

欧美最多人分享并运用的爱情心理学

偷心

【美】霍妮◎著
Karen Horney
徐淑贞◎编译



为什么爱情总让人如此疯狂

▶▶▶▶ 多次荣登

《纽约时报》《华尔街日报》《今日美国》
畅销书排行榜

献给/渴望爱/正在爱/的读者们

拯救1000万男女情感生活的心理学圣经

教你不被骗、不受伤、爱对人

60

年来
最流行最好看
最有启发性
「的情感畅销书」



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

偷心

欧美最多人分享并运用的爱情心理学

为什么爱情总让人如此疯狂

【美】霍妮◎著
Karen Horney
徐淑贞◎编译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

偷心：为什么爱情总让人如此疯狂 / (美) 霍妮著；徐淑贞编译. — 北京：新世界出版社，2014.4

ISBN 978-7-5104-4956-7

I. ①偷… II. ①霍…②徐… III. ①恋爱心理学 - 通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第062786号

偷心：为什么爱情总让人如此疯狂

作 者：(美) 霍妮

编 译：徐淑贞

责任编辑：张铁成

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.com.cn>

<http://www.nwp.cn>

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：北京中振源印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

字 数：280千字 印张：15

版 次：2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-4956-7

定 价：32.80元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

为什么是他？为什么是她？

为什么在众多可选的人中我们单单钟情于这一个？

他们在餐桌上的谈话不见得总有所教益，双方的习惯也不那么合得来，为什么偏偏互相珍惜胜过他人？

为什么其他人尽管外表上更迷人，也许更好相处，而我们纵使满怀好意，也产生不了激情？

……

爱情最莫测的奥秘就在于此吧。时而甜蜜，时而苦涩，时而令人如诗如歌，时而让人云里雾里。不过纵使伤痕累累，爱情也仍然是我们能想到的最幸福的事。

爱情是人类感情中最美妙的一种体验，从某种程度上说，甚至可以决定每个人戏剧般的人生，是每个人成长经历中最基本，也是最精彩的情节。

虽然数不胜数的诗人和作家或热情讴歌赞美爱情，或理性分析批判爱情，并进而总结出一个又一个爱情真谛，但是我们对这个奇妙现象背后的心理学原因理解得似乎并不深刻。

我们受到一些人的吸引，喜欢或者爱上一些人，与一些人发生浪漫关系或者性关系，与伴侣结婚并给予伴侣支持和慰藉，当然，也包括这些关系不幸终结时，我们会为此感到失望、痛苦，甚至怨恨。

面对所有这些问题，我们往往会追问：“是性格相似的人容易相互吸引，

偷心

为什么爱情总让人如此疯狂

还是性格互补的人更容易坠入爱河？”“男人真的来自火星、女人真的来自金星吗？”“究竟是什么诱惑了我们？”“既然爱，为何还会孤单？”“为什么他们能以别人不能的方式不经意地伤害我们？”……尤其是在当今纷繁多变的世事中，“爱情”正面临着前所未有的挑战：独身主义、婚外恋、一夜情、婚前性行为、离婚、单亲家庭。应该如何应对这些挑战？这个世界上还有真的爱情吗？

其实，所有这些问题都和社会心理学中的亲密关系研究有着密不可分的联系。众所周知，亲密关系能够满足人们对归属和关爱的基本需求，这些需求意味着对他人的强烈的感情依恋，也常常会涉及与他人的相互依赖。

这本《偷心——为什么爱情总让人如此疯狂》突破了通俗心理学对两性感情的肤浅总结，更超越了“男人来自火星，女人来自金星”的刻板比较，每一个视角、每一个观点都有助于你更加深刻地理解爱情、咀嚼爱情的真谛。

本书所关注的爱情心理学，重在探讨人们的思想、感受，以及他们在亲密关系中的行为是如何相互联系的。为了研究这个问题，作者综合了社会心理学、进化心理学、发展心理学和临床心理学等多个分支的理论和研究成果。

事实上，我们绝大多数人总是生活在关系会破裂的担忧之中，无论我们的担忧是过分的或者是现实的。那我们为何还要冒这种风险呢？因为我们是一种社会性动物，我们需要彼此，需要“爱”与“被爱”。

01

陷入爱河，每个人不是疯子就是傻子
——吸引力的秘密

- 每个人心中都有一粒爱的种子 002
- 真的有一见钟情吗 005
- 外表到底有多重要 007
- 你为谁羞红了脸 009
- 是命运让爱情相遇的吗 011
- 什么样的人能让你心动 014
- 迷恋：源自幻象的爱 016
- 坏男人为何比好男人更受女性青睐 018
- 哪种情景下更容易产生爱情 021

