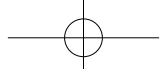


PART 1

情感



夜月一帘幽梦，春风十里柔情。
——秦观《八六子》



情为何物？心理学的探索

古语有云：“身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通。”“在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝。”从古至今关于爱情的经典名句从来不缺，哲学家、社会学家、人类学家、科学家、宗教人士、艺术家等各行各业的人士都有自己的观点，心理学家也不例外。

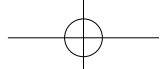
那到底什么是爱情？

心理学家认为，爱是人类内心的产物，是人类一种普世的基本情绪。但长期以来，人们对爱情的认识仅仅是表面的、经验的、直觉的。很多人甚至还可能认为无法从科学的角度对“爱情”这种美丽而复杂的心理现象进行研究。

从20世纪70年代开始，就已经有很多心理学家开始采用科学的方法探索、研究和分析“爱情”，并试图从“爱情心理学”的角度来探讨：爱是什么？为什么人类需要爱？它有什么样的体验？又有什么样的影响？从心理体验上来讲，爱有没有文化差异（或阶级差异）？

罗宾“爱情三体验”

最早试图测量“爱情”的是心理学家齐克·罗宾（Zick Rubin）。他把“爱情”定义为三种基本体验：



第一是依恋（attachment），指我们愿意和另外一个人长期在一起，得到关爱、亲近和身体上的接触；

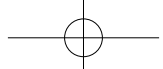
第二是关心（caring），指我们希望像照顾自己一样地照顾另外一个人，满足对方的需求，唯愿对方幸福；

第三是亲密（intimacy），也就是我们愿意和另外一个人（伴侣）共同分享自己的感情、欲望、思想以及各种身心体验和感受。

根据该定义，罗宾又研发了一种评估量表来评价我们对待特定个体（也就是意中人）的态度究竟是怎样的。我们到底是喜欢（liking）上了这个人，还是爱（loving）上了这个人？这两种情况在罗宾量表上的得分是不一样的。这既为其爱情理论提供了有力的支持，也提醒我们，与其花时间琢磨对方“到底爱不爱我”，不如问问对方“愿不愿意做个罗宾爱情量表测试”。

哈特菲尔“两类爱情”

第二个爱情心理学理论是依兰·哈特菲尔（Elaine Hatfield）提出的。她认为人类有两种爱情，一种是“**共情之爱**（compassionate love）”，另一种是“**激情之爱**（passionate love）”。“共情之爱”指的是一种互相尊重、依恋、信任和喜爱的感情，这种爱情通常建立在互相理解、互相尊重的基础之上；“激情之爱”指的是一种强烈的情感，包括强烈的性吸引、坐立不安的焦虑和行动的热情。当这些感情得到积极回应的时候，人们会觉得特别快乐和满足；而没有得到回应时，人们会感到悲伤、失落和痛苦。哈特菲尔认为，通常“激情之爱”延续的时间是6个月到30个月左右（不超过三年）；同时，哈特菲尔也认为，产生“激情之爱”需要有三个要素：第一是文化期望，鼓励人们相爱，第二是遇到了他/她理想中的爱人，第



三是能够体验到一种强烈的身心冲动。

当然，理想的爱情应该是从“激情之爱”变成“共情之爱”，因为后者更加持久和幸福。但是，哈特菲尔也提醒大家，虽然人们都希望自己的感情生活永远包括强烈的“激情之爱”和稳定的“共情之爱”，但这样的愿望一般是难以实现的。

李·约翰“爱的画风”

1973年，加拿大心理学家李·约翰（John Lee）出版了他著名的著作——《爱的颜色》，他将爱情比作颜色的色谱图。正如颜色有“三原色”一样，他认为“爱的画风”也是由三个基本元素组成的：

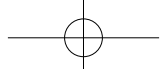
第一个是“情欲之爱”（eros）——爱的是一个理想的人，它是一种美化对方、有强烈的罗曼蒂克和激情体验的爱；

第二个是“游戏之爱”（ludus）——爱就像一场游戏，并没有多少真实的情感投入，看重的是过程，而不是结果，因而经常更换对象；

第三个是“友谊之爱”（storge）——爱就是一种友谊，最常见的是青梅竹马般慢慢发展起来的感情，这是一种细水长流、稳定而温馨的爱。

就像“三原色”的结合能够产生出其他的颜色一样，爱的三个基本元素也能够产生其他的一些组合，所以，他还提出了三种次要的“爱的画风”：

第一是“依附之爱”（mania），它是“情欲之爱”和“游戏之爱”的结合，代表的是一种依恋之情非常强大的爱；这种爱具有占有、忌妒、强烈情绪化等特征；



第二种是“现实之爱”（*pragna*），它是“游戏之爱”和“友谊之爱”的结合，代表的是一种务实而且功利的爱情；通常会考虑对方的现实条件，以期减少自己付出的成本，同时让回报增加；

第三种是“利他之爱”（*agape*），它是“情欲之爱”和“友谊之爱”的结合，代表的是一种带有牺牲和奉献精神、不求对方回报的无私之爱；这种爱被视为他/她的义务。

李·约翰认为，对一个特定的人，他/她不一定在其所有的爱情关系之中都表现出同一“画风”。也就是说，不同的关系会唤起不同“画风”的爱；即使是在同一关系中，人们也有可能随着时间的推移而变换“画风”。

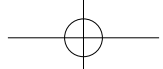
斯滕伯格“爱情三角理论”

当然，在心理学中，最重要的同时也是最有影响力的爱情理论，还是罗伯特·斯滕伯格（Robert Sternberg）提出的“爱情三角理论”。他认为，爱情包括三种成分：亲密（*intimacy*）、激情（*passion*）和承诺（*commitment*）。斯滕伯格用三角形来体现这三种成分之间的相互关系（图1）。

“亲密”是一种以情感为主的两性关系，它是指伴侣之间一种心灵相近、互相融合、互相归属、互相热爱的关系体验，包含对彼此的热情、理解、交流、支持以及分享等特点。

“激情”是一种以动机为主的两性关系，它是指伴侣之间关系变得浪漫，强烈地渴望与对方有身体结合的一种状态，源自外在身体吸引和内在性驱力的驱动。

“承诺”是一种以认知为主的两性关系，它是指当事人对



关系维持的一种认知，决定去爱一个人和对亲密关系担责。据此又可以分为短期的关系和长期的关系：短期的关系是自己投入一份感情，决定去爱一个人；长期的关系是为维持两人之间的感情而做出一种持续的努力。

