

[美]

芭芭拉·弗雷德里克森
(Barbara Fredrickson)

著

萧潇

译

用积极心理学的方法，找到你的爱

LOVE
2.0

中信出版集团

爱是什么

[美]

芭芭拉·弗雷德里克森
(Barbara Fredrickson)

著

萧潇

译

LOVE

图书在版编目(CIP)数据

爱是什么/(美)芭芭拉·弗雷德里克森著;萧潇译.--北京:中信出版社,2020.2
书名原文:Love 2.0
ISBN 978-7-5086-9597-6

I. ①爱… II. ①芭…②萧… III. ①情感—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第268364号

LOVE 2.0

Copyright © 2013 by Barbara Fredrickson

This edition arranged with InkWell Management, LLC.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2020 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限中国大陆地区发行销售

爱是什么

著者:[美]芭芭拉·弗雷德里克森

译者:萧潇

出版发行:中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者:北京楠萍印刷有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:7 字数:185千字

版次:2020年2月第1版

印次:2020年2月第1次印刷

京权图字:01-2013-6203

广告经营许可证:京朝工商广字第8087号

书号:ISBN 978-7-5086-9597-6

定价:49.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题,本公司负责调换。

服务热线:400-600-8099

投稿邮箱:author@citicpub.com

致亲爱的你，
以及与你产生爱的共鸣的人



目录

第一部分 爱是什么 001

第 1 章 爱是一种渴望 003

你以为的爱并不是真正的爱 005

用爱获得积极情绪的力量 008

你需要更多爱的练习 016

第 2 章 爱是一种联结 019

用爱激发心有灵犀的积极共鸣 020

用有爱的微笑感染他人 024

你的身体知道爱 033

尽情享受亲密之爱 036

尽情享受天伦之爱 039

用爱的约定与承诺经营感情 042

第3章 爱是一个整体 047

- 理解与懂得是爱的基础 049
- 用爱打造持久的精神慰藉 057
- 用情绪训练增强爱的力量 064
- 用爱驱走内心的孤独 068
- 用爱滋养自己 071

第4章 爱是一个连锁反应 075

- 用爱打开思维之门 076
- 知行合一的爱 081
- 爱让你更幸福、更坚毅、更睿智、更健康 085
- 唤醒你的爱 100

第二部分 爱的方法 103

第5章 爱是一种感觉 105

- 用真诚与足够的时间培养爱 108
- 每日简要回想练习 110
- 慈爱冥想练习 116
- 通过练习加深爱的联结 122

第 6 章 爱是一种技能 125

- 先练习爱自己 128
- 自我之爱的慈爱冥想 134
- 倾听自己的内心 139
- 爱己才能爱人 147

第 7 章 爱要付出真心 151

- 爱要具备同理心与复原力 153
- 同理心练习 155
- 每日幸运 3 事练习 165
- 非正式的颂扬之爱练习 169

第 8 章 爱是一种博爱 173

- 练习去爱更多的人 175
- 昨日重现法练习 178

第 9 章 爱是一种体验 193

- 情绪是与生俱来的吗？ 195
- 爱的基因表现 198
- 爱的自动导航系统 199

致 谢 205

第一部分

爱是什么

第1章

爱是一种渴望

因纽特人赋予了雪 52 个名字，因为雪对他们来说非常重要。对爱，我们亦应如此。

——玛格丽特·阿特伍德

渴望。你了解这种感觉。它是当你感到有重要的东西正从生命中消逝时的那种痛；它是在你内心深处对“更多”的那种渴求——更多意义、更多联结、更多能量……更多的东西。渴望就是在你与不安、孤寂、愁闷妥协的前一刻涌遍你全身的那种感觉。

这样的渴望不只是一种心理状态，更是一种深层次的生理上的感觉。你的身体迫切渴望着尚未获得的重要养分，但你却不知道这种养分具体是什么。有时，你投身于工作、热衷于闲谈、沉迷于电视、耽溺于游戏，让自己麻痹渴望的痛。但更多时候，种种用来填补空虚之

痛的做法不过是分散注意力的权宜之计。渴望不会被削弱。它如影随形，对你纠缠不休，更凸显了那些权宜之计的“魅力”。能够分散注意力的做法比比皆是——灌下两三杯酒，发上一通短信和微博，蜷在沙发里狂按遥控器。

很有可能，你并不是为了果腹而发愁。可以直接饮用的净水从水龙头里源源不断流出，空气很清新，而且你也居有定所……这些基本需求早已得到满足。现在，你渴望的远非物质层面的东西。

你渴望的是爱。无论你单身与否，无论你大多数时间独自一人还是身处喧闹，爱都是你体内每一个细胞渴求的重要养分——与其他生命之间充满正能量的联结。

事实证明，爱就像让植物茁壮生长的阳光、沃土与水一样，滋养着你的身体。你体验到的爱越多，你就越能够敞开心胸、不断成长，并且更智慧、更专注、更坚韧、更高效、更快乐、更健康。你会越来越成熟，越来越能够发现、感受、感恩你与其他人之间不可思议的联结，这种联结将你深深嵌入生命宏大的篇章之中。

