

情爱测试

爱情的80/20法则

张怡筠

麻辣情医



张博士：美国乔治亚理工学院 (Georgia Institute of Technology) 心理学博士，上海电视台《心灵花园》、央视《心理访谈》及湖南卫视《变形计》节目嘉宾/主持，企业培训师(五百多家知名企业)，著有《爱情其实很简单》(工作其实很简单)等。想知道张怡筠博士更多更详细的解答和建议，请登录“爱上情商网”：www.iLoveEQ.com



本版插图 画儿晴天

“我觉得他一点都不爱我，可如果真是这样，他为什么不肯和我离婚？”说实话，在感情中，当我们觉得另一半对自己的态度不如预期那么理想，并为此感到失望难受之时，我们最通常的解释是：你是冲着我来，你这个态度就表示你并不爱我！而事实的真相是，看似冷酷无爱的行为背后，其实有很大一部分是跟过往经验有关。

管理学上有个著名的理论：80/20法则。原意是指，80%的获利来自于20%的客户；而在时间管理上，很多专家认为，我们80%的工作效益其实来自于20%的工作时间。这个黄金法则同样适用于两性关系，只不过应用方式稍有不同。

存在于男女之间的那些令人不悦、无法显现爱意的行为，有近80%源于过去的生活经验，20%关乎当下的感情关系。在一段关系中，我们

很容易便搭上自己的情绪，为对方过去的经验买单，误认为那些表现，100%地反映出了另一半对自己的真实感受，心里便产生了100%的难受，而正是因为这个本不该有的负面情绪，导致两人关系更为恶劣。

以这位女性而言，详尽询问之后，发现她先生的父母亲，就是以非常独立的方式在经营婚姻，他们很少沟通，也分房睡。因此，先生在父母的影响下，脑海中不知不觉地形成了一种婚姻经营模式，于是也就在不知不觉中重复着这种模式。而之所以不离婚的原因，是他并不认为，这样就代表不爱对方，也无法理解为什么太太非要自己改变目前的生活方式来配合她。

另外，感情中的男女也通常会因为花钱方式而产生矛盾。男人不愿意给女人买礼物，女人便责怪他小气，不够爱自己。也许在这个男人心中，自幼

生活经验让他养成了靠存钱累积安全感的习惯，或者觉得感情的表达还有很多其他方式，不该只靠金钱。而女人觉得你不为我花钱，就是100%不爱我，那真是令人惋惜的误判。

同时，让男人常感困惑的，则是女人像雷达一样时刻紧密跟踪自己的动向，三不五时地打电话询问自己在哪里，和谁在一起。男人无法理解，觉得女人这么做，就是怀疑感情的表现。然而，当他愿意倾听女人的心声，就发现她幼年时父亲因为出差而猝死在外。所以每当爱人不在身边，她便担心会有不好的事情发生。

这下你可以理解了吧！当我们因为对方行为深感不满时，首先该做的第一件事：默念法则，提醒自己，不要把其中80%来自过去的“情绪债”，算在现在这20%的“感情账”上。

我们可以有不满的情绪，但不该糊里糊涂就将对方重重判刑，数落“你完全不爱我”，或是“你完全不在乎我”的罪状。而是学会换位思考，想着如果我与她有同样的生活经历，会不会也做出让伴侣失望的行为？有了这份体贴和理解，我们就不会受到无谓的情绪困扰，老是用苛责的语气说：“你根本不懂爱情！不懂得怎么爱人！”而是用充满理解的口吻询问：“你可以告诉我，为什么这么做对你很重要吗？”这个问题能够帮助你揭开另外80%之谜，不但能够增进彼此的深层理解，更将大大降低“情绪债”对婚姻造成的伤害。

只要遵循爱情的“80/20法则”，找到行为背后的心理成因，就能有效改善彼此关系，一起高呼爱情万岁！

问：我都不相信，这一转眼都已经八年过去了。八年前，我是上海一家不小的广告公司的AE，而他是我们公司的客户。我承认我第一眼就喜欢上他了，他高大、英俊、沉稳、有一股成熟男人的魅力，由于业务关系我和他的交往越来越多。后来我就离开了那家广告公司，到他公司负责行政，再后来由于他们公司的人大都知道我和他的关系，他觉得有些不太好，而我也厌倦了那份工作，干脆他给我买了房子我就成为“专职情人”了。

