

酸痛爱恋，酸楚婚姻，真爱没那么甜，幸福没那么贵
直击爱的真相，尝尽爱的辛酸，你才能修成爱的正果

男人来自火星，女人来自金星。懂心理，跟谁结婚都幸福。

酸口味心理学

为什么真爱总是微笑离开

每一对情侣最需要的零障碍相处心经！



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

酸痛爱恋，酸楚婚姻，真爱没那么甜，幸福没那么贵
直击爱的真相，尝尽爱的辛酸，你才能修成爱的正果

男人来自火星，女人来自金星。懂心理，跟谁结婚都幸福。

酸口味心理学

为什么真爱总是微笑离开

—— 枕边书 ——



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

酸口味心理学 / 牧之著. --上海: 立信会计出版社, 2015.3

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4433-7

I. ①酸… II. ①牧… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第003723号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 余 榕

封面设计 久品轩

酸口味心理学

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16

印 张 17.75 插 页 1

字 数 264千字

版 次 2015年3月第1版

印 次 2015年3月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-4433-7/B

定 价 36.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前言

婚恋，是每个人一生中的头等大事。寻寻觅觅，每个人都在用心寻找一生的真爱和幸福。恋爱中的男女海誓山盟，难舍难分，感觉彼此是天造地设的一对，如同生活在一个世外桃源的世界。可是一旦双方牵手，迈进婚姻的殿堂，走进生活的围城，便出现了婚前婚后两重天的局面。原先双方眼中完美的你我，变得不再可爱，彼此身上各自的缺陷和弱点不断暴露。双方感到难以容忍对方，矛盾不断扩大，战争持续升级，婚前的甜言蜜语变成了争吵指责，婚前的柔情似水变成了怒火怨恨，一对心心相印的恩爱情侣变成了貌合神离的陌路夫妻。爱情一旦蒙上阴影，婚姻也就亮起了红灯。一些不和谐音符陆续闯入了两性的世界，寻求刺激、分居、婚外恋、婚外情，以致双方闹得不可收拾，情感无法调和，最终婚姻破裂，爱情无存。即使是从小青梅竹马的情侣，婚后也有可能出现异常情况，难以一直保持美好的情感，维持稳固的婚姻。

在现实生活中，婚恋中的不和谐现象每天都在上演着。男人和女人也为此常常叹息：婚姻很精彩，也很无奈。婚恋中双方有着怎样的心理反应，成了一个难解的秘密。

其实，我们不难发现，最为关键的是夫妻双方没有从心理上真正理解对方，未能在心理上完全接纳对方，缺少心理上的交流和沟通。

20世纪末，美国华盛顿大学的心理学家约翰·格特曼花费20多年的时间，以问卷、晤谈的形式，通过血压、电波等生理信号测量、录影，做了超过2 000多人的实证研究。在对结果做了详尽的分析之后，他发现了导致婚姻危机的四大杀手，即批评、指控，防卫、反击，轻视对方和冷战。格特曼的研究见解可谓一针见血，直言不讳地指出男女婚恋失败的症结所在——缺少理解、缺乏互敬，婚恋的一方长久地一意孤行。漠视对方的心

理、生理、物质和精神需求，不懂得以建设性的方法从源头即内心来解决两性中的冲突，是婚恋失败的主要原因。

心理学告诉我们，在两性关系中，一旦一方有意识或无意识地对对方以关爱照顾，对方也会产生出相应的心理，并作出相应的回报行为。心理沟通的作用非常神奇，尤其是在婚恋关系中。如果婚恋中的一方能够与对方进行积极的心理沟通，试着发自内心地关心和体贴对方，而不是抱怨、指责、挖苦，那么他（她）一定会发现，对方也在悄悄地改变，而且正是朝着自己所期望的方向。

张爱玲有一句名言：“人这一生有三个人，爱你的人，你爱的人，和共同生活的人。如果这三个人是同一个人，你就是最幸福的。”男人有男人的心理，女人有女人的心理，这些心理幽微奇妙，千头万绪。两性的婚恋世界，交织着心理的磕磕绊绊，充满着心灵的冲突和对抗。两性婚恋的过程，就是一个心理困惑不断滋生、心理矛盾不断激化的过程，也是心理困惑不断消除、心理矛盾不断解决的过程。能否顺利解决这些心理困惑和矛盾，将决定婚恋中的男女能否美满幸福。治根才能治本，内心的症结解决了，婚恋中的其他问题将一一迎刃而解。所以，学习一些婚恋心理学知识，掌握婚恋心理学规则，用心理学知识指导我们的爱情和婚姻，不仅是必要的，也是必需的。

