

心理学走进生活丛书

Hunlian
Yaodong Xinlixue

婚恋要懂 心理学

最深层的情感揭秘，最有效的心理指导 林左辉◎著

人们对爱情和婚姻，存在着太多的心理困惑，不是“从此王子和公主过上了幸福的日子”这样简单，打开本书，心理学可以替你解释这一切！

心理学走进生活丛书

婚恋要懂

心理学

Hunlian Yaodong Xinlixue

江苏工业学院图书馆
藏书章

林左辉 著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

婚恋要懂心理学 / 林左辉编著. —北京:海潮出版社,
2009.8
ISBN 978-7-80213-779-0

I. 婚… II. 林… III. ①婚姻—社会心理学—通俗读物
②恋爱心理学—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 125190 号

书 名:婚恋要懂心理学

作 者:林左辉

责任编辑:周建平 王惠平

封面设计:红十月

责任校对:韩红月

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京宏伟双华印刷有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:16

字 数:350 千字

版 次:2009 年 9 月第 1 版

印 次:2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-779-0

定 价:32.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言

大千世界，泱泱世人，几乎都会在婚恋生活中走一遭。就像做了母亲的女性才能称为一位完整的女性一样，经历过婚恋生活的人生才会相对完美。

即使它如此重要，千百年来，有些人依然对此有很多困惑。

“我身材好、学历高、薪水丰厚，为什么 30 岁了还找不到如意郎君呢？”

“以前他对我特别体贴，怎么结婚后像变了个人似的？”

“她对其他事都挺通情达理的，唯独在家庭开支这方面斤斤计较，女人真是令人费解。”

这些人对此有困惑，就在于他们对婚恋生活中的男女心理还了解得不是很透彻，没有摸准另一半的脉。其实婚恋生活中的男女心理是一门很高深的学问，看似仅是恋和婚两个不同的阶段，仅是男与女两个人，然而与你相恋、结合的还包括他作为异性的心理特点以及他这个个体的心理特点，这就涉及很多内容。只有把这些掌握好，才能把婚恋生活经营地活色生香，才能享受到美好、幸福的婚恋生活。否则，只能面临“墙外的人想进去，墙内的人想出来”的尴尬境地。

本书从两性心理入手，分别对恋爱、婚姻和家庭中出现的种种现象进行剖析，涉及从心理学角度看两性差异、爱情中的心理学、婚姻中的心理学、家庭生活中的心理学、从心理学角度看两性交流、生活中不能缺少的性等几个方面，细腻、详实地举案例，详细地阐述了婚恋生活中的男女心理特点，并结合心理学知识，给出了经营婚恋生活的实际指导方法，堪称初涉婚恋领域者的思想指南、精神宝典。

比如，女性大多喜欢逛街，而男性对此却敬而远之，然而为了表现他对

她的爱，所以我们经常在商场看到这样的情景：一位女性在商场兴致勃勃地边走边看，时不时地还试试衣服、看看价签，后面跟着的是拎着包、愁眉苦脸的男士。为什么两人对逛街的态度相差如此大呢？心理学家告诉我们，男性并不是讨厌逛街，而是两人在时间上没有把控好。

恋爱、婚姻是人生的重头戏，每个人都希望拥有甜蜜的爱情、幸福的婚姻，然而当局者迷，所以我们需要一本针对性很强的书给予适时的指导，时时提醒自己对方是与自己很不同的异性、很不同的一个人。

前言

第一章 从心理学角度看两性差异

第1节. 男人来自金星 女人来自火星	3
为什么男人总是找不到“袜子”——认知心理差异	3
独特的情书——情感心理差异	4
你那里是环保局吗——行为心理差异	5
男女语言差异	7
女人在乎的是脸, 男人在乎的是面子	8
男孩喜欢事物, 女孩喜欢人物	9
第2节. 男人的心理特征	11
男人的恋母情结	11
男人为什么易忽视妻子之好	12
男性的5大心理恐惧	14
男性心理健康必须的“维生素”	15
男性的6大心理压力	16
男性为什么一次只能做一件事	18
男人为什么害怕出错	19
男人为什么不愿陪女人逛街	20
第3节. 女人的心理特征	22
女性的7大心理渴望	22
女性的5大心理疾病	24
女性看男性有“羊群”心理	26
女性缺乏心理安全感	26
女性为什么喜欢高个子的男性	28
女人为什么喜欢让男人着急	29

