

Erling Sanling Siling
Nannv Xinlitianping

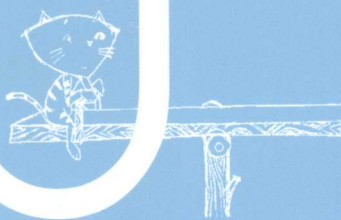
20

生动有趣的心理测评、深刻实用的分析支招，在情感婚姻、人际亲子和职业能力方面，全面塑造你快乐成功的价值人生。

本书不是为你治病，而是帮你寻求更加快乐舒适的生活，更加成功稳定的职场；本书不是给病人和失败者看的，而是写给坚守希望和情怀的朋友。

裴钰◎著

30



首 推 ， 全 新 的 “ 心 理 主 义 ” 阅 读

男女心理天平

40,

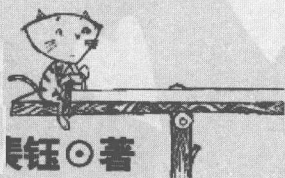
“心理主义”阳光阅读，是一种心灵关怀，是指向“情怀家园”的阅读罗盘。它是一种全新的人文阅读。



北京航空航天大学出版社

首 推 ， 全 新 的 “ 心 理 主 义 ” 阅 读

20, 30, 40, 男女心理天平



晨钰◎著



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

20,30,40,男女心理天平 / 裴钰著. —北京: 北京航空航天大学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-81124-946-0

I. 2… II. 裴… III. 心理测验—通俗读物 IV. B841.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 193085 号

20,30,40,男女心理天平

裴钰 著

责任编辑 胡性慧

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话: 010-82317024 传真: 010-82328026

www.buaapress.com.cn E-mail: bhpress@263.net

北京燕旭开拓印务有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700×960 1/16 印张: 17 字数: 342 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷 印数: 7000 册

ISBN 978-7-81124-946-0 定价: 34.00 元

自序：一起走进“心理主义”的阳光时代

这是一个充满忧虑和抑郁的时代吗？

这个时代的人们是否需要拯救和疗治？

我的回答是否定的。忧虑、抑郁、悲伤、愤懑……这些看上去很坏的情绪，其实都不是病，而是一个又一个心灵成长的契机，我们的生活出现这些契机，才会有积极的改变。叔本华把人生比作铺满焦炭的跑道，每个人既要忍受脚底的灼烧，同时，又都在循环往复地兜圈子。这个比喻，我是不同意的，我和叔本华的思想分歧在于，我认为人生并非是一出悲剧，它是一个充满成长和契机的旅程。即使在庸庸碌碌中，人们也能够乐然享受，即使在琐碎平淡里，人们也可以心怀喜乐。同生活和解，与命运顺应，这是人的成长智慧，而非人性的无奈。人性本没有善与恶，人性只是复杂的汪洋。在传统观念中，用纯粹的道德高压人性的释放，并把人的希望引向偶像崇拜，但是，在现代人文主义的视野中，人性的诉求是合理的，应该把人的希望引向快乐，在现实的生活中，彰显个性，激活自我，多样性的生活模式，活在当下，乐在其中。

中国社会转型期的情感、婚姻、亲子、人际和职场问题，从本质上讲，是生活价值观的重建问题，因为整体社会文化从精英主义转型为现代人文主义，人文关怀也从服务于少数精英，转型为关注普通人的情怀。在精英主义的精神家园之外，重建普通人的情怀家园，这种思想价值观的重建，我称之为“心理主义”。

幸福距离我们很遥远吗？不，它离追求幸福的人并不遥远。人们需要的不是被拯救，更不是被疗治，而是需要把握住每一个改变的契机。在我看来，世俗生活里的男男女女，不是一个个需要被拯救的饥饿的灵魂，而是一株株具有鲜活生

命力的向日葵，一个人心灵的改变，就是他在不断地跟踪阳光的照射，而积极地转变自己的方向。

人的脚步需要疾行，人的心灵却需要栖息，人们走得越快，越激烈，越紧张，人们的心却要越慢，越宁静，越舒展。在我看来，心理测评，是一个追寻快乐生活的梯子，是一扇迎接温暖阳光的窗。每一个测评，都会蕴含着一个丰富的阅读空间；每一扇窗的后面，都有一间温馨的卧房。心灵永远不会生病，她在宁静之中寻找阳光。因此，心理测评不是一剂药，而是一缕阳光，她不是在治病，而是帮你拥有快乐人生更多的选择。

