



一部帅哥靓女提高恋爱效率的心理秘籍

If You Are
The One

非
诚勿扰

一份很虔诚的爱
一本很贴心的书

恋爱既是一种化学反应
更是一场心理博弈

II

恋爱心理课

The psychology Classes Of Love

世界上最神奇的24堂恋爱心理课

月老凡间 / 著

中国华侨出版社



*If You Are
The One*

一份很虔诚的爱，
一本很贴心的书

恋爱既是一种化学反应，
更是一场心理博弈

II

恋爱心理课

The psychology Classes Of Love

世界上最神奇的24堂恋爱心理课

月老凡间 / 著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

恋爱心理课 / 月老凡间著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.01

(非诚勿扰2)

ISBN 978-7-5113-0896-2

I. ①恋… II. ①月… 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(2010)第226629号

●恋爱心理课

编 著 / 月老凡间

责任编辑 / 文 锋

版式设计 / 詹湘波

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710 × 1000毫米 1/16开 印张/15.5 字数/230千字

印 刷 / 北京市昌平前进印刷厂

版 次 / 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0896-2

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



问世间情为何物，一物降一物

问世间情为何物？直叫人生死相许。

金朝诗人元好问果然很好问，他问了一个足以流传千古的问题。这个问题被人问了千百年，问了无数遍，却自始至终是个未解之谜。

诗人说，爱情是云、是雾，变幻无常，爱情是风、是雨，难以琢磨；

冯小刚说，爱情是不见不散、是非诚勿扰。爱情有时也难免一声叹息；

月老凡间说：其实啊，爱情既是一种化学反应，更是一场心理博弈。

关于这一千古之问，网上还流传着一句颇为经典的回答：问世间情为何物，一物降一物。据说，这句话一出炉，即刻成为当年的十大网络流行语。

月老凡间对这个答案绝对认同而且佩服，如果一定要给它加一个形容，那就是：精辟！绝对精辟，实在是太精辟了！这句回答纵然不能成为千古一问的终极答案，也足以让大才子元好问含笑九泉了。

这不禁又让我想起了另外一个谜题：民国第一美女林徽因，为什么

最后会嫁给梁思成？才貌无双的林淑女，本可以有很多种选择，可她既没有选择才华横溢的徐志摩，也没有选择痴心一片的金岳霖，却偏偏选中了远非风流倜傥的梁思成——这个结果曾经让很多人百思不得其解。

据说，在结婚前，梁思成也曾问林徽因：“有一句话，我只问这一次，以后都不会再问了——为什么是我？”林徽因答得也很妙：“答案很长，我得用一生去回答，你准备好听我了吗？”婚后，梁思成曾诙谐地对朋友说：“中国有句俗话：‘文章是自己的好，老婆是人家的好。’可是对我来说是，老婆是自己的好，文章是老婆的好。”

一天，梁思成从外地回来，林徽因很沮丧地告诉他：“我苦恼极了，因为我同时爱上了两个人，不知道怎么办才好？”梁思成听了以后非常震惊，一种无法形容的痛苦笼罩了他，经过一夜的思想斗争，虽然自己感到钻心之痛，但想到另一个男人的长处，他毅然告诉林徽因：

“你是自由的，如果你选择了金岳霖，我祝你们永远幸福。”

孰料，林徽因听他这样说，不仅没有离开他，反而感动万分地对梁思成说了一句能让世上所有男人都无法抗拒的话语：你给了我生命中不能承受之重，我将用我的一生来偿还！

在这一刻，我终于释然了：林徽因必定会嫁给梁思成！因为他实在太懂得她的心，他不但是林徽因的爱人，更是她的知己，她的爱情克星。即便其间隔着诸多优秀男子的款款深情，能最终降服林徽因的，也必然是梁思成。

徐志摩能为她写下世界上最美的诗句——那首有名的《偶然》，却得不到她的芳心。金岳霖一直深恋着她，甚至终生未娶，却仍然没有抱得美人归。梁思成只不过说了一些最朴实无华的话语，却让她感动得至死不渝。为什么，这是为什么呢？

徐志摩在问，金岳霖也在问。直到半个多世纪后的今天，很多人仍然在问。

答案似乎很简单：问世间情为何物，一物降一物。

这“一物降一物”貌似寻常，但其间必不可少地携带了大量的心理学武器，而且件件威力十足。说白了，梁思成不仅是个优秀的建筑学

家，更是个恋爱心理专家。在这场微妙浓烈的爱情博弈中，他自觉不自觉地运用了很多恋爱心理定律，而且招招见效：

- 1、他很清楚自己的位置，知道为什么而爱。（定位效应）
- 2、他的目标始终是唯一的。（萨盖定律）
- 3、他很自信，并且知道如何利用自己的信心。（巴纳姆效应）
- 4、他始终以最真诚的态度对待自己的爱情。（史崔维兹定理）
- 5、他深知：有共同语言才能爱的长久。（自己人效应）
- 6、他时刻和爱人保持着良好的互动。（跷跷板效应）
- 7、……

