



人文系列

演化心理学视角下的 亲情、友情和爱情

陈斌斌 著

 复旦大学出版社



人文
系列

本书由复旦大学出版基金资助出版

演化心理学视角下的 亲情、友情和爱情

陈斌斌 著

 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

演化心理学视角下的亲情、友情和爱情/陈斌斌著. —上海:复旦大学出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-309-12208-4

I. 三… II. 陈… III. 情感-心理学-研究 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 065359 号

演化心理学视角下的亲情、友情和爱情

陈斌斌 著

责任编辑/张旭辉

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

江苏凤凰数码印务有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 15.25 字数 402 千

2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-12208-4/B · 574

定价: 38.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

我们人类既是社会动物（Aronson, 1999; Caporael, 2001），又是情感动物（Cosmides & Tooby, 2000; Tooby & Cosmides, 1990）。因此，个体在群体内的社会互动以及情感联结是人类生活中最基本的方面。人类的主要社会互动发生在具有持久情感关系的情境中，而这些社会情感关系中对我们最重要的就是：亲情、友情和爱情。

那么我们人为什么会有亲情、友情和爱情呢？它们分别是怎么产生的？它们的功能分别又是什么？它们会让我们变得更加健康幸福吗？为什么亲人、友人或者爱人之间会发生冲突？产生这些冲突的根源到底是什么？

对于上述这些问题，可能要从演化心理学的视角出发才能予以更透彻深入地解答。演化社会心理学的重要奠基人之一的Douglas Kenrick 及其同事从演化的视角提出我们人类在不同发展阶段需要面对交互重叠的、层级性的适应问题，它们除了即刻的生理需要和自我保护这两种基本生存问题之外，还包括心理依恋、地位或者自尊、获取伴侣、婚恋维护以及子女养育等各种社会情感和行为相关的心理适应问题（Kenrick, Griskevicius, Neuberg, & Schaller, 2010）。如果我们不能解决这些适应问题，我们就不能更长久地存活下来或者成功地繁衍后代。人类的心理适应与手指灵活性等生理适应一样，都是为了解决适应问题，只不过心理适应是通过思考和感受等方式帮助我们解决各种适应问题（A. S. Miller & Kanazawa, 2007）。例如，如果有两个小孩

都不小心坠入河中，一个是你的女儿，另一个是你女儿的同学，她们都不会游泳，但你会游泳，你会先救谁？可能你会说你会把这两个孩子都救起来，但是在面对先救谁时，这就出现了适应问题了。从演化适应的角度，你会先救你的女儿，因为她与你血缘关系，女儿能够将你的基因继续延续下去，这是一种适应的选择。但是如果你选择先去救你女儿的同学，她跟你没有血缘关系，不会将你的基因继续延续下去，你救了她而你的女儿却死了，那么这似乎是一种不适应的选择。因此，比起营救陌生人，人们营救与自己有血缘关系的人是一种心理适应。这听起来有些残酷，但是我们人类祖先在上百万年之前的演化历程中经历了无数次这样的适应问题，最终那些能让祖先的基因遗传下来的行为和心理被自然演化选择下来了。本书所涉及的亲情、友情和爱情包含了 Kenrick 所提到的上述这些适应问题的所有方面，我们的亲情、友情和爱情关系之所以被演化选择下来，就是为了帮助我们人类解决自然和社会环境中遇到的各种适应问题。

正如哈佛大学心理学系教授 Steven Pinker (2002) 所言，在人的研究中，如果想要探索诸如亲情、友情和爱情等重要的情感关系，没有哪门心理学分支如同演化心理学那样能提出比较统一且深入的元理论解释。因此，本书将围绕演化心理学的视角去系统地剖析我们人类最重要的这三种社会情感关系并分析它们对我们生存和繁衍的意义。

