

普
华
文
化

为什么初恋的成功率不高？

颜值高就一定受欢迎吗？

找对象是要找相似的还是要找互补的？

为什么订婚要送钻戒？

父母的亲密关系如何影响子女的婚姻？



我们

亲密关系的心理必修课

叶 壮/著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

我们：

亲密关系的心理必修课

叶 壮 著



人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

我们：亲密关系的心理必修课 / 叶壮著. — 北京：人民邮电出版社，2015.11
ISBN 978-7-115-40771-9

I. ①我… II. ①叶… III. ①爱情—研究 IV.
①C913.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第241410号

内 容 提 要

今天，越来越多的人要面对因“爱”无力所带来的巨大挑战，情爱困境也已成为我国都市人群的第三大压力来源。你是否有过剩男剩女的身份困扰，抑或在恋爱过程中难以把控亲密关系细节。为了解决这些具体的问题，作者依据心理学的工具对当前普遍又深受社会关注的爱情困境问题探讨与梳理，如那些在童年没有形成良好依恋类型的人，在亲密关系中将面临怎样的挑战？所谓的一见钟情，到底是不是爱神丘比特胡乱地一扯弓弦？当我们说爱上一个人的时候，我们到底是爱上了他的什么？《我们：亲密关系的心理必修课》通过提供实践指导以期让读者能够科学地拥有对亲密关系加以控制的觉知和能力。

◆ 著 叶 壮

责任编辑 张亚捷

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：14

2015年11月第1版

字数：150千字

2015年11月北京第1次印刷

定 价：39.00元

读者服务热线：(010)81055656 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



推荐序一

爱和我们自己

“简单心理”创始人、资深心理咨询师 简里里

我刚开始学习心理咨询的时候，在一堂大课上有位学员站起来问老师：“我自己很笨，连怎么和家人相处都不会，怎么办？”

那天老师是这样回答的：“亲密关系本来就是世界上最难的关系啊！无论是和你的爸妈相处，和你的爱人相处，还是和你的孩子相处，与这些你最亲近的人相处，恰恰是最难、也是最需要技巧的了。”

我恍然大悟，原本还以为如何和陌生人沟通才是最需要学习的。

后来我自己做了心理咨询师，遇见很多来访者，每个人都有一个自己的小世界。在这些世界里面，有孤独，有悲伤，有贪婪，有嫉妒，有欣喜，有漠然。在每个人成年之后所构建的亲密关系里面，都烙印着各自的人生经历、生活中出现过的人和事，以及那些被收藏起来的、未被处理的情绪。有的时候我们从自己身上看见他人的影子，有的时候从他人身上同样看见了自己。

而在过去的人生中到底经历过什么——是被溺爱或者是被伤害——事实的“真相”似乎并不那么重要；重要的是，在我们的感受里面“真相”究竟怎样影响了自己。

而我们自己的“真相”都会在亲密关系中一一浮现。就像幽灵一样，无论你警惕与否，欢迎与否，它们就站在那里，时不时地提醒你它们的存在。通过亲密关系——这个联结我们和他人之间的介质——我们有机会重新体验爱恨情仇，体验那些我们意识到的、未意识到的、处理过的、未处理过的藏

在身体里面的情绪。

的确，通过“真相”我们有机会重新认识自己，处理旧有的伤口，重塑人生经验。

所以说，亲密关系相当重要。我的意思不是说所有人都需要“婚姻”，或者需要恋情，或者在什么时间应当相夫教子娶妻生子——人生本来就是个未知的探险过程，甚至所谓“亲密关系”也并没有“正确的姿势”。重要的是，你能够在每段与他人相处的关系中，有所觉察，有所成长；慢慢在关系之中，长成自己的样子。

我认识叶壮的时候，知道他不仅在写心理学的科普书，还站在课堂上讲心理课。他将那些晦涩难懂的心理学知识变成了普通老人也能懂的语言，糅合进他那亮堂堂的声音里面，讲得生动有趣。后来每次和他见面，他都扔一本书出来说道：“一定要读！”你知道他一直在学习，在成长。而有趣的人才能将复杂的事情讲得简单。

