

Mc  
Graw  
Hill Education

评估恋爱幸福指数，  
规避盲目爱情风险



How to Avoid  
Marrying a Jerk?

# 别把 混蛋当 Honey

[美] 约翰·范·埃普 (John Van Epp) 著  
金棣 译

东方出版社

Mc  
Graw  
Hill

Education



How to Avoid  
Marrying a Jerk?

# 别把 混蛋当 Honey

[美] 约翰·范·埃普 (John Van Epp) 著  
金棣 译

东方出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

别把混蛋当 Honey/ [美] 约翰·范·埃普 著. 金棣 译. —北京: 东方出版社, 2009. 1  
ISBN 978-7-5060-3419-7

I. 别… II. ①埃… ②金… III. 恋爱—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 011677 号

John Van Epp: How to Avoid Marrying a Jerk.

ISBN: 0-07-147265-7, Copyright © 2007 by John Van Epp.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved.

No part of this publication may be reproduced or distributed by any means,  
or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.  
Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co.  
and Oriental Press.

本书中文简体字翻译版由东方出版社和美国麦格劳—希尔教育(亚洲)出版公司合作出版  
未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2008-3226 号

## 别把混蛋当 Honey

作 者: [美] 约翰·范·埃普

译 者: 金 棣

责任编辑: 黄 娟

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 15.5

书 号: ISBN 978-7-5060-3419-5

定 价: 34.00 元

发行电话: (010) 65257256 65245857 65276861

团购电话: (010) 65273937

版权所有, 违者必究。本书观点并不代表本社立场  
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

# 目录

## 第一部分 理智与情感同样重要

- 第一章 听从感性却不失理智 / 003
- 第二章 恋爱依附模型计划 / 013
- 第三章 健康的人做健康的选择 / 023

## 第二部分 运用理智

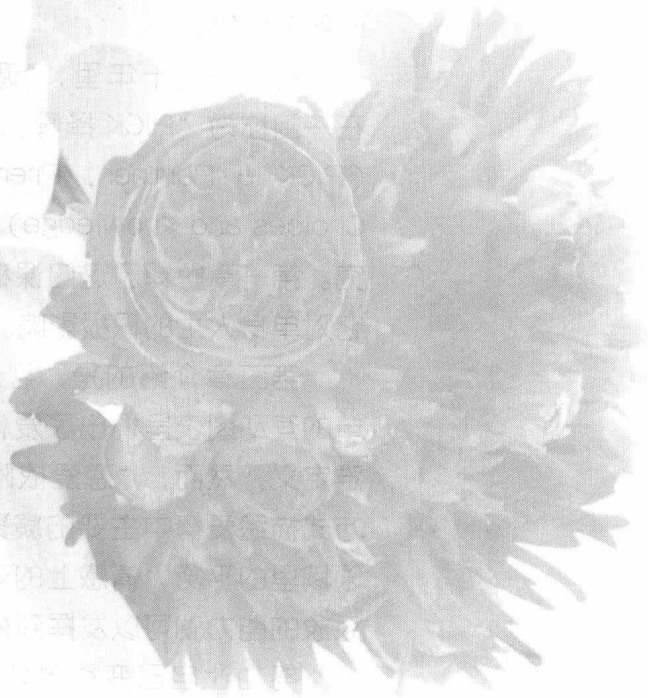
- 第四章 你好，我爱你，请问你的名字是 / 041  
“恋爱依附模型”第一课：我真的认识你吗
- 第五章 寻找灵魂伴侣 / 057  
第一步：掌握两人的潜在契合度
- 第六章 心口如一 / 083  
第二步：掌握建立与维系关系的技巧
- 第七章 “还有，我的第三任太太是……” / 099  
第三步：掌握其他人际关系所透露的信息
- 第八章 鱼与熊掌不可兼得 / 125  
第四步：掌握家庭背景所透露的信息
- 第九章 寻找你伴侣的心灵 / 143  
第五步：掌握良知所透露的信息

### 第三部分 也能听从感性

第十章	从交往到互许终身的数据库	/ 165
	“恋爱依附模型”第二课：我应该信任你吗	
第十一章	如果我给你提供帮助，那么以后你也会帮助我吗	/ 185
	“恋爱依附模型”第三课：你会满足我的需求吗	
第十二章	我一言既出，驷马难追	/ 203
	“恋爱依附模型”第四课：你能遵守承诺吗	
第十三章	如何享受鱼水之欢	/ 221
	“恋爱依附模型”第五课：应不应该发生	
结 论		/ 237
	现世需要爱好和谐与引领潮流的人	

