

# 恋爱心理学

程慧◎编著



烹调恋爱的心灵鸡汤 体味爱情中的**苦与乐**

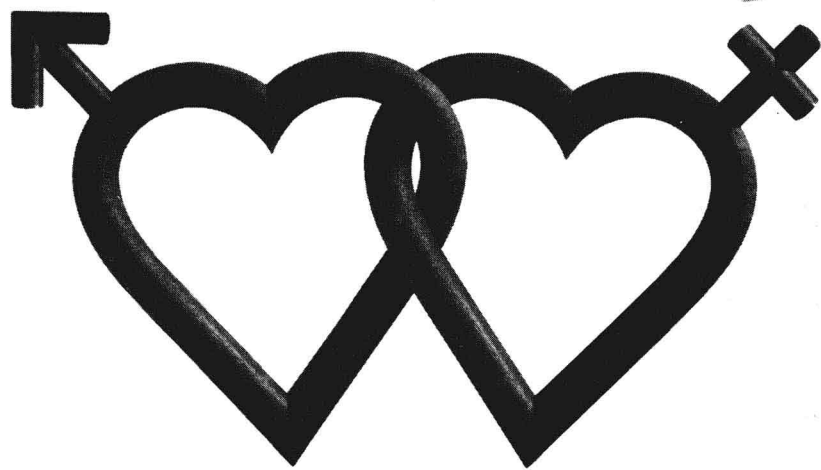
一样的恋爱心理学，解密你恋爱中的薄弱环节，教你恋爱心法，助你收获甜美爱情

深入剖析，详解恋爱历程；通俗易懂，掌握恋爱心理



 中国时代经济出版社

# 恋爱心理学



程 慧◎编著



 中国时代经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

恋爱心理学/程慧编著. —北京: 中国时代经济出版社, 2011. 10

ISBN 978 - 7 - 5119 - 0611 - 3

I. ①恋… II. ①程… 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 009122 号

书 名: 恋爱心理学

---

出 版 人: 王鸿津

作 者: 程 慧

---

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市丰台区右安门外玉林里 25 号

邮政编码: 100069

发行热线: (010) 83910203

传 真: (010) 83910203

邮购热线: (010) 83910203

网 址: [www.cmepub.com.cn](http://www.cmepub.com.cn)

电子邮箱: [zgsdjj@hotmail.com](mailto:zgsdjj@hotmail.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京东海印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 220 千字

印 张: 15.5

版 次: 2011 年 10 月第 1 版

印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5119 - 0611 - 3

定 价: 29.80 元

---

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

# 前 言

问世间、情是何物，直教生死相许？  
天南地北双飞客，老翅几回寒暑。  
欢乐趣，离别苦，就中更有痴儿女。  
君应有语，渺万里层云，千山暮雪，只影向谁去。  
横汾路，寂寞当年箫鼓，荒烟依旧平楚。  
招魂楚些何嗟及，山鬼暗啼风雨。  
天也妒，未信与，莺儿燕子俱黄土。  
千秋万古，为留待骚人，狂歌痛饮，来访雁丘处。

——《摸鱼儿·雁丘词》

爱情是什么？是丘比特之箭？是流行感冒？是加了蜜的黄连？是肾上腺素分泌？是寻找丢失的另一半？是少年时那未了的情结？是外在的吸引？还是潜意识的作用？

有些人始终在爱情的门外徘徊，有些人屡屡被爱情伤害，有些人在爱情里得到了真正的幸福……

爱情，是全世界共同的“语言”，是全人类共同的“信仰”。这个世界由男人与女人组成，这两个元素就如同《周易》中的阴阳一样，生生不息。从古至今，人们从未停止对爱情这个话题的讨论，它在许多文学、哲学作品中出现，在许多诗词歌赋中传唱，它没有一个明确的答案，在心理学发展的今天，爱情依然显得很神秘。因为个体的差异性，这个问题对于不同的人有着不同的答案，一千对情人里有一千种爱情。同时，爱情还受着许多其他内部和外部因素的影响，更增加了研究它的复杂性。无论如何，在爱情中还是会有人类共性的东西，那就是人类对于爱情美好的



