

泓一 李丽◎著

爱情炼金术

——教你把握情爱中的幸福

中国婚姻家庭研究会秘书长樊爱国推荐阅读

轻轻拨开爱的迷雾，

优雅地远离爱的伤痛，享受一生的幸福！

如何打造完美爱人

当“孔雀女”遇上“凤凰男”

同性爱之痛

老娘与新娘，谁是第三者

在网恋的背后

裸婚，但不能裸奔

同居试婚，是福还是祸

完美妻子正是离婚的理由



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

爱情炼金术 / 李丽, 李建中著—北京: 当代中国出版社, 2011.

12

ISBN 978-7-5154-0095-2

I. ①爱… II. ①李…②李… III. ①爱情-通俗读物 IV.

①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第261107号

出版人 周五一

总策划 同道新文

责任编辑 宗边 萧玫

装帧设计 同道广告

版发行 当代中国出版社

地址 北京市地安门西大街旌勇里8号

邮政编码 100009

网址 <http://www.ddzg.net>

邮箱 ddzgcbs@sina.com

编辑部 (010)66572152 66572154 66572154

市场部 (010) 66572281 66572155/57/58/58转

印刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开本 32 880 x1230毫米

印张 8.5

字数 280千字

版次 2011年12月第1版

印次 2011年12月第1次印刷

定价 28.80元

版权所有, 翻版必究。如有印装质量问题, 请与出版部联与出版部联系: (010) 66572159

One 在爱海幸福着痛苦

- 10. “一见钟情”可靠吗？
- 14. 单恋，是一场想象美丽的独角戏
- 18. “第三种情感”——异性知己
- 22. 揭开网络的面纱，爱还能继续吗？
- 27. 同性爱——别样爱情
- 32. 自虐式的求爱背后

Two 爱，从开始到结束

- 40. 制造好印象的秘密
- 45. 增加好感的诀窍
- 49. 浪漫激增需要营造环境
- 53. 爱情枯萎原因之面面观
- 58. 如何治疗“失恋病”
- 65. 挥别错的，重新开始爱的征程

Three 婚姻前奏曲

- 70. 婚前恐惧症，究竟为哪般
- 77. 为什么“剩女”越来越多
- 82. 没有钱，还可以爱多久？
- 87. 同居试婚，是福还是祸？
- 95. 未婚先孕，流产不止是身体上的痛
- 99. 当“爱情”与“父母”发生两难选择

F 热心冷脑把握爱 our

- 108. “鸡肋爱情”，弃之不可惜
- 110. 对自己不爱的人说“Byebye”
- 115. 嫁个“大孝子”好吗
- 120. 初恋情人，相见不如怀念

F 新婚姻时代 ive

- 128. 闪婚，有风险的投资
- 133. 裸婚，但不能裸奔
- 139. “孔雀女”与“凤凰男”的婚姻尴尬
- 147. “灰姑娘”嫁入“豪门”之后

S 把握婚姻，需要修炼 ix

- 154. 控制不是爱
- 160. 爱情如流沙
- 164. 用积极暗示创造完美的爱情
- 169. 我的爱与你无关
- 173. 老娘与新娘，到底谁是第三者
- 180. “七年之痒”，分手还是继续
- 185. 谁让丈夫上了别人的床

S 谁动了你的幸福魔方 even

- 194. “梦中情人”让我们成为“幸福盲”
- 199. 拿什么留住你的心，我的爱人
- 207. 家庭暴力，或许是妻子主动的需要
- 216. 两地分居：距离产生的不是美
- 220. 争吵也需要艺术
- 226. 妻子的完美，正是离婚的理由

E 婚姻中的“金字塔” ight

- 232. 人工受孕前后的心理波涛
- 237. 偏爱孩子，老公也会吃醋
- 242. 走出后抑郁症的“蓝色多瑙河”
- 248. 丁克家庭，用什么维持婚姻的幸福
- 253. 做不成夫妻，还是亲人

N 需要牢记的“爱情心经” ine

- 266. 永葆恩爱的“十一大法”
- 270. 甜蜜相处的“六项基本原则”
- 271. 改善夫妻关系的语言“三大纪律”



Love alchemy
——献给寻找爱与幸福的人们

图书在版编目(CIP)数据

爱情炼金术 / 李丽, 李建中著—北京: 当代中国出版社, 2011.

