

愛是甚麼，
愛有幾分能說清？

分析愛情中的自戀、自信、自卑與昇華；
瞭解愛情的勝敗得失、危機應對與保鮮秘訣；
講述名人愛情故事，詮釋愛情心理。



◎ 岳曉東 著

愛情的 心理分析

商務印書館



◎ 岳曉東 著

愛情的 心理分析

商務印書館

愛情的心理分析

作者：岳曉東

責任編輯：徐昕宇

封面設計：張 毅

出版：商務印書館（香港）有限公司

香港筲箕灣耀興道3號東匯廣場8樓

<http://www.commercialpress.com.hk>

發行：香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

印刷：陽光印刷製本廠有限公司

香港柴灣安業街3號新藝工業大廈6字樓G及H座

版次：2010年11月第1版第1次印刷

© 2010 商務印書館（香港）有限公司

ISBN 978 962 07 6456 1

Printed in Hong Kong

版權所有，不准以任何方式，在世界任何地區，以中文或其他文字翻印、仿製或轉載本書圖版和文字之一部分或全部。

前言 為愛情作心理詮釋

愛情，是人類最美好、最動人的情感體驗。本書試圖為古往今來著名人物的愛情故事作一番心理詮釋，勾畫出他們的愛情特徵與個性表現。書中涉及的人物有愛情的自戀者（如拿破崙、希特勒），也有愛情的自信者（如馬克思、李德全）；有愛情的自卑者（如貝多芬、唐納），也有愛情的昇華者（如梁思成、勃朗寧）。選取他們，除卻其愛情故事所具備的心理學代表性以外，也是為了揭示這些廣為人知的人物之鮮為人知的一面。

心理學是一門大眾科學，可謂無所不見、深入人心，但人們常常因為其理論的深奧、抽象而對心理學望而卻步。寫作此書，涉及了愛情的三角理論、愛情的不同類型、愛情的常見誤區及愛情的昇華等諸多心理學理論和概念。筆者希望以一個個鮮活生動的愛情故事，將心理學的抽象概念具體化、生活化、鮮明化，以使讀者學會用心理學的視野來看待愛情所給人們帶來的喜怒哀樂、悲歡離合。

謹以此書獻給廣大的心理學學習者和工作者，希望本書能夠提高諸位對心理學的領悟，並把這種領悟巧妙地運用於心理學教學、研究與輔導實踐中。同時，也以此書獻給廣大的心理學愛好者，希望本書會提高你們對心理學的興趣，並增長心理學見識。

在本書出版之際，我深深地感謝我的助手嚴飛和梁瀟，他們為本書的整理、編輯和資料收集投入了大量的心血。沒有他們的這些投入，本書不會如此順利地完成。同時，我也十分感謝香港商務印書館，他們對此書嚴格把關，使它避免了許多文字上、資料上乃至觀點上的失誤。

最後，我想強調說，本書的觀點乃一家之言，或是一得之見。充其量，它們只是起到了拋磚引玉的作用，希望藉此引起人們的關注和評論。所以，我衷心歡迎大家對本書提出批評建議，以在日後的寫作中加以調整、修改。

謝謝各位讀者的賞識！也謝謝各位讀者的批評！

岳曉東

2010年9月於香港寓所

前言 *i*

上篇 理論篇 1

第一章 愛情的三角理論 2

- 1.1 愛情如何三元合一 2
- 1.2 激情——拿破崙與約瑟芬 9
- 1.3 親密——黃宗英與馮亦代 16
- 1.4 承諾——三毛與荷西 23

第二章 愛情的四種類型 28

- 2.1 愛情的四種類型 28
- 2.2 自信型愛情——李德全與馮玉祥 32
- 2.3 自戀型愛情——希特勒與葛麗 37
- 2.4 自卑型愛情——諾貝爾的愛情故事 44
- 2.5 自誤型愛情——唐納與藍蘋 50

第三章 愛情的心理需求 62

- 3.1 精神分析理論視角下的愛情 62
- 3.2 父愛需求與英雄崇拜情結——宋慶齡與孫中山 65
- 3.3 戀母情結與依賴感的滿足——蕭邦與桑夫人 73

- 3.4 姐弟戀與未完成情結——鄧麗君與保羅 81
- 3.5 母愛補償與挑戰世俗權威——杜拉斯與安德列亞 89
- 3.6 共同成長與無奈的婚外戀——胡適與曹佩聲 97