## 第一 部 分

# 理智与情感同样重要





---

本书分为三部分，第一部分包含三章，它们能够引导你掌握全书的脉络。第二部分与第三部分阐述了你接下来需要了解的“恋爱依附模型”（Relationship Attachment Model, RAM）计划的精华，这有助于你经营恋爱关系并在挑选伴侣时胸有成竹。

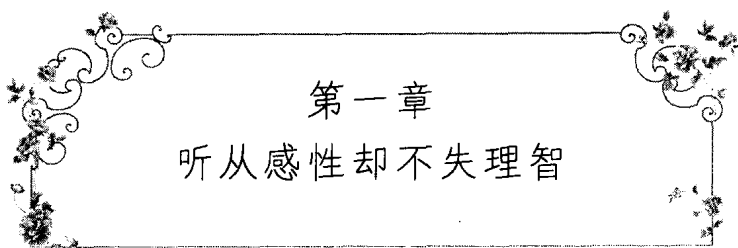
在过去的十年里，“恋爱依附模型”的概念在一门称为“PICK 择偶：婚前人际选择与知识”（PICK a Partner, Premarital Interpersonal Choices and Knowledge）的课程中被教授与研究。第一章解释了这门课程发展的缘起，并描述它对单身人士的积极影响。

第二章介绍的是“恋爱依附模型”，这个简单的互动图表呈现出了爱情的复杂力量。爱情很难定义，然而，“恋爱依附模型”以清楚易懂的方式描绘爱情中主要的凝聚力。只要你保持亲密领域里的平衡，情感上的安全感与清楚判断交往对象的能力就可以发挥到极致。

努力让自己变得更好并处理好自身的问题，是找到好对象的第一步。第三章讨论几个应该努力的方向，从而让你谈一场健康的恋爱。

---





## 第一章 听从感性却不失理智

### ❖ 看起来都对，怎么会出错 ❖

我们先看看 25 岁的夏洛蒂，她刚刚结束一段两年的感情。

第一次见到詹姆斯（27 岁）时，他很随和、迷人又有趣。我们几乎一有时间就聚在一起，7 个月后他搬来跟我住。我本来笃信自己是世界上最了解他的人，不过后来他变了，他开始常常和朋友出去，对我的兴趣减少了。只要我想谈谈如何维系我们的感情，他就会变得防备而冷漠，一副满不在乎的模样。我又努力了一年半，以为他会改变，但只是变得更糟。回头想想，我不知道自己是不是真的懂他。

还有 38 岁的马克，3 年的恋情即将画下句号。

我第一次和珍奈聊天的时候很同情她。她刚和一个背叛她的大混蛋离婚，我不明白怎么会有人如此对待她。珍奈是个德才兼备的





好女人。她告诉我从来没有人像我这样呵护过她。当我听她谈起自己一团糟的家庭时，才明白她为什么好像“很习惯”和“混蛋”相处。能给她一份前所未有的爱，感觉真的很棒。但交往大约4个月以后，珍奈变得情绪化而且常找我吵架，好像存心要发脾气。我试着让情况好转，但没多久她又恢复到老样子。我不应该和她在一起这么久。为何我总是恋爱中付出的一方？

再听听28岁的泰莎，即将结束5年的感情。



我认识多兰（31岁）的时候，印象最深的就是他和我6岁的儿子处得很好。多兰会一直跟他说话、陪他嬉闹或玩耍，还会在来我家找我的时候为他准备一些惊喜。单亲妈妈的我，很轻易爱上了儿子从来不曾有过的、好爸爸类型的男人。我虽然不太喜欢多兰有时候会对我凶，但我会把这当他心情不好而不和他计较。毕竟，无论好坏，我们都要承受。我们在一起一年后结婚了，从此他就变了一个人。他常常很暴躁，对待我的方式就像他爸爸对他妈妈一样。我从没想过他的个性会如此糟糕，这简直和婚前判若两人。我怎么会忽略他如何处理婚姻关系的前兆？

夏洛蒂、马克和泰莎的共同点是什么？这三人都遭遇当初没料想到的情况。他们都没有注意到迹象，没有把即将演变成破坏性常态的偶发状况当一回事。深陷爱河里的人常常会被蒙蔽了双眼。

问题不在于你不知道自己要什么。根据新泽西州罗格斯大学最近进行的一项全美调查显示，94%的单身人士希望和自己的灵魂伴侣结为连理，但大部分的人承认没有信心达到这个目标。你会读这本书，可能是因为你注意到了自己的恋情里出现了你想改善的常态性的问题，而且你自问：我知道自己要什么，那我做错什么了？

