

爱情 心理学

[美] 霍妮◎著 花火◎编译

一本两性
心理学
指导手册

*Intimate
Relationships*

你所谓的真爱，
也许仅仅是迷恋。

真正的爱情会让你认识整个世界，
而错误的爱情会让你远离整个世界。

古吴轩出版社

中国·苏州



爱情 心理学

[美] 霍妮◎著 花火◎编译

*Intimate
Relationships*



古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情心理学 / (美) 霍妮著; 花火编译. — 苏州:
古吴轩出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5546-0638-4

I. ①爱… II. ①霍… ②花… III. ①恋爱心理学
IV. ①C913.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第037287号

策 划: 花 火
责任编辑: 蒋丽华
装帧设计: 润和佳艺

书 名: 爱情心理学
著 者: [美] 霍妮
编 译: 花 火

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com

E-mail: gwxcs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 14.5

版 次: 2016年4月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0638-4

定 价: 35.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。010-89581657

前言

关于什么是爱情，有很多种解答。有人说，爱情就是两个人互相征服，唯有征服才能保持长久的爱情；也有人说，爱情就是甜蜜的忧伤；还有人说，爱情很可能只是人类进化的一种产物，其社会学意义不过是为了保证人类的繁衍生息。一千个人对爱情就有一千种解释。

确实，我们活在这个世界上，都期待能遇上一个亲爱的人，建立一段亲密的关系，与这个亲爱的人在一起，就像回到妈妈的怀里，享受着对方带给我们的温暖。与他/她在一起时，我们是踏实的、安全的，可以真切地体会到“爱”到底是怎样一种感觉。

然而，爱情也是最难把握的。两人在一起的时候，总是充满各种小摩擦、小误会，让双方都抓狂不已，一旦没有妥善解决，由此引发的冷战或争吵，往往会消磨掉彼此间的爱意，甚至导致分



手或离婚。

爱总是让人做出愚蠢、危险的事，但也让人行为勇敢，仁慈慷慨。但究竟什么才是爱情？为什么你爱的人却不爱你？与此同时，你不爱的人却对你死缠烂打？爱情是神奇的，它为人们带来了幸福，同时也带来了很多的困扰，如何才能让爱情永远停留在最美好的时刻？

本书将要告诉读者：爱情是一种与人的成熟程度相关，需要投入身心的感情。如果没有爱他人的能力，如果不能真正勇敢地、真诚地爱他人，那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。如果说爱情是一门艺术，那就要求掌握这门艺术的人必须全心全意地学习和实践它。某种意义上，具备爱的素质、爱的质量、爱的艺术，才是真正的爱。

本书关注的“爱情心理学”，是探讨如何正确地处理男女之间的亲密关系，从而获得持久的幸福。如果你已苦苦寻觅了许久，想解开心中的疑虑，想找到新的角度，进入感情世界更深入，如果想要全心投入地爱一场，但理性却让你犹豫不决……你都需要这本《爱情心理学》。

这是一本讲爱情的真谛的书，它适用于绝大多数人，尽管每个人都认为自己的爱情是特例。无论你是否谈过恋爱，或者正在恋爱并准备结婚，抑或已经结婚，你都可以与身边的伴侣建立你所期待的那种亲密无间的关系。

爱就在你的生命里，并将永远持续下去。



目录

01 爱情究竟是什么

- 从父爱和母爱的不同说起 / 002
- 男人与女人是截然不同的存在 / 004
- 完美关系的秘密 / 008
- 爱的对象就是我们性的对象 / 011
- 婚姻的本质是什么 / 013
- 坠入爱河，究竟是一种怎样的感觉 / 016

02 一切是如何开始的

- 只有接近，才能喜欢 / 020
- 真的有“一见钟情”吗 / 023
- 相貌到底有多重要 / 026
- 难忘的第一印象 / 029
- 你爱的是他爱你的感觉 / 032
- “相像相吸”，还是“相异相吸” / 034
- 你爱上了不该爱的人吗 / 037
- 你为何总是爱得刻骨铭心 / 039
- 迷恋算不算恋爱 / 043
- 错误归因——感情的催化剂 / 046



