

普
华
文
化

为什么初恋的成功率不高？

颜值高就一定受欢迎吗？

找对象是要找相似的还是要找互补的？

为什么订婚要送钻戒？

父母的亲密关系如何影响子女的婚姻？



我们

亲密关系的心理必修课

叶 壮/著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

普
华
文
化

为什么初恋的成功率不高？

颜值高就一定受欢迎吗？

找对象是要找相似的还是要找互补的？

为什么订婚要送钻戒？

父母的亲密关系如何影响子女的婚姻？



我们

亲密关系的心理必修课

叶 壮/著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

版权信息

COPYRIGHT

书名：我们：亲密关系的心理必修课

作者：叶壮

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2015年11月

ISBN：9787115407719

本书由人民邮电出版社授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

推荐序一

爱和我们自己

“简单心理”创始人、资深心理咨询师

简里里

我刚开始学习心理咨询的时候，在一堂大课上有位学员站起来问老师：“我自己很笨，连怎么和家人相处都不会，怎么办？”

那天老师是这样回答的：“亲密关系本来就是世界上最难的关系啊！无论是和你的爸妈相处，和你的爱人相处，还是和你的孩子相处，与这些你最亲近的人相处，恰恰是最难、也是最需要技巧的了。”

我恍然大悟，原本还以为如何和陌生人沟通才是最需要学习的。

后来我自己做了心理咨询师，遇见很多来访者，每个人都有一个自己的小世界。在这些世界里面，有孤独，有悲伤，有贪婪，有嫉妒，有欣喜，有漠然。在每个人成年之后所构建的亲密关系里面，都烙印着各自的人生经历、生活中出现过的人和事，以及那些被收藏起来的、未被处理的情绪。有的时候我们从自己身上看见他人的影子，有的时候从他人身上同样看见了自己。

而在过去的人生中到底经历过什么——是被溺爱或者是被伤害——事实的“真相”似乎并不那么重要；重要的是，在我们的感受里面“真相”究竟怎样影响了自己。

而我们自己的“真相”都会在亲密关系中一一浮现。就像幽灵一样，无论你警惕与否，欢迎与否，它们就站在那里，时不时地提醒你它们的存在。通过亲密关系——这个联结我们和他人之间的介质——我们有机会重新体验爱恨情仇，体验那些我们意识到的、未意识到的、处理过的、未处理过的藏在身体里面的情绪。

的确，通过“真相”我们有机会重新认识自己，处理旧有的伤口，重塑人生经验。

所以说，亲密关系相当重要。我的意思不是说所有人都需要“婚姻”，或者需要恋情，或者在什么时间应当相夫教子娶妻生子——人生本来就是个未知的探险过程，甚至所谓“亲密关系”也并没有“正确的姿势”。重要的是，你能够在每段与他人相处的关系中，有所觉察，有所成长；慢慢在关系之中，长成自己的样子。

我认识叶壮的时候，知道他不仅在写心理学的科普书，还站在课堂上讲心理课。他将那些晦涩难懂的心理知识变成了普通老人也能懂的语言，糅合进他那亮堂堂的声音里面，讲得生动有趣。后来每次和他见面，他都扔一本书出来说道：“一定要读！”你知道他一直在学习，在成长。而有趣的人才能将复杂的事情讲得简单。

幸运的是，这个有趣的人热爱分享这件事情，他分享的也是他热爱的东西。

愿读者在阅读《我们：亲密关系的心理必修课》之后，能看清亲密关系的脉络，把控好亲密关系中的自己。

简里里

2015年8月31日于北京

推荐序二

当代爱情需要新教材

《北京晚报》评论部主任、资深评论家

苏文洋

叶壮发来他的新书稿《我们：亲密关系的心理必修课》，请我为之作一篇推荐序。

坦诚地讲，我一向不擅长“命题作文”。因为我以为，一旦所写的内容不是有感而发，下笔往往容易变成一件“苦差事”，读者读了这些无趣的文字不会有什么益处。但这本书有个副标题——“亲密关系的心理必修课”吸引了我。

这我不禁联想到，当今人类社会自有了互联网等联系、交流、传播的高科技手段后，获得爱情似乎比“鸿雁传书”时代更加便捷；与之相反，亲密关系反而变得越来越“不稳定”了。这是一个悖论，或者说是一个“魔咒”“怪圈”，它莫名其妙又不可避免地存在着。

而帮助人们打破悖论，解除“魔咒”，走出“怪圈”，收获更好的亲密关系，应当说是当代心理学工作者的责任和使命。正是出于这个目的，我很有兴趣要好好读一读叶壮的这本新书，看他如何回答这个人们普遍遭遇却未必觉察得到的问题。

爱情是人类社会永恒的话题，也是永远与时俱进的话题。爱情从何

处来，向何处去，如同人从何处来，向何处去一样，引发一代又一代的人们去思考、去探询。

在西方信仰上帝的人认为，人是上帝造的。那么，上帝造人时，是不是同时给人“配置”了爱情呢？抑或是人自己稀里糊涂地创造了爱情？亚当、夏娃是因为爱情而偷吃“禁果”，还是因为偷吃“禁果”才获得了爱情？

从这个角度上讲，人之所以为人，跟爱情有着脱不开的关系。要我说，考虑到爱情的美好与伟大，上帝应当把亚当和夏娃留在伊甸园，而不是赶出伊甸园。

曾经有人把爱情、婚姻、家庭与私有制的起源联系在一起研究，并著书立说。有人认为，婚姻是爱情的坟墓；我们中国人有“情人眼里出西施”的说法，西方人则说“爱情是盲目的”。种种关于爱情的说法，至少告诉我们：爱情是个神秘莫测的情愫，不同于婚姻、家庭、私有制、坟墓、盲人等那么具象、那么具体。它客观存在着，却看不见、摸不到、听不着；与此同时，却能被看得见、摸得到、听得着的种种信息间接表达。人们用尽关联词语或修辞手法，却只能间接描述爱情，却很难直接诠释爱情。

我不禁想，爱情或许只是人与人之间才能产生的，是我们人类不需要借助更多外力而仅凭心力就可以产生的一种最美好的情感。

《红楼梦》中宝哥哥和林妹妹的爱情故事，以及宝哥哥与大观园里那些嫂嫂、姐姐、妹妹们的情爱故事已是家喻户晓。十几岁的男男女女住在一起，整日耳鬓厮磨，自然而然地就会产生各式各样的爱情。

或许仆人们的女儿小小年纪就有了通过营造亲密关系，以期改变命运的想法。但宝哥哥大概不会有这种想法，他对爱情有着自己一套独特

的解读——他是一个典型的“爱情至上主义者”。从某种意义上说，曹雪芹的《红楼梦》可以当作“亲密关系的心理必修课”教材来读，只不过这部数百年前留下的作品满满地全是深宅大院里的案例故事，并不像现在的心理教科书到处都是科研成果和数据探讨罢了。

人们对解读爱情有近乎本能的追求。旧时看《红楼梦》，我们在其中寻找自己的影子；在当今环境发生了巨变后的新时代，这样的需求不仅依旧存在，而且势必越来越强烈。

曾经有很长一段时间，我专门收集、购买爱情方面的古今中外书籍，如饥似渴地阅读，以探寻爱情如何才能保持长久。前不久我在整理发表过的旧作时，无意中翻出一篇1988年写的关于爱情的旧文，才想起来我曾经也发表过超前的见解，探讨过“合同制婚姻”是否可行。

彼时我认为，婚姻制度的出现结束了人类原始阶段混沌的历史，这是一大进步。可惜的是，发明婚姻制度的人死于前，而诺贝尔生于后，否则诺贝尔不给他一个诺贝尔奖才怪呢。婚姻制度虽然是人类的一大进步，但就制度本身来说，也并非十全十美。

针对现行婚姻制度的弊端，可以尝试一下合同制婚姻。结婚的男女到公证处签订婚姻合同，以三年、五年或是十年为合同期限，可以让爱得发昏的男女以发昏的程度自行选择，发昏程度越高，自然选择合同期越长。总之，既然是双方签订合同，就一定要有个体时限。决不能像我们现在这种婚姻制度，以一方死亡或双方共同“伸腿”为终止日期，给人一种“结婚证领取之日就是你和她的‘卖身契’立下之时”的感觉。我知道我的比喻并不恰当，我也知道人们的亲密关系不一定到了你死我活的程度才能终止，离婚也是一条终止婚姻之路。

今天来看，夫妻双方能好离好散的的确不多。合同制婚姻则十分人

道，尊重个人的意愿，结婚之后，双方一起生活三年、五载或八年、十年，合同期满，爱者续订合同，不爱者双方可终止合同，各奔东西，全无生拉硬扯、勉强凑合、度日如年的一幕。

且不论“合同制婚姻”这一设想是否离奇或荒诞，但我当时的确认真思考过爱情“保鲜”这个问题的。

二十多年过去了，今天看来，当初只是想用改变“终身制婚姻”的办法来“倒逼”人们去珍惜爱情，“保鲜”爱情，这个“药方”可能并不能真正解决人们的情爱困境。试图从这个角度来解决爱情的诸多问题，恐怕不得不面对事倍功半的窘境。

有道是“心病还需心药医”，作为一种心理现象，爱情真正的保鲜工作一定还有更科学的手段值得尝试。只是我不懂得心理学方面的知识，当年仅仅是从社会学的视角看到了问题并提出了解决这些问题的设想。

老问题走进新时代，当然需要有新的视角去加以分析和解读。不管在哪个年代，爱情都是既纯粹又不纯粹的一个矛盾共同体。如今的爱情杂糅了越来越多的东西，存在着数不清的具体形态，让人想亲近都觉得有点下不了手。

写一本研究当代爱情的新教材，需要一个既懂爱情又能把握时代特征的人来操刀。

叶壮是一位谈过恋爱的年轻心理学者。

无论是对于心理学这门学科，还是他的实际年龄，他都算是“后生”，在京剧舞台人物角色上也可称为“小生”。正因为他年轻，才真正使人感到“后生可畏”；正因为是“小生”，他写的新书才有可能不是“老生常谈”。

拜读了他的这本新书，我的收获之一就是，一名心理学工作者对爱

情这个话题的认知和把控并不受实际年龄的限制，好比爱情并不仅仅是年轻人才有一样。他的新作虽然是从“剩时代”的情爱困境这个侧面切入的，但依据心理学的工具深入浅出地回答了当前一些人的爱情问题，值得所有对相关话题抱有极大兴趣的读者朋友们阅读。

哪怕是在爱情方面有着广泛实践经验和丰硕成果的朋友们，我也建议你们读一读，从而在当下更深入地“认识你自己”。

苏文洋于北戴河

2015年7月20日

推荐序三

打好爱情的基础

新华社记者

唐师曾

叶壮是一名“80后”心理学工作者，值得一提的是他人如其名——阳光、茂盛、富态、昂藏、硕壮……与我这个患“海湾战争再生障碍性贫血”外加“重度抑郁”的孑孤——形同天壤。

“孑孤”是北京土话，特指某些两栖动物发育期遭受外力发生灾变，如什刹海的水蝎子变蜻蜓时，正爬上荷叶脱壳，不料被淘气的孩子捏了，下没发育好的翅膀，从此落下终生残疾，飞不高、爬不远、游不成。换句话讲，就是因成长期的环境欠佳，导致生命的最终走向也就没那么优秀。

叶壮就幸运多了，拜时代与环境之赐，沐浴雨露阳光，汲取滋润大地的各种元素，成长得算是叶绿花红。如今身为心理学工作者，也可以动辄洋洋洒洒十万言，就爱情这一话题，为他人授业解惑。叶壮写的这本书从内容到文法，在我看来，与我们这一代普遍经历坎坷的人多有不同。

可见，积极的成长环境一旦延续下去，总有值得一提的阶段性的成果。

人如是，亲密关系也如是。

如今我年过半百，在很多人看来可谓蹉跎一生、事业崩溃、家庭破裂、乱七八糟……按叶壮在这本书里的说法，是在一开始就没有营造亲密关系的积极环境，所以才屡屡受制于人。

回忆我在血气方刚的革命年代，青春里也有过小小的躁动。只是那个时候，谈情说爱对我来说始终是件伸不开手脚、不能大胆去做的事情，两性之间的热情大多遭遇冷处理。仿佛要是没有一种来自群体的认同和首肯，“爱情”二字那绝对是不能想、不能说、不能碰的，再纯粹、再美好也不行。不是谈情说爱不重要，只是总有更重要的事情去做、去追求、去接受被安排。在这样的环境里，其实连蠢蠢欲动的资格都缺乏。

如今从本书中的观点来看，很长时间以来，对很多人来说，培养、维系和升华爱情，都缺乏一个积极的基调。好爱情之中的好甜蜜，跟缘分有关系，更跟主动的营造有关系。每一个爱情的美好节点，其实都是早先积极基调的一个阶段性成果。

好土壤长出好苗子，爱情也是，人也是。对于每一个对爱情有向往的人来说，都需要借助如今的大时代，过好自己的小日子。

回想1990年的整个春季和夏季，我都在海拔5000~6000米的世界屋脊探险。当时我健壮得像头大牲口，心比珠穆朗玛峰还高。我之所以到青藏高原的无人区探险，完全是听了一位同门女生的煽动，她是我的初恋女孩，我一直对她言听计从，因为她学的是理科，我又迷恋她所代表的北大传统。那时的老板对我的想法大为不满，但我还是决然离京。如今回想起来，再结合这本《我们：亲密关系的心理必修课》的内容，方才知道我当年的“五迷三道”到底有着怎样的心理基础。

要我说，如今人们谈恋爱的方式需要重新找到一个新的交集。如今

搞个对象，依然困难重重，众多老观念未必能再解决新问题。可是不管怎样更迭革新，爱情总要有一个良好的基础才好发展，不管是物质的、环境的、观念的、具体的、抽象的。以前有以前的挫折，现在有现在的困难，谈恋爱之前，多点知识储备终归是好的。

一旦有了充分的认识，那谈恋爱便像瞄了准的狙击，见肉扎根，开花结果。

唐师曾于新华社宿舍

2015年7月23日

【关注公众号】：**奥丁读书小站（njdy668）**

- 1.每日发布新书可下载。公众号首页回复书名自动弹出下载地址。
- 2.首次关注，免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，**15**本沟通演讲口才系列，**20**本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。
- 3.我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！看到第一时间必回！
- 4.也可以加微信【**209993658**】免费领取需要的电子书。
- 5.奥丁读书小站，一个提供各种免费电子版书籍的公众号，提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！总有些书是你一生中不想错过的！上千本电子书免费下载。

前言

心理咨询中有一个概念叫作“联结”，指的是两种事物的交集或者互联。我希望《我们：亲密关系的心理必修课》这本书能足够体现心理学与爱情之间的联结。

不知不觉的，我身边的很多人已经成为“剩时代”中的一员。男男女女们，背着“剩”的负担，陷入一场爱情的困境之中。他们之中，有的人的剩，是沙漠之中没有滴水能饮；有的人的剩，是面对着自动售卖机挑不出一罐想喝的饮料。无论哪种剩，这一时代的爱情中所体现的典型心理问题，都是爱的不作为与无能。对这种无能的弥补，恰恰缺乏一种科学而有效的指导，无病呻吟的心灵鸡汤救不了剩男剩女，只有强调干货的心理技能才行。

很多人在单身的悬崖边上临渊羡鱼地看着红男绿女，但真到了和爱情有所交集的时候，却怎么也不能从独立单一的“我”完美转身，融入“我们”这一联结性质的新身份。

2015年是我学习并传播心理学的第十个年头。十年来，我一直致力于将心理学的科研进展与普通人的生活实际加以结合，为我们生活中的种种问题寻找一个更科学的解决方案。这期间，我愈发觉得这门学科充满了独特的魅力，同时也发现了一些将科学理论直接融入生活实际时的困境。不幸的是，爱情这个话题同样也在困境之中。

即使是一个非常简单的跟爱情有关的问题，我们也很难依靠现有的

科研成果给予一个完美的解答，如吃醋的心理机制是什么？如何从失恋的痛苦中走出来？为什么有的女性钟情于姐弟恋？

以上这些问题都很难从心理学的角度直接提供一个在大众看来“可以接受”的答案。毕竟，这是一个相对而言在研究上起点很高、在实践上落点又很匮乏的学科。十年来，科研越走越远，科研成果向大众生活的转化却依然乏善可陈。但倘若加以领会、归纳与佐证，众多的学科知识便会鲜活很多，跃然于纸上，为大家更好地理解或改善自己的生活提供些许帮助。而这恰恰也是我希望努力在这本书中让读者体会到的。

从心理学的视角探讨爱情的基础以及到底是怎样的土壤造就了现在的爱情困境，可以为这一问题能够更好地予以解决提供一个良好的方案。

万事开头难，我们还将重点研究爱情的“开头”，《我们：亲密关系的心理必修课》一书从相亲这一极富中国特色的恋爱流程，到“卖萌”这种可能加分也可能减分的自我展现，都会有所涉及。

而针对于已经处于热恋期的以及情感稳定期的读者，同样会在本书中获得针对性的建议与进一步经营情感的知识。

此外，本书还将“爱情”这一人类的永恒主题与时代特征紧密结合，为如何把握好当下的爱情提供了融合了心理学知识的实践技巧。

很多不了解心理学的人觉得心理学是神秘的；与此同时，很多了解心理学的人觉得心理学是枯燥的。而我希望本书所展现的心理学是实用而有趣的，它诚然没有催眠、占卜那样的魔力，它也不会一味地强调着调研数据和统计分析，但它可以给读者朋友提供看待生活的新视角、改善生活的新手段，以及爱上生活的新理由。

作为一本谈爱情的心理书，《我们：亲密关系的心理必修课》既讲

情怀，也讲理性。好在很多与爱情相关的心理学知识本身就透着一股温柔的理智，这让本书的不少观点与论据显得可爱了很多。事实上，非常多优秀的心理学者都是纯粹而可爱的人，他们用有趣的实验方法求证着有用的科研成果，只是他们的论文与大众的日常生活和具体实践难免有所落差，但愿我的文字能够在一定程度上弥补这一落差。

我无心说一些颠覆性的话语或者发表什么深刻的高论——我只希望能够实话实说，从而让读者朋友们有所共鸣，如果能为您的情感经历提供些许帮助，那就再好不过了。

感谢西南大学心理学部、中国科学院心理研究所以及所有指导过我的老师们，感谢你们培养我成为一名心理学工作者。

感谢我的父母，感谢你们为我的爱情观做出了最好的榜样。

感谢我的妻子，感谢你给了我最大的爱与支持。

第一章 “剩时代”的情爱困境

从“我”到“我们”的距离

爱的反义词不是恨，爱的反义词是冷漠。

冷漠代表着没有热切的诉求、没有行动的热情、没有执行力和成就所带来的满足感，这一点和拖延症很像，拖延症的表现就是双目无神地在电脑屏幕前耗过几个小时后，手头的任务还全无进展。

“爱无能”就是爱情的拖延症，它的发作让剩男剩女一直剩了下去，让激情褪去的夫妻继续凑合着过日子，让原本可以心心相印的人同床异梦，甚至背道而驰。

为了庆祝结婚纪念日，我与妻子选择在我们第一次共进晚餐的餐厅重温一下曾经的美好时光。不一会儿，隔壁桌落座了一男两女，其中一个看上去很是热心肠的女士，把另外两人引入了能彼此对视的座位，自己又一屁股坐在了边座，与那对儿明显初次见面的男女保持着同等的距离，友好而刻意。

不用专门去听，从引见双方的热情劲儿就能看出来这是一次相亲。短短半个小时后，男子很礼貌地起身离去，热心女士赶紧挪到了女孩儿的旁边。

“感觉怎么样啊？”

“没感觉。”

“上次就没感觉，这次还没感觉？到底要来个什么样的你才能有感觉？”

“反正没感觉。”

媒人知道了。这又是一次瞎子点灯白费蜡的相亲，索性不说话，狠狠地拿刀切着牛排，埋头吃起来。

我偷偷对妻子说：“如果有一天你对我没感觉了，别跟闺蜜说，我希望我能第一个知道。”

妻子说：“如果有一天我对你没感觉了，我才懒得搭理你提这事儿。”

我俩有点不顾场合地笑了起来，余光还看到热心女士从一块块牛肉中抬起头来，朝我们这个方向白了一眼。

心如鹿撞的时候，知道这是遇见了真命天子，比如灰姑娘和王子；就算感觉对方有些讨厌，两人也有可能终成眷属，比如韦小宝和曾柔。怕只怕对对方没感觉。

来时不厌、去时不念的人当不了爱人，可怕的是，很多人在追爱的路上碰不到什么“有感觉”的人，久而久之，甚至把追爱这件事本身都放下了。

没爱人的时候，对寻找爱漠不关心；有爱人的时候，对培养爱毫无热情；爱情遇到问题的时候，搁置问题，跨过问题，压抑问题，否认问题，唯独不解决问题。分享这份麻木的人，仿佛在进化的过程中，继尖牙利爪之后，爱与被爱的能力也要逐渐消逝了。

在一个看上去年轻人大都崇尚着快节奏、高活力、满心热情与意气风发的时代，一提到爱情，从十几岁到四十几岁的很多人，瞬间变成了霜打的茄子。从动不动就伤怀的情感怀旧，到面对爱情时主动或者被动选择的死气沉沉。对很多人而言，在鲜活亮丽的生活表象之下，悸动的心早就荡然无存了。

一般朋友们吃饭，其实聊第三方的“八卦”最安全，因为它不触及任何一个与座者的灵魂深处。看似嘻嘻哈哈地聊着些秘辛与隐私，反而恰恰是每个人给自己心理设了防的具体表现。一旦结结实实地聊到了严肃的爱情，就突然变成了喧嚣社交场合中的异类，这也是当下这个时代人们对爱的刻意回避——人们不愿意触及他们自认为并不擅长的事物。

总体上讲，爱情是一个还算美好的事物。在经营得当的情况下，它给人带来归属感、成就感和幸福感。

总体上讲，人又还算是一个懂得追求幸福的物种。人追求着安全的环境、情感的联结、良好的社会关系与集群地位。

可是追求幸福的物种在今天却对堪称生活中最美好的事物之一望而却步，尽显“爱无能”的心理疲态，这看上去矛盾非常。

究其原因，未必是受过伤，有的人不曾被爱情伤过却也唯恐避之不及；未必是怯懦，有的人并不是“不敢”，而纯粹是“不愿”去面对爱情；未必是高处不胜寒，女神和男神们未必真地那么认可门当户对的重要性。

究其原因，可能是人们太现实的缘故吧。

也许是因为职业的关系，我的一个做金融的朋友在谈恋爱之前，每次聊起爱情就要聊“情感投资回报比”。他时时刻刻担心在被卷入一场

亲密关系过后，投资回报比没能达到自己的预期。在我看来，他面对一件尚未发生的事情，做出一家之言的评估，着实阻碍了自己的脚步。在还没有爱之前，就给自己的爱做足了这样或者那样的假设，一旦勉为其难地有了一段爱情，就用“果不其然”的眼光套用曾经的预想，又觉得这份爱这样或者那样地控制了自己，并辜负了自己。

没爱的时候远离爱，有爱的时候逃离爱，这就是对“我”这个单一身份的错误沉湎，也是追爱拖延症的典型表现。

走不出“我”的人是被爱情以及自己对爱情的错误认识所控制的可怜人，而迈进了“我们”的人却是能够用方法与技巧控制爱情的成功者。前者就像跳交谊舞时总踩到对方脚的人，连声道歉后逃离舞池再不愿尝试；而后者是一个舞姿优雅、脚步轻盈、能带给舞伴良好感受的人。有的人一跳舞就犯怵，而有的人不跳舞就难受。

这段舞就叫爱情。跳这段舞的舞者水平如何，稍加观察就立判高下，但总结起来到底差距在哪里，就不那么容易了。不过，好在心理学界对于这一领域进行了长期的科研工作，科研成果可以为我们提供一点线索。

美国耶鲁大学的心理学教授罗伯特·斯滕伯格（Robert J. Sternberg）的“爱情三角理论”阐述了构成稳定爱情的三个要素——亲密、激情和承诺。

而在我看来，爱无能者的情感冷漠与爱情享受者的热情投入之间的差距，恰恰是从个体在亲密、激情和承诺的表现上体现出来的。

亲密：良好感觉体验的基础

在身体上接受对方，与在心理上接受对方是相互促进的，没有必要

反感合理的肢体接触。大城市里的很多人，除非礼节性的握手以及挤地铁，否则绝难与人有所肢体接触，一年来触摸自己最多的人恐怕是安检人员。更有甚者，揣测着世人都有一双咸猪手，极度介意和他人产生身体上的触碰，于是选择面若冰霜，拒人于千里之外。很多冰山美人可能看似冷峻，实则热情，倒也不至于招惹到谁。关键是还有不少由内冷到外的纯粹冰山，反感着正常的肢体接触甚至朋友之间合理的亲密行为。

在身体上已经拒绝了他人，又如何能在情感上接受他人呢？

NBA的球员扣进一个好球，不也总要转过身来跟送出助攻的队友狠狠击一下掌吗？就算队友已经不在近旁，也一定要伴以深情凝视地远远一指，做一次隔空的亲密接触才算够意思。

激情：爱的催化剂

很多人以自己的理性和精明为荣，不过在激情四射的爱情中，请允许自己一定程度上摒弃理性。

“爱情”之所以叫“爱情”而不叫“爱理”的一个重要原因是，在这一领域比起讲理来，讲情的效用更为明显一点。对一些失恋的人而言，“不要把前男友或前女友送的礼物还回去”是一个分外纠结的问题：现在我们不是恋人了，什么东西该还，什么东西该留；还多少，留多少；算不算折旧；这东西我俩一块儿买的是不是要还他一半，等等。这之所以成为问题的重要原因就在于，提出这个问题的人在用一种过分理性的眼光——就像做生意或者借贷款一般看待自己的爱情。思考这个问题太缺乏实际的意义，它充满着理性的条条框框，而没有爱情应该有的那种游刃有余。处理这种情况，你完全可以随性一点，甚至任性一点——你想怎样就怎样，可以统统还给前男友或前女友，也可以一股脑全扔掉，甚至找个安全的地方都烧了。你想怎样做都可以，但你唯独不要纠结于这

个问题本身，因为在你纠结这事儿的时候，你被你的理性给坑了。

如果只有对爱的审计、精算、评估，而没有冲动、激情、忘乎所以甚至自以为是，那就没有对爱情的控制。

承诺：关系发展的保障

非常多“爱无能”的表现是“爱无力”，而“爱无力”最典型的表现之一在于对承诺的逃避。

很多情侣分手的原因是在于其中一方的逼婚，而另一方对“你就从我吧”不堪其扰。诚然，逼人就范与情感绑架都有值得商榷的地方，但是对承诺的恐惧是嵌入“我们”的一个重要关隘。不畏亲密、足够激情、却惧怕承诺的人群恰恰成为了一夜情土壤滋生的推手与主要消费者，爱也是讲究可持续发展的，恋人关系往往是通过告白或者仪式性的行为确立的，但是这种关系的养成是需要资源与灌溉的。

而培养爱情的重要资源便是承诺，从“下班回来买颗白菜”到“待我长发及腰，少年娶我可好？”都是依托或大或小的承诺从而对亲密关系进行培养。金婚的老夫老妻之所以能够感动人们，并不是因为他们已经无法身体力行的亲密与激情，而靠的是对承诺的坚守，当爱情的发展到了最终阶段，亲密不再，激情褪去，维系着真挚情感的只有韧如丝般的一线承诺。

爱情是段双人舞，这段舞别人跳着看上去赏心悦目，自己跳起来却未必得心应手。从初入舞池的“恋爱无能”到舞姿翩翩的“游刃有余”，从对爱的冷漠到对爱的投入，距离其实就在三个舞步的掌握水平上——亲密、激情与承诺。

那又是什么导致了这种抽象距离的存在呢？是当下这一盛产“剩斗士”的独特土壤。

逃离“剩斗士”的土壤

并不是只有中国才在当下这个时代盛产“剩斗士”。

在各个文化背景中的社会调查里，义正言辞表示“我正在寻找一段严肃的恋情”的单身人士，即使是在激素的力量与来自社会的期许最强烈的年龄段，占比也从未超过人口总数20%，而且这个数字在随着时间的推移持续下降着。与此同时，将近六成的单身人士表示他们对爱情这件事情“自己并不怎么着急”。

“剩斗士”通常并不是被磨砺出来的，他们中的绝大多数并非情伤累累、从有如战场般的情场中以战败者的身份出局的人。真实情况是，他们中的大多数在自己都不知道“为什么”以及“到底发生了什么”的情况下，就那么自然而然地、又莫名其妙地被剩下了。

曾经的中国，“剩斗士”并不多产的一个重要原因是，彼时的人们基本都融洽地契合在某一个具体的小圈子之中，小圈子里的每个个体无不互相知根知底，由众多这样的小圈子构成的集合叫作熟人社会。

在我读小学的时候，我的邻居是一对年轻的双职工夫妻。一次放学回家，我惊觉自己忘了带钥匙，隔壁新婚的大姐姐看到了在楼道门口无所事事的我，便亲切热忱地把我带回她家，还给我搬来一张桌子让我做作业。不仅如此，我还赶在我妈下班回家之前对那姐姐提出了一个厚颜无耻的要求：“姐姐你能不能做碗方便面给我吃？”那是我一进她的家

门就注意到并开始觊觎的东西。

某个夏天的傍晚，小两口打架，屋子里摔得乒乒乓乓。邻里们纷纷放下手中的碗筷与蒲扇，跑去开解正在气头上的小伙与哭成泪人的姑娘。正在一位热心的奶奶苦口婆心地劝慰俩人时，一个“谢顶”严重的大爷风风火火地骑着辆又黑又亮的自行车杀到了现场，怒瞪一眼姑娘后，抬手就往小伙子后脑勺上拍了一下。

当时正在热播电视连续剧《包青天》，迷恋展昭的我情不自禁地大喊了一声：“好掌法！”于是我的后脑勺同样被我爸用类似的力道也来了一掌。

这大爷是小伙爸爸的战友，也是姑娘妈妈的堂哥。下了班才出单位门口，就撞见有人跟他报信，他于是不敢耽搁，赶快来摆平下一代的琐事。热心肠的人们看有家里人出了手，作鸟兽散，趁着菜还没凉都抓紧时间回家吃饭去了。

这就是典型的熟人社会，熟稔的关系伴随着地缘上的亲密，身边的事儿就是自己的事儿，身边的人都是与自己热络而熟悉的人，热心的不仅仅是小伙子和姑娘的正牌长辈“秃大爷”，热心而拿他俩当自家人的还有我们这帮老街坊。

人人都被一种强大的社会链接绑定在某一个确定的小圈子内，比如大院、村庄、工厂、学校，等等。这样的环境没有什么遗留“剩斗士”的余地。同现在的情况相比，那时认识的人少，可彼此知根知底；现在我们认识的人虽多，却一年到头只有群发拜年短信的时候才想起来一回——里外里一算，倒是那个时代谈成恋爱的几率高一些。不幸的是，随着社会的发展进步，这种人与人之间的强力网状关系几乎消失殆尽，邻居

形同陌路。

熟人社会早就变成了准熟人社会。

我也曾在北京的某个老旧小区里短暂地住过一段时间合租房，彼时经济条件非常不好，合租也租不起主卧，只有没空调的侧卧可供栖身。

下班回家，发现楼道里站着个忘了带钥匙的姑娘，她应该是我的邻居，工作日的每天早上我俩都是差不多同时出门，难免有几次偶遇。我用我能采用的最热情而不显得唐突与冒犯的语气告诉她，如果她不介意的话，可以到我家坐坐，没必要在这么冷的天气里傻等着室友下班回家。她不假思索就拒绝了我，我挺无奈地摸出钥匙自己开门，但是我也很理解在现在的社会环境中，邀请一个几乎完全陌生的人来自己家，对双方来说都多少显得有点尴尬，何况还是个异性。

在我打开门准备进屋的时候，她很有礼貌地要走了我家的Wi-Fi密码——大概久站太无聊，想看会儿视频吧。

这样典型的社交模式所依赖的准熟人社会，就是当下盛产“剩斗士”的土壤。在这样的大环境下，寻找一些无限向熟人社会一般的小圈子靠拢的场合，是“剩斗士”们脱单的重要渠道。

在这样的场合，我们更容易接触到与自己在年龄、爱好、性格乃至生活方式上更一致的人，也会因为都会在这一场合里频繁出现而增多接触的机会，进而加深彼此的了解，还能增长共有的生活经历——产生爱的火花也就更简单了些。你看青春励志的美国校园电影，里面校橄榄球队里最壮、最帅、最高、最威猛的那个帅哥的女友总是啦啦队长就是这个道理。

皮尤研究中心（Pew Research Center）的高级研究员玛丽·麦登（Mary Madden）和阿曼达·兰哈特（Amanda Lenhart）专门针对“约会”这种社交行为进行了10年的跟踪研究，这个系列研究项目一直持续到今天，已经成为与爱情相关的社会学和心理学研究的一个重要的数据风向标。

根据对情侣们的调查，他们之中有38%曾是同学、同事或者在学业或事业上有交集；有34%是通过家人或者朋友组织的活动认识彼此的；还有13%是在俱乐部、博物馆、咖啡厅、剧场或者酒吧共同参与某个活动的时候互相萌生好感的。尤其值得一提的是，由共同参与的网络互动而促成的情侣在近年来持续增多，预计在新科情侣中已经占比超过一成。而且在所有的初次见面中，有男女双方都认识的一个第三方，比如老同学、亲戚、发小的话，更有助于双方尽快进入互相青睐的良好状态。

具体的班级、具体的办公室、具体的派对以及具体的文娱活动，这些都是在当下这个“剩斗士”的土壤之中难能可贵的幸存小圈子，如果再有一个靠谱而值得信赖的中间人的话，新的感情生活似乎瞬间变得顺理成章起来。

但有的人会反驳：“我也上过大学，我也当过白领，我也是动辄泡吧、逛书店、看话剧的文艺青年，为什么我还是单身？”

的确，在我上大学的那个班级里，谈恋爱最多的男生在四年里换了五个女友，而谈恋爱最少的那些男生从第一次进校门一直单身到最后一次出校门。

虽然跟我上的不是同一所大学，但是康涅狄格大学的心理学教授伯纳德·莫斯腾（Bernard Murstein）也意识到了同一个问题。

莫斯腾教授将场合分成了开放型场合（Open Fields）与闭合型场合（Closed Fields）两个类别。

首先我们需要明确，绝大多数场合存在的根本目的并不是为了促成男男女女们走到一起变成情侣。学校存在的目的是教育，公司存在的目的是经营，派对存在的目的是让人们有放松与社交的机会。

陌生人变成情侣，可能是某个场合的重复出现，或者一系列特定场合的组合出现营造出的副产物之一。

开放型场合指的是那些不需要特定的交互就能完成其根本任务的场合，这样的场合不强调个体之间的互动，人们挖掘潜在的亲密关系的机会并不是很多。比如走在马路上、大操场上三三两两跑步、做广播操。在这些场合里，人们都普遍被同一化与匿名化，你做你的而我做我的，你我虽然同在一个时空，但并不存在什么沟通与发表见解的必要，彼此都是路人，看一眼就忘掉了长相。有个男孩在冲着操场里跑步的姑娘吹了声响亮的口哨，少有姑娘还会还以好脸色——这并不是个适合无风三尺浪的场合。

闭合型场合就完全不同了，这样的场合如果没有深入的交流与互动，就很难达成场合存在的终极目的。比如读书分享会、面试、打麻将。在这些场合，单方面的深度展示以及彼此间的深度探讨就有了更好的氛围与效果。很多在开放型场合不可以说的话与做的事，放到闭合型场合简直再正常不过了。例如，你在大马路上一般很少兴高采烈地大喝一声“自摸”，但在麻将桌上可以。

我与我的妻子最早的深度互动就是我俩共同策划并主持了一个活动，不得不说当时深入的探讨与合作为我们彼此间的良好感觉打下了坚实的基础。

对于更讲求沟通效率与艺术的人而言，还可以致力于将开放型场合向闭合型场合进行转化，效果很好的时候，还会给这个场合打上深深的

个人烙印。比如我上高中时的校篮球队长，作为全校数一数二的扣篮帅哥，只要穿着他那身大到离谱的背心走过来，起码他所在的那个球场就变成了指向他的闭合型场合，边线上的女生们越聚越多，窃窃私语也渐渐变成了呐喊和惊叹。还比如美剧《老友记》（**Friends**）里面的吉他弹唱歌手菲比·布菲，本来中央公园咖啡厅一直是个开放型场合，好几堆人各聊各的，但只要菲比一上台献唱，立刻就能赢得关注，虽然唱功剑走偏锋，却也因此获得了一个男朋友。

很多人上学、工作、参加活动，其实还是以有一个可有可无的状态融化在了某个开放型场合的大背景里，归根结底，还是把自己埋没在了准熟人社会的茫茫大海。要逃离“剩斗士”的土壤，就先从介入闭合型场合，以及努力将开放型场合向闭合型场合进行转化开始。

病急也不能乱投医

很有讽刺意味的是，在特定环境下发生的关于爱情的普遍问题，常被我们的父母、闺蜜、发小以及带着各种由头来关爱我们的人，当作是“不正常的”。对此，我非常能理解，因为这样一个问题落在任何一个具体的人头上，都是一个关乎其自身诸多方面的大问题。没有恋人这件事在不少有恋人的人看来成了一种疾病一般的存在，不治不行。

于是当事人未必太把这件事放在心上的同时，很多外人已经无时无刻不在把它挂在嘴边。

就像我不爱理发，每次我在自认为头发长度尚可的时候，我母亲就已经开始天天絮叨，催我找一个正经美发店打理出一个中规中矩的平头来。

某次出差后回家，从机场打上车时已经将近十一点，瞟了一眼后视镜才惊觉自己已经顶着满头稻草般的头发，而母亲早在我出差前就已经三番五次催促我理发。为了避免回家后又是一通数落，只好在市区里寻了一家离家不远的理发店，带着满嘴航空餐的味道，坐到了一个头发比我还乱的陌生理发师身前。

在我看来，那次理发的成效着实不怎么样，收费却很昂贵。回家后，虽然没挨数落，但妈妈也表达了对新发型的反感。她反感了几分钟也就过去了，我却带着这个给别人练过手的丑脑袋上了好几天班。

跟这次理发的经历类似，很多人在爱情经验缺失这件事儿上承担了太多的舆论压力与社会期许，周边太多带着治病救人的心态的人，怂恿与劝解着在他们眼里行将就木的爱情病号。可惜这事儿并不是病，比起医治来，它更需要练习和缘分。恰恰是被人们逼急了，有些定力不足者真拿自己当个求医问药的病患，病急乱投医，在没有充分准备和预设的情况下投入了一段感情，很容易运气不佳崴了脚。

“逼”对单身人士而言，其实是一个很有中国特色的社会压力，也是这个“剩时代”里典型的情感困境之一。

在从古至今出现过的众多文化中，存在着诸多从绝对主动到绝对被动的婚恋模式。之所以不叫“恋爱模式”，是因为在一些极端情况下，男女双方第一次见面的场合，就已经是婚礼了。

被动的婚恋模式在东亚与中东一度盛行。比如指腹为婚这种曾在我国历史上客观存在过的现象；印度尚存的未成年幼女被逼婚的习俗；部分中东国家仅仅依靠权衡彩礼的多寡来决定把女儿嫁给谁的传统，都算得上是极端被动的婚恋模式。

而主动的婚恋模式则更像是逛超市，寻找心仪的对象，在一系列讨价还价甚至试用过后，如果依然能够接受彼此，便开心快乐地去寻求祝福。

婚恋模式的主动抑或被动，并不存在孰优孰劣的问题。必须坦率地承认，在不同的社会环境与时代背景下，它们都在一定程度上满足了特定环境中人们对婚恋起点的诉求。问题是，我们着实很难界定，对于大龄单身者的情感状态，社会影响的取向到底是哪一边。它貌似是强调自由的主动婚恋模式——强调人们在恋爱中的主动参与和积极沟通。但在很多时候，它又难以脱离外界的介入。没谈恋爱的时候，爸妈催着谈恋

爱，一旦自己谈了恋爱，却总有人跳来说些不着边际的“片儿汤”话。可在自己没有谈恋爱的心情的时候，又层出不穷地有热心人出现，给你介绍一个同样对谈恋爱没心情的人认识，而你跟这个人之间，除了都单身以外，很可能没什么别的共同点了。

这种矛盾归结下来变成了一个字——逼。

爱情困境中的人，无时无刻不在经受着各种各样的无形逼迫，于是很容易在以爱为名的精神压迫中破罐子破摔。很多时候，比起“放手一搏”来，这种投入更有“纵身一跃”的意味。

大环境的问题绝难改变，不过你需要在跳进人海的时候给自己多一点警醒，毕竟人们说得热闹，但没谁能替你去谈这场恋爱。

诚然，很多人是带着标准与底线去择偶的。比如身高一米八、硕士文凭以上，又比如肤白貌美气质佳，再比如阳刚的同时要绅士、幽默的同时要不失稳重一类的。这些特点太个性化，而且烙印在个人对他人的评价参照系之中，想忘都忘不掉。我所希望各位警醒的是，在被逼得头脑发懵时更容易忘却的几项要素。

