

假正经真花心的星男，谁是假惺惺的劈腿男？！

假正经真花心的星男，谁是假惺惺的劈腿男？！

NO.1 狮子座的男人是很会说的，看似是义正言辞，事业心很强，责任感很强的一个男人，其实并不是这样的，反而狮子座的男人是属于比较典型的说一套做一套的，明明是很喜欢你欣赏你的，但是他对别的女人也是这样的，很难让人相信你究竟是不是狮子座的真爱，不过有一点是可以确定的，狮子座的男人在感情上并不是一个绝对逃避，不负责任的人，只是在彻底得到一个女人之后，他就开始了下一个目标的找寻，狮子男总是靠征服更为优秀的女人来证明自己的存在感的。狮子男的确是自卑和自负相互结合的一个星座男人呢！

NO.2 射手座的男人看起来是心态很不错的，但其实射手男是真正喜欢玩的星座男，很难长久的喜欢一个女人不变心的，也许你会觉得射手男很多承诺都是假的，没有实现的，但这是射

手男的性格吧！很难改变的，他的确是给人一种正直阳光的性格，但是射手男答应的事情都是做不到的，所以如果你真的打算全力的相信射手男的话，还是考虑一下你全部相信他的后果吧！射手座的男人在感情上还是有挺多弊端的，他喜欢自由也不会愿意被你约束的，需要绝对自我的生活空间，他喜欢应酬，不太喜欢被约束的感觉，所以射手座的男人并不见得是一个真正的好男人，但是承诺的的确不错。

NO.3 天蝎座的男人确实是看起来挺专一的，但是天蝎男出轨的事情是绝对不会被你发现的，天蝎座的男人很有办法隐藏自己和别的女人暧昧或者是情史，这些你都不会知道的，天蝎座的男人就是典型的高智商，什么都不会让别人知道的。天蝎男的确是对你很好，但是这不代表天蝎男就是绝对的喜欢你，并且会为你付出全部，相

反地天蝎男喜欢你的同时，还会撒网，看看有没有其他的女人跳进自己的网里，自然会有不少女人会不由自主的爱上天蝎男呢！要说天蝎男是假正经那真的是有很多地方可以验证的。只是这些恐怕天蝎男实在是藏得太深了，一般的女人并不能发现，所以如果你想好好的，就干脆当作什么都不知道吧！

NO.4 天秤座男 看起来是个很老实的男人，但是看起来老实的男人，并不一定真的是绝对的老实呢，反而天秤男是异性缘不错，而且非常喜欢美女的一个家伙，是很容易在遇到漂亮的女人之后就变心的，但是你如果没有别的办法让天秤男绝对的喜欢你，不变心，毕竟这个男人就是喜欢美女的，何况他身边的美女还有这么多，自然是不会专情太久了，所以不要看天秤男是外表老实就断定他是一个绝对专一的男人，只能说什么事情都是有可能的，不要太绝对哦！



为什么你的爱情会输给日常琐碎？

在爱上彼此的那一刻，我们总希望这种感觉能够永远持续下去。可惜，在最初的吸引力过去之后，很多情侣的相处并不愉快。

2014年一项针对美国人的调查显示，在结婚的伴侣里，每10对夫妻只有3对感到幸福。调查还显示，一段亲密关系的满意度最容易下跌、亲密关系最容易破裂的，就是他们真正开始一起生活的一到两年内。

童话故事总是以“他们从此幸福地生活在一起”结束，但“在一起”之后的故事才是真正的难题。

关系中的经营和相处——我们今天要用一些最新的研究，聊一聊这个看起来好像是老生常谈的话题。

神经科学：爱的本质是一个个不连续的瞬间

当我们思考为什么浪漫会被日常琐碎击败时，可能要回到一个问题：什么是“爱”？爱是持续不断的，还是稍纵即逝的？使一段长久亲密关系赖以维持的，究竟是不是爱情？

北卡罗来纳大学教堂山分校的Barbara Fredrickson在近年来通过研究，对于“爱”有了新的认识。她指出，持续不断的爱是不存在的，只存在一瞬间一瞬间的爱。她把爱定义为一个“发生了积极共鸣的微小瞬间”（micro-moment of positivity resonance）。

她在十几年的时间里持续研究“爱”这种感情和身体关系之间的关系。在这个过程中她偶然发现我们感受到“爱”这种情感的时候，我们会有一些神经和荷尔蒙的变化，这些变化是短暂的。