按照演化心理学的逻辑，我们人类的亲情、友情和爱情这三种社会关系并不是那么的充满情感，它们会出现各种冲突、甚至是非常残酷无情的。它会告诉你，母爱不再“伟大”、朋友不再“真诚”、爱情不再“浪漫”，而它们更多的却是尔虞我诈、利益纷争的人际关系，关心的是自己基因能否遗传下去。但是，作为动物世界中的一员，我们人类无需把自己凌驾于万物之上，并孜孜不倦地去美化和包装自己“自私”的基因及其所作所为、在文化层面建构人类的所谓文明。在本质上，我们人类其实与其他的所有动物物种并无两样。演化理论揭示的是人的本性，它的判断是中立的，没有好坏之分，没有道德判断，可以说它揭示的是人

性的真面目。我们通过演化的思想所获得的帮助就是，它让我们更真切真实地去直面我们人性“自私”的一面（M. Daly & Wilson, 1988b）。此外，演化的观点为我们提供了指导性的建议，让我们更深层地认识到其实利益冲突不可避免，有时候理解比回避更重要，通过理解有助于我们能更加有效地去建构我们这些重要的社会情感关系。例如，本书会谈及同性朋友之间会为了共同喜欢的某个异性潜在伴侣而发生不信任、欺骗或者身体冲突。但是如果我们理解了这种关系所隐含的代价，那么我们就已经为减小冲突、提升健康快乐的友谊关系迈出了第一步。

如果把阅读本书看作是一次探索之旅的话，那么导言这一章将提供临行前的三件必备品。第一件，“门票”，本章将让读者对演化心理学与传统主流心理学之间的区别有一个初步的了解，介绍演化心理学的核心思想和逻辑，这就像这次探索之旅的门票；第二件，“语言帮助”，本章将向读者解释演化理论中常用术语，便于读者理解演化的含义，这就像你在旅途之前学会当地语言；第三件，“地图与行程”，本章将介绍整本书的组织框架，对每一章的内容做简单的介绍，以便读者对本书有一个整体的认识，这就像是一张描述你旅行的行程。最后，真心希望您的这次探索之旅愉快！

一、演化心理学的核心思想——“门票”

演化心理学是一门新兴的研究人的本性的心理学科，是基于人类在远古时期应对生存和繁衍挑战而演化下来的心理适应的理解（Buss, 2008）。在过去的10年里，我国诸多学者也开始关注并介绍演化心理学的思想以期能让更多的人了解这一新的学科（蒋柯 & 熊哲宏, 2010；王晓田 & 苏彦捷, 2011；熊哲宏 & 李其维, 2002；许波 & 车文博, 2004；张雷, 2007；朱新秤, 2006）。演化心理学往往被看做是不同于传统心理学的学科，即所谓的“标准社会科学模型”（Standard Social Science Model）。在讨论演化心理学之前，首先有必要说明标准社会科学模型和演化心理学之间的区别。演化心理学家 Alan Miller 和 Satoshi Kanazawa（2007）概括了标准社会科学模型的四大原则，即

强调：

原则一，人类不受生物性因素影响。尽管标准社会科学模型认识到生物性因素能够解释自然界其他物种的行为，但是唯独排除人类在外。也就是说，人类是自然界的一个特例。

原则二，演化止于人类的颈部。标准社会科学模型承认人类的躯体是进化的结果，例如人的手、脚等身体部位和器官是自然选择和性选择发展起来的，但是它认为演化不会影响人的脑和心理。因此，脑是人类躯体的一个例外。

原则三，人类本性是白板。人出生时心灵像白板一样，人的一切观念和知识都是外界事物在白板上留下的痕迹。

原则四，人类行为几乎完全是环境和社会化的结果。标准社会科学模型认为人的心理是后天通过学习等社会化过程产生和发展起来的。

演化心理学的目标是揭示人类的本性。人类本性是由诸多被称作为演化心理机制或者心理适应的成分组成的。演化心理学家就是去揭示和解释这些演化心理机制或者心理适应 (X. T. Wang & Su, 2011)。适应是自然选择和性选择演化的产物，它帮助个体解决特定的问题 (G. C. Williams, 1996)。例如，我们的眼睛是种适应，因为它帮助我们看见外边的世界，定位方向，发现猎物，避免受到伤害。而演化心理学根据其定义，相对于标准社会科学模型也有四大原则 (A. S. Miller & Kanazawa, 2007)，它们是：

