



只有抓住对方的心，才能拥有幸福的爱情

只有抓住对方的心，才能拥有幸福的爱情



只有抓住对方的心  
才能拥有幸福的爱情



# 恋爱心理学

白山◎编著



只有抓住对方的心  
才能拥有幸福的爱情

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

人类一直在从不同角度探索爱情这个亘古常新的主题，本书从80后男女心理学的角度诠释了恋爱心理。比如，了解女人心，快速获得爱情；了解男人心，做最美恋人等8大主要问题。作为芸芸众生中的一员，我们应该如何去应对“爱情”的挑战？这个世界上到底还有没有真正的爱？关于爱情，他（她）的心里到底是如何想的？本书将逐一讲述爱情背后的心理因素。

本书适合憧憬恋爱和已经步入爱情王国的青年朋友阅读。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

恋爱心理学 / 白山编著. —北京：电子工业出版社，2010.10  
ISBN 978-7-121-11886-9

I. ①恋… II. ①白… 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 185495 号

责任编辑：戴 新

印 刷：北京天竺颖华印刷厂

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

北京市海淀区翠微东里甲 2 号 邮编：100036

开 本：720×980 1/16 印张：14.5 字数：169 千字

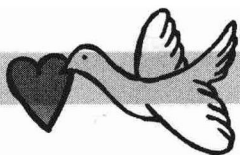
印 次：2010年10月第1次印刷

定 价：29.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。  
若书店售缺，请与本社发行部联系。联系及邮购电话：(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件  
至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010)88258888。



## 序言 了解爱才能好好爱

爱情为什么总是会伴随着泪水？为什么我们总是不能好好爱？为什么我们的爱情总是灰飞烟灭？为什么我们总是伤痕累累而不得不蜷缩在一角？爱，何以如此之难？

要想搞清楚这些问题，首先我们就要明白一个道理：爱情是什么？

《现代汉语词典》将“爱情”解释为：男女相爱的感情。看起来似乎很简单，可是，有谁能够真正进入其中，备享那份迷人的芬芳与欢乐？又有谁能够置身事外，完全摆脱爱情的烦恼与苦涩？有人说，爱情像冬日的阳光，沙漠里的甘泉，给人温暖和甜美。有人说，爱情就像一片美丽的云，一阵风儿就能将它吹散。也有人说，爱情就像模特身上那件漂亮的衣，人家穿着耀眼而美丽，穿在自己身上就成了滑稽剧的小丑。还有人说，爱情像流星一样划过，留给我们的只有几许惆怅、无奈和淡淡的回忆。更有人说，爱情是一杯烈酒，可以让人失去理智。其实，爱情之所以是个五味瓶，是因为我们很多人根本就不了解所谓的爱……更不懂得如何才能好好去爱……

爱情是一门以情感为核心的复杂学问，一门高深的人体生命科学。爱是一所由两性组成的学校，男人女人共同成长；爱使人美丽也使人迷途；爱使人受伤也使人成长，没有



爱，人类无从延续；没有爱，历史无从续写。对于个体，爱就是历史，就是人生，哪一个人不为爱而活？爱情是终生学习中的必修课，且补课成本昂贵，甚至会用生命为代价。爱是奉献，是心甘情愿为所爱的人化为灰烬；有时候爱也需要回报，没有反馈的爱最终会悄然逝去。

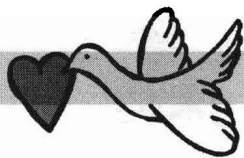
有鉴于此，我们尝试着将现实生活中的诸般困感和体会进行梳理，从心理学的角度探究恋爱表象的种种根源，奉献给广大正在热恋或即将进入爱情王国的青年朋友们，希望有所助益，更希望能抛砖引玉，激发朋友们更多的智慧。

本书初稿经多位青年朋友读后，他们感觉茅塞顿开，恍然大悟明白，自己原来走了那么多的弯路。也有中年朋友看了懊悔不已，感慨万千，可惜已经无法挽回逝去的青春岁月和火一样的激情……

书中既有其他人的情感经历、经验教训，也有作者个人的独家感悟与浪漫情怀，语言文字温暖、贴心、清逸。最后，希望与广大读者们共同分享一句话：因为爱所以懂，因为懂所以知心。

