

# 积极 恋爱 心理学



知名情感教练  
赵永久的恋爱课

赵永久◎著

## 恋爱是一门技术活

一本有“技术含量”的书，最有效的脱单必读教程

爱情可以来得更早，幸福可以来得更好

赵永久◎著

# 积极 恋爱 心理学

知名情感教练  
赵永久的恋爱课



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 ( CIP ) 数据

积极恋爱心理学 / 赵永久著. —北京: 北京联合  
出版公司, 2014.7

ISBN 978-7-5502-3271-6

I . ①积… II . ①赵… III . ①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158576号

积极恋爱心理学

作 者: 赵永久

责任编辑: 王 巍

封面设计: 水玉银

特约编辑: 尹晓梦

---

北京联合出版公司出版

( 北京市西城区德外大街83号楼9层 100088 )

北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数150千字 700毫米×980毫米 1/16 14印张

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3271-6

定价: 39.80元

---

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

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336



# 01

## 有感觉是一种能力

### 第一章 找不到感觉怎么办 //003

女人更难找对象吗 //004

人们都是有感觉才打开心的 //008

打开的心更容易有感觉 //009

亲密行为也会导致感觉 //012

---

### 第二章 为什么不容易找到感觉了 //016

曾经被爱伤透了心 //018

儿时爱的缺失 //021

父母婚姻不幸福 //029

---

### 第三章 让感觉更难来的事 //033

错误的恋爱教育 //036

那些有“毒”的文艺作品 //039

留学也有“毒” //042

心理学也有“毒” //043



# 02

## 要恋爱，从探索内心开始

### 第四章 积极才容易恋爱 //049

积极的人更容易接纳别人 //054

积极的人更愿意主动 //057

积极的人更容易信任别人 //061

---

### 第五章 打开心门，让自己更容易恋爱 //064

宣泄负面情绪的方法 //066

接纳“坏父母”的方法 //074

淡忘初恋或前任的方法 //080

让“明星”下凡的方法 //084

---

### 第六章 让自己积极起来 //086

一个持续保持正能量的方法 //087

一个增加个人魅力的方法 //089

一个让男人更容易对女人心动的方法 //094

一个可以马上提升幸福感的方法 //096

一个提升自我价值感的方法 //098

# 03

## 开始一场积极的恋爱

### 第七章 设定合理的择偶标准 //103

什么样的人适合你 //107

放弃无效标准 //113

你能接受对方的缺点是什么 //118

---

### 第八章 你喜欢他很重要 //122

男人如何主动 //125

女人如何主动 //129

搭讪的三个原则 //132

---

### 第九章 找对象就是择优录取 //141

如何制订“自我包办”计划 //145

善于使用网络交友 //149

相亲是个技术活儿 //161



# 04

## 从恋爱到结婚的关系进度管理

### 第十章 做好自己，才能谈好恋爱 //171

网恋越久，见光死得越快 //173

像淘金一样淘出靠谱的人 //176

如何规避不靠谱的人 //181

### 第十一章 生米是如何煮成熟饭的 //187

男人如何拉到女人的手 //192

女人如何应对男人的动手动脚 //195

为什么要管理关系的进度 //197

女人如何管理关系的进度 //201

### 第十二章 找到最好的爱人 //205

向乔布斯学习如何给爱情保鲜 //208

结婚必备的七个基础条件 //210

结语 最好的爱人，在你的心里 //215

# 01

**有感觉是一种能力**





时间：春天，周六，21：00。

地点：北京CBD，大裤衩（网友对中央电视台新楼的戏称）东边的一幢5A级写字楼里。

事件：近二十位单身的适婚男女青年，在参加一个每周一次的恋爱心理培训。

一位白净且帅气的男学员，向授课老师诉说困惑：他正在与一个漂亮的女孩儿约会，对方条件很合适，但他就是对她没有感觉，恋爱两个多月了，连手都没拉过。

他知道女孩儿很喜欢自己，担心再这样下去，女孩也没信心了。

此时，呈U字形坐着的学员中，一位女学员开玩笑说：“那就拉拉手呗，拉拉手又不会怀孕！”

学员们哄堂大笑。

笑声过后，老师看着那位男学员：“那就拉拉手呗！”

