

珍爱网  
zhenai.com



# 遇见珍爱

## 约会的艺术

每个渴望爱的人，都值得被珍爱

珍爱网十余年服务经验 大量真实案例  
1.4亿会员的抽样调查数据 专业的心理学理论知识  
给你实用的成功择偶、相亲法则



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD



# 遇见珍爱

## 约会的艺术

珍爱网研究院◎编著



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD

## 图书在版编目 (CIP) 数据

遇见珍爱：约会的艺术 / 珍爱网研究院编著.  
—南京：江苏凤凰文艺出版社，2018.12

ISBN 978-7-5594-3008-3

I. ①遇… II. ①珍… III. ①恋爱—通俗读物  
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第232594号

书 名 遇见珍爱：约会的艺术  
作 者 珍爱网研究院  
出版统筹 姚 丽  
出版策划 任 涛 杨学会  
内容统筹 珍爱网研究院 (曾妮妮、金莹、聂玲)  
责任编辑 白 涵 刘洲原  
特约编辑 梁 湘  
责任监制 姚俊昆 赵 灿  
内容监制 张莎莎  
出版发行 江苏凤凰文艺出版社  
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>  
印 刷 环球东方 (北京) 印务有限公司  
开 本 145毫米×210毫米 1/32  
字 数 210千字  
印 张 9.5  
版 次 2018年12月第1版，2018年12月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5594-3008-3  
定 价 42.00元

影视版权抢订热线 133-0104-1573

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

# 序

## 爱情，或许有章可循

主持人：孟非

---

四百多年前，汤显祖在《牡丹亭》里写下：“情不知所起，一往而深……”在很多人眼里，爱情像是一门玄学。听过千百首情歌，爱过不少人，心头依然悬着一个天问：爱情到底是什么？或者说，我们究竟该如何正确地择偶，恋爱，乃至最终获得情感幸福？

一千个读者就有一千个哈姆雷特，但是，从进化论、心理学、生物学和大数据的角度，这个问题却可以给出相对“标准”的答案。

为什么不是越优秀的女性就越容易找到合适的伴侣？

是什么影响了男人对一个女人采取短择或长择策略？

为什么有些人看上去门当户对十分般配却不能长久？

原生家庭的缺憾如何影响一个人对亲密关系的追求？

在历史长河中，两性出于生存的需求，进化出了截然不同的思维、沟通和择偶差异。了解这些有趣的差异和恋爱原理，起码就能解决我们一半的困惑。然后，在这些科学的认知上，建立科学的方法论，去解决我们另一半的困惑：如何获得幸福。

和珍爱网合作多年，他们一直致力于帮广大单身男女找寻真爱并解决情感困惑。每个渴望爱的人都值得被珍爱。我一直认为，追求爱情的过程中既有运气和冲动，也会有理性的沉淀和考量。希望这本书能给你增加一些科学的认知，带给你一定的可控感，为你的“脱单力”和“幸福力”加一道杠杆。

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes that form a unique, abstract shape.



# 目录

## 01 两性思维差异：

男人是直线思维，女人是网状思维

---

- 1.1 男女分工不同、能力进化的方向不同，造成了男女思维差异 2
- 1.2 激素和大脑构造是男女思维差异的生理基础 4
- 1.3 思维差异的表现形式1：男人关注大体，女人关注细节 10
- 1.4 思维差异的表现形式2：男人是专注思维，女人是发散思维 14
- 1.5 思维差异的表现形式3：男人理性思考，女人感性思考 17
- 1.6 理解、接受、包容男女思维差异 19

## 02 两性沟通差异：

男人的言语是为了传达信息，女人的言语是为了传达感情

---

- 2.1 男人的语言表达很直接，女人的语言表达较间接 22
- 2.2 男人用脑思考，女人除了用脑，还会用嘴“思考” 26
- 2.3 男人沟通重“结果”，女人沟通重“过程” 28
- 2.4 男人想被认可“能力”，女人想被认可“感受” 30
- 2.5 男人沟通总提建议，女人沟通需要交流 34
- 2.6 两性沟通应多讲“情”，少讲“理” 38

### 03 两性择偶差异：

男人择偶看重生育力，女人择偶看重经济力

---

- 3.1 择偶的本质是资源的交换和需求的互补 42
- 3.2 择偶价值会随着年龄阅历产生变化 47
- 3.3 男人选择年轻是看中生育力 52
- 3.4 女人选择有钱是看中经济力 60

### 04 单身迷茫：

所有的单身迷茫都来源于自身的不安全感

---

- 4.1 生育压力及孤独感是单身面临的主要问题 70
- 4.2 拖延、迷茫、恐惧、爱无能是脱单四大难 76
- 4.3 单身的深层原因是来自原生家庭的影响 91
- 4.4 自我成长是提高亲密关系中安全感的关键 95