原则一，人是动物。人其实与其他的所有动物物种是一样的。尽管人类具有其独特性，这使人有别于其他物种，成为独立的物种，但是能应用于其他物种的演化生物法则同样也适用于人类。我们人类是独特，但是我们不是因为独特而独特。每个物种都有其独特性，这是在适应所生存的环境下演化下来的独特 (Van den Berghe, 1990)。

原则二，人类的大脑并不特殊。演化心理学家认为人脑只是身体的一部分，就像眼一样，都是在演化历史中为适应环境而选择下来，形成现在的功能。

原则三，人类的本性是与生俱有的。如同狗天生有狗的本性、猫有猫的本性一样，人类天生有人的本性。标准社会科学模型所提倡的社会学习和社会化对人类是重要，但是人出生就具有这种学习的能力，这是天生的。文化和学习是人类演化的心理机制的一部分。社会化只能重复和强化我们人脑中已经有的东西。

原则四，人类行为是天生具有的本性和后天的环境相互作用的产物。基因的表达依赖于环境，受环境影响。相同的基因在不同的情境中可能有不同的表达。因此，有基因组构成的天生的人性和人生活的环境同等重要的决定着人的行为。

对于所有正常人的心理，他们都会发展一套标准的推理、情感、行为、动机的程序。在自然选择推动下的人类漫长演化历史长河中，这些程序已经在功能上被设计好去应对复杂的环境。由于我们人类需要去解决各种适应性的挑战问题，不同的问题需要以不同的行为标准和模式去解决，所以这必须演化出诸多独立的心理程序 (Cosmides & Tooby, 2001)。人类已经演化出这些具有专门化的、领域化的程序，包括食物选择、住所偏好、防卫猎物、语言获取等领域，当然也包括本书中将要探讨的亲人关系、友谊、结盟、择偶等专门化的领域。这些程序将管理我们在进行各种心理活动时的方式，例如，我们如何解释我们的经历、如何调用现有的心理概念或者动机去处理我们的日常生活事件、如何激发我们的热情、如何理解他人的行为和意图（也可参见熊哲宏 & 李其维，2002 的论述。熊哲宏教授也是国内较早关注演化心理学的学者之一，曾翻译过 David Buss 的《进化心理学》一书）。

Kenrick (2011) 进一步把人类演化下来的心理形象地比喻成孩子的涂色本。在涂色本中提供了各种轮廓，这就像人天生具有的心理程序，而且每本涂色本中有若干不同的画，而这些画就像是人类专门化的、领域化的心理程序，以应对不同的具体问题。然而，具体用什么颜色涂，涂什么，就要看人在后天所处的环境了。例如，父母养育是一个专门化的心理程序，那么如果在资源非常丰富的条件下，这副图应该如何涂颜色呢？父母不会为

资源而担心，他们会为子女投入非常高，给予温暖的呵护和悉心的照料（也许这副画就应该以温暖的红色调为主来上色）；但是如果资源极端稀缺、环境极端恶劣的条件下，这副图又该如何画呢？在这种环境下，父母对子女投入将会非常少，在子女照料上可能更多的是忽视和冷漠（也许这副画就应该以黑色或冷调为主来上色）。这两种截然不同的养育策略实际上是对环境的应对方式，在演化上都是适应的。这个例子就解释了，即使你与自己的同龄人有相同的涂色本，但是你的成长环境与他不同，那么你们的整个发展路径将会不同。所以，演化心理学就是一方面揭示我们人类所拥有的这些心理程序的功能是什么，另一方面则是分析特定环境条件下心理程序的作用机制。

二、演化术语——“语言帮助”

演化心理学由于应用演化生物学的诸多理论思想，因此比起基于标准社会科学模型的传统心理学来，它会有一套自己独特的语言。在这里我对在传统心理学中并不常用的概念和术语进行简单的定义和解释。

