

1

概说：这是一个私人问题

常会听到有些年轻人向别人夸口：“你永远不会看到我为那些傻乎乎的女孩 男孩 发疯。我才不会在罗曼蒂克的迷雾里晕头转向呢。我这个人，永远都不会像只害了相思病的小狗。”

我们会心照不宣地咧嘴一笑。“那是你现在的想法。我们在心里嘀咕着，等着瞧，你也会有那么一天的！”

当然，事实正是如此。迟早这些夸口的人会像被什么狠狠地咬了一口似的，处于莫名的眩晕之中——冷落朋友，漠视学习或工作，在图书馆撞上桌子。那时，除了最忠实的朋友，其他人都会忍不住说上一句：“我早就告诉过你。”

“它也会降临到你的身上。”这种预言有多大的可能性？现代研究发现了一些惊人的事实。

很少有人能逃脱

研究人员发现 很少有人一生之中没有罗曼史 且

先不说这种罗曼史是一种迷恋还是一种真爱。几项研究表明：典型的美国人一生之中会有 7 至 10 次的罗曼史。社会学家威廉姆·肯法特(William Kephart)认为：一般的大学生会经历 6 至 7 次的迷恋和 1 至 2 次的爱情。一个普通人在婚前会有 8 次罗曼史——婚后也会有 1 次半！另外，在肯法特所研究的 1000 多名对象中，差不多一半的人承认他们曾经至少同时迷恋或爱上两个人。

8 次罗曼史，其中还有一些是同时来临的。似乎爱情的火花不仅在同一地点撞击两次，而且反复多次。

你可能已经有过一些你所渴望的浪漫的经历。但是如果浪漫尚未垂青于你，你用不着恐慌。在某时某地，机遇合适，罗曼蒂克就会降临到你的身上，说不定还会发生好几次。

最大的难题是当“爱的火花”与你撞击时，你怎么才能确定那是“真爱”？这爱是将维系一生？或者只是过眼烟云？世上没有一个简单的方法可以使你得到答案，但一些科学的研究却能为你提供极为有益的参考，这正是本书所要告诉你的。

真爱来临时你并不知晓

假设你非常年轻，并且感觉自己正沉浸在爱河之中，你最终会鼓起勇气去问你的母亲：“妈妈，当爸爸出现的时候，怎么知道他就是你的如意郎君呢？”——如

果这时候你老爸还是的话。

你母亲的眼神如梦如幻 她通常会会心一笑 似乎她知道这些事你是不明白的 然后说：“别急 事到临头 你自然就知道了。”

然而，到时你并不明白。真爱不仅仅是心灵的一道闪电，一次悸动，一场阵痛。高速增长的离婚率和大量不幸的婚姻表明 人们在真爱来临时 并不知晓。”

记住 你的心没有智力。

爱是什么

爱这个字眼常常被用来描绘各种各样完全不同的情感。从默默奉献到“一见倾心”从性爱到母爱 从骨肉之爱到婚姻之爱，还有宗教之爱。但其中最困扰人的恐怕就是浪漫的爱情了。爱的种类看来是不可计数的。

那么，我们如何去区分它们呢？让我们首先仔细地去了解其中主要困扰我们的爱 浪漫的爱。

浪漫爱情：谎言和骗局

美国人一直相信 浪漫爱情是婚姻惟一有力的基础。但它真是共度一生的坚实基础吗？让我们先来看一看这个词到底意味着什么。

保罗·勃帕罗(Paul Popenoe 在《浪漫困扰》(The

Romantic Complex) 一文中 列举了他称之为浪漫爱情的一些法则：

●爱情是一种神秘的探访，不知来自何方，而将你制服。它是一种直觉……如果是真爱，无须他人告知，你自会明白。

●爱……是如此重要，你须放弃其他……男人会为此而丢掉妻子，女人会为此而舍夫弃子，而他们都视自己的行为是正当的。一个君王会因为它而不爱江山，也能被世人所谅解

●它会不期而至，而你也无能为力。在某种意义上 它在人力控制之外。

●你无须局限于一段插曲中，你可能会第二次失恋，第三次失恋，甚至是一连串的失恋……一个人自我主观感觉的强度才是‘爱’真正的尺度。

●爱河中的人像一个孩子，在需要的时候要他想要的 而且为了他的爱情美梦 他愿意牺牲一切。

勃帕罗认为，这些行为完全不同于真爱。他说：“这些浪漫的法则与圣保罗在《哥林多前书》（见《圣经·新约》。——译注）第十三章中的话语有什么关系？毫无关系！两者是截然相反的。虽然两者都旨在描述‘爱情’。”