在对爱情的初步尝试中，只要强调对如下这些内容的把握，就能让“病急”的人投到相对靠谱的医，也能让他们自己做个合格的初阶恋人，不至于让新女友表现得像个老怨妇。从另一个角度讲，一旦如下这些方面出现了不可调和的矛盾，其实可以直接考虑从这段感情之中抽身而出了，没什么不好意思的。

寻找恋爱对象的目的，是寻求进入一段长期稳定的亲密关系的可能性，而非必然性

约会是为了谈恋爱，而谈恋爱是为了结婚或者维系一段美好恋情。但是这并不意味着，只要约会了，那就一定要给彼此深入发展的可能性

。在气场明显不合的情况下，很多约会其实可以在喝一杯咖啡的时间内就结束，这一点上别存在什么“不好意思”的小顾虑，大家时间都很宝贵，不要浪费彼此的青春。世上存在不少对爱情永远说“不”的人，但这并不意味着敢对每一个异性都笑脸相迎地说“YES”就是一件人生幸事。约会会是向恋情迈出的重要一步，但这是非常强调试探性的一小步。明知山有虎的情况下偏向虎山行的，那是武松。

约会理应是有趣的

有的相亲场合，一上来就双方互相查户口，这很容易诱发负面的情绪。而这类行为在本质上，就已经与约会的娱乐与消遣这一重要功能背道而驰。美好的约会都伴随着快乐的氛围，情侣们结伴去看电影、吃大餐、参加派对甚至就单纯地拿着一杯奶茶聊聊天，这些约会的内容本身就是开心而有趣的。仔细想想，我从没见过有情侣约会一起去拔牙的，看来就是这个道理。如果初次约会的时候一方迟到太久，那么双方深入交流的可能性会大大降低，因为迟到已经引发了其中一个人的不快乐。

好的恋情不会让你萌生更多的孤独

恋爱并不总能让人感到充实感，但起码不应该让人感到更孤独。我有一位朋友，在他某次谈恋爱后，突然与我们这些老友们联系地不那么频繁了。我们原以为是爱情的新鲜感让他无暇他顾，却在他分手后回归组织的饭局上得知，他那已经分手的女朋友，根本就不让他与其他人有什么密切来往。恋人的存在，反而让他更感到孤独。爱情强调专一没错，但是爱情不应强调完全地占有。我们寻找恋人是希望藉由他或者她，看到一个更广阔与更美好的世界，而非让眼界完全被一个人所占据。如果恋人让你感觉他是你背上的蜗壳，而你自己是一只步履沉重而内心孤独的蜗牛，你就有必要考虑抛弃这套枷锁。

随着恋情的深入，需要更深入的肢体亲密

获得来自他人的身体慰藉与亲密行为，本身就是爱情非常重要的功能之一。很多异地恋，最终没能修成正果的重要原因也是肢体亲密的长期缺失。通常，随着约会次数的增加，关系的确立以及情感联结的稳定、恋爱双方的亲密行为会增加与深入，这同样也可以作为评估约会质量的一个指标。

在适当的时机，有必要严肃地引入婚姻这一话题

对某些人而言，恋爱是通往婚姻的神圣通路，但对有的人而言，恋爱就是恋爱，跟结婚没有什么直接关系。但是，依据美国社会学家莎莉·劳埃德（Sally A. Lloyd）的研究发现，恋爱双方如果都本着以结婚为目的的态度投入这段感情，亲密关系的众多正向指标都会稳定得多。可见以结婚作为恋爱的大方向，终归还是利大于弊。两个人在“是否以结婚为恋爱目的”这件事上的貌合神离，非常容易成为分手的导火索。所以，如果你是奔着结婚去谈恋爱的那个人，最好在一个恰当的时间，确定你的恋人跟你有着同样的诉求。

尝试胜任的新角色

在确立双方的情侣关系之前，你可能从未以非单身人士的身份参与过社交活动，你也可能从未以“某个人的女朋友”的身份进入某个新圈子。恋爱关系要求两个参与者学会用新的身份完成更进一步的自我约束，甚至自我塑造。有的人可能还是会过分强调，在任何场合都做那个个性十足的“我自己”，于是搞砸了在恋人朋友圈中的形象，第一次去恋人家里登门拜访时也表现欠佳。所以，有必要评估一下，对方在成为你的恋人的同时能否胜任这一全新的社会角色，更有必要自我审视，评估一下自己，看看自己身上有没有过多的个性特质尚且挥之不去。

也许从父母到七大姑、八大姨都在逼迫你去脱离单身状态，但是无论如何，你也不应当勉强自己找一个与自己并不合适的人。上面的六点能够让你在这个着急上火的逼迫情境中，维系一丝有科学根据的择偶标准，不至于让建立亲密关系的初期约会，对双方造成什么不可挽回的影响。最重要的是，它能够帮助人们确定一个自己能够接受的亲密关系，而非病急乱投医的随机药物，以推动在这个关系中，周围的人能够认可自己的恋人，进而认可这段关系本身，更重要的是，人们及其所处的社会舆论也能够认可身处这段关系的他们自己。

为了快速建立起这样一个多方受益而且能修成正果的恋情，把握约会的原则和标准是远远不够的。谈恋爱是一个与一个对象纵向社交的过程，而在这个过程中，同样有着不少在心理学者看来难以忽视的误区。

。

摒弃低效社交

充满功利色彩的中国式相亲是我所见过的最让人感到不舒服的社交场合。那种让人胸闷的不舒服来源于这种交流方式的低效——它在情感上是低效的，在信息交换上是低效的，在营造双方良好认同的努力上更是低效的。

我所能回忆起来的我经历过的高效社交，无一不是通过交流让人感到收获颇多。比如和朋友们肆无忌惮地胡说八道所带来的情感收获；拜访学界大师求知解惑所带来的知识收获；和妻子一起在旅行的途中，促膝谈心所带来的关系上与感情上的收获。

导致交流没有收获的一个重要原因在于，给交流的对象以及交流的成果作了预先的假设。相亲一旦没有得到妥善的安排与引导，就很容易在这两方面都陷入窘境：对象不称心，成果不如意。双方在开门见山地对谈家世、工作、财产和恋爱史的同时，脑子里满是对彼此理性的评估。情感因素早就被这样的交流抛到了一边，这样的交流内容所带来的情感激发，甚至还不如聊一聊当下的天气的效果。

在交流开始前，就先定下了既有的目标和基调，很容易让原本可以轻松快乐的交谈变成了关注议程的枯燥会议，聊完了这个咱们赶快聊下一个。带着具体的目标和期待去寻找爱情，虽然乍一看是个磨刀不误砍柴工的事情，但往往并不能导致好的结果。

低效的社交之所以成为“剩时代”里诸多困境间恶性循环的一个频发

节点，就在于它被理想化的臆想所诱发，在互相的评价中进行，又因为实在没法激发起双方的兴趣，而在礼节性地互相留下电话号码后烟消云散。对两个参与者来说，都是浪费了时间，同时还欠下了中间介绍人的情面。

为了摒弃低效社交，你需要在交流之前多加准备，却减小具体的期待。

你只要知道你想得到的东西的大概方向，并且预留足够的资源就好，具体能向那个方向走多远，看环境，看条件，还要看你到底碰上了怎样的人。与老朋友玩乐，不知道会高兴到什么份儿上，但是酒水要备充足；与老教授探讨，不知道能聊到什么深度，但是话题要有吸引力；和恋人旅行，不知道能玩得多尽兴，但是也要筹划妥当，否则好比自拍的时候笑容灿烂却手机突然没电，徒留郁闷。

对没准备的事儿充满高期待，绝大多数结果就是郁闷地碰一鼻子灰，对此我深有体会。

我曾与我的妻子有过一次“说走就走的旅行”。

事后回想起来，我们最大的错误就在于盲从了文艺青年们的民谣与口述，竟然对这样一个没有计划、没有想法、没有准备，却只有冲动的旅行竟然充满了期待。

我们只买到了前往那座三线城市的火车站票；火车到站的瞬间开始下雨，而我们没有带伞；入住宾馆后，我们发现排气扇那里飘进来了隔壁的二手烟；当天晚上发现，当地特色小吃妻子完全难以下咽；晚饭后回到旅馆发现，二手烟终于散了的时候，马桶堵了——如果还要按部就班地玩儿下去，我们只会越玩儿越窝囊。

我与妻子诚恳地互相道歉并表示“你辛苦了”之后，退掉了事先买好的返程火车站票，买了最近一班返程火车的软卧下铺，决绝程度丝毫不亚于我们出发时的状态。

我们这次旅行最快乐的时光，就是在回家的软卧车厢里愉快地聊了一个下午，这种愉快无关我们原本期待的风景、美食与什么旅途上的奇遇，恰恰是在最没设想的行程中的环节给了我俩这次旅行最美好的时光。

这次旅行中，我们的遭遇大多是外界与环境的问题，不过在交流与沟通的过程中，还有一个重要的负能量的来源是人本身。

有些错误的言语习惯与行为特质，很容易让一个人在初次约会中把气氛搞砸。

美国社会心理学家约翰·戈特曼（John Gottman）是全世界研究亲密关系的最权威人士之一，他在跨越20年的一项长期研究中发现，由错误的沟通方式导致的低效社交，能够有效地预测初次约会的失败、情侣的分手以及离婚。而经过对二百多对情侣的长期观察，戈特曼总结出了以下五种应该在任何时候都避免的交流习惯，它们会直接影响亲密关系的走向，以至于戈特曼本人都称之为恋情的“毁灭信使（Horsemen of the Apocalypse）”。

直接的蔑视。翻白眼的人在我看来，从来都不是可爱的人。蔑视的言语和行为的潜台词，就是把对方放在了一个比自己更低的地位，或者认为对方的话语及行为不可理喻。“你现在这么低的收入，租房对你而言恐怕是个挺大的负担吧”这样的话对社交氛围充满了杀伤力。

蹩脚的讥讽。开玩笑可以，但嘲笑他人是不礼貌的，毕竟讥讽的内

容是有可能客观存在的，而且当事人很可能对此非常在意。没谁愿意让别人翻来覆去地撕扯自己的伤口。与此同时，讥讽的讨厌之处在于，它是刻意对他人特质的错误评价与错误延伸。“你要是不会你就别抢着做，你想显摆什么？”讥讽在嘲笑了他人行为的同时也否认了他人的价值，它曲解了当下的社交情景，让交流变了味道，自然难以对沟通产生积极影响。

无端的戒心。并不仅仅是在言语中充满攻击性的尖酸刻薄者才让人感到不快，把所有外界信息都当作是对自身攻击的人，同样也并不容易让人喜欢。这样的人觉得身边大多数人都是假想敌，他们往往会预先假设他人对其有所图谋，而别人的一言一行在他自己眼里都恰恰证明了这一点。“你们看，我就知道你早就对我有意见了，怎么样，藏不住了吧。”这样的话会经常把交流带进无中生有的矛盾之中，给社交环境预先贴上了矛盾的标签。

消极的沉默。小孩子怄气不说话，会气鼓鼓地坐在一旁撇着嘴，这种情形我们都见过。把这种交流的倾向转移到成人身上，就能够很好地表现何为消极的沉默。这种负能量的表现，往往由对方说了他不爱听的话而来——他不选择反驳或者辩解，他只是选择了满眼七分怒火、三分委屈的沉默。谁都可以看得出他的不高兴，可他本人就是倔强地坐在那里，谁也不搭理的同时也拒绝交流，成为社交场上一块又臭又硬的同时又让人无法忽视的石头。

没来由的挑衅。挑衅是对他人客观能力、正当权益或实际地位的挑战。“多等一分钟能把你怎么样？你以为你是谁？”像这样的语言蕴含着非常明显的敌意。良好的沟通总是有着一个正向的气场，而这种火药味十足的话语明显与高效社交的气场格格不入。

在以上五种交流方式中所说的话，都是在社交活动中最容易在不经意间脱口而出的，进而影响大家彼此感受的话语。而以下一些并不难掌握的技巧，更能够有效地提升社交效率，让有恋爱意向或者已经身处恋情中的男女更好地相互交流。

给交流本身充足的优先级

与其他事情相比，交流需要有一个更优先的地位，无论是哪一方提出沟通的需求，另一方都有必要尽己所能，以尽快进入到沟通的状态中，用于倾听或探讨亲密关系中另一方的需要与希望。有很多人想当然地认为，这是一件自己已经做得很好的事情。但事实上，我们绝大多数人在这一点上仍然有很大的空间需要改善。

未必要肯定对方的观点，但是要认可对方观点的存在

在沟通的过程中总难免有分歧。女性想要逛街，而男性宁愿吹着空调看足球比赛。你可以不陪着对方逛街或者看球赛——虽然这样做更有利于感情发展——但你也不能藉此认为，逛街就是瞎花钱而看球赛就是浪费时间。你可以对对方的观点持保留意见，但是你不能仅仅因为他人同你的意见不统一，就否认他人。共情能力优秀的夫妻婚姻满意度更高，而共情能力高的典型表现，就是善于站在他人的角度看待问题，进而理解他人的想法。

积极分享自身的个人能力

美国莱特州立大学的心理学家劳伦斯·库尔德克（Lawrence Kurdek）博士通过研究证明，不愿分享自身能力、从不付出的人更容易陷入离婚的困境。这其实很好理解，已婚人士不挣钱、不做家务、不带孩子、自身也并没有什么独特的吸引力，是很容易引起伴侣的不快的。情侣之中也一样，情感投资多少都是需要回报的。如果一方在不断地付出时间、

体力、精力甚至名声和更重要的资源，同时又不能得到任何有价值的回报，爱情的维系自然变得很困难。

有一点独特的个性

请注意，独特的个性指的是自身的独特特质，而非什么少见的缺点或怪癖。一些特质能够让你在社交中留下更深刻的第一印象，而且能够促成这些印象在总体上是积极的。独特的个性在给你增加谈资的同时，也能让你在对方心中的形象快速变得立体起来。

就算彼此间已经很熟了，也仍然要用积极的词汇提出要求

因为就算已经成为恋人，彼此也更愿意接受良好的态度，熟络本身不应当成为放松对礼数的要求的借口。我们常说的举案齐眉和相敬如宾，并不是虚伪做作，更多的还是要强调与人为善。恰恰是因为对方是你生命中很重要的个体，所以才更应当以礼相待，笑脸相迎。

在多个大型研究的成果中，心理学界总结出两点让人们从初次见面就感觉不错一直到白头偕老都维持着高效社交的重要因素。

第一点，在爱情发展的过程中仍然注重伴侣间的友谊的长期建设，好的情侣应当是好的朋友，他们在一起的沟通与交流才能积极而高效。

第二点，学会觉察沟通中的表达往往是一道选择题：同样的意思，你总能选择一种更好的方式去表达，而且他们也的确选择了说那句更暖心的话。像搭建房子一样，从点点滴滴开始把爱情经营完善。

当然，你也可以选择撕破脸皮针锋相对，用蔑视、讥讽、戒心与挑衅把对方杀个片甲不留，在低效社交的场合里笑傲江湖。只是这样一来，你赢了当下这场拳击，却输了爱情这场长跑。

残酷与美好不矛盾

情场和商场的共同点是都有着残酷的竞争，同时也有伴随着巨大收益的巨大风险。

有的人创业失败后还是越挫越勇，不止一次地在不同领域尝试过白手起家，每当谈起往事，仍能意气风发地表达并不后悔。而有的人尝试了一次再简单不过的摆摊，却因为从不能洞悉商机到不擅叫卖等原因，而再也没动过自己当老板的心思。

市场一直活跃着，有人挣了大钱挥金如土，有人稳扎稳打小富即安，有人拼搏奋斗渴望出人头地，更有人因为失败的创伤，就再也没进入过那在他们眼中除了残酷外没有什么特点的圈子。

情场也一样。

在长期单身的人群中，有一部分不可忽视的人，他们是因为过去的情伤才失去了再战江湖的劲头。谈恋爱也是一种讲技术的投资。彼时可能年轻稚嫩，押了太重的身家在一个错误的人身上，期待着苦心经营的植株能结出一朵多么光鲜亮丽的花，可是现实中，连花蕾都尚无的时候就已经整株枯萎了。自此心里盛满了爱情的残酷，正可谓“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，对爱充满无力感，选择性地逃避了爱情中相对比重更高的美好。于是，看待新的爱情，好似看到一次注定要亏本的买卖，是“剩时代”的一个虽不广泛存在却不应当被人们忽视的困境。

好在残酷与美好并不矛盾，爱情中的种种残酷与美好都无法被否认

，需要被遏制的是，爱情观中荒唐的因噎废食的执念。

谈恋爱仿佛是一个长期博弈的过程，它的发展不可避免地同一些残酷的事实捆绑在一起。比如由长期进化而产生的一些心理选择机制，很多机制存在明显的男女差异。除此之外，更容易诱发矛盾的是，这些机制并不一定都只在有意识的情况下起作用，相当一部分心理选择机制是无意识的，倘若不加以关注，你自己根本就觉察不到，也左右不了。

比如对恋情忠诚的强调。虽然男男女女都非常强调对彼此的忠诚，而忠诚也的确是良好恋情的一个重要预测指标，但是两性对不同类别的忠诚的权重，是有很大差异的，这直接导致一方自认为并不是很严重的过错，在另一方眼中很容易成为分手的直接诱因。与此同时，其他类似的心理差异，都给爱情带来不少莫名其妙的矛盾以及显而易见的残酷。

在一项关于“吃醋”这种恋情中独特的情绪感受的研究中，研究者们意外地发现，人们把对感情的不忠诚区分为两种：一种是情感上的出轨；另一种是身体上的出轨。当然，只要是出轨就容易引发剧烈矛盾。但值得玩味的是，“情感上忠诚，身体上却出轨”以及“身体上忠诚，情感上却出轨”这两种情况，在青年男女眼中有着完全不同的认识。相比之下，在这两种出轨的行为中，女性更能接受自己的伴侣属于前者的情况，而男性恰恰相反。这一发现在遍及不同国家、不同文化的不同族群的研究中却具有普遍的适应性，已经足以证明这是由于长期的进化发展而来，属于人类的一种独特心理机制。

究其原因，女性寻求的是稳定的情感关系和情感资源，所以更强调情感上的忠诚；而男性看重的是自身在物质与感情上的投资能有正确的占有对象与确定回报，进而更在乎身体上的忠诚。值得一提的是，这并不意味着在任何亲密关系中，女人都注重稳定而男人都注重占有。比如

男同性恋者的恋爱关系中，很难产生子女这样一个重要而具体的投资回报，所以他们相较于普通男性而言，对伴侣的身体忠诚度并不是尤其看重。

这项研究的领导者——美国得克萨斯大学的心理学家大卫·巴斯（David Buss），用他毕生信奉的进化论观点，一针见血地点出了爱情残酷的必然性：“寻偶的目的就是为了解决生物对环境适应的进化问题。”进化总是伴随着物种内的剧烈竞争与两性之间的痛苦抉择，再恩爱的夫妻也有闹矛盾的时候。这里没有宏观上的皆大欢喜，没有哪对情侣就像两块相邻的拼图那样正好搭配，总要有打磨与改变，才能彼此契合。只是有的时候容易用力过猛，其中的一方或双方在这段关系中被意外击碎，只能惋惜地带着伤痕离开。

恋情中总有矛盾这件事情是残酷的，而不可调和的矛盾导致的结果，是恋爱双方或和平或不愉快地分手了。而失恋导致的情感伤害，本身就是爱情最剧烈的残酷。

面对这种残酷，人们有必要时时提示自己：“残酷的是失恋，这并不能抹杀爱情本身的美好。”提醒自己残酷与美好没有矛盾，或许可以从下面这些方面入手。

首先，不是恋情中的每个冲突都会有一个完美的说法的，不要在找说法的道路上钻牛角尖。长期以来，在心理咨询工作中都会遇到一些人，他们阐述自己的情况的终极目的并不是寻找一个解决当下困境的方法，而是为了让咨询师与他们站在同一战线上，声嘶力竭地给他重复一个说得过去的所谓说法。具体地纠结于琐碎的事实和因由，并不一定能解决长期以来累积的问题和窘迫，反而更可能滋生对情感的无力感，以及对他人的错误看法，愈发觉得残酷成了爱情的主旋律。生活中的方方面

面环环相扣。对正常人来说，只要一件事儿能称得上是心结，那根由必然不会真正简单而纯粹。死钻牛角尖只能让矛盾带来的不爽上升为习惯性的自虐。

其次，因为争吵、失望、被拒绝甚至分手本身所导致的难过是正常的，别拿自己的这份痛苦当成个例。跟爱人吵架会难过，原本情投意合的情侣反目会难过，表白遭到奚落会难过——事实上，跟谁吵架都会情绪不好，长期稳定的人际关系结束了谁都会难过，向任何人示好的同时，被冷硬拒绝都感觉不好，这些残酷跟爱情的关系并不大，这是生命的残酷，而这种残酷是自然的。

某种程度上讲，这些残酷也是必要的。如果没有这些难过，行为会更加缺乏约束，人们就不会珍惜彼此，最终导致的失落，反而远远超过了一个短时间内的好心情。坦然接受情感的残酷一面带给你疼痛未必不明智，伤害导致疼痛，从肉体到心灵这都是一件再天经地义不过的事情。

不幸的是，这种伤痛似乎并没有什么特效药，目前没有任何科研数据能够证明朋友、同学、家人等对于自己情伤的开解和劝慰能够起到长期有效的缓和作用，这些伤痛大多依靠自愈。我从没见过哪个刚刚失恋而痛哭流涕的人，在他人的一通长篇大论后立刻笑逐颜开，进而立刻踏上了追逐下一段感情的征程。爱情是盲目的，它不太讲道理，被它伤害与被它俘获的人都一样，在情感与行为上都有着几分难以自控。在社会学家诺克斯（Knox）和他的同事的研究中，只有两个元素能够显著地改善人们因为情伤而产生的负面感受，一个是时间本身，另一个则是一段新的恋情。

经常有人深陷于残酷的伤害中无法自拔：“他/ 她的影像在我的脑海

里挥之不去，我总是突然想起我们在一起的时候。”这种情况很好解释，在身处痛苦之中的时候，人们总希望回忆起一些过去的积极经历来缓和当下的情绪，这是一种自愈反应。然而不幸的是，在这种痛苦的情绪中，所回忆起来的积极经历中难免还有着那个他/她的影子融入其中，这就让原本用来降低痛苦程度的回忆，恰恰起到了相反的作用。于是，心态就进入了一个恶性循环，越愁越想，越想越愁，那个身影就在脑海中带着各种表情转啊转。

在心理咨询的行为疗法中，有一个解决这一问题的经典方法。它需要你顶住压力，为自己罗列出清单。这个清单的内容很简单，就是一系列你经历过的、同时没有那个恼人影像掺杂其中的美好场景。如果这些场景跟那个人没一点儿关系，那就更好了。在因为情伤难过的时候，可以依靠这个清单上的场景来调节心情，这是你给自己安装的情感防火墙，把可能引发麻烦的病毒手动地加以屏蔽。

不过也有人并不是受伤的那个。你可能发现你需要从某段在你看来发展并不顺利的感情中主动抽身，但是仍然请你对这次离开所造成的伤害有所预想。很少有拒绝或者分手对双方是无痛的，就算有的分手里“解脱”成分居多，也总会有点儿惋惜和唏嘘。人们有必要对自己坦诚这种伤害的客观存在。不要因为残酷地说了对不起，而把自己逼成了一个对情感麻木的人。

最后，不要因为这次爱情结束的残酷而没有结果，就否认了自己能爱与会爱的能力。分手对人最大的伤害，并不是那动不动难受一下的一年半载，而是一个人对自己可能由此而生的错误认识。“我不配”“我不敢”与“我不会”都可能成为某次多年前失败的恋情所留下的后遗症。负面地联结情感生活与自我，是“爱无能”的典型表现。

在追求爱情的道路上，自怨自艾是一件没有什么意义的事情。在这个领域，单纯从情感的角度上讲，更需讲究的是双方之间有没有产生火花、彼此之间是不是倾慕，没有什么“配不配得上”，而只有“适合或不适合”。有的“配不上”其实是一种被错误解读的“不适合”。

我最不喜欢的词汇之一就是“下嫁”，透着一股施舍的怜悯，仿佛嫁给自己的爱人是一种屈尊。谈恋爱是两个人你情我愿的决定，别刻意透着凌驾于对方之上的优越感。喜结连理是好事，彼此相爱的人修成正果对双方来说都是人生幸事，不应当单方面得了便宜还卖乖。

总之，失败是成功之母，在情场上恐怕同样适用。失败的残酷可能刻骨铭心，但是它阻挡不了爱情最终成功时的喜悦。爱情的残酷与美好，瑕不掩瑜。不过在我看来，爱情困境中因为残酷而否认美好并不是一个多么难以跳脱的困局，只要有正向的体验就很容易让当事人重新树立正确的恋爱观。真正难以逃脱的困境，是因为种种原因，一些人对爱情这事儿萌生了“其实爱情并不存在”的误解。

是爱情让钻戒闪光

一次很偶然的机会，我来到某所大学的教工小区拜访了一位朋友独居已久的老母亲。

拜访的目的我早就忘了，可是当时敲开门见到的场景让我现在都心有余悸。在我旧有的观念里，一位独居且同时还是高级知识分子的老人，应该住在一个干净、整洁、墙壁白净且布置得井井有条的家里。可是当我一迈进门，就被满屋子堆放得满满当当的东西吓了一跳，各种新旧不一的家具、电器、杂物和日用品占据了绝大多数的空间。按理说，房子也不算小，却不由得让人感觉到拥挤、憋屈。

告辞后我给这位朋友打了个电话，自然而然地聊到了他老母亲那儿在我看来有些自找麻烦的居住环境。朋友倒是很看得开，比较轻松地向我解释他的母亲多年来都有囤积癖，很多废旧杂物甚至坏掉的老物件儿统统舍不得扔，偏偏自己同时还是个剩下大半袋白米时就紧张地赶紧再买两袋回来的那种人。聊着聊着，朋友叹了口气，“毕竟他们那代人穷过、饿过，在物质方面拥有太大的不安全感。可以理解。”

这个时代，大多数人都有不安全感，有的体现在物质上，有的体现在情感上。

能够具体化、标准化的物质满足，是一种非常好把握的、填充安全感的手段，所以你放眼望去，身边的不少人都在攒钱、买房、买车、暴

饮暴食，并以“白富美”和“高富帅”作为口头标准寻找伴侣。

而那些相对抽象一些，透着些说不清、道不明意味的、填充情感安全感的手段，更难以把握。所以，在我们身边，那些卖命换钱的拼命三郎多；摒弃了物质需要而热衷阅读的人、钟爱艺术的人和投身慈善事业的人，则少得可怜。

靠囤积物质来寻找安全感，是一种简易却低等的弥补生命空虚的手段，因为只有依靠实实在在的拥有，来说服自己还有一个还不错的生活。这样的倾向让越来越多的人有了新的误解：“我手上没有掌握的东西，对我而言那就不作数。”延伸到亲密关系的领域是：“我没抓住什么能实实在在证明我的爱情的东西时，我就没有爱情。”对于一些人来说，如果实在没有手段在某个方面寻求到价值，那最有效的谋求存在感的方法就是否定价值本身。可是，各种各样的实践的最终目的并不是存在感，它们的目的仍然是价值本身。

在安全感缺失的年代，“爱情让信物有意义”的简单道理被相当一部分人误解为“信物让爱情有意义”。

虽然钻戒一向很重要，但我们并不能说信物就代表了爱情。在我看来，是爱情让钻戒闪光。纵然爱情的表现可以被一定程度上物化，可是爱情本身无法被物化。

在我婚礼的筹备阶段，我与妻子一起去见将为我俩主持婚礼的神父。神父在指导我们策划了整个仪式的流程之后，还特意嘱咐了我们几个要点。其中一个就是在交换戒指的环节，并不可以用钻戒，甚至太过强调华贵的金戒与铂金戒也不行。神父对此的解释有两点：一是戒指的结构并不朴素，它不能很好地象征婚姻信条对人的约束，只有结构简单外

形朴素的指环才能阐释这一含义；二是现在的戒指太强调物质的价值，它并不适合出现在婚礼这种强调情感联结与契约精神的场合。

我非常认同神父的说法，因为我周边越来越多的人，在交流各自的男友在求婚时奉出了几克拉的钻戒，而这枚钻戒所蕴含的信任与爱，却很少被剥除物质的外壳，摆到桌面上来。最终，我买了一对钢戒，240元人民币还包邮，结构经典且纹路简洁。我的妻子在第一次戴上它的时候把新娘妆都哭花了，不过我想应该不是戒指太廉价所导致的。

信物诚然重要，但它重要不过爱情本身。加拿大社会学家约翰·阿兰·李（John Alan Lee）采用了一种非常特殊的研究爱情的方法，来确定爱情中到底有些什么要素可能成为这段感情最重要的方面。

他从几百部小说中总结出了4000种可能出现在爱情中的元素，并将这些元素划归并编制成一套体系严谨的问卷。约翰紧接着针对加拿大及英国的情侣们进行了大量的问卷调查，从人们对问卷的回答中，根据爱情中起支撑作用的主体元素，他总结出了六个让爱情变得有意义的“爱情引擎”要点。与大众预期相左的是，物质因素与经济条件并没有被直接包含在内。

第一点是美貌与气质，即个人在感官上的积极因素。爱情片里终成眷属的男女主角，一般选用了俊男靓女，奥斯卡的影帝与影后们也一个比一个漂亮。因为长得好看，身材也好，外观上有吸引力，这些特质本身就容易促成及维系爱情，不过也更有可能导致一些横生枝节的困扰。有人相信一见钟情，一见钟情的核心要素就是“见”的具体内容，如果见到的实在不合胃口，恐怕钟情的可能性也就不会太大。十年前，女性在报纸上投放的征婚启事中，总要强调自己“肤白、貌美、气质佳”一类的

内容，同样也是依靠对姣好外貌的表达来给自身加分。

第二点是说不清、道不明的迷恋。也许就是一个人众多个性特质的独特组合轻而易举地打动了另一个人，总有些情侣也不清楚自己到底为什么那么喜欢对方。每当被问道：“你喜欢他/ 她身上的哪一点？”时，很多当事人的第一反应是“我也不知道”。如果继续追问，则会说出一些具体的优点和特质，但是从语气中不难猜出，访问者与受访者都知道这些因素并不是相爱的真正原因。迷恋产生的机制在学界暂时还未得到太深入的研究，但是它一般与强烈的性吸引或者情感强度并存。在某些情况下，甲对乙的迷恋并不意味着乙对甲也能够抱以同样的态度。所以，双方虽然感情是实打实的，但这样的情感关系中有比较频发的单向依赖，情侣中的一方也会比较爱吃醋，冲动事件也比较高发。

第三点是个体的随性。它的反面是那些严厉的中学班主任所代表的教条主义。这是西方享乐主义所着力渲染并推崇的爱情——率性而不需要负太多责任。从概念的界定上讲，这样的强调欢愉享受却不看重责任的情感也能算是一种爱情。只是在极端情况下，这种爱情的稳定系数着实很低，带给生命的提升意义也不是很大，因为它毕竟不是一段严肃的感情。

第四点是亲密的合作。它所引发的爱情一般都由稳定的伙伴关系发展而来。这种关系的成长，来自于情侣间深厚的友谊基础。他们也许在还不是正式情侣的时候，就已经以同学、同事、朋友的关系分享了很多共同的经历。于是友谊随着时间的发展缓慢而平稳地过渡为爱情。在整个过程中也许并没有充满激情的快速发展阶段，但是好处在于由长期协作引发的爱情一般不会产生双方情绪上的巨大摇摆，而且即使是普通的活动，他们也都能欣然享受，这样的关系对日常生活中的“大事件”很少

有所诉求。

第五点是无私的关爱。这种爱依靠一方对另一方需求的尽力满足，以及对自我资源的持续消耗来得以提升。但这并不意味着由一方持续付出而另一方持续索取所构成的爱情总是优秀的情侣关系。在极端情况下，这种关系会发展成一方永远自我牺牲，而另一方却沉醉于索取的虐恋。

第六点是理性的选择。对于很多人来说，爱情的到来像是一场突如其来的偷袭；可对于另一些人来说，爱情的到来是按部就班、深谋远虑的成果。谈恋爱对有的情侣来说，是深入评估对方的方方面面后做出的理性选择。这并不意味着对他们而言，谈恋爱没有真感情。他们的爱情对于他们而言同样是美好而宝贵的，只是有的人选择了用这样一种方式评价外界与建立关系。在世界范围，人们对有潜力成为自己伴侣的人做出的评估里最重要的两个方面分别是受教育水平与宗教信仰。由理性的选择驱动的恋人，同样也更可能因为理性的评估而分手，但是这样的伴侣一旦有了子女，离婚率会非常低，因为子女的出现给对彼此评估带来了一个不容忽视的筹码。

总之，爱情的因由来自方方面面，可物质并不能直接地兑换爱情；恰恰相反，是爱情让物质的存在与分享拥有了更深层次的含义。也许人们应该更多地去尝试不再过分依靠具体的实物，来弥补安全感的缺失，而是通过一段让人享受其中的爱情，来维系生活的从容不迫。

人们都知道，可以把家形容成港湾，港湾对船而言，是稳定、安全又富于资源的。但还有些船只单靠打捞海上的漂浮物过活，而不懂找一个稳定的避风港，因为没体会过安全感，所以不知道安全感有多么值得追求。

爱情对安全感的填充，最主要依靠的资源还是亲密，一对儿在情感上不亲密的情侣，难逃同床异梦与貌合神离的命运。与此同时，亲密的程度高低在众多心理测评中，都是评价情侣关系的重要指标。这里的亲密并不指的是两个人总腻在一起，或者动辄煲三个多小时电话粥的那种表面的亲密，它有众多的表现形式，每次独特的恋情中，都有必要寻找真正适合自己的那种亲密。

从一种基于当代婚恋实际环境的角度来看，情侣间的安全感主要由以下四种亲密行为塑造而来。

首先是爱与钟情的自然流露，这即是我们平时所理解的“基础亲密”；其次是自己明白自己正在身处美好的恋情之中，指的是爱情的参与者自己对恋情本身的卷入与享受；再次是能够放心大胆与恋人畅谈以及袒露秘密，并能获得对方的理解和认同，恋人间的彼此信任同样也是亲密的一种表现形式；最后是拥有向对方开诚布公地表露自己想法和经历的预期和意愿。

通过以上四点着手进行的调查结果发现，虽然女性比男性拥有更多的亲密表现，但是男女双方对恋情中的亲密都是同样的重视。所以只要身处于一段恋情之中，真情实感搭配上合理的亲密表现，即使没有那些看得见、摸得着的实体资源和具体物质，爱情依然能得到深入的培养。并不是钻戒让爱意满满，而是爱情本身赋予了那块石头真正的价值。

目前，我们已经先后探讨了六个在如今这个“剩时代”无法被忽视的情爱困境，大量翔实的数据与科研已经能够为这些困境提供一个客观的描述。可人们作为一个单独的个体，即使修正了一些以往对情爱的误解，却依然要在严苛的大环境中夹缝求生。

在中国谈恋爱，无论谁都很容易陷入被动。“自由恋爱”中的自由二

字，只是形容恋爱是怎样开始的，并非形容恋爱是怎样深入的。纵然无法完全摆脱环境的束缚，我们依然有必要做出寻找通往美好亲密关系的捷径的努力。我们理想中的恋爱是一道开放性的论述题，没有什么标准答案与是非对错，自己是怎样想的，就留下怎样的内容。可在当下环境中完全被动的谈恋爱，就像一道填空题，环境就是题干，留下一个小空让你自己填——你觉得对的答案未必符合题干要求，题目的标准答案你自己也未必喜欢。

论述题是个理想状态，填空题却让我们难以甘心，所以我们需要努力让自己的恋情变成一道选择题——虽然并不无拘无束，好歹已经多了几个备选项。在把这种努力付诸实践的过程中，光有知识储备是不足的，还需要一双慧眼，积极辨别哪个选项真正契合了环境与自我的混合需求，这是我们在本章即将面对的最后一个问题。

爱的选择题

我曾经误以为，现在普遍的婚恋困境是人们越来越狭窄的社交圈导致的。直到我发现不少交友甚广的人，其实也没给自己找来一个心心相印的恋人。恰恰相反的是，一些朋友的生活中并不是人来人往，获得恋情的几率却也并不比其他人低。事实证明，即使你并不与多少异性有交集，只要你遇到了对的人，你依然可以获得爱情。

大量地接触异性仅仅意味着可以获得更大的选择空间，但是并不意味着人们能够在保持足够深入的前提下与每一个潜在的恋人产生交集。这有点像买彩票，虽然买了十张的人总比买了五张的人中奖概率大些，但是到底中不中奖归根结底还要看开出来的彩票号码到底是多少。

在我上初中的时候，班里有几个情窦初开的女生。有一天的课间，我偶然听到她们在窃窃私语地讨论一本当时非常流行的青春爱情小说。在如此有限的十分钟下课时间里，少女们给小说内容高度概括出了一个值得思考的问题：“谈恋爱，到底是找个同自己相似的人好呢，还是找个跟自己互补的人好呢？”

当时的我正终日沉迷在电子游戏的打打杀杀中，这种矫情的疑问在我看来简直无聊透顶。不过，同样的问题在今天的在我看来，简直太能说明亲密关系中的一些典型情况。

产生这种问题的基础在于，寻爱即选择。人在从追求异性到应对异

性追求，从恋情深入到白头偕老的多个方面，一直都在选择和决策。

不少人知道自己面对各种各样的选择，也给自己设立了这样那样的标准，可是一进入真刀真枪的实战环节，却很容易乱了阵脚。你可能很快就能罗列出你的择偶标准，但是当你结婚的那天，你很可能发现你的伴侣根本就不是你当年想找的那种人——虽然这一点都不妨碍你们互相之间爱的强度。

我曾有一个出生于极传统的家庭的女同学，在我看来，她甚至都有一些呆板。她对异性恋人的要求跟她的性格一样，还留在20世纪80年代。我曾与室友打赌，她不是嫁给科研人员，就是嫁给军人，要不就是嫁给公务员。

现在十年过去了，听说她在一次旅游的过程中结识了一位法国摄影师，两人一见钟情，现在人已经嫁到了欧罗巴。

从她的状况来看，她原以为她想要的，只是别人告诉她“你应该要的”，而非她真正的诉求。很多时候，你以为你喜欢的那个类型的人，等他真的跟你出双入对地一起生活时，你会发现你未必真的那么喜欢。与此同时，有的人你原以为跟你完全不可能走到一起，你却发现你们不自觉地越走越近。

最终，你最喜欢的那个人，还是方方面面更适合你的那个人，能满足你的预期，能给你带来幸福，能让你感觉到，如果没了ta，生活不完整。爱情这道选择题比较复杂，因为在别人眼里，甚至在自己眼里，那些富于吸引力的好答案，其实都未必是对你而言最终的正确答案。

每个人有自己的心路历程，无法单独依靠心理学的研究成果来给自

已匹配一个如意郎君或者完美新娘。但是，一些权威的研究起码可以帮助你避免纠结于“相似好还是互补好”这样的问题，为你遇到真爱的时刻设置一个闹钟，避免茫茫人海中的彼此错过。

这个闹钟就是你有对方的“相似性”。这个相似性涵盖的范围非常广阔，不仅仅是生活风格、饮食习惯，也包括教育水平和种族，甚至还涉及性格倾向与价值观。你可能会认为，这同你在生活中大量的真实情况相左，灰姑娘嫁入豪门的故事很多人都可以脱口而出。但是相似性是一个需要系统评估的指标，几个表象上的不相似未必能说明什么问题，它不是给对方打出的“印象分”，而是一个“综合分”。至于当事人真正看中的方面——对于不在这段关系中的人而言，此中真意不足为外人道也。即使是“互补”的人最终走到了一起，很大程度上也要归功于他们在对待事物的看法、生活习惯、知识水平，甚至政治立场与宗教信仰上的相似性。

相似性是一种重要的两性间吸引力的来源，人们很难对与自身格格不入的人萌生爱意，它以“排除法”帮助我们在爱情的选择题里找寻正确答案。事实上，很多关系并不是从沟通开始的，很多关系的开始在于沟通本身的先决条件——相似性，在相互还不认识的时候，两个人之间其实就已经有了关系。人们会更容易结识与自己相似的人，人们会出入与自己相似的人也会出入的具体场合，人们会更容易在人群中发现自己气场相投的人。即使人们彼此间还不认识，他们的相似性也已经一定程度上决定了他们能不能出现在对方的生活中。从来都没有一个模特给我当过女朋友，我想最大的原因并不是我追求不到，而是我所能接触到的人里面，就没有这类跟我差异太大的人群。