12

ISBN 978-7-5154-0095-2

I. ①爱… II. ①李…②李… III. ①爱情-通俗读物 IV.

①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第261107号

出版人 周五一

总策划 同道新文

责任编辑 宗边 萧玫

装帧设计 同道广告

版发行 当代中国出版社

地址 北京市地安门西大街旌勇里8号

邮政编码 100009

网址 <http://www.ddzg.net>

邮箱 ddzgcbs@sina.com

编辑部 (010)66572152 66572154 66572154

市场部 (010) 66572281 66572155/57/58/58转

印刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开本 32 880 x 1230毫米

印张 8.5

字数 280千字

版次 2011年12月第1版

印次 2011年12月第1次印刷

定价 28.80元

前言

爱情！是永远的话题！

平凡的我常喜欢在网上看谢霆锋和张柏芝的小道消息、谢娜和张杰的婚礼细节、对李阳家暴的新讨论、以及官员们的二奶们等等这种名人花边新闻，既能满足自己的好奇心，还可以在这个爱恨都变得奢侈的年代，透过别人的故事去“换位幻想”，来丰富自己贫乏的生活体验。

对古今中外历史上的名人们的爱情故事，我也很有兴趣，名人们的爱情比其成就更受瞩目得多。从司马相如和卓文君当垆卖酒到陆游与唐婉的悲情唱和；从赵四小姐勇敢地投奔张学良到张爱玲与胡兰成的爱恨交织，这些故事流传得那么久远，依然让人感动，让人为之叹息。

1936年，英国国王爱德华八世放弃英国王位同离过两次婚的美国女郎沃利斯·辛普森结婚，旷世之举引起世界轰动。至1972年5月28日，享年77岁的他在巴黎附近的家中去世，辛普森夫人以温莎公爵夫人的身份把自己丈夫的遗体送回英国参加国葬。举国上下一片悲声。善忘的英国人现在把他看作是为爱情献身的经典。英国人还认为，没有他（她）们的爱情，整个历史也许会被改变，英国女王也许永远不会出现。

之所以这些故事倍受我们的喜爱，因它给我们带来爱的温暖和感动，因我们每个人的心中都有着对爱的期待。我们用诗歌来赞美爱情；用小说和影视来构造爱情；用流行词汇来描述爱情，但到底什么是爱情？我们怎么判断自己的情感感受？很多人一直没有搞明白。

我们从诗歌中、小说影视中甚至网络中来寻找爱情，定义爱情，用流行的“爱情期待”来看待我们自身的爱情，到底对不对呢？我们该怎样应对我们自己的爱情困扰呢？我们该如何看待当今的一些爱情现象呢？我们编写的这本解读现代爱情典型事例的书，就是希望能给广大渴望爱情，陷于爱情的苦与痛，遇到各种难以解决，难以诉说的婚恋问题的人们一个答案。希望读者们多提宝贵意见，也希望您能将此书推荐给身边需要解惑的朋友。因水平所限，不足之处也很多，我们会继续努力，并在此感谢全国妇联的向阳老师给予的大力支持和帮助，以及樊爱国秘书长给予的指导并作序推荐。

——编者 萧玟

Email: ttodonews@sina.com

序言

这是一本好书，一本很有意思的好书。它对两性之间所经历各个阶段作了深入透彻的分析；同时，对在此过程中人们会遇到的各种挫折和痛苦，也做出了深刻的诠释。

人们常说爱情是永恒的话题，这一点无人怀疑。爱情永远伴随着人类的世世代代，且包含着变幻无穷的幸福与痛苦。

中国社会发展到今天，在恋爱婚姻这个领域，“婚姻恐惧症”、“试婚”、“裸婚”、“丁克家族”、“凤凰男”、“孔雀女”、“剩女”、“闪婚闪离”等等，这些新名词已经充斥在人们的生活中。你是否遇到了它们，你是否了解它们，你是否能接受它们，或者，你是否已经有办法来对待它们呢？这些问题，既是社会现实，而其背后又都有着深刻的心理原因。德国著名心理分析学家艾里克松说：“一切社会在形成各自的风俗并适应人格的发展，但不同社会遇到相同问题时，典型的解决办法各不相同。”本书的作者从心理学的角度捕捉当代中国年青人在恋爱婚姻中遇到的种种典型问题、甚至一些因为十分细小而被年轻人常常忽略的问题，都给予了独到、理性而温馨的解答，让人如沐春风、豁然开朗。