女人为什么喜欢挽着男人的胳膊	30
女性比男性更具观察力	31

第二章 / 爱情中的心理学

第1节. 爱情的过程	35
纯真的初恋心理	35
浪漫的热恋心理	37
痛苦的失恋心理	39
第2节. 恋爱心理多棱镜	42
逆反心理——巨大的障碍成就了爱情经典	42
从众心理——何必分手	44
恋爱中的审美错觉——情人眼里出西施	45
爱以类聚的心理——相似者更容易相爱	47
恋旧心理——曾经沧海难为水	48
自惑心理——剩女是如何产生的	50
第3节. 择偶心理面面观	52
择偶的7大基本心理类型	52
男性择偶的5个标准	54
女性择偶的5个标准	55
择偶心理误区浅析	57
第4节. 爱情的多元化	59
三角恋——脚踏两只船的畸形恋爱关系	59
网恋——增长速度最快的婚外恋方式	60
单恋——一种痛苦的恋爱错觉	62

第三章 / 婚姻中的心理学

第1节. 迈进婚姻的殿堂	67
为什么想要结婚了	67
提防婚前恐惧症	69
婚前婚后男女心理差异	72
男女婚后常见的6大心理差异	73
第2节. 婚姻中的不如意	76
婚内的人要忍受许多欲求不满	76
安然度过婚后磨合期	78
婚姻真的是爱情的坟墓吗	80
他为什么就不袒护我	82
对方有猜疑心理怎么办	83
第3节. 不一样的婚姻理念	86
AA制婚姻: 夫妻相处的新模式	86
素婚: 我们的幸福不是做样子	87
新分居时代: 距离带来的是自由还是危险	89
第4节. 婚外恋者的心理特点	92
心理饱和导致的婚外恋	92
男性婚外恋心理浅析	93
女性婚外恋心理浅析	95
婚外恋的9大心态揭秘	96
发现对方婚外恋后的心理应对	98
第5节. 离婚者与再婚者的心理分析	100
夫妻由有情发展到无情的变化轨迹	100
离婚的4大原因浅析	101
离婚引起6种不良心理状态	102
再婚者的病态心理分析	104

第四章 家庭生活中的心理学

第1节. 夫妻相处之道	109
何谓婚内“爱情聋哑症”	109
如何应对婚内“爱情聋哑症”	110
赞美与肯定中的改变会皆大欢喜	112
爱情中最容易被恋人忽视的感情距离	113
爱到八分最相宜	114
对老公也要耍点小技巧（一）	115
对老公也要耍点小技巧（二）	117
10招抓住老婆心	119
上天派我来管教你	121
第2节. 如何搞好婆媳关系	123
观念差异导致婆媳隔阂	123
婆媳间要保持距离	124
尊重家庭中的主次	125
母子情 PK 夫妻情	127
伪装自己让婆媳关系紧张	128
第3节. 金钱与婚姻密切相关	130
了解自己和另一半对钱的态度	130
让钱成为夫妻感情的保鲜剂	131
夫妻收入失衡易导致婚姻关系失常	132
会理财是成为好妻子的必备条件	133
男人为何喜欢存私房钱	135
第4节. 家庭暴力	138
什么是家庭暴力	138
远离家庭冷暴力	139
施暴者的心理类型	140

受害者的心理类型	142
第5节. 家庭教育	144
不可忽视的临代教育	144
关注孩子的心理健康	145
克服儿童的不良从众心理	146
家庭教育的心理误区（一）	148
家庭教育的心理误区（二）	149
家庭教育的心理误区（三）	152

