

32

新世纪心理与心理健康教育文库  
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

# 爱情心理学

Aiqing Xinlixue

罗峥 杨怡 ◆ 编著

Luo Zheng Yang Yi

开明出版社



32

新世纪心理与心理健康教育文库  
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

# 爱情心理学

Aiqing Xinlixue

罗峥 杨怡 ◆ 编著

Luo Zheng Yang Yi

开明出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

爱情心理学 / 罗峥, 杨怡编著. - 北京: 开明出版社, 2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0847 - 8

I. ①爱… II. ①罗… ②杨… III. ①恋爱心理学 IV. ①C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217905 号

**责任编辑:** 王楨 岳帅 陈璘彬 王拓

**书 名:** 爱情心理学

**出品人:** 焦向英

**出 版:** 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

**经 销:** 全国新华书店

**印 刷:** 保定市 中画美凯印刷有限公司

**开 本:** 700 × 1000 1/16

**印 张:** 13.5

**字 数:** 229 千字

**版 次:** 2012 年 10 月 北京第 1 版

**印 次:** 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

**定 价:** 35.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话:(010)88817647

# 新世纪心理与心理健康教育文库

## 编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 苇	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

# 总序

## Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育 and 心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌  
于京师园



# 前言

## Preface

大概自《诗经》“执子之手，与子偕老”描绘最古老、简单的美好开始，爱情就一直萦绕在文学家们的心底，盘旋于指间，于是笔端一转，便字字鲜活，余音千年。

爱情是浪漫的，所以“山无棱，天地合，乃敢与君绝”的誓言，像一根纤细的针，冷不防会刺到人们心底最柔软处，痛彻千年。爱情是强迫的，所以会有“有美人兮，见之不忘。一日不见兮，思之如狂”的癫狂。爱情也是痛苦的，会有“思君令人老，轩车何来迟”九曲婉转的幽怨；会有“看花满眼泪，不共楚王言”刻骨铭心的忠贞；还有“落花人独立，微雨燕双飞”似有似无的惆怅。爱情还是易逝的，所以卓文君才会写下“闻君有两意，故来相决绝”的悲恸；鱼玄机“易求无价宝，难得有心郎”的感慨才会令人神伤。然而在心理学家看来，爱情终归是平凡的，尽管有人会期待“愿得一心人，白首不相离”，而多数时候爱情却只是一个人眼中的如花美眷，两个人漫长的似水流年……

1

与君初相识，犹如故人归。一见如故，这大概是爱情心理学家们最想探究的谜题。一定有很多原因使你爱上某个人，而不是另一个人。尽管研究者们不懈努力，已经揭示了爱情发生时人们大脑中的变化，然而我们却仍不知，为何那个能使你大脑发生变化的人偏偏就是他/她？诚然，童年的经历会影响人们对爱情的选择，然而究竟如何影响了其中的工作机制？未解。我们只知道人们会倾向于在同等的社会地位、经济背景、智力水平、外在魅力以及相同价值观念的异性中寻找自己的爱人，然而正如心理学家海伦·费舍尔所说：“仅此而已，心理学家知道的只有这些。”不过我们至少了解：过去未曾消逝，仍然以潜意识甚至集体无意识的模样留在人们心中。或许某一天，当我们全面揭开潜意识、集体无意识之谜时，一切都会豁然开朗。只是，我们需要走的路依然很长。

