

恋爱中的心理学

此文档由@实用心理学 整理制作，更多心理学知识，请围观：

实用心理学围脖（51 万粉丝）：<http://t.sina.com.cn/1678862287>

实用心理学博客（320 万点击）：<http://blog.sina.com.cn/1678862287>

愿大家有情人终成眷属！

推荐一：用心理学去谈恋爱



人生最圆满之事，莫过于幸福的爱情关系。然而，我们却常常将爱情交给缘分。也许我们可以不必再这样听天由命。

让学生亲手操作一些能使他们兴奋的科学项目，是使学生对科学研究产生兴趣的最好方法。在化学课上，老师用试管和神秘的液体试剂来达成这个目的；新近在美国加州大学圣地亚哥分校开设的课程——“感情关系的科学”上，我则以“爱”为练习题，来激起学生的兴趣。

首先，实验邀请八名互不相识的同学来到讲堂前，并随机地进行配对。然后让每个人根据对同伴的喜欢、爱或亲密程度，给予1到10分的评分。最后，我请每一对参与者专注地凝视对方的眼睛——这项练习称为“灵魂凝视”。

一开始难免有些人笑场，而后一些人开始了认真的凝视。两分钟后，我再次让他们给对方打分。结果如何呢？爱的打分增加了7%（意味着每对中有一个人的评分增加了1分）；喜欢的打分增加了11%；而亲密感则大幅增加了45%。此时台下的学生开始欢呼雀跃。当我请课堂上的所有人都互相配对并进行两分钟的凝视，89%的学生表示这项练习能增进彼此间的

每天学点好玩的心理学！

关注 @实用心理学，下载更多心理学资料

亲密感。

而这仅仅只是一个开始……

眼神接触

在美国，第一次婚姻中有一半以离婚告终；第二次婚姻中离婚率为 2/3；而第三次婚姻中离婚率则高达 3/4。我们经营婚姻的能力仅此而已！我们大多数人的婚姻之所以以失败告终，是因为我们建立婚姻关系时维护婚姻的能力还很差，却同时抱有不切实际的高度期望。我们也常常会相错对象，只因为感受到肉体上的吸引便误认为自己坠入了情网。

这些因素相互作用，导致了婚姻关系的失败：最终当激情的迷雾——通常不过 18 个月——散去，我们开始认清伴侣的真面目。此时人们的反应经常是“你是谁？”或者“你变了。”为了让生活继续，尤其当有了孩子以后，我们可能还会在此后的多年里苦苦坚持。但是如果一开始我们便选错了人，并且缺乏解决冲突和沟通的基本技能，那么婚姻成功的几率将会相当渺茫。

多年来，在仔细研读过越来越多的关于感情关系的科学文献，同时亲自进行了一些新的研究后，一定有补救措施可以改善我们在爱情关系上的拙劣表现。

至少有 80 项研究能够告诉我们，人们怎样学习彼此相爱。美国克拉克大学的心理学家詹姆斯·莱尔德（James D. Laird）及其同事在 1989 年的一项研究，给予了“灵魂凝视”练习法的灵感。该研究显示，即便是完全陌生的人，凝视彼此的双眼（而非注视着手）能急剧增加彼此之间喜欢和爱的感觉。彼此凝视与瞪着眼睛看人很相似，但两者有个显著的差异：对多数哺乳动物而言，瞪眼是刻意的举动而且被视为一种威胁；如果你对这个效应有所怀疑，你不妨去纽约的地铁里试一试。然而，在彼此凝视的情况下，人们已允许对方瞪着自己看，换言之，彼此之间互不设防，这是建立感情连接中的关键因素。人们若能在紧张对峙的情形下产生这种互不设防的默契，那么便可以在短时间内建立坚不可摧的感情；有时人质甚至对绑匪产生了强烈的爱慕之意，这种现象被称为“斯德哥尔摩综合症”。

许多人在看到动物或他人表现出脆弱而毫无设防的姿态时，都会产生给予照顾和保护的念头，被这些动物或人所吸引，喜欢、甚至是爱上他或者她。正如社会心理学十几年来的研究所显示的那样，当一个人感到情不自禁地焦虑或是情欲唤起时，通常会四处搜寻能够解释和定义这种感觉的线索。此时肉体有了反应，“我的情欲被勾起了，但不清楚为什么。”而身边的环境揭示了答案，那就是：你恋爱了！

爱情保鲜术

我从研究中凝练出了十几种可以让人情不自禁以及增进亲密感的练习方法，“灵魂凝视”只是其中一种。其他还有“爱的灵气”、“让我靠近”和“交换秘密”等，都是有助于建立爱情关系的有趣活动，可供夫妻和情侣学习与践行。

