



完美 关系 (的) 秘密

杨冰阳 (Ayawawa) 著

如何得到你想要的爱人与爱情

The
Secret
of
Perfect
Relationship



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS



完美 关系 的 秘密

杨冰阳 (Ayawawa) 著

图书在版编目 (CIP) 数据

完美关系的秘密 / 杨冰阳著. —北京: 中信出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5086-4811-8

I. ①完… II. ①杨… III. 女性-婚姻-社会心理学-通俗读物 ②女性-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 (2014) 第214192号

完美关系的秘密

著 者: 杨冰阳

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 13 字 数: 288千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第5次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-4811-8 / B · 136

定 价: 42.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

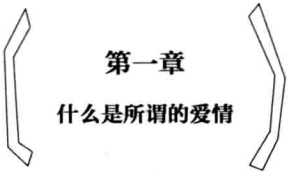
服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

谨以此书，
献给我的小女儿，
以及天下所有被妈妈爱着的女儿们

CONTENTS

前言 /XVII



第一章 什么是所谓的爱情

从父爱和母爱的不同说起 /3

怎样理解男人与女人的本质不同 /6

爱的对象就是我们性的对象 /11

婚姻的本质是什么？ /15

为什么要让男人来追你？ /19

实战教学：恋爱初期如何让对方加大对自己的投入？ /22

我 18 岁的时候，开始在报纸杂志上发表一些情感散文。有一篇叫《爱情不需要条件》，大致内容是：一个男生爱上一个女生，但是男生觉得自己没有事业、没有钱，于是外出打工，想有朝一日成功之后再回来找那个女生。结果等他功成名就回来的时候，发现女生已经嫁人了，于是非常后悔。

虽然我从 18 岁时就开始发表这些情感散文，但那时候的我还没有开始初恋。细想起来，也会觉得奇特：虽然我没有恋爱但居然已经了解爱情的规则。比如，男生在没钱的时候，会觉得不好意思追女生，会选择通过奋斗来得到女生的芳心；女方比男方更早迈入婚姻等等。

这初看起来很正常，细想起来不由得骇然：作为一个从未谈过恋爱的女生，为什么我已经对两性的规律有着基本的了解？为什么我知道男生需要去奋斗，男生需要去追女生，而不是相反？

大学毕业以后，我开始撰写专栏，其中大多数文章和情感相关。现在回头来看，虽然我并没有得到理论的指引，但大多数直觉和灵感竟然是正确的。

也许你和我一样幸运，能够自然而然地从周边的事物中总结出规律；但也许更多的女孩，正在被各种炫酷狂霸的总裁文，或者时空穿越的言情小说，或者灰姑娘嫁入豪门的肥皂剧所误导，导致恋爱碰壁。心碎哭泣和不知所措成了当代女孩子们感情的主旋律。

当闺蜜一脸憔悴地哭诉说失恋了好痛苦，当朋友焦急地告诉我



怀孕了要去堕胎……那时候，我开始想要借由笔头让她们明白两性的相处法则。

落笔的时候，我一直在思索：如果今天的我遇到 18 岁的我，或者面对我的女儿，我应该如何向她们描述爱情，才会既不挫伤爱情的美好，又能让她们明白爱是什么，学会如何保护自己。

怀着这样的心情，我开始写这本书。

写着写着，我开始非常忐忑。因为如果和读者交换一下位置，很可能会觉得：“哇，作者脑子有毛病！——竟然说爱情的本质是繁殖。这个作者疯了！”

这也许就像在“地心说”的年代传播“日心说”一样让人觉得不可思议吧！

其实，无论你还是我，每个人都相信爱情，就像每个小孩都曾经相信有圣诞老人一样。但是我们迟早会知道：我们曾经深信的圣诞老人，其实并非我们想象中的样子。就像我们曾经深信的爱情，其实并不是真正的爱情一样。

尽管我们曾深信童话故事里的爱情，可这些美好在现实世界里并不会无缘无故地存在。

幸运的是，爱的本质从来没有改变过，改变的仅仅是爱情游戏的细则和通往婚姻之路的方法。尽管困难，但我们依然能摸索出规律来。

人类的文化一直在歌颂各种因为爱而打破桎梏、翻越藩篱、冲破阻碍的行为，但很遗憾，现实生活中大部分时候并非如此。我们常言的爱，只是一种精神快感，它的力量如此单薄，以至于并不能让男人自发自愿地向你求婚，也不能解决意外怀孕。

对于爱情，人们异常地憧憬，但对于性，又全然无知。人们往往在这个巨大的“落差”里迷惘。很多人完全不知道：我们定义的爱情其实是建立在性的基础上，我们爱的对象就是我们性的对象。我们性欲所指的对象，才会令我们产生爱意。而婚姻，则是另一码事。男女对婚姻的理解和到达路径截然不同。

爱情，并不总是美好的。如果我们能早一点儿知道爱、性、婚姻以及繁衍的真相，就能更早成为两性关系的赢家，轻而易举地得到我们想要的爱情与美满的婚姻。

爱情并不是无根之水、凭空而落，它需要一定的条件才能诞生，它就像一朵花，需要阳光、空气和水，只有在天时、地利、人和的条件下才会盛开。而且，有一些方法可以让你更快捷地得到爱情。这种说法也许和你之前受到的教育截然不同。但很遗憾，事实会向你证明这种说法的合理性。