下篇 操作篇 105

第四章 愛情的勝敗得失 106

- 4.1 丟臉也會是好事情——吳文藻與冰心 106
- 4.2 缺乏勇氣錯失良緣——盛愛頤與宋子文 113
- 4.3 真誠執着贏得信賴——沈從文與張兆和 121
- 4.4 愛情需要果敢決策——梅豔芳的愛情故事 127

第五章 愛情的危機應對 136

- 5.1 理智應對首因效應——徐志摩與林徽因 136
- 5.2 走出失戀靠壓彈——歌德的愛情故事 146
- 5.3 愛情與現實有距離——王映霞與郁達夫 153
- 5.4 包容是最好的防守——梁思成與林徽因 163
- 5.5 投射效應令她心懷猜忌——翁美玲的愛情故事 170

第六章 愛情的保鮮秘訣 178

- 6.1 智慧讓愛人常見常新——勃朗寧夫婦 178
- 6.2 幽默是愛情的甜蜜素——馬克思與燕妮 190
- 6.3 同齡的愛情最易長久——錢學森與蔣英 199

參考資料 208

上篇 理論篇

愛有幾分能說清？心理學家對此又有甚麼高論？在本篇中，我們將加以深入探討，並通過拿破崙、蕭邦、胡適、鄧麗君等古今中外名人的愛情故事來加以說明。在這當中，我想說明的是，愛情好似一個天秤，需要把握好各方面的力量（分量）才能達至永久的平衡。

愛情的三角理論

1.1

愛情如何三元合一

愛情的動人之處就在於它使戀人不斷挑戰自我，
超越自我。在這當中，一個人無論出身是何等的
顯赫或卑賤；相貌是怎樣的出眾或醜陋，
愛情都會使他竭力以自我的最佳狀態來感動他人。

愛有幾分能說清楚

愛情，是人類最美好、最動人的情感體驗。美國耶魯大學著名心理學家斯騰伯格 (Robert Sternberg) 曾指出，愛情是一種平衡結構。美國著名心理學家格拉澤 (Robert Glaser) 也指出，愛與被愛是人類的最基本需求。美國社會心理學家凱哈特 (Kephart) 更是通過一項關於年輕人“愛情

——婚姻關係”的調查證實，愛情是幸福婚姻的基礎。凱哈特要求參加調查的大學生回答下列問題：“如果一位男性或女性具備你所期望的所有品質，但你不愛他，你是否仍然願意和他結婚？”結果發現，對愛情的重視程度隨着時代的推移而大幅提高。選擇“不會”的男性從1960年代的64.6%增至1980年代的85.6%。女性的態度變化更大，從1960年代24.3%劇增至1980年代的84.9%。可見，愛情如今已成為我們生活中不可缺少的主要因素。

由此可見，愛情需要人學會平衡的藝術，掌握好愛與被愛的火候。愛得太猛會把人燙傷，愛得太輕會令人默然。愛情還要把握好進退的步伐，進則有方，退則有法。這樣的進退自如，當是愛情的靈魂所在。

愛，是人生永久的話題

愛情真可謂是人類最美好的情感之一，也是每個人一生最大的追求之一。但愛有幾分能說清楚呢？我們先來看看一首歌詞《糊塗的愛》：

愛有幾分能說清楚？
還有幾分是糊裏又糊塗？
情有幾分是溫存？
還有幾分是澀澀的酸楚？
忘不掉的一幕一幕，
卻留不住往日的溫度。
意念中的熱熱乎乎，
是真是假是甜還是苦。

這就是愛，說也說不清楚，
這就是愛，糊裏又糊塗，
這就是愛，他忘記了人間的煩惱，
這就是愛，能保持着糊塗的溫度。

愛，是人生永久的話題，也是每個人一生無法預測的際遇。愛，究竟“是真是假是甜還是苦”？愛，又應該怎樣理解它的真諦？

斯滕伯格的愛情三角理論

我們不妨先看一看美國著名心理學家斯騰伯格的愛情三角理論 (Triangular Theory of Love)。

斯騰伯格的愛情三角理論認為，愛情包括三個基本要素：激情、親密、承諾（見圖 1），它們相輔相成，互為補充。具體地說，激情 (passion) 指戀人之間的相互吸引、欽慕、愛戀、朝思暮想等感受；親密 (intimacy) 指戀人之間的相互關心、呵護、照顧、終日廝守的願望；承諾 (commitment) 指戀人之間的相互誠守諾言、不逢場作戲的決心。一段真心投入的愛情，這三者缺一不可。在此基礎上，斯騰伯格又將愛情劃分為七種類型，其中完美的愛情是激情、親密、承諾三要素的完美結合（見表 1）。