问世间、情是何物，直教生死相许？令人欣慰的是，我们至少已

经发现了爱情让人上瘾的机制。它源于一种生而有之的内驱力，就像会口渴、会饥饿、会困倦……我们天生就会“思之如狂”。当贾宝玉初见林黛玉时，在四目相对的那一秒，或许表面看来是春色温润、波澜不惊，然而在他们大脑深处的那个看不见的腹侧被盖区，有一种ApEn细胞瞬间制造的多巴胺，已通过神经传递与伏隔核中的多巴胺受体相结合，产生了强烈的快感，于是成瘾了。而那一味让人上瘾的毒药，就是那个阆苑仙葩，是那个美玉无瑕。爱情有着成瘾的所有特征：如果爱情幸福甜蜜，人们会沉迷其中；如果爱情痛苦折磨，人们更难以自拔。20世纪50年代，奥尔兹和米尔纳（J. Olds & P. Milner）在白鼠的快乐中枢——隔区中植入电极，并训练白鼠按压能够使该电极放电的开关，结果白鼠竟然不吃不喝地沉醉于对隔区的电刺激中。坠入爱河的人们何尝不像这只白鼠呢？我们会专注于某个人，茶饭不思，美化他/她，渴望得到他/她，并扭曲现实，不顾一切以赢得他/她的爱……这些都只因渴望满足大脑的奖赏需求。

然而如花美眷，似水流年。在岁月面前，爱情却无法永远维持上瘾状态。短不过半年，长不过四载，成瘾症状终会平息。剩下的，或是一弦一柱思华年，或是从此天涯陌路人；或是相濡以沫，或是相忘于江湖。我们所能做的，只能是不慌不忙地面对客观存在的规律，然后客观待之。不仅如此，我们还应感谢曾经生命中深爱的、不爱的、留不住的、离不开的人们，正是因为一次次幸福与伤痛的洗礼，生命才会向着更深刻、更丰富、更智慧的方向延展。或许，这才是本书的最终目的——告诉人们怎样去爱才更具适应性，而不是简单地堆砌理论和研究。

究竟该如何去爱呢？“爱情不是在泥土里开出的花朵，而是泥土里的肥料。最后开出的那朵花，是你的人生。”张小娴给了我们最好的答案。

罗峥 杨怡



# 目 录

## Contents

第一章 爱情心理学概述 .....	1
第一节 爱情与爱情心理学 .....	2
第二节 爱情的个体心理差异 .....	6
第三节 爱情的心理学研究方法 .....	10
第二章 爱情心理理论 .....	18
第一节 爱情的动机理论 .....	19
第二节 爱情的认知理论 .....	28
第三节 爱情的情绪理论 .....	38
第四节 爱情的社会交换理论 .....	44
第三章 爱情的产生 .....	53
第一节 吸引力 .....	54
第二节 印象管理 .....	70
第三节 沟通 .....	76
第四节 友谊 .....	80
第五节 性 .....	83
第四章 爱情的冲突 .....	90
第一节 争执 .....	90
第二节 欺骗 .....	96
第三节 暴力 .....	100
第四节 分手 .....	109
第五章 爱情的维护 .....	119
第一节 一般维持策略 .....	119
第二节 专业治疗方法 .....	126

第六章	爱情观的演变	135
第一节	西方爱情观的演变	136
第二节	中国爱情观的演变	146
第三节	爱情与文化	153
第七章	爱情心理研究新方向	162
第一节	爱情的神经生理机制	163
第二节	爱情的微观建构研究方向	176
第三节	爱情的宏观进化研究方向	181
第八章	爱情心理学的应用	193
第一节	如何看待爱情心理学	193
第二节	爱情是否长久	196
第三节	如何维护爱情	197
第四节	爱情与婚姻的关系	199
第五节	如何应对伴侣的出轨	200
第六节	如何看待男女平等	202
第七节	如何看待同性恋现象	203
第八节	爱情在人生中的位置	206

# 第一章 爱情心理学概述

## 【本章提要】

本章简要介绍了爱情心理学理论和研究的发展状况。第一节简述了研究者们探索爱情本质的历程，概述了关于爱情的各种理论和研究结果。第二节简要说明了爱情的差异性，即人们的性别、人格和人生经历等的差异会导致人们对爱情的体验不同。第三节则主要介绍了爱情心理学的各种科学研究方法。

## 【重要术语】

爱情理论 性别差异 个体差异 大五人格 性别认同 研究方法

七十年前，法国人安东尼·德·圣-埃克苏佩里（Antoine de Saint-Exupéry）写下了一部《小王子》，用纯粹干净的语言、诗意浓浓的画面和淡淡忧伤的情感，讲述了一个小男孩和他的玫瑰花的故事。或许，在我们不懂爱情时看它，有些波澜不惊；而当真正经历过爱情之后，才发现这是一部比安徒生的笔触还要美、还要细腻的爱情童话，是一部比《睡美人》、《白雪公主》还要深刻的爱情哲学。