萨特说，他人就是地狱，我愿意补充后半句——自己就是宝藏，“宝藏”就是我们每个人都应该拥有的“情怀家园”——让自己的内心丰富起来，自由绽放，喜乐融融，温柔滋润，我格外欣赏中国古典明曲中的一段：“丑妻、布衣，自有天然味。”一个人，当他的欲望没有被全部满足，名利没能获得足够的荣耀，这样的平淡生活，他该怎样看待呢——“自有天然味”，中国古人的生活价值观如此鲜活，又如此动人，他们把庸常琐碎的生活比作“天然味道”——这即是心灵的“宝藏”。营造每个人的情怀家园，帮助每一颗心灵塑造成“人性的宝藏”，这就是“心理主义”的根本诉求。

在2005年，我曾经把“心理学”称之为“最后的西学”，自从16世纪明代中后期开始，西学东渐四百多年，心理学是最后一门被引入中国的西学，因此，它在中国还是一个“新”学科，她的未来发展取决于两个关键因素，第一，中国的社会文化需要向现代人文整体转型，对个人情怀的关注，成为人文的第一诉求。释放每一颗心灵，回归自己的情怀家园，我们必须认可并坚持“情怀家园”的存在和价值。第二，生活价值观必须走向开放和多样化，从单一的道德观生活，转变为多样性的快乐生活。生活价值观的多样化，是让每个人按照自己的本色去设计人生，去享受人生，不用一个标准衡量“幸福”，也不用一个价值尺度来标定“成功”。这两个关键因素，显然不是心理学问题，而是思想层面的问题了。

作为“个人哲学”，叔本华的悲观主义，萨特的存在主义，曾经深刻影响了中国人。我对存在主义有着深刻的思考，存在主义认为，人是可以自由选择的，但止步于认可自由选择的权利，而对选择的出路和方法缺乏足够的解决办法，萨特回答了问题“what”，却没有回答问题“how”。当心理主义进入中国，就像汉唐时期佛学传入一样，会给知识分子的价值观和思考方式带来巨大的变革，也必

定会催生新的“个人哲学”，即“心理主义”。心理主义是方法论的研究，是在解决“how”的问题，这就是说，在思想层面上，“心理主义”推动着社会人文的现代化转型。

我长期以来的思考方向是“应用心理主义”，即心理主义在中国社会、经济和生活中的价值观指引和具体应用。我特别重视心理主义的科学性、技术性和规律性，所以，我选择了“心理测评”，并结合中国的历史意识、文化环境和民族性格特质等众多因素，对“心理测评”进行了中国化的改造，用以有效地为中国读者服务。从2007年开始，我陆续为《时尚·新娘 COSMO BRIDE》和《都市主妇 HERS》杂志撰写心理测评专栏，此次集合专栏文章，并有机地融入了新的思考文字，是想为亲爱的读者们呈现全新的“心理主义”阅读。

“心理主义”阅读，是一种心灵关怀，是指向“情怀家园”的阅读罗盘，这就和传统阅读迥然不同，她不是教科书式的求知，也不是健康书式的保健，更不是文艺小说式的消遣，她是一种爱的学习，一种情怀的塑造。唯有大情怀，才有大责任，唯有情怀的开放，才有生命的活力，每一个人生的转折，都源于坚韧的责任感；每一次心灵的净化，都激发于充沛的活力。我认为，爱，不仅仅是一个生理学反应，她也是一种人性的素养，需要学习；她更是一种生活的能力，需要培养塑造。

我知道，这是一种全新的人文阅读，我愿意和亲爱的读者们，一起分享沐浴在心灵阳光下的阅读体验。

梁晓

于2009年9月9日 北京家中

如何阅读本书：

心理测评，是一个追寻快乐生活的梯子，就像一扇迎接温暖阳光的窗，每一个测评，都会蕴含着一个丰富的阅读空间，就像每一扇窗的后面，都有一间温馨的卧房。阅读本书分为三步：