筑爱练习

每天学点好玩的心理学！

关注 @实用心理学，下载更多心理学资料

这里是一些源于科学研究的有趣的练习，你可以使用它们和伴侣、甚至是仅仅认识的人建立情感亲密关系：

1. 合二为一。温柔地彼此相拥，慢慢觉察你的伴侣的呼吸，逐渐地尝试使自己的呼吸节奏与伴侣同步。几分钟之后，你可能会感觉到彼此的心已经交融。
2. 灵魂凝视。在离你的伴侣两步远的地方站着或者坐着，深情对视彼此的眼睛，尝试着深入彼此的心灵。大约二分钟后，与你的伴侣交流你看到了什么。
3. “猴学人样”。紧靠对方站着或者坐着，以任何你喜欢的方式开始移动你的手、胳膊和大腿，但必须以能够很好模仿对方的方式移动。这个活动很有趣，但也很有挑战性。你会发现虽然彼此都是自愿地在移动，但是你的行动已经和伴侣的行动联系在一起。
4. 坠入爱河。这是一种信任练习，是增进彼此心心相印的方法之一。站在一个地方，只需要向后倒向你伴侣的手臂；然后互换位置。重复几次后，谈论你们的感受。甚至只是这样尝试过几次的陌生人，也感觉像是认识了多年。
5. 交换秘密。在纸上写下一个深藏已久的秘密，并且让你的伴侣也这么做。然后交换彼此的秘密，并且交流你们看到了什么。你们可以一直继续这个过程，直到用光了所有的秘密。不过最好是，为日后保留一些秘密。
6. 读心游戏。写下一个你想与伴侣分享的想法。然后当对方正在猜测的时候，你花几分钟用身体语言无声地告诉对方那个想法。如果对方还是猜不到，你再揭晓答案。然后互换位置。
7. 让我靠近。在离伴侣四步远的地方站着，并注视着伴侣。每 10 秒左右，向对方靠近一点点；重复几次，直到进入对方的私人空间（私人空间的边界大概是 18 英寸，46 公分）。越近越好，只要没有触碰到对方。（作者的学生说，这种练习通常以亲吻结束。）
8. 爱的灵气。让你的手掌和对方的手掌尽可能的靠近，但不要真正碰到。这样重复几次之后，除了感觉到热以外，有时你还会感觉到一种神秘的火花。

学生若能在课程上与朋友、心仪对象、甚至是完全陌生的人之间尝试这种技巧，将能得到额外的学分。选修了这门课的学生中有 90% 报告说，运用这种方法成功地改善了他们的爱情关系；同时在 213 名学生中，有超过 50 人提交了此次经历的详细报告。几乎所有人都报告称在一个月左右的时间里，喜欢、爱、亲密感或者吸引力都有了 3% 到 30% 不等的增加；甚至有些人认为是原先的 3 倍。（学生并没有必要为了获得额外的学分而去增进其爱情关系；他们需要做的只是记录自己如何使用这种技巧。）

爱的附加分

每天学点好玩的心理学！

关注 @实用心理学，下载更多心理学资料

21 岁的乔斯林和 25 岁的布莱恩都是加州大学圣地亚哥分校的学生。他们试用了作者“感情关系科学”课上学到的一些爱情法则。下面的图表显示了六周以来他们喜欢的感觉(蓝线表示)、亲近感(粉红线)和爱的感觉(红线)的变化。每一周他们尝试了一种练习法。最开始,他们很喜欢对方,但是几乎没有亲近感和爱情的感觉。在第一周,灵魂凝视法使亲近感有了大幅提高,在布莱恩身上尤为明显。到了第六周,乔斯林对布莱恩的爱,在 10 分量表上已经从 1 分飞升到了 6 分;而布莱恩对乔斯林的爱则从 2 分攀升到了 7 分。如果布莱恩和乔斯林不做练习,感情可能也会加深;但是他们都表示这些练习大有帮助。

我发现有个别的例外也是可理解的。当一名异性恋男子与另一名男子尝试这种技巧时,发现毫无作用;而且这次经历使他感觉“不舒服”。然而当他与一名女性尝试这种技巧时,他对亲密感的评分增加了 25%;同时他的伴侣则增加了 144%!

一名叫 Olivia 的学生和她的兄弟、母亲、一位好朋友和一位陌生人尝试了这种技巧。“灵魂凝视”法对她兄弟不起作用,因为她兄弟一直在笑场而无法投入。当她和她的妈妈尝试了“交换秘密”法——一种在他人表露心迹时给其共情的活动后,对亲密感的评分增加了 31%。她与朋友尝试这种方法,评分增加了 10%到 19%;但最令人难忘的是她与一个仅仅只算认识的人试用这种方法的结果:亲密感的评分增加了 70%。

一名学生与她结婚五年的丈夫尝试了这种方法。这对夫妻(Asa 和 Gill)尝试了 8 种不同的练习法,即使是在他们此前评分已经很高(9 分和 10 分)的情况下,他们尝试的每种练习法都将他们的评分提高了至少 3%。最后,Asa 在报告中写道,“我发现我们彼此的感情联系有了强烈的变化。现在我丈夫看起来比之前更亲切,对此我深表感激。”她也报告了一个意外收获:她和她丈夫提及过去的过错的频率有了显著的下降。这种变化之所以发生,可能是由于上了我的课之后,他们对增进彼此间的感情关系产生了浓厚的兴趣。

我的爱情我做主

在我的课堂上学生们还做了一些新的事情——自主地选择自己的爱情生活。我们都在这样的童话或者电影的熏陶中长大,即在魔法的帮助下人们找到了精神伴侣,最终一起过着无忧无虑的幸福生活。这样的童话使得我们人类自身变得无能为力,而把我们的爱情生活交到了命运女神手中。

但是童话带了一个困惑:绝大多数情况下在真实世界中从来没有听说过这种童话。反而是世上一半以上的婚姻被父母或者专业的媒人所操办,而他们关注的只是婚姻的稳定性和家庭的和睦。在印度大约有 95%的婚姻是被包办的,虽然离婚是合法的,但是印度是世界上离婚率最低的国家之一。(当然这种情况开始有所改变,因为西方的思想开始影响印度的社会传统。)

在印度,年轻的夫妻通常拥有是否继续生活的选择权,同时还会得到优质的、完整的指导,指导可能会证明这样的事实,即关于印度包办婚姻的研究显示,与西方的婚姻相比他们在诸如婚姻长度、满意度和爱情等方面有更好的估测。确实,印度夫妻在包办婚姻中体验的爱情看起来甚至比人们在“爱情婚姻”中体验的爱情更强烈。印度斋浦尔(Jaipur)的拉贾斯坦大

每天学点好玩的心理学!