随着年龄的增长，我越来越想下决心走出这段关系，但是可能是老天在捉弄我，我每次下决心离开他的时候都会发生一些事情，第一次是我怀孕了、流产，第二次是我妈妈生病，后面的原因我都不太记得清楚了。张老师，我真的下决心离开他，我和好几个好朋友都说过这事，她们可以给我作证。但是，今天我再给您写信时回头想一想，这时间过得真快，难道真的是命中注定我就该这样过一辈子吗？

如何从『专职情人』中走出来？

答：我先给你讲一个我自己的故事。有一段时间，我会隔三岔五买一份画报，这份画报是周刊，价格也不贵，几块钱。买完之后我总是对自己说，这报纸真烂，我再也不买了。可是过了一段时间，我在报上看到它又忍不住买了。

如此三番五次之后，我决定对自己进行一次心理分析，找出我为什么会买一份“不喜欢”的画报的原因。首先，我很快就发现了为什么觉得它烂的原因，因为它里面的文章质量不是很高，有时候我甚至都找不到一篇文章值得看，这样的话尽管它只要几块钱，我依然觉得它不值。那么，我为什么还对它依依不舍呢？从理论上分析，它一定是有什么东西在吸引我。我把报纸一张一张地分析，后来终于发现了原来是它里面一些很奇特的东西在吸引我，比如，一个可以折叠的阳台、一个在孤岛上没有电、没有水的房子等等。我这个人就很喜欢一些与众不同的东西。

明白真正的原因之后，我做了一个决定，从此之后我每期不拉地买这份画报。回到你的问题上，很明显，从理智上你认为你“该”离开他，但是从情感上你并没有真正下决心，原因很简单，八年来你不可能一直在流产、或者你妈妈一直在生病。这些都不是你为自己找的借口，心理学的研究表明，我们人类在找借口方面是很在行的。

怎么办？你首先要为自己找一份工作养活自己，问题是这份工作首先可能不好找，其次，就是找到了工资也极可能比你做“职业情人”的低得多。何去何从？这个决定实在只有你自己能做。

张结海，心理学学者。少数在世界优秀心理学专业杂志上发表论文的国内本土学者之一。同时，在国内媒体主持专栏。请将您的问题发至：zhangjiehai20022002@yahoo.com。

谈谈情 说说爱

分叉的婚姻

石爱娟

虽然每天早晨梳头都会掉下大把大把的长发，但她知道这是新陈代谢的现象，所以她从不紧张，也从没看过这些落发，每次梳头后总是把那些掉落的头发归拢归拢，然后猛地往垃圾筒里一掷。

那天，就在她归拢落发的时候，发现好多头发都已经分出了叉枝。她心里猛地一惊，她一向非常珍爱自己这头乌黑的秀发，以前半个月就要去一次美发中心，可最近两个月因为一直烦着那件事，所以才没空打理，才让它们落得如此狼狈。于是她来到常去的美发中心，接待她的还是她熟悉的那位发型师。发型师问了一句很平常的话：“最近怎么一直没来护理头发啊？”

“嗯，家里有事忙忙耽搁了。”她支支吾吾地说了这么一句。她也只能这么说，不然，总不去告诉每个人：这段时间发现丈夫有外遇了，哭过闹过之后，他竟然摊牌要与她离婚，而她坚持不肯离，一直在耗着那事。

“我头发分叉了，给我修剪一下吧。”她说明了来意，却猛地发奇想地问发型师：“你能把分叉的头发再粘在一起吗？”

发型师笑了一下，说：“不能，估计所有的发型师都没学会这项技能。”

她不甘心，继续问下去：“你们不是有种‘接发’法吗？短发都能够接长的，这分叉的头发为什么就不能再粘在一起呢？”

“接发只是在一根头发上玩花样，而粘发却是两根头发的事情，这完全是两码事了。”发型师也不知道怎么形容了，干脆岔开了话题，问她：“你确定要修剪掉分叉的头发吗？”她笑着反问了一句：“除了修剪掉，你有办法让它们不分叉吗？”

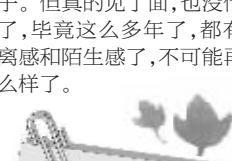
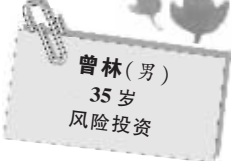
在镜中看着自己被修剪掉的头发纷纷飘落时，她突然觉得，目前的婚姻状况多像这分了叉的头发啊，她和丈夫一起从艰苦的岁月并肩走来，自始至终都不曾想过要分开，可现在还是因为种种因素，使得说好永不离弃的两个人终究要分道扬镳。已经有了叉枝的头发是不可能重新粘合为一根的，那婚姻呢？是不是也是同样的道理？如果真是这样，自己这样一直耗着不肯松手，已经没有任何意义了。发型师很快就给她修剪好了头发，望着镜中的自己，她长舒了一口气，终于下了很大的一个决心：分叉的婚姻即使有再牢固的胶水，还是粘合不了他那颗已经铁定离开的心。就这样放手吧，像把分叉的头发干脆利落地修剪掉一样，让头发恢复清爽，让自己也变得洒脱。

