



岳晓东博士大众心理丛书

HZ BOOKS
华章心理

为什么你爱的人却不爱你
爱情也有理论

著名心理学家深度剖析，为爱情作心理素描



「堕入情网」
还是爱情错觉

为什么会有姐弟恋、婚外恋
爱情常见误区在哪里

你是爱情偏执狂吗

诺贝尔

自卑型爱情让人万念俱灰

林语堂

爱情中的心理学

岳晓东◎著

拿破仑

像在赤道下面那样炽烈的吻

希特勒

自恋型爱情酿成惨剧

徐志摩

首因效应及近因效应



机械工业出版社
China Machine Press

岳晓东博士大众心理丛书

- 25

爱情中的心理学

岳晓东◎著

C913.1-49
Y952

C913.1-4,

Y952



机械工业出版社
China Machine Press

本书从心理学的角度，事理结合，系统化地阐述了爱情现象，并且提出了“爱情四类型”等创新理论。本书最大的特色就在于对历史和当代名人爱情轶事的深度解析。看似平常的风花雪月、悲欢离合，却无不与主人公的人格因素和心理变化有着深刻的联系。结合书中穿插的互动内容，读者更可以随时直观地体验到心灵的成长。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

爱情中的心理学 / 岳晓东著. —北京：机械工业出版社，2009.8
(岳晓东博士大众心理丛书)

ISBN 978-7-111-27752-1

I. 爱… II. 岳… III. 爱情-心理学-通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第117565号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：程 琨 版式设计：刘永青

北京诚信伟业印刷有限公司印刷

2010年1月第1版第1次印刷

170mm × 242mm · 14印张

标准书号：ISBN 978-7-111-27752-1

定价：28.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 88379210，88361066

购书热线：(010) 68326294，88379649，68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com



为爱情做心理诠释

爱情，是人类最美好、最动人的情感体验。本书试图为古往今来的著名人物的爱情故事做心理诠释，勾画出他们突出的爱情特征与个性表现。这是因为心理学是一门大众学科，可谓无所不见、深入人心。而写作此书，正是为了表明这一点。

本书论及的概念涉及爱情的三角理论、爱情的不同类型、爱情的常见误区及爱情的升华努力。笔者希望以此来将心理学的抽象概念具体化、生活化、鲜明化，以使读者学会用心理学的视野来看待爱情所给人们带来的喜怒哀乐、悲欢离合。

本书涉及的人物有爱情的自恋者（如拿破仑、希特勒），也有爱情的自信者（如马克思、李德全）；有爱情的自卑者（如贝多芬、唐纳），也有爱情的升华者（如梁思成、勃朗宁夫人）。笔者选取他们，是为了揭示这些广为人知的人物之鲜为人知的一面。

本书为了充实内容，选取了一批相关人物的图画相片，笔者尽量对引用的资料标明出处。如有疏漏，敬请原谅，并致谢意。同时，笔者也尽可能地对书中的参考文献注明出处，如有疏漏，也请原谅。

我以此书献给广大的心理学工作者，希望本书能够提高

你们对心理学的领悟，并把这种领悟巧妙地运用于你们的教学、研究与咨询实践中去。同时，我也以此书献给广大的心理学爱好者，希望本书会提高你们对心理学的兴趣，并增长你们对心理学的见识。

在本书出版之际，我深深地感谢我的助手严飞和梁潇，他们为本书的整理、编辑和资料收集投入了大量的心血。没有他们的这些投入，本书不会如此顺利地完成。同时，我也十分感谢华章公司的李欣玮编辑，她对此书严格把关，使它避免了许多文字上、数据上乃至观点上的失误。

最后，我想强调说，本书中的观点当是一家之言，或是一得之见。我不敢奢望它们会成为权威之见，充其量，它们只是起到了抛砖引玉的作用，希望借此引起人们的关注与评论。所以，我衷心欢迎大家对本书提出批评建议，以在日后的写作中加以调整、修改。