心理上的相似性和地理上的相近性关联度很高，因为相似才能够接

触，因为能够接触才可能产生良好的关系。最能说明这一问题的是美国密歇根大学的社会心理学家里昂·费斯廷格（Leon Festinger）提出的择友原则。

他选择了数十名麻省理工学院的住宿新生作为研究对象，这些新生被校方随机分散在17栋不同的住宿楼里，一年后，距离越近的人彼此间越可能相识，而在互相认识的情况中，距离越近的人关系越好。异地恋之所以对所有情侣来说都是一件有挑战的事情，就在于地理上的距离逐渐削弱了两个人心理上的相似性。

但是越来越多发的网恋是一个特例。网恋并不强调地理上的相近，网络两端的人在确立恋人关系的时候甚至很有可能都还没有见过面。能够依靠这种交流方式斩获爱情的重要原因之一，就是网恋总是伴随着大量时间的投入，情侣间依靠在网上互动的时间与精力的投入，一定程度上抵消了空间距离对相似性的不良影响。网恋的风险之一是其中一方或双方所钟情的相似性在事实上未必存在，而只是通过网络沟通加工过的一种脸谱。一到最终见面或共同生活的时候，假如原以为的相似性存在臆想成分的话，感情将面临巨大挑战。

不过，地理位置只是相似性的一个方面。

即使在美国这样的多民族的国家，跨种族的婚姻依然不到全国婚姻总数的15%。虽然在2010年针对于美国的“80后”这一适婚人群进行的调研中，93%的人认为跨种族的婚姻是“可接受的”，但最终选择了同另一种肤色的异性恋爱甚至结婚的人在人群中依然远远低于这个比率。并不是人们排斥这样做，而是因为环境和选择的原因，我们仿佛偶然喜欢上的人，本质上还是局限在与自己相似的人群中。中国人长期以来都有着“门当户对”的情结，其实也是对相似性的一种强调。在社会学家拉姆（

G.N.Ramu）与美国哈佛大学社会学教授马丁·怀特（Martin King Whyte）的调查中，对门当户对的强调尤以社会中层及上层家庭为甚，与此同时，身处这一社会阶层的家庭中，长辈对子女婚恋的干预要多于其他家庭。关于门当户对是否正确这一问题，我们在这里并没有深入讨论的必要。这种现象是人对相似性这一前提下的婚配自然而然衍生而来的要求，它在道德上或伦理上是不是正确值得商榷，但是在亲密关系的心理学研究看来，它只是一种心理倾向的具体表现形式。

有的相似特征是在男女见面时就已经一定程度上确定的，比如受教育程度和经济收入。而有的相似性是依靠长期的交流与共处而来，这种被培养出的相似性，本身就有益于亲密关系。而催生它的时间与经历，又营造出彼此间的熟悉感，同样是良好爱情的保健品。对于绝大多数人来说，关系稳定发展的可能性大于一见钟情的可能性，培养而来的相似性与培养过程中产生的熟悉感都起到了巨大的作用。

我的父亲已经戒烟十五年了。在戒烟前，他吸烟这件事一直为我的母亲所诟病，不仅仅因为二手烟给我和她的健康带来了本可以避免的威胁，也更因为她本人从不抽烟。在我们的家庭里，抽烟这件事有悖于夫妻间相似性的提升。父亲戒烟的成功，从今天的眼光回溯，很大程度上增进了他与母亲的夫妻感情。

与此同时，父亲睡觉时候的鼾声作为一个恶劣程度远低于吸烟的小毛病陪伴了母亲三十年。母亲曾经尝试过要敦促父亲改掉它，但是随着时间的流逝，它成为了二人生活中互相磨合的漏网之鱼。如今，它已经成为长期同居一室带来的熟悉感的一部分，如果没有父亲的鼾声，母亲入睡反而有些困难。

社会心理学先驱罗伯特·萨斯（Robert Zajonc）在1968年做过一个在现在看来已经有些原始的实验。他给随机分配的两组人，分别逐一呈现相同大小、相同颜色的三角形和圆形两种形状。对于其中一组而言，三角形和圆形的出现频率始终是相等的；而对另一组而言，罗伯特·萨斯逐渐提高了圆形出现的频率。实验者最终提出的问题是：“请问你更喜欢哪个图形？”最终，看圆形看得多的那组爱圆形也爱得多。这个实验中的圆形与我父亲的鼾声有异曲同工之处。

爱的选择题里，相似性是人们首先应当考虑，而且不得不去考虑的一个重要指标。在一次针对于小学生的调查中，发现小朋友们的好友总有一个跟他们本人类似的名字，如杰克（Jack）的好朋友更有可能是杰克逊（Jackson），而约翰（John）的朋友更有可能是琼（Jones）。研究者对这样的数据结果百思不得其解，而它的真正原因非常简单——欧美的学校按照学生的姓名首字母来排列行为，姓名接近的孩子们更有可能坐在比较接近的位置，而这就进一步促进了他们挖掘对方与自己更多的相似之处，并随着长期的同窗生涯培养了深厚的熟悉感。长此以往，即使仅仅是姓名上的相似性，也诱发了一系列的关系改变，并不是谁选择了谁成为朋友，而是多种多样的相似性选择了谁可以和谁成为朋友。

谈恋爱亦如是。在充满困境的“剩时代”里，寻找美好爱情应当从寻找一个跟自己有相似之处的人开始。每一段自由而美好的恋爱，实际上依然是有限选择的结果。而恋爱双方的相似性，在给这个结果镶上浪漫花边的同时，也赋予了它更深刻的意义。

第二章 追爱路上

吊诡的相亲

单单认识到问题的客观存在是远远不够的，面对这些可能绕过去、更可能绕不过去的众多陷阱，在当下，寻找问题的解决之道才是更应该讨论的内容。

哪怕再完美的爱情故事，也许外人看起来已经是顺风顺水，对身处其中的男女主角来说，恐怕也有不少秘辛与坎坷。即使在很多人看起来，我与夫人情感路程已经称得上是顺遂，可在婚礼上，妻子还是泣不成声，多年恋情修成正果，此中酸楚，不足为外人道也。宏观上，亲密关系面对着社会环境的影响与制约；微观上，情路上又总是有半路杀出个程咬金的种种险情。

追爱的路上问题多多，各人总有各人的方法，只是未必好到足够应对大大小小的突发状况。效果是评估方法好坏的唯一标准，只是千人千面。对不同的人，不同的方法有着不同的影响力，好在心理学的研究积累为一些具体的困难场景提供了加以解决的线索。

很多人碰到的第一个具体问题，恐怕就是相亲中的种种尴尬。这些尴尬或许来自不切实际的交流，或者来自令人哑舌的问题，或许来自气场不和——诡异的原因造就怪异的尴尬，是谓吊诡的相亲。

其实在我看来，如果不讲究技法和规则，相亲没法不吊诡。

我曾经机缘巧合地参加过一次“七分钟相亲”。

虽然那时我已经在和我的妻子谈恋爱，但由于一位男性的缺席，我不得不临时以“替补队员”的身份加入了进去。事实上，我的妻子正是那次活动的组织者之一。

所谓“七分钟相亲”，即给每对异性七分钟的交流时间，在七分钟过后，不管交流成效如何，都必须寻找下一位异性再开始一段同样是七分钟的谈话，如此循环延续，直到与在场的每一位异性都聊过，而后再提供专门的时间来给有意向的人留下交流方式。

相亲全程我并没刻意隐瞒“有恋人”这一事实，只是其他女性并不知道我的妻子当时也在现场。我一共与六名单身女性进行了交流，探讨的内容从简单的自我介绍一直到更喜欢哪种类型的博物馆。最终，我从活动的主持那里得到了两个电话号码——看来我还是得到了一些青睐。

从亲身参与其中，到对其他参与者的观察，我发现“七分钟相亲”的形式很好地规避了相亲或初次约会中很容易出现的尴尬，并没有什么冷场的情况与愤怒的情绪。就算彼此对不上眼，人们也能够友好地等待七分钟的完结，互道再见。至于为什么会这样，我想跟个人的沟通能力关系并不大，它应主要归结于这种相亲形式的两个特点。

主题与规则的制约

随心所欲的自由并不意味着能直奔主题，得到自己想得到的一切。很多相亲之所以容易引发尴尬的原因，就是它直接把两个人放到了一个场景，只告诉了他们最终的目的是“如果能在一起的话，那就在一起吧”

——而没有任何规则与约束。这就像下国际象棋的两名棋手，只知道要吃掉对方的王，却完全不懂任何游戏规则，甚至连哪枚棋子是王，而哪枚棋子是后都不知道，于是只能大眼瞪小眼，干坐着不说话。

有的相亲被安排在西餐厅的饭局上，看似被赋予了一个具体的主题和一个优雅的环境。可是吃饭这种事情拥有太大的目的弹性——它可以是单纯为了填饱肚子，一边走路一边啃掉半个煎饼；它也可以是彻底的社交场合，端着鸡尾酒走来走去，每隔五分钟才礼节性地小啜一口。强指向性、强规则性而且伴随着积极情绪的互动，才是真正适合相亲与初次约会的选择。

两个陌生人端坐在高档餐厅无烟区里一张桌子的两端，拿腔拿调地同时又不敢充分表露情绪，想想都难受，更何况身处其中？与之相对的，“七分钟相亲”与其说是相亲，倒不如说是一种游戏，它就像成人版的丢手绢与捉迷藏，设立了一个目的、一套规则，让人身处其中。至于积极的情绪——玩游戏，情绪本来就很容易被调动起来的。相亲约去吃饭，妄想用彼此的套话来试探对方能不能成为自己的另一半，倒不如约着一起逛逛画展、骑骑单车、钓钓鱼，最起码，看场喜剧电影都比正襟危坐糟心吃饭强。

团体的卷入感

我见过的最大规模的“七分钟相亲”大概邀请了近一百人，以至于并不能做到同每位异性都有所交流。当时我在活动场地的二楼，俯视着楼下言笑晏晏的人们，一度让我联想起组织有序又各司其职的蜂群。作为集体中的一分子去做一件事情，比作为一个个体去做一件事情，给人带来的感觉更好。因为集体中的一员会有更多的归属感、稳定感以及由“你看大家都在这么做”所带来的安全感。

单枪匹马地相亲有点像击剑。“我的单身问题”和“你的单身问题”其实完全可以是可以得到共同解决的一个问题，但是两个陌生个体在对这个问题进行探讨的过程中，下意识地把对方看成了一个假想敌，一个需要去征服和“搞定”的对象。于是，原本可以友好协商的氛围在双方自己都没意识到的“啃硬骨头”的心态中，变成了竞技。这就像两个一起玩魂斗罗、齐心协力勇闯难关的玩家，却用起了彼此竞技的态度，不知不觉地把合作游戏完成了格斗游戏。

而被包裹在群体中的相亲，就像跑马拉松。我有一个爱好长跑的朋友，他自己跑步的成绩非常一般，但只要参加二十人以上的群跑，成绩会有质的飞跃，人越多成绩越好——这便是群体对人的促进作用。“七分钟相亲”把人们放到了一个有着同一诉求的集体中，不再那么强调个体与个体间的单链社交关系。单链社交是由两个基点构成的社交关系，它像一根细细的筷子，虽然直接、单纯却非常脆弱。而群体所强调的社交关系是网状关系，其中每个节点与其他节点都有所联系，只是强度上存在差异，可是恰恰是因为与其他节点的关系的存在，愈发增强了主要关系的柔韧性。

陌生人直接进行单独会面的相亲，本身就是有悖于亲密关系的发展机制的，它没有办法不面对更多的具体挑战，进而没有办法不吊诡。

在大多数情况下，从陌生人发展成为亲密情侣，要经过一系列关系的纵深转变，它存在以下一定的顺序。

最浅的层次是社会关联关系，他们分别所处的群体之间存在关联，其中一方的行为会在一定程度上从另一方的行为上获得反馈。两个人的连接是间接的，群体作为他们的代言人对他们施加着彼此间的影响，他们彼此之间并不强调对方个性化的存在。例如，他们分属某个合同的甲

方乙方，他们身处一个大学中的两个学院，他们两家人都住在同一个小区。他们可能知道有对方这个人存在，却对他没什么具体的接触和了解——“他是某某公司的经理”“他是某某学院大二的学生”“她是谁谁家的三女儿”，等等；在对方眼里，你跟你们公司的其他经理、你们学院的其他学生、你们家的其他女儿，其实没有区别。

较深的层次是个体关系。这时，你在对方眼里已经是一个具体而独特的存在了。虽然还谈不上喜欢或者不喜欢，但是你们之间起码已经注意到了对方更深层次的特质。在这个层面，你已经与其他经理、其他学生和其他女儿区分开来，你就是你，对方指向你的关系开始忽略你的背景和环境，而直接指向了你本身。

更深的层次是紧密关系。对正常人来说，通常意义上的“挚友”和“家人”就属于这一阶层。在这一阶层，关系得到了进一步的深入，主要有两个表现形式：一是双方可以互相施加更为强烈与频繁的影响，说的话、做的事在对方那里更走心了；二是拓展了共有行为的广度。曾经你们是在商言商的商业伙伴、普通的同学、偶尔见一面的邻居，可现在你们能够不谈工作，一起去游泳；不再只是一起上课，而是商量着一起“穷游”；不再礼节性地打个招呼，而是分享两家的八卦。

最深层次的就是亲密关系。它最典型的表现就是双方投入的性行为，以及向对方分享经历和表达自我的强烈欲望。

选择以单独约见这种形式来相亲，其实是生硬地跳过了亲密关系常规发展的第一个阶段，甚至第二个阶段——这是一种感情发展的揠苗助长。你不愿意向一个你并不熟悉，甚至是第一次见面的人深刻表露自我与袒露心声，但是不这么做又似乎对不起你此番相亲的终极目的。

“七分钟相亲”很好地规避了这个社会关联关系缺失的普遍问题，它

选择在群体中进行感情的养成。虽然相比自然状态下的情感发展，节奏依然快了很多，但是它给了人们情感深入的一个台阶，步步为营总比一蹦三尺高来得舒坦些。

“七分钟相亲”只是一种在我看来很有些可取之处的相亲形式，它未必适用于每个人，但它提供了一些对当前那些吊诡相亲加以改进的线索。

一是降低相亲时的所谓自由度，什么都能聊其实就相当于没什么可聊，什么都能说其实就相当于无话可说。恰恰是没有规则、主题和情绪，才给相亲的环境罩上了阴霾。其实，找点什么可以一起去做的主题活动，同样也能有助于你们对彼此的了解。很多特质，光靠恳切交谈是看不出来的。就算彼此掏心掏肺，也都还有有失公允的时候，更何况昨日的陌路人要向假设的明日枕边人过渡时，说的那几句场面话呢？

二是注重情感发展的按部就班，以及融入群体的力量。关系的深入是有规律的，跟谁都称兄道弟的人关键时刻往往跑得最快，恋人亦如是。“夫妻本是同林鸟，大难临头各自飞”的根本原因是一起的大话说得太多，而共同的大事做得太少。一口吃不成个胖子，相亲同理。

或许你已经明白，如何营造并奔赴一次不再吊诡的相亲或约会，但是且慢。能搞清楚做什么固然可喜可贺，但以怎样的状态投入对爱情的追求才真正合适呢？当然，为了寻找美好爱情，你并不一定要洗心革面，但是仍然要学会抛却一些担子——有些经历让你更加成熟与睿智；与此同时，有些历史，你自己可能以为是财富，但事实上，它们只能拖后腿。

初次约会聊点什么

1995年1月27日，一部名为《爱在黎明破晓前》的电影在美国上映，它由理查德·林克莱特导演，男女主角分别是伊桑·霍克与朱迪·德尔佩。

电影中，身在欧洲旅行的美国青年杰西，在火车上邂逅了法国女生赛琳娜，他们在火车上交谈甚欢。事实上，在火车上他们除了一起吃了一顿饭以外，一直在就爱情、人生观和个人经历进行愉悦的交流。当火车抵达维也纳时，杰西盛情邀请赛琳娜一起在维也纳游览一番，即便他翌日便要坐飞机离开。与杰西一见钟情的塞琳娜接受了杰西的邀请。在维也纳厚重文化的衬托下，年轻的新朋友在短暂的时间内成为了如胶似漆的恋人，迫于条件所限，他们仅仅共同分享了一个白天与一个晚上。最终，他们相约半年后再会维也纳。

可是这半年的约期让电影观众们多等了整整九年。

2004年7月2日，《爱在日落黄昏时》公映。同一个导演讲述了老故事的后半部分，同一个男演员演了同一个男主角，而同一个女演员演了同一个女主角。

原来半年之约并未如愿以偿。九年后，当年没有交换电话号码，甚至都不知道对方到底全名叫什么的两人，在巴黎重逢了。此时，杰西刚

完成了以他们九年前的故事为原型的畅销小说，而赛琳娜是法国环保组织的成员之一。最终，他们又是只有一个下午的时间共同相处。当他们在巴黎边聊边走时，他们发现，即使这么多年过去了，彼此仍深深爱着对方。

虽然他们已经各自拥有爱人：赛琳娜有一个当记者的男友，深爱着她却并不时常陪在她的身边；杰西也已结婚，他的儿子刚刚出生，但是他与妻子的关系一团糟，究其原因，是因为杰西时常追求浪漫，而他的妻子是个爱理性地收拾好所有烂摊子的人。

“你我其实并未改变。”杰西说的这句话，不知道是旧情复燃的信号，还是对岁月的感叹。

两部电影里，随着岁月变换的只是岁月本身，人反而没有什么改变。“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”其实也没那么夸张的普遍性。个人的性格总有着相对更固着的稳定性，事实上，人不会轻易的改变自己，是谓“江山易改，本性难移”。

电影依然留下了一个开放式的结尾，情感的最终走向我们作为观众不得而知。他们的感情始于九年前的疯狂举动，在这九年间，彼此经历了感情更迭与岁月变迁，重新走到了一起的时候，却还是能够温存。

跳出文艺批判的角度，我们或许可以在心理上进一步追问：“是什么让他们在九年前一起冲动地下了火车？为什么赛琳娜的每一段感情投入都是一个带有不确定性的男人？杰西为什么那么看重爱情中的浪漫？九年后重逢的火花仍存，是不是因为他们就是彼此最喜欢的那个人，而和对方到底是谁并没有什么太大关系？”

爱情的曲折是一件普遍存在的事情，没有谁的爱情经历没点儿故事

，而情感上又没有谁拥有未卜先知的超能力。爱情的发展轨迹本身就充满了激情的瞬间、泪水与欢笑，它通常不是光靠平铺直叙就能修成正果的。但是如果尝试从种种情感经历中提炼规律的话，我想有一点是可以成立的，即亲密关系中，没谁能绕过自己的历史，哪怕一分一秒都不行。毕竟，一个人所经历的事物造就了他自己。

而这被个性化的经历造就的个性化的自己，是人们在约会中的最大谈资。

那些与爱情无关的成长经历将他们塑造成为有喜好与偏爱的人，基因与经验共同决定了个人的特质，进而决定了择偶的标准和倾向；那些与爱情有关的情感经历时时刻刻都在修正人们的观念，让他们发现自己到底喜欢的是什么样的人。

爱情跟生命一样，恐怕没有“让我们重新开始吧”这一说法，没谁能完美地假装一切都没发生过。我见过的试图为缓和关系与解决问题而说出这句话的恋人，没有一对儿最终走到了一起。每时每刻的想法与行为，其实都受到过去经历或深或浅的影响。大家都是沾了墨的宣纸，没谁是能除去痕迹的黑板。

面对经历和真实的自我，应当正视，而不应该逃避、否认或者充满敌意地将其抹杀。需要着重说明的是，这里的经历同时包含了自己的经历与恋人的经历。

而双方的历史以及由历史带来的改变与收获，是约会中最应该探讨的内容。它能高效、快速地让人们发现彼此到底有何种程度的缘分。

能够决定一段情感的质量、稳固程度以及到底能延续多久，并不一定是我们之前提到过的爱情三要素。在很多具体的情况下，亲密、激情抑或承诺这些常被当作重点的要素其实都只能起到锦上添花的作用，

真正起到决定性作用的因素——一言以蔽之，是“合适”二字。

一旦“合适”了，哪怕九年都没有得到过来自对方的消息，猛然重逢也还是爱意满满。

在我们的生活中屡见不鲜这样的例子。有的情侣或夫妻之间总有些这样或者那样的问题与摩擦，有时候甚至是些并不算小的矛盾，但是最终还是能够在暴风骤雨过后风平浪静，靠的还是俩人足够深度的“合适”。

这个“合适”，强调的是双方的人格、特质与经历。倘若人格匹配、特质适宜而经历有共通之处，如此“般配”，很多问题便能够被化于无形。

这用我家隔壁当媒婆的二大妈的话来说，是“‘般配’大于一切”。

可是人们对般配有所误解。其实般配只是本土化后的合适，只是这种本土化未必能称得上“改良”。而涉及般配的方方面面，也总被搬到相亲或者约会的场合中当做话题与最终能不能走到一起的参考答案。

人们总以为般配的意思就是门当户对，它的潜台词非常简单，“对方有的我也有”或者“对方有多少的我也多少”。充其量，也只是多考虑一下社会习俗，以便对男女具体特质的约束来进行一定的修正。比如找男朋友不能学历比我低；找女朋友不能体重大于自己三分之二。我不得不在客观上承认，只要依靠诸如此类的标准，就更容易完成评价指标的具体化，在一定程度上提高了找到合适人选的几率。但是在根本上，这些指标用一刀切的方法过滤了相当一部分合适人选，进而提升了“捡了芝麻丢了西瓜”的可能性。

对般配程度的评估，应当以评价恋爱双方的个体历史作为出发点，最好让“有什么”和“有多少”统统靠边站。

为了寻找真正合适的人，人们不应该太着眼于当下的双方是否平分秋色，而更应该关注这段恋情的两个端点是否拥有能营造共同特质的历史。

在约会的时候，对双方的评估不应该采用量化的指标，而更应当倾向于对方有没有过产生让你心仪的特质。你喜欢一个人，在绝大多数情况下，恐怕并不是喜欢他“学历高”“会赚钱”或“能做家务”，而更有可能是这些成果性的指标所代表的内隐含义。比如通常来讲，学历高意味着受过更多的教育进而拥有更深厚的文化层次，会赚钱意味着这个人起码具备供养家人的能力，而能做家务相当于表明了一个人拥有顾家的习惯和过日子的基本能力。

但是，既然能够在约会中直接去评估对方让你心仪的特点，那为什么还要舍近求远地依靠众多间接指标，来为你最终做出决定提供参考信息呢？与此同时，有些对谈恋爱来说很重要的特质，并不能依靠这些指标表现出来，而只能通过自身的直观体会。放下身段去从与对方的深入交往中挖掘，才能获得有意义的发现——比如幽默、同情心、一个人自私与否以及对伴侣的忠诚度。

1968年，社会心理学家诺曼·安德森（Norman Anderson）进行了一次调查。他向民众投放了一个由555个具体的个人特质构成的问卷，要求人们来对这些特质评分。值得一提的是，这些特质是他从一百多本言情小说中提炼得来的。评分越高则说明他们越喜欢拥有这种特质的异性，评分越低则说明他们越讨厌这些特质的拥有者。调查结果中的前十名与后十名详见表2-1。

表2-1 十大最具吸引力的特质及十大最令人讨厌的特质

最具吸引力的特质	最令人讨厌的特质
1. 真诚	546. 虚伪
2. 诚实	547. 狡猾
3. 理解	548. 不诚信
4. 忠诚	549. 冒犯他人
5. 老实	550. 不真诚
6. 可信赖	551. 不忠实
7. 聪慧	552. 冷酷
8. 独立	553. 刻薄
9. 开明	554. 假惺惺
10. 体贴	555. 爱撒谎

这些特质都对一个人能否发展出良好的恋情关系，有着或好或坏的直接影响。但不幸的是，这里面的任何一个词汇，恐怕都不能依靠一个与我们通常意义的“般配”相关联的指标来得以体现。

这就是为什么我们要多聊聊“经历”而非“拥有”。

在约会中来探讨双方“有什么”，远远不如探讨双方“经历过什么”来得有价值。因为对后者的探讨，更容易通过具体的事例和实际发生过的事情，来对个人的特质加以评估。

不要在约会时绕开对方与自己的历史，要直面它。看看这些历史造就的特质，能不能成为你们双方真正般配的资本。

以“你家有几个兄弟姐妹啊？”这种问题为例，如果直接抛出来，就是一个典型的关于“般配”的问题。它有点像小学生做的连线题——单一而带有纯粹的目的，把一个事物和另一个事物关联起来。

首先，这样的问题答案并不开放，不管对方回答什么，你默默记下

来，作为事后评价的标准，继而就可以很自然地过渡到下一个你关注的问题了。其次，这种问题虽然可以量化，但是提供的信息量其实很有限。不管对方是独生子女，抑或有兄弟姐妹，这个问题都否认了情况的多样性，而把答案变成了选择题一般的生硬划分。事实上，每个人经历不一，关于兄弟姐妹的情况可能有很多种，这些境况完全可以提供更多的有价值的关于对方的信息，而提问者只获得了一个自以为最重要的数目，误认为可以交差了。

“我是独生子女，但是我从小有个非常照顾我的表哥，所以现在媒体上说什么独生子女都孤独啊什么的，我根本就不信。你呢？”这样的聊天切入口就比上一种交流的方式好很多。

这是一个在情感上更柔软的问题，更强调“感觉”而非生硬的“统计”。这样的话题引入，给了对方更多的话题空间。

首先，这句话是强调情感的，带有情感倾向的问题更容易引发双方的表达和倾诉，如果顺利的话，一个同时激发了双方情感共鸣的问题，甚至都可以贯穿两小时的交谈。

其次，这句话是强调观点的，我们都很讨厌别人车轱辘话来回说，只知道一味地“说”，而没有丝毫“表达”。对方像喷壶一样说了半天，可你提炼不出来半点有逻辑和有价值的信息，以至于都无法良好地应对，只好以礼节性的“哦”来作应对。

再次，这句话是强调共有情境的。初次约会，多聊点“人之常情”，也就是你肯定经历过，对方也肯定经历过的事情。动辄探讨经济形势与国际政治，可能对方未必爱听。如果一味地大谈特谈自己去年游历欧洲的经历，又有卖弄之嫌。可要是总谈对方开什么豪车以及开豪车的感受，又像一个查户口的。所以，不妨从一个双方都能发言的情境来开始交

流。

最后，不要隔离了自己去谈问题，谈恋爱是两个人的事。做生意还讲究不能强买强卖，以强调双方的同等重要性呢，更何况谈恋爱的时候。请别一味地追问对方“你有没有”“你是不是”和“你能不能”，而要适当袒露自己有怎样的成长环境，有过怎样的经历以及有着怎样的想法。这样才是有来有往的交流，而非生硬死板地找“般配”。

在我看来，适合总比般配来得重要些。因为般配的未必适合，而适合的就算不般配，也还是能够安安稳稳把日子过下去。

想要刺探约会的对象到底与自己适合不适合，并不能够简单地递上一份考卷，让对方填写过后再由自己来打分——超过六十分及格，超过九十分优秀，不到六十分就不用再见了。这样势必会错过很多正确的人。

对于很多人来说，并不是桃花运不好，而是好桃花全被他们给自己设立的一套滤网给过滤掉了。最终留下来的过滤物，是方方面面都“般配”的存在，只可惜可能颗粒太大，别说咯到牙——兴许咽都咽不下。

知道在约会时该“聊点儿什么”当然值得祝贺，可是在聊的过程中“怎么聊”又将成为一个问题。你可能是经理、辩手或讲师，自诩靠着会说话给自己挣口饭吃，但约会不是开会，不是辩论，不是讲课——到底怎么说话，展现出自己怎样的特质，才能让人家愿意跟你深聊下去呢？

谁更招人喜欢

不知从什么时候起，人们在约会的时候丧失了最基本的“好好聊天”的能力，导致男女双方在有限的时间里都如坐针毡、度日如年。

究其原因，“聊的内容有问题”只是一个方面，另一个重要的方面就是“聊的形式有问题”——人们在约会中表达的时候，其实并不清楚通过交流展现自己怎样的特点才更招人喜欢。

于是有的人会刻意地表现本身并没有的沉稳与高雅，强迫自己展现水平并不高的幽默，或者在实在没别的可说的情况下开始大肆表达自己的物质基础。这样的表达所起到的效果往往适得其反。在亲密关系发展的初期，约会的目的是为了通过自我特性的展示，在最大程度上让他人愿意让这段感情获得深入发展的机会。

例如，爱发脾气就是一种在人际交往中容易表现出的一种交往形式。姑且不论喜欢发脾气代表着一个人拥有怎样的人格特质，单单是这种交流倾向本身，就已经给亲密关系的良性发展带来了挑战。

让人震惊的是，单单就“爱发脾气”这一点而言，即使一个人仅仅是在孩提时期爱发脾气，就已经能够影响到他成年后的婚姻走向了。美国杜克大学的心理学家阿夫沙洛姆·卡斯皮（Avshalom Caspi）在1987年发布的论文中，提供了他一项持续数十年的研究数据。

在不满10岁的儿童中，明显比其他人更爱发脾气的那些孩子，长大

后的离婚率是小时候情绪平和的儿童的两倍。而且其中爱发脾气的女孩子，未来的丈夫的平均收入，比之脾气并不暴躁的女孩子所嫁的人来说，要明显更低一些。

十年后，卡斯比和他的同事们又发布了一个更有说服力的研究报告。

那些在3岁时被评估为自控能力不强——也就是更容易生气、冲动和情绪化的孩子们，在21岁时，相较于其他正常的孩子来说，经历了更为复杂和混乱的亲密关系，也承担着更多的情感冲突，熟识他们的老师、家长和朋友们，对他们的评价也更低。

“爱发脾气”是一种在社交形式上的典型倾向，它当然也很有可能在约会的场合中有所展现。但是它的展现似乎预示着情感关系会向不那么顺利的方向继续发展，所以它应当成为我们在约会中所极力避免的一种交流倾向。

可是爱情路上的绊脚石不止“爱发脾气”这一块，与此同时，就算你脾气上佳，也并不意味着你就可以如鱼得水、左右逢源地去谈恋爱。

万幸的是，比别人更爱动怒已经与不少其他交流倾向一起，被系统划分在一个相对而言很成熟的人格分类体系。依托这个人格分类体系，我们很容易发现，在约会的过程中，怎样的人更容易得到他人的青睐。哪些交流方式来地事半功倍，而哪些交流方式会把心仪的人越推越远。

这位将人格系统化区分的心理学家叫作刘易斯·推孟（Lewis Terman）。虽然人格的区分方法有很多种，但是他的工作成果是最有影响力的之一。

在推孟职业生涯的初期，他研究的主题是“天才发生论”，即所谓天才儿童到底是怎样出现的，他们与普通儿童又有着怎样的区别，他们的聪慧会将他们的成年引导进入一个怎样的状态。对这项课题的研究最终将推孟引入了人格研究的新领域，在这一领域的深入研究过后，他将人的个性特质总体上区分为五个大的类别，这种人格划分模型被称之为“大五人格”。一直到今天，“大五人格”仍是心理学研究领域盛行的人格测量工具。

“大五人格”将人格区分为五个具体的维度（详见表2-2）。

表2-2 “大五人格”模型中人格特征

维度	定义
神经质	表达负面情绪的倾向
外倾性	对有活力的生活与社交的倾向
开放度	接纳新的想法，参与新的活动的倾向
宜人性	信任、慷慨和关爱他人的倾向
尽责性	对责任、组织性和纪律性的倾向

推孟在提出“大五人格”模型后，只针对亲密关系进行了浅尝辄止的研究，他在1938年的一篇论文中指出来：“恋情与婚姻的破裂，往往是因为其中一方或者双方有着某种负面的人格倾向。”

好在后人做了非常系统化的研究，让我们更容易知道怎样的人才招人喜欢，又是怎样的人会让人不由地敬而远之。

在这五种人格维度中，只有一个维度的人格倾向对亲密关系存在着不可忽视的负面影响——神经质。如你所想，人格中倾向于神经质的人，更爱表达自己的诸如悲伤、愤怒和嫉妒等负面情绪，进而向外传播了

这种负能量，自然而然地将过度敏感的自己逐渐塑造成了一个他人不能与之良好相处的人。我们之前提到过的“爱发脾气”就是神经质的一种常见表现形式。

除了爱发脾气之外，易冲动也是与高神经质相关的一种社交倾向。有的男性往往误以为，冲动代表着男人味十足的血性与阳刚，更能博得女性青睐。但事实上恰恰相反。在对于冲动性超过正常水平的100名男性的调查中，发现他们之中一半有过离婚经历，七成经历过不幸的恋情。事实上，关于爱情的问题只是这次调查中的一小部分。这个针对高冲动倾向的男性的综合调查在整体上的数据更有说服力——这些爱冲动的男人在生活中的方方面面满意度都不高，糟糕的爱情只是他们糟糕的生活中的一部分而已。

不过并没有数据证明，较高的冲动倾向对女性的亲密关系有什么不好的影响。纵然如此，神经质这一指标依然与女性的离婚率存在相关性，只不过换成了其他的表现形式——导致女性的亲密关系越来越差的更多的是神经质中的其他指标，如抱怨、嫉妒及缺乏信任。

美国密歇根大学的心理学家洛厄尔·凯利（Lowell Kelly）就神经质对亲密关系的负面影响进行了大量的研究，在他对这个主题长达50年的持续研究的论文中说：“人格中的神经质倾向招致了恋情的不幸，但是这种不幸最终将如何走向，基本上取决于恋情中男性一方的其他特质——或是痛快地分手与离婚，或是在不怎么美满的恋情中得过且过。”

无论如何，高神经质的特质表现，给恋情的良好发展设下了重重阻碍。没有人愿意和一个动不动就哭哭啼啼、伤春悲秋或者怒不可遏的人约会。

在约会过程中或婚姻进程里，负能量的辐射与传播，均是最危险的

信号之一。

曾经有众多女性因为“才华”二字而不可自拔地爱上了身兼电影导演、编剧、演员、作家、剧作家和音乐家数职于一身艾伦·斯图尔特·康尼斯堡（Allen Stewart Konigsberg）——也许他的艺名“伍迪·艾伦”（Woody Allen）更为人所知。艾伦曾经说过的一句话，暴露了他典型的人格特质：“生命充满了悲痛、孤独与苦难——就算是这样，生命还这么短暂。”

神经质倾向如此明显的人在评价自己的爱情时，自然丝毫都不乐观：“我的感情生活非常糟糕，我最后进入一个女人的身体是参观自由女神像。”

并不是他糟糕的爱情将他塑造成一个神经质爆表的人，而是他强烈的神经质倾向毁了他的亲密关系。

1954年，与哈琳·罗森结婚；1960年，离婚。

1964年，与露意丝·雷瑟（演员）结婚；1969年，离婚。

在20世纪70年代，与黛安·基顿（演员、导演）长期维持亲密关系。

1980年，开始与米亚·法罗（演员）交往，米亚曾为伍迪·艾伦生下两子。

1997年，与宋宜（米拉·法罗与前夫安德列普利文领养的女儿）结婚。

多并不意味着好，这么多情感经历依然让艾伦·斯图尔特·康尼斯堡觉得爱情不美好，因为在亲密关系这一点上，他无法从自己一成不变的

人格特质之中得到救赎。

与焦虑和消极的人在一起，从约会成功率到恋情满意度几乎会不可避免的降低。

有一次，我搭一个朋友的便车，他跟我谈了他最近的一次约会。

“那个女的一直都在抱怨，抱怨她的家人、她的事业甚至她的狗。最后就因为我说了一句话，她居然还先生气，骂了我一句还把我给撇了。”

“你说了什么？”

“我就是抱怨了一下她爱抱怨这件事儿。”

这恐怕是我见过的最典型的因为交流倾向有问题导致的不欢而散了。

在其他四个人格指标中，外倾性及开放度与亲密关系的关联性并不大，它们并不会在宏观的角度上影响到亲密关系的走向。有人喜欢开朗幽默的，有人喜欢沉稳内敛的；有人喜欢天真烂漫的，有人喜欢理性严肃的——这两个人格特质所代表的表现形式更大程度上是看有没有迎合双方在审美上的客观需要，而非直接作用于关系本身。

剩下的两项指标，即尽责性与宜人性，则在另一个方向影响了亲密关系。在沟通与交流中更能展现这两个维度倾向的人，也更容易在约会中得到异性的欢迎，能够给恋情的深入发展提供更多的机会。

尽责性强调的潜台词是“我是一个遵守承诺而且值得依靠的人”。这当然是良好婚恋情感中的巨大保障，它主要得以表现的方式是如下这些内容。

恰当的礼节。礼节其实就是一种社会化的自我约束，只是这种约束能够凸显一个人对行为的合理掌控和对自我的深入要求。但是礼节应当恰当，否则有卖弄之嫌。

谈论中对事不对人。批评事物而非批评具体的个人，因为约会中对方所表达的内容其实往往只是讲了一个片面的故事。如果在这种情况下轻易地表达自己对某个具体个人的看法，还是略有轻率。

对对方足够尊重。即使是一次不愿赴的约会，面对对方也应当表达足够的尊重。因为你不愿意来这次约会并不是坐在你对面的这个人的错误。倘若是一次自己也很看重的约会，尊重当然就不需多表了。

而宜人性强的人更容易通过社交技巧来获得他人的信任，而信任本身就是情感深化的重要基础之一。它主要得以表现的方式包括下列几项。

专注地倾听。学会听话比学会说话的难度要大得多。事实上，让对方充分表达的倾听比自己口若悬河的乱侃更能让对方收获美好的感受。我们都有过听别人说话听到烦的经历，所以学着别做那个让别人烦的人。

对需求的敏感。约会是双方交换感受的过程，所以不要时时刻刻都太强调自身的感受，也要及时体会到对方在交流上的需求。约会中的“猴急”非常招人讨厌，就是光顾着自己感觉好，而选择性忽略了对方的正常感受。

征询对方的意见。表现对对方的在意与重视的一个典型方法就是——多征询对方的意见。从“你今天想吃点什么？”到“需要我开车送你回去吗？”只要是带着真诚的关怀去问，其实都是可以的。这很容易让对方增加对这次约会的参与感，也能让对方感到自己被重视，是一个相对

独特的交流对象，而非相亲大军中的普通一员。

在对将自己的亲密关系评价为“非常满意”的情侣们的调查中，我们发现情侣双方都有着大致相当的尽责性和宜人性，且都相较于人群中的平均水平更高一些。

如果你并不那么外向、博学、富于才华或者能说会道，你起码还可以通过交流来表现自己的真诚、信誉、认真和与人为善。后面这些要素才是真正影响情感深度的人格要素。最起码，你还可以做到不把交流向负面的氛围上引导，约会是一件理应让人感到享受的事情，千万别把约会开成批斗会，约会并不是一个适于高声呼喝表达异议的场合。

但是我知道，做到了这些可能依然无法让你足够“招人喜欢”。因为我曾经用上面这些内容简要指导过一个即将去约会的朋友，但是约会结束后，他把我跟他说的这些话评价为“一文不值，一派胡言”。

原因很简单，因为约会的对象给介绍人的答复实在简单粗暴——“不好意思，我觉得这次约会的对象的长相达不到我的要求，别的其实都挺好的。”

把悲痛欲绝的朋友送走后，我开始探究一个新的问题——对于爱情来说，外貌到底有多重要呢？

外貌到底有多重要

必须要承认，在谈恋爱的初级阶段，长得好看的确拥有不容忽略的优势。

不管哪个相亲网站，都可以提供一份在统计上高度一致的数据：无论男女，人们打开心仪目标的个人页面时，没谁会仔仔细细地先看完文字介绍。绝大部分人都开门见山地急于看到对方的照片，不加掩饰地直入主题。

事实上，虽然人们总是说自己喜欢“老实”“善良”或者“是个好人”的异性，在几乎每一个关于择偶倾向的调查中，外貌依然可以在排列之中名列前茅。不管人们承不承认自己看重对方的外在特质，他们事实上都很难抛开真正赏心悦目的异性。

这很大程度上是进化带来的结果。

毕竟松弛的皮肤、佝偻的身躯和枯黄的头发，往往意味着对方已经不适合与自己共同繁衍和抚育后代——不管怎么说，这是亲密关系最原始与最重要的目的。所以在电影院里看《指环王》的时候，我身边的女性们都在像盼情郎一样等着看阿拉贡和莱格拉斯，而非面貌丑恶的咕噜。就算她们也辩解说自己还喜欢灰袍巫师甘道夫，但对白发老头的这种喜欢并没有什么强调男欢女爱的爱慕成分。

