

张超美◎著

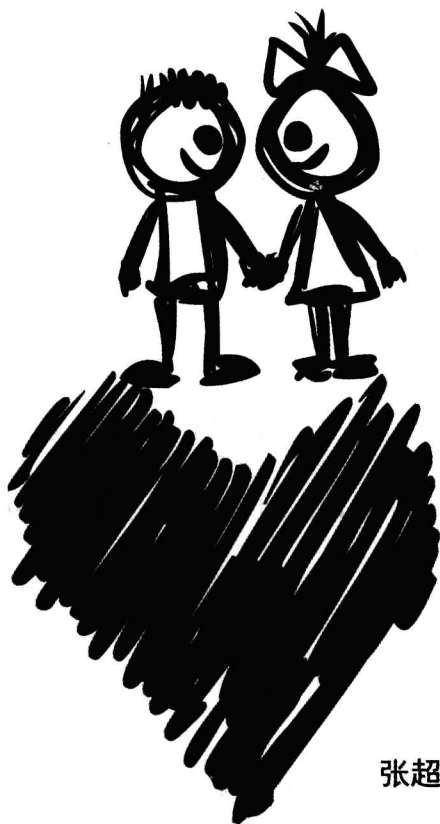
爱情心理学

爱情是人类感情中最美妙的一种体验，
决定了每个人戏剧般的人生，
是成长经历中最基本的和最精彩的情节。

这是一本让幸福醇香的婚恋心理学
当人性的弱点打破了爱情需要平衡的时候，
爱情就会随之被颠覆。

中国商业出版社





张超美◎著

爱情心理学

这是一本让幸福醇香的婚恋心理学
当人性的弱点打破了爱情需要平衡的时候，
爱情就会随之被颠覆。

图书在版编目(CIP)数据

爱情心理学 / 张超美著. —北京: 中国商业出版社,
2012.9

ISBN 978-7-5044-7886-3

I. ①爱… II. ①张… III. ①恋爱心理学 IV. ①C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 211794 号

责任编辑:姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c_book.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京通达诚信印刷有限公司

*

720×1000 毫米 16开 20印张 200千字
2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价:39.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题,请与发行部联系调换)



前言

心理学中的爱情距离有多远

我们知道，心理学的研究主要有两个目的，一是理解机体为何如此行动、感觉和思考；二是运用这些知识来提高人类机体的运作效能。因此几乎任何人类活动都能成为心理学家的研究对象，但在实践中，心理学家更多的是对人的心理而非生理过程进行研究。正是基于此，本书的爱情心理学也就是一种非生理的研究过程，其主要目的就是要让我们从心理学的角度去好好经营我们的爱情，只有这样，我们才能感受到爱情的甜蜜。那么，我们如何在漫漫爱旅中维护好两个人的关系？如果让爱情保持长久？对此，我们必须学会一些心理学中的法则，然后用这些法则来指引我们把爱情经营得更好。

在心理学的范例中，曾经有一位心理学家做了这样一个实验：把十几次刺猬放到寒冷的户外空地上，为了取暖，他们只好紧紧地靠在一起。但是，在他们互相靠拢后，他们又因为忍受不了各自身上的长刺，很快又各自分开了。在经历了这样的多种情况后，刺猬



终于找到了一个适中的距离，既可以相互取暖，又不至于被彼此刺伤。这就是“刺猬理论”。

在我们的爱情过程中，我们也需要这种“刺猬理论”，一定要保持适当的距离，以保证我们的爱情能够正常地发展下去。因为每个人的观念、文化、知识、性格等方面的差异必然会影响到自身的处世态度和交际方式。就算是一家人，过于亲密时，个性的差异就会明显、突出起来，就免不了会发生碰撞、摩擦。

虽然每个女人都向往美好的爱情，都希望寻找到自己在少女时代梦想得到的白马王子。但有有关研究女性的心理学的专家，通过大量的对女性心理测试，得出了这样的一个结论：对于一个女人而，在她的一生中，你应该遇到三个男人。但最终你选择走进婚姻殿堂的只有一个，而这一个的选择就在于你和他的交往过程中产生了一种距离美。换言之就是，如果恋人之间没有找到合适的相处方式，没有保持一定距离，则往往会想到逃避；而当离开后没有了纷争又开始想念，继而又聚在了一起。所以说，“亲密有间，疏而不远”的处事方式就显得尤其为重要了。

那么，从心理学的角度来看，一个女性生命中的三个男人是什么类型的人呢？心理学家已经为我们指出：一类是远远的瞻仰你的人；一类是被你来用欺负的；还有一类是收复你的。基于此，我们来看心理学家是如何为我们分析的。

1. 远远的瞻仰你的人

他是一个暗恋人，他总是站在远处关注你，他总是对你的细碎琐事都在意，五年或十年后，当他遇到你，他居然还能若无其事般说出那一年，那个夏天，你穿的那条兰色小花的裙子，还有



