

—— 26 种幸或不幸的爱情 ——

爱，请对号入座

[美] 罗伯特·斯坦伯格 著



Love is a story

新华出版社

爱，请对号入座

[美]

罗伯特·斯坦伯格 著

拓维炜胜翻译中心 译

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱, 请对号入座: 26 种幸或不幸的爱情 / (美) 斯坦伯格著;
拓维炜胜翻译中心译. - 北京: 新华出版社, 2002.7

ISBN 7-5011-5784-7

I. 爱... II. ①斯...②拓... III. 爱情—通俗读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 049572 号

京权图字: 01-2002-1297 号

Love is a Story

Copyright © 1998 by Oxford University Press, Inc

This translation of *Love is a story*, originally
published in English in 1998, is published by
arrangement with Oxford University Press, Inc

本书英文版于 1998 年出版。中文版由牛津大学出版社授权出版。

中文专有出版权属新华出版社。

爱, 请对号入座

[美] 罗伯特·斯坦伯格 著
北京拓维炜胜翻译中心 译

*

新华出版社出版发行
(北京石景山区京源路 8 号 邮编: 100043)
新华书店经销
北京金瀑印刷有限责任公司印刷

*

850 × 1168 毫米 32 开本 9.75 印张 240 千字
2002 年 9 月北京第一版 2002 年 9 月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-5784-7/G·2108 定价: 19.00 元

导 言

我跟别人一样也曾花很多时间思考恋爱婚姻成败的原因何在，我也像别人一样去读许多有关的书籍，去看有关的影片，甚至去找婚姻问题的专业咨询人员协助。我自己是心理学家，我用我的理论去试着解释为什么有些关系成功，有些关系失败。可是我无法找出我所追寻的答案。

我在 1980 年初开始研究爱，起初专注于爱的结构。我与研究生苏珊·格雷杰克一起，想从心理计量学的观点去探讨爱的本质。我想知道能否从结构上去理解爱，去揭示爱情结构成分的特点。按照该理论，爱能在许多不同的情感、思想及动机的层面——如喜欢另一人、心意相通、彼此关怀等事上被理解。问题是这套“结构成分”似乎能描述爱的要素，却不能把



爱的要素系统化，也不能显示我或其他任何人为什么会爱某些人而不爱其他人。

20 世纪 80 年代末，我提出一种新的爱情三角形理论。按照该理论，爱由三种成分所构成：亲密、热情及承诺。这三种成分的排列组合，能构成不同种类的爱。例如，浪漫的爱是由亲密加热情构成，由承诺构成的痴情只有热情可以燃烧，而完整的爱是由——亲密、热情及承诺——共同构成。尽管这个理论成功地将爱分类，这点是以前理论所未做到的，但是它仍然未能解释为什么我们会与某人堕入爱河或维持爱的关系，而与其他人却不能。

到 20 世纪 90 年代中期，我看待爱的方式又不同了。我意识到我必须对我所听来的关于爱的故事加深理解，将其进行综合分析，并使之系统化。这些故事差异很大，不只婚姻与婚姻间的差异，而且有时在同一个婚姻内若两人对他们的关系有截然不同的说法，故事就会不同，两人也都不会快乐。因此我开始建立“爱是一个故事”的观点。那就是本书的观点。基本看法是我们容易与那些故事与我们相同或类似、但在这些故事中的角色与我们互补的人堕入爱河。因此，他们在某些方面与我



们相似，但在某些方面却不相同。如果我们恰好和某个故事与我们相当不同的人堕入爱河，我们的婚姻及婚姻之下的爱都会是岌岌可危的。

我们已收集一些资料来检验爱是一个故事的观点，这些资料在本书中有所描述，但我们的检验工作仍然在进行中，因为有关爱情故事的研究并非一蹴而就。因此，本书只是暂时的成绩，而非完整理论的最终陈述。

这本书是为对爱有兴趣的人所写的。这不是一本教科书，也不是一本有关心理健康的书。我希望写的是一本对外行人和专业人士都有益的严肃但通俗的书。我希望这本书能为他们提供一种能回答传统理论——包括我自己从前的理论——所不能回答的问题，诸如我们为何与某些人堕入爱河及我们为何对某些人维持爱——的爱情观点。