期待，它一直都在我们的血液中流淌。本书意在从人的心理层面一探爱情奥秘。

本书上篇为恋爱四部曲，把恋爱分为了四个阶段，即前奏的期待盼望，开端的热情奔放，进展的推波助澜，结局的安稳幸福，一起合奏出一部爱情交响曲，编者试图把爱情的全貌展现在读者面前，以便读者能够顺利地了解并且走过爱情的各个阶段，经过爱情的种种考验，攻破爱情的重重关卡，最终到达幸福的彼岸。

本书下篇为爱情中的添加剂，想为爱情在不同的角度加点“料”，让你的爱情更加多姿多彩。第一章教你解读身体密码，只要你有一双善于发现的眼睛，就会发现对方一个不经意的眼神，一个小小的动作，都含有很多隐藏的意义；第二章讲述那些风花雪月的故事，在别人的爱情故事里面，是否也有着你的影子？爱情中的眼泪和欢笑总是有着那么多相似；第三章和第四章，讲解不同星座和血型人的恋爱观，不用说更是恋爱中人的最爱了，不光能增加茶余饭后的谈资，还能更加深入了解对方的性格和偏好，能够换个方向理解对方，顺应对方的优点和缺点；第五章为爱情心理测验，给出了一些有针对性的趣味测验，也许你一直困惑但却解不开的谜，通过测试会找到一个令你意想不到的答案！但要提醒大家的是，它们只是在有爱情的基础上，作为一种生活的参考和调剂，最重要的是你们愿意为彼此的爱情所努力，去探索和发展你们之间的亲密关系，掌握与恋人融洽相处的秘诀，享受美好幸福的爱情生活。

其实，爱情带给我们的不仅如此，爱情让我们学会宽恕，学会包容，学会坚定，学会执著，学会勇气，尤其是学会理解自己，理解他人，学会如何与自己相处，如何与他人相处，如何与这个世界相处……

真心地希望这本书像一只青鸟，为你衔来爱情的桃花；像一架鹊桥，带你越过爱情的银河；像一个导体，传送给你爱情的信心。也希望所有的人都能够懂得爱，拥有爱，珍惜爱，丰富爱，在爱的世界不再迷惑和彷徨！最后，愿天下有情人终成眷属，一生幸福美满！

编者



## 上篇 恋爱四部曲

### 第一章 恋爱的前奏

- 你了解爱情吗:什么是爱情 3
- 一个人的生活:单身者的孤独 6
- 剩男剩女:是孤芳自赏还是无人问津 10
- 蠢蠢欲动的爱情:你准备好了吗 15
- 爱情的成分是什么:类型分析 18
- SAY YOU SAY ME:谈谈两性恋爱心理 23

### 第二章 恋爱的开端

- 梦里见到的就是你:一见钟情的秘密 29
- 初次见面很重要:什么决定你的恋爱运 32
- 想说爱你不是一件容易的事情:求爱的N种方式 37
- 月上枝头:黑暗中找到爱情 40
- 美女还需英雄救:吊桥效应 42
- 请给我2分钟:“登门槛”效应在恋爱中应用 45

### 第三章 恋爱的进展

- 恋爱初期:怎样栽培爱情的树苗 47
- 为你加分:什么最吸引异性 53
- 情绪导致认知偏差:恋爱中的晕轮效应 57
- 为何我的初恋这么难忘:契可尼效应 62
- 爱情保鲜术:增加神秘感 67
- 适时的给爱情“添油加醋”:增进感情的好方法 72
- 爱他:请尊重他 76
- 爱她:请亲近她 80

目

录



## 第四章 恋爱的结局

- 成就永恒爱情:共同迈入婚姻殿堂 85
- 当爱已成往事:分手后仍然快乐 90
- 试婚:一场对围城的革命 93
- 婚前恐惧症:婚姻是爱情的坟墓 95
- 共建和谐婚姻:看清他(她)的需要 98
- 你们会吵架吗:夫妻吵架心理学 103
- 当婚姻亮起红灯:没有谁是谁非 106
- 婚姻长久的秘方:夫妻相处艺术 112
- 七年之痒:战胜离婚情绪 117
- 我们无处安放的婚姻:离婚心理 120