（1）“演化”，对应的英文单词是“evolution”，其在生物学中的定义为生物种群里的遗传性状在世代之间的变化（Hall & Hallgrímsson, 2008）。在中国第一个翻译英文“evolution”这个词的人是严复，他将其翻译为“天演”。当年，孙中山也对达尔文思想感兴趣，但是他并不满意严复的翻译，而将“evolution”翻译成“进化”。因为在他看来，进化代表着进步（《孙中山选集》第一卷，转引自王晓明，2005），也许这样似乎也能更好理解人们从猩猩变成人的进步过程。但实际上，Darwin 在其《物种起源》一书中就已经指出，自然选择的最终结果应该包括两种现象，即生物体有可能发生进步，但也有可能是退步（Darwin, 1859）。“evolution”没有明确的方向性之分。而目前，在台湾地区普遍使用的“演化”一词更符合“evolution”的含义（Chang, 2007）。基于此，本书的书名为了中国大陆读者查阅的方便仍然使用“进化”一词，但是在本书的全文中将统一使用更符合“evolution”原意的“演化”一词。

(2)“适应”或者“不适应”，这两个概念指的是特定的性状和行为对个体生存和繁衍的作用，即个体的基因能否不断重复遗传给后代的水平。适应说明能够促进生存和繁衍成功，反之则说明不适应。演化生物学中的适应或者不适应与传统心理学中的相关概念是有显著差别的。演化生物学上的适应主要指繁衍和生存上的成功。根据研究目的和方法的不同，它可以采取直接和间接的测量方式。直接的测量包括儿童的死亡，子女、孙辈等后代的数量。间接的测量包括杀婴、谋杀、虐待、财富继承、教育投入以及出生体重等反映婴幼儿营养和成长的各项指标（Hagen, Barrett, & Price, 2006）。然而，传统心理学所指的适应为某些特质和行为能够促进身心健康、心理幸福以及互惠的社会关系质量，而不适应则为某些特质和行为被社会所不认可、对身心健康不利以及产生消极社会关系质量。因为自然选择促进生存和繁衍的成功，而不是幸福或者健康（Cosmides & Tooby, 1999; Nesse, 2004）。所以生物性的适应特质可能是、也有可能不是对身心健康有利、社会接受的。

(3)“进化适应环境”，指的是在演化理论上人类的身体和心理是在数百万年前的非洲热带大草原上演化下来的远古环境（Environment of Evolutionary Adaptedness; Bowlby, 1973）。总的来说，在这一环境下演化下来的心理适应机制仍然能帮助我们当代人解决各类问题和挑战。但是，值得注意的是我们的祖先在悠久的演化历史中 99.9% 的时间都是在非洲热带大草原上从事打猎和采集活动，直到一万年前，农业革命开始，我们的祖先才开始种植和农作庄稼，从事农业和畜牧业。我们现今看到的一切，包括城市、楼房、公路、汽车、学校、商店、电视、电话、电脑、手机等等，几乎都是从这个时期才开始出现的。而我们的心理适应应对的是在更远的演化适应环境，这就意味着我们演化下来的心理机制不能够完全适应现在出现的新的环境和事物。从人类悠久的演化历史来看，一万年演化史上太短暂，不足以去改变过去演化下来的心理机制，更不用说才几百年历史的工业生产以及数十年的英特网、避孕药、智能手机等新鲜事物。于是，

演化心理学家提出一个新的假说，称为“热带大草原原则”（Savanna Principle），即人脑可能会无法理解和处理那些没有在远古时期存在过的事物和情境（Kanazawa, 2004）。

一个经典的例子就是我们对甜食的偏爱是一种演化的心理机制。因为甜食富含营养成分，而在远古时期有营养的食物的获取是极度有限的，因此偏爱和食用甜食这一心理机制解决在远古时期的生存问题。但是，近现代的工业促进了甜食的生产，现在我们可以很容易的获取各式各样的甜食。当初营养不良的适应问题不再是个问题，但是我们仍然拥有偏爱甜食的心理机制驱使我们继续食用甜食。因此热带大草原原则认为因为我们的古老的大脑皮层无法完全理解现在的工业大生产已经使得甜食的供应量十分充足，它仍然觉得我们还在非洲的大草原上，食物有限、营养供应不足。而我们现代人继续偏爱和食用甜食，并且有时候会无节制地食用就会导致肥胖症的出现，所以，目前的环境对于偏爱甜食来说是种“不适应”的心理适应（尽管偏爱甜食仍然作为一种演化适应的产物而存在着）。