第一步，做“心理天平”部分——精准的生活测评，帮你评定自己的具体现状；

第二步，读“深度解析”部分——纵深的心理分析，帮你解开自己的情怀密码；

第三步，看“引申阅读”部分——宽广的励志视野，帮你找到自己的快乐之路。

本书第一辑测试对象以女性为主；其余各辑适宜男女两性。

本书不是为你治病，而是帮你寻求更加快乐舒适的生活，更加成功稳定的职场。本书不是给病人和失败者看的，而是写给坚守希望和情怀的朋友。

目录

CONTENTS

第一辑 恋爱与婚姻

测测你的婚姻营养指数 / 2

- ☐ 婚姻营养的 13 个标准 / 4
- ☐ 情感婚姻的营养元素表 / 5
- ☐ 从来没有什么“模范家庭” / 9

如何成为幸福的“吵架高手” / 10

- ☐ 美满家庭要缔结“吵架公约” / 12
- ☐ 婚姻陷入危机的 8 个信号 / 14

找到婚姻里的性灵 G 点 / 15

- ☐ 恋爱里有一种“酷刑” / 18
- ☐ 有利于恋爱的睡眠 G 点 / 20

你的老公“魔兽指数”有多高 / 21

- ☐ 别为“网虫老公”吃飞醋 / 24
- ☐ “深思”是个坏毛病 / 25

测测你们俩的心灵“夫妻相” / 26

- ☐ “距离感”是爱情的暗礁 / 29
- ☐ 警惕婚姻里的“单人行” / 31

40 题揪出“情感骗子” / 32

- ☐ 爱人说谎，不是罪 / 35
- ☐ 我们为何会轻信他人 / 36
- ☐ 说分手的方法 / 37

测测“准新婚”的幸福指数 / 38

- ☐ 婚前，请善待爱人的复杂 / 40

- ☐ 三招，让他对你死心塌地 / 41

找出你的“婚恋盲区” / 41

- ☐ 面对爱人，请低下骄傲的头 / 44

- ☐ 情感关系中的三大障碍 / 45

缘分密码：你是男友的第几根“肋骨” / 46

- ☐ 爱情中的主角到底是谁 / 49
- ☐ 学会用 email 调情 / 50

你的“男友牛排”有几成熟 / 51

- ☐ 婚姻中，要学会使用“爱的语言” / 53
- ☐ 三招驯服大男子主义 / 55

四法则轻松应对婆媳关系 / 56

- ☐ 如何应对“铁腕儿”婆婆 / 58
- ☐ 制怒良方：“密封胶袋” / 59

你的婚姻需要一个“小三”吗 / 60

- ☐ 爱他，但不要改造他 / 63
- ☐ 预防吃醋的三个方法 / 63

你在情感里会有多傻 / 64

- ☐ 四个指数解读“爱情傻女” / 66
- ☐ 好老公，是女孩子“拣”来的

/ 67

婚姻不被家长祝福, 该怎么办 / 69

- ☐ 面对父母干涉, 孝顺儿女要说
“不” / 70

- ☐ 女人软弱的五个借口 / 71

你是情感里的“老大”吗 / 73

- ☐ 善解人意, 别过分 / 74
☐ 撒娇, 切记要“一点点” / 75

你有“剩女基因”吗 / 76

- ☐ 在恋爱中, 你讨人嫌的地方是什
么 / 78
☐ 约会时, 如何勾住他的视线 / 79