### 05 择偶匹配：

硬件条件是择偶匹配的基础

---

- 5.1 年龄：72.4%的珍爱网会员与结婚对象年龄相差0~5岁 100
- 5.2 学历：超八成的人选择与自己同等或相差1级学历的结婚对象 108
- 5.3 收入：干得好更能嫁得好，高收入女性更易匹配高收入伴侣 113
- 5.4 身高：逾八成结婚对象的身高相差6~20cm 117
- 5.5 婚况：再婚男性较再婚女性更易进入婚姻 121
- 5.6 孩子：离异带孩子的女性择偶阻碍更多 125
- 5.7 总结：结婚会员中近六成男士、逾七成女士均调整过择偶预期 130

## 06 如何搭讪:

搭讪不是洪水猛兽，近九成的人可以接受搭讪

---

- 6.1 搭讪者最大的阻碍来自自身的焦虑 134
- 6.2 被搭讪者最大的误会是在搭讪都很危险 139
- 6.3 夸赞、正能量、求助是破冰三大法宝 142
- 6.4 每个人都有主动追求爱情的权利 146

## 07 首次约会沟通话题:

一见面就聊经济、前任、负能量一定会被否决

---

- 7.1 初次见面最适宜话题是兴趣爱好、生活习惯、未来憧憬 164
- 7.2 初次见面最不宜话题：经济收入、情感经历、负能量 175

## 08 首次约会着装打扮:

不暴露不邋遑不寒酸，穿着“三不原则”让TA眼前一亮

---

- 8.1 外表是最直观的择偶第一印象 184
- 8.2 女性的打扮应优美，贤淑，有女人味 189
- 8.3 男性的装扮应简单、稳重、有男子气概 201
- 8.4 穿着打扮三不原则：不暴露，不邋遑，不寒酸 204

## 09 首次约会肢体语言：

约会中积极肢体语言催化好感，消极肢体语言招致反感

---

- 9.1 积极开放的肢体语言可提升约会好感度 210
- 9.2 消极重复的肢体语言易致双方互生反感 217

## 10 心理暗示：

一直对TA说“喜欢”会让TA觉得自己喜欢你

---

- 10.1 心理暗示可以让TA跳过理性思维无意识中爱上你 234
- 10.2 初期：学会同步和暗示性言语可以迅速吸引TA靠近 238
- 10.3 追求期：让TA的潜意识为你投入就可以让你脱颖而出 246
- 10.4 恋爱期：与潜意识沟通能让你们的恋爱充满激情 255

## 11 相亲满意度=匹配度+投资度-期望值

---

- 11.1 匹配度是相亲的首要因素，匹配度越高相亲满意度越高 260
- 11.2 投入度是相亲的催化剂，能让你的爱情发生奇妙的变化 268
- 11.3 期望值与相亲成功率成反比，期望值过高直接导致相亲失败 281



## 1.1 男女分工不同、能力进化的方向不同，造成了男女思维差异

我们拥有石器时代的大脑，却生活在拥有高科技的现代社会中。

说到进化，任何物种进化成已有的样子需要两个必要的条件：一是稳定的自然环境；二是足够的时间。

进化的完成需要以万年为单位，需要数千代的时间，如同长颈鹿的脖子，需要一代代的进化才能完成，而这种进化又是非常缓慢的。

我们人类也是如此！有研究表明，我们与石器时代晚期的人相比，在身体构造上并无太大差别。这是因为从石器时代晚期到高科技现代的这几万年，相较于漫长的人类进化史，只是一瞬间，还来不及有影响更大、更具有颠覆性的进化。换句话说，现在的我们所表现出来的功能，实际上是在石器时代晚期之前，为了适应险恶的环境而进化出来的。

远古社会的男人、女人为了适应艰苦的生活，承担了不同的重任。

远古时代的人类穿着树叶与兽皮，过着茹毛饮血、钻木取火的生活，饱受来自疾病与野兽等各方面的生存威胁。而为了活下去，为了更好地繁衍下一代，人类有自己的一套生活方式。

男人是狩猎者，负责猎取主要的食物、建造及保卫家园。

女人是守巢者，负责照顾老幼、家人的饮食起居以及就近采集食物、与邻里建立友好关系并互相协助。

通过这样的分工，尽可能地多利用资源，保证了更多人的生存。

**男女分工不同、锻炼出的能力不同，使两者进化的方向出现了一点偏差。**

在进化过程中，男人和女人因为角色不同、社会分工不同，从而使用并锻炼不同的能力。这些能力越使用，越擅长。随着时间的推移，男人女人在不同的方面得到进化，反映到控制这些能力的大脑上。他们的大脑区域各自进化，使其各自拥有天生的、特定擅长的能力。