03 好男人和好女人都在哪里

谁是你的完美伴侣 / 050

上帝把好男人都藏在哪了 / 053

女猎手们，去哪里找寻心上人 / 056

婚配的自我调节机制 / 058

坏男人 PK 好男人，哪个更靠谱 / 061

男人不坏，女人不爱 / 064

什么样的男人值得嫁 / 067

迷上他，是主动出击还是被动等待 / 070

04 性，说不出口的欲望

性爱是一份相互给予的爱情馈赠 / 074

不可抑制的欲望背后 / 077

在性欲面前，女人比男人更理性 / 079

亲吻，对我们意味着什么 / 081

在爱和性的天平上，你更倾向于哪一边 / 084

没有性就不是爱情 / 087

“滚床单”，你准备好了吗 / 090

你有被“性成瘾”困扰吗 / 094

05 爱情并不总是浪漫的

吵架：隐秘的权力斗争 / 098

依赖与疏离：不容忽视的威胁 / 100

面包重要，还是爱情重要 / 103

恋爱中的你是否仍然感到孤独 / 106



- 嫉妒是爱的另类表达 / 109
- 爱上一个自恋狂会怎样 / 112
- 当爱情遭遇欺骗 / 115
- 在爱情与背叛之间 / 118
- 当情感演变为一场权力的争斗 / 121
- 恐怖情人，究竟要的是什么 / 124

06 婚礼之后，爱情发生了什么

- 浪漫之爱为何难以持久 / 128
- 互看不顺眼还是甜蜜一辈子 / 132
- 别让沉默“断送”婚姻 / 135
- 意见不一致时，该听谁的 / 138
- 不要试图隐藏你的需求 / 141
- 我爱你，是你我之间的事 / 145
- 男人原本就不懂得照顾女人 / 149
- 没有信任的婚姻，我们还能走多远 / 152
- 当激情退去，是习惯还是爱 / 155
- 无性婚姻注定会遇到问题吗 / 158

07 感情的终点站：分手或离异

- 你能坚守天长地久吗 / 162
- 分手后，还能做朋友吗 / 165
- 为什么分手后更爱他/她 / 168
- 原来失恋真的会让人心碎 / 171
- 外遇，谁都可能遇到的事 / 174



- 离婚，你真的准备好了吗 / 177
离婚以后，孩子就再也不会快乐吗 / 181
是什么让闪婚恋人又闪离 / 183
换伴侣不能解决一切问题 / 186

08 亲密关系的培育

- 保持和加强现有关系 / 190
定制你的感恩计划 / 193
发现你的主要“爱语” / 196
放下爱的控制 / 199
别拿自己的尺子量对方 / 202
放下亲密关系中的挡箭牌 / 205
爱自己，是终生要学的课程 / 208
宽恕伴侣，重燃爱恋之火 / 211
不要对爱失望，要为爱而努力 / 215



后记

- 爱是一门艺术 / 217

01

爱情究竟是什么

破解致命的爱情迷思

爱情是人类情感中最美妙的一种体验，决定了每个人戏剧般的人生，是成长经历中最基本、最精彩的情节。它是神奇的，为人们带来了幸福，同时也带来了很多的困扰。爱情对你而言，意味着什么呢？





从父爱和母爱的不同说起

父爱和母爱有什么不同

在这本书的开头，我们先从父爱和母爱的不同说起。因为如果不知道父爱和母爱的区别，那就很难理解两性之间感情的内在联系。首先，请你认真思考这样几个问题：

- ◎ 什么是母爱？
- ◎ 母爱和父爱有什么不同？
- ◎ 大多数时候，为什么母爱比父爱更伟大？

对于这几个问题，想必大部分人都从未思考过，也总结不出规律。其实，这一切只是因为本能。那么，什么是本能？人类为什么会有这样的本能？这样的本能又意味着什么呢？

在社会生物学中，父爱和母爱分别叫作亲职投资和亲代抚育，指的是父母对孩子的整体投入和在孩子身上花费的心血。亲职投资即两性在交配前为交配而进行的付出，亲代抚育即两性为后代的成长而进行的付出。（下文将亲职投资和亲代抚育统称为亲职投资。）

