

珍藏版

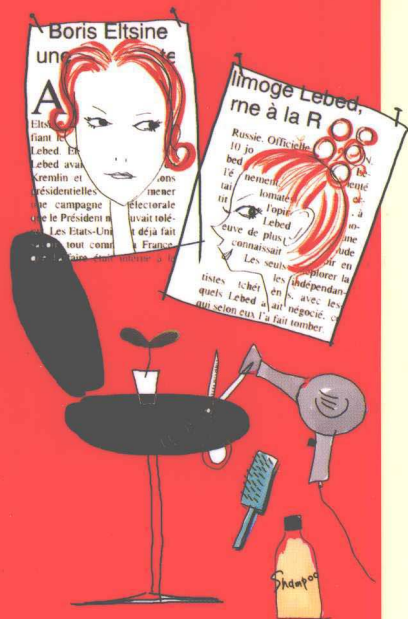
NURENYAODONGDIAN
LIANJI
XINLIXUE

上官文姝 / 编著

掌握恋爱心理学，掌控迷题般的爱情！

女人要懂点 恋爱心理学

懂恋爱吗？会恋爱吗？想恋爱吗？走进女人的恋爱心理学世界，探寻爱的真谛，修炼爱的技巧，体味爱的味道，提升爱的指数，成为最会爱也最被爱、最快乐也最能给对方快乐的美好女子。



●声明：

爱是心的学问，懂点恋爱心理学是甜蜜恋爱的入场券。

●注意：

想谈恋爱、正在恋爱、失去恋爱、被恋爱剩下的女人，想要了解恋爱的技巧，首先就得了解恋爱者的心理。

📖 最优的女人心理营养书

女人要懂点

恋爱心理学

掌握恋爱心理学

上官文姝 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

爱是复杂且神秘的,但它由心而发,所以并非不能把握。当女人懂得了恋爱心理学,女人的恋爱指数就会一直提升、提升、再提升。

本书从爱的产生、爱的原因、爱的发展等方面全方位揭秘了爱的过程。读过本书,女人能够了解男女之间复杂而有趣的各种恋爱心理,从而以良好的心态去面对爱情,以巧妙的方式去追求爱情;读过本书,女人能更懂得爱、把握爱、享受爱,让自己的恋爱之路更加通畅,真正拥有快乐和幸福。本书正是那些向往恋爱、正在恋爱乃至已经失恋的女人所需要的。

图书在版编目(CIP)数据

女人要懂点恋爱心理学/上官文姝编著. —北京:中国纺织出版社, 2011. 5

(最优的女人心理营养书)

ISBN 978-7-5064-7241-8

I. ①女… II. ①上… III. ①女性—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 014901 号

策划编辑:曲小月 王 慧	责任编辑:张冬霞
特约编辑:李 雪	责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:174 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

爱情是人们生活中必不可少的组成部分。每个女人可能都要经历一次乃至几次恋爱。恋爱的过程是甜蜜的，但其中也掺杂了许多坎坷和心酸。

爱情是简单的，又是复杂的。简单是因为爱情就在生活的点点滴滴中，复杂是因为它有时极容易被忽视。有时人们在恋爱时迷失方向并非因为“陌生”，而是因为“自以为是”。爱情能让女人感受到莫大的幸福，但也能给女人带来刻骨铭心的伤害。有的女人在爱情里展翅翱翔，尽享它带来的快乐；有的女人却深深沉沦，体会到无尽的伤痛；有的女人通过恋爱认识到爱情的本质，从而蜕变重生，获得一片新天地；有的女人却让自己走进深渊，自我毁灭，再也没有继续下去的勇气……如果女人不懂得什么是真正的爱情，那么“爱”就很有可能成为一种毒药，给女人造成伤害，甚至是严重的摧残。它的影响甚于身体的伤痕。很多女人在所谓的“爱”中迷失、沉沦，甚至走上了不归之路。

每个女人谈起爱情似乎都有一肚子话要说，谈起自己的情感故事都会眉飞色舞，认为自己的感情是唯一的，自己爱的对象是不可复制的。实际上，每个女人在爱情中的遭遇和心理变化都是极其相似的，因为每个女人几乎都有着相似的心理特征。