这也就意味着，当我们把“我爱你”作为一种“持续的状态”去说出来的时候，我们会体会到这种情感的方式仍然只是通过一个瞬间。即便是最美好的一段关系，我们也不可能无时无刻体会到“爱”。某种程度上来说，所有的爱都是不连续的，断开的。

我们一定会在一些瞬间里，比再另一些瞬间里更爱对方。而另一些时候感受不到爱的存在（但在信念中它仍存在），即便是最相爱的情侣，也会在很少的有些瞬间感到对对方的厌恶和仇恨。

我们往往在谈论爱时，把爱想象得过于宏伟。其实，正因为

爱的感受发生在一个一个的瞬间里，也就意味着它有可能在一个一个微小的瞬间中被磨灭。

华盛顿大学的社会心理学家John Gottman和妻子在长达40年的时间里，致力于研究决定一段长期亲密关系好坏的到底是什么。他们发现，对于那些最初都非常相爱的伴侣来说，最容易导致他们分手的并不是大的困难，而是生活的琐碎。很多伴侣可以在困难时互相支撑，而当一切一帆风顺时，却无法再维持一段关系。在一段关系的后期，决定满意度的是双方如何在细节上处理这段关系。

Master类型的情侣 VS Disaster类型的情侣

心理学家John Gottman把伴侣分为两类，一类是“Master”型的伴侣（后称成功型），一类是“Disaster”型的伴侣（后称灾难型）。他们的相处模式便在各方面都表现出差异。

1986年，Gottman建立了一个“爱情实验室”，在实验室里，他们让不同的伴侣坐在一起叙述这段关系，比如如何相遇、如何争吵，有哪些共同的甜蜜回忆，同时用电极来记录他们的血流、心跳速度和汗腺的分泌。

在这些伴侣走出实验室后，研究者对他们进行了6年的跟踪回访，最终对比发现，出汗、心跳加速等身体上的活跃表现，能够准确预测他们之后的关系状况——当他们坐在一起谈论这段感情时，生理上的反应越活跃，关系恶化的速度就越快。

其中，“灾难型”伴侣坐在自己的另一半身边，描述那些经历的时候，尽管表面看起来可能很冷静，但电极记录的心跳和血流速度却很快，汗腺也非常活跃。他们的身体处于一种“攻击或逃避模式”，即便是在说开心的事情或者没有什么意义的情节时，他们的身体反应也好像面对一只剑齿虎——随时准备好攻击或者被攻击。

而“成功型”的和在伴侣一起讲述的过程中，各项生理指标都是平稳的，他们有能力营造出让对方信任和亲密的气氛。

两类伴侣处理对方情绪需求的方式也是不同的。1990年，他邀请130对新婚夫妇来校园中进行一天的度假，结果发现，当伴侣发出

和对对方“连接”的情绪需求时，面对请求的不同回应方式会对夫妻的幸福程度造成深远的影响。

比如，一个是鸟类狂热爱好者的丈夫，在草坪上看到一只金翅雀，他对妻子说，“看那只鸟多漂亮！”——他认为这只鸟已经足够重要到发起一场两人对话。

这时，面对这句问话的反应，便体现出了不同的相处模式。尽管对鸟不感兴趣的人都会觉得它小小的、有点蠢，但一种妻子（成功型）会选择回应，表现出很感兴趣；而另一类妻子（灾难型）则会选择避开，有的继续做自己的事，比如看电视；有的还会表现出敌意，比如说“别打扰我，我在看书呢”。

6年后，他回访了这些伴侣，他们中的有些人离婚了，有些人还在一起生活。在离婚的夫妇中，只有33%在当初能够回应对方的情绪需求；而仍然在一起生活的夫妇中，有87%在6年前就表现出了对彼此情绪需要的回应。

经过十余年的研究，Gottman总结出，根据情侣在一起时生理的紧张反应，以及他们对彼此情绪需求的回应方式，可以准确预测他们在6年后的关系满意度，预测准确度高达94%——无论这些伴侣是异性恋还是同性恋，富有还是贫穷，是否有孩子。

他在多年研究后总结出两种伴侣最本质的区别：那些“成功型”伴侣习惯去搜索伴侣身上那些值得欣赏、感谢的部分，他们会有意识、有目的地建立起这种尊重和欣赏的习惯；而那些“灾难型”伴侣则会注意和寻找伴侣身上的错误，他们习惯表达批评，而不是尊重和欣赏。

