



Love 2.0
Barbara L. Fredrickson

爱的方法

爱是如何影响我们的
思考、行为、社交和人生的？

【美】芭芭拉·弗雷德里克森◎著 萧潇◎译



中信出版社 CHINA PRESS

Love^{2.0}
Barbara L. Fredrickson

爱的方法

[美] 芭芭拉·弗雷德里克森◎著
萧潇◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的方法 / (美) 弗雷德里克森著; 萧潇译. —北京: 中信出版社, 2014.9

书名原文: Love 2.0

ISBN 978-7-5086-4670-1

I. 爱… II. ①弗… ②萧… III. 普通心理学 IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第134473号

Love 2.0: How Our Science Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become by Barbara L. Fredrickson

Copyright © 2014 by Barbara L. Fredrickson

This edition arranged with InkWell Management, LLC through Andrew Nurnberg Associates International Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

爱的方法

著 者: [美] 芭芭拉·弗雷德里克森

译 者: 萧潇

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

版 次: 2014年9月第1版

京权图字: 01-2013-6203

书 号: ISBN 978-7-5086-4670-1 / F · 3218

定 价: 36.00元

印 张: 8 字 数: 150千字

印 次: 2014年9月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



致亲爱的你，以及与你产生爱的共鸣的人



目 录



第一部分 爱是什么



第一章 爱——至高无上的人类情感

我们并不真正懂得爱	//007
关于爱的最新科学理论	//010
爱的全新升级版	//019

第二章 爱的因果

爱是人与人之间的积极性共鸣	//024
爱是情感联结的产物	//029
爱是人类繁衍生息的动力	//038
亲密的爱让你敞开心扉	//041
亲子间的爱会影响孩子的一生	//044
关于爱的全新图景	//048



第三章 爱与健康



爱能让你想他人之所想	//057
爱的催化剂——催产素	//066
爱能使人身心更健康	//073
爱让我们不再孤独	//077
爱能提升你我的幸福感	//081

第四章 爱的连锁反应

爱与思维	//086
爱与行为	//091
爱的力量	//096
唤醒爱的能力	//112

第二部分 爱的方法

第五章 爱的练习

爱的预备练习	//122
每日回想练习	//125
多娜的爱的故事	//127
慈爱冥想练习	//131
开启爱的机会之门	//139



第六章 学会爱自己



从练习爱自己开始	//146
克服爱自己的障碍	//148
搬开自我关爱的“绊脚石”	//150
发掘自我之爱	//153
关爱自我的冥想练习	//154
倾听自己内心真实的声音	//158
艾瑞卡的爱的故事	//165
爱自己是爱他人的前提条件	//167

第七章 真心爱他人



同理心与复原力	//176
同理心练习	//178
劳拉的爱的故事	//181
用冥想练习增强你的同理心	//184
在日常生活中练就同理心	//187
颂扬之爱为你和他人带来好运	//189

第八章 博爱的境界

练习去爱更多人	//201
关注他人，发现爱的机会	//204



杰里米的爱的故事	//208
爱、宗教与科学	//219

第九章 越懂爱，爱越多

爱是与生俱来的情感吗？	//231
爱的自动导航系统	//236

致 谢	//241
-----	-------



The background is a dark gray with a fine, woven texture. In the upper left, three white butterflies are scattered. A large, white-outlined speech bubble is positioned in the upper middle, containing the text. To the right of the text, a single white butterfly is perched on the bubble's edge. The lower half of the image is decorated with numerous white dots of varying sizes, resembling a starry night sky.

第一部分 爱是什么

第一章

爱——至高无上的人类情感





因纽特人赋予了雪 52 个名字，因为雪对他们非常重要。对爱，我们亦应如此。

——玛格丽特·阿特伍德

渴望。你了解这种感觉，它是一种感到有重要的东西正从生命中消逝的痛，一种希望获得更多的深度需求：更多意义、更多专注、更多能量……渴望就是这样一种感觉，在你感到不安、孤寂、愁闷时，在你的身体内蠢蠢欲动。

这样的渴望不只是一种心理状态，更是深层次的身体感觉。身体迫切渴望着尚未获得的重要养分，但你却不知道这种养分具体是什么。有时，你投身于工作、热衷于闲谈、沉迷于电视、沉溺于游戏，让自己麻木，借此忘记渴望引发的痛。但更多时候，种种用来填补空虚之痛的做法不过是分散注意力的权宜之计。渴



望不会削弱这种感觉。它如影随形，对你不离不弃，更凸显了那些分散注意力的权宜之计的魅力。能够分散注意力的做法比比皆是——两三杯酒下肚，发上一通短信和微博，蜷在沙发里狂按遥控器。

奇怪的是，你并不是为了果腹而发愁。水龙头里源源不断流出的是可以直接饮用的净水，呼吸的空气很清新，而且居有定所。这些基本需求早已得到满足。现在，你渴望的远非物质层面的东西。

