

嫁不嫁不是重点，重点是想嫁就能嫁得好

韩国美女私藏独看的嫁人自助书

找个靠谱的男人，让他爱上你，然后嫁给他

男人无须
过多分析
此一本足矣



我能
让你

(韩) 菲奥娜◎著 武传海◎译
서른, 연애할까? 결혼할까?

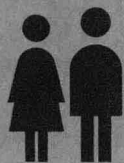
嫁得好



江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

我能让你 嫁得好



(韩) 菲奥娜 / 著
武传海 / 译



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

我能让你嫁得好 / (韩)菲奥娜著;武传海译. —
南京:江苏文艺出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5399-6510-9

I. ①我… II. ①菲… ②武… 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(2013)第197872号

“30 years old, shall I date? Or getting married to someone?” by LIM LINA
Copyright © 2011 by LIM LINA
All rights reserved.
Originally Korean edition published by Kyunghyang Media
The Simplified Chinese Language edition © 2013 by Tibet YueDuJi Culture &
Media Co.Ltd.
The Simplified Chinese translation rights arranged with Kyunghyang Media
through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

江苏省版权局著作权合同登记号 图字: 10-2013-437号

书 名	我能让你嫁得好
作 者	(韩)菲奥娜
译 者	武传海
出版 统 筹	黄小初 侯 开
责 任 编 辑	姚 丽
文 字 编 辑	杨 琴
责 任 监 制	刘 巍 江伟明
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市航远印刷有限公司
开 本	880×1230毫米 1/32
字 数	190千字
印 张	8.5
版 次	2013年11月第1版, 2013年11月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5399-6510-9
定 价	32.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

序言

30岁，
真心真意地谈一场恋爱

我可以非常自信地向读者们保证：本书将会给大家带来好运气，你们在一年之内一定可以结婚。看到这句话，大家的内心一定会产生各种想法。有人可能会这样想：“这是真的吗？菲奥娜是神吗？怎么可能这样自信满满地预言别人的婚姻？”也有人持积极乐观的想法：“我正好想要结婚呢，要不要相信她一次？”还有人会不屑一顾：“哼，我对结婚一点兴趣都没有，所以她说的不可能是正确的。”无论如何，希望大家在一年以后务必再次翻开这本书，确认一下我的预言正确与否。

如果大家真的在一年之后步入了婚姻的殿堂，那么是否可以说是“菲奥娜的预言”起效了呢？你觉得似是而非、非常模糊，对吗？实际上我并不是通过所谓的透视能力或者预知能力来进行预言，而是通

过一定的数据和概率分析推测出来的。

本书的主题是教你怎么嫁得好，那么我估计 25—35 岁的人会对本书感兴趣。

有研究表明，在 20—30 岁之间的人未婚率为 70%，而 30—40 岁之间的未婚率则为 30%。30 岁之后的结婚率明显提高，也就是说在 40 岁之前，70% 的人都已经结婚了。

由于阅读本书的人正处于结婚适龄期，又对结婚怀有憧憬，这样根据结婚适龄期的人的结婚概率数据，判断他们在阅读本书之后的一年之内步入婚姻殿堂的行为，与其说是奇迹，不如说是我通过数据和统计所做出的预测。

但是人们往往容易把与自己相符合的概率误认为是命运或者奇迹，并不是因为人们特别愚昧或无知才会这样认为的。人类通过多种途径来探知世界、了解自身，其中的一种途径就是思考。恋爱和结婚也是一样，我们一旦坠入了爱河，就会自然地产生很多幻想和期待，从而忽略了数据、概率和统计等现实。

但是，一直认为“恋爱是用心来进行的”、“听从自己内心的想法就是真爱”的人，恋爱的结局却往往非常悲惨。如果大家总是为“我的恋爱为什么如此糟糕？”而苦闷，那么我想说的是，请你务必读一读这本书。

与漫长的人类历史相比，心理学只不过是一个拥有 100 年历史的新生学科，但这门学科却对人类的感情进行了透彻的研究。令人遗憾的是，能够让普通人更加容易接近和理解这些研究成果的资料似乎非常不充分。有时研究成果的一部分被任意夸张，或通过娱乐的方式来