关注 @实用心理学, 下载更多心理学资料

学（University of Rajasthan）的心理学家 Usha Gupta 和 Pushpa Singh 在 1982 年的一项研究，采用常用于测量强烈的、浪漫的西式婚姻中爱情指数的鲁宾爱情量表（Rubin Love Scale）来测量印度的“爱情婚姻”中的爱情指数，并证实印度“爱情婚姻”中的爱情与以下表述的“爱情婚姻”中的爱情并无二致：来得强烈、去得也快（像疾风骤雨一样）。但是他们发现包办婚姻中的爱情，开始时平淡、却在慢慢增强（像黄酒一样入口时平淡，越喝酒劲越大）；并且在五年左右超过“爱情婚姻”中的爱情，等过了十年包办婚姻中的爱情几乎增强了一倍。

他们是如何做到的呢？一些包办婚姻中的人如何能够经年累月从容地经营自己的爱情呢？“爱情婚姻”中的我们也能够做到吗？

在过去几年里作者采访了爱情日久弥深的、婚姻被包办的夫妻。美国明尼阿波利斯的凯瑟尔（Kaiser）和雪莉·哈克（Shelly Haque）是这些夫妻中的一对，他们已经在一起幸福地生活了 11 年，并且拥有两个聪明的、适应性良好的孩子。凯瑟尔是来自孟加拉共和国的移民，当他在美国有了稳定的生活后，他回到自己的祖国并告诉他的家人他准备好结婚了。然后他的家庭负责操办他的婚姻的后半部分。在仅仅见过雪莉一面（凯瑟尔说，真有过“一见钟情”的感觉）之后，婚约就定了下来。“我们渐渐地懂得相亲相爱，并且慢慢了解彼此，”Kaiser 说，“爱的火花越擦越亮，我想在未来我们会更加相爱。”

凯瑟尔和雪莉不是唯一的典型。南加州大学学生曼斯·塔卡（Mansi Thakar）研究（作者在 2009 年 11 月份家庭关系全国委员会会议上报告了这项研究）了来自 9 个国家和 5 种不同宗教的 30 个个体。研究显示，这 30 个人的爱情指数在平均 19.4 年的婚姻生活里，在 10 点量表上从平均 3.9 增长到 8.5。

这 30 个人认为有 11 个因素对他们爱情的增进有贡献，这其中有 10 个与在课堂的研究结果相吻合。最重要的因素是承诺，其次是良好的沟通技能。这些夫妇同时指出，像分享膳宿一样与伴侣分享秘密，也是一种为了对方的需要而自愿改变自身的行为。看到自己的伴侣身体脆弱（受伤或疾病引起的脆弱）同样作为因素之一被挑选出来。对于西方人，这些因素中有许多可以作为教训：做一些力所能及的事情，使得自己和伴侣坦诚相待。作为夫妻，可以尝试着一起冒险，或者模拟毛骨悚然的危险。

爱情 10 计

许多科学研究揭示了人们怎样坠入爱河，也启发了一些能增强爱情关系的技术。这里列出了 10 项调查研究，它们启发我编制了筑爱的新技术。

1. 激情。史东尼布鲁克大学（Stony Brook University）的心理学家亚瑟·阿隆（Arthur Aron）等人的研究显示，人们在诸如运动、冒险或者处于危险状态等激情时刻时，更容易建立感情联系。不信的话，不妨试试过山车。

2. 接近和熟悉。斯坦福大学的社会心理学家利昂·费斯廷格（Leon Festinger）和罗伯特·扎因斯（Robert Zajonc）等人的研究显示，即便仅仅是围绕在某人周围也有助于产生积极的感觉。当两人有意识、谨慎地允许彼此进入他们的私人空间时，亲密感可以迅速增加。

3. 相似性。虽说距离产生美，但杜克大学和麻省理工学院的行为经济学家丹·阿雷利（Dan Ariely）等人的研究显示，人们通常更倾向于与自己在智力、背景和吸引力水平等方面相似的人配对。有些研究甚至表明，只有效仿他人才可以增强亲密感。

4. 幽默。婚姻顾问和研究人员珍妮特和罗伯特·劳尔在 1986 年的研究表明，幸福长久的伴侣，常使彼此笑口常开。其他研究同样显示，女人更青睐那些会逗她们笑的男性——这可能是因为在我们在笑时，我们会感觉到轻松。会讲笑话的，不妨一试？

5. 新鲜感。佛罗里达州立大学的心理学家戈尔格·斯特朗（Greg Strong）和阿冉（Aron）等人表示，人们在尝试一些新鲜事物时，更容易变得亲近。新鲜感使这种亲近更加强烈，并且使人们变得轻松。

6. 解除心防。无数的感情关系可能是开始于一杯酒。心理防线阻止我们脱下人格面具，于是像喝酒这样解除心防确实可以帮助人们建立感情联系。然而，喝醉又会使人迷糊不清，而且使身体虚弱。有没有代替酒精的好方法呢？试试“合二为一”练习法吧。

