



爱情之道在于彼此宽容，和谐相处成就美满人生

爱情中的 心理学

青年男女，谁不想拥有甜蜜的爱情和幸福的婚姻！
懂一点爱情中的心理学，才能找到适合你的另一半。

| 秋秋◎编著 |



金城出版社
GOLD WALL PRESS



爱情中的 心理学

| 秋秋◎编著 |

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情中的心理学 / 秋秋编著. —北京: 金城出版社,
2010. 8

ISBN 978-7-80251-571-0

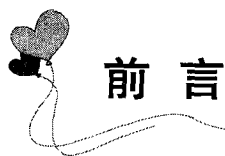
I. ①爱… II. ①秋… III. ①恋爱心理学 — 通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 162548 号

爱情中的心理学

作 者	秋 秋
责任编辑	袁东旭
开 本	700 毫米 × 960 毫米 1/16
印 张	14.25
字 数	140 千字
版 次	2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-80251-571-0
定 价	29.80 元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发行部	(010)84254364
编辑部	(010)64210080
总编室	(010)64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子邮箱	jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010)64970501



前言

古往今来，再也没有哪一种社会科学之谜像爱情这样令我们迷惑和沉醉的了！

爱情是人类最高级的一种情感。爱情由两部分组成：一部分是建立在性欲之上，对异性具有倾慕、珍惜之情的性爱；另一部分是由异性间所产生的依恋及理想、情操、个性追求等复杂因素混合升华而成的情爱。爱情是性爱与情爱的结合：缺乏性爱的爱情是畸形的；只有性欲的满足，没有感情的升华，也无法产生真正的爱情。同时，爱情是在男女双向交往中产生的，那种一方有情而另一方无意的情感显然无法发展下去。

爱情不仅受社会、思想、伦理等因素影响，也受许多复杂心理因素的制约。爱情可谓人性的角斗场，它可以使狂妄自大的人头脑清醒，也可以使自卑自怜之人突破自我的禁锢。人生一世，没有比恋爱更能令人认清自我的面目，也没有比婚姻更能改变一个人的了。

人们很早就开始研究爱情心理。古时候，爱情心理思想就已在许多文学、哲学作品中出现，如《诗经》中有关于爱情的文字描绘；柏拉图的《文艺对话集》中有关于爱情的论述；司汤达的《论爱情》里也孕育了一定的爱情心理观点。由于研究对象的复杂及科学发展的局限，早期的爱情心理思想一直是零散地依附在其他学科中发展。

20世纪初，随着心理科学的发展，以及人们生活进一步提高的需要，尤其是弗洛伊德别开生面的心理研究，为爱情心理学的研究开创了新局面。人们开始对爱情心理进行专门研究，并逐渐形成体系。

当今的爱情心理学，是研究男女恋爱中的心理现象及其发生与发展规律的科学，即探讨男女在恋爱、婚姻中，爱情的获得及稳固的心理规律。它包括恋爱心理和婚姻心理两部分，具体研究：稳固爱情的心理规律、男女相爱的心理奥秘、求爱及择偶心理、初恋心理、爱情挫折心理及婚后各阶段的爱情发展之心理特点，等等。爱情心理学是一门应用心理学。掌握好爱情中的心理奥秘，解决好爱情中的心理问题，将会使你的爱情和婚姻更加甜蜜、美满。

本书是爱情心理学的通俗读物，分为“恋爱”和“婚姻”两大部分，分别阐述恋爱阶段与婚姻阶段中，两性可能面临的若干爱情心理问题。本书将为你解答爱情生活中你最感兴趣也最困惑、同时也是非常重要的问题，如：

人为什么会有“情人眼里出西施”的审美错觉？

为什么男女喜欢在晚上约会而不是白天约会？

热恋中的女人为什么容易变成“野蛮女友”？

为什么不要在心情脆弱的时候选择爱情？

为什么说夫妻是一种特殊的“内团体”？

为什么爱情也要讲究收支平衡？

夫妻闲聊的“调味品效应”为什么有利于婚姻？

人在爱情中想要实现怎样的心理补偿？

……

恋爱中的心理学，将为你提供恋爱中的指导，使你更好地把握心上人的心理，获得心上人的好印象，最终收获爱情的甜蜜果实；婚姻中的心理学，将告诉你婚姻的特点和规律，使你懂得怎样把握婚姻的脉搏，使婚姻的航船平稳、顺利地驶向理想的港湾。