我们常常看到下列现象：

有人以“自虐式”来求爱，他们往往对心仪的人以死相求，这是真爱吗？倍受感动的青春年少往往热泪盈眶，坚信这是爱的热烈表达方式，一定是因为爱才有的举动。可是，年龄大些的人们却不这样看。

有时候，双方已经爱得信誓旦旦、甜甜蜜蜜，但却遭到父母的强烈反对。爱情与父母，让你们在两难之中选择其一，你们该怎么办呢？得不到父母祝福的爱如何延续呢？

如果有了钟意的对象，却不知道如何制造浪漫，打动对方的心？这可能会难倒很多心诚而笨拙的“呆子”。其实，学习一些心理学技巧就可以让人们短时间成为爱情达人。等等这些，代表了一大批陷入恋爱困境中需要帮助的人。

心理学家发现，对人们的身心健康而言，做到均衡饮食、充分睡眠或积极运动，远不如一个“有意义的爱的关系”更有益。还有研究表明，处在快乐婚姻中的人更长寿，他们患感冒的机率比处于痛苦婚姻中的人低30%，因为幸福的婚姻关系能增强一个人身体的免疫能力。如果每天能花两分钟与你的爱人作一些高品质的亲密沟通，比每周三次、每次30分钟到健身房锻炼更有增进身心健康的效果。

事实上，我们每个人都需要亲密相契的爱，但是寻找爱的过程却存在着许多的迷惑和伤痛。那么，该如何解开爱带给我们的迷惑，远离伤痛呢？这就需要我们去学习了解自我、了解别人，特别是了解自己的情绪、了解别人的情绪，不断提高自己的情绪解读能力，增加自己的情感智能。在婚姻中，我们要学会在亲密关系中灵活地把握自己，既了解爱情中的真相，也享受婚姻中的幸福。对两性关系的学习，会使我们自己的婚姻更加顺畅，也会使我们自己获得成长。

人无完人，世间绝少十全十美的婚姻，所谓“幸福”的婚姻是用心去维护出来的。婚姻需要夫妻双方共同付出智慧和努力，以及无际的包容、理解和大智若愚的态度。

婚姻中的智慧和力量从何而来？读这本书，我们将看到爱的本来面目，它不再神秘，而是有规律可循的。解开爱情背后的秘密，我们就可以汲取到幸福泉的甘甜之水。

最后，祝每位读者都能拥有美好的爱情和幸福的婚姻。

中国婚姻家庭研究会秘书长 樊爱国

One 在爱海幸福着痛苦

- 10. “一见钟情”可靠吗？
- 14. 单恋，是一场想象美丽的独角戏
- 18. “第三种情感”——异性知己
- 22. 揭开网络的面纱，爱还能继续吗？
- 27. 同性爱——别样爱情
- 32. 自虐式的求爱背后

Two 爱，从开始到结束

- 40. 制造好印象的秘密
- 45. 增加好感的诀窍
- 49. 浪漫激增需要营造环境
- 53. 爱情枯萎原因之面面观
- 58. 如何治疗“失恋病”
- 65. 挥别错的，重新开始爱的征程

Three 婚姻前奏曲

- 70. 婚前恐惧症，究竟为哪般
- 77. 为什么“剩女”越来越多
- 82. 没有钱，还可以爱多久？
- 87. 同居试婚，是福还是祸？
- 95. 未婚先孕，流产不止是身体上的痛
- 99. 当“爱情”与“父母”发生两难选择

