



“拿来就用”轻悦读书系③
越有趣的越好懂好用

日本最快提高恋爱智商的心理书

爱情心理学拿来就用

面白くてよくわかる! 恋愛心理学

[日] 齐藤勇 著 霍光 译



公布最给力恋爱心理术,

教您更加从容和有技巧地谈恋爱。

本书专供: 渴望爱、正在爱、爱太难甚至爱无力人群。

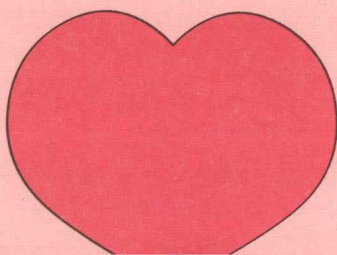
凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社



爱情心理学拿来就用

面白くてよくわかる!恋愛心理学

[日]齐藤勇◎著 霍光◎译



凤凰出版传媒集团



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情心理学, 拿来就用 / (日) 齐藤勇著; 霍光译.

—南京: 江苏文艺出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5399-4252-0

I. ①爱… II. ①齐…②霍… 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 (2011) 第 014630 号

著作权合同登记号: 图字 10-2011-55 号

上架建议: 心理学·时尚读物

“OMOSHIROKUTE YOKU WAKARU! RENAI SHINRIGAKU”

by Isamu Saito

Copyright © Isamu Saito, ASPECT2009.

All rights reserved.

First published in Japan by Aspect Corporation, Tokyo.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Aspect Corporation, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

“拿来就用”轻悦读书系

爱情心理学, 拿来就用

著者: [日] 齐藤勇

译者: 霍光

责任编辑: 刘霁

特约编辑: 李彩萍

装帧设计: 张丽娜

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印刷: 北京京都六环印刷厂

经销: 新华书店

开本: 880×1230 1/32

字数: 120 千字

印张: 6.5

版次: 2011 年 3 月第 1 版

印次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

ISBN: 978-7-5399-4252-0

定价: 26.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

前 言

任何时代都不会褪色的主题——爱情

人为什么要谈恋爱呢？

满脑子都是意中人，茶不思饭不想，一整天都坐立不安唉声叹气，有时还会妒火中烧……即使有如此多的痛苦，人们还是无法抗拒恋爱。向暗恋对象表白成功之后的喜悦最令人欢欣鼓舞。无论什么时代，爱情都是文学与艺术永恒的主题，永不褪色。

虽说如此，恋爱却不是一帆风顺的。生活中我们需要与很多人保持良好的人际关系，而在所有的人际关系中，恋爱关系是最难处理的了。都说“男人来自火星女人来自金星”，想要互相深刻理解并不是那么容易的。

每人追求的恋爱各不相同

简单说来，男性和女性对心中理想对象的要求完全不同。而且，每个人追求的爱情也大相径庭。有的人追求轰轰烈烈的爱情，有的人则追求平凡温馨的爱情。有的人想在爱情中掌握主动，有的人则喜欢倾尽自己的所有为对方付出。

如果不知道自己喜欢的人需要什么样的爱情，恐怕很难有进一步的发展。如果没有洞悉对方的心思，即使拼命努力想要获得对方的真心，也是难于上青天。只凭努力和诚意是无法将自己的想法传达给对方的。

那么，我们到底应该怎样传达爱意呢？恋爱心理学可以帮助你解答这个问题。通过心理学，你可以培养自己的人格魅力，学会表现自我，掌握社会生存法则等等。通过这些，你会渐渐靠近爱情，最终收获属于自己的真爱。

最近，有很多关于恋爱心理的调查和分析。本书在介绍这些调查的同时，还会为大家介绍与恋爱心理学相关的基础知识，并通过插图来解释说明，浅显易懂。

如果这些可以带你进入神秘并充满魅力的恋爱心理世界，那将是我最大的欣慰。

齐藤勇

2011年2月



目录 CONTENTS

前言

第1章 恋爱是如何产生的呢？

- 坠入情网的那一瞬间 /2
- 爱情萌发在舒适的环境中 /4
- 真的有一见钟情吗？ /6
- 共同点容易引发恋情 /8
- “好感”与“恋爱”不同 /10
- 恐怖经历可以转化成恋爱 /12
- 容易喜欢上肯定自己的人 /14
- 热心肠也会促成恋情 /16
- 讨厌也可以转化成喜欢 /18
- 共同经历困境容易培养出感情 /20
- 障碍可以加深恋情 /22
- 你的恋爱是哪种类型？ /24
- 能博取好感的位置 /26

