

第一章 爱的开始

人生如花，而爱便是花的蜜。

——莎士比亚

身边的故事：丘比特之箭

梦西是一名大二女生，家里有一个读高中的弟弟，因家庭经济困难而选择在校的图书馆做勤工助学工作。梦西很喜欢这份工作，能极大地缓解她的经济压力，而且图书馆的老师们对勤工助学的学生特别好。梦西每周二和周四的晚上都在图书馆值班，在图书馆闭馆以后，她要和伙伴们打扫卫生，将桌子擦一遍并将所有的垃圾倒掉。

一个周四的晚上，图书馆按往常一样的时间闭馆，和伙伴们打扫完卫生以后梦西要将所有的垃圾集中放在一个大垃圾桶。“我来吧。”背后发出一个声音，梦西抬头看，发现是新来不久的同学王韬。她和王韬见过几次面，但还没有真正说过话，因此梦西对王韬说：“我自己就可以了，谢谢你呀。”但是王韬并没有离开，而是与她一起走向垃圾箱，并且还有一句没一句地和梦西聊着。

他们把垃圾倒完以后，继续边走边聊，到了图书馆里，一起整理书架，两个人也对彼此加深了了解。原来王韬跟她一样是家里的老大，王韬还有一个妹妹，也在读高中，他们还来自同一个地方，并且都选了同一门选修课。梦西对王韬印象很好，当他们一起走出图书馆的时候，王韬邀约梦西下次值班前一起去餐厅吃饭，梦西同意了，但心里还是很犹豫，毕竟两人刚刚认识。

回到宿舍，梦西将王韬约她一起吃饭的事情告诉了好朋友倩雅，倩雅说王韬喜欢梦西，所以约她一起吃饭。梦西开始不由自主地期待下次的见面。

周二的傍晚，梦西花了些时间搭配衣服，并且还挑选了最喜欢的发饰装扮了自己。两人如约来到学校的餐厅，王韬选了一个人比较少的位置，方便两人交谈。点餐后，两人都有些紧张，后面谈到大学生活、感兴趣的音乐、喜欢的科目，两人才逐渐放松下来，并且两人都谈到了后面的考研计划。

吃完饭，他们一起去图书馆值班，两人似乎没有结束话题的想法，走到图书馆门口，两人不得不分别去自己的工作岗位。过了几分钟，王韬发微信对梦西说：“今天真的非常开心，跟你聊得很尽兴，我……还有很多想跟你聊的，工作结束以后可以送你回宿舍吗？”梦西欣然地说：“可以啊，我今天也过得很高兴……”

想一想：

梦西和王韬因为什么相互吸引？

写一写：

将你认为影响恋爱吸引力的因素写下来。

人需要与他人建立关系，人与人之间有很多交往模式，其中最有深度、最有意义的一种就是亲密关系。婚姻是恋爱关系衍生出的一种典型的结果。对于大学生来说，除了特殊情况，大多数亲密关系基本上还不涉及婚姻的状态，都属于恋爱关系，而发展恋爱关系的基础是吸引力。

第一节 爱的开始：吸引力

亲密关系是如何开始的呢？又是什么推动了浪漫爱情的发展？从心理学的角度来说，关系的开始都是人与人之间的相互吸引，也就是接近某个人的渴望。当然，吸引和爱是不一样的，也并不一定会产生爱情，却开始了爱情的可能性。

（一）吸引力是一种奖赏

亲密关系建立的前提是双方或一方产生吸引力。吸引力的本质是带来奖赏和满足。美国心理学者克罗尔和伯恩(1974年)认为人之间产生吸引力的基础是奖赏，即他人的出现对我们有奖赏意义。奖赏分为直接奖赏和间接奖赏。直接奖赏是指他人带给我们的愉悦感，比如，一个人长相英俊帅气，我们会感到赏心悦目；又如，一个人总是鼓励和夸赞我们，我们会感到被接纳，会非常高兴，这些都是直接奖赏。而有一些奖赏是比较间接和不易察觉的，比如有健康的基因遗传、能为后代提供生存优势。多数情况下，人们提供的直接奖赏越多，对我们的吸引力就越强。

吸引力会受到很多不易觉察的因素的影响，这些因素可能和人们外在的亲切、美丽的外貌和怡人的性格有间接的关联。比如，新认识的人和我们有很多共同点，他们看上去就会更讨人喜欢。如果你遇到一个和你名字相同的人，可能不自觉地就会增加对他的好感。