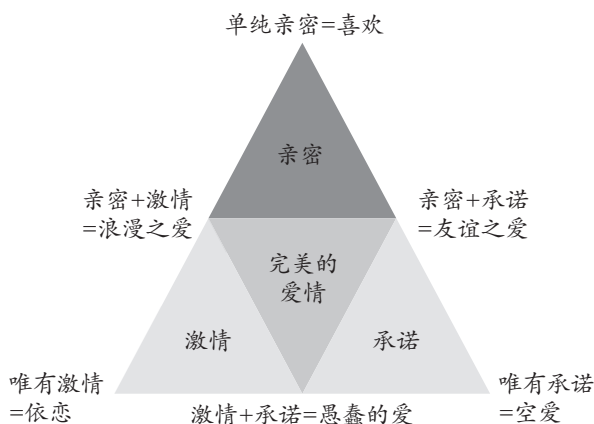
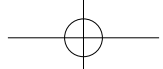


图1 斯滕伯格“爱情三角理论”

随着情感双方认识时间的增加及相处方式的改变，上述的三种成分将会有不同的改变。根据斯滕伯格（1986）的理论，这三种成分又可以有八种不同爱情关系的组合，并由此产生不同类型的爱：

- 喜欢（只包括亲密部分）；
- 依恋（只包括激情部分）；
- 空爱（只包括承诺部分）；
- 无爱（三种成分都不包括）；
- 浪漫之爱（结合了亲密和激情）；
- 友谊之爱（包括了亲密和承诺）；
- 愚蠢的爱（等于激情加上承诺）；
- 完美的爱情（三种成分共聚在一个关系中）。

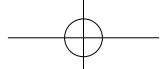


为什么积极心理学家也关注爱的问题呢？原因是大量的心理学研究已经证明：**爱情不仅仅是一种积极的情绪体验，它也和人类的饥饿感、性欲望以及求生本能一样，都是人类最原始的生存本能。**一个心中有爱的人，往往也是一个更加善良、道德、健康、长寿的人；反之，一个心中充满仇恨的人，往往也会是一个更加恶毒、残忍、变态、短命的人。如果一个人连最基本的感情都没有体验过的话，很难说会自然而然地产生对家人、他人、社会和国家的爱。

脑科学研究也发现，人类由爱情所产生的生理和大脑的反应，与由性欲望而产生的反应是不同的。心理学家海伦·费雪（Helen Fisher）在其著作《我们为什么相爱》（*Why we love*）一书中提出，“爱”可能由三种不同的欲望组成：第一种是性欲，第二种是爱情（它让我们花时间追求和体验浪漫的爱），第三种是依恋。这三种不同的欲望，在脑区所对应的区域是不同的，并且有着不同的神经化学反应。

费雪认为，在“爱”的这三种欲望中，最重要和最有价值的不是性欲，而是爱情。很少有人会因为性而死，但在人类五千多年漫长的文明历史上，已经有很多人为爱而生、为爱而死，他们歌颂爱情，也赞美爱情。而且，有趣的是，男性对爱情的追求程度和女性是一样的。虽然很多女性认为男性更关心的是性欲望的满足，但实际上，全世界为爱而亡的男性远远多于女性，其比例高达3：1。也就是说，有将近75%为爱而亡的人是男性，而女性只占25%。所以，莫道男儿多无情，殉情往往是须眉！

不过，国内目前还没有这方面的数据。所以，国内的心理学家还需要多做些国人心理方面的基础研究，也需要大家多支持本土化的爱情、婚姻和性心理学研究。如此重要的幸福源泉，多需要中国人的探索、挖掘和享用啊！



爱的魅影——选择还是放弃

但凡来纽约的人，晚上必不可少的一门功课就是去看一场百老汇的音乐剧（Broadway Show）。其中不可不提的是由著名音乐剧大师安德鲁·劳埃德·韦伯（Andrew Lloyd Webber）创作的《歌剧魅影》。自1986年在伦敦首演之后，这部歌剧一直在百老汇演出，并在1988年就获得七项“托尼奖”（Tony Awards），成为历史上最成功的音乐剧之一。《歌剧魅影》还打破了《猫》在2006年创下的连续演出七千多场的记录，成为百老汇历史上演出最长的一部音乐剧。剧中的主题曲及其他有名的歌曲自上演以来被传唱至今。

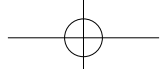
无法忘却的天使之爱

《歌剧魅影》所述说的主题并非只有爱情，但毫无疑问，剧中的爱情故事、主人公的命运和归宿仍然让人唏嘘不已，感慨万千。

静下心来细思量，我个人觉得，《歌剧魅影》的魅力主要源于以下三个方面。

第一，歌剧编排是一次感官愉悦的盛宴。剧中不仅有标配的情歌，还有歌剧宏大的段落、芭蕾舞的优雅、滑稽剧的幽默、化妆舞会的奢靡，以及地下迷宫的冷峻、恐怖，丰富多彩的情节变化，都让人们的感官产生了强烈的震撼，使人流连忘返。

第二，剧情具有西方文学典型的故事结构。歌剧讲述了一个

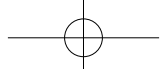


生来连母亲都惧怕、厌恶的丑陋孩子，从小受尽凌辱，后来他奋起反抗，杀死恶人，栖身于巴黎歌剧院迷宫般的地下室；他在孤独痛苦、绝望仇恨中独自成长，成了歌剧院的一个音乐学识渊博的幽灵。在他听到一个同样孤寂的小姑娘不凡的天赋美声后，他的音乐天才被激发，开始在黑暗中悄悄指引小姑娘展示音乐才华，并帮助她取得了事业上的成功。这种“美女与野兽”的故事搭配，在西方文学作品中屡见不鲜，《巴黎圣母院》《弗兰肯斯坦》《美女与野兽》，甚至电影《暮光之城》都脱胎于这种结构。

尽管剧中女性的美丽、善良、单纯，不时令人动容，但在某种程度上，这类故事还是散发着人类原始的欲望，也就是男性强烈的野性，并通过恐怖形象来让人产生震撼感。据此推断，对此类故事和剧情的接受和追捧，可能反映了人类心理上对自己野性的一种敬畏之感。

