



張琳、程秋平、劉娟◎編著

奇妙的 男女◎ 心理學

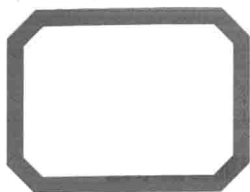
本書圍繞這些固有的感情，將愛情中都會有的各種錯誤心理展示出來並加以分析。在每種錯誤心理之中都使用豐富的案例進行闡述，讓讀者不但能夠從心理學的角度獲得相應的知識，同時可以從感性的角度，對每個錯誤心理有一個感性的認識。

益智書坊



張琳、程秋平、劉娟◎編著

奇妙的 男女◎ 心理學



出版品預行編目資料

奇妙的男女心理學 / 張琳、程秋平、劉娟編著：-- 初版。

-- 新北市：新潮社, 2012.12

面：公分.--

ISBN 978-986-316-239-1 (平裝)

1. 戀愛心理學

544.37014

101020389

奇妙的男女心理學

張琳、程秋平、劉娟 / 編著

2012年12月 / 初版

〈企劃〉

益智書坊

〔出版者〕新潮社文化事業有限公司

〔總管理處〕新北市深坑區北深路三段141巷24號4F（東南大學正對面）

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

〔E-mail〕editor@xcsbook.com.tw

〔印前〕新鑫、東豪印刷事業有限公司

〈代理商〉



創智文化有限公司

新北市土城區 (23674) 忠承路89號6樓（永寧科技園區）

電話 (02) 2268-3489 * 傳真 (02) 2269-6560

Printed in TAIWAN

書由興盛樂公司授權

ISBN 978-986-316-2

通路由美璟公司提供



前言——愛情中的心理誤區

愛情千百年來都是永恆不變的主題，多少書籍、電影、電視、戲曲都曾經歌頌和讚美過。但是愛情並不像我們想的那麼單純，相愛永遠是兩個人的事情，所以愛情永遠是兩個人心靈之間的互動。也正因如此愛情中才會產生出猜疑和嫉妒，才會出現各種各樣的誤會和無奈。現實生活中的愛情就像是一塊水晶，外表看上去很堅硬很華麗，但很容易摔碎，而且一旦碎了就再也無法挽回。

在愛情的整個過程中從愛慕、依戀到長相廝守，每個階段中都會出現各種各樣的心理危機，因為愛情具有非常強的獨佔性和排他性。隨著時代的不斷進步，人們對愛情的觀念，也發生著天翻地覆的變化。

很多八〇和九〇後的年輕人，已經完全拋開了傳統的爱情觀念，但是卻還沒有建立起自己的愛情觀。在這種背景下，很多人對待愛情的觀念就變得非常迷茫。我們說雖然時代不同了，觀念進步了，但是愛情中那些固有的感情和心理還是深藏在人性中，並且會永遠在愛情中發揮作用。



本書圍繞這些固有的感情，將愛情中都會有的各種錯誤心理展示出來並加以分析。在每種錯誤心理之中都使用豐富的案例進行闡述，讓讀者不但能夠從心理學的角度獲得相應的知識，同時可以從感性的角度，對每個錯誤心理有一個感性的認識。

同時本書還對每種錯誤心理從知識的角度進行分析，讓讀者能夠在知其然的同時能夠知其所以然，對每種錯誤心理的根源都有一個清晰的認識，並進而在愛情的每個環節中得以避免。



第1章・愛情的成分理論／011

親密——愛情的根基……………012

激情——愛情的動機……………017

承諾——愛情的責任……………021

第2章・愛情觀類型理論／025

情慾之愛……………025

遊戲之愛……………029

友誼之愛……………034

依附之愛……………037

現實之愛……………042

利他之愛……………045

第3章・愛情的SVR理論／051

刺激——愛情的初始階段……………052

價值——愛情的發展階段……………056



角色——愛情的成熟階段.....061

第4章・自卑心理——最重要的其實是真我／063

暗戀：自卑心理最常見的誤區.....064

不敢表白：其實更多的是對自己的不信任.....069

心理反差：門當戶對和郎才女貌的誤區.....073

完美主義者的顧慮：一切都優秀的人是不存在的.....077

被拒絕的挫折：愛情不是一次就可以成功的.....081

第5章・恐懼心理——潛意識地害怕失去／085

一廂情願的愛情：一味順從帶來的危機.....086

佔有心理：不能佔有對方全部就不安心.....090

判斷失衡：付出沒有回報的危機感.....093

挫折的陰影：以前的失敗不是現在的翻版.....095

放大心理：無端膨脹的危機感.....099



第6章・嫉妒心理——排他和佔有的表現形式／103

吃醋：他的眼中只能有我……………104

盲目攀比：盲目地與他人比較……………108

無謂對比：來自於從前戀情的嫉妒心理……………113

損人不利己：嫉妒帶來的無端傷害……………118

第7章・自惑心理——愛情中的自我阻力／121

自大：相對的優越感並不可靠……………122

自戀：愛情不是一個人的事情……………125

迷戀心理：死纏不放不一定會有結果……………129

混淆：錯把傾慕、同情當愛情……………132

對比失落：他沒前男友好……………135

迷茫：貞潔女子的困擾……………138

第8章・獻祭心理——愛情中的利他行為／143

獨立與付出：分清各自的出發點……………144



第9章・貪婪心理——彌補其他方面需要的缺失／159

身體獻祭：用「獻身」證明自己的愛·····	148
自我犧牲：你們的愛情很完整，我的愛情卻被犧牲·····	153
自欺欺人：原諒讓他犯更大的錯·····	156

