



杨珊珊(知名心理作家)◎著 京师心智(专业心理教育机构)◎组编

婚恋心理学

恋爱有时只是两个人的事，婚姻往往却是两个家庭的事
是什么在左右我们爱情的走向？又是谁在掌控我们婚姻的红绿灯？
本书让你学会爱，跨越婚恋障碍，走出情感危机，创造幸福生活

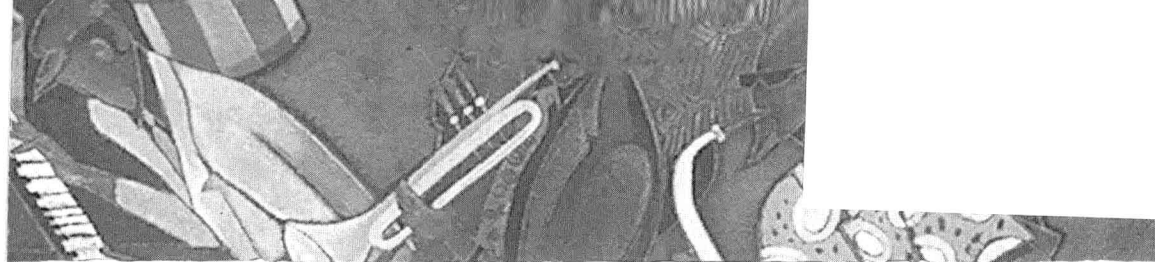
实用版

你因单身惯了而感到无欲无求？你因受过伤而恐惧爱情的降临？
你因害怕爱情过了保质期而惧怕婚姻？你因婚姻中的不可避免的磕磕绊绊而抑郁多疑？
好的婚姻好的恋情离不开心理学！懂得心理学，强力提升婚恋运！



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE





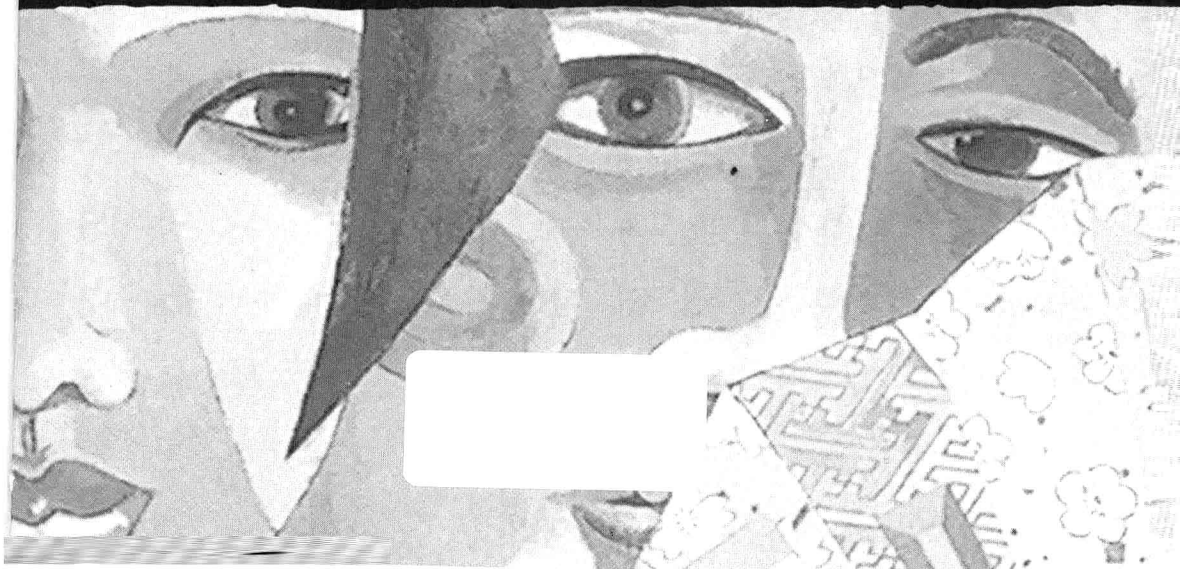
婚恋心理学

实用版

杨珊珊(知名心理作家)◎著
京师心智(专业心理教育机构)◎组编

你因单身惯了而难以觅求？你因害怕而恐惧爱情的降临？
你因害怕爱情过了保质期而惧怕婚姻？你因婚姻中不可避免的磕磕绊绊而抑郁多疑？
好的婚姻好的爱情离不开心理学。掌握心理学，强力提升婚恋运！

