

“这就是恋爱了吗？”她转过脸，非常迷茫地问我。

我不知怎样回答她。说“是”，怕打击她对爱情的信心；说



“不是”，也许真的就摧毁了一段好不容易建立起来的感情。

“恋爱不是你想的那样。”只能这么笼统地解释——恋爱中的男人依然理性，女人却变得非常感性。

恋爱不是调剂，不是刺激，更不是想象。

首先，一旦恋爱了，你要最快调整“恋爱”的状态，学着边恋爱边从已有的恋爱经历中找出影响你的“恋爱之道”。

我们不妨看看下面几个精辟的恋爱问答，以从中收获到恋爱的“学问”。

● Q1 恋爱是源于两个人性格的相似还是互补？

恋爱最常见的形式是两性之间的捕捉与追逐。人际间的好感可以相互传达出强大的力量，以至于能够弥补客观条件的不足。是相似性而非互补性把人们结合到了一起。相似性主要包括三个方面的匹配度：价值观与人格、兴趣和经验、人际风格。其中，人际风格是最重要的关系预测指标，与和自己人际沟通风格有所差异的人交往会有挫折感，且较少有进一步发展的可能。

● Q2 恋爱是要靠“追”到手的吗？

真正的恋爱是不需要“追”的。两个人的默契慢慢将两颗心的距离缩短，在无意识中渐渐靠近彼此。从你喜欢上他的那一刻起，也许他也在那一刻喜欢上了你，同节奏的爱情往往能奏出最和谐动听的乐章。

● Q3 真正的恋爱应该是什么样的？

两个人在一起轻轻松松、无忧无虑，没有压力。

● Q4 爱一个人就是要毫无保留地付出吗？

当然不是。每一个人都是独立的个体，恋爱中的男女也一样。不能因为有男朋友了，就过度依赖他，男人是很反感这样的。同样地，你爱他，不代表就毫无保留地把自己奉献给他。我们首先是属于自己的，我们有思想，我们有个性，对待恋爱的对象可以适当地有所保留。

● Q5 外貌和性格对女孩子而言哪个更重要呢？

经常有女孩子问这样的问题。男人是喜欢女生美貌多一点，还是她的性格多一点。这个怎么回答呢？电影、电视、书籍、杂志往往告诉年轻的女孩子，其实性格是决定一段恋爱最关键的因素，可是不少书籍和杂志还是不遗余力地向你推荐各种名牌化妆品和衣服——为什么？答案是，女孩子的美貌同样非常重要！至少，在现实里，美女的单身率往往会比较低哦。因为，漂亮的名花都被争相赶来的蝴蝶采走啦！

● Q6 我想赶快谈恋爱！怎么办，我都20岁了，姐妹淘的男朋友都换了好几拨了。

才20岁？！天哪，亲爱的姑娘，你想恋爱的心情也太急了。想要恋爱，太急切了反而不好。何况，你离30岁还早呢。我在美国、英国，见惯了太多三十好几还维持单身的女子，我问她们为什么还不谈男朋友？她们反问，时候不到，怎么谈？看，一帮多淡定的女子啊。我要告诉才迈过20岁的小朋友们：恋爱急不得。一是越想得到越得不到；二是得到了也很难珍惜，来得快去得也快。细水长流一些，爱情会更长久。



● Q7 恋爱时两个人应该怎么相处？

恋爱中的两个人相处最重要的是相互信任、相互理解，要懂得包容对方。有人说女人的美是因为有一颗包容的心。

● Q8 一生中只有一次真爱吗？

真爱是需要发现的。往往你的初恋会非常纯洁，但不代表只有这一次爱恋。你的人生会经历许多次恋爱，但往往能让你动心的只有两次：一次是你鼓起勇气去和你喜欢的人谈恋爱，一次是你下定决心嫁给你爱的人。

● Q9 爱上一个人是因为习惯这个人？

没有谁是我们一生非拥有不可的，爱一个人，很多时候实际上是习惯了这个人。

● Q10 现实和浪漫，哪种恋爱更靠谱？

现实。没有现实为基础的浪漫就是空中楼阁。大学时代的恋爱往往随着毕业告终，大多是因为分隔两地，不得不向现实妥协。距离产生美是一句空话，只有相互靠近相互理解的人才会碰撞出爱的火花，才会结出甜美的爱的果实。

以上十个关于“恋爱”的问题，我们在真实的恋爱生活中都会碰到。当你不确定时，不妨拿出来参照一下。恋爱可不是你想的那样简单，当然它也不是十分复杂。你看很多很多恋爱的书籍，想要从中得到爱的答案；你常常会有这样那样关于爱情的困惑，情歌听多了，