故事讲述了一颗小行星上唯一的主人小王子，爱上了他亲手呵护的玫瑰花，也是他的星球上唯一的玫瑰花。然而日子简单而重复，年轻的他开始好奇于外面的世界究竟是什么模样。终于，小王子决定离开了，尽管最后的诀别让玫瑰花十分忧伤。小王子从此开始了在各种成人世界里游历的流浪生活。后来他到了地球，在这里他遇到了一片玫瑰园，里面的玫瑰和他的玫瑰花一模一样。他还遇到了一只爱上他的小狐狸，还有一条阴险的毒蛇。最终小王子被毒蛇咬伤，在生命的最后时刻，他想起了自己的玫瑰花，此刻这一路的经历才让他发现，原来他对自己的玫瑰花是多么的依依不舍，可惜他已经无法再回到曾经的世界了……“如果你爱上了某个星球的一朵花。那么，只要在夜晚仰望星空，你就会觉得漫天的繁星就像一朵朵盛开的花。”你的世界因为某个人而变得不同——这就是爱情的体验。

爱情在本质上是什么？古往今来的哲人们一直在探寻其中的规律。当小王子在一片玫瑰园里看到了5 000朵与自己的玫瑰花一模一样的玫瑰花时，曾有过这样的解答：“你们很美，但是很空虚，没有人会为你们而死，没错，一般过路的

人，可能会认为我的玫瑰和你们很像，但她只要一朵花就胜过你们全部，因为她是她灌溉的那朵玫瑰花；她是那朵我放在玻璃罩下面，让我保护不被风吹袭，而且为她打死毛毛虫的玫瑰；因为，她是那朵我愿意倾听她发牢骚、吹嘘甚至沉默的玫瑰；因为，她是我的玫瑰。”或许在文学家眼里，爱情就是我们将自己最美好的一面，将自己心中最美的模样，在某个特定个体身上的投射。因此，他/她才变得“不同”。

## 第一节 爱情与爱情心理学

爱情在本质上是一种心理现象。爱情心理学是研究男女两性在恋爱过程中的心理现象及其发生与发展规律的科学。心理学家艾宾浩斯（H. Ebbinghaus）曾说：“心理学只有一个短暂的历史，却有一个长久的过去。”而区分心理学“历史”与“过去”的关键就在于其论断是否具有科学性——1879年冯特在德国莱比锡成立了历史上第一个心理学实验室，标志着心理学从此成为一门真正独立的学科。爱情这一心理现象的研究发展同样也遵循此规律：尽管先哲们对爱情这一现象有过深刻的思考，但科学地解释其中的本质规律是从近代才开始的。

2 心理学脱胎于哲学，关于爱情最早的哲学思想萌生于古希腊，现存最早关于爱情是什么的文字论述是著名的柏拉图式爱情，在现代入眼中，它等同于精神恋爱。柏拉图式爱情是摒弃肉体的，它认为当人类抛开对肉欲的强烈需求，心境就会平和，这种状态下的爱情是一种持之以恒的情感，它才是真正的爱情，才能经得起时间的考验。柏拉图式爱情主张相爱的双方是相互独立的、平等的，它认为在这世上有且仅有一个人，对你且仅对你而言是完美的。柏拉图式爱情还主张自由，爱情既不是为对方牺牲自己，也不是强烈地想要占有对方，融为一体，而是一种成全和接纳，需要给予对方足够的自由。因此在某种程度上说，这种没有情欲、强调独立自由的精神恋爱，也是远距离恋爱的意思。

