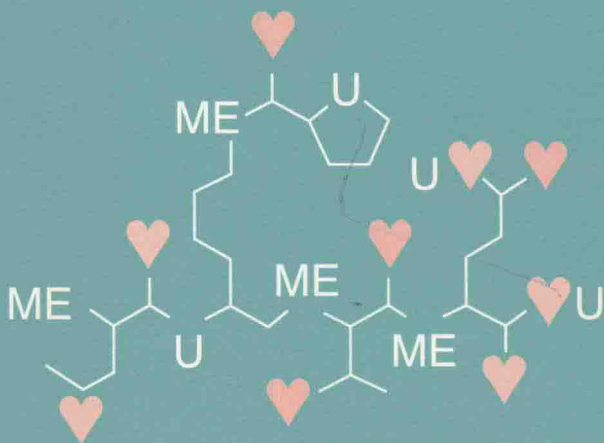


帮你选对爱你的人
让你爱的人永远爱你



永远幸福 的科学

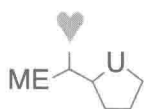
THE SCIENCE
OF
HAPPILY
EVER AFTER

[美] 泰·田代 (Ty Tashiro) ◎著
靳婷婷◎译

*What
Really
Matters
in
the
Quest
for
Enduring
Love*



中信出版集团 · CHINACITICPRESS



永远幸福的科学

[美] 泰·田代 (Ty Tashiro) ◎著
靳婷婷◎译

**THE SCIENCE
OF
HAPPILY
EVER AFTER**

*What
Really
Matters
in
the
Quest
for
Enduring
Love*

图书在版编目(CIP)数据

永远幸福的科学 / (美) 田代著; 靳婷婷译. --

北京: 中信出版社, 2016.7

书名原文: The Science of Happily Ever After

ISBN 978-7-5086-6120-9

I. ①永… II. ①田… ②靳… III. ①性别差异心理学—通俗读物 IV. ①B844-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第077585号

The Science of Happily Ever After

Copyright © 2014 by Ty Tashiro.

The edition arranged with DeFiore and Company Literary Management, Inc.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

永远幸福的科学

著者: [美] 泰·田代

译者: 靳婷婷

策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 7.5 字数: 230千字

版次: 2016年7月第1版

印次: 2016年7月第1次印刷

京权图字: 01-2015-6402

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书号: ISBN 978-7-5086-6120-9

定价: 42.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由销售部门负责退换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

感谢我的父母，感谢你们把幸福美满、至诚不渝彰显得如此淋漓尽致。

第一部分 寻找爱的本质

- 第 为何永恒的幸福如此难觅 / 003
- ① 恋爱是一门科学 / 007
- 章 如何确定你坠入了爱河 / 010
- 离婚率为何如此之高 / 014
- 爱慕与性欲的本质 / 016
- 恋爱中的荷尔蒙 / 019
- 媒体是如何影响我们的恋爱观的 / 021
- 永远幸福的秘密就在你的恋人身上 / 026
- 第 在爱情里许下三个愿望 / 029
- ② 我们是如何选择恋人的 / 033
- 章 理想的伴侣有哪些特质 / 038

