

《纽约时报》人气专栏“现代爱情”主笔

5万封陌生人来信，

犀利解读寻爱、

错爱与失爱的苦与乐

Love Illuminated

Exploring Life's Most

Mystifying Subject

(with the Help of 50 000 Strangers)

爱情

十讲

[美] 丹尼尔·琼斯 (Daniel Jones) ◎ 著

姜晓乐 魏宁 ◎ 译

探索人类生命中

最神秘的主题——爱情

爱情 十讲

[美] 丹尼尔·琼斯 (Daniel Jones) ◎ 著

姜晓乐 魏宁 ◎ 译



中国人民大学出版社
• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情十讲 / (美) 琼斯著; 姜晓乐, 魏宁译. —北京: 中国人民大学出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-300-22463-3

I . ① 爱… II . ① 琼… ② 姜… ③ 魏… III . ① 爱情—研究
① C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 025517 号

爱情十讲

[美] 丹尼尔·琼斯 著

姜晓乐 魏 宁 译

Aiqing Shijiang

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 [http:// www. crup. com. cn](http://www.crup.com.cn)

[http:// www. ttrnet. com](http://www.ttrnet.com) (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 145 mm × 210 mm 32开本

版 次 2016年6月第1版

印 张 5.75 插页1

印 次 2016年6月第1次印刷

字 数 141 000

定 价 45.00元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

**献给查尔斯和薇若·琼斯
在爱情上，你们是我一生的导师**

Love
Illuminated

目 录

Exploring Life's Most Mystifying Subject
(with the Help of 30,000 Strangers)

引言

爱如生命 / 1

第1讲

卷起袖子寻找爱 / 9

第2讲

爱情是不是冥冥之中的注定 / 29

第3讲

爱情的脆弱性 / 53

第4讲

爱情新领域：网恋 / 75

第5讲

爱为什么让一些高智商的人也变得愚蠢 / 89

第6讲

寻找婚姻中的平衡 / 105

第7讲

当婚姻成了独轮车，爱如何重铸 / 125

第8讲

关于不忠，没有任何合理的理由 / 141

第9讲

爱情所不能承受之重 / 155

第10讲

爱是一见钟情，还是日久生情 / 169



引言 爱如生命

Exploring Life's Most Mystifying Subject
(with the Help of 50,000 Strangers)

让我们从一个小测验开始。现在的书籍总是用撩人的小测验作为开头，这样读者们就会继续往下探索，不用多费口舌。作者们多聪明啊，或者说，那书真是傻到家了。

我的小测验不是那种通过对答案就能测出爱情 IQ 的测验，也不是把结果上传到网上，以匹配保证帮你把钱赚回来的终身伴侣。

这不是一本提供严格答案、无效退款的书。我不会用 GPS 定位你的真命天子、解释男人为什么不爱乖乖女的心理，或提供一份清单以现场测试诱捕猎物的浪漫策略。这本书只用了很少的科研成果来支撑，因为我不是一位受人尊敬的医生或令人称赞的学者，我不过是一个卑微的报纸编辑，一个——可能难以置信，但我必须承认——以读他人爱情故事为生的人。

我在《纽约时报》有一个个人专栏，叫作“现代爱情”。在这个栏目中，人们对他们面临的关系困境有了发泄的勇气。这份工作我干了差不多 9 年，有时全职，有时不是。在这段时期，有 5 万件感叹爱情的故事经过我的大脑过滤，但更多的是通过我的心。

这些爱情故事通过电子邮件，不分昼夜倾泻进我的电脑，再从打印机里打印出来，铺满了我的办公室和家里的桌子。晚上跟我一

起躺在床上，跟着我参加家庭度假，当我带着狗散步时钻进我的手机，或站在我儿子足球比赛的间隙旁。甚至在鸡尾酒会、公共事件中，以及飞机、火车和汽车上，他们都在向我娓娓道来。

在人们明白我的工作性质后，他们总是说：“你一定对爱情了解颇深吧。”或者会提到《欲望都市》里的两性专栏作家莎拉·杰西卡·帕克的名字，并对我评头论足：“你就像男版的凯莉·布拉德肖（Carrie Bradshaw）。”

以这种方式观察我的第一个人是一名记者，他在我刚参加工作时采访了我，那时的我在爱与智慧方面还是个门外汉，甚至不知道谁是凯莉。我还以为记者口中的那个人是著名的“钢人四分卫”——现在的福克斯体育评论员特里·布拉德肖（Terry Bradshaw），那是在匹兹堡的童年时期就开始崇拜的人。我并没想起来问布拉德肖跟专注于两性关系的杂志编辑有什么关系。所有我能想到的是：他说我就像男版的布拉德肖？布拉德肖本来就是个男的啊。