本书中的故事是建立在实际的个人案例与多年以来很多案例演变的结合上。不过，案例中的所有姓名和细节都已改换，以避免伤害当事人。



目 录

第 1 篇 我们说的故事

第一章 爱是一个故事 (3)

爱情故事..... (5)

当哈利碰上莎莉，爱情与友谊的差异何在。

关系是故事..... (9)

如果伴侣不符合被期望的角色，人会有意无意地影响伴侣的行为。改变的结果可能是伴侣发现自己在婚姻中扮演了自己不熟悉的角色，如该角色不合意，这人会认为婚姻对自己施加了令人讨厌的压力。

第二章 多元化的爱情故事..... (17)

爱情关系不单纯..... (18)

他不能了解自己怎么会同时被两位女子所吸引



——她们两个是那么不同。

浓雾中的登山者..... (21)

两人相处不合，仅因为两人都了解对方的爱情故事。无论两人一起经历过多少风风雨雨，他们分歧的故事注定了他们的分离。

第三章 故事的元素..... (29)

故事的开头与结尾..... (30)

我们常将我们希望遇见的人投射在实际遇见的人身上。关系开头之所以令人兴奋，就是因为这个投射。

爱情故事三元素..... (32)

故事，如同爱本身，主要在直觉或经验面上运作。想改善婚姻关系的人往往向心理学者求助，但心理学者经常未能懂得爱是故事相关而并非与科学分析相关。爱是综合的而非可分析的。

第四章 故事的种类..... (37)

符合自己的爱情故事..... (39)

有时人们在感情中，可能会选对了剧本但演错了角色。

如何定义成功的关系..... (41)

成功的婚姻没有固定的标准。而且一对夫妇中的两人可能对成功婚姻的定义各不相同。



第五章 故事从哪儿来，它们能到哪里去？

..... (45)

故事引导婚姻如何发展..... (49)

我们以一系列择偶条件开始选择最符合这些条件的爱人和配偶。但是我们经常发现我们选择与自己择偶条件不怎么符合的人甚至是一位与我们的择偶条件完全不相干的人。

故事能变好也能变坏..... (54)

我们容易认为别人的不合理行为是由他们的性格缺陷造成的，却认为自己的不合理行为是由特殊情境造成的。

为什么传统的改变关系的尝试无济于事..... (56)

我们创造分手的理由，就像我们一度创造在一起的理由一样。

了解理想故事..... (58)

我们会将我们所遇见的人的行为解释得符合我们的想像，我们要我们的理想故事成真。

我们应讲述的故事：文化..... (61)

当代人视只为钱结婚为粗鄙的事，但这样的故事在从前被认为是可以接受甚至可鼓励的。



第 2 篇 爱情故事

第六章 不对称的故事 (67)

师生故事 (68)

当关系曝光,同事或其他学生觉得被背叛,不只被关系背叛,也被关系之被隐藏所背叛,隐藏支持了“这对男女一定有见不得人的事”的自然推测。

牺牲故事 (75)

人可能憎恨总是当给予者,但却继续给予,未必因为对方要求,而因为牺牲故事是这人的爱情故事。

政府故事 (82)

进入关系的人必须及早留意关系中的权力分配,因为一旦权力分配被设定,就很难改变。

警察故事 (92)

警察的扮演者可能逐渐变得无法无天,他们可能视凌虐(甚至谋杀)为合法的惩罚形式,对嫌疑犯任意施虐。

色情故事 (100)

一旦习惯和无聊来临,只有选择离开关系——这关系已开始失去魅力——或增加关系的色情内容。最后色情内容可能失去控制,色情故事的参与者在事情变坏时可能遭到被杀的命运。



恐怖故事 (109)

偏爱恐怖分子角色的人往往视自己为喜欢有些乐趣、或喜欢使生活有趣，或喜欢粗暴的性，或容易爱上“要求粗暴的性”的人。

第七章 物品故事 (119)**科幻故事** (121)

有科幻故事的人若不是总和十分古怪的人步入婚姻，就是觉得自己十分古怪，想和欣赏他们古怪特质的人在一起。

收集故事 (128)