吸引力的基础是与他人互动产生的奖赏，但是这种吸引力的产生是多种多

样的,我们很容易忽略这些影响我们选择的因素。

(二) 临近产生吸引力

为什么一些人对我们有吸引力,以至于我们愿意与其长相厮守,而有些人却对我们没有吸引力,我们不太有兴趣和他进一步交往?也许很多人会简单地以为,因为这个人有吸引力,所以我才会被他吸引。但实际情况要更复杂一些。吸引力和有吸引力的人所具有的一些特征有关,但也取决于被吸引者的需要、喜好及彼此所处的情境,而且,吸引力可以有許多不同的方式,这取决于时间、地点和所涉及的人。

在众多影响吸引力的因素里,临近是非常重要的。多数情况下,爱情都来自与身边人的交往。校园恋情的产生就得益于这样的因素。临近决定了我们是否能够相遇,双方的条件越好,经济越富足,相对来说对区域的选择权就越大。一旦我们确定了居住、工作或者上学的准确地点,大体上也就决定了哪些范围内的人更可能会与我们建立亲密关系。现在有一部分人能通过网络先认识,产生网恋,但真诚的交往中不会有人想永远网恋,同样会想解决距离问题。

美国社会心理学家费斯廷格等人在麻省理工学院做过一个实验,将 270 名学生随机分配在一栋楼的不同房间,要求学生列举出 3 位亲密的伙伴,在同一栋建筑同一楼层里的住宿生列出的好友住在下面几个房间的比例是:隔壁 41%,隔一个房间 22%,隔两个房间 16%,隔三个房间 10%。隔三个房间的距离也才 20 米,即使很小的距离,对我们的人际关系也会有着很大的影响,亲密关系更是如此。

想一下和你关系亲密的伙伴,是不是大多是你的室友或者班级同学,大学生的恋爱对象更多的是同一班级或者同一学校的学生。我们也常常能看到这样的例子,同样的条件和好感度的话,本地恋通常会打败异地恋。为什么空间上的临近这么重要?这是因为如果对方在我们身边的话,我们更容易得到奖赏;如果其他条件相同,身边的人比遥远的人更有优势。距离越远,我们所付出的成本和努力(比如金钱、维持感情花费的时间等)就越多,奖赏价值就越低,而在文字和声音中表达的爱远不如近距离的肢体接触或者亲吻更让人感觉到爱意,因此异地恋就不如近距离的恋爱更让人感到满意,这也是异地恋容易分手的原因。

空间上的临近为两个人的相遇提供了彼此熟悉的机会。频繁的接触会增加我们对他人的喜欢程度。20 世纪 60 年代,心理学家扎荣茨提出了曝光效应的概念。曝光效应指的是刺激的简单暴露能够提高个体的态度体验,人们对他人或事物的态度随着接触次数的增加而变得更加积极。对此,研究者也做过相

关实验,在大学学期刚开始的时候,研究者让女大学生分别在某些课堂上出现15次、10次、5次,这些女生只是坐在教室,不和其他任何学生交流。在学期期末的时候让这个课堂上真正的学生去看这些女生的照片,结果发现出现次数越多的女生,越被大家喜欢。因为临近常常导致熟悉,熟悉又会引起喜欢,所以与他人频繁的接触不仅能使交往更方便,而且会使你觉得对方看起来也更有吸引力。

但是临近也会有不利的作用,天天吃香蕉总会有厌烦的时候,因此频繁的接触也可能会令人厌烦,因临近而不断接触,可以提高吸引力,但过度接触则可能并不会产生吸引力。如果我们和某人相处愉快,临近会让我们更喜欢他们,但是如果与讨厌的人临近,并不会让我们更喜欢他们。

(三) 外表产生吸引力

空间的临近把人们连接在一起之后,当我们看到一个人时,最先注意的是什么?当然是外表。虽然我们都知道人不可貌相,但外表也确实影响着我们,外表对人们第一印象的形成起着重要的作用,但是外表在男女交往的初始阶段起的作用更多,外表美能产生光环效应,我们很容易认为长得好看的人更亲切、更外向、更有趣、更有教养、性格更好,并且可能还会有更成功的社交和职业、更充实的人生等,虽然实际上未必如此,但外表吸引力的偏见是普遍存在的。

人们对美丽的判断具有跨种族的一致性。英国心理学者斯莱特等人(1998年)发现,即使是新出生的婴儿也更喜欢漂亮的面孔,他们看漂亮面孔的时间远远多于不漂亮的面孔。另外有研究者发现,女人如有“娃娃脸”的特征,拥有大眼睛、小鼻子、尖下巴和丰满的双唇,并且显得有女人味、青春可人,满面笑容,那么在全世界都是公认的美女。男性的吸引力比较复杂,拥有结实的下颚和宽阔的前额,看上去坚强而有主宰力的男性通常会被认为是帅的。另外,有点女性化的男性面孔也有吸引力,女性化的特征出现在男性面孔上可能会被认为更加友好。不过,研究者发现,女性喜欢哪种男性脸型和她们的月经周期有关,当处在排卵前的受孕期时,她们会觉得具有男子气特征的面孔更吸引人,而其他时间会更喜欢青春的、具有孩子气特征的男性面孔。这可能也说明了为什么现在的选秀节目中有较强女子气的男性会受到众多粉丝的追捧。