介绍，从而导致错误的认识阻碍了正常的恋爱。比如说人们对血型持有固有观念，使得女性对于 B 型血的男性心存警戒，还有人对“坐过山车很容易坠入爱河”的说法深信不疑，每次去游乐园都期待着遇见自己心爱的人。

恋爱和结婚在心理学中，从性格心理学、社会心理学和进化心理学等多个方面，以不同的形式进行着。笔者从这诸多的心理学研究中，收集了对那些深陷恋爱苦恼中的人有所帮助的资料，包括英文、日文和韩文等版本，并从消除偏见、现实认识、男女性别差异和结婚等 4 个方面分别对这些资料进行了整理。

在心理学中是否存在能够洞悉别人内心想法的神秘方法？怀揣这样的好奇心阅读的人，结果发现都是在乱弹琴，会非常失望。如果碰巧你正是其中的一位，那么请你务必读一读这本书，希望你和其他读者都能从本书中获得对恋爱、结婚以及未来的人生有所帮助的心理学知识。

2011.9

菲奥娜



序言 / 30 岁，真心真意地谈一场恋爱

第一章 / 心理学是误解，科学是正解

01 不再联系我的那个男人是什么心理？——斯金纳的鸽子实验 / 003

恋爱不是心理学而是科学 / 003

斯金纳的鸽子实验 / 006

昨天晚上我梦见丢了皮鞋……——关于事后的解析 / 009

02 与 B 型血的男人分手的原因在于血型？——日本与韩国的血型研究结果 / 011

你相信血型说吗？ / 011

关于巴纳姆效应 / 015

血型其实是自我预言 / 018

人际关系中，血型往往“被需要” / 020

03 乘坐过山车的男女容易坠入爱河？——达顿和艾伦的悬索桥实验 / 023

乘坐过山车就会坠入爱河？ / 023

悬索桥实验 / 025

菲奥娜的预言——恋爱中的因果关系可能是你自己联想的 / 028

04 送鞋子作为礼物就会分手？——恋爱中的忌讳 / 032

情侣间送鞋子真的会分手？ / 032

因为男朋友令人失望而发火——比例曲线的错觉 / 036

不经常联系我的男人是坏男人——对于“三段论法”的错觉 / 038

05 给朋友恋爱的建议只会疏远彼此的关系？ - 在恋爱中难以证明的那些事 / 041

那个男人不喜欢——白色乌鸦理论 / 041

为什么普通的男人这么稀少？——平均是不存在的 / 046

为什么别人都顺利结婚了？——别人等的公交车总是先来 / 048

06 如果他能与有情投意合就好了 - 沃斯特证明“配对假说”崩溃的实验 / 050

“配对假说”——草鞋也是成双成对的？ / 050

“配对假说”的实验结果 / 052

“配对假说”的崩溃——爱情开始于实际的见面之后 / 055

第二章 / 理想很远，现实很近

07 与高富帅结婚的概率高吗？ - 从统计数据来看男女差异 / 059

能够与百万富翁结婚吗？ / 059

男性与女性的结婚条件有什么不同？ / 062

相差4岁，天生一对？ / 064

08 作为美人有什么损失吗？ - 美人的优缺点实验 / 067

不是美人也没有关系，都说红颜薄命！ / 067

美人的娇嗔为什么对男人有效？ / 070

美貌对审判罪行也有影响吗？ / 072

为什么会出现“性格比外貌更重要”的说法？ / 074



09 不能与他分手的真正原因是什么? - 认知不足化理论 / 076

付出了真心就很难分手? / 076

认知不足化理论 / 079

罗密欧与朱丽叶效果——垃圾电视剧的情节为什么都俗不可耐? / 082

10 只有我自己是单身吗? - 从命运论和成长论来看男女的相遇 / 084

是命运让爱情相遇的吗? / 084

除了我, 他们都有爱人吗? / 086

去哪里寻找恋人呢? / 089

11 我的恋情是什么样的? - 爱情的三角形理论 / 092

斯滕伯格的爱情三角形理论 / 092

我的恋情是什么样的? / 097

我的爱情很特别 / 100

12 相似和互补, 爱情更需要哪一个? - 海德的认知平衡理论 / 102

共同的关注让彼此产生好感——海德的认知平衡理论 / 102

找一个与自己价值观相似的人更好吗? / 106

找一个与自己性格相似的人好不好? / 108