与柏拉图式爱情一脉相承的是后来中世纪的典雅爱情。在中世纪的法国，被称为“欧洲的祖母”的爱莲诺（Eleanor）女士与自己的女儿玛丽一起创办了“爱情法庭”，并为典雅爱情制定了规则，成为当时的时尚风潮。典雅爱情同样强调爱情的精神性，相爱的男女双方是地位较低的骑士与地位较高的贵族女性。并且，这种爱情形式与婚姻无关，也不以婚姻为爱情的目的。因此，在典雅爱情观中爱情是一种精神体验，其完美程度是与骑士愿意为爱牺牲和付出的程度为标准的。典雅爱情是后世西方浪漫之爱的文化源头，它不仅促进了女性地位的提高，而且还将罗曼蒂克的爱情观念流传至今。

然而，爱情是否就如这些哲学或者价值观念一般，是绝对的精神存在呢？最早从心理学角度对爱情进行解释的是弗洛伊德（S. Freud），基于他深厚的生物学背景，他关于爱情的观点恰好相反，认为爱情不是精神的文化主张，而是一种

由生物性决定的存在。弗洛伊德认为，爱情是性欲不能肆无忌惮地发泄，被潜抑后通过美化和升华形式而得到满足的一种方式。在他看来不仅是爱情，人类的一切活动都起源于性本能。爱情源于力比多（libido），它如同饥饿和口渴一样需要定时获得满足，是一种生物本能，需要得到发泄和满足。然而，由于弗洛伊德的理论思想源于对心理异常个体的临床经验，因此他的理论主要分析了爱情中的病态心理和行为，而对正常群体少有直接描述。他认为爱情中的病态行为，是因患者童年经历中的性心理的发展受阻而导致的。而他的《性学三论》、《爱情心理学》与《性道德文明与现代人的不安》也正是对爱情关系中异常病态行为的精神解析。

或许因为弗洛伊德的泛性论过于极端，他的弟子弗洛姆在解析爱情时，则表现出了一种批判式继承的态度。弗洛姆在《爱的艺术》中对爱情的本质进行了深入的思考和阐述。他认为人类的生存问题是产生爱情的根本动力，人们会产生爱情是因为人们需要克服孤独感。成熟的爱情必须具备五种特征，即给予、关心、责任、尊重和了解。而为了实现这种爱情，恋爱双方关系就必须满足四个条件：克服自恋、信仰、活动性和公平。因此，与弗洛伊德不同，弗洛姆十分强调爱情的精神层面，其爱情理论与其说是一种社会心理理论，不如说是一种对待爱情的态度和道德。然而他仍然认为性是爱情关系中不可少的一部分，这正是他对弗洛伊德理论的最重要继承，同时也并非如传统西方爱情观念那样一味强调爱情的精神性。弗洛姆的这种批判性继承，体现了哲学思辨的螺旋式发展趋势，在否定之否定的过程中无限地接近爱的真理。

这同时也说明，以上的爱情理论还仅仅停留在哲学思辨和假说阶段，其实证性和科学性还有所欠缺。不过受益于现代科学技术的快速发展，爱情心理学家们也终于能够采取一定的科学方法对爱情进行了研究。这种实证研究是从对人们的爱情观进行测量开始的，研究者们开始探索人类群体的爱情共性和差异性。打开爱情的现代心理测量之门的正是美国心理学家鲁宾（Rubin, 1970）。鲁宾假设爱情是一种可以被测量的独立概念，首次将爱情定义为个体对某一特定他人所持有的一种态度，并且通过项目分析、信度和效度检验等方法，制定了爱情量表和喜欢量表，区分了爱情与喜欢的差别。由此，心理学研究者们开始广为关注爱情现象，并且在鲁宾的研究的基础上，将关注的焦点放在了爱情态度的成分和类别上。例如，社会学家李（Lee, 1973, 1977）认为爱情的三种原型分别是激情之爱、游戏之爱和友谊之爱，这三个因素经过混合，又可以产生占有之爱、现实之爱及奉献之爱。

随着建构主义风潮对心理学领域的洗礼，对于爱情的成分与类别研究几乎成为当时的主要取向，最为著名且应用也最为广泛的要算斯腾伯格的爱情三角理论（Sternberg, 1986, 1988, 1997, 1998, 2011）。该理论将爱情分解为激情、亲密