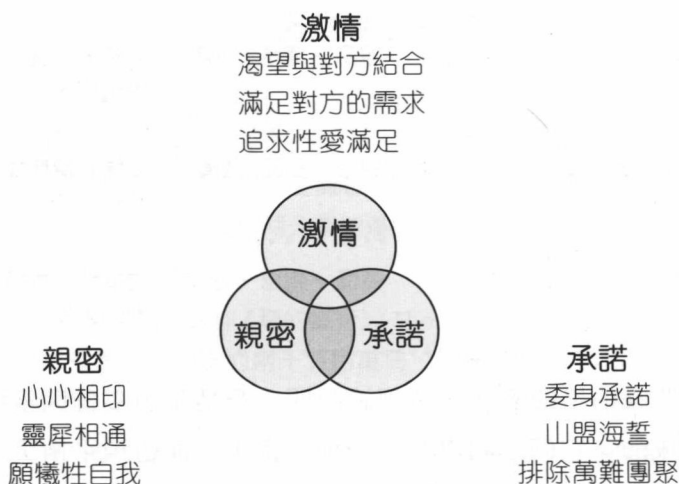


圖 1 斯騰伯格愛情三角圖

表 1 斯騰伯格七種愛情類型描述

愛情類型	英文描述	成分組合	突出特點
空虛之愛	Empty love	承諾 - 親密 - 激情	愛情平淡無味 毫無激情
友伴之愛	Companionate love	承諾 + 親密 - 激情	愛情尤若友情 相互關切
虛幻之愛	Fatuous love	激情 + 承諾 - 親密	愛情虛無縹緲 相思情苦
迷戀之愛	Infatuation love	激情 - 親密 - 承諾	愛情狂熱激烈 虎頭蛇尾

浪漫之愛 Romantic love 親密 + 激情 - 承諾 愛情熱烈溫存
柔情似水

喜歡之愛 Liking 親密 - 承諾 - 激情 愛情有情無愛
徒有好感

完美之愛 True love 激情 + 親密 + 承諾 愛情情真意切
地久天長

斯騰伯格的愛情三角理論說明，愛情是由多種因素結合而成的，它們之間需要有一種平衡美。而這種平衡美，也正如《糊塗的愛》中所描述的那樣，是“忘不掉的一幕一幕，意念中的熱熱乎乎。”斯騰伯格的愛情三角理論還說明，愛情需要兩個相戀之人真心投入，努力經營，才能達致愛情的完美境界。

弗洛姆論愛的藝術

弗洛姆 (Erich Fromm) 是著名的德裔美國社會學家和社會心理學家，作為新精神分析學派最具影響力的代表人物之一，他的愛的理論對於愛情心理學的研究有着重要的意義。弗洛姆認為，愛不是任何人都能達到的境界，愛是一種藝術，愛也有愛的大師。

弗洛姆的著作《愛的藝術》(*The Art of Loving*) 被翻譯成 50 種語言，賣出約兩千五百萬冊，這裏節選其中兩段較為經典的文字：

愛情是一種積極的，而不是消極的情緒。一般來說可以用另一個說法來表達，即愛情首先是給而不是得。但給的最重要範疇還不是物質範疇，而是人所具有的特殊範疇。一個人究竟能給予別人甚麼呢？他可以把他擁有的最寶貴的東西，他的生命給予別人。但這並不意味着他一定要為別人獻出自己的生命，而是他應該把他內心有生命力的東西給予別人。他應該同別人分享他的歡樂、興趣、理解力、知識、幽默和悲傷——簡而言之，一切在他身上有生命力的東西。通過他的給，他豐富了他人，同時在他提高自己生命感的同時，他也提高了對方的生命感。他給並不是為了得，但是通過他的給，不可避免地會在對方身上喚起某種有生命力的東西。因此他的給同時也包括了使接受者也成為一個給的人，而雙方都會因為喚醒了內心的某種生命力而充滿快樂。在給的行為中誕生了新的東西，給和得的人都會感謝這新的力量。這一點表現在愛情上就是：沒有生命力就是沒有創造愛情的能力。

