

* 别人眼中的幸福未必是真正的幸福 *
* 只有内心深处的幸福才是真正的幸福 *

Dong Aiqing Xinlixuede
Nüren Zuixingfu

懂爱情心理学^的 女人最幸福

笛子◎编著

女人一生必学的心理课

掌控了爱情心理学，就掌控了女人一生的幸福。

女人拥有了幸福的婚姻就拥有了整个世界。

最新
畅销版

Zuixin Changxiaoban

中国商业出版社

* 别人眼中的幸福未必是真正的幸福 *
* 只有内心深处的幸福才是真正的幸福 *

*Dong Aiqing Xinlixuede
Nüren Guixingfu*

懂爱情心理学的女人
最幸福

女人一生必学的心理课

图书在版编目(CIP)数据

懂爱情心理学的女人最幸福 / 笛子编著. —北京: 中国商业出版社,
2011.4

ISBN 978-7-5044-7212-0

I. ①懂… II. ①笛… III. ①恋爱心理学 - 女性读物 IV. ①C913.
1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 054185 号

责任编辑:孙锦萍

710×1000 毫米 16 开 17 印张 280 千字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

一场高品质恋爱，将把女人打扮得精彩照人。而一场劣质恋爱，则会把女人拨弄得面目全非，灰头土脸，甚至痛恨终生。前者通常都是懂点爱情心理学的女人，而后者多半是在对爱情心理学一无所知的情况下导致的。

我们普遍认为，女性较男性的情感更丰富细腻，心理活动复杂、多变，尤其是处在恋爱中的女性，其心理更是让人捉摸不透。其实，男人的心理也不一定简单透明。只有智慧的女人才能掌控他。谈恋爱就如同打一场心理战，考验的不只是他对你的真情实感，还有你掌握的恋爱心理技巧和知识。在爱情里，最关键的不是你俘虏了他，而是怎样消除你与他之间的心理距离，让他对你产生持续的爱意。

浪漫是每个女孩心中一个华丽的梦，只是她们习惯于“守株待兔”，坐地空想。她们站在青春的舞台上消极的等待。她们对靠装扮外表吸引男人目光的行为超级不屑，认为自己要找的必定是一个爱自己智慧的男人。她们也觉得主动挤到高层社交圈寻找中意对象太势利，认为属于自己的阳光帅气的白马王子一定会在前面的某个地方等着自己。其实，爱情就像做销售，如果你只安于把自己放在一个不起眼的角落里，有几个人会看到？基于男人都是视觉动物，如果你能找准一个优秀男人云集的地方，主动把自己优秀的地方展示出来，再搭配一点吆喝的技巧，那么效果就截然不同了。

在爱情游戏里，由于男人具有攻击性，通常都是男追女的游戏。但被追女孩的表现却需要一定的智慧，尤其是在你同样喜欢他的时候，不要急着扑向他的怀抱，根据爱情珍惜论，越是千辛万苦才捕猎得到的，男人

便越会珍惜，而对于得到太容易的女孩往往不那么在乎。所以，聪明的女孩懂得把握暧昧的矜持，其目的不是要拒人于千里之外，而是要让他一直保持高度的进攻状态。当然，这个尺度是在你的手里，如果太过就会让他远离，所以也要适当的暧昧哦！

当你和他确定了恋爱关系，女人往往就会把自己的爱毫无保留地送出去，守家动物的女人忽略了男人都是狩猎动物，他们的兴趣点更容易被远处的猎物吸引。如果你让他觉得你已经稳稳当当装在他的口袋里了，他当然很容易忽视你。要想让他保持对你的激情，你要做的不是整天缠着他，盯着他，而是学会放手，爱情也需要呼吸。要知道你看得越紧，他跑得越快。

相爱容易，相处太难，激情终会被平淡取而代之，如果你不懂得爱情心理，或者说不懂男人的心理，那么你就会慢慢对他爱情失去信心和希望。你觉得他不再像以前那样爱你，他不再像当初那样在乎你，你甚至产生离开他的念头。其实，这并不是爱情消退的迹象，而是爱情的疲惫心理，是一种正常的心理现象。不要在他面前哭诉，你曾经说过什么什么，只守住他靠的是手段，而不是他的誓言。男人在性激素燃烧时候说的话，你就当让耳朵享受一下，何必当真？更不必较真。

