

“恋爱脑”真的会让人变傻吗？

恋爱真的会让人智商下降吗？为啥情人眼里出西施？没有任何证据表明，恋爱中的人智力会降低或受损。

恋爱脑：一心动就降智？

你身边有没有那种人，一谈恋爱整个人都变了，或患得患失或喜怒无常，被戏谑为“恋爱脑”。

“所谓恋爱脑，是形容那些一谈恋爱就上头，把所有精力和心思都放在对象身上的人。”海南大学管理学院心理学系副教授傅安国介绍，堕入爱河的人，大脑共有12个区域被激活。因此，只需0.2秒时间，你就知道自己“爱上了”。

“恋爱脑”是存在的，科学家使用功能核磁共振扫描发现，恋爱类似于一种产生奖赏效应的成瘾物质，其所激活的脑区与奖励系统有一致性，且

高度集中在多巴胺的作用区域。

同时，人恋爱时，大脑额叶皮层和杏仁核的功能就会受到抑制。额叶是对判断至关重要的脑区，杏仁核是与恐惧情绪相关的脑区。这也可以解释为什么人们在陷入爱河后，有时做事会不计后果。此时大脑带有滤镜，判断力降低，看不到对方的缺点，导致“情人眼里出西施”。

恋爱时，人体还会分泌一种叫苯基乙胺的爱情激素，可以让人意乱情迷。而催产素则会增加依恋、信任 and 安全感，使爱情更牢固，同时降低对其他异性的兴趣。

电影《这个杀手不太冷》中有这样经典的一幕：躺在床上的小萝莉玛蒂尔达突然向莱昂表达爱意，莱昂吓得牛奶都喷了出来……他问道：“你都没谈过恋爱，怎么知道自己爱上了我？”玛蒂尔达的回答有趣又很有道理：“在我的胃里，它暖暖的。以前我的胃总像是被紧揪着……但现在这种感觉消失了。”

哈佛大学校报曾发表一篇文章，从科学角度去阐释恋爱时身体发生的变化。说来也巧，恋爱常引起肠胃反应，真应了那句话：谈起恋爱来，就是对对方“牵肠挂肚”。

不过，当多巴胺水平上升时，血清素水平反而会下降，使恋爱中的人感到焦虑和紧张。此外，肾上腺素的增加，会让人产生心跳加速、胃部不适、手心出汗和口干等反应。激素水平的变化，让“恋爱脑”更容易一根筋，对方无意中的一句话就会让“恋爱脑”大发雷霆。

“恋爱脑”会不会让人变傻？傅安国表示，没有任何证据表明，恋爱中的人智力会降低或受损。相反，爱情还能促进个体创造性思维，比如诗人或音乐家，陷入爱河后往往会创作出更有激情的作品。

相亲：互有好感时心跳同频

相亲时，我们如何才能确定双方是真心喜欢呢？

《自然·人类行为》发表的论文表示：对方的心跳不会说谎。如果相亲时对方对你有意思，那么他（她）的心跳频率也会和你一样，可能激动（心跳快），可能压抑（心跳慢），也可能时快时慢，但这个节奏会与你的心跳频率一样。因为诸如微笑、点头、眼神放电等行为很容易伪装，但难以让心跳也参与进来。对方如果也和你一样心脏怦怦跳，那大概率是动真心了。

最近，荷兰莱顿大学心理学研究所进行了一项类似男女相亲场景的测试。

测试在安静的小屋内进行，两人

相向而坐，中间设一挡板，互相看不到彼此。挡板第一次提起，对方互相凝视3秒，然后挡板落下，双方打分；挡板第二次提起，两人互相聊天2分钟，再次评分；挡板第三次提起，两人只能默默看着对方不能交谈，持续2分钟，再次评分。

研究者发现，参与测试的“候选情侣”在初次“相亲”中，的确自发产生了生理同步现象，主要表现在动作（微笑、大笑、点头、手部动作）、凝视和生理反应（心率和皮肤电传导）三种类型，共七个方面。

研究人员分析了这些生理同步与双方感情未来走势的关系。结果表明，手部动作、微笑、大笑、目光凝视等信

号的同步，与吸引力没有显著相关性。

而双方吸引力的高低，可以明显通过心率和皮肤电传导的生理反应来表现，并且这种相关性是否与对方是否进行语言交流无关。更有趣的是，单纯的心率变快或皮肤电传导增大，并不意味着吸引程度增加，只有两人同步增加或减少，才对应吸引程度的增减。

研究人员推测，与他人同步的能力，可以让人类体验他人的情感。当人们感知另一个人的微笑、脸红、瞳孔放大及情感时，他们的体内平衡反射就会被触发。通过这种方式，人们可以在情感和生理上保持一致。也就是说，在情感产生和维系过程中，“一见钟情”固然重要，“心有灵犀”更为关键。

七年之痒：如何逃脱“魔咒”

无论是婚姻还是恋爱，“三年之痛、五年之冷、七年之伤”似乎是所有伴侣的必经阶段。美国心理学家斯腾伯格提出过经典的爱情三角理论：完美的爱情由三个基本成分组成：激情、亲密和承诺，缺少任何一个都不能称为爱情。

人在本质上，对于未知、充满新鲜感的东西，都会下意识地吸引。这并不是说每个人都喜新厌旧，而是天性使然。

心理学有个现象叫“幸福递减定律”，是指人们在特定某物品中所得的满足，会随着物品增多而减少。正是在这个定律作用下，相爱越久、相处越深，对另一半的心理期望值就越匮乏和不满。

那么，如何为爱保鲜呢？麻省总医院和哈佛医学院精神病学临床专家开

展了一项研究，他们让伴侣观看他们争吵时的录像，再问他们觉得对方当时在想什么。结果显示，在一起的时间越长，他们猜的就越糟，部分原因是他们认为自己太了解对方了。

无论情侣还是夫妻，正是因为太熟悉，所以才会感到乏味。其实，你或许并没有你想象中那么了解伴侣，你只是自认为已经了解了。

“让爱保鲜的秘诀在于，意识到你不是完全了解对方，并且依然保持好奇、愿意一直探索下去。”研究者说，对于伴侣来说，好奇心意味着你愿意花时间真正地倾听对方，也代表着你能继续发现他（她）身上的闪光点，这会使他（她）收获满足和尊重。

据《齐鲁晚报》