第三，人类爱情的复杂与微妙，以及穿透式地呈现人性。当然，让我最感动的还是第三个原因，那就是人类爱情的复杂与微妙，以及歌剧穿透式地将人性呈现在我们面前，充分诠释了“爱”有一个特别重要的要素，那就是“选择与放弃”。

故事中的女主人公克里斯汀（Christine）首先做出选择。这位在歌剧院长大的孤女对双亲的回忆，仅仅是父亲临终时将她嘱托给一位音乐天使，而这个天使正如她虔诚相信的那样真的降临，并像父亲一样陪伴她长大——他就是巴黎歌剧院人人谈之色变的“剧院幽灵”（the Phantom）。克里斯汀美丽、孤独又脆弱，唯一能与她心灵交融的就是可以在她头脑里一直歌唱而看不见的天使，其歌声充满了男性的魅力和野性的诱惑，既教会了她歌唱，也满足了她的恋父情结，但同时也控制了她的思维。然而，她对天使的幻想是如此美好，她觉得自己信任、迷醉、毫无防备，并且幸福地爱恋着他。



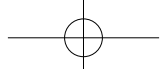
可是，在克里斯汀揭开那位音乐天才用来遮盖丑陋的面具时，所有的幻想都破灭了，她心中充满了恐惧、痛苦和怜悯，于是就面临着“爱的选择”，产生“心灵的爱”和“世俗的爱”之间的冲突，一方面是心灵上对这位音乐奇才有着依恋，另一方面是对年轻、英俊、富有的子爵劳尔（Raoul）有着世俗的爱恋。整个歌剧就是在这种不断的冲突、选择和放弃之中升华出的一段动人心魄的爱情悲剧。

故事中的男主角“剧院幽灵”，他在克里斯汀身上寄托了自己对人生全部的美好梦想，也正是他的才华才成就了克里斯汀的成功。但最初发源于精神层面的音乐之爱，却逐渐滋生出强烈的占有欲，当他发现克里斯汀与别人恋爱之后，那种感到遭受背叛、失落和怨恨之心，让疯狂的他产生了巨大的毁灭性力量，并以残忍的方式报复社会和其他人。

在全剧的结尾，他其实已经赢得了姑娘的芳心。但是，当流着泪的姑娘带着痛苦和微笑的复杂表情、两次狠狠地亲吻这个她真心仰慕已久而现在仿佛被地狱诅咒的人时，唤醒了“幽灵”内心深处“善和爱”的理智，他也笑着流泪并做出了最痛苦的选择：放弃强迫克里斯汀跟自己待在黑暗的地窖里与音乐度日的狂想，而让她走向很多女孩所向往的正常的爱情生活。这是全剧最让人感动的地方——爱往往是充满了选择的绝情和放弃的无奈。

而故事中年轻的子爵劳尔，是那样的单纯，像夏日的阳光一样讨人喜欢。他应该是天下无数女性都希望选择的理想丈夫。但正如天下的很多好丈夫一样，他可能并不真正懂得自己关心的爱人内心深处的欲望、灵性和原始的生命张力，他也必然要面临选择和放弃。

从表面上看，子爵劳尔赢得了一切，没有多少放弃；但全剧隐隐约约地告诉我们，从某种意义上讲，子爵和他夫人的爱情生活也



不是完全理想的，因为克里斯汀心中早已经对“音乐天使”有一种爱恋。我们不难想象在她回想这段音乐生涯的时候，她必然会想起那段旧日的恋情——对那位父亲般的“音乐天使”懵懂的爱。

夜深人静常俯首，碧海青天夜夜心！

虽然歌剧没有完整地表现他们婚后的生活，但根据音乐剧所改编的电影，已经给了我们丰富的想象空间：剧院已经衰败，青年已成老人，子爵劳尔将拍卖得到的小音乐盒供奉在亡妻的墓前。这时，他看到墓边一朵绑着红丝带的红玫瑰，但他并没有愤怒、嫉妒或吃惊，因为他知道那是“剧院幽灵”的爱情信物。我们从中看到了一个成熟的丈夫及其对自己爱妻的理解。这就是子爵的选择和放弃，一样地令人感动。

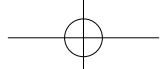
时光催人老，玫瑰依然红。

两情至深处，彼此宽容时。

爱情里，逃不掉的“选择和放弃”

“选择和放弃”总是同时存在于爱情生活中，两者同样重要，为什么呢？

心理学家发现，选择会让我们充满自尊与幸福，也会让我们更加喜欢自己已经做出的选择。但爱情生活中的“选择和放弃”，经常会导致一种“失调感”的产生，而这种“失调感”的出现，会促使我们下意识地、自动地去合理化我们所做出的选择，让我们觉得自己选择的往往是最好的结果。因此，正如莎翁的经典名剧《罗密欧与朱丽叶》中的那对青年男女一样，爱情中的“选择与放弃”，会使我们对自己选择的结果更加地坚信，也会使我们对自己所选择



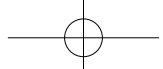
的爱人更加地忠诚，从而提高我们对爱情生活的积极感受。

早在1951年，心理学家利昂·费斯廷格（Leon Festinger）就提出了著名的“认知失调理论”。他认为，在很大程度上，人们的态度其实是由人们的行为决定的。也就是说，在人们选择做出某种行为之后，心中肯定会有很多评量、分析和判断。无论放弃何种美好的事物，人们内心都会产生微妙的心理变化，这种变化就是心理学上常说的“失调感”，而这种“失调感”总会促使人们去纠正自己先前的分析、判断和选择。这就像经常抽烟的人一样，内心往往会有一种不安，而这种不安，又使其必须合理化自己抽烟这种不健康的行为，从而导致很多人会改变自己对抽烟的认识，认为自己不会遇到别人所想的那些危险。

总而言之，爱并不总是甜蜜的，选择时必然要面临一些放弃，而放弃之后的无奈也一样令人痛心。但这并不影响我们对爱的追寻，因为“爱的丰富多彩、爱的真情实感、爱的魂牵梦绕……”都让我们心驰神往。

