

人生学校

THE  
SCHOOL  
OF LIFE



# Relationships

爱情的真相

—— 编著 冯倩珠 —— 译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

THE  
SCHOOL  
OF LIFE

Relationships

人生学校

# 爱情的真相

[英] 人生学校  
冯倩珠——  
译——  
编著



北京联合出版公司

## 人生学校：爱情的真相

[英] 人生学校 编著  
冯倩珠 译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

人生学校. 爱情的真相 / 英国人生学校编著; 冯倩珠译. —北京: 北京联合出版公司, 2018.11 (2018.11 重印)  
ISBN 978-7-5596-2555-7

I. ①人… II. ①英… ②冯… III. ①恋爱心理学—青年读物 IV. ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 207935 号

## Relationships

by The School of Life

Copyright © The School of Life 2017  
Simplified Chinese edition copyright © 2018 by United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.  
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2018-6423 号

选题策划 联合天际·综合产品工作室  
责任编辑 李红 徐樟  
特约编辑 张林  
封面设计 @broussaille 私制  
版式设计 汐和  
内文排版 冉冉设计工作室

  
UnRead  
—  
生活家

出版 北京联合出版公司  
北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088  
发行 北京联合天畅文化传播公司发行  
印刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司  
经销 新华书店  
字数 50 千字  
开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 4.5 印张  
版次 2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 2 次印刷  
I S B N 978-7-5596-2555-7  
定价 48.00 元



关注未读书



未读 CLUB  
会员服务平台

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换  
电话: (010) 5243 5752 (010) 6424 3832

未经许可, 不得以任何方式  
复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

## 人生学校 | The School of Life

「人生学校」由英伦才子阿兰·德波顿及英国泰特现代艺术馆前任馆长索菲·霍瓦斯共同创立，巴黎、阿姆斯特丹、柏林、台北等全球 12 个城市设有分校。学校邀请当代的权威思想家，以喜闻乐见的形式，探讨大众极为关切的哲学命题。学校开设课程、出版书籍、制作系列短视频，推出心理学服务，在全球范围内大受欢迎。

### 冯倩珠 | 译者

英语文学硕士，从事英语翻译与教学工作多年，译有《见信如晤》《我要快乐，不必正常》《人生中最美妙的事都是免费的》等，曾获韩素音青年翻译奖。

人生学校

THE  
SCHOOL  
OF LIFE

Relationships

人生学校

THE  
SCHOOL  
OF LIFE

理想的工作  
A Job to Love

微小的幸福  
Small Pleasures

爱情的真相  
Relationships

平静的力量  
Calm

美好的品格  
On Being Nice



未读CLUB  
会员服务平台

豆瓣小站：  
未读之书，未经之旅

新浪微博：  
@未读Unread- 联合天际

选题策划\_联合天际·综合产品工作室 责任编辑\_李红 徐樟  
特约编辑\_张林 封面设计\_@broussaille私制 版式设计\_汐和

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

未<sup>詩</sup>

UnRead

—  
生活家

# Relationships

## 爱情的真相

少有事物能比爱情更给人以幸福的盼望——也少有事物能比爱情更切实地带来痛苦与挫折。我们错在以为自己天生懂得如何去爱，从而可以凭借直觉轻易掌控一段爱情。本书基于与此不同的前提：爱是一种需要学习的技能，而非仅为有待感知的情绪。本书以冷静亲切的口吻带领我们浏览爱情的主要问题——从争吵到性事，从宽恕到交流，它会让我们相信，爱的成功不再注定只由运气左右。

# 目 录

一	后浪漫主义	001
二	如何选择爱的人	010
三	移情	017
四	亲密关系的难题	025
五	一体两面	034
六	孩子气的伴侣	037
七	爱与被爱	043
八	家务琐事	047
九	教与学	052
十	悲观主义	058



十一	爱与责备	067
十二	礼貌与秘密	072
十三	解释疯狂	077
十四	刻意的交谈	082
十五	一见钟情	088
十六	性不解放	095
十七	忠贞与风流	100
十八	独身生活与种种结局	108
十九	古典与浪漫	118
二十	更好的爱情故事	126

## 一 后浪漫主义

爱情感觉上是私人的、自发的过程，如果说有其他事物（可以称之为“社会”或“文化”）可能会在爱情最私密的时刻发挥隐蔽、关键的统御作用，或许会听起来有些奇怪——甚至相当侮辱。

然而人类历史向我们展现了各式各样爱的途径，关于有情人如何终成眷属的五花八门的假设，诠释感情的形形色色的方式。我们或许应该略为大度地接受，我们处理爱情的方法实际上必定大大仰赖于卧室之外的大环境。我们的爱在文化背景下展开，这背景创造出在爱里何为“正常”的强烈意识。它微妙地指引着我们将情感重心置于何处，教导我们重视何物、如何应对冲突、为何事兴奋、何时忍耐以及为何事表达合理的愤怒。爱有

其历史，而我们有时会不由自主地顺应它的潮流。

约自一七五〇年以来，我们对待爱情的看法进入了一段极为特别的时期，即浪漫主义时期。浪漫主义最初是十八世纪中叶欧洲诗人、艺术家和哲学家脑中兴起的意识形态，如今它已征服世界，强有力却始终默默地影响着横滨某个店老板的儿子如何安排初次约会，好莱坞某个编剧如何塑造一部电影的结局，布宜诺斯艾利斯的某个中年妇女何时决定与其结婚二十年的公务员丈夫一刀两断。