第五章 / 从心理学角度看两性交流

第1节. 男女之间沟通方式的差异	157
为什么男人不擅长说话	157
为什么女人喜爱聊天	159
为什么男人喜欢自言自语	160
为什么女人喜欢夸大其词	161
男人的倾听会让妻子感觉被爱	162
妻子的倾听让丈夫感到受尊重	164
第2节. 夫妻间的沟通	166
夫妻间的沟通非常重要	166
阻碍夫妻沟通的3个绊脚石	167
夫妻良好沟通的4个小学问	169
第3节. 会吵嘴也是一门学问	171
夫妻争吵不可避免	171
你们争吵的方式对吗（一）	172
你们争吵的方式对吗（二）	173
越吵越亲密的几个秘诀	175
夫妻间争吵必须遵守的几个规则（一）	177

夫妻间争吵必须遵守的几个规则 (二)	179
夫妻争吵最容易触犯的 4 个禁忌	181
第 4 节. 唠叨是婚姻不幸的加速器	184
妻子的唠叨会让丈夫产生逆反心理	184
女人唠叨的缘由及补救方法	186
第 5 节. 消除夫妻间语言暴力的六规则	188
先想好要说什么	188
选择什么时候来讨论问题	192
要谁说、要谁听	195
怎样说才是对的	197
在哪儿停止, 从哪儿开始	199
如何解决问题	204

第六章 / 生活中不能缺少的性

第 1 节. 性行为的基本心理特征	211
第 2 节. 男女不同的性心理特征	218
男女性欲差异	218
男人做性, 女人做爱	219
女性常见的性心理	220
第 3 节. 影响夫妻性生活的心理误区	223
性爱 = 吸毒?	223
人们对性欲的 7 大误解	224
男人并不喜欢过于主动的女性	226
性也有疲劳期	228
测一测: 你的性生活如何	229
第 4 节. 克服心理误区, 让性变成爱的润滑剂	234
和谐性生活的 5 个心理准备	234

3 个心理因素影响夫妻性满足	235
性爱中，男人很在意女人的身材吗	237
女性拥有性自信很重要	239
适当的性幻想有助性愉悦	240
测一测：你的性态度	242

第一章

从心理学角度看两性差异

Cong Xinlixue Jiaodu
Xianliangxing Chayi



第 1 节. 男人来自金星 女人来自火星

为什么男人总是找不到“袜子”——认知心理差异

“老婆，你上次给我洗的袜子放在哪里啦？”睡眠惺忪的王浩看着满满的衣橱有些发呆，不知道该从何处下手。

“袜子啊？”躺在床上的李薇迷糊了一下说，“衣橱上格的左下角。”她说出了准确的地方。

王浩依照老婆的指示一阵乱翻，可还是一无所获。

“找不到呀！”他再次向妻子求助。

李薇打着哈欠从被窝里钻出来，伸手从衣橱里拿出了一双干净袜子。“这不是吗？就在你眼皮底下呢！”

这几乎是他们家每天雷打不动的戏码，李薇很奇怪，明明在眼前的东西丈夫还要找寻半天，而且非得要她帮忙才能找到。

王浩也觉得很奇怪，为什么老婆每次都能轻而易举地找到他需要的东西呢？

一些男性认为这是妻子设下的“陷阱”，由此他们责备妻子总是把东西藏在抽屉里或碗柜里。短袜、鞋、内衣、车钥匙、钱夹——它们都在，只是男人看不到它们。能从一大堆混乱的物品中快速地找到她想要的任何一件小东西，这几乎是每个女性都特有的能力。而男性则主要依靠习惯和逻辑思维，他们在寻找“不见了”的东西时需要不断移动他们的脑袋，但仍无济于事，这也难怪每天王浩都要李薇帮忙去找他的袜子、领带了。

