

每天懂一点

Love Psychology

爱情心理学



男人来自火星，女人来自金星，如何让两个来自不同星球的人爱得恰到好处？我们从心理学的角度思考爱的真谛，让男人更懂女人，让女人读懂男人。

刘姗 编著

重庆出版集团  重庆出版社

• 书立方系列 •

每天懂一点 爱情心理学



书立方

刘姗 编著

重庆出版集团 © 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天懂一点爱情心理学/刘姍编著. —重庆: 重庆出版社, 2011.4

(书立方.第4辑)

ISBN 978-7-229-03879-3

I. ①每… II. ①刘… 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047763号

书立方系列



每天懂一点爱情心理学

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm×1300mm 1/64

印张: 120 字数: 2800千字

版印次: 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定价: 400.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

每天懂一点爱情心理学

出 版 人 罗小卫
责任编辑 陈建军
特邀审校 佳文编校工作室
文慧校对
文图编辑 刘燕萍
美术编辑 辰 征
封面设计 夏 鹏
版式设计 阮剑锋
插画绘制 江洁华



书立方系列

前言

你相信吗？这个世界上存在一种魔法。它可以让你在瞬间看到天堂，也可以让你在下一秒跌入地狱。它可以让你成为世界上最幸福的人，也可以让你成为最不幸的人。它可以让你飘飘欲仙，精神振奋，斗志昂扬，也可以让你痛不欲生，垂头丧气，一蹶不振。

她的名字叫做爱情，还有个别名叫做不可战胜。即使你功成名就，你也不得不心甘情愿地匍匐在她的脚下，亲吻她难以触及的裙角。

好在她并不偏心，在她的面前，财富、地位、权势、相貌等都不能为你增加任何砝码。你赤裸裸的如同初生婴孩，又枯槁得好像行将就木的亡者。只有你的心会摆在她的祭台上，战栗着，倾听她的宣判。

如果从她的口中，你得到了“爱”字，那么你的心会在瞬间变得鲜活，你的生命不再孤独，你的灵魂也不再寂寞。如果得不到“爱”，你的心会在风霜雨雪中渐渐枯萎凋零，你的生命将逐渐褪去色彩，只留下黑白。你的灵魂从此残缺不全，并会遭受痛苦的折磨，直到下一次轮回的到来。

第一章▶当爱情在窗外张望

- 爱情是怎样产生的 6
- 心跳过速的感觉 10
- 你是外貌协会的成员吗 14
- 我爱的人和爱我的人 18
- 不可思议的滑雪场魔力效应 22
- 男人相信眼睛，女人依赖鼻子 26
- 暧昧横行：比友情深，比爱情浅 30

第二章▶开启一场华丽的冒险

- 肢体语言泄露你的爱意 34
- 为何女人都爱生气 38
- 初恋之歌 42
- 每个女人心中都有一个老男人 45
- 爱上像母亲一样的女子 49
- 爱情三角论：激情能否常在 53
- 看罗密欧“大战”朱丽叶 57
- 15厘米的亲密距离 61
- 柏拉图：你们误解了我 65
- 飞蛾扑火，盲目还是壮烈 69

第三章▶来自不同星球的两个人

- 要说多少“我爱你” 73
- 为什么说热恋中的女人智商为零 77
- 初恋情人的秘密 81
- 只是不甘心 85
- 投资回报论：恋爱不要太功利 89
- 魔鬼般的占有欲 93

●男人也会攻心计	97
●女人天生爱嫉妒	101
●男人难以理解的“缺乏安全感”	105
●生活不是浪漫的谋杀者	109
●为何失恋会心痛	113
●我们总是误会丛生	117

第四章▶婚姻魔法棒

●闪婚闪离：小心闪了腰	121
●有没有人给上钩的鱼喂饵	125
●藏在爱里的权力欲	129
●爱是两个人的事，但婚姻不是	133
●男人越沉默，女人越“神经”	137
●你到底懂不懂我在说什么	141
●镜中端详夫妻相	145
●睡姿透露你们有多相爱	149
●话说爱情	153
●最动人的不是“我爱你”，而是“在一起”	157
●吵架可以，但不要“吵糊”了	161
●那一天，我决定离婚	165

第五章▶爱是最好的修行

●爱情无须完美	169
●足够爱自己，才能好好爱对方	173
●依赖万岁	177
●圣人也有过往事：不需要完全透明	181
●角色定势里的条条框框	185
●独爱你身不挺拔貌不扬	187