包括长相、身材、肤质在内的外在美，是人们面对潜在对象，最能够直接观察与初步评估的方面。我们很难通过看一眼就评价一个人聪明

不聪明或者花心不花心，但是我们只要简单地一瞥，就可以看出来一个人“顺眼不顺眼”。

如此看来，外貌的重要性已经毋庸置疑。那么外貌到底有多重要呢？

为了回答这个问题，社会心理学家伊莱·沃尔特（Elaine Walster）邀请了明尼苏达大学的752名大一新生，共同进行了一个实验。

这些学生被告知，他们即将参加的是一个计算机软件的测试，而这个软件的主要目的，则是通过对人们特性的分析来给参与者提供一次速配的机会。当然，速配的对象是这个实验的另一个异性参与者。

伊莱·沃尔特让学生们提供了尽可能详尽的信息，包括家庭背景、个人爱好、人格特质，甚至自尊的程度以及恋爱史。除此之外，伊莱·沃尔特也通过校方搞到了这些大一新生们的入学考试成绩。最重要的是，伊莱还组织了一队专门的人马，依靠这些学生的相片来给这些学生的外貌打分——分数纵贯代表“格外吸引人”的10分到代表“简直没法看”的0分。

所有这些工作完成以后，学生得到了一个正式通知：他们将在下个周末参加由校方组织的联谊派对。在这个派对上，他们每一个人都将被匹配到一个由电脑程序算出来的对象。

学生们带着对梦中情人的憧憬离开了实验室，投身准备一周后的大型派对。

他们所没想到的是，根本就没有一个所谓的电脑程序。真正能给寻找爱情的人们提供预匹配计算的电脑程序，在这个实验之后30年才真正出现。给参与实验的人提供错误信息，以获取更客观的实验数据，是心

理学家在实验过程中非常惯用的小伎俩——这个小伎俩十分有效，以至于这种被称为“单盲实验”的心理学实验方法一直到今天仍然有很高的学术地位。

伊莱·沃尔特完全依靠随机匹配的方法，把752名大学新生预先分成了376对将在周末联谊上认识对方的组合。在联谊结束后，每一位参加实验的大学生，都被要求再回答一个最后的问题：

“你还愿意再跟今天你见到的这位同学再来一次约会吗？”

在事先获取的信息中，到底哪些信息有效地预测了这些年轻人会不会有深入的恋情发展呢？是不是有共同爱好的人更能够在一起？是不是性格相似的人看对方比较顺眼？是不是考试成绩相当，差不多聪明的人比较容易得到彼此的认可？是不是家庭出身接近的人更愿意尝试一下成为男女朋友？是不是社交技能更高超的人就能获得异性的更多关注呢？

以上的这些信息中，没有一个可以预测爱情的走向，从数据上看，它们与这些年轻人最终的决定并没有什么联系。

然而，只有一个指标脱颖而出，能够一定程度上预测恋情深入的可能性——外貌。只要你长得漂亮，别人就会更愿意同你再进行一次约会。

对于初次约会而言，外貌的确是一个不容忽视的因素。而且从数据上来看，女性的外貌在男性眼里的重要程度，要高过男性的外貌在女性眼里的重要程度。

在这个实验之后，包括进化心理学与社会心理学两大领域在内的多位专家，都再度进行了相关研究。基本上所有的研究都重复证明了伊莱的发现——人们很在乎异性的外貌，与此同时，男人比女人更在乎异性

的外貌。这个结论在不同的文化中、不同的年龄段、不同的民族里都基本上得到了证明。换句话讲，不管东方人或西方人，不管十八岁或八十岁，不管中国人或印第安人——约会时都会在乎对方的外貌，而且其中的男性会更在乎这一点。

值得一提的是，男性这样做并不代表着男性是花心的。

与人们通常想的恰恰相反，男性这样做，一旦成功，在亲密关系得到深入发展后，反而有助于提升婚姻质量。在针对于已婚夫妇的调查中，我们发现妻子比丈夫长得更好看的夫妻中，夫妻双方的婚姻满意程度更高。虽然暂时还不知道其中的真正原因，但是妻子漂亮的外表很大程度上维系了丈夫对于当下婚姻的忠诚，这应当是不可忽视的一个原因。

那么，什么样的脸最具有吸引力呢？在对面部进行评估的时候，哪些特质最能打动异性呢？

首先是对称性。对称的脸未必能够获得很高的评价，但是得到较高评价的脸，通常都是对称性十足的脸。对称是好看的必要条件。

其次是平均性。在一次对人工合成出的面孔进行评分的实验中，评分的高低与计算机融合了数据库内存储的人脸数据的数量直接相关。计算机融合了越多的人脸而生成的面孔，得到的评分越高。也就是最平均的脸，在异性眼中就是最美的脸。

而恰恰是对称性和平均性的组合，造成了现在的美女“长得都一样”的窘况。因为化妆和整形都过于强调某个并重平均性和对称性的统一标准。

所以，真正受欢迎的明星，往往兼具“大部分要素处于平均水平”和“小部分的要素拥有特质”两个特点——比如在姣好水平的面孔中，有着更大的眼睛，或者厚一些的嘴唇，或者更高的鼻子等特征。

好的外貌更强调比例而非尺寸。比如，对女性而言，最佳腰臀比是0.7，并不是蜂腰巨臀就能迷倒众生。此外，五官与面孔处于一定比例，审美中才能够显得好看。目前的社会环境下，有些人对于外貌的某些指标的追求，如果放到婚恋情感的宏观角度上来看，其实是走了弯路。

不过外貌的重要性并不代表着它能够成为婚恋关系发展中的决定性因素，它虽然在初次见面的时候很重要，但它对大多数爱情的影响并不会一直持续在很高的水平。事实上，人们虽然大多偏爱长相非常出众的异性，但是他们通常并不会把这种偏爱转变为求爱的行为。

换句话讲，人们一直在潜意识中自己警告着自己——你喜欢着那个长相出众的人，并不意味着你一定要在他身上浪费时间。

在择偶的过程中，存在着一个叫作“匹配偏好”的现象，它由心理学家罗森菲尔德（Rosenfeld H.M）在1964年提出的。“匹配偏好”指的是，虽然人们有很多高倾向的婚恋要素，如配偶的外貌、财富和社会地位等多多益善的指标，但是大多数人依然会踏踏实实地选择一个在这些指标上跟自己差距并不太大的人进行深入的接触。

所以，这个世界终归没有变成美女和帅哥通吃一切的世界。倘若每一个人都都不假思索地对长得最好看的异性奋起直追的话，人类的繁衍恐怕就要很快终结了。一项针对于长相出众的人们的调查也表明，他们的约会次数以及情感经历，其实远远没有普通人想象的那么频繁与丰富。真实情况是，即使长得很漂亮的人，择偶的范围也并没有因为他们长得漂亮而拓宽多少，在情感发展的途径中，也会遇到众多常人遇到过的问题。

所以，长得好看与否并不非常重要。从长远的眼光来看，长得只要与你心仪的对象差距不是太大就可以了——别超过了对对方太多，也别比

对方落后太远。在对已经恋爱相当一段时间或者已经订婚了的情侣的一项调查中，当情侣们被要求给对方的外貌打分时，绝大多数情侣给对方打出来的相貌分都十分接近。

长得好看的优势在于容易引人注目，而非容易带来美满爱情。谈恋爱的难度，一点儿也不会因为长得好看而降低。

几十年来，好莱坞盛产俊男靓女；与此同时，也盛产喜结连理的金童玉女。

他们都长相出众，可是大半情路坎坷。

汤姆·克鲁斯三度离婚，历届夫人基本都是好莱坞一线女星。

布鲁斯·威利斯和黛米·摩尔婚姻持续了11年后分道扬镳。

詹妮弗·洛佩兹与本·阿弗莱克的婚姻虽然是詹妮弗的第二次结婚，可是三年后詹妮弗·洛佩兹又与拉丁歌手马克·安东尼闪电结婚。

诸如此类的例子不胜枚举。事实上，奥斯卡影后这一群体几乎全部有过离婚经历。

相貌对于爱情的深入发展没有什么影响，长相出众的人并不比长相普通的人在情感上多赢得了些什么。对于大众而言，真实情况很简单——人们都在跟同自己在长相上处于差不多水平的人过着普普通通的日子，体会着有快乐也有烦恼的普通爱情。

为了证明这一点，社会心理学家艾伦·波斯切特（Ellen Berscheid）改良了伊莱·沃尔特的实验，重新召集了数百名不同的大学新生，以求验证“匹配偏好”这一心理机制的客观存在，试图证明就算人们倾慕长相好看的异性，还是会在择偶的时候选择脚踏实地，降低在关系的长久发展上对相貌的过分诉求。

为了测试那个并不存在的计算机速配软件，在再度填写了一大堆表

格与完成了一系列问答后，每一个对实验目的并不知情的参与者还留下了自己的一张照片。

这次，他们并没有经历一个星期的等待，而是直接被带到了一间隔壁的屋子。在那里，他们面对六张不同异性的照片，被告知这是计算机经过计算选出来的给他们的候选约会对象。事实上，这六张照片是由研究者精心挑选而来，美丑不一，但对不同水平的相貌都有一定的代表性。

一半的实验参与者听到了这样的话：“这六位异性是被软件系统自动筛选出来的，你希望我们安排你和他/她们之中哪一位约会呢？”

另一半的实验参与者则听到了另一种完全不同的解释：“你已经被我们的软件系统自动筛选出来提供给了十个人，而其中六个人都对你表示有兴趣，希望有能跟你约会的机会。现在由你自己在这其中选择一个，我们来为你们安排约会。”

按照艾伦·波斯切特最初的设想，在第一种情况下，“匹配偏好”的择偶机制会获得自动激活。参与者大多会充分考虑到，如果找太漂亮的异性的话，很有可能被拒绝，或者难以获得深入发展的可能性。为了规避这种择偶风险，他们虽然更喜欢长得明显漂亮些的异性，但仍然选择长相与自己比较般配的人来作为约会对象。

而在第二种情况下，“匹配偏好”的产生条件则被实验者的一段话巧妙绕开了。参与者没有任何初次约会被拒绝的风险——他/她是被选上的那一个，理应掌握主动权，勇敢地承认自己内心的倾向，选择最漂亮的异性作为约会的对象。

但是，艾伦·波斯切特只猜对了一半，实验结果证明了“匹配偏好”并不会那么容易地被心理学家的巧妙设计所蒙蔽。

在这两种情况下，人们都选择了自己胜券在握的对象——长相水平与自己接近的人。即使明明知道初次约会会很顺利，人们还是不愿意承担与长得非常漂亮的人发展长期亲密关系时的风险。

虽然人们喜欢大帅哥与大美女，但对很多人来说——他们仅仅是喜欢而已。外貌就像香水的瓶子，它的优越能够引起更多的注意，能够带来更多的机会，但它终究跟香水本身的质量没有什么关系。

艾伦·波斯切特的实验中还有一个奇怪的发现，“匹配偏好”虽然对绝大多数人都适用，却在对自身长相评价很低的人身上并没有得到意料中的体现。在他的实验中，8分代表着极好的外貌表现，而0分代表很差的相貌水平。在整个实验中，给自己评分在6到8分区间的人，选择的最终约会对象的评分的平均数为6.84；而给自己评分在1到2分区间的人，却并没有选择与自己长相在同一水平的异性作为约会对象——他们选择的约会对象的平均外貌分数是6.26，仅仅稍微低于长相出众的人群的最终选择。

艾伦·波斯切特带着非常大的疑问，在实验后对这些敢于选择远远比自己漂亮的人作为约会对象的人进行了访谈。他们普遍表示，他们是带着搏一搏的心态来选择约会对象的，因为在这个相貌水平，如果单独考虑相貌这一个因素的话，选择任何一个约会对象都很有可能遭到拒绝。既然如此，为什么不直接找一个更漂亮些的人来约会呢？万一我身上有一些其他的优点能够在约会中打动对方，最终给了彼此一个进一步发展的机会呢？

这是一个非常好的理由，让人无法反驳。

“一见钟情”的情况时有发生，众多的传奇爱情故事都来源于此。这个词汇透着一股奋不顾身又完全投入的意味，代表着一种剧烈的情感冲

击。或许，这真的是一个不可忽视的爱情起点？

我们会在下一节一起探讨。

一见钟情与场景误读

“爱情是一种化学反应”——这句话就是一句普通的陈述句，没有任何的修辞手法，不是类比，不是夸张，也不是比喻。

这种化学反应的参与者并不是男女双方，它并不是某男与某女之间的反应，而是单独发生在某男自己与某女自己身上的神经系统内的反应。参与这一反应的化学成分与神经递质非常多，从多巴胺到催产素，都会在爱情的不同阶段作用于感受到爱情的人。

作为一种化学反应的爱情，其实只是爱情参与者自己身体内的反应，外界的那个人，其实只是一个相当于催化剂一般的引子，诱发了具体的化学反应。

这种化学反应总是伴有一定的生理与心理反应的——辗转反侧的思念就是典型的生理与心理反应的组合。林黛玉初见贾宝玉的“黛玉一见，便吃一大惊，心下想道：‘好生奇怪，倒像在哪儿见过一般，何等眼熟到如此！’”也是同样。更遑论夜不能寐、脸红心跳、目瞪口呆一类的表现了。

常用“怦然心动”来形容一见钟情，这个“怦”字，就是机体内化学反应开始的发令枪。

可是通过对经验加以总结归纳就匆匆下了结论，并不是科学心理学的研究方法。

针对亲密关系在生理心理学层面的研究，一直到21世纪初才出现了

比较成熟的研究成果。在这之前，心理学家所从事的研究大量都是针对与亲密关系相关的行为、决策、情绪等等层面的研究。曾经在很长一段时间里，男男女女们做出的举措与表达的话语为心理学家们所观察，而今，观察者变成了扫描人类脑组织的功能性核磁共振仪成像（Functional magnetic resonance imaging）仪器，而被观察的行为，则随之进一步具体到了神经活动的层次。

将爱情作为一种胜利反馈机制加以研究的先驱者，是纽约州立大学石溪分校的心理学教授阿特·阿隆（Art Aron），他的研究为爱情心理学的研究打开了一扇新的大门。为了寻找亲密关系中的激情——这是一种与一见钟情关系很大的情感体验——到底是由大脑哪个区域所主导的，阿特·阿隆与他的同事们进行了一次专门的研究。

他们邀请了17名正处于热恋期的青年人参与这次实验。这些实验的参与者在接受脑扫描的同时，分别看到了自己恋人的照片和自己好友的照片。而他们在看不同照片时的神经反应，已经被记录与保存了下来。通过一系列的分析，阿特·阿隆发现，对于正在恋情中激情满满，处于一日不见如隔三秋的情感饱和的人来说，相较于看到朋友，看到恋人激活了他们大脑中与奖赏和动力相关的区域。

换句话说，对于热恋中的人来说，单单是看到自己的恋人，他们体内的化学反应就已经开始自己给自己奖励了，而且为了进一步的行动做好了准备了。

爱情同其他化学反应一样，有的反应剧烈而奔放，有的反应缓慢而绵长。爆炸是氧化反应，发酵也是氧化反应，亦如一见钟情是爱情，日

久生情也是爱情。

只是一见钟情这种进入爱情的模式，来得更为快速与猛烈。

然而不幸的是，对于大量的一见钟情来说，并不是你运气好到在某个瞬间见到了那个合适到足够让你心动的人，而是你在一个容易心动的环境下见到了那个人。事实上，决定一见钟情最终发生的往往并不是人，而是人所处的环境。

2008年7月，汶川地震发生后，我当时所在的西南大学心理学院响应相关部门的要求，迅速组织了心理援助力量奔赴灾区，我成为了当时获准进入灾区进行心理帮扶工作的心理学工作者之一。

当时的环境格外艰苦，我们所处的区域仅仅处于刚刚解决温饱和饮用水问题的状态。共患难的时候往往能够建立深厚的感情——所以当兵时的战友、创业时的伙伴、患难与共的夫妻都有着不错的关系。

但令当时的我万万没想到的是，在抵达灾区的第十一天，我们这个临时组建、彼此事先都不认识的队伍中，出现了一对情侣。

这段恋情被当事人表述为艰难困苦中相关的一见钟情。

美好的爱情当然值得祝福，只是他们的这段感情在当时让我一阵担心。因为我当时刚刚从一部社会心理学的著作中看到了英属哥伦比亚大学的心理学家唐纳德·达顿（Donald Dutton）在1974年完成的一个与一见钟情相关的经典研究。

在达顿所供职的大学附近的北温哥华，有一个即使在今天依然很著名的景点——加拿大卡匹拉诺公园（The Capilano Park）。卡匹拉诺公园得名于其中流淌的卡匹拉诺河，而这个公园里最著名的游玩项目是一个叫作卡匹拉诺吊桥的巨型吊桥。

虽然十分安全，但这个建于1889年、基本上是用大麻绳和杉木建成

的吊桥还是吓坏了不少慕名而来的游客。因为这个被誉为世界上最伟大的吊桥的桥梁，长137米，从两端的原始森林里横跨奔涌而过的卡匹拉诺河。与此同时，它高达70米。

最可怕的是，吊桥的特性决定了它始终晃晃悠悠。别说恐高症者，就算是一个胆子够大的成年人，也会在桥上被激发出相当的紧张感。

达顿把实验地点选择在了这个桥上。

达顿邀请了一名漂亮性感的女助手来完成这个实验。女助手被要求站在吊桥的正中，也就是最让人感到可怕的位置。要求路过的单身男性参与一个简单的研究。

女助理向每一个同意在桥上参与研究的单身男性展示了同一张图片，并要求他们立刻根据图片的内容编出一个简单的故事讲给她听。之后，还给参与者留下了她的电话号码，告诉他们如果事后有任何相关问题需要问询，都可以给她打电话。

在完成了这部分实验后，还是这名女助手，在距离卡匹拉诺公园不远的一个又宽又低的普通石桥上，将这个实验又做了一遍，她拦下了相同数目的单身男性，给他们看了同样的图片，提出了同样的要求，并留下了同样的电话号码。

研究者针对这两组不同的男性——我们姑且称他们为“吊桥男”和“石桥男”——从两个不同的角度进行了分析。

坐在电话另一端的达顿，挂掉了众多失望的男士们打来的电话后，记录了两组男性回电话的数量。

在高高的吊桥上被拦下来的男人们明显对这位漂亮的女士更感兴趣——“一见钟情”发挥了它应当发挥的作用，吊桥男们用更热情的态度

打回了更多的电话。

与此同时，达顿还分析了两组男性编出来的故事中所涉及的与两性关系相关的内容和元素。石桥男们编出来的故事基本上都乏善可陈，倒是吊桥男们编出来的故事，却充斥着更多与亲密关系和性接触相关的内容。吊桥上的“一见钟情”发挥了它的另一个重要作用——紧张的时刻又碰到异性，这种被唤起的剧烈化学反应开始让人们有了更多与爱情相关的胡思乱想。

吊桥男们带着化学反应见到了漂亮的女助手。与石桥男们相比，他们心率更高，出汗更多，紧张程度也更高——他们已经处于一种一见钟情的状态，他们只是缺少一个一见钟情的对象。

林黛玉见贾宝玉的时候初入贾府，紧张；祝英台见梁山伯的时候女扮男装，紧张；潘金莲见西门庆的时候刚拿棍子砸了西门大官人的脑袋，紧张；穆桂英见杨宗保的时候甚至两人真刀真枪打了一架，更紧张——在剑拔弩张的氛围下，一见钟情居然获得了更大的可能性。

一见钟情是一种情感爆炸，而这种情感爆炸的导火索，并不像人们通常认为的是一个具体的人。真实的情况是，诱发一见钟情的往往不是人，而是一个容易唤起人们某种剧烈情绪的场合，在那个场合中，人们更容易产生一见钟情的情况。

这种情况被叫作场景误读。有的时候，我们缺乏辨别到底是什么让我们高兴起来、紧张起来、兴奋起来甚至恐惧起来的能力，因此很容易把情绪的诱发原因归结到一个作为异性的第三方身上。事实上，让你感到情感爆炸的可能是酒精、音浪、运动、高度、困难、赞许——而你只是误把原因归结到了与这些因素相关的人，而让你感到了一见钟情。

抗震救灾的紧张、劳累和情绪化的环境，伴以两个人的场景误读，促成了一次有偶然性更有必然性的一见钟情。

在完成救灾任务返回学校后，这对情侣火速分手。因为所谓“误读”一旦脱离了那个场景，抛开了心理上化学反应的基础，也就谈不上什么误读不误读了。

一见钟情最常出现的地方之一就是音乐喧嚣、灯光暧昧、容易让人意乱情迷的酒吧了。

欧美有个俚语叫作“啤酒眼（Beer-Goggles）”，也叫作“酒后眼里出西施”。它指的是在你刚进酒吧时，那些你怎么都看不上眼的庸脂俗粉或愣头青们，随着夜幕渐深，离酒吧打烊的时间越来越近，尤其是当你多喝了几杯啤酒后，他们看起来反而变得不错了，甚至还值得成为约会的对象。

一次，心理学家布莱恩·格拉德（Brian Gladue）和简·德拉尼（Jean Delaney）走进了酒吧，在吧台给手持啤酒的人们递上了调查问卷。

好在这种行为并没有太多打扰人们喝酒与猎艳的雅兴，大多数人还是友好地完成了调查。

为了验证不同时间段对人们场景误读的诱发程度，格拉德与德拉尼给同一个人在不同的时间段做了多次测试。测试的工具是一个给酒吧中的异性的外在吸引力进行评分问卷，它要求填写人选择从1到10之间的一个数，来给异性们打分。

每一个参与调查的人都分别在晚上九点、晚上十点半以及午夜十二点按照要求给出了一个分数。

数据证明，随着时间越来越晚，酒吧里面的男性对女性的外貌评价有着非常显著的提升；与此同时，女性对男性的外貌评价也有提高，但是提高的幅度甚至达不到男性提升水平的一半。

纵然男女间存在差异，但是这种场景误读的普遍性已经得以证明，无论男女恐怕都难于逃离它在一定程度上的束缚。

但是场景误读并不一定就意味着爱情错误的开始，如果善加利用，它还是可以为爱情发展创造契机的。

很多人喜欢把表白做得非常花哨，比如准备几百朵玫瑰，比如把蜡烛摆成特定的形状，比如要求整个一栋楼的人帮助他按照一定规律开灯关灯。

人们为什么会这么做呢？原因非常简单——因为这么做能够提高表白的成功率。

由于类似的事件并不多发，当这些事情的存在意义都指向一个具体的人的时候，自然而然地就会引发当事人的情绪波动，比如紧张、害羞与高兴，加上很有可能相伴而存的欢呼与围观，被表白的人的情绪水平当然就会再上一层楼。于是一种被称为“浪漫”的情感就得以营造，一种喜闻乐见的场景误读也就应运而生，表白的成功率也就得到了显著的提升。

此外，也可以靠选择合适的约会场合，来为场景误读创造契机。旅游、音乐会、酒吧和游乐场能够成为促成恋人走到一起的典型场景，都应当归功于这些地方能够抛开爱情这个因素独立地激发人的情绪，当这些情绪得以激发时，能够产生个人指向的场景误读才算有了心理基础。

所以对于有恋爱打算或者恋爱初期的人来说，诸如上述这些容易让

人有强烈情绪体验的场合是更值得选择的约会地点。在精心设计下，类似“一见钟情”的恋情起跑，也完全是可能的。

不过目前为止，我们探讨的情感基本上都是双方面的情感投入，双方在有交流的同时，也都能够从爱情之中有所收获。不过，还有一些感情，就算炽热，却缺少迸发的出口。

面对这种得不到反馈与看不到结果的爱情，人们是应该抽身而退，还是应该勇敢地做一个匿名的爱人？

暗恋是笔不划算的买卖

有人认为，爱情除了是一种化学反应之外，还是一种交易。

很多人的第一反应会下意识地反驳，认为这样的说法，要不是玷污了爱情，那就是玷污了交易。可实际上，这二者谁也没有耽误谁，它们从彼此身上的借鉴，都一定程度上进一步让自身的科研成果变得生动与深刻起来。

在20世纪后半段，对经济学的讨论与研究甚嚣尘上，这股浪潮不可避免地抢占了心理学的滩头。哈尔·凯利（Hal Kelly）对爱情心理学和经济学的嫁接作了第一次积极主动的尝试，在整个科研界偏向于理性主义的眼光中和经济学家们的颌首微笑中，一个用于解析亲密关系的全新理论——社会交换理论，应运而生。

这个理论打开了用公式和代数计算爱情的先河，进而一发不可收拾。

在社会交换理论之前，我们曾经提到过的进化论，以及我们以后会提到的依恋理论，一直主导着对爱情加以研究的基础理念。以至于在长期的研究过程中，人们都过分着眼于历史对亲密关系的影响。

一种影响源自我们种族的历史，它通过进化论的形式得以表现——男人们择偶喜欢挑年轻的，而女性们择偶更偏爱强壮或聪明的典型优势异性。人们这样做的原因是种族在长时间的繁衍过程中完成了对择偶行为的自我修正。

另一种影响源自我们自身的历史，依恋理论就着力于从个人经历推断亲密关系的方方面面。有的人与爱人相处时甜蜜，分别时虽然思念但并不焦虑；而有的人与伴侣在一起时矛盾频频，分开时却也烦躁难耐——导致这些情况发生的原因，在一些心理学家看来，是各有不同的童年经历，尤其是个体与主要童年依恋对象——通常是母亲——的依恋关系造成的。

在亲密关系的研究领域，始终缺乏一种着眼于未来的理论——难道人们做出的种种决定，都是由他们自身或者他们的种族过去经历的美好抑或苦难决定的吗？历史决定论很难解释一些在爱情中常见的事情——比如进化论和依恋理论都很难阐述明白，为什么会有暗恋和单相思这种乍一看傻乎乎的爱情形式存在。

乍一看，新理论仍然解释不了暗恋——暗恋能获得什么好处呢？这恐怕已经是天底下最费力不讨好的事情之一了吧。

但是，只要暗恋这种事客观存在，就表明它应该给暗恋者带来收益，只是有待进一步分析而已。事实上，暗恋是我认为最具有经济学色彩的心理学现象。一个人暗恋另一个人，可以爱得发疯发狂，爱得如痴如醉，却迟迟没有真正的表达和实质的行为。

就像我小时候，我妈妈在某个专柜看到一件闪耀着璀璨光芒的首饰——她那么动心，天天有意无意地聊起来，艳羡与倾慕着，连我这个钝感的小孩子都能看出来她那超越欣赏的喜欢，但是直到那件首饰不再出现在那个橱窗，她一直都没有提过要买。

这两件事，在社会交换理论上找到了交集。

再炽热的情感，在转变成最终的决策和具体的行为前，还是要过一下脑子，加以理性评估。这恐怕就是社会交换理论的基础观念——当然，很多决策就是错的，不少行为也的确不合时宜，但是这并不说明它们没经过评估就从想法走进了现实，只能推断当事人的脑袋瓜子和评估标准还有待改善。

在社会交换理论之中，爱情不再着眼于个体和族群那辉煌或者不堪回首的过往，而把聚焦的重点放在了未来。每个人都在用经济学者的眼光追逐爱情，人们想在爱情中获得自己想要的东西而已。亲密关系在这个理论的观察下，简约得像一把宜家出品的椅子。

亲密关系即权衡利弊，对于亲密关系而言，真正强调的是理性的动机与决策。而感受如何，跟动机怎样完全是两回事。

这个理念深得当时美国政府的认可，因为好的亲密关系会很大程度上缓解政府的相关支出——离婚率下降，待救助人士减少，治安环境改善，更多人以家庭为单位分享资源。而政府迫切地需要一个富于逻辑强度的理论，能帮他们高效快速地定位问题。

在这样的基础上，就像提出算账的经典公式一样，不少曾经难于用旧理论加以解释的爱情故事，靠一系列公式给生生“算”了出来。其中最基础的公式是：

$$\text{盈利} = \text{回报} - \text{支出}$$

这里的盈利、回报与支出，都同时包含着两层含义：物质的与情感的。对考虑离婚得失和夫妻进行调解时，“你们多想想孩子”是调解者常说的话。这就强迫当事人对离婚的利弊再一次进行严肃的权衡，不得不把自己的现实情况套进上面的公式里。

暗恋亦如是。暗恋之所以存在，并不能仅仅观察暗恋的那一方付出了多少心血，时间，甚至财富，仿佛那是个向心仪的对象虔诚朝圣的苦主。我觉得，倒更要像看待一个投资者一样去看待他们。

你看小小一个铁皮屋子投注站，天天在烟雾氤氲中，那么多人怀揣着发财的梦想频频投注。他们之中获得五百万元的人少之又少，可这丝毫不影响他们的热情和对梦想的投入——你不让他买彩票，他倒真正难受。

暗恋者和在投注站盯着最近三十期开注结果苦苦研究找规律的人一样。在上面的那个公式里，他们的盈利仍然是存在的，只不过已经超越了物质，而掺杂了众多情感的成分，暗恋这件事本身及其带来的心理感受，对他们就已经是一种正向的收获。

在这里，我们恐怕还要重复社会交换理论的基本理念：感受如何与动机怎样完全是两回事。感受如何决定了关系满意度，而动机怎样决定了最终的行为决策。

并不是天天吵架的情侣都会分手，也不是日子过得恬淡如水的夫妻全能白头偕老。对亲密关系的满意度和对亲密关系做出的决定完全是两回事。

六十年来，超过十次的针对于全世界各个地方的亲密关系的调查研究都发现，虽然婚姻满意度和离婚存在一定的负相关——对婚姻不满意的人更可能选择离婚，但是这个相关度远没有人们想象的那么高。真正的情况是，大多数对婚姻并不非常满意的人还是选择了凑合把日子过去算了。亲密关系是衡量障碍和投入之后做出的行为决策，就算相处得不愉快，也未必要离婚——毕竟除了爱情本身，还有太多的东西要考虑。

对暗恋这件事而言，不少身陷其中的人都还是痛苦的。决定感受的指标叫作“关系满意度”，而决定具体行为的指标是我们在上一个公式中等号左边的“盈利”。

这两者之间的差距，源自于另一个指标的水平——对比度。对比度指的是在这段亲密关系中，双方在对关系的主导权上的差异。

$$\text{关系满意度} = \text{盈利} - \text{对比度}$$

暗恋这种爱情模式中，双方的主导权差异巨大——暗恋者在关系的各个方面的层级都要明显低于暗恋的对象。暗恋对象的一颦一笑都可能对暗恋者产生巨大的影响；反之，则未必。暗恋者精心奉献的事物，也可能被暗恋对象视之为敝帚。所以对于暗恋来说，对比度的绝对值自然很高。其实，暗恋的根本目的就是降低对比度——哪个暗恋者想当备胎呢？如果能被“扶正”，何必揣着暗恋的状态抱紧不放呢？

因为暗恋者对暗恋对象的执念，他们的“盈利”想必是高的；而因为他们与暗恋对象在情感地位上的天差地别，他们在这段关系中的“关系满意度”恐怕是很低的。这就很好地解释了暗恋这种矛盾的情感模式。

那么痛苦，为什么你还要坚持？

所以，“别为了一棵树放弃了一片森林”是劝慰暗恋者时最没用的话。那片森林里并没有那棵能带来盈利的树，光强调对比度低是没什么意义的——纵然在暗恋之中满意度欠佳，起码盈利还高，行为还有些在心理上的意义。

而这种“一棵树”和“一片树林”的讨论，直接引出了另一个与暗恋相关的指标——候选对比度。

候选对比度指的是情感状态中，一方对另一方不可替代的程度的差

异。在暗恋这种情感模式中，这个数值同样也是很大的：暗恋者对被暗恋者来说很可能无足轻重，受欢迎和追捧的人有着更大的选择空间。而被暗恋者对暗恋者来说却总是无可替代，为这一棵树，抛弃天底下所有的树都未尝是一件不可选择的事。“候选对比度”与“盈利”共同决定了一段关系的“排他性”——情感不容他人介入的程度。

$$\text{排他性} = \text{盈利} - \text{候选对比度}$$

对于一些举案齐眉的夫妻而言，他们从彼此身上都能最大化获取亲密关系的盈利；与此同时，他们的潜在伴侣的情况差不多，其中任何一方都完全没必要抛下现在已经成熟的关系来追求另一段爱情，那他们这段情感的排他性自然很高。

而在另外一些情况中，比如无能懦弱的丈夫与拥有优质事业和姣好外貌的妻子的组合，则很有可能造成候选对比度的绝对值的增加——丈夫仅仅把持着妻子的忠贞，而妻子面对着更多的选择。在这样的情况下，即使他们的组合给彼此相当的物质及情感的盈利，他们关系的排他性仍然稍显单薄。

一些恋情容易被第三者插足也是同样的道理。也许，其中的一方由于种种原因而有着更多的情感候选人群，用通俗点的话来说就是，贴上来的人很多。另一方却恰恰相反，正是因为现在谈上了一个优质对象，又没有什么退路和其他选择，于是更要靠紧紧把握当下的恋人。越逼越紧的结果就是关系的破裂。

暗恋是另外一个典型的低排他性的情况——它带来的盈利本身就非常有限，更何况往往伴有相当的候选对比度。

在对排他性与关系满意度进行比对研究的过程中，我们可以尝试给

一些典型的亲密关系状态进行分类（详见表2-3）。

表2-3 排他性与关系满意度比对研究

	高满意度	低满意度
高排他性	稳健的亲密关系	“空壳”爱情；家族联姻
低排他性	短暂而轻浮的亲密关系	暗恋；形同陌路

并不难看出来，暗恋处于一个相对尴尬的位置。它的满意度低，排他性低，只有针对于暗恋者本身的盈利值比较高。而这注定了，暗恋这种情感模式的未来走向并不被看好，因为在社会交换理论中，评价情感状态未来走向是由一个叫作“情感承诺度”的指标（排他性+满意度）来决定的。

情感承诺度＝排他性+满意度

不难看出来，很多情况下，暗恋是一种投下了巨大赌注的一锤子买卖，它最终能博得一个大团圆的结果的可能性实在太低了。但令人费解的是，这样一个中奖率如此之低的博彩，怎么就真的跟双色球一样，在人类的爱情历史上长期存在着。

别说人们会疯狂暗恋一个甚至都不知道他的存在的人了，人们甚至会爱上一个拒绝他，忽视他甚至欺侮他的人——这实在太奇怪了。更奇怪的是，这种事情在人群中竟然有相当的普遍性。

在1998年的一项研究中，907个大学生被研究人员问到了一个问题：“你有没有经历过暗恋、单相思或者其他形式的单方面爱恋的亲密关系？”

超过80%的参与调查的样本都表示他们经历过，而在那场亲密关系

中的他们，主要是本着三个想法投入其中的。而这三个想法都从侧面印证了社会交换理论的实践意义，那些单方面爱恋的经历中，当事人无一例外地都获得了自以为是的情感盈利。

第一种想法，是暗恋者将暗恋的对象看成了一种极为独特的个性化存在，这个人比其他任何人都更值得去追求与爱。暗恋对象的一举一动——即使不是针对暗恋者的——对暗恋他的人来说都已经是一种艺术品一般的美的表达。这种情况往往会诱发很高的情感盈利，不过很大程度上都是暗恋者自己骗自己造成的。

第二种想法，是人们固执地认为水滴石穿的道理适用于任何场合。不少暗恋者认为铁杵终会磨成针，只要一以贯之地爱下去，对方早晚会注意到自己感天动地的付出，最终在幡然醒悟后认定自己才是那个最爱与最适合他或她的人。这种情况会让暗恋者高估关系中的回报水平，把当下的爱恋看做一种绝对保本的投资。

第三种想法，就是人们也许会认为爱着另一个人这件事本身就是一种巨大的情感盈利。他们并不要求一个怎样的结果，追求的是无悔的“爱过”二字。

除此之外，一根筋的青春年代本身就是暗恋的高发期，偏偏身处其中的人们的情感状态与他们的文化偏好还可能造成这方面的恶性循环。

大量的文学作品和影视作品刻意渲染了“真爱无敌”的观念，死缠烂打、软磨硬泡甚至经年累月的沉默的爱都被塑造成行之有效的打动对方的杀手锏。一定程度上，这为暗恋者们留下了一个与真实情况严重脱节的情感期望，他们不知不觉地走到了沟壑的边沿而不自知。

我并不知道有没有人暗恋过我，但是我坦诚地承认我曾经暗恋过别人。

很长一段时间，结合我曾作为一个暗恋者的难忘经历，我还认为那些被暗恋人们的感受应该差不到哪里去，起码不至于有什么负面感受。直到有一天，我阅读了堡梅斯特（Baumeister R.F.）、沃特曼（Wotman S.R.）和斯提尔威尔（Stillwell A.）的调查报告，才有所醒悟。

在这个报告中，一些人表示当他们知道被自己并不倾心的人喜欢时，他们的感受通常并不愉悦。他们会开始担心，自己面向对他们有所倾慕的人时的言语和行为会遭到后者的误解。很多时候，他们一方面想清楚地表达自己对这段感情并没有什么投入的兴趣，直截了当地劝对方死了这条心，省得浪费大家时间；另一方面，他们又不想承担直接伤害了他人真挚情感的责任，搞得自己愧疚满满。

于是，他们选择用类似“这并不怪你，这是我的错”“你是个好人，但我们不适合”或者“我认为咱们还是做朋友比较好”等折中的话语来表达自己的意思。只是他们自以为的委婉，不是比直截了当的拒绝给爱慕者造成了更大的伤害，就是被后者误以为自己还有一线希望的暗号。

上面的那些话，往往给双方都带来了进一步的负面影响。

暗恋的人，最好结合实际情况仔细评估一下继续投入的必要性。他们有必要提醒自己，在绝大多数情况下，这种爱的方式没有电影演得那么完美。

被暗恋的人，表达态度的时候完全可以再斩钉截铁一些，严肃地拒绝并不意味着你就是一个不顾及别人感受的坏人，而意味着你对双方都有着应当的尊重。

如果双方对彼此都已经有着足够的尊重，甚至还很喜欢共处午后的闲暇时光，成为了外人眼中的异性好友。如果陌路难以直接变成恋人，或许长期的相处会更容易通过量变导致质变？倘若先从朋友做起，慢慢

向恋人的角色倾斜，是否就是像说起来那样的简单而循序渐进？

也许，从朋友向恋人的转变，会面对更少的障碍？

友达以上，恋人未满

知名摇滚歌手史提芬·斯提尔斯（Stephen Stills）在1970年说过一句话：“如果你不能和你爱上的人在一起，亲爱的，爱上和你在一起的人你总能办到的。”

无奈的是，很多人身边陪伴者甚多，却缺少一个值得爱上的人。“友达以上，恋人未满”的情况并不少见，朋友和爱人的距离，像一层一捅就破的窗户纸，也像一块能防弹的厚厚钢板。朋友和恋人的区别，是不是就是“喜欢”与“爱”的区别？

经常有人问我：“好朋友能不能做恋人？”“世上有没有纯洁的男女关系？”以及“曾经的恋人还能不能当朋友？”

严格地讲，这些问题都不适合作为一个心理学的科研问题被提出，它们超越了心理之外，涵盖了太多文化与社会因素。心理学的相关研究成果在这些问题上只能提供一些仅供参考的线索。

但有一些事实，已经在学界获得了肯定。

首先，朋友是派生情侣的重要来源。很多情侣的关系是从他们曾经的友谊逐渐发展而来的。我们曾经提到过亲密关系的纵深转变，朋友一般属于“个体关系”和“紧密关系”的层次（如图2-1所示），在条件成熟时向亲密关系进行纵深发展是一件自然而然的事情。

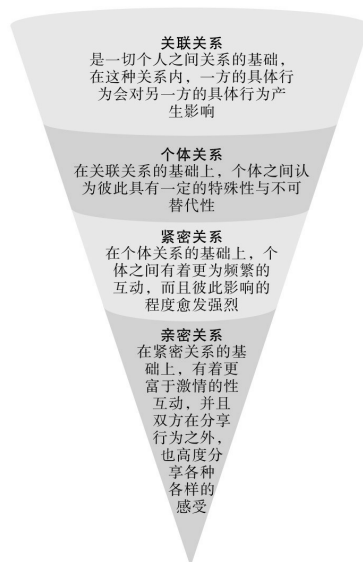


图2-1 社会关系的纵深发展

导致这种关系更深层的原因，是人们彼此之间分享的内容和共同经历的事件的演变。朋友的产生，本身就以共同经历作为契机——从同事、同学、舍友，到在线论坛你所欣赏的成员、你经常逛的书店的店员及总给你送快递的快递小哥，都有成为朋友的可能。究其原因，是因为你们分享着一个平台。在这个平台之上，你们都扮演着某个特定的角色，作为情境的一个元素参与了进来。长此以往，就因为某个具体事件或某种频发场合带来的质变，你们成为了朋友。

不同的场合、迥异的经历，以及对方到底是个怎样的人，都在一定程度上决定了交情的深浅不一。无论同性还是异性，很多人都有一两个知己、几个挚友、十几个相处得还算不错的朋友及几十个能在一起玩玩但是谈不上有什么深交的人。当场合与经历有了积累和改变，关系的发展也就呼之欲出。

