

这年头谁不相亲？

爱无能比性无能更可怕！

闪婚遭遇裸婚，你敢吗？

让爸妈说“YES”不那么容易……

如何 让我们更懂爱

25+ 剩女的婚恋心理学

这是一本给想谈恋爱、正在谈恋爱、
甚至失恋的人看的心理学手边书。

乔逸

著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

如何让我们更懂爱

25+ 剩女的婚恋心理学

乔逸 ♥



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何让我们更懂爱：25⁺ 剩女的婚恋心理学/乔逸
著. —杭州：浙江大学出版社，2012.5

ISBN 978-7-308-09789-5

I. ①如… II. ①乔… 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(2012)第 054383 号

如何让我们更懂爱

25⁺ 剩女的婚恋心理学

乔逸 著

策 划 者 蓝狮子财经出版中心 重庆漫想族文化传播有限公司

责任编辑 陈静毅

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 5.75

字 数 110 千

版 次 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-09789-5

定 价 29.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话(0571)88925591

男人·女人·恋爱·婚姻

传说上帝从亚当的身体里抽出了一根肋骨，造出了夏娃，蛇引诱他们偷吃了伊甸园的禁果，从此男人和女人明白了男女从生理到心理的区别。朝夕相对，日久生情，有种叫做“爱情”的东西在人的心里悄悄蔓延开来，于是这个世界上也就出现了各种各样有关爱和情的故事。

男人和女人，从出生到死亡，都在经历寻找和学习、爱和被爱的过程，在人生的道路上，每一个人都渴望找到能够与自己白头偕老的另一半。有这样一种说法：每天晚上 12 点钟，如果在钟敲 12 下之前，你能站在镜子前，用刀完整地削好一个苹果，你就能从镜子里看到你生活中的另一半。做过这种尝试的人也许不在少数。

或许单纯只是因为性别的不同，男人和女人在恋爱心理、择偶标准上也具有不同程度的差异：男人是视觉动物，女人是感觉动

物；男人是用眼睛感知女人，女人却是用自己的直觉或感觉去了解男人。

当你坚定地迈过青春期，“早恋”被全方位解禁后，你会发现自己爱上了恋爱。那个第一次让你心跳加速的人，那个曾经让你眉目深锁的人，那些被堆积的回忆心事，那些默默等待的执念，谁又能真正忘记呢？于是我们常说恋爱中的人是不能以正常人而理喻的：正常人重视的，恋人们置若罔闻；恋人们无比珍惜的，正常人觉得无足轻重。

当爱情升华，恋人走进“婚姻”，此后，“婚姻”便会慢慢变成某些人口中的“围城”或“牢笼”。这可不是儿时的过家家游戏，有了更多责任和负担的男女，不再是那么独立的个体，越发亲密地结合，让家庭成为了“共同体”的模型。生活可能不再以牵牵小手、看看电影、逛逛马路、说说情话为主线，男女主角会渐渐发现，与对方不合拍的生活习惯、柴米油盐的琐碎、愈发快节奏的社会……对婚姻都是挑战。

忙碌的工作让你无暇多顾，突然停下来才发现：身边的朋友都有了归宿，自己莫名地踏入了“剩女俱乐部”；远方的表亲居然有了外遇，由于第三者插足在闹离婚；隔壁邻居的大女儿说要单身不要结婚，儿子不爱女人爱男人；好朋友闪婚后又厌烦了全职太太的生活，大搞家庭革命争取工作权利……

原来生活这么精彩，只是你可能从来没有认真地思考这背后的缘由，或许你也进行过各种分析，是性格和星座对你的影响？是

对方的磁场干扰了你的逻辑？又或者是恋爱的心理疑惑和各种措手不及的考验让你放弃了用力爱的能力？

其实男女关系绝不是一种单纯的依附关系，它不仅需要自下而上的共生环境，更重要的是需要精神的共生反应，相对独立又相互碰撞。这些平平常常的故事蕴含着你想不到的心理学大道理，看完这本小书，静静冥想，其实你的故事也是如此，正在发生或者将要发生。

白领·大龄剩女·相亲达人·恋爱新手

冯伊伊，某大型出版公司的编辑，自小偏爱文字，常年埋头书堆，收入OK，算得上白领一族。伊伊属牛，又是金牛座，朋友们说她倔得像头牛，但人还算得上好看，身上略带小资的文艺情怀。她并非那种生活在大富大贵人家、过着衣来伸手饭来张口日子的娇小姐，相反，伊伊的性格有些男孩子气。

