

Aziz Ansari
Modern Romance
约会心理学

[美]阿兹·安萨里 著
周静茹 译



饕

海峡出版发行集团 | 鹭江出版社
THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | LUMING PUBLISHING HOUSE

Modern Romance
约会心理学

[美]阿兹·安萨里

[美]艾里克·克里南伯格 著 周静茹 译

 海峡出版发行集团 | 鹭江出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2016年·厦门

图书在版编目 (C I P) 数据

约会心理学 / (美) 安萨里, (美) 克里南伯格著;
周静茹译. — 厦门: 鹭江出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5459-1115-2

I. ①约… II. ①安… ②克… ③周… III. ①恋爱心理
学—通俗读物 IV. ① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 021639 号

著作权合同登记号

图字: 13-2015-072 号

Copyright (c) 2015 by Modern Romantics Corporation

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with **Penguin Press**, an imprint of Penguin Publishing Group, a

division of Penguin Random House LLC.

YUEHUI XINLIXUE

约会心理学

[美] 阿兹·安萨里 艾里克·克里南伯格 著
周静茹 译

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地 址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

邮政编码: 100121

地 址: 北京市朝阳区黑庄户乡万子营东村

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

插 页: 1

印 张: 18.75

字 数: 198 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5459-1115-2

定 价: 39.80 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

目录

引言	1
第一章 寻找心灵的伴侣	13
甜甜圈采访：走访纽约养老院	14
始成年期：让成年人再长大一点	18
奢侈的幸福：从陪伴到心灵伴侣	22
寻找你的灵魂伴侣	29
手机世界	33
第二章 最初的邀约	37
短信的崛起	42
打电话 VS 发短信	44
现代笨蛋	48
毫无新意的“嘿”	55
秘书的问题	57
永无止境的进进退退	59
语法和拼写	60
我们是“出去转转”还是出去约会？	61

好的短信	62
这只是开始……	65
邀约之后……	65
等待的科学	67
等待的力量	68
当我们感兴趣时我们会做什么	74
当我们不感兴趣时我们会做什么	76
第三章 网恋	81
网恋的崛起	84
如今的网恋	93
网恋与淡静市况	99
社会偏见	100
网恋的问题	103
精疲力尽：阿尔班和迪尼什	107
大多数人糟糕的网恋经历	112
资料照片：尽快带着小狗去洞穴探险	114
最好的头像	121
如何发信息	122
算法	124
神器：Tinder 和出其右者	128
利用科技获得恋爱的自由	138

第四章 选择与选项	143
“最佳” 伴侣	147
两性关系选择的悖论	151
有限选项：威奇托和门罗之旅	154
剖析我们的可选项	161
我们那些无聊至极的约会	162
趣味约会效应	166
更多无聊的约会？	169
第五章 爱的国际调查	173
东京：草食男和 Tenga 之地	175
东京婚姻的历史和现状	181
布宜诺斯艾利斯：炮友和癮症者之地	193
第六章 新瓶装旧酒——出轨、窥探和分手	201
出轨	202
手机时代的分手	209
继续潜伏在手机里的前任们	213
窥探	217
出轨到底有多普遍	223
法国：一夫一妻制和情妇	224

第七章 尘埃落定 231

不愿安居又恐惧沉沦 235

激情之爱与伴侣之爱 236

你需要结婚吗? 241

一夫一妻与性开放 247

结语 257

不要把网恋当成一种约会

要把它当成一种介绍服务 268

有了这么多爱情的选项

请不要试着去尝遍弱水三千

请多给人一点耐心和机会 270

致谢 277

参考书目 283

图片版权说明 287

引言

棒极了!

谢谢你买了我的书，现在钱都归我了。不过我真的在这本书上下了很多功夫，我觉得你会喜欢的。

来聊聊我为什么写这本书。当你成为一个出色的脱口秀演员，很快就会有人约你来写本有趣的书。其实一开始我是拒绝的，因为我认为脱口秀对于我来说，已经是最好的表达自我的媒介了。在我看来，在一本书里写点有趣的段子什么的，不如把这些段子放在脱口秀里有意思。