本书以婚恋心理学为理论依据，以真爱为什么会微笑离开为主旨，从各个角度探讨男女的心理差异，阐述婚恋的形成与演变，恋爱的进程和挫折，婚姻的缔结、发展和巩固，夫妻间的日常相处秘诀等。书中既有科学的理论知识，也有现实的经典案例，理论和实践并重，深入浅出地剖析了婚恋中的各种心理现象，列举和解析了各种婚恋中存在的心理问题，对各种婚恋心理禁忌进行了细致全面的指导和说明，力图帮助处于婚恋状态的男女走出婚恋心理误区，并通过改变心理来改变自己的婚恋状况，提高幸福指数。

本书不仅为读者提供最深层的情感解码、最有效的心理指导、最温馨的心理呵护，还指出了最恰当实用的情感应对方法，将它们运用到婚恋中的每一处细节，就可以跨越婚恋障碍，走出情感危机，打造美好和谐的真爱生活。

第一章 男人的情女人的意，看不懂，别怪真爱会离开

- 了解男女情感心理差异，爱的大厦才能坚不可摧 / 3
- 女人心中都有一座麦迪逊之桥 / 4
- 男人需要尊重，女人需要爱 / 6
- 女人心有千千结 / 7
- 男人的面子，女人的面孔 / 11
- 男女思考方式的不同 / 12
- 男人总是不懂女人的浪漫，女人总是不懂男人的柔情 / 13
- 女人对男人永远是个难解的谜 / 15
- 女人绝不告诉男人的那些心事 / 17
- 为什么男人女人都爱撒谎 / 20
- 要用男人的方式了解男人的心理 / 21
- 男女交往的心理学“异性效应” / 23
- 女人对男人的要求有多高 / 25
- 男人走四方，女人上天堂 / 29
- 大龄剩女们的心思有谁懂 / 30
- 男女的埋单哲学 / 31

第二章 鞋子是否合适，只有自己试了才知道

男人择偶如是想VS女人择偶如是想 / 35

择偶找对象，男女所见略同 / 37

择偶标准男女各不同 / 39

女人择偶心理的两个阶段 / 39

成功择偶，要走出这些心理误区 / 41

丢掉这些负心态，找回100分爱情 / 42

第三章 爱情吸引力法则：拿什么套牢你，我的爱人

心心相吸，让爱情拥有持久生命力 / 51

恋人之间如何保持吸引力 / 53

30个信号证明异性对你有好感 / 55

瞳孔里隐藏的爱情秘密 / 57

美貌女人与聪明女人对男人的影响 / 58

男人不喜欢的女人，女人不喜欢的男人 / 59

男人都渴望得到女人的“青睐” / 60

神秘感的女人让男人望眼欲穿 / 61

男人习惯在女人面前逞威风 / 62

其实我只是要你满足我的一个小愿望 / 64

男人取悦妻子的最高心理法则 / 65

用心做一些小事，用细节感动女人 / 68

调情是爱情的甜点 / 71

聪明的男人舍得让妻子花钱 / 73

女人心目中的魅力男人 / 74

女人觉得男人最酷的30个瞬间 / 78

女人最吃男人哪一套 / 80

值得深交的男人VS值得深交的女人 / 81

第四章 触不到的完美恋人，我的世界曾经有过你

- 摆正心态，初恋不一定是终爱 / 87
- 恋爱中的审美错觉 / 88
- 善待早恋问题 / 91
- 男人总觉得别人的老婆好 / 93
- 青春期的友情与爱情 / 95
- 知心朋友很重要 / 97
- 青春期的“异性效应” / 100
- 学会欣赏别人，也学会欣赏自己 / 104
- 青春期的“明星效应” / 109
- 师生恋——带刺的玫瑰 / 112
- 距离产生美 / 115
- 网恋，看上去很美 / 118

第五章 从心有灵犀到无话可说，如何跨越两性沟通障碍

- 有多少心里话想对他（她）说 / 125
- 男人沟通靠“说”，女人沟通靠“感受” / 126
- 女人与男人的六种错误交流方式 / 128
- 女人谈话不能触碰男人的软肋 / 131
- 男女恋爱如何拒绝对方 / 133
- 女人有些事，男人从不想知道 / 135
- 经典三问，泄漏男人的心迹 / 137
- 恋爱中的女人喜欢听甜言蜜语 / 138
- 男人不愿对女人说“我爱你”，女人总爱问男人“你爱我吗” / 140