在别人的眼中，冯伊伊天资聪慧，是独立又有想法的女性。她事业上未有大波大澜，情感上却一直未能开花结果。她也不是没有过恋爱经验，只是惨淡收场的结果让她心有余悸，于是格外小心地左挑右选。确实，伊伊对于感情有些慢热，来的时候她还没能会意，回味过来又早已飘然而去。拖拖拖，时间就将青春年少的她拉进了“剩女”行列。

于是，相亲成了伊伊父母的救命稻草，耳根太软的伊伊经不起

父母的软磨硬泡，从此告别了三两姐妹小聚的周末午后，把相亲作为她的必修功课。以伊伊的话来说，相亲到她这份上也已算是阅人无数，拼拼凑凑可以出本书叫《和我相亲的男人们》，其中的经典故事挑出来再编本《相亲手册》附赠都不为过。俨然，冯伊伊已经进化成无所畏惧的小斗士，对于相亲这件事，早就过了新鲜期，晋升为达人级别。

这个工作上表现一向出色的女编辑，在即将 30 岁的紧要关口，遇见了一个专栏爱情小说的作家，甚至还触电般地一见钟情，滋生的火花日渐扩大，犹如电视故事情节般的这段发展是连伊伊自己都没有料想过的。面对爱情的突然降临，冯伊伊像一个恋爱新手一样惊喜又慌张，各种各样的问题在甜蜜的背后悄悄衍生。直到步入婚礼殿堂的那一刻，伊伊还有些恍惚，但新鲜、焦虑、开心和无奈都是那么真实的感受，让她不得不回味许久。

工作之余的冯伊伊还要面对各种各样让她措手不及的感情问题，怎么会想到情场的学问不比职场简单，还好冯伊伊最终修成正果，一点一滴积累起从恋爱到婚姻的经验。不懂男人的心理不可怕，不沟通才可怕。