编著者

2010年7月6日



## 目 录

### 第一章 审视一切，睁开慧眼谈恋爱····· 1

爱情是发自内心的，也是神圣的。我们不能把爱随便托付给一个人，也不能随便接受一个人的爱。也正因为如此，我们必须睁开眼睛，审视一切，看清楚，谁是我们想要的人，我们所拥有的是否是真正的爱情。

茫茫人海，找谁来恋爱····· 3

爱情的感觉，你有吗····· 6

错觉，伤己又伤人····· 9

师生恋，是喜欢还是爱····· 13

危险的游戏——网恋····· 17

### 第二章 真情告白，把爱传给对方····· 23

既然爱了，就要大声说出来。告白是爱情一道必不可少的程序，很多人之所以和爱情擦肩而过，问题就在于他们并不知道该如何真情告白，该如何把爱传给对方。那么现在，静下心来，在文字中好好寻找，找到属于你的一种表白方式。

爱在心中口难开····· 25

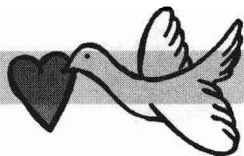
落花有意，流水无情····· 29

真情告白，美好的邂逅····· 33

细致观察，抓住时机表达爱意····· 36



“投其所好”才能相互吸引 .....	38
使出浑身解数传递爱情信息 .....	44
<b>第三章 解读常规认知，理智恋爱 .....</b>	<b>49</b>
在长期的恋爱发展史中，人们形成了一些固定的，并不一定正确的恋爱认知。受到这些恋爱认知的影响，错过了原本应该很美好的爱情。现在我要告诉你的是，这些认知很有可能是错误的，认清它们，理智恋爱，才是可取之道。	
“美丑”相配，有何不可呢 .....	51
美，不一定就是善 .....	53
情人眼里出“西施” .....	56
“小鸟依人”要适可而止 .....	59
男人的“坏”其实是“宠爱” .....	63
让人又爱又恨的花花公子 .....	68
一见钟情，可靠吗 .....	70
平平淡淡才是真 .....	74
<b>第四章 解读心灵，用心才能赢得爱情 .....</b>	<b>81</b>
爱，是心之产物。不懂心，也就无所谓爱。换句话说，要想获得爱情，就必须先解读好彼此的心灵。从心出发，用心去感受，才能真正触摸到爱情，才能真正赢得爱情。	
把好你的爱情之舵 .....	83
恋爱时，请控制你的性冲动 .....	84
恋爱需要温馨浪漫的情调 .....	85
虚荣迷住了爱的眼睛 .....	89
用心才能感受爱 .....	93
把信任放在恋人手中 .....	97

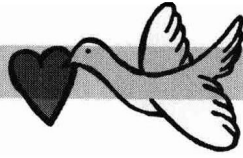


都是“完美”惹的祸·····	100
爱情的付出与收获·····	104
<b>第五章 正视失恋，走出爱恋的困惑·····</b>	<b>107</b>
失恋也是爱情的一个重要组成部分。如果说青梅竹马是一种美满，那么失恋也是一种幸运。失去一段不正确的爱情，总比失去一辈子的幸福强。说到底，我们要敢于去爱，更要正视失恋。这样我们才会走出“一朝被蛇咬，十年怕井绳”的恋爱误区。	
分手来临前的征兆·····	109
爱情为什么会枯萎·····	112
让消失的爱成往事·····	115
正视网恋的失落和痛苦·····	120
走出失恋的阴影·····	123
远离爱情恐惧症·····	128
失恋后为什么会更爱对方·····	131
失恋之后，重新开始爱的征程·····	134
<b>第六章 了解女人心，快速获得爱情·····</b>	<b>139</b>
作为一个男人，要想获得女人的爱情，除了要送玫瑰花、和对方约会之外，还有一件非常重要的事情要做：了解她的心。只有知道她想要什么，她在想什么·····才能真正打动她，最终抱得美人归。	
魅力是吸引女人的本钱·····	141
男人不解风情，再好也白搭·····	143
女人的口是心非，你听懂多少呢·····	146
对于内向型女人，应该体贴委婉·····	149