看，那时我对爱情依然知之甚少。而9年后的现在，我已清楚地知道，爱情能填满整整一本书。

不过，我不认为自己是披着智慧之袍、乘着飞毯坐在神之巅的大师，可以向世人传授恋爱与失恋的智慧。坦白地说，尽管这些年来在爱情的海洋里浸泡了这么久，我依旧对爱情没什么把握。你问我究竟研究到了什么，就像问一颗泡菜对于醋了解多少一样。

不过，我试着用另一种方式来解释这件事。

请想象你在一艘远洋游轮上，像一只井底之蛙一样享受着锦衣玉食的生活，睡在气候控制舱里，在私人阳台上边品尝食物边欣赏美丽的海景。你恍惚觉得，在露天游泳池的甲板边练习击剑就像吃新鲜出炉的烤面包夹果酱一样美妙。

在我成为现代爱情栏目的编辑之前，我的生活就是上文提到的

那样。

后来有一天晚上，你绊倒在游轮的栏杆上，落入汪洋大海。不过，那不仅仅是一片普通的水域，而是爱情的海洋。

罗伯特·普朗特（Robert Plant）和全明星阵容的老头乐队“the Honeydrippers”歌唱的《爱情海》（*Sea of Love*）听起来如此性感和令人神往，但实际上这是一个黑暗而吓人的地方——深不见底，寒彻肌肤而且坚不可摧，还有数十亿长着尖牙利齿、会发光的畸形生物潜伏在海底。幸运的是，在你获救之前只会在这片海域困上一小段时间，不过这也许只是你的臆想。但似乎所有人，甚至连你的妻子，都没有注意到你消失了。一天天过去了，在你反应过来之前，已经在幽闭的黑暗中消磨了10年。

难道待在爱情海里的所有时间，把你变成了一个海洋生物学家，能够解释加勒比海栖息着的介形虫（一种生活在海底的甲壳纲动物）如何利用生物发光来吸引异性？或者为什么小丑鱼（一种游动范围有限的生物）在洞穴里意外遇到同性时可以从雄性变为雌性并与之交配？

不，你无法解释它们。但在花了100多个月的时间，浸泡在5万个陌生人的私人生活里后，你会情不自禁地浮现出某种想法。从连续的感情欺骗，到因缺乏安全感、傲慢自负或两者皆有，而注定摧毁其每段感情所产生的懊悔，人们会以爱之名做出无数奇怪和世俗的事情，在你看来已经成为常态。

当然，所有这些令我苦恼的关于挫折和背叛的故事，同时也是关于勇敢和慷慨的故事——你几乎不敢奢望在这种危险的高度跳跃，它需要你拥有巨大的勇气，以至于让你感到自己多么地胆怯羞愧。爱情关系对每个人都是一种挑战，但为什么对于爱情的欲望会使有些人成了佛，而另一些人成了魔？

让我们一起探索吧。你是否已经忘了开始时我说的小测验呢？

我几乎快忘了。不管怎样，测验即将开始。有些问题可能看起来有点儿古怪，但没办法，这就是爱。祝你好运！

1. 努力寻爱，交付命运，你认为二者何为上？
2. 如果关于命运的言论让你作呕，你还会试着相信吗？

3. 假如你有生理缺陷、心理问题，或因医疗事故造成的尴尬问题，这让你对于开始一段新的感情很不安。当新欢对你破碎的过去感兴趣时，你认为何时对他 / 她讲述是最恰当的？是在一切还未开始时就说清楚并承担吓跑他 / 她的风险，还是等到他 / 她已经爱上你时再坦白？

4. 假如你和另一半像越来越多的情侣那样在网上认识，在现实生活中却素未谋面，但你依然觉得这是目前最重要的关系，一段投入了大部分时间和精力之间的感情。你认为通过语言、图片、表情，以及频繁的短信进行纯粹的线上交流比面对面的交流更能让人感到满足吗？

5. 假如你是一个离异母亲，通过网上约会服务，认识了一位异地的离异父亲。一开始你们通过电子邮件联系，后来一系列长长的私密电话粥使你们变得更加亲近。他有一口奇怪却温暖的英国腔，还有其他迷人的特点。

最后，你们安排了见面，他将在一次国际商务旅行结束时来到你的城市。但是，他从尼日利亚打来的电话却让你心烦意乱，他被抢劫围殴，送进医院休养，还弄丢了护照，目前身无分文。你愿意借给他一千美元吗？这样他就可以支付账单，继续旅行，最后来到你面前。

即使这个请求听起来跟过去几年你收到的垃圾邮件一样惊人地相似，让人起疑，但你还是选择信任他。毕竟这是一通电话，不是一封电子邮件。即使素未谋面，但这通电话是从你的爱人那里打来