你的婚姻经得起“地震”吗 / 80

- ☐ 婚姻地震前的预兆 / 83

- ☐ 迷恋卧室卫生的老公 / 84

你的二人世界有阴云吗 / 86

- ☐ 亲自做饭能提高你的魅力 / 88
☐ 爱情越“秀”越糟糕 / 89

你给婚姻打“幸福疫苗”了吗 / 90

- ☐ 对爱人, 不可托付终身 / 92
☐ 如何吊男人的胃口 / 93

品咖啡, 找到你的情感“灾星” / 94

- ☐ 五种“爱情依赖症” / 97
☐ 短信, 可能是你的爱情灾星 / 98

你的婚姻有“病”吗 / 99

- ☐ 夫妻间根本没有“矛盾” / 101
☐ 撕掉婚姻的标签——理解 / 102

第二辑 自我人格

你的性格适合冒险吗 / 106

- ☐ 冒险无对错, 做人是根本 / 108
☐ 犯错了, 别总是自我惩罚 / 109

测定你身上肥肉的心理曲线 / 110

- ☐ 发胖, 不是因为肚子饿 / 113
☐ 谈恋爱, 让一个女孩暴肥 / 114
☐ 心理瘦身妙法: “零食垃圾箱”
/ 115

平常日子里, 你是怎样的人 / 116

- ☐ 别求人人喜欢 / 120

- ☐ 深得异性青睐的性格 / 121

- ☐ 相信自己的第六感 / 122

你的属相是“加菲猫”吗 / 123

- ☐ 给自己看得见的目标 / 127
☐ 做好“第二流”的人 / 128

你的心灵性别, 是男还是女 / 129

- ☐ 人的心灵分“男女” / 131
☐ 从男人婆王熙凤说起 / 132

你是否缺乏安全感 / 133

- ☐ 不安全感从何而来 / 135

- ☐ 四招缓解你的不安情绪 / 136
- ☐ 琢磨别人，只会害己 / 138
- 你甩掉“心灵赘肉”了吗 / 138
- ☐ “心灵赘肉”从何而来 / 141

- ☐ 被男友甩了，别自我反省 / 142
- 生活中，谁能击垮你 / 143
- ☐ 心理创伤的四种反应 / 145
- ☐ 精疲力竭的原因是什么 / 146

第三辑 人际与亲子

- 看手机，知道自己的人缘好坏 / 150
- ☐ 有了“社交焦虑症”怎么办

/ 152

- ☐ 对上司有疑惑，要当场提出 / 154

你是一位冷美人吗 / 155

- ☐ 朋友不是天上掉的馅饼 / 156
- ☐ 说服别人的好办法 / 158

如何扩展自己的人际圈 / 159

- ☐ 认同对方，需要无条件 / 160
- ☐ 色彩和上司 / 161

朋友真的能和你交心吗 / 163

- ☐ 三种社交模式：“挑衅”、“被动”、“不卑不亢” / 164
- ☐ 如何用语言打动对方 / 167
- ☐ 能博得他人信任的着装 / 168

你真的是“好妈妈”吗 / 168

- ☐ 懒散家长、暴躁家长、啰嗦家长 / 173

- ☐ 让孩子害怕的妈妈，不是好妈妈 / 175

你们在伤害孩子，你知道吗 / 176

- ☐ 妈妈的爱，有时也是一种“害”

