

为什么你常常感到“爱无力”？为什么你总是真心却还得不到真爱？

婚姻 恋爱心理学

恋爱中，究竟有什么心机在作怪
一本书揭露男人女人心底的那些小秘密

宋可力 编著

太容易得到的爱情是不是更容易被抛弃

男人为什么喜欢“妖精”

女人为何容易喜欢男上司

怎样让我喜欢的人也喜欢我

我穷且不美，能找到喜欢我的人吗

为爱一个女人，男人为何不会感到有错

是你太敏感，还是他根本不在乎你



安徽师范大学出版社

婚姻恋爱/心理学

宋可力 编著



安徽师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚姻恋爱心理学 / 宋可力编著. — 芜湖 : 安徽师范大学出版社, 2011.5

ISBN 978-7-81141-200-0

I. ①婚… II. ①宋… III. ①婚姻—社会心理学—通俗读物②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 044886 号

婚姻恋爱心理学

宋可力 编著

出版人: 张传开

责任编辑: 胡志恒 孙亚兰

装帧设计: 单单工作室

出版发行: 安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路189号安徽师范大学花津校区 邮政编码: 241002

发行部: (0553) 3883578 5910327 5910310 (传真) E-mail: asdcbsfxb@126.com

经销: 全国新华书店

印刷: 北京市北京画中画印刷有限公司 电话: 010—63706888

版次: 2011年10月第1版

印次: 2011年10月第1次印刷

规格: 880×1230 1/32

印张: 8.25

字数: 180 千

书号: ISBN 978-7-81141-200-0

定价: 25.00元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换

前言

我们这个时代的爱

——学会爱，不要让爱情走错路

这是一个自由的时代，自由得爱情冲破了封建传统的束缚，自由得通过网络，我们就能谈一场轰轰烈烈的恋爱，自由得从有罪恶的爱情发展到了没有守则的爱情。这是一个个性张扬的时代，我们都有自己特殊的表达方式，甚至男女角色可以置换，男男之间可以断背，爱情回归运动和爱情解放运动都是先锋。这是一个更为现实的时代，爱情也会被明码标价，限制诸多的先决条件，嫁与不嫁，娶与不娶，都是那么纠结，因为，我们做不到不需要条件地去拥有爱情。

这也是一个让人迷惘的时代，人们突然失去了标准爱情说明书。或许你属于“等爱族”、剩男剩女，相信真爱就在拐角处；或许你是“相亲族”，勇敢追求自己的所爱；或许你是“闪婚族”，早已为人妻、人夫。在婚恋中，你也会出现“在路上”的迷惘状态：爱情到底是什么玩意？我们爱得更多的是自己还是对方？为什么会有一见钟情？为什么说“男人有点坏，女人会更爱”？在与现实的博弈中，我们的爱情能支撑多久？对于诸多问题，我们反复追问，答案仍然不确定。

我们这个时代的爱情，到底是与时俱进地不断创新，还是低调回归传统？毋庸置疑，我们这个时代的爱注定需要抵挡住更多的诱惑，经受更多的考验。在有些人矢志不渝，上演美丽童话的同时，又有多少人历经了最亲密的背叛、从此走上寻欢作乐的不归路；



多少人在信任和猜疑危机的泥潭中深陷，或是沉浸在声色之欢中顽固地上演叛变。

似乎爱情总与我们错位。有的人不愿面对爱情，对爱情敬而远之；有的人玩世不恭，将爱情当做游戏；有的人真诚地对待爱人，却始终得不到好的爱情。

爱，一半是火焰，一半是海水！它到底是伤心的错误，还是一份幸福的守望？为什么我们的爱情在不知不觉中变了味？爱就爱了，为什么那么痛苦？要如何做才能得到真爱，并给予爱适度的营养，使之长久保鲜？又该怎样才能避免爱情走错路呢？