7. 善意、容忍和宽恕。各种研究显示，我们更倾向于和善良、细腻和体贴的人建立感情。为了对方的需要而体贴地自觉放弃喝酒、抽烟等恶习，能够迅速激发爱的感觉。宽恕经常导致双方都释怀，因为当一个人乞求宽恕时，另一个人会情不自禁地原谅对方。

8. 身体接触。最简单的触碰也可以产生温暖和积极的感觉，背部的触摸（熊抱）更可以创造奇特的感觉。哪怕只是尽可能地接近某人而不实际接触，也会产生效果。伊利诺伊州立大学的社会心理学家苏珊·斯皮尔切尔（Susan Sprecher）的研究表明，与其他方面相比，性接触也会使人们在情感上感觉更亲近，尤其对女性而言。然而这也很危险：这样容易将爱的感觉和性吸引相混淆。在不认识对方的情况下，你不可能爱上某个人；同时肉体上的吸引也阻碍了人们去了解伴侣更重要的特质。

9. 自我表露。阿冉和斯皮尔切尔等人的研究表明，人们在与彼此分享秘密时，更容易建立感情联系。再强调一次，重点是允许自己解除心防。

10. 承诺。美国人似乎不那么擅长兑现我们感情关系中的承诺，但是普渡大学的心理学家西曼娜·艾瑞加（Ximena Arriaga）的研究显示，承诺是建立爱情关系中的一个关键元素。对于伴侣的同一个行为，承诺不那么坚定的人会看得更消极，而且随着时间的推移，最终可能是致命性的。契约婚姻——目前只在亚利桑那州、阿肯色州和路易斯安那州是合法的——是一种新型婚姻模式（从福音派基督教运动中演变而来），它涉及到一个很强的承诺：夫妇同意婚前协商以及有限的离婚权利。契约婚姻在美国容易被抛弃，甚至无需特定的法律原因（所谓的不追究责任的离婚就是其中一个原因）。

这些结果与美国的研究仅有一点相冲突：30 名参加调查的人中有一些人说，他们的爱情是在和伴侣有了孩子之后才开始增长的。美国的研究通常发现，为人父母是体验婚姻中的爱情的威胁，但是也可能是源于刻板印象和不切实际的期望的这种倾向性结果将我们的爱情关系拖下水。抚养孩子的压力很可能打破了这些期待，并最终打破了我们彼此的积极感觉。

创造爱

在仔细研究包办婚姻后，并结合在感情关系科学中积累的知识，才有了在不亲身经历包办婚姻的情况下，我们也能真正自主掌控爱情生活的潜能。美国人想得到所有这些：选择伴侣的自由，以及幻想和童话中的深厚、长久的爱情。我们践行建立爱情关系的技巧，就可以获得上面的那种爱情。当我们的爱情消退时，我们也可以通过这些技巧去重建爱情。而顺其自然这一选择其实毫无意义。

关于作者

罗伯特·爱普斯坦（Robert Epstein）是《科学美国人》杂志的特约编辑，《今日心理学》杂志的前任主编。他在哈佛大学获得心理学博士学位，并成为资深研究员和教授。他目前在撰写一本名为《制造爱：你我如何学会相爱》（Making Love: How People Learn to Love and How You Can Too）的书籍

推荐二：爱情二十二个问题

给牵手几个理由，爱人相似还是互补，爱情是追到手的吗，真正的爱情需要什么，爱一个人就是毫无保留地付出吗，外貌和个性哪个更重要，慢工出真爱，相爱容易相处难，一生可以爱几次，为什么可以同时爱多人，爱一个人是习惯一个人，现实和浪漫哪个更重要，分手后我们还可以做朋友吗，为什么要谈好几年，如何识别对方是否爱你



牵手的 10 大理由？

心理学家认为，判断男女两个人是否适合“牵手”，应考虑以下 10 个因素：

第一、彼此都是对方的好朋友，不带任何条件，喜欢与对方在一起。

每天学点好玩的心理学！

关注 @实用心理学，下载更多心理学资料

第二、彼此很容易沟通、互相可以很敞开地坦白任何事情，而不必担心被对方怀疑或轻视。

第三、两人在心灵上有共同的理念和价值观，并且对这些观念有清楚的认识与追求。

第四、双方都认为婚姻是一辈子的事，而且双方(特别强调“双方”)都坚定地愿意委身在这个长期的婚姻关系中。

第五、当发生冲突或争执的时候可以一起来解决，而不是等以后来发作。

第六、相处可以彼此逗趣，常有欢笑，在生活中许多方面都会以幽默相待。

第七、彼此非常了解，并且接纳对方，当知道对方了解了自己的优点和缺点后，仍然确信被他所接纳。

第八、从最了解你、也是你最信任的对方处得到支持的肯定。

第九、有时会有浪漫的感情，但绝大多数的时候，你们的相处是非常满足而且是自由自在的。

第十、有一个非常理性和成熟的交往，并且双方都能感受到，在许多不同的层面上你们是很相配的。

相似还是互补？

爱情最常见的形式就是两性之间的捕捉与追逐。人际间的好感可以相互传达出强大的力量，以至于能够弥补客观条件的不足。是相似性而非互补性把人们结合到了一起。相似性主要包括三个方面的匹配度：价值观与人格、兴趣和经验、人际风格。其中，人际风格是最重要的关系预测指标。与和自己人际沟通风格有所差异的人交往会有挫折感，且较少有进一步发展的可能。