男左女右

遭遇旧情

蛭蚰

缘分是个奇怪的东西，一旦相爱的缘分失去，连相遇的缘分似乎也跟着降低；曾经天天厮守的人，甚至几年几十年都没缘分再看到一眼。可是阴差阳错，机缘巧合，两个人重又见着，心里又会泛起怎样的波澜？



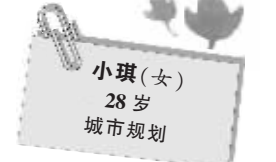
前一子放假，老同学组织聚会，联系招呼到了很多人。大家都毕业十几年了，有的同学这十几年里都没见过，再见到真的变化很大，模样啊，谈吐啊，工作啊，性格啊，如果走在路上还真认不出来。

当然，既在意料之外也在意料之中的是，我那时的女友也来了，虽然之前她一直没确认会不会来，而且每次老婆酸溜溜地旁敲侧击我也都一再表示满不在乎，但说实话我还真的挺想再见到她的，当年分手后大家就毕业各奔东西了，有很多没说清楚的误会和怨愤，随着时间也就不了了之了。

这次我们各自都带着小孩去了，见面后挺客气的，倒是小孩子们玩得很开心。其实每年她都会回上海看她父母的，而且每次老同学要聚会她也都说要来，但后来都说有事没出现。照八卦的老婆的分析，认为她还是对我有想法没勇气面对，因为当年是她迫于家里的压力甩了我，我一直心存余念。也许她是女人，更了解女人的心思，反正我见到她后，除了觉得她还是挺漂亮的，但不再是以前那个小姑娘

了外，没有更多的想法了。

回家后，老婆还再三问这问那：“她现在怎么样了？”“你们都说些什么？”“她老公来了没”……对聚会这件事，她好像比我还起劲。其实见面之前还心存很多想象，而她的形象也一直停留在大学时的样子。但真的见了面，也没什么了，毕竟这么多年了，都有距离感和陌生了感，不可能再怎么想了。



那天去爸妈家，没事顺便到他们旁边的超市采购了一大堆东西，排队结账时，发现排在前面的一对夫妻，男的看起来相当眼熟。

老天，不会这么巧吧！可事实就是这么巧，1分钟后他也发现了我，两个几年以前谈过朋友的人，都没想到会这么遇到，脑子里还没反应过来，脸上先只能硬撑着笑强作镇静地打招呼。

有时候对老公不满时，也会想起以前这个男友的好，不

过也只限于想想而已，没准真的碰到，要碰到，起码也得在我最漂亮的时候碰到吧。真是悔死了，没事在爸妈家玩玩多好，干嘛蓬头垢面地来逛超市啊，当时尴尬得都想立刻消失；偏巧他老婆还在旁边，而且人家还问要不要顺路开车把我带一段。

回家只好抱怨老公都不晓得来接我一下，还对镜子横看竖看，越看越觉得今天实在状态不佳，也没化点妆，还因为冷临时拎了件老公的运动服套在外面，傻透了。就在我愁肠百结的时候，老公还嘲笑我是不愿面对现实的人，并幸灾乐祸地评价说：“看来这下他就可以彻底死心了，我在这世上的最后一个对手从此不存在了。”

{ 蛭蚰嘎三胡 }

假如你突然遇到了过去的男朋友或者女朋友，你会怎么做？假装没看到，还是掉头就走？笑脸相对，还是道路以目？

遇见旧日情人，其实是遇见过去的自己。

时间在变，所有的一切都在变，人不可能两次踏入同一条河流，但总会有些旧人忽然出现，带来了与之有关的旧事以及当时的旧心情，让自己和过去的自己不期而遇。

有时候，我们会很想见见过去的男女朋友，但又有点怕见到；总希望自己在对方心里的形象是完美的，就算过去不完美，现在起码也得让对方哑吧着嘴；或者，就只是为了看上一眼，以证明当初自己爱得并不糊涂，分手也是明智之选。

还有的，没遇到之前心心念念，终于心愿得偿见着了后，严重怀疑自己当年的眼光和脑袋清醒程度，从此去了杂念，一心一意地对待起现在身边的人。