据研究，从八九岁开始，男孩在空间知觉能力方面，无论速度还是精确性都开始比女孩表现出明显的优势。比如，男孩与女孩比赛看图计算、走迷

官时，冠军通常是男孩。

在触觉、嗅觉和痛觉的灵敏性方面，男女往往不相上下，但是在对声音的辨别、定位及颜色色调的知觉上，女性明显优于男性，而男性在视觉上则比女性灵敏。

而在记忆力方面，男性与女性也不尽相同，一般来说，女性机械记忆、短时记忆优于男性，而男性的理解记忆、长时记忆优于女性。

思维方面，男女发展总体平衡，但发展速度及水平随年龄阶段而不同：学龄前期，女孩思维发展略优于男孩，差异不显著；小学到初一阶段，男女差异逐渐明显；初二以后，男孩思维发展速度很快赶上并超过女孩。男女差异日渐明显，男性擅长抽象思维，而女性擅长形象思维。

男性与女性为何在认知上存在差异？科学家给出了答案。最近，西班牙的科学家通过解剖发现，人脑的控制社会等因素的颞叶皮层的六层中，男性的突触密度都明显高于女性。他们进而推断，男性与女性在突触密度上的差异，或许可以解释男性与女性在认知能力上的差异。他们的发现或许可以解释男女大脑活动的一些差异。例如，男性更擅长数字，空间想象能力强，而女性则多表现出语言方面的天赋。

独特的情书——情感心理差异

周琪收到男朋友的来信，只见信上写着：“亲爱的，我想念你！想念你那迷人的单眼皮，微卷的头发，圆圆的下巴，还有你左手上的伤疤以及 1.65 米的身高。”

周琪的同事见了来信，奇怪地问：“这封情书确实少见！你的男朋友是干什么的？”

“他在派出所里专门写寻人告示。”周琪回答。

周琪的男朋友写的情书的确是够独特，从这里，我们就能够看出男女两性表达感情时的差异。

在情感心理上，男女差异非常明显，归纳如下：女性情感丰富，男性情

感受到许多理念的抑制而相对较少；女性比男性容易动情，表现为爱哭、情绪波动大；男性情感粗犷，女性情感细腻；男性的情感较为强烈而短暂，女性的情感较为温和且持久；男性感情刚劲，女性感情脆弱；女性容易深入体验各种事物带来的情感冲击，对悲伤、忧愁体会更深刻，男性情感多停留在表面，易冲动，对愤怒、惊恐等感受强烈；女性的感情主观色彩较重，多感性，男性则较为理性、客观；女性个人情感具有弥漫性，男性情感较集中；男性心胸较开阔，情绪问题少，女性心胸则较狭窄，爱斤斤计较，情绪问题多；女性的一言一行中都带有感情色彩，男性的言行很少有感情色彩；女性的情感具有较低的相对独立性，较多地受他人或环境的影响，很注重、很在意他人对于自己的看法与态度，男性的情感较小地受他人或环境的影响，不盲目地追逐时尚和潮流，具有较高的相对独立性。

在情感表达方式上，男女也有明显差异。女性的情感表达常表现出委婉、含蓄、含糊等特点，尤其是女孩儿，她们偏好掩饰自己的真实情感。比如让她们对人或事给出一个“好”或“坏”的评价时，答复往往会让你大失所望——遇到非常喜欢的，不说喜欢；自己讨厌的，也不说讨厌。这固然是一种羞涩、矜持的体现，同时可以留给自己很大的选择余地。当被男性追求时，女性更会暧昧有加。她们认为，这样可以增加自己的神秘感和吸引力，更多地给自己留下时间和余地以便慢慢考察。在如此暧昧不明的境况下，男性感觉既有希望但又不太容易得到，于是会展开更大胆、热烈地追求，女性可以借此考验他的真心。其实，一些女性有时候自己也摸不透自己，不知道自己为什么会这样，她们常常没有明确的目的与目标而凭感觉来做决定。这是她们情感表达暧昧的另一个原因。而男性在情感表达上喜欢直截了当，不喜欢兜圈子。他们认为好就是好，坏就是坏，从来不掩饰自己的真实情感，一旦喜欢上一个人，就会毫不犹豫地追求。

你那里是环保局吗——行为心理差异

环保局的热线接线员接了一个电话，但她重复了好多遍“你好，这里是