那些可能在教会学校成绩不好的学生，或者那些不能很好地记住教义问答的人，不妨读一读保罗在他那篇关于爱的著名篇章中的一些片段：

爱是耐心，爱是仁慈。爱是不嫉妒，不狂妄，不骄傲，不粗鲁，不自私，不易怒，不记别人的过错。爱不为邪恶欢呼而为真理雀跃。它永远呵护，信任，充满希望，坚持不懈。

一些新的定义

人人都能从勃帕罗法则中了解到，浪漫爱情不适于理智的人们。这并不需要专门的学问。浪漫爱情之轻，不足以长久承受婚姻之重。有比浪漫爱情更为坚固的东西吗？当然有，那就是真爱。但我们首先要明确几个定义。

1. 单纯的迷恋 常被称为“少不更事的迷恋”或“小猫小狗的恋爱”。少年儿童常常如此。通常这种迷恋的对象是一些比他们年长、被他们理想化的人物——老师、叔叔或阿姨、家庭的一个朋友、一位男（女）明星。单纯的迷恋很少持续很长时间。然而，一旦你身陷其中，你就会被这种情感深深地打动。你将久久地沉浸在白日梦和充满希望的幻想之中。

这些白日梦很难成真。初中甚至是高中的学生有多大的可能去约会她（他）的老师，更别说成为伴侣？

尔后，他们渐渐地丢掉幻想，梦中人也回到现实。

这样稚嫩的感情无论曾经有多么强烈，也不足以成就婚姻。

2.浪漫的迷恋 是很多人谈到“浪漫的爱情”时的真正所指。不幸的是，他们经常省略了“浪漫”二字而只谈“爱情”。而这正是问题的所在。浪漫的迷恋与“身处爱情之中”的感觉几乎一样。人们说“沐浴爱河”常常是指这种浪漫的感觉。其实，那更像是在一艘摇晃不定的独木舟或一架吊床上，常常是你一不小心，就翻了出去。

浪漫的迷恋实际上是性与感情的奇特结合——根本不是真爱。它本身不可能支撑婚姻。

正如前面谈到的单纯的迷恋一样，浪漫的迷恋也会将他人理想化。它亦植根于很深的情感之中。不同的是浪漫的迷恋中的情感可能会更强烈，持续得更久。有时，身陷浪漫的迷恋中的人可能达到疯狂的地步。他们的年龄通常相近或者是同龄。他们更容易成为彼此有更强的性的兴趣。

浪漫的迷恋因此也更具有危险性。他们更容易成为彼此的欲望的俘虏。他们会欺骗自己说应该进展下去，用行动去表达他们内心的激情和性的渴求。他们轻易地相信自己已足够成熟，知道自己在做什么。然而，可悲的是，多数情况下并非如此。

这样的一对年轻人，在他们的关系还未经过时间的严峻考验之前，就可能试着要建立婚姻关系了。而

即使他们真的避免了早熟的婚姻，他们也可能很快地趋于进行不被赞成的性行为。而此时，他们尚不能为他们的行为承担完全的责任。他们的身体一时间会比他们的理智和情感成熟得更快些。因此浪漫的迷恋会带来更深层的麻烦——不仅仅对两个年轻人而言，它可能会影响到他们的家庭、朋友和所有与之亲近的人。

如果你正沉浸在浪漫的迷恋之中，你还很可能同一个身处单纯的迷恋中的少年一样，将现实理想化。如果你不能发现你那强烈的感情不足以支撑婚姻，或者说一种长期亲密的、完整的关系，那么，危险性还会增加。迷恋是一种“伪爱”或虚假的爱情，是浪漫的假象。如果你错将它认做真爱而继续下去，苦难将使你毁灭。

浪漫的迷恋可能会发展为爱，但这需要时间，很多的时间。只有付出了时间，你才能对自己的决定是否正确有较为充分的把握。等待是非常重要的、值得的，尽管等待是痛苦的。

3. 真爱 存在于你对对方的强烈而脆弱的感情经由理智和深深的尊重检测之后：你对他（她）的幸福和满足的关注如同对自己的一样；你对他（她）的判断非常客观而理性；你们两人在许多价值观念上达成了共识；你们有相似的目标和理想。简而言之，你们是天造地设的一对儿。当这个时候，这是真爱。

