

浪
漫

爱

情

心

理

学



(美) N. 布兰登 著

Nathaniel Branden
The Psychology of Romantic Love
A Bantam Book 1983

根据美国本丹鸡图书公司 1983 年版译出

浪漫爱情心理学

[美] N. 布兰登 著

李小兵 译

*

中国人民大学出版社出版发行
(北京海淀路 39 号 邮编: 100872)

民族印刷厂印刷
新华书店经销

*

开本: 787×1092 毫米 32 开 印张: 7 插页 2
1991 年 4 月第 1 版 1991 年 4 月第 1 次印刷
字数: 149 000 册数: 1-5 000

*

ISBN 7-300-01025-3

C·73 定价: 2.90 元

译 序

本书作者纳撒尼尔·布兰登是美国著名的心理学家、精神治疗学家，洛杉矶生命中心研究所主任。他开辟了自尊、个人改造和男女关系等领域的研究工作，著有《自尊心理学》、《丢弃的自我》、《浪漫爱情心理学》等多部专著，一时畅销于北美，后又译成法、德、意大利、葡萄牙等多种文字，流行于世界各地。他作为精神治疗学家，在美国各地指导创办了一批关于“自尊”和“自尊与浪漫关系”问题的训练治疗班，从中获取了丰富的实践经验，为《浪漫爱情心理学》提供了大量例证。

“浪漫爱情”一直被人们视为可望不可及、不能持久或年轻人脱离实际的不成熟关系，而作者冲破了这种传统认识，为我们描绘了一幅现实主义的浪漫爱情图景。他写作本书的目的就是试图把读者从梦想引入现实，他所揭示的男女关系观——浪漫爱情观——最显著的特征就是关系的成熟性、现实性、持久性。

《浪漫爱情心理学》从社会历史、心理根源、择偶要素、保持关系必须克服的各种障碍四个方面论述了浪漫爱情的上述特征，还佐以作者本人的经历和精神治疗训练的一些实例。此

GDF 09/25

书不仅是代表作者学术研究成果的爱情心理学专著，而且是具有实用参考价值的知识性读物。书中的讨论贯穿了这样一些问题：什么是爱情，怎样区分成熟的（浪漫）爱情与不成熟的爱情，获得与保持浪漫爱情的条件和障碍以及解决办法，性排他的必要性，等等。在男女关系问题上，作者不仅讨论了选择恋爱对象需要考虑的一系列重要条件，比如在人生观这等重大问题上的基本一致和思维方式、脾气禀性之类枝节问题上的互补差异，而且占用很大篇幅着重讨论了建立爱情关系特别是婚后保持夫妻关系浪漫不衰所要迎接的挑战，比如自尊、自主、情感交流、敬慕、性排他、嫉妒、生养孩子、应变能力，等等。这些都是我们生活中常见却又十分重要的问题，关系到我们生活的幸福，值得我们进一步讨论和深入研究。

书中的思想表现出作者鲜明的反封建色彩。他痛斥了宗教对婚姻的干预和父母包办等封建意识，倡导自尊与自主。同时，他也批评了社会上对浪漫爱情的市俗偏见，即所谓“爱情是盲目的”。他为浪漫爱情描述的心理学基础是“可见性原则”，强调人的有意识性，认为人与人之间积极的相互作用，可在生活的基本前提、价值和根本态度上引起显著的感情共鸣，而相互之间的“感到被理解就是可见性的核心”。“可见”意味着情侣彼此对于对方的优点和缺点看得一清二楚，使关系的建立和发展具有了现实性和持久性。

应该说，作者讨论男女关系这个敏感问题的态度是十分严肃认真的，表现出一个学者积极进取和刻意求新的治学精神。他的书格调清新、结构严谨、例证充实、文字简练通俗，具有较强的可读性。国外一些评论家认为，《浪漫爱情心理学》是一本精妙、富有人情味和有助益的书，它使人们得到的知识和

启迪是所有爱情手册无法企及的。当然,我们也应该看到,由于作者立场、观点的局限性,在书中个别段落有宣扬资本主义天然合理性的倾向,片面地认为现时美国社会是浪漫爱情的理想社会环境,崇尚个人主义。对此我们必须认真加以甄别。

书后附有参考书目,供对此课题有兴趣的读者查阅。由于篇幅有限,故将原书中的术语索引部分删去。为便于对照,译文中对个别关键术语用括号给出了原文。译者水平有限,错误之处,恳请读者指正。