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

婚恋心理学/ 杨珊珊著. —北京: 中国法制出版社,
2013. 8

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 4769 - 0

I. ①婚… II. ①杨… III. ①婚姻 - 社会心理学 -
通俗读物②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 (2013) 第 201671 号

策划编辑: 刘 峰

责任编辑: 王 玥 陈晓冉 郭会娟

封面设计: 孙希前

婚恋心理学

HUNLIAN XINLIXUE

著者/杨珊珊

经销/新华书店

印刷/ 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2013 年 10 月第 1 版

印张/13.5 字数/122 千

2013 年 10 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 4769 - 0

定价: 29.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 66078191

市场营销部电话: 66033296

邮购部电话: 66033288

第一章 婚恋撞上心理学——婚恋心理解码 / 5

心动并非真爱——吊桥效应 / 6

一见钟情的爱情——首因效应 / 9

初恋这件小事——契可尼效应 / 12

让爱情活在当下——爱情麦穗原理 / 15

“高富帅”和“白富美”——马太效应 / 19

让男人在心理上断乳——俄狄浦斯情结 / 22

爱情逆反心理——罗密欧与朱丽叶效应 / 25

为什么一定要是异性？——同性恋心理解读 / 29

第二章 做自己的心理医生——婚恋心理调适 / 33

有种病叫做“爱无能”——不能爱、不会爱、不敢爱 / 34

剩男剩女是如何炼成的？——消极的心理暗示 / 37

莫因偏见而错过——排除择偶过程中的选择偏见 / 42

有家难回的一群人——相亲恐惧症 / 46

不做逃跑的新娘——如何应对婚前焦虑症？ / 49



笼罩在阴影下的婚姻——婚恋抑郁症的心理调适 / 52

快乐哪里去了？——如何应对产后抑郁？ / 56

不要因为寂寞而爱——爱情饥渴症 / 59

第三章 我们来自不同的星球——读懂男人和女人 / 65

男人来自火星——信任的重要性 / 66

女人来自金星——倾听的作用 / 69

男人最想娶什么样的老婆？——赚钱能力很重要 / 73

女孩想嫁什么样的老公？——男人要有责任感 / 76

红玫瑰与白玫瑰——男人一生中的两个女人 / 80

男女之间的暧昧关系——想象的作用 / 84

唯我独尊的恋人——大男子主义 / 87

小鸟总是依人——依赖型恋人 / 91

第四章 别被爱情催眠——恋爱需要心明眼亮 / 95

不舍得花钱的男人们——解读“抠门男” / 96

离婚的男人是个宝吗？——离婚男人的优点 / 100

谁来支付这顿饭？——买单潜规则 / 103

爱情需要一点“不要脸”——坚持不懈的学问 / 107

不爱的人带来的痛——温水煮青蛙 / 110

“守身如玉”的学问——培养男人的责任感 / 114

第五章 相爱容易相处难——做个快乐的婚恋达人 / 119

- 提防爱情蛀虫——细节影响幸福 / 120
- 理想爱 PK 现实爱——爱情心理偏差 / 128
- 东北大蒜 PK 上海咖啡——互相包容的学问 / 131
- 让爱自由呼吸——保留彼此的隐私 / 135
- 别让猜疑变成现实——消除女性的猜疑心理 / 138
- 别让爱伤了你和她——理性面对分手 / 141