的，而不是陌生人。因此你寄了钱，后来他要的越来越多，你寄的也越来越多。直到你终于接受自己可能成为一个骗局的受害者的事实。你停止了对他的回应，忽略他的请求，直到他放弃，但这段经历让你感觉筋疲力尽，备受打击。

几个月过去了，当你再次收到他的消息时他承认过去的一切都是幌子，并乞求得到你的原谅。他并不是英国的离异父亲，而是一个单身汉，始终待在家乡尼日利亚，而那些长长的电话粥让他真的爱上了你，现在他依然爱你，也许只是这样说说罢了。他向你解释道，他被犯罪头目警告说，在诱惑猎物上钩的阶段，绝不能跟任何女性产生感情，然而与你，他无论如何都想得到一个重新开始的机会。他承诺不会再向你要钱了，他说他想与历史说再见，逃离过去的生活，和你见上一面。因为他无法离开尼日利亚，所以你必须启程。

尽管非常谨慎，但你还是不可救药地爱上了他，他那温柔的声音和翩翩的风度让你无法自拔。你不断对自己说，是贫穷驱使他误入歧途做了坏事。你对他充满爱意，但理智试图说服你离开他，朋友们也说如果你再继续这段关系就是疯了。然而，你无论如何都决定要和他在一起。

在机场的行李领取处，你们相遇了。他手捧鲜花，脸上洋溢着大大的微笑。你终于没忍住眼泪。你们在一起度过了很多欢乐的时光。他什么都没问你，你也没有提起过那个骗局。但问题依然存在，谁知道你是不是又掉入了另一个国际骗局里，或是遭遇了另一种新的情况，就像你可能在健身房里遇到的情况一样：有人对你献殷勤，甚至亲口对你示爱，但你怎么知道他们是真心的？

6. 恭喜你！你决定步入婚姻殿堂，组建家庭。但是你面临了一个如今大部分人都遇到的问题，你的复姓是史密斯-沙利文，你另一半的复姓是施瓦茨菲德尔-阿布拉莫维茨。请问你们的孩子将来跟谁的姓？

7. 像婚姻遇到危机的数百万名中年人一样，有一天你在 Facebook 上发现了自己中学时期的初恋情人。你开始幻想如果自己当初同初恋结婚，生活将会多么美好。与常人一样，原始的冲动驱使着你开始与他 / 她调情。同时，你又担心这会给家庭、事业与名望带来什么不良后果。

你没办法结束一切。超级英雄的故事激励了你，他们总是小心翼翼地风险靠拢，最终抱得美人归，所以你们决定冒险单独会面。当实施绝妙计划时，你感觉头晕目眩又惊慌不已，你找了个借口，从家里溜了出来。在去餐厅的路上（一半的路程竟花费了两个小时），你感觉整个事情正在变得无法掌控，这次见面的后果可能会超出预期，因为你的手在颤抖。你犹豫着要不要回家。然后你想：为什么我不能在多年后重新享受一次爱情的刺激呢？

这是个好问题：你为什么不能？

8. 结婚多年，你发现自己开始思考一夫一妻制的意义，甚至跟朋友私下讨论过，在动物的世界里，它们如何维持对性爱的忠诚？毕竟只有少数珍稀物种才会推行一夫一妻制，比如灰狼和黑鹭（你情不自禁地把一夫一妻制与它们代表的不祥之兆联系在一起）。

你开始困惑，到底在什么样的紧急情况下才可以亲吻不是自己配偶的人。上帝啊，仅仅是为了暧昧一下，就要在变得又老又丑之前与那个点燃自己激情、让自己浑身充满力量的人小酌一杯？尽管听上去不可思议，但你确实想与他 / 她发生肉体关系。当幸福来敲门时，万事俱备了吗？忠诚与背叛之间的生理界线究竟在哪儿？

9. 假如你的另一半在一场突发事故中伤到了脑神经而罹患早发性老年痴呆，或者患上了可怕的狂躁症。十几年来你债务缠身，只是为了履行结婚时那一句理想主义般的承诺：无论顺境还是逆境，无论健康还是疾病，都风雨同舟，患难与共。

尽管你满怀希望地在治疗另一半的身体机能缺陷和人格缺失上费了很多功夫，但你开始忧心忡忡地盘算着比起那些丢失的美好时光，你们之间还剩下多少未来？你希望自己足够强大，能驱走心中的恐惧，但是似乎做不到。是的，你承诺过永远忠诚，始终爱自己的另一半，直到死亡将你们分离。但这样的承诺能走多远？肩负起爱情的责任又需要做出多大的牺牲？当你发现自己作出承诺时面对的那个人，和眼前的他/她判若两人时又该怎么办？