懂得爱情心理学的女人，也懂得见好就收。爱的时候，全力以赴。不爱的时候，优雅转身。爱情里，最难的不是分离，而是选择分手的时机。适时地见好就收，让爱情中止在彼此都没有愧疚之前，留下美好的回忆。

爱情是女人的天堂，如果不慎，也可能转换成地狱。需要仔细地品味，需要认真地思考，更需要用智慧去参透。

没有任何一个剧本可以告诉我们如何才能找到自己的真命天子，如何与之相处才能让爱历久弥新。但事实上，我们确实可以找到一些帮助，把握住本书所讲的爱情心理，就等于把准了爱情的脉搏，从而偷得他心，赢得幸福！

本书从心理学的角度诠释了爱情吸引力法则、爱情珍惜论、爱情距离效应、爱情控制欲、爱情困惑期、爱情持久力等十个方面。了解了这些爱情心理，你的爱情和婚姻风险就会变小，让你在爱情博弈中取得预想的效果。

目录

Chapter1

爱情保卫战：嫁得好还能过得好才是真本事

“完美”男人是很多女孩心目中寻找老公的标准，可是“完美”似乎又是个不可达成的要求。很多恋人都经历了这样的过程：谈恋爱的时候，就因为成为了一家人而变得“随便”起来，没了之前的客气与礼貌。总之，你得接受有着凡人缺点的他，培养与他相处的能力。别拿老公的错误折磨自己，更不能拿自己的错误折磨老公。这样老公才会死心塌地的永远爱着你。

不要把丈夫当作“神”来要求 /3

像对待客人一样对待自己的丈夫 /5

除了喂饱男人的胃，更要洞察他的心 /7

在适当的时候，低头向他说声对不起 /11

在众人面前，必须顾及他的面子 /13

男人身上钱够用，才会有自信 /17

每天至少花十分钟，倾听他的心事 /19

Chapter2

爱情吸引力法则：他关注你了吗

相信每个女孩都有着对于美好爱情的向往，都有着对白马王子的期待。但是爱情不是想来的，也不是等来的，美好的爱情需要自己去争取，王子也需要去寻找。聪明的女孩会在爱情来临之前完善自己，她们也会主动出击，勇敢地追求自己的幸福。

- 首因效应：美女谁不爱，男人都是视觉动物 /25
- 杜根定律：用你的自信吸引他 /27
- 爱情捆绑：将你的劣势捆绑在优势身上 /29
- 广告效应：好女也怕春闺深 /32
- 气质诱惑：可以不够漂亮，但一定要有气质 /34
- 眼球效应：如何引起意中人的注意 /37
- 一见钟情的心理：瞬间坠入爱河的感情可靠吗 /40
- 男人的英雄情结：爱他就给他制造“救美”的机会 /42

Chapter3

爱情ABC：哪个男人才是你的幸福答案

女孩子都向往浪漫的爱情，但是在选择爱人的时候却往往会迷茫会不知所措。不知道什么样的男人适合自己，什么样的男人值得托付一生。有人说选择什么样的男人便选择了什么样的生活方式，所以，女孩子在选择爱人的时候一定要睁大眼睛，好好地挑选一番。

布里丹毛驴效应：弱水三千，只取一瓢饮	/47
或然率：为何最好不选第一个碰到的	/49
选择太多不一定是好事：越优秀越剩下	/51
好男人是栽培出来的：为何好男人都成了别人的老公	/54
爱情≠婚姻：何妨听听“老人言”	/56
幸福匹配度：适合的就是最好的	/59
宁缺毋滥：但绝不在寂寞中随手抓一个男人	/62
勇敢倒追：宁可爱错，绝不错过	/64
自测：你是金龟婿喜欢的类型吗	/67
怕也是爱：“灰太狼”为何成了女人的抢手货	/70

Chapter4

爱情珍惜论：男人对不容易得到的女人更感兴趣

在女人的眼里，男人往往就是自己的世界。如何能够长久地保住爱情，让男人对自己永远感兴趣，让不少女孩子想破了头。有句话说，越是得不到的东西越珍贵。所以，爱情里就需要一点欲擒故纵的伎俩了。