## 下篇 爱情中的添加剂

### 第一章 解读身体密码

- 爱的信号:肢体语言传达爱 131
- 恋人间的微小动作:你注意到了吗 134
- 一眼看穿他:解读男人行为 137
- 别对我撒谎:手脚泄露你的秘密 149

### 第二章 那些风花雪月的故事

- 谁是谁的彼岸花 157
- 幸福的旁边 160
- 番茄炒蛋 163



### 第三章 十二星座的恋爱观

- 风相星座恋爱锦囊 165
- 火相星座专属秘籍 170
- 水相星座谈情必读 175
- 土相星座恋爱要诀 180

### 第四章 不同血型人的恋爱观

- A 型人的爱情白皮书 187
- B 型人的爱情白皮书 193
- AB 型人的爱情白皮书 197
- O 型人的爱情白皮书 201

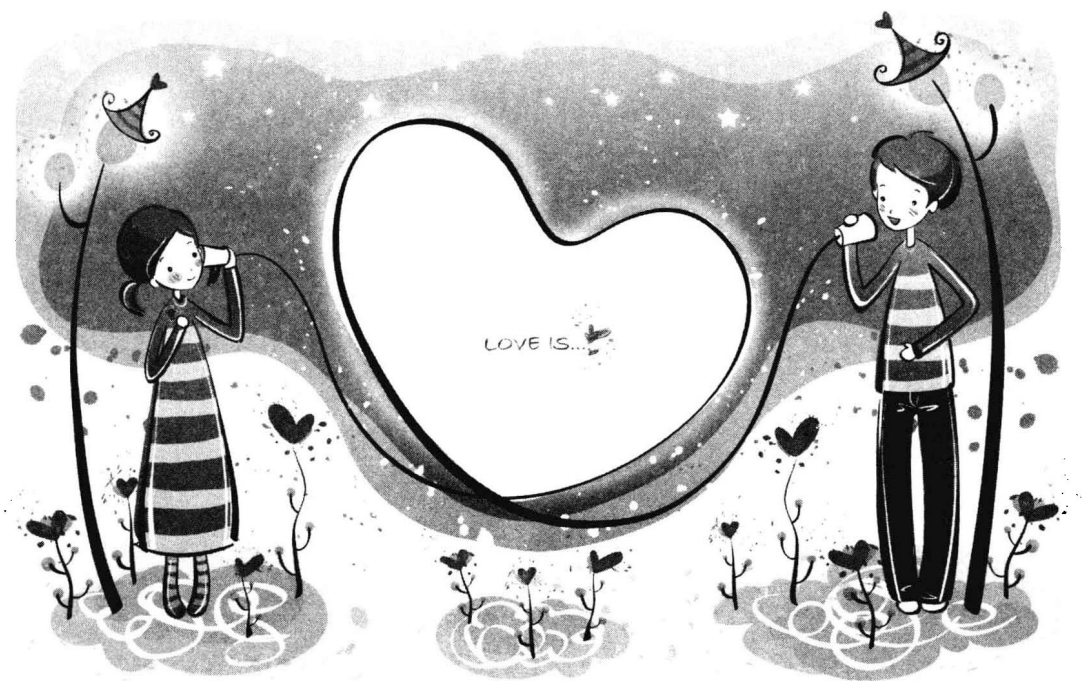
### 第五章 爱情心理测验

- 打开爱情这扇窗:爱情心理测验 207
- 推开幸福那扇门:婚姻心理测验 222





## 上篇 恋爱四部曲





## 第一章 恋爱的前奏

青年男子谁个不善钟情？妙龄女人谁个不善怀春？这是我们人性中的至神至圣。

——歌德

### 你了解爱情吗：什么是爱情

有这样一个传说，在远古时代，人本来是一个男女同体的生物，长着正反两副面孔，四只手，四只脚，都很聪明。后来上帝怕他们太聪明，超过了众神，不好管理，于是将人分成了两半，一半是男人，一半是女人。从此以后，缺少了一半的人就变得痛苦不堪。为避免这种痛苦，从那时起，每个男人和女人就生而不息地在这个世间寻找着自己的另一半，上演着一幕幕动人的故事，这些故事都有一个相同的主题叫爱情。