并非每种恋爱都可以惊天地泣鬼神，也并非每段爱情都能直叫人生死相许，但“一物降一物”的爱情定理却历久弥新，从未过时，这恰似孙悟空的神勇降妖，总是让各形各色的妖精们闻风丧胆还心有余悸，又如同唐三藏靠紧箍咒治住了孙行者，让齐天大圣既俯首贴耳又心甘情愿而且还难舍难分。

其实，所谓“一物降一物”，并非什么横空出世的时髦用语，而是一句饱含着厚实心理学底蕴的经典话语。在大自然中，每一种生物都会有专门降服它的天敌。爱情密码、恋爱组合又何尝不是如此呢？女人降着命里注定的男人，男人降着命里注定的女人，在这神奇无休的命运年轮里，千回百转，纠缠凝结。亲密爱人也好，永久夫妻也罢，既是爱恨交织的情侣，又是无法化解的冤家，更是命里注定的彼此克星。

“问世间情为何物，一物降一物”。也是月老凡间这套“非诚勿扰”三部曲的精华所在。我这套丛书一共有三本，分别是：

- 1、《非诚勿扰1 相亲指南针》
- 2、《非诚勿扰2 恋爱心理课》
- 3、《非诚勿扰3 结婚进行曲》

《恋爱心理课》是这套丛书的第二本，也是最核心的一本。月老凡



间希望能给所有陷入恋爱迷局的朋友一点儿指引，让你拨云见日，心领神会。如果你能读到这本书，并且因此而收获了爱情，从此过上了幸福生活，月老凡间将会感到莫大的欣喜，因为这正是本书的超凡价值所在。当然，你完全可以把它当成一本恋爱心理学的教科书看，但我更希望你把它当成好友之间的分享来解读，毕竟好东西应该大家分享，正所谓大家好才是真的好。

接下来，月老凡间就要开始和你分享这些神奇的恋爱心理了，套用林徽因的话说就是：“答案很长，我得用24堂课去回答，你准备好听我了吗？”



目 录

Contents



Preface

前言：问世间情为何物，一物降一物



Chapter 1

第一课 定位效应：找准自己的位置

什么是“定位效应”	002
你究竟为什么而爱？	003
适合自己的，就是最好的	005
凤姐，你把自己摆错地方了	007



Chapter 2

第二课 首因效应：打开约会大门的钥匙

什么是“首因效应”	012
第一次见面，给女孩留个好印象	013
这样打扮，会让男人对你一见钟情	015
怎样约会才更浪漫、更完美	017
有关爱和吸引力的约会心理学	020



Chapter 3

第三课 黑暗效应：让彼此走得更近

什么是“黑暗效应”	024
最佳的约会场所在哪儿?	025
闪电约会的科学性	027
提高约会成功率五点核心提示	029



Chapter 4

第四课 吸引力法则：营造你的神奇恋爱磁场

什么是“吸引力法则”	036
男女之间的吸引力规则	037
吸引力源自于神秘感	041
关于男人吸引力的眼神练习	044



Chapter 5

第五课 萨盖定律：目标太多等于没有目标

什么是“萨盖定律”	048
选择爱你的，还是选择你爱的?	049
你能识破包围你的爱情谎言吗?	051
如何在茫茫人海中钓到好老公?	054



Chapter 6

第六课 沉没成本：懂得取舍，是勇气更是智慧

什么是“沉没成本”	060
-----------------	-----

面对鸡肋式爱情，你该何去何从？061

结束了，就不要再沉湎其中063

抓住还是放弃，顺其自然吧065



Chapter 7

第七课 比林定律：学会拒绝，生活可以更轻松

什么是“比林定律”070

对“巧克力爱情”说拜拜071

拒绝了一个留美博士073

如何拒绝男友的“非分要求”075



Chapter 8

第八课 饥饿效应：“相见恨晚”的奥秘

什么是“饥饿效应”080

给爱情一点点饥饿感081

在寂寞、浪漫和平淡之间082

如何把握恋爱中的“亲密”节奏084



Chapter 9

第九课 巴纳姆效应：自信才能赢得爱情

什么是“巴纳姆效应”088

患上“恋爱恐惧症”怎么办089

丑女是如何找到浪漫爱情的？092

自卑让我错失良缘096



Chapter 10

第十课 坐向效应：增进交流的秘密

- 什么是“坐向效应”100
- 情侣间沟通和相处的6个原则.....101
- 增进感情的7种沟通技巧.....105
- 交流需要智慧，更需要方法.....107