/ 177

- ☐ 家长的教训，孩子为何不听 / 179

孩子的苦恼到底是什么 / 180

- ☐ 好女儿交上了“坏朋友” / 182
- ☐ 六招解决孩子的自闭 / 184

你真的是“全心全意”地爱孩子吗

/ 185

- ☐ 鼓舞孩子，千万别用物质奖励 / 187

- ☐ 孩子成了“两面派”，家长怎么办 / 189

第四辑 职场能力

你的“狼性指数”是多少 / 192

☐ 女人在公司里应该变成一头狼 / 194

☐ 你的身边要“恶友”当道 / 196

☐ 换衣如换刀 / 197

外向的人，一定受老板的欢迎吗 / 197

☐ 外向，未必就是成功性格 / 201

☐ 挖出积极的自己 / 202

你对工作的责任心到底有多强 / 204

☐ 把“责任心”细化为五个部分 / 208

☐ 戳破不负责任者的狡辩 / 209

跨国公司常用的“潜能”系列测试 / 210

数字测试你的记忆潜能 / 210

字母测试你的反应潜能 / 215

词语测试你的关联潜能 / 217

人名测试你的阅读潜能 / 221

标题测试你的归纳潜能 / 222

短文测试你的理解潜能 / 224

造句测试你的创造潜能 / 228

☐ 潜力开发和“量力而行” / 229

☐ 兴趣要离“潜能开发”远一点 / 231

☐ 提防骗人的时间管理术 / 232

书中真有“黄金屋”吗 / 232

☐ 兴趣能帮你摆脱“职场颓废” / 237

☐ 工作中耐压的心态是怎样的 / 237

☐ 少数派战胜多数派 / 239

你会激励他人的士气吗 / 240

☐ 点头，会让他人吐露真言 / 242

☐ 减压的鸡尾酒法 / 243

你是公司里的“火药库”吗 / 244

☐ 发怒原来是一种心瘾 / 248

☐ 适应性不是唯一的 / 250

你和下属的关系融洽吗 / 250

☐ 损害团队的七种心理 / 252

☐ 五招应对下属发怒 / 254

把握自己职场升迁的机会 / 255

☐ 你在公司里受排挤吗 / 257

☐ 女性平庸，源于“对成功的恐惧” / 258

后记 / 260

第

一

辑

恋爱与婚姻

Lian Ai Yu Hun Yin

测测你的婚姻营养指数

婚姻就如同一个人的机体免疫力，如果你的身体内部，营养元素丰富而又均衡，你就会有很好的机体免疫力，体质很好，百病难侵。下面这个测评，是一个专门量化标定营养指标的测评，能够让读者朋友在第一时间准确、及时地补充营养。

心理天平

测评题

1. 闺蜜到你家吃饭，老公作陪。如果老公和闺蜜第一碗都吃差不多了，但饭不够，你会怎么办？（ ）

- A. 偷偷跟老公使个眼色，示意他别加饭了；
- B. 自己找个借口出去，买些主食回来；
- C. 直白地告诉他们饭不够了；
- D. 等他们吃完第一碗饭再说。

2. 老公打算现在为你买辆新车，你的旧捷达该怎么处理呢？你想把捷达车转给自己的妹妹，而老公则希望卖掉旧车，他还答应给你一辆最新款的 MINI。这时，你会如何选择？（ ）

- A. 想办法和老公耐心交流，最终接受你们妥协后的方案；
- B. 感到老公前所未有的抠门，坚决不同意卖旧车；
- C. 感觉老公对自己的娘家人不厚道，爱自己就得爱自己的家人；
- D. 既要 MINI，也要给妹妹捷达车，你要跟老公争到底。

3. 你的姑姑是保险经纪人，通过你向你的老公连续推销保险。老公对你黑脸发火：“咱们是有点钱，可是你姑姑卖保险没完了！”但是，姑姑的情面你又不忍驳回，这时，你会怎么办？（ ）

- A. 理解老公是从家庭的整体利益考虑，对姑姑使用委婉的拖延战术；
- B. 认为老公不给自己在娘家的面子，跟他吵架；
- C. 认为老公结婚后太小气了，一定要压服他乖乖从命；
- D. 宁可花自己的私房钱，也要兑现给姑姑的承诺。

4. 在看新房的时候，你打算买有双卫生间的户型，因为你觉得应该给客人准备一个客卫。而老公则希望单卫生间，客厅更大一些的户型，你们俩都坚持自己的看法，

这时，售楼小姐问你们的决定，你会怎样回答？（ ）

- A. 我们对你们的户型很感兴趣，我们回家协调一下，再跟你联系；
- B. 别听他的，你给我留好了这个户型，我买定了；
- C. 我们没有商量好，这个房子不买了；
- D. 你去问我老公吧，我不管这个事情了。

5. 你倒车的时候，不小心撞到了后面的车，交警来了之后，判定是你的全责，这时，你满心懊恼地给老公打电话诉苦，而他不知何故按断了你的电话，这时，你会怎样想？（ ）

- A. 他很可能在开会，一会儿再给他打，控制自己的情绪，不干扰他的工作；
- B. 继续打，老公关键时刻不能听自己的诉苦，更加委屈；
- C. 怀疑他在做什么事情，火上浇油；
- D. 给他发短信，告诉对方发生的事故。

6. 你们俩的乡村别墅里有一片小花圃。里面的花有些蔫了，天气预报说明天下午有小雨，那你在今天怎么办呢？（ ）

- A. 不等下雨了，马上浇水；
- B. 等明天下雨再说；
- C. 不管下不下雨，都不浇水了，太麻烦；
- D. 听老公的决定，自己不操心。

计算你选择 A 的数量_____

测评答案

答案 1：5~6 个 A 营养指数：★★★★★ 评价：丰富而又均衡。

你对新婚生活感到非常美满，认为依靠自己的力量就可以拥有幸福的婚姻。你对婚姻没有经验，同样也会冲动，但是，你有过好日子的强烈的信念。你在遇到麻烦的时候，会极力保护自己的婚姻；遇到困难的时候，你会有充分的韧性。