爱情，是古今中外人们关心的永恒主题之一。

美国著名的心理学家弗洛姆在他的名著《爱的艺术》一书中将人类的爱情分成五种，包括兄弟之爱、父母之爱、异性之爱、自我之爱和神明之爱。而人们通常所讲到的“爱情”仅仅指异性之爱。权威的爱情心理学家鲁宾认为，爱情是一个人对另一个人的某种特殊的想法和态度，它是亲密关系的最深层次，不仅包含着审美、激情等心理因素，还包括生理唤起与共同生活愿望等复杂的因素。

就是这种复杂的没有谁能够说得清道得明的情感令无数世人神魂颠倒，引无数英雄竞相折腰，古有“汉皇重色思倾国”、“冲冠一怒为红颜”，今有英国查尔斯王子冒天下之大不韪抛弃国民人人爱戴的戴安娜而迎娶卡米拉，东方有梁山伯与祝英



台的传奇，西方有罗密欧与朱丽叶的故事。托尔斯泰曾说，“一千人就有一千种爱情”。现实生活中，每个人的爱情都有着不同的对象，不同的情节和经历，各有特点。

那么爱情究竟是怎样产生的？心理学家认为爱情的产生必须以一定的性生理成熟以及性意识的形成发展作为基础，同时又受到许多心理因素的影响。

### 爱情的原动力——性意识的发展

在人类发展史上相当一段时间里，性被认为是丑陋、淫秽的东西，直至今日每当我们提起这个话题时，或多或少都会有一种羞耻感。其实，爱情和性是相互包容不可分割的两个方面，男女两性间的性欲是爱情的动力和内在本质，也是人类繁衍后代的本能。

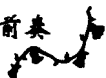
个体性意识的发展大致可以划分为这样五个阶段，包括性意识潜藏期、对异性疏远期、性意识朦胧期、初步形成期和成熟期。在18岁以后，个体的性意识基本达到了成熟水平，这时的个体能比较正确地认识两性关系，具有正常的性冲动和性需要，并且能主动地控制自己的性冲动和性行为，还可以比较正确地处理与异性的关系。

伴随着性意识的成熟，个体会出现爱慕和渴望接触异性的心理，正是这种性心理会激发个体对恋爱的欲求和情爱的发展，所以个体性意识的形成和发展是爱情产生的一个重要心理基础，是爱情产生的原动力。

性是爱情的最原始动力，但并不是绝对的唯一动力。对爱情中的性欲，我们既不能贬低压抑，也不能过分夸大。

### 爱情的建立过程

性意识的发展促使人们去追求爱情，但爱情的建立也需要一定的过程。一般地将完整的爱情分为四个阶段，即：寻找阶段、求爱与接受阶段、热恋阶段和心理宁静期。



### 一、寻找阶段

当个体的性意识发展到第三个阶段——性意识朦胧期，即进入青春期开始，随着生殖器的变化、第二性特征的发育和性冲动的产生，青少年就开始进入到相互爱慕的时期。也就是从这个时候开始，每个人的心里就出现了抽象的并不清晰的爱情理想——梦中情人。它是一个人社会价值观和审美观的综合体现，包括个体对理想伴侣的身体素质、个性气质、思想品质、财富地位等各个方面的取向。

个体的理想伴侣形象除了一些恒定的审美取向外，还受到社会时代背景和社会文化的影响。所谓的“四有新人”标准和时下蔚然成风的“减肥潮”就是受到这两种因素影响的结果。

每个人的梦中情人形象都不相同，人们正是按着自己的标准在茫茫人海中寻找着从自己分离出去的另一半。

### 二、求爱与接受阶段

找到了自己的梦中情人，下一步要做的就是求爱了。一般而言，求爱是一场苦甜相夹、需要力量和技巧的“战役”。在影视作品和现实生活中，我们经常看到有人绞尽脑汁设计出一场场花样百出、惊喜不断的求爱好戏。其实，大智若愚、大巧似拙，那些认为自己不会说话、担心被拒绝的心理是完全没有必要的。经过对众多女性的调查，研究者发现，在求爱中那些坦率、真诚的话最受欢迎，直接向喜欢的人表达自己的感觉是最好的。所以，有时与其费尽心思不讨好，还不如用简单、率直的一句话直接俘获对方的心。

