

<<恋爱必懂的100个心理学效应>>

图书基本信息

书名：<<恋爱必懂的100个心理学效应>>

13位ISBN编号：9787508489926

10位ISBN编号：7508489926

出版时间：2011-9

出版时间：水利水电出版社

作者：杨甫德

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<恋爱必懂的100个心理学效应>>

### 内容概要

言

爱，时而甜蜜，时而涩苦，时而令人如诗如歌，时而让人云里雾里。

不过纵使伤痕累累，恋爱也仍然是我们能想到的最幸福的事。

继《人生必懂的100个心理学法则》和《职场必懂的100个心理学诡计》，心理100系列丛书为读者倾情奉献恋爱主题，精选了最有营养的100个恋爱心理学效应滋养你的心灵。

请坚信，这100种营养一定能够合成100种幸福。

你知道吗？

其实“暧昧”不过是一剂包裹了糖衣的毒药、恋爱也都是有颜色的、你的爱人可能被你贴上了某种神秘标签、透明的爱情会伤人、爱情只是一种主观感受、你和他的亲密度可以用笔算出来、每个人的心中都有一句不能说的爱、完美婚姻就是将错就错，而爱情与等待本身就存在一场博弈。

书中运用经典的恋爱心理学理论为你解读每个人在恋爱中都会遇到的难点和疑点，帮助你明晰爱的方向。

恋爱，从来就不是一门功课，因此没有人可以教你如何谈恋爱。

恋爱却是一种修行，只要用心，每个人终成正果。

本书即是一本恋爱修行书，它给予我们这样的启示和指引：很多时候不是恋爱出了问题，而是我们自己出了问题。

本书中的100个心理学效应作为100个媒介，让我们借助恋爱遇见更完美的自己。

如果你正在恋爱进行时，读过本书，可以收获双重甜蜜。

如果你翘首恋爱将来时，本书将助你识别距离最近的缘分。

如果你深陷恋爱过去时，本书将迅速带你到达恋爱“将来时”。

别犹豫了，你已经熟悉的5只小兔子又在等你一起上路呢！

嗨，下班后，我们一起谈恋爱。

## <<恋爱必懂的100个心理学效应>>

### 作者简介

杨甫德，北京大学教学医院院长，心理学教授，心理治疗科主任医师，北京市心理援助专家组组长，世界卫生组织心理危机研究与培训合作中心主任。  
中央电视台、中央教育电视台、中央人民广播电台等多家媒体心理栏目客座嘉宾；中国日报、人民日报、中国青年报、北京青年报等数十家报刊杂志心理专栏作家。  
一直从事精神与心理卫生临床、科研及教学工作，迄今发表论著300余篇，畅销心理学著作8部。并任多家学术期刊编委。  
长期在国家部委、大型企事业单位进行高级心理培训。

## <<恋爱必懂的100个心理学效应>>

### 书籍目录

#### 爱的启蒙书 1

##### 第一节：呱呱坠地的爱神.2

异性相吸效应——每个人的心底都有一颗爱的种子

爱的SVR理论——爱情的不同阶段

爱情盲目理论——恋爱中的人真的是盲目的吗

“酸葡萄”心理效应——爱情不是酸葡萄

好感的互惠性和回报性——爱情中的礼尚往来

零和原理——一场没有输赢的游戏

##### 第二节：爱的初体验14

契可尼效应——为何人对于初恋总是难以忘怀

恋爱普及幻想论——周围的人都在恋爱吗

暗恋心理——一场关于“爱情”的自我幻想

##### 第三节：爱情全城大“搜捕” 20

临近效应——爱情的邂逅或许很简单

主观幻想——爱情是轰轰烈烈的吗

暧昧心理——警惕爱情毒药

吊桥理论——心动不一定是真的爱

情结定律——不是一家人不进一家门

爱情标准论——喜欢不等于爱

#### 恋爱准备手册31

##### 第一节：像磁铁一样吸引他/她32

定型效应——不要被“刻板”的惯性思维影响判断

名人效应——爱情不需要光环的装饰

诱惑理论——男人靠视觉寻找女人吗PART1PART2

国际夫妻年龄规律——恋人的年龄有规律可循

被爱性格定律——总有一种性格是大多数人喜欢的

异性效应——人人都想在异性面前表现自己

染色效应——般配到底有没有标准

##### 第二节：距离产生的并非都是美感46

多看效应——多擦几次总有火花

人际邻近定律——异地恋的“噩梦”

