

(美) 布雷姆 米勒 等著

郭 辉 等译

钱海燕 插图



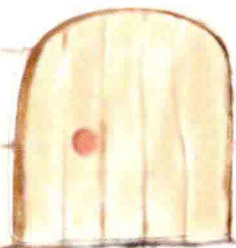
爱情心理学

INTIMATE

RELATIONSHIPS

第3版

Brehm/Miller/Perlman/Campbell



爱情心理学

第3版

(美) 布雷姆 米勒 等著

郭 辉 等译



人民邮电出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情心理学 (第3版) / (美) 莎伦·布雷姆 (Brehm, S.S.) 等著; 郭辉 等译; 钱海燕 插图.

—北京: 人民邮电出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-115-22046-6

I. 爱… II. ①布… ②郭… ③钱… III. ①恋爱心理学 IV. ①C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 235140 号

Sharon S.Brehm, Rowland S.Miller, Daniel Perlman, Susan M.Campbell

Intimate Relationships, 3e

ISBN 0-07-007452-6

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese adaptation is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and Posts & Telecom Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2010 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of the Singapore Branch of The McGraw-Hill Companies, Inc. and Posts & Telecom Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字改编版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和人民邮电出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾)销售。

本书封底贴有 McGraw-Hill 公司和人民邮电出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2006-3978

爱情心理学 (第3版)

◆ 作 者 [美] 莎伦·布雷姆 罗兰·米勒 丹尼尔·珀尔曼
苏珊·坎贝尔

译 郭 辉 肖 斌 刘 煜

策 划 刘 力 陆 瑜

责任编辑 刘 力 常玉轩

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号 A 座

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

电话 (编辑部) 010-84937150 (市场部) 010-84937152

(教师服务中心) 010-84931276

北京人卫印刷厂印刷 新华书店经销

◆ 开本: 880×1230 1/32 印张: 10

字数: 234 千字 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 2 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-115-22046-2

定价: 38.00 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 84937153

内 容 提 要

爱情是人类情感中最美妙的一种体验。作者不仅综合了社会心理学、进化心理学、发展心理学和临床心理学等多个分支的研究理论和研究成果，而且把社会学、传播学、家政学等领域的相关最新研究成果也融入本书，总结出人们在爱情、婚姻、承诺、友谊、激情、嫉妒、背叛、离婚、孤独等各个方面的行为特点。

本书突破了通俗心理学对两性感情的肤浅总结，更超越了“男女来自不同星球”的刻板比较，每一种视角和每一个观点都有助于你更加深刻地理解爱情。由著名漫画作家钱海燕提供的插画，更能使你在轻松和愉悦欣赏图画的过程中，深刻思考和咀嚼爱情的真谛。

在当今纷繁多变的世事中，“爱情”正在面临前所未有的挑战：独身主义、网恋、婚外恋、一夜情、婚前性行为、堕胎、离婚、单亲家庭。应该如何应对这些挑战？这个世界上还有真的爱情吗？

爱需要品味，爱需要思考，爱更需要运用智慧。

序 一

我们中国人往往自诩为“关系专家”，也以善于巧妙运用复杂的人际关系而著称于世界。然而，当从科学的角度重新考虑“关系”的实证问题时，我们便茫然了。

不过，在关系科学上的无知不是我们中国人特有的。就以爱情为例吧，虽然数不胜数的诗人和作家或热情讴歌赞美，或理性分析批判，总结出一个又一个爱情真谛，但我们对这个奇妙现象背后的心理学原因理解得似乎并不深刻。是性格相似的人容易相互吸引，还是性格互补的人更容易坠入爱河呢？是不是女人比男人更爱嫉妒？男人真的来自火星、女人真的来自金星吗？所有这些问题都和社会心理学中的亲密关系研究有着密不可分的联系。