男学员迟疑了一下，问老师：“为什么？”

“拉完手你就知道了！”老师玩深沉。

……

时至今日，男学员已经有了一个1岁多的女儿，女儿的妈妈正是当年大家鼓励他去拉手的那位女孩儿，看来他不只拉了手，还让她怀了孕。

在后来给全班同学的邮件中，他写道：“本来已经不抱什么希望了，但自从有了那次亲密行为之后，一下子就找到了感觉……”

当年一起听课的学员，多数已经结了婚。

当年讲课的老师——也就是我，此时，正坐在北京西直门桥旁办公室里的书桌前对着电脑，把当时那个男学员想要知道的原理写成一本书，书名叫《积极恋爱心理学》。

## 第一章

### 找不到感觉怎么办

一天下午，单身的M小姐来到一家咖啡馆，跟在婚恋网站上认识的一位男士相亲。聊了一些彼此的工作性质、兴趣爱好之后，她想要去一趟洗手间。

当她站起来，向洗手间方向走了几步后，也许是因为这一次的相亲对象看上去气质成熟，又温文尔雅，是她喜欢的类型，她忍不住回头看了一眼。结果，回头后发现对方也在看自己，她本能地冲他笑了一下，继续向洗手间走去。

过了几个月，在当时的相亲对象已经成为她的男朋友后，她才知道，那次相亲，在她上洗手间之前，他对她是一直没有动心的。正是她起身后的回眸一笑，瞬间触动了他。那一刻，他在心里说：“就是她了！”

1958年—1960年，在美国加州奥克兰的一所私立女子学院里，三届女生陆续



完成学业。像以往毕业的学生们一样，她们也分别制作了毕业年鉴相册。年鉴相册的照片上，她们大都微笑着，但各人微笑的程度不尽相同。

数十年后，心理学家们调取了这批年鉴相册。原来，这些女学生，都是他们进行的一项长期研究中的研究对象。她们结婚与否、婚姻是否幸福，是他们研究的重点。

在对相册上的114张照片分析之后，心理学家们发现，照片中除了3个女生没有笑之外，其他人都在笑。但笑与笑不同，有的人笑得很开心、很真实，眼睛周围的肌肉挤成了一堆皱纹，有的人嘴巴在笑，但眼睛不笑。

