

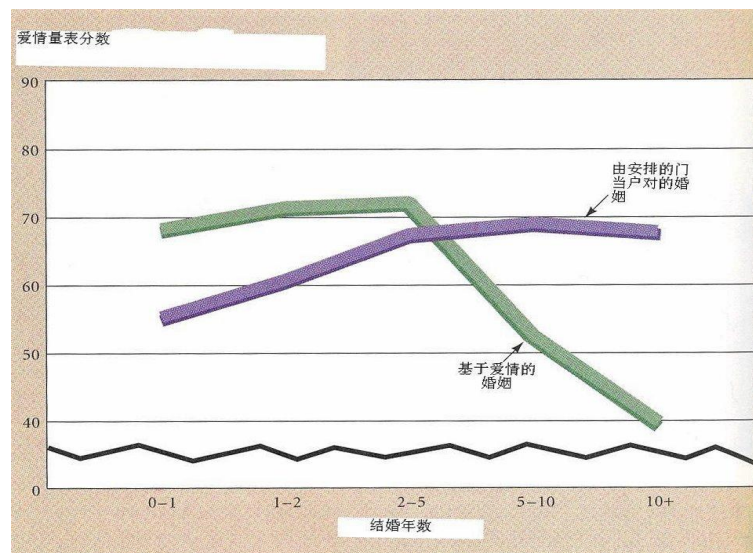
浪漫和激情能持续多久¹

爱情是世界上最复杂的情感现象。几乎在所有的文化中，最美丽的故事和传说都是有关爱情的。人们渴望爱情，甚至为它生，为它死。那么爱情到底是什么呢？

哈特菲尔德等人认为爱情主要有激情爱和伙伴爱两种。激情爱是个体希望和对方融为一体的强烈的情感状态，处于激情爱的人春风沉醉，心无旁骛，不能忍受爱人的冷落和背叛。伙伴爱是对与自己生活在一起的伴侣的一种深刻的卷入感，彼此理解、尊重，互相依赖，像亲人一样，比起激情爱容易动荡的特点来说，伙伴爱稳定一些。一般来说，恋爱的初期激情爱的成分多一些，随着彼此关系的稳定，特别是结婚以后，双方的情感会转变为伙伴爱。

永远保持激情，让浪漫的爱坚贞不渝、地老天荒，这是每个人都有的梦想。但现实生活中能做到吗？常识告诉我们很难。社会心理学的研究也证明了，激情和浪漫爱会随着时间而冷却，而共同的理想、共同的兴趣、共同的价值观以及宽容和习惯等因素在维持感情中的重要性会与日俱增。

印度学者古普塔 (U.Gupta , 1982) 等的一项研究很有说服力 (如下图)。他们访问了印度西北部城市斋浦尔的 50 对夫妻 , 发现由爱情结合的夫妻婚后 5 年 , 彼此爱的情感会不断减少 ; 与此形成鲜明对照的是 , 由家庭之命而结合的夫妻 , 开始的爱情水平并不高 , 但他们的感情会慢慢增加 , 5 年后大大地超过了因爱而结合的夫妻们。



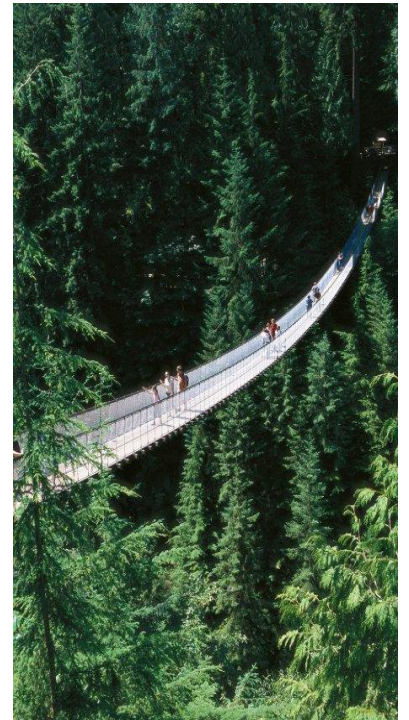
¹中国就业培训技术指导中心,中国心理卫生协会组织编写.国家职业资格培训教程—心理咨询师基础知识[M].民族出版社,2011:185

激情爱的理论²

哈特菲尔德认为激情爱的实质是个体的紧张和唤起的状态被贴上了“爱情”的标签。爱情是生理唤起和心理标签相互作用的结果。

根据沙赫特的“情绪三因素理论”，情绪=刺激×生理唤起×认知标签。不同情绪的生理的反应可以非常相似，比如恐惧、焦虑、开心的时候，人们的心跳都会加快、手会颤抖。但由于人们对这些反应的解释不同，就可能会体验到完全不同的情感。个体如何解释情境、解释自己的生理反应，往往与外部的线索和“诱因”有关系。英雄救美女，容易演绎出爱情佳话。就是因为危急状态下，美女生理上高度唤起，这时候如果英雄从天而降，就很容易被美女解释为是她紧张的理由。于是危险过后，美女会觉得温情和吸引油然而生。

加拿大温哥华北部的千山万壑中有一座卡皮兰诺吊桥，建在湍急的河流上面 230 英尺的空中，非常危险。但这座桥并不像人们想象的那样是“索命桥”——几乎没有人在这里自杀，相反却上演了许多罗曼蒂克的故事而被认为是“爱情桥”。这其中的道理应该不难理解。



²中国就业培训技术指导中心,中国心理卫生协会组织编写.国家职业资格培训教程—心理咨询师基础知识[M].民族出版社,2011:184