付出才会得到爱，是经历过恋爱的人才会明白的道理，谁说大女难当嫁？冯伊伊偏偏上演了现实版的“剩女恋爱养成记”，看她的故事你会发现这何尝不是自己的故事呢？

目 录

序 篇

男人·女人·恋爱·婚姻 001

白领·大龄剩女·相亲达人·恋爱新手 003

第一章

对啦，我是大龄未婚女青年

大龄未婚女青年综合症 005

“自我防卫”VS“非恋爱升华” 008

Tips 剩女自救妙方 009

第二章

初恋的美丽也是可以收藏的

单向恋爱与自我童话主义 015

恋爱秘籍：四两拨千斤的跷跷板心理 018



Tips 提高承受恋爱挫折的能力 019

第三章

这年头谁不相亲

“影子人格”与“完整自我” 026

强迫性重复：“恋母”、“恋父”情结 028

Tips 正确的相亲心理 031

第四章

你是谁，便遇见谁

爱情的心理疾病：“爱无能” 037

你不知道的恋爱公式： $L=H(M+C)+D$ 042

Tips 小测试：你是否遇见了对的人 043

第五章

女追男，别“超车”，限速 30 码

想象的错觉 048

爱情里的“依附型” 052

Tips 女追男的“秘籍” 053

第六章

爱还是暧昧的谜题

韦伯定律 VS 既小又大原理 059

恋爱的尝试心理 062

Tips 设计好你的爱情 063

第七章

骄傲的砝码和被隐藏的恋情

恋爱中的“炫耀心理” 070

“补偿心理”VS“互惠欲” 073

Tips 如何培养爱的能力与责任 074

第八章

当爱情喊累的时候要放慢脚步

恋爱疲倦症 080

恋爱中的心理失衡与调剂 083

Tips 美味测出你的爱情 084

第九章

只喝光明酸奶的女生

心理学家的秘密恋爱三式 089

像猫一样的女人：奇怪的恋爱心理 092

Tips 小测试：是否了解你的恋人 093

第十章

三国杀里的爱情博弈

恋爱的节奏 100

恋爱潜规则 103

Tips 爱情的“过招式” 104

第十一章

不要房子不要车，我们闪电定情

“一见钟情”心理学 110

闪婚族遭遇裸婚族 113

Tips 小测试：你是否是闪婚一族 114

第十二章

让爸妈说“yes”不那么容易

“租友族”心理 122

罗密欧与朱丽叶效应 124

Tips 上门见家长,你不得不懂的事宜 124

第十三章

欢迎加入已婚俱乐部

恋爱中的 SVR 理论 132

共生体现象的躲避性依赖症 134

Tips 妙招分享:已婚人士的感情保养心得 136

第十四章

看上去很美:中国式全职太太

中国式全职太太的心理魔障 141

婚外情症候群 144

Tips 几种情感危机 144

第十五章

幸福不在鞋带和电话里

婚姻不是一场“真人秀”：平常心、勿得意 152

“疑心病”也是病 155

Tips 疑神疑鬼的救命稻草 156

第十六章

私房钱那点事儿

广角及望远效应 160

婚姻里的“筑墙逃避”症 163

Tips 两性相处的五大法则 164

后 记

爱的存款与提款 166



上一个星期，冯伊伊接到多年未曾联系的同学的婚礼邀请，看到烫金的请柬上当年那个其貌不扬的小胖妞，已然出落得亭亭玉立，披上了纯白色婚纱，幸福地依偎在爱人的怀中，等待着众人的祝福。恍神间，伊伊才发现自己的个人问题已经是一拖再拖，身边的朋友恋爱的恋爱、结婚的结婚，有些人的孩子都已经会喊你“阿姨”好多年了，而自己还是独行侠一个。

这样的刺激隔三差五，离冯伊伊哪怕十万八千里之外的一个女人的婚讯，也会有人特意来告诉她，家庭聚会也是让伊伊头疼的事情，总有亲戚很热衷关心她的婚姻状况。关于“结婚”这个话题，爸妈已经在她耳边唠叨了不下千遍，从伊伊长满老茧的左耳进，马上就从同样长满老茧的右耳出。

冯伊伊近些年越发地讨厌过春节，那些看着你长大的七大姑八大姨关切而焦虑的眼神有时候真是杀伤力巨大，一句“有对象了吗”就可以温柔地刺痛你。还有那些该死的情人节、七夕节，同事们总在这天期盼着快快下班，“今天我有约会，先走了啊”的娇羞让伊伊越发地埋头于工作中，那种空气中弥漫的甜蜜会让人错觉单身是可耻的。对了，还有些奇怪的节日也总是能莫名其妙地牵动

你的神经,比如上一个光棍节冯伊伊收到了许多短信,虽知道是朋友间的玩笑却还是不免有些想法。

尽管有的人出于礼貌“尊称”伊伊为单身贵族,但她显然很清楚,自己根本就是一个大龄未婚女青年。“对啦,没什么关系,我就是大龄未婚女青年。”虽然有的时候她也会这么豪气,可免不了偶尔有恨嫁的心。其实以前因为成天混迹在一大堆女光棍身边,伊伊并不觉得自己三头六臂或者头上长角,很合群地每天下班聚会,第二天照常上班,偶尔大家还会约在某个人的家里开个 party 什么的。可谓乐哉悠哉,“赤条条来去无牵挂”地过着日子,可当身边的朋友慢慢都有了归宿之后,伊伊才发现早就住在心里的落寞。

就在这个周末,伊伊和另一名女光棍坐在咖啡吧的玻璃窗前,喝着聊着,把能讲的话题全部聊完之后,突然兴起,决定找久未联系的大学同学叙叙旧。打了整整十几通电话,同学们竟然一个都不肯赏脸!作为一个女光棍,伊伊这才感到有些郁郁寡欢,突然觉得被遗弃了。其实冯伊伊完全可以理解,同学们大部分都有孩子了,难得工作之余都希望在家多陪陪孩子。这么一想,可以说,伊伊作为大龄未婚女青年代表被已婚群体遗弃了。

这种小小的抑郁让冯伊伊开始觉得自己患上了大龄未婚女青年综合症，最典型的症状就是，逢人便开始说爱情、婚姻、人生三者之间的逻辑关系。但没能持续多久也就不治而愈了，因为冯伊伊的生活又回到了原来的秩序，那些已婚的朋友也已远在视线之外。于是伊伊召集身边为数不多的女光棍们继续她们的“寂寞单身俱乐部”，继续奔波在寻找爱情的路途上，继续与父母的唠叨、超大龄、越发波动的情绪抗争。