读懂了爱情中的心理学，你将在激情燃烧之余，对爱情这门微妙的艺术洞若观火，并且懂得利用爱情世界里的独特规律，成功地驾驭自己的爱情之舟。



上 篇

破解恋爱心理：落花有意，流水有情

- 002 男性化、女性化都是教化的结果
- 004 多接触就容易擦出火花
- 006 第一印象有多重要
- 008 “情人眼里出西施”的审美错觉
- 010 为什么男女喜欢在晚上约会
- 012 把握约会时间，调整爱情节奏
- 015 带她去玩过山车吧
- 017 保持本色，才有魅力
- 020 为啥同一类型的人看着顺眼
- 022 恋爱中的心理抗衡与个性独立
- 024 爱你在心，动作暗示
- 026 对方在乎你的 10 种表现
- 028 “狼”爱上“羊”，为啥疯狂
- 031 热恋中女人咋变成了“野蛮女友”
- 033 把妒忌变成恋爱的催化剂
- 035 恋爱中的罗密欧与朱丽叶效应
- 037 特殊心态下如何择爱

- 040 有爱的人更健康
- 042 女人的心情写在脸上，男人的心情藏在心底
- 044 女人为何迷信直觉
- 047 热情如火 or 涓涓细流——气质对爱情的影响
- 049 爱是感觉，还是选择
- 051 择偶要克服的“攀比”和“刻板”心理
- 054 找个文科男还是理科男
- 056 “人生若只如初见”——初恋为何动人
- 059 别再折磨自己——爬出单相思的泥潭
- 061 别犯自作多情的错误——避免爱情错觉
- 063 时间会医治伤痛——失恋时怎样调节自己
- 066 虚拟爱情，美妙还是危险
- 069 不要让母爱变了味——克服恋母情结
- 072 为什么小男生会爱上大姐姐
- 074 为什么小美女会爱上“老家伙”
- 076 有些人为什么爱不起来
- 078 丑女也会有人爱
- 081 我怎么就“剩下”了
- 084 “相亲”，别怕尴尬
- 086 婚姻需要“试验田”吗
- 088 女人就是要结婚——“结婚狂”心理
- 091 婚姻不是龙潭虎穴——婚前恐惧症

下 篇

指点婚姻迷津：知己知彼，琴瑟和谐

- 096 婚姻心理素质大通关
- 098 婚礼为何要隆而重之
- 100 “灰太狼”魅力何在
- 103 成熟婚姻必须经历的“三重门”
- 106 理直气壮做“丁克”
- 108 结婚为啥要当“地下党”——“隐婚”一族
- 111 夫妻是一种特殊的“内团体”
- 114 “不是一家人，不进一家门”——“夫妻相”是如何形成的
- 116 家庭也是一个舞台
- 118 双剑合璧，天下无敌——互补效应
- 120 感情也要收支平衡——互酬原理
- 122 男女说话，需要翻译吗
- 125 身体语言巧运用，此时无声胜有声
- 128 忽远忽近最美丽——爱情需要距离
- 130 “公懂婆的理，婆懂公的理”——换位思考
- 132 两口子闲聊不是废话——调味品效应
- 134 别一句话伤了对方的心
- 137 损他不如夸他——皮格马利翁效应
- 139 太唠叨让人崩溃——超限效应
- 141 “你快乐，所以我快乐”——婚姻中的情绪感染
- 144 “永不厌腻”的爱情艺术——心理饱和
- 146 老婆是别人的好吗
- 148 来一段对口相声——幽默心理