我不知道日益社会化的情感危机在明天将何去何从，也不知道像电影《山楂树之恋》中所描述的那种纯真年代的青涩爱情到底还有没有，但我知道，这本书像一面镜子，反映了这个时代普遍存在的一些情感问题。它详细剖析了恋爱那些事儿，从读懂你自己，到爱情产生的原因，从失恋之后的心理调控，再到爱的矛盾的解决等。并针对现代较为普遍的剩女、婚外恋、办公室恋情等现象，从心理学的角度，为读者揭开了爱的面纱，帮助读者在婚恋上少走弯路，用最短的时间了解和理解爱情的本质，找到知心爱人。

爱与被爱是世界上最幸福的事情，是每个人都要经历的感情。但是，爱不是一种单纯的行为，而是我们生活中的一种气候，一种需要我们终身学习、发现和不断前进的活动。唯有懂得爱，才会有真爱；唯有善用爱情心理学，爱的家园才能总是绿树长青、生机勃勃。

有句话说得好：“上帝虽然没有告诉我们爱是什么，但他却给了我们证实爱的能力。”让我们运用心理学好好爱吧！

目录 Content

Chapter 1

在这里，读懂你一个人的部落格

精神需求：物质和爱情，孰轻孰重 /2

自恋心理：勿成为自恋达人 /5

自我防卫机制：想说爱你也不是很容易的事 /8

缺爱症：只要有人爱我，外星人都可以 /13

自残心理：爱人之前，先要自爱 /16

苛求心理：都是“完美”惹的祸 /19

“假”自闭心理：走出一个人的世界 /21

爱情三元论：魔咒魔咒告诉我，爱情到底是什么 /24

虚荣心理：是否应该给丘比特之箭镀镀金 /28

训练 1：寂寞在唱什么歌 /32



Chapter 2

为何我偏偏喜欢你：爱上一个人有何道理

人际吸引力：一见钟情，原来如此 /36

晕轮效应：去彼取此，情人眼里出西施 /39

猎奇心理：越是得不到的，越要努力去追求 /43

观望心理：爱情经不起太长的等待，适时选择你的另一半 /47

日久生情心理：爱一个人，还是习惯一个人 /50

寂寞心理：不要说爱上我是因为寂寞 /54

同情心理：爱情会与同情共舞吗 /57

崇拜心理：偶像是用来崇拜的，还是爱的 /60

感恩心理：别拿爱情做回报 /64

移情作用：恋上他的影子 /66

训练 2：从细节看对方爱不爱你 /70

Chapter 3

失恋了，我该何去何从：为何越付出越受伤

“契可尼效应”：初恋是一件“未能完成”的憾事 /74

受挫心理：爱很脆弱，也很坚强 /78

痴迷心理：我的柔情你永远不懂 /81

依赖心理：离开他，也要知道怎么活下去 /84

恋旧心理：谁给了你心如刀割的痛 /86

错觉心理：他其实并不爱你 /89

适合原则：我认定了他，他却看不上我 /92

欺骗心理：爱情经不起冷漠和欺骗 /94

训练 3：爱情兵法，你用了几招 /97



Chapter 4

恋爱，我能想到最浪漫的事：爱情进行时

个人空间理论：适度距离会增加恋爱“蜜”度 /102

暗示心理：让身体“诉说”你的想法 /104

浮躁心理：慢工出真爱 /107

自我暴露定律：显示不可抗拒的魅力 /110

首因效应：展示你的外交家的风范 /113

单纯接触原理：创造和喜欢的人尽可能多的接触机会 /116

气氛效应：从亮处到暗处的浪漫与暧昧 /118

吊桥理论：让对方紧张张爱上你 /121

制造悬念效应：吊吊他 / 她的胃口，先惊后喜 /123

训练 4：学会一门最贴心的手艺 /125

Chapter 5

爱上你不是我的错：恋爱非常态

同性恋心理：同志，你好 /128

虚幻心理：网络究竟是陷阱，还是鹊桥 /132