你知道自己要什么，但是：

- 为什么你总是对混蛋动心？
- 为什么你一直挑到有相同毛病的对象？
- 你要怎么才能真正知道一个人会成为怎样的配偶？
- 为什么你感到如此绝望？
- 你怎么才能明白自己要的是哪种灵魂伴侣，却又认不清现实中伴侣的本性？
- 为什么你的伴侣在3个月内就变了这么多？
- 为什么当你没有处在恋爱关系里时，反而可以想得更清楚、感觉更有自信、行为也更果断？
- 别人说你的前男（女）友很差劲，你现在相信了吗？
- 为什么你忽略了这么多问题的蛛丝马迹？
- 为什么你总是比较努力改善关系的一方？
- 你应该怎么做才能保护自己免于过度信任对方？
- 要多久才能真正认识一个人？
- 一个人怎么会爱你却又背叛你？
- 你怎么能同时又爱又恨一个人？
- 为什么你的伴侣一结婚就马上变了？
- 一切已经尽善尽美了吗？

这些问题让你产生共鸣了吗？如果答案是肯定的，你并不孤单。

## ❖ 十年研究 ❖

我和这本书“交往”将近10年，朋友和家人都希望我尽力让它出版，但我一直告诉他们我还需要测试，还没准备好，只要再一段时间，也许明年……咦？我开始听起来像个不敢给承诺的人吗？



我必须为此做个答辩，这段 10 年的追求开花结果了。这 10 年让我有时间在临床咨询执业时测试书中的观念。更重要的是，我能将这些想法转为课堂内容，即“PICK 择偶”（以下简称 PICK）课程，并经过俄亥俄州立大学的研究所认可，由军营、教堂与社会中介组织的数千名讲师在 7 个国家与全美 48 州实地测试。这本书是成功且经科学验证的 PICK 课程精华，你若切实遵行，那么我保证你在婚姻的道路上不会遇人不淑。



## 爱情是盲目的

许多病人对我说，他们以为自己拥有最佳的伴侣，之后却发现他们忽略或低估了重大的问题，感到受伤又沮丧。我向来会请他们回想恋爱初期有没有察觉到这些问题的任何迹象。他们一律回答：有。

你难道不好奇为什么这么多人在恋爱的时候疏忽争论与差异，而让这些问题几年后再来折磨婚姻？在旁人都看得出来的破坏性行为模式一而再、再而三发生后，你不懂朋友为何还是原谅男友（或女友）……但之后相同的情境却发生在自己身上？当你被爱神的箭射中时，一切都变得模糊。直到分手（有时候是结婚）之后才恍然大悟，然后你觉得自己很笨，因为所有恋爱初期忽略的警讯事后看来都如此清晰。为何爱情让人盲目？

我询问那些受伤的病人，为何他们没注意到早期的警讯，多半得到两个答案，将两者相加，就掌握了“爱情盲目症候群”的根本原因。

首先，很多病人说：“要是我早知道就好了。”他们理智上不懂未来伴侣应该具备哪些条件。多数人接收到关于预测婚姻质量的信息都有所谬误，这并不令人意外，很少有人正式学习如何谈恋爱。我们的教材是家人、朋友、浪漫的电影、廉价的小说，以及自己跌



跌撞撞的亲身经历。虽然有些人从这些生活化的课程中对这个科目懂得更透彻，但多数人只变得更迷惑和更胆战心惊。

随着好奇心加深，我开始翻阅关于爱情、罗曼史、约会、择偶与婚姻满意度预测的研究文献。我读了1 000多篇文章、好几十本自助图书，加上热销杂志中的无数文章。我教授过研究所里进阶的婚姻与家庭课程，对于婚姻幸福预测指标的大量研究了如指掌。熟读这些研究结果后，我发现大多预测指标都可归为五类。

