



好爱情 就是要算计

Love

李松 麦玉娇◎著

精细数据助你摆平恋爱中的纠结事

Strategies for great love



爱学秘籍

4000万征婚会员 抽样调查数据支持

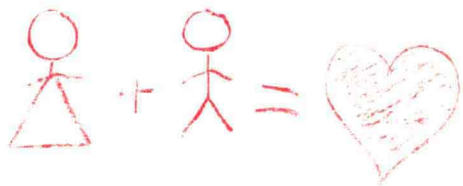
本书保证不讲空话套话，只讲核心的约会实践手法
用数据来设计属于你的完美爱情

CTS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY



好爱情 就是要算计

精细数据助你摆平恋爱中的纠结事

李松 麦玉娇 著

CIS
PUBLISHERS & DESIGN
湖南文艺出版社

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

好爱情就是要算计 / 李松, 麦玉娇著. —长沙:
湖南文艺出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5404-5218-6

I. ①好… II. ①李… ②麦… III. ①恋爱—通俗读
物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 220550 号

上架建议: 两性情感·生活

好爱情就是要算计

作 者: 李 松 麦玉娇

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 唐 明

监 制: 刘 丹

策划编辑: 王 静

文案编辑: 王 蕾

营销编辑: 刘智慧

版式设计: 李 洁

插 图: 胡婷珠 张晓鹿

封面设计: 天之赋设计室
 尹 卿

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 150 千字

印 张: 8

版 次: 2012 年 5 月第 1 版

印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-5218-6

定 价: 28.00 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

前言

我们穷其一生都在寻找丢失了的另一半。

——亚里士多德

于千万人之中遇见你所遇见的人。于千万年之中，时间无涯的荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚巧赶上了，那也没有别的话可说，惟有轻轻的问一声：“噢，你也在这里吗？”

——张爱玲

多年前，当本书的作者之一李松还在纽约哥伦比亚大学求学的时候，在林肯艺术中心看过一部叫《爱在黎明破晓时》（Before Sunrise）的电影。故事的开始，一个美国小伙子在一列开往巴黎的火车上邂逅一位美丽的法国姑娘。他们搭上话后不久就聊得十分投机。可是还没说上几句，火车就抵达了小伙子的目的站维也纳站。当这位美国男孩依依不舍地背上行李走到车厢门口就要下车的一刹那，他忽然转身跑回到法国女孩座位前面，鼓足勇气，上气不接下气地说：“我知道你现在对我一无了解，我同样对你一无所知，我们甚至还没说上几句话。但我们谈得很开心，我明天一大早就乘飞机飞回美国了。我现在身无分文，今晚住旅馆的钱都没有，但我求你跟我在这里下车，和我在维也纳这座美丽的城市彻夜漫步。如果你发现我是个混小子，随时都可以跳上下一班火车回到你的巴

黎。”“我为什么要跟你下车呢？”法国女孩子笑着问，似乎觉得对方的理由不足。“因为很多年后，你早已结婚，成了一个发福的太太，整天看你的老公不顺眼，动不动就和他大吵大闹。可是这时，你仍然不会遗憾，因为你知道你当年并没有错过在火车上遇到的那个小子——那天晚上你发现，他不过是烂人一个。”

李松从影院出来，漫无目的地走在纽约夜晚的街头，脑子里想到了这样一个问题：一个人跟谁结成配偶，是不是真的就是一个纯粹的巧合？当你和你的情侣或爱人漫步在夜晚的街头的时候，你怎么知道在对面的办公大楼八层上那个正在工作的人就不是你真正的绝配呢？或许，世上很多本来是绝配的男女就在这街头擦肩而过，他们没有像电影中那对年轻人那么幸运地搭上话，以致永远不知道对方在这个世上的存在。

这个怪念头一直在李松的脑海里萦绕了不知多少年，他从来没有想到自己有一天会回到中国创办一个拥有几千万会员的相亲网站，为这个问题寻求答案。他做梦都没有想到有一天，成就天下姻缘竟成了金融学博士出身的他的全职工作。

许多年过去了，对当年那个问题“谁是你的最配的另一半”，他有了部分的答案，写在这本书里和读者分享。但是这个问题也许没有人能够给出完整的答案，就像许多哲学问题那样……

