

L L O V E

I I S A S

T T R Y

爱情是一个故事

斯滕伯格爱情新论

[美]罗伯特·斯滕伯格 (Robert J. Sternberg) 著

石孟磊 译

世界图书出版公司

爱情 是一个故事

LOVE IS A STORY

斯滕伯格爱情新论

[美] 罗伯特·斯滕伯格 (Robert J. Sternberg) 著

石孟磊 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情是一个故事：斯滕伯格爱情新论 / (美) 罗伯特·斯滕伯格 (Robert J. Sternberg) 著；石孟磊译. —北京：世界图书出版公司北京公司，2016.11
书名原文：Love is a story: a new theory of relationships
ISBN 978-7-5192-1007-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第301319号

Copyright © 1998 by Oxford University Press

“LOVE IS A STORY: A NEW THEORY OF RELATIONSHIPS, FIRST EDITION” was originally published in English in 1998. This translation is published by arrangement with Oxford University Press.

著 者：[美]罗伯特·斯滕伯格 (Robert J. Sternberg)

译 者：石孟磊

策划编辑：于 彬

责任编辑：邢雨竹 于 彬

装帧设计：甘新伟

出版发行：世界图书出版公司北京公司

地 址：北京市东城区朝内大街137号

邮 编：100010

电 话：010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)

网 址：<http://www.wpcbj.com.cn>

销 售：新华书店

印 刷：北京博图彩色印刷有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：16

字 数：200千

版 次：2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

版权登记：01-2014-1503

定 价：39.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请与本公司联系调换)

前言

像很多人一样，我花了大量的时间来弄清楚“为什么我的一些亲密关系会成功，而另一些会失败”。如同许多人一样，我读过有关恋爱的书籍，看过各种有关恋爱的节目，找过答应帮我了解亲密关系的咨询师。我甚至把我作为心理学家的职业生涯的一部分用于理解“什么对我起作用，什么对我不起作用”。奇怪的是，无论是针对我的关系还是其他人的关系，我自己的理论甚至都不能给出我所寻找的答案。

20世纪80年代初，我开始研究爱情，最初聚焦于它的结构。我与一位研究生——苏珊·戈瑞雷可（Susan Grajek），提出了一种心理测量学的爱情理论^①。目的是发现是否可以按照爱情结构的基本成分来理解它，以及若是如此，怎样发现这些基本成分的特性。根据这一理论，我们可以按照众多不同的情绪、思维与动机来理解爱情——比如，照顾另一个人、沟通良好、给予支持。问题在于这组“基本成分”似乎描述了爱情的要素，但它们没有形成体系，也不能解释“我为什么喜欢一些人，但不喜欢另一些人”。

到了20世纪80年代后期，我提出一种新的爱情三角理论。由此，

^① Robert J. Sternberg and Susan Grajek, "The nature of Love", *Journal of Personality and Social Psychology*, 47 (1984): 312-29.

我们可以认为爱情包括三种成分：亲密、激情与承诺^①。不同类型的爱情包括不同的成分组合。例如，浪漫之爱的特征是亲密加上激情，愚昧或愚蠢之爱的特征是承诺加上激情，完美或完整之爱的特征是三种成分的结合——亲密、激情与承诺。虽然这一理论把爱情的类型系统化（早期理论没有做到这一点），但是，它仍然无法解释“我为什么爱上某个人，与某个人保持恋爱关系，而不是与另外一个人”。

到了20世纪90年代中期，我对事物有了新的认识。我意识到我需要理解与系统化我听到的许多有关关系的故事。这些故事的差别很大，不止是在关系之间，有时在关系之内，双方却拥有截然相反的关系故事，当这些故事非常不同的时候，双方的满意感都不太高。这样，我开始形成“爱情是一个故事”的观点^②。这是我在这里提出的观点，我的基本看法是我们往往爱上那些故事与我们相同或相似的人，但是，他们在这些故事中的角色与我们是互补的。因此，他们在一些方面与我们类似，在另一些方面与我们不同。如果我们碰巧爱上与我们的故事差异较大的人，我们的关系以及关系背后的爱情都会存在风险。

我们收集了一些数据来验证“爱情是一个故事”的观点，这在本书中有所论述，但由于我们的验证工作可能需要相当长的时间，所以，验证工作仍在继续。因此，这本书报告的是仍在进行中的工作，

① Robert J. Sternberg, "A Triangular Theory of Love", *Psychological Review* 93 (1986): 119-35; Robert J. Sternberg, *The Triangle of Love* (New York: Basic Books, 1988).

