

哈佛大学公开课：Happiness第十九讲：爱情：如何让爱情天长地久 - 知乎

（注：此为课程第十九课，更新于2017年7月16日）

大家好！

今天我们继续谈论爱情，讲之前先说一下，一位叫Nadia的同学，你的钥匙链落在这教室了，就在我这里，课后请来我这里取。

那我们来讲讲爱情吧。上节课我们留下的问题多过答案。我们有个很难的问题，“我们怎样维持爱情，怎样在热恋期后维持激情？”因为即使我们找到自己的布拉德·皮特，或哈莉·贝瑞，也不能确保激情长存，其实真正能确定的是，我们和那个人历经的生理上的兴奋会慢慢淡去。这在一定程度上解释了几个数据：三分之二的婚姻以离婚告终。那些即便后来没有分开的，也是出于省事，出于责任，而不是因为曾经在一起时的那种激情，那种在恋情一开始时存在的、想要与之共度终生的彼此承诺和与对方长相厮守的美好夙愿。

然后我们问“积极心理学能为我们做什么？”这是一个额外的提问，相对于被普遍问到的这个问题“为什么这么多恋情失败的例子”。这问题很重要，很有必要问，但这个问题涵盖面远远不够。它犯了一个错误——只问了消极的问题。我们在研究问题少年，以及时间管理与压力时也犯了这样的错误。因为当我们只问了消极的问题时，当我们仅关注一个问题“一共有多少几何形状”时，我们就会看不到巴士上的孩子，就会看不到眼前真实的颜色。问题决定现实，很多时候，如果我们不问某个问题，某些答案就不会出来。所以我们问这个问题时，不仅要问“是什么在恋情中起作用”，还要问“是什么让恋情持续美好”。

David Schnarch和John Gottman两位心理学家，在他们写的大作中，在他们的研究中，谈过这些方法特征，让我们来了解一下。

第一个方法是努力。

努力是世界上延续下来的最好的秘诀，是成功的秘诀，是个人成功的秘诀，是感情成功的秘诀。成功没有捷径，若想让一段恋情一直美好，我们就得为之努力。这看起来似乎是不言而明的普遍常识，但在这个课程上，如伏尔泰所说，“常识没那么寻常”。为什么努力维持一段恋情时常识没那么寻常？这是因为很多人对恋情有着错误的期望，或者确切的说，对美好的恋情有着错误的期望。大多数人认为拥有一段美好的至死不渝的恋情的关键在于寻找到真命天子——这确实重要，但是错在了将重点放在寻找上面。

我们也套用一下Carol Dweck研究中的固定心态和可塑心态的对比：人们有一种会破坏恋情的寻找心态。我来为大家解释一下。先回到春假前我们讲过的知识，Carol Dweck证明了：当人们获得游戏测试成绩后，我们赞赏他们“你真聪明”这时他们就有了固定心态。相反，如果我们称赞他们“你真努力”他们就有了可塑心态。这两种心态都会产生影响。因为固定心态即赞赏“你真聪明”帮不上什么，却在他们进入下一轮测试时，当测试变难，威胁到对自己的自我定位“若做不出来便说明我不聪明了”这时他们便更容易放弃，他们更易被失败威胁到，他们也无法享受过程，他们变成了完美主义者，或者说更倾向于变成完美主义者，这就是固定心态。而可塑心态“你真努力”我会努力做的，即便我没成功，没做好，我也照样能学习，能够更享受过程，这就是可塑心态。

现在将这个理论运用到恋情上来：如果我认为拥有一段至死不渝的幸福的最关键是寻找到真命天子，这里的寻找心态就相当于Dweck提出的固定心态。假设我现在就有这种寻找心态，认

为这是最重要的事，此时若我们的恋情经历一段艰难岁月，接下来会怎样呢？我会开始思索“不对，我肯定是还未找到真命天子，我肯定弄错了，找错了对象”。这种心态常会让情况恶化，可能会导致恶性循环。这就是寻找心态，因为这种心态是固定的，我找到了白马王子，我找到了自己的女神，我的皮特，我的贝瑞。问题是现实总是残酷的，我们无法脱离现实，现实证明完美的恋情根本不存在。记住Leo Buscaglia曾说过“完美的爱情少之又少”不，不是少，而是没有。当我们意识到，若我们有了寻找心态，这种固定心态会威胁到我们的自我认定，一有矛盾发生我们就开始琢磨“估计我还没找到真命天子”。

若我们反过来抱着培养心态，这种心态是可塑的，它与我们的努力相关。“好的，我们的情感碰到了困难，我们在经历困境，但不怕，因为我们在努力改善，我们在努力解决问题”。这就像那些被赞扬努力的学生“好的，虽然我现在解决不了问题但又怎样呢？我在努力，我在尝试，我甚至在享受这过程。”看这类的多相似，Dweck研究的心态和我们用在恋情上的心态。如此之重要，两种心态，结果相差甚远。很多时候我们是可转变这心态的，不是马上可以变，但也不用太多的时间，要知道Card Dweck能靠一个几小时的实验就将人们的心态转变。我们也能在对待恋情上转变心态，只要我们真正接受并内化一个事实，那就是在一段恋情中，找到真命天子，找到合适的人当然重要，但培养一段感情更重要，这个一会再讲。