间接对话法——跨越“距离”的约会邀请

##### 第三节：看准丘比特的箭.52

人际互补定律——你与他/她不一定要一致

优势效应——赢在自己的强项上

幽默效应——用幽默抓住人心

关怀心理——男人、女人思维大碰撞

恋爱依附理论——爱情也有合适度

#### 爱的白皮书.61

##### 第一节：别想着等对方来猜62

提醒效应——你不说，他/她又怎么知道

帮助好感效应——适当的请求

表白方式大揭秘——表白需谨慎

眼神交流法则——“心灵窗户”并非浪得虚名

##### 第二节：亲爱的，我们约会吧70

<<恋爱必懂的100个心理学效应>>

黑暗效应——选择你的约会场所  
 色彩心理理论——颜色可以透露你的心  
 接受礼物心理——合适的礼物打动对方的心  
 第三节：肢体接触应不应该有76  
 身体触碰度定律——去“拥抱”爱情  
 肢体语言效应——不用开口的爱  
 得寸进尺效应——有了第一次就有第N次PA  
 恋爱升级宝典81  
 第一节：恋爱升温第一步——沟通.82  
 对话规则——交谈，也要讲究规则  
 食盐效应——需要的，才是好的  
 比马龙效应——给他/她贴上爱的标签  
 暗示效应——婉转的语言带来意外收获  
 第二节：恋爱升温第二步——激情.90  
 罗密欧与朱丽叶效应——障碍成全爱情也毁掉爱情  
 惊喜效应——当惊喜变惊吓，浪漫就成悲剧  
 沙的爱情理论——爱情永远抓不住  
 爱情深度计算——亲密度用笔算出来  
 鲶鱼效应——学会适当制造紧张感  
 鱼缸法则——爱情不需要完全的透明  
 第三节：恋爱升温第三步——了解102  
 链状效应——近朱者赤，近墨者黑  
 男女心理差别（一）——道歉的学问  
 男女心理差别（二）——女人为什么喜欢被“管”  
 瀑布心理效应——小心“一石激起千层浪”  
 地老天荒的秘籍.109  
 第一节：爱情保鲜绝招——信任.110  
 嫉妒心理效应——嫉妒，是人的本性  
 鸟笼效应——猜忌，有时候就是一座鸟笼  
 男人的自由心理——若为自由故，爱情亦可抛  
 第二节：爱情保鲜绝招——包容.116  
 自我认同定律——任何人都不喜欢被指责  
 紫格尼克效应——总有一点不完美  
 固守心理——就为他/她做一些改变吧  
 第三节：爱情保鲜绝招——责任122  
 古烈治效应——为什么男人比女人更容易出轨  
 投资理论——钓到的鱼=追到手的爱  
 安慰剂效应——女人更轻信誓言  
 超限效应——男人更厌烦承诺  
 婚姻殿堂的乐章.129  
 第一节：恋爱就像一首欢快的前奏曲130  
 同居现象——“试婚”都试些什么  
 累积定律——心态在变，爱也在变  
 女人的虚荣心——女人渴望爱情被人知道  
 恐婚心理——婚姻真的可怕吗  
 流言的心理效应——婚姻真的是坟墓吗  
 第二节：婚姻就像一首复杂的交响曲140

<<恋爱必懂的100个心理学效应>>

棘轮效应——人很容易“惯”成习惯  
拍球效应——吵架就像拍皮球，越用力弹得越高  
淬火效应——冷处理的巧妙运用  
蚂蚁效应——放任矛盾，只会毁掉爱情  
马太效应——恶性循环最终就是死结  
自我选择效应——犹豫不决的选择  
不值得定律——当已经不值得，人就疲于付出  
第三节：二人世界的小插曲154  
缄默效应——有时候沉默也会有反效果  
武器效应——家庭暴力背后的心理学  
婆媳独占心理——因为爱着同一个人  
排他心理——第三者驱赶术  
新时代恋爱指南.185  
第一节：恋爱类型大追踪.186  
首因效应——神奇的一见钟情  
俄狄浦斯情结——为什么会恋上大龄对象  
独占欲心理——陷入三角恋的泥潭却无法脱身  
投射效应——网恋的表象其实就犹如水晶  
同性恋心理——“断背”之情  
第二节：现代婚恋观的出现.196  
“市场模型”理论——闪婚族日渐增多为哪般  
等待效应——当晚婚已经成为时尚  
“丁克”现象——两个人的人生

## &lt;&lt;恋爱必懂的100个心理学效应&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一节：呱呱坠地的爱神 异性相吸效应——每个人的心底都有一颗爱的种子 根据近代心理进化学理论，为了繁衍后代，异性之间本能地会产生一种吸引力。