过去的20年间，社会心理学从单纯地关注认知、思维、决策等理性过程逐渐扩展到人类的情感、关系等感性课题的研究。从某种意义上讲，心理学家在过去20年关于情感和关系的研究中所收集的数据和进行的科学论证，可能已经超越了我们中国两千年来在“爱情”这个问题上的分析和判断。另外，亲密关系研究中的一个不为人知的挑战是，由这个研究课题本身的特点所决定的，人们倾向于根据自己的体验来判断其研究价值和意义。但我们必须强调科学研究讨论的是一般规律，而不是某个人的具体想法和行为。也就是说，不能依据个人喜好来判断价值。所以我们在阅读《爱情心理学》这部著作的时候，读者能更多地运用理性思考，而不要单纯以情感作为评判标准。

由于数千年来科学家对亲密关系研究的忽视，当通俗心理学占据了媒体的主导地位时，人们对人际关系的了解和领会往往是肤浅的，甚至是错误的。然而，最近20年中，如本书所记载，这方面的研究工作发生了重大的变化。当然，我们不能期望这一本书能够取代通俗心理学家在电视上的夸夸其谈，或阻止书店中庸俗心理学书籍的猖獗泛滥。但是，它至少使得人们对关系科学的认识向着更加学术化、科学化和规范化的方向发展。

本书关注的所谓“爱情心理学”，是探讨人们的思想、感受与他们在亲密关系中的行为是如何相互联系的。为了研究这个问题，作者们综合了社会心理学、进化心理学、发展心理学和临床心理学等多个分支的理论和研究成果。作为活跃在社会心理学界的学者，他们本着严谨的态度，在上述众多领域中寻求平衡，融会贯通，提供了关于爱情和亲密关系的诸多研究结论。

特别要提醒的是，如果你已经习惯了通俗心理学家把个人观点当作科学事实，用华丽辞藻取代严谨分析的惯常做法，那么，在阅读本书时，你不仅要适应科学研究的表达方式，更要理解科学家们在争论“关系”原理和甄别伪科学时的执着。我相信，这本书能引起广大读者的兴趣。可以理解，书中难免出现某些读者不感兴趣的话题，以致这些读者可能偶尔感到，本书不太合他们的口味。不过，如果耐心多读一两页，便会发现，当再次随同作者回到主要问题上时，你已经获得了对亲密关系更为深刻的理解。也许，这就是为什么科学总能广泛地吸引公众，而通俗理念往往只被信奉者所接受的原因。

彭凯平 教授

著名华人心理学家、清华大学人文社科学院心理学系主任
美国加州大学伯克利分校心理学教授

序 二

爱情是人类感情中最美妙的一种体验，决定了每个人戏剧般的人生，是成长经历中最基本的和最精彩的情节。我们受到一些人的吸引，喜欢或者爱上一些人，与一些人发生浪漫关系或者性关系，与伴侣结婚并给予伴侣支持和慰藉，而当这些关系不幸终结时，我们则会感到痛苦。

亲密关系能够满足人们对归属和关爱的基本需求。这些需求意味着对他人的强烈的感情依恋，也常常会涉及与他人的相互依赖。众所周知的是，为避免精神上或身体上的许多疾病，任何一个人所能够得到的最好的保护，莫过于置身于一个积极的社会支持网络之中。亲密关系提供有意义的且往往是持久的社会支持网络。在我们低落的时候有可以寻求安慰的人，而在别人有需求的时候又可以提供帮助和关爱，是一个人的生命当中最重要的资源。成功的商界人士在被问到“如果可以一切重来，生活可能会有怎样的不同”时，很少有人说他们会将更多精力投入到工作中去；相反，他们大多都说会对家庭和朋友付出更多的爱，并花更多的时间与他们在一起。

爱情很重要，亲密关系在我们的生命中占有显而易见的中心位置，但很奇怪的是，它只是社会心理学的发展历史中一个相对较新的课题。只是在近几十年中，它才发展成为一个令人兴奋的研究领域。在此之前，学术兴趣仅在于研究两个人或较小团体之间的公开性的关系，如人们的竞争与合作，磋商与谈判，顺从或者抗拒。但是有一批执着的研究

