



心理学普及丛书·微心理漫画版

文卿意◎著

小心理 大道理

婚恋心理学的启示

婚恋
心理学
精华选读本

爱一个人并不简单，
恨一个人也很难。
在爱恨之间，
我们的感情究竟该如何安置？



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

心理学普及丛书·微心理漫画版

文卿意◎著

小心心理 大道理

婚恋心理学的启示



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书汇集了婚恋心理学的精华。现在我们通常都说，爱一个人很难，或者热恋很容易，相处却很难。事情真的是这样吗？为什么很多人明明相爱却总是不能持久？本书为我们揭开了爱恋中的心理面纱，告诉我们婚姻中如何处理与对方的关系，如何有效地进行沟通，以保持婚姻的长久。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

小心理大道理. 婚恋心理学的启示/文卿意著. —北京：电子工业出版社，2013.7
(心理学普及丛书. 微心理漫画版)

ISBN 978-7-121-20626-9

I. ①小… II. ①文… III. ①婚姻—社会心理学—通俗读物②恋爱心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第121443号

责任编辑：戴 新

特约编辑：黄悦佳

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

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

开 本：720×1000 1/16 印张：16 字数：192千字

印 次：2013年7月第1次印刷

定 价：38.00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zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



SEE WOW! 享受悦读

一本书的温暖和美好，是一份惊喜。

“哇唔图书”精心呵护生活。她坚守一份沉静，在美好的时光中，为你准备这样一份阅读享受——与你共同发现生活的快乐、人性的光芒、智慧的庄严。

我们用心做书。每一本书、每一段文字、每一个句点，我们都希望赏心悦目，温暖动人。就像一份精美的礼品，献给你生命中的远行。

我们知道，阅读是有趣的。我们更知道，阅读有时也是无趣的。

因为不是每一本书都会让人感动，不是每一本书都会捕捉到心灵的颤动。于我，这是一个挑战，于你，这是一份期待。

为此，我们拒绝平庸，拒绝粗糙和泛滥，坚守真实的生活、清新的个性、优雅的气质，只为在你来的路上，等你发现。

我们希望，“哇唔图书”不仅有着专业上的执著、精粹，更有动人的生活情趣，在当下，在轻松的阅读体验中，让你的生活更加简约、有力。

我们希望听到来自你心底的“哇唔”声。

就像一次梦想中的旅行。在这样的远足中，体验别致的愉悦，发现思想的美好，感受来自心灵的惊喜和欢呼：

“WOW！”这是我们的约定！

“哇唔！”这是我们的暗号！

让我们一起在书的世界中遇见生活，遇见欢乐。





读者朋友们，在过去的很多年里，华通咨询公司的心理学研究中心出版了很多优秀的、受到读者肯定的心理学图书产品。对此，我们华通咨询的所有成员都深感欣慰。

曾在一次心理学讲座上，有学员问我：“你们是做管理咨询的公司，为什么要研究心理学，出版心理学图书？”我的回答很简单：心理对人的影响是如此巨大，以至于我们不得不把心理学的研究纳入公司关注的领域中来。

事实上，工作和生活中的无数问题，都需要通过心理的手段加以疏导。这也意味着，读者朋友们——无论你是一名管理者，还是一名普通职员，无论你是一名家长，还是一位丈夫或妻子，了解心理学都是必要的。

这正是我们想传达的意图：我们今天处在一个高度社会化、人文化的环境中，在这个社会化、人文化的环境中，我们每天都与各式各样的人交往，产生各种各样的心理问题，同时，我们每天也都碰到各种各样的心理困扰……这些问题和困扰，牵一发而动全身，它总是既影响我们的工作、社会生活，也影响我们的家庭生活。

换句话说，我们每一天所遭受的那些心理上的困扰，都不是孤立的，对我们的影响都是全方位的。同样地，要改变我们的工作状态、生活状态或者社会交往状态中的任何一方面的问题，我们也都必须深入到工作、家庭和社会人生活的各个方面，用系统的方法探究我们为什么会碰到这样或那样的难题、困扰，探究我们之所以如此是出于什么原因。找到原因，我们也就可以寻找对策了。

说到底，心理学研究的是心理活动客观规律的学科。但是，它的目的要积极得多——心理学的研究几乎毫无例外地把目的集中在从人性深处揭示“我们为什么会这样”及“我们怎样才可以变得更好”。华通咨询公司的心理学研究和出版工作正是立足于这样两个基本目的的。

我们确实可以让自己变得更好。

如果一个管理者能够理解员工为什么会懈怠、会消极，那么他无疑可以调整自己的工作方式，更好地激发员工的积极性——这也正是心理学家们研究组织心理学的一个重要动力。

一个职业工作者，如果他知道自身什么时候容易冲动，容易情绪化，以及在与他人合作过程中，合作伙伴为什么不支持他，那么他无疑也可以修正自身的工作方法，让对方更愉快，更好地配合自己——这也是职业心理学研究的重要内容。