在外表方面,形体也起着重要作用。进化心理学认为,形体直接影响吸引力的大小,并且男女之间存在差异。男性认为体重正常,不肥不瘦,腰身明显细于臀部的女性身材最有吸引力,最吸引人的腰臀比是0.7。女性更欣赏腰臀比为0.9的男性身体,即腰围与臀围类似的上下一体的健硕身材。另外,男性宽广的肩膀也更有吸引力。

在外表上,还有其他因素影响吸引力,外表的影响是多层次的,无论男女都更倾向于男方高于女方,所以在生活中我们会发现,高个子男性更受欢迎。另外,通常长发的女性比短发的女性对男性更有吸引力。研究者认为,美貌的标准存在进化论的基础,现代男性普遍喜欢面孔特征对称、娃娃脸、低腰臀比的女性,这本身就是一种进化倾向,根植于人类的本性中,因为只有成功地寻找到生育能力强的健康伴侣的早期人类,才更有可能成功地繁衍下一代。

同时,吸引力的标准也会受到不同时代的影响。以现代人的眼光来看,我们可能很难理解唐朝以胖为美的审美标准。在我们现在这样一个物质丰足的社会,纤瘦的女性会被认为是好看的、迷人的。减肥经常会成为现代女性的苦恼。在物质不丰富的年代,稍胖的女性更能赢得大家的喜爱。因此,是人性和环境条件共同决定了什么美、什么不美。

虽然外貌对人有很强的吸引力,但并不是绝对的。外貌的吸引在人际关系刚建立的时候起作用。假如人们都只愿意和美貌的人交往,那就会有太多人无法找到爱人了。现实状况是,虽然人们更想和俊美的人交往,但最终的结果是会和自己外貌相当的人配成一对。无论我们外表看起来如何,我们都会下意识地寻找和我们看起来类似或者同一社会阶层的人作为恋爱对象,如果我们认为自己的魅力指数满分是10分的话,那么也会下意识地寻找另一个魅力指数为10分的对象;如果我们觉得自己的魅力指数是6分的话,那么也会去找同样是6分的人。于是,我们会发现夫妻双方在外貌的吸引力上是非常接近的,这也很好地解释了生活中的“夫妻相”现象。

外貌的吸引力虽然在我们刚接触他人时是重要的特质,但该特质的重要性会在关系的发展中逐步被淡化,在关系的后期,态度、价值观、信仰和角色等因素就会变得更加重要。

(四) 相似产生吸引力

和我们相像的人具有奖赏意义。我们终其一生都在寻找那些世界观、人生观、价值观与我们相似的人,这在某种程度上是一种自我支持。中国有句古话叫“物以类聚,人以群分”,是非常有道理的。这个观点在1971年被美国心理学者伯恩证明。该研究首先让被试者填写一份态度测试问卷,然后让他给他认为同样来参加研究的陌生人评分,这个陌生人是被事先安排好的工作人员,当这个陌生人和被试者有很多共同点时,可以从评分中看出被试者对这个陌生人的喜欢程度明显增加。

相似产生吸引会体现在各个方面。首先会有年龄、性别、受教育程度、地区等人口统计学上的相似。你是否发现你更容易对生长在同一地区的人有亲近

感？其次是态度和价值观的相似。通常，伴侣的共同点越多，彼此之间越互相喜欢。而且相互喜欢的程度不会随着相似度的提高而下降，所以，不用担心彼此之间共同点太多而引起问题。你们彼此之间对事物的看法相似，喜欢同样的书籍、音乐会让你们彼此之间更有吸引力。另外还有性格上的相似，对于长期相处的人而言，处事风格和人格特征相似的人更能够和睦共处，性格相似的情侣比性格差别较大的情侣更能感觉到幸福。

越相似的人越容易产生吸引力，那么已经产生吸引力的人之间还会变得更像吗？是的，相互吸引的两个人会随着时间的推移变得越来越像，这就是为什么生活中会有“夫妻相”一说。甚至，很多恋人对彼此感觉相像的程度要高于实际情况。相似性是平衡理论的核心观点，平衡理论提出人人渴望和谐平等，这也意味着恋人之间在心态和行为上的和谐统一。