第六章 莫让婚姻变坟墓——打响婚姻保卫战 / 145

- 打造快乐幸福的婚姻——如何应对平淡的婚姻生活？ / 146
- 吵闹的婚姻——如何解决矛盾？ / 150
- 驱除误会，让爱健康成长——如何消除夫妻间的误会？ / 153
- 拿什么拯救你，我的婚姻？——当第三人闯入我的婚姻 / 157
- 女人，千万别丢掉自己的事业——婚后不能做家庭主妇 / 161

第七章 众口难调，五味俱全——用心经营家庭生活 / 167

- 当婆婆遇上妈——如何处理亲家之间的矛盾？ / 168
- 嫂嫂 PK 姑姑——如何处理姑嫂关系？ / 171
- 对家庭暴力说 NO!——我的生活，我做主 / 176



拒绝家庭“冷暴力”——如何处理冷暴力？ / 179

孩子，那是苦涩的青苹果——如何应对孩子的早恋
问题？ / 183

别让离婚祸及孩子——离婚家庭的孩子教育 / 186

第八章 如人饮水，冷暖自知——形形色色的婚恋 / 191

婚恋大杂烩——60、70、80、90 年代人的婚恋观 / 192

单相思的恋爱错觉——单恋 / 196

网恋刺激了婚外恋——网恋 / 200

人间的爱情天梯——姐弟恋 / 203

一脚踩两只船的畸形恋——三角恋 / 207

痛苦的远距离恋爱——异地恋 / 211

第一章 婚恋撞上心理学——婚恋心理解码 / 5

心动并非真爱——吊桥效应 / 6

一见钟情的爱情——首因效应 / 9

初恋这件小事——契可尼效应 / 12

让爱情活在当下——爱情麦穗原理 / 15

“高富帅”和“白富美”——马太效应 / 19

让男人在心理上断乳——俄狄浦斯情结 / 22

爱情逆反心理——罗密欧与朱丽叶效应 / 25

为什么一定要是异性？——同性恋心理解读 / 29

第二章 做自己的心理医生——婚恋心理调适 / 33

有种病叫做“爱无能”——不能爱、不会爱、不敢爱 / 34

剩男剩女是如何炼成的？——消极的心理暗示 / 37

莫因偏见而错过——排除择偶过程中的选择偏见 / 42

有家难回的一群人——相亲恐惧症 / 46

不做逃跑的新娘——如何应对婚前焦虑症？ / 49



笼罩在阴影下的婚姻——婚恋抑郁症的心理调适 / 52

快乐哪里去了？——如何应对产后抑郁？ / 56

不要因为寂寞而爱——爱情饥渴症 / 59

第三章 我们来自不同的星球——读懂男人和女人 / 65

男人来自火星——信任的重要性 / 66

女人来自金星——倾听的作用 / 69

男人最想娶什么样的老婆？——赚钱能力很重要 / 73

女孩想嫁什么样的老公？——男人要有责任感 / 76

红玫瑰与白玫瑰——男人一生中的两个女人 / 80

男女之间的暧昧关系——想象的作用 / 84

唯我独尊的恋人——大男子主义 / 87

小鸟总是依人——依赖型恋人 / 91

第四章 别被爱情催眠——恋爱需要心明眼亮 / 95

不舍得花钱的男人们——解读“抠门男” / 96

离婚的男人是个宝吗？——离婚男人的优点 / 100

谁来支付这顿饭？——买单潜规则 / 103

爱情需要一点“不要脸”——坚持不懈的学问 / 107

不爱的人带来的痛——温水煮青蛙 / 110

“守身如玉”的学问——培养男人的责任感 / 114

第五章 相爱容易相处难——做个快乐的婚恋达人 / 119

提防爱情蛀虫——细节影响幸福 / 120
理想爱 PK 现实爱——爱情心理偏差 / 128
东北大蒜 PK 上海咖啡——互相包容的学问 / 131
让爱自由呼吸——保留彼此的隐私 / 135
别让猜疑变成现实——消除女性的猜疑心理 / 138
别让爱伤了你和她——理性面对分手 / 141