都说恋爱中的女人是傻瓜，她们不知道怎样才能得到异性的青睐，也不明白用什么方法才能更好地经营自己的爱情；她们不清楚为何看到心仪的男人时会感到羞涩，当爱情在身边时又会缺乏安全感和自信……这就是神秘而复杂的爱情带给女人的种种欢喜和不安。

然而，爱情并不是没有道理可依、没有规律可寻的，女人的每次心跳、每次醋意、每次不安都是对自己的一次心理暗示，而男人的每句话、每个行为甚至是每个眼神的变化都有着不同的含义。只要留心观察，仔细揣摩，用心体会，就能掌握自己和恋人的各种心理，从而选择最恰当的方式把握自己的爱情。

本书通过对女人恋爱过程中种种心理现象的剖析，结合生动有趣的恋爱心理小故事，讲解了各种心理效应对爱情的发生、发展所产生的影响，每篇文章后的“恋爱启示录”还总结了收获爱情的小窍门，从而让女性朋友在阅读有趣的“爱情秘笈”的同时，明白恋爱的真谛，把握恋爱的规律，最终走向真爱的幸福彼岸。

上官文姝

2011年4月

适当疏远原则：爱要有最适当的距离	049
女人被爱的性格：温柔位居第一	052
坦率的求爱语：别让男人来猜你的爱	055
选择规则：不要开始没有结果的爱	058
面子效应：男人大都爱面子	062



第三章

恋爱开始：女人，勇敢爱

一见钟情的心理：一见钟情须谨慎	066
真实爱情：女人，浪漫与现实同在	068
爱情印象：第一印象很重要	070
大胆地行动：主动出击的女人更美丽	073
依附行为：别让依赖毁了爱情	076
爱情专一：不要盲目“囤积”男人	079
帮助与好感：爱他，就请他帮个忙	082
自尊理论：尊重男人就是尊重自己	085
强化好感：女人要对男人说的3句话	088
同理心原则：其实我一直都懂你	091
爱情的自我展示：勇敢秀出你自己	094
时机原则：为爱情选择一个最佳时刻	097



第四章

恋爱发展：聪明女人的爱情攻略

恋爱表情：女人的微笑最具杀伤力	100
间接对话法：委婉地提出你的批评	103
平等效应：不要没有回报地一味付出	106
延迟满足定律：即使深爱也别急着去同居	109

维持关系的秘诀：体贴是爱情的润滑剂	112
肢体语言的作用：让一切尽在不言中	115
等同原则：爱他就同样爱他的家人	119
爱的完美定律：爱到八分最相宜	122
神秘法则：神秘莫测会让男人着迷	125
撒娇定律：适当撒娇会让男人魂牵梦绕	129
挫折吸引力：对彼此要有股“狠劲儿”	132
沉没成本效应：放手远去的爱	136

第五章

外表与恋爱：女人不魅，爱情不美

美的普遍性：男人大多爱美女	140
手的吸引力：女人风情万种的“名片”	143
气质法则：气质是女人的品牌	147
性感的魅力：女人获得爱情的有力武器	150
美丽的诱惑：男人为什么喜欢女人的美脚	153
美丽背部：女人未长出的翅膀	156
燕瘦环肥各有态：别太计较脂肪	159
体貌效应：时尚装束传递性感信息	162
嗅觉吸引：让你的身体散发暗香	166
内秀法则：可爱的女人最美丽	170

第六章

爱情战争：女人心中的千千结

爱情安全感：冷静看待他的异性缘	176
知己知彼的策略：“窥探”男人心思	180
关于吵架的认知：谁的愤怒更持久	183
女性须知：为什么男人更喜欢年轻女人	186

淬火效应：欲擒故纵能够出奇制胜	189
另类沟通：聪明的女人会吵架	192
错误即止定律：不做恋爱中的蠢女人	196
“1+1>2”效应：金钱和爱情都要有	199
自我安慰：爱情走了，亲情和友情还在	202

第七章

嫉妒心理：爱情中女人要了解的重要心理

嫉妒让爱生恨：别让你的嫉妒过了头	206
自我调节：克服恋爱中的嫉妒心理	209
认知：男人也有嫉妒之心	212
适度原则：会“吃醋”的女人惹人爱	215
女性的背叛：不要去摘悬崖边上的花朵	218
嫉妒误区：女人“吃醋”的5个显著误区	222
理性定律：不流眼泪，理性应对	225
三角关系的心理战争：如何守护爱情	229
由丧失感测定爱情：渴望爱情却缺乏信心	233