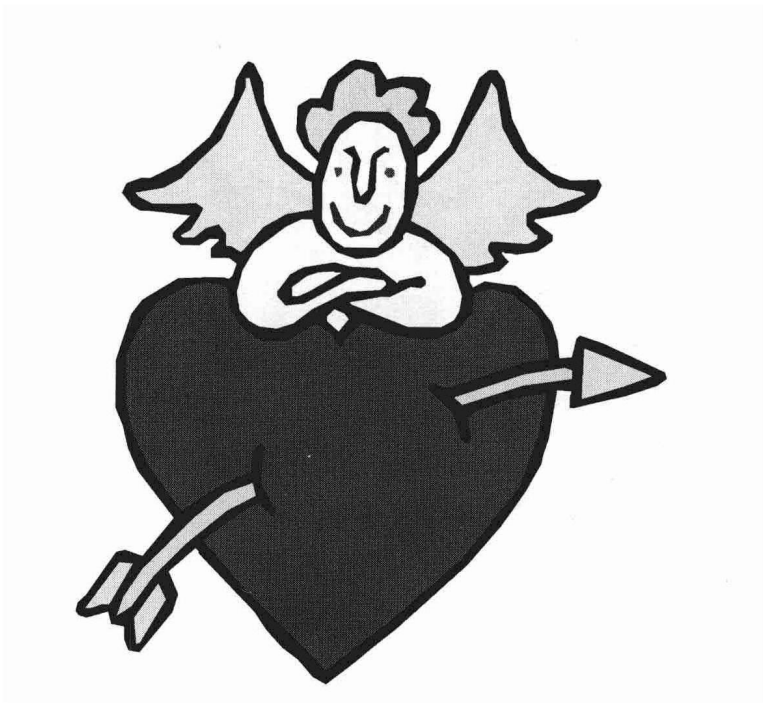
恋爱中的男人，如何把脉女人心理·····	153
男人打动女人的几种方法·····	157
找到方法，感动她·····	159
女人顶不住甜言蜜语的轰炸·····	161
<b>第七章 了解男人心，做最美恋人·····</b>	<b>165</b>
男人不是木头，他们也有自己的心灵渴求、也有追求爱情的一份真心。作为女人，把握住了男人的心，就能把握住整个男人。恋爱是两个人之间的事情，光靠男人的努力是不成的，女人也应该主动出击，把准男人的心脉，做对方世界里最美丽的恋人。	
女性如何才能散发魅力·····	167
展示女性的风情·····	170
男人最爱听的甜言蜜语排行·····	177
男人的心理女人要懂·····	179
莫将“你爱不爱我”常挂嘴边·····	182
<b>第八章 找对方法，获得理想爱恋·····</b>	<b>187</b>
有人说，恋爱是一项技术活。这话没错，因为要想获得一份理想的爱恋，光有心，没有“术”是不行的。心是根本，而“术”则是方法。只有心术两全，爱情才会乖乖来到你的身份，幸福温暖你的一生。	
恋爱高峰体验·····	189
塞翁失马，焉知非福·····	192
爱情保鲜的方法·····	198
四招让你的恋爱完美·····	201
让爱情更稳固的好习惯·····	206