第二部分 千万别选错恋人

第 为何我们会浪费自己的愿望 / 051

③ 从为生而婚转变成为爱而婚 / 053

章 生儿育女才是择偶竞赛的最终目的 / 055

选择伴侣的自由度加大 / 063

过度挑剔适得其反 / 066

我们都想让激情永存 / 068

男人更注重女人的外表，女人更注重男人的钱包 / 069

在恋情中投入太多导致不忍放手 / 073

爱情悲剧的前奏 / 078

第 逃离美貌的陷阱 / 081

④ 外貌的吸引力会影响我们的判断 / 084

章 美丽的人是否一定拥有善良的品质 / 086

美丽的人是否一定幸福 / 089

外貌的投资回报率 / 091

逃离美貌陷阱并非易事 / 098

美丽的心灵比外貌更重要 / 100

第 金钱买不到爱情 / 103

⑤ 资源与生存 / 106

章 富有的恋人会给你带来更大的满足感吗 / 108

与财富相关的心理特质 / 110

恋爱满足感与财富 / 111

恋爱稳定性与财富 / 113

我就是喜欢有钱人 / 115

有钱不代表爱你 / 116

第三部分 寻找永远的幸福

第 预见感情的未来 / 123

⑥ 其实你能看到恋情中的危险信号 / 127

章 我们为何会做出错误的选择 / 129

切勿对恋情盲目乐观 / 133

恋人的特质决定了你们的幸福 / 136

理智地预测恋情 / 138

订婚、结婚或生子能改变一个人吗 / 142

擦亮眼睛，谨慎选择 / 144

第 性格的力量 / 149

⑦ 性格从何而来 / 152

章 用性格测试判断恋人 / 163

理想伴侣的性格 / 168

第 家人的意见至关重要 / 171**⑧** 父亲对待你的方式决定了恋人对待你的方式 / 174**章** 你属于安全型、回避型还是焦虑型的依赖模式 / 177

安全型的伴侣能带给你更多的幸福感 / 184

回避型和焦虑型的伴侣应当学会改变自己，善待爱人 / 190

第 恋爱中的危险信号 / 193**⑨** 不正常的是这段感情，还是我自己 / 195**章** 爱情中的归因法 / 198

不过分要求，不逃避退缩 / 201

分享快乐，真诚热情地回应恋人 / 204

拒绝暴力和冷暴力，相互包容 / 207

第 如何让愿望成真 / 213**⑩** 永远幸福是可能的 / 216**章** 激活你的愿望 / 217

行为激活法的关键步骤 / 219

行动起来，有的放矢 / 226

再勇敢一些，拥抱真爱 / 227

致 谢 / 231

第一部分

寻找爱的本质



The Science of Happily Ever After

第 1 章

为何永恒的幸福如此难觅

初见格兰特的时候，他常常处在焦虑状态下。单靠一般的观察，你很难看出这是一个忧心忡忡的人。烦琐的科学问题，对他而言都不在话下。初入大学校门，格兰特就因为突出的能力被工程系的其他教职员们另眼相看。在男孩般的外貌、颀长的身形以及沙哑嗓音的衬托下，他过人的天资越发突显出一股少年老成之气。老派的彬彬有礼、平易近人的性格，以及在社交中表现出的那点儿笨拙，都成就了他讨人喜欢的性格，也让他很快就交到了许多朋友。然而，母亲的突然离世却让格兰特陷入了难以摆脱的焦虑之中，高速运转的大脑让焦虑感将他紧紧包围，让他在学业和社交方面寸步难行。也不知是什么原因，唯一不会让他感到焦虑的便是被指派为他心理治疗师的实习医生——我。

当时，我正在明尼苏达大学心理学系读研究生二年级，格兰特则是我第一批客户中的一员。他对焦虑治疗程序遵守得一丝不苟，情况也显著好转。第 6 阶段的治疗方案要求我们在公共场所里进

行，格兰特便提议我们一起去附近的一家咖啡店里坐一坐。我们走进气温零下 10 摄氏度的呼啸狂风中，用厚外套的兜帽紧裹住脸颊，格兰特与我讲起了他的“艳遇”。

那周稍早的时候，格兰特正在一家二手书店品读老版的科技书刊。突然，他看到一位年轻漂亮的姑娘正在同一条过道翻阅老版的哲学书。很少有什么社交活动会比主动与异性搭讪更能引发焦虑感了，格兰特心中的离心机开始嗡嗡运转了起来。还没等焦虑感铺天盖地袭来，那位姑娘便朝他走了过来，询问他手里那本书的信息。接下来的 30 分钟里，两人就热火朝天地聊起了科学和哲学问题。格兰特简直被迷得神魂颠倒，直到打开咖啡店大门的那一刻，他仍然一直在聊艾玛（那位姑娘的名字）的一颦一笑。当我们走进咖啡店，格兰特却戛然而止了。

旋踵之间，格兰特转回身来，把我推出门外，然后竭力压低他沙哑的嗓音对我耳语道：“医生，她就在里面！”

“谁在里面？”

“艾玛！这儿肯定是她工作的地方。”

“哎呀，天哪，我们该怎么办？”

“我怎么知道！你不是心理学家吗！”

“也是……”

于是，我们在一张长椅上坐下来整理思路。在凛冽的寒风中，我看到格兰特正用吸气三次、呼气四次的节奏呼吸，这种呼吸法是我教给他用来应对突如其来的恐惧感的。眼见格兰特的焦虑愈演愈烈，我深吸了一口气，转向他，用我所能想象的最有慈父感的方式把一只手搭在他的肩上。作为一名资深的治疗师，在这种时候该