患得患失；你会发出疑问，很爱很爱的人在哪里……

是不是因为需要找一个很爱很爱的人，才会恋爱？可对方向问你，怎样才算是很爱很爱的时候，你却无法回答他，因为你自己也不知道。恋爱之前，我们总是以为会找到一个很爱很爱的人。可是后来，当我们猛然回首时，才会发觉曾经多么天真。假如从来没有开始，你怎么知道自己会不会很爱很爱那个人呢？其实，很爱很爱的感觉，是要在一起经历了许多事情之后才会发现的。或许每个人都希望能够找到自己心目中百分之百的情侣，但是你有没有想过，在你身边会不会早已经有人默默对你付出很久了，只是你没有发觉而已？

所以女孩子们，不要再抱怨还没有人爱，或是你的白马王子还需要等多久……不要怪你现在的这个“他”不是你理想中的Mr.Right！当你夜深人静睡不着的时候，拿起手机，至少有一个人可以打过去而不会担心他会嫌你打扰了他的睡眠。

恋爱是什么？

当你发出“爱”的疑问时，不妨坐下来，回想一下生命中的交往片段。你记得哪些人，记得哪些与他在一起的情景……不用怀疑，你曾经爱过。当你再爱的时候，要记得，不要再复制过去的错误，你面前的不再是曾经那个“他”，也不可能是你少女时代暗恋的校园偶像。所以，请你用心呼吸，抛开杂念，投入一场让彼此心动的恋爱吧。

2. 恋爱，这样想你就错了

你对一个男人说：“亲爱的，我爱你。我这一生都注定是你的了，我爱你的一切，无论你发生什么，无论我发生什么，无论这世界发生什么，我都永远爱你，永远和你不离不弃。”

你说得真挚，都快把自己感动了。你期望对方听到后作何反应？是张开双臂拥抱你，来一个浪漫的法式长吻，还是要他跪下来取出三克拉的钻戒向你求婚……

一个女孩写E-mail给我：Angela。我暗恋一个男孩三年了，他就在我的身边，我们每天上班下班，我跟踪他进同一列地铁，在同一站出地铁之后偷偷跟踪他回家……我做了能做的一切，可是我不知道怎样向他表白……他甚至不知道我是谁……

刚刚收到这封E-mail的时候，我真的感到非常非常惊讶。这在我收到的成千上万的“爱情答疑”信中没有遇到过的。我周围的女孩子们，各种肤色皆有，有小鸟依人的东方女孩，也有热辣豪放的西方美眉，她们给我的印象是：爱情来得太过容易，也太过激烈了。

我问这个女孩：你是怎么认识他的？是坐同一列地铁吗？

不。她告诉我，和这个男孩子的相遇非常巧合。大学时代，她

就一直暗恋这个男孩，但那个时候对方是有女朋友的。她苦苦暗恋了他三年，直到男孩毕业。后来，她得知男孩去了Z市，毕业之后，她也毅然去了Z市。

我不知道是什么促使女孩什么都不考虑便投入这场看起来没有任何希望的爱情。可是，她幸运地与他相遇了，就在同一列地铁上。

按理说，如果这个女孩再用点心，与男孩在地铁里制造一场“偶遇”，那么接下来的爱恋将是极有可能的事。

这里就出现一个疑问：男孩现在是不是有女朋友了？

如果他有女朋友的话，那么这场恋爱的难度看起来就会很高。

我接着在MSN上面问她：你暗恋的男孩现在有女朋友吗？

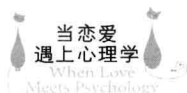
她很肯定地回答我：没有。

已经暗恋这个人三年了，那还等什么呢！又迫他到同一座城市，费心制造相遇的机会，为什么还不下手？

也许，我说“下手”这两个字带了一点阴谋的味道，可是，换做任何一个人，这都是一场付出大于收获的恋爱。

东方的女孩，在面对心仪的人的时候往往羞于说出“爱”。最常见的方式是用情书表达。她们往往先罗列喜欢的男孩子的种种优点，先告诉他两个人是多么有缘分，对方哪里哪里吸引自己了……聪明一点的女孩，还会花点小心思，比如说说两个人相同的嗜好，喜欢的电影或者音乐，崇拜同一个偶像，喜欢同一个地方等等。直到一封信的收尾，才会在右下角用很浅很浅的笔迹画一颗爱心，或是写下一句“I love you”……

但是，西方的女孩却是完全相反的。她们往往大声把“爱”说出来，先对心仪的男孩说“I love you”，然后再告诉他，为什么喜欢他。



好了，言归正传。我对那个女孩的回复是：你有多么爱他？

这是一个很严肃的问题。因为，如果你不够爱他，就没有必要花费这么多心思，甚至搭上自己的所有。

这个世界需要爱，但是也很现实。我说出这句话并非是规劝女孩子们把爱情看得现实一点，而是要告诉你们：理智地谈恋爱。

如果你想的是一场刻骨铭心、天荒地老的爱情，那么我告诉你，恋爱，你这样想就错了——男人不需要死去活来的爱。

所以，在你对他说出“我爱你，无论这世界发生什么，我都永远爱你，永远和你不离不弃”的时候，你极有可能收获不到拥抱、梦想的热吻和戒指，反之，你迎接的很可能是男人不知所措的神情与逃避的眼神。他甚至摊开手，对你耸耸肩，然后找个借口落荒而逃。