罗密欧与朱丽叶效应：逆境中爱情之火更炽烈	/75
双人舞：单方面的委曲求全不是爱情是单恋	/77
爱情原则：不给一个男人伤害你两次的机会	/79
男人本性：越容易得到越不懂珍惜	/81
你不爱自己，谁会来爱你	/84
爱情跷跷板理论：保持平衡是关键	/86
依赖寄生：没有独立，何谈平等	/88

性和爱分开谈：别傻到用身体和男人谈恋爱 /90

幸福枷锁：奉子成婚拴住了谁 /92

逆反心理：爱可以请求不能要求 /95

Chapter5

爱情距离效应：男人看得越紧跑得越快

“在天愿做比翼鸟，在地愿为连理枝”，道出了情人间亲密无间的爱情，也道出了生不能分死不能离的坚贞不渝。女人往往是粘人的，她喜欢时刻和相爱的人在一起，分分秒秒不分开，但是，亲密无间是否是爱情的最好状态呢？这使我们不禁想起了那句话——距离产生美。是的，保持一段距离，才是爱情甜蜜的长久之策。

刺猬法则：找一个合适的距离相互温暖 /101

酸葡萄甜柠檬定律：不要让男人牵引你的喜怒哀乐 /103

爱与自由：天天相恋不要日日相见 /105

可以两人世界，但不能只有两人世界 /108

窥秘心理：制造一点神秘感 /110

满足男人对自我空间的需求 /113

安全需求：没事别玩 GPS 定位追踪 /115

想握紧，就把男人变成手中的风筝而不是沙 /117

你有伸手向他要礼物的癖好吗 /120

Chapter6

爱情面子观：碰什么，也别碰男人的尊严

中国人向来都是要面子的，尤其是男人。男人的面子大如天，不管多么怯懦多么不堪的男人，都会特别在意自己的颜面。所以要想做一个讨男人喜欢的女孩子，一定要小心维护男人的面子，不要在面子问题上给男人出难题。

面子效应：人多时柔顺如绵羊，没人时好让他当牛做马 /125

女人需要宠爱，男人需要崇拜 /127

马斯洛需要层次论：男人需要女人的认可和接纳 /129

越穷尊严越脆弱：永远不对比你穷的男人说“这顿饭我请吧” /131

赞美效应：优秀的男人是女人“捧”出来的 /133

说谎心理：若无恶意，不必急着揭穿他 /135

对比效应：“笨”女人让男人有成就感 /137

自尊：任何时候都不讽刺男人的想法 /140

Chapter7

爱情控制欲：张弛有度才能收放自如

爱情中的女孩子往往有一个毛病，就是越是幸福越害怕失去，从而对男人“严加管束”，恨不得锁进自己的化妆盒里。其实爱情也需要呼吸的空间，拉得太紧，往往会吓跑爱情。

马斯洛理论：相爱再多也需要彼此尊重 /145

爱情橡皮筋：比他先放手，你才不会受伤害 /147

“修理大王”可以休矣 /150

不要试图以“我都是为你好”控制他 /152

女人滔滔不绝，男人逃之夭夭 /155

建议永远比命令更有“威力” /158

撒娇：扮一副怜香惜玉的样惹他疼 /160

“南风”法则：女人要做“柔道”高手 /164

女人事业越强，越要懂得在男人面前示弱 /166

楚楚可怜惹人疼 /169

Chapter8

爱情困惑期：你的他究竟在想什么

男人天生不善于表达情感，所以恋爱中的女孩最想知道的男人的心思却只能自己去猜。每个女孩都会有一段爱情困惑期，不确定那个男人对自己的感情。都说女人心海底针，其实男人的心思也一样——挺难猜。