如果婚姻中的一方知道对方为什么会生气，知道什么情况下沟通会让对方更容易理解自己的心意，他可能就不会贸然地与对方发生冲突——这也正是婚恋心理学研究的重要内容。

心理学研究的每一个领域都与我们的生活息息相关。而我上面所

列举的这些事例，只是简单的陈列。显然，心理学研究的内容要比我上面的陈列丰富得多。

如上所述，我们确实希望读者朋友们经由心理学的学习，达到积极改善自我的目的。华通咨询公司也将矢志不渝地推进心理学知识走进大众读者的生活之中。你现在所看到的这些书，我们不敢说它们是最好的，它们可能仍然有瑕疵，可能仍然与你个人的具体情况有出入，不过，我们不会停止脚步，与读者朋友的需求紧密结合，毫无疑问是我们接下来要不断努力、不断完善的方向。

再次谢谢读者朋友们的支持。

让我们以更健康的心理品质、更好的生活质量为追求，在前进的道路上共勉！

华通咨询 总经理 孙科炎

2012年11月 北京



心理学是一门学科，但也是一门实性的科学。说到底，心理学可以帮助我们更好地了解人的心理，了解自己的心理，做到知己知彼，然后更有效地应对人与人之间那些复杂的问题。

毫无疑问，心理学对我们的生活是有用的。

但是，现今的读者朋友确实很难抽出系统的时间，来了解心理学的奥秘，研习心理学的方法。这不能不说是一个遗憾。

正是了解到读者朋友们的这个困扰，所以，从更便于阅读，减少读者朋友们在阅读上的压力这一角度出发，我们设计了《小心理大道理》这样一套书系。

就目前来看，这套书系包括四本独立的图书。

1. 《小心理大道理——职业心理学的奥秘》

本书汇集了职业心理学的研究成果。工作是我们大部分人生命中最重要的事情之一，而心理学对职业生活的研究也有很深的见地，了解点职业心理学，无疑对我们的工作会有很好的借鉴意义。

2. 《小心理大道理——积极心理学的力量》

本书汇集了积极心理学的研究成果。从积极心理学的角度出发，

我们探讨了幸福的真相，如何更好地处事，如何更有效地获得成功等等。简单点说，成功和幸福并非幸运，而是可以通过有效的设计和调节获得的。

3. 《小心理大道理——婚恋心理学的启示》

本书汇集了婚恋心理学的精华。现在，我们通常都说，爱一个人很难，或者热恋很容易，但是相处却很难。事情真的是这样吗？为什么绝大部分相爱总是不能持久？这本书为我们揭开了爱恋中的心理面纱。

4. 《小心理大道理——人际关系心理学的智慧》

本书汇集了人际关系心理学的研究成果。友谊对我们的人生发展、内心的幸福等等，都是不可或缺的——每个人都需要友谊，都需要更好的人际关系。但是，人际关系究竟该怎样建立？在这个过程中，我们究竟会犯怎样的错误？我们如何处理人际关系中的各种问题？这本书为你揭开谜底。

目前这四本书是我们经过挑选后确立的四个主要的心理学应用领域。换句话说，心理学对这四个领域有非常深刻的研究，同时这四个方面也与我们的个人生活息息相关，因而是读者朋友们普遍关心的。如果我们这一尝试有幸获得读者朋友们的欣赏，我们后面也许还会增加不同的领域加以讨论，这是后话。

这套书之所以叫《小心理大道理》，原因在于这套书的内容并没有长篇大论的自我叙述，也没有那种看似严谨实则教条的理论解析，我们的重点是把相关心理学研究的要点，一条一条地呈现出来，同时结合我们生活的问题加以简洁的说明。

说到底，我们的目的很简单：我们希望读者朋友们即使是用非常零碎的时间阅读其中的某个小段落，也能够掌握相对完整的知识，有完整的收获。这样，学有所用，读有所获，也就不枉我们的一番心血了。