第八章

恋爱杂学：除了眼泪和欢笑，恋爱中也有趣味

抛开心理学，从其他角度来审视爱情	238
女人爱情的个体差异	241
女人不要轻易见旧日恋人	244
恋爱中的关键心理学规律	247
爱情受三种力量的支配	250
初恋为何成为最美的爱情	253
银幕爱情与现实爱情	256
异性之间存在友情吗	259

什么是恋爱心理学

恋爱是一门学问，一门课程，它与生活息息相关、密不可分，是人们尤其是女人生命中不可缺少的部分，因此如何恋爱这一问题就变得日益重要起来。掌握恋爱心理学，女人可以增加对恋爱的理解，让爱情之路更加通畅。那么，究竟什么是恋爱心理学呢？

恋爱心理学是对人的魅力的研究，爱情为什么会出现我们身边？我们在恋爱中应该注意哪些？在对待爱情上到底有什么诀窍和原则……这些都是恋爱心理学的研究内容。

随着社会的进步和人们对恋爱进一步的关注，恋爱心理学的“知名度”较以往有了很大提高，很多心理学家和脑科学家通过不断地研究和考证证明，人体内的多巴胺（dopamine）和血清素（serotonin）等荷尔蒙与爱情有着十分紧密的联系。而人类的恋爱思想和行为也不断地展现在我们面前，使我们更清楚地认识到爱情的含义，使我们明白在遇到爱情时应保持怎样的心态，在享受恋爱时要注意哪些行为和细节……通过对这些知识的深入了解，我们就能在恋爱的过程中更加了解它的本质，也能更加了解自己，从而在不断的学习中让自己的人格魅力得到升华，并减少恋爱过程中可能会有的痛苦，让自己在恋爱中占据主导位置，更好地驾驭爱情，收获幸福。

无论是在平时的琐碎生活中，还是在影视剧的艺术氛围中，恋爱

都随处可见，甚至从人类起源时，恋爱就已经成为了人们生活中的重要组成部分。

每个人的性格秉性都是不同的，因此每个人对爱情的看法、想法和做法也各不相同。著名人类学家海伦·费舍尔博士非常精通恋爱心理学，他曾经对不同国家、不同年龄和性别、不同种族和信仰的人做过一项调查，调查问卷是由多个项目组成的，包括“你是否会在独处的时候不知不觉想念一个人”、“恋爱会占据你日常生活多长的时间”等。最终的调查结果显示，尽管这些人在很多方面都是不同的，但是他们对爱情的态度却都十分相近，也就是说，他们对待爱情的心理状态是没有太大差异的。不仅人类在恋爱这件事上有空前的心理和行为统一性，生物学家对动物的研究结果也显示：动物中大部分的“恋爱行为”也和人类极其相似。

人们总说“爱情很奇妙，让人捉摸不透”、“爱一个人是一件奇特的事情，它甚至不受控制，就是那么不知不觉”……或许从科学的角度根本无法诠释爱情，也不能解释这种神秘的现象。然而，正是因为它的神秘和重要程度，就更加不能随意给它一个明确的定义。也许我们对爱情理解得还不是非常透彻，但是我们可以在不断的学习中更加深入地认识爱情的本质。



恋爱启示录

女人天生感性，在恋爱中也显得比较脆弱，只有不断提高对恋爱的认识，掌握好恋爱心理学这门课程，才能真正理解爱情的真谛，做享受爱情的“女神”。

人为什么会恋爱

有人说：只要有男有女，就一定会产生恋情。

恋爱时，只要我们一想到自己喜欢的人，就会心花怒放、笑逐颜开；与之分别后，就会心神不宁甚至寝食难安；任何时候闭上眼睛，脑海中浮现的都是对方的身影……这恐怕是很多人都有过的恋爱体验。当我们遇到性情相投的异性时，经过一段时间的交往，会感觉彼此心灵相通，自然而然地就想待在一起。当然，也有人在初次邂逅时就凭直觉断定对方就是“我今生要找的人”。总之，爱情是神奇的，它似乎一直就在我们身边。