幸运的是，这个有趣的人热爱分享这件事情，他分享的也是他热爱的东西。

愿读者在阅读《我们：亲密关系的心理必修课》之后，能看清亲密关系的脉络，把控好亲密关系中的自己。

简里里

2015年8月31日于北京



推荐序二

当代爱情需要新教材

《北京晚报》评论部主任、资深评论家 苏文洋

叶壮发来他的新书稿《我们：亲密关系的心理必修课》，请我为之作一篇推荐序。

坦诚地讲，我一向不擅长“命题作文”。因为我以为，一旦所写的内容不是有感而发，下笔往往容易变成一件“苦差事”，读者读了这些无趣的文字不会有什么益处。但这本书有个副标题——“亲密关系的心理必修课”吸引了我。

这我不禁联想到，当今人类社会自有了互联网等联系、交流、传播的高科技手段后，获得爱情似乎比“鸿雁传书”时代更加便捷；与之相反，亲密关系反而变得越来越“不稳定”了。这是一个悖论，或者说是一个“魔咒”“怪圈”，它莫名其妙又不可避免地存在着。

而帮助人们打破悖论，解除“魔咒”，走出“怪圈”，收获更好的亲密关系，应当说是当代心理学工作者的责任和使命。正是出于这个目的，我很有兴趣要好好读一读叶壮的这本新书，看他如何回答这个人们普遍遭遇却未必觉察得到的问题。

爱情是人类社会永恒的话题，也是永远与时俱进的话题。爱情从何处来，向何处去，如同人从何处来，向何处去一样，引发一代又一代的人们去思考、去探询。

在西方信仰上帝的人认为，人是上帝造的。那么，上帝造人时，是不是

同时给人“配置”了爱情呢？抑或是人自己稀里糊涂地创造了爱情？亚当、夏娃是因为爱情而偷吃“禁果”，还是因为偷吃“禁果”才获得了爱情？

从这个角度上讲，人之所以为人，跟爱情有着脱不开的关系。要我说，考虑到爱情的美好与伟大，上帝应当把亚当和夏娃留在伊甸园，而不是赶出伊甸园。

曾经有人把爱情、婚姻、家庭与私有制的起源联系在一起研究，并著书立说。有人认为，婚姻是爱情的坟墓；我们中国人有“情人眼里出西施”的说法，西方人则说“爱情是盲目的”。种种关于爱情的说法，至少告诉我们：爱情是个神秘莫测的情愫，不同于婚姻、家庭、私有制、坟墓、盲人等那么具象、那么具体。它客观存在着，却看不见、摸不到、听不着；与此同时，却能被看得见、摸得到、听得着的种种信息间接表达。人们用尽关联词语或修辞手法，却只能间接描述爱情，却很难直接诠释爱情。

我不禁想，爱情或许只是人与人之间才能产生的，是我们人类不需要借助更多外力而仅凭心力就可以产生的一种最美好的情感。

《红楼梦》中宝哥哥和林妹妹的爱情故事，以及宝哥哥与大观园里那些嫂嫂、姐姐、妹妹们的情爱故事已是家喻户晓。十几岁的男男女女住在一起，整日耳鬓厮磨，自然而然地就会产生各式各样的爱情。

或许仆人们的女儿小小年纪就有了通过营造亲密关系，以期改变命运的想法。但宝哥哥大概不会有这种想法，他对爱情有着自己一套独特的解读——他是一个典型的“爱情至上主义者”。从某种意义上说，曹雪芹的《红楼梦》可以当作“亲密关系的心理必修课”教材来读，只不过这部数百年前留下的作品满满地全是深宅大院里的案例故事，并不像现在的心理教科书到处都是科研成果和数据探讨罢了。

人们对解读爱情有近乎本能的追求。旧时看《红楼梦》，我们在其中寻找自己的影子；在当今环境发生了巨变后的新时代，这样的需求不仅依旧存

在，而且势必越来越强烈。

曾经有很长一段时间，我专门收集、购买爱情方面的古今中外书籍，如饥似渴地阅读，以探寻爱情如何才能保持长久。前不久我在整理发表过的旧作时，无意中翻出一篇1988年写的关于爱情的旧文，才想起来我曾经也发表过超前的见解，探讨过“合同制婚姻”是否可行。