例如：

因长期奔波在外伏击猎物，作为狩猎者的男人的大脑中逐渐有了发达的长距离空间定位能力和投掷能力的功能区。因为在狩猎过程中注意力要非常专注，导致男人在一定时间内倾向于只关注一项活动。

而作为守巢者的女人，只在居住区附近活动，负责采集食物及照顾孩子的工作。因此女人的大脑中逐渐有了短距离空间定位能力的功能区。同时，因为要与周围的人建立友好的人际关系及照顾一家老少的的生活，又锻炼出了强大的人际交往能力。而女人一天所面对的事务多而杂，同一时间需要应对多个事情，比如，身上背着的孩子哭了需要哄，灶上煮的东西需要处理，还需要听其他人的动静以便协作等。这就让女人锻炼出了不同于男人的一项能力——同时进行几项活动。

类似的情况还有很多。这些能力，经过漫长的进化，刻入了我们的基因。我们能够观察到，在刚出生的婴儿身上，男婴和女婴就有很多差异。这是与生俱来的，并非后天教养形成。

## 1.2 激素和大脑构造是男女思维差异的生理基础

在生活中，我们应理解和接纳异性与自己的想法不同，因为这很可能是由生理因素（脑结构和脑功能）导致的，难以通过外力去改变。

### 1.2.1 激素影响两性思维

男性：雄性激素

男宝宝在妈妈肚子里时相当于小型的雄性激素制造机器；而出生时，男宝宝体内雄性激素的含量相当于一个25岁男人体内的含量；出生后，男宝宝体内的雄性激素含量会直线下降，直到他进入青春期；而进入青春期发育之后，男孩体内的雄性激素含量又开始上升，并达到顶峰。

男宝宝体内的雄性激素含量非常高，这直接影响自身脑部的发育。有研究表明，雄性激素会减少脑部细胞之间的连接，这让男性在遇到事情的时候，往往更果断勇敢，而不是瞻前顾后、左思右想。

这种特质反映到生活中，我们可以看到，从孩童时代起，男性就表现出他的冒险精神。当他对新的物品感兴趣时，常常会直接采取行动，比如伸手碰触，喜欢将新买来的东西拆开看个究竟等等。他不会去考虑这件物品有没有什么危险，把东西拆开是否能还原。

## 女性：女性荷尔蒙

不同于男宝宝，在女性荷尔蒙的作用下，女宝宝性格比较文静，擅长观察周围的事物，对细节很敏感。例如在换食谱时，因为女宝宝的嗅觉、视觉较男宝宝灵敏，更善于观察细节，所以会敏锐地发现其中的不同，可能会导致她拒绝进食，因此显得比男宝宝更挑食。

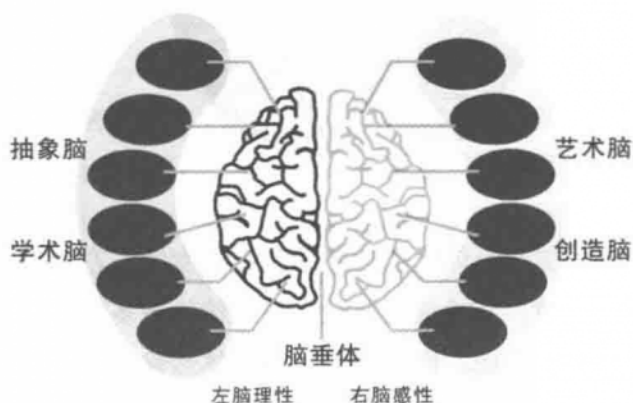
当新鲜事物出现的时候，大多数女宝宝通常是抱有畏惧心理，会好好观察一段时间才开始接近。

## 1.2.2 大脑构造不同影响两性思维

### 1.2.2.1 左右脑连接通道——胼胝体不同

1981年，美国的罗杰·斯佩里教授因发现大脑左右两个半球的皮层各司其职而荣获诺贝尔生理学或医学奖。大脑右半球控制身体的左侧，具有创造性思维；大脑左半球控制身体的右侧，具有逻辑推理等功能。

左右脑功能示意图：



左右脑功能图

大脑的不同部位具有不同的功能。在生活中我们明显有感觉的例子是，当遇到一个许久不见的人，记得TA的样子，却叫不出TA的名字；或者回忆起一个人，记得TA的名字，却不记得TA的长相。这就是因为人的大脑对人的长相信息及文字信息是分别处理的。我们日常从事的工作中，也会因为事务的不同，需要左右脑在不同程度上相互协作。而在这一点上，男女有着很大的差异，这让男人与女人在行为方式上产生巨大差异。