你的身体生来可以从空气中获取氧气，从摄入的食物里吸收营养，也生来具有爱的能力。爱就像在极度疲惫时做一次深呼吸，或者在口干舌燥时吃一个橘子。它不仅能带给我们绝妙之感，更赋予我们生命，是我们获取能量、维持生存、保持健康的必要源泉。

我把爱比作氧气和食物。这不只是充满诗意的比喻，我谈论的是

科学：这门新科学首次揭示了什么是爱，以及缺乏爱会让人类身体内部的生物化学物质发生怎样的重要改变，而这些物质又会如何改变脱氧核糖核酸（DNA）在细胞中的表现。你今天体验或未体验到的爱，很可能在下一季、下一年，改变那些影响你身体健康、活力和整体状况的细胞。由此，爱的供给与洁净的空气和富有营养的食物一样，能够决定你生命的长度以及生命的质量。

你以为的爱并不是真正的爱

想要充分地了解爱这门新科学的内涵，你需要暂且退后一步，与此前所了解的“爱”保持距离。忘掉你通常在广播中听到的以身体欲望为中心的“爱”。放下你所谓家庭本应给予你的“爱”——如果在你的眼中，即使家人的行为让你感到不舒服，或是他们的冷漠让你心生寒意，你也必须无条件地去爱他们。我甚至还要请你暂时不要把爱看作一种特殊的纽带或关系——无论对方是你的爱人、配偶，还是灵魂伴侣。如果你认为爱是由婚姻或其他保证忠诚的仪式所衍生的某种义务、承诺或誓约，那么请准备好迎接 180 度的思想大逆转：我需要你远离所有先入为主的观念，对“爱”做一次全面的思维升级。本书提供了一个全新的视野——让你从你的身体角度出发，来看待爱。

如果现在有个记者或是某个喜欢刨根问底的人询问你对于爱的看

法，你的答案很可能掺杂了大家共有的文化认知，以及你从以往的经历中获得的深层体会。不管你的答案听上去多么令人信服，我敢打赌，你的身体对爱自有其定义方式，而且是相当不同的方式。这就是本书的主题。爱不是性欲，不是血缘至亲，也不是某种特殊的纽带、承诺或誓言。当然，爱与这些重要的概念都密切相关，但我认为，所有这些概念都不能像你的身体一样捕捉到爱的真正内涵。

我在本书中谈到的对爱的看法和视角，需要你的思维进行一种翻天覆地的改变，需要你远离一直以来持有的关于爱的理念。现在，你需要全面升级对于爱的看法。爱不属于关系范畴，甚至也不是某种自然存在的事物，可以任由你“坠入”，或者在若干年以后又“走出”。虽然将爱视为某种“特殊纽带”的观念是一种谬论，但它仍被大众普遍接受。这样的纽带可以持续多年——通过适当的承诺与努力，甚至可以延续一生。可以肯定的是，至少与他人建立一次这样的亲密关系，对于你的健康与幸福都至关重要。即便如此，这样的特殊纽带以及人们通常围绕其而做出的承诺或立下的誓言，也应被视为爱的产物——很多微乎其微的爱的瞬间衍生出来的结果；你在其中获得的是爱的激励而不是爱本身。如果把爱和亲密关系等同起来，爱会显得令人困惑——时而美妙甘甜，时而伤人至深；时而让你对未来有美好的憧憬，时而让你觉得自己缺点多多而在它面前羞愧难当，或因为自己过去的行为而感到内疚不已。如果把对爱的理解限定在关系或承诺

上，爱就会复杂得让人手足无措——各种情绪、期待与不安交织在一起。然而，如果转向从身体出发去看待爱，你就能够在混沌中辟出一条清晰的小路，让它指引你过上更好的生活。

还有几点我必须说明。你需要从自己最珍视的有关爱的信念中将自己剥离出去，比如“爱是独自占有、历久弥新、无条件的”等信念。这些深植于人们脑海中的信念更多时候只是美好的愿望，而不属于现实的生活。这些信念只会让你陷入“尚未遇到人生真爱”的白日梦境。正如你的身体对爱的定义，爱不是独自占有，不是为了灵魂伴侣、小圈子、亲人或所谓心爱的人而留存的东西。爱能触及的范围，远比我们通常被哄骗着相信的范围要广。爱也有时效性，它持续的时间比我们想象的要短得多。你会看到，爱无法持久不变，甚至飘忽易逝。不过，从好的方面来看，爱是永远可以更新循环的。最具挑战性的观点可能是：爱并不是无条件的。世上没有无条件的、无缘无故的爱。你会发现，要获得身体所渴求的爱，需要遵循各种先决条件。一旦了解了这些先决条件，那么你每一天都能够拥有很多次爱的体验。