但问题接踵而来，为什么人们会有寻找心态呢？如果培养心态更健康，为什么人们没有培养心态呢？主要原因之一在于电影，现在的电影很精彩，电影很棒，向我们展现一切皆有可能。亚里士多德曾对小说发表如下看法：小说远重于历史，因为历史只是白描，而小说却将一切描述到了极致。所以说电影是很美好的，它让我们看到了可能性，尤其是浪漫的电影，这里浪漫不是指爱情上的浪漫，是指18、19世纪的浪漫主义。向我们展示事物可以有多美好，潜在的人性，我们与世界的关系，这是件很美妙的事。但是电影有一点没做好，电影聚集于找到真命天子，于是这就巩固加强了寻找心态，因为大多数电影爱情故事总是这样的，有挣扎，有争吵，有意见相左，途中挑战不断，到最后Smith夫妇走到了一起，从此幸福生活。荧幕落下，他们走向夕阳。……

你们知道这画面有什么问题吗？问题就在于爱情才刚开始，电影就结束了。荧幕落下后才要开始真正的努力。在刚开始时，要恋情顺利是很容易的，蜜月期或者说一开始的一两年，但是这之后，当最初的肉体上、生理本能淡去，当我们开始意识到我们的伴侣并不完美时会怎样？会怎样？这就是爱情开始的时候了，这也是真爱得以培养并形成之际。我并不是贬损寻找真命天子的重要性，这当然重要，通常找到王子前要亲无数只青蛙，但是对于一份美好而持久的恋情培养更重要。这才是努力开始的地方，在日落之后，困难与险阻浮现。

与寻找心态紧紧相连的是“真命天子只有一个”这样的观念，我所需要做的就是穷尽一生找到那个真命天子，如果得去耶鲁大学找我也会愿意去，就像是莎翁悲剧的现代版，不论需要做什么，我都愿意做，只要能找到真命天子。即便我在波士顿，他们在西雅图，我总会找到。我不信这套，不现实，这不是信念的问题，我的意思是：很多人觉得找到了真命天子，也许确实是找到了，却因为不幸的原因或是为了正确的原因，没能继续下去，他们之后反而找到更多爱情。这世界上有60亿人口，真命天子绝非仅一个。

那么是什么让恋情独特的呢？不是找到真命天子，而是与你选择的恋人培养恋情，通过共同的努力，共同在一起，共同度过，彼此奉献，这是创造一段恋情的方式，一段独特的恋情，让两个“我”变成一个“我们”。再次重申，这不能在一夜间完成，这甚至不能在一两年里完成，需要时间。事实上感情没有完成一说，这是一个过程，它无关恋情的成功，而是恋情的延续。

恋情的培养不仅靠交换戒指或是结婚誓言，而更要靠共同参与。这为什么很重要呢？我们讲一下心理学其他领域的研究，我在其他场合曾提过几次，Muzafer Sherif在19世纪50年代完成的伟大研究之一。

在Muzafer Sherif之前，我说过了，人们有这样一个假说，当要解决人际冲突或者群体间的冲突时，人们认为此时的解决方法就是，让冲突双方聚在一起就行了，这个主流假说被称为“接触假

说”，让冲突双方相接触，无论是族群冲突还是个人间的冲突，让他们聚在一起，冲突就能解决。这一理论主要由Gordon Allport提出。

在19世纪30年代我们的心理学系Muzafer Sherif出现后，指出这不行，事实上，仅让冲突双方聚首，让冲突双方接触，通常反而会激化矛盾，而非解决矛盾。我讲这个事，用阿以冲突作为例子，那里的人们聚在一起，希望能实现两国间的和平交往，但反而挑起了更多的战争。仅接触是不够的，不仅不适用于国家间的冲突，不适用于族群间的冲突，也不适用于夫妻间的冲突。一段恋情中，发生冲突不可避免，这世上没有完美的恋情，即便有了完美恋情，也会有冲突的完美恋情，对此马上会为大家讲到。我们的恋情会有冲突，不是在第一年里出现就是在两三年后出现，而至于重大冲突，这里不是指类似于“你怎么不放下马桶盖”或者“把马桶盖掀起来的来”的冲突，当然马桶盖冲突也会变得很严重——但我指的是其他重大冲突，这样的重大冲突出现时，一段关系中的双方只是聚在一起，互相接触，这不足以解决冲突。很多情况下，反而会由小冲突转化为大冲突，冲突逐渐升级。

Sherif对此有什么建议？我们研究出什么方法了？解决冲突的要点之一在于确立一个超然目标，让两个民族或国家共同努力，彼此互助，无论在公事上还是恋情上。例如共同抚养孩子，只要共同努力，不管属于同一个政治阵营还是相对立的两个政治阵营，都可以。只要共同努力，彼此支持对方，当你们共同努力，共同参与时，才是你们可能解决冲突之时。我们很快就会看到这样的冲突，反而还能让恋情变得更加巩固。但情侣间需要共同的有意义的目标。再说一遍，可以是一起要个孩子，共同抚养，不是“我们有个孩子由父亲或母亲抚养，通常会母亲。”这样不算共同努力了，孩子必须处于一种微妙的位置，用专业术语来说，孩子应是合资企业。（2333）用这个术语来比喻生孩子是不是很有爱？只要他们不带来任何坏账，对他们的投资会带来很好的回报，非常适合的经济学术语，琢磨琢磨一下就往上套。共同做事，共同抚育孩子，或是共同参与竞选或在工作上给对方帮助，但要共同为之。