那么，人为什么会恋爱呢？

关于这个问题，很多心理学家都展开过多角度的研究。其中，从进化心理学的角度来看，人类恋爱的根本原因是为了“保持物种的延续”。一位生物学家曾说过：“人类是高等生物，恋爱结婚是世代相传的习性，它如吃饭喝水一样不可或缺，这是为了保持物种的延续。”的确，人类既然是生物，那么就免不了要传宗接代。自古就有一条谚语：“不孝有三，无后为大。”传宗接代就是生命和理想的延续，上一代没有完成的心愿和事业，要让下一代继续来完成，而孩子就是生命的延续。人不可能永远活着，一代人可能无法完成想做的事，所以，就需要恋爱结婚，将遗传基因继续传下去。

而为了留下健康、优秀的子孙，男性会喜欢外表有魅力且年轻的女性。由于男性没有妊娠、分娩之痛，所以与子孙的“质”相比，男性更倾向于追求子孙的“量”。因此，在潜意识中，男性更希望与多个女性，即不特定对象发生性行为。这也是男性更容易出轨的一个深层次原因。

另一方面，女性要面临妊娠、分娩，因此不可能去追求“量”。“十月怀胎”是个漫长的过程，给女性造成的身心负担也很重。所以，女性更注重子孙的“质”。从这个角度看，我们就不难理解为什么很多女性都喜欢经济宽裕、生活稳定的男性了。

当然，男女之间选择恋爱直到结婚，不仅仅是为了“传宗接代”，更是为了有一个终生伴侣，爱情心理学家说：“恋爱中有一种像友情般的恋爱，就是从友情升华而来的爱情。现实生活中有很多这样的例子，最初男女之间只是单纯的友谊关系，但是随着两个人接触时间越来越长，对彼此的了解越来越多，相互之间产生了别样的情愫，最终成为恋人，甚至结为夫妻。”

人都有一种追求友善人际关系的需求，想和别人在一起，以排除寂寞和不安或享受友情的温暖，俗话说：朋友多了路好走。家人不可能永远陪着你，而不论走到哪里，结交的朋友却可以帮你渡过难关，解决生活中的很多麻烦，若是异性朋友，就很容易在这样的接触中产生好感，彼此一开始可能是相敬如宾，但是随着接触和了解，对彼此的感情逐渐加深，两个人的感觉也会一点点改变，很依赖彼此，愿意为对方做事，甚至不惜牺牲自己的利益，直到最后想拥有对方，和对方生活在一起，于是两个人的关系就发生了质的变化。

生物学家说：生物界有很多动植物之间的信息和气味传递是没有



任何养分的，它们要的只是一种交流。这和人与人之间的交流是一样的，如果缺少这种交流，便会产生各种“病态”甚至死亡。

人的这种沟通需求也正说明了恋爱的另一个缘由，因为人在很多时候都有与人诉说的愿望，而恋人正是最合适的诉说对象。恋爱中的人们，在彼此的交流和理解中相互分担痛苦，共同分享快乐……无时无刻，无微不至，这是很多亲人和朋友都不能做到的。

爱情是神奇的，它往往不受控制地到来，也许你想到自己的爱人就会会心地微笑；也许你白天夜晚脑海里都是他的模样；也许你们在第一次相遇时就感到他是自己一直在找的那个人；也许你们本是知己，突然有一天发现爱上了彼此……爱情是不可言喻的，同时又是不可违背的自然规律，它会突然而来，出乎预料，无声无息，甚至让你猝不及防。



恋爱启示录

从地球上出现人类的那天起，恋爱就伴随着我们，它像空气一样带给我们自由的呼吸；如雨露一样带给我们甘甜的滋润；如阳光一样给予我们温暖，为我们的生活带来无限色彩。

“恋”与“爱”的那些事儿

要想学好恋爱心理学这门课程，首先就要理解“恋”与“爱”的深刻含义和具体区别。那么“恋”、“爱”、“恋爱”到底有什么区别呢？

恋，是恋爱产生的初级阶段，具体表现是：很喜欢对方，见不到时就会想念，脑子里总是出现对方的音容笑貌，总想见到对方。

爱，是恋的延伸，具体表现在：失去对方会像失去生命一样痛苦，把对方当做自己一生的伴侣，每时每刻都想与对方在一起，甚至爱对方胜于爱自己。

“恋”和“爱”是恋爱产生的具体表现过程。在最开始的“恋”时，女人对一位异性倾心，也许是认为他高大威猛，玉树临风，也许是觉得他很幽默，诚实可靠……所以会逐渐对他产生好感。习惯与之在一起相守后，又会觉得对方是自己生命中最重要的一部分，离不开对方，这时心中的“爱”已经呈现得非常明显。