Chapter 11

第十一课 史崔维兹定理：爱情因真诚而美丽

- 什么是“史崔维兹定理”112
- 动机不纯，就不要奢望得到真爱.....113
- 花心和偷情的生物学理由.....116



Chapter 12

第十二课 猩猩实验：爱情其实是一面镜子

- 什么是“猩猩实验”120
- 学会投资爱，才会得到丰厚的回报.....121
- 给爱找一面“镜子”来看清自己.....123
- 有安全感，才会有幸福感.....126



Chapter 13

第十三课 自己人效应：有共同语言才能爱的长久

- 什么是“自己人效应”130

爱是一种欣赏，而不是改造·····	131
会“放电”的身体更有吸引力·····	133
不要追究恋人的过去·····	136



Chapter 14

第十四课 跷跷板效应：感情是需要互动的

什么是“跷跷板效应”·····	140
单恋是独角戏，爱情是对手戏·····	141
过分矜持，与幸福擦肩而过·····	144
“吵架”难免，你会是哪一种人·····	147



Chapter 15

第十五课 刺猬法则：亲密有间保持恋爱新鲜感

什么是“刺猬法则”·····	150
女人渴望爱情，男人渴望自由·····	151
不离不弃，爱情也需要合适的距离·····	153
女人恋爱中的永恒吸引力·····	155



Chapter 16

第十六课 磨合效应：爱情成功的必由之路

什么是“磨合效应”·····	160
闪婚，你会幸福吗·····	161
真爱需要一个调整的过程·····	162
该如何直面磨合期的爱情·····	164



Chapter 17

第十七课 “登门槛”效应：追求一步到位往往寸步难行

- 什么是“登门槛效应”168
- 求爱诀窍，退一步也是追169
- 给她送点儿小礼物，没有必要太贵重171



Chapter 18

第十八课 墨菲定律：不要奢求尽善尽美

- 什么是“墨菲定律”176
- 拥有了爱情，就别去碰暧昧177
- 对方做不到的事，别强人所难179
- 丢掉完美的“内心照片”181



Chapter 19

第十九课 过渡理由效应：珍惜眼前人

- 什么是“过渡理由效应”184
- 你的幸福味蕾够灵敏吗？185
- 从过渡期到“永久被爱”的秘密186
- 爱的极致，是发现、是宽容188



Chapter 20

第二十课 自我选择效应：选择比努力更重要

- 什么是“自我选择效应”192
- 爱情陷阱，掉进去就出不来193

尽量别选择苦苦追你多年的人	195
选择“爱”，还是选择“合适”	198



Chapter 21

第二十一课 猴子效应：学会放弃才最明智

什么是“猴子效应”	202
痴情是一种很难治愈病	203
不爱那么多，只爱一点点	205
请及时放弃变质了的爱情	207



Chapter 22

第二十二课 南风效应：没人能拒绝温暖的力量

什么是“南风效应”	210
林黛玉：爱哭的女孩有人疼	211
傲慢与偏见是恋爱的杀手	212
用28个拥抱挽回的婚姻	214



Chapter 23

第二十三课 蘑菇定律：你的爱情能经受住考验吗？

什么是“蘑菇定律”	218
没有钱，我们能爱多久？	219
选择房子，还是选择爱情？	222
我们也是百万富翁	224



Chapter 24

第二十四课 幸福递减律：“吃不饱”也许更受用

什么是“幸福递减律”	228
幸福太多会麻木，浪漫不必太频繁	229
幸福要靠自己创造	230
爱情也符合“稀缺的才是最好的”吗	232

第一课

非诚勿扰

定位效应：
找准自己的位置

为什么癞蛤蟆非要吃天鹅肉？

为什么灰姑娘一心只想嫁给王子？

当“凤姐征婚”成为网络最大的笑柄时，我们不禁幡然醒悟：童话故事里的事，又岂能当真？我们的爱情，也需要找准定位。这也正应验了那句至理名言：适合自己的，才是最好的。

太多不切实际的幻想，只会让自己高不成低不就，最终沦为真正“错过爱情”的剩男剩女。



什么是“定位效应”

心理学家凯瑟琳很早就注意到这样一种现象：

当心理实验的组织者召集着一群人到会议室开会，让人们自由选择位子落座，一段时间之后又请这些人到室外休息片刻再回来继续开会，结果当这些人再次入座时，组织者惊讶地发现：绝大多数人选择了他们第一次坐过的位子。如此五至六次的进行实验，被试者的反应和行为几乎都一模一样。于是，凯瑟林把这种现象称之为“定位效应”。

定位效应是指人们在对不确定的事物进行判断和估计时，常常先入为主地设定一个初始值，并且会一直固守这个初始值，很难轻易改变。

定位效应给我们的启示在于：在现实生活中，人们一旦给自己或他人进行定位之后，就会很难再作出改变。因此，我们要清楚自己在生活中所扮演的角色（恋爱当然不能例外），给自己一个正确的定位是十分