

★ 世 / 界 / 名 / 校 / 公 / 开 / 课 / 系 / 列 ★

麻省理工大学 爱情课

开启爱情之门的11把心灵钥匙

西方社会最受欢迎的爱情哲学课



墨羽 编著

中国出版
CHINA FEDERAL PUBLISHING HOUSE

麻省理工大学

爱情课

开启爱情之门的11把心灵钥匙

西方社会最受欢迎的爱情哲学课



墨羽 编著

图书在版编目(CIP)数据

麻省理工大学爱情课 / 墨羽编著. —北京: 中国画报出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5146-1012-3

I. ①麻… II. ①墨… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第071950号

麻省理工大学爱情课

出版人: 田 辉

著 者: 墨 羽

责任编辑: 李 媛

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 三河市金元印装有限公司

监 印: 焦 洋

开 本: 16开(700×1000)

印 张: 15.25

版 次: 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-1012-3

定 价: 32.00元

前言



麻省理工大学无论在美国还是全世界，都有非常重要的影响力，培养了众多对世界产生重大影响的人士，是全球高科技和高等研究的先驱领导大学。它的自然及工程科学在世界上享有极佳的声誉，其中西方爱情哲学作为一个重要分支，独树一帜，近年来越来越受到世人的关注。

麻省理工大学把经营爱情看作一门生活的艺术，并称之为“爱情哲学”。为了使世界上更多的人充分享受到爱情的甜蜜，麻省理工大学的教授专门开设了西方爱情哲学公开课。

人生需要爱情，它是大自然赐给每个人最美的礼物；爱情是醇美的精神享受，不但给美好的人生带来诗情画意，增添了许多绚丽的色彩，而且能给人以动力、能量，使生命发出更多的光和

热。真正的爱情，和一生的幸福攸关，它充实我们的生命、丰富我们的内心、激发我们的创造力，让璀璨的年华更加辉煌绚烂。

虽然人们追求一生一世的爱情信仰，不过这种理想并不容易实现。一旦过了保鲜期，再美丽的爱情也会回归平淡，甚至会造成恋人的分手、婚姻的瓦解。我们不得不产生这样的疑问：婚姻真的是爱情的坟墓吗？人们真的是“不求天长地久，只愿曾经拥有”吗？婚后的爱情到底发生了什么变化？

在纷繁多变的今天，爱情正面临着前所未有的挑战。爱情观念的偏差、地域的差异、男女思维的差异等，都会妨碍一个人得到美好的爱情。而麻省理工大学的爱情公开课就是告诉人们在爱情发生、建立亲密关系、走进婚姻殿堂后双方相处的艺术和技巧，帮助更多人增加爱的智慧。

这本书的目的，就是让恋爱双方知道，彼此的爱是怎样的，如何分辨，如何掌握，如何让自己不再受伤。当然，对于处在爱情中的人来说，最根本的就是要做到“知行合一”。

希望在本书的指导下，已经拥有爱情的人，能够让自己的爱情更美好；尚未体验爱情的人，能够获得美好的爱情。因为唯有爱情，可以让你不再惧怕孤独；唯有爱情，可以对抗时间；唯有爱情，可以让你找到存在的感觉……



目录 *Contents*

Lesson 1

你应该知道的情爱真相 | 爱情本质

爱情三角形 / 2

性，不性？ / 5

了解误差：我不懂你在想什么！ / 8

世界上有多少人，就有多少种爱情观 / 10

爱情不是你生命的全部 / 13

Lesson 2

揭秘爱情背后的心理动机 | 神奇吸引力

爱情情绪：当爱情来敲门 / 18

“力比多”心理法则 / 21

你相信一见钟情吗？ / 23

你会爱谁，它来决定——“本我” / 26

你会爱谁，它来决定——潜意识 / 29

你会爱谁，它来决定——“超我” / 32

你会爱谁，它来决定——“投射” / 34

浪漫是个什么玩意儿 / 37

Lesson 3

恋爱成功的正能量法则 | 约会气氛

约会的心情像天气一样重要 / 42

爱要大声说出来 / 45

你们之间有多少信任感 / 48

目录 *Contents*



- 他需要你的认同 / 50
- 感情就像工作，投入多少就获得多少 / 53
- 透过情境读懂人心 / 56
- 在一起久了，难免会审美疲劳 / 59

Lesson 4

- 识别天长地久的爱情谎言 | 感情保鲜期
爱，都有时限 / 64
- 浪漫状态只有15个月 / 67
- 女人结婚，只是因为想生孩子 / 69
- 为什么偏偏爱上他 / 72
- 赠你一杯爱情保鲜“药水” / 75
- 听不腻的小情话 / 77
- 让彼此相互需要 / 80

