



图书在版编目(CIP)数据

爱的旅程：如何建立与保持长久的亲密关系 / (美)

乔纳·莱勒著；徐英译。--北京：中信出版社，

2021.10

书名原文：A Book about Love

ISBN 978-7-5217-3063-0

I. ①爱… II. ①乔…②徐… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第087536号

A Book about Love

Copyright©2021, Jonah Lehrer

Simplified Chinese translation copyright © 2021 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

爱的旅程——如何建立与保持长久的亲密关系

著者：[美] 乔纳·莱勒

译者：徐英

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：三河市科茂嘉荣印务有限公司

开本：880mm×1230mm 1/32 印张：10.25 字数：250千字

版次：2021年10月第1版 印次：2021年10月第1次印刷

京权图字：01-2019-3752

书号：ISBN 978-7-5217-3063-0

定价：59.00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

…… 为了印证 / 我们的一丝直觉几近真实：爱将让我们永存。

——菲利普·拉金，《一座阿伦德尔墓》

上帝一次又一次地让你心碎，直到你的心门被打开。

——哈兹拉特·伊纳亚特·汗

# 目录

- 1 引 言 习惯化与持久的爱
- 9 第一章 依恋关系: 人们生活的动力
- 60 插 曲 痴恋的假象
- 65 第二章 爱与奉献





引言

# 习惯化 与持久的爱



众所周知，爱需要不断再创造。

——兰波<sup>1</sup>

## 1

人的一生中主要受两个心理规律支配。这两个心理规律相互对立。

## 2

第一个心理规律是习惯化（habituation）。习惯化规律特别简单：如果我们反复接触一个刺激物，不管这个刺激物是什么，时间久了，都会渐渐忽视它，因为这个刺激物一直都在那儿，我们对它不再会有感觉，从而失去兴趣。拿我们穿的内衣打个比方。我们天天都穿着内衣，但你会清楚地感觉到自己正穿着内衣吗？你会意识到自己正穿着内衣吗？因为太习惯了，所以你感觉不到，也意识不到。内衣接触到的是我们身体中最敏感的神经，但是这些神经发出的信号已经被我们忽视掉了。我们感觉不到也意识不到自己正穿着内衣。内衣像空气，被我们无视了。

习惯化最重要的意义跟快乐有关。动物按指令行动会获得奖赏，但

习惯化规律意味着奖赏带来的刺激会越来越小。这就是第一口巧克力蛋糕比第二口好吃，第三口不如第二口好吃的原因。这也解释了为什么我们刚开始接触到新电器、触摸到新屏幕时会很兴奋，但时间久了，就会对它熟视无睹，丢在角落里任它身上落满灰尘。快乐总有一天会消失，随之而来的是日常的无聊和漠然。

习惯化的力量无比强大。<sup>2</sup> 习惯化是唯一一个有神经系统的物种都有的心理特质，不管是果蝇还是人类，都具备这一特质。科学家仔细研究过海蛞蝓和瘾君子的习惯化背后的生物学原理；经济学家用习惯化来解释为什么金钱和幸福无关；<sup>3</sup> 习惯化的概念还被用来解释为什么时装会很快过时，为什么衣服还没怎么穿就不再吸引人。<sup>4</sup> 习惯化不是现实生活的一个方面，从很多方面看，习惯化就是现实本身。我们天天都在追求转瞬即逝的东西，追求短暂的欲望。

### 3

不过，习惯化并不会毁了一切。我们的人生还受第二个心理规律的支配，这个心理规律关乎什么会持久存在。在幻灭中，有些欢愉会一直存在。比如，我们发现有些喜悦不会消失，结识的人一直都那么有趣。我们怎么看待这些事呢？我们说“我们爱它们”。

本书的主题如下：爱是唯一永恒的意义。爱是内衣的对立面，是巧

克力蛋糕的对立面。爱不是快乐、激情或喜悦。更确切地说，如果快乐、激情和喜悦能够持久存在，那么这些情感就都是爱。我们往往以感情深厚的程度来定义爱——爱是最深厚的那种情感。不过，爱的力量到底有多大，时间久了你才能感受得到，因为时间摧毁不了的，才是爱。

爱只是“永远不会变老”的另一种说法。

## 4

下面这种关于爱的观点很奇怪。在莎士比亚写的《罗密欧与朱丽叶》中，爱被刻画成最为奇妙的痴狂，一种狂喜，这种狂喜让陷入爱情的年轻人冲动地说出世上最浪漫的话。这种强烈的情感体现出神经系统的作用是多么神奇，神经系统传导的能量有多强大。在这种情感支配下的人生注定是这么度过的：欣喜若狂、心醉神迷，恋爱的所有细节全都永远生动地刻印在他的记忆回路中。陷入情网意味着，一个人终于知道其他什么都不想要，只想要另一个人，到底是一种什么样的感觉了。