心理学家们根据她们笑的程度，遵循严谨的研究程序给学生的笑评定等级。在笑的十个等级中，照片上所有女生的平均得分为3.8级。

他们发现，这些女生们的笑，准确预测了她们的未来婚姻生活。照片中笑容得分高的女生们，更容易结婚，未来婚姻生活也更加幸福。

为什么十年前年鉴相册上的照片，就能预测她们以后是否容易结婚以及结婚后是否容易婚姻幸福？

为什么M小姐相亲时，相亲对象本来没有动心，但她回眸一笑，他就认定“就是她了”呢？

## || 女人更难找对象吗 ||

美国有线电视曾经做出分析：5年之后，中国的适婚人口中，男性将比女性多出3000多万人，将有大批的光棍产生。

类似的分析和预测近些年不绝于耳。传统的重男轻女思想，加上一些人私下进行胎儿性别鉴定，导致近几十年出生的男婴比女婴数量多出不少。

其实，不用等到5年以后，第六次全国人口普查结果显示：

中国男人比女人总人口多3398万人，总性别比105.2：100，出生人口比118.06：100。

数据真实地显示了在中国男人比女人多，而且越来越多。

人们很容易得出一个结论：男人多，女人少，男人找对象会越来越难。

但都市里的单身女性一定不这么认为，因为她们在找对象过程中的真实感受是：女人多，男人少，女人找个理想的对象很难。难道人口普查的数据里有“水分”？

在北上广等地的相亲活动中，各主办方也都清楚地观察到了这个现象，并为此苦恼。参加相亲活动的人，常常是男性少，女性多，基本上是3：7或4：6的情况。

很多人对此很困惑，表示不解。

有网友曾在微博上这样说：

从统计数据上看，中国各年龄段男多女少，曾经为儿子的未来发愁过，但感觉周边的女孩子越来越多，莫非真的女多男少？期待第七次全国人口普查有真数据。

天津《今晚报》曾经请我解读这个现象：

整体上中国的确是男多女少，但在都市里是女多男少，越小的城市和农村越是男多女少。



背后真实原因：传统的婚恋观念和都市里高物价综合导致的。

在传统的婚恋观念里，人们普遍认为，结婚应该是男方准备婚房，女方陪嫁嫁妆，男方是新家庭主要的经济负担者。

因此，当一个男性大学毕业以后，在考虑到哪里就业的时候，不只要考虑哪里更有利于自己发展，还需要考虑到适婚年龄时，能不能买得起房，娶不娶得起老婆。大都市里发展机会多，但一想到大都市里的高房价，识时务者为俊杰，一部分男性就知难而退了。

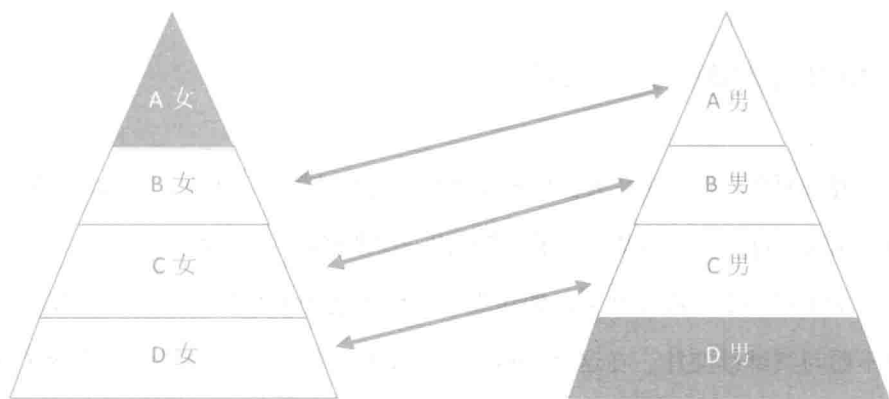
但一个女性大学毕业以后，在考虑要到哪里发展时，只需要考虑哪里更好找工作，哪里有更大的发展空间，房价的问题往往不是她们考虑的首要问题。反而是哪里房价高，女性更愿意去那里，她们知道那里事业发展的机会多，优秀的男性也多。

这导致了在当前全社会整体上男多女少的大环境下，都市里却出现女多男少这一“怪现象”。

不过，即便女性多，女性找对象整体上难，但还是有很多女人找到了对象。哪些女性找到了对象，哪些没有找到呢？又或者哪些女性容易找到对象，哪些女性不容易呢？

在我们任意一个婚恋培训会所的书架上，都有超过2000本情感心理类书籍，对于上面这个问题的解释，有着如下观点的书随手就能找出一本：

女人们都想找比自己优秀的男人，造成了“D女”想找“C男”，“C女”想找“B男”，“B女”想找“A男”，所以，“A女”和“D男”剩下了。



这似乎解释了为什么都市里单身女性多，以及小城市和农村单身男性多这一整体现象，但“A女”都剩下了吗？当然没有，优秀女性里结婚的大有人在。

同样是“A女”，为什么有的结婚了，而有的还单着呢？

况且都市里单着的女性也绝非都是“A女”，而是“A、B、C、D女”都有。男人里边，A、B、C、D男，也都有年龄不小了，依然“孤家寡人”的。

我曾经遇到很多找对象不得要领的男性，他们到处参加交友活动，甚至花钱请人介绍，却依然没有找到女友。其中有人“硬件”并不差，比如有房车、个高人帅。

与之对应的，是一些男人条件并不怎么好，比如没房没车，长相也不一定出众，却能交到工作、学历、相貌都很不错的女朋友。

可以肯定的是，无论男人还是女人，能否找到对象，除了工作、学历、相貌等自身条件以及所在城市的男女比例外，一定还有着更深层的原因。

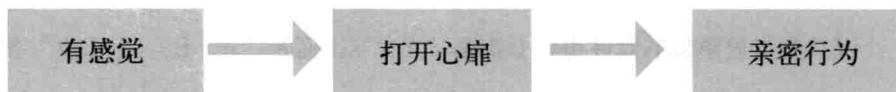


## || 人们都是有感觉才打开心的 ||

在找对象的过程中，人们比较认同的方式都是先有了感觉，然后才开始约会，相互了解，打开心扉，又逐渐发展出一些亲密行为，感情慢慢升温。

如果对一个人没有感觉，即便理性上认为这个人很适合结婚，但多数人也不愿与其继续交往。在这个爱情至上的年代，很多人认为感觉似乎就代表着爱情，没有爱情的婚姻，在一起不会幸福，有人甚至鄙视没有感觉就在一起的婚姻。