所以为什么我要写本关于约会心理学的书呢？

我曾经遇见过一个姑娘，就叫她坦尼娅好了，我们在洛杉矶共

度了一个美妙的夜晚。我们在一个生日派对上相识，派对过后，她主动提出送我回家。整个晚上我们聊得非常开心，互相暗送秋波，所以到家之后我就邀请她进来喝一杯。

那时我在好莱坞山上租了一座漂亮的房子。就跟德尼罗^[1]在《盗火线》^[2]里住的房子差不多，但不是电影里那种大盗风格，完全是我的风格。

我调了两杯鸡尾酒，然后我们有说有笑，轮流唱歌。最后我们开始亲热，感觉棒极了。我还记得她走的时候我醉醺醺地说了许多蠢话，比如：“坦尼娅，你真是一位迷人的姑娘……”她说：“阿兹，你也是一位迷人的小伙子。”这次的邂逅似乎前景光明，因为在场的所有人都达成了共识：我们可都是迷人的人。

我想再次见到坦尼娅，但我面临一个简单的难题，一个困扰过所有人的难题：下次应该怎么联系，以及何时联系她呢？

我是打电话给她，还是发短信给她？或者发一条脸书^[3]信息？要不然我点一把烽火来通知她？那该怎么做到呢？会不会把我租来的房子给点着？自己怎么好意思告诉房子的主人——演员詹姆斯·厄尔·琼斯^[4]，自己为了点一把烽火把他的房子给烧了？

哦，不，我才意识到自己租了谁的变态房子：杰夫乔夫国

[1] 罗伯特·德尼罗，美国著名电影演员和制片人，以其方法演技闻名，曾多次赢得不同的影视奖项，是当今美国影坛最具影响力和最受欢迎的演员之一，被公认为美国演员中演技派的代表人物，被称为戏王之王。

[2] 1995年美国动作电影。

[3] 美国社交网站。

[4] 美国著名演员。

王^[1]，达斯·维达^[2]的声音，电影传奇詹姆斯·厄尔·琼斯。



最终我还是决定发短信给她，因为她貌似很爱发短信。我等了几天，以免显得太过急切。我发现海滩小屋乐队这个周末正在洛杉矶演出，那天晚上我们听的就是这支乐队的歌，所以这看起来是个绝佳的时机。

我的短信是这样说的：

嘿，不知道你是不是已经去纽约了，不过海滩小屋乐队今天明天都在威尔顿剧院演出，你想去吗？我们好好请求他们，没准他们能让你上台去唱《座右铭》呢？

这是友好、诚挚的邀请，里面还有一个小小的玩笑。（坦尼娅那天晚上在派对上唱了德里克的歌《座右铭》，而且几乎唱对了所有的歌词。）

我还是挺有自信的。虽然我并没有疯狂地爱上坦尼娅，但我觉得她很酷，感觉我们有种命中注定的缘分。

[1] 詹姆斯·厄尔·琼斯在电影《来到美国》里饰演的人物。

[2] 詹姆斯在电影《星球大战》中为黑武士达斯·维达配音。

在等待她回复的时候，我开始畅想我们以后的生活。或许下周末我们可以去好莱坞永生公墓那边看一场超酷的户外电影，这周我就可以为坦尼娅下厨做晚饭，试试我一直想吃的叫花鸡。不知道她愿不愿意秋天和我一起去奥哈伊^[1]度假呢？谁知道我们未来会怎样呢？这一定会很棒的！

几分钟过去了，我的短信状态变成了“已读”。

我的小心脏都快停跳了。

这是最关键的时刻。

我硬着头皮，看着手机上显示对方正在输入的标志动起来，它们极具诱惑性地在手机屏幕上跳动，手中的手机此时感觉像爬到了顶峰的过山车。但是，几秒钟之后，它们消失了。坦尼娅没有回复我。