后者会带来“蔑视”，这一在众多促使分手的因素中的头号杀手。那些非常微小的蔑视对方的举动也会引发对方的愤恨。

前者则是一种“善意”（kindness）。研究中发现，这一因素最能准确预测一段满意而稳固的婚姻。而这里所说的善意，正是在许多个细节的瞬间里，你选择对待对方的态度和方式。

如何让你们的爱相爱不输给相处？

Gottman说，尽管善意是一种品质，但它也像肌肉一样——虽然

有的人天生肌肉发达，但同样可以通过后天的努力来提高。而那些“成功型”伴侣正是认可这一点，不断练习提高他们的“善意”。

有时候，善意并不是你所理解的“对Ta好”。有时候，你觉得自己在对Ta好，比如给对方买礼物、做大餐，对方却不领情，还有很多抱怨。这是因为，你所以为的付出也许不是正确的方式，正如前文所说，比起刻意为之，善意其实是根植在关系的日常行为之中的。

Gottman认为，如果你想在日常生活中表现出更多的善意，可以从以下方式来提高：

1. 改善表达愤怒的方式。

最难表达善意的时候，就是当你感到愤怒时，但这恰恰也是最重要的时候。“善意并不意味着不表达愤怒，而是要选择正确表达愤怒的方式。你可以直接向你的伴侣投枪，也可以解释你为什么受伤和愤怒——而后者才是更友好的方式。”Gottman说。

比如，面对另一半的迟到，两种伴侣就会有截然不同的表达方式。

“灾难型”会说，“你迟到了。到底怎么回事？你跟你妈妈一模一样。”

“成功型”则会说，“指出你迟到的问题，我也感觉很不好。而且我知道那不是你的错。但你又一次迟到确实很让我恼火。”

2. 对伴侣的行为意图做宽容的猜测和解读。

善意还表现在，当你面对伴侣的行为时，是会从正面还是负面进行解读Ta的原始意图。

“灾难型”伴侣会对日常的行为偏向负面的解读。比如，妻子看到丈夫上完厕所又没有把马桶圈放下来，她可能就会觉得丈夫是在故意惹怒她，尽管对方可能只是忘记了；丈夫为了安排和妻子的晚餐，特意预订了餐厅，提前下班，但妻子又迟到了，丈夫可能觉得她是不重视他，但实际上，她是因为特意去一家店给他挑礼物才迟到的。

“成功型”伴侣则会从善意的角度去解读对方的动机，即便对方做了一件很糟糕的事情，只要Ta的本意是在努力，“成功型”伴侣就会欣赏。这就鼓励了对方继续尝试。



3. 分享欢乐。

在面对一方的升职加薪、拿到offer的时候，两类伴侣也表现出了截然不同的反应。“灾难型”伴侣在沟通时的一个重要特征就是，他们无法分享彼此的好消息。

2006年，Shelly Gable的实验研究了伴侣们面对好消息的不同反应。结果发现，情侣们的反应总共有四种模式：被动破坏型，主动破坏型，被动建设型，主动建设型。比如，有一天，伴侣中的乙方回到家，很高兴地说，我被最好的医学院录取了！这时，不同的人的反应：

被动破坏型会忽略对方的消息，说：“你不知道我昨天有多幸运，我拿到了一件免费T恤！”

被动建设型则心不在焉，一边和其他人发短信，一边轻描淡写地表示祝贺，“不错啊，宝贝。”

主动破坏型马上开始泼冷水：“你确定你能搞定那么重的学业么？学费怎么办？医学院很贵的。”

只有主动建设型会停下手头正在做的事情，全心全意地祝贺：“太好了，祝贺你！是什么时候收到消息的，他们打电话给你了吗？第一学期你会进什么班级？”

在这四种回应中，只有主动建设性的回应是善意的，能够使双方分享快乐，并建立可以分享好消息的连接。

当我们在一段婚姻或长期亲密关系中时，会不得不应对堆积如山的压力，它们消磨和分散着你们的浪漫。不同的是，一些人懒得在关系中做出努力，那些琐碎的抱怨积累起来，总有一天将他们分开；而另一些人则选择用善意去对待对方，并且不断提升双方在细节上的沟通。

那些真正能够一起过上很久的伴侣，不是在忍耐对方，而是真正幸福地生活在一起。而他们之所以能够牢牢联结在一起，正是在每个可能可以选择猜疑的小瞬间里，他们都选择了用善意去揣测和对待。

希望这篇文章会对你有用。