（4）“策略”，指的是在自然选择下为了促进种系适应而演化出来的一整套身体构造、生理、心理或者行为等多方面的协同演化的性状。策略这一术语并不意味着是预先知晓或者策划的，也不是意识层面上的认识。策略往往是无意识的反应。

（5）“优化”，这一术语并不意味着自然选择会产生单一的完美的显型。优化的策略是在特定的环境下，通过各种权衡之后，那些协同演化的性状以最适合的方式增强种系适应（Simpson & Belsky, 2008）。

（6）“繁衍”，指的是将个体自己的基因遗传给后代，即为延续物种而进行的产生后代的过程。与之相关的另一术语是“繁衍成功”，它指的是成功地将自己的基因遗传给后代的结果。

三、本书的组织框架与内容摘要——“地图与行程”

首先，本书是国内首部以演化心理学独特视角系统介绍亲情、友情和爱情三种社会情感关系的著作。因此，本书将对现有的关于家庭、人际关系、情感关系等心理学相关主题的研究提供

重要文献补充。其次，本书可作为各类大学开设演化心理学以及社会心理学、家庭心理学、亲密关系等相关课程的教材和参考书。演化心理学已经吸引了一大批的中国优秀学者和学生，不少国内高校（例如，北京大学、华东师范大学、苏州大学等）也相继开设演化心理学课程或专题研讨课。希望本书能进一步激发中国学者和学子对演化心理学的兴趣和热情。最后，本书将呈现一种重要的社会意识，即，在我们日常社会关系中都存在利益冲突，即使发生在我们认为非常亲近的人际关系中也是不可避免的，我们应该调整对这些重要的关系的期望。因此，本书是一般大众了解自己与他人社会情感关系的极好读物，相信读完本书的读者能够对亲情、友情和爱情有全新的理解和认识。

在此，简要概述有关各章的内容，以便读者在阅读的开始就对本书的组织结构框架有大致地了解。

本书共分三篇，分别是亲情篇、友情篇和爱情篇。亲情篇包括的内容从第一章到第八章。

第一章为亲情绪论，是亲情篇的开篇之章，重点将介绍亲情的由来。是什么把亲属联系在一起，形成人类独特的情感和社会关系？但又为什么亲属之间会有亲疏关系？为什么我们对有血缘关系的人要比没有血缘关系的人付出更多？该章将通过对亲缘选择理论的介绍来分析亲属关系建立的演化根源及其表现形式，并试图解答上述问题。

第二章为亲本投入，着重介绍父母亲对子女养育投入的差异性的根源。尽管父母对子女养育投入的内容是多元化的，可以是物质方面的（例如食物、金钱），也可以是精神方面的（例如，对子女的情感支持、心理安慰等），但是每一位父母对子女养育投入总量都是有限的，如何将自己的投入最优化地分配给自己的子女并能最终获得最大的收益，这是父母所面临的重要适应问题。该章介绍三种不同的理论，从父母所处的环境条件优劣程度、子女自身的生存和繁衍能力、男性对自己父亲身份的确定性程度等不同的角度来分析父母养育投入差异性的原因。

第三章为亲情依恋，重点分析子女与父母的这种情感纽带关

系。该章将具体分析如下三方面内容：首先，在婴儿和童年期，子女要与父母建立依恋关系的目的是为了提高生存几率。其次，幼儿会透过父母不同的养育方式评价自己所处的环境条件，继而采取相应的亲子依恋模式，以期能获得更大的生存几率。第三，从童年中期开始，与父母建立的依恋模式其功能目标开始从促进生存过渡到为促进繁衍目标做准备，因而最终会影响成年期与恋爱对象之间的依恋模式。

