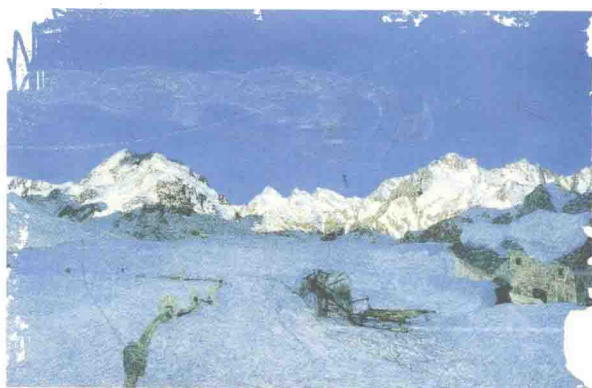


# 爱的进化论

阿兰·德波顿文集  
Alain de Botton



The Course of Love  
孟丽译

上海译文出版社

阿兰·德波顿文集  
Alain de Botton

爱的进化论  
The Course of Love

孟丽译

上海译文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的进化论 / (英) 德波顿 (Alain de Botton) 著;  
孟丽译. —上海: 上海译文出版社, 2017. 7  
(阿兰·德波顿文集)

书名原文: The Course of Love  
ISBN 978-7-5327-7508-8

I. ①爱… II. ①德… ②孟… III. ①中篇小说—英  
国—现代 IV. ①I561.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 101148 号

Alain de Botton

**The Course of Love**

Copyright © Alain de Botton 2016  
Simplified Chinese Translation copyright © 2017, by  
Shanghai Translation Publishing House

图字: 09-2012-121 号

爱的进化论

[英] 阿兰·德波顿 著 孟丽 译  
责任编辑/袁雅琴 封面设计/张志全工作室

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](http://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](http://www.ewen.co)

浙江新华数码印务有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 8.25 插页 5 字数 108,000

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

印数: 0,001—10,000 册

ISBN 978-7-5327-7508-8/I·4581

定价: 36.00 元

本书中文简体字专有版权归本社独家所有, 非经本社同意不得转载、摘编或复制  
本书如有质量问题, 请与承印厂质量科联系。T: 0571-85155604

## 从此，他们过上了幸福的生活？

——译者序

文/孟丽

—

从此，他们过上了幸福的生活！这，是所有童话故事的经典结尾，也是诸多以爱情为主题的文艺作品的标配——“在众多的爱情故事里，当主角们攻克最初的道道障碍之后，说书人即搁笔收山，仅为之安排模糊的美满未来。”然而，他们真的过上了幸福的生活吗？这，是阿兰·德波顿在新作《爱的进化论》里着力作答的课题。

二

“我很喜欢你的《爱情笔记》，迫不及待想看到续篇。不过告诉

我，你还爱自己的妻子吗，还是已经不爱了，但为了不负似水年华而选择挣扎？如果是这样，你下周有空一起吃饭吗？”在宣传《爱的进化论》与一众粉丝作线上交流时，阿兰·德波顿被这样问及。虽然他机智作答说：“将小说的主题和内容与作者个人的真实生活关联起来是可以理解的，但尴尬的事实是，作者通常会用一种新的视角看待自己没有经历过的事情。”但读者们依然倾向于将这部新作定义为《爱情笔记》的续篇，充满他的个人色彩。

如此揣度，并非全然牵强。发表于1992年的《爱情笔记》是阿兰·德波顿的自传体处女作。这个故事只谈了爱情，无关婚姻：一对英国青年邂逅于巴黎至伦敦的客机上，随后交往、同居，体验巅峰之爱，最终爱情消逝，旧人退场、新人上台，另一场爱的大幕拉开。这部作品问世之后，德波顿个人状况也一番变迁。他结婚、生子，著作等身，但作品多是写旅游、谈建筑、聊宗教、说文学，写作主题再次回归爱情时，已经是二十余年后。德波顿的体验，早已不只是风花雪月的爱情，更有经风沐雨的婚姻。

所以，焉知《爱的进化论》所描画的，只是“作者用一种新的视角看待自己没有经历过的事情”？

### 三

被定义为英国才子作家的阿兰·德波顿，1969年生于北欧，成长在英国。他通晓法文、德文、拉丁文和英文，深得欧洲人文传统

的精髓。他 18 岁进入剑桥大学历史系，23 岁发表《爱情笔记》，25 岁入围法国费米娜奖，27 岁完成《拥抱似水年华》，31 岁时《哲学的慰藉》问世，33 岁时开讲《旅行的艺术》，35 岁推出《身份的焦虑》，37 岁时撰写《幸福的建筑》，41 岁出版《工作颂歌》，43 岁时《写给无神论者》问世，45 岁又出版《新闻的骚动》；他在 2009 年被英国皇家建筑师学会任命为荣誉院士，2011 年获选英国皇家文学学院成员。他的作品不仅风靡英国，更被翻译成三十多种语言，在世界范围内圈粉无数。