爱情是追到手的吗？

不是。真正的感情根本不需要追的。两个人的默契，在慢慢将两颗心的距离缩短，在无意识中渐渐靠近彼此。从好朋友到情人，真正的感情是用不了多久的。从你喜欢上他的那一刻起，也许他也在那一刻喜欢上了你。同节奏的爱情往往能奏出最和谐最动听的乐章。

真正的爱情需要什么？

需要两个人在一起是轻松快乐的，没有压力。

爱一个人就是毫无保留地付出吗？

不是。每一个人都是一个独立的人，我们首先是属于自己的，我们有思想，我们有个性，而不是把我们的全部都给对方。我们可以有保留，比如你不愿意说的隐私，有秘密的人才是成熟的，不是吗？有时候不说出来反而更好。

外貌和个性哪个更重要？

男人年轻的时候往往喜欢漂亮的女子，25岁以后，会选择和自己性格合适的女子，能和自己一起过日子的人。（看样子，你老了？：）…）

慢工出真爱？

喜欢一个人，太急切了，反而不好。一是因为越想得到的越得不到；二是得到了也很难珍惜，来得快去得也快。细水长流一些，爱情会更长久。

相爱容易相处难？

相处中最重要的是宽容和妥协，在信任和理解的基础上。没有宽容和妥协，任何两个人都无法相处。

一生可以爱几次？

纯纯的爱也许只有一次，但是真爱未必只有一次。时间会抚平一切伤痕。

为什么可以同时爱多人？

我们其实是可以爱上很多人的。我们不是喜欢某个人，而是喜欢某种类型的人。先来的人和我们相遇了，于是我们幸福地走到了一起；对于后到的人，只能抱以歉意，同时，祝福他早日找到属于他自己的幸福。

爱一个人是习惯一个人？

没有谁是我们一生非拥有不可的，爱一个人，很多时候实际上是习惯了这个人

现实和浪漫哪个更重要？

现实。没有现实为基础，浪漫就是空中楼阁。大学校园的爱情往往随着毕业而告终，大多是因为不现实，不在一个城市。只有相互欣赏相互佩服各有所长的人，才会碰撞出最美丽的火花，也才会结出最甜美的爱情果实。

分手后我们还可以做朋友吗？

最好不要。剪不断，理还乱。过去了就过去了，我们不是生活在过去，而是现在。爱情不等于生活，只是生活的一部分。

不要因为自己长相不如对方而放弃追求的打算，长相只是一时的印象，真正决定能否结合主要取决于双方的性格。我见过的帅哥配丑女，丑女配帅哥的太多了。

为什么要谈好几年？

恋爱的时间能长尽量长。这最少有两点好处：一，充分、尽可能长的享受恋爱的愉悦，二，两人相处时间越长，越能检验彼此是否真心，越能看出两人性格是否合得来。

如何识别对方是否爱你？

想知道一个人爱不爱你，就看他和你在一起有没有活力，开不开心，有就是爱，没有就是不爱。

爱情不是感动，你不是他心目中的理想伴侣，即使一时接受你，将来碰上他心仪的那一位，一样会离开你。有些人情绪容易大起大落，这样的人是很难维持一段长久的关系的。

浪漫是什么？

是送花？雨中漫步？楼前伫立不去？如果两人彼此倾心相爱，什么事都不做，静静相对都会感觉是浪漫的。否则，即使两人坐到月亮上拍拖，也是感觉不到浪漫的。

不必门当户对？

是否门当户对不要紧，最重要应该是兴当趣对，不然没有共同语言，即使在一起，仍然会感觉到孤独。

爱不能失去自我？

持久的爱情源于彼此发自内心的真爱，建立在平等的基础之上。任何只顾疯狂爱人而不顾自己有否被爱，或是只顾享受被爱而不知真心爱人的人都不会有好的结局。

不爱了怎么办？

爱情既是风险投资，难免有去无回，失恋是再正常不过的事情。爱过，就够了。既然不能在一起，总有不能在一起的理由。不能因为别人负了你，就不负责任地游戏、报复或是堕落，自己演的戏，总要自己收场的。何况，他不爱你，你做什么他都不会在乎。

学会爱上痛苦？

如果爱上，就不要轻易放过机会。莽撞，可能使你后悔一阵子；怯懦，却可能使你一辈子后悔。没有经历过爱情的人生是不完整的，没有经历过痛苦的爱情是不深刻的。爱情使人生丰富，痛苦使爱情升华。

爱情能有多少选择？

你可能习惯与现在的恋人，明明不太喜欢，但在一起久了，习惯使人不太愿做新的选择。人生会面临无数次选择。当给你机会选择时，你一定要谨慎；一旦你做出了选择，就永远不要后悔；拿得起，放得下，该断则断，该忘记的，就把它忘记；该珍惜的，就要把它珍惜。

很爱很爱的人在哪里？

我们总说：“我要找一个很爱很爱的人，才会谈恋爱。”但是当对方问你，怎样才算是很爱很爱的时候，你却无法回答他，因为你自己也不知道。

没错，我们总是以为，我们会找到一个自己很爱很爱的人。可是后来，当我们猛然回首，我们才会发觉自己曾经多么天真。假如从来没有开始，你怎么知道自己会不会很爱很爱那个人呢？其实，很爱很爱的感觉，是要在一起经历了许多事情之后才会发现的。或许每个人都希望能够找到自己心目中百分之百的伴侣，但是你有没有想过，在你身边会不会早已经有人默默对你付出很久了，只是你没有发觉而已呢？