异性心理：女人是感性的，男人是理性的 /173

男人的双重心理：儿子心理和父亲心理 /175

男人为何爱说谎 /177

男人的嫉妒心不亚于女人 /180

让他猜，不如让他爱 /183

为什么他迟迟不肯向你求婚 /185

男人最怕女人知道的底牌 /187

男人也撒娇 /190

留住男人的胃就能留住男人的心吗 /192

Chapter9

爱情金钱论：钱不能代替爱情，爱情也不能代替钱

在如今物欲横流的时代，纯洁的爱情怎么逃也扯不断与金钱的联系。有人在爱情里模糊了金钱和爱情，其实它们不相互排斥，也不能等同。没有钱的爱情会饿死，而没有爱情只有金钱则与幸福无缘。

你不是一个可以用钱摆平的女孩 /197

没有面包怎么跳爱情的舞 /199

消除对有钱男人的偏见 /202

有钱男人愿娶什么样的女子 /204

别让房子压垮你的婚姻 /207

他的钱再多，你们也是平等的 /209

爱他，是嫁他的前提 /211

Chapter10

爱情持久力：为何明明相爱却要互相伤害

爱情是一件甜蜜的东西，但是它有时候也会让人疼。很多的情侣明明很相爱，却总是有意无意地伤害对方，让别人难受，自己也痛。其实相爱也是一门艺术，需要有技巧地经营。

审美疲劳：恋人之间如何保持吸引力 /217

热恋中为什么许多女人会变成“野蛮女友” /219

说话绝情，最伤男人心 /222

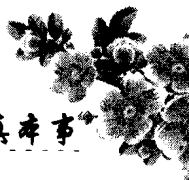
- 吵架就事论事，不翻旧账 /225
- 给爱情加点醋，但不要打翻醋坛子 /228
- 不玩猜心游戏 /230
- 任性的公主容易失去爱 /233

Chapter11

爱情博弈战：守住他靠的是手段而不是誓言

有句话很调侃：宁愿相信世上有鬼，也不能相信男人那张破嘴。很多女孩子在爱情结束的时候声泪俱下地控诉男人没有遵守诺言。其实相信男人的诺言本身就是不明智的，与其相信男人在动情时候说的几句话，还不如自己努力将爱情守住。

- 聪明女孩一定不做红颜知己 /239
- 优雅转身：别在不爱你的男人身上浪费太多时间和精力 /241
- 爱情底线：久赌必输，久恋必苦 /244
- 失恋是女孩一次翻身的机会 /247
- 女人足够“坏”，男人才够好 /249
- 诱饵理论：男性对性感女人缺乏免疫力 /252
- 策略性忌妒：点燃他的妒火，确认爱情 /254
- 眼泪攻势：适度才有效，用多了也让人生烦 /256
- 男人的忠诚度不是“考验”出来的 /258



不要把丈夫当作“神”来要求

“完美”男人是很多女孩心目中寻找老公的标准，可是“完美”似乎又是个不可达成的要求。于是一些找到了伴侣的女孩就开始抱怨起身边这个男人的毛病和缺点来，总是能眼光犀利地找出一大堆。

高标准、严要求的态度，从女孩的角度来说，除了发泄心中对于理想与现实差距的不满之外，更希望能促进另一半向着自己既定的目标前进。但事与愿违。好多女孩却因为把握不好其间的尺度而早早地结束了自己的爱情，与爱人分道扬镳！

秦晓从大一的时候，就和朱景辉谈起了恋爱，大学毕业后一年，他们喜结连理。按说，他们结束了恋爱马拉松，走进婚姻，应该是幸福的一对。可是，自打结婚以后，秦晓的手中就拿起一把无形的尺子，只要见到丈夫就必须量一量。丈夫洗衣服时，她会说：“你看看，这领子，这袖口，你连衣服都洗不干净，还能干什么？”丈夫做饭，她会说：“哎呀，做饭怎么不是咸就是淡，一点谱都没有，让人怎么吃呀？”丈夫做家务，她会说：“怎么这么笨，地也擦不干净。”丈夫办事情，她更是牢骚满腹：“看你，连话都不会说，让人怎么信任你呢？”诸如此类，家庭噪音不绝于耳。

刚开始的时候，朱景辉常常是黑着脸不吱声，时间久了，他就开始和她顶嘴。他会说：“嫌我洗衣服不干净，你自己洗。”然后把衣服往那一扔，摔门走了。他还会说：“我做饭没谱，以后你做，我还懒得做呢。”有时候，他也会大发雷霆，和她大吵一通，然后好几天两人谁也不理谁。