莎士比亚不是第一个写爱情故事的人，他只是比别人会写。所有著名的爱情故事的情节（从俄耳甫斯和欧律狄刻到特里斯坦与伊索尔德）都跟罗密欧和朱丽叶的基本情节差不多。爱情是帕里斯第一次看到海伦时候的感觉，也是泰勒·斯威夫特总在唱的流行歌的主题。

罗密欧与朱丽叶的爱情故事不只是一个老套有趣的故事，相反，罗密欧与朱丽叶式的爱情几乎解释了所有关于爱情的科学研究。比如，进化生物学家解释说，性激素的短暂上升产生了情感，男性因为性激素短暂上升才进入到情侣关系中。<sup>5</sup>另外，神经科学家总结说，爱情带来的快乐只是多巴胺大量分泌的结果，是神经传导物质（即多巴胺）在突触中停留时间太长造成的。<sup>6</sup>（这没什么神秘的，就是化学物质的作用。）最近对热恋中的男女进行的脑扫描显示，这些化学物质来源于几个脑区，这几个脑区都与之前谈到的带来愉悦感的享乐有关——吸毒和吃甜食都能让人感到愉悦。<sup>7</sup>科学家指出，爱只是情欲过盛的结果，爱带来的愉悦感太强，以致影响了人的判断能力。

可惜的是，这种观点——爱情就是罗密欧与朱丽叶式的爱情——是有问题的，它并不完整。这种观点认为爱情是二元的：要么得到爱，要么失去爱。如果真是这样，爱就显得太简单了。就好像我们只需爱上对方，然后什么都不做，爱就可以自然而然发展下去了。爱可没有这么简单。爱不是简单地按“开始”键和“结束”键就可以，爱是一个过程。在这一点上，先前关于爱的科学研究的弊端就显现了。这些研究无法解释为什么爱会持久存在。依据这些研究，爱只是神经传导的产物。毕竟，正如大家所知，产生爱的神经传导物质也会让恨习惯化。化学物质解释不了为什么爱会持久存在，也无法告诉我们爱如何持久存在。

这也解释了为什么只用罗密欧分泌激素或朱丽叶脑核磁的结果来

解释他们之间的爱情是不够的。这些科学结论很有趣。不过，有趣主要是因为它们只揭示了一部分真相，有些真相它们还揭示不了。（E. E. 卡明斯曾写道：“爱情的作用是建构未知”。<sup>8</sup>）我在本书中会引用很多学者的学术研究，不过这些研究并没有研究短暂分泌的化学物质。相反，本书引用的研究关注的是持久的爱和日常生活中的爱。有些研究尽管只是间接提到了这类话题，也被本书引用。这些研究多数是纵向研究，跟踪研究人们的生活和爱。罗密欧遇到朱丽叶时，会吟诗作赋。他跟朱丽叶搭讪时用的是五步抑扬格的诗。虽然这看上去令人愉悦，但它不是现实中的生活。现实生活中，我们不会用诗歌搭讪爱人。

本书描写的是真实的生活，并且尝试详细描述出爱需要付出的所有努力。本书不是回忆录，也不是什么爱情指导手册。本书是带着我自己个人动机的研究，旨在帮助读者了解支撑我的爱到底是什么样的。我在本书中描写了爱持久存在这一点（即使身处艰难时刻，爱也在身边），这并不是在总结抽象的事实，而是在告诉读者我身上实际发生了什么。

研究者在学术论文的结论部分都会对自己的观点加以补充说明，这是我特别喜欢的部分。对自己的观点加以补充说明，是学术作者惯常的谦虚做法，意在提醒读者，论文得出的观点有其局限性。本书也有显而易见的不足和局限性。爱是个宽泛的话题，而本书由于篇幅所限，不能一一谈到。由于时间和本人经历所限，本书得出的结论也有其局限性。如果我年纪再长些，再睿智些，经历（爱的经历和失去爱的经历）

## 爱的旅程

再多些，就会写得更好。另外，书中提到的许多研究都是新近展开的，换句话说，这些研究的结论很可能是错误的。最后我要指出的是，本书写的是我自己真实生活中的爱，依据的是我自己的记忆和真实经历。因此，内容难免会有些主观。