由于各种各样的原因，在另一个人的生活中，有的人就只能被固定在某个具体的位置，没有什么再深入的可能了。而经历机缘种种，有些

人还是可以越走越近。

无疑，从友谊到爱情之间，是存在以下屏障的。

一个是彼此的性吸引。异性间的友谊并不诱发性吸引，而不合时宜的性接触更可能给友情带来后患。接吻算是一种典型而基础的性接触，被古希腊诗人奥维德（Ovid）浪漫地称为“爱情的花蕾”，可见性吸引的确参与了爱情初始的构成。对大量的异性友情而言，一旦对彼此萌生了“不纯洁”的想法，恰恰可能是纯洁爱恋的真正开始。

亲密关系之所以叫作亲密关系，最重要的原因是它形容了一种与“亲密”二字脱不了关系的关系。对我们来说，很多人虽然已经很算得上是非常好的朋友，但是你仍然不是迫切需要与他亲密接触。

很多朋友，纵然多年不见面，但是再度相逢时仍然可以嬉笑打闹把酒言欢。但是对相当一部分恋人来说，异地恋却成为了一种对情感的巨大挑战。我有几个朋友，虽然已经十几年不见，但我们的交情照样很好。而十几年不见一直很恩爱的夫妻，对我个人而言，是真的没见过。异地恋总是困难的，但异地而居的朋友们，似乎并没有太多苦情的故事值得讲。所以曾经的异性朋友，一旦出现了只针对彼此的性吸引和强烈的亲密感的需求，就亮起了友情向爱情质变的提示灯。

还有一个是剧烈的排他性。友情通常是没有排他性的，但是爱情有。

你总能见到地铁里欢声笑语的一大伙年轻人，你也总能看到在人潮中牵手走过的情侣们。一群男男女女们欢快地手牵手跑过，你会觉得他们是青春洋溢的朋友；可一个女生同时牵着两个男生的手，会让人不免从心底起了嘀咕。甲可以和乙做朋友，也可以和丙做朋友。与此同时，乙和丙同样也可以成为不错的朋友。但是，通常情况下，甲不能既给乙

做恋人，又跟丙出双入对。很多时候，沉浸在友情中的人们追求一个“人多热闹”的环境，欢声笑语里，“年轻的朋友来相会”。

你看，“斗地主”是三个人，打麻将四个人，打篮球五个人，踢足球十一个人，跳广场舞是一群。但是，情侣约会吃饭看电影逛公园过日子，一般都是两个人。

典型的亲密关系像条形磁铁，一个人在N极，另一个人在S极。联结他们的是实体的磁铁本身，也是无形的磁场。两个磁极彼此牵扯，闯入磁场的其他个体会被其有意无意地影响，却不能成为一个与它们平起平坐的“第三极”。

这就是为什么当“电灯泡”是一种极其糟糕的体验，因为“电灯泡”总是显得很多余。情侣们通常都或明显或不明显地表现出了强烈的情感排他性，这并不能怪他们，这只能怪爱情本身。他们这么做并不是因为他们不懂得礼貌进而礼数不周，只是他们的恋人已经充斥了他们的视线，让他们无暇他顾。在这里，排他性并不仅仅指亲密关系上的排他，同时也指因为亲密关系而导致的针对其他情感的排他。很多情况下，爱情是“盲目的”，对情侣而言，排他就是盲目的典型表现之一。

从友情到爱情，第二个门槛就是排他性。如果在友情的培养过程中，愈发感觉另一个人的参与让你们感到不协调、不适应甚至不愉快，那很可能是爱情在不知不觉中已经完成了萌芽。

当然，很多情况下，情侣也会作为一个社会单元一起参加社交活动。欧美流行的双重约会（Double Date），即由两对情侣共同完成一次约会，就是一个典型的例子；由几对情侣共同组成的自助游，也是一种常见的情况。但是因为爱情的存在，情侣在共同加入活动时，更多的是以某个共同体的姿态表现的。

知名美剧《老友记》就很能说明这种情况。

莫妮卡（Monica）和钱德勒（Chandler）在伦敦点燃了爱火，跨过了友情的界限，但在返回美国之后，仍然无法确定他们是否真的需要正式确定情侣关系。但是我在看到他们两个想尽一切办法表现二人关系的排他性时——避开他人进行约会，产生了吃醋的情绪——我就已经预感到他们最终将走到一起。剧情发展果不其然，他们最终在第七季结婚了，友情向爱情的蜕变最终修成正果。

“友达以上，恋人未满”并不是一个问题，问题是怎样鉴别当下的状态到底是朋友还是恋人，当下的感情到底是友情还是爱情。我们上面提出来的两个要素当然提供了一定的参考意见，但是一旦结合生活实际，情况的复杂程度便呈几何级数地上升起来。

不过，在从朋友身份向恋人关系进行转变时，还是有一些需要格外注意的地方。毕竟这是两种纵然有相似之处，却有着截然不同的社交关系。

还拿曾经做朋友的方式来做恋人，可能会毁了姻缘。做恋人的第一步，就是要比做朋友更强调从行为表现到心理状态的一致性。

为了研究两个人在朋友阶段和恋人阶段的差别，堪萨斯大学的临床心理学家夏琳·穆勒哈德（Charlene Muelenhard）率领着她的团队进行了以下的研究。

夏琳向召集来的大学生们展示了一系列视频，视频的内容是一对青年男女在某个公共场合进行交流的录像。这些公共场合从二人都穿着泳装的沙滩，穿着休闲服饰的咖啡馆，直到穿着正装的高端酒会；谈话内

容也包罗万象不一而同。在看完视频后，大学生们被要求给谈话二人的亲密程度打出一个分数，以评价二人正处于从普通朋友到热恋情侣的哪种水平的关系。

藉由这一实验，夏琳·穆勒哈德希望挖掘哪种交流或行为，让人们表现得像个恋人，又是哪些动作和话语，让人们看起来还是仅仅处于朋友的状态。

在最终的研究结果中，没有一个和谈话相关的指标对亲密关系的表现水平提供了线索。不管人们聊些什么，或者在何种场合聊，或者谁说得多一些谁说得少一些——与亲密关系的表现都没有丝毫关系。谈些什么，即所谓“共同语言”的内容和多寡，并没有成为朋友与恋人的分水岭。

出卖了人们关系状态的主要是动作和表情，它们被统称为“非言语信息”。

在情侣之间，会有作为朋友时彼此通常不会选择的众多表情以及肢体接触。

最让观察者降低对两人关系评价的典型动作是：斜靠在某个支撑物上；无精打采地坐在椅子上；不和对方有目光上的接触。

而起到了一定积极地作用，但收效并不明显的动作是：身体前倾；拥有主动性的交流语气；不会让眼光跟着擦身而过的其他异性一起飘走。

起到了相当的积极作用，让人们显得已经相当热络的动作是：两个人的距离在45厘米以内；两个人一边笑一边有肢体接触；尤其让人印象深刻的是，在不笑的过程中，两个人仍然有肢体接触，比如长时间地牵

手，或者一方在不经意间给对方撩了一下头发。

不过以上这些绝大多数都是单体反应，真正让夏琳看重的研究成果是一种叫作“行为同步”的行为表现，这种“非言语信息”通常高发于有了相当情感基础的爱侣之中。

相较于普通朋友，情侣们会下意识地模仿对方的行为表现，以求达到相当程度的行为同一性。与此同时，情侣也会追求从大到小事无巨细的一致性，以此来表达和强调关系。

一方在谈话中前倾身体时，另一方也会前倾；一方伸懒腰时，另一方也会放松一下肌肉；一方伸出手去，另一方也不会立刻就把手抽走。

异口同声和会心一笑，也是典型的“行为同步”。虽然在朋友之间也时有发生这种情况，但是在亲密关系中会更加高发。

不过这种行为同步还有更多表现形式。有时候，“夫妻相”就是其中的一种。夫妻相除了指长相的相似外，也会通过行为、态度和气质的高度一致性加以表现，这是一种对关系联结的强调。

此外，为了显得更亲密与感情好，情侣们还会刻意追求行为的同步，强调彼此之间的同一性——“情侣装”的流行就相当能说明这种情况。

在夏琳·穆勒哈德的研究之后，也有研究者进一步研究了情侣中的行为同步现象。这种现象未必成全了友情向爱情的转变，但它毋庸置疑是一种将朋友和恋人加以区分的有效指标，最重要的是，这是一个可观测的指标，它毕竟为“友达”和“恋人”的距离提供了一个参考答案。

对于友谊，人们毕竟还是更在乎一种稳定的代入感——分享情感，分享经历，提供帮助，获得资源，能够没有太多顾忌地做自己。无可否认，友情在一定程度上就是爱情的基础。而爱情不仅仅把友情开进了快车道，甚至把它改装成了过山车。

相较于友情而言，爱情的初始阶段更强调全身心的投入——一日不见，如隔三秋。正是因为这样，有了相对于友情更多的激情瞬间、更起伏的情绪状态、更多的奉献和付出、更偏激的想法和行为。然而，这些特质并不具备人们想象中那么高的稳定性，爱情初期的剧烈磨合很容易引发情感的突然结束。

不管恋人是不是由朋友发展而来的，相当一部分的恋人在他们恋情的初期就由于种种原因选择了结束这段感情。如果说爱情终于一个根深蒂固又无法妥协的问题，很多人都会表示可以理解。那到底又是什么，让很多人对一段感情投入得快，抽身得也快呢？

诚然，磨合中发现的彼此不合适是一个不能忽略的方面，可这恐怕并不是一些人的恋情“习惯性流产”的真正理由。

人们看似在爱情对同一个对象施加了多重标准。同一个人，之前爱得死去活来，为什么如今恨得咬牙切齿？

对于爱情的对象，人们到底秉持着一个怎样的标准呢？让人们从别人的生活中拂袖而去的东西，与让人们毅然决然走进别人世界的东西，到底存在着怎样的关联呢？

龙卷风的前因后果

对于大多数的分手而言，具体的矛盾只是一个表面的原因。矛盾可能是恋情结束的导火索，却通常不是爱情真正的杀手。

很多昔日如胶似漆的恋人，彼此中伤太深，分手后连朋友都没得做。更有甚者，是昔日神仙眷侣，如今深仇大恨。这些情况乍一看都非常不合情理，同样的两个人，为什么只能维系一段十分短暂的美好恋情，当激情褪去，矛盾逐渐浮出水面，无法被忽视的时候，山盟海誓的人们为何迈不过这个坎？

爱情来得太快，就像龙卷风。

问题是，龙卷风是一种太强调能量表达的形式，所以不仅来得快，去得更快。有很多恋情在初期充满激情，相见恨晚的双方恨不得融化在一起。可是，“秀恩爱，死得快”几乎成为了一个魔咒，其实并不难理解。激情的爆发自然引发将甜蜜昭告天下的冲动，而此时此刻正是“情人眼里出西施”的黄金时期，一些不折不扣的缺点也被恋人看成优点，这是一个就算怪癖也能显得可爱的阶段。当这个阶段过去，恋情迎来了新的挑战 and 更多不得不面对的问题时，挑战过大而积淀不足，爱侣们才发现早期的情感经历，纯属拿着鸡毛当令箭。一旦进入严肃的亲密关系，全然不是那么回事儿。

不少情侣没有熬到亲密关系的中期，他们的爱情冲劲儿太猛却后劲儿不足，搁浅在了沙滩上。

一个非常重要的原因是，人们对于长程亲密关系与短程亲密关系的核心诉求是不同的。一些能够有效维系短程亲密关系的核心特质，并不能够在有了一定经历的恋情中继续发挥作用。

1993年，大卫·巴斯（David Buss）针对青年大学生做了一个亲密关系方面的调查。这些青年男女们被问及这样一个问题：“在一段短恋情和一段长恋情中，你最看重的对方特质是什么？”

人们在短期恋情中，无论男女都格外看重对方的长相、身材等外在表现。这没什么可奇怪的，因为我们已经在前文探讨过，外貌是最能燃起爱情火花的元素之一。但是在问及长程恋情中的要素时，女性明显开始更加注重伴侣的内在特质了。

心理学家杜恩·兰迪（Duane Lundy）率领团队做了更为深入的研究，当被问及在长程恋情，甚至婚姻之中，对伴侣的哪种特质更为看重时，女性与男性都将对方的品质与性格纳入了不得不考虑的范畴，囊括范围从忠诚度到幽默感，不一而同。对于一些女性而言，当在长程恋情的前提下，她们甚至把对方内在品质的重要性提升到了与健康状况同样的高度。

杜恩·兰迪将这种择偶标准与恋情维系时间长短的交互影响称为策略多元化，这是为了保证亲密关系中的利益最大化，进化而来的择偶倾向。

高山猩猩作为另一种灵长类动物，与人类算是近亲，可在它们的族群中，并没有这种策略多元化的择偶倾向。究其原因，恐怕是因为它们是一个完全没有长程恋情的灵长类动物。对于高山猩猩而言，从开始到结束，每一段亲密关系都是总共也没几天的短期关系。最强壮的雄性猩

猩对族群内所有的母性猩猩都有交配权，而母猩猩也因此获得了资源与保护。当下一只雄性猩猩走上王位时，重新来过就好了。于是，强壮的雄性猩猩开心了，雌性猩猩也开心了，只有普通的雄性猩猩倒了霉——不过没谁关心，反正它们也打不过当权者。

“不合适”不仅仅是评估出来的，更是相处出来的。大量的短程恋情之所以成为短程恋情，是因为在双方交互的过程中，既没有在一开始就重视对方的内在品质，也没有给彼此内在特质的磨合事先做好心理铺垫。

随着恋情的深入，人们自然而然地会开始关注道德、性格与生活习惯，引发了曾经激情的长相与身材，不再能够掩盖生活中琐碎的矛盾。如果依然一位强调着早期“秀恩爱”的激情种种，终归是跨不过这矛盾重重的阶段。

所以，“红颜薄命”存在一定的科学依据。

长得漂亮的女子，不少都经历着不顺遂的感情生活。一定程度上这的确可以归结为她们的美貌。因为这个特点过于突出，在恋情的初期难免不被一再强调，进而更加掩盖了其他的原本应该得到更多重视的事物。当恋情逐渐要向长期亲密关系过度时，双方才发现原来还有这么多需要忍耐和修剪的地方。在这个时候，长相在感情中的比重与影响力都不可避免地下降了，巨大的落差难免造成同样巨大的困扰。所以，并不是漂亮女人总碰不到好男人，只是选择漂亮女人做恋人，就像从平原坦途走进了雨林里的开山道，太多男人被华美的起点蒙蔽，承担不了从策马奔腾直达披荆斩棘的刺激。倘若一开始没那么美好，有一线生机则或未可知。

恋情初期的激情满满，很容易造成情感发展的“高开低走”，金童玉女走到一起，郎才女貌好生匹配，外人艳羡，自己也没事偷着乐。而对长程恋情而言，这样的情感状态未必是一件好事。

闪婚的保有率并不高，是因为在婚后生活中，一些对长程亲密关系有重大影响的核心指标才真正在生活中展现出来。这就是典型的“高开低走”。倒是有些“不是冤家不聚头”的桥段时而上演，“低开高走”在很多情况下反而有了美满结局。

不少喜剧爱情片都选择用这种类别的恋情发展，作为推动剧情发展的情节主线。

当然，“低开低走”也是无法造成良好的情感互动的。

社会学家卡尔·贝克曼（Carl Beckman）和保罗·塞克德（Paul Secord）在他们的早期研究中，就研究了“低开低走”的现象。这依然是一个单盲实验，实验的参与者在实验目的上又被欺骗了。

参与者被要求与另一名参与者共同完成一个任务，比如拼图和填字游戏。事实上，这位“另一名参与者”是被精心安排到真正的参与者身边进行卧底的实验人员。这位实验人员已经被严格训练，在同每一个参与者合作完成任务时，都会在行为和情感上表现得一模一样。

参与者在对这位同伴的真实身份完全不知情的情况下，同他共同完成了任务。随后被告知需要将他们两人分别带到两个房间进行访谈。他们被安排在两个相邻的屋子中，实验的主持者会告诉参与者，他们会先跟另一名参与者——即被安插的卧底——聊一聊，然后离开了房间，与此同时，他故意没有关上房间的门。

于是在另一个房间里的假参与者和实验的主持者开始共同上演一出

早就安排好的戏，故意让身在隔壁的真正参与者听到，并让后者误以为自己是偶然听到的。

主持者向卧底提出了一个问题：“你觉的跟你一起完成任务的这个人怎么样？”

对于其中一半的实验参与者，卧底立刻开始高声大骂——那个人不会沟通，那个人手特别笨，那个人太自大，那个人不聪明，那个人给人感觉非常不好。

而对于另外一半的实验参与者，卧底则开始激动地表扬——那个人非常智慧，那个人特别友好，那个人很有学问，那个人让我觉得我们可以成为好朋友。

很快，实验的主持者假装什么事都没发生一般，来到了实验真正的参与者面前，抛出了同样的一个问题：“你觉的跟你一起完成任务的这个人怎么样？”

实验证明，不管你的同伴表现如何，如果他对你的评价不高，你对他的评价也就高不到哪里去——这跟他到底表现如何几乎没有任何关系。当涉及对方给自己的评价，人们会自动丧失就事论事的能力，没谁在知道对方明明是冷屁股的同时，还殷勤地往上贴热脸。

但是，这个实验充其量只能证明情感“低开低走”的情况下，两个人彼此都会看不上眼。毕竟，这世界上的仇人们，很多还是选择了继续当仇人。

对我们探讨爱情有指导意义的实验改良自上述实验，由心理学家艾略特·阿伦森（Elliot Aronson）和达尔温·林德（Darwyn Linder）主持。

实验的基本结构仍然没有改变，但是在两个方面进行了重新设计。

首先是实验的次数。实验并不再只要求完成一次任务，而要求完成多次任务，在这多次任务进行的过程中，卧底都对每一个真正的实验参与者进行了连续的陪同。

其次是变量的维度。新的实验并没有简单地把评价区分为积极的和消极的两种类别，而是得益于实验次数的相关设计，增加了两个维度。

实验的真正参与者被划分为四个类别。

第一个类别中，他们在每次任务过后，都听到了隔壁对他们一以贯之的表扬。

第二个类别中，他们在每次任务过后，都会听到隔壁对他们始终不变的批评。

第三个类别中，他们在第一次任务过后，隔壁会把他的能力与人格贬得一文不值，但随着实验的深入，隔壁对他们的评价会越来越积极，越来越正面，最终将达到第一个类别的水平。

第四个类别则与第三个类别恰恰相反。他们在第一次任务过后，得到的全是溢美之词，但在后面的评价中，获得的是越来越负面的评价，最终达到第二个类别的程度。

而我们研究的最终成果，是实验真正的参与者，在最后一次任务过后，对卧底参与者的评价如何。

与人们最初的预想不同的是，第一个类别中的实验参与者，对同伴的积极评价水平屈居第二位。

对同伴评价最好的，是第三个类别中的实验参与者——那些一开始挨骂，但是最终获得了很高评价的人。

而对同伴评价最差的，则是第四个类别中的情形。“旧时嘴里甜如蜜，而今话中利如刃”。简直是对一些分手后变成仇人的情侣的最佳写

照。

究其原因，是他们对彼此评价以及关系的“低开高走”，给人们带来了情感上的持续犒赏。对于冰水而言，放在那里会升温，但是对于开水而言，放在那里只会降温。一开始处于冰点的交情，恰恰拥有更多升温的空间，而一开始就干柴烈火的情感，降温是一件势必不能避免的事情。

“不是冤家不聚头”，是因为冤家的身份给聚头的行为留下了充分的余地。而冤家们彼此的评价起点太低，一点积极的引导就能够引发相当可观的链化反应，而这种反应循序渐进的最终结果，未必就不是心心相印，甚至有可能超越那些一见钟情带来的情感热度。

倒是一些龙卷风式的爱情，起点过高，时时刻刻撑在那个水平，对每个人来说都太累，可一放下，就碎了。于是些许降温也会带来情感的一泻千里。月盈则亏，只是放到具体的爱情上看，亏过了界，就很有可能一拍两散。

所以说，恋爱的起步就如同唱歌的起调。能起多高就起多高当然是不可取的，一直高八度地唱，倘若不是专业人士，那就脱不了累脱了力或唱破了音的尴尬。

追爱路上，爱情的起点种种，路径多多。大家彼此喜欢的类型不同，身处的环境不同，碰到的人更是不同，但总归还能总结出一些富于科学性的相关规律。从外貌协会的成员，到一见钟情的信徒，在本章内都能得到一定的解释与线索。

有的人的爱情是清新小诗，有的人的爱情是鸿篇巨制。无论哪种，爱情一定是真情实感与真刀真枪。就算结婚是一次人生的大考，我们也不能说结婚前面的恋爱经历全都是用模拟考试来练兵。每一场爱情都理

应得到尊重和认可，因为一旦真动了感情，那它就应当是一个严肃的存在。

这段双人舞，恐怕没有彩排。跳得好看是它，跳得踩脚连连也是它。只是有一些东西，它或许并不直关爱情的命运走向，但依然无法忽视其存在，我们会在下一章里，探讨这些爱情的作料。

第三章

潜伏的爱情影响力

“小白棍”的魅力

我童年的梦中情人，就在1995年我奶奶家墙上挂着的挂历上。那时的中国北方，流行着被我们当地人叫作“大美人儿”的挂历，每一页都是一个妆容夸张而且敢于露肉的青年女子。

给我留下最深刻印象的，是一个穿着暴露的同时，又有着忧郁表情，手中还夹着一只国外名牌香烟的女子。不仅仅因为她的表情和穿着的莫大反差带来的冲击，更因为手中燃着的香烟，让我觉得她魅力非凡。

这样的形象一旦动了起来，就更有摄人心魄的能量了。

那时风靡一时的007——主演皮尔斯·布鲁斯南（Pierce Brosnan）的怀里，从来都有一个金发碧眼的异国“大美人儿”，身材窈窕的同时眼波流转。更重要的是，大多数“邦女郎”并不以清纯的“好女孩”形象示人，在电影里不是品啜红酒就是吞云吐雾。以至于在相当一段时间里，好莱坞的电影中，总会有一个镜头：男性给女性殷勤地递上打火机或者火柴。

男人对女人也是一样。

抽着烟的“坏男人”与“坏女孩”为什么会产生致命的吸引力？

在不少留存至今的老照片中，男性都刻意依托香烟、烟斗和雪茄来

增强自身魅力。一直到今天，香烟还是不少场合中“酷”的标志，也是“男人不坏，女人不爱”在实践生活中长期而有力的注脚。虽然在今天，即使对香烟和酒精类饮品的深入认识和社会管控，它们在增强个人对异性的吸引力方面已经不再那么有效了，但在一些具体的场合，匹配一些具体的身份时，嗜好品依然能够营造出强大的异性之间的吸引力。

虽然人们对于嗜好品的偏爱古已有之，但带过滤嘴的、有良好包装的香烟毕竟是现代工业的产物。在它产生之前，男男女女之间的缠绵和爱恋就伴随着人类历史走过了几百万年的文明里程，而今，这样一个新生之物，靠的是什么呢影响了两性之间彼此的吸引？

首先，香烟及其他嗜好品有它营造良好感觉的生理基础。对香烟能够诱发癌症的探讨始于20世纪的50、60年代，而人类嚼食烟草叶的历史已经有几千年了。在相当长的一段时间里，烟草业的产品并没有被大众认为会带来任何坏处。放眼望去，这些从廉价到昂贵的不一而同的烟草制品，能带来的只有好处：提振精神，集中精力，增强专注力，提高机体的兴奋程度。而这些收益，今天的人知道它的代价，而过去的人并不清楚这一点。

近半个世纪来，虽然认知神经科学和脑科学的研究水平有了显著的提升，但是人们对于烟草等成瘾物质和脑部机能的交集并没有非常有说服力的答案。答案是通过一系列功能性核磁共振研究，已经基本可以认定烟草所激活的脑区，与决定个体当下幸福感的脑区高度重合。

与此同时，我们的大脑，从来都很吝啬为我们制造幸福的感受。

只有在一些特定的时刻，如一见钟情、升职加薪、获得大奖时，我们的大脑才会释放与幸福感相关的神经递质，以激活相关的脑部区域，来让我们感到快乐与幸福。

比如，吃饱了才会有满足感，这就是大脑给自己的一种犒赏。而这种犒赏的前提，是人类长期处于吃不饱或者饥一顿、饱一顿的状态。为了促进人们更为尽己所能地追求饱食，大脑才演化出了这样的机能。大脑所没有预想到的是，我们在短短的几百年内，摆脱了曾经大多数人食不果腹的生活。农业发展一不留神走在了生理进化的前面，现如今，吃饱并不是一件难事，而大脑依然因为吃饱而让人们获取幸福感与满足感，于是人们越吃越多，以至于肥胖成为如今不可忽视的全球化问题。

爱情带来的美好感受，同样也是大脑给自己的奖励。爱情的目的和成果是种族的繁衍，而促成繁衍的行为，通常都会得到来自大脑的犒赏。归根结底，幸福感是化学分子通过神经系统产生的结果。而大量的成瘾物质，可以模拟或者影响大脑中与奖励或痛苦相关的神经递质，香烟与酒精都位列其中。身体机能在快感方面是很节俭的，而且大多只发生于求生或者繁衍后代有益的行为表现。

最典型的是，香烟和酒精都会影响中间边缘多巴胺系统（Mesolimbic Dopamine System）。这是一种原始而基础的神经传导机制，是传递快感最直接有效的途径，在很多情况下，我们决定做不做某事，都与这个系统有着不可分割的关系。烟草和酒精会通过刺激这个系统，促使人们产生“这就对了”的感受。

所以，身为手持香烟的一方，因为烟草对生理的影响，更有可能表现得自信、灵活与充满活力，对当下的情境有着一手掌控的感觉，同时也被“这就对了”的想法激活了更为卓越的行为表现。

而作为他们的观察者，一旦不顾忌酒味、烟味和可能很糟糕的环境的话（通常挂历里和电影里都没有这些），也更容易被他们的表现所感染，体会到那种独特的吸引力。不过生理的影响之外，还有更偏向于心

理的原因。

很多时候，香烟相当于另一张人脸，是一种能完成多样化情感表达的工具。香烟的功用不仅仅在于激活生理反应，它对于社交的效率也有着不可忽视的作用。而爱情的历程，从互相吸引到步入婚姻殿堂，都是社交过程。

很多社交风俗，都与烟酒有关。比如在饭局上的举杯庆祝，比如外企里面单独设置的“咖啡时间（coffee break）”。最典型的是在我们日常生活中让烟的举动，是一种典型的表达友善和希望深入交流的方式。男人们标准的打招呼方式之一就是“抽烟吗？”顺便递烟到你面前。

而借助香烟进行情感的表达，并不仅仅局限于男性。

第二次世界大战过后，吸烟在美国女性之中蔚然成风。不少男人们突然发现原来女性抽烟如此富于魅力。女性们发现她们手中的“小白棍”不仅可以让她们精神焕发，也能帮助她们宣扬传递自身的女性魅力，她们可以借助含义多变的香烟来表现自己的情绪状态，依靠多变的姿态来传递不同的情感信息。比如借助手持香烟的独特姿势来表达自己可以接受追求，或者通过狠狠地把香烟在烟灰缸中按熄来表示愤怒或不屑。

在20世纪中叶，尼古丁的气味简直就代表着浪漫的气息，抽烟一度成为了男欢女爱过程中不能遗落的附属工具。

而饮酒对情爱的促进历史就更为悠久了。在莎士比亚的戏剧作品《麦克白》中，守门人对麦克德夫（Mecduff）说：“它会涉及欲望，却教你表现非常。”我们都知道，尤其是在酒吧一类的场合，男女之间在喝酒前的“不”，和喝酒后的“不”，可以被完全当作两个不同的词汇来加以理解。

有些情感与话语恐怕还是需要借助一些工具才能兼顾委婉与直接地

加以表达。香烟与酒精，在很多时候冲上前来承担了这一重任。

美国小说家约翰·厄普代克（John Updike）在他的作品中提到过：“在20世纪40年代晚期，不会抽烟的高中学生会到处碰壁，哪能交上女朋友？”而他本人初次尝试抽烟就非常难受，却强忍着痛苦继续抽了30年——仅仅因为这件事能给他带来社交上的收益。

当然，我们无法否认舆论和媒体煽风点火的作用。香烟和很多其他事物所带来的异性之间的吸引力，与其说是我们感受到的，倒不如说是我们学习到的。只是这种学习非常潜移默化而不易察觉罢了。

我之所以能在挂历上看到抽烟的“大美人儿”，是因为在舆论导向看来，这样形态的女性是美的，起码具有一种值得进行商业化推广的“美”。

而在众多的传媒产品中，抽烟在很多情况下也用来被作为男性“阳刚之气”的重要标签。大量的电影和电视剧，都试图用抽烟来强调男主角的男子气概，并用同样的事物来强调女主角的美艳不可方物。

由于香烟终于证明对吸食者的身体有害，20世纪50年代的烟草商们开始试图通过传媒手段力挽狂澜。广告和公关中，香烟不再被提及任何与健康相关的内容，而更多的与“成为怎样的人”挂钩，致力于把香烟同独立、性感和不服从权威挂钩，以最大限度地吸引年轻人加入吸烟者的行列。

这个商业化的公关行为不动声色地改变了两代人对异性的审美观念。

在日本，一种香烟品牌直接用美国影星詹姆斯·迪恩（James Dean）命名，而他通常以一种典型的叛逆青年形象示人。而万宝路的男子汉形象，在数十亿广告费的帮助下，在全世界遍地开花。直到1996年世界卫

生组织公布了一项与烟草业直接相关的全世界健康紧急状况报告。而此时，在传媒和舆论的影响下，相当一部分人，甚至整整两代人都已经接受了“抽烟在形象上是能给人加分的行为”。

其他一些可能造成物质依赖的产品依然在今天沿用着以前烟草商们玩剩下的套路。比如众多含有牛磺酸与高糖分的功能性饮品，在广告和舆论中大量将产品与青年一代的活力、张扬与热情加以联系，赞助极限运动，却在广告里绝口不提他们的用户很多都是熬夜一族并饱受肥胖等问题的困扰。

面对叼着烟的异性感到惊艳非常，不仅仅是因为在生理上得到了激活，更有可能是在长期的成长经历中，被广告和媒体洗脑的结果。

有的爱情偏好是舆论在不知不觉中影响我们的，而非我们自己塑造而成的——虽然它看上去更像是后者。抽烟的形象只是其中的一个典型例子，更何况烟草与酒精饮品一类的东西本身就有促进情绪亢奋的功能。

但有些东西完全没有在心理学上的理论依据，却依然能够成为人们择偶的重要标准甚至唯一标准。这件事看上去比抽烟影响择偶还要荒唐，却蕴含着远超其表象的深刻寓意。

星座不靠谱

“我曾经因为过于宠爱我所爱的人，以至于伤害到了我自己。”

你有没有因上面这句话而产生共鸣？这句话出现于多个“星座解读”与爱情相关的内容之中，却在不同的场合用于形容不同的星座——这句话看上去充满个性描述的话，似乎也能作为对每一个星座都有的到位评价。

很多看上去具体的刻骨铭心，其实谁都经历过。但是一旦旁边有一个声音告诉你这是你个性化的感受，听上去难免还是挺受用的。毕竟，人们很容易误以为自己的爱情太波澜壮阔。

有些人深深地痴迷于星座，认为出生的日期决定了一生的运程——尤其是爱情：射手座与双子座更花心；狮子座更爱在恋情中掌握主动性；而白羊座凡事都以下半身思考。

甚至不少人认为这是一门不折不扣的科学，它是心理学的一个方面或分支。以至于会有女生非常严肃地来找我探讨天蝎座的她与金牛座的男友到底般配不般配的问题。

占星师、占星术往往充满了某种神秘感的魅力，不仅仅是青年女性，甚至一些政要也对其深信不疑。对心理学了解不深的人，误入星座神秘学的领域难以自拔，这很好理解。因为人们对于自身生命发展的轨迹充满了未知，总要寻找一个可靠的角度，来给自己安神定心，星座只是其中的一个具体表现形式罢了。

对于把人加以分类的追求，已经有了相当悠久的历史，最早可以追溯于古希腊时期产生的体液分类学说。这一学说将人们区分为四类，不同的人格是由体内起主导作用的不同体液类型加以决定的：多血质相当于神经活动强而均衡的灵活型；粘液质相当于神经活动强而均衡的安静型；抑郁质相当于神经活动弱、兴奋程度不高的类型；胆汁质相当于神经活动剧烈且并不均衡的类型。

这种历史悠久的分类方法非常原始，远远无法进入当下心理学人格领域科研的主流。但是类似简单易行却缺乏科学依据的分类法却依然大行其道，只不过换了不少表现形式，如生肖、星座以及网络上流传的各种以“你走进了一个树林”开头的不靠谱的心理小测验。

“但是它真的很准！”也许会有人发出这样的反驳。

1842年，菲尼尔斯·泰勒·巴纳姆（Phineas Taylor Banum）在美国纽约开办了“美国博物馆”。这个所谓的博物馆虽然有一个看上去非常高端的名字，实际上其性质却和马戏团差不多。它时不时会展出非常多怪异而奇特的展品，其中包括在考古界曾经轰动一时的“斐济美人鱼”。事实证明，这个博物馆中大量噱头无限的展出物，都是弄虚作假而成的，所谓的“斐济美人鱼”，也只是靠混凝纸浆把半只猴子和半条鱼糊在一起的臆造品而已。但看到了这些赝品的参观者们，却深信他们看到了难得一见的奇观。游客们的深信不疑以及卖力的宣传，竟然让假货获得了真品的待遇。

所以，心理学家波谭·弗拉（Bertram Forer）选择以“巴纳姆效应”来命名他在1948年的研究发现。

弗拉对他的学生进行了一次毫无依据的人格测验——它只是看上去像个正式的人格测验而已——并给每个人都出具了分析结果。他要求参与测验的学生们为测验结果与自身真实情况的契合度评分。5分代表这个分析与自己完全相符，而0分代表分析内容与真实情况完全不同。学生们所不知道的是，他们每个人得到的所谓测验结果，其实都是完全一样的。弗拉早在测验之前，就从当时流行的星座特质的描述中摘抄了多个星座的特征综合在一起，搜集出即将呈现给学生们的内容。

这段每个参与者都看到的话是这样的：

你祈求受到他人喜爱却对自己吹毛求疵。虽然人格有些缺陷，大体而言你都有办法弥补。你拥有可观的未开发潜能尚未就你的长处发挥。看似强硬、严格自律的外在掩盖着不安与忧虑的内心。许多时候，你严重地质疑自己是否做了对的事情或正确的决定。你喜欢一定程度的变动并在受限时感到不满。你为自己是独立思想者自豪并且不会接受没有充分证据的言论。但你认为对他人过度坦率是不明智的。有些时候你外向、亲和、充满社会性，有些时候你却内向、谨慎而沉默。你的一些抱负是不切实际的。

最终，学生们给这段话与自己真实情况的契合度打出的分数的平均分是4.26分——这已经是一个远远超过弗拉预期的数字了。弗拉的实验已经清楚地说明，星座描述里的那些话，虽然看着都直指个人的内心世界，实际上却具有相当的普遍性。而这一效应，就被称为巴纳姆效应，是心理学界对星座不靠谱这件事情的最靠谱的解释。

在所谓的星座特质脱胎而生时，掺杂了太多的小动作，导致它看上

去那么准。

首先，它非常强调正面评价与负面评价存在比例。鲜少有人在某些特质上是非常极端的，这就给了类似“你是一个喜欢交流的人，但很多时候你真的想一个人静静”这样的话大量的市场。在描述中，频繁地使用“但是”“不过”与“可是”这类转折词，挑一些人皆有之的方面，正反话全说到，由不得人们不信。

其次，它往往刻意强调神秘感与权威感，“看上去很厉害”让听到的人产生了不该产生的信任与崇拜。解读星座运程的人总是走偶像路线，而与星座相关的书籍和网站也都刻意渲染其神秘性。这样的舆论导向乱花渐欲迷人眼，大有蛊惑人心的功效。

最后，它的句子通常模糊，而没有具体的评价。“偶尔”“有的时候”“一些”等词汇都归于此流。凡是看上去肯定的话语，肯定连接着一个并不肯定的对象，导致解释起来并不费力——比如某个星座与某个星座并不般配一类的。

可一旦参与到对客观世界的真正评估与理性预测中来，星座所提供的信息就愈发微不足道起来。

2001年，英国心理学家和科普作家理查德·怀斯曼（Richard Wiseman）针对当时盛行的金融占星学进行了一个实验，实验的资助单位是英国科学促进会。

当时的英国，有些占星师号称可以通过一家公司的开张日期来预测其经营业绩。

理查德·怀斯曼找到了一名金融占星师、一名资深的金融分析师和一个四岁的小女孩来参加这个实验。他为三个参与者每个人提供了5000

英镑的虚拟货币用于投资，并在接下来的一周里对他们进行了行为追踪，用于探讨到底谁做出了最明智的投资。

金融占星师仔细研究了多家公司的成立日期，很快确定了自己的投资领域。而金融分析师依托其多年积累所得的丰富经验，合理地分布了自己的投资。而小女孩则依靠完全随机的方式选择了四家公司作为投资对象。

实验开始几天后，参与者获得了一次可以改变投资计划的机会。占星师在观察天象后更换了三只股票，金融分析师坚持自己的投资计划没有更改，而小女孩再次随机选择了四家公司。

在实验进行的这一周中，股市出现了巨大的波动，这直接导致三位投资者的投资都出现了不同程度的亏损。损失最大的是占星师，他的投资亏损10.1%；金融分析师紧随其后，亏损7.1%；小女孩的表现最好，仅仅亏损4.6%。

星座在形容人格方面并不靠谱，关于爱情，它同样不比你本人给出更好的建议。那些号称能够帮助投资的占星师自己投资都要赔钱，更何况给别人的爱情提供指导呢？

但是，对星座的深信不疑，虽然依然无法让星座更好地形容你，倒是有可能把你塑造成星座所描述的那种人。

占星师们非常反对心理学界的研究砸了他们的饭碗，于是著名人格心理学家汉斯·埃森克（Hans Eysenck）与富于名望的占星学家杰夫·梅奥（Jeff Mayo）联手针对于梅奥的客户与学生们进行了调查研究。2000多人提供了他们的出生日期，同时也填写了埃森克的人格调查问卷。

对星座持怀疑态度的心理学界希望通过结果证明星座学说只是古老

的伪科学罢了，而占星学的拥护者们希望藉此充分提升占星学的地位。

让心理学界始料未及的是，调研结果与占星学说中的内容基本吻合。比如，水象星座与土象星座在人格神经质上的差异，一如星座学说中的描述。

但是埃森克很快就意识到了其中症结，很快就进行了两个补充调查。

第一个调查针对于1000名几乎说不出星座与性格之间关系的儿童。这次补充调查的结果与之前调查的结果完全相左——孩子们的性格与他们的星座完全没有联系。

第二个调查对象则改为对星座学说了解程度有很大个体差异的成人。调查发现，越是对星座和性格之间相互关系了解得多的人，性格越匹配他的星座，而对星座不那么了解的人，他的性格跟星座就没什么关系了。

星座没有什么神奇的魔法，它只是利用了人们对它的投入来影响与塑造人。它绝无成为你分析的亲密关系的工具的可能。

有一些话天生就容易打动人，但是这些话除了让你相信它之外，并没有什么实际的意义。

迪克森（Dickson D.H.）和凯利（Kelly I.W.）在针对巴纳姆效应的研究中，发现人们更容易相信一些话，并不是因为这些话说了什么，而是这些话是怎么被说出来的。

人们更愿意相信只对他们说出的、只作用于他们身上的话——比如你是水瓶座的，那你更有倾向接受“水瓶座的人更如何如何”这种看上去是针对于你说出的话。

人们更容易屈从于说话者的权威。如果说话的人有着一串看上去富

于说服力的头衔，或者是圈子中口耳相传的“传说”或者“大师”，那么听上去更是金口玉言的可能性就大大提升了。

人们也更喜欢听到主要集中在积极方面的评价，这可以被称之为“谄媚效应”。大部分人更愿意相信那些让他们自己看起来更有潜力或者更加优秀的话语，“恋家”“忠诚”“聪明”“勤奋”和“喜欢独立思考”这些正向的评价，人们当然都巴不得跟自己联系起来。这种效应也一定程度上解释了为什么会有那么多人对星座学说深信不疑。