John Gottman说过“最稳固的婚姻里，丈夫与妻子彼此间深度融合，他们不只是一起生活，他们还支持彼此的愿望与抱负，为他们的生活融入共同的目标。”这不是说他们要什么都一起做，我的意思是他或她可以在工作上自己的目标，而他们并不一起工作，这完全没问题，但是必须要有他们共同做的事。换言之，我们需要的是主动的爱情。

我第一次理解主动爱情的含义，还是通过Shaher给我讲的一个故事，他是我在以色列最好的朋友之一，我们过去是同班同学，不过他很早就结婚了，他20出头就结婚了，很快有了儿子，他是一个非常善于自省，很诚实很正直的人。他告诉我，刚生儿子Noam时，当他的母亲与妻子带着Noam从医院回到家，Shahar并未感受到对Noam的爱，儿子很可爱，很招人喜欢，但他对儿子没有自己想象中那么深爱，更别提他对此有多愧疚了，幸运的是这没有持续很久，因为自从Shahar开始照顾儿子，比如为他换尿布，大半夜起来给他喂奶，带他散步，给他擦洗身体，爱就这样培养出来了，平生第一次他感到了父亲对儿子的爱。这感情不是自然而然便有的，对有些人是天生的，尤其是女性，但不是女生都是这样，总体来说高于男人。我们可以等着这感觉自然发生，也可以主动参与其中，表达我们的爱。

还记得自我知觉理论吗？我们总是以自己的行为为基础形成自我的理论及信条。我们过去曾讲过的例子，如果我想象自己会去约会某人，即便她们说不，我也感到了自信，无论对方答不答应，我的自尊都会上升。若我想象自己能去演戏，我会感到自己是有勇气的，如果我感到自己，如果我照顾自己，我会感到自己是自尊自爱、关心自己或关心她的人。这对孩子也是一样的，若我想象自己能照顾孩子，根据自我知觉理论我会得出“我一定很爱那孩子”的结论，这爱会随着时间而加深，无论是对孩子还是对伴侣。爱情开始时也许是自发感受到的，也许是一见钟情，尽管如此，若我们不主动维持爱情，长此以往，由于自我知觉理论，那份最初的激情会淡去，**因为我们没在恋情中有所投入，自我知觉理论会告诉我们“这恋情对我一定不怎么重要”**爱情慢慢淡去，更不必提激情被时间冲刷掉的生理原因了。如果没有主动爱情，则恋情无以为继。

我们怎样维持爱情？保持主动？恋情老规矩，我们谈过老规矩，我跟你们讲过我和我妻子的老规矩：至少每周两次与全家共进晚餐，一般每周会有三四次。但我们确有这些老规矩，因为现代社

会，若没有这些老规矩，用Steven Covey的话说是，重要却非紧急，重要却非紧急的活动就会被冷落。即便我们知道出去约会很重要，但不如刚接到的工作来电紧急，所以我不得不放弃约会，留下来加班。然而若有老规矩，不管遇到什么事都坚持老规矩，感情就得以维持。

第二种维持爱情的重要途径是：做出改变，从想要被认可，转换到想要被了解。

这个建议来自David Schnarch，出自他的书《充满激情的婚姻》。就是这个简单的建议，真正地改变了我与人们的关系，包括我与妻子的恋情，我与朋友的友情，与家人的亲情，甚至于师生情。这点在以前提过，再讲深一点，因为这对维持激情至关重要，对于维持友情，维持快乐，维持个人内心的以及人与人之间的快乐。这意味着什么呢？什么叫被了解而非被认可呢？

首先，David Schnarch及其他心理学家表明了，如果我们想在蜜月期后，在一见钟情后，仍然维持着激情，我们就得形成深层次的亲密关系。那些接受我们研究调查的伴侣，他们已共同生活了几十年，却依然有着充满激情的恋情。很不幸，这样的伴侣少之又少，但确实存在，他们一生都在培养，并一直培养，而非花一生时间寻找亲密的关系。你们知道怎样培养亲密的关系吗？通过逐渐了解对方，逐渐加深了解，通过理解对方，通过像了解自己一样了解对方。这意味着，我们若决心让对方了解自己，我们就必须打开心扉，我们必须吐露心声。这意味着我们得彼此分享，不只是那些在首次约会分享的精彩美妙的事，当然也包括这些，但是除此以外还包括一些让我们不怎么自豪的事，也许是我们的弱点，也许是我们耻于提及的，让我们觉得不舒服的，不为人知的事情。这些事不会在首次约会上讲出来，这也不该在首次约会讲，很多情况下，甚至不会在五年十年内讲，只有经过长年累月的信任加增，逐渐坦露出来，有时我们坦露的是自己都不知道的，被我们压抑了很久的事，但这需要时间。