CONTENTS

第2章 如何将暗恋付诸实践呢？

- 想讨对方喜欢就多赞扬他 /30
- 爱上爱自己的人 /32
- 引起对方注意的积极战术 /34
- 从小事开始接近心仪对象 /36
- 低落的时候容易坠入爱河 /38
- “失败”是爱情丘比特 /40
- 第一步要坦诚相待 /42
- 巧用传言 /44
- 眉目传情 /46
- 漂不漂亮很重要吗？ /48
- 女朋友漂亮可以提高男性的身价 /50
- “美女与野兽”难相处 /52
- “电眼妹”为什么广受欢迎？ /54
- 语言之外的表达可以传达 93% 的好感 /56
- “不用表白”的表白方式 /58
- 心的距离与身体距离成正比 /60
- 性感是最强的武器 /62
- 寻找双方的共同点 /64
- 偶然邂逅却成了“真命天子” /66
- 最后决定输赢的果然还是“内在” /68



第3章 维持恋爱长久的技巧

这样的恋爱才能长久 /72

能否维持长久恋爱关系 /74

语言表达可以加深感情 /76

亲密的人之间也有聊天规则 /78

身体接触可以加深感情 /80

适当的嫉妒可以提升爱的价值 /82

如何在三角恋中取胜 /84

恐惧可以让爱情升温 /86

吵架过后是和好的黄金期 /88

感情亮红灯时的应对策略 /90

通过“标记行为”表现占有欲 /92

第4章 恋爱和结婚是一回事吗？

恋爱的条件≠结婚的条件 /96

从恋爱到结婚的过程 /98

同一生活圈的人更容易结婚 /100

志同道合的人容易成为夫妻 /102

“异地恋”的情侣最好“闪婚” /104

“性”与“智商”有关吗？ /106

年轻是生育能力强的象征 /108

男性喜欢“巨乳”是出于本能吗？ /110

CONTENTS



爱情心理学·拿来就用 / 目录

- 女性需要爱的证据 /112
- 恋爱主导权在女，结婚主导权在男 /114
- 妻子出轨的理由 /116
- 为什么说“婚姻是爱情的坟墓”？ /118

第5章 为什么谈不成恋爱？

- 爱情是缘分天注定吗？ /122
- 擅长迎合对方的人也擅长恋爱 /124
- 小小的拒绝代表后面有更大的机会 /126
- 为什么相爱容易相处难呢？ /128
- 过于自信，恋爱必败 /130
- 与异性分享秘密，构筑亲密感 /132
- 孤独的人无法谈恋爱 /134
- 会失去的才最值得珍惜 /136
- 用什么来交换爱情？ /138

第6章 恋爱的危险陷阱

- 周围人看不出的危险关系 /142
- 表情中泄露的恋爱危机 /144
- 做爱后冷淡的男人 /146
- 男生误会都是女生的错吗？ /148
- “付出之爱”很难长久 /150

嫉妒是爱的晴雨表 /152
精神出轨与身体出轨，哪个更难接受？ /154
容易出轨的人与容易遭到背叛的人 /156
恰当陈述自己的不满 /158
家庭暴力男的特点 /160
短信与电话带来的烦恼 /162
昨天失恋，今天就开始新的恋情！ /164