希望我们的努力，能够让你在阅读本书时更轻松！能力有限，书中难免有不足之处，还望读者朋友们提出宝贵意见。

作 者
2013年1月



Chapter 01

对的时间、对的地点、对的人 / 01

为什么好女人总是遇不到好男人？
千万别说命运不好，因为只有不争气的女人才会怨天尤人。

Chapter 02

即使是热恋，也不能掏心挖肺 / 19

即使你们处于热恋期，也不能把自己的一切双手奉上。
你可以依赖对方，但是前提是也能独立生存。

Chapter 03

在你心里，对方的朋友是不是你的情敌 / 43

闺蜜有毒，同样，哥们也不全都值得信任。
不是你们小肚鸡肠，只是人性就是如此贪婪。

Chapter 04

见父母，为何让你感觉如临大敌 / 59

如果在路上遇见陌生的老人家，你会这样失态吗？

Chapter 05

孩子，可能是婚姻黏合剂，也可能是毁灭的根源 / 77

从那个不肯消停的小生命降临的那一刻起，你们的眼中还会有彼此吗？

Chapter 06

婚姻中你的原则何在 / 101

是原谅，还是宁为玉碎、不为瓦全？

Chapter 07

当战争降临，你是否全副武装 / 125

不要试图在同一问题上做到大家都满意，
大家没有异议才是最好的。

Chapter 08

花样翻新，让二人世界更加甜蜜 / 145

让倦怠期什么的见鬼去吧！

Chapter 09

婚姻和恋爱不同，当然分手也不同 / 161

不要觉得离婚和分手一样，分手你可以躲起来，
但是婚姻却还有逃不开的责任和义务。

Chapter 10

夫妻间即使再默契，也要善于沟通 / 179

你们之间即使再默契，也可能因为缺乏交流而产生隔阂，
言语传达不到的，就用行动去表达。

Chapter 11

在冲突中你的理智是不是经常失踪 / 199

一吵架，是不是连你自己都不认识自己了？

Chapter 12

日久天长，爱情不再纯粹，但是婚姻依然牢固 / 215

人们羡慕老夫老妻之间的相濡以沫，
但是你们是否看到，他们之间的包容和牺牲？

Chapter 01

对的时间、对的地点、对的人

为什么好女人总是遇不到好男人？

千万别说命运不好，因为只有不争气的女人才会怨天尤人。





男人、女人都是视觉动物

瑶瑶想谈恋爱，很想谈恋爱，她几乎问遍所有闺蜜，“你有没有认识合适的帅哥啊！给我介绍一个呗！”闺蜜却都耸耸肩道：“有认识的好男人，我自己就要了，还等你问我？”

“其实，每一次你在公交车上遇到的那帅哥不是很好嘛，你怎么不去搭讪？”其中一个闺蜜问瑶瑶。

“人家有女朋友，她女朋友……”说着瑶瑶“啧啧”了两声，“今年什么流行穿什么，什么超短裙啊，打底裤啊，有一天居然穿着毛背心就来挤公交车，也不怕热，现在的女人都疯了。”瑶瑶抱

怨道，确实，她不喜欢时尚，也不喜欢打扮，她觉得穿着还是以实用为准。

都说男人是视觉动物，女人又何尝不是呢，谁都喜欢美的东西，都会追求美。所以，在今天这个人际交往越来越困难的社会，想要平白无故地遇到一份恋情是根本不可能的事情。所以，不管你觉得打扮有多烦人，打扮有多么不切实际，还是要打扮自己。

印象管理是心理学家库利、戈夫曼等人提出的，是指人们试图管理和控制他人对自己所形成的印象的过程。通常，人们总是倾向于以一种与当前的社会情境或人际背景相吻合的形象来展示自己，以确保他人对自己做出良好的评价。

做好印象管理，让我们给对方留下一个美好的首印象，这也是人之常情。或许你是个不拘小节的人，但是也要注重管理好自己的形象，这才是吸引异性的第一步。试问，你在抱怨自己没有喜欢的人的同时，回想一下，今天早上，有几个宅男和你擦身而过，又有几个有女朋友的帅哥和你相遇。

切记，印象管理不是爱慕虚荣，那是人之常情。

大街上，你的他眼睛到底在哪里

都说女人喜欢和老公逛街，可是小原却不喜欢。原因很简单，她老公实在是很不给她留面子。小原长相一般，当初也是她老公主动追求的她，但是她却发现老公一个坏毛病：喜欢看美女。

一开始，小原还总是吃醋，觉得他很不给自己面子，明明是陪自己来逛街，眼睛却总是看着别的女人。但是后来小原就无奈了，说了很多次都不管用，老公还是会偷瞄美女。要是因为这点小事就大吵特吵，然后离婚，老死不相往来也不值得，但是这确实是女人心中的一道坎儿，怎么也过不去。

美国学者曾通过让志愿者扮演不一样的女人这项实验得出结论：人们都“偏爱”美女，这叫做“美女效应”。人们的注意力很容易被美女吸引，这也可以理解，为什么初期的广告都是由美女坐镇的。

我们不得不承认，美女是有这种力量的。男人主宰这个世界的时间很长了，当他们手中拥有权利和财富时，便开始追求极致的女人。皇帝选秀女便是这种体现，说是为了绵延子嗣，但是确实选的都是美女佳丽，而不是很能生育的女性。

假如真的让现代男人选择伴侣呢？他们会选择美女吗？当然会有人义无反顾地选择美女，但是大多数人还是会考虑的，因为美丽会让人付出惨痛的代价。美丽是一种追求，这和相夫教子、柴米油盐并不挂钩，时间久了就会产生巨大的矛盾，所以男人要考虑清楚，是选择高高在上的美，还是选择茶米油盐的小日子。

小原的老公虽然喜欢看美女，但这并不代表他不爱小原，选择小原即是觉得小原比其他一切美女都重要。虽然这件事情很让小原无奈、气愤，但是毕竟小原才是胜利者，吃吃醋缓解一下情绪也就罢了，没有必要为了这小事毁掉自己的终身幸福生活。

男人喜欢美女，但是仅限于此，他们不会把美女娶回家当做神明供奉起来。