- 150 婚姻不可能 50：50
- 153 别让你的爱人“皮肤饥饿”
- 155 你想实现什么心理补偿
- 157 残存的心理情结怎样影响婚姻
- 160 夫妻吵架背后的心理分析
- 163 夫妻吵架的处理技巧
- 165 即使有分歧，也要有“太空时间”
- 168 男人怎样战胜性恐惧
- 170 女人啥时该撒谎
- 172 性生活要避开的心理暗礁
- 175 别让孩子成了“第三者”
- 177 谨防婚内空巢综合症
- 180 性幻想的作用与底线
- 182 做了母亲，为何反倒忧郁
- 184 做了父亲，为何反倒忧郁
- 187 初恋，怀念的不是对方而是青春
- 189 吃醋不要打翻醋坛子
- 191 偷偷摸摸，开花结果——婚外恋的心路历程
- 194 男人骑墙，女人坚决——婚外恋的男女心理差异
- 196 男人容易出轨的几个节骨眼
- 199 婚外恋的几种特殊原因
- 201 给你的婚姻把个脉——夫妻关系出问题的 9 个心理征兆
- 203 小夫妻怎样战胜“一年之痒”
- 205 为何离不开折磨你的人——“斯德哥尔摩综合症”
- 209 离婚的缓冲带——“试离婚”
- 211 婚变后的心理重建
- 214 “有多少爱可以重来”——再入围城须知

① 男性化、女性化都是教化的结果

“男人喜欢孤独，女人喜欢成群结伴；男人较理智，女人较重感情；男人较注重逻辑，女人则凭借直觉；男人严峻，女人较热情；男人偏重概括，女人偏重分析；男人好斗，女人富有同情心；男人更热衷于抽象概念，女人则关心具体事物；男人喜欢领导别人，女人则乐于被人领导……”这是著名畅销书《男人来自火星，女人来自金星》里关于男女有别的一段精辟论述。

《男人来自火星，女人来自金星》是心理学博士、国际知名的人际关系和情感问题研究专家约翰·格雷用了整整7年时间，咨询调查了25000人而写成。该书一经出版，立刻轰动世界，连续158周排列美国最著名的《纽约时报》畅销书排行榜首位，被誉为迄今为止世界上最著名的两性情感关系图书。“男人来自火星，女人来自金星”，作者用这种来自不同星球的隐喻，表明了男女之间存在的极大差异。

每个人自出生就拥有自己的性别，而两性之间的种种差异是由什么原因造成的呢？从表面看来，似乎男女性别的差异是与生俱来的。虽然生理上的差异我们无法忽视，但近几十年的研究更倾向于认为，性别差异的原因是社会教化的结果。

西蒙·伏波娃在她的名著《第二性》中，有一段著名的理论：“女人不是天生的，是被训练而成的。”这句话的意思表明了所谓的“女性化”并非天生的。

同理，“男性化”也不是天生的，同样是“被训练”出来的。文化人类学家玛格丽特·米德在其论著《三个未开化社会的性与气质》中，通过比



较几内亚的阿拉佩修部落、慕德格摩亚部落、强布利部落三个部落，明确地陈述了这个观点。

以狩猎和农业为生的阿拉佩修部落，无论男性还是女性，个个都表现得非常温和、文静，他们一般不与人发生争执，也不喜欢与人竞争。小孩子都与母亲有全身的接触，在母亲充分的爱抚下成长，同时受到其他大人的关爱。这种社会条件下成长的阿拉佩修部落的成年男性和女性，每个人的性格都属于文明社会中的“女性气质”。

与此恰好相反的慕德格摩亚部落的成人，无论男女都很凶暴、嫉妒心强、猜疑心很重，并且具有强烈的攻击性。在严厉的教育下，无论男性还是女性都形成了极为粗暴的“男性气质”。

而强布利部落呢？他们以女性为中心生产者，一切由女性主导，男性几乎不受重视，在这个部落里则表现为男女气质的颠倒。

由此看来，所谓的“男性化”、“女性化”的性别角色，是由教育方式“制造”的，是社会和文化的产物。下面是一个心理学家相关的实验研究，同样证明了文明社会里男女角色的分化是由教育以及社会文化因素决定的。