你渴望的是爱。无论你单身与否，无论你大多数时间独自一人或总是身处喧闹中，爱都是你身体内每一个细胞渴求的重要养分——与其他人联系、沟通的正能量。

事实上，爱就像让植物茁壮生长的阳光、沃土与水一样，滋养着你的身体。经历和感受到的爱越多，你就越能够敞开心胸、不断成长，并且更具智慧、更专注、更具活力、更加高效、更快乐、更健康。你会越来越成熟，发现、感受、感恩你与其他人存在着的莫名的联系，这种联系将你深深置于无垠的生活里。

你的身体生而可以从空气中获取氧气，从摄入的食物里吸收营养，也生而具有爱的能力。爱就像在极度疲惫时做一次深呼吸，或者在口干舌燥时吃一个橘子，不仅会带给人绝妙之感，更是生命赋予者，是能量、生存、健康不可或缺的源泉。

我把爱比作氧气和食物，不只是充满诗意的比喻。我谈论的是科学：这门新科学首次揭示了爱以及缺乏爱会令人类身体内生物化学物质发生怎样的重要改变。这些物质反过来会改变脱氧核糖核酸（DNA）在细胞中的表现。你今天经历的或者尚未经历的爱，很可能在下一个季节、下一年，改变那些影响到你的身体健康、活力和整体状况的细胞。由此，爱的供给与洁净的空气和富有营养的食物一样，能够决定你生命的长度以及生命的质量。

我们并不真正懂得爱

想要充分地了解爱这门新科学的内涵，你需要暂且退后一步，与此前所了解的“爱”保持距离——忘掉通常在广播中听到的有关爱的信息，忘掉那些关于渴望获得新感情慰藉的老生常谈。不去理会所谓家庭可能给予你的爱，不去理会亲人的行为让你感到不舒服或他们的淡漠让你心生寒意，都要无条件地去爱你的亲人。我甚至还要要求你暂时不要把爱看作一种特殊的纽带或关系——无论是与你的配偶、伴侣或灵魂伴侣——都请将这样的“爱”暂且搁置一边。如果你认为爱是由婚姻或其他忠诚的仪式衍生的某种义务、承诺或信守，那么请准备好来个180度的大逆转。我需要你远离所



有先入为主的观念，考虑对“爱”做一次全面升级。本书提供了一个全新的视野——从你的身体出发来看待爱。

如果现在有个记者或是某个喜欢刨根问底的人询问你对于爱的看法，你的答案很可能掺杂了大家共有的文化认知和你从以往的经历中获得的深层体会。不管你的答案听上去多么令人信服，我打赌，你的身体对爱自有其定义方式，而且是相当不同的方式。这就是本书的主题。爱不是性欲，不是血缘至亲，也不是某种特殊的纽带、承诺或誓言。当然，爱与这些重要的概念都密切相关。不过我认为，所有这些概念都不能像你的身体一样捕捉到爱的真正内涵。

我在本书中谈到的对爱的看法和视角，需要你的思维有一种翻天覆地的改变，需要你远离一直以来持有的关于爱的观念。现在，你需要全面升级对于爱的看法。爱不属于关系范畴，甚至也不是某种自然存在的事物，可以任由你“坠入”，或者在若干年以后又“走出”。虽然将爱视为某种特殊纽带的观念是一种谬论，但仍被普遍接受。这样的纽带可以持续多年——通过适当的承诺与信守，甚至可以延续一生。可以肯定的是，如果至少能有一次这样的亲密关系，对于你的健康与幸福都至关重要。即便如此，这样的特殊纽带以及人们通常围绕其而做出的承诺或立下的誓言，也应被视为爱的产物——是很多微乎其微的瞬间衍生出来的结果，你在其中获得爱

的激励而不是爱本身。如果把爱和亲密关系等同起来，爱会显得令人困惑，时而美妙甘甜，时而伤人至深。有时，爱让你对未来有美好的憧憬；有时，爱却让你觉得自己在它面前羞愧难当或因为自己过去的行为而感到愧疚不已。如果把对爱的理解限定在关系或承诺上，爱就会复杂得让人手足无措，感受、期待与不安交织在一起。然而，如果转向从身体出发去看待爱，就能够在混沌中辟出一条清晰的小路，指引你过上更好的生活。

还有几点必须说明。你需要从最珍视的有关爱的信念中将自己剥离出去，即认为爱是独自占有、历久弥新、无条件的信念。这些深植于人们脑海中的信念更多时候只是美好的愿望，而不是现实的生活，让人们陷入尚未遇到人生真爱的白日梦境。正如你的身体对爱的定义，爱不是独自占有，不是为了灵魂伴侣、小圈子、亲人或所谓心爱的人而留存的东西。爱能触及的范围，远比我们通常被哄骗着相信的范围要广。不过，爱有时效性，它持续的时间比我们想象的要短得多。你会看到，爱无法持久不变，甚至飘忽易逝。实际上，正面的信息是，爱是永远可以更新循环的。最具挑战性的观点可能是：爱不是无条件的。没有无条件的、无缘无故的爱。你会发现，要获得身体所渴求的爱，需要遵循各种先决条件。一旦了解了这些先决条件，每一天你都能够有很多次爱的体验。