和承诺三种心理成分，构成了三角形的三个顶点，并相互组合构成了七种不同的爱情类型，即喜欢、迷恋之爱、空洞之爱、浪漫之爱、伴侣之爱、愚蠢之爱和完美之爱。不仅如此，随着当代建构主义思潮的深入发展，研究者们十分关注个体的主观建构过程，由此也演变为对心理现象的各种主观建构差异性的关注。在这种趋势下，斯腾伯格在1994年进一步发展了他的爱情理论，认为作为爱情本质的爱情的三角形源于人们各种各样的爱情观念，前者是后者的核心，而后者是前者的表现形式。他通过研究发现，个体的品质与环境的互动会让个体形成爱情观的原型，这些原型是由个体主观建构的，会在个体生命中不断演绎。他还通过研究和统计分析得出了26种爱情原型。

然而建构主义热潮并未就此而止，在神经生理研究的基础上，研究者们开始将先前区分的不同心理类别视为一种心理建构，并且假设人类意识之中的所有心理现象都是由更为基本的心理成分构成的。爱情也不例外，是由更为基本的心理基元（psychological primitives）所构成的。而这些心理基元使得各类心理现象得以实现相互比较。对此，巴莱特（Barrett, 1991, 2004, 2006, 2009）从情绪的角度出发，从共性与差异性两个角度提出了概念行为模型，它吸收了神经生理的研究成果。巴莱特认为心理事件是由三种不可再分且相互影响的心理基元成分相互建构而成，即核心感情、情感经验知识以及受控制的注意；并界定了核心感情的神经生理基础，以及心理事件的神经生理工作模式。根据概念行为模型理论，巴莱特还通过假说对人们心理事件的多样性进行了解释：正是个体时刻存在的核心感情因受到特定客体的影响而改变了活动性，由此使得个体注意到该情境下的某部分信息，同时提取记忆中的相关爱情概念知识，从而将整合了外界和体内信息的即时体验概念化为爱情事件，即爱情是人们对核心感情进行归类而产生的。这样就很容易解释为什么不同的时代、不同的国家、不同的个体会有着各种各样的爱情观。

在建构主义横扫心理学界的同时，研究者们并没有忘记从其他角度来看待爱情。其中与爱情联系最为紧密的是依恋现象。依恋概念的提出者鲍尔比（Bowlby, 1982, 1988）认为，依恋是个体在童年时期对自己与照顾者之间的互动过程的图式表征，即由认知进而稳定化而形成的一部分人格，最终随着个体的社会化而泛化到更广泛的社会关系中。许多研究者发现，成人之间的浪漫关系和婴儿与呵护者之间的关系十分相似，并由此认为，母婴依恋与婚恋关系中的依恋是由同一生物动力系统所控制的。由于童年经历不同，个体形成的依恋风格不同，这不仅决定了人们对待婚恋的不同态度，而且还会通过中介因素对婚恋满意度产生间接影响。

此外，社会心理学家们还从社会交往的宏观角度来对爱情现象进行解释，在他们看来爱情只是一种人际交往中的社会交换物。他们认为人类的一切社会行为



都可以归结为相互之间的交换，交换物不仅仅是金钱，还有爱、尊重、支持、服从，以及其他紧缺物质产品；交换活动能够带来报酬，人们在社会交换中形成的相互关系也属于交换关系。并且在社会交往中，个体都在寻求以小的代价来获取大的奖赏，并与能够为自己提供满意利益的个体保持亲密关系。在整个关系中，双方既能收获想要的利益作为奖赏，也在付出对方想要的利益和体验以及由亲密关系带来的消极经历作为成本，成本与奖赏的差值即为实际收益。爱情关系的稳定程度，取决于个体对实际收益与主观预期的收益，以及替代性亲密关系能够带来的收益的比较结果。总之在社会群体的视角下，爱情显得十分渺小，理性而现实。