所以，还是仔细看看身边的人吧，他或许已经等你很久了。当你爱一个人的时候，爱到八分绝对刚刚好。所有的期待和希望都只有七八分，剩下两三分用来爱自己。如果你还继续爱得更多，很可能会给对方沉重的压力，让彼此喘不过气来，完全丧失了爱情的乐趣。

请记住，喝酒不要超过六分醉，吃饭不要超过七分饱，爱一个人不要超过八分。如果你也正在为爱迷惘，或许下面这段话可以给你一些启示：爱一个人，要了解也要开解；要道歉也要道谢；要认错也要改错；要体贴也要体谅；是接受而不是忍受；是宽容而不是纵容；是支持而不是支配；是慰问而不是质问；是倾诉而不是控诉；是难忘而不是遗忘；是彼此交流而不是凡事交代；是为对方默默祈求而不是向对方诸多要求。可以浪漫，但不要浪费，不要随便牵手，更不要随便放手。

是否该相信缘分？

浪漫的人这样描述与爱人的相逢：千万人当中，在时间的无涯的荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚巧赶上了。两个人好着的时候，你不妨就这样想吧。如果不好了，你要明白是否和某人在一起，不过是一个再简单不过的概率问题。数千个擦肩而过中，你给谁机会谁就和你有缘分，纵没有甲，也会有乙。别傻等那种想像中的木石前盟般的缘分了，生活中哪有那么多传奇。别醒着做梦了，难道你忘了艺术虽然来源生活，却还高于生活吗

推荐三：学会正确的恋爱方式



一段感情的成功与否，不是看是否还牵手，而是由感情品质而定，很多时候牵手不代表成功，分手不代表失败。关键是看在这段感情中你是否完成了两件重要的恋爱心理任务。你是否更了解自己的需求，你是否已学会疼爱别人。

爱的反面不应该是恨，而应该是淡忘；那为什么有些人的爱会变成恨，而不能成为淡忘呢，那是因为他在爱里面，缺乏了自信.....

每天学点好玩的心理学！

关注 @实用心理学，下载更多心理学资料

在恋爱中我们需要完成两项重要的心理任务：一、要更了解自己。除自我认知概念外，让两性恋爱中的自己更完整清晰地呈现出来。二、培养我们爱人的能力。从自小习惯被爱开始学会爱人。

看一个男人是不是好男人有三个基准：负责、尊重和稳定。负责意味着他能对自己说过的话负责。尊重则是指，他能够尊重自己的另一半，就是我们通常所说的，你和他之间建立的是“伙伴式关系”，你们相处的方式是平等的。另外，他还要是一个情绪稳定的人。有些人情绪容易大起大落，这样的人是很难维持一段长久的关系的。

上面说的只是好男人的基准。如果我们把条件再抬高成精品男人的话，还可以归纳出所谓“三心二意”的基准。首先第一个心是开心。他自己应该是一个开朗的人，这会让和他一起相处的人也感到心情愉快。第二个心是关心。关心意味着体贴，这是所有女生都很容易理解的。第三个心是同理心。什么叫同理心？就是设身处地为别人着想的能力。同理心是尊重的来源，也是情侣间解决冲突时最重要的能力。还有两意。第一个意是诚意。诚意意味着真诚，真诚又是负责的基础。第二个意是善意，就是要能够用善意的方式去解读情侣的行为。这是很多人在与情侣相处时很难做到的，比如对方不小心迟到时，用恶意的解读方式来理解，就会开始责怪对方，你不在乎我！

有人买了一只不停亏损的股票，就像面对一段无法挽救的婚姻，该不该抛出就跟是否应该离婚一样困扰着他。在事情上所花出去所有的成本，比如耗费的时间、金钱等，当这些成本无法回收时，在心理学上被成为沉默成本。为什么我们不愿意离开一个不健康的婚姻，为什么不愿意放弃一个没有价值的股票，原因是我们不愿意去承认这些沉默成本再也无法回收。

男生在恋爱里的情绪需求有如下几点：一、自身的能力被肯定。他时常会关心是否有让人瞧得起？二、才华被欣赏。也许他有些嗜好和才华与其工作完全不干，但你仍需学会喜爱和尊重。三、努力被感激。他对你以及对这段感情所做的努力需要被感激。

女生在恋爱里的情绪需求：一、时常被关怀。虽是日常的唠叨，请你耐心倾听。二、再三地被肯定。她可能一二再而三地询问你是否爱她。其实她只是需要再三地肯定，你需要给她信心。三、想法被尊重。（在分享情绪种种时增进彼此感情）

保持爱情天长地久的方式：制定一个三乘三的保鲜计划。一天三次一次三分钟。三 A 计划，第一 Attention，全神贯注。在我们日常生活中，我常认为我们能给别人最好的礼物是时间，放掉你手边的所有活，关掉手机专心地听对方说话。第二 Affection，浓情蜜意。非口语的沟通，即肢体语言的沟通。没事多抱抱对方。第三 Appreciation，相互欣赏。

每一个成熟的女性身体里都有个非常幼稚的小女孩，每一个幼稚小女孩体内都有个幼稚的小问号。那就是我到底有没有讨人喜欢。在这个时候你需要学会称赞对方，当然称赞对方外貌、身材是个不错的选择。或者她照顾家庭的能力也是不可忽视的。