F 热心冷脑把握爱 our

- 108. “鸡肋爱情”，弃之不可惜
- 110. 对自己不爱的人说“Byebye”
- 115. 嫁个“大孝子”好吗
- 120. 初恋情人，相见不如怀念

F 新婚姻时代 ive

- 128. 闪婚，有风险的投资
- 133. 裸婚，但不能裸奔
- 139. “孔雀女”与“凤凰男”的婚姻尴尬
- 147. “灰姑娘”嫁入“豪门”之后

S 把握婚姻，需要修炼 ix

- 154. 控制不是爱
- 160. 爱情如流沙
- 164. 用积极暗示创造完美的爱情
- 169. 我的爱与你无关
- 173. 老娘与新娘，到底谁是第三者
- 180. “七年之痒”，分手还是继续
- 185. 谁让丈夫上了别人的床

S 谁动了你的幸福魔方 even

- 194. “梦中情人”让我们成为“幸福盲”
- 199. 拿什么留住你的心，我的爱人
- 207. 家庭暴力，或许是妻子主动的需要
- 216. 两地分居：距离产生的不是美
- 220. 争吵也需要艺术
- 226. 妻子的完美，正是离婚的理由

E 婚姻中的“金字塔” ight

- 232. 人工受孕前后的心理波涛
- 237. 偏爱孩子，老公也会吃醋
- 242. 走出后抑郁症的“蓝色多瑙河”
- 248. 丁克家庭，用什么维持婚姻的幸福
- 253. 做不成夫妻，还是亲人

N 需要牢记的“爱情心经” ine

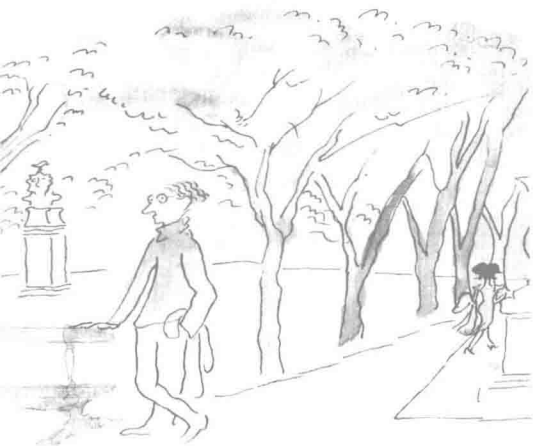
- 266. 永葆恩爱的“十一大法”
- 270. 甜蜜相处的“六项基本原则”
- 271. 改善夫妻关系的语言“三大纪律”

在爱海幸福着痛苦

一次偶然的相遇，一个默契的动作，一个眼神的交会，从此我就心神不宁、寝食难安。那一刻，仿佛两颗流星相遇，碰撞出耀眼的火花，深深地在心底，再也抹不去。

问世间，有多少人曾经历过浪漫的一见钟情？有多少人曾傻傻地爱着一个不爱自己的人？有多少人有幸得到一个真正的异性知己？还有多少人曾陷入朦胧的网恋中？又有多少人小心翼翼地守卫着自己的同性之爱？

也许一个人在一生中只会遇到这其中的一种爱，也许有的人一生中遇到各种各样的爱。可是，不管经历过多少爱恋，总有一种爱能够帮住你成长，让你学会爱，并且更加珍惜爱。



一、“一见钟情”可靠吗？

如果问一百个人什么样的爱情最浪漫，80%的人都会回答说：“‘一见钟情’的爱情最浪漫。”但是对于这样浪漫的爱情，人们在向往的同时，又不禁会感到害怕：这是真的爱情吗？真的只需要一眼就能够爱上对方吗？这样的爱情可靠吗？会长久吗？

情景回放

1932年春，杨绛考进清华大学研究院读外国文学专业。那时，清华大学的女生还不多，研究院里的女高材生当然更少。女生要在大学里找个男朋友，真是太容易了。而杨绛非常独特，她不像一般女大学生那样爱打扮，她衣着朴素，甚至显得有些土气。可她毕竟是大名鼎鼎的上海大律师杨荫杭的女儿，名门闺秀，又是美国教会大学毕业，比起国内一般国立、私立大学来，东吴大学的毕业生气质上更神气。她个头儿不高，但面容白皙、清秀，身材窈窕，性格温婉、和蔼，人又聪明、大方，自然深受男生的爱慕。