（五）相异产生吸引

在生活中，我们还会发现一个现象，就是恋人最初吸引人的品质变成最惹人厌烦、恼怒的特点，这就是致命的吸引。比如，对方开始交往时看上去主动风趣，到后来会看上去不负责任；一开始看上去比较执着，可能后来就会觉得偏执；一开始觉得对方关注自己，后来可能会觉得对方大男子主义。这些致命的品质往往是伴侣一方没有的、最初渴望得到的，但随着时间的推移，人们发现这些相异没有吸引力了。

美国社会心理学教授费尔姆利在 1995 年提出了“致命的吸引”这个词，她假设以下三种条件比较容易产生致命的吸引：（1）对方与自己完全不同；（2）对方拥有平常人没有的特质；（3）对方拥有超越其性别本身的特质（如普通意义上男性或女性所不具备的特质）。后来，她在系统地研究了 300 余人的信息后，验证了其基本假设。第一，伴侣之间的差异既可以是最初恋爱的吸引因素，也可能成为分手的重要因素。如果两人能在交往的过程中看到、认识并接受彼此的不同，那关系不会受到很大的影响。第二，最初吸引人的特点越特别，越容易在以后造成巨大的心理落差，进而分手。第三，拥有非该性别特征的特质不会导致分手（比如男性温柔体贴，女性果敢冒险）。

另外，我们也会看到两个相异的人产生吸引，比如一个滔滔不绝者会喜欢不爱讲话的人，一个不太有条理的人喜欢条理清楚的人。虽然有很多共同点并不会让两个人的关系产生危险，但是如果两个人太过相似，难免会产生厌倦，需要一个人来弥补我们的缺陷，因此那些我们渴望成为的人就会对我们产生吸引力。我们会喜欢那些身上拥有我们期望拥有却不具备的品质的人，这些品质和我们理想的自我部分相似。如果伴侣双方有不同的特长，这样就形成了互补，

并且能起到取长补短的作用。

（六）被喜欢产生吸引力

在亲密关系中，我们会追求最有可能给我们带来回报的对象，研究者认为，当我们寻找恋爱对象时，会遵循以下公式决定建立亲密关系的可能性：

值得拥有的程度 = 外表吸引力 × 被接受的可能性

也就是说，当其他条件相同时，如果对方喜欢我，但外貌不敢恭维，那可能也不会成为理想的约会对象；如果对方长得很好看，但并不喜欢我们，我们可能也不会选择这样的人作为恋爱对象。最吸引人的是那些外貌还可以，同时对我们很感兴趣的人。

我们期望伴侣接纳自己的可能性大小，很大程度上和自己的适配价值有关，高适配价值的人有很多热烈的追求者，他们可以合理地期望大多数人对自己感兴趣。比如，绝代佳人对男性就会有很高的要求，在学校里成绩好、人缘好、工作能力强、竞赛排名靠前等各个方面都很优秀的女生也有充分的理由坚持对恋爱对象的高要求。而经济条件差，没有上进心，没有高学历，外貌又很一般的男生则很难找到一个高标准的恋爱对象。

对方是否喜欢我们和接纳我们，是我们选择恋爱对象的重要问题，人们通常是不愿意去冒被拒绝的风险的。比如，研究者曾对一所大学的男生调查发现，如果他们遇到一个漂亮的女生，在不确定这个女生对自己是否感兴趣之前，只有3%的人会选择约这个女生。剩下的所有的男生都表示，再等等，看彼此兴趣爱好是否相同，或者觉得面对美女没有自信干脆选择放弃。

还有一个实验也证明了这一点。在研究中，大学生必须选择观看电影的座位，他们会有两种选择：挤到临近美女的唯一座位上，或者独自一人坐到身边有很多空位的座位上。关键是有的男生认为两边屏幕放的是同样的影片，而另一些男生认为两边放映的是不同的影片。按推测，大多数男生都希望认识美女，然而，如果两边屏幕放的是同一部影片，挤到美女身边就有被拒绝的风险，他们有意接近美女的意图会太过明显，美女可能会拒绝。但是，如果两边放的是不同的电影，男生就会比较放心，这样挤到美女身边可能表示的是想看不同的电影，而不是故意接近美女，美女也不好意思拒绝。实验的结果是，当两边放的是同一部影片的时候，只有25%的男生敢坐在美女身边；但是当两边放映的是不同的影片的时候，有75%的男生敢这么做，因为这个时候男生的意图比较模糊，美女不太好拒绝。所以，人们会关注别人对自己接纳和喜欢的可能性，更愿意与那些接纳和喜欢自己的人接近。

设想一下，当你对一个人有好感，而这个人也对你有喜欢之情，并对你表达

了欣赏之意时，你会更关注对方。人们更愿意与那些喜欢他们的人接近，这也和吸引力的奖赏法则是一致的，同时这个倾向也符合平衡理论。平衡理论认为，当两个人彼此喜欢时，两人的感情就达到了一种平衡；当两个人彼此厌恶时，也能达到一种平衡；但是当两个人中的一方喜欢另一方，却不被对方喜欢时，就会打破情感的平衡。人们更渴望彼此之间的感情能达成和谐一致。