选择和放弃其实也都是因为爱！

无论如何，剪不断，理还乱的是“情”愁，别是一番滋味在心头。



什么样的人可以做单身贵族？ 算算你的单身回归方程^①

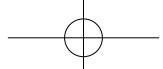
有调查显示，当今社会，尤其是在工业化程度较高的社会中，人们保持单身的时间越来越长，单身者在人群中的比例越来越高。而受一些旧观念的影响，“剩男”“剩女”不仅承受着单身本身的弊端，更承受着来自社会的压力。部分单身人士自嘲为“单身狗”，着急忙慌地想抓住另一半的手。然而，也有一部分单身人士过得十分洒脱，十分享受单身的状态，自诩为“单身贵族”。那单身究竟是“狗”还是“贵族”？

单身和恋爱也是“萝卜青菜，各有所爱”

人们通常认为，恋爱可能会让人更加幸福。一项综合48项研究的元分析显示，相比于单身者，处于恋爱关系中的个体拥有更高的生活满意度，其身心状况也相对更加健康，并且这一结果也得到了后续研究者在52种文化背景下的验证。

显然，处于亲密关系中的个体能够从伴侣处获得更多的社会支持与社会联结，从而得以更好地应对生活中的压力。同时，有不少研究也发现，亲密关系能够培养一个人的自尊，使人更容易达成目标，还可以放大积极的成就。

^① 根据于明可、廖安迪的作业改写。



与此相对，单身者的关系需要难以得到满足。单身者既缺乏来自伴侣的支持，也没有另一半来帮助自己分担压力。但新近也有研究者提出反对意见，他们发现单身者与非单身者拥有相似的生活满意度，而且单身者能够得到许多恋爱状态下所不具有的好处。这似乎说明，单身生活同样能够带来不少快乐。

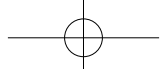
众所周知，维持一段良好的亲密关系并非易事。二人的关系一旦确立，就有可能会面对诸多的潜在伤害（例如，失望、冲突和背叛）。从这个角度来看，单身者便免去了面对这些潜在伤害的可能。尤其在人们无法享受爱情滋养的时候，自然会投向亲人与朋友的怀抱，从而，单身者与亲人朋友之间的关系就会得到提升。再者，由于不需要承担拥有一段亲密关系的义务，单身者能够充分追求个人的兴趣发展与事业抱负。因此有一些畅销书，劝告现代女性为了未来的事业和个人幸福不要太早恋爱结婚。

然而，在较为传统的社会中，单身者可能会承受明显的财务压力和社会成本，以致这些成本掩盖了单身可能带来的良好效益。尤其是顶着“剩女”的光环就不得不遭遇过多的关注。

总之，无论是否单身，都有与之相应的益处和不足。然而，有调查显示，当今社会，尤其是在工业化程度较高的社会中，人们保持单身的时间越来越长，单身者在人群中的比例越来越高。

其实，无论是保持单身还是投入恋爱，都需要面对不同的责任与利益、成本与收获。至于选择哪种情感状态，则来自每个人对不同关系可能带来的后果的权衡。假如有这么一种人，生活在一个既没有父母逼婚，也没有身处“第二杯半价”遍布的温暖社会里，他/她们能从容地享受着单身所带来的福利，更不介意其自身的缺陷，那么，他/她们倾向于选择单身并且同样幸福也就不足为奇了。

问题是，什么样的人更容易在浪漫关系中获得幸福？什么样的人更容易在单身生活中获得幸福？

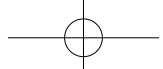


测算一下你的“意向幸福指数”

社会心理学中有个概念叫作“社会目标”，它可以分为回避社会目标（avoidance social goals）和趋近社会目标（approach social goals）。回避社会目标和趋近社会目标是有一定负相关的两个维度，每个人在这两个维度上的得分有所不同，可以同高或同低，也可以一高一低。假如作为单身的你在回避社会目标上得分高，那么恭喜你，你一个人就能幸福得不得了。别怕，这个结论是很认真做研究得出来的。

区别：高回避社会目标的人和高趋近社会目标的人。

高回避社会目标的人并不是回避所有的亲密关系，而是选择性地回避亲密关系中的冲突与分歧，通过避免关系中的负面因素来维持关系。也就是说，这部分人群更容易感到焦虑和孤独，对于亲密关系中的负面事件更加警觉，通常从悲观的视角诠释互动



和预测行为。通俗地说，他们更倾向于注意关系中的问题，以回避可能的伤害。

高趋近社会目标的人则采用加强亲密和促进关系加深的方式来维持社会关系，他们对于社会关系更加满意，能够利用积极社会经历的益处，把中性事件看待得更加积极，并且不受负面社会事件的干扰。通俗地说，他们更关注关系中积极的方面，以获得最佳的结果。

这两种目标趋向的人在单身生活或在恋爱生活中会有什么不同表现呢？接下来我们会用两个回归模型来证明我们的确是在认真严肃地回答这个问题！

第一个回归模型采用本科生样本（ $N=187$ ， $\text{Female}=156$ ），因变量是10天内的日常生活满意度，有显著贡献的是趋近社会目标，浪漫关系状态和回避社会目标的交互作用两项。

下面着重、具体来看一下浪漫关系状态和回避社会目标的交互作用这一项。

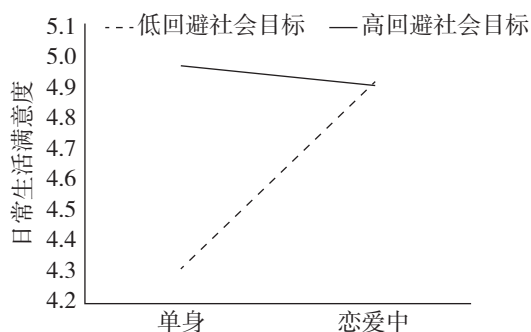
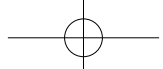


图2 回避目标水平对浪漫关系状态和日常生活满意度的调节作用

如图2，纵向看，单身时高回避社会目标人群的日常生活满意度显著高于低回避社会目标人群的日常生活满意度。而在浪漫



关系之中时，二者并无差异。横向看，低回避社会目标人群的日常生活满意度在浪漫关系之中有着显著的提升，而高回避社会目标人群并无差异。

如果您属于高回避社会目标人群，那么，单身生活和恋爱生活的幸福程度相差无几，并且在单身时还可以嘲笑那群低回避社会目标的悲惨单身者，想想还真是开心呢！

如果您属于低回避目标人群，那么单身生活真的是相当悲惨，还是赶紧找个妹（汉）子脱离苦海吧。

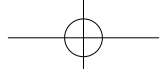
因此，第一个回归模型的结论是：**虽然单身者的生活满意度更低，但对于高回避社会目标的人并非如此。**