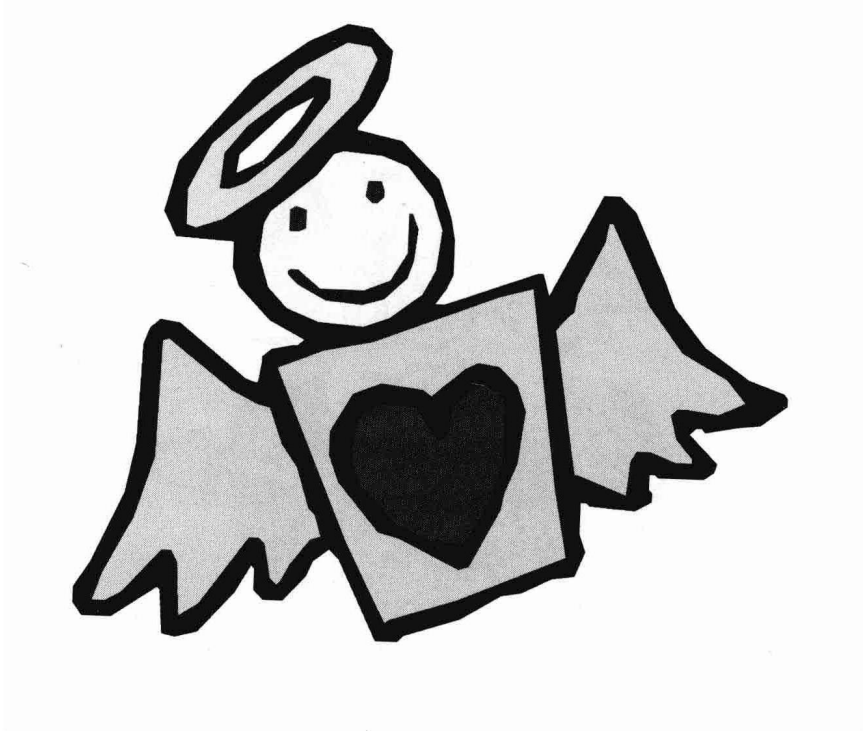


爱恋中的光晕效应·····	210
恋爱中常犯的傻事·····	214
远距离恋爱需速战速决·····	217

## 第一章

### 审视一切，睁开慧眼谈恋爱







爱情是发自内心的，也是神圣的。我们不能把爱随便托付给一个人，也不能随便接受一个人的爱。也正因为如此，我们必须睁开眼睛，审视一切，看清楚，谁是我们想要的恋人，我们所拥有的是否是真正的爱情。

## 茫茫人海，找谁来恋爱

什么是恋爱？简单地说是指没有婚配的成年异性之间的互相爱慕。它是人权的重要组成部分，也是婚姻自主、婚姻自由的基本前提。当然，恋爱自由了，恋爱对象的选择也就变得自由了。和中国古代那种“父母之命、媒妁之言”不同，现在要想谈恋爱，大多数情况下还得自己“动手”。

茫茫人海，到底如何才能找到自己喜欢而又喜欢自己的那个真命天子或者真命公主呢？更何况，有些时候还得面对父母“严格把关”，找到一个大家都喜欢的恋爱对象似乎很难、很难。也正因为如此，很多人把这一切都归结到了“缘分”这个虚无缥缈的东西身上，随波逐流，“缘分”到了，恋爱了，“缘分”错过了，也就分手了。

其实，选择恋爱对象除了所谓的“虚无缥缈”之外，还有一个心理非常重要。什么心理呢？就是“后面还有更好的”心理。

古希腊哲学大师苏格拉底的三个弟子曾经求教于他们的老师，怎样才能给自己找到理想的伴侣。苏格拉底没有直接回答，却让他们走麦田埂，只许前进，并且只给一次机会选摘一支最好最大的穗。第一个弟子走几步看见一支又大又漂



亮的麦穗，高兴地摘下来。但他继续前进时，发现前面有许多麦穗比他摘的那支大，只得遗憾地走完了全程。第二个弟子吸取了第一个弟子的教训，每当他要摘时，总是提醒自己，后面还有更多更好的。当他快到终点时才发现机会全错过了，结果一支也没有摘到。第三个弟子吸取了前两位的教训，当他走到前三分之一时，分出大、中、小三类，再走第二个三分之一时验证是否正确，等到他走最后三分之一时，他选择了属于大类中的一支美丽的麦穗。虽说这不一定是麦田里所有麦穗中最大最美的那一支，但他满意地走完了全程。

这种“后面还有更好的”心理就是很多人选择恋爱对象的心理。在日常生活中，几乎每个人选择恋爱对象的心理都不相同，且不是单一的心理类型，往往多种心理状态交织，只不过有的时候比较倾向于某种心理状态。一般来讲，常见的选择恋爱对象心理类型有以下几种。

### 1. 精神满足心理。

即追求精神满足的选择恋爱对象的心理。随着社会文明的进步，人们文化素质的提高，具有这种选择恋爱对象心理的人越来越多，他们着重对方的思想感情、道德品质、性格爱好等，追求彼此心灵上的沟通和感情融洽。只要能在精神上得到愉快和满足，哪怕对方的经济条件，身体状况等方面欠佳，都无所谓。这种建立在精神上的爱情是高尚的，许多传为美谈的爱情故事，都属于这种爱情心理的追求。

### 2. 事业至上心理。

《花季雨季》中有这么一句话：“我相信当事业成功之



日，美丽的爱情也会悄悄地降临。”其实，每个人选择恋爱对象的标准中都不能排除这一点，不管是男性还是女性，他们都希望自己的对象能够成为栋梁之材，在工作、事业上出人头地，在单位里面能够独当一面，成为社会上的精英人物，或是社会上的白领一族。