答案 2：3~4 个 A 营养指数：★★★ 评价：钙元素欠缺，铁元素不足。

你面对新婚很有信心，你在家庭和在公司里一样，是个好帮手，但你在各个生活细节里，都对老公过于依赖。婚姻也类似于职场，想想自己总能将职场危机化险为夷，也应该对婚姻中问题独立地处理。补充点“钙”+“铁”元素，让自己更加有主见和激情，有独立的姿态，防止自己的新婚出现“贫血”。

答案3：1~2个A 营养指数：★★ 评价：碘元素欠缺，锌元素不足。

碘是人体发育中的“聪明元素”，虽然总体摄入量不大，但是促进大脑发育。补锌能让你心情更好，克服精神不振的情绪。在新婚里，你显然被各种各样的信息左右，容易被人误导和迷惑，感觉新婚和理想的模式完全不同。所以，你需要用自己的理性思维来面对各种各样的信息，婚姻是两个人的心灵建设，不要悲观，两个人要一起来建设，你不是旁观者。

答案4：0个A 营养指数：★ 评价：蛋白缺乏综合征。

蛋白质是构成生命的基础，新婚需要一个坚实的基础，并不是财富，而是两个人的沟通方式。你现在可能对婚姻比较失望，感觉激情期过后，只剩下一片茫然无味。看看你们两个人是否缺乏必要的沟通，不要过分依赖于婚前的真爱。你应该“清醒”过来，自己主动而又积极地面对新婚。

深度解析

婚姻营养的13个标准

说起婚姻的营养，首先要明确一个健康婚姻的标准，情感心理健康，有没有一个科学的标准呢？回答是有的。

有许多种方法可以让我们补充情感的营养，从而消除婚姻里的很多危机矛盾，保持情感的舒适与自如。比如，改善生活里的压力源；寻找属于自己的时间；在家庭内部，拥有自己的空间；在生活中，及时转换自己的坏情绪，如此等等。

健康通常是和“疾病”相对而言，情感心理健康，并不是说婚姻里面，两个人一定不吵架，一定没有分歧，而是说一个人在自己的婚姻之中，总是处于充满活力的状态，对两个人未来的生活，始终保持着积极的进取心。根据长期的科学调查，心理学家们制定出了一份情感心理健康的标准。

1. 面对家庭内部的事情，能够不受主观意识的影响而客观地就事论事；
2. 能够接受自己和爱人之间已经存在的缺点；
3. 言行一致，表里如一；
4. 能够暂时从自身的问题中解脱出来，而专注于生活中其他方面的事情，比如自己的工作、人际关系交往等；
5. 不害怕孤独，有自己的独处时间；
6. 不受自己周围朋友、亲戚、父母等关系的影响，有自己经营婚姻的标准；

7. 能够在日常生活中有新的发现，并为之欣喜；
8. 有和爱人在一起的整体感觉；
9. 可以和爱人敞开心扉，保持心灵亲密的关系；
10. 对爱人没有偏见或者差别意识；
11. 伦理道德观念强烈；
12. 对生活有创造性，总是在试图改变一些旧有的生活印记；
13. 对被动的文化侵入具有抵抗意识。

以上 13 种情感健康的标准，是我们在婚姻中努力学习和自我调整的方向，以积极的态度去做自我调整，是一种追求婚姻健康的方法。

贴心链接

情感婚姻的营养元素表

● 钙元素：爱得不必太宽容

钙元素是人体骨头、牙齿的重要组成部分，促进骨骼发育，如果把情感比作身体，那么，爱人间相爱得不必过于宽容，不妨让自己“坚硬一点”。

不少年轻的朋友还没有懂得爱的时候，就已经懂得宽容了，他们认为，宽容是谈恋爱过程中非常必要的方式，忍了又忍，可非但没有感化对方，反而让自己痛苦。

小敏，22岁，大学三年级，她认识了帅气的男朋友。大学里生活方式很单纯，两个人相处也不错。但是，快毕业时，两个人的分歧渐渐多了起来。小敏越来越无法忍受男朋友的想法，她说，我觉得我们能够遇到，这不是非常难得的吗？我对他宽容忍让，但是我的确非常痛苦。