这也是要回到David Schnarch关于脂肪团和性能力的言论上。这通常发生在10年20年30年后，这也是为什么到了五六十岁时，甚至会有比18、20、30岁时更好的性体验。倒不是说18、20、30岁时不好，而是会比年轻时更好，为什么？因为有了更深层的亲密联系。若我们理解了充满激情的关系的本质，这段关系就有很多东西值得我们期待。这不能仅靠“我们在一起，我找到了梦中情人，我们会幸福一生”不是这样的，这有时是有风险的。意味着除了坦露我们内心深处的需求，我们最深的幻想，我们最厉害的长处，还有我们的缺点，我们的不安及痛苦。要坦露，要敞开心扉，就要做到这些，这意味着一段健康的恋情，需要我们表达自己，而非长期抑制自己。这就是被了解与被认可的区别。被了解是要表达自己，被认可则是要取悦别人。

这样做是有缺点，敞开心扉表达自己风险更高，因为若她不喜欢这样的我怎么办？如果他深入了解我后，不喜欢我怎么办？但是要知道，当我们表达自己时，我们更可能收获一段美好的恋情，但是没什么可以保证一定就有好恋情，这无法保证的。然而若我们一味抑制自己，失败是肯定的。原因如下。

首先，当我们逐渐敞开心扉也许短时间内没有效果，但是随着时间的流逝人们会被我们吸引，特别是我的伴侣会逐渐更喜欢我，因为我们有了深层次的亲密关系，即便有时他们对于刚了解的关于我们的事不是很喜欢或赞成，但久而久之，真诚的人会吸引到其他人，而且这种方法也适用于人际关系领域，它适用于友情，适用于提高领导能力。像Peter Drucker阐述的那样，最伟大的领导不是最有魅力的，也不是最迷人的那些人，而是极其诚实正直的人，这样的领导，他的属下会长久追随他。无论是团体间的人际关系还是个人之间的私交关系，只要我们坦诚，就更可能被容纳接受。

第二件事应该时刻谨记的是，如果我给人留下了一个很好的印象，使得这个人或者这群人都很喜欢我，这奏效了，我成功了，可这是真的吗？他们喜欢的是谁呢？他们喜欢的是我还是那个形象，是我塑造的那个戴着面具的人吗？换言之，他们喜欢的不是我，也许看起来是，但那不是真的。这喜欢是假象，换言之，我失败了，而且这种假象也维持不太久，所以说坦诚相待更可能持久。而当我们的目标是给人留下一个好印象时，这种情形持久的可能性为零。这并不是要你在第一次约会就放弃尝试给对方留下深刻印象，我是说我还没见过谁没尝试过，在首次甚至第十次约会、乃至第十次约会给对方留下深刻印象，这是可以的，然而共同生活最重要的动因是什

么？就像我们前面说的那样，敞开心扉。我们还需要积极努力，去了解我们的伴侣，去了解他们爱喝的红酒，喜欢的花，他们喜欢哪里被咯吱、哪里喜欢被触碰，他们怕什么，渴望什么，什么时候该给他们一些独处的空间，什么时候该和他们沟通，什么时候该触碰他们，所有这些都需要时间，这不可能在首次约会时实现，也不会在第一年里实现，不会在头10年或30年全部实现，这意味着我们要用一生的时间去了解对方，营造一生的美好恋情。我的祖父祖母是我在感情方面的榜样，他们在一起50年后，还在继续了解对方，他们的感情很好，他们的感情还没圆满，而是正在圆满。

David Schnarch说过“亲密就是让你自己被真正的了解，即使是你或你伴侣不喜欢的也要被了解，但这并不代表坦露的都是缺点，有时也会是一直没发现的优点。大部分方法都专注于你的伴侣，在你坦露时认同和接受你，但你不能寄希望于此，如果你心存这样的意图，那么你坦露心声时必然有所掣肘，因你只会说那些让你的伴侣认可的话。打破僵局需要亲密关系，这基于认可你自己。”

大多数婚姻咨询师，性治疗师认为，一段健康长久的恋情中最重要的，是伴侣间彼此认可。这很重要。我当然想被对方认可，我当然认可我的伴侣，然而这不是健康恋情的基础。这是很多治疗师，很多夫妻以及我曾犯过的错误——没有认识到被了解才是基础。无论是在一段恋情中还是与朋友的友情中，当你坦露心声时，你是冒着风险的，而且很多时候这会引发冲突，破坏感情。然而通常，几率不是特别高，但通常，这只是短暂的破坏。另一方面，若你长期坦诚敞开心扉，这会引领你走向长久的感情，对恋情是有积极效果的。一方面来看，你坦诚时肯定会觉得不舒服，舒服的话也就不难了，也就不算真正的坦诚。短期来看这是很难的，但从长远看，它能助长感情，关键在于你想要什么？要短暂的舒服感觉？你被认可了，你很棒，我来让你看看我有多优秀，因为被认可的感觉很好，还是你想要一段长久而美好的友情或是恋情？这就是我们要问的那个问题。

接下来的话我几个月前就讲过，现在我想再重申一次。我是怎样改变与学生的关系的，怎样转变我的教学方式的。因为最初的教学时，我的主要目标是不管讲得是否清楚明白，当时确实很清楚，但潜意识里最主要是想被认可，我真的很想让我的学生喜欢我，那是我的主要目标。慢慢的，看了很多人的著作，尤其是David Schnarch的书，还有Parker Palmer的《教学的勇气》（the courage to teach）我的目标变成了被了解。这是我现在的咒语了，每天上讲台前，我天天想着并念着我的咒语，其实这就写在我的笔记本第一页。这是我的笔记本，这些是我的笔记，我的小抄，第一行字就是“被了解”，每天都是被了解而非被认可，这改变了我与学生的关系以及教学方式，原因有下。