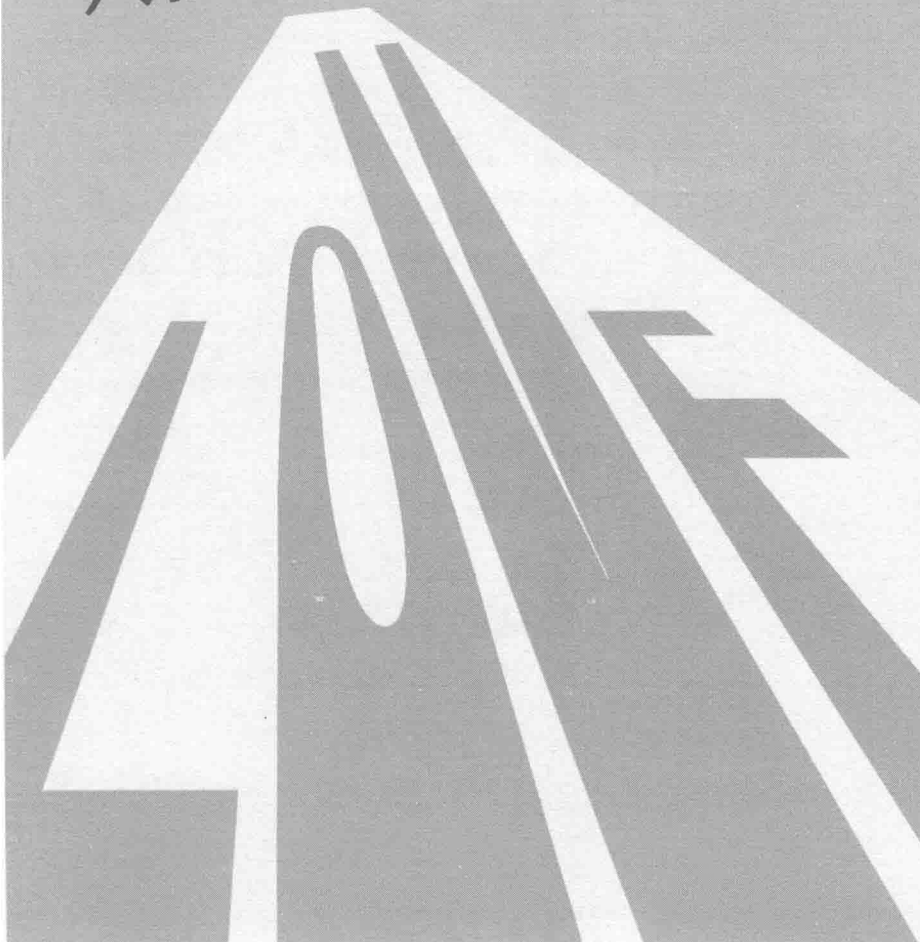
不过，我关注的基本问题其实一直都是我们生活中的重要问题，这个问题就是：当一切都分崩离析的时候，爱是如何让我们坚持生活下去的？我们总是想当然地回答这个问题，因为爱是每天无处不在的奇迹，却常常被我们忽视。我们不能用罗密欧式无常的爱来定义爱，因为爱一直都在，不会转瞬即逝。我们不去欣赏带给我们日常快乐的依恋，却总去拥抱转瞬即逝的情感；我们不去关注一直都在身边的爱，却总是沉迷于一见钟情。要是用心理学术语重新表述一下的话，那就是，我们关注了激情，却忽视了依恋。结果，我们错过了爱的真正奇迹。爱的奇迹就是，爱一直都在我们身边。

卡夫卡这样写道：生命之所以有意义，是因为生命会停止。

本书的观点则是：爱之所以有意义，是因为爱不会消失。

第一章

依恋关系：  
人们生活的动力



如果我能使一颗心不破碎，我就没有白活这一回。

——艾米莉·狄金森<sup>1</sup>

约翰·华生不相信爱情。华生是 20 世纪最有影响力的心理学家之一，<sup>2</sup> 他坚持认为爱情只是人们的幻想，是童话——商家利用“爱情”这两个字卖口红，诗人用这两个字创作十四行诗，电影院用这两个字卖电影票。他认为，如果爱情真实存在，那么它就能被量化，能产生实际效果。但是，华生又总结说，爱情并不能被量化，也不能放在手上或用秤称重。因此，他宣称，爱情只是空洞的陈词滥调，跟诗歌一样没什么用。

华生的质疑推生出了一个新发现。当华生在质疑爱情的真实性的时候，其他学者在试图证明爱情真实存在，并且爱是世界上最重要的东西。

## 学者对爱的质疑

华生 1878 年出生于一个穷人家庭。他的母亲是位虔诚的浸礼宗信徒，父亲游手好闲、酗酒，而且曾经在南卡罗来纳州的荒原上因酗酒失踪了几周。<sup>3</sup> 一家人靠在租来的棉花田上耕种勉强糊口。华生记得自己小时候干过各种活，“使用农具、给鞋打前掌以及给奶牛挤奶”。<sup>4</sup>