

心理学小品 ①

马家辉 著

爱与不爱之间

——爱情与人际交往中的心理学

理性，能让爱清明，
也可能使之更迷茫，
或许有些事，
只能细细品味。



世界图书出版公司

心理学小品 ①

马家辉 著

爱与不爱之间

——爱情与人际交往中的心理学

理性，能让爱清明，
也可能使之更迷茫，
或许有些事，
只能细细品味。

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

心理学小品: 爱与不爱之间 / 马家辉. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2006.6

ISBN 7-5062-8177-5

I. 心... II. 马... III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第053905号

本书原出版者为桂冠图书股份有限公司, 中文原书名为: 《心理学小品1》, 经中国图书进出口(集团)总公司版权部代理, 授权由世界图书出版公司北京公司在大陆地区独家出版发行简体字版。

心理学小品: 爱与不爱之间

作 者: 马家辉
责任编辑: 于 彬
插 图: 徐寅虎
装帧设计: 黑羽平面工作室

出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)
销 售: 各地新华书店
印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32
印 张: 4.5
字 数: 75 千
版 次: 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
版权登记: 图字 01-2006-2216

ISBN 7-5062-8177-5/R · 130

定价: 18.00 元

版 权 所 有 翻 印 必 究

爱情·心理学

心理学家感叹道：心理学界对“爱情”的研究几乎交了白卷。

尽管有人把爱情分门别类，并为其下千百种定义，但是谁都没法抓紧爱情这只“暗房里的黑猫”。

或许，爱情只能体验，而不能放在显微镜下供人研究。

人际·心理学

每个人都用自己的眼睛观察世界，用自己的头脑判断事情，用自己的心胸感受人生……每个人都活在自己建构出来的主观世界中。

既然大家都各有自己的观点与角度，人际沟通如何成为可能？

答案：人有理性，而且有容乃大。

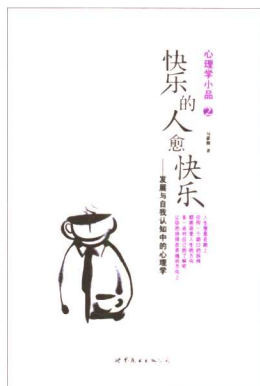
奥妙·心理学

是迷信，还是心电感应？当你碰到类似玄妙的事，你相信心理学家们的解释吗？

众说纷纭，哪个是真？

如果，那么容易被解开，也许就不能称之为“奥妙”了吧。

心理学小品系列



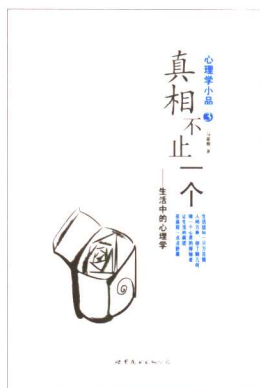
人生便是在路上，
任何一个路口的抉择，
都将改变人生的方向。
多一点对自己的了解吧，
让你的抉择在灵魂的方向上。

《心理学小品：快乐的人愈快乐》
——发展与自我认知中的心理学

作者：马家辉

定价：19元

出版日期：2006年7月



生活犹如一只万花筒，
人间万象，你了解几何？
做一个心灵的探秘者，
让生活的麻团，
在面前一点点舒展……

《心理学小品：真相不止一个》
——生活中的心理学

作者：马家辉

定价：18元

出版日期：2006年8月

邮购电话：010-64021602

网址：www.wpcbj.com.cn

Reader's Suggestion

读者意见卡

为了使我们能够向您提供更优质的服务，烦请您填写下表后寄回本公司。同时，您将可以定期收到所感兴趣的新书书讯。

您购买的书籍是：《心理学小品：爱与不爱之间》

您购买本书的方式是：☐书店 ☐网上 ☐报刊亭 ☐商场 ☐其他 _____

您从哪里获得本书信息：☐朋友推荐 ☐报刊广告 ☐网上 ☐书店 ☐其他 _____

您看过本书后，认为：

- 1、本书选题新颖程度：☐新颖 ☐一般 ☐不够新颖
- 2、本书译著者编译水平：☐好 ☐一般 ☐不好（原因是：_____）
- 3、本书封面及装帧设计：☐好 ☐一般 ☐不好（原因是：_____）
- 4、本书用纸及印刷质量：☐好 ☐一般 ☐不好（原因是：_____）

