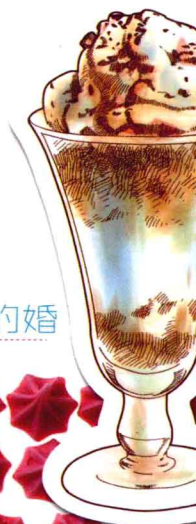


恋爱是个技术活

王治国
/ 著

我们不做剩男剩女，我们婚

谈技术型的恋爱，结靠谱儿的婚



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

恋爱是个技术活

王治国 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

这是一本理论和实战相结合的爱情使用说明书，是给想谈恋爱、正在谈恋爱、甚至失恋的人看的寻爱秘籍。本书为你全程揭秘男女之间奇妙的关系以及复杂有趣的心理现象，教你更好地谈恋爱，谈更好的恋爱，轻松牵手对的人！

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

恋爱是个技术活 / 王治国著. —北京：电子工业出版社，2012.9
ISBN 978-7-121-18084-2

I. ①恋… II. ①王… III. ①恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 201494 号

责任编辑：张 昭

文字编辑：徐 玥

印 刷：

装 订：涿州市京南印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.75 字数：187 千字

印 次：2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

序

单身是公害？



那天在饭桌上听朋友讲了个笑话：

一个美国人、一个法国人还有一个中国人走在大沙漠中，走着走着看到一个瓶子，打开瓶塞后飘出来一个人，那个人说：“我是神仙，我能满足你们每个人三个愿望！”

美国人第一个抢着说：“我第一个愿望是要很多的钱。”神仙说：“这个简单，满足你！说说第二个愿望吧。”美国人说：“我还要很多的钱！”神仙满足他的愿望后，美国人又说了他的第三个愿望：“把我弄回家。”神仙说：“没问题。”于是美国人带着很多的钱回了美国。

神仙又问法国人。法国人说：“我要美女！”神仙给了他美女。法国人又说：“我还要美女！”神仙也满足了他。法国人最后说道：“把我送回法国。”

神仙把法国人送回国后问中国人要什么。中国人说：“先来瓶二锅头吧。”神仙给了他。问他第二个愿望是什么。中国人说：“再来一瓶二锅头！”神仙问他第三个愿望是什么。中国人说：“我挺想法国人和美国人的，你把他们都弄回来吧！”

我和一个朋友（姑且叫他小白吧）讲起这个笑话的时候，他苦笑着跟我说，这个笑话要是他公司里的人听到，一定会说这个中国人和他一样，是个大龄单身，就见不得别人好。其实这个哥们儿身心健康，积极向上，待人诚恳，绝没什么坏心眼，可是他有一个“毛病”——单身。不过不得不承认，现在单身在很多人眼里就是一种“公害”。

单身什么都是错？

小白跟我抱怨，他的公司里有这样一群人，他们欢乐地八卦着，八卦得很欢乐。他们是他们公司的八卦们的最爱：如果小白穿了新衣服，八卦们就会说他终于耐不住寂寞要相亲了；如果小白穿的不是新衣服，八卦们就会说他因为找不到伴儿而自暴自弃了；如果小白某天和公司某位不大受欢迎的异性说了话，那么八卦们就会说他饥不择食了；如果小白和谁都保持一定距离，不大热络，那么八卦们就会说他单身太久不会和人打交道了；如果小白因故无法参加公司聚会，八卦们就会说他一定看不得别人甜蜜去喝闷酒了；如果小白参加公司聚会，又会有一群人围着问：为什么不找朋友啊？多大了啊？

最为彪悍的是小白的妈妈，打电话已经开始以“别管是男是女，赶紧领回来让我们看看”为结束语了。

其实小白有个很喜欢的女孩儿，但是一直不敢表白，他也没想到自己的坚持会让自己面临这样的局面。按照小白的话说，自己简直就是干什么都是错！

那你为什么单身？

不知你有没有注意到，几乎在每一个单身青年背后一定有一群“居委会大婶”级别的人物，她们会潜伏在该青年身旁，时不时为他的单身状况忧心不已。按理来说，对话会这样进行：

“小×，怎么不找对象啊？”

如果你回答：“因为我没找到合适的！”——“大姐给你介绍一



个啊!”