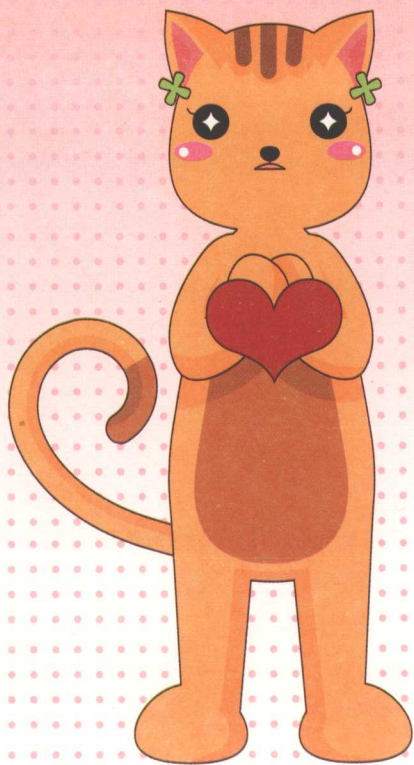
第7章 恋爱心理大测验

1. 盘子中的粉末是什么？ /168
2. 突然变成万人迷的理由 /170
3. 你会和爱慕的对象去哪里兜风？ /172
4. 哪块是含毒的点心？ /174
5. 发现蟑螂时，你会怎么办？ /176
6. 从帮助朋友的方式看你的恋情 /178
7. 狩猎的目标是什么？ /180
8. 危急时刻，你选择乔装改扮成谁？ /182
9. 在许愿池前，你第一眼会看到什么？ /184
10. 喝咖啡时，你拿咖啡杯的方式是什么样的？ /186
11. 路上多少钱，你会抛开面子，弯腰去捡？ /188

第1章

恋爱是如何产生的呢？

爱情是一种很玄的东西。共同点和认可可以引发爱情，舒适的环境和热心肠可以促成爱情，恐怖经历和讨厌可以转化为爱情，困境和障碍可以加深爱情……



坠入情网的那一瞬间

人与人之间为什么会产生恋情呢？人恋爱的时候，心里是有某种起因的。说到恋爱心理，我们先来了解一下恋爱产生的八大因素。

1. 看中对方的闪光点

外表、性格、气质等各方面，完全属于自己喜欢的类型。比如，“好喜欢阳光开朗的男生”，“超迷恋高个子的运动型帅哥”。

2. 看中对方的行为特征

对方经常夸奖自己，给予自己支持和鼓励，就好像他（她）在表达爱意一样，自己也会不知不觉地被感染。

3. 自己的特点

对方抱有喜欢和爱慕之情，对自己也充满自信。总是低声下气的人，是无法谈好恋爱的。

4. 自己的心理状态和行为特征

一个人当时的心理状态和行为特征会影响到恋爱。心情好、处于兴奋状态时，人更容易陷入爱情。

5. 共通之处

兴趣爱好等一致。兴趣爱好相同的人之间会产生好感，进而更容易敞开心扉，拉近彼此的心理距离。

6. 相互作用

有时碰面会聊上几句，有时会通力合作完成某项任务……这样的机会也适宜发展恋情。

7. 社会原因

“我都这个年纪了还没谈恋爱，是不是太奇怪了？”受到类似社会观念的影响，有的人会产生非谈恋爱不可的想法。还有的人看到朋友恋爱了，自己也想谈恋爱，这也是同调行为的一种体现。

8. 环境因素

海边和滑雪场都是很容易发生艳遇的场所，因为恋爱同样会受到环境因素的影响。



爱情萌发在舒适的环境中

我们知道恋爱和空间环境有着非常密切的关系，比如“那个清凉夏日的爱情”、“海边无尽的浪漫”等都印证了这一点。而且，不论是无边无际的大海，还是银装素裹的滑雪场，都会令我们心情舒畅，在那里很容易开始一段恋情。

有个心理测验是这样的：

在一个房间播放女孩喜欢的音乐，让她看一张男孩的照片，与此同时介绍这个男孩的优点并不停地赞扬。在另一个房间，播放女孩讨厌的音乐，给她看同一个男孩的照片，同时也介绍这个男孩的优点并赞许有加。结果，前一个女孩对这位男孩更有好感。