② Robert J. Sternberg, "Love Is a Story", *The General Psychologist*, 30, no.1 (1994):1-11; Robert J. Sternberg, "Love as a Story", *Journal of Social and Personal Relationships*, 12 (1995):541-46; Robert J. Sternberg, "Love Stories", *Personal Relationships*, 3(1996): 1359-79.

而不是关于一个被充分检验的理论的最终定论。

这本书的受众是对爱情感兴趣的每个人，或许包括所有人。这不是一本操作指南，也不是一本迎合心理康复的书。我试图写一本严肃但又易懂的著作，它或许对外行与专业人士都有价值。我希望它能给他们呈现这样一种爱情理论，它能回答传统理论（包括我之前的理论）不能回答的问题，例如我们为什么爱上并一直爱着一些人，而不爱另一些人。

许多人直接或间接地对本书做出了贡献。我的关于爱情的研究的早期合作者是苏珊·戈瑞雷可和迈克尔·巴恩斯（Michael Barnes）。最近，安妮·比尔（Anne Beall）也帮助我进一步形成我对爱情的看法，尤其是在如何对爱情进行社会建构的方面^①。

本书呈现了评估人们爱情故事的问卷，而玛萨德·霍雅特（Mahzad Hojjat）在编写这些问卷的过程中是一位有着非凡贡献的合作者。霍雅特也一起合作参与了这一理论的验证，包括一个在心理学大班课堂上让学生讲述自己爱情故事的项目。在本书所叙述的故事的收集与整理过程中，尼尔·韦克斯勒（Neil Wechsler）的作用也是无法估量的。

我非常感谢在我研究爱情的各个阶段中与我一起工作的所有合作者。赛·德瓦苏拉（Sai Durvasula）把大量的时间用于文字处理，我对此非常感谢。最后，我非常感谢琼·博塞特（Joan Bossert）为牛津大学出版社（Oxford University Press）购买这本书的版权，感谢

^① Anne E. Beall and Robert J. Sternberg, "The Social Construction of Love", *Journal of Social and Personal Relationships*, 12 (1995):417-38.

苏·瓦格 (Sue Warga) 审阅手稿, 感谢金·特瑞-塔索 (Kim Torre-Tasso) 让这本书在牛津大学出版社出版, 感谢我所有的家人, 他们教会我如此多的有关爱的知识。