02

爱情原来是这么回事
——初遇依恋

- 恋爱不是心理学而是科学 024
- “爱”这个字，你到底了解多少 026
- 爱情的好感何时产生 028

偷心

为什么爱情总让人如此疯狂

恋爱多少次，才会遇到对的人	030
喜欢的人，为什么始终没有出现	033
为什么初恋让人难以忘怀	036
我喜欢的他/她，到底喜不喜欢我	038
初次见面的男女可能上床吗	040

03

究竟是什么诱惑了我们 ——说不出口的欲望

欲望是万恶之源，还是生命的动力	044
有没有一种喜欢，不带任何目的	046
人们为什么喜欢接吻	048
为什么爱欲令人无法抗拒	051
爱情面前，我们该不该理智	054
爱欲来袭真的是天旋地转	056
为什么男人比女人先热血沸腾	059
为什么身体接触可以增加亲密感	061
女人为什么爱挽男人的手	063
在爱欲面前，女人比男人更理性	065
因爱而性和因性而爱，哪个更长久	067

04

亲爱的，那是依赖不是爱

——愚蠢的依附

- 看似完美的情侣真的和谐吗 070
- 因为爱，所以需要 073
- 是爱？还是上了瘾的控制和依赖 076
- 为何你总是有被抛弃的感觉 078
- 爱情，不是宠爱就可以 080
- 你是想要爱情，还是想满足情感占有欲 082
- 安全感比爱还要重要吗 085
- 爱你，为什么不接近你 087
- 身体味道也能决定你的爱情感受 089

05

越爱越成陌生人

——伤人的爱情错觉

- 爱得太深，会变傻 092
- 爱情是轰轰烈烈的吗 094
- 你是我的命中注定，是真的吗 096
- 为什么她只想要亲密，他却只想保持距离 099
- 你爱的是他/她，还是你自己 102
- 男人原本就不懂得照顾女人吗 104
- 相似和互补，爱情更需要哪一个 106
- 如果被爱，就会爱上他吗 109
- 爱情不是两个人的事 111

偷心

为什么爱情总让人如此疯狂

06

激情是毒药，还是解药 ——燃烧着的危险陷阱

激情是毒药，还是解药	114
是什么唤醒了我们的激情之爱	116
亲密，反而让激情减退	119
为什么爱情初期的激情不能持久	122
要激情，还是要安全感	125
当激情退去，是习惯还是爱	128
他/她是想“暧昧”，还是想交往	131
为什么爱着爱着就倦了，恋着恋着就散了	134
我们为什么对爱情斤斤计较	137

07

是亲密伴侣，还是亲密“敌人” ——爱情中的冲突

为什么彼此深爱却又矛盾不断	140
情绪化，是好是坏	143
为什么想冲他/她发泄	146
吵架：隐秘的权力斗争	149
她不尊重，他不爱	152
当我们沟通时，我们都在谈些什么	154
对话不是沟通的唯一方法	156
有些话要不要说给他/她听	159

08 既然爱，为何还会孤单

——需要疗愈的幸福

- | | |
|-----------------|-----|
| 为什么靠得越近，反而离爱越远 | 162 |
| 我们能如愿以偿地改变对方吗 | 164 |
| 你相信男人比女人更需要爱情吗 | 166 |
| 为什么你的爱总是不得善终 | 168 |
| 你的爱情是不得不爱，还只是维持 | 170 |
| 彼此相爱就要合二为一吗 | 172 |
| 你爱上了不该爱的人吗 | 174 |
| 失恋了真的会“心碎” | 176 |
| 为什么分手后更爱他/她 | 178 |

09 没有外遇就代表爱吗

——外遇：可宽恕的罪

- | | |
|----------------|-----|
| 出轨，就是不爱了吗 | 182 |
| 我们为什么会放纵自己 | 184 |
| 外遇，是一种心理病 | 186 |
| 谁该为外遇负责 | 190 |
| 该对爱情坦诚还是有所保留 | 192 |
| 坦白永远是最好的方式吗 | 195 |
| 该留下来还是离开 | 198 |
| 准备好宽恕彼此了吗 | 201 |
| 愤怒时，怎么说、说什么才有效 | 203 |