彼时我认为，婚姻制度的出现结束了人类原始阶段混沌的历史，这是一大进步。可惜的是，发明婚姻制度的人死于前，而诺贝尔生于后，否则诺贝尔不给他一个诺贝尔奖才怪呢。婚姻制度虽然是人类的一大进步，但就制度本身来说，也并非十全十美。

针对现行婚姻制度的弊端，可以尝试一下合同制婚姻。结婚的男女到公证处签订婚姻合同，以三年、五年或是十年为合同期限，可以让爱得发昏的男女以发昏的程度自行选择，发昏程度越高，自然选择合同期越长。总之，既然是双方签订合同，就一定要有有时限。决不能像我们现在这种婚姻制度，以一方死亡或双方共同“伸腿”为终止日期，给人一种“结婚证领取之日就是你和她的‘卖身契’立下之时”的感觉。我知道我的比喻并不恰当，我也知道人们的亲密关系不一定到了你死我活的程度才能终止，离婚也是一条终止婚姻之路。

今天来看，夫妻双方能好离好散的的确不多。合同制婚姻则十分人道，尊重个人的意愿，结婚之后，双方一起生活三年、五载或八年、十年，合同期满，爱者续订合同，不爱者双方可终止合同，各奔东西，全无生拉硬扯、勉强凑合、度日如年的一幕。

且不论“合同制婚姻”这一设想是否离奇或荒诞，但我当时的确认真思考过爱情“保鲜”这个问题的。

二十多年过去了，今天看来，当初只是想用改变“终身制婚姻”的办法来“倒逼”人们去珍惜爱情，“保鲜”爱情，这个“药方”可能并不能真正

解决人们的情爱困境。试图从这个角度来解决爱情的诸多问题，恐怕不得不面对事倍功半的窘境。

有道是“心病还需心药医”，作为一种心理现象，爱情真正的保鲜工作一定还有更科学的手段值得尝试。只是我不懂得心理学方面的知识，当年仅是从社会学的视角看到了问题并提出了解决这些问题的设想。

老问题走进新时代，当然需要有新的视角去加以分析和解读。不管在哪个年代，爱情都是既纯粹又不纯粹的一个矛盾共同体。如今的爱情杂糅了越来越多的东西，存在着数不清的具体形态，让人想亲近都觉得有点下不了手。

写一本研究当代爱情的新教材，需要一个既懂爱情又能把握时代特征的人来操刀。

叶壮是一位谈过恋爱的年轻心理学者。

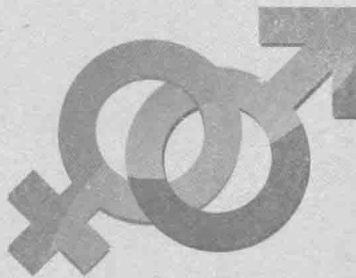
无论是对于心理学这门学科，还是他的实际年龄，他都算是“后生”，在京剧舞台人物角色上也可称为“小生”。正因为他年轻，才真正使人感到“后生可畏”；正因为是“小生”，他写的新书才有可能不是“老生常谈”。

拜读了他的这本新书，我的收获之一就是，一名心理学工作者对爱情这个话题的认知和把控并不受实际年龄的限制，好比爱情并不仅仅是年轻人才有一样。他的新作虽然是从“剩时代”的情爱困境这个侧面切入的，但依据心理学的工具深入浅出地回答了当前一些人的爱情问题，值得所有对相关话题抱有极大兴趣的读者朋友们阅读。

哪怕是在爱情方面有着广泛实践经验和丰硕成果的朋友们，我也建议你们读一读，从而在当下更深入地“认识你自己”。

苏文洋于北戴河

2015年7月20日



推荐序三

打好爱情的基础

新华社记者 唐师曾

叶壮是一名“80后”心理学工作者，值得一提的是他人如其名——阳光、茂盛、富态、昂藏、硕壮……与我这个患“海湾战争再生障碍性贫血”外加“重度抑郁”的孑孤——形同天壤。

“孑孤”是北京土话，特指某些两栖动物发育期遭受外力发生灾变，如什刹海的水蝎子变蜻蜓时，正爬上荷叶脱壳，不料被淘气的孩子捏了下没发育好的翅膀，从此落下终生残疾，飞不高、爬不远、游不成。换句话讲，就是因成长期的环境欠佳，导致生命的最终走向也就没那么优秀。