有缘分的男孩和女孩是怎样相识的呢？原来，在初次见面中，一个人的外貌占了很大比重。心理学家们曾经设计过一个调查，场景是由年轻人参加的单身舞会，让参加者抽签配对，舞会结束后，询问舞伴们是否还想再次约会，结果发现，想再次约会的人一般都是受到对方的外貌吸引，和性格无关。双方开始约会，经过几次接触，好感频生，于是就建立了恋爱关系。这种方式心理主义称之为“单纯接触”。很多人都会以为随着约会次数越来越多，彼此的感情就会越来越亲近，从而进入了恋爱的稳定期，但事实并非如此。

刚开始的频繁接触，会使两个人相处亲密，但不久，价值观的问题就会暴露，观点和论点越相似，两个人的关系就会越来越稳定，否则，两个人就会缘尽分手。

小敏和男友的痛苦根源，是两个人价值观的根本迥异。恋爱关系，不会因为一味

的宽容而稳固下来，反而是在彼此痛苦中越来越动摇。我用“钙元素”来做一个生动的比喻，补充一些钙元素，让自己的情感骨密度好一些，对婚姻的态度更加“坚硬”一些，防止骨质疏松，这种“坚硬”就是一种原则性。年轻的朋友在恋爱中要懂得有比宽容更为重要的方面，比如彼此的价值观；注重协调，也不必过分勉强自己，恋爱的过程本身也是自我学习，深入了解和互相选择的过程。只有这样，你才是真正懂得了如何去爱。

● 锌元素：与“妹妹”、“哥哥”交往还要爱人喜欢

锌是微量元素的一种，它对人体的性发育、性功能、生殖细胞的生成能起到举足轻重的作用，有人把锌称为“生命的火花”，单就情感而言，它是名副其实的“婚姻和谐素”。一段情感缺锌，实际上就是说这段情感尚不稳固，其中，没有处理好婚外异性交往，是一个很重要的原因。

异性交往是很平常的事情，同事、合作伙伴、同学、客户……总是会与异性打交道，但是有的朋友总是处理不好，进而影响了自己的生活、情感和家庭。

情感中的两个人并不是彼此完全敞开的，你所有的秘密，对方都清楚，你的一举一动，对方都要掌控，这样的模式只会让情感关系崩溃，而不是让其更牢固。真爱并不是一事一情都要汇报和请示，关键是要让对方有“安全感”。

怎样树立对方的安全感呢？不妨让对方知晓你现在的朋友圈，和相关的信息，如果你的爱人的确不喜欢，甚至反感某个异性，你就真的不要再继续维持友谊。朋友很多，友谊的根本原则是开放性，在很多方面，异性关系不必都往友谊方向发展，否则，你累，你的异性朋友也累。

与“妹妹”“哥哥”交往，还要爱人喜欢，异性友谊伤害到情感本身，并不是友谊本身有问题，而是情感关系出现了裂痕，不要把异性友谊当成调节内心痛苦的渠道，情感关系出现了问题，明智的做法就是正视问题，既不要把简单的事情复杂化，也不要把复杂的事情简单化。

● 铁元素：婚姻不能只剩下爱情

缺铁，会造成身体多方面的危害，比如，缺铁性贫血会使人食欲减退、疲乏无力，严重者还会影响到智力和认知能力等。婚姻尤其不能“缺铁”，不能只剩下爱情。

两个人为什么会长久地生活在一起？长久以来有一种观点被人们所认可，就是“利弊论”。这种观念认为人通常会权衡婚后生活和单身生活的利弊，当结婚的“利”大于单身的“利”之后，他就会去选择婚姻。比如，结婚的“利”，有收入的成倍增加，满足爱的需要，生活需要可以长久维持，得到关心和爱护等，当然也有“弊”，就是个性的不一致，财产归属的纷争等，只要利大于弊，婚姻就会维系。所以有的人