才气横溢、知趣兼备的作品，以及信手拈来的开阔主题，为德波顿赢得的是极为多元的身份：作家、哲学家、制作人……但对于自己的定位，德波顿这样说：

我知道我不是诗人，我也知道我不是个真正的小说家。而且我知道我也做不来学者，因为我不想墨守那一套学术规范。后来，我终于发现了自觉正好适合自己的定位：随笔作家。据我个人的理解，所谓随笔作家，就是既能抓住人类生存的各种重大主题，又能以如话家常的亲切方式对这些主题进行讨论的作家。

确实，阿兰·德波顿算不上真正的小说家，他的虚构类作品的结构与叙事富有浓厚的文论特点。他并不着力点染故事、塑造角色，

他重视的是在狭小的故事时空内对角色内心世界进行细致展现和绵密分析。通过定格有限的生活瞬间，从文学、历史、哲学、心理学和社会学等多角度思考，从而让这些服务于文本主题的场景被充分阐释，获得无限的阅读意义；这些仿佛画外音一般可能随时插入的哲学思考、心理分析、文艺评论，让作者的叙事视角持续转换，看似复杂散漫，但又丝毫没有背离故事轨迹和文本主题。他用亦小说亦随笔的形式来条分缕析种种细节和思考，其细腻的感受力和对心理的准确的捕捉，尤其是引经据典的哲学思辨，不仅让人折服于他天才般的写作天分，更感觉像在拜读一部部引征丰富、例证严谨的论著。

……我讨论的主题本身就是跟每个人息息相关的：恋爱、旅行、身份焦虑、美与丑以及分离与死亡的经验等等……

德波顿曾经对自己的写作主题作上述总结。他凭借自己渊博的知识，以西方悠久的文化、历史为底蕴，从哲学、美学、宗教和文学作品中汲取资源，讨论现代人的生活，被定义为“生活的哲学家”。他试图通过对现代生活中的爱情、旅行和职业等领域的哲理思考，解答现代人的种种困惑。2008年，他在伦敦创建了一所非营利的“情商”（emotional intelligence）教育机构——“人生学校”（The School of Life）。他将伦敦马奇蒙特街一处三层的商店进行改

建，一楼办成沙龙，二楼卖书，三楼提供讲座课程。他定期邀请心理学家在此开课或写作。而学校的课程和活动也围绕着“人生”的主题，譬如“如何管理压力”“谈话的艺术”等，教大家如何“聪明又健康地生活”。目前，他的“人生学校”已在阿姆斯特丹、墨尔本、巴黎、伊斯坦布尔、贝尔格莱德等城市运行，谈及创立“人生学校”的初衷，他说：“我相信写作和艺术的最终目的，是对人们的生活起治疗作用。”

阿兰·德波顿是一位智性的小说家。他始终用一种温和的笔触，铺展开一个个关于生活的重大主题。他的文字举重若轻，充满理性与逻辑、规律与秩序，同时又透着一种从容、悠闲和不经意，散发着浪漫的叙事情调。他似乎天生拥有细腻感知力，不仅能细微地捕捉人物的情绪波动与思想转折，更能通过妩媚多姿的语言，丝丝入扣地传递人物或喜或忧或孤独的微妙感受，让它们仿佛能产生触摸感一般为读者所体悟，进而生成强烈的代入感，感同身受地得到安抚与慰藉。就文字而言，他的每一部作品都无不折射着西方的审美智慧与哲学情怀。

#### 四

爱情是人类最美好的情感之一。它初生时的浪漫与唯美，会令人们沉醉不已，但婚姻生活的烟火气能容这浪漫与唯美偏安一隅、生生不息吗？德波顿在《爱的进化论》中给出了睿智而现实的答案。



这部作品探寻了爱情的萌发，更探寻了爱情在经年累月的婚姻中如何坚持恒久。德波顿以拉比和柯尔斯滕的爱情故事为主轴，辅以哲学与心理学思考，从情愫萌芽到爱情扬帆，从步入围城到“城”中困顿，再到婚外情，直至最终通过自我探寻，超脱接受婚姻的完整历程，将爱情与婚姻的每一阶段都做了冷静且睿智的剖析，将自己丰满、深沉的思辨，通过细腻的情境，融合具象而真实的人物角色铺陈开来，直至让人们逐渐认识到：爱的本质，与其说是一份激情热忱，还不如说是一种需要学习的技能。只有参悟了此道，我们方有阅尽千帆的淡定，在沧海桑田后，坦然接纳婚姻。

在这部作品中，德波顿对浪漫主义的爱情观表达出强烈的批判精神。在他看来，浪漫主义的理念看似美丽，但对于人性的认知过于乐观，过于强调婚姻的精神体验，将爱情的意义局限在依靠本能寻找所谓灵魂伴侣，而无视更实用更富指导意义的心理学分析。浪漫主义从来不讨论爱情的实际层面，认为现实生活在爱情中毫无位置，这便为婚姻埋下了隐患。对浪漫主义而言，恋人之间应该出于本能地彼此理解、心灵关照，它错误地将读心术视作爱情的核心本质。德波顿认为，浪漫主义只是将人类对爱情的期许上调到最完美状态，却根本不能提供实现此种完美状态的可靠方法。故而，如此种种的浪漫主义理念，对我们维持长期恋爱关系的能力造成了灾难性的打击；而若要获得成功的爱情，就必须背离催生爱恋的许多浪