谢谢各位读者的赏识！也谢谢各位读者的批评！
是为序。

作者

2010年1月



前 言

第1章 爱情的三角理论

爱情呼唤三合一 ■ 2

拿破仑：像在赤道下面那样炽烈的吻 ■ 6

林语堂：我好比一个气球，她就是沉重的坠头儿 ■ 13

三毛：我还要为一个人做饺子吃 ■ 20

第2章 爱情的四种类型

我的爱情四类型理论 ■ 28

希特勒：自恋型爱情酿成惨剧 ■ 32

诺贝尔：自卑型爱情让人万念俱灰 ■ 40

唐纳：自误型爱情引人走向极端 ■ 46

李德全：自信型爱情成就美满姻缘 ■ 58

第3章 爱情的五大效应

徐志摩：首因效应让他无法自拔 ■ 64

- 王映霞：晕轮效应导致迷失自我 ■ 73
翁美玲：投射效应令她心怀猜忌 ■ 84
吴文藻：出丑效应带来独特魅力 ■ 92
梅艳芳：布利丹效应挫灭爱情理想 ■ 99

第4章 爱情的六大需要

- 宋子文：爱情需要有勇气 ■ 108
勃朗宁：爱情需要有智慧 ■ 116
马克思：爱情需要有幽默 ■ 126
梁思成：爱情需要有包容 ■ 136
沈从文：爱情需要有真诚 ■ 143
秦少游：爱情需要有压弹 ■ 149

第5章 爱情的七种形态

- 姐弟恋：邓丽君的未完成情结 ■ 156
姐弟恋：肖邦寻求母爱关怀 ■ 164
“父女恋”：宋庆龄的英雄崇拜情结 ■ 172
“母子恋”：杜拉斯与她的超级粉丝 ■ 180
“黄昏恋”：黄宗英夫妇的亲密晚年 ■ 188
婚外恋：胡适的苦涩承诺 ■ 196
同龄恋：钱学森夫妇的终生浪漫 ■ 204

参考文献 ■ 213

第 1 章



题记

爱情需要人学会

平衡的艺术，掌握好爱与被爱的火候。其爱得太猛会把人给烫着，爱得太轻会令人默然。爱情还要把握好进退的步伐，其进则有方，退则有法。这样的进退自如，当是爱情的灵魂所在。

爱情呼唤三合一

■ 爱有几分能说清楚

爱情，是人类最美好、最动人的情感体验。美国耶鲁大学著名心理学家斯滕伯格（Robert Sternberg）曾指出，爱情是一种平衡结构。美国著名心理学家格拉泽（Robert Glaser）也指出，爱与被爱是人类的最基本需求。美国社会心理学家凯哈特（Kephart）更是通过一项关于年轻人爱情—婚姻关系的实证调查证实，爱情是幸福婚姻的基础。凯哈特要求参加调查的大学生回答下列问题：“如果一位男性或女性具备你所期望的所有品质，但你不爱他，你是否仍然愿意和他结婚？”结果发现，人们对爱情的重视程度随着时代的推移而大幅提高，选择“不会”的男性从20世纪60年代的64.6%增至80年代的85.6%。女性的态度变化更大，从20世纪60年代的24.3%剧增至80年代的84.9%。可见，爱情如今已成为我们生活中不可缺少的主要因素。

由此，爱情需要人学会平衡的艺术，掌握好爱与被爱的火候。其爱得太猛会把人给烫着，爱得太轻会令人默然。爱情还要把握好进退的步伐，其进则有方，退则有法。这样的进退自如，当是爱情的灵魂所在。

■ 爱，是人生永久的话题

爱情，真可谓是人类最美好的情感，也是每个人一生最大的追求。但爱有几分能说清楚？我们先来看看刘欢演唱的一首歌词《糊涂的爱》：

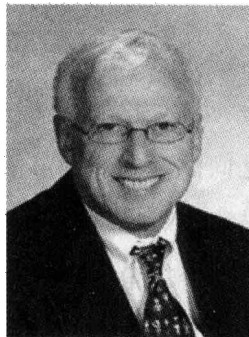
爱有几分能说清楚
还有几分是糊里又糊涂
情有几分是温存
还有几分是涩涩的酸楚
忘不掉的一幕一幕
却留不住往日的温度
意念中的热热乎乎
是真是假是甜还是苦
这就是爱，说也说不清楚
这就是爱，糊里又糊涂
这就是爱，它忘记了人间的烦恼
这就是爱，能保持着糊涂的温度