这是一本帮助你掌握爱情的书。

总而言之，如果你曾经觉得很难成功把握住一段感情，无论怎么做都好像没有效果；如果你曾经羡慕过有那么一些人好像生来就知道如何与异性相处；如果你曾经怀疑过此前知道的与异性相处的方式有问题；如果你曾经憧憬过有快捷的爱情指导可以让你迅速通关——那么，你需要这本书。

这本书将手把手教会你，如何走向完美的两性关系。

本书以进化心理学为基础，以亲职投资和亲子确定性为线索，用大量场景实战操作和数据作为补充，主讲伴侣价值、亲子不确定性和长、短择偶策略三部分内容，勾勒预埋在人类大脑里的情感蓝图，从中寻觅最优化的女性择偶策略。



XX

感谢参与本书内部封读会的陈聪、张秋菊、尤美萱、巩欣、冯路。感谢中信出版社编辑李玫，感谢我的家人特别是我的先生王鹏。感谢我的各位助理：徐克、王阳、高婕元、潘梦觉、蔡雯静，还有在本书出版之际当上新娘的张程程。以上所有人在本书出版过程中的帮助、指导和大力支持。谢谢你们。

第二章

爱情和pu的关系

从一个游戏开始 /31

为什么要保持低pu？ /35

悲剧事例：怀孕被逼拿掉孩子 /40

pu高会导致什么？ /42

如何避免成为一个不幸的女人？ /45

理解亲子感情 /48

外婆和奶奶谁更爱孩子？ /52

实战操作：降低pu的五大要点 /55

五道题，测出男方是真心还是玩玩 /62



/ VI

第三章

长期择偶与短期择偶

男人的长期择偶与短期择偶 /71

女人就忠贞不贰吗？ /75

为什么条件好的男人都不愿意结婚？ /78

婚配的自我调节机制 /80

供养者和情人 /83

什么时候男人会心甘情愿地当供养者？ /86

“圣母”和屌丝的故事 /88

在什么时候女人也会用下半身思考？ /91

基因这个寄生虫 /94

第四章

认识你自己

- 如何衡量伴侣价值？ /101
- 为什么魅力男会和平庸女结婚？ /104
- 男人的7项长期承诺包括哪些？ /108
- 如何找到心仪对象？ /112
- 哪种女人注定被男人骗？ /118
- 为什么会撒娇的女孩最好命？ /120
- 女人为什么应该对男人表达崇拜？ /126
- 男女交往应该AA制还是男方花钱？ /130
- 相亲穿什么最有胜算？ /133
- 如何与多个相亲对象相处？ /136
- 实战分析：这次相亲到底出了什么问题？ /141

第五章

恋爱之前需要知道的

- 单身女孩初识异性交往指南 /149
- 遭遇表白，如何回应让关系更进一步？ /151
- 交往初期如何推进恋爱关系？ /153
- 错误归因——感情的催化剂 /155
- 快速按下长期择偶按钮的几种方式 /158
- 恋爱全程的接电话技巧 /162
- 情侣间的说话技巧 /168
- 两性关系中的谈判技巧 /170
- 情绪掌控有魔力 /173
- 如何牢牢抓住优秀男人的心？ /177
- 如何巧妙让男友愿意见自己的父母？ /180
- 收到礼物是假货怎么办？ /186

第六章

爱情并不总是完美的

- 恋爱不顺的女孩身上都有哪些问题 /193
- 女人越恨嫁，男人越害怕 /197
- 伴侣之间如何“有效”吵架？ /199
- 如何让他不要触碰你的底线？ /203
- 如何有效地和平分手？ /206
- 挽回爱情败局的 6 条绝招 /211
- 宽恕反而得到更多：“一报还一报”的博弈 /214

第七章

哪些爱情雷区不能踩

- 女汉子为什么找不到好男人？ /223
- 女生倒追会有好结果吗？ /226
- 高学历女生找什么样的老公合适？ /228
- 女人有钱重要不重要？ /233
- 如何避免自己成为同妻？ /235
- “被骗怀孕后才发现他已婚” /238
- 掌握主动权，避免进入危险关系 /239
- 被包养还是嫁穷人？ /243
- 花心男的桃花运为什么越烧越旺？ /246
- 凤凰男为什么可以打败富二代？ /248
- 实战教学：你能听懂他的潜台词吗？ /250

第八章

找到爱情失败的原因

异地恋应该谁投奔谁？ /257

女孩失恋后应该自问的 5 个问题 /259

“我遇到了一个人渣” /261

如何避免高亲子不确定性引发的家庭悲剧 /263



第九章

走向婚姻



为什么男人说爱你却要娶别人？ /269

哪种“奉子”100%能成婚？ /271

找个老实人嫁了吧！? /275

什么样的二婚男可以嫁，什么样的不能嫁 /278

女人嫁给浪子的结局是什么？ /280

为什么先同居反而难结婚？ /282

“快领证了他突然要分手” /285

如何应对男友的婚前试探和婚前杀价 /287

女人婚前一定要问的5个问题 /293

得到真心好男人的必要不充分问题 /300

测试：5道题，测测你未来能否与对方家庭融洽相处 /302