第六章 莫让婚姻变坟墓——打响婚姻保卫战 / 145

打造快乐幸福的婚姻——如何应对平淡的婚姻生活？ / 146
吵闹的婚姻——如何解决矛盾？ / 150
驱除误会，让爱健康成长——如何消除夫妻间的误会？ / 153
拿什么拯救你，我的婚姻？——当第三人闯入我的婚姻 / 157
女人，千万别丢掉自己的事业——婚后不能做家庭主妇 / 161

第七章 众口难调，五味俱全——用心经营家庭生活 / 167

当婆婆遇上妈——如何处理亲家之间的矛盾？ / 168
嫂嫂 PK 姑姑——如何处理姑嫂关系？ / 171
对家庭暴力说 NO!——我的生活，我做主 / 176



- 拒绝家庭“冷暴力”——如何处理冷暴力？ / 179
- 孩子，那是苦涩的青苹果——如何应对孩子的早恋问题？ / 183
- 别让离婚祸及孩子——离婚家庭的孩子教育 / 186

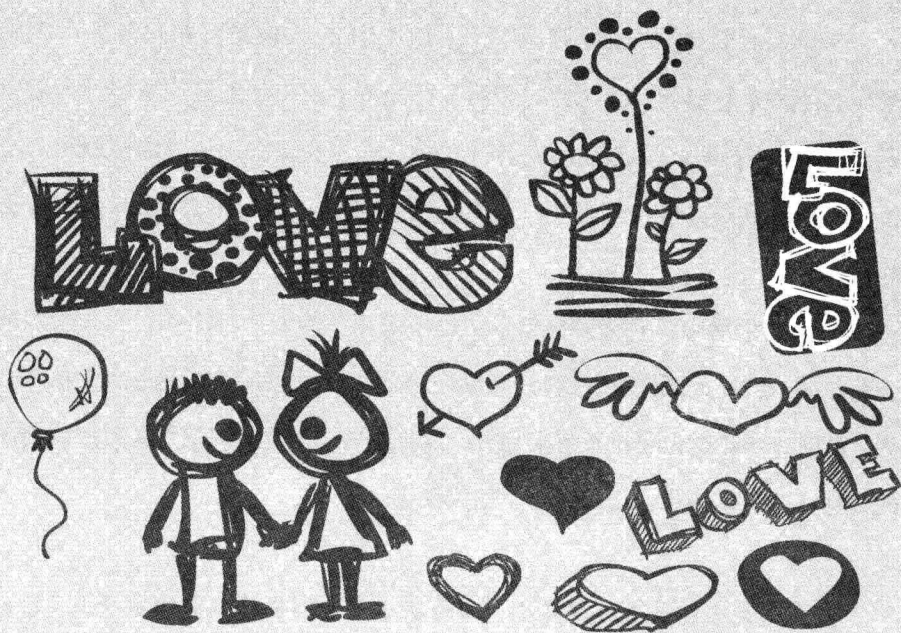
第八章 如人饮水，冷暖自知——形形色色的婚恋 / 191

- 婚恋大杂烩——60、70、80、90 年代人的婚恋观 / 192
- 单相思的恋爱错觉——单恋 / 196
- 网恋刺激了婚外恋——网恋 / 200
- 人间的爱情天梯——姐弟恋 / 203
- 一脚踩两只船的畸形恋——三角恋 / 207
- 痛苦的远距离恋爱——异地恋 / 211

第一章

婚恋撞上心理学 ——婚恋心理解码

心理学是一种武器，是一剂良药，是一缕春风，它可以帮助我们对自己进行全方位的改进。当婚恋撞上心理学，心理学就可以解密爱情魔咒，能让你的爱不再迷茫。





心动并非真爱——吊桥效应

行为心理学上有一个著名的“吊桥效应”，即是指当一个人提心吊胆地过吊桥的时候，他/她会不由自主地心跳加快。如果这个时候，碰巧遇见一个异性，那么他/她会误以为眼前出现的这个异性就是自己生命中的另一半，从而对其产生感情。