漫主义理念。

在批判浪漫主义的同时，德波顿也提出一系列充满实用主义的理念。

对于爱情的解读，还有其他一些方式。在古希腊人的哲学思想里……爱情首先是一种对对方优点的钦佩感。爱情是一种迎面邂逅美德时的激动。

首先，他推崇更健康的、古希腊人的恋爱哲学：爱情是对另一个人的美德与成就的倾慕；爱情是一个相互教育、让彼此变得更好的过程。

孩子气并非为孩童所独有。成人——在咆哮之下——也会时而淘气、犯傻、异想天开、脆弱不堪，或歇斯底里、恐惧不已，寻求着安慰和宽恕。

对德波顿而言，成功的爱情，需要人们认识到：成年人也存在着儿童的特质，在对方焦虑脆弱时，我们需要像善待孩童一般仁慈地对待对方，给予抚慰，而不是从极端个人的角度来评判。

“合适人选”的真正标志，不是完美互补的抽象概念，而

是忍受差异的能力……

德波顿指出，从存在主义的角度看，相互合适是爱情的成果，而不是爱情的前提。这个世界并不存在天使，最适合的伴侣并不需要方方面面的志趣都碰巧相投，而是该有智慧和优雅讨论品味的差异。当然，这依然不能改变一个事实：他们在任何意义上都是不完美的。

……选择结婚对象，只是关乎选择忍受何种痛苦，而不可自以为已觅得良方，可幸免于这爱情的固有法则。显然，我们最终的宿命逃不开那个令我们梦魇连连的固定角色：“错的人”。

德波顿貌似是一个彻底的爱情悲观主义者。然而，细细思量，他其实更多在表达婚姻的终极意义：如果用完全理性的眼光看，婚姻确实很不合理，然而，这并不是是一场灾难。束缚是成熟的前提，只有在自己无法轻易抽身时，才能实现某些方面的成熟。我们需要做的是，改变自己，然后正视与另一个不完美者共同生活的现实，便可令婚姻足够好。

爱情，是生生不息的话题，也是不朽的人生主题。在这场阅读中，无论自身的爱情体验和婚姻经历是否缺失，都丝毫不妨碍读者获得深刻的体悟：爱上很容易，只需一时的激情，维系爱情却很不

容易，得需一生的修炼，我们该做的是打破幻想，更务实、更健康、非本能地去爱。

## 五

作为《爱的进化论》的译者，我曾有幸在 15 年前翻译他的《爱情笔记》。两厢对比，一脉相承的，是诗意，是幽默，是思想的饕餮，也是智慧的点染。

我起初着意于将小说的中文名定为《爱的时光轴》，是在于作者将爱情与婚姻的发展进行阶段性区隔（罗曼蒂克、围城之内、为人父母、婚外情……），勾勒出情感演变的时间轴线，并对其进行形而上的思考。这种基于时间轴线的叙事形式，可以让读者在获得清晰的时间感的同时，深刻体味到爱情与婚姻的复杂和曲折。个人认为《爱的时光轴》作为书名，是对作品的文本主题和叙事方式较好的综合和提点。但和编辑老师多番讨论下来，我最终还是放弃了自己的想法，而沿用台湾版的译名《爱的进化论》，一来《爱的进化论》作为中文名，也很是妥切恰当，二来则为共情之故——台湾版本早于大陆出版，在德波顿的书迷中已颇有知名度。

《爱的进化论》一书，原文并没有任何注释，中文版中所有的注释，均是我为了方便读者理解，特意查找了各类工具书添加进去的。

## 六

有人说，读十本书，若能有一句话对你有用，人生便可得到拯救。《爱的进化论》，一部充满智慧，揭示爱情与婚姻规则的哲学、心理学、社会学著作，每一句都充满智慧，富有实用价值。来，一起读它吧，让它拯救我们的人生，尤其是爱情与婚姻。

是为序！

## 目录

罗曼蒂克	1
迷恋	3
神圣的开篇	8
热恋	17
性与爱	26
求婚	37
围城之内	49
一地鸡毛	51
愠怒	64
性爱与潜意识压抑力	70
移情	83
无端怪罪	92
施教与受教	102

为人父母	113
爱的课堂	115
童真	127
爱的局限	132
性爱和父母身份	144
熨衣物的威信	155
婚外情	161
花心	163
赞同	172
反对	179
不可调和的欲望	193
秘密	200
罗曼蒂克之外	205
依恋理论	207
成熟	221
接纳婚姻	233
未来	241

罗曼蒂克