Lesson 5

- “爱人图像”里的秘密 | 相处模型
斯德哥尔摩综合征 / 84
- 小心掉进爸妈的爱情模式中 / 87
- 瞄准偏好心理，你会更容易得到他的爱 / 89
- 什么样的人 would 恋父恋母 / 92
- 千万别以为“反正都结婚了” / 95
- 你的爱情是否受到了童年阴影的影响 / 98
- 可怕的异性恐惧症 / 100



目录

Contents

Lesson 6

你们为什么总是吵架 | 男女思维差异

男女真的很不同之思维差异 / 104

女人的唠叨拥有巨大杀伤力 / 108

不可思议的男人逻辑 / 111

男女真的很不同之评价差异 / 114

逛街也会引发战争 / 119

不要滥用情感敲诈与勒索 / 122

恋爱中的人都应该是影帝和影后 / 125

Lesson 7

操控男女关系进化的密码 | 关系亲密度

付出一点，你才会收获更多 / 130

人人都有独占欲 / 133

神奇的“距离美学” / 136

婚姻需要用爱来维系 / 139

一句小小的赞美，

也可以让男人的心底开出一朵花 / 142

悲剧的女性“看守者” / 145

爱情之中没有平等 / 148

刺猬法则：保持最佳的“取暖位置” / 152

目录 *Contents*



Lesson 8

- 让恋爱关系跨越差异鸿沟 | 文化差异
来段靠谱的异国恋 / 156
- 距离是强大的爱情杀手 / 158
- 问题多多的跨国恋 / 162
- 你的观念决定了你的恋爱方式 / 165
- 不要忽视文化差异的杀伤力 / 168

Lesson 9

- 依赖是束缚还是爱 | 婚姻依赖机制
男人爱你的柔弱，而不是强悍 / 172
- 有时候，男人也需要你的肩膀 / 175
- 依赖需要有一个度 / 178
- 女人更需要提高自己的情绪自控力 / 180
- 幸福感与安全感是一枚硬币的两面 / 183
- 无论嫁给哪种男人，都有得有失 / 186

Lesson 10

- 婚姻似镜你笑他也笑 | 神秘影响力
情绪是种“传染病” / 190
- 坠入爱河的零智商 / 193
- 婚姻美满能让你活得更久 / 197
- 忘年恋会幸福吗 / 200
- 难以打破的再婚定律 / 202



目录

Contents

互补式爱情 / 205

婚姻需要正能量 / 209

Lesson 11

死无葬身之地的爱情 | 夫妻关系破裂

男性的说谎机制 / 214

长久婚姻共同公式 / 216

幸福指数的诡异变化 / 219

不要把婚姻当成爱情赌博 / 222

别太执著于话语权 / 225

有多少婚姻败在出轨上 / 227

离婚不一定是失败 / 229



Lesson 1

你该知道的情爱真相 | 爱情本质

很多人都品尝过爱情的甜蜜，然而却极少有人思考爱情是什么。爱情不是具体的人，因为我们能和不同的人产生爱情。其实，爱情本身也是一种哲学，一种指引我们找寻幸福生活的哲学。

爱情三角形



在普通人看来，爱情只是一种美妙的情感，但在心理学家眼中，爱情是由三个要素构成的感情产物。随着全球女性经济独立风潮愈演愈烈，“爱情”和传统婚姻正面临着多重挑战，从野火烧不尽的“小三”到“网恋”、“一夜情”，再到备受“剩女们”推崇的独身主义，这个世界上还有真正的爱情吗？纯真的爱情又是怎样的？

美国认知心理学家罗伯特·斯腾伯格曾提出了爱情三元理论，在他看来，不管是什么类型的爱情，都是由“三大基石”通过不同组合而形成的。

斯腾伯格将爱情视为一个三角形，一旦爱情三角形成，则会呈现出一个稳定的情感状态，这也正是人们在热恋过后会结婚，进而长久生活在一起的原因。

亲密、激情和承诺是构成爱情的三块基石，而这三个因素如同构成爱情三角形的三条边，每个因素的强弱都会有所不同，也正是因为这种不同，所以才有了各种各样的爱情。

爱情往往会让我们兴奋、羞涩，甚至疯狂，正是彼此的激情以及激情带来的美好感受支撑着两个人在爱情的道路上不断前行。或许，恋爱中的男人并不喜欢承诺，但没有承诺的爱情算不上真正的爱情，承诺在一定程度上代表着一种责任，这也是构成爱情的一个不可或缺的因素。

大卫是个工程师，在一次偶然的旅行中，结识了身为护士的凯特。两人一见如故，迅速坠入爱河。为了解除两地相隔的相思之苦，两人做起了邻居。每当大卫为了事业在单位拼命加班的时候，凯特总会做好丰盛的晚餐等他回来。大卫是个细心温柔的爱人，他时常会送凯特各种小礼物。

