

男女之间相互吸引的秘密

Decoding Love

# 恋爱是这么回事



■ [美] 安德鲁·特里斯 著 ■ 麻争旗 等译



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

男女之间相互吸引的秘密

*The Secret of Mutual Attraction between Men and Women*

Decoding Love

恋爱是这么回事



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

恋爱是这么回事/(美) 特里斯著; 麻争旗等译.

—北京: 华夏出版社, 2011.1

书名原文: Decoding Love

ISBN 978-7-5080-5985-3

I. ①恋… II. ①特… ②麻… III. ①恋爱—通俗读物

IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 202890 号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, a member of Penguin Group (USA) Inc.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2009-3785 号

## 恋爱是这么回事 Decoding Love

(美) 特里斯 著 Andrew Trees  
麻争旗等译

策划编辑: 朱 悦  
责任编辑: 李玉璞

出版发行: 华夏出版社 (北京市东城区东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

经销: 新华书店

开本: 880×1230 1/32 开

印刷: 北京市人民文学印刷厂

字数: 156 千字

装订: 三河市万龙印装有限公司

印张: 7.5

版次: 2011 年 1 月北京第 1 版

定价: 29.80 元

印次: 2011 年 1 月北京第 1 次印刷

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

## 浪漫与偏见

恋爱关系就那么点事儿。你遇到一个人，并喜欢上对方；假如一切顺利，那么，对方也会喜欢上你。接下来就像童话故事里常说的，“从此幸福地生活在一起”，但是现实并没有这么简单。本书的目的就是想回答这个问题——用理性的方法来探究与理性毫无瓜葛的事——对爱情的追求。想象一下，如果把简·奥斯丁笔下的浪漫故事交给查尔斯·达尔文和亚当·斯密这样的人来改写，会是怎样的风格？这大概正是本书的特点：帮你寻找爱的窍门。本书写作的前提其实很简单：传统的恋爱观本身存在严重缺陷，人们寻找爱情的方法往往盲目无效，而科学的恋爱观则可以带给我们新的视角和启发，帮助我们揭开爱的秘密。大家都认为自己懂得怎样恋爱，却不知其中有许多认识是错误的——我们所要讨论的关键就在这里。

近些年来，有许多科学研究取得了惊人的发现。比如说，你可能不知道，在酒吧里，往往是女人主动上前搭讪；在男人眼里，处于排卵期的女性更性感；女人并不在乎男人睾丸的大

小；你可以随口说说喜欢某人，却往往不是出于真心；挑逗能吸引对方的注意力，而吓唬也能取得同样的效果；你要吻一打“青蛙”，才能吻到你的“王子”；带浓香的女人会给人体重比实际轻5~6公斤的错觉；有些男人生性风流，其实是基因使然；女人的性高潮与男人身材是否匀称有直接关系，却与爱情几乎无关……对于此类问题，我以前跟许多人一样，几乎一无所知。

人们谈恋爱时对什么科学方法一般不怎么“感冒”，这其中在很大程度上是因为受传统爱情故事影响的缘故。几百年来的传说、小说、戏剧、诗歌、电影和电视都以固定模式重复着这样的爱情故事。这些故事向我们的大脑灌输着前人的集体智慧，教给我们恋爱的意义和找到爱情的途径——我把它叫做“浪漫情结”。只要你留心就会发现，这种浪漫情结几乎无处不在。施行精神控制，在作家乔治·奥威尔笔下已经十分可怕，但也不如这种“浪漫情结”对我们思想的束缚来得严重。当然，单单就“浪漫情结”来讲，没什么大不了的——此类错误观念在我们的生活中比比皆是，但问题的关键是，正是这种情结业已成为不少单身或已婚男女的不幸之源。美国的离婚率已经在50%左右盘旋了，你不用成为尖端的科学家也能马上意识到：问题确实很严重了。

运用科学手段来寻找爱情，这听起来的确有点荒唐，不过，依我们已有的观念，如果让来自火星上的某个人类学家来看，也同样是荒诞的。在火星人的眼里，地球上的大多数人都把寻找爱的伴侣当做生命中的重中之重，不惜耗费大量的时间和金