这是怎么回事呢？为什么在危险的吊桥上，人们更容易对异性产生感情？这是因为情绪受到了行为的影响。在吊桥上，由于危险的情境，人们会不自觉地心跳加快，如果当时有异性在场，人们会错把由这种情境引起的心跳加快理解为对方使自己心动，才产生的生理反应，故而对对方滋生出爱情的情愫。

在现实生活中，有诸多类似于“吊桥效应”的爱情。比如，当一个妙龄少女正被一群坏人围住时，这时一位路过的热心人上前阻止了这帮人的流氓行为，此时，不论这位英雄长得美与丑，这位妙龄少女都会对这位英雄产生深深的好感，并且以为自己已经爱上了这位英雄。

王玫是某名牌大学的研究生，因为从小到大都将精力放在学习上，所以

感情生活一直处于空白期。在家人的催促下，王玫准备研究生毕业就去好好相亲，然后恋爱、结婚。

然而，计划赶不上变化，就在王玫快要毕业的那个学期，因为实习的关系，她在外面租房住，为了节省房租，王玫将房子租在偏僻的郊区。有天晚上，因为加班，王玫很晚才回来。在回出租屋的路上，王玫被几个小混混给围住了。

尽管王玫已经将身上所有的钱都交给了他们，这帮小混混仍然没有要离开的意思，王玫吓得浑身发抖，脑海中一直是电视上那种被奸杀然后分尸的画面。

就在这千钧一发之际，一个挥舞着锄头的小伙子挺身而出，他一边告诉王玫别害怕，一边威胁那帮小混混，说自己的工友就在后面，识相点的就赶紧滚，要不就送他们去附近的派出所。

听到眼前这个灰头土脸的小伙子说出的话，那帮小混混立马一哄而散了。这个时候小伙子才转过头对着王玫说：“别害怕，他们已经走了，不过为了安全起见，我送你回家吧！”王玫战战兢兢地跟着这个小伙子回到了出租屋。

之后，两人互留了联系方式，王玫才知道救她的那个小伙子叫马威，是附近工地上的农民工，高中毕业就出来打工了。尽管和自己有很大的差距，但是因为马威那晚的挺身而出，王玫对他很有好感，时不时就因为一些小事向马威寻求帮助。

随着两人交往次数的增多，王玫竟然爱上了马威。后来不顾家里人的强烈反对，她和马威结婚了。为此，王玫的父母大病了一场，后悔让她读这么多年的书了。

本以为婚后的日子会越过越好，可没想到，才结婚几个月，马威的狐狸尾巴就露了出来。他觉得自己一个高中生找了个研究生，逢人便显摆。逐渐地，因为太辛苦，工地他也不去了，就靠着王玫的那点工资来过日子。



马威的这些做法，王玫通通都忍了，可是某天马威喝醉酒说的话，却让王玫如梦初醒，悔不当初。原来，从王玫搬到郊区出租屋的那天起，就被附近工地上游手好闲的马威盯上了。经过长时间对王玫的跟踪和观察，马威确定王玫没有男朋友，便自编自导自演了一出英雄救美的戏，赢得了单纯的王玫的芳心。

知道这个骗局之后，王玫果断向法院提出了离婚，并将马威找小混混围住她的事一并告知了法院。

故事中单纯和无知的王玫令我们同情，大好的青春就这样浪费在了一个小混混身上。同时，我们也会对王玫当初坚持与马威结婚的做法感到不可思议。按照常理，一个高中生和一个研究生，不论价值观、人生观，还是生活中各个方面都有着很大的差异。难道在王玫和马威后续的交往中，王玫就没有发现这些问题吗？亦或发现了，却只是认为爱情可以战胜一切，而将其忽略掉了，从而才导致了被骗，然后又离婚的悲剧。