10. 最后一个问题。如果你已经到了对这本书感兴趣的年龄，那也许你一定体验过爱情很多次了。在你看来，爱情是一见钟情还是日久生情？

到此结束，放下手中的笔吧。你答得如何？在很多问题上你是否对自己喃喃自语道“我不知道”？我也一样。这真让人心烦啊，不是吗？如果我们连爱情门萨协会的入门测验都通过不了，那将如何获准加入协会呢？

接着看下去吧。这些问题会再次出现的。事实上，它们会在接下来的10个章节中跳跃着出现（或层层深入地出现）。我无法给出这些问题的标准答案，标准答案总是被标榜得太高。所以，还是把它们当作建议比较好。

爱如生命，是一个永恒的话题。到头来，爱是好奇的，是多变的，就像一个人将自己抛入海中，而不是在甲板上安然无恙地过活。所以，换上潜水服，带好氧气管和面罩，握紧我的手。哦，别忘了橡胶鼻塞，它能防止海水灌入鼻腔置你于死地。这趟旅程是一个急速下潜的过程，让我们启程吧。

卷起袖子 寻找爱

不管一段恋情如何开始，
爱情的行走轨迹都是由浅入深，
即使你真的以一个荒唐浅薄的理由
开始一段罗曼史，
也不一定意味着会得到惩罚性的后果。



Exploring Life's Most Mystifying Subject
(with the Help of 50,000 Strangers)

你是怎么觅得爱情的？或者，如果你还是单身，你会怎么做？你会不会列出自己的择偶条件？会不会咨询情感专家？会不会预定约会服务？相不相信越是努力地去寻觅，爱情旅途会越顺利？还是像往常一样生活、工作、社交，与潜在的恋人会面，相信一切都顺其自然，缘分该降临的时候总会降临？直截了当地说吧，对待爱情，你是一个狂热的猎食者，还是相信命运的蠢驴？

我承认我属于让爱情随缘的木脑壳，但我妻子绝对是狂热的爱情猎食者（用“主动”这个词好一点儿）。不要把每件事都归咎于星座，我认为跟我一路的人大部分都是在家里排行靠后的人，有别人来掌管一切是一件很开心的事。我打赌，像我妻子那样喜欢先发制人的人，绝对喜欢在童年时期对弟弟妹妹们发号施令，然后不经意间变得喜欢在恋爱中寻求刺激感。

20年前，凯西和我在图森相识。当时我在亚利桑那大学攻读硕士研究生，4年里，我制订了一个关于创意的写作计划并打算拿到艺术硕士学位。虽然我和凯西都是27岁，但她大学毕业后在纽约杂志社获得了报头主笔的职位，而研究生对她来说只是一种放慢生活节奏、为自己争取时间进行写作的方式。我比凯西晚一年拿到大学文

凭（我在幼儿园留了一级），后来去了西部的犹他州公园城，找了一份滑雪场管理员（冬季）和滑雪教练（全年）的工作。

滑了两年的雪，拖了两年的地，我的内心开始渴望新的挑战。所以我决定回到南方，回到图森的葡萄柚树下写短篇小说。过了几个学期，毕业季迫在眉睫，而我的未来似乎一片迷茫。我变得萎靡不振起来。这时，凯西来到了我居住的小镇上。那天，我正为早上编个什么理由出门而犹豫不决。

这也是我们会见面的原因。

鉴于凯西性格里的一丝不苟，她在做出任何决定之前都会仔细研究每个备选选项。因此，为了得到亚利桑那大学研究生院写作计划的内幕消息，凯西拿到了正在编辑的杂志样本，便于完成全国各地的搜集任务，而不是只通过看书或打一通电话拿到第一手资料。在与项目总监会面并探讨了他提供的所有资料之后，凯西要求的是一份愿意与她共进午餐并交换写作观点的女生名单。她特别强调了名单是女生的，凯西打算听一听女研究生的写作经验，更不想因为单独跟异性吃了一顿午餐就陷入了让人不自在的男女感应。

我不是女人（从来都不是），也不知道为什么栏目的编辑把我的名字添加到了女性名单的最后。不管什么原因，凯西和我显然是注定要相遇的，那天名单上的所有女生碰巧都抽不出空来跟凯西共进午餐，她们都很忙。就在那个早晨，命运的齿轮开始转动，当电话响起时，我正在发“早晨咖啡呆”，坐在床上，无精打采地凝视着眼前的片虚无。

“免费午餐？”这可是你说的。

不到一个小时，在三明治和饮料的陪伴下，凯西开始问我问题，问题跟我的研究生课程一样无聊：“你家乡来自哪里？你写过什么文章？你家里有兄弟姐妹吗？室友呢？”