译者

1990年9月

目 录

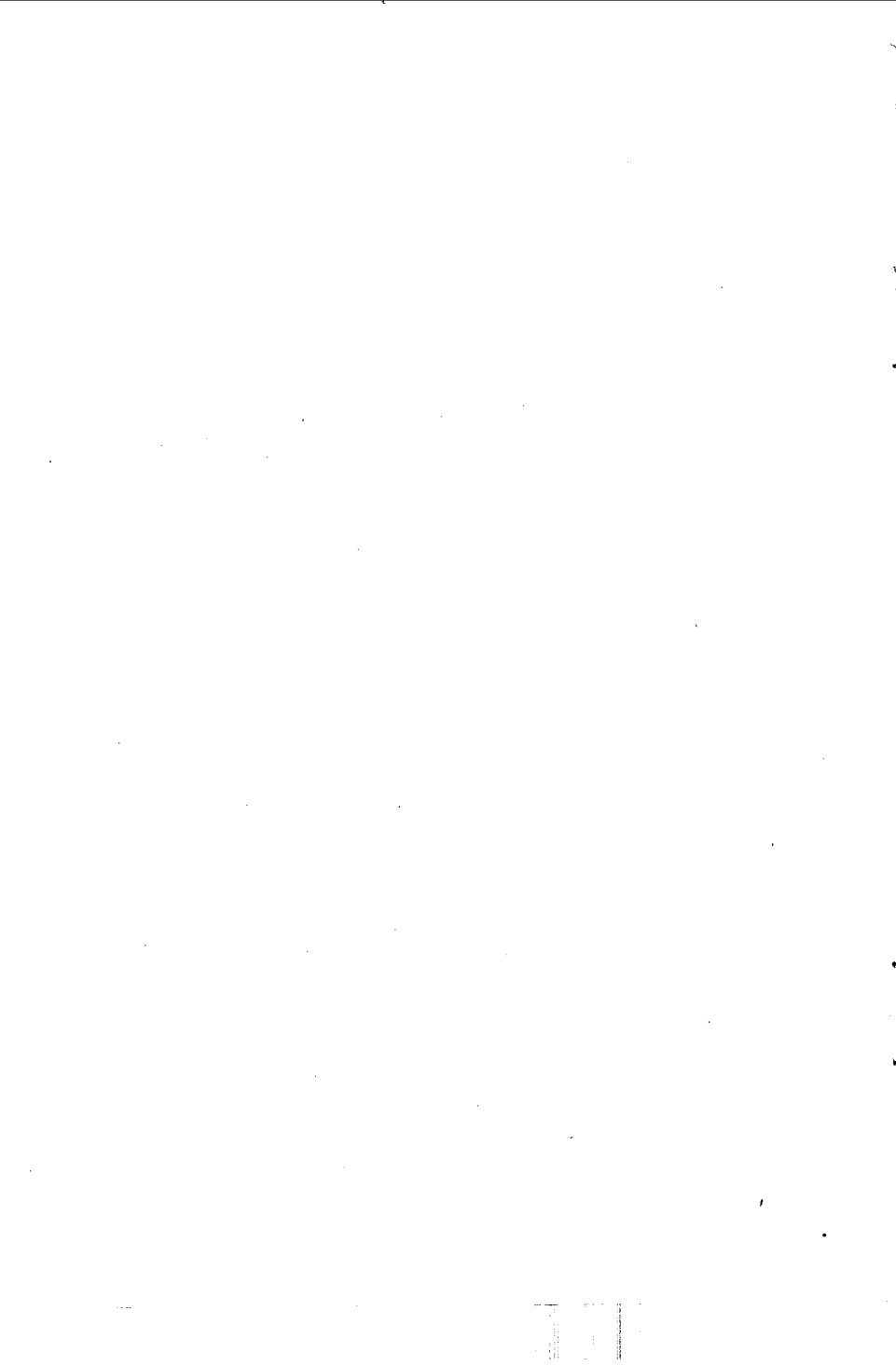
译序	(1)
导言	(3)
第一章 浪漫爱情的演化	(9)
序：爱情与抗争	(9)
历史的现实意义：循环论题	(10)
部族心理：个体微不足道	(11)
希腊人的看法：精神爱情	(14)
罗马人的看法：玩世不恭的爱情观	(16)
基督教的启示：无性的爱情	(18)
典雅爱情：浪漫爱情初露端倪	(23)
从文艺复兴到启蒙运动：爱情的世俗化	(25)
工业主义、资本主义和男女关系的新见解	(29)
浪漫文学的冲击	(33)
19世纪：“柔顺的”浪漫爱情	(38)
美国人的理想：个人主义与浪漫爱情	(41)
对浪漫爱情的批评	(43)
不属于浪漫爱情的东西	(47)