第10章・依賴心理——戀愛中的倒退反應／179

貪慕虛榮：為了金錢、權利的愛情不會持久·····	160
外表的誘惑：為了外貌的愛情充滿矛盾·····	163
只為安全感：沒有百分之百的安全·····	167
享樂心理：青春年華，不得不愛·····	170
心靈慰藉：不要把愛情當做寂寞的填充物·····	173
輿論心理：家庭和朋友圈帶來的壓力·····	176
過度依賴：盲目認為所有的困難都可依靠對方解決·····	180
自我的喪失：有了對方並不意味著就擁有了全部·····	183
肉體的依戀：沒有感情的肉體依戀是很危險的·····	187



自私的依賴：不付出只要回報是不能長久的……………190
喪失獨立性：找一個好伴侶可以不用找工作了……………193

第11章 · 心理錯覺——典型的戀人效應／197

愛情錯覺：她飄飄然於眾多的追求者中間……………198
遇愛就昏：愛一個人可以完全沒有條件……………202
心理定式：尋找心中的白馬王子……………206
暈輪效應：隱含的缺點會成為婚姻的隱患……………209
情感效應：愛屋及烏……………213

第12章 · 逆反心理——愛情中的自我防禦機制／217

欲速則不達：過早地、不適當地做出過於親昵的行為……………218
超限逆反：我越是對他好，他為什麼越不理我？……………222
羅密歐與朱麗葉效應：越壓制就越反彈得厲害……………226
自我保護：別人對我好一定別有用心……………229
錯愛：容易得到的都不是最好的……………232
禁果逆反：得不到的才是最好的……………236



第13章・猜疑心理——其實是一種心理投射／241

無端猜疑：盲人摸象的主觀臆測	242
輕信流言：對對方的信任不足	247
誤解的產生：先入為主是造成誤解的最大原因	251
樣板心理：把別人的不幸當作自己的樣板	255

第14章・失戀心理——一種痛苦的情感體驗／259

錯誤的內部歸因：把所有問題都自己扛	260
錯誤的情景歸因：將所有問題都歸於第三者	264
錯誤的自利性歸因：矯枉過正的精神勝利法	269

第15章・移情者的心理／273

戀舊心理：與初戀情人舊情復燃	274
享樂心理：在「一夜情」中迷失自我	278
報復心理：婚外情只是因為賭氣	283



張琳、程秋平、劉娟◎編著

奇妙的 男女◎ 心理學



前言——愛情中的心理誤區

愛情千百年來都是永恆不變的主題，多少書籍、電影、電視、戲曲都曾經歌頌和讚美過。但是愛情並不像我們想的那麼單純，相愛永遠是兩個人的事情，所以愛情永遠是兩個人心靈之間的互動。也正因如此愛情中才會產生出猜疑和嫉妒，才會出現各種各樣的誤會和無奈。現實生活中的愛情就像是一塊水晶，外表看上去很堅硬很華麗，但很容易摔碎，而且一旦碎了就再也無法挽回。

在愛情的整個過程中從愛慕、依戀到長相廝守，每個階段中都會出現各種各樣的心理危機，因為愛情具有非常強的獨佔性和排他性。隨著時代的不斷進步，人們對愛情的觀念，也發生著天翻地覆的變化。

很多八〇和九〇後的年輕人，已經完全拋開了傳統的愛情觀念，但是卻還沒有建立起自己的愛情觀。在這種背景下，很多人對待愛情的觀念就變得非常迷茫。我們說雖然時代不同了，觀念進步了，但是愛情中那些固有的感情和心理還是深藏在人性中，並且會永遠在愛情中發揮作用。



本書圍繞這些固有的感情，將愛情中都會有的各種錯誤心理展示出來並加以分析。在每種錯誤心理之中都使用豐富的案例進行闡述，讓讀者不但能夠從心理學的角度獲得相應的知識，同時可以從感性的角度，對每個錯誤心理有一個感性的認識。

同時本書還對每種錯誤心理從知識的角度進行分析，讓讀者能夠在知其然的同時能夠知其所以然，對每種錯誤心理的根源都有一個清晰的認識，並進而在愛情的每個環節中得以避免。



第1章・愛情的成分理論／011

親密——愛情的根基……………012

激情——愛情的動機……………017

承諾——愛情的責任……………021

第2章・愛情觀類型理論／025

情慾之愛……………025

遊戲之愛……………029

友誼之愛……………034

依附之愛……………037

現實之愛……………042

利他之愛……………045

第3章・愛情的SVR理論／051

刺激——愛情的初始階段……………052

價值——愛情的發展階段……………056



角色——愛情的成熟階段.....061

第4章・自卑心理——最重要的其實是我／063

暗戀：自卑心理最常見的誤區.....064

不敢表白：其實更多的是對自己的不信任.....069

心理反差：門當戶對和郎才女貌的誤區.....073

完美主義者的顧慮：一切都優秀的人是不存在的.....077

被拒絕的挫折：愛情不是一次就可以成功的.....081

第5章・恐懼心理——潛意識地害怕失去／085

一廂情願的愛情：一味順從帶來的危機.....086

佔有心理：不能佔有對方全部就不安心.....090

判斷失衡：付出沒有回報的危機感.....093

挫折的陰影：以前的失敗不是現在的翻版.....095

放的心理：無端膨脹的危機感.....099