所有这些因素可能将一种幸福的关系支持和维系很长时间。这就是真爱。

古希腊人说：“情感须与理智亲近，但是理智须统治情感。”这是一条能帮助你明智处理你的浪漫经历的永恒规则。如果你正在迷恋中，你的感情须得到控制。在真爱之中，你的理智就是统率情感的君王。

4. 对性的兴趣 常常被误认为是爱的行为。性是一种深层的生物本能，促使人们寻求某种性爱的表达。在以上三种浪漫的类型中，每一种通常都会有相互间性的吸引。但每种类型中，性渴望的表达方式和性在关系中所占据的地位都有很大的不同。

另外，人们可能会与某人享受性，但是除了欲望的满足之外，完全没有其他的兴趣。其部分原因在于我们社会的双重标准（自然属性和社会属性）特别是对男性而言。很多男人能与一个女人享受性爱，但她却没有丝毫温柔的情感。

在困惑中理清头绪

无论是哪一种迷恋，它们与真爱一样，都有一个共同点：被他人强烈吸引。这一点使我们很难对它们加以区分。同样，这三种感情并不相互排斥，最强烈的浪漫的迷恋和真爱是一样的，而深深的爱也包含一些迷恋的因素。二者的不同，更多地在于程度而非种类。所以，你很难判断自己的感情是爱还是迷恋。

还几乎没人专门写文章来帮助人们整理与性爱和迷恋相关的不同情感。爱被连篇累牍地谈论着，然而

却几乎看不到对迷恋本质的研究。这的确很不幸，因为迷恋具有十足的危险性。它会给那些遭遇它那罪恶的欺骗的人们带来无休止的伤害。它是充满魅力的流沙，诱惑无辜者投入其中，然后用绝望将他们埋葬。

“等等，你可能会说，你是否对‘浪漫爱情’的成见太深了？难道它不是让世界运转的东西吗？”当然不是。它有时会使人的头脑眩晕，但却不能使这个星球运行。

一种流行的观点认为，对于婚姻来说，有了浪漫的爱情就足够了。这种说法相当危险，也是无稽之谈。事实上，这种错误的看法应该为大部分破裂的婚姻和不幸的婚姻承担责任。它诱使毫不起疑的男女进入可怜的婚姻，如同羔羊进入屠宰场。我们能够对这种婚姻的威胁忍受多久？而更重要的是，我们如何才能逃避它？

我有一个似乎显得无礼的建议：别把浪漫爱情看得那么重要！我们要做的是停止传播浪漫爱情的谎言。如果正如勃帕罗所宣称的那样，浪漫爱情的结束正如它的开始一样迅速，我们就不应让人们相信它是永存的。如果它是自私的，我们就不应告诉人们它不是。如果它并非真爱，那让我们一开始就分辨个清楚。继续这样的骗局是不对的。

另一个可以清除迷惑的方法是说出我们自己真正想要表达的。如果‘浪漫爱情’这个词是误导性的，那何不将它删除？如果当说出‘爱’让人们想到的是‘真

爱'而实际上却意味着'迷恋'时,那实际上是一种残酷的欺骗,我们就应该悬崖勒马。

因此,本书中在任何可能的地方都尽量避免用“浪漫爱情”这个词,而以“浪漫的迷恋”代之。让我们把这神秘的“迷恋”标明,而不再以“爱”冠之,它不是爱。

在少数几个地方,我不得不引用“浪漫爱情”这个字眼(如在引用别的作者的话时)。当你读完本书时,我希望你在遇到“浪漫爱情”这个词时,都将它以“迷恋”代之,这应是一个固定不变的习惯。这样会帮助你记住真爱和浪漫的迷恋是两件截然不同的事情。

研究者冒着被嘲弄的危险

“爱或迷恋”真的是一个大问题吗?恐怕很多人都不以为然。当你在这个问题上正处于生死关头时,你也许会很惊讶地发现,几乎没有人对这个问题或是对被这个问题困扰的你看得很重。相反,很多聪明人会将自己的问题视为可笑的和愚蠢的,根本置之不理。