人员，包括本书的几位作者，开始把兴趣转移到亲密关系的研究上，并着重研究喜欢之情、爱情和两性关系的一些组成因素。随着研究的深入，他们的兴趣开始从社会心理学扩展到人格研究、认知心理学、发展心理学、进化心理学、社会学、家庭研究、传播学及家政学。每一种视角都给理解爱情带来崭新的见解与思想。

菲利普·津巴多 教授

《心理学与生活》作者

著名心理学家、美国心理学会前任主席

序 三

三个月时间给《爱情心理学》这本老少咸宜、男女通吃的伟大教科书画了三十余幅插图，创作过程苦乐参半，骂骂咧咧。完工交稿，编辑大人谕：就手儿写篇序吧，您是恋爱专家（大概是说我乃专熟恋爱风景的俏皮话专家），顺便总结一下工作态度咋这么间歇性抽风呢？（因为我的不可抗力懒惰和规律性失踪本书出版推迟了，抱歉。）

磨墨洗笔，惶恐之余，有点悲哀：终于轮到给别人写序，唉老了……你看，女人就这样，无论多么英明神武都会紧张是否年轻漂亮之类破事儿。肤浅？也许。但据说此乃生物本能，无法超越，而且究其根本还是男人在乎吧：女性年轻才有择偶竞争力，漂亮是直接证据——大眼睛闪烁如星辰：幼儿期动物眼都大，晶状体清澈透明不浑浊；皮肤光洁长发飘飘：狗老了也掉毛，紧致脸蛋是胶原蛋白丰富没有黑色素沉积；细腰丰胸：新陈代谢活跃无多余脂肪堆积，以上均说明此雌性动物正处于生育期，健康无慢性疾病和寄生虫，卵子活跃，嗯，#@\$\$%&可以给他制造更多后代，延续基因……

从裸子植物到灵长类贵公司总裁，一切生命头等大事无非延续基因。不独爱情，连母爱亦非诗人所歌颂的先天伟大情操，而是权衡利弊之结果。你知道（你要是多看几本此类“不好听的实话”系列丛书就会知道）：在食物匮乏环境恶劣的极端状态，许多产后的雌性动物会吃掉幼崽（如武则天），只有窝巢牢固冰箱充足，且某异性有能力有意愿（有房有车答应买钻戒）负责哺乳期生活（可能长达五十年）她才会

一腔柔情“选择”作母亲。爱情是广告，是物物交换，是进化过程的缤纷包装纸，是施受双方均不明的真挚骗局，当然你如果不想知道这一点，可以继续看八点钟言情剧。

但问题是，知道了有用吗？A：有。B：没有。C：不一定。

写这篇序时，我在万米夜空的越洋航班上叼支圆珠笔困得死去活来。起飞前经过五星酒店般奢华的头等舱（这一张机票可以买辆不错的私家车），瞥见一位异常美丽的华裔女孩泪光盈盈地悄声讲电话：

“……你真不肯留我一句吗？……那我真走了？”她的旧T恤上有世界最著名学府的徽标。衣饰雅致低调。出身好。看上去像学生物的（别问我为什么）。她懂得肯定比我多。那个男人肯定配不上她（我肯定）。但她此刻神伤心碎，除了时间没什么能帮她——甚至连这本书也不能。

十二小时航程写出二十个大字，下飞机前我穿过嘈杂拥挤的经济舱找厕所。推开没锁好的门赫然发现一个上身赤裸的中年男人，在互相狂叫Sorry的五秒钟里研究发现：德国人；满脸剃须泡沫：很高很帅；左臂纹一朵蓟；牛仔裤很干净；正在用细小水流洗胳肢窝……半小时后出机场，我走在他后面，看到那风韵犹存的妻子扑进他（气味清新的）怀里深情拥抱，旁边是两个欢呼雀跃的女儿，他大笑着轮番举高亲吻，最小的孩子手里捏一束自家花园采的三色堇，撒落一地……登机前我见到他和另一个女子依依拥吻道别。但现在，看过这本书，我原谅他。