如果你回答：“因为我刚失恋，我还没有走出上一段的阴影”——“哎哟，这个时代谁像你这么死心眼，旧的不去新的不来，大姐给你介绍一个啊!”

如果你回答：“我有喜欢的人了，只是还没确定关系!”——“有心上人就好，要是不成的话跟大姐说，大姐给你介绍一个啊!”

如果你因为害怕被介绍而撒谎说：“不用了大姐，我有对象了。”——“那就好，那就好，改天带来给大姐看看啊!”（那么按照一般电视剧的桥段，这个时候在某个角落一定有个因为听了这句话而默默心碎的人……）

我一直很佩服这样热心的大姐，她们的热情和资源好似取之不尽、用之不竭，所以我很好奇，单身的贵族们，你们是怎么挺住单身的呢？

如果你是因为屡次相亲不成，那后面几章的内容请认真阅读！

如果你是因为没找到合适的，请反思自己的择偶标准，然后仔细阅读后面几章的内容！

如果你是因为刚失恋，还没有走出上一段的阴影，请先阅读本书最后一部分内容。

如果你是因为有喜欢的人了，只是还没确定关系，那奉劝你，要想拥有自己的小怪兽，就得变身凹凸曼！怎么变身凹凸曼？接着往下看！

如果你是因为以上的原因而单身的，那么恭喜你，我相信这本书会给你带来一系列的启迪和收获。可是如果你是因为就喜欢单身，就喜欢享受那种不停换男/女朋友的感觉，那我只好“鄙视”你！所有不以婚姻为目的的恋爱都是耍流氓，谁说的来着？



目 录

第一章 爱情原理 / 001

- 第一节 爱情理论 / 002
- 第二节 择偶理论 / 020
- 第三节 择偶的轨迹 / 029
- 第四节 男女择偶标准 / 038

第二章 你的另一半在哪? / 046

- 第一节 异性大搜查 / 047
- 第二节 解密火星和金星 / 053
- 第三节 怎么预约约会 / 097



第三章 相爱容易相处难 / 113

第一节 约会进行时 / 114

第二节 两性相处 / 157

第三节 拜访 TA 家 / 173

第四节 亲密关系 / 182

第五节 处理冲突 / 192

第四章 分手快乐 / 202

第一节 分手的预警信号 / 203

第二节 绕开会导致恋情破碎的禁地 / 214

第三节 如何走出前任 / 处理失恋? / 220

第五章 准备好了吗? / 230

第一节 婚恋匹配原则 / 231

第二节 你是否适合马上结婚? / 234

结束语 / 236

第一章

爱情原理





对于每个人而言，都至少有一本爱情小说曾在自己心中扎根。小说中的某个人物、某句话甚至是某个动作可能会定格在你的脑海里，让你在回忆时心脏不经意地震颤一下。

我曾经很喜欢张爱玲在《半生缘》中的那句：“我要你知道，在这个世界上总有一个人是等着你的，不管在什么时候，不管在什么地方，反正你知道，总有这么个人。”

如果你也和我一样相信这句话，那么你一定想知道，这偌大的世界，TA 究竟在哪里？

也许你在看书的时候，TA 在喝着咖啡听音乐；也许你加班的时候，TA 在为一场球赛加油；也许你午睡的时候，TA 在路上奔波……就这样错过了，你和你的 TA 在各自的时空里默默老去，却无法牵到对方的手。

这是多么大的遗憾！

找到 TA，找到那个属于你的 TA，现在就出发！

这其实，一点也不难。

第一节 爱情理论

如果你到任意一个论坛，去浏览那些向往爱情，或者正在遭遇爱情，或者不小心遗失了爱情的人所撰写的帖子，你会发现很多人的爱情都会被冠上“偶然、冲动、无常、意外”等定语。

如果你在搜索引擎中搜索“原理”，你会发现这个词似乎和爱情完全不搭界，网页上充斥着的是完全是机械、经济、冶金等的原理。

那么，这样无常的爱情和这样机械的原理之间能有什么联系？
爱情中真的有原理？

当然！如果爱情无理可循，哪里会有那么火的《爱情三十六计》？

爱情真的存在吗？

很多人不相信爱情是真的存在的。想想看，那些号称陷入爱情的男男女女，无时无刻不会做出一些令人惊异的举动，他们可以为对方牺牲自己的一切，金钱、时间、生命……你会不会在想：OMG，这太可怕了。如果你是这样，那我不得不说，你的恐惧将阻挡你对爱情的信任，也将必然阻挡你追求爱情的脚步。