给客户提供什么样的指导，我完全是两眼一抹黑。“你想不想去见她？”我开口问道。

格兰特迟疑了片刻，然后站起身来。他坚决地抿了抿嘴唇，整理了一下他鼓胀的外套，带着明尼苏达州的口音回答道：“当然想。”我们走向咖啡店，排队。趁着等待的空当，我的目光绕过前面一群大学生，想要一睹艾玛的尊容。艾玛的身上有一股既泼辣又甜美的文艺青年范儿，她的下半身穿一条黑色工装裤，上面是一件穿旧了的雷蒙特乐队休闲衫，蒂娜·菲式的黑框眼镜下有一双琥珀色的大眼睛。她动作娴熟地忙活着，一边为顾客点单，一边还不忘和他们偶尔闲聊几句。

这群大学生中的大部分人都转身离开了收银台，而其中最英俊、穿着最打眼的那位仍然站在柜台前与艾玛斗嘴。这个男生又高又壮，俨然一副橄榄球四分卫的派头。不知怎么的，眼前这情形激起了我身体里的某种动物本能，让我不禁想要去和这个男生一决高下。没错，我知道需要和他一争高下的人应该是格兰特，应该立刻站到收银台旁打断两人对话的人也应该是格兰特。但当我转向格兰特的时候，却发现他正傻愣愣地站在那里。

“要么战斗要么逃跑”的本能应激反应让我直想往格兰特的小腿上踹一脚，于是我还真踩了他一脚。好似一匹出厩的马一样，他飞快地向收银台冲过去。在这一刹那，我的心中泛起了一丝胜利之感。看看吧，眼前的格兰特正鼓足劲头、意志坚决地冲向艾玛，想要俘获佳人的芳心。谁知，他却一个趔趄摔了出去。眼看他向前栽倒，我不禁倒吸了一口凉气。虽然是双脚着地，他却还是一头撞在了收银台的边缘。格兰特如斜板似的笨拙地靠在收银台边，正想喘

上一口气，那群男大学生则感受到了当下的尴尬气氛，于是移步到了意式咖啡吧的另一头。

看着格兰特趴在收银台上，我真想过去把他扶起来，说几句话来打破这种尴尬的沉默，但这终究不是我该管的事，我能做的只是在一边静观其变而已。我感觉自己就好像一位教练，手足无措地站在球场边线外，眼巴巴地看着我那刚入大学的新球员站在场上、准备起脚射门得分。

接下来发生的事却让事态来了个乾坤大挪移。只见格兰特抬起头来，直勾勾地盯着眼镜片后艾玛的双眼，用新闻主播般的磁性嗓音开口说道：“艾玛，我是格兰特，我们前几天在书店里见过面。你推荐给我的那本书简直太赞了，我真是爱不释手。”

艾玛的脸上泛起了红晕。

格兰特说了几句机智的俏皮话，艾玛咯咯地笑了起来。她也诙谐地回应了几句，把格兰特也给逗乐了。

谈话快要结束的时候，艾玛提议说：“格兰特，我们回头应该找个时间聊一聊……嗯……聊聊那本书。”

在那次咖啡店的灾难和惊天大逆转之后的两周里，格兰特和艾玛一共约会了三次，每次两人都聊得热火朝天、笑得春风满面，也越发地倾心于对方。但是，格兰特没有多少约会经验，因此并不确定该怎样让两人的关系升级。在我们的心理辅导过程中，他向我提出了一连串有关感情的问题，其中最令人印象深刻的问题，是在他与艾玛的第三次约会之后向我提出来的。

“我很喜欢艾玛。”

“是啊。”

“我觉得我应该吻她了。”

“确实。”

“是啊，但在我吻她之前，我……我是不是已经爱上她了？”

“当然有这种可能，格兰特，但是相爱这种事，一两句话是说不清的。”

恋爱是一门科学

所谓恋爱科学，是指针对恋爱关系进行的科学研究。数十年来，有的反对者认为爱情太过复杂、无法被研究；有的反对者则表示，把恋爱当成一门科学研究课题简直是无稽之谈。20世纪90年代末，我在研究生院就读期间，恋爱科学终于在研究人员的坚持下冲破了质疑，之后便如雨后春笋般发展起来。明尼苏达大学成为一批全球顶尖的恋爱科学研究人员的基地，在他们的指导下，我也渐渐接触到陷入爱河、沉浸爱河以及痛失爱情背后的科学。