阳光下，你美丽的脸上的笑容。

想一想你本来一直觉得每天都是那么的平淡如水，但却有一个将关于你的点点滴滴默默收藏，悄悄酝酿，一直等到那平淡的水变成了酒，而多年后的你才无意间揭开瓶盖闻到那浓郁那芬芳。

· 女人的一生中，若没有尝过这种被人默默暗恋的滋味，那该是多么遗憾。

2. 被你用来欺负的

当你以爱情的名义俘虏了他，于是他变成了你的勇敢的卫士和忠诚的仆人，于是他在黑夜里送你回家，在大热天跑去为你买冰激凌，在舞会上他虎视眈眈害怕连当仆人也有人来争，害怕失去这个卑微的职业。他的微笑对你最重要，你的叹息能让他心如刀割。你的眼神就是他的指南针，而你的心灵就是他探索的宝藏。如果一生中你没有这样的称王称霸的时刻，该是多么乏味。

3. 来收复你的。

你在第一个人面前，是神。在第二个人面前，是女王。而在第三个人面前，你是卑微的女仆。刚开始你反抗，你挣扎，你不愿被征服被俘虏被收复，你也决不愿乖乖的就此投降称臣。可是，渐渐地就像那小王子驯服骄傲的狐狸一样，你被驯服了。你心甘情愿的被他占领你的心田，你死心塌地的以他为王。在你的一生中，不管你多么漂亮，多么才情，多么高贵，如果你的心没被别人以爱情的名义侵占俘虏过，那你的人生该是多么残缺。

而作为女人，你将选择与谁来共渡人生呢？那取决于不同的女人、不同的心智、及其不同的性格了。但更重要的是你要运用心理学中的一些法则，就像“刺猬法则”一样，合适的距离才能让



爱情心理学

做一个经营爱情的高手

彼此幸福。在这样的情况下，所以我们就要做到理解以下几点：

第一点：从爱情心理学的角度来看，爱情中也需要隐私，不要肆意地去盘问或偷窥另一半的隐私。作为两个不同的个体，注定了每个人都有一个小小的“私人”空间要留给自己。心理学家指出，人人都有“公众自我”和“私人自我”，也就是说，我们在人前是一个样子，而内心世界中又会存在一个自我。即使面对伴侣，也会隐藏一部分“私人自我”。三毛曾经说：“我的心有很多房间，荷西也只是进来坐一坐。”

所以说，心理学家告诉我们，不要每天都想要黏在对方的身边，留一点时间让爱人去想念，想念会让爱情升温，何乐而不为？没有一点自由的空间，只会让对方感到压抑和无所适从。

第二点：不要太过依赖对方，要尽量做到经济独立。金钱是个敏感的话题，恋爱中的男女涉及经济利益马上翻脸的例子不在少数。感情归感情，金钱归金钱，还是泾渭分明的好。

第三点：爱情需要关怀和理解。如果爱情里面只剩下了争吵，把在工作上或生活上遇到的所有不如意都一股脑地发泄到另一半的身上，长此以往，爱情是迟早会被消磨殆尽的。对另一半的关怀和爱无止境地挥霍，只会加速爱情的瓦解。相信你付出的每一份体贴与爱，他都无法再感到。

第四点：扩大自己的社交圈，拥有属于自己的空间。对方永远不是自己的全部，如果把全部的心思都放在爱人的身上，则容易在爱情中迷失自己。恋人之间如果保持了适当的距离，只是为了多给彼此一点属于自己的时间和空间，还要付出自己的关怀，让对方感到温暖，这样才公更快地融合，让两个人都感受到爱情



的喜悦与舒服。

张爱玲曾说：“不管你的条件有多差，总会有个人在爱你；不管你的条件有多好，也总有个人不爱你”，在对的时间遇到对的人，这是一种缘分，而这种缘分恰恰需要耐心等待，需要经历种种挫败才能遇见，在你的世界中总会有个人比想象中更爱你。

正因如此，人们才会说，爱情是人类感情中最美妙的一种体验，决定了每个人戏剧般的人生，是成长经历中最基本的和最精彩的情节。当一个人在选择自己的另一半时，要么是选择自己爱的人，要么是接受一个爱自己的人，然后试着让对方爱自己，或者试着让自己去爱对方，这就是最普遍的恋爱。两个人都一见钟情的爱情很少见，因此，恋爱更多是一个人去试着爱另一个人的过程。



目 录

第一章 拉开爱情的序幕

爱情需要平等，当人性的弱点打破了这种平衡的时候，爱情就会随之被颠覆。我们不能期望爱情能平衡生活中的一切，一定要用生活中的一切去平衡爱情。现在爱情也需要门当户对，但重要的不是在权势和物质上，而是在于双方的气质、生活方式、知识水平和性格上的般配。

爱情始于恋爱	3
突破爱情的心理防线	7
在互补中相爱	12
爱情中的耐心	16
主动创造爱情奇迹	20
爱情其实很美好	23
爱情是可以公平竞争的	27
爱情需要什么样的距离	30
爱情也需要注意细节	35