实验者做过一个研究，大学生被试者在实验过程中遇到一个实验者，要么友好地对待他们，要么粗暴地对待他们，随后，实验者的导师会过来，对实验者的态度也是要么友好要么粗暴，然后，安排大学生被试者有机会为导师做一些事情。结果发现，如果导师友好地对待让大学生愉快的实验者，或者粗鲁地对待让大学生不愉快的实验者，大学生都会对这个导师更有好感，也就是说在人际中取得了平衡。正是这个原因，如果某人和我们一样讨厌一个人，那么我们会更倾向于喜欢和我们态度相同的人。

（七）得不到的更有吸引力

《罗密欧与朱丽叶》是莎士比亚的悲剧名作，在这个故事中，彼此相爱的罗密欧和朱丽叶，由于双方的家族仇恨，他们的爱情遭到了家庭的强烈阻挠。但是家庭的阻挠并没有使他们分手，反而使他们爱得更深，直到双双殉情而死。相似的故事还有中国的《梁山伯与祝英台》。

心理学家对于这种破坏两人爱情关系，反而使两个人爱得更深的现象进行了实验研究。他们挑选了 91 对已经结婚的夫妇和已经恋爱长达 8 个月以上的 49 对恋人，对他们彼此相爱的程度和父母干涉程度之间的关系做了进一步的研究，结果发现，在一定范围内，那些父母干涉程度越高的情侣，彼此的相爱程度就越深。因此，心理学家将这种出现干扰恋爱双方爱情关系的外在力量，而使恋爱双方关系加强，恋爱关系也因此更加牢固的现象称为“罗密欧与朱丽叶效应”。

这个效应也符合心理抗拒理论。心理抗拒理论认为，如果人们失去行动或者选择的自由，就会奋力争取。因而，当我们面临失去某件事物的危险时，就可能越想得到它。人们往往喜欢迎难而上，去追求那些不容易得到的人。越是难以得到的东西对人们越有吸引力，轻易就能得到的东西或者已经得到的东西，其价值往往被人们忽视。这是因为在每个人的内心都希望自己主宰自己的命运，按照自己的意愿做出选择。一旦有人替我们做出选择，并将这种意志强加给我们，我们就会从心理上产生一种抗拒的情绪。

对此，美国社会心理学家做过一个有名的实验：实验者让被试者面临 A 和 B 两个选择，一种告诉被试者“我们选择的是 A”，创造一种低压力的条件，另一

种告诉被试者“我觉得我们两个人都应该选择 B”，创造一种高压力的条件。结果发现，在第一种条件下，选择 A 的占 70%；第二种条件下，选择 A 的占 40%。这个实验说明，面临选择时，如果是我们自己的意愿，那么会更喜欢所选对象；如果是被迫做出的选择，则会降低对所选对象的好感。

其实每个人的内心深处都希望自己主宰自己的命运，按照自己的意愿做出任何选择。一旦有人为我们做出选择，并将这种选择强加给我们，我们就会产生抗拒心理。

练习：恋爱吸引力有几何？

联系生活中的例子，将你认为影响恋爱吸引力的因素写下来，并与身边的同学展开讨论。

第二节 大学生恋爱吸引力的典型现象

案例：你像那天空一片云，投影在我的波心

张浩在一次社团的舞会上认识了小雪，被小雪的舞姿和美丽的容颜深深吸引，觉得对小雪产生了一见钟情的感觉，但是隐约地又从小雪的谈吐中感觉到她有一些以自我为中心和爱慕虚荣，但是小雪那曼妙的舞姿始终在他脑海中挥之不去，之后他还是约了小雪，希望能有进一步接触的机会。小雪觉得张浩和其他同学不太一样，穿的衣服都是名牌，戴的表也非常昂贵，并且在面对她的时候很大胆，不像其他同学那样害羞，虽然小雪觉得张浩和同学们都不太合群，给人一种傲慢的感觉，但是张浩约她一起去看最喜欢的歌手的演唱会，演唱会门票很贵，要花上她半个月的生活费，便答应了张浩的邀约。