而在中国古代，则认为男性主阳，女性主阴，为了阴阳的平衡、协调，人就会不自觉地寻找和自己不同属性的另一半。

不论是哪种理论，都证明了异性相吸。

也正是由于这个效应，人才会产生爱情。

虽然说异性相吸，但是并非所有的异性都会擦出爱火，这是因为爱情产生的条件的重点并非是在“异性”而是在“相吸”——相互的吸引才是爱情产生的必要条件。

那么两个人之所以互相吸引的原因又在哪里呢？

恋爱心理学的研究表明，双方吸引的因素主要有：对方的条件是否符合自己的标准、对方对自己是否表现出好感、周围环境的影响，以及自己对自己作出的评估。

可能你会好奇最后一项“对自己的评估”究竟是如何影响彼此之间吸引力的呢？

心理学家指出每一个人潜意识里都有“自知之明”。

换句话说，每个人都会下意识地根据自身的条件去选择心仪的对象。

例如大多数人往往选择和自己身份地位相近的异性作为伴侣。

那些“富家千金和穷小子”的故事之所以浪漫，正是因为少见。

“门当户对”听起来很老套，但它其实是爱情的天平——恋爱双方生活环境的平衡、个人思维和观点的平衡、家境和财富的平衡、文化背景的平衡等等。

只有当天平的两边相对一致时，爱情才更容易保持稳定。

爱的SVR理论——爱情的不同阶段 根据心理学家Murstein提出的SVR理论，爱情的发展可以分为三个阶段：刺激阶段(S)、价值阶段(V)、角色阶段(R)。

刺激阶段是双方的初次接触，双方互相的吸引主要是建立在外在吸引力上；价值阶段通常指双方的第二次至第七次接触，这时双方互相的吸引是建立在彼此价值观和信仰是否一致上；到了角色阶段，通常是第八次接触之后，人更在意的就是对方是否能够扮演好自己所需的角色。

爱的SVR理论为我们揭示：“相爱易，相处难”。

根据SVR理论，我们可以将爱情简单地分为：相识、相恋、相伴三个阶段。

在初次相识时，我们看重的可能是对方的身材、外貌、仪态。

到了相恋阶段，我们开始重视和对方是否存在兴趣、价值观等方面的相似性。

最后到了相伴阶段，也就是步入稳定期或结婚后，我们更看重的是双方在生活上的互补性和协调性。

然而令人遗憾的是许多爱情都难以顺利走完这三部曲，其中原因我们可以从这三个阶段的递进关系上看出一二。

在相爱的时候，人们往往只是被对方外在的一些东西所吸引，并且在激情的影响下只看到对方优秀的一面而忽略了彼此之间的差异。

到了相处阶段，两个人难免会出现思维上的碰撞，生活方式的摩擦，出现各种不协调感。

如果在这个阶段两个人无法找到解决彼此之间差异的平衡点，爱情的天平自然就会失衡。

就像两个齿轮，如果找不到切合点，永远都是错位。

我们常说“相爱易，相处难”，其实难就难在我们要求别人的同时，往往忘记了别人也在要求自己。

爱情盲目理论——恋爱中的人真的是盲目的吗 莎士比亚曾说爱情是盲目的。

确实，在大部分人看来爱情会让人晕头转向，无法辨别“方向”。

这到底有没有道理呢？

英国生物学家通过科学研究，为“爱情盲目”提供了依据：经过对大脑的扫描，他们发现当人处于恋爱状态时，大脑的一部分细胞会明显活跃，同时促使人体释放一种抑制大脑对负面情感作出判断的荷尔蒙。

也就是说，当我们恋爱时，出于生理原因，就会丧失一部分批评、否定性质的判断。

## <<恋爱必懂的100个心理学效应>>

这就是爱情盲目理论。

爱情盲目理论友情提醒：爱可以不理性，但要理智。

无论是心理学还是生理学都证明了：受生理因素和主观情感的影响，人很难对涉及到爱情的事物作出完全理性的判断。

这也是为什么常常出现“痴心错付”、“执迷不悟”现象的原因。

其实爱情本身就是一种主观感受，无论旁观者看得多“清楚”，当事人都无法认清事实，因为他们的大脑缺乏这个功能。

陷入热恋时还可以考虑周全、权衡所有，几乎是不可能的。

因此可以说，爱情的盲目是一种必然。

我们也完全没有必要害怕这种盲目。

因为正是它，才让我们享受到了恋爱带来的令人晕眩的幸福。

那么是不是说陷入爱情中时就应该放任自己的“盲目”呢？

并非是这样。

或许我们无法判断这份爱值得投入多少，或许我们也无法预测这份爱能走多远，但我们可以努力去避免爱情出现裂痕或失败。

爱情可以不理性，但需要理智。

简单来说，我付出所有去爱他，这是一种不理性，也是自身无法控制的一种“盲目”；但是我可以选择用正确的方式去付出所有，这就是理智。

## <<恋爱必懂的100个心理学效应>>

### 编辑推荐

《恋爱必懂的100个心理学效应》是一本恋爱修行书。它采用100个经典的心理学效应作为媒介，为你解读每个人在恋爱中都会遇到的难点和疑点，帮助准备恋爱、正在恋爱和恋爱受挫读者们明晰爱的方向。

<<恋爱必懂的100个心理学效应>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>