异性相吸效应：说不清楚的“灰色地带” /134

单恋心理：落花有意，流水无情 /137

自卑心理：心中有爱就去爱 /140

试婚心理：提防从“性关系”发展到“没关系” /142

三角恋心理：一个伤心的游戏 /146

泛爱心理：为什么你情感不专一 /149

恋处情结：爱她就不要为难她 / /152

一夜情心理：一夜中的实情 /155

训练 5：谁需要谁更多一点 /158



爱情，不是得到就是学到

婚姻恋爱心理学

Hun yin lian ai xin li xue

Ai qing bu shi de dao jiu shi xue dao

Chapter 6

婚姻向左，爱情向右：怎样与幸福接轨

恐婚症：你到底在怕什么 /162

暴力心理：婚姻是来享受的，不是用来忍受的 /165

猜疑心理：婚姻中的无情杀手 /168

挑剔心理：爱之深，不必责之切 /171

厌倦心理：爱情是怎么过期的 /175

释放效应：随时表达爱意，让对方感到你离不开他 /178

依附理论：适度培养你的感情依赖 /182

绝对自我心理：为了利益将爱情撕碎 /185

非感情移入心理：夫妻本是同林鸟，大难来时比翼飞 /188

蝴蝶效应：爱，不“争”气 /191

欣赏心理：幸福生活里的爱情哲学 /194

训练 6：你如何为爱而改变 /196

Chapter 7

再婚，为何聚散都很容易：爱情那么伤

- 空杯心态：忘却过往，让爱重新启程 /200
- 比较心理：爱你所拥有的，莫做无谓的衡量 /204
- 嫉妒心理：他（她）的前任成了“隐形的第三者” /206
- 戒备心理：不信任，是不幸婚姻的开始 /209
- 放纵心理：看破红尘，爱来得“太随便” /212
- 报复心理：婚姻不是泄怒的工具 /215
- 留面子效应：循序渐进提要求 /218
- 给予心理：不计较得到多少，只关注自己的付出够不够多 /222
- 妥协心理：适时让步，换回和谐 /225
- 训练 7：爱，为什么总矛盾 /228



Chapter 8

有生之年，为心爱的他（她）必须做的几件事

清晨给对方浪漫的一吻 /232

在时间充裕的情况下，尽力亲手做早餐 /234

天凉时主动为爱人暖暖手脚 /236

回短信或电话不要让爱人等太久 /238

每年至少一次长途旅游 /240

去商场或菜场一定带回至少一样爱人喜欢吃的东西 /242

在爱人最需要你的时候立刻赶到他身边 /244

给爱人义务搓背，象征性地每分钟收一毛钱 /247

训练 8：如何生活在爱中 /249



Chapter 1

在这里，读懂你 一个人的部落格

大多数人都会关注恋爱对象的要求，却经常忽视了恋爱的第一步，即了解自己以及自己的需求。俗话说：“知己知彼，百战不殆。”恋爱中的你想要百战百胜就必须了解自己的恋爱心理，若是盲目为之，或是解不开某个心结，结果往往是浪费时间和感情。即使进入了婚姻，也可能为未来的婚姻生活埋下隐患。

想读懂你，先读懂你自己





精神需求：物质和爱情，孰轻孰重

原来以为爱情就是一切。因为有爱情，白娘子可以爱上许仙，小倩可以爱上宁采臣。传说中的爱是和钱没有关系的。但是，现实比想象中的要残酷得多。美丽的爱情，可能只存在于传说中。

曾经看到过到这样一段话，不同时间流行的女人的择偶取向：50年代一颗红心；60年代重在出身；70年代最好是解放军；80年代海外关系、10万现金；90年代豪宅名车+出国兜风+100万现金。如今进入2010年了，人们的择偶标准也加了码。