爱情不是两个人的事	39
爱情不是生活的全部	43
爱情需要什么样的恋爱心理	47

第二章 不让爱情有障碍

每个人生来可能都要经历爱情，但没有人生来就懂得爱情，很多人的爱情过程就是对爱的一个摸索过程，在这个过程中，体味着爱的酸甜苦辣、悲欢离合，可能还有你争我夺……恋爱，可能就是这样的。

爱情渴望什么	55
情感是何物	58
培养表达爱情的能力	63
剔除爱情中的烦恼	67
走出爱情的误区	71
时间是爱情的检验师	75
爱情也需要沟通	78
爱情心理学中的情商观	82

第三章 用阳光的心态对待爱情

儒贝尔说得好：“去爱就是用心去鉴识。”在选择恋人时，不



要用一个人去做标准，否则这就会给恋爱造成障碍，因为世界上的人总是各个不同的，这会在无形中误导一个人的选择，让爱情出错。

放手让爱的人走	91
给旧爱的笑忘书	95
消化残留的爱与恨	99
不要让爱情产生恐惧	101
当爱情走到尽头时	104
爱情没有谁对谁错	107

第四章 爱一个人不需要理由

在爱情中，应该割舍已往，珍惜当下。爱情，不管过程和结果怎样，更多给人留下的往往都会是一份美好。错误的时间遇到错误的人，你会想：无所谓。正确的时间遇到错误的人，你会想：真倒霉。错误的时间遇到正确的人，则只剩一声叹息！惘然，全是惘然……不过，惘然过后，时间会教会你我一个道理——爱情，不是唯一的真理。

爱情需要你勇敢地去表白	113
找一个值得托付终身的人	115
怨恨爱情的苦果	118
两个人的差距不要太大	123



需要补的爱情课	127
恋爱过程中的言辞	133
恋爱语言的妙用	136

第五章 给对方一个自由的空间

别林斯基说：“爱情需要合理的内容，正像熊熊烈火要油来维持一样；爱情是两个相似的天性在无限感觉中的和谐交融。”所以，爱情不是一颗心去敲击另一颗心，而是两颗心共同撞击的火花。同时，爱情不只是一种感情，这同样是一种经营的艺术，谁能经营好，谁就会得到真爱。

坚守自己的爱情底线	143
不要尝试改变爱情	149
爱情是需要空间的	152
衡量爱情的距离	155
成就你的爱情路	160
爱情有没有内存	166

第六章 爱要大声说出口

有人说：“任何时候为爱情付出的一切都不会白白浪费”，等待，虽然只是很简单的一个行动，但它却是对爱情的守望，有人



把它定义“死缠烂打”，有人把它定义成“厚颜无耻”，但是，一个男人要是爱一个人爱到这种地步，女孩如何还会有拒绝的理由。

大胆说出你的爱	173
做一个调配爱情的高手	177
选择适合你的爱情	181
学会孕育自己的爱情	184
你会照料自己的爱情吗	188
爱情有一见钟情吗	192
爱情也需要等待	195
女人婚前要学会爱	198

第七章 爱情是很现实的

开始时，对对方爱慕的流露不要太激烈，不然，就是最纯真的爱，也会被人当成是流氓之举。爱情的获得，往往就是对一颗心进行的征服，而人心又总是慢慢才被获得的。

爱情离天堂有多远	205
总会有人真的爱你	208
爱情中的晕轮效应	213
爱情没有谁高谁低	217
不要期待最佳人选	221
让外表悦目赏心	225



为婚姻酿点“醋” 228

第八章 做回你自己

女孩，不能再是爱情中的“商品”，被男人“选来选去”，作为一个现代女孩，应该学会把男孩也变成爱情中的“商品”，这样，男女在婚姻的选择上才能真正的平等起来。

找个适合自己的人来爱	235
不要在爱情里丧失自我	239
不要过分依赖对方	242
爱情中的登门槛效应	245
找对方式爱自己	248
装满“爱的油箱”	251
时常添加润滑剂	255
爱情与忠诚	259

第九章 爱情的升华是婚姻

莫罗阿说：“婚姻并非如浪漫蒂克的人们所想象的那样，而是建筑于一种本能上的制度，且其成功的条件不独要有肉体的吸引力，且也得要有志、耐心、相互的接受和容忍。”美满的婚姻不能光靠心灵的一团火，还得有大脑对爱的冷静思考，才能年长日



久地延绵下去。

没有爱情的婚姻是什么	265
为了婚姻共同创造爱情	270
婚姻是河流	273
婚姻不是爱情的填补	277
真诚地欣赏对方	281
婚姻不需要刻板	284
离婚不是最佳选择	287
婚姻需要相敬如宾	291
打造幸福婚姻生活	294

拉开爱情的序幕

爱情需要平等,当人性的弱点打破了这种平衡的时候,爱情就会随之被颠覆。我们不能期望爱情能平衡生活中的一切,一定要用生活中的一切去平衡爱情。现在爱情也需要门当户对,但重要的不是在权势和物质上,而是在于双方的气质、生活方式、知识水平和性格上的般配。