为了进一步验证结论，就有了第二个回归模型（新西兰态度和价值观研究NAZVS，N=4024，Time2-Time1=1 year，both single/in a relationship），因变量是Time2生活满意度。所有自变量均有显著贡献。

同样，着重、具体来看一下回避社会目标和浪漫关系状态的交互作用，和趋近目标和浪漫关系状态的交互作用。

图3（a）表明：回避社会目标可以调节浪漫关系状态和生活满意度之间的关系，高回避社会目标人群处于浪漫关系中时，生活满意度并没有得到显著提高。图3（b）表明：趋近社会目标也可以调节浪漫关系状态和生活满意度之间的关系，高趋近社会目标的人和低趋近社会目标的人在单身时的生活满意度是没有差别的，但是，具有高趋近社会目标的人一旦处于浪漫关系之中，生活满意度的提高效应就被放大了。

直观来看，两幅图呈现的是相反的趋势。回避社会目标的这幅图像是在收敛，而趋近社会目标的这幅图像是在发散。这说明：高回避社会目标正如一种保护和补偿机制，保护这些敏感而孤独的高回避社会目标人群不会过分向往浪漫关系，同时也补偿他们不受单身时的不幸福所困扰。而高趋近社会目标是一种放大机制，把浪漫



关系的每一个积极元素都物尽其用。

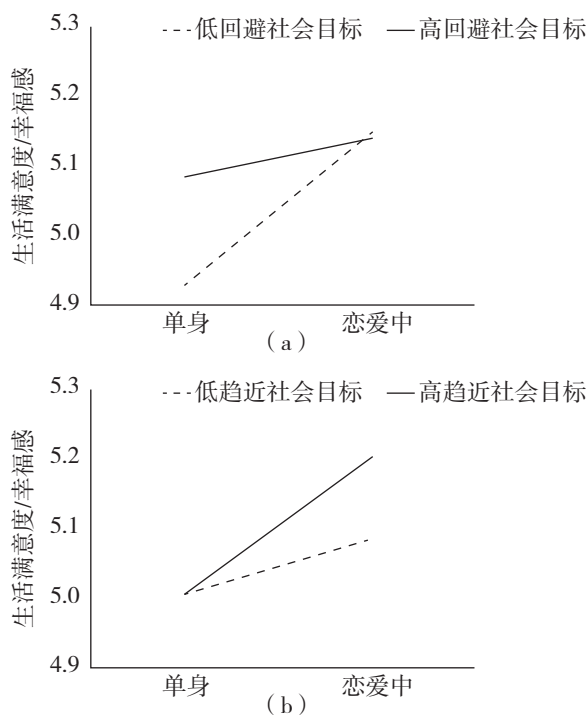


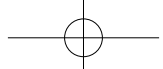
图3 回避社会目标 (a) 和趋近社会目标 (b) 水平对1年后浪漫关系状态和生活满意度/幸福感的调节作用

综上所述：（1）既然高回避社会目标的人单身时那么快乐，他们就活该永远单身吗？

当然，回避社会目标并不会降低浪漫关系所带来的好处。问题中最为核心的一点是，在浪漫关系中，高回避社会目标人群尽力避免的冲突是否真发生了。假如这些冲突仍旧发生，浪漫关系对于他们而言，便是弊大于利，浪漫关系确实会对他们造成伤害。

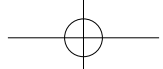
（2）既然高趋近社会目标的人在谈恋爱时那么快乐，他们万一单身了，岂不是很凄惨？

未必，高趋近社会目标人群内心有一种渴望加深社会连接的原



动力，而这种原动力会使浪漫关系中的积极元素得到释放。即便他们单身，他们也能从其他的社会关系，比如家庭和朋友那里，获取积极的经验并且最大程度地利用这些社会支持。

所以，如果你觉得单身更快乐，那就享受一个人的生活；
如果你更希望有人陪伴，那拿出行动，提升自己，去抓住自己想要抓住的手，别再顾忌外界的看法，勇敢地选择幸福值更高的状态！



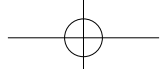
认清真相，依旧深爱你^①

中国人常说的一句话“情人眼里出西施”，意思是：恋爱双方通常倾向于将对方看作是美好的、漂亮的。荷兰格罗根大学（University of Groningen）的研究人员曾证明该说法确实有道理——比起陌生人，伴侣在情人的眼中更有魅力，大多数人会忽略自己意中人的生理和外形上的缺点。当我们把对方看作是美好、漂亮的时候，不仅可以满足对方的自尊，还可以维护我们自己的自尊；而且，这种积极的偏爱或偏见，在某种程度上，也有利于恋爱双方在感情上更投入，从而获得更高的恋爱满意度。

但是，也有研究显示，恋爱中的人们也会有实事求是的一面。这种实事求是，来源于“自评—他评”的一致性，即我们希望对自己的评价，与他人（恋人）对我们的评价是一致的，这种一致性对恋爱双方的亲密度、满意度而言有着非常重要的作用。

来自美国华盛顿大学圣路易斯分校（Washington University in St. Louis）的心理学家想知道，**恋爱中的人们，可不可以既有乐观的偏爱/偏见，又有客观的实事求是？**尤其是在评价对方外表的时候，我们究竟是如何认知的呢？为了弄清这个问题，他们进行了下面的研究。

^① 根据郭双双《文化心理学》课堂作业改写。



“亲爱的，你好漂亮……至少对我而言确实如此”

心理学家招募了83位大学生志愿者（男32位、女51位）来到实验室，请他们通过一个7点量表来对自己的外表进行评价。此外，研究者还招募了另外112位大学生志愿者（男40位、女72位），请他们对自己的外表进行15点量表的评价。