尽管两人的生活很亲密，也充满了激情，然而日子一天天过去，凯特的不安也越来越强烈。因为，大卫从未提到过结婚，也从没给过凯特任何承诺。刚开始收到礼物，凯特会十分开心，然而渐渐的，礼物已经不能满足凯特，她更希望得到大卫的一个承诺，一个永远相爱、不离不弃的承诺或者结婚的承诺。然而她屡次向大卫要求，都无一例外地遭到了对方的拒绝。

“亲爱的，你知道瑞秋吗？就是上次和我一起出去购物的好朋友。她上个星期结婚了，现在正在马尔代夫度蜜月！”餐桌上，凯特一边吃饭一边和旁边的爱人大卫说道。大卫对此并没有太大的兴趣，而是若无其事地“嗯”了一声。接着凯特一脸憧憬地说道：“也不知道我什么时候才能穿上洁白的婚纱步入婚姻的殿堂，不过我倒不想去马尔代夫度蜜月，我想去夏威夷，然后和心爱的人一起日光浴……”凯特的话还没有说完，大卫便不耐烦地打断道：“你怎么又说起这些事？不谈结婚不好吗？”

看着扬长而去的大卫，凯特感到万分委屈和不安。她只想要一个承诺，然而她多次试着提到结婚的事情，却都以同样的结果告终，于是凯特心里的不安越来越强烈，以至于失去了对爱情的所有幻想和渴望，最终选择了离开。

当大卫看着隔壁公寓空荡荡的房间时，内心很失落，他不明白，凯特明明很爱自己，为什么就这样一声不响地离开呢？自始至终，大卫都没有

意识到，没有山盟海誓的爱情是注定无法长远的。

爱情是由三个要素组成的，只有亲密和激情两个因素自然难以长久地维系爱情关系，所以大卫与凯特的爱情注定以悲剧收场，这也从侧面验证了爱情三元论的正确性。

有意思的是，罗伯特·斯腾伯格的爱情三元论如同数学中的空间坐标，这个坐标很清晰地对爱情进行了分门别类。那么，爱情的种类究竟有多少，你的爱情又属于哪一类呢？从下面的分类中，我们或许能够更形象地认识到，爱情构成要素是如何对爱情模式产生影响的。

●无爱：没有亲密，也没有激情，承诺也处于缺失状态，这时候，爱情是不存在的。也许两个人只是熟人，但彼此的关系还算不上朋友，只能算是肤浅的、没有承诺的、随便的关系。

●喜爱：喜爱往往产生在友情当中，此时，彼此的亲密程度虽然很高，但温暖的友情和亲近并不能唤起激情，也不会产生共度一生的愿望，更不会被思念情绪所牵绊。这种喜爱之情是建立在亲密程度高、激情和承诺低的情况下。

●迷恋：有时候我们对人或物并不熟悉，却会产生十分强烈的迷恋之情。所谓迷恋，也就是激情的成分很多，却没有亲密的关系，也没有承诺的约束，所以这种情感只会产生在被不太熟悉的人激起欲望的时候。

●空爱：爱情就好比一朵娇艳的玫瑰，而激情则是晶莹的雨露，一旦缺少了雨露的滋润，再娇艳的玫瑰也会枯萎。爱情离不开激情，一旦激情燃尽，那么，爱情里就再也没了温暖和甜蜜，这时候也只剩下空空如也的爱。

●浪漫之爱：这种爱情体验是人们一直所追求的，当亲密和激情一起爆发时，我们会感受到爱情的浪漫，这种情感是迷恋与喜爱的结合体。虽然具备了两个因素，但如果少了承诺，爱情就很难战胜逐渐蹉跎的时间。

●友伴之爱：亲密和承诺结合形成对亲密伴侣的爱，可以称为友伴的

爱。亲近、交流和分享伴随着对关系的充足投资，双方努力维持有深度而长期的友谊。这种类型的爱会集中体现在长久而幸福的婚姻中，尽管年轻时的激情已渐渐消失。

●**虚幻之爱**：在我们身边已经有越来越多的“闪婚”，实际上这就是虚幻之爱的具体体现。彼此之间不乏激情，却缺少深入的了解，于是在激情中做了“风险投资”，结果到头来不过是虚幻一场。

●**圆满之爱**：爱情就像减肥，短期容易实现，白头偕老则不易，所以激情、亲密与承诺以均衡的程度同时长久存在的情况少之又少，当三要素全部具备之时，我们所感受到的就是“圆满的爱情”。

尽管罗伯特·斯腾伯格的爱情三元论对爱情进行了清楚的分类，但实际上爱情的复杂程度远远不止如此。因为，不管是亲密程度，还是激情以及承诺，任何一个因素都会随着时间而不断发生变化，爱情关系也会在不知不觉中不断演变。这三个因素中，激情是公认的最容易变化的因素，也是可控程度最低的因素，这使得原本就复杂的爱情变得更加不可捉摸。