### 3. 金钱至上心理。

现代社会，是一个物欲横流、金钱至上的社会，没有什么能比过上富足的生活更为重要。于是很多人都把对方的经济状况放在首位，婚姻是为了得到一个能满足他们吃、穿、住、玩的“安乐窝”或者借以生存的依靠。

### 4. 政治联姻心理。

寻找政治靠山这种选择恋爱对象心理在封建社会是相当普遍的，他们通过婚姻打通自己的仕途之路，或者巩固官场上的裙带关系，即所谓的政治联姻。现在虽然这种选择恋爱对象心理并不普遍，但是，借此另有所图的人还大有人在，他们并不注重两人的情感和心理相容，而把隐藏在婚姻背后的不可告人的动机放在首位。这种爱情同样是不可靠的。

### 5. 攀比和从众心理。

某些女性天生存在虚荣和攀比心理，这一点在选择恋爱对象时也经常表现出来。比如，看到好友找到一位有钱有貌的男朋友，她就会担心自己的男朋友会不如好友的优秀。如果自己的男朋友逊于好友的男朋友，她们就会感觉没有面子，很丢人。

### 6. 要求完美心理。

在现实生活中，有很多人在选择对象时，事先制订一系列标准，条条框框很多。凡不符合其中一两点的，哪怕其他



方面都很优秀，也不在考虑范围内。具有这种选择恋爱对象心理的人，以年轻的初恋者为多，常常会因此使他们成为大龄青年。“金无足赤，人无完人”，所以，对待任何人，包括恋人，我们的要求都不应太苛刻。

#### 7. 温柔贤惠心理。

聪明的女性知道何时何处应怎样顺从男子，而且懂得安抚的手段；何时何处又能适时地显出自己的智慧，使男子佩服自己；懂得适时恭听男子的故事，表现出一种适宜的尊敬态度。在男性失意时，能够给他以安慰；在男性彷徨时，能够使其坚定信心。在他乐不思蜀时，往往会适时而含蓄地提醒他小心乐极生悲。让男子时时处处会感觉到她的体谅，她的温柔，她的贤淑！

#### 8. 性欲强烈心理。

相对女性而言，男性的性欲往往比较强烈，因此某些男性常常以此作为自己选择恋爱对象的标准。很多时候，由于生理因素，男性往往愿意对性做大胆而美好的幻想。所以，同样性欲强烈的女性会成为男性追求的对象。

选择恋人，每个人心目中都有自己的特定心理，但不管你的标准和要求如何，请记住，爱情和婚姻最重要的基础应该是相互的敬慕和热爱，这是爱情和婚姻能够得到长久维持的保证。

## 爱情的感觉，你有吗

爱情是人的性生理和性心理发展到一定阶段的产物，完整的爱情是在一定年龄阶段完成的，是男女双方彼此倾慕，





并且渴望成为终身伴侣的强烈、稳定、专一的情感。由于人不但不是自然人，同时还是社会人，所以人类的爱情的本质是男女双方在思想、精神、情感方面的协调一致，从而使双方能够承担起爱情的义务与责任。

爱情是一种美好而崇高的情感，是情感体验和理智认识的统一。当然，完整的爱情应该是灵与肉的统一。它既包含生理的吸引和欲望的满足，同时又有更高的心理需求，是情感的依赖、心灵的共鸣、精神的享受。很多人在描述爱情时，都不能清楚地说出爱情到底是什么样子的，但是他们可能会描述出关于爱情的一些感觉，比如以下的几种感觉。

第一种，美丽的感觉。

古语说：“情人眼里出西施”，在恋爱的过程中，男女双方总是觉得对方是最美丽的，尽管男方可能个头很矮，或者长相不够俊朗，女方体型有些臃肿，脸上还有很多痘痘，但是这些瑕疵在恋爱双方的眼中仿佛都变成了优点，甚至是一种别样的美丽。

第二种，亲切的感觉。

当你爱上一个人的时候，你会觉得对方很亲切，跟他在一起，你不由自主地觉得很温馨、很舒服，你觉得他就是你幸福的港湾。你在潜意识里已经把他当作了你的家人，认为他是值得信赖的，即使有时候你看到他的缺点，也会觉得那是很可亲的。

第三种，羡慕或以对方为荣的感觉。

如果是健康的爱情关系，那么双方都会以对方为荣，你会欣赏爱人的一切，即使是他的缺点，你也会认为是其可爱的表现。