俗话说，“有求必应”。在爱情中也一样，这里的“应”包括两种：同意或是拒绝。接受爱是人生中的一件大事，不可轻率定音，给对方做出回答之前，一定要做一个理性分析。同意自不待言，拒绝别人的求爱也要注意选择好的方法和时机，以免伤害了彼此。

### 三、热恋阶段

找到梦中情人，对方接受了你的求爱后，热恋就开始了。热恋中的人往往存在以下的表现和心态：有说不完的心里话、乐于奉献、出现审美错觉、相互改变和独

占欲望等。

在心理上，我们又可以将这个阶段分成三个小阶段：（1）共存。这是热恋的初期，相爱的两人不论何时何地总希望能“腻”在一起，他们眼中的对方就是整个世界。（2）反依赖。等到情感稳定后，至少会有一方想要有多一点自己的时间做自己想做的事，这时另一方就会感到被冷落。（3）独立。这是第二个阶段的延续，要求更多独立自主的时间。很多恋人都不能通过第二、第三个阶段，而遗憾的选择分手。如果恋情通过了这两个阶段，那么你的爱情之船即将驶入新的航道。

#### 四、心理宁静期

心理宁静期又称共生期。这是恋情降温阶段，但不是消退，而是变得熟知和深沉，两个人之间新的相处之道已经形成，彼此成为最亲的人。热恋中的爱情富有激情，而此时则更多的具有了理性的色彩，风平浪静的水面下涌动的是暖流。

这个时期的爱情会有两个走向：结婚或是移情别恋。心理学家指出，在爱情的心理宁静期，恋人之间无所不知，再没有起初的新鲜感。出于人寻求刺激的本性，恋人之间可能会移情别恋。所以在这一阶段，恋人之间应该用别样的眼光看待对方，找到新的刺激点。一起相互扶持、相互成长，一起开创属于自己的人生。

以上四个阶段，只是一段成熟爱情的一般规律，并非所有人的爱情都会经历这个过程。是半途夭折，还是相携步入婚姻殿堂，关键在于恋爱者的心理素质。

俗话说，爱情可遇不可求，两人相聚是因为有缘，相知是因为有心，好好珍惜莫轻易说分手。

## 一个人的生活：单身者的孤独

你经常参加各种聚会，你不放过每次相亲的机会，你试着恋爱、同居、谈婚论嫁……所有人都相信你正在尽最大努力使自己免于单身。可是几经周折，你还是形单影只。而这一切，却不是因为你人丑、脑笨、心眼儿坏……

你用各种各样的理由捍卫自己的独身——圈子不大，闲暇不多，机会不来……



你看着身边的朋友一个个出双入对，而自己为什么却迟迟不敢踏入爱情这条河呢？

不妨从今天起就换个角度审视自己——去探索那些阻碍你进入长久、健康的爱情关系的真正原因。

### 你为什么还单身

心理学家认为，许多人选择单身其实并非他们的初衷：是由于他们的潜意识里有着自我否定的观念。

#### 一、童年时不受父母重视

如果长时间得不到别人的肯定，会让很多人自惭形秽，认为自己一定有不可弥补的缺陷，让别人无法爱上自己。越是不敢在两性关系中投入感情，越是勉强将精力全部放在事业上，这种自卑的感觉就越强烈。

#### 二、害怕受伤害

热恋时的人很脆弱，不少人因为曾经受过伤害，或者害怕受到伤害，所以在与异性交往时充满戒心，最终把对方吓跑。

有许多人沉浸在对过去事件的回忆和追思中，他们留恋过去错过的爱情，现在面临新的对象时，习惯于把他或她与当时的他或她对比，无论怎样看眼前的人与当年的那一位相差太远以致不能接受。这也是害怕受到伤害的表现。