爱，是人生永久的话题，也是每个人一生无法预测的际遇。爱，究竟“是真是假是甜还是苦”？爱，又应该怎样理解它的真谛？

■ 斯滕伯格的爱情三角理论

我们不妨先看一看美国著名心理学家斯滕伯格的爱情三角理论 (Triangular Theory of Love)。

斯滕伯格的爱情三角理论认为，



斯滕伯格 (出自 www.51psy.net)

爱情包括三个基本要素：激情 (passion)、亲密 (intimacy)、承诺 (commitment)，它们相辅相成，互为补充 (见图1-1)。具体地说，激情指恋人之间的相互吸引、钦慕、爱恋、朝思暮想等感受，亲密指恋人之间的相互关心、呵护、照顾、终日厮守的愿望，承诺指恋人之间的相互诚守诺言、不逢场作戏的决心。一段真心投入的爱情，这三者缺一不可。在此基础上，斯滕伯格又将爱情划分为七种类型，其中完美的爱情是激情、亲密、承诺三要素的完美结合 (见表1-1)。

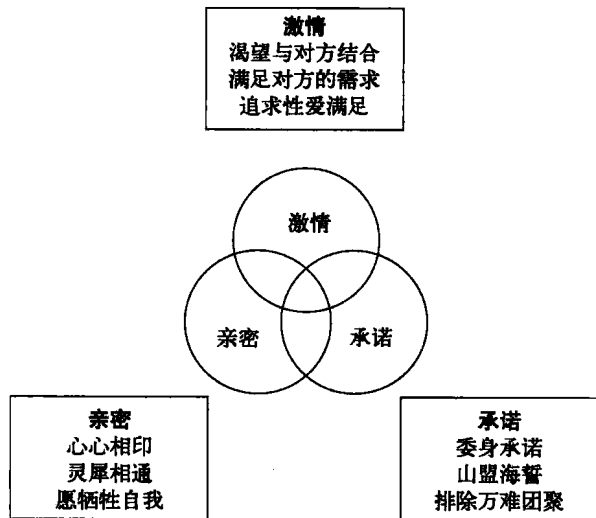


图1-1 斯滕伯格的爱情三角图

斯滕伯格的爱情三角理论说明，爱情是由多种因素结合的，它们之间需要有一种平衡美。而这种平衡美，也正如《糊涂的爱》中所描述的那样，是忘不掉的一幕一幕，意念中的热热乎乎。斯滕伯格的爱情三角理论还说明，爱情是需要两个相恋之人真心投入，努力经营的，那样才能达致爱情的完美境界。

表1-1 斯滕伯格七种爱情类型描述

爱情类型	英文表述	成分组合	突出特点
空虚之爱	empty love	承诺-亲密-激情	爱情平淡无味 毫无激情
友伴之爱	companionate love	承诺+亲密-激情	爱情犹若友情 相互关切
虚幻之爱	fatuous love	激情+承诺-亲密	爱情虚无缥缈 相思情苦
迷恋之爱	infatuation love	激情-亲密-承诺	爱情狂热激烈 虎头蛇尾
浪漫之爱	romantic love	亲密+激情-承诺	爱情热烈温存 柔情似水
喜欢之爱	liking	亲密-承诺-激情	爱情有情无爱 徒有好感
完美之爱	true love	激情+亲密+承诺	爱情情真意切 地久天长

拓展阅读

弗洛姆论爱的艺术

除斯滕伯格外，还有众多心理学家致力于爱情的研究，其中美国心理学家弗洛姆（Erich Fromm）的爱的理论对于爱情心理学的研究有着重要的意义。

弗洛姆是著名的德裔美国社会学家和社会心理学家，是一名犹太人。20世纪30年代，为了躲避德国纳粹的迫害，他和法兰克福学派的许多成员一起流亡美国。此后，终生定居于美国和墨西哥。作为新精神分析学派最具影响力的代表人物之一，弗洛姆认为爱不是任何人都能达到的境界，爱是一种艺术，爱也有爱的大师。他在他那本被翻译成50种语言、卖出约2500万册的《爱的艺术》（*The Art of Loving*）中说：“要成为大师，除了学习理论和实践之外还有第三个必不可少的因素，即要把成为大师看得高于一切，这些目标必须占据他整个身心。”