过几天，两人和好了，但是秦晓仍然改不了自己的习惯，仍然会对他

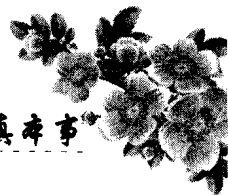
秦晓万万没有想到朱景辉会提到离婚两个字，她顿时泪如雨下：“我说你，还不是为了你好？换了别人我还懒得说呢！要离婚，好，现在就离！”然后就是号啕大哭，哭了一阵，看到朱景辉仍然黑着脸不理她，就把头向墙上撞去，然后她感觉到头上有热乎乎的液体流下来，再然后就失去了知觉……

后来，秦晓在朋友的劝说下，终于明白了一个道理，那就是自己对丈夫不能太苛刻了。其实，衣服有一件两件洗不干净是常有的事；丈夫不是大厨，偶尔盐放多放少更是小事一件；家务活谁都可能出点纰漏；一个人偶尔说错一两句话也是在所难免。而自己就像一名严格的“质检员”，把这些常人都有的小毛病加以无限的放大，而且还养成了习惯。正是因为她对丈夫的挑剔，才使得丈夫与自己越来越远。

两个人生活在一起，适当的批评的确能有助于双方健全人格，但是批评必须有所区别和选择，比如哪个问题比较重要应该提出来，哪个问题是鸡毛蒜皮的就没有必要斤斤计较。批评倘若失去这种区别和选择，那就是吹毛求疵了，它对彼此的感情具有极大的杀伤力，往往是造成婚姻破裂的主要原因。

吹毛求疵会表现出对他人绝对排斥的态度，不承认“人无完人”的道理，因此使夫妻之间容易产生敌意，破坏家庭里和谐的气氛。所以，做妻子的一定要记住，丈夫也是一个平凡的人，不能以神的标准来要求他什么都会，什么都精通。当他修不好某样东西的时候，千万别说：“连这个都不会，你看看人家××的丈夫，几分钟就能弄好。”熟不知，××的丈夫也只是精通这一项技术而已，在很多地方他也比不上你的老公能干。

婚姻经不起这样的折腾，男人需要妻子的肯定。要想把他变成一个万



能的超人，先要学会夸奖，你的不断夸奖，才是让他提高自己的良药。如果都像秦晓那样严格地要求丈夫，即使家庭没有因此解体，曾经的爱也会慢慢的枯死。

像对待客人一样对待自己的丈夫

很多恋人都经历了这样的过程：谈恋爱的时候，两人见面总是心情愉快，相互客客气气的。结了婚以后，就因为成为了一家人而变得“随便”起来，没了之前的客气与礼貌。

先生在办公室里遇到不愉快的事情，把怒气带回家，发泄在太太的身上。太太也变了，谈恋爱时的那个温柔娇笑的女子不知在什么时候摇身一变，居然变成为一个整天挑剔、抱怨、发牢骚的□唆妇人。这样的状态是婚姻的大忌，有多少家庭因此而走向了解体。

礼貌，在我们日后的婚姻生活中，占有很重要的位置，这就好像“唇亡齿寒”的道理一样。礼貌就好像一扇敞开的门，它让人看到了长在门内的花朵。相信任何一个做丈夫的，都是最怕泼妇、悍妇、长舌妇了。

彤宁在这方面就表现得不够“聪明”。彤宁的丈夫患有胃病，一次到吃饭的时候了，他的丈夫还在看书，虽然她很心疼和关心丈夫，专门给丈夫煲了汤，但她却在叫丈夫吃饭的时候说：“还磨蹭什么？自己有胃病不知道？快来吃饭，当心得胃痛。”一句话说得她丈夫脸色铁青，心想，这个婆娘居然咒我得胃痛……两个人为这一句话大吵了一架，事后彤宁觉得自己很委屈。其实如果她能够温柔一点，礼貌一点，对丈夫说：“快来吃饭吧，你的胃不好，我今天给你煲了汤，很养胃的。”意思一样，但她的丈夫会感动不已，而前一句却让丈夫恼火至极。