有这种故事的人很少满足于单一关系，就像收集者很少只有一件收藏品一样。他会结交多人，使感情生活多彩多姿，以不同人满足不同需要。

艺术故事 (134)

男人尤其喜新厌旧。喜新能由几项因素——诸如“以炫耀自己吸引年轻伴侣的能力来维系自尊”的欲望——推动。同时，喜新的过程可能没完没了。

家庭故事 (142)

家通常是舒适而非压力的来源，除非他们对家执迷到无法与家人和平共处的程度。

复原故事 (149)

在他人身上寻找在自己身上找不到的复原希望。无疑，要别人给你在自己身上找不到的东西是很困难的。



宗教故事 (157)

此故事不是视爱为履行宗教的功能就是视宗教为爱的组成部分。

游戏故事 (165)

游戏关系有种兴奋感、刺激感，有种“人生何必太认真”的气氛。

第八章 合作故事 (173)**旅行故事** (175)

情侣视他们的婚恋为一旅程，可能有、也可能没有明确的目的地。

编织故事 (182)

人像裁衣服那样创造爱，你编织怎样的图案及你如何编织，完全由你决定。

花园故事 (189)

此故事在某些方面是“王子和公主从此过着幸福快乐的日子”的童话的反面。

事业故事 (195)

婚姻是事业，爱情故事是有关成功经营一项事业的故事。这种婚姻温暖而非炽热。

沉溺故事 (201)

人对伴侣上瘾，就像对毒品上瘾一样。失去伴侣会产生无所适从的症状，如戒毒般痛苦。

第九章 叙事故事 (211)**幻想故事** (212)

幻想故事的文本是：“王子进入公主的生活，两人永远过着幸福快乐的日子。”但在现实生活中，王子可能是巫师或恶棍伪装，公主则可能是巫婆假装。

历史故事 (220)

有些人不能原谅伴侣的错误，无论该问题已被解决多少次，它总有办法卷土重来。这类永久记录是有毒的，不是因为它们不正确，而是因为它们使得被指责的一方失去改正错误的动机。

科学故事 (230)

有科学故事的人相信：爱能被分析、解剖从而被了解。这些人多数会相信自己有了解、预测乃至控制伴侣行为的能力。

食谱故事 (237)

人们只要依着食谱所列的原料和做法去做就可以幸福一生。

第十章 世俗故事 (247)

战争故事 (249)

情侣视爱为一连串的战役，离婚的威胁很普遍，但二者都不真正想离开：他们都以他们自己的方式玩得很开心。

剧场故事 (255)

看起来真诚的感情或行为，事实上是虚假且从前已演过许多次的。

幽默故事 (262)



一方或双方喜欢开玩笑,开玩笑成为一种仪式。

一方或双方会靠将冲突转成玩笑来“解决”冲突。

神秘故事 (268)

爱的神秘面能衍生许多兴奋。当你爱某人,了解那人的过程是最美妙的经验。

第 3 篇 故事的意义

第十一章 验证故事观点 (279)

评估自己的爱情关系 (281)

我们不需要总是理性,因为爱是非理性的。惟
有我们按爱的样子接受爱,我们才能了解、改变我
们的关系。

爱情关系测验 (284)

一般而言,人能否经历持久的爱,取决于情侣
能否履行彼此故事里的角色。

第十二章 什么是爱? (289)

爱的成功要件 (290)

了解自己的爱情故事,从而更了解自己。

了解爱情故事的方法 (291)

留意较好故事的优点,较差故事的缺点,我们
就能找到最有利于自己的故事。



第 1 篇

我们说的故事

爱是一个故事是什么意思？故事的特征是什么？故事如何发展？本篇将告诉你爱的故事是什么，它们为什么重要及理解它们为何能改变你的生活。

故事的种类繁多，如何找到符合自己的爱情关系？故事如何引导着关系的发展？理想的爱情故事如何影响你和你的伴侣之间的关系？

第一章 爱是一个故事

当一方表示不满意或甚至要求离婚时，另一方往往会有始料未及之感。两人对关系的看法已经分歧到不可能沟通的程度。相对地，当夫妇对关系的看法彼此相同、世界观相同、对事件的诠释相同时，两人间的沟通必定不差，而两人间的关系也较容易成功。