随后，心理学家根据这些大学生所提供的自己的恋人、朋友的邮箱地址，分别给他们发了邮件，请他们也对这些大学生被试的外表进行评价。例如，恋人需要对如下描述进行7点或15点量表的评价，“我的恋人的外表很有吸引力”“我的恋人认为他/她自己的外表很有吸引力”“其他人认为我的恋人的外表很有吸引力”（在7点量表中，1代表“非常不同意”，7代表“非常同意”；在15点量表中，1代表“非常不同意”，15代表“非常同意”）等等。

对调查结果进行检验和相关分析，心理学家发现：

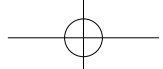
① 恋人确实对我们的长相有乐观的偏爱/偏见。

在7点量表的评分中，就长相而言，“我对自己的评价”为4.82分，“朋友对我的评价”为5.64分，而“恋人对我的评价”竟高达6.56分。同样的结果也出现在了15点量表的评分中，即“我对自己的评价”为10.15分，“朋友对我的评价”为11.41分，“恋人对我的评价”则高达13.84分。

这说明，恋人对于我们外表的评价，要显著高于朋友对我们的评价；而朋友对我们外表的评价，要显著高于我们对自己的评价。所以，该研究印证了“情人眼里出西施”这句话。

② 恋人知道我们是怎样评价自己的，即恋人对我们有一种认同的准确性（identity accuracy）认知。

在7点量表的评分中，同样的问题，就外表而言，“恋人认为我对自己的评价”为5.00分，这很接近“我对自己的评价”（4.82分），但是与“恋人对我的评价”（6.56分）则有显著差异。类似的



结果也出现在15点量表中，即“恋人认为我对自己的评价”为10.76分，这很接近“我对自己的评价”（10.15分），但与“恋人对我的评价”（13.84分）有显著差异。相关分析显示，“我对自己的评价”与“恋人认为我对自己的评价”相关系数达到0.35，而“我对自己的评价”与“恋人对我的评价”相关系数仅为0.08。

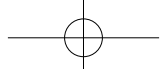
也就是说，虽然恋人认为我们“貌若潘安”或“美若天仙”，但是恋人其实也清楚，我们对自己长相的评价是很一般的。进一步分析也显示，这种认同的准确性认知仅存在于恋人身上，在朋友的身上则是不明显的。

③ 恋人知道我们的朋友是怎么评价我们的，即恋人对我们有一种**名声的准确性**（reputation accuracy）认知。

在15点量表中，同样的问题，就外表而言，“朋友对我的评价”为11.41分，“恋人对我的评价”为13.84分，而“恋人认为朋友对我的评价”则为12.47分。相关分析显示，“所有朋友对我的评价”与“恋人认为朋友对我的评价”之间的相关系数达到0.43，而“朋友对我的评价”与“恋人对我的评价”之间的相关系数仅为0.13。

由此可以看到，虽然恋人对我们的外表评价很高，但是恋人也知道我们的朋友对我们的评价并没有那么高。

总而言之，该研究的结果可以形象地用下面这个小故事来进行概述：迈克和朱莉是一对恋人。迈克认为，如果10分是满分的话，朱莉的外表可以得到9分。但是，迈克其实也知道，朱莉对自己的评价仅有6分，而朱莉的朋友们对朱莉的评价也只有7分。所以，迈克对朱莉说：“亲爱的，你好漂亮……至少对我而言确实如此。”

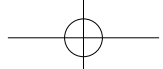


认清真相，依旧爱你

法国文学家罗曼·罗兰曾经说过这样一句话：“世界上只有一种英雄主义，就是在认清生活的真相之后，依旧热爱生活。”这句话，现在同样可以用来套在这篇研究的结果上，即“世界上只有一种爱情，就是在我了解你的真实情况之后，依旧选择爱你”。

以前，我们经常会看到一些文章或故事告诉我们说，随着两个人相处时间愈久，双方就愈加会发现对方真实的一面，从而打破自己最初的幻想，最终导致双方分道扬镳。但是，这篇研究的结果却让我们明白——也许相对于大千世界而言，我们只是很普通、很平凡的人，而在我们的恋人眼中，尽管恋人明白我们还像原先一样默默无闻，却仍旧愿意将我们看作是这个世界最值得依赖的对象、最让人流连忘返的风景、最无与伦比的美好所在。

总之，“情人眼里出西施”——这不只是存在于我们心中的一种积极幻想，也不完全是因为我们的无知或愚蠢，更不仅是因为我们不清楚自己爱人的长相，而是因为我们彼此真心相爱、相恋和相悦！



别再做怨女，分手的后果 对男性来说更恐怖

问世间，情为何物，直教生死相许？

天南地北双飞客，老翅几回寒暑。

欢乐趣，离别苦，就中更有痴儿女。

君应有语：渺万里层云，千山暮雪，只影向谁去？

——《摸鱼儿·雁丘词》

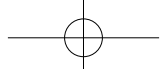
男女分手后的心理差异

爱情是人类永恒的话题，但个人的爱情却难以永恒。两个人会因为互相喜欢而携手同行，也难免会因为分歧和不愉快而分道扬镳。分手之后，只要真心爱过，双方都难免感伤。元朝著名文学家元好问在结束他的爱情之后，悲伤哀叹：“问世间，情为何物，直教生死相许？”而一句“凄凄复凄凄，嫁娶不须啼。愿得一心人，白头不相离”更是道出女子在遭受情伤后的心酸和无奈。

那究竟男女双方分手之后有何心理差异呢？又是什么原因导致这种心理差异？

从进化心理学角度来分析，男女两性在漫长的人类进化过程中，因为选择配偶的策略不同导致了男女分手后的心理差异。

由于生理原因，女性在选择配偶方面非常谨慎，以便她们找到



靠得住的男性。因为女性在有了性生活之后，很可能将会经历漫长的怀孕期和哺乳期，以及更长的抚养期。这就使得她们在配偶选择方面的投资策略往往要求严格，以确保自己的后代能够在未来得到该男人的支持和关怀。

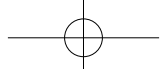
而在漫长的演化过程中，男性先祖的投资策略则是尽可能多地选择去与女性发生性关系，以保证自己的基因能有足够多的机会得到繁衍，从而使得男性显得有些花心。因此，无论是古代梁惠王谈到的“寡人有疾，寡人好色”，还是当代成龙说到的“全世界男人都会做错的事”，都是我们人类的演化历史选择出来的男性性心理特性（不是说必定这样，只是解释为什么会是这样）。