倘若对星座的表达深信不疑了，对自身的爱情状态可就缺乏了掌控。对自己亲密关系的体会和把握，很有可能因为对于星座这类事物的过于投入，而变得肤浅了很多。

所以，不要在亲密关系的任何一个阶段，求助于不切实际的东西和指导。如果只是为了求一个心安，完全可以有其他的方法来排遣焦虑。

只有在你对星座深信不疑的时候，它才会准。因为在那个阶段，它已经逐渐将你塑造成了它想让你成为的人。而你的爱情与生活，其实完全可以把握在你自己的手中。

烂桃花的心理基础

我有一个女性朋友，总是自诩倒霉，倒不是因为找不上男朋友或者没人追，而总是碰上一些烂桃花。

她不乏追求者，只是其中多有奇葩存在，奇怪的示爱方式总是把人越赶越远。追求者中有翻看她四五年前的SNS信息并莫名其妙留言的；有长期坚持不懈寄来匿名情书的；有几年不联系，突然有一天从手机里冒出来，说“我其实关注你很久了，我们做恋人吧。”的。

按理说，追求应当是一种缩减两个人之间距离的尝试。这种努力的最终结果是为了达成最终的亲密——无论是“亲”还是“密”，其实不都在强调对两个人之间的距离的弥合吗？可有的人，却是追得越狠，距离越远。

很明显的，有的人的追求十分高效。对于个中高手而言，追求在有的情况下甚至都能上升到艺术的层次。但是，我们在生活中常常听说甚至亲历一些“奇葩”，他们或者生硬地照搬文艺作品中的夸张手段，或者选择一种自以为充满情调的示爱方式，或者让人毫无准备地突然出现与表达，却往往因为用力过猛，导致在追求他人的过程中崴了脚、闪了腰。

世间的很多事情是讲求方法的，多用脑往往比多用力能取得更好的效果。

做理科题，好方法总是超过了一根筋傻算；弹钢琴，轻盈流畅永远

好过砸琴一般的弹奏；搞管理，一味苦口婆心的效果通常赶不上结合实际情况因势利导。

谈恋爱也一样。

让有力无心的人们沦为“烂桃花”中一员的，就是情商的欠缺。而缺乏情商，就是烂桃花之所以成为烂桃花最重要的基础。

情商通常和智商相比照出现，仿佛它们是平行的两种心理指标。其实情商属于宏观的智商范畴之中。

人们普遍误以为智商是一个代表了个人智力水平的数字，而这其实已经是相当过时的一种看法了。在霍华德·加德纳（Howard Gardner）提出多元智能理论之后，人类的智力已被合理划分为多个平等的维度，共同组成了人的智能框架。一个在空间关系方面的智能并不非常优异的人，可能不太容易学好立体几何与画出充满立体感的素描作品，但完全有可能拥有良好的语言智能，擅长演讲与写作。这个理论，就是心理学界对“天生我才必有用”的直观解读。

那谈恋爱有没有“聪明”一说呢？

当然有，毕竟不聪明的追求技巧和缺乏技巧的恋爱方法，已经让不少人有过心惊胆战的感受了。有的人，追求对象的方法实在太粗糙。

如果把情绪情感相关的表现看做一种能力展现的话，情商完全可以被划归进入人类的智能系统之中。但凡提到能力，就可以用高低来评价——有的人就是在亲密关系中招人喜欢，有的人却被他所追求的目标唯恐避之不及。智商通常被用于评价智能水平，而合理表达情感以解决问题的能力，当然也属于一种智能。

人们对情商的关注，大概起源于美国哈佛大学心理学家丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）的畅销书《情商：为什么情商比智商更重要》

。这个题目如果放到爱情中来看，的确是成立的，聪明而不解风情的人，的确不太容易让人爱得上。现在的“极客”人群很容易成为大龄单身群体，而女博士又一直被舆论调侃，着实说明了通常意义的智力超群的确不能很好改善亲密关系中可能面对的困境。

戈尔曼在书中所阐述的观点很简练：人们在工作和生活中的成功，很大程度不是缘于智商，而是缘于情商——识别并管理自己以及重要他人情绪的能力。

但是结合当下的现实情况，这本二十年前的书中所表述的情商观念，已经有些不够用了。毕竟彼时在这方面的科研成果屈指可数，也没有什么向亲密关系这一方向倾斜的探讨。

在参阅了近些年对情商的研究成果后，结合亲密关系，对于那些“好桃花”的情商的评价，我认为完全可以一言以蔽之：

在亲密关系中，情商高的表现即在恰当场合以恰当身份做出恰当的行为；

亲密关系中的尴尬，多是在该恰当的地方没有恰当。

而结合耶鲁大学校长、心理学家彼得·沙洛维（Peter Salovey）所领导的关于情商能力模型的研究，亲密关系之中能引导让双方都能享受其中的恰当行为的情商基础，主要在于以下四个方面。

情绪感知的能力

情绪感知的能力是解读情绪和从当下环境中最大化感性信息获取的重要基础。人们主要依靠这种情绪来识别自身与他人的情绪，以确定自己当下的情绪是在正确表达的。有的人并不会在日常生活中开玩笑，一个可能的原因就是欠缺这种情绪感知的能力。他本应该开玩笑的时候表现得随性或夸张，却意识不到自己正在一本正经与满脸严肃地表达，让

人很容易把他的笑话误解成认真的批评甚至刻意的羞辱，这自然带不来什么好的结果。

情绪运用的能力

情绪运用的能力指的是运用情绪促进自己与群体认知加工的能力。例如，一个好的演讲者或者喜剧演员，刻意通过自己情绪的运用，来带领观者与听众共同进入一个较高水平的认知领域。优秀的相声演员总能很好地运用这种能力，通过自己超越了平铺直叙的情绪表达，给观众带来“幽默”这种相对高级的认知产品。而平稳一些的情绪表达，则是“暖男”们的武器，有的男性会不自觉地通过情绪运用，营造出充满治愈感的温暖气场。这种能力决定了情绪可以作为影响认知的一个因素，融入关系之中。

情绪理解的能力

情绪理解的能力指的是能够理解情绪具体含义，以及一种情绪是如何引发另一种情绪的逻辑关系的能力。在日常生活中，绝大多数的情绪都并不单纯——每一时刻的情绪基本都是由多种不同程度的情绪结合而成的。“吃醋”这种情绪便是其中的典型，它是一个由不同程度的“愤怒”“恐惧”与“仇恨”构成的复合情绪。与此同时，亲密关系中常见的“惊喜”“郁闷”和“后悔”这类情绪，也都是复合类的情绪。

有的人能够体会到一个眼神中的复杂含义，而有的人却对同样的眼神抱有一个极为简单的解释，这便是对于情绪理解的能力差异的具体表现。

同时，情绪理解能力也在很大程度上影响着人们对情绪发展的觉察和认识。比如，恋人之间很容易产生矛盾，一方对另一方的愤怒在所难免。但是，大多数人只觉察到了对方“生没生气”，而没有详细分析对方

“生气到了何种程度”，更遑论依托对方情绪感受的剧烈程度来作出正确的反应了。

情绪管理的能力

情绪管理的能力相对而言更为高级和复杂，指的是能够对或好或坏的情绪都抱有开放的心态，能够监控与反思自身情绪，能够选择保留或摆脱某种情绪状态。情绪管理强的人，可以选择体验还是压抑某种具体情绪——想必“不以物喜，不以己悲”应该就是其表现之一了。日常生活中，可以依托这种能力丰富生活与加深情感，但是在亲密关系中，更可以依靠这种能力来增强适应性。比如，某一天，你因为买了部新手机而非常高兴，回到家里见到了你的恋人——很不幸，他恰恰因为刚刚丢了手机而非常懊恼。这时候，如果对情绪不加管理而恣意发挥，在恋人面前炫耀展示自己的新手机并没有向对方致以任何关切与慰问——恐怕就是情商低下的典型表现了。

情商的高低极大影响了个体在社交关系中的行为表现，进而有可能成为改善个体在包含亲密关系在内的人际关系的决定性因素。心理学家带着这个想法，在情商概念最流行的十年中进行了大量研究。美国新罕布什尔大学心理学教授约翰·梅尔（John Meyer）在2008年的一篇论文综合了多个研究结果，当把情商看做一种智能时，多种情商测验的得分，都与社会功能的一系列指标之间存在相关性，这些指标包括儿童、成人的社交能力——当然，最重要的还有情侣关系质量和家庭关系质量。2010年，关于情商与亲密关系的一篇论文中阐述了一条重要结论，即对于过了青春期的情侣而言，关系满意度会随着双方情商的提高而提高。但是具体的原因难以通过现在的心理学研究方法加以查证。也许是因为情商高的人更愿意与情商高的人组成伴侣而言，也有可能是情商高的人更

擅长用自己的优势来解决亲密关系中的问题，并改善关系，已优化关系满意度。

无论如何，这已经说明情商高低在实践层面上对于亲密关系是有意義的。起码，情商高的人不太可能成为“烂桃花”，也不太可能为“烂桃花”所累。

传统智力测验所测量的智力大多数是学术性的智力，它们致力于解数学题、写论文和画工程图。但在目前的观念里，情商是一种实践性智力，其主要目的是解决家庭环境、工作环境甚至休闲环境中出现的日常性问题。与学术性智力不同，情商这类实践性智力的发展主要依托于个体成长与经验积累——人们在60岁的时没有30岁时思维敏捷，但是人们在60岁时候并不会比30岁时变得更加招人讨厌。

亲密关系中的恰当表达非常依托生活中长久累积的内隐记忆和学习到的内隐知识。你也许听说过，奇葩的父母养育出了一个奇葩的子女，这种奇葩品质的代际传播往往并不是因为遗传，而是在长久的共同生活中，下一代人学习到了上一代人的价值观与处事方法。

所以，一些恋爱的新手就容易显得情商不足，追求他人时显得笨手笨脚。一个很重要的原因就是他们相关的情商可能既没有经过经验的积累，也没有得到正确的培养，即他们会误以为小说与电影中的情节桥段，都是在日常生活中行之有效的，于是一个个照搬文艺作品的奇葩场景，竟然在我们的日常生活中不分场合地时时上演。

不过，有的人的情商再怎么培养也起不到效果，事实上，这也算是一种心理障碍。这种心理障碍被称之为“述情障碍”，患者很难识别与描述自己的情绪——他们并不是体会不到情绪，他们是不能对这些情绪加以感受和表达，更不要说管控和把握了。从他们对自己的报告来看，他

们的生活中几乎没有幻想，行为也基本上保持了以外界信息为主要线索的倾向，似乎没有什么内心世界可言了。这种心理障碍与物质滥用、进食障碍和创伤后应激障碍（Post Traumatic Stress Disorder, PTSD）有关系，更与情商得分表现出了极为显著的关系——对于有述情障碍的人而言，几乎已无法来用情商加以衡量评价他们。这在极大程度上影响了他们的正常生活，更不用说亲密关系。

不过，对普通人而言，从产生情绪、理解情绪到行为表达、获得反馈，总需要一个具体的逻辑框架。以这个框架为基础，伴以正确的理解和行为，才能产生促进双方亲密关系的行为。

美国心理学家詹姆斯·艾维里尔（James Averill）将他在整个20世纪90年代的科研精力投入到这一框架的研究上。

艾维里尔在论文中不止一次地表示，我们有必要把亲密关系中的情绪区分为情绪反应与情绪状态。

比如，你对同一个笑话的感受状态是一样的，它激活了你等同的情绪状态。但是在不同的约会场景中，你需要有不同的情绪反应。如果是在一个气氛热烈的聚会上，你完全可以放声大笑，你的恋人并不会觉得有什么不妥；但如果是在一个正式晚宴中，你可能就需要有所收敛地加以表达了——这个时候含蓄的微笑或许更符合你的身份。

我们有的时候觉得一些人的表现让人不能接受——比如在电影院大声喧哗，或者在体育场上讨论诗歌。是因为他们没有考虑情绪反应应当受到具体情境的限制，而这当然会让包括追求对象在内的其他人感到不适。

决定最终情绪反应的方面有很多种，由浅入深地基本遵从以下这样一种序列。

首先是个人情绪特质，即基本的先天倾向。对于一个先天就更幽默而笑点低的人而言，相对于其他人，笑话可能引发更为剧烈的情绪。

其次是情绪脚本，即受信念与文化规则约束，并由个人既往经历和社会角色影响的情绪唤醒程度。

最后是情境约束下具有情境倾向的情绪状态，最终才转化为具体的情绪反应。

简言之，情绪的恰当反应先要契合文化，继而契合身份，最终还要契合场合。

我有一个嗜酒的朋友很苦恼，苦恼的却不是他嗜酒的这个毛病。他是一个酒后爱说大话的人，以至于往往在酒桌上容易失态，说些不着边际的诌语。每每他的妻子同他一起列席，就会对这种情况非常看不过去，于是在桌子底下蹬他两脚以作警示。

但已经喝高兴的他却全然不顾，甚至还很没脑子的冒出一句：“你踢我干啥？”

这句话一说，通常引来的不是尴尬的瞬间冷场就是爆发哄堂大笑，也把他老婆窘迫得脸直红。回到家，自然少不了一顿相互的埋怨。

在这件事中，他爱说大话是个人情绪特质的展现。而他的夫人蹬他，却是考虑到环境状态与自己身份后，经历情绪脚本后的举动。至于他那句说了就后悔的话，则是在酒后对场合理解与评估不足说出来的话。

可见，在这三个维度上任何一个出问题，都可能因为情商的缺乏而招致伴侣间的矛盾。

结合这件事来看，他与他的夫人都没有做出上佳的表现。越是有效

的改善手段，越是应该从最基础的地方着手，即尽量不饮酒，杜绝酒后失言的发生就可以了。退而求其次的，才要从情绪脚本与场合评估上着手。

但值得一提的是，在某些情况下，这个模型中的某个或某些阶段可以被直接绕过，比如滑倒了直接喊了一声“哎哟！”这种时候没有必要刻意伪装表现和考虑情境，该怎么表现就怎么表现——虽然就算想“绕过”，实际也很难做到，而且只会让这么做的人显得有些虚假与做作。

在心理学研究中，情商毕竟还是一个相对比较新的领域，与亲密关系的结合研究依然存在着不少的争议。有人评价整个情商概念都是无效与虚假的伪科学，同时也有人不仅认可它对人与关系的影响，甚至已经进步到开始探讨“依靠情商技巧来利用他人”是否道德这一问题。

不管怎样，情商从侧面证明了爱以及对爱的追求都可以被当做一种个人能力来看待，而这种能力是可以通过经验和学习加以提升的。一旦加以把控，毋庸置疑对亲密关系与恋人间的感情产生积极的影响，并有着产生更深刻作用的潜力。

通过环境的塑造，有的能力可以提升与改变。但是对于处于情感纠葛之中的人们而言，让他们之所以成为他们的最重要环境又是什么呢？

父母决定安全感

女性们貌似都很在乎她们的恋人能否给她们带来足够的“安全感”，于是，一些能直观地提升在异性心目中的安全感的品质与行为，成为男人们的典型加分项。

比如外在可见的身高与体格；代表资源占有的才学和社会地位；代表情感与关系投入程度的关心频率、把对方放在心上的程度以及对情感的绝对忠诚。

在择偶的过程中，女性们可能喜欢年长的，也可能喜欢同龄的；可能喜欢博学的，也可能喜欢“大金主”；可能喜欢大男人的强硬关怀，也可能喜欢小男人的无微不至。尽管择偶的倾向与标准太过纷繁复杂，但是人们都在追求着自己心目中的安全感。

哪怕一些小太妹，口口声声喊着“要做大哥的女人”，似乎可以义无反顾地投入刀口舔血的江湖快意，其实本质上也还是对安全感的追求。

可是追求安全感的并不是女性，男性们虽然表象上并没有从女性那里得到怎样的庇佑，其实也是非常看重在这段关系中获得安全感的多寡的。

有的男性过分在意恋人与其他异性的来往，甚至故意切断女友、妻子与异性同事、朋友的正常联系。在他们的眼中，再普通不过的交往都会变得不纯粹起来。这种行为，从男性的角度来说，其实也是对安全感的一种刻意强调。

长期以来，人们一直认为，在亲密关系之中，安全感的问题是“给的足不足”。

一个人倘若没有得到足够的安全感，自然就会想方设法地通过种种手段去弥补这种心理上的缺憾。女性们是因为缺乏安全感，才对男性们的钱包和手机看得严；而男性们是因为缺乏安全感，才对女性们的社交对象都报以怀疑的态度。

但是，充足地提供安全感似乎并不能解决每一个因为安全感而发生的问题。

比如我所接触过的一对因为亲密关系问题而求助的夫妇。在我看来，丈夫已经在安全感的提供上做到了极致。当女方提出要管理银行卡时，他交了出来；当女方提出要天天查短信和通话记录时，他交了出来；当女方要求他提供在线即时通信软件的密码，以供不时进行突击检查时，他交了出来；当女方要求他天天回家说明每天花钱的具体去向时，他只要偶尔记不清说不明，那就免不了一场矛盾的时候，他觉得这已经不单单是他的问题了。

每个人对安全感的需求是不一样的，有的人自信些、放松些，对安全感的要求没有那么具体与苛刻；而有的人想得多了一点，对情感的掌控与把握就更加在乎——当想法走到了极端，作为亲密关系中的另一方，就算是把自己的整个生命投入到恋人对安全感的期待中，也未必能满足那恍若“黑洞”一般的需求。而对此持极端态度的人，在我们的生活中其实并不少见。

所以，安全感并不仅仅是一个提供方给的足够不足够的问题，而是

一个需求方有没有狮子大开口、逼着自己的爱人以身饲虎的问题。

人对安全感的需求是天生的。婴儿不会走路也不会说话，更不用说自足与自保的能力，但人们天生就会功能性地哭喊与微笑。而哭喊与微笑都与个体对安全感的需求相关，就算不痛不饿，婴儿依然可以通过哭声来表达对妈妈怀抱的索要，也能通过笑容表达自己的快乐与满足。

对安全感的需求是天生的，而非习得的。但人们对安全感的需求程度从来都不是一成不变的——一个人童年期间的经历，直接决定了其在成年后亲密关系之中，与安全感相关的表现。

家庭对一个人亲密关系的影响，远远不止在于出身与物质上，父母对孩子养育方法更是直接影响了二十多年后，后者在情场中的倾向与表现。

这一理论分别在1969年、1973年和1980年被心理学家约翰·鲍比（John Bowlby）在三篇论文中先后着重强调，并在近20年来与爱情相关的心理学科研中获得了长足发展。这种着眼于情感、物质供给与安全感相辅相成的亲密关系理论，被鲍比冠名为“依恋理论”。

通俗点儿讲，依恋是一种能诱发正向情绪的社会连接，依恋是我们生命中第一个建立的社会关系所选用的模式，依恋能让孩子从正常的情绪状态变得高兴，也能让孩子从负面的情绪状态中得到缓和；同理，对情侣也适用。

不难想象，依恋理论最初的主要研究都集中在发展心理学领域——一个关于个体心理发展与成长的心理学重要分支。但随着研究的深入与推广，人们发现一些依恋的典型表现，除了在儿童身上有以外，就首推恋人这种特殊关系了。

一个最典型的表现就是关于称谓的。

你有没有和你的恋人互相起过亲昵的爱称？

我想绝大多数的情侣都会有一个彼此的可爱称呼吧。实在很难想象，一对热恋中的恋人，彼此在私下里依然直呼其名，或者“王先生”“李女士”假惺惺地客气着。一旦曾经的爱侣分了手，彼此见面时候的尴尬，也总是表现在不自然地打招呼，以及自己都觉得尴尬的称谓上。

这种爱称中最典型的恐怕就是“宝贝”“宝宝”“Honey”一类的称呼了吧，显得可爱而亲近。然而我们并不难发现，这些称呼几乎无一不是父母喜欢对正处于幼年期间的子女也能够使用的。

当然，还有众多值得拿来、在亲子关系和亲密关系中做类比的行为，例如，说话很容易采用夸张的高声调，互相之间频繁而琐碎的肢体接触，互相做鬼脸和装可爱。

在我们年幼的时候，为我们提供安全感的人无疑是父母。当我们成年或者投入到一段稳定的亲密关系过后，为我们提供安全感的人就很容易变成了我们的爱人。这时，用这样类似的称呼，顿时显得顺理成章与水到渠成，没有人觉得有什么不妥，可绝大多数人都没察觉，这与我们童年以及为人父母的经历有多么的重合。

我们孩提时父母对我们的影响，通过依恋这种在我们生活中长久持续的心理机能，自然而然地转换到了我们的亲密关系之中。

在发展心理学领域，对依恋关系加以研究的泰斗是玛丽·安斯沃斯（Mary Ainsworth）。她在1978年设立了安斯沃斯陌生情境用于测量亲子依恋，一般情况下，这个情景的设置遵循下列八个步骤展开。

- 1.母亲带着一岁大小的儿童进入一个陌生的房间。
- 2.母亲坐下来，儿童自由玩耍。

- 3.一个成年陌生人进入房间，先和母亲说话，再和儿童说话。
- 4.母亲离开房间。
- 5.母亲回来，和儿童打招呼并安慰儿童，陌生人离开。
- 6.母亲再次离开，留下儿童自己。
- 7.陌生人回来。
- 8.母亲回来，陌生人离开。

观察者会根据儿童的具体表现，来给孩子们做出评估与分类。

一般情况下，一岁儿童会典型表现出四种依恋类型——安全型、回避型、矛盾型和混乱型的一种。

类型一是安全型。

母亲在，孩子就很自在，他们能独立地探索环境，时不时回来找妈妈寻求一下安全感，妈妈也会及时提供关爱与帮助。当母亲离开时，孩子表现得有点心烦，但是母亲回来就马上回到母亲身边并寻求接触。在北美的大样本测量中，约有2/3的儿童属于这个类型。

类型二是回避型。

不寻求接近母亲，母亲离开后也没什么难过的表现，母亲回来了也还是对她比较冷淡。这个类型的比例在两成左右。

类型三是矛盾型。

现在这样的孩子越来越多了，他们对母亲的情感状态是一种既积极又消极的混合反应。到了新环境中，儿童紧紧挨着母亲，几乎不去探索新环境。他们在陌生人进来后，母亲离开前甚至就有些焦虑了，当母亲真的离开时，他们会表现出巨大的哀伤或愤怒。然而一旦母亲回来，他们一方面表现得要跟母亲接近：他们要和母亲有身体接触。另一方面却

又选择了负面情绪的身体接触方法：他们对母亲又踢又打，往往还伴随着愤怒的表情或者号哭。这一类型的孩子约占总数的10%~15%。

类型四是混乱型。

顾名思义，他们的表现不可预估，时而平静时而愤怒。但是我们一般认为这样的孩子其实是最没有亲密关系安全感的孩子。他们占比不到10%。

对于每个孩子而言，他们所形成的依恋风格的不同，主要源于三个方面的差异。

首先是这个孩子的本质特征，毕竟相当多的心理表现是由遗传基因决定的，依恋风格有其先天性的一面。

其次是提供安全感的人——通常是妈妈或爸爸——对孩子表现出的需要的反馈是否及时和充分。

最后就是不可忽视的环境因素——这个孩子成长过程中有没有经历充满威胁与剥夺安全感的重大变故，比如战争、饥荒、家庭暴力与父母离异。

婴儿一岁时的依恋状态对其后期人际模式有非常大的影响。安全型的男孩长大后心理健康水平要比其他类型的男孩高。安全型依恋的儿童们在成年后更善于交往，也能体会到更大的情绪强度，也会被别人评价为更积极、更阳光。

最重要的是，成人的浪漫关系与在婴儿期所发展的依恋风格有远超当时研究者想象的关系。随着年龄增长，我们作为安全感的受众，却增加了安全感的提供者这一新的身份，而依恋的重心也从亲子关系转移到了亲密关系。

受安斯沃斯的启发，美国心理学家菲利普·谢佛（Philip Shaver）和

辛迪·哈赞（Cindy Hazan）在美国波士顿的报纸上登了三段简短的话语，分别是对三种不同依恋类型的儿童的描述，但是并未说明这些话的来源以及评价对象。他们在报纸上邀请看到这三段话的读者们给他们回信，告知哪句话对他们而言能最好地描述自己。最终，回信中三种话语对人们形容到位的比率，基本等同于安斯沃斯陌生情景测验中不同类型的婴儿们的最终比率。童年的安全感交互的不同方式，造就了20年后不同种类的恋人。

大多数小时候就有着很奇葩表现的孩子，在成年过后真的就成为了奇葩的恋人。

在小说《鹿鼎记》里面，韦小宝的七段亲密关系各有不同，其中的主人公之一建宁公主就属于典型的矛盾型依恋的类型。建宁公主和韦小宝在一起的行为很奇怪：见不到的时候，朝思暮想；等见到了，却又掐又打，没有一点儿久别重逢的感觉。这种“作死”的恋爱方式，在很多人看来非常不可理解——有距离的时候焦虑苦恼，没距离了却又拳打脚踢。从心理分析的角度上看，考虑到建宁公主从小在皇家后院生活，这种恋情模式的养成倒有三分道理。她成长的阶段中，太监宫女前呼后拥自不必说，但是作为安全感主要来源的亲生母亲却未必能如平民母亲般称职。长此以往，没见到母亲的时候怀念，见到母亲的时候又不免心生恨意，矛盾型的依恋被塑造后，不免又在与韦小宝的亲密关系中有着直观表现。

放眼现在，20世纪80、90年代出生的一大批富二代们，其中不少也是当代版的建宁公主。回溯到他们幼年的生活，父母忙于工作和打拼，

自己的初期依恋关系没有得到很好的建立，骄纵的性格一旦落在了谈恋爱的实处，很多问题想不凸显恐怕都难。

对安全感的需求与看法是一种非常稳定的心理特质，它并不会随着时间轻易改变。

在一项研究中，一批出生于20世纪70年代末期的婴儿，在他们孩提时期就接受了安斯沃斯陌生情景测试，心理学家们通过他们在这个测试中的表现给参与的孩子们进行了分类。20年后，心理学研究者们又找到了这些已经成为青年的孩子们，针对于他们在爱情中的依恋类型进行了重新的评估和定义。最终，20年来，对于安全感的需求与态度完全没有改变的人占到了这些实验参与者的总数的72%。而对于亲密关系的依恋，在成年后更不容易改变。另一项持续了四年的调查中，发现绝大多数成年人的依恋类型，起码在这四年的时间中几乎没有发生变化。

两位女性心理学家伊娃·克洛南（Eva Klohnen）和斯蒂芬·贝拉（Stephan Bera）则更进一步，携手进行了长达31年的针对女性依恋关系发展的长期研究，以探讨安全感到底对广大女性们意味着什么。

她们的研究发现，相较于那些认为自己获得了足够安全感的女性而言，对安全感提出莫大需求进而很难得到满足的女性经历了更为坎坷的爱情经历。参与研究的女性均在52岁的时候对自己成年后的情感历程进行了回顾，受制于依恋类型的个体安全感，着实在很大程度上影响了她们。那些安全感缺失的女性，平均在21岁时就已经因为安全感的问题在恋情中感到苦恼了。

关于依恋的新兴理论引发了一系列心理学、社会学与人类学的调查。很快，学界就对依恋针对于亲密关系的作用做出了积极的评价。

调查发现，良好的依恋关系往往意味着恋人有更强烈的亲密感，共

同相处的时候，也更加愉悦。与此同时，出双入对也促进了彼此之间更强烈的安全感。对成人依恋进行了广泛研究的心理学家——柯林斯（Collins N.L.）和芬妮（Feeney B.C.）在2000年的调查发现，当他们向一对情侣在同一场合进行访谈时，情侣们在亲密关系中的表现以及依恋的程度，要明显强于把他们分开在两个房间分别访谈。哪怕一个人在接受访谈时，另一个人只是在同一间屋子中旁观而并不参与讨论，被调查者也能有更好的表现。与此同时，良好的依恋类型，往往意味着日常生活中有着对安全感正确的态度，情侣之间彼此的信任程度更高，关系或婚姻稳定持续的时间也将更长。

探讨依恋以及安全感到底对亲密关系起到了怎样的作用毕竟不是我们的最终目的，我们更感兴趣的是童年期间的家长们，到底通过怎样的一个逻辑影响了他们的子女在20年后亲密关系中的具体表现。

学界对此进行了一系列的探讨，现在已基本达成共识，并形成了一个相对成熟的假设。这个假设主要基于依恋与亲密关系在两个重要功能上不可忽视的交集。

依恋所带来的安全感有益于人们面对环境中的困难和问题，自身的焦虑与不好的感受都会促使人们去寻找自己所信赖的他人来获取安全感，这对于亲子关系和亲密关系都是成立的。一个人如果总能在恰当的时候获得充分的安全感，当然会营造出更多的自信与自我认可。

与此同时，如果一个人在童年期并没有一个能及时有效提供安全感的监护者，就更有可能将整个外界环境评估为不安全的，别人为他们提供的安全感在他们自己的情感世界中被不知不觉地打了折扣。早期的依恋关系，也在相当程度上决定了人们对于这个多姿多彩同时又危险非常的世界，到底抱有怎样的看法。

总之，依恋关系被简化为两个主要的维度，即我们每个人对自身的评价高低，以及对外部世界是否信任。婴儿期的经历同样影响了人们对自我的看法，以及对他人的看法——这直接导致在迟早到来的恋情中，他们怎样看待自己以及亲密关系的另一方，及他们之间的安全感。

对于大多数人而言，童年的依恋类型延续到了成年的情感生活之中，只是具体的表现形式有了些许的变化。

安全型依恋的儿童，在他们幼年的经历中建立了对自我的肯定，也建立了对外部世界的信任。当这种依恋类型延续到成人世界中时，依然得到了心理学者们很高的评价。别人在他们身上投注的安全感通常都能够获得高效的转化，他们也对他们的伴侣充满了信任。与此同时，他们在情感之中也能够比较好地维系自我，把恋情和一些乱七八糟不相关的东西隔离开来。

但是除去这种依恋类型外，另外三种类型的亲密关系中的依恋，都带着自己的苦恼。

当在依恋之中，对外界评价积极，对自己评价消极，进而时常身处焦虑之中，就造成了关注型依恋风格。这种类型的恋人，似乎总有着一种难以名状的自卑与唯唯诺诺，而且行事风格谨慎，总是小心翼翼。他们最容易成为“黏黏糖”一样的恋人，总会强调身体与情感上的亲密，纵然没什么交流的必要，也要尽量追求能够时时刻刻出双入对黏在一起。他们时常处于安全感的缺失中，但只要稍加关注，就能够快速抚平心灵在当下的伤痕。他们总是需要自己的恋人提醒自己是优秀而完整的人，太依赖亲密和积极的评价，缺乏自己肯定自己的能力。对于他们来说，“拒绝”是一种最大的伤害，因为那颠覆了他们心中外界资源的可靠形象。

在有的亲密关系中，双方并不平等，与其说是谈恋爱，在外人看来倒更像是带孩子。“巨婴”和“妈宝”已经并不少见，一旦他们投入到亲密关系中时，会做出很多荒唐可笑的行为。比如故意刺激恋人，说某个异性对自己非常感兴趣，并描述得绘声绘色，其最初的目的往往并不是为了激怒对方，而是希望通过凸显自己的受欢迎，看到恋人为此着急以获得安全感与对自己的积极评价。但结果往往并不美好，长此以往，总有彻底惹恼另一方的那一天，引发出完全没必要的矛盾。

另外一种依恋则恰恰相反——认为外界都是不可靠的，凡事都要依靠强大的自己。那些在两性关系里，发自肺腑的大男子主义和大女子主义由是而来。这种依恋类型被称之为冷漠型依恋。当事人跟属于安全型依恋的人在日常生活中往往表现得非常类似，但是在内心之中，他们认为外界并不可靠，他人不愿也不能帮上自己什么。他们并不会给自己的恋人有过高评价，也不太情愿接受与认可他人的帮助，同时也很吝啬向他们的恋人提供安全感——他们会认为自己恋人的安全感缺失，完全是他们自己的一种懦弱表现。与专注型的人相反，冷漠型的人往往是说出“不”的那个人，为了维系自己对自己的认可，他们倾向于拒绝帮助，也倾向于拒绝被帮助，看轻亲密接触对爱情的积极影响，甚至对自身亲密的需求都统统冷处理。

曾经有一对夫妇就他们的亲密关系问题找到我，最终我却没有办法帮上他们什么。也许是我的水平有限，但是有件事尤其引起了我的注意。便是那位被自己妻子逼着来的丈夫对于这次求助的奇怪态度。这位男士在亲密关系中没有什么投入，这也直接导致了他的妻子说服他来一起找我帮忙。而据我所知，一直到他们开车到约定地点的楼下，丈夫依然

在试图反过头来说服妻子：“我们的关系没必要让一个外人来帮忙，我完全可以自己改善自己解决。”他总是在生活中说类似的话，来给自己犯下的错误提供解决的指导方向，而这个论调成为他在整个交流过程中所表达的主要内容——他并不认为我可以帮上什么，就算我可以提供些帮助，他也不会接受，他与夫人的问题他自己完全能够搞定。事实上，他根本就不知道，恰恰是他的这种看待他人的倾向，造成了他在婚姻中的问题。

不过这种问题并不是最严重、最棘手的。

当一个人在童年阶段对安全感的需求被无视，同时也经历了非常艰难困苦的环境而对此无能为力，他很可能萌生一种对自身评价不高、对外界评价也很低的依恋状态。一旦这种状态持续到了成年，并主导了恋情的走向，我们便将这种依恋类型称为恐惧型依恋。这样的人面对着安全感的重大缺失，同时又不认为他人能够提供他们需要的安全感，以至于对社会和恋人都充满了不信任。为了冲淡这种不信任，往往会通过一些引人不快的极端行为来缓解痛苦的内心感受。他们很可能因为一点琐事就陷入了“我这么爱你，你怎么能这么不爱我”这样的情感思维陷阱之中，又在对爱人的愤恨以及对自己的不满中不断挣扎。乍一看，这好像有点恨铁不成钢的道理，但是仔细想来，对于常人的恋情来说，这些想法完全站不住脚。希望得到关爱，却总爱扭曲对他人正常行为的解释，细想起来，还着实有几分可悲。不过，这种依恋类型在人群中并不普遍，绝大多数人依然可以被划归进入我们前面提到的三种依恋类型中的某一种（如图3-1所示）。

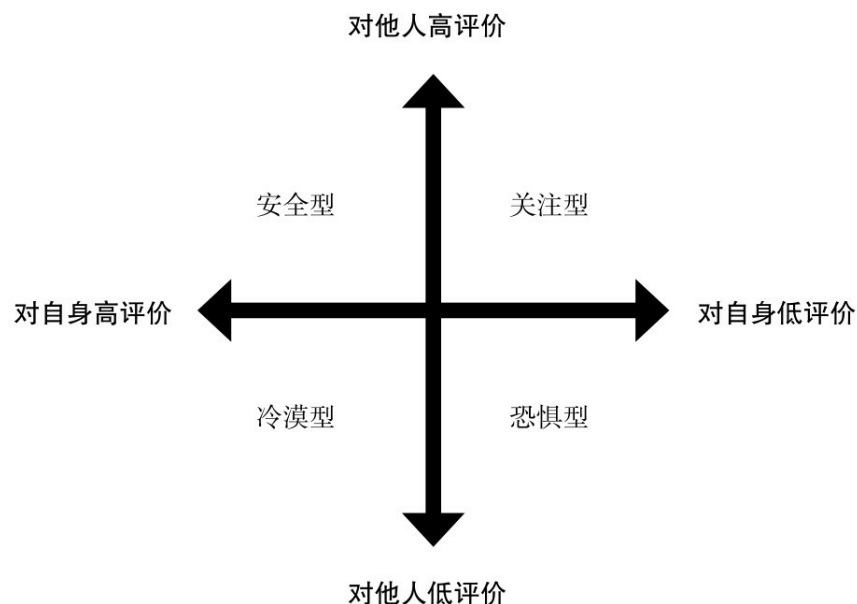


图3-1 依恋类型的分类

很多让深谙世事的成年们吵得不可开交的问题，早在几十年前的童年时期就已经埋下了伏笔。

如此看来，在出生时获得与依恋类型相关的优良基因，以及拥有靠谱的父母，实在是对日后亲密关系质量的重要保障之一。

当我们上文提到过的菲利浦·谢佛和辛迪·哈赞把约翰·鲍比的依恋概念从理论转化为心理学的实证研究后，依恋理论在爱情心理学这一领域的研究获得了长足的发展，一直到今天，它依然是这一领域重要的基础理论框架之一。

在愈发深入的研究中，人们渐渐发现，虽然父母对子女的直接照料很大程度上影响了后者在成年后的亲密关系，但父母之间的交互也在很大程度上影响了他们的孩子的情感道路。

或许，爱情的模式也存在不可避免的代际传递？我们自己的爱情到底有多大的可能成为我们父母爱情的复制品？

关系的继承

对人们而言，依恋是一种内置的软件。其在爱情中的具体表现，就像软件呈现在显示器上的内容一样。

每个人都寄希望于这种软件发挥强大的作用，让自己与爱人过上幸福甜蜜的日子，但是对彼此独立的个体来说，软件总是有型号、版本、体验甚至功能的差异。

很多爱情中的问题，本质上是软件兼容性的问题。

有着同样功能的软件可能表现形态、操作方法和给使用者带来的感受完全不一样。从Windows初次面世一直到现在的最新版本，从风格到使用方法都有着一定的延续与继承。经典的“开始”按钮刚刚被删除的时候，很是引起了一场不小的风波。以至于微软很快在下一版本的Windows中复原了它。

同样是作为操作系统的软件，由苹果开发与维护的Mac OS 系列，也有着自己的一套标准和一系列习惯。对于习惯了Windows、刚刚上手苹果笔记本的人来说，难免会觉得不习惯，于是不少人选择在自己的苹果笔记本上再加装一个用起来顺手的Windows系统。

虽然有可能很麻烦，但电脑毕竟是可以更换软件的；而人的内置软件远远不是说换就能换的。

对于大多数人来说，这个软件的主要开发者与维护者都是我们的父母，在与他们共同生活的岁月中，我们渐渐被他们塑造与培养成了我们

现在的自己。

当我决定去拜访我妻子的双亲，正式迈出在中国文化中筹备结婚的第一步时，我对于即将面对的人完全没有任何准备。我非常紧张，不知道我未来的岳父是严厉还是儒雅，我未来的岳母是和蔼大妈还是冷艳贵妇。

我的妻子看出了我的不安，很可能是因为我不安得太过明显了。

还有一个小时飞机就要着陆了，她对我说：“别紧张，你见到的就是像我一样的两个人。你只要喜欢我，你就会喜欢他们的。因为我喜欢你，我想他们也会喜欢你的。”

这话的后半部分没有什么说服力，因为如果真的是这样，天下哪里还有那么多棒打鸳鸯的父母。但不可否认的是，这句话的前半部分起到了相当的效果——如果教科书上没有胡写，而我的发展心理学老师当年也没有乱讲的话，那么什么样的父母将塑造什么样的子女。这样一来，我即将面对的人并不像我想象的那么随机与不可预估，他们肯定与我的妻子分享着众多的共同点。

事实证明，我的妻子继承了她父亲的高效率以及发脾气的方式，也继承了她母亲的勤快和不同于常人的幽默感。有了这些体会与线索，与老人家的相处并不是一件难事了，我对于这次见面的愁思，全留在了飞机上。而更让我高兴的是，二老对我的评价一如我的妻子对我的评价，他们果然也有着差不多的审美与价值观。

如今，我结婚已经多年，更进一步地发现了父母的亲密关系对子女的亲密关系的影响。我的妻子在亲密关系上的表现极大程度上地沿袭了她的母亲，而对于我的期待也很大程度上来自于她对她父亲的认知。与

此同时，我父母的关系也在我的身上有着类似的表现。我与我妻子的亲密关系，更像是我们各自父母的亲密关系的特殊嫁接。

社会学家通常把我们出生的那个家庭称为原生家庭，原生家庭的亲密关系主体（通常是父亲与母亲）对子女亲密关系的影响与塑造，被称之为亲密关系的代际传递效应。

亲密关系的相关软件是以一种奇特的方式，从父辈的身上复制到了我们身上的。

我并不认为，亲密关系的这种在代际之间的传递，是单纯由我们个人的依恋类型决定的。就算考虑到了童年经历，那时有着与父母间安全感的交流，恐怕也不能足够有力地说明这一问题。

心理学家们很早就注意到了这个问题。当他们提出这个问题时，正是行为主义在心理学研究领域中大行其道的时候，这个问题很不幸地成为行为主义者们碰到的一个“大钉子”。

行为主义旨在证明行为的“可塑性”，用条件反射来解释心理与行为的关系。一个行为之所以能够出现，在于它能够得到奖赏与鼓励，而一个行为之所以不出现，在于它会招来惩罚。

可是，这并不能解释我自身亲密关系中的诸多表现。举个例子：

我只结过这一次婚，我并不知道我在这个婚姻中的表现到底会给我带来“奖励”还是“惩罚”。据我所知，我的妻子也只有过我一个丈夫，她也从没有过身处婚姻之中的经历，当然不能够依靠对结果的评价，来对婚姻中的种种行为时时保持心思缜密，以权衡利弊了。