但是科学家们并没有感到关于爱的严肃的研究是件轻松的事。尽管很多人认为这个话题不值得这样去探讨,他们对想了解浪漫情感的任何努力都不屑一顾。

举例来说,1975年参议员威廉姆·普罗克斯迈尔(William Proxmire)强烈地斥责国家科学基金会“浪费”联邦基金,并为此发表了全国性的谈话。为什么呢?因为该基金会批准了一笔基金,旨在认真地研究“浪漫

爱情”——也就是浪漫的迷恋。

“我反对，”普罗克斯迈尔说，“我反对是因为我并不需要答案。我相信其余 2 亿美国人也希望在生活中保留一些神秘。而我们最不想知道的是为何男人会爱上女人 反之亦然。所以 国家科学基金会——赶走那些爱情喧嚣吧。如果亚历山大·蒲柏 Alexander Pope, 1688—1744 英国诗人 长于讽刺 ——译注 说这些话还有正确之处的话 那就是 无知是福气 睿智是愚蠢。”

我要对参议员先生说 无知 不是福气 ——而是危险。我们如何能指望无知就可以降低离婚率，减少糟糕婚姻的不幸？如果研究能帮助人们在伴侣的选择上不犯严重的错误，那么，研究就是很值得的。人们为破碎的家庭或悲惨的婚姻付出的是怎样的代价啊！

据明尼阿波利斯研究机构的研究发现，他们调查的 7000 多名年轻人中，差不多一半以上会“每日花些时间或经常想‘我是否会找到一位人生伴侣’”。随之而来的，每当你遇到浪漫的时候，这个问题又再次被提出。你会问自己：“这真的就是吗？”这可是一个很关键的问题。如果你答错了，它会带来悲哀，甚至是一场彻头彻尾的悲剧。

古语说得好：“如果你在小狗的爱情驱使下形成婚姻 你只能以狗的生活告终。”——或者身陷狗窝。

丹妮·凯瑞 (Dianne Kieren) 在《他的和她的》(His and Hers) 一书中提到，卷入浪漫的人必须面对两个基本的问题：我是在恋爱吗？如果我是，我应该怎么做？

我的这本书就是要帮助你回答这些问题。

为什么不能只相信你的心？

在“当它来临时你就会知晓”这个想法背后，是这样一种看法，即假定当你遇到真爱的时候，你的心会向你发出某种信号。没有人告诉你你将如何得知。他们说：“到时你就知道了。”是这样吗？你能依赖你的心吗？

大多数的年轻人都认为他们现在正拥有真爱。如果你在高中高年级或大学的年龄段，或实际上在任何年龄——你都会发现，你随时都可能有比你认为正沉浸在真爱中的这个时刻更好的机会。

艾伯特·伊利斯 (Alburt Ellis) 曾经在 19 所美国大学里询问过 500 位年轻女性是否她们此刻感觉正在恋爱中。让人惊讶的是，72% 的人说，在某种程度上她们是。只有 27% 的人说可能或者肯定不是。

这些年轻人中的大部分“以为”他们正在恋爱，但同时又不能确信。大约三分之一的年轻女性只能对她们的浪漫关系进行猜测。她们仅仅说她们可能在或不在恋爱。

假如我们把这组人加入 23% 相信自己正在恋爱的人中，那么就有一多半的人根本就不确定。我们可以有把握地认为：那些正在恋爱中的人事实上只是在迷惑。那种对爱的困惑和不确定依然存在。

大约在 20 年前 威廉姆·肯法特问过那些大学生：
“ 你觉得你真的知道爱是什么吗？ ” 回答的结果是：

	男性	女性
我确信我知道	25%	36%
我认为我知道	59%	54%
我认为我不知道	12%	8%
我确信我不知道	4%	2%
	100%	100%

注意 超过三分之二的人对此不确定 他们只是认为他们知不知道。

其他的研究也显示人们不知道爱的本质，甚至当他们订婚的时候也是如此。一项对上百位订婚而后结婚的人的研究显示，很多男性，而女性更多，对他们已选定的伴侣都感到怀疑。

只有少数恋情——即使是充满激情的——能够通向婚礼的殿堂。吉勃特·V·汉弥尔顿 Gilbert V. Hamilton) 发现他的研究对象平均每个人有 6.7 次罗曼史 但仅有 15% 能够发展成婚姻关系。一项对 400 名大学生进行的恋爱情况调查发现，约有四分之三的“恋爱关系”在结婚之前破裂。