本书中的故事要么基于真实的个案, 要么基于多年来案例的综合。尽管如此, 我们改变了案例中的所有人物名字与细节, 让它们完全是匿名的。

罗伯特·斯滕伯格

康涅狄格州纽黑文市

1997年8月



CONTENTS

目 录

Part I

我们所谓的故事 / 001

第1章 爱情是一个故事 / 003

爱情故事 / 005

亲密关系是一个故事 / 008

第2章 多样的爱情故事 / 015

登山 / 018

第3章 故事的要素 / 025

第4章 不同类型的故事 / 031

第5章 这些故事从何而来？将去往何处？ / 037

故事影响着关系如何发展 / 040

故事会变得更好或更糟 / 044

为什么改变关系的传统方法往往会失败？ / 046

理解理想故事 / 048

我们所说的故事：文化背景 / 051

Part II

爱情故事 / 053

第6章 不对等故事 / 057

师生故事 / 058

牺牲故事 / 064

政府故事 / 069

警察故事 / 077

色情故事 / 083

恐怖故事	/ 090
第7章 客体故事	/ 099
把人视为客体	/ 100
科幻小说故事	/ 100
收藏故事	/ 106
艺术故事	/ 112
把关系视为客体	/ 119
家庭故事	/ 119
康复故事	/ 125
宗教故事	/ 132
游戏故事	/ 137
第8章 协作故事	/ 145
旅行故事	/ 146
缝织故事	/ 152
园艺故事	/ 158
商业故事	/ 163
成瘾故事	/ 168
第9章 叙事故事	/ 177
幻想故事	/ 178
历史故事	/ 185
科学故事	/ 193
食谱故事	/ 198
第10章 类型故事	/ 207
战争故事	/ 208
戏剧故事	/ 214
幽默故事	/ 219
神秘故事	/ 225

Part III	
意 义	/ 231
第11章 对爱情故事理论的验证	/ 233
第12章 爱情是什么?	/ 241

Part I

我们所谓的故事

何谓“爱情是个故事”？故事的特征是什么？故事会怎样发展？在这一部分，我们将探讨这些问题。我将分析爱情故事的内涵与意义，并告诉你，理解它们将会如何改变你的生活。

扎克和塔米结婚28年。朋友们一直认为他俩的婚姻不会长久，而这种猜测似乎合情合理。塔米老是威胁扎克说要离开他，而扎克则不断发难，并表示冲她发火是最令他愉悦的事情。

扎克和塔米争吵不休，总是闹得人尽皆知，这让朋友们感到有些难堪。朋友们无法想象这样一对怨偶是怎样生活的，他们认为扎克与塔米不离婚纯粹是由于惯性。

另一方面，瓦莱丽和伦纳德却离婚了。朋友们找不到他们分手的原因。他们的婚姻看似美满。当然，许多婚姻有问题的夫妻也会粉饰太平。但奇怪的是，瓦莱丽与伦纳德也认为自己拥有美满的婚姻。他们既这样告诉对方，也这样告诉朋友。他们的孩子总是说，父母相处和谐，即使是吵架，也不过是轻微的争执而已。

最后，伦纳德遇上了一位女同事，抛弃了瓦莱丽，他们的婚姻由此告终。伦纳德为自己的行为感到尴尬与羞愧，用“我终于找到了真爱”这一借口来为自己开脱。但是，他承认在厌倦之前，曾经认为瓦莱丽是他的真爱。根据最新的消息，他正在接受治疗，试图弄清这是怎么回事。

从传统观点来看，扎克与塔米应该分居，而瓦莱丽与伦纳德应该拥有美满的婚姻。然而，无论如何，他们的结局都令人感到

意外。我们该如何理解发生在这两对夫妻身上的现象呢？



爱情故事

若想了解这两对夫妻的行为，你可以思考一下夫妻双方在目前关系中的故事类型及其理想的故事类型，看看这对夫妻的实际爱情故事与理想爱情故事是否吻合。我认为，婚姻能否维系取决于夫妻的理想爱情故事与实际亲密关系中的爱情故事是否一致。例如，假如你渴望浪漫的爱情故事，却发现自己实际上处于战争故事，你可能感到失望。有些人喜欢战争故事，若是处于浪漫的爱情故事中，他就会感到厌倦无趣。

有趣的是，扎克和塔米都“把爱情视为战争”。无论他们的关系在别人看来多么怪异荒唐，但是，这种关系适合他们。这恰好是扎克和塔米所渴望的关系，他们渴望的关系是相同的。相比之下，在他人看来，瓦莱丽和伦纳德的婚姻美满，但是，它最终不符合伦纳德所渴望的爱情故事；从根本上说，他们所渴望的亲密关系截然不同。他们逐渐形成并保持着迥异的爱情故事。

我们在成长过程中逐渐形成了自己的爱情故事。许多年前，当我还小的时候，埃里奇·西格尔（Erich Segal）写过一本畅销小说《爱情故事》（*Love Story*）。这本书的名字既简单明了，又恰如其分，这本书以及由此改编的同名电影都获得了巨大的成功。诸如此类的故事会不会对我们的现实关系产生影响呢？