怨女复原更神速，此恨绵绵多男儿

最近，美国纽约宾汉姆顿大学（Binghamton University）的心理学教授克雷格·莫里斯（Craig Morris）在《进化行为科学》（*Evolutionary Behavioral Sciences*）上发表的一份研究报告中，提出了一个有趣的假设。他认为，**男性和女性在结束前一段关系之后，下一步将面临不同的配偶选择策略，造成了他/她们不同的行为表现。**女性在分手后，不得不重新开始选择优秀的男性，所以，她们必须从分手之后的痛苦中迅速恢复过来，以保证自己的活力和对异性的吸引力。同样，男性也不得不重新开始新一轮的求偶竞争，但在这样的竞争中，他们很可能很快就会发现，他们并不总是能够找到优秀的女性。因此，他们的失落感会越来越强，从而对曾经的优秀女性的怀念也就会越来越深刻。

那么，有什么证据可以用来证明这样的理论假设呢？

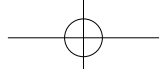
莫里斯和他的团队在线调查了来自96个国家的5705名受访者，要求每个参加调查的人评估一下分手将会对自己的情绪和身体所造成的伤害程度（伤害等级从1到10，1是没痛苦，10是极度痛苦）。



结果表明，女性在情感上感受到的痛苦更大，她们的平均得分为6.84，高于男性的6.58；在生理上的痛苦亦是如此，女性的平均得分为4.21，高于男性的3.75。虽然看上去差别很小，但它们都有着统计学上的显著意义。由此可见，在一段感情中，尽管女性在选择伴侣上极其严格，但如果遇人不淑，分手也会带给她们更大的伤害。不过，研究也发现，虽然分手会给女性带来巨大的心理和生理创伤，但随着时间的流逝，最终她们会彻底走出情伤，尤其当她们意识到自己必须坚强，应该开始新的生活了的时候，她们就会恢复得更快、更彻底。

然而，尽管分手那一刻给男性带来的痛楚可能没有像女性那么深刻，但是，男性可能会在以后的生活中逐渐产生一种深深的失落感，并且这种失落感有可能会持续几个月，甚至几年。当男人意识到自己正在这样的失落感中“下沉”时，他必须重新通过“为爱竞争”而获得新爱，以取代他“逝去的爱人”；更糟糕的是，有的男人还发现，这个“逝去的爱人”是无法取代的。因此，分手带给他们的伤痛可能会终生“难愈”。

因此，虽然由分手所造成的情感上的痛苦，女性感受到的通常要比男性更强烈，而一旦平静之后，女性的心态恢复得却要比男性好。所以，女性往往能够幸福地开始新的爱情和婚姻。反倒是男同胞，有可能会用更长的时间去怀念以前那段感情的美好！

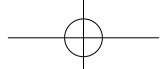


科学地寻找最适合与你结婚的人—— 大数据没有告诉你的秘密之一：亲和

“CPPA幸福中国”微信平台曾经发布了一篇很有意思的文章，题目为《什么人最适合与你结婚》。它是根据复旦大学社会科学数据中心在入户调查了3318个中国家庭后所获得的数据，统计得出的“中国人现代婚姻状况”。在文章中，小编风趣、幽默地解读了调查结果，从中我们也可以看出当下国人在婚姻中的一些基本状况。

然而，还很难说该文是大数据研究的结果，因为文中所涉及的只是一些年龄、职业、学历等简单的人口学和社会学变量，所以，还无法回答“什么人最适合与你结婚”这样的问题。虽说存在的都有其合理性，但不能说存在的就是必然的。这样的调查没有涉及人们的性格、动机、行为等方面，因此，它也就不能帮助我们了解“为什么我们要追求这样的婚姻”。

从20世纪70年代起，心理学家开始关注爱情、婚姻、人际关系等心理学问题，并进行了一系列的实验研究。但不得不承认，爱情和婚姻是人类非常复杂和微妙的心理和行为现象，存在很多不可琢磨、不可预料和不可深究的问题。特别是从20世纪60年代开始，欧美国家性解放、妇女运动、民权运动等运动



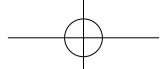
的兴起，技术（如生育技术、避孕技术等）的革新或改进，以及人类思想的变化，使得人类的婚姻处于越来越尴尬的处境。我们一方面仍然相信美满婚姻是应该的，也是可能的；但另一方面，一个不容忽视的现实是——大部分社会经济发达的国家和地区离婚率越来越高。美国有50%的婚姻以离婚结束，而只有30%的婚姻是健康的、快乐的、积极的；其他经济发达的国家和地区也一样，婚姻质量下降的现象非常明显。

随着我们中国经济的发展、社会的进步、生活水平的提高、妇女地位的改善，同时带来的一个负面影响就是：婚姻也开始遭受各种诱惑和干扰，婚姻质量明显下降。根据中国民政部的统计数据，2013年中国的离婚率达到27%，而经济发达的北、上、广、深地区的离婚率已经超过欧洲，直逼美国。因此，如果还是想从婚姻关系中得到幸福（这好像仍然是绝大多数人的“意愿”），我们还真的需要好好想想，到底找什么样的人结婚，婚姻才能保证稳定、积极和幸福。

一切看脸？鲜花也可能跟牛粪更般配

现在看来，传统上人们认为重要的配偶品质或特质，已经变得不是那么重要了。比如长相，**没有任何的心理学证据能够证明长得漂亮就可以作为保证婚姻质量、感情关系、性关系的预测指标。**反而有研究表明，外表的魅力与关系的满意程度之间存在一些负相关。

马里兰大学的心理学教授田代·泰（Ty Tashiro）在其著作《保持幸福婚姻的科学》一书中指出，长得漂亮对婚姻幸福没有太大的帮助或影响，事实上，可能还存在一些负面影响。也就是说，过于漂亮的男女两性的婚姻关系都可能会有一些不稳定的风险。



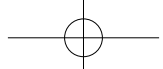
美国加州大学洛杉矶分校的社会心理学教授本杰明·坎尼（Benjamin Karney），根据长期追踪82对新婚夫妇婚姻状况的研究结果，发现配偶长相的吸引力对男性和女性的意义不太一样。对男性来讲，那些与比自己异性吸引力高的妻子结婚的男人，对婚姻的满意程度有所提高；而那些与比自己异性吸引力低的妻子结婚的男人，婚后的满意程度有所下降。极端而言，长得一般的男人娶到美妻之后应该是对婚姻最满意，也最愿意疼爱自己的妻子。但对女性来讲，丈夫的英俊程度如何对婚姻质量并没有太大的影响。