爱情 or 物质，孰轻孰重，这是一个问题。

也许你看过由松岛菜菜子主演的13集电视连续剧《大和抚子》（又叫《大和拜金女》），这是一部反映日本空姐爱情生活的戏。它讲述了只对有钱人感兴趣的空姐神野樱子（松岛菜菜子饰）与鱼贩欧介之间的爱情故事。神野樱子才色俱备，因受幼时贫困生活的影响，在思想上认定“世界上最重要的就是金钱”，所以长大后立志找个有钱人。

这些是神野樱子曾说过的话：

“我的武器只有我的美貌而已；

kiss 只有两种：有钱人的 kiss 和穷人的 kiss；

给穷人幸福的唯一途径只能是给钱。

在这个世界上，我最讨厌的一件事就是贫穷。”

樱子的惯用词是：年收入、遗产、房车、名牌。

她通过相亲约会认识了欧介，认为欧介就是金龟婿的最佳人选。其实，欧介只是一个鱼贩。当樱子得知真相，并跑到鱼店求证后，她毅然决然地和欧介断了来往，重新投入前男友——一家私立医院院长的儿子东十条司的怀抱，并答应其求婚。

樱子最初表现出来的金钱至上的价值观和人生观，在现实世界中相当有代表性，樱子不仅是虚拟的影视人物，也可以作为现实中唯物拜金人物的典型代表。

物欲横流的社会，现实毕竟是残酷的。你们相爱，你们和睦，但是你们过得很清贫。你们经常会为鸡毛蒜皮的事情吵嘴，你们越来越感觉到现实的压力，此时，你们的爱情可否有未来？难道这就是王子和公主所谓的 happy ending？你相信张大民那样的幸福生活是轻易就属于你的吗？

现实的婚姻很多是很无奈的，俗话说：“贫贱夫妻百事哀。”老话里藏着心酸和无奈，还有躲也躲不掉的现实。台湾的三毛说：“爱情，如果不落实到穿衣、吃饭、数钱、睡觉这些实实在在的生活里去，是不容易天长地久的。钱伤感情，世界上有多少爱情毁在钱上，没有钱肯定不行。”鲁迅在《娜拉走后怎样》中也说：“人生最痛苦的是梦醒了无路可以走，做梦的人最幸福；倘没有看出可走的路，最要紧的是不要去惊醒他……所有的美梦是好的，只要没有破灭……”



否则，钱是要紧的！”这个世界上许多东西正在悄悄地变质，包括我们的爱情、我们的婚姻。当人们的心变得躁动不安，当物质生活告别一贫如洗，当金钱以它锐不可当的气势进入生活，人们的精神世界就可能一下子轰然坍塌。

《蜗居》中的小贝和海藻本是一对幸福的恋人，那时的海藻买商场打折的衣服，住着和小贝租的公寓，挤着公交车上班。她对小贝说：“以后你就是我儿子的爸爸，孙子的爷爷，你叫贝利，你儿子叫贝肯鲍尔，你孙子就叫贝克汉姆……”但是当海藻的姐姐海萍需要向他们借一笔钱买房时，小贝断然拒绝了。因为他们也打算结婚，也需要这笔辛辛苦苦攒下的存款买房。这时，海藻向市长秘书宋思明去借，宋出手大方，让海藻得到了满足。后来，海藻成了宋的二奶。对于她来说，仅仅是出卖自己的情感和肉体，就可少奋斗几十年，拥有豪宅、名车、500万的存款——这是多少人向往的优越物质生活啊！

可是，在得到物质上的满足后，海藻真的幸福了吗？她给宋思明打电话，宋当时因深陷囹圄而多次回避她。海藻怀疑宋始乱终弃，她流着泪挺着大肚子在街上疾走。当她在拥挤的人流中看到自己的前男友小贝和另一个女孩幸福地谈论着未来的孩子时，一种无法排遣的悲伤和心痛顿时涌来……

爱情不是彻底离开了现实，也不是不要面包的现实，因此，恋爱中的人现实一点是必要的。但是人有了面包就充足了吗？其实更来之不易的是真正的爱情。

现在再回头看看《大和抚子》中神野樱子的故事吧：