论人类潜能运动	(51)
必要条件：浪漫爱情新解	(55)
第二章 浪漫爱情的根源	(58)
序：先有自我，才有可能	(58)
走向爱情的定义	(62)
父母与孩子之间的爱：一个特例	(64)
施爱的需要和欲望	(66)
浪漫爱情之精髓：马特尼克原则	(69)
人类生活中的性	(86)
男女之间	(90)
浪漫爱情的响应	(96)
第三章 浪漫爱情中的选择	(97)
序：认识的震惊	(97)
人生观	(98)
互补差异	(105)
不成熟爱情	(110)
一个奇怪的变量：节奏与精力	(117)
爱情是一个私人宇宙	(119)
第四章 浪漫爱情的挑战	(121)
序：面临挑战	(121)
自尊	(123)
自主	(135)
现实主义的浪漫主义	(138)
相互自我开放：共同生活的意义所在	(140)
交流情感	(144)
投射可见性	(152)

插曲：亲密实验.....	(158)
滋育的艺术.....	(164)
爱情与利己.....	(167)
性行为是表达爱情的一种方式.....	(169)
敬慕.....	(172)
爱的勇气.....	(174)
婚姻、离异和永久问题.....	(181)
插曲：过程与结构.....	(185)
性行为的排他性.....	(188)
嫉妒.....	(195)
孩子与浪漫爱情.....	(199)
保留一个抽象的总体观念.....	(203)
最后的挑战：对永恒的渴望与变化的必然.....	(204)
跋：关于爱情的结语.....	(209)
参考书目.....	(212)

浪漫爱情是属于成年人的，不属于孩童。它不仅不属于字面意义上的孩童，而且也不属于心理学意义上的孩童，即不属于那些虽已成年，但依然感到自己是孩子的人们。

——第四章：“浪漫爱情的挑战”



导 言

男女之间强烈的感情吸引，也就是大家所说的浪漫爱情，它能使人达到心醉神迷的境界。但如果它失败了，又使人产生难以名状的极度痛苦。由于它的炽烈性，这种依恋本性鲜为人们所理解。在某些人那里，是把“浪漫”同“无理性”联系在一起的，浪漫爱情是一时的精神变态，是情感大爆发，注定是短命的，清醒以后，它给人留下的是醒悟，是解脱。对于另一些人，如果浪漫爱情可望不可及，那么它是一个理想，它让人感到不知不觉就失掉了生活的真义。

由于从浪漫关系上看到了那么多悲剧和困惑，许多人作出结论，浪漫爱情的观念本身就是错误的，是一种虚望。结果，越来越多的人不断地试验各式各样的关系，这些关系不是亲密无间的，也不带有对另一个人感情许诺的脆弱性。有些人已经抛弃了热烈依恋的希望，认为这希望不仅飘渺，而且有害。今天，浪漫爱情也遭到了来自心理学家、社会学家和人类学家的攻击，他们常常把它贬低为不成熟的、虚幻的理想。在这些知识分子眼里，若说热烈的情感依恋可以形成持久的、完满的关系基础，简直就是现代西方文化幼稚的产

物。

我们早就目睹了这个事实，许多人开始踏上了名副其实的恋爱之路，对未来满怀美好的憧憬，寄予很高的期望。然而，随着时间的推移，悲伤，痛苦，迷惘，眼看着关系在恶化，最后终于破裂了。回首往日，他们深深地相爱，那时似乎一切都顺心如意，都值得；他们不知道昔日所有的东西是怎样失去的，为何失去，他们为此苦恼不堪。他们不觉想到，既然那爱情会死亡，还有没有一种能持久的爱情呢？浪漫爱情对于我可能吗？或对于任何一个人可能吗？也许现在是该把梦想同其他所有的儿时游戏一起丢开的时候了。终有一天他们会忘掉这些问题，为什么和怎么样的苦恼早已烟消，余下的是麻木不仁。有时他们用这种信念来安慰自己：麻木意味着成熟。在我们的文化中，有许多人受到这个信念的鼓舞。