所以，答案是C。

作为一个游手好闲的业余漫画作者和唯恐冷场的职业爱情观察家，我最不喜欢听到的有两句话：

一，如果我退休了，我一定要如何如何——我的建议是你立刻去如何如何，谁都不知明天和意外哪个先来。

二，我的心碎了，我再也不会去爱……

据说人类心脏是惟一不会生癌的内脏，原因不知，我猜，也许是因为——人的心会碎？在外表完全没有异样的情况下它会因爱而无声碎裂，宛如冬夜晶莹凛冽的高原冰湖？善良纯真的人大概对心碎更缺乏免疫力一些，如苏格拉底、甘地、纳兰容若、朱丽叶、特蕾莎修女、奥黛丽·赫本……埃及神话中狼头人身的阿努比斯是冥界守护神，他有一枚神奇的羽毛，死亡者把心脏放在天平上，若心中罪恶轻于羽毛便可上天堂，反之下地狱。我倒觉得，不用这样麻烦，肉眼观察即可：一个人的心如果碎得超过多少片，可以直接上天堂——天堂里怎么会有不心碎的人？

心碎的原因很多，爱情——正如那些八点钟电视剧所言——是最美好最值得的一个。爱令人低智，但天网恢恢，肥而不腻，每个人都是另一个人的傻瓜。所以，别抱怨了，去爱吧！爱说明你活着：相信我，能证明一个人真正活着的证据并不多，呼吸、脉跳和尚未停发的薪水及养老金都不算。但，爱之前请看看这本书，我认为作为傻瓜上岗培训教材它很不错，加上我的插图，那就，简直相当不错。我保证你看了之后绝对不会从此不心碎，但你会明白人类为何会心碎，以及，全世界的人都和你一样傻，没关系的：去吧。

钱海燕

著名漫画作家

本书插图作者

目 录

第1章 理解亲密关系 1

什么是亲密关系 2

亲密关系的重要性 4

亲密关系的变化 5

文化与社会发展的影响 8 / 成长与经历的影响 8 / 个体差异的影响 10 / 人类进化的影响 18

亲密关系带来的烦恼 21

第2章 相互吸引 23

只有接近，才能喜欢 24

距离是有成本的 25 / 熟识导致更加喜欢 26 / 接近也会产生不利作用 27

外表吸引力 27

对美貌的偏见 28 / 谁漂亮 29 / 进化决定美貌标准 31 / 文化的作用 32 / 什么人更在乎美貌 32 / 美貌的好处及交往中的代价 33 / 般配 36