通常，没人能在“爱”和“恋”之间清晰地画一条分界线，人是非常感性的，感情也异常复杂，甚至有“恋”与“爱”共存的状态。一个人可能“恋”着许多人，但是“爱”往往是针对一个人的。恋爱心理学家们认为，“爱”作为“恋”的更深一层发展，往往具有以下几个方面的特征：



排他性

大多数人对自己所爱的人的占有欲极为强烈，几乎不容许对方心里再容纳他人，这也就是我们平常所说的嫉妒和占有心理。正是这种心理说明了你的爱情是真挚、真实且真诚的，因为这种排他性，会让双方觉得自己才是对方生命中那个最重要的人。

平等性

相爱的两个人不论是在人格上还是在心理上，都应该是相互平等的，这种平等性让相爱的人不会计较双方在社会地位上的差异、在物质财富上的多寡乃至在诸多其他因素上的差距。双方都会在心里有一种平等的愿望。

稳定性

“细水长流才是爱，平平淡淡才是真”。真正的爱情是经得住时间和现实的重重考验的，一份感情的稳定不在于一朝一夕的相伴而在于长期的心灵相守。

激烈性

恋爱是会让人疯狂的，两个人相爱时往往是人生中最激情的时刻，他们为了爱情可能不顾亲戚朋友的反对，可能不要工作事业，甚至还可能和亲人朋友反目。尽管这种做法不可取，但是这样的行为也正体现了双方爱的程度。如果几句劝导或是逼诱就令两个人在爱情路上退缩不前，那么他们的感情肯定不是真正的爱情。

指向性

爱情的指向性是指我们的情感诉求只会针对特定的一个人，而不会是其他人。和亲情、友情不同，爱情的指向只会是一个人，而友情大多来自社会，你的朋友可能也是别人的朋友，别人的知己也会是你

的好友，这种感情是没有指向性的。亲情是与生俱来的一种感情，同样不具备爱情中的指向性，而真正的爱情一定会有指向性。

“恋”是感情的开始，是两个人相识、相知、认同、欣赏、喜欢、思念到牵挂的一种心理过程；而“爱”是恋的深入和延伸，两个人会迫切地想要相守，在心理上产生一种归属感和相互拥有的渴望。恋的过程是神圣而美好的，爱的感觉是刻骨铭心的，这两种不同的情感阶段共同构成了人恋爱的整个过程。



恋爱启示录

对女人们来说，恋爱是熟悉的，也是陌生的。熟悉是因为大多数女人都曾有过恋爱经历，陌生是因为女人从未真正的了解过恋爱，不曾了解恋爱的那些属性，如排他、平等、稳定、激烈、指向等。而这些属性要求女人要爱得认真、爱得专一、爱得长久，这样才能收获爱的果实。

恋爱发生的因素

诸葛亮作战时讲究天时、地利、人和。其实恋爱就像作战一样，只有在特定的时间、特定的地点，与一个特定的人相遇，才有可能发生一段美好的爱情故事。也就是说，对的时间、对的地点、对的人是美好爱情发生的三个因素。

对的时间

恋爱达人常说：“恋爱就是感觉和时机。”那么，爱情这种神秘而奇特的东西到底是在何时产生的呢？

人们总说要在对的时间遇见对的人才能幸福。这里所说的对的时间就是恋爱开始的时机。一段爱情的开始，感觉和时机起着重要的作用。

人往往在两种情况下容易进入恋爱状态：

（1）进入新环境或迎来人生新转机时：人在升学、调换工作、搬家或者旅行时就进入了一个全新的环境。科学家研究发现，这个时候，人的目的意识变强，注意力也相当集中，而且脑内物质多巴胺的分泌量也同时增多，于是伴有心跳加快、全身心充满激情等状态。而在这时如果结识了新的异性，人总会认为这种反应是因为对异性产生了爱慕的心理，如果任其发展，就可能深深爱上对方。

（2）遭遇挫折和打击时：人在遭遇挫折和打击时往往很脆弱，