第一章

▶ 当爱情在窗外张望



爱情是怎样产生的

传说亚当是上帝创造的第一个人，他在伊甸园中的日子实在是很寂寞。上帝于是趁亚当睡着的时候，抽出亚当身上的一根肋骨，造出了一个女人来陪伴他，这个女人就是夏娃。

🔍 寻找失落在人间的肋骨

亚当深爱着夏娃，夏娃也深爱着亚当，他们之间是一种本能的爱慕。甜蜜的爱情围绕他们，直到永久。在西方，人们相信所有男人从出生就遗失了一根肋骨，而他们必须带着一种类似于原罪的心理，在茫茫人海中寻找自己的那根肋骨，也就是适合自己的伴侣，否则就



有可能孤独终老。

爱情在神话中被赋予了如此浪漫的色彩，但那毕竟是神话。与之截然不同的是基因学的研究。研究表明，最初决定男性生命形成的那个染色体，其实是由女性染色体裂变，严格意义上来说，其实男人才是女人的“肋骨”。

延续后代的本能

男人和女人之所以会异性相吸，发展出深厚的爱情，原因在于男人和女人的体内都存在一种特殊的基因物质。这种物质是通过几万年的进化而形成的，它让男人和女人都因为要进行生命的繁衍生息，而寻找共同创造生命体的对象，也就是我们所认识的延续后代的本能。

除了那种特殊的物质之外，荷尔蒙在男人和女人体内也都起着至关重要的作用。当一个人见到或感受到那个令自己心动的人之时，他（她）会大量分泌肾上腺素，从而在一瞬间感到脸红心跳，紧张不已。

司马相如和卓文君

西汉大辞赋家司马相如与卓文君的爱情被



传为千古佳话。

汉景帝中元六年（前144），司马相如来到蜀郡临邛。临邛有一位富豪叫卓王孙，他听闻司马相如的名气，便设下酒宴，想见识一下这位才子。席间，司马相如的不凡气质几乎吸引了所有人，卓王孙家

新寡的女儿卓文君更是躲在帘后，怦然心动。卓文君的美貌，司马相如早有耳闻。一回眸，见到了躲在帘后的佳人，才子刹那动了真情。

酒酣耳热之际，县令王吉提议请司马相如弹奏一曲来助兴。司马相如便弹了一曲《凤求凰》，分明就是在向未露面的佳人表白。虽然满室宾客，但司马相如相信自己的琴声只有那躲在帘后的佳人会懂。卓文君也同样相信，尽管大家都在倾听，但此曲其实只为她一人而弹。

爱情在一瞬间产生，他们不顾世俗的眼光，当天夜里就私订终身，一起私奔了。

🧠 大脑内的爱情生产线

卓文君为什么会因为司马相如的一曲琴音就心动不已呢？而司马相如又为何在一瞥之下，就下定了追逐佳人的决心呢？

从科学角度来看，人的大脑内有三块与爱情相关的区域。一块是腹侧被盖区，这里是多巴胺产生之后的精炼厂，又被称为愉悦系统。一块是伏隔核，也叫做阿肯伯氏核。还有一块是尾状核。这三个区域共同工作，在大脑中形成一条“爱情生产线”。

当人们感受到爱情在蠢蠢欲动的时候，腹侧被盖区就会大量分泌多巴胺。高浓度的多巴胺聚集起来，人就会感受到极度的快乐，产生心醉神迷的感觉。不过这种感觉并不会持久，所以还不能完全称之为爱。

随后，快乐被传到了伏隔核，伏隔核的作用是针对这个信息，用多巴胺、血清素、催产素进行调制，然后把结果传给尾状核。

尾状核能够保存这种感受，记忆一旦在这里形成，就很难消除，所以人们往往对爱情发生时的美好念念不忘，过了很多年依然记忆犹新。



心跳过速的感觉

一定要先确认美女究竟是意外落水，还是正在游泳。跳下水救人的时候，不要过于在意姿势的帅气程度，入水前要想清楚，厚重的衣服可以脱掉，但不要脱得太露骨。在水中有两种姿势最好不要用，其一狗刨，那是因为实在有损形象，其二仰泳，则可能找不准目标。游到美女身边的时候，要挺住不能拥抱，上岸后，不要忘记做人工呼吸，否则一切努力都可能白费。

编什么样的故事

这是一段在网络上流行甚广的“英雄救美须知”。虽然有些戏谑，但却是在用轻松的方式告诉我们如何开始一段浪漫的爱情。

著名心理学家阿瑟·阿伦曾做过一个经典



实验，他请来一位美丽的女子帮助他完成这个实验。内容很简单，这个美丽女子要去给一些大学男生做调查，首先要让男生们完成一个简单的调查问卷，然后再让他们根据不同的图片发挥想象，编一个小故事。

