



爱的心理学

Die Liebe Psychologie eines Phänomens

· 劳斯特尔 著
刘学萍 译

爱是一场寻找自我的旅行
自然，生活，就是爱

上海译文出版社

爱的心理学

Die Liebe Psychologie eines Phänomens

[德] 彼得·劳斯特尔 著
刘学萍 译

上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的心理学/(德)劳斯特尔著;刘学萍译.

—上海:上海译文出版社,2016.6

ISBN 978-7-5327-7234-6

I. ①爱… II. ①劳… ②刘… III. ①随笔—作品集
—德国—现代 IV. ①I516.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第052095号

Peter Lauster

Die Liebe: Psychologie eines Phänomens

Simplified Chinese edition copyright © 2016 by

SHANGHAI TRANSLATION PUBLISHING HOUSE

图字:09-2013-693号

爱的心理学

[德]彼得·劳斯特尔 著 刘学萍 译

责任编辑/衷雅琴 装帧设计/邵旻工作室

上海世纪出版股份有限公司

译文出版社出版

网址: www.yiwen.com.cn

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.co

上海文艺大一印刷有限公司印刷

开本787×1092 1/32 印张8 插页9 字数110,000

2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

印数:0,001—6,000册

ISBN 978-7-5327-7234-6/I·4403

定价:35.00元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得转载、摘编或复制
如有质量问题,请与承印厂质量科联系。T:021-64511411

爱——投身去爱,就是这样。爱就是一切。

——英格博格·巴赫曼

月向热恋的人儿
投下一缕柔和的光
乳汁般温柔,散落在海面上。

恋人的眼中
白日里繁花似锦,
傍晚时静谧安详,
深夜间繁星闪烁。

——阿尔贝特·埃伦施泰因

前 言

这本关于爱的书历经了一个漫长的写作过程。关于爱这一现象的解释,我已经研究了二十多年。作为一名从事研究工作与实践工作的心理学家,在这里,我尝试着把我全部的个人体验和科学知识糅合在一起。然而,这本书并不是一份科学报道。

爱是一种心理现象,所以若想运用特定的、目前众所周知的对于自然科学的研究方法进入爱这一主题,那是极其困难的。但是,这并不意味着我们没法道出任何关于爱的普遍有效的道理。爱借助我们对它的体验向我们展现它自身。体验没法在实验室里用仪器来测量——然而,人们可以运用描述的方式来报告它。显而易见,这种描述始终是主观的。但是,主观性并不是必然地意味着谎言或者对现实的曲解,我们不要落入谬见之中。我们应该勇敢地去面对我们的主观体验,因为主观性是我们个人经验的基础。

我认真地观察了自己二十年,在最近的十年里,我还以提供咨询的心理学家的身分记录了对很多人的主观观察。在这之后,我相信,我已经有能力把这些主观体验和主观经验的共通之处总结出来,并整理妥当。

我不断地看到,大多数人在爱的能力的发展中受到了阻碍和限制。所以通过这本书,我不仅想要呼吁一种理解和介绍一种所谓的“知识”,更想要分享我的认识过程,给读者一些启发。我希望,您能深入研究这种认识,因为它跟您自身休戚相关。在爱这个方面的个人遭遇应该会激发您的主观能动性去领会这本书。如果您无法赋予您的人生以自己个人的意义,那么书中读来的零星词句和命题就是毫无意义的。您不要把自己只局限在理智的层面上,我想要鼓励您,更细致地去关注自己的体会和经历,我想唤起您的一种主观的认识过程,让您更了解自己爱的能力。要更多地去爱,不要冷漠、麻木地对待生活,这才是最重要的。

这本书中没有一个绝对方便容易的处方。也没透露一个简单的诀窍,告诉人们如何能够快速、没有困难地让别人爱上自己。我宁愿把这本书理解为对寻找自我的一次推动。它应该鼓舞人们获得更多心灵上的自由,鼓舞人们比以往投入更充沛的热情去爱。

爱的秘密在于心理上的清醒和自由,而清醒和自由的奥秘则在于勇气。清醒而客观准确地观察自己的感受,需要大

量的勇气。

我不想“仅仅”传授知识或者提供“讨论素材”，我希望您更深入地参与到这个话题中来。爱是一条通向幸福、满足、健康和智慧的途径。通过这本书，如果我能让您理解、感觉、认识到爱这个问题，那么这本书就不是徒劳无功的。这本书是对爱与生活发出的一份爱的宣言。然而，仅仅这样是不够的，这本书想要解放心灵，点燃知识之光。在这个意义上讲，这是一本于您有益的书。