相互性：你喜欢我，我才喜欢你 37

喜欢和自己相像的人 38

哪方面的相像才会彼此喜欢 39 / 相反也有吸引力吗 41 /

“对立”也可能吸引 44 / 为什么相像具有吸引力 44
喜欢我们得不到的人 45

第3章 印象管理 47

第一印象 48

认知的力量 51

将伴侣理想化 52 / 归因的过程 53 / 不同的观念及其后果 56

印象管理 58

印象管理策略 59 / 亲密关系中的印象管理 60

你了解自己的伴侣吗 62

了解 63 / 动机 63 / 伴侣的可认知性 64 / 知觉者的能力 64 /
知觉者的影响 65

第4章 交流 66

非语言交流 67

非语言交流的组成 69 / 非语言敏感性 74 / 非语言交流中的
性别差异 76

语言交流 78

自我表露 78 / 语言交流中的性别差异 83

交流不当及应对 88

交流不当 88 / 说我们想说的 89 / 积极倾听 90 / 保持礼貌
和冷静 91 / 尊重和确认 92

第5章 投入与回报 93

社会交换 94

回报与成本 94 / 比较水平 95 / 替代选择 96 / 关系的四种

类型 97 / 随时间变化的比较水平和替代选择 98

关系中的成本与回报 100

回报须大于成本 100 / 随时间流逝的回报和成本 103

我们真的这样贪婪吗 109

相互依赖的本质 109 / 欲取先予 110 / 公平关系 111

第6章 友谊 113

友谊 114

友谊是什么 114 / 友谊的规则 115

不同年龄阶段的友谊 117

青春期友谊 117 / 中年期友谊 120 / 老年期友谊 122

友谊的差别 123

友谊的性别差异 123 / 友谊的个体差异 125

第7章 爱情 127

爱情简史 128

爱情的类型 130

爱情三元理论 130 / 浪漫、富有激情的爱 133 / 伙伴之爱 140 /

爱的类型 141

爱情的个体差异 142

依恋类型 144 / 随年龄变化的情感 144 / 男性和女性对爱的

不同理解 145

我们可以爱多久 147

为什么浪漫不能持久 148 / 让爱更持久 149

第8章 性 150

性态度 151

对随意性行为的态度 151 / 对同性恋的态度 152 / 性态度上的文化差异 153

性行为 153

婚前性行为 154 / 性生活频率 156 / 一夫一妻与婚外性关系 158 / 避孕和预防性病 159

性满足 161

性生活频率和性满意度 163 / 性与关系满意度 164 / 交换理论与性满意度 166

性交流 167

交流的欲望 167 / 性交流和性满足 168

性侵犯 171

第9章 嫉妒、欺骗和背叛 173

嫉妒 174

嫉妒的两种类型 176 / 谁更容易嫉妒 177 / 谁令我们嫉妒 179 / 是什么让我们嫉妒 179 / 对嫉妒的反应 182

欺骗 184

亲密关系中的说谎 184 / 谎言与说谎者 186 / 如何觉察伴侣的欺骗行为 187

背叛 188

背叛的个体差异 189 / 背叛的两面性 191 / 应对背叛 192

第10章 权力 194

权力和社会交换 195

权力的来源 195 / 权力的类型 198 / 权力的表达过程 201 /
权力的结果 205
权力和人格 208
亲密关系中的权力 211
性别刻板印象 212

第 11 章 冲突和暴力 214

什么是冲突 215

冲突的频率 215 / 冲突的主要问题 216

归因和冲突 218

早期的几个基本观点 218 / 归因差异 219

冲突的过程 220

升级、威胁和诱陷 220 / 要求/退缩模式 221 / 谈判和妥协 223 /

处理冲突：四种类型的伴侣 224

冲突的终止 228

冲突终止的方式 228 / 争吵一定对婚姻有害吗 229

暴力和虐待 232

暴力的普遍性 233 / 伴侣间的暴力类型 233 / 暴力的性别

差异 235 / 影响暴力的相关因素 237 / 暴力的后果 238 /

婚前关系中的暴力 239

第 12 章 分手与离婚 241

不断变化的离婚率 242

离婚的盛行 242 / 为什么离婚率上升了 245

离婚的预测指标 247

影响离婚的三个主要因素 247 / 与离婚有关的其他因素 248

离婚之路 248

分手的步骤 250

分手和离婚的后果 252

分开之后的关系 254 / 父母离异的孩子 255

第13章 害羞与孤独 258

什么是孤独 261

孤独的测量 262 / 孤独的感觉如何 262 / 孤独要紧吗 264 /

哪些人会感到孤独 266

孤独的影响 270

孤独的原因 270 / 自尊 271 / 人际行为 272

应对孤独 275

孤独时人们会做什么 275 / 什么能帮助人们减轻孤独感 276 /

孤独是一种成长体验 279

第14章 培育亲密关系 281

培育亲近的社会联系 282

建立新关系的策略 282 / 交往策略 283 / 专业人士的帮助 285

保持和加强现有关系 286

伴侣们自己保持关系 286 / 专业人士的帮助 288

修复关系 291

伴侣们自己修复关系 291 / 专业人士的帮助 291 / 五种理论

取向 294

治疗的整合与效果 299