1. 速配指数——两人之间个性、价值观与兴趣的相似或相异处是否平衡，也就是说你们“适不适合彼此”。

2. 交往技巧——沟通、心胸开放与化解冲突等能力。

3. 人际经验——恋爱与非恋爱关系中所透露出的模式。

4. 家庭背景——父母婚姻的质量，以及家人如何表达关爱与情绪、角色发展和互动模式。

5. 人格特质——情绪健康以及辨别是非的成熟程度。

前两项相当明显，可能在一段新恋情的初期就能加以确认，但后面三项比较微妙，通常会在婚前长时间潜伏。那些受挫后反省的当事人表示，这三项常常被忽视。

这些当事人为何会小看重大的问题征兆，第二个原因可以总结为一句话，也就是他们常边说边叹气的“我想我是爱得太深了”。他们并不是不了解伴侣，而是因为过度的依恋，导致情感与理智分割开来。这原因还包括“事情会好转”和“我知道这是问题，可是他爱我，那才重要”之类的想法，我称之为缺乏情感智慧。我们之所以看到电视节目中单身男女有这种过度依恋情节时会发笑，是因为对这种情感能产生共鸣。但这个严肃的事实一点都不好笑，尤其是你经历过好几段恋情，感觉像真爱，但结局却完全不是这么回事。





## 就是行不通

我越来越深信时下的约会方法对身心都没有保障，而且也无法引导你选择令人满意的伴侣。发展健全的恋情与选择伴侣基本上需要的是一份对使用者友善的指导方针，这样才能调和理智与情感，但目前还没有一份能让人参阅的选择婚姻伴侣的指南。大量的两性研究还没有被转化为易读实用的工具，以供单身男女在交往或寻觅婚姻伴侣时使用。



可以这么做吗？应该这么做吗？为什么之前没有人这么做？我想了很多问题，想得越多就越明白自己是本末倒置了——当我怀疑单身人士的世界能否应付选择配偶的计划时，我发现世界一直在遵循着某种择偶计划。

在择偶这场赌局中，单身男女从来都不是完全靠自己。在过去，选择婚姻伴侣的计划牵涉到家庭、社会与传统。历史上 80% 的文化都奉行着某种经过规划的婚姻，如指腹为婚、媒妁之言或是逼婚。这些婚姻的用意都在于尽量以理智来处理婚姻：促成一对文化、宗教与种族背景相似，且社会地位与家庭价值观相配的佳偶，这不仅对即将结为连理的两人，也对两个家族都有好处。这种古老的择偶方法与爱情、浪漫、吸引力或亲密无关，而是由理性指导的现实安排。你可以总结为两个字：思考。

直到近几个世纪，凭爱情与魅力来选择对象的婚姻才取代了计划式的婚姻。家庭与社会指导退位，自我追寻开始盛行。背景、价值观、宗教信仰与文化传统的重要性被激情与浪漫推翻。这个观念在 20 世纪初期相当新潮，以至于多数社会学家与婚姻教育者把自由恋爱的婚姻当作“病理实验”。知名的社会学家与家庭学者伯吉斯 (Ernest W. Burgess) 1926 年写道：“浪漫式择偶本质上无理、武断又稍纵即逝，恰好违逆择偶本该有的严肃、谨慎与负责的承诺。”



这句话的意思是，不要仅凭你的感性率性而为，要用理智。

然而，伯吉斯的警告并未获得注意，很可能是因为大众以为两者只能选择其一，于是西方社会起而反抗理智、拥抱爱情。浪漫爱情在 20 世纪被赋予前所未有的崇高地位。单身人士以思考爱情为导向，也只要爱情。从音乐到电影再到文学，爱情与浪漫故事长驻畅销排行榜。披头士经典歌曲《你需要的是爱》（All You Need Is Love）掌握了整个世纪达到高点的情感。

麻烦的是，这种分割没有被认清：理智与情感天生就该一起运作。以前长辈安排的婚姻着重用理性寻找家庭背景、地位、性格、宗教、文化与家庭价值观相配的对象，那个时代是由理智决定择偶。到了 20 世纪的新时代，重点是爱情、吸引力、来电、挚爱、性、需求、亲密与忠诚——爱可以不理性但却很美。

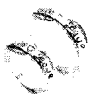
然而，我相信这可以两全其美。20 世纪的格言“思考爱”必须换成 21 世纪的新格言“爱要思考”。结合你的脑力与热情是可能的。

有人常常奉行一种想法，以为恋爱就表示不用再接收或分析伴侣的信息，以为爱情可以自行处理一切，包括经营感情。爱被当成是非题，只有爱或不爱。如果爱情的开关启动，头脑就关机。他们跃入纯粹只谈感情的刺激中，故意选择停留，直到快被负面情绪淹没为止。

## ✿ 绘制爱情的路线 ✿

有什么其他选择？该如何绘出爱情的路线？你需要一份指南供你使用，和谐地结合感性与理智的模式，让二者并肩在你营造恋爱关系时提供指引。

我花了好几年的时间才发展出“恋爱依附模型”，将研究爱情、依恋、亲密与凝聚力的大量论述浓缩成一张交互式图表，描绘出爱情的奇妙力量是如何与心智的辨别力交互作用。“恋爱依附模型”虽