钱。可惜的是，折腾来折腾去，多半却要与曾经疯狂追求的对象分道扬镳，然后呢？从头再来。除了说“地球人都是爱痴”之外，火星人还能说出更好听的吗？

如果说外星人的观点太不靠谱儿，那么，我们可以先对自由恋爱和包办婚姻做一个快速比较。包办婚姻与所谓的“浪漫情结”是两码事。然而，崇尚自由恋爱的美国，离婚率高得惊人，而在实行包办婚姻的地方，离婚率却几乎为零。假如比得再深入一些，反差会更大。在美国文化里，孩子从十几岁开始就不让家长为自己挑选衣服了，至于找伴侣，那就更没有家长什么事儿了。人们把大量的时间和精力花在寻找爱情上，结果得到了什么回报？除了心痛、沮丧、失败的婚姻之外，几乎一无所有。

当然，这不是苹果与苹果、苹果与橘子或者苹果与芒果的比较，因为，影响离婚率的因素非常多，而且，与许多国家相比，美国人对离婚的态度更宽容一些。但这一点也恰恰印证了我们对于浪漫爱情的浪漫追求。坦然接受离婚，这本身就表明，在我们的文化中，“浪漫情结”的观念根深蒂固，我们对浪漫爱情、对“唯一伴侣”的存在深信不疑。当婚姻质量不如人愿时，我们会认为是自己做了错误的选择，怀疑现在的配偶并不是真正的“唯一”。而唯一的解决方法呢？离婚，然后继续找。“浪漫情结”让我们对爱情怀着无尽的期待，在它的引导之下，我们一场又一场地谈下去，但每每都以失望告终。但遗憾的是，我们很少自我反省，而是一次次地失望又一次次地继续上路，兜兜转转、糊糊涂涂。

不过，有一点也许会令人感到宽慰：出现这样的问题在很大程度上并不是我们的错（至少与个人因素无关），而是“浪漫情结”在作怪。很多人将这种情结奉为神灵，视之为检验所有男女关系的唯一标准，可它却并不总是那么灵验。有一项研究，通过对比近半个世纪以来的相关调查来分析影响美国人婚恋的各种因素的历史变化，结果发现，1939年，“爱情”在美国人心目中的排名比现在要靠后得多：男性把它排在第四位，女性则把它排在第五位（在男人心目排第一位的是“品质牢靠”，而女人心目中排名第一的则是“情感成熟”——毫无疑问，当代女性仍然渴求这样的品质）。但此后，爱情的排名开始稳步提升，1977年成为女人心目中的第一，1984年成为男人心目中的第一，从此，这个头牌再也没有动摇过。但与此同时，离婚率也稳步攀升。我并不是说二者之间有什么因果联系，但这种变化起码告诉我们：一方面，爱情的地位在日益攀升；另一方面，它也变得越来越难以寻觅、难以守护。

现在到了抛弃“浪漫情结”代之以冷静、客观的爱情观的时候了——对待爱情，少一点儿浪漫，多一点儿科学。在我们为爱所困、举步维艰之时，科学领域却业已取得较大突破。举例来说，现在可以通过多种科学方法来预测一对夫妻会不会离婚，其准确率高达90%以上。换言之，如果你正与心目中的“唯一伴侣”共进烛光晚餐，彼此深情地相望，这时，假如让你对未来婚姻做出预测，你不会相信，你的判断可能远不如实验室里某个穿白大褂的科学家说得准，而这位科学家需要的，不过是一盘你和你的爱侣在一起的录像带，或是一份多项选择题

的问卷。

《恋爱是这么回事》要为科学重新赢得一席之地。人们对待爱情，往往像对待香肠一样——不想走得太近，不想知道里面到底装了什么。本书的做法却是要走近了看，当然，看到的结果可能会令人失望。事实上，我们的一些发现可能让人不悦——如果你坚信人性纯洁，则更是如此。但是，本书作者不想重拾人性虚伪之论，而是以揭示人的本真为己任，如实地剖析我们是谁、我们为什么这样做。