第六章 谈情说爱季，不懂恋爱心理，爱会与你擦肩而过

- 恋爱中的男女心理异趣 / 147
- 恋爱中的男女为何爱“较劲” / 148
- 女人恋爱习惯被男人征服 / 150
- 爱慕虚荣女人心，让男人吃不消 / 151
- 女人恋爱时，“玩弄”男人要适度 / 153
- 女人的假讨厌与真喜欢，男人傻傻分不清 / 155
- “醋坛子”女人，你可以大度一点吗 / 156
- 旧情人念念不忘，让他情何以堪 / 159
- 奇妙数据揭示女人恋爱的奇特心理 / 160
- 女人恋爱的20条“潜规则” / 162
- 女人恋爱异常心理判定 / 164
- 如何判断他是朋友还是恋人 / 167
- 处女情结，男女大不相同 / 168
- 热恋男女，请控制性冲动 / 172

第七章 抓得越紧，跑得越快，别让你的爱情空间缺氧

- 女人总是担心自己的世界不安全 / 177
- 恋爱双方要给彼此自由的空间 / 178
- 当男人心里非常累时请别再施压给他 / 180
- 女人要适当分担男人的责任 / 181
- 男人很胆小，男人很恐慌 / 184
- 恋母情结：男人是长不大的男孩 / 185

第八章 真爱当珍惜，不爱当祝福，微笑着说再见

- 失恋男的心理变化VS失恋女的心理变化 / 189
- 把握三原则，告别心痛走出失恋 / 191

- 失恋的心理调适法 / 192
- 如何摆脱青春期孤独和寂寞的阴影 / 195
- 战胜自卑，走向自信 / 198
- 化解青春期心理压力 / 202
- 谨防青春期抑郁症 / 206
- 走出“丑”的困扰 / 210
- 青春期恋爱心理引导 / 213

第九章 爱情是心约，婚姻是契约，给爱人一个恋家的理由

- 婚后男人心理VS婚后女人心理 / 219
- 试婚——生命不能承受之痛 / 221
- 持“证”结婚，拿个心理合格证书 / 223
- 新婚燕尔，调节心理安度磨合期 / 224
- 婚前能够海誓山盟，婚后未必知己知彼 / 227
- 婚前浪漫风花雪月，婚后现实柴米盐醋 / 228
- 婚外恋是颗酸涩的青果 / 230
- 男人易出轨的四个关键期 / 238
- 让负心人重新回到你的身边来 / 240
- 离婚划破心灵伤痕千万条 / 243
- 男人再婚旧爱难弃，女人再婚前爱尽弃 / 244

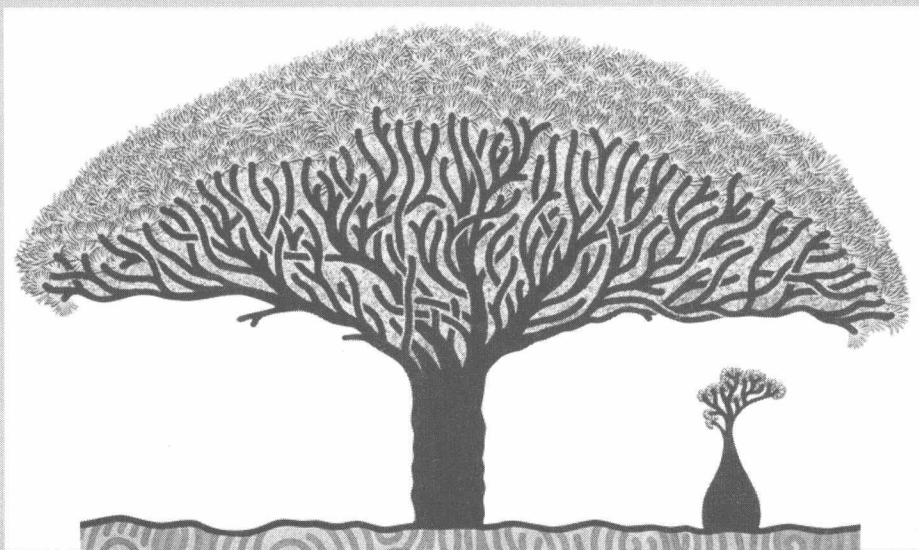
第十章 不要赢了世界输了婚姻，真爱其实伤不起

- 丈夫心中的好妻子VS妻子心中的好丈夫 / 249
- 怎样才称得上成熟的夫妻关系 / 252
- 爱是深深的理解和接受 / 253
- 夫妻间要常怀包容之心 / 255
- 是什么让夫妻关系日趋紧张 / 258
- 男人对女强人“畏之如虎” / 259