实验者让婴儿在地板上爬行，悄悄地在旁边观察母亲们对不同婴儿在玩耍时的要求，把婴儿的爬行距离作为衡量活动独立性的指标。实验结果表明：母亲们允许男孩往前爬行很远一段距离；而女孩只被允许爬行不远的距离，再想往前爬时就会被叫回。而且在爬行的过程中，女孩的母亲在一旁不断地给予指导；而相比之下，男孩的母亲显得对孩子比较不关心。

在几乎所有的民族和时代，社会以及人们自身对于不同性别的期待和要求不同，对男女行为的强化和鼓励也不同。比如，我国古人将生男孩称为“弄璋”，将生女孩称为“弄瓦”；由男人耕地，女人织布；男的可以粗鲁一点、干重活，女的就应该斯文一点、干细活。就是说，男人女人性格的显著差异，很大程度是后天的教育和文化熏陶造成的。

但是，随着社会的发展，我们已经感到社会上性别差异逐渐缩小的趋势。如今中性风正受到前所未有的欢迎。这从艺术界的流行趋势就可以看

出来，比如超女选秀中李宇春、周笔畅，到现在的快男中伪娘刘著的走红，以及小沈阳、李玉刚等明星的流行，我们看到了社会对于性别角色越来越宽容的趋势。这大概是因为在知识经济时代，与智力相比，体力已经变得越来越不重要了，而女性与男性在智力则没有什么差别。

其实，无论是作为男性还是作为女性，都不必用性别角色的框架过度地束缚自己。女人要发掘自己“巾帼不让须眉”的潜在能力，而男人也不必为充当“男子汉”而活得太累。

② 多接触就容易擦出火花



我们从影视剧中经常看到，青年男女在旅行时、街道上、花园中邂逅，一见钟情，开始了恋爱。但是在现实中这样的事例有多少呢？答案是：只有微小的5%。

世界广阔，网络发达，但现实中距离的远近却成为爱情发展的重要因素。所谓的“千里姻缘一线牵”总归是不太多的。心理学家告诉我们，这跟心理学上的邻近效应是分不开的。

什么是邻近效应呢？让我们先看下面的实验。

1950年，美国的社会心理学家对麻省理工学院17栋已婚学生的住宅楼进行了调查。这是些两层楼房，每层有5个单元住房，住户住到哪一个单元纯属偶然。

调查时，所有住户的主人都被问同一个问题：在这个居住区中，和你经常打交道的最亲近的邻居是谁？结果表明，居住距离越近的人，交往次数越多，关系越亲密。具体来说，在同一层楼中，和紧隔壁的邻居交往的



机率是 41%，和隔一户的邻居交往的机率是 22%，和隔三户的邻居交往的机率只有 10%。

多隔几户，实际距离增加不了多少，但是亲密程度却有很大不同。这个实验和研究表明，在社会心理领域存在着一种“邻近效应”，即：邻近的人之间更容易建立密切的关系，彼此间容易有更大的影响。

俗话说，“远亲不如近邻。”生活中，人们大部分的朋友不是同学、同事，便是近邻。而且，人们总是能够比较方便地在同学、同事或邻居中找到意中人。

那么，人们为何喜欢近距离的人呢？其首要原因在于心理经济性理由，即身边的人比较容易给予心理回报。

就好比学生忘记带课本，一般都会向邻近的人借看；两侧的人能立即借出一起看的话，心理性回报就大。如果向远处的人借，产生的心理成本则较高，一般人不愿意这么做。近距离交往，对双方来说都是低成本投资和高回报率。与邻近的人交往，可以在互动中越发了解身边的人，从而找到合适的对象，在彼此相处中相互产生好感。

这也就不奇怪为什么恋人多是自己身边的人，与自己生活在某个共同的圈子中。

2006 年对已婚夫妇做的一项调查显示：其中 3 成夫妇是在工作中认识的，3 成是通过朋友或家人介绍认识的，学生时就开始来往的夫妇占 1 成，如此相加已有 7 成。还有一位心理学家的调查显示：多半的恋人是在距对方约 70 米以内的同一公司等环境中认识的。美国社会学家巴萨德在上世纪 20 年代研究了费城的 5000 份结婚申请书，发现 1/3 的夫妇婚前住在 5 个街区之内的范围中。