目录

前言 / 1

第一部分 在感觉的花园里 / 1

第一章 关于爱的九个传说 / 3

传说一：“性使人自由。” / 6

传说二：“性问题解决了，所有问题就都解决了。” / 9

传说三：“性高潮是爱情的目标。” / 12

传说四：“性技巧对于令人满意的性生活来说至关重要。” / 15

传说五：“青年时期的爱不同于老年时期的
爱。” / 18

传说六：“伟大的爱情会天长地久。” / 22

传说七：“嫉妒属于爱。” / 26

传说八：“爱情是一件命中注定的事。” / 30

传说九：“人只能经历一段或最多两段伟大的爱
情。” / 35

第二章 爱远远超出我们至今所意识到的范 围 / 39

爱是关注 / 43

爱是冥想 / 48

爱是寻找自我 / 52

爱是心理健康 / 56

爱是生活 / 61

第三章 爱的能力 / 65

爱与社会关系 / 69

欲望受挫 / 73

爱与自信 / 78

感官的开放 / 81

什么是美？ / 85

正确对待思考 / 88

正确对待时间 / 92

独处的艺术 / 95

快乐与痛苦 / 100

如何促进爱的能力? / 103

第二部分 伴随着爱发生了什么? / 109

第四章 恋爱关系经历的阶段 / 111

第一阶段：注意 / 114

第二阶段：幻想 / 118

第三阶段：自我认识或自我实现 / 121

第四阶段：第一场危机，也是二人世界中特有的

危机 / 124

第五阶段：是分离，还是深化爱情 / 127

第五章 当爱已逝去 / 131

被套牢在强迫中 / 135

嫉妒 / 138

由爱生恨时 / 141

更多关于恨的心理学认识 / 144

爱易逝 / 148

当神经官能症遭遇神经官能症 / 152

第六章 令人失望的爱导致的后果 / 156

失去爱是最强烈的精神痛苦 / 160

令人失望的期待是造成心灵困扰的原因 / 165

令人失望的爱导致心灵的麻木 / 169

第三部分 生活的意义蕴藏在爱的艺术中 / 173

第七章 来自心理学家的实践经验 / 175

“我需要酒精来让自己感到自由。” / 176

害怕去爱的感觉 / 181

爱是怎么产生的? / 185

把爱绑定在一个人身上 / 190

“我不再爱我太太了。” / 195

“我感觉到陌生和孤单。” / 199

“我们经常吵架。” / 203

对异性的爱有多重要? / 205

“爱对我来说很成问题。” / 209

“有一次我的感官完全打开了,顿时所有的事情
都变得既简单又明了。” / 214

第八章 实现爱的途径 / 221

性有什么意义? / 224

才智与爱 / 227

爱具有治疗性 / 230

“从爱出发,去做所有事情吧。”——献给一位朋友的话 / 234

参考文献 / 238

第一部分
在感觉的花园里

第一章 关于爱的九个传说

我越是无法全然信任我们的时代，越是看清了人类的堕落和枯萎，我就越是不愿以革命去对抗这种堕落，而是更加相信爱的魔力。

——赫尔曼·黑塞

在书店里，您可以找到很多关于性的书，但是关于爱的书却只能找到寥寥几本。不管在过去还是在现在，医生和心理学家都会研究“性”，然而却没有研究“爱”。这是什么原因呢？

1961年至1968年间，当我在图宾根大学学习心理学的时候，我以为自己应该会了解到一些关于“爱的心理学”方面的知识。然而在这七年中，我却从来没有在课程表里面找到一个关于这个题目或者一个类似题目的通告。取而代之的是，所有课程都是围绕着心理测试、实验认知心理学、统计学、临床心理学、广告心理学、性格学、发展心理学，以及企业心理学等等展开的。

心理学是一门新兴的学科,直到今天它还在竭力争取被认同为一门完全有效的科学。上大学的时候,我就一直有一种感觉,高校的心理学家们试图把心理学建设成一门经验和实验科学,就好像物理学那样。心理学必须得这样吗?在图宾根大学读书的时候,关于爱,我听到的如此之少,那是因为人们无法用经验和实验的方法去研究爱。爱既不能被测量、测试,也不能被量化地理解,或者用计算机去计算。所以,在图宾根大学,严肃的科学工作者是不会碰触“爱”这个题目的。

因为爱难以被测量,所以时至今日,它还没有在心理学的研究中出现。这是非常遗憾的,因为它尽管不能被测量,可它却是存在的,而且人们可以研究它——不过不是用所谓的自然科学的方法。人们必须去思考爱,去体会爱,去描述爱——这样,它就落入了哲学心理学的领域,而那些以科学为导向的心理学家们恰恰对这种研究避之唯恐不及。所以心理学家们很少对于爱这个主题发表意见,即使它毫无疑问属于精神研究领域中很重要的一部分;不然它应该属于哪一领域?或许属于宗教领域?宗教也研究精神与爱——但用的却恰恰是“非科学的”方法!

接下来,我要深入研究一下爱——正如我认为的那样,这个研究并非不科学,但也不是运用经验和统计学的方法。

我要思考爱,并且引入我个人的体验和经历,当然还有那些我周围人的经历——他们是我自一九七一年以来在自己的诊所里做心理咨询师期间所熟识的人。

在过去的那些年里,我认真地聆听人们给我讲述的爱,仔细地观察那些平日里在爱的名义下发生的事。我一直反复地问自己:究竟什么是爱,什么是虚假的爱?在爱的外衣下到底掩藏着什么?它的对立面是什么?爱怎么会被如此地滥用?

如果人们仔细地去看,爱其实是一个重要的心理事件。我还是一名大学生的时候,就对爱的心理学产生了兴趣,这是基于我个人对于爱的强烈感受。此后,我留意到,还有其他人也醉心于这个主题。当心理咨询师的时候,我学到了,心理上的困扰和障碍也可以追溯到这个重要的题目。因此,我一再被迫从不同的角度去研究这一课题。

心理咨询师尝试帮助他人更好地去应对他们的心理。人们试图减少愤怒,增强自信,构筑心理上的平衡,以获得内心的宁静,创造生活的勇气。我应当怎样生活?我如何能变得更幸福?为什么我感到沮丧?为什么我不被认可?我怎样才能变得更无畏、更沉着?我如何减少内心的紧张?怎么能变得更自由?

所有这些问题围绕的都是心灵健康,正如我渐渐才认识