如果你想品尝爱情这杯美酒，就要有喝醉的勇气，不然只能远远地看着别人享受着这世上唯一可以由自己酿造的醇酿。一生大醉能几回，何不豪饮到天明？

在品尝美酒之前，让我们先来看看“酿酒”的原理吧。

美国心理学家斯滕伯格认为，爱情含有三种成分：亲密、激情、承诺。

· 亲密 ·

所谓亲密，指的是爱情中的双方那种彼此依附、亲近的感觉，彼此之间联系很紧密，甚至达到水乳交融的地步。亲密与真正地了解一个人有关，但是亲密不仅仅是了解一个人，更是要接纳对方的一切，当然包括对方的缺点。同时，亲密是跟对方在一起觉得很



安全，可以和对方分享自己的秘密，能够深入地分享、沟通、相互支持。

没有了亲密，爱情只是一种荷尔蒙错觉。相互之间没有真正地了解，就不能成为“心灵的伴侣”。

想象一下，如果你在傍晚的湖畔或小巷内看见一对白发苍苍的夫妻牵着手散步，虽然两个人青春不再，走路也带着点不利落，但是两人携手相依、相视而笑的那种默契，他们之间那种让你内心忽然变得柔软的东西，就是亲密。

· 激情 ·

激情是爱的发动机，是一种令人激动的感觉，吸引着你喜欢一个人，激励着两个人谱写一段爱情浪漫史。激情是身体吸引的欲望，是吸引和爱的化学反应。

起初情侣之间的身体吸引会日益增强，这种激情可能会激发爱，一段时间后，爱也需要激情才能继续。如果大家经常看各种偶像剧的话，那么对以下剧情一定不陌生：

二号：为什么是他不是我？

主角：因为我对你没感觉。

二号：为什么我对你那么好你却不爱我？

主角：因为我只把你当哥哥/妹妹（此处也可替换为弟弟、姐姐、朋友，抑或狠一点的叔叔、女儿……）

撇去这个老套的剧情不谈，单就这段剧情而言，我想它将“激情”对于爱情的重要性描述得再清楚不过了。

· 承诺 ·

“承”，恭敬地领受。“诺”，接受，顺从，愿意按照对方的诉求去做某事。显然，承诺需要爱情双方都愿意为彼此的这段感情付出努力。承诺是一种信任和忠诚，是一种健康的给予，是一种一起走到未来的信念，承诺是爱的思念和坚持。

短期的承诺是决定爱一个人，如赠送爱情礼物、共进晚餐等；长期的承诺指对两人之间亲密关系所做的持久性承诺，如求婚、订婚、结婚。“承诺”原本脆弱，得到得越容易，失去得也就越容易。

这种承诺对男女而言一样重要。在人们的生活中，带你的TA去见见你的朋友、同事，在遇到熟人时大方地说“这是我男/女朋友”，情人节和TA共度，这些都是承诺的方式。

亲密、激情、承诺，这三者均是爱情产生的土壤，在爱情中所占比例不同会形成不同的爱情。只有亲密、激情、承诺所占比例符合你所期望的那样，才是完整的爱。三者缺一不可。下面我们来看几种恋人分手时的理由，想想他们之间的爱情缺失了什么：

➤ “对不起，我们还是分开吧，咱们聚少离多，我到最后才发现我一点都不了解你。”——缺乏亲密。

➤ “对不起，我再也不想骗你了，我对你实在没有感觉。”——缺乏激情。

➤ “对不起，我等不了了，和你在一起这么久，你连父母都没让我见过。”——缺乏承诺。

那么，如果你的爱情（或是你即将收获的爱情）并没有缺失这三者的其中一项，而只是在某一项（或某两项）上比较薄弱会如何呢？



爱情是个三角形——斯滕伯格的三角理论

斯滕伯格提出了爱情三角理论，并认为根据亲密、激情和承诺在爱情中的多少，可以组合成八种不同的爱情关系：

· 第一种：友谊之爱 ·

你没看错！友谊也是一种爱情。拥有友谊之爱的两人是真的了解、接纳、信任彼此。他们之间有很多的承诺，但是缺少身体吸引和欲望。他们之间没有化学反应，只适合做长久的、忠诚的朋友。当然，比这更“悲剧”的是，有时一方产生了化学反应，而另一方却没有。从友谊到圆满的爱情只有一步之遥，很多人却倒在了这一步之前。就如同程灵素，她在香消玉殒之前，只得到了胡斐的友谊之爱。