您感兴趣的图书类别有：

您是否希望收到我公司的定期书讯：☐是 ☐否

您的建议：

您的姓名：_____ 年龄：_____ 职业：_____ 学历：_____

通讯地址及电话：_____

E-mail地址：_____

请寄往：北京朝内大街137号世界图书出版公司编辑部 邮编100010

世界图书出版公司



序



作为一门行为科学，心理学重点在于探讨人在生活中的心理与活动。人类的生活牵涉广阔，因而心理学触及其他各科学术，成为一门百川交汇的融合之学。往上，心理学难免涉及人类学、社会学、政治学、法律学、哲学及文学；往下，心理学则必须借助于数学、统计学、化学、物理学、生物学及生理学。至于心理学的应用，更是经纬万端、无所不至，可以说只要是直接与人有关的生活范畴，如教育、工商、军事、司法及医疗等方面，都可以用到心理学的知识。

一个国家的心理学是否发达，与这个国家对人的态度大有关系。大致而言，心理学似乎只有在一个人本社会中，才能获得均衡而充分的成长。一个以人为本的社会，往往也会是一个开放的多元社会。在这样的一个社会中，违背人本

主义的极权压制无法存在，个人的尊严与福祉受到高度的保障，人们才能产生了解与改进自己的心理适应与行为表现的需求。在这种情形下，以科学方法探究心理与行为法则的心理学，自然会应运而兴。

心理学发展至今，社会大众对心理学知识的需求已大为增强，有更多的人从阅读心理学的书籍中得到有关的知识。这些人可能是在大学中学习心理学科目的学生，可能是在公私机构中从事教育、训练、管理、领导、辅导、医疗及研究工作的人员，更可能是在日常生活中想要增进对自己与人类的了解或改善人际关系的男男女女。由于个别需要的差异，不同领域的社会人士往往希望阅读不同方面的心理学书籍。

本丛书旨在让大众在闲暇之余，了解心理学与生活的紧密联系与微妙关系。也许在细细品味之余，您能够更清楚地了解和掌握自己及自己的生活。

爱·不爱·之·间

推荐序



在台湾大学心理学系求学期间，家辉是一位香港侨生，但他给我的印象颇为深刻，算是一位很特别的侨生。他的特别处倒不在音容的“鲜活”，而是动念的“生猛”。他的学习精力十分旺盛，且凡有所学，必有其个人的独特感受或见解，俨如鱼跃虾蹦，非加吐之而不快，终能一一写成短文，以“韩妙玄”的笔名在香港“东方日报”发表，广为读者所喜爱。

撰写既久，文章已多，家辉乃加整理，叠成书稿。我有幸先读其稿，兴趣盎然，难以释手。深觉书中各文，皆属短小精干，恰如家辉其人。诸篇谈论之内容，在学术上各有所本，非坊间常识性著作可比。书中所述虽皆为现代心理学的知识与概念，表达方式却生动可读，绝非心理学教科书行文的苦涩。各文互相独立，且每篇仅六百字，皆属知识小

品，不但适于书房中阅读，而且也可在客厅里、卧室内、旅途
途中、舟车上或候人时（甚至厕所里）浏览。

我自己很喜欢这本小书，相信读者也会如此。书精应
读，书小可欺，欺而易读，然后受益。这是我向诸君推荐这
本精干小书的原因之一。

内文精短，这篇序文当然也不能太长，就此立即结
束。

杨国枢

序于台湾大学心理学系

爱·不爱·之·间

目 录



爱情·心理学

心理学家感叹道：心理学界对“爱情”的研究几乎交了白卷。尽管有人把爱情分门别类，并为其下千百种定义，但是谁都没法抓紧爱情这只“暗房里的黑猫”。或许，爱情只能体验，而不能放在显微镜下供人研究。