偷心

为什么爱情总让人如此疯狂

10

爱淡了，婚姻还要继续吗 ——重燃爱恋之火

凭什么让你爱的人对你忠贞	206
为什么心怀善意，却依然犯错	208
破坏婚姻的不是婚外恋，而是惯性	211
是你变了，还是他/她变了	213
沉默，是最好的诉说	216
最初的浪漫去哪了	218
当信任不再，爱是否还在	220
婚姻中的性，注定无趣吗	223
该不该为逝去的爱情而悲伤	225

01

陷入爱河， 每个人不是疯子就是傻子

——吸引力的秘密

爱情是左右人生的一个重要存在。人在开始恋爱的时候，到底被对方的哪一点所吸引呢？其实，陷入爱河时，每个人不是疯子就是傻子。

每个人心中都有一粒爱的种子

爱是很抽象的概念，没有人够资格说他能充分证明、解释和感受爱。但爱同时又拥有比概念更实在的素质，即使我们无法实证爱的存在，我们也都感受过爱，甚至在一直追求爱。那么到底爱是怎么一回事呢？

◎人为什么会恋爱

一直以来，流传这么一种说法：人生下来都是不完整的半个人，直至找到另一半，才能成为一个完整的人。这句话看似费解但很好理解。我们常常把自己恋爱或婚姻的对象亲切地称为“另一半”，说的就是这个意思。

有人说，爱能让懵懂的少年变得成熟稳重，让随性的人更懂得生命的责任和意义；也有人说，爱会让人失去自我，让一个聪明人变成一个傻子，让一个不羁的人变成牢笼里的困兽。有人把爱情当作天山上的雪莲，圣洁不容玷污；也有人把爱情当作一场又一场纵欲的游戏……

然而，纵使爱情被人形容得如此不堪，甚至不值一提，他们自己依然在爱情的旋涡里或主动投入或被动挣扎着。即便有人将爱情看作是可怕的火坑和陷阱，也难以阻挡一拨又一拨的人前赴后继、奋不顾身地往下跳。这些人就像中了魔咒，憧憬爱情，投入爱情，但又丧失爱情，祭奠爱情，而后再开始全新的爱情旅程。可以说，人类用实际行动为爱情谱写了一曲又一曲浪漫的赞歌，那么，爱情到底是什么呢？

生物学家说：“爱情是大脑里一种叫作多巴胺的物质发生作用的结果。我们可以用苯乙胺、多巴胺和去甲肾上腺素来引发一段爱情，用内啡肽使之长久，再加一点后叶催产素将之变为永恒。”

经济学家说：“爱情就是一场投资与回报的较量，收益与风险并存，我们要在不断的衡量中找到最佳策略，并将收益率最大化。简单地说，就是用最少的投入获得最多的产出，如此你就是爱情中的大赢家。”

社会学家说：“爱情就是一种特殊的社会关系，是建立在公平基础之上的等价交换，是人与人之间最强烈的一种吸引形式，是恋爱行为的精神基础。”

◎从进化心理学看恋爱

而进化心理学家则站在截然不同的角度，给爱情找到了新的缘由：爱情是人们为了保持物种延续而必须做出的行为。人类有传宗接代、延续遗传基因的本能，因此爱情可以说是人与生俱来的本性。这就好比人饿了要找东西吃、渴了要找水喝一样，人总是要在出现生理需求时做出适当的行为以满足这种需求。当人一旦有了这种繁衍后代的需求，恋爱行为也就自然而然地出现了。

其实，这一观点并非因一时兴起而产生。早在150多年前，英国著名的生物学家查尔斯·达尔文就为恋爱行为（当时被称作择偶行为）提供了建立于进化论基础上的解释。达尔文偶然发现，雄孔雀的羽毛绚烂无比，如此漂亮的羽毛甚至会为它们招来杀身之祸。当然，这并不是那些不漂亮的孔雀出于嫉妒的心理而想方设法将它们杀死所致，而是那些试图捕获它们的猎人所为，实际上，拥有漂亮羽毛的雄孔雀更容易被猎人们发现。

从这个意义上说，漂亮的羽毛是不利于孔雀生存的，可是，孔雀为什么还能在长期的进化中被保留下来呢？对此，达尔文给出这样的解释：雄孔雀这种炫耀的法宝之所以得以保留下来，是因为它为雄孔雀与同性竞争合意的配偶时提供了被选择优势，有利于其世系的遗传，从而进化成为具有遗传收益而非生存收益的特征。

简单来说，绚烂的尾羽是雄孔雀吸引异性的最好武器，于是，雄孔雀为了找到适合自己的另一半，为了让那只爱上自己的雌孔雀为自己繁衍后代，才甘愿冒被杀戮的风险将这种危险的特征保留下来。然而，那些为了活命而不敢保留尾羽的胆小鬼，因为失去了吸引异性的法宝，在同性竞争中只能落得被淘汰出局的下场，最终也就令它们的基因退出了演化的舞台。如果将这种理论应用到人类身上，恋爱行为则可以归结为对配偶的偏好和争取配偶的竞争。