对这种情况加以解释的，是加拿大心理学家阿尔伯特·班杜拉（Alb

ert Bandura)。“观察学习”作为他最重要的科研成果之一，是解释亲密关系的模式得以在代际间完成传递的重要依据，虽然这并不是班杜拉教授研究这个课题的初衷。

自1961年始，班杜拉便开始针对观察学习进行心理学实验，并在后续的15年内进行了持续的追踪研究。这个实验用到了一个类似不倒翁的大型娃娃，这个娃娃在实验中被称之为波波玩偶(Bobo Doll)。

由于缺乏社会经验和相关经历，来自斯坦福大学幼儿园、年龄介于3~6岁的36名男孩与36名女孩被邀请来参加这个实验，并被随机地平均分组。

这些孩子们被分别安排与波波玩偶在房间中独处，继而有一个成年人进入房间。一开始，他坐在凳子上，与孩子们一起玩耍，在共同玩耍10分钟后，对于不同的孩子而言，他们身边的这个陌生成年人的表现起了变化。

第一组孩子接触到的成年人走向了房间的角落，从那里拿出来一整套类似积木的组合玩具。而后，孩子们和这位新的大朋友快乐地玩了十分钟积木，完全无视了波波玩偶的存在。

对第二组孩子来说，他们所目睹的事情就远远没有这么和谐了。成年人从角落里拿出积木后，并没有同孩子共同玩耍，而是毫无预兆地开始攻击房间内的波波玩偶。

成年人把波波玩偶放倒在地，骑在上面，猛击它的鼻子。他又把波波玩偶举起来，拿起锤子敲打它的头部。敲完之后，再猛烈地在空中摔打玩偶，把它在房间里踢来踢去。这一攻击性行为接连重复三次，其间还夹杂着“踢死你”一类的攻击性的语言，以及“你还真够横的”等非

攻击性语言。

第二组孩子目睹了这样一件事：前一秒还在好好玩游戏的人，下一秒就恨不得把波波玩偶彻底打烂。

不管是快乐地玩积木，还是目睹了一场殴打，10分钟很快就过去了。孩子们被带进了另一个房间，那里摆放着包括小火车、洋娃娃、飞机模型在内的众多新奇玩具，吸引力不言而喻。但是孩子们被告知这些玩具都是别人的，未经允许他们不能碰，更不用说上手玩。这么做的目的是带给孩子们挫败感，让他们带着不好的情绪进入实验的最终环节。

10分钟后，孩子们被带到最终的房间。房间里除了一个波波玩偶之外，还有一些带有攻击性的玩具，包括玩具锤子、玩具标枪、玩具链球，以及一些没有攻击性的玩具，如蜡笔、纸张、塑料动物和洋娃娃。孩子们获许在这个房间里自由玩耍20分钟，实验的评估者则从房间的一面墙上所挂着的单面镜中观察孩子们的行为。

在最终的房间里面，当成人不在场的时候，观察到暴力行为的孩子们明显具有模仿攻击行为的倾向。而且男孩子比女孩子表现出了高达一倍的攻击行为。

除此之外，实验还有一个非常重要的发现。

孩子们的表现受到了成年人性别的直接影响，男孩子更愿意效法男性成年人，女孩子更愿意学习女性成年人的表现；与此同时，男孩子们更倾向于模仿肢体攻击，而女孩子们更倾向于模仿语言攻击。

在后续的研究中，班杜拉团队发现，这种依靠观察完成的行为学习，在我们的日常生活中有相当的普遍性，尤其是对于与性别相关的行为而言，更有着重要的意义。这在一定程度上很好地解释了，为什么亲

密关系的模式会在代际之间有所传播。

因为你在亲密关系中的表现，是通过观察你父母的表现学习而来的，尤其是其中跟你同性别的那一位。

很多女孩子会模仿自己的妈妈，在家偷偷穿上妈妈的高跟鞋，使用妈妈的化妆品——这都可以划归进入模仿的类别，这也可以算作是一种基础的观察学习。但是观察学习不仅仅是模仿，大多数的观察学习远远比行为的单纯模仿更为复杂与高级。

模仿是行为的复制，但是观察学习是因为深入的观察，获得了行为上的改变。它未必以直接的行为复制来表现，它更可能表现得像是一种行为风格的衍生。

我所敬重的一位师长，出身于极为注重知识与学识的书香门第，他与他的妻子都是高知分子，在大学校园里相知相恋，青年时期又双双奋斗在科研岗位。家中有一个跟我差不多同龄的独生女，也被培养地满腹经纶，虽然年龄不大，在我看来说话都已经有点儿老气横秋了。

他们全家看重书籍与知识超过一切其他俗物，偏偏女儿被一个商家子弟看上了。他女儿给那富二代出了一套题目，说能答上来再考虑深入交往，可那题目光是题干就已经诘屈聱牙，让追求者很是下不来台。她回家后跟父亲通报这事儿后，听说老爷子喊了三声好，就跟女儿讨论起女儿出的这些题目来。

这已经超越了模仿，而是经年累月的观察学习塑造而成的人格。门当户对并不仅仅看重家庭与资产的平等，更要评估双方父辈的情况到底有多少交集。门户不是靠“有什么”和“有多少”影响了小夫妻的感情，更

是靠与门户有关的“怎么想”与“什么才真正重要”影响了人们。

除此之外，有的家庭中，父母的关系稳固，自然能够给子女一以贯之地施加影响，稳定地培养孩子在亲密关系中的取向与表现。但有的家庭的结构并不稳定，例如，父母中某一方长期不在身边；父母双双外出打工，由祖辈抚养长大；最典型的是日益增多的离异父母。

中国的离婚率在20世纪90年代末出现爆发式增长，一直到现在都还没降下来。

大量在童年期间经历父母离异的人，而今已经成为了婚姻适龄人群不可忽视的一部分。而父母离异对于子女在亲密关系中表现的影响，美国的研究可以提供一定的借鉴。在一项1998年的社会评估报告中，就已经提出美国40%的人会在成年前有过起码一次父母离异的经历。

这方面的研究主要集中在社会学与心理学的相关调查，毕竟在这方面的实验着实无从下手。

首先，从众多的数据之中，我们不难发现，离婚对于人们的影响会因人而异。有的人因为父母的离异毁了自己的一生，也有的人并没有因为相同的家庭变故而发生什么负面的改变。但是，我们依然可以总结出一些重要的结论。父母离异可能给子女带来的影响，会涉及包括子女未来的亲密关系在内的诸多方面，如学业成就、心理健康程度、自尊水平以及社交关系。

其次，虽然一些研究表明，父母离异会让他们的子女遭遇不利影响的可能性激增一倍；但另一些研究的数据也表明，父母离婚的人与父母没有离婚的人在绝大多数心理指标上并没有什么差异，不管父母离婚与否，绝大多数人还是身处正常与健康的身心指标中。

此外，一些数据也证明，单纯就离婚这件事而言，往往并不是直接

对子女在亲密关系上产生影响的直接原因。因为离婚导致的经济问题、养育问题、亲子交流问题、同父母一方的接触被迫减少等问题，才是导致最终问题表现的直接原因。

与此同时，就算父母没有离婚，而家庭处于经济拮据或者经常搬家等长期的动荡，或者父母亲的关系长期失和，带给孩子在未来亲密关系上的负面影响也未必就会小。曾经有人对于父母离婚的未成年人进行调查，发现他们可能面对更严峻的心理困扰，甚至还会有一些行为问题，但是这样的调查结果是缺乏说服力的。如果对那些父母没有离婚却经常闹矛盾的未成年人加以调查，依然会发现他们面对着类似的挑战——导致这些问题的是父母之间长期的矛盾，而非破碎的关系。

父母的矛盾与离异对自己亲密关系的影响，并不能单独以“他的父母离没离婚”作为标准。1995年，阿迈托（Amato）、卢密斯（Loomis）和布斯（Booth）就这个问题完成了一次联合调查。

调查主要就参与者父母在失和程度与是否离婚两个方面的表现加以询问。

对子女的幸福感产生最大负面影响的类别，并不是父母最终离异，而是父母虽然经历了长期的失和，而且矛盾一天比一天加深，却没有离婚，夫妻之间彼此作为对方最沉重的枷锁，却给子女带来了最坏的影响。

与这种情况相比，父母失和程度严重，但是闪电离婚的，并没有给他们的子女带来太负面的影响（如图3-2所示）。

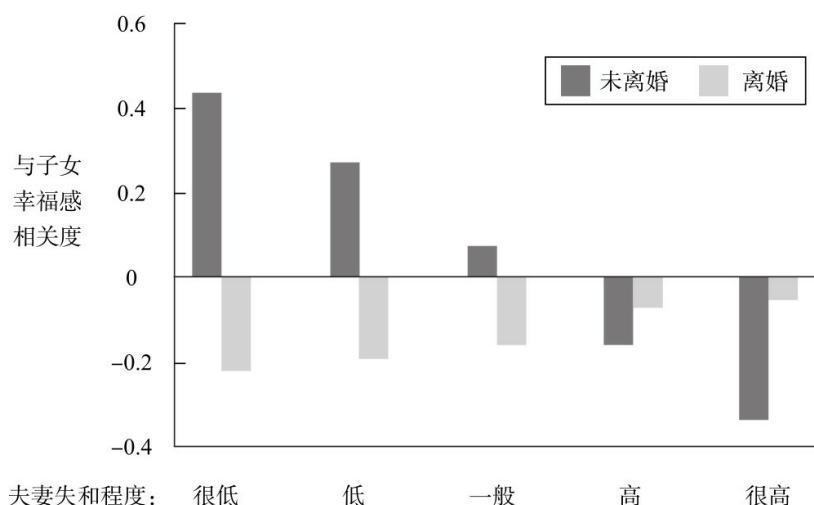


图3-2 夫妻失和程度、离婚状态与其子女幸福感的关系

让研究者们始料未及的是，父母相处十分愉快，但却机缘种种最终离婚的情况，也给他们的子女带来了巨大的伤害，排名在所有组合对幸福感负面影响的第二位，尤其影响了子女对于自身亲密关系的看法和态度。毕竟，父母如果出现了这种情况，和平分手往往并不能为年幼的子女所理解，作为孩子的他们自然只能通过把自己的爱情观改旗易帜，以解释父母吊诡的行为。

在简·麦克罗德（Jane McLeod）对于经历过父母离异的人的亲密关系的调查中，不难发现，被调查者在对婚姻抱有更谨慎的态度的同时，也更能接受以离婚作为亲密关系的句号。1991年的一项调查还发现，经历过父母离婚的人，通常结婚会更早，但这很可能并不是由心理因素导致的，而是因为尽快自立家庭，有助于改善他们当下的家庭氛围。

很快，另外一个调查就得出了相左的数据：经历过父母离异的人，与恋人开始同居的时间比较早，但是投入婚姻的时间却要比平均值晚一些。究其原因，是他们在需要投入亲密关系的时候，并不是那么愿意采

用婚姻的形式。在已经身处婚姻中的人里，即使经历着同样的负面感受，受制于相同的矛盾，目睹过父母离异的人选择解决问题的最终手段时，会更倾向于以离婚达到一劳永逸的效果。

1999年的一项调查得出了一个耸人听闻的结论：父母的矛盾往往会演化成子女在亲密关系中不得不面对的矛盾。这样一来，父母的离异给童年带来的影响就更加不容忽视，虽然它对大部分人并没起到明显的负面效果。在从幼儿经历童年和青春期，最终迈入需要建立稳定亲密关系的阶段，一些童年留下的影响和改变可能在一段情感中出现突然的爆发和释放。与此同时，其他一些研究也论证了这种童年创伤在恋爱中的映射，并不受当事人的经济基础、受教育水平和宗教信仰的影响。对于孩子而言，父母离婚的影响很单纯和直接，它就是父母离婚的影响，它很难依靠其他的资源加以弥补。并不是在离婚过后，加倍地满足孩子的物质需求，就能够填补孩子心理的窟窿。

不管是父母离异，还是父母优异，父母的亲密关系都是孩子在投进自身的亲密关系所效法的最直接对象。

通过与父母以及其他成员的交流，更重要的是，通过对他们的表现与行为的观察学习，孩子们学会了情感如何表达，如何展现爱，如何处理矛盾，以及以怎样的行为修剪自己的感情生活。

谈到爱情时，我从来都不反对说“一个人的出身很重要”，但是我所说的出身并不是指嘴含金汤匙的那个出身。不管名门望族，还是贩夫走卒，从亲密关系的养成来看，出身的重要性更体现在情感而非物质。寒门子弟看到父母举案齐眉，贫贱夫妻也就未必百事哀。倒是18世纪欧洲的几大皇室，出身足够高贵，可政治联姻下的子女依然逃脱不了再度作为资本、投入政治斗争的樊笼。

可是，只给婚姻提供抽象的心理支撑就足够了吗？那为什么做出求婚这样的重大承诺时，总还要有个钻戒粉墨登场呢？

作为真爱信物的钻戒在我看来，那就是一个“贵”字。物质可能无法弥补情感上的缺憾，但物质对于爱情，到底意味着什么呢？

比鬼推磨还难的事

我感觉自己是个天生就不爱理发的人。

小时候，父亲把我摁在老旧的理发转椅上，他跟理发师聊起天，我就歪着头看旁边烫头的大妈，想象着，如果带着那宇航员头盔一般的烫发器的人是我，该有多么痛苦。

有一次我受邀去录制一个节目，化妆师还善意地提醒我：“叶老师，有日子没打理头发了吧？”录完节目，我回家吃晚饭，席间把这话告诉我的妻子，她乐得连筷子都拿不稳了。这么多年来，她已经几乎放弃说服我去理发了，因为不到没法看的时候，我是断然不会花这几十块钱，做这顶上功夫的。

我几乎没法喜欢上给我理发的人，理发的时候我最爱做的事情就是闭上眼，在内心一遍遍强迫自己想点别的事儿，不过在剪刀咔嚓咔嚓的提醒下，一般起不到什么作用。每次理完发，我都尽快起身结账，从不提出什么修改的意见，我不喜欢理发店，从来都是。

用我老婆的话说，我理发是一件比鬼推磨还难的事儿。就算给我钱，我都不愿意去，更何况这还是个花钱的营生。

不过有一个给我理发的姑娘，我怎么也讨厌不起来。

在她给我拾掇满头乱草的时候，我看到了她小臂上的一个章，是附近某个挺出名的酒吧的名字。没过多久，她先忍不住开了口，也许发廊

要求员工要和客人主动沟通，避免冷场吧。当我们谈到她身上的这个章时，我正被要求低着头，看不到她的表情，但她的语气中，难掩甜蜜、幸福和兴奋。

她说到了她的小男友，昨晚他们在这个酒吧玩得很开心。男友平日是个超市的库管员，知道她艳羡了那个酒吧里的夜生活已经许久，所以专门攒了一小笔钱，下定决心请她去挥霍挥霍，玩儿了一个晚上。

她说他们俩平日里挣钱也不多，各自都住在老板提供的宿舍，日常的约会基本也仅限于团购个电影票一类的事情。但是这次，这对儿小情侣觉得这钱花得值。后面的十分钟里，她一直在向我阐述着，昨晚到底经历了什么，让她觉得这笔对他们来说并不算少的钱花到了位。她讲到了灯光、音乐、酒水、驻唱的“烟嗓”（这个词是我告诉她的）和她男友时时刻刻牵着她的手。最终的结果是她直到现在还舍不得把小臂上的章痕洗掉。

我不喜欢的是，理发师向我推销会员卡，告诉我现在充值两千就送五百，撺掇我赶快做个保养——我是靠长头发的脑袋谋生活，不是靠脑袋上的头发混饭吃。我喜欢的是，给我讲讲你的故事，谈谈你的感受，我不是逼着别人跟我交浅言深，真情实感浅点并无所谓，理发已经够让我难受了，咱们能聊点什么就聊点什么，没得聊也不用没话找话，别给彼此找罪受。

我觉得，这么多年来，这是给我理发的人跟我谈的最有人情味儿的内容。对我来说，理发这事儿，头一次变得不那么可憎了。

我问她，你们昨天花了多少钱啊？

她依然很高兴地说：“我们俩人半个月的薪水，原本他要全出的，

我没让。”

我心里想，真是个好姑娘，她男友也真是个好小伙。

如果是个大妈听到这些，可能会表示无法理解，有这钱买三斤肉好好吃一顿不好吗；如果是个跋扈的富二代，可能会表示这点钱，还不够自己在更高端的场所开瓶酒的；如果是精英意识浓烈的文艺青年，可能觉得这样做显然缺少些格调与情怀。

如果是我和我的妻子，大概不会去酒吧，而会选择更适合我们两个的方式表达对彼此的爱意。但他们和我们对爱的把握、理解与表现，在本质上是一样的。

我觉得我又发现一个比鬼推磨还难的事物，就是每个人对自身恋情的把控。这种把控，跟钱的关系似乎并不是很大。一如我在理发方面怪异的戾气。

乍一看，这种论调似乎是与广泛的社会经验相违背的。

从欧美的“Sugar Daddy”，到国内的“干爹”成群，似乎尽是用钱换情的交易。对于另一个极端的亲密关系来说，“贫贱夫妻百事哀”又似乎带着点宿命定律的色彩。可是放眼我的身边，有吃糠咽菜的也有举案齐眉的，曾经被视为豪门结合的二位却早就分道扬镳。当然，与此同时还有财运情运都不怎么顺遂的夫妇，以及收入和恩爱齐飞的两口子。

我一直拒绝将“包养”这类相对独特的亲密关系划入爱情的界限，因为相对于情感关系而言，这更类似于交易关系。所以，这类情况并不被包含在我们即将探讨的范围内。

让我们回到实打实的爱情上来。

我觉得，金碧辉煌映衬下的爱情与白墙草席包围的爱情，是同一种东西。钱对于爱情来说，是个锦上添花的事儿，远远达不到一个决定性

要素的程度。

想必约翰·列侬（John Lennon）应当也有同感，他在1964年说过：“我不太在乎钱的事，对我来说，钱买不到爱情。”那一年我老爸出生，24年后，他在身无长物的情况下娶了我妈。昔日的新婚夫妇穷得买不起房，于是请朋友们吃顿饭，一起盖了一间平房，又快乐地生活在里面。如今回忆起来，还说当年那顿饭里，最好的菜是摊鸡蛋。

虽然听上去很荒谬，但是——钱之所以没带来困扰，很大程度上是因为没钱。

2009年，帕普（Papp）、卡明斯（Cummins）和古克·莫里（Goeken-Morey）召集了100对夫妇，给了每对夫妻两个本子。这些夫妻即将在未来的15天内，分别记录下他们每一次的争吵，并交回本子。研究者将依据这些信息，对人们爱情中争吵的主题、内容和强度都进行了统计和分析，以期看看到底在什么方面的不同意见，最容易成为夫妻和情侣间的导火索。

在看到这个研究之前，我一直以为是钱，或者是跟钱有关的事物，比如房产。

因为在中国，每座城市在工作日晚上八九点的综艺档，永远都是调解节目的天下。无数反目或者尚未反目的人们在这些节目里探讨的问题，绝大多数都跟钱有关系。

但是研究结果之中，关于钱的争吵甚至都没有在数量上冲进前五名。

这100对夫妇，最后在发给他们的笔记本上报告了748次程度不一的争吵。也就是说，平均下来，每对夫妇差不多每两天就要闹一次矛盾。

排名前五的争吵主题分别是子女、家务、交流、休闲和工作。

谁该洗碗和扫地，谁该掌控电视遥控器——这类问题引起的夫妻矛盾都比钱所引起的夫妻矛盾更多。

从另一个角度来看，只有足够有钱的情侣，才“配得上”因为钱的事情闹矛盾。

与此同时，穷到没钱可分，没有那么多钱可用于引起矛盾的夫妇与家庭，也就真的没有了“闹矛盾”的困扰，而更多的是因为这种社会资源的匮乏而“伤脑筋”。

不过，情侣的社会经济地位一定程度上的确影响了亲密关系的表现形式，虽然它产生影响的方式很奇怪。

1999年，美国的一项社会调查的结果吓了美国的社会学界、心理学界与媒体一大跳。

在对于人口普查所得数据的具体分析中，人们发现有几个州的离婚率出奇地高。阿拉巴马州、阿肯色州、俄克拉荷马州与田纳西州的离婚率超过了美国全国平均离婚率将近五十个百分点。

让人们感到错愕的不仅仅是居高不下的离婚率，而是在人们的印象中，这些地方“本不该这样”。这几个州通常被认为是离婚率理应很低的地方——因为这里的人通常更保守，受宗教影响也更为深刻。数据结果打了人们一个措手不及，美国政府甚至都不知道该说些什么话，以完成一个看上去合适的表态。

在这个节骨眼上，后来参加了2008年美国总统大选的堪萨斯州州长麦克·哈克比（Mike Huckabee）挺身而出，以官员身份表达：“这是我们所有人都在面对的婚姻危机，政府现在就应该立刻着手降低我们州的离婚率。原谅我，在努力寻找关于这个调查的官方表态的过程中，我只找到这么一句废话。”

紧接着，亲密关系方面的内容就进入了高中课堂，政府下意识地认为应当“纠正”人们产生了偏差的爱情观。

但是出问题的恐怕并不是爱情观，政府的举措也许用错了地方。

社会心理学者们率先从美国全民健康数据统计中心所提供的数据中发现了蹊跷——这几个州虽然是强调宗教信仰的保守州，但是在一些方面表现同样差强人意，就像居高不下的离婚率一样。

这些州在居民平均资产水平、就业率、平均薪资、家庭收入和健康保险覆盖率方面的指标，全部位列底层。与此同时，它们还有着较高的新生儿死亡率和并不怎么拿得出手的治安情况。

当身处某个具体集群时，集群整体较低的经济水平确实在客观上增加了好好过日子的难度，于是离婚成为一个很难忽视的备选项。

所以在心理学家的建议下，2006年，美国政府决定针对于这几个州的已婚家庭提供长期补助——前提是，你们已经结婚且超过五年。这一举措立竿见影，离婚率得到了相当程度的降低。

虽然影响了离婚这种具体举措，可是较低的经济水平并没有降低人们对于爱情的信任，对于居住在这些州，并选择了以离婚的形式给自己某一段爱情写下句号的人而言，他们中绝大多数依然相信爱情是美好的，他们与相对富庶地区的居民对爱情的积极态度别无二致。

事实上，在全世界的范围内，虽然离婚率近几年一直在走高，但是人们对于爱情和亲密关系依然保持着积极与正向的态度。

物质水平决定了与亲密关系有关的部分行为和决策，却并没有影响人们对于亲密关系的看法和态度。

无论收入程度高低，或者坐拥多少资产，20~24岁的年轻人依然对婚姻秉持着很高的期待与评价。在最近的一项调查之中，83%的青年男

女对未来自己婚姻的重要性评级选择了“重要”与“非常重要”的选项，他们之中有90%的人希望在40岁之前拥有稳定的婚姻关系。即使在绝大多数国家，同性恋婚姻尚未获得合法化，但80%的同性恋者同样期待正式的婚姻。

社会心理学家托马斯·崔尔（Thomas Trail）和本杰明·卡尼（Benjamin Karney）对分布在佛罗里达州、得克萨斯州、加利福尼亚州和纽约市的6012位青年进行了电话访谈，获得了详实而充分的数据。

相对于较为富裕的人而言，物质上并不那么充裕的受访者，倒是表现出了对爱情以及婚姻更为积极与正向的态度。在这次调查中，最有钱的人对于离婚的态度，要比最缺钱的人对于离婚的态度开明得多——在他们的眼里，离婚在结婚前就已经成为结婚可能的一种走向。不过，认可离婚并不意味着就会选择离婚，富人同样也可以经营非常良好的亲密关系。除此之外，与大富大贵的人不一样的是，没什么钱的人也更愿意因为孩子的缘故而维系一段已经矛盾重重的婚姻。

在如今这个年代，婚姻的功能性已经大打折扣。它已经逐渐发展成为一种在个人情感上的印记与符号，但对于并不富裕的人而言，它依然维持着强劲的功能性——婚姻能整合更多的资源，并解决众多现实的问题。

综合了这些调查结果，我们不难发现，物质并不会影响人们对于爱情的态度与想法，但是会影响人们在亲密关系上的行为表现。有钱并不意味着你就能找到真命天子，或者娶到梦中情人；没钱也并不代表着你要孤独终老，或者找一个差不多的异性凑活过日子得了。然而，你一旦找到了那个命中注定的人，有点儿钱终归不是什么坏事，起码不会对关系的维系与发展产生太负面的影响。

企业老板的爱情和打工小妹的爱情，同样都是纯粹而美好的爱情。因为铜臭而变质的爱情，本身就是个有缝的蛋。金钱影响不到对爱情的观感，只能影响到关乎爱情的抉择。

有钱能使鬼推磨？

好在爱情是个比鬼推磨还难的事儿。

理完发，我问了问那个还沉浸在前一晚兴奋之中的姑娘，准备啥时候带男朋友回老家见见父母呢？

“结婚？不着急。我有个老客户，跟他女朋友谈了十年恋爱了还没结婚呢，我着急个啥。”

的确，有人谈恋爱是马拉松，长跑过后修成正果。有人谈恋爱像五十米冲刺，恨不得昨天认识明天就领证。

如果婚姻是爱情酿成的酒，那么酿多久才合适呢？

酝酿的节点

在相当一段时间里，我一直误以为，如果我恋爱了、结婚了、有孩子了，就可以在过年回家的几天中，完美闪避长辈们的絮叨。

然而事实证明这只是错觉。

长辈们需要的是唠叨本身，而不是我的那堆破事得以完美解决。他们只要想絮叨，从来都不会缺少主题的。只是近些年来，我逐渐从催促的对象变成了倾诉的对象。

一次再正常不过的节日聚会中，婶婶让我找个时间去跟她的儿子聊聊。因为我那弟弟打高二开始跟“同桌的你”谈恋爱后，已经历了八年“抗战”，结婚依然还没有提上日程。这八年里，叔叔婶婶倒是十分开明，并没有出于敦促学习的目的棒打鸳鸯，只是眼瞅着两小无猜的青春期少年，已经长到了二十五六岁。当年二老没嫌弃孩子们爱得太早，如今却开始暗地心里打鼓，担心他们迟迟不说结婚的事，是不是有什么不足为外人道的情况。

对我那弟弟，我心里清楚得很。我去过他租在公司附近的房子，小两口相处得十分不错，融洽而甜蜜，在我看来，跟这么板上钉钉的夫妻之实来比对，结婚这事好像并不是那么的重要。

我刚想劝劝我的婶婶，旁边的姑父接过了她的话茬。

姑父的女儿是背包一族，18岁以后我就没见过她穿裙子。跟我这种

常年坐办公室的人比起来，她的肤色更健康，精力也更充沛。她眉宇间所展露的某种气质，是我在地铁上的人群里再怎么寻找，也找不到的。那些地铁族腋下夹着包，抓着靠着一个可以寄托重量的物或人，伴随着地铁的摆幅摇来晃去，又昏昏欲睡。

我只知道她最近拿了年终奖就辞职，赶着过年前后旅游的淡季，趁有钱有时间，穿上冲锋衣就去了欧洲。大年二十九的晚上，她给父母打了个电话，说这次旅行结识了一个特靠谱的旅伴，准备回了国就结婚。这时候，他们认识刚刚15天，双方父母对那即将新晋自己家庭一分子的人，连名字叫什么都不知道。

姑姑和姑父被这发生在至亲身上的“闪婚”打了一个措手不及。我看他们倒不气不恼，只是有着挥之不去的不解、疑惑与担忧。

我劝他们：“旅伴和伴侣听着也差不多！”不过好像并没起什么好作用，坐在桌子对面的我妈，透过火锅上方的氤氲，狠狠地瞪了我一眼。

我跟我的妻子并没有类似的经历。我们各自在自己的二十出头恋爱，恋爱两年半后顺理成章地结婚，婚后半年妻子怀孕。整体的流程和发展似乎充满节奏感地按部就班，可我们也面对着众多其他夫妻也会面对的问题，并不是一步步按规矩走，我们就能规避婚姻与爱情的诸多困境。

该什么时候恋爱，恋爱多久可以结婚，结婚多久可以要小孩，很大程度上是文化氛围与社会习惯决定的。并没有什么研究能够论证，爱情长跑与闪电速配会导致爱情质量的下滑。

但是放眼周围，爱情长跑修成正果，以及相识不几日就立刻扯证的

情况，已经越来越多发。在恋爱自由的大革命之后，在中国的土地上，能不能自由地找个恋人已经基本不算是个问题，能不能自由地主宰爱情的走向和节奏，成为了愈发不可忽视的新情况。这个问题的出现与深化，足以证明爱情中的自由主义取向已经深入人心。

从恋爱到结婚的酝酿期，并不存在一个所谓“最合适”的标准。人们对于自身爱情的掌控感才重要。与掌控感相比，“情侣”与“夫妻”的身份，人们更钟情于哪一个，其实是一个优先度高低的问题。

相较于名分，人们对于“我的爱情我做主”其实更为看重。而与爱情相关的重要决定，不管做或者不做，都是一种宣告主权的方式。

当然，我们探讨的前提是，这些婚姻的确是以实实在在的爱情作为基础的。就拿闪婚来说，虽然具体原因众多，但归类过后，通常都可以被划进以下四种情况中的某一种：一是奉子成婚；二是为了移民或者出国的功利性目的匆匆成婚；三是醉酒后的激情婚姻；而我们需要主要讨论的，却是第四种，便是发于真爱的速战速决，认准了就紧紧把握，虽然相识的时间并不长久，但在程序上也算得上是瓜熟蒂落。

而闪婚之所以经常以“闪离”作为句号，是因为属于前三种情况的不乏其人。

并不能说一段刚刚萌生的爱情就必然不够成熟。白素贞与许仙断桥相会没几天，许仙就把白娘子娶回了家，就算现在看来，也是十足的闪婚。结果呢？照样惊天动地，打都打不散。

婚姻是爱情发展中复杂运筹的一项重要结果，但爱情是两个人的事，而婚姻很可能不是。因为看似站在司仪身旁的只有你和你那朝夕相处的伴侣，但是一场婚礼造成的影响和改变，远远不局限在你们两个人的身上。

因为对你和你的爱人而言，很难脱离社会的影响与评价去生活。现在这个时代，人人都多了不止一套喉舌，随便一个想法和意念，都可以在多种多样的工具的辅佐下变得锣鼓喧天起来。可是，从以前七大姑八大姨喧闹的口耳相传，发展到现在脆脆的铃音一响，大多数人都错估了自己与他人之间的影响力，乐此不疲地通过各种渠道企图影响他人，却又面对影响束手就擒。

婚姻在绝大多数时候看似自愿，实则是错综复杂的影响施加下的被迫抉择。只是这种抉择，参与进来的人多能受益。

太多太多的话语、规矩、评价，看着是别人的嘴讨论别人的事儿，实际上却把句号画在了无辜的我们身上，挣不开，脱不离。

有一个经典的心理测验叫作“隐蔽图形测验”，该测验要求参与者从一个错综复杂的宏观图形中尽可能多地筛选出有意义的简单图形。这一测验的成绩在人群中非常离散，有的人苦苦思索，在有限的时间内找到了为数众多的微观图形，而有的人没有找到多少就宣称自己已经完成了任务。

在心理学家赫尔曼·威特金（Herman Witkin）看来，这种认知风格上的差异可以看做个体独立性与外界信息相互作用程度的不同。威特金套用了物理学的概念，将外界环境和个体行为之间的交互理解为“场”，继而衍生出了“场依存性”和“场独立性”两种相互区分的认知方式。“场依存性”的人更容易被外界环境所影响，却也对环境中的信息更加敏感；而“场独立性”的人更能对专一任务保持专注，用流行一点的词汇来形容的话——他们是“钝感力”更强的一群人。

在婚姻这件事上，我恐怕是“场依存性”的人，服从于文化的期待和人们为爱情发展提供的尺子。

但总有一些人，不会太受抽象的文化磁场与人际磁场的影响，他们会选择用其他更合适的方式来佐证自己的爱情。

愿意不愿意相爱，是两个人的事；愿意不愿意结婚，却是两个人考虑了很多人的感受之后做出的决定。

不过，除去个体与“场”之间的交互影响外，还有一种心理特质在左右着人们从恋人到夫妻的距离。

不管是爱情长跑，抑或闪婚，人们想做的都是把亲密关系保持在自身的心理“舒适区”之中。舒适区是一种人际环境和心理状态，当你身处其中时，总是会感觉舒服一点。对于不少人而言，它甚至有点类似于惰性——因为你总不愿意放弃身处其中的轻松，而沉湎于此。

身处于舒适区中，会得到一种非理性的安全感。比如很多人都会经历过的拖延症，明明知道只要狠下心来专注地工作两个小时，就可以解决那个压在你心上的问题，却依然玩玩电脑、玩玩手机、看看视频甚至洗了个澡，直到限期横亘在不久的将来，才去做那件你迟早要做的工作。究其原因，就是对工作的投入将必然地把自己从既有的舒适圈中拉出来，我们明知道早做总比晚做好，没做的时候就算放松，也是带着压力，可我们依然不愿意提前主动走出舒适区。

可心理舒适区未必是坏事。

我妻子也有一个心理舒适区——就是家里的地板要整洁。在我看来并不怎么脏的地板，在她的眼里，简直没有地方下脚。绝大多数时间里，她会自己开始整理与拾掇，因为她容不得这洁白无瑕的舒适区沾染上一丝灰尘。有时她太忙，会要求我去做这份家务，如果我表现出无视或者拒绝，那结局无非就是两种：一是她在批评过后逼迫我起身干活；二

是她自己实在无法容忍，抛开手上的工作，先把地板弄干净再说。

而闪婚与爱情长跑的本质，都是为了把亲密关系拖进或维持在两个人爱情的心理舒适区。有的人长期恋爱，虽然没有结婚，其实也已经过上了老夫老妻的生活，双双处于自己最安心平稳的舒适区之中。虽然可能面对着外界的压力和社会的更多期待，却可能要因为筹备婚礼一类的事情，而跳出自己当下的舒适区，面对更多房子、车子、孩子一类的问题。一如不愿意立刻着手完成任务的我。

同理，决定闪婚的人则更有可能直接将“婚姻”这种相对牢固的、具有契约特质的亲密关系当作了自身的心理舒适区。希望在短时间内，从舒适区外跳进舒适区内，给自己一个让人心安的交代。就像我那时刻准备着打扫地板的妻子。

舒适区这个东西，毕竟是中性的。

有的人跳出舒适区就是完成了一次对自我的挑战，他可能因此看到了更广阔恢弘的世界，发现了更优秀的自我。就像我一个之前在体制内工作的朋友，原本过着舒舒服服的生活，一狠心辞职创业，现在给自己找到了一个质量更加上乘的舒适区。

可我们不能光看贼吃肉，不看贼挨打。

创业成功的人未必比创业失败的人更多。飞鱼跳出大海，却“吧唧”一声落在了渔船的甲板上，结果八成好不到哪里去。有的人一旦脱离了舒适区，从表现到心情都有可能暴跌一半。他本在自己擅长的领域做着自己擅长的事情，离开也许并不是智举。

所以，爱情长跑与闪婚也都是中性的，起码在心理感受上是这样。它是情感发展过程中的一种决策，其目的都是为了追求和延续美好爱情

。“二十多岁谈恋爱，谈两三年就结婚，然后抓紧要个孩子吧。”社会约定俗成的那个舒适区，适合我，但未必适合你。因为你有上佳表现的领域，未必也是我最好的舞台。

对你的情感发展提出异议的人，随他去吧，你只是该庆幸，你嫁的、你娶的，还好不是他。

所以酝酿爱情的节点，跟爱情本身一样，如鱼饮水，冷暖自知。

第四章

爱情的算无遗策

方法大于说法

在很多时候，从事心理咨询这行的最大困扰在于，你明明是个提供咨询服务的人，来访的人却总拿你当“青天大老爷”。

有一对夫妇就他们长期积郁的感情问题来找我做亲密关系方面的心理咨询，两个人一进屋，才放下包就撂下一句掷地有声的话：“老师，这日子没法过了！你就说我们离不离吧！”我哭笑不得地与同僚们分享这个故事，才发现有此种遭遇的并不止我一个。就算是包拯也会怵这样的访客，清官难断家务事，一纸判决，罚谁不罚谁，或者各打五十大板，并不是我们要做的事情。

越来越多的人，或者是因为懒、或者是因为怕、或者是因为不愿意投入精力去细致思考自己的生活，就像在开封府前捶打鸣冤鼓一样敲响咨询师的屋门，并不是要讨一个解决问题的方法，而是要讨一个一劳永逸的说法，自己的生活却要让个只能负责帮你平和下来与陈清利害的外人来下决断。

如果把爱情中那些大大小小的窘境看做游泳过程中偶遇的微小险情，很多人以为自己要一个救生员，其实你真正需要的是一个救生圈。很

多“人生某某法”“职场某某术”“人生忠告某某条”一类的看似心理学意味十足的书，作者都把自己粉饰成了神勇无比的救生员。作为迎合了“伸手党”们主要需求的书籍，它无视人与人之间个性的差异，还可以像中学数学题集一样告诉你面对什么样的问题应该怎么做以及应该做什么，仿佛生活的难题都有天衣无缝的标准答案。

心理帮扶都讲“助人自助”，它不是万能的超人伴你左右，但却给你在生活中驾驭救生圈的超能力。用大道理和高深莫测的寓言替别人做主，和给别人自信、灵感与爱意的区别，有点儿像常常作假穿帮的电视调解节目和正规的心理咨询的区别。

再普通的情侣也会在一段看似普通的感情中遇到棘手的问题，人们各有特点，而问题自然也形形色色。

要我说，“实用主义”大于“通用主义”。心理学跟人们生活中实际问题的距离，需要靠方法来弥合，而不是靠说法来补充。

不可避免地，我们谈及了很多困境与问题。因此，我们需要潜心寻找一些方法和手段，以解决这些让我们捉襟见肘的困顿，如果这些手段有一些科学上的支撑，那就再好不过了。

人们需要一本《爱情海中的救生圈使用手册》，而不是一个召之即来的救生员，能救你出水火的，很多时候恐怕只有你自己。

亲密关系里，“说法”这种东西远没有看上去那么重要，好像代表了怎么样的底线和节操。

我有个朋友，生平最爱抱不平，总觉得自己是蝙蝠侠一般的人物。

以前我就劝过他，抱不平可以，夫妻琐事的不平不要参合。他曾经听不进去，直到有一次，自以为在某对小两口的矛盾中主持了正义，到

头来却被人家两口子一齐骂。当然了，人家床头吵架床尾合，就算锅碗瓢盆全砸了，也没撕了结婚证，你若真去主持了自以为是的公平正义，却很可能一口气得罪了两个人。有这个当民间断事人的劲头，还不如用点巧劲儿，撺掇人家小两口早日“邦交正常化”来得实在。

亲密关系中的问题绝大多数并没有掰开了、揉碎了、分析出子丑寅卯的必要，但压抑和忽视同样也不是解决之道。情侣之间的相处很容易用力过猛或缺乏润滑，而人们又总是缺乏趁手的工具和必要的觉悟。

常被拿来当万能药之一的工具就是“沟通”。哪怕是小区的热心老太太，也会说“你们之间要多沟通”。然而，沟通已经成为一个功能被过度放大的事物。

想要系统地探讨情侣或者夫妻相处过程中的“算无遗策”，让我们从“沟通”的先破后立开始。

很多时候，仅仅沟通是无效的

人们有时候太在乎恋人之间的交互，而淡漠了交互的具体环境。

没错，交流与沟通很有用，闷葫芦、榆木脑袋和一个劲儿絮叨的碎嘴子，都是乍一听不太合格的恋人。但是交流并不是时时刻刻都有用。

很多人以为，直话直说和实话实说就是一种特别不错的沟通方式。情侣和夫妻之间，本身就应当坦诚相见、不加隐瞒。

心直口快在很多场合下当然是好的，大家身处爱情天平的两端，彼此之间总藏着、掖着或者欲言又止，终归不是什么好事儿。

可是在不同的环境下，这样看上去值得推崇的沟通方式未必能起到好结果。

就拿陪老婆逛商场来说，整体的氛围轻松惬意，两个人停停走走，没有什么重要的目标或者必达的任务。老婆挑了两件衣服，分别走进试衣间换上，出来征询丈夫的意见。这个时候，轻轻松松地表达看法就是最好的交流：“这件衣服对你来说太艳，跟肤色不搭配；那件衣服对你来说包裹感不太好，有点显老。旁边那家整体上年轻化一点，可以去看看”。