嗯……怎么回事？

又过了几分钟，然后……

什么也没有。

没关系，她可能在想最完美机智的回答。她打了个草稿，但是感觉不好，所以又重新开始构思。我懂了。她肯定也不想回复那么快，显得自己太急切，对吧？

十五分钟后……什么也没有。

我的自信开始瓦解，心中的疑云渐渐冒出来。

一个小时之后……没动静。

两个小时之后……还是没有动静。

[1] 美国加州城市。

三个小时之后……还是没有回复。

我心中开始冒出小小的恐慌。我开始检查发给她的短信，之前的自信已经完全被自己推翻了。

嘿，不知道你是不是已经去纽约了，不过海滩小屋乐队今天明天都在威尔顿剧院演出，你想去吗？我们好好请求他们，没准他们能让你上台去唱《座右铭》呢？

我蠢爆了！我应该说“嘿——”而不是“嘿”！我为什么问了这么多问题？哦，我刚才又问了个问题。阿兹，你是怎么回事，哪来的这么多问题？

我纠结着想弄清她到底为什么不回我，同时还在努力保持冷静。

好吧，也许她只是工作太忙了。没什么大不了的。

我知道她只要一有空马上就会回我的。我们的缘分是命中注定的不是吗？

糟糕的一天过去了。一整天！

现在我的脑洞越开越大。

发生了什么事？我知道她看到了我的信息，难道她的手机掉水里或垃圾压实机里或火山里了？

是不是坦尼娅掉水里或垃圾压实机里或火山里了？噢不！坦尼娅死了，我还在自私地想着和她约会。我真是个坏人。

我把自己的窘境告诉了一个朋友。

“噢，拜托，老兄，没事的。她会回你的。她没准只是太忙了。”他乐观地说。

然后我检查了她的社交网络，看见她登录了脸书。我应该发消息过去吗？不！别干傻事！阿兹。冷静一点，要保持风度！

接着我翻看了她的朋友圈，发现她竟然发了一些鹿的照片。没空回我的信息，却有空爬山，发几只鹿的照片？

我简直悲痛欲绝。不过我又想到了一个可能性，每个傻瓜在这种情况下都会这么想。

也许她根本没收到我的信息！

对了，就是这么回事，对吧？她的手机有点小故障。肯定的。

然后当打算再发一条短信时，我犹豫了，因为在我其他朋友身上从来没有发生过这种情况——

“嘿，阿兰。给你发短信约你吃晚饭，但你一整天都没回我。怎么回事？”

“该死！我没看到啊。没收到。我手机出问题了。不好意思啊，我们明天一起吃晚饭吧。”

再回到坦尼娅这边来。已经过去超过24小时了。都到星期三了。演出就在今晚。连回个信息拒绝我都不愿意，她怎么能这样呢？至少拒绝一下，这样我好带别人去好吗？为什么，坦尼娅，到底为什么？我脑子里不停地想这个问题。一个人怎么能这么没有礼貌？我又不是一个笨蛋。她已经认识我好多年了。

我不停地纠结到底要不要再发条短信，但感觉这太让人崩溃了。最终，我说服了自己，她只是不感兴趣而已。我告诉自己，我是不会愿意和一个这样没礼貌的人约会的。这是事实，但我仍然感到十分沮丧与耻辱。

然后，我意识到了一些有趣的事情。

我已经十几年甚至二十几年没有体会过这种疯狂的感觉了。我每隔几分钟就疯狂检查自己的手机，经历了一场恐慌、伤害还有愤怒的洗礼，完全是因为有一个人没有回复我愚蠢的手机短信。

我非常沮丧，但是，坦尼娅真的做了任何无礼或者恶毒的事了吗？并没有，她只是为了避免尴尬而没有回复我的信息而已。我肯定自己之前也对别人做过同样的事情，却没有意识到可能给别人带来的伤害。

那天晚上我最终没有去看乐队的表演。我去了一个喜剧俱乐部，聊起自己这次可怕经历，以及它在我内心深处引发的沮丧、自我怀疑，甚至愤怒，却又无法言说的荒唐感觉，我得到了很多欢笑，但是又远不止这些。观众们跟我似乎有了更深层次的交流。

可以说，观众当中的每一个男男女女都有自己的坦尼娅，他们有着自己的问题和窘境。我们都独自坐着，盯着自己黑黑的手机屏幕，心中风起云涌。奇怪得很，我们都会遇到同样的问题，但可悲的是，并没有人知道这是怎么回事。

很快我就开始对一个问题着迷：为什么现在越来越多的人在一件曾经毫不费力的事情上遇到了重重阻碍与挑战？那就是寻找一份爱情。我开始询问周围的朋友，看看有没有一本书能够帮助我解决数字时代的爱情难题。我或多或少地找到了一些有价值的内容，但并不是我想要的那种经过全面、深入调查研究的东西。我想要的那本书根本就不存在，所以决定自己写一本。

当我刚着手这个项目的时候，我想到了在爱情世界里的一些最

明显的改变——科技的发展，诸如智能手机、网恋，还有社交网站的兴起。然而，随着研究的深入，我发现爱情世界里的这些变化并不能单以科技的发展来解释。事情远不止这么简单。在极短的时间内，我们寻找爱情和伴侣的整个文化都发生了翻天覆地的变化。一个世纪以前，人们会在住在附近的人中找到心仪的对象，然后双方家人见面，最后他们像策划谋杀那样精心策划一场大派对，这对新人就算是结婚了，接下来便是生儿育女，而那时他们可能才22岁。而现在的人们，用生命中最宝贵的几年青春时光来寻找心中的完美恋人，自己的灵魂伴侣。我们用来寻求爱情的工具不一样了，但是真正发生改变的是我们心中的渴望，更明显的变化是，我们找寻的出发点早已不同以往。