13 如果被爱, 就会爱上他吗? - 恋爱中的收益与费用 / 110

如果被爱, 就会爱上他吗? ——好意的回报性 / 110

在恋爱中需要收益与费用的协调——社会交换理论 / 112

爱情用金钱买不来的原因——社会资源理论 / 114

第三章／相聚是短暂的，分离是永恒的

14 男性化和女性化在恋爱中所起的作用－性别差异对恋爱的影响 / 119

男性化和女性化指的到底是什么？ / 119

男性化和女性化实验（Bem Sex Role Inventory） / 122

想要结婚的女性，女性化要增强 / 126

15 男人原本就不懂得照顾女人吗？－恋爱的色彩理论 / 130

男人不懂得照顾女人？ / 130

爱情的色彩理论 / 131

爱情的色彩理论——LETS 2(Lee's Love Type Scale 2nd version) / 133

爱情的6种类型 / 139

男女的爱情类型存在差异 / 142

16 为什么男人比女人先热血沸腾呢？－男女恋爱技巧的差异 / 144

男女需要不同的技巧 / 144

每个阶段要求的恋爱技巧不同 / 147

男女的不同感情变化 / 152

表白的最佳时机是什么时候？——100天纪念日的意义 / 154

17 彼此相爱就要合二为一吗？－关于合二为一 / 158

即使相爱，彼此也要有自己的空间——周哈利窗 / 158

如果相爱，两个人要合二为一吗？ / 161

如果相爱，可以一起做的事有哪些？ / 163

合二为一是恋爱的哪个阶段？ / 165



18 男人对女人来者不拒? — 男女对于性的认识差异 / 168

初次见面的男女可能上床吗? / 168

如果是经熟人介绍的关系, 男女的表现会有何不同? / 172

男女为什么会误会彼此的行为? / 173

男女的心理距离不同? / 175

19 分手的原因男女不同 — 男性和女性, 分手后谁更痛苦? / 178

感到不安的一方选择分手 / 178

男女分手的原因不同? / 180

男女分手的方式不同? / 184

20 嫉妒和出轨, 男女各有不同 — 嫉妒和出轨也是爱情的另一种表现形式? / 187

男性比女性更容易嫉妒? / 187

男人由于嫉妒使用暴力是可以宽恕的? / 191

第四章 / 恋爱很短, 婚姻很长

21 什么样的恋爱能够最终步入婚姻的殿堂? — 有一种恋爱以结婚为目的 / 197

有没有这样的人可以介绍给我? / 197

一见钟情的关系可以长久维持 / 202

22 从恋爱到结婚的 3 个阶段 — SVR 理论 / 205

爱情与好感有何不同? —— 鲁宾的爱情尺度 / 208

23 结婚，越来越难的世道 - 想要结婚却不能婚？ / 211

是不能结婚，还是不愿结婚？ / 211

结婚是损失，还是收益？ / 216

婚姻生活能够让大脑变得聪明？ / 218

24 婚姻生活中很难维持平等的关系 - 交换关系与共同关系 / 220

交换关系与共同关系 / 220

公平的关系有助于促成婚姻？ / 222

失恋的时候也是机会——负自尊理论 / 225

25 关系越亲近，彼此对话越少 - 不同的阶段，交流也会不同 / 227

与心爱的人交流也会疲劳 / 227

有眼力的对话法 / 229

关系越亲密，对话变得越少 / 232

解决问题的对话法 / 233

26 关于身体的魅力和肢体接触 - 阶段不同，肢体的接触也不同 / 236

男女感受到身体魅力的差异 / 236

容易让人产生好感的服饰 / 243

随着关系的不同而发生变化的肢体接触 / 245

27 恋爱很短，婚姻很长 - 唯一与永恒 (Only you & Forever) 可能吗？ / 249

男性的献身——唯一与永恒 (Only you & Forever) / 249

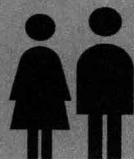
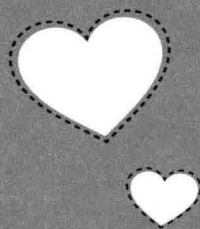
对于婚姻生活的不满，女性比男性更多 / 251