相反，生理心理学家们并不认为爱情是理性的，作为一种具有强烈内驱力的心理活动，爱情更像是一种难以自控的成瘾现象，我们是无法用理性说明一个人为何偏偏会爱上某个特定的个体的。这一观点在某种程度上验证了弗洛伊德对爱情的看法，即爱情是一种与口渴、饥饿类似的需求。并且，爱情有着成瘾的主要症状，即耐受性产生—耐受性消退—耐受性复发；而爱情与上瘾发生时的神经生理机制又十分相似。因此，爱情是难以自控的，是一种受生理驱使的强烈动机。由于具有客观的生理证据，这种解释显得十分诱人。而各种心理现象来自神经生理的确凿证据，也成为对其进行深入探索的切入口，它们正成为心理学研究领域欣欣向荣的发展趋势。同时，神经生理证据还是其他心理流派的重要借鉴方法，如前文所述的建构主义，还有接下来将要介绍的进化心理学。

5

尽管生理研究为爱情这种心理现象的产生找到了重要的生理机制，然而为何会有这样的生理机制？这又是研究者们面临的一个新的难题。对此很难进行直接探索，但却可以间接推理。于是有研究者从生物进化的角度，进行了进一步的思考和假设。例如，巴斯（Buss，1988）等进化心理学家认为，人类称之为爱情的情感现象，其实是经过自然选择、用来保障人类繁衍和亲代投资的忠诚度以及生存的一种进化解决办法，是人类在适应自然环境过程中逐渐打磨出来的一种适配器。至少在目前看来，这是一种对于爱情的本质来说可接受的“终极解释”，只是这种假说仍在发展成熟之中。

以上简述了关于爱情现象的心理学探索的现有重要结论，未来的研究发展仍在继续。然而通过以上的发展历程，爱情最初的神秘面纱在时光中被心理学家们一层层地轻轻擦开了。心理学研究者们不仅从动机的角度（如弗洛伊德、弗洛姆的理论）、情绪的角度（依恋风格）、认知建构的角度（成分理论），而且还进一步深入到生物生理的角度（神经生理机制、进化心理理论）对爱情进行了解释。在此过程中，我们无限地接近着爱情的核心本质。而未来的旅程仍让人拭目以待。

至此，基于以上研究成果，那么爱情究竟是一种怎样的心理现象呢？

我们认为，爱情是一种包含了认知、情绪和动机成分的复杂心理现象，它起

源于人类进化过程中保障生存与繁衍的需求，并受到特定神经生理活动机制的驱使，同时也作为一种资源参与了社会交往过程，这一切最终反映到人的心理层面，就形成了我们所认识的爱情。这是爱情的内涵与共性。此外，由于爱情受生物性和生理性因素所驱使，因此它的产生和发展不受主观控制；同时，作为一种心理活动，爱情也会被个体的高级神经认知活动所调节，并且这种调节会受到各种环境因素的影响，由此最终形成了人们各种各样的爱情观念。这些观念则体现了爱情的外延与差异性。

## 第二节 爱情的个体心理差异

6 人们各种各样的爱情观念最终表现为爱情现象中的个体差异。你向往怎样的爱情？你是否容易坠入爱河？你有过一见钟情吗？怎样的异性对你有吸引力？你会主动追求异性吗？对于这些问题，每个人都会有不一样的答案，所以我们才会成为独特的我。正如有的人激情澎湃，一生中爱情体验丰富如徐志摩，而有的人却终其一生也不见得有心动过感觉，我们每个人的爱情生活才会如此千差万别。这也是为什么大观园里有那么多鲜艳娇美的姑娘，贾宝玉却对林黛玉情有独钟，“弱水三千，只取一瓢饮”；而与之相反，薛蟠却是个暴殄天物、亵渎女子的恶俗公子。爱情世界里的凡此种种，无疑是文学艺术创作的丰富素材，幸运完美的引来读者的赏心悦目，曲折遗憾的则留下一声叹息。然而，心理学家们关心的却不是那种感同身受的体验，而是直切本质，探讨个体之间对待爱情究竟具有怎样的差异，这些差异与哪些影响因素有关，以及我们是否能够控制和改变这些因素。