第四章为亲情冲突。亲情关系并不总是和谐的，它也存在许多的矛盾以及利益纷争，该章将重点分析不同发展阶段的子女与父母之间的亲子冲突、同胞之间的冲突，以及探讨为什么会出现这些亲情冲突、亲情关系在冲突过程中的表现形式有哪些、亲情之间又是如何有效地解决冲突的。

第五章为父亲母亲。当男性和女性成为父亲和母亲之后会出现很大的心理变化（例如，从“女性脑”变成了“母亲脑”），那么为什么他们会出现心理的变化，这些变化对于养育子女有什么作用呢？此外，尽管父亲和母亲与子女的基因关联性都是 50%，父母双方都将自己一半基因遗传给了子女，但是为什么父亲与母亲对子女的投入却又有显著的差异呢？在该章将基于演化的视角去解答上述问题。

第六章为祖父母辈，重点分析尽管祖父母辈的自身繁衍价值在逐渐减弱，但是他们仍然能够帮助后代的生存和繁衍做出巨大的投入。但是，如同父母对子女的投入存在差异性，祖父母辈对孙辈的投入也存在着差异性，而这些差异性主要来源于祖父母辈不同层面的考虑，包括孙辈是否与自己有血缘关系、祖父母自己的环境条件好坏等因素。

第七章为早期家庭环境。对于个体来说，家庭环境是最早提供亲情关系建构的场所，而我们的家庭环境不会总是稳定而温暖，有时候我们不得不面对家庭的某些变故。因此该章将力图探讨早期家庭环境中的不利条件及其不可预测性会对个体的发展造成的影响，以及面对不利的环境，自然选择下个体所采取的应对解决策略。尽管有些策略看起来是过于急功近利的快策略（例

如，不负责任的性行为)，但是在特定的环境条件下都被看做是适应的策略。

第八章为亲属伦理，该章主要探讨我们人类演化出专门识别亲属的系统，避免亲属之间的乱伦发生。该章将结合近年来有关同胞乱伦的研究成果，着重探究同胞乱伦避免的心理机制。

友情篇内容包括从第九章至第十五章。第九章为友情绪论，是友情篇的开篇之章，将分三部分内容。第一部分重点介绍友情的基本概念，包括友谊和朋友圈。第二部分为交友标准，将系统地分析个体为了促进生存和繁衍，在交朋友方面会有什么样的标准。第三部分为友谊关系线索。朋友关系发起、维持和终止并不是随意的，而是遵循某些线索而为之，因此，第三部分将探讨特定线索是如何影响个体交友决策的。

第十章为互惠合作。友情不同于亲情，朋友间没有血缘关系，要建立亲情必需要各方都付出代价才能得到回报，因此在这一章中将介绍互惠合作的关系在友谊中所发挥的作用，并介绍互惠合作关系中的博弈关系以及性别差异等问题。

第十一章为联盟。友情的另一种表现形式是联盟，即两个或者多个个体共同合作去对抗第三方或者与第三方竞争。建立盟友关系是有风险的，因此，个体在建立盟友关系时需要考虑某些条件，包括个人能力、自己在潜在盟友心目中的级别等。此外，由于联盟对男性更有演化的意义，因此男性比女性更倾向于建立盟友关系。该章将对上述这些问题进行系统的探讨。

第十二章为集体友谊。集体生活对于包括人类在内的许多物种都是有利于生存和繁衍的。本章将对集体友谊中的若干问题予以探讨。首先，生活在集体中的个体潜移默化的受到群体文化的影响，本章强调群体会推动个体习得生存技能并促进繁衍成功。其次，该章就集体主义文化的产生进行探讨，分析人类群体在对自然和社会环境适应过程中建构起集体主义文化，以促进相互合作和依靠。第三，该章就被集体接纳的重要演化意义以及被集体排斥的演化原因进行分析。