当然每一个成熟的男性身体里都有个非常幼稚的小男孩，每一个幼稚的小男孩体内都有个可笑的小问号，那就是我有没有让人家瞧不起？不管变成多成熟的男性，这个小问号依然存在。学会给他肯定，从来没有什么事情比爱更动容。如果现在觉得生命中有一些不完整的地方，很可能就是这个功课还没有做完。

爱情其实有规律可寻，如果遵循这些心理情绪需求，当最后一次对对方说我爱你的时候，我们会了无遗憾。对逝去的人最好的纪念方式是继承她的品质继续好好地生活下去【文：张怡筠】

推荐四：怎样维护异地恋



异地恋的确给情侣双方一个很大的考验，距离不仅仅产生美，同时也产生误会。怎么去维护异地恋，希望这篇文章可以给异地恋的朋友一些启示。

异地恋不容易，要求双方彼此信任，承担责任，有原则，懂沟通。研究表明大多数出于异地恋的人最终都分手了。这就是为什么你会发现很多“专家”宣称异地恋不是好主意，行不通。然而，如果你学会掌握如何沟通并且给你们的关系设好各种原则，异地恋是行得通的。异地恋是艰苦的战斗，但是是可以维护好的，也有很多人最终结束了长期的两地分离而最终喜结连理。

异地关系很难，要求彼此付出。下面给出 10 条建议，帮助诸位获得永久的爱情。如下：

1. 给你们的关系定下一些原则和规定

在一份对异地关系的研究中，格雷格·居德纳博士发现 70% 的异地夫妻没有设定原则，或者处理变化，于是在半年内分道扬镳了。这就意味着双方设定些指导你们异地关系的原则是及其重要的。这包括双方同意不能跟其他人约会，每天都交流，至少两三个月要见一面。

2.每天都交流交流

成功的异地关系部分是因为能够仿照正常关系的模式。其中之一就是每天的交流。互联网的出现对于处于异地关系的人们简直是天赐之物。不仅是你们可以免费地通过电子邮件和即时通讯工具沟通，而且还可以通过免费的 Skype 服务互相聊天。这就免了每个月 500 美金的电话费了。

3.把你的感情表达出来

通过电子邮件，即时通讯工具，电话来表达你的情感对于你们的关系的发展和稳定是非常重要的。其中一个可以增进你们的关系的稳定的方式是安慰她/他你会负责的，让对方放心。当你表达出你的感情的时候，你就是对方知道你在付出，你会维护好你们的关系。

4.千里寄相思

时不时地给出于异地的伴侣准备一些东西寄过去，表达你的挂念。下面列了些东西仅供参考（自己规划，当然不是让你一次都寄出去）：

书，电话卡，好心思巧克力，音乐，视频留言，智力测验，糖果，真玫瑰，明信片，毛绒玩具，假玫瑰，度假用的东西，装在瓶子里的留言，巧克力玫瑰，压花，你的照片，雕刻的玫瑰，礼品卡，珠宝，心灵的“钥匙”，泡沫浴，电影票，个性化的诗文。

礼物越个性化，对方收到的时候作用越大。比如，发些你的照片，在上面做个表达“我爱你的”（当然你可以写个名字在上面，别留个空白的）。当你寄书的时候，记得要选对方有激情看的，再写个纸条夹在里面，每次都这么做。寄音乐的时候，也写点有关的东西，让她/他知道你在想她/他。去 M&M 网站订购个性化的牛奶巧克力糖果。智力测验也可以订制。给你的伴侣所在地的 SPA（温泉浴）打电话办个卡给她/他寄过去！

越是个性化和有想象力，你的伴侣就对你的体贴印象越深刻。

5.两地同时过

即使你和另一半离几个小时远，也可以一起体验“约会夜”。比如在两地同时去看大片。计划好同时去看电影，完了给对方打电话讨论下。知道对方在同一时间和你做同一件事情是很好玩的。尽管分处两地，你们也可以“一起”分享一段时间。

6.别想当然

对彼此间的感情要确信不疑。不要想当然人家知道你在想什么——要跟她/分享。不管是好是坏，对你们的感情不能含糊。想当然会断送异地关系，而明确的交流会使异地关系走向成功。让另一个人知道你的抱负，恐惧，情绪和渴望。这有助于对方跟你分享更深入的东西，当你们一起努力掌握了沟通能力后。

7.信赖彼此

自尊心不强以及缺乏信任会破坏美好的关系。举个例子，我知道一个女的遇见一个不错的男的，是在她花了3年时间从前一段感情中“恢复”过来后遇到的第一个男人。不幸的是，她仍然背着上一次失败了的感情的包袱。她把个好男人归入到坏男人的行列，多疑，没有安全感，最终失去了他。

别把现在的对象和陈年往事纠缠到一块去。给现在的人一个机会。我的哲学是，我完全相信你，直到你不值得相信为止。如果深处异地还不相信对方，那么你就是自己破坏自己的感情。

8.规划定期见面

经常见面对于异地关系的成功是非常重要的。向第一条一样，定个准则，多久见一次，什么时候见。订好了日子后要确保那天不受干扰。当你取消见面的时候（“朋友们邀请我去海边玩儿”或者“我忘了那周要期末考试了”），你就是在给对方说这段感情对你来说不算什么。为了见她/他，你应该取消所有安排。如果你让其他事情干扰了见面，那么可能该重新考虑为什么要在一起了。