人到中年，慎防婚姻风暴来临	/ 260
冷战来袭，用心化解	/ 263
制定吵架公约，冷战不再升级	/ 265
攻克危机，婚姻天长地久	/ 268
已婚女人的七大心理误区	/ 270
乐于享受平淡生活	/ 272

第一章

男人的情女人的意，看不懂，
别怪真爱会离开



了解男女情感心理差异，爱的大厦才能坚不可摧

在情感心理上，男女差异非常明显，归纳如下：女人情感丰富，男人情感受到许多理念的抑制而相对较少；女人比男人容易动情；女人情感易变，男人相对稳定；男人情感多停留在表面，易冲动，女人则容易深入体验；男人情感粗犷，女人情感细腻；爱一个人的时候，男人往往热情如火，女人则多温柔体贴；男人感情刚劲，女人感情脆弱；男人对愤怒、惊恐感受强烈，女人则对悲伤、忧愁体会更深刻；女人容易比男人焦虑；女人的感情主观色彩较重，男人则较为理性、客观；某种情感在女人之间会迅速传播，在男人之间则非常迟缓；女人个人情感具有弥漫性，男人情感较集中；男人心胸较开阔，情绪问题少，女人心胸则较狭窄，情绪问题多；女人言行感情色彩重，男人言行感情色彩轻；女人比男人更容易表现出嫉妒、羞怯、惭愧等复合情感，却难以自拔与超脱。

在情感表达方式上，男女也有明显差异。女人的情感表达常表现出委婉、含蓄、含糊、暧昧等特点，尤其是年轻女人，偏好掩饰自己的真实情感。比如让她对人或事给出一个“好”“坏”的评价时，往往得不到其明确答复——遇到非常喜欢的，不说喜欢；对自己讨厌的，也不说讨厌。其实这样可以留给自己很大的选择余地。当被男人追求时，女人更会暧昧有加，这样可以增加自己的神秘感和吸引力，让男人更大胆、热烈地追求自己并考验他的真心。其实，女人有时候自己也摸不透自己，不知道自己到底是什么人，常常没有明确的目标而凭感觉来生活。这是女人情感表达暧昧的另一个原因。

而男人在情感表达上喜欢直截了当，不喜欢兜圈子。对人或事的“好”“坏”，他们不掩饰自己的真实情感，会作出明确的决断，好就是好，坏就是坏，不会含糊其辞。

上述种种的男女心理差异，是先天遗传因素和后天环境、教育因素相互作用的结果。

男女人别是由性染色体决定的，男人染色体为XY，女人染色体为XX。这种遗传差异是两性一切差异产生的基础。男女人腺分泌的不同激素使两性大脑功能的发展存在差异，且使两性气质、性格等方面也不相同。比如，男人的高水平雄激素使其比女人攻击性强。

后天环境和教育因素对男女心理差异的形成起决定性作用，可以扩大、缩小甚至泯灭先天遗传因素的影响。由于种种原因，男女的社会地位、家庭分工不同，且存在许多传统观念和偏见，使人们在给男女儿童选择玩具、取名字、服饰打扮、养育方式上有所区别，影响了儿童的性别定型。对男女儿童不同的教育要求和不当的教学方法，强化了性别差异。

女人心中都有一座麦迪逊之桥

有一首红极一时、现在还被许多女人传唱的歌曲《最浪漫的事》，其中有一段歌词：“背靠背坐在地毯上，听听音乐聊聊愿望，你希望我越来越温柔，我希望你放我在心上，你说想送我个浪漫的梦想，谢谢我带你找到天堂……我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老，一路上收藏点点滴滴的欢笑，留到以后坐着摇椅慢慢聊。我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老，直到我们老得哪儿也去不了，你还依然把我当成手心里的宝。”

每当看到女人哼着这首歌，陶醉其中的样子，都会让人感叹，女人为什么这么爱浪漫？！是不是也觉得她们有点傻呢？其实，对于初恋的少女，浪漫就是一杯香槟；对于经历过的女人，浪漫就是一杯浓浓的茶；对于迟暮的女人，浪漫就是一杯醇醇的酒。女人有了浪漫而更女人，浪漫有了女人而更浪漫。浪漫是所有女人心中永远的向往。