首先，老是想“我得让给他们觉得我很厉害，无论是对于我的伴侣还是一千个学生”压力太大了，这样很难，带给我太多压力了，而若是站在这里说“我想让我的学生更了解我”就简单多了，这也意味着要了解那个我非常喜欢和关心的领域，我想要他们的了解，这让我觉得轻松。当我被Tammy了解，而不是让她有个好印象、让她认可我时，我就觉得和她在一起轻松多了，这是第一个要点。

第二，长期想取悦别人的缺点是，若我们戴着面具且不断地试着让自己被认可，看起来很完美，以便让学生喜欢我认可我，但这样做的同时也伤害到了学生。因为若我擅于演戏伪装，扮演一个完美老师的角色，我就变成一个很差劲的榜样，久而久之会伤害到学生，因为那个完美的我并不存在。如果有人想向这个完美的形象看齐，无论是感情中还是在个人问题上，都不可避免地通往完美主义，也是通往失败与不幸。除非我是想被了解，也就是说出我的缺点，我的失败之处，不管是在剑桥还是在哈佛的失败，或是我的焦虑。你们会见到真实的我，或是犯错误，你们见到的是真实的我，这样的我是一个更好的老师，相较于那个完美形象更平易近人。除此以外，这样的我也更快乐，因为我在这里与你们分享，我在分享自己的一部分内心世界，我与大家分享的是我非常喜欢和关心的。

被了解而非被认可，说起容易做起来难。但是利大于弊，尤其是长远看来，好处远远大于坏处。

第三点是要允许恋情中出现冲突。

关于健康恋情的一个误解是，健康恋情没有冲突、没有争吵。五星级的恋情不会发生冲突，这是一个很严重的误解。John Gottman曾对此做过很多研究，它得出的结论之一是，不存在所谓唯一的标准恋情。这也意味着每段恋情看起来都不同，无论外人看来，还是自己看。有一些恋情美好而安宁，有一些恋情则美好却激烈。两种都可持续下去，恋情没有统一的正确形式，恋情可以有无数种模式及不同之处。但健康恋情都有一个共同之处，Gottman发现的一个共同之处，那就是在所有的恋情中，无论是激烈的还是非常平和安宁的或是两者兼之的恋情，都有争执。而且平均来看，只是平均来看，因为有些人可能是10:1，有些人可能是3:1，但是平均来看，每五次积极互动就会有一次争执。这并不是让你回家去和伴侣说“我们已经有7次积极互动了，现在该吵架了。”绝不是这样，但这是他研究发现的。当他研究了成百上千的和睦夫妻后，差不多这是积极互动与争执冲突的平均比率。

这个数据启发到我，因为过去只要Tammy和我发生争吵，我们也会发生争吵，我就会说“这是怎么了？”而不是说“这很正常，不用担心，看看该怎么解决这冲突，从中学到什么，怎样改进。”这并不是说我喜欢冲突，冲突不好，有时很伤感情，但同时要理解到这是正常的，就像我们允许自己有个人不足之处一样，我们要允许我们的关系存在不足，这是很重要的。那些实现了5:1比率的人们都有一段美好的恋情，而那些低于此比率，如100比1的，这样的感情并不能长久地美好下去，那些冲突多于积极互动的伴侣也维持不下去——完全不吵不好，经常吵也不好。

冲突的重要性在于它使我们免疫，先来看自然或生理上的免疫。若把一个出生的婴儿放入消过毒的储氧箱，而不把他抱出来，这个孩子会怎样呢？比如说两三年甚至十年后，孩子长大了，离开洁净的环境，回到真实的世界生活，他会怎样呢？他很有可能会生病，且很可能是重病，为什么？因为在无菌环境里生长就生理上说是不讲康的，因为每次你生病或是每次你暴露于污染与细菌中，你的身体都会因为产生抗体而变强。这对恋情也是同样的道理，如果你的恋情从不发生冲突，久而久之，恋情无法得到巩固加强，你会变得脆弱，当冲突无可避免时，恋情就会难以维持。所以说冲突使我们免疫。这很重要。我们将会谈到冲突的种类与形式，因为不是每种冲突都有益。

Gottman说过，关键不在于消除负面的东西，而是要强调巩固积极的東西。所以对于那些不成功的恋情，那些经常发生争吵的恋情，像这样的恋情，要强调积极方面；而若是处于这种无冲突恋情，很可能你们在压抑，压抑感受，分歧，换言之，我们没被了解，我们需要改进，坦诚，敞开心扉，彼此分享。

这里有几种强调积极方面的方法。大家记得那本“更幸福”的书，我讲过的关于幸福助力器，有一些细小的事情，可以是几分钟也可以是几小时的事，能让我们快乐，也很有意义。就像我们借助幸福助力器，滴水穿石地提高我们一辈子的幸福感一样，我们也可以借助爱情助力器。

有一个关于爱因斯坦与Ludwig van der Rohe的故事。Ludwig van der Rohe是量子物理学的创始人之一。Ludwig van der Rohe写信给爱因斯坦说“我想介绍你进入量子物理这个神奇而美妙的领域，我需要您的支持。”爱因斯坦当时颇有很高声望，他回了一封信，信里对Ludwig van der Rohe说：“我对量子物理不感兴趣，因为我对细节上的东西不感兴趣，我感兴趣的是上帝在创造世界时他在想着什么。我对细节没兴趣，我只关心上帝创造世界时的他在想着什么。”Ludwig van der Rohe回信说：“上帝就在细节中”。