9.分享激情

如果能够水乳交融，你会更了解你的伴侣的，特别是深处异地。之后，你就会更清楚对方的好恶，还有激情。搞清楚她/他对什么比较有激情，然后你可以加入。比方说对方喜欢网球，你却从未打过。那就从网球课开始吧，然后跟人家交流交流。想想你们俩对什么都有激情，然后一起分享，是会大大增强你们的关系。

10.制造惊喜！

你会经常听别人说，“我喜欢惊喜”。惊喜很好玩，因为它来得突然，而且表现了制造惊喜之人的体贴和好玩。想想看有什么你可以给人家制造惊喜的。但是别让人觉得早该有了，那么他们就会盼着惊喜了。下面有些想法仅供参考：

*找当地的报纸上的分类广告

*突然去看她/他

*制作一个录像带，录下你“人生中最重大的事件”，向她/他炫耀一下

*一套礼物，当你们见面后人家要走的时候给她/他。礼物的数量和你们下次要见面的星期数对应。比如，你们下次隔 8 周见面，就送八个，每个都编上号。每个星期一的早上叫她/他打开其中的一个。这会增强对方的期待，也会觉得你越发的贴心。

如果你肯花时间和精力，异地也可以修成正果。正如菲尔博士所言，“如果真爱一个人，你会翻山越岭，上天入地斩蛟龙……”（作者：乔·特蕾西）

推荐五：恋爱止痛教程



最近一段时间，许多的女性朋友向我咨询如何摆脱恋爱中出现的痛苦。这些痛苦有些是男孩造成，但更多地是女孩子自己造成。总结起来有以下几个方面：

1、热恋一段时间以后，男孩不像以前那样热情了，女孩为之困惑。

2、女孩喜欢上已婚的男人，通过一段时间的接触，很难割舍恋情，可是又害怕自己得不到真正的爱情。

每天学点好玩的心理学！

关注 @实用心理学，下载更多心理学资料

3、异地之恋的痛苦。因为毕业工作的原因，很多大学生情侣在不同城市工作，以前的恋情还能否保持？

4、发现自己的恋人同时和几个女孩谈恋爱后，于是非常痛苦。

5、在恋爱期间，男孩和女孩的父母产生矛盾，女孩夹在中间非常痛苦。

6、恋爱一段时间后，女孩感情已经非常投入，但是突然发现男孩的“致命”缺点，女孩不知如何对待自己的恋情？

7、找到一个自己心仪的男孩，已经热恋一段时间，但是自己的父母不同意，女孩很难过。

8、因为结婚需要离开自己的父母，因此而痛苦。

也许过来的人对以上痛苦觉得小菜一碟，但是入世不深、初尝爱情滋味的女性是很难从容面对这些的。以下是一些止痛的办法，希望能减轻恋爱中女性的痛苦。

1、首先没有痛苦的折磨，人不可能感觉甜蜜的滋味。恋爱也是一样，只有战胜了恋爱中的波波折折，恋人间才能体会到真爱是如何来之不易，才会珍惜彼此的感情。所以在恋爱期间发生痛苦的事情是正常，需要的是想办法解决问题，而不是在问题中痛苦甚至徘徊。

2、恋爱本身就是双向选择过程，只要没有到结婚的时候，都有可能分手。所以女性在恋爱的时候要有随时分手的心理准备。

3、恋爱是一个渐进的过程，双方需要不断了解、相互适应。不能过早投入很多的感情，更不能过早地发生性行为。很多女孩因为过早地性行为，在发现男孩稍微出现不如意之后便陷入痛苦之中。总是认为自己投入很多而对方对自己又不重视。

4、恋爱的本身是发现对方的优点而不是挑剔对方的缺点。从相互接触到恋爱到热恋，都是相互了解的过程。如果不是发现对方身上有致命的缺点，一般不要为之而痛苦。人总归是有缺点的。如果你发现一个人什么缺点都没有，那不是你的恋人，那是神！

5、恋爱是男女双方的事情，父母的意见可以参考，但是主要决定因素是恋爱双方的感情基础。如果父母不同意，也不需要痛苦，关键是你是否爱这个男孩，如果爱，你就有责任做父母的思想工作，痛苦解决不了任何问题。

6、恋人之间一日不见如隔三秋，这是完全可以理解的。恋人之间的密切接触也容易让双方彼此了解，同时心灵也相互靠近。异地恋不能说没有成功的，但是异地恋对女孩尤其是年纪大的女孩是危险的。因为不能在一起，一方面有思恋的煎熬，同时现在社会诱惑因素很多，男孩变心的几率很大，这样岂不是让女孩荒废了青春。相爱的人一定要走到一起，现在的社会到处可以找工作，一个真爱的男孩绝对会走到他心爱女孩的身边，反之亦然。

7、女孩和已婚男人相恋是最傻的一件事情。且不说这个恋爱对另一个女人造成的伤害，就是恋爱以后，受伤的也是女孩。没有名分和平等地位的爱是没有前途的，也是充满痛苦的。已婚男人是女孩恋爱的最大陷阱，千万别奉献了身体、赔了感情、浪费了青春。

虽然恋爱中有痛苦，但是恋爱本身是美好的。每一对终成眷属的情侣对自己的恋爱的过程总是难忘的，花前月下、卿卿我我、甜言蜜语等等都是终生难忘的幸福时光。只是在享受这些之前给自己做点心理准备，也算是给自己准备一点止痛药。

更多心理学知识，请围观：

实用心理学围脖： <http://t.sina.com.cn/1678862287>

实用心理学博客： <http://blog.sina.com.cn/1678862287>