我发现，由于大众对爱已经有太多强烈的先入为主的看法，因此我很难用术语向他们解释“爱”这个主题。很多这样的偏见反映了我们共同的文化遗产，比如那些大量将爱等同于热恋或渴求性爱的歌曲和电影，或是结局皆大欢喜的动人故事，甚至是现实生活中把爱作为某种独一无二的联结与承诺来加以庆祝的结婚仪式。另外一些有关爱

的观念则纯属个人感受，反映了个体独特的生活经历、人际交往间的喜与悲、经历的或尚未经历的亲密关系。如果不加思考，这些偏见会将对于爱的严肃学术讨论引向歧途，甚至可能会阻碍你以新的视角理解爱的全部内涵。

用爱获得积极情绪的力量

我的研究方法包括若干新的科学理论，同时关注精神与实践层面。这一方法不仅向千年以前以狩猎为生的先祖寻根探源，还探寻了千百年来尚未发掘的爱与成长的潜力，以及为爱创造适宜条件的能力，以期培养现代人以及我们的后人在爱与成长方面的认知能力。

我对于爱的研究基于情绪科学。在过去的 20 多年里，我一直致力于研究积极情绪——喜悦、乐趣、感激、希望等令人身心愉悦的情绪状态。奇怪的是，一天之中，我们会经历数十次这类情绪转变，并且时而发生在独处之时，时而出现于与他人相处之时。

我发现，即便此类积极情绪出现的时间很短，而且几乎难以察觉，它们也能够激发出我们生命中强有力的正能量。在这些积极情绪的作用下，我们的眼界会更加开阔。简单来说，眼界开阔就能让我们看到更多，视野更广。有了这种暂时性的眼界拓宽，我们会变得更加灵活、更加包容，也更具创造性。久而久之，我们会变得更加敏锐、

机智。原因在于，随着时间的推移，这些积极情绪的点滴积累最终会重塑你的生活，使其更加美好，而你也会变得更加博学、更加坚韧、更易融入社会、身心更健康。事实上，科学研究表明，积极情绪能够让你的人生螺旋式上升，帮助你沿着成长的自有轨道不断前进，成长为更好的自己。

有关积极情绪的两大核心事实——它们能够令你心胸开阔，使你成长为更好的自己——是我关于积极情绪“拓展-构建理论”的两个定位点，已在我的第一本书《积极情绪的力量》(Positivity)中多次谈及。那本书展示了如何利用积极情绪战胜消极情绪，让我们的生活更有激情。

“积极”一词的意义深远广泛。我选用这个词概括所有积极的情绪，同时也有所侧重。“积极”一词也涵盖了促进积极情绪生根、发芽、开花、结果（心率减慢、思维拓展、面部表情变得轻松与友善等）的心理条件，甚至包括了积极情绪的作用，比如积极情绪对我们的人际关系、性格特质、身体健康和心灵成长所产生的重要影响。我猜想你会觉得我的定义过于宽泛，但我已经看到了使用“积极”这一包容性词语的真正价值。这个词语统领着一个包含爱和其他积极情绪的更全面的积极体系。积极情绪就是一个又一个微小的发动机，推动着错综复杂、震荡不断的积极体系的运行，也推动了其他零件的运转。然而，当我从这一众所周知的微观视点中退后一步，检视围绕着积极情绪运转的更大体系时，我看到了积极情绪如何将我们纳入生

命、纳入与其他人相互联结的社会结构中，如何协调我们在变化的环境中成长与振作的方式。我需要一个能够涵盖这一更广阔体系的新词汇，于是我选择了“积极”。

关于这个更加全面的积极体系如何能更精准地定义“爱”，我将在第2章中予以详细描述。与其他所有的积极情绪一样，爱也遵循着“拓展-构建”的逻辑：虽然你与他人之间产生的感情联结转瞬即逝，但这种联结能够拓展你的思想意识，有助于在你的人生中产生持久且有益的改变。

你所渴求的爱恰恰就在这些短暂的感情联结中。在我们共同的文化词汇中，还有其他一些概念与“爱”这个词语相伴相生——耗费心神的渴望、独占一切的欲望、对忠诚的承诺、无条件的信任。我们最好将这些概念看作围绕爱的更大的积极体系中的关键因素。实际上，随着爱的不断累积，每一个因素都会逐渐增强：当你与某个人真正地心灵相通，你会更信任这个人，你们的关系和对彼此的忠诚度都会加深，你会希望与对方分享更多美妙的瞬间。然而，这只是故事的一面，同时，因果之箭也会射向另一个方向：更大的积极体系之内的这些因素——渴望、欲望、承诺或信任，同时也在触发爱。简单来说，如果一个人有强烈的渴望或欲望，或者坚固的承诺或信任，就更易于与另一个人心灵相通。因此，这些因素既是爱的成因，也是爱的结果。它们维持着复杂多变的积极体系的运转，而这个积极体系又铸造了你与家庭、朋友、社群之间无