偷心

为什么爱情总让人如此疯狂

不过，当达尔文提出这种归结法以后，一些男性科学家反倒坐不住了，他们觉得对配偶的主动选择赋予了女性过多的权利，这些自大的男人早已认定女人应该是恋爱行为中的被动者，而男人则是操纵命门的人。当时一些主流科学家们则认为，把恋爱行为归结为人的本能这一做法显然是漠视了人类区别于其他灵长类动物所具有的灵活性和独特性，因而也不赞成这种说法。

虽然这种归结方式在之后的一个多世纪里被很多科学家所质疑，但它依然作为一种研读恋爱心理机制的理论存活了下来。今天如果我们从进化的角度重新审视恋爱及婚姻中的种种现象与问题，或许我们依然能从中找到新的诠释。

爱的力量是和平，从不顾
理性、成规和荣誉，它能使一
切恐惧、震惊和痛苦在身受时
化作甜蜜。

——莎士比亚

真的有一见钟情吗

一见钟情，实在是个让人看到就心跳加快的字眼。然而，在我们的生活中，爱情，这个人们心中圣洁的精灵，也在不知不觉中被物化，没有了让人怦然心动的一见钟情。真的是这样吗？

◎关于“一见钟情”的假说

两个人初次见面的瞬间就擦出了爱的火花，这就是所谓的“一见钟情”。那么，为什么会发生“一见钟情”呢？从目前科学的角度来看，对于“一见钟情”发生的原因，还没有给出清楚的解释。不过，倒是各有各的假说，来解释这种不可思议的恋爱行为。

在这些假说中，具有代表性的是免疫类型（HLA）的配对，即人会接收到与自己免疫类型不同的异性身上发出的某种“信息物质”，从而对对方产生恋爱感情。

人类为了使自己的后代更加健康、强壮，就必须想办法让子孙对更多的病原菌具有免疫力。如果与免疫类型完全不同于自己的异性结合，那么，生下的后代很可能就会同时具有父母的免疫类型，从而对更多的病原菌产生免疫力。从本能上说，人会对自己免疫类型不同的异性产生恋爱感情。

也有一种假说认为，人与自己长相相似的异性会瞬间坠入爱河。认知心理学是这样解释的：当人发现别人的某个器官与自己的相似时，会对对方产生好感。如果我们看到有异性的五官和自己相似，自然会产生一种亲切感和安心感。这种感情也会顺理成章地发展成恋爱感情。

另外，还有一种假说认为，人类具有一种可以瞬间得出结论的适应性无意识

能力。这种能力是一种可以在瞬间看清楚事物本质或得出问题结论的能力。那些能够在瞬间分辨出古董真伪的“文物鉴定专家”往往就具有这种超乎常人的“适应性无意识”能力。在恋爱行为中，这种能力的表现就是初次见面的第一眼能否看出对方就是自己今生要找的那个人。

◎“一见钟情”是真正的爱情吗

一项关于有多少人经历过一见钟情的调查问卷显示，有55.2%的人有过这种经历，其中61.1%男性、50.6%女性。美国科学家对此进行的另一项调查则显示，“一见钟情”也存在男女差异，即男性发生“一见钟情”的概率更高一些。这也从另一个侧面说明男性更容易“以貌取人”，而女性更注重对方的内涵。

当一个人凭直觉认为，自己开始喜欢那个人之后，就会给对方身上的优点寻找种种理由。通过寻找一个个理由，又会使自己的直觉“正当化”。从大脑构造来说，直觉由大脑扁桃体掌管，而扁桃体又会把以前喜欢或厌恶的情感经验保存下来，并根据这些经验进行瞬间判断，由大脑新皮层找出理性地思考判断的理由。

而“适应性无意识能力”也是由大脑扁桃体负责掌控的。在大自然中，昆虫等低等生物在与异性相遇的瞬间便会产生“恋爱行为”。但是它们不像我们人类拥有移动电话、电子信箱等通讯工具，更不可能交换电话号码或邮箱地址以便日后联系。如果它们不在瞬间采取行动，以后就没有机会了。换句话说，我们人类凭“适应性无意识”对异性“一见钟情”，或许正是动物本能的一种体现。

一见钟情是唯一真诚的
爱情；稍有犹豫便
就不然了。

——赞格威尔