叶壮就幸运多了，拜时代与环境之赐，沐浴雨露阳光，汲取滋润大地的各种元素，成长得算是叶绿花红。如今身为心理学工作者，也可以动辄洋洋洒洒十万言，就爱情这一话题，为他人授业解惑。叶壮写的这本书从内容到文法，在我看来，与我们这一代普遍经历坎坷的人多有不同。

可见，积极的成长环境一旦延续下去，总有值得一提的阶段性成果。

人如是，亲密关系也如是。

如今我年过半百，在很多人看来可谓蹉跎一生、事业崩溃、家庭破裂、乱七八糟……按叶壮在这本书里的说法，是在一开始就没有营造亲密关系的积极环境，所以才屡屡受制于人。

回忆我在血气方刚的革命年代，青春里也有过小小的躁动。只是那个时候，谈情说爱对我来说始终是件伸不开手脚、不能大胆去做的事情，两性之间的热情大多遭遇冷处理。仿佛要是没有一种来自群体的认同和首肯，“爱

情”二字那绝对是不能想、不能说、不能碰的，再纯粹、再美好也不行。不是谈情说爱不重要，只是总有更重要的事情去做、去追求、去接受被安排。在这样的环境里，其实连蠢蠢欲动的资格都缺乏。

如今从本书中的观点来看，很长时间以来，对很多人来说，培养、维系和升华爱情，都缺乏一个积极的基调。好爱情之中的好甜蜜，跟缘分有关系，更跟主动的营造有关系。每一个爱情的美好节点，其实都是早先积极基调的一个阶段性成果。

好土壤长出好苗子，爱情也是，人也是。对于每一个对爱情有向往的人来说，都需要借助如今的大时代，过好自己的小日子。

回想 1990 年的整个春季和夏季，我都在海拔 5000 ~ 6000 米的世界屋脊探险。当时我健壮得像头大牲口，心比珠穆朗玛峰还高。我之所以到青藏高原的无人区探险，完全是听了一位同门女生的煽动，她是我的初恋女孩，我一直对她言听计从，因为她学的是理科，我又迷恋她所代表的北大传统。那时的老板对我的想法大为不满，但我还是决然离京。如今回想起来，再结合这本《我们：亲密关系的心理必修课》的内容，方才知道我当年的“五迷三道”到底有着怎样的心理基础。

要我说，如今人们谈恋爱的方式需要重新找到一个新的交集。如今搞个对象，依然困难重重，众多老观念未必能再解决新问题。可是不管怎样更迭革新，爱情总要有有一个良好的基础才好发展，不管是物质的、环境的、观念的、具体的、抽象的。以前有以前的挫折，现在有现在的困难，谈恋爱之前，多点知识储备终归是好的。

一旦有了充分的认识，那谈恋爱便像瞄了准的狙击，见肉扎根，开花结果。

唐师曾于新华社宿舍

2015 年 7 月 23 日



前言

心理咨询中有一个概念叫作“联结”，指的是两种事物的交集或者互联。我希望《我们：亲密关系的心理必修课》这本书能足够体现心理学与爱情之间的联结。

不知不觉的，我身边的很多人已经成为“剩时代”中的一员。男男女女们，背着“剩”的负担，陷入一场爱情的困境之中。他们之中，有的人的剩，是沙漠之中没有滴水能饮；有的人的剩，是面对着自动售卖机挑不出一罐想喝的饮料。无论哪种剩，这一时代的爱情中所体现的典型心理问题，都是爱的不作为与无能。对这种无能的弥补，恰恰缺乏一种科学而有效的指导，无病呻吟的心灵鸡汤救不了剩男剩女，只有强调干货的心理技能才行。

很多人在单身的悬崖边上临渊羡鱼地看着红男绿女，但真到了和爱情有所交集的时候，却怎么也不能从独立单一的“我”完美转身，融入“我们”这一联结性质的新身份。

2015年是我学习并传播心理学的第十个年头。十年来，我一直致力于将心理学的科研进展与普通人的生活实际加以结合，为我们生活中的种种问题寻找一个更科学的解决方案。这期间，我愈发觉得这门学科充满了独特的魅力，同时也发现了一些将科学理论直接融入生活实际时的困境。不幸的是，爱情这个话题同样也在困境之中。