那么，男性和女性相比在亲职投资上又有什么区别？多数情况下，母亲对孩子的投入远远高于父亲，也就是说，女人对后代的投入远远高过男

人。你只需留意一下现实生活便能找到答案，在大多数幼儿园门口，我们都会看到这样一个现象：接孩子放学的妈妈永远比爸爸多，女性亲属的数量也远远高于男性亲属的。而且每每爆出抛弃亲生子女之类丑闻的，多数时候说的都是父亲。

这是为什么呢？其实这与后代对男人和女人的重要程度不一样有关。女人更愿意投入时间和物质给孩子，因为孩子对女人后代数量的影响比对男人的影响更大。用亲职投资的理论解释就是，如果一方在哺乳期和养育、保护后代上投入更多，那么这一方在择偶（这里指性行为）这件事上就会表现得更谨慎一些；在后代上投资较少的一方，则会更多地倾向于多撒种。

在人类历史长河的大多数时期，绝大多数女性都会有自己的后代。而社会对男人则残酷得多，虽然他们在雄性竞争中可能会获胜，但是更可能因为竞争失败，导致一个孩子都没有。由此说来，男性的最佳策略是拥有尽可能多的孩子，但对孩子的投入就不像孩子母亲那样，给予那么多的时间和精力。

父爱与母爱的不同对男女之爱的影响

这里还有另一个似乎让人难以启齿的原因：有的时候，男人没有办法弄清楚孩子是否是自己亲生的。所以如果男人对某一个孩子投入过多的话，一旦出错，那么一辈子的心血都将付诸东流。这也可以看作是男人对孩子的投入远不如女人多的一种原因。

父爱与母爱的不同，注定了男女之爱在一开始就有很大的不同。这就好比，两个人合伙做生意，男方的投入大概是其总资产的 $1/10$ ，甚至 $1/100$ ；而女方却要付出总资产的 $1/2$ ，甚至是全部。所以，在对待生意的态度上，女方当然比男方更为上心。两性关系也是如此，由于女性对一个家庭的投入远远超过男性，这让她们不得不更加谨慎。



男人与女人是截然不同的存在

男人和女人有着本质的不同

在男女的世界里，爱、性和婚姻，是完全不一样的。就好像同样都是摇尾巴，对于猫而言是威胁，对于狗而言则是示好。男人和女人原本就是截然不同的存在。

朱莉和迈克是大学同学，两人因一场曲棍球比赛而走到一起，之后恋爱三年，同居一年。在朱莉的心里，结婚已是自然而然的事情，但是当身边闺蜜一个个披上嫁衣时，迈克却对结婚绝口不提。

有一次，朱莉无意中说：“我们结婚吧。”迈克想也没想就拒绝了。

这时候，朱莉感到深深的挫败：为什么？为什么迈克想的和我想的不一样？

朱莉安慰自己，也许他只是事业不顺，于是没有再提。

朱莉没预料到的是，他们在她30岁的时候分手了。

很多女孩恋爱失败的原因，就在于没有换位思考。在她们看来，恋爱中的男人就应该像她们一样，爱上了就有着深深的依赖，之所以需要性是

因为爱得太深，发生性关系之后就会越陷越深，情到浓时就会考虑婚姻。可是，既然男人和女人是截然不同的，你又怎么能用同样的方式来推理男性的行为和心理呢？

那么，我们又该怎么理解对方，从对方的角度思考，从而得到想要的结果呢？

这就要说到男人和女人之间最大的区别是什么。那就是男人没有生育功能，而是需要女人来帮他生下后代。

与此同时，由于人类的婴儿非常脆弱，需要长时间的养育才能成人，所以需要整个家庭齐心协力才能把孩子抚养成人，直到他们结婚再生下孩子。这就是人类婚姻关系的本质。男人和女人就此缔结合约：你生孩子，我和你一起养我们的孩子，婚姻从此尘埃落定，男女之间开始了一段有法律约束的关系。这个约束就意味着大家都要考虑到其他人的利益，约束自己的本能。