读到这里，你也许会哑然失笑。电影里演的不是这个样子的啊。亲爱的，那是电影。请不必怀疑我的论断，这种事在现实生活中太平常了。而真正入戏的，只有你一人而已。

女人的归属是爱情，所以她们穷尽一生所追求的不过是一个靠得住的男人，或者一份靠得住的誓言。她们喜欢誓言，即使誓言多半为谎言，她们也愿意为此付出一切。她们渴望爱情浓烈，甚至惨烈，付出生命的代价也在所不惜。所以，她们喜欢谈论天长地久，来生再续前缘。喜欢他为你而死，或者你为他而亡。她们觉得爱情可以和生命等价，爱情的利益高于一切。所以越是谈论生死的爱恋，越能被她们视为真爱的表现。

而男人的根本属性是寻求刺激。他们讨厌责任，特别是当所有人都要求他们负责任的时候。生活对于他们而言已经够沉重了，他们希望找到轻松和刺激。所以，当你动不动就跟他们谈到一辈子或者将

整个生命锁定在一段恋情上，激起的不是他们的感激，而是想要逃。他们更愿意听到：“你这人真有趣，跟你在一起我感觉很棒。”而不是“亲爱的，我想一辈子和你在一起，不离不弃”。

他们不要悲情，不要生生世世，不要锁定一生的上床通用券。他们要你夸赞他们很有男人味，很幽默，很性感……他们要活在当下。不然悬念没了，他们就觉得没劲了。

想想，《泰坦尼克号》感动了多少女人……而男人呢，他们宁可关在房间里看一部AV片，而不愿花钱与女友看票房电影。因为他们只喜欢把爱情当做寻求刺激的消遣，多半是满足他们生理的需要。

女人问男人：“亲爱的，你到底爱不爱我？”

她们抓狂的是，为什么明明已经上床了，男人却吝啬开口说一个“爱”字。

“爱”，就那么难以启齿吗？

这是我听到的女性读者最多的抱怨与困惑。我如何给出她们满意的答案？

我的一个非常要好的女性朋友，当然，她也是我的读者。她谈过无数次恋爱，从中学时代起，换男朋友如换她最引以为傲的胸衣。36，37，38……男朋友的条件正如她日益膨胀的胸围一样，越来越正。

可是，她告诉我她没有爱。她说她是姐妹淘里最不幸的一个。我问她为什么。她说，交到的男朋友都不靠谱。

她向我举了一个例子：她刚刚分手的男朋友，他们交往了大半年。这个男人是她迄今为止最为满意的，有一份体面的职业，长相英俊，谈吐很有教养，为人也很绅士。她一向肆无忌惮惯了，转眼

到了谈婚论嫁的年龄，这个英俊多金的男人令她动了心。她没想闪婚，但她想恋爱超过六个月就嫁给他。

男人送给她一颗卡地亚钻戒。他是珠宝设计师，这让她很有面子。她以为，这就是示爱了，甚至就是求婚……她为他戒掉了许多坏习惯，不再泡夜店，甚至以前的穿刺文身都专门作了处理。她想当一个让他满意的女友，以后令他安心的太太。

可是，有一晚，当他们照例激情过后，她突然兴致冲冲地问他：“你爱我吗？”

男人沉默了。

她不甘心地又问了一遍，男人抽着烟说：“你问这么无聊的问题做什么？”

无聊？她当时想笑。她事后告诉我，他一脸烦躁说出这句话的样子她一辈子都记得。

她并没有就这样结束这段感情。但是男人的冷漠让她敏感了，也许他和她在一起不过是尝一时的新鲜，看她这个圈子里有名的“出位女人”为了爱情会不会变成“乖乖女”……

在提出分手前，她再一次满怀希望地问这个男人：“我们这样算恋爱吗？你送我礼物，陪我看电影，带我住高级酒店……这样就算恋爱了，对吗？”

男人再一次皱眉，他用一种十分厌恶的眼神打量她：“让我这么做的女人多了去了，难道每一个都是恋爱？你如果认为这是一场恋爱，那么就是了……”

交往中，往往行动的主动权掌握在男人的手上，他们决定恋爱的开始与结束，甚至整场恋爱的节奏，他们也控制得很好。可是，女人呢？女人唯一得到爱的权利不过一句空话：你如果认为这是一场恋