这就足够了，很多人在这个交流的过程中，有话直说显得有些用力过猛，与交流的整体氛围产生了矛盾，就很容易引发两个人的矛盾。

比如在发表意见后，紧接着开出一个专家处方：“你看你，买了衣服也从来不穿几次，下这么大功夫挑有啥意思呢。”严格意义上讲，这

倒也算是直截了当。

可是不考虑气场的沟通，就是没用，甚至还有副作用。

同样是挑衣服。为了参加某个正式的晚宴，我妻子会拿出两套衣服来找我做参谋。她可能很在乎这次正式的出席，但一向吊儿郎当的我其实根本就不在乎。可考虑到当下的沟通气场，我最好还是能严阵以待地表达严肃意见。倘若嬉皮笑脸的满口“无所谓”，就有点没事找事的嫌疑了。

不考虑心理气场的心直口快，不能叫心直口快，只能叫情商低下。

很多时候，仅仅沟通效果不大。沟通的大环境决定了就当下问题加以探讨才是最明智的选择。当务之急，应当是改善两个人之间的气场。

除了与微观事件有关的心理环境外，当然还存在一个更宏观的心理环境，可是情侣们往往身处其中而不自知。我们不妨把这个更宏观的“心理气场”称作情侣共处的“心理天气”。

沟通是不是有效，有一个大的前提就是交流正在怎样的一个“心理天气”中进行。在我上大学出发前，我母亲十分担忧在华北地区成长十八年的我，适应不了西南地区的酷暑与潮湿。

事实上，受不了又热又潮的，是我母亲，不是我。我甚至还在四年的大学生涯中，习惯与喜欢上了山城的天气。

每个人所钟情的恋爱中的“心理天气”各不相同。有喜欢住在北京的，也有喜欢住在广州的……脱离了自己中意又习惯的天气，难免有些心情躁郁，甚至水土不服。

亲密关系犹如天气，影响着人们在其中的感受与行为，平日里营造出良好氛围的同时，突发的风雨雷电势必难免。

在很多时候，情侣们的当务之急其实并不是就事论事地解决当下问

题，而是先把问题缓一缓，抬头看看天。看看今天的“心理天气”是不是早就超越了靠几句话就能改善的范围。

很多臆想中的根本问题，其实都未必算得上是什么不可调和的矛盾。只是在一个狂风骤雨的关系之中，什么情况一不留神都可能演变成洪水猛兽。

很多时候，仅仅一味地沟通是没效的，改善沟通的心理背景才真正有用。

只有当大环境得到改善的时候，关于技巧和方法的讨论放到桌面上来，才显得有意义。而人们在亲密关系中，丧失的第一个基本的沟通能力就是好好说话的能力。

好好说话

你发现没有，你越爱的那个人，你伤害起他来的时候，越不假思索。

倒是素不相识的人，倒更容易有符合社会期许的表现。地铁上踩了别人的脚，下意识地说“对不起”；有一次，地铁上被别人踩了脚，别人还没说话，我就先说了“没关系”。

但是我很少对我的妻子说“对不起”“没关系”和“谢谢”。这三个词被作为最重要的社交用语，从幼儿园到大学被不同的老师用不同的方法教了上千遍，甚至被当作一个人有没有家教的最重要表现，为什么我却很少对我最亲近的人说出口呢？

既然是说过要天长地久的人，那么情侣之间为什么逐渐丧失了好好说话的能力，甚至还要故意地刻薄相待？

别说那些伤害都是无意的。亲密关系之中，绝大多数的伤害都是有意的，是被矛盾激发出来的刻意行为。

有些男孩子总要逗自己的女朋友，说些“你长那么丑除了我没人要你”一类的话，一旦把对方惹恼，又说“你看你这个人真开不起玩笑”。

有些女孩子也总是挑剔自己的男朋友，说“你怎么这么没出息，就知道天天打游戏”，当男孩子忙着去劳作，又说“从来都没时间陪我，只有时间陪工作陪老板！”

我不信他们不知道自己说得不对，说得没道理；我也不信，他们不

知道自己说的话会伤害到对方，进而伤害到感情。

就算面对矛盾，我们依然应当好好说话。

因为对于亲密关系来说，矛盾是正常的，而且不可避免；但应对矛盾的方法终归是有选择余地的。

人是目标导向的动物。我们谈恋爱、结婚、生孩子，都是本着对目标的追求来投资生活，而目标的矛盾自然会导致冲突。平行线一样的两个人，无法成为情侣，一旦成为情侣，却也意味着不能无视生命交集之间的冲突。这些冲突的表现纵然多种多样，究其原因，也就只是一个人的目标干扰到了另一个人的目标。

除非目标无交集，否则冲突无法避免。

不可能不让马儿吃草，又让马儿天天跑。完美女友与完美男友在现实生活中，不敢说没有，但肯定没有普及到你我都能轮上的地步。

矛盾本身是中性的，它普遍存在，却没有好坏之分。随着亲密关系越来越深入，冲突总是无法避免。如果两个人已经对彼此相当依赖，目标却依然背道而驰，那冲突将愈发庞杂激烈。

剧烈的冲突会将本已足够亲密的情侣分开，分手后情感上的撕扯感由此而来。

不快乐的情侣和夫妇到底做了什么？

与其问他们“做了”什么，倒不如直接问他们“说了”什么来得直接一些。

从时间发展上看，矛盾总会让快乐的伴侣向不快乐的类别中分流，随着时间流逝，快乐的伴侣越来越多地变得不快乐，而不快乐的伴侣回归快乐族群的情况，却远远不能与之相提并论。

究其原因，越来越多的情侣在亲密关系深入的过程中，逐渐丧失了

好好说话的能力。

一开始，心理学家们试图靠访谈和调查的方法来探讨这些问题。结果并不尽如人意，因为人们谈到自己恋情中的困境时，情绪体验过于激烈，他们忙着表达情感，光靠分析他们的话，我们只能得到一个结论——这些人都不知道自己是怎么想的。

于是，第一章提到的戈特曼教授改进了实验方法，他安排情侣们面对面坐着，并在他们的脑袋旁边放了一个摄像机，全程拍摄对面那位“自己的另一半”。研究者们原以为，黑呼呼的镜头会很大程度上影响研究效果，但情侣们一旦坐了下来，伴侣的脸就吸引了绝大部分注意力。一旦两个人聊起来，就更是摄像机视若无物。

实验最终获得了大量录影带以供分析，主要对情侣双方使用的字眼和语气、非言语的表情和体态及双方论的结果或结论进行分析研究。

最重要的是，研究者要对话轮（Speaking Turn）进行分析。话轮指的是一个人在说的时候，另一个人听的情况。主要包含的信息有两个人相比，谁的话更多，谁的话是有意义的延续探讨，谁更频繁地主动打断对方。

在最后的论文中，戈特曼说：“每一句话、每一个举动都并非必须的。”情侣交流时，刻薄的话并不是不说不行——它总有替代品，人们却总是义无反顾地选择了伤害对方。

不能好好说话的表现形式多种多样。

一是“地漏问题”。所谓的“地漏问题”是指一些具体的问题成为情侣们方方面面矛盾的代表，所有的矛盾都被归结到某一个具体问题上，比如“都是因为他懒”或者“都是因为她乱花钱”，而实际情况可能远远不止于此。

二是试图总结对方。例如，“你是不是这个意思？”这些话虽然看着像是总结，但实际上充满了自以为是的曲解，只是控制欲的另一种表现罢了。

三是预先归因。例如，还没有等对方把话说完，就表明了“他说这个话的意思就是嫌弃我爱花钱。”

四是封闭型问题。就是类似“你说你到底当时有没有给我打电话”的问题，其实这是一种强烈的指责，缺乏讨论的基础。

五是把问题转变成了骂街。这很常见，如“你这个人是不是有病？”就是典型。

六是由翻旧账组成的多重抱怨，把一个问题变成一堆问题来一起争吵。

七是好为人师的说教。例如，“你闭嘴，听我说，你什么都不懂！”伴侣的地位本应当是平等的，却偏偏有一方希望能够处处强势，指导一切。

在这个强调一日夫妻百日恩的文化氛围中，很多情侣已经丧失了好好说话的能力。靠着愤怒和伶牙俐齿，把一次次本来中性的讨论，生生带进了恶性循环，于是信任和爱面对多米诺效应，每况愈下。

现在的人们很有素质，在拥挤的北京地铁里往门口换身位的时候会说不对不起，排队时稍微有点冒犯到他人时会说不对不起，就算是问路也会先用对不起开头。但是很不幸的是，不曾同父母说不对不起，也不曾同孩子说不对不起，更不曾对爱人说对不起。

对国人来说，越是亲密的关系“对不起”一类的词汇就越难说出口。道歉毕竟约等于承认错误，总是在心里有个门槛儿；而谢意又显得有点肉麻，让人难以接受。

可是不愿意好好说话，并不能成为不好好说话的理由。亲密关系中的沟通问题，应当从重新学习好好说话、补上这一门幼儿园的课程开始。

矛盾未必招致伤害。再好的夫妻也有矛盾，只是应对过后继续携手并进。解决不好矛盾才会带来伤害，可是有的时候，就算没有矛盾，伤害也会不期而至。这个时候，就要严肃考虑，有没有必要逃离这段恋情了。

不必回头的矛盾

人们总想把美好的事物保持在美好的状态，所以手机贴膜一直卖得不错。人们也会尝试规避微小的瑕疵甚至裂痕，所以用了一段时间的手机壳，难逃被换掉的命运。

然而手机若是彻底摔碎了，换什么手机壳那也修不好。再厉害的防护用品，也没法把一堆电子元件的碎片点石成金。

手机毕竟看得见摸得到，相关的决策好拿捏一些。而爱情却大不一样，很难单纯靠眼见为实的内容来加以评估。

很多人的爱情正在苦哈哈地坚持着，自以为要历久弥坚，历经九九八十一难，取得了真经，就有一个大完美的解决。其实，很多关系的可悲之处就在于，这份感情已经矛盾重重，摔得稀碎，其中的一方却还以为靠换个手机壳就能解决问题。

很多矛盾不必回头，很多错误一旦一方犯下，另一方也没什么挽回的必要。

在很多亲密关系所经历的矛盾中，一方或者双方对错误的悔过并没有弥合爱情的裂缝。1979年，社会学家勒诺尔·沃克（Lenore Walker）就访谈了大量的情侣与夫妻，并对其中经常身处矛盾之中的几对进行了深入的探讨与分析。

很多情侣都在经历一个叫作“矛盾之环”的奇怪轮回，深陷其中无法自拔，苦不堪言的同时，又找不到出口。

我曾经有一个朋友，三天两头闹分手。原因永远就只有一个——他又打游戏打到深夜，可能输到心情不好，女朋友多说了几句，于是一生气就大吵一架，对女朋友什么难听骂什么。赌气地分手不到24小时，他又会很没骨气地找女朋友承认错误，只不过是在“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”这样的自我安慰的保护下。

不消一周，这些流程又会一模一样的重演。两三次也就罢了，而这一对情侣就因为这一个类别的矛盾先后分手七八回。

这个矛盾如此无法突破，双方又没有谁愿意真正意义上退后一步。歉意成为求得谅解的表面文章。每次听说类似的情况，我都在心里默默期望男女双方就别给对方添麻烦了。

一般在一开始，人们经历着一个紧张气氛期。这几天，相处之中处处看对方不顺眼，或者自己正处于点火就着的情绪水平。

这根心理的弹簧越绷越紧，不消多久，就会有第一个拍桌子一跃而起的人。

很快，紧张气氛期中的情侣就进入了矛盾的爆发阶段。这一段时间内的紧张情绪得以释放，可是释放的形式通常是面向对方的指责，极端一点的，甚至会演化成暴力。

关键是，在矛盾最激烈的阶段，矛盾的受害者并不仅仅限于恋人们。他们周围的朋友、亲人也会不可避免地受到影响；如果他们已经是夫妻，那他们的子女也有可能因为目睹父母之间的冲突而遭遇不好的影响。我那因为打游戏闹分手的朋友，在某次分手后来我家躲了一晚，没过多久，我老婆就因为我打游戏跟我吵了一架，而今想来，两者之间不无关系。

在矛盾过后，有一段谁也不搭理谁的缓和期。不过，总有人回过头来表达忏悔——一般是犯错的一方，或者施暴的一方。

一般的情侣有很大的可能冰释前嫌，齐头并进地开创新的美好生活。

但是有一种情况值得警惕，即犯错的、施暴的、忏悔的、做出承诺的人都是同一个人的时候。

通常情况下，这个人是这段亲密关系中的男性参与者，他一般在亲密关系中都有点过于强势，而且强调掌控感。恰恰是因为他们的女友、妻子在这段关系中有孤立感、缺乏控制感，也让她们更有动机接受忏悔与道歉。因为在这段关系中，弱势的她们缺乏从物质到心理的所有重要资源。的确，可能有忏悔和一点点行为上的改变，可是，短暂的缓和期后，他们会发现关系中的问题并没有得到妥善解决，于是顺水推舟地再来一遍。

的确，放眼我们周边，女性并不弱势的情侣，过的日子基本都挺甜蜜。四川一带的男人都自豪地自称“耙耳朵”，要我看，普遍都挺幸福的。如果男性太强调自身的主导地位，亲密关系的质量则很有可能因此下降。

有的矛盾值得加以克服，如果它们真的是爱情道路上正常的坎坷。但有一些矛盾如果引发了恋人之间的反目，则不必回头。

矛盾的剧烈程度并不能为决定是不是值得真正分手提供参考。并不是动了手，这关系就不可挽回了。也不是平和地度过矛盾期，就能夫妻同心其利断金。

情侣之间的暴力行为比人们想象的有普遍性多了，并不是只有心理障碍才会导致亲密关系暴力。不过这里的暴力行为并不是仅仅局限在单

方面殴打或者情侣互殴。

动手打架是一种高等侵犯，而亲密关系中，还有许多中等侵犯，比如往人身上或者地上摔东西。在情侣之中，男性和女性发生暴力侵犯的几率差不多，但是女性中等侵犯的程度和概率都要明显高于男性。

一些情侣相处的问题即使剧烈，也不会太影响情侣的亲密关系满意度。因为吵架和冷战本身就是矛盾的一种处理方式，它背后的心理机制是情侣们自身情绪管控的能力欠佳，或者缺少了解决问题的技巧和方法。

但是有一些情侣相处的问题是一方对另一方的绝对控制，这是藏在背后的真实原因。它不是面对问题的愤怒感，而是纯粹的控制欲！它虽然在表现形式上很可能跟普通的情侣矛盾完全一样，但在本质上它由控制他人的欲望造成，它不需要有某个具体的矛盾作为诱因，它本身既是矛盾也是诱因。

这样的情况最容易进入我们上文提到的“矛盾之环”。造成这种情况的其实并不是某个具体的问题情境——喝酒、爱玩游戏、加班太晚不回家，而是无休止与无止境的控制。

严重点讲，它会让亲密关系都蒙上了些许恐怖主义的色彩。

情侣们难免有矛盾，关系再好的夫妻也经历过不快乐的冲突。如果矛盾有一个就事论事的基础，那这些问题完全可以成为让俩人爱情步步登高的台阶。

但是，如果表面的问题并不是实质的问题，对爱情的绝对掌控欲望才是实质问题的时候，这个矛盾就没什么可以缓冲的余地了。

透过矛盾的现象看本质，如果爱的唯一表现是控制，那么我所能提供的中肯建议就是——趁没结婚，抓紧时间分手。

已经有研究证明了，一个人童年期间受虐或施虐的负面经历会严重影响其在恋爱关系中对掌控感的强调。而掌控感最大的表现，就在于强调恋爱中的对方“你就必须是这个样！”而不在乎对方“到底是个什么样”。

这种对恋人的期望与恋人现实情况的脱节，很容易造成亲密关系中的情感落差。就算我们作为常人，没那么强调万事皆在掌控，也很因为对恋人的期望与实际情况有所误差，而遭遇本可避免的矛盾。

爱情最大的不幸

“婚姻最大的不幸，就在于女人们认为她们的丈夫永远不会变，而男人们却认为他们的妻子迟早会改变。”这是社会心理学家戴维·巴斯（David Buss），在他的心理学专著《欲望的演化》之中留下的一句颇有总结意味的话。

按理说，专业如巴斯教授这样的心理学家，不应该在一本讲亲密关系的学术专著上写下这么一句带点诗意的结论。毕竟，那本书通篇都是思辨、数据、实验和分析，这句话的强调着实与全书的风格有些脱节。

然而，这句话却揭示了在爱情中，痛苦的一个非常重要的来源——亲密关系的双方对彼此的期望，与现实情况的不匹配。

人都是带着预期进入亲密关系的，这些预期有的通过直观的话语加以表现，有的却走心不走嘴。很多对伴侣的具体期望扎根在人们的脑海里和心中，却未必能说得出口。

但是没说出来，并不代表就不存在。

父母的影响、环境的约束、七大姑八大姨或喜或悲的情感历程、看过的电影和书，都影响着人们对自身感情的期望。

在人们还没经历爱情的时候，文化就影响了人们对爱情的看法。文化本身就是爱情选择与期望中最大的霸权。只是人们还是倾向于自欺欺人地告诉自己，“择偶”是一种自发自愿的行为。

所以初恋大多数都走向了失败，因为你初恋时，带着的期望并没有

经历过任何修正。那臆想中的爱情太美好，多巴胺的大量分泌又太甜蜜，可是热恋过后，期望和现实总有落差。

在很多情况下，人们所设想的跟他们伴侣的真实情况，压根儿就不是一回事，现实与理想之间差距太大。

一个最典型的情境就是男女总是误以为，伴侣在交流上的习惯与倾向和自己一致。

男人的惯用交互模式总是倾向于合作的，有定向目标，一起干一件事情，我们通常称之为“肩并肩”交流倾向，当一群男人在一起的时候，他们一般都会有一个具体的针对对象，他们一起踢球、看球、打游戏，哪怕喝酒都总是要强调“干杯”这个合作举动。

男人们聊起自己的好友，总是一副“提起当年勇”架势：以前我们是战友；以前我们是同学；以前我们打网游是一个公会的！

而女人则完全不同，也许是原始社会中采集者的身份让她们更加倾向于我们所说的“面对面”交流模式，她们相对于做点什么，还是更看重分享点什么。所以女性朋友们可能心情一好就跑到商场，但是去的时候她们自己都不知道自己想买点什么。当整个半天过去，她们可能什么都没买，也可能买了一堆之前根本没打算买的东西。

女人们聊起自己的好友并不经常谈什么共同经历，而总是以亲疏关系作为切入口，比如称呼另一个女性为自己的“好老公”。

恋爱和婚姻就是一个擅长肩并肩的人跟一个从来都强调面对面的，在一起开始了彼此交织的生活。

可怕的是，在“肩并肩”的人的期望中，那个进入自己生活的异性，也是个强调“肩并肩”的人；反之亦然。

每一段关系都是一段情感投资，亲情是，友情是，爱情当然也是。

而投资的程度、方向以及看重的特质，无一不受着期望的具体影响。

根据心理学家黛布拉·坎农（Debrah Canon）的研究，女性对男性们的期望，以及打出的分数，主要来自于他们对于自己的话语、行为的反应，并通过这些反应来评估对方。你看，能打动女性的男人不是足够“酷”，那就是足够“暖”，这些都是对女性的反馈模式，只要能贴合需要，自然就有自身的市场。所以几百年来，“骑士精神”和“绅士精神”都不断地在转换着各种身份，流行在情感的场合与评估中。因为这种对男性而言犹如信条一般的自我约束，可以很好地帮助他们正确对女性的行为与话语提出恰如其分的反馈——该谦逊就谦逊，该礼貌就礼貌，该勇敢就勇敢。

而到了男性这里，并不是每个男性都喜欢“小鸟依人”的；高贵冷艳的御姐也没有通吃所有男人——因为男人的期望和评估并不由对方到底是个什么样的人来决定，能跟自己分享共同的指向性目标、有更多共同经历的人，才是最能获得良好评估的异性。

所以，校足球队队长的女朋友是啦啦队队长；文艺男青年的女朋友也会带点文艺范儿；家庭意识和观念强大的男人也更倾向于找一个贤妻良母型的传统女友。

要想让伴侣或者潜在伴侣对你有一个相对正确的期望，不让自己的真实情况导致感情越来越疏远——就需要见人下菜碟地充分考虑对方性别。

如果你的表现与人格真的符合了他/她针对你的期望，有一个信号可以轻易让你捕捉到这个信息——那就是笑。

两性关系之中，期望得到满足的最基础表现就是出声的笑。

期望得到满足，进而诱发了笑声和良好情绪，主要是通过下面三种

途径。

首先是说出口的内容得到了相对正确的回应。我举个反面例子。

我有一次通过网络开了一个视频会议。与会者既是工作上的伙伴也是非常要好的朋友，所以就各自在家，非常休闲地聊着项目。甲在工位上一边吃着泡面一边开会；乙在南半球，光着膀子跟我们聊着；丙在自己家里，她老婆我们也都熟悉，正在一旁看电视吃零食。

谈着谈着，丙的老婆喊了一声：“老公！我的水喝完啦，给我再倒一杯！”我们相谈甚欢，丙完全没注意到她老婆的这句命令。看我那可怜的哥们儿依然没心没肺地跟我们讨论，他老婆又来了一句：“我今天‘大姨妈’来了，我不想动！老公给我倒杯水！”

丙推诿了几句“自己倒自己倒”。三分钟的沉默后，从我电脑上的视频窗口里看到，他老婆从沙发上一跃而起，冲到他身后，满脸怒气，又把手猛伸向电脑，然后就是软件弹出了一句提示：

“你的朋友某某某的视频连接已中断。”

这就是说出口的内容，没有得到相对正确的回应，期望不仅没有达成，对方甚至连反应都没有，就算有反应，也是跟期望相逆的，再加上生理期的干扰，想不闹矛盾都不行。

其次是没说出口的内容对方能够心领神会。这种期望达成的水平是高于上一个类别的，毕竟光靠神交就能心有灵犀，是个让双方都舒爽的事儿。情侣之间的会心一笑见过没有？这就是很“非言语期望”达成的很典型的表现。

我老婆打喷嚏特别大声，而且婚后在家愈发不顾忌这方面的举止。

有一次，我们夫妻一起去另外一座城市，在异乡的小街上走了一段夜路。突然，从隔壁的楼房中，起码四层的高度传来一个女性打出的巨大喷嚏。这个喷嚏振聋发聩的力度已经是我平生仅见。在听到这个喷嚏的瞬间，我就开始偷笑，侧脸一看，发现我老婆也在偷笑。不用说，我们都知道彼此在笑什么，于是索性放声大笑。好在街上也没什么人，否则很可能会被我们吓到。

此外，还有就是共同做出了符合文化氛围的行为举措。比如隆重的求婚、贵重的钻戒、下了班回家发现老婆已经做好了饭菜，这些在文化与风俗的影响下做出的举动，普遍能够诱发比较积极的情绪，是最容易觉察、也最容易量化并达成的期望。

为了营造良好的亲密关系，当涉及对“期望”的满足时，我的建议可以简单归为下面这句话：

不用说就能做到的，最让人高兴；说了就有正确反应的，是次优的选择；如果你缺乏前两个的心理敏感度和共同的情感基础，你起码可以参考文化中对一个合格恋人的要求，来约束自己的行为。

不过就像拍马屁可能拍在了驴腩上——有很多东西你认为人家稀罕的，其实人家未必真的看重。对方的期望到底集中在什么维度，到底吃哪一套，我们还需要进一步探讨。

毕竟，你越看重什么，什么就对你越重要。

己所欲，勿强施于人

人一旦拥有了什么，就容易高估手中所有之物的价值。

加拿大英属哥伦比亚大学商学院的教授列弗·范博文（Leaf VanBoven）组织了一个实验，他赠予参加他的实验的大学生每人一个马克杯。这个马克杯唯一值得称道的地方是它上面印着一个学生所在大学的校徽。

这样的一个普通杯子，在学校里面的纪念品商店卖5美元一个。

范博文教授把这个价钱告诉了学生们，继而要求他们把手上的这个杯子转卖掉。形式并不设限，你可以自己在二手物品交易网上出售，也可以在学期末的跳蚤市场上卖出，甚至能跟别人进行你满意的等价交换。

可是，无论形式怎样，大学生们都希望自己的二手马克杯平均能卖到7美元，或者换回差不多与7美元等价的其他物品。但是，别人一模一样的杯子他们却认为顶多能值4美元。

当我母亲卖掉我家用了十几年的旧家具的时候，她因为收废品的给出价格过低而很不高兴——我想是同一个道理。

当一件物品被我们自己“拥有”的时候，我们总有可能看不清它的客观价值与真实情况。

爱情也是一样。爱情作为很强调从属性的社会关系，彼此拥有会严重影响对彼此的判断与行为。爱情是盲目的，从这个角度讲，也有几分

的道理。

除了错误评估伴侣的优秀程度之外，伴侣之间还容易有一种错误的认知，就是认为我想要的，也就是你想要的；我喜欢的，也就是你喜欢的。

我们很多人并不是不会表达爱，而是表达爱的方式有点对不上伴侣的路子，以至于事倍功半。《麦琪的礼物》是欧·亨利的知名小说，其结局中在感动之外的些许悲剧气息，其实就在于此。本质上讲，两口子谁都不指望着一件贵重的礼物，才是对方给自己真情实感的表达，却又偏偏选择了这种形式。如果这不是一部为了突出情节矛盾的小说，故事中夫妻完全有更有效却同样甜蜜的方法来表达爱意。

爱的表达是一种独特的语言，在向对方表达爱的时候，要考虑自己所表达的语言，对方到底能不能听懂、能不能接受、能不能完整地转化成自身的心理能量。

关于“爱的语言”，加里·查普曼（Gary Chapman）博士进行了深入而形象的研究，他是一名牧师，同时也是一位家庭治疗师。

第一种语言我们称之为“肯定的言辞”。其实除开言辞之外，眼神和手势等微表情也可以表达肯定与认可，这些非语言的信息也应当归于此类。这种语言充分利用了绝大多数人不反感被表扬的特质，进而有很广的受众面。小到一句“你真美”，大到表白时的大段赞美，都是肯定的言辞。这些言语或者非言语的信息能够有效提升人们的自我效能感，以及在关系中的自我价值。

第二种语言叫作“精心的时刻”。搞个野餐，看场电影、散散步、遛遛狗——两个人共同付出时间做一件事情，享受一些“小幸福”，便是分享了一个又一个精心的时刻。异地恋的情侣很缺乏这种精心的时刻，能

够一起做的事情除了打电话就是在即时通信软件上互发表情，所以很容易因此面对一些具体的危机。

第三种语言就是“礼物”。喜欢礼物跟崇尚物质并没什么直接的关系。我每次出差都会给妻子带礼物，通常都是不占地方又好拿的明信片与小饰品一类的。我这样做并不是为了迎合她的喜好来装文艺和炫富，而是为了让她知道，就算这几天我没有太频繁联系她、没有机会怎么见到她，却也一直惦记和想着她。当然，更重要的是——我妻子很吃这一套。

第四种语言我们称之为“服务的行动”。通俗地说，就是一些“我做了你就可以不用做了”的事情。在我十几岁的时候，我的父亲下班回家给我母亲买了一束花，到底是因为情人节还是结婚纪念日，我早就忘了。不过我记住的是，我妈看见花之后，对我爸说的第一句话是“有心思买这个，你不如抽点时间今晚把碗洗了”。打那以后，我跟我爸就都知道了，与其跟我妈耍些不着边际的花活，真的不如力所能及地帮她减轻点负担——她真是个实际的女人。

第五种语言便是“身体的接触”。不仅一些女孩子喜欢男生“来抱抱”，一些男生也很在意通过身体的接触来传递感情。不少女孩子热衷于巨型娃娃，足够大又有良好触感，相当程度上便是希望依靠身体的接触来获得具体的爱意。

纵使了解了这五种语言的存在，也要牢固建立“己所不欲，勿施于人”和“己所欲，勿强施于人”的信念。适合你的未必适合你的伴侣，找那些合适的方法与手段，才是最正确的途径。己之蜜糖，彼之砒霜，懂得做合适的，而不是自以为正确的，就已经算在亲密关系中迈出了至关重要的一步。

不过对于有的伴侣而言，问题可能更严峻一些，甚至严峻到了不可调和的地步。有没有适合自己的“爱的语言”先抛在一边暂不讨论，当经过种种矛盾，这个伴侣到底是否适合自己都存疑的时候，爱情能不能继续发展下去，就成为了一个不得不直面的具体问题。

未必每一段爱情都能白头到老，但是每一段爱情都值得善始善终。

谈恋爱的时候可能如胶似漆，当因由种种不得不分道扬镳时，能不能好聚好散，就成了一个被放上台面且不得不思考的问题。

好聚好散，谁说了算

即便让爱情保鲜的方法有一万种，在维持爱情积极走向的努力进程中，也总有“道高一尺，魔高一丈”的捉襟见肘之感。

很多情况下，我们不得不坦诚地接受，分手也许是对两个人都有利的选择。可一旦选择了结束这段恋情，尤其是在某些负面事件作为导火索的情况下，好聚好散就成了一件非常有难度的事情。昔日的爱侣翻脸比翻书都快，美好和甜蜜瞬间烟消云散，“一日夫妻百日恩”早就成了废话，鸳鸯则变成了仇人。

恋人分手在绝大多数情况下，都有一个矛盾性的诱发事件。

一方有了新欢，或者发生了亲密关系内的暴力事件，或者在某种场合一方做出了非常不合时宜的举动。但在此基础上，我们依然有必要界定：一种分手是由某个矛盾场景引发的、剧烈情绪感受导致的冲动型决策，比如家庭暴力和出轨；另一种分手，某个具体的事情仅仅是扮演了压死骆驼的最后一根稻草的角色，真正导致分手的是长期积攒的负面感受、彼此的不理解或者一开始就压根儿不协调的气场。

有很多人面对他人的亲密关系问题，从来都是劝和不劝分的。我从来都不主观地把自己向劝和的方向偏斜，你没处在当事人的角度，其实是没有资格直接替当事人做决策的。一个女性天天被酗酒后的丈夫暴打，自己又不是受虐癖，不抓紧时间离婚还等什么呢？难道一定要寄希望于一个缺乏稳定性的酒徒改过自新吗？

分手这事，需要评估。没有人有权利用替天行道的口吻要求别人在一段破裂的关系中继续逗留，仿佛分手是对什么虚无东西的忤逆一样。

聚还是散，在我看来，是亲密关系当事人说了算的事儿，他人有建议权，没有决策权。

但是要不要好聚好散，就不是光凭当事人主观意愿的事情了。没有什么分手一定要鸡飞狗跳、大打出手的。须知，分手不是复仇，它既不是复仇的行使手段，也不是复仇的本质特点，分手就是分手，优雅回头，就算没有互道珍重，也不至于要闹到鸡犬不宁。

不是说电视剧上的分手都是声泪俱下的，你就也要在自己的分手中肝肠寸断。不管是分手还是被分手，就算无法平静，可还是应当在乎些许的优雅。

2014年，18岁的英国女孩夏蒂尔·沃德（Chantelle Ward）对23岁的男友莱斯·库里（Rhys Culley）提出了分手的要求。后者在同意后，还想来个分手吻。之后在强吻的过程中，严重咬伤了此时已是“前女友”的夏蒂尔的下唇，并将血抹在了她的脸上。这件事给受害者留下了将伴随终身的疤痕，以及巨大的心理创伤，她不得不接受相当一段时间的心理治疗以平复自己所受到的伤害。而把分手与报复混为一谈的该男子，最终获刑监禁八年。

这是很多人决定分手时的一大误区，分手往往伴随着不怎么样的情绪感受，而这些情绪感受又恰恰容易让复仇和分手本身混为一谈，尤其是对于那些把分手当威胁挂在嘴边的人而言。

为了能够好聚好散，不仅要把分手剥除复仇的成分，更要把分手剥

除所有不该有的成分。

分手就是分手，分手不是别的。大家都是成年人，只是考虑到过去、当下与未来，做出了一个可能正确也可能错误的决定而已，真诚地表达离开的意愿。

分手时，很多话没有必要说。比如：“其实，我并不想伤害你。”“我知道，是我配不上你。”“你不懂，我这样做是为了你好。”

说这些话，以及某些“什么都不说扭头就走”“所有联系方式直接拉黑”的分手方式，其实都是在分手的基础上杂糅了不该有的情感，不管说者真心与否，听的人想必都舒服不到哪儿去。

当然了，失恋总体上还是一件难过的事。就算是作为提出分手的人，很多时候也并不会因为结束了这段感情而欣喜若狂。可这些负面的想法与情绪，针对的不应当是那个已经和你撇清关系的个人，而应当是已经成为历史的关系、误解和矛盾。

在分手后，作为宣泄情绪和舒缓自我的方法，我一点都不建议再去纠缠旧爱，或者伺机施加报复，或者四处散播对这个人并不客观的评价和中伤。

但我从来不反对你把他送你的礼物全丢掉，把旧照片付之一炬，认真地写下点儿什么再把纸揉成一团，去找个可靠的人倾诉一下，甚至在非常痛苦的时候求助于心理咨询师——如果这些方法真正有用的话。

我知道，分手、失恋、结束一段关系通常是难受的。我们总称呼我们的恋人为自己的“另一半”，当这段感情跟菜市场的西瓜一样，一剖两半分崩离析，被不同的人各自抱走后，难免会有伤怀。因为这更接近于自己起码曾经深爱过的一部分离开了自己，心理的创伤在所难免。

认知神经科学家露西·布朗（Lucy Brown）研究了20年相爱与分手

的脑神经机制。她的研究发现，分手后当人们看到前任的照片时所产生的不舒服，是由岛叶皮质的激活导致的。而除了这种情况，岛叶皮质还会在什么情况下被激活呢？则是在牙神经遭遇直接损伤的时候。分手后的负面感觉，约等于一把电钻直接打进了牙髓。

就算是这样的痛苦，也应当好聚好散。在分手的过程之中，纵然悲伤，也要注意对失态的克制，分手已经足够糟糕了，那就让分手就是分手，别再增加其他负面的成分了。

格洛丽亚·斯泰纳姆（Gloria Steinem）是美国女权运动的先驱者，也是著名演员珍妮弗·安妮斯顿（Jennifer Aniston）心目中最性感的女人。

斯泰纳姆在失去丈夫不久后，接受了电视台的采访。主持人问她，情绪是不是很低落。她说：“我并不消沉，我只是难过而已。”主持人很困惑地问这两个词有区别吗？她回答说：“当一个人意志消沉，一切都失去了意义而悲伤的时候，生活还在继续，什么也没有变。”

【关注公众号】：奥丁读书小站（njdy668）

- 1.每日发布新书可下载。公众号首页回复书名自动弹出下载地址。
- 2.首次关注，免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，**15**本沟通演讲口才系列，**20**本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。
- 3.我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！看到第一时间必回！
- 4.也可以加微信**【209993658】**免费领取需要的电子书。
- 5.奥丁读书小站，一个提供各种免费电子版书籍的公众号，提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！总有些书是你一生中不想错过的！上千本电子书免费下载。

后记

在我刚和我的妻子谈恋爱的时候，她的职位比我高，她的收入是我的两倍，她的长相比我强得多，她的母校比我的母校更知名，甚至从更广泛意义上而言，她还是一个比我更招人喜欢的人。其中的很多优势，一直持续到了今天。

其实当年，我没怎么追求她，她也没怎么特热情地回应我看上去像追求的互动。大家就是莫名其妙地走到了一起，走到了今天。

所以在恋爱初期，我很惶恐，惶恐的同时，又不敢在这段恋情上用力过度，怕把火候弄得过犹不及。所以后来我小心翼翼地问过我的妻子，为什么要和我谈恋爱。

“因为和你相处的时候，我很快乐。”

一直到今天，这句话依然是成立的。

在我们俩结婚的那天，我们相对而立，侧面站着神父。我们左手各拿着戒指，右手相握，准备迎来宣誓的环节。

还没等说话，妻子已经泪眼婆娑了。然后我就眼看着她把自己的新娘妆哭花，与此同时，我俩的手却都不能空出来，好擦拭这些泪水。

在神父念婚礼主持词的过程中，我的妻子虽然算不上泪崩，说涕泪横流一点儿也不为过。

在她的对面，正在酝酿情绪，刚刚有点调动起来泪腺的我，注意力全集中在了她的脸上。我看着一行眼泪在唇角，和涕液缓缓溶合，越滚

越大，最终“啪嗒”一声落在了她洁白的婚纱上。

那声音很小，但我分明听到了。而且，就在你的面前，那一包不容忽视的水团一下子砸在了婚纱上，对我而言，实在装不出来熟视无睹。

我觉得这件事太有趣，于是在这样的场合下，我非但没有哭，刚刚酝酿出来的流泪意愿瞬间荡然无存，我露出了惊讶而戏谑的表情，强憋着笑声，满脸笑容，乐得身体都有些抖动。

这让神父始料未及，他狐疑地看了我一眼。而站在我妻子后面的娘家人更是一头雾水，他们听到的只有我妻子的啜泣声，冷不丁看见女婿突然开始面露笑容，又不知道到底发生了什么。

不过妻子立刻会意了我为什么会笑，嗔怪地瞪了我一眼，破涕为笑。

我很珍惜类似这样的、在亲密关系中的美好瞬间，就算不好分辨其中具体的情绪感受，这起码是一件很有趣的事情。当我们老了，提起这件事的时候，我俩肯定都还会记得。爱情这件事本身就被赋予了积极的情感基调，而正面的感受应当是纵贯亲密关系的真正主线。

可惜，在中国，很多人眼里的爱情从开始到结束，都有必要被加以一种悲剧式的解读。

比如追求。大一时候，同学们刚刚挣脱高中的束缚，对很多人来说，谈恋爱成了一件箭在弦上不得不发的事情。可面对一个男生的追求，我们班的一个女生却提出了“给我写满一百封情书我就答应你”的要求。而这个男生，还真的就立刻开始着手办了这件事情。一百封情书写罢，虽然有情人终成眷属，可这故事倒是没有持续多久就画上了句号。

很多情况下，我们在追求对方的时候，过分强调“感动”对方，而忽视了真正能促进两个人在一起的其实恰恰是两个人在一起的时候都感到

舒服这一前提，即人家和你共处的时候不难受，而不是一直提醒人家“我为了你如何如何；我给了你什么什么；因为要跟你在一起，我牺牲了多少多少”。我们要的是恋人不是普罗米修斯，你做了这么多，谢谢你，但恐怕我不能和你在一起。

比如相处。很多恋人相处时间一长，不知怎么着就变成了仇人。很多话与很多事情，我们明明知道会伤害我们深爱的对方，但有的时候就是说得出口、下得去手。或者有些毛病，我们明明知道对方并不喜欢，而自己加以改变的成本也不算太大，却迟迟不愿意去加以改变。

比如分别。当有一天，与昔日恋人就算不再相濡以沫，却往往做不到相忘于江湖。好的时候如胶似漆，分的时候恨不得能把对方挫骨扬灰。

真正面对亲密关系的方法和态度，我想应该是“努力与友善”。亲密关系不管多么复杂，终归还是一种人与人相处的关系。

这个道理很多人其实都懂。

好好办事，好好说话，尽己所能地来提高、改善自己的亲密关系。

然而，在怎么办好事、说好话、更正确地尽己所能方面，人们都在想当然地做着自认为正确的尝试。为这些尝试所提供的参考，起码在心理学方面是很欠缺的。

在我写这本书前，就致力于写一本“拿得起，放得下”的书。“拿得起”指的是，即使你在有限的时间内只阅读某个章节，也能够有相对独立的真正收获，为你就自身亲密关系的新尝试提供科学的建议。而“放得下”指的是，我希望我所提供的这些内容，会让你有放下书，去在生活中加以尝试的冲动。

在写这本书的过程中，我愈发地发现我写书的初衷同样也适用于我

所描绘的主题。亲密关系在这本书的观念之中，同样也要尽力做到“想拿，就拿得起”和“想放，就放得下”。总有科学的方法与手段去经营这段关系，帮助人们在寻爱、追爱、享受的过程中，获得更多的线索。

当我们用心理学的视角聊到亲密关系，我们到底在聊什么？

我们不说爱情的伟大，也不说爱情在美学与哲学层面的分析。我们只是用心理学的研究方法，对这种特殊的人际关系加以分析，通过调查和实验，总结在生活中能够行之有效的指导意见。

通过心理学，我们知道了，那些婚姻满意度高的恋人到底做了什么具体的努力。

通过心理学，我们知道了，那些在童年没有形成良好依恋类型的人，在亲密关系中将面临怎样的挑战。

通过心理学，我们知道了，所谓的一见钟情到底是不是丘比特胡乱地一扯弓弦。

通过心理学，我们知道了，当我们说我们爱上一个人的时候，我们到底是爱上了他们什么。

在“我们”这样一个亲密关系中，能否表现优良，其根本在于是否对亲密关系有科学的理解与合理把控。

在一次演讲上，说到大学生们选专业和做学问，胡适引用了章学诚的话：“性之所近，力之所能。”

找老公，找老婆又何尝不是呢？

只是，作为亲密关系的参与者，你可能并不知道自己性之所近在何处，力之所能在哪端。

希望这本书，在一定程度上帮到了你。