实验的特别之处在于进行调查的地点不同。实验分别在三个场景进行：第一组被试的调查地点在一个安静的公园中；第二组被试的调查地点在一座低矮且坚固的石桥上；第三组被试的调查地点在一座危险的吊桥上。

漂亮女子在对这些被试进行完简短的调查问询之后，会把自己的名字和电话号码留给对方，并告诉他们如果想和自己联系或者想知道实验结果，可以直接打电话。

实验收集到的故事千差万别，也有不少被试给这个女子打了电话。统计结果发现，给女子打电话的人大部分是第三组的，也就是在危险的吊桥上进行访问的那一组，而这组成员编的故事也更偏向于浪漫且让人激动的爱情。

这真是一个有趣的现象，为什么在不那么宜人甚至有些危险的地方，人们所发挥的想象却更偏向美好一些呢？

情绪二因素理论

研究者用情绪二因素理论对这个结果进行分析。他们认为，人们通常会觉得个人的情绪经验是由经历或遭遇而自发形成的，但是事实并非如此。情绪经验的形成可以分为两个阶段，在第一个阶段中，人们可能首先体验到的是自我的一种生理感受，随后就会根据周遭环境来给这种生理感受找到一个他们认为合理的解释。

比如当你感到心跳加快、浑身发热的时候，就会不由自主地去思考周围的环境，发现一些线索，然后套用到目前的情绪上来。如果眼前出现的是一个令人生畏的动物，你就会觉得“那太可怕了”。而如果此时眼前出现的是你倾慕的对象，你也许就会感觉到爱情的滋味。

也就是说，人的情绪体验更多来自于情绪被唤醒时自己给自己的解释，而不是当时的真实遭遇，而这个解释有可能偏离了事实。

危险中的爱情

实验中，第三组男生所处的环境是最危险的，而人在面临危险的时候会不由自主地心跳



加快、呼吸急促，这些都是意识很难控制的。

根据研

究者的理论，当

这些男生感到心跳过快

时，就会从周围的情境中找寻合理的解释，而眼前的美女就是最佳理由。所以这一组的男生会更多地去主动和美女联系，并且在看图片后编出的故事都趋于浪漫。

这样就可以解释生活当中的一些现象了。

很多人在危险情境中会对对方一见倾心，在经历了无限刺激之后，两人之间又会爆发新的激情，感觉心更加贴近了。这大概都是因为那让人心跳过速的场景首先将人们的生理唤醒了，然后他们会从周围寻找原因。如果身边恰好是相爱的人，那么人们就会有意无意地理解为“我是为了他（她）而心跳”。尽管这种认识并不一定正确。

但是这样的理论却可以为人们爱情的发生提供一个启示，危险或者刺激的情境更能促进彼此的感情。



你是外貌协会的成员吗

包子和面条相爱了，面条喜欢上了包子圆圆的、可爱的脸，包子则独爱面条细长顺溜的身材，它们在一起很开心。一天，面条突然心血来潮，想要去把头发烫卷。经过几小时的折腾，它彻底变样了，成了方便面的造型。面条忐忑地去见包子爱人，不知道对方会怎样评价自己的新造型，谁知道等来的却是爱人提出分手，包子说：“我爱的就是你清汤挂面的直发！”

☺李香君与侯方域

一部《桃花扇》问世之后，金陵名妓李香君为更多人熟知。人们都感慨在那样一个迎来送往、歌舞笙箫的环境中，一个看惯人情冷暖、熟知人性丑恶的女子，竟然还会有如此刻骨铭



心的爱情。

李香君初见侯方域之时只有 16 岁，却已经卖艺 3 年了。那时的侯方域可谓少年才俊、风流倜傥。躲在帘后注视了他一眼，李香君就无可抗拒地爱上了他。

香君痴情，侯公子却未必，风月场上识得的女子，再怎么喜爱，也是要留余地的。留余地的侯方域与那全心投入的李香君一比，自然就出现了差距。落花愿随流水去，而流水却未必恋落花。李香君为自己的一见钟情所付出的代价，就是一辈子都心心念念着这个男人，但侯方域却没有给过她相同的回应，他“胸怀大志”却毫无成就，最后也落得个悲惨死去的下场。

李香君爱上侯方域的时候，并不知道这个人品行如何，胸怀如何，第一眼吸引她的，不外乎侯公子的外貌。外貌固然诱人，但

除了外貌，人更重要的是一颗心