爱情也是这样，爱情就在细节中，爱情不在一周或一个月的环游世界中，爱情不在五克拉的钻戒里。这些东西是很美妙，也确实激发了幸福感，有时甚至激发了爱情，但它们不能维持一段美好的感情，能够长期维持幸福恋情的是细节，那是些微小的事情，是每天的生活常规，触碰、凝视、共进晚餐。

迷你爱情助力器也能维持。这是我从Peter Fraenkel学来的，他是纽约Ackerman家庭服务中心的。他讲的是一天里的30秒的幸福点，无论是一个激吻，或只是一个单纯的拥抱，或是发给伴侣的一条短信，告诉他们你有多爱他们多想他们这类小事。他们发现正是这些小事产生重大影响，当

然,大事也能产生影响。我不是贬低大事,但那只能导致激变,而维持幸福需要长久的努力,需要奉献,感情的维系主要是靠注重这些日常琐碎的小事,我们怎么做呢?我们表现出我们的关心,我们问“你今天过得怎样?”或“讲讲你刚做了什么”或“你在想什么”或“你不太高兴啊,我能做什么”表现出关心,画爱情地图,去了解对方,他喜欢什么,不喜欢什么,有多喜欢。就是这些小事,比如触碰,微笑,送花,记得重要的日子,兄弟们。现在这些简单多了,我们有电脑提醒我们。就我个人经验来讲,称赞,称赞对方,不要以为一切都是理所应当的,记得我们讲过感激,两个意思,其中之一就是称赞某人“你看起来棒极了”,这太好了,谢谢你做这些,谢谢你想到我。带有感激的赞赏是最好的感激,当我们不懂得感激与赞赏时,美好就会贬值。马克吐温说过“一个好的赞赏能让我高兴一个月”。不要只理解了他的字面意思。

给你们讲个故事,这是我的岳父与岳母的故事。我的岳父毕业于哈佛法学院,很聪明很有才华,他叫Amic,娶了一位可爱的女人Rachel Rahel(希伯来语发音)。有一次他们约会,Rahel穿了件很美的裙子,他们去参加一个派对,整晚都在这里,派对上人很多,那是一个美妙的夜晚,派对结束后他们回到家。Rahel问Amic,“Amic,今晚整个晚上我得到了无数赞美,说我很漂亮,说我裙子很美,很容光焕发,大家都赞美我,却惟独你没有。”要知道Amic是哈佛法学毕业生,非常聪明,反应灵敏,他是以色列的一流律师。他说道“Rahel,你还记得几个月前我告诉你,你有多美丽动人吗?”她说“我当然记得”。他说“直到另行通知前,你都那么美丽动人”。这句话几乎能过关了,问题是Rahel也是个律师,同样聪明同样成功,她对他说“Amic,直到另行通知前,你都睡沙发。”

所以不要等别人开口,你才赞美他们。主动赞美,又不花钱,然而虽不花钱,但它的价值却是不可估量的,因为它令我们获益甚多,赞美与被赞美的人都受益。

最能预测一段治疗关系是否成功,最能预测一个治疗师、心理学家、社工是否成功的是移情(empathy)。你有多理解多同情多认同你的客户?在恋情中也一样。我真的在聆听我的伴侣吗?我真的在看我的伴侣吗?我真的对我伴侣做的事表现出真诚的关心吗?他们好吗?我真的想要了解他们吗?因为如果不是这样,要维持长久美好的恋情是很难的。

最后,性在长久美好恋情中很重要,性不一定要在婚前发生,或者一定要等到彼此承诺厮守一生才发生性关系。这厮守可以是结婚也可以不是,在现实生活中也经常是婚姻,是不是结婚都行。然而,对于长期恋情的成功延续,生理方面也很重要,极少的情況下也存在,也存在极少的恋情是没有生理方面的因素的。因为生理因素是区分爱与深厚友情的一个显著特征。爱情,准确的说,性的至高点是使爱具体化。使爱具体化,这也是为什么我们会说做爱,它是感情,是抽象的爱的具体化。生理方面很重要的一点是,健康的交流,就像别的感情一样,因为我们经常坦露自己,分享自己,在卧室远多过在其他地方。无论是肉体上还是情感上还是认知上,那是我们敞开心怀的地方,那是我们真正赤裸相对的地方。交流是很重要的,因为人与人的期望值是不同的,这也没什么统一的规定。“一周5次性生活,最好的恋情。三次,不错。一次,合格。”不,有很多美妙的恋情,一天一次或者一星期一次,有一些美妙的恋情或是一天三次。不,对此没有统一的规定。……我不知道我刚才说的那句好笑,不过我课后会看一下的,因为我相信佛洛依德现在一定也在看着。……最重要的是交流,因为它是冲突的根源,是冲突的潜在根源,虽然并不一定如此。

来看一段短视频,注意力从我这里转移开一下,这是伍迪艾伦的影片。(电影:安妮霍尔(1997))

.....