愛情的積極性除了有給的要素外，還有一些其他的基本要素。這些要素是所有愛的形式共有的，那就是：關心、責任心、尊重和了解。愛情是對生命以及我們所愛之物生長的積極的關心。如果缺乏這種積極的關心，那麼這只是一種情緒，而不是

愛情。關心和關懷還包括愛情的另一方面，即責任心。今天人們常常把責任心理解為是義務，是外部強加的東西。但是責任心這個詞的本來意義是一件完全自覺的行動，是我對另一個生命表達出來或尚未表達出來的願望的答覆。如果愛情沒有第三個要素——尊重，那責任心就很容易變成控制別人和奴役別人。尊重別人不是懼怕對方。尊重這個詞的出處就是有能力實事求是地正視對方和認識他獨有的個性。尊重就是要努力地使對方能成長和發展自己，因此尊重決無剝削之意。我希望一個被我愛的人應該以他自己的方式和為了自己去成長、發展，而不是服務於我。如果我愛他，我應該感到和他一致，而且接受他本來的面目，而不是要求他成為我希望的樣子，以便使我能把他當作使用的對象。只有當我自己達到獨立，在沒有外援的情況下獨立地走自己的路，即不想去控制和利用別人，只有在這種情況下，尊重對方才成為可能。只有在自由的基礎上才会有愛情，正像在一首古老的法國歌曲中唱的那樣——“愛情是自由之子，永遠不會是控制的產物”。

1.2

激情

拿破崙與約瑟芬

在愛情表白上，人要先“征服”自我，
而後“征服”對方。真愛無懼，
不敢放手去追尋真愛的人，
他們的懦弱膽怯只會帶來愛情的苦果。

大膽表白，激情動人心。

拿破崙 (Napoleon Bonaparte, 1769-1821) 的愛情成功就在於他的求愛行為充滿了激情。

拿破崙在遇到巴黎名媛約瑟芬之前，只是一個退職將軍，過着窮困潦倒的日子。後來因平定“熱月黨叛亂”，他才受到共和國督政官巴拉斯 (Barras) 的重用，被任命為法國“內防軍”副司令，後來又升為正職，很快成為一名巴黎社交界的常客。而身為巴拉斯秘密情人的約瑟芬是當時巴黎上層社會最引人注目的女性，經常出入於巴拉斯舉辦的沙龍。

約瑟芬比拿破崙大 6 歲，是一個有着兩個孩子的寡婦。她的前夫在法國大革命中死在雅各賓派的斷頭台上。在沙龍上相識之後，約瑟芬通過拿破崙索回了前夫的遺物，為此她登門道謝。而透過這一次的接觸，拿破崙被約

瑟芬的美貌和坦誠深深地打動！拿破崙對她一見傾心。當約瑟芬誇獎他的軍事才華時，他也一改平時的沉默寡言，表現出“幾乎達到了發狂地步的強烈的愛情”，立即決心要與她結婚。

但是一開始，約瑟芬就對拿破崙的熱情產生了懷疑，甚至不安。約瑟芬捫心自問，其實自己並不愛他，只是崇拜而已。拿破崙在這樣的情況下毫不猶豫，立即展開了熱烈的追求，盡顯其軍人風範，乾脆利落，雷厲風行。這當中最突出的是，他帶着證婚人向約瑟芬求婚，從求婚到證婚不到一個小時。約瑟芬雖久經情場，卻從未遇到過這樣果敢的求婚者，而這果敢之中又蘊藏着真誠，這，是約瑟芬從來沒有領教過的，因此而深深為之打動。1796年3月9日，約瑟芬答應了拿破崙求婚的第二天，兩人舉行了沒有宗教儀式的世俗婚禮。

婚後寫情書，激情抵萬金。

由於戰爭的需要，拿破崙新婚沒幾天就離開了約瑟芬遠赴前線，指揮意大利戰役。在戰役進行階段，即使很忙，拿破崙還是抽出時間寫了漫長的情書給她。情書裏充滿熱情蜜意，他叫她不要那麼可愛，那麼善良，那麼儀態端莊；不要好到讓他對她愛得那麼瘋狂。在信尾，他寫上給她千萬次親吻，還有給她的狗親吻！顯然拿破崙的性格除了冷酷無情，還有狂放、熱情的一面。決戰前夕，他又給約瑟芬寫了一封狂熱的信：“我遠遠離開了你。我好像在最黑暗的包圍中。這是你給我造成的，因為你不在我的身邊。