你认为他们的这场约会以及未来的发展会怎样，为什么？

大学生恋爱吸引力的产生同样遵循吸引力法则，校园恋情因为时空的优势，在临近、相似、相异等方面呈现出一些典型现象。

（一）近水楼台先得月

在空间上距离越小的群体，随着渐渐地接近而交往，在早期阶段，往往很容易成为知己。例如，大学生一进校时，先是和宿舍同学的关系最为亲近，其次是班上的同学，再次是老乡，最后才是学校里其他的同学。由此可见，大学生的这种交往规律，在空间上是由小变大的。这是因为空间距离小的人，能够经常地交往和互动，从而形成一定程度的人际吸引。人际交往可以帮助人们更多地掌握外部世界，使人找到熟悉感和归属感，随着交往范围的不断扩大，那些接触交往频繁的人们就很容易成为朋友。熟悉的交往群体，当他们发现对方在人格或行为上存在某些污点时，反而会演变成更深程度的厌恶感。但是，往往相互熟悉的群体，他们都会学着如何在行为上避免不愉快的互动，有意识地排除不愉快，由此可见，空间上越邻近的人越容易成为朋友。

我们还会发现大学校园里，班级内的情侣和同专业的情侣更多，跨专业和跨校情侣可能会相对少，异地情侣会更少，而异地情侣中还包括曾经是高中同学的情况，大学生的恋爱也会在更近的距离发生。

（二）酒逢知己千杯少

相似吸引往往会表现为在个人性格方面越相似的群体，越容易相互吸引，从而产生亲密感。随着交往的深入，类似的价值体系和社会背景逐渐取代了空间距离，从而成为决定喜爱或选择他人的因素。在其他信息相对缺少的情况下，交往群体中同性别、同取向、同年龄、同性格的人更容易相互吸引。例如，大学生一开始是以宿舍为单位进行活动，然而到了后期往往是与那些在日常生活有相同想法、共同语言的同学处得更为融洽，感情交流更为密切，这就体现了相似吸引的规律。

在交往的初期，空间距离，交往频率对吸引力影响很大，但是随着关系的发展，态度和价值观的相似会更影响吸引力的大小。酒逢知己千杯少，话不投机半句多。有共同的语言，常常是大学学生的友谊和爱情可以持续的重要因素。

（三）你有的是我欣赏的

人与人之间需要相互满足，即互补吸引。当交往双方的一些相反特征形成互补时，两个人就会趋向于相互喜欢。一个冲动的人，会去羡慕一个能够冷静思考问题的人，因而会时时向他请教，寻求解决问题之道；反之，一个冷静思考问题的人，也会羡慕那个冲动的、敢爱敢恨的人，因而也愿意跟这种人交朋友。郭靖忠实憨厚、心地善良，黄蓉古灵精怪、聪慧过人，两人年少相识，一生相守，

生死与共。如此性格相异的人是如何产生吸引的呢？是因为相异产生的互补，至聪至慧的黄蓉被至真至纯的郭靖吸引。因为我缺，所以我需要；因为我静，所以我喜欢好动的你；因为你爱说，所以我爱听。这就是由双方的需要满足所产生的人际吸引。你有的是我欣赏的、羡慕的、我没有的，通过你，我看到了更理想的自己。所以在生活中，我们可以看到这种互补式的爱情：急性子与慢性子的组合、果断与优柔寡断的组合、活泼好动与安静内敛的组合等。

练习：我的爱情吸引力之旅

现在回想一段你的感情经历。如果你正处于恋爱中，那么就用这段感情来作答。如果你现在没有固定的感情，可以用之前的感情来作答。

对方的什么性格特质吸引了你？你为什么被吸引？

你的恋爱对象喜欢你的什么性格特质？为什么会被你吸引？

如果你还在这段恋爱关系里，那么是什么原因让你们继续相互吸引？

第三节 如何增强大学生的恋爱吸引力

当代大学生正处于青少年晚期向成年早期过渡的关键时间。根据埃里克森的人生发展八阶段理论，这一时期的主要任务是建立亲密感，克服孤独感。这一时期的主要任务就是发展亲密关系。亲密关系发展顺利与否直接关系大学生个体的幸福感。大学生的专业学习强，并不意味着亲密关系建立的能力强，特别是在亲密关系建立的初期，吸引力极大地影响着亲密关系的建立。

通过对影响吸引力的因素分析，我们知道大学生要想建立恋爱关系，应该注重自身吸引力的提高，帮助自己在社会群体中建立良好的形象，要充分利用大学校园进行知识积累，争取一切可能的机会，充实自己，提高自己的整体素质。这样，才能为我们开启一段满意的亲密关系奠定基础。

（一）管理第一印象，优化形象促吸引

外表吸引在人际初期起到重要的作用，对方对你的“第一印象”直接影响到今后的交往，而第一印象的直接窗口就是外表。漂亮的外表往往会有不可抗拒的吸引力。亚里士多德说过：美丽是比任何介绍信更为巨大的推荐书。虽然“以貌取人”并不可取，但对于初次的接触，外貌对人际吸引的影响也是不争的