“很少,一周三次”VS“经常做,一周三次”。不同的看法,沟通很重要。

不是所有的冲突都是好的,冲突有积极的有消极的,对这个问题的有用研究其实主要来自组织行为(organizational behavior)。确切的说,组织行为研究表明,健康的组织内或组织外冲突是认知冲突,而非情感冲突。认知冲突针对人的行为或思想、观念,对这些提出质疑。不健康的冲突

注重于人、情感、他们自身。而当我攻击某人自身、那个人本身及情感时，这是不健康的，无论是组织，还是夫妻。与此同时，当针对观念、想法、行为时，我可以不赞同，可以发生争执。

举例来说，这是一个针对人身的例子。“你一点都不体谅别人”这不是针对行为的，而是针对人的。而针对行为的是，“你用完马桶后把坐垫放下来好吗？”这两句话可能是由同一件事引发的，就是你没把马桶坐垫放下来。一个反应是“你不体谅别人”这就是针对人本身，相比于针对行为。

另一个例子“你这个懒鬼，答应了要扔垃圾的。我不信任你了”。这是针对个人了，我觉得是这样的。与之相反的是“你说过要扔垃圾却没有做到，让我回家就看到乱糟糟，很恼火。”一样的事，不同的态度，这两种评价带来的后果也不同。

尽量避免恶意、侮辱及蔑视。John Gottman在其研究中多次提及，他说自己语言离婚有94%的准确度，就像我上次提到的那样，在社会科学中从没有过这么高的准确度，他判断的根据是，是否在争吵和冲突中看到...他让夫妻描述他们的冲突，通常他们在他的观察下开始争执，当出现恶意及蔑视时，通常是坏的预示，但不总是导致离婚，绝对不是，但确实是坏的预示，这不仅是在感情能否长期维持的坏预示，这还是在享受现在恋情方面的坏预示。所以有必要避免这种侮辱的发生，避免针对人。认可本人，尽量赞赏对方，仅对其行为或是其想法观念不苟同。

还有很关键的一点是，私下才争吵。意思是说，本来恋情中的争吵就很不好，若是再引来尴尬羞愧就更糟糕了。所以夫妻在有外人时，吼叫对方，或者有朋友在场时，轻视对方，这是非常具有破坏力的，及其危险的，所以让争吵私下化，能潜在的私密关系好起来。

最后，我们能从同性恋情中学到很多，像我上次提到的那样John Gottman研究了很多同性恋情侣。他发现了一件很有趣的事情，他们争吵起来很独特，有趣的地方在于，若是两个女人争吵，那没什么新奇的。有意思的是，这也发生在男同性恋间，因为女人通常比男人擅于争执，也确实有生理上的原因，这是有生理上的原因。举例来说，男人受到言论攻击时或觉得别人在攻击、威胁或不赞同他们时，他们其实会有更强烈的生理反应，这也是为什么男人通常吵着吵着就不吵了，这不仅是因为他们是男人，这是因为有生理上的差异。而女人，举例来说，被批评时，虽不会喜欢，但相对与男人，普遍来说，男人对此更紧张，他们会想要保护自己，而方法之一就是跟你吵了，逃避，而不是应对。而女人对争吵更适应，甚至是生理上的更适应，我不是说心理所反映的生理感受，而是说单纯的生理层面上，女人更善于处理应对这种争执的弊端及不适。

所以首先要知道的是，无论你是否是男人，你要明白你不该逃避。我知道我不舒服，这是天生的，要接受，接着你便能处理而非避免。而女人，要明白，她们的伴侣与自己的感触不同。但这里有意思的是，在同性恋情中，男女同性恋都能更好应对分歧。他们怎么做呢？第一，更积极，更幽默，更多爱意与触碰，无论是男的还是女的同性恋者，这对解决分歧很有帮助，能够缓解紧张的气氛，男女同性恋者都是。人身攻击的情况较少，所以即使有了严重分歧，我理解这是感情成长的一部分，记住这点很重要，这一刻我们的确不喜欢，这是严重的争执，但我能学到什么？我们要学什么？我们怎样成长？因为我明白，冲突是正常，不可避免的，这是我们恋情中的一部分，同性恋情侣都能做到，异性恋情侣没理由做不到，只要这么想想就行了。

最后，要多关心对方，冷静下来，理解对方的感受，无论男女，要设身处地理解对方，让对方平静下来，通常，就在争执中，说一些“我很抱歉”或是一个拥抱或“我很受伤也很爱你”，这些方法都能让对方平静下来，减缓冲突带来的压力，因为冲突不是好事，对同性恋情侣当然也不易，只是他们能应对得好一些，并不只是同性恋情侣才懂得处理冲突。

我们讲过黄金法则，己所不欲，勿施于人。我们讲过白金法则，人所不欲，勿施于己。这是我们讲完美主义和允许自己有不足是讲过的。然后是铁法则，你不会为泛泛之交做的事，也千万不要对你亲密的人做。有多大的可能你会对陌生人或刚认识的人大吼？鄙视他们，侮辱他们？挑衅别人？你对陌生人做过几次这种事？他们一定是对你做了极糟糕的事才让你表示出如此恶意轻视，对他们大发雷霆，然而平均下来，我们常常，虽然不是人人都经常这样，但是确有很多人这样对亲近的人，无论是家人还是亲密的朋友，还是爱人。没有理由这样做。没错，是因为我们与他们