性，不性？



在弗洛伊德看来，性是一种本能，而这种本能恰好是人们行动的原始动力。这样的观点似乎有些惊世骇俗，因为在人们的普遍观念中，性是爱情的一部分，与人生动力似乎并没有什么关联。

对于人类来讲，爱情是一个相对狭义的观念，弗洛伊德并没有单纯从爱情的角度来看待“性”，而是站在人的一生中去衡量性与人生的关系。

人类一切行为都源自两大动机，即性和成为伟大的人。从爱情角度来讲，当人们越爱对方时，那么，越期望对方达到更高的标准，希望对方给予自己的回报也就越多。出于让对方更爱自己的目的，人们往往会潜移默化

化地按照对方所期望的方向不断完善自我，因此弗洛伊德认为，爱情是人类行为的两大动机之一。

在现实生活中，无性的爱情、无性的婚姻都是极度不牢靠的。尽管在传统观念中性令人羞于启齿，但没有性的爱情和婚姻确实不能长久，对于这一点，任何人都无法否定。

好莱坞著名喜剧电影《逃跑新娘》就是一部描述无性爱情的经典电影。银幕刚刚拉开，由大嘴美女茱莉亚·罗伯茨扮演的女主角正在穿着新娘礼服逃跑。每个女人都渴望一场旷世婚礼，那么，女主人公为什么要在婚礼上逃跑呢？不用感到震惊，因为在现实生活中，因为无性而走上逃跑之路的人比比皆是。

琳达是一名化妆师，初涉职场的她由于化妆技术不过关常常被顾客投诉。为了摆脱这种困境，琳达决定去进修。然而进修的费用十分高昂，琳达无法支付高达1万美元的学费。正当她为此愁眉不展的时候，刚刚交往不久的男友大卫递给她一张7000美元的银行卡。虽然交往时间并不长，但琳达对大卫的经济情况十分清楚，他也是刚刚步入职场，根本没有多少积蓄。

因为担心男友，琳达下决心一定要弄清楚钱是哪来的。后来，她通过大卫的一个朋友才得知男友把自己的新车卖掉了。得知真相的琳达为此感动不已。不久两人开始同居，本以为是幸福的开始，谁知却也是悲剧的开端。

大卫很体贴，几乎包揽了全部家务，对琳达更是无微不至、呵护有加。表面看起来，这是一对令人羡慕的情侣。然而只有琳达知道，两人之间永远都隔着一道墙，因为大卫生理有缺陷，两人的爱情根本就是无性爱情。经过了两年爱情长跑后，大卫终于向琳达求婚，面对晶莹闪亮的求婚戒指，琳达心中五味杂陈。

试想，普天之下，有几个人能真正经历一场柏拉图式的爱情？又有几个人能够终其一生都在忍受无性婚姻呢？是终结无性的不完美爱情还是继

续忍受下去，当这道人生难题横在琳达和大卫之间时，琳达知道自己必须作出选择。尽管她清楚地明白自己的决定会对大卫造成巨大伤害，但最终她还是做了一个“逃跑新娘”。

琳达之所以选择逃离，是因为对无性婚姻充满了恐惧。从人类本性来看，爱情的本质就是为了繁衍生息，只开花不结果的爱情总是会令人留下遗憾。不能组建完整的家庭，不能延续自己的基因，多少会让人有些遗憾和悲凉。男女之间的欢爱是构成爱情的重要部分，追求完美的爱情是人与生俱来的本性，所以琳达的选择代表了大多数人的价值观。在现实生活中，没有圣人，更少有心甘情愿为无性婚姻牺牲的勇者。

对于一个正常人来说，都希望自己的婚姻幸福美满，没有任何缺陷，但我们的婚姻幸福正在面临众多挑战。

随着社会经济发展越来越快，人们也越来越忙碌，现代都市中的年轻男女已经没有什么时间用于谈情说爱，这也正是近几年各种相亲节目甚至相亲超市风靡的重要原因。逐渐加大的社会心理压力已经让爱情和婚姻快餐化，性生活质量也随之降低，爱情给人们带来的美好体验也正在逐渐减少，甚至消失。

一对男女从相识、相知，再到相爱，直至最后的肉体结合，整个过程就是爱情从发芽到开花的真实写照。在爱情当中，“性”常常被视为爱情的润滑剂，它给我们带来激情，延续着爱情如火一般的生命，也让彼此双方获得精神上的完美体验。

长期没有性关系会导致伴侣间感情冷漠、家庭关系破裂，并进一步影响彼此的生活质量。不管是为了拥有一段完美的爱情和婚姻，还是为了提高生活质量，我们都要关注性，并重视性在爱情中的作用。