没有哪一段爱情会完全遵循浪漫主义模板，不过其大致轮廓往往已被描绘出来。我们可以概括如下：

——浪漫主义对婚姻抱持深切的期望。它告诉我们，长久的婚姻能够保有恋爱的全部激情。在爱情之初我们所熟知的各种情感有望持续一生。浪漫主义将婚姻（迄今仍被视为一种实际且温柔的结合）与热烈的爱情故事融为一

体，创造出一种独特的存在：终身热烈相爱的婚姻。

——浪漫主义将爱与性渐渐结合。以前，人们认为可以与不爱的人发生性行为，爱一个人也无须与之有美妙的性关系。浪漫主义则把性升华为爱的至高表现。频繁的彼此满足的性生活变成了所有爱情的健康风向标。无意之间，浪漫主义使通奸以及不频繁的性生活沦为灾难。

——浪漫主义提出，真爱一定意味着所有寂寞的终结。它保证，适合的伴侣无需言语，就能对彼此知心知意。我们能感应对方的灵魂。（浪漫主义者强调，伴侣即使默默无言也可以理解对方……）

——浪漫主义相信，选择伴侣时应当让感情引领自我，而非顺从现实考量。在有历史记载的大部分时期中，人们出于种种合乎逻辑的现实理由陷入爱情，走进婚姻：她的土地与你的相

邻，他的家族拥有兴盛的粮食生意，她的父亲是城里的治安法官，对方保存着一座城堡，或者双方父母支持同一种经文注释。这样的“理性”婚姻里充斥着寂寞、不忠和铁石心肠。对浪漫主义者而言，理性的婚姻根本不合理，这就是为什么取而代之的感情婚姻基本无须解释其理由。重要的是两个人迫切希望结婚，一种无从抵御的直觉使他们彼此吸引，心中知晓这就是对的。现代的“理由”已够多了，催生出许多悲苦。直觉地位的提升是一种集体创伤反应，以对抗千百年来不合理的“理性”。

——浪漫主义对现实因素及金钱表现出强烈的轻蔑。如今，在浪漫主义的影响下，我们不愿让这些元素占据对爱情的核心思考，尤其是在交往前期。如果说知道自己跟对的人在一起，是因为你们财务状况匹配，或是对厕所礼仪和守时的态度合拍，这感觉很冷淡——很不浪

漫。我们觉得只有当其他一切都失败（“我找不到爱，只好将就”）或因为本性邪恶（见钱眼开、趋炎附势）时，人们才会转向现实考量。

——浪漫主义相信，真爱应该包括喜欢爱人的方方面面。真爱等同于接受一个人的一切。伴侣（或自身）可能需要改变的想法被视为爱情触礁的征兆，“你必须改变”是最后通牒。

这种爱的模板是历史产物。它非常美丽，也时常是令人愉悦的。浪漫主义者敏锐洞悉情感生活的某些层面，才华横溢地表达他们的希望与追求。大多感情早就存在，浪漫主义者所做的是将它们升华，从一时的念头转为严肃的概念，从而有力量决定持续一生的爱情进程。

至此我们可以大胆宣称：浪漫主义一直都是爱的祸端。它是一场文化和精神运动，会对普通人过上和睦情

感生活的能力造成毁灭性冲击。爱的救赎在于战胜浪漫主义的一系列误区。最强大的文化声音使我们付出巨大代价，树立起错误的期望。他们注重的那些情感，对爱情成功助益无多，而让人们不再关注具有更积极引导作用的情感。我们值得同情。关于爱情如何发展，周遭的文化给予我们一种善意却存在致命偏差的理想。我们试图为棘手难题套上毫无裨益的脚本。

这个浪漫主义脚本既刻板，又虚幻。要在浪漫主义时代为人认可，注定得符合以下大部分条件：

- 我们应该遇见一个外表内在皆美丽非凡的人，能够瞬间感受到彼此的特殊吸引力。
- 我们应该拥有心满意足的性生活，不只是在交往初期，而是永久保持。
- 我们应该永远不被他人吸引。
- 我们应该能凭借直觉理解对方。
- 我们无需爱的教育。我们可能需要经过培

训才能成为飞行员或脑外科医生，但成为爱人不必受训。我们跟随感觉，便能渐渐学会这些。

——我们应该不留秘密，时常相伴（不应受工作阻碍）。

——我们不应为养家糊口而对性爱或感情丧失任何热情。

——我们的爱人必须是我们的灵魂伴侣、最好的朋友、孩子的爹妈、副驾驶、会计、管家和心灵导师。

了解浪漫主义的历史会令人宽慰——因为它表明，不像我们通常心怀内疚归结的那样，爱情的诸多困难并非缘于我们自身的愚笨、无能或对伴侣的错误选择。了解历史引发了另一种更有用的观念：不能仅仅责怪我们，我们的文化为我们设立了艰巨难题，却又蛮不讲理地将其描绘得轻而易举。



系统地质疑浪漫主义观点对爱的假设，看起来至关重要。我们不是为了摧毁爱，而是为了拯救爱。我们必须拼凑出一种情侣间的后浪漫主义理论，因为若要爱情长久，必然意味着要背弃许多浪漫主义情感——虽然最初正是这些情感让我们陷入爱情。“后浪漫主义”的概念不应意味着悲观或放弃爱情进展顺遂的希望。后浪漫主义在态度上对美好的爱情同样抱持热望，只是它在关于如何实现愿望上，有着截然不同的理念。

我们必须将浪漫主义模板代之以心理成熟的爱的憧憬，即古典的憧憬，这会激励我们形成一套陌生但有望生效的态度：

——爱与性不一定相伴而生，这很正常。

——预先在初期严肃地讨论金钱问题，并非对爱的背叛。

——认识到人无完人对情侣十分有益，它能增加交流中的包容与大度。