更亲近，因为和他们一起更舒服，但是为什么呢？为什么对外人比对我们最爱的人反而要好？为什么对所爱之人比不相干的人要差？这无理可循，可以有争执，会有争执，且争执很重要，问题是你怎样将其保持在认知行为上，而非情感的感情的蔑视的层面？这会导致极大的不同。

我们讲了这么多内容，在一段恋情中，最重要的是培养一份深厚的友情。John Gottman说：“我的方法的核心是一个简单的真理，即幸福的婚姻基于深厚的友情之上，这句话意味尊重对方、享受与对方的相处，这些情侣能深入了解对方，他们熟知对方的喜恶、性格怪癖、理想与梦想，他们对彼此有着持久的尊敬，不仅在大的问题上表达喜爱之情，也在日常琐碎间表达出来。”

爱情就在于细节，在于事无巨细的了解，在于分享与被了解，这就是健康的恋情，这就是你如何让恋情维持激情数年，这就是你如何持续享受激情，性关系，虽然在生理方面一开始会很自然地倾向于新鲜体验，“新鲜的才是激情的”但不一定就要这样，当然可以是这样，这很自然，可以用双方的幻想来体验一下新鲜。但是对于长久的恋情，充满激情的恋情，最根本的是要被了解而非被认可。

最后，关于健康恋情的第四点，积极认知。

我现在先提一点然后在下周四再讲完。在一段恋情中，一段健康的恋情中，伴侣一定要做优点感知者，他们要赞赏对方，要记住若不懂赞赏对方，美好就会贬值。如果我们不感激这段恋情中顺利的地方，过了蜜月期后，恋情会急转直下，不幸的是这种情形常发生，因为我们开始把好的东西视为理所当然，而当我们这么做时，恋情就会消逝。若我们将自己的潜力看做理所应当，那潜力会衰减乃至消亡。所以说优点感知对一段恋情很重要，欣赏伴侣的自律而不是把自律看成固执，欣赏伴侣的幽默感，而不是把幽默看成耍滑头，把注意力放在优点上放在顺利的地方上，这些优点就会加强。然而成功的幸福伴侣做得更好，他们不仅是优点感知者，他们还有Sandra Murray所说的“积极错觉”，换言之，他们认为伴侣要比别人眼中还要好。

Sandra Murray做的实验如下，她让情侣们评价另一半的优点，然后她再去叫那些与他们相熟的人们评价他们的优点。她发现那些准确地评价对方的情侣，也就是与朋友家人的评价差不多的，他们的感情还算说得过去，他们在一起过得凑和。那些对伴侣优点评价得比别人还差的，也就是他们对彼此的评价不如外人所认为的那么优秀、强大等，不管是来自朋友还是家人的评价，这些恋情一般维持不了很久。而那些对彼此的评价要高于其朋友或家人给予的评价的情侣，这些情侣的恋情最可能持续且美好下去，这部分人Sandra Murray将其称为，因为他们对彼此的评价与外界不符，Sandra Murray将其称为“积极错觉”，或按Brad Little的说法是：他们有着“虚幻的光辉”，认为彼此远比实际上要好。

我部分同意Sandra Murray的观点，我同意她说的，对伴侣有积极的评价是很重要的，但我不同意她的是对于错觉这一词汇的运用，因为我认为这不是错觉。事实上，这是真实的，因为这成为一个自我实现的预言。在这里我引进一个新的术语，除了优点感知，还有优点创造（benefit creating），看到不存在的优点或是别人没看到的优点并让其成为现实。想想教育界里的一个例子，Marva Collins脱离实际了吗？Marva Collins对她的学生有积极错觉了吗？完全不是，我认为是其他老师脱离切实了，因为他们没有看到学生身上的潜力。Marva Collins非常切合实际，她关注于积极方面，并创造优点。

Abraham Maslow说过：“爱不仅能感知潜力，而且还能让其转换为现实。”

给你们讲个Tammy的小故事，如我所说Tammy是个完美的优点感知者，事实上，她是个优点创造者。这事发生在Tammy怀孕8个月的时候，胎儿很大了，你们都见过David了，大宝宝，虎父无犬子。所以在怀孕8个月时，Tammy和我有过一段交谈，你们谈过很久恋爱的人就会明白这谈话是怎样的了。她说：“Tal，他变得越来越沉了，这真的对我很难，我需要你更多帮助，你需要在家帮我一点小忙。”我说：“好的”我感到很窘迫，觉得自己很不体贴。我说：“抱歉，我能做什么？”她说，“你可以今天下午去帮我买东西，我再也拿不动那些大包小包了。”于是我去了超市，把冰箱塞满了，不仅是买回家，还把们放进冰箱，因为我觉得很内疚。Tammy看到后说：

“太感谢你做的这一切了”。我对Tammy说：“不，我很抱歉要你开口我才做，我早该做了。”她说：“不，我就是爱你这一点，你如此体贴，肯仔细聆听我。”于是我又把盘子洗了。

创造优点，而非单纯感知优点，而不是专注于不顺利的地方。

周二就不来给你们上课了，我有一整周来不了。但你们周二还要来上课，Shaun带来的关于幽默的精彩演讲。下节再见！

[查看原网页: zhuanlan.zhihu.com](http://zhuanlan.zhihu.com)