· 第二种：迷恋 ·

两人之间只有激情，彼此的吸引力仅仅来自于身体的吸引和欲望，两人之间缺乏了解、接纳和信任，也不打算做出长久的承诺。与情人的幽会总是能令人激情澎湃，但如果真的把红玫瑰变成白玫瑰，情人的面目也会渐渐失去魅力，变得日益可憎起来。这样的爱情很短暂，就像夏日夜空的烟火，美丽、绚烂，却在瞬间后消失。段正淳对马夫人，就十分接近这种类型。

· 第三种：空爱 ·

就像为了结婚而结婚一样，两人关系只有承诺，因为某种原因

捆绑在一起，缺乏了解、相互接纳，更不用说到信任，同时，彼此之间也没有两性间的化学反应和探索欲望。这样的土壤要想产生爱情，至少要加强亲密接触，不然离真正的爱情还相去甚远。又要用金庸老师的例子了，包惜弱嫁给完颜洪烈，便是这种空爱。

· 第四种：浪漫之爱 ·

很明显，陷入这种爱情的两人拥有着激情和亲密，但是两个人缺少的是承诺。他们不愿意结婚，不愿意为对方作出长期的承诺，认为如果长期在一起的话就要作出妥协。这样的爱情可以称之为浪漫之爱。比如，《倾城之恋》里范柳原对白流苏开始时的那种感情，他对她有激情，他和她也逐渐有了彼此依附、亲近的感觉，但是范柳原许久都无法（或不愿）给白流苏以承诺。当然，他们的婚后生活又是另外一种类型的爱情了。

· 第五种：轻率之爱 ·

有些情侣从开始相遇就像钾钠入水产生剧烈的化学反应那样激情迸发，之后迅速地同居，彼此做出了承诺。但没过多久他们就发现彼此很合不来，兴趣爱好和价值观完全不同，没有办法交流。在没有亲密接触和交流之前就做出承诺或发生性关系，可以称为轻率之爱。身边多少闪婚又闪离的夫妻都是这种轻率之爱的写照。

· 第六种：无爱 ·

两个陌生人之间彼此不了解，没有吸引力和在一起的承诺，两人的关系就像平行线，在情感上没有发展。虽然在大量的爱情故事中，一段美好的爱情都是从两个陌生人之间的偶遇开始，可在现实



生活中两个陌生人之间产生爱情的概率是个位数。如果大家随便购物、喝喝咖啡、做做运动都轻易遇见那个 TA 的话，这样的世界你敢想象吗？

· 第七种：喜欢 ·

两人有一种彼此依附、亲近的感觉，彼此之间联系很紧密，甚至心有灵犀，但是两人之间并不产生身体的吸引和欲望，同时也不会想到给彼此承诺，对方只是互相分享自己的心情、适时给予支持的人。这种友达以上、恋人未满的状况往往会让人产生困扰，会跟真正的爱情混淆，分辨不清。从喜欢到爱情，需要一点小小的发酵。对于处在这种爱情中的人，大约在 KTV 中最希望的就是冲着那个还未“发酵”完全的另一方唱上一曲“再靠近一点点，就让你牵手；再勇敢一点点，我就跟你走；你还等什么，时间已经不多，再下去只好只做朋友”吧。

· 第八种：真爱 ·

两人之间有强烈的吸引，激励着两个人谱写一段爱情浪漫史，同时彼此愿意与对方深入地分享、沟通，相互支持、相互了解，即使在困难条件下也愿意坚持在一起共渡难关。这种爱情，就是芸芸众生期望得到的爱情。当然，也很有可能就是你即将收获的爱情。

对照一下上文和下表，看看你心目中的爱情或者你正在经历的爱情是哪一种？在你的爱情中是否也缺少点什么？