然很简单，但要考虑到爱情的复杂度；这很个人化，但又人人通用；这很理性，却又接纳爱情的神秘感。我会在第二章仔细解释“恋爱依附模型”，但此刻的重点是要告诉你，这个模型提供了选择伴侣的所有须知，即一份指引你的计划，让你知道你的交往对象会成为怎样的配偶，让你在谈恋爱的时候保持情感与身体的安全，更让你做出能带来圆满婚姻的健康选择。



我首次公开发表“恋爱依附模型”，是在1996年夏天那次被定名为“如何避免和混蛋结婚”的研讨会上。我邀请从事不同领域研究的同事，有教育者、咨询师、牧师、社会服务人员和离婚专家，然后以全天的形式教授了五堂课，反响很强烈。我仅从这个小组就接到十几份去别处教授此课程的邀请。在很短的一段时间内，我放下其他所有的研习而只教这个课程。一年后我请制片小组拍摄一堂我的现场讲课，好让其他讲师针对个别的团体或班级使用。我写了一本讨论习作让学生与小组参与者搭配录像带使用，并正式定名为“择偶：婚前人际选择与知识”。

后来显示，录像带教学是不够的。“择偶：婚前人际选择与知识”跨越文化与世代藩篱，各类讲师都必须接受训练与取得认证后才能不用录像带上课。于是我撰写了给讲师的课程，有详尽的课程规划并提供在线认证训练课程。在我还不知道之前，各州几乎都有讲师在教授“择偶：婚前人际选择与知识”，并来函索取其他语言的翻译版本。

在所有职业中，随军牧师与家庭倡导干事有最多人获得此项认证。他们热烈谈论这项课程带给单身军人的好处，在美国五角大楼的陆军军官强烈支持呼应，还有一项与俄亥俄州立大学合作的研究获得资助，目的在于评估“择偶：婚前人际选择与知识”课程对单身军人或军校学生的约会习惯有何影响。我们在西点军校、蒙特雷国防语言学院，以及杰克逊堡和本宁堡这两个军营训练讲师，效果非同凡响。学员参与择偶课程后：



• 更能利用课程所学调整恋爱速度，客观总结过去恋爱的经验；

• 更重视课程中列为了了解伴侣的家庭背景、道德的心态与行为、速配指数、其他人际关系的模式、相处技巧等五个关键领域；

• 比较不容易受到“仅有爱就是充分的结婚理由”、“同居能提高婚姻成功的概率”、“异质互补”以及“择偶应该很简单或随机发生”一类的冲动左右；

• 更懂得从容而深入地了解伴侣，并分辨两人是否已准备好步入婚姻殿堂；

• 更能认清原生家庭对恋情的影响；

• 更能体认到改善关系应该在结婚前努力，因为改变在婚前比婚后更容易达成；

• 更加知道有几项明确的指标（如之前的恋情）能预示一个人未来会成为怎么样的婚姻伴侣；

• 更能深信婚前恋爱初期的感受常有误导人之虞，只有花时间才能认识未来伴侣在婚姻中的样子；

• 更能了解如何发展出导向健康婚姻的健康恋情，也更有自信能够使用所学的技巧谈健康的恋爱。



此外，98%的参与者同意遵循“恋爱依附模型”，并表示他们愿意推荐给别人。

这本书以过去10年间“恋爱依附模型”有效而成功的使用经验为基础。和许多传统的交往模式相反，“恋爱依附模型”揭露各式差劲对象的真面目，保护你不会在爱情中变得盲目，并在你调整恋爱脚步之际，提示有哪些关键领域将预言你和伴侣的未来。

最后，我要以一句介绍来总结这一章：我一直尝试要将许多关





于爱、性与婚姻的科学研究通过一定的转化后忠实地呈现出来。这些研究因为散布在大学图书馆的浩瀚学术期刊之中，一般人很难找到。更糟的是，这些研究有时又臭又长，然而它们提供了选择伴侣与经营感情的丰富见地与指引。因此我挑选了每个领域最具代表性的研究，尽力以活泼实用的角度供各位使用。



### 备忘录

- 理智与感性缺一不可，否则爱情就会变得盲目。
- 为了清楚对象未来处理婚姻的态度，你必须先了解对方的五个关键领域。
- 择偶课程经证明能有效协助单身人士避免选择问题伴侣。