年轻的女人个个爱浪漫，尤其是处于情窦初开、花一般年纪的少女更是左一句“好浪漫哟”，右一句“好感动哟”，对浪漫的向往溢于言表。

某高校一男人为了祝女朋友生日快乐，花了几千块钱，让一栋楼的男人配合，某点某分，全楼只有设计好的寝室开灯，寝室灯光正好构成了

让女生死去活来的几个大字：I LOVE YOU！结果是惹得几乎全校师生围观，女生们更是羡慕不已。

可以说，梦幻工厂好莱坞炮制的经典爱情片长盛不衰与一代代女人对浪漫的痴迷密不可分。还记得看《泰坦尼克号》时，影院里是哭声一片，当ROSE几乎绝望地对JACK说“你要活下去……”时几乎全场地震一般，出场时许多女人眼睛红红的，可把男士们给辛苦坏了，不但多费口水哄她们，更要誓死表示忠心，当然花钱营造点浪漫氛围，逗她们开心更少不了。

浪漫不是年轻女人的专利，中年女人也一样向往浪漫，只不过隐藏内心不易察觉。

风靡全球的电影《廊桥遗梦》讲述了两个生活在不同环境、有不同属性、过着不同生活、向往着不同生命情感的中年男女之间发生的浪漫爱情。据说此片上映后，婚外情的发生率大大提高。可见，人人心中都有一座麦迪逊之桥。

追求浪漫的心态男人也会有，不过女人更感情化，往往付诸实践，对浪漫的要求也更高。她们往往把男人够不够浪漫作为对她爱得深不深的依据，不懂浪漫的男人，也往往被视为缺乏情趣。

因为追求浪漫，女人谈恋爱往往两眼全闭，逃离现实，陶醉在自己幻想的浪漫情景中，到婚后才睁开眼睛，发现现实一点也不浪漫。

粗心的男人常不知道女人要什么，浪漫的女人则以为男人会猜透她想要什么。结果男人因为舍不得买昂贵的玫瑰花而买其他花，在他们看来，这都是一样，一片好心，结果惹来女人的一阵伤心。

不是男人不懂浪漫，而是追求浪漫的女人往往让人无法琢磨。既然女人与男人在浪漫问题上取向天生如此差异，也许女人自己制造浪漫或者给他点提醒，共同营造浪漫的氛围也是个不错的选择。

其实，浪漫，不是在生日时收到令人尖叫的花束，也不是在每一个纪念日里翻云覆雨一番。新兴的浪漫主义，要你偷取每一个能够相聚的小片刻，感性地分享，性感地共处。其实，亲密关系的营造并非一定要煞费周章才能完成；也不是劳师动众地邀集一整个乐队来伴奏的烛光晚餐才算

数。不妨试着就只是一双紧握的手，一本两人共享的漫画书，一段有轻音乐陪伴的减压按摩，你会知道，原来营造浪漫，是可以如此轻易。

男人需要尊重，女人需要爱

男人感兴趣的是女人，而女人注重的却是爱情。如果不明白两性之间这种本质上的区别，男女就很难沟通。

现在男人已经很少会写情书去追女人，想追谁当面不好说就在电话中说。那种痴痴追求一个女人数年不成，而又不另寻新欢的事已是童话。被女人拒绝，男人也不会痛苦，而是潇洒地将爱箭又射向另一位可爱的女人。总之，男人已被快节奏的社会发展逼得十分“进化”，以至于女人站在女人的角度惊呼：“现在已没有绅士般的痴情男人！”

当然，女人永远是女人，她们的爱情观永远都与男人不同。她们绝不会赞同男人的简单和粗糙，更不会相信什么社会节奏制约了男人柔情的怪论。女人理解的爱情就是被所爱的男人无微不至地体贴、关心和呵护，就犹如自己被浸泡到蜜糖罐中的感觉。

男人遇到动心的女人，很快就想上床。女人却不是，女人喜欢被追求的感觉，而且还会故意将被追求的过程弄得曲折、复杂和麻烦。她会在一系列繁琐的被爱过程中，细细品尝做女人的幸福滋味。

不仅如此，女人也像男人一样在爱情上有无边无际的幻想。只不过男人容易幻想到性，而女人却幻想无比浪漫、无比温柔的激动人心的情爱过程。男人要想真的赢得女人的心，不懂得女人真是万万不能。

聪明的文化商人明白女人是“爱情动物”，知道女人的需求。当他们发现目前男人十分简化恋爱程序已令女人极端不满时，就知道这其中巨大的商业机会。于是他们编了很多可供女人画饼充饥，又可使自己挣大钱的爱情故事来兜售给女人。比较成功的生意便有《廊桥遗梦》和《泰坦尼克号》。

这两个故事使许多女人沉浸在爱情的浪漫之中，女人在受感染的那一