那么，男人和女人需要约束的本能是什么？对于男人而言，他们大多会想：既然只有女人能生孩子，那么要是能多和几个女人发生关系，岂不是可以留下更多后代？所以男人会尽可能多地寻觅性，对婚姻则不一定给予承诺或者尽量拖延承诺——因为双方一旦步入婚姻的殿堂，则意味着要承诺专一，这就减少了男人得到更多孩子的可能性。

对于女人而言，婚姻对其有保护作用，能进行后代的养育；而单纯的性则不然，只可以用来交换更好的生殖资源。所以如果一个女人不要婚姻、只付出性的话，那就意味着她总想得到点儿别的什么回报，比如优质的遗传基因、金钱或地位等。而女人潜在一种本能，就是所谓的“东食西宿”，既想在有钱人家吃（得到供养者的抚养资源），又想和英俊男人睡（和情人生孩子获得优质基因）。

至此，我们可以做一个总结：男人对婚姻的态度，就像女人对性的态度；反过来也一样，男人对性的态度，就像女人对婚姻的态度。明白了这



层意思，你就可以轻而易举地摸透男人的心思。

比如说，男人深爱一个女人，会本能地愿意给她婚姻；就像女人深爱一个男人，会本能地愿意和他有性关系一样。

比如说，男人和女人发生性行为并不一定是因为爱她，也许是出于其他目的；就好像女人嫁给一个男人并不一定是因为爱他，也许是出于其他目的。

比如说，想要得到男人的婚姻，女人应该在性上表现出（和他对于婚姻一样的）谨慎的态度。

爱、性、共同生活

回到我们最初的话题，它看起来是那么容易被理解：爱、性、共同生活，原本是三件独立分开的事，不要以为有了其中一样，另外两样自然就会美好，也不应觉得没有了其中一样，另外两样便不能存在。实际上，用这两种态度处理两性关系，只会使两个人更看不清事情怎样才能有更好的改变，怎样做才会有更好的结果。

毫无疑问，社会的标准和人们的愿望无不希望这三件事绑在一起。当然，我们也赞成人们要努力追求三方面的美满，因为这样才是人生最美好的境界。可是，现实生活中，太多的人只想着标准答案或理想远景，而否定每天的生活。如果一个人总是惦记着天堂该怎样，而忘却自己生活在人间的话，这样的人并不会有快乐的日子。所以，积极改变现状才是务实的态度。

爱往往使两个人走到一起，并最终步入婚姻的殿堂，但是，能否愉快地在一起生活，几乎与他俩之间有没有爱没有必然联系。实际上，光凭爱，并不能保证生活在一起就可以有很多乐趣。

快乐地生活在一起还需要“爱”以外的心态，以及爱的技巧。无论欠缺了什么，爱只会驱使一个人去忍受和原谅对方在共同生活里造成的

痛苦和伤害。越多的爱便导致越多的忍受，承受越多的痛苦和伤害。三方面同时很美满，才是最美满的婚姻，当然这需要两人有自愿的、投入的学习态度才能产生效果。

除此以外，两个人还需不断地摸索、研究、讨论和做出修正，才有机会实现美满的婚姻。



完美关系的秘密

爱情三角论

人们总是努力在文学作品中构建一些理想爱情的模式，然后力图在现实世界里还原。

然而，很少有人能填平文学与现实之间的鸿沟，我们终归还是需要生活在这个充满理性和冷静的世界里。当文学和哲学都对这个问题力不从心时，心理学家倒是为我们开启了另一扇理解“爱”的窗户，我们来看看他们到底是怎么说的。

美国耶鲁大学社会心理学家罗伯特·斯坦伯格提出了一个著名的爱情理论——爱情三角形理论，认为爱情由三个基本成分组成：激情、亲密和承诺。

激情：是指由于他人强有力的吸引，对他人产生的强烈、着迷的想法。在激情关系中，人们常常会全身心投入，有时甚至还会发生不计后果的行为。

亲密：是一种真正喜欢对方，并渴望和对方一起建立更有凝聚力的和谐关系，双方或是一方愿意把自己的生活以坦诚、不设防的方式与伴侣共享。虽说亲密没有激情强烈，但是当关系进展到这一步，拥有一份完美的