即使是一个非常简单的跟爱情有关的问题，我们也很难依靠现有的科研成果给予一个完美的解答，如吃醋的心理机制是什么？如何从失恋的痛苦中走出来？为什么有的女性钟情于姐弟恋？

以上这些问题都很难从心理学的角度直接提供一个在大众看来“可以接

受”的答案。毕竟，这是一个相对而言在研究上起点很高、在实践上落点又很匮乏的学科。十年来，科研越走越远，科研成果向大众生活的转化却依然乏善可陈。但倘若加以领会、归纳与佐证，众多的学科知识便会鲜活很多，跃然于纸上，为大家更好地理解或改善自己的生活提供些许帮助。而这恰恰也是我希望努力在这本书中让读者体会到的。

从心理学的视角探讨爱情的基础以及到底是怎样的土壤造就了现在的爱情困境，可以为这一问题能够更好地予以解决提供一个良好的方案。

万事开头难，我们还将重点研究爱情的“开头”，《我们：亲密关系的心理必修课》一书从相亲这一极富中国特色的恋爱流程，到“卖萌”这种可能加分也可能减分的自我展现，都会有所涉及。

而针对于已经处于热恋期的以及情感稳定期的读者，同样会在本书中获得针对性的建议与进一步经营情感的知识。

此外，本书还将“爱情”这一人类的永恒主题与时代特征紧密结合，为如何把握好当下的爱情提供了融合了心理学知识的实践技巧。

很多不了解心理学的人觉得心理学是神秘的；与此同时，很多了解心理学的人觉得心理学是枯燥的。而我希望本书所展现的心理学是实用而有趣的，它诚然没有催眠、占卜那样的魔力，它也不会一味地强调着调研数据和统计分析，但它可以给读者朋友提供看待生活的新视角、改善生活的新手段，以及爱上生活的新理由。

作为一本谈爱情的心理书，《我们：亲密关系的心理必修课》既讲情怀，也讲理性。好在很多与爱情相关的心理学知识本身就透着一股温柔的理智，这让本书的不少观点与论据显得可爱了很多。事实上，非常多优秀的心理学者都是纯粹而可爱的人，他们用有趣的实验方法求证着有用的科研成果，只是他们的论文与大众的日常生活和具体实践难免有所落差，但愿我的文字能够在一定程度上弥补这一落差。

我无心说一些颠覆性的话语或者发表什么深刻的高论——我只希望能够实话实说，从而让读者朋友们有所共鸣，如果能为您的情感经历提供些许帮助，那就再好不过了。

感谢西南大学心理学部、中国科学院心理研究所以及所有指导过我的老师们，感谢你们培养我成为一名心理学工作者。

感谢我的父母，感谢你们为我的爱情观做出了最好的榜样。

感谢我的妻子，感谢你给了我最大的爱与支持。



目录

第一章 “剩时代”的情爱困境

- | 从“我”到“我们”的距离 | //3
- | 逃离“剩斗士”的土壤 | //9
- | 病急也不能乱投医 | //15
- | 摒弃低效社交 | //21
- | 残酷与美好不矛盾 | //27
- | 是爱情让钻戒闪光 | //33
- | 爱的选择题 | //39

第二章 追爱路上

- | 吊诡的相亲 | //47
- | 初次约会聊点什么 | //53
- | 谁更招人喜欢 | //61
- | 外貌到底有多重要 | //69
- | 一见钟情与场景误读 | //77
- | 暗恋是笔不划算的买卖 | //85
- | 友达以上，恋人未满 | //95
- | 龙卷风的前因后果 | //103

第三章 潜伏的爱情影响力

| “小白棍”的魅力 | //113

| 星座不靠谱 | //119

| 烂桃花的心理基础 | //127

| 父母决定安全感 | //137

| 关系的继承 | //149

| 比鬼推磨还难的事 | //159

| 酝酿的节点 | //167

第四章 爱情的算无遗策

| 方法大于说法 | //175

| 很多时候，仅仅沟通是无效的 | //179

| 好好说话 | //183

| 不必回头的矛盾 | //187

| 爱情最大的不幸 | //191

| 己所欲，勿强施于人 | //197

| 好聚好散，谁说了算 | //201

后记



Chapter 1
第一章

“剩时代”的情爱困境