除了邻近，心理学家还发现，经常见面与接触，也可以迅速拉近恋人的心理距离。

心理学中有一个“单纯接触理论”，证明经常接触与见面，可以增加人和人之间的好感。心理学家做了一个实验：请 4 位女大学生以不与任何人近距离

接触为前提去大教室听课，一个学期里让她们分别参加 15 次、10 次、5 次及 0 次这种大教室的课程。学期结束时，让同样参加这个课程的其他学生对此 4 人做出好感度的评价，结果，出席次数越多的女孩被喜欢的程度越高。

此实验证明，单纯的碰面能增加好感度。或者说，人会在无意识的情况下喜欢熟悉的面孔。

这是恋爱中一个常见的心理规律。仅仅是简单的见面，也能让对方注意到自己。这就为彼此关系的进一步发展提供了基础。只要见过几次面，心在不知不觉间已经一步步地接近。

可见，不善于表达爱意的人，只要经常使自己出现在对方的视线范围之内，也可能为自己创造恋爱的机会。如果两个人是在同班或同公司就更容易了。在同公司或同活动组的话，只要调整上班下班的时间，就能天天与对方见面。而仅仅是这样简单的见面，就可能让对方注意到自己。

③ 第一印象有多重要

心理学上，人们对于一系列出现的事物，往往对最初和最后出现的印象更加深刻。前者叫做“首因效应”，后者叫做“近因效应”。

恋爱中的首因效应，是指男女双方初次相见所产生的一种恋爱效果，也就是人们通常所说的第一印象，它在恋爱中有很强的作用。

在恋爱中一方对另一方的印象往往是先人为主的。男女双方初次相见，给对方造成的第一印象至关重要。给对方造成的首因效应的好坏，直接关系到男女双方今后恋爱关系的发展。因此，首因效应问题要特别引起恋爱双方的重视与注意，这是恋爱艺术中的一个重要环节。

之所以说男女双方初次相见的“第一印象”很重要，因为这是认识的起点。虽然这还不是深层次的本质性的认识，但毕竟是理性认识的基础。第一印象是难以忘怀的，它持续的时间很久。同时它的作用也很强，超过了以后得到的信息对事物整个印象所产生的作用。

如果男女双方第一次相约，其中一方就违约或不检点自己的行为，必然会引起另一方的不愉快，给对方留下不好的第一印象。如此一来，就会影响双方以后的交往，严重者还会分手告吹。

因而，男女双方在第一次见面时，要尽可能给对方留下一个好的印象。当然这也不是说，为了给对方留下好印象，就故意去做作。在这个问题上，男女双方既不要故意做作，也不要持无所谓的态度。

那么，怎样才能形成良好的首因效应，给对方留下良好的第一印象呢？

(1) 第一次约会，无论是男方还是女方，都要准时赴约。特别是男方，最好能提前赴约，迎接女方的到来。有人认为女方一般有羞涩心理，晚到是合情合理的，其实，这并不好。道理很简单，晚到是违约的。失去了信用，并不会给对方留下良好的印象。

(2) 第一次相见，男女双方要注意各自的穿着打扮，既不要污垢满面，亦不要过分修饰。衣服污秽皱折，不修边幅，邋里邋遢，肯定不美，不会给人留下好印象，但也不是穿着越华丽越讲究就越美。只要衣着打扮和谐得体，就会产生美的效果，给对方留下好的印象。女性的化妆要恰到好处，假若弄得如鬼似妖，会使对方烦腻，形成不好的印象。

(3) 第一次见面，男女双方谈吐要得体。切不要谈起话来口若悬河，没完没了，不管对方爱听不爱听，东一榔头西一锤子。不要炫耀自己的身价和知识，显得盛气凌人、高高在上。要注意语言美，不讲粗话、脏话，不强词夺理。谈话时要和对方作一些语言或目光上的交流。若对方由于害羞、紧张，造成语言或行为上的失误，千万不要使之下不来台，要帮助对方度过难关。这样，就会给对方留下美好的印象。