雷纳德·本森 Leonard Benson 在对 75 名 30 岁以上的学生进行的随机调查中发现：这些人总共有 653 次罗曼史 平均每人 8.7 次。本森强调：调查中超过三

分之一的热烈浪漫并未导致结婚。看来，丘比特也是愚笨的，或者说至少是靠不住的。

年轻人不能肯定地将爱的真与假分辨开来。肯法特的研究表明，学生倾向于将他们当前的浪漫行为当做是爱，但他们会把过去的经历视为一场迷恋。你可以想象一下 当那些过去的‘迷恋’正在发生的时候 如果有人让你谈感觉 你又会把这种‘迷恋’说成是‘爱’。

所有这些证明了什么？这似乎表明，美国年轻一代——或者还有他们的父母和祖辈——对爱并不那么明确。他们并不真的知道爱是什么。

“浪漫爱情”实际上是浪漫的迷恋 看来是不能够信任的，这一点大家似乎都清楚了。如果你无法信任自己 那么 你还能信任什么 当你发现自己身陷浪漫之时，你该如何做呢？我们中间的大多数都需要有什么方法能帮助我们去判断是否我们的感觉就是爱情。当我们身处浪漫之中 我们需要一个合理的、准确而理智的方法去判断爱与迷恋之间的区别。这正是本书的内容。

年龄和成熟并不会带来免疫力

是否浪漫的迷恋只是年轻人的事？或者说是那些情感尚未成熟的人们的事？事实并非如此。即使是最成熟的人，当浪漫的警笛响起的时候，他也同样难逃。那些看来已是人到中年甚至老年的夫妇难道不是眼睛

中带闪带电，像年轻人一样做出傻事吗？

我们不是也看到那些富裕的怪老头在轻浮的少女身上一掷千金吗？这些事早已司空见惯，正如俗语所说：“没有比老傻瓜更傻的傻瓜！”

在当今社会，婚礼被视为浪漫的尽头。真是如此吗？本森的研究表明，人们在婚后平均都有 1 次以上的浪漫经历。大多数已婚者自称他们完全没有浪漫的时候，有人却有 5 次之多。幸运的是，这一切并没有扰乱他们的婚姻。但迷恋确实发生了。

成熟的人也会被引诱

即便你在感情生活中比一般人成熟，这也并不意味着你不会被浪漫所困扰。狄恩（D. G. Dean）曾就人们通常认为的“浪漫爱情是感情尚不成熟的人的专利”进行调查，他发现事实并非如此。看你的感情是否真的成熟，并不是看你是否“在爱”（在迷恋），几乎每个人都会遇到这种事。成熟的标志是看你如何去做。你是理智地面对浪漫境遇？还是在一种关系还没有确定之前就莽撞行事，犯下愚蠢的、甚至是永久的错误？

期待浪漫的到来——并且做好准备

无论老幼、贫富、成熟与否，都逃不脱浪漫的经历，以及随之而来的那些迷惑和疑虑。如果浪漫尚未来

临 请耐心等待 就要轮到你 如果它已经来过 它很可能还会再来——一而再 再而三。所以关键在于“被爱神之箭射中”时 你应该如何明智地对待。

小心点。丘比特的箭有可能到头来成为丘比特的错误。你不只是需要脉脉含情的微笑和老一套的“别介意 宝贝 爱敲响你心扉时 你自会知道的” 你还需要更好的。当你提出一个诚实的问题时，你应该得到一个诚实的答案。

2

危机 伴侣关系的问题

在你的生活中 你至少要作出 4 个重大决定：

- 我应该为谁 什么 而服务？
- 我一生应该做什么？
- 如果可以选择的话，我应该与谁分享一生？
- 我如何确定我有一个美好的将来？

这些问题对我们每个人都很有要紧。这四个选择应该尽早确定。事实上，大多数人在 22 ~ 26 岁会作出选择。这是一个巨大的责任，因为结果将伴随你终生——或者你就会被剥夺这个责任。

我们从最后一个开始。

如何确定我有一个美好的将来

这是一本关于选择的书，一旦你的生命到了终点，你将再也无法选择。所以，我们从这个重大决定开始。

不幸的是 我们必须面对事实 现在许多灾难都在威胁着我们，威胁着我们的共有家园——地球上的生命的生存。不仅空气污染威胁着我们的健康，而且缓