我越是深入思考这些变化，就越觉得自己不得不写这本书。但我也知道，我，傻乎乎的脱口秀演员阿兹·安萨里，有何能耐独自面对这么大的挑战？所以我决定找几个真正的聪明人来指导自己。我和社会学家艾里克·克里南伯格组成团队，设立了一个庞大的研究项目，这个项目需要我们在全世界的各个城市进行数年的调查研究，还需要许多爱情与浪漫方面的专家的帮助。

在开始之前，我想向大家介绍一下这个项目，好让你们了解我们都做了些什么，当然也包括还有没做什么。这本书的各项数据源于艾里克和我在2013年到2014年之间的研究。我们进行了重点分组，然后在纽约、洛杉矶、威奇托、门罗（纽约州）、布宜诺斯艾利斯、东京、巴黎还有多哈，对数百人进行了走访，而且不是普通采访。首先，我们找到许多不同层面的人，与他们进行私人谈话，

分享了他们感情生活中许多的点点滴滴。第二点更妙，很多调查对象主动让我们共享他们的手机，通过跟踪他们的短信、邮件、婚恋网站信息和手机应用软件，我们可以了解他们是如何与恋人沟通的。这些信息是具有启发性的，因为我们能观察到浪漫的邂逅是如何真实地发生，而不是去听人们回忆起来的故事。因为我们的研究涉及特别多的个人隐私，我们承诺匿名发布这些内容。这些故事中所有人的名字都是化名，这也是社会学研究中的一贯做法。

为了将我们的研究从这几个城市拓展开来，我们在红迪网^[1]上建立了约会心理学的专题页面，在上面进行提问，并收到了来自全世界的数千网友的回复。（我想向参加过这个活动的网友们表示衷心的感谢，没有他们就没有这本书。）所以我们会在书里提到“subreddit”^[2]。

我们还花了大量时间走访一些非常聪明的人，包括著名的社会学家、人类学家、心理学家，还有记者。他们都是爱情研究领域的专业人士，也都十分慷慨地献出了宝贵时间。我列了一份名单，但说实话我非常害怕漏掉谁，他们是：微软公司的丹·博伊德；约翰·霍普金斯大学的安德鲁·切尔林；常青州立学院的斯蒂芬妮·孔茨；纽约时报的帕梅拉·德鲁克曼；新学院的藤原久美子，同时协助我们进行在东京的研究；美国西北大学的伊莱·芬克尔；罗格斯大学的海伦·费舍尔；纽约大学的乔纳森·海特；哥伦比亚大学的希娜·艾扬格、丹·萨维奇；麻省理工学院的娜塔莎·舒尔、雪莉·特

[1] 美国社交网站。

[2] 社交新闻网站 Reddit 下的论坛版块。

克尔；斯沃斯莫尔学院的巴里·施瓦茨；纽约大学的克莱·舍基；斯坦福大学的罗布·维勒，同时帮助我们设计问卷并分析数据。

除了这些采访之外，我们还得到大量定量数据，并应用到本书中。在过去的5年中，配对网^[1]赞助了美国规模最大的单身者调查，超过5万名有各种行为偏好的人组成了具有代表性的样本群。配对网慷慨地将数据给我们分享，而我们也会将自己的研究分析供大家分享。我们还要感谢友好的克里斯蒂安·鲁德和OK 丘比特网站^[2]，他们收集了网站用户的行为数据作为宝贵的资源。这些信息非常有用，它们能够让我们辨别人们语言与行动上的差别。

另外一些重要的数据来自斯坦福大学的迈克尔·罗森菲尔德教授，他与我们分享了关于“情侣是如何相识相处”的研究，这项研究在全国4 002名在英语文化圈里有代表性的成年人中展开，其中四分之三的人有配偶或者恋人。罗森菲尔德，还有另一位研究者纽约大学的乔纳森·海特教授，允许我们在本书中使用他们的数据与表格，在此表示万分感谢。

在所有这些人的帮助下，艾里克和我对现代人的婚恋展开了广泛的研究，但我们做不到面面俱到。我希望让大家知道，这是一本主要探讨异性恋的书。在这个计划启动之初，艾里克和我意识到，如果我们要涉及爱情的所有方面，包括女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别恋等，我们将无法对每个话题都有深入的探讨，除非把本书分成很多部来写。本书也涉及一些关于男同性恋与女同性恋的

[1] 全球最大的婚恋网站。

[2] 美国交友网站。