第十三章为社会地位与友谊，该章重点探讨在友谊关系中出

现地位不平等的情况下，个体是如何协商友谊关系的，并且对不同社会地位个体在友谊关系中的代价和收益进行分析。

第十四章为女性与友谊，该章重点探讨女性间友谊的利弊问题：友谊对女性带来的益处包括同性之间的互助、协助维护婚后关系。友谊对女性带来的不利之处就是出现同性竞争，女性的同性朋友是她们的最大情敌。

第十五章为互联网与友谊。随着互联网以及社交网络网站的兴起，人们的友谊关系不仅仅是面对面的互动，而且还可以进行虚拟世界里的线上交往。人类祖先的友谊机制是建立在面对面的互动关系基础上的，它是否还能应付线上的友谊关系？互联网友谊都会有什么特点？我们的心理资源是否能负担得起庞大的网络朋友圈？线上的友谊关系是否值得信赖、是否能够持续？本章将结合演化心理学理论以及目前最新的研究进展对上述这些问题进行解答和讨论。

爱情篇内容始于第十六章，止于第二十二章。第十六章为爱情绪论，是爱情篇的开篇之章。该章首先介绍基本的演化理论，解释在恋爱关系中男女之间的较量关系，尤其强调由于男性对后代的投入比女性要少，所以在婚恋市场上，男人被看作是“买方”市场而女人是“卖方”市场。其次，分析和讨论爱情不同于性，性不能维持婚恋关系，爱情的演化意义在于互相承诺。

第十七章为择偶，该章着重介绍为了最大化的促进自己繁衍的成功，男女都会设置一些择偶标准，并且择偶过程中会进行得失权衡，以及充分考虑自身的特点（例如，自己的年龄、是否处在排卵期等），说明男女在择偶过程中是一种理性的适应决策。

第十八章为择偶复制。人们在伴侣选择过程中是有成本的（包括时间、精力等）。对此人们在挑选自己的潜在伴侣时会采取间接的策略。其中一种策略就是择偶复制，即个体复制他人的选择来择偶。该章将结合目前最新的研究成果来分析择偶复制的运作过程以及它的利弊。

第十九章为婚恋维系。在建立了正式的婚姻或者恋爱关系之后，伴侣就需要为维系婚恋而努力。在社会层面会有婚姻制度作

为保证，而在个人层面则采取一些心理和生理策略来维系。该章将介绍不同婚姻制度以及不同心理和生理策略所传递的演化功能。此外，在该章中还会介绍婚恋过程中恋人对伴侣的猜忌，强调由于男女在繁衍成本上差异导致他们的猜忌特点也不同，男的倾向于猜忌对方对自己性不忠，而女的倾向于猜忌对方对自己情感不忠。

第二十章为择偶失败、婚外情与再婚。人们在择偶过程中并不总是一帆风顺，会出现择偶失败。人类会演化出“择偶社会调节器”的心理机制帮助个体根据过去择偶成功或者失败经历来调整择偶策略。此外，婚恋关系中有些伴侣不会始终保持忠贞，婚恋不忠会给男女双方带来一定的好处，但也会为此付出不可避免的代价。最后，婚姻失败之后会寻求再婚，再婚对男性的适应性高于女性。该章将就上述三方面内容进行详细介绍。

第二十一章为同性恋。从演化的角度看，繁衍成功是所有社会行为最终极的目标，但它如何解释同性恋这种阻碍繁衍的行为呢？该章将着重从不同的视角（包括行为遗传学、胎儿期大脑“性分化”、避免直接同性竞争等角度）介绍同性恋产生的演化根源。此外，还将介绍同性恋与友谊之间的关系，着重分析男女同性恋者能否促进与异性恋者之间的友谊。

第二十二章为网络恋爱。如同网络友谊一样，随着互联网的发展，网恋成了一种建立恋爱关系的新方式。该章将讨论网络恋爱比起传统恋爱获得更多的择偶机会的同时，也会由于虚拟世界的不可靠性而带来诸如被欺骗等择偶代价。尽管如此，该章强调在网上择偶时所使用的策略与线下所使用的策略是一致的，说明人类祖先古老的择偶策略仍然能在高科技社会中发挥作用。