造成这种差异的就是胼胝体！

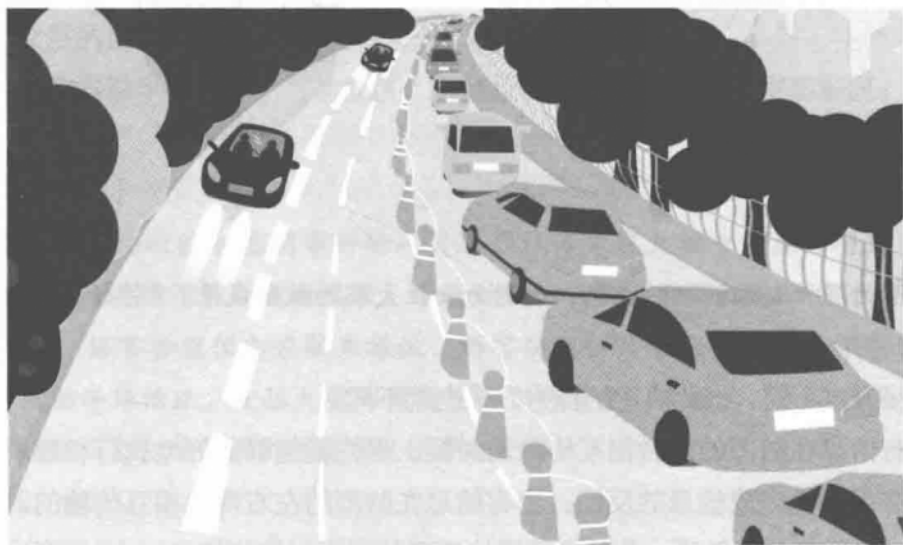
左右大脑半球之间，有许多神经纤维，这些神经纤维就是胼胝体。胼胝体好比连接两台计算机的导线，将左右大脑连接在一起，两个脑半球通过胼胝体交流信息，相互协作。

胼胝体示意图：



科学家们发现，女性的胼胝体比男性的厚，连接女性左右脑的神经纤维比连接男性的多30%。这就意味着，女性通过胼胝体可以传输更多的信息，而且可以更好地“同时”使用左右两侧的大脑。而男性因为胼胝体传输的信息比较少，所以更倾向于只使用一侧大脑。

这就像我们开车上路，如果是单车道，就很容易堵车。如果是多车道，则大多数时候是畅通无阻的。

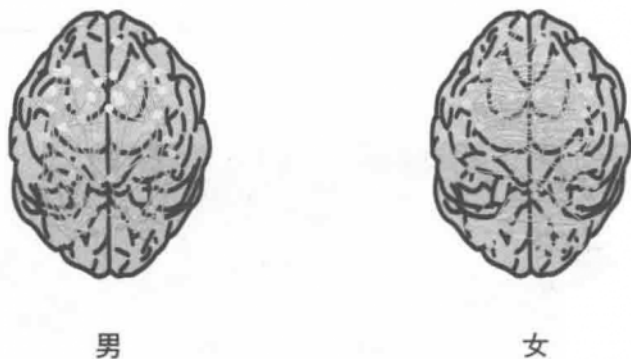


右边多车道（女）VS左边单车道（男）

胼胝体的不同，让男女的信息处理效率产生很大差距。女性因为左右脑可以很好地配合，可以很轻松地同时处理多项事务；但男性因为左右大脑的信息交流不顺畅，所以更喜欢一次专注于一件事，当精力不足时，他们的脑子就只能兼顾一侧，“不由自主”地忽略次要事务。

#### 【参考资料】

宾夕法尼亚大学的科学家们通过对949名8岁到22岁研究对象的核磁共振成像进行分析发现，在男性大脑中，每个脑半球在自身内部存在更多连接，男性的纤维通路在脑半球内部来回穿梭；而在女性大脑中，两个脑半球之间的连接更紧密，女性的纤维通路则在负责逻辑思考的左脑和负责直觉的右脑之间穿梭。



左图为男性大脑的核磁成像，右图为女性大脑的核磁成像。(引自《美国国家科学院院刊》)

连接方式不同，由此决定的行为方式也就不同。

当有信息在脑部的前后相互传输的时候，男性就能够更好地执行和理解这些信息，最终很好地完成信息的反馈；当有信息在脑部的左右两边相互传输的时候，女性就对这些信息非常敏感，并且也能够快速理解和执行这些信息。

### 1.2.2.2 大脑区域功能不同影响两性思维

目前，男女的大脑区域功能不同的最明显的体现是在大脑的语言功能区域。在现实生活中，我们也很容易发现，女性的语言功能比男性出色很多。

#### 【参考资料】

据统计，全球有语音障碍的孩子中，男孩占3/4。

男性口吃的比例是女性的3~4倍。

男性发生阅读困难的概率是女性的10倍。

男性和女性在大脑功能方面的不同有：

一、女性的语言功能区域比男性的大。

#### 【参考资料】

澳大利亚生物学家通过解剖数据得知：女性大脑的体积比男性大脑的体积平均