对于爱，弗洛姆强调爱人之前要先能爱己，并认为“真爱是给人自由，而非束缚”，而真爱应包括有下列四项因素：愿意了解，用行动表示关心，关系的献身感，责任感。这是一种非常理想的爱情，也是真正具有艺术性的爱情。

题记

在爱情表白上，人要学会先“征服”自我，而后“征服”对方。真爱无惧，不敢放手去追寻真爱的人，他们的懦弱胆怯只会带来爱情的苦果。

拿破仑：像在赤道下面那样炽烈的吻

■ 拿破仑大胆表白，激情动人心

拿破仑^①的爱情成功就在于他的求爱行为都充满了激情。

拿破仑在遇到巴黎名媛约瑟芬之前，只是一个退职将军，过着穷困潦倒的日子。后来因平定“热月党叛乱”^②，他才受到巴黎督政官巴拉斯（Barras）的重用，被任命为法国“内防军”副司令，后来又升为正职，很快成为一名巴黎社交界的常客。而身为巴拉斯秘密情人的约瑟芬当时是巴黎上层社会最引人注目的女性，经常出入于巴拉斯举办的沙龙。

约瑟芬比拿破仑大6岁，当时是一个有两个孩子的寡妇。她的

① 拿破仑（Napoléon Bonaparte，1769—1821），法兰西第一共和国第一执政（1799—1804年），法兰西第一帝国及百日王朝的皇帝（1804—1814年，1815年）、军事家、政治家，曾经率军占领过西欧和中欧的大部分领土。

② 即热月政变，是法国大革命中推翻雅各宾派罗伯斯庇尔政权的政变。因发生在共和2年热月9日（1794年7月27日），故名。



约瑟芬 (出自google)



拿破仑 (出自civ.ce.cn)

前夫在法国大革命中死在雅各宾派的断头台上。在沙龙上相识之后，约瑟芬通过拿破仑索回了前夫的遗物，为此她登门道谢。而透过这一次的接触，拿破仑也被约瑟芬的美貌和坦诚深深地打动！拿破仑对她一见倾心。当约瑟芬夸奖他的军事才华时，他也一改平时的沉默寡言，表现出“几乎达到了发狂地步的强烈的爱情”，立即决心要与她结婚。

但是一开始，约瑟芬就对拿破仑的热情产生了怀疑，甚至不安。约瑟芬扪心自问，其实她并不爱他，只是崇拜而已。拿破仑在这样的情况下毫不犹豫，展开了热烈的追求，其间尽显其军人风范，干脆利落，雷厉风行。这当中最突出的是，他带着证婚人向约瑟芬求婚，从求婚到证婚不到一个小时，令约瑟芬大受感染。约瑟芬虽久经情场，却从未遇到过这样果敢的求婚者，也深深为之打动，因为这果敢之后又蕴藏着真诚，这是约瑟芬从来没有领略过的。1796年3月9日，约瑟芬答应了拿破仑求婚的第二天，两人举行了没有宗教仪式的世俗婚礼。

■ 婚后写情书，激情抵万金

由于战争的需要，拿破仑新婚没几天就离开了约瑟芬，远赴前线指挥意大利战役。在战役进行阶段，即使很忙，拿破仑还是抽出时间写漫长的情书给她。情书里充满甜情蜜意，他叫她不要那么可爱，那么善良，那么仪态端庄，不要好到让他对她爱得那么疯狂。在信尾，他写上给她千万次亲吻，还有给她的狗亲吻！显然拿破仑的性格除了冷酷无情，还是有狂放、热情的一面。决战前夕，他又给约瑟芬写了一封狂热的信：

我远远离开了你。我好像在最黑暗的包围中。这是你
给我造成的，因为你不在我的身边。我需要向敌人打雷闪电，以闪电的寒光来打破这个黑暗的包围。我们快要动手了。约瑟芬，我们临别时，你哭了，你！想起当时的情景，我就要发狂。但请你放心！我定要敌人付出最高的代价来偿还你对着我流的眼泪。