我们常常被告诫“做人要现实”，要区分我们告诉自己的故事与实际发生的情况，区分事实与虚构。若想了解一个人，关键是要发现

他的“真实情况”，摒弃我们的猜测或想象。

然而，我们头脑中形成的有关一段关系的事实是为了符合自己的个人虚构，因此，我们在个人关系中无法割裂现实与虚构。在许多情况下，我们是由自己的故事混合而成的。正如伊曼纽尔·康德（Immanuel Kant）在《纯粹理性批判》（*The Critique of Pure Reason*）中所指出的，客观事实是不可知的。我们所知的是自己构建的事实。事实是以故事的形式呈现的。

事实上，爱情是一个故事；创作者不只是我们，威廉姆·莎士比亚（William Shakespeare）、加夫列尔·加西亚·马尔克斯（Gabriel García Marquez）、埃里奇·西格尔（Erich Segal）或芭芭拉·卡特兰（Barbara Cartland）都是故事的创作者。^①长久以来，爱情故事一直流传，而其主题与情节并未改变。不过，发生改变的是，在日常生活中这些故事如何发生，以及哪些爱情故事更加受人青睐。一些自助书籍或杂志文章介绍了有助于理解并改善亲密关系的一般方法。但是，相比之下，我们更喜欢小说、戏剧、肥皂剧里的爱情故事。因此，我们应该更关注生活中的爱情故事，而不是那些具有逻辑性与规范性的恋爱步骤清单。这些清单的问题不在于“它们是非理性的”，而在于“即使作为心理治疗进程的一部分，它们也是无用的”。

就改善人们爱情生活的传统疗法而言，倘若它们只是陈述了我

^① Robert J. Sternberg, “Love Is a Story”, *The General Psychologist*, 30, no.1(1994):1-11; Robert J. Sternberg, “Love As a Story”, *Journal of Social Personal Relationships*, 12(1995):541-46; Robert J. Sternberg, “Love Stories”, *Personal Relationships*, 3(1996):1359-79.

们告诉自己的故事所产生的影响，它们就不起作用。换句话说，我们应该如何看待这段亲密关系的失败？我们要从故事的角度看待这些故事^①。人们不断更换治疗师、婚姻咨询师，结果发现无济于事。这是因为治疗对象是症状，而非原因。就像阿司匹林治疗的是症状而非病因一样。阿司匹林能缓解由病毒引起的发烧，但它无法治愈病毒。更糟的是，不管怎样说，病毒引起的发烧并不是由病毒造成的。发烧是机体的一种反应，试图通过提高体温来杀死病毒。我们治疗的只是症状，实际上这让事情变得更糟。

就一段关系而言，不良的症状（抑郁、焦虑或不安）是出现问题的征兆。接受心理治疗或服用药物可能减轻抑郁或焦虑的症状，但无法改善引发问题的这段关系。我们或许以忍耐这段错误的关系而告终（说它是“错误的”，是由于它不符合我们理想的爱情故事），而我们真正需要的是改变我们的关系或者改变我们的爱情故事。

电影《当哈利碰上莎莉》（*When Harry Met Sally*）非常成功，这是由于它探究了爱情故事的观点，尤其是爱情故事与友情故事的不同之处。哈利与莎莉的关系以及他对莎莉的感觉符合他对友情故事的预期，而不是对爱情故事的预期。尽管他们关系密切，但是，哈利多年来一直向其他女性求爱。哈利最终改变了自己的爱情故事，部分是

① Sternberg, "Love Stories". See also B.J. Cohler, "Personal Narrative and the life Course", in *Life Span Development and Behavior*, ed. Paul Baltes and Orville Brim Jr. (New York: Academic Press, 1979), vol. 4, pp.205-41; R. Josselson and A. Lieblich(eds.), *The Narrative Study of Lives* (Newbury Park, CA: Sage, 1982); S. L. Murray and J. G. Holmes, "Storytelling in Close Relationships: The Construction of Confidence", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20 (1994):650-63; T. Sarbin(ed.), *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct* (New York: Praeger, 1986).