我们经常可以听到这样一句话——“恋爱中的女人智商为零”。意思是当一个女人陷入爱河时，她就会失去辨别和分析问题的能力，认为眼前的这个男人是百分之百的优质男，有的时候，竟将男人身上的缺点看成是优点。女人到了这种时候是非常危险的，很可能被一些别有用心的男人所利用，做出让自己后悔不已的事情。所以，很多时候，我们务必保持清醒的头脑，智商下降一点是可以的，但千万别让它为零。

很多爱情专家在为刚刚认识的男女支招的时候都会说，带她去游乐场吧！最好玩一些刺激的游戏。这个说法无异于“吊桥效应”的实际运用。

有经验的恋爱达人都会有过如此的经历，一次惊心动魄的鬼屋之行后，

或者乘坐一次惊险刺激的游乐项目之后，之前还羞羞答答的一对情侣，感情会立马升温。这也是“吊桥效应”的真实应用。

在我们恋爱交友中，“吊桥效应”有时是必需的，它会让一对互有好感的男女燃起爱的火焰。但是，这必须是以好的用意为出发点的，且不能将单纯的心动列为自己选择真爱的唯一标准，因为大多数时候，心动并非真爱。

恋爱和婚姻是人生的大事，切不可因为简单的“吊桥效应”而让自己抱憾终身，认识和了解“吊桥效应”，避免盲目心动，理解心动并非真爱，谨慎选择自己的伴侣和婚姻。

一见钟情的爱情——首因效应

日常生活中，我们会常常听到这样的描述，“第一次见到他 / 她时，我就深深爱上了他 / 她……”或者“第一次见面，我就觉得，他 / 她就是我这辈子要找的人……”

第一次见到某个人，既没有进行过深入的思想交流，又没有详细地了解彼此的信息，怎么能这么轻而易举地说爱上某个人呢？这种感情可靠吗？一见钟情是否真的存在？

首先来看美国社会心理学家阿希在 1946 年做的一个实验：

阿希选取了美国一所大学的大学生为被试，然后将选取的被试分为 A 和 B 两组。一组描述人格特征的词汇作为刺激物呈现给 A 和 B 两个实验组，这组人格特征的词汇有七个，A 组和 B 组的区别是：A 组听到的第四个词为“冷酷”，而 B 组是“热情”。



呈现完这一组人格特征的词汇之后，再让被试判断所听到的这个人的人格特征。结果显示：在其他描述词一致的情况下，听到“冷酷”的A组认为此人是个“冷酷”的人，而听到“热情”的B组则认为此人为“热情”的人。

由此，阿希判断，左右人们印象形成的主要因素是最早出现的中心词。如果最早出现的词是积极的词汇，那么被试倾向于判断此人为积极的人，而如果最早出现的词为消极词汇，那么被试会将此人纳入消极的人的行列。

人们对事物和人如此判断，在心理学上就叫做首因效应。首因效应是指第一次和某物或者某人接触时会留下深刻的印象，这个第一印象在人的头脑中形成并占据着主导地位，并且深刻影响着两个人以后的交往和了解。

在两个人的交往和恋爱中，首因效应更是起着举足轻重的作用，互不相识的男女不管是相亲还是邂逅，第一次见面，总是以对方首先呈现出来的状态来判断是否还要继续和其交往下去，这个“第一印象”决定着两个人将来的发展。

欢欢是一个活泼好动又爱捉弄别人的女孩子，初入大学，由于对周围的环境不大熟悉，她收敛了自己很多本来的做派，一下子变得特别温顺和乖巧。

温顺和乖巧的欢欢在一次拉歌比赛中认识了小强，小强是一个安静好学的男孩子，他喜欢和他性格一样文静的女孩子，总觉得活泼的女孩子太过闹腾，也将自己找女朋友的标准定位在文静上。

然而，仅因为欢欢在拉歌中沉稳和细心的表现，小强就片面地认为欢欢是一个文静、稳重的女孩子。拉歌比赛之后，小强就主动接近欢欢，希望建立男女朋友的关系。由于对小强的才能和学识很欣赏，欢欢也坦然接受了这份感情。

可是，深入接触几次之后，小强就发现欢欢和自己理想中的女朋友标准