### 一、性别差异

在一本叫做《男人来自火星，女人来自金星》的书中，作者格雷（Gray, 1992）认为男人与女人在各个方面都是不一样的，这种差异不仅包括生物学和解剖学上的，而且包括心理上的，例如，他们具有不同的认知思维方式，对待压力的方式不同，对爱情的感受性以及沟通方式也具有差异，等等。这在一定程度上符合普通人对男女两性的刻板印象。但是研究者米勒等人（Miller et al, 2012）认为这种观点夸大了两性在兴趣、风格和能力上的差异，他们认为就某项特质来说，所有男性或者女性水平的高低分别都可以用正态曲线来描述，实际上男性与女性的正态曲线形状相同，并且大部分都是重叠的，放在坐标轴中看，可能只是女性的正态分布曲线比男性的向左或者向右位移一段距离而已。例如，有研究调查了两性对待性开放的态度，与通常刻板印象认为的男性更赞同与多个对象的性行为并更能接受一夜情不同，事实上两性之间的态度差距并没有性别内部个体之间的差距那么大（Oliver & Hyde, 1993）。有的性别差异非常大，而有一些又与

通常的刻板印象认为“男人都……”或者“女人都……”是不符的。因此，“性别差异”的提法是为了强调两性之间的差异之处，但这并不表明差异性就多于相似性，更不能由此认为两性的心理完全不同。

然而，爱情仍然是具有某些性别差异的。研究者发现，在许多国家的不同文化背景下，都有比男性数量更多的女性报告当前处于恋爱之中，如处于恋爱中的美国女性比男性多10%，日本女性更是比男性高出21%，等等（Sprecher et al, 1994）。不仅如此，斯密特与巴斯（Schmitt & Buss, 2000）的一项研究发现，在情感投资水平方面女性要高于男性，而在色情性倾向上，男性则会高于女性，这可能是由于情感投资水平反映了爱情的承诺方面，而色情性侧重激情。也有研究表明，与通常的刻板印象不同，男性比女性更有可能体验到浪漫之爱，而女性则更倾向于考虑各方面因素，才会选定恋爱对象。

与此相对应的，在爱情过程刚开始时，女性更容易被社会地位和经济能力较高的男性所吸引，而男性则更容易对外表美丽、具有身体魅力的女性产生爱情（Schmitt & Buss, 1996）。接着在对是否交往下去进行评价选择时，女性通常会根据情感承诺和安全感评估爱情和伴侣，而男性则更看重性承诺和交往的愉悦感（Buss, 2000）。在交往过程中，男性通常会比女性更快地坠入爱河，女性则会比男性体验到更多的情绪感受，如眩晕、酥麻、心情愉悦等（Brantley et al, 2002）。最终，是否发生性行为通常由女性决定，女性在确认产生爱情以后才会与男性发生性行为，而男性则更有可能与毫无感情的陌生人发生性行为（Schmitt, 2012）。有研究者进行了一项有趣的实验，主试在大学校园里邀请随机遇到的异性与自己发生性行为，结果发现没有一位女性会接受这个邀请，而男性表示愿意接受的不在少数。

就此看来，似乎在爱情中，女性普遍表现得更为“现实”但同时更为忠诚，男性则会普遍表现得更“花心”却又更为无私。这是由两性在爱情关系中的资源投入存在差异造成的。在人类的生存与繁衍活动中，女性对于繁衍后代拥有更多的不可随意分配的资源（详见第七章），主要包括孕育和哺乳；而男性除了提供精子之外，几乎不需要任何投入（Travers, 1972）。正是由于这种亲代投资上的性别差异，系统地决定了爱情相关过程以及性选择的性别差异。对后代投资较多的一方（女性）通常倾向于采取长期稳定的、以爱为导向的伴侣策略，并且通常在选择伴侣时更具有鉴别力，更为谨慎；而对后代投资较少的一方（男性）则倾向于采取短期的、以性行为为导向的伴侣策略。正是这种亲代投资的不对称性，导致了男性对伴侣和孩子表现出了比女性更低水平的情感投资，并且在选择配偶时没有女性那么挑剔，表现出了更差的鉴别力，尤其是在婚姻之外的短期交配情境下。