比较的方法不同，满足度也会不同 / 254

婚姻的现住所 / 256

如果你在一年之内步入婚姻的殿堂，就会认为是菲奥娜的预言灵验了。

如



01

不再联系我的那个男人 是什么心理？

恋爱不是心理学而是科学

菲奥娜老师：

我是一个 27 岁的女孩。我与那个男人是经过别人介绍认识的。虽然一开始我对他并没有什么好感，但是通过聊天感觉他好像事业心比较强，而且为了结婚也具备了一定的经济基础。见面之前我本来想喝茶就回家，但是感觉聊得比较开心就一起吃了晚饭。晚饭期间的气氛也一直不错。（中间省略）分手的时候说好下次有时间一定再见面的。但是一周过去了，那个男人却一直没有消息。许诺一定会再见面的那个男人是什么心理呢？

我在从事恋爱咨询期间听到得最多的问题就是“那个男人是什么心理？”。虽然咨询的开始和过程各有不同，最终的问题却都大同小异：“吵架之后又来电话要求见面的男人是什么心理？”“一喝酒就说非常想我的男人是什么心理？”“谈了3个月却始终不提出交往的男人是什么心理？”等等。为什么大家都对心理这么好奇？难道是觉得只要了解了对方的心理就能够解开所有的疑问吗？这些问题的答案，不就是早就在书和电影中随处可见的那句话——“那个男人对你不来电”吗？但是人们却往往很难被这个答案说服。

大多数人都感觉“心理学”是一门高深莫测的学问，甚至认为如果学习了心理学，只要搭眼一看就能看透一个人的内心。但是好像很多人并没有认识到心理学实际上是通过科学的研究得出来的事实。所以一般人都不怎么关注心理学理论是否是根据科学的研究得来的，而只是堂而皇之地相信理论的依据就在于心理学本身。实际上很多人都相信“人类只是使用了大脑的10%”的这个理论，但是大家只要略微思考一下就会发现这句话是不对的。如果这句话正确，那么即使我们的大脑受损，只要还留有10%就完全能够正常生活。但是实际上，只要大脑受到一丁点儿损伤，我们就不能够正常生活了。如果把这样只需要经过略微思考就能明白的道理说成是从心理学中得出的结论，那么大家就很容易相信了。

心理学是一门科学，但是它首先必须具备三个条件才能称之为科学。第一个条件就是必须具备“公共性”。也就是说同样的事实不仅要得到一个人的认同，也必须得到其他人的认同。简单地说，就像万有引力定律就是没有人提出异议的，科学家们都认同的理论。第二

个条件就是“反复性”。也就是说不仅一次，即使重复多次也必须得到相同的结果。如果拿万有引力定律举例子的话，也就是说苹果在牛顿发现之前，一直都是从树上往下掉的。第三个条件是“体系性”。也就是说它必须是一个有可能被设定为公式化的理论。像血型 and 星座这样只符合某一部分人却不符合另一些人的东西就不能够称为心理学。所以如果大家要学习心理学，就必须同时要学习统计学，但是没有多少人知道这是为什么。

心理学可以说是 S-O-R 的学问。S 指的是刺激，O 指的是研究的对象——人类，R 指的是反应。这不是所谓的 S（刺激）-R（反应）的行为主义的理论，而是意味着重视所谓的 O 的人类的理论。举例子说（图片 1-1），我们假设 S 是女人，O 是男人。O 与 S 见面，R 代表着 O 没有继续联系。这次我们交换对象，假设 O 见的不是 S 而是另一个女人。但是如果 O 依旧没有再联系，那么这个男人 O 就是一个不联系任何女人的男人。但是我们都知道，男人对不同女人的反应是不同的。这个例子无疑是非常简单的一个解释说明。如果再加上一个数学性的说明，那么 S 就是独立变数，O 是中介变数，R 就成为从属变数了。随着独立变数的变化会产生不同的从属变数，这样的数学常识，是大家公认的事实。但是在这里，大家对必须要在变数的位置上代入什么数值的问题不要产生混淆。联系与否的行为并不是独立变数，而是被称为“我”的这个人本身才有可能成为独立变数。所以我才会说“那个男人不喜欢你”以及“不要首先联系他”。因为如果独立变数是“我”的话，那么即使“我”不联系他，他也会首先联系“我”的。