此外，凡是希望从本书中获得新知的读者，还必须越过心中的一道坎儿——把你原有的看法放到一边，给书中的结论留一个接口。当然，这并非易事。老实说，在第一次读到涉及本书思想的一些相关材料时，我本人的第一反应也是怀疑，而我的妻子则不断提醒我说，要放弃既有成见是一件很困难的事。后来，每发现一项有意思的研究，我就跟她一起讨论。然后，她会参照自身经历，对研究的结果做出判断。凡是遇到结论跟她的经历不符的时候，我们就认为该研究暂时不能成立。虽然说这其中涉及各种变量，但有一点是肯定的：对于缺乏个人经验的信息——尤其是与我们的经验完全相悖的信息，我们都会有很强的抵触心理，并认定这样的结论肯定站不住脚！本书援引的研究，都以人们的一般经验为基础，但其中不乏新奇之见。作为个体，我们在很多方面与一般经验存在着这样或那样的差异，所以说，本书的观点并不是对所有的人都适用，但其中有些认识却是适用于每位读者的。

本着实事求是的态度，本人在此向诸位申明：《恋爱是这么

回事》不是寻找爱情的“魔弹”。我倒是希望它有这个本事。要是那么简单就好了，那我还不如直接告诉你：放下这本书，悠闲地走进超市，在第五个通道处去等待一位挑选扁豆的神秘的陌生人。我可以保证的是，由于这本书所依据的是来自多个领域的最新学术研究成果，所以，希望在你阅读之后会立竿见影，使你对男女之间那熟悉而又微妙的关系产生新的理解。你可能不会相信，书中的某些内容竟然是科学研究的成果——我自己也常有疑惑——但事实的确如此，这些成果绝非我的凭空想象。认识这一点至关重要，因为，你会发现，很多时候一些所谓的“情感专家”不过是在信口开河而已。

事实上，如果我真的想给这本书做广告，那么，我会说：这本书从一开始就没打算为哪位读者指点迷津。但也别担心，书中还是给出了一些建议的。不过，我更感兴趣的是——希望你也如此——揭示男女之间相互吸引的那些难以捉摸的东西，并以此为窗口来洞悉人之所以为人的本质（人性）。最后，我希望这本书不光能对你的感情生活有所镜鉴，而且也能对你生活的其他方面有所启迪。

我不想做一个言必真理的专家。我的研究只是深化了我的认识：男女关系其实远比以前想象的复杂，而我们对于爱情的认知则要比想象的少得多。我的脑海中一再浮现这样的念头：人类在诸多方面已经是非常成熟了，而在情感方面却十分幼稚。本书的目的是，即便不能带你走出这一懵懂状态，至少可以帮你揭开爱的面纱，伴你一起走进心灵深处，去探视那神秘的力量。希望你在读完本书之后，不再用过去的眼光看待男女情事。

## 序言

浪漫与偏见 / 1

## 第一章 你从未觉察的恋心理盲点 / 1

浪漫情结与启动效应 / 3

参照物的框架 / 9

考虑太多没好处 / 12

峰—尾规则 / 18

期望的魔力 / 19

幸福感的临界点 / 21

## 第二章 男女不同的性驱动力 / 25

最早的爱情领袖——达尔文 / 28

通过权力来解决性问题，还是通过性来解决权力问题 / 31

把男人拴住，让他们帮女人抚养孩子 / 34

廉价精子与珍稀卵子 / 37

花心是本性 / 41

“性趣”暗示 / 46

男人女人都出轨 / 47

基因较量 / 50

- 男女之间的弥天大谎 / 56
- 性驱动力 / 60
- 男人大脑与女人大脑很不同 / 64
- 性感的身体密码 / 67
- 老夫配少妻，反过来可不行 / 72
- 浅论“一夫一妻制” / 74
- 花心的男人 / 75
- 不忠贞的女人 / 77
- 一夫一妻制的得失 / 80

### 第三章 爱情贱客 / 83

- 越挑越麻烦 / 85
- 选择谁都会后悔 / 90
- 我就不能再选择一次吗? / 92
- 攀比生妒忌 / 95
- 对一个男人越喜欢，让他等的时间就越长 / 97
- 谁是家里的顶梁柱 / 100
- 女性的学历是负担 / 103
- 女人太多了? / 104
- 单身女人的好消息 / 110

