

恋愛心理学の基礎

1. ミラーリング効果

相手の仕草や言葉が無意識に真似ることで親近感が生まれる心理的效果。

2. 返報性の原理

何かを与えられると、お返しをしなければならないという心理が働く。

3. ザイアンス効果（単純接触効果）

接触頻度が高まることで、好意度が高まっていく効果。

4. ゲインロス効果

最初の印象と後の印象のギャップがあると、強く心に残りやすい。

5. 恋愛における失敗例

- ・ LINEの連投で相手が重く感じてフェードアウトされた。
- ・ デートで相手の話を聞かず、自分の話ばかりして関係が冷めた。

6. 恋愛における成功例

- ・ ミラーリングで会話のテンポを合わせ、相手が心を開いた。
- ・ 小さなサプライズを用意して印象アップにつながった。