目录

好爱情就是要算计



前言 · 001



第一章

魔镜魔镜告诉我，爱情到底是什么

用心还是用大脑谈恋爱 · 003

你爱上的只是亲人的影子 · 007

用鼻子嗅出来的爱情 · 010

你想找的 TA 长啥样 · 012



第二章

男人天生好色，女人生来物质

男人果真是“视觉动物”吗 · 017

女人最爱什么样的男人 · 021

男人最爱什么样的女人 · 026

心理测试：你的爱情基因是哪种动物 · 034



第三章

把男人当动物，把恋爱当买卖

男人和女人为什么那么不一样

爱情的五个阶段 · 047

小女生喜欢浪子，熟女爱味道男 · 049

爱上“姐姐”是男人的错吗 · 053

没有无缘无故的爱 · 057

女人眼里容不下“小兵” · 058

男人眼中的淑女，女人眼中的敌人 · 062

女人爱老男人，男人爱小姑娘 · 064

老男人是女人最好的学校 · 066

老牛为何都喜欢吃嫩草 · 069

男人翻身有机会，女人韶华只几岁

27岁的女人都嫁给了谁 · 072

男人的身高，恋爱的短板 · 075

20岁看脸，30岁看上围 · 077

男人的幽默与智商关系有多大 · 081

男人吹起牛来比吃饭还自然 · 084

没天理！“三高女”为什么嫁不出去 · 087

解不开的“公主吻青蛙”的魔咒 · 090

撒“网”捞鱼靠谱吗 · 095

网络相亲，安全是第一 · 096

目录

好爱情就是要算计



要想约会不浪费，动动心思才有戏

- 富翁身上最后的一百万 · 100
- 把人吓跑的“结婚狂”女人 · 104
- 约会迟到，女人天生的特权 · 107
- 忽冷忽热的男人都在想什么 · 110
- 养宠物的男人为什么有魅力 · 114
- 男人对会说“不”的女人更动心 · 117
- 女人爱打扮，却希望男人不爱自己的“色” · 119
- 男人的薪水就像女人的年龄，都是秘密 · 122

恋爱时，男女之间那些纠结事

- 女人憧憬未来，男人只管现在 · 126
- 男人希望别的女人是鲜花，自己的女人是绿叶 · 130
- 男人爱看美女，就像女人爱漂亮衣服 · 132
- 女人喜欢倾诉，男人专爱插嘴 · 135
- 男人穷其一生都搞不懂女人在说什么 · 138
- 男人眨眨眼，女人就知道他想什么 · 143
- 男人喜欢狩猎，女人喜欢逛街 · 145
- 女人要缠绵，男人却要一步到位 · 148
- 让男人心甘情愿说出“我愿意” · 150
- “小手段”熄灭男人出轨念头 · 153
- 男人结婚看时间，女人结婚看表现 · 156
- 怎样知道男人什么时候会求婚 · 158
- 对付“恐婚男”，给他五个自由 · 162



第四章

约会就像面试，不是简单的事

约会要靠算计，女孩要动点心思

稳扎稳打：把握约会五要点 · 170

事半功倍：避开约会十诫 · 183

脱颖而出：独门诱惑术 · 190

见招拆招：巧用意外情景 · 200

约会就像职场面试，男人要精心准备

稳扎稳打：把握约会五要点 · 206

事半功倍：避开约会十诫 · 219

脱颖而出：独门吸引术 · 225

见招拆招：巧用意外情景 · 234

解密男女表白的身体语言

女孩泄露心思的小动作 · 238

男性表白情感的肢体语 · 243

后记 幸福，需要一步一步走出来 · 246

附录 · 247



魔镜魔镜 告诉我，爱情到底是什么

· 用心还是用大脑谈恋爱
· 你爱上的只是亲人的影子
· 用鼻子嗅出来的爱情
· 你想找的TV长啥样



爱情是什么？是世间最炽烈最甜蜜的情感，是最不可掌控又让人难以释怀的人际关系，抑或是最短暂而最让人忘形的昙花一现？爱情也许并不如诗歌描绘的那么唯美，却一定曾经如醇酒般醉人。曾经坠入过爱河的你，一定知道恋爱的感觉像是一种戒不掉的瘾。