所以，多数人遵循的恋爱过程是：先看看有没有感觉。有感觉了才会向对方慢慢打开心扉，沟通交流，感情升温之后，才会有一些亲密的行为。



不过，这看起来更像是女人的恋爱过程，女人多是慢热的，打开心扉的过程可能相对比较慢一些。一般是两人之间出现了浪漫美好的感觉，女性才渴望亲密，因此，有人说女人是“先爱后性”，这话是有道理的。

跟女人比起来，男人一般都猴急，几乎是有了感觉的那一刻，男人就开始渴望亲密行为，所以，常见的模式是男人主动推进恋爱关系的发展。这也许和男女在共同繁育下一代的过程中，投入的不平等有关系，男人的投入以分钟计，女人却要怀胎十月，男人当然更积极。

不管是男人还是女人，对于没感觉的人，多数人采取的方式是放弃，继续保持单身，直到有感觉的人出现。

这似乎是大多数人的模式，他们如此解释：“缘分没到！”

很多人坚信，一定要找个有感觉的人结婚，跟没有感觉的人生活在一起，像吃没放盐的肉一样乏味、无趣、没有意思，肯定不会幸福。这样做既是对自己不负责，也是对对方不负责。

可是，又一直找不到想要的那种感觉，像是在迷宫里寻找出口，却怎么也找不到，迷茫而无助。

看起来好像进了死胡同，怎么办呢？

## || 打开心更容易有感觉 ||

为什么有人容易找到感觉，有人不容易呢？

或者，为什么有人以前容易找到感觉，现在不容易了呢？

下面这段话，来自上完我的课程后，一位男学员给全班同学发的邮件：

这次上课后觉得内心的能量被提高了，对一些没有感觉的人，也产生了感觉。这种状态在十七岁时曾经体验过，此后因为爱情的挫折，一直怀疑是否还有能力去爱一个人，现在不会那么想了，似乎恢复了。

他给出了自己以前不容易找到感觉的原因，内心没有能量，整个人处于一种消极的状态，内心是封闭的，对恋爱提不起兴趣，所以，也不容易找到感觉。

这恰恰也是我这些年工作中得出的结论：人们找对象的过程（先有感觉，再打开心扉，积极交往，然后再有亲密行为）也许根本就是颠倒过来的。容易





找到感觉的人，因为他们的心是打开的，整个人是相对积极的，所以，他们容易找到感觉。



相对而言，有些人的心门是关闭的，在遇到异性时，不是用心在感受对方，而是用头脑分析判断对方，所以才不容易找到感觉。同时，因为一些原因导致心门关闭，别人难以触碰到他们的真实内心，也不容易让别人从他们身上找到感觉。

一次，我在周末的情感沙龙上，例行讲授积极恋爱心理学，过程中做了很多练习，如相亲的演练、约会的演练等。帮助学员们打开自己的心，让自己变得更加积极。

一个月后，一位参加那次沙龙的女孩儿做了个分享，她在这一个月的时间里有了不小的收获。

已经有两三年的时间，没有人跟她搭讪了。但在上周上完课之后，回去的地铁上，她就遇到了一位男士跟她搭讪，问她要电话号码。在后来有天下班的路上，又有一位男士主动跟她搭讪。

这对她触动很大，她一直觉得近几年自己的行情渐跌，没人跟她搭讪是她的年龄问题，或者是她不如当年漂亮了。她根本没想到是自己心态的问题，是自己的消极心态令气场排斥别人靠近自己，当自己的心打开了，人也不自觉地爱笑了，气场也就变了，自然就开始吸引男士跟她搭讪了。