(4) 第一次会面，要注意对方的心理活动。根据对方的心理反应，调

整自己的行动方向，注意对方的姿态表情，根据对方的反应调整自己的谈话内容。不要说对方不愿听的话，不要做对方不愿见的事。

总之，“首因效应”的好坏，是关系到男女双方感情能否继续发展以及发展快慢的一个重要问题，愿人们在恋爱时，给对方留下一个美好的第一印象。

另一方面，我们还要知道的是，恋爱中第一次形成的印象不一定是客观、真实的印象，所以不一定是完全可靠的。我们在对恋爱对象的判断上，如果仅凭“第一印象”来判断对方，就容易形成认识的偏差。俗话说：“路遥知马力，日久见人心。”我们还要在继续交往中冷静、细致、全面地观察、分析对方，才能形成更全面的印象，做出更准确的判断。我们要能够透过现象看到本质，在长期的相处中全面、正确地认识和了解对方，既要防“金玉其外，败絮其中”者蒙蔽了自己的眼睛，也不要让真正的意中人与自己失之交臂。



“情人眼里出西施”的审美错觉



不同的时代、不同的文化背景以及不同的价值观之下，人们的审美观不同；在同样的时代、文化背景和价值观的前提下，人的审美观又有个性的差异。但无论如何，对于大多数人来说，审美标准大体是一致的。但是，为什么在恋爱中会出现“情人眼里出西施”这种现象呢？

这种心理现象可以说是爱情的必需组成部分，尽管这是一种心理学上所称的“审美错觉”。这种审美感觉在客观上看好像是失真的，但在主观上却是真实的心理体验。

热恋中的男女对异性美的审视，既针对其外在体貌特征美，也针对其内在心灵美。心灵美可以弥补外表美的不足，正如托尔斯泰所说的“人不



是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽”，心灵美常使人产生对外貌的“审美错觉”。

在19世纪40年代初的英国，有一个著名女诗人叫伊丽莎白·芭莉特。她原是个卧床不起的病人，而且已经年近40，始终没有出嫁，但她却写得一手好诗，拥有众多的诗迷。其中有一个叫白朗宁的诗迷，比她小6岁，向她求爱。但芭莉特鉴于自己的身体状况，觉得两人并不合适，起初加以拒绝。但白朗宁坚持不懈，终于打动了她那颗封闭已久的心。

两人第一次见面的时候，白朗宁拉着芭莉特的手说：“你真美，比我想像的美得多。”爱的力量就是这样神奇。一段时间之后，芭莉特的病竟然奇迹般地有了好转。

在一般人眼里，芭莉特相貌并不出众，而且身体还不健康，何美之有？可白朗宁却在她的诗里发现了她的内在美，由内向外扩散，芭莉特就成了他眼里最美丽可爱的女人。

这种“审美错觉”在爱情中其实是有积极意义的：它使情人发掘出恋爱对象身上更深层的美，以补偿某种不足，它可以推动爱情的发生与发展，而不至于使外在不够美的人终生孤单。

但如果审美者本身没有健康的审美意识，或者这种错觉发展到过分的程度，便会产生消极的作用。正如露理士所言：“在热恋中的男女竟会把对方很丑的特点认为极美，而加以誉扬颂赞。”

恋爱中，特别危险的是被对方容貌的美丽光环迷住了双眼，忽视了其丑陋灵魂的情况。尤其是一些青少年，由于性心理的发育还不够成熟，常常不能冷静、客观地审视对方，只见其优点而不见其缺点，甚至把缺点也看成了优点。

例如有位女子爱上了一个颇为英俊潇洒的男子，于是英俊潇洒盖过了其他一切：当他有些粗鲁时，她却认为是豪爽；他挥霍浪费，她却认为是慷慨大方；他有些方面不老实，她却认为这是聪明机智；甚至他又和别的女人勾勾搭搭，她还认为这种英俊男子哪个不爱……直至最后吃了大亏，