爱情总是伴随着心跳加速、呼吸困难、血压上升、智力下降的过程，难道爱情真如人们认为的是从心而发？爱情到底是性还是情？爱情可以永恒吗？为什么我会爱上他（她）而不是别人？

这些关于爱情“永恒的”问题，科学家给出了一个让人惊讶的答案：爱情在我们的大脑中产生。而我们爱上谁，原来都是大脑说了算。

用心还是用大脑谈恋爱

当一个人陷入爱河的时候，他会对自己爱的人说：我全心全意地爱着你。爱，真的是由心脏发出来的吗？对于文学家和诗人来说，答案是肯定的。但是，科学家们的回答是否定的。科学家们认为，爱不是来自一个人的心脏，而是来自一个人的大脑。

一直在研究人类恋爱和大脑关系的美国科学家得出结论，人类恋爱分三个不同的阶段：冲动、热恋和依恋，每一个阶段都由不同的大脑激素在主导着恋爱者的感受和行为。

如果你曾经坠入爱河，你肯定还记得当时的感受：心脏怦怦直跳，呼吸急促，血压上升，脸颊泛红，全身发抖，手心冒汗，四肢无力，口齿不清，辗转难安，食欲不振，有时甚至感到焦虑、恐惧和抑郁。这些都是恋爱时的身体外在的表现特征，而你

的大脑分泌出来的特定的激素正在影响你爱的感受。

基于美国和英国神经科学家的大量研究，美国著名人类学家海伦·菲舍尔（Helen Fisher）提出，人类恋爱三个阶段的行为和感知是由大脑分泌出不同的激素主导的。

第一阶段：冲动

冲动阶段的主导激素是“性激素”睾酮。睾酮是激发性欲的主要激素。睾酮不仅仅是男性才会分泌的激素，它在激发女性性欲中也发挥了重要作用。但男性体内的睾酮是女性的 10 ~ 20 倍。这也是为什么男性普遍性欲比女性旺盛的原因。在恋爱的第一阶段，人们主要是被对方的身体特征吸引。你的心脏怦怦直跳，呼吸加快，手心冒汗，脸颊泛红，四肢无力，口齿不清，这些特征都是由于你被遇见的那个人的外形、性感或谈吐深深吸引。

第二阶段：热恋

这个阶段可以说是苦恋阶段，恋爱者脑海中除了心爱人的身影外再也没有别的东西，有时候甚至会吃不香睡不着。

在热恋阶段，人体内高于正常水平的多巴胺和肾上腺素，及低于正常水平的血清素影响着恋爱者的情绪和行为。多巴胺，

也称为“快乐激素”，是导致人们产生愉悦感知和驱动力的激素。大脑中产生大量多巴胺，导致人们出现在恋爱中常见的症状：兴奋、失眠、食欲不振。持续高涨的多巴胺会导致恋爱者高度关注他们的心上人，而排除其他所有的人和事。他们持续关注心上人的正面特征的同时，对心上人身上的负面特征视而不见。科学家们已经证明，服用可卡因也可以激发人体分泌多巴胺，可卡因成瘾者和坠入爱河的人有许多相似的征状。热恋中的人，体内肾上腺素水平也比平常人高，这导致他们经常手心出汗和心跳加速。在热恋阶段，除了由于多巴胺和肾上腺素分泌的增加导致心情愉悦外，恋爱者对他们心爱的人深深地着迷。他们一天会花可高达 90% 的时间去幻想他们的心上人，或者给他们打 20 次电话。这种看似疯狂的状态，主要是由于在这个阶段中，他们体内的血清素比较低。一组意大利大学教授们进行的一项研究的数据表明，堕入爱河的学生平均血清素比那些没有恋爱的学生低 40%。血清素较低的人容易出现焦虑、恐惧甚至抑郁的特征。