然而……人们还是不断地堕入情网。梦想破灭了，还会再生，就如生命的力量无休无止一样。戏接着演下去。在他们无法理解的激情推动之下，他们向着难以实现的目标迈进，不肯破灭的、飘渺的可能性梦幻困扰着他们。

梦幻之所以不肯破灭，是因为它符合深奥的人类需要。但这些需要的性质是什么？永远激发我们的想象力、点燃我们渴望之火的可能性是什么性质的？挡在我们同我们渴望成功的实现之间的东西是什么？在这一趟游历中，我们将负责解答这些问题。

让我从头说起。我写了这本书，是因为我深信，浪漫爱情既不是空想也不是什么心理失常，而是在我们生活中具有极大可能性的东西，是一次极大的冒险，是一场触目惊心的挑战。因为我深信，心醉神迷是我们情感生活中的一个正常

因素，或能够成为一个正常因素。

我认为浪漫爱情并非青年的专利。它也不是什么不成熟的理想，或对于文学作品牵强的模仿，面对“生活现实”一触即溃。我并不认为在我们的人格发展和成熟性方面，浪漫爱情对我们的要求，高于我们的一般看法。的确，这是本书的一项中心课题。

使一个人同另一人相结合的爱情，千差万别。我首先为本书要探讨的爱情范畴下一个定义。浪漫爱情是一个男子和一个女子之间热烈的精神—情感—性欲之依恋，这种依恋反映了他们相互间高度的价值尊重。

我认为，如果一对情侣至少在某种意义上没有体验到热烈的或强烈的依恋，就不是浪漫爱情关系。我认为，如果没有体验到心灵上的共鸣，没有体验到在价值和前景上的息息相关，没有体验到已成“情人”的感觉，相互间没有强烈的性吸引，就不是浪漫爱情关系；如果没有相互间的敬慕——比如相互蔑视——那么我认为也不是浪漫爱情关系。

我们就爱情、性或男女关系发表的任何看法，几乎都要涉及自身表白之类。我们一般从自己以往的经历谈起。当一个心理学家开始提出爱情论题时，不免要表白自己的内心世界。这倒不是说，得出的结果一定是主观的，不可能提出普遍有效的意见。我将反驳这种说法。我们的见解绝非个人浪漫史的产物。不过，许多见解的确深深地植根于那片土壤之中，有意无意地吸收了许多感情、价值以及我们得出的“显而易见的”结论。

我过去同一位女子深深地相爱了15年之久，我写这本书时若假装没有那番经历，就是在自欺欺人。帕特莱希亚·怀

南德·布兰登在 1977 年 3 月 31 日死于一次意外的溺水事故。那天早晨，我们缠绵在床，尽情做爱，相互倾诉，激动不已，仿佛我们的生活中再无他人，身上像有一股神奇的、不可抗拒的力量使我们返老还童了。那 15 年里，每当帕特莱希亚步入房间，我心中的明灯便更加耀眼夺目。每当我听到同事们谈到浪漫爱情经过数月（或数周）的欢愉，“注定”夭折时，我必须承认那经历在撞击着我的心灵。

除开我的个人经历，这本书有两个基本材料来源。第一，它作了这样一个尝试：试图以多少适于每一个人的事实和材料、历史和文化资料为基础，去推究和理解男女关系。第二，书中的主张都是根据我作为精神治疗学家和婚姻顾问的经验体会提出的。在过去的 25 年里，有机会同许许多多的人一起工作，见识了他们为满足性欲和罗曼蒂克式的恋爱要求而奋争的天性——以及他们颓废消沉的面孔——使我得出了许多有关男子和女子有意无意地相互追求的结论，以及在他们的关系上为何有那么多失败、痛苦、劫难的结论。尤其是在最近一段时间，我一直在指导开设“自尊和生存艺术”与“自尊和浪漫关系”的半日制实验班，这些实验班遍及全国。在这些强化班（人们这样称呼它们）里，我有了更多的机会去进一步探索并检验这本书中提出的观念和结论。

回想一下这点是有帮助的：在过去的大部分历史阶段，浪漫爱情的概念作为一个理想，作为一个理想的婚姻基础，一直鲜为人知；直到现在，世界上的许多文化对此依然一无所知。只是在过去的几十年里，在非西方文化中才出现了一些有教养的阶层，他们反叛了父母包办婚姻的传统，并效法西方把浪漫爱情概念作为一个理想来追求。浪漫爱情的观念在