### 第四章 爱情博弈 / 115

- 把妹达人的学问 / 119
- 期望值差不多的男女更容易结为连理 / 121
- 为婚姻算笔账 / 123
- 恋爱网站能为你帮多大的忙? / 128
- 婚姻的价值 / 131

恋爱博弈论 / 136

爱情策略 / 139

“棒”原则 / 142

1 美元游戏 / 148

## **第五章 恋爱达人的秘密招数 / 153**

聆听身体的语言 / 155

吸引男人的招数 / 158

男性非主动 / 160

求爱五步曲 / 163

为性多说几句 / 165

我如何爱你 / 166

男人的法宝——幽默感 / 169

大脑对爱也上瘾 / 170

气味的魔力 / 174

女性荷尔蒙 / 178

男性荷尔蒙 / 180

母亲的香水 / 182

加压素受体 / 183

男女皆宜 / 186

男性专区 / 191

女性专区 / 194

男女皆不宜 / 197

## **第六章 守住婚姻的启示 / 199**

为何要结婚 / 201

求爱容易守爱难 / 203

知足者常乐 / 205

还是包办好 / 207

爱情实验室 / 210

一报还一报 / 215

吵架不是祸 / 216

离婚警报 / 220

夫妻三分像 / 222

译后记 / 226

## 第一章

# 你从未觉察的恋爱心理盲点



浪漫情结与启动效应

参照物的框架

考虑太多没好处

峰—尾规则

期望的魔力

幸福感的临界点



向你介绍个陌生人，相信你会喜欢。这个人就是你自己。没错！我知道，你跟此人是老相识了。或许你对自己早就厌倦了，于是，按照美国人的光荣传统，你决心一改过去的老套，代之以全新的面貌。不过，在此之前，请你三思，你可能还根本不了解你自己。

说到“你不了解自己”，我得说得再准确点儿，我并不是指你不知道自己喜欢什么、讨厌什么，而是说你以为自己知道自己在干什么，而实际上你根本不知道这么做是为了什么。一项又一项研究显示，客观世界在不断变化，而我们的主观意识只能疲惫追逐。它就像一个出现在事故现场的好事之徒，四处乱窜，逢人便说事发的前因后果。它拼命地想把事情解释通，但所谓的解释不过是马后炮，而且经常错得离谱儿。由此你可以想象，类似这样的主观意识会对你的生活尤其对情感生活产生多么大的影响。

## 浪漫情结与启动效应

说到性欲，相信大家都有体会。我想本书的每位读者都能看清楚性欲产生的先后顺序。比方说，一个男人看到屋子那边

的一位性感女人，他的性欲会被唤起，然后走上前去与她搭讪。类似情形不乏其例，但是不管哪种情形，我们都认为先有性欲后有性唤起。但我们可能正好错了。最新的证据告诉我们，性唤起在先，性欲在后。上面所说的“性欲”只不过是精神上标签，在它出现之前，肉体上的唤起其实早已发生。说服力还不够强，是吧？有一项研究证明，在被试者面前不断闪现与性有关的画面，画面闪得特别快，根本看不清楚具体内容，结果显示，被试者的身体出现了反应——尽管没有主观意识。简而言之，我们往往想当然地认为自己的行为由自己决定，可事实却并非如此。

有一种实验方法可以操纵人的反应（就像启动一台水泵一样），心理学家把它叫做“启动效应”，也就是运用某种刺激来影响人的反应。“启动效应”能够在各种各样的情景之下对个体产生影响。想鼓动投机商继续下注吗？那就让他眼前只出现黑皮包；想让人们更团结吗？那就在屋里放一个双肩包；想让人们更整洁吗？那就往房间里洒点清洁剂；想唤起种族偏见吗？那就把灯光调暗，让白人更容易觉察黑人脸上所流露的敌意。毫不奇怪，性唤起的激发作用不只发生在卧室里。有一项研究显示，男性手持胸罩时，会立刻变得更看重眼前的回报而不是美满的结局，不管这回报是性、金钱还是糖果。

然而，这一切与你的情感生活又有何相干呢？上述结论起码可以说明男女之间的相互吸引非常容易被“激发”。在最近的一项研究中，被试学生每人获得一杯咖啡，或凉或热。那么你认为学生对递咖啡者的看法，会因这杯咖啡的冷热程度而有所