第三阶段：依恋

依恋阶段出现在热恋阶段之后，人们不可能一直在热恋阶段，否则他们将什么事情都做不了。如果恋爱双方要建立起一个

基于双方长期承诺的关系的话，他们需要进入恋爱的第三阶段——依恋阶段。在这个阶段，恋爱双方将建起一种非常紧密的关系，并试图共同生养儿女。催产素，也称为“依偎激素”，在这个阶段起着关键的作用。它是在人类分娩和哺乳时，由下丘脑腺分泌的。催产素有助于母子之间建立紧密关系。在男性和女性接吻的时候，催产素会大量分泌，尤其是当他们即将性高潮的时候，催产素水平达到最高值。催产素会提高夫妻之间的亲密感和依恋程度。女性的催产素天生比男性高约 30%，这就是为什么通常女人在一段感情中比男人更温柔和更投入的原因。大自然创造了催产素，帮助夫妇俩在因为“性激素”睾酮和“快乐激素”多巴胺的增加而引起的恋爱初期亢奋逐渐消失后，仍能维持亲密关

 英国市场研究公司 Onepoll 进行的一项调查显示，英国男性平均一天有 13 次会想到性，一年共 4745 次，而英国女性一天有 5 次会想到性，一年共 1825 次。

男女性幻想次数的较大差别并不令人惊讶，因为男性体内的睾酮比女性高出 10 ~ 20 倍，而睾酮正是主导性冲动的激素。

系，并共同抚养儿女。如果一段恋爱关系不能从热恋阶段过度到依恋阶段的话，通常都是以结束为结局。

现在，你应该明白了，当你爱得痴狂的时候，正是你大脑的激素在作祟。

你爱上的只是亲人的影子

为什么你会爱上某个人，而不是其他人？如果你看过风靡全国的电视相亲节目《非诚勿扰》或者《爱情连连看》的话，你可能会有这样的疑惑：为什么不同的男嘉宾选择他们的“心动女生”时，会有这么大的区别？为什么有些男嘉宾会为了一个在你看来完全不起眼的女嘉宾，从千里之外赶来参加这些节目？

其实，每个人大脑中都有一张“爱情地图”，这就是为什么我们每个人会喜欢上特定的某种人。美国霍普金斯大学心理学家约翰·威廉·曼尼（John William Money）提出的“爱情地图”理论指出：人们会看中具有符合自己大脑中由一组信息代码拼成的“爱情地图”的人。这些信息代码记录了我们所喜欢的人的特征，包括他们的五官、眼睛的颜色和形状、发型、声音、气味和体型。这个“爱情地图”在我们童年的时代就基本形成。在我们七八岁的时候，我们的理想伴侣的形象就开始出现在我们的大脑中。不过，美国西北大学罗伯特·温奇（Robert Wenchy）教授提出，除了遗传方面的影响外，“爱情地图”的形成也和人们的生活经历有关：我们和来自相似的生活背景、成长环境、教育程度、社会圈子、文化背景、人生追求和价值观的人在一起，会更加自在和舒服。

根据达尔文的进化理论，我们之所以能够来到世上，是因为

我们的祖先们成功地把他们的基因遗传给了我们。在寻找配偶的时候，人们会下意识地寻找具有优良基因的人，以确保能够生育出健康的下一代，将自己的基因代代相传。因此，当我们遇到异性时，我们会下意识地评估，我们是否希望自己的孩子也具有对方的基因，伴侣不够优良的基因会导致生育出不健康的下一代，这也会降低我们自己的基因遗传下去的机会。所以，我们在选择伴侣的时候，其实是在选择对方的基因。

你是如何“下意识”地评估对方的基因是否优良的呢？科学家们发现，人们是通过对方的外貌和气味来评判这是否是他们想要的基因的。

你是否注意到，很多夫妻都长得很相似？实际上，如果我们把几对夫妻的照片混在一起，并让人们从中选出谁和谁是夫妻，他们通常都能猜对。

为了研究人脸吸引力的原因，英国圣安德鲁斯大学的心理学家大卫·佩雷特（David Perrett）开发了一个计算机变形系统，此系统可以根据他的研究需要调整人的脸部特征。在他的实验中，他把受试者的脸部照片调整成相反性别的脸的照片，并把这张照片混在很多其他人脸部的照片中，然后要求他们从众多照片中选出最喜欢的一张。受试者们总是从众多的照片中，找出他们自己的被调整成异性的照片，并认为这个“异性”是他们最喜欢的，