西欧已有了很长的历史，而把它作为一个适当的长远基础，如婚姻那样的确定关系，却从未像在美国来得那样广泛。

在这本书的论述过程中，浪漫爱情概念的使用，大大超出了与美国的爱情概念相联系的使用方式。但是，在我们理解它时，最好是从历史的角度，从与早期文化形成鲜明对照的美国式理想的背景出发。

出生在 20 世纪的北美青年，都把和异性共渡未来的设想以及在一些其他文化中绝对没有的设想视为当然。这些设想包括，两个将在一起共同生活的人都是自由自愿地相互选择，任何人，包括家庭和朋友、教会和国家，都不能也不应该代办代替；他们的选择以爱情为基础，决不是以社会、家庭、经济上的考虑为基础；他们选择哪个人为对象，这相当紧要，人与人之间的差异在这方面至关重要；他们希望并期待从与他们所挑选的那个人结成的关系中得到幸福。——追求这种幸福完全是正常的，确实是天赋人权；他们所选择的与之共同生活的人，也就是他们希望并期待与之共同实现性满足的人。

在整个人类历史中，几乎所有这些看法都会被视为是异乎寻常的，甚至是不可取的。

这种对爱情和男女关系的看法，自出现到风行于西方世界的整个过程中，有几个重要阶段是我在第一章里要概述的内容。进行这种历史考察的用意是确定我们今天所处的环境，展望我们为之奋斗的美好前景，使我们更清楚地认识到，目前依然影响着我们的传统态度和价值观，正在削弱着我们从男女关系中获得幸福的努力。

为了使这些目标得以实现，历史的考察包含了哲学、政治、伦理、文学等方面的内容，因为这些东西都影响到我们

思考、理解当今之浪漫爱情的性质与解决问题的方式。

在第二章，我们将把着眼点从历史方面转到心理学方面——我们开始对浪漫爱情的根源和意义进行理解，这种理解不是以过去为背景，而是以现时为背景，以无时间限制的现时为背景，以我们人类的本性为背景。我们将考察对于浪漫爱情渴望的产生和以实现浪漫爱情为目的的基本心理需要。这样，我们就能够逐渐理解爱情关系之令人消魂——或痛苦——的原由。

在第三章，我们将考察导致我们最可能爱上某人的基本因素——选择过程。为此，我们将以“什么是爱情和爱情为何产生”为主题进行讨论。

在第四章，我们将提出“爱情为什么有时生长，有时死亡”这样的问题。我们要讨论：如果要浪漫爱情成功，那么它对我们有什么样的要求，即在心理上有什么要求。我们要探讨浪漫爱情的挑战。我们将描述我们在这方面成功与失败的基本决定因素，深化我们对胜利与挫折这两方面的理解。

这本书既不是爱情手册，也不是性手册。在一些关键之点上，书中不免会或明或暗地给出某些“基本知识”。但本书的目的不是给人以忠告，而是在于使人们了解浪漫爱情——增进我们对于这种爱情的理解——歌颂浪漫爱情，把它视为一种现实主义的和值得各种年龄的成年男女们去追求的知识。

第一章 浪漫爱情的演化

序：爱情与抗争

男女之间强烈的情爱关系的故事遍及所有的文学作品，是我们文化遗产中宝贵的组成部分。兰斯洛特与吉尼维亚、赫洛伊斯与亚伯拉德、罗密欧与朱利叶的伟大爱情，作为肉体情感和精神奉献的象征，活在我们心里。但是这些故事都是悲剧——是非常富于启发性的悲剧。

这些情侣之感人，并不是因为他们那个社会的典范，而是因为他们背叛了那个社会。这些情侣值得纪念，就因为他们与众不同。他们的爱情向着他们那个时代文化的道德和社会礼教挑战，他们的故事之所以成为悲剧，是因为他们在那些礼教面前碰得头破血流、粉身碎骨。

这些爱情故事的悲剧性质，情侣间的山盟海誓，面对他们的文化或社会表现为一种绝非轻率意味的挑战，这个事实暗含着这样一种情形：这种爱情在当时不被看成一种“正常的”生活方式，或者是不为人们所接受的文化理想。

我们会看到，浪漫爱情的理想是我们大部分历史的对立