爱的艺术	3
爱情三角形	5
爱情的营养成分	7
“我爱你”的“爱”	9
爱情还是喜欢？	11
谁在喜欢你？	13
我爱你，因为性	15
近水楼台先得月	17
爱情贸易	19
亲密攻防战	21
男女对抗	23
你们同样幽默吗？	25

爱与不爱之间	27
变调的爱曲	29
脱轨的婚姻	31
爱情“解构”	33
贪新厌旧	35
自私的性标准	37
艳光照人	39
美女与黄色漫画	41
美女看选美	43
乳房·臀部·大腿	45

人际·心理学

每个人都用自己的眼睛观察世界，用自己的头脑判断事情，用自己的心胸感受人生……每个人都活在自己建构出来的主观世界中。既然大家都各有自己的观点与角度，人际沟通如何成为可能？答案：人有理性，而且有容乃大。

观点与角度	51
理性沟通	53
语言沟通：编码·解码	55
语言与沟通	57
共同话题	59
回音谷	61
互换喜欢	63
平衡理论	65
同羽毛的鸟	67
同哭同笑	69
每句皆“真心”	71
笑的奥秘	73
美与丑之间	75
传染性暴力	77

爱与不爱之间

当仁不让或无动于衷	79
焉能不低头	81
社会助长作用	83
三个和尚没水吃?	85
囚犯的苦恼	87
人比人, 比死人	89
最后一根草的效果	91
孤独而不寂寞	93
心理战术	95
如何做领袖?	97
先抑后扬法	99
得寸进尺与求尺得寸	101
送礼物	103

奥妙·心理学

是迷信, 还是心电感应? 当你碰到类似玄妙的事, 你相信心理学家们的解释吗?
众说纷纭, 哪个是真? 如果那么容易被解开, 也许就不能称之为“奥妙”了吧。

超心理学	109
论催眠	111
催眠的应用	113
迷信? 心理学?	115
似曾相识的幻觉	117
心电感应之谜	119
为何做梦	121
梦的错觉	123
坠落梦	125
考试梦	127
“春梦”了无痕	129

爱情 · 心理学

心理学家感叹道：心理学界对“爱情”的研究几乎交了白卷。

尽管有人把爱情分门别类，并为其下千百种定义，但是谁都没法抓紧爱情这只“暗房里的黑猫”。

或许，爱情只能体验，而不能放在显微镜下供人研究。





爱的艺术

欲解脱现代人的孤独悲剧，爱是最佳良方。

爱是一种存在体验，一种给予，更是一种艺术。

精神分析家弗洛姆认为，创造性的爱是让现代人超越自我中心，回到充分诞生状态的最佳途径。他撰写的《爱的艺术》指出，在爱的过程里面，应该包含四种成分：关怀、责任、尊重、认识，只有如此才能同时创造自己与别人。

关怀，是一种给予。为别人着想，体贴别人，尽力扶持别人，这一切创造了新的希望。彼此关怀，将产生单独一人所无法出现的巨大力量。付出的人，将同时在过程中有所收获，且发现自己从前所忽略的无比潜力。

责任，近于将爱视为一种宗教。自己的责任便是去关怀对方，完成对方的成长和发展。责任是自发性的，非外界任何管制或约束。

尊重，是正视对方的存在。爱别人，是尊重别人存在的权力，欣赏其自由的发展。我们爱一个人，是爱其本身的存在，而不是爱我们“理想中的对方”或“我们想要的对方”。许多人把自己的愿望和需要强加于伴侣身上，为对方塑造出一个理想形象，然后再费尽心思去维持虚假的交往关系，这种爱只有使人陷于孤独。

认识，让人打破了自身经验的局限，超越了自我中心，而融入精神合一。认识对方，配合关怀、责任与尊重，统整而为创造性的爱。它使现代人破除了心灵的分隔，重新合一思想与情感，回归到存在的终极意义。

爱，不爱，之间