所以，心理学家的基本结论是：对于我们认识一个人、对于一段关系的开始、对于一次爱情的萌芽，长相可能具有特别的意义，外表有吸引力的男女很容易有多次短期感情的纠葛。但对于长期的夫妻关系而言，长相所产生的影响其实远没有我们想象的那么大（其中可能对丈夫的幸福感会有一些影响，但对妻子的幸福感来说，丈夫长得怎么样基本上没有太大的影响）。

因此，如果非要对选择配偶给出一条建议的话，我的劝告是：女孩子不必特别在意追求那些比自己异性吸引力高的男性。因为根据已有的研究，在不久的将来，他的外貌对你的实际意义并不大，而你的外貌却会对他有些微妙的影响。也就是说，不要太担心鲜花插在“牛粪”上的情况，这样“牛粪”会很开心，鲜花其实无所谓。当然，颜值时代理想的状况还是外貌相当，佳偶天成，无险无虑，皆大欢喜。

裸婚很辛酸，但金钱并不是婚姻的“板蓝根”

正所谓“贫贱夫妻百事哀”，有研究表明，对于收入比较低的夫妻来讲，金钱对婚姻质量的影响比较大。然而，在家庭年收入超



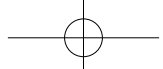
过了七万五千美元之后，家庭收入对婚姻质量的影响就明显地消失了。甚至还有研究发现，收入的增加反而与社会压力和社会孤独感的增加存在正相关。因而，金钱对于我们婚姻质量的影响，好像也不是那么大。

同样的结论也可以引申到人生刚刚起步的年轻人，刚开始的经济收入对婚姻质量必然会有一些影响，但是，当夫妻两人合起来的家庭年收入超过七万五千美元之后，其影响就会产生边际递减效应，变得越来越不重要了。因此，短期来看，对没钱的人和长期穷困的人来说，金钱在婚姻关系中具有一定的重要性，但也只是暂时重要；长期而言，金钱在婚姻关系中的重要性，尤其是对个人幸福来说，并没那么重要。

那么，到底什么样的因素能够较好地预测婚姻关系的质量呢？现在看来，实际上与国人的母亲们一直以来就在告诉女儿的那个秘密相一致，心理学家的结论是“嫁一个好人”。

问题是，什么样的人算是好人？有没有一些可以评估的指标来帮我们确定呢？心理学家认为：有，而且还很准。这就是著名的人格心理学理论——“大五人格”中的亲和性（agreeableness）指标。更为重要的是，很多其他的人格特质有可能在生命的成长过程中会发生变化（比如，人们通常所关注的智商、情商，以及奋斗精神，都有可能随着年龄的增长而发生变化），但亲和品质很少会随着时间的变化而发生改变。因此，它对于长期的婚姻关系有着积极的作用。

“大五人格”是由著名的心理学家科斯塔（Costa）、麦克雷（McCrae）等人提出来的，用来描述人类个体差异的一种被广为接受的理论。研究者通过词汇学、行为学、遗传学等多学科的研究方法，发现了可以用来概括人类所有个体差异的5种人格特质：外倾性（extraversion）、神经质或情绪稳定性



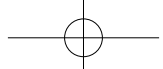
（neuroticism）、开放性（openness）、亲和性（agreeableness）、尽责性（conscientiousness）。

另外，根据心理学的研究发现，与婚姻关系、幸福感有密切联系的特质是“亲和性”。“亲和性”得分高的人通常是善解人意、热情周到、友好大方、乐于助人的，他们对人性也往往有较为乐观的看法，并且相信人是诚实、正直、值得信赖的（这样的人也就是我们现在常说的“持有积极心态的人”）。尤为可贵的是，具备“亲和性”的人往往喜欢用积极的眼光看待他人，并且对别人的需求和看法也比较敏感。因而这样的人通常比较讨人喜欢，容易被社会所接受。

在夫妻关系中，那些“亲和性”强的人的表现也会令人满意，比如“在性生活和性行为方面”更容易让对方感到舒服和快乐，也更敏感于使对方满足和愉悦。从这个角度来说，他们是理想的爱人，这样的婚姻质量也可以保持在较高水平上。

根据田代教授长期追踪168对夫妇的研究也发现，那些“亲和性”得分高的夫妇，经常表露出对对方的喜爱，同时容易有一些罗曼蒂克的浪漫幻想，以及美化自己的配偶，这些甚至比爱情本身更能够预测夫妻之间良好的婚姻关系。

由此可见，“找个性格好的男人”——我国有部分母亲的直觉还是正确的。性格好的男人更愿意关心、照顾自己的妻子，也更愿意做出自我的牺牲，更敏感并且更体贴，而这与少女所追求的相貌、成功、财富、彪悍、勇敢等所谓的“男性魅力”并没有太大的关系。虽然性格好的男人或许不性感，也不惊心动魄，但他们通常是踏实稳重、厚道实在、体贴顾家的好伴侣，尤其是他们还有一种能穿透心灵的魅力。同样，娶到“亲和性”高的妻子，也是男人一



辈子的福气。

不过，迷恋偶像剧的年轻人，可能更乐意选择酷帅的“霸道总裁”和貌美的“野蛮女友”。另外，还有“萝卜青菜，各有所爱”之类说法。但是，生活不是偶像剧。在现实婚姻关系中，性格是你应该考虑的因素之一，而性格中的“亲和性”是你应该首先考虑的因素，“亲和性”高的人，才是你最应该结婚的人。当然，“亲和性”和黏人的“死缠烂打”是完全不同的。“和”让你舒适，“黏”让你烦恼，差别是很大的。

当然，也有很多人关注，什么样的性格特征对婚姻关系的伤害最大？根据田代教授的研究发现，“神经质”是婚姻关系最大的性格杀手。因为这样的人敏感多疑，情绪不稳定，常有很强烈的不安全感。

除了性格因素之外，还有很多其他的要素可用来帮助我们维护夫妻关系的稳定和积极。让我们在下一篇文章中聊一聊这些事情。