了解当时清华情况的人说：“杨绛进入清华大学时，才貌冠群芳，男生欲求之当偶者七十余人，谑者戏称为七十二煞。”她仍芳心未许，或许是天意，她等待一个人——等待着后来相识的钱锺书。

杨绛考入清华大学研究院不久，就知道已是三年级本科生的钱锺书的赫赫大名了。1932年春，在一个风光旖旎的日子里，杨绛结识了这位大名鼎鼎的同乡才子。两人一见如故，谈起家乡，谈起文学，兴致大增，谈起来才发觉两个人确实是挺有缘分的。

1919年，8岁的杨绛曾随父母到钱锺书家，虽然没有见到钱锺书，但现在却又这么巧合地续上“前缘”，这不能不令人相信缘分。而且钱锺书的父亲钱基博与杨绛的父亲杨荫杭都是无锡本地的名士，都被前辈大教育家张謇誉为“江南才子”，都是无锡有名的书香世家，真可谓“门当户对，珠连璧合”。当然，最大的缘分还在于两人文学上的共同爱好和追求，性格上的互相吸引，心灵的默契交融，这一切使他们一见钟情。

.....  心理导航

从这个著名的爱情故事中，我们看到，“一见钟情”的爱情并不是像大家所认为的那样短暂，杨绛先生的《我们仨》娓娓讲述了他们的爱情怎样的持续了63年，贯穿了他们全部的人生。其实这样感人的爱情故事还有很多。通常，“一见钟情”式的爱情大多发生在人类成长的青年时期，25岁之前一见钟情的几率能够达到50%。“一见钟情式的爱情来的快去的也快。”这是一种错误地先入为主的观念。人们总是错误地认为“一见钟情”是不值得信任的，而这完全是他们的主观臆断，事实情况并不是如此。

“一见钟情”不是短暂的激情

首先，有这种错误观念的人们是错把爱情中的激情等同于爱情。激情是短暂的，最多也就是300天，可是激情过后，爱情还是会继续，任何爱情都是这样的过程，日久生情也是如此，并不能说日久生情比一见钟情的激情更加长久，只能说一见钟情的激情更激烈一些。当然，这其中不乏有人只喜欢爱情中激情的时刻，当激情过后，爱情对他就失去了吸引力，因为这样的感觉感情关系就终止了。这也是很多人认为“一见钟情”不可靠的原因。其

实这样的感觉，在绝大多数爱情中都会有。

其次，美国曾经做过关于“一见钟情”的社会调查，通过对1500名普通群众的调查，结果显示，有超过60%的人相信“一见钟情”，并且在这60%的人中，有60%的人经历过“一见钟情”。而这些人中的大部分，正在持续着自己稳定的“一见钟情”式爱情，甚至有的已经走进婚姻的殿堂。可见，“一见钟情”是爱情，但是要想让“一见钟情”的爱情持久地发展下去。还需要人们从心理学角度来认识“一见钟情”。

“一见钟情”的真相

很多时候，人们对于自己不喜欢的对象，在解释原因的时候，都会说：“没有感觉。”

而对于自己喜欢的对象，就会说：“有感觉。”这里的“感觉”就是一种直觉，是不经过判断或推论的过程，直觉对事物产生的认知是最直接的。因此，即兴的判断对于直觉丰富的人来说，是很值得相信的。“一见钟情”式的爱情就是直觉的产物，相信自己直觉的人，就会有信心取得“一见钟情”的完美结局。

一见钟情的爱情中，并不是毫无原因地就爱上了对方，而是因为遇见对方之前，在自己的心中已经有一个大致的轮廓存在，那个轮廓就是自己另一半的模型。在现实生活中，当自己遇到了符合的人物，就会产生“一见钟情”的爱情。就像是杨绛和钱钟书先生，他们首先是因为对方符合自己心目中的理想情人而被对方吸引，并产生了交往的欲望。在交往中，随着不断地加深了解，相互的爱越来越深。

但是这并不代表对方在外形上像自己勾勒出的模型，在他的性格和言行举止上都符合自己心里的条件。当通过接触，发现对方除了外形，其余很多方面都让自己无法接受时，就会停止和