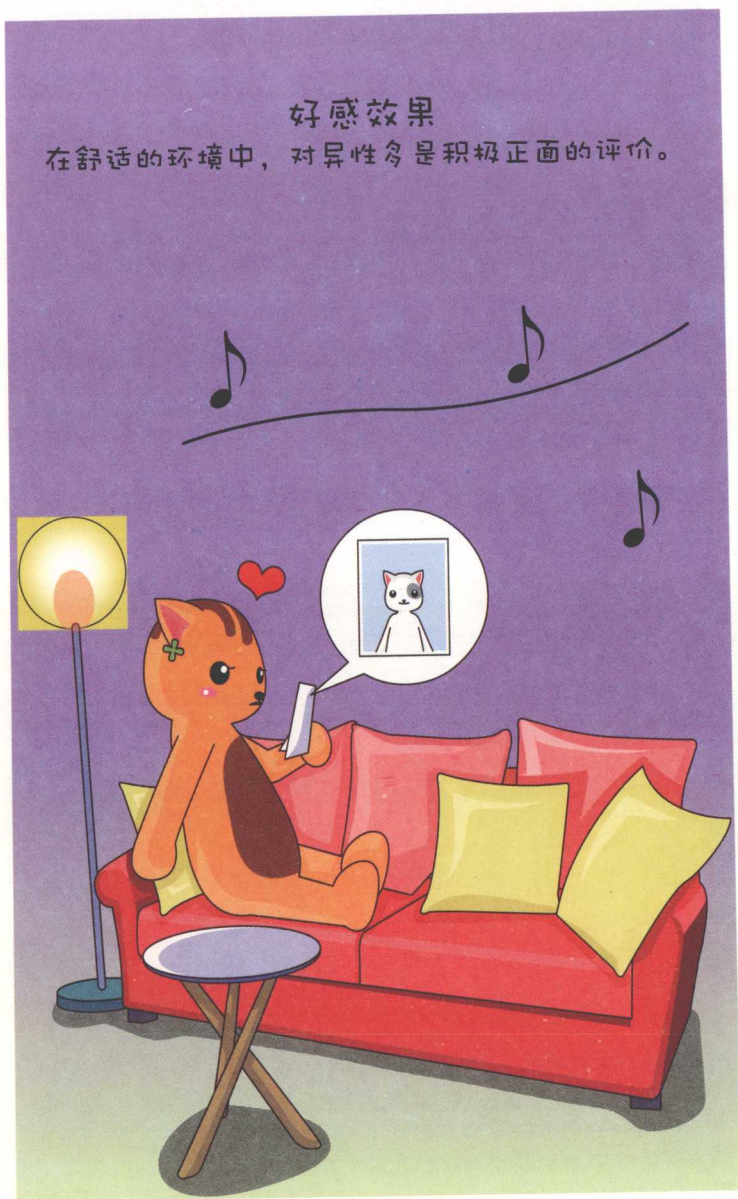
通过这个测验，我们可以得出这样的结论：**在自己喜欢的环境中，我们更容易对异性产生好感。**舒适的环境给自己带来了好心情，而好心情会影响到我们对待异性的态度。这种影响就叫作“好感效果”。

也正因为如此，在舒适的环境中，对恋人告白的成功率更高。除了视觉和听觉的因素外，环境中的温度和湿度、空气中的香薰味道、空气质量等都会影响到身体舒适度，进而影响我们对待异性的态度。由此可以推测，能够令人“神魂颠倒、陶醉其中”的环境最适宜谈恋爱。

然而，在舒适的环境中萌发的恋爱种子能否在以后的生活中茁壮成长就另当别论了。从“神魂颠倒”中醒来后，还需要两个人精心维护这段感情。

好感效果

在舒适的环境中，对异性多是积极正面的评价。



真的有一见钟情吗？

听说有人一见钟情后就闪婚了，是不是觉得这样就完成了终身大事很轻率？可能有不少人都这么认为。

心理学家就“一见钟情”作了一项调查，结果非常出人意料。在美国以1500名成年男女为对象展开调查，其中“相信存在一见钟情”的超过60%。这部分人中，有60%亲身经历过一见钟情。进一步的调查后又发现，经历一见钟情的人中，有70%会选择结婚或者保持着长期的恋爱关系。最终，这70%的人中，又有55%走入了婚姻的殿堂。

从这些数据我们可以看出，从一见钟情开始的恋情是多种多样的，并且**一见钟情并不仅仅是一时的冲动，而是决定今后人生的一次非常重要的邂逅。**

在离婚率高达50%的美国，通过一见钟情结婚的夫妻的离婚率，男性为20%，女性则低于10%。这个结果是不是也有点儿出乎意料？

因此，可以说“一见钟情”不仅不会比“非一见钟情”的感情危险，反而很有可能发展成两情相悦的长久关系。

另外，无论恋爱还是结婚，感情基础比经济条件更重要。有感觉，才能修成正果。

一见钟情的原因

关于一见钟情的原因，存在各种各样的假说。其中，有一种认为人类具有瞬间得出结论的“适应性无意识”能力。这种能力不同于“直觉”，是一种可以在瞬间看清事物本质或得出问题结论的能力。在恋爱行为中，那便是人在见面的第一眼就能看出对方是否是自己今生要找的人。