我早期的研究主要针对的是恋爱关系中的终止行为，具体地说，我研究的是恋爱或婚姻关系的破裂能否促成个人的成长，从而有益于日后的恋爱关系。在我和帕特里夏·弗雷泽的一项早期研究中，我们让92名最近刚刚分手的大学生描述一下“这次分手有没有为你的人生带来可能有助于你日后恋爱的积极改变”。我们发现，实验对象平均举出了5项积极的改变，其中包括友情的加深、自信心的加强以及沟通能力的提高等。然而，“有助于日后寻找更好的伴侣”却是实验对象们最少提及的一项收获，这一点是我们始料未及的。

虽然为你打气的朋友、自信心、沟通技巧都对健康的恋爱关系有所助益，但说到底，你所选择的恋人类型其实才是影响你未来恋爱成功与否最重要的因素。恋人的性格和价值观是在相恋之前就具备的特质，是预测一段恋爱关系能否在数年后保持和谐稳定的最主要的因素。但是，对于那些声明会在下一次恋爱中选择更好的伴侣的人而言，这样的意图并不能保证他们一定会做出更加明智的选择。将人生的方方面面都布置得井井有条的朋友，却屡次在选择另一半的时候看走眼，几个月后恋爱关系毁于一旦之时，他们还一副丈二和尚摸不着头脑的样子，这种情况，想必各位都经历过吧。

即便我们真心地想要选择更好的伴侣，专家在这方面能给予我们的有效建议也是少得可怜。举例来说，如果问你，当你身上着了火或是发现小偷入室盗窃时该怎么办，你一定能不假思索地给出答案。对于第一个问题，你会选择“停止活动、躺下打滚”来解决；遇到第二种情况时，你会打电话报警。这两种回应不必经过深思熟虑，而且是灵验有效的。幸运的是，人们身上着火的概率只有0.002%，而遭遇抢劫的概率也只有0.004%。相比之下，一个人在一生中遭遇离婚的概率（50%）大约是身上着火概率的25 000倍。然而，有助于单身人士在挑选另一半时睁大慧眼的有效策略却寥寥无几，这不得不说是一种悲哀。

让我注意到明确而有效的择偶方式如此稀缺的人，是我在马里兰大学教授的人际交往课上一名早熟的大二女生米根。她希望我能从有关择偶的众多学术研究中提炼出一些切实可行的建议，好让她运用在自己的恋爱生活之中。米根提问的方式不失诙谐，也掩盖了问题本身的犀利。她是这样问我的：“假设你是一位正在寻觅梦中

情人的单身女性，而你的仙女祖母突然出现在你面前，她能实现你在感情方面的一个愿望，那么你该怎么许这个愿，才能最大限度地确保你从此过上幸福的生活呢？”

不得不承认，我当时的回答一点儿也不严谨。我回答说：“对我来说，最好的愿望就是，求一个水晶球。”

当时，我自己都被这故弄玄虚的答案给搞蒙了。但那天在乘地铁回家的路上，我突然意识到，想要踏上永远幸福的旅途，单身人士所需要的正是这样一颗水晶球。想想吧，如果在初次约会之后你就能让水晶球预知未来，那你能省去多少心酸啊！过去，为了确定你的恋人是能给你带来欢喜还是带来忧愁，你不得不忍受长达几个月的苦苦尝试，而有了水晶球后，你在恋爱之初就可以判断这段感情能否结出甜美的果实了。

我很高兴地告诉大家，随着恋爱科学的发展，我们对水晶球的愿望终将得到满足的一天。研究人员正在寻找方法，通过评估恋人的性格、价值观、兴趣等个人特质来预测一段感情在未来几年的情况。不仅如此，恋人的个人特质在一段感情的起始阶段就能被我们破译，这样一来，单身人士就能更加准确地预测某段感情能否有一个美好的结局了。

可是，用来打造这颗水晶球的材料却散落在心理学、人类学、人口统计学、医药科学等领域成千上万篇的学术论文之中。在接下来的章节中，我将从这些研究论文的汪洋中提炼出一个便于掌握的框架，帮你挑选更好的伴侣，助你踏上相守一生的恋爱之路。

这不是一本夸口让读者用三个简单步骤就能找到理想伴侣的心理自助书，爱情是如此复杂，而且因人而异，谁有资格去指导独一