#### 三、害怕暴露缺点

情到深处，一切缺点都会暴露在伴侣面前。有些人害怕这会让自己失去爱情中的优势地位，于是戴上面具，试图用坚强来掩盖不足。这种害怕暴露自我的想法，正说明他（她）不愿承担恋爱、婚姻中自我提高、与人合作的义务。

### 单身后遗症

对于那些被动选择单身的人，他们想成家但是由于种种因素社会不能为其提供条件，有可能产生焦虑、担忧、甚至抑郁等心理状态。长期单身生活可能会对人



造成许多的后遗症。

### 症状一：越来越不自信

有些单身者如果长期单身，可能会在自我认知层面上出现不自信和否定自我的情况。有的人可能连日常的梳妆打扮都懒于进行了。有的单身者因为家庭方面的施压会把注意力专注在工作和学习上，将婚姻的需要埋起来，但随着时间的推移，这个被埋起来的问题会越来越突出，心理的承受力也受到严峻的考验。

### 症状二：交际能力下降

长期的单身生活，可能会使单身者因为自卑而封闭自己，不愿与人交往，这样就会使他们的人际交往能力受影响，长此以往，就会形成恶性循环。一般来说，长期单身的人会对亲密关系有不安全感，导致人际交往，特别是异性交往时界限的过度敏感、防范心理过重，家庭内外亲密的关系遭到损伤。由于亲人朋友会关注单身者的婚姻状况，有可能会被单身者列为减少交往频率的人，导致支持系统受损。使其交往能力进一步下降，找到合适伴侣的可能性进一步减少。

### 症状三：心理失衡

看到自己的同学和同事都开始成家立业，而自己却还一个人漂泊，没有一个自己的小家，本身就是一种压力，除此之外，单身者还要承受很多来自外界的压力，而这些压力因为是来自外界，他们无法控制，而这些外界的压力导致他们无法真正专注自己的需要，自己没有结婚不再是自己个人的事，有时成为了家庭的耻辱，成了亲朋好友的负担，这样的压力无从排解，工作的成功，事业的成功都无法达到让父母或自己最亲近的人减少对这个问题的关注。久而久之，他们就容易因此失眠、焦虑、抑郁等。

### 症状四：缺乏责任感

当单身者的内心需求长期得不到满足时，其中一部分人可能会走向另一个发泄极端，经常呼朋引伴带着宣泄性质地疯，但是内心并不快乐，有的甚至会性伴多且紊乱。

有专家指出，现在的单身族因为早已脱离父母为主体的家庭，又长时间未能进





人与伴侣组成的新家庭，所以很容易出现缺少责任感、不愿意承担相应社会责任的情况。有的人以一个高尚的名义选择单身，很可能就是内心对承担责任怀有恐惧。不需要责任的另一个极端就是缺少约束。

### 单身解药

认识到自己心理深层的需求，我们应该怎样做才能消除这种影响呢？专家指出，关键是要认识到自己跟身边所有人一样有价值，而不是刻意关注外表的修饰和事业的成功。即使感情没有按你设想的方向发展，也不意味着你自己不可爱。学会接受自己，别人才会接受你。

此外，还有几条具体的小建议，供你“对症下药”。

#### 一、平衡的自我认知

世俗的偏见和种种压力是很难面对的，要想不被压力和流言压垮，就要坚持对自我的认知。首先调整心态，可以试着告诉自己，独身对自己来说有特殊的意义和价值，或者告诉自己在没有找到完全符合自己标准的爱人之前，独身是最好的生活选择。

#### 二、尝试改变自己的生活环境和自己的形象

比如去换个发型，有时候就可以很容易改变一个人的心情；下班回家换条线路，可能就会发现周围有很多有意思的事物；节假日可以去旅游，在旅途上和不一样的人进行交流。“关键是从自己身边能做的事情做起”。

#### 三、要控制自己的情绪

不能刚刚和对方约会过几次，就开始在心里憧憬着与对方白头偕老。经常检讨自己的心理状态和感情，爱情的光芒才能照射到你身上。

#### 四、培养自信

应当适度地参加一些放松活动。同时平时可以跟一些自己喜欢的朋友在一块聊聊天。慢慢培养自己的交际能力。不要刻意追求完美和极致。