尽管因为政治上的原因，二人不得不在1809年离婚，但拿破仑对约瑟芬的爱恋却并未因此而熄灭。1814年4月6日，拿破仑退位，被发配到厄尔巴岛。而同年5月29日，约瑟芬去世。在得知约瑟芬去世的消息后，流放中的拿破仑大为震惊，整整两天没有步出房门，他对约瑟芬所做的最终评语，写来宛如她还活在世间：“我没有一天不是在爱你之中度过，我没有一个夜晚不将你拥抱在怀里……没有一个女子赢得我如此之深的爱心，赢得过更多的痴情、狂热和温顺……非死亡莫能将我们分离。”

1821年，51岁的拿破仑在孤独凄凉的圣赫勒拿岛死去，临终前还在喊着：“约瑟芬！”

2007年，伦敦克里斯蒂拍卖行以27.6万英镑（约合422万元人民

币)售出了拿破仑写给约瑟芬的情书,真可谓一字万金。但是,拿破仑对约瑟芬那充满激情的爱恋,又怎是金钱能够衡量的呢?

■拿破仑的激情心理分析

根据斯滕伯格的爱情三角理论,激情是爱情的三要素之一。它是一种渴慕与对方结合的心态,是一种强烈的渴望与需求。它很多时候会表现出性满足的需求,但却不等同于性关系。激情建立在亲密感之上,与亲密感相辅相成,在男女亲密关系中,激情的意义正在于双方在寻求性满足的过程中促进了亲密感的极大提升。激情强烈但是短暂,如果缺失了亲密感的培养,激情便沦为了纯粹的肉体欲望,爱情也就无法维持了。

爱情需要有激情,因为激情带给人爱的勇气。激情来源于两性原始的吸引,这种感情程度强烈,令人着迷。由此,激情能够让人全身心地投入,不顾一切地去追求异性。

人们常会说爱情是痛苦的,因为自己的爱情就是痛苦的;又有人说自己的爱情是甜美的,因为自己找到了自己的真爱。所谓“真爱无惧”,痛苦只属于那些没有恋爱过却不敢恋爱的人,而真正恋爱过,并且最终找到属于自己的幸福的人将永远铭记爱情的甜美。

心理学认为,勇气就是个人面对危险、挫折与困境的积极信念与态度。勇气的心理成分有自信、自我效能感、乐观态度、探索精神等。勇气的养成来自生活中点点滴滴的成功体验。勇气是面对挫折的态度。

美国著名作家、诺贝尔文学奖获得者海明威曾说:“我可以被击毁,但不能被击败”(A man can be destroyed, but can not be defeated)。这大概是勇气的最高誓言。不光是轰轰烈烈的大事需要

勇气，爱情中也蕴涵着勇气。

而增强一个人的勇气，也当是爱情给人带来的成长。

人在爱情中，需要学会当机立断，战胜自我，其根本的心理机制是独立人格。独立人格指一个人处事主要靠自己做主，而不是靠他人做主。

对于爱情的有效表白，我有一个“先战胜自我”的理论。即，如果一个人真心爱上了另一个人，那他就应该学会大胆表白。如果对方接受了你的爱，那你就是“征服”了对方，堪称幸事；如果对方拒绝了你的爱，那你也不亏，因为你已经征服了自我，那至少也是打个平手。由此，在爱情表白上，人要学会先“征服”自我，而后“征服”对方。这便是我的爱情表白之“先战胜自我”理论。

爱情之表白，常令人烦恼万分。其表白过分，会令人感到轻佻不稳重；其表白不够，又会令人感到诚意不足，瞻前顾后。在爱情的表白中，很多人思虑过多，犹豫不决，结果输在起跑线上，最后抱憾终身。拿破仑的果敢精神不仅给他赢得了爱情，也给他赢得了政权。这用时下的一句话来讲，就是“该出手时就出手”。

拓
展
阅
读

拿破仑对约瑟芬的激情表白

我会把你紧紧搂在怀中，吻你亿万次。

我不爱你，一点也不，相反，我讨厌你——你是一个淘气、腼腆、愚蠢的姑娘。

你从来不给我写信，你不爱你的丈夫，你明知你的信能给他带来莫大的快乐，然而，你却连六行字都没给他写过，即使是心不在焉、潦潦草草地写的也好。