事实。大学生要注重管理自己的仪表,适度修饰自己,给对方留下良好的第一印象,提升自己的恋爱吸引力。

首先在仪表仪态上要注意。仪表仪态主要包括一个人的体型、外貌、服饰、表情等。衣装合身得体、合时合地,仪态温文尔雅、知书达理,温柔的微笑,开朗明媚的面部表情都能增加吸引力。

其次是语言。语言是重要的交流工具。在人际交往的初期,言语者可以通过语言将自身的思想情感和个性呈现出来,往往能够弥补个人在容貌、服饰等方面的不足。言语能帮助个人顺利达到交流信息、沟通情感、增进了解的目的,同时也能吸引他人,促进关系的发展。

(二) 主动交往,逐渐熟悉促吸引

临近产生熟悉,熟悉又可能促进吸引。利用接近能够产生吸引力的原则,主动提高对方对你的熟悉程度。要熟悉首先需要接近,实际上正是这种空间距离的临近使谈话者之间心理上感觉到更加接近,做到知无不言、言无不尽,使双方坦诚相交。大学生要建立良好的人际吸引力,必须放下架子,主动和他人交往,只有交往才能做到相互了解,进而达到熟悉。提高熟悉程度的主要方法是互动接触,互动接触越多,熟悉程度越高,关系越容易密切。由相互熟悉到相互喜欢,从而为建立起良好的关系奠定基础。即使亲密关系建立了以后,不经常进行互动也会产生陌生感和疏离感,所以一定要提高交往的频率。

做交往的发起者,掌握主动权。遇到生人,主动介绍自己从而建立关系;看到他人遭遇尴尬,主动解围缓解气氛;有同学朋友不舒服,主动问候给予关心;朋友见面,主动寒暄调动昔日情谊,这样,你会更容易成为对方最熟悉、最值得亲近的人,增强了自身魅力及吸引力。

(三) 寻找共性,产生心理联结促吸引

“物以类聚,人以群分”,人们喜欢与自己在年龄、兴趣爱好、成长背景、态度价值观相似的人交流。寻找亲密关系的过程,实际上也是在寻找相似点的过程,在和他人的交往中,用心寻找彼此的共性,在相似的方面加强沟通,加深理解,获得支持,更容易获得亲密关系。

大学生寻找和自己相似同学的最好方法是参加社团组织、志愿活动等,这些组织通常是基于共同的兴趣爱好组建的,相似的兴趣爱好会促使大学生之间产生共同语言,进而产生心理联结,双方可以在互相探讨、互相学习、互相促进的过程中产生吸引力。另一方面,大学生要积极参加第二课堂,努力培养自己广泛的兴趣和爱好,这样更容易找到与自己彼此吸引的人。

（四）关心所需，贴近对方心灵促吸引

根据吸引力的奖赏法则，每个人都希望在彼此的交往中获得满足和奖赏，因此，如果你能适度满足对方的物质或者精神需要，你对他人来说就会更有吸引力。在交往中，我们可以遵循“己所不欲，勿施于人；己所欲之，慎施于人”的原则，设身处地为他人着想，成为一个善于倾听、善于理解别人的人，才能走进对方的心灵。在对方遇到困难的时候，及时伸出援助之手；在对方需要一些急需物品的时候，悄悄送给对方；在对方需要鼓励的时候，及时给予对方，这样你就会逐渐成为对方想要接近的人。

（五）由衷赞美，拨动对方情感促吸引

美国心理学家詹姆斯说过：“人生中最深切的禀质，是被人赏识的渴望。”被看见、被关注是我们内心最深层的渴望，这种渴望的满足会让人感觉到自己更有力量，心灵获得滋养。因此，当我们能够用心去发现他人的长处并给予赞美的时候，会给予他人力量感和心灵滋养的感觉，增强他人的幸福感和自信心，对方会更容易对你产生好感。你会发现在和同学的交往过程中，别人的一句“你太有责任心了”“你真细心”“你特别有组织能力”等都会让你感到心情愉快，反过来也是一样，你对他人优势的发现并给予赞美往往会换来别人对你的喜欢，增强了自己的吸引力。如果你有喜欢的对象，不妨发现对方的优点，并对对方的优点给予真诚的欣赏和赞美。

（六）善于倾听，关注对方情绪促吸引

每个人都渴望被他人看到，人们总是喜欢尊重自己、关注自己、对自己感兴趣的人。善于倾听，说明了对对方的重视，是赢取他人喜欢的重要技能。但是并不是你听了就是善于倾听。善于倾听有两个基本要求：第一是注意力集中，第二是要主动反馈。

如果听别人说话时精力集中，并且有耐心，就容易获得对方好感。如果别人讲话时，你注意力不集中，似听非听，那么可能会引起他人的不满，增加和他人的距离感。倾听的同时还要主动反馈你听到的内容，用面部表情、点头微笑等表示你正在听对方讲话，能理解他的感受，鼓励对方更加自由、流畅地分享自己的感受和见解。没有听懂可以适当提问，请对方更加详细地阐述。好的倾听关注对方的情绪，给予情绪上的理解和共情，而不是提出各种建议。

当你能够做到善于倾听的时候，别人会感到被理解和被尊重，自然会增加对你的好感，你个人的吸引力也会增加。

（七）涵养个性，增加自身人格魅力促吸引

个性品质以及人格魅力是影响吸引力的最稳定因素，人格魅力则指一个人在性格、气质、能力、道德品质等方面具有的很能吸引人的力量。大学生更重要的是提升自己的内在品质和能力，提升自己的软实力，增强人格魅力，提高自身的吸引力。

人格魅力虽然是比较抽象的概念，但大致可以从外表吸引力、知识修养和个性品质三个方面去提升。外表吸引力，不仅仅是外貌，还包括整洁的仪表、得体的姿态、恰当的谈吐等。而且外表吸引力的关键不仅仅在于外表，还在于其让人联想到一些美好的人格特质或者说性格特点。

内在涵养的提升。腹有诗书气自华。在专业上不断精进，扩展知识面和兴趣爱好，提升知识的深度和广度，这是一个人在人群中被人看重的重要特征。

塑造个性品质。1968年美国社会心理学家安德森曾经设计了555个描写个性品质的形容词。排在序列最前面、喜爱程度最高的六种人格品质是：真诚、诚实、理解、忠诚、真实、可信，它们或多或少、直接或间接同真诚有关；排在序列最后、受喜爱水平最低的几种品质，如说谎、装假、不老实等也都与真诚有关。真诚开朗、宽容待人、乐观进取、独立自信、坚毅勇敢等都是可以在群体中熠熠生辉的品质。

心理测试

想了解你在朋友眼中的吸引力吗？不妨找几个人为你做下面量表的评价，请认真阅读以下描述，选择一个适合你的选项并打“√”，“1”表示非常不同意，“9”表示非常同意，数字越大，代表符合程度越高。

表 1-1 吸引力测试

序号	描 述	非常不同意 → → → → 非常同意								
1	你认为他/她在多大程度上是智慧的？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	你认为他/她在多大程度上是富有幽默感的？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	你认为他/她在多大程度上拥有迷人的品质？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	你认为你的朋友在多大程度上会喜欢他/她？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	你认为他/她在多大程度上会接纳你的朋友圈子？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	你认为你们在多大程度上拥有相同的爱好？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	你认为你们的观点和看法在多大程度上相似？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	你认为你们在多大程度上拥有相同的兴趣爱好？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	你认为和他/她相处会很快乐吗？	1	2	3	4	5	6	7	8	9

评分标准：总分为各项目分值之和。

结果解释：你的分数会在9~81之间。分数越高，吸引力越高；分数越低，吸引力越低。

9~35分，低吸引力；

36~60分，中吸引力；

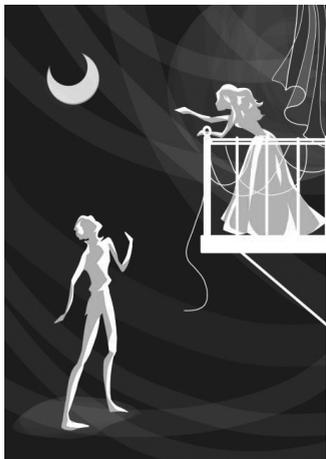
61~81分，高吸引力。

资源共享

图书推荐：《亲密关系》(第6版)

《亲密关系》(第6版)是2015年人民邮电出版社出版的图书,作者是美国萨姆休斯敦州立大学心理学教授罗兰·米勒。作者对亲密关系的教学长达多年,对亲密关系领域有深入的研究,本书整合了多个学科的重要理论和全新研究进展,系统性地整理和展现了当代亲密关系研究全新的研究结果与理论进展,详细论述了亲密关系的基础、活动形态、类型、矛盾和修复等内容,旁征博引,纵横捭阖,专业性和可读性兼具。

电影推荐：《罗密欧与朱丽叶》(*Roméo Juliette*)



电影讲述了罗密欧与朱丽叶在一个派对上一见钟情,这个派对是为了庆祝朱丽叶找到了如意郎君。可是他们各自所在的家族是死对头,常常爆发冲突。罗密欧潜入了朱丽叶家的后院,两人互诉爱意,由于知道家族之间的不和是他们的障碍,所以他们在神父的帮助下秘密完婚。男女主角